



# आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



वर्ष -12 अंक - 36

प्रयागराज, सोमवार 13 अप्रैल, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रुपये

## मोदी बोले- टीएमसी ने मदरसों के लिए रु6000 करोड़ दिए,सिलीगुड़ी की जनसभा उनकी नींद उड़ा देगी

नई दिल्ली/कोलकाता। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को कहा कि चुनाव के बाद बंगाल से टीएमसी का जाना तय है। कल भरे रोड शो में लोगों ने जो प्यार दिखाया, उसे मैं कभी नहीं भूल सकता। आज सिलीगुड़ी की यह जनसभा टीएमसी की नींद उड़ा देगी। पीएम का आज पश्चिम बंगाल दौरे का दूसरा दिन है। वे सिलीगुड़ी में जनसभा कर रहे थे। मोदी ने दार्जिलिंग की सभी 5 और जलपाईगुड़ी जिले की सभी 7 सीटों पर भाजपा के उम्मीदवारों के लिए वोट मांगे। इस दौरान उन्होंने कहा- 'टीएमसी ने मदरसों के लिए 6000 करोड़ दिए, लेकिन यहां के विकास के लिए कुछ नहीं किया। वह सिर्फ अपने खास वोट बैंक के लिए पैसे देती है। आपने टीएमसी के निर्माण शासन काल में इतने सालों में पश्चिम बंगाल की बर्बादी देखी है। उन्हें 15 साल का हिस्सा देना होगा।' सभा के दौरान पीएम ने सीए (नागरिकता (संशोधन) अधिनियम) का भी जिक्र किया। उन्होंने 'कमल खिलाना, पुस्तकालय भग्नाश्रय' के नारे लगाते हुए कहा कि टीएमसी की सरकार निर्माण है, लेकिन हमने सीए की मदद से आपको वोटिंग की गारंटी दी है। चाय उत्पादकों पर उन्हीं ने कहा कि

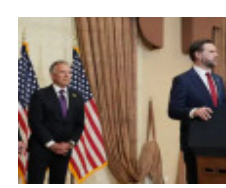


और रोजगार पर महत्वपूर्ण काम किया गया है और श्रमिकों को भूमि पट्टे दिए जा रहे हैं। बंगाल में भी श्रमिक परिवारों को भूमि पट्टे दिए जायेंगे। इससे पहले पीएम ने शनिवार को बंगाल के पूर्व वर्धमान जिले के कटवा, मुर्शिदाबाद के जंगीपुर और दक्षिण दिनाजपुर जिले के कुशमंडी में तीन रैलियों को संबोधित किया था। फिर देर शाम सिलीगुड़ी पहुंचकर पीएम ने रोड शो किया था। दार्जिलिंग की सभी 5 सीटों पर भाजपा के विधायक हैं। जिले

में 66फीसदी हिंदू और 24फीसदी बौद्ध आबादी है। पहाड़ों पर गोरखा पहचान की राजनीति चलती है, के स्मारक पर श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे। इसके बाद वे श्रीपरबुदूर से कांग्रेस उम्मीदवार के समर्थन में प्रचार और रोड शो करेंगे। इसके बाद थूथुकुड़ी में सीएम के साथ प्रचार करेंगे। कांग्रेस अध्यक्ष राहुल गांधी रविवार को तिमिलनाडु जा सकते हैं। वे मुख्यमंत्री एम.के. स्टालिन के साथ थूथुकुड़ी में चुनाव प्रचार करेंगे। विधानसभा चुनाव की घोषणा के बाद राहुल का यह पहला तिमिलनाडु दौरा होगा। पिछले हफ्ते पुदुचेरी जाने के बाद भी वे तिमिलनाडु नहीं गए थे। टीवीके प्रमुख विजय आज कन्याकुमारी में छह विधानसभा सीटों पर अपने उम्मीदवारों के लिए रैली करेंगे। पीएम ने शनिवार को बंगाल में कहा- बंगाल को चुनौती देने की हिम्मत करने वाले हर व्यक्ति का अहंकार चकनाचूर हो गया है। पहले अंग्रेजों का, फिर कांग्रेस का, और अंत में वामपंथियों का अहंकार भी चकनाचूर हो गया। अब बंगाल की जनता टीएमसी के अहंकार को चकनाचूर कर देगी। बंगाल सीएम ममता ने शनिवार को पश्चिम मेदिनीपुर के कैथियारी में रैली के दौरान दावा किया कि भाजपा ने दो झूठे हलफनामे दाखिल कर भवानीपुर से उनकी उम्मीदवारी रद्द करने की कोशिश की।

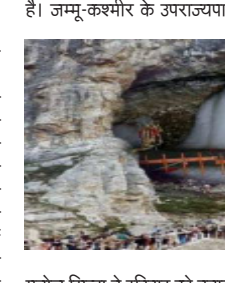
जबकि सिलीगुड़ी जैसे मैदानी इलाकों में शहरी मुद्दे और व्यापार मुख्य हैं। वहीं, जलपाईगुड़ी की 7 में से 4 सीटों पर टीएमसी और 3 पर बीजेपी के विधायक हैं। राजवंशी और एसटी समुदाय यहां किंगमेकर रहे हैं। जिले में 82फीसदी हिंदू, 13फीसदी मुस्लिम और 3फीसदी ईसाई आबादी है। चुनाव राज्यों के बड़े अपडेट्स-रिपोर्ट्स के अनुसार, राहुल आज सुबह दिल्ली से चेन्नई एयरपोर्ट आएंगे। फिर श्रीपरबुदूर में अपने पिता राजीव गांधी

## ईरान बोला- होर्मुज हमारे कंट्रोल में,यहां से गुजरना है तो टोल देना होगा ट्रम्प ने कल इस रास्ते से माइंस हटाने का दावा किया था



इस्लामाबाद। अमेरिका-ईरान के बीच होर्मुज स्ट्रेट पर बयानबाजी न ही ऐसी तैयारी करेगा जिससे वह जल्दी हथियार बना सके। अमेरिका ने माइंस हटाने का अभियान शुरू किया-अमेरिकी सेना के सेंटकॉम ने कहा है कि अमेरिकी युद्धपोत समुद्री रास्ते को सुरक्षित बनाने की तैयारी कर रहे हैं। आरोप है कि ईरान ने इस अहम समुद्री मार्ग में बारूदी सुरंगें बिछाई हैं। नेतन्याहू बोले- अभियान अभी खत्म नहीं-इजराइल के प्रधानमंत्री बेजायिन नेतन्याहू ने कहा है कि ईरान के खिलाफ सैन्य कार्रवाई अभी खत्म नहीं हुई है। उनका कहना है कि हमले इसलिए किए गए क्योंकि ईरान परमाणु हथियार बनाने के करीब था। उन्होंने दावा किया कि इन हमलों से ईरान के परमाणु कार्यक्रम को बड़ा नुकसान पहुंचा है। इमोशनल मैसैज- ईरानी संसद के स्पीकर गालिबाफ शुक्रवार रात फ्लेन में बच्चों की तस्वीरें रखकर पाकिस्तान पहुंचे। वे वृद्ध 28 फरवरी को मिसाइल हमले में मारे गए थे। इसका इजामा अमेरिका-इजराइल पर लगा था। लेबनान में हमले जारी-लेबनान के स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक, तुफाना इलाके में हुए हमलों में 9 लोग घायल हुए हैं, जिनमें 5 की हालत गंभीर है। अमेरिका और ईरान के बीच तनाव शांतिवार्ता पर ब्रिटेन और ओमान के नेताओं ने चिंता जताई है। दोनों नेताओं ने कहा है कि हालात को और बिगड़ने से रोकना बहुत जरूरी है। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर और ओमान के सुल्तान हैथम बिन तारिक ने आपस में बातचीत की। इस दौरान उन्होंने पाकिस्तान में हुई हाल की वार्ता पर चर्चा की और दोनों पक्षों से समाधान निकालने की अपील की। ब्रिटेन की ओर से जारी बयान में कहा गया कि नेताओं ने माना कि संघर्ष विराम जारी रहना बेहद जरूरी है। साथ ही सभी पक्षों को किसी भी तरह की नई टकराव वाली स्थिति से बचने की सलाह दी गई।

मनोज सिन्हा ने रविवार को बताया कि इस साल यात्रा 3 जुलाई से 28 अगस्त तक चलेगी। 57 दिन चलने वाली इस यात्रा के लिए जम्मू के भगवती नगर बेस कैम्प से पहला जत्था रवाना होगा। यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन 15 अप्रैल से शुरू होगा। एलजी सिन्हा ने यात्रा की जानकारी देते हुए मीडिया को बताया कि 13 से 70 साल की उम्र वाले यह यात्रा कर सकते हैं। गुफा में पहली पूजा 19 जून को ज्येष्ठ पूर्णिमा पर की जाएगी। यात्रा के लिए अनंतनाग से पारंपरिक 48 किमी लंबा नुनवान-पहलगायम रूट और गान्दरबल से 14 किमी लंबा बालटाल रूट खुला रहेगा। एलजी सिन्हा ने बताया कि देशभर में लगभग 556 तय बैंक शाखाओं के जरिए यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन कराया जा सकता है, जबकि श्री अमरनाथजी श्राइन बोर्ड की आधिकारिक वेबसाइट के जरिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन भी होगा। रजिस्ट्रेशन के लिए यस बैंक, आईसीआईसीआई बैंक, पंजाब नेशनल बैंक, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया और एक्सिस बैंक की ब्रांचेस में यात्रा के रजिस्ट्रेशन फॉर्म उपलब्ध रहेंगे। मनोज सिन्हा के मुताबिक पिछले सालों की तुलना में व्यवस्थाओं में 25फीसदी की वृद्धि की गई है। ट्रेकिंग और सुरक्षा व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए आरएफआईडी कार्ड की शुरुआत की गई है। तीर्थयात्रियों के लिए ग्रुप एक्सीडेंटल इश्योरेंस कवर को दोगुना करके रु5 लाख से रु10



रु5,00,000 का मुआवजा दिया जाएगा। 1. पहलगायम रूट: इस रूट से गुफा तक पहुंचने में 3 दिन लगते हैं, लेकिन ये रास्ता आसान है। यात्रा में खड़ी चढ़ाई नहीं है। पहलगायम से पहला पड़ाव चंदनवाड़ी है। ये बेस कैम्प से 16 किमी दूर है। यहां से चढ़ाई शुरू होती है। तीन किमी चढ़ाई के बाद यात्रा पिस्सू टॉप पहुंचती है। यहां से पैदल चलते हुए शाम तक यात्रा शेषनाग पहुंचती है। ये सफर करीब 9 किमी का है। अगले दिन शेषनाग से यात्री पंचतरणी जाते हैं। ये शेषनाग से करीब 14 किमी है। पंचतरणी से गुफा सिर्फ 6 किमी रह जाती है। 2. बालटाल रूट: वक्त कम हो, तो बाबा अमरनाथ दर्शन के लिए बालटाल रूट से जा सकते हैं। इसमें सिर्फ 14 किमी की चढ़ाई चढ़नी होती है, लेकिन एकदम खड़ी चढ़ाई है, इसलिए बुजुर्गों को इस रास्ते पर दिक्कत होती है। इस रूट पर संकरे रास्ते और खतरनाक मोड़ हैं। यात्रा के दौरान किन बातों का ध्यान रखें-यात्रा के दौरान मेडिकल सर्टिफिकेट, 4 पासपोर्ट साइज फोटो, आधार कार्ड, आरएफआईडी कार्ड, ट्रैवल एलिजेशन फॉर्म अपने साथ रखें। फिजिकल फिटनेस के लिहाज से हर रोज 4 से 5 किलोमीटर पैदल चलने की प्रैक्टिस करें। सांस वाला योग जैसे प्राणायाम और एक्सरसाइज करें। यात्रा में उनी कपड़े, रेनकोट, ट्रेकिंग स्टिक, पानी बॉटल और जरूरी दवाओं का बैग अपने साथ रखें।

## सिंगर आशा भोसले का 92 साल की उम्र में निधन,चेस्ट इन्फेक्शन के बाद अस्पताल में भर्ती थीं



मुंबई। सिंगर आशा भोसले का 92 साल की उम्र में निधन हो गया

भोसले ने बताया कि जो लोग अंतिम दर्शन करना चाहते हैं, वे कल सुबह

भारत में करीब ढाई करोड़ यूट्यूब चैनल्स हैं पर सिर्फ 30 लाख ही प्रोफेशनल कई भ्रामक/गलत सलाह या कॉपी-पेस्ट वाला कंटेंट फैला रहे



नयी दिल्ली। देश में लगभग 2.5 करोड़ एक्टिव यूट्यूब चैनल्स में से महज 30 लाख ही प्रोफेशनल जिम्मेदारी तय नहीं हुई। केस-3 : साल 2020 के दिल्ली दंगों से जुड़े अजीत मोहन (फेसबुक) बनाम

हैं, बाकी करोड़ों चैनलों में से कई बिना नियमन या कमाई के गलत सलाह या कॉपी-पेस्ट वाला कंटेंट फैला रहे हैं। इन्फ्लुएंसर ट्रस्ट रिपोर्ट के मुताबिक देश में यूट्यूब के हर महीने करीब 50 करोड़ एक्टिव यूजर हैं। अब यह सिर्फ मनोरंजन नहीं, बल्कि एक डॉक्टर, मैकेनिक, जिम ट्रेनर और कानूनी सलाहकार तक बन चुका है। यदि इन चैनलों पर बताई गई किसी सलाह से किसी को नुकसान हो जाए तो न्याय पाने का रास्ता इतना पेचीदा है कि अपराधी साफ बच निकलता है। देश में हर 10 में से 7 लोग यूट्यूब की सलाह पर भरोसा करते हैं, जिनमें से 60फीसदी उसे बिना क्रॉस-चेक किए सही मान लेते हैं। ऐसे केस जब यूट्यूबर्स की गलत सलाह भारी पड़ी- केस-1 : तिमिलनाडु के कृष्णागिरी जिले में एक उच्च शिक्षित दंपती यूट्यूब पर 'होम डिलीवरी' के वीडियो देखता था। प्रसव के दौरान पति यूट्यूब वीडियो देखकर निर्देश फॉलो कर रहा था। गंभीर रक्तस्राव से स्थिति बिगड़ी, महिला की मौत हो गई। फरवरी 2026 में मद्रास हाईकोर्ट ने इस मामले में कहा- 'कुछ यूट्यूब चैनल केवल 'यूज' और 'सब्सक्राइबर्स' बढ़ाने के लिए कुछ भी सामग्री परोस रहे हैं। ये समाज के लिए खतरा बनते जा रहे हैं।' केस-2 : मो. नासिरुद्दीन अंसारी यूट्यूब पर 'बाप ऑफ चार्ट' नाम से चैनल चलाते थे। वे इस प्लेटफॉर्म से लोगों को शेयर बाजार में निवेश, खासकर 'ऑप्शंस ट्रेडिंग' की सलाह देते थे। सेबी की जांच में सामने आया कि अंसारी खुद शेयर बाजार में 2.89 करोड़ रुपए के घाटे में थे। सेबी ने अंसारी को निवेशकों से अवैध तरीके से जुटाए गए 17.2 करोड़ रुपए वापस करने का आदेश दिया। लेकिन इसमें भी यूट्यूब की कोई

मिर्जापुर में वकील की हत्या,हमलावर आए, सीने पर गोली मारी-15 घंटे बाद एनकाउंटर में पकड़ा गया मिर्जापुर। मिर्जापुर में शनिवार सुबह 7.15 बजे मॉनिंग वॉक पर निकलते सीनियर वकील की गोली मारकर हत्या कर दी गई। दो हमलावर बाइक से आए। उन्हें रास्ते में रोका और सीने में

