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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक-16 | प्रयागराज, शुक्रवार 20 मार्च, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

कुछ खबरे झटपट..

1. फ्लाइट में 60फीसदी सीटें बगैर एक्स्ट्रा चार्ज के मिलेंगी

18 मार्च को सिविल एविएशन मिनिस्ट्री ने घरेलू हवाई यात्रा को ज्यादा सुविधाजनक बनाने के लिए नए नियम जारी किए हैं। नए आदेश के मुताबिक, एयरलाइंस को हर फ्लाइट में कम से कम 60फीसदी सीटें बिना किसी एक्स्ट्रा चार्ज के देनी होंगी। एक ही पीएनआर (बुकिंग रेफरेंस) पर यात्रा करने वाले यात्रियों को एक साथ बिठाया जाएगा, साथ ही उन्हें आस-पास की सीट मिले इसका भी ख्याल रखा जाएगा। ये नियम घरेलू फ्लाइट्स पर लागू होंगे।अभी के नियमों में पैसेंजर्स के लिए 20फीसदी सीटें ही बिना एक्स्ट्रा चार्ज दिए बुक की जा सकती हैं, जबकि बाकी सीटों के लिए एक्स्ट्रा पे करना पड़ता है।रिपोर्ट्स के मुताबिक, अभी एयरलाइंस सीटें चुनने पर 500 से 1200 रुपए तक एक्स्ट्रा चार्ज करती हैं। एविएशन मिनिस्ट्री ने स्पोर्ट्स इक्विपमेंट और म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट के ट्रांसपोर्ट को भी ट्रांसपेरेंट बनाया जाएगा। पेट्स को ले जाने के लिए भी आसान नियम बनाए जाएंगे। फ्लाइट में हो रही देरी, फ्लाइट्स कैंसिलेशन और बोर्डिंग नहीं होने की स्थिति में भी यात्रियों के अधिकारों को ध्यान में रखना होगा। एयरलाइंस की पहुंच और अवेयरनेस बढ़ाने के लिए रीजनल भाषाओं में यात्रियों के लिए अनाउंसमेंट किया जाए। सिविल एविएशन मंत्री राम मोहन नायडू हैं।

2. बच्चा गोद लेने पर 12 हफ्ते की मैटरनिटी लीव मिलेगी

17 मार्च को सुप्रीम कोर्ट ने एक फैसले में कहा कि किसी भी उम्र के बच्चे को गोद लेने वाली महिला को 12 हफ्ते की मैटरनिटी लीव दी जाएगी। जस्टिस जे बी परदीवाला और जस्टिस आर महादेवन की बेंच ने 12 हफ्ते की छुट्टी का ये फैसला दिया। ये फैसला हमसानंदिनी नंदूरी की जनहित याचिका पर सोशल सिक्योरिटी कोड 2020 के तहत दिया गया है। इस दौरान बेंच ने धारा 60(4) को असंवैधानिक करार देते हुए बच्चे की उम्र 3 महीने से कम होने के नियम को रद्द कर दिया है। इस आदेश से पहले तक बच्चा एडॉप करने वाली मां को सिर्फ 3 महीने से छोटे बच्चे के एडॉप्शन में ही मैटरनिटी लीव दी जाती थी।बेंच ने कहा कि उम्र के आधार पर छुट्टी देना गलत है और ये संविधान के आर्टिकल 14 (समानता के अधिकार) और आर्टिकल 21 (गरिमा के अधिकार) का उल्लंघन करता है। बेंच ने अपने इस फैसले में पेटरनिटी लीव (पिता की छुट्टी) को भी कानून में शामिल करने का सुझाव दिया है। भारत में अभी तक पेटरनिटी लीव को कानूनन मान्यता नहीं मिली है। हालांकि महिलाओं को मेटरनिटी लीव मिलती है। इस फैसले का उद्देश्य जेंडर इक?वैलिटी और अडॉप?शन को महिलाओं के लिए आसान बनाना है। अभी तक पहले दो बच्चों पर 26 हफ्ते का वेतन सहित छुट्टी दी जाती है। दो से ज्यादा बच्चों पर 12 हफ्ते की छुट्टी दी जाती है। इसमें से 8 हफ्ते डिलीवरी से पहले लिए जा सकते हैं।

3. अमेरिकी एनसीटीसी प्रमुख जोए केंट ने इस्तीफा दिया

17 मार्च को डोनाल्ड ट्रम्प के टॉप काउंटर टेररिज्म सेंटर डायरेक्टर जोए केंट ने अमेरिका- ईरान युद्ध के विरोध में अपने पद से रिजाइन दे दिया। केंट ने ये रिजाइन ईरान युद्ध के दौरान दिया है। उन्होंने राष्ट्रपति ट्रम्प से युद्ध रोकने का आग्रह किया था। रेजिग्नेशन के बाद केंट ने कहा- ईरान से अमेरिका को कोई खतरा नहीं था। इजराइल के दवाब में आकर अमेरिका ने युद्ध शुरू किया है। व्हाइट हाउस ने केंट के इस दावे को खारिज करते हुए कहा कि राष्ट्रपति ट्रम्प के पास पुख्ता सबूत हैं कि ईरान पहले अमेरिका पर हमला करने जा रहा था। केंट 11 बार युद्ध में तैनात रह चुके हैं और उन्होंने 2019 में सीरिया में एक आत्मघाती बम विस्फोट में अपनी नेवी ऑफिसर पत्नी को खो दिया था।

4. ईरानी सिक्योरिटी चीफ अली लारिजानी की मौत

17 मार्च को ईरानी नेशनल सिक्योरिटी चीफ अली लारिजानी और बासिज फोर्स के हेड घोलम रजा सुलेमानी की इजराइल एयर स्ट्राइक में मौत हो गई।लारिजानी अमेरिका और इजराइल के खिलाफ चल रहे युद्ध में ईरान के सबसे प्रमुख व्यक्तियों में से एक थे। लारिजानी ईरान के पूर्व सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई और उनके बेटे मोजतबा के करीबी विश्वासपात्र माने जाते थे। 67 वर्षीय लारिजानी 1979 में हुए इस्लामिक रिवोल्यूशन का हिस्सा रहे थे।1980 के दशक में ईरान-इराक युद्ध के दौरान लारिजानी रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स के कमांडर थे। लारिजानी 2008 से 2020 तक पार्लियामेंट स?पीकर थे।इजरायली रक्षा मंत्री इजरायल काट्ज ने कहा कि लारीजानी और सुलेमानी को कल रात मार गिराया गया।

5. अमेरिकी मॉडल और होस्ट किकी शेपर्ड का निधन

17 मार्च को मशहूर अमेरिकी सिंगर किकी शेपर्ड का निधन हो गया। 75 वर्षीय किकी एक अमेरिकन टीवी होस्ट, एक्ट्रेस और मॉडल थीं।

वे लंबे समय तक 'शोटाइम एट द अपोलो' की को-होस्ट रहीं। किकी ने अपने करियर में ए डिफरेंट वर्ल्ड, बेवॉच, बेवॉच नाइट्स, और माइंड योर बिजनेस जैसे मशहूर टेलीविजन शो को होस्ट किया।

6. हॉलीवुड एक्टर मैट क्लार्क का निधन

हॉलीवुड एक्टर मैट क्लार्क का 89 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। क्लार्क की बेटी एमी ने 17 मार्च को उनकी मौत की जानकारी साझा की। उनका निधन 15 मार्च को हुआ था। मैट क्लार्क 1990 की फिल्म 'बैक टू द फ्यूचर पार्ट ।।।' में अपने किरदार के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने इस फिल्म में बारटेंडर चेस्टर का किरदार निभाया था। इसके अलावा मैट ने 1984 में आई द एडवेंचर्स ऑफ बकारू, बंजई एक्रॉस द 8ूए डाइमेंशन समेत 100 से ज्यादा फिल्मों में काम किया।

7. कर्नल श्रीकांत पुरोहित के रिटायरमेंट को एएफटी ने होल्ड किया

16 मार्च को आर्म्ड फोर्स ट्रिब्यूनल (एएफटी) की प्रिंसिपल बेंच ने कर्नल श्रीकांत पुरोहित के रिटायरमेंट को होल्ड कर दिया है। 2008 के मालेगांव ब्लास्ट केस में बरी किए गए कर्नल पुरोहित 31 मार्च को अपने पद से रिटायर होने वाले थे। जस्टिस राजेंद्र मेनन और चेयरपर्सन रसिका चौबे की बेंच ने फैसला दिया है कि जब तक आर्मी उनकी प्रमोशन वाली शिकायत पर फैसला नहीं देती, तब तक उनके रिटायरमेंट पर रोक रहेगी। कर्नल पुरोहित ने अपनी याचिका में ये तर्क दिया था कि आपराधिक मामला चलने की वजह से उन्हें प्रमोशन नहीं मिला है। वे उनके जूनीयर्स के बराबर यानी ब्रिगेडियर के पद पर प्रमोशन के हकदार हैं।अगर कर्नल पुरोहित को ब्रिगेडियर के तौर पर प्रमोट किया जाता है, तो वे 31 मार्च 2028 तक अपने पद पर बने रहेंगे। कर्नल पुरोहित को 2008 में मालेगांव ब्लास्ट केस में गिरफ्तार किया गया था और अगस्त 2017 में सुप्रीम कोर्ट ने उन्हें जमानत दे दी थी। मुंबई में नेशनल इंवेस्टिगेशन एजेंसी में उनका ये केस चलता रहा और 31 जुलाई 2025 को उन्हें बरी कर दिया गया।

19 मार्च-1972 में भारत-बांग्लादेश के बीच ऐतिहासिक मैत्री संधि हुई। 1944 में आजाद हिंद फौज ने भारत की मुख्य भूमि पर झंडा फहराया। 1998 में अटल बिहारी वाजपेयी ने दूसरी बार पीएम पद की शपथ ली।

पाकिस्तानी मिसाइलों से अमेरिका को खतरा रूस-चीन इसी कैटेगरी में-अमेरिकी इंटेलिजेंस चीफ

वॉशिंगटन डीसी। **अमेरिका की खुफिया एजेंसी की प्रमुख तुलसी**

गबार्ड ने कहा है कि पाकिस्तान ऐसी लंबी दूरी की मिसाइलें बना रहा है जो भविष्य में अमेरिका तक हमला कर सकती हैं। उन्होंने वॉशिंगटन डीसी में एक मीटिंग के दौरान बताया कि आने वाले समय में दुनिया में खतरनाक मिसाइलों की संख्या बहुत तेजी से बढ़ सकती है। इंटेलिजेंस कम्यूनिटी (आईसी) का आंकलन है कि अभी करीब 3,000 मिसाइलें ऐसी हैं जो अमेरिका तक हमला कर सकती हैं, लेकिन 2035 तक ये बढ़कर 16,000 से ज्यादा हो सकती हैं। गबार्ड के मुताबिक, रूस, चीन, नॉर्थ कोरिया, ईरान और पाकिस्तान जैसे देश नई-नई मिसाइल तकनीक और हथियार बना रहे हैं।उन्होंने ये भी कहा कि पाकिस्तान ऐसी इंटरकॉन्टिनेंटल बैलिस्टिक मिसाइल (आईसीबीएम) बना सकता है, जो बहुत दूर तक मार कर सकती है। वहीं ईरान भी 2035 से पहले ऐसी मिसाइल बना सकता है। गबार्ड ने चीन और रूस को सबसे बड़ा और लगातार खतरा बताया। उनके मुताबिक, ये देश ऐसी उन्नत तकनीक विकसित कर रहे हैं जो अमेरिकी मिसाइल डिफेंस सिस्टम को भेद सकती हैं। उन्होंने उत्तर कोरिया के साइबर खतरे का भी जिक्र किया और कहा कि 2025 में उसने क्रिप्टोकरेंसी चोरी के जरिए करीब 2 बिलियन डॉलर जुटाए, जिससे उसके हथियार कार्यक्रम को फंड मिला।सुनवाई के दौरान ईरान के साथ संभावित युद्ध और पहले दी गई खुफिया जानकारी पर गबार्ड ने सवालों का सीधा जवाब देने से इनकार कर दिया। उन्होंने कहा कि वे आंतरिक चर्चाओं का खुलासा नहीं कर सकतीं। साथ ही यह भी चिंता जताई गई कि अगर ईरान पर हमला होता है तो वह होर्मुज स्ट्रेट को बंद कर सकता है, जो वैश्विक तेल और गैस सप्लाई का अहम मार्ग है।तुलसी गबार्ड ने रिपब्लिकन राष्ट्रपति को दी गई खुफिया जानकारी के बारे में पूछे गए सवालों को बार-बार टाल दिया। इससे डेमोक्रेट नाराज हो गए।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर...**

ट्रम्प बोले- क्यूबा को हासिल करके रहूंगा,65 साल से दोनों देशों में विवाद

हवाना। ट्रम्प ने इससे पहले रविवार को एयर फोर्स वन में भी कहा था, 'मैं क्यूबा को संभाल रहा ntb... जल्द ही हम कोई डील करेंगे या जो करना होगा करेंगे।'

उन्होंने यह भी साफ किया कि उनकी प्राथमिकता पहले ईरान है, उसके बाद क्यूबा। असल में, अमेरिका पहले से ही क्यूबा पर दबाव बना रहा है। जनवरी से अमेरिका ने क्यूबा को हो रही तेल सप्लाई को लगभग रोक दिया है। दूसरे देशों को भी चेतावनी दी जा रही है कि वे क्यूबा को तेल न दें। हाल ही में अमेरिकी कोस्ट गार्ड ने कोलंबिया से क्यूबा जा रहे एक तेल टैंकर को भी रोक लिया। इसका असर क्यूबा में साफ दिख रहा है। 9 जनवरी के बाद से वहां कोई बड़ी तेल सप्लाई नहीं पहुंची है। वहां हालात तेजी से खराब हो रहे हैं। क्यूबा के ब्लैक मार्केट में पेट्रोल करीब 35 डॉलर प्रति गैलन तक पहुंच गया है रोजाना बिजली कट रही है, सोमवार को पूरे देश में ब्लैकआउट हुआ। अस्पतालों में सर्जरी टल रही हैं। दवाइयों की कमी हो रही है और खाने की समस्या बढ़ रही है। इन हालात में क्यूबा की सरकार पर दबाव बढ़ गया है।क्यूबा के राष्ट्रपति मिगेल डियाज-कैनेल ने हाल ही में देश को संबोधित करते हुए माना कि अमेरिका से बातचीत चल रही है और जल्द ही अर्थव्यवस्था खोलने की प्रक्रिया शुरू हो सकती है।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर...**

कानपुर में रेलवे ट्रैक किनारे फटा सिलेंडर मिला, जलता देख यात्री ने दी थी सूचना

कानपुर। कानपुर सेंट्रल स्टेशन से करीब 2 किलोमीटर दूर दिल्ली-प्रयागराज रेलवे ट्रैक किनारे बुधवार रात 5 किलो का गैस सिलेंडर जलता मिला। ट्रेन में सफर कर रहे एक यात्री की सूचना पर पुलिस और आरपीएफ की टीम मौके पर पहुंची। घटनास्थल के पास एक बैग भी बरामद हुआ, जिसमें कपड़े, बर्तन, झूला, मोबाइल, आधार कार्ड और अन्य सामान मिला। आधार कार्ड प्रतापगढ़ निवासी 52 वर्षीय ओमप्रकाश मिश्रा का है। शुरुआती जांच में आशंका है कि प्रयागराज जा रही महाबोधि एक्सप्रेस से बैग गिरा होगा, जिससे सिलेंडर फट गया और उसमें आग लग गई। डीसीपी पूर्वी सत्यजीत गुप्ता ने बताया कि आधार कार्ड और मोबाइल नंबर के जरिए संपर्क करने पर ओमप्रकाश के बेटे ने बताया कि वह दिल्ली से प्रतापगढ़ के लिए निकले थे।एफएसएल टीम, जीआरपी, आरपीएफ और क्राइम ब्रांच मामले की जांच कर रही है। स्टेशन और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। साथ ही ओमप्रकाश मिश्रा की तलाश भी शुरू कर दी गई है।

राहुल टपोरी की तरह संसद आते हैं:तू-तड़ाक करते हैं; उन्हें देखकर महिलाएं अनकम्फर्टेबल फील करती हैं-कंगना रनौत

नयी दिल्ली। भाजपा सांसद कंगना रनौत ने बुधवार को संसद के बाहर कहा- राहुल को देखकर हम महिलाओं को काफी अनकम्फर्टेबल फील होता है। उन्होंने कहा-'वह टपोरी की तरह आते हैं, तू-तड़ाक करते हैं। इंटरव्यू दे रहे लोगों को परेशान करते हैं। कहते हैं- आजा...आजा। उन्हें अपनी बहन को देखना चाहिए। उनका व्यवहार बहुत अच्छा है।' कंगना का यह बयान उस विवाद के बाद आया है, जिसमें 12 मार्च को संसद परिसर के मकर द्वार पर राहुल गांधी के चाय-नाश्ता करने को लेकर आलोचना हुई थी। इस मामले में 84 पूर्व ब्यूरोक्रेट्स, 116 पूर्व सैनिक और 4 वकीलों ने एक ओपन लेटर लिखकर राहुल गांधी से देश के लोगों से माफी की मांग की है। कांग्रेस सांसद ज्योतिमणि ने भाजपा सांसद कंगना रनौत पर कहा- कंगना रनौत की बातें उनके चरित्र को दर्शाती हैं। सिर्फ अच्छे कपड़े पहन लेने या सेलिब्रिटी होने से कोई अच्छा इंसान नहीं बन जाता। यही उनकी राजनीति का स्तर है, इसलिए वास्तव में उन्हें राहुल गांधी के बारे में बोलने का कोई अधिकार नहीं है। पंजाब कांग्रेस अध्यक्ष अमरिंदर सिंह ने कहा- कंगना को लगता है कि संसद कोई स्टूडियो है, जहां अच्छे कपड़े पहनकर, पूरी तरह तैयार होकर और एक्टिंग करनी होती है। उन्हें क्यों लगता है कि राहुल टपोरी

की तरह व्यवहार करते हैं? राहुल गांधी यहां फिल्म बनाने नहीं आते हैं। वहीं शिवसेना (उद्धव गुट) सांसद प्रियंका चतुर्वेदी ने कंगना की टिप्पणी पर कहा- कुछ दिन पहले पीएम मोदी कह रहे थे कि वे कांग्रेस की महिला सांसदों से असहज महसूस कर रहे थे, इसलिए सांसद नहीं आए। अब कंगना राहुल पर बोल रही हैं। प्रियंका ने आगे कहा- व्यक्तिगत या राजनीतिक मतभेद हो सकते हैं, लेकिन राहुल गांधी के लिए इस तरह की बात कहना गलत है। मैंने राहुल गांधी के साथ 10 साल काम किया है। मैंने महिलाओं के प्रति उनका काम और सम्मान देखा है। उन पर इस तरह के आरोप लगाना थोड़ा अजीब है।पूर्व प्रधानमंत्री और जनता दल (एस) नेता एचडी देवगौड़ा ने राहुल के व्यवहार को लेकर 16 मार्च को कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी को लेटर लिखा था। उन्होंने लिखा- विपक्ष की वरिष्ठ नेता होने के नाते आप अपने सांसदों से बात करें और संसदीय मर्यादा बनाए रखने के लिए उन्हें समझाएं। 92 साल के देवगौड़ा ने दो पेज के लेटर में राहुल के हाल के प्रदर्शनों का जिक्र करते हुए कहा कि संसद के बजट सत्र के दौरान लगातार नारेबाजी, पोस्टर दिखाने और धरना-प्रदर्शन से लोकतांत्रिक संस्थाओं की गरिमा को नुकसान पहुंच रहा है। संसद परिसर में सीढ़ियों पर बैठकर चाय-नाश्ते के साथ प्रदर्शन करना संस्थान की गरिमा को कम करता है।अमित शाह ने 15 मार्च को असम के गुवाहाटी में एक सभा को संबोधित करते हुए कहा- राहुल कभी-कभी संसद के दरवाजे पर बैठकर चाय और पकौड़े खाते हैं। क्या उन्हें यह एहसास नहीं है कि नाश्ता करने के लिए कौन-सी जगह उचित होती है? शाह ने आगे कहा- संसद हमारे लोकतंत्र की सर्वोच्च संस्था है।

चैत्र नवरात्रि

जानिए नौ दिनों की आसान पूजन विधि, नवरात्रि व्रत और पूजा से जुड़े सवालों के जवाब

नयी दिल्ली। नवरात्रि 19 से 27 मार्च तक रहेगी। पहले दिन घट स्थापना के लिए 8 मुहूर्त रहेंगे। में देवी को नौ रूपों में पूजना चाहिए। वहीं, मार्कंडेय पुराण में ब्रह्मा जी ने नौ दुर्गाओं के नाम और उनका महत्व

वसंत ऋतु में आने से इसे वासंती नवरात्र भी कहते हैं।हिंदू नववर्ष के साथ शुरू होने के कारण ये साल की पहली नवरात्रि होती है। इन दिनों देवी पूजा के साथ व्रत पर ज्यादा जोर दिया जाता है। वजह ये है कि आयुर्वेद के मुताबिक वसंत ऋतु शुरू होते ही बीमारियां बढ़ती हैं। माना जाता है इस मौसम में खानपान पर ध्यान देने से पूरे साल बीमार नहीं होते। देवी पुराण के अनुसार साल में दो नवरात्रि बहुत खास होती है। पहली वसंत ऋतु (मार्च-अप्रैल) में होती है। इसे चैत्र नवरात्र कहते हैं। दूसरी शरद ऋतु (सितंबर-अक्टूबर) में आती है। इसे शारदीय नवरात्र कहते हैं। समझेंगे विषय को सवाल जवाब के माध्यम से-सवालः कलश स्थापना क्यों करते हैं? जवाबः मिट्टी का कलश पृथ्वी तत्व का प्रतीक माना जाता है। इसमें जल और वायु तत्व होते हैं और पास रखा दीपक अग्नि तत्व का प्रतीक होता है। कलश में आकाश तत्व यानी ब्रह्मांड की सकारात्मक ऊर्जा का आवाहन करना ही घट स्थापना कहलाता है। जल से सृष्टि की उत्पत्ति मानी गई है और जल में सभी देवी-देवताओं का निवास माना जाता है, इसलिए कलश में शक्ति का आवाहन किया जाता है। सवालः नवरात्रि में हर दिन एक देवी की पूजा क्यों करते हैं, क्या नौ दिनों तक सिर्फ देवी दुर्गा की पूजा भी कर सकते हैं ? जवाबः हां, सिर्फ देवी दुर्गा की पूजा भी कर सकते हैं, देवी भागवत के अनुसार नवरात्रि में हर दिन देवी दुर्गा के ही एक रूप की पूजा होती है। इस ग्रंथ में कहा है कि नवरात्रि बताया है। ये नवदुर्गा ही देवी के नौ रूप है। नवदुर्गा-पूजन एक पुरानी शास्त्रीय परंपरा है, जिसका जिक्र 8वीं सदी में मिले ग्रंथों में मिलता है। सवालः नवरात्रि व्रत क्यों करते हैं? जवाबः नवरात्रि व्रत से खानपान की आदतों में संयम आता है। व्रत के दौरान कम भोजन मिलने पर शरीर अपनी कमजोर कोशिकाओं को तोड़कर ऊर्जा बनाता है। इससे अच्छी कोशिकाएं बची रहती हैं और शरीर स्वस्थ रहता है। इस प्रक्रिया को ऑटोफेजी कहते हैं। जापानी वैज्ञानिक योशिनोरी ओशुमी को इस प्रक्रिया के पीछे का विज्ञान समझाने के लिए 2016 में मेडिसिन का नोबेल पुरस्कार मिला। अमेरिका के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ एजिंग में मार्क मैटसन की रिसर्च के मुताबिक उपवास शरीर को हल्के अच्छे स्ट्रेस में डालता है, जिससे कोशिकाएं मजबूत होती हैं, शरीर की क्षमता बढ़ती है और उम्र बढ़ने की संभावना भी ज्यादा होती है। सवालः व्रत रखने के नियम और कायदे क्या हैं? जवाबः व्रत में केवल खानपान का ही नहीं, बल्कि मन, वचन और कर्म का भी संयम रखा जाता है। इससे शारीरिक और मानसिक, दोनों सेहत अच्छी रहती है। इन्हें मानसिक, वाचिक और कायिक व्रत कहा जाता है। मानसिक व्रत में काम, क्रोध और लोभ जैसे विचारों का त्याग किया जाता है। वाचिक व्रत में सच बोलते हैं और ऐसी बात नहीं कहते जिससे किसी को ठेस पहुंचे। कायिक व्रत में शारीरिक हिंसा से बचते हैं और ऐसा कोई काम नहीं करते जिससे किसी को नुकसान हो।

