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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 182 | प्रयागराज, शुक्रवार 06 नवंबर, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

ट्रम्प ने माना- मिडटर्म में हार की वजह ईरान युद्ध,बोले- मौका मिला तो फिर हमला करूंगा

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने माना है कि ईरान के साथ जंग के कारण मिडटर्म चुनाव में उनकी रिपब्लिकन पार्टी को बड़ा नुकसान हुआ। हालांकि, उन्होंने इसका बचाव करते हुए कहा कि ईरान को परमाणु हथियार बनाने से रोकने के लिए यही एक रास्ता था। सीएनबीसी के मुताबिक ट्रम्प ने बुधवार को पत्रकारों से बातचीत में कहाः- 'ईरान जंग की वजह से कुछ समय के लिए पेट्रोल की कीमतें बढ़ गई थीं। लेकिन अगर मुझे दोबारा फैसला लेने का मौका मिले, तो मैं फिर यही करूंगा।' हाउस में कुल 435 सीटें हैं। सभी सीटों पर चुनाव हुए। विपक्षी डेमोक्रेटिक पार्टी ने 242 और ट्रम्प की रिपब्लिकन पार्टी ने 151 सीटें जीती हैं। 42 सीटों पर वोटों की गिनती जारी है। डेमोक्रेट्स को जरूरी बहुमत मिल चुका है। सीनेट- सीनेट की 100 सीटों में से 35 पर चुनाव हुए हैं। अब तक 33 सीटों के नतीजे सामने आ चुके हैं। इनमें डेमोक्रेटिक पार्टी ने 20 और रिपब्लिकन पार्टी ने 13 सीटें जीती हैं। बाकी 2 सीटों



पर वोटों की गिनती जारी है। इन नतीजों को मिलाकर डेमोक्रेटिक पार्टी के पास 54 और रिपब्लिकन पार्टी के पास 44 सीटें हैं। गवर्नर चुनाव- कुल 36 सीटों में से 34 राज्यों के नतीजे आ चुके हैं। 22 डेमोक्रेट्स और 12 रिपब्लिकन ने सीटें जीती हैं। 2 राज्यों में वोटों की गिनती जारी है। अलास्का की सीनेट सीट पर वोटरों की गिनती जारी:-अमेरिका के अलास्का राज्य में सीनेट चुनाव के नतीजे का इंतजार है। यहां डेमोक्रेटिक उम्मीदवार मैरी पेल्टोला, रिपब्लिकन उम्मीदवार और मौजूदा सीनेटर डैन सुलिवन से करीब 600 वोटों से आगे हैं। मिडटर्म चुनाव के नतीजों को कनाडा के लिए अच्छी खबर माना जा रहा है। डेमोक्रेट्स की जीत को अमेरिकी वोटरों की ट्रम्प के टैरिफ के खिलाफ नाराजगी के तौर पर देखा जा रहा है। कनाडा के ओंटारियो के प्रीमियर डग फोर्ड ने बुधवार को कहा, 'मैं खुशी से सड़कों पर उछल रहा था। यह कनाडा की जीत है।' हालांकि, चुनाव नतीजों से कनाडा को तुरंत टैरिफ से राहत मिलने की उम्मीद नहीं है।

दोनों देशों के बीच व्यापार वार्ता फिर शुरू हो गई है। ऐसे में कनाडा को अमेरिका के साथ बेहतर समझौते की उम्मीद है। हालांकि, संसद के दोनों सदनों में डेमोक्रेट्स की मजबूत स्थिति का टैरिफ पर ज्यादा असर नहीं पड़ेगा। इसकी वजह है कि ट्रम्प ने ज्यादातर टैरिफ संसद की मंजूरी के बिना राष्ट्रपति के आदेश से लगाए हैं।

ईरान की मस्जिदों में परमाणु बम बनाने की मांग हुई,कट्टरपंथी नेता बोले- इसके बिना सुरक्षित नहीं

अली खामेनेई ने फतवा निकालकर रोक लगाई थी

तेहरान। ईरान में परमाणु बम बनाने की मांग हो रही है। देश की मस्जिदों में शुक्रवार की नमाज के दौरान इमाम और कट्टरपंथी नेता खुले तौर पर कह रहे हैं कि अमेरिका और इजराइल से सुरक्षा के लिए परमाणु हथियार बनने चाहिए। यह मांग ऐसे समय में उठ रही है, जब ईरान के नेता अमेरिका और इजराइल के साथ जारी जंग को खत्म करने की कोशिशें कर रहें हैं। देश के सुप्रीम लीडर रहे अयातुल्ला अली खामेनेई ने फतवा जारी कर परमाणु बम बनाने और इस्तेमाल करने पर बैन लगाया था। अब इसके खिलाफ आवाज उठने लगी है। शुक्रवार की नमाज में लग रहे परमाणु बम के लिए नारेः-पिछले हफ्ते ईरान के पश्चिमी शहर कुहदाश्त में शुक्रवार की नमाज के दौरान इमाम ने कहा था कि हमें परमाणु हथियारों से लैस होना चाहिए, ताकि हम अपराधी अमेरिका का मजबूती से मुकाबला कर सकें। उनके इस बयान के बाद नमाजियों ने नारा लगाया- परमाणु हथियारों से बचाव करना



हमारा हक है। तेहरान में भी शुक्रवार की नमाज के दौरान इमाम अकबरी ने परमाणु नीति बदलने को देश की जरूरत बताया। इस पर भी लोगों ने वही नारा लगाया। अमेरिका-इजराइल के हमलों के बाद लोगों की सोच बदलीः- अली खामेनेई चाहते थे कि ईरान परमाणु बम न बनाए लेकिन इतना सक्षम जरूर दिखे कि अमेरिका और इजराइल उस पर हमला करने से डरें। उन्हें लगता था कि ईरान की परमाणु ताकत को लेकर बना डर ही दुश्मन देशों को हमला करने से रोक देगा। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। अमेरिका और इजराइल ने ईरान के खिलाफ जंग शुरू कर दी। इस साल अमेरिका के हमले में अली खामेनेई की भी मौत हो गई। ईरान के जानकार मोहम्मद अली शबानी के मुताबिक, इन हमलों के बाद ईरान में लोगों की सोच बदल रही है। अब उन्हें लगने लगा है कि अगर देश के पास परमाणु बम होता, तो अमेरिका और इजराइल हमला करने से पहले कई बार सोचते। यानी परमाणु बम न बनाने के बावजूद ईरान को हमले झेलने पड़े। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प के एक बयान से भी इस सोच को बल मिला। उन्होंने सितंबर में कहा था कि अगर ईरान के पास परमाणु हथियार होते, तो वे उसके सुप्रीम लीडर को फोन करके उनका हाल पूछते और मदद की पेशकश करते। लेकिन परमाणु हथियार न होने की वजह से अमेरिका ने उन पर बमबारी की। परमाणु समझौते से बाहर निकलने की मांग भी बढ़ीः-ईरान में परमाणु हथियारों पर रोक लगाने वाली अंतरराष्ट्रीय संधि (एनपीटी) से बाहर निकलने की मांग भी बढ़ रही है। इस संधि के तहत ईरान ने परमाणु बम नहीं बनाने का वादा किया है। आगे की खबर पेज संख्या पेज संख्या 07 पर..

अमेरिकी मिडटर्म चुनाव में 5 भारतवंशी जीते,सभी डेमोक्रेटिक पार्टी के मेंबर

ट्रम्प ने विवेक रामास्वामी का प्रचार किया, फिर भी हार गए

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका के मिडटर्म चुनाव में 5 भारतवंशी नेताओं ने हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स के चुनाव में जीत हासिल की है। जबकि एक उम्मीदवार अमीष शाह आगे चल रहे हैं। ये सभी डेमोक्रेटिक पार्टी के सदस्य हैं। जीतने वालों में रो खन्ना, अमी बेरा, प्रमिला जयपाल, सुहास सुब्रमण्यम और पिया दांडिया शामिल हैं। इससे पहले 2024 के चुनाव में 6 भारतवंशी इस सदन के लिए चुने गए थे। इस बार सीनेट के लिए किसी भारतीय मूल के उम्मीदवार ने चुनाव नहीं लड़ा था। वहीं, गवर्नर पद के लिए भारतीय मूल के विवेक रामास्वामी ने ओहायो से दावेदारी पेश की थी, लेकिन वे डेमोक्रेटिक उम्मीदवार एमी एक्टन से हार गए। डेमोक्रेटिक पार्टी से 5 भारतवंशी संसद सदस्य बनेः- 1. एमी बेरा, डेमोक्रेट पार्टी- 8वीं बार जीतेः- कैलिफोर्निया के तीसरे संसदीय क्षेत्र से एमी बेरा लगातार आठवीं बार सांसद चुने गए हैं। उन्होंने रिपब्लिकन उम्मीदवार रॉब टकर को 23 हजार से ज्यादा वोटों से हराया है। बेरा पेशे से डॉक्टर हैं। वह 2013 में पहली बार हाउस



ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स के सदस्य बने थे। 2. रो खन्ना, डेमोक्रेटिक पार्टी- छठी बार जीतेः-कैलिफोर्निया के 17वें संसदीय क्षेत्र से रो खन्ना ने लगातार छठी बार चुनाव जीता है। उन्होंने रिपब्लिकन उम्मीदवार रितेश टंडन को 42 हजार से ज्यादा वोटों से हराया है। टंडन इससे पहले 2020 और 2022 में भी रो खन्ना के खिलाफ चुनाव लड़ चुके हैं। 3. प्रमिला जयपाल, डेमोक्रेटिक पार्टी- 1.52 लाख से वोटों से जीतीः-वॉशिंगटन के 7वें संसदीय क्षेत्र से डेमोक्रेटिक पार्टी की प्रमिला जयपाल ने लगातार छठी बार जीत दर्ज की है। उन्होंने रिपब्लिकन उम्मीदवार नीरव शेठ को 1.52 लाख से ज्यादा वोटों से हराया है। प्रमिला 2017 से इस सीट पर सांसद हैं। वह हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स में पहुंचने वाली पहली भारतीय मूल की महिला हैं। उनका जन्म चेन्नई में हुआ था। 4. सुहास सुब्रमण्यम, डेमोक्रेटिक पार्टी- दूसरी बार सांसद बनेः- वर्जीनिया के 10वें संसदीय क्षेत्र से सुहास सुब्रमण्यम दूसरी बार सांसद चुने गए हैं। उन्हें 61.5फीसदी से ज्यादा वोट मिले हैं, जबकि रिपब्लिकन उम्मीदवार डेव बेकविथ को 36.4फीसदी वोट मिले हैं। सुहास का जन्म टेक्सास के ह्यूस्टन में भारतीय माता-पिता के घर हुआ था। वह पेशे से वकील हैं। पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा के कार्यकाल में उन्होंने व्हाइट हाउस में टेक्नोलॉजी पॉलिसी एडवाइजर के तौर पर काम किया था।आगे की खबर पेज संख्या पेज संख्या 07 पर..

