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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

12th ANNIVERSARY

वर्ष -12 अंक - 31 | प्रयागराज, मंगलवार 07 अप्रैल, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

पाकिस्तान की भारत को धमकी कहा- अगली जंग सीमा तक नहीं रहेगी

रक्षा मंत्री आसिफ बोले- हम कोलकाता तक पहुंचेंगे और उनको घर में घुसकर मारेंगे

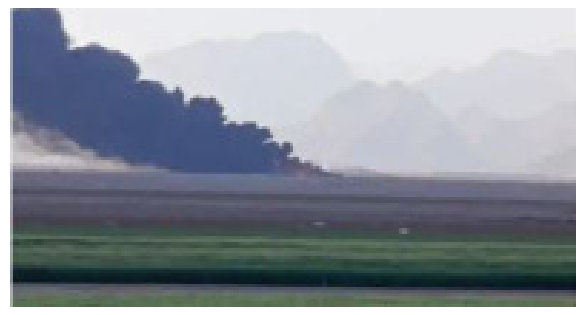
इस्लामाबाद। पाकिस्तान के रक्षा मंत्री ख्वाजा आसिफ ने शनिवार को सियालकोट में पत्रकारों से बात करते हुए भारत को धमकी दी है। उन्होंने कहा कि अगर भारत कोई फॉल्स फ्लैग ऑपरेशन (छिपकर हमला) करता है, तो इस बार संघर्ष सिर्फ सीमा तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि कोलकाता तक पहुंच सकता है।ख्वाजा आसिफ ने दावा किया कि भारत अपने लोगों या हिरासत में बंद पाकिस्तानियों का इस्तेमाल करके झूठा ड्रामा रचने की योजना बना रहा है। पिछले साल की तरह इस बार भारत को और ज्यादा शर्मिंदगी का सामना करना पड़ेगा। आसिफ ने आगे ये भी कहा कि शवों को कहीं रखकर पाकिस्तान पर आतंकवाद का आरोप लगाया जा सकता है, लेकिन उन्होंने (भारत ने) इस दावे के लिए कोई सबूत नहीं दिया। ख्वाजा आसिफ के इस बयान पर भारत की ओर से अभी कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया नहीं आई है। हालांकि, भारत के रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने केरलम में एक कार्यक्रम में पाकिस्तान को साफ चेतावनी दी थी। उन्होंने कहा था कि अगर

पाकिस्तान फिर कोई गलत कदम उठाएगा तो भारतीय सेना निर्णायक जवाब देगी। ऑपरेशन सिंदूर अभी खत्म नहीं हुआ है और अगर पाकिस्तान ने दोबारा गंदा खेल खेला तो भारतीय सैनिक ऐसा जवाब देंगे जो वे कभी नहीं भूलेंगे।ख्वाजा आसिफ ने हाल ही में कहा था कि भारत और अफगानिस्तान की तालिबान सरकार मिलकर पाकिस्तान के खिलाफ प्रॉक्सी वॉर चला रहे हैं। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान पर हमलों को लेकर नई दिल्ली और काबुल की सोच एक जैसी है। आसिफ ने कहा जरूरत पड़ी तो पाकिस्तान अफगानिस्तान में दोबारा कार्रवाई कर सकता है। अगर अफगानिस्तान की ओर से शांति की कोई ठोस गारंटी नहीं मिलती है, तो पाकिस्तान वहां नए हमले करने से पीछे नहीं हटेगा। आसिफ ने यह भी कहा कि भारत के साथ युद्ध की संभावना अभी भी खत्म नहीं हुई है। पूर्व पाक उच्चायुक्त मुंबई और दिल्ली पर हमले की बात कह चुके-इससे पहले पाकिस्तान के पूर्व उच्चायुक्त अब्दुल बासित ने भी विवादास्पद बयान दिया था। उन्होंने कहा कि अगर अमेरिका पाकिस्तान पर हमला कर दे तो पाकिस्तान को बिना एक पल सोचे मुंबई और नई दिल्ली पर हमला कर देना चाहिए। बासित ने कहा, 'अगर अमेरिका पाकिस्तान पर हमला करता है तो हम अमेरिका तक नहीं पहुंच सकते क्योंकि वह हमारे न्यूक्लियर रेंज में नहीं है। ऐसे में हमारा क्या विकल्प होगा? भारत। बाद में जो होगा देख लेंगे।' उन्होंने यह भी कहा कि यह सबसे खराब स्थिति है, जो संभव नहीं है, लेकिन अगर पाकिस्तान पर कोई खतरा मंडराए तो भारत पर हमला करना पाकिस्तान के पास विकल्प होगा। 22 अप्रैल 2025 को हुए पहलगाम आतंकी हमले में 26 लोगों की मौत हुई थी। इसके बाद भारत ने ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर मिसाइल और ड्रोन से हमला किया।

ईरान के पहाड़ों में छिपा था अमेरिकी पायलट,36 घंटे में दुश्मन के नाक के नीचे से निकला

ट्रम्प बोले- यह इतिहास का सबसे साहसिक रेस्क्यू ऑपरेशन

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका के इ-15 फाइटर जेट के दोनों



पायलट्स को 36 घंटे के भीतर ईरान से रेस्क्यू कर लिया गया। इसके मेन पायलट को शुक्रवार रात को ही बचा लिया था, जबकि एयरमैन यानी वेपन सिस्टम ऑफिसर को शनिवार रात रेस्क्यू किया गया। अमेरिकी स्पेशल फोर्स ने एयरमैन को बचाने के लिए एक खास ऑपरेशन चलाया था, जिसमें सैकड़ों अमेरिकी कमांडो शामिल थे। इन्होंने ईरान के कॉफी अंदर जाकर रेस्क्यू ऑपरेशन किया। राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने रविवार सुबह सोशल मीडिया पर इसकी जानकारी दी। उन्होंने कहा, 'अफसर को चोटें आई हैं, लेकिन वह पूरी तरह ठीक हो जाएगा।' ट्रम्प ने इसे अमेरिकी इतिहास का सबसे साहसी सर्च और रेस्क्यू ऑपरेशन करार दिया है। वहीं, अमेरिकी अधिकारियों के मुताबिक, घायल अफसर तक पहुंचने के लिए अमेरिकी और ईरानी फोर्सेस के बीच करीब दो दिन तक 'जिंदगी और मौत' की दौड़ चली। हालांकि रेस्क्यू टीम को कोई नुकसान नहीं हुआ। अमेरिकी वेबसाइट एक्सियोस ने 3 अमेरिकी अधिकारियों के हवाले से बताया कि ईरान ने शुक्रवार को एफ-15 विमान गिरा दिया था। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

राघव चड्ढा बनाम 'आप' में कांग्रेस सांसद की एंट्री, डॉ. गांधी बोले- मैंने पंजाब भवन में चिट्ठी फाड़कर चड्ढा के मुंह पर मारी

मोहाली। राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा और आम आदमी पार्टी (आप) के झगड़े में पटियाला से कांग्रेस सांसद डॉ. धर्मवीर गांधी की भी एंट्री हो गई है। एक पॉडकास्ट के दौरान डॉ. गांधी ने कहा कि जब वह आप से पटियाला के सांसद थे तो राघव चड्?ढा ने उन्हें चिट्ठी देकर लोकसभा में बोलने के लिए कहा। हालांकि उन्होंने राघव की लाई चिट्ठी फाड़कर उनके मुंह पर मार दी और गेटआउट कहकर पंजाब भवन से निकाल दिया। डॉक्टर गांधी ने एक निजी सोशल मीडिया चैनल से बात करते हुए ये बातें कहीं। वहीं राघव चड्?ढा भी लगातार आप को जवाब दे रहे हैं। 2 वीडियो जारी करने के बाद रविवार (5 अप्रैल) को उन्होंने पंजाब के लिए उठाए मुद्दों के बारे में बताते हुए लिखा कि यह छोटा सा ट्रेलर है, पूरी पिक्चर अभी बाकी है। आप ने आरोप लगाया कि राघव ने बीजेपी और पीएम नरेंद्र मोदी के खिलाफ किए सारे ट्वीट डिलीट कर दिए। राघव इससे पहले आप को सैलाब बनकर आने और घातक होने की चेतावनी दे चुके हैं। सांसद गांधी की 5 अहम बातें- राघव पंजाब भवन आया, मुझे चिट्ठी देकर कहा- ये बोलना हैः पटियाला से कांग्रेस के लोकसभा सांसद डॉ. धर्मवीर गांधी ने कहा- 2014 में राष्ट्रपति के अभिभाषण पर मेरा पहला लेक्चर था। राघव चड्ढा मेरे पास पंजाब भवन में आया। चिट्ठी लिखकर ले आए कि आपने कल बोलना है। मैंने कहा कि पता है कि मुझे बोलना है। राघव चड्ढा ने चिट्ठी देते हुए कहा कि आपको ये बोलना है। मैंने कहा- हू आर यू, मुझे पता है क्या बोलनाः डॉ. गांधी ने आगे कहा- मैंने कहा- हू आर यू, मुझे सब पता है। 1975 में जेल गया, 1970 से मैं इस लाइन में घूम रहा। 45 साल हो गए। मुझे नहीं पता कि क्या बोलना है। इस पर राघव चड्ढा ने कहा- आप नेशनल पार्टी के लीडर हो। नेशनल स्पोक्सपर्सन हो। एलोपी हो। मैंने कहा कि चिट्ठी पकड़ाओ, देखता हूं कि क्या बोलने को कह रहे हैं। मैंने कहा- 4 में से तुम्हारी एक मांग बोलूंगाः डॉ. गांधी ने कहा- मैंने वह चिट्ठी देखी, उसमें चारों मुद्दे दिल्ली के थे। दिल्ली की बिजली और पानी का मुद्दा था। मैंने कहा कि बात सुन, मैं पहले बोलूंगा गाजा पट्टी पर, वहां बड़ा जुल्म हुआ। फिर मैं बदायूं रेप केस पर बोलूंगा। फिर पंजाब के कर्जे, नशे और खेती संकट पर बोलना है। इसके बाद 4 में से एक मांग तुम्हारी बोल दूंगा। मैंने चड्ढा को कहा- तुम बताने वाले कौनः डॉ. गांधी ने कहा- मेरे ये कहने पर राघव चड्ढा ने मुझे कहा, नहीं, नहीं, आपको सिर्फ यही बोलना है। मैंने पूछा कि तुम मुझे बताने वाले कौन हो? राघव ने कहा- आप पार्टी लीडर हो, आपको इंडियन पर्सपेक्टिव में ही बोलना होगा। मैंने कहा कि ये चिट्ठी तो दिल्ली पर्सपेक्टिव की है, इंडियन तो है ही नहीं। मैंने चिट्ठी पकड़कर फाड़ी, कहा- मुझसे बात मत करनाः डॉ. गांधी ने आगे कहा- मैंने राघव को बताया कि जो मुद्दे मैं बता रहा हूं, वह इंटरनेशनल और इंडियन पर्सपेक्टिव के हैं। राघव ने कहा कि नहीं ये चिट्ठी लो। मैंने चिट्ठी पकड़ी और फाड़कर राघव चड्ढा के मुंह पर मार दी और गेटआउट कहते हुए बोला कि मुझसे बात मत करना। आप ने उपनेता पद से हटाया- 2 अप्रैल को आप ने राघव चड्ढा को आप के राज्यसभा सांसदों के उपनेता पद से हटा दिया। इस बारे में राज्यसभा सेक्रेटरिएट को चिट्ठी दी गई, जिसमें यह भी कहा गया कि उन्हें पार्टी के कोटे से बोलने का टाइम न दिया जाए। आप ने लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी (एलपीयू), फगवाड़ा के वाइस चासंलर अशोक मित्तल को उपनेता बना दिया। राघव 2022 से पंजाब से आप के राज्यसभा सांसद हैं। उनकी टर्म

2028 तक है। राघव चड्ढा ने कहा- खामोश कराया, हारा नहीं हूं-इसके बाद 3 अप्रैल को राघव चड्ढा ने वीडियो जारी कर कहा- मैंने संसद में जनता के मुद्दे उठाए, क्या यह अपराध है। ये मुद्दे उठाने से आम आदमी का फायदा हुआ तो आप का क्या नुकसान हुआ? जिन लोगों ने पार्लियामेंट में मेरे बोलने का अधिकार मुझसे छीन लिया, मुझे खामोश कर दिया, मैं उन्हें भी कुछ कहना चाहता हूं। मेरी खामोशी को मेरी हार मत समझ लेना। मैं वो दरिया हूं, जो वक्त आने पर सैलाब बनता है। आप नेता सामने आए, कहा- पार्टी लाइन से हटे-राघव के वीडियो के सामने आते ही अनुराग ढांडा, सौरभ भारद्वाज, आतिशी मार्लेना, सीएम भगवंत मान जैसे कई आप नेता सामने आए। उन्होंने कहा कि जब केजरीवाल अरेस्ट हुए तो राघव चड्?ढा आंखों के ऑपरेशन की बात कहकर युके चले गए थे। संसद में केंद्र सरकार और पीएम मोदी से सवाल नहीं पूछते, वे मोदी से डरते हैं। वे राष्ट्रीय मुद्दों के बजाय समोसे के रेट जैसे छोटे मुद्दे उठाते हैं। पश्चिम बंगाल को लेकर चुनाव आयोग के खिलाफ प्रस्ताव में साइन करने से राघव चड्?ढा ने इनकार किया। पार्टी के वॉकआउट पर सदन से बाहर नहीं आए। राघव ने वीडियो जारी कर कहा- स्क्रिप्टेड कैंपेन चला रहे-राघव ने 4 अप्रैल को दूसरा वीडियो जारी कर कहा- कल से मेरे खिलाफ एक स्क्रिप्टेड कैंपेन चलाया जा रहा है। वही भाषा, वही बातें, वही आरोप। यह कोई कोइंसिडेंस नहीं, बल्कि एक को-ऑर्डिनेटेड अटैक है। पहले मुझे लगा कि मुझे इसका जवाब नहीं देना चाहिए। फिर लगा कि एक झूठ को सौ बार बोला जाए तो कहीं लोग मान न लें। इसलिए, मैंने सोचा कि जवाब दूं। मैं संसद में शोर मचाने, चिल्लाने, माइक तोड़ने या गाली देने नहीं गया, बल्कि जनता के मुद्दे उठाने के लिए गया हूं। आखिर मेष्ठ घायल हूं, इसलिए घातक हूं कहते हुए आप को चेतावनी दी। राघव चड्ढा बोले- ये तो ट्रेलर, पिक्चर अभी बाकी है-राघव चड्ढा ने 5 अप्रैल को फिर नया वीडिया शेयर किया। इसमें उन्होंने लिखा- मेरे उन सहयोगियों के लिए जो मजबूर होकर वीडियो जारी कर रहे हैं और कह रहे हैं कि राघव चड्ढा संसद में पंजाब के मुद्दे उठाने में असफल रहे। उनके लिए एक छोटी झलक। कहानी अभी बाकी है। चड्ढा ने आगे लिखा- पंजाब मेरे लिए सिर्फ एक विषय नहीं है। यह मेरा घर है, मेरा कर्तव्य है, मेरी मिट्टी है, मेरी आत्मा है। दावा- राघव ने मोदी विरोधी पोस्ट हटाईं- वहीं, आप नेता सौरभ भारद्वाज ने दावा किया है कि राघव चड्ढा ने पीएम नरेंद्र मोदी और भाजपा की आलोचना वाले अपने सभी पुराने पोस्ट डिलीट कर दिए हैं। सौरभ ने सोशल मीडिया पर लिखा- कुछ लोगों के सुझाव पर मैंने राघव की टाइमलाइन में बीजेपी और मोदी सर्च किया। कोई आलोचनात्मक पोस्ट नहीं मिली। इसका मतलब है कि उन्होंने अपने सभी पुराने आलोचनात्मक पोस्ट हटा दिए हैं। अब केवल 2 पोस्ट हैं जिनमें मोदी शब्द है और वे भी मोदी की तारीफ करने वाले हैं।

केजरीवाल के किराए के वादे पर हाईकोर्ट ने आदेश पलटा

कहा- मीडिया में दिया बयान लागू करवाने लायक नहीं,अब मौजूदा सरकार तय करे

नयी दिल्ली। दिल्ली हाईकोर्ट ने 2021 के एक सिंगल जज के

आदेश को पलट दिया है। उस आदेश में कहा गया था कि कोविड-19 लॉकडाउन के दौरान पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की गरीबों के किराए का भुगतान करने की घोषणा कानूनी तौर पर लागू करने लायक थी। जस्टिस सी हरि शंकर और जस्टिस ओम प्रकाश शुक्ला की डिवीजन बेंच ने कहा कि प्रेस कॉन्फ्रेंस में दिए गए बयान को कानूनी वादा नहीं माना जा सकता, जिसे अदालतें लागू करवा सकें।दरअसल, कोरोना लॉकडाउन के समय अरविंद केजरीवाल ने 29 मार्च 2020 को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस की। उन्होंने मकान मालिकों से कहा कि वे गरीब और निर्धन किराएदारों से किराए न मांगें। इसके बाद 5 दिहाड़ी मजदूर कोर्ट पहुंचे, उन्होंने एक याचिका में दावा किया था कि केजरीवाल सरकार ने लॉकडाउन में किराया न दे पाने वालों का किराया भरने का वादा किया था। जुलाई 2021 में सिंगल जज बेंच ने केजरीवाल सरकार से इसे लागू न करने का कारण पूछा। जिसके खिलाफ दिल्ली सरकार हाईकोर्ट पहुंची थी। दिल्ली हाईकोर्ट ने सितंबर 2021 को डिवीजन बेंच ने सिंगल-जज के आदेश पर रोक लगा दी थी, जिसे आज खारिज कर दिया। कोर्ट का आदेश 3 पॉइंट्स में- 29 मार्च 2020 को मुख्यमंत्री की घोषणा को लागू करने की मांग कानून की नजर में सही नहीं है, और इसलिए इसे खारिज किया जाता है। यह वादा किसी भी सरकारी आदेश का हिस्सा नहीं था, यहां तक कि उसी दिन जारी किए गए दिल्ली आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (डीडीएमए) के आदेश का भी नहीं। इस आदेश को कभी चुनौती भी नहीं दी गई थी। हालांकि मकान मालिक प्रवासी किराएदारों से उस समय का किराया नहीं मांग सकते, जब वे कोविड-19 लॉकडाउन के कारण अपने किराए के घरों से बाहर नहीं निकल पा रहे थे। यह राहत सिर्फ लॉकडाउन के लिए है, और उसके बाद लागू नहीं होगी। हाईकोर्ट बोला- दिल्ली सरकार फैसला लेने के लिए स्वतंत्र है- हाईकोर्ट ने सुनवाई के दौरान यह भी कहा कि दिल्ली सरकार इस बारे में कोई भी नीतिगत फैसला लेने के लिए स्वतंत्र है। वह किराए का भुगतान करके किराएदारों की मदद करना चाहती है या नहीं, लेकिन अदालत सरकार को ऐसा करने के लिए मजबूर नहीं कर सकती। अदालत ने आगे कहा कि ऐसे वादे के वित्तीय और व्यावहारिक असर के बारे में कुछ भी साफ नहीं है, और ऐसा लगता है कि यह बयान किसी इमरजेंसी में दिया गया था। सिंगल जज बेंच ने क्या आदेश दिया था-मामला 22 जुलाई 2021 को एक सिंगल जज के आदेश से जुड़ा है। उस आदेश में कहा गया था कि मुख्यमंत्री के वादे को लागू करवाया जा सकता है। साथ ही बेंच ने सरकार एक तय समय-सीमा के भीतर इस पर कोई नीति बनाने का निर्देश दिया गया था। यह आदेश 5 दिहाड़ी मजदूरों की तरफ से दायर एक याचिका पर दिया गया था। ये मजदूर लॉकडाउन के दौरान अपने किराए का भुगतान करने में असमर्थ थे और चाहते थे कि सरकार मुख्यमंत्री की ओर से की गई घोषणा को पूरा करे।

बीजेपी का स्थापना दिवस

मोदी बोले-भाजपा हर चुनौती को तैयार,योगी ने पार्टी के झंडे के साथ सेल्फी ली

एमपी में 17 नए कार्यालयों का भूमिपूजन

नयी दिल्ली। भारत की सबसे बड़ी राजनैतिक पार्टी बीजेपी आज 2026 में अपना 47वां स्थापना दिवस मना रही है। स्थापना दिवस को लेकर देशभर में बीजेपी

कार्यालयों में कई कार्यक्रम हुए। इस मौके पर पीएम मोदी ने कहा, 'देश जानता है, हर चुनौती का सामना करने के लिए बीजेपी ईमानदारी से कोशिश कर रही है, आगे भी करेगी। पहले भी सकारात्मक नतीजे मिले हैं और आगे भी मिलेंगे।' उन्होंने वीडियो मैसेज में कहा, 'अंग्रेजों के दौर के सैकड़ों काले कानूनों का अंत, लोकतंत्र के लिए नए संसद भवन का निर्माण, सामान्य समाज के गरीबों के लिए 10फीसदी आरक्षण, कानून बनाकर तीन तलाक पर रोक, सीएए, अयोध्या में राम मंदिर का निर्माण। ऐसे कितने ही काम हैं, जो भाजपा के ईमानदार प्रयासों का नतीजा है। हमारा मिशन अभी भी जारी है।' उत्तर प्रदेश में सीएम योगी आदित्य नाथ ने पार्टी के झंडे के साथ सेल्फी ली। मध्य प्रदेश में आज 17 नए कार्यालयों का भूमिपूजन किया जा रहा है। अमित शाह ने लिखा- भाजपा का मूल मंत्र हमेशा स्पष्ट रहा है, नेशनल फर्स्ट, पार्टी नेक्स्ट, सेल्फ लास्ट। इसी मूल भावना के साथ भाजपा का हर कार्यकर्ता दिन-रात राष्ट्र-सेवा में समर्पित है। भाजपा ने लोकतंत्र की जड़ों को मजबूत करने के साथ देश को तुष्टीकरण से मुक्त, सुशासन, पारदर्शिता को स्थापित करने का कार्य किया है। आज भाजपा केवल एक पार्टी नहीं, बल्कि 140 करोड़ देशवासियों के सपनों और आकांक्षाओं की प्रतिनिधि बन चुकी है। अब तक भाजपा के 2 प्रधानमंत्री भाजपा की स्थापना 6 अप्रैल 1980 को हुई थी। लेकिन इसकी नींव 1951 में बने भारतीय जनसंघ के दौरान पड़ी। इसकी स्थापना श्यामा प्रसाद मुखर्जी और दीनदयाल उपाध्याय ने की थी। 1975-77 में इमरजेंसी के बाद जनसंघ समेत कई दल मिलकर जनता पार्टी में शामिल हुए, लेकिन मतभेदों के कारण 1980 में अलग हो गए। इसके बाद भाजपा का गठन हुआ। स्थापना के बाद से बीजेपी के दो प्रधानमंत्री रहे हैं- नरेंद्र मोदी और अटल बिहारी वाजपेयी। 1996, 1998 और 1999 के लोकसभा चुनावों में, पार्टी सबसे बड़ी पार्टी के रूप में उभरी। 2019 के लोकसभा चुनाव में, पार्टी ने 303 सीटें जीतीं, जो पार्टी के इतिहास में सबसे ज्यादा हैं।सीएम योगी ने गोरखपुर में गोरखनाथ मंदिर परिसर के हिंदू सेवाश्रम भवन पर भाजपा का झंडा फहराया। इसके बाद भाजपा के झंडे के साथ सेल्फी ली। उन्होंने कहा- भाजपा की विकास यात्रा सत्ता की नहीं, संस्कार की है। विस्तार की नहीं, विचार की है। 'अंत्योदय से राष्ट्रोदय' के संकल्प की सिद्धि की है।