अपराधियों में वर्दी का खौफ होना चाहिए,उपद्रव बर्दाश्त नहीं होगा, परंपरा के दायरे में हो पर्व-त्योहार- योगी आदित्य नाथ

लखनऊ। सीएम योगी ने कहा कि त्योहारों के दौरान किसी भी

तरह का उपद्रव कतई बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। माहौल बिगाड़ने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। अपराधियों में पुलिस की वर्दी का खौफ होना चाहिए। पर्व-त्योहार परंपरा के दायरे में ही मनाए जाएं, किसी भी नई परंपरा की अनुमति नहीं दी जाएगी। सीएम ने बुधवार शाम को नवरात्र और ईद को लेकर कानून व्यवस्था की समीक्षा की। इसमें वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से कमिश्नर, जिलाधिकारी और पुलिस कप्तान शामिल हुए। डीजीपी ने मुख्यमंत्री को बताया कि त्योहारों को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए पुलिस सतर्क है। पेट्रोलिंग भी बढ़ा दी गई है। सीएम ने हाल में हुई आपराधिक घटनाओं का जिक्र करते हुए कहा- 'हर हाल में शांति और सुरक्षा सुनिश्चित की जाए। किसी भी स्तर पर लापरवाही स्वीकार नहीं होगी। अपराध की एक भी घटना पूरे समाज का माहौल खराब करती है। इसलिए हर शिकायत और हर घटना को गंभीरता से लिया जाए।' गैस किल्लत पर कहा- कालाबाजारी पर कड़ी नजर रखी जाए एलपीजी आपूर्ति को लेकर सीएम ने कहा कि आम लोगों को किसी तरह की परेशानी नहीं होनी चाहिए। जमाखोरी और कालाबाजारी पर कड़ी नजर रखी जाए। दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई हो और लोगों की समस्याओं का तुरंत समाधान किया जाए।'धर्मस्थलों पर लाउडस्पीकर की आवाज तय मानकों के भीतर रहे' योगी ने सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों का हवाला देते हुए कहा कि धर्मस्थलों पर लाउडस्पीकर की आवाज तय मानकों के भीतर ही रखी जाए। नियम तोड़ने पर सख्ती से लाउडस्पीकर हटाने की कार्रवाई की जाए। बाइक स्टंटबाजी पर नाराजगी जताते हुए इसे तुरंत रोकने के निर्देश दिए। 'नवरात्रि पर प्रमुख मंदिरों में अतिरिक्त सतर्कता बरती जाए' मुख्यमंत्री ने कहा कि चैत्र नवरात्र के दौरान देवी मंदिरों में श्रद्धालुओं की भीड़ को देखते हुए सुरक्षा, सफाई, भीड़ प्रबंधन, पेयजल, रोशनी और स्वास्थ्य सेवाओं की पूरी व्यवस्था की जाए। प्रमुख मंदिरों और भीड़भाड़ वाले इलाकों में अतिरिक्त सतर्कता बरती जाए। मुख्यमंत्री ने निराश्रित गो-आश्रय स्थलों की व्यवस्थाएं और बेहतर करने के निर्देश दिए। उन्होंने नोडल अधिकारियों की तैनाती, समय पर धनराशि भुगतान, गोवंश के संरक्षण, चारे और अन्य जरूरी सुविधाएं सुनिश्चित करने को कहा।

कंप्यूटर संचालक और प्रोग्रामिंग सहायक (COPA) केशल के महत्वपर कॉमिक्स

नेंनी औधेगिक प्रशिक्षण केन्द्र, प्रयागाज

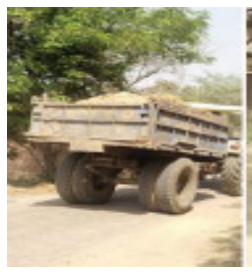
राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान नैनी प्रयागराज में होली मिलन समारोह संपन्न,कर्मचारियों को अच्छे कार्य के लिए दिए गए प्रशस्ति पत्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण नैनी प्रयागराज में बुधवार 2026 को होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया। उपरोक्त कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधानाचार्य श्री अशोक कुमार जी के द्वारा की गई। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि श्री राजकुमार संयुक्त निदेशक प्रयागराज मंडल रहे ।उन्होंने एक दूसरे अधिकारियों को अबीर गुलाल लगाकर होली मिलन कार्यक्रम का शुभारंभ किया तत्पश्चात सभी कर्मचारियों ने एक दूसरे को अबीर और गुलाल लगाकर होली की शुभकामनाएं दी उपरोक्त समारोह में कर्मचारियों के द्वारा रंगारंग होली गीत कविता , होली की शायरी और जादू का प्रदर्शन किया गया जिसका आनंद सभी के द्वारा

उठाया गया और गले मिलकर एक दूसरे को बधाई दी गई इस अवसर पर कर्मचारियों को उनकेअच्छे कार्यों के उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित भी किया गया। उपरोक्त कार्यक्रम का संचालन वरिष्ठ कार्यदेशक श्री संजीव कुमार आर्य के द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में प्रधानाचार्य श्री अशोक कुमार जी सहित श्री हिमांशु द्विवेदी प्रधानाचार्य राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान कटरा और श्री मोहनीश कुमार कार्यदेशक श्री अमृतलाल गुप्ता, रश्मि सिंह, रश्मि श्रीवास्तव आदि की उपस्थिती रही। और अंत में प्रधानाचार्य श्री अशोक कुमार के द्वारा सभी का धन्यवाद व्यापित करते हुए होली मिलन समारोह के समापन की घोषणा की।

हरहुआ में अवैध खनन जोरों पर, शिकायत के बावजूद कार्रवाई नहीं,अवैध खनन को लेकर ग्रामीणो में आक्रोश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी। हरहुआ बड़ागांव थाना



क्षेत्र के कोईराजपुर सहित आसपास के कई इलाकों में इन दिनों अवैध खनन धड़ल्ले से जारी है। ग्रामीणों के अनुसार दिनदहाड़े दर्जनों ट्रैक्टर सिंगल रोड पर तेज रफ्तार से दौड़ते हैं, जिससे आमजन, खासकर स्कूली बच्चों की सुरक्षा पर गंभीर खतरा बना हुआ है। स्थानीय लोगों का कहना है कि पिछले कई दिनों से लगातार अवैध खनन हो रहा है। आरोप है कि रात में भी किसानों के खेतों से जबरन मिट्टी उठाई जाती है। इसकी सूचना कई बार पुलिस को दी गई, लेकिन मौके पर कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। ग्रामीणों ने पुलिस पर मिलीभगत का भी आरोप लगाया है। मंगलवार सुबह एक बड़ा हादसा होते-होते टल गया। बताया जाता है कि ओवरलोड मिट्टी लेकर जा रहे ट्रैक्टर से बचने के दौरान साइकिल सवार दो बच्चे सड़क किनारे गड्ढे में गिर गए। गनीमत रही कि दोनों को गंभीर चोट नहीं आई। ग्रामीणों के अनुसार तेज रफ्तार ट्रैक्टरों के कारण स्कूल आने-जाने वाले बच्चों के लिए हर दिन खतरा बना रहता है। इस संबंध में चौकी और पीआरबी 112 पर भी शिकायत की गई, लेकिन कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं हुई। ग्रामीणों ने यह भी आरोप लगाया कि दिन में भी अवैध खनन खुलेआम जारी है और कई ट्रैक्टर नाबालिगों द्वारा चलाए जा रहे हैं। वहीं, ट्रैफिक जांच के बावजूद ऐसे वाहनों पर कार्रवाई न होना सवाल खड़े करता है। ग्रामीणों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द ही अवैध खनन पर रोक नहीं लगी, तो वे उच्च अधिकारियों से शिकायत करेंगे। उनका यह भी कहना है कि वरुणा नदी किनारे बड़े पैमाने पर मिट्टी खनन हो चुका है, लेकिन प्रशासन को इसकी भनक तक नहीं लगी। ग्रामीणों का आरोप है कि अवैध खनन से लाखों रुपये की मिट्टी का उठान हो चुका है, लेकिन बार-बार गुहार लगाने के बावजूद स्थानीय पुलिस ने कोई ठोस कदम नहीं उठाया। वहीं, इस संबंध में जब हरहुआ पुलिस से बात करने की कोशिश की गई, तो स्पष्ट जवाब नहीं मिल सका और मामला टाल दिया गया।

विश्व जल दिवस के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। सी. एम. पी. डिग्री कॉलेज के रसायन विभाग के द्वारा संचालित जल गुणवत्ता प्रबंधन कोर्स के द्वारा 'विश्व जल दिवस' के उपलक्ष्य में एक पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन कोर्स कोआर्डिनेटर डॉ प्रमोद शर्मा के नेतृत्व में किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्रों की रचनात्मकता के माध्यम से जल संकट की गंभीरता और उसके वैज्ञानिक समाधानों के प्रति जागरूकता फैलाना था।प्रतियोगिता के दौरान कॉलेज के विभिन्न विभागों के छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। पोस्टरों के माध्यम से जल चक्र भूजल पुनर्भरण और अपशिष्ट जल उपचार जैसे महत्वपूर्ण विषयों को कलात्मक रूप से प्रदर्शित किया गया। कई चित्रों में यह दर्शाया गया कि कैसे आधुनिक तकनीक और ए.आई. का उपयोग जल प्रबंधन और शुद्धिकरण में क्रांति ला सकता है। कैंपस में प्रदर्शित इन पोस्टरों ने सभी का ध्यान आकर्षित किया। मुख्य संदेशों में 'जल ही जीवन है' से आगे बढ़कर 'जल का भविष्य, हमारा भविष्य' जैसे आधुनिक नारों का प्रयोग किया गया।निर्णायक के रूप में प्रो.आरती गुप्ता, प्रो.बबिता अग्रवाल, प्रो.मृदुला त्रिपाठी, डॉ. धर्मेन्द्र साहू, प्रो.अनिल कुमार शुक्ला आदि प्राध्यापको नें इस बात पर जोर दिया कि एक विज्ञान के छात्र होने के नाते, हमारी जिम्मेदारी केवल जल बचाने तक सीमित नहीं है, बल्कि जल की शुद्धता को बनाए रखने के लिए वैज्ञानिक नवाचारों को अपनाने की भी है। इस प्रतियोगिता ने हमें यह समझने का अवसर दिया कि कला किस प्रकार एक जटिल वैज्ञानिक समस्या को जन-साधारण तक पहुँचाने का सशक्त माध्यम बन सकती है। यह अनुभव न केवल ज्ञानवर्धक था, बल्कि इसने हमें पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी नैतिक जिम्मेदारी का भी बोध कराया।

एन.एस.एस. का यह संदेश, प्लास्टिक मुक्त बने यह देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। सीएमपी डिग्री कॉलेज, प्रयागराज के राष्ट्रीय सेवा योजना

की इकाई संख्या 28 के तत्वाधान में प्लास्टिक मुक्त देश अभियान के तहत जन जागरूक रैली का आयोजन किया गया। रैली का उद्घाटन सीएमपी डिग्री कॉलेज के प्राचार्य प्रो0 अजय प्रकाश खरे ने किया। इस रैली में सैकड़ों स्वयंसेवकों ने भाग लिया एवं जन जागरूकता और प्लास्टिक मुक्त देश बनाने के लिए विभिन्न स्लोगन लिखे हुए पोस्टर हाथों को लेकर सीएमपी डिग्री कॉलेज से चंद्रशेखर आजाद पार्क तक नारा लगाते हुए गए। चंद्रशेखर आजाद पार्क पहुंचकर कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर चंदन कुमार ने प्लास्टिक मुक्त देश बनाने के लिए विभिन्न विकल्पों को छात्रों के साथ साझा किया साथ ही वहां सांस्कृतिक गतिविधियां भी हुई। उसके बाद जलपान हुआ जलपान के बाद से बौद्धिक सत्र का आयोजन किया गया एवं राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

जनपद न्यायालय के रिक्त पदों पर करें आवेदन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जनपद न्यायाधीश अमित पाल सिंह ने बताया है कि माननीय उच्च न्यायालय, इलाहाबाद के परिपत्र संख्या 14/एडमिन 'डी' सेक्शन दिनांकित 15.10.2022 के अनुपालन में जनपद न्यायालय से सेवानिवृत्त कर्मचारीगण में से जनपद न्यायालयों में रिक्त पदों के सापेक्ष पुनर्नियुक्ति किये जाने का निर्देश प्राप्त हुआ है। उक्त के अनुक्रम में रायबरेली जजशिप में समूह 'ग' के रिक्त 76 पदों पर 30प्र0 के जनपद न्यायालयों के सेवानिवृत्त अथवा 30 जून 2026 तक लिपिकीय संवर्ग से सेवानिवृत्त होने वाले कर्मचारीगण को एक वर्ष तक अथवा पदोन्नति अथवा सीधी भर्ती के माध्यम से पर्याप्त रिक्ति के भरे जाने तक अथवा 65 वर्ष की आयु प्राप्त होने तक, जो पहले हो, पुनर्नियुक्ति किये जाने हेतु विज्ञप्ति निर्गत की जाती है। उन्होंने बताया है कि माननीय उच्च न्यायालय, इलाहाबाद वेb अनुपालन में लिपिकीय संवर्ग के कुल 76 रिक्त पदों के सापेक्ष 30प्र0 के जनपद न्यायालय से सेवानिवृत्त ऐसे कर्मचारी जिनकी आयु 65 वर्ष पूर्ण न हुई हो, से तृतीय श्रेणी कर्मचारीगण वेb पदों पर पुनर्नियुक्ति हेतु निर्धारित प्रारूप पर आवेदक अपना आवेदन-पत्र, आयु प्रमाण-पत्र, व स्वस्थता प्रमाण-पत्र तथा जनपद न्यायालय में पूर्व नियुक्ति एवं सेवानिवृत्ति से सम्बन्धित प्रपत्रों के साथ 31 मार्च 2026 को सायं 05:00 बजे तक, जनपद न्यायालय, रायबरेली के मुख्य प्रशासनिक अधिकारी के कार्यालय में प्रशासनिक अधिकारी के पास प्रस्तुत कर सकते हैं। निर्धारित समय एवं तिथि के पश्चात प्राप्त हुए आवेदनों पर कोई विचार नहीं किया जायेगा। पुनर्नियुक्ति हेतु साक्षात्कार की प्रक्रिया अपनायी जायेगी। अभ्यर्थी 09 अप्रैल 2026 को साक्षात्कार हेतु प्रातः 10:00 बजे जनपद न्यायालय परिसर में स्थित प्रशासनिक कार्यालय में उपस्थित होंगे। साक्षात्कार हेतु उपस्थित अभ्यर्थी को किसी भी प्रकार का यात्रा-भत्ता देय नहीं होगा। उक्त पदों का वेतनमान आवेदक द्वारा सेवा निवृत्ति के ठीक पूर्व अंतिम धारित पद पर मिलने वाले अन्तिम आहरित वेतन (भत्तों को छोड़कर) जिसमें से पेंशन की राशि घटाकर मानदेय के रूप में देय होगा। अन्य भत्ते उत्तर प्रदेश शासन के यथा संशोधित आदेशों के अधीन प्रदान किये जायेंगे। यह पुनर्नियुक्ति माननीय उच्च न्यायालय के आदेश-निर्देश के अधीन होगी।

जल संरक्षण के लिए जागरूकता फैलाने के लिए हेड गर्ल बनीं - मैत्रीय

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। जल वेb प्रति अपनी नैतिक जिम्मेदारी का भी बोध हो

साक्षरता सर्टिफिकेट कोर्स कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्रों की रचनात्मकता के माध्यम से जल संकट की गंभीरता और उसके वैज्ञानिक समाधानों के प्रति जागरूकता फैलाना है। पर्यावरण संरक्षण सी.एम.पी.डिग्री कालेज की बी.एस.सी. की छात्रा मैत्रीय कपूर को कैंपस में छात्रों के बीच जल संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए कोर्स कोआर्डिनेटर डॉक्टर प्रमोद शर्मा नें हेड गर्ल चुना है।

सोनभद्र में मलेरिया ट्रीटमेन्ट कार्ड का लॉच

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। क्लेक्ट्रेट

सभागार में मण्डलायुक्त विन्ध्याचल मण्डल राजेश प्रकाश, जिलाधिकारी बीएन सिंह, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी, प्रचार्य राज्य स्वायत्तशासी चिकित्सा महाविद्यालय, सोनभद्र डॉ आनद वुमार एवं मुख्य चिकित्सा अधिकारी पीके राय वेb द्वारा सम्मिलित रूप से मलेरिया ट्रीटमेन्ट कार्ड को लॉच किया गया। मलेरिया ट्रीटमेन्ट कार्ड वेb प्रयोग से मलेरिया रोगियों का ट्रैकिंग एवं आमूल उपचार की सूचना रखना आसान हो गया। सभी ब्लॉक के लैब टेक्नीशियन के द्वारा मलेरिया रोगियों का मलेरिया ट्रीटमेन्ट कार्ड भरा जायेगा तथा आशा के द्वारा रोगी का आमूल उपचार सुनिश्चित किया जायेगा। विशेष संचारी रोग नियंत्रण अभियान-जिलाधिकारी सोनभद्र की अध्यक्षता में क्लेक्ट्रेट सभागार में जनपद स्तरीय प्रथम अर्न्तविभागीय बैठक आयोजित की गयी। जिसमें समस्त सहयोगी विभाग जैसे चिकित्सा विभाग, ग्राम विकास विभाग, नगर पालिका/नगर पंचायत, बेसिक / माध्यमिक शिक्षा विभाग, कृषि विभाग, पशु पालन विभाग, दिव्यांग जन सशक्तिकरण विभाग, बाल विकास पुष्टाहार, सूचना विभाग इत्यादि विभागों के जनपद स्तरीय अधिकारी / कर्मचारी उपस्थित रहे। संचारी अभियान वेb अर्न्तगत् समस्त विभागों द्वारा जनजागरूकता वेb माध्यम से लोगों को संक्रामक रोगों से बचाव के उपाय तथा बुखार आने पर 'क्या करें क्या ना करें' का प्रचार-प्रसार कर लोगों को जागरूक करने का कार्य किया जायेगा।

'कानून व्यवस्था से लेकर इंफ्रास्ट्रक्चर तक, हर मोर्चे पर हुआ बदलावः राकेश सचान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। उत्तर प्रदेश सरकार के नव निर्माण के 09 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित 09 दिवसीय मेले/प्रदर्शनी का आयोजन सामुदायिक केंद्र विकास प्राधिकरण रतापुर रायबरेली में आयोजित किया गया है, जिसमें आज मा0 प्रभारी मंत्री जनपद/मा0 मंत्री सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम, उद्यम खाद्य एवं ग्रामोद्योग, रेशम उद्योग, हथकरघा तथा वस्त्र उद्योग विभाग उत्तर प्रदेश राकेश सचान द्वारा मेले/प्रदर्शनी स्थल पर विभिन्न विभागों द्वारा सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं के लगाए गए स्टॉलों का भ्रमण कर अवलोकन किया गया तथा केंद्र सरकार के 11 वर्ष तथा उत्तर प्रदेश सरकार के 09 वर्ष की उपलब्धियों एवं जनहित में क्रियान्वित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं/परियोजनाओं/कार्यों पर आधारित प्रदर्शनी का भी अवलोकन किया गया। इस अवसर पर जिलाधिकारी हर्षिता माथुर, पुलिस अधीक्षक रवि कुमार, मुख्य विकास अधिकारी अंजू लता, अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) विशाल कुमार यादव उपस्थित रहें। इसके पश्चात सरकार की विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के लाभार्थियों को चेक/प्रमाण पत्र सहित दिव्यांगजनों को ट्राई साइकिल व प्रधानमंत्री आवास योजना के लाभार्थियों को आवास की चाभी व प्रमाण पत्र,स्वच्छ भारत मिशन के तहत पंचायती राज विभाग के व्यक्तिगत शौचालय के लाभार्थियों को चेक वितरित किया गया। लगाए गए स्टॉलों के अवलोकन के दौरान मा0 मंत्री द्वारा गर्भवती महिलाओं की गोद भराई की तथा बच्चों को अन्नप्राशन कराया गया। मा0 प्रभारी मंत्री ने आयोजित प्रेसवार्ता में मीडिया को सम्बोधित करते हुए कहा कि मा0 प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के विजन और मा0 मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी के मिशन को आत्मसात करते हुए वर्ष 2017 में डबल इंजन की सरकार ने सुरक्षा, सुशासन और विकास की जिस यात्रा को प्रारंभ किया था, वह आज 'नए भारत के नए उत्तर प्रदेश' के रूप में पूरे देश के समक्ष एक मॉडल के रूप में प्रस्तुत हुई है। आप सभी इसके साक्षी और सहभागी रहे हैं। हमारी नीतियों के प्रति जिस प्रकार जनता ने अपना सहयोग और समर्थन दिया है, उससे यह विश्वास और दृढ़ हो चला है कि स्पष्ट नीति, साफ नियत, प्रतिबद्धतापूर्ण नियोजन के सद्प्रयास सुफलित अवश्य होते हैं। उत्तर प्रदेश के ट्रांसफॉर्मेशन की चर्चा आज राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मंचों पर हो रही है। इस सकारात्मक बदलाव के पीछे 'ट्रिपल सी' यानी कल्चर, कनेक्टिविटी और कॉमर्स का मंत्र है। मा0 मंत्री ने कहा कि मा0 प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन और मा0 मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में उत्तर प्रदेश ने अभूतपूर्व विकास किया है। वर्ष 2017 के पूर्व और वर्तमान समय के उत्तर प्रदेश में स्पष्ट अंतर दिखाई देता है, जो आधारभूत संरचना, कानून व्यवस्था और जनकल्याणकारी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन के रूप में परिलक्षित हो रहा है। उन्होंने बताया कि एक्सप्रेस-वे, हाईवे और ग्रामीण सड़कों के निर्माण से कनेक्टिविटी में बड़ा सुधार हुआ है, वहीं एयर कनेक्टिविटी में तेजी आई है। डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर और भीमसेन में विकसित औद्योगिक केंद्र से औद्योगिक विकास को नई गति मिल रही है। उन्होंने कहा कि कानून व्यवस्था में सुधार के चलते प्रदेश देश में बेहतर स्थिति में आया है। प्रदेश का बजट वर्ष 2016 के लगभग 3.99 लाख करोड़ रुपये से बढ़कर 9.12 लाख करोड़ रुपये से अधिक हो गया है, जिससे विकास कार्यों को गति मिली है। शिक्षा के क्षेत्र में कायाकल्प योजना और स्कूल चलो अभियान से सुधार हुआ है, वहीं सीसीटीवी आधारित नकलविहीन परीक्षाएं गुणवत्ता बढ़ा रही हैं। मा0 मंत्री जी ने कहा कि उत्तर प्रदेश अपने नए इंफ्रास्ट्रक्चर के साथ, सर्वाधिक एक्सप्रेसवे के साथ, सर्वाधिक मेट्रो के साथ, सर्वाधिक रेलवे नेटवर्क के साथ, सर्वाधिक जन सुविधाओं के साथ देश के अंदर अग्रणी राज्य बनकर के उभरा है। मंच का संचालन एसoएसo पाण्डेय द्वारा किया गया। कार्यक्रम में मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 नवीन चन्द्रा, जिला विकास अधिकारी अरुण कुमार, परियोजना निदेशक, डीआरडीए सतीश प्रसाद मिश्र, उप निदेशक कृषि विनोद कुमार, उपायुक्त उद्योग परमहंस मौर्या, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, जिला समाज कल्याण अधिकारी सृष्टि अवस्थी, जिला पिछड़ा वर्ग कल्याण अधिकारी मोहन त्रिपाठी, जिला प्रोबेशन अधिकारी जयपाल वर्मा सहित सम्बन्धित अधिकारी व लाभार्थी उपस्थित रहे।

लखनऊ रोड पर भव्य होली मिलन समारोह आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। दिलीप यादव,क्षेत्रीय समाज के विभिन्न वर्गों के लोगों द्वारा प्रतिभाग किया गया। इसी