## Asha Bhosle (1933-2026)

11 बजे उनके घर आ सकते हैं। अंतिम संस्कार कल शाम 4 बजे शिवाजी पार्क में किया जाएगा। 12,000 से ज्यादा गाने गाए आशा भोसले ने अपने करियर में 20 से अधिक भाषाओं में 12,000 से ज्यादा गाने गाए। उनके गाने 'इन आंखों की मस्ती', 'दम मारो दम', 'पिया तू अब तो आजा' और 'चुरा लिया है तुमने' आज भी लोकप्रिय हैं।

## मोदी-राहुल संसद परिसर में मिले, हाथ जोड़कर अभिवादन किया,महात्मा फुले जयंती कार्यक्रम के बाद हुई बातचीत

नयी दिल्ली। पीएम नरेंद्र मोदी और कांग्रेस नेता राहुल गांधी के बीच शनिवार को संसद परिसर में बातचीत



20 जुलाई 2018 को लोकसभा में सरकार के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा हो रही थी। राहुल गांधी सरकार की आलोचना करने के बाद अपनी सीट से उठकर सीधे पीएम मोदी के पास गए। पीएम सीट पर ही बैठे रहे तो राहुल ने उन्हें वहीं गले लगा लिया। प्रधानमंत्री पहले तो हैरान रह गए, लेकिन फिर उन्होंने राहुल को वापस बुलाकर हाथ मिलाया और बातचीत की। मोदी ने बाद में इस घटना को याद करते हुए मजाक में कहा कि मैं यहां (लोकसभा) आया और कई चीजें सीखीं। पहली बार मैं गले लगाने और गले पड़ने में फर्क भी समझा। 2014 में कार्यभार संभालने के कुछ समय बाद पीएम मोदी ने भारत के पहले प्रधानमंत्री की 50वीं पुण्यतिथि पर शान्ति वन में राहुल गांधी से मुलाकात की थी। इसके अलावा राजघाट (महात्मा गांधी के समाधि स्थल) और शक्ति स्थल पर भी कई बार दोनों नेताओं ने एक-दूसरे का अभिवादन किया है।

दिल्ली विधानसभा मामले में सुप्रीम कोर्ट ने साफ कहा था कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को केवल 'बिचौलिया' नहीं माना जा सकता। उनकी एल्गोरिदम तय करती है कि कौन सी खबर फैलेगी, इसलिए दंगों के दौरान उनकी भूमिका की जांच की जा सकती है। डिजिटल कानूनों से समृद्ध भारत बुक के लेखक और वकील विराग गुप्ता कहते हैं कि यूट्यूब चैनल्स को टैक्सपेयर के रूप में रजिस्टर करना चाहिए, तभी इन पर लगाम संभव है। यूट्यूब/फेसबुक जैसे कंपनियों का तर्क है 'हम सिर्फ प्लेटफॉर्म दे रहे हैं, कंटेंट तो लोग डाल रहे हैं।' इंटरमीडिएरी की वजह से उन्हें 'सेफ हार्वर' (धारा-79) की सुरक्षा मिलती है यानी यूजर के गलत वीडियो के लिए यूट्यूब को जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता। गुप्ता कहते हैं कि यह गलत है क्योंकि यूट्यूब बिना किसी रजिस्ट्रेशन के चल रहा है। उसे बिचौलिया नहीं, बल्कि मीडिया कंपनी मानना चाहिए। कंपनी कानून व आयकर कानून के मुताबिक, देश में इनकी व्यापारिक उपस्थिति के आधार पर इन पर आयकर लगाने के साथ ही देश का कानून लागू होना चाहिए। डेटा पर ज़ोर देते हैं: ये कंपनियां भारतीयों के डेटा का इस्तेमाल करके विज्ञापन से डेटा पैसा कमाती हैं। इस डेटा के कंट्रोल कोतवाली क्षेत्र के कतवार का पुरा मोहल्ले की है। इस वारदात के करीब 15 घंटे बाद रात 10 बजे मुख्य आरोपी राजेंद्र सोनकर को पुलिस ने पीसी गेट के पास मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने राजेंद्र के दहिने पैर में गोली मारकर पकड़ा। उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने इस कार्रवाई को 'ऑपरेशन लंडा' के तहत अंजाम दिया। पुलिस अफसरों ने बताया कि दूसरे आरोपी की भी तलाश जारी है। उसे भी जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

तमंचा सटकार गोली मार दी। खून से लथपथ वकील जमीन पर गिर पड़े। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए। पूरी वारदात सीसीटीवी में रिकॉर्ड हो गई। वकील का नाम राजीव सिंह (45) है। उनकी पत्नी ग्राम प्रधान हैं। खुद भी 2 बार प्रधान रह चुके थे। वारदात के बाद भागते वक्त हमलावरों की बाइक बंद हो गई। लोग उन्हें पकड़ने दौड़े तो उन्होंने तमंचा तान दिया। डरकर लोग पीछे हट गए। घटना जिला मुख्यालय से 2 किलोमीटर दूर कटरा कोतवाली क्षेत्र के कतवार का पुरा मोहल्ले की है। इस वारदात के करीब 15 घंटे बाद रात 10 बजे मुख्य आरोपी राजेंद्र सोनकर को पुलिस ने पीसी गेट के पास मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने राजेंद्र के दहिने पैर में गोली मारकर पकड़ा। उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने इस कार्रवाई को 'ऑपरेशन लंडा' के तहत अंजाम दिया। पुलिस अफसरों ने बताया कि दूसरे आरोपी की भी तलाश जारी है। उसे भी जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

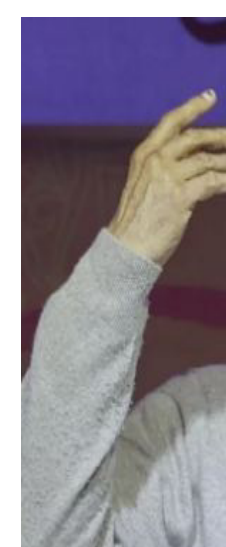
श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

## हिंदू समाज में एकता की कमी,ये बार-बार गुलामी की बड़ी वजह- मोहन भागवत

निजामाबाद। राष्ट्रीय स्वयंसेवक (आरएसएस) प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि केशव

नहीं थे। उनके मुताबिक, समस्या सिर्फ बाहर से आने वाली ताकत नहीं थी, बल्कि समाज के भीतर

विकसित होते हैं। हेडगेवार हिंदुओं को मजबूत बनाने में लगे अच्चा इंसान बनाने के पक्ष में



बलिराम हेडगेवार ने देश को विदेशी शासन से आजाद कराने और हिंदुओं के बीच फूट को खत्म करने के मकसद से आरएसएस की स्थापना की थी। उन्हें अस्पताल का मानना था कि समाज में एकता की कमी ही बार-बार गुलामी की बड़ी वजह रही। संघ प्रमुख ने कहा कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

हुई। दोनों नेता समाज सुधारक महात्मा ज्योतिबा फुले की 200वीं जयंती पर श्रद्धांजलि देने पहुंचे थे। कार्यक्रम के बाद पीएम मोदी नेताओं से मिल रहे थे। वह राहुल के पास गए। दोनों ने एक-दूसरे का हाथ जोड़कर अभिवादन किया। पीएम ने नेता विपक्ष राहुल से बातचीत भी की। राहुल के अलावा पीएम मोदी लोकसभा स्पीकर ओम बिरला, केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा और अर्जुन राम मेघवाल से भी मिले। लोकसभा चुनाव के बाद 26 जून 2024 को लोकसभा में ओम बिरला को स्पीकर चुना गया। मोदी, राहुल गांधी स्पीकर बिरला को अध्यक्ष के आसन तक लेकर

श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

श्री एक कमी थी। भागवत को तेलंगाना वेंड निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्मृति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत का स्पष्ट कहना है कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह सहसा हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक

## भव्य हनुमंत कथा एवं मंगल कलशा यात्रा के आयोजन में विशाल बैठक संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) ने हिस्सा लिया, माता और बहनों ने आयोजक डॉक्टर उदय प्रताप नैनी/प्रयागराज के अरेल घाट आगामी कलशा यात्रा को विशाल एवं सिंह, समर सिंह जी, आशीष



सोमेश्वर महादेव मंदिर के सामने गंगा के तट पर शुक्रवार को भव्य हनुमंत कथा सुनिश्चित किया और व्यवस्था को सुचारु रखने का संकल्प लिया। जी महाराज, हरि कृष्णा तिवारी, शाहू चह्वा, विद्या सिंह, सुभाष



कथा - बाबा बागेश्वर धाम सरकार पंडित धीरेंद्र शास्त्री जी के श्री मुख द्वारा आयोजन हेतु नैनी स्थित अभिनंदन पैलेस में विशाल बैठक कार्यक्रम, व्यापार मंडल अध्यक्ष, सार्वजनिक रामलीला समिति अध्यक्ष श्री राकेश जायसवाल के कुशल नेतृत्व में संपन्न हुआ। यह बैठक विशेष रूप से नैनी के सामाजिक एवं उत्कृष्ट लोगों

नैनी में पहली बार होने वाले इस विशाल भव्य हनुमंत कथा देश के लोकप्रिय बागेश्वर धाम सरकार पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री कजे द्वारा होना सुनिश्चित है कार्यक्रम के मुख्य आयोजक डॉक्टर उदय प्रताप सिंह अध्यक्ष-प्रयाग उद्यान समिति द्वारा विशाल बैठक प्रारंभ किया गया। बैठक में अध्यक्षता कर रहे मुख्य

केसरवानी, चंद्रभूषण सिंह, भुवर जायसवाल, शैलेंद्र पुरी, घनश्याम जायसवाल, राजन शुक्ला, आनंद शर्मा, गुडू गुडविल, पार्षद दिलीप केसरवानी, नैनी मंडल अध्यक्ष रजत दुबे नैनी मंडल अध्यक्ष रजत दुबे, जय ब्रत सिंह, राजीव जायसवाल, गायक आशीष शर्मा आदि उपस्थित रहे।

## एडीएम की अध्यक्षता में पेट्रोलियम गैस (एलपीजी) की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित कराये जाने के हेतु समीक्षा बैठक संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ की अध्यक्षता में पेट्रोलियम गैस (एलपीजी) की



निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित कराये जाने के हेतु उनके कक्ष में एक समीक्षा बैठक की गई। बैठक में सर्वप्रथम द्रविड पेट्रोलियम गैस (एलपीजी) के प्रारम्भिक स्टॉक/आमद/वितरण एवं अवशेष की समीक्षा की गयी, जिसमें पाया गया कि जनपद में 15758 एलपीजी0जी0 घरेलू गैस सिलेण्डर स्टॉक में उपलब्ध हैं, जिसमें से तदसमय तक 7683 घरेलू गैस सिलेण्डर की बिक्री के उपरान्त 7075 एलपीजी0जी0 घरेलू गैस सिलेण्डर स्टॉक में अवशेष हैं। तत्पश्चात विक्रय अधिकारियों (एलपीजी0जी0) से एलपीजी0जी0 गैस के वितरण के सम्बन्ध में जानकारी चाही गयी, जिसमें अवगत कराया गया कि जनपद में गैस रिफिल डिलीवरी का बैकलॉग लगभग 06 दिवस का है। जनपद में एलपीजी0जी0 घरेलू गैस की कमी नहीं है। तत्पश्चात गैस एजेंसियों पर एकत्र हो रही भीड़ के सम्बन्ध में पृच्छा की गयी, जिसमें अवगत कराया गया कि गैस एजेंसियों पर गैस रिफिल प्राप्त करने के अतिरिक्त केवाईसी कराने एवं गैस बुकिंग पर्वी निर्गत करने हेतु उपभोक्ताओं की भीड़ जमा हो रही है। अपर जिलाधिकारी ने इसके दृष्टिगत समस्त विक्रय अधिकारियों को निर्देश दिये कि पूर्व में बैठक में समस्त विक्रय अधिकारियों एवं नोडल अधिकारियों को निर्देशित किया गया था कि समस्त गैस एजेंसियों पर केवाईसी, गैस बुकिंग

पर्वी निर्गत करने हेतु पृथक-पृथक काण्डर की व्यवस्था सुनिश्चित करायी जाए, का समस्त विक्रय अधिकारी कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित कराये। उन्होंने कहा कि समस्त गैस एजेंसियों पर गैस रिफिल के बैकलॉग की सूचना ए4 साइज में दैनिक रूप से चर्चा कराया जाए, ताकि उपभोक्ताओं को जानकारी हो सके कि किस तिथि को बुकिंग कराने वाले उपभोक्ताओं को गैस रिफिल प्राप्त हो रही है, इसी प्रकार दैनिक रूप से जिस तिथि का बैकलॉग हो, उसकी सूचना आवश्यक रूप से चर्चा करायी जाये, जिससे उपभोक्ताओं को समुचित जानकारी हो सके और गैस एजेंसियों पर अनावश्यक भीड़ एकत्र न हो। अपर जिलाधिकारी ने कहा कि समस्त गैस एजेंसियों पर गर्मी/धूम के दृष्टिगत छॉव एवं पीने हेतु स्वच्छ पेयजल की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करायी जाए। समस्त गैस वितरक यथा सम्भव गैस रिफिल की होम डिलीवरी करना सुनिश्चित करें, ताकि गैस एजेंसियों पर अनावश्यक उपभोक्ताओं की भीड़ एकत्र न हो। नॉन केवाईसी हेतु उपभोक्ताओं की सूची निकालकर केवाईसी हेतु उन्हें संसूचित करें। समस्त गैस एजेंसियों पर 'केवाईसी निशुल्क है' का पोस्टर/बैनर चर्षा कराया जाए, ताकि उपभोक्ताओं को समुचित जानकारी हो और शत-प्रतिशत केवाईसी का कार्य पूर्ण हो सके। अपर जिलाधिकारी ने जिला पूर्ति अधिकारी उबैदुल्लाहमान एवं ऑयल मार्केटिंग कम्पनियों के विक्रय अधिकारियों को निर्देश दिये कि होटल/रेस्टोरेंट/डाबा आदि प्रतिष्ठानों, शादी/विवाह कार्यक्रमों, शैक्षणिक संस्थानों/चिकित्सालयों तथा अन्य संस्थानों को ऑयल कम्पनी की गाइड लाइन्स के अनुसार एलपीजी0जी0 की निर्बाध रूप से नियमानुसार आपूर्ति कराना सुनिश्चित करें।

## जंसम्पर्क गाथा .....

### अब चैनल खोलने से पहले जंसम्पर्क के बड़े साहब की परमिशन जरूरी?

व्यंग्य - झोला छाप खबरों

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। जंसम्पर्क विभाग का अपना ही अलग रुतबा है। यहाँ फाइलें कम और फैंसले ज्यादा चलते हैं। और फैंसले भी ऐसे कि 'हैं'

जंसम्पर्क के दरबार में दस्तक दी होगी? या बड़े साहब से पूछा जरूर होगा चैनल खोल ले क्या? या फिर उनके लिए कोई अलग ही 'स्व' एंटी गेट' रहा होगा, जहाँ फाइलें

बिना खबर के भी विज्ञापन की गंगा बह सकती है। अब सवाल यह नहीं है कि विज्ञापन कैसे मिलना चाहिए। सवाल यह है कि क्या विज्ञापन देने का पैमाना पारदर्शी है या फिर वह भी 'साहब की इच्छा' पर निर्भर करता है? क्योंकि जब सिस्टम व्यक्ति-आधारित हो जाता है, तो नियम सिर्फ कागजों में रह जाते हैं और फैंसले 'मूढ़' के हिसाब से होने लगते हैं। छोटे और मझोले पत्रकारों की हालत तो और भी दिलचस्प है। वे न तो इतने बड़े हैं कि उन्हें स्वतः सम्मान मिल जाए, और न ही इतने छोटे कि पूरी तरह नजरअंदाज कर दिए जाएं। वे बस उस बीच की श्रेणी में आते हैं जहाँ उम्मीद ज्यादा होती है और हकीकत कम। उनके लिए जंसम्पर्क विभाग किसी मंदिर से कम नहीं जहाँ हर बार यह उम्मीद लेकर जाते हैं कि इस बार प्रसाद मिलेगा। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि प्रसाद तो दूर, दर्शन भी नसीब नहीं होते। और फिर वही सवाल गूंजता है 'क्या हमसे पूछकर चैनल शुरू किया था?' अब इस सवाल का जवाब शायद किसी के पास नहीं है। क्योंकि अगर पत्रकारिता शुरू करने



तो पत्थर पर लकीर और 'ना' तो जैसे सविधान का अंतिम संशोधन। नहीं, सीधे फैंसले होते हैं। औं करोड़ों के विज्ञापन दिए जाते हैं ?