एक चिता पर 2 सहेलिया,एक के देहांत की सूचना मिलने के 5 घंटे बाद दूसरी ने भी दम तोड़ा

पाली। दोस्ती की मिसालें तो बहुत सुनी होंगी, लेकिन पाली जिले के तखतगढ़ में जो हुआ, उसने हर किसी की आंखें नम कर दीं। यहां

सालों पुरानी दो सहेलियों ने अपनी दोस्ती को मौत के बाद भी नहीं टूटने दिया। एक सहेली की मौत हुई, तो दूसरी यह सदमा बर्दाश्त नहीं कर सकी और 5 घंटे के भीतर उसने भी प्राण त्याग दिए। रविवार को एक ही चिता पर दोनों का अंतिम संस्कार किया गया। पाली से करीब 78 किमी दूर तखतगढ़ के नागचौक इलाके में जो हुआ, वह लोग सालों तक याद रखेंगे। देवासियों की गली में रहने वाली जेठी बाई (पत्नी स्व. मालाराम कलबी) और उनकी पड़ोसी भीकीबाई (पत्नी स्व. भूराराम कलबी) के बीच दशकों पुरानी दोस्ती थी। मोहल्ले वाले बताते हैं कि दोनों अक्सर हंसी-मजाक में कहती थीं- अगर हममें से कोई पहले जाए, तो दूसरी को भी अपने साथ ही लेकर जाए। नियति ने इस बात को सच कर दिखाया। 4 अप्रैल को जेठी बाई की तबीयत बिगड़ी और रात को उनका निधन हो गया। 5 अप्रैल की सुबह जैसे ही सहेली की मौत की खबर भीकीबाई तक पहुंची, वे गहरे सदमे में चली गईं। सदमा इतना गहरा था कि उसी दिन सुबह करीब 8 बजे उन्होंने भी दम तोड़ दिया। दोपहर में पूरे कस्बे में खबर फैलते ही मातम छा गया। दोनों परिवारों ने मिलकर फैसला लिया कि जब ये साथ रहीं, तो विदाई भी साथ ही होगी।गोगरा रोड स्थित श्मशान घाट पर 5 अप्रैल की दोपहर एक दुर्लभ दृश्य दिखा। दो अर्थियां एक साथ उठीं और दोनों सहेलियों का अंतिम संस्कार एक ही चिता पर किया गया। श्मशान घाट में मौजूद सैकड़ों लोग इस संयोग और दोस्ती को देखकर भावुक हो गए।भीकीबाई के बेटे हंसाराम कहते हैं- दो दिन पहले मां के पैर में दर्द था, लेकिन जैसे ही उन्हें अपनी सहेली जेठी बाई के जाने का पता चला, वे यह दुख सह नहीं पाईं। उनकी दोस्ती पूरे मोहल्ले में मशहूर थी।यह संयोग सिर्फ इन दो महिलाओं तक सीमित नहीं था। उनके पति स्व. मालाराम और स्व. भूराराम भी आपस में पक्के दोस्त थे। दोनों सहेलियों का पीहर भी जालोर जिले के आहोर क्षेत्र (हरजी और थुम्बा गांव) में था। जेठीबाई का बेटा पहले ही गुजर चुका था, उनके पोते बाहर से आए। भीकीबाई के पीछे उनका भरा-पूरा परिवार है।इलाके के लोग इसे एक संयोग मान रहे हैं। इसी साल जनवरी में सीकर के घसीपुरा में भी ऐसा ही मामला आया था, जहां देवरानी-जेठानी की मौत के बाद उनका एक ही चिता पर अंतिम संस्कार हुआ था। तखतगढ़ में दो सहेलियों का इस तरह साथ जाना कस्बे में चर्चा का विषय बना हुआ है।

देश पे बोझ

जयपुर में विदेशी महिला से छेड़छाड़,जापान से आई थी घूमने, 5 लड़कों ने की गंदी हरकत,सीसीटीवी में दिखे आरोपी

आमेर। जयपुर के आमेर इलाके में जापानी महिला टूरिस्ट के साथ पांच युवकों ने छेड़छाड़ की। वह जयगढ़

किले की पहाड़ी पर घूमने गई थी। पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपियों की तलाश तेज कर दी है। आमेर थाने के एसएचओ गौतम डोटासरा ने बताया- जापान से राजस्थान भ्रमण पर आई महिला रविवार सुबह करीब 8 बजे जयगढ़ महल देखने पहुंची थी। वह महल के पास स्थित गणेश मंदिर की ओर जा रही थी, तभी रास्ते में सुनसान जगह देखकर 5 लड़कों ने उसे रोक लिया। आरोपियों ने विदेशी महिला के साथ अश्लील हरकतें और छेड़छाड़ शुरू कर दी। पीड़िता ने हिम्मत दिखाते हुए शोर मचाना शुरू किया और वहां से भागकर पास ही तैनात सिक्योरिटी गार्ड के पास पहुंची। विदेशी महिला को बदहवास हालत में देख गार्ड ने तुरंत पुलिस को सूचना दी। महिला के शोर मचाने और गार्ड को आता देख पांचों आरोपी मौके से फरार हो गए। महिला 2-3 दिन पहले जापान से राजस्थान घूमने आई थी। पुलिस को इलाके के एक सीसीटीवी कैमरे में पांच युवक संदिग्ध अवस्था में पहाड़ी से नीचे उतरते हुए दिखाई दिए हैं। हुलिए के आधार पर स्थानीय बदमाशों और गाइडों के रिकॉर्ड को खंगाला जा रहा है। एसएचओ गौतम डोटासरा ने कहा- महिला की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है।

मिशन शक्ति फेज-5 के द्वितीय अभियान के अंतर्गत महिला सुरक्षा एवं सशक्तिकरण विषयक भव्य सांस्कृतिक एवं जागरूकता कार्यक्रम का किया गया सफल आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य अतिथि

जिलाधिकारी हर्षिता माथुर, पुलिस अधीक्षक रवि कुमार, अपर पुलिस अधीक्षक संजीव कुमार सिन्हा, ज्वाइंट मजिस्ट्रेट प्रफुल कुमार तथा क्षेत्राधिकारी नगर अरुण कुमार नौहवार की उपस्थिति में फिरोज गांधी कॉलेज के ऑडिटोरियम हॉल में मिशन शक्ति फेज-5 अभियान के द्वितीय चरण के अंतर्गत महिला सुरक्षा एवं सशक्तिकरण विषयक एक सांस्कृतिक एवं जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसका मुख्य उद्देश्य महिलाओं एवं बालिकाओं को सुरक्षा, स्वावलंबन, आत्मनिर्भरता तथा सरकार द्वारा संचालित विभिन्न महिला कल्याणकारी योजनाओं से अवगत कराना रहा। कार्यक्रम में जिले के विभिन्न स्कूलों एवं कॉलेजों की छात्र-छात्राओं ने महिला सुरक्षा एवं जागरूकता से सम्बंधित नाटक, समूह गान, नृत्य तथा अन्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं, जिनके माध्यम से महिलाओं के अधिकार, सम्मान, सुरक्षा एवं आत्मनिर्भरता के संदेश को प्रमुखता से प्रस्तुत किया गया।अधिकारियों द्वारा महिलाओं की सुरक्षा संबंधी विभिन्न पहल, त्वरित पुलिस सहायता, महिला हेल्पलाइन 1090, आपातकालीन सेवा 112. साइबर सुरक्षा, आत्मरक्षा तथा महिलाओं के लिए संचालित सरकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी प्रदान की गई तथा साथ ही महिलाओं एवं छात्राओं को किसी भी प्रकार की हिंसा, उत्पीड़न या संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को देने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम के अंत में मिशन शक्ति के माध्यम से महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा व सशक्तिकरण के प्रति शासन प्रशासन की प्रतिबद्धता दोहराई गई और कार्यक्रम को सफल बनाने में सहयोग देने वाले शिक्षकों, प्रतिभागियों एवं प्रशासनिक टीम को धन्यवाद ज्ञापित किया गया।

लोकगायिका दृष्टि पाण्डेय का किया गया सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) आदरणीय पुलिस अधीक्षक महोदय

रायबरेली। फिरोज गांधी डिग्री कॉलेज के सभागार में उत्तर प्रदेश पुलिस प्रशासन द्वारा आयोजित नारी सशक्तिकरण पर आधारित मिशन शक्ति 5.0 कार्यक्रम में आज रायबरेली की आदरणीया जिला अधिकारी श्रीमती हर्षिता माथुर एवं श्री रवि कुमार द्वारा भजन एवं लोकगीत गायिका बिटिया रानी दृष्टि पांडे (देवांशी) को सम्मानित किया गया ! इस अवसर पर भारी पुलिस बल एवं जिले की सम्मानित सशक्त कई महिलाएं एवं कई प्रबुद्ध जन उपस्थित रहे।

संविदा लाइनमैन की लापरवाही से ट्रांसफार्मर में लगी आग, ग्रामीणों का आरोप

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

सोनभद्र। सदर कोतवाली क्षेत्र के ग्राम सभा लसडा में शनिवार देर शाम उस वक्त अफरातफरी मच गई जब ट्रांसफार्मर में घु धु कर आग लग गई। वहीं ग्रामीणों के सूझबूझ से आग पर पाया गया काबू। ग्रामीणों ने बताया कि कुछ घंटे पहले संविदा लाइनमैन द्वारा ट्रांसफार्मर पर काम किया गया था, उसके बाद लाइट जैसे ही आई धुआ उठ कर आग जलना शुरू हो गया। वही जल्द ही आग बगल के सैकड़ो एकड़ की पकी गेहूं की फसल जलकर नस्ट होजाती। ग्रामीणों का आरोप है कि इस तरह से संविदा लाइनमैन द्वारा आए दिन हरकत करने से कई बार इस तरह के विद्युत घटना हो चुके हैं। ग्रामीणों ने बिजली विभाग के आल्हा अधिकारी व जिलाधिकारी का ध्यान किस तरफ आकर्षित करते हुए संबंधित कर्मी के खिलाफ कार्रवाई की गुहार लगाई। पर काबू न पाया जाता तो अगल-

भाजपा का 46वां स्थापना दिवस सोमवार को संपन, बूथ स्तर तक हुए कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। भारतीय जनता पार्टी अपना 46वां स्थापना दिवस सोमवार को मनाएगी। इस अवसर पर पार्टी कार्यकर्ता बूथ स्तर तक भाजपा का ध्वजारोहण, प्रभात फेरी और मोदी व योगी सरकार की योजनाओं को जन-जन तक पहुँचाने के लिए बैठकें आयोजित करेंगे। कार्यकर्ताओं को अपने घरों पर पार्टी का झंडा फहराने और प्रभात फेरी निकालना है। सामाजिक न्याय सप्ताह 6 अप्रैल से 14 अप्रैल (बाबा साहब अंबेडकर जयंती) तक मनाएगी, जिसमें सरकार की जनहितकारी योजनाओं का प्रसार किया जाएगा। इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष नन्द लाल ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी की स्थापना 6 अप्रैल 1980 को हुई थी। इस वर्ष पार्टी अपना 46वां स्थापना दिवस मना रही है। शीर्ष नेतृत्व द्वारा निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार 6 व 7 अप्रैल को सभी मंडल व जिला कार्यालय को फूलों, लाइटिंग और रंगोली से आकर्षक ढंग से सजाया जाएगा। उन्होंने बताया कि 6 अप्रैल को पार्टी कार्यालयों पर भाजपा का ध्वज फहराया जाएगा। मिष्ठान वितरण किया जाएगा। 6 और 7 अप्रैल को प्रत्येक बूथ पर प्राथमिक सदस्यों, सक्रिय सदस्यों और गणमान्य नागरिकों के साथ स्थापना दिवस कार्यक्रम आयोजित होंगे। इस अवसर पर संस्थापक नेताओं डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी और पंडित दीनदयाल उपाध्याय के चित्रों पर पुष्पांजलि अर्पित कर पार्टी की विचारधारा पर चर्चा की जाएगी। प्रत्येक कार्यकर्ता अपने-अपने घरों पर भी पार्टी का ध्वज फहराएंगे और ध्वज के साथ सेल्फी लेकर सोशल मीडिया पर पोस्ट करेंगे। केंद्र और राज्य सरकार की उपलब्धियां गिनाएंगे और कहा कि 7 से 12 अप्रैल तक जनपद में ग्राम एवं बस्ती संपर्क अभियान चलाया जाएगा। इसके तहत प्रत्येक बड़ी विधानसभा में कम से कम 50 बड़े गांव या बस्तियों तथा छोटी विधानसभा में 30 बड़े गांव या बस्तियों का चयन किया जाएगा। इस अभियान में पार्षद से लेकर शीर्ष पदाधिकारियों और जनप्रतिनिधियों तक सभी की भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी।इस दौरान स्वच्छता अभियान, वरिष्ठ कार्यकर्ताओं का

सम्मान, समाज के विभिन्न वर्गों के प्रबुद्धजनों से संपर्क और केंद्र एवं राज्य सरकार की योजनाओं एवं उपलब्धियों की जानकारी आमजन तक पहुंचाई जाएगी। साथ ही विभिन्न सरकारी योजनाओं के लाभार्थियों से भी संपर्क स्थापित किया जाएगा। इस मौके पर जिला उपाध्यक्ष अमरेश पटेल, शंम्भू नारायण सिंह, बृजेश श्रीवास्तव, महेश्वर चन्द्रवंशी, जिला महामंत्री संतोष शुक्ला, शारदा खरवार, जिला मंत्री प्रसन्न पटेल, अनिल सिंह, मनोज सोनकर, आकाश जायसवाल, बलराम सोनी, रजनीश रघुवंशी, अमन मौर्या सहित आदि कार्यकर्ता व पदाधिकारी मौजूद रहे।

समाजवादी पार्टी सांसद छोटेलाल खरवार ने मुख्य सचिव को लिखा पत्र, चकिया में विकास कार्यों की मांग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। समाजवादी पार्टी

के सांसद छोटेलाल खरवार ने मुख्य सचिव उ0 प्र0 सरकार को एक पत्र देकर विधानसभा क्षेत्र चकिया में विभिन्न विकास कार्यों पर गंभीरता पूर्वक विचार करते हुए तत्काल कार्रवाई कराने की मांग की है। मुख्य सचिव को लिखे पत्र में सांसद छोटेलाल खरवार ने कहा है कि औरवाटाड़ बांध का पानी 5 फिट तत्काल निकाला जाए, ताकि पेयजल के लिए नौगढ़ / चकिया के सभी गांवों में हर घर नल योजना तत्काल चालू करवाया जा सके। इसके अलावा, उन्होंने नौगढ़ के कोठी घाट से चंद्रकांता किला तक ऊँचाई व रोड का मरम्मत कार्य और कर्मनासा नदी पर पीपा पुल का निर्माण कार्य जल्द से जल्द कराने की मांग की है, ताकि सैकड़ो गाँव क्षेत्र के एवं बिहार तक लोग जुड़ सकें। मुख्य सचिव को लिखे पत्र में सांसद छोटेलाल खरवार ने नौगढ़ भैंसौड़ा से लिफ्ट के द्वारा राजवाह मझगावां में पानी गिराने, नौगढ़ लिफ्ट से गोलाबांध अमदहा बंधी तक पानी ले जाने, और धनकुवारी लिफ्ट का पानी पढ़ौती चिकनी व औरवाटाड़ गांव तक सिंचाई के लिए पानी ले जाने की मांग की है। उन्होंने कहा है कि उक्त सभी कार्यों पर गंभीरतापूर्वक विचार करते हुए तत्काल कार्यवाही करने का कष्ट करें, ताकि क्षेत्र के लोगों को विकास कार्यों का लाभ मिल सके।

गौरीगंज में मनाया गया वीरांगना झलकारी बाई बलिदान दिवस

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) गौरीगंज/अमेठी।

गौरीगंज के एक निजी मैरिज लान में वीरांगना झलकारी बाई का बलिदान दिवस पारम्परिक रूप से मनाया गया। कार्यक्रम के संचालक संजयकुमार बौद्ध रहे। मुख्य अतिथि बिहार सरकार के पूर्व आई ए एस व गृह सचिव जियालाल आर्य रहे। विशिष्ट अतिथि डॉ सुनील दत्त रहे।कार्यक्रम में महिलाओं की तगड़ी उपस्थिति रही। बलिदान दिवस के संयोजक रामसजीवन कोरी रहे। आयोजक संस्था वीरांगना झलकारी बाई बलिदान दिवस आयोजन समिति और सहयोगी संगठन वीरांगना झलकारी बाई चेतना समिति थी। इस अवसर पर उपस्थित रहे प्रमुख लोगों में उदयराज कोरी धर्म राज कोरी हौसला प्रसाद बौद्धाचार्य कन्धई राम बौद्धाचार्य श्याम लाल भारती इन्द्र पाल गौतम महेश प्रसाद रामफल फौजी कवि रामचंद्र सरस राजेश कुमार हरिनाथ धर्मेंद्र बौद्ध सुरेश कमल अवधेश कुमार शीतला प्रसाद दाढ़ी श्याम लाल मास्टर बेलखरी ज्योति वर्मा दीपा बौद्ध केश कुमारी के के आर्य जगरानी सरोज दयाराम बौद्धाचार्य करमपती रामनाथ भारती हरिनाथ संजीव भारती बामसेफ पत्रकार उदयराज फारेस्टर और वे0 पी सविता बौद्ध पूर्व प्रधानाध्यापक एवं रचयिता बुद्ध चरित मानस प्रबंध काव्य और महामंत्री भारतीय बौद्ध महासभा उ0 प्र0 शाखा जनपद अमेठी आदि सैकड़ों की संख्या में लोग रहे। अतिथि गणों व अन्य वक्ताओं ने वीरांगना झलकारी बाई की वीरता व साहस की तमाम बातों पर प्रकाश डाला।

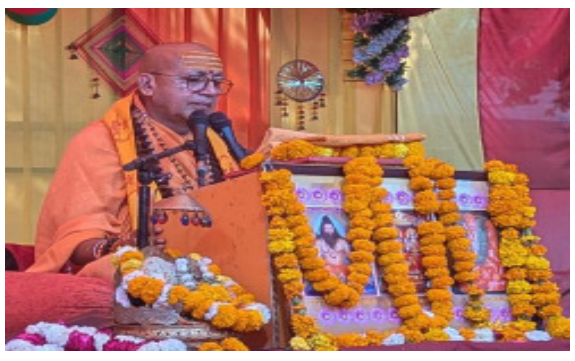
NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE
(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)
सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी
फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड
कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर आदि विभिन्न 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

'' हे खग मृग हे मधुकर श्रेनी तुम देखी सीता मृग नैनी''

श्रीराम कथा हमें जीवन जीना सिखाती है - महामंडलेश्वर,पूछते है राम हनुमत बता दीजिए, किसने कहा था लंका जला दीजिए

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर 82 स्थित पॉकेट



7 में आयोजित श्रीराम कथा के आठवें दिन कथा व्यास अनंत श्री विभूषित महामंडलेश्वर श्री श्री 1008 स्वामी पंचमानंद जी महाराज ने कथा का प्रसंग सुनाते हुए कहा कि भरत जी चित्रकूट में भगवान राम से मिलते हैं। भगवान राम उनको गले से लगा लेते हैं और पिता का वचन याद दिला कर वापस अयोध्या भेज देते हैं। आगे भगवान राम पंचवटी में निवास करते हैं जहां पर रावण की बहन सूर्पनखा पहुंचती है और विवाह का प्रस्ताव रखती है। बार बार मना करने पर भी नहीं मानती है तो लक्ष्मण जी उसके नाक कान काट लेते हैं। रावण दरबार में सुर्पणखा विलाप करती हुई पहुंचती हैं। रावण ने उसकी दशा देखकर पूछा कि तेरे नाक कान किसने काटे। सुर्पणखा ने कहा कि राम लक्ष्मण दशरथ के पुत्र हैं। राम के छोटे भाई लक्ष्मण ने नाक कान काटे है और उन्होंने खर दूषण और त्रिसरा का भी वध कर दिया। रावण सोचता हैं खर दूषण को मारने वाला निश्चित ही कोई अवतार है।

'' तो मै जाइ बैर हठि करऊँ। प्रभु सर प्रान तजे भव तरऊँ''। रावण मारीचि के पास जाता हैं और राम से बदला लेने के लिए कपट मृग बनने को कहता हैं। मारीचि सोने का मृग बनकर पंचवटी से निकलता हैं तो सीता राम जी से उस स्वर्ण

मृग की खाल लाने को कहती हैं। राम जी उसके पीछे जाते है और उस स्वर्ण मृग को एक बाण से मार देते हैं। मारीचि मरते समय हा लक्ष्मण हा लक्ष्मण की आवाज करता हैं। सीता जी ने राम को संकट में जानकर लक्ष्मण को उनकी सहायता में भेजती है। मौका देखकर लंकेश साधु का वेश रखकर सीता को जबरदस्ती सीता को रथ में बैठाकर आकाश मार्ग से जाता हैं। '' गीधराज सुनि आरत बानी। रघुकुल तिलक नारि पहिचानी''। जटायु रावण पर हमला कर देते हैं इसके बाद लंकेश जटायु के पंख तलवार से काट देता है। इधर राम लक्ष्मण पंचवटी पहुंचते हैं वहां पर सीता को न पाकर दुःखी होकर ढूंढने लगते हैं। '' हे खग मृग हे मधुकर श्रेनी तुम देखी सीता मृग नैनी''।

रास्ते में घायल गिद्ध राज जटायु मिलते हैं वह सारा वृतांत बताते हैं और भगवान की गोद में अपने प्राण त्याग देते हैं। उसके बाद भगवान सबरी के आश्रम पहुंचते हैं जहां पर प्रेम भक्ति में सबरी के झूठे बेर खाते हैं। इस अवसर पर श्री राम कथा आयोजन समिति के मीडिया प्रभारी देव मणि शुक्ल ने बताया कि श्रीराम कथा के नौवें दिन लंका दहन, रावण वध और राम राज्याभिषेक आदि प्रसंगों का वर्णन किया जाएगा। इस मौके पर देवमणि शुक्ल, रवि राघव, गोरे लाल, रमेश वर्मा, संजय पांडे, अंगद सिंह तोमर, हरि शंकर सिंह, सत्येन्द्र प्रताप सिंह,संजय शुक्ला, रमेश दास, हंस मणि शुक्ल, विकास शर्मा, राजेश कुमार गुप्ता, विश्वनाथ त्रिपाठी, गौरव, रविंद्र सिंह, देवेंद्र गुप्ता, अनूप सिंह, संगम प्रसाद मिश्र, प्रकाश जोशी, संदीप, सर्वेश तिवारी, दीपक तिवारी, विष्णु शर्मा , बृजेन्द्र सिंह, रमेश चंद्र शर्मा, संजीव ढाली, पंकज झा, विपिन कुमार, अवनीश तिवारी, विजय कुमार झा, मुरारी झा, प्रमोद श्रीवास्तव, शिव चौधरी, बलराम कर्ण, पदम सिंह, पी के पांडेय, राम भरोसे झा, उपेंद्र सिंह, राजेश कुमार सिंह, जगपाल यादव, अंकित सिंह, दिनेश पाठक,विजय कुमार, सी एल तिवारी, धर्मेंद्र सिंह, बी के भारद्वाज, प्रशांत कुमार पाठक, राकेश कुमार शर्मा,राकेश कुमार, अनिल कुमार शर्मा, देव नारायण तिवारी, संजीव कुमार मिश्रा, अजय सिंह, रंजन गिरि, धर्मेंद्र कुमार मिश्रा, राजवीर सिंह, गिरि राज, सुबोध तिवारी, आशीष कुड्डू, विवेक सिंह, नागेश सिंह, अनिल कुमार चौधरी, अवनीश शर्मा, संजय तिवारी, किशोर कपूर,विनोद मिश्रा , सी एल पांडेय, अंशु झा, सुभाष चन्द्र शर्मा, अटल गुप्ता, जितेंद्र सिंह सहित तमाम सेक्टरवासी भक्त मौजूद रहे।