ट्रम्प ने हार से किनारा किया, पहले खुद को चेहरा बता रहे थे, चुनाव प्रचार में 47 बार अपने नाम पर वोट मांगा

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने मिडटर्म चुनाव में रिपब्लिकन पार्टी की करारी हार से पल्ला झाड़ लिया है। चुनाव प्रचार के दौरान वे बार-बार खुद को चुनाव का चेहरा बता रहे थे और वोटर्स से उन्हें उम्मीदवार मानकर वोट देने की अपील कर रहे थे। उन्होंने 47 बार खुद के नाम पर लोगों से वोट देने के लिए कहा। लेकिन नतीजे आने के बाद ट्रम्प ने कहा कि वे खुद चुनाव में उम्मीदवार नहीं थे, इसलिए रिपब्लिकन पार्टी के समर्थक बड़ी संख्या में वोट डालने नहीं पहुंचे। इस चुनाव में डेमोक्रेटिक पार्टी ने हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स और सीनेट, दोनों सदनों में बहुमत हासिल कर लिया है। यह ट्रम्प के लिए बड़ा झटका है। अब डेमोक्रेट्स के पास उनके कार्यकाल के बचे हुए दो साल में उनके फैसलों और योजनाओं को रोकने की ताकत होगी। ट्रम्प बोले- मैं बैलेट पर नहीं था, इसलिए हार हुईः- चुनाव नतीजे आने के बाद ट्रम्प ने न्यूयॉर्क टाइम्स से कहा, 'मैं चुनाव में उम्मीदवार नहीं था।



इसी वजह से हम ज्यादा लोगों को वोट डालने के लिए नहीं ला सके।' ट्रम्प का यह बयान उनके चुनाव प्रचार से बिल्कुल उलट है। उस दौरान वे खुद को चुनाव का सबसे बड़ा चेहरा बता रहे थे। उन्होंने उम्मीदवारों के चयन से लेकर चुनावी मुद्दों, रणनीति और प्रचार के संदेश तक में दखल दिया था। उन्होंने बार-बार वोटर्स से कहा था कि वे उनके कामकाज को ध्यान में रखकर वोट दें। यानी जीत की उम्मीद थी तो ट्रम्प खुद चुनाव का चेहरा थे, लेकिन हार मिली तो उन्होंने खुद को चुनाव से अलग बता दिया। महंगाई और ईरान युद्ध से नाराज थे वोटर्सः- रिपब्लिकन पार्टी की हार के पीछे महंगाई और ईरान युद्ध को बड़ी वजह माना जा रहा है। ट्रम्प ने सत्ता में आने से पहले महंगाई कम करने और अमेरिका को नए युद्धों से दूर रखने का वादा किया था। लेकिन उनके कार्यकाल में ईरान के साथ युद्ध शुरू हो गया। इससे तेल की कीमतें बढ़ीं और अमेरिका में पेट्रोल महंगा हो गया। कई वोटर्स को लगा कि ट्रम्प ने उनसे किए वादे पूरे नहीं किए। वे महंगाई से राहत और सुरक्षित सीमा चाहते थे, लेकिन उन्हें महंगी चीजों और नई जंग का सामना करना पड़ा। दूसरे देशों से आने वाले सामान पर ट्रम्प के लगाए टैक्स ने भी लोगों की जेब पर बोझ बढ़ाया। प्रवासियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई से भी लोग नाराज थे। आगे की खबर पेज संख्या पेज संख्या 07 पर..

फर्जी तरीके से ईरानी जहाजों को ट्रेड की मंजूरी दिलवाने के आरोप में भारतीय दंपती से जुड़ी 9 कंपनियों पर प्रतिबंध

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका ने चंडीगढ़ के एक कारोबारी दंपती, दो अन्य भारतीयों और उनसे जुड़ी



9 कंपनियों पर प्रतिबंध लगा दिए हैं। इन पर ईरान के 'गुप्त तेल जहाजों' (शैडो फ्लीट) को फर्जी तरीके से दूसरे देशों के झंडे और कागजात मुहैया कराने के आरोप हैं। अमेरिकी वित्त मंत्रालय के अनुसार, चंडीगढ़ निवासी सुनील कुमार शर्मा और उनकी पत्नी जसप्रीत प्रीति शाहिद पर आरोप है कि वे फर्जी वेबसाइटों और संस्थाओं के जरिए ऐसे जहाजों को बिना मंजूरी के फ्लैग ऑफ कन्वीनिएंस के जरिए दूसरे देशों (जैसे गुयाना, मोजाम्बिक आदि) का रजिस्ट्रेशन दिलवाते थे, ताकि वे पकड़े बिना ईरानी तेल ले जा सकें। अमेरिका में इन सभी की संपत्तियां फ्रीजः-प्रतिबंध लगने के बाद अमेरिका में इन सभी की संपत्तियां फ्रीज कर दी गई हैं और अमेरिकी नागरिकों व कंपनियों के साथ इनके किसी भी लेनदेन पर रोक लगा दी गई है। इसके अलावा, ईरानी एयरलाइंस को मदद देने के आरोप में तुर्किये की एक कंपनी पर भी शिकंजा कसा गया है। 'फ्लैग ऑफ कन्वीनिएंस' (एफओसी) क्या है? जब कोई जहाज मालिक अपने जहाज को अपने देश के बजाय किसी दूसरे देश में रजिस्टर करवाता है, तो उसे 'फ्लैग ऑफ कन्वीनिएंस' कहते हैं। जहाज उसी दूसरे देश का झंडा लगाकर चलता है और उसी देश के कानून व नियम उस पर लागू होते हैं। शैडो फ्लीट क्या है? यह पुराने और बिना सही बीमा वाले तेल जहाजों का एक छुपा हुआ नेटवर्क है। यह किन देशों का तेल बेचती है? इसका काम रूस, ईरान और वेनेजुएला जैसे देशों का कच्चा तेल चोरी-छिपे दुनिया भर में बेचना है, जिन पर पश्चिमी देशों ने पाबंदी लगा रखी है।

यह व्यापार में कैसे काम करती है? यह सामान्य कानूनी नियमों से बाहर एक अलग रास्ते से तेल पहुंचाती है।

कैसे छुपाई जाती है असली पहचान? इसमें फर्जी कंपनियों का इस्तेमाल होता है, ताकि असली मालिक का पता न चले। इससे क्या खतरे पैदा होते हैं? सस्ते और पुराने जहाज होने की वजह से समुद्र में तेल रिसाव और हादसों का खतरा बहुत ज्यादा रहता है।

राहत-होर्मुज से भारतीय जहाजों को गुजरने देगा ईरान,8 महीने से बंद था रास्ता

इसी रूट से 40फीसदी कच्चा तेल मंगाता है भारत

तेहरान। ईरान ने करीब 8 महीने बाद भारतीय जहाजों को होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने की छूट दे दी है। अब भारतीय जहाज इस रास्ते से बिना किसी रोक-टोक



के गुजर सकेंगे। ईरान ने चीन, इराक और कतर के जहाजों को भी यह छूट दी है। 28 फरवरी से इस रास्ते पर जहाजों की आवाजाही पर पाबंदियां लगी हुई थीं। भारत अपने कुल कच्चे तेल आयात का करीब 40फीसदी इसी रास्ते से मंगाता है। ईरान की न्यूज वेबसाइट ईरानवायर और अनादोलू एजेंसी की रिपोर्ट के मुताबिक, ईरानी संसद की राष्ट्रीय सुरक्षा और विदेश नीति समिति के उपाध्यक्ष अहमद हयात-मोगद्दम ने मंगलवार को इसकी जानकारी दी। भारत को दवाओं की सप्लाई के लिए मिली छूटः-रिपोर्ट के मुताबिक, ईरान ने भारत को यह छूट इसलिए दी है, ताकि उसे भारत से दवाएं मिलती रहें। वहीं, चीन को छूट देने के पीछे ईरान की उम्मीद है कि मुश्किल वक्त में बीजिंग उसका राजनीतिक रूप से साथ देगा। हालांकि, भारतीय और चीनी जहाजों को होर्मुज से गुजरने के लिए पैसे देने होंगे। वहीं, कतर के जहाज बिना कोई शुल्क दिए इस रास्ते से गुजर सकेंगे। इराक को किस वजह से छूट दी गई है, यह साफ नहीं किया गया है।भारत के लिए क्यों अहम है होर्मुज स्ट्रेटः-भारत अपनी जरूरत का 85फीसदी से ज्यादा कच्चा तेल दूसरे देशों से खरीदता है।

इसमें से करीब 40फीसदी तेल होर्मुज स्ट्रेट से होकर आता है। सऊदी अरब, इराक, कुवैत और संयुक्त अरब अमीरात जैसे देशों से भारत आने वाले तेल के लिए यह अहम रास्ता है। अगर भारत रोजाना 50 लाख बैरल कच्चा तेल विदेशों से मंगाता है, तो इसमें करीब 20 लाख बैरल तेल होर्मुज के रास्ते आता है।आगे की खबर पेज संख्या पेज संख्या 07 पर..