मंत्री,अवध प्रांत, भारतीय जनता पार्टी रायबरेली द्वारा लखनऊ रोड पर भव्य होली मिलन समारोह आयोजित किया, जिसमे भारतीय जनता पार्टी के जनपद छोटे व बड़े पदाधिकारी और कार्यकर्ता सम्मिलित हुए। भाजपा के अलावा क्रम में पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन के संयोजक अनूप मिश्रा,सहसंयोजक राजेश कुमार पाण्डेय सहित अनेक पेंशनर्स उपस्थित रहे। क्षेत्रीय मंत्री दिलीप यादव को अपना बधाई संदेश और आशीर्वाद प्रदान किया।

जायसवाल यूथ क्लब ने किया भव्य होली मिलन समारोह का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। रॉबर्ट्सगंज जायसवाल

यूथ क्लब सोनभद्र का पांचवां भव्य होली मिलन समारोह बुधवार की शाम को डी आर ड्रीम लग्जरियस बैंक्विट में रावर्टसगंज में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि एवं विशिष्ट अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुआ।मुख्य अतिथि माननीय मनीष जायसवाल (विधायक, पडरौना) ने होली की शुभकामनाएं देते हुए समाज में एकता, समर्पण एवं संगठन की आवश्यकता पर बल दिया। राष्ट्रीय अध्यक्ष मनोज जायसवाल ने समाज की एकजुटता पर जोर देते हुए जनगणना में 'कलवार' उपनाम अपनाने की अपील की। सदर विधायक भूपेश चौबे ने कहा कि जायसवाल यूथ क्लब समाज को जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। वहीं पूर्व विधायक अविनाश कुशवाहा ने नारी शक्ति की सक्रिय भागीदारी की सराहना करते हुए महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

'181 हटाओ, नहीं तो गरीबी रेखा से नाम काट दूंगा'-अमदरा में सचिव बना 'गरीबों का मालिक'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। जिला के ग्राम पंचायत अमदरा मे जिनके कंधों पर गरीबों की मदद की जिम्मेदारी है, वही अब उनकी किस्मत का ठेकेदार बन बैठा है। अमदरा ग्राम में ग्राम सचिव की कथित दबंगई ने प्रशासन की कार्यप्रणाली पर बड़ा सवाल खड़ा कर दिया है। पीडित का आरोप है कि सचिव खुलेआम 181 (सीएम हेल्पलाइन) की शिकायत हटवाने के लिए दबाव बना रहा है। और अगर कोई गरीब हिम्मत दिखा दे, तो उसे सीधी धमकी-'181 हटाओष्ठ नहीं तो गरीबी रेखा से नाम काट दूंगा।' इतना ही नहीं, सचिव का घमंड यहीं नहीं रुका। उसने साफ शब्दों में कह दिया-'मैं जनता का नौकर नहीं, सरकार का नौकर हूं।' वाह रे सिस्टमष्ठ! जनता के टैक्स से तनख्वाह लेने वाला अधिकारी जनता को ही आंख दिखा रहा है। और ऊपर से दावा-'गरीबी रेखा में नाम हम जोड़ते हैं, हम ही काटते हैं।' यानी गरीबों का हक अब फाइलों में नहीं, बल्कि सचिव की जेब में कैद है! गांव में दहशत का माहौल है। लोग डर के साए में जी रहे हैं, क्योंकि उन्हें डर है कि कहीं उनकी आवाज उठाने की कीमत उनके हक छिनने से न चुकानी पड़े। अब सवाल सीधा है-क्या प्रशासन इस 'छोटे साहब' की बड़ी दबंगई पर लगाम लगाएगा? या फिर गांधी जी के तीन बंदरों की तरह सब कुछ देखते, सुनते और चुप बैठे रहेगा? इस तानाशाही से परेशान होकर कलेक्टर से तत्काल जांच कर सख्त कार्रवाई की मांग की है।

सेक्टर 82 पाकेट 7 में 29 मार्च से श्री राम कथा का भव्य आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर 82 पाकेट 7 के सेंट्रल पार्क में 29 मार्च दिन रविवार से श्री राम कथा का भव्य आयोजन किया जा रहा है।कथा व्यास अनंत श्री विभूषित महामंडलेश्वर श्री श्री 1008 स्वामी पंचमानंद जी महाराज के मुखारविंद से संगीतमयी कथा गायी जाएगी। 29 मार्च दिन रविवार को सुबह 8 बजे से भव्य कलश यात्रा निकाली जाएगी।कलश यात्रा कथा पंडाल से सेक्टर 82 पाकेट 7, उद्योग विहार, ग्रीन व्यू, जलवायु विहार पाकेट 12 होते हुए कथा पंडाल पहुंचेगी। 7 अप्रैल दिन मंगलवार को सुबह हवन आरती, व्यास विदाई तथा विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। यह आयोजन सेक्टर के सभी सम्मानित भक्त गणो के सहयोग से किया जा रहा है। आप सभी कथास्थल पर पहुंच कर श्री राम कथा का श्रवण कर जीवन को सार्थक बनाएं एवं कार्यक्रम मे उपस्थिति होकर कार्यक्रम को सफल बनाएं। उक्त जानकारी आयोजन समिति के सदस्य रवि राघव ने दी।

सविता समाज का होली मिलन समारोह हर्षोल्लास के साथ संपन्न, सर्वसम्मति से हुए चुनाव

नरेंद्र श्रीवास को अध्यक्ष व उपाध्यक्ष वंदना सेन नियुक्त

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) भोपाल। सविता समाज द्वारा होली मिलन समारोह का भव्य आयोजन किया गया। स्थान विशाल नगर दुर्गा मंदिर फेस 2 नीलबड़ भोपाल में यह कार्यक्रम अत्यंत उत्साह, उमंग और आपसी भाईचारे के साथ मनाया गया, जिसमें समाज के सभी सदस्यों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। रंगों के इस पावन पर्व पर सभी ने एक-दूसरे को गुलाल लगाकर शुभकामनाएं दीं और सामाजिक एकता का संदेश दिया।कार्यक्रम के दौरान वर्ष 2026 के लिए समाज के चुनाव भी सफलतापूर्वक संपन्न कराए गए।इस चुनाव प्रक्रिया को निष्पक्ष एवं सुव्यवस्थित रूप से संपन्न कराने हेतु निर्वाचन अधिकारियों के रूप में आशीष श्रीवास्तव, संजय मधु, प्रमेंद्र राजोरिया, रामसेवक सविता एवं संगीता सरगम की महत्वपूर्ण भूमिका रही। समाज के सभी सदस्यों की सहमति और समर्थन से चुनाव प्रक्रिया पूर्णतः शांतिपूर्ण वातावरण में संपन्न हुई। सर्वसम्मति से नरेंद्र श्रीवास को अध्यक्ष पद हेतु नियुक्त किया गया, एवं उपाध्यक्ष वंदना सेन एवं आदि।

जिस पर सभी उपस्थित सदस्यों ने खुशी व्यक्त की और उन्हें बधाई दी। कार्यक्रम के अंत में समाज की एकता, विकास और आपसी सहयोग को और अधिक मजबूत बनाने का संकल्प लिया गया। कार्यक्रम का सफल संचालन श्रीमती वंदना सेन द्वारा किया गया। पूर्व अध्यक्ष महेंद्र सविता की उपस्थिति में चुनाव संपन्न हए एवं आभार व्यक्त किया गया।

मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव कार्यशाला का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। राजभाषा अनुभाग एपीडा द्वारा बुधवार को महात्मा गांधी सम्मेलन कक्ष में हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का मुख्य विषय मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव था। कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य अधिकारियों और कर्मचारियों को तनावपूर्ण जीवनशैली में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और उसके शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों के प्रति जागरूक करना था।

कार्यशाला में फर्स्टवन रिहैब फाउंडेशन नोएडा सेक्टर 70 से आमंत्रित विशेषज्ञ डॉ. दीक्षा श्रीवास्तव और डॉ. सुष्मिता भाटी ने अपने विचार साझा किए।

उन्होंने मानसिक संतुलन, तनाव प्रबंधन और हार्मोनल संतुलन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से प्रकाश डाला। विशेषज्ञों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक व्याधियों के अंतर्संबंधों पर प्रस्तुति दी गई। तनाव कम करने के व्यावहारिक तरीके और संतुलित जीवनशैली अपनाने के सुझाव साझा किए गए। कार्यशाला में विशेष रूप से महिला कर्मचारियों के स्वास्थ्य और कार्य-जीवन संतुलन पर चर्चा की गई। कार्यशाला में मुख्यालय के वरिष्ठ अधिकारियों सहित सभी कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। साथ ही, सभी क्षेत्रीय कार्यालयों के कर्मचारी भी वर्चुअल माध्यम से इस सत्र से जुड़े। प्रतिभागियों की ओर से अत्यंत सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त हुई। प्रश्नोत्तर सत्र के दौरान कर्मचारियों ने अपनी जिज्ञासाओं का समाधान किया।

एलएंडटी एडुटेक और गलगोटियास विश्वविद्यालय ने भारत में 'फर्स्ट-ऑफ-इट्स-काइंड' एडवांस्ड ईवी सेंटर ऑफ एक्सीलेंस लॉन्च किया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा गलगोटिया विश्वविद्यालय ने लार्सन एंड टुब्रो एडुटेक के सहयोग से अपने इंटीग्रेशन की गहराई से समझ विकसित कर सकें। वैश्विक स्तर पर ईवी बाजार के तेजी से विस्तार और भारत में क्लीन मोबिलिटी की दिशा में बढ़ते कदमों के बीच, गलगोटिया विश्वविद्यालय और एलएंडटी एडुटेक का यह सहयोग कुशल ईवी इंजीनियरों और इनोवेटर्स के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इससे मैकेनिकल, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रॉनिक्स और कंप्यूटर साइंस जैसे विभिन्न इंजीनियरिंग क्षेत्रों के छात्रों को इंटरडिसिप्लिनरी लर्निंग के अवसर मिलेंगे। छात्र ईवी पावर इलेक्ट्रॉनिक्स, व्हीकल डायग्नोस्टिक्स, एम्बेडेड सिस्टम्स, बैटरी मैनेजमेंट सिस्टम्स और मोबिलिटी सॉफ्टवेयर टेक्नोलॉजी जैसे क्षेत्रों में विशेषज्ञता हासिल कर सकेंगे। इस अवसर पर गलगोटिया विश्वविद्यालय के सीईओ डॉ. ध्रुव गलगोटिया ने कहा कि इलेक्ट्रिक मोबिलिटी की ओर संक्रमण हमारे समय के सबसे महत्वपूर्ण तकनीकी बदलावों में से एक है। एलएंडटी एडुटेक एडवांस्ड ईवी सेंटर ऑफ एक्सीलेंस की स्थापना से छात्रों को इंडस्ट्री-ग्रेड प्लेटफॉर्म पर सीखने और व्यावहारिक विशेषज्ञता विकसित करने का अवसर मिलेगा। यह सहयोग भविष्य की मोबिलिटी और सस्टेनेबल इंजीनियरिंग के लिए छात्रों को तैयार करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। एलएंडटी एडुटेक के रीजनल लीड आशीष मिश्रा ने कहा कि उभरती तकनीकों के लिए कुशल कार्यबल तैयार करने में इंडस्ट्री और अकादमिक सहयोग बेहद आवश्यक है। इस सेंटर के माध्यम से छात्रों को ईवी सिस्टम्स और तकनीकों का व्यावहारिक अनुभव मिलेगा, जिससे वे इंडस्ट्री-रेडी प्रोफेशनल बन सकेंगे और भारत के विकसित होते मोबिलिटी इकोसिस्टम में योगदान दे पाएंगे। यह सेंटर फैकल्टी ट्रेनिंग, सर्टिफिकेशन प्रोग्राम्स, इंडस्ट्री वर्कशॉप्स और एडवांस्ड टेक्निकल मॉड्यूल्स को भी बढ़ावा देगा, जिससे छात्रों और शिक्षकों दोनों के लिए निरंतर कौशल विकास सुनिश्चित होगा। यह पहल गलगोटिया विश्वविद्यालय की इंडस्ट्री-इंटीग्रेटेड शिक्षा और एक्सपीरिएंशियल लर्निंग के प्रति प्रतिबद्धता को और मजबूत करती है।

डीएम-एसपी ने नवरात्रि के दृष्टिगत मंदिर का किया स्थलीय निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी हर्षिता माथुर व पुलिस अधीक्षक रवि कुमार ने नवरात्रि के दृष्टिगत श्री मंशा देवी जी मंदिर का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सुरक्षा व्यवस्था, साफ-सफाई, श्रद्धालुओं की सुविधा एवं भीड़ प्रबंधन की व्यवस्थाओं का जायजा लिया गया तथा संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के समय अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, अपर पुलिस अधीक्षक संजीव कुमार सिन्हा सहित संबंधित अधिकारीगण उपस्थित रहें।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE

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

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

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

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

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-

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

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

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

बभनी में चैत्र नवरात्र पर निकली शोभायात्रा

सोनभद्र। चैत्र नवरात्र और हिंदू नव वर्ष विक्रम संवत 2083 के अवसर पर गुरुवार को सर्व हिंदू समाज द्वारा एक भव्य शोभायात्रा निकाली गई। यह शोभायात्रा आसनडीह और करमघट्टी से शुरू होकर बभनी कस्बे में भगवान राम की आरती के साथ संपन्न हुई। शोभायात्रा में विश्व हिंदू परिषद, बजरंग दल, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ और अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद सहित विभिन्न ग्रामीण कार्यकर्ता शामिल हुए। यह जुलूस पैदल, मोटरसाइकिल और चार पहिया वाहनों से आसनडीह, चपकी खोतोमहुआ, चौना, शीशटोला, महुआदोहर, महुअरिया, चपकी और लिलासी जैसे बभनी क्षेत्र के कई गांवों से होकर गुजरा।

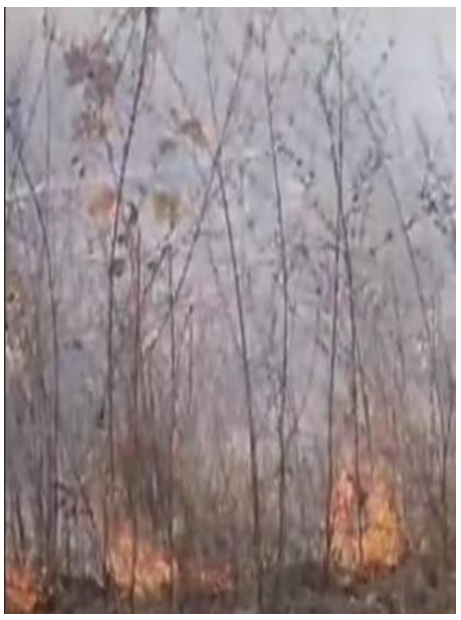
इस दौरान राम-सीता और भारत माता की आकर्षक झांकियां मुख्य आकर्षण का केंद्र रहीं। भगवा ध्वज और डीजे की धुन पर श्रद्धालु झूमते नजर आए। पूरे मार्ग पर 'जय श्री राम' और 'जय हनुमान' के जयकारों से वातावरण भक्तिमय हो गया। बजरंग दल के जिला संयोजक शशिकांत दुबे ने बताया कि इस आयोजन के लिए विशेष तैयारियां की गई थीं। मार्ग में कई स्थानों पर सामाजिक कार्यकर्ताओं ने शोभायात्रा का स्वागत किया। पुलिस ने चौक-चौराहों पर सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित की। शोभायात्रा का समापन बभनी कस्बे में भारत माता और श्री राम की आरती के साथ हुआ। इस अवसर पर सभी के कल्याण की कामना की गई। क्षेत्रवासियों ने इस आयोजन की सराहना की।

विंढमगंज में सरस्वती शिशु मंदिर ने निकाली शोभायात्रा,सैकड़ों छात्र-छात्राएं हुए शामिल

सोनभद्र। विंढमगंज क्षेत्र में भारतीय नववर्ष चैत्र शुक्ल प्रतिपदा, विक्रम संवत 2083 के अवसर पर सरस्वती शिशु मंदिर द्वारा एक शोभायात्रा निकाली गई। इस आयोजन में विद्यालय के सैकड़ों छात्र-छात्राओं ने भाग लिया, जिससे पूरे नगर में धार्मिक और देशभक्ति का वातावरण निर्मित हुआ। शोभायात्रा सरस्वती शिशु मंदिर परिसर से प्रारंभ हुई। यह विंढमगंज बाजार के विभिन्न मार्गों से होते हुए पूरे नगर का भ्रमण कर पुनः विद्यालय परिसर में समाप्त हुई। जुलूस में शामिल छात्र-छात्राएं अनुशासित पंक्तियों में 'भारत माता की जय' और 'जय माता भगवती' के जयकारे लगा रहे थे। इस दौरान कई छात्र-छात्राएं पारंपरिक वेशभूषा में भारतीय संस्कृति की झलक प्रस्तुत कर रहे थे, जो आकर्षण का केंद्र रहे। शोभायात्रा में विद्यालय के शिक्षक, अभिभावक और स्थानीय नागरिक भी बड़ी संख्या में उपस्थित थे। स्थानीय निवासियों ने जगह-जगह पुष्प वर्षा कर जुलूस का स्वागत किया और बच्चों का उत्साह बढ़ाया। विद्यालय प्रबंधन के अनुसार, इस आयोजन का उद्देश्य नई पीढ़ी को भारतीय संस्कृति, परंपरा और राष्ट्रभक्ति से जोड़ना है। यह कार्यक्रम शांतिपूर्ण और सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न हुआ। इस आयोजन ने बच्चों में उत्साह का संचार करने के साथ-साथ पूरे विंढमगंज क्षेत्र में नववर्ष के आगमन की खुशी और उल्लास का वातावरण भी निर्मित किया।

हाईवोल्टेज तार गिरा खेत में लगी आग,15 बीघा अरहर की फसल जली

सोनभद्र। बभनी थाना क्षेत्र के ग्राम बभनी में गुरुवार दोपहर हाई वोल्टेज लाइन का तार टूटकर खेत में गिर गया। इस घटना से अरहर की फसल में आग लग गई, जिससे लगभग 15 बीघा से अधिक फसल जलकर खाक हो गई। किसानों को भारी नुकसान हुआ है। यह घटना गुरुवार दोपहर लगभग बारह बजे बभनी-अंबिकापुर मार्ग पर स्थित जियो पेट्रोल पंप और चंद्रमुखी पेट्रोल पंप के पीछे हुई। मोहम्मद पंजतन, अजय गुप्ता और संजय गुप्ता के अरहर के खेत इसकी चपेट में आए। ग्रामीणों ने तत्काल किसानों को खेत में आग लगने की सूचना दी। जब किसान मौके पर पहुंचे, तब तक आग काफी फैल चुकी थी। सूचना के बाद बभनी सब-स्टेशन पर फोन कर विद्युत आपूर्ति बंद कराई गई। ग्रामीणों की मदद से आग बुझाने का प्रयास किया गया, लेकिन आग पर तुरंत काबू पाना मुश्किल हो गया। इस अग्निकांड में 15 बीघा से अधिक जमीन में बोई गई अरहर की तैयार फसल पूरी तरह जल गई। किसानों ने बताया कि वे फसल काटने की तैयारी कर रहे थे, तभी यह घटना घट गई। किसानों ने जिला प्रशासन से इस मामले की जांच कर उचित मुआवजे की मांग की है, ताकि उन्हें हुए नुकसान की भरपाई हो सके।



जिला पंचायत अध्यक्ष ने सपा जिलाध्यक्ष पर लगाया मानहानि का आरोप

सोनभद्र।जिला पंचायत अध्यक्ष राधिका पटेल ने समाजवादी पार्टी के जिलाध्यक्ष रामनिहोर यादव के खिलाफ शिकायत प्राप्त हुई है। शिकायत में मीडिया में दिए गए बयानों से उनकी छवि को नुकसान पहुंचने की बात कही गई है। उन्होंने मानहानि का आरोप लगाते हुए कर्मा थाना में शिकायत दर्ज कराई है। उन्होंने आरोप लगाया कि रामनिहोर यादव ने फेसबुक पोस्ट के जरिए उनके खिलाफ झूठे और अपमानजनक आरोप लगाए हैं, जिससे उनकी सामाजिक प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचा है। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा ने बताया-'राधिका पटेल की ओर से लिखित कार्रवाई की जाए।वहीं, इस मामले पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए रामनिहोर यादव ने कहा कि उनके द्वारा लगाए गए आरोप सही हैं और वे अपने बयान पर कायम हैं। उन्होंने दावा किया कि उन्होंने ये बातें मीडिया से बातचीत के दौरान कही थीं, लेकिन पूरी बात सामने नहीं आ पाई।रामनिहोर यादव ने आरोप लगाया कि प्रदेश में भाजपा सरकार आने के बाद से सोनभद्र में खनन और ठेकेदारी से जुड़े माफिया सक्रिय हो गए हैं। जिला पंचायत के कार्य उन्हीं के प्रभाव में हो रहे हैं।

बताया कि मामले की जांच की जा रही है और जांच के आधार पर आगे की विधिक कार्रवाई की जाएगी' शिकायत में राधिका पटेल ने कहा कि सपा जिलाध्यक्ष ने उन पर माफिया से पैसे लेकर जिला पंचायत को उनके हवाले करने जैसे गंभीर आरोप लगाए, जो पूरी तरह निराधार हैं। उन्होंने पुलिस से मांग की है कि इस मामले में प्राथमिकी दर्ज कर सख्त कानूनी

पुलिस ने गोवंश तस्करी का प्रयास किया विफल,7 गोवंश बरामद, 2 तस्कर गिरफ्तार

सोनभद्र। गोवंश तस्करी के एक बड़े प्रयास को विफल करते हुए पुलिस ने दो तस्करों को गिरफ्तार किया है। कोन थाना पुलिस ने इस कार्रवाई में 7 गोवंश भी बरामद किए हैं। यह सफलता जनपद में अपराध और अपराधियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत मिली है। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के निर्देश पर और अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) अनिल कुमार तथा क्षेत्राधिकारी ओबरा अमित कुमार के पर्यवेक्षण में यह कार्रवाई की गई। 18 मार्च 2026 को मुखबिर की सूचना पर रानीडीह पुलिया (थाना कोन क्षेत्र) के पास घेराबंदी कर दो संदिग्धों को पकड़ा गया। पूछताछ के दौरान, गिरफ्तार अभियुक्तों ने खुलासा किया कि वे चोपन और जुगैल थाना क्षेत्रों से गोवंश खरीदते थे। इन गोवंश को झारखंड के व्यापारियों के माध्यम से अवैध रूप से पश्चिम बंगाल में वध के लिए भेजा जाता था। इस संबंध में थाना कोन पर मुकदमा अपराध संख्या 41/2026, धारा 3/5ए/5बी/8 उत्तर प्रदेश गोवध निवारण अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया है। गिरफ्तार किए गए अभियुक्तों को आवश्यक वैधानिक कार्रवाई पूरी करने के बाद न्यायालय में पेश किया जा रहा है। रफ्तार किए गए अभियुक्तों की पहचान सुरेश पुत्र जग्गन निवासी कनछ, थाना चोपन, सोनभद्र और शांति देवी पत्नी स्व. सोमर निवासी चटनीया, थाना मेराल, गढ़वा (झारखंड) के रूप में हुई है। इस गिरफ्तारी को अंजाम देने वाली टीम में उपनिरीक्षक वृजनाथ यादव (चौकी प्रभारी चननी), उपनिरीक्षक वीरेन्द्र राय (चौंकी प्रभारी पोखरिया), उपनिरीक्षक लालजी यादव (चौकी प्रभारी चाँचीकला), हेड कांस्टेबल राजेश यादव, कांस्टेबल रामभुवन कुशवाहा और महिला कांस्टेबल सुजेता भारती शामिल थीं।

अहिरबुढवा गांव में महिला ने घर में फांसी लगाकर जान दी,पोस्टमार्टम को भेजा

सोनभद्र। बभनी थाना क्षेत्र के अहिरबुढवा गांव में बुधवार रात एक विवाहिता ने घर के अंदर दुपट्टे से फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। सूचना मिलने पर बभनी पुलिस मौके पर पहुंची और शव का पंचनामा कर पोस्टमार्टम के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र दुद्धी भेज दिया। मृतका की पहचान 40 वर्षीय प्रमीला देवी, पत्नी जदुनाथ, निवासी अहिरबुढवा के रूप में हुई है। परिजनों के अनुसार, प्रमीला का मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं था और पिछले चार वर्षों से रांची में उनका इलाज चल रहा था।घटना के समय प्रमीला के पति अमवार कनहर परियोजना में काम पर गए हुए थे। रात में प्रमीला ने अपने तीनों बच्चों के साथ खाना खाया और सोने चली गईं। बच्चों के सो जाने के बाद, उन्होंने अपनी बेटी का दुपट्टा लिया और घर के अंदर धरन से फांसी लगा ली। गुरुवार सुबह जब बच्चे सोकर उठे, तो उन्होंने अपनी मां को फंदे से लटका देखा और चीखने लगे। बच्चों की चीख-पुकार सुनकर आसपास के लोग इकट्ठा हो गए। घटना की सूचना पति को दी गई, जो तुरंत घर लौट आए। मृतका के तीन बच्चे हैं, जिनमें एक लड़का और दो लड़कियां शामिल हैं। बभनी पुलिस को घटना की सूचना दी गई।