किसान संघर्ष समिति ने दिया ज्ञापन, जिलाधिकारी से मांगी प्रतिक्रिया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। रविवार को

पूर्व सूचना के अनुसार ग्राम सभा लोहरा (गुलरहवा) में सुदामा सिंह के यहां बरगद पेड़ के नीचे, ब्लॉक करमा, जिला सोनभद्र में, किसान संघर्ष समिति अध्यक्ष मनोज कुमार कुशवाहा के नेतृत्व में सम्पन्न हुआ। ग्राम सभा तकिया, लोहरा (गुलरहवा), बट् के किसानों द्वारा 25/03/ को औद्योगिक गलियारे हेतु भूमि अधिग्रहण के सम्बंध मे ज्ञापन दिया गया, लेकिन रविवार तक जिलाधिकारी सोनभद्र द्वारा कोई लिखित प्रतिक्रिया नहीं दिया गया, जिससे किसानों द्वारा महासभा में निर्णय लिया गया है, कि जिलाधिकारी द्वारा प्रतिक्रिया देने के लिए कुछ दिन और मौका दिए हैं, लेकिन बहुत जल्द हम लोग धरना पर बैठने के लिए बाध्य होंगे जिसकी पूरी जिम्मेदारी जिलाधिकारी का होगा फिर भी एक बार पुनः जिलाधिकारी से मिलकर जानकारी लिया जायेगा। महासभा में मौके पर मनोज कुशवाहा अध्यक्ष, रेनू सिंह, अजित कुमार, दिनेश कुमार, दयाराम, ज्योति जंग सिंह, रविशंकर मौर्या, संतोष आत्मा सिंह, रवीन्द्र बहादुर सिंह, विरेन्द्र कुमार, जय प्रकाश मौर्या, रामराज, कमलेश एडवोकेट, गोपाल कुशवाहा, चन्द्र प्रकाश सिंह एडवोकेट, सुदामा सिंह, सुखरम पटेल आदि लोग उपस्थित रहे।

सीटी सीओ रणधीर मिश्रा ने ऑटो चालकों को किया यातायात नियमों के प्रति जागरूक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। रविवार को पुलिस

अधीक्षक अभिषेक वर्मा के निर्देशन में क्षेत्राधिकारी नगर रणधीर मिश्रा द्वारा रॉबर्ट्सगंज क्षेत्रांतर्गत बढ़ौली ओवरब्रिज के नीचे ऑटो चालकों से संवाद स्थापित कर उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। इस दौरान सभी ऑटो चालकों को स्पष्ट रूप से बताया गया कि किसी भी स्थिति में अपने वाहनों में अश्लील गाने/साउण्ड सिस्टम का उपयोग न करें, बिना वैध ड्राइविंग लाइसेंस के वाहन का संचालन न करें तथा यातायात नियमों एवं रोड अनुशासन का कड़ाई से पालन करें। साथ ही यह भी निर्देशित किया गया कि यदि किसी भी ऑटो में कोई संदिग्ध व्यक्ति बैठे हुए पाया जाए तो तत्काल इसकी सूचना नजदीकी पुलिस को दें, जिससे समय रहते आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित की जा सके। इसके अतिरिक्त ऑटो चालकों को यह भी हिदायत दी गई कि अपने वाहनों में लगे साउण्ड सिस्टम को स्वयं हटाना सुनिश्चित करें। साथ ही अवगत कराया गया कि यदि स्वेच्छा से साउण्ड सिस्टम नहीं हटाया गया, तो चेकिंग के दौरान पाए जाने पर संबंधित वाहन को सीज करते हुए विधिक कार्यवाही की जाएगी। उल्लंघन करने वाले चालकों के विरुद्ध सख्त विधिक कार्यवाही किए जाने की चेतावनी भी दी गई। इस मौके पर यातायात प्रभारी निरीक्षक कृष्ण कुमार शुक्ला, टीएसआई भरत राय, जमील खा सहित अन्य लोग मौजूद रहें।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE

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

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

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

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

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

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

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

श्री बालाजी महाराज की भव्य शोभा यात्रा में उमड़ा जन सैलाब, शहर भक्तिमय

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शहर में भक्ति और

आस्था का एक अद्भुत नजारा देखने को मिला, जब श्री बालाजी महाराज की भव्य शोभा यात्रा निकाली गई। शोभा यात्रा में शामिल महिलाएं और युवक-युवतियां अत्यधिक उत्साह के साथ हिस्सा ले रहे थे। ढोल नगाड़ों की गूंज और डीजे पर बज रहे भक्ति गीतों की धुन पर युवतियां और महिलाएं भावविभोर होकर नृत्य कर रही थीं, जिससे पूरे वातावरण में एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार हो रहा था।जहानाबाद चौकी स्थित से शुरू हुई इस विशाल शोभा यात्रा में हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं का जन सैलाब उमड़ पड़ा, जिसने पूरे शहर को भक्ति के रंग में सराबोर कर दिया। शोभा यात्रा जहानाबाद चौकी से प्रारंभ होकर शहर के विभिन्न प्रमुख मार्गों से गुजरी, जिनमें अली मियां चौक, काहरों का अड्डा, खोया मंडी, कैपरगंज, घंटाघर, रामकृपाल तिराहा, सुपर मार्केट और हाथी पार्क जैसे व्यस्ततम क्षेत्र शामिल थे। यात्रा का समापन इरफान क्लब में हुआ। पूरे मार्ग पर, विशेषकर खोया मंडी, सराफा मार्केट, कपड़गंज चौराहा और घंटाघर चौराहा पर, स्थानीय निवासियों और भक्तों ने शोभा यात्रा का भव्य स्वागत किया। जगह-जगह पुष्प वर्षा की गई और श्रद्धालुओं को जलपान कराया गया। बालाजी के भक्तों ने इस अवसर पर जगह-जगह बूंदी, पानी पूरी, सब्जी और खीर जैसे विभिन्न प्रकार के प्रसाद का वितरण किया, जिसे ग्रहण करने के लिए भक्तों की लंबी कतारें देखी गईं।यह भव्य आयोजन न केवल धार्मिक आस्था का प्रतीक था, बल्कि इसने शहर में सामाजिक सौहार्द और सामुदायिक एकता का भी संदेश दिया।

मा0 सांसद किशोरी लाल की अध्यक्षता में जिला विकास समन्वय एवं अनुश्रवण समिति (दिशा) की बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)रायबरेली। मा0 सांसद, संसदीय क्षेत्र अमेठी/मा0 सह-अध्यक्ष "दिशा" समिति किशोरी लाल जी की अध्यक्षता में कलेक्ट्रट सभागार में जिला विकास समन्वय एवं अनुश्रवण समिति "दिशा" की बैठक सम्पन्न हुई, जिसमें मा0 राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) दिनेश प्रताप सिंह उपस्थित रहें। बैठक में जिले के विकास से जुड़े सभी बिंदुओं पर विस्तार पूर्वक चर्चा की गई। बैठक में जिलाधिकारी हर्षिता माथुर ने जिला विकास समन्वय एवं अनुश्रवण समिति (दिशा) से सम्बन्धित समस्त योजनाओं का बिन्दुवार प्रस्तुतीकरण किया। मा0 सांसद ने महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारण्टी योजना (मनरेगा), प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण), राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन, दीनदयाल उपाध्याय-ग्रामीण, राष्ट्रीय वृद्धा पेंशन योजना, राष्ट्रीय निराश्रित पेंशन योजना, प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, स्वच्छ भारत मिशन, जल जीवन मिशन (हर घर नल से जल), प्रधानमंत्री कृषि सिचाई योजना, मध्यान्ह भोजन योजना, समेकित बाल विकास कार्यक्रम, प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन,समग्र शिक्षा अभियान, प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना, अवस्थापना सम्बन्धी कार्यक्रम, समन्वित ऊर्जा विकास कार्यक्रम, प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि,मृदा स्वास्थ्य कार्ड, जल प्रबन्धन कार्यक्रम, सुकन्या मंगला योजना,एक जिला एक उत्पाद, राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम, खेलो इंडिया, सुगम्य भारत अभियान, प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना, प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना सहित अन्य योजनाओं पर विस्तृत चर्चा की गई। मा0 सांसद ने जिलाधिकारी को सड़कों की मरम्मत व निर्माण कार्य से संबंधित जन प्रतिनिधियों द्वारा प्राप्त समस्याओं का प्राथमिकता पर निस्तारण कराने के निर्देश दिए। जनपद में बन रहे बाईपास

सड़कों पर भी चर्चा हुई। मा0 सांसद ने कहा कि जल निकायों की मरम्मत, नवीनीकरण एवं पुनरूद्धार प्राथमिकता से कराया जायें। स्वास्थ्य विभाग की समीक्षा में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में स्वास्थ्य कर्मियों की उपलब्धता की भी जानकारी ली तथा चिकित्सालय में दवाओं की प्रर्याप्त उपलब्धता, स्वास्थ्य केन्द्रों में जांच की व्यवस्था एवं प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के अन्तर्गत शतप्रतिशत पात्र लाभार्थियों का आयुष्मान कार्ड बनवाये जाने के निर्देश दिये। प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना की समीक्षा करते हुए जनपद में उपभोक्ताओं को घरेलू गैस सिलेंडर की आपूर्ति के सम्बन्ध में समीक्षा की गयी जिसमें अवगत कराया गया कि सभी गैस एजेंसियों में पर्याप्त एल0पी0जी0 गैस सिलेंडर का स्टॉक उपलब्ध है। बुकिंग के अनुसार उपभोक्ताओं को आपूर्ति सुनिश्चित करायी जा रही है। जल जीवन मिशन के कार्यों की समीक्षा करते हुए निर्देश दिये गये कि जल जीवन मिशन द्वारा पूर्ण किये गये कार्यों की सूची जनपद के जनप्रतिनिधियों को उपलब्ध करा दी जाये, इसके साथ ही एक कमेटी का गठन कर, किये गये कार्यो का सत्यापन करा लिया जाये। उन्होंने पूर्व में आयोजित दिशा बैठक के अनुपालन आख्या की भी समीक्षा की तथा संतोष व्यक्त किया। बैठक में मा0 जनप्रतिनिधियों द्वारा जन सुविधाओं से जुड़े अनेक सुझाव और समस्याओं को भी रखा गया, जिनके समाधान के निर्देश सम्बन्धित अधिकारियों को दिये गये। मा0 सांसद ने कहा कि जन समस्याओं को गम्भीरता से लेते हुए अधिकारी प्राथमिकता से समयबद्ध उसका समाधान करायें। विकास योजनाओं के सफल क्रियान्वयन हेतु एक ठोस कार्य योजना बनाकर कार्य करें। जनप्रतिनिधि व अधिकारी जनपद के विकास के लिये समन्वय बनाकर टीम भावना से कार्य करें, जिससे जनपद विकास में अग्रणी रहे। इस बैठक में मा0 अध्यक्ष जिला पंचायत रंजना चौधरी, मा0 विधायक बछरावां श्याम सुन्दर भारती, मा0 विधायक हरचंदपुर राहुल राजपूत, मा0 विधायक सरेनी देवेन्द्र प्रताप सिंह, मा0 अध्यक्ष नगर पालिका रायबरेली शत्रोहन सोनकर, जिलाधिकारी हर्षिता माथुर, पुलिस अधीक्षक रवि कुमार, मुख्य विकास अधिकारी अंजूलता, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 नवीन चन्द्र, अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) विशाल कुमार यादव, परियोजना निदेशक सतीश प्रसाद मिश्रा, जिला विकास अधिकारी अरुण कुमार, उपायुक्त मनरेगा श्रम रोजगार प्रमोद कुमार, उपायुक्त एन0आर0एल0एम0 सविता सिंह सहित सम्बन्धित जनप्रतिनिधिगण व अधिकारीगण उपस्थित रहें।

खुशबू के असिस्टेंट कमिश्नर कामर्शियल टैक्स पद पर चयनित होने पर किया गया सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। विकास खण्ड घोरावल के तिलौली गांव निवासी राम गोपाल गुप्ता की बिटिया खुशबू रानी गुप्ता ने उत्तर प्रदेश लोकसेवा आयोग 2024 के अन्तर्गत 21 स्थान प्राप्त करते हुए असिस्टेंट कमिश्नर कामर्शियल टैक्स के पद पर चयनित होने के साथ ही जनपद का मान बढ़ाया है।शनिवार को घोरावल के तिलौली गांव स्थित उनके आवास पर नगर पालिका परिषद के पूर्व अध्यक्ष कृष्ण मुरारी गुप्ता उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार

मंडल के जिलाध्यक्ष राजेश गुप्ता समेत अन्य नेताओं ने पहुंच कर खुशखू की सफलता पर बधाई एवं शुभकामनाएं दिया। इस अवसर पर नगर पालिका परिषद सोनभद्र के पूर्व अध्यक्ष एवं भाजपा सोनभद्र के निवर्तमान जिला महामंत्री कृष्ण मुरारी गुप्ता ने प्रशस्ति पत्र, अंग वस्त्र प्रदान कर सम्मानित करते हुए बधाई दिया। उन्होंने कहा कि खुशबू की यह उपलब्धि आपके परिवार, आपके गांव, आपके समाज के साथ ही पूरे जनपद सोनभद्र को गौरवान्वित करती है, और भविष्य के लिए बच्चों को प्रेरणा प्रदान करती है। उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार मंडल सोनभद्र के जिलाध्यक्ष राजेश गुप्ता ने कहा खुशबू की यह उपलब्धि पूरे व्यापारी समाज के लिए बहुत ही हर्ष का विषय है। कार्यक्रम में वरिष्ठ अधिवक्ता राम प्रकाश गुप्ता, दया शंकर गुप्ता, संजीव कुमार गुप्ता, आनंद कुमार गुप्ता, विजेंद्र कुमार गुप्ता, संध्या गुप्ता, मनीष गुप्ता, सतीश गुप्ता समेत अन्य लोग बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

सपाइयों ने मनाई महर्षि कश्यप व महाराज निषाद राज की जयंती

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। समाजवादी पार्टी जिला कार्यालय सोनभद्र पर महर्षि कश्यप जी और महाराज निषाद राज जी की जयंती मनाई गई। इस अवसर पर उनके चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए संगोष्ठी का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता समाजवादी पार्टी जिला अध्यक्ष राम निहोर यादव ने की और संचालन जिला महासचिव मोहम्मद शईद कुरैशी ने किया। संगोष्ठी को संबोधित करते हुए समाजवादी पार्टी जिला अध्यक्ष राम निहोर यादव ने कहा कि महर्षि कश्यप हिंदू धर्म के सबसे प्राचीन पूजनीय और सृजनात्मक वैदिक ऋषियों में से एक थे, जिन्हें सभी ऋषियों में से प्रमुख माना जाता था। कश्यप ऋषि जी को देवताओं, असुरों, नागो, मानव और पशु पक्षियों एवं संपूर्ण जीव जगत का आदि पिता कहा जाता था। महाराजा निषाद राज रामायण के एक प्रमुख पात्र थे, भगवान के घनिष्ठ मित्र थे। वह निषाद समाज के राजा थे और निषाद समाज के लिए एक पूजनीय ऐतिहासिक व्यक्ति थे। उन्होंने हमेशा निषाद समाज को आगे बढ़ने का काम किया था। श्री यादव ने कहा कि समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष और पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने ऋषियों और महापुरुषों के बताए हुए रास्ते पर चलते हुए हर समाज की लड़ाई सड़क से सदन तक लड़ने का काम कर रहे हैं और हर वर्ग के गरीबों को अपने स्तर से सहयोग करके उनको आगे बढ़ने का काम कर रहे हैं। बैठक में मुख्य रूप से जिला महासचिव मोहम्मद सईद कुरैशी, चौधरी यशवंत सिंह पटेल, अनिल प्रधान, अशोक पटेल, कुमारी मंदाकिनी पांडे, कुमारी निधि पांडे, विवेक पटेल, हिदायत उल्ला खान, जयप्रकाश मौर्य, हरिशंकर विश्वकर्मा, मुकेश सिंह, इमरान खान, सुशील राय, दयाराम मौर्य, राजनाथ यादव, अतुल दुबे, विनीत सरोज, सरदार पारब्रह्म सिंह, सर त्रिपाठी, डॉक्टर केडी सिंह पटेल, सैफ खान, अभय यादव के साथ दर्जनों कार्यकर्ता उपस्थित थे।

कार्यालय ग्राम पंचायत 'कैथी सेंकेंड' विकास खंड रावर्टसगंज-जिला-सोनभद्र

पत्रांक/ / टेण्डर सूचना/2026 /27 दिनांक-

अल्पकालीन निविदा/कोटेशन सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत कैथी सेकेंड में वित्तीय वर्ष 2026-27 में मनरेगा/ VB-G RAM G/राज्य वित्त/केन्द्रीय वित्त/SLWM/SBM/RGSA/ SNA अन्य निधियो से प्राप्त धनराशि से निर्माण कराये जाने हेतु व्यापार कर विभाग आयकर में पंजीकृत फर्मों के द्वारा ग्राम पंचायत परिधि के अन्दर निम्न विवरणनुसार कार्यस्थल पर सामग्री आपूर्ति कराने हेतु अल्पकालीन निविदा आमंत्रित की जाती है। ईट प्रथम श्रेणी, सोलर लाईट, स्ट्रीट लाईट, टैंकर क्रय, टैंकर मरम्मत बालू, डाला गिट्टी, सोलिंग गिट्टी, इंटरलॉकिंग ईट, सीमेंट, पटिया, टीन शेड, ऐजबेस्टेस सीट, शौचालय निर्माण सामग्री, PVC पाईप, बोल्डर, सरिया, स्टोन डस्ट, GSB, हैंडपंप सामग्री, हैंडपंप रिबोर / बोर, पेन्टिंग सामग्री, ई-रिक्शा, ढेला गाड़ी, सफाईकर्मी किट, ह्युम पाईप, सीमेन्ट बेंच, लोहे का दरवाजा, खिड़की, एंगल, पाईप), बिजली वायरिंग सामग्री, समरसिबल पंप, सोलर पंप, अन्य सामग्री। इच्छुक आपूर्तिकर्ता निविदा दिनांक- 07/04/2026 से 15/04/2026 तक ग्राम पंचायत कार्यालय पर जमा कर सकते है। जिसे दिनांक 16/04/2026 को 01 बजे निविदा दाताओ जो उपस्थित रहना चाहते है के समक्ष ग्राम पंचायत कार्यालय पर खोला जायेगा। टेंडर फार्म शुल्क रू0 500 जमा कर निर्धारित अवधि मे प्राप्त किया जा सकता है।

प्रतिबंध और शर्ते - 1- निविदा की सभी दरें कर सहित लोक निर्माण विभाग की स्वीकृत दर से अधिक नहीं होनी चाहिए। 2 -जमानत धनराशी और अन्य जानकारी हेतु ग्राम पंचायत कार्यालय से सम्पर्क कर सकते है। 3-खराब आपूर्ति की दशा में जमानत की राशि जब्त कर ली जायेगी। 4-सशर्त निविदा स्वीकार्य नहीं की जायेगी। 5-बिना कारण बताये किसी भी समय निविदा निरस्त करने का अधिकार अधोहस्ताक्षरी का होगा।

ग्राम प्रधान-	ग्राम प0 सचिव-	ग्राम पंचायत अधिकारी
विकास खंड - रॉबर्ट्सगंज, सोनभद्र।	विकास खंड - रॉबर्ट्सगंज, सोनभद्र	ग्राम पंचायत-वि0 ख0 रॉबर्ट्सगंज, सोनभद्र।

गोंद कतीरा के 11 हेल्थ बेनिफिट्स,गर्मी में बॉडी को रखे कूल, फाइबर से भरपूर, जानें किन्हें नहीं खाना चाहिए