बीच का रास्ता तो शायद किसी पुराने रिकॉर्ड रूप में धूल खा रहा है। बड़े साहब का जलवा कुछ ऐसा है कि उनकी एक मुस्कान से विज्ञापन की बरसात हो सकती है और एक त्योरी चढ़ी तो पूरा मीडिया सूझा प्रभावित क्षेत्र घोषित हो जाए। अब ऐसे में पत्रकारिता करने वालों की हालत उस किसान जैसी हो गई है जो बादलों को देख-देखकर अंदाजा लगाता है कि बारिश होगी या फिर सिर्फ गरज कर निकल जाएगी। हाल ही में बड़े साहब का एक बयान सुनने को मिला 'चैनल को विज्ञापन क्यों दें? क्या हमसे पूछकर चैनल शुरू किया था?' अब इस एक वाक्य ने पत्रकारिता के पूरे गणित को ही बदल दिया। लगा जैसे अब मीडिया चलाने के लिए कैमरा, माइक और खबरों से ज्यादा जरूरी 'परमिशन' हो गई है। यानी अगर आप चैनल खोलना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको अपने सपनों की स्क्रिप्ट नहीं, बल्कि आवेदन पर तैयार करना पड़ेगा 'साहब, चैनल खोल लें क्या?' या आप पार्टनर बनजाओ ? सोचिए, अगर यही नियम पहले से लागू होता तो क्या बड़े-बड़े मीडिया समूह भी इसी प्रक्रिया से गुजरते? क्या XYZ ने भी चैनल शुरू करने से पहले

वैसे भी हमारे सिस्टम में नियमों की सबसे बड़ी खूबी यही है कि वे सभी के लिए बराबर होते हैं बस लागू अलग-अलग तरीके से होते हैं। आम पत्रकार अगर चैनल शुरू करें और नियम अनुसार विज्ञापन की गृहार लगाए तो उससे पूछा जाता है 'किससे पूछकर शुरू किया?' और बड़े घरानों के लिए सवाल बदल जाता है 'और कितना विज्ञापन चाहिए?' अब जंसम्पर्क विभाग कोई धर्मार्थ संस्था तो है नहीं कि हर चैनल को पालता रहे। उनका भी अपना बजट है, अपनी प्राथमिकताएँ हैं और सबसे बड़ी बात अपनी 'प्राथमिक पहचान' है। कौन अपना है, कौन पराया यह फाइल में नहीं, पहचान में तय होता है। क्योंकि अपना न्यूज चैनल भी तो अपना ही है यही पत्रकारिता अब खबरों से कम और संपर्कों से ज्यादा चलती है। खबर की धार कितनी भी तेज हो, अगर पहचान की धार कुंद है तो वह सीधे कूड़ेदान में जाती है। और अगर पहचान मजबूत है, तो

के लिए भी अनुमति लेनी पड़े, तो फिर स्वतंत्र मीडिया का मतलब ही क्या रह जाएगा? एक तरफ सरकारें 'मीडिया की स्वतंत्रता' की बात करती हैं और दूसरी तरफ जमीनी हकीकत यह है कि स्वतंत्रता भी अब

मुश्किलों से निकल कर आया हूँ, मैं हर हाल में ढल कर आया हूँ।  
आंधियों ने भी रोका रास्ता मेरा, मैं मगर हौसलों में पल कर आया हूँ।  
मैं अंगारों से कामयाबी तक, अपने पैरों पर चलकर आया हूँ।  
किस्मत ने लाख आजमाया मुझे, मैं हर वार संभल कर आया हूँ।

'स्वीकृति' पर निर्भर करती दिख रही है। बाकी, यह जंसम्पर्क की गाथा है यह यूँ ही चलती रहेगी। कभी नियमों के नाम पर, कभी व्यवस्थाओं के नाम पर, और कभी 'साहब की मर्जी' के नाम पर। लेकिन एक सच्चाई हमेशा जिंदा रहेगी जब तक समाचार जिंदा है, तब तक सवाल भी जिंदा रहेगा और खबरें यूँ ही चीखती रहेगी।

### भारतीय बौद्ध महासभा की खबरें प्रमुखता से प्रकाशित करने के लिए पत्रकार के. पी. सविता बौद्ध सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) खुर्जा/बुलंदशहर। भारतीय बौद्ध महासभा 30 प्र० की खबरों को

उत्तर प्रदेश का तीन दिवसीय प्रांतीय सम्मेलन बी डी बी आर ए सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक संस्थान

गई थी। इस समारोह में उपस्थित रहे कुछ प्रमुख लोगों में महासभा के प्रांतीय अध्यक्ष मानसिंह गौतम



प्रमुखता से प्रकाशित करने के लिए भारतीय बौद्ध महासभा 30 प्र० शाखा जनपद अमेठी के महामंत्री एवं पत्रकार के. पी. सविता बौद्ध को भी भारतीय बौद्ध महासभा 30 प्र० ने खुर्जा बुलंदशहर में सम्मानित किया गया है। महासभा के प्रांतीय महामंत्री डॉ अरविन्द कुमार गौतम की संस्तुति पर भारतीय बौद्ध महासभा 30 प्र० (पंजीकृत) के प्रांतीय अध्यक्ष मानसिंह गौतम एडवोकेट ने संबंधित संवाददाता को मंच पर बुलाकर सम्मानित किया है। ज्ञातव्य है कि विगत दिवस भारतीय बौद्ध महासभा

खुर्जा बुलंदशहर में आयोजित किया गया था पत्रकार भी सम्मिलित रहकर संबंधित खबरों को कई अखबारों में प्रकाशित कराया था। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रांत स्तरीय डॉ अम्बेडकर सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन करने वाले लगभग 34 प्रतिभागी छात्रों व छात्राओं को पुरस्कृत किया गया था। प्रथम द्वितीय तृतीय श्रेणी पाने वाले विद्यार्थियों के साथ ही सात्वना पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। जिसमें उन्हें प्रमाणपत्र मोमेंटो और नकद राशि भी प्रदान की

एडवोकेट, प्रांतीय महामंत्री द्रव्य डॉ अरविन्द कुमार गौतम व साहब सिंह बौद्ध, प्रांतीय संयुक्त मंत्री महेंद्र सिंह दिनकर, सुखवीर सिंह बौद्ध, बी डी संगम, के पी सिंह, सत्य प्रकाश भास्कर जिलाध्यक्ष प्रतापगढ़, नाटक कलाकार जगरोशनी नाटक, सत्येंद्र सिंह, रमेश चंद्र गौतम आदि रहे। पत्रकार के. पी. सविता बौद्ध पूर्व प्रधानाध्यापक गौरीगंज अमेठी ने बुद्ध चरित मानस ब्रह्म काव्य भी लिखा है जो भगवान बुद्ध के जीवन चरित पर आधारित दोहा चौपाई शैली में रचित है।

## INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE

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

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

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

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES:-

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

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-

Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of India)

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES Manpower Category:-

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





कंप्यूटर शिक्षक प्रशिक्षण (CTT) कौशल के महत्व पर कॉमिक्स



नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र, प्रयागाज

गुमशुदा बच्चे को परिवार से मिलाया परिजन हुए भावुक, चाइल्ड हेल्पलाइन की टीम के अथक प्रयासों ने एक गुमशुदा बच्चे को उसके परिवार से मिलाया है

(आधुनिक समाचार परियोजना समन्वयक द्वारा संपर्क कर बच्चे को) सोनभद्र। शुक्रवार को ग्राम प्रधान से संपर्क कर बच्चे



रात्रि 8 बजे ग्राम पथरहा से पञ्चगंज थाने और चाइल्ड हेल्पलाइन के सहयोग से बच्चे को संरक्षित किया गया था। चाइल्ड हेल्प लाइन ने बच्चे के परिजनों की तलाश शुरू की स्थानीय मीडिया एवं ग्रामीणजनों से पता करते करते दोपहर लगभग 11 बजे पता चला कि बालक ग्राम अरौली का रहने वाला है। मुकेश सिंह

वेग परिजनों को बुलाकर सकुशल सुपुर्द किया गया मौके पर चाइल्ड हेल्प लाईन टीम से अमन सोनकर रविन्द्र सिंह एवं सीमा शर्मा उपस्थित रही। चाइल्ड हेल्पलाइन 1098 एक 24 घंटे संचालित निशुल्क आपातकालीन सेवा है, जो संकट में फंसे बच्चों को तत्काल मदद उपलब्ध कराने के उद्देश्य से है।

भीषण सड़क हादसा, ट्रकों की टक्कर के बाद लगी आग, 2 की मौत, एक गंभीर

सोनभद्र। सोनभद्र: उत्तर प्रदेश के सोनभद्र से भीषण

अनुसार दो ट्रकों की टक्कर इतनी तेज थी कि दोनों वाहन

वजह से उसे नहीं बचाया जा सका। घायल चालक सूरज ने



सड़क हादसे की खबर सामने आई है। हाथीनाला क्षेत्र में शनिवार शाम वाराणसी-शक्तिनगर मार्ग पर दो ट्रकों की आमने-सामने टक्कर के बाद आग लग गई। हादसे में 2 लोगों की जिंदा जलकर मौत हो गई, जबकि एक चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस और फायर ब्रिगेड टीम मौके पर पहुंची। घायल को अस्पताल पहुंचाया गया। वहां उसका इलाज चल रहा है। वहीं, सड़क को खाली कराकर ट्रैफिक को सुचारु कराया गया। मिली जानकारी के मुताबिक, हाथीनाला थाना क्षेत्र के हथवानी गांव के पास शनिवार शाम एक भीषण सड़क हादसा हो गया। प्रत्यक्षदर्शियों के

बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए। टक्कर के तुरंत बाद उनमें आग लग गई। आग ने कुछ ही देर में विकराल रूप ले लिया, जिससे चालक और खलासी वाहन में ही फंस गए। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और स्थानीय लोगों की मदद से राहत एवं बचाव कार्य शुरू किया गया। काफी प्रयासों के बाद एक चालक को गंभीर हालत में बाहर निकालकर हिंडालको अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उसकी स्थिति नाजुक बनी हुई है। स्थानीय समाजसेवी डब्लू सिंह ने बताया कि हादसे में दो लोगों की मौतें पर ही जलकर मौत हो गई। एक अन्य व्यक्ति को बचाने की कोशिश की गई, लेकिन तेज आग की

बताया कि हादसा ब्रेक फेल होने के कारण हुआ। उसवेगें मुताबिक, वह गोरखपुर से रायपुर जा रहा था, तभी अचानक ब्रेक पाइप फट गया और ट्रक का नियंत्रण बिगड़ गया, जिससे सामने से आ रहे ट्रक से टक्कर हो गई। आग बुझाने के लिए अल्ट्राटेक सीमेंट, चोपन फायर स्टेशन और हिंडालको की दमकल गाड़ियों ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। हादसे के कारण मार्ग पर लंबा जाम लगा गया, जिसे नियंत्रित करने के लिए यातायात पुलिस ने मुर्धवा मोड़ से वाहनों को डायवर्ट किया। इसके बाद क्षतिग्रस्त वाहनों को सड़क से हटाया गया। फिलहाल, मृतकों की पहचान नहीं हो सकी है। पुलिस पूरे मामले की जांच कर रही है।

करकच्छी स्कूल के पास पुल टूटा, साल भर से ग्रामीणों कर रहे मरम्मत की मांग

सोनभद्र। बभनी क्षेत्र पंचायत के करकच्छी स्थित कंपोजिट विद्यालय के पास बना पुल एक साल

परेशानी हो रही है, साथ ही दुर्घटना का खतरा भी बना हुआ है। पुल पूरी तरह से टूटकर बिखर गया है



से टूटा हुआ है। पुल के क्षतिग्रस्त होने से स्कूल बच्चों और कर्मचारियों को आवागमन में

और नीचे की ओर धंस गया है। विद्यालय के सामने की सड़कें भी क्षतिग्रस्त हो चुकी हैं। पुल के

आसपास की मिट्टी भी नाले में बह गई है, जिससे स्थिति और गंभीर हो गई है। ग्रामीणों का कहना है कि यह टूटा हुआ पुल कभी भी पूरी तरह से ढह सकता है। इस रास्ते से प्रतिदिन स्कूल के छात्र और कर्मचारी गुजरते हैं। बड़े वाहनों के गुजरने से भी भारी नुकसान होने की आशंका है। ग्रामीणों ने आरोप लगाया है कि इस समस्या पर अब तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है। उन्होंने जिलाधिकारी से जल्द से जल्द एक टीम भेजकर मामले की जांच कराने और क्षतिग्रस्त पुल का पुनर्निर्माण कराने की मांग की है, ताकि किसी भी प्रकार के नुकसान से बचा जा सके।

अपना दल (एस) की बैठक में पंचायत चुनाव पर चर्चा, संगठन विस्तार और रणनीति पर हुआ मंथन

सोनभद्र। अपना दल (एस) विधानसभा दुद्धी के दक्षिण जौन की मासिक बैठक रविवार को

मानसिंह गोड ने अपने संबोधन में कहा कि संगठन सर्वोपरि है। उन्होंने जिले में पंचायत चुनावों

स्तर तक समन्वय की आवश्यकता पर बल दिया। अध्यक्षता कर रहे दिनेश कुमार गुप्ता ने कार्यकर्ताओं



बभनी क्षेत्र के धनवार पंचायत भवन पर आयोजित की गई। इस बैठक में संगठन के विस्तार और आगामी पंचायत चुनाव की तैयारियों पर गहन मंथन हुआ। बैठक की अध्यक्षता बभनी जौन अध्यक्ष दिनेश कुमार गुप्ता ने की। इसमें मानिक सिंह, ग्राम प्रधान धनवार, और जौन सह प्रभारी आर के गुड्डू भाई बभनी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। विधानसभा महासचिव आर के भाई ने बैठक का संचालन किया। मुख्य अतिथि म्योरपुर ब्लॉक प्रमुख

को मजबूती से लड़ने के लिए पार्टी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने पर जोर दिया। गोड ने कार्यकर्ताओं से जमीन से जुड़कर काम करने का आह्वान किया, क्योंकि चुनाव नजदीक आ रहे हैं। उन्होंने बताया कि पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष अनुरिया पटेल सदैव वंचितों, दलितों और पिछड़ों की आवाज को संसद तक पहुंचाने का कार्य कर रही हैं। विशिष्ट अतिथि मानिक सिंह और आर के गुड्डू भाई ने संगठन की मजबूती के लिए नियमित मासिक बैठकों, जौन, सेक्टर और बूथ