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

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

मेसी ने 900 गोल का आंकड़ा छुआ,रोनाल्डो के क्लब में शामिल,1142 मैच में हासिल की उपलब्धि; इंटर मियामी कॉन्काकैफ कप से बाहर

नयी दिल्ली। अर्जेंटीना के दिग्गज फुटबॉलर और इंटर मियामी के कप्तान लियोनेल मेसी आधिकारिक मैचों में 900 गोल करने वाले दुनिया के दूसरे पुरुष

फुटबॉलर बन गए हैं। उन्होंने यह मुकाम नैशविले एससी के खिलाफ कॉन्काकैफ चैंपियंस कप के दूसरे लेग में हासिल किया। हालांकि, मेसी के इस गोल के बावजूद इंटर मियामी का सफर टूर्नामेंट में आगे नहीं बढ़ सका। मुकाबला 1-1 से ड्रॉ रहा, जिसमें नैशविले के लिए क्रिस्टियन एस्पिनोज़ा ने गोल किया। पहला लेग नैशविले के घरेलू मैदान पर खेला गया था, जो 0-0 से ड्रॉ रहा। इसके बाद दूसरा लेग इंटर मियामी के होम ग्राउंड पर खेला गया, जहां दोनों टीमों ने एक-एक गोल किया और मैच 1-1 से बराबरी पर समाप्त हुआ। दोनों लेग के बाद कुल स्कोर बराबर रहने पर 'अवे गोल' नियम लागू किया गया। इस नियम के तहत जो टीम विपक्षी मैदान पर अधिक गोल करती है, उसे बढ़त मिलती है। इसी आधार पर नैशविले एससी अगले दौर में पहुंच गया, जबकि इंटर मियामी टूर्नामेंट से बाहर हो गई। कोच बोले- जिम्मेदारी मेरी मैच के बाद इंटर मियामी के कोच जेवियर मस्केरानो ने हार की जिम्मेदारी खुद ली। उन्होंने कहा, 'यह निराशाजनक रात है। हमने बढ़त बनाई थी और पहले हाफ में कई मौके भी बनाए, लेकिन हम उन्हें गोल में नहीं बदल सके।' उन्होंने कहा कि टीम ने पूरी कोशिश की, लेकिन अंत में नतीजा उनके पक्ष में नहीं गया। वहीं, नशविल के कोच बीजे कैलाघन ने मेसी की तारीफ करते हुए कहा, '900 गोल, उन्हें बधाई। वह सबसे बेहतरीन हैं।' रोनाल्डो के नाम 965 गोल- मेसी अब क्रिस्टियानो रोनाल्डो के साथ 900 गोल करने वाले खिलाड़ियों की सूची में शामिल हो गए हैं। रोनाल्डो ने यह उपलब्धि सितंबर 2024 में हासिल की थी और उनके नाम फिलहाल 965 गोल हैं। मेसी ने 1142 मैच में 900 गोल पूरे किए, जबकि रोनाल्डो ने 1236 मैच खेले थे। ब्राजील के दिग्गज पेले 765 गोल के साथ तीसरे स्थान पर हैं, जबकि मौजूदा खिलाड़ियों में रॉबर्ट लेवांडोव्स्की 690 गोल के साथ पीछे हैं।अक्टूबर 2004 को बार्सिलोना के लिए अपना प्रोफेशनल डेब्यू किया था और क्लब के लिए 672 गोल किए। इसके बाद उन्होंने पेरिस सेंट जर्मेन के लिए 32 और इंटर मियामी के लिए 81 गोल किए हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उन्होंने अर्जेंटीना के लिए 115 गोल किए हैं। मेसी के करियर का सबसे शानदार साल 2012 रहा था। उस एक कैलेंडर ईयर में उन्होंने क्लब और देश के लिए कुल 91 गोल दागे थे, जो आज भी एक वर्ल्ड रिकॉर्ड है। हाल के प्रदर्शन की बात करें तो मेसी ने 2025 एमएलएस सीजन में 29 गोल कर गोल्डन बूट जीता और लगातार दूसरी बार एमवीपी अवॉर्ड भी हासिल किया।

अगरकर ने 2027 वर्ल्डकप तक कॉन्ट्रैक्ट बढ़ाने की मांग की,बीसीसीआई से रिक्वेस्ट की, 2023 में पद संभाला था,पहले भी मिल चुका है एक्सटेंशन

नयी दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम के चीफ सिलेक्टर अजीत अगरकर ने अपने कॉन्ट्रैक्ट को 2027 वनडे वर्ल्ड कप तक बढ़ाने

की इच्छा जताई है। उन्होंने इसके लिए भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) से एक्सटेंशन मांगा है। अगरकर का मौजूदा कार्यकाल पहले ही बढ़ाया जा चुका है। 2025 आईपीएल से पहले बीसीसीआई ने उनका कॉन्ट्रैक्ट एक साल के लिए बढ़ाकर जून 2026 तक कर दिया था। पूर्व तेज गेंदबाज अगरकर को जुलाई 2023 में टीम इंडिया की सिलेक्शन कमेटी का चेयरमैन बनाया गया था। अगरकर के कार्यकाल में भारत ने तीन खिताब जीते अगरकर के कार्यकाल में टीम इंडिया 2024 में टी-20 वर्ल्ड कप और पिछले साल की शुरुआत में चैंपियंस ट्रॉफी जीती थी। इसके अलावा, टीम इंडिया 2023 के वनडे वर्ल्ड कप के फाइनल में भी पहुंची थी। जहां उसे ऑस्ट्रेलिया के हाथों हार मिली थी। इसके अलावा टीम ने हाल ही में टी-20 वर्ल्ड कप खिताब भी डिफेंड किया। बीसीसीआई के मंजूरी का इंतजार रिपोर्ट के मुताबिक, इस मुद्दे पर पहले ही चर्चा हो चुकी है। अब देखना यह है कि क्या बीसीसीआई अगरकर के रिक्वेस्ट को मंजूरी देता है या नहीं। हालांकि फिलहाल, बोर्ड के पास इस पद के लिए कोई मजबूत विकल्प नहीं है। भारतीय टीम के लिए अगली चुनौती वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप और वनडे वर्ल्ड कप है। आईपीएल 2025 से पहले कॉन्ट्रैक्ट रिन्यू किया गया था पिछले साल एक रिपोर्ट आई थी उसके मुताबिक, अगरकर का कॉन्ट्रैक्ट इंडियन प्रीमियर लीग 2025 से पहले रिन्यू किया गया था। एक बीसीसीआई अधिकारी ने बताया, उनके कार्यकाल में भारतीय टीम ने खिताब जीते और बदलाव (टेस्ट और टी-20 में) भी देखा। बीसीसीआई ने उनका कॉन्ट्रैक्ट जून 2026 तक बढ़ा दिया था और उन्होंने कुछ महीने पहले इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया था। 349 इंटरनेशनल विकेट ले चुके हैं अगरकर करियर में 349 इंटरनेशनल विकेट ले चुके हैं। उन्होंने टेस्ट में 58, वनडे में 288 और टी-20 इंटरनेशनल में 3 विकेट लिए हैं। देखें उनके 3 रिकॉर्ड्स- टी-20 वर्ल्ड कप जीतने वाली भारतीय टीम का हिस्सा रहे : अजित अगरकर 2007 में टी-20 वर्ल्ड कप जीतने वाली टीम इंडिया का हिस्सा रहे। उन्होंने टूर्नामेंट के 2 मैचों में 15 रन बनाने के साथ एक विकेट भी लिया था। साउथ अफ्रीका में हुए टूर्नामेंट के फाइनल में भारत ने पाकिस्तान को हराकर खिताब जीता था। वनडे में सबसे तेज अर्धशतक लगाने वाले भारतीय : अजित अगरकर वनडे में सबसे तेज हाफ सेंचुरी जमाने वाले भारतीय बैटर हैं। उन्होंने साल 2000 में जिम्बाब्वे के खिलाफ 21 बॉल पर अर्धशतक जमाया था। सबसे तेज 50 विकेट लिए : अगरकर ने भारत के लिए वनडे में सबसे तेज 50 विकेट पूरे किए हैं। उन्होंने 23 मुकाबलों में यह कारनामा किया था।

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

कानपूर। अगर आपसे पूछा जाए कि 'आप फिट हैं या नहीं' तो शायद आप अपने वजन को पैमाना मानकर जवाब देंगे। लेकिन जरा ठहरिए... सिर्फ वजन आपकी सेहत की पूरी कहानी नहीं कहता है। फिटनेस

का सही पैमाना ये है कि आपके शरीर में मसल्स और फैट का रेशियो क्या है? एक कमाल की बात ये है कि अगर ये रेशियो बैलेंस रहे तो ब्रेन हेल्थ पर पॉजिटिव असर होता है। इसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. जुबैर सरकार, सीनियर कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। 'जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स एसोसिएशन' में हाल ही में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, हमारे शरीर का मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ का इंडिकेटर है। अगर शरीर में मसल का रेशियो फैट से ज्यादा है तो ब्रेन फंक्शनिंग बेहतर रहती है। सवाल- मसल-फैट रेशियो क्या होता है? जवाब- शरीर मुख्य रूप से मसल्स और फैट से मिलकर बना है। किसी की सेहत कितनी अच्छी है, यह इनके बीच के रेशियो से तय होता है यानी शरीर में कितने फीसदी फैट है और कितनी मसल्स हैं। इनके बीच के रेशियो को ही 'मसल्स-फैट रेशियो' कहते हैं। यह शरीर की बनावट और मेटाबॉलिक हेल्थ का संकेत देता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो का ब्रेन से क्या कनेक्शन है? जवाब- हम आमतौर पर सोचते हैं कि ब्रेन शरीर को कंट्रोल करता है। यानी ब्रेन मसल्स को सिग्नल देता है और वो उसके मुताबिक काम करती हैं। ये सही भी है, लेकिन शरीर की मसल्स और उनकी एक्टिविटी भी ब्रेन को सिग्नल वापस भेजती हैं। उदाहरण के लिए, जब हम एक्सरसाइज करते हैं तो मसल्स कुछ केमिकल्स (जैसे मायोकाइन्स) रिलीज करती हैं। ये केमिकल्स ब्रेन सेल्स को मजबूत करते हैं। इससे याददाश्त सुधरती होती है और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन के काम करने की क्षमता में गिरावट) का रिस्क भी कम होता है।सवाल- मसल-फैट रेशियो को लेकर हाल ही में हुई स्टडी क्या कहती है? जवाब- 'जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स एसोसिएशन' में पब्लिश इस स्टडी में ये मुख्य बातें पता चली हैं- आपके शरीर में मसल्स जितनी ज्यादा और चर्बी (फैट) जितनी कम होगी, ब्रेन उतना ही एक्टिव रहेगा। शरीर में फैट ज्यादा हो तो यह ब्रेन एजिंग की रफ्तार को बढ़ा देता है, जबकि मसल्स इस प्रक्रिया को धीमा कर देती हैं। जब मसल्स बढ़ती हैं तो न सिर्फ बॉडी फिट रहती है, बल्कि याददाश्त और सोचने की शक्ति भी लंबे समय तक तेज बनी रहती है। मसल्स मजबूत होने से भविष्य में अल्जाइमर जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो और बॉडी मास इंडेक्स में क्या अंतर है? जवाब- बॉडी मास इंडेक्स एक फिटनेस इंडेक्स है, जो शरीर के वजन और लंबाई के आधार पर निकाला जाता है। इससे पता चलता है कि व्यक्ति अंडरवेट, नॉर्मल, ओवरवेट या ओबीज कैटेगरी में है या नहीं। लेकिन बॉडी मास इंडेक्स से यह नहीं पता चलता कि शरीर के वजन की वजह मसल है या फैट। जबकि मसल-फैट रेशियो शरीर में मौजूद मांसपेशियों और फैट के एक्चुअल रेशियो को बताता है। यह बॉडी कंपोजिशन पता करने का अधिक सटीक पैमाना है। सवाल- मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ के लिए क्यों जरूरी है? जवाब- मसल-फैट रेशियो का सीधा संबंध ब्रेन की फंक्शनिंग से जुड़ा है। इसके बैलेंस रहने से हॉर्मोन भी बैलेंस्ड रहता है। इससे स्ट्रेस हॉर्मोन (कोर्टिसोल) कंट्रोल में रहता है। बेहतर मसल-फैट रेशियो से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है। ब्रेन तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व सही मात्रा में पहुंचते हैं। शरीर में सूजन (इन्फ्लेमेशन) कम रहता है। ब्रेन एजिंग और मेमोरी लॉस का रिस्क घटता है। सवाल- अगर बॉडी में फैट ज्यादा हो और मसल्स कम तो इससे ब्रेन को क्या नुकसान होता है? जवाब- इसका ब्रेन पर कई तरह से प्रभाव

पड़ता है- ज्यादा बॉडी फैट खासकर विसरल फैट (पेट की चर्बी) शरीर में लो-ग्रेड इंफ्लेमेशन बढ़ाता है। यह इंफ्लेमेशन धीरे-धीरे ब्रेन तक असर डाल सकता है। मसल्स कम होने से इंसुलिन सेंसिटिविटी घटती है। इससे ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव हो सकता है। यह लंबे समय में ब्रेन फंक्शन पर नेगेटिव असर डालता है। ऐसी स्थिति में याददाश्त कमजोर होना, फोकस में कमी और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन की फंक्शनिंग में कमजोरी) का जोखिम बढ़ सकता है।सवाल- किन कारणों से शरीर में मसल रेशियो कम होता है? जवाब- मसल रेशियो कम होने का मतलब है कि शरीर में मसल्स घट रही हैं और फैट का हिस्सा बढ़ रहा है। इसकी वजह सिर्फ उम्र नहीं है, बल्कि लाइफस्टाइल, हॉर्मोनल बदलाव, बीमारियां और कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं। सवाल- क्या मसल्स बढ़ाने से ब्रेन एजिंग की गति धीमी होती है? जवाब- यह सीधे तौर पर नहीं कहा जा सकता कि मसल्स बढ़ाने से ब्रेन एजिंग की स्पीड रुक जाती है, लेकिन मजबूत और एक्टिव मसल्स ब्रेन हेल्थ को सपोर्ट जरूर करती हैं। मसल्स एक्टिव टिश्यू होते हैं। वे मायोकाइन्स जैसे केमिकल रिलीज करते हैं, जो इंफ्लेमेशन कम करने और ब्रेन सेल्स के बीच कनेक्शन बनाने में मदद कर सकते हैं। सवाल- क्या हाई-प्रोटीन डाइट ब्रेन हेल्थ को सीधे फायदा पहुंचाती है? जवाब- जब हम प्रोटीन खाते हैं, तो शरीर उसे छोटे हिस्सों में तोड़ देता है। इन्हें अमीनो एसिड कहते हैं। यही अमीनो एसिड ब्रेन में ऐसे केमिकल बनाने में काम आते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं के बीच संदेश पहुंचाते हैं। इन केमिकल्स की वजह से- कॉग्निटिव परफॉर्मेंस बेहतर होता है। मूड स्टेबल रहता है। फोकस बढ़ता है। ब्रेन सेल्स रिपेयर होती हैं। एजिंग स्पीड स्लो होती है। एनर्जी लेवल स्थिर रहता है. न्यूरोट्रांसमीटर बैलेंस्ड रहता है। सवाल- कैसे पता चलता है कि हमारी बॉडी में फैट रेशियो ज्यादा है? जवाब- कुछ खास संकेत और टेस्ट इसमें मदद करते हैं-सबसे सटीक तरीका बॉडी फैट परसेंटेज मापना है। इसके लिए डेक्सा स्कैन (एक तरह का एक्स-रे), बीआईए मशीन या स्किनफोल्ड टेस्ट किया जाता है। ये तीनों बॉडी फैट पता करने के लिए जरूरी टेस्ट हैं।

पेट के आसपास ज्यादा चर्बी होना भी हाई फैट रेशियो का संकेत हो सकता है। अगर कमर का माप ज्यादा है तो पेट की चर्बी अधिक हो सकती है। अगर कमर आपकी लंबाई के आधे से ज्यादा है तो यह जोखिम का संकेत माना जाता है। सीढ़ियां चढ़ते समय जल्दी सांस फूलना या ताकत कम महसूस होना भी हाई फैट और लो मसल मास की ओर इशारा कर सकता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो संतुलित रखने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- मसल-फैट रेशियो बेहतर रखने के लिए बैलेंस डाइट जरूरी है। डाइट में हाई-क्वालिटी प्रोटीन, हेल्दी फैट, भरपूर फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होने चाहिए। सवाल- मसल-फैट रेशियो बैलेंस्ड रखने के लिए ओवरऑल हमारी लाइफस्टाइल कैसी होनी चाहिए?जवाब- इसकी सभी जरूरी बातों को नीचे पॉइंटर्स से समझते हैं- रेगुलर एक्सरसाइज करें। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें। लंबे समय तक बैठने से बचें। प्रोटीन रिच डाइट लें। रिफाइंड कार्ब कम करें। शुगर की मात्रा घटाएं। अल्ट्राप्रोसेस्ड फूड न खाएं। शुगरी ड्रिंक्स, पैकेज्ड फूड कम खाएं। शराब न पिएं। स्मोकिंग न करें। 8 घंटे की नींद पूरी लें। स्क्रीन टाइम कम करें। स्ट्रेस मैनेज करें।

प्रेग्नेंसी में बढ़ता गॉल ब्लेडर स्टोन का रिस्क,गायनेकोलॉजिस्ट से जानें बचाव के तरीके

जयपुर। गॉल ब्लैडर शरीर का एक छोटा लेकिन बहुत जरूरी ऑर्गन है। ये पित्त को स्टोर करता है और पाचन में मदद करता है। लेकिन महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलाव गॉल ब्लैडर

के काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं। इसी कारण प्रेग्नेंसी में कुछ महिलाओं में गॉल ब्लैडर स्टोन बनने का खतरा बढ़ जाता है। 'द जर्नल ऑफ ओबेस्ट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी ऑफ इंडिया' में पब्लिश स्टडी के मुताबिक, प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले हॉर्मोनल और मेटाबॉलिक बदलाव गॉलब्लैडर स्टोन का खतरा काफी बढ़ा देते हैं। ऐसे में ये समझना जरूरी है कि आखिर ऐसा क्यों होता है। विषय को बारीकी से समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से एक्सपर्ट- डॉ. पंखुड़ी गौतम, सीनियर कंसल्टेंट, आब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर जी के साथ। सवाल- गॉलब्लैडर का हमारे शरीर में क्या काम है? जवाब- गॉलब्लैडर का मुख्य काम लिवर द्वारा बनाए गए बाइल जूस (पित्त) को जमा करना होता है। यह बाइल जूस खाना पचाने में शरीर की मदद करता है। इसलिए जब हम खाना खाते हैं तो गॉलब्लैडर बाइल जूस रिलीज करता है। यह खासतौर पर फैट को एनर्जी में बदलने में मदद करता है। कुल मिलाकर गॉलब्लैडर पाचन तंत्र का एक छोटा लेकिन अहम हिस्सा है। सवाल- गॉलब्लैडर स्टोन क्यों होता है? जवाब- कुछ कंडीशंस में गॉलब्लैडर में जमा हो रहा बाइल जूस बाहर नहीं निकल पाता, जिसके कारण स्टोन की समस्या हो सकती हैं। इसके कई कारण हैं- जब बाइल जूस लंबे समय तक गॉलब्लैडर में जमा रहता है, यह पूरी तरह खाली नहीं हो पाता है। जब बाइल जूस का फ्लो बहुत धीमा हो जाता है। जब शरीर जरूरत से ज्यादा कोलेस्ट्रॉल बनाता है, यह गॉलब्लैडर में जमा हो जाता है। इन कंडीशंस में बाइल जूस और कोलेस्ट्रॉल आपस में मिलकर छोटे-छोटे ठोस कण बना लेते हैं, जो आगे चलकर पथरी का रूप ले सकते हैं। सवाल- महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान और बाद में गॉलब्लैडर स्टोन क्यों विकसित होते हैं? जवाब- प्रेग्नेंसी और डिलीवरी के बाद महिलाओं में गॉलस्टोन की मुख्य वजह हॉर्मोनल बदलाव हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन हॉर्मोन का लेवल बढ़ जाता है। ये हॉर्मोन जरूरी होते हैं, लेकिन पित्त का संतुलन प्रभावित करते हैं। एस्ट्रोजेन पित्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ा देता है। प्रोजेस्टेरोन गॉलब्लैडर की मसल्स को सॉफ्ट कर देता है। इसके कारण गॉलब्लैडर से पित्त गॉलब्लैडर स्टोन विकसित होने के रिस्क फैक्टर्स क्या हैं? जवाब- कुछ कंडीशंस महिलाओं में गॉलब्लैडर स्टोन का रिस्क बढ़ा सकती हैं। सवाल- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलब्लैडर प्रॉब्लम के क्या लक्षण होते हैं? जवाब- कई मामलों में गॉलस्टोन होने पर कोई लक्षण नहीं दिखता है। इन्हें 'साइलेंट गॉलस्टोन' कहा जाता है। इसके कारण गॉलब्लैडर के कामकाज में बहुत फर्क भी नहीं पड़ता है। लेकिन कुछ मामलों में गॉलब्लैडर में अचानक असहनीय दर्द भी हो सकता है। ये लक्षण अक्सर तीसरी तिमाही या प्रसव के बाद ज्यादा दिखते हैं। ऐसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। सवाल- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलब्लैडर स्टोन का इलाज कैसे किया जाता है? जवाब- अगर प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलस्टोन डायग्नोज हुआ है, लेकिन कोई लक्षण नहीं दिख रहा है तो आमतौर पर इलाज की जरूरत नहीं होती है। हालांकि, डॉक्टर इसे लगातार मॉनीटर करते हैं, ताकि भविष्य में कोई लक्षण उभरे तो समय पर इलाज किया जा सके। अगर लक्षण गंभीर हैं या किसी कॉम्पलिकेशन का रिस्क है तो तुरंत इलाज जरूरी होता है। अगर दर्द बहुत ज्यादा है तो 'गॉलब्लैडर रिमूवल सर्जरी' की जरूरत पड़ सकती है। सवाल- प्रेग्नेंसी में गॉलब्लैडर स्टोन होने पर कौन बातों का ख्याल रखें? जवाब- प्रेग्नेंसी में गॉलब्लैडर स्टोन होने पर खानपान से लेकर लाइफस्टाइल तक ज्यादा सावधानी रखनी पड़ती है। कुछ छोटे बदलाव करके गॉलब्लैडर स्टोन से जुड़े लक्षणों को कंट्रोल किया जा सकता हैं। पॉइंटर्स से समझते हैं- ऑयली फूड न खाएं: भारी और ऑयली फूड न खाएं। ज्यादा फैट और तला-भुना खाना गॉलब्लैडर पर दबाव डालता है, जिससे दर्द बढ़ सकता है।फाइबर से भरपूर डाइट लें: अपनी डाइट में फल, हरी सब्जियां, दालें और साबुत अनाज शामिल करें। फाइबर न केवल पाचन को दुरुस्त रखता है, बल्कि स्टोन की समस्या में भी राहत देता है। एक साथ ज्यादा न खाएं: पेट भरकर एक बार में खाने की बजाय, दिन भर में छोटे-छोटे मील लें। इससे पाचन तंत्र पर बोझ नहीं पड़ता और दर्द का खतरा कम हो जाता है। हाइड्रेटेड रहें: शरीर को हमेशा हाइड्रेटेड रखें। पर्याप्त पानी पीने से पित्त (बाइल) पतला रहता है, जिससे गॉलब्लैडर में सूजन और जलन की आशंका कम हो जाती है। स्ट्रेस मैनेज करें: प्रेग्नेंसी में तनाव हॉर्मोनल संतुलन बिगाड़ सकता है, जिसका असर गॉलब्लैडर पर भी पड़ता है। मन शांत रखने के लिए योग, मेडिटेशन करें। सवाल- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलब्लैडर स्टोन को कैसे रोका जा सकता है? जवाब- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलस्टोन से बचाव का सबसे अच्छा तरीका हेल्दी लाइफस्टाइल और समय-समय पर हेल्थ चेकअप है। इससे शुरुआती स्टेज में ही स्टोन का पता चल सकता है। अगर स्टोन पहले से है, तो सिर्फ डाइट बदलने से स्टोन खत्म नहीं होते, लेकिन लक्षणों को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।

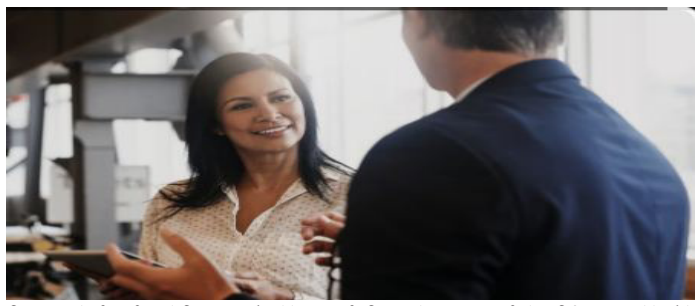
बढ़ती उम्र में मांसपेशियां होने लगती हैं कमजोर,इडली-ढोकले,दही जैसे फूड खाएं,60 पार मसल्स बने रहेंगे मजबूत

नयी दिल्ली। बुढ़ापे में थकान, चलने में दिक्कत और गिरने का डर, ये सब 'सार्कोपेनिया' यानी कमजोर मसल्स के कारण होता है। दरअसल 60 की उम्र के बाद शरीर प्रोटीन को ठीक से इस्तेमाल नहीं कर पाता, जिससे मसल्स गलने लगती हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) कहती है- यदि इस उम्र में डाइट में दही, इडली-ढोकला जैसे फर्मेंटेड फूड, सही प्रोटीन के साथ हल्की कसरत करें तो मसल्स मजबूत बनी रहेंगीं। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. शैलेंद्र भदौरिया, एमडी-जेरियाट्रिक मेडिसिन, एम्स नई दिल्ली जी के साथ

सवाल जवाब के माध्यम से। 60 साल बाद भी मसल्स मजबूत चाहते हैं तो खाने में अपने प्रति किलो वजन के अनुसार 1 ग्राम प्रोटीन जरूर लें। जैसे आपका वजन 65 किलो है तो रोज 65 ग्राम प्रोटीन खाने में शामिल करें।दही, इडली, डोसा और ढोकला जैसे खमीर वाले फर्मेंटेड फूड पाचन में मदद करते हैं। ये प्रोबायोटिक्स से पेट की सेहत सुधारते हैं, जिससे प्रोटीन आसानी से सोखा जाता है, लेकिन अकेले यह पर्याप्त नहीं हैं। शोध बताते हैं कि फर्मेंटेड फूड्स के साथ में आपके वजन अनुसार प्रोटीन की मात्रा लें। साथ में हल्के वजन की कसरत जरूर करें। इससे आपके मसल की स्ट्रेंथ बढ़ेगी।डब्ल्यूएचओ की सलाहः 65+ में डॉक्टर से सलाह लेकर हफ्ते में 2 दिन मसल मजबूत करने वाली कसरत जरूर करें। जैसे कुर्सी से 10 बार उठें-बैठें, दीवार के सहारे खड़े होकर पुश-अप लगाएं, पानी की बोतल से वेट लिफ्टिंग करें। दिनचर्याः रोजाना यह शेड्यूल अपनाएं - सुबहः एक्सरसाइज प्लस प्रोटीन नाश्ता -दोपहरः दाल-पनीर-सलाद -शामः 20 मिनट वॉक -रातः हल्की खिचड़ी।

स्मॉल टॉक, बड़े परिणाम देती है

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



और मेरे अनुभवी दिमाग ने उस तस्वीर को देखकर कहा कि वो 'तमिलियन' हैं, जाओ उनसे तमिल में बात करो। शायद मेरा दिमाग उनके माथे पर लगी 'विभूति' को देखकर ऐसा समझा होगा। बिना किसी अन्य भाषा की मिलावट के मैंने शुद्ध तमिल में बोलना शुरू किया। आंखों में प्रसन्नता लिए उन्होंने अपनी प्लेट खिसका ली,

क्योंकि उन्हें टेबल शेयर करने के लिए एक और शाकाहारी मिल गया था। उसी क्षण से नवी मुंबई के नेरुल स्थित भगवान मुरुगन (भगवान गणेश के भाई) मंदिर के सेक्रेटरी के. गणेशन मेरे मित्र बन गए। चूंकि उनका जुड़ाव मंदिर में आने वाले सैकड़ों भक्तों से है, इसलिए कोई काम करवाने की उनकी नेटवर्किंग क्षमता मेरे जैसे कम्प्यूटर पर स्टोरी लिखने वाले लोगों से कहीं तेज और असरदार है।मुझे यह घटना तब याद आई, जब मैं जल्द रिलीज होने वाली एक किताब का रिव्यू पढ़ रहा था। इसका शीर्षक है 'वेस अपॉन अ स्ट्रेंजर : द साइंस ऑफ हाउ 'स्मॉल' टॉक कैन एड अप टु अ बिग लाइफ'। इसे यूनिवर्सिटी ऑफ ससेक्स में साइकोलॉजी की एसोसिएट प्रोफेसर और ससेक्स सेंटर फॉर रिसर्च ऑन काइंडनेस की डायरेक्टर डॉ. गिलियन सैंडस्ट्रोम ने लिखा है। छोटे सोशल इंटरेक्शन और वेल-बीइंग में उनका स्पेशलाइजेशन है। सैंडस्ट्रोम की रिसर्च कहती है कि किसी कॉफी शॉप में बरिस्ता के साथ महज 10 सेकंड की छोटी-सी बातचीत भी हमारी समुदायिक भावना मजबूत कर सकती है और सकारात्मकता बढ़ा सकती है। उनकी रिसर्च का निचोड़ है कि छोटी बातचीतों का महत्व बड़ा है और आज हमें इसकी सर्वाधिक जरूरत है। याद करिए कि हम कितना पहले ही न सिर्फ समय और रास्ता पूछना छोड़ चुके, बल्कि मुस्कराते हुए एक-दूसरे को विश करना भी हमने बंद कर दिया है। ऐसा इसलिए नहीं कि हम सामने वाले का सम्मान नहीं करते, बल्कि इसलिए कि हमारी नजरें लगातार फोन पर रहती हैं। किसी प्लेन, ट्रेन, शादी या किसी सोशल गैदरिंग में अपने प्रियजनों से मिलना अब बीती बात हो गई है। सैंडस्ट्रोम की रिसर्च यह भी बताती है कि बुजुर्गों में उन 20 साल के युवाओं की तुलना में कम एंग्जायटी होती है, जो अकसर सोचते हैं कि 'किसी अजनबी से बात क्या करें?' अचम्भे की बात नहीं कि उनकी रिसर्च बताती है कि अजनबियों या परिचितों से छोटी, सतही बातचीत भी गहरे और लंबे सामाजिक रिश्ते बना सकती है। 9 अप्रैल 2026 को रिलीज होने वाली यह किताब कहती है कि ऐसी छोटी बातचीतें हमारी खुशी बढ़ाती हैं, अकेलापन घटाती हैं और ओवरऑल मेंटल हेल्थ बेहतर करती हैं। यह उस धारणा को गलत साबित करती है कि छोटी बातचीतें बेकार या समय की बर्बादी होती हैं।फंडा यह है कि हफ्ते में एक बार अपना फोन घर पर छोड़ कर किसी मॉल, पार्क या सोशल प्लेस पर जाइए और किसी से छोटी-सी बातचीत कीजिए। कौन जाने, यही किसी समस्या को हल करके आपके जीवन में बड़ा बदलाव ले आए।
एन. रघुरामन

इंफ्लुएंसर-संस्कृति अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है

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

रोक देता है- जैसे कि मीशा अग्रवाल की आत्महत्या की खबर, या बाबिल खान का इंस्टाग्राम पर लाइव आकर विलाप करना। और बस, इंफ्लुएंसर-जीवन का चमकदार आवरण उतर जाता है, पता चल जाता है कि यह क्या है : एक सुनहरा पिंजरा।मीशा अग्रवाल वो सब थीं, जिसका इंफ्लुएंसर-इकोनॉमी जश्न मनाती है- युवा, स्टाइलिश, बड़ी फॉलोइंग और उनके नाम से जुड़ा एक फैशन-लेबल। उनका कंटेंट अच्छा था, उनकी पोस्ट के कैप्शंस क्यूरेटेड होते थे और उनका पहनावा उनकी आकांक्षाओं को प्रदर्शित करता था। और इस सबके बावजूद, उसके पीछे एक महिला एक ऐसे अंधेरे से जूझ रही थी, जिसे हम देखने में नाकाम रहे थे- या जिसे हमने देखना नहीं चाहा। भला कौन डिप्रेशन पर डबल-टैप करना चाहेगा?फिर आए बाबिल खान, जो इरफान के बेटे हैं, एक सेलेब्रिटी-विरासत के अनिच्छुक उत्तराधिकारी हैं। वे लाइवस्ट्रीम पर रो पड़े। जरूरत से ज्यादा निगरानी के दबाव से टूट गए। हर समय 'ऑन' रहने का दबाव, एक क्लिकेबल-हेडलाइन तक सीमित हो जाने की मायूसी।उन्होंने कहा, 'मुझे अब बिलकुल नहीं पता कि मैं कौन हूं।' और वे भला कैसे जान सकते थे? एक ऐसी दुनिया में, जहां लाइक्स से ही पहचान को मान्यता मिलती है और ऑनलाइन चुप्पी को विफलता के रूप में देखा जाता है, वहां अपने जैसा होने का हाशिया

ही कहां है?दो युवा जिंदगियां। और एक कठोर सत्य : इंफ्लुएंसर-संस्कृति चुपचाप अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है। लेकिन सच कहें तो यह हम सभी की कहानी है।हम ऐसी पीढ़ी हैं, जो धारणाओं की बंधक बन चुकी है। आज पहचानें बनाई नहीं जातीं- ब्रांड की जाती हैं। आप अपना जीवन जी नहीं रहे होते, आप इसे लाइव-स्ट्रीम कर रहे होते हैं। और अगर आपकी इंगेजमेंट घटती है तो आपकी कीमत भी कम हो जाती है। चौबीसों घंटे उत्साहित, सुंदर और सफल दिखने का दबाव न केवल थका देने वाला है- यह अमानवीय भी है।यह एक परेशान करने वाला एहसास है कि हर चीज के प्रदर्शन के इस युग में, आपकी कीमत इंगेजमेंट-मीट्रिक में मापी जाती है। लाइक्स जीवन-रेखा बन जाते हैं।

काम का मतलब समर्पण है, 'चलता है' नहीं

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

डाउनसाइजिंग का अपना ही अपसाइड भी होता है!

कुछ साल पहले जब मेरी बेटी की शादी होने वाली थी, तो मेरी पत्नी ने मुख्य हॉल में हमारे 28 साल पुराने फर्नीचर को बदलने का फैसला किया। हालांकि मैं इसके बिल्कुल पक्ष में नहीं था। मैं उस फर्नीचर से दो कारणों से भावनात्मक रूप से जुड़ा था।1. वे किसी यूज-एंड-थ्रो शोरूम से नहीं लाए गए थे कि उनकी लकड़ी टूट गई हो या रंग फीका पड़ गया हो। वे ठोस साग की लकड़ी से बने थे।2. वे हमारे संघर्ष के दिनों की कई यादों को बयां करते थे, जब हमने बहुत सोच-विचार और चर्चाओं के बाद उन्हें एक-एक कर बनवाया था। इसलिए वे अलग दिखाई देते थे। जाहिर है कि वे एक फर्नीचर-सेट की तरह नहीं दिखते थे और इसके बजाय समय-समय पर जुटाई गई चीजों की तरह नजर आते थे।यही मुख्य कारण था कि मेरी पत्नी उन्हें बदलकर एक ही डिजाइन वाला फर्नीचर-सेट चाहती थी। डिजाइनर ने ऑर्डर लिया और चला गया। लेकिन नया फर्नीचर आने तक उसने हमें पूरा हॉल खाली करने का काम सौंप दिया।यह मेरे लिए एक मुश्किल चुनौती थी। सौभाग्य से, हम एक ऐसी स्त्री को जानते थे जो अपने करियर में संघर्ष कर रही थीं और मुंबई शिफ्ट होने जा रही थीं। उनका तलाक हो चुका था और वे आर्थिक रूप से इतनी मजबूत नहीं थीं कि अपने घर को उसी स्तर पर फिर से बना सकें, जैसे घर में उनके वैवाहिक जीवन के दौरान वे और उनके दो बच्चे रहते थे।एक मामूली नौकरी के साथ बच्चों को वह सुविधा देना उनके लिए कठिन था। हमने अपना फर्नीचर बदलने का फैसला करने से पहले ही उनसे यह वादा कर दिया था कि हम सेटल होने में उनकी मदद करेंगे। उनके सेटल-डाउन होने के लगभग दो सालों के दौरान उन्होंने हमसे कुछ सामान लिया, लेकिन सभी नहीं, क्योंकि उनका घर बहुत छोटा था। लेकिन उन्होंने हमें सुझाया कि हमें इसके लिए सही लोगों की तलाश करनी चाहिए, जो ऐसी चीजों को बहुत पसंद करेंगे- रसोई के मिक्सर से लेकर छत के पंखों और डाइनिंग टेबल से लेकर सोफा सेट तक।मेरा यकीन कीजिए, हर बार जब मैं उन अलग-अलग विनम्र लोगों के पास जाकर उनसे कुछ साझा करता था, तो मेरा मामूली घर मुझे महल की तरह लगते लगता था। मेरी लिखने की मेज पाने वाले प्राप्तकर्ता ने कहा, मैं अपने पिता के लिए ऐसी ही मेज खरीदना चाहता था ताकि वे बैठकर अपना सुबह का अखबार पढ़ सकें।अपने बूढ़े घुटनों के चलते वे फर्श पर बैठकर नहीं पढ़ पाते हैं। मेरी आंखों में एक मिनट के लिए तब आंसू आ गए, जब मैंने उन बुजुर्ग व्यक्ति की आंखों में देखा। मेज पर बैठकर वे उतने ही रोमांचित थे, जैसे कोई बच्चा अपने पसंदीदा खिलौने को पाकर होता है।एक और आंटी थीं, जिन्हें नहीं पता था कि एक किचन-मैट उनके दुखते पैरों को आराम दे सकता है। वे नियमित रूप से तस्वीरें भेजती थीं कि कैसे वे खड़े रहकर खाना पकाती हैं और उन्हें ऐसे व्यंजन बनाना पड़ता है, जिनके लिए घंटों खड़े रहकर समय देना पड़ता है।एक दिलचस्प घटना तब हुई, जब एक मां ने हमें दिल से धन्यवाद दिया। उनका बेटा पढ़ाई में कम दिलचस्पी रखता था, लेकिन मेरी बेटी की स्टडी टेबल का इस्तेमाल करने के बाद वह पढ़ाई को लेकर गंभीर हो गया और उसने अच्छे अंक प्राप्त किए। मुझे नहीं पता था कि एक साधारण-सी स्टडी टेबल भी किसी में पढ़ने की रुचि पैदा कर सकती थी।उन अनुभवों ने हमें अपने घर में ऐसे और भी खजानों को ढूंढने पर मजबूर कर दिया, और जो कुछ भी हमने पाया उसे आखिरकार अपना नया घर मिल गया। जूते के स्टैंड से लेकर बगीचे की कुर्सियों तक, कुछ भी कबाड़ में नहीं गया।उन सभी के उपयोग के साल लंबे खिंच गए। जब प्राप्तकर्ता आज भी वॉट्सएप पर उन चीजों की तस्वीरें साझा करते हैं, तो मुझे यह देखकर बहुत अच्छा लगता है कि मेरे पास जो सामान था, वह दूसरों को खुशी दे रहा है।

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

नई दिल्ली। साउथ अफ्रीका के ट्रांसकेई में एक छोटा-सा गांव था- म्वेजो। वहीं एक गरीब जनजातीय परिवार में 1918 में नेल्सन मंडेला का जन्म हुआ। बचपन से ही उन्होंने भेदभाव और अन्याय झेला। कॉलेज में पढ़ते वक्त जब उन्होंने देखा कि अश्वेतों को इंसान नहीं, गुलाम समझा जाता है तो उन्होंने तय कर लिया कि वो इसके खिलाफ आवाज उठाएंगे। इसके लिए उन्हें बार-बार जेल भेजा गया, प्रताड़ित किया गया और अंत में तो 27 साल तक कालकोठरी में बंद कर दिया गया। मगर मंडेला न डरे, न झुके, न टूटे। जेल की सलाखों के पीछे भी वे हर दिन खुद से कहते रहे- मेरा संघर्ष सही है, मेरी लड़ाई रंगभेद के खिलाफ है और एक दिन हमें आजादी जरूर मिलेगी। सोचिए ऐसी कौन-सी ताकत थी, जो 27 साल तक उन्हें जेल में भी उन्हें नहीं तोड़ सकी? उसका जवाब है- दृढ़ निश्चय। वो निश्चय, जो हर दिन उन्हें जगा देता था, जो उन्हें अपने लक्ष्य से भटकने नहीं देता था और जिसने उन्हें नायक बना दिया। 'दृढ़ निश्चय' यानी डिटर्मिनेशन। हम समझेंगे कि सफलता में दृढ़ निश्चय की भूमिका कितनी अहम है और इसे कैसे अपने भीतर मजबूत किया जा सकता है। जो ठान लो, वो करके दिखाओ- यही है दृढ़ निश्चय, दृढ़ निश्चय का मतलब है, अपने फैसले पर अडिग रहना, चाहे हालात जैसे भी क्यों न हों। ऐसे लोगों के इरादे, मौसम की तरह बदलते नहीं हैं। उन्हें हमेशा अपनी मंजिल दिखती रहती है, चाहे रास्ते में कितनी भी कठिनाई आए।दृढ़ निश्चय ऐसी पावर है, जो आपको लक्ष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा देती है, फिर चाहे रास्ते में कितनी भी बाधाएं आएं। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो की एक रिसर्च के मुताबिक, जो लोग मुश्किल हालात में भी अपने गोल्स से नहीं भटकते हैं, उनके दिमाग में 'ऐन्टीरियर सिंग्युलेट कॉर्टेक्स' ज्यादा सक्रिय रहता है। ये दिमाग का वो हिस्सा है, जो हमें फोकस बनाए रखने, दबाव में निर्णय लेने और बड़े लक्ष्य पर टिके रहने में मदद करता है।आत्मविश्वास रखिये आप असफलताओं से डरना बंद कर देते हैं।, धैर्य जिससे आप लंबे समय तक मेहनत करने को तैयार रहते हैं।, निर्णय क्षमता जिससे आप कठिन परिस्थितियों में बेहतर फैसले लेते हैं। अवसर जिससे यह आपको रुकावटों को अवसरों में बदलने की ताकत देता है।दृढ़ निश्चय कोई जन्मजात गुण नहीं है, बल्कि एक स्किल है, जिसे अभ्यास से डेवेलप किया जा सकता है। इसके 4 आसान तरीके हैं, अपने सपने को स्पष्ट करें। यह नौकरी, बिजनेस, या सामाजिक बदलाव हो सकता है। हर दिन पूछें: 'मैं यह क्यों चाहता हूं?' मंडेला का 'व्हाई' था- समानता। आपका 'व्हाई' आपको भटकने नहीं देगा। .असफलता को विराम समझें न की हार, हार अंत नहीं, एक पड़ाव है। मंडेला ने 27 साल जेल में बिताए, लेकिन इसे खत्म नहीं माना। हर असफलता से सीखें और आगे बढ़ें। हर हार के बाद लिखें मैंने इससे क्या सीखा? बड़ा सोचें और धीरे चलें मंडेला का लक्ष्य सिर्फ अपनी आजादी नहीं, पूरे देश की आजादी था। बड़ा लक्ष्य आपको प्रेरित रखता है, लेकिन छोटे कदम आपको वहां ले जाते हैं।क्या करें: अपने लक्ष्य को 5 साल, 1 साल और 1 महीने के टुकड़ों में बांटें।हर किसी की जिंदगी में एक ऐसा मोड़ आता है, जब हालात पूछते हैं- अब क्या करोगे? वहीं से आपकी सच्ची कहानी शुरू होती है।खुद से ये 5 बातें रोज कहें मेरा लक्ष्य बड़ा है, इसलिए मेरी राह भी कठिन होगी।मैं मुश्किलों से नहीं डरता, मैं उनसे सीखता हूं।हर असफलता मुझे एक कदम मजबूत बनाती है।मुझे कोई नहीं रोक सकता, जब तक मैं खुद न रुकूं।मैं अपनी कहानी का नायक हूं, हार नहीं मानूंगा।दृढ़ निश्चय वाले लोग दूसरों को भी प्रेरित करते हैं, जैसे मंडेला ने किया।उदाहरण के लिए ऐसे समझें कि मंडेला ने जेल में भी पढ़ाई की, पत्र लिखे और अपने साथियों को संगठित किया। उनका निश्चय सिर्फ उनकी जीत नहीं, बल्कि पूरे देश की जीत बना।दुनिया को दिखाएं कि आप क्या कर सकते हैंदृढ़ निश्चय ही आपके सपनों को हकीकत में बदल सकता है। यह आपको मंडेला की तरह नायकों की कतार में खड़ा कर सकता है। आज से ही शुरू करें, खुद से छोटा सा वादा करें और अपना लक्ष्य स्पष्ट करके उसकी तरफ छोटे-छोटे कदमों से बढ़ना शुरू करें।

हमारे लिए सबसे बढ़कर अपने नागरिकों के हित हैं

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

'एपिक फ्यूरी' कहा जा रहा है- भारत जैसे देशों के लिए 'एपिक रेस्क्यू' प्रयासों की मांग करेगा। क्योंकि एक वरिष्ठ भारतीय सूत्र ने कहा है, यह युद्ध जारी रहेगा और इसके फैलने की भी संभावना है। भारत सरकार का आकलन है कि मध्य पूर्व का यह युद्ध पूर्ण-स्तरीय संघर्ष का रूप ले चुका है, इसकी दिशा अनिश्चित रहेगी और भारत को स्थानीय सरकारों के साथ सहयोग और समन्वय करते हुए अपने नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करनी होगी। भारत समेत सभी देश आपात मोड में हैं। अल्पकालिक और दीर्घकालिक रणनीति तैयार करने वाली टीम के एक वरिष्ठ सूत्र ने भारत की प्राथमिकताओं को मुझसे साझा किया। उन्होंने विस्तार से बताया कि खाड़ी क्षेत्र में हमारे लोग, तेल व्यापार की संभावनाएं और व्यापक सुरक्षा हित दांव पर हैं। भारत की पहली और सबसे महत्वपूर्ण प्राथमिकता खाड़ी देशों और मध्य पूर्व के युद्धग्रस्त क्षेत्र में रहने-काम करने वाले लगभग 90 लाख से एक करोड़ भारतीय पासपोर्ट-धारकों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। ट्रम्प का कहना है कि अमेरिका ईरान पर हमले तब तक जारी रखेगा, जब तक यह सुनिश्चित न हो जाए कि ईरान किसी भी प्रकार का खतरा पैदा करने में सक्षम नहीं है। यह एक अस्पष्ट बयान है, जो चल रहे युद्ध की अनिश्चितताओं को उजागर करता है। ट्रम्प का यह भी कहना है कि शुरुआत से ही हमने चार से पांच सप्ताह का अनुमान लगाया था, लेकिन हमारे पास इससे कहीं अधिक समय तक लड़ने की क्षमता है। ट्रम्प और उनकी टीम के आक्रामक रवैये के मद्देनजर भारतीय सूत्रों ने दावा किया है कि सर्वोच्च स्तर पर भारत उन देशों के साथ सक्रिय सम्पर्क बनाए हुए है, जिन पर ईरान ने हमले किए हैं। ईरान ने खाड़ी क्षेत्र में यूएई, सऊदी अरब, कुवैत, कतर, बहरीन और ओमान पर प्रहार किए हैं। इन जगहों पर लाखों भारतीय रहते हैं। वे भय के माहौल में जी रहे हैं और अपनी सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं, क्योंकि क्षेत्र में अमेरिकी ठिकानों पर ईरानी ड्रोन और मिसाइलें हमला कर रही हैं। ईरान के सर्वोच्च नेता अली खामेनेई की हत्या के बाद भारत द्वारा संवेदना-संदेश जारी करने में कथित अनिच्छा को लेकर उठे विवाद पर पूछे जाने पर सरकार के एक सूत्र का कहना है कि हम अपने विकल्पों को लेकर सावधान हैं। इस समय हमारा ध्यान खाड़ी देशों में रह रहे एक करोड़ भारतीयों पर है। उनकी सुरक्षा के लिए हम हर संभव कदम उठाएंगे। जबकि कांग्रेस संसदीय बोर्ड की अध्यक्ष सोनिया गांधी ने इस मुद्दे पर सरकार की चुप्पी की आलोचना की है। यह किसी से छुपा नहीं है कि भारत की सुरक्षा-व्यवस्था को इजराइल से बड़ा समर्थन मिलता रहा है। इस संदर्भ में ईरान की तुलना इजराइल से नहीं की जा सकती। चाहे कारगिल हो, बालाकोट हो या ऑपरेशन सिंदूर- इजराइल हर मौके पर भारत के साथ खड़ा रहा है। इसलिए यदि भारत की सुरक्षा आवश्यकताओं के संदर्भ में इजराइल और ईरान के बीच कोई एक चुनना पड़े, तो भारत के सामने तस्वीर स्पष्ट है। सरकार के एक वरिष्ठ सूत्र ने भी कहा है कि हम बड़ी तस्वीर को देख रहे हैं। खाड़ी देशों के साथ हमारे बहुत अच्छे संबंध हैं। क्षेत्र के सुन्नी शासक हमारे लोगों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करते रहे हैं। उन्होंने वर्षों में हमारे यहां अरबों डॉलर का निवेश किया है। भारतीयों की ओर से भेजी जाने वाली रेमिटेंस भी 100 अरब डॉलर से अधिक रही है। ये देश ईरानी ड्रोन और मिसाइलों के हमलों का सामना कर रहे हैं। ऐसे में हमें अपने लोगों के हित में निर्णय लेना पड़ता है। अपने दीर्घकालिक राष्ट्रीय हितों को ध्यान में रखकर फैसला करना हमारा काम है। एक गंभीर युद्ध की स्थिति में दुनिया का हर देश अपने हितों का ध्यान रखता है। भारत भी न्यूनतम नुकसान सुनिश्चित करने के लिए ऐसा ही कर रहा है। हर गुजरते दिन के साथ जोखिम बढ़ रहा है। खाड़ी में अपने लोगों की सुरक्षा के लिए हमें अन्य सरकारों पर निर्भर रहना पड़ेगा। घरेलू राजनीति चलती रहेगी, लेकिन सरकार को इस युद्ध से होने वाले नुकसान को न्यूनतम करना ही होगा। खाड़ी क्षेत्र में हमारे लोग, तेल व्यापार और व्यापक सुरक्षा हित दांव पर हैं। हमारी प्राथमिकता खाड़ी देशों और मध्य पूर्व के युद्धग्रस्त क्षेत्र में रहने-काम करने वाले लगभग 90 लाख से एक करोड़ भारतीयों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। (ये लेखिका के अपने विचार हैं-शीला भट्ट)

पूर्वोत्तर के हमारे देशवासियों के साथ भेदभाव कब तक?

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 27 मई, 2025 को कहा था कि 'आज गणेश-प्रतिमाएं भी विदेशों से आती हैं। छोटी आंख वाली प्रतिमाएं, जिनकी आंखें ठीक से खुलती भी नहीं।' पूर्वोत्तर के निवासी लंबे समय से नस्ली पूर्वग्रह और हिंसा झेल रहे हैं।2014 में दिल्ली में अरुणाचल प्रदेश के एक किशोर की हत्या के बाद बेजबरुआ कमिटी बनी थी। कमिटी ने अपनी रिपोर्ट में कहा था कि भारतीय महानगरों में पूर्वोत्तर के 10 में से 9 लोगों को नस्ली भेदभाव का सामना करना पड़ता है। एक अन्य रिपोर्ट में बताया गया कि पूर्वोत्तर की हर तीन में से दो महिलाएं किसी ना किसी प्रकार के भेदभाव की शिकार होती हैं।सबसे ताजा उदाहरण मेघालय हनीमून कांड का है, जो सुर्खियों में छाया रहा है। सोशल मीडिया पर मनगढ़ंत खबरों के जरिए एलीफेंट फॉल्स, डबल-डेकर लिविंग रूट ब्रिज, माव्समाई गुफा जैसे दर्शनीय स्थलों वाले राज्य की छवि धूमिल की गई। न केवल मेघालय, बल्कि पूरे पूर्वोत्तर को बदनाम करने का अभियान चलाया गया। वहां के निवासियों के खानपान से लेकर उनकी कद-काठी और भाषा को भी नहीं बख्शा

गया।सार्वजनिक क्षेत्र में ऐसा बहुत कम आधिकारिक डेटा है, जो पूर्वोत्तर के निवासियों के योगदान को बताता हो, खासतौर पर हॉस्पिटैलिटी, विमानन और स्वास्थ्य क्षेत्र में। नेशनल सैंपल सर्वे ऑफिस (एनएसएसओ) के 2020 के सर्वेक्षण के अनुसार पूर्वोत्तर के राज्यों की प्रत्येक चार में से एक प्रवासी महिला हॉस्पिटैलिटी सेक्टर में कार्यरत है। पांच साल बाद यह आंकड़ा और बढ़ा ही होगा। सर्वे में सामने आया कि इनमें से अधिकतर महिलाएं अनौपचारिक, कम वेतन और बगैर सामाजिक सुरक्षा वाली नौकरियों में हैं।मेरा पूर्वोत्तर से पुराना नाता और विशेष लगाव है। 1991 में मैंने एडवरटाइजिंग की नौकरी छोड़कर क्विज शो करना शुरू किया। शुरुआती सालों में ये क्विज गुवाहाटी, शिलॉन्ग, कोहिमा, इम्फाल, दीमापुर समेत पूर्वोत्तर के कई शहरों में हुए थे। ये शो एक इंस्टैंट नूडल्स ब्रांड के प्रचार के लिए थे, जिसका उन क्षेत्रों में एक बड़ा बाजार था।हर शो के लिए मुझे 2500 रुपए मिलते थे। लेकिन साथ ही वह पूर्वोत्तर की यात्रा करने और उसे अच्छी तरह से समझने का बेहतरीन अवसर भी था। मैंने वहां के लोगों को हमेशा अपने स्वागत के लिए तत्पर पाया। जब भी कोई उनका गलत चित्रण करता है तो मुझे बेहद तकलीफ होती है।इस लेख को लिखते समय मैंने मणिपुर की 30 वर्षीय महिला तोंशिमला लीसन से बात की। वो एक प्रतिष्ठित एयरलाइन के केबिन क्रू में कार्यरत हैं। उन्होंने मुझे बताया कि एक वर्ष पहले दिल्ली मेट्रो में कुछ युवा उन्हें और मेरी मां को घूरे जा रहे थे।उन्होंने उन्हें देखकर 'चाइनीज', 'चिंकी' जैसी फब्तियां भी कसीं। उनके सहकर्मी भी उनके नामों को लेकर मजाक बनाते हैं। जहां कई या?त्री उनकी कड़ी मेहनत की तारीफ करते हैं, वहीं कई अन्य उन्हें अकसर नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं।हाल ही में हादसे के शिकार हुए एअर इंडिया विमान के केबिन क्रू की दो सदस्य भी मणिपुर से थीं। एक कूकी और दूसरी मैतेई समुदाय से थी। लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। दुःख की घड़ी में पूरा मणिपुर एकजुट था।

ईरान में 3 लोगों को फांसी,सरकार विरोधी प्रदर्शन में पुलिसवालों की हत्या का आरोप,कतर ने ईरानी अधिकारियों को देश से निकाला

तेहरान। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 20वां दिन है। ईरान में 3 लोगों को फांसी दे दी गई है। इन पर जनवरी में हुए सरकार विरोधी प्रदर्शनों के दौरान पुलिसवालों की हत्या करने का आरोप था। रिपोर्ट के मुताबिक, इन लोगों को दो पुलिस अधिकारियों की हत्या का दोषी पाया गया था, जिसके बाद अदालत ने उन्हें मौत की सजा सुनाई। उधर कतर ने बड़ा कदम उठाते हुए ईरान के कुछ मिलिट्री और सिक्योरिटी अधिकारियों को 'अवांछित व्यक्ति' घोषित कर दिया और उन्हें 24 घंटे के अंदर देश छोड़ने का आदेश दिया है। यह फैसला कतर के सबसे बड़े गैस प्लांट 'रास लफान' पर ईरान के मिसाइल हमले के बाद लिया गया है। ईरान ने यह हमला उसके सबसे बड़े पार्स गैस प्लांट पर इजराइली हमले के बाद किया था।अमेरिका की खुफिया एजेंसी की प्रमुख तुलसी गबार्ड ने कहा है कि ईरान ने अपना न्यूक्लियर प्रोग्राम फिर से शुरू नहीं किया है। उनके मुताबिक, पिछले साल जून के हमलों के बाद ईरान की यह ताकत लगभग खत्म हो गई थी। यह बात राष्ट्रपति ट्रम्प के दावों से अलग है। ट्रम्प कहते रहे हैं कि ईरान का न्यूक्लियर प्रोग्राम खतरा है और इसी वजह से हाल का युद्ध जरूरी था। गबार्ड ने कहा कि 2025 में अमेरिका और इजराइल के हमलों के बाद ईरान ने इसे दोबारा शुरू करने की कोई कोशिश नहीं की। वहीं, डेमोक्रेटिक नेता मार्क वार्नर ने कहा कि गबार्ड ने अपनी बात का वह हिस्सा सार्वजनिक रूप से नहीं बताया, जो ट्रम्प की बात से अलग था। ईरान पहले से कहता आया है कि वह परमाणु हथियार नहीं बना रहा। कुछ एक्सपर्ट्स का भी मानना है कि ईरान से तुरंत कोई बड़ा खतरा नहीं है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने ईरान को

चेतावनी दी है कि अगर कतर पर फिर हमला हुआ तो अमेरिका बड़ी सैन्य कार्रवाई करेगा। उन्होंने साफ कहा कि कतर पर हमला अब बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। ईरान ने कतर के सबसे बड़े गैस प्लांट 'रास लफान' पर मिसाइल हमला किया, जिससे वहां आग लग गई और काफी नुकसान हुआ। इसके बाद हालात तनावपूर्ण हो गए हैं। दरअसल, यह पूरा मामला तब शुरू हुआ जब इजराइल ने ईरान के पार्स गैस प्लांट पर हमला किया। इसके जवाब में ईरान ने कतर पर हमला कर दिया, जिसके बाद कतर ने ईरान पर 'रेड लाइन पार करने' का आरोप लगाया और उसके अधिकारियों को अवांछित व्यक्ति घोषित कर दिया। ट्रम्प ने कहा कि अमेरिका को इजराइल के हमले की पहले से कोई जानकारी नहीं थी और कतर भी इसमें शामिल नहीं था। उनके मुताबिक, ईरान ने गलतफहमी में कतर को निशाना बनाया।सऊदी अरब की राजधानी रियाद में इमरजेंसी बैठक बुलाई गई है। इसके बाद सऊदी विदेश मंत्री ने ईरान को सख्त चेतावनी दी। सऊदी अरब ने कहा कि वह पहले बातचीत से मामला सुलझाने की कोशिश करेगा, लेकिन अगर जरूरत पड़ी तो सैन्य कार्रवाई से भी पीछे नहीं हटेगा। साथ ही उसने कहा कि अब सब्र की सीमा खत्म हो रही है और ईरान को बात सुननी चाहिए।ईरान में जनवरी में हुए सरकार विरोधी प्रदर्शनों के दौरान पुलिसकर्मियों की हत्या के मामले में 3 लोगों को फांसी दे दी गई है। रिपोर्ट के मुताबिक, इन लोगों को दो पुलिस अधिकारियों की हत्या का दोषी पाया गया था। अल जजीरा ने यह जानकारी ईरानी मीडिया के हवाले से दी है। ईरान में इस साल की शुरुआत में बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन हुए थे, जिनमें भारी हिंसा भी हुई। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, इन प्रदर्शनों के दौरान करीब 3,117 लोगों की मौत हुई थी। वहीं ह्यूमन राइट्स एक्टिविस्ट्स न्यूज एजेंसी का कहना है कि असली आंकड़ा इससे कहीं ज्यादा हो सकता है। उनके मुताबिक, अब तक 6,854 मौतों की पुष्टि हो चुकी है और 11,280 से ज्यादा मामलों की जांच अभी भी जारी है।लेबनान में पिछले दो दिनों में इजराइल के हमलों में 45 लोगों की मौत हो गई है। यह जानकारी वहां के स्वास्थ्य मंत्रालय ने दी है। राजधानी बेरूत में सबसे ज्यादा नुकसान हुआ। यहां 11 लोगों की मौत हुई और 45 लोग घायल हुए, जिनमें 14 बच्चे भी शामिल हैं। इसके अलावा देश के अलग-अलग इलाकों में भी हमले हुए, जहां कई लोगों की जान गई और कई घायल हो गए।अमेरिका की खुफिया एजेंसी की प्रमुख तुलसी गबार्ड ने कहा है कि ईरान ने अपना न्यूक्लियर प्रोग्राम फिर से शुरू नहीं किया है। उनके मुताबिक, पिछले साल जून के हमलों के बाद ईरान की यह ताकत लगभग खत्म हो गई थी।

यह बात राष्ट्रपति ट्रम्प के दावों से अलग है। ट्रम्प कहते रहे हैं कि ईरान का न्यूक्लियर प्रोग्राम खतरा है और इसी वजह से युद्ध जरूरी था। गबार्ड ने कहा कि 2025 में अमेरिका और इजराइल के हमलों के बाद ईरान ने इसे दोबारा शुरू करने की कोई कोशिश नहीं की। वहीं, डेमोक्रेटिक नेता मार्क वार्नर ने कहा कि गबार्ड ने अपनी बात का वह हिस्सा सार्वजनिक रूप से नहीं बताया, जो ट्रम्प की बात से अलग था। ईरान पहले से कहता आया है कि वह परमाणु हथियार नहीं बना रहा। कुछ एक्सपर्ट्स का भी मानना है कि ईरान से तुरंत कोई बड़ा खतरा नहीं है। ईरान ने यूएन पर नाराजगी जताई है। ईरान का कहना है कि उसके बड़े अधिकारियों की हत्या पर यूएन चुप है। संयुक्त राष्ट्र में ईरान के राजदूत अमीर-सईद इरावानी ने सुरक्षा परिषद को चिट्ठी लिखकर यह शिकायत की है। उन्होंने कहा कि यूएन की चुप्पी की वजह से इजराइल और ज्यादा हिम्मत से ऐसे हमले कर रहा है। अगर इसे रोका नहीं गया, तो ऐसे हमले आम हो सकते हैं और दूसरे देशों तक भी फैल सकते हैं।इमैनुएल मैक्रों ने कहा कि उन्होंने कतर के अमीर और डोनाल्ड ट्रम्प से बात की है। उन्होंने कहा कि गैस और पानी जैसी जरूरी चीजों पर हमले तुरंत बंद होने चाहिए। आम लोगों की सुरक्षा सबसे जरूरी है और ऐसी जगहों पर हमला नहीं होना चाहिए, जिससे लोगों को परेशानी हो। इस पर तंज करते हुए ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा कि मैक्रों ने इजराइल और अमेरिका के ईरान पर हमलों की निंदा नहीं की। उन्हें चिंता तब हुई जब ईरान ने जवाब दिया, लेकिन उससे पहले हुए हमलों पर उन्होंने कुछ नहीं कहा।

अयोध्या राम मंदिर पहुंचीं राष्ट्रपति,रामलला के दर्शन किए, श्रीराम यंत्र के पूजन में शामिल होंगी

अयोध्या। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू नवरात्रि के पहले दिन अयोध्या के राम मंदिर पहुंची

हैं। उन्होंने रामलला के दर्शन किए। अब दूसरे फ्लोर पर राम परिवार दरबार में श्रीराम यंत्र की पूजा कर रही हैं। राम यंत्र तमिलनाडु से लाया है। आज इसकी स्थापना की जा रही है। इससे पहले, राष्ट्रपति करीब साढ़े 10 बजे अयोध्या एयरपोर्ट पहुंचीं। यहां राज्यपाल आनंदीबेन पटेल और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने उनका स्वागत किया। अयोध्या में करीब 5 घंटे रुकने के बाद वह दोपहर 3 बजे मथुरा के लिए रवाना होंगी। मथुरा में राष्ट्रपति इस्कॉन और प्रेम मंदिर में दर्शन करेंगी। शुक्रवार यानी 20 मार्च को वह प्रेमानंद महाराज से मुलाकात करेंगी। रामलला की प्राण-प्रतिष्ठा के बाद राष्ट्रपति का यह दूसरा अयोध्या दौरा है। इससे पहले वह 1 मई 2024 को अयोध्या आई थीं, तब उन्होंने हनुमानगढ़ी और राम मंदिर में दर्शन-पूजन किया था। राम यंत्र को कांचीपुरम (तमिलनाडु) स्थित मठ में तैयार किया गया। इसके बाद इसे कांचीपुरम से तिरुपति (आंध्र प्रदेश) लाया गया। फिर रथयात्रा के जरिए 10 दिन पहले इसे अयोध्या पहुंचाया गया। राम यंत्र का वजन 150 किलो है। इस पर सोने की परत चढ़ाई गई है। अयोध्या के ज्योतिषाचार्य रघुनाथ दास शास्त्री ने बताया- 'राम यंत्र एक विशेष वैदिक ज्यामितीय संरचना है। इसमें भगवान श्रीराम और अन्य देवी-देवताओं की दिव्य ऊर्जा को मंत्रों और आकृतियों के माध्यम से स्थापित किया गया है। इसे अत्यंत शुभ और आध्यात्मिक ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है।' राष्ट्रपति ने राम मंदिर में श्रीराम यंत्र की स्थापना की। उन्होंने राम दरबार की आरती की। राम मंदिर के निर्माण प्रभारी गोपाल ने उन्हें राम दरबार में स्थापित मूर्तियों के बारे में जानकारी दी।राष्ट्रपति के स्वागत के लिए एयरपोर्ट से राम मंदिर गेट तक करीब 20 सांस्कृतिक मंच लगाए गए। इनमें 250 कलाकारों ने रामायण और रामभक्ति से जुड़े सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुतियां दीं। छोटे मंचों पर 7-7 कलाकारों ने, जबकि बड़े मंचों पर 15 कलाकारों ने प्रस्तुति दी।राष्ट्रपति राम मंदिर पहुंच गई हैं। उन्होंने राम मंदिर परिसर का देखा। इसके बाद उन्होंने परिसर स्थित दुर्गा माता मंदिर में पूजा-अर्चना की।

पाकिस्तानी मिसाइलों से अमेरिका को खतरा रूस-चीन इसी कैटेगरी में-अमेरिकी इंटेलिजेंस चीफ

सीनेट खुफिया समिति के शीर्ष डेमोक्रेट, वर्जीनिया के सीनेटर मार्क वार्नर ने गबार्ड से पूछा कि क्या उन्होंने ट्रंप को सलाह दी थी कि

अगर ईरान को अमेरिकी हमलों का निशाना बनाया गया तो वह खाड़ी देशों पर हमला करेगा और होर्मूज स्ट्रेट को बंद कर देगा। इस सवाल का भी गबार्ड ने सीधा जवाब नहीं दिया। उन्होंने कहा- मैंने आंतरिक बातचीत का खुलासा नहीं किया है और न ही करूंगी। उन्होंने कहा, मैं यह कहना चाहूंगी कि खुफिया समुदाय में हम सभी राष्ट्रपति को उनके फैसलों में मदद करने के लिए उपलब्ध सभी बेहतरीन वस्तुनिष्ठ खुफिया जानकारी प्रदान करते रहते हैं।बुधवार को अमेरिकी सीनेट में पेश की गई अमेरिकी इंटेलिजेंस कम्यूनिटी की 'ऐनुअल थ्रेट असेसमेंट' रिपोर्ट के मुताबिक भारत और पाकिस्तान के संबंधों में परमाणु युद्ध का खतरा बना हुआ है। 34 पन्नों की इस रिपोर्ट के मुताबिक, हालांकि भारत और पाकिस्तान खुलकर युद्ध नहीं चाहते, लेकिन ऐसी परिस्थितियां मौजूद हैं जिनमें आतंकवादी तत्व लगातार संकट पैदा करने वाले हालात बना सकते हैं। भारत-पाकिस्तान संबंधों में परमाणु युद्ध का खतरा इसलिए बना हुआ है, क्योंकि अतीत में जब भी ये दोनों परमाणु-सशस्त्र देश आमने-सामने आए हैं, तो तनाव बढ़ने का खतरा पैदा हो गया था। रिपोर्ट में कहा गया है कि पिछले साल भारत के केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर के पहलगाम के पास हुए आतंकवादी हमले ने यह दिखा दिया था कि आतंकवादी हमले किस तरह युद्ध की चिंगारी भड़का सकते हैं रिपोर्ट में आगे कहा गया है कि राष्ट्रपति ट्रंप के हस्तक्षेप से हालिया परमाणु तनाव कम हुआ था। रिपोर्ट में और क्या-दक्षिण एशिया में आईएसआईएस-के अभी भी सक्रिय है और बाहर हमले करने की योजना बना रहा है। तालिबान अपनी सुरक्षा मजबूत कर रहा है और आईएसआईएस-के के खिलाफ कार्रवाई कर रहा है। अफगानिस्तान में पाकिस्तान-विरोधी आतंकवादी समूहों की मौजूदगी है। 26 फरवरी को तालिबान ने पाकिस्तानी ठिकानों पर हमला किया, यह पाकिस्तान के पहले हमलों का बदला बताया गया। जवाब में पाकिस्तान ने अफगानिस्तान के सीमावर्ती इलाकों और काबुल (राजधानी) पर बमबारी की। यह पहली बार था जब पाकिस्तान ने अफगानिस्तान के शहरों को सीधे निशाना बनाया।फरवरी में बोर्ड ऑफ पीस मीटिंग के दौरान ट्रम्प ने कहा था कि पाकिस्तान के प्रधानमंत्री ने उनके चीफ ऑफ स्टाफ के सामने यह बात मानी थी कि उनकी पहल से भारत और पाकिस्तान के बीच संभावित युद्ध टल गया। ट्रम्प के मुताबिक, अगर यह टकराव नहीं रुकता तो करीब 2.5 करोड़ लोगों की जान खतरे में पड़ सकती थी। उन्होंने दावा किया कि उनकी वजह से दोनों देशों के बीच हालात काबू में आए और बड़े पैमाने पर जान-माल का नुकसान टल गया। इस दौरान ट्रम्प ने शहबाज शरीफ से खड़े होने के लिए कहा वो खड़े हो गए। इसका वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल है। इस दौरान शहबाज शरीफ ने ट्रम्प को दक्षिण एशिया की हिफाजत करने वाला बताया।

यूपी में गोवंश काटने का आरोपी शहजाद एनकाउंटर में ढेर,एक लाख का इनामी था,2 सिपाही घायल,डीआईजी ने शाबाशी दी

सहारनपुर। यूपी के सहारनपुर में एक लाख का इनामी बदमाश शहजाद एनकाउंटर में ढेर हो गया।

उसकी उम्र 40 साल थी। पुलिस का दावा है कि वह पेशेवर तरीके से गोवंश की हत्या करता था। मुठभेड़ में 2 सिपाही भी घायल हुए हैं। यह मुठभेड़ मिर्जापुर थाना इलाके के शेरपुर गांव में बुधवार शाम करीब 3 बजे हुई। घायल सिपाहियों का अस्पताल में इलाज चल रहा है। डीआईजी अभिषेक सिंह सिपाहियों से मिलने पहुंचे। उन्होंने एक सिपाही के कंधे पर हाथ रखकर उसे शाबाशी दी। 24 घंटे के अंदर शहजाद दूसरा बदमाश है, जो यूपी पुलिस के साथ मुठभेड़ में मारा गया है। मंगलवार को बरेली में सास और साले की हत्या करने वाले आरोपी दामाद अफसर उर्फ बौरा (40) को पुलिस ने एनकाउंटर में ढेर किया था। पुलिस के अनुसार, शहजाद बुधवार दोपहर में गोकशी की घटना को अंजाम देने जा रहा था। मिर्जापुर और फतेहपुर थाने की पुलिस बेहट-विकासनगर रोड पर गाड़ियों की चेकिंग कर रही थी। तभी एक बाइक पर सवार दो संदिग्ध आते दिखाई दिए। पुलिस ने उन्हें रुकने का इशारा किया। इस पर उन्होंने बाइक की स्पीड बढ़ा दी। पुलिस ने उनकी बाइक का पीछा किया और सरेंडर करने को कहा, लेकिन शहजाद ने खुद को चौतरफा घिरता देख पुलिस पर फायरिंग कर दी। बदमाश भागते-भागते एक बाग में घुस गए, जहां उनकी बाइक फिसल गई। इससे दोनों गिर गए। शहजाद ने फिर फायरिंग की। इससे दो सिपाही सोमेंद्र और कुलदीप घायल हो गए। दोनों के हाथ में गोली लगी। इसके बाद पुलिस ने पोजिशन लेते हुए शहजाद को जवाब दिया। गोली लगने से शहजाद घायल हो गया और वह गिर पड़ा। जबकि उसका साथी मौके से फरार हो गया।

पुलिस ने शहजाद को तत्काल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बेहट पहुंचाया गया, लेकिन डॉक्टरों ने उसे जिला अस्पताल भेज दिया, जहां उसकी मौत हो गई।डीआईजी अभिषेक सिंह ने बताया- शहजाद एक शातिर और पेशेवर गोकश था। वह कई आपराधिक घटनाओं में शामिल रहा है। उसकी गिरफ्तारी के लिए पुलिस लगातार प्रयास कर रही थी। मुठभेड़ के बाद इलाके में सुरक्षा व्यवस्था बढ़ा दी गई है। शहजाद के खिलाफ सहारनपुर जिले के थानों में गोकशी-गैंगस्टर समेत 44 मुकदमे दर्ज हैं। वह सहारनपुर के थाना फतेहपुर क्षेत्र के गांव गंदेवडा का रहने वाला था। पुलिस ने मौके से दो पिस्टल और कारतूस बरामद किए हैं। फरार बदमाश की तलाश में इलाके में कॉम्बिंग जारी है।बरेली में अफसर उर्फ बौरा ने सोमवार दोपहर 1 बजे भरी पंचायत में सास आसमा (54) और साले आदिल (20) की चाकू से गोदकर हत्या कर दी थी। बचाने आई पत्नी पर भी जानलेवा हमला किया था। इसके बाद फरार हो गया था। उसकी तलाश में 5 टीमें लगी हुईं थीं। एसएसपी अनुराग आर्य के मुताबिक, मंगलवार सुबह 6 बजे मुखबिर की सूचना पर आरोपी की घेराबंदी की गई। जवाबी कार्रवाई में आरोपी के सीने में 2 गोली लगी। उसे जिला अस्पताल ले जाया गया, लेकिन रास्ते में उसकी मौत हो गई। मुठभेड़ इज्जतनगर थाना क्षेत्र में हुई।

अमेरिकी विदेश-रक्षा मंत्री के घर के ऊपर दिखे संदिग्ध ड्रोन,सिक्योरिटी को लेकर इमरजेंसी मीटिंग बुलाई

वॉशिंगटन डीसी। वॉशिंगटन में अमेरिकी सेना के एक अहम बेस के ऊपर संदिग्ध ड्रोन देखे गए हैं। वॉशिंगटन पोस्ट के मुताबिक विदेश मंत्री मार्को रुबियो और रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ सैन्य बेस फोर्ट लेसली मैकनेयर के अंदर रह रहे हैं। यह वही बेस है जहां विदेश मंत्री मार्को रुबियो और रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ रहते हैं। इस मामले की जानकारी रखने वाले तीन लोगों ने बताया कि इन ड्रोन की पहचान अभी तक नहीं हो पाई है और यह भी साफ नहीं है कि वे कहां से आए थे।

एक वरिष्ठ अधिकारी के अनुसार, अमेरिका और इजराइल के ईरान पर हमलों के कारण सुरक्षा अलर्ट पहले से बढ़ा हुआ है। इसी वजह से सेना संभावित खतरों पर कड़ी नजर रख रही है। पिछले 10 दिनों में एक रात के दौरान फोर्ट लेसली मैकनेयर के ऊपर कई ड्रोन देखे गए, जिसके बाद सुरक्षा बढ़ा दी गई और व्हाइट हाउस में इस मुद्दे पर इमरजेंसी बैठक भी हुई। इसी बीच अमेरिका ने दुनियाभर में अपने दूतावासों के लिए सुरक्षा चेतावनी जारी की है और देश के अंदर कई सैन्य ठिकानों पर भी सुरक्षा कड़ी कर दी गई है। न्यू जर्सी के जॉइंट बेस मैकगायर-डिक्स-लेकहर्स्ट और फ्लोरिडा के मैकडिल एयर फोर्स बेस पर सुरक्षा स्तर बढ़ाकर 'चार्ली' कर दिया गया है। इसका मतलब होता है कि किसी हमले या खतरे की आशंका है। इससे ऊपर केवल 'डेल्टा' स्तर होता है, जो तब लागू होता है जब हमला हो चुका हो या होने वाला हो। फोर्ट मैकनेयर के ऊपर ड्रोन दिखने के बाद अधिकारियों ने यह भी विचार किया कि क्या रुबियो और हेगसेथ को किसी दूसरी जगह शिफ्ट किया जाए। हालांकि, अभी तक उन्हें वहां से नहीं हटाया गया है।अक्टूबर में कई मीडिया रिपोर्ट्स में रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ और विदेश मंत्री मार्को रुबियो के वहां रहने की जानकारी सार्वजनिक हो चुकी थी। आमतौर पर इतने बड़े पदों पर बैठे लोग कहां रहते हैं, यह जानकारी सार्वजनिक नहीं की जाती, क्योंकि इससे उनकी सुरक्षा को खतरा हो सकता है।डिटेल में और क्या सामने आया था ट्रम्प सरकार के कई वरिष्ठ अधिकारी सुरक्षा कारणों से आम सरकारी आवास की बजाय सैन्य ठिकानों में शिफ्ट हो रहे हैं। यह बेस व्हाइट हाउस और कैपिटल हिल के काफी करीब है, इसलिए कामकाज के लिहाज से सुविधाजनक माना जाता है। यह बेस दूसरे हाई-सिक्योरिटी ठिकानों जितना सुरक्षित 'बफर जोन' नहीं रखता, यानी आसपास शहर का इलाका है और दूरी कम है। यह खबर इसलिए अहम थी क्योंकि जब किसी बड़े अधिकारी का रहने का स्थान सार्वजनिक हो जाता है, तो यह सुरक्षा एजेंसियों के लिए चिंता का विषय बन जाता है। ड्रोन जैसे नए खतरे (जिनका पता लगाना मुश्किल होता है) इस जोखिम को और बढ़ा देते हैं। यही वजह है कि अब जब उसी बेस के ऊपर अज्ञात ड्रोन दिखे, तो अधिकारियों ने उन्हें सुरक्षा घटना के कारण लोगों को कुछ घंटों तक वहीं रहने का आदेश दिया गया। अमेरिकी विदेश विभाग ने मंगलवार को दुनियाभर में अपने दूतावासों को तुरंत सुरक्षा समीक्षा करने का आदेश दिया। इसका कारण मिडिल ईस्ट में बढ़ता तनाव और उसके संभावित असर बताए गए। सुरक्षा वजहों से सैन्य बेस में रहने लगे हैं अमेरिकी अधिकारी फोर्ट मैकनेयर में नेशनल डिफेंस यूनिवर्सिटी और पेंटागन के कई वरिष्ठ अधिकारी रहते हैं। आमतौर पर यह बेस राजनीतिक नेताओं के लिए नहीं होता, लेकिन हाल के समय में ट्रम्प प्रशासन के कई अधिकारी सुरक्षा कारणों से यहां रहने लगे हैं। यह बेस व्हाइट हाउस और कैपिटल हिल के काफी करीब है, लेकिन इसकी सुरक्षा व्यवस्था दूसरे सैन्य ठिकानों जितनी मजबूत नहीं मानी जाती। अमेरिकी अधिकारियों के मुताबिक, ऐसे ड्रोन खतरे पहले भी सामने आ चुके हैं।

दूसरी जगह शिफ्ट करने तक पर विचार किया। पेंटागन के प्रवक्ता सीन पार्नेल ने इस मामले पर ज्यादा जानकारी देने से इनकार किया और कहा कि सुरक्षा कारणों से मंत्रियों की गतिविधियों पर टिप्पणी नहीं की जा सकती। सुरक्षा वजहों से एयरबेस पर 2 बार लॉकडाउन लगा. मैकडिल एयर फोर्स बेस, जहां से अमेरिका की सेंट्रल कमांड (जो ईरान के खिलाफ सैन्य ऑपरेशन संभालती है) काम करती है, वहां भी इस हफ्ते दो बार सुरक्षा लॉकडाउन किया गया। सोमवार को एक संदिग्ध पैकेज मिलने के बाद विजिटर सेंटर कई घंटों तक बंद रहा और बुधवार को एक अन्य 2020 में ईरानी जनरल कासिम सुलेमानी की अमेरिकी हमले में मौत के बाद ईरान के नेताओं ने बदले की धमकियां दी थीं, जिसके बाद ट्रम्प और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों की सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ गई थी। 2024 के चुनाव प्रचार के दौरान भी ट्रम्प की सुरक्षा टीम को कई बार अज्ञात ड्रोन का सामना करना पड़ा था। उस समय अधिकारियों ने ट्रम्प को बताया था कि ईरान उन्हें निशाना बना सकता है और उसके कई 'किल टीम' अमेरिका में मौजूद हैं। हालांकि, उस साल हुए हत्या के प्रयासों को सीधेतौर पर ईरान से जोड़ने का कोई ठोस सबूत नहीं मिला था।

कतर पर हमले से 12 मुस्लिम देश नाराज,सऊदी बोला- ईरान सब्र का इम्तिहान न ले,हमारे पास जवाब देने की ताकत हैं

कतर। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 20वां दिन है। ईरान ने बुधवार को कतर के सबसे बड़े गैस प्लांट 'रास लफान' पर हमला किया था, जिसके बाद आज 12 मुस्लिम देशों ने ईरान के खिलाफ नाराजगी जताई है। इन देशों ने ईरान से तुरंत हमले रोकने को कहा है। यह बयान सऊदी की राजधानी रियाद में हुई बैठक के बाद सामने आया, जिसमें सऊदी अरब, कतर और यूएई समेत कई देश शामिल थे। इन देशों ने कहा कि ईरान रियाहशी इलाकों पर हमला कर रहा है, जो बिल्कुल गलत है और इसे किसी भी हालत में सही नहीं ठहराया जा सकता। सऊदी ने भी ईरान को कड़ी चेतावनी दी है। सऊदी के विदेश मंत्री फैसल बिन फरहान अल सऊद ने कहा कि हमारे देश के पास ईरान को जवाब देने की पूरी ताकत है। ईरान के हमले पहले से प्लान किए गए लगते हैं और हमारे सब्र का इम्तिहान न लें।अमेरिका की खुफिया एजेंसी की प्रमुख तुलसी गबार्ड ने कहा है कि ईरान ने अपना न्यूक्लियर प्रोग्राम फिर से शुरू नहीं किया है। उनके मुताबिक, पिछले साल जून के हमलों के बाद ईरान की यह ताकत

लगभग खत्म हो गई थी। यह बात राष्ट्रपति ट्रम्प के दावों से अलग है। ट्रम्प कहते रहे हैं कि ईरान का न्यूक्लियर प्रोग्राम खतरा है और इसी वजह से हाल का युद्ध जरूरी था। गबार्ड ने कहा कि 2025 में अमेरिका और इजराइल के हमलों के बाद ईरान ने इसे दोबारा शुरू करने की कोई कोशिश नहीं की। वहीं, डेमोक्रेटिक नेता मार्क वार्नर ने कहा कि गबार्ड ने अपनी बात का वह हिस्सा सार्वजनिक रूप से नहीं बताया, जो ट्रम्प की बात से अलग था। ईरान पहले से कहता आया है कि वह परमाणु हथियार नहीं बना रहा। कुछ एक्सपर्ट्स का भी मानना है कि ईरान से तुरंत कोई

ट्रम्प बोले- क्यूबा को हासिल करके रहूंगा,65 साल से दोनों देशों में विवाद

साथ ही खबर यह भी है कि अमेरिका चाहता है कि क्यूबा के राष्ट्रपति पद से डियाज-कैनेल हटें। हालांकि, अमेरिका फिलहाल कास्त्रो

परिवार के खिलाफ सीधी कार्रवाई की बात नहीं कर रहा है। यह रणनीति वैसी ही है जैसी वेनेजुएला में अपनाई गई थी। यानी ट्रम्प क्यूबा में सरकार बदलने के बजाय उसे अपने हिसाब से चलने के लिए मजबूर करना चाहते हैं।इस बीच रूस ने संकेत दिया है कि वह जरूरत पड़ने पर क्यूबा का समर्थन कर सकता है। दोनों देशों के अधिकारी लगातार संपर्क में हैं। क्यूबा में आर्थिक सुधार की भी शुरुआत दिख रही है। वहां के एक वरिष्ठ अधिकारी ने ऐलान किया है कि विदेश में रहने वाले क्यूबाई लोग अब देश में निवेश कर सकेंगे, बैंकिंग कर सकेंगे और कारोबार कर सकेंगे। यह बड़ा बदलाव माना जा रहा है। हालांकि, हालात इतने खराब हैं कि इस घोषणा को टीवी पर नहीं बल्कि रेडियो पर करना पड़ा, क्योंकि बिजली नहीं थी। मंगलवार सुबह तक राजधानी हवाना के करीब 70 प्रतिशत हिस्से में बिजली नहीं थी।ट्रम्प के बयान से यह भी साफ होता है कि वह क्यूबा को सिर्फ राजनीतिक नहीं, बल्कि कारोबारी नजरिए से भी देख रहे हैं। वह पहले से ही इस द्वीप में निवेश की संभावना देखते रहे हैं। 1998 में उनकी कंपनी ने चुपचाप क्यूबा का दौरा कराया था। 2011-12 में भी उनके संगठन के लोग वहां गोल्फ कोर्स बनाने की संभावनाएं देख चुके हैं। 2016 के चुनाव प्रचार के दौरान भी ट्रम्प ने कहा था कि क्यूबा निवेश के लिए अच्छा मौका हो सकता है। अब उन्होंने फिर कहा, 'वे हमसे बात कर रहे हैं। यह एक असफल देश है। उनके पास न पैसा है, न तेल, कुछ भी नहीं है।' इसके साथ ही उन्होंने क्यूबा की जमीन और मौसम की तारीफ भी की और इसे एक सुंदर द्वीप बताया। लेकिन उनके बयान से यह भी दिखा कि उन्हें भौगोलिक जानकारी पूरी नहीं है। उन्होंने कहा कि क्यूबा तूफानों (हरिकेन) के क्षेत्र में नहीं आता, जबकि हकीकत में क्यूबा अक्सर हरिकेन से प्रभावित होता है। अंत में ट्रम्प ने ऐसे संकेत दिए जैसे क्यूबा पहले से ही अमेरिका की संपत्ति हो। उन्होंने कहा, 'उन्हें हर हफ्ते तूफान के लिए हमसे पैसे नहीं मांगने पड़ेंगे।'1898 में स्पेन-अमेरिका युद्ध के बाद क्यूबा स्पेन से आजाद हुआ, लेकिन असली कंट्रोल अमेरिका के हाथ में चला गया। अमेरिका ने क्यूबा की राजनीति, सेना और अर्थव्यवस्था पर बड़ा असर रखा। वहां की जमीन, चीनी उद्योग और कारोबार में अमेरिकी कंपनियों का दबदबा था। साल 1959 में क्रांतिकारी फिदेल कास्त्रो ने अपने गोरिल्ला सैनिकों के साथ मिलकर तानाशाह बतिस्ता को सत्ता से बेदखल कर दिया। बतिस्ता एक तानाशाह था। उसके खिलाफ लड़ाई के दौरान अमेरिका ने ही फिदेल कास्त्रो का समर्थन किया था। अमेरिकी अखबारों में कास्त्रो के इंटरव्यू छपते थे। सत्ता हासिल करने के बाद कास्त्रो ने बड़े बदलाव किए। उन्होंने देश में कम्युनिस्ट नीति अपनाई। अमेरिकी कंपनियों की संपत्ति जब्त कर ली और जमीन और उद्योग को सरकार के नियंत्रण में लिया।अमेरिका के राष्ट्रपति ट्रम्प ने सोमवार को ओवल ऑफिस में पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि वह 'क्यूबा को अपने कब्जे में लेने' का इरादा रखते हैं। उन्होंने कहा, 'किसी न किसी रूप में क्यूबा को लूंगाष्ठ चाहे मैं उसे आजाद करूं या अपने नियंत्रण में ले लूं। मैं उसके साथ कुछ भी कर सकता हूं।'न्यूयॉर्क टाइम्स के मुताबिक ट्रम्प के इस बयान को काफी चौंकाने वाला माना जा रहा है। अमेरिका के इतिहास में कई राष्ट्रपति क्यूबा के साथ तनावपूर्ण रिश्तों में रहे हैं, लेकिन किसी ने भी इस तरह खुलेतौर पर क्यूबा पर कब्जा करने की बात नहीं कही थी। इस साल ट्रम्प पहले ही वेनेजुएला और ईरान में सैन्य कार्रवाई कर चुके हैं। ऐसे में उनके बयान को सिर्फ मजाक या अचानक कही गई बात नहीं माना जा रहा, बल्कि इसे एक संभावित अगला कदम समझा जा रहा है। अमेरिका और क्यूबा के संबंध 65 साल से खराब चल रहे हैं।

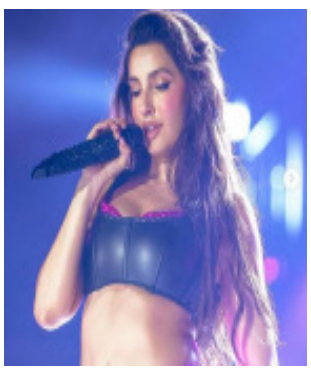
विवादित गाने पर नोरा फतेही की सफाई कहा- गलत ट्रांसलेशन बताकर शूट करवाया,हिंदी गाना देखकर शॉक थी

मुंबई। नोरा फतेही पैन इंडिया फिल्म केडीःद डेविल के गाने सरके चुनर तेरी सरके

की रिलीज से विवादों में हैं। अश्लील गाने पर विवाद बढ़ने के बाद अब एक्ट्रेस ने बयान जारी कर साफ कहा है कि उनसे कन्नड़ में गलत ट्रांसलेशन बताकर पूरा गाना शूट करवाया गया और फिर बिना अप्रूवल या परमिशन गाने को हिंदी में बना लिया। एक्ट्रेस ने मेकर्स पर भी कई संगीन आरोप लगाए हैं। उन्होंने कहा कि मेकर्स ने लिरिकल गाने को बिना इजाजत लिए उनकी एआई इमेज के साथ रिलीज किया। एक्ट्रेस ने ये भी माना कि गाना वाकई अनुचित है, लेकिन इसकी जानकारी उन्हें सॉन्ग लॉन्च इवेंट में पहुंचकर मिलीं। हिंदी गाना देखकर एक्ट्रेस खुद शॉक में थीं। विवाद पर नोरा फतेही ऑफिशियल सोशल मीडिया से एक वीडियो पोस्ट कर कहा- 'मैं इस गाने से जुड़ी कंट्रोवर्सी पर डिस्कस करना चाहती हूं। इस वक्त में अपने करीबी की मौत के सदमे में हूं। मैं नेटवर्क में नहीं थी, जिससे मुझे पता नहीं चला कि क्या चल रहा है। आज मैं नेटवर्क में आई तो मुझे इसकी जानकारी मिली। मैं कुछ चीजें साफ करना चाहती हूं।'

'मैंने ये गाना तीन साल पहले कन्नड़ में शूट किया था। जो एक अलग इंडस्ट्री का हिस्सा हैं, जिसे सैंडलवुड कहा जाता है। जब मैंने 3 साल पहले ये गाना शूट किया तो मैंने इसके लिए हां इसलिए कहा क्योंकि ये बड़ी फिल्म का हिस्सा था, जिसमें बड़े आइकन संजय दत्त थे। कौन उनके साथ काम करने से मना करता। वो एक रीमेक था, नायक नहीं खलनायक हूं में, जैसा कि मैंने सोचा। वो भी एक आइकॉनिक गाना था।' वीडियो में नोरा ने आगे कहा, 'जब मैं ये गाना शूट कर रही थी तो मैं ट्रांसलेशन के लिए पूरी तरह मेकर्स पर डिपेंडेंट थी। जब उन्होंने गाना ट्रांसलेट किया, तो कुछ भी वल्गर और इनअप्रोप्रिएट नहीं था। मैं कन्नड़ नहीं समझती, तो वो जो भी कह रहे थे, मैं वही मान रही थी। जो उन्होंने अब किया कि उस गाने का हिंदी में बनाया, उसकी डबिंग करवाई, जिसकी लिरिक्स वाकई बहुत इनअप्रोप्रिएट है, मुझे इसकी कोई जानकारी नहीं थी। उन्होंने इसके लिए मुझसे कोई परमिशन नहीं ली, न ही मुझे बताया। जब मुझे लॉन्च इवेंट में बुलाया, तब मैंने वो कन्नड़ गाना देखा, जो लिरिकल था, उसमें मेरे फोटोज लगाए गए।' नोरा फतेही ने मेकर्स पर लगाए कई आरोप- नोरा फतेही ने स्टेटमेंट में मेकर्स पर भी कई संगीन आरोप लगाए हैं। उन्होंने कहा है, 'उन्होंने (मेकर्स ने) मेरे अप्रूवल के बिना वो लिरिकल वीडियो बनाया। इसके बाद उन्होंने मेरी और संजय दत्त की फोटो बनाई, जो एआई जनरेटेड है। मैं पहले ही एआई के खिलाफ हूं। मैं इवेंट में ही बहुत इरिटेट हो गई थी।' 'मैं इस चीज के लिए जिम्मेदार हूं। वहां लोगों की मौजूदगी थी। मीडिया की मौजूदगी थी। वहां वो लोग थे, जिन्होंने मुझे मौका दिया था।

अंदर से मैं बहुत फंसी हुई थी, जो मैंने देखा उसके बाद। जब मैंने वहां हिंदी गाना देखा, तो मैं समझ गई कि मैं इसमें नहीं हूं। मैं समझ गई कि इससे दिक्कत होने वाली है। क्योंकि कम से कम मैं हिंदी समझती हूं। मैंने डायरेक्टर से कहा कि ये ठीक नहीं है। मैंने कहा कि इससे काफी आलोचना होने वाली है। मैंने कहा कि मैं इसे प्रमोट नहीं करती। मैंने कहा कि मेरी इमेज और रेपुटेशन दाव पर है।' नोरा बोलीं- मैं नेपोकिड्स नहीं, हमारे पीछे पावर नहीं है- वीडियो में नोरा ने कहा, 'हम आर्टिस्ट। खासकर मेरी तरह के आर्टिस्ट जिनके पास कोई बैकअप नहीं है, हम नेपोकिड्स नहीं हैं, हमारे पीछे किसी तरह का पावर नहीं हैं। हम सिर्फ इंडिविजुअल्स हैं और हमारे साथ सिर्फ ऑडियंस है। हमारे पास बहुत कम पावर है। हमारे पास बहुत कम कंट्रोल है। खुशकिस्मती से मैं लकी हूं कि



बॉलीवुड में मैंने उन लोगों के साथ काम किया है, जो मेरी ओपनियन की इज्जत करते हैं। जो मेरे क्रिएटिव कॉल की इज्जत करते हैं। जो मेरी सुनते हैं। हालांकि कुछ इंडस्ट्री में हमारी नहीं सुनी जाती। उन्हें मेरी ओपनियन से फर्क नहीं पड़ता।

