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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

11 YEARS ANNIVERSARY

वर्ष -11 अंक-291 | प्रयागराज, शुक्रवार 27 फरवरी, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

नेतन्याहू बोले- मोदी एशिया के शेर,मोदी को इजराइली संसद का सर्वोच्च सम्मान

पीएम ने हमास हमले की निंदा की, कहा- आपका दर्द समझते हैं

तेल अवीव। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बुधवार को दो दिन के इजराइल दौरे पर पहुंचे। इस दौरान इजराइली प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू और उनकी पत्नी सारा नेतन्याहू ने एयरपोर्ट पर मोदी को रिसीव किया।इसके बाद पीएम मोदी ने इजराइली संसद नेसेट को संबोधित किया। इस दौरान उन्हें संसद का सर्वोच्च सम्मान 'स्पीकर ऑफ द नेसेट मेडल' दिया गया। नेसेट को संबोधित करते हुए मोदी ने इजराइल पर हमास के हमले की निंदा की। उन्होंने कहा-'हम आपके दर्द को समझते हैं, भारत लंबे वक्त से आतंकवाद से पीड़ित है। भारत इजराइल के साथ खड़ा है।' वहीं नेतन्याहू ने कहा, 'मोदी मेरे भाई जैसे हैं, मेरे दिल में उनके लिए खास जगह है।' उन्होंने मोदी को एशिया का शेर और दुनिया का सम्मानित नेता बताया। मोदी नेसेट को संबोधित करने पहले भारतीय प्रधानमंत्री हैं। संसद पहुंचने पर सांसदों ने मोदी का खड़े होकर स्वागत किया और मोदी मोदी के नारे भी लगाए। मोदी के संबोधन की 8 मुख्य बातें:- इजराइली संसद में बोलना सम्मान- इजराइली संसद के सामने खड़े होकर खुद को सम्मानित महसूस कर रहा हूं। मैं

एक प्राचीन सभ्यता भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए दूसरी प्राचीन सभ्यता को संबोधित कर रहा हूं।140 करोड़ भारतीयों का संदेश लेकर आया हूं- 140 करोड़ भारतीयों की ओर से आपके लिए शुभकामनाएं, मित्रता, सम्मान और मजबूत साझेदारी का संदेश लेकर आया हूं। भारत में यहूदी हमेशा सुरक्षित रहे- गर्व से कह सकता हूं कि भारत में यहूदी समुदाय बिना किसी डर, भेदभाव या उत्पीड़न के साथ रहा है। उन्होंने अपनी आस्था को सुरक्षित रखा और समाज में पूरी भागीदारी की। भारत-इजराइल में 2 हजार साल पुराने रिश्ते- भारत और इजराइल का रिश्ता 2 हजार साल से भी पुराना है। बुक ऑफ एस्तेर में भारत का जिक्र मिलता है और तलमुद में हमारे व्यापारिक संबंधों का उल्लेख है। फर्स्ट वर्ल्ड वॉर में भारतीय सैनिकों ने बलिदान दिया- फर्स्ट वर्ल्ड वॉर के दौरान इस क्षेत्र में 4 हजार से ज्यादा भारतीय सैनिकों ने बलिदान दिया था। हमारा रिश्ता खून और त्याग से भी जुड़ा है। आतंकवाद कभी सही नहीं- किसी भी कारण से आम नागरिकों की हत्या को सही नहीं ठहराया जा सकता। आतंकवाद कभी भी जायज नहीं है। भारत ने भी आतंकवाद का दर्द झेला है, इसलिए हमारी नीति स्पष्ट और सख्त है। गाजा पहल का समर्थन- यूएनएससी समर्थित गाजा शांति पहल का समर्थन करता हूं। मुझे विश्वास है कि यह पहल क्षेत्र में न्यायपूर्ण और स्थायी शांति ला सकती है। भारत बातचीत, शांति और स्थिरता के लिए आपके साथ खड़ा है।

एआई समिट में अर्धनग्न प्रदर्शन मामला

यूथ कांग्रेस नेताओं की गिरफ्तारी पर 18 घंटे हाईवोल्टेज ड्रामा,हिमाचल पुलिस ने 2 बार दिल्ली पुलिस को रोका

शिमला। दिल्ली में एआई समिट में अर्धनग्न होकर प्रदर्शन

करने के आरोप में 3 यूथ कांग्रेस नेताओं की गिरफ्तारी को लेकर बुधवार को हिमाचल और दिल्ली पुलिस में टकराव हो गया। दिल्ली पुलिस ने शिमला के एक होटल से मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश के 3 नेताओं को गिरफ्तार किया, लेकिन हिमाचल पुलिस ने उन्हें आधे रास्ते में रोक लिया और दिल्ली नहीं ले जाने दिया। हिमाचल पुलिस का तर्क था कि इस बारे में दिल्ली पुलिस ने कोई औपचारिक सूचना नहीं दी। हिमाचल में सादे कपड़ों में आकर मेहमानों को उठाया गया। कोर्ट में सुनवाई के दौरान भी दोनों पुलिस में बहस होती रही। इसके बाद जज ने फाइल तैयार करने को कहा तो दिल्ली पुलिस फिर बिना कागजी कार्रवाई के तीनों नेताओं को ले गई। इसका पता चलते ही हिमाचल पुलिस ने फिर उन्हें रोक लिया। इसके बाद तीनों नेताओं को कोर्ट में पेश कर दिल्ली पुलिस ने ट्रांजिट रिमांड लिया। करीब 18 घंटे तक दिल्ली और हिमाचल पुलिस के बीच ड्रामा चलता रहा। फिर गुरुवार सुबह करीब पौने 6 बजे दिल्ली पुलिस तीनों नेताओं को लेकर चली गई। दरअसल, 20 फरवरी को इंडियन यूथ कांग्रेस के 11 सदस्यों ने भारत मंडपम में घुसकर एआई समिट के दौरान शर्टलैस होकर पीएम मोदी की फोटो वाली टी-शर्ट लहराई थी। इस दौरान पीएम मोदी कॉम्प्रोमाइज्ड के नारे लगाए थे।

पीएम मोदी इंस्टाग्राम पर 10 करोड़ फॉलोअर्स वाले पहले नेता,ट्रम्प से दोगुने

दुनिया के 5 बड़े नेताओं के कुल फॉलोअर्स भी उनसे कम

नयी दिल्ली। पीएम मोदी के इंस्टाग्राम पर 100 मिलियन, यानी 10 करोड़ फॉलोअर्स हो गए हैं।

इस प्लेटफॉर्म पर यह उपलब्धि हासिल करने वाले वे दुनिया के पहले लीडर और पॉलिटिशियन बन गए हैं। पीएम मोदी 2014 में इंस्टाग्राम से जुड़े थे। यहां उनके अमेरिकी प्रेसिडेंट डोनाल्ड ट्रम्प से दोगुने से भी ज्यादा फॉलोअर्स हैं। ट्रम्प 43.2 मिलियन फॉलोअर्स के साथ दूसरे नंबर पर हैं। दुनिया के 5 बड़े लीडर्स के कुल फॉलोअर्स की संख्या मोदी के अकेले फॉलोअर्स की संख्या से कम है। ट्रम्प के बाद इंडोनेशिया के प्रेसिडेंट प्रबोवो सुबियांटो 15 मिलियन फॉलोअर्स का नंबर आता है। ब्राजील के प्रेसिडेंट लूला 14.4 मिलियन फॉलोअर्स के साथ चौथे नंबर पर हैं। तुर्की के प्रेसिडेंट एर्दोगन के 11.6 मिलियन फॉलोअर्स हैं।12 नवंबर 2014: इंस्टाग्राम जॉइन किया, कुछ ही घंटे में 50 हजार फॉलोअर्सप्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 12 नवंबर 2014 को इंस्टाग्राम जॉइन किया। उन्होंने अपनी पहली फोटो म्यांमार के नय पाई तॉ में आयोजित आसियान समिट से पोस्ट की थी। इंस्टा जॉइन करने के कुछ ही घंटों के भीतर उनके अकाउंट पर 50 हजार से ज्यादा फॉलोअर्स हो गए थे।2017-2018: 10 मिलियन फॉलोअर्स पार2017-2018 के दौरान नरेंद्र मोदी ने 1 करोड़ फॉलोअर्स का आंकड़ा पार किया। यह उपलब्धि हासिल करने वाले वे दुनिया के सबसे लोकप्रिय राजनीतिक नेताओं में शामिल हुए। 2019- 2020: 40 मिलियन का आंकड़ा छुआ2019 में दूसरी बार प्रधानमंत्री बनने के बाद उनके फॉलोअर्स तेजी से बढ़े। 2020 तक उनका अकाउंट लगभग 40 मिलियन यानी 4 करोड़ फॉलोअर्स तक पहुंचा। कोविड-19 के दौरान उनके संदेशों और अभियानों ने फॉलोअर्स तेजी से बढ़ाए। 2021-2022: 70 मिलियन फॉलोअर्सइस टाइम पीरियड में पीएम मोदी ने कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रमों की तस्वीरें शेयर कीं। इंस्टा पर उनकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ती रही, 2022 तक उनके फॉलोअर्स 70 मिलियन पहुंचे। वे दुनिया के सबसे ज्यादा फॉलो किए जाने वाले नेताओं में टॉप पर आए। 2023: 80 मिलियन फॉलोअर्स2023 में नरेंद्र मोदी ने 8 करोड़ फॉलोअर्स का आंकड़ा पार किया। इस दौरान जी 20, विदेश यात्राओं और सांस्कृतिक कार्यक्रमों से जुड़ी पोस्ट काफी लोकप्रिय रहीं।

मार्च में बैंक 18 दिन बंद रहेंगे, 5 रविवार और 2 शनिवार के अलावा 11 दिन कामकाज अलग-अलग जगहों पर नहीं होगा

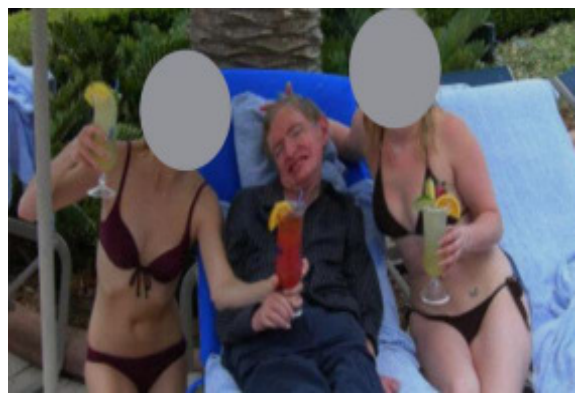
नयी दिल्ली। अगले महीने यानी मार्च में देश के अलग-अलग राज्यों में कुल 18 दिन बैंकों में कामकाज नहीं होगा।

आरबीआई की ओर से जारी कैलेंडर के अनुसार, अगले महीने 5 रविवार और दूसरे-चौथे शनिवार के अलावा 11 दिन अलग-अलग जगहों पर बैंक बंद रहेंगे। ऐसे में अगर आपको अगले महीने बैंक से जुड़ा कोई जरूरी काम हो तो इन छुट्टियों को ध्यान में रखना होगा। यहां देखें मार्च 2026 में आपके राज्य या लोकेशन में बैंक कब-कब बंद रहेंगे। 1 मार्च रविवार सभी जगह, 2 मार्च होलिका दहन उत्तर प्रदेश, 3 मार्च होली 15 राज्यों में, 4 मार्च अलग-अलग राज्यों में 17 राज्यों में त्योहार, 8 मार्च रविवार सभी जगह, 13 मार्च चापचर कुट मिजोरम, 14 मार्च दूसरा शनिवार सभी जगह, 15 मार्च रविवार सभी जगह, 17 मार्च शब-ए-कद्र जम्मू और श्रीनगर, 19 मार्च गुड़ी पड़वा, उगादी और नवरात्र की शुरुआत 11 राज्यों में, 20 मार्च ईद-उल-फितर और जुमात-उल-विदा 5 राज्यों में, 21 मार्च रमजान ईद और सरहुल सभी जगह, 22 मार्च रविवार सभी जगह, 26 मार्च श्री रामनवमी 13 राज्यों में, 27 मार्च श्री राम नवमी 6 राज्यों में, 28 मार्च दूसरा शनिवार सभी जगह, 29 मार्च रविवार सभी जगह, 31 मार्च श्री महावीर जयंती 15 राज्यों में, ऑनलाइन बैंकिंग के जरिए निपटा सकेंगे काम- आप बैंकों की छुट्टी के बावजूद ऑनलाइन बैंकिंग और एटीएम के जरिए पैसे का लेनदेन या अन्य काम कर सकते हैं। इन सुविधाओं पर बैंकों की छुट्टियों का कोई असर नहीं पड़ेगा। मार्च में शेयर बाजार में 12 दिन कारोबार नहीं मार्च 2026 में शेयर बाजार में 12 दिन कारोबार नहीं होगा। इसमें 9 दिन शनिवार और रविवार को कारोबार नहीं होगा। इसके अलावा शेयर बाजार 3 मार्च को होली, 26 मार्च को श्री रामनवमी और 31 मार्च को श्री महावीर जयंती पर भी बंद रहेगा।

एपस्टीन फाइल्स

बिकिनी पहनी महिलाओं के साथ दिखे वैज्ञानिक स्टीफन हॉकिंग, परिवार बोला- उनकी देखभाल करती थीं

नयी दिल्ली। जेफ्री एपस्टीन से जुड़े हाल में सामने आए



दस्तावेजों में एक पुरानी तस्वीर वायरल हो रही है, जिसमें दिवंगत ब्रिटिश वैज्ञानिक स्टीफन हॉकिंग दो बिकिनी पहनी महिलाओं के साथ नजर आ रहे हैं। यह तस्वीर 2006 की बताई जा रही है।

परिवार ने साफ किया है कि फोटो में दिख रही महिलाएं उनकी लंबे समय से देखभाल करने वाली केयरगिवर थीं और किसी भी तरह के अनुचित व्यवहार के आरोप निराधार हैं।

तस्वीर कथित तौर पर कैरेबियाई द्वीप सेंट थॉमस के रिट्ज-कार्लटन होटल में ली गई थी। यहां मार्च 2006 में एपस्टीन ने एक वैज्ञानिक सम्मेलन का आयोजन कराया था। उस कार्यक्रम में 21 अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिक शामिल हुए थे।

अमेरिकी न्याय विभाग द्वारा जारी एपस्टीन से संबंधित दस्तावेजों में हॉकिंग का नाम कई बार दर्ज है।

हालांकि उपलब्ध दस्तावेजों में इस फोटो से जुड़ी किसी आपत्तिजनक गतिविधि का उल्लेख नहीं है।

शंकराचार्य केस में दावा

मेडिकल रिपोर्ट नाबालिगों से यौन शोषण की हुई पुष्टि: सूत्र

बटुकों से ऐसा किसने किया, ये जांच का विषय है

वाराणसी।शंकराचार्य स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद के खिलाफ यौन उत्पीड़न मामले में बच्चों की मेडिकल रिपोर्ट आ गई है। पुलिस

सूत्रों का दावा है कि बच्चों के साथ दुष्कर्म की पुष्टि हुई है। पुलिस ने बुधवार को पीड़ित नाबालिगों का मेडिकल टेस्ट कराया था। दो डॉक्टरों के पैनल ने प्रयागराज के सरकारी अस्पताल में मेडिकल टेस्ट किया। रिपोर्ट बंद लिफाफे में गुरुवार को जांच अधिकारी को सौंप दी गई है। इसे शुक्रवार को कोर्ट में पेश किया जाएगा। पुलिस सूत्रों के मुताबिक, बटुकों से कुकर्म किसने किया? कब किया? कहां किया? ये जांच का विषय है। पूरी जांच के बाद स्पष्ट होगा कि अविमुक्तेश्वरानंद पर लगे आरोप कितने सही हैं। थाना प्रभारी झूंसी महेश मिश्र ने बताया कि कोर्ट का मामला है। ज्यादा जानकारी नहीं दे सकते। इससे पहले, शंकराचार्य पर केस दर्ज कराने वाले आशुतोष महाराज ने बुधवार को कहा था कि सारे सबूत हैं। मेडिकल में बटुकों से कुकर्म की पुष्टि हुई है। जल्द न्याय होगा। इधर, एक पीड़ित बटुक पहली बार मीडिया के सामने आया। उसने 'आज तक' को दिए इंटरव्यू में दावा किया- मैं अध्ययन के लिए गया था, तभी मेरा शोषण किया गया। हमारे साथ और भी बच्चे थे, उनका भी शोषण किया गया। किसने शोषण किया? इस पर पीड़ित ने कहा- अविमुक्तेश्वरानंद, उनके शिष्य मुकुंदानंद। क्या आप माघ मेले की बात कर रहे? इस पर उसने कहा- जी, वहां पर भी मेरे साथ 16 जनवरी को शोषण किया।

सपा नौटंकीबाज, चाल-चरित्र दलित विरोधी- मायावती,इससे बीजेपी को फायदा,काशीराम जयंती पर 'पीडीए दिवस' मनाने पर भड़कीं

लखनऊ। सपा कांशीराम जयंती को 'पीडीए दिवस' के रूप में मनाने जा रही है। बसपा सुप्रीमो मायावती ने इसे नौटंकी करार दिया है। कहा- सपा अब नौटंकी कर रही है। सपा का चाल, चरित्र और चेहरा हमेशा से दलित-पिछड़ा विरोधी रहा है। सपा शासनकाल में ही कांशीराम का निधन हुआ था, लेकिन एक दिन का भी राजकीय शोक घोषित नहीं किया गया। मायावती ने आरोप लगाया- सपा के कार्यकाल में दलित महानायकों के नाम पर बने जिलों और प्रतिष्ठानों के नाम बदल दिए गए। उन्होंने कहा- सपा की वजह से बीजेपी को फायदा पहुंचा है। गेस्ट हाउस कांड को याद करते हुए कहा कि सपा शासनकाल में ही 2 जून 1995 को लखनऊ स्टेट गेस्ट हाउस में उन पर जान लेवा हमला हुआ था। मायावती ने सपा को मुस्लिम विरोधी बताया। कहा- कांग्रेस पार्टी की तरह सपा की सरकारों में भी कई साम्प्रदायिक दंगे हुए। इन दंगों में भारी जान-माल के नुकसान के साथ-साथ लाखों परिवार प्रभावित हुए हैं।

2 बाइकों की टक्कर,बेटे के साथ लौट रहे बुजुर्ग की मौत

प्रयागराज। बमरौली इलाके में बुधवार रात सड़क हादसे में 60 वर्षीय अमरनाथ पटेल की मौत हो

गई। वह बेटे नीरज के साथ बाइक से घर लौट रहे थे। भगवतपुर मोड़ पर सड़क पार करते समय तेज रफ्तार बाइक ने उनकी बाइक में टक्कर मार दी। सड़क पर गिरने से वह गंभीर रूप से घायल हो गए और अस्पताल में इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई। हादसे में बाइक चला रहा नीरज भी घायल हुआ। बुजुर्ग अमरनाथ पीछे बैठे थे, जो बाइक अनियंत्रित होने पर सड़क पर गिर गए। हादसे के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई। स्थानीय लोगों की मदद से दोनों को तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया।उन्हें स्वरूप रानी नेहरू अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां गुरुवार सुबह उनकी हालत अचानक बिगड़ गई और कुछ देर बाद उनकी मौत हो गई। अमरनाथ पटेल तीन भाइयों में दूसरे नंबर पर थे। वे सिलाई का काम कर परिवार का भरण-पोषण करते थे। उनकी पत्नी कलावती और पुत्र नीरज का रो-रोकर बुरा हाल है।बताया जा रहा है कि पूरामुफ्ती इलाके में ही बुधवार दोपहर एक प्रतियोगी छात्र को तेज रफ्तार बस ने कुचल दिया था, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। यह हादसा करीब दो बजे थाने के पास हुआ था।

ग्राम प्रधान पर हमला कर छीनी राइफल,कार पर चलाए गए ईंट-पत्थर

प्रयागराज। पूरामुफ्ती में शुक्रवार देर रात रात रास्ते से गाड़ी हटाने को लेकर जमकर विवाद

हुआ। यहां शादी से लौट रहे ग्राम प्रधान सुशील यादव व उनके दो साथियों पर हमला कर दिया। गाड़ी पर ईंट-पत्थर चलाए और जमकर पिटाई करने के बाद लाइसेंस राइफल छीनकर भाग निकले। खबर लिखे जाने तक पुलिस जांच पड़ताल में जुटी थी।सुशील पूरामुफ्ती के मरदानपुर गांव के प्रधान हैं। उन्होंने बताया, शुक्रवार रात वह पड़ोस के मीरपुर गांव में एक शादी में शामिल होने गए थे। साथ में उनके दो साथी मिथिलेश दिवाकर व अवधेश पासी थे। रात 11:30 बजे के करीब वह वापस लौटने लगे। जनका गांव के पास बीच रास्ते में ही डीजे वाहन और दर्जनों बाइकें खड़ी थीं। उन्होंने वाहन साइड करने को कहा तो वहां मौजूद कुछ लोग गालीगलौज करने लगे।प्रधान ने बताया, गालीगलौज का विरोध करने पर युवकों ने शोर मचाकर अपने पक्ष के 40-50 लोगों को बुला लिया। इसके बाद सभी ईंट-पत्थर चलाने लगे। उन्होंने कार आगे बढ़ाई तो कार के शीशे क्षतिग्रस्त कर दिए। इसके बाद वह और उनके साथी कार से नीचे उतरे तो उन्हें पीटना शुरू कर दिया। लात-घूंसे और थप्पड़ बरसाए और ईंट से भी हमला किया। इसमें सभी चोटिल हो गए। इसके बाद उनकी लाइसेंसी राइफल छीनकर चले गए। राइफल में मैगजीन थी जिसमें पांच कारतूस भी थे। हमलावरों में जनका गांव के ही रहने वाले 12 लोग थे, जिन्हें वह पहचानते हैं। इनमें से एक डीजे साउंड संचालक भी था। इसके अलावा अन्य अज्ञात लोग इस घटना में शामिल थे। प्रधान का कहना है कि रात में ही इस मामले की सूचना पूरामुफ्ती एसओ को दी गई लेकिन उन्होंने कोई कार्रवाई नहीं की। उन्हें सुबह आने को कहा गया। सुबह 10 बजे वह फिर थाने पहुंचे लेकिन दोपहर तक एफआईआर नहीं दर्ज की गई।इस मामले में पूरामुफ्ती थानाध्यक्ष मनोज कुमार सिंह ने बताया कि राइफल छीनने के आरोप गलत हैं।

दो लेखपाल एक लाख रिश्वत के लेने में गिरफ्तार,लेखपाल जूही मिश्रा और राजशेखर आफिस बनाकर ले रहे थे घूंस

एंटी करप्शन टीम ने पकड़ा

प्रयागराज। भ्रष्टाचार निवारण इकाई ने दो लेखपालों को एक लाख रुपये रिश्वत लेते रंगे

हाथ गिरफ्तार किया है। महिला और पुरुष लेखपाल ने बकायदा एक कमरे का ऑफिस बना रखा था और जमीन संबंधित विवादों को वहां निपटाते थे। अख्या लगाने और मकान निर्माण कार्य को न रुकवाने के एवज ने दोनों ने एक लाख रुपये की डिमांड की थी। एंटी करप्शन टीम ने प्लान बनाकर ट्रैफिंग की और एक लाख रुपये घूंस लेते हुए दोनों को रंगे हाथ दबोच लिया। प्रयागराज के सोरांव तहसील के दोनों लेखपालों को शिवकुटी थाने लाकर आगे की कानूनी कार्रवाई की जा रही है। गिरफ्तार किए गए लेखपालों की पहचान राजशेखर (मलाक हरहर) और जूही मिश्रा (महरूडीह) के रूप में हुई है। टीम ने शिकायत मिलने के बाद जाल बिछाकर उन्हें पकड़ा। दोनों लेखपाल 2024-25 बैच के हैं और सोरांव तहसील में उनकी यह पहली पोस्टिंग थी। राजशेखर फतेहपुर जनपद के निवासी हैं, जबकि जूही मिश्रा सुल्तानपुर की रहने वाली हैं। लंबे समय से उनके खिलाफ भ्रष्टाचार की शिकायतें मिल रही थीं। लेखपालों ने एक कमरा किराए पर लेकर उसे अपना 'ऑफिस' बना रखा था। यहीं पर वे क्षेत्रीय लोगों से संबंधित कामकाज निपटाते थे और पैसों का लेनदेन भी करते थे। नवाबगंज के आनापुर के रहने वाले अभयराज यादव पुत्र शंकरलाल यादव ने एंटी करप्शन में शिकायत दर्ज कराई थी। अपने प्रार्थना पत्र में कहा कि राजशेखर लेखपाल तहसील सोरांव उनसे रिश्वत की मांग कर रहा है। बताया कि उसकी पुश्तैनी जमीन पर आख्या लगाने और निर्माण कार्य न रोकने के एवज में 1,00,000 रुपये मांगे जा रहे हैं। अभयराज की शिकायत पर गुरुवार को भ्रष्टाचार निवारण संगठन की 14 सदस्यीय टीम ने ट्रैपिंग की। इंस्पेक्टर अलाउद्दीन अंसारी के नेतृत्व में शिवपुर मलाका लखनऊ रोड प्रयागराज के पास से लेखपाल राजशेखर सिंह पुत्र रामदास सिंह निवासी उमरगहना थाना बिन्दकी जनपद फतेहपुर हालपता न्यायनगर कन्धईपुर को गिरफ्तार कर लिया। उसके साथ ही जूही मिश्रा पुत्री स्वामीनाथ मिश्र निवासी लक्ष्मणपुर थाना टांडा जनपद अम्बेडकर नगर को पकड़ा गया। जूही का हाल पता न्यायनगर थाना धूमनगंज है। दोनों के कब्जे से रिश्वत के एक लाख रुपये ट्रैपिंग टीम ने बरामद किए। यह वही रुपये थे जो अभयराज के जरिये रिश्वत दी गई थी। जूही लेखपाल अपने

साथी लेखपाल राजशेखर के साथ मिलकर रिश्वतखोरी कर रही थीं। दोनों ने आफिस बनाकर घूंस लेने का काम शुरू किया था।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES

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

मंडलायुक्त ने कलेक्ट्रेट के विभिन्न पटलों का किया निरीक्षण

पत्रावलियों के डिजिटलीकरण से प्रशासनिक कार्यों में गति आएगी व पारदर्शिता बढ़ेगीः-मंडलायुक्त

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मंडलायुक्त, लखनऊ मण्डल, लखनऊ विजय विश्वास पंत ने आज कलेक्ट्रेट में संयुक्त कार्यालय के विभिन्न पटलों का निरीक्षण कर कार्यालय की कार्यप्रणाली ,अभिलेख संरक्षण,जनकल्याणकारी योजनाओं की प्रगति एवं शिकायत निस्तारण की समीक्षा की। मंडलायुक्त ने सर्व प्रथम संयुक्त कार्यालय में राजस्व सहायक (प्रथम), न्याय सहायक (द्वितीय), शिकायत प्रकोष्ठ, न्याय सहायक (द्वितीय), लेखाकार, डी0एल0आर0सी0, स्थापना, आंग्ल अभिलेखागार, डिस्पैच पटल का निरीक्षण कर पटल से सम्बन्धित कार्यो की गहन समीक्षा की गई व अभिलेखों के रख-रखाव को देखा गया।

इसके पश्चात अभिलेखागार का निरीक्षण किया गया। मंडलायुक्त ने कार्यरत कार्मिकों की सेवा पुस्तिका का अवलोकन किया,

जिसमें सभी कार्मिकों की सर्विस बुक अपडेट पायी गई। इसके पश्चात मंडलायुक्त ने सेवा निवृत्त व स्थानान्तरित कार्मिकों की पत्रावलियों का भी अवलोकन किया।

मंडलायुक्त ने पटलों के निरीक्षण में संबंधित कर्मचारियों को निर्देश दिये कि अभिलेखों एवं पत्रावलियों का रख-रखाव ठीक प्रकार करें और आवश्यक शासनादेशों को गाइट फाइल में रखें। शस्त्र अनुभाग के निरीक्षण में मंडलायुक्त ने कहा कि शस्त्र वरासत संबंधी सभी पत्रावलियों की जांच करायें और शस्त्र नवीनीकरण की प्रक्रिया समय पर निर्धारित करायें।

उन्होंने कहा कि सभी पत्रावलियों का डिजिटलीकरण कराये और डिजिटलीकरण से न केवल प्रशासनिक कार्यों में गति आएगी, बल्कि पारदर्शिता भी बढ़ेगी।

उन्होने सेवानिवृत्त कार्मिकों के देयों के भुगतान की स्थिति की जानकारी ली तथा निर्देश दिये कि सेवानिवृत्ति देयों अथवा एसीपी से संबंधित कोई भी प्रकरण लंबित न रखें।

लंबित प्रकरणों का समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण निस्तारण करने व पारदर्शिता बनाए रखने के निर्देश दिए। निरीक्षण के समय जिलाधिकारी हर्षिता माथुर,

अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) विशाल यादव,

सिटी मजिस्ट्रेट राम अवतार, ज्वॉइंट मजिस्ट्रेट प्रफुल्ल कुमार शर्मा सहित सम्बन्धित अधिकारी व कलेक्ट्रेट कार्मिक उपस्थित रहें।

टेकारी दाँदू में श्रीमद्भागवत सप्ताह के चौथे दिन गूंजा 'नंद के आनंद भयो'

कृष्ण जन्मोत्सव के दिव्य प्रसंगों से भावविभोर हुए श्रद्धालु

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) डीह, रायबरेली। टेकारी दाँदू गांव में आयोजित श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान यज्ञ के चौथे दिन श्रीकृष्ण जन्मोत्सव का मार्मिक एवं आध्यात्मिक प्रसंग श्रवण कर श्रद्धालु भावविभोर हो उठे। कथा व्यास अयोध्या धाम से पधारे आचार्य चन्दन महाराज ने भगवान श्रीकृष्ण के प्राकट्य की दिव्य कथा का वर्णन करते हुए कहा कि जब-जब धरती पर अधर्म और अन्याय बढ़ता है, तब-तब प्रभु किसी न किसी रूप में अवतार लेकर धर्म की स्थापना करते हैं। श्रीकृष्ण का जन्म केवल एक ऐतिहासिक घटना नहीं, बल्कि अधर्म पर धर्म की विजय का शाश्वत संदेश है। कथा के दौरान मथुरा की कारागार में देवकी-वासुदेव की करुण पुकार,कंस के अत्याचार और आधी रात को श्रीकृष्ण के दिव्य प्राकट्य का प्रसंग अत्यंत भावपूर्ण ढंग से प्रस्तुत किया गया। जैसे ही 'नंद के आनंद भयो, जय कन्हैया लाल की' का उद्घोष हुआ, पूरा पंडाल भक्ति रस में सराबोर हो उठा। महिलाओं ने मंगलगीत गाए और श्रद्धालुओं ने पुष्पवर्षा कर जन्मोत्सव मनाया। आचार्य चन्दन महाराज ने कहा कि श्रीमद्भागवत केवल कथा नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। उन्होंने बताया कि भगवान श्रीकृष्ण का जीवन हमें सत्य, प्रेम, करुणा और धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है। इस अवसर पर आचार्य विद्याशंकर तिवारी एवं उपाचार्य लवलेश त्रिपाठी (प्रयागराज) सहित विख्यात योगीराज महाराज (वृन्दावन तपोवन) की गरिमामयी उपस्थिति रही। मुख्य यजमान पं. सूर्यभान पाण्डेय व श्रीमती श्रीदेवी ने विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर कथा का शुभारंभ कराया।

आयोजन व्यवस्था चन्द्रभूषण पाण्डेय के नेतृत्व में संपन्न हो रही है, जबकि संचालन सत्यदेवाचार्य जी महाराज द्वारा किया जा रहा है। आयोजकों ने श्रद्धालुओं से अधिकाधिक संख्या में पहुंचकर कथा श्रवण कर आध्यात्मिक लाभ अर्जित करने का आह्वान किया है। कथा स्थल पर प्रतिदिन श्रद्धालुओं की बढ़ती भीड़ आयोजन की सफलता का प्रमाण दे रही है। श्रीमद्भागवत सप्ताह के आगामी दिनों में भी विभिन्न दिव्य प्रसंगों का रसपान कराया जाएगा।

रामलीला ग्राउंड के कायाकल्प को जनसमर्थन,बाउंड्री व मंच निर्माण से बदलेगी परसदेपुर की सांस्कृतिक तस्वीर

विधायक ने शीघ्र कार्य शुरू कराने का दिया भरोसा,वर्षों से लंबित चारदीवारी निर्माण की मांग को मिला जनप्रतिनिधि का समर्थन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)परसदेपुर, रायबरेली। नगर पंचायत परसदेपुर स्थित रामलीला ग्राउंड के समग्र विकास को लेकर पहल तेज हो गई है। वर्षों से लंबित चारदीवारी और स्थायी मंच निर्माण की मांग अब अमलीजामा पहनने की दिशा में आगे बढ़ती दिख रही है। धार्मिक और सांस्कृतिक आयोजनों के प्रमुख केंद्र रहे इस मैदान में बाउंड्री न होने के कारण लंबे समय से सुरक्षा व व्यवस्थापन संबंधी समस्याएं बनी हुई थीं। इसी मुद्दे को लेकर रामलीला कमेटी के अध्यक्ष घनश्याम मिश्रा के नेतृत्व में पदाधिकारियों ने सलोन क्षेत्र के विधायक अशोक कोरी से भेंट कर ज्ञापन सौंपा। प्रतिनिधिमंडल ने विधायक को बताया कि चारदीवारी के अभाव में मैदान में अनियंत्रित आवाजाही बनी रहती है, जिससे रामलीला, दशहरा मेला और अन्य आयोजनों के दौरान सुरक्षा व्यवस्था प्रभावित होती है।

भीड़ नियंत्रण और मंचीय कार्यक्रमों के संचालन में भी स्थानीय स्तर पर अतिरिक्त चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

कई बार पशुओं के प्रवेश से भी कार्यक्रमों में व्यवधान उत्पन्न हुआ है। कमेटी पदाधिकारियों ने कहा कि परसदेपुर का रामलीला ग्राउंड क्षेत्र की धार्मिक आस्था और सांस्कृतिक गतिविधियों का प्रमुख केंद्र है। प्रतिवर्ष यहां आयोजित रामलीला और दशहरा मेले में नगर पंचायत सहित आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों से बड़ी संख्या में लोग शामिल होते हैं। ऐसे में मैदान की बाउंड्री और स्थायी मंच का निर्माण समय की आवश्यकता है। कमेटी की ओर से यह भी स्पष्ट किया गया कि संबंधित भूमि पूर्व से रामलीला आयोजन हेतु आवंटित है, जिससे निर्माण कार्य में किसी प्रकार की विधिक बाधा नहीं है।विधायक अशोक कुमार ने प्रतिनिधिमंडल की मांग को गंभीरता से लेते हुए आवश्यक प्रस्ताव तैयार कर शीघ्र निर्माण कार्य प्रारंभ कराने का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि धार्मिक एवं सांस्कृतिक स्थलों का विकास उनकी प्राथमिकताओं में शामिल है और क्षेत्र की आस्था से जुड़े स्थलों को सुदृढ़ बनाना आवश्यक है।

विधायक के आश्वासन के बाद कमेटी पदाधिकारियों एवं नगरवासियों ने आभार व्यक्त किया और उम्मीद जताई कि शीघ्र ही रामलीला ग्राउंड का स्वरूप बदलेगा। स्थानीय नागरिकों का मानना है कि बाउंड्री और मंच निर्माण से न केवल आयोजन अधिक सुव्यवस्थित होंगे, बल्कि परसदेपुर की सांस्कृतिक पहचान को भी नई मजबूती मिलेगी।

निर्माण कार्य शुरू होने से धार्मिक आयोजनों की व्यवस्था, सुरक्षा और गरिमा होगी सुदृढ़

झाँसी में पहली बार गूंजेंगी 'साधो बैंड' की लोकधुनें, प्रेस कॉन्फ्रेंस में दी गई जानकारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) झाँसी। दिल्ली स्थित प्रतिष्ठित लोक-पॉप संगीत समूह 'साधो बैंड' आगामी 28 फरवरी 2026 को झांसी में पहली बार अपनी भव्य प्रस्तुति देने जा रहा है। इस संबंध में झाँसी सदर विधायक के समाधान कार्यालय पर आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में आयोजक परनतप शर्मा ने कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि 'साधो बैंड' भारतीय लोकधुनों और धार्मिक परंपराओं को आधार बनाकर आधुनिक संगीत का सृजन करता है। नौ प्रतिभाशाली कलाकारों से सुसज्जित यह बैंड देश के विभिन्न राज्यों की सांस्कृतिक विरासत को अपने सुरों में पिरोता है। संकेत और जतिन इस समूह के प्रमुख संगीतकारों के रूप में विशेष पहचान रखते हैं। बैंड की प्रस्तुतियां प्रायः किसी विशिष्ट विषय पर आधारित होती हैं, जिनमें विविध संगीत शैलियों का समावेश इसकी प्रमुख विशेषता है। यही कारण है कि साधो बैंड ने देशभर के मंचों पर अपनी अलग पहचान बनाई है। असम, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, केरल, कश्मीर और उड़ीसा सहित अनेक राज्यों की लोकधुनों को अपने कार्यक्रमों में शामिल कर यह समूह भारतीय लोकसंगीत की समृद्ध परंपरा को जीवंत रूप में प्रस्तुत करता है। परनतप शर्मा ने बताया कि साधो बैंड ने देश के कई प्रतिष्ठित मंचों पर ओजस्वी भक्ति गीतों और आध्यात्मिक प्रस्तुतियों के माध्यम से श्रोताओं को भावविभोर किया है। उल्लेखनीय है कि देश के प्रमुख उद्योगपति मुकेश अंबानी ने भी अपने निवास 'एंटीलिया' में विशेष प्रस्तुति हेतु इस बैंड को आमंत्रित कर सम्मानित किया था। उन्होंने जानकारी दी कि 28 फरवरी 2026 को सायं 7 बजे से मुकाशी मंच, दुर्ग मार्ग, झाँसी में यह सांस्कृतिक संध्या आयोजित होगी। झाँसी वासियों से अपील की गई है कि अधिक से अधिक संख्या में उपस्थित होकर भारतीय सांस्कृतिक विविधता के इस अनूठे आयोजन का साक्षी बनें। प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान कार्यक्रम की तैयारियों और व्यवस्थाओं पर भी विस्तार से चर्चा की गई तथा इसे सफल बनाने के लिए सभी के सहयोग का आह्वान किया गया।

नोएडा के युवा क्रांति सेना और नोवरा को मिला 'राष्ट्रीयहित अटल सेवा सम्मान पुरस्कार 2026'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। दिल्ली एलटीजी ऑडिटोरियम में 'राष्ट्रीयहित अटल सेवा सम्मान पुरस्कार 2026' का भव्य एवं गरिमामय आयोजन संपन्न हुआ। इस समारोह में देशभर के उत्कृष्ट समाजसेवियों और संगठनों को उनके उल्लेखनीय सामाजिक योगदान के लिए सम्मानित किया गया।कार्यक्रम की मुख्य अतिथि सुप्रसिद्ध कवयित्री शालिनी सिंह रहीं। विशिष्ट अतिथियों में उत्तर प्रदेश सरकार के मंत्री रघुराज सिंह, पटपड़गंज के विधायक रविंदर नेगी, संत समाज के पूज्य स्वामी योगी सत्यनाथ महाराज तथा बॉलीवुड अभिनेता अली खान की गरिमामयी उपस्थिति रही। यह संपूर्ण आयोजन श्री सरजू फाउंडेशन के तत्वावधान में संस्था के संस्थापक विनोद चौहान के कुशल नेतृत्व में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इस अवसर पर नोएडा से सामाजिक क्षेत्र में सक्रिय संगठनों को विशेष सम्मान प्राप्त हुआ। युवा क्रांति सेना के अध्यक्ष अविनाश सिंह, नोवरा के अध्यक्ष डॉ रंजन तोमर तथा समाजसेवी अजय चौहान को उनके निरंतर सामाजिक योगदान, जनसेवा, युवा जागरूकता अभियानों एवं समाजहित के कार्यों के लिए 'राष्ट्रीयहित अटल सेवा सम्मान पुरस्कार 2026' से अलंकृत किया गया। मुख्य अतिथि शालिनी सिंह ने कहा, देश का भविष्य उन युवाओं के हाथों में सुरक्षित है जो समाजहित को सर्वोपरि मानते हैं। युवा क्रांति सेना और नोवरा जैसे संगठन आज के भारत की सच्ची ताकत हैं। ऐसे प्रयासों से ही 'राष्ट्र प्रथम' की भावना साकार होती है। युवा क्रांति सेना के अध्यक्ष अविनाश सिंह ने कहा, हमारा उद्देश्य राष्ट्रहित, सामाजिक न्याय और युवा सशक्तिकरण के माध्यम से एक सशक्त समाज का निर्माण करना है।नोवरा के अध्यक्ष डॉ रंजन तोमर ने कहा, समाज सेवा हमारे लिए केवल एक अभियान नहीं, बल्कि जीवन का उद्देश्य है।

वृहद रोजगार मेला 27 फरवरी को

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिला सेवायोजन अधिकारी तनुजा यादव ने बताया है कि उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा मिशन रोजगार के तहत वृहद रोजगार मेलों का आयोजन कर युवाओं को रोजगार के अवसर प्रदान किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में जिला सेवयोजन कार्यालय रायबरेली द्वारा 27 फरवरी को कर्मयोगी डिग्री कालेज, मुलिहामऊ, रायबरेली के परिसर में एक वृहद रोजगार मेला आयोजित होगा। इसमें रायबरेली सहित देश एवं प्रदेश की प्रतिष्ठित कंपनियों और नियोजकों द्वारा नॉन टेक्निकल एवं टेक्निकल दोनों प्रकार के पदों के लिए साक्षात्कार आयोजित किया जाएगा। इस रोजगार मेले में बहुत सी कंपनियों द्वारा चयन किया जाएगा। इस मेले में हाईस्कूल, इण्टर, स्नातक, परास्नातक, आईटीआई, बीटेक, आईटी मैन्युफैक्चरिंग सर्विस सेक्टर, तकनीकी और गैर तकनीकी सभी क्षेत्र की कंपनियां उपलब्ध रहेगी। जिला सेवायोजन अधिकारी ने बताया कि मेले में समस्त योग्यताधारी अभ्यर्थियों हेतु लगभग 2000 से अधिक रिक्तियां उपलब्ध हैं। वृहद रोजगार मेले में 18 से 40 वर्ष आयु वर्ग के समस्त पुरुष एवं महिला अभ्यर्थी सम्मिलित हो सकते है। मेले में कंपनियों द्वारा चयन प्रक्रिया पूर्णतः निःशुल्क होगी। मेले मे शामिल होने वाली बड़ी कंपनियां- पेरेग्रीन गार्डिंग प्राइवेट लिमिटेड में सिक्योरिटी गार्ड-200, वेलस्पन लिविंग लिमिटेड में मशीन ऑपरेटर-120, महादेव हनुमान विजय प्लेसमेंट सर्विस द्वारा टाटा मोर्टस एवं एम0आर0एफ0 यजाकी इण्डिया-650, लुमेक्स मन्नोह एलाइड टेक्नोलॉजीस लिमिटेड में असेम्बली ऑपरेटर-50, ऊमोजा मार्केट प्लेस टेक्नोलॉजी प्राइवेट लिमिटेड द्वारा रिलायंस एवं जोमैटो यूनो मिंडा कंपनी-580 इत्यादि।

दस्तक-नुक्कड़ नाटक के माध्यम से समाज में महिलाओं से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दों का प्रभावी ढंग से मंचन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। जीएल बजाज इंस्टिट्यूट ऑफ़ मैनेजमेंट एंड रिसर्च के महिला प्रकोष्ठ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में अस्मिता थिएटर के सहयोग से 'दस्तक' शीर्षक से एक प्रभावशाली नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। नुक्कड़ नाटक 'दस्तक' के माध्यम से समाज में महिलाओं से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दों, लैंगिक समानता, सम्मान और सशक्तिकरण जैसे विषयों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया गया। कलाकारों ने अपनी सशक्त अभिव्यक्ति, संवाद और जीवंत प्रस्तुति से उपस्थित छात्रों एवं प्राध्यापकों को गहराई से प्रभावित किया। नाटक ने दर्शकों को आत्ममंथन के लिए प्रेरित किया और सामाजिक बदलाव की दिशा में सकारात्मक सोच विकसित करने का संदेश दिया। संस्थान की निदेशक डॉ. सपना राकेश, निदेशक, जीएल बजाज इंस्टिट्यूट ऑफ़ मैनेजमेंट एंड रिसर्च ने अपने संदेश में कहा कि ऐसे सामाजिक एवं जागरूकता आधारित कार्यक्रम विद्यार्थियों में संवेदनशीलता, नेतृत्व क्षमता और उत्तरदायित्व की भावना विकसित करते हैं। उन्होंने महिला प्रकोष्ठ और अस्मिता की टीम को इस सार्थक पहल के लिए बधाई दी। कार्यक्रम की शुरुआत महिला प्रकोष्ठ द्वारा कलाकारों के स्वागत के साथ हुई। आभार स्वरूप कलाकारों को पौधा भेंट कर सम्मानित किया गया, जो विकास, आशा और सशक्तिकरण का प्रतीक है। कार्यक्रम के अंत में महिला प्रकोष्ठ ने अस्मिता थिएटर की टीम, विद्यार्थियों एवं समस्त संकाय सदस्यों का आभार व्यक्त किया। यह आयोजन न केवल महिला दिवस के महत्व को रेखांकित करता है, बल्कि समाज में समानता और सम्मान की भावना को सुदृढ़ करने की दिशा में एक सार्थक प्रयास भी है।

भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता ने निठारी में वितरित किए निःशुल्क आयुष्मान और ई-श्रम कार्ड

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। जनकल्याणकारी योजनाओं को जन जन तक निःशुल्क पहुंचा रहे भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता गोपाल कृष्ण अग्रवाल।भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता गोपाल कृष्ण अग्रवाल के नेतृत्व में चल रहे 'गोपाल नमो सेवा केंद्र' के माध्यम से नोएडा सेक्टर 31 स्थित निठारी गांव के नर्वदेश्वर महादेव मंदिर प्रांगण में 27वें मेगा नि :शुल्क आयुष्मान और ई-श्रम कार्ड शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें कुल 55 लोगों ने सहभागिता की 35 पात्र पाए गए लोगों को मुख्य अतिथि के रूप में अग्रवाल जी ने लाभार्थियों भौतिक रूप से आयुष्मान और ई-श्रम कार्ड देकर लाभान्वित किया। उन्होंने भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री मोदी और उत्तर प्रदेश के कर्मठी मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में संचालित हो रही लगभग 126 जनकल्याणकारी योजनाओं में जैसे पीएम विश्वकर्मा,किसान सम्मान निधि, प्रधानमंत्री अन्न योजना, पीएम जीवन ज्योति बीमा योजना, सुरक्षा बीमा योजना ,वृद्धा, विधवा, दिव्यांग , निराश्रित पेंशन, पीएम सूर्य मुफ्त बिजली योजना, पीएम नशामुक्ति भारत सहित कई कई जनकल्याणकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी उपस्थित लोगों को प्रदान की। गोपाल नमो सेवा केंद्र का लक्ष्य है कि कोई भी पात्र व्यक्ति जानकारी के अभाव में पीछे न छूटने पाए। कुछ लोग आधार कार्ड में बायोमेट्रिक अपडेट और मोबाइल नंबर लिंक न होने की वजह से आयुष्मान और ई-श्रम कार्ड का लाभ नहीं उठा सकें। इसके लिए जल्द ही निःशुल्क आधार कार्ड कैंप का आयोजन किया जाएगा। कैंप के संयोजन में मंदिर प्रांगण के अध्यक्ष राम अवतार शर्मा, अरुण शर्मा, कैंप आयोजक राष्ट्रीय लोकतंत्र सेनानी मिलन समिति युवा वाहिनी के अध्यक्ष अंकुर शर्मा, अर्जुन प्रजापति , कृष्णपाल , हरवीर यादव, पवन अग्रवाल जी सहित गोपाल नमो सेवा केंद्र की पूरी टीम मौजूद रही।

आईएमएस नोएडा में कॉर्पोरेट कनेक्ट सत्र का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर 62 स्थित आईएमएस नोएडा में कॉर्पोरेट कनेक्ट कार्यक्रम के अंतर्गत ब्रांड प्रतिबद्धता एक पेचीदा विषय पर विशेष विशेषज्ञ सत्र का आयोजन हुआ। बृहस्पतिवार को यह सत्र विशेष रूप से एमबीए के विद्यार्थियों के लिए आयोजित किया गया, जिसमें ब्रांड प्रबंधन के व्यावहारिक पहलुओं पर गहन चर्चा की गई। कार्यक्रम के दौरान बतौर वक्ता जे. के. सीमेंट के पूर्व प्रसिडेंट हरदीप सिंह ने अपने विचार प्रकट किए। आईएमएस नोएडा के प्रेसिडेंट राजीव कुमार गुप्ता ने छात्रों को संदेश देते हुए कहा कि आज के वैश्विक और प्रतिस्पर्धी व्यावसायिक परिवेश में ब्रांड प्रतिबद्धता केवल विपणन की रणनीति नहीं, बल्कि संस्थागत संस्कृति और नैतिक मूल्यों का अभिन्न हिस्सा है। विद्यार्थियों के लिए यह समझना जरूरी है कि किसी भी ब्रांड की वास्तविक शक्ति उसकी विश्वसनीयता, पारदर्शिता और ग्राहक-केंद्रित दृष्टिकोण में निहित होती है। संस्थान की डीन प्रोफेसर (डॉ.) नीलम सक्सेना ने कहा कि आज के तीव्र प्रतिस्पर्धी और निरंतर बदलते व्यावसायिक परिवेश में ब्रांड प्रतिबद्धता जैसे समकालीन विषयों पर गंभीर और व्यापक चर्चा अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि ब्रांड केवल एक नाम या प्रतीक नहीं होता, बल्कि वह संस्था के मूल्यों, विश्वसनीयता और ग्राहकों से किए गए वादों का प्रतिबिंब होता है। हरदीप सिंह अपने व्यावसायिक अनुभवों के आधार पर छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि किसी भी संगठन के लिए ब्रांड प्रॉमिस केवल एक मार्केटिंग स्लोगन नहीं, बल्कि ग्राहकों से किया गया दीर्घकालिक वचन होता है। यदि यह वादा व्यवहार, गुणवत्ता और सेवा में परिलक्षित नहीं होता, तो ब्रांड की विश्वसनीयता प्रभावित होती है। श्री सिंह ने विभिन्न कॉर्पोरेट उदाहरणों के माध्यम से समझाया कि बदलते बाजार परिवेश, प्रतिस्पर्धा और उपभोक्ता अपेक्षाओं के बीच ब्रांड प्रॉमिस को बनाए रखना वास्तव में एक 'ट्रिकी अफेयर' है। उन्होंने विद्यार्थियों को सलाह दी कि वे रणनीतिक सोच, उपभोक्ता-केंद्रित दृष्टिकोण और नैतिक व्यावसायिक मूल्यों को अपनाकर मजबूत ब्रांड निर्माण की दिशा में कार्य करें। एमबीए के प्रोग्राम कॉडिनेटर प्रोफेसर राहुल पाण्डेय ने बताया कि सत्र के दौरान विद्यार्थियों ने सक्रिय सहभागिता करते हुए प्रश्न पूछे और ब्रांड पोजिशनिंग, कस्टमर ट्रस्ट, तथा मार्केट डिफरेंशिएशन जैसे विषयों पर अपने विचार साझा किए। कार्यक्रम का उद्देश्य शिक्षण को उद्योग जगत के वास्तविक अनुभवों से जोड़ना तथा विद्यार्थियों को व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करना है।

17वें जनजातीय युवा आदान-प्रदान कार्यक्रम का गरिमामय समापन

इस अवसर पर दादरी विधानसभा के विधायक तेजपाल नागर मुख्य अतिथि के रूप में रहे उपस्थित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। मेरा युवा भारत, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार, गौतम बुद्ध नगर द्वारा 20 से 26 फरवरी 2026 तक उच्छ्ऊ, नॉलेज पार्क में आयोजित 17वें जनजातीय युवा आदान-प्रदान कार्यक्रम का आज भव्य एवं गरिमामय समापन हुआ। समापन समारोह के मुख्य अतिथि (विधायक, दादरी विधानसभा) तेजपाल नागर रहे। कार्यक्रम में नगर पालिका परिषद की अध्यक्षा गीता पंडित, जीएनआईओटी की डायरेक्टर डॉ. सविता मोहन सहित अनेक गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे। उपनिदेशक, मेरा युवा भारत, गौतम बुद्ध नगर शिवेंद्र सिंह जी ने अंगवस्त्र, प्रतीक चिह्न एवं पौधा भेंट कर मुख्य अतिथि एवं अन्य अतिथियों का स्वागत एवं सम्मान किया। इस छह दिवसीय कार्यक्रम में छत्तीसगढ़, झारखंड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र एवं ओडिशा के कांकेर, नारायणपुर, बस्तर, बालाघाट, गढ़चिरौली, कालाहांडी एवं कंधमाल जैसे जनजातीय जिलों से आए 200 युवाओं ने सहभागिता की।

स्वागत भाषण में शिवेंद्र सिंह ने बताया कि कार्यक्रम के अंतर्गत प्रतिभागियों को देश की अग्रणी शिक्षण संस्थाओं शिव नादर यूनिवर्सिटी एवं एमिटी यूनिवर्सिटी का शैक्षणिक भ्रमण कराया गया, जहां उन्होंने आधुनिक शिक्षण पद्धतियों, शोध एवं नवाचार की प्रयोगशालाओं तथा डिजिटल लर्निंग वातावरण को निकट से देखा और समझा। दिल्ली दर्शन के अंतर्गत युवाओं ने प्रधानमंत्री संग्रहालय में देश के प्रधानमंत्रियों के योगदान की जानकारी प्राप्त की तथा इंडिया गेट एवं नैशनल वार मेमोरियल पर जाकर वीर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। इन अनुभवों ने युवाओं में राष्ट्रप्रेम, कर्तव्यनिष्ठा एवं समर्पण की भावना को सुदृढ़ किया। औद्योगिक भ्रमण के दौरान प्रतिभागियों ने प्रिया गोल्ड, हीरो मोटो क्रोप, न्यू होलैंड एग्रीकल्चर तथा बुसुंग इंडिया जैसी प्रतिष्ठित इकाइयों का अवलोकन किया और उत्पादन प्रक्रिया, गुणवत्ता नियंत्रण एवं तकनीकी नवाचार की जानकारी प्राप्त की। विधायक तेजपाल नागर ने अपने संबोधन में कहा कि यह कार्यक्रम केवल शैक्षणिक या औद्योगिक भ्रमण नहीं, बल्कि अनुभवों का ऐसा संगम है जिसने युवाओं के व्यक्तित्व विकास, आत्मविश्वास एवं राष्ट्रीय दृष्टिकोण को नई दिशा दी है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि यहां से प्राप्त प्रेरणा प्रतिभागियों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाएगी और वे अपने-अपने क्षेत्रों में समाज के सशक्त प्रतिनिधि बनकर उभरेंगे।

गीता पंडित ने अपने संदेश में कहा कि जनजातीय युवा हमारे देश की अमूल्य धरोहर हैं। इस प्रकार जीएनआईओटी की डायरेक्टर डॉ. सविता मोहन जी ने अपने संदेश में कहा कि शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि अनुभव, संवाद और सांस्कृतिक आदान-प्रदान से ही वास्तविक सीख संभव होती है। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम के माध्यम से जनजातीय क्षेत्रों से आए युवाओं को नई तकनीकों, उच्च शिक्षा के अवसरों एवं औद्योगिक विकास की जानकारी प्राप्त हुई है, जो उनके भविष्य को नई दिशा देने में सहायक सिद्ध होगी। उन्होंने प्रतिभागियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि वे अपने क्षेत्रों में परिवर्तन के वाहक बनें। नगर पालिका परिषद की अध्यक्षा के कार्यक्रम राष्ट्रीय एकता, सांस्कृतिक समरसता एवं आपसी समझ को मजबूत करते हैं। उन्होंने कहा कि जब देश के विभिन्न राज्यों के युवा एक मंच पर मिलते हैं, तो वे एक-दूसरे की परंपराओं, संस्कृति और जीवनशैली को समझते हैं, जिससे 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' की भावना को सशक्त बल मिलता है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित भाषण एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं के विजेताओं को माननीय विधायक तेजपाल नागर जी द्वारा प्रमाण-पत्र, ट्रॉफी एवं नगद पुरस्कार प्रदान किए गए। भाषण प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त प्रतिभागियों को क्रमशः रु5000, रु3000 एवं रु2000 तथा दो सांत्वना पुरस्कार रु1000-रु1000 प्रदान किए गए। सांस्कृतिक प्रतियोगिता में विजेता टीमों को रु10000, रु5000 एवं रु3000 तथा दो सांत्वना पुरस्कार रु2000-रु2000 प्रदान किए गए। अंत में कार्यक्रम सचिव फारमूद अख्तर द्वारा सभी अतिथियों, प्रतिभागियों एवं सहयोगियों का आभार व्यक्त किया गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में। रामवीर शर्मा, मनोज शर्मा, दिनेश शर्मा, प्रकाश तिवारी, तालिब, लक्ष्मी, रुखसार एवं हरिओम सहित अन्य सहयोगियों की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

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

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

राज्यपाल ने विकास भवन में किया विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों को प्रमाण पत्र, किट और सामग्री का वितरण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने गुरुवार को सोनभद्र जनपद के विकास भवन स्थित पंचायत रिसोर्स सेन्टर में विभिन्न विकास एवं जनकल्याणकारी योजनाओं के लाभार्थियों को प्रमाण पत्र, किट और सामग्री का वितरण किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि सरकार की योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुँचाना प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी है। राज्यपाल ने आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को प्री-स्कूल किट (200), पोषण अभियान के अंतर्गत पोषण पोटली (200), आयुष्मान कार्ड (500), वनाधिकार पट्टा (50), मुख्यमंत्री आवास योजना के लाभार्थियों को स्वीकृति-पत्र (10), प्रधानमंत्री सूर्य योजना के (10) और मुख्यमंत्री युवा उद्यमी अभियान के अन्तर्गत (10) लाभार्थियों को किट वितरित की। इस अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि आंगनबाड़ी केंद्रों तक आंगनबाड़ी किट पहुँचनी चाहिए, जिससे बच्चों को बैठने और पढ़ने के लिए उपयुक्त वातावरण मिल सके। उन्होंने कहा कि खतौनी से सम्बन्धित मामलों का निस्तारण प्राथमिकता के आधार पर किया जाना चाहिए। उन्होंने जनपद के प्रत्येक घर पर सोलर पैनल स्थापित कराने की इच्छा व्यक्त की। राज्यपाल ने केन्द्र और प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं से सम्बन्धित लगायी गयी प्रदर्शनी का अवलोकन किया और कहा कि इन योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुँचाना चाहिए। उन्होंने टीबी मुक्त अभियान की सराहना की और कहा कि टीबी रोगियों को बेहतर देखभाल और पोषक आहार की आवश्यकता है। इस अवसर पर राज्य मंत्री समाज कल्याण विभाग संजीव कुमार गौंड़, विधायक सदर भूपेश चौबे, विधायक घोरावल डॉ0 अनिल कुमार मौर्या, जिला पंचायत अध्यक्ष राधिका पटेल, अनुसूचित जनजाति आयोग के उपाध्यक्ष जीत सिंह खरवार, पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी, जिला विकास अधिकारी हेमन्त कुमार सिंह, ई रमेश पटेल सहित सम्मानित जनप्रतिनिधिगण, अधिकारीगण और विभिन्न योजनाओं के लाभार्थी उपस्थित रहे।

अल्ट्राटेक सीमेंट के कुपोषण मुक्ति अभियान के तहत पुष्टाहार वितरण कार्यक्रम आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। अल्ट्राटेक सीमेंट द्वारा चलाए गए कुपोषण मुक्ति अभियान के तहत छठे चरण में पुष्टाहार वितरण कार्यक्रम गुरुवार को डाला क्षेत्र के चूड़ी गली कोठा टोला धोटा टोला चिकवा बस्ती आंगनबाड़ी केंद्रो में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में चयनित कुपोषित बच्चों एवं उनकी माता को आमंत्रित करके पोषण किट वितरण किया गया। इस अवसर पर उड़ान सेवा ट्रस्ट के अध्यक्ष मीनू चौबे व आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने मिलकर कार्यक्रम को संपन्न किया। सीडीओ जागृति अवस्थी, इकाई प्रमुख संदीप हीवरेकर, डीपीओ विनीत सिंह के दिशा निर्देशन में व सीडीपीओ चोपन तथा मानव संसाधन प्रमुख संजीव राजपूत के मार्गदर्शन में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित लाभार्थियों ने अल्ट्राटेक प्रबंधन व उड़ान सेवा ट्रस्ट का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर आंगनबाड़ी कार्यकर्ता माया चौहान, हेमवती, ममता देवी, सुनीता देवी उपस्थित थीं।

दुद्धी पुलिस ने साइबर ठगी के 21 हजार रुपए लौटाए,शिकायत के बाद त्वरित कार्रवाई से मिली राहत

सोनभद्र। दुद्धी पुलिस ने साइबर ठगी के शिकार ग्राम टेढ़ा निवासी रामलखन को 21 हजार रुपये वापस दिलाकर बड़ी राहत पहुंचाई है। अज्ञात नंबर से कॉल कर रामलखन से 21 हजार रुपये ठग लिए गए थे, जिसकी शिकायत उन्होंने राष्ट्रीय साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल पर दर्ज कराई थी। शिकायत मिलने के बाद सोनभद्र पुलिस अधीक्षक के निर्देश पर, अपर पुलिस अधीक्षक (ऑपरेशन) के मार्गदर्शन और क्षेत्राधिकारी दुद्धी के नेतृत्व में प्रभारी निरीक्षक धर्मेंद्र कुमार सिंह ने साइबर टीम के साथ जांच शुरू की। टीम ने उपलब्ध साक्ष्यों के आधार पर संबंधित बैंकों से संपर्क किया और ठगी की गई राशि को होल्ड कराया।माननीय न्यायालय के आदेश का पालन करते हुए, सभी आवश्यक औपचारिकताएं पूरी करने के बाद, होल्ड की गई 21 हजार रुपये की धनराशि पीड़ित रामलखन के खाते में सफलतापूर्वक वापस कर दी गई। अपनी रकम वापस मिलने पर रामलखन ने पुलिस प्रशासन का आभार व्यक्त किया और कहा कि समय पर हुई कार्रवाई से उन्हें बड़ी आर्थिक राहत मिली है। इस कार्रवाई में प्रभारी निरीक्षक धर्मेंद्र कुमार सिंह, कांस्टेबल मंतोष कुमार और महिला कांस्टेबल संध्या यादव की महत्वपूर्ण भूमिका रही। पुलिस अधिकारियों ने आम जनता से अपील की है कि वे किसी भी अज्ञात कॉल, लिंक या आकर्षक ऑफर से सावधान रहें। साइबर ठगी का शिकार होने पर तुरंत राष्ट्रीय साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल या नजदीकी थाने में शिकायत दर्ज कराएं, ताकि समय रहते धनराशि को सुरक्षित कर वापस कराया जा सके।

साईं अस्पताल में निशुल्क आईवीएफ कैम्प आयोजित,77 निसंतान महिलाओं की हुई जांच

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। नगर के साईं अस्पताल परिसर में गुरुवार को आईवीएफ (इन विट्रो फर्टिलाइजेशन) का निशुल्क कैम्प आयोजित किया गया, जिसमें 77 निसंतान महिलाओं का जांच, फ्री में हुई। इस कैम्प का आयोजन उन महिलाओं के लिए एक बड़ा अवसर था जो निसंतानता की समस्या से जूझ रही हैं। साईं अस्पताल की डायरेक्टर अनुपमा सिंह ने बताया कि इस कैम्प में विशेषज्ञ डॉक्टर आभा मिश्रा, डॉ किरन कुमारी द्वारा महिलाओं का जांच किया गया और उन्हें आवश्यक दवाएं लिखी गई और परामर्श प्रदान किए गए। उन्होंने कहा कि निसंतानता एक बड़ी समस्या है, लेकिन इसका इलाज संभव है। उन्होंने महिलाओं से आग्रह किया कि वे इस तरह के कैम्पों का लाभ उठाएं और अपने स्वास्थ्य की जांच कराएं। आईवीएफ एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें महिला के अंडे को शरीरिक से बाहर निकालकर पुरुष के शुक्राणु के साथ मिलाकर एक टेस्ट ट्यूब में रखा जाता है, जहां यह अंडा निषेचित होता है और एक भ्रूण बनता है। इस भ्रूण को फिर महिला के गर्भ में रखा जाता है, जहां यह विकसित होता है और एक बच्चे के रूप में जन्म लेता है। साईं अस्पताल की डायरेक्टर अनुपमा सिंह ने बताया कि आईवीएफ का इलाज बहुत ही सफल है और कई महिलाओं को इससे लाभ हुआ है। उन्होंने कहा कि यदि कोई महिला निसंतानता की समस्या से जूझ रही है, तो उसे आईवीएफ का इलाज कराना चाहिए। इस कैम्प में 77 निसंतान महिलाओं ने भाग लिया और अपने स्वास्थ्य की जांच कराई। डॉक्टरों ने उन्हें आवश्यक परामर्श और दवाएं प्रदान कीं। इस कैम्प का आयोजन साईं अस्पताल द्वारा निसंतान महिलाओं के लिए एक बड़ा उपहार था। साईं अस्पताल की तरफ से हर महीने के अंत में एक निशुल्क शिविर आयोजित किया जाता है, जिसमें निसंतान महिलाओं का जांच की जाती है। अस्पताल की तरफ से हर घर परिवार में खुशियां लाने का प्रयास किया जा रहा है। इस मौके पर डॉ0 आभा मिश्रा, डॉ0 किरन कुमारी, योगेंद्र पांडे, विनय जायसवाल, कुसुम सिंह, सोल मौर्य, अहमद राजा,राजन सोनी आदि लोग मौजूद रहें।

12 सूत्रीय मांगों को लेकर बीएमएस का प्रदर्शन, पीएम के नाम ज्ञापन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। भारतीय मजदूर संघ (बीएमएस) की जिला इकाई ने बुधवार को कलेक्ट्रेट परिसर में प्रदर्शन कर प्रधानमंत्री को संबोधित 12 सूत्रीय ज्ञापन जिलाधिकारी कार्यालय को सौंपा। प्रदर्शन के दौरान पदाधिकारियों ने श्रमिकों की लंबित समस्याओं को लेकर आवाज बुलंद की।

जिलाध्यक्ष चन्द्र मोहन सिंह के नेतृत्व में आयोजित कार्यक्रम में वक्ताओं ने कहा कि संगठन के 21वें अखिल भारतीय अधिवेशन में जगन्नाथ पुरी में लिए गए निर्णय के तहत देशभर में 'विरोध दिवस' मनाया गया। इसी क्रम में रायबरेली में भी केंद्र व राज्य सरकार का ध्यान कर्मचारियों और श्रमिकों की समस्याओं की ओर आकृष्ट कराया गया। ज्ञापन में मिड-डे मील, आशा व आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के मानदेय में वृद्धि, ईपीएस-95 के तहत न्यूनतम पेंशन रु1,000 से बढ़ाकर रु7,500 करने, ईएसआई-ईपीएफ कवरेज का विस्तार, बैंकिंग क्षेत्र में पांच दिवसीय कार्य सप्ताह लागू करने तथा सार्वजनिक उपक्रमों में लंबित वेतन भुगतान की मांग प्रमुख रूप से उठाई गई। इसके साथ ही श्रम कानूनों के प्रभावी क्रियान्वयन, औद्योगिक संबंध संहिता-2020 में संशोधन और भारतीय श्रम सम्मेलन बुलाने की मांग भी की गई है।

इस अवसर पर नागेश सिंह, जितेन्द्र सिंह, यज्ञ नारायण तिवारी, सुधीर सिंह, हसीना बानो, धर्मेन्द्र तिवारी, ज्ञानेन्द्र सिंह, राकेश तिवारी, माधुरी सिंह, मो. महेश सिंह, शारदा प्रसाद पाठक, दिनेश कुमार सिंह गौतम, रामदेव सिंह, उमाशंकर प्रसाद व राम कुमार तिवारी सहित अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे। संगठन ने मांगों पर शीघ्र निर्णय न होने पर आंदोलन तेज करने की चेतावनी दी।

शादी में जा रहे युवकों की बाइक खड़े ट्रैक्टर-ट्रॉली में भिड़ी, एक की मौत, साथी गंभीर

सोनभद्र। जिले के कोतवाली क्षेत्र के मुंगेहरी गांव में बुधवार की देर रात ट्रैक्टर ट्रॉली में टकराने से बाइक सवार रघुबर (30) की मौत हो गई। हादसे में उसका साथी रहीम (24) गंभीर रूप से घायल हुआ। उसे बीएचयू ट्रॉमा सेंटर में भर्ती किया गया है। दोनों युवक बरात में शामिल होने जा रहे थे। ट्रॉली पर शटरिंग का सामान लदा था। अंधेरे में ट्रॉली नजर न आने से हादसा हुआ।कोतवाली क्षेत्र के पेढ़ गांव निवासी रघुबर (30) गांव के ही रहीम (24) के साथ बुधवार की रात बाइक से गांव की ही एक बरात में शामिल होने शाहगंज थाना क्षेत्र के मराची गांव जा रहे थे। रात्रि करीब 10 बजे रॉबर्ट्सगंज-घोरावल मार्ग पर मुंगेहरी गांव में कस्तूरबा विद्यालय के पास बाइक सवार दोनों युवक सड़क किनारे खड़े ट्रैक्टर ट्रॉली के पीछे घुस गए।ट्रैक्टर ट्रॉली शटरिंग का सामान लाद कर खड़ा था। इस हादसे में रघुबर की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि रहीम गंभीर रूप से घायल हो गया। मौके पर पहुंचे ग्रामीणों की सूचना पर दोनों को घोरावल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लाया गया, जहां से रहीम को प्राथमिक उपचार के बाद डॉक्टर ने जिला अस्पताल रेफर कर दिया। जिला अस्पताल से भी उसे बीएचयू ट्रॉमा सेंटर भेज दिया गया। हादसे के बाद ग्रामीणों ने घटनास्थल पर जाम लगा दिया। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने ग्रामीणों को समझा बुझाकर जाम हटवाया। प्रभारी निरीक्षक बृजेश सिंह सिंह, कस्बा चौकी प्रभारी त्रिभुवन राय ने घोरावल सीएचसी में जाकर परिजनों से घटना की जानकारी ली। परिजनों ने बताया कि रघुबर तीन भाइयों और दो बहनों में सबसे बड़ा था। उसका विवाह रामगढ़ क्षेत्र के गुरौटी गांव में दो साल पहले हुआ था। उसकी पत्नी गर्भवती है। प्रभारी निरीक्षक बृजेश सिंह ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया गया है। घटना की प्राथमिकी दर्ज कर विधिक कार्रवाई की जा रही है।

मेहनत के बल पर हर काम संभव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) हरहुआ। इस भाग दौड़ की जिंदगी में महिलाएं अपनी कड़ी मेहनत और बड़ी संकल्प और प्रतिभा के दम पर आज हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही है वे न केवल घर बल्कि कल उद्यमित शिक्षा और तकनीकी जैसे क्षेत्रों में अपनी पहचान बना रही है। पुरुष प्रधान समाज में जहां महिलाओं के लिए आगे बढ़ना किसी चुनौती से कम नहीं है, वहीं सच्ची लगन और मजबूत इरादों से हर मुश्किल आसान हो जाती है। इस बात को सच कर दिखाया है आजमगढ़ जिले के एक छोटे से गांव की रहने वाली आशा यादव ने। करीब बीस वर्ष पहले वे अपने पति के साथ खाली हाथ वाराणसी आई थीं। आर्थिक तंगी, संघर्ष और अनिश्चित भविष्य के बीच उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। एक छोटी निजी संस्था में लगभग 15 वर्षों तक शिक्षिका के रूप में सेवाएं देते हुए उन्होंने अपने परिवार को संभाला और आत्मनिर्भर बनने की राह तैयार की। संघर्ष भरे दिनों को याद करते हुए उनकी आंखें नम हो जाती हैं। वे कहती हैं– 'गरीबी है तो संघर्ष करना ही पड़ेगा। संघर्ष करने वालों को मंजिल जरूर मिलती है। बीस वर्षों की मेहनत के बाद आज मैं न केवल आत्मनिर्भर हूं, बल्कि अन्य महिलाओं को भी रोजगार दे रही हूं।' अपने जीवन के अनुभवों से प्रेरित होकर उन्होंने आशा एस ए-वन फाउंडेशन की स्थापना की। इस संस्था के माध्यम से वे गरीब और जरूरतमंद महिलाओं को बुनाई, सिलाई और कढ़ाई का प्रशिक्षण देकर रोजगार उपलब्ध करा रही हैं। वर्तमान में लगभग एक दर्जन महिलाएं व पुरुष इस कार्य से जुड़ी हैं। इससे कई परिवारों का भरण-पोषण हो रहा है। इस कार्य में उनके पति और पूरा परिवार सहयोग करता है, साथ ही अन्य लोग भी जुड़कर अपनी जीविका चला रहे हैं। किराए के मकान में आधा जीवन बिताने के बावजूद उन्होंने कभी संघर्ष से पीछे हटना नहीं सीखा। वे लगातार अपनी मंजिल की ओर बढ़ती रहीं।

महिलाओं की चुनौतियां-आशा यादव के अनुसार, भारत में आज भी महिलाओं को समानता और सम्मान के लिए कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जैसे– पितृसत्तात्मक सोच-असुरक्षा और आर्थिक निर्भरता कार्यस्थल पर भेदभाव घरेलू हिंसा। लैंगिक असमानता-घर और काम के बीच संतुलन इसके बावजूद वे मानती हैं कि शिक्षा, आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता से महिलाएं समाज में अपनी अलग पहचान बना सकती हैं। सामाजिक परिवर्तन की मिसाल आज आशा यादव एक सफल उद्यमी और समाजसेवी के रूप में जानी जाती हैं। वे गरीब, असहाय, दलित व कमजोर वर्ग के लोगों की हर संभव सहायता के लिए तत्पर रहती हैं। 'धूप हो या छांव, निरंतर मेहनत ही सफलता की असली कुंजी है।'

जिला सोनभद्र में आयकर की हाईटेक रेड, सपा नेता इस्तियाक खान तक पहुंची जांच,बैंक खातों के खंगाले जा रहे दस्तावेज

सोनभद्र। सोनभद्र जिले में आयकर विभाग की कार्रवाई अब और भी व्यापक और बहुस्तरीय होती जा रही है. आयकर विभाग की टीम 26 घंटे से अधिक समय से लगातार जिले में डटी है और जांच का दायरा अब सपा नेता इस्तियाक खान तक पहुंच चुका है. ईशान कंस्ट्रक्शन स्थित उनकी पत्थर खदान पर हाईटेक जांच जारी है, जहां ड्रोन कैमरों और सैटेलाइट तकनीक से जियो-मैपिंग की जा रही है. गोपनीय मिशन के तहत पहले चरण में शादी के स्टिकर लगी गाड़ियों से टीम जिले में दाखिल हुई और खनन कारोबारियों के आवास व प्रतिष्ठानों पर दबिश दी गई. अब जांच सीधे खदानों, कार्यालयों और बैंक खातों तक पहुंच गई है. इसी क्रम में टीम खनन व्यवसायियों के बैंक खातों की पड़ताल के लिए ओबरा स्थित स्टेट बैंक ऑफ इंडिया शाखा भी पहुंची, जहां ईशान कंस्ट्रक्शन से जुड़े खातों को खंगाला जा रहा है.जांच टीम लखनऊ स्थित सपा नेता के आवास 3/13, सैफायर विला, सरोजिनी नायडू मार्ग, हांडा हॉस्पिटल लेन, योजना भवन के पास, हजरतगंज पर भी पहुंची. हालांकि फिलहाल इस्तियाक खान न तो सोनभद्र में दिखे और न ही लखनऊ स्थित आवास पर मौजूद पाए गए. सूत्रों के अनुसार वे उत्तर प्रदेश से बाहर हैं, लेकिन जांच अधिकारियों से उनकी फोन पर बातचीत हो रही है और उन्हें शीघ्र उपस्थित होने के लिए कहा गया है. ओबरा थाना क्षेत्र के बिल्ली-मारकुंडी खनन क्षेत्र में इस कार्रवाई से खनन कारोबार में सन्नाटा और व्यवसायियों में हड़कंप मचा हुआ है.वाराणसी जोन के अधिकारियों की अगुवाई में चल रही इस कार्रवाई में सोनभद्र जनपद के 14 से अधिक स्थानों पर एक साथ जांच जारी है और 100 से अधिक अधिकारी व कर्मचारी अलग-अलग टीमों में तैनात हैं. तकनीकी टीम ड्रोन कैमरों से खदान क्षेत्र की मैपिंग कर रही है और डिजिटल साक्ष्यों के आधार पर स्वीकृत सीमा और वास्तविक खनन का मिलान किया जा रहा है.

जांच में एमएम-11 जारी करने में अनियमितता और अन्य वित्तीय गड़बड़ियों की बात सामने आई है. आयकर विभाग ने खदान से जुड़े तीन कर्मचारियों को हिरासत में लेकर उनके मोबाइल फोन और अहम दस्तावेज कब्जे में लिए हैं. साथ ही बैंकिंग ट्रांजैक्शन की गहन जांच के लिए ईशान कंस्ट्रक्शन के खातों को खंगाला जा रहा है,

जहां से बड़े वित्तीय खुलासे की संभावना जताई जा रही है.अधिकारियों ने कैमरे पर कुछ भी कहने से इनकार किया है, लेकिन संकेत साफ हैं कि जांच का दायरा लगातार बढ़ रहा है और कुछ अन्य प्रभावशाली नाम भी सामने आ सकते हैं. शादी के स्टिकर लगी गाड़ियों से शुरू हुआ यह गोपनीय ऑपरेशन अब खदानों से बैंक खातों तक पहुंच चुका है और प्रदेश की इस बड़ी तकनीकी जांच पर सबकी नजर टिकी हुई.

मेजबान श्रीलंका को न्यूजीलैंड ने 61 रन से हराया-टी-20 वर्ल्डकप से बाहर

रचिन रवींद्र को 4 विकेट, सैंटनर ने 47 रन बनाए

नयी दिल्ली। मेजबान श्रीलंका टी-20 वर्ल्डकप से बाहर हो गया है। उसे बुधवार रात न्यूजीलैंड ने छठे सुपर-8 मैच में 61 रन से हराया। कोलंबो के आर प्रेमदासा स्टेडियम में श्रीलंका ने टॉस जीतकर गेंदबाजी चुनी। न्यूजीलैंड ने 20 ओवर में 7 विकेट पर 168 रन बनाए। 169 रन का टारगेट चेज कर रही श्रीलंकाई टीम 20 ओवर में 8 विकेट पर 107 रन ही बना सकी।

रचिन रवींद्र प्लेयर ऑफ द मैच रहे। टॉस हारकर बैटिंग कर रही न्यूजीलैंड की टीम ने 84 रन पर 6 विकेट गंवा दिए थे। यहां से कप्तान मिचेल सैंटनर (47 रन) और कोल मैकॉन्ची (31 रन) ने 47 बॉल पर 84 रन की साझेदारी करके टीम को 160 पार पहुंचा दिया। यह न्यूजीलैंड की ओर से 7वें विकेट के लिए टी-20 इंटरनेशनल में सबसे बड़ी साझेदारी है। सैंटनर ने 26 बॉल पर 47 रन बनाए। जबकि मैकॉन्ची 31 रन बनाकर नाबाद लौटे। रचिन रवींद्र ने 32 रन बनाए।169 रन का टारगेट चेज कर रही श्रीलंकाई टीम की शुरुआत खराब रही। टीम ने पहली बॉल पर पिछले मैच के शतकवीर पथुम निसांका (जीरो) का विकेट गंवाया। उन्हें मैट हेनरी ने बोल्ड कर दिया। मैट ने तीसरे ओवर की पहली बॉल पर चरिथ असलंका (5 रन) को कैच आउट कराके मेजबानों को बैकफुट पर धकेल दिया।मिडिल ओवर फेज में रचिन रवींद्र ने श्रीलंकाई टीम को वापसी का कोई मौका नहीं दिया। उन्होंने दुषन हेमंथ (3 रन), दसुन शनाका (3 रन), कुसल मेंडिस (जीरो) और पवन रत्नायके (10 रन) के विकेट झटके। श्रीलंकाई टीम से कामिंडु मेंडिस ने सबसे ज्यादा 31 रन बनाए। शेष बैटर्स खास प्रदर्शन नहीं कर सके।इस जीत के साथ ही न्यूजीलैंड ने सेमीफाइनल के लिए अपनी उम्मीदें कायम रखी हैं। टीम 3 अंक के साथ सुपर-8 स्टेज में ग्रुप-2 की पॉइंट्स टेबल के नंबर-2 पर है। श्रीलंका सेमीफाइनल की रेस से बाहर हो गई है। टीम सुपर-8 राउंड में अपने शुरुआती दो मैच हार गई है। अब टीम पाकिस्तान से जीतकर भी 2 अंक ही हासिल कर सकती है, जोकि टॉप-4 में पहुंचने के लिए काफी नहीं है। दोनों टीमों की प्लेइंग-11- श्रीलंकाः पथुम निसांका, कुसल मेंडिस (विकेटकीपर), पवन रत्नायके, चरिथ असलंका, दसुन शनाका (कप्तान), कामिंडु मेंडिस, दुनिथ वेल्लालागे, दुषन हेमंथ, महीश तीक्षणा, दुष्मंथा चमीरा, दिलशान मदुशंका।न्यूजीलैंडः फिन एलन, टिम साइफर्ट (विकेटकीपर), रचिन रवींद्र, ग्लेन फिलिप्स, मार्क चापमन, डेरिल मिचेल, मिचेल सैंटनर (कप्तान), कोल मैकॉन्ची, मैट हेनरी, ईश सोढी और लॉकी फर्ग्यूसन।

टिफिन पैकिंग के 10 टिप्स

नई दिल्ली। गर्मियों में टिफिन में रखे खाने को फ्रेश और सुरक्षित रखना एक बड़ी चुनौती बन जाता है। सुबह घर से तैयार किया गया खाना दोपहर तक खराब हो सकता है, खासकर जब

तापमान 40 डिग्री के आसपास पहुंच जाए। ये समस्या वर्किंग प्रोफेशनल्स से लेकर स्कूल-कॉलेज जाने वाले स्टूडेंट्स तक सभी के लिए आम है। ऐसे में खाने-पीने की चीजों को एक्स्ट्रा केयर की जरूरत होती है, ताकि न तो स्वाद खराब हो और न ही सेहत पर असर पड़े।टिफिन में खाना देर तक कैसे फ्रेश रख सकते हैं? खाना पैक करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? गर्मियों में तापमान बढ़ने और हवा में नमी अधिक होने से बैक्टीरिया और फफूंदी (फंगस) को पनपने का अनुकूल माहौल मिल जाता है। तापमान 30 डिग्री सेल्सियस से ऊपर जाने पर सूक्ष्म जीव तेजी से बढ़ने लगते हैं, जिससे खाना जल्दी सड़ने लगता है। खाने में अजीब गंध आना, स्वाद बदल जाना या उसका चिपचिपा हो जाना इसके मुख्य लक्षण हैं। गर्मी में वे फूड आइटम्स जल्दी खराब होते हैं, जिनमें नमी ज्यादा होती है। जैसे दाल, सब्जी, चावल या दही। फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया के मुताबिक, अगर पका हुआ खाना दो घंटे से ज्यादा समय तक गर्म और खुली जगह में रखा रहे, तो उसमें हानिकारक बैक्टीरिया विकसित होने लगते हैं। गर्मियों में जब तापमान 40ष्टण के करीब पहुंचता है, तब सुबह 8 बजे तैयार किया गया टिफिन दोपहर 1 बजे तक खराब होने की स्थिति में आ सकता है। खासतौर पर अगर गर्म खाना बंद डिब्बे में पैक किया गया हो, नमी ज्यादा हो या टिफिन सही से साफ न किया गया हो।आमतौर पर ऑफिस या स्कूल में टिफिन को फ्रिज में रखने की सुविधा नहीं होती और बैग में घंटों तक गर्मी में रखा टिफिन उस 'डेंजर जोन' में पहुंच जाता है, जिसमें फूड पॉइजनिंग वाले बैक्टीरिया सबसे तेजी से बढ़ते हैं।टिफिन में हल्का, सूखा और जल्दी न खराब होने वाला खाना रखना चाहिए। जैसे थेपला, सूखी सब्जी या इडली। गरम खाना सीधा बंद टिफिन में न डालें। उसे थोड़ा ठंडा करके रखें, ताकि भाप से नमी न बने। अगर आप दही, कटे फल या सलाद पैक कर रहे हैं तो उन्हें अलग एयरटाइट डिब्बे में रखें और कोशिश करें कि टिफिन बैग में एक छोटा आइस पैक भी हो। साथ ही इंसुलेटेड टिफिन गर्मियों में बहुत मददगार होते हैं। ये तापमान को देर तक कंट्रोल में रखते हैं और खाना जल्दी खराब नहीं होता है।गर्मियों में रात का बचा हुआ खाना अगले दिन टिफिन में पैक करना रिस्की हो सकता है। अगर ऐसा खाना टिफिन में रखना ही है तो इन बातों का ध्यान जरूर रखें।रात का खाना पकने के 2 घंटे के अंदर फ्रिज में रख देना चाहिए। अगर वह देर तक बाहर कमरे के तापमान पर रखा रहा, तो उसमें बैक्टीरिया पनप सकते हैं।सुबह उस खाने को अच्छी तरह गर्म करना जरूरी है, ताकि बैक्टीरिया मर जाएं। लेकिन बहुत गरम खाना सीधे टिफिन में न भरें। थोड़ा ठंडा करके ही पैक करें।ये चीजें जल्दी खराब होती हैं, इसलिए इन्हें टालें। इनकी बजाय सूखी सब्जी, इडली, थेपला या पराठा जैसे ऑप्शन ज्यादा सुरक्षित होते हैं।अगर सुबह उठते ही खाने से हल्की बदबू आ रही हो, चिपचिपा लगे या रंग थोड़ा बदला हुआ लगे, तो ऐसा खाना टिफिन में न दें। चाहे वह फ्रिज में ही रखा क्यों न हो। डॉ. अमृता मिश्रा बताती हैं कि कुछ घरेलू और नेचुरल प्रिजर्वेटिव खाने को ज्यादा देर तक फ्रेश और सुरक्षित रखने में मददगार हो सकते हैं। ये नेचुरल प्रिजर्वेटिव न केवल बैक्टीरिया की ग्रोथ को धीमा करते हैं, बल्कि खाने के स्वाद और खुशबू को भी बनाए रखते हैं।

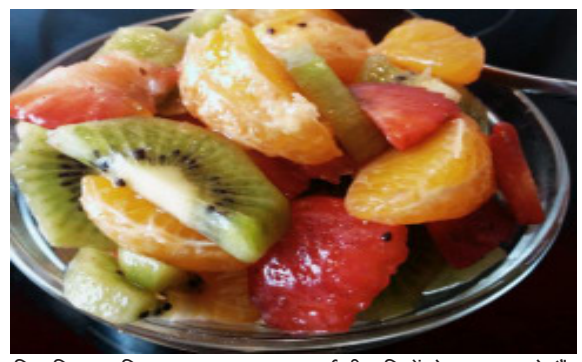
हमारा ब्लड प्रेशर लो क्यों होता है? इन 10 संकेतों को कभी न करें नजरअंदाज

नयी दिल्ली। आजकल खराब लाइफस्टाइल के कारण लोगों में हाई और लो ब्लड प्रेशर की समस्या आम होती जा रही है। लो ब्लड प्रेशर को

मेडिसिन की भाषा में हाइपोटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन कहा जाता है। हालांकि कभी-कभार बीपी का थोड़ा ऊपर-नीचे होना सामान्य है। लेकिन अगर यह अक्सर होने लगे तो गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, लो ब्लड प्रेशर अक्सर बिना किसी खास लक्षण के होता है। इसलिए यह जानना बेहद जरूरी है कि यह समस्या कब सामान्य है और कब डॉक्टर के पास जाने की जरूरत होती है। तो चलिए, आज फिजिकल हेल्थ कॉलम में हम लो ब्लड प्रेशर के बारे में विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- लो ब्लड प्रेशर क्या है और ये किन कारणों से होता है? इस समस्या से कैसे बचा जा सकता है?जब हार्ट खून को पूरे शरीर में पंप करता है तो वह नसों की दीवारों पर दबाव डालता है, जिसे ब्लड प्रेशर कहते हैं। अगर यह दबाव सामान्य से कम यानी 90/60 mmHg (मिलीमीटर ऑफ मर्करी) से नीचे चला जाता है तो उसे लो ब्लड प्रेशर कहते हैं। इस स्थिति में शरीर के अंगों को पर्याप्त मात्रा में ब्लड और ऑक्सीजन नहीं मिल पाता, जिससे व्यक्ति को चक्कर आना, थकान, धुंधला दिखना और कभी-कभी बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ब्लड प्रेशर की माप में दो संख्याएं होती हैं। सिस्टोलिक (ऊपरी संख्या): जब दिल खून पंप करता है। डायस्टोलिक (निचली संख्या): जब दिल पंप के बाद विश्राम करता है। आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति का बीपी लगभग 120/80 mmHg होना चाहिए। जब यह स्तर काफी नीचे चला जाए तो यह शरीर के लिए खतरे की घंटी साबित हो सकता है। ब्लड प्रेशर बहुत कम होने पर शरीर के अंगों को पर्याप्त ब्लड और ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है। इससे व्यक्ति को चक्कर आना, थकान, धुंधलापन या बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई बार बैठने या खड़े होने के तुरंत बाद ये लक्षण अचानक महसूस होते हैं। ब्लड प्रेशर लो होने के पीछे डिहाइड्रेशन और हार्ट संबंधी समस्याएं, हॉर्मोनल असंतुलन और खून की कमी समेत कई कारण शामिल हैं। महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान हार्मोनल बदलावों की वजह से भी ब्लड प्रेशर गिर सकता है, जो आमतौर पर डिलीवरी के बाद अपने आप सामान्य हो जाता है। इसके अलावा गर्म मौसम, तनाव, डर या अचानक दर्द जैसी स्थितियां भी अस्थायी रूप से बीपी कम कर सकती हैं।लो ब्लड प्रेशर का इलाज इसके कारण पर निर्भर करता है। आमतौर पर लाइफस्टाइल में बदलाव जैसे ज्यादा पानी पीना, धीरे-धीरे उठना और थोड़ा नमक ज्यादा खाना इसमें मददगार हो सकता है। कुछ मामलों में डॉक्टर दवाएं भी लिख सकते हैं। वहीं अगर कोई दवा बीपी को गिरा रही है तो डॉक्टर उसकी खुराक घटा सकते हैं या दवा बंद कर सकते हैं। लो ब्लड प्रेशर की समस्या से बचने के उपाय लो बीपी से बचने के लिए लाइफस्टाइल और खानपान में कुछ बदलाव जरूरी है। लो ब्लड प्रेशर हमेशा खतरनाक नहीं होता है। कुछ लोगों में यह बिना किसी लक्षण के भी हो सकता है। वहीं अगर इससे अक्सर चक्कर, थकान या बेहोशी जैसे लक्षण दिखें तो यह किसी छिपी हुई स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।अगर आपको चक्कर आना, कमजोरी, धुंधलापन या बेहोशी जैसा महसूस हो तो तुरंत बैठ जाएं या लेट जाएं। अपने पैरों को ऊपर की ओर उठाएं ताकि दिमाग तक ब्लड फ्लो बढ़ सके। गहरी और धीमी सांस लें, घबराएं नहीं। पानी या ड्रिंक पिएं क्योंकि डिहाइड्रेशन भी एक कारण हो सकता है।अगर खाली पेट हैं तो हल्का और जल्दी पचने वाला कुछ खाएं, जैसे बिस्किट या फल। अगर लक्षण बने रहें या बेहोशी जैसा महसूस हो रहा हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। ध्यान रखें कि अगर यह स्थिति बार-बार हो रही है तो इसे मामूली न समझें। यह किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है, जिसका जांच और इलाज जरूरी है। डॉ. संजीव अग्रवाल बताते हैं कि हां, खाने-पीने की गलत आदतें लो ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकती हैं। पर्याप्त पानी न पीना, शराब का ज्यादा सेवन और बहुत हल्का या अनियमित भोजन करने से बीपी गिर सकता है। खासकर डिहाइड्रेशन की स्थिति में यह और बिगड़ सकता है। हां, नियमित हल्की एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, योग या स्ट्रेचिंग से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है और लो बीपी कंट्रोल में रह सकता है। लेकिन बहुत तेज या हैवी एक्सरसाइज से बीपी गिर सकता है, इसलिए एक्सरसाइज हमेशा शरीर की क्षमता और डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही करें।अगर इसे लंबे समय तक अनदेखा किया जाए तो यह दिमाग, दिल और किडनी जैसे अहम अंगों तक ब्लड और ऑक्सीजन की सप्लाई को प्रभावित कर सकता है। इससे बेहोशी, ऑर्गन फेल्योर या शॉक जैसी गंभीर स्थिति बन सकती है। इसलिए समय रहते सही कारण की पहचान और इलाज कराना बेहद जरूरी है।

90फ़ीसदी टूथपेस्ट में मिला खतरनाक लेड मेटल लेड पॉइजनिंग से हर साल होती 15 लाख मौतें

नई दिल्ली। हम अपने दांतों को मजबूत और चमकदार बनाए रखने के लिए हर रोज



टूथपेस्ट का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन टूथपेस्ट में कुछ ऐसे खतरनाक इंग्रीडिएंट्स हो सकते हैं, जो हमारी सेहत के लिए बिल्कुल भी सेफ नहीं हैं।

हाल ही में अमेरिकी रिसर्च ऑर्गेनाइजेशन 'लेड सेफ मम्मा' ने 51 टूथपेस्ट और टूथ पाउडर ब्रांड के सैंपल की जांच रिपोर्ट जारी की है। रिपोर्ट के मुताबिक, भारत सहित दुनियाभर में बिक रहे कई प्रमुख टूथपेस्ट ब्रांड में लेड, आर्सेनिक, मर्करी और कैडमियम जैसे हैवी मेटल्स पाए गए। इनमें से करीब 90प्रतिशत टूथपेस्ट में लेड की मात्रा थी, जबकि अधिकांश में एक से ज्यादा हैवी मेटल्स थे।

हैरानी की बात तो ये है कि इनमें बच्चों के टूथपेस्ट और 'ग्रीन' यानी नेचुरल टूथपेस्ट भी शामिल थे।

रिपोर्ट में बताया गया है कि ये हैवी मेटल्स सेहत के लिए बेहद नुकसानदायक हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, साल 2021 में दुनिया में लेड पॉइजनिंग की वजह से 15 लाख लोगों की मौत हुई थी। वहीं यूनिसेफ की 'टॉक्सिक ट्रूथ' नामक एक रिपोर्ट के मुताबिक, दुनिया का हर तीसरा बच्चा लेड पॉइजनिंग से पीड़ित है।

लेड हमारी सेहत के लिए कितना नुकसानदायक है, इसके खतरे से कैसे बचा जा सकता है, सही टूथपेस्ट का चुनाव कैसे करें, लेड एक टॉक्सिक मेटल है, जो सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक है। इसका इस्तेमाल पेंट, बैटरी, कॉस्मेटिक, खिलौने और कंस्ट्रक्शन मटेरियल में किया जाता है। लेड के संपर्क में आने से सबसे ज्यादा नुकसान बच्चों के ब्रेन को होता है। यह उनकी सीखने और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता पर बुरा असर डालता है।

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के मुताबिक, लेड के संपर्क से बच्चों का आईक्यू लेवल 4-5 पॉइंट्स तक घट सकता है।

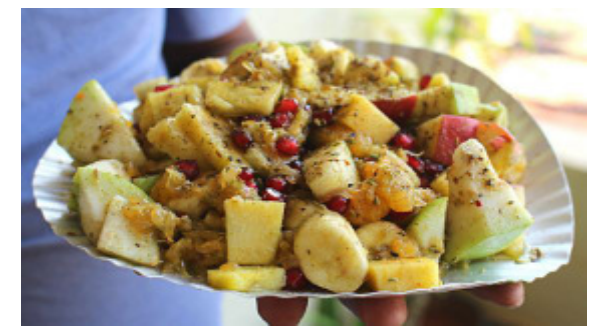
इसके अलावा लेड हमारी हड्डियों, दांतों, किडनी, लिवर और हार्ट को भी बुरी तरह प्रभावित करता है।

सबसे खराब बात ये है कि लेड धीरे-धीरे शरीर में जमा होता रहता है और पता इसका पता तब चलता है, जब शरीर किसी गंभीर बीमारी के चपेट में आ जाता है।

यह एक ऐसा जहर है, जिसकी थोड़ी सी भी मात्रा नुकसानदायक है। लेड पॉइजनिंग तब होती है, जब शरीर में इसकी मात्रा ज्यादा जमा हो जाती है।

गुड हैबिट्स- भोजन में ढेर सारी सब्जियां खाने की आदतःसब्जी खाने से दिमाग होता तेज, बढ़ती उम्र, कब्ज, अपच, बीमारियां दूर रहती हैं

नयी दिल्ली। दुनिया में 5 ब्लू जोन हैं। यहां के लोगों की औसत उम्र 100 साल से ज्यादा है। ये लोग लंबे जीवन के लिए 9 नियम अपनाते हैं। उनमें सबसे खास है कि प्लांट बेस्ड खाना ही खाएंगे।



ऐसी सभी चीजें खाएंगे, जो पेड़-पौधों के रूप में प्रकृति ने हमें दी हैं। ये खाने में ज्यादा-से-ज्यादा सब्जियां शामिल करते हैं। इसमें कोशिश ये होती है कि जितने ज्यादा रंगों की सब्जियां खाने में शामिल कर सकें। सब्जियां विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर से भरपूर होती हैं। इनसे मिले न्यूट्रिएंट्स से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है और डाइजेस्टिव सिस्टम बेहतर होता है। इससे हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और टाइप-2 डायबिटीज जैसी क्रॉनिक बीमारियों का जोखिम कम हो जाता है। खास बात ये है कि इनमें कैलोरी और फाइबर कम होता है। आज 'गुड हैबिट्स' कॉलम में ज्यादा सब्जियां खाने की आदत के बारे में जानेंगे। साथ ही जानेंगे कि- खाने में सब्जियां ज्यादा क्यों होनी चाहिए? ज्यादा सब्जियां खाने के क्या फायदे हैं? सब्जियां क्यों हैं इतनी खास? सब्जियां हमारे शरीर के लिए एक सुपरफूड की तरह हैं। इनमें

विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो हमें अंदर से मजबूत बनाते हैं। लेकिन ऐसा क्या है जो इन्हें इतना जरूरी बनाता है? विटामिन और मिनरल्स का खजाना- फल और सब्जियां विटामिन ए,सी,ई और मिनरल्स जैसे मैग्नीशियम, जिंक, फॉस्फोरस और फोलिक एसिड से भरपूर होती हैं। पोटेशियम

के लिए एवोकाडो, शकरकंद, केला, आलूबुखारा और टोमैटो प्यूरी खाएं। स्वाद और टेक्सचर की ढेरों वैरायटी- हर फल और सब्जी का स्वाद और बनावट अलग होती है। आप चाहें तो तीखे स्वाद वाले प्याज, जैतून और मिर्च ट्राई करें या फिर हल्के स्वाद वाले मशरूम और कॉर्न। मीठा खाने का मन हो तो अंगूर, अनन्नास और आलूबुखारा खाएं और खट्टे स्वाद के लिए नींबू और चकोतरा बढ़िया हैं। फाइबर से भरपूर- अधिकतर फल और सब्जियां फाइबर से भरपूर होते हैं, जो पेट भरने और पाचन को दुरुस्त रखने में मदद करते हैं। ज्यादा फाइबर वाली सब्जियां हैं- मटर, ब्रोकली और फूलगोभी। फाइबर वाले फल हैं- रसभरी, नाशपाती और सेब। कम कैलोरी, कम फैट- अमूमन फल और सब्जियां कम कैलोरी और फैट वाली होती हैं, इसलिए इन्हें ज्यादा मात्रा में खा सकते हैं बिना वजन बढ़ने की चिंता के। उदाहरण के तौर पर, आधा कप अंगूर खाने से आप एक चौथाई कप के मुकाबले 200 से ज्यादा कैलोरी बचा सकते हैं। हां, एवोकाडो, जैतून और नारियल जैसे कुछ अपवाद भी हैं जिनमें थोड़ा ज्यादा फैट होता है। बीमारियों से बचाव- फल और सब्जियों में कुछ खास प्राकृतिक तत्व फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो कई बीमारियों से बचाव करते हैं। इन्हें खाने से डायबिटीज टाइप 2, हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर और कैंसर का खतरा कम हो सकता है। खासकर ब्रोकली, पत्ता गोभी, सरसों और जलकुंभी जैसी क्रूसीफेरस सब्जियां कैंसर से बचाव में मददगार मानी जाती हैं। अच्छी सेहत में मददगार- इनमें सैचुरेटेड फैट, नमक और चीनी बहुत कम होती है, इसलिए ये बैलेंस्ड डाइट का हिस्सा बनती हैं। ये वजन कम करने या बढ़ने से बचाने में मदद करती हैं। साथ ही सूजन कम करने, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर घटाने में भी असरदार हैं। बहुत कम सोडियम और कोलेस्ट्रॉल- ताजे फल और सब्जियों में सोडियम बहुत कम होता है। जैसे बहुत लोग मानते हैं कि सेलरी में सोडियम ज्यादा होता है, लेकिन एक डंठल में सिर्फ 30 मिलीग्राम होता है, जो सिर्फ 1फीसदी डेली वैल्यू है। सब्जियां कैसे खाएं? अब सवाल यह है कि सब्जियों को अपनी रोज की डाइट में कैसे शामिल करें। बहुत से लोग सोचते हैं कि सब्जियां खाना बोरिंग है, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। कुछ आसान तरीके हैं-सब्जियों को सलाद बनाएंः पालक, टमाटर, खीरा और गाजर को मिलाकर एक रंग-बिरंगा सलाद तैयार करें। थोड़ा नींबू और नमक डालें, मजा दोगुना हो जाएगा। सूप में डालकर खाएंः ठंड के दिनों में सब्जियों का सूप बनाएं। गाजर, मटर और ब्रोकली डालकर इसे सेहतमंद और स्वादिष्ट बनाएं। भूनकर खाएंः आलू,

शिमला मिर्च और बैंगन को हल्का तेल लगाकर भून लें। यह नाश्ते के लिए भी बढ़िया है। स्मूदी ट्राई करेंः पालक या चुकंदर को फलों के साथ ब्लेंड करें। यह पीने में आसान और पोषण से भरपूर होता है। दाल में मिलाकर खाएंः अपनी रोज की दाल में थोड़ी सी सब्जियां डालें, जैसे लौकी या पालक। स्वाद और सेहत दोनों बेहतर होते हैं। सब्जियां खाने के फायदे - सब्जियां खाने से हमारे शरीर को ढेर सारे फायदे मिलते हैं। इसके

कुछ खास फायदे हो सकते हैं- पेट की सेहत बेहतर रहती है सब्जियों में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और कब्ज की समस्या नहीं होने देता। बीमारियों से बचाव होता है सब्जियों में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर की कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं और इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं। वजन कंट्रोल में रहता है सब्जियां कैलोरी में कम और पोषण में ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ने का खतरा नहीं रहता और शरीर फिट रहता है। दिमाग की कार्यक्षमता बढ़ती है हरी सब्जियों में पाए जाने वाले विटामिन्स और मिनरल्स मस्तिष्क को सक्रिय रखते हैं और याददाश्त बेहतर बनाते हैं। त्वचा निखरती है- विटामिन ए और सी से भरपूर सब्जियां त्वचा को स्वस्थ, चमकदार और जवां बनाए रखने में मदद करती हैं। हर दिन कम से कम 2-3 कटोरी सब्जियां खानी चाहिए। इससे न सिर्फ शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि आपका मूड भी अच्छा रहता है। सब्जियां न खाने का नुकसान- अगर सब्जियां नहीं खाते, तो शरीर को जरूरी तत्व नहीं मिलते। इम्यूनिटी कमजोर होती है, पेट खराब रहता है और वजन बढ़ने का खतरा रहता है। लंबे समय तक ऐसा चला तो डायबिटीज और हार्ट की बीमारियां भी हो सकती हैं। आपके शरीर को कई मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है- पाचन की दिक्कतः फाइबर की कमी से पेट खराब रहता है। कमजोरीः विटामिन्स न मिलने से थकान जल्दी होती है। बीमारियों का खतराः दिल और डायबिटीज जैसी बीमारियां बढ़ सकती हैं। वजन बढ़ता हैः सब्जियों की जगह जंक फूड खाने से मोटापा हो सकता है। सब्जियों को खाने में कैसे शामिल करें? सब्जियां खाना कोई मुश्किल काम नहीं है। बस थोड़ा सा दिमाग लगाएं और ये आपकी जिंदगी का हिस्सा बन जाएंगी। मेरे साथ भी ऐसा ही हुआ। पहले मुझे पालक और भिंडी बिल्कुल पसंद नहीं थे। कुछ आसान तरीके आजमाएं और अब मेरी थाली में हर दिन कोई न कोई सब्जी जरूर होती है। सब्जियां खाना सिर्फ सेहत के लिए ही नहीं, पूरी जिंदगी के लिए फायदेमंद है। ये छोटी-सी आदत आपको लंबा और खुशहाल जीवन दे सकती है। आज से ही शुरू करें। अपनी थाली में रंग भरें और देखें कि आपका शरीर और मन दोनों कैसे खिल उठते हैं।

समझना होगा कि हम मशीनों पर गुस्सा नहीं कर सकते

'डिंग डॉन्ग'.. दरवाजे बाईं ओर खुलेंगे' क्या ये आवाज और इस घोषणा से आप परिचित हैं? जी हां, ये आम तौर पर मेट्रो ट्रेन में सुनाई देती है। इस शनिवार को जब बेंगलुरु में 'ग्रीन लाइन' मेट्रो सर्विस के बाजारहल्ली स्टेशन पर मेट्रो रुकी तो बिल्कुल ऐसी ही घोषणा हुई। यात्रियों ने धैर्य से दरवाजे खुलने का इंतजार किया, क्योंकि ट्रेन के पूरी तरह से रुकने के कुछ

सेकंड बाद सिस्टम दरवाजे खोलता है। लेकिन किसी अज्ञात तकनीकी खराबी के कारण मेट्रो के कुछ दरवाजे नहीं खुले। ट्रेन चल पड़ी, जैसे हर स्टॉप के बाद चलती है, बिना यह जाने कि पीछे के डिब्बों में कोई तकनीकी खराबी आ गई है। उतरने को बेताब यात्री स्तब्ध रह गए, उन्होंने वहीं किया, जिसमें वो अच्छे हैं- घबरा गए! इसके बाद कुछ यात्रियों ने दिमाग में खुराफाती विचारों के साथ चीखना शुरू कर दिया और भीड़ भी उनके पीछे हो चली। किसी ने नहीं सोचा कि ये तर्कसंगत है भी या नहीं। और बेंगलुरु भी कोई अलग नहीं था। घबराए यात्री तेजी से भाग कर मेट्रो पायलट (मेट्रो ट्रेन के चालक को पायलट कहा जाता है) के केबिन के पीछे वाले लेडीज कोच में पहुंचे और पायलट केबिन का दरवाजा पीटना शुरु किया, जैसे वो किसी ऐसे 'घोड़े बेचके सोने वाले' रूममेट को जगाने की कोशिश कर रहे हैं, जिसे यह पता नहीं कि घर में आग लगी है। धक्कामुक्की और हंगामे से डरे पायलट ने सोचा कि कुछ भयंकर हुआ है और उसने ब्रेक लगा दिए, जिससे ट्रेन एक निर्जन से स्थान पर जाकर रुक गई। जैसे ही उसने सावधानी से अपने केबिन का गेट खोला, उसके सामने गुस्साए यात्री खड़े थे, जो इस बात का जवाब मांग रहे थे कि क्यों उन्हें पिछले स्टेशन पर नहीं उतरने दिया गया। इसके बाद कुछ मिनटों तक तीखी नोकझोंक हुई। और आप जानते हैं कि जब भीड़ एकत्रित होती है तो कोई एक व्यक्ति तर्कसंगत तरीके से बात नहीं कर सकता। पायलट ने यह समझाने की विफल कोशिश की कि उसे पीछे हुई समस्या के बारे में पता नहीं था और जब यात्री उसके केबिन के दरवाजे को पीटने लगे तो उसने ब्रेक लगाए। चूंकि वह ट्रेन को वापस पीछे नहीं ले जा सकता था, इसलिए पायलट ने सभी यात्रियों से अपने-अपने डिब्बों में लौटने के लिए कहा। पायलट ने यात्रा फिर शुरू की और अगले स्टेशन पर ट्रेन रोक दी। वही आंदोलनरत यात्री तत्काल इकट्ठा हो गए, पायलट के केबिन की ओर भागे और प्लेटफॉर्म पर खड़े होकर उससे गलती के लिए स्पष्टीकरण मांगने लगे।उनमें से कुछ पिछले स्टेशन पर वापसी के लिए वैकल्पिक व्यवस्था करने के लिए भी कह रहे थे। लोको पायलट ने पूरा मामला स्टेशन कंट्रोलर को रिपोर्ट किया, जिसने आकर स्थिति संभाली और वापसी की यात्रा में यात्रियों को ट्रेन में चढ़ने में यथासंभव सहायता की।

भारत में अभी 17 शहरों में 17 मेट्रो रेल सिस्टम संचालित हो रहे हैं, जिनकी कुल परिचालन दूरी 939.18 किमी की है। 2025 के अंत तक 18वीं ऐसी सेवा की शुरुआत के साथ ही कुल परिचालन दूरी 1000 किलोमीटर से अधिक हो जाएगी, जिससे हमारा मेट्रो सिस्टम दुनिया का तीसरा सबसे लंबा सिस्टम बन जाएगा। भारत में अर्बन रेल ट्रांजिट सिस्टम का पहला प्रकार उपनगरीय रेल थी, जो 16 अप्रैल 1853 को तत्कालीन बॉम्बे (आज के मुम्बई) में बनी था।कोई यह भी नहीं भूल सकता कि हमारे पास 1873 में कलकत्ता (आज के कोलकाता) में घोड़ों द्वारा खींची जाने वाली ट्राम सेवा भी थी। आवागमन के मामले में तब से अब तक भारत मशीन और तकनीकी की सहायता से बहुत आगे बढ़ चुका है। विदेशों में ऐसी तकनीकी गड़बड़ियां सामान्य हैं। हाल ही मैंने ऐसी ही एक खराबी न्यूयॉर्क के वर्ल्ड ट्रेड सेंटर स्टेशन पर देखी। वहां यात्रियों को जब ये बताया गया कि तकनीकी कारणों से एक सेवा कुछ घंटों के लिए अस्थायी रूप से बाधित रहेगी तो सभी यात्री शांति से स्टेशन के बाहर आ गए। फंडा यह है कि आप मशीनों पर नाराज नहीं हो सकते। तकनीकी और ऊर्जा पर चलने वाली मशीनों की दुनिया में गड़बड़ी तो होगी ही, भले ही बार-बार ना हो। हमें धैर्य विकसित करना होगा और सीखना होगा कि ऐसी स्थितियों पर कैसे प्रतिक्रिया दें। अन्यथा ये दुनिया हम पर हंसेगी।

डीपफेक और गलत सूचनाओं के ढेर में सच्चाई को कहां खोजें?

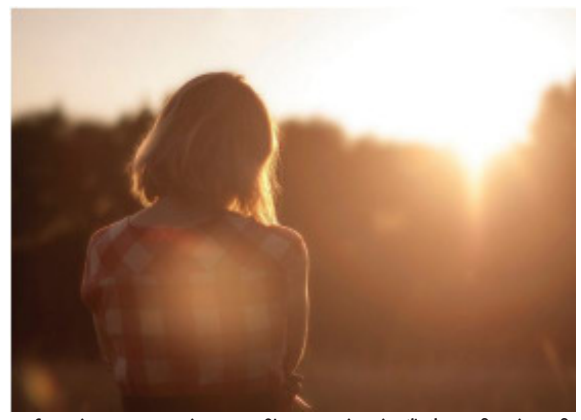
कभी-कभी कुछ घटनाएं हमसे विशेष प्रतिक्रिया की मांग करती हैं। विश्व युद्धों, परमाणु हथियारों की ईजाद और शीत युद्ध के समय ऐसा ही हुआ था। जनरेटिव एआई को

भी मैं इसी श्रेणी में रखता हूं। और इसके बावजूद एआई पर होने वाली चर्चाएं अकसर अलग-अलग खांचों में बंटी रहती हैं। तकनीकविद् इस बिंदु पर तो यकीनन सही हैं कि एआई सब कुछ बदल देगा- और तेजी से बदलेगा- और पारम्परिक नीतिगत ढांचा उसके साथ कदम नहीं मिला पा रहा है। किंतु जैसे युद्ध को केवल जनरलों पर नहीं छोड़ा जा सकता, वैसे ही एआई को भी उसके आविष्कारकों के भरोसे नहीं छोड़ा जा सकता- चाहे वे कितने ही प्रतिभाशाली क्यों न हों। अधिकांश एआई तकनीकविद् और आंत्रप्रेन्योर अत्यंत आशावादी हैं। वे चिकित्सा में क्रांतिकारी प्रगति, शारीरिक श्रम के उन्मूलन, उत्पादकता में तीव्र वृद्धि और वैश्विक समृद्धि की कल्पना करते हैं। वे ऐसे परिणामों की अपेक्षा इसलिए करते हैं, क्योंकि इसमें उन्हें लाभ की संभावना है। किंतु साथ ही इसलिए भी, क्योंकि टेक्नोलॉजी की क्षमताओं में उनका विश्वास अडिग है। हाल ही में मैंने एक प्रतिभाशाली युवा सीईओ से बातचीत की, जिनका एआई स्टार्टअप पहले ही कई अरब डॉलर के वैल्यूएशन तक पहुंच चुका है। जब उनसे पूछा गया कि एआई डीपफेक और गलत सूचनाओं की समस्या उन्हें चिंतित करती है या नहीं तो उन्होंने उत्तर दिया : 'बिल्कुल नहीं। आपको बस यह वेरिफाई करना है कि कोई चीज विश्वसनीय स्रोत से आई है।' लेकिन क्या ऐसा सम्भव है? जब उन्हें कोई तस्वीर, दस्तावेज, ऑडियो रिकॉर्डिंग या वीडियो भेजा जाएगा, तो ये तथाकथित विश्वसनीय स्रोत यह कैसे जानेंगे कि क्या वास्तविक है?

और जब ऐसे फोटो या वीडियो हजारों की तादाद में आएंगे, जिनमें से प्रत्येक दूसरे का खंडन कर रहा होगा, तब वे क्या करेंगे? हम कैसे जानेंगे कि सोशल मीडिया पर प्रकाशित कोई सामग्री वास्तविक है या नहीं? और जब समाचारों के स्रोतों को भी हर सामग्री की वास्तविकता की श्रमसाध्य जांच करनी पड़ेगी तो वो कैसे समसामयिक और लाभप्रद बने रहेंगे? सटीक भविष्यवाणियां करने में मुख्यधारा के अर्थशास्त्रियों का रिकॉर्ड भी निराशाजनक रहा है। उन्होंने ही बड़े विश्वास से हमें बताया था कि वैश्वीकरण से सभी को लाभ होगा; कि रेगुलेशंस कम करने से वित्तीय संकट उत्पन्न नहीं होगा; कि विकास का अर्थशास्त्र अफ्रीका की समस्याएं सुलझा देगा; और हमें एकाधिकारों को लेकर चिंतित होने की जरूरत नहीं है। फिर भ्रष्टाचार संबंधी समस्या भी है। इन वर्षों में अनेक प्रमुख अर्थशास्त्रियों की आय का बड़ा हिस्सा कॉर्पोरेट भुगतान से आया है। यकीनन, कुछ अपवाद भी हैं। एन्थ्रोपिक के सीईओ डारियो अमोदेई ने एआई के अवसरों और उसके खतरों- दोनों के बारे में सूझबूझ और ईमानदारी दिखाई है। अर्थशास्त्र में नोबेल विजेता साइमन जॉनसन ने एक लेख में बताया था कि किस प्रकार अमेरिकी वित्तीय उद्योग ने फेडरल पॉलिसी को कब्जे में लेकर मंदी को जन्म दिया था। किंतु अर्थशास्त्रियों का ओवरऑल रिकॉर्ड विश्वास नहीं जगाता, खासतौर पर तब, जब अनेक अर्थशास्त्री इस टेक्नोलॉजी के सम्भावित लाभों और खतरों- दोनों को कम करके आंकते प्रतीत होते हैं। मैंने एक खास बात नोटिस की है।मैं जितने भी श्रेष्ठ एआई फाउंडर्स से मिला हूं, उनमें से अनेक ग्रैजुएट या यहां तक कि अंडरग्रैजुएट स्तर पर भी पढ़ाई छोड़ चुके हैं (वास्तव में, 200,000 डॉलर की थिएल फेलोशिप के लिए तो यह शर्त है कि इसके प्राप्तकर्ताओं के पास विश्वविद्यालय की डिग्री न हो!) इसके विपरीत, पारम्परिक नीति-निर्माण एक जड़, नौकरशाही तंत्र पर निर्भर करता है, जिसकी चरमराती मशीनरी एआई के सामने कहीं नहीं ठहरती। यकीनन, हम विश्वविद्यालयों, थिंक टैंकों या सरकारी नीति-निर्माण के तंत्र को तो समाप्त नहीं कर सकते। किंतु असाधारण परिस्थितियां असाधारण प्रतिक्रियाओं की मांग करती हैं। अनेक नीतिगत मुद्दों पर धीमी और पारम्परिक प्रक्रिया भले स्वीकार्य हो- एआई के मामले में ऐसा नहीं किया जा सकता। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट चार्ल्स फर्ग्यूसन)

परमात्मा पर जितना भरोसा, संसार से उतने ही कम धोखे

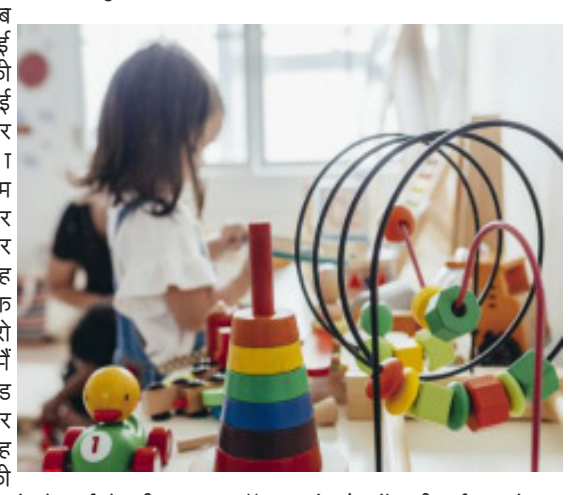
मनुष्य को कर्म नहीं भटकाते, का अर्थ है मैं यह काम कर रहा



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

बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं

मुझे पता है, आप क्या सोच रहे हैं? दरअसल, ये कहना आसान है और करना मुश्किल। खासकर तब जब कोई व्यक्ति ट्रेन की बोगी में कई सारी गेंदें और गुब्बारा लटकाए घूम रहा है और बार-बार आकर कह रहा है कि कौन मुन्ना रो रहा है? मैं उसे दो सेकंड में खुश कर दूंगा और वह एक रबर की



पारदर्शी गेंद रेलवे बर्थ के बीच फेंकता है और गेंद अचानक कई रंगों में चमकने लगती है। और बच्चा कहता है कि 'मुझे वो बॉल चाहिए।' बच्चे को समझाने की कोशिश करें कि यह 48 घंटे से ज्यादा काम नहीं करेगी तो सेल्समैन आप पर टूट पड़ता है कि सर, मैं गारंटी देता हूं कि मुन्ना आपकी वापसी की यात्रा में भी इसी से खेलेगा।मैं हमेशा इसी ट्रेन में रहता हूं। अगली गर्मियों में भी यदि ये गेंद काम नहीं करे आप आकर इसे वापस कर सकते हो। मैं बिना कोई सवाल पूछे इसे बदल दूंगा।' इस बीच आप देखेंगे कि बच्चा पहले ही बॉल से खेलने लग गया है और उसे दूसरी बर्थों पर लुढ़काने लगा है।आपके पास इसे खरीदने के अलावा कोई चारा नहीं रहता। और ऐसी खरीदारी कर चुके आपमें से अधिकांश लोग मुझसे सहमत होंगे कि ऐसी गेंदें एक यात्रा में भी नहीं चल पाती। या तो बच्चा इसे खो देता है या फिर गेंद की वो चमकीली लाइटें बंद हो जाती है, जो फर्श पर मारने के बाद बच्चे को आकर्षित करती थीं।ज्यादातर दूसरा वाला कारण अधिक सामान्य है। अब यह बॉल आपके बैग में रखी हुई एसी कार से घर वापसी की यात्रा कर रही है। और घर पर ये बॉल या तो भुला दी गई है या किसी कोने में अव्यवस्थित सी पड़ी है और कुछ समय बाद कूड़ेदान में चली जाती है!अगर आपके घर में बच्चे हैं तो मुझसे यह मत कहिएगा कि आपके घर में ऐसा कुछ नहीं हुआ। यही कारण है कि मैंने इस हैडलाइन के साथ शुरूआत की थी कि बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं। उपहार विशेषज्ञ इस बात पर जोर देते हैं कि कैसे उपयोगिता, बच्चे के विकास और खुशी को प्राथमिकता दी जाए। वे ऐसे गिफ्ट की सलाह देते हैं, जो खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा दे और प्लास्टिक से बचने की राय देते हैं। यहां उम्र के अनुसार कुछ सुझाव पेश हैं।4 वर्ष उम्र वालों के लिएः हिसार में एक स्कूल चलाने वाले मेरे दोस्त हरिपाल पिलानिया ने मुझे लकड़ी के क्यूब्स दिए, जिनसे बच्चे रूबिक क्यूब बना सकते हैं। यकीन मानें, यह गेम आज भी मेरे घर पर 10 साल से है और जो बच्चे मेरे घर आते हैं, बिना थके इससे खेले हैं, चाहे फिर वह 10 साल के हों।6 वर्ष उम्र वालों के लिएः कैट एंड रैट थीम वाले कार्ड गेम। मैंने इसे अमेरिका से खरीदा था। बच्चे ताश खेलने वाले बड़ों की नकल पसंद करते हैं। अकेली बिल्ली किसी चूहे पर भारी पड़ जाए या चूहों का एक समूह बिल्ली को घेर ले, यह वाकई मजेदार खेल है। यहां तक कि हमारी उम्र के लोग भी इसे खेल सकते हैं। मुझे बताओ कि ' रैट-ए-टैट कैट' जैसे गेम खेलने का किसका मन नहीं करेगा?8 वर्ष उम्र वालों के लिएः कई सारे ऐसे कलरफुल जर्नल्स हैं, जो प्रश्नों से भरे होते हैं, उनमें इलस्ट्रेशन और डूॅडलिंग के लिए संकेत होते हैं- उदाहरण के लिए 'यदि मेरे पास एक रोबोट होता तो मैं इसे प्रोग्राम करने के लिए कहता.(ऐसी चीजें मेरे दिमाग में है)10 वर्ष उम्र वालों के लिएः नए बेकर्स और उत्सुक कुक्स के लिए शेफ इन ट्रेनिंग एक गेम है। इसमें मिनी व्हिस्क, स्पेचुला, नापने वाला कप और कई सारी चीजें होती हैं। यह उन्हें अंडे फेंटने और सलाद सजाने जैसे कुछ काम सीखने में मदद करता है। फंडा यह है कि अलग-अलग उम्र के लिए ऐसा सही उपहार चुनना, जिसे वे संभाल कर रखें और ये आसान काम नहीं है। सबसे पहले हमें खुद को रचनात्मक होना पड़ेगा और उससे अधिक उपयोगिता के बारे में सोचना होगा कि वह गिफ्ट उसे बोर ना करे। यदि आपके पास कुछ सुझाव हैं, तो शेयर करें, ताकि मैं सभी पाठकों को इस बारे में बता सकूं।

अर्थव्यवस्था में सोने का और बेहतर उपयोग कैसे करें?

आज भारतीय परिवारों के पास दुनिया के दस सबसे बड़े

केंद्रीय बैंकों- अमेरिका, जर्मनी, रूस, फ्रांस, चीन, इटली, स्विट्जरलैंड, जापान, तुर्किये और खुद भारत के स्वर्ण भंडारों से भी अधिक सोना है! भारतीय घरों में लगभग 25,000 टन सोना रखा हुआ है। यह अमेरिकी सरकार के स्वर्ण भंडार (8,133 टन) का तीन गुना और भारतीय रिजर्व बैंक (879 टन) के स्वर्ण भंडार का लगभग 30 गुना है।आज की कीमतों के हिसाब से भारत के घरेलू सोने की कीमत कितनी होगी? सोने के मूल्य लंबे समय से बढ़ रहे हैं, लेकिन हाल के वर्षों में भू-राजनीतिक उथल-पुथल के कारण इनमें उछाल आया है। लगभग एक लाख रुपए (1,200 डॉलर) प्रति तोला (10 ग्राम) की वर्तमान कीमत के हिसाब से भारतीय घरों में रखे 25,000 टन सोने का मूल्य लगभग 3 ट्रिलियन डॉलर ठहरता है। यह भारत की 2025 की जीडीपी 4.19 ट्रिलियन डॉलर का लगभग 75 प्रतिशत है।अनुमान है कि इनमें भी भारतीय महिलाओं के पास ही 24,000 टन से ज्यादा सोना है। यह अमेरिका सहित जर्मनी (3,300 टन), इटली (2,450 टन), फ्रांस (2,400 टन) और रूस (1,900 टन) के केंद्रीय बैंकों के सोने के भंडार से ज्यादा है। ऑक्सफोर्ड गोल्ड ग्रुप की एक रिपोर्ट के अनुसार भारतीय महिलाओं के पास दुनिया के कुल सोने का 11 प्रतिशत हिस्सा है।सोने से भारतीयों के इस असीम लगाव की वजह क्या है? इसे एक सुरक्षित और स्थिर निवेश माना जाता है। पिछले 25 वर्षों में ही सोने की कीमत 4,000 रुपए प्रति 10 ग्राम से बढ़कर लगभग 1,00,000 रुपए प्रति 10 ग्राम हो गई है- यानी 25 वर्षों में 25 लगभग 14 प्रतिशत बढ़ा है और यह लगभग हर पांच साल में दोगुना हो रहा है।इसकी तुलना में बीएसई सेंसेक्स 2000 से 2025 के बीच 6,000 से बढ़कर 80,000 से अधिक अंकों तक पहुंचा है- यानी 25 वर्षों में लगभग 14 गुना वृद्धि। यह 12 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) बताता है।लंबी अवधि में सोना इक्विटी से भी बेहतर प्रदर्शन करता है। स्टॉक के विपरीत, सोने की कीमतें कम अस्थिर होती हैं। दुनिया की सबसे रूढ़िवादी निवेशकों में से एक भारतीय महिलाओं को यह बात अच्छी तरह से पता है।सोने ने भारतीय परिवारों को शादियों के लिए पैसे जुटाने और दिवालिया होने से बचाने में मदद की है। लेकिन वित्तीय सुरक्षा के लिए रखे गए एक डेड-एसेट के बजाय भारत की अर्थव्यवस्था में सोने का अधिक प्रोडक्टिव उपयोग कैसे किया जा सकता है?आरबीआई की स्वर्ण निवेश योजना को सीमित सफलता मिली है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड का उद्देश्य सोना रखने का विकल्प प्रदान करना है। जैसा कि आरबीआई कहता है, सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड एक बेहतर विकल्प प्रदान करता है। इसमें स्टोरेज का जोखिम और लागत समाप्त हो जाती है।निवेशकों को मैच्योरिटी के समय सोने के बाजार मूल्य और आवधिक ब्याज का आश्वासन दिया जाता है। आभूषण के रूप में सोने के उपयोग के मामले में भी सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड समस्याओं से मुक्त है। लेकिन भारतीयों में भौतिक सोने का आकर्षण इतना प्रबल है कि सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड पूरी तरह से लोकप्रिय नहीं हो पाया है।भारत ने 2024-25 में 58.01 अरब डॉलर मूल्य के सोने का आयात किया। तस्करी को कम करने के उद्देश्य से आयात शुल्क में 15 से 6 प्रतिशत की कटौती ने 2023-24 में सोने के आयात को 27 प्रतिशत बढ़ाने में मदद की।2024-25 में भारत का व्यापारिक और सेवा व्यापार में कुल घाटा 94.26 अरब डॉलर था। इसलिए 2024-25 में भारत के आयात में 58.01 अरब डॉलर का सोना भारत के व्यापार घाटे का एक प्रमुख घटक है। वैसे भारत के आयात बिल में सबसे बड़ा घटक कच्चा तेल है, जिसका 2024-25 में 133 अरब डॉलर का योगदान था। सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए। लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। सोने के प्रति आकर्षण आर्थिक के साथ ही सांस्कृतिक और भावनात्मक भी है। चूंकि भारतीय महिलाओं के पास 3 ट्रिलियन डॉलर मूल्य का 24,000 टन से अधिक सोना है और पिछले वित्तीय वर्ष में भी उन्होंने 58 अरब डॉलर मूल्य का अनुमानित 600 टन सोना खरीदा है, इसलिए सोने की कीमतों में उछाल बने रहने की संभावना है।सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए। लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

'चुपचाप भुगतने दो' की कला में आलोचना झेलने का तरीका छिपा है!

सैकड़ों सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से भरी दुनिया में किसी को भी अपनी राय व्यक्त करने के लिए दरवाजे हमेशा खुले हुए हैं, लेकिन हर विषय पर अपनी विशेष टिप्पणी देना तो जैसे कई लोगों का शगल बनता जा रहा है। चाहे उन्हें उस क्षेत्र का ज्ञान हो या न हो। वे हर चीज पर टीका-टिप्पणी करते हैं और किसी भी बात को तिल का ताड़ बना सकते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो अपने अच्छे काम के बावजूद भी लोगों की शिकायतों की बौछार से परेशान हो जाते हैं, तो यह कहानी आपके लिए है।जयपुर में एक महिला हैं, जो एक पेइंग गेस्ट हाउस चलाती हैं। उनका एक पुश्तैनी घर है, जिसमें 10-12 बड़े कमरे हैं। उन्होंने हर कमरे में 3 बिस्तर लगा रखे हैं। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में भोजन भी मिलता है। उन्हें खाना खिलाने का बहुत शौक है। वे बड़े मन से खाना बनाती और खिलाती हैं। उनके यहां इतना शानदार भोजन मिलता है कि कोई बढ़िया से बढ़िया शेफ भी वैसा नहीं बना सकता। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में ज़्यादातर नौकरी करने वाले लोग और छात्र रहते हैं। सुबह का नाश्ता और रात का भोजन तो सभी लोग करते ही हैं। और जिसे ज़रूरत होती है, वे दोपहर का भोजन पैक करके भी देती हैं। लेकिन उनके यहां एक बड़ा अजीब नियम है। हर महीने में सिर्फ 28 दिन ही भोजन बनता है। बाकी 2 या 3 दिन सबको होटल में खाना पड़ता है। ऐसा नहीं है कि आप पेइंग गेस्ट हाउस की रसोई में खुद कुछ बना लें।

रसोई उन 2-3 दिनों के लिए पूरी तरह से बंद रहती है। हर महीने के आखिरी तीन दिन मेस बंद रहता है। सभी को होटल में खाना पड़ता है, और चाय भी बाहर जाकर पीनी होती है।जब किसी ने पूछा कि यह क्या अजीब नियम है? आपकी रसोई केवल 28 दिन ही क्यों चलती है? वे बोलीं, 'शुरू में यह नियम नहीं था। मैं इसी तरह, इतने ही प्यार से खाना बनाती और खिलाती थी। पर उनकी शिकायतें कभी खत्म ही नहीं होती थीं। कभी यह कमी है, कभी वह कमी है- हमेशा असंतुष्ट और आलोचना करते रहते थे। इसलिए तंग आकर मैंने यह 28 दिन वाला नियम बना दिया। 28 दिन प्यार से खिलाओ और बाकी 2-3 दिन बोल दो कि जाओ, बाहर खाओ। उन 3 दिनों में, उन्हें नानी याद आ जाती है। उन्हें आटे-दाल का भाव पता चल जाता है। उन्हें पता चल जाता है कि बाहर कितना महंगा और कितना घटिया खाना मिलता है। दो घूंट चाय भी 15-20 रुपये की मिलती है। उन्हें मेरी कीमत ही इन 3 दिनों में पता चलती है। इसलिए बाकी 28 दिन वे बहुत कायदे में रहते हैं।'यह वाकिया मुझे तब आया, जब मुझे शनिवार की सुबह दैनिक भास्कर के पाठक 70 वर्षीय शारदा और उनके 75 वर्षीय पति सीताराम अग्रवाल का ईमेल मिला। वे रायपुर के तेलीबांधा से हैं। उन्होंने लिखा कि कैसे कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसाइटी के समिति सदस्यों की, वहां के रहवासी बिना वजह आलोचना करते हैं। और रहवासी, समिति सदस्यों से ऐसे पेश आते हैं, मानो वे सैलरी पर रखे हुए कोई कर्मचारी हों, जबकि वे लोग तो स्वेच्छा से अपनी सेवाएं दे रहे हैं।उन्होंने दुखी होकर बताया कि अमूमन सभी हाउसिंग सोसायटी के यही हाल हैं, जहां अगर कॉलेनी में किसी भी सुविधा में कमी या उसका अभाव दिखता है, तो रहवासी आपे से बाहर हो जाते हैं। सीताराम जी ने मेरे साथ फोन पर बातचीत में बताया कि इससे असंतोष बढ़ता है और अच्छे दिल से काम करने वाले वॉलेंटियर भी सामाजिक कामों से खुद को दूर कर लेते हैं।फंडा यह है कि अगर आप चाहते हैं कि ग्राहक आपकी निष्ठा, प्रतिबद्धता और गुणवत्ता का मूल्य समझें, तो उनकी बात पर कोई प्रतिक्रिया न दें, बस अपनी अनुपस्थिति से उन्हें आपकी प्रतिबद्धता का एहसास कराएं। जब वे चुपचाप भुगतेंगे और गुणवत्तापूर्ण सेवाओं की कमी का अनुभव करेंगे, तभी वे आपका सम्मान करेंगे।

अरबपतियों की संख्या बढ़ना खतरे की घंटी भी हो सकती है

हर साल मैं यह देखने के लिए फोर्ब्स की फेहरिस्त का विश्लेषण करता हूं कि किन देशों में अरबपतियों की सम्पत्ति उनके देश की जीडीपी के हिस्से के रूप में बढ़ रही है। या किन देशों में सम्पत्ति अरबपतियों के पारिवारिक साम्राज्य में केंद्रित होकर रह जा रही है या उन बुरे उद्योगों में तब्दील हो रही है, जो उत्पादकता से अधिक भ्रष्टाचार के लिए जाने जाते हैं। जिन देशों में इस तरह के मामले सबसे ज्यादा मिलते हैं, वहां पूंजीवाद-विरोधी विद्रोहों का खतरा भी सबसे अधिक रहता है। इस साल चेतावनियों के संकेत स्वीडन की ओर इशारा कर रहे हैं। भले ही कई प्रगतिशील लोग स्वीडन को एक समाजवादी-स्वर्ग के तौर पर देखते हों, लेकिन वहां अरबपतियों की संपत्ति जीडीपी के 31प्रतिशत तक हो गई है। यह 20 बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में सर्वाधिक है। आज स्वीडन में 45 अरबपति हैं, जो अमेरिका से प्रति व्यक्ति पैमाने पर डेढ़ गुना अधिक हैं। अब तक के सबसे धनी अमेरिकी जॉन डी. रॉकफेलर हैं, जिनकी सम्पत्ति 1910 के आसपास जीडीपी की 1.5प्रतिशत से अधिक थी। आज किसी अमेरिकी के पास इतनी दौलत नहीं। आज के रॉकफेलर स्वीडन में हैं, जिनमें से सात की सम्पत्ति जीडीपी के हिस्से में रॉकफेलर से अधिक है। एक कार्यशील अर्थव्यवस्था से अरबपतियों की संतुलित श्रेणी निर्मित होती है, जिसमें रियल एस्टेट और कमोडिटी जैसे सेक्टरों की 'बैड वेल्थ' की तुलना में टेक और मैन्युफैक्चरिंग जैसे उद्योगों की 'गुड वेल्थ' अधिक होती है। ऐसा नहीं है कि रियल एस्टेट और कमोडिटी सेक्टर खराब हैं। लेकिन कार या सॉफ्टवेयर जैसे सेक्टरों की तुलना में उत्पादकता में उनका कम योगदान होता है। लेकिन स्वीडन में आज 'गुड बिलियनेअर्स' की संख्या 'बैड बिलियनेअर्स' की तुलना में आधी रह गई है। स्वीडन भले ही टेक-उद्यमियों के लिए बेहतर स्थान के तौर पर प्रसिद्ध हो, लेकिन इनमें से तीन ही फोर्ब्स की सूची में जगह पा सके हैं। अरबपतियों की सम्पत्ति में 'गुड वेल्थ' का हिस्सा महज 12प्रतिशत है, जो शीर्ष 10 विकसित देशों की सूची में तीसरा सबसे निम्नतम है। स्वीडन ने द्वितीय विश्व युद्ध के बाद अनियंत्रित वेलफेयर-स्टेटिज्म के अपने प्रयोग की विफलता के बाद वेल्थ-क्रिएशन को प्रोत्साहित करना शुरू किया। भारी करों के चलते वहां की मशहूर हस्तियां और उद्योगपति पलायन करने लगे। 1990 के दशक की शुरुआत में आए वित्तीय संकटों ने स्वीडन को समाजवाद के प्रति अपनी प्रतिबद्धता पर पुनर्विचार करने के लिए मजबूर किया। उसने उच्च आय करों से भुगतान की जाने वाली मुफ्त शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा को समाप्त नहीं किया। लेकिन धन, विरासत, निगमों और अचल संपत्ति पर करों को समाप्त या कम करते हुए कल्याणकारी राज्य का आकार छोटा कर दिया।2000 के दशक का मध्य आते-आते वहां के सुपर-रिच पलायन नहीं कर रहे थे। उलटे वे हावी हो गए थे। स्वीडन के अरबपतियों की लगभग 70प्रतिशत संपत्ति विरासत (इनहेरिटेंस) से आती है, जो फ्रांस और जर्मनी के बाद तीसरी सबसे अधिक है। स्वीडन हाल के वर्षों में अरबपतियों की संख्या में उछाल देखने वाला एकमात्र बड़ा कल्याणकारी राज्य नहीं है। फ्रांस में भी ऐसा हुआ है। लेकिन दोनों में विशेष असंतुलन है। स्वीडन में विकृत कर और ईजी-मनी (आसानी से मिलने वाला कर्ज) है। वह वेतन की तुलना में पूंजी पर बहुत कम कर लगाता है, और कभी-कभी पूंजी पर प्रतिगामी कर लगाता है। स्वीडन ने ब्याज दरों को यूरोपीय औसत से भी नीचे रखा है। कम दरों से संपत्ति की कीमतें बढ़ती हैं, जबकि अमीरों के लिए अधिक लाभ कमाने के लिए पैसे उधार लेना आसान हो जाता है।

पीएम मोदी ने हिटलर शासन में मारे गए 60 लाख यहूदियों को श्रद्धांजलि दी

मोदी इजराइल के होलोकॉस्ट मेमोरियल पहुंचे,राष्ट्रपति से मिले, डिफेंस डील संभव

तेल अवीव। पीएम नरेंद्र मोदी के इजराइल दौरे का आज दूसरा दिन है। वे गुरुवार सुबह इजराइल की राजधानी यरुशलम में स्थित है और हर साल दुनिया भर से लोग यहां

यरूशलम के होलोकॉस्ट मेमोरियल 'याद वाशेम' पहुंचे। यहां उन्होंने हिटलर के नाजी शासन में मारे गए 60 लाख यहूदियों को श्रद्धांजलि दी। इसके बाद मोदी इजराइल के राष्ट्रपति इसाक हर्जोग से मिले। दोनों नेताओं ने याद वाशेम में पौधा लगाया। मोदी ने गेस्ट बुक में भारत का संदेश भी लिखा। मोदी थोड़ी देर में इजराइली इश नेतन्याहू के साथ द्विपक्षीय बैठक करेंगे। इस बैठक में रक्षा सहयोग, मिसाइल डिफेंस सिस्टम, साइबर सुरक्षा और एडवांस टेक्नोलॉजी के लेकर बातचीत होगी। दोनों देशों के बीच बड़ी डिफेंस डील हो सकती है।

मोदी बुधवार को दो दिन के इजराइल दौरे पर पहुंचे थे। नेतन्याहू और उनकी पत्नी सारा ने एयरपोर्ट पर मोदी को रिसीव किया था। इसके बाद पीएम मोदी ने इजराइली संसद नेसेट को भी संबोधित किया। उन्हें संसद का सर्वोच्च सम्मान 'स्पीकर ऑफ द नेसेट मेडल' दिया गया। मोदी नेसेट को संबोधित करने वाले पहले भारतीय प्रधानमंत्री बने।याद वाशेम होलोकॉस्ट के दौरान मारे गए लाखों यहूदियों की याद में बनाया गया है। यह स्मारक आकर इतिहास को समझते हैं और श्रद्धांजलि देते हैं। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान जर्मनी के तानाशाह एडॉल्फ हिटलर ने लगभग 60 लाख यहूदियों की हत्या कर दी थी। इस नरसंहार को होलोकॉस्ट कहा जाता है। इजराइल की संसद नेसेट ने साल 1953 में फैसला किया कि होलोकॉस्ट में मारे गए लोगों की याद में एक खास स्मारक बनाया जाए। बाद में 2005 में

यहां एक आधुनिक संग्रहालय खोला गया, ताकि आने वाली पीढ़ियां इस त्रासदी को समझ सकें। याद वाशेम परिसर में होलोकॉस्ट संग्रहालय, हॉल ऑफ नेम्स, बच्चों का स्मारक और राइटियस अमंग द नेशंस गार्डन जैसी जगहें मौजूद हैं। यहां असली दस्तावेज, तस्वीरें और पीड़ितों की व्यक्तिगत कहानियां सुरक्षित रखी गई हैं। याद वाशेम नाम का अर्थ है याद और नाम, यानी जिन लोगों को मिटाने की कोशिश की गई, उनकी याद हमेशा जिंदा रहे।मोदी और इजराइल के राष्ट्रपति इसाक हर्जोग के बीच बातचीत शुरू हो गई है। इसाक ने मोदी का स्वागत करते हुए कहा कि भारत की अर्थव्यवस्था तेजी से बढ़ी है, जो पूरी दुनिया का ध्यान अपनी ओर खींच रही है। उन्होंने कुशल भारतीय छात्रों की भी तारीफ की। उन्होंने कहा कि वह चाहते है कि भारतीय छात्र इजराइल आए और पढ़ाई करे। थोड़ी देर में पीएम मोदी इजराइली प्रधानमंत्री नेतन्याहू के साथ द्विपक्षीय बैठक करेंगे। बीबीसी की रिपोर्ट के मुताबिक इस दौरान भारत और इजराइल के बीच ड्रोन की खरीद और जॉइंट मैन्युफैक्चरिंग समेत कई बड़े रक्षा समझौतों पर सहमति बन सकती है। फोर्ब्स इंडिया के मुताबिक 2026 में दोनों देशों के बीच 8.6 अरब डॉलर का रक्षा समझौता संभव है। इसमें प्रिसीजन गाइडेड बम और मिसाइल सिस्टम के साथ एडवांस ड्रोन भी शामिल हो सकते हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार भारत हैरोन एमके-2 मेल ड्रोन खरीदने की योजना बना रहा है। यह ड्रोन 45 घंटे तक लगातार उड़ान भर सकता है, 470 किलोग्राम भार उठा सकता है और 35 हजार फीट की ऊंचाई तक जा सकता है। इसके अलावा आतंकवाद के खिलाफ सहयोग, इंडिया-मिडल ईस्ट-यूरोप इकोनॉमिक कॉरिडोर, व्यापार और निवेश, एडवांस टेक्नोलॉजी व इनोवेशन में जैसे मुद्दों पर भी बातचीत संभव हैं। हालांकि संभावित समझौतों को लेकर अभी आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है।पीएम मोदी और इजराइल के राष्ट्रपति इसाक हर्जोग ने होलोकॉस्ट मेमोरियल याद वाशेम में एक पौधा लगाया।मोदी का यह दौरा ऐसे वक्त पर हो रहा है जब भारत और इजराइल के बीच फ्री ट्रेड एग्रीमेंट पर बातचीत का पहला दौर 23 फरवरी 2026 को नई दिल्ली में शुरू हुआ है और यह 26 फरवरी 2026 तक चलेगा।नवंबर 2025 में दोनों देशों ने टर्म्स ऑफ रेफरेंस पर साइन किए थे, जिससे यह तय हुआ कि किन मुद्दों पर बातचीत होगी और कैसे आगे बढ़ा जाएगा। वित्त वर्ष 2024-25 में दोनों देशों के बीच कुल सामान का व्यापार 3.62 अरब अमेरिकी डॉलर यानी करीब 31 हजार करोड़ रुपए रहा। दोनों देश कई क्षेत्रों में एक-दूसरे के लिए फायदेमंद हैं। यह एफटीए दोनों के बीच व्यापार बढ़ाने में मदद करेगा और कारोबारियों, खासकर छोटे और मध्यम उद्योगों को ज्यादा भरोसा और स्थिरता देगा। इस बातचीत के दौरान दोनों देशों के एक्सपर्ट्स अलग-अलग मुद्दों पर चर्चा कर रहे हैं। इनमें गुड्स एंड सर्विसेज का व्यापार, रूल्स ऑफ ओरिजन, हेल्थ और पौधों से जुड़े नियम, व्यापार में आने वाली तकनीकी रुकावटें, कस्टम प्रोसेस, व्यापार को आसान बनाने के उपाय और इंटेलेक्चुअल प्रॉपर्टी राइट्स जैसे मुद्दे शामिल हैं।

होली के लिए पहले ही करें तैयारी, आज से ही शुरू करें स्किन केयर रूटीन, ताकि सिंथेटिक रंगों से न हो त्वचा को नुकसान

नयी दिल्ली। होली रंग-गुलाल, खुशियों और मौज-मस्ती का त्योहार है। हम कपड़े, पिचकारी और पकवान की तैयारियां तो पहले से कर

लेते हैं, लेकिन अक्सर अपनी स्किन को भूल जाते हैं। जबकि केमिकल वाले रंग और धूप स्किन को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए होली पर रंग खेलने से पहले ही स्किन को तैयार करना जरूरी है, ताकि बाद में कोई समस्या न हो। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- होली से 4-5 दिन पहले स्किन केयर रूटीन शुरू करना क्यों जरूरी है?

जवाब- स्किन को अपनी प्रोटेक्टिव लेयर मजबूत करने और हाइड्रेशन को बैलेंस करने के लिए समय चाहिए। अगर पहले से स्किन केयर रूटीन फॉलो किया जाए तो स्किन कम सेंसिटिव और कम रिएक्टिव रहती है। इससे रंगों के केमिकल और धूप से होने वाली जलन, रैशेज या पिग्मेंटेशन का जोखिम घटता है। अचानक होली के एक दिन पहले तैयारी करने की बजाय कुछ दिन पहले से 'प्रोटेक्ट मोड' में रहना स्किन को ज्यादा सुरक्षित बनाता है। सवाल- स्किन बैरियर क्या होता है? जवाब- स्किन की सबसे ऊपरी लेयर बैरियर की तरह काम करती है। ये स्किन को किसी भी तरह के बाहरी नुकसान से बचाती है और अंदर की नमी को लॉक रखती है। इसे ऐसे समझिए- स्किन की सेल्स 'ईंट' हैं और उनके बीच मौजूद लिपिड (जैसे सेरामाइड) 'सीमेंट' का काम करते हैं। यही स्ट्रक्चर धूल, बैक्टीरिया, केमिकल, प्रदूषण और एलर्जेन्स को अंदर जाने से रोकता है। स्किन बैरियर कमजोर होने पर स्किन में ड्राईनेस, जलन, रेडनेस, पिंपल या पिग्मेंटेशन की समस्या बढ़ सकती है। सवाल- होली के रंग स्किन बैरियर को कैसे डैमेज करते हैं? जवाब- होली के रंग स्किन बैरियर को तीन तरीकों से नुकसान पहुंचा सकते हैं- केमिकल इरिटेशन रंग छुड़ाते समय असावधानी सन एक्सपोजर आइए, अब इन कारकों को विस्तार से समझते हैं। केमिकल इरिटेशन कई सस्ते रंगों में सिंथेटिक डाई, मेटल सॉल्ट्स या इंडस्ट्रियल पिगमेंट मिलाए जाते हैं। ये स्किन की ऊपरी लेयर के लिपिड को प्रभावित कर सकते हैं। इससे बैरियर कमजोर होता है और जलन/लालिमा बढ़ती है। रंग छुड़ाते समय असावधानी रंग छुड़ाते समय जोर से स्क्रब करना या तौलिए से रगड़ना माइक्रो-टियर (स्किन की ऊपरी लेयर में बनने वाला बहुत बारीक स्क्रैच) बना सकता है। इससे मॉइश्चर कम होता है और स्किन ज्यादा सेंसिटिव हो जाती है।धूप का असर होली अक्सर खुले में खेली जाती है। अल्ट्रावॉयलेट किरणों का एक्सपोजर बैरियर को और कमजोर करता है। सवाल- होली के पहले स्किन केयर रूटीन कैसा होना चाहिए? जवाब- धूप और बार-बार रगड़ से स्किन बैरियर कमजोर हो सकता है। इसलिए आखिरी दिन हड़बड़ी में तैयारी करने की बजाय, 5-6 दिन पहले से एक प्लान्ड स्किन केयर रूटीन शुरू करना जरूरी है। ग्राफिक से समझते हैं कि होली के पहले स्किन केयर रूटीन कैसा होना चाहिए-सवाल- क्या अलग-अलग स्किन टाइप के लिए अलग-अलग स्किन केयर रूटीन जरूरी है? जवाब- हां, हर स्किन टाइप की जरूरत अलग होती है। पॉइंटर्स से समझते हैं- ऑयली स्किन में सीबम (ऑयली सब्सटेंस, जो सबेशियस ग्लैंड में बनता है) ज्यादा बनता है। इसलिए हल्का, नॉन-कॉमेडोजेनिक (वो स्किनकेयर या मेकअप प्रोडक्ट्स, जो पोर्स को बंद नहीं करते) और जेल-बेस्ड प्रोडक्ट्स बेहतर रहते हैं। ड्राई स्किन को ज्यादा हाइड्रेशन और क्रीम-बेस्ड मॉइश्चराइजर की जरूरत होती है। सेंसिटिव स्किन में माइल्ड, फ्रेगरेंस-फ्री और सूदिंग इंग्रीडिएंट्स जरूरी हैं। एक्ने-प्रोन स्किन में पोर्स को बंद न करने वाले प्रोडक्ट चुनना अहम है। सवाल- क्या होली से पहले केमिकल पील, वैक्सिंग या लेजर ट्रीटमेंट करवाना सुरक्षित है? जवाब- नहीं, इन प्रक्रियाओं के बाद स्किन कुछ दिनों तक थिन, सेंसिटिव और इंफ्लेमेशन-प्रोन हो जाती है। ऐसे में रंगों के केमिकल, धूप और रगड़ से जलन, रैशेज या पिग्मेंटेशन बढ़ने का खतरा रहता है। केमिकल पील और लेजर के बाद सन-सेंसिटिविटी बढ़ती है। इसलिए इन्हें होली से कम-कम हो। स्किन बैरियर मजबूत रहे। कोई एक्स्ट्रा स्ट्रेस न दिया जाए।होली के बाद अगर स्किन में जलन या लालिमा हो तो एलोवेरा या सूदिंग जेल लगाएं। पिग्मेंटेशन-प्रोन स्किन में अगले कुछ दिनों तक धूप से खास बचाव करें, क्योंकि इंफ्लेमेशन के बाद दाग गहरे हो सकते हैं। अगर सूजन, तेज खुजली, पस वाले दाने हों या स्किन छिलने लगे तो डर्मेटोलॉजिस्ट से तुरंत संपर्क करें। सवाल- होली के बाद अगर रैशेज, जलन या एलर्जी हो जाए तो तुरंत क्या करें और कब डॉक्टर से मिलें? जवाब- पॉइंटर्स से समझते हैं- सबसे पहले स्किन को ठंडे पानी और माइल्ड सोप से धोएं।

फिर एलोवेरा जेल लगाएं। बर्फ की सिंकाई करें। सूती कपड़े पहनें। अगर जलन-खुजली 24 घंटे से ज्यादा रहे, छाले पड़ जाएं या सांस लेने में तकलीफ हो, तो तुरंत डर्मेटोलॉजिस्ट से मिलें। सवाल- होली के बाद कितने दिनों तक स्किन को एक्स्ट्रा केयर की जरूरत होती है? जवाब- होली में स्किन को रंगों से हुए नुकसान से उबरने के लिए लगभग 7 से

से-कम 2-3 हफ्ते पहले या फिर त्योहार के बाद करवाना बेहतर है। सवाल- क्या डाइट का भी स्किन पर असर पड़ता है? होली से पहले क्या खाएं ताकि स्किन कलर डैमेज कम हो और स्किन ग्लो करे? जवाब- हां, होली से पहले संतुलित और सही खानपान स्किन बैरियर को मजबूत करता है, स्किन इरिटेशन से बचाता है और नेचुरल ग्लो लाने में मदद करता है।सवाल- अगर स्किन सेंसिटिव है या पहले से एक्ने/पिग्मेंटेशन है तो क्या सावधानियां रखें? जवाब- होली से पहले स्किन को 'कूलिंग मोड' में रखें यानी स्किन को ऐसे फेज में रखें, जहां-

इंफ्लेमेशन (जलन/लालिमा) 10 दिनों तक एक्स्ट्रा केयर (जैसे माइल्ड क्लींजर, हैवी मॉइश्चराइजर और सनस्क्रीन) की जरूरत होती है। इस दौरान स्किन को हाइड्रेट रखना, स्क्रब से बचना और देखभाल करना जरूरी है। सवाल- क्या घर पर बने उबटन या बेसन से रंग छुड़ाना सुरक्षित है? जवाब- हां, आमतौर पर ये सुरक्षित है। यह स्किन को नुकसान नहीं पहुंचाते और पक्का रंग, टैनिंग और इंप्योरिटीज को हटाने में मदद करते हैं। साथ ही स्किन को नमी व पोषण देते हैं। ध्यान रहे, इन्हें चेहरे पर जोर से न रगड़ें। ऐसा करने से स्किन में माइक्रो-इन्फ्लेमेशन, ड्राईनेस या पिग्मेंटेशन बढ़ सकता है।

ईरान आतंकवाद का सबसे बड़ा गढ़,सनकी और क्रूर शासन को परमाणु हथियार रखने की अनुमति नहीं दे सकते-अमेरिकी उपराष्ट्रपति

वॉशिंगटन डीसी। मिडिल ईस्ट में अमेरिकी वॉरशिप और सैनिकों की तैनाती के बीच उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने ईरान

को सख्त संदेश दिया है। उन्होंने कहा कि अमेरिका की कूटनीति को कमजोरी न समझा जाए और जरूरत पड़ी तो सैन्य विकल्प भी इस्तेमाल होगा। वेंस ने कहा कि सैन्य कार्रवाई की धमकियों को गंभीरता से लिया जाना चाहिए। फॉक्स न्यूज से बातचीत में वेंस ने कहा-'हमें ऐसी स्थिति में पहुंचना होगा जहां ईरान, जो दुनिया में आतंकवाद का सबसे बड़ा गढ़ है, परमाणु आतंकवाद से दुनिया को धमकी न दे सके। सनकी, क्रूर और दुनिया के सबसे खतरनाक शासन को परमाणु हथियार रखने की इजाजत नहीं दी जा सकती। उन्होंने कहा कि राष्ट्रपति ट्रम्प कूटनीतिक समाधान चाहते हैं, लेकिन उनके पास अन्य विकल्प भी मौजूद हैं और वे उनका इस्तेमाल करने की इच्छा दिखा चुके हैं। ट्रम्प ने बुधवार को संसद में अपने संबोधन के दौरान आरोप लगाया था कि ईरान अमेरिका तक मार करने में सक्षम मिसाइलें विकसित कर रहा है। उन्होंने यह भी कहा कि ईरान पिछले साल अमेरिकी हमलों के बाद अपने परमाणु कार्यक्रम को दोबारा खड़ा करने की कोशिश कर रहा है। जब वेंस से पूछा गया कि क्या ईरान के सर्वोच्च नेता को हटाना भी अमेरिका का लक्ष्य है, तो उन्होंने कहा कि ईरान को परमाणु हथियार हासिल करने से रोकने के लिए अंतिम फैसला राष्ट्रपति ट्रम्प करेंगे। वेंस ने कहा कि बातचीत कितने समय तक जारी रखनी है, इसका अंतिम फैसला राष्ट्रपति ट्रम्प करेंगे। उन्होंने कहा-'हम कोशिश जारी रखेंगे। लेकिन राष्ट्रपति के पास यह अधिकार है कि वे तय करें कि कूटनीति अपनी सीमा तक पहुंच गई है या नहीं। हमें उम्मीद है कि इस बार बातचीत बुरे अंजाम तक नहीं पहुंचेगी, लेकिन अगर पहुंचती है तो फैसला राष्ट्रपति ही करेंगे।' अमेरिकी अधिकारियों के मुताबिक, ईरान अगले दो हफ्तों में ज्यादा बड़ा प्रस्ताव देगा, जिससे दोनों पक्षों के बीच मतभेद कम किए जा सकें। यह बयान ऐसे समय में आया है जब ईरान और अमेरिका के अधिकारी गुरुवार यानी आज जिनेवा में तीसरे दौर की बातचीत करेंगे। ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अरागची अपनी टीम के साथ जिनेवा पहुंच चुके हैं। अमेरिकी प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व मिडिल ईस्ट दूत स्टीव विटकॉफ करेंगे। वॉशिंगटन इस बीच 'मैक्सिमम प्रेशर' अभियान के तहत नए प्रतिबंधों की भी तैयारी कर रहा है। ईरान ने जिनेवा वार्ता से पहले अमेरिकी दबाव की रणनीति को खारिज किया। ईरानी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बघाई ने ट्रम्प के बयानों को झूठ बताया और उन पर दुष्प्रचार अभियान चलाने का आरोप लगाया। ट्रम्प ने कई बार चेतावनी दी है कि वार्ता विफल होने पर अमेरिका सैन्य कार्रवाई कर सकता है। क्षेत्रीय देशों को आशंका है कि ऐसा कदम संघर्ष को जन्म दे सकता है। ईरान पहले ही चेतावनी दे चुका है कि किसी भी हमले की स्थिति में मिडिल ईस्ट में मौजूद सभी अमेरिकी सैन्य अड्डे उसके निशाने पर होंगे। इससे क्षेत्र में तैनात हजारों अमेरिकी सैनिकों की सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ गई है। अमेरिका ने मिडिल ईस्ट में पिछले हफ्ते 50 से ज्यादा फाइटर जेट भेजे। इंडिपेंडेंट फ्लाइट-ट्रैकिंग डेटा और मिलिट्री एविएशन मॉनिटर्स ने कई एफ-22, एफ-35 और एफ-16 फाइटर जेट को मिडिल ईस्ट की ओर जाते हुए रिकॉर्ड किया गया। इन विमानों में से कुछ मिडिल ईस्ट में उतर चुके हैं। खासकर इजराइल के एयरबेस बेन गुरियन और ओवडा) पर, जहां अमेरिकी एफ-22 जेट को देखा गया और वहां लैंड करते हुए रिपोर्ट किया गया। यह जानकारी अमेरिका और ईरान के बीच 16 फरवरी को जिनेवा में हुई दूसरी दौर की बातचीत के दौरान सामने आई थी। दोनों देशों के बीच परमाणु समझौते से जुड़े मुद्दों को लेकर मतभेद बने हुए हैं। अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने कहा था कि राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की तय की गई शर्तों को ईरान मानने को तैयार नहीं है। फॉक्स न्यूज को दिए इंटरव्यू में वेंस ने कहा कि बातचीत के कुछ हिस्से सकारात्मक रहे, लेकिन कई अहम मुद्दों पर अब भी सहमति नहीं बनी है। इन बयानों से साफ है कि ईरान के परमाणु कार्यक्रम को लेकर चल रही बातचीत अभी भी नाजुक दौर में है। अमेरिकी फाइटर जेट्स के साथ कई एरियल रिफ्यूलिंग टैंकर भी मिडिल ईस्ट की ओर भेजे हैं। इससे संकेत मिलता है कि विमान लंबे समय तक ऑपरेशन की तैयारी में हैं। इस बीच, अमेरिकी अधिकारी ने मीडिया को बताया कि यूएसएस जेराल्ड आर. फोर्ड एयरक्राफ्ट कैरियर स्ट्राइक ग्रुप

कैरिबियन से रवाना होकर मिडिल ईस्ट पहुंच चुका है। न्यूज एजेंसी एपी के मुताबिक, सुरक्षा कारणों से नाम न बताने की शर्त पर अधिकारी ने कहा कि फोर्ड के साथ तीन गाइडेड-मिसाइल डेस्ट्रॉयर, यूएसएस माहान, यूएसएस बैनब्रिज और यूएसएस विन्सटन चर्चिल भी हैं। इससे पहले यूएसएस अब्राहम लिंकन और अन्य महत्वपूर्ण अमेरिकी एयर और नेवल एसेट्स भी इस साल की शुरुआत में क्षेत्र में तैनात किए जा चुके हैं। इससे अमेरिका की मिडिल ईस्ट में सैन्य मौजूदगी और मजबूत हुई है।

संबित पात्रा ने नेहरू को 'कंप्रोमाइज्ड चाचा' बतायाःकहा- उनकी सरकार में विदेशी एजेंसियों का प्रभाव था; कांग्रेस ने पैसे देकर एआई समिट को बदनाम किया

नयी दिल्ली। भाजपा सांसद संबित पात्रा ने गुरुवार को पूर्व प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू

का कंप्रोमाइज्ड चाचा बताया। पात्रा ने कहा कि मैं बताता हूं कि असली समझौता किसने किया। इस सिलसिले में नेहरू का नाम सबसे पहले आता है। पात्रा ने कहा कि नेहरू के निजी सचिव रहे एम.ओ. माथाई को लेकर कहा जाता था कि वे अमेरिकी एजेंट थे। 1960 के दशक में सोवियत खुफिया एजेंसी केजीबी के एजेंट प्रधानमंत्री कार्यालय तक पहुंच रखते थे। पात्रा बोले- उस दौर में यह चर्चा आम थी कि विदेशी एजेंसियों को जो भी संवेदनशील दस्तावेज चाहिए होते थे, वे आसानी से मिल जाते थे। संबित पात्रा ने दिल्ली में प्रेस कॉन्फ्रेंस में ये बातें कहीं। उन्होंने ये भी कहा कि ंिद्द समिट को बदनाम करने के लिए कांग्रेस ने इन्फ्लुएंसर्स को पैसे के ऑफर्स दिए। भाजपा ने नेहरू पर 6 आरोप लगाएं- आईबी की अनदेखी चीन में चीनी गतिविधियों की चेतावनी को नेहरू ने संसद में अफवाह क्यों बताया? पंडित नेहरू ने कच्छ के रण में 300 वर्ग मील जमीन किसके दबाव में गंवाई? स्वर्ण सिंह-भुट्टो वार्ता में भारत पुंछ, उरी और गुरेज को पाकिस्तान को सौंपने के लिए क्यों तैयार हुआ? पंडित नेहरू ने तिब्बत को चीन का हिस्सा क्यों स्वीकार किया? नेहरू ने बंगाल के बेरूबारी क्षेत्र के आधे हिस्से को पाकिस्तान को क्यों दिया? नेहरू ने बिना सहमति कश्मीर में जनमत संग्रह की बात क्यों की?

संबित पात्रा ने और क्या कहा- 1958 में ओमान के सुल्तान ने ग्वादर पोर्ट भारत को सौंपने की पेशकश की थी, लेकिन नेहरू ने उसे अस्वीकार कर दिया। आज ग्वादर पोर्ट चीन और पाकिस्तान के लिए रणनीतिक रूप से बेहद अहम बन चुका है। नेहरू ने विदेशी देशों को भारतीय क्षेत्र देने की चर्चा क्यों की। ऐसे फैसलों के पीछे किस तरह का दबाव या परिस्थिति थी। यह समझना जरूरी है कि क्या उस समय किसी बड़े लाभ या बाहरी प्रभाव के चलते ऐसे कदम उठाए गए। क्या इन मुद्दों पर कांग्रेस नेतृत्व को जवाब देना चाहिए। सोशल मीडिया पर ऐसे पोस्ट और रील्स वायरल हो रहे हैं, जिनमें दावा किया जा रहा है कि कांग्रेस कार्यालय या वरिष्ठ नेताओं की ओर से एआई इम्पैक्ट समिट के खिलाफ पोस्ट या रील बनाने पर 25 हजार रुपए से लेकर 1.5 लाख रुपए तक देने के संदेश भेजे गए हैं। ऐसे कई उदाहरण सामने आए हैं और स्क्रीनशॉट सार्वजनिक रूप से शेयर किए गए हैं। 20 फरवरीः भारत मंडपम में यूथ कांग्रेस ने हंगामा किया, शर्टलेस प्रदर्शन-20 फरवरी को दिल्ली स्थित भारत मंडपम में इंडियन यूथ कांग्रेस के कार्यकर्ताओं ने एआई समिट 2026 में भारत-अमेरिका ट्रेड डील के खिलाफ प्रदर्शन किया था। प्रदर्शन के कई वीडियो भी सामने आए थे। इसमें 10 से ज्यादा कार्यकर्ता हाथ में सफेद रंग की टी-शर्ट लिए हुए थे। टी-शर्ट पर पीएम मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की फोटो लगी थी। उस पर लिखा था- पीएम इज कॉम्प्रोमाइज्ड।

जमीन से निकल रहा क्रूड ऑयल,ब्लास्ट से मकान-स्कूल में आईं दरारें,अब तक 56 से ज्यादा टैंकर भर चुके

बाड़मेर। बाड़मेर में एक खेत में जमीन से क्रूड ऑयल निकल रहा है। पिछले 4 दिन से निकल रहे क्रूड ऑयल को एक गड्डे में भरा जा रहा है, जिससे अब तक 55 से ज्यादा टैंकर भरे जा चुके हैं। जहां पर क्रूड ऑयल निकल रहा है, वहां से करीब 40 मीटर दूरी पर ऐश्वर्या वेटलैंड (तेल का कुआं) है। अधिकारियों को इसकी पाइपलाइन में लीकेज का शक है, जिसे ढूंढने के प्रयास किए जा रहे हैं। मौके पर केयर्न वेदांता कंपनी के अफसर मौजूद है। लोगों का कहना है कि यहां 24 फरवरी को ब्लास्ट भी किया गया था, जिससे घरों और स्कूल में दरारें आ गई। मामला कवास गांव का है। विधानसभा में बाड़मेर विधायक प्रियंका चौधरी और बायतु विधायक हरीश चौधरी ने यह मुद्दा उठाया। दरअसल, 23 फरवरी को दोपहर 12 बजे किसान हरजीराम खोथ

के खेत में अचानक जमीन से क्रूड ऑयल निकलना शुरू हो गया। देखते ही देखते खेत के एक हिस्से में तेल फैल गया। सूचना पर कंपनी के इंजीनियर्स की एक टेक्निकल टीम मौके पर पहुंची।जहां क्रूड ऑयल निकल रहा है, वहां मशीनों से करीब 100 मीटर लंबी खाई खोदकर एक रास्ता बनाया गया है, जिससे तेल का बहाव उसके जरिए एक गड्डे तक पहुंचाया जा रहा है। इसके बाद गड्डे से टैंकरों से तेल को भरकर दूसरे स्थान पर ले जाया जा रहा है।ग्रामीणों का आरोप है कि कंपनी क्रूड ऑयल प्रोडक्शन के लिए ब्लास्ट करती है। इससे हमारे घरों में दरारें आ रही है। 24 फरवरी की रात को अचानक तेज ब्लास्ट होने से जमीन में कंपन हो गया। ऐसे लगा जैसे भूकंप आ गया। डर के मारे घरों से बाहर निकले। स्कूल, घरों में दरारें आ गई थी। किसान हरजीराम खोथ का कहना है- क्रूड ऑयल के रिसाव से एक बीघा जमीन में खेती खराब हो गई है। फसल भी प्रभावित हुई और जमीन भी तैलीय हो गई है। बायतु से कांग्रेस विधायक हरीश चौधरी गुरुवार को विधानसभा में ये मुद्दा उठाते हुए कहा- तेल उत्पादन के लिए ब्लास्ट पर कई देशों में रोक लगी हुई है। तेल कुएं के अंदर पानी, मिट्?टी और केमिकल डालकर तेल वापस फेक्रिंग करके निकाला जाता है। इन दोनों के कारण छीतर का पार, काऊ खेड़ा इलाके में बीते दिनों वैल नंबर 8 में तेल बाहर निकल गया। लगातार तेल बह रहा है। पीने का पानी और खेती का पानी प्रभावित हो रहा है। विधायक हरीश चौधरी ने कहा कि लोगों की बीते 3-4 सालों से मांग है कि सर्वे और जांच रिपोर्ट को सार्वजनिक किया जाए।कंपनी अधिकारियों ने नाम नहीं बताने की शर्त पर कहा- पिछले 7 दिनों में तेल और गैस से रिलेटेड कोई भी एक्टिविटी नहीं हुई है। उन्होंने कहा- यहां पाइप लाइन से लीकेज नहीं हुआ है।

कहानी आशा भोसले की, भागकर शादी की,घरेलू हिंसा का शिकार हुईं, खुद को खत्म करना चाहा, सिंगिंग के साथ सफल रेस्तरां व्यवसायी भी बनीं

मुंबई। लीजेंड्री सिंगर आशा भोसले ने हर शैली के गीतों में अपनी मधुर आवाज का जादू बिखेरा। उनकी आवाज की मिठास ऐसी है कि आज भी लोगों के दिलों पर राज करती है। अपने करियर में 12,000 से ज्यादा गीत गा चुकीं आशा भोसले के लिए संगीत का

सफर इतना भी आसान नहीं था। 9 साल की उम्र में ही पिता का साया उठ गया। 16 साल की उम्र में जब आशा भोसले ने भाग कर परिवार वालों के खिलाफ बड़ी बहन लता मंगेशकर के सेक्रेटरी गणपतराव भोसले से शादी की, तब लता ने बहन से रिश्ता तोड़ लिया। शादी के बाद आशा भोसले को काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ा और वह घरेलू हिंसा का शिकार भी हुईं। इतना ही नहीं, जिंदगी से इतना निराश हो गई थीं कि खुद को खत्म करना चाहती थीं। बहरहाल, 14 से अधिक भाषाओं में गीत गा चुकीं आशा भोसले की आवाज में 92 साल की उम्र में भी वही खनक और जादू बरकरार है। जबकि एक समय ऐसा भी था जब इसी आवाज को खराब बताकर रिकॉर्डिंग स्टूडियो से उन्हें निकाल दिया गया था।आशा भोसले मशहूर थिएटर एक्टर और क्लासिकल सिंगर 'दीनानाथ मंगेशकर' की बेटी और स्वर सम्राज्ञी लता मंगेशकर की छोटी बहन हैं। जब वो सिर्फ 9 साल की थीं तब उनके पिता का निधन हो गया था, जिसकी वजह से उन्होंने अपनी बहन लता मंगेशकर के साथ मिलकर परिवार को सपोर्ट करने के लिए सिंगिंग शुरू कर दी थी। आशा की खासियत यह है कि उन्होंने हर तरह के गीतों में खुद को ढाला। चाहे वह रोमांटिक गाने हों, कैबरे सॉन्ग हो, गजल हो या फिर क्लासिकल संगीत। हर शैली में उन्होंने अपनी आवाज की अमिट छाप छोड़ी।आशा भोसले ने 16 साल की उम्र में 31 साल के गणपतराव भोसले से 1949 में भागकर शादी की थी। गणपतराव, लता मंगेशकर के सेक्रेटरी थे। लता मंगेशकर इस बात से बहुत दुखी हो गई थीं और उन्होंने अपनी छोटी बहन से नाता तोड़ लिया था। जब आशा भोसले पहले बच्चे की मां बनीं, इसके बाद मंगेशकर परिवार ने उन्हें अपनाया, मगर ये बात गणपतराव को पसंद नहीं आई। गणपतराव नहीं चाहते थे कि आशा अपने परिवार से रिश्ता रखें, खासकर लता मंगेशकर से। गणपतराव ने आशा को पैसों के लिए परेशान करना शुरू कर दिया था और लता मंगेशकर से मिलने से भी रोका करते थे। दोनों के बीच झगड़े होने लगे। गणपतराव, आशा के साथ मारपीट भी करने लगे थे।कविता छिब्बर को दिए इंटरव्यू में आशा ने कहा था- मैंने बहुत कम उम्र में अपने से 20 साल बड़े आदमी से शादी कर ली थी। ये एक लव मैरिज थी और लता दीदी ने मुझसे लंबे समय तक बात नहीं की थी। उन्हें ये रिश्ता मंजूर नहीं था। गणपतराव का परिवार बहुत रूढ़िवादी था और वे एक सिंगिंग स्टार को एक बहू के रूप में स्वीकार नहीं कर सकते थे। मेरे साथ बहुत बुरा बर्ताव किया गया और जब मैं अपने सबसे छोटे बेटे आनंद को जन्म देने वाली थी तो मुझे घर से निकलने के लिए कह दिया गया और मैं अपनी मां-बहनों के पास वापस लौट गई। फिर भी मैं किसी को दोष नहीं देती और मेरे मन में किसी के लिए कोई बुरा नहीं सोचती।दोनों के तीन बच्चे हुए। 2 बेटे और एक बेटी। हालांकि, शादी के 11 साल बाद यानी 1960 में दोनों अलग हो गए। आशा भोसले की बायोग्राफी 'Asha Bhosle: A Life In Music' में उनकी जिंदगी से जुड़े तमाम पहलुओं के बारे में लिखा है। इसमें इस बात का भी जिक्र है कि गणपतराव ने कई बार आशा के ऊपर हाथ उठाया था। किताब के मुताबिक, गणपतराव ने आशा पर तब भी हाथ उठाया था जब वो प्रेग्नेंट थीं। कई बार उन्हें अस्पताल में भर्ती तक होना पड़ा

था। किताब में बताया गया है कि आशा के ससुराल वाले काफी संकुचित सोच के थे। उनके पति काफी शॉर्ट-टेम्पर्ड आदमी थे। शायद आशा भोसले को दर्द देने में उन्हें मजा आता था। वो एक सैडिस्ट इंसान थे, लेकिन बाहर किसी को इस बारे में पता नहीं था। किताब में आशा भोसले ने कहा है- मैंने अपना पूरा कर्तव्य निभाया, जैसे हिंदू धर्म में पत्नी निभाती है।किताब के मुताबिक जब आशा भोसले अपने तीसरे बच्चे के लिए प्रेग्नेंट थीं, तो उनके ससुराल वालों ने उन्हें घर से निकाल दिया था। वो अस्पताल में भर्ती थीं और यही वो वक्त था, जब आशा ने खद की जान लेने की कोशिश की।किताब में आशा ने बताया है- एक वक्त पर मुझे लगने लगा था कि मैं अपनी जान ले लूं। मैं बीमार थी, चार महीने की प्रेग्नेंट थी, अस्पताल में हालत ऐसी थी कि लग रहा था कि यही नर्क है। मैं दिमागी तौर पर इतना टूट गई थी कि मैंने एक पूरी बॉटल स्लीपिंग पिल की खा ली, लेकिन मेरे बच्चे के लिए मेरा प्यार इतना बड़ा था कि उसने मुझे मरने नहीं दिया। मैं मरी नहीं और वापस आ गई। आशा ने इस रिश्ते से निकलने के कई सालों बाद मशहूर संगीतकार और सिंगर आर.डी बर्मन से शादी की थी।आशा भोसले ने दूसरी शादी संगीतकार आर डी बर्मन से 1980 में की। दोनों की पहली मुलाकात 1966 में फिल्म तीसरी मंजिल के गाने के दौरान हुई थी। इसके बाद आशा भोसले ने आर.डी. बर्मन की कई फिल्मों में गीत गाए। लगातार काम करते हुए दोनों की अच्छी

दोस्ती हो गई और ये दोस्ती कब प्यार में बदल गई, पता ही नहीं चला। आर.डी. बर्मन ने एक दिन मौका पाते ही आशा के सामने शादी का प्रस्ताव रख दिया। आशा ने इसके लिए तुरंत हां भी कर दिया था, लेकिन बर्मन की मां ने शादी से साफ इनकार कर दिया। उन्होंने बर्मन से कहा कि अगर ये शादी होगी तो मेरी लाश पर ही होगी। बर्मन की मां शादी से इसलिए इनकार कर रही थीं, क्योंकि आशा बर्मन से 6 साल बड़ी थीं और वो 3 बच्चों की मां थीं। तब बर्मन ने चुपचाप मां की बात मान ली। हालांकि, जब बर्मन के पिता एस.डी. बर्मन का निधन हुआ, तो मां की मानसिक स्थिति बिगड़ गई। ऐसे में मां की हालत में सुधार के लिए बर्मन ने आशा भोसले से 1980 में शादी कर ली थी। आशा भोसले ने 50 से 90 के दशक के बीच ओपी नैयर, आरडी बर्मन, खय्याम और बप्पी लहरी जैसे कई संगीतकारों के साथ काम किया। कई सदाबहार गाने गाए, लेकिन एक समय ऐसा था जब उनकी आवाज को रिजेक्ट करके रिकॉर्डिंग स्टूडियो से वापस भेज दिया गया था।आरजे अनमोल के साथ बातचीत के दौरान आशा भोसले ने करियर के शुरुआती दौर के बारे में बात करते हुए कहा था कि एक बार खराब आवाज बताकर किशोर कुमार के साथ रिकॉर्डिंग स्टूडियों से निकाल दिया गया था। आशा भोसले ने बताया था- 1947 की बात है। किशोर कुमार के साथ फेमस स्टूडियों में राज कपूर और नरगिस स्टारर फिल्म 'जान पहचान' के लिए एक गाना रिकॉर्ड करने गई थी। इस फिल्म के म्यूजिक डायरेक्टर खेमचंद प्रकाश थे। आजकल स्टूडियो एयर-कंडीशन्ड होते हैं और उनमें ढेर सारी मशीनें होती हैं। उन दिनों दो ट्रैक वाली मशीनें हुआ करती थीं। एक ट्रैक संगीतकार और दूसरा ट्रैक गायक के लिए होता था। माइक भी सिर्फ एक ही रहता था और गायकों को उसके सामने खड़े होकर गाना पड़ता था। मैंने और किशोर दा ने गाना शुरू किया।इसके बाद हम चले गए और और महालक्ष्मी रेलवे स्टेशन पहुंचे। हमारी शिफ्ट रात 8:00 बजे थी, लेकिन वहां से निकलने तक रात के 2:00 बज चुके थे। हम सीट पर बैठे रहे। किशोर दा नाराज थे। उन्हें दुख भी हुआ। अच्छा नहीं महसूस कर रहे थे। मैंने उन्हें सांत्वना देते हुए कहा कि दादा आपकी जो आवाज है, उसको कोई रोक नहीं सकता। किशोर दा को भूख लगी थी, फिर हमने बटाटा वड़ा और एक छोटा कप चाय का ऑर्डर दिया। कुछ चाय हमारे ऊपर भी गिर गई। फिर हम दोनों चले गए।आशा भोसले की आवाज जितनी मदहोश करने वाली है, उतना ही उनके हाथ का बना खाना है। आशा भोसले खाना पकाने की बहुत शौकीन हैं, उनके हाथों के बने कढ़ाई गोश्त और बिरयानी के मुरीद कई सेलेब्स हैं। दिवंगत अभिनेता ऋषि कपूर को आशा भोसले के हाथों का बना खाना बेहद पसंद था। एक इंटरव्यू के दौरान आशा भोसले ने कहा था कि ऋषि कपूर को उनके हाथ का शामी कबाब, कड़ाई गोश्त और काली दाल बहुत पसंद थी।इंटरव्यू के दौरान आशा भोसले ने यह भी बताया था कि अगर सिंगर नहीं होती तो पक्का कुक होतीं। गायिकी के साथ-साथ आशा भोसले ने अपने कुकिंग के शौक को भी जिंदा रखा। खाना पकाने के प्यार ने आशा भोसले को एक सफल रेस्तरां व्यवसायी के रूप में भी पहचान दिलाई है। सबसे पहले उन्होंने दुबई में आशाज नाम से रेस्टोरेंट खोला। इसे खुले दो दशक बीत चुके हैं। आशा भोसले के रेस्टोरेंट में उत्तर पश्चिमी भारतीय व्यंजन परोसा जाता है। आशा भोसले का रेस्टोरेंट दुबई के अलावा कुवैत, अबुधाबी, दोहा और बहरीन जैसे कई देशों में है। इन रेस्टोरेंट का संचालन वाफी ग्रुप द्वारा किया जाता है जिसमें आशा भोसले की 20 प्रतिशत भागीदारी है। आशा भोसले ने इन रेस्तरां में खाना बनाने वाले शेफ्स को खुद छह महीने तक अच्छा खाना बनाने की ट्रेनिंग दी है। आशा भोसले ने अपने 90वें जन्मदिन पर दुबई में म्यूजिक कॉन्सर्ट में परफॉर्म किया था। इस कार्यक्रम को लेकर मुंबई में हुए प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान आशा भोसले ने कहा था- उम्र तो महज एक आंकड़ा होता है। उम्र तो बढ़ती है, लेकिन दिल हमेशा जवान रहता है। इस उम्र में अभी भी खड़ी हूं, गाना गा रही हूं और अपने बच्चों के लिए अभी भी खाना पकाती हूं।

होली-स्पेशल मस्ती भरा गाना 'गर्दा' लांचिंग की गई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। लखनऊ के उप प्रेस क्लब में आज सतनाम

सिंह रेखी के द्वारा नाचते गाते हुए गर्दा उड़ाया गया। सतनाम सिंह रेखी ने बताया- ज्योतिष का कार्य कर रहा हूँ, साथ ही फिल्मों में एक्टिंग राइटिंग भजन और फिल्मी गाने लिखने और गाने का कार्य भी कर रहा हूँ। इस वर्ष 2026 में भी मेरा एक नया गाना 'गर्दा' रिलीज हो रहा है, जिसकी लॉचिंग के संदर्भ में यूपी प्रेस क्लब में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस आयोजन किया गया। मेरा ये गाना मस्ती से भरा,हल्का-फुल्का गाना है, जिसे सुनने और गाने में आप सबको मजा आयेगा। आप सभी को होली की अग्रिम शुभकामनाऐं। आशा है कि आप सभी होली के इस गाने 'गर्दा' का अपने परिवारीजन व मित्रगणों के साथ भरपूर आनन्द लेंगें।

बॉयफ्रेंड पजेसिव था तो ब्रेकअप कर लिया,अब वो अमीर हो गया है तो उसे मिस कर रही हूं, क्या मेरी फीलिंग सही है?

नयी दिल्ली। मामले को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा से सवाल जवाब के माध्यम से

सवाल- मैं 28 साल की हूं और करीब दो साल तक एक रिलेशनशिप में थी। मैंने उस रिश्ते को निभाने की बहुत कोशिश की, लेकिन बात नहीं बनी। मेरा बॉयफ्रेंड मुझसे बहुत प्यार करता था, लेकिन वो जरूरत से ज्यादा ही प्रोटेक्टिव और शक्की मिजाज था। वो हर वक्त यह जानना चाहता था कि मैं कहां हूं, किससे बात कर रही हूं, क्या पहन रही हूं, यहां तक कि सोशल मीडिया पर किससे कनेक्ट हूं। धीरे-धीरे मुझे लगने लगा कि ये प्यार नहीं, एक तरह का कंट्रोल है। कई बार हमने इस बात को लेकर बहस की, पर कुछ सुधरा नहीं। आखिरकार मैंने ब्रेकअप कर लिया। ब्रेकअप के बाद भी मैं पूरी तरह उबर नहीं पाई। मैं कभी-कभी उसकी इंस्टाग्राम प्रोफाइल देखती थी। कुछ दिन पहले मुझे पता चला कि उसने लैंड रोवर गाड़ी खरीदी है। पता चला कि उसकी फैमिली के जो खेत थे, वहां से हाईवे निकला है। पहले वो एक साधारण मिडिल क्लास लड़का था, लेकिन अब रातोंरात करोड़पति हो गया है। उसके इंस्टाग्राम से पता चलता है कि वो काफी एलीट लाइफ स्टाइल इंजॉय कर रहा है। आए दिन क्लबिंग और पार्टी चल रही है। ये जानकर मन में अजीब-सा अफसोस हुआ। अब जब वो इतना अमीर हो गया है तो मैं उसकी जिंदगी में नहीं हूं। मुझे समझ नहीं आ रहा है- क्या मैं उसे सच में मिस कर रही हूं या फिर उसके अमीर होने की खबर से मुझे दुख हो रहा है। क्या ये फीलिंग्स नॉर्मल हैं? क्या मुझे उससे माफी मांगकर दोबारा कोशिश करनी चाहिए? जवाबः सबसे पहले तो ये जान लीजिए कि आप अकेली नहीं हैं। आपने जो महसूस किया और जो सवाल पूछे, वो बहुत से लोग अपने दिल में सोचते हैं। 28 साल की उम्र में आपने दो साल तक एक रिश्ते को दिल से निभाया। ये आसान नहीं होता, खासकर तब जब वो रिश्ता आपको खुशी की

जगह घुटन देने लगे। आपने हिम्मत दिखाई और खुद को उस टॉक्सिक रिलेशनशिप से बाहर निकाला, ये बहुत बड़ी बात है। अपने लिए ऐसा फैसला लेना हर किसी के बस की बात नहीं होती। अब जो आप महसूस कर रही हैं- वो बेचैनी, वो अफसोस ये सब इंसान होने की निशानी है। जब हम किसी के साथ इतना वक्त बिताते हैं और फिर वो हमारी जिंदगी से चला जाता है, तो उसकी लाइफ के अपडेट्स सुनकर मन में उथल-पुथल होना आम बात है। खासकर तब, जब वो इंसान अचानक बहुत आगे बढ़ जाता है। क्या आप सच में उसे मिस कर रही हैं या कुछ और हैं? हम सब अच्छी जिंदगी के सपने देखते हैं। ऐसी जिंदगी, जिसमें पैसों की टेंशन न हो, शानदार गाड़ियां हों, छुट्टियों की प्लानिंग हो और हर दिन खुशी से बीत रहा हो। जब आप अपने एक्स की नई जिंदगी देखती हैं, उसकी लैंड रोवर, उसकी पार्टियां, तो शायद आपको लगता है कि काश, मैं भी उसकी जिंदगी का हिस्सा होती। ये सोचना बिल्कुल नॉर्मल है। लेकिन सवाल ये है कि क्या आप उसे सचमुच मिस कर रही हैं या उसकी नई चमक-दमक को? अगर वो आज भी वही मिडिल-क्लास लड़का होता, जिसके पास न गाड़ी होती, न पैसे होते तो क्या तब भी आप उसे इतना याद करतीं? शायद नहीं। इसलिए हो सकता है कि आपका दुख उसके जाने का कम और उसकी नई जिंदगी का हिस्सा न होने का ज्यादा हो। आपने जो बताया, उससे यह स्पष्ट है कि वो रिश्ता आपके लिए सही नहीं था। प्यार में इंसान को अपने पार्टनर की फिक्र होती है, पर किसी को हर कदम पर कंट्रोल करना प्यार नहीं होता। वो हर वक्त आप पर नजर रखता था, कहां जा रही हो, क्या पहन रही हो, किससे बात कर रही हो। ये सब सुनने में प्यार जैसा लग सकता है, पर असल में ये घुटन की तरह महसूस होता है। अगर वो आपके लिए सही इंसान होता तो आपको उससे दूर जाने की जरूरत ही नहीं पड़ती। आप खुश रहतीं, अपने फैसले ले पातीं और वो आप पर भरोसा करता। लेकिन ऐसा नहीं था। इसलिए ब्रेकअप आपकी गलती नहीं थी, बल्कि ये आपका सबसे समझदारी भरा कदम था। अब उसकी अमीरी को देखकर ये मत सोचिए कि आपने गलत किया। पैसा जिंदगी को आसान बना सकता है, पर रिश्ते को नहीं। अगर वो पहले कंट्रोलिंग था, तो पैसा आने से उसका स्वभाव नहीं बदलेगा।आपका दो साल का रिलेशनशिप था। इतने वक्त में बहुत सारी यादें बन जाती हैं। ऐसे में उसकी जिंदगी में क्या चल रहा है, ये जानने का मन करना स्वाभाविक है। इंस्टाग्राम पर उसकी नई-नई तस्वीरें देखना आपके लिए एक आदत बन गई होगी। लेकिन सच ये है कि सोशल मीडिया पर लोग सिर्फ अपनी अच्छी चीजें दिखाते हैं। उसकी गाड़ी, उसकी पार्टियां- ये सब उसकी जिंदगी का एक छोटा हिस्सा है। उसकी असली जिंदगी में क्या चल रहा है, ये कोई नहीं जानता। हो सकता है कि वो अंदर से खुश भी न हो। अगर उसकी प्रोफाइल बार-बार देखकर परेशान हो रही हैं तो ये एक संकेत है कि आपको इससे बाहर निकलने की जरूरत है। इस बेचैनी से कैसे निकलें? अब बात करते हैं कि आप इस उलझन से बाहर कैसे आ सकती हैं। कुछ आसान तरीके हैं- सोशल मीडिया से ब्रेक लें- उसकी प्रोफाइल देखना बंद करें। अगर मुश्किल हो तो उसे म्यूट या ब्लॉक कर दें। ये आपके लिए बेहतर है, न कि उसे सजा देने के लिए। पुरानी बातें याद करें- एक कागज पर लिखें कि आपने ब्रेकअप क्यों किया। जब भी उसका ख्याल मन में आए तो इस कागज के टुकड़े को पढ़ें। ये आपको सच्चाई याद दिलाता रहेगा। खुद को वक्त दें- दोस्तों के साथ समय बिताएं, कोई नया शौक शुरू करें। जो वक्त आप उसकी प्रोफाइल देखने में लगाती हैं, उसे किसी ऐसे काम में लगाएं, जिससे आपको खुशी मिले। किसी से बात करें- अगर मन बहुत भारी हो तो किसी दोस्त या काउंसलर से बात करें। अपने एहसासों को बाहर निकालना जरूरी है।आपने पूछा कि क्या आपको उससे माफी मांगकर रिश्ता फिर से जोड़ना चाहिए। इस सवाल पर मेरा जवाब है, बिल्कुल नहीं।

आपने कुछ गलत नहीं किया है। एक टॉक्सिक रिलेशनशिप से निकलना आपका हक था।

अगर आप माफी मांगेंगी, तो इससे आपके मन में अपने लिए ही इज्जत कम हो जाएगी। पैसा किसी इंसान के दिल या बर्ताव को नहीं बदलता। वो पहले जैसा था, शायद आज भी वैसा ही होगा। खुद को ये मत समझाइए कि शायद अब सब ठीक हो जाएगा।

आपकी जिंदगी उससे बेहतर चीजों की हकदार है।आप जो महसूस कर रही हैं, वो गलत नहीं है। लेकिन ये समझना जरूरी है कि ये एहसास कहां से आ रहे हैं। आपने अपने लिए सही फैसला लिया था और आज भी आपको उस पर टिके रहना चाहिए।

वक्त के साथ ये दुख कम हो जाएगा। आप अपनी जिंदगी में आगे बढ़ेंगी, इसमें आपके हिस्से न सिर्फ खुशी होगी, बल्कि सुकून भी होगा। सही रिश्ता वो नहीं जो आपको गाड़ी या पैसा दे, बल्कि जिसमें आपको आजादी और प्यार मिले। खुद पर भरोसा रखें।

पति चाहते हैं कि डिलीवरी के तुरंत बाद ही मैं कैटरीना कैफ जैसी स्लिम हो जाऊं, क्योंकि उन्हें मुझे छूने का मन नहीं करता

नयी दिल्ली। कभी-कभी मुझे लगता है कि ये सब सिर्फ किताबों की बातें हैं कि प्यार शरीर से नहीं, बल्कि मन से होता है। असलियत तो यही है कि कोई भी सिर्फ मन देखकर प्यार नहीं करता, पहली नजर तो सबकी बस शरीर पर ही जाती है। तभी

तो मेरे पति (आशीष), जो कभी मुझसे बेइंतहा प्यार करते थे, आज मेरा प्यार नहीं देख पाते। उनकी नजर अब सिर्फ मेरे बढ़े हुए वजन पर जाती है। जब से बेटी का जन्म हुआ है, हर रोज मुझे यही सुनने को मिलता है की 'कितनी मोटी हो गई हो, कुछ करती क्यों नहीं हो? कमर तो देखो कमरा ही हो गई है। तुम्हें देखकर तो छूने का मन भी नहीं करता।' लेकिन उन्हें कोई कैसे समझाए कि अचानक से वजन कम नहीं हो जाता। इसके लिए समय लगता है। फिर अगर आप तो यह उम्मीद करें कि डिलीवरी के सिर्फ दो महीने बाद ही मैं कैटरीना कैफ जैसी स्लिम दिखने लगूं, तो ये कैसे मुमकिन है? अब कौन सी महिला नहीं चाहती कि वो खूबसूरत और फिट दिखे? लेकिन सच्चाई ये है कि हर चीज हमारे कंट्रोल में नहीं होती, खासकर प्रेग्नेंसी के दौरान। इस फेज में ज्यादातर महिलाओं का वजन बढ़ जाता है। मेरा भी बढ़ गया था। क्योकि गर्भावास्था में शरीर को बच्चे की ग्रोथ और सेहत के लिए अतिरिक्त पोषण की जरूरत होती है। इसके अलावा, अन्य फैक्टर, जैसे हार्मोनल चेजेंस, नींद की कमी और तनाव सहित अन्य फैक्टर भी मेरी समझ में शामिल होते हैं। मैं यह तो बल्कि कुल नहीं कहती कि बच्चे की देखभाल में पिता का कोई रोल नहीं होता, लेकिन सच्चाई यही है कि ज्यादातर काम मां के हिस्से में ही आते हैं। मेरा भी यही हाल है। दिन - रात ब्रेस्टफीडिंग, रात-रात जागकर बच्चे को सुलाना। खाने-पीने का ध्यान नहीं। इन सभी वजहों से मैं खुद पर ध्यान ही नहीं दे पाती। वहीं, अब तो हर तीसरे-चौथे दिन आशीष मुझसे यही कहते हैं की 'कितनी मोटी हो गई हो, जल्दी से वजन कम करो। एक रात की बात है मुझसे कहने लगे की अगर जल्दी से तुम पुरानी वाली अनामिका नहीं बनी तो फिर मेरा अफेयर अगर कहीं और हो जाए, तो मुझसे मत कहना।' फिर तुरंत हंसते हुए जोड़ देते की 'अरे, मैं तो मजाक कर रहा था।' ये सुनते ही मेरे आंसू निकल गए की आखिर आशीष ऐसा कैसे बोल सकते हैं। बाद में उन्होंने मुझसे सॉरी भी कहा। लेक?न कहते हैं न क? मजाक में ही वह बात कही जाती है, जो इंसान असलयित में कह नहीं पाता, आशीष के साथ भी कुछ ऐसा ही था। खैर जैसे- तैसे वो रात बीती और डेली रूटीन में बीजी हो गई।अब आशीष का हर दिन बस यही कमेंट सुनने को मिलता है कि मैं अच्छी नहीं दिखती, मेरे इतने भारी शरीर में तो उनके अंदर कोई फीलिंग ही नहीं जगती है। दूसरी औरतों को देखो वो मां बनने के बाद भी फिट हैं।आशीष की इस तरह की बातें अब अंदर ही अंदर मुझे तोड़ने लगी हैं। कई बार रातों को नींद तक नहीं आती। बेटी के पास चुपचाप लेटी रहती हूं और उनकी कही हुई बातें सोचकर चुपचाप रो पड़ती हूं। मन में बस यही ख्याल आता है कि जिस आदमी से मैंने सच्चे दिल से प्यार किया था, वही आज मेरे प्रेग्नेंसी के बाद बढ़े हुए वजन को बर्दाश्त नहीं कर पा रहा, तो ये जिन्दगी भर मेरा क्या साथ निभाएगा ।मैं किस दर्द से गुजर रही हूं यह किसी से साझा नहीं की, लेकिन न जाने कैसे मेरी एक खास सहेली कुछ दिन पहले मुझसे मिलने घर आई और बातों-बातों में ही उसने भांप लिया कि मैं भीतर से परेशान हूं। उसने बार-बार पूछने की कोशिश की, मगर मैंने कुछ नहीं बताया। फिर भी उसने समझाते हुए कहा- 'देखो अनामिका, परेशानी कितनी भी बड़ी क्यों न हो, उसे अपनी सेहत पर हावी मत होने दो।दोस्त ने आगे कहा- अगर अनाम?का तुम्हारी हेल्थ बिगड़ गई तो उससे बुरा कुछ नहीं होगा।

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।