किरेन रिजिजू की राहुल को 7 नसीहतें- कहा-मोदी से नफरत छोड़ें,बीजेपी दुश्मन नहीं

राहुल तीन दिन में 4 बार पीएम को बहस की चुनौती दे चुके

नयी दिल्ली। केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने बुधवार को राहुल गांधी को सात सुझाव दिए। उन्होंने एक्स पर पोस्ट कर कहा कि अगर बहस के लिए चुनौती दी है। केरलम बीजेपी अध्यक्ष बोले- राहुल बांग्लादेश चले जाएंः- केरलम भाजपा अध्यक्ष राजीव



राहुल इन बातों पर अमल करें तो कांग्रेस संसद में ज्यादा सीटें जीत सकती है। रिजिजू ने कहा- राहुल को बीजेपी को दुश्मन नहीं, राजनीतिक विरोधी समझना चाहिए। उन्हें बीजेपी,आरएसएस और प्रधानमंत्री मोदी के प्रति नफरत छोड़कर संसद की कार्यवाही में हिस्सा लेना चाहिए। केंद्रीय मंत्री ने संसद का एक पुराना वीडियो भी शेयर किया। इसमें वे भाषण दे रहे हैं और विपक्षी सांसद सदन से उठकर जाते दिख रहे हैं। रिजिजू ने वीडियो के साथ लिखा- जो लोग लोकतंत्र और चर्चा में विश्वास नहीं करते, वे ही आज बहस की बात कर रहे हैं। रिजिजू का यह बयान राहुल गांधी की प्रधानमंत्री मोदी को आमने-सामने बहस की चुनौती के बाद आया है। राहुल ने पिछले तीन दिनों में चार बार प्रधानमंत्री को चंद्रशेखर ने गुरुवार को राहुल गांधी पर भारत में अराजकता फैलाने की कोशिश करने का आरोप लगाया। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म फेसबुक पर पोस्ट कर कहा- राहुल बांग्लादेश चले जाएं। अगर उन्हें अराजकता फैलाने का शौक है तो वे वहां जाकर राजनीति करें और अपने साथ जमात-ए-इस्लामी को भी ले जा सकते हैं, जो उनका समर्थन करता है। मोदी के विदेशी ताकतों से संबंध के आरोपों पर बहस चाहते हैं राहुलः-राहुल गांधी ने प्रधानमंत्री मोदी पर विदेशी ताकतों के दबाव में काम करने का आरोप लगाया है। उनका कहना है कि मोदी विपक्ष पर देशविरोधी होने और विदेशी ताकतों से संबंध रखने के आरोप लगाते हैं,आगे की खबर पेज संख्या पेज संख्या 07 पर..

उपयोगकर्ता की पोस्ट के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जिम्मेदार सरकार बदल सकती है नियम

फेसबुक, इंस्टाग्राम और एक्स की कानूनी सुरक्षा हटाने की तैयारी

नयी दिल्ली। केंद्र सरकार फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब और एक्स जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स को मिलने वाली कानूनी



सुरक्षा खत्म करने पर विचार कर रही है। इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट के मुताबिक, आईटी मंत्रालय ने सोशल मीडिया नियमों में बदलाव पर चर्चा शुरू की है। इसके तहत यूजर्स की पोस्ट, वीडियो और कमेंट के लिए प्लेटफॉर्म्स को भी जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। अभी आईटी एक्ट की धारा 79 के तहत इन कंपनियों को 'सेफ हार्बर' सुरक्षा मिलती है। इसके तहत यूजर्स की पोस्ट और कमेंट के लिए कंपनियों को सीधे जिम्मेदार नहीं माना जाता। सरकार इस सुरक्षा को सोशल मीडिया कंपनियों से हटाकर इंटरनेट, टेलीकॉम और मैसेजिंग प्लेटफॉर्म्स तक सीमित करने पर विचार कर रही है। सेफ हार्बर का मतलबः- सेफ हार्बर का मतलब है एक तरह की कानूनी सुरक्षा या छूट। किसके लिए हैः-यह सुरक्षा सोशल मीडिया, ई-कॉमर्स साइट्स और इंटरनेट सर्विस प्रोवाइडर्स को मिलती है। क्या फायदा हैः-अगर कोई आम यूजर इन प्लेटफॉर्म्स (जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब, एक्स या वॉट्सएप) पर कुछ गलत या गैरकानूनी लिखता है या पोस्ट करता है, तो उसके लिए इन कंपनियां को सीधे तौर पर जिम्मेदार नहीं ठहराया जाएगा। शर्त क्या हैः-यह सुरक्षा तभी मिलती है जब ये कंपनियां सरकार या कोर्ट के कहने पर उस गलत पोस्ट या कंटेंट को अपने प्लेटफॉर्म से तुरंत हटा दें। सुरक्षा की वजह से बढ़ा मेटा और गूगल का कारोबारः-इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट के मुताबिक, इस सुरक्षा ने मेटा, गूगल और एक्स जैसी कंपनियों को यूजर-जनरेटेड कंटेंट पर बड़े कारोबार खड़े करने में मदद की है। उन्हें हर पोस्ट, वीडियो या कमेंट की कानूनी जिम्मेदारी नहीं उठानी पड़ती। सरकार के एक वर्ग का मानना है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म अब सिर्फ जानकारी पहुंचाने वाले माध्यम नहीं हैं। वे एल्गोरिदम से कंटेंट की रैंकिंग, सिफारिश और पहुंच तय करते हैं। ये प्लेटफॉर्म अपनी कम्युनिटी गाइडलाइन के आधार पर पोस्ट हटाते या सीमित करते हैं। ये नियम कई बार भारतीय कानूनों से अलग हो सकते हैं। इंस्टाग्राम पर बच्चों के यौन शोषण से जुड़े कंटेंट को बढ़ावा देने के आरोपः-इससे पहले राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (एनएचआरसी) ने दिल्ली पुलिस को उन आरोपों की व्यापक जांच करने का निर्देश दिया था, जिनमें कहा गया था कि मेटा के स्वामित्व वाले इंस्टाग्राम पर पेड विज्ञापनों के जरिए भारत में चाइल्ड सेक्सुअल एब्यूज मटेरियल (सीएसएएम) को बढ़ावा दिया गया। एनएचआरसी ने पुलिस को यह भी जांचने का निर्देश दिया था कि क्या टेक कंपनी और दूसरे संबंधित पक्षों ने प्रोटेक्शन ऑफ चिल्ड्रन फ्रॉम सेक्सुअल ऑफेंसेज (पॉक्सो) एक्ट के तहत अनिवार्य रिपोर्टिंग से जुड़ी जिम्मेदारियों का पालन किया था।

मोदी ने पवार से कहा- सुप्रिया तैयार हैं, साथ देश संभालेंगे,पवार बोले- आप साथ, तो देश की चिंता नहीं

मुंबई/नयी दिल्ली। एनसीपी-एसपी प्रमुख शरद पवार को बुधवार को नियमित मेडिकल जांच के लिए मुंबई के ब्रीच कैंडी अस्पताल में भर्ती कराया गया। उन्हें एक दिन पहले ही पुणे के रूबी हॉल क्लिनिक से छुट्टी मिली थी। पवार को खांसी और सांस लेने पर सीने में दर्द की शिकायत के बाद 2 नवंबर को अस्पताल में भर्ती कराया गया था। पीएम मोदी ने पवार को अस्पताल में भर्ती कराए जाने पर उनसे फोन पर बात की थी। उन्होंने पवार से कहा कि सुप्रिया अब तैयार हैं। सुप्रिया और हम मिलकर देश संभालेंगे। आप आराम कीजिए।आगे की खबर पेज संख्या पेज संख्या 07 पर..

सी.एम.पी. डिग्री कॉलेज के विद्यार्थियों ने किया इलाहाबाद संग्रहालय का शैक्षिक भ्रमण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। बुधवार को



सी.एम.पी. डिग्री कॉलेज, प्रयागराज के रसायन विज्ञान विभाग द्वारा संचालित वाटर क्वालिटी मैनेजमेंट पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों को शैक्षिक भ्रमण के अंतर्गत इलाहाबाद संग्रहालय ले जाया गया। शैक्षिक भ्रमण का उद्देश्य विद्यार्थियों को प्राचीन भारतीय सभ्यता, संस्कृति तथा जल संरक्षण की पारंपरिक प्रणालियों से परिचित कराना था। संग्रहालय में विद्यार्थियों को प्राचीन काल में जल संरक्षण, जल प्रबंधन एवं जल के महत्व से संबंधित ऐतिहासिक जानकारियाँ प्रदान की गईं। इसके माध्यम से विद्यार्थियों ने हमारी समृद्ध प्राचीन सभ्यता में जल संरक्षण की परंपराओं और उनके वैज्ञानिक महत्व को समझा। इस अवसर पर पाठ्यक्रम के संयोजक डॉ. प्रमोद शर्मा ने छात्रों को संबोधित करते एवं डॉ. डी.के. साहू उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों को जल संरक्षण के पारंपरिक ज्ञान को वर्तमान समय में अपनाने तथा जल संसाधनों के संरक्षण के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया। इस प्रकार का शैक्षिक भ्रमण विद्यार्थियों के सैद्धांतिक ज्ञान को व्यावहारिक अनुभव से जोड़ने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