नयी दिल्ली। गर्मियों में शरीर को कूल और एनर्जेटिक बनाए रखना चैलेंजिंग होता है। इसके लिए लोग तरह-तरह के ड्रिंक्स और फूड का सहारा लेते हैं। लेकिन बाजार के शुगरी और कैफीन युक्त ड्रिंक्स सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हालांकि प्रकृति ने कुछ ऐसी चीजें दी हैं, जो गर्मी के मौसम में हमें कूल रखने में मदद करती हैं। इन्हीं में एक गोंद कतीरा है। यह एस्ट्रागलस (Astragalus) प्रजाति के पौधों से निकाला जाता है। आयुर्वेद में सदियों से इसका इस्तेमाल शरीर को ठंडा रखने और पाचन सुधारने के लिए किया जाता रहा है। रिसर्च जर्नल ऑफ फार्माकोलॉजी एंड फार्माकोडायनामिक्स (RJPPD) की स्टडी के मुताबिक, गोंद कतीरा गर्मियों में शरीर को नेचुरली कूल रखता है। यह हीट-संबंधी समस्याओं से बचाने में भी कारगर है। वहीं नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश स्टडी के मुताबिक, गोंद कतीरा में एंटी-माइक्रोबियल और इम्यून सपोर्टिव गुण होते हैं। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. अनु अग्रवाल, सीनियर क्लीनिकल डाइटीशियन, फाउंडर- 'वनडाइडटुडे' जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज बात गोंद कतीरा के हेल्थ बेनिफिट्स की। साथ ही जानेंगे- गोंद कतीरा में कौन-कौन से पोषक तत्व होते हैं? इसे खाने का सही तरीका क्या है? सवाल- गोंद कतीरा क्या होता है? जवाब- पॉइंटर्स से समझिए- गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद (रेजिन) है। इसे एस्ट्रागलस प्रजाति के पौधों की जड़ों और छालों से निकाला जाता है। यह सफेद या हल्के पीले क्रिस्टल जैसा होता है। पानी में भिगोने पर जेली जैसा बन जाता है। इसमें सॉल्यूबल फाइबर भरपूर होता है। इसलिए इसे कूलिंग और पाचन सुधारने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। दुनिया में सबसे ज्यादा गोंद कतीरा ईरान में होता है। सवाल- गोंद कतीरा में कौन-कौन से पोषक तत्व होते हैं? जवाब- इसमें डाइटरी फाइबर के अलावा कुछ और भी पोषक तत्व होते हैं। सवाल- गोंद कतीरा के हेल्थ बेनिफिट्स क्या हैं? जवाब- पॉइंटर्स से समझिए-गोंद कतीरा की तासीर ठंडी होती है, जिससे यह शरीर का तापमान संतुलित रखता है। यह पानी सोखकर जेली जैसा बन जाता है, जिससे हाइड्रेशन में मदद करता है।इसमें नेचुरल प्रीबायोटिक गुण पाचन तंत्र को सपोर्ट करते हैं। सवाल- गोंद कतीरा हमेशा गर्मी के मौसम में ही क्यों खाया जाता है? जवाब- गोंद कतीरा कमजोरी और कब्ज से राहत मिलती है। इसलिए इसे गर्म मौसम में खाया जाता है। सवाल- गोंद कतीरा खाने का सही तरीका क्या है?जवाब- पॉइंटर्स से समझिए- इसे रात में 1 गिलास पानी में 1 चम्मच गोंद कतीरा डालकर छोड़ दें। सुबह तक यह फूलकर मुलायम जेल जैसा हो जाएगा।इसे शरबत, दूध, दही, नींबू पानी या स्मूदी में मिलाकर ले सकते हैं। लड्डू में भी मिला सकते हैं। गोंद कतीरा बिना भिगोए न खाएं। यह बहुत सख्त होता है। सूखा खाने पर गले में फंस सकता है। पाचन तंत्र में ब्लॉकेज या गंभीर कब्ज का कारण बन सकता है। सवाल- क्या गोंद कतीरा रोज खा सकते हैं? जवाब- सीनियर क्लीनिकल डाइटीशियन डॉ. अनु अग्रवाल बताती हैं कि हां, सीमित मात्रा में रोज खा सकते हैं। लेकिल कोई भी नई चीज डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना बेहतर है। सवाल- एक बार में कितनी मात्रा में गोंद कतीरा खा सकते हैं? जवाब- डॉ. अनु अग्रवाल बताती हैं कि एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए 1-2 ग्राम गोंद कतीरा सुरक्षित है। इसे हमेशा पानी में भिगोकर लें। खाने के बाद पर्याप्त पानी पिएं। सवाल- क्या गोंद कतीरा के कोई साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं? जवाब- हां, ज्यादा या गलत तरीके से खाने पर साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। यह सॉल्यूबल फाइबर से भरपूर है, इसलिए बिना पर्याप्त पानी के लेने पर गैस, कब्ज या आंतों में प्रॉब्लम हो सकती है। कुछ लोगों में एलर्जी या सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। सवाल- किन लोगों को गोंद कतीरा खाने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए? जवाब- गोंद कतीरा सीमित मात्रा में खाना सुरक्षित है। लेकिन कुछ लोगों को इसे डॉक्टर की सलाह के बिना नहीं खाना चाहिए। जैसेकि- जिन्हें रेस्पिरेटरी प्रॉब्लम है। जिन्हें किडनी से जुड़ी प्रॉब्लम है। जो किसी बीमारी का इलाज करा रहे हैं। जिन्हें गोंद कतीरा से एलर्जी है। जिनका पाचन तंत्र कमजोर है। प्रेग्नेंट या ब्रेस्टफीड कराने वाली महिलाएं। सवाल- गोंद कतीरा असली है या नहीं, ये कैसे पता करें? जवाब- कुछ आसान तरीकों से इसकी पहचान की जा सकती है-यह पारदर्शी या हल्के पीले क्रिस्टल जैसा दिखता है। इसमें कोई स्मेल या स्वाद नहीं होता है। अगर पूरी तरह सफेद या मिट्टी के जैसा है तो मिलावटी हो सकता है। पानी में 6-8 घंटे भिगोने पर यह फूलकर जेली जैसा बन जाता है। अगर यह न फूले या पानी में घुल जाए तो मिलावट की आशंका है। सवाल- बाजार से गोंद कतीरा खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- गोंद कतीरा खरीदते समय कुछ बातों का ध्यान रखें- यह पारदर्शी या हल्के पीले रंग का हो। पूरी तरह सफेद और अपारदर्शी न हो। टुकड़े साफ और बिना धूल-मिट्टी के हों। इसमें कोई स्मेल न हो। लेबल, एक्सपायरी डेट और ब्रांड की विश्वसनीयता जांचें। भरोसेमंद विक्रेता से खरीदें। मिलावटी गोंद सही तरह से नहीं फूलता, इसलिए क्वालिटी चेक जरूरी है।

कोहली सीएसके के खिलाफ टॉप स्कोरर बने,डेविड का 106 मीटर सिक्स मैदान के बाहर गया, भुवनेश्वर के 200 विकेट पूरे; मोमेंट्स-रिकॉड्स

बेंगलुरु। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में चेन्नई सुपर किंग्स को 43 रन से हराया। रविवार के मैच में विराट कोहली सीएसके के खिलाफ आईपीएल में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज बने। आरसीबी ने 250/3 बनाकर अपना तीसरा सबसे बड़ा टोटल बनाया। टिम डेविड ने 106 मीटर सिक्स लगाया। गेंद स्टेडियम के बाहर गई। आरसीबी बनाम सीएसके मैच के मोमेंट्स-रिकॉर्ड्स- 1. सबसे बड़े टोटल से 13 रन पीछे रही आरसीबी-रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने 250/3 बनाकर आईपीएल इतिहास का तीसरा सबसे बड़ा टोटल बनाया। नंबर-1 पर 2013 में पुणे वॉरियर्स के खिलाफ 263/5 का स्कोर है। 2. कोहली सीएसके के खिलाफ सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज-विराट कोहली ने आईपीएल में चेन्नई सुपर किंग्स के खिलाफ सबसे ज्यादा रन बनाने का रिकॉर्ड बनाया। उनके 1174 रन हो गए। वे किसी एक टीम के खिलाफ आईपीएल में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले प्लेयर बने। दूसरे नंबर पर मुंबई के रोहित शर्मा हैं। उनके कोलकाता के खिलाफ 1161 रन हैं। 3. आरसीबी ने सीएसके के खिलाफ सबसे ज्यादा सिक्स लगाए-आरसीबी ने 19 सिक्स लगाए। यह सीएसकेके खिलाफ किसी टीम द्वारा एक पारी में सबसे ज्यादा हैं। इससे पहले रिकॉर्ड 17 सिक्स का था। इसे कोलकाता (2018, चेन्नई) और राजस्थान (2020, शारजाह) ने बनाया था। यह आरसीबी की पारी में तीसरा सबसे ज्यादा सिक्स का आंकड़ा भी है। 4. भुवनेश्वर 200 आईपीएल विकेट लेने वाले पहले तेज गेंदबाज-भुवनेश्वर कुमार आईपीएल में 200 विकेट लेने वाले पहले तेज गेंदबाज बने। उन्होंने 192 मैचों में यह मुकाम हासिल किया। ओवरऑल विकेट टेकर्स में वे स्पिनर युजवेंद्र चहल के बाद दूसरे नंबर पर हैं। चहल के 224 विकेट हैं। यहां से टॉप-7 मोमेंट्स-1. एम चिन्नास्वामी में द्रविड़ और कुंबले नाम के छोर बेंगलुरु के एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में राहुल द्रविड़ और अनिल कुंबले के नाम पर छोर बनाए गए। यह सम्मान कर्नाटक राज्य क्रिकेट संघ (केएससीए) ने दिया। 2. दुबे से कोहली का कैच छूटा-तीसरे ओवर में शिवम दुबे ने विराट कोहली का कैच छोड़ा। खलील अहमद की फुल गेंद पर कोहली ने सामने शॉट खेला। मिडऑन पर दुबे पीछे दौड़े, लेकिन कैच नहीं पकड़ सके। कोहली 18 बॉल पर 28 रन बनाकर आउट हुए। आखिर में अंशुल कंबोज की गेंद पर दुबे ने ही उनका कैच पकड़ा। 3. गायकवाड़ से पडीक्कल का कैच ड्रॉप-4. टिम डेविड ने 8 सिक्स लगाए, एक स्टेडियम के बाहर गया-टिम डेविड ने डेथ ओवर्स में 8 सिक्स लगाए। 16वें ओवर में नूर अहमद के खिलाफ लगातार 3 सिक्स लगाए। 17वें ओवर में अंशुल कंबोज की नो बॉल पर बोल्ड होने के बावजूद फ्री हिट पर सिक्स लगाया। 18वें ओवर में जेमी ओवर्टन के खिलाफ डेविड ने 4 सिक्स से फिफ्टी पूरी की। उनका एक छक्का स्टेडियम के बाहर क्यूब्बन पार्क तक गया। यह सिक्स 106 मीटर का रहा।14वें ओवर में चेन्नई के कप्तान ऋतुराज गायकवाड से देवदत्त पडीक्कल का कैच छूटा। मैट हेनरी की गेंद पर पडीक्कल ने कवर की ओर शॉट खेला। गायकवाड दाईं ओर मूव हुए, लेकिन गेंद हाथ में नहीं टिक पाई और कैच छूट गया। 5. सरफराज बैट छोड़कर रन के लिए भागे-छठे ओवर में अजीब नजारा दिखा। अभिनंदन सिंह की ऑफ स्टंप के बाहर गेंद पर सरफराज खान ने शॉट खेलते समय बल्ला छोड़ दिया। बल्ला शॉर्ट मिडविकेट के पास गिरा, जबकि सरफराज रन के लिए भागे। इससे पहले उन्हें कैच ड्रॉप का जीवनदान मिला था। इसका फायदा उठाकर उन्होंने 24 गेंद में फिफ्टी पूरी की। हालांकि पारी ज्यादा नहीं चली और 6.1 ओवर में क्रुणाल पांड्या ने उन्हें स्टंप आउट किया। सरफराज 50 रन बनाकर लौटे। 6. जितेश ने एक हाथ से कैच लपका-10वें ओवर में विकेटकीपर जितेश शर्मा ने शानदार कैच लिया।

अभिनंदन सिंह की ऑफ स्टंप के बाहर बैक ऑफ लेंथ गेंद पर शिवम दुबे ने शॉट खेला, लेकिन अंदरूनी किनारा लगा। गेंद तेजी से नीचे गई, जहां जितेश ने दाईं ओर झुककर एक हाथ से कैच पकड़ा। इस प्रयास से दुबे 18 रन पर आउट हुए। 7. रजत के डाइविंग कैच से प्रशांत आउट-16वें ओवर में भुवनेश्वर कुमार ने प्रशांत वीर को आउट किया। शॉर्ट ऑफ लेंथ गेंद पर प्रशांत ने एक्स्ट्रा कवर में शॉट खेला, लेकिन गेंद बल्ले के ऊपरी हिस्से से लगी। कवर पर रजत पाटीदार ने बाईं ओर डाइव लगाकर दोनों हाथों से कैच पकड़ा। प्रशांत 43 रन बनाकर आउट हुए।

सेहत बनाने के लिए दौड़ने की अति भी है नुकसानदायक

हम सभी जानते हैं कि देश में हर आयु-वर्ग के लोगों में जैसे-जैसे मोटापा बढ़ रहा है, वैसे ही दौड़ने की आदत भी बढ़ रही है। लेकिन हम यह भी जानते हैं कि किसी भी अन्य गतिविधि की तुलना में दौड़ने में चोट लगने का जोखिम ज्यादा है। मैं यहां खराब सड़कों या फुटपाथों के कारण टखने में मोच जैसी चोट की बात नहीं कर रहा हूं, बल्कि जरूरत से अधिक दौड़ने के कारण होने वाली चोटों (ओवरयूज इंजरी) की बात कर रहा हूं। किसी भी नियमित धावक से उसके घुटनों के बारे में पूछें। परंपरागत तौर पर वे सभी कहेंगे कि हर एक कदम पर उनके शरीर के वजन से तीन गुना ज्यादा भूमि प्रतिक्रिया-बल लगता है। इससे घुटनों, पैरों और पैर के निचले हिस्सों पर बार-बार चोटें लगती हैं। लेकिन अपने तरीके के एक सबसे विशाल अध्ययन ने इस परंपरागत सोच को बदल दिया है, जिसमें 18 महीने तक औसतन 45 वर्ष आयु के 5200 से अधिक धावकों को शामिल किया गया था। उनका कहना है कि ये छोटी-मोटी चोटें या दर्द समय के साथ नहीं बढ़तीं, बल्कि सामान्यतः गलत तरीके से की गई महज एक कसरत या दौड़ के बाद शुरू होती हैं। और अक्सर ऐप्स और स्मार्ट स्पोर्ट्स वॉच की भ्रामक सलाह से ये और बदतर हो जाती हैं। यह अध्ययन डेनमार्क के आरहुस विश्वविद्यालय में जन-स्वास्थ्य विभाग के सहायक प्रोफेसर रैसमस ओएस्टरगार्ड नील्सन द्वारा किया गया था और हाल ही ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित हुआ। इस अध्ययन ने किसी नई सतह पर बहुत अधिक दौड़ना या नए जूतों से बहुत दूरी तक दौड़ना। शोधकर्ताओं ने दौड़ में चोटों से बचने के लिए कुछ नए नियम सुझाए हैं। तो दौड़ना कैसे शुरू करें? पहली सलाह है कि सावधानी रखें। नए धावकों को प्रति सप्ताह 6 किलोमीटर से अधिक नहीं दौड़ना चाहिए। वॉक और दौड़ के कॉम्बिनेशन में भी दूरी इससे अधिक ना रखें। फिर धीरे-धीरे इसे हफ्ता-दर-हफ्ता बढ़ाएं।

यदि आप मध्य आयुवर्ग में हैं तो आमतौर पर एक दौड़ में महज 3फीसदी ही वृद्धि की सलाह दी जाती है, 5फीसदी भी नहीं।

जूतों को कब बदलें? इस बारे में 1985 में अमेरिकन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन में थंबरूल तय किया गया था। इसमें शोधकर्ताओं ने दबाव और दूरी से जूतों पर पड़ने वाले असर को मापने के लिए मशीनों और दो इंसानों का उपयोग किया। अध्ययन में सिफारिश की गई कि 750 किमी के बाद नए जूते खरीदने चाहिए। हालांकि, जूतों का टिकाऊपन हमेशा इस पर निर्भर करता है कि दौड़ने की स्टाइल क्या है और दौड़ शुरू करते वक्त वजन कितना है। पेशेवर दौड़ की शुरुआत करने वालों को सलाह दी जाती है कि वे दो जोड़ी जूते खरीदें और बदल-बदलकर पहनें।

ताकि पसीना सूख पाए और जूते के मिड-सोल फोम को डी-कम्प्रेस होने का समय मिले। नया अध्ययन बताता है कि जब आप नए जूते खरीदते हैं या बदलते हैं तो पहले दो सत्रों में चोट का जोखिम अधिक होता है। जब भी आप नए जूते खरीदें तो शरीर को एडजस्ट करने और आराम व असुविधा के प्रति प्रति?क्रिया देने का समय दें।

फंडा यह है कि जैसे हर चीज की अति बुरी होती है, वैसे ही फिट रहने और एक बार में ही बहुत अधिक वजन कम करने के लालच में अत्यधिक दौड़ना भी नुकसानदायक है। बिना चोट लगाए फिट रहने के लिए कैसे दौड़ना है, इसे समझने के लिए धैर्य की आवश्यकता है। (एन. रघुरामन)

नींद न आना समस्या है, नींद का बार-बार टूटना और बड़ी समस्या

आज एक समस्या तेजी से बढ़ती दिखाई दे रही है- नींद टूटना या नींद पूरी न होना। बहुत लोग इसे सामान्य मानकर नजरअंदाज कर देते हैं और सोचते हैं यह केवल तनाव या थकान की वजह से है। लेकिन नींद से जुड़ी समस्याएं अब बड़ी स्वास्थ्य चुनौती बनती जा रही हैं। समय रहते इसके कारणों को समझकर इलाज न किया जाए, तो यह गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। नींद न आना एक समस्या है, लेकिन नींद का बार-बार टूटना उससे भी अधिक गंभीर स्थिति हो सकती है। कई लोग मानते हैं कि उनकी नींद तनाव या चिंता के कारण टूटती है, लेकिन अकसर इसके पीछे शारीरिक कारण भी होते हैं। बड़ी संख्या में लोगों की नाक में किसी न किसी प्रकार का ब्लॉकेज पाया जाता है। यह ब्लॉकेज एलर्जी, साइनस की समस्या या नाक की हड्डी के टेढ़े होने की वजह से हो सकता है। जब नाक पूरी तरह खुली नहीं होती, तो सांस सामान्य रूप से नहीं चलती और इसका असर नींद पर पड़ता है। ऐसे में नींद बार-बार टूटती है। अकसर लोग इस समस्या को समझ नहीं पाते और बार-बार नोज ड्रॉप या स्प्रे का इस्तेमाल करते रहते हैं। इससे कुछ समय के लिए राहत मिल सकती है, लेकिन असली कारण का इलाज नहीं हो पाता। इसलिए अगर नाक लंबे समय तक बंद रहती है या बार-बार सर्दी-जुकाम होता है, तो इसकी सही जांच कराना जरूरी है। नींद टूटने की समस्या का एक कारण स्लीप एपनिया भी है। एक अध्ययन के अनुसार लगभग 32.5फीसदी लोगों में मॉडरेट से गंभीर स्लीप एपनिया पाया गया है। इस स्थिति में सोते समय व्यक्ति की सांस एक घंटे में 15 से अधिक बार रुक सकती है।यानी लगभग हर चार मिनट में एक बार सांस 10 सेकंड से अधिक समय के लिए रुक जाती है और शरीर में ऑक्सीजन का स्तर कम होने लगता है। लंबे समय तक ऐसा होने से हृदय रोग, हाई बीपी और हार्ट अटैक का खतरा भी बढ़ सकता है। स्लीप एपनिया और नींद टूटने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें बढ़ता हुआ मोटापा, खान-पान की आदतें, देर रात तक जागना, काम का तनाव और लंबा ट्रैवलिंग समय शामिल हैं। कुछ लोगों में अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी नींद में बाधा बनती हैं। कई पुरुषों में प्रोस्टेट की समस्या या एसिडिटी के कारण भी रात में बार-बार उठना पड़ता है, जिससे उनकी नींद बार-बार टूटती है। नाक और गले की संरचना से जुड़ी समस्याएं भी स्लीप एपनिया का कारण बन सकती हैं। अगर नाक की हड्डी टेढ़ी है या अंदर की संरचना में समस्या है, तो यह केवल दवाइयों से ठीक नहीं होती और कई मामलों में सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है। स्लीप एपनिया बेहद खतरनाक है- दिन में अत्यधिक नींद आने के कारण होने वाली सड़क दुर्घटनाओं से लेकर तलाक और गर्भधारण में दिक्कतों तक, स्लीप एपनिया कई समस्याएं पैदा करता है। इसलिए आवश्यक है कि बीमा में स्लीप एपनिया की सभी प्रकार की सर्जरी शामिल हो। अच्छी बात यह है कि आजकल नाक और साइनस की अधिकांश सर्जरी एंडोस्कोपिक यानी मिनिमली इनवेसिव तकनीक से की जाती हैं। इसमें मरीज को कम तकलीफ होती है। नींद से जुड़ी समस्याओं को समय रहते पहचानना और उनका इलाज कराना बहुत महत्वपूर्ण है। अकसर देखा जाता है कि लोग वर्षों तक इस समस्या को टालते रहते हैं और इलाज तब करवाते हैं, जब उम्र काफी बढ़ चुकी होती है। 60-70 वर्ष की उम्र के बाद शरीर में अन्य बीमारियां भी जुड़ जाती हैं, जिससे सर्जरी या उपचार अपेक्षाकृत जटिल हो सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें नींद को उतना ही महत्व देना चाहिए, जितना हम भोजन और काम को देते हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं-डॉ. विकास अग्रवाल)

'गंजी हो रही हो', यह बोलने पर फूट-फूटकर रोई थी,पति कहीं साथ लेकर नहीं जाते, विग पहनकर नकली रूप देखना अच्छा नहीं लगता

नयी दिल्ली। 'एक बार बेटी के स्कूल में पेरेंट्स मीटिंग थी। वहां उसकी एक दोस्त ने कह दिया कि आंटी आप तो गंजी हो। मेरी बेटी रोने लगी, उसे लगा कि मेरी मां अच्छी नहीं हैं। उस दिन घर लौटकर मैं भी खूब रोई थी। पति अब कहीं साथ लेकर नहीं जाते। बाल थे तो सिर खुला रखकर चलती थी, अब ढंककर चलना पड़ता है। घर से बाहर जाने में शर्मिंदगी महसूस होती है। मन में यही चलता रहता है कि क्या फिर से पहले जैसी दिख पाऊंगी।' ब्लैकबोर्ड में इस बार कहानी उन महिलाओं की जो बाल झड़ने की वजह से डिप्रेशन में चली गईं और ट्रीटमेंट के बाद भी बाल वापस नहीं आए। 37 साल की कमलेश दिल्ली में रहती हैं। वो कहती हैं कि जिंदगी आगे बढ़ रही है, लेकिन हर रोज खुद से लड़ती हूं। बाल झड़ने के कारण बहुत ही तनाव में रहने लगी हूं। सिर की त्वचा दिखने लगी है, जिसे देखकर बहुत गंदा महसूस होता है। लोग कहते हैं, तुम्हारे बाल झड़ रहे हैं, तुम गंजी हो रही हो, ये सुनकर अंदर से टूट जाती हूं। पहले जब मैं कम बालों वाली लड़कियों को देखती, तो सोचती थी कि लोग इनके बारे में क्या सोचते होंगे। इनके लिए सजना-संवरना क्या रह गया होगा। अब वही सवाल मेरे सामने खड़े हो गए हैं। कितना भी तैयार हो लूं, कितने भी अच्छे कपड़े पहन लूं, कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

हर नुस्खा, हर इलाज आजमा चुकी हूं। नीम, करेला, आंवला खाया, दही, मेथी, शिकाकाई, रीठा लगाया, लेकिन कुछ नहीं हुआ। आज भी अगर कोई नुस्खा बताता है तो करती हूं। पति को अब मेरे साथ पार्टी वगैरह में जाना अच्छा नहीं लगता। वो कहते हैं-तुम कहीं जाने लायक नहीं रह गई हो। लोग तंज कसते हैं कि आपकी बीवी के तो बाल गिरते जा रहे हैं।बालों में उंगलियां फेरती हूं, तो ये टूटकर हाथ में आ जाते हैं। आईने में देखती हूं तो बालों के बिना सुंदरता अधूरी लगती है। एक बार मोहल्ले में पूजा थी। बहुत सी औरतें बैठी थीं। उनमें से एक ने सबके सामने मुझसे कहा कि तुम तो गंजी हो रही हो। मैं अपसेट हो गई और पूजा छोड़कर घर वापस चली आई। कभी मेरे बाल बहुत घने थे, लेकिन अब हालात ये हैं कि मेरे सिर की त्वचा दिखने लगी है। बालों के झड़ने के कारण मैं डिप्रेशन में रहने लगी हूं। अब दिन-रात मन में यही चलता है क्या मैं फिर से पहले जैसी दिख पाऊंगी। शुरू में ध्यान नहीं दिया, अब बहुत देर हो चुकी है। हेयर एक्सटेंशन करवाना चाहती हूं, लेकिन बहुत महंगा है। 50 हजार से 1 लाख तक खर्च आता है। यही नहीं, उसे हर महीने मेंटेन और रीफिल भी करवाना पड़ता है। मेरे पति बीमार पड़ गए, जिससे उनकी नौकरी कई महीने पहले चली गई। अब घर का सारा खर्च मैं ही उठा रही हूं। ऐसे में बालों के लिए भारी खर्च कैसे करूं। कई बार हसबैंड से हेयर एक्सटेंशन कराने की बात की, लेकिन उनका चेहरा उतर जाता है, फिर रुक जाती हूं। विग भी आजमाया, लेकिन साफ पता चल जाता है। विग पहनकर जब आईने में देखती हूं तो नकली रूप देखकर तकलीफ होती है। मैंने योग किया, जॉगिंग भी किया, लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ा। दिल्ली में पानी भी साफ नहीं आता। शायद ये भी एक वजह है, लेकिन बाल झड़ने की सबसे बड़ी वजह हार्मोनल इम्बैलेंस है। ससुराल वालों की टेंशन, बालों के झड़ने से बच्चों का चिंतित होना, इन सब से घिरी रहती हूं। दरअसल, लड़की होने के नाते बालों के बिना जीना आसान नहीं होता। मैं जॉब करती हूं। वहां काम की वजह से तनाव होता है। स्ट्रेस के कारण भी यह समस्या बढ़ जाती है। कमलेश की तरह 16 साल की माही भी बाल झड़ने से परेशान हैं। वो नोएडा में रहती हैं। कहती हैं- कुछ महीने पहले मेरे बाल बहुत टूट गए थे। इतने कि शीशे में खुद को देखने से कतराने लगी थी। कभी नहीं सोचा था कि बालों का गिरना मुझे डिप्रेशन में धकेल देगा, लेकिन ऐसा ही हुआ। मैं डिप्रेशन में चली गई। मेरे शरीर में विटामिंस की कमी हो गई थी। मैं हर वक्त चिड़चिड़ी रहने लगी थी। पढ़ाई में मन नहीं लगता था। खाना खाने का भी मन नहीं करता था।एक बार मैं एक फंक्शन में गई थी। वहां मेरी एक फ्रेंड और आंटी ने कहा कि तुम्हारे बाल बहुत झड़ गए हैं।

