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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 106 | प्रयागराज, शुक्रवार 03 जुलाई, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

जापानी पीएम की पीएम मोदी से बातचीत हुई शुरू, निवेश, रक्षा और सेमीकंडक्टर पर चर्चा,ताकाइची पहली बार भारत आईं

नई दिल्ली/टोकियों। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और जापान की प्रधानमंत्री साने ताकाइची के

बीच गुरुवार को नई दिल्ली के हैदराबाद हाउस में द्विपक्षीय बैठक शुरू हो गई है। दोनों नेताओं के बीच निवेश, रक्षा, सेमीकंडक्टर, क्रिटिकल मिनरल्स, सप्लाई चेन, समुद्री सुरक्षा और क्षेत्रीय-वैश्विक मुद्दों पर चर्चा हो रही है। यह बैठक 16वें भारत-जापान वार्षिक शिखर सम्मेलन का हिस्सा है। इससे पहले राष्ट्रपति भवन में ताकाइची का औपचारिक स्वागत किया गया और उन्हें गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। साने ताकाइची प्रधानमंत्री बनने के बाद पहली बार भारत आई हैं। तीन दिवसीय दौरे के दौरान वह इंडिया-जापान बिजनेस फोरम में भी हिस्सा लेंगी, जहां दोनों देशों के बीच निवेश और आर्थिक सहयोग बढ़ाने पर फोकस रहेगा। भारत-जापान में डॉलर के बिना व्यापार की तैयारीः- भारत और जापान व्यापार में अमेरिकी डॉलर की भूमिका कम करने की तैयारी कर रहे हैं। निक्की एशिया की रिपोर्ट के मुताबिक दोनों देश ऐसी व्यवस्था बनाने पर काम कर रहे हैं, जिससे कारोबार का भुगतान सीधे भारतीय रुपए और जापानी येन में हो सके। डॉलर पर निर्भरता घटेगी, स्पेशल अकाउंट के जरिए सीधे पेमेंटः-अगर भारत और जापान के बीच भुगतान से जुड़ा ये प्रस्ताव लागू होता है तो दोनों देशों के बीच पहली बार स्थानीय मुद्रा में व्यापार को लेकर औपचारिक व्यवस्था बनेगी। इस योजना के तहत जापानी कंपनियां भारत के बैंकों में विशेष खाते खोलकर सीधे रुपए और येन में लेनदेन कर सकेंगी। यानी लेनदेन के लिए अमेरिकी डॉलर या किसी तीसरे देश के बैंक की जरूरत नहीं पड़ेगी। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

पीएफ निकालने के नियमों में बदलाव, 75 फीसदी ही निकाल सकेंगे

नयी दिल्ली। अब नौकरीपेशा लोग बीमारी, शिक्षा, शादी और घर जैसी जरूरतों के लिए अपने पीएफ़ अकाउंट से पात्र 75फीसदी राशि का 100फीसदी तक पैसा निकाल सकेंगे। केंद्र सरकार ने पुरानी 1952 की व्यवस्था को बदलकर अब सामाजिक सुरक्षा संहिता के तहत 29 जून से देश में नई ईपीएफ स्कीम लागू की है। केंद्र सरकार पुरानी 'ईपीएफ स्कीम 1952' की जगह अब 'ईपीएफ स्कीम 2026' को नोटिफाई कर दिया है। इसके तहत पीएफ सब्सक्राइबर्स के लिए आंशिक निकासी की शर्तों में बदलाव किए गए हैं। नए नियमों के तहत अब कोई भी ईपीएफओ मेंबर अपने पीएफ अकाउंट से पूरा पैसा आंशिक निकासी के रूप में नहीं निकाल सकेगा। अब ग्राहकों को अपने पीएफ अकाउंट में कुल 'एलिजिबल मेंबर बैलेंस' का कम से कम 25फीसदी हिस्सा पीएफ अकाउंट में रखना होगा। इसे एक सीधे उदाहरण से समझा जा सकता है। अगर किसी कर्मचारी के पीएफ खाते में कुल एलिजिबल मेंबर बैलेंस 1 लाख रुपए हैं, तो नए नियम के मुताबिक 25 हजार (25फीसदी) को खाते में ही छोड़ना अनिवार्य होगा। इस राशि को निकालने की अनुमति नहीं होगी। इसके बाद जो शेष 75 हजार (75फीसदी) बचेंगे, उसे ही निकाल सकेंगे। यह नियम दोनों पर समान रूप से लागू होगा। योजना की परिभाषा के अनुसार, 'एलिजिबल मेंबर बैलेंस' की गणना कर्मचारी और नियोक्ता दोनों के योगदान को मिलाकर की जाती है। दोनों ही फंड्स के कुल योग में से 25फीसदी की अनिवार्य कटौती करने के बाद बची हुई राशि ही निकासी के योग्य मानी जाएगी। ईपीएफ स्कीम 2026 में सदस्यों को कई जरूरतों के लिए आंशिक निकासी की अनुमति दी गई है। इसमें घर बनाने या खरीदने से जुड़े काम हैं। सदस्य घर या फ्लैट खरीदने, मकान निर्माण के लिए प्लॉट खरीदने, नया घर बनवाने, होम लोन की रीपेमेंट और मकान की मरम्मत या सुधार के लिए पैसा निकाल सकते हैं। इसके अलावा बीमारी, शिक्षा और शादी जैसी जरूरतों के लिए भी पैसा निकाल सकेंगे। सवाल 6: अगर किसी कर्मचारी ने 12 महीने (1 साल) की नौकरी भी पूरी नहीं की है, तो क्या वह पैसे निकाल सकता है? जवाबः हां, संशोधित नियमों में इस स्थिति के लिए भी विशेष प्रावधान किया गया है। यदि कोई कर्मचारी 12 महीने से कम की सेवा के बाद नौकरी छोड़ देता है, तो वह भी निर्दिष्ट शर्तों और नियमों के अधीन अपने पीएफ खाते से आंशिक निकासी का दावा कर सकता है। पहले के मुकाबले इसमें नियमों को थोड़ा ज्यादा फ्लेक्सिबल बनाया गया है। सवाल 7: सरकार का इस नई योजना 'ईपीएफ स्कीम 2026' को लाने के पीछे क्या मुख्य उद्देश्य है? जवाबः इस नई योजना का दोहरा उद्देश्य है।

चढ़ावा चोरी मामला

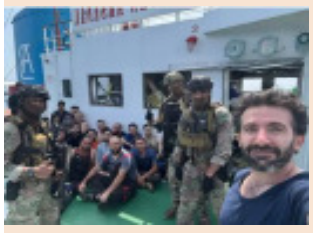
आरोपियों के घरों को बुलडोज़ करने की तैयारी, चंपत राय पर एफआईआर के लिए वकीलों का प्रदर्शन

अयोध्या। अयोध्या राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामले में

अब ट्रस्ट के सदस्यों के बीच आरोप-प्रत्यारोप शुरू हो गए हैं। पहली बार राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के ट्रस्टी महंत दिनेंद्र दास महाराज ने पूर्व पदाधिकारी गोपाल राव पर आरोप लगाए। उन्होंने कहा- पूरी गलती गोपाल राव की है। वे राजनीति कर रहे हैं। वो सबको उलझा देते हैं। वो राम की परंपरा नहीं मानते। गोपाल राव राम मंदिर के निर्माण प्रभारी और ट्रस्ट के आमंत्रित सदस्य थे। मूल रूप से कर्नाटक के रहने वाले हैं।इस बीच, अयोध्या बार एसोसिएशन के वकीलों ने चंपत राय, अनिल मिश्रा और गोपाल राव पर FIR कराने के लिए पुलिस में शिकायत दी। बार एसोसिएशन अध्यक्ष कालिका प्रसाद मिश्र ने कहा- हमारी शिकायत में चार लोगों के नाम हैं। पुलिस का कहना है कि इंंं दर्ज की जाएगी। सूत्रों के मुताबिक, चढ़ावा चोरी के आरोपियों के खिलाफ सरकार सख्त एक्शन लेने जा रही है। प्रशासन ने आरोपियों के नए घरों पर बुलडोजर चलाने की तैयारी शुरू कर दी है। अयोध्या विकास प्राधिकरण (एडीए) ने ऐसे घरों की पहचान कर ली है, जिनका नक्शा पास नहीं है या जिन्होंने नियम तोड़े।

वेनेजुएला में आए भूकंप के 6 दिन बाद मलबे से जिंदा निकला बच्चा, कितने दिन जीवित रह सकते हैं दबे लोग

वेनेज़ुएला। भूकंप के 6 दिन बाद, मलबे में फंसे 3 साल के एक बच्चे को जीवित निकाल लिया गया। 50 हजार से ज्यादा लोग अब भी लापता हैं। हर गुजरते घंटे के साथ उनके जिंदा बचने की उम्मीद भी घटती जा रही है। भूकंप जैसी आपदा के बाद बचाव के लिए शुरुआती 72 घंटे 'गोल्डन पीरियड' होते हैं। ऑस्ट्रेलिया की रॉयल मेलबर्न इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी की रिसर्च के मुताबिक, जिंदा बचने की संभावना समय के साथ ऐसे गिरती जाती हैः- पहले 24 घंटेः 90फीसदी, 25-48 घंटेः 50-60फीसदी, 51-72 घंटेः 20-30फीसदी, 72 घंटे बादः सिर्फ 5-10फीसदी,हालांकि मलबे में कितनी देर जिंदा रहेंगे, ये कई फैक्टर पर निर्भर करता है। मसलन- कोई गंभीर चोट तो नहीं लगी। डब्लूएचओ में इमरजेंसी प्रोग्राम की अधिकारी डॉ. जेत्री रेग्मी का कहना है कि अगर रीढ़, सिर या छाती में चोट लगी हो और शरीर से ज्यादा खून बह जाए, तो मौत कुछ घंटे में ही हो सकती है। इसके अलावा हवा, पानी और खाना मिलना भी जरूरी फैक्टर्स हैं। वेनेज़ुएला भूकंप के बाद अभी कितने लोगों के दबे होने की आशंका है? वेनेज़ुएला में 24 जून को 7.2 और 7.5 तीव्रता के दो भूकंप के झटके आए थे। 30 जून तक 1,943 लोगों की मौत की पुष्टि हो चुकी है। 10 हजार से ज्यादा घायल हैं और 50 हजार से ज्यादा लोग अब भी लापता हैं। लापता लोगों में कई मलबे में दबे हो सकते हैं। वेनेज़ुएला की आपदा प्रबंधन एजेंसी सिविल प्रोटेक्शन और सेना रेस्क्यू ऑपरेशन चला रही है। शुरुआती ऑपरेशन्स के दौरान कई जगहों पर मलबा हटाने वाली बैकहो लोडर मशीनें देर से पहुंची। लेकिन बाद में अंतरराष्ट्रीय सहयोग से बचाव कार्य ने तेजी पकड़ी। दुनिया भर के 30 देशों से 2,600 से ज्यादा रेस्क्यू वर्कर्स वेनेज़ुएला पहुंचे हैं। इनके साथ 160 से ज्यादा खोजी कुत्ते भी हैं। भारत से भी 41 सदस्य का दल रेस्क्यू के लिए पहुंचा है। अमेरिका ने 73 विशेषज्ञों की टीम भेजी है। इनके साथ 38 हजार किलो की मशीनें हैं, जो बड़ी-बड़ी इमारतों के मलबे को तोड़कर लोगों को निकाल रही है। अमेरिका ने 5 एमक्यू-9 ड्रोन्स भी तैनात किए हैं, जो रेस्क्यू ऑपरेशन के लिए इंटेलिजेंस दे रहे हैं। थर्मल डिटेक्टर, खोजी कुत्तों और साउंड सेंसर के जरिए भी फंसे लोगों का पता लगाया जा रहा है। वेनेज़ुएला में भूकंप आए 8 दिन हो चुके हैं। 7वें दिन सिर्फ 3 साल के एक बच्चे को ही जीवित निकाला जा सका। मलबों से अब ज्यादातर शव मिल रहे हैं। 1994 में जब अमेरिका में 6.7 तीव्रता का भूकंप आया था, तब 11 दिन तक रेस्क्यू ऑपरेशन चला था। 2015 में नेपाल में 7.8 तीव्रता के भूकंप के 6 दिन बाद सरकार ने घोषणा कर दी थी कि अब किसी के बचने की उम्मीद नहीं है। 2023 में तुर्किये और सीरिया में आए भूकंप का रेस्क्यू ऑपरेशन 14 दिन बाद बंद किया गया था। हालांकि इसके बाद भी राहत कार्य जारी रहते हैं। यानी जो लोग जिंदा बच गए हैं उनका इलाज, उन्हें मदद पहुंचाना, घरों-बस्तियों को फिर से बसाना। इवान्स मॉन्जिकनेक नाम का व्यक्ति 27 दिन बाद मलबे से जिंदा निकाला गया। वो जमीन में रिस रहा नाली का पानी पीकर जीवित रहा। उसने बताया कि परिवार से मिलने की इच्छा ने उसकी हिम्मत बनाए रखी।12 साल का बच्चा ओसमान करीब 11 दिन तक मलबे में दबा रहा। मलबे की दरारों के बीच छोटा और पतला शरीर होने की वजह से वह सुरक्षित रहा। 16 साल का लड़का और उसकी 80 वर्षीय दादी 9 दिनों तक मलबे में फंसे रहे। दोनों ने फ्रिज में रखे खाना-पानी से खुद को जिंदा रखा। बच्चा रेंगता हुआ बाहर निकला और मदद की आवाज लगाई, तब दोनों को बचाया गया। दरअसल, ऐसी आपदा के बाद कम से कम 72 घंटे तो रेस्क्यू ऑपरेशन चलाया ही जाता है। इसके बाद जारी रखना है या नहीं, ये मौसम की स्थिति, लोगों के जिंदा बचे होने के वैज्ञानिक अनुमान पर निर्भर करता है। आज कल थर्मल कैमरों और साउंड सेंसर की मदद से मलबे के नीचे दबे लोगों के जिंदा होने या न होने का पता लगाया जा सकता है। खोजी कुत्ते भी इसमें मदद करते हैं। अगर 1-2 दिन और जीवित लोग नहीं निकलते, तो वेनेज़ुएला में रेस्क्यू ऑपरेशन बंद किया जा सकता है। कई बार लोग मलबे में कई दिन जीवित रहते हैं, लेकिन बाहर निकालने के बाद उनकी मौत हो जाती है। इसकी वजह है- क्रश सिंड्रोम। इसके 4 स्टेप हैं- जब कोई व्यक्ति घंटों या दिनों तक मलबे के नीचे दबा रहता है, तो शरीर का कोई हिस्सा जैसे- पैर, हाथ, छाती, पेट, हथेली वगैरह लगातार दबाव में रहता है। इस दबाव की वजह से उस हिस्से में खून का बहना रुक जाता है। खून न मिलने से मांसपेशियां धीरे-धीरे मरने लगती हैं। मरती हुई मांसपेशियों से मायोग्लोबिन नाम का जहरीला प्रोटीन निकलता है। पोटैशियम और दूसरे टॉक्सिन भी मांसपेशियों में जमा होते जाते हैं। मलबे से निकलते ही दबे हुए हिस्से में रुका हुआ खून फिर से बहने लगता है और वहां बना टॉक्सिन खून में मिलकर पूरे शरीर में फैल जाता है। इसे रीपरफ्यूजन इंजरी कहते हैं। जब ये टॉक्सिन किडनी में पहुंचते हैं तो उसकी छोटी नलियां ब्लॉक कर देते हैं। इससे किडनी फेल हो जाती है। वहीं शरीर में ज्यादा पोटैशियम होने से हार्ट अटैक भी हो सकता है। क्रश सिंड्रोम के कारण ही रेस्क्यू टीमें अक्सर मलबे से निकालने से पहले ही पीड़ित को खास तरह की आईवी फ्लूइड देती हैं, उसकी निगरानी करती हैं और धीरे-धीरे बाहर निकालती हैं, ताकि शरीर इस टॉक्सिन-फ्लो को झेल सके।



इंडियन नेवी ने समुद्री लुटेरों का हमला किया नाकाम,आईएनएस त्रिकंड के मार्कोस देखते ही भाग निकले लुटेरे

नई दिल्ली। भारतीय नौसेना के युद्धपोत आईएनएस त्रिकंड ने बुधवार रात अदन की खाड़ी में

एक व्यापारी जहाज पर समुद्री लुटेरों के हमले की कोशिश नाकाम कर दी। जहाज MV Golden Arsenal पर एक भारतीय चालक दल का सदस्य भी मौजूद था और यह भारत के लिए महत्वपूर्ण कार्गो लेकर आ रहा था। नौसेना के पहुंचते ही समुद्री लुटेरे मौके से फरार हो गए। इसके बाद मार्कोस कमांडो ने जहाज पर चढ़कर उसे पूरी तरह सुरक्षित घोषित किया। समुद्री लुटेरों ने जहाज पर चढ़ने की कोशिश की, जिसके बाद चालक दल के सदस्यों ने संचार माध्यम के जरिए अधिकारियों को इसकी जानकारी दी। सूचना मिलते ही मिशन पर तैनात आईएनएस त्रिकंड मौके पर पहुंचा। युद्धपोत को आते देख लुटेरे भाग निकले। अधिकारियों ने बताया कि जैसे ही समुद्री डाकुओं ने जहाज पर कब्जा करने की कोशिश की, क्रू मेंबर्स ने खुद को एक सुरक्षित कमरे में बंद कर लिया। इसके बाद उन्होंने तुरंत रेडियो कम्युनिकेशन चैनल के जरिए भारतीय नौसेना को इस हमले की जानकारी दी और मदद मांगी। सूचना मिलते ही मिशन पर तैनात आईएनएस त्रिकंड मौके पर पहुंचा। युद्धपोत को आते देख लुटेरे भाग निकले। इसके बाद भारतीय नौसेना के मार्कोस कमांडो ने जहाज पर चढ़कर तलाशी ली और पूरे पोत को सुरक्षित किया। घटना में किसी तरह के नुकसान या हताहत होने की जानकारी नहीं दी गई है।सूत्रों के मुताबिक, जिस जहाज पर डाकुओं ने हमला किया था, उसका नाम एमवी गोल्डन आर्सेनल है। इस कमर्शियल जहाज पर भारत के लिए बेहद जरूरी और महत्वपूर्ण सामान (कार्गो) लदा हुआ था। सबसे खास बात यह है कि इस जहाज के क्रू में एक भारतीय नागरिक भी शामिल था। चालक दल के किसी भी सदस्य के घायल होने या जहाज को कोई नुकसान पहुंचने की तत्काल कोई सूचना नहीं मिली है।

न्यूयॉर्क की एम्पायर स्टेट बिल्डिंग पर चढ़ा कपल,प्रपोज किया- दोनों अरेस्ट

न्यूयॉर्क। अमेरिका के न्यूयॉर्क में एक कपल सुरक्षा व्यवस्था को चकमा देकर एम्पायर स्टेट बिल्डिंग

की चोटी पर चढ़ गया। दोनों ने वहां 'व्हेन द पावर ऑफ लव बीट्स द लव ऑफ पावर, द वर्ल्ड नोज पीस' लिखा बैनर लहराया और फिर एक-दूसरे को प्रपोज किया। इस पूरी घटना की तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो गईं। इसके बाद पुलिस और इमरजेंसी सर्विस के जवान सीढ़ियों के जरिए दोनों तक पहुंचे और उन्हें सुरक्षित नीचे उतारा। एंजेला निकोलाउ और इवान कुजनेत्सोव के खिलाफ सेंधमारी, अवैध घुसपैठ, लापरवाही से जान खतरे में डालने और संपत्ति को नुकसान पहुंचाने समेत कई धाराओं में मामला दर्ज किया गया है। पुलिस अब यह जांच कर रही है कि दोनों प्रतिबंधित इलाके तक कैसे पहुंचे। यह कपल पहले भी ऊंची इमारतों पर खतरनाक स्टंट करने के लिए जाना जाता है और इन पर 2024 में 'स्काईवॉकर्सः अ लव स्टोरी' नाम की डॉक्यूमेंट्री भी बन चुकी है।

ईरान ने खामेनेई के अंतिम संस्कार में विशेष अतिथि के तौर पर बुलाया महबूबा मुफ्ती को, बोली- मेरे लिए यह सम्मान की बात

तेहरान। पीडीपी प्रमुख महबूबा मुफ्ती 3 से 6 जुलाई के बीच तेहरान में होने वाले ईरान के पूर्व सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई के राजकीय अंतिम संस्कार में शामिल होंगी। उन्हें ईरान ने भारत की विशेष अतिथि के तौर पर आधिकारिक निमंत्रण भेजा है। महबूबा ने कहा, 'यह मेरे लिए बहुत बड़ा सम्मान है। जिंदगी में एक बार मिलने वाला ऐसा अवसर है। मैं खामेनेई को अंतिम श्रद्धांजलि देने तेहरान जाऊंगी।' ईरान भाजपा, कांग्रेस और पीडीपी के नेताओं के अलावा जैन संत आचार्य लोकेश मुनि को भी न्योता भेज चुका है। भारत सरकार की ओर से विदेश राज्य मंत्री पबित्र मार्गेरिटा और बिहार के राज्यपाल सैयद अता हसनैन अंतिम संस्कार में शामिल होंगे। ईरान का अनुमान है कि अंतिम यात्रा में 1.5 से 2 करोड़ लोग शामिल हो सकते हैं, जो देश के इतिहास का सबसे बड़ा राजकीय अंतिम संस्कार होगा। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्सः- 1. ट्रम्प बोले- ईरान पर बातचीत सही दिशा में बढ़ रहीः अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि ईरान के परमाणु कार्यक्रम को खत्म करने की दिशा में बातचीत आगे बढ़ रही है। 2. इजराइल का ऐलान- लेबनान, सीरिया और गाजा से सेना नहीं हटेगीः इजराइल के रक्षा मंत्री इजराइल काट्ज ने कहा कि लेबनान, सीरिया और गाजा में सेना की तैनाती जारी रहेगी।

जब तक हिजबुल्लाह हथियार नहीं छोड़ता, सैनिक वापस नहीं बुलाए जाएंगे। 3. ईरान का दावा- खामेनेई के अंतिम संस्कार में 2 करोड़ लोग पहुंचेंगेः ईरान ने कहा कि अंतिम संस्कार में 2 करोड़ तक लोगों के शामिल होने की उम्मीद है। 30 देशों के प्रतिनिधि भी पहुंचेंगे और तेहरान में सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए हैं। 4. होर्मुज स्ट्रेट से जहाजों की आवाजाही सामान्य हुईः समुद्री निगरानी कंपनी केप्लर के मुताबिक मंगलवार को होर्मुज स्ट्रेट से 34 जहाज गुजरे। युद्ध के बाद इस अहम समुद्री मार्ग पर तेल और व्यापारिक जहाजों की आवाजाही सामान्य हो रही है। 5. अमेरिका-ईरान समझौते की 5 शर्तों पर अब भी अटकी बात श्दळ पर हस्ताक्षर के दो हफ्ते बाद भी फ्रीज फंड जारी होने, तेल निर्यात में राहत, होर्मुज में सामान्य आवाजाही, लेबनान में युद्धविराम और परमाणु मुद्दे जैसे अहम मामलों पर दोनों देशों के बीच सहमति नहीं बन सकी है।अमेरिका ने कई महीनों की रोक के बाद इराक को अमेरिकी डॉलर की नकद खेप भेजना फिर शुरू कर दिया है। द न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक, पहले वॉशिंगटन ने इराक पर ईरान से दूरी बनाने का दबाव बनाने के लिए डॉलर ट्रांसफर रोक दिया था।कतर ने कहा कि दोहा में हुई अमेरिका-ईरान की अप्रत्यक्ष वार्ता में सकारात्मक प्रगति हुई है। दोनों देशों ने खामेनेई के अंतिम संस्कार के बाद जल्द अगला दौर शुरू करने पर सहमति जताई है। ईरान 6 अरब डॉलर के फ्रीज-फंड से जरूरी सामान खरीदेगाः-ईरान ने कहा कि अमेरिका-ईरान समझौते के तहत जारी होने वाले 6 अरब डॉलर के फ्रीज फंड का एक हिस्सा जरूरी सामान खरीदने में इस्तेमाल होगा। दोहा वार्ता में इस पर सहमति बनी। ईरान ने अमेरिका पर समझौते की शर्तें तोड़ने का आरोप भी लगाया। साथ ही, उल्लंघन पर नजर रखने और शिकायत दर्ज करने के लिए एक निगरानी कमेटी बनाने का फैसला हुआ।

मुंबई में भारी बारिश, पानी में डूबी गाड़ियां, समुद्र से दूर रहने की चेतावनी,15 फीट ऊंची लहरें उठ सकती हैं

जयपुर। महाराष्ट्र में मानसून आने के बाद चार जिलों में भारी बारिश हो रही है। मुंबई, ठाणे,

पालघर और रायगढ़ में रेड अलर्ट है। मुंबई में पिछले 24 घंटे में 172एमएम बारिश हुई। बृहन्मुंबई म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन (बीएमसी) ने गुरुवार दोपहर समुद्र में करीब 15 फीट ऊंची लहरें उठने की चेतावनी दी है। लोगों को समुद्र से दूर रहने की सलाह दी गई है। गुरुवार को मानसून ने 7 दिन की देरी से राजस्थान में एंट्री ली। दिल्ली में 5 दिन की देरी से पहुंचा। दिल्ली में आज सुबह से ही तेज बारिश हो रही है। राजस्थान के जयपुर-दौसा समेत 25 जिलों भारी बारिश की चेतावनी है। इधर, मध्य प्रदेश के 7 जिलों में बुधवार को तेज बारिश हुई। इंदौर में बारिश में कार नाले में गिर गई। सीहोर में बारिश के तेज बहाव में बाइक भी बह गईं। खराब मौसम के चलते उत्तराखंड में केदारनाथ यात्रा रोक दी है। बिहार, यूपी में बिजली गिरने से 3-3 और झारखंड में 2 लोगों की मौत हो गई। उत्तर प्रदेश के ललितपुर में रेलवे स्टेशन के वेटिंग हॉल और जीआरपी थाने में पानी घुस गया। 2 जुलाईः केरलम, कर्नाटक, गोवा, तमिलनाडु, महाराष्ट्र, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, मणिपुर, त्रिपुरा, नगालैंड, अरुणाचल प्रदेश, मिजोरम, असम, मेघालय, सिक्किम, पश्चिम बंगाल, बिहार, झारखंड, ओडिशा, छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश, गुजरात, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, जम्मू-कश्मीर, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली और राजस्थान में मानसून पहुंचा।

सीएम मोहन यादव शरमा गए, मंत्री ने की ऐसी तारीफ..कि टोकना पड़ा, दिग्विजय को ऑफर- धीरे से भाजपा में आ जाओ

राजगढ़। दरअसल मामला ये हैं की राजगढ़ में मंत्री गौतम टेटवाल भाषण में कहा- 'जनप्रिय, लोकप्रिय, बहुमुखी प्रतिभा के धनी, हर गुण बढ़ाने को लेकर मंत्री ने कहा कि डॉ. मोहन यादव हमारे लिए

ने भरे मंच पर मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की नॉन-स्टॉप तारीफ शुरू कर दी। उन्हें एक से बढ़कर एक उपमाएं दीं और उनकी खूबियां गिनाईं। यह सब सुनकर सीएम भी शरमा गए। हालात ऐसे बने कि मुख्यमंत्री को उन्हें टोकना और रोकना पड़ा। दरअसल, सीएम जिले के सारंगपुर के भैंसवामाता में जल गंगा संवर्धन अभियान के समापन कार्यक्रम में शामिल होने पहुंचे थे। यहां मंत्री गौतम टेटवाल ने अपने में गुणवान, एक अच्छे इतिहासकार, ज्योतिषाचार्य, लेखक, साहित्यकार, खगोल और भूगोल के शास्त्री, विभिन्न प्रतिभाओं के धनी, पहलवानों के पहलवान, हम सबके लाड़ले, हम सबके हृदय में राज करने वाले, बाबा महाकाल के लाल, यशस्वी मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के लिए जोरदार तालियां बजाइए, उनका अभिनंदन कीजिए।' वहीं, जल गंगा संवर्धन अभियान और प्रदेश में सिंचाई भागीरथ हैं। उज्जैन का प्रभारी मंत्री बनाए जाने पर उन्होंने सीएम का आभार जताया और कहा कि मुझे मोक्ष देने का काम अगर किसी ने किया है, तो वह डॉ. मोहन यादव जी ने किया है। अब लोग सवाल उठा रहे हैं कि यह मंत्री की सीएम के प्रति भक्ति है, उनकी भावुकता है या फिर कुछ और.. अब जो भी हो, लेकिन मंत्री का इस तरह सीएम का गुणगान करना चर्चा का विषय बना हुआ है।

माननीय उपमुख्यमंत्री जी ''वीबी जी राम जी'' योजनान्तर्गत एमएनआईटी में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित हुए

जी राम जी योजना के अन्तर्गत 125 दिन का रोजगार व प्रतिदिन 300 रूपये श्रमिकों को मिलेगी पारिश्रमिक की गारंटी, 7 दिन में होगा पारिश्रमिक का भुगतान-मा0 उपमुख्यमंत्री,जी राम जी योजना का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण विकास ढांचे को विकसित भारत 2047 के दृष्टिकोण के साथ संरेखित करना है-मा0 उपमुख्यमंत्री, मा0 उपमुख्यमंत्री जी ने लाभार्थियों को प्रशंसा पत्र, स्वीकृति पत्र एवं आवास योजना के लाभार्थियों को चाभी प्रदान कर किया लाभान्वित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। माननीय उपमुख्यमंत्री श्री केशव प्रसाद मौर्य गुरूवार को मोती लाल नेहरू इंजीनियरिंग कालेज के ऑडिटोरियम में विकसित भारत-गारंटी फॉर रोजगार एंड आजीविका मिशन (ग्रामीण) ''वीबी जी राम जी'' योजना ''लांच'' कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित हुए। मा0 केन्द्रीय ग्रामीण विकास मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान की अध्यक्षता में विकसित भारत-गारंटी फॉर रोजगार एंड आजीविका मिशन (ग्रामीण) योजना के राष्ट्रीय स्तर पर ''लांच'' कार्यक्रम तिरूपति, आन्ध्र प्रदेश में किया गया, जिसका मोती लाल नेहरू इंजीनियरिंग कालेज के ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में सजीव प्रसारण भी किया गया। इस अवसर पर बीबीएस कालेज के छात्राओं द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति दी गयी। आयोजित कार्यक्रम में मा0 उपमुख्यमंत्री जी के द्वारा लाभार्थियों को प्रशंसा पत्र, स्वीकृति पत्र एवं आवास योजना के लाभार्थियों को चाभी प्रदान की गयी। राष्ट्रीय स्तर पर तिरूपति में आयोजित कार्यक्रम में माननीय केन्द्रीय ग्रामीण विकास मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान के लोगो से जी राम जी योजना के विषय पर संवाद कार्यक्रम में जनपद प्रयागराज के विकास खण्ड कौड़िहार निवासी श्री रंजीत कुमार मौर्या के द्वारा एमएनआईटी में आयोजित कार्यक्रम में ऑनलाइन माध्यम से योजना के बारे में संवाद किया गया। आयोजित कार्यक्रम में मा0 उपमुख्यमंत्री श्री केशव प्रसाद मौर्य ने अपने सम्बोधन में वीबी जी राम जी योजना के लांचिंग की सभी को बधाई देते हुए कहा कि वीबी जी राम जी योजना के अन्तर्गत कार्य करने वाले श्रमिकों के पारिश्रमिक को 252 रूपये से बढ़ाकर 300 रूपये प्रतिदिन कर दिया गया है। कहा कि मनरेगा के तहत पहले 100 दिन रोजगार की गारंटी मिलती थी, परंतु जी राम जी योजना के अन्तर्गत इसे बढ़ाकर 125 दिन रोजगार की गारंटी उपलब्ध कराये जाने की व्यवस्था की गयी है। उन्होंने कहा कि पहले मनरेगा में लीकेज था, जिसके कारण बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार होता था, लेकिन अब वीबी जी राम जी योजना के तहत लीकेज को रोकने के लिए प्रावधान बनाये गये है, जिससे भ्रष्टाचार खत्म होगा। उन्होंने कहा कि मा0 प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में विकसित भारत, मा0 मुख्यमंत्री जी के नेतृत्व में विकसित उत्तर प्रदेश बनाने के लक्ष्य के साथ-साथ अब हमारा लक्ष्य विकसित ग्राम सभा बनाने का है। पहले श्रमिकों को मनरेगा योजना के तहत उनके पारिश्रमिक का भुगतान 15 दिनों में किया जाता था, अब इस योजना के अन्तर्गत 7 दिनों में श्रमिकों के पारिश्रमिक भुगतान की व्यवस्था बनायी गयी है। उन्होंने बताया कि जी राम जी योजना का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण परिवारों को 125 दिन की वैधानिक मजदूरी, रोजगार गारंटी प्रदान करने, ग्रामीण विकास ढांचे को विकसित भारत 2047 के दृष्टिकोण के साथ संरेखित करना है। जी राम जी योजना के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में स्थायी और उत्पादक रोजगार सृजन करना, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण और संवर्धन, ग्राम पंचायतों की विकास योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन, ग्रामीण युवाओं, महिलाओं एवं कमजोर वर्गों की आर्थिक भागीदारी मे वृद्धि तथा स्थानीय स्तर पर टिकाउ परिसम्पतियों का सृजन है। मा0 प्रधानमंत्री आवास बनाने में उत्तर प्रदेश देश में प्रथम स्थान पर है। कहा कि शहर के साथ-साथ ग्रामसभा में भी अब सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करायी जा रही हैं। यदि ग्राम सभा में किसी पात्र लाभार्थी को प्रधानमंत्री या मुख्यमंत्री आवास के तहत चिन्हित किया गया है और उसके पास जमीन नहीं है, तो डबल इंजन की सरकार उस लाभार्थी को जमीन का पट्टा के माध्यम से उसको जमीन उपलब्ध कराकर उसका मकान बनवाने का काम करेगी। उन्होंने कहा कि डबल इंजन की सरकार में गरीबों को अमीर बनाने का कार्य किया जा रहा है। सरकार अन्तिम पायदान के व्यक्ति के साथ खड़ी है, हर पात्र लाभार्थी को केन्द्र व प्रदेश सरकार की विभिन्न योजनाओं से लाभान्वित कर उनकी आर्थिक स्थिति को मजबूत बनाने का कार्य किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में अमृत सरोवरों के निर्माण का कार्य जी राम जी योजना के तहत कराया जायेगा, जिससे ज्यादा से ज्यादा लोगो को रोजगार के अवसर प्राप्त होंगे। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में अमृत सरोवर बनाने में उत्तर प्रदेश का देश में प्रथम स्थान है। कहा कि ग्राम स्तर पर बैठक कर ग्राम सभा के विकास के लिए विस्तृत कार्ययोजना बनायी जाये और उसके अनुरूप कार्य किया जाये, जिससे कि ग्राम सभा को विकसित ग्राम सभा बनाया जा सके। उन्होंने कहा कि मा0 प्रधानमंत्री जी के मार्गदर्शन व मा0 मुख्यमंत्री जी के नेतृत्व में पारदर्शी तरीके से योजनाओं का क्रियान्वयन हो रहा है। अब सभी श्रमिकों के पारिश्रमिक का भुगतान उनके खाते में पारदर्शी तरीके से समय से पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि कौशल विकास के अन्तर्गत श्रमिकों को प्रशिक्षण प्रदान करके आगे बढ़ाया जा रहा है, जिससे वे श्रमिक से आगे बढ़कर राजमिस्त्री या अन्य क्षेत्रों में भी आगे बढ़ सके। ग्रामीण क्षेत्रों से पलायन को रोकने के लिए सरकार के द्वारा लोकल स्तर पर इस योजना के अन्तर्गत लोगो को काम उपलब्ध कराया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार का लक्ष्य और संकल्प है कि प्रदेश में एक भी कच्चा मकान न रहे, इसके लिए सभी पात्र लाभार्थियों को चिन्हित कर उनको आवास योजना के तहत आवास उपलब्ध कराये जा रहे है। मा0 प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में देश आर्थिक महाशक्ति बन रहा है। उन्होंने कहा कि डबल इंजन की सरकार उद्यमियों और व्यापारियों को हर-सम्भव सहायता प्रदान कर उन्हें प्रदेश में निवेश के लिए प्रोत्साहित कर रही है, इसी का परिणाम है कि प्रदेश में पहले से कई गुना ज्यादा निवेश हो रहा है और टैक्स कलेक्शन भी कई गुना बढ़ा है, जिससे देश व प्रदेश समृद्धि की ओर अग्रसर है। देश व प्रदेश में समूह की दीदियों को स्वावलम्बी व आत्मनिर्भर बनाने का कार्य किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि महिला सशक्तीकरण मा0 प्रधानमंत्री जी की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में से एक है। कहा कि सरकार के द्वारा कानून व्यवस्था को चुस्त-दूस्त बनाने का कार्य किया गया है, जिससे कि सभी को सुरक्षा का माहौल मिला है।

इस अवसर पर जिला पंचायत अध्यक्ष डॉ0 वी0के सिंह, मा0 विधायक फूलपुर श्री दीपक पटेल, मा0 विधायक फाफामऊ श्री गुरू प्रसाद मौर्य, मा0 विधान परिषद सदस्य श्री सुरेन्द्र चौधरी, डॉ0 के0पी0 श्रीवास्तव, भाजपा महानगर अध्यक्ष श्री संजय गुप्ता, गंगापार अध्यक्ष श्रीमती निर्मला पासवान सहित अन्य मा0 जनप्रतिनिधिगणों के अलावा मुख्य विकास अधिकारी हर्षिका सिंह, परियोजना अधिकारी श्री भूपेन्द्र कुमार सिंह, जिला विकास अधिकारी श्री जी0पी0 कुशवाहा, उपायुक्त श्रम रोजगार श्री गुलाब चंद्र, जिला कार्यक्रम अधिकारी श्री दिनेश सिंह सहित बड़ी संख्या में लोग उपस्थित रहे।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICI

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

पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया

पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव गरीब व दलित मजदूर के मसीहा, उनके राज्य में हर कोई सुखमय

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी/हरहुआ। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव के जन्मदिवस के अवसर पर पांडेपुर स्थित पंडित दीनदयाल हॉस्पिटल में समाजसेवा का अनूठा कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर लगभग 200 मरीजों को फल वितरित कर उनके उत्तम स्वास्थ्य एवं शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की गई। कार्यक्रम में समाजवादी पार्टी के उत्तर प्रदेश राज्य कार्यकारिणी सदस्य धर्मेंद्र सिन्टू यादव ने कहा कि माननीय राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव का व्यक्तित्व करोड़ों कार्यकर्ताओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उनके नेतृत्व में समाजवादी विचारधारा, सामाजिक न्याय, संविधान, लोकतंत्र, किसानों, नौजवानों, महिलाओं, गरीबों, पिछड़ों, दलितों एवं वंचित समाज के अधिकारों की लड़ाई निरंतर मजबूती के साथ आगे बढ़ रही है। उन्होंने उनके उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु एवं निरंतर जनसेवा की कामना करते हुए जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित कीं।

धर्मेंद्र सिन्टू यादव, जिन्हें राष्ट्रीय अध्यक्ष माननीय अखिलेश यादव के बेहद करीबी एवं समर्पित कार्यकर्ताओं में माना जाता है, ने कहा कि उनके मार्गदर्शन और नेतृत्व में समाजवादी आंदोलन नई ऊर्जा के साथ आगे बढ़ रहा है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि आने वाले समय में अखिलेश यादव के नेतृत्व में प्रदेश विकास, सामाजिक समरसता और जनहित की राजनीति की नई मिसाल कायम करेगा। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष सुजीत लक्कड़ यादव पहलवान, शिवपुर विधानसभा अध्यक्ष अक्षय कुमार बबलू प्रधान, अवधेश पाठक, मीडिया प्रभारी एडवोकेट संतोष यादव, लाल बाबू सोनकर, भीम भीष्म, नारायण यादव, डॉ. उमाशंकर यादव, जितेंद्र यादव, दिनेश यादव, पूर्व विधायक उदयलाल मौर्य, पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष संजय मिश्रा, अजय बबलू मौर्य, आकाश मौर्य, पूर्व ब्लॉक प्रमुख रामबालक पटेल, विरजू सोनकर, पूर्व एमएलसी उमेश यादव प्रधान, एडवोकेट सुनील यादव, संजय सोनकर प्रधान, जिला पंचायत सदस्य रामधारी यादव, जय हिंद, पूर्व जिला पंचायत सदस्य अखिलेश यादव सहित बड़ी संख्या में समाजवादी कार्यकर्ता एवं गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

पुलिस आयुक्त व जिलाधिकारी के द्वारा उ.प्र शिक्षक पात्रता परीक्षा-2026 के लिए बनाये गये परीक्षा केन्द्रों का किया गया निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क प्रयागराज। पुलिस आयुक्त श्री जोगेन्द्र कुमार व जिलाधिकारी श्री मनीष कुमार वर्मा के द्वारा उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा चयन आयोग द्वारा दिनांक 02, 03 एवं 04 जुलाई को आयोजित होने वाली उत्तर प्रदेश शिक्षक पात्रता परीक्षा (यूपी टीईटी)-2026 परीक्षा के प्रथम दिवस पर परीक्षा को निर्धारित प्रक्रियानुसार सकुशल, निर्विघ्न, निष्पक्ष, नकलविहीन व शुचितापूर्ण ढंग से सम्पन्न कराये जाने के दृष्टिगत गुरूवार को श्री रणजीत पंडित इण्टर कालेज, केपी गर्ल्स इण्टर कालेज, द्वारका प्रसाद गर्ल्स इण्टर कालेज सहित विभिन्न विद्यालयों में बनाये गये परीक्षा केंद्रों का औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने परीक्षा केंद्र पर अभ्यर्थियों के प्रवेश की व्यवस्था, पहचान सत्यापन प्रक्रिया, सीसीटीवी निगरानी, सुरक्षा प्रबंध, बैठने की व्यवस्था, पेयजल, प्रकाश एवं विद्युत आपूर्ति सहित विभिन्न व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। उन्होंने परीक्षा कक्षों में जाकर व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा केंद्र व्यवस्थापक एवं संबंधित अधिकारियों को आयोग द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का शत-प्रतिशत अनुपालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों, केन्द्र व्यवस्थापकों को जिम्मेदारी, संवेदनशीलता व निर्धारित गाइडलाइन का शत-प्रतिशत अनुपालन सुनिश्चित करते हुए परीक्षा को सकुशल ढंग से सम्पन्न कराये जाने के निर्देश दिए। उन्होंने परीक्षा को सकुशल सम्पन्न कराये जाने हेतु नियुक्त सेक्टर मजिस्ट्रेटों को परीक्षा अवधि के दौरान अपने सेक्टर के परीक्षा केन्द्रों पर भ्रमणशील रहकर परीक्षा को सकुशलढंग से सम्पन्न कराने एवं परीक्षा की समाप्ति के उपरांत परीक्षा सामग्री को जमा कराना सुनिश्चित करने के निर्देश दिये। उन्होंने परीक्षा केन्द्रों पर नियुक्त स्टैटिक मजिस्ट्रेटों को उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा चयन आयोग द्वारा निर्गत निर्देशों के अनुसार परीक्षा केन्द्रों पर सभी आवश्यक व्यवस्थायें एवं अपेक्षित कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए है।

सिरमौर बुद्ध विहार गंगौली सोइया अमेठी की आपात् कालीन बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) गौरीगंज, अमेठी। सिरमौर बुद्ध

विहार सेवा संस्थान गंगौली सोइया अमेठी की आपात् कालीन बैठक स्थानीय बुद्ध विहार में सम्पन्न हुई। बैठक का कोरम पूरा रहा जिससे कार्यवाही शुरू की गई। बैठक में पूर्व के दो सदस्यों द्वारा निबंधन कार्यालय में उठाये गये बिन्दुओं पर चर्चा व विचार विमर्श किया गया। इस अवसर पर उपस्थित रहे प्रमुख पदाधिकारियों व सदस्यों में संस्थान के प्रबंधक सुखदेव बौद्ध उर्फ भंते प्रज्ञा मित्र कोषाध्यक्ष रामटहल उर्फ भंते शीलरतन सचिव रामफल फौजी, सदस्य गण रामसमुझ (चौधरी) हीरालाल, नागेश्वर नाथ, रामकिशोर, बाबूलाल व के 0 पी 0 सविता उर्फ केवल प्रसाद सविता छोटेलाल आदि रहे। सदस्य नागेश्वर नाथ ने बुद्ध विहार परिसर में दो आम के पौधे रोपित किये। मीटिंग का संचालन संस्थान के सचिव ने किया।

विधिक सहायता एवं सशक्तीकरण शिविर, वंचितों को मुख्यधारा से जोड़ने की अनूठी पहल

न्यायमूर्ति विक्रम नाथ व न्यायमूर्ति महेश चंद्र त्रिपाठी के मार्गदर्शन में बिजनौर से हुई ऐतिहासिक पहल की शुरुआत,विस्थापित मछुआरा समुदाय को मिली कानूनी जागरूकता, 20 मामलों का लोक अदालत में निस्तारण, 42 लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण नई दिल्ली के कार्यकारी अध्यक्ष न्यायमूर्ति विक्रम नाथ, न्यायाधीश उच्चतम न्यायालय के संरक्षण तथा उत्तर

प्रदेश राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यकारी अध्यक्ष न्यायमूर्ति महेश चंद्र त्रिपाठी, वरिष्ठ न्यायाधीश, उच्च न्यायालय इलाहाबाद के कुशल मार्गदर्शन में उत्तर प्रदेश राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा एक ऐतिहासिक पहल की शुरुआत की गई है। इस पहल का उद्देश्य प्रदेश के विभिन्न स्थानों में निवास कर रहे समस्त विस्थापित, अनुसूचित जनजाति, वनवासी व इसी प्रकृति के अन्य विशेष श्रेणी के ऐसे समुदाय जो वन विभाग एवं प्रशासन के साथ वर्षों से अपनी आजीविका के लिए संघर्ष कर रहे हैं, को मुख्यधारा से जोड़ना एवं उनके मूलभूत अधिकारों को संरक्षित करना है। उक्त पहल की शुरुआत जनपद बिजनौर से की गई है, जहां 01 जुलाई को राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण नई दिल्ली के उद्देश्यों के अनुरूप, उत्तर प्रदेश राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण बिजनौर के सहयोग से विस्थापित मछुआरा समुदाय को लाभान्वित करने हेतु विधिक सहायता एवं सशक्तीकरण शिविर का आयोजन किया गया। उक्त शिविर का मुख्य लक्ष्य प्रशासन और विस्थापित समुदाय के बीच की दूरी को समाप्त करना तथा यह सुनिश्चित करना था कि ऐसे व्यक्ति न केवल अपने अधिकारों और संबंधित कानून के बारे में जागरूक हों बल्कि उन्हें सरकारी कल्याणकारी योजनाओं का लाभ भी प्राप्त हो। यह विधिक साक्षरता शिविर समग्र विद्यालय, ग्राम-नवलपुर बैराज जनपद बिजनौर में आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. मनु कालिया, सदस्य सचिव, उ.प्र. राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण लखनऊ, संजय कुमार-7 जनपद न्यायाधीश, बिजनौर, जसजीत कौर, जिलाधिकारी बिजनौर, स्वाती चंद्रा, सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, डॉ. के.जी. सिंह पुलिस अधीक्षक बिजनौर, रणविजय सिंह, मुख्य विकास अधिकारी बिजनौर, जयसिंह कुशवाहा डी.एफ.ओ. बिजनौर, रितु रानी एस.डी.एम. बिजनौर, आलोक वर्मा, पी.डी. (डी.आर.डी.ए.) बिजनौर के अतिरिक्त अन्य प्रशासनिक अधिकारियों ने प्रतिभाग किया और उनके द्वारा विस्थापित मछुआरा समुदाय से जुड़े व्यक्तियों के अलावा अन्य जनमानस को भी उनके अधिकारों से अवगत कराया गया। इस अवसर पर एक विशेष लोक अदालत का आयोजन किया गया जिसमें कुल 20 मामलों का निस्तारण किया गया। यह सुनिश्चित करने के लिए कि राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का लाभ विस्थापित समुदाय के सबसे कमजोर सदस्य तक सीधे पहुंचाया जा सके, संबंधित विभाग के अधिकारियों द्वारा शिविर समापन की तिथि से 15 दिन के भीतर लाभार्थियों का पंजीकरण सुनिश्चित करते हुए उन्हें राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ प्रदान कराया जाएगा, जिसकी विस्तृत आख्या प्रशासन द्वारा सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण बिजनौर को उपलब्ध कराई जाएगी जो उसे उ.प्र. राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण को अग्रसारित करेंगे। शिविर स्थल पर भी नागरिकों द्वारा अपनी समस्याओं से प्रशासनिक अधिकारियों को अवगत कराया गया जिसके समाधान हेतु अधिकारियों द्वारा उन्हें आश्वस्त किया गया।यह भी प्रस्तावित किया गया कि विस्थापित शरणार्थियों द्वारा निवासित अन्य 04 कॉलोनी जिनमें घासी वाला, हेमराज, चांदपुरा, धर्मनगरी शामिल हैं, में भी ऐसे शिविर का आयोजन किया जाएगा। उक्त शिविर देर सायंकाल तक चला जिसमें बच्चों, बुजुर्गों, महिलाओं द्वारा अत्यधिक संख्या में उत्साह के साथ भाग लिया गया।इस अवसर पर एक मेडिकल कैंप का भी आयोजन किया गया जिसमें चिकित्सीय टीम की उपस्थिति में कुल 42 व्यक्तियों का चिकित्सीय परीक्षण किया गया व परामर्श एवं औषधियां प्रदान की गईं। यह इस प्रकार की एक अनूठी पहल है और इस पहल की तर्ज पर उत्तर प्रदेश के विभिन्न जिलों के वंचित वर्गों को कानून के साथ संघर्षरत व्यक्तियों के लिए विशेष शिविरों का आयोजन किया जाना प्रस्तावित है।

ग्रामों के विकास से ही देश का विकास संभव- विधायक श्रीमती मनीषा सिंह, विकसित भारत जी राम जी योजना में मिला श्रम, सम्मान और विकास- विधायक शरद कोल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शहडोल। भारत सरकार द्वारा 1 जुलाई से प्रारम्भ की गई विकसित भारत जी राम जी

बदलते दौर में रोटी, कपड़ा, मकान के साथ- साथ रोजगार जरूरी- कलेक्टर,विकसित भारत जी राम जी योजना का किया गया औपचारिक शुभारंभ

योजना का जिला स्तरीय औपचारिक शुभारंभ जनपद पंचायत जयसिंहनगर में विधायक जयसिंहनगर श्रीमती

मनीषा सिंह एवं विधायक ब्यौहारी श्री शरद कोल ने भारत माता के छायाचित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलित कर किया। विधायक श्रीमती मनीषा सिंह ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि भारत सरकार द्वारा विकसित भारत जी राम जी योजना 1 जुलाई से प्रारंभ की गई है। यह योजना श्रमिकों के लिए आर्थिक रूप से सशक्त बनाने एवं स्थानीय स्तर पर रोजगार उपलब्ध कराने तथा अधोसंरचना निर्माण के लिए नए स्वरूप में प्रारंभ की गई है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत जी रामजी योजना का बेहतर क्रियान्वयन सुनिश्चित करने एवं लोगों को इसका लाभ पहुंचाने के लिए पंचायत विभाग के मैदानी अमले की भूमिका अहम होती है। इस योजना का लाभ श्रमिकों को दिलाने के लिए मैदानी स्तर पर कार्य करना होगा। उन्होंने कहा कि विकसित राष्ट्र बनाने के लिए ग्रामों का विकास एवं श्रमिकों को सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने की जरूरत होती है।विधायक श्री शरद कोल ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के कुशल नेतृत्व में देश में विकसित भारत जी रामजी योजना का प्रारंभ नए स्वरूप में किया गया है जो समय के साथ बदलने की जरूरत थी। उन्होंने कहा कि श्रमिकों को उनके परिश्रम के आधार पर उन्हें अब 300 रूपये की न्यूनतम मजदूरी कि वर्ष 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने की परिकल्पना को साकार करने के लिए किसानों, युवाओं,महिलाओं एवं समाज के प्रत्येक वर्ग की भागीदारी आवश्यक है। यह योजना श्रमिकों को सशक्त एवं

आत्मनिर्भर बनाने के लिए वरदान साबित होगी। उन्होंने कहा कि विकसित भारत जी रामजी योजना में श्रमिकों को श्रम, सम्मान और विकास मिला है। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कलेक्टर डॉ. केदार सिंह ने कहा कि बदलते दौर में रोटी, कपड़ा, मकान के साथ-साथ रोजगार की जरूरत होती है। 1 जुलाई से प्रारंभ विकसित भारत जी राम जी एक्ट श्रमिकों के लिए नया अध्याय प्रारंभ किया गया है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत-रोजगार एवं आजीविका मिशन (ग्रामीण) अधिनियम, रोजगार की कानूनी गारंटी 100 दिन से बढ़ाकर 125 दिन कर दी गई है। पात्र ग्रामीण परिवार अब एक वित्तीय वर्ष में 125 दिनों तक मजदूरी आधारित रोजगार पा सकेंगे। तय समय में काम नहीं मिलने पर बेरोजगारी भत्ता का प्रावधान भी जारी रहेगा। ग्रामीण मजदूरों के लिए न्यूनतम दैनिक मजदूरी 300 तय की गई है। सरकार ने समय पर वेतन भुगतान और डिजिटल निगरानी पर जोर दिया है। जिला स्तरीय कार्यक्रम में विकसित भारत जी राम जी योजना के तहत आयोजित राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम को वर्चुअली रूप से देखा एवं सुना गया। इस अवसर पर उपस्थित जनप्रतिनिधियों एवं अधिकारियों ने विकसित भारत जी रामजी योजना के तहत सेवा देने वाले श्रमवीरों को फूल माला पहनाकर सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम में मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत श्री शिवम प्रजापति, अनुविभागीय अधिकारी राजस्व सुश्री काजोल सिंह, उपाध्यक्ष जिला पंचायत श्रीमती फूलवती सिंह, अध्यक्ष जनपद पंचायत श्रीमती मालती सिंह, श्रीमती आकांक्षी सिंह, उपाध्यक्ष जनपद पंचायत श्रीमती रक्षा सिंह, अतिरिक्त मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत श्री मुद्रिका सिंह, सीईओ जनपद श्रीमती शिवानी जैन सहित अन्य जनप्रतिनिधि, अधिकारी एवं बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन जनजातीय कार्य विभाग के श्री राजेंद्र तिवारी द्वारा किया गया।

सीएम योगी आज करेंगे 'उत्तर प्रदेश आम महोत्सव-2026' का शुभारंभ, 800 से अधिक प्रजातियों का होगा प्रदर्शन

इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान में 3 से 5 जुलाई तक सजेगा आमों का संसार, 04 जुलाई को 'जन भवन' में क्रेता-विक्रेता सम्मेलन,यूपी से आम निर्यात में रिकॉर्ड उछाल : 2025-26 में ?12.67 करोड़ के 3563 मीट्रिक टन आम का हुआ निर्यात

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। मुख्यमंत्री योगी

आदित्यनाथ शुक्रवार को इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान, गोमतीनगर में 'उत्तर प्रदेश आम महोत्सव-2026' का शुभारंभ करेंगे। तीन दिवसीय यह महोत्सव 3 से 5 जुलाई तक चलेगा, जिसमें 07 श्रेणियों और 56 वर्गों में लगभग 800 से अधिक आम की प्रजातियों का प्रदर्शन किया जाएगा। यह जानकारी उद्यान, कृषि विपणन, कृषि विदेश व्यापार एवं कृषि निर्यात राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) दिनेश प्रताप सिंह ने गुरुवार को पत्रकार वार्ता में दी। उन्होंने बताया कि 04 जुलाई को 'जन भवन', लखनऊ में पहली बार आम क्रेता-विक्रेता सम्मेलन का आयोजन भी किया जाएगा, जिससे बागवानों को सीधे बाजार से जोड़ा जा सके। उद्यान मंत्री ने बताया कि महोत्सव में मेजबान उत्तर प्रदेश के साथ मध्य प्रदेश, उत्तराखण्ड, छत्तीसगढ़, राजस्थान, गुजरात और महाराष्ट्र के उद्यान विभाग के प्रतिनिधि, प्रगतिशील बागवान एवं निर्यातक हिस्सा लेंगे। महोत्सव में प्रदर्शन के लिए रखे गए आम के कलमी पौधे बिक्री के लिए भी उपलब्ध रहेंगे। मंत्री ने नागरिकों से अपील की कि वे महोत्सव में आकर अपने साथ कम से कम एक पौधा अवश्य ले जाएं और उसे रोपित करें। बच्चों के लिए आम खाने की प्रतियोगिता और आम से बने व्यंजनों की प्रतियोगिता महोत्सव का मुख्य आकर्षण होंगी। साथ ही बागवानों के लिए उन्नत तकनीक, तुड़ाई उपरांत प्रबंधन, कीट-व्याधि नियंत्रण और विपणन पर विशेष कार्यशालाएं आयोजित की जाएंगी। मंत्री दिनेश प्रताप सिंह ने कहा कि उत्तर प्रदेश 3.27 लाख हेक्टेयर क्षेत्रफल में 61.96 लाख मीट्रिक टन उत्पादन के साथ आम उत्पादन में देश में प्रथम स्थान पर है, जो कुल राष्ट्रीय उत्पादन का 26.22 प्रतिशत है। दशहरी, लंगड़ा, चौसा, गौरजीत, लखनऊ सफेदा, रटौल और आम्रपाली जैसी प्रजातियां विश्वभर में विख्यात हैं और इनका उत्पादन मुख्य रूप से लखनऊ, सहारनपुर, मेरठ, मुरादाबाद, वाराणसी, अयोध्या और प्रयागराज मण्डलों में होता है। एपीडा के आंकड़ों के अनुसार प्रदेश से आम व पल्प के निर्यात में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। वर्ष 2024-25 में 2.63 करोड़ रूपये मूल्य का 404 मीट्रिक टन निर्यात हुआ था, जो 2025-26 में बढ़कर 12.67 करोड़ रुपए मूल्य का 3,563 मीट्रिक टन हो गया है। यूपी का आम यूनाइटेड किंगडम, यूएई, सऊदी अरब, मलेशिया, सिंगापुर, कुवैत, न्यूजीलैंड, बेल्जियम, जापान, इटली, कतर और रूस सहित कई देशों को निर्यात किया जा रहा है। इस वर्ष भी महोत्सव के दौरान अन्य देशों को आम का निर्यात किया जाएगा। उन्होंने बताया कि लखनऊ, सहारनपुर, वाराणसी और अमरोहा में आधुनिक मैंगो पैक हाउस स्थापित किए गए हैं, जहां अंतरराष्ट्रीय प्रोटोकॉल के तहत आम की प्री-प्रोसेसिंग और उपचार किया जा रहा है। जेवर एयरपोर्ट के पास फलों की टेस्टिंग एवं ट्रीटमेंट सेंटर का निर्माण कार्य प्रगति पर है, जिससे भविष्य में औद्यानिक निर्यात को और गति मिलेगी। आम को कीटों व रोगों से बचाने तथा उनका आकार, स्वाद और चमक सुधारने के लिए इस वर्ष विभाग द्वारा किसानों को लगभग 1.50 करोड़ फ्रूट कवर बैग वितरित किए गए हैं। अनुत्पादक और पुराने बागों के कैनोपी प्रबंधन हेतु प्रति हेक्टेयर इकाई लागत पर 40 प्रतिशत का अनुदान भी दिया जा रहा है। मंत्री ने कहा कि योगी सरकार के प्रयासों से उत्तर प्रदेश का आम आज गुणवत्ता, ब्रांडिंग और निर्यात के क्षेत्र में नई पहचान बना रहा है।

अखिलेश यादव के जन्मदिन पर सपा नोएडा महानगर ने पौधारोपण, महा रक्तदान शिविर, शरबत वितरण एवं फल वितरण जैसे सेवा कार्यों का किया आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। समाजवादी पार्टी के

राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव के जन्मदिवस के शुभ अवसर बुधवार को पर समाजवादी पार्टी

नोएडा महानगर द्वारा महानगर अध्यक्ष डॉ. आश्रय गुप्ता की अध्यक्षता में पूरे नोएडा महानगर में विभिन्न जनसेवा एवं सामाजिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रमों की शुरुआत सेंट्रल पार्क, सेक्टर-71, नोएडा में पौधारोपण अभियान से हुई। इस कार्यक्रम का आयोजन समाजवादी पार्टी के मीडिया प्रभारी गौरव कुमार यादव एवं एडवोकेट गौरव यादव के नेतृत्व में किया गया। इसके पश्चात सेक्टर-70 में पौधारोपण के साथ-साथ राहगीरों एवं आमजन को भीषण गर्मी से राहत प्रदान करने हेतु शरबत वितरण किया गया। इस कार्यक्रम का संचालन अंकुर यादव एवं कालू यादव द्वारा किया गया। इसके बाद समाजवादी सरकार के कार्यकाल में स्थापित जिला अस्पताल, सेक्टर-39, नोएडा में भव्य महा रक्तदान शिविर आयोजित किया गया, जिसमें समाजवादी साथियों ने उत्साहपूर्वक रक्तदान कर मानवता की सेवा का संदेश दिया। रक्तदान करने वाले प्रमुख साथियों में डॉ. आश्रय गुप्ता(महानगर अध्यक्ष), विकास यादव, (महासचिव) कुलदीप, रोहित सुरेंद्र, एडवोकेट गौरव यादव, मोनू खारी, हर्ष चौहान, रविंदर चौहान, लोकेश चौहान, अमित भाटी, इंद्रजीत, मुकेश यादव, राणा मुखर्जी, सुंदर भूड़ा, संजय अमित, सोनू त्यागी, संजीव, कवित गुर्जर, महेश जाटव, उदय सिंह एवं सौरभ चौहान प्रमुख रूप से शामिल रहे। इसके उपरांत समाजवादी सरकार द्वारा स्थापित नारी निकेतन, सेक्टर-34, नोएडा में रह रही मानसिक रूप से अस्वस्थ एवं बेसहारा महिलाओं के बीच फल वितरित किए गए तथा अखिलेश यादव जी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में केक काटकर उनके उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की कामना की गई। इस अवसर पर महानगर अध्यक्ष डॉ. आश्रय गुप्ता ने कहा कि, 'माननीय अखिलेश यादव जी का जीवन समाज के कमजोर, गरीब, किसान, नौजवान एवं वंचित वर्ग की सेवा को समर्पित रहा है। उनके जन्मदिन पर समाजवादी पार्टी नोएडा महानगर ने जनसेवा के माध्यम से उनके विचारों को आगे बढ़ाने का संकल्प लिया है। हमारा उद्देश्य राजनीति के साथ-साथ समाज सेवा को भी सर्वोच्च प्राथमिकता देना है।' महानगर महासचिव विकास यादव ने कहा कि, 'समाजवादी पार्टी हमेशा सेवा, सहयोग और सामाजिक सरोकारों की राजनीति करती है। आज आयोजित सभी कार्यक्रम समाज के प्रति हमारी जिम्मेदारी और प्रतिबद्धता का प्रतीक हैं।' प्रदेश सचिव भरत प्रधान व मीडिया प्रभारी गौरव कुमार यादव ने पौधारोपण अभियान पर कहा कि, 'पर्यावरण संरक्षण आज समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में अधिक से अधिक पौधे लगाकर उनके संरक्षण का संकल्प लेना चाहिए। यही भविष्य की पीढ़ियों के प्रति हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है।' भीष्म यादव व एडवोकेट गौरव यादव ने कहा कि, 'अखिलेश यादव जी का जन्मदिन केवल उत्सव का अवसर नहीं, बल्कि समाज के प्रति अपने दायित्वों को निभाने का भी दिन है। रक्तदान, पौधारोपण और सेवा कार्यों के माध्यम से हम समाजवादी विचारधारा को मजबूत कर रहे हैं।' आज के कार्यक्रमों में प्रमुख रूप से भरत प्रधान, वीरपाल प्रधान, विवेक यादव, मनोज गोयल ,बाबूलाल बंसल, रामवीर यादव, राम सहेली, बबली शर्मा, रेणुका मेथी, शिवकुमार यादव ,राणा मुखर्जी, देवाशीष बॉस ,बिजेंद्र यादव ,कैलाश शाह ,मनोज गौतम ,नकुल चौहान, प्रिंस भाटी वीर बहादुर ,सतवीर यादव ,अनेक प्रधान, इंद्रजीत मुखिया, राम अवतार यादव सहित बड़ी संख्या में समाजवादी कार्यकर्ता एवं पदाधिकारी उपस्थित रहे।

अखिलेश बोले- चुनाव सितंबर में करा दें, हम तैयार हैं,भाजपा को न चढ़ावा मिलेगा, न वोट

लखनऊ। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने गुरुवार दोपहर करीब 3:30 बजे लखनऊ में प्रेस कॉन्फ्रेंस की।

इस दौरान उन्होंने राम मंदिर चढ़ावा विवाद को लेकर सरकार और ट्रस्ट की भूमिका पर सवाल उठाए। कहा- राम मंदिर पर जबरन कब्जा किया गया। मंदिर में आने वाले चढ़ावे का हिसाब नहीं दिया गया। शिकायत करने के बावजूद पुलिस ने कोई कार्रवाई नहीं की। साथ ही दावा किया कि यूपी के विधानसभा चुनाव नवंबर की जगह सितंबर में ही करा लो। हम पूरी तरह से तैयार हैं। सपा न तो कभी टूटी है और न ही कभी टूटेगी। इस दौरान अयोध्या के 'मंदिर राम निवास' के पंच प्रमुख हरिशंकर साफरीवाला भी मौजूद रहे। इसके साथ ही अखिलेश ने कानून-व्यवस्था, साइबर अपराध, एक्सप्रेस-वे की गुणवत्ता और 2027 विधानसभा चुनाव को लेकर भी सरकार को घेरा। अखिलेश यादव ने कहा- समाजवादी पार्टी ही एकमात्र ऐसी पार्टी है, जो आज तक नहीं टूटी है। भाजपा ने संविधान के साथ-साथ भगवान को भी धोखा दिया है। इन्होंने संविधान को दगा दिया, भगवान को दगा दिया। जब जनता चंदा चोरी की सच्चाई जानेगी तो विधानसभा चुनाव में इन्हें सत्ता से हटा देगी और इनका सफाया हो जाएगा। अगर सरकार भ्रष्टाचार के खिलाफ गंभीर है, तो राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामले में गिरफ्तार आरोपियों के घरों पर भी बुलडोजर चलाया जाए। सीसीटीवी- बंद करके चढ़ावा चोरी की गई:-अखिलेश ने कहा कि जिस प्रदेश में सीसीटीवी बंदकर मंदिर का चढ़ावा चोरी हो सकता है। वहां साइबर फ्रॉड जैसी घटनाओं का बढ़ना कोई बड़ी बात नहीं है। इससे प्रदेश की सुरक्षा व्यवस्था और निगरानी तंत्र पर गंभीर सवाल खड़े होते हैं। भगवान श्रीराम स्वयं इस पूरे मामले का हिसाब करेंगे। समाजवादी पार्टी भाईचारे और सौहार्द का राष्ट्र बनाने के लिए काम करती रहेगी।

विकास कार्यों का शुभारंभ,श्रमिकों को अब 125 दिन मिलेगा रोजगार, 300 रुपये मजदूरी

सोनभद्र। म्योरपुर (सोनभद्र)। विकास खंड म्योरपुर में गुरुवार को विकसित भारत गारंटी फॉर रोजगार आजीविका मिशन (ग्रैंड्श्ठ) योजना के तहत विभिन्न विकास कार्यों का शुभारंभ गुरुवार को किया गया। खंड विकास अधिकारी (बीडीओ) दिनेश मिश्रा और कार्यक्रम अधिकारी दिनेश कुमार मिश्रा ने ग्राम पंचायत मधुबन में पौधरोपण और ग्राम पंचायत फरीपान में तालाब खुदाई कार्य का फावड़ा चलाकर औपचारिक शुरुआत की। इस योजना के तहत अब श्रमिकों को 125 दिनों का रोजगार मिलेगा। इस अवसर पर ग्राम प्रधान बर्फीलाल, पंचायत सचिव रामवृक्ष, क्षेत्र पंचायत सदस्य और अन्य जनप्रतिनिधियों के साथ बड़ी संख्या में ग्रामीण तथा कार्यस्थल पर मौजूद श्रमिक उपस्थित थे। अधिकारियों ने श्रमिकों से कार्यों को गुणवत्तापूर्ण तरीके से और निर्धारित समय सीमा में पूरा करने का आग्रह किया। खंड विकास अधिकारी दिनेश मिश्रा ने बताया कि वर्तमान में विकास खंड की 29 ग्राम पंचायतों में कुल 71 विकास कार्य चल रहे हैं, जिनसे 1064 श्रमिकों को रोजगार मिल रहा है। उन्होंने बताया कि इस योजना का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर प्रदान करने के साथ-साथ स्थायी परिसंपत्तियों का निर्माण कर गांवों के समग्र विकास को गति देना है। उन्होंने यह भी जानकारी दी कि ग्रैंड्श्ठ योजना के तहत अब श्रमिकों को पहले के 100 दिनों के बजाय 125 दिनों का रोजगार उपलब्ध कराया जाएगा। इसके अतिरिक्त, 1 जुलाई 2026 से कार्य की माप के आधार पर श्रमिकों को 300 रुपये प्रतिदिन की दर से मजदूरी भुगतान का प्रावधान भी लागू किया गया है। अधिकारियों के अनुसार, योजना के तहत ग्राम पंचायतों में चार प्रमुख श्रेणियों के कार्य कराए जाएंगे। इनमें जल सुरक्षा (तालाब, चेक डैम सहित जल संरक्षण कार्य), मुख्य ग्रामीण अवसंरचना (सड़क एवं सामुदायिक भवन), आजीविका से संबंधित अवसंरचना (भंडारण इकाइयों का निर्माण) और जलवायु एवं आपदा प्रतिरोधकता से जुड़े कार्य शामिल हैं। इस योजना में कुल 318 प्रकार के कार्य स्वीकृत हैं, जिन्हें ग्राम सभा की अनुमति और स्थानीय आवश्यकताओं के आधार पर प्राथमिकता दी जाएगी। अधिकारियों ने बताया कि इन कार्यों को निर्धारित समय सीमा में पूरा करके 'विकसित भारत 2047' के लक्ष्य के अनुरूप ग्राम पंचायतों के समग्र विकास को बढ़ावा दिया जाएगा।

नदी में डूबे 3 बच्चों के परिजनों से मिले प्रभारी मंत्री,सीएम योगी के निर्देश पर मीठापुर पहुंचकर व्यक्त की संवेदना

सोनभद्र। सोनभद्र के प्रभारी मंत्री हंसराज विश्वकर्मा ने आज मीठापुर गांव पहुंचकर सोन नदी में डूबने से मृत तीन बच्चों के शोकाकुल परिजनों से मुलाकात की। उन्होंने पीड़ित परिवारों को ढांढस बंधाया और गहरी शोक संवेदना व्यक्त करते हुए इसे अपूरणीय क्षति बताया। मंत्री ने कहा कि इस कठिन समय में प्रदेश सरकार पूरी संवेदनशीलता के साथ पीड़ित परिवारों के साथ खड़ी है।प्रभारी मंत्री ने जानकारी दी कि शासन द्वारा मृतक तीनों बच्चों दीपक (पुत्र भगवानदास, 10 वर्ष), बोलबम (पुत्र लोरी, 16 वर्ष) और संदीप (पुत्र रविन्द्र, 20 वर्ष) के परिजनों के बैंक खातों में रु4-4 लाख की अहेतुक सहायता राशि भेज दी गई है। उन्होंने यह भी बताया कि शासन से अनुमन्य अन्य सभी सहायता भी नियमानुसार उपलब्ध कराई जाएगी। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि पीड़ित परिवारों को शासन की सभी पात्र योजनाओं का लाभ समयबद्ध ढंग से उपलब्ध कराया जाए और उनकी हर संभव सहायता सुनिश्चित की जाए। इस दौरान सदर विधायक भूपेश चौबे, अनुसूचित जनजाति आयोग के उपाध्यक्ष जीत सिंह खरवार, भाजपा जिला अध्यक्ष नंदलाल गुप्ता, पूर्व सांसद नरेंद्र सिंह कुशवाहा सहित अन्य जनप्रतिनिधिगण एवं अधिकारी उपस्थित रहे। सभी ने दिवंगत बच्चों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए शोक संतप्त परिवारों के प्रति अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त कीं।

3 महीने की ट्रेनिंग और अब आत्मनिर्भर बनने की तरफ,सोनभद्र में 60 युवतियों को मिला प्रमाण पत्र

सोनभद्र। सोनभद्र के बभनी क्षेत्र स्थित सेवा कुंज आश्रम, कारीडाड़ चपकी में तीन माह से संचालित कौशल विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम का गुरुवार को समापन हो गया। इस दौरान प्रशिक्षण पूरा करने वाली 60 युवतियों को प्रमाण पत्र वितरित किए गए। समारोह में वक्ताओं ने कहा कि कौशल आधारित प्रशिक्षण युवाओं को आत्मनिर्भर बनाने और रोजगार के नए अवसर उपलब्ध कराने का प्रभावी माध्यम है। दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ समापन समारोह-समारोह का शुभारंभ मां भारती और मां सरस्वती के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ। इस अवसर पर प्रशिक्षणार्थी छात्राओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत कर अतिथियों का स्वागत किया।प्रशिक्षण कार्यक्रम में 60 युवतियों ने सिलाई-बुनाई, ब्यूटीशियन और कंप्यूटर जैसे रोजगारपरक पाठ्यक्रमों का प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रशिक्षण का उद्देश्य युवतियों को स्वरोजगार के लिए तैयार करना और उन्हें आत्मनिर्भर बनाना रहा।रोजगार से जोड़ने पर दिया जोर-मुख्य अतिथि इकदिरी हाई स्कूल की प्रधानाचार्य वंदना सिंह ने कहा कि कौशल विकास कार्यक्रम युवाओं को रोजगार योग्य बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। उन्होंने कहा कि ऐसे प्रशिक्षण शिक्षा और उद्योग की आवश्यकताओं के बीच की दूरी को कम करते हैं। स्वरोजगार के लिए किया प्रेरित-वक्ताओं ने कहा कि आज के समय में तकनीकी और व्यावसायिक कौशल युवाओं के लिए सबसे बड़ी पूंजी है। उन्होंने प्रशिक्षण प्राप्त युवतियों से सीखे हुए हुनर का उपयोग कर स्वरोजगार अपनाने और अन्य लोगों को भी प्रेरित करने का आह्वान किया। प्रमाण पत्र देकर किया सम्मानित-समारोह के अंत में सभी 60 प्रशिक्षणार्थी युवतियों को सफलतापूर्वक प्रशिक्षण पूर्ण करने पर प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। अतिथियों ने उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए निरंतर आगे बढ़ने का संदेश दिया। बड़ी संख्या में मौजूद रहे अभिभावक-कार्यक्रम में अखिल भारतीय वनवासी क्षेत्रीय संपर्क प्रमुख मनिराम पाल, क्षेत्रीय जनजाति प्रमुख हरीश, विमल सिंह, देवनारायण सिंह खरवार, राम लखन, मिथिलेश सिंह, शिव प्रसाद, सीताराम, लालजी सुमन सहित सभी प्रशिक्षणार्थी और उनके अभिभावक उपस्थित रहे।

अखिलेश यादव का जन्मदिन उत्साह के साथ मनाया, 2027 में सपा सरकार बनाने का लिया संकल्प

घोरावल में सपा नेताओं व कार्यकर्ताओं ने केक काटकर मनाया राष्ट्रीय अध्यक्ष का जन्मदिन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) (घोरावल) सोनभद्र। बुधवार को स्वस्थ, दीर्घायु एवं सफल जीवन की कामना की। उपस्थित ... का आह्वान किया। इस अवसर पर सभी नेताओं और

समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव के जन्मदिन पर बुधवार को घोरावल नगर अध्यक्ष रमजान अली के आवास पर समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं ने केक काटकर तथा मिठाई खिलाकर राष्ट्रीय अध्यक्ष के वक्ताओं ने उन्हें सामाजिक न्याय, संविधान और गरीब, किसान, मजदूर, व्यापारी तथा नौजवानों की आवाज बताते हुए उनके नेतृत्व की सराहना की। कार्यक्रम में जिलाध्यक्ष व्यापार सभा दिनेश अग्रहरि (काजू) ने सभी कार्यकर्ताओं को राष्ट्रीय अध्यक्ष के जन्मदिन की शुभकामनाएं देते हुए संगठन को मजबूत बनाने कार्यकर्ताओं ने 2027 के विधानसभा चुनाव में समाजवादी पार्टी की सरकार बनाने का संकल्प लिया।

कार्यक्रम में प्रमोद यादव, रामनरेश बैस, नितिन मोदनवाल, इकरार अंसारी, दीपु गुप्ता, मो. कैफ, अखिलेश वर्मा, राहुल उमर सहित बड़ी संख्या में पार्टी कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

सोनभद्रः करमा ब्लॉक के ग्राम सभा कम्हरिया-परही रोड की बदहाल स्थिति, ग्रामीणों में नाराज़गी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। करमा ब्लॉक स्कूली बच्चों और वाहन चालकों को रोज़ाना भारी परेशानियों खतरा बढ़ जाता है। स्थानीय लोगों ने प्रशासन और

अंतर्गत ग्राम सभा कम्हरिया से परही जाने वाला मार्ग लंबे समय से जर्जर स्थिति में है। सड़क पर बड़े-बड़े गड्ढे और उखड़ी हुई सतह के कारण राहगीरों, का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है बरसात के मौसम में सड़क पर जलभराव होने से स्थिति और भी गंभीर हो जाती है तथा दुर्घटनाओं का जनप्रतिनिधियों से जल्द से जल्द सड़क की मरम्मत कराने की मांग की है, ताकि क्षेत्र के लोगों को सुरक्षित और सुगम आवागमन की सुविधा मिल सके।

बारिश की वजह से मैच रद्द

अभिषेक सबसे तेज 100 टी-20 छक्के लगाने वाले बैटमैन, श्रेयस इंग्लैंड में फिफ्टी लगाने वाले पहले भारतीय कप्तान

डरहम। भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टी-20 मैच बारिश की वजह से नहीं हो सका। भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवर में 7 विकेट पर 189 रन बनाए। इसके बाद बारिश आई और इंग्लैंड की पारी शुरू नहीं हो सकी। अभिषेक टी-20 इंटरनेशनल में सबसे तेज 100 छक्के लगाने वाले बैटर बन गए। उन्होंने 59 रन बनाए। कप्तान श्रेयस अय्यर ने 68 रन की पारी खेली। वे इंग्लैंड में टी-20 फिफ्टी लगाने वाले पहले भारतीय कप्तान बने। IND Vs ENG मैच के टॉप रिकॉर्ड्स-मोमेंट्सः- 1. अभिषेक शर्मा ने 785 गेंद में 100 छक्के पूरे किए- अभिषेक शर्मा टी-20 में सबसे कम गेंद में 100 छक्के लगाने वाले बल्लेबाज बन गए। उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ 4 छक्के लगाए। अभिषेक ने 785 गेंद में 100 छक्के पूरे किए। उन्होंने वेस्टइंडीज के ईविन लुईस के 789 गेंद का रिकॉर्ड तोड़ा। 2. रोहित-विराट के क्लब में अभिषेक शामिल-अभिषेक भारत के लिए 100 छक्के लगाने वाले पांचवे भारतीय बने। उन्होंने रोहित शर्मा और विराट कोहली के क्लब में जगह बनाई। रोहित शर्मा टी-20 में सबसे ज्यादा छक्के लगाने वाले भारतीय हैं। उनके नाम 205 छक्के हैं। इस रिकॉर्ड में सूर्यकुमार यादव (179 छक्के), हार्दिक पंड्या (126 छक्के) और विराट कोहली (124 छक्के) भी शामिल हैं। 3. अभिषेक इंग्लैंड में सबसे तेज टी-20 फिफ्टी लगाने वाले भारतीय-अभिषेक इंग्लैंड में टी-20 में सबसे तेज फिफ्टी लगाने वाले भारतीय बन गए हैं।

अभिषेक ने महज 20 गेंद पर फिफ्टी पूरी की। उन्होंने केएल राहुल का 8 साल पुराना रिकॉर्ड तोड़ा। राहुल ने 2018 में मैनचेस्टर के मैदान पर 27 गेंदों में अर्धशतक लगाया था। 4. श्रेयस ने कोहली का रिकॉर्ड तोड़ा-श्रेयस इंग्लैंड में जाकर टी-20 में फिफ्टी लगाने वाले पहले भारतीय कप्तान बन गए हैं। उन्होंने 68 रन बनाए। यह इंग्लैंड के मैदान पर टी-20 में किसी भारतीय कप्तान की सबसे बड़ी पारी है। उन्होंने विराट कोहली का रिकॉर्ड तोड़ा। कोहली ने 2018 में कार्डिफ के मैदान पर 47 रन बनाए थे। 5. चेस्टर-ली-स्ट्रीट में भारत का लगातार तीसरा मैच रद्द हुआ-चेस्टर-ली-स्ट्रीट में भारत का कोई मैच कंप्लीट नहीं हो पाया है। भारत ने यहां 3 मैच खेले हैं और तीनों मुकाबले बेनतीजा रहे। इससे पहले 2002 और 2011 का वनडे मैच पूरे नहीं हो पाए थे। यहां से टॉप-4 मोमेंट्सः- 1. ईशान किशन लगातार दूसरे मैच में रन आउट हुए-भारतीय पारी के दूसरे ओवर में ईशान किशन रन आउट हुए। साकिब महमूद की आखिरी गेंद को किशन ने मिड-ऑन की ओर खेला। वे शॉट लगाते ही सिंगल के लिए दौड़ पड़े। दूसरे छोर पर खड़े अभिषेक शर्मा ने रन के लिए मना कर दिया। किशन वापस लौटे और क्रीज में पहुंचने के लिए फुल स्ट्रेच डाइव लगाई। इस दौरान ब्रूक के थ्रो पर विकेटकीपर जोस बटलर ने स्टंप बिखेर दी। किशन क्रीज से दूर रह गए। वे लगातार दूसरे मैच में रन आउट हुए। इससे पहले वे आयरलैंड के खिलाफ दूसरे टी-20 में भी 12 रन बनाकर रनआउट हो गए थे। 2. अभिषेक रिव्यू पर आउट-पारी के 9वें ओवर में अभिषेक एलबीडब्लू हुए। सैम करन ने ओवर की दूसरी गेंद लेग-कटर फेंकी। अभिषेक ने जोर से बल्ले चलाया, लेकिन गेंद बल्ले को मिस करती हुई पिछले पैड पर जा लगी। फील्ड अंपायर ने उन्हें नॉट आउट दिया, लेकिन इंग्लैंड ने रिव्यू लिया। बॉल-ट्रैकिंग में गेंद लेग स्टंप से टकराती दिखी। इसके बाद फील्ड अंपायर ने अपना फैसला बदला और अभिषेक आउट दिए गए। 3. बतौर कप्तान श्रेयस की पहली फिफ्टी-पहली पारी के 15वें ओवर में श्रेयस ने अपनी फिफ्टी पूरी की। उन्होंने लियाम डॉसन के ओवर की दूसरी गेंद पर सिंगल लेकर 38 गेंद में फिफ्टी पूरी की। टी-20 में यह उनकी नौवीं और बतौर भारतीय कप्तान पहली फिफ्टी है। 4. बारिश की वजह से मैच रद्द हुआ-मैच में शुरू से ही हल्की बूंदा-बांदी होती रही। इसके बावजूद पहली पारी में पूरे 20 ओवर का खेल हुआ। हालांकि इसके बाद बारिश तेज हो गई और फिर मैच शुरू नहीं हो पाया। भारतीय समय के हिसाब से रात 12:47 बजे मैच को रद्द घोषित कर दिया गया।

मानसून में बीमारियों से बचाएंगे ये सुपरफूड्स,जानें इस मौसम में क्या खाने से करें परहेज, अपनाएं 5 हेल्दी आदतें

नयी दिल्ली। बारिश की रिमझिम फुहारें भले ही गर्मी से राहत देती हों, लेकिन ये मौसम कई बीमारियों को भी साथ लेकर आता है। हवा में बढ़ी नमी और तापमान में उतार-चढ़ाव की वजह से इस दौरान वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम, पेट दर्द, फूड पॉइजनिंग जैसी दिक्कतें आम हो जाती हैं। इसकी असल वजह हमारी कमजोर होती इम्यूनिटी है। अगर समय रहते खानपान पर ध्यान न दिया जाए तो मामूली इन्फेक्शन भी बड़ी परेशानी बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप इस मौसम में ऐसा खाएं जो नेचुरल हो, डाइजेस्ट होने में आसान हो और शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाए।एनर्जेटिक और हेल्दी रखने के लिए क्या करें? इस मौसम में कैसी डाइट फॉलो करनी चाहिए? एक्सपर्टः अमृता मिश्रा, सीनियर डाइटीशियन, नई दिल्ली से जानेंगे सवाल जवाब के माध्यम से सवाल- बदलता मौसम हमारी इम्यूनिटी पर क्या असर डालता है?

जवाब- मानसून में तापमान गिरने और नमी बढ़ने से शरीर का मेटाबॉलिज्म धीरे हो जाता है। यानी खाना पचने की गति कम हो जाती है। नतीजतन, शरीर को उतनी एनर्जी नहीं मिल पाती जितनी जरूरत होती है। इससे थकान, भारीपन, गैस, अपच और भूख न लगने जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। कमजोर मेटाबॉलिज्म का सीधा असर इम्यून सिस्टम पर भी पड़ता है, जिससे शरीर इन्फेक्शन से जल्दी घिर सकता है। साथ ही इस मौसम में बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपते हैं, जो आसानी से इन्फेक्शन फैलाते हैं। जब इम्यून सिस्टम कमजोर होता है तो हल्की सी लापरवाही से सर्दी-जुकाम, बुखार, खांसी, गले की खराश या स्किन एलर्जी जैसी समस्याएं जल्दी पकड़ लेती हैं। सवाल- मानसून में इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए कौन से फूड्स फायदेमंद हैं? जवाब- कुछ फल, सब्जियां, अनाज, दालें और नट्स ऐसे होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में खास भूमिका निभाते हैं। इनमें जरूरी विटामिन्स, मिनरल्स, एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर होता है। यह शरीर को अंदर से ताकत देता है और बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। इन्हें रोजाना डाइट में शामिल करने से न केवल पाचन अच्छा रहता है, बल्कि मौसम बदलने पर होने वाले सर्दी-जुकाम, बुखार

और पेट की दिक्कतों से भी बचाव होता है। सवाल- इन फूड्स को खाने का सही तरीका क्या है? जवाब- मानसून में खाना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है उसे सही तरीके से खाना। नमी और गर्माहट के चलते इस मौसम में खाने में जल्दी बैक्टीरिया पनपते हैं। इसलिए हर चीज को साफ-सुथरा और सुपाच्य बनाकर खाना चाहिए। फल- अमरूद, पपीता, सेब जैसे फल ताजे और पूरी तरह धोकर खाएं। बेहतर होगा कि छिलका हटाकर या अच्छी तरह रगड़कर धोने के बाद ही खाएं, ताकि बिल्कुल गंदगी न रहे।सब्जियां- गाजर, भुट्टा (मक्का), भिंडी जैसी सब्जियों को हल्का उबालकर या भाप में पकाकर खाएं।

इससे ये नरम हो जाती हैं। साथ ही जल्दी पचती हैं और इनमें मौजूद बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं। अनाज और दलिया- ओट्स, दलिया, मूंग दाल जैसी चीजें अच्छी तरह पकाकर और गर्म खानी चाहिए।

ये हल्की होती हैं और पाचन में मदद करती हैं। बासी या अधपकी चीजों से बचें। ड्राई फ्रूट्स और सीड्स- खजूर और अंजीर को थोड़े गुनगुने पानी में भिगोकर खाना सबसे बेहतर होता है, इससे ये मुलायम हो जाते हैं और आसानी से पचते हैं। सवाल- मानसून में कौन से फूड्स से परहेज करना चाहिए? जवाब- मानसून में खाने-पीने को लेकर थोड़ी सी लापरवाही भी सेहत पर भारी पड़ सकती है। इस मौसम में नमी और गंदगी के कारण फूड आइटम जल्दी खराब होते हैं और उनमें हानिकारक बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। ऐसे में कुछ चीजें खाने से न सिर्फ पाचन बिगड़ सकता है, बल्कि फूड पॉइजनिंग और इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए जरूरी है कि हम यह समझे कि किन फूड्स से इस मौसम में दूरी बनाना ही समझदारी है।सवाल- बच्चों और बुजुर्गों की इम्यूनिटी मजबूत रखने के लिए क्या खास ध्यान रखना चाहिए?जवाब- बच्चों और बुजुर्गों की इम्यूनिटी सामान्य लोगों की तुलना में कमजोर होती है, इसलिए मानसून में उनका खास ख्याल रखना जरूरी है। इम्यूनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए नीचे कुछ जरूरी बातें अपनानी चाहिए।

बच्चों के लिए ताजे फल, मूंग दाल, खिचड़ी, दलिया जैसी हल्की और पौष्टिक चीजें खाने के लिए दें। बाहर का तला-भुना खाना, आइसक्रीम, कटे फल और पैकेट वाले जूस से बचाएं। ये जल्दी खराब होते हैं और इंफेक्शन फैला सकते हैं।

बच्चों को रोज थोड़ा खेल-कूद या हल्की फिजिकल एक्टिविटी कराएं ताकि शरीर एक्टिव बना रहे।हाथ धोने की आदत बार-बार करवाएं, खासतौर पर खाने से पहले और बाहर से आने के बाद। नींद पूरी हो, ये इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद करती है। कोशिश करें कि बच्चे तय समय पर सोएं और जागें। बुजुर्गों के लिए बुजुर्गों की रोग प्रतिरोधक क्षमता उम्र के साथ कमजोर हो जाती है, इसलिए उन्हें ऐसा खाना दें जो पचने में आसान और पौष्टिक हो। जैसे दलिया, उबली मूंग दाल, ताजे फल और गुनगुना पानी। बहुत ठंडी, बासी या बाजार की चीजें जैसे फास्ट फूड, कटे फल, ठंडा दूध या दही देने से बचें। ये पेट खराब कर सकते हैं। बुजुर्गों को गुनगुना पानी पीने की आदत डालें और दिन में थोड़ी बहुत हल्की फिजिकल एक्टिविटी (जैसे वॉक या स्ट्रेचिंग) करवाएं। नींद पूरी हो और शरीर का आराम बना रहे। इसके लिए दिनचर्या नियमित रखें। अगर बुजुर्ग कोई दवा खाते हैं तो डॉक्टर से डाइट को लेकर सलाह जरूर लें क्योंकि कुछ दवाएं पाचन या भूख को प्रभावित कर सकती हैं।सवाल- खाने के अलावा कौन-सी आदतें इम्यूनिटी को मजबूत करती हैं? जवाब- सिर्फ अच्छा खाना ही नहीं, बल्कि कुछ रोज की आदतें भी हमारी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाती हैं। जैसेकि- हर दिन हल्का व्यायाम करें। 20-30 मिनट की वॉक, योग या स्ट्रेचिंग से शरीर एक्टिव रहता है और इम्यून सिस्टम बेहतर काम करता है। 7-8 घंटे की नींद लें।

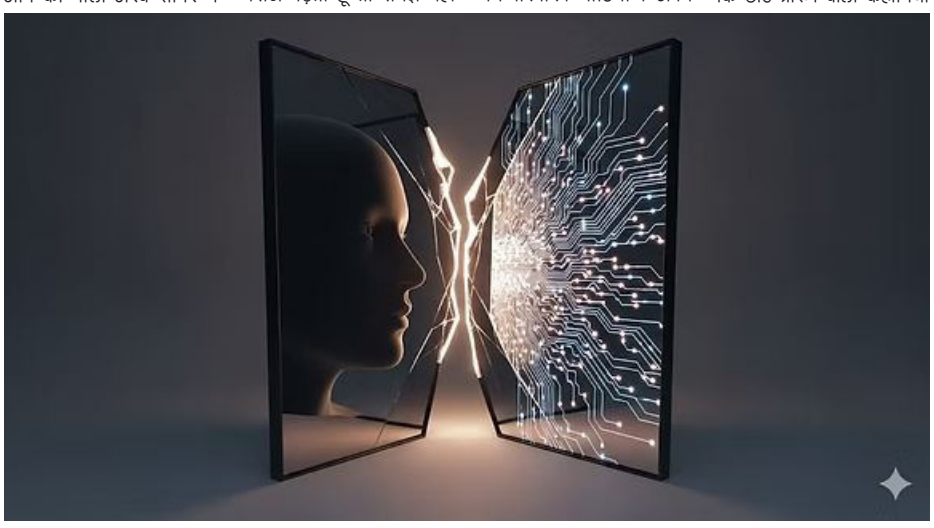
नींद पूरी न होने से शरीर थका रहता है और संक्रमण से लड़ने की ताकत घट जाती है। लगातार चिंता या टेंशन इम्यूनिटी को कमजोर कर सकती है।मेडिटेशन, गहरी सांस या म्यूजिक से राहत पाएं। कीटाणुओं से बचने के लिए साफ-सफाई बेहद जरूरी है, खासकर खाने से पहले और बाहर से आने के बाद। भूखा रहना या कम पानी पीना शरीर की ताकत को कमजोर करता है। हर 2-3 घंटे में कुछ हेल्दी जरूर खाएं और दिनभर में 7-8 ग्लास पानी पीना न भूलें।

संगीत, फिल्म और टीवी शो में अमेरिकी दबदबा घट रहा,स्पोटिफाई

11 जून को फुटबॉल वर्ल्ड कप के उद्घाटन समारोह में अंग्रेजी, फ्रेंच, स्पेनिश और इटालियन भाषाओं में प्रस्तुत आधिकारिक गीत ने वैश्विक एकता का संदेश दिया। आने वाले हफ्तों में दुनिया की लगभग आधी आबादी इस टूर्नामेंट को देखेगी। पहली नजर में यह लग सकता है कि मनोरंजन की दुनिया पहले से कहीं अधिक वैश्विक हो चुकी है और इसके केंद्र में अब भी अमेरिका की सांस्कृतिक ताकत कायम है, लेकिन हकीकत इससे अलग है। वर्ल्ड कप और ओलिंपिक जैसे मेगा इवेंट आज भी पूरी दुनिया का ध्यान खींचते हैं, मगर मनोरंजन की व्यापक दुनिया लगातार स्थानीय होती जा रही है। संगीत, टेलीविजन, सोशल मीडिया और गेमिंग जैसे क्षेत्रों में लोग तेजी से अपने देशों और भाषाओं के कंटेंट को प्राथमिकता दे रहे हैं। अमेरिकी कंटेंट का प्रभाव पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है, लेकिन उसका एकाधिकार कमजोर पड़ रहा है। स्पोटिफाई, नेटफ्लिक्स, यूट्यूब, एपल और गूगल के ऐप स्टोर जैसे वैश्विक प्लेटफॉर्म्स ने दुनिया भर के लोगों को एक जैसी सामग्री तक ?पहुंच दी है। इससे टेलर स्विफ्ट, मिस्टर बीस्ट और रॉब्लॉक्स जैसे अमेरिकी ब्रांड और सितारों को अभूतपूर्व वैश्विक पहचान मिली। इसके बावजूद स्थानीय पसंद लगातार मजबूत हो रही है। फुटबॉल में लोग विश्व कप का इंतजार करते हैं, लेकिन अधिकांश समय अपनी घरेलू लीग्स और स्थानीय टीमों को ही देखते हैं। यूट्यूब लगभग हर देश का कंटेंट उपलब्ध कराता है, फिर भी उसके अधिकांश दर्शक अपने देश की भाषा और संस्कृति से जुड़े वीडियो ज्यादा देखते हैं। गेमिंग में भी यही रुझान दिखाई देता है। कंसोल और पीसी गेमिंग में कुछ वैश्विक फ्रेंचाइजी का दबदबा है, लेकिन मोबाइल गेमिंग कहीं अधिक विविध हो चुकी है। दुनिया के पांच सबसे बड़े गेमिंग बाजारों में कोई एक ऐप ऐसा नहीं है जो हर देश के टॉप-10 में? शामिल हो।विशेषज्ञों का मानना है कि सॉफ्ट पावर का वैश्विक परिदृश्य तेजी से बदल रहा है।लोकप्रिय संस्कृति पर अमेरिका का लगभग एक सदी पुराना प्रभुत्व कमजोर हुआ है। वितरण प्लेटफॉर्म्स पर उसका प्रभाव बना हुआ है, लेकिन कंटेंट निर्माण में अब ब्राजील, दक्षिण कोरिया और चीन जैसे देश तेजी से उभर रहे हैं।अगले महीने अमेरिका में होने वाले वर्ल्ड कप फाइनल पर दुनिया की नजर होगी, लेकिन सांस्कृतिक प्रभाव के नए खेल में अब कई नए खिलाड़ी मैदान में उतर चुके हैं।म्यूजिक स्ट्रीमिंग में स्थानीय गायक हावी हो रहे हैं?-- डेनमार्क में 2025 में सबसे ज्यादा स्ट्रीम हुए?म्यूजिक ट्रैक स्थानीय रहे। नार्वे, स्वीडन में भी स्थानीय लोगों का बोलबाला है। - पिछले वर्ष स्पोटिफाई के 50 ग्लोबल टॉप गानों में 16 भाषाओं के गाने शामिल थे। - ब्राजील में जून के पहले सप्ताह में यूट्यूब म्यूजिक पर टॉप-100 आर्टिस्ट ब्राजीलियन थे। - पिछले साल थाइलैंड में सभी दस पॉपुलर गाने लोकल थे। इंडोनेशिया, फिलीपीन्स में यह संख्या आठ-आठ रही।- नाइजीरिया के टॉप दस गाने और हो रहा है। अब मलयालम और उड़िया सहित कई अन्य स्थानीय भाषाओं में लोग ज्यादा? गाने सुन रहे हैं।? म्यूजिक चार्ट्स ज्यादा? स्थानीय हो रहे हैं?-म्यूजिक चार्ट्स अब लोकल हो रहे हैं। ब्राजील? में पिछले सप्ताह सबसे ज्यादा स्ट्रीम किए गए? 100 कलाकारों में 96 स्थानीय थे। नेटफ्लिक्स ?और अमेजन जैसी वीडियो स्ट्रीमिंग सेवाएं ?विदेशों में ज्यादा शो बना रही हैं। पिछले छह? साल में नए स्ट्रीमिंग कमीशन में उत्तर अमेरिका ?का हिस्सा 70फीसदी से गिरकर 36फीसदी रह गया है।? अब स्थानीय भाषाओं में? ज्यादा बन रहे हैं टीवी शो-पिछले दो साल में सोनी म्यूजिक ने ग्रीस, चेकरिपब्लिक और दुबई में ऑफिस खोले हैं। वार्नर ब्रदर्स ने इटली, जर्मनी और तुर्किये में लोकल शो लॉन्च किए हैं। इस साल की पहली तिमाही में ग्लोबल स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म्स के 36फीसदी शो उत्तर अमेरिकी रहे। नेटफ्लिक्स ने पहली बार स्थानीय भाषाओं में ज्यादा टीवी शो बनाए हैं। भारत में कैरम सबसे अधिक पॉपुलर खेल है- गेमिंग के 5 सबसे बड़े बाजारों अमेरिका, चीन, जापान, ब्रिटेन और दक्षिण कोरिया में कोई एक गेम टॉप-10 में शामिल नहीं है। उनके टॉप-10 में 34 अलग टाइटल थे। भारत में टॉप-10 गेम में कैरम सर्वाधिक पॉपुलर है। भारत में यूट्यूब का 95फीसदी कंटेंट भारतीय भाषाओं में हैं। आधे से ज्यादा कंटेंट हिंदी की जगह अन्य भाषाओं में है।

कोई भी तकनीक हमसे जीने की अनुभूति नहीं छीन सकती

मुम्बई की कई और शामों जैसी ही वह एक शाम थी। मैं मरीन ड्राइव की सी-वॉल पर बैठी थी और मेरे हेडफ़ोन में लियोनार्ड कोहेन का गीत 'फ्रेमस ब्लू रेनकोट' बज रहा था। हवा ने मेरे बालों को बिखेर दिया था और डूबते सूरज की लालिमा मेरी आंखों में समा गई थी। जैसे ही आग का गोला अरब सागर में नहीं थे। जब मुझे एआई द्वारा लिखे ईमेल मिलते हैं, जब मैं टीम के सदस्यों को काम के लिए इसका उपयोग करते देखती हूं, जब मैं चैटजीपीटी द्वारा लिखी लिंक्डइन पोस्ट और वॉट्सएप मैसेज पढ़ती हूं तो समझ नहीं बढ़ जाता है। मुझे पता है कि तकनीक को नजरअंदाज करने और दुनिया से पीछे रह जाने का क्या परिणाम होता है।जब मैं डिजिटल स्टोरीटेलर के रूप में शुरुआत कर रही थी, तब मैंने पारंपरिक मीडिया के अपने (सिनैप्स) बन रहे थे। हां, चैटजीपीटी तुरंत अनुवाद कर सकता है, लेकिन वह कभी भी भाषाओं में छुपे रहस्य को जानने का सुख नहीं रच सकता। मेरे छोटे-से विद्रोह का रूप एआई से दूरी बनाना नहीं, अपने ब्रेन रॉट को पहचानना था। इस वर्ष की शुरुआत में मैंने महसूस किया कि छोटे प्रारूप वाली कहानियों



उतरा, लहरों की तुमुल-ध्वनि कोहेन की गहरी, सम्मोहक आवाज के साथ मिलकर उस जादुई क्षण को पूर्णता देने लगी। मेरे मन में दूसरे अविस्मरणीय सूर्यास्तों की स्मृतियां उमड़ पड़ीं : क्यूबा के मालेकॉन में, बाली के एक सक्रिय ज्वालामुखी पर और युगांडा के सबसे बड़े राष्ट्रीय उद्यान में सेल्फ-ड्राइव सफारी के दौरान।फिर मेरा ध्यान भटक गया और मैंने अपना ईमेल खोल लिया। एक नया मेल आया था, जो ऊष्मा और सामंजस्य से भरा हुआ था। लेकिन उसके अंत में लिखा था : 'क्या आप इसका थोड़ा और कैज़ुअल टोन वाला संस्करण चाहेंगी, या फिर ऐसा जिसे आपके मैनेजर के साथ निजी बातचीत के लिए तैयार किया गया हो?' बीते कुछ महीनों में मुझे अकसर अपनी लिखने और कम्युनिकेट करने की क्षमता पर संशय हुआ। लेकिन बाद में मुझे एहसास हुआ कि जिन ईमेल और सोशल मीडिया पोस्टों को देखकर मैं प्रभावित हुई थी, वे वास्तव में इंसानों ने लिखे ही आता क्या प्रतिक्रिया दूं। क्या मुझे अपना समय और ऊर्जा उन एआई द्वारा लिखे गए ईमेल और संदेशों का जवाब देने में लगानी चाहिए? क्या मुझे भी चैटजीपीटी का उपयोग करके जवाब देना चाहिए, जिससे ऐसी विद्रूपतापूर्ण स्थिति पैदा हो जाए, जहां एक मशीन दूसरी मशीन से यह दिखावा करते हुए बात कर रही हो कि वह इंसान है? मैं ऐसे आभासी संबंध कैसे बना सकती हूं, जो वास्तविक इंसानों नहीं, एआई द्वारा तैयार किए उत्तरों पर आधारित हों? मैं क्लॉड द्वारा रची जा रही ब्लॉग पोस्टों और न्यूजलेटर्स से कैसे प्रतिस्पर्धा करूं? जब पर्प्लेक्सिटी से बनी किताबें बुकस्टोर्स में छा जाएंगी, तब क्या होगा? 2024 में ऑक्सफोर्ड ने 'ब्रेन रॉट' को वर्ड ऑफ द ईयर चुना था। इसका अर्थ है- सोशल मीडिया पर कम गुणवत्ता और निम्नतर मूल्य वाली सामग्री का अत्यधिक उपभोग करने से हमारे मस्तिष्क का क्षरण। अब इसमें एआई को भी जोड़ दें तो ब्रेन रॉट कई गुना मित्रों के साथ ऐसा होते देखा था। लेकिन एआई केवल कोई नया माध्यम या उपकरण नहीं है; यह एक क्रिएटिव व्यक्ति के रूप में हमारे अस्तित्व पर ही प्रश्न उठा रहा है। मैंने अपना फोन रख दिया। समुद्र-तट के आकाश में नारंगी और गुलाबी रंगों की छटाएं फैल गई थीं। मुझे एहसास हुआ कि कोई भी तकनीक इस अकथनीय सुख को कभी पूरी तरह री-क्रिएट नहीं कर सकती- यहां बैठने का आनंद, मुंबई की नमकीन हवा को सांसों में संजोने का अनुभव, सूर्यास्त को समुद्र में उतरते हुए देखने का क्षण और एक महानगर के जन-ज्वार के बीच भी एक अजीब-सी शांतचित्तता की अनुभूति। डेढ़ महीने से अधिक समय तक मैंने स्वयं को पूरी तरह जर्मन भाषा सीखने के लिए समर्पित कर दिया था। हर दिन पांच घंटे एक नई भाषा सीखने में खुद को लगाना थकाऊ काम था, लेकिन साथ ही यह ऊर्जा से भर देने वाला भी था। मेरे मस्तिष्क में नए तंत्रिका-संबंध ने लंबे समय तक चलने वाले प्रोजेक्ट्स पर काम करने की मेरी क्षमता को प्रभावित किया था। इसलिए मैंने सचेत रूप से गहन कार्य और धीमी, टिकाऊ उत्पादकता को प्राथमिकता देना शुरू किया। उस शाम मरीन ड्राइव पर एक सम्मोहक अर्धचंद्र दिखाई दिया। मुम्बई के क्षितिज की रोशनियां जगमगाने लगीं, हवा तेज हो गई, भीड़ धीरे-धीरे छंट गई। अपनी जगह पर बैठे, उन तमाम उलझे हुए तरीकों के बारे में सोचते हुए- जिनसे हम बदलावों का सामना करते हैं- मैंने स्वयं को अपरिष्कृत, भ्रांत और अपूर्ण महसूस किया- लेकिन जीवित भी! कोई भी तकनीक इसे हमसे नहीं छीन सकती! क्या मुझे अपना समय एआई द्वारा लिखे गए ईमेल का जवाब देने में लगाना चाहिए? क्या मुझे भी चैटजीपीटी का उपयोग करके जवाब देना चाहिए, जिससे ऐसी स्थिति पैदा हो जाए, जहां एक मशीन दूसरी मशीन से यह दिखावा करते हुए बात कर रही हो कि वह इंसान है? (ये लेखिका के अपने विचार हैं,शिव्या नाथ)

केवल दक्षिण ही नहीं, देश के हर कोने में घट रही है आबादी

योजनाओं को बेहतर ढंग से आकार देने के लिए हमें विश्वसनीय जनसंख्या अनुमानों की आवश्यकता होती है। किंतु भारत के जनसांख्यिकीय अनुमान- जिन्हें स्वयं संयुक्त राष्ट्र

विकास कार्यक्रम (यूएनडीपी) ने तैयार किया है- एक चिंताजनक कहानी बताते हैं। ये अनुमान संभवतः 10 करोड़ लोगों और कई दशकों तक की अवधि के संदर्भ में गलत सिद्ध हो सकते हैं। इसका दोष सरकार पर आता है, जिसने 2021 में जनगणना आयोजित नहीं की और उसके बाद वर्ष-दर-वर्ष उसे टालती रही। पिछली जनगणना 15 वर्ष पहले हुई थी। इसलिए सभी अनुमान एक पुरानी और अप्रासंगिक जनगणना के आंकड़ों पर आधारित रहे हैं। इस प्रक्रिया में, भारत ने भविष्य के 10 करोड़ संभावित नागरिकों को मानो परिदृश्य से बाहर कर दिया है- इनमें वे युवा उपभोक्ता और कामगार भी हैं, जो भारत की आर्थिक वृद्धि को गति देने वाले थे और देश को विकसित राष्ट्र बनाने में योगदान देने वाले थे। जिस डेमोग्राफिक डिविडेंड की हम लंबे समय से प्रतीक्षा कर रहे थे, वह अचानक विलुप्त होता प्रतीत हो रहा है। पुराने और अप्रचलित आंकड़ों पर आधारित अनुमानों के अनेक जोखिम और दुष्परिणाम होते हैं। 2011 की जनगणना पर आधारित यूएनडीपी के 2024 के अनुमानों के अनुसार भारत की जनसंख्या 2060 के दशक के प्रारम्भ में 1.7 अरब के शिखर पर पहुंचने वाली थी। किंतु हाल ही में जारी सैम्पल रजिस्ट्रेशन सिस्टम (एसआरएस) 2024 के प्रजनन-दर संबंधी आंकड़ों पर आधारित नए अनुमानों से संकेत मिलता है कि भारत की जनसंख्या इससे कहीं पहले लगभग 1.6 अरब के पीक पर पहुंच जाएगी। यह 2060 के दशक में नहीं बल्कि 2040 के दशक के मध्य के आसपास होगा। इसके बाद इसमें गिरावट शुरू होगी, और संभवतः यह गिरावट उस गति से भी अधिक तीव्र होगी, जिस गति से जनसंख्या बढ़ी थी।

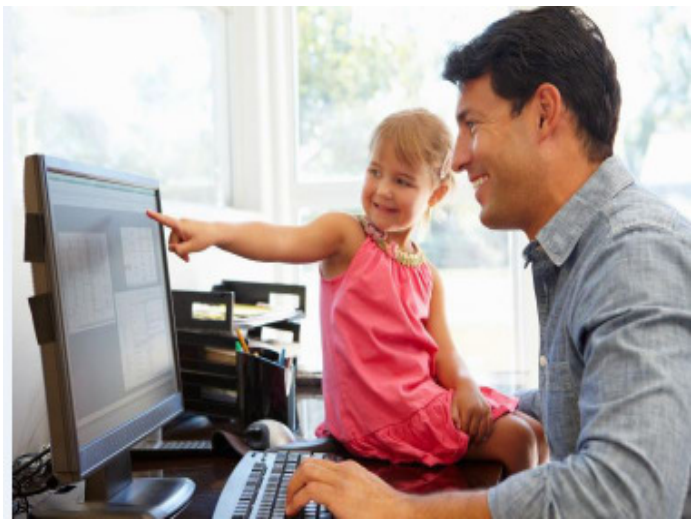
मनुष्यों की तरह सब्जियों की भी अपनी पर्सनैलिटी होती है

एक अरसे के बाद मैंने सब्जी मार्केट में पैर रखा और मजा आ गया। मोटे-ताजे लाल टमाटर, खिलता हुआ फूलगोभी, हरा-भरा तभी तो मेरा स्वाद जानोगे। फ्रेंच बीन्स का अपना अंदाज है, फलियों की मिस यूनिवर्स जो है। लेकिन देखो बेचारी 'गंवार' फली चाटवाले भी एवोकाडो सेव पूरी बेचने लगे। मगर इस लोकप्रियता की रेस में हमारी देसी सब्जियों का क्या? तुरई, टिंडा, परवल, पनीर, पनीर लबाबदार, पनीर पसंदा और हमें? मिक्स वेजिटेबल। कौन खाएगा? भाई समय आ गया है कि हम भी एक आंदोलन शुरू करें। आप लोग हमारी कदर कीजिए। मार्केट में आकर लीजिए। यह जो कल्चर है ऐप से मंगाने का, समय आ गया है कुछ समझाने का। प्लास्टिक में कैद हमें वो करते हैं, अंदर ही अंदर से हम मरते हैं। कोई प्यार से हमें सहलाता नहीं, चुन-चुन कर थैली में डालता नहीं। गोदाम के अंधेरे में हम पड़े हुए हैं, हमारे कुछ साथी सड़े हुए हैं। कोई खूब पैसे बना रहा है, छोटा आदमी इसमें मारा जा रहा है। जब हो सके मंडी में आया करो, अपने बच्चों को साथ लाया करो। भिंडी कैसे चुनते हैं उन्हें सिखाना, धनिये और पुदीने में फर्क दिखाना। पुराने जमाने की आउटिंग थी सब्जी बाजार का चक्कर, आते हुए ले आना आटा और शक्कर। यह वो काम था जो जेंट्स भी करते थे, ऑफिस से लौटते हुए थैला भरते थे। अब बड़े शहरों में लोगों के पास टाइम नहीं। ऑनलाइन ऑर्डर करना लगता है सही। खैर मैंने तय किया है हर हफ्ते खुद जाऊंगी। अपनी पसंद की ताजी सब्जियां लाऊंगी। काट कर, घिस कर, कम तेल में पका कर। मिलेगा मुझे सुख खा कर। वैसे पनीर भी अपनी जगह अच्छा है। प्रोटीन उसका सच्चा है। मगर सब्जी को भी हक दीजिए। अपने शरीर को चुस्त कीजिए। जब हो सके मंडी में आया करो, बच्चों को साथ लाया करो। भिंडी कैसे चुनते हैं उन्हें सिखाना, धनिये-पुदीने में फर्क दिखाना। पुराने जमाने की आउटिंग थी सब्जी बाजार का चक्कर, आते हुए ले आना आटा और शक्कर। यह काम जेंट्स भी करते थे, ऑफिस से लौटते थैला भरते थे। (ये लेखिका के अपने विचार हैं, रश्मि बंसल)

फ्रेश पालक। ऐसा लगा कि हर सब्जी मुझसे बतिया रही है, जैसे कि किसी कार्टून फिल्म ने उन्हें जान दे दी हो। जैसे मनुष्य की अलग-अलग पर्सनैलिटी है, वैसे ही हर सब्जी की भी है। भिंडी थोड़ी इठलाती है- ले लो, मुझे ले लो। घर पर सब पसंद करते हैं मुझे। टमाटर में तो अकड़ है ही- मेरे बिना तो खाना ही नहीं बनेगा। आलू भी इसी कैटेगरी में है पर वो घमंडी नहीं। वो अकेले भी सुखी, दूसरों के साथ भी घुल-मिल जाता है। इसलिए हर किसी को भाता है। बैंगन धीरे से पुकारता है- ले लीजिए ना। कूट-कूट कर भुर्ता जिस दिन बनेगा, मेरा जीवन सफल होगा। उधर करेला देवदास बना बैठा है। लोग उसे ठुकरा देते हैं, कड़वा समझकर। लेकिन एक चुटकी अमचूर की कीमत तुम क्या जानो, बाबू। सही ढंग से बनाओ, को- बिल्कुल अनपढ़, फिगर भी नहीं। सेम इत्यादि अन्य फलियों की बातचीत हल्दी-जीरे तक सीमित है। लेकिन फ्रेंच बीन्स का सोशल सर्कल बहुत बड़ा है। दुनिया के टॉप शेफ्स के साथ उसका उठना-बैठना है। चुलबुली गाजर और कॉन्फिडेंट ककड़ी- दोनों जानते हैं कि इनकी जगह तो फिक्स है। खाने के पहले आप उनका सेवन जरूर करते हैं। उनका दिल भी बड़ा है। सेहत के शौकीन आजकल जाने क्या-क्या खाने लगे हैं। नाज़ुक-सी, रंग-बिरंगी एनआरआई सब्जियों ने अब मार्केट में अपना स्थान जमा लिया है। ब्रोकली, आइसबर्ग लेट्यूस, जुकीनी अब सब्जीवाले के ठेले पर मिल जाती हैं। यहां तक कि एवोकाडो भी अब देश का डार्लिंग है। इंस्टाग्राम पर उसकी इतनी फ्री पब्लिसिटी हुई कि लौकी- इनका देश प्रेम इतना है कि इन्होंने कभी पासपोर्ट बनवाया नहीं। विदेशी सुपरमार्केट में इनका नामोनिशान नहीं। इनके फैन मिलना आसान नहीं। जहां-जहां ये बनते हैं, जरूर कोई बड़े-बुजुर्ग रहते हैं। वो लौकी-टिंडा, जिन्हें बच्चे मुंह बनाकर खाते हैं- क्या उनके कोई अधिकार नहीं? कब तक वो दबे रहेंगे, आपकी थैली में, आपके फ्रिज में? क्या उनका दिल नहीं करता कि किसी अच्छे रेस्तरां के मेन्यू में उनका नाम दिखे? खैर, सब्जियों के बीच वाद-विवाद तो चलता रहता है। लेकिन उनका असली दुश्मन कौन है? पनीर। हर शादी में, हर पार्टी में, हर फंक्शन में उस हट्टे-कट्टे सफेद स्पंज ने मेन्यू पर कब्जा करा हुआ है। उसके आस-पास लोग मंडरा रहे हैं, ग्रेवी में से चुन-चुन कर खा रहे हैं। उसको कहते हैं शाही

क्या लेट प्रेगनेंसी के फायदों पर उससे जुड़ी समस्याएं भारी पड़ रही हैं!

53 साल के एक शानदार परफॉर्मर ने दो दशक से अधिक समय पूरी निष्ठा से काम किया। सहकर्मियों की तुलना में वह कहीं तेजी से कॉर्पोरेट के पायदान चढ़े और आखिरकार बिजनेस के शीर्ष पद तक पहुंचे। लेकिन बीते दो वर्षों में कंपनी के प्रमोटर्स ने उनकी परफॉर्मेंस में गिरावट देखी। वह बेहद दबाव में दिखते, बिजनेस ट्रैवल से बचने लगे और ऑफिस में लंबे समय तक रुकना भी छोड़ दिया था। वह हमेशा असंतुष्ट नजर आते थे। इसकी वजह जानने के लिए कंपनी मालिकों ने एक बाहरी विशेषज्ञ की मदद ली। कंसल्टेंट ने गोपनीय रिपोर्ट में बताया कि उनके असंतोष का कारण वेतन-भत्ते नहीं, बल्कि ये है कि वह अपने बच्चे के साथ क्वालिटी टाइम नहीं बिता पा रहे हैं। वह उस 'कॉर्पोरेट ट्रैप' में फंसे थे, जहां हर समय उपलब्ध रहना पड़ता है, बड़ी टीम के साथ लगातार संपर्क में रहना पड़ता है और इसीलिए उनके पास बच्चे के लिए मानसिक ऊर्जा बचती ही नहीं थी। वह लगातार नींद की कमी से जूझ रहे थे और यह उनके 'उम्रदराज पैरेंट' होने का परिणाम था। उनका बच्चा जब पैदा हुआ था तो वह 41 के और पत्नी 40 वर्ष की थीं। 12 साल बाद, कॅरिअर के सबसे महत्वपूर्ण दौर और छोटे बच्चे की परवरिश की हाई-एनर्जी डिमांड के बीच संतुलन बना पाना उनके लिए बोझ बन गया है। यह उस व्यापक संकट की झलक है, जिससे आज कई उम्रदराज पैरेंट्स गुजर रहे हैं। आज बहुत-से लोग देरी से पैरेंट्स बन रहे हैं। लेकिन फिर उन्हें निजी समय की कमी, सामाजिक दबाव और गंभीर आर्थिक चुनौतियों जैसी अप्रत्याशित हकीकतों का सामना करना पड़ रहा है। कई लोग ऐसे समय में बच्चों की परवरिश का भारी खर्च उठा रहे हैं, जब उन्हें रिटायरमेंट के लिए बचत बढ़ानी चाहिए या उम्र से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं को मैनेज करना चाहिए। नतीजतन, कुछ लोगों को सर्वाधिक कमाई वाले वर्षों में भी अपने प्रोफेशन से पीछे हटने के बारे में सोचना पड़ता है। काम



का लगातार दबाव और नींद की कमी का विषाक्त गठजोड़ शारीरिक थकान को तेजी से बढ़ाता है। इसीलिए कई प्रमोटर्स और बॉस उनके बर्नआउट को अकसर 'असंतोष' मान लेते हैं। कॅरिअर-ड्रिवन प्रोफेशनल्स का एक बड़ा वर्ग जानबूझकर देर से बच्चे पैदा कर रहा है। अमेरिका में 2025 में कुल जन्मों में 40 वर्ष या उससे अधिक उम्र की महिलाओं की हिस्सेदारी लगभग 4.3फीसदी रही। यह 1990 की महज 1.2फीसदी हिस्सेदारी की तुलना में नाटकीय बढ़ोतरी है। भारत के नेशनल डेटा बताते हैं कि देशभर के कुल प्रसवों में 40 से 44 वर्ष की महिलाओं के प्रसव 1फीसदी होते हैं। हालांकि, केवल राष्ट्रीय औसत ही देखें तो जमीनी हकीकत नजर नहीं आती। महानगरों के फर्टिलिटी क्लिनिकों की रिपोर्ट कहती है कि कॅरिअर संबंधी महत्वाकांक्षाओं और फाइनेंशियल सिक्योरिटी की चाह में 35 और 40 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में आईवीएफ जैसी उन्नत प्रजनन प्रक्रियाओं की मांग साल-दर-साल 5फीसदी बढ़ रही है। यह प्रवृत्ति संकेत है कि अधिक उम्र में मातृत्व हासिल करने की सोच में बड़ा बदलाव आ रहा है।अध्ययन पुष्टि करते हैं कि इन उम्रदराज मांओं को तीखी तुलना झेलनी पड़ती है। उन पर लगातार बाहरी सलाहों और डिजिटल जानकारी की बौछार होती रहती है, जिससे वे व्याकुल हो जाती हैं। पैरेंट्स का दबाव कोई नई बात नहीं। यह पीढ़ियों से चला आ रहा है, लेकिन आज यह कहीं अधिक दखल देने वाला लगता है, क्योंकि आधुनिक एल्गोरिदम ने इससे बच निकलना लगभग असंभव बना दिया है। खासकर इन्फ्लुएंसर्स के सोशल मीडिया अकाउंट्स ने इस चिंता को और बढ़ा दिया है कि बच्चों की परवरिश अब बेहद जटिल, खर्चीली हो गई है और इसमें सफल होना बेहद मुश्किल है। पहले की पीढ़ियों को पैरेंटिंग के बारे में बिन मांगी सलाह मंदिरों, यात्राओं या सामाजिक आयोजनों में मिलती थी। लेकिन आज पैरेंट्स लगातार ऐसी तस्वीरों से घिरे रहते हैं, जो बताती रहती हैं कि बच्चों के लिए उन्हें क्या करना चाहिए। यह डिजिटल दबाव उनमें अयोग्यता और अपराधबोध का भाव पैदा करता है। अधिकतर 'सुपरमॉम्स' की सोशल मीडिया फीड्स इसे और बढ़ाती हैं। जैसे ही कोई उम्रदराज पैरेंट्स थोड़ा आगे बढ़ते हैं कि डिजिटल इकोसिस्टम नई सांस्कृतिक बहस खड़ी कर उनकी एंगजायटी फिर बढ़ा देता है। फंडा यह है कि निस्संदेह देरी से मां बनने के कुछ खास फायदे हैं, लेकिन लगता है कि इस फैसले से पैदा होने वाली चुनौतियां उन फायदों पर भारी पड़ने लगी हैं। अपने विचार मुझसे साझा कीजिए कि आप अपने आसपास क्या देख रहे हैं। एन. रघुरामन

जापानी पीएम की पीएम मोदी से बातचीत हुई शुरू, निवेश, रक्षा और सेमीकंडक्टर पर चर्चा,ताकाइची पहली बार भारत आइ

नई दिल्ली/टोकियों। इस व्यवस्था से विदेशी मुद्रा बदलने का खर्च कम होगा, पैसे भेजने की लागत घटेगी और भुगतान पहले के मुकाबले जल्दी हो सकेगा। दोनों देशों को उम्मीद है कि इससे व्यापार करना आसान होगा और कंपनियों का समय और पैसा दोनों बचेंगे। 2025 में बनी थी सहमति, अब लागू करने की तैयारीः-स्थानीय मुद्राओं के इस्तेमाल को बढ़ावा देने के लिए जापान का वित्त मंत्रालय वित्त वर्ष 2026 के दौरान भारतीय रिजर्व बैंक के साथ एक सहयोग समझौता करने की तैयारी में है। यह प्रस्ताव पूरी तरह नया नहीं है। अगस्त 2025 में प्रधानमंत्री मोदी की जापान यात्रा के दौरान दोनों देशों ने अगले 10 वर्षों के लिए साझा विजन दस्तावेज जारी किया था। उसमें भी पेमेंट सिस्टम और स्थानीय मुद्राओं में व्यापार बढ़ाने की बात कही गई थी। अब उसी योजना को आगे बढ़ाया जा रहा है। भारत भी पिछले कुछ वर्षों से रुपए में अंतरराष्ट्रीय व्यापार को बढ़ावा दे रहा है। जुलाई 2022 में आरबीआई ने 'स्पेशल रुपी वोस्त्रो अकाउंट' शुरू किया था, ताकि दूसरे देशों के साथ रुपए में व्यापार हो सके। बाद में इस व्यवस्था का दायरा बढ़ाया गया और विदेशी बैंकों को इन खातों में जमा अतिरिक्त रकम भारतीय सरकारी बॉन्ड में निवेश करने की भी अनुमति दी गई। भारत पहले से बढ़ा रहा रुपए में कारोबारः-संसद में सरकार ने बताया था कि अब तक 30 देशों के 123 विदेशी बैंकों के लिए भारत के 26 बैंकों में 156 विशेष रुपी वोस्त्रो खाते खोले जा चुके हैं। आरबीआई का कहना है कि इससे अंतरराष्ट्रीय व्यापार में मजबूत विदेशी मुद्राओं पर निर्भरता कम होगी और रुपए का वैश्विक इस्तेमाल बढ़ेगा। जापान भी एशिया के दूसरे देशों के साथ स्थानीय मुद्राओं में व्यापार को बढ़ावा दे रहा है। दिसंबर 2025 में उसने इंडोनेशिया के साथ भी ऐसा ही समझौता किया था, जिससे दोनों देशों के बीच स्थानीय मुद्राओं में सभी तरह के लेनदेन को बढ़ावा दिया जा सके। भारत में बढ़ रहा जापानी निवेशः- भारत और जापान के आर्थिक रिश्ते लगातार मजबूत हो रहे हैं। वित्त वर्ष 2025-26 में दोनों देशों के बीच 27.5 अरब डॉलर का व्यापार हुआ। अप्रैल से दिसंबर 2025 के बीच जापान ने भारत में 3.2 अरब डॉलर का निवेश किया। वहीं जापान अगले 10 वर्षों में भारत में 61 अरब डॉलर से ज्यादा निवेश करने का लक्ष्य भी तय कर चुका है। फिलहाल भारत में करीब 1,400 जापानी कंपनियां काम कर रही हैं, जिनमें लगभग आधी मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर से जुड़ी हैं। जापान मुंबई-अहमदाबाद बुलेट ट्रेन परियोजना समेत कई बड़े इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स में भी निवेश कर रहा है। हाल ही में जापानी कंपनी ने यस बैंक में 20फीसदी हिस्सेदारी खरीदने के लिए 1.6 अरब डॉलर का निवेश भी किया है। दोनों नेता इस दौरे के दौरान उद्योग जगत के प्रतिनिधियों से भी मुलाकात करेंगे। इसके अलावा क्वाड, हिंद-प्रशांत क्षेत्र की सुरक्षा और रणनीतिक सहयोग को लेकर भी चर्चा होने की संभावना है। भारत-जापान व्यापार की 5 खास बातेंः-जापान भारत में निवेश करने वाला पांचवां सबसे बड़ा देश है।

मार्च 2026 तक उसका कुल निवेश रु4.58 लाख करोड़ पहुंच चुका था। भारत-जापान ने साल 2025 में अगले 10 साल के लिए 10 ट्रिलियन जापानी येन (रु5.84 लाख करोड़) के जापानी निजी निवेश का टारगेट तय किया। यह निवेश मुख्य रूप से सेमीकंडक्टर, क्लीन एनर्जी और हाई-टेक डिफेंस उद्योगों में होगा। एक सर्वे के मुताबिक, जापानी कंपनियों के लिए भारत दुनिया का सबसे पसंदीदा और भरोसेमंद निवेश देश है।

भारत में व्यापार कर रही 75इ से ज्यादा जापानी कंपनियां मुनाफे में हैं। चीन पर वैश्विक निर्भरता को कम करने के लिए भारत और जापान ने सेमीकंडक्टर और क्रिटिकल मिनरल्स जैसे लीथियम, कोबाल्ट की सप्लाई चेन को मजबूत करने के लिए 2025 में एक विशेष रणनीतिक डायलॉग शुरू किया है। मुंबई-अहमदाबाद हाई-स्पीड रेल प्रोजेक्ट पूरी तरह जापानी शिनकानसेन तकनीक और जापानी लोन की मदद से आगे बढ़ रहा है, जो दोनों देशों के सहयोग का सबसे बड़ा प्रतीक है।

भागवत बोले- विभाजन के बाद जो लोग भारत आए वो शरणार्थी नहीं, उन्होंने संपत्ति नहीं, देश चुना

नागपुर। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि 1947 के विभाजन के बाद पाकिस्तान से भारत आने वाले लोगों को शरणार्थी कहना सही नहीं है। वे 'संघर्ष के योद्धा' थे, जिन्होंने कई पीढ़ियों की बनाई जमीन, कारोबार और संपत्ति छोड़कर भारत को चुना। उन्होंने कहा कि ये लोग इसलिए भारत आए, क्योंकि यहां बिना डर अपने धर्म का पालन कर सकते थे। भारत को एक रखने की लड़ाई हम सब हार गए थे, लेकिन उन्होंने अपना विश्वास नहीं छोड़ा। भागवत ने बुधवार को नागपुर में सिंधु एजुकेशन सोसाइटी के 75वें स्थापना दिवस समारोह में ये बातें कहीं। इसी दौरान आरएसएस ने 10 से 12 जुलाई तक कर्नाटक के बेलगावी में होने वाली अखिल भारतीय प्रांत प्रचारक बैठक का भी ऐलान किया। भागवत बोले- शिक्षा सिर्फ नौकरी के लिए नहीं होनी चाहिए, स्पीच के 2 पॉइंट्सः- शिक्षा का मकसद केवल रोजगार नहीं, अच्छे इंसान बनाना है। सही-गलत की पहचान सिर्फ किताबों से नहीं, बल्कि शिक्षकों के व्यवहार और उनके दिए संस्कारों से भी होती है। इसाान के हालात या किस्मत के सामने हार नहीं माननी चाहिए। मुश्किलों से लड़ने वाला ही आगे बढ़ता है, जबकि चुनौतियों से भागने वाला पहले ही हार मान लेता है। प्रचारकों के जीवन पर आधारित 100 वीडियो जारी करेंगेः-आरएसएस के शताब्दी वर्ष कार्यक्रमों के तहत भागवत शुक्रवार को प्रचारकों के जीवन पर आधारित 100 वीडियो जारी करेंगे। इसी दिन 'डॉ. हेडगेवार : आधुनिक युग के शालिवाहन' शीर्षक यूट्यूब वीडियो का सार्वजनिक प्रसारण भी होगा। 5 जुलाई को वे नागपुर में 'सनमार्ग माइंड वेलनेस सेंटर' का उद्घाटन करेंगे। इस कार्यक्रम में महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस और केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी भी शामिल होंगे।

खामेनेई के जनाजे में पीएम मोदी या विदेश मंत्री जायेंगे, राज्यपाल और राज्यमंत्री क्यों भेज रहे,क्या हैं स्ट्रैटेजी

नयी दिल्ली। अयातुल्लाह अली खामेनेई को हत्या के 131 दिन बाद सुपुर्द-ए-खाक किया जाना है। 6 दिन के राजकीय जनाजे में ईरान दुनियाभर से नेताओं को बुला रहा है। 23 जून को राष्ट्रपति पेजेश्कियान ने पीएम मोदी को भी न्योता दिया। ईरानी और भारतीय सूत्रों के मुताबिक भारत सरकार ने एक डेलीगेशन भेजने का फैसला किया, जिसमें न पीएम शामिल हैं और न विदेश मंत्री। खामेनेई के जनाजे में शामिल होने के लिए भारतीय डेलीगेशन में दो प्रमुख शख्सियतें हैं-1. ले.ज. (रि.) सैयद अता हसनैन, बिहार के राज्यपालः- रिटायर्ड लेफ्टिनेंट जनरल सैयद अता हसनैन दूसरी पीढ़ी के आर्मी अफसर हैं। उनके पिता मेजर जनरल सैयद महदी हसनैन भी आर्मी में थे। 1974 में हसनैन गढ़वाल राइफल्स में कमीशन हुए थे। जम्मू-कश्मीर, सियाचिन, श्रीलंका, पंजाब और नॉर्थ-ईस्ट में तैनात रहे। 2010 में जम्मू-कश्मीर की 15 कोर (चिनार कोर) की कमान संभाली। करीब 40 साल तक सेना में रहे। एंटी-टेररिज्म, स्ट्रैटजी और डिप्लोमेसी एक्सपर्ट माने जाते हैं। रिटायरमेंट के बाद 2018 में वे सेंट्रल यूनिवर्सिटी ऑफ कश्मीर में चांसलर बने। 2020 में बतौर सदस्य नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी से जुड़े। फिलहाल बिहार के राज्यपाल हैं। डेलिगेशन में क्यों चुना गया- ईरान शिया बहुल इस्लामिक देश है और अयातुल्ला खामेनेई शियाओं के सर्वोच्च धार्मिक और राजनीतिक नेता थे। सैयद अता हसनैन भी शिया हैं। रिटायर्ड आर्मी अफसर और राज्यपाल जैसा संवैधानिक ओहदा भी रखते हैं। 2. पबित्र मार्गरिटा, केंद्रीय विदेश राज्यमंत्री-राजनीति में आने से पहले पबित्र मार्गरिटा असमिया सिनेमा के मशहूर एक्टर, प्रोड्यूसर और डायरेक्टर थे। 2014 में वे बीजेपी से जुड़े। पबित्र ने पहले असम बीजेपी के संगठन में काम किया। सोशल मीडिया सेल के प्रभारी, प्रवक्ता और जिला प्रभारी रहे। 2022 में राज्यसभा सांसद बने। इसी साल असम सीएम हिमंता बिस्व सरमा के पॉलिटिकल सेक्रेटरी नियुक्त किए गए। फिलहाल मोदी कैबिनेट में विदेश और कपड़ा राज्यमंत्री हैं।डेलिगेशन में क्यों चुना गयाः सीधे विदेश मंत्रालय का हिस्सा हैं। हाई प्रोफाइल भी नहीं हैं और न ज्यादा लो-प्रोफाइल। ईरान को लेकर भारत के मौजूदा स्टैंड पर फिट बैठते हैं। सवाल-2ः पीएम मोदी का बुलावा था, फिर वो खुद क्यों नहीं गए? जवाबः पहले जाहिर वजहों की बात। पीएम मोदी का शेड्यूल पहले से तय है। 1 से 3 जुलाई तक जापान की पीएम सनाए ताकाइची भारत दौरे पर रहेंगी, जिनसे पीएम मोदी मुलाकात करेंगे। 4 जुलाई को पीएम मोदी राजस्थान के जोधपुर जाएंगे। फिर 6 से 11 जुलाई तक वे इंडोनेशिया, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड की यात्रा करेंगे। हालांकि एक्सपर्ट्स पीएम मोदी के ईरान न जाने के पीछे 3 छिपी वजहें भी बताते हैं। जेएनयू में मिडिल-ईस्ट स्टडीज के प्रोफेसर पीआर कुमारस्वामी और इंटरनेशनल स्टडीज के एसोसिएट प्रोफेसर राजन कुमार के मुताबिकः-1. खामेनेई का जनाजा बेहद उग्र हो सकता हैः खामेनेई की मौत एक हमले में हुई है। शिया परंपरा के मुताबिक उनका जनाजा सिर्फ एक शोक सभा नहीं, बल्कि न्याय और प्रतिरोध का धार्मिक और राजनीतिक रूप ले लेगा। 6 दिन के अंतिम संस्कार में लोग मुहर्रम की तरह विलाप करेंगे और खुद को पीटेंगे। ये बहुत ज्यादा उग्र होगा। इसमें शामिल होने का मतलब होता कि पीएम मोदी भी खुलकर ईरान के प्रतिरोध के साथ खड़े हैं। भारत इससे बचना चाहता है। 2. अचानक स्टैंड बदलने से आलोचना का खतराः खामेनेई की मौत पर भारत ने चुप्पी साध रखी थी। 5 दिन बाद पहली सार्वजनिक प्रतिक्रिया दी, जब विदेश सचिव विक्रम मिस्री ने ईरानी दूतावास जाकर शोक जताया। अब 4 महीने बाद अचानक पीएम मोदी का खामेनेई के जनाजे में जाना पूरी तरह स्टैंड बदलना होगा। 3. साझेदार देशों को गलत मैसेज जाने की चिंताः खामेनेई के जनाजे में पीएम मोदी की मौजूदगी भारत के साझेदार और ईरान के विरोधी देशों को नाराज कर सकती है। इनमें अमेरिका, इजराइल के अलावा सऊदी अरब, यूएई जैसे सुन्नी बहुल देश भी हैं। सवाल-3ः ईरान को लेकर भारत के सामने दुविधा क्या है? जवाबः ईरान से जुड़ा हर फैसला भारत के लिए तीन मोर्चों पर एक साथ संतुलन मांगता हैः-1. आर्थिक दुविधाः ईरान की तरफ झुका, अमेरिका से खतरा- होर्मुज स्ट्रेट पर अब भी ईरान का कब्जा है। भारत का 40फीसदी कच्चा तेल, 50फीसदी एलएनजी और 90फीसदी एलपीजी इसी रूट से आता है। यहां जरा सी रुकावट भारत में तेल संकट खड़ा कर सकती है। दूसरी तरफ अमेरिका भारत का बड़ा ट्रेड पार्टनर है, और जल्द ही दोनों देशों के बीच बड़ी ट्रेड डील होने वाली है। यानी, ईरान से नाता टूटा तो ऊर्जा संकट, अमेरिका से दूरी बढ़ी तो व्यापार को नुकसान। 2. सांस्कृतिक दुविधाः भारतीय लोगों की हमदर्दी ईरान के साथ- भारत और ईरान के रिश्ते सदियों पुराने हैं। भाषा, व्यापार और सभ्यता के स्तर पर गहरे जुड़े हैं। यही वजह है कि जंग के दौरान भी भारत ने ईरान की खुलकर निंदा नहीं की। खामेनेई की मौत पर भी भारत ने सीधी चुप्पी नहीं, बल्कि शालीन शोक जताया। 3. रक्षा दुविधाः इजराइल बड़ा डिफेंस पार्टनर, खाड़ी देशों में भारतीय-इजराइल भारत का भरोसेमंद रक्षा साझेदार है, जो हर मुश्किल वक्त में खुलकर साथ खड़ा रहा है। वहीं खाड़ी देशों में रह रहे 1 करोड़ से ज्यादा भारतीयों की सुरक्षा भी उतनी ही अहम है। जंग के दौरान भारत ने इजराइल या अमेरिका की आलोचना नहीं की, लेकिन खाड़ी देशों पर हुए हमलों की निंदा जरूर की। पाकिस्तान के ईरान के प्रति सहानुभूति दिखाने के बाद यूएई ने कई पाकिस्तानी वर्कर्स को डिपोर्ट कर दिया था। भारत ऐसी कोई गलती दोहराना नहीं चाहता। सवाल-4: क्या भारत अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच संतुलन बना पाएगा?जवाबः 1989 में जब ईरान के सुप्रीम लीडर अली खुमैनी की मृत्यु हुई थी, तो उनके अंतिम संस्कार में भारत ने विदेश मंत्री पी. वी. नरसिंहा राव को भेजा था।

2024 में जब ईरान के राष्ट्रपति अब्राहिम रइसी की हेलिकॉप्टर क्रैश में मौत हुई थी, तो भारत के उप-राष्ट्रपति जगदीप धनखड़ अंतिम संस्कार में शामिल हुए थे। लेकिन इस बार ईरान के सुप्रीम लीडर के अंतिम संस्कार में किसी मंत्री स्तर के नेता को नहीं भेजा जा रहा है। प्रो. पीआर कुमारस्वामी मानते हैं कि ईरान का भारत को खामेनेई के अंतिम संस्कार का न्योता देना एक चतुर कूटनीतिक कदम है। क्योंकि ऐसे राजकीय अंतिम संस्कारों में पूरी दुनिया की नजर होती है और मेजबान देश ये परखता है कि कौन उसके साथ खड़ा है। स्ट्रैटजिक एक्सपर्ट डॉ. ब्रह्मा चेलानी के मुताबिक, ईरान जा रहे डेलिगेशन से पता चलता है कि पीएम मोदी का झुकाव अब भी अमेरिका-इजराइल की तरफ है। ऊंचे स्तर के प्रतिनिधियों को न भेजकर, भारत अमेरिका-इजराइल को नाराज न करने की कोशिश कर रहा है। आलोचक इस फैसले को जरूर इस नजर से देखेंगे कि अमेरिका और इजराइल भारत की ईरान नीति पर असर डाल रहे हैं। प्रो. राजन कुमार बताते हैं कि ईंधन और चाबहर पोर्ट प्रोजेक्ट के लिए भारत को ईरान की जरूरत है। लेकिन यह भविष्य की जरूरत है। तेल खरीदने के लिए भारत के पास और भी देश हैं। लेकिन अमेरिका भारत का दूसरा सबसे बड़ा ट्रेड पार्टनर है। उसका हमारे पास विकल्प नहीं है। इसे ट्रेड ऑफ कहते हैं, जिसमें हम देखते हैं कि किसी फैसले से कितना नुकसान और कितना फायदा होगा। अभी भारत अमेरिका-इजराइल को नाराज नहीं कर सकता इसलिए सीनियर नेता को न भेजने का फैसला लिया गया। प्रो. कुमार मानते हैं कि ईरान भी भारत की मजबूरी को समझता है। वो जानता है कि भारत के अमेरिका और इजराइल से अच्छे संबंध है, लेकिन भारत नहीं चाहता की ईरान पर हमला हो। ईरान भारत को एक बड़े मार्केट के रूप में देखता है। इसलिए वह खुद भी चाहेगा कि भारत से संबंध अच्छे बने रहें। सवाल-5ः खामेनेई के अंतिम संस्कार में क्या-क्या होना है? जवाबः 28 फरवरी को खामेनेई की मौत के बाद, 4 मार्च को उनका अंतिम संस्कार होना था लेकिन लगातार होते हमलों की वजह से यह टल गया। अब 4 जुलाई को अंतिम संस्कार कार्यक्रम की शुरूआत होगी;- सबसे पहले खामेनेई के शव को 4 और 5 जुलाई को तेहरान में अंतिम दर्शन के लिए रखा जाएगा।

यह कार्यक्रम कम-से-कम 24 घंटे तक चलने की उम्मीद है। 6 जुलाई को तेहरान से उनका जुलूस निकाला जाएगा। तेहरान के मेयर अलीरेजा जकानी के मुताबिक इसमें 2 करोड़ लोगों के शामिल होने की उम्मीद है। 7 जुलाई को पार्थिव शरीर को ईरान के धार्मिक शहर कोम ले जाया जाएगा। यह शिया इस्लाम का बड़ा धार्मिक और शैक्षणिक केंद्र है। यहां से पार्थिव शरीर इराक के दो पवित्र शहरों नजफ और करबला ले जाया जाएगा। ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने खुद यहां की तैयारियों का जायजा लिया है। 9 जुलाई को शव फिर ईरान के मशहद ले जाया जाएगा। मशहद खामेनेई का जन्म स्थल और शिया मुसलमानों का प्रमुख धार्मिक केंद्र है। यहां शिया इस्लाम के आठवें इमाम, इमाम रजा का मकबरा है। इमाम रजा की दरगाह में ही खामेनेई को दफनाया जाएगा।

शाहरुख की क्रिकेट टीम का अमेरिका में बना क्रिकेट स्टेडियम, उद्घाटन के वीडियो में पाकिस्तान मूल के क्रिकेटर भी दिखें

लॉस एंजेलिस। बॉलीवुड एक्टर और कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के को-ओनर शाहरुख खान ने अमेरिका के लॉस एंजेलिस में नाइट राइडर्स क्रिवेकेट ग्राउंड का उद्घाटन किया। इस मौके पर उन्होंने सोशल मीडिया पर पोस्ट साझा कर इसकी जानकारी दी। यह स्टेडियम कैलिफोर्निया के लॉस एंजेलिस काउंटी के पोमोना शहर में स्थित फेयरप्लेक्स में बनाया गया है। मेजर लीग क्रिकेट (एमएलसी) में यह लॉस एंजेलिस नाइट राइडर्स (एलएकेआर) का घरेलू मैदान होगा, जिसे मात्र 100 दिनों में तैयार कर दिया गया। स्टेडियम के बनने के बाद इंस्टाग्राम पर शाहरुख खान ने लिखा, 'जो एक सपना था, वह आज हकीकत बन गया है। लॉस एंजेलिस के नाइट राइडर्स क्रिकेट ग्राउंड में आप सभी का स्वागत है।' उन्होंने कहा कि यह मैदान क्रिकेट के साथ-साथ मनोरंजन, परिवारों और यादगार पलों के लिए बनाया गया है। उन्होंने इस प्रोजेक्ट में सहयोग के लिए आईसीसी चेयरमैन जय शाह और सीईओ संजोग गुप्ता का धन्यवाद दिया।शाहरुख ने कहा

कि यह क्रिकेट ग्राउंड सिर्फ लॉस एंजेलिस के लोगों के लिए नहीं, बल्कि दुनिया भर के क्रिकेट फैंस और पूरे नाइट राइडर्स परिवार के लिए समर्पित है। उन्होंने अपना मैसेज 'बिलीव इन पर्पल एंड गोल्ड' भी दोहराया। वीडियो में क्रिकेटर अली खान भी नजर आए शाहरुख द्वारा शेयर किए गए वीडियो में अमेरिका के क्रिकेटर अली खान नजर आए। अली खान का जन्म पाकिस्तान में हुआ था और वह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर संयुक्त राज्य अमेरिका (यूएसए) की टीम के लिए खेलते हैं। वह मेजर लीग क्रिकेट (एमएलसी) में एलए नाइट राइडर्स का भी हिस्सा हैं। वीडियो में वेस्टइंडीज के पूर्व खिलाड़ी ड्वेन ब्रावो और सुनील नरेन भी दिखाई दिए। ओलंपिक 2028 का कनेक्शनः-यह स्टेडियम लॉस एंजेलिस 2028 ओलंपिक में क्रिकेट की वापसी के लिहाज से बेहद महत्वपूर्ण माना जा रहा है। यह आगामी ओलंपिक मैचों की मेजबानी के लिए एक प्रमुख वेन्यू होगा। वर्ल्ड-क्लास इंफ्रास्ट्रक्चर'- गल्फ न्यूज के मुताबिक, इस मैदान के मुख्य स्क्वायर पर 8 विकेट (पिच) तैयार की गई हैं। इसमें आईसीसी के नियमों के मुताबिक बाउंड्री और 120 फीट ऊंचे छह फ्लडलाइट टावर्स लगाए गए हैं। लॉस एंजेलिस नाइट राइडर्स का एमएलसी में प्रदर्शनः- लॉस एंजेलिस नाइट राइडर्स (एलएकेआर) ने साल 2023 में आयोजित मेजर लीग क्रिकेट के पहले सीजन से खेलना शुरू किया था। 2023 में टीम अंक तालिका में सबसे नीचे (6वें स्थान) पर रही। 2024 में थोड़ा सुधार हुआ। टीम 5वें स्थान पर रही, लेकिन नेट रन रेट के कारण प्लेऑफ में जगह नहीं बना सकी। वहीं, 2025 में भी टीम 6वें स्थान पर रही।

चेहरे पर बर्फ लगाने का ट्रेंड,डर्मेटोलॉजिस्ट से जानें इसके नफ़े-नुकसान, किन्हें नहीं लगाना चाहिए

नयी दिल्ली। हर कोई चाहता है कि उसका चेहरा बिना मेकअप के भी फ्रेश और ग्लोइंग दिखे। इन दिनों सोशल मीडिया पर फेस आइसिंग का ट्रेंड काफी वायरल है। इसमें बताया जा रहा है कि चेहरे पर बर्फ लगाने से मिनटों में ग्लो आ जाता है। दावा यह भी है कि इससे चेहरे की सूजन कम होती है और स्किन के पोर्स टाइट हो जाते हैं। हालांकि, सभी ट्रेंड हर स्किन टाइप के लिए सुरक्षित नहीं होते हैं। ज्यादा देर तक या गलत तरीके से बर्फ लगाने से स्किन का प्रोटेक्टिव बैरियर कमजोर हो सकता है। इसके कारण जलन, रेडनेस और सेंसिटिविटी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज फेस आइसिंग की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- फेस आइसिंग का सही तरीका क्या है? इसके क्या फायदे हैं? फेस आइसिंग के रिस्क क्या हैं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- चेहरे पर बर्फ लगाने का ट्रेंड इतना पॉपुलर क्यों है? जवाब- यह एक सस्ता, आसान और तुरंत असर दिखाने वाला स्किनकेयर है। बर्फ लगाने से स्किन पोर्स टाइट और फ्रेश दिखते हैं। इससे 'इंस्टेंट ग्लो' मिलता है। हालांकि इसका असर टेम्परेरी होता है। सवाल- क्या चेहरे पर डायरेक्ट बर्फ लगाना सेफ है? जवाब- नहीं, बर्फ बहुत ठंडी होती है, इसलिए इसे सीधे स्किन पर लगाने से-फ्रॉस्ट-निप (हल्की ठंड से डैमेज) हो सकता है। रेडनेस आ सकती है। जलन हो सकती है। स्किन बैरियर को नुकसान हो सकता है। कैपिलरीज (छोटी ब्लड वेसल्स) पर स्ट्रेस पड़ता है। इससे स्किन में इरिटेशन बढ़ सकता है। अगर चेहरे पर बर्फ लगानी ही है तो इसे सीधे लगाने की बजाय कपड़े में लपेटकर लगाएं। इसे देर तक रगड़ने से बचें। बर्फ को सीधे चेहरे पर नहीं लगाना चाहिए। इससे स्किन में जलन, रेडनेस हो सकती है। बर्फ को हमेशा कपड़े में लपेटकर चेहरे पर लगाएं और ज्यादा देर तक लगाते न रहें। एक बार में मैक्सिमम 15 सेकेंड तक ही लगाएं। सवाल- चेहरे पर बर्फ लगाने से क्या फायदा होता है? जवाब- यह स्किन को इंस्टेंट फ्रेश लुक देती है और कुछ टेम्परेरी स्किन इश्यूज में राहत दे सकती है। चेहरे पर बर्फ लगाने के फायदे- सूजन कम होती है। स्किन को ठंडक मिलती है। इंस्टेंट ग्लो आता है। पोर्स टाइट होते हैं। डार्क सर्कल्स कम होते हैं। सवाल- क्या 'आइस बाउल डिप' सुरक्षित है? जवाब- हां, 'आइस बाउल डिप' (चेहरे को बर्फ वाले पानी में डुबोना) से ठंडक के कारण चेहरे की सूजन कम हो जाती है और स्किन फ्रेश दिखने लगती है। लेकिन बहुत ठंडा पानी स्किन के लिए शॉकिंग हो सकता है। खासकर अगर स्किन सेंसिटिव और ड्राई है या फिर चेहरे पर कील-मुंहासे हैं। ऐसे में-पानी में बहुत ज्यादा बर्फ न डालें। चेहरा 5-10 सेकंड से ज्यादा न डुबोएं। 1-2 बार से ज्यादा रिपीट न करें। बाद में मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं। सवाल- क्या सेलिब्रिटीज और इन्फ्लुएंसर्स द्वारा बताए गए आइस हैक्स सुरक्षित हैं? जवाब- स्किन हेल्थ से जुड़ी जानकारी हमेशा उस फील्ड के एक्सपर्ट यानी डर्मेटोलॉजिस्ट से ही लेनी चाहिए। वे साइंटिफिक समझ, स्किन टाइप और मेडिकल कंडीशंस के आधार पर सलाह देते हैं।

वहीं, सेलिब्रिटीज और इन्फ्लुएंसर्स अक्सर ट्रेंड्स और अपने पर्सनल एक्सपीरियंस के आधार पर टिप्स देते हैं। जरूरी नहीं है कि ये टिप्स हर स्किन टाइप के लिए सुरक्षित या असरदार हों। इसलिए किसी भी स्किनकेयर ट्रेंड को अपनाने से पहले उसकी ऑथेंटिसिटी और एक्सपर्ट वैलिडेशन को प्राथमिकता देना जरूरी है। सवाल- क्या घर पर आइस फेशियल करना सही है? जवाब- हां, इससे स्किन थोड़ी फ्रेश लगती है। लेकिन सीधे स्किन पर बर्फ लगाना या लंबे समय तक बर्फ रगड़ना सही नहीं है। इसलिए-बर्फ को हमेशा कपड़े या कॉटन में लपेटकर लगाएं। फेस आइसिंग 1-2 मिनट से ज्यादा न करें। बहुत ज्यादा प्रेशर या रगड़ से बचें। सेंसिटिव या एक्ने-प्रोन स्किन हो तो पहले पैच टेस्ट करें। सवाल- क्या एक्सरसाइज करने या धूप से आने के बाद बर्फ लगाने से राहत मिलती है? जवाब- हां, एक्सरसाइज के बाद या धूप में रहने से स्किन में हीट और ब्लड फ्लो बढ़ जाता है। इससे रेडनेस हो सकती है। ऐसे में कोल्ड कंप्रेस हल्की सूजन कम करने में मदद करता है। लेकिन डायरेक्ट बर्फ लगाने से कैपिलरी डैमेज का रिस्क हो सकता है। इसलिए- बर्फ लगाने की बजाय ठंडे पानी से चेहरा धोएं। कपड़े में लपेटकर ठंडा कंप्रेस इस्तेमाल करें। सन एक्सपोजर के बाद एलोवेरा या सूदिंग जेल लगाएं। सवाल- किन लोगों को चेहरे पर बर्फ नहीं लगानी चाहिए? जवाब- हर स्किन टाइप के लिए बर्फ लगाना सुरक्षित नहीं होता। बर्फ कुछ लोगों की स्किन डैमेज कर सकती है। ये लोग चेहरे पर बर्फ न लगाएं-जिनकी स्किन सेंसिटिव है। जिन्हें ठंड से एलर्जी है। जिन्हें स्किन इंफेक्शन है। जिन्हें नर्व सेंसिटिविटी, जिन्होंने स्किन ट्रीटमेंट (लेजर/पील) कराया है। सवाल- क्या अलग-अलग स्किन टाइप पर बर्फ का असर अलग होता है? जवाब- हां, बर्फ का असर हर स्किन टाइप पर अलग है। ड्राई स्किनः बर्फ स्किन की नमी को कम कर देती है। इससे ड्राईनेस, खिंचाव और फ्लेकिंग (स्किन पर पपड़ी बनना) बढ़ सकती है। सेंसिटिव स्किनः डायरेक्ट बर्फ लगाने से रेडनेस, जलन और इरिटेशन हो सकता है। एक्ने-प्रोन स्किनः सूजन थोड़ी कम हो सकती है, लेकिन ज्यादा ठंडक से स्किन बैरियर डैमेज हो सकता है। इससे पिंपल्स बढ़ सकते हैं। सवाल- क्या गर्म और ठंडे मौसम में बर्फ लगाने का असर अलग होता है? जवाब- हां, मौसम के हिसाब से बर्फ का असर बदलता है। गर्मियों में हीट और पसीने की वजह से स्किन गर्म और पफी हो जाती है। ऐसे में हल्की ठंडक देने से कूलिंग, फ्रेशनेस और रेडनेस में अस्थायी राहत मिलती है। वहीं, सर्दियों में पहले से ही स्किन ड्राई और सेंसिटिव होती है। ऐसे में बर्फ लगाने से ड्राईनेस, खिंचाव और इरिटेशन बढ़ सकता है। स्किन बैरियर भी जल्दी डैमेज हो सकता है। सवाल- किन मेडिकल कंडीशंस में चेहरे पर बर्फ नहीं लगानी चाहिए? जवाब- कुछ स्किन कंडीशंस में चेहरे पर बर्फ लगाना नुकसानदायक हो सकता है। सवाल- कौन-से लक्षण दिखें तो तुरंत बर्फ लगाना बंद कर देना चाहिए? जवाब- चेहरे पर बर्फ लगाते समय अगर स्किन पर नेगेटिव रिएक्शन दिखें तो इसे तुरंत रोकना जरूरी है। ऐसे लक्षण इरिटेशन, एलर्जी या स्किन डैमेज का संकेत हो सकते हैं। ये संकेत दिखें तो न लगाएं बर्फ- तेज जलन या चुभन, अचानक ज्यादा रेडनेस, खुजली या रैशेज, स्किन सुन्न पड़ना सूजन, बंप्स आना, स्किन छिलना, ड्राई पैच बनना, स्किन का सफेद या नीला पड़ना। चेहरे पर बर्फ लगाने से जुड़े कॉमन सवाल-जवाब-सवाल- क्या आइस लगाने से चेहरे पर ग्लो आता है? जवाब- हां, लेकिन यह ग्लो अस्थायी होता है। बर्फ लगाने से ठंडक के कारण स्किन की ब्लड वेसल्स सिकुड़ती हैं। इससे स्किन का असली रंग मेलानिन से तय होता है। इसे बर्फ बदल नहीं सकती। सवाल- क्या आइस लगाने से स्किन के पोर्स छोटे हो जाते हैं? जवाब- नहीं, आइस पोर्स को स्थायी रूप से छोटा नहीं करती। बर्फ लगाने से ठंडक के कारण स्किन की सतह टाइट महसूस होती है और पोर्स कुछ समय के लिए छोटे दिखने लगते हैं। लेकिन पोर्स का असली साइज जेनेटिक्स, ऑयल प्रोडक्शन और स्किन टाइप से तय होता है। इसे बर्फ बदल नहीं सकती। सवाल- क्या डार्क सर्कल्स पर आइस असर करती है? जवाब- आंखों के नीचे अगर सूजन की समस्या है तो ठंडक देने से ब्लड वेसल्स सिकुड़ती हैं और सूजन कम दिखने लगती है। इससे डार्क सर्कल्स हल्के हो जाते हैं। अगर डार्क सर्कल्स की वजह पिग्मेंटेशन, जेनेटिक्स, नींद की कमी या थिन स्किन है तो आइस से कोई खास फर्क नहीं पड़ता है। ध्यान रखें, अंडर-आई एरिया बहुत सेंसिटिव होता है। इसलिए प्रेशर न डालें।

सवाल- क्या चेहरे पर मेकअप से पहले आइस लगाना सही है? जवाब- हां, मेकअप से पहले हल्की ठंडक देने से पफीनेस कम होती है। स्किन थोड़ी टाइट और स्मूद लगती है। इससे मेकअप का बेस बेहतर दिखने लगता है। ध्यान रखें- उसके बाद मॉइश्चराइजर और प्राइमर जरूर लगाएं। सेंसिटिव स्किन हो तो अवॉइड करें।

सवाल- क्या आइस लगाने से स्किन पतली या कमजोर हो सकती है? जवाब- आइस से स्किन पतली नहीं होती, लेकिन ओवरयूज या गलत तरीके से इस्तेमाल करने पर स्किन बैरियर डैमेज हो सकता है। इससे स्किन ज्यादा सेंसिटिव और कमजोर हो सकती है।

सवाल- क्या आइस लगाने से झुर्रियां कम होती हैं? जवाब- नहीं, इससे फाइन लाइन्स कुछ समय के लिए कम नजर आने लगती हैं, लेकिन यह टेम्परेरी इफेक्ट है।

झुर्रियां असल में कोलेजन की कमी, एजिंग और सन डैमेज के कारण बनती हैं। इन्हें बर्फ ठीक नहीं कर सकती।

मेरे दोनों बॉयफ्रेंड्स टॉक्सिक थे, मैं ऐसे लोगों की तरफ ही क्यों आकर्षित होती होती हूं, मुझे सच्चा प्यार कैसे मिलेगा

नोएडा। जितने लोग उतनी चीज़े हर कोई एक जैसा नहीं होता पर हर व्यक्ति कुछ सीखा के जाता हैं अब के परिवेश में टॉक्सिक रिलेशन बहुत लोग फेस करतें हैं। इस विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. जया सुब्रुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से सवाल- मेरी उम्र 28 साल है। मैं अब तक 2 रिलेशनशिप्स में रही हूं, लेकिन दोनों रिलेशनशिप बहुत टॉक्सिक थे। पार्टनर्स इमोशनली एब्सेंट थे। मैं रिश्ते को बनाए रखने के लिए एकतरफा कोशिश करती थी। फिर फाइनली जब बर्दाश्त के बाहर हो गया, तो मैंने ब्रेकअप कर लिया। एक के बाद एक दो बुरे अनुभवों के बाद अब मुझे रिश्तों से ही डर लगने लगा है। मेरी फ्रेंड कहती है कि मैं टॉक्सिक लोगों के प्रति अट्रैक्ट होती हूं। मुझे थेरेपी लेनी चाहिए। क्या ये सच है? क्या ये सच है कि मुझे टॉक्सिक लोग ही पसंद आते हैं। मैं एक हेल्दी, हैप्पी रिश्ता चाहती हूं। मैं क्या करूं? जवाब- सवाल पूछने के लिए आपका शुक्रिया। सबसे पहले आपको ये समझना होगा कि इसमें आपकी कोई गलती नहीं है। साइकोलॉजी के मुताबिक, अगर कोई जिंदगी में बार-बार एक जैसा पैटर्न रिपीट कर रहा है तो इसके पीछे की असली वजह पहचानने की जरूरत है। चलिए आपकी प्रॉब्लम समझते हैं और सॉल्यूशन पर बात करते हैं।बार-बार टॉक्सिक पार्टनर चुनने का क्या मतलब है? अगर कोई एक ही पैटर्न के लूप में फंसा हुआ है तो इसे साइकोलॉजी में 'रिपिटिशन कंपल्शन' कहते हैं। इसके पीछे कई वजहें हो सकती हैं, जैसे-हमारा अटैचमेंट स्टाइल। पीपल प्लीजर (लोगों को खुश करना) नेचर। टॉक्सिक फैमिली एनवार्नमेंट। इन तीनों वजहों को विस्तार से समझते हैं- आपका अटैचमेंट स्टाइल क्या है? बचपन के अनुभव या पेरेंट्स के साथ हमारा रिश्ता तय करता है कि हम बड़े होकर प्यार और रिश्तों को कैसे देखेंगे। इसे 'अटैचमेंट स्टाइल' कहा जाता है, जो मुख्य रूप से दो तरह का होता है- सेफ अटैचमेंट- जिन बच्चों का अपने पेरेंट्स के साथ सुरक्षित और भरोसेमंद रिश्ता होता है, वे खुलकर मुस्कुराते हैं, खेलते हैं और खुश रहते हैं। वे अंदर से पूरी तरह सुरक्षित महसूस करते हैं। बड़े होकर ऐसे लोग रिश्तों में मजबूत बाउंड्रीज तय कर पाते हैं। अनसेफ अटैचमेंट- अगर बचपन में किसी भी कारण से बच्चे के मन में एक अनजाना डर या असुरक्षा घर कर जाए, तो वह बड़ा होकर 'इनसिक्योर' बना रहता है। उसका ब्रेन इनसिक्योरटी को नॉर्मलाइज करता है। ऐसे में मुमकिन है कि टॉक्सिक लोगों के आसपास रहते हुए उसे इस बात का एहसास न हो कि ये उसके लिए ठीक नहीं है क्योंकि उसने बचपन से यही देखा है। क्या आप पीपल प्लीजर हैं? आपने बताया कि आप रिश्ते को बचाने के लिए हमेशा 'एकतरफा कोशिश' करती थीं। के लिए मेहनत करती हूँ? क्या मुझे उसी के पीछे जाना पसंद है जो मुझसे भाग रहा है? क्या मुझे सेफ और अनसेफ रिश्ते में बहुत फर्क होता है। हेल्दी रिलेशनशिप आपको सुकून और आगे बढ़ने का हौसला देता है, जबकि अनहेल्दी रिश्ता आपकी सेल्फ-वर्थ और मानसिक शांति छीन लेता है। नीचे बुनियादी अंतर समझिए- हेल्दी रिलेशनशिप और अनहेल्दी रिलेशनशिप, खुलकर बातचीत- बातें छिपाना, पर्सनल स्पेस-पर्सनल स्पेस न होना, बाउंड्री का सम्मान-अपना नियम थोपना, फैसलों में बराबरी-एकतरफा फैसले, जिम्मेदारियों में बराबरी-एकतरफा जिम्मेदारियां, इमोशनल सपोर्ट-इमोशनली एक्सेंट,मतभेदों का सम्मान-मतभेदों पर नाराजगी, सुरक्षा का एहसास-अनसेफ फील करना। हेल्दी रिश्ता कैसे बनाएं? अगर आप भविष्य में एक सुरक्षित और खुशहाल रिश्ता चाहती हैं, तो इन 4 प्रैक्टिकल स्टेप्स से शुरुआत करें-1. रिश्तों से थोड़ा ब्रेक लें- अभी तुरंत किसी नए रिश्ते में जाने की जल्दी न करें। डर की इस भावना को स्वीकार करें। इस समय का उपयोग खुद को हील करने और यह समझने में करें कि आपको रिश्ते से क्या चाहिए। 2. अपने साथ रिलेशनशिप बनाएं- जब आप खुद के साथ एक 'सेफ अटैचमेंट' बना लेंगी, अपनी खुशियों के लिए दूसरों पर निर्भर रहना बंद कर देंगी, तब आप एक हेल्दी रिश्ते के लिए तैयार होंगी।अब आप खुद से ये सवाल पूछकर तय करिए कि इन पैरामीटर्स पर आपका खुद से रिश्ता कैसा है? 3. 'ना' कहने की आदत डालें- शुरुआत से ही अपनी पसंद-नापसंद को लेकर स्पष्ट रहें। अगर कोई व्यक्ति शुरुआत में ही आपकी कॉल या मैसेज को लगातार इग्नोर करता है या इमोशनली उपलब्ध नहीं दिखता, तो उसे बदलने की कोशिश न करें, वहीं रुक जाएं। 4. थेरेपी लें- एक क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट के साथ सेशन करने से आपको अपने अंतर्मन के उन सभी ब्लॉकेज को हटाने में मदद मिलेगी, जो आपको अनजाने में गलत लोगों की तरफ ले जाते हैं। बार-बार टॉक्सिक रिलेशनशिप में जाना आपकी चॉइस नहीं है। यह इमोशनल पैटर्न हो सकता है। हीलिंग के लिए ब्रेक लें, अपनी जरूरतों, सीमाओं और सेल्फ-वर्थ को समझें। किसी भी रिश्ते में बराबरी, सम्मान और इमोशनल उपलब्धता को प्राथमिकता दें। अंतिम बातः- बार-बार टॉक्सिक पार्टनर चुनना आपकी कमी नहीं, बल्कि सबकॉन्शस माइंड का एक पुराना पैटर्न है। खुद को बेबस बच्चा समझने के बजाय अब अपनी लाइफ की जिम्मेदारी लें। हीलिंग के लिए थोड़ा ब्रेक लें, थेरेपी की मदद से बाउंड्रीज सेट करना सीखें और खुद के साथ एक मजबूत, सुरक्षित रिश्ता बनाएं।

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।