से आगामी पंचायत चुनाव में पूरी मजबूती के साथ लड़ने के लिए तैयार रहने को कहा। बैठक के दौरान अपना दल (एस) की विचारधारा से प्रभावित होकर कई लोगों ने पार्टी की सदस्यता भी ग्रहण की। इस अवसर पर शोहरलाल (विधानसभा सचिव), माधव सिंह, मानदेव, विन्ध्याचल प्रसाद, रामलखन, बंसराज (जौन अध्यक्ष), सुधीर सहानी, भोला प्रसाद, शोनु शर्मा (जौन सचिव), रविंद्र और राजदेव सहित कई अन्य पदाधिकारी व कार्यकर्ता मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

सोनभद्र में मारकुंडी घाटी में टैंकर खाई में गिरा, चालक की मौत

सोनभद्र। सोनभद्र के चोपन थाना क्षेत्र अंतर्गत मारकुंडी घाटी में शनिवार देर शाम एक दर्दनाक सड़क हादसा हो गया। अलकतरा (डामर) से लदा टैंकर अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरा। हादसे में चालक गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसकी देर रात इलाज के दौरान मौत हो गई। मृतक चालक की पहचान गिरिडीह (झारखंड) निवासी सुमन सिंह पुत्र शंकर सिंह के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि वह बेगूसराय से अलकतरा लादकर

ओबरा की ओर जा रहा था। मारकुंडी घाटी के तीसरे मोड़ और ढलान वाले हिस्से में पहुंचते ही चालक वाहन से नियंत्रण खो बैठा। इसके बाद टैंकर सीधे खाई में जा गिरा, जिससे मौके पर अफरा-तफरी मच गई। हादसे के बाद स्थानीय लोगों ने खाई में उतरकर चालक को बाहर निकाला और पुलिस को सूचना दी। गुरमा चौकी प्रभारी अतुल कुमार पटेल मौके पर पहुंचे और राहत-बचाव कार्य शुरू कराया। गंभीर रूप से घायल चालक को

एंबुलेंस से जिला अस्पताल लोढ़ी भेजा गया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। हादसे के बाद टैंकर से अलकतरा बहने लगा, जिससे घाटी क्षेत्र में सड़क पर फिसलन और प्रदूषण का खतरा बढ़ गया है। गुरमा चौकी प्रभारी ने बताया कि चालक का शव पोस्टमार्टम हाउस में सुरक्षित रखवा दिया गया है। परिजनों और वाहन मालिक को सूचना दे दी गई है। उनके आने के बाद आगे की विधिक कार्रवाई की जाएगी।



# NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)

## सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी

फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड

कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर आदि विभिन्न पदों पर नियुक्ति मिल जाती है। रिलीफ एजेन्सी N.G.O., डिफेन्स सर्विसेज फायर सर्विसेज आर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लांट, माइनिंग इण्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रॉनिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोट: फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश-विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।

Visit us at [www.nainiiti.com](http://www.nainiiti.com) Call: 9415608710, 7459860480



श्री महन्तू  
अग्निशमन सुखा/अधिकारी नैनी, प्रयागराज



## गर्मियों में जल्दी खराब होता खाना, फूड स्टोरेज के 24 टिप्स

लखनऊ। गर्मियों में खाने-पीने की चीजें जल्दी खराब होती हैं। फूड स्टोरेज की छोटी-छोटी

फैट्स तेजी से ऑक्सिडेशन होने लगते हैं, जिससे ऑयली फूड्स में बदबू आने लगती है। हाई टेम्परेचर

क्या है? जवाब- नीचे हर तरह के फूड आइटम के स्टोरेज का तरीका डिटेल में पढ़ें। सब्जियां, हरी

कॉटिनेशन न हो। ब्रेड और बेकरी आइटम -ब्रेड और बेकरी आइटम को सूखी जगह पर रखें। अगर ज्यादा दिनों तक स्टोर करना हो तो फ्रीज करें। ड्राई फूड्स को एयरटाइट कंटेनर में रखें। नमकीन और बिस्कुट जैसे स्नैक्स अच्छी तरह सील करके और नमी से दूर रखें। ड्रिक्स-फ्रेश जूस को तुरंत पी लें। अगर स्टोर करना हो तो 24 घंटे के अंदर यूज कर लें। पानी को हमेशा ढककर रखें। पानी को प्लास्टिक की बोतलों में लंबे समय तक स्टोर न करें। अचार और सॉस-अचार को सूखे चम्मच से निकालें। इसे समय-समय पर धूप में रखें। सॉस को फ्रिज में रखना बेहतर है। चॉकलेट और मिठाइयों को चॉकलेट को ठंडी और सूखी जगह पर रखें। मिठाइयों को फ्रिज में स्टोर करें। मिठाइयों को 2-3 दिन के भीतर खत्म कर दें।



गलतियों को नजरअंदाज करने से फूड पॉइजनिंग, डायरिया और पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में सही फूड स्टोरेज बीमारियों से बचाव का अहम हिस्सा है। इसलिए आज जरूरत की खबर में जानें कि- गर्मियों में फूड स्टोरेज के बेसिक रूल्स क्या हैं? किन गलतियों से बचना चाहिए? अलग-अलग फूड आइटम को कैसे स्टोर करें? विषय को समझेंगे-एक्सपर्ट-डॉ. पूनम तिवारी, सीनियर डाइटिशियन, डॉ. राम मनोहर लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से-सवाल- गर्मियों में खाने-पीने की चीजों का सही स्टोरेज क्यों जरूरी है? जवाब- गर्मियों में ज्यादा तापमान होने पर बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं। इससे खाने में टॉक्सिन्स बन सकते हैं। सही स्टोरेज (फ्रीजिंग, एयरटाइट कंटेनर) बैक्टीरिया की ग्रोथ को धीमा कर सकते हैं या रोक सकते हैं, जिससे खाना सेफ रहता है। सवाल- गर्मियों में खाना जल्दी खराब क्यों होता है? जवाब- इसके लिए कई फैक्टर्स जिम्मेदार हैं- ज्यादा तापमान बैक्टीरिया की ग्रोथ तेज करता है। गर्मी में खाने में मौजूद

प्रोटीन ब्रेकडाउन को तेज कर देता है। खासकर दूध, दाल, मीठ जैसे प्रोटीन-रिच फूड में ये प्रक्रिया जल्दी होती है, जिससे स्मॉल बदलने लगती है। गर्मियों में ह्यूमिडिटी (नमी) ज्यादा होती है, जिससे पके भोजन, ब्रेड आइटम जैसे चीजों में फंगस और यीस्ट तेजी से पनपते हैं। बार-बार तापमान बदलने (जैसे बाहर रखना, फिर फ्रिज में रखना) से खाना जल्दी खराब होता है। सवाल- गर्मियों में फूड स्टोरेज के बेसिक रूल्स क्या हैं? जवाब- गर्मियों में कुछ बेसिक स्टोरेज रूल्स अपना जल्दी जरूरी है, ताकि खाना सुरक्षित, ताजा और हेल्दी बना रहे। सवाल- कैसे पता चलेगा कि कोई फूड खराब हो गया है? जवाब- ये कोई रॉकेट साइंस नहीं है। अमूमन खाने की महक, टेक्सचर से पता चल जाता है कि ये खराब हो चुका है। लेकिन- गर्मी के मौसम में सिर्फ स्मेल, रंग, टेक्सचर पर भरोसा न करें। अगर तापमान 40 डिग्री से ऊपर है और खाना तीन घंटे से ज्यादा बाहर रखा है तो उसे न खाएं। खाने का स्वाद थोड़ा भी अजीब लगे तो उसे न खाएं। सवाल- गर्मियों में अलग-अलग फूड को स्टोर करने का सही तरीका

पतेदार सब्जियों को पहले अच्छे से धोकर सुखाएं। फिर पेपर टॉवल में लपेटकर फ्रिज में रखें। कटी हुई सब्जियों को एयरटाइट कंटेनर में ढककर फ्रिज में रखें। उसे ठंडी, सूखी जगह पर रखें। फल, कटे हुए फल तुरंत खा लें या फ्रिज में एयरटाइट बाक्स में रखें। अंगूर और बेरीज जैसे फल धोकर और अच्छी तरह सुखाकर ही फ्रिज में रखें। पका हुआ खाना पका हुआ खाना 2 घंटे के अंदर फ्रिज में रख दें। सामान्य टेम्परेचर पर आने के बाद ही फ्रिज में रखें। इसे 1-2 दिन के भीतर खा लेना ही बेहतर होता है। दूध-दूध को उबालकर ठंडा करें। ठंडे दूध को फ्रिज के अंदर वाले शेल्फ में रखें। दही-दही को हमेशा ढककर फ्रिज में रखें। दही निकालते समय साफ चम्मच का इस्तेमाल करें। नॉन-वेज फूड-गर्मियों में नॉन-वेज फूड फ्रिज में 1-2 दिन से ज्यादा न रखें। अगर लंबे समय के लिए स्टोर करना हो तो इन्हें फ्रीज में रखें। हमेशा अलग एयरटाइट कंटेनर में रखें, ताकि दूसरे खाने के साथ क्रॉस-

## गर्मियों में स्ट्रीट फूड न खाएं, हेल्थ प्रॉब्लम्स का रिस्क, अगर खाने की मजबूरी हो तो ये 12 बातें ध्यान रखें

नयी दिल्ली। गर्मियों में तापमान बढ़ने से डिहाइड्रेशन और फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अतिरिक्त सावधानी जरूरी

जल्दी खराब होता है। स्ट्रीट फूड खूले में रहता है, जहां धूल, मक्खियां और बैक्टीरिया आसानी से पहुंच जाते हैं। इसे बार-बार



है। गर्मियों में स्ट्रीट फूड या बाहर का खाना संहत वेग लिए नुकसानदायक हो सकता है। तापमान बढ़ने पर बैक्टीरिया और फंगस जल्दी पनपते हैं। इसलिए इस मौसम में खाना जल्दी खराब होता है। कई बार इसका पता भी नहीं चल पाता है। इसे खाने से फूड पॉइजनिंग, डायरिया, उल्टी और टाइफाइड हो सकते हैं। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज बात करेंगे कि गर्मियों में स्ट्रीट फूड क्यों नहीं खाना चाहिए। साथ ही जानेंगे कि-स्ट्रीट फूड खाने से क्या हेल्थ रिस्क हो सकते हैं? किन लोगों को स्ट्रीट फूड नहीं खाना चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट-डॉ. संचयन रॉय, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से- सवाल- क्या गर्मी के मौसम में बाहर का खाना ज्यादा नुकसानदायक होता है? जवाब- हा, गर्मियों में तापमान ज्यादा होता है।

गर्म करके परोसा जाता है, जिससे ये अनेहल्दी हो जाता है। वेंडर एक ही बर्तन और पानी का बार-बार इस्तेमाल करते हैं। इससे संक्रमण का खतरा बढ़ता है। एक ही तेल को बार-बार गरम किया जाता है, जो खतरनाक है। सवाल- क्या ये सच है कि टाइफाइड का एक बड़ा कारण स्ट्रीट फूड है? जवाब- हा, सीनियर कंसल्टेंट डॉ. संचयन रॉय बताते हैं कि टाइफाइड 'साल्मोनेला टाइफी' नामक बैक्टीरिया से होता है। ये बैक्टीरिया मुख्य रूप से दूषित भोजन-पानी से फैलता है। स्ट्रीट वेंडर हाइजीन का ख्याल नहीं रखते हैं। इसीलिए गर्म-गर्म के महीनों में टाइफाइड के केस बढ़ जाते हैं। सवाल- गर्मियों में बाहर के खाने से फूड पॉइजनिंग का खतरा क्यों बढ़ जाता है? जवाब- इसके कई कारण हैं- हाई टेम्परेचर पर बैक्टीरिया, फंगस तेजी से पनपते हैं। साफ-सफाई की कमी, बार-बार गर्म किया हुआ खाना और दूषित पानी का इस्तेमाल

हुआ पानी ही पिएं। सवाल- क्या खुले में बन रहा गन्ने का रस पीना सेफ है? जवाब- गन्ने का रस फायदेमंद है, लेकिन खुले में बिक रहा कोई भी जूस पीना रिस्की हो सकता है। इसके कई कारण हैं- गन्ने को ठीक से धोया नहीं जाता, उस पर मिट्टी और कीड़े चिपके हो सकते हैं। मशीन में लगा ग्रीस या जंग रस में मिल सकता है। इसमें खराब पानी से बनी सस्ती बर्फ यूज होती है। रस के आसपास मक्खियां रहती हैं। सड़क किनारे उड़ रही इस्ट भी रस में मिलती है। सवाल- क्या जूस में डाली गई बर्फ सुरक्षित होती है? जवाब- स्ट्रीट वेंडर 'कमिश्नल बर्फ' यूज करते हैं। यह बर्फ फिल्टर्ड पानी से नहीं बनती है। इसमें हानिकारक केमिकल्स हो सकते हैं। यह थोट इन्फेक्शन, टाइफाइड और हेपेटाइटिस का कारण बन सकती है। सवाल- गर्मियों में बाजार में बिक रहे कटे फल न खाने। परसल हाइजीन का ध्यान रखें-खाने से

जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए-सही जगह का चुनाव करें-साफ-सफाई वाली दुकान चुनें। जहां हर सर्बिंग के लिए ताजा खाना बनाया जाता हो। बहुत सस्ते दाम वाली दुकानों पर न खाएं। इसमें क्वालिटी और सेफ्टी से समझौता हो सकता है। ताजा और गरम खाना खाएं-लंबे समय से रखा फूड अर्वाइड करें। बार-बार गर्म किया हुआ फूड न लें। ठंडा या बासी फूड खाने से बचें। फिल्टर्ड पानी पिएं, केवल सीलड बोतल का पानी पिएं। खुले में रखा पानी यूज न करें। वेंडर अक्सर खराब पानी से बनी बर्फ यूज करते हैं। इसलिए अलग से बर्फ मिलाकर बनने वाले ड्रिक्स अर्वाइड करें। कच्ची चीजें खाने में सावधानी बरतें-सलाह और कटी प्याज अक्सर दूषित हो जाती है। इसे न खाएं। खुले में बिक रहे कटे फल न खाने। परसल हाइजीन का ध्यान रखें-खाने से



मक्खियां बैकटी हैं। कटे फल जल्दी खराब होते हैं। हमेशा पूरा फल खरीदें। घर पर ही कटें, बचा हुआ कटा फल पॉली रैप में लपेटकर तुरंत फ्रिज में रखें। सवाल- गर्मी में बाहर का खाना पेट और पाचन पर कैसे असर डालता है? जवाब- डॉ. संचयन रॉय बताते हैं कि गर्मियों में डाइजैस्टिव सिस्टम स्लो हो जाता है। बाहर का हैवी, डीप फ्राइड और मसालेदार फूड पचाने के लिए शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे पेट में भारीपन, गैस, एसिडिटी और ब्लॉटिंग हो सकती है। साथ ही दूषित भोजन आंतों के गुद बैक्टीरिया को खत्म कर देता है, जिससे मेटाबॉलिज्म सुस्त हो जाता है। सवाल- किन लोगों को गर्मियों में स्ट्रीट फूड से खासतौर पर बचना चाहिए? जवाब- वैसे तो स्ट्रीट फूड हर किसी के लिए नुकसानदायक है, लेकिन कुछ लोगों के लिए ये ज्यादा खतरनाक हो सकता है। सवाल- गर्मी में कौन-से स्ट्रीट फूड ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं? जवाब- ये स्ट्रीट फूड ज्यादा रिस्की होते हैं- गोलगप्पे/पानीपुरी, दही-भल्ला/चाट, कटे फल, खुला जूस/शेक, बर्फ का गोला/चुस्की, समोसा/कचौड़ी, सवाल- अगर बाहर खाना मजबूरी हो तो किन बातों का ध्यान रखें?

पहले हाथ जरूर साफ करें। सैनिटाइजर इस्तेमाल करें। हो सके तो साफ चम्मच से खाएं। पकाने के तरीका देखें-डीप फ्राइड या बहुत मसालेदार फूड न खाएं। बार-बार इस्तेमाल तेल से बना फूड न लें। स्ट्रीट या फ्रिल ऑप्शन फूड बेहतर है। हाई रिस्क फूड न लें, अधपका नॉन-वेज बिल्कुल न खाएं। क्रीम बेस्ड चीजें (मेयो, कस्टर्ड) अर्वाइड करें। खुले के बाद सांस/घटनी न लें। हल्का फूड खाएं-हल्का और सुपाच्य खाना लें। इडली, खिचड़ी, दाल-रोटी बेहतर विकल्प हैं। टाइमिंग का ख्याल रखें-लंच या डिनर के टाइम में खाना खाएं। इस समय ज्यादा लोग खाते हैं, खाना ताजा मिलता है। ऑफ-पीक टाइम में बासी फूड मिल सकता है। खाने के बाद टहलें-खाने के बाद थोड़ी देर टहलें। खाने के कुछ देर बाद पानी पिएं। एक साथ ज्यादा पानी न पिएं। इमरजेंसी के लिए तैयार रहें-दृष्टिगत के दौरान ओआरएस जरूर रखें। डॉक्टर की सलाह से जरूरी दवाएं साथ रखें। शरीर के संकेत समझें- खाने के बाद पेट दर्द हो तो सावधान रहें। उल्टी या दस्त को नजरअंदाज न करें। जरूरत पड़े तो डॉक्टर से सलाह लें।

## बढ़ती उम्र में मांसपेशियां होने लगती हैं कमजोर, इडली-ढोकले, दही जैसे फूड खाएं, 60 पार मसल्स बने रहेंगे मजबूत

नयी दिल्ली। बुढ़ापे में थकान, चलने में दिक्कत और गिरने का डर, ये सब 'साकोपेनिया' यानी कमजोर मसल्स के कारण होता है। दरअसल 60 की उम्र के बाद शरीर प्रोटीन को ठीक से इस्तेमाल नहीं कर पाता, जिससे मसल्स गलने लगती हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) कहती है- यदि इस उम्र में डाइट में दही, इडली-ढोकला जैसे फर्मेण्टेड फूड, सही प्रोटीन के साथ हल्की कसरत करें तो मसल्स मजबूत बनी रहेंगी। विषय को समझेंगे एक्सपर्ट-

डॉ. शैलेंद्र भदौरिया, एमडी-



जेरियारिक मेडिसिन, एम्स नई दिल्ली जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से। 60 साल बाद भी मसल्स मजबूत चाहते हैं तो खाने

में अपने प्रतिक्रिया वजन के अनुसार 1 ग्राम प्रोटीन जरूर लें। जैसे आपका वजन 65 किलो है तो रोज 65 ग्राम प्रोटीन खाने में शामिल करें। दही, इडली, डोसा और ढोकला जैसे खमीर वाले फर्मेण्टेड फूड पाचन में मदद करते हैं। ये प्रोबायोटिक्स से पेट की सेहत सुधारते हैं, जिससे प्रोटीन आसानी से सोखा जाता है, लेकिन अकेले यह पर्याप्त नहीं हैं। शोध बताते हैं कि फर्मेण्टेड फूड्स के साथ में आपके वजन अनुसार

प्रोटीन की मात्रा लें। साथ में हल्के वजन की कसरत जरूर करें। इसके आगवक मसल की स्ट्रूथ बढ़ेगी। इडली/ढोकले को सलाह- 65+ में डॉक्टर से सलाह लेकर हफ्ते में 2 दिन मसल मजबूत करने वाली कसरत जरूर करें। जैसे कुर्सी से 10 बार उठें-बैठें, दीवार के सहारे खड़े होकर पुश-अप लगाएं, पानी की बोतल से पेट लिफ्टिंग करें। दिनचर्या- रोजाना यह शेड्यूल अपनाएं-सुबह: एक्सरसाइज फुल प्रोटीन नाश्ता - दोपहर: दाल-पनीर-सलाह-शाम: 20 मिन्ट वॉक -रात: हल्की खिचड़ी।



है। इसलिए बैक्टीरिया और फंगस जल्दी पनपते हैं। इससे खाना जल्दी खराब होता है। इसे खाने से फूड पॉइजनिंग, उल्टी-दस्त और डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। स्ट्रीट फूड या बासी खाना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है। हाइजीन की कमी भी संक्रमण का एक बड़ा कारण है। सवाल- गर्मी के मौसम में स्ट्रीट फूड क्यों नहीं खाना चाहिए? जवाब- इसके कई कारण हैं- ज्यादा तापमान में खाना

फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ता है। धूप में रखे होने से मेयोनीज, सॉस और सलाद में टॉक्सिन्स पैदा हो जाते हैं। टॉक्सिन्स शरीर में जाकर इन्फेक्शन पैदा करते हैं। सवाल- क्या गर्मियों में बाहर का खुला पानी पीना सेफ है? जवाब- बिल्कुल नहीं, क्योंकि इसमें बैक्टीरिया, वायरस या पैरासाइट हो सकते हैं, जो पेट के इन्फेक्शन, डायरिया और टाइफाइड का कारण बन सकते हैं। इसलिए हमेशा साफ, पैकड या फिल्टर किया

## शारीरिक वजन और उम्र का सही अनुपात जरूरी, मसल-फैट रेशियो सही तो सब सही, मसल-फैट का सही बैलेंस जरूरी

कानपुर। अगर आपसे पूछा जाए कि 'आप फिट हैं या नहीं' तो शायद आप अपना वजन को पैमाना मानकर जवाब देंगे। लेकिन जरा

रेशियो फैट से ज्यादा है तो ब्रेन फंक्शनिंग बेहतर रहती है। सवाल- मसल-फैट रेशियो क्या होता है? जवाब- शारीर मुख्य रूप से मसल्स और फैट से

उदाहरण के लिए, जब हम एक्सरसाइज करते हैं तो मसल्स कुछ केमिकल्स (जैसे मायोकाइन्स) रिलीज करती हैं। ये केमिकल्स ब्रेन सेल्स को

सिर्फ बांडी फिट रहती है, बल्कि याददाश्त और सोचने की शक्ति भी लंबे समय तक तेज बनी रहती है। मसल्स मजबूत होने से भविष्य में अल्जाइमर जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो और बांडी मास इंडेक्स में क्या अंतर है? जवाब- बांडी मास इंडेक्स एक फिटनेस इंडेक्स है, जो शरीर के वजन और लंबाई के आधार पर निकाला जाता है। इससे पता चलता है कि व्यक्ति अंडरवेट, नॉर्मल, ओवरवेट या ओबीज कैटेगरी में है या नहीं। लेकिन बांडी मास इंडेक्स से यह नहीं पता चलता कि शरीर के वजन की वजह मसल है या फैट। जबकि मसल-फैट रेशियो शरीर में मौजूद मांसपेशियों और फैट के एक्वुअल रेशियो को बताता है। यह बांडी

सही मात्रा में पहुंचते हैं। शरीर में सूजन (इन्फ्लेमेशन) कम रहता है। ब्रेन एजिंग और मेमोरी लॉस का रिस्क घटता

है। सवाल- अगर बांडी में फैट ज्यादा हो और मसल्स कम तो इससे ब्रेन को क्या नुकसान होता है? जवाब- इसका ब्रेन पर कई तरह से प्रभाव पड़ता है- ज्यादा बांडी फैट खासकर विसरल फैट (पेट की चर्बी) शरीर में लो-ग्रेड इन्फ्लेमेशन बढ़ाता है। यह इन्फ्लेमेशन धीरे-धीरे ब्रेन तक असर डाल सकता है। मसल्स कम होने से इंसुलिन सेंसिटिविटी घटती है। इससे ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव हो सकता है। यह लंबे समय में ब्रेन फंक्शन पर नेगेटिव असर डालता है। ऐसी स्थिति में याददाश्त कमजोर होना, फोकस में कमी और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन की फंक्शनिंग में कमजोरी) का जोखिम बढ़ सकता है। सवाल- किन कारणों से शरीर में मसल रेशियो कम होता है? जवाब- मसल रेशियो कम होने का मतलब है कि शरीर में मसल्स बढ़ रही हैं और फैट का हिस्सा बढ़ रहा है। इसकी वजह सिर्फ

संकेत और टेस्ट इसमें मदद करते हैं-सबसे सटीक तरीका बांडी फैट परसेंटेज मापना है। इसके लिए डेक्स स्कैन (एक तरह का एक्स-रे), बीआइएम शरीर का एक्स-रे टेस्ट किया जाता है। ये तो ही बांडी फैट पता करने के लिए जरूरी टेस्ट हैं।

पेट के आसपास ज्यादा चर्बी होना भी हाई फैट रेशियो का संकेत हो सकता है। अगर कमर का माप ज्यादा है तो पेट की चर्बी अधिक हो सकती है। अगर कमर आपकी लंबाई के आधे से ज्यादा है तो यह जोखिम का संकेत माना जाता है। सौंदर्या चढ़ते समय जल्दी सांस फूलना या ताकत कम महसूस होना भी हाई फैट और लो मसल मास की ओर इशारा कर सकता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो संतुलित रखने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- मसल-फैट रेशियो बेहतर रखने के लिए बैलेंस डाइट जरूरी है। डाइट में हाई-क्वालिटी प्रोटीन, हेल्दी फैट, भरपूर फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होने चाहिए। सवाल- मसल-फैट रेशियो बैलेंस रखने के लिए ओवरऑल हमारी लाइफस्टाइल कैसी होनी चाहिए? जवाब- इसकी सभी जरूरी बातों को नीचे पॉइंटर्स से समझते हैं- रेगुलर एक्सरसाइज करें। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें। लंबे समय तक बैठने से बचें। प्रोटीन रिच डाइट लें। रिफाइंड कार्ब कम करें। शुगर की मात्रा घटाएं। अल्ट्राप्रोसेस्ड फूड न खाएं। शुगरी ड्रिक्स, पैकेज्ड फूड कम खाएं। सवाल- कैसे पता चलता है कि हमारी बांडी में फैट रेशियो ज्यादा है? जवाब- कुछ खास



उहरिए... सिर्फ वजन आपकी सेहत की पूरी कहानी नहीं कहता है। फिटनेस का सही पैमाना ये है कि आपके शरीर में मसल्स और फैट का रेशियो क्या है? एक कमाल की बात ये है कि अगर ये रेशियो बैलेंस रहे तो ब्रेन हेल्थ पर पॉजिटिव असर होता है। इसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. जुबैर सकार, सीनियर कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से। 'जनरल ऑफ अल्जाइमर एसोसिएशन' में हाल ही में प्रकाशित एक स्टडी के मुताबिक, हमारे शरीर का मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ का इंडिकेटर है। अगर शरीर में मसल का

मिलकर बना है। किसी की सेहत कितनी अच्छी है, यह इनके बीच के रेशियो से तय होता है यानी शरीर में कितने फीसदी फैट है और कितनी मसल्स हैं। इनके बीच के रेशियो को ही 'मसल्स-फैट रेशियो' कहते हैं। यह शरीर की बनावट और मेटाबॉलिक हेल्थ का संकेत देता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो का ब्रेन से क्या कनेक्शन है? जवाब- हम आमतौर पर सोचते हैं कि ब्रेन शरीर को कंट्रोल करता है। यानी ब्रेन मसल्स को सिग्नल देता है और वो उसके मुताबिक काम करती हैं। ये सही भी है, लेकिन शरीर की मसल्स और उनकी एक्टिविटी भी ब्रेन को सिग्नल वापस भेजती हैं।

मजबूत करते हैं। इससे याददाश्त सुधरती होती है और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन के काम करने की क्षमता में गिरावट) का रिस्क भी कम होता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो को लेकर हाल ही में हुई स्टडी क्या कहती है? जवाब- 'जनरल ऑफ अल्जाइमर एसोसिएशन' में प्रकाशित इस स्टडी में ये मुख्य बातें पता चली हैं- आपके शरीर में मसल्स जितनी ज्यादा और चर्बी (फैट) जितनी कम होगी, ब्रेन उतना ही एक्टिव रहेगा। शरीर में फैट ज्यादा हो तो यह ब्रेन एजिंग की रफ्तार को बढ़ा देता है, जबकि मसल्स इस प्रक्रिया को धीमा कर देती हैं। जब मसल्स बढ़ती हैं तो न



कॉग्निशन पता करने का अधिक सटीक पैमाना है। सर्कुलेशन सुधरता है। ब्रेन तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व



जवाब- मसल-फैट रेशियो का सही बैलेंस जरूरी है। सवाल- अगर बांडी में फैट ज्यादा हो और मसल्स कम तो इससे ब्रेन को क्या नुकसान होता है? जवाब- इसका ब्रेन पर कई तरह से प्रभाव पड़ता है- ज्यादा बांडी फैट खासकर विसरल फैट (पेट की चर्बी) शरीर में लो-ग्रेड इन्फ्लेमेशन बढ़ाता है। यह इन्फ्लेमेशन धीरे-धीरे ब्रेन तक असर डाल सकता है। मसल्स कम होने से इंसुलिन सेंसिटिविटी घटती है। इससे ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव हो सकता है। यह लंबे समय में ब्रेन फंक्शन पर नेगेटिव असर डालता है। ऐसी स्थिति में याददाश्त कमजोर होना, फोकस में कमी और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन की फंक्शनिंग में कमजोरी) का जोखिम बढ़ सकता है। सवाल- किन कारणों से शरीर में मसल रेशियो कम होता है? जवाब- मसल रेशियो कम होने का मतलब है कि शरीर में मसल्स बढ़ रही हैं और फैट का हिस्सा बढ़ रहा है। इसकी वजह सिर्फ

को सपोर्ट जरूर करती है। मसल्स एक्टिव टिश्यू होते हैं। वे मायोकाइन्स जैसे केमिकल रिलीज करते हैं, जो इन्फ्लेमेशन कम करने और ब्रेन सेल्स के बीच कनेक्शन बनाने में मदद कर सकते हैं। सवाल- क्या हाई-प्रोटीन डाइट ब्रेन हेल्थ को सीधे फायदा पहुंचाती है? जवाब- जब हम फिट रहते हैं, तो शरीर उसे छोटे हिस्सों में तोड़ देता है। इन्हें अमीनो एसिड कहते हैं। सवाल- क्या एक्सिजेंट ब्रेन में ऐसे केमिकल बनाने में काम आते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं के बीच संदेश पहुंचाते हैं? इन केमिकल्स की वजह से- कॉग्निटिव परफॉर्मंस बेहतर होता है। मूड स्टेबल रहता है। फोकस बढ़ता है। ब्रेन सेल्स रिपेयर होती हैं। एजिंग स्पीड स्लो होती है। एनर्जी लेवल स्थिर रहता है। न्यूरोट्रांसमीटर बैलेंस रहता है। सवाल- कैसे पता चलता है कि हमारी बांडी में फैट रेशियो ज्यादा है? जवाब- कुछ खास