कामयाबी के लिए खुद को न बदलें,चुनौतियों की ओर दौड़कर जाएं,बड़े मौके वहीं,संशय हो तो रुकें, सीखें,फिर बढ़ें-? मेलिंडा का मंत्र

न्यूयॉर्क। दुनिया की शीर्ष 10 अरबपति महिलाओं में शामिल और पिवोटल की प्रमुख

मेलिंडा फ्रेंच ने युवाओं से कहा है,'डिग्री लेना ही असली बदलाव नहीं है। असली बदलाव तो तब शुरू होता है जब आप अगले दिन सोकर उठते हैं और खुद से पूछते हैं- क्या मैं वाकई उस रास्ते पर हूं जहां पहुंचना चाहता हूं...? एक पॉडकास्ट में उन्होंने कहा, 'अगर आप आज अपनी राह को लेकर संशय में हैं, तो रुकिए, सीखिए और आगे बढ़िए।' पढ़िए खास अंश- आज की युवा पीढ़ी के लिए जॉब मार्केट भूलभुलैया से कम नहीं है। एक ओर एआई काम के पुराने तरीकों को निगलने को तैयार है, तो दूसरी तरफ करियर की अनिश्चितता डराती है। मुझे लगता है कि यही असल में विकास की सबसे उपजाऊ जमीन है। बदलाव सीखने का अवसर- करियर के शुरुआती दौर में जब चीजें योजना के

मुताबिक नहीं होतीं, तो घबराने के बजाय रुकें। चाहे बदलाव कठिन हो या आसान, अगर हम खुद को सीखने का समय देते हैं, तो ऐसे दौर में हमारी प्रगति सबसे ज्यादा होती है। अनिश्चितता से भागें नहीं, उसे आत्मसात करें। ट्रांजिशन को समझने की प्रक्रिया अक्सर डिग्री के बाद शुरू होती है। वहीं से आप अपनी स्थिति को प्रोसेस करते हैं। यही लीडरशिप का भी केंद्र है।व्यक्तिगत मूल्यों को अहमियत दें। माइक्रोसॉफ्ट में रहते हुए शुरुआत में मुझे लगा कि मैं ऑफिस के 'गेम' जीतने के चक्कर में ऐसी इंसान बनती जा रही हूं, जिसे मैं खुद पसंद नहीं करती। तब तत्काल राह बदलने का फैसला लिया। कंपनी की संस्कृति मूल्यों से मेल नहीं खाती, तो वहां कितनी भी तरक्की मिल जाए, वह कभी भी संतुष्ट नहीं करेगी। अपनी असल पहचान के साथ नेतृत्व- करियर के शुरुआती दो वर्षों में मैंने यह सबक सीखा कि दूसरों की तरह 'रफ-एंड-टफ' बनने की जरूरत नहीं है। अपनी सच्ची पहचान के साथ मैंने काम करना शुरू किया और सफल रही। युवाओं के लिए संदेश साफ है....आपको सफल होने के लिए अपनी शख्सियत बदलने की जरूरत नहीं है; जो आप हैं, वही आपकी सबसे बड़ी ताकत है। मुश्किल प्रोजेक्ट चुनें- कठिन समस्याओं की ओर टहलकर नहीं, बल्कि दौड़कर जाइए। वहीं आपको सबसे बड़े अवसर मिलेंगे। अगर आपके सपने आपको डराते नहीं हैं, तो वे बड़े नहीं हैं। इसलिए दोबारा सोचने की जरूरत है। करियर की शुरुआत में मुश्किल प्रोजेक्ट्स लेना ही आपको दूसरों से अलग खड़ा करेगा।' - मेलिंडा

क्यों शिक्षा किसी भी करियर की 'सबसे अहम बीज' है?

नागेश एक स्थानीय कॉलेज में लेक्चरर थे। उन्हें खुशी थी कि अपने खेतीबाड़ी के पारिवारिक पेशे की तुलना में उन्हें यहां विद्यार्थियों से खूब सम्मान मिलता था। उनका परिवार पूरी तरह खेती पर निर्भर था और परिजनों को भरोसा था कि उनकी एक एकड़ जमीन हमेशा परिवार का पेट भरती रहेगी। इसी पारिवारिक दबाव के चलते 31 साल के इस लेक्चरर ने नौकरी छोड़ कर बेंगलुरु के निकट परिवार की जमीन पर खेती करने का फैसला किया। खीरे की अच्छी फसल की उम्मीद में उन्होंने श्रीगंगाधरेश्वर ट्रेडर्स से संपर्क किया, जिसने उसे सुवर्णा हाइब्रिड सीड्स प्राइवेट लिमिटेड के एफ-1 हाइब्रिड 'शांति कुकंबर' के बीज लेने का सुझाव दिया। नागेश ने 19 जुलाई, 2023 को 1750 रुपए में बीज के पांच पैकेट खरीदे और उसी दिन बो दिए। इसी दौरान उन्हें आईविज सीड्स के 'चित्रा कुकंबर' के दो पैकेट भी मिले और उन्होंने वो भी बो दिए। नागेश ने जमीन तैयार करने, खाद, मजदूरी, ट्रैक्टर किराया, क्यारी बनाने, बांस लगाने, सिंचाई का सामान लेने, उर्वरक और कीटनाशकों सहित खेती पर करीब 1.1 लाख रुपए खर्च किए। लेकिन शुरुआत में ही समस्या आ गई। खराब अंकुरण के कारण 'शांति कुकंबर' वाले पौधों की बढ़ोतरी रुक गई। यह फसल रंग और आकार में कमजोर रही। नागेश ने आपत्ति जताई तो डीलर ने उन्हें निर्माता के पास भेजा।कंपनी के प्रतिनिधि खेत पर आए, फसल देखी, फोटो ली और मामला आगे भेजने का भरोसा दिया। फिर एक और प्रतिनिधि एक अन्य व्यक्ति के साथ आया, जिसे वह वैज्ञानिक बता रहा था। उन्होंने भी आश्वासन दिया कि मुआवजे पर विचार करेंगे।

एक लोकतंत्र में जनता को विश्वास में लेना जरूरी है

अक्टूबर 1962 में चीन ने भारत के खिलाफ युद्ध छेड़ दिया था। सरकार ने राष्ट्रीय आपातकाल घोषित किया। उस समय संसद में सबसे छोटी पार्टियों में से एक जनसंघ से पहली बार राज्यसभा सांसद बने 36 वर्षीय एक युवा नेता ने प्रधानमंत्री नेहरू से संसद का विशेष सत्र बुलाने का अनुरोध किया। उनका नाम अटल बिहारी वाजपेयी था। पं. जवाहरलाल नेहरू की कांग्रेस सरकार को उस समय लोकसभा में दो-तिहाई बहुमत प्राप्त था। 72 वर्ष के नेहरू वाजपेयी से ठीक दोगुनी आयु के भी थे। लेकिन नेहरू ने उनके अनुरोध पर सहमति जताई और अपनी ही पार्टी के सदस्यों के इस सुझाव को खारिज कर दिया कि यह एक 'गुप्त सत्र' होना चाहिए। जब ??संसद की बैठक हुई, तो वाजपेयी ने सरकार पर तीखा हमला किया। लेकिन नेहरू ने इसे देशभक्ति के खिलाफ नहीं माना। इतिहास को हमारे लिए मार्गदर्शक की भूमिका निभानी चाहिए। जब ऑपरेशन सिंदूर चल रहा था, तो भारत के लोग सरकार के साथ एकजुट थे और हमारे बहादुर सशस्त्र बलों का पूरा समर्थन किया गया, जिन्होंने सफलतापूर्वक लड़ने के लिए अपनी जान की बाजी लगा दी। हालांकि, अब जब युद्ध विराम हो गया है, तो ऑपरेशन से संबंधित किसी वैध सवाल को यह कहकर नहीं टाला जा सकता कि यह राष्ट्र-विरोधी है। लोकतंत्र में सरकार को राष्ट्रीय हित की सीमाओं के भीतर लोगों को विश्वास में लेना चाहिए और किसी सवाल को टालना नहीं चाहिए। खास तौर पर, इसको लेकर बहुत प्रासंगिक सवाल उठ रहे हैं कि युद्ध को अचानक क्यों समाप्त कर दिया गया। युद्ध में हमने कितने विमान खोए या नहीं खोए, इसका सटीक विवरण महत्वपूर्ण नहीं है। क्योंकि किसी भी युद्ध में दोनों पक्षों को कुछ ना कुछ नुकसान तो होगा ही, और हमारी सरकार ने पाकिस्तान में महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों को हुए नुकसान के पर्याप्त विज़ुअल प्रमाण भी उपलब्ध कराए हैं। लेकिन अब सार्वजनिक वृत्त में इस बात पर कुछ गंभीर विरोधाभास सामने आए हैं कि युद्ध विराम कैसे और क्यों हुआ। अमेरिकी वाणिज्य मंत्री हॉवर्ड लुटनिक ने 23 मई को अमेरिकी अंतरराष्ट्रीय व्यापार न्यायालय में शपथ लेकर कहा कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम 'केवल तभी संभव हो सका' जब ट्रम्प ने उसमें हस्तक्षेप किया और 'एक फुल-स्केल परमाणु युद्ध को टालने' के लिए दोनों देशों को व्यापार-पहुंच की पेशकश की। हालांकि इससे पहले 13 मई को भारतीय विदेश मंत्रालय के आधिकारिक प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने सार्वजनिक तौर पर इसके ठीक उलट बात कही थी। अपनी प्रेस ब्रीफिंग में उन्होंने कहा कि 7 से 10 मई के बीच भारतीय और अमेरिकी नेताओं के बीच केवल 'बातचीत' हुई थी और 'व्यापार के मुद्दों पर कोई चर्चा नहीं हुई थी।' जायसवाल ने आगे कहा कि युद्ध विराम भारत और पाकिस्तान के बीच 'सीधे संपर्क' के जरिए हुआ था, 'अमेरिकी मध्यस्थता के जरिए नहीं'। पाठक इस बात से सहमत होंगे कि अमेरिका के सबसे वरिष्ठ मंत्रियों में से एक के द्वारा न्यायालय में शपथ लेकर कही गई बात और हमारे आधिकारिक प्रवक्ता द्वारा प्रेस वार्ता में दिया गया बयान- दोनों एक-दूसरे के बिल्कुल विपरीत हैं। भारतीय जनता इन विपरीत रुखों को कैसे समझे? यह भी रहस्य बना हुआ है कि राष्ट्रपति ट्रम्प युद्ध विराम की घोषणा कैसे कर सकते हैं, जबकि हमारे आधिकारिक प्रवक्ता ने सार्वजनिक रूप से कहा है कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम 'प्रत्यक्ष संपर्क' के माध्यम से हुआ है। फिर इस मामले में अमेरिका की क्या भूमिका थी? युद्ध कब छेड़ा जाए और युद्ध को समाप्त करने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है- इसको लेकर हमें निर्वाचित सरकार पर भरोसा करना चाहिए। लेकिन सरकार को भी और अधिक पारदर्शी होना चाहिए। ऐसा कहना 'पाकिस्तानी एजेंट' होना नहीं है। अगर सार्वजनिक क्षेत्र में सूचना पर तथ्यात्मक स्पष्टीकरण का प्रावधान है, तो जनता को इसे पूछने का अधिकार है। चुनावी लाभ के लिए तिरंगा यात्रा निकालना इसका उत्तर नहीं है। युद्ध का पक्षपातपूर्ण राजनीतिकरण भले राजनीति के लिए आकर्षक हो, लेकिन इसमें कुछ सतहीपन और अवसरवादिता की झलक मिलती है। लोकतंत्र में परिपक्व-संवाद उसकी मजबूती का प्रतीक है, कमजोरी का नहीं। युद्ध विराम का अमेरिकी संस्करण हमारे संस्करण से अलग क्यों है- सरकार को इसे स्पष्ट करना चाहिए, या तो संसद के विशेष सत्र के माध्यम से या सर्वदलीय ब्रीफिंग के जरिए। अतीत में नेहरू और वाजपेयी द्वारा स्थापित ऐतिहासिक उदाहरण को हमें नहीं भूलना चाहिए। अब जब युद्ध विराम हो गया है, तो ऑपरेशन ??सिंदूर से संबंधित किसी वैध सवाल को यह कहकर नहीं टाला जा सकता कि यह राष्ट्र-विरोधी है। सरकार को राष्ट्रीय हित की सीमाओं के भीतर लोगों को विश्वास में लेना चाहिए। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

आपका टैरेस भविष्य में आपको 'पॉवर-फुल' बना सकता है!

हमने परिवहन में इलेक्ट्रिक कारों के विचार को स्वीकार कर लिया है। हमने पेसमेकर के विचार को भी अपना लिया है, जिसे दिल की धड़कनों को स्थिर रखने के लिए डिजाइन किया गया है। लेकिन अब अगले स्तर पर जाने के लिए तैयार हो जाइए।आने वाले समय में इलेक्ट्रिक विमान भी होंगे और वही बिजली रुमाटॉइड आर्थराइटिस जैसी बीमारियों से लेकर ग्लियोब्लास्टोमा जैसे मुश्किल से इलाज होने वाले मस्तिष्क कैंसर और पैंक्रियाटिक कैंसर को ठीक करने के लिए भी तैयार हो रही है!जी हां, न केवल बीमारियों के संभावित उपचार के रूप में, बल्कि नई ग्रीन-टेक्नोलॉजी को अपनाकर 2050 तक ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करने के अपने जलवायु-लक्ष्य तक पहुंचने में एविएशन क्षेत्र की मदद करने के लिए भी बिजली तैयार हो रही है।टोरंटो से 135 किमी दूर ओंटारियो के लिंडसे में एक छोटे-से हवाई अड्डे पर आपका स्वागत है। यहां होराइजन एयरक्राफ्ट लिमिटेड नामक कंपनी चुपचाप

दुनिया का पहला हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वर्टिकल टेकऑफ और लैंडिंग विमान बना रही है।इसे 'ईवीटीओएल विमान' के नाम से जाना जाता है! खोज और बचाव कार्यों, टाइट लैंडिंग्स, छोटे समूहों और क्षेत्रीय उड़ानों के लिए डिजाइन किए गए होराइजन का सात सीटर विमान पायलट सहित किसी हेलीकॉप्टर की तरह टेकऑफ और लैंड करता है, लेकिन वह 450 किलोमीटर प्रति घंटे से अधिक की गति से यात्रा करने में सक्षम है। कंपनी के सीईओ ब्रैंडन रॉबिन्सन को भरोसा है कि अगले 24 महीनों में उड़ान परीक्षण शुरू करने के लिए एक फुल-स्केल प्रोटोटाइप तैयार हो जाएगा।यदि आप 'ईवीटीओएल विमान' की मदद से दो घंटे की यात्रा करके अमेरिका के सिनसिनाटी विश्वविद्यालय जाते हैं, जो कि वहां से 800 किमी दूर है और पोर्ट्समाउथ, जो कि 900 किमी दूर है, तो आप नोवोक्योर नामक ऑन्कोलॉजी कंपनी के मुख्यालय में पहुंच जाएंगे।वे संयुक्त रूप से पता लगा रहे हैं कि डिवाइस के आकार को कैसे छोटा किया जाए और इलेक्ट्रिक फील्ड्स और पल्सेस को ऐसे कैसे ?उपयोग किया जाए कि इससे कैंसर के इलाज में मदद ली जा सके। उन्होंने पहले से ही ऐसी तकनीक विकसित कर ली है, जो ट्यूमर के विकास को धीमा करने के लिए शरीर के सेल-डि?वीजन में इलेक्ट्र?किल फोर्सेस को बाधित करती है।शरीर में विद्युत-घटकों के होने का यह नया विचार हमारे भविष्य के इलाज के तरीकों के बारे में हमारी सोच को बदल रहा है। नोवोक्योर के सीईओ एशले कॉर्डोवा का तो यही मानना ??है। 62 वर्षीय मैकेनिकल इंजीनियर टिम नुगेंट जैसे ग्लियोब्लास्टोमा के रोगी पहले ही अपने सिर पर इलेक्ट्रोड्स युक्त पैचेस पहन रहे हैं, जो एक बैटरी पैक से इलेक्ट्रोड्स डिलीवर करते हैं।इसके पीछे यह सोच है कि सेल-डिवीजन को बाधित करने के लिए कम तीव्रता वाले इलेक्ट्रिकल फील्ड्स का उपयोग किया जाए। इनमें से कुछ निष्कर्ष अभी मानव परीक्षण के चरण में हैं। यह बताता है कि भविष्य में नई तकनीकें इस बात का दायरा बढ़ाने जा रहे हैं कि कैसे बिजली हमारे दैनिक जीवन में और महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। हो सकता है बिजली कैंसर का इलाज करने में कामयाब हो जाए।आने वाले वर्षों में हमारे जीवन का हिस्सा बन सकने वाली ये वैश्विक गतिविधियां एक प्रमुख बदलाव की ओर इशारा करती हैं।

अच्छी सड़कें सिर्फ जोड़ती नहीं हैं, जीवन को भी समृद्ध बनाती हैं

चेन्नई से 300 किलोमीटर दूर-दराज के एक गांव में एक महिला प्रसव पीड़ा में थीं। उन्हें मदद की जरूरत थी। बच्चा जन्म लेने वाला था। लेकिन उन्हें अस्पताल ले जाने के लिए सिर्फ सात किमी की दूरी तय करने में कई घंटे लग जाते। लेकिन यह जोखिम भरा था क्योंकि रास्ते उबड़-खाबड़ थे, कावेरी नदी उफान पर थी और गर्भवती महिला के साथ तैरकर पार करना संभव नहीं था। ऐसे में सबसे आसान और तेज विकल्प था कि दाई को बुलाया जाए। वह दाई उन सैकड़ों पारंपरिक दाइयों में से एक थी जो आसपास के कई गांवों में प्रसव कराती थीं। दाई पहुंची और उन्होंने सबसे पहले महिला से कहा, 'धैर्य रखो, हम मिलकर बच्चे को जन्म देंगे, बस हम पर भरोसा रखो।' इन शब्दों ने महिला को आत्मविश्वास दिया और उन्हें थोड़ा सुकून मिला। गांव की सभी महिलाएं उस घर के सामने इकट्ठा हो गईं। पुरुषों को थोड़ी दूरी पर खड़ा रहने को कहा गया ताकि दाई को कुछ जरूरत हो तो वे बाजार से ला सकें। और अचानक सभी महिलाएं खुशी से झूम उठीं, जैसे क्रिकेट स्टेडियम में छक्का लगने पर होता है। यह खुशी नवजात के रोने की आवाज सुनकर थी। गली के कोने पर खड़े पुरुषों ने भी राहत की सांस ली। कुछ ने आसमान की ओर देखकर भगवान का धन्यवाद किया, तो कुछ ने अपनी गर्दन में लटके लॉकेट को उतारकर सम्मानपूर्वक अपनी आंखों पर लगाया। यह घटना 1940 की है और इसी तरह

मेरी मां का जन्म हुआ था। एक दशक बाद जब उनके सबसे छोटे भाई का जन्म हुआ, तो यह दृश्य दोबारा नहीं देखा गया, क्योंकि तब तक वहां पक्की सड़क बन चुकी थी और लोग बैलगाड़ी में एक घंटे से भी कम समय में गर्भवती महिलाओं को पास के अस्पताल ले जाने लगे थे। हाल ही में जब मैं उस गांव में गया, तो देखा कि अब वही दूरी, आपस में जोड़ती दो लेन की सड़कों के कारण मात्र 15 मिनट में तय हो जाती है। यह पुरानी यादें इस गुरुवार को तब ताजा हो गईं, जब महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और अजीत पवार के साथ नाशिक के इगतपुरी में हिंदू हृदयसम्राट बालासाहेब ठाकरे महाराष्ट्र समृद्धि महामार्ग के अंतिम चरण का उद्घाटन किया। 701 किमी लंबे नागपुर-मुंबई एक्सप्रेसवे के अंतिम 76 किमी खंड के उद्घाटन के साथ ही महायुति द्वारा राज्य के विकास के लिए किया गया वादा पूरा हुआ। यह एक्सप्रेसवे अब राज्य के बंदरगाह आधारित विकास योजना के तहत 24 जिलों को सीधे और अप्रत्यक्ष रूप से बंदरगाहों से जोड़ता है। अपने भाषण में फडणवीस ने कहा कि उनकी सरकार एक और वादा पूरा करेगी, जो है एक्सेस-कंट्रोल्ड शक्तिपीठ हाईवे का निर्माण। महाराष्ट्र के विभिन्न कोनों में चार शक्तिपीठ हैं। इनके जुड़ने से न केवल तीर्थयात्रियों को लाभ होगा, बल्कि इससे मराठवाड़ा के आर्थिक विकास को बल मिलेगा, जिसकी अमेरिका जैसे विकसित देशों के अंतरराज्यीय हाईवे सिस्टम से तुलना की जा सकती है। इसमें कोई शक नहीं कि अमेरिका की सड़कें दुनिया की सबसे बेहतरीन सड़कों में गिनी जाती हैं। खासकर इंटरस्टेट हाईवे सिस्टम देश की अर्थव्यवस्था को मजबूती प्रदान करता है। ये सड़कें न केवल परिवहन को सुगम बनाती हैं, बल्कि लॉजिस्टिक लागत को भी कम करती हैं। इससे व्यापारियों को व्यापक बाजार तक पहुंच मिलती है। यह नेटवर्क, उत्पादकों को उपभोक्ताओं से जोड़ता है, सुरक्षा में सुधार करता है और आर्थिक उत्पादकता को बढ़ाता है। इससे जीवन स्तर में भी सुधार होता है। सड़कों के निर्माण से स्वास्थ्य सेवाएं भी अंतिम व्यक्ति तक पहुंचती हैं, जो मानव जाति के लिए एक बड़ा लाभ है। इसके अलावा, सड़क नेटवर्क पर्यटन को बढ़ावा देता है, जिससे होटल, रेस्टोरेंट और मनोरंजन जैसे संबंधित उद्योगों को बढ़ावा मिलता है। फंडा यह है कि अच्छी सड़कों का निर्माण केवल कनेक्टिविटी नहीं बढ़ाता, बल्कि जीवन को भी समृद्ध बनाता है। इससे न केवल व्यक्ति, बल्कि पूरा देश भी समृद्ध होता है, क्योंकि इनसे व्यापार और वाणिज्य में उछाल आता है।