इस बैकलैश के बाद उन्हें वो गाना हटाना पड़ा। मैं इस चीज की शुक्रगुजार हूं।' वीडियो में नोरा ने मीडिया के लिए कहा है कि जब इस तरह की घटना होती है तो मीडिया को बढ़-चढ़कर उन फिल्ममेकर्स के नाम और तस्वीरें पब्लिश करना चाहिए, जिससे वो उसकी जिम्मेदारी ले सकें और उन्हें डर हो। संसद में भी उठा गाने का मुद्दा- संसद में भी समाजवादी पार्टी के नेता आनंद भदोरिया ने सरके चुनरिया गाने की अश्लील लिरिक्स का मुद्दा उठाया था। इस पर सूचना एवं प्रसारण मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा, 'अध्यक्ष जी, जिस गाने के बारे में सांसद जी ने कहा है, उस गाने पर पहले ही बैन लग चुका है। मैं स्पष्ट तौर पर आपके माध्यम से पूरे सदन को कहना चाहूंगा कि हमें फ्रीडम ऑफ स्पीच पर भारत के संविधान निर्माताओं ने जो रीजनेबल रिस्ट्रिक्शन लगाए हैं, उसी के हिसाब से चलना चाहिए। आगे उन्होंने कहा, 'आने वाले समय में डिजिटल के माध्यम से जिस तरह से तेजी से चीजें फैलती हैं, उसमें हमें समाज के प्रोटेक्शन खासकर बच्चों के प्रोटेक्शन, महिलाओं के प्रोटेक्शन और पिछड़े वर्ग के प्रोटेक्शन के लिए जो भी कड़े एक्शन लेने पड़ें, वो लेने के लिए सरकार प्रतिबद्ध है।' बता दें कि ये हिंदी गाना पहले ही बैन कर दिया है। इस गाने को यूट्यूब से भी हटा दिया है। हालांकि विवाद जारी है। मंगलवार को नेशनल ह्यूमन राइट्स कमिशन ने शिकायत मिलने के बाद सेंसर बोर्ड, इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय और गूगल इंडिया को नोटिस जारी कर जवाब मांगा है। वहीं दूसरी तरफ लिरिसिस्ट रकीब आलम ने मामले पर सफाई देते हुए दावा किया है कि ये विवादित गाना उन्होंने नहीं बल्कि फिल्म के डायरेक्टर ने लिखा है।

फिल्म डायरेक्टर सनोज मिश्रा बोले- मोनालिसा नाबालिग,परिजन को लेकर भोपाल पहुंचे

भोपाल। प्रयागराज महाकुंभ की वायरल गर्ल मोनालिसा की फरमान खान के साथ हुई शादी को लेकर विवाद बढ़ता जा रहा है। फिल्म निर्माता सनोज मिश्रा ने मोनालिसा के परिवार के साथ भोपाल पहुंचे। सनोज ने दावा किया कि उन्होंने मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव से भी मुलाकात की है और जांच की मांग की है।उन्होंने कहा कि मोनालिसा बालिग नहीं है। हमने प्रशासन से यह मांग की है कि मेडिकल ग्राउंड पर जांच हो। केरल की सरकार, वहां के लोग और पीएफआई के संगठन इन सबने मिलकर इस खेल को अंजाम दिया है।

मुझे शक है कि हसबैंड का कुलीग से बढ़ रही नजदीकियां कैसे जानूं, कहीं ये मेरे दिमाग का वहम तो नहीं

नयी दिल्ली। इन चीज़ो को समझते हैं एक महिला और विशेषयज्ञ के सवाल जवाब से। सवाल-

सवालमेरी शादी को 2 साल हो चुके हैं। मैं बैंक में सरकारी नौकरी करती हूं और मेरी पोस्टिंग चेन्नई में है, जबकि मेरे हसबैंड दिल्ली में कॉर्पोरेट सेक्टर में काम करते हैं। हम एक-दो महीने में ही मिल पाते हैं। हाल ही में मुझे शक होने लगा है कि मेरे हसबैंड का अपनी एक कुलीग के साथ अफेयर हो सकता है।

डॉ. अपर्णा माथुर, कपल थेरेपिस्ट, बेंगलुरु- जवाबः- सबसे पहले तो आपको एक गहरी सांस लेनी चाहिए और खुद को थोड़ा सा क्रेडिट देना चाहिए। दो साल से आप एक लॉन्ग डिस्टेंस रिलेशनशिप को चेन्नई से दिल्ली तक संभाल रही हैं। यह कोई छोटी बात नहीं है, लेकिन यह भी सच है कि दूरी कभी-कभी हमारे मन में शक और डर के बीज बो देती है। आप जो महसूस कर रही हैं, वो बिल्कुल नॉर्मल है। आइए इसे एक-एक करके समझते हैं और आपके सवालों का जवाब ढूंढते हैं। खुद से पूछें ये सवाल- क्या उनके व्यवहार में कोई बड़ा बदलाव आया है? जैसे पहले वे हर रात लंबी बातें करते थे, अब सिर्फ हां-हूं में बात खत्म कर देते हैं। क्या वे पहले की तरह कम्युनिकेट करते हैं? -अब कॉल्स कम हो गए हैं, मैसेजेज का जवाब देर से आता है? क्या कोई ठोस संकेत मिला है? -कोई अजीब मैसेज, कॉल लॉग में कुछ छुपाना या ऐसा कुछ जो आपको सचमुच परेशान करे।

पहले वे ऑफिस की हर बात शेयर करते थे, अब कुछ टॉपिक्स पर चुप्पी साध लेते हैं। अगर इन सवालों का जवाब 'नहीं' है तो बहुत मुमकिन है कि यह आपका वहम हो सकता है। लॉन्ग डिस्टेंस में दिमाग कभी-कभी ओवरथिंकिंग मोड में चला जाता है, खासकर जब आप अकेले हों और उनके बारे में सोच रही हों।

अगर जवाब हां है, तो हमें थोड़ा और गहराई से सोचने की जरूरत हो सकती है।शक और डर आपके रिश्ते को कमजोर कर सकते हैं। इसलिए इन्हें कंट्रोल करना जरूरी है। अभी आप जो महसूस कर रही हैं- असुरक्षा या चिंता सब लॉन्ग डिस्टेंस का एक साइड इफेक्ट हो सकता है, लेकिन आप इसे मैनेज कर सकती हैं। अपनी हॉबीज को दें समय-बैंक की नौकरी के बाद थोड़ा टाइम अपनी हॉबीज को दें, दोस्तों और फैमिली के लिए वक्त निकालें। कोई वेब सीरीज देखें या कुकिंग ट्राई करें। इससे दिमाग शांत रहेगा। अच्छे पल याद करें- अपने पति के साथ बिताए अच्छे पलों को याद करें, जैसे आपकी पहली डेट या जब वे आपके लिए सरप्राइज लेकर चेन्नई आए थे। योग या मेडिटेशन करें- सुबह 10 मिनट योग करें या रात को मेडिटेशन करें। इससे आपका स्ट्रेस कम होगा।

जर्नलिंग करें- अपने डर और शक को कागज पर लिखें। लिखते वक्त आपको अपनी भावनाएं ज्यादा स्पष्ट रूप से समझ आएंगी। सच्चाई कैसे जानें? अपने पति से इस बारे में खुलकर बात करें। हालांकि, इस बात का ध्यान रहे कि यह बातचीत झगड़े में नहीं बदलनी चाहिए। आपको अपनी फीलिंग्स शेयर करनी हैं, न कि उन पर इल्जाम लगाना है।अगर आपको अपने पार्टनर से बात करनी है तो वीकेंड पर जब आप दोनों फ्री और रिलैक्स हों, तब बात शुरू करें।

कभी भी इस तरह बात न करें कि 'तुम उस कुलीग के साथ अफेयर में हो।' इसके बजाय अपनी फीलिंग्स बताएं। उसे ईमानदारी से बताएं कि मुझे तुम्हारी दोस्ती से थोड़ी असुरक्षा हो रही है। पार्टनर का जवाब जजमेंटल होकर न सुनें, उसे ध्यान से सुनें और समझने की कोशिश करें।

आप कुछ इस तरह बात शुरू कर सकती हैंः 'पिछले कुछ दिनों से मैं थोड़ा परेशान हूं। शायद दूरी की वजह से ऐसा लग रहा है। लेकिन जब मैं कॉल करती हूं और तुम अपनी कुलीग के साथ होते हो, तो मुझे अच्छा नहीं महसूस होता है। क्या हम इस बारे में खुलकर बात कर सकते हैं?'

जब आप बात करेंगी, तो उनके रिएक्शन से बहुत कुछ साफ हो जाएगा। यह स्टेप सच्चाई जानने में आपकी मदद करेगा। ये संकेत देखेंः- क्या वे आपकी बात को सीरियसली लेते हैं? अगर वे आपको भरोसा देने की कोशिश करते हैं तो यह अच्छा साइन है। क्या वे बात से बचते हैं या गुस्सा करते हैं? अगर वो टॉपिक बदल दे या डिफेंसिव हो जाए तो थोड़ा अलर्ट रहें। क्या वे आपको गलत ठहराते हैं? अगर वो आपकी फीलिंग्स को नजरअंदाज करके ये कह कि तुम ओवरथिंकिंग कर रहे हो तो अलर्ट रहें। अगर वे आपकी भावनाओं का सम्मान करते हैं और कहता हैं कि मुझे नहीं पता था कि तुम ऐसा फील कर रही हो, मैं आगे से इस बात का ध्यान रखूंगा, तो शायद आपका शक बेकार है। अगर वो गुस्सा करता है या बात को टालता है तो संभव है कि वह कुछ छुपा रहा है। अगर बात बिगड़ जाए तो क्या करें? अगर बातचीत के बाद भी आपको शांति न मिले, तो घबराएं नहीं। कुछ और ऑप्शन्स हैं जो आप ट्राई कर सकती हैं।

रिलेशनशिप काउंसलर से मदद लें, एक न्यूट्रल थर्ड पार्टी आप दोनों को सही दिशा दिखा सकती है। बैकअप प्लान बनाएं, अपने लिए इमोशनल और फाइनेंशियल सपोर्ट सिस्टम तैयार रखें, दोस्त, फैमिली या अपनी नौकरी पर फोकस। खुद को प्राथमिकता दें, अपने आत्म-सम्मान और मेंटल हेल्थ को सबसे ऊपर रखें।लॉन्ग डिस्टेंस में रिश्ता तभी चलता है जब भरोसा और बातचीत मजबूत हो। अपने पति के साथ नियमित कॉल्स करें, हफ्ते में एक बार लंबी बात, बाकी दिन छोटे-छोटे अपडेट्स। अपनी जिंदगी की बातें शेयर करें, जैसे आज ऑफिस में क्या हुआ या आपने क्या नया ट्राई किया। उन्हें भी ऐसा करने के लिए कहें। इससे दूरी कम लगेगी।

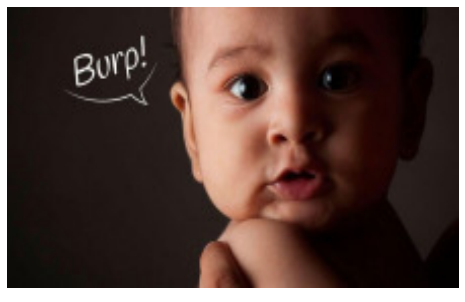
सास माँ नहीं बन पा रहीं-हर बात पर टोकती है,पति सास की ज्यादा सुनता,खुद को कैसे प्रोटेक्ट करूं

नयी दिल्ली। सवालः मैं एक साल से शादीशुदा हूं और अपने ससुराल वालों के साथ एक संयुक्त परिवार में रहती हूं। मेरी सास हमारे रिश्ते में लगातार हस्तक्षेप करती हैं, मेरे खाना पकाने, कपड़े पहनने और यहां तक कि मेरे पति के साथ बातचीत करने पर भी आलोचना करती हैं। मेरा पति अपनी मां से प्यार करता है और उन्हें परेशान नहीं करना चाहता है। इसलिए वह उनका सामना करने से बचता है। इससे हमारे बीच तनाव बढ़ रहा है और मुझे लगता है कि मेरी बात अनसुनी रह जाती है। मैं इस मसले पर कैसे बात करूं कि परिवार में कलह न पैदा हो? मैं चाहती हूं कि मेरा पति मेरे पक्ष में खड़ा हो, क्या मेरा ये उम्मीद करना गलत है? एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, दिल्लीजवाबः आपने अपनी परेशानी साझा की और मैं समझ सकती हूं कि आप इस समय कितना उलझन में हैं। शादी के एक साल बाद भी संयुक्त परिवार में ढलना आसान नहीं होता, खासकर जब सास का हस्तक्षेप और पति का चुप रहना आपके लिए तनाव का कारण बन रहा हो। आपने बताया कि आपकी सास आपके खाना पकाने, कपड़े पहनने और यहां तक कि पति के साथ बातचीत तक में टिप्पणी करती हैं। ऊपर से आपका पति अपनी मां से प्यार के चलते कुछ बोलने से बचता है। इससे आपको लगता है कि आपकी बात कोई नहीं सुन रहा। आप चाहती हैं कि आपका पति आपके साथ खड़ा हो और यह सोच रही हैं कि क्या यह उम्मीद करना गलत है। चलिए इस परेशानी को एक-एक करके सुलझाते हैं। आपकी भावनाएं गलत नहीं हैं सबसे पहले तो यह स्वीकार करिए कि आप जो महसूस कर रही हैं, वह बिल्कुल ठीक है। कोई हर वक्त आपके काम में कमी निकाले तो दुख होना स्वाभाविक है। आप नई बहू हैं, नए घर में अपनी जगह बना रही हैं और ऐसे में सास की हर बात पर टोकाटाकी परेशान कर सकती है। यह भी सच है कि पति का चुप रहना आपको और अकेला महसूस कराता है। शादी के शुरुआती साल वैसे भी मुश्किल होते हैं, आप एक

नया रिश्ता बना रही हैं, नए लोगों के साथ तालमेल बिठा रही हैं। ऐसे में अगर आपको गुस्सा, दुख या बेचैनी हो रही है तो खुद को दोष न दें। यह सब इसलिए हो रहा है क्योंकि आप अपने रिश्ते और परिवार को बेहतर करना चाहती हैं।आपकी परेशानी का सबसे बड़ा हिस्सा यह है कि आपका पति कुछ बोलता नहीं। लेकिन घबराइए मत, इसे ठीक करने का तरीका है, बातचीत। अपने पति से खुलकर बात करना इस समस्या को सुलझाने की पहली सीढ़ी है। यह बात ऐसी होनी चाहिए कि न वो परेशान हों, न सास नाराज हों और न ही घर में कोई लड़ाई हो।1. सही समय चुनें रात को खाने के बाद या वीकेंड पर, जब आप दोनों अकेले हों, तब बात शुरू करें। माहौल शांत हो, कोई जल्दी न हो ताकि आप आराम से अपनी बात कह सकें। 2. प्यार से रखें अपनी बात यह ध्यान रखें कि कहीं सास के कारण आप दोनों के बीच चीजें न बिगड़ जाएं। इसलिए गुस्से में बात न करें। बताएं कि आप सास के प्रति सम्मान का भाव रखती हैं, लेकिन उनके बेवजह दखल से दिक्कत हो रही है। 3. पति की परेशानी समझें- आपका पति अपनी मां को दुखी नहीं करना चाहता, यह उसका प्यार है। इसे स्वीकार करें। इसके बावजूद उन्हें स्पष्ट तौर पर बताएं कि आप उनकी मां के खिलाफ नहीं हैं, बस चाहती हैं कि आप दोनों मिलकर कुछ तय करें। 4. साथ मिलकर रास्ता निकालें- अपने पति को बताएं कि आपको अपनी सास की कौन-कौन सी बातें असहज करती हैं। इसके बाद दोनों लोग मिलकर एक रास्ता निकालें कि किस तरह उनको ये बात समझाई जाए, ताकि उनको इससे तकलीफ न हो। कुछ सीमाएं जरूरी हैं- हर रिश्ते में एक लकीर होनी चाहिए, जिससे पता चले कि कहां तक किसी का दखल ठीक है और कहां से परेशानी शुरू होती है। संयुक्त परिवार में यह और भी जरूरी है। आप और आपका पति मिलकर अपनी सास के साथ कुछ सीमाएं तय कर सकते हैं। क्या-क्या ठीक है, तय करें। घर में किसी बड़े की सलाह पारिवारिक बातों में ठीक है, पर खाना बनाने या कपड़ों में आपकी आजादी होनी चाहिए। अपनी बात नरमी से कहें। अगर सास कुछ कहें, तो मुस्कुरा के बोलें, कि आपकी सलाह अच्छी है पर मैं इसे अपने ढंग से करना चाहती हूं। पति का साथ जरूर लें। उन्हें कहें कि वो भी अपनी मां से बात करें। उन्हें अपनी मां को बताना होगा कि आपके काम से उन्हें कोई दिक्कत नहीं है। सीमाएं तय करने से सास को भी समझ आएगा कि आपको अपना स्पेस चाहिए और यह सब सम्मान के साथ हो सकता है। क्या पति से साथ मांगना गलत है? नहीं, बिल्कुल नहीं। आप यह चाहती हैं कि आपका पति आपके साथ खड़ा हो और यह हर शादीशुदा जोड़े का हक है। शादी में पति-पत्नी एक-दूसरे के लिए ढाल बनते हैं। आपका यह सोचना गलत नहीं कि वो आपकी भावनाओं को समझे और आपका साथ दे। लेकिन यह भी सच है कि वो अपनी मां से प्यार करता है और उन्हें दुखी नहीं करना चाहता। यहां उन्हें बीच का रास्ता निकालना होगा। आप उन्हें यह समझा सकती हैं कि आपका साथ देना मां के खिलाफ जाना नहीं है, बल्कि आप दोनों के रिश्ते को मजबूत करना है। क्या करें कि सास के साथ रिश्ता न बिगड़े- सास-बहू के रिश्ते को लेकर समाज में टैबू है। कई मामलों में ये चीजें सही भी होती हैं। इसके बावजूद अगर सलीके से बैठकर अपनी बातें रखी जाएं तो बात बन सकती है।अगर सारी कोशिशों के बाद भी तनाव कम न हो तो किसी फैमिली काउंसलर से मिलने में न हिचकें। कोई बाहर का इंसान आपकी बात को नई नजर से देख सकता है और रास्ता बता सकता है। यह आपके रिश्ते को बचाने का एक अच्छा कदम हो सकता है। पति को समझाएं अपनी बात- आपकी परेशानी बड़ी लग रही होगी, पर यह हल हो सकती है। अपने पति से प्यार और सम्मान के साथ बात करें। सास के साथ मिलकर कुछ काम करें। आपका यह चाहना कि पति आपका साथ दे, बिल्कुल सही है। बस उन्हें अपनी मजबूरी भी समझने दें। आप अकेली नहीं हैं, हर संयुक्त परिवार में ऐसी बातें होती हैं और सही तरीके से कोशिश करने से सब ठीक हो जाता है। धीरे-धीरे, प्यार और समझदारी से, आप अपने घर में शांति और खुशी ला सकती हैं। हिम्मत रखें, सब अच्छा होगा। खुद फाइनेंशियली मजबूत बनें -भारत में सामाजिक ढांचा ही ऐसा है कि महिलाओं को लेकर लोगों के बीच इन्फीरियोरिटी है। आपने सवाल में ये नहीं बताया है कि आप वर्किंग हैं या नहीं। अगर आप वर्किंग नहीं हैं तो सबसे पहले अपनी पढ़ाई, स्किल और पसंद की कोई जॉब खोजिए। हमें अपने फैसले लेने की अथॉरिटी और ताकत फाइनेंशियली मजबूत होने से मिलती है। इसके बाद आप ज्यादा आजादी से अपने मन के काम कर पाएंगी, खुद के लिए फैसले ले पाएंगी।

नवजात शिशुओं को डकार दिलाना है जरूरी,जानिए सही पोजिशन और अन्य अहम डिटेल्स

नयी दिल्ली। नवजात शिशुओं को डकार दिलाना जरूरी है, क्योंकि इससे पेट में फंसी गैस निकलती है और बच्चा आराम महसूस करता है। इसके लिए पेरेंट्स बच्चे को पीठ के बल लिटाकर उसके पैरों को धीरे-धीरे साइकलिंग की तरह हिला सकते हैं। इससे बच्चे को राहत मिल सकती है। नवजात शिशुओं को अक्सर ही गैस की समस्या हो जाती है, जिससे वे बेचैन हो सकते हैं। ऐसे में दूध पिलाने के बाद डकार दिलाना या बर्पिंग करवाना काफी मददगार साबित होता है। इसके लिए पेरेंट्स तीन तरीके अपना सकते हैं, जिनमें बच्चे को कंधे पर लेकर, गोद में पकड़कर या गोद में बैठाकर उसकी पीठ को हल्के-हल्के थपथपाना शामिल है। इन सभी तरीकों के बारे में लेख में आगे विस्तार से जानकारी दी गई है। साथ ही, यह भी बताया गया है कि शिशुओं को डकार दिलाने का सही समय क्या होता है। यूनिसेफ के अनुसार, शिशु को डकार दिलाना उसके आहार का एक बेहद महत्वपूर्ण हिस्सा है। दरअसल, जब शिशु कुछ निगलता है, तो उसके पेट में हवा के बुलबुले फंस सकते हैं, जिससे उसे असुविधा हो सकती है। डकार दिलाने से पेट से गैस निकल जाती है, पेट का दर्द कम होता है और उल्टी होने की संभावना भी घटती है। एनएचएसयूके की रिपोर्ट में बताया गया है कि नवजात शिशुओं को डकार दिलाने के लिए कोई निश्चित नियम नहीं है। कुछ शिशुओं को दूध पिलाते समय ही डकार की जरूरत होती है, जबकि कुछ को बाद में। जरूरी यह है कि माता-पिता कुछ संकेतों पर ध्यान दें। उदाहरण के लिए, अगर दूध पीते समय आपका शिशु असुविधा महसूस कर रहा है, तो बीच में ही उसे डकार दिला दें। वहीं, अगर बेबी ठीक लग रहा है और आराम से दूध पी रहा है, तो दूध खत्म होने तक इंतजार करें। कुल मिलाकर, यह आपके बच्चे की स्थिति देखकर ही तय किया जा सकता है।यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार, बेबी को डकार दिलाने के तीन तरीके बताए गए हैं, जानकारी नीचे दी जा रही है। इन्हें अपनाकर आप अपने शिशु को आसानी से डकार दिला सकती हैं। पेरेंट्स या परिवार के अन्य सदस्य, जो भी बच्चे की देखभाल कर रहे हैं, शिशु को अपनी गोद में पेट के बल लिटा दें। बच्चे की ठुड्डी को सहारा देते हुए (गले पर कोई दबाव न डालें), अपने दूसरे हाथ से धीरे-धीरे उसकी पीठ को सहलाएं या थपथपाएं। शिशु को अपनी छाती से लगाएं और उसकी ठुड्डी को अपने कंधे पर टिकाएं। एक हाथ से शिशु के सिर और कंधे को सहारा दें और धीरे-धीरे उसकी पीठ थपथपाएं। इस दौरान हल्का घूमना-फिरना भी फायदेमंद हो सकता है। हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि थपकियां हल्की हों और बच्चे की गर्दन और सिर सुरक्षित रहें। डकार लेते समय बेबी थोड़ा दूध बाहर निकाल सकता है, इसलिए डकार पोंछने के लिए हमेशा एक साफ कपड़ा या मलमल का टुकड़ा तैयार रखें। यह पूरी तरह सामान्य है और इसकी कोई चिंता करने की जरूरत नहीं है। पेरेंट्स एक बात पर गौर करें कि? अगर ऊपर बताए गए तरीकों से आपका बच्चा बर्प नहीं कर पा रहा है और उसे गैस के लक्षण दिख रहे हैं (जैसे ज्यादा रोना, पीठ को मोड़ना, पैरों को पेट से सटाना या मुट्ठियां बांधना), तो परेशान न हों, बल?कि? नीचे दिया गए एक उपाय अपना सकते हैं। माता-पि?ता सबसे पहले बच्चे को पीठ के बल लिटाएं और उसके पेट की धीरे-धीरे मालिश करें। साथ ही, बच्चे के पैरों को आगे-पीछे हिलाएं, जैसे वह साइकिल चला रहा हो।अगर यह सभी उपाय करके भी आराम न मिले, तो फरि ऐसी कंडीशन में अपने डॉक?टर से संपर्क करना बेहद जरूरी है। वे ही आपको सबसे सही और सुरक्षित उपाय बता पाएंगे।यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार, शिशु को स्तनपान कराते समय कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण होता है। नीचे ऐसी ही कुछ अहम बातों की जानकारी दी जा रही है, जिनका पालन मदर्स को को स्तनपान कराते समय जरूर करना चाहिए।सबसे पहले बच्चे की नाक को अपने निप्पल के ठीक सामने रखें। इससे बच्चा सही पोजि?शन में आ पाता है।इसके बाद बच्चे के सिर को हल्का सा पीछे की ओर झुकाएं, ताकि उसका ऊपरी होंठ आपके निप्पल को छू सके।



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।