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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 105 | प्रयागराज, गुरूवार 02 जुलाई 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

भारत-पाक की 117 प्रमुख हस्तियों ने मोदी-शहबाज को लिखा पत्र- बोले- दुश्मनी खत्म करके रिश्ते फिर शुरू करें

नई दिल्ली/इस्लामाबाद। भारत-पाकिस्तान के रिश्तों को सुधारने के लिए दोनों देशों की 117 हस्तियों ने पीएम मोदी और पाक पीएम शहबाज शरीफ को चिट्ठी लिखी है। इसमें कहा गया है कि टकराव नहीं, बातचीत का रास्ता चुनिए, ताकि दक्षिण एशिया में शांति और विकास का माहौल बन सके। इन 117 हस्तियों में पूर्व अधिकारी, सामाजिक और राजनीतिक हस्तियां शामिल हैं। भारत की ओर से जम्मू-कश्मीर के पूर्व सीएम फारूक अब्दुल्ला, महबूबा मुफ्ती और आरजेडी सांसद मनोज झा समेत 61 लोगों और पाकिस्तान की ओर से पूर्व विदेश मंत्री खुर्शीद महमूद कसूरी समेत 56 लोगों ने चिट्ठी पर साइन किए हैं। क्यों लिखा गया यह पत्र? यह पहल ऐसे समय में की गई है जब हाल के महीनों में भारत और पाकिस्तान के संबंधों में तनाव बना हुआ है। इनका कहना है कि लगातार बढ़ती शत्रुता से दोनों देशों के विकास, क्षेत्रीय स्थिरता और आम नागरिकों के हित प्रभावित हो रहे हैं। भारत और पाकिस्तान से 11 मांगों के बारे में वह सबकुछ जो आप जानना चाहते हैं। 1. दोनों देशों के बीच संवाद दोबारा शुरू हो अभी की स्थितिः 25 दिसंबर 2015 को पीएम नरेंद्र मोदी ने लाहौर जाकर नवाज शरीफ से मुलाकात की थी। इसके बाद 2 जनवरी 2016 के पठानकोट आतंकी हमले के बाद द्विपक्षीय वार्ता बंद है। 2. जम्मू-कश्मीर समेत सभी विवादित मुद्दों पर बातचीत हो अभी की स्थितिः 5 अगस्त 2019 को भारत ने अनुच्छेद 370 हटाया। इसके बाद

पाकिस्तान ने द्विपक्षीय बातचीत और कूटनीतिक रिश्तों को सीमित कर दिया। 3. सैन्य तनाव कम हो अभी की स्थितिः 25 फरवरी 2021 को दोनों देशों ने एलओसी पर 2003 के सीजफायर समझौते का फिर से पालन करने पर सहमति जताई। इसके बावजूद हालिया आतंकी घटनाओं के बाद सीमाओं पर तनाव बना हुआ है। 4. लोगों के बीच संपर्क बढ़े अभी की स्थितिः 22 अप्रैल 2025 के पहलगाम आतंकी हमले के बाद दोनों देशों ने नागरिकों की आवाजाही पर कड़े प्रतिबंध लगाए। 5. सांस्कृतिक और शैक्षणिक संबंध बेहतर हों अभी की स्थितिः 18 सितंबर 2016 (उरी हमले) के बाद कलाकारों के आदान-प्रदान और अधिकांश सांस्कृतिक कार्यक्रम लगभग बंद हो गए। विश्वविद्यालयों के बीच सहयोग भी बहुत सीमित है। 6. क्रिकेट और अन्य खेलों की द्विपक्षीय सीरीज शुरू हो अभी की स्थितिः भारत और पाकिस्तान के बीच आखिरी द्विपक्षीय क्रिकेट सीरीज 2012-13 में खेली गई थी। इसके बाद दोनों टीमें सिर्फ छ्ण्ण और एशिया कप जैसे टूर्नामेंट में मिली हैं। दूसरे खेलों में भी यही स्थिति है। 7. दोनों देशों के बीच हवाई सेवा शुरू हो अभी की स्थितिः 24 अप्रैल 2025 के बाद दोनों देशों ने एक-दूसरे के विमानों के लिए अपना हवाई क्षेत्र बंद कर दिया। तब से सीधी उड़ानें बंद हैं। 8. वीजा प्रक्रिया आसान हो अभी की स्थितिः 24 अप्रैल 2025 के बाद अधिकांश वीजा सेवाएं निलंबित कर दी गईं और कई नागरिकों को वापस लौटना पड़ा। 9. हाई कमिश्नर दोबारा नियुक्त हों अभी की स्थितिः अगस्त 2019 में अनुच्छेद 370 हटने के बाद पाकिस्तान ने अपना हाई कमिश्नर वापस बुला लिया। भारत ने भी अपना हाई कमिश्नर वापस बुला लिया था। तब से दोनों देशों में पूर्णकालिक हाई कमिश्नर नहीं हैं। 10. बस सेवा, करतारपुर कॉरिडोर और अटारी-वाघा बॉर्डर फिर खोला जाए अभी की स्थितिः समझौता एक्सप्रेस और थार एक्सप्रेस अगस्त 2019 से बंद हैं। दिल्ली-लाहौर बस सेवा भी बंद है। अटारी-वाघा बॉर्डर से सामान्य नागरिक आवाजाही अप्रैल 2025 से प्रभावित है। करतारपुर कॉरिडोर, जो 9 नवंबर 2019 को खुला था, हालिया तनाव के कारण कई बार प्रभावित रहा है। 11. कारोबार फिर शुरू हो अभी की स्थितिः 9 अगस्त 2019 को पाकिस्तान ने भारत के साथ द्विपक्षीय व्यापार निलंबित कर दिया। तब से भारत ने पाकिस्तान से इंपोर्ट (सामान खरीदना) ना के बराबर कर दिया। भाजपा ने कहा- भारत सरकार को किसी लेटर की जरूरत नहीं:- जम्मू-कश्मीर भाजपा के नेता रविंदर रैना ने भारत-पाकिस्तान वार्ता की मांग को लेकर लिखे गए लेटर पर प्रतिक्रिया दिया। उन्होंने कहा कि भारत सरकार को किसी लेटर की जरूरत नहीं है। भारत हमेशा अपने पड़ोसी देशों के साथ अच्छे संबंध चाहता है, लेकिन आतंकवाद और बातचीत साथ-साथ नहीं चल सकते।

खामेनेई के अंतिम संस्कार के न्योते में जैन मुनि बुलावा भेजा,ईरान ने लिखा- आपका आना आपसी सम्मान का प्रतीक

तेहरान। जैन संत और अहिंसा विश्व भारती के संस्थापक आचार्य लोकेश मुनि को ईरान के पूर्व सुप्रीम

लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई के राजकीय अंतिम संस्कार में शामिल होने का औपचारिक निमंत्रण मिला है। यह कार्यक्रम 4 और 5 जुलाई को तेहरान में होगा। ईरान के सर्वोच्च नेता के कार्यालय की ओर से भेजे गए निमंत्रण पत्र में कहा गया है कि भारत और ईरान के ऐतिहासिक रिश्तों को देखते हुए आचार्य लोकेश मुनि की मौजूदगी दोनों देशों के बीच गहरे सम्मान और मित्रता का प्रतीक होगी। ईरानी मीडिया के मुताबिक, अंतिम संस्कार में 1.2 करोड़ से 2 करोड़ लोगों के शामिल होने का अनुमान है। इसी वजह से पूरे तेहरान में सुरक्षा, परिवहन, स्वास्थ्य सेवाओं और अन्य व्यवस्थाओं के विशेष इंतजाम किए गए हैं। शहर में कई मार्गों पर वाहनों की आवाजाही भी सीमित रहेगी। भारत सरकार की ओर से बिहार के राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल (सेवानिवृत्त) सैय्यद अता हसनैन और विदेश राज्य मंत्री पबित्रा मार्गेरिटा भी अंतिम संस्कार में शामिल होंगे। पिछले 24 घंटे के 4 बड़े अपडेट्सः-1. होर्मुज में फिर बढ़ी जहाजों की आवाजाहीः समुद्री निगरानी करने वाली कंपनी केप्लर के आंकड़ों के अनुसार, सोमवार को होर्मुज से कुल 40 जहाज गुजरे। इनमें से 16 जहाजों ने ईरान के समुद्री मार्ग का इस्तेमाल किया। 2. ईरान की शर्त- पहले फंसे 6 अरब डॉलर दोः ईरान चाहता है कि विदेशों में फंसी उसकी करीब 6 अरब डॉलर (करीब 57 हजार करोड़ रुपए) की संपत्ति पहले जारी की जाए। इसके बाद ही वह शांति समझौते के अगले चरण पर आगे बढ़ेगा। 3. पजशकियान बोले- समझौता सुप्रीम लीडर की मंजूरी से हुआः ईरान के राष्ट्रपति मसूद पजशकियान ने कहा कि अमेरिका के साथ हुए समझौता ज्ञापन (एमओयू) ईरान के सुप्रीम लीडर की मंजूरी से हुआ है। 4. खामेनेई के अंतिम संस्कार के लिए सबसे बड़ा सुरक्षा इंतजामः ईरान अपने सर्वोच्च नेता अली खामेनेई के अंतिम संस्कार के लिए अब तक की सबसे कड़ी सुरक्षा व्यवस्था कर रहा है।

अफगानिस्तान का दावा- पाकिस्तान में आईसिस के ठिकानों पर एयरस्ट्राइक की

काबुल। अफगानिस्तान ने दावा किया है कि उसकी वायुसेना ने पाकिस्तान के अफगानिस्तान का दावा है कि इन हमलों में कई आतंकवादी मारे गए।

बलूचिस्तान और खैबर पख्तूनख्वा में घ्घ्घ के ठिकानों पर हवाई हमले किए हैं। अफगान रक्षा मंत्रालय ने कहा कि इन ठिकानों का इस्तेमाल अफगानिस्तान में हमलों की योजना बनाने और आतंकवादी गतिविधियों के लिए किया जा रहा था। मंत्रालय ने चेतावनी दी, 'हम अपनी सुरक्षा के लिए खतरा बनने वाली हर जगह को निशाना बनाएंगे।' मंत्रालय के मुताबिक, बलूचिस्तान के पिशिन जिले के सरानान, खैबर पख्तूनख्वा के कंबर खेल और चित्राल की शाह सलीम घाटी में कार्रवाई की गई।

यह भी कहा गया कि सरानान इलाके के एक स्कूल का इस्तेमाल घ्घ्घ के अड्डे के रूप में किया जा रहा था। अफगानिस्तान ने कहा कि यह कार्रवाई हाल में पाकिस्तान की ओर से सीमा पार किए गए हवाई हमलों के बाद की गई है, जिनमें संयुक्त राष्ट्र के अनुसार कई आम नागरिक मारे गए थे। भारत ने भी पहले पाकिस्तान के अफगानिस्तान में किए गए हवाई हमलों की आलोचना करते हुए उन्हें अफगानिस्तान की संप्रभुता पर हमला और क्षेत्रीय शांति के लिए खतरा बताया था।

मंदिर में चोरी मामला

आरोपी अविनाश के घर मिला मंदिर का संदूक,लिखा था- रामराज्य कोष, क्यूआर कोड भी चिपका था

अयोध्या। राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामले में जेल में बंद आरोपी अविनाश शुक्ला के अयोध्या स्थित

योग केंद्र से पुलिस ने एक संदूक बरामद किया है। उस पर लाल रंग से 'रामराज्य कोष' लिखा था। पेटीएम का क्यूआर कोड लगा था। 28 जून को हुई पुलिस की छापेमारी का वीडियो बुधवार सुबह सामने आया। इस बीच, राम मंदिर ट्रस्ट के अध्यक्ष महंत नृत्य गोपाल दास महाराज की तबीयत बिगड़ गई है। उन्हें लखनऊ मेदांता में भर्ती कराया गया है। हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. राकेश कपूर ने बताया- महंत को 29 जून यानी सोमवार को लाया गया था। उन्हें सांस लेने में तकलीफ और यूरिन इन्फेक्शन था। मंगलवार को पुलिस ने फैजाबाद जेल में बंद सभी आठों आरोपियों से पूछताछ की। सबसे लंबी पूछताछ अविनाश से हुई। दो घंटे चली पूछताछ में 5 जून को अविनाश के घर से बरामद कैश और गहनों को लेकर सवाल-जवाब किए गए। अविनाश के घर से 14 लाख कैश मिला था। चढ़ावा चोरी मामले की जांच कर रही एसआईटी को सरकार ने 15 दिन का समय और दिया है। सूत्रों के मुताबिक, चढ़ावा चोरी की जांच का दायरा बढ़ाने के लिए ईडी को भी शामिल किया जा सकता है। अयोध्या पुलिस ने लखनऊ में ऑफिसर्स से इसका आग्रह किया है। 400 निजी सुरक्षाकर्मी भी जांच के घेरे में:-राम मंदिर परिसर में तैनात 400 निजी सुरक्षाकर्मी भी जांच के घेरे में हैं। उनकी ड्यूटी, रोस्टर, सीसीटीवी, एंट्री-एग्जिट रिकॉर्ड की पड़ताल की जा रही है। सूत्रों के मुताबिक, मंदिर की सुरक्षा का जिम्मा जिस निजी सुरक्षा कंपनी के पास था, वह बिहार के पूर्व सांसद की है। ट्रस्ट इस पर हर महीने 1 करोड़ खर्च करता था। यानी निजी सुरक्षा पर सालाना 12 करोड़ रुपए खर्च किए जा रहे थे। अखिलेश यादव बोले- बीजेपी ने संविधान और लोगों की आस्था के साथ खिलवाड़ किया:- अखिलेश यादव ने कहा- मर्यादा का पहला नाम प्रभु श्रीराम हैं और दूसरा नाम देश का संविधान है, लेकिन भाजपा इन दोनों को ही धोखा दे रही है। यूपी में जो कुछ भी गलत हो रहा है, उसे भगवान श्री राम ही सामने ला रहे हैं। अखिलेश ने कहा- मैंने प्रभु राम का असली भक्त बनकर ही सोशल मीडिया पर ट्वीट किया था। बीजेपी ने हमेशा संविधान और लोगों की आस्था के साथ खिलवाड़ किया है। वे अपने सांसदों के दम पर देश का संविधान बदलना चाहते हैं, जिसे हम होने नहीं देंगे।

दावा- वेनेजुएला में मारे गए भारतीय नाविक के ब्रेन, फेफड़े-दिल निकाले, परिवार बोला-पहले ही पोस्टमॉर्टम हो चुका था

नयी दिल्ली। वेनेजुएला में ड्यूटी के दौरान जान गंवाने वाले भारतीय नाविक राकेश चौहान (33) के शरीर के सभी प्रमुख अंदरूनी अंग गायब

मिले हैं। पीड़ित परिवार के मुताबिक- भारत पहुंचने पर शव का दोबारा पोस्टमॉर्टम हुआ तो शरीर पर 22 टांके मिले। दिमाग, फेफड़े, दिल समेत सभी प्रमुख अंदरूनी अंग गायब मिले। परिवार ने आरोप लगाया कि राकेश की कंपनी ने हमें नहीं बताया कि शव का वेनेजुएला में पोस्टमॉर्टम किया जा चुका था। वहीं, इस मामले में फेडरेशन ऑफ सीफेयरर्स यूनियंस ऑफ इंडिया (एफएसयूआई) ने भी सवाल उठाए हैं। राकेश चौहान मूल रूप से उत्तर प्रदेश के देवरिया जिले के रहने वाले थे। नवंबर 2025 में उन्होंने मर्चेंट नेवी जॉइन की थी और वेनेजुएला में मरीन फिटर के तौर पर काम कर रहे थे।'कंपनी ने पहले हादसा, फिर मौत की जानकारी दी' परिवार के मुताबिक, 7 मई को कंपनी ने फोन कर बताया कि राकेश जहाज पर गिर गए हैं और उन्हें गंभीर चोटें आई हैं। अगले दिन परिवार से कहा गया कि उनके बचने की संभावना सिर्फ 5फीसदी प्रतिशत है। उसी शाम कंपनी ने उनकी मौत की सूचना दी। कंपनी का दावा था कि चक्कर आने से गिरने के बाद इलाज के दौरान हार्ट अटैक से उनकी मौत हुई। परिवार ने कहा कि राकेश का शव भारत पहुंचने के बाद डॉक्टरों की टीम ने उसका परीक्षण किया, लेकिन पोस्टमॉर्टम नहीं किया। कहा गया वेनेजुएला में पहले ही पोस्टमॉर्टम हो चुका है। इसके बाद देवरिया के जिलाधिकारी मधुसूदन हुलगी के निर्देश पर दूसरा पोस्टमॉर्टम कराया गया। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

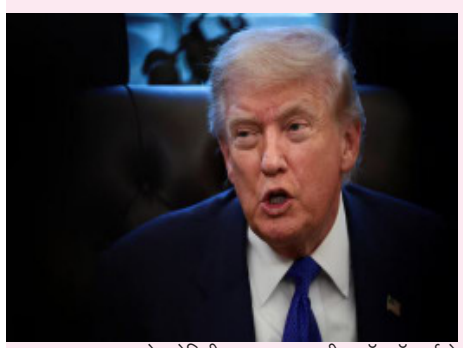
असम राइफल्स ने 2 महिलाओं समेत रु9.5 करोड़ की ड्रग्स को पकड़ा, मिर्च के डिब्बों में छिपाकर रखी थी ड्रग्स

असम। असम राइफल्स ने पूर्वोत्तर में सक्रिय ड्रग तस्करों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए

9.5 करोड़ की ड्रग्स जब्त की है। यह कार्रवाई असम राइफल्स की श्रीकोना बटालियन ने 30 जून को कछार पुलिस के साथ संयुक्त अभियान में असम के कछार जिले के टोलेंग्राम के पास की। खुफिया सूचना के आधार पर चलाए गए अभियान में सुरक्षा बलों ने 30 हजार याबा टैबलेट और 535 ग्राम हेरोइन बरामद की। तस्करों ने ड्रग्स को लाल मिर्च से भरे डिब्बों में छिपाया था, ताकि जांच एजेंसियों की नजर से बचा जा सके। मौके से मणिपुर के तामेंगलोंग जिले की दो महिलाओं को गिरफ्तार किया गया। दोनों से पूछताछ की जा रही है। यह कार्रवाई पिछले 48 घंटे में ड्रग्स तस्करी के खिलाफ सुरक्षा बलों की लगातार तीसरी बड़ी सफलता है। इससे एक दिन पहले करीब 5 करोड़ की ड्रग्स बरामद की गई थी।

अमेरिका में जन्मजात नागरिकता कानून रहेगा जारी, सुप्रीम कोर्ट ने ट्रम्प का आदेश रद्द किया

कहा- देश में जन्मा हर बच्चा अमेरिकी नागरिक होगा



वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को बड़ा संवैधानिक फैसला सुनाते हुए कहा कि अमेरिका में जन्म लेने

वाला हर बच्चा जन्म से अमेरिकी नागरिक होगा, चाहे उसके माता-पिता देश में अवैध रूप से रह रहे हों या फिर अस्थायी वीजा पर आए हों। अदालत ने राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के उस कार्यकारी आदेश को रद्द कर दिया, जिसमें ऐसे बच्चों को जन्म से नागरिकता देने से इनकार किया गया था। यह फैसला 5-4 के बहुमत से आया। मुख्य न्यायाधीश जॉन रॉबर्ट्स ने बहुमत का फैसला लिखा। अमेरिका में पिछले 158 साल से यह व्यवस्था लागू है कि वहां जन्म लेने वाला हर बच्चा अपने जन्म के साथ ही अमेरिकी नागरिक बन जाता है। यह अधिकार अमेरिकी संविधान के 14वें संशोधन में दिया गया है। शपथ लेने के कुछ घंटे बाद ही जारी किया था आदेशः-ट्रम्प ने अपने शपथ ग्रहण वाले दिन यानी 20 जनवरी 2025 को एग्जीक्यूटिव ऑर्डर पर साइन कर बर्थ राइट सिटीजनशिप पर रोक लगा दी थी। इसके कुछ ही दिन बाद कई संघीय (फेडरल) जिला अदालतों ने इस आदेश पर अस्थायी रोक लगा दी। यानी ट्रम्प का आदेश लागू ही नहीं हो सका। हालांकि उस समय बर्थराइट सिटिजनशिप पर रोक नहीं लगी थी, बल्कि ट्रम्प के आदेश पर रोक लगी थी। इसके बाद फिर मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंचा। सुप्रीम कोर्ट ने अब अंतिम फैसला देते हुए कहा कि 14वां संशोधन जन्मजात नागरिकता की गारंटी देता है। इसलिए ट्रम्प का आदेश असंवैधानिक है और उसे रद्द कर दिया। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

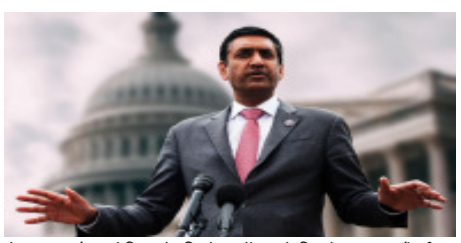
ईरान बोला- फंसे हुए पैसे लेने दोहा जा रहे,कतर-पाकिस्तान के जरिए बात करेंगे ट्रम्प के दामाद

तेहरान/वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका और ईरान के बीच 17 जून को हुए समझौता ज्ञापन को लागू करने की कोशिशों के बीच दोनों देशों की टीमें कतर की राजधानी दोहा पहुंच रही हैं। हालांकि ईरान ने साफ कर दिया है कि उनका डेलिगेशन अमेरिका से सीधी बातचीत नहीं करेगा। ईरानी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बघई ने कहा कि उनका मकसद अभी विदेशों में फंसी फ्रीज्ड फंड जारी कराना है। जब तक इस दिशा में कोई काम नहीं होगा, तब तक वह शांति समझौते पर आगे बातचीत नहीं होगी। वहीं अमेरिका के विशेष दूत स्टीव विटकॉफ और राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के दामाद जेरेड कुशनर भी दोहा पहुंच चुके हैं। अमेरिका और ईरान के प्रतिनिधिमंडल आमने-सामने नहीं बैठेंगे, बल्कि दोनों पक्षों के बीच बातचीत मध्यस्थों के जरिए होगी। 17 जून को अमेरिका और ईरान के बीच एक अंतरिम समझौता हुआ था। इसके तहत ईरान अपने एनरिच्ड यूरेनियम के

स्टॉक को कम करेगा। बदले में अमेरिका ईरानी तेल निर्यात पर कुछ प्रतिबंधों में राहत देगा, होर्मुज में जहाजों की आवाजाही सामान्य करने की कोशिश करेगा और दोनों देशों को अंतिम समझौते के लिए 60 दिन का समय मिलेगा। पिछले 24 घंटे के 4 बड़े अपडेट्सः-1. होर्मुज से जहाजों की आवाजाही घटीः समुद्री ट्रैकिंग कंपनी केप्लर के आंकड़ों के मुताबिक, शनिवार को कुल 29 मालवाहक जहाज होर्मुज से गुजरे, जबकि रविवार को यह संख्या घटकर सिर्फ 12 रह गई। 2. होर्मुज को लेकर ईरान और ओमान की मीटिंगः ईरान और ओमान ने सोमवार को मस्कट में जॉइंट होर्मुज कमेटी की पहली बैठक की। इसमें होर्मुज स्ट्रेट को चलाने को लेकर चर्चा हुई। 3. खामेनेई के अंतिम संस्कार में शामिल होगा इंडियन डेलिगेशनः ईरान के पूर्व सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई के अंतिम संस्कार में बिहार के राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल सैयद अता हसनैन और विदेश राज्य मंत्री पबित्रा मार्गेरिटा शामिल हो सकते हैं। 4. ईरान बोला- कतर में फंसे 6 अरब डॉलर जल्द मिलेंगेः ईरान के राष्ट्रपति मसूद पजशकियान ने कहा है कि कतर में फंसी ईरान की 12 अरब डॉलर की राशि में से 6 अरब डॉलर जल्द जारी कर दिए जाएंगे।

अमेरिकी सांसद बोले- 30 साल में भारत से सबसे खराब रिश्ते

ट्रम्प के एकतरफा फैसले ने भरोसा तोड़ा, यकीन न हो तो जयशंकर से पूछिए



वॉशिंगटन डीसी। भारतीय मूल के अमेरिकी डेमोक्रेटिक सांसद रो खन्ना ने कहा है कि राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की नीतियों की वजह