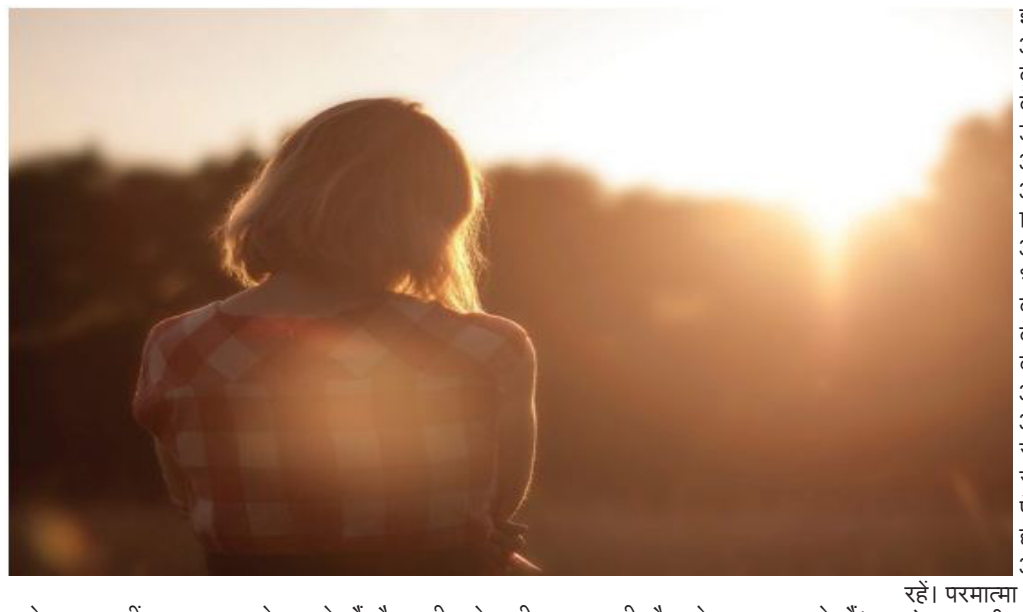
बच्चों को क्रिएटिव बनाने की शुरुवात बचपन से ही होती हैं जो संसाधन देंगे वही बच्चा इस्तेमाल करेगा

मुझे पता है, आप क्या सोच रहे हैं? दरअसल, ये कहना आसान है और करना मुश्किल। खासकर तब जब कोई व्यक्ति ट्रेन की बोगी में कई सारी गेंदें और गुड़िया लटकाए घूम रहा है और बार-बार आकर कह रहा है कि कौन मुन्ना रो रहा है? मैं उसे दो सेकंड में खुश कर दूंगा और वह एक रबर की पारदर्शी गेंद रेलवे बर्थ के बीच फेंकता है और गेंद अचानक कई रंगों में चमकने लगती है। और बच्चा कहता है कि 'मुझे वो बॉल चाहिए।' बच्चे को समझाने की कोशिश करें कि यह 48 घंटे से ज्यादा काम नहीं करेगी तो सेल्समैन आप पर टूट पड़ता है कि सर, मैं गारंटी देता हूं कि मुन्ना आपकी वापसी की यात्रा में भी इसी से खेलेगा।मैं हमेशा इसी ट्रेन में रहता हूं। अगली गर्मियों में भी यदि ये गेंद काम नहीं करे आप आकर इसे वापस कर सकते हो। मैं बिना कोई सवाल पूछे इसे बदल दूंगा।' इस बीच आप देखेंगे कि बच्चा पहले ही बॉल से खेलने लग गया है और उसे दूसरी बर्थों पर लुढ़काने लगा है।आपके पास इसे खरीदने के अलावा कोई चारा नहीं रहता। और ऐसी खरीदारी कर चुके आपमें से अधिकांश लोग मुझसे सहमत होंगे कि ऐसी गेंदें एक यात्रा में भी नहीं चल पाती। या तो बच्चा इसे खो देता है या फिर गेंद की वो चमकीली लाइटें बंद हो जाती है, जो फर्श पर मारने के बाद बच्चे को आकर्षित करती थीं।ज्यादातर दूसरा वाला कारण अधिक सामान्य है। अब यह बॉल आपके बैग में रखी हुई एसी कार से घर वापसी की यात्रा कर रही

है। और घर पर ये बॉल या तो भुला दी गई है या किसी कोने में अव्यवस्थित सी पड़ी है और कुछ समय बाद कूड़ेदान में चली जाती है!अगर आपके घर में बच्चे हैं तो मुझसे यह मत कहिएगा कि आपके घर में ऐसा कुछ नहीं हुआ। यही कारण है कि मैंने इस हैडलाइन के साथ शुरूआत की थी कि बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं। उपहार विशेषज्ञ इस बात पर जोर देते हैं कि कैसे उपयोगिता, बच्चे के विकास और खुशी को प्राथमिकता दी जाए। वे ऐसे गिफ्ट की सलाह देते हैं, जो खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा दे और प्लास्टिक से बचने की राय देते हैं। यहां उम्र के अनुसार कुछ सुझाव पेश हैं।4 वर्ष उम्र वालों के लिएः हिसार में एक स्कूल चलाने वाले मेरे दोस्त हरिपाल पिलानिया ने मुझे लकड़ी के क्यूब्स दिए, जिनसे बच्चे रूबिक क्यूब बना सकते हैं। यकीन मानें, यह गेम आज भी मेरे घर पर 10 साल से है और जो बच्चे मेरे घर आते हैं, बिना थके इससे खेले हैं, चाहे फिर वह 10 साल के हों।6 वर्ष उम्र वालों के लिएः कैट एंड रैट थीम वाले कार्ड गेम। मैंने इसे अमेरिका से खरीदा था। बच्चे ताश खेलने वाले बड़ों की नकल पसंद करते हैं। अकेली बिल्ली किसी चूहे पर भारी पड़ जाए या चूहों का एक समूह बिल्ली को घेर ले, यह वाकई मजेदार खेल है। यहां तक कि हमारी उम्र के लोग भी इसे खेल सकते हैं। मुझे बताओ कि ' रैट-ए-टैट कैट' जैसे गेम खेलने का किसका मन नहीं करेगा?8 वर्ष उम्र वालों के लिएः कई सारे ऐसे कलरफुल जर्नल्स हैं, जो प्रश्नों से भरे होते हैं, उनमें इलस्ट्रेशन और ड्रॉइंग के लिए संकेत होते हैं- उदाहरण के लिए 'यदि मेरे पास एक रोबोट होता तो मैं इसे प्रोग्राम करने के लिए कहता.(ऐसी चीजें मेरे दिमाग में है)10 वर्ष उम्र वालों के लिएः नए बेकर्स और उत्सुक कुक्स के लिए शेफ इन ट्रेनिंग एक गेम है। इसमें मिनी व्हिस्क, स्पेचुला, नापने वाला कप और कई सारी चीजें होती हैं। यह उन्हें अंडे फेंटने और सलाद सजाने जैसे कुछ काम सीखने में मदद करता है। फंडा यह है कि अलग-अलग उम्र के लिए ऐसा सही उपहार चुनना, जिसे वे संभाल कर रखें और ये आसान काम नहीं है। सबसे पहले हमें खुद को रचनात्मक होना पड़ेगा और उससे अधिक उपयोगिता के बारे में सोचना होगा कि वह गिफ्ट उसे बोर ना करे। यदि आपके पास कुछ सुझाव हैं, तो शेयर करें, ताकि मैं सभी पाठकों को इस बारे में बता सकूं।

परमात्मा पर जितना भरोसा, संसार से उतने ही कम धोखे

मनुष्य को कर्म नहीं भटकाते, कर्म करने का दबाव अंतर है। कर्त्ताभाव का अर्थ है मैं यह काम कर रहा हूं। ये के अभाव का अर्थ है कोई एक परम शक्ति है, जो हम से करा



परेशान नहीं करता, उसे कर्त्ताभाव परेशान करता है। कर्म करने और कर्त्ताभाव में जो मैं है, यही परेशानी का कारण है। ये सही है कि हम ही कर रहे हैं, पर कर्त्ताभाव रही है, तो हम कर रहे हैं। आजकल हमारे जीवन में सहज ही डिजिटल मीडिया के कारण कई वैद्य-डॉक्टरों की भरमार हो गई है। स्वास्थ्य को लेकर जानकारियों की झड़ी लगी हुई है और हम सब भी कुछ न कुछ करने के लिए इस सबमें उतर जाते हैं। झूठे आश्वासन, अतार्किक विचारहत्सा, अंधविश्वास से भरी धार्मिक कथाओं, ?फिजूल के किस्सों आदि के लपेटे में न आएं। ये अप्रत्याशित समाधान जो सोशल मीडिया से पेश किए जा रहे हैं, इनके प्रति अतिरिक्त सावधान रहें। परमात्मा पर जितना भरोसा होगा, उतनी सावधानी जीवन में आ जाएगी और संसार से उतने ही धोखे कम मिलेंगे।

पीएम बोले- असम में एनडीए की हैट्रिक होगी,कांग्रेस के पास विजन नहीं- राहुल बोले- पुडुचेरी सरकार सभी कॉन्ट्रैक्ट में 30फीसदी कमीशन लेती है

नयी दिल्ली। पांच राज्यों में विधानसभा चुनाव के प्रचार के तहत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सोमवार को असम पहुंचे हैं। उनकी आज 3 रैलियां हैं। बरपेटा में उन्होंने कहा कि असम में नेशनल डेमोक्रेटिक अलायंस की जीत की हैट्रिक लगेगी, कांग्रेस की हार की सेंचुरी होगी। बीजेपी जो कहती है करके दिखाती है। कांग्रेस के पास विकास का विजन नहीं है। कांग्रेस नेता राहुल गांधी भी पुडुचेरी पहुंचे हैं। उन्होंने लॉस्पेट में कहा- पुडुचेरी सरकार सभी कॉन्ट्रैक्ट से 30फीसदी कमीशन लेती है। उसने मंदिर की जमीनों पर कब्जा कर लिया है। कांग्रेस सरकार यहां बेरोजगार युवाओं को हर महीने रु2 हजार की मदद देगा। महिलाओं को फ्री बस सर्विस मिलेगी। असम में बड़ी संख्या में हमारे सैनिक परिवार रहते हैं। कांग्रेस सेना के शौर्य को भी नीचा दिखाने की कोशिश करती है। हमेशा दुश्मनों को एजेंडे को हवा देने की कोशिश की। कांग्रेस ने वही गीत गाया, जो पाकिस्तान ने लिखा था और जिसकी धुन पाकिस्तान ने तैयार की थी। जो उसे पसंद है। कांग्रेस नेताओं का पाकिस्तान कनेक्शन हमेशा देश पर भारी पड़ता है। कांग्रेस ने हमारी फौज से कैसे विश्वासघात किया है, उसका एक उदाहरण वन रैंक वन पेंशन भी है। सत्ता के लिए कांग्रेस कुछ भी कर सकती है और असम को इसका बहुत नुकसान हुआ है। राहुल की स्पीच के 3 पॉइंट- सरकारी और निजी क्षेत्रों में 30 हजार नई नौकरियां जनरेट करेगें। सरकारी नौकरियों में भर्ती के लिए उम्र की सीमा 40 साल तक बढ़ाएंगे। हर परिवार को रु20 लाख का हेल्थकेयर बीमा मिलेगा। पुडुचेरी में कानून-व्यवस्था बिगड़ रही है। लोग रात में बाहर निकलने से डरते हैं। महिलाओं-बच्चों को असुरक्षा महसूस होती है। खुद उपराज्यपाल ने यह स्वीकार किया है कि राज्य में स्कूली छात्रों के बीच नशे की लत तेजी से बढ़ रही है। उन्हें पता है कि यह समस्या मौजूद है।मोदी ने कहा- कांग्रेस के लोग कभी देश का और असम का भला नहीं कर सकते। परिवारवादी राजनीति के अलावा इनके पास अपनी कोई ताकत नहीं है इसलिए कांग्रेस दो बातों पर फोकस करती है, झूठ बोलना और भ्रष्टाचार करना। दिल्ली में जो इनका 'शाही' परिवार है वो देश का सबसे भ्रष्ट परिवार है। उस पर हजारों-करोड़ों रुपए के भ्रष्टाचार के केस चल रहे हैं। परिवार कोर्ट से जमानत लेकर बेल पर बाहर है और उसके खिलाफ भ्रष्टाचार के कई केस हैं। कांग्रेस की फर्स्ट फैमिली घोटाला करती है। असम में भी झूठे वादे कर रहे हैं। इनकी सच्चाई जरूर जाननी चाहिए। कांग्रेस यानी 'झूठ की दुकान' है। जनता का अपमान। पीएम ने कहा- होजाई शीतला माता की धरती है, और मां कामाख्या का पवित्र स्थल भी यहां से ज़्यादा दूर नहीं है। मैं इन दिव्य शक्तियों को नमन करता हूं और आज यहां मौजूद बड़ी संख्या में महिलाओं को एक बार फिर नमस्कार करता हूं। इस योजना के तहत असम में गरीबों के लिए 22 लाख पक्के घर बनाए गए हैं। ये घर हमारी माताओं और बहनों के हैं। जिन लोगों को अभी तक पीएम आवास योजना का लाभ नहीं मिला है, उन्हें भविष्य में जरूर मिलेगा, यह मोदी की गारंटी है। डबल इंजन सरकार ने हर नागरिक को बैंकिंग सिस्टम से जोड़ने का अभियान भी शुरू किया है। पीएम नरेंद्र मोदी ने असम के होजई में कहा- बीजेपी का मंत्र 'नागरिक देवो भव' है, और हम नागरिकों की सेवा करने के लिए प्रतिबद्ध हैं जैसे वे भगवान हों, जिससे उनका जीवन आसान हो। आप आज ग्लोबल संकट देख रहे हैं, पश्चिम एशिया में युद्ध से दुनिया भर में उथल-पुथल मची हुई है। यहां तक ??कि सबसे अमीर देश भी मुश्किल हालात का सामना कर रहे हैं, और विकासशील देश भी संघर्ष कर रहे हैं। हालांकि, ऐसे मुश्किल समय में भी, केंद्र सरकार लोगों के हित में लगातार काम कर रही है। बीजेपी-एनडीए सरकार ने यह सुनिश्चित किया है कि ग्लोबल संकटों का बोझ गरीबों, मिडिल क्लास या किसानों पर न पड़े। यह हमेशा हमारी प्राथमिकता रही है। कोविड काल के दौरान भी, जब हर जगह परेशानी थी, हमने करोड़ों परिवारों को मुफ्त राशन देने की योजना शुरू की। आज भी, असम में लाखों परिवार इसका फायदा उठा रहे हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि किसी भी जरूरतमंद परिवार को राशन के लिए भुगतान न करना पड़े, केंद्र सरकार मुफ्त अनाज देने पर लगभग 7 लाख करोड़ रुपये खर्च कर रही है।'

दिल्ली विधानसभा का बैरियर तोड़कर घुसी कार:नकाबपोश ड्राइवर समेत 3 हिरासत में, कार भी बरामद; स्पीकर ऑफिस के पास गुलदस्ता रखकर भाग गया था

नयी दिल्ली। दिल्ली विधानसभा कैंपस में सोमवार दोपहर को सुरक्षा में चूक हुई। दोपहर करीब 2 बजे यूपी नंबर की कार वीआईपी एंट्री वाला गेट नंबर-2 की बैरिकेडिंग तोड़कर अंदर घुसी। कार ड्राइवर ने नकाब पहना हुआ था। अधिकारियों के मुताबिक, ड्राइवर सीधे विधानसभा स्पीकर विजेंद्र गुप्ता के कार्यालय की ओर गया और पोर्च के पास गुलदस्ता रखकर कार समेत मौके से फरार हो गया। हालांकि बम जैसी कोई चीज नहीं मिली। घटना के बाद दिल्ली पुलिस मौके पर पहुंची है। गेट नंबर 2 पर अब सीआरपीएफ की तैनाती की गई है। न्यूज एजेंसी। एएनएस के मुताबिक दिल्ली पुलिस ने आरोपी समेत 3 लोगों को हिरासत में लिया। हिरासत में लिए गए लोगों में से एक उत्तर प्रदेश के पीलीभीत रहने वाला सरबजीत है। पुलिस ने टाटा सिएरा कार भी बरामद की है। हाल ही में विधानसभा को बम से उड़ाने की धमकियां भी मिली थीं।दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता पर 20 अगस्त 2025 की सुबह जनसुनवाई के दौरान रेखा गुप्ता पर हमला हुआ था। शिकायतकर्ता बनकर पहुंचे आरोपी ने सीएम को कागज देते समय उनका हाथ खींचा था। आरोपी ने उनके बाल खींचे और फिर थप्पड़ मारा था। हमले में रेखा के हाथ-कंधे, सिर पर चोटें आईं थीं। आरोपी का नाम राजेशभाई खीमजी था। गुजरात के राजकोट का रहने वाला था। उसे तुरंत ही गिरफ्तार कर लिया गया था। राजेश पर गुजरात में भी चाकूबाजी समेत 5 केस पहले से दर्ज थे। हालांकि, गिरफ्तारी के दौरान उसके पास कोई हथियार नहीं मिला था।

ईरान के पहाड़ों में छिपा था अमेरिकी पायलट,36 घंटे में दुश्मन के नाक के नीचे से निकला

ट्रम्प बोले- यह इतिहास का सबसे साहसिक रेस्क्यू ऑपरेशन

वॉशिंगटन डीसी। उसमें दो लोग थे। एक मेन पायलट और एक एयरमैन यानी वेपन सिस्टम ऑफिसर (जो हथियारों को ऑपरेट करता है)। मेन पायलट को कुछ घंटों के भीतर ही बचा लिया गया था। लेकिन एयरमैन पैराशूट से उतरने के बाद घायल हो गया। चोट लगने के बावजूद वह चलने की हालत में था। इसके बाद वह ईरान के पहाड़ी इलाके में छिप गया और वहां एक दिन से ज्यादा समय तक पकड़ से बचता रहा। उसने अपनी ट्रेनिंग (जिंदा रहना, बचना, विरोध करना और निकलना) का इस्तेमाल करते हुए कोहगिलुयेह और बोयर-अहमद प्रांत के कठिन पहाड़ी इलाके में खुद को छिपाए रखा। जिस समय एफ15 विमान गिरा उसी एक और अमेरिकी विमान ए-10 वार्थोग होर्मुज स्ट्रेट के पास गिर गया। उसके पायलट को भी बचा लिया गया।अमेरिका और ईरान एयरमैन को ढूंढ रहे थे। ईरान की आईआरजीसी (रेवोल्यूशनरी गार्ड) भी उसे पकड़ने के लिए वहां पहुंच गई थी। एयरमैन को ढूंढना बहुत मुश्किल था। इसके लिए सीआईए ने एक चाल चली। उन्होंने ईरान के अंदर गलत जानकारी फैलाई कि अमेरिकी सेना उसे पहले ही ढूंढ चुकी है और उसे निकालने की तैयारी कर रही है। इससे ईरान की खोज की दिशा भटक गई।इसी दौरान सीआईए ने अपनी खास तकनीक का इस्तेमाल करके एयरमैन की सही लोकेशन पता कर ली। यह लोकेशन पेंटागन, अमेरिकी सेना और व्हाइट हाउस को दी गई। इसके बाद राष्ट्रपति ट्रम्प ने तुरंत रेस्क्यू ऑपरेशन का आदेश दिया। शनिवार को स्पेशल कमांडो यूनिट ने भारी हवाई सुरक्षा के साथ ऑपरेशन चलाया। अमेरिकी लड़ाकू विमानों ने ईरानी फोर्स को उस इलाके तक पहुंचने से रोकने के लिए हमले भी किए। घायल एयरमैन के पास सिर्फ एक पिस्तौल थी। जब अमेरिकी फोर्स उस एयरमैन तक पहुंचने लगी, तब गोलीबारी भी हुई। लेकिन अंत में अमेरिकी टीम अधिकारी को सुरक्षित निकालने में सफल रही और सभी सैनिक ईरान से बाहर आ गए। अमेरिका के पूर्व सेना अधिकारी मेजर जनरल (रिटायर्ड) मार्क मैक्कार्ली ने सीएनएन से कहा कि जिस इलाके में यह घटना हुई, वह पहाड़ी था और पूरी तरह सुनसान था। इसके साथ ही ईरान की तरफ से उस सैनिक को पकड़ने पर इनाम भी घोषित किया गया था। इन सभी हालात को देखते हुए यह मिशन बेहद खतरनाक था। मैक्कार्ली ने यह भी बताया कि उस सैनिक की लोकेशन एक इमरजेंसी बीकन (सिग्नल देने वाला उपकरण) के जरिए पता चली होगी। जब फाइटर जेट गिरता है, तो यह बीकन लगातार कमांड सेंटर को लोकेशन भेजता रहता है।रेस्क्यू मिशन की शुरुआत शुक्रवार को हुई, जब एफ-15ई स्ट्राइक ईगल विमान को ईरान की सेना ने मार गिराया। यह इस एक महीने से चल रही जंग में पहला मौका था, जब किसी अमेरिकी फाइटर जेट को दुश्मन की फायरिंग से गिराया गया। द वॉल स्ट्रीट जर्नल की रिपोर्ट के मुताबिक, एयरमैन को अपनी रेस्क्यू टीम तक पहुंचने के लिए बहुत जोखिम भरा कदम उठाना पड़ा। हालांकि, इस बारे में ज्यादा जानकारी नहीं दी गई है। रिपोर्ट में कहा गया है कि जब यह एयरमैन करीब 36 घंटे तक ईरान के पहाड़ी इलाके में छिपा रहा, तब अमेरिकी एमक्यू-9 रीपर ड्रोन ने उन ईरानी लोगों पर फायरिंग की, जो उसे पकड़ने की कोशिश कर रहे थे। यह जानकारी ऑपरेशन से जुड़े अधिकारियों और सूत्रों के हवाले से दी गई है। जर्नल के अनुसार, इस रेस्क्यू मिशन के दौरान दर्जनों अमेरिकी विमान कमांडो टीम को सुरक्षा दे रहे थे, जो तेजी से अंदर जाकर एयरमैन को निकालकर ले आई। हालांकि, जमीन पर अमेरिकी फोर्स को ज्यादा बड़ा विरोध नहीं झेलना पड़ा।

राज्यसभा में 19 नए सदस्यों ने शपथ ली,शरद पवार व्हीलचेयर पर पहुंचे, नीतीश कुमार 10 अप्रैल को शपथ लेंगे