राष्ट्रीय गीत वंदे मातरम के 150 वर्ष पूर्ण होने पर सार्वजनिक स्थानों पर बैंड वादन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। पीएसी-के/एस-व्यवस्थापन-(बैण्ड)-2025/2993 दिनांक 08.11.2025 एवं अपर पुलिस महानिदेशक पीएसी उ0प्र0 के पत्र संख्याःपीएसी-2-मिस(39)-2025/1407 दिनांक 06.11.2025 जिसके द्वारा बंकिम चंद्र चटर्जी द्वारा रचित हमारा राष्ट्रीय गीत वंदे मातरम के 150 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 07.11.2025 से 07.11.2026 तक सार्वजनिक स्थानों पर बैंड वादन हेतु निर्देशित किया गया है, जिसके अनुपालन में आज दिनांक 04.11.2026 को सेनानायक श्री राजेश कुमार श्रीवास्तव(आईपीएस) के कुशल निर्देशन में 42वीं वाहिनी पीएसी नैनी प्रयागराज के ब्रास बैंड द्वारा सरस्वती घाट, संगम, प्रयागराज स्थल पर बैंड वादन किया गया।



बैंड वादन में भक्ति एवं देशभक्ति गीतों से ओतप्रोत धुनों का वादन किया गया।

जिसकी उपस्थित जनमानस द्वारा भूरि-भूरि प्रशंसा की गई।

उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र के सहयोग से दीपावली उत्सव मनाया गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। प्रयागराज में उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र के सहयोग से सामाजिक संस्था सात्विक ने दिव्यांग, अनाथ बच्चों और वृद्धाश्रम के बुजुर्गों के साथ दीपावली उत्सव मनाय,शिल्प हाट की प्रतिभा ने दर्शकों का दिल जीत लिया,कार्यक्रम में सांस्कृतिक केन्द्र के निदेशक सुदेश शर्मा और उपनिदेशक डॉ. मुकेश उपाध्ये ने बच्चों और बुजुर्गों को दीपावली के उपहार देकर शुभकामनाएं दीं।





के मुक्तांशी मंच पर आयोजित 'आओ खुशियों के दीप जलायें' कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन से हुई। इस दौरान स्पेशल बच्चों ने गणपति नृत्य, ग्रुप डांस, स्केटिंग और फैंसी ड्रेस की शानदार प्रस्तुतियां दीं। बच्चों सात्विक संस्था के सचिव मोहम्मद अफजल ने लोगों से अपील की कि वे अपने व्यस्त जीवन से कुछ समय निकालकर जरूरतमंद बच्चों और बुजुर्गों के चेहरों पर मुस्कान लाने का प्रयास करें।

यूनाइटेड कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड रिसर्च में एलुमनी मीट-2026 का भव्य आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। बुधवार को नोएडा



यूनाइटेड ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस, नॉलेज पार्क-छ्ध्, ग्रेटर नोएडा स्थित यूनाइटेड कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड रिसर्च में एलुमनी मीट-2026 का भव्य एवं सफल आयोजन किया गया। इस अवसर पर संस्थान के पूर्व छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं वर्तमान विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के अध्यक्ष श्री गिरधर गोपाल गुलाटी, सीईओ श्रीमती मोना पुरी गुलाटी, कॉलेज के प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार यादव, मुख्य अतिथि एवं अपर पुलिस उपायुक्त (एडीसीपी) संतोष कुमार मिश्रा तथा जिला रोजगार अधिकारी एवं पीसीएस अधिकारी श्रीमती मनीषा अत्री द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत मां सरस्वती की वंदना के साथ हुई। इस अवसर पर कॉलेज के विद्यार्थियों ने विभिन्न रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में नृत्य, गायन एवं भाषण प्रतियोगिताओं सहित अनेक आकर्षक प्रस्तुतियों ने उपस्थित अतिथियों और पूर्व विद्यार्थियों का मन मोह लिया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए



मुख्य अतिथि अपर पुलिस उपायुक्त श्री संतोष कुमार मिश्रा ने विद्यार्थियों को अनुशासन, निरंतर मेहनत और दृढ़ संकल्प का महत्व समझाया। उन्होंने कहा कि जीवन में निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए शिक्षा के साथ-साथ अनुशासन और सकारात्मक सोच भी आवश्यक है। विद्यार्थी अपनी मेहनत और लगन के बल पर डॉक्टर, इंजीनियर एवं प्रशासनिक अधिकारी जैसे प्रतिष्ठित पदों तक पहुंच सकते हैं। वहीं, जिला रोजगार अधिकारी श्रीमती मनीषा अत्री ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य, करियर निर्माण एवं व्यावसायिक विकास के लिए महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान किया। इस दौरान संस्थान के अध्यक्ष गिरधर गोपाल गुलाटी, सीईओ श्रीमती मोना पुरी गुलाटी एवं प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार यादव ने मुख्य अतिथि संतोष कुमार मिश्रा एवं श्रीमती मनीषा अत्री का शॉल, स्मृति चिह्न एवं पुष्पगुच्छ भेंट कर सम्मानपूर्वक स्वागत किया। कार्यक्रम के समापन अवसर पर संस्थान के अध्यक्ष गिरधर गोपाल गुलाटी, प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार यादव एवं प्रबंधक संजय सिंह द्वारा उपस्थित सभी पूर्व छात्र-छात्राओं (एलुमनी) को बैग, स्मृति चिह्न एवं अन्य उपहार भेंट कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम ने संस्थान के पूर्व विद्यार्थियों और वर्तमान छात्र-छात्राओं के बीच आपसी जुड़ाव, संवाद एवं पुराने संबंधों को पुनः मजबूत करने का एक महत्वपूर्ण अवसर प्रदान किया।

एलुमनी मीट-2026 उत्साहपूर्ण वातावरण में सफलतापूर्वक संपन्न हुई।

जोन गंगानगर, कमिश्नरेट प्रयागराज-परिजनों से नाराज होकर मथुरा गए गुमशुदा ग्राम प्रधान/प्रशासक थाना थरवई व सर्विलांस सेल गंगानगर की संयुक्त पुलिस टीम द्वारा सकुशल बरामद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। दरअसल घटना दिनांक-29 अक्टूबर की हैं ग्राम प्रधान/प्रशासक मनसैता जानकी नाथ यादव पुत्र स्व0 राम बहादुर यादव निवासी ग्राम मनसैत थाना थरवई कमिश्नरेट प्रयागराज उम्र करीब 29 वर्ष के गुमशुदा होने के सम्बन्ध में दिनांक-30.10.2026 को ग्राम प्रधान जानकी नाथ यादव के भाई छत्रपाल द्वारा थाना थरवई पर प्रार्थना पत्र दिया गया जिसके आधार पर थाना थरवई पर गुमशुदगी संख्या-17/2026 पंजीकृत किया गया । दिनांक-03.11.2026 को छत्रपाल उपरोक्त द्वारा पुनः प्रार्थना पत्र प्रस्तुत किया कि उन्हें आशंका है किसी अज्ञात द्वारा ग्राम प्रधान/प्रशासक जानकी नाथ यादव का अपहरण कर लिया गया है । उक्त प्रार्थना पत्र के आधार पर गुमशुदगी संख्या-17/2026 को मु0अ0सं0-281/2026 धारा 140(1) भा0न्या0सं0 में तरमीम किया गया। पुलिस की कार्यवाही- श्रीमान् पुलिस आयुक्त महोदय व अपर पुलिस आयुक्त के निर्देशन में व श्रीमान् पुलिस उपायुक्त गंगानगर व अपर पुलिस उपायुक्त गंगानगर के कुशल पर्यवेक्षण में एवं सहायक पुलिस आयुक्त थरवई के कुशल नेतृत्व में थाना थरवई पुलिस टीम द्वारा



थाना थरवई पर पंजीकृत मु0अ0सं0-281/2026 धारा-140(1) भा0न्या0सं0 से सम्बंधित गुमशुदा ग्राम प्रधान/प्रशासक मनसैता जानकी नाथ यादव को आज दिनांक-05.11.2026 को मथुरा से सकुशल बरामद किया गया तथा नियमानुसार अग्रिम विधिक कार्यवाही प्रचालित हैं। उल्लेखनीय है कि गुमशुदा ग्राम प्रधान/प्रशासक मनसैता जानकी नाथ यादव की सकुशल बरादगी हेतु 03 टीमें सर्विलांस की सीडीआर से प्राप्त जानकारियों को विश्लेषण करने के लिए, 05 पुलिस टीम सी0सी0टी0वी0 फुटेज चेक करने के लिए, 03 टीमें गुमशुदा उपरोक्त के रिश्तेदारी में जाकर पता करने के लिए व थाना स्थानीय की 02 पुलिस टीमों का गठन संभावित स्थानों पर दबिश देने के लिए किया गया था । उक्त टीमों द्वारा लगातार सीडीआर, बीटीएस का अवलोकन तथा डॉग स्क्वाड, एसडीआरएफ को बुलवाकर तलाश पतारसी की जा रही थी, जिसमें उक्त संयुक्त पुलिस टीमों द्वारा गुमशुदा ग्राम प्रधान/प्रशासक मनसैता जानकी नाथ यादव को आज दिनांक-05.11.2026 को मथुरा से सकुशल बरामद किया गया। पूछताछ का विवरण-पूछताछ करने पर गुमशुदा जानकी नाथ यादव ने बताया कि वे पारिवारिक समस्याओं के कारण परिजनों से नाराज होकर घर से पैदल कछार के रास्ते फाफामऊ पहुंचकर अपने लिए कपडे खरीदे और कपडे पहनकर फाफामऊ से सुबह 6:00 बजे गंगा गोमती एक्सप्रेस से लखनऊ तथा लखनऊ प्लेटफॉर्म नं0. 04 से प्रातः 10:30 बजे जनरल टिकट लेकर आगरा पहुँचे, आगरा से झेलम एक्सप्रेस पकड़कर वे मथुरा गए, जहाँ वे प्रेमानंद महाराज जी के आश्रम में रुके थे। उनके साथ कोई निन्दनीय/अपराधिक घटना घटित नहीं हुई है एवं वे पूर्णतः सकुशल व स्वस्थ हैं। पुलिस द्वारा आवश्यक विधिक कार्यवाही अमल में लायी जा रही है। सम्बंधित अभियोग का विवरण-मु0अ0सं0-281/2026 धारा-140(1) भा0न्या0सं0 थाना थरवई कमिश्नरेट प्रयागराज। सकुशल बरामदगी करने वाली पुलिस टीम-1. प्रभारी निरीक्षक पंकज सिंह, थाना थरवई कमिश्नरेट प्रयागराज। 2. उ0नि0 सुखचैन तिवारी प्रभारी सर्विलांस सेल गंगानगर प्रयागराज मय फोर्स। 3. उ0नि0 रितेश उपाध्याय, थाना थरवई कमिश्नरेट प्रयागराज। 4. उ0नि0 आशीष कुमार यादव, थाना थरवई कमिश्नरेट प्रयागराज। 5. का0 प्रवीण द्विवेदी, थाना थरवई कमिश्नरेट प्रयागराज।