## स्मॉल टॉक, बड़े परिणाम देती हैं

अजनबियों से बातचीत कभी हमारे रोजमर्रा के जीवन का

एक कुर्सी खाली थी। मेरी आंखों ने वहाँ बैठे व्यक्ति को स्कैन किया

आने वाले संकड़ों भक्तों से हैं, इसलिए कोई काम करवाने की



हिस्सा होती थी, लेकिन टेक्नोलॉजी ने इसे खत्म कर दिया है। अच्छा लगे या नहीं, लेकिन सच यही है। किसी भी सार्वजनिक जगह पर जाइए, हम एक-दूसरे का अभिवादन करने के बजाय आपस में भिड़ते रहते हैं और फिर इग्नोर कर देते हैं। 'सॉरी' कह देते हैं, वह भी बिना आंख मिलाए। पिछले हफ्ते मैं भी ऐसी ही स्थिति में फँसा, जब सभी प्लाइडस्ट बहूत देरी से चल रही थी और एयरपोर्ट लाउंज ऐसे लोगों से भरा था, जो खाना खत्म होने से पहले अपना लंच लेना चाहते थे। मेरी नजर 2 बाय 2 की एक टेबल पर पड़ी। उस पर एक व्यक्ति पहले से लंच ले रहा था और टेबल पर इतनी ही जगह बची थी कि कोई अपना गिलास तो रख सके, फ्लेट नहीं। अगर दोनों लोग साथ में भोजन करना चाहते तो उन्हें फ्लेट किनारों पर रखनी पड़ेगी। अगर पहले के पास पानी का गिलास, दही और मिठाई का कप भी हो तो दूसरा अनजान व्यक्ति उसी टेबल पर बैठने की हिम्मत नहीं करेगा, क्योंकि उसे पता है कि पहला व्यक्ति बुरा-सा मुंह बना कर मानो कहेगा कि 'यहां जगह कहाँ है?' तभी मैंने देखा कि ऐसी ही एक टेबल के सामने



क्योंकि उन्हें टेबल शेरार करने के लिए एक और शाकाहारी मिल गया था। उसी क्षण से नवी मुंबई के नेचुरल स्थित भगवान मुरुगन (भगवान गणेश के भाई) मंदिर के सेक्टर के. गणेशन मेरे मित्र बन गए। चूंकि उनका जुड़ाव मंदिर में

उनकी नेटवर्किंग क्षमता में जैसे कम्प्यूटर पर स्टोरी लिखने वाले लोगों से कहीं तेज और असरदार है। मुझे यह घटना तब याद आई, जब मैं यह रिलीज होने वाली एक किताब का रिव्यू पढ़ रहा था। इसका शीर्षक है 'वस अर्पान अ स्टूडेंट' : द साइंस ऑफ हाउ 'स्मॉल' टॉक कैन एड टू अ बिग लाइफ'। इसे यूनिवर्सिटी

सैंडस्ट्रोम की रिसर्च कहती है कि किसी कांपी शॉप में बरिस्ता के साथ महज 10 सेकंड की छोटी-सी बातचीत भी हमारी समुदायिक भावना मजबूत कर सकती है और सकारात्मकता बढ़ा सकती है। उनकी रिसर्च का निचोड़ है कि छोटी बातचीतों का महत्व बड़ा है और आज हमें इसकी सर्वाधिक जरूरत है। याद करिए कि हम कितना पहले ही न सिर्फ समय और रास्ता पछुना छोड़ चुके, बल्कि मुस्कराते हुए एक-दूसरे को विश कराना भी हमने बंद कर दिया है। ऐसा इसलिए नहीं कि हम सामने वाले का सम्मान नहीं करते, बल्कि इसलिए कि हमारी नजरें लगातार फोन पर रहती हैं। किसी फ्लैट, ट्रेन, शादी या किसी सोशल गैदरिंग में अपने प्रियजनों से मिलना अब बीती बात हो गई है। सैंडस्ट्रोम की रिसर्च यह भी बताती है कि बुजुर्गों में उन 20 साल के युवाओं की तुलना में कम एंजायनटी होती है, जो अक्सर सोचते हैं कि 'किसी अजनबी से बात क्या करें?' अचम्भे की बात नहीं कि उनकी रिसर्च बताती है कि अजनबियों या परिचितों से छोटी, सतही बातचीत भी हरर और लंबे सामाजिक रिश्ते बना सकती है। 9 अप्रैल 2026 को रिलीज होने वाली यह किताब कहती है कि ऐसी छोटी बातचीतें हमारी खुशी बढ़ाती हैं, अकेलापन घटाती हैं और ओवरऑल मेंटल हेल्थ बेहतर करती हैं। यह उस धारणा को गलत साबित करती है कि छोटी बातचीतें बेकार या समय की बर्बादी होती हैं। फंडा यह है कि हफ्ते में एक बार अपना फोन पर पढ़ें और किसी भी मॉल, पार्क या सोशल प्लेस पर जाइए और किसी से छोटी-सी बातचीत कीजिए। कौन जाने, यही किसी समस्या को हल करके आपके जीवन में बड़ा बदलाव ले आए। एन. रघुरामन

## इंफ्लुएंसर-संस्कृति अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है

हम स्क्रॉल करते हैं, लाइक करते हैं और आगे बढ़ जाते हैं। लेकिन कभी-कभी एल्गोरिदम हमें कुछ ऐसा दिखा देता है, जो हमें



रोक देता है- जैसे कि मीशा अग्रवाल की आत्महत्या की खबर, या बाबिल खान का इंस्टाग्राम पर लाइव आकर विलाप करना। और बस, इंफ्लुएंसर-जीवन का चमकदार आवरण उतर जाता है, पता चल जाता है कि यह क्या है : एक सुनहरा पिंजरा। मीशा अग्रवाल वो सब थीं, जिसका इंफ्लुएंसर-इकोनॉमी जश्न मनाती है- युवा, स्टाइलिश, बड़ी फॉलोइंग और उनके नाम से जुड़ा एक फैशन-

लेबल। उनका कंटेंट अच्छा था, उनकी पोस्ट के कमेंट्स क्यूरेटेड होते थे और उनका पहनावा उनकी आकांक्षाओं को प्रदर्शित करता था।

और इस सबके बावजूद, उसके पीछे एक महिला एक ऐसे अंधेरे से जूझ रही थी, जिसे हम देखने में नाकाम रहे थे- या जिसे हमने देखना नहीं चाहा। भला कौन डिप्रेशन पर डबल-टैप करना चाहेगा? फिर आए बाबिल खान, जो इरफान के बेटे हैं, एक सेलेब्रिटी-विरासत के अनिश्चुक उत्तराधिकारी हैं। वे लाइवस्ट्रीम पर रो पड़े। जरूरत से ज्यादा निगरानी के दबाव से टूट गए। हर समय 'ऑन' रहने का दबाव, एक

विकेबल-हेडलाइन तक सीमित हो जाने की मायूसी। उन्होंने कहा, 'मुझे अब बिलकुल नहीं पता कि मैं कौन हूँ।' और वे भला कैसे जान सकते थे? एक ऐसी दुनिया में, जहां लाइक्स से ही पहचान को मान्यता मिलती है और ऑनलाइन चुप्पी को विफलता के रूप में देखा जाता है, वहां अपने जैसा होने का हाशिया



ही कहाँ है? दो युवा जिंदगियां। और एक कठोर कर्तव्य। इंफ्लुएंसर-संस्कृति चुपचाप अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है। लेकिन सच कहें तो यह हम सभी की कहानी है। हम ऐसी पीढ़ी हैं, जो धारणाओं

की बंधक बन चुकी हैं। आज पहचानें बनाई नहीं जाती- ब्रांड की जाती हैं। आप अपना जीवन जी नहीं रहे होते, आप इसे लाइव-स्ट्रीम कर रहे होते हैं। और अगर आपकी इंगेजमेंट घटती है तो आपकी कीमत भी कम हो जाती है। चौबीसों घंटे उपसाहित, सुंदर और सफाई करने का दबाव न केवल थका देने वाला

है- यह अमानवीय भी है। यह एक परेशान करने वाला एहसास है कि हर चीज के प्रदर्शन के इस युग में, आपकी कीमत इंगेजमेंट-मीट्रिक में मापी जाती है। लाइक्स जीवन-रेखा बन जाते हैं।

## काम का मतलब समर्पण है, 'चलता है' नहीं

इसी साल मार्च की बात है। एक व्यक्ति एटीएम से पैसे निकाल रहा था, तभी दूसरा व्यक्ति अंदर गया और उससे पांच हजार रुपए छीनकर भाग गया। पीड़ित ने उसका पीछा किया। 74 वर्षीय अनुराधा कुलकर्णी वहीं ट्रैफिक संभाल रही थीं और उन्होंने यह सब देखा। उन्होंने तुरंत अपनी बाइक स्टार्ट की, पीड़ित को लिफ्ट दी और चोर का पीछा करते हुए देखा कि वह टाटा कॉलोनी नामक एक रिहायशी इलाके में घुस रहा है। उनके तेज दिमाग को पता था कि कॉलोनी का केवल एक ही एग्जिट पॉइंट है, इसलिए उन्होंने पुलिस को सूचित कर गेट पर पीड़ित के साथ इंतजार किया। एक घंटे बाद, आरोपी भागने की कोशिश कर रहा था, तभी पुलिस ने उसे पकड़ लिया और पैसे बरामद कर लिए। दो महीने पहले एक व्यक्ति सड़क पार करते समय ट्रक से कुचलकर मारा गया। सड़क के बीचों-बीच खड़ी हुई अनुराधा ने देखा कि पीड़ित की चमक डिवाइडर में फंस गई थी, जिससे वह चलते ट्रक के सामने गिर गया था। गुस्साए स्थानीय लोग ट्रक ड्राइवर पर हमला करने लगे। अनुराधा ने तुरंत एक्शन लिया और वामो दायी कि यह ड्राइवर की गलती नहीं थी। वह इस चल रहे मामले में मुख्य गवाह हैं। लगभग छह महीने पहले एक सोसाइटी के चौकीदार का मोबाइल फोन चोरी हो गया था। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर स्थानीय पुलिस ने अनुराधा से आरोपी की पहचान करने में मदद मांगी। उन्होंने तीन दिनों में मोबाइल चुराने वाले सफाईकर्मी की पहचान की, जिसके बाद पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया और मोबाइल फोन बरामद कर लिया। आप सोच रहे होंगे कि यह 74 वर्षीय महिला हमेशा सड़क के बीच में क्या करती रहती है? हर दिन वह बाइक पर घूमती है, जहां भी ट्रैफिक नजर आता है। वहां उतरकर ट्रैफिक संभालती हैं, एंबुलेंस को तेजी से जाने में मदद करती हैं और स्कूली बच्चों को सड़क पार कराती हैं। लगभग 30 साल पहले की बात है, एक बार उन्होंने देखा कि मुंबई में सांताक्रूज में एक स्कूल के पास लोग गलत लेन में आ रहे थे, तभी उन्होंने अकेले ही लोगों को वहां से आने से रोक दिया था। एक पुलिस अधिकारी ने उन्हें ऐसा करते देखा और उन्हें ट्रैफिक वार्डन के रूप में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने मुंबई के बायकला में ट्रैफिक ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में अपनी ट्रेनिंग के बाद लिखित और मौखिक परीक्षा पास की। तब से, वह मुंबई के पश्चिमी उपनगरीय इलाके जूहू-विले पार्ले-सांताक्रूज में स्वच्छता से यह काम कर रही हैं। उनके एक फोन कॉल पर पुलिस तुरंत कार्रवाई में जुट जाती है क्योंकि वह केवल तभी कॉल करती हैं जब वह स्थिति को संभाल नहीं पातीं, चाहे वह ट्रैफिक की समस्या हो या कोई असामाजिक गतिविधि। साल 2014 में बॉलीवुड अभिनेता अनुपम खेर ने उनके उकचूट काम के लिए उन्हें सम्मानित किया था और उन्होंने कोविड के दौरान कोराना पॉजिटिव लोगों को भोजन पहुंचाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। वह इन उपनगरों में सबसे लोकप्रिय चेहरा हैं क्योंकि ट्रैफिक जाम होने पर किसी को उन्हें बुलाने की जरूरत नहीं पड़ती। वह खुद पहुंच जाती हैं और ट्रैफिक वार्डन का काम करती हैं। ट्रैफिक सुचारु होने के बाद, वह अपनी बाइक लेती हैं और अगले स्थान पर चली जाती हैं, जहां उनकी जरूरत होती है। ठेले वाले से लेकर दुकानदार तक, वहां के सभी लोकल लोग इन शहर को ट्रैफिक जाम से मुक्त रखने के प्रति उनकी प्रतिक्रिया की सराहना करता है। बैंक में काम करने वाले उनके प्रति का बहुत पहले निधन हो चुका है और उनकी सास ने उन्हें घर दिया है, जिसके किराए से और समय-समय पर रिश्तेदारों की मदद से उनकी जरूरतें पूरी होती रहती हैं। इसलिए वह मुंबई ट्रैफिक पुलिस के लिए फ्री में काम करते हुए अपना सारा समय बिताती हैं। फंडा यह है कि जो लोग किसी भी काम के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं, फिर चाहे वह स्वप्रेरणा से हो या उसके एवज में कोई पैसा मिले, ऐसे लोगों को हमेशा पहचान और सराहना मिलती है। इसलिए कहीं भी काम करें, काम के प्रति समर्पण और प्रतिबद्धता को सबसे ऊपर रखें क्योंकि इससे आपको पैसा मिलता है या प्रशंसा और ज्यादातर मामलों में तो दोनों।

## मंडेला से सीखें दृढ़ निश्चय की ताकत, दृढ़ निश्चय कोई जन्मजात गुण नहीं स्किल है

नाई दिल्ली। साउथ अफ्रीका के ट्रांसकेई में एक छोटा-सा गांव था- न्वेजो। वहीं एक गरीब जनजातीय परिवार में 1918 में नेल्सन मंडेला का जन्म हुआ। बचपन से ही उन्होंने भेदभाव और अन्याय झेला। कॉलेज में पढ़ते वक जब उन्होंने देखा कि अश्वेतों को इंजान नहीं, गुलाम समझा जाता है तो उन्होंने तय कर लिया कि वो इसके खिलाफ आवाज उठाएंगे। इसके लिए उन्हें बार-बार जेल भेजा गया, प्रताड़ित किया गया और अंत में तो 27 साल तक कालकोठरी में बंद कर दिया गया। मगर मंडेला न डरे, न झुके, न टूटे। जेल की सलाखों के पीछे भी वे हर दिन खुद से कहते रहे- मेरा संघर्ष सही है, मेरी लड़ाई रंगभेद के खिलाफ है और एक दिन हमें आजादी जरूर मिलेगी। सोचिए ऐसी कौन-सी ताकत थी, जो उन्हें 27 साल तक उन्हें जेल में भी उन्हें नहीं तोड़ सकी? उसका जवाब है- दृढ़ निश्चय। वो निश्चय, जो हर दिन उन्हें जगा देता था, जो उन्हें अपना लक्ष्य से भटकने नहीं देता था और जिसने उन्हें नायक बना दिया। 'दृढ़ निश्चय' यानी डिटर्मिनेशन। हम समझेंगे कि सफलता में दृढ़ निश्चय की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण है और इसे कैसे अपने भीतर मजबूत किया जा सकता है। जो ठान लें, वो करके दिखाओ- जो लक्ष्य है, दृढ़ निश्चय, दृढ़ निश्चय का मतलब है, अपने फंसले पर अडिग रहना, चाहे हालात जैसे भी क्यों न हों। ऐसे लोगों के इरादे, मौसम की तरह बदलते नहीं हैं। उन्हें हमेशा अपनी मंजिल दिखती रहती है, चाहे रास्ते में कितनी भी कठिनाई आए। दृढ़ निश्चय ऐसी पावर है, जो आपको लक्ष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा देती है, फिर चाहे रास्ते में कितनी भी बाधाएं आए। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो की एक रिसर्च के मुताबिक, जो लोग मुश्किल हालात में भी अपने गोल्ट से नहीं भटकते हैं, उनके दिमाग में 'एन्टीरियर सिंग्युलेट कॉर्टेक्स' ज्यादा सक्रिय रहता है। ये दिमाग का वो हिस्सा है, जो हमें फोकस बनाए रखने, दबाव में निर्णय लेने और बड़े लक्ष्य पर टिके रहने में मदद करता है। आत्मविश्वास रखिये आप असफलताओं से डरना बंद कर देते हैं, धैर्य जिससे आप लंबे