से भारत और अमेरिका के रिश्ते पिछले 30 साल में सबसे खराब दौर में पहुंच गए हैं। वॉशिंगटन में आयोजित यूएस-इंडिया स्ट्रैटजिक पार्टनरशिप फोरम (यूएसआईएसपीएफ) लीडरशिप समिट 2026 में उन्होंने कहा कि ट्रम्प की टैरिफ नीति, ईरान के साथ युद्ध और सहयोगी देशों से बिना सलाह लिए फैसले करने से अमेरिका की साख को नुकसान पहुंचा है। खन्ना ने कहा-'मैं बातों को घुमाकर नहीं कहता। भारत-अमेरिका के रिश्ते पिछले 30 साल में सबसे निचले स्तर पर हैं। ईरान युद्ध का असर भारत में गैस की कीमतों पर भी पड़ा। अगर भरोसा नहीं है तो विदेश मंत्री एस. जयशंकर से पूछ लीजिए।' खन्ना बोले- टैरिफ से भरोसे की एक पीढ़ी खत्म हो गईः-रो खन्ना ने ट्रम्प की टैरिफ नीति को भी गलत बताया। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

व्यापारियों की आंखें हुईं नम, थाना अध्यक्ष अश्वनी कुमार सिंह को दी भावभीनी विदाई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। फाफामऊ थाना अध्यक्ष अश्वनी कुमार सिंह के स्थानांतरण पर क्षेत्र वेऽ व्यापारियों एवं नागरिकों ने भावभीनी विदाई दी। विदाई समारोह में सैकड़ों की संख्या में व्यापारी, स्थानीय नागरिक, पत्रकार और गणमान्य लोग मौजूद रहे। सभी ने माल्यार्पण, पुष्पगुच्छ भेंट कर और फूलों की वर्षा कर थाना अध्यक्ष का सम्मान किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। समारोह के दौरान माहौल उस समय भावुक हो गया जब व्यापारियों ने अश्वनी कुमार सिंह के कार्यकाल को याद करते हुए उनवेऽ कार्यों की सराहना की। कई व्यापारियों की आंखें नम हो गईं। व्यापारियों ने कहा कि अश्वनी कुमार सिंह ने अपने कार्यकाल में निष्पक्ष, ईमानदार और जनहितैषी पुलिस अधिकारी के रूप में अपनी अलग पहचान बनाई। उन्होंने कानून-व्यवस्था को मजबूत करने के साथ-साथ व्यापारियों और आम जनता की समस्याओं का प्राथमिकता वेऽ आधार पर समाधान किया। व्यापारियों ने कहा कि 'अश्वनी कुमार सिंह जैसे अधिकारी विरले होते हैं। उनका व्यवहार, कार्यशैली और जनता के प्रति समर्पण हमेशा फाफामऊ के लोगों को याद रहेगा।' इस अवसर पर पत्रकार सलमान अहमद, पत्रकार राजकुमार, व्यापार मंडल अध्यक्ष अजय जायसवाल, महामंत्री सोनू जायसवाल, उपाध्यक्ष आशीष केसरवानी, मुन्ना अब्बास, धीरेंद्र केसरवानी, नागेंद्र गिरी, विजय पटेल सहित सैकड़ों व्यापारी एवं क्षेत्रवासी उपस्थित रहे। सभी ने अश्वनी कुमार सिंह को नई जिम्मेदारी के लिए शुभकामनाएं देते हुए उनके सफल एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

डीएम ने एम्स स्थित निर्माणाधीन ऊपरिगामी सेतु का किया निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने आज एम्स, मुंशीगंज स्थित निर्माणाधीन ऊपरिगामी सेतु (फ्लाईओवर) का स्थलीय निरीक्षण कर परियोजना की प्रगति का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने निर्माण कार्य की वर्तमान स्थिति की विस्तृत समीक्षा की। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि परियोजना हेतु अधिग्रहित की जाने वाली शेष भूमि का बैनामा शीघ्र पूर्ण कराया जाए, ताकि निर्माण कार्य में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न न हो। इसके साथ ही उन्होंने जहां पर अवैध अतिक्रमण है उसको तत्काल हटाकर क्षेत्र को अतिक्रमण मुक्त कराने के निर्देश दिए।

उन्होंने सेतु के दोनों ओर सर्विस लेन निर्माण का अवलोकन किया जिसमें साइड सर्विस लेन के निर्माण का लगभग कार्य पूर्ण हो गया था शेष बचे कार्य को शीघ्र पूर्ण कराने के निर्देश दिए गये, जिससे आमजन एवं राहगीरों को सुगम एवं सुरक्षित आवागमन की सुविधा मिल सके। निरीक्षण वेऽ दौरान अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, उप जिलाधिकारी सदर गौतम सिंह अवर अभियंता सेतु निगम आशुतोष तिवारी सहित संबंधित अधिकारी व कार्यदायी संस्था के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

17 जुलाई तक उठाएं एकमुश्त समाधान योजना (ओटीएस) का लाभ,डिफाल्टर आवंटियों को बकाया जमा करने का सुनहरा अवसर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सचिव रायबरेली विकास प्राधिकरण एवं अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) विशाल यादव ने बताया है कि उत्तर प्रदेश शासन के आवास एवं शहरी नियोजन अनुभाग-01 द्वारा जारी शासनादेश वेऽ अनुपालन में रायबरेली विकास प्राधिकरण की विभिन्न संपत्तियों के डिफाल्टर आवंटियों वेऽ सापेक्ष बकाया धनराशि वेऽ निस्तारण हेतु एकमुश्त समाधान योजना (ओटीएस)-2026 संचालित की जा रही है। यह योजना 18 अप्रैल 2026 से 17 जुलाई 2026 तक प्रभावी रहेगी। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने बताया कि योजना का उद्देश्य डिफाल्टर आवंटियों को बकाया धनराशि का भुगतान करने के लिए एक विशेष अवसर उपलब्ध कराना है, जिससे वे नियमानुसार देय राशि जमा कर अपनी संपत्ति से संबंधित प्रकरणों का सरल एवं त्वरित निस्तारण करा सकें। उन्होंने कहा कि यह योजना डिफाल्टर आवंटियों वेऽ लिए बकाया देयताओं वेऽ समाधान का एक महत्वपूर्ण अवसर है। सभी पात्र आवंटी समय रहते आवेदन कर योजना का लाभ उठाएं। सचिव ने बताया कि अब तक योजना वेऽ अंतर्गत कुल 37 आवेदन प्राप्त हुए हैं। इनमें से 04 आवेदनों वेऽ स्वीकृत किया जा चुका है तथा 06 आवेदनों का निस्तारण भी किया जा चुका है। शेष प्राप्त आवेदनों पर नियमानुसार आवश्यक कार्यवाही वेऽ जा रही है। उन्होंने ऐसे सभी डिफाल्टर आवंटियों से अपील वेऽ है जिन्होंने अभी तक इस योजना वेऽ अंतर्गत आवेदन नहीं किया है कि वे 17 जुलाई 2026 वेऽ अंतिम तिथि से पूर्व रायबरेली विकास प्राधिकरण कार्यालय में आवेदन प्रस्तुत कर योजना वेऽ अधिकतम लाभ प्राप्त करें। समयावधि समाप्त होने वेऽ बाद शासन वेऽ नियमानुसार बकाया धनराशि वेऽ वसूली एवं अन्य आवश्यक विधिक कार्यवाही वेऽ जाएगी।

नाज़रेथ हॉस्पिटल में तीन बड़ी खुशियों का उत्सव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। नाज़रेथ हॉस्पिटल, प्रयागराज में तीन महत्वपूर्ण उपलब्धियों का भव्य समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर राष्ट्रीय डॉक्टर्स डे, NABH नर्सिंग एक्सीलेंस सर्टिफिकेशन तथा रेव. फादर चिनप्पा मार्साकाटला वेऽ असिस्टेंट डायरेक्टरके रूप में स्वागत का समारोह एक साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना से हुई। इसके बादतीनों अवसरों पर अलग-अलग केक काट कर सभी ने अपनी खुशी साझा की। अस्पताल के डॉक्टरों को उनके समर्पण, सेवा और मरीजों वेऽ प्रति निस्वार्थ भाव के लिए सम्मानित किया गया। साथ ही पूरे अस्पताल परिवार ने यह गर्व का क्षण भी मनाया कि नाज़रेथ हॉस्पिटल अब NABH Accredited हॉस्पिटल, NABL Accredited लैब और NABH Nursing Excelle हम से मान्यता प्राप्त Tri-Accredited Hospitalबन चुका है। इस अवसर पर रेव. फादर चिनप्पा मार्साकाटला का अस्पताल परिवार में हार्दिक स्वागत किया गया। सभी ने उनवेऽ सफल कार्यकाल की शुभकामनाएँ देते हुए विश्वास व्यक्त किया कि उनके मार्गदर्शन में अस्पताल नई ऊँचाइयों तक पहुँचेगा। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए रेव. फादर विपिन डी'सूज़ा, निदेशक, नाज़रेथ हॉस्पिटलने सभी डॉक्टरों, नर्सों और कर्मचारियों को इस उपलब्धि वेऽ लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि अस्पताल का उद्देश्य केवल बेहतर इलाज देना ही नहीं, बल्कि हर वार्ड को आधुनिक तकनीक और बेहतर सुविधाओं से सशक्त बनाकर मरीजों को सुरक्षित, गुणवत्तापूर्ण और मानवीय स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना है। उन्होंने सभी कर्मचारियों को अस्पताल के मूल मंत्र की याद दिलाते हुए कहा– 'हमारा उद्देश्य सेवा लेना नहीं, बल्कि सेवा करना है।' 'Not to be Served, but to Serve.' यह समारोह केवल उपलब्धियों का उत्सव नहीं था, बल्कि मरीजों की बेहतर सेवा, गुणवत्ता, सुरक्षा और मानवीय मूल्यों वेऽ प्रति नाज़रेथ हॉस्पिटल की अटूट प्रतिबद्धता का भी प्रतीक था। नाज़रेथ हॉस्पिटल, प्रयागराज 'गुणवत्तापूर्ण उपचार,संवेदनशील सेवा, आपका विश्वास, हमारी जिम्मेदारी'.

जिलाधिकारी ने आईटीडीआर का किया निरीक्षण,गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण व आधुनिक सुविधाओं पर दिया गया जोर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने आज परिवहन विभाग द्वारा संचालित इंस्टीट्यूट ऑफ ड्राइविंग ट्रेनिंग एंड रिसर्च (आईटीडीआर) का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण वेऽ दौरान उन्होंने संस्थान में उपलब्ध प्रशिक्षण सुविधाओं, आधुनिक उपकरणों, कक्षाओं, प्रशिक्षण ट्रैक तथा अभिलेखों का गहन अवलोकन करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने कहा कि सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने वेऽ लिए केवल यातायात नियमों का पालन ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि वाहन चालकों को व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करना भी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने निर्देश दिए कि प्रशिक्षणार्थियों को सड़क सुरक्षा, यातायात नियमों, आपातकालीन परिस्थितियों में वाहन संचालन, प्राथमिक उपचार तथा जिम्मेदार ड्राइविंग वेऽ संबंध में गुणवत्तापूर्ण एवं व्यवहारिक प्रशिक्षण दिया जाए, ताकि वे सुरक्षित एवं अनुशासित चालक बन सकें। निरीक्षण वेऽ दौरान जिलाधिकारी ने प्रशिक्षण कक्षों में उपलब्ध संसाधनों, सिम्युलेटर, ड्राइविंग ट्रैक तथा प्रशिक्षण प्रक्रिया की जानकारी प्राप्त की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि संस्थान में आने वाले प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को निर्धारित मानकों वेऽ अनुरूप प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाए। उन्होंने परिसर की साफ-सफाई, पेयजल, शौचालय, विद्युत व्यवस्था, सुरक्षा मानकों एवं अन्य मूलभूत सुविधाओं का भी निरीक्षण किया तथा आवश्यक सुधार शीघ्र सुनिश्चित करने वेऽ निर्देश दिए। निरीक्षण वेऽ पश्चात संचालन समिति वेऽ बैठक कर इंस्टीट्यूट वेऽ कौसे आय बढ़ाई जा सकती है, कैसे इसे जनता वेऽ लिए और सुविधाजनक बनाया जा सकता है। इस पर विचार विमर्श कर आवश्यक दिशा निर्देश सम्बन्धित अधिकारियों को दिये गये। निरीक्षण वेऽ दौरान सहायक सम्भागीय परिवहन अधिकारी (प्रशासन) अरविन्द कुमार सहित संबंधित अधिकारी एवं संस्थान वेऽ कार्मिक उपस्थित रहे।

30प्र0 शिक्षक पात्रता परीक्षा को सकुशल सम्पन्न कराने हेतु बैठक सम्पन्न, जनपद के 19 परीक्षा केन्द्रों पर होगी 30प्र0 शिक्षक पात्रता की परीक्षा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। अपर जिलाधिकारी (प्रशासन)/नोडल अधिकारी परीक्षा सिद्धार्थ की अध्यक्षता में 30प्र0 शिक्षा सेवा चयन आयोग प्रयागराज वेऽ द्वारा आयोजित 30प्र0 शिक्षक पात्रता की परीक्षा को सकुशल एवं शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने हेतु सेक्टर मजिस्ट्रेट/स्टैटिक मजिस्ट्रेट/केन्द्र व्यवस्थापकों वेऽ साथ कलेक्ट्रेट सभागार में एक महत्वपूर्ण बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में परीक्षा से संबंधित सभी आवश्यक व्यवस्थाओं जैसे परीक्षा केंद्रों की सुरक्षा, यातायात व्यवस्था, पेपर की गोपनीयता, पर्यवेक्षकों की नियुक्ति, बिजली, पेयजल, स्वच्छता व चिकित्सा सुविधाओं की उपलब्धता पर विस्तार से चर्चा की गई। अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) ने बताया कि उक्त परीक्षा 02 जुलाई 2026 (दिन बृहस्पतिवार) व 03 जुलाई 2026 (दिन शुक्रवार) को प्रत्येक दिवस दो पाली में प्रथम पाली पूर्वान्ह 09:30 बजे से पूर्वान्ह 12:30 बजे तक द्वितीय पाली अपरान्ह 02:30 बजे से 05:00 बजे तक तथा 04 जुलाई 2026 (दिन शनिवार) को एक पाली में जनपद रायबरेली वेऽ 19 परीक्षा केन्द्रों पर आयोजित वेऽ जायेगी, जिसमें प्रत्येक पाली में परीक्षार्थियों वेऽ संख्या 8544 है इस प्रकार तीनों दिवस वेऽ पांच पाली वेऽ मिलकर कुल 42720 परीक्षार्थी प्रतिभा करेंगे। उन्होंने बताया कि परीक्षा वेऽ शुचितापूर्ण, सकुशल सम्पन्न कराने हेतु प्रत्येक परीक्षा केन्द्र पर सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं प्रत्येक परीक्षा वेऽन्द्र पर स्टैटिक मजिस्ट्रेट तैनात किये गये है। परीक्षा केन्द्र पर तैनात स्टैटिक मजिस्ट्रेट आवंटित परीक्षा केन्द्रों वेऽ जानकारी ससमय अवश्य कर लेंगे और परीक्षा दिवस पर परीक्षा प्रारम्भ होने से पूर्व कम से कम 03 घंटा पहले अनिवार्य रूप से पहुंच जायेगें। परीक्षा वेऽन्द्र पर अभ्यर्थियों वेऽ फ्रिस्किंग, सी0सी0 टी0वी0 कन्ट्रोल रूम इत्यादि वेऽ निरीक्षण करेंगे। अपर जिलाधिकारी ने कहा कि समस्त तैनात स्टैटिक मजिस्ट्रेट, सेक्टर मजिस्ट्रेट, जिला विद्यालय निरीक्षक रायबरेली परीक्षा केन्द्रों वेऽ भ्रमण कर लें यदि किसी परीक्षा केन्द्र पर व्यवस्थापन में कोई कमी होती है तो वेऽन्द्र व्यवस्थापक वेऽ ससमय पूर्ण करा लें, समस्त तैनात अधिकारी/कर्मचारी आपस में समन्वय स्थापित कर परीक्षा को शुचितापूर्ण, सकुशल सम्पन्न कराना सुनिश्चित करेंगे। बैठक में जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, सेक्टर मजिस्ट्रेट, स्टैटिक मजिस्ट्रेट, वेऽन्द्र व्यवस्थापक सहित सम्बन्धित अधिकारीगण उपस्थित रहे।

नगर निगम प्रयागराज में खोया मंडी के समीप नाली पर अतिक्रमण, जल निकासी प्रभावित होने की आशंका

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। नगर निगम क्षेत्र वेऽ अंतर्गत खोया मंडी , केसर विद्या पीठ इण्टर कालेज वेऽ समीप नाली पर कथित रूप से अतिक्रमण किए जाने वेऽ मामला सामने आया है। स्थानीय लोगों वेऽ आरोप है कि नाली पर अवैध निर्माण एवं कब्जा किए जाने से जल निकासी बाधित हो रही है, जिससे बरसात वेऽ दौरान जलभराव वेऽ समस्या उत्पन्न होने की आशंका बढ़ गई है। क्षेत्रवासियों ने नगर निगम प्रशासन से मामले वेऽ निष्पक्ष जांच कराने तथा यदि अतिक्रमण की पुष्टि होती है तो नियमानुसार कार्रवाई कर नाली को अतिक्रमण मुक्त कराने वेऽ मांग वेऽ है। लोगों वेऽ कहना है कि समय रहते कार्रवाई नहीं होने पर आसपास वेऽ क्षेत्रों में जलभराव और जनसुविधाओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ है।

हर-हर महादेव के जयघोष से गूंजा रायबरेली

बाबा बर्फानी के दर्शन को रवाना हुआ शिवभक्तों का पहला जत्था,चंदापुर जगमोहनेश्वर महादेव मंदिर से निकली 21वीं अमरनाथ यात्रा-2026 की भव्य शोभायात्रा,सीडीओ अंजू लता ने हरी झंडी दिखाकर किया रवाना, सिटी मजिस्ट्रेट राम अवतार ने यात्रियों को दी मंगलमय यात्रा की शुभकामनाएं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। 'हर-हर महादेव... बम-बम भोले...' वेऽ गगनभेदी जयघोष, डमरू वेऽ थाप, शंखनाद और लहराते भगवा ध्वजों वेऽ बीच बुधवार वेऽ पूरा रायबरेली शिवभक्ति वेऽ रंग में रंग गया। आस्था, उत्साह और श्रद्धा वेऽ ऐसा संगम देखने वेऽ मिला, जब बाबा बर्फानी वेऽ पवित्र दर्शन वेऽ लिए शिवभक्तों वेऽ पहला जत्था भव्य शोभायात्रा वेऽ साथ अमरनाथ धाम वेऽ लिए रवाना हुआ। शहर वेऽ सड़कों पर उमड़े श्रद्धालुओं वेऽ उत्साह और पुष्पवर्षा ने यात्रा वेऽ को आध्यात्मिक उत्सव में बदल दिया। ॐ शिव शक्ति मानव सेवा मंडल (रजि.) रायबरेली एवं श्री अमरनाथ यात्री महासंघ उत्तर प्रदेश वेऽ तत्वावधान में आयोजित 21वीं अमरनाथ यात्रा-2026 में मंडल अध्यक्ष राजेंद्र अवस्थी वेऽ नेतृत्व में 75 शिवभक्तों वेऽ पहला जत्था बाबा बर्फानी वेऽ दर्शन वेऽ लिए रवाना हुआ। सिद्धपीठ श्री जगमोहनेश्वर (चंदापुर महादेव) मंदिर से विधि-विधान, वैदिक मंत्रोच्चार और पूजन-अर्चन वेऽ बाद यात्रा वेऽ शुभारंभ हुआ। यात्रा वेऽ शुभारंभ अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी अंजू लता ने शिवभक्तों वेऽ जत्थे वेऽ को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इससे पहले ॐ शिव शक्ति मानव सेवा मंडल एवं श्री अमरनाथ यात्री महासंघ वेऽ पदाधिकारियों ने सीडीओ अंजू लता और सिटी मजिस्ट्रेट राम अवतार वेऽ का पुष्पमालाओं वेऽ साथ भव्य स्वागत एवं अभिनंदन किया। इस अवसर पर सिटी मजिस्ट्रेट राम अवतार वेऽ को स्मृति पट्टिका और त्रिशूल भेंट कर सम्मानित किया गया। उन्होंने राजेंद्र अवस्थी, पंकज मिश्रा सहित सभी यात्रियों वेऽ अभिनंदन करते हुए बाबा बर्फानी वेऽ सभी श्रद्धालुओं वेऽ सुरक्षित, सफल और मंगलमय यात्रा वेऽ कामना वेऽ। मंदिर परिसर में सुबह वेऽ ही श्रद्धालुओं वेऽ भीड़ जुटने लगी थी। चारों ओर भगवा ध्वज, शिवभक्ति वेऽ जयकारे और आस्था वेऽ से ओतप्रोत वातावरण देखते ही बन रहा था। मंदिर वेऽ पुजारी श्रवण द्विवेदी ने यात्रा दल वेऽ वैदिक मंत्रोच्चार वेऽ साथ पूजन कराया। धर्मनिष्ठ शिवभक्त राजेंद्र अवस्थी वेऽ साथ यात्रियों ने बाबा भोलेनाथ वेऽ आशीर्वाद लिया। इसवेऽ बाद मंटू शुक्ला वेऽ शंखनाद वेऽ साथ जैसे ही यात्रा आगे बढ़ी, पूरा मंदिर परिसर 'हर-हर महादेव', 'बाबा बर्फानी वेऽ जय' और 'बम-बम भोले' वेऽ जयघोष वेऽ से गूंज उठा। भगवा ध्वजों वेऽ सजे वाहनों वेऽ काफिला जब शहर वेऽ सड़कों पर निकला तो श्रद्धा वेऽ जनसैलाब उमड़ पड़ा। ढोल-नगाड़ों वेऽ गूंज, शिवभक्ति वेऽ गीतों और 'चलो अमरनाथ जी... जोगी तेरा रूप निराला, अमरनाथ में डेरा डाला...' जैसे भजनों वेऽ बीच निकली शोभायात्रा लोगों वेऽ आकर्षण वेऽ केंद्र रही। मार्ग में जगह-जगह श्रद्धालुओं ने पुष्पवर्षा कर शिवभक्तों वेऽ स्वागत किया और उनवेऽ सकुशल यात्रा वेऽ कामना वेऽ। मंडल अध्यक्ष राजेंद्र अवस्थी ने बताया कि इस वर्ष रायबरेली जनपद वेऽ विभिन्न क्षेत्रों वेऽ 75 शिवभक्त अमरनाथ यात्रा में शामिल हुए हैं। लालगंज क्षेत्र वेऽ पुष्पराज गुप्ता वेऽ नेतृत्व में श्रद्धालुओं वेऽ दल भी यात्रा वेऽ हिस्सा बना है। उन्होंने बताया कि दोपहर करीब एक बजे शिवभक्तों वेऽ काफिला लखनऊ वेऽ लिए रवाना हुआ, जहां से श्रद्धालु बेगमपुरा एक्सप्रेस से जम्मू वेऽ लिए प्रस्थान करेंगे। उन्होंने बताया कि यात्रा वेऽ दौरान श्रद्धालु सबसे पहले माता वैष्णो देवी वेऽ दर्शन करेंगे। इसवेऽ बाद पवित्र अमरनाथ गुफा पहुंचकर बाबा बर्फानी वेऽ दर्शन करेंगे। 12 जुलाई वेऽ यह आध्यात्मिक यात्रा पूर्ण होगी। इस अवसर पर श्री अमरनाथ यात्री महासंघ उत्तर प्रदेश वेऽ प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र अग्रवाल, मंडल महामंत्री मान बहादुर सिंह, प्रदेश महामंत्री जगदीश चैनानी, मंडल मीडिया प्रभारी गंगेश चौरसिया, जिला महामंत्री पंकज मिश्रा, मंडल संरक्षक रामराज गिरी, वरिष्ठ उपाध्यक्ष रामप्रकाश श्रीवास्तव, उपाध्यक्ष विकास साव, राजेश सिंह, गोविंद श्रीवास्तव, राहुल अवस्थी सहित बड़ी संख्या में पदाधिकारी एवं शिवभक्त मौजूद रहे।मंडल अध्यक्ष राजेंद्र अवस्थी वेऽ नेतृत्व में रवाना हुआ अमरनाथ यात्रा वेऽ पहला जत्था केवल एक धार्मिक यात्रा नहीं, बल्कि आस्था, सेवा, संस्कार और सामाजिक एकजुटता वेऽ प्रतीक बन गया। शिवभक्ति में डूबे रायबरेली ने श्रद्धा और विश्वास वेऽ साथ अपने यात्रियों वेऽ विदा किया। देर तक शहर वेऽ फिजाओं में 'हर-हर महादेव' वेऽ जयघोष गूंजता रहा। इसवेऽ अलावा अखिल भारतीय हिंदू परिषद वेऽ प्रदेश अध्यक्ष शैलेंद्र अग्निहोत्री, मातृभूमि सेवा मिशन वेऽ संरक्षक महेंद्र अग्रवाल, अध्यक्ष रामराज गिरी, संयोजक प्रदीप पांडेय, मंडल अध्यक्ष बीपी सिंह, सभासद धर्मेंद्र द्विवेदी, पूर्व सभासद पूनम तिवारी, लंबू बाजपेयी, राजन दीक्षित, विवेक मिश्रा, पल्लू, राजेश पांडेय, देवेंद्र पांडेय सहित सामाजिक और धार्मिक क्षेत्र से जुड़े लोग उपस्थित रहे।