गर्ल्स हाई स्कूल एंड कॉलेज का 165वां संस्थापक दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। प्रयागराज स्थित गर्ल्स हाई स्कूल एंड कॉलेज में 5 नवंबर 2026 को 165वां स्थापना दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर संस्थान की गौरवशाली शैक्षणिक परंपरा और 165 वर्षों के योगदान को याद किया गया। प्रिंसिपल विनीता इशू पीएस के कुशल मार्गदर्शन में कॉलेज शिक्षा,संस्कार और चरित्र निर्माण के क्षेत्र में निरंतर नई ऊंचाइयां हासिल कर रहा है। इसके गौरवमई इतिहास को बनाये रखने के लिए संस्थान छात्राओं को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देकर उनका भविष्य उज्ज्वल बनाने के लिए लगातार प्रयासरत है।

पांच प्रांतों के आस्था का केंद्र बिंदु है बेचूबीर बाबा का तीन दिवसीय मेला,अहरौरा थाना क्षेत्र स्थित जंगल महाल गांव में है बेचूबीर बाबा की चौरी जहां लगता है भूतों का मेला

बेचूबीर बाबा के चौरी का स्पर्श करने से प्रेत- बाधा से मिलती है मुक्ति, निःसंतान महिलाओं को होती है पुत्र की प्राप्ति,18 नवंबर से 20 नवंबर तक लगेगी मेला,प्रदेश के पर्यटन मानचित्र में बेचूबीर बाबा मेला का नाम हो अंकितः रोशनलाल यादव,फोटोः बाघ से लड़ते हुए बेचूबीर की काल्पनिक फोटो, बेचूबीर बाबा की चौरी पर पूजा करते वंशज बृजभूषण यादव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र/ मिर्जापुर। उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर जिला अंतर्गत अहरौरा थाना क्षेत्र में जरगो नदी तट पर बसे जंगल महाल गांव में बेचूबीर बाबा की चौरी पर प्रतिवर्ष लगता है तीन दिवसीय भूतों का मेला। लाखों की संख्या में निःसंतान महिलाओं का जरगो नदी में स्नान करने को जमावड़ा लगता है। बेचूबीर बाबा की चौरी का स्पर्श करते ही भूत-प्रेत बाधा से मुक्ति मिलती है, वहीं निःसंतान महिलाओं को पुत्र की प्राप्ति होती है। यह मेला पांच प्रांतों यूपी, एमपी, छत्तीसगढ़, झारखंड व बिहार के आस्था का केंद्र बिंदु है। हालांकि यहां पर देश भर से लोग आते हैं। अबकी बार 18 नवंबर से 20 नवंबर तक मेला लगेगी। बेचूबीर बाबा मेला का नाम प्रदेश के पर्यटन मानचित्र में अंकित होना चाहिए। बेचूबीर बाबा का एक अद्भुत इतिहास है। भगवान शंकर के घोर उपासक बेचू यादव लगभग ढाई-तीन सौ वर्ष पूर्व से ही बेचूबीर बाबा के नाम से विख्यात हैं। बेचूबीर तीन दिन और तीन रात एक बाघ से लड़ते-लड़ते मृत्यु को प्राप्त हुए थे। बाघ की भी मौत हो गई थी। बेचूबीर की अंतिम इच्छा के अनुरूप उनके पुत्र रघुराई ने शरीर को समाधि दिया जो आज बेचूबीर बाबा की चौरी के रूप में विख्यात है। बेचूबीर जंगल में सारी रात गाय, भैंसों के साथ रहते थे, उनके साथ एक ब्राह्मण लड़का भी रहता था, बेचूबीर कभी-कभी रात्रि में जब सब चरवाहे सो जाते थे तब अचानक गायब हो जाते थे। 4 बजे भोर में हाथ में प्रसाद लिए हुए चरवाहों को यह कहते हुए प्रसाद खिलाते थे कि काशीविश्वनाथ का प्रसाद है अभी लेकर आया हूँ खा लो। बेचूबीर बाबा की चौरी पर मेला व पूजा कार्तिक माह के शुक्ल पक्ष की अष्टमी तिथि से शुरू होकर एकादशी की सुबह तक चलता



है। बेचूबीर की मुख्य पूजा दशमी की रात व एकादशी की प्रातः 3-4 बजे के बीच उनके वंशज ब्रजभूषण यादव द्वारा संपन्न की जाती है। अबकी बार 18 नवम्बर से 20 नवंबर तक मेला लगेगी। बेचूबीर बाबा की चौरी का स्पर्श होते ही पीड़ितों को प्रेत-बाधा से मुक्ति मिल जाती है। नाउम्मीद महिलाओं की सुनी गोद भर जाती है। मुख्य पूजा में पीली और सफेद धोती, नारियल, खड़ाऊँ, मिठाई,फल, फूल, माला के साथ स्वेच्छया दक्षिणा चढ़ाई जाती है। मुख्य पूजा के दिन बकरा का कान काटकर चढ़ाया जाता है, लेकिन बलि नहीं दी जाती है। जो वस्त्र पहनकर जरगो नदी में स्नान किया जाता है उसे वहीं छोड़ दिया जाता है। मेला व्यवस्थापक रोशनलाल यादव का कहना है कि बेचूबीर बाबा की मेला का नाम उत्तर प्रदेश के पर्यटन मानचित्र में अंकित होना चाहिए। छठवें पीढ़ी के वंशज हैं तीन भाईः-सोनभद्र। बेचूबीर बाबा के छठवें पीढ़ी के वंशज तीन भाई हैं जो पुजारी से लेकर व्यवस्थापक का कार्य देखते हैं। ये लोग सोनभद्र जिला अंतर्गत चोपन थाना क्षेत्र के मारकुंडी गांव में रहते हैं।

वंशजों पर गौर करें तो बेचूबीर के लड़के रघुराई, रघुराई के लड़के बैजनाथ, बैजनाथ के लड़के लालता यादव पांचवीं पीढ़ी के वंशज रहे। अब छठवें पीढ़ी के वंशज लालता यादव के तीन लड़के संतलाल यादव,ब्रजभूषण यादव व रोशनलाल यादव शामिल हैं।

महाराष्ट्र से शिवसेना के एक प्रमुख नेता के परिजन संतान के लिए आए थे यहां सोनभद्र बेचूबीर बाबा के वंशज रोशनलाल यादव एडवोकेट ने बताया कि करीब 15 वर्ष पूर्व महाराष्ट्र से शिवसेना के एक प्रमुख नेता के परिवार से ननद और भौजाई आई थी जिन्हें 7 साल से कोई संतान नहीं थी। यहां आने पर पुत्र की प्राप्ति हुई। इसी तरह कई आईपीएस/पीसीएस अधिकारी के परिवार की महिलाएं आई थी। यहां आने पर पुत्र की प्राप्ति हुई। 19 नवंबर को समाज कल्याण राज्य मंत्री आएंगे बेचूबीर मेलाः-सोनभद्र। मेला के व्यवस्थापक रोशनलाल यादव एडवोकेट ने बताया कि प्रदेश के समाज कल्याण राज्य मंत्री संजीव सिंह गोड़ ने सीएम, डीएम व एसपी मिर्जापुर को पत्रक देकर मेला की सुरक्षा व्यवस्था दुरुस्त करने के लिए मांग किया है। 19 नवंबर की शाम मंत्री जी मुख्य पूजा कार्यक्रम में शामिल होंगे।

खेलकूद से बच्चों में विकसित होती है अनुशासन, टीम भावना एवं आत्मविश्वास की भावना-जिलाधिकारी

डीएम ने जनपदीय बेसिक क्रीड़ा प्रतियोगिता एवं शैक्षिक समारोह 2026-27 का किया शुभारम्भ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जनपद में परिषदीय विद्यालयों के छात्र-छात्राओं की



खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने तथा उनमें खेल भावना, अनुशासन एवं प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित करने के उद्देश्य से पुलिस लाइन के क्रीड़ा मैदान में आयोजित दो दिवसीय जनपदीय बेसिक क्रीड़ा प्रतियोगिता एवं शैक्षिक समारोह 2026-27 का जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने शुभारम्भ किया। कार्यक्रम के शुभारम्भ अवसर पर जिलाधिकारी ने मां सरस्वती के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलित कर समारोह का विधिवत उद्घाटन कर प्रतिभागी बच्चों का उत्साहवर्धन किया तथा खेल प्रतियोगिताओं के सफल आयोजन के लिए शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने अपने संबोधन में कहा कि खेलकूद विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का महत्वपूर्ण माध्यम है। खेलों से बच्चों में अनुशासन, आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, आपसी सहयोग एवं टीम भावना का विकास होता है। उन्होंने कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद एवं अन्य रचनात्मक गतिविधियों में भी बच्चों की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है। खेल प्रतियोगिताएं बच्चों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने तथा आगे बढ़ने का बेहतर अवसर प्रदान करती हैं। उन्होंने सभी प्रतिभागी छात्र-छात्राओं को खेल भावना के साथ प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग करने तथा अपनी उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया तथा सभी प्रतिभागियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। दो दिवसीय जनपदीय बेसिक क्रीड़ा प्रतियोगिता एवं शैक्षिक समारोह में जनपद के विभिन्न विकास खण्डों से आए परिषदीय विद्यालयों के छात्र-छात्राएं विभिन्न खेलकूद एवं शैक्षिक प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। प्रतियोगिता के माध्यम से बच्चों को अपनी खेल प्रतिभा निखारने एवं आगे की प्रतियोगिताओं के लिए स्वयं को तैयार करने का अवसर प्राप्त होगा।इस अवसर पर जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, क्षेत्राधिकारी नगर आशीष निगम, खण्ड शिक्षा अधिकारी ऋचा सिंह, सत्यप्रकाश सिंह, विजय प्रकाश सहित शिक्षा विभाग के संबंधित अधिकारी, शिक्षक-शिक्षिकाएं, विभिन्न विद्यालयों के बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।



एसडीएम ने खडुहली विद्यालय के विद्यार्थियों से किया संवाद,पढ़ाई, परीक्षा की तैयारी और कैरियर निर्माण के दिए महत्वपूर्ण सुझाव

विद्यार्थियों को लक्ष्य निर्धारित कर मेहनत करने के लिए किया प्रेरित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)म.प्र/शाहडोल। अनुविभागीय अधिकारी राजस्व ब्यौहारी ने खडुहली विद्यालय का निरीक्षण कर छात्र-छात्राओं से आत्मीय संवाद किया। इस दौरान उन्होंने विद्यार्थियों से



उनकी पढ़ाई, विद्यालय एवं छात्रावास में उपलब्ध सुविधाओं, दैनिक दिनचर्या और भविष्य की योजनाओं के संबंध में विस्तार से चर्चा की। उन्होंने विद्यार्थियों की समस्याएं भी सुनीं और शिक्षा एवं कैरियर निर्माण को लेकर महत्वपूर्ण मार्गदर्शन दिया। एसडीएम ने विद्यार्थियों से कहा कि जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करना और उसके अनुरूप निरंतर मेहनत करना आवश्यक है। विद्यार्थी अपनी रुचि, क्षमता और योग्यता को पहचानें तथा उसी के अनुसार भविष्य के कैरियर का चयन करें। उन्होंने कहा कि केवल परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना ही शिक्षा का उद्देश्य नहीं है, बल्कि ज्ञान, व्यवहार, अनुशासन और आत्मविश्वास का विकास भी उतना ही महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों को नियमित अध्ययन करने, कक्षा में पढ़ाए गए विषयों का प्रतिदिन दोहराव करने तथा जिन विषयों में कठिनाई आती है, उनके शिक्षकों से बेझिझक मार्गदर्शन लेने की सलाह दी। उन्होंने परीक्षा की तैयारी के संबंध में विद्यार्थियों को समझाया कि अंतिम समय में पढ़ाई का दबाव लेने के बजाय नियमित समय-सारणी बनाकर अध्ययन करना चाहिए। कठिन विषयों को अधिक समय दें और छोटे-छोटे लक्ष्य बनाकर उन्हें पूरा करें। पाठ्यक्रम के अनुसार तैयारी करने के साथ पुराने प्रश्नपत्रों का अभ्यास करें तथा लिखकर उत्तर देने की आदत विकसित करें। पढ़ाई के बीच पर्याप्त विश्राम भी करें और मोबाइल एवं अन्य अनावश्यक गतिविधियों में समय व्यर्थ न करें। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि असफलता से घबराने के बजाय अपनी कमियों को पहचानकर उनमें सुधार करना चाहिए। कैरियर मार्गदर्शन के दौरान उन्होंने विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा के विभिन्न अवसरों, प्रतियोगी परीक्षाओं तथा प्रशासनिक, पुलिस, चिकित्सा, इंजीनियरिंग, शिक्षण एवं अन्य व्यावसायिक क्षेत्रों में उपलब्ध संभावनाओं के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों में रहने वाले विद्यार्थियों के लिए भी आगे बढ़ने के अवसरों की कमी नहीं है। आवश्यकता है तो केवल सही दिशा, नियमित अध्ययन और दृढ़ इच्छाशक्ति की। विद्यार्थी अपने शिक्षकों और अभिभावकों से चर्चा कर कैरियर संबंधी जानकारी प्राप्त करें तथा अपनी रुचि के अनुसार तैयारी प्रारंभ करें। एसडीएम ने विद्यार्थियों को आपसी सद्भाव, सहयोग और भाईचारे के साथ रहने की समझाइश देते हुए कहा कि छात्रावास में अलग-अलग परिवेश से आए विद्यार्थी एक परिवार की तरह रहते हैं। सभी को एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करना चाहिए और पढ़ाई में भी एक-दूसरे का सहयोग करना चाहिए। उन्होंने कहा कि अनुशासन, सकारात्मक सोच और अच्छे संस्कार विद्यार्थी जीवन की महत्वपूर्ण पूंजी हैं। छात्रावास की व्यवस्थाओं का किया निरीक्षणः-एसडीएम ने छात्रावास की व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए विद्यार्थियों से भोजन, राशन की उपलब्धता, पेयजल, साफ-सफाई एवं अन्य सुविधाओं के संबंध में जानकारी प्राप्त की। उन्होंने विद्यार्थियों से सीधे बातचीत कर यह जानने का प्रयास किया कि उन्हें नियमित रूप से निर्धारित सुविधाएं मिल रही हैं या नहीं। इस दौरान उन्होंने स्पष्ट किया कि विद्यार्थियों को मिलने वाली सुविधाओं के संबंध में किसी प्रकार की भ्रम की स्थिति नहीं होनी चाहिए। छात्रावास अधीक्षक एवं रसोइया को राशन की उपलब्धता और भोजन व्यवस्था के संबंध में पारदर्शिता बनाए रखने तथा विद्यार्थियों को सही जानकारी देने के निर्देश दिए।उन्होंने कहा कि छात्रावास में रहने वाले विद्यार्थियों की शिक्षा, स्वास्थ्य, भोजन और सुरक्षा से जुड़ी व्यवस्थाओं में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी।विद्यार्थियों की समस्याओं को गंभीरता से सुना जाए और उनका समय पर निराकरण सुनिश्चित किया जाए।

रोजगार मेले में 312 अभ्यर्थियों का प्राथमिक चयन, अभ्यर्थियों को वितरित किए गए नियुक्ति पत्र-21 कंपनियों ने लिया प्रतिभाग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। उत्तर प्रदेश रोजगार मिशन के अंतर्गत जिला सेवायोजन



कार्यालय, रायबरेली द्वारा बैसवारा डिग्री कॉलेज, लालगंज के परिसर में एक दिवसीय विधानसभा स्तरीय रोजगार मेले का आयोजन किया गया। रोजगार मेले में 21 कंपनियों ने प्रतिभाग किया, जिसमें कुल 976 अभ्यर्थियों ने प्रतिभाग किया। इनमें से लगभग 312 अभ्यर्थियों का विभिन्न कंपनियों द्वारा प्राथमिक रूप से चयन किया गया। शेष कुछ कंपनियों के चयन परिणाम अभी लंबित हैं। रोजगार मेले के मुख्य अतिथि पूर्व विधायक, विधानसभा सरेनी मा0 धीरेन्द्र बहादुर सिंह ने मेले में आए नियोजकों एवं अभ्यर्थियों से संवाद किया। इसके उपरांत उन्होंने दीप प्रज्वलित कर रोजगार मेले का शुभारंभ किया तथा चयनित अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र वितरित किए। मेले में महादेव हनुमान विजय प्लेसमेंट सर्विस, अमॉस स्किल वेंचर्स प्रा0 लि0, जे0वे0 टायर, अम्बर इंटरप्राइजेज, टाटा मोटर्स सहित कुल 21 कंपनियों के प्रतिनिधियों ने प्रतिभाग कर अभ्यर्थियों को रोजगार के अवसर उपलब्ध कराए। इस अवसर पर जिला सेवायोजन अधिकारी डॉ0 दिनकर कुमार, प्रबंधक डॉ0 ब्रह्मप्रकाश सिंह एवं बैसवारा डिग्री कॉलेज की प्राचार्य प्रो0 पुष्पा बरनवाल ने मेले में प्रतिभाग करने वाले अतिथियों, नियोजकों एवं अभ्यर्थियों के प्रति आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन प्रभारी मीना मंच, बेसिक शिक्षा विभाग, रायबरेली एस0एस0 पाण्डेय एवं जिला सेवायोजन कार्यालय के सर्वेश कुमार राय ने किया। रोजगार मेले के सफल आयोजन में जिला प्रबंधक कौशल विकास मिशन राजीव सिंह तथा जिला सेवायोजन कार्यालय के जितेन्द्र सिंह कनौजिया, गुलरेज सुहेल, धीरेन्द्र सिंह, रामेन्द्र कुमार पाण्डेय, अश्वनी कुमार, मो0 जमीर, तनीषा श्रीवास्तव, सोनानी सोनकर, विजय कुमार, सुरेश चन्द्र, रामेन्द्र कुमार एवं महेन्द्र कुमार ने सहयोग प्रदान किया।