नयी दिल्ली। केंद्रीय मंत्री रामदास अठावले और राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एसपी) प्रमुख शरद पवार समेत 19 नए और दोबारा चुने गए राज्यसभा सदस्यों ने सोमवार को शपथ ली। शरद पवार व्हीलचेयर पर शपथ लेने के लिए संसद पहुंचे। शपथ लेने वालों में 5 महाराष्ट्र, 3 ओडिशा, 6 तमिलनाडु और 5 पश्चिम बंगाल के सदस्य है। राज्यसभा के सभापति सी.पी. राधाकृष्णन की मौजूदगी में सभी सदस्यों को शपथ दिलाई गई। दरअसल, 16 मार्च को 10 राज्यों की 37 राज्यसभा सीटों को चुनाव हुए थे। अब 18 सांसदों का अभी शपथ लेना बाकी है। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार 10 अप्रैल को राज्यसभा सांसद के तौर पर शपथ लेंगे।सांसदों के शपथ ग्रहण का आयोजन ऐसे समय हो रहा है, जब 16 अप्रैल से संसद का विशेष सत्र बुलाया गया है। इसमें महिला आरक्षण कानून में संशोधन से जुड़े अहम बिल पर चर्चा की जाएगी। वर्तमान में लोकसभा में 543 सीटें हैं। प्रस्तावित 50इ की बढ़ोतरी के साथ सीटों की संख्या बढ़कर 816 हो जाएगी, जिसमें से 273 (करीब एक तिहाई) सीटें महिलाओं के लिए आरक्षित होंगी। सरकार ने 2023 में संसद के विशेष सत्र के दौरान महिला आरक्षण विधेयक पेश किया था। उसी दौरान इस बिल को आधिकारिक रूप से 'नारी शक्ति वंदन अधिनियम' कहा गया।

चांद के और करीब पहुंचा नासा का आर्टेमिस सेकेंड, 56 साल पुराना अपोलो-13 का रिकॉर्ड तोड़ेंगे अंतरिक्ष यात्री

ह्यूस्टन। अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा (नासा) के आर्टेमिस सेकेंड मिशन के चार अंतरिक्ष यात्री सोमवार सुबह चांद के गुरुत्वाकर्षण क्षेत्र में दाखिल हो गए। वे एक ऐसे रास्ते पर आगे बढ़ रहे हैं, जो जल्द ही उन्हें चांद के अंधेरे, दूर वाले हिस्से में ले जाएगा। इसके साथ ही वे मानव इतिहास में अंतरिक्ष में सबसे दूर तक उड़ान भरने वाले इंसान बन जाएंगे। आर्टेमिस सेकेंड को पिछले हफ्ते फ्लोरिडा से लॉन्च किया गया था। इस मिशन में शामिल अंतरिक्षयात्री ओरियन कैप्सूल में उड़ान भर रहे हैं। नासा के अनुसार, आर्टेमिस II के ओरियन कैप्सूल में सवार अंतरिक्ष यात्री भारतीय समयानुसार मंगलवार सुबह 05.35 बजे पृथ्वी से मिशन की अधिकतम दूरी तक पहुंच जाएंगे। यह दूरी लगभग 252,757 मील होगी। नासा ने बताया कि यह दूरी अपोलो 13 क्रू द्वारा 56 वर्षों से बनाए गए रिकॉर्ड से 4,102 मील ज्यादा है। जैसे ही नासा के अंतरिक्ष यात्री रीड वाइजमैन, विक्टर ग्लोवर और क्रिस्टीना कोच, और कनाडाई अंतरिक्ष यात्री जेरेमी हैनसेन दूरी के रिकॉर्ड के करीब पहुंचेंगे, वे चांद के दूर वाले हिस्से के चारों ओर चक्कर लगा रहे होंगे। वे चांद की अंधेरी सतह से लगभग 4,000 मील ऊपर से उसे देखेंगे, जबकि दूर बैकग्राउंड में पृथ्वी एक बास्केटबॉल के आकार की दिखाई देगी। आर्टेमिस 2 अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा का एक ऐतिहासिक मानवयुक्त मिशन है, जो 50 से अधिक वर्षों के बाद पहली बार इंसानों को चंद्रमा की ओर ले गया है। आर्टेमिस 2 मिशन 2 अप्रैल 2026 को फ्लोरिडा के कैनेडी स्पेस सेंटर से सफलतापूर्वक लॉन्च किया गया था। यह मिशन लगभग 10 दिनों तक चलेगा। आर्टेमिस 2 एक 'फ्लाईबाय' मिशन है, जिसका अर्थ है कि अंतरिक्ष यात्री चांद की सतह पर उतरेंगे नहीं, बल्कि उसके पीछे से चक्कर लगाकर पृथ्वी पर वापस लौटेंगे। इस मिशन में चार अनुभवी अंतरिक्ष यात्री शामिल हैं, जिनमें रीड वाइसमैन (कमांडर), विक्टर ग्लोवर (पायलट), क्रिस्टीना कोच (मिशन स्पेशलिस्ट) और जेरेमी हैनसेन (मिशन स्पेशलिस्ट) शामिल हैं। यह रिकॉर्ड लगभग 10-दिवसीय आर्टेमिस II मिशन का एक अहम पड़ाव है - जो नासा के आर्टेमिस कार्यक्रम की पहली मानवयुक्त परीक्षण उड़ान है। अरबों डॉलर की इस मिशन श्रृंखला का लक्ष्य 2028 तक चीन से पहले अंतरिक्ष यात्रियों को चांद की सतह पर वापस लाना है, और अगले दशक में वहां अमेरिका की दीर्घकालिक उपस्थिति स्थापित करना है। इसके तहत एक चंद्र बेस बनाया जाएगा जो मंगल ग्रह पर भविष्य के संभावित मिशनों के लिए एक परीक्षण स्थल के रूप में काम करेगा।

'दुनिया संकटों में घिरी, भारत बना रहा अपना रास्ता', जयशंकर की 3 रणनीति

वॉशिंगटन। अमेरिका के प्रसिद्ध इकोनॉमिस्ट स्टीव हांके ने भारतीय विदेश मंत्री एस. जयशंकर की जमकर तारीफ की है। उन्होंने कहा है कि भारतीय विदेश मंत्री 'शोर शराबे की जगह रणनीति को प्राथमिकता देते हैं।' दरअसल विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने शनिवार को कहा था 'मध्य-पूर्व संघर्ष और रूस-यूक्रेन युद्ध के बीच चल रही अशांत भू-राजनीतिक स्थिति से भारत मजबूती से बाहर निकला है।' उन्होंने आगे कहा 'देश घरेलू और बाहरी चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना कर रहा है।' आईआईएम रायपुर के 15वें वार्षिक दीक्षांत समारोह में बोलते हुए उन्होंने कहा था कि आज देशों को 'हेजिंग, डी-रिस्किंग और विविधीकरण' पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि वैश्विक व्यवस्था तेजी से बदल रही है। जयशंकर का मतलब था कि किसी एक देश या गुट पर पूरी तरह निर्भर न रहा जाए। भारत अंतरराष्ट्रीय संबंधों में संतुलन बनाकर चल रहा है ताकि अगर भविष्य में कोई एक रास्ता बंद हो तो दूसरा विकल्प खुला रहे। जयशंकर के कहने का मतलब था कि आज के दौर में आपूर्ति श्रृंखला को लेकर बहुत जोखिम है। भारत अपनी निर्भरता को कम कर रहा है ताकि किसी भी वैश्विक संकट का भारत की अर्थव्यवस्था पर बहुत बुरा असर न पड़े।अमेरिकी अर्थशास्त्री स्टीव हांके ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक फोटो पोस्ट किया है। इसमें उन्होंने एस जयशंकर की विदेश नीति की तारीफ करते हुए उसे समझाने की कोशिश की है। तस्वीर के बाईं ओर एक अशांत दुनिया दिखाई गई है जहां युद्ध, आर्थिक प्रतिबंध और अनिश्चितता का माहौल है। वहां अन्य देशों के नेता उलझे हुए दिखाई दे रहे जो एक-दूसरे के साथ टकरा रहे हैं और तनाव में फंसे दिख रहे हैं। इस तस्वीर में अमेरिका और पश्चिमी देशों को परेशान और उलझा हुआ देखा जदा रहा है जबकि भारतीय विदेश मंत्री एस जयशंकर के हाथ में दूरबीन दिख रहा है यानि उन्होंने जयशंकर को 'दूरदर्शी' नेता बताने की कोशिश की है।उन्होंने इस तस्वीर के जरिए संदेश देने की कोशिश की है कि दुनिया में जो शोर फिलहाल चल रहा है भारत उस शोर में शामिल होने के बजाय अपनी दीर्घकालिक रणनीति को दिखा रहा है। एस. जयशंकर को सीढ़ियों पर चढ़ते हुए दिखाया गया है जिस पर लिखा है 1- विविधीकरण) 2- जोखिम कम करना और 3- बचाव करना। ये सीढ़ियां यह बताती हैं कि भारत दुनिया की समस्याओं का हिस्सा बनने के बजाय ऊपर उठकर अपनी राह खुद तय कर रहा है। जयशंकर ने कहा था कि दुनिया एक 'ढांचागत' बदलाव से गुजर रही है और 'देशों की सापेक्ष शक्ति और प्रभाव में साफ बदलावों के साथ हमारी आंखों के सामने ही वैश्विक व्यवस्था बदल रही है। कुछ समाजों की राजनीति को इन बदलावों के साथ तालमेल बिठाने में मुश्किल हो रही है।' उन्होंने कहा कि कई दूसरे देशों के मुकाबले भारत के पास आशावादी होने की वजहें हैं। उन्होंने कहा 'हमारे समाज में एक ऐसा आशावाद है जिसकी दुनिया के कई दूसरे हिस्सों में कमी है'। उन्होंने आगे कहा कि 'भारत अब शीर्ष पांच अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है और उसने हाल के वैश्विक झटकों को अच्छी तरह से संभाला है।'

भारत-बांग्लादेश बॉर्डर घुसपैठ, सांप-मगरमच्छ का इस्तेमाल कर सकती है बीएसएफ,175 किमी के दलदली इलाके में फेंसिंग मुश्किल, 10 सालों में घुसपैठ की 7 हजार घटनाएं

कोलकाता। बीएसएफ बांग्लादेश सीमा की पेट्रोलिंग के लिए मगरमच्छों और सांपों का इस्तेमाल कर सकती है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, 26 मार्च को गृह मंत्रालय ने बीएसएफ मुख्यालय को ऑपरेशनल स्तर पर सरीसृपों (मगरमच्छ और सांप) के इस्तेमाल पर विचार करने का आदेश दिया है। भारत-बांग्लादेश की 4,096 किमी लंबी सीमा में लगभग 175 किमी हिस्सा नदी और दलदली क्षेत्र में आता है। इन इलाकों में फेंसिंग लगाना मुश्किल होता है। घुसपैठ और तस्करी की घटनाएं होती रहती हैं। सीमा पर 10 सालों में 7 हजार से ज्यादा घुसपैठ हुई। बीएसएफ अधिकारियों ने कहा कि फिलहाल यह सिर्फ एक प्रस्ताव है। इसे लागू नहीं किया गया है। इसमें जानवरों की व्यवस्था से लेकर सीमा के पास रह रहे लोगों की सुरक्षा जैसी कई चुनौतियां है। भारत-बांग्लादेश बॉर्डर के पास घनी आबादी और बाढ़ के हालतों की वजह से ग्रामीणों के लिए जोखिम भी बढ़ सकता है। 17 मार्च को सरकार ने भारत-बांग्लादेश बॉडर पर 3,326 किमी फेंसिंग को मंजूरी दी थी। लगभग करीब 371 किमी हिस्सा अभी भी बाकी है। गृह मंत्रालय की रिपोर्ट के मुताबिक, जहां फेंसिंग संभव नहीं है, वहां ड्रोन जैसे तकनीकी उपाय अपनाए जाएंगे। जनवरी 2026 बीएसएफ की 32वीं बटालियन ने भारत-बांग्लादेश सीमा पर, पश्चिम बंगाल के नादिया जिले के पास एक सोना तस्कर को पकड़ लिया। उसके पास से करीब 1 करोड़ रुपये के सोने के बिस्किट बरामद किए गए। नवंबर 2025 बीएसएफ की पेट्रोलिंग के दौरान बांग्लादेशी तस्कर को गोली लगी तस्करों ने जवानों पर देसी हथियारों से हमला किया। बाद में वहां से 96 बोतल फेंसिडिल कफ सिरप और 2 बोतल विदेशी शराब बरामद की।

युद्ध के बीच कतर-यूएई से बातचीत, पश्चिम एशिया तनाव को ऐसे कम करने की कोशिश में जुटा भारत

नयी दिल्ली। पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव के बीच भारत ने कूटनीतिक स्तर पर अपनी सक्रियता तेज कर दी है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने बताया कि भारत लगातार अपने विदेशी साझेदारों के संपर्क में है और हालात पर नजदीकी नजर बनाए हुए है। उन्होंने जानकारी दी कि विदेश मंत्री ने कतर और यूएई के विदेश मंत्रियों के साथ हाल ही में कतर और यूएई के विदेश मंत्रियों से अहम बातचीत की। इसके अलावा ईरान के विदेश मंत्री से भी फोन पर चर्चा हुई, जिसमें क्षेत्रीय हालात और शांति प्रयासों पर विचार-विमर्श किया गया।विदेश मंत्रालय के मुताबिक, 'भारत का स्पष्ट रुख है कि क्षेत्र में शांति, स्थिरता और संवाद बनाए रखना बेहद जरूरी है। इसी दिशा में भारत लगातार कूटनीतिक संपर्क बढ़ाकर तनाव कम करने की कोशिश कर रहा है। भारत ने यह भी दोहराया है कि वह किसी भी संकट का समाधान बातचीत और कूटनीति के जरिए निकालने का पक्षधर है और क्षेत्रीय देशों के साथ मिलकर हालात को सामान्य करने में सक्रिय भूमिका निभाता रहेगा।' विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने कतर के प्रधानमंत्री शेख मोहम्मद बिन अब्दुलरहमान बिन जसीम अल थानी से पश्चिम एशिया संघर्ष और वैश्विक ऊर्जा आपूर्ति पर उसके असर को लेकर रविवार को चर्चा की। विदेश मंत्री ने संयुक्त अरब अमीरात के विदेश मंत्री शेख अब्दुल्ला बिन जायद अल नाहयान से भी फोन पर बातचीत की। कतर के प्रधानमंत्री और संयुक्त अरब अमीरात के विदेश मंत्री से जयशंकर की फोन पर बातचीत ऐसे समय में हुई है जब अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की ईरान को दी गई हालिया चेतावनी के बाद पश्चिम एशिया में तनाव और बढ़ गया है।

महिलाओं को होता साइलेंट हार्ट अटैक,थकान, कमजोरी भी इसका संकेत, 55 की उम्र के बाद संकेत दिखें तो तुरंत करें ये काम

नयी दिल्ली। खांसी, छींक, थकान और बुखार। ये सब सर्दी-जुकाम और फ्लू के कॉमन लक्षण हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि कई बार ये 'साइलेंट हार्ट अटैक' जैसी गंभीर समस्या का

संकेत भी हो सकते हैं। मैकगिल यूनिवर्सिटी की एक स्टडी के मुताबिक 55 साल से कम उम्र की 1 से 5 महिलाओं को हार्ट अटैक के दौरान सीने में दर्द बिल्कुल नहीं होता। उन्हें बस मामूली थकान, मतली या बुखार जैसे संकेत दिखते हैं। साइलेंट हार्ट अटैक में हार्ट तक ब्लड फ्लो कम हो जाता है, लेकिन इसके संकेत हल्के या अस्पष्ट होते हैं। कई बार लोग इन लक्षणों को तनाव, थकान या फ्लू समझकर अनदेखा कर देते हैं। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार महिलाओं में मौत का सबसे बड़ा कारण हार्ट डिजीज है। वहीं वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के मुताबिक, हर साल लगभग तीन में से एक महिला की मौत दिल की बीमारी से जुड़ी होती है। इसलिए आज फिजिकल हेल्थ में हम बात करेंगे महिलाओं में साइलेंट हार्ट अटैक की। साथ ही जानेंगे कि-महिलाओं में इसके संभावित संकेत क्या हो सकते हैं? किन महिलाओं में इसका जोखिम ज्यादा होता है? सवाल जवाब के माध्यम से एक्सपर्टः डॉ. हेमंत मदान, सीनियर डायरेक्टर, कार्डियोलॉजी, नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम जी से। सवाल- साइलेंट हार्ट अटैक क्या होता है? जवाब- साइलेंट हार्ट अटैक भी एक तरह का हार्ट अटैक ही होता है। इसमें दिल तक खून और ऑक्सीजन की सप्लाई बाधित होती है। फर्क सिर्फ इतना है कि ऐसा होने पर कोई साफ संकेत दिखाई नहीं देता, न महसूस होता है। साइलेंट हार्ट अटैक होने पर आर्टरीज में रुकावट पैदा होती है, जिससे हार्ट की मांसपेशियों को नुकसान होने लगता है, लेकिन शरीर तेज दर्द के रूप में 'अलार्म' नहीं देता। कई बार यह इसलिए होता है क्योंकि नर्व्स की संवेदनशीलता कम हो जाती है। इसलिए दर्द महसूस नहीं होता या बहुत हल्का होता है। यानी अंदर से हार्ट को उतना ही नुकसान हो रहा होता है, जितना सामान्य हार्ट अटैक में होता है। बस फर्क इतना है कि शरीर आपको जोर से संकेत नहीं देता। इसलिए इसे 'साइलेंट' हार्ट अटैक कहा जाता है। सवाल- पुरुषों की तुलना में महिलाओं में साइलेंट हार्ट अटैक ज्यादा कॉमन क्यों है? जवाब- नीचे दिए पॉइंटर्स से समझिए- 1. ब्लॉकेज पैटर्न अलग होना, महिला और पुरुष में ब्लॉकेज का पैटर्न अलग-अलग होता है। पुरुषों में बड़ी आर्टरी में 'ब्लॉकेज' ज्यादा साफ होता है। महिलाओं के शरीर में बहुत छोटी-छोटी रक्त वाहिकाओं में समस्या होती है। 2. हॉर्मोन्स का फर्क- महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजेन हॉर्मोन काफी हद तक हार्ट को प्रोटेक्ट करता है, लेकिन मेनोपॉज के बाद उनमें यह जोखिम बढ़ जाता है। 3. दर्द महसूस करने का तरीका महिलाओं और पुरुषों में दर्द को महसूस करने का तरीका या पेन परसेप्शन भी अलग हो सकता है। महिलाओं को या तो दर्द कम महसूस होता है। या वो दर्द को इग्नोर करने की आदी होती हैं। 4. सारी स्टडीज पुरुषों पर- हार्ट अटैक को लेकर लंबे समय तक हुई सारी स्टडीज पुरुषों पर आधारित रही हैं। इसलिए हमें महिलाओं के संबंध में ज्यादा जानकारी और डेटा ही नहीं है। सवाल- महिलाओं में साइलेंट हार्ट अटैक के संभावित संकेत क्या हो सकते हैं? जवाब- महिलाओं में साइलेंट हार्ट अटैक के लक्षण अक्सर बहुत हल्के या सामान्य समस्याओं जैसे लग सकते हैं। इसलिए कई बार इन्हें पहचानना मुश्किल हो जाता है। सवाल- क्या सिर्फ थकान या कमजोरी भी साइलेंट हार्ट अटैक का संकेत हो सकती है? जवाब- हां, हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के अनुसार, अचानक और बिना कारण होने वाली ज्यादा थकान भी हार्ट प्रॉब्लम की ओर इशारा करती है। वहीं हार्ट फाउंडेशन से जुड़ी एक स्टडी में कई महिलाओं ने बताया कि उन्हें हार्ट अटैक से कुछ महीनों पहले तक लगातार ज्यादा थकान महसूस हो रही थी। सवाल- क्या मानसिक तनाव या डिप्रेशन भी साइलेंट हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ा सकता है? जवाब- हां, लंबे समय तक तनाव या डिप्रेशन रहने पर शरीर में कॉर्टिसोल और एड्रिनेलिन जैसे स्ट्रेस हॉर्मोन का लेवल बढ़ जाता है। इससे ब्लड प्रेशर और हार्ट रेट बढ़ता है और दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।सवाल- किन महिलाओं को साइलेंट हार्ट अटैक का रिस्क ज्यादा होता है? जवाब- कुछ महिलाओं में साइलेंट हार्ट अटैक का जोखिम ज्यादा हो सकता है। पॉइंटर्स से समझते हैं कि किन्हें ज्यादा रिस्क रहता है-जिन्हें आर्थराइटिस) है। जिन्हें पॉलीसिस्टिक ओवरियन सिंड्रोम है। जिन्हें प्रेग्नेंसी से जुड़े कॉम्प्लिकेशन्स (जैसे- प्री-एक्लेम्प्सिया) हैं। जिनका ब्लड प्रेशर हाई रहता है। जिनका मेनोपॉज हो चुका है। जिनका कोलेस्ट्रॉल हाई रहता है। इन लोगों को अपनी हार्ट हेल्थ पर खास ध्यान देना चाहिए और नियमित हेल्थ चेकअप कराना चाहिए। सवाल- क्या हॉर्मोनल बदलाव (जैसे मेनोपॉज) के बाद महिलाओं में इसका खतरा बढ़ जाता है? जवाब- हां, इसका मुख्य कारण एस्ट्रोजेन हॉर्मोन का स्तर कम होना है। एस्ट्रोजेन वो हॉर्मोन है, जो प्रजनन उम्र में महिलाओं के हार्ट और ब्लड वेसेल्स की सुरक्षा करता है। इसके अलावा हॉर्मोनल बदलाव शरीर के 'पेन सिग्नल' को भी प्रभावित कर सकते हैं। सवाल- साइलेंट हार्ट अटैक का कोई भी संकेत दिखने पर महिलाओं को तुरंत क्या करना चाहिए? जवाब- इस स्थिति में सबसे जरूरी है कि बिना देर किए तुरंत मेडिकल मदद ली जाए और नजदीकी अस्पताल में जाकर हार्ट से जुड़ी जांच कराई जाए। पॉइंटर्स से समझते हैं- सांस फूले या अचानक बहुत असहजता महसूस हो तो इसे इग्नोर न करें। लक्षण दिखने पर तुरंत एम्बुलेंस बुलाएं या किसी की मदद से अस्पताल पहुंचें। अपने लक्षणों के बारे में किसी करीबी या आसपास मौजूद व्यक्ति को तुरंत जानकारी दें। अगर घर में अकेले रहते हैं तो पैनिक बटन लगवाकर रखें। ऐसी किसी भी इमरजेंसी कंडीशन में पैनिक बटन दबाएं। अगर घर में एस्पिरिन (300एमजी) है तो एक गोली चबा लें। इसे निगलें नहीं, धीरे-धीरे चबाएं। दरअसल एस्पिरिन एक ब्लड थिनर है, जो क्लॉट को बढ़ने से रोकता है। कहीं बैठकर पीठ टिकाएं, पैर जमीन पर रखें। इस दौरान लेटना या घूमना खतरनाक हो सकता है। ऐसी कंडीशन में बहुत आराम से धीरे-धीरे सांस लें। सवाल- डॉक्टर साइलेंट हार्ट अटैक का पता लगाने के लिए कौन से टेस्ट करते हैं? जवाब- साइलेंट हार्ट अटैक का पता लगाने के लिए डॉक्टर कई तरह की जांचें करते हैं, जिनसे हार्ट कंडीशन और धमनियों में ब्लॉकेज का पता लगाया जा सकता है। जैसे- ब्लड टेस्ट- ब्लड टेस्ट में ट्रॉपोनिन जैसे प्रोटीन चेक किए जाते हैं, जो दिल की मांसपेशियों के अंदर होते हैं। जब हार्ट को नुकसान होता है, तो ये खून में बढ़ जाते हैं। ईसीजी- यह टेस्ट हार्ट की इलेक्ट्रिकल गतिविधि को रिकॉर्ड करता है और हार्ट अटैक के संकेत दिखा सकता है। कार्डिएक कैथेटराइजेशन और कोरोनरी एंजियोग्राफी- इसमें एक पतली ट्यूब के जरिए हार्ट की आर्टरीज में डाई डालकर एक्स-रे से ब्लॉकेज या संकुचन देखा जाता है।सीटी स्कैन - यह दिल और कोरोनरी आर्टरीज में ब्लॉकेज या कैल्शियम जमाव का पता लगाने में मदद करता है। एमआरआई - इससे हार्ट मसल्स की संरचना और किसी पुराने नुकसान का पता लगाया जा सकता है। एक्सरसाइज स्ट्रेस टेस्ट- इस टेस्ट में ट्रेडमिल या एक्सरसाइज के दौरान हार्ट की कार्यक्षमता और ब्लड फ्लो को जांचा जाता है। न्यूक्लियर स्ट्रेस टेस्ट- इस टेस्ट में एक विशेष रेडियोएक्टिव ट्रेसर की मदद से हार्ट तक ब्लड फ्लो को देखा जाता है। इकोकार्डियोग्राम - यह अल्ट्रासाउंड आधारित टेस्ट है, जिससे हार्ट के वाल्व और पंपिंग क्षमता का आकलन किया जाता है। सवाल- अगर किसी महिला को डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर है तो क्या उसे अतिरिक्त सावधान रहना चाहिए? किस तरह की सावधानियां जरूरी हैं? जवाब- हां, ऐसी महिलाओं को हार्ट अटैक का खतरा ज्यादा हो सकता है। इसलिए उन्हें खास सावधानी बरतनी चाहिए। पॉइंटर्स से समझते हैं कि उन्हें किस तरह की सावधानी बरतनी चाहिए- ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखें। समय-समय पर हार्ट हेल्थ की जांच कराएं। संतुलित और हेल्दी डाइट लें। शारीरिक गतिविधि करते रहें। रोजाना हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें। धूम्रपान और शराब से दूर रहें। पर्याप्त नींद लें। तनाव कंट्रोल करें। कोई भी समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। सवाल- क्या साइलेंट हार्ट अटैक जानलेवा भी हो सकता है? जवाब- हां, इसमें लक्षण साफ नहीं होते। इसलिए कई बार लोगों को पता ही नहीं चलता कि उन्हें हार्ट अटैक हुआ है। ऐसे में समय पर इलाज न मिलने से हार्ट को ज्यादा नुकसान पहुंच सकता है।