मैहर जिले में पहली पुलिस पदोन्नति, नौ आरक्षक बने प्रधान आरक्षक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। नवगठित मैहर जिले में मैहर में पदस्थ आरक्षक संजय तिवारी और देहात थाना में पदस्थ पुलिसकर्मियों से कर्तव्यनिष्ठा, अनुशासन, ईमानदारी एवं

पहली बार पुलिस विभाग में पदोन्नति समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक अवधेश प्रताप सिंह एवं नगर पुलिस अधीक्षक महेंद्र प्रताप सिंह की उपस्थिति में जिले में पदस्थ नौ पुलिसकर्मियों को आरक्षक से प्रधान आरक्षक पद पर पदोन्नत किया गया। इसी क्रम में थाना प्रदीप मिश्रा को भी पदोन्नत कर प्रधान आरक्षक बनाया गया। पदोन्नति के उपरांत अधिकारियों ने सभी नवपदोन्नत प्रधान आरक्षकों को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।अधिकारियों ने कहा कि पदोन्नति के साथ जिम्मेदारियां भी बढ़ जाती हैं। उन्होंने सभी जनसेवा की भावना के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करने का आह्वान किया। इस अवसर पर पदोन्नति प्राप्त पुलिसकर्मियों एवं उनके परिजनों में खुशी का माहौल देखने को मिला। समारोह में उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने सभी नवपदोन्नत प्रधान आरक्षकों का पुष्पगुच्छ एवं शुभकामनाओं के साथ स्वागत किया।

नवनियुक्त क्षेत्रीय अध्यक्ष श्री नवाब सिंह नागर का सेक्टर-52 में भव्य स्वागत

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। भारतीय जनता पार्टी के नवनियुक्त पश्चिम क्षेत्रीय अध्यक्ष जन पहुंचाने तथा आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों में जुटने का आह्वान किया। त्यागी, संजय बाली, महेश अवाना, विनोद शर्मा, राजकुमार बंसल, अशोक मिश्रा, गिरिजा

नवाब सिंह नागर के मेरठ कार्यालय पर पदभार ग्रहण कार्यक्रम में जाते समय भाजपा नोएडा महानगर के जिला अध्यक्ष श्री महेश चौहान के नेतृत्व में सेक्टर-52 स्थित सामुदायिक केंद्र (बारात घर) में भव्य स्वागत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में भाजपा पदाधिकारी, कार्यकर्ता एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे। सभी ने पुष्पवर्षा, माल्यार्पण एवं जयघोष के साथ नवाब सिंह नागर का आत्मीय स्वागत एवं अभिनंदन किया तथा उन्हें नवीन दायित्व के लिए शुभकामनाएँ प्रेषित कीं। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए क्षेत्रीय अध्यक्ष पश्चिम नवाब सिंह नागर ने कहा कि कार्यकर्ता ही भाजपा की शक्ति हैं, उन्होंने सभी कार्यकर्ताओं से आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं यशस्वी मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की डबल इंजन की सरकार की सभी उपलब्धियों एवं योजनाओं को जन कार्यक्रम को संबोधित करते हुए महानगर अध्यक्ष महेश चौहान ने विश्वास व्यक्त किया कि नवाब सिंह नागर के नेतृत्व में पश्चिम क्षेत्र में संगठन और अधिक सशक्त होगा तथा भाजपा की जनसेवा और संगठनात्मक गतिविधियों को नई गति मिलेगी। उन्होंने कार्यकर्ताओं से संगठन की रीति-नीति को जन-जन तक पहुंचाने एवं आगामी कार्यक्रमों में पूर्ण समर्पण के साथ कार्य करने का आग्रह किया। इस अवसर पर भाजपा के अनेक वरिष्ठ पदाधिकारी, जनप्रतिनिधि, मंडल पदाधिकारी, मोर्चा पदाधिकारी, कार्यकर्ता एवं क्षेत्र के सम्मानित नागरिक उपस्थित रहे। स्वागत कार्यक्रम उत्साह, ऊर्जा एवं संगठनात्मक एकजुटता का प्रतीक बना। स्वागत कार्यक्रम में गोपाल कृष्ण अग्रवाल, विनोद त्यागी, अशोक श्रीवास्तव जुगराज चौहान, योगेंद्र शर्मा, ओमबीर अवाना, चंदगीराम यादव, अमित सिंह, डिंपल आनंद,उमेश त्यागी, प्रमोद बहल, राजेंद्र अवाना, इंदर यादव, नरेश शर्मा, प्रज्ञा पाठक, धर्मेंद्र गुप्ता, पंकज झा, बबलू यादव, भूपेश चौधरी, मुख्तियार प्रजापति, करतार चौहान, मनीष वाल्मीकि, हरिओम जाटव, राजकुमार झा, अरुण चौहान, नीरज चौधरी, प्रदीप चौहान, गौतम शर्मा, दीनबंधु कुमार, मनीष तिवारी, रामकिशन यादव, सत्यनारायण महावर, अर्पित मिश्रा, राहुल शर्मा, ब्रजवीर महावीर प्रमुख, मुक्तानंद शर्मा, घनश्याम यादव, रवि यादव, साईमा, मोनिका श्रीवास्तव, सुनीता मिश्रा, मधु, गुड़िया, रामेश्वर यादव, इंद्रावती गौर, लाईमा, ज्योति सक्सेना, प्राची शर्मा, उषा किशोर, निमिशा, दीपाली दीक्षित, लालिमा, विनोद जादौन, वेदपी सिंह राघव, सामाजिक संगठनों सहित हजारों की संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित हुए।

चिकित्सक सेवा भाव से समाज को स्वस्थ और राष्ट्र को मजबूत बनाते- डॉ अनिल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी/हरहुआ। राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस (डॉक्टर्स डे) के अवसर पर हरहुआ क्षेत्र के सातो महुआ, काजीसराय स्थित न्यू लक्ष्मी हॉस्पिटल एवं ट्रॉमा सेंटर में चिकित्सकों के सम्मान एवं संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता न्यूरो सर्जन डॉ. विकास नागर ने कहा कि चिकित्सक सेवा भावना के साथ कार्य करते हुए समाज को स्वस्थ बनाने का महत्वपूर्ण दायित्व निभाते हैं। उन्होंने कहा कि डॉक्टरों की निस्वार्थ सेवा ही एक स्वस्थ समाज और मजबूत राष्ट्र के निर्माण की आधारशिला है। एमएस ऑर्थो सर्जन डॉ. अभिषेक पांडेय ने कहा कि चिकित्सक सेवा धर्म का पालन करते हुए भगवान के दूसरे रूप के रूप में मानवता की सेवा करते हैं। ऐसे चिकित्सकों का सम्मान करना समाज के लिए गौरव की बात है। वहीं दूसरी तरफ गढ़वा स्थित संजीवनी हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉक्टर मनीष सिंह ने बताया कि मरीज का सेवा करना भगवान का दूसरा स्वरूप होता है डॉ. ए. के. तिवारी, डॉ. एस. के. मिश्रा एवं डॉ. संगीता ने कहा कि जीवनभर सेवा का दायित्व निभाना ही उनका लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि सेवा सबसे बड़ा पुण्य कार्य है। समाज को चिकित्सकों के योगदान का सदैव सम्मान करना चाहिए और चिकित्सकों को भी इंसानियत के धर्म का पूरी निष्ठा से पालन करते रहना चाहिए। इस अवसर पर अस्पताल के कर्मचारियों ने वरिष्ठ चिकित्सकों को गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत एवं सम्मान किया। अस्पताल प्रबंधन की ओर से गरीब एवं जरूरतमंद लोगों के बीच निःशुल्क दवाइयों, बिस्कुट, पानी की बोतलों, फलों तथा लंच पैकेट का वितरण भी किया गया। कार्यक्रम का संचालन संजय शर्मा ने किया।

वे अपने ज्ञान, सेवा भावना और समर्पण से मानव जीवन की रक्षा करे तथा मरीजों के लिए आशा और विश्वास का प्रतीक

2027 में यूपी के सी.एम. बनेंगे अखिलेश-मनोज काका

अखिलेश यादव के जन्मदिवस पर जनपद में सेवा, सद्भाव और पर्यावरण संरक्षण के विविध कार्यक्रम आयोजित, जगमोहनेश्वर महादेव मन्दिर में हवन-पूजन,चन्दापुर भवन के सामने विशाल भण्डारे का आयोजन,दरगाह महबूब आलम शाह की दरगाह में चढ़ाई चादर,शहर के विभिन्न स्थानों पर वृक्षारोपड़

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। बुधवार को समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री एवं समाजवादी विचारधारा के प्रमुख नेता माननीय श्री अखिलेश यादव जी के जन्मदिवस के शुभ अवसर पर जनपद में समाजवादी पार्टी द्वारा सेवा, सद्भाव एवं जनकल्याण को समर्पित विभिन्न कार्यक्रमों का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रमों में समाजवादी पार्टी के पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं, अधिवक्ताओं, गणमान्य नागरिकों एवं आमजन ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष के स्वस्थ, दीर्घ एवं यशस्वी जीवन की मंगलकामना की। कार्यक्रम का शुभारंभ जनपद के विभिन्न क्षेत्रों में व्यापक स्तर पर वृक्षारोपण अभियान से हुआ। इस दौरान

कार्यकर्ताओं ने पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए विभिन्न प्रजातियों के पौधे लगाए तथा उनके संरक्षण का संकल्प लिया। वक्ताओं ने कहा कि वृक्षारोपण केवल प्रकृति के प्रति हमारी जिम्मेदारी का निर्वहन नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को सुरक्षित और स्वच्छ वातावरण प्रदान करने का सशक्त माध्यम भी है।इसके उपरांत बस स्टेशन, कचहरी रोड स्थित हज़रत महबूब आलम की दरगाह पर चादरपोशी की गई। यहां देश एवं प्रदेश में अमन-चैन, भाईचारे और खुशहाली की दुआ के साथ माननीय राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री अखिलेश यादव जी के उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु एवं जनसेवा के उनके संकल्प को निरंतर नई ऊँचाइयों तक पहुँचने की प्रार्थना की गई।

सपा नोएडा विधानसभा ने जरूरतमंद बच्चों के बीच धूमधाम से मनाया अखिलेश यादव का जन्मदिन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष ऐसे नेता हैं जिन्हें हर वर्ग , हर युवा पसंद करता है। प्रदेश की जनता चाहती है कि अखिलेश बालिका इंटर कॉलेज, सरफाबाद में मिनी स्टेडियम, सेक्टर 21 ए में क्रिकेट स्टेडियम, अंडर पास

अखिलेश यादव का 53 वां जन्मदिन सपा नोएडा विधानसभा द्वारा सेक्टर 9 स्थित झुग्गी झोपड़ी में बच्चों के साथ धूमधाम से मनाया गया। विधानसभा अध्यक्ष बबलू चौहान के नेतृत्व में हुए कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व महासचिव एवं प्रवक्ता राघवेंद्र दुबे ने की। इस अवसर पर सपा नेताओं ने केक काटकर एक दूसरे को खिलाया और बच्चों में बांटा। सभी बच्चों को कॉपी , पेंसिल , रबड़ भी दी गई। इस अवसर पर बोलते हुए विधानसभा अध्यक्ष बबलू चौहान ने कहा कि अखिलेश यादव एक यादव 2027 में प्रदेश के मुख्यमंत्री बनें जिससे प्रदेश का रुका हुआ विकास दोबारा शुरू हो सके। अखिलेश जी की लंबी उम्र की कामना करता हूं। इस अवसर पर पूर्व महासचिव एवं प्रवक्ता राघवेंद्र दुबे ने कहा कि अखिलेश यादव से जनता को बहुत उम्मीद है। मुख्यमंत्री रहते हुए नोएडा समेत पूरे उत्तरप्रदेश में विकास के नए आयाम स्थापित किए। नोएडा में मेट्रो, सेक्टर 33 में शिल्प हाट, सेक्टर 34 में नारी निकेतन, सेक्टर 18 से मामूरा तक एलिवेटेड रोड, मल्टीलेवल पार्किंग, होशियारपुर गांव में सहित तमाम विकास कार्य कराए। हम सभी उनके जन्मदिन पर ईश्वर से कामना करते हैं कि वह दीर्घायु हों एवं स्वस्थ रहें साथ ही 2027 में प्रदेश के मुख्यमंत्री बनें। कार्यक्रम में तनवीर अहमद, मोहम्मद तस्लीम , सुल्तान अंसारी, शालिनी खारी, नेहा पाण्डेय, हरपाल सिंह, गुड्डू चौधरी, विमला देवी, महेश, मोहित गौतम, सुमित, आमिर, अनीस , मनोज गौतम, अमन , साहिल चौधरी, देवेंद्र खारी, दीपक देशवाल , नीर अवाना , नदीम सहित तमाम बच्चे एवं सपा नेता मौजूद रहे।

डीएम ने एकीकृत आयुष चिकित्सालय का किया निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने आज 50 ओपीडी संचालित हो रही है। जिलाधिकारी ने मरीजों से संवाद कर उन्हें उपलब्ध कराई जा रही चिकित्सा, योग एवं पंचकर्म जैसी उपचार पद्धतियों का अधिक से अधिक प्रचार-प्रसार करने पर

शैय्यायुक्त एकीकृत आयुष चिकित्सालय का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने चिकित्सालय की ओपीडी, आईपीडी, वार्ड, औषधि वितरण कक्ष, पंचकर्म इकाई, योग कक्ष एवं अन्य व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के समय चिकित्सा अधीक्षक द्वारा अवगत कराया गया कि अस्पताल में ओपीडी व आईपीडी दोनों की व्यवस्था है, वर्तमान समय में 03 आयुर्वेदिक, 02 होम्योपैथिक व 01 यूनानी चिकित्सा सुविधाओं, दवाओं की उपलब्धता एवं साफ-सफाई की जानकारी ली। उन्होंने निर्देश दिए कि प्रत्येक मरीज को समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण उपचार उपलब्ध कराया जाए तथा चिकित्सालय में सभी आवश्यक दवाएं एवं मूलभूत सुविधाएं पर्याप्त मात्रा में उपलब्धरहें। उन्होंने चिकित्सालय परिसर की स्वच्छता, पेयजल, शौचालय एवं अन्य व्यवस्थाओं का निरीक्षण करते हुए नियमित साफ-सफाई एवं बेहतर रखरखाव सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। साथ ही आयुष भी बल दिया, ताकि आमजन इन सेवाओं का अधिकाधिक लाभ उठा सकें। निरीक्षण के समय अस्पताल के सामने के तालाब की साफ-सफाई कराकर सौंदर्यीकरण कराए जाने के निर्देश दिए, जिससे कि अस्पताल आने वाले मरीजों को स्वच्छ एवं बेहतर वातावरण उपलब्ध हो सके। निरीक्षण के दौरान अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, चिकित्सा अधीक्षक डॉ0 अब्दुल वहाब सहित संबंधित चिकित्सकगण एवं चिकित्सालय का स्टाफ उपस्थित रहा।

रायबरेली में सिटी पॉलीक्लिनिक का शुभारंभ, अब घर के नजदीक मिलेगी विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाएं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। आमजन को उनके घर के निकट गुणवत्तापूर्ण एवं विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत जनपद में सिटी पॉलीक्लिनिक की स्थापना की गई है। नगरीय प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र किलाबाजार को उच्चीकृत कर सिटी पॉलीक्लिनिक के रूप में विकसित किया गया है, जहां विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा ओपीडी सेवाएं प्रारंभ कर दी गई हैं। चिकित्सक दिवस के अवसर पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. नवीन चंद्र ने सिटी पॉलीक्लिनिक का उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने बताया कि एम्पैनल्ड विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा आज से ओपीडी सेवाएं शुरू कर दी गई हैं। प्रतिदिन दो विशेषज्ञ चिकित्सक मरीजों को सेवाएं प्रदान करेंगे। इनमें स्त्री एवं प्रसूति रोग, बाल रोग, अस्थि रोग, त्वचा रोग, सामान्य चिकित्सा तथा मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विशेषज्ञ सेवाएं शामिल हैं। शहरी स्वास्थ्य समन्वयक विनय पांडेय ने बताया कि सरकार की मंशा के अनुरूप शहरी गरीबों एवं अन्य नागरिकों को उनके घर के पास निःशुल्क विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए सिटी पॉलीक्लिनिक की स्थापना की गई है। यहां विशेषज्ञ चिकित्सकों की सेवाएं निर्धारित रोस्टर के अनुसार उपलब्ध रहेंगी। सोमवार को स्त्री रोग एवं बाल रोग, मंगलवार को जनरल फिजिशियन एवं अस्थि रोग, बुधवार को स्त्री रोग एवं चर्म रोग, बृहस्पतिवार को जनरल फिजिशियन एवं नेत्र रोग तथा शनिवार को जनरल फिजिशियन एवं मनोचिकित्सक, शुक्रवार को स्त्री रोग एवं बाल रोग तथा शनिवार को जनरल

विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत जनपद में सिटी पॉलीक्लिनिक की स्थापना की गई है। नगरीय प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र किलाबाजार को उच्चीकृत कर सिटी पॉलीक्लिनिक के रूप में विकसित किया गया है, जहां विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा ओपीडी सेवाएं प्रारंभ कर दी गई हैं। चिकित्सक दिवस के अवसर पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. नवीन चंद्र ने सिटी पॉलीक्लिनिक का उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने बताया कि एम्पैनल्ड विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा आज से ओपीडी सेवाएं शुरू कर दी गई हैं। प्रतिदिन दो विशेषज्ञ चिकित्सक मरीजों को सेवाएं प्रदान करेंगे। इनमें स्त्री एवं प्रसूति रोग, बाल रोग, अस्थि रोग, त्वचा रोग, सामान्य चिकित्सा तथा मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विशेषज्ञ सेवाएं शामिल हैं। शहरी स्वास्थ्य समन्वयक विनय पांडेय ने बताया कि सरकार की मंशा के अनुरूप शहरी गरीबों एवं अन्य नागरिकों को उनके घर के पास निःशुल्क विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए सिटी पॉलीक्लिनिक की स्थापना की गई है। यहां विशेषज्ञ चिकित्सकों की सेवाएं निर्धारित रोस्टर के अनुसार उपलब्ध रहेंगी। सोमवार को स्त्री रोग एवं बाल रोग, मंगलवार को जनरल फिजिशियन एवं अस्थि रोग, बुधवार को स्त्री रोग एवं चर्म रोग, बृहस्पतिवार को जनरल फिजिशियन एवं नेत्र रोग विशेषज्ञ सेवाएं प्रदान करेंगे। शुभारंभ के अवसर पर विशेषज्ञ चिकित्सक डॉ. श्वेता वर्मा एवं डॉ. सुधीर सिंह ने मरीजों को ओपीडी सेवाएं प्रदान कीं। पॉलीक्लिनिक में स्त्री एवं प्रसूति रोग, बाल रोग, अस्थि रोग, कान-नाक-गला (ईएनटी) रोग, त्वचा रोग, सामान्य चिकित्सा, नेत्र रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं उपलब्ध रहेंगी। इसके अतिरिक्त टेलीमेडिसिन सुविधा, 63 प्रकार की डायग्नोस्टिक जांच सेवाएं तथा 195 प्रकार की आवश्यक औषधियों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाएगी। मरीजों को समग्र स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए पॉलीक्लिनिक में स्टाफ नर्स, ऑप्टोमेट्रिस्ट, फिजियोथैरेपिस्ट तथा इंटीग्रेटेड काउंसलर की सेवाएं भी उपलब्ध रहेंगी।

यहां कार्यरत ऑन-कॉल एवं नियमित रूप से बैठने वाले विशेषज्ञ चिकित्सकों को कार्यदिवसों के अनुसार मानदेय प्रदान किया जाएगा। इस अवसर पर अर्बन नोडल अधिकारी डॉ. राकेश कुमार यादव, जिला स्वास्थ्य शिक्षा अधिकारी डी.एस. अस्थाना, स्थानीय सभासद हसीना बानो, प्रभारी चिकित्सा अधिकारी डॉ. ऋषि सिंह, विशेषज्ञ चिकित्सक डॉ. गौरव, डॉ. शीतल, आकांक्षा स्टाफ, अतुल फार्मासिस्ट, रामबाबू, नितिन सहित समस्त स्वास्थ्यकर्मी एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

डॉक्टर्स डे पर लायंस क्लब प्रयागराज गौरव द्वारा चिकित्सकों का भव्य सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराजः राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के शुभ अवसर पर आज भी समाज के प्रति उनके योगदान हेतु पुरस्कृत किया गया। डॉ. भूपेश द्विवेदी, डॉ उमा जायसवाल,

लायंस क्लब प्रयागराज गौरव द्वारा एक सम्मान समारोह का आयोजन आनंद योगालय में किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता क्लब अध्यक्ष लायन डॉ. पुष्पेन्द्र सिंह ने की। इस अवसर पर प्रयागराज के ख्यातिलब्ध चिकित्सकों के साथ-साथ शाहजहाँपुर के मुख्य चिकित्सा अधिकारी लायन डॉ. विवेक मिश्रा जी को भी विशेष रूप से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का सफल संचालन लायंस इंटरनेशनल मंडल 321ई के संयुक्त जनसंपर्क अधिकारी लायन हिमांशु गुप्ता द्वारा किया गया। क्लब सचिव लायन अनिल विश्वकर्मा ने सभी सम्मानित चिकित्सकों को अंगवस्त्रम् पहनाकर सम्मानित किया, जबकि क्लब कोषाध्यक्ष लायन सुनील गुप्ता ने तिलक लगाकर सभी का अभिनंदन किया। इस अवसर पर आनंद योगालय के योगाचार्य विक्रांत आनंद जी को डॉ. पीयूष दीक्षित, डॉ. आर.के. सिंह, डॉ. संजय तिवारी, डॉ. सविता अग्रवाल, डॉ. बी.बी. अग्रवाल, डॉ. सपना सिंह, डॉ. अमिता यादव, डॉ. संगम लाल विश्वकर्मा, डॉ. रोहित गोपाल, डॉ. एस.के. शुक्ला सहित अन्य चिकित्सकों को स्मृति चिन्ह एवं प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया।लायन सतीश टंडन, लायन जगमोहन अग्रवाल, लायन अनिल टंडन, लायन आरती सक्सेना, लायन अंजना शुक्ला, लायन शिवमूर्त,कमल क्रांति, राजीव गुप्ता, मीनाअरोरा, कमलेश जायसवाल, लायन उपमा श्रीवास्तव, लायन नीलम, लायन शालिनी, लायन अलका सहित क्लब के अन्य सदस्यगण उपस्थित रहे।क्लब अध्यक्ष लायन डॉ. पुष्पेन्द्र सिंह ने कहा कि चिकित्सक समाज के सच्चे सेवक हैं और उनका सम्मान करना हमारा नैतिक दायित्व है।

किशोरियों के लिए आत्मरक्षा का प्रशिक्षण कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। बुधवार को जिला प्रोबेशन अधिकारी महोदय के दिशा निर्देशन में किशोरियों के लिए आत्मरक्षा का प्रशिक्षण कार्यक्रम जनपद सोनभद्र के चोपन ब्लॉक के कुरछा ग्राम में विभाग संबंधी समस्त योजना की जानकारी एवम् आत्म रक्षा से संबंधित जानकारी प्रदान की गई ।उक्त कार्यक्रम में वन स्टॉप सेंटर की केंद्र प्रशासक दीपिका सिंह द्वारा आत्मरक्षा के संबंध में जानकारी दी एवं ब्लॉक को ऑर्डिनेटर विजय कुमार पटेल द्वारा केस स्टडी के माध्यम से आत्मरक्षा करना सीखाया व कार्यक्रम में प्रधान नंदलाल, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता चिंता देवी, पंचायत सखी ,आशा एवं हंस सखी इत्यादि शामिल रही। कार्यक्रम में लगभग 70 किशोरियों वा महिलाओं ने प्रतिभाग किया।

सोनभद्र में 26 हजार से अधिक बेटियों का संवरा भविष्य,'कन्या सुमंगला योजना' से मिल रही 25 हजार की आर्थिक उड़ान

डीबीटी के माध्यम से सीधे बैंक खातों में पहुंच रही राशि,बाल विवाह पर लगी रोक और लिंगानुपात में आया सुधार,जन्म से लेकर स्नातक तक छह चरणों में मिल रही मदद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिले में बालिकाओं के सशक्तिकरण और उनके उज्ज्वल भविष्य की नींव रखने के उद्देश्य से योगी सरकार द्वारा चलाई जा रही मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना लगातार सफलता के नए आयाम गढ़ रही है। इस महत्वाकांक्षी योजना के तहत जनपद सोनभद्र में अब तक 26 हजार से अधिक बालिकाएं लाभान्वित हो चुकी हैं। बेटियों को जन्म से लेकर उच्च शिक्षा तक 25,000 रुपये की कुल आर्थिक सहायता प्रदान करने वाली यह योजना बाल विवाह रोकने और लिंगानुपात में सुधार लाने में भी बेहद कारगर साबित हो रही है। योजना में पारदर्शिता बनाए रखने के लिए डीबीटी के माध्यम से लाभ की राशि सीधे लाभार्थियों के बैंक खातों में भेजी जा रही है। जिलाधिकारी चर्चित गौड़ ने बताया कि इस योजना के तहत जिले में अभी तक कुल 26,341 बालिकाओं को लाभान्वित किया जा चुका है। चालू वित्त वर्ष में भी योजना के प्रति लोगों का उत्साह देखने को मिल रहा है। अभी 1117 आवेदनों को स्वीकृति प्रदान की जा चुकी है। जिलाधिकारी बताया कि प्रदेश सरकार की यह महत्वाकांक्षी योजना बेटियों के जन्म से लेकर उनकी शिक्षा तक आर्थिक संबल प्रदान कर उनके भविष्य को संवारने का काम कर रही है। योजना का उद्देश्य कन्या भ्रूण हत्या जैसी सामाजिक कुरीतियों पर अंकुश लगाना, बालिकाओं के जन्म को प्रोत्साहित करना, उनकी शिक्षा सुनिश्चित करना तथा आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों का सहयोग करना है। छह चरणों में ऐसे मिलता है लाभः-मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजनान्तर्गत बेटियों को जन्म से लेकर स्नातक या डिप्लोमा में प्रवेश तक आयु-आधारित छह चरणों में कुल 25,000 रुपये की सहायता दी जाती है। प्रथम श्रेणी में बालिका के जन्म पर (एक वर्ष के भीतर) 5,000 रुपये मिलते हैं। इसके बाद द्वितीय श्रेणी में एक वर्ष तक के पूर्ण टीकाकरण के बाद 2,000 रुपये प्रदान किए जाते हैं। तृतीय और चतुर्थ श्रेणी के तहत क्रमशः कक्षा एक और कक्षा छह में प्रवेश पर 3,000-3,000 रुपये की राशि दी जाती है। पंचम श्रेणी में कक्षा नौ में दाखिले पर 5,000 रुपये मिलते हैं। अंतिम और षष्टम् श्रेणी में 10वीं या 12वीं उत्तीर्ण करके स्नातक अथवा दो वर्षीय या अधिक अवधि के डिप्लोमा कोर्स में प्रवेश लेने पर बालिका को 7,000 रुपये की एकमुश्त सहायता राशि प्रदान की जाती है। विभाग के आंकड़ों के अनुसार, योजना के तहत सबसे ज्यादा लाभ बालिका के जन्म एवं टीकाकरण के स्तर पर दिया गया है। लाभ लेने के लिए यह है पात्रताः-इस योजना का लाभ प्राप्त करने के लिए शासन द्वारा कुछ स्पष्ट नियम तय किए गए हैं। लाभार्थी परिवार की वार्षिक आय 3,00,000 (तीन लाख) रुपये से अधिक नहीं होनी चाहिए। साथ ही, परिवार में अधिकतम दो ही बच्चे होने चाहिए। योजना का लाभ एक परिवार की अधिकतम दो बालिकाओं को ही दिया जा सकता है। हालांकि, विशेष परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए यह प्रावधान भी किया गया है कि यदि किसी परिवार में पहले प्रसव में एक बेटी है, और दूसरे प्रसव में जुड़वां बेटियां हो जाती हैं, तो ऐसी स्थिति में तीनों बेटियों को योजना का पूरा लाभ मिलेगा।

प्रभारी मंत्री हंसराज विश्वकर्मा 2 जुलाई को सोनभद्र दौरे पर रहेंगे, कार्यकर्ता सम्मेलन व जनसंवाद सहित कई कार्यक्रमों में करेंगे प्रतिभाग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। बुधवार को उत्तर प्रदेश सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम विभाग के राज्य मंत्री एवं जनपद सोनभद्र के प्रभारी मंत्री श्री हंसराज विश्वकर्मा 02 जुलाई (गुरुवार) को जनपद के भ्रमण पर रहेंगे। अपने दौरे के दौरान वह कार्यकर्ता सम्मेलन, विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक, शोक संतप्त परिवार से मुलाकात तथा जनसंवाद कार्यक्रम में भाग लेंगे।

निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार प्रभारी मंत्री प्रातः 11:15 बजे वाराणसी सर्किट हाउस से प्रस्थान कर दोपहर 1:00 बजे राबर्ट्सगंज स्थित डीआर ड्रीम्स होटल पहुंचेंगे, जहां आयोजित कार्यकर्ता सम्मेलन में प्रतिभाग करेंगे। इसके उपरांत अपराह्न 2:40 बजे सर्किट हाउस, लोढ़ी पहुंचकर विभागीय अधिकारियों से मुलाकात एवं समीक्षा करेंगे। इसके बाद अपराह्न 3:40 बजे ग्राम मीतापुर, चोपन पहुंचकर नदी में डूबने से हुई दुखद दुर्घटना के शोक संतप्त परिवारजनों से मुलाकात कर अपनी संवेदनाएं व्यक्त करेंगे। तत्पश्चात सायं 4:50 बजे राबर्ट्सगंज नगर के वार्ड संख्या-24, कम्हारी स्थित श्री विजय विश्वकर्मा के आवास पर आयोजित स्थानीय कार्यक्रम एवं जनसंवाद में सहभागिता करेंगे। कार्यक्रम संपन्न होने के उपरांत सायं 5:20 बजे प्रस्थान करेंगे।

जिलाधिकारी ने राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ की बैठक

1200 मतदाताओं के मानक पर होगा मतदेय स्थलों का सम्भाजन, 3 जुलाई तक पूरी होगी संशोधन प्रक्रिया,निजी एवं अनुपयुक्त भवनों से हटेंगे मतदान केन्द्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार मतदेय स्थलों के सम्भाजन (रैशनलाइजेशन-2026) के संबंध में बुधवार को कलेक्ट्रेट सभागार में जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ की अध्यक्षता में मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में आयोग द्वारा जारी दिशा-निर्देशों से सभी दलों को अवगत कराया गया तथा प्रस्तावित मतदेय स्थलों पर सुझाव एवं आपत्तियां आमंत्रित की गईं। जिलाधिकारी ने बताया कि मतदेय स्थलों का सम्भाजन अधिकतम 1200 मतदाताओं के मानक के अनुरूप किया जा रहा है। इसके लिए सभी विधानसभा क्षेत्रों में मतदान केंद्रों का भौतिक सत्यापन कराया गया है। प्राप्त रिपोर्ट के आधार पर जर्जर भवनों, अनुपयुक्त स्थानों तथा आवश्यकतानुसार मतदान केंद्रों में संशोधन एवं स्थान परिवर्तन की कार्रवाई की जाएगी। बैठक में जिलाधिकारी ने कहा कि किसी भी मतदान केंद्र को दुकान, व्यावसायिक प्रतिष्ठान, निजी सामुदायिक भवन, विवाह घर अथवा किसी राजनीतिक व्यक्ति के स्वामित्व वाले भवन में संचालित नहीं किया जाएगा। ऐसे केंद्रों को उपयुक्त शासकीय अथवा सार्वजनिक भवनों में स्थानांतरित किया जाएगा। यदि कोई मतदान केंद्र निजी भवन में संचालित है और निकट में शासकीय भवन उपलब्ध है तो उसे भी स्थानांतरित किया जाएगा। जिलाधिकारी ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों से कहा कि यदि किसी मतदान केंद्र के संबंध में कोई सुझाव, संशोधन या आपत्ति हो तो उसे दो दिवस के भीतर लिखित रूप में जिला निर्वाचन कार्यालय में उपलब्ध कराएं, ताकि जांच कर नियमानुसार कार्रवाई की जा सके। बैठक में यह भी बताया गया कि मतदान केंद्रों के नामों का मानकीकरण किया जाएगा तथा अभिलेखों में अंकित नाम ही स्थल पर प्रदर्शित किए जाएंगे। बैठक के दौरान विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों ने मतदान केंद्रों की दूरी, कम मतदाता संख्या वाले केंद्रों तथा अन्य विषयों पर अपने सुझाव रखे। जिलाधिकारी ने सभी सुझावों पर नियमानुसार परीक्षण कर आवश्यक कार्रवाई का आश्वासन दिया। बैठक के अंत में जिलाधिकारी ने सभी उप जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि भौतिक सत्यापन रिपोर्ट एवं राजस्व टीम की जांच के आधार पर आवश्यक संशोधन करते हुए 03 जुलाई, 2026 तक अंतिम रिपोर्ट जिला निर्वाचन कार्यालय को उपलब्ध कराएं, जिससे मतदेय स्थलों के आलेख प्रकाशन की प्रक्रिया समयबद्ध ढंग से पूरी की जा सके। इस मौके पर अपर जिलाधिकारी वि0/रा0 श्री वागीश कुमार शुक्ला, श्री रामनिहोर यादव जिलाध्यक्ष समाजवादी पार्टी, श्री संतोष कुमार शुक्ला जिला महामंत्री भाजपा, श्री नन्दलाल आर्य जिला मंत्री सीपीआई एम, डा0 ओम प्रकाश मौर्य प्रभारी बसपा, श्री अमर कुमार मौर्य जिला महासचिव बसपा, श्री रमेश गौतम जिलाध्यक्ष आम आदमी पार्टी, श्री अनवर अली अंसारी सूचना प्रभारी आम आदमी पार्टी, श्री जगरूप सिंह पटेल सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी सहित सम्बन्धितगण उपस्थित रहे।

NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE
कौशलं बलम्
(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

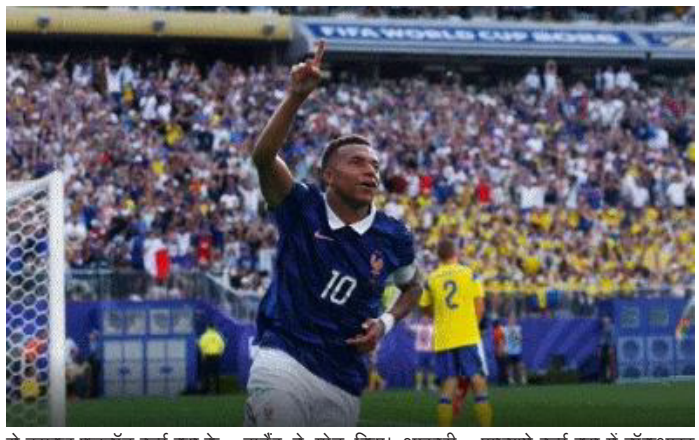
नोटः फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश -विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।
Visit us at www.nainiiti.com Call: 9415608710, 7459860480
Enjoy Publicity

फुटबॉल वर्ल्डकप में एमबाप्पे के डबल गोल से फ्रांस जीता, नॉर्वे प्री-क्वार्टर फाइनल में, मैक्सिको 40 साल बाद नॉकआउट मैच जीता

स्पोर्ट्स डेस्क। पिछली बार की फाइनलिस्ट फ्रांस ने बुधवार के पहले मैच में स्वीडन को 3-0 से हराकर फुटबॉल वर्ल्ड कप के राउंड ऑफ 16 में जगह बना ली। साथ ही सह-मेजबान मैक्सिको ने इक्वाडोर को 2-0 से हराकर 40 साल बाद नॉकआउट राउंड का मैच जीता है। इससे पहले मंगलवार के आखिरी मैच में नॉर्वे ने आइवरी कोस्ट को 2-1 से हराया। उसने पहली बार प्री-क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई। न्यूयॉर्क के न्यू जर्सी स्टेडियम में फ्रांस के लिए किलियन एमबाप्पे ने दो और ब्रैडली बारकोला ने एक गोल किया। डलास स्टेडियम में नॉर्वे के लिए एंटोनियो नुसा और एरलिंग हालैंड ने गोल किए। आइवरी कोस्ट से अमाद डियालो ने एकमात्र गोल किया। मैक्सिको सिटी स्टेडियम में मैक्सिको के जूलियन क्विन्योनेस ने 22वें और राउल जिमेनेज ने 31वें मिनट में गोल किए। इंजरी टाइम के 5वें मिनट में पिएरो हिनकापिए को रेड कार्ड मिला। अब फ्रांस का सामना पैराग्वे से 5 जुलाई को होगा। जबकि, 6 जुलाई को नॉर्वे का मुकाबला पांच बार की चैंपियन ब्राजील से होगा। मैक्सिको 6 जुलाई को इंग्लैंड और कांगो डीआर के विजेता से खेलेगी। फ्रांस बनाम स्वीडन-

एमबाप्पे वर्ल्ड कप में नॉकआउट के टॉप गोल स्कोररः-एमबाप्पे ने 45वें और 74वें मिनट में गोल किए। उन्होंने इस वर्ल्ड कप में तीसरी बार डबल गोल किए हैं। टूर्नामेंट में उनके छह गोल हो गए हैं। उन्होंने इस एडिशन के टॉप गोल स्कोरर की लिस्ट में अर्जेंटीना के लियोनेल मेसी की बराबरी कर ली है। एमबाप्पे वर्ल्ड कप के नॉकआउट मुकाबलों में सबसे ज्यादा गोल करने वाले खिलाड़ी बन गए हैं। उनके 10 गोल हो गए हैं। उन्होंने ब्राजील के दिग्गज लियोनिडास और रोनाल्डो के आठ-आठ गोल के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया। एमबाप्पे ने वर्ल्ड कप करियर में 18वां गोल किया है। वे मेसी (19 गोल) के वर्ल्ड रिकॉर्ड से सिर्फ

एक गोल पीछे हैं।ओलिसे ने 2 गोल असिस्ट किएः-फ्रांस ने पूरे मैच में दबदबा बनाए रखा। टीम ने स्वीडन पर 25-7 से शॉट लगाए, जिनमें पहले हाफ में 15-3 की बढ़त रही। पहले एमबाप्पे और फिर माइकल ओलिसे की साइकिल किक पोस्ट से टकराई। इसके बाद एमबाप्पे ने ओलिसे के प्रयास पर मिले मौके को गोल में बदला।



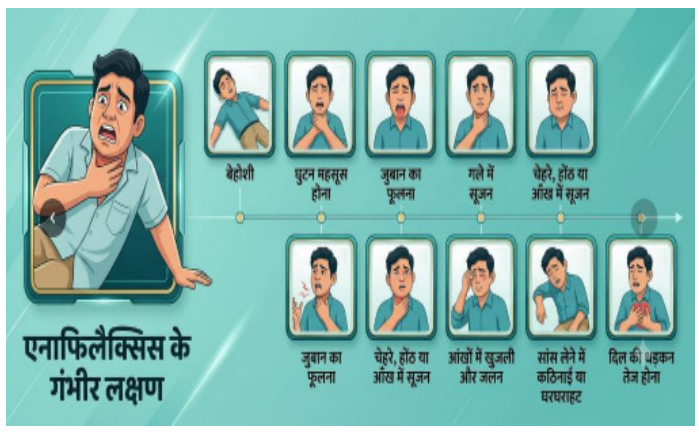
53वें मिनट में गुस्ताफ लागरबिएल्के से गेंद छिनने के बाद ऑरेलियन चुआमेनी ने ओलिसे को पास दिया। ओलिसे ने शानदार मूव बनाते हुए बारकोला को गेंद दी और उन्होंने गोल कर बढ़त 2-0 कर दी। तीसरा गोल भी ओलिसे और बारकोला की मदद से एमबाप्पे ने किया। फ्रांस के कोच मां के अंतिम संस्कार के बाद टीम से जुड़ेः-फ्रांस के कोच दिदिए देशां अपनी मां के अंतिम संस्कार के बाद टीम से जुड़े। मैच के अंत में जब एमबाप्पे को बदला गया तो देशां ने झुककर उनका अभिवादन किया। फ्रांस अब तक टूर्नामेंट में 13 गोल कर चुका है और सिर्फ दो गोल खाए हैं। माइकल ओलिसे पांच गोल में असिस्ट दे चुके हैं। आइवरी कोस्ट बनाम नॉर्वेः- हालैंड ने इस वर्ल्ड कप में 5वां गोल दागा-नॉर्वे ने वर्ल्ड कप इतिहास में पहली बार नॉकआउट मुकाबला जीता। एरलिंग हालैंड ने निर्णायक गोल 86वें मिनट में किया। पैट्रिक बर्ग ने पेनाल्टी एरिया में तीन डिफेंडरों को अपनी ओर खींचने के बाद हालैंड को पास दिया और उन्होंने इस टूर्नामेंट में 5वां गोल दाग दिया। नॉर्वे के लिए पहला गोल 39वें मिनट में एंटोनियो नुसा ने किया। उन्होंने पेनाल्टी एरिया के बाएं हिस्से से शानदार कर्लिंग शॉट लगाकर गेंद जाल में पहुंचाई। यह उनका पहला वर्ल्ड कप गोल और नॉर्वे के लिए 28 मैचों में 9वां इंटरनेशनल गोल था। अमाद डियालो ने बराबरी का गोल दागा-आइवरी कोस्ट ने 74वें मिनट में बराबरी की। निकोलस पेपे के साथ वन-टू खेलने के बाद अमाद डियालो ने बाएं पैर से शानदार शॉट लगाकर स्कोर 1-1 कर दिया। इससे पहले डियालो ने दूसरे हाफ में टॉरब्योर्न हेगेन के शॉट को भी डिफ्लेक्ट कर अपनी टीम को बचाया था। हालैंड के गोल के बाद आइवरी कोस्ट ने बराबरी की पूरी कोशिश की। स्टॉपेज टाइम के छठे मिनट में डियालो की सीधी फ्री-किक पर गोलकीपर ऑरजान नीलांड ने शानदार बचाव किया। यह मैच में उनका चौथा और सबसे अहम सेव रहा। मैक्सिको बनाम इक्वाडोर-मैक्सिको ने 40 साल बाद नॉकआउट मैच जीता-1986

में अपने घर में खेले गए वर्ल्ड कप में बुल्गारिया को हराने के बाद यह पहली बार है, जब मैक्सिको ने नॉकआउट चरण का कोई मुकाबला जीता है। इसके बाद टीम 1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014 और 2018 वर्ल्ड कप में लगातार सात नॉकआउट मुकाबले हार गई थी। वहीं, 2022 कतर वर्ल्ड कप में टीम ग्रुप चरण से ही बाहर हो गई थी। मैच से पहले इक्वाडोर की टीम ने फ़ीफ़ा से शिकायत की है कि मैक्सिको के फैंस ने उन्हें पूरी रात सोने नहीं दिया। वे टीम के होटल के बाहर जमा थे और हॉर्न, ढोल, मोटरसाइकिल, कारों और डीजे की तेज आवाज से विरोधी टीम को परेशान करने की कोशिश की। मैच के दौरान फिर लगा विवादित नाराः-मैच के 5वें मिनट में जब इक्वाडोर के गोलकीपर हर्नान गालिंदेज गोल किक लेने जा रहे थे, तब मैक्सिको के फैंस ने स्पेनिश भाषा का एक अपमानजनक और समलैंगिक-विरोधी नारा लगाया। टूर्नामेंट में यह दूसरी बार है, जब यह नारा सुनाई दिया। यह नारा पहली बार ग्वाडलाहारा में मैक्सिको और अमेरिका के बीच ओलिंपिक क्वालिफायर के दौरान चर्चा में आया था। 2014 ब्राजील वर्ल्ड कप में यह दुनिया भर में सुर्खियों में आया। इस नारे की वजह से इससे पहले भी मेक्सिको फुटबॉल महासंघ पर कई बार जुर्माना लगा चुका है।

हर एलर्जी मामूली नहीं-जान भी जा सकती है, डॉक्टर से जानें क्या है एनाफिलैक्सिस, एलर्जी है तो ये इंजेक्शन साथ रखें

नयी दिल्ली। 'नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ' के मुताबिक, दुनिया में लगभग 20-30फीसदी लोगों को कभी-न-कभी एलर्जी की समस्या होती है। इसमें आमतौर पर छींक,

खुजली या आंखों से पानी आने जैसे लक्षण दिखते हैं। लेकिन कुछ लोगों में यही एलर्जी अचानक 'एनाफिलैक्सिस' का कारण बन सकती है। एनाफिलैक्सिस एक गंभीर एलर्जिक रिएक्शन है। इसमें अचानक ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। कुछ मामलों में ऑर्गन फेलियर भी हो सकता है। 'द जर्नल ऑफ एलर्जी एंड क्लिनिकल इम्यूनोलॉजी' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, अमेरिका में हर 100 में से 1-5 लोगों को कभी-न-कभी एनाफिलैक्सिस हुआ है। इसलिए आज 'फिजिकल हेल्थ' में एनाफिलैक्सिस की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है? एनाफिलैक्सिस से कैसे बचा जा सकता है? विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. रजत गुप्ता, डायरेक्टर, क्रिटिकल केयर, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- एनाफिलैक्सिस क्या है? जवाब- नीचे पॉइंटर्स से समझिए- एनाफिलैक्सिस एक तरह की एलर्जी ही है, लेकिन यह उसका थोड़ा गंभीर रूप है। यह कुछ फूड आइटम्स, दवाओं या कीड़े के डंक से ट्रिगर हो सकता है। इसमें शरीर में बहुत तेजी से रिएक्शन होता है। एनाफिलैक्सिस में कुछ ही मिनटों में हालत गंभीर हो सकती है। यह एक मेडिकल इमरजेंसी है। इसलिए तुरंत इलाज की जरूरत होती है। सवाल- यह सामान्य एलर्जी से कैसे अलग है?जवाब- सामान्य एलर्जी और एनाफिलैक्सिस में बड़ा फर्क इसके लक्षणों की गंभीरता का है। पॉइंटर्स से समझिए- सामान्य एलर्जी इसमें छींक, खुजली, आंखों से पानी या स्किन रैशेज जैसे हल्के लक्षण दिखते हैं। इसके लक्षण अक्सर शरीर के एक हिस्से तक सीमित रहते हैं। यह आमतौर पर जानलेवा नहीं होती है।एनाफिलैक्सिस इसमें रिएक्शन तेजी से बढ़ता है और शरीर के कई अंगों को एक साथ प्रभावित कर सकता है। इसमें रेस्पिरेटरी प्रॉब्लम्स, गले में सूजन, लो ब्लड प्रेशर और बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। एनाफिलैक्सिस जानलेवा हो सकता है। सवाल- शरीर में एनाफिलैक्सिस होने पर क्या होता है? जवाब- एनाफिलैक्सिस में इम्यून सिस्टम अचानक ओवररिएक्ट करता है। इसको ऐसे समझते हैं- शरीर किसी सामान्य चीज को भी बड़ा खतरा मान लेता है।इसके जवाब में इम्यून सिस्टम कुछ केमिकल्स रिलीज करता है। इनमें हिस्टामिन सबसे अहम होता है। हिस्टामिन के असर से ब्लड वेसल्स रिलैक्स होकर फैल जाती हैं। इससे ब्लड प्रेशर अचानक कम होता है, जिससे बॉडी ऑर्गन्स तक ब्लड की सप्लाई कम हो जाती है। स्किन पर तुरंत असर दिख सकता है। खुजली, रेडनेस और रैशेज हो सकते हैं। चेहरे, होंठ और जीभ में सूजन आ सकती है। एनाफिलैक्सिस में इम्यून सिस्टम अचानक ओवररिएक्ट करता है और केमिकल्स रिलीज करता है। इससे ब्लड प्रेशर गिरता है, रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट सिकुड़ता है और सूजन बढ़ती है। समय पर इलाज न मिले तो यह जानलेवा हो सकता है। सवाल- एनाफिलैक्सिस कितनी तेजी से फैलता है? जवाब- इसके लक्षण 5-30 मिनट के भीतर शुरू होते हैं और कुछ ही मिनटों में गंभीर हो जाते हैं। सवाल- क्या हर एलर्जी एनाफिलैक्सिस में बदल सकती है? जवाब- नहीं, ऐसा नहीं होता है। हालांकि, कुछ लोगों में एलर्जी एनाफिलैक्सिस का रूप ले सकती है। इसलिए एलर्जी के लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अगर एलर्जी के साथ- सांस लेने में दिक्कत हो चेहरे या गले में सूजन हो चक्कर आए बेहोशी आए तो तुरंत मेडिकल हेल्प लें। सवाल- किन चीजों से एनाफिलैक्सिस हो सकता है? जवाब- एनाफिलैक्सिस आमतौर पर उन चीजों से ट्रिगर होता है, जिनसे शरीर को एलर्जी होती है। ये ट्रिगर्स हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। लेकिन कुछ कॉमन कारण होते हैं।सवाल- क्या रोजमर्रा का खाना भी ट्रिगर बन सकता है? जवाब- हां, यह इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति को किस चीज से एलर्जी है। कुछ लोगों के लिए- दूध, अंडा, मूंगफली, ट्री नट्स गेहूं, सोया या सीफूड जैसे कॉमन फूड आइटम्स भी खतरनाक साबित हो सकते हैं। जो चीज आमतौर पर सेफ मानी जाती है, वही किसी एलर्जिक व्यक्ति के लिए रिस्की बन सकती है। सवाल- क्या दवाओं से भी एनाफिलैक्सिस हो सकता है? जवाब- हां, कुछ दवाएं भी एनाफिलैक्सिस ट्रिगर कर सकती हैं। सबसे ज्यादा रिस्क कुछ एंटीबायोटिक्स से होता है। जैसे- पेनिसिलिन ग्रुप की दवाएं। पेन किलर्स । कुछ लोगों में वैक्सीन या एनेस्थीसिया से भी रिएक्शन हो सकता है। इसलिए अगर किसी दवा से पहले कभी एलर्जी हुई हो तो डॉक्टर को जरूर बताएं। सवाल- क्या ये किसी भी व्यक्ति को हो सकता है? जवाब- हां, एनाफिलैक्सिस किसी भी व्यक्ति को हो सकता है। हालांकि इसका रिस्क उन्हें ज्यादा होता है, जिन्हें पहले से- फूड एलर्जी है। दवा से एलर्जी है। अस्थमा है। कुछ मामलों में, किसी व्यक्ति को पहले कभी कोई एलर्जी न हुई हो, फिर भी गंभीर रिएक्शन हो सकता है। सवाल- एनाफिलैक्सिस के शुरुआती संकेत क्या हैं?जवाब- एनाफिलैक्सिस के शुरुआती संकेत हल्के हो सकते हैं, लेकिन ये तेजी से गंभीर लक्षणों में बदल सकते हैं। कुछ संकेत गंभीर स्थिति का इशारा करते हैं। इसका मतलब है कि तुरंत मेडिकल हेल्प लेना जरूरी है। सवाल- एनाफिलैक्सिस कब जानलेवा हो सकता है? जवाब- इन स्थितियों में एनाफिलैक्सिस जानलेवा हो सकता है- जब सांस लेने में गंभीर दिक्कत होने लगे। जब गले और सांस की नली में ज्यादा सूजन आ जाए और एयरवे सिकुड़ जाए। जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगे। जब ब्लड प्रेशर अचानक बहुत ज्यादा गिर जाए। जब ब्रेन, हार्ट और दूसरे अंगों तक पर्याप्त खून न पहुंच पाए। जब व्यक्ति को चक्कर आने लगें या वह बेहोश हो जाए। जब इलाज मिलने में देरी हो जाए। जब मरीज 'एनाफिलैक्टिक शॉक' में चला जाए, जो कि एक मेडिकल इमरजेंसी है। सवाल- एनाफिलैक्सिस कैसे डायग्नोस किया जाता है? जवाब- इसका डायग्नोसिस मुख्य रूप से लक्षणों और टाइमिंग के आधार पर किया जाता है। डॉक्टर देखते हैं कि एलर्जन के संपर्क के बाद कितनी तेजी से रिएक्शन हुआ। अगर कुछ मिनटों से एक घंटे के भीतर स्किन, सांस और हार्ट से जुड़े लक्षण एक साथ दिखें तो एनाफिलैक्सिस हो सकता है। ब्लड प्रेशर अचानक कम होना भी एक अहम संकेत होता है। यह बताता है कि रिएक्शन गंभीर है।सवाल- एनाफिलैक्सिस का ट्रीटमेंट क्या है? जवाब- नीचे पॉइंटर्स में देखें- एनाफिलैक्सिस का पहला और सबसे जरूरी इलाज एपिनेफ्रिन (एड्रेनालिन) इंजेक्शन है। जिन लोगों को गंभीर एलर्जी का रिस्क होता है, डॉक्टर उन्हें एपिनेफ्रिन ऑटो-इंजेक्टर साथ रखने की सलाह दे सकते हैं। गंभीर एलर्जिक रिएक्शन के लक्षण दिखते ही यह इंजेक्शन जांघ (थाई) की मांसपेशी में लगाया जाता है। यह दवा तेजी से असर करती है और सांस लेने में दिक्कत, सूजन और लो ब्लड प्रेशर जैसे लक्षणों को कंट्रोल करने में मदद करती है। इंजेक्शन लगाने के तुरंत बाद इमरजेंसी मेडिकल हेल्प जरूरी है। मरीज को तुरंत अस्पताल पहुंचाया जाना चाहिए। इलाज के बाद भी कुछ समय तक मेडिकल निगरानी जरूरी है, क्योंकि कुछ मामलों में लक्षण दोबारा लौट सकते हैं।एपिनेफ्रिन (एड्रेनालिन) इंजेक्शन बिना डॉक्टर की सलाह के यूज नहीं करना चाहिए। इसे अपने पास तभी रखें, जब डॉक्टर ने आपको प्रिस्क्राइब किया हो।सवाल- क्या एनाफिलैक्सिस का घरेलू इलाज संभव है? जवाब- नहीं, एनाफिलैक्सिस का कोई घरेलू इलाज नहीं है। यह एक मेडिकल इमरजेंसी है। देरी खतरनाक हो सकती है। सवाल- एनाफिलैक्सिस से बचाव के लिए क्या करें? जवाब- एनाफिलैक्सिस से पूरी तरह बचाव संभव नहीं है, लेकिन कुछ सावधानियां अपनाकर एलर्जी का रिस्क कम किया जा सकता है। इंग्रीडिएट्स डिटेल चेक करें। डॉक्टर को अपनी एलर्जी बताएं तेज परफ्यूम यूज न करें। एपिनेफ्रिन हमेशा बच्चों के स्कूल को भी एलर्जी की जानकारी दें। फूड लेबल ध्यान से पढ़ें। रेस्टोरेंट में भी इंग्रीडिएंट्स पूछें। घास पर नंगे पैर न चले। ट्रिगर पॉट्स से परिवार दोस्तों को एलजी की जानकारी दें। एनाफिलैक्सिस एक जानलेवा एलर्जिक कंडीशन है। थोड़ी सी जागरूकता और तैयारी इस गंभीर स्थिति के रिस्क को काफी हद तक कम कर सकती है।



जामुन खाने के फायदे और खाने का सही तरीका- इन चीजों के साथ न खाएं जामुन, बच्चों को ऐसे ही न दें

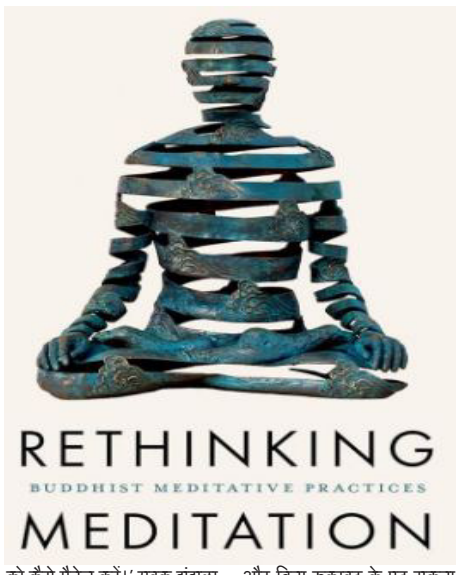
नयी दिल्ली। बरसात आते ही बाजार में जामुन की बहार आ जाती है। खट्टे-मीठे स्वाद वाला यह गहरे बैंगनी रंग का फल पोषक तत्वों का खजाना होता है। इसमें फाइबर, आयरन, विटामिन सी और कई पावरफुल एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। यह ब्लड शुगर कंट्रोल करने, पाचन सुधारने, इम्यूनिटी मजबूत बनाने और हार्ट हेल्थ बेहतर रखने में मदद करता है। प्राचीन हिंदू, बौद्ध और जैन ग्रंथों में भारतीय उपमहाद्वीप को 'जम्बूद्वीप' कहा गया है, यानी जामुन के वृक्षों की भूमि। यानी जामुन का रिश्ता हमारी संस्कृति और इतिहास से भी है। हालांकि जामुन के फायदे तभी मिलते हैं, जब इसे सही समय, सही मात्रा और सही तरीके से खाया जाए। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में बात करेंगे जामुन की और जानेंगे कि जामुन खाने का सही तरीका क्या है? इसे कब और कितना खाना चाहिए? किन चीजों के साथ खाने से बचना चाहिए? समझेंगे विषय को एक्सपर्ट- डॉ. अमृता मिश्रा, सीनियर डाइटीशियन, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- जामुन खाने का सही तरीका क्या है? जवाब- जामुन खाने का सही तरीका पॉइंटर्स में देखिए- पके हुए, ताजे और साफ जामुन चुनें।

खाने से पहले अच्छी तरह धो लें। धीरे-धीरे चबाकर खाएं ताकि पाचन बेहतर हो। अगर पहली बार खा रहे हैं, तो कम मात्रा से शुरुआत करें। सवाल- जामुन खाने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है? जवाब- जामुन खाने का सबसे सही समय सुबह का होता है। खासकर नाश्ते के बाद या दोपहर के खाने से पहले यानी मिड-मॉर्निंग टाइम। इस समय डाइजेस्टिव सिस्टम सबसे ज्यादा एक्टिव रहता है। इससे जामुन में मौजूद पोषक तत्व जैसे फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन्स शरीर में अच्छी तरह से एब्जॉर्ब हो पाते हैं। सवाल- क्या खाली पेट जामुन खा सकते हैं? जवाब- नहीं, जामुन खाली पेट नहीं खाना चाहिए। इसका स्वाद थोड़ा कसैला (थोड़ा खट्टा-कड़वा) होता है। इससे पेट में गैस, भारीपन या मरोड़ जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। सवाल- जामुन खाने के बाद कितनी देर तक कुछ नहीं खाना चाहिए? जवाब- जामुन खाने के बाद कम-से-कम 20-30 मिनट तक कुछ नहीं खाना चाहिए, जिससे यह आसानी से पच सके और इसके पोषक तत्व ठीक से अवशोषित हो सकें। सवाल- क्या जामुन को नमक लगाकर खाना सही है? जवाब- हां, चुटकी भर काला नमक के साथ जामुन खा सकते हैं, लेकिन बहुत ज्यादा नमक न डालें। सवाल- क्या जामुन को छिलके समेत खाना चाहिए? जवाब- हां, जामुन का छिलका ही सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स (जैसे एंथोसायनिन) और फाइबर होते हैं। ये तत्व ब्लड शुगर कंट्रोल करने, पाचन सुधारने और शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं। सवाल- एक स्वस्थ व्यक्ति एक दिन में कितना जामुन खा सकता है? जवाब- ये उम्र, वजन और सेहत पर निर्भर करता है। एक स्वस्थ व्यक्ति एक दिन में

10 से 15 जामुन तक खा सकता है। सवाल- बच्चे एक दिन में कितना जामुन खा सकते हैं? जवाब- यह उम्र और पाचन क्षमता पर निर्भर करता है। आमतौर पर 5 साल से बड़े बच्चों को जामुन दे सकते हैं। शुरुआत में 3 से 4 जामुन दें, ताकि शरीर की प्रतिक्रिया समझी जा सके। बच्चे दिन में 50 से 100 ग्राम जामुन। खा सकते हैं। मात्रा उम्र और पाचन क्षमता पर निर्भर है। वयस्कों को भी 200 ग्राम से ज्यादा जामुन नहीं खाना चाहिए। अधिक सेवन से पेट दर्द, गैस या अपच हो सकती है।सवाल- डायबिटीज के पेशेंट एक दिन में कितना जामुन खा सकते हैं? जवाब- डायबिटिक लोगों के लिए 8 से 10 जामुन की मात्रा सेफ मानी जाती है। जामुन का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। इसलिए यह ब्लड शुगर तेजी से नहीं बढ़ाता है। हालांकि ज्यादा मात्रा में लेने पर ब्लड शुगर बहुत कम (हाइपोग्लाइसीमिया) भी हो सकता है। इसलिए सीमित मात्रा में खाना चाहिए। सवाल- क्या बहुत ज्यादा जामुन खाने से कोई नुकसान भी हो सकता है? जवाब- जामुन हेल्दी फल है, लेकिन इसे ज्यादा मात्रा में खाने से कुछ समस्याएं हो सकती हैं।सभी साइड इफेक्ट्स देखिए-सवाल- किन फलों के साथ जामुन खाया जा सकता है? जवाब- जामुन को मीठे फलों के साथ मिलाकर खाया जा सकता है। ये पाचन के लिए बेहतर होता है। इसे बहुत ज्यादा खट्टे फल (जैसे संतरा, नींबू) के साथ नहीं खाना चाहिए। सवाल- क्या जामुन को सलाद में मिला सकते हैं? जवाब- हां, जामुन को सलाद में मिलाकर खा सकते हैं। इसका खट्टा-मीठा और हल्का कसैला स्वाद सलाद में फाइबर की मात्रा भी बढ़ाता है। यह पाचन को बेहतर बनाने में मदद करता है। सवाल- क्या जामुन के साथ नट्स खाना ठीक है? जवाब- हां, नट्स में मौजूद हेल्दी फैट और प्रोटीन जामुन के नेचुरल शुगर (फ्रुक्टोज) के एब्जॉर्बशन को धीमा कर देता है। इससे ब्लड शुगर स्पाइक नहीं होता। यह कॉम्बिनेशन सैटायटी बढ़ाता है, जिससे लंबे समय तक पेट भरा रहता है और बार-बार भूख कम लगती है। सवाल- क्या जामुन को मिंट, काला नमक या चाट मसाले के साथ खाना सुरक्षित है? जवाब- हां, जामुन को मिंट (पुदीना), काला नमक या चाट मसाले के साथ खाना सेफ है। पुदीना और काला नमक स्वाद बढ़ाने के साथ पाचन में भी मदद कर सकते हैं। चाट मसाला और काला नमक में सोडियम ज्यादा होता है, इसलिए ज्यादा मात्रा में न डालें। सवाल- जामुन किन चीजों के साथ नहीं खाना चाहिए? जवाब- जामुन पोषक तत्वों से भरपूर है, लेकिन कुछ फूड कॉम्बिनेशन ऐसे होते हैं, जिनके साथ इसे खाने से पाचन में गड़बड़ी हो सकती है। जामुन के साथ न खाएं ये चीजें-अचार, ठंडा या ज्यादा पानी, दही, ज्यादा नमक, खट्टे फल.सवाल- क्या जामुन खाने के तुरंत बाद दूध पीना चाहिए? जवाब- नहीं, जामुन खाने के तुरंत बाद दूध पीना सही नहीं माना जाता। जामुन खाने के बाद कम-से-कम 4 घंटे बाद ही दूध पिएं। सवाल- जामुन और दूध का कॉम्बिनेशन नुकसानदायक क्यों है? जवाब- जामुन की तासीर खट्टी और कसैली होती है, जबकि दूध का स्वभाव अलग होता है। जब दोनों को एक साथ या तुरंत बाद लिया जाता है, तो जामुन में मौजूद एसिड दूध के प्रोटीन को जल्दी जमा सकता है। इससे कुछ लोगों को पेट ब्लोटिंग, गैस, अपच, पेट दर्द जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। इसलिए जामुन खाने के कम-से-कम 4 घंटे बाद दूध पीने की सलाह दी जाती है। सवाल- क्या जामुन खाने के बाद दही खाना सही है? जवाब- नहीं, जामुन खाने के बाद दही नहीं खाना चाहिए। जामुन और दही दोनों में अलग-अलग एंजाइम होते हैं और इनका एक साथ सेवन डाइजेस्टिव सिस्टम को बिगाड़ सकता है । सवाल- जामुन के साथ खट्टे फल खाने चाहिए या नहीं? जवाब- नहीं, जामुन खुद हल्का खट्टा होता है। अगर इसके साथ संतरा, नींबू जैसे खट्टे फल खाने से पेट में एसिडिटी या जलन बढ़ सकती है। सवाल- जामुन खाने के बाद पानी पीना चाहिए या नहीं? जवाब- नहीं, जामुन खाने के बाद 20-30 मिनट का गैप रखें, फिर पानी पिएं। तुरंत पानी पीने से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। जामुन खाने के बाद पानी पीने के नुकसान पेट दर्द, भारीपन, खांसी, गैस या अपच, गले में खराश, गले में जलन। सवाल- जामुन खाने के तुरंत बाद भारी भोजन क्यों नहीं करना चाहिए? जवाब- जामुन हल्का और जल्दी पचने वाला फल है, जबकि भारी खाना (तला-भुना या ज्यादा फैट/प्रोटीन वाला) धीरे पचता है। ऐसे में दोनों साथ होने पर पाचन की प्रक्रिया गड़बड़ हो सकती है। इससे गैस, ब्लोटिंग या पेट में भारीपन महसूस हो सकता है। बेहतर है कि जामुन खाने के बाद कम-से-कम 30 मिनट का गैप रखकर ही भारी भोजन करें। सवाल- क्या जामुन और शराब का कॉम्बिनेशन नुकसान पहुंचा सकता है? जवाब- हां, शराब गट लाइनिंग को इरिटेट करती है और जामुन का खट्टा-कसैला स्वभाव इस असर को बढ़ा सकता है। साथ ही जामुन ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है, जबकि शराब शुगर लेवल को अस्थिर कर सकती है। इसलिए दोनों को साथ नहीं लेना चाहिए। सवाल- क्या जामुन खाने के बाद चाय या कॉफी पीना ठीक है? जवाब- नहीं, जामुन में मौजूद टैनिन्स और एंटीऑक्सिडेंट्स, चाय/कॉफी के कम्पाउंड्स (जैसे कैफीन और टैनिन) के साथ मिलकर कुछ लोगों में पाचन को प्रभावित कर सकते हैं। जामुन से जुड़ी 10 जरूरी बातें हैं।

इन्हें हमेशा ध्यान रखना चाहिए- जामुन के बारे में 9 जरूरी बातें-अच्छे से धोकर खाएं। खाली पेट न खाएं। एक बार में ज्यादा न खाएं। खाने के बाद पानी न पिएं। पेट सेंसिटिव हो तो कम खाएं। बच्चों को बीज निकालकर दें। दूध पीने के बाद न खाएं। जामुन खराब हो तो न खाएं। कोई बीमारी हो तो, डॉक्टर से पूछकर खाएं।सवाल- जिन चीजों के साथ जामुन खाने-पीने की मनाही है, अगर गलती से वो खा लें तो क्या नुकसान होगा? जवाब- इनका कॉम्बिनेशन पेट में गैस, अपच, एसिडिटी या एलर्जी जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है.अगर इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हैं, तो जामुन ओवरऑल हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इसलिए इस मानसून जामुन का स्वाद भी लें और इसके हेल्थ बेनिफिट्स भी पाएं।

25 मिनट' तकनीक से व्यक्ति सर्वश्रेष्ठ परिणाम हासिल कर सकता है



'सर, प्लीज बताइए कि हमारे समय को कैसे मैनेज करें?' युवा मुझसे यही एक सवाल कई बार पूछ चुके हैं। जब भी वे पूछते हैं, मैं तुरंत अपना जवाब ऐसे देता हूं कि

'माइंड को मैनेज करने के लिए आपको योग करने की जरूरत है।' और मेरी बात पूरी होने से पहले ही स्टूडेंट बीच में बोलेगा, 'सर, मैंने टाइम मैनेजमेंट के बारे में पूछा है।' मैं आत्मविश्वास से जवाब दूंगा- 'मैं भी यही कह रहा हूं कि माइंड

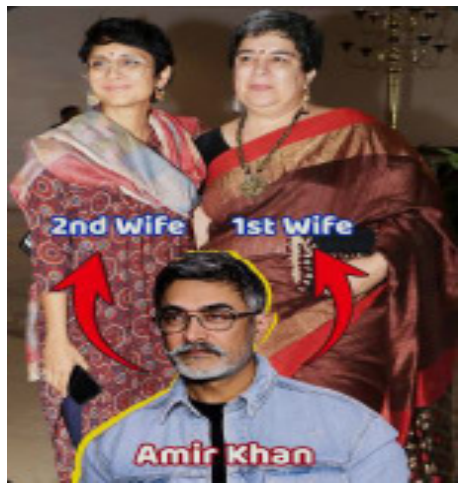
को कैसे मैनेज करें।' युवक झुंझला कर कहेगा कि 'सर टाइम, टाइम।' मैं जवाब दूंगा, 'क्या तुमने माइंड कहा?' वह भागता हुआ आएगा और सामने खड़े होकर चिल्लाएगा- 'सर, टाइम।' इससे अन्य लोग हंसेंगे, क्योंकि कुछ को लगेगा कि मैं कम सुनता हूं, बाकी समझ जाएंगे कि मैं प्रैंक कर रहा हूं। फिर मैं उसे स्टेज पर बुलाऊंगा और 1980 की एक कहानी सुनाऊंगा, जिसमें इटालियन यूनिवर्सिटी का एक छात्र फ्रांसेस्को सिरिलो परीक्षा की तारीखों को लेकर भारी दबाव में था और पढ़ाई से बेहद परेशान हो चुका था। उसे एहसास हुआ कि उसका दिमाग ध्यान भटकाने में माहिर है। वह घंटों डेस्क पर बैठता, लेकिन कुछ भी हासिल नहीं होता। परेशान होकर उसने खुद से शर्त लगाई कि क्या वह सिर्फ 10 मिनट तक पूरी तल्लीनता से और बिना रुकावट के पढ़ सकता है? उसने किचन में जाकर टमाटर जैसे आकार का और तेज आवाज करने वाला मैकेनिकल किचन टाइमर उठाया, जिसे इटालियन भाषा में 'पोमोडोरो' कहते हैं। उसने टाइमर को घुमा कर सेट किया और बैठ गया। शुरुआती कुछ कोशिशों में वह विफल रहा, क्योंकि अंदरूनी भटकाव उसे रोक रहा था। लेकिन वह समय सीमा बदलता रहा। आखिरकार उसे पता चला कि 25 मिनट का समय सबसे सही 'स्वीट स्पॉट' है- पर्याप्त लंबा कि काम में सार्थक प्रगति हो सके और

पर्याप्त छोटा कि दिमाग भटकने की न सोचे। एक समय पर सिर्फ 25 मिनट के एक-एक ब्लॉक पूरे करते हुए सिरिलो फोकस की विफलता से यूनिवर्सिटी की परीक्षा पास करने तक पहुंच गया। अंततः उसने उसी छोटे किचन टाइमर को वैश्विक प्रोडक्टिविटी मूवमेंट में बदल दिया। आज सिरिलो द्वारा विकसित 'पोमोडोरो तकनीक' का इस्तेमाल पश्चिमी दुनिया में ऐसे बहुत-से लोग करते हैं, जिन्होंने टालमटोली की आदत छोड़ने के लिए सब आजमा लिया लेकिन विफल रहे। तो इसे कैसे करें? 5 स्टेप यहां पेश हैं :1. एक काम चुनें : जो करना चाहते हैं, वो एक खास काम चुनें। 2. टाइमर सेट करें : 25 मिनट का टाइमर सेट करें। 3. काम करें : टाइमर बजने तक पूरा ध्यान उसी काम पर लगाएं। न मल्टीटास्किंग और न फोन चेक करें। 4. छोटा ब्रेक लें : टाइमर बजते ही 5 मिनट का ब्रेक लें। स्ट्रेच करें या कुछ पी लें। 5. लंबा ब्रेक लें : लगातार 25 मिनट के चार 'पोमोडोरो' पूरे करने के बाद 15-30 मिनट का री-स्टोरेटिव ब्रेक लें। यह तरीका इसलिए कारगर है, क्योंकि महज 25 मिनट काम का संकल्प लेना किसी घंटों लंबे भारी प्रोजेक्ट के बजाय कहीं कम डरावना होता है। सख्त टाइमर व्यक्ति का ध्यान कई चीजों में भटकाने के बजाय सिंगल टास्किंग माइंडसेट को प्रोत्साहित करता है। युवाओं को इसका यह फायदा मिलता है कि छोटे और नियमित अंतराल दिमाग को जरूरी आराम देते हैं, जिससे जानकारी प्रोसेस करना आसान होता है और दिनभर प्रोडक्टिविटी ऊंची रहती है। इसके लिए किसी खास टाइमर मशीन में

निवेश की जरूरत नहीं है। पुराना साधारण टाइमपीस भी उपयोगी हो सकता है, लेकिन कृपया मोबाइल फोन न लें। अगर आप गहन अध्ययन या जटिल समस्या सुलझाने जैसे अत्यधिक दिमागी मेहनत के विषय पर काम कर रहे हैं तो इस तकनीक को अपनी ऊर्जा के हिसाब से ढाल सकते हैं। फंडा यह है कि कम से कम उन लोगों के लिए, जिन्हें टालमटोली की बहुत ज्यादा आदत है, 5 मिनट के ब्रेक लेते हुए काम को 25 मिनट के फोकस्ड हिस्सों में बांटना न सिर्फ थकान से बचाएगा, बल्कि फोकस को भी अधिकतम कर देगा। एन. रघुरामन

अमेरिका में बढ़ता नस्लवाद भारतवंशी नेताओं के लिए चुनौती है

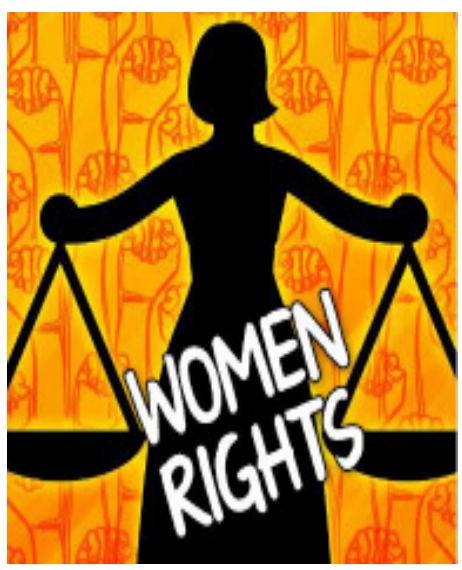
भारतीय-अमेरिकी मूल के सॉफ्टवेयर आंत्रप्रेन्योर विवेक रामास्वामी अपनी हिंदू पहचान को छिपाने की कोशिश नहीं करते।



पिछले हफ्ते उन्होंने ओहायो के गवर्नर पद के लिए रिपब्लिकन पार्टी का नामांकन जीत लिया। ओहायो में राज्य विधानसभा के दोनों सदनों, गवर्नर कार्यालय और सभी प्रमुख सरकारी संस्थानों पर रिपब्लिकन पार्टी का नियंत्रण है। अमेरिकी राजनीति में गवर्नर का कद भारत के किसी मुख्यमंत्री जैसा होता है। ऐसा नहीं ?है कि रामास्वामी किसी अमेरिकी राज्य के पहले भारतीय मूल के गवर्नर होंगे। इससे पहले बॉबी जिंदल लुइसियाना के और निक्की हेली साउथ कैरोलाइना की गवर्नर रह चुकी हैं। लेकिन रामास्वामी उन दोनों से अलग हैं। जिंदल ने श्वेत ईसाई अमेरिकी समुदाय में अपनी स्वीकार्यता बढ़ाने के लिए ईसाइयत अपनाकर खुद का नाम पीयूष की जगह बॉबी रख लिया था। वहीं साउथ कैरोलाइना में एक सिख माता-पिता के घर निमरत रंधावा के रूप में जन्मीं हेली ने भी सिख धर्म छोड़कर ईसाई धर्म अपना लिया था। इनके विपरीत रामास्वामी को अपनी हिंदू पृष्ठभूमि पर गर्व है। वे शान से अपनी पत्नी अपूर्वा और बेटों कार्तिक व अर्जुन का नाम लेते हैं। जिंदल और हेली की तरह रामास्वामी भी अमेरिका में जन्मे हैं, लेकिन उन्होंने अपने बच्चों के नामों का अमेरिकीकरण करने या उनकी हिंदू धारणाओं को बदलने की कोशिश नहीं की। ईसाई धर्म अपनाने के बावजूद जिंदल और हेली अमेरिकी राजनीति में ज्यादा आगे नहीं बढ़ पाए। क्या रामास्वामी इसमें सफल होंगे?जिंदल और हेली की तुलना में आज रामास्वामी के सामने सामाजिक और राजनीतिक चुनौतियां कहीं अधिक हैं। राष्ट्रपति ट्रम्प ने नस्लवाद और वाइट सुप्रीमेसी को मुख्यधारा में ला दिया है। ट्रम्प का 'मेक अमेरिका ग्रेट अगेन' यानी 'मागा' समर्थक आधार ऐसे कम पढ़े-लिखे और बेरोजगार अमेरिकियों से बना है, जिन्हें डर है कि भारतीय और चीनी आप्रवासी उनकी नौकरियां खा रहे हैं। ओहायो में प्रचार के दौरान रामास्वामी को इतनी ऑनलाइन नस्लवादी नफरत का सामना करना पड़ा कि उन्होंने अपने इंस्टाग्राम और 'एक्स' अकाउंट का इस्तेमाल ही बंद कर दिया। ये अकाउंट अब उनकी टीम अपडेट करती है। ट्रम्प प्रशासन की आप्रवासियों के ?खिलाफ इस्तेमाल की जाने वाली भाषा ने अमेरिका में इस विषैले माहौल को और हवा दे दी है। अपने दूसरे कार्यकाल में ट्रम्प ने रामास्वामी को इलॉन मस्क के साथ 'डीओजीई' (डिपार्टमेंट ऑफ गवर्नमेंट इफिशिएंसी) का सह-प्रमुख बनाया था। लेकिन जल्द ही दोनों के बीच टकराव हो गया। रंगभेद नीति के जमाने में दक्षिण अफ्रीका में जन्मे और पले-बढ़े मस्क खुद को नस्लवादी नहीं मानते, लेकिन उनके खुद के 'एक्स' हैंडल पर वाइट सुप्रीमेसी और पश्चिमी सभ्यता को बचाने संबंधी पोस्ट भरे पड़े हैं। अमेरिका में नफरती और नस्लभेदी बयानबाजी पर 'द न्यूयॉर्क टाइम्स' में लिखे एक ?लेख में रामास्वामी ने कहा कि अमेरिकी दक्षिणपंथ में अब दो दृष्टिकोण उभर रहे हैं और दोनों ही परस्पर विरोधी हैं। एक नजरिए के मुताबि?क अमेरिकी पहचान वंश, खून और मिट्टी पर आधारित है, जहां विरासत में मिली पहचान ही सर्वाधिक मायने रखती है। इस सोच के अनुसार सबसे शुद्ध अमेरिकी वही हैं, जिनके वंश की जड़ें अमेरिका की स्थापना या उससे भी पहले की हैं। उन्होंने कहा कि श्वेत-केंद्रित पहचान को गढ़ना कुछ ऐसा था, जिसका अंदाजा पहले से था। 2022 की अपनी किताब 'नेशन ऑफ विक्टिम्स' में उन्होंने इसका अनुमान लगाया था। लेकिन बीते पांच सालों में गैर-श्वेतों से भेदभाव के चलते अब यह चंद लोगों की विचारधारा मात्र नहीं रह गई। इसके बावजूद रामास्वामी कहते हैं, आज आप अमेरिकी तब हैं, जब कानून के शासन, अंतरात्मा की स्वतंत्रता, अभिव्यक्ति की आजादी, रंगभेद से रहित व्यवस्था और संविधान में विश्वास रखते हैं। ऐसे नस्लीय तनाव से भरे माहौल में ओहायो का गवर्नर चुनाव जीतना रामास्वामी के लिए बड़ी चुनौती होगा। उनका मुकाबला डेमोक्रेटिक पार्टी उम्मीदवार एमी एक्टन से है। ताजा जनमत सर्वेक्षण बताते हैं कि दोनों के बीच कांटे की टक्कर है। रामास्वामी को 48इ और एक्टन को 47फीसदी समर्थन मिल रहा है। ट्रम्प ने भी रामास्वामी को अगला गवर्नर बनाने को लेकर समर्थन दे दिया है। एक साल पहले तक यह समर्थन रामास्वामी के पक्ष में माहौल बना सकता था, लेकिन अब शायद नहीं। क्योंकि खुद ट्रम्प की लोकप्रियता ऐतिहासिक रूप से नीचे पहुंच चुकी है। महज 30% लोगों ने ही उनका समर्थन किया है। (ये लेखक के अपने विचार हैं) मिन्हाज मर्चेंट

रास्ते अलग हो जाने का ये मतलब नहीं कि दिलों में दूरियां भी हों

जब आमिर खान को उनकी पहली पूर्व पत्नी, दूसरी पूर्व पत्नी और होने वाली पत्नी के साथ एक ही कार में यात्रा करते देखा गया, तो स्वाभाविक रूप से हलचल मच गई। कुछ ने इसे आधुनिक कहा। कुछ ने इसे अजीब बताया। बहुत से लोग इसे समझ ही नहीं पाए। लेकिन शायद हम एक बड़ी कहानी को नजरअंदाज कर रहे हैं। हम मिश्रित परिवार ('ब्लेंडेड फैमिली') की उभरती हुई अवधारणा को देख रहे हैं। यह विचार पश्चिमी समाजों में लंबे समय से सामान्य है, लेकिन भारत में इसे अभी भी संदेह की नजर से देखा जाता है। यहां विवाह को पवित्र माना जाता है, तलाक अब भी कलंक से जुड़ा है और परिवार-न्यायालयों में ऐसे विवादों की भरमार है, जो कई बार खुद विवाह से भी अधिक समय तक चलते हैं। भारत में तलाक को पीढ़ियों तक एक युद्ध की तरह पेश किया गया। इसमें एक खलनायक और एक पीड़ित होना जरूरी था। परिवार पक्षों में बंट जाते थे। बच्चे इससे सर्वाधिक प्रभावित होते थे। पूर्व पति-पत्नी एक-दूसरे के जीवन से गायब हो जाते थे, सिवाय वकीलों और अदालत के आदेशों के जरिये होने वाले संपर्क के। लेकिन अब एक शांत बदलाव शुरू हो रहा है। आमिर खान और किरन राव ने बार-बार इस बात पर जोर दिया है कि भले ही उनका विवाह समाप्त हो गया, लेकिन उनका परिवार समाप्त नहीं हुआ।



ऋतिक रोशन और सुज़ैन खान भी तलाक के बाद सफल 'को-पैरेंटिंग' का शायद भारत का सबसे प्रमुख उदाहरण बन गए हैं। वे पारिवारिक आयोजनों में साथ शामिल होते हैं, महत्वपूर्ण अवसरों को साथ मनाते हैं और ऐसा मालूम होता है कि उन्होंने अपने बच्चों की भलाई को अपने अहं से ऊपर रखने का सचेत निर्णय लिया है। यह इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि सेलेब्रिटी केवल हमारा मनोरंजन नहीं करते। वे संभावनाओं का एक उदाहरण भी प्रस्तुत करते हैं। ऐसे देश में जहां तलाकशुदा महिलाओं से अब भी पूछा जाता है कि क्या गलत हुआ था और जहां तलाकशुदा पुरुषों को अपने अधिकारों के लिए लड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, वहां पूर्व पति-पत्नी को बिना सार्वजनिक कटुता के साथ रहते देखना गहराई से जड़ें जमा चुकी धारणाओं को चुनौती देता है। यह संकेत देता है कि तलाक हमेशा असफलता नहीं होता। कई बार यह केवल एक 'ट्रांजिशन' होता है। बेशक, सेलेब्रिटीज़ के जीवन को आदर्श रूप में पेश नहीं करना चाहिए। आर्थिक समृद्धि कई चीजों को आसान बना देती है। नैनीज़, थैरेपिस्ट्स, एक से अधिक घर, लचीली दिनचर्या और आर्थिक सुरक्षा उन तनावों को कम कर सकती है, जिनसे आम परिवारों को जूझना पड़ता है। फिर भी यह सिद्धांत प्रासंगिक है। सवाल यह नहीं है कि क्या दो लोग हमेशा विवाहित रह सकते हैं। सवाल यह है कि क्या विवाह समाप्त होने के बाद भी वे एक-दूसरे के प्रति सदाशय बने रह सकते हैं? जब बच्चे इनवॉल्व हों, तब तो यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। दुनिया भर के शोध यह दिखाते हैं कि बच्चों को माता-पिता के लंबे समय तक चलने वाले संघर्ष से अधिक नुकसान होता है। दो शांतिपूर्ण घरों के बीच रहने वाला बच्चा उस बच्चे से बेहतर स्थिति में होता है, जो एक ही तनावपूर्ण घर में ट्रैप्ड रहता है। देश बदल रहा है। महिलाएं आर्थिक रूप से अधिक स्वतंत्र हो रही हैं। लोग देर से विवाह कर रहे हैं। विवाह से अपेक्षाएं पहले से अधिक बढ़ गई हैं। जाहिर है कि तलाक की दरें भी बढ़ रही हैं। ऐसे में उपरोक्त प्रसंग एक वैकल्पिक कहानी प्रस्तुत करते हैं, जिसमें पूर्व पति-पत्नी भी एक-दूसरे के सहयोगी बने रह सकते हैं और बच्चों को कोई एक पक्ष चुनने के लिए मजबूर नहीं होना पड़ता। (ये लेखिका के अपने विचार हैं,मेघना पंत)

लड़कियों को पूछना होगा, मेरा विवाह कैसे परिवार में हो रहा है

सत्ता का सबसे खतरनाक दुरुपयोग तब नहीं होता जब अपराधी व्यवस्था का फायदा उठाते हैं, बल्कि तब होता है जब व्यवस्था से जुड़े लोग यह सीख जाते हैं कि सिस्टम को कैसे

अपने पक्ष में इस्तेमाल किया जा सकता है। यही बात आम महिलाओं के लिए ट्विशा शर्मा जैसे मामलों को इतना बेचैन करने वाला बना देती है। अब यह महज एक केस, एक परिवार या अदालत की लड़ाई मात्र नहीं रह गया। यह बड़ी और असहज कर देने वाली इस सार्वजनिक बहस का हिस्सा बन गया है कि जो लोग लीगल सिस्टम को बहुत अच्छे-से जानते हैं, क्या वे ही कभी-कभार इसे हथियार के तौर पर इस्तेमाल भी कर सकते हैं? भारत ने महिलाओं के लिए मजबूत कानूनी सुरक्षा के लिए दशकों तक जंग लड़ी है और ये सुरक्षा जरूरी भी थी। पीढ़ियों तक महिलाओं को चुप कराया गया, नजरअंदाज किया गया, भ्रमित किया गया, आर्थिक बंदिशों में रखा गया और सामाजिक तौर पर शर्मिंदा किया गया। लेकिन इसी दौरान कहीं न कहीं एक दूसरा डर भी धीरे-धीरे जनमानस में घर कर गया- वो यह कि कानून-व्यवस्था भी महिलाओं पर दबाव बनाने, उन्हें डराने, नैरेटिव को नियंत्रित करने और उनकी प्रतिष्ठा धूमिल करने का औजार बन सकती है। ट्विशा शर्मा केस हमें ऐसे कठिन सवालों का सामना करने को बाध्य करता है। क्या होता है जब गिरिबाला सिंह और समर्थ सिंह जैसे आरोपी कानून से अनजान सामान्य व्यक्ति नहीं होते, बल्कि कनेक्टेड, कानून की गहरी समझ या संस्थागत नेटवर्क रखने वाले लोग होते हैं? क्या होता है जब अग्रिम जमानत जल्दी मंजूर हो जाती है, नैरेटिव तेजी से फैलने लगते हैं और लड़ाई अदालत से निकलकर सामाजिक दबाव, कानाफूसी, सिलेक्टिव लीक्स, सबूतों से छेड़छाड़ और सार्वजनिक चरित्र-हनन तक पहुंचती दिखती है?मुद्दा यह नहीं है कि किसी को कानूनन अपना बचाव करने का अधिकार है या नहीं। असल सवाल है कि क्या

प्रभाव, व्यवस्था की जानकारी और प्रक्रियागत बढ़त उन महिलाओं के लिए भयावह असंतुलन पैदा कर सकता है, जो पहले ही ट्रॉमा, डर, सामाजिक कलंक और भावनात्मक थकान से जूझ रही हैं। मैं यह महज एक टिप्पणीकार के तौर पर नहीं लिख रही हूं, बल्कि मैं खुद भी ऐसी ही परेशानी भरी स्थिति से गुजर चुकी हूं। मैंने महसूस किया है कि कैसा लगता है जब कोई लीगली-कनेक्टेड आरोपी अग्रिम जमानत पा लेता है। या फिर जब कोई कथित तौर पर अपनी कानूनी जानकारी और पहुंच का इस्तेमाल कर व्यवस्थित तरीके से प्रतिष्ठा नष्ट करने का प्रयास करता है। जो लोग कानून की खामी, देरी, सुरक्षा और उसकी चुप्पी का बखूबी फायदा उठाना जानते हैं, वही जब इसे हथियार बनाते हैं तो आपको समझ आता है कि लड़ाई कितनी असमानता भरी हो सकती है। ज्यादातर महिलाओं के लिए अदालतों का माहौल पहले ही डराने वाला होता है। उस पर ताकतवर लोगों का नेटवर्क, प्रभाव, सामाजिक हैसियत, कानून की जानकारी और नैरेटिव-मैनिपुलेशन भी मिल जाए तो पूरी प्रक्रिया ही सजा जैसी प्रतीत होती है। सजा सिर्फ कानूनी नहीं रह जाती, बल्कि मानसिक, आर्थिक, सामाजिक और बेहद व्यक्तिगत बन जाती है। ऐसी स्थितियों को और खतरनाक बनाने वाली चीजें अकसर अदृश्य तरीके से सामने आती हैं। इनमें कागज पर तो कोई बड़ा उल्लंघन नहीं दिखता, लेकिन पैटर्न जरूर नजर आते हैं- सोचा-समझा विलम्ब, प्रतिष्ठा को लेकर कानाफूसी, प्रक्रियाओं के माध्यम से डराना, हताश करना और प्रभाव का इस्तेमाल करना। धीरे-धीरे महिला को लगता है कि वह महज अपनी पैरवी नहीं कर रही, अपनी मानसिक स्थिति, विश्वसनीयता, मातृत्व, चरित्र, अपने अस्तित्व तक को बचा रही है। ट्विशा शर्मा का मामला इसीलिए मायने रखता है, क्योंकि यह देश में बढ़ती एक चिंता को सामने लाता है। यह चिंता अपराध या आरोपों को लेकर नहीं, बल्कि कानून के सामने असमानता को लेकर भी है।इस प्रकरण का सबसे त्रासद पहलू यह है कि आज की युवा महिलाएं अब केवल अपने होने वाले पति के बारे में यही नहीं पूछतीं कि क्या वह एक अच्छा इंसान है? इसके साथ वे यह भी पूछ रही हैं मैं किस प्रकार के परिवार में विवाह करने जा रही हूं? क्या वहां मेरी सुरक्षा होगी? और यदि कुछ गलत हो गया, तो समाज आखिर किस पर विश्वास करेगा? जिन लोगों के पास कानून का ज्ञान और संस्थागत पहुंच है, उनकी जिम्मेदारी और अधिक होती है। अगर लोगों को यह लगने लगे कि सिस्टम प्रभावशाली लोगों से अलग और आमजन से अलग तरह का व्यवहार करता है तो उसी पल न्याय पर भरोसा कमजोर होने लगता है। (ये लेखिका के अपने विचार हैं)मेघना पंत।

अमेरिका में जन्मजात नागरिकता कानून रहेगा जारी, सुप्रीम कोर्ट ने ट्रम्प का आदेश रद्द किया

कहा- देश में जन्मा हर बच्चा अमेरिकी नागरिक होगा

वॉशिंगटन डीसी। सुप्रीम कोर्ट ने अपने फैसले में यह भी कहा कि अमेरिकी संसद (कांग्रेस) सामान्य कानून बनाकर जन्म से नागरिकता के अधिकार का दायरा नहीं बदल सकती। अगर इस व्यवस्था में

बदलाव करना है, तो इसके लिए संविधान में संशोधन करना होगा। ट्रम्प खुद भी सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट पहुंचे थे:-1 अप्रैल को ट्रम्प इस मामले की सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट में मौजूद रहे। किसी मौजूदा अमेरिकी राष्ट्रपति का सुप्रीम कोर्ट में इस तरह सुनवाई के दौरान मौजूद रहना बेहद दुर्लभ माना जाता है। अगर ट्रम्प का यह आदेश लागू हो जाता, तो हर साल अमेरिका में जन्म लेने वाले करीब 2.5 लाख बच्चों की कानूनी स्थिति प्रभावित होती। साथ ही परिवारों को अपने नवजात बच्चे की नागरिकता तय कराने के लिए माता-पिता की नागरिकता और इमिग्रेशन स्थिति के दस्तावेज भी देने पड़ते। यह फैसला ट्रम्प के लिए इसलिए भी बड़ा झटका माना जा रहा है क्योंकि उन्होंने अपने चुनाव प्रचार के दौरान इसे खत्म करने का वादा किया था।अमेरिका में 157 साल पहले मिला था जन्मजात नागरिकता का अधिकार:-1865 में अमेरिकी गृहयुद्ध खत्म होने के बाद, जुलाई 1868 में अमेरिकी संसद में 14वें संशोधन को मंजूरी दी गई थी। इसमें कहा गया था कि देश में पैदा हुए सभी अमेरिकी नागरिक हैं। इस संशोधन का मकसद गुलामी के शिकार अश्वेत लोगों को अमेरिकी नागरिकता देना था। हालांकि, इस संशोधन की व्याख्या इस प्रकार की गई है कि इसमें अमेरिका में जन्में सभी बच्चों को शामिल किया जाएगा, चाहे उनके माता-पिता का इमिग्रेशन स्टेट्स कुछ भी हो। ट्रम्प और उनके समर्थकों का दावा है कि इस कानून का फायदा उठाकर गरीब और युद्धग्रस्त देशों से आए लोग अमेरिका आकर बच्चों को जन्म देते हैं। ये लोग पढ़ाई, रिसर्च, नौकरी के आधार पर अमेरिका में रुकते हैं। बच्चे का जन्म होते ही उन्हें अमेरिकी नागरिकता मिल जाती है। नागरिकता के बहाने माता-पिता को अमेरिका में रहने की कानूनी वजह भी मिल जाती है। अमेरिका में यह ट्रेंड काफी लंबे समय से जोरों पर है। आलोचक इसे बर्थ टूरिज्म कहते हैं। प्यू रिसर्च सेंटर की 2022 की रिपोर्ट के मुताबिक 16 लाख भारतीय बच्चों को अमेरिका में जन्म लेने की वजह से नागरिकता मिली है। कोर्ट के इस फैसले से भारतीयों को राहत क्यों मिली? सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, इस समय अमेरिका में करीब 54 लाख भारतीय मूल के लोग रहते हैं। यह अमेरिका की कुल आबादी का लगभग 1.6फीसदी है। इनमें बड़ी संख्या उन भारतीयों की है जो एच-1बी वीजा पर अमेरिका में काम कर रहे हैं। इनमें ज्यादातर लोग टेक्नोलॉजी, इंजीनियरिंग, हेल्थकेयर और फाइनेंस जैसे क्षेत्रों में कार्यरत हैं। अगर ट्रम्प का कार्यकारी आदेश लागू हो जाता, तो अमेरिका में रह रहे ऐसे हजारों भारतीय परिवार प्रभावित होते जो वहां बच्चे की योजना बना रहे हैं या जिनके बच्चे अमेरिका में जन्म लेते। एच-1बी वीजा धारकों के लिए गर्भावस्था और बच्चे के जन्म के नियम नहीं बदलेंगे:-अमेरिका के इमिग्रेशन कानून या वीजा नियमों में ऐसा कोई प्रावधान नहीं है, जो एच-1बी वीजा या किसी अन्य वैध अस्थायी वीजा पर रह रहे लोगों को अमेरिका में गर्भधारण करने या बच्चे को जन्म देने से रोकता हो।

सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद भी ऐसे परिवारों के अमेरिका में जन्म लेने वाले बच्चों को संविधान के 14वें संशोधन के तहत जन्म के साथ ही अमेरिकी नागरिक माना जाएगा। क्या बच्चे की नागरिकता मिलने से माता-पिता को भी नागरिकता मिल जाएगी? जवाब है- नहीं। अगर किसी बच्चे का जन्म अमेरिका में होता है तो उसे जन्म से अमेरिकी नागरिकता मिल जाती है, लेकिन इसका फायदा उसके माता-पिता को नहीं मिलता। एच-1बी या किसी अन्य अस्थायी वीजा पर रह रहे लोगों को अपने इमिग्रेशन स्टेटस को पहले की तरह अलग से बनाए रखना होगा। मौजूदा अमेरिकी कानून के मुताबिक, अमेरिकी नागरिक बच्चा अपने माता-पिता के लिए स्थायी निवास (ग्रीन कार्ड) की सिफारिश तभी कर सकता है, जब उसकी उम्र 21 वर्ष हो जाए। भारतीय मूल के बच्चों के लिए दोहरी नागरिकता का क्या नियम है? भारत पूरी तरह दोहरी नागरिकता (ड्यूल सिटिजनशिप) की अनुमति नहीं देता। अगर भारतीय माता-पिता के यहां अमेरिका में बच्चा पैदा होता है, तो उसे जन्म के साथ अमेरिकी नागरिकता मिल जाती है। हालांकि, वह एक साथ पूरी भारतीय नागरिकता नहीं रख सकता। ऐसे बच्चों के लिए माता-पिता ओवरसीज सिटिजन ऑफ इंडिया (ओसीआई) कार्ड बनवा सकते हैं। ओसीआई कार्ड मिलने पर उन्हें भारत आने के लिए आजीवन वीजा की जरूरत नहीं होती। साथ ही भारत में रहने से जुड़े कई अधिकार भी मिलते हैं।

दावा- वेनेजुएला में मारे गए भारतीय नाविक के ब्रेन, फेफड़े-दिल निकाले, परिवार बोला-पहले ही पोस्टमॉर्टम हो चुका था

नयी दिल्ली। पोस्टमॉर्टम में शरीर के अंग गायब होने का खुलासा:-परिवार के अनुसार, जांच

में पता चला कि राकेश के शरीर से ब्रेन, हर्ट, लीवर, फेफड़े, दोनों किडनी, प्लीहा, पेनिक्रियाज, पित्ताशय, आंतें, मूत्राशय और कई अन्य अंदरूनी अंग गायब थे। विसरा भी नहीं मिला, इसलिए मौत की सही वजह की फोरेंसिक जांच भी संभव नहीं हो सकी। परिवार ने बताया कि दूसरे पोस्टमॉर्टम की रिपोर्ट के मुताबिक, राकेश के शरीर पर गर्दन से नीचे तक र एक कान से दूसरे कान तक कुल 22 टांके लगे हुए थे। हमें इस बारे में भी पहले कोई जानकारी नहीं दी गई थी। एफएसयूआई ने उठाए कई गंभीर सवाल:-सीफेयरर्स यूनियंस ऑफ इंडिया (एफएसयूआई) ने सवाल किया है कि परिवार की सहमति के बिना राकेश के शरीर से सभी महत्वपूर्ण अंग क्यों निकाले गए। परिवार को तब तक अंधेरे में क्यों रखा गया, जब तक उन्होंने भारत में दोबारा पोस्टमॉर्टम की मांग नहीं की। यूनियन ने यह भी आरोप लगाया कि शव प्राप्ति की रसीद में पत्नी रंजना चौरसिया की जगह 'अंजना चौरसिया' के नाम से हस्ताक्षर दर्ज किए गए। इसके अलावाएम्प्लॉयमेंट एग्रीमेंट में जिस जहाज का नाम था, राकेश की तैनाती उससे अलग जहाज पर दिखाई गई। ये सभी बातें मामले में गड़बड़ी और संभावित साजिश की ओर इशारा करती हैं। परिवार ने जांच और मुआवजे की मांग की:- राकेश के परिवार ने आरोप लगाया है कि कंपनी ने मौत से जुड़ी अहम जानकारी छिपाई। परिवार ने पूरे मामले की विस्तृत जांच, दोषियों पर कार्रवाई और आर्थिक मुआवजे की मांग की है। परिवार ने बताया कि राकेश की मां की कोविड के दौरान मौत हो गई थी। राकेश को वेनेजुएला भेजने में लाखों रुपये खर्च किए थे। उसकी पत्नी रंजना 6 महीने के बेटे के साथ मायके में रहती है। परिवार ने कंपनी के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। इएछ ने भी कहा कि नाविकों की जान और सम्मान के साथ इस तरह का व्यवहार स्वीकार नहीं किया जा सकता।

अमेरिकी सांसद बोले- 30 साल में भारत से सबसे खराब रिश्ते

ट्रम्प के एकतरफा फैसले ने भरोसा तोड़ा, यकीन न हो तो जयशंकर से पूछिए

वॉशिंगटन डीसी। उन्होंने दावा किया कि हाल ही में चीन यात्रा के दौरान उनकी मुलाकात एक

भारतीय राजदूत से हुई। खन्ना के मुताबिक राजदूत ने उनसे कहा, 'आपके राष्ट्रपति की वजह से भरोसे की एक पूरी पीढ़ी खत्म हो गई है।' उन्होंने कहा कि अगर ट्रम्प की नीतियों से हुए नुकसान को स्वीकार नहीं किया गया तो यह सच्चाई से मुंह मोड़ने जैसा होगा। रो खन्ना ने ट्रम्प को 'लेम डक' राष्ट्रपति बताते हुए दावा किया कि डेमोक्रेटिक पार्टी अगले मिड-टर्म चुनाव में प्रतिनिधि सभा में बहुमत हासिल करेगी और 2028 का राष्ट्रपति चुनाव भी जीतेगी। नई पीढ़ी को अमेरिका के साथ-साथ दुनिया के देशों के साथ उसके रिश्ते भी दोबारा मजबूत करने होंगे। उन्होंने पूर्व राष्ट्रपति फ्रैंकलिन डी. रूजवेल्ट का जिक्र करते हुए कहा कि वे दुनिया के देशों के साथ मिलकर चलने में विश्वास रखते थे और भारत के स्वतंत्रता आंदोलन का भी समर्थन करते थे। अमेरिकी राजदूत बोले- भारत के साथ अमेरिका भारत के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम करना चाहता है और दुनिया में भारत की बढ़ती ताकत को पूरी तरह स्वीकार करता है। गोर ने कहा, 'हम भारत के साथ एक और बड़े समझौते को पूरा करने के बहुत करीब हैं। प्रस्तावित व्यापार समझौता अंतिम चरण में पहुंच गया है।' गोर ने बताया कि कुछ हफ्ते पहले नई दिल्ली में एक भारतीय मंत्री से उनकी मुलाकात हुई थी। मंत्री ने कहा- 'खबरों में चाहे जो दिखे, 50 साल बाद भी भारत और अमेरिका दोस्त रहेंगे। अमेरिका दुनिया का सबसे पुराना लोकतंत्र है और भारत सबसे बड़ा लोकतंत्र।' गोर ने मोदी-ट्रम्प की दोस्ती का किस्सा भी सुनाया:-गोर ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और डोनाल्ड ट्रम्प की दोस्ती का एक किस्सा भी सुनाया। उन्होंने बताया कि कुछ महीने पहले ट्रम्प सुबह 6 बजे (भारतीय समयानुसार) ही मिलकर काम करना चाहते हैं:- कार्यक्रम में भारत में अमेरिकी राजदूत सर्जियो गोर ने कहा कि पीएम मोदी को फोन करना चाहते थे। गोर ने बताया कि वह मियामी में एक यूएफसी इवेंट के दौरान ट्रम्प के साथ बैकस्टेज बैठे थे। तभी ट्रम्प ने कहा, 'चलो प्रधानमंत्री मोदी को फोन करते हैं।' जब गोर ने बताया कि भारत में उस समय सुबह के 6 बजे हैं, तो ट्रम्प ने जवाब दिया, 'वो उठे होंगे। वो मेरी तरह हैं, सोते नहीं।' हालांकि, ट्रम्प को कुछ देर बाद मंच पर जाना था, इसलिए दोनों नेताओं की बातचीत अगले दिन तय की गई। गोर ने कहा कि यह दिखाता है कि ट्रम्प, प्रधानमंत्री मोदी को अपना करीबी दोस्त मानते हैं। उन्होंने कहा, 'जब कोई आपका दोस्त होता है तो हर बातचीत पहले से तय नहीं करनी पड़ती। आप सीधे फोन करके पूछ सकते हैं कि कैसे हैं।' उन्होंने कहा कि ट्रम्प भारत का सम्मान करते हैं और प्रधानमंत्री मोदी को कई दूसरे विश्व नेताओं से अलग नजर से देखते हैं। गोर के मुताबिक, दोनों नेताओं के बीच यही भरोसा भारत-अमेरिका संबंधों को भी मजबूत करता है।

वॉट्सएप के यूजरनेम फीचर की जांच करेगी सरकार, कहा- टेलीग्राम की तरह गलत इस्तेमाल की संभावना

नयी दिल्ली। केंद्र सरकार वॉट्सएप के नए यूजरनेम फीचर की जांच करेगी। न्यूज एजेंसी पीटीआई के मुताबिक, सरकार का कहना है कि इस फीचर से

पहचान छिपाकर धोखाधड़ी और साइबर फ्रॉड का खतरा काफी बढ़ सकता है। पेरेंट कंपनी मेटा ने अपने इंस्टेंट मैसेजिंग एप में मोबाइल नंबर बताए बिना चैट करने वाला फीचर लॉन्च किया है। इसमें लोग सिर्फ यूजरनेम के जरिए किसी नए व्यक्ति से चैट कर सकते हैं। अधिकारियों के अनुसार, सरकार वॉट्सएप के इस अपकमिंग यूजरनेम फीचर की बारीकी से जांच करेगी। चिंता इस बात को लेकर है कि जब यूजर्स को फोन नंबर छिपाने की आजादी मिल जाएगी, तो जालसाजों के लिए किसी दूसरे के नाम का फर्जी अकाउंट बनाकर लोगों को धोखा देना आसान हो सकता है। भारत में वॉट्सएप के 50 करोड़ से ज्यादा यूजर्स हैं। इतने बड़े यूजर बेस की सुरक्षा और फेक प्रोफाइल से होने वाले फ्रॉड रोकने के लिए सरकार नए फीचर के सेफ्टी स्टैंडर्ड्स परखना चाहती है। तीन दिन पहले यूजरनेम फीचर लॉन्च किया था:-कंपनी ने 29 जून से दुनियाभर में यूजरनेम का रजिस्ट्रेशन शुरू कर दिया है। हालांकि, यह सुविधा सभी यूजर्स को एक साथ नहीं मिलेगी। आने वाले कुछ महीनों में इसे धीरे-धीरे सभी देशों में रोल आउट किया जाएगा। जब यह फीचर यूजर के इलाके में उपलब्ध होगा, तब उसके वॉट्सएप के अंदर नोटिफिकेशन मिलेगा। सबसे पहले जानें, जल्दी यूजरनेम बुक करना क्यों जरूरी है:-दुनियाभर में करोड़ों यूजर्स एक जैसे या मिलते-जुलते यूजरनेम चुन सकते हैं। ऐसे में जो लोग पहले अपना यूजरनेम रिजर्व करेंगे, उन्हें अपनी पसंद का यूजरनेम मिलने की संभावना ज्यादा होगी। वॉट्सएप के हेड कुणाल शाह ने एक्स पर लिखा था-'सही समय ही सब कुछ है। दुनिया भर में यह फीचर जारी होने से पहले ही वॉट्सएप से जुड़ें और अपना यूजरनेम सुरक्षित कर लें। अब अपनी पसंद का यूजरनेम लेने का समय है। लोगों से जुड़ने का एक अधिक निजी (प्राइवेट) तरीका जल्द ही आपके वॉट्सएप पर आने वाला है। इस नए फीचर से क्या बदलेगा:-यूजरनेम फीचर आने के बाद कुछ स्थितियों में फोन नंबर अपने-आप दिखाई नहीं देगा। इनमें शामिल हैं:-जब आपको किसी बड़े ग्रुप चैट में जोड़ा जाएगा। जब आप पहली बार किसी व्यक्ति को मैसेज करेंगे। इस बदलाव से आपका फोन नंबर निजी (प्राइवेट) रहेगा। वह तभी दिखाई देगा, जब आप खुद उसे साझा करना चाहेंगे। वॉट्सएप यूजरनेम फीचर से जुड़े 8 सवाल-जवाब, जो आपको जानना जरूरी है:-वॉट्सएप यूजरनेम फीचर क्यों लाया: वॉट्सएप का कहना है कि कई बार लोग किसी नए व्यक्ति से बातचीत करना चाहते हैं, लेकिन अपना मोबाइल नंबर शेयर नहीं करना चाहते।

जैसे किसी नेटवर्किंग इवेंट में मिले व्यक्ति, नए क्लासमेट, पड़ोसी या बच्चों के स्कूल/स्पोर्ट्स ग्रुप के दूसरे पैरेंट्स से नियम क्या हैं: यूजरनेम 3 से 35 कैरेक्टर का होगा। इसमें केवल ए-जेड (छोटे अंग्रेजी अक्षर), 0-9 (अंक), डॉट (.) और अंडरस्कोर (ञ) का इस्तेमाल किया जा सकेगा। हर यूजरनेम पूरी तरह यूनिक होगा। जरूरत पड़ने पर इसे बदला, हटाया या अपडेट किया जा सकेगा। क्या मोबाइल नंबर पूरी तरह नहीं दिखेगा: हां, लेकिन केवल उन लोगों के लिए जो पहली बार आपसे संपर्क करेंगे। अगर आपने यूजरनेम सेट किया है, तो नया व्यक्ति आपका मोबाइल नंबर नहीं देख पाएगा। हालांकि वॉट्सएप अकाउंट बनाने और इस्तेमाल करने के लिए मोबाइल नंबर पहले की तरह जरूरी रहेगा। जिन लोगों के पास पहले से आपका नंबर सेव है, वे पहले की तरह ही आपसे चैट कर सकेंगे। क्या कोई भी यूजरनेम सर्च करके नंबर ढूंढ सकेगा: नहीं। वॉट्सएप कोई सार्वजनिक यूजरनेम डायरेक्टरी नहीं बनाएगा। कंपनी किसी दूसरे यूजर को आपका यूजरनेम सुझाव भी नहीं देगी। कोई व्यक्ति तभी आपको मैसेज भेज सकेगा, जब उसे आपका सही यूजरनेम पता होगा। 'यूजरनेम की' क्या है: वॉट्सएप 'यूजरनेम की' नाम का एक नया ऑप्शनल सुरक्षा फीचर भी ला रहा है। यह सिक्योरिटी कोड एक पिन की तरह काम करेगा। अगर यूजर इसे चालू करता है, तो कोई अनजान व्यक्ति सिर्फ आपका यूजरनेम जानकर आपको मैसेज नहीं कर सकेगा। पहली बार मैसेज भेजने वाले व्यक्ति को पहले यह की दर्ज करनी होगी। इसके बाद ही चैट शुरू हो सकेगी। यूजर जब चाहें इस की को बदल भी सकेंगे। इसका उद्देश्य स्पैम और अनचाहे मैसेज कम करना है।

पुराने चैट्स और कॉन्टैक्ट्स पर क्या असर पड़ेगा: मौजूदा चैट, कॉन्टैक्ट और ग्रुप पहले की तरह ही काम करेंगे। जिन लोगों के पास पहले से आपका नंबर है, उनके लिए कुछ नहीं बदलेगा। एंड-टू-एंड एन्क्रिप्शन, ब्लॉक और रिपोर्ट जैसे सभी सुरक्षा फीचर्स पहले की तरह ही काम करते रहेंगे। इस फीचर का सबसे बड़ा फायदा क्या होगा: नए लोगों से बात करने के लिए मोबाइल नंबर शेयर नहीं करना पड़ेगा। यूजर्स की प्राइवेसी पहले से ज्यादा मजबूत होगी। स्पैम और अनचाहे मैसेज कम करने में मदद मिलेगी। क्रिएटर्स और बिजनेस के लिए मेटा के अलग-अलग प्लेटफॉर्म पर एक जैसी डिजिटल पहचान बनाए रखना आसान होगा।

इन लोगों को आपसे संपर्क करने के लिए यूजरनेम की जरूरत नहीं होगी:-जिन लोगों के पास आपका फोन नंबर पहले से सेव है।

जिन लोगों से आप पहले चैट कर चुके हैं। जो आपके साथ किसी जॉइंट ग्रुप में हैं। जिन्होंने आपका क्यूआर कोड स्कैन किया है। जिन्हें आपने पहले मैसेज किया है।

7किग्रा तक का बैग हो तो इंडिगो में मिलेगा सस्ता टिकट, इकोनॉमी क्लास के लिए 'इंडिगो लाइट' स्कीम, बुकिंग शुरू

नई दिल्ली इंडिगो ने केबिन बैग यानी हाथ में ले जाने वाले बैग के साथ सफर करने वाले पैसेंजर्स के लिए एक नया और सस्ता किराया 'इंडिगो लाइट'

लॉन्च किया है। इस बैग में 7किग्रा सामान ले जाया जा सकेगा। कंपनी ने यह कदम हवाई टिकटों की शुरुआती कीमतें कम करने के लिए उठाया है, ताकि बड़े सामान के बिना चलने वाले यात्रियों को कम पैसे देने पड़े। इंडिगो भारत की सबसे बड़ी घरेलू एयरलाइन कंपनी है। पिछले महीने एयर इंडिया ने भी उन यात्रियों के लिए एक बेसिक इकोनॉमी किराया शुरू किया था, जिन्हें फ्लाइट में मुफ्त खाना नहीं चाहिए और वे कम खर्च में सफर करना चाहते हैं। इंडिगो के नए बदलावों को 5 आसान सवाल-जवाब में समझिए:-सवाल 1: 'इंडिगो लाइट' क्या है और इससे यात्रियों को क्या फायदा? जवाब: 'इंडिगो लाइट' कंपनी का नया एंट्री-लेवल इकोनॉमी क्लास है। यह उन यात्रियों के लिए डिजाइन किया गया है, जो कम सामान के साथ यात्रा करते हैं। इसके तहत यात्रियों को सामान्य टिकट के मुकाबले कम बेस प्राइस यानी मूल किराया देना होगा। साथ ही उन्हें बिना किसी एक्स्ट्रा चार्ज के ऑटो-असाइंड सीट यानी सिस्टम द्वारा दी गई सीट और अधिकतम 7किग्रा तक का केबिन बैग ले जाने की अनुमति मिलेगी। सवाल 2: नया किराया कब से और कहां लागू होगा? जवाब: इंडिगो का यह नया किराया घरेलू और अंतरराष्ट्रीय दोनों तरह की उड़ानों पर लागू होगा। इसकी बुकिंग कंपनी की वेबसाइट और मोबाइल एप पर 1 जुलाई से शुरू हो गई है, जबकि इस किराए पर यात्रा की शुरुआत 15 जुलाई से प्रभावी होगी। सवाल 3: इंडिगो ने यह कदम क्यों उठाया? जवाब: एयरलाइंस आजकल पैसेंजर्स को सिर्फ उन्हीं सर्विसेज के पैसे चार्ज करना चाहती हैं, जिनका वे इस्तेमाल करते हैं। इंडिगो के चीफ स्ट्रैटजी ऑफिसर आलोक सिंह ने बताया, यह उन ग्राहकों के लिए तैयार किया गया है, जो कम सामान लेकर ट्रैवल करते हैं और सिर्फ उन्हीं सर्विसेस के लिए भुगतान करना चाहते हैं, जिनकी उन्हें जरूरत है। यह सफर को ज्यादा सुलभ और किफायती बनाने की हमारी प्रतिबद्धता को दिखाता है। सवाल 4: क्या दूसरी एयरलाइंस भी इस तरह के सस्ते विकल्प दे रही हैं? जवाब: हां, बाजार में प्रतिस्पर्धा बढ़ने के कारण कंपनियां लगातार ऐसे बदलाव कर रही हैं। एअर इंडिया ने भी पिछले महीने एक बेसिक इकोनॉमी किराया पेश किया था, जिसमें कॉम्प्लीमेंट्री मील (फ्री खाना) शामिल नहीं था। इसके अलावा, एयर इंडिया एक्सप्रेस के डायरेक्ट चैनल्स पर भी इस तरह का केबिन-बैग ओनली सिस्टम पहले से उपलब्ध है। सवाल 5: जेट फ्यूल (एटीएफ) की कीमतों को लेकर क्या बड़ी खबर है? जवाब: सरकार ने घरेलू एयरलाइंस के लिए एविएशन टरबाइन फ्यूल (एटीएफ) यानी जेट फ्यूल की कीमतों में रु5 प्रति लीटर की कटौती की है। इस कटौती के बाद देश में एटीएफ की कीमत घटकर रु110 प्रति लीटर पर आ गई है। फ्यूल सस्ता होने से भी एयरलाइंस को टिकट की कीमतें कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

महबूबा मुफ्ती खामेनेई के अंतिम संस्कार में शामिल होंगी

नयी दिल्ली। पीडीपी प्रमुख महबूबा मुफ्ती 3 से 6 जुलाई के बीच तेहरान में होने वाले ईरान के पूर्व सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई के राजकीय अंतिम संस्कार में शामिल होंगी। उन्हें ईरान ने भारत की विशेष अतिथि के तौर पर आधिकारिक निमंत्रण भेजा है। महबूबा ने कहा, 'यह मेरे लिए बहुत बड़ा सम्मान है। जिंदगी में एक बार मिलने वाला ऐसा अवसर है। मैं खामेनेई को अंतिम श्रद्धांजलि देने तेहरान

जाऊंगी।' ईरान भाजपा, कांग्रेस और पीडीपी के नेताओं के अलावा जैन संत आचार्य लोकेश मुनि को भी न्योता भेज चुका है। भारत सरकार की ओर से विदेश राज्य मंत्री पबित्र मार्गेरिटा और बिहार के राज्यपाल सैयद अता हसनैन अंतिम संस्कार में शामिल होंगे। ईरान का अनुमान है कि अंतिम यात्रा में 1.5 से 2 करोड़ लोग शामिल हो सकते हैं, जो देश के इतिहास का सबसे बड़ा राजकीय अंतिम संस्कार होगा।

रिया चक्रवर्ती हुई 34की, 'डायन' कहकर ठुकराया गया, बॉलीवुड के दरवाजे बंद हुए,लगा था सब समाप्त अब 7 साल बाद वापसी

मुंबई। एक समय था जब रिया चक्रवर्ती फिल्मों से ज्यादा विवादों की वजह से चर्चा में थीं। उनसे जुड़ी खबरों में एक्टिंग कम और आरोप, बहस, ट्रोलिंग और जांच ज्यादा दिखाई देती थी।

लेकिन इस कहानी की शुरुआत वहां से नहीं होती। इसकी शुरुआत एक ऐसी लड़की से होती है जो आर्मी परिवार से मुंबई आई थी और एक्ट्रेस बनना चाहती थी। फिर रास्ते में रिजेक्शन मिला। यशराज की फिल्म हाथ से निकल गई। बॉलीवुड में फ्लॉप का ठप्पा लगा। महेश भट्ट के साथ रिश्तों पर सवाल उठे। फिर 2020 आया और जिंदगी पूरी तरह बदल गई। 27 दिन जेल, काम बंद हुआ, सोशल मीडिया ट्रायल, मानसिक संघर्ष और यह एहसास कि शायद अब कभी कैमरे के सामने लौटना नहीं होगा। लेकिन कहानी यहीं नहीं रुकी। रिया ने नए सिरे से शुरुआत की। बिजनेस शुरू किया, अपना मंच बनाया और अब कई साल बाद फिर एक्टिंग में वापसी की तैयारी कर रही हैं। यह सिर्फ कमबैक नहीं, बल्कि दूसरे अध्याय की कहानी है। आर्मी परिवार की लड़की जिसने ग्लैमर इंडस्ट्री चुनीः-1 जुलाई 1992 को बेंगलुरु में जन्मीं रिया चक्रवर्ती एक आर्मी परिवार से आती हैं। उनके पिता लेफ्टिनेंट कर्नल इंद्रजीत चक्रवर्ती भारतीय सेना में रहे। परिवार का बैकग्राउंड फिल्मी नहीं था। उन्होंने कम उम्र में तय कर लिया था कि उन्हें कैमरे के सामने काम करना है।

उन्होंने करियर की शुरुआत टीवी से की। 2009 में एम-टीवी टीन डीवा में हिस्सा लिया। वह शो नहीं जीत सकीं, लेकिन रनरअप रहीं और यहीं से पहचान मिली। इसके बाद उन्होंने एम-टीवी में वीजे के तौर पर काम शुरू किया और युवाओं के बीच पहचान बनाई। यशराज की फिल्म से रिजेक्ट हुईं, फिर साउथ फिल्मों का रास्ता चुनाः- रिया ने इंडस्ट्री में जगह बनाने के लिए ऑडिशन दिए। यशराज

की फिल्म 'बैंड बाजा बारात' के लिए भी ऑडिशन दिया, लेकिन चयन नहीं हुआ। बाद में फिल्म हिट साबित हुई। यह शुरुआती रिजेक्शन था, लेकिन उन्होंने दूसरा रास्ता चुना। उन्होंने तेलुगु फिल्म 'तुनीगा तुनीगा' से शुरुआत की और बाद में हिंदी फिल्मों की तरफ बढ़ीं। बॉलीवुड में एंट्री मिली, लेकिन सफलता नहींः-रिया ने 2013 में 'मेरे डैड की मारुति' से बॉलीवुड डेब्यू किया। इसके बाद 'सोनाली केबल', 'बैंक चोर', 'जलेबी' और 'चेहरे' में काम किया। उनका शुरुआती करियर संघर्षपूर्ण रहा। ज्यादातर फिल्में बॉक्स ऑफिस पर सफल नहीं रहीं। धीरे-धीरे धारणा बनी कि वह स्क्रीन पर अच्छी दिखती हैं लेकिन फिल्में सफल नहीं होतीं। ऐसे टैग लंबे समय तक असर डालते हैं। 'जलेबी' के बाद चर्चा बढ़ी, महेश भट्ट के साथ तस्वीरों पर सवाल उठेः-रिया के करियर में 'जलेबी' एक अहम फिल्म मानी गई। यह फिल्म भट्ट कैंप से जुड़ी थी और इसी दौरान रिया और फिल्ममेकर महेश भट्ट की कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हुईं। इसके बाद दोनों के रिश्ते को लेकर कई तरह की चर्चाएं और दावे होने लगे। हालांकि रिया ने सार्वजनिक रूप से इन बातों को खारिज किया और कहा कि महेश भट्ट उनके लिए पिता समान हैं। लेकिन सोशल मीडिया पर चल रही चर्चा लंबे समय तक उनका पीछा करती रही। फिर आया 2020ष्ठ

और जिंदगी दो हिस्सों में बंट गईः-2020 में उनकी जिंदगी का सबसे बड़ा मोड़ आया। सुशांत सिंह राजपूत की मौत के बाद उनका नाम चर्चाओं में आ गया। उनके निजी रिश्ते बहस का हिस्सा बने। उन पर आरोप लगे, आर्थिक मामलों पर सवाल उठे और ड्रग्स एंगल की जांच हुई। रिया ने आरोपों से इनकार किया। लेकिन टीवी और सोशल मीडिया पर उनका नाम लगातार बना रहा। जब खबरें करियर से बड़ी हो गईंः-2020 में रिया सिर्फ अभिनेत्री नहीं रहीं। उनका नाम टीवी डिबेट और सोशल मीडिया बहस का हिस्सा बन गया। हर दिन नए दावे सामने आते रहे। उनके रिश्ते, बातचीत और फैसले चर्चा में थे। यह वह दौर था जब राय तेजी से बन रही थी। रिया ने कहा कि लोग उनकी बात सुनने से ज्यादा अपनी राय सही साबित करना चाहते थे। क्या-क्या आरोप लगे और उस समय क्या हुआ-सुशांत सिंह राजपूत की मौत के बाद जांच कई स्तरों पर हुई। सार्वजनिक बहस में रिया पर कई तरह के आरोप लगाए गए। उन पर आर्थिक मामलों को लेकर सवाल उठे, ड्रग्स एंगल की जांच हुई और उनके रिश्ते को लेकर भी लगातार दावे किए गए। इन आरोपों और जांच के बीच रिया ने सार्वजनिक रूप से अपने ऊपर लगे आरोपों से इनकार किया। मामले की जांच एजेंसियों और अदालतों की प्रक्रिया अलग-अलग चरणों में चलती रही। उस समय सार्वजनिक माहौल इतना तीखा था कि जांच और सार्वजनिक राय अक्सर एक-दूसरे में मिलती हुई दिखाई दे रही थी। सोशल मीडिया पर उन्हें किन नामों से बुलाया गयाः-उस दौर का असर सिर्फ कानूनी नहीं था। सोशल मीडिया पर रिया को लेकर बेहद कठोर टिप्पणियां की गईं। उन्हें 'गोल्ड डिगर' कहा गया। उन्हें 'डायन' कहा गया। कुछ लोगों ने उनके बारे में 'काला जादू' जैसी बातें भी फैलानी शुरू कर दीं। रिया ने आजतक से बातचीत में कहा था कि शुरुआत में इन बातों का असर होता था, लेकिन धीरे-धीरे उन्होंने महसूस किया कि अगर हर आवाज को जवाब देने की कोशिश की जाए तो इंसान खुद को खो सकता है। उन्होंने कहा था कि एक समय के बाद उन्होंने तय किया कि वह हर आरोप के साथ अपनी जिंदगी नहीं जोड़ेंगी। गिरफ्तारी और 27 दिन जेलष्ठ जिंदगी का सबसे कठिन दौर-ड्रग्स से जुड़े मामले में जांच एजेंसी की कार्रवाई के दौरान रिया को गिरफ्तार किया गया। उन्होंने लगभग 27 दिन जेल में बिताए। बाद में उन्हें अदालत से जमानत मिली और वह बाहर आईं। कानूनी रूप से जमानत किसी मामले के अंतिम निष्कर्ष के बराबर नहीं होती, लेकिन उस समय यह उनके लिए निजी तौर पर बड़ा मोड़ था। जेल का अनुभव उनकी जिंदगी का सबसे कठिन अनुभव था।

जेल में कैसा था अनुभवः- रिया ने बताया था कि जेल में रहना आसान नहीं था। उन्होंने कहा था कि वहां जाकर उन्हें लगा जैसे उनकी पहचान उनसे छीन ली गई हो। उन्होंने कहा- आप धीरे-धीरे अपने नाम से नहीं, एक नंबर से पहचाने जाने लगते हैं। लेकिन इसी दौरान उन्होंने कुछ ऐसी चीजें भी देखीं जिन्होंने उनकी सोच बदल दी। उन्होंने कहा कि जेल में रहने वाली कई महिलाएं बहुत कम चीजों में भी खुशी ढूंढ लेती थीं। उन्हें महसूस हुआ कि बाहर की

दुनिया में लोग बहुत कुछ होने के बाद भी असंतुष्ट रहते हैं। बेल मिलने के बाद नागिन डांस क्यों कियाः-रिया ने एक इंटरव्यू में जेल से जुड़ा एक अनुभव भी साझा किया। उन्होंने बताया कि उन्होंने वहां कुछ महिलाओं से मजाक में कहा था कि अगर उन्हें जमानत मिली तो वह उनके साथ नागिन डांस करेंगी। जब जमानत मिली तब उनका भाई बाहर नहीं आया था, इसलिए उनके लिए वह पल भावनात्मक भी था। उन्होंने बताया कि जाते समय उन्होंने वह वादा निभाया। यह बात बाद में काफी चर्चा में रही क्योंकि लोग उस कहानी के पीछे की भावनात्मक स्थिति को जानना चाहते थे। क्या सच में सुसाइड के विचार आए थेः-आज तक से बातचीत में रिया ने कहा था कि उस समय वह मानसिक रूप से बहुत कठिन दौर से गुजर रही थीं। उन्होंने कहा कि लगातार आरोप, ट्रोलिंग और परिवार पर पड़ रहे असर की वजह से उनके मन में ऐसे विचार आए कि क्या अब सब खत्म कर देना चाहिए। उन्होंने कहा था कि वह टूट गई थीं और उन्हें लगने लगा था कि लोग उन्हें पूरी तरह खत्म कर देना चाहते हैं। हालांकि उन्होंने बाद में कहा

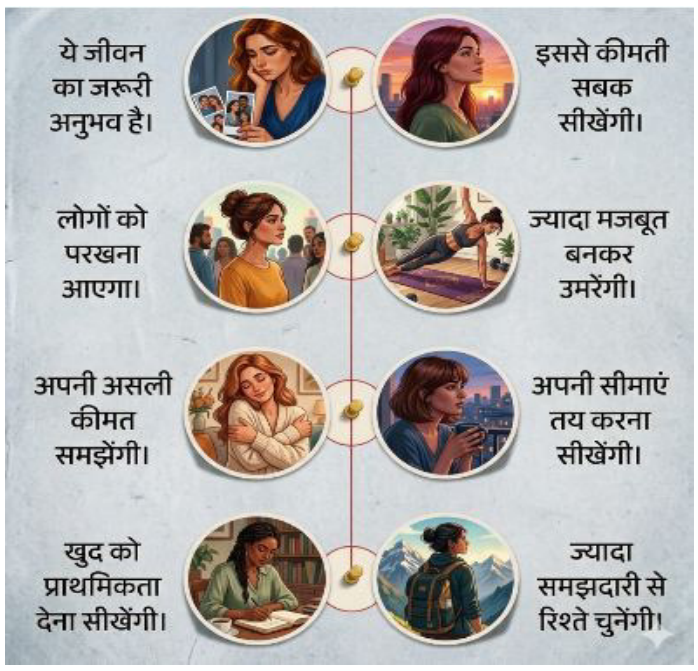
कि धीरे-धीरे उन्होंने खुद को संभाला और जिंदगी को नए नजरिए से देखना शुरू किया। परिवार पर इसका कितना असर पड़ाः-रिया ने बाद में कहा कि इस पूरे दौर का असर सिर्फ उन पर नहीं पड़ा। उन्होंने कहा कि उनके भाई शोविक के करियर और आगे की योजनाओं पर भी असर पड़ा। उन्होंने बताया कि उनके परिवार को सामाजिक और पेशेवर दोनों तरह के दबाव झेलने पड़े। उन्होंने एक इंटरव्यू में यह भी कहा था कि मुश्किल समय में उन्हें अपने दोस्तों की अहमियत समझ आई, क्योंकि कुछ दोस्त उनके पिता के साथ समय बिताते रहे ताकि परिवार अकेला महसूस न करे। पांच साल बाद जांच कहां पहुंचीः-मार्च 2025 में सीबीआई ने क्लोजर रिपोर्ट दाखिल की। जांच में उनके खिलाफ अभियोजन योग्य साक्ष्य नहीं मिले और मौत को आत्महत्या बताया गया। यह लंबे विवाद के बाद अहम मोड़ था। तब तक उनका करियर बदल चुका था। कानूनी प्रक्रिया आगे बढ़ चुकी थी। करियर वहीं नहीं लौटता जहां रुका था। उन्हें काम मिलना लगभग बंद हो गया था और लगा कि शायद दोबारा अभिनय नहीं कर पाएंगी। यहीं से शुरू हुआ उनका 'चैप्टर 2'। जब लगा कि अब काम नहीं मिलेगाष्ठ तब शुरू हुआ 'चैप्टर 2' इतने लंबे विवाद, जांच, ट्रोलिंग और करियर रुकने के बाद सवाल था- अब आगे क्या? रिया ने कहा कि एक समय फिल्मों में काम मिलना लगभग बंद हो गया था। सीएनबीसी-टीवी18 के इंटरव्यू में उन्होंने कहा कि उनके और भाई के करियर पर असर पड़ा। काम रुक गया था और भाई की पढ़ाई व योजनाएं प्रभावित हुईं। ऐसे में उन्होंने नया रास्ता चुना। एक ब्रांड शुरू कियाष्ठ और उसका नाम रखा 'चैप्टर 2: ड्रिप' रिया ने भाई शोविक चक्रवर्ती के साथ स्ट्रीटवियर ब्रांड 'चैप्टर 2: ड्रिप' शुरू किया। नाम एक संदेश था। यह सिर्फ बिजनेस नहीं था, बल्कि नई शुरुआत की सोच थी। उन्होंने कहा कि वह खुद को समाज का 'ब्लैक शीप' महसूस करती थीं, लेकिन इसे उन्होंने नई शुरुआत में बदला। डिजिटल दुनिया में बनाया अपना नया मंचः-फिल्मों से दूरी के दौरान उन्होंने पॉडकास्ट 'चैप्टर 2' शुरू किया। इस शो में बातचीत फिल्मों और प्रमोशन से हटकर जिंदगी, दूसरी शुरुआत, करियर, रिश्तों और मानसिक संघर्षों पर केंद्रित रही। उनके शो में कई चर्चित चेहरे आए। लेकिन लोगों का ध्यान इस बात पर ज्यादा गया कि लंबे समय बाद रिया पहली बार ऐसी बातचीत करती दिखीं जहां वह अपनी सफाई नहीं दे रही थीं। वह सुन रही थीं। बात कर रही थीं। और धीरे-धीरे खुद को फिर से पेश कर रही थीं। रोडीज ने दिखाया उनका नया सार्वजनिक चेहराः- इसके बाद रिया एमटीवी रोडीज में गैंग लीडर के तौर पर नजर आईं। यह सिर्फ टीवी पर लौटना नहीं था। यह सार्वजनिक रूप से फिर सामने आने का फैसला था। वह प्रतिभागियों से संघर्ष, हार और दोबारा उठने की बातें करती दिखीं। कई लोगों ने इसे उनकी इमेज बदलने की कोशिश कहा। कुछ लोगों ने इसे उनकी सामान्य जिंदगी में वापसी की शुरुआत माना। लेकिन इस दौरान एक बात साफ दिखी- रिया अब पहले जैसी नहीं थीं। फिर आया वह पलष्ठ जब उन्होंने कहा- मुझे नहीं लगा था कि मैं फिर एक्टिंग करूंगीः-हाल ही में रिया ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो साझा किया। इस वीडियो में वह शूट की तैयारी करती दिखाई दीं। उन्होंने कहा कि उन्हें सेट पर गए हुए सात साल हो चुके हैं। उन्होंने कहा- मैं अब भी वही लड़की हूं जो 17 साल की उम्र में एक्ट्रेस बनने का सपना लेकर मुंबई आई थी। उन्होंने यह भी कहा कि उन्हें लगा था कि शायद अब वह दोबारा अभिनय नहीं करेंगी। उन्होंने कहा कि जिंदगी आगे बढ़ गई थी, लेकिन उनका एक हिस्सा वहीं रुक गया था। इंतजार करता हुआ। हंसल मेहता की सीरीज 'फैमिली बिजनेस' से एक्टिंग में वापसीः- रिया निर्देशक हंसल मेहता की आगामी नेटफ्लिक्स सीरीज ' 'फैमिली बिजनेस'' के जरिए अभिनय में वापसी कर रही हैं। इस सीरीज में अनिल कपूर, विजय वर्मा, नंदीश संधू, नेहा धूपिया, राइमा सेन, आकाश खुराना, कंवलजीत सिंह, टीना देसाई, रोहन मेहरा, कमल सदाना और मधु शाह हैं। इसे जल्द ही ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम किया जाएगा।

बॉयफ्रेंड और सहेली मिलकर दे रहे हैं धोखा, दोनों ने मिलकर मेरा दिल तोड़ा है, खुद को कैसे हील करूं

नोएडा। सवाल- मेरी उम्र 20 साल है। मैं 6 महीने से कॉलेज में एक लड़के के साथ रिलेशनशिप में थी। मैंने उसे अपनी एक फ्रेंड से मिलवाया। हम तीनों साथ में कभी-कभी हैंगहाउट करते थे। एग्जाम्स के

बाद समर वेकेशन में मैं 2 महीने के लिए पर घर चली गई। जब मैं वापस आई, तो वे दोनों मुझसे ठीक से बात नहीं कर रहे थे। अब पता चला है कि वे दोनों एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। मुझे बहुत बुरा लग रहा है और मैं खुद को चीटेड फील कर रही हूं। मैं समझ नहीं पा रही हूं कि इस सिचुएशन को कैसे संभालूं और अपने इमोशन्स से कैसे डील करूं? विषय को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी के

साथ- जवाब- सवाल पूछने के लिए आपका शक्रिया। 20 साल की उम्र जीवन का वह पड़ाव है, जब भावनाएं काफी तेज होती हैं। आपने बताया है कि बॉयफ्रेंड और दोस्त ने मिलकर आपका दिल तोड़ा है। साइकोलॉजी में इसे 'डबल बिट्रेयल' (दोहरा विश्वासघात) कहते हैं। अभी आपको ये ट्रेजेडी जैसा महसूस हो रहा है, लेकिन विश्वास करिए 10 साल बाद यह घटना एकदम सामान्य लगेगी। चलिए आपकी पूरी सिचुएशन समझते हैं और उसके सॉल्यूशन पर बात करते हैं। 20-25 साल की उम्र एक्सप्लोर करने और अनुभव बटोरने की होती है। इस उम्र में हम रिश्ते, करियर और खुद को समझना शुरू करते हैं। इस दौर में बने रिश्ते अक्सर भावनाओं पर आधारित होते हैं। इसलिए ये बहुत स्थायी नहीं होते हैं। इस घटना को 'ट्रेजेडी' की तरह देखने की बजाय 'लाइफ लेसन' की तरह देखना बेहतर होगा, क्योंकि यही अनुभव आपको आगे बेहतर निर्णय लेने में मदद करेगा। अभी पूरी उम्र और बेहतर संभावनाओं का आसमान आपके सामने खुला है। अपनी भावनाओं को दबाएं नहीं-धोखा मिलने पर दुखी होना, गुस्सा आना या रोना बिल्कुल सामान्य है। खुद को यह कहने की जरूरत नहीं है कि, 'मुझे इतना परेशान नहीं होना चाहिए।' बल्कि खुद से कहें- 'मुझे दुख हो रहा है और यह बिल्कुल सही है।'रोना आए तो रो लें। किसी भरोसेमंद दोस्त से बात करें। अपनी भावनाओं को डायरी में लिखें। यही हीलिंग का पहला कदम है। यह एक नई शुरुआत है-अभी आपको लग सकता है कि सब खत्म हो गया, लेकिन सच्चाई इससे अलग है। ब्रेकअप अंत नहीं, प्यार में धोखा मिलने पर लोग अक्सर खुद में कमियां ढूंढने लगते हैं। वह कारण खोजते हैं कि उन्हें धोखा क्यों मिला है। जबकि असल में कमी सामने वाले की नीयत में होती है। इस तरह के इंसिडेंट्स को अनुभव की तरह लेना चाहिए। आगे आसमां और भी है-यह सोचिए कि जो इंसान मात्र 2 महीने आपकी एब्सेंस में आपकी सहेली के साथ रिश्ते में आ गया, क्या वह कभी आपके प्रति सीरियस था? शायद नहीं। इसलिए जो आपका था ही नहीं, उसे खोने का अफसोस ही क्यों करना है। 20 की उम्र जीवन का केवल एक छोटा सा हिस्सा भर है, पूरी फिल्म अभी बाकी है। अपनी नजरें समेटने की बजाय सामने देखिए, अभी पूरा आसमान बाकी है। आपको भविष्य में ऐसे कई सच्चे लोग, वफादार दोस्त और बेहतर रिश्ते मिलेंगे, जो आपकी कद्र करना जानते होंगे। इस एक कड़वे अनुभव को अपनी पूरी जिंदगी न समझें, बल्कि इसे एक नई और बेहतर शुरुआत का मौका मानें। क्या करें? भावुकता से निकलकर अब आपको एक्शन-ओरिएंटेड होना पड़ेगा। जब आप व्यस्त रहेंगी तो इस दुख से उबरने में मदद मिलेगी। करियर और स्किल्स पर ध्यान दें- अपनी पढ़ाई, इंटर्नशिप या किसी नई भाषा/हुनर को सीखने में अपनी पूरी ऊर्जा लगा दें। आपकी सफलता ही आपका सबसे बड़ा बदला होगा। सोशल मीडिया डिटॉक्स- उसे ब्लॉक या अनफॉलो करना कमजोरी नहीं, बल्कि एक तरह से 'मानसिक सुरक्षा' है। इसलिए उसकी लाइफ अपडेट्स देखना बंद करें। नए लोगों से मिलें- अपनी दुनिया को उस एक कॉलेज ग्रुप तक सीमित न रखें। नए क्लब जॉइन करें, वर्कशॉप में जाएं। हॉबीज को समय दें- डांस, पेंटिंग, राइटिंग या स्पोर्ट्स, जो भी आपको खुशी देता है, उसमें भाग लें। इससे आपका 'डोपामाइन' लेवल बढ़ेगा और कॉन्फिडेंस वापस आएगा। हीलिंग पर ध्यान दें-इस दुख से उबरने की यात्रा में आप किसी दिन आप बहुत अच्छा महसूस करेंगी और किसी दिन बहुत तकलीफ भी होगी। यह सामान्य है। बस उस पुराने घाव को बार-बार 'चेक' करके कुरेदना बंद करें। डबल बिट्रेयल से निपटने के 5 गोल्डन रूल-1. खामोशी में ही ताकत है-उसे फोन या मैसेज करके यह न बताएं कि आप कितनी दुखी हैं। भावनाओं को उसके सामने जाहिर करने की बजाय डायरी में लिखें या किसी भरोसेमंद से बांटें। 2. जवाब की उम्मीद छोड़ दें-उससे यह पूछकर वक्त बर्बाद न करें कि ऐसा क्यों किया? सफाई की उम्मीद आपको उसी दुख में अटकाए रखेगी। इसलिए सच को स्वीकार कर आगे बढ़ें। 3. खुद पर विश्वास बनाए रखें- दो गलत लोगों की वजह से खुद को कम न आंकें। याद रखें, आप आज भी उतनी ही अच्छी इंसान हैं। सिर्फ इसलिए कि किसी ने भरोसा तोड़ा, पूरी दुनिया को बुरा न समझें। अच्छे लोग और सच्चे दोस्त अभी भी आपकी लाइफ में आएंगे। 4. कॉलेज में गरिमा रखें-जब भी वे सामने आएं, न गुस्सा करें और न ही रोएं। बस ऐसे रहें जैसे वे कोई अजनबी हों। आपका आत्मविश्वास और आपकी मुस्कान यह साबित करेगी कि आपकी खुशी किसी इंसान की मोहताज नहीं है। 5. खुद को दोष न दें-'मैंने गलत इंसान पर भरोसा क्यों किया' जैसे विचार छोड़ दें। भरोसा करना आपकी अच्छाई थी, कमजोरी नहीं। खुद को माफ करें और खुद से प्यार करें। आप एक नई और खूबसूरत शुरुआत की हकदार हैं। अंतिम सलाह-20 साल की उम्र में दिल टूटने पर ऐसा लगता है जैसे दुनिया रुक गई हो, लेकिन सच ये है कि आपकी कहानी अभी शुरू हुई है। आपको आगे बेहतर लोग, बेहतर रिश्ते और ढेर सारी खुशियां मिलेंगी।



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।