सोन नदी तट पर भव्य महागंगा आरती, जनपद सोनभद्र में पहली बार हुई नौका दौड़; लोकसंस्कृति की रंगारंग प्रस्तुतियों से सजा गंगा उत्सव

जिला गंगा समिति, सोनभद्र के तत्वावधान में गंगा उत्सव-2026 का भव्य आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला गंगा समिति, सोनभद्र के तत्वावधान में गंगा



उत्सव-2026 के अवसर पर सोन नदी तट स्थित छठ घाट, चोपन में भव्य महागंगा आरती, नौका दौड़ प्रतियोगिता एवं विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नदी संरक्षण, जनसहभागिता एवं सोनभद्र की समृद्ध आदिवासी लोकसंस्कृति की अनूठी झलक देखने को मिली। जनपद में पहली बार आयोजित हुई नौका दौड़ बनी आकर्षण का केंद्रः- गंगा उत्सव का प्रमुख आकर्षण जनपद सोनभद्र में पहली बार आयोजित नौका दौड़ प्रतियोगिता रही। सोन नदी की सहायक नदियों के नाम पर आयोजित इस प्रतियोगिता में बजरंग घाट से छठ घाट, चोपन तक विभिन्न नदियों के नाम पर नाविकों ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता में गंडक नदी के नाविकों ने प्रथम, पांडु नदी के नाविकों ने द्वितीय तथा बिजुल नदी के नाविकों ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त सोन, रिहंद, कर्मनाशा, कनहर, बेलन सहित अन्य नदियों के नाविकों ने भी प्रतिभाग किया। विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। महागंगा आरती एवं दीप प्रज्वलन से भक्तिमय हुआ सोन नदी तटः-सायंकाल छठ घाट, चोपन पर भव्य महागंगा आरती का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि प्रभागीय वनाधिकारी श्री आशुतोष कुमार जायसवाल, एवं विशिष्ट अतिथि नगर पंचायत अध्यक्ष उस्मान अली द्वारा दीप प्रज्वलित कर महागंगा आरती का शुभारंभ किया गया। दीपों की जगमगाहट एवं आरती के भक्तिमय वातावरण ने पूरे घाट को आध्यात्मिक एवं उत्सवमय स्वरूप प्रदान किया। कर्मा एवं परसोना नृत्य से जीवंत हुई सोनभद्र की लोकसंस्कृतिः-



कार्यक्रम में विभिन्न विद्यालयों के छात्र-छात्राओं द्वारा आकर्षक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी गईं व रंगोली बनाकर कार्यक्रम मे अलग ही चाप छोड़ी। वहीं स्थानीय आदिवासी लोक कलाकारों द्वारा सोनभद्र की पारंपरिक लोकसंस्कृति के प्रतीक करमा एवं परसोना नृत्य की मनमोहक प्रस्तुति दी गई, जिसने उपस्थित जनसमूह का मन मोह लिया। इस अवसर पर गंगा एवं उसकी सहायक नदियों के संरक्षण, स्वच्छता एवं संवर्धन हेतु उपस्थित अतिथियों, अधिकारियों, विद्यार्थियों एवं आमजन को संरक्षण शपथ दिलाई गई तथा हस्ताक्षर अभियान के माध्यम से जनसहभागिता का संदेश दिया गया। नदी एवं पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि प्रभागीय वनाधिकारी आशुतोष कुमार जायसवाल, विशिष्ट अतिथि नगर पंचायत अध्यक्ष उस्मान अली, अधिशासी अधिकारी नगर पंचायत चोपन अखिलेश, उप प्रभागीय वनाधिकारी शत्रुघ्न त्रिपाठी, उप प्रभागीय वनाधिकारी कपिल, क्षेत्रीय वनाधिकारी अभिषेक यादव, जिला विद्यालय निरीक्षक जयराम एवं जिला गंगा समिति, सोनभद्र के जिला परियोजना अधिकारी महेंद्र गौतम, नगर पंचायत चोपन के लिपिक अंकित पाण्डेय सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी, कर्मचारी, स्थानीय जनप्रतिनिधि, विद्यार्थी एवं आमजन उपस्थित रहे। इस आयोजन के माध्यम से जिला गंगा समिति ने नदियों को केवल जलधारा नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक विरासत, आजीविका एवं जीवन का आधार मानते हुए उनके संरक्षण का संदेश दिया। जनपद में पहली बार आयोजित नौका दौड़ के माध्यम से विभिन्न नदियों के नाविकों को एक साझा मंच प्रदान किया गया, जिससे भविष्य में भी नदी संरक्षण एवं जनसहभागिता के ऐसे आयोजनों को नई दिशा मिल सके।

नवम्बर माह में 06 से 30 नवम्बर तक होगा निःशुल्क खाद्यान्न वितरण,अन्त्योदय कार्डधारकों को 35 किग्रा तथा पात्र गृहस्थी कार्डधारकों को प्रति यूनिट 05 किग्रा खाद्यान्न मिलेगा निःशुल्क

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला पूर्ति अधिकारी,



सोनभद्र द्वारा अवगत कराया गया है कि खाद्यायुक्त महोदय के निर्देश के क्रम में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के अन्तर्गत जनपद के अन्त्योदय एवं पात्र गृहस्थी राशन कार्डधारकों को माह नवम्बर 2026 का आवंटित खाद्यान्न निःशुल्क वितरित किया जाएगा। खाद्यान्न वितरण की अवधि 06 नवम्बर 2026 से 30 नवम्बर 2026 तक निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि अन्त्योदय कार्डधारकों को प्रति कार्ड कुल 35 किलोग्राम खाद्यान्न, जिसमें 10 किलोग्राम गेहूं एवं 25 किलोग्राम चावल शामिल है, निःशुल्क दिया जाएगा। वहीं, पात्र गृहस्थी राशन कार्डधारकों को प्रति यूनिट 05 किलोग्राम खाद्यान्न, जिसमें 01 किलोग्राम गेहूं एवं 04 किलोग्राम चावल शामिल है, निःशुल्क वितरित किया जाएगा। जिला पूर्ति अधिकारी ने बताया कि जिन राशन कार्डधारकों के अंगूठे का निशान किसी कारणवश बायोमेट्रिक मशीन पर प्रमाणित नहीं हो पा रहा है, उनके लिए मोबाइल ओटीपी वेरिफिकेशन के माध्यम से खाद्यान्न प्राप्त करने की सुविधा उपलब्ध रहेगी। यह सुविधा वितरण की अंतिम तिथि 30 नवम्बर 2026 तक उपलब्ध रहेगी। ऐसे कार्डधारक ओटीपी वेरिफिकेशन की सुविधा का लाभ उठाकर अपना खाद्यान्न प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने जनपद के समस्त राशन कार्डधारकों से अपील की है कि वर्तमान में प्रचलित राशन कार्डों में सम्मिलित सभी यूनिटों/सदस्यों का ई-केवाईसी अवश्य करा लें। जिन कार्डधारकों अथवा सदस्यों की ई-केवाईसी अभी शेष है, वे अपनी उचित दर दुकान पर उपस्थित होकर ई-केवाईसी की प्रक्रिया पूर्ण कराएं, जिससे उन्हें राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना के अन्तर्गत खाद्यान्न का लाभ प्राप्त करने में किसी प्रकार की असुविधा न हो।

कैबिनेट मंत्री नन्द गोपाल गुप्ता नंदी नें बस्ती मे रहने वालें जरूरतमंदों क़ो मॉल मे दीपावली की शॉपिंग कराई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। प्रयागराज मे उत्तर



प्रदेश के कैबिनेट मंत्री नन्द गोपाल गुप्ता नंदी नें बस्ती मे रहने वाले परिवार और उनके बच्चों क़ो मॉल मे दीपावली की शॉपिंग कराई, मंत्री नंदी और उनकी पत्नी अभिलाषा गुप्ता सिविल लाइन्स के सुभाष चौराहे से सबको ई रिक्शे से मॉल तक ले गए उसके बाद जमकर शॉपिंग हुई वो भी नो लिमिट मे, मंत्री नंदी हर साल अपने विधान सभा के गरीब परिवार और उनके बच्चों क़ो शॉपिंग का अनोखा गिफ्ट देते हैं, बस्ती के काफी बच्चे ऐसे भी हैं जो पहली बार किसी शॉपिंग मॉल मे आये थे मंत्री नंदी की पत्नी और प्रयागराज की पूर्व मेयर अभिलाषा गुप्ता बताती हैं की बच्चों क़ो पर्व पर इंतज़ार भी रहता हैं इसलिए उनकी खुशी दिवाली पर दो गुनी हो जाती हैं। मंत्री नंदी प्रयागराज के शहर दक्षिणी से विधायक हैं अपनी विधान सभा के गरीब और असहाय परिवार क़ो मंत्री नंदी हर साल दिवाली और होली मे नो लिमिट शॉपिंग का गिफ्ट देते हैं आज दिवाली की शॉपिंग मे लोगो नें मॉल मे जमकर खरीदारी की बच्चों नें अपनी पसंद के कपडे खरीदे और उनके परिवार के लोगो नें भी, कई बच्चों क़ो तो मंत्री नंदी और उनकी पत्नी अभिलाषा गुप्ता नें अपनी पसंद के कपडे दिलाये, गरीब बच्चे जो कभी सिविल लाइन्स नहीं जा पाते थे वो बच्चे आज वीआईपी लोगो की तरह मंत्री के साथ शॉपिंग करते नज़र आये, कैबिनेट मंत्री नंदी नें बताया की आज वो जो कुछ भी हैं इन लोगो के आशीर्वाद और दुवाओ से हैं इनकी ख़ुशी मे ही मेरी ख़ुशी हैं।