समय तक मेहनत करने को तैयार रहते हैं। निर्णय क्षमता जिससे आप कठिन परिस्थितियों में बेहतर फैसले लेते हैं। अवसर जिससे यह आपको रूकावटों को अवसरों में बदलने की ताकत देता है। दृढ़ निश्चय कोई जन्मजात गुण नहीं है, बल्कि एक स्किल है, जिसे अभ्यास से डेवलप किया जा सकता है। इसके 4 आसान तरीके हैं, अपने सपने को स्पष्ट करें। यह नौकरी, बिजनेस, या सामाजिक बदलाव हो सकता है। हर दिन पुछें: 'मैं यह क्यों चाहता हूँ?' मंडेला का 'व्हाई' धा-समानता। आपका 'व्हाई' आपको भटकने नहीं देगा। असफलता को विराम समझें न की हार, हार अंत नहीं, एक पड़ाव है। मंडेला ने 27 साल जेल में बिताए, लेकिन इसे खत्म नहीं माना। हर असफलता से सीखें और आगे बढ़ें। हर हार के बाद लिखें मैंने इससे क्या सीखा? बड़ा सोचें और धीरे धीरे मंडेला का लक्ष्य सिर्फ अपनी आजादी नहीं, पूरे देश की आजादी था। बड़ा लक्ष्य छोटे-छोटे अप्रति रखाता है, लेकिन छोटे कदम आपको वहां ले जाते हैं। क्या करें: अपने लक्ष्य को 5 साल, 1 साल और 1 महीने के टुकड़ों में बांटें। हर किसी की दृढ़ता में एक ऐसा मोड़ आता है, जब हालात पूछते हैं- अब क्या करेंगे? वही से आपकी सच्ची कहानी शुरू होती है। खुद से ये 5 बातें रोज कहें मंदा लक्ष्य बड़ा है, इसलिए मेरी राह भी कठिन होगी। मुश्किलों से नहीं डरता, मैं उनसे सीखता हूँ। हर असफलता मुझे एक कदम मजबूत बनाती है। मुझे कोई नहीं रोक सकता, जब तक मैं खुद न रुकूँ। अपनी कहानी का नायक हूँ, हार नहीं मानूंगा। दृढ़ निश्चय वाले लोग दूसरों को भी प्रेरित करते हैं, जैसे मंडेला ने किया। उदाहरण के लिए ऐसे समझें कि मंडेला ने जेल में भी पढ़ाई की, पत्र लिखे और अपने साथियों को शिक्षित किया। उनका निश्चय सिर्फ उनकी जीत नहीं, बल्कि पूरे देश की जीत बन सकता है। यह आपको मंडेला की तरह नायकों की कतार में खड़ा कर सकता है। आज से ही शुरू करें, खुद से छोटा सा वादा करें और अपना लक्ष्य स्पष्ट करके उसकी तरफ छोटे-छोटे कदमों से बढ़ना शुरू करें।

## हमारे लिए सबसे बढ़कर अपने नागरिकों के हित हैं

मध्य-पूर्व में युद्ध से उत्पन्न संकट से निपटने के लिए हमारी सरकार लंबी तैयारी कर रही है। अमेरिका-इजराइल द्वारा ईरान के खिलाफ लड़ा जा रहा युद्ध- जिसे



'एपिक फ्यूरी' कहा जा रहा है- भारत जैसे देशों के लिए 'एपिक रेस्क्रू' प्रयासों को मांग करेगा। क्योंकि एक वरिष्ठ भारतीय सूत्र ने कहा है, यह युद्ध जारी रहेगा और इसके फैलने की भी संभावना है। भारत सरकार का आकलन है कि मध्य पूर्व का यह युद्ध पूर्ण-स्तरीय संघर्ष का रूप ले चुका है। इस संदर्भ में ईरान की तुलना इजराइल से नहीं की जा सकती। चाहे कारगिल हो, बालाकोट हो या ऑपरेशन सिंदूर- इजराइल हर मौके पर भारत के साथ खड़ा रहा है। इसलिए यदि भारत की सुरक्षा आवश्यकताओं के संदर्भ में इजराइल और ईरान के बीच कोई एक चुनना पड़े, तो भारत के सामने तस्वीर स्पष्ट है। सरकार के एक वरिष्ठ सूत्र ने भी कहा है कि हम बड़ी तस्वीर को देख रहे हैं। खाड़ी देशों के साथ हमारे बहुत अच्छे संबंध हैं। क्षेत्र के सुनिश्चित हमारे लोगों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करते रहे हैं। उन्होंने वर्षों में हमारे यहां अरबों डॉलर का निवेश किया है। भारतीयों की ओर से भेजी जाने वाली रिपोर्ट्स भी 100 अरब डॉलर से अधिक रही हैं। ये देश ईरानी ड्रोन और मिसाइलों के हमलों का सामना कर रहे हैं। ऐसे में हमें अपने लोगों के हित में निर्णय लेना पड़ता है। अपने दीर्घकालिक राष्ट्रीय हितों को ध्यान में रखकर फैसला करना हमारा काम है। एक गंभीर युद्ध की स्थिति में दुनिया का हर देश अपने हितों का ध्यान रखता है। भारत भी न्यूनतम नुकसान सुनिश्चित करने के लिए ऐसा ही कर रहा है। हर गुजरते दिन के साथ जोखिम बढ़ रहा है। खाड़ी में अपने लोगों की सुरक्षा के लिए हमें अपने सरकारों पर निर्भर रहना पड़ेगा। घरेलू राजनीति चलती रहेगी, लेकिन सरकार को इस युद्ध से होने वाले नुकसान को न्यूनतम करना ही होगा। खाड़ी क्षेत्र में हमारे लोग, तेल व्यापार और व्यापक सुरक्षा हित दांव पर हैं। हमारी प्राथमिकता खाड़ी देशों और मध्य पूर्व के युद्धग्रस्त क्षेत्र में रहने-काम करने वाले लगभग 90 लाख से अधिक भारतीयों को सुरक्षा के लिए हमें अपने लोगों की सुरक्षा के लिए हमें अपने सरकारों पर निर्भर रहना पड़ेगा। घरेलू राजनीति चलती रहेगी, लेकिन सरकार को इस युद्ध से होने वाले नुकसान को न्यूनतम करना ही होगा। खाड़ी क्षेत्र में हमारे लोग, तेल व्यापार और व्यापक सुरक्षा हित दांव पर हैं। हमारी प्राथमिकता खाड़ी देशों और मध्य पूर्व के युद्धग्रस्त क्षेत्र में रहने-काम करने वाले लगभग 90 लाख से अधिक भारतीयों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। (ये लेखिका के अपने विचार हैं-शीला भट्ट)

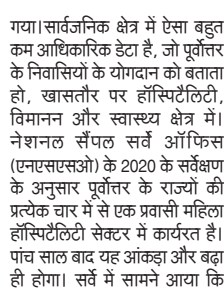
## पूर्वोत्तर के हमारे देशवासियों के साथ भेदभाव कब तक?

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 27 मई, 2025 को कहा था कि 'आज गुणेश-प्रतिमाएं भी विदेशों से आती हैं। छोटी आंख वाली प्रतिमाएं, जिनकी आंखें लौक से खुलती भी नहीं।' पूर्वोत्तर के निवासी लंबे समय से नरसी प्रहृय और हिंसा झेल रहे हैं। 2014 में दिल्ली में अरुणाचल प्रदेश के एक किशोर की हत्या के बाद देजबख्सा कमिटी बनी थी। कमिटी ने अपनी रिपोर्ट में कहा था कि भारतीय महानगरों में पूर्वोत्तर के 10 में से 9 लोगों को नरसी भेदभाव का सामना करना पड़ता है। एक अन्य रिपोर्ट में बताया गया कि पूर्वोत्तर की हर तीन में से दो महिलाएं किसी ना किसी प्रकार के भेदभाव की शिकार होती हैं। सबसे ताजा उदाहरण मेघालय हनीमून कांड का है, जो सुर्खियों में छाया रहा है। सोशल मीडिया पर मगनद्वत खबरों के जरिए एलीफेंट फॉन्स, डबल-डेकर लिविंग रूम ब्लिज, माक्सवाई गुफा जैसे दर्शनीय स्थलों वाले राज्य की छवि धूमिल की गई। न केवल मेघालय, बल्कि पूरे पूर्वोत्तर को बदनाम करने का अभियान

चलाया गया। वहां के निवासियों के खानपान से लेकर उनकी कद-काठी और भाषा को भी नहीं बख्शा

इनमें से अधिकतर महिलाएं अनौपचारिक, कम वेतन और बगैर सामाजिक सुरक्षा वाली नौकरियों में

करने और उसे अच्छी तरह से समझने का बेहद गहन अवसर भी था। मैंने वहां के लोगों को हमेशा अपने स्वागत के लिए तयपत्र किया। जब भी कोई उनका गलत चित्रण करता है तो मुझे बेहद तकलीफ होती है। इस लेख को लिखते समय मैंने मणिपुर की 30 वर्षीय महिला तोषिमला लीसन से बात की। वो एक प्रतिष्ठित एयरलाइन के कैंबिन क्राफ में कार्यरत हैं। उन्होंने मुझे बताया कि एक वर्ष पहले दिल्ली मेट्रो में कुछ युवा उन्हें और मेरी मां को धरुं जा रहे थे। उन्होंने उन्हें देखकर 'चाइनीज', 'चिकी' जैसी फ्लियां भी कसीं। उनके सहकर्मी भी उनके नामों को लेकर मजाक बनाते हैं। उन्हें कोई यात्री उनकी कड़ी मेहनत की तारीफ करते हैं, वहीं कई अन्य उन्हें अक्सर नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं। हाल ही में हादसे के शिकार हुए एअर इंडिया विमान के कैंबिन क्राफ को सदस्य भी मणिपुर से थीं। एक कूकी और दूसरी मैट्रैड समुदाय से थीं। लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। दुःख की घड़ी में पूरा मणिपुर एकजुट था।



गया। सार्वजनिक क्षेत्र में ऐसा बहुत कम आधिकारिक डेटा है। जो पूर्वोत्तर के निवासियों के योगदान को बताता हो, खासतौर पर हॉस्पिटैलिटी, विमानान और स्वास्थ्य क्षेत्र में। नेशनल संपल सर्वे ऑफिस (एनएसएसओ) के 2020 के सर्वेक्षण के अनुसार पूर्वोत्तर के राज्यों की प्रत्येक चार में से एक प्रवासी महिला हॉस्पिटैलिटी सेक्टर में कार्यरत है। पांच साल बाद यह आंकड़ा और बढ़ ही होगा। सर्वे में सामने आया कि



**अजय देवगन हुए 57 के, जावेद जाफरी के खाने में भांग मिलाई, जीता नेशनल अवार्ड, 16 फिल्मों ने रु100 करोड़ से अधिक कमाए**

मुंबई। साल था 1991 का और फिल्म 'फूल और कांटे' थी, जब एक लड़का बड़े पर्दे पर आया। दो चली बड़कों पर खड़े होकर की गई उसकी एंटी इतनी आइकॉनिक थी कि यह फिल्म देखने वाले लोग आज भी इसे भूल नहीं पाए हैं। शुरुआत में उसे एक्शन हीरो माना गया लेकिन उसने खुद को सीमित नहीं रखा। 'जख्म' और 'कंपनी' जैसी फिल्मों में उसने शानदार एक्टिंग की,



जिसे लोगों के साथ क्रिटिक्स ने भी पसंद किया। फिर 'गोलमाल' और 'ऑल द बेस्ट' जैसी फिल्मों में लोगों को हंसाया और 'सिंघम' बनकर मास हीरो भी बना। उसने 35 साल के करियर में 16 से ज्यादा 100 करोड़ की कमाई वाली फिल्मों दीं और कई नेशनल अवार्ड भी जीते। हम बात कर रहे हैं अजय देवगन की। आज वही अजय देवगन 57 साल के हो चुके हैं। उनके जन्मदिन पर जानिए उनकी जिंदगी के दिलचस्प किस्से-किस्सा 1: पिता की बंदूक चुपके से निकालकर ले गए- अजय देवगन का जन्म 2 अप्रैल 1969 को मुंबई में हुआ था। उनका असली नाम विशाल वीरेंद्र देवगन है। वे फिल्मी परिवार से आते हैं। उनके पिता वीरू देवगन हिंदी फिल्मों के महान स्टार और एक्शन डायरेक्टर थे, जबकि मां विना फिल्म प्रोड्यूसर थीं। इसी वजह से अजय का बचपन ही फिल्मों से कनेक्शन रहा। अजय बचपन में ही अपने पिता के साथ फिल्म एडिटिंग में हाथ बंटाने लगे थे। 8-9 साल की उम्र में उन्हें कैमरा और शूटिंग की समझ आने लगी थी। 12-13 साल की उम्र तक उन्होंने छोटे-छोटे फिल्म प्रोजेक्ट बनाए। उनके पिता ने उन्हें कैमरा दिया था, जिससे वे खुद शूटिंग करते और सेट तैयार करते थे। 15 साल की उम्र तक वे स्पेशल इफेक्ट्स भी करने लगे थे। कॉलेज के दिनों में भी वे पढ़ाई के साथ फिल्ममेकिंग सीखते रहे। इसी दौरान डायरेक्टर शेखर कपूर ने उनके काम को देखकर उन्हें अस्सिस्टेंट बनने का मौका दिया। अजय देवगन अपने कॉलेज के दिनों में काफी मस्ती खाते थे। मिड डे को दिए इंटरव्यू में उन्होंने बताया था कॉलेज के दिनों में वो दो बार जेल भी जा चुके हैं। एक बार तो वे अपने पिता की बंदूक चुपके से निकालकर बाहर गए थे। किस्सा 2: फिल्मों में आने से पहले उन्होंने नाम बदल लिया। इसके पीछे की वजह यह थी कि जब अजय फिल्मों में डेब्यू करने वाले थे, उस समय कई नए एक्टर्स विशाल नाम से लॉन्च हो रहे थे। उनमें से एक मनोज कुमार का बेटे (विशाल गोस्वामी) भी थे। इससे इंस्ट्रुमेंटल पैदा हो रहा था। इसी वजह से उनका नाम विशाल से अजय कर दिया गया। अजय का फिल्मी करियर भी दिलचस्प तरीके से शुरू हुआ। उनके पिता चाहते थे कि वे एक्टर बनें, लेकिन अजय की रुचि फिल्ममेकिंग में ज्यादा थी। जब उन्हें फिल्म फूल और कांटे ऑफर हुई, तो उन्होंने पहले मना कर दिया था, लेकिन पिता और फिल्म के डायरेक्टर कुक्कू कोहली के कहने पर उन्होंने फिल्म की। अजय की पहली फिल्म फूल और कांटे की रिलीज से जुड़ा दिलचस्प किस्सा है। यह फिल्म यश चोपड़ा की लम्हे के साथ रिलीज हुई थी, जिसमें श्रीदेवी और अनिल कपूर जैसे बड़े सितारे थे। उस समय लम्हे को बहुत बड़ी फिल्म माना जा रहा था। अजय ने 'आप की अदालत' में बताया था कि फिल्म के प्रीमियर पर अनिल

कपूर उनसे मिलने आए थे। उन्होंने अजय को सलाह दी थी कि इतनी बड़ी फिल्म के सामने अपनी डेब्यू फिल्म रिलीज करना सही फैसला नहीं है। उन्होंने कहा था कि नई कास्ट, नया डायरेक्टर और नया प्रोड्यूसर होने की वजह से यह जोखिम भरा हो सकता है। अजय के मुताबिक, अनिल ने यह सलाह नैक इरादे से दी थी। वे बचपन से उन्हें जानते थे और उनकी मदद करना चाहते थे, लेकिन

उन्होंने बताया कि ऐसा लग रहा था जैसे वे ब्लैक होल में गिर रहे हों और आसपास सब कुछ हिल रहा हो। हालत इतनी खराब हो गई कि वे घबरा गए और लगा कि वे बच नहीं पाएंगे। घबराहट में जावेद अपने कमरे में चले गए। उन्होंने अपने अस्सिस्टेंट, पत्नी और बेटे मीजान जाफरी को फोन किया। उन्हें लगा यह उनका आखिरी समय है, इसलिए वे वसीयत लिखवाने को तैयार हो गए थे। बाद में पता चला कि यह अजय देवगन का मजाक था। किस्सा 7: फिल्म पब्लिसिस्ट को ड्रग्स केस का आरोपी बना दिया- अजय देवगन के प्रेक्स से जुड़ा एक और दिलचस्प किस्सा है। फिल्म पब्लिसिस्ट राजेंद्र राव को अजय ने प्रेक कर नकली ड्रग्स के केस में फंसा दिया था। मिड डे को दिए इंटरव्यू में अजय ने इसे स्वीकार किया था। बता दें कि फिल्म पब्लिसिस्ट वह व्यक्ति होता है जो किसी फिल्म या कलाकार की पब्लिसिटी और प्रमोशन संभालता है। राजेंद्र राव ने लगान, स्वदेशी और सरफरोश जैसी फिल्मों का प्रमोशन किया था। साल 2003-2004 में अजय देवगन दीव (दादरा और नगर हवेली और दमन और दीव) में एक फिल्म की शूटिंग कर रहे थे, जिसमें अमीषा पटेल भी थीं।



शूटिंग दीव फोर्ट के आसपास चल रही थी। उसी दौरान राजेंद्र राव भी मौजूद थे। वो हंसमुख और मजाकिया इंसान थे, लेकिन उस दिन उनका मुह थोड़ा खराब था क्योंकि उनका एक बैग मुंबई एयरपोर्ट पर छूट गया था। वे बार-बार बैग छूटने वाली बात कर रहे थे। अजय ने सोचा कि क्यों न इस पर एक प्रेक किया जाए। उन्होंने दीव के सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस से संपर्क किया और पूरा प्लान तैयार किया। उन्होंने चुपके से



राजेंद्र राव की जेब में नमक का एक छोटा पैकेट डाल दिया, ताकि बाद में उसे ड्रग्स बताया जा सके। शूटिंग के दौरान अचानक सेट पर पुलिस की एक वैन पहुंची। साथ में सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस भी थे, जो राजेंद्र राव को ढूंढ रहे थे। राजेंद्र राव को लगा कि उनका बैग मिल गया है, लेकिन मामला अलग निकला। पुलिस ने बताया कि उनके बैग में भारी मात्रा में ड्रग्स मिली हैं और तुरंत गिरफ्तार कर लिया गया। सबसे सामने उन्हें पकड़कर ले जाया गया। माहौल एकदम सीरियस हो गया। राजेंद्र राव को थाने ले जाकर पूछताछ की गई। उनसे सवाल पूछे गए। तलाशी में उनकी जेब से नमक का पैकेट निकला। पुलिस ने उसे चखकर कहा, 'यह कोकीन है।' यह सुनते ही राजेंद्र बहुत घबरा गए। शाम होते-होते हालत इतनी खराब हो गई कि पुलिस अधिकारी ने अजय देवगन को फोन करके कहा कि अब यह मजाक ज्यादा हो रहा है और इसे खत्म करना चाहिए। करीब 8 बजे शाम को सच्चाई सामने आई और राजेंद्र राव को छोड़ दिया गया। जब राजेंद्र वापस आए, तो वे बेहद नाराज थे। उन्होंने अजय को खूब डांटा और कहा कि ऐसा मजाक कभी किसी के साथ नहीं करना चाहिए। यहां तक कि उन्होंने खुद को होटल के कमरे में करीब 24 घंटे के लिए बंद

**कहानी तापसी पन्नू की.. फिल्में फ्लॉप हुईं, हीरोइन बनने पर शक था, कंटेंट-ड्रिवन फिल्मों से इंडस्ट्री में अपनी अलग जगह बनाई**

मुंबई। दिल्ली के एक साधारण परिवार से निकलकर इंजीनियरिंग करने वाली तापसी पन्नू ने कभी नहीं सोचा था कि वह ग्लैमर इंडस्ट्री में



पहचान बनाएंगी। मॉडलिंग से शुरुआत कर उन्हें साउथ फिल्म इंडस्ट्री में मौका मिला, लेकिन वहां लंबे समय तक सिर्फ ग्लैमरस किरदारों तक सीमित रही। कई फिल्मों के फ्लॉप होने पर उन्हें पनीती कहा गया, जिससे आत्मविश्वास को गहरा झटका लगा। बॉलीवुड में एंट्री आसान नहीं रही। 'चश्मे बंदू' से डेब्यू के बाद असफलताओं और आत्म-संदेह के दौर में तापसी ने खुद को संभाला। उन्होंने स्वीकार किया कि वह अपने लुक, आत्मविश्वास और कबिलियत को लेकर असुरक्षित महसूस करती थीं। इस संघर्ष ने उन्हें मजबूत बनाया और बेहतर फैसले लेना सिखाया। फिर आया टर्निंग पॉइंट- पिक। इस फिल्म ने उनकी इमेज बदली और उन्हें गंभीर अभिनेत्री के रूप में पहचान दिलाई। इसके बाद अनेक कंटेंट-ड्रिवन फिल्मों का रास्ता चुना और इंडस्ट्री में अपनी अलग जगह बनाई। तापसी पन्नू का जन्म 1 अगस्त 1987 को नई दिल्ली में जाट सिख परिवार में हुआ। उनके पिता दिलमोहन सिंह पन्नू सेवानिवृत्त रियल एस्टेट एजेंट हैं, जबकि मां निर्मलजीत कौर पन्नू गृहिणी हैं। परिवार शक्ति नगर में रहता था और 1984 के सिख-विरोधी दंगे के दौरान हिंसा का सामना किया, लेकिन पड़ोसियों की मदद से सुरक्षित बच

गया। बाद में दोनों ने साथ बैठकर ड्रिंक की और मामला शांत हुआ। किस्सा 8: शूटिंग के दौरान रसगुल्ले को शराब ने भिगाकर खाते थे-अजय देवगन ने शेफ संज्योत कौर को दिए इंटरव्यू में बताया था कि शूटिंग या लंबी यात्राओं के दौरान उनके पास आराम से बैठकर ड्रिंक करने का समय नहीं होता था। ऐसे में उन्होंने एक अनोखा तरीका निकाल लिया, जिसे वे मजाक में 'रसगुल्ला लिकर शांत' कहते थे। वे सबसे पहले रसगुल्ले को अच्छी तरह निचोड़कर उसकी सारी चाशनी निकाल देते थे। फिर उसे पानी से धोते, ताकि उसका मीठापन पूरी तरह खत्म हो जाए। इसके बाद उस सूखे रसगुल्ले को अपनी पसंदीदा शराब में डाल देते। रसगुल्ला स्पंज की तरह सारी शराब सोख लेता था। अजय ने हंसते हुए कहा था कि इस तरह उन्हें ड्रिंक और चखना दोनों एक साथ मिल जाता था। किस्सा 9: काजोल ने अजय को पहली बार देखकर खड़ूस कहा था-बॉलीवुड में कई लव स्टोरीज आईं और गईं, लेकिन अजय और काजोल की कहानी आज भी एक खास जगह रखती है। यह कहानी किसी फिल्मी रिफ्रेश से कम नहीं लगती, जहां शुरुआत में दोनों एक-दूसरे को पसंद नहीं करते थे, फिर दोस्ती, डेटिंग और शादी तक बात पहुंची। उनकी शादी को 25 साल से ज्यादा हो चुके हैं और बंधन अब भी मजबूत है। साल 1995 में फिल्म 'हलचल' के सेट पर दोनों की पहली मुलाकात हुई। सेट पर जब काजोल ने पहली बार अजय को देखा, तो उन्हें वह काफी अलग लगे। एक कोने में शांत बैठे, कम बोलने वाले अजय को देखकर काजोल ने सोचा था कि वह बहुत खड़ूस इंसान हैं। लेकिन धीरे-धीरे बातचीत शुरू हुई। 'हाय-हेलो' से शुरू हुई ये जान-पहचान जल्द ही दोस्ती में बदल गई। काजोल को एहसास हुआ कि अजय कम बोलते जरूर हैं, लेकिन बेहद समझदार हैं। दोनों उस समय अलग-अलग रिश्तों में थे, लेकिन एक-दूसरे से अपनी बातें शेयर करते थे। यहीं से उनके रिश्ते की नींव पड़ी। समय के साथ दोस्ती प्यार में बदल गई। करीब चार साल तक दोनों ने रिश्ता प्राइवेट रखा। फिर 24 फरवरी 1999 को शादी की। इसमें सिर्फ परिवार और करीबी



साउथ सिनेमा में डेब्यू और शुरुआती सफर-तापसी को साउथ में पहला बड़ा ब्रेक 2010 में तेलुगु फिल्म 'सुममंडी नादम' से मिला, जिसमें उन्होंने मोहन बाबू के साथ काम किया। इसके बाद तमिल फिल्म 'आदुकुलम' में धनुष के साथ नजर आईं। फिल्म को समीक्षकों से सराहना मिली और 58वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार में कई अवॉर्ड्स मिले। इसमें उनके अभिनय को



कनेक्शन बनाया और उन्हें अलग पहचान दिलाई। लगातार फ्लॉप और औसत फिल्मों के बाद तापसी ने करियर की दिशा बदली। 2016 में रिलीज फिल्म 'पिक' उनके करियर का सबसे बड़ा टर्निंग पॉइंट बनी।

**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. नं. 09415608710 RNINO.UPHIN/2015/63398**

नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आरबी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।

निकले। उनकी एक छोटी बहन शानु पन्नू हैं। स्कूलिंग और शुरुआती शिक्षा-तापसी ने स्कूली शिक्षा माता जय कौर पब्लिक स्कूल, अशोक विहार से पूरी की। इसके बाद गुरु गोबिंद सिंह इंड्रियन विश्वविद्यालय से कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग में डिग्री ली। इंजीनियरिंग के बाद वह सॉफ्टवेयर कंपनी में नौकरी कर रही थीं। इसी दौरान पार्ट-टाइम कुछ नया करने के लिए मॉडलिंग ट्रायल की। ग्लैमर इंडस्ट्री में आने का मकसद सिर्फ एक्स्ट्रा कमाई-तापसी बताती हैं कि शुरुआत में मकसद सिर्फ एक्स्ट्रा कमाई और एक्सपोजर था, न कि ग्लैमर इंडस्ट्री में करियर बनाना। लेकिन काम मिलने पर लगा कि इसे आगे बढ़ाया जा सकता है। तापसी ने 2008 में 'गेट गॉर्जियस' टैलेंट शो में हिस्सा लिया, जहां से पहचान मिली और मॉडलिंग को फुल-टाइम करियर बना लिया। मॉडलिंग के दौरान उन्होंने 'पैटालिका फिनिश मिस फ्रेश फेस' और 'साफी फिनिश मिस ब्यूटीफुल स्किन' जैसे खिताब जीते। कॉलेज टाइम में तापसी कल्चरल एक्टिविटीज और डांस में हिस्सा लेती थीं, जिससे कैमरे के सामने कॉन्फिडेंस आया। मॉडलिंग असाइनमेंट्स मिलने पर लगा कि इस फील्ड में ग्रोथ और पहचान मिल सकती है। धीरे-धीरे उन्होंने कई ब्रांड्स के लिए एड शूट किए और शूकब बढ़ना गया। तापसी ने कई बड़े ब्रांड्स के विज्ञानों में काम किया, जिनमें रिलायंस ट्रेड्स, रेड फ्लायम 93.5, कोका-कोला, मोटोरोला,

प्रॉमिसिंग बताया गया। ग्लैमरस रोल में सीमित रहने की चुनौती-शुरुआती दौर में उन्हें ज्यादातर ग्लैमरस रोल में सीमित रखा गया, जिससे वह संतुष्ट नहीं थीं। इसके बाद उन्होंने 'मिस्टर परफेक्ट' को चुनीं हैं जिनसे उन्हें भावनात्मक और रचनात्मक जुड़ाव महसूस होता है। उनके अनुसार अब कर्मशैल्य सफलता से ज्यादा कलात्मक संतुष्टि उनके निर्णयों का आधार है। तापसी ने स्वीकार किया कि शुरुआती फिल्मों के चयन में उन्होंने सुरक्षित विकल्प चुने, जो बॉक्स ऑफिस पर असरदार साबित नहीं हुए। लेकिन बाद में उनके चुनौतीपूर्ण निर्णयों ने दर्शकों से अच्छा

ख़ास कमाल नहीं दिखा सकीं। इनमें 'रनिंग शादी', 'दिल जंगली' और 'द गार्डी अटैक' शामिल हैं। कुछ फिल्मों को क्रिटिक्स की सराहना मिली, लेकिन व्यावसायिक सफलता नहीं मिली। इस तरह शुरुआती दौर में करीब 2-3 फिल्में फ्लॉप या औसत रहीं। जूम टीवी के साथ बातचीत में तापसी ने कहा था- जब मैंने बॉलीवुड में कदम रखा, तो सच कहूँ तो मैं खुद को काफी असुरक्षित महसूस कर रही थी। मुझे लगता था कि मैं उसके योग्य नहीं हूँ। शुरुआत में मैं अपने लुक, अपने अंदाज, अपने आत्म-विश्वास को लेकर बहुत शकित रहती थी। हर नई फिल्म, हर नया रोल मेरे लिए डर का विषय था। मैंने तेलुगु फिल्म 'सुममंडी नादम' से शुरुआत की, फिर बॉलीवुड में 'चश्मे बंदू' से डेब्यू किया। उस समय मुझे इंडस्ट्री की कोई समझ नहीं थी, कोई मार्गदर्शन नहीं मिला। अगर मुझे पहले पता होता कि मैं यहाँ सफल हो सकती हूँ, तो शायद मैं खुद को बेहतर तरीके से तैयार कर पाती। शुरुआत में मैं खुद की हेमेशा आलोचना करती रहती थी। अगर फिल्म ठीक से चली नहीं, तो मैं खुद को ही दोषी मान लेती थी, भले ही नतीजा पूरी टीम पर निर्भर करता हो। यह आत्म-संदेह मेरे मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डालता था। खुद से सवाल, कोई हीरोइन क्यों लेगा ? मैं यह भी सोचती थी कि मैं उन हीरोइनों जैसी खूबसूरत नहीं हूँ, इसलिए शायद लोग मुझे कास्ट नहीं करेंगे। फैशन, मेकअप, कैमरे का अंदाज एंगल, इन सब चीजों की मुझे बिल्कुल समझ नहीं थी।

में प्रभास और 'वीरा' में रवि तेजा के साथ काम किया। इन फिल्मों को मिला-जुला रिसपोन्स मिला। फिर

इसमें उन्होंने अमिताभ बच्चन के साथ काम किया। 'पिक' के बाद तापसी पन्नू ने करियर की दिशा साफ कर