इसके कारण गंभीर कॉम्प्लिकेशन हो सकते हैं और कई मामलों में मौत का रिस्क हो सकता है। सवाल- अगर साइलेंट हार्ट अटैक का समय पर इलाज न हो तो इसके क्या खतरे हो सकते हैं? जवाब- अगर साइलेंट हार्ट अटैक का समय पर इलाज नहीं होता, तो इसके कई गंभीर परिणाम हो सकते हैं, जैसे- हार्ट की मांसपेशियों को स्थायी नुकसान। हार्ट फेलियर का रिस्क। फेटल हार्ट अटैक का रिस्क। कार्डियक अरेस्ट का रिस्क। एरिथमिया (असामान्य धड़कन)। इस्केमिक स्ट्रोक। सवाल- साइलेंट हार्ट अटैक से बचाव के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव जरूरी हैं? जवाब- साइलेंट हार्ट अटैक से बचाव के लिए सबसे जरूरी है कि दिल की सेहत का ध्यान रखा जाए और लाइफस्टाइल को हेल्दी बनाया जाए।

धुरंधर देखकर परेश रावल बोले- काश मैं इसमें होता,यह सिर्फ एक फिल्म नहीं बल्कि गाथा है,आदित्य धर की 'उरी' में कर चुके हैं काम

मुंबई। निर्देशक आदित्य धर की फिल्म धुरंधर और उसके

सीक्वल की जबरदस्त सफलता के बीच एक्टर परेश रावल का एक बयान चर्चा में है। रावल ने कहा है कि उन्हें इस फ्रेंचाइजी का हिस्सा होना चाहिए था और पहली बार उन्हें किसी फिल्म को देखकर ऐसा लगा कि काश वे भी इसमें होते।परेश रावल ने हाल ही में न्यूज एजेंसी पीटीआई से बातचीत में धुरंधर और धुरंधरः द रिवेंज की जमकर तारीफ की। उन्होंने बताया कि उन्होंने फिल्म का पहला पार्ट दो बार देखा है, जबकि दूसरा पार्ट भी देख चुके हैं और दोबारा देखने की इच्छा है। उनके मुताबिक, यह सिर्फ एक फिल्म नहीं बल्कि एक गाथा है, जिसने उन्हें काफी प्रभावित किया। परेश रावल ने कहा, 'पहली बार लगा कि मुझे इस फिल्म का हिस्सा होना चाहिए था।' उन्होंने मजाकिया अंदाज में निर्देशक आदित्य धर से यह भी कहा कि अगर मौका मिलता तो वे फिल्म में एक दिलचस्प किरदार निभाना चाहते। फिल्म में रणवीर सिंह, आर माधवन और अर्जुन रामपाल जैसे सितारे अहम भूमिकाओं में नजर आए हैं। खासतौर पर आर माधवन के किरदार को लेकर भी चर्चा है, जो राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल से प्रेरित बताया जाता है। दिलचस्प बात यह है कि परेश रावल पहले उरीः द सर्जिकल स्ट्राइक में इसी तरह के किरदार से जुड़े रोल निभा चुके हैं। उरीः द सर्जिकल स्ट्राइक में परेश रावल ने राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार गोविंद भारद्वाज का किरदार निभाया था, जो अजीत डोभाल से प्रेरित माना जाता है।रावल ने दोनों फिल्मों में इस तरह के किरदारों की अलग-अलग व्याख्या को दिलचस्प बताया और कहा कि दर्शकों को यह विविधता पसंद आई है। उन्होंने यह भी माना कि धुरंधर की कहानी, पैमाना और प्रस्तुति इसे खास बनाते हैं, जिसकी वजह से यह दर्शकों के बीच बड़ी हिट साबित हुई है। बता दें कि धुरंधर फ्रेंचाइजी बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ प्रदर्शन कर रही है और देश-विदेश में इसे जबरदस्त रिस्पॉन्स मिल रहा है।

राकेश बेदी को विक्की ने बीच इंटरव्यू में किया फोन,बोला- धुरंधर 2 में आप जब-जब स्क्रीन पर आए, बहुत मजा आया राकेश बोले- बच्चा है तू मेरा

मुंबई। सीनियर एक्टर राकेश बेदी इन दिनों अपनी फिल्म 'धुरंधर 2ः द रिवेंज' में अपनी एक्टिंग और परफॉर्मेंस के लिए चर्चा में हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान उनके पास एक्टर विक्की कौशल का फोन आया। विक्की ने राकेश बेदी की परफॉर्मेंस की जमकर तारीफ की और बताया कि फिल्म में उनका काम कितना शानदार है। इस बातचीत के दौरान दोनों एक्टर्स के बीच मजेदार केमिस्ट्री देखने को मिली, जिसका वीडियो अब वायरल हो रहा है। द लल्लनटॉप को दिए इंटरव्यू के बीच में ही विक्की कौशल ने राकेश बेदी को फोन लगाया। विक्की ने अपनी खुशी जाहिर करते हुए कहा, परसों रात ही मैंने फिल्म 'धुरंधरः द रिवेंज देखी और मैं आपके काम से पूरी तरह दंग रह गया हूं।

फिल्म में आपकी परफॉर्मेंस अविश्वसनीय है। आप जब-जब स्क्रीन पर आए, बहुत मजा आया। मुझे यकीन है कि फिल्म देखने वाला हर इंसान यही महसूस कर रहा होगा।

विक्की की ये बातें सुनकर राकेश बेदी भी काफी खुश नजर आए। बातचीत के दौरान राकेश बेदी से उनका फेमस डायलॉग 'बच्चा है तू मेरा' बोलने की गुजारिश की गई।

विक्की ने मजाक में कहा कि राकेश बेदी जैसे सीनियर एक्टर के सामने तो हर कलाकार बच्चा ही है। इस पर राकेश बेदी हंसने लगे और मजाकिया अंदाज में बोले, 'चल तू बोल रहा है तो मैं भी बोल देता हूं- बच्चा है तू मेरा'। 'धुरंधर 2' में राकेश बेदी ने 'जमील जमाली' का किरदार निभाया है। फिल्म की शुरुआत में वह कराची के एक लाउड और मजाकिया पाकिस्तानी राजनेता के रूप में नजर आते हैं। हालांकि, फिल्म के क्लाइमेक्स में एक बड़ा ट्विस्ट आता है। उनके इस किरदार में कॉमेडी और गंभीरता का जो बैलेंस दिखा है।

एक डोनर बचा सकता है 8 जिंदगी, अंगदान से जुड़ी शर्तें और प्रोसेस जानें

नयी दिल्ली। समझेंगे एक्सपर्ट डॉ. प्रशांत विलास भंगुई, डायरेक्टर, लिवर ट्रांसप्लांट, मेदांता जी से सवाल जवाब के माध्यम से। आज दुनियाभर में 'वर्ल्ड ऑर्गन डोनेशन डे' मनाया जा रहा है। इस दिन का उद्देश्य लोगों को अंगदान के महत्व के प्रति जागरूक करना और यह समझाना है कि कैसे एक व्यक्ति की पहल कई जिंदगियों को नई सांसें दे सकती है। भारत में हर साल लाखों लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें लिवर, किडनी, हार्ट या आंखों जैसे अंगों की सख्त जरूरत होती है, लेकिन समय पर डोनर न मिलने के कारण उनकी जान चली जाती है। जबकि एक ब्रेन डेड व्यक्ति के अंग करीब 8 लोगों की जान बचा सकते हैं। भारत में मानव अंग और ऊतक प्रत्यारोपण अधिनियम, 1994 जैसे कानून बनाए गए हैं। सरकार की ओर से समय-समय पर जागरूकता अभियान चलाए जाते हैं, ताकि इस नेक काम को लेकर फैली भ्रांतियों को दूर किया जा सके। तो चलिए, जरूरत की खबर में आज जानते हैं कि कौन अंगदान कर सकता है? साथ ही जानेंगे कि- अंगदान करने का प्रोसेस क्या है? किन-किन अंगों का डोनेशन संभव है?सवाल- ऑर्गन डोनेशन क्या है? जवाब- जब हमारे शरीर का कोई अंग खराब हो जाता है और वो काम करना बंद कर देता है, तब उस अंग की जगह किसी दूसरे व्यक्ति का स्वस्थ अंग लगाया जाता है। इसे ऑर्गन ट्रांसप्लांट कहते हैं। अगर कोई व्यक्ति अपने शरीर का अंग किसी जरूरतमंद को देता है तो उसे अंगदान (ऑर्गन डोनेशन) कहते हैं। सवाल- भारत में ऑर्गन ट्रांसप्लांट की जरूरत और उपलब्धता के बीच कितना बड़ा अंतर है? जवाब- भारत में जिन मरीजों को ऑर्गन ट्रांसप्लांट की जरूरत होती है और जितने ट्रांसप्लांट असल में किए जाते हैं, उनके बीच बहुत बड़ा फर्क है। सवाल- ऑर्गन और टिश्यू डोनेशन में क्या अंतर है? जवाब- ऑर्गन यानी शरीर का बड़ा और पूरा अंग, जिसके सही तरीके से काम करने पर हमारी जिंदगी टिकी होती है। जैसे दिल, फेफड़े, किडनी, लिवर। इनमें खराबी आ जाए तो इंसान की जान खतरे में पड़ सकती है और इन्हें बदलने के लिए ऑर्गन ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ती है। टिश्यू यानी ऊतक, जो किसी अंग का छोटा-सा हिस्सा या परत होते हैं। ये कई कोशिकाओं से मिलकर बने होते हैं और शरीर को खास काम करने में मदद करते हैं। जैसेकि- कॉर्नियाः आंख का पारदर्शी हिस्सा, जो रोशनी अंदर जाने देता है। स्किनः त्वचा, जो शरीर को ढकती और बचाती है। हार्ट वॉल्वः दिल के अंदर का हिस्सा, जो खून के फ्लो को कंट्रोल करता है। सवाल- कौन-कौन से अंग और टिश्यू दान किए जा सकते हैं? जवाब- अंगदान सिर्फ दिल या किडनी देने तक सीमित नहीं है। जब कोई व्यक्ति अंगदान करता है तो उसके शरीर से कई अंग और ऊतक ऐसे निकल सकते हैं, जो जरूरतमंद मरीजों की जान बचा सकते हैं या उनकी जिंदगी को बेहतर बना सकते हैं। कुछ अंग सीधे जीवन बचाते हैं, जबकि कुछ टिश्यू जीवन की क्वालिटी सुधारते हैं। जैसे देखने की क्षमता लौटाना या जलने के घाव भरना। सवाल- शरीर का कौन सा अंग कब तक ट्रांसप्लांट किया जा सकता है। जवाब- हर अंग का एक निश्चित समय होता है, जिसके भीतर उसे ट्रांसप्लांट किया जाना जरूरी होता है। आइए समझते हैं कि कौन-सा अंग कितने समय में ट्रांसप्लांट किया जा सकता है।जवाब- अंगदान सिर्फ मौत के बाद ही नहीं, बल्कि जिंदा रहते भी किया जा सकता है। हालांकि जीवित व्यक्ति सभी अंग नहीं दे सकता है। वह सिर्फ कुछ अंग या उनका हिस्सा ही दान कर सकता है। अंगदान के दो तरीके होते हैं।

कंगना रनोट हुई 40 की,आदित्य पंचोली के डर से बिल्डिंग से कूदीं,चंबल में डाकुओं के गन पॉइंट पर आईं, 4 नेशनल अवॉर्ड जीतकर बनाया रिकॉर्ड

मुंबई। साल था 2005 का जब 18-19 साल की लड़की, मुंबई में हीरोइन बनने का सपना लेकर आई थी, ऑडिशन के जरिए काम ढूंढ रही थी। एक दिन, जब वो कॉफी के एक एड के लिए गई, तब कुछ लड़कियां फिल्म गैंगस्टर के ऑडिशन के लिए महेश भट्ट के ऑफिस जा रही थीं। वो भी उनके साथ चली गई और ऑडिशन दे दिया। पहले तो उसे वो रोल नहीं मिला, लेकिन जब चुनी गई एक्ट्रेस से संपर्क नहीं हो पाया, तो उसे मेकर्स का अचानक फोन आया और पूछा, 'पासपोर्ट है? अगर नहीं है, तो एक हफ्ते में बनवा लो, फिल्म मिल सकती है।' इसके बाद उसे फिल्म मिली और उसकी फिल्म गैंगस्टर सुपरहिट साबित हुई और वो रातों-रात स्टार बन गई। हम बात कर रहे हैं कंगना रनोट की।आज वही कंगना 40 साल की हो चुकी हैं। उनके जन्मदिन के खास मौके पर जानिए उनकी जिद, संघर्ष और कामयाबी के दिलचस्प किस्से- माता-पिता डॉक्टर बनाना चाहते थे -कंगना का जन्म 23 मार्च 1986 को हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले के भांबला (अब सूरजपुर) में एक राजपूत परिवार में हुआ। उनकी मां आशा रनोट एक स्कूल टीचर हैं, जबकि पिता अमरदीप रनोट एक बिजनेसमैन हैं। संयुक्त परिवार में पली-बढ़ीं कंगना बचपन से ही जिद्दी और विद्रोही स्वभाव की थीं और समाज में लड़कियों के प्रति भेदभाव पर सवाल उठाती थीं।कंगना के माता-पिता उन्हें डॉक्टर बनाना चाहते थे और उन्होंने चंडीगढ़ के डीएवी स्कूल में मेडिकल की पढ़ाई भी शुरू की थी। हालांकि, 12वीं में केमिस्ट्री के टेस्ट में फेल होने और मॉडलिंग/एक्टिंग में रुचि के कारण उन्होंने पढ़ाई छोड़ दी। अचार और ब्रेड पर भी किया गुजारा-महज 16 साल की उम्र में कंगना अपनी खुद की पहचान बनाने की तलाश में दिल्ली आ गईं। यहां उन्होंने मॉडलिंग से शुरुआत की, फिर एक्टिंग की ओर रुख किया और अस्मिता थिएटर ग्रुप में डायरेक्टर अरविंद गौर के मार्गदर्शन में एक्टिंग सीखी और नाटकों में हिस्सा लिया। फिर अरविंद गौर की ही सलाह पर फिल्मों में किस्मत आजमाने के लिए कंगना मुंबई पहुंच गईं। मुंबई पहुंचने के बाद कंगना को कई बार केवल ब्रेड और अचार खाकर दिन गुजारने पड़े। 'गैंगस्टर' में रोल पहले चित्रांगदा को मिला था साल 2006 में कंगना ने फिल्म गैंगस्टर से बॉलीवुड में कदम रखा था। पहली फिल्म गैंगस्टर मिलने को लेकर कंगना ने टीवी शो 'आप की अदालत' में बताया था कि एक दिन वह कॉफी के एक एड का ऑडिशन देने गई थीं, तभी उन्होंने देखा कि कुछ लड़कियां महेश भट्ट के ऑफिस फिल्म गैंगस्टर के ऑडिशन के लिए जा रही हैं। जिसके बाद कंगना भी ऑडिशन देने के लिए चली गईं। ऑडिशन के बाद फिल्म के मेकर्स

ने उन्हें बुलाया कंगना की तारीफ तो की, लेकिन कहा कि वह इस रोल के लिए काफी छोटी हैं, क्योंकि किरदार एक बच्चे की मां का था। इसके बाद उस वक्त इस रोल के लिए एक्ट्रेस चित्रांगदा सिंह को सेलेक्ट कर लिया गया।लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंजूर था। शूटिंग से ठीक एक हफ्ते पहले अचानक कुछ पर्सनल वजहों से चित्रांगदा ने मेकर्स का फोन उठाना बंद कर दिया। इसके बाद कंगना को फोन आया और पूछा गया कि क्या उनके पास पासपोर्ट है? कंगना के पास पासपोर्ट नहीं था, लेकिन उन्हें कहा गया कि एक हफ्ते में बनवा लो, तो उन्हें फिल्म मिल सकती है। इसके बाद कंगना ने अपने पिता की मदद से सिर्फ 2 दिन में पासपोर्ट बनवाया और इस तरह उन्हें यह फिल्म मिली। इस फिल्म में उनके एक्टिंग को काफी सराहा गया और उन्हें फिल्मफेयर अवॉर्ड फॉर बेस्ट फीमेल डेब्यू मिला। फैशन के लिए पहला नेशनल अवॉर्ड मिला- गैंगस्टर के बाद कंगना ने वो लम्हे और लाइफ इन ए मेट्रो जैसी फिल्मों में इमोशनल और मुश्किल किरदार निभाकर अपनी पहचान मजबूत की।साल 2008 में आई फिल्म फैशन उनके करियर का टर्निंग पॉइंट साबित हुई, जिसके लिए उन्हें बेस्ट सपोर्टिंग एक्ट्रेस के लिए पहला नेशनल अवार्ड मिला।इसके बाद साल 2009 से 2012 के बीच कंगना के करियर में उतार-चढ़ाव आए। 2009 में उन्होंने फिल्म राजः द मिस्ट्री कंटिन्यूज़ में एक मॉडल की भूमिका निभाई, जो हिट रही, लेकिन उन्हें एक जैसे रोल मिलने लगे। उसी साल आई फिल्म वादा रहा और एक निरंजन ने खास प्रदर्शन नहीं किया। 2010 में फिल्म काइट्स में उनका छोटा सा रोल था। हालांकि, फिल्म वन्स अपॉन ए टाइम इन मुंबई में उनके काम की तारीफ हुई। बाद की फिल्में नॉक आउट और नो प्रॉब्लम उनके करियर को ज्यादा आगे नहीं ले जा सकीं। लेकिन फिर 2011 में आई फिल्म तनु वेड्स मनु ने उनकी इमेज बदल दी और दर्शकों ने उनके कॉमिक अंदाज को भी खूब पसंद किया। 2013 में कृष 3 जैसी सुपरहिट फिल्म के बाद कंगना ने 2014 में क्वीन से अपने करियर को नई ऊंचाई दी। इस फिल्म में एक साधारण लड़की के आत्मनिर्भर बनने की कहानी ने दर्शकों का दिल जीत लिया और उन्हें बेस्ट एक्ट्रेस का नेशनल अवॉर्ड मिला।इसके बाद तनु वेड्स मनु रिटर्न्स (2015) में डबल रोल निभाकर उन्होंने लगातार दूसरा नेशनल अवॉर्ड जीता। आगे चलकर फिल्म मणिकर्णिकाः द क्वीन ऑफ झांसी और पंगा के लिए उन्हें चौथा राष्ट्रीय पुरस्कार मिला। बता दें कि कंगना किसी महिला कलाकार द्वारा जीते गए नेशनल अवॉर्ड्स की संख्या में दूसरे स्थान पर हैं। शबाना आजमी पहले स्थान पर हैं, जिन्हें 5 नेशनल अवॉर्ड मिले हैं।कंगना फिल्मों के अलावा अपने बयानों और विवादों के कारण भी खबरों में रही हैं। उन्होंने बॉलीवुड एक्टर आदित्य पंचोली पर शारीरिक, मानसिक और यौन शोषण के कई गंभीर आरोप लगाए थे। एक्ट्रेस ने 2017 में टीवी शो 'आप की अदालत' में आरोप लगाया था कि आदित्य पंचोली ने उनके साथ मारपीट की और उन्हें लंबे समय तक घर में बंद करके रखा। कंगना ने कहा था कि वह लगातार डर के माहौल में जी रही थीं और अक्सर वहां से भागने की कोशिश करती थीं। उन्होंने एक घटना का जिक्र करते हुए कहा था कि पंचोली ने उनके घर की डुप्लीकेट चाबी बनवा ली थी और बिना इजाजत वहां आ जाते थे। एक बार हालात इतने बिगड़ गए कि कंगना को अपनी जान बचाने के लिए पहली मंजिल से कूदकर भागना पड़ा। उन्होंने बताया कि वह नंगे पैर भागते हुए सड़क पर निकलीं और रिक्शा लेकर किसी तरह वहां से बच निकलीं, लेकिन इस दौरान उन्हें चोटें भी आईं।कंगना ने यह भी कहा था कि भागने के बाद भी उनका पीछा नहीं छोड़ा गया। उन्होंने बताया कि अगली सुबह जब उनके घर की घंटी बजी और उन्होंने दरवाजे के की-होल से देखा, तो सामने आदित्य पंचोली खड़े थे, जिससे वह बचकर निकली थीं। उन्होंने आगे बताया था कि एक बार शूटिंग के दौरान उन्हें धमकी भरे फोन कॉल्स आए और जब वह वहां से निकलीं, तो उनकी गाड़ी का पीछा किया गया। यहां तक कि उनके रिक्शा को टक्कर मारने की कोशिश भी की गई। इस मुश्किल समय में फिल्म डायरेक्टर अनुराग बसु और उनकी पत्नी ने उनकी मदद की। कंगना ने बताया था कि उन्होंने लगभग 15 दिनों तक उन्हें अपने ऑफिस में छुपाकर रखा था।कंगना रनोट की साल 2013 में फिल्म रिवॉल्वर रानी की शूटिंग के दौरान एक खतरनाक घटना हुई थी, जब एक्ट्रेस डकैतों के गन पॉइंट पर आ गई थीं। यह घटना मध्य प्रदेश के चंबल इलाके में हुई, जो कभी डकैतों का गढ़ हुआ करता था।

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।