आरसेटी सोनभद्र में दिव्यांगजनों हेतु 10 दिवसीय निःशुल्क उद्यमिता विकास प्रशिक्षण सम्पन्न

प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण-पत्र वितरित कर स्वरोजगार के लिए किया गया प्रेरित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। निदेशक, आरसेटी, राबर्ट्सगंज-सोनभद्र द्वारा अवगत कराया गया है कि जनपद के ग्रामीण क्षेत्रों के शिक्षित बेरोजगार युवक-युवतियों को स्वावलम्बी एवं आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से जनपद के अग्रणी बैंक इंडियन बैंक द्वारा संचालित आरसेटी में दिव्यांगजनों हेतु आयोजित 10 दिवसीय निःशुल्क ई0डी0पी0 (उद्यमिता विकास कार्यक्रम) प्रशिक्षण दिनांक 04 नवम्बर 2026 को सम्पन्न हुआ। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण के दौरान दिव्यांग प्रशिक्षणार्थियों को बैंकिंग संबंधी जानकारी, विपणन (मार्केटिंग) के विभिन्न पहलुओं तथा केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा संचालित विभिन्न



विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई, ताकि वे प्रशिक्षण प्राप्त करने के उपरांत स्वरोजगार अपनाकर आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बन सकें। प्रशिक्षण के समापन अवसर पर निदेशक श्री विशाल खन्ना द्वारा सभी प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण-पत्र वितरित किए गए। उन्होंने प्रशिक्षणार्थियों को स्वरोजगार के क्षेत्र में आगे बढ़ने तथा अपने कौशल का उपयोग कर आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर संस्थान के संकाय सदस्य श्री आशुतोष कुमार दुबे, श्री अंजनी सिंह, कार्यालय सहायक श्री श्रीकांत मिश्रा एवं श्री अंकुर सहित प्रशिक्षणार्थी उपस्थित रहे।

किसानों को गेहूं के बीज मुफ्त मिले,कृषि विज्ञान केंद्र ने योजना के तहत खेती का प्रशिक्षण दिया

सोनभद्र। बभनी ब्लॉक के बरवें गांव के किसानों को गुरुवार को उन्नत गेहूं के बीज मुफ्त दिए गए। ठाकुर संकठा प्रसाद सिंह कृषि विज्ञान केंद्र, सोनभद्र ने टीएसपी (जनजातीय उपयोजना) के तहत कृषि निवेश वितरण कार्यक्रम किया। कार्यक्रम में केंद्र के वैज्ञानिक डॉ. संजीव राव ने किसानों को गेहूं की वैज्ञानिक खेती की जानकारी दी। उन्होंने उन्नत बीज चुनने, संतुलित उर्वरकों का इस्तेमाल करने और बेहतर उत्पादन के लिए कृषि तकनीकें अपनाने के बारे में बताया। डॉ. राव ने किसानों से कहा कि खेती या बीज से जुड़ी समस्या होने पर कृषि विज्ञान केंद्र से संपर्क करें। उन्होंने बताया कि वैज्ञानिकों की टीम समस्याओं के समाधान में मदद करेगी। उन्होंने कहा कि खेत बचाओ अभियान के तहत किसानों को संतुलित उर्वरकों के इस्तेमाल के लिए जागरूक किया जा रहा है।

जनजातीय गौरव दिवस के मौके पर प्रशिक्षण के जरिए किसानों को आधुनिक और वैज्ञानिक खेती की जानकारी भी दी जा रही है। कार्यक्रम में ग्राम प्रधान रामजीत, इसरार अहमद अंसारी, रमेश यादव, कैलाश नाथ, उदय कुमार, ओंकारनाथ, कुंजल, दशरथ, देवरूप, सोनामती और राजकुमारी समेत दर्जनों किसान मौजूद रहे।

मिशन शक्ति 6.0 के अंतर्गत महिला सुरक्षा, सम्मान एवं सशक्तिकरण को लेकर सोनभद्र पुलिस का व्यापक जनजागरूकता अभियान

'नारी का सम्मान, सुरक्षा की पहचान – सोनभद्र पुलिस का यही अभियान।'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा, सम्मान एवं सशक्तिकरण को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए पुलिस अधीक्षक सोनभद्र श्री अभिषेक वर्मा के निर्देशन में तथा अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय/नोडल अधिकारी सुश्री मेविस टॉक के पर्यवेक्षण में मिशन शक्ति 6.0 के अंतर्गत जनपद में व्यापक जनजागरूकता अभियान संचालित किया जा रहा है। अभियान के क्रम में जनपद के समस्त थाना क्षेत्रों में मिशन शक्ति टीमों द्वारा विद्यालयों, महाविद्यालयों, कोचिंग संस्थानों, बाजारों एवं ग्राम सभाओं में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित कर महिलाओं एवं बालिकाओं को उनके अधिकारों, सुरक्षा उपायों एवं सरकारी सहायता सेवाओं के प्रति जागरूक किया जा रहा है। कार्यक्रमों के दौरान गुड टच-बैड टच, आत्मरक्षा के उपाय, महिला उत्पीड़न से संबंधित विधिक अधिकार, लैंगिक समानता, बाल विवाह की रोकथाम तथा महिलाओं एवं बच्चों के प्रति होने वाली हिंसा जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर जानकारी प्रदान की जा रही है। साथ ही, महिलाओं एवं बालिकाओं को किसी भी प्रकार की समस्या, उत्पीड़न अथवा असुरक्षा की स्थिति में बिना किसी भय या संकोच के पुलिस से संपर्क करने तथा संबंधित हेल्पलाइन सेवाओं का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। अभियान का उद्देश्य महिलाओं एवं बालिकाओं को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक कर उन्हें सुरक्षित वातावरण उपलब्ध कराने के साथ आत्मनिर्भर एवं सशक्त बनाना है। साइबर जागरूकता अभियान के अंतर्गत बच्चों एवं बालिकाओं को साइबर अपराधों से बचाव के प्रति किया जा रहा जागरूकः- साइबर जागरूकता अभियान के अंतर्गत



जनपद के विभिन्न थाना क्षेत्रों में सार्वजनिक स्थानों, विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इन कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों, बालिकाओं एवं आमजन को साइबर अपराधों के विभिन्न तरीकों तथा उनसे बचाव के उपायों के संबंध में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की जा रही है। कार्यक्रमों के दौरान ऑनलाइन इन्वेस्टमेंट फ्रॉड, सोशल मीडिया फ्रॉड, साइबर ग्रूमिंग, टेलीग्राम फ्रॉड, फर्जी ट्रेडिंग/इन्वेस्टमेंट ग्रुप, क्रिप्टोकरेंसी स्कैम एवं फिशिंग लिंक सहित विभिन्न प्रकार के साइबर अपराधों के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए सतर्क रहने के लिए जागरूक किया जा रहा है। साइबर सुरक्षा के दृष्टिगत लोगों को ओटीपी, बैंकिंग विवरण, पासवर्ड एवं व्यक्तिगत जानकारी किसी अनजान व्यक्ति के साथ साझा न करने तथा संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने से बचने की सलाह दी जा रही है। साथ ही, सोशल मीडिया का सुरक्षित उपयोग करने, अनजान व्यक्तियों से ऑनलाइन संपर्क के दौरान सतर्कता बरतने तथा किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना संबंधित एजेंसी को देने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। किसी भी प्रकार का साइबर अपराध होने पर तत्काल साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर सूचना देने तथा आधिकारिक वेबसाइट www.cybercrime.gov.in पर शिकायत दर्ज कराने की जानकारी भी दी जा रही है। महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नंबरः-112 - आपातकालीन पुलिस सेवा, 1090 / 1091 - महिला सुरक्षा हेल्पलाइन, 181 - महिला हेल्पलाइन, 1930 - साइबर अपराध हेल्पलाइन,1076 - मुख्यमंत्री हेल्पलाइन, सोनभद्र पुलिस की अपीलः महिलाएं एवं बालिकाएं अपने अधिकारों के प्रति जागरूक रहें, किसी भी प्रकार के उत्पीड़न के विरुद्ध आवाज उठाएं तथा आवश्यकता पड़ने पर पुलिस एवं संबंधित हेल्पलाइन सेवाओं की सहायता लें। आमजन भी साइबर अपराधों के प्रति सतर्क रहें और सुरक्षित डिजिटल व्यवहार अपनाएं। 'सुरक्षा, सम्मान और स्वावलंबन – सशक्त नारी, सशक्त राष्ट्र।'

धान खरीद 2026-27: किसानों की फार्मर आईडी एवं भूमि विवरण का पंजीकरण अनिवार्य, जनपद में 86 क्रय केंद्रों को मिली स्वीकृति

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला खाद्य विपणन अधिकारी श्री अनूप कुमार श्रीवास्तव ने अवगत कराया है कि खरीफ विपणन वर्ष 2026-27 में न्यूनतम मूल्य समर्थन योजना के अंतर्गत धान खरीद व्यवस्था के तहत जनपद के समस्त किसान भाइयों को सूचित किया जाता है कि जिन किसानों की फार्मर आईडी बनी हुई है, उसमें उल्लिखित सभी भूमियों का विवरण पंजीकरण में जोड़ा जाएगा। ऐसी भूमि, जिसमें क्रॉप सर्वे के माध्यम से कोई फसल प्राप्त नहीं होती है, उसके संबंध में किसान को स्वयं फसल चुनने का विकल्प दिया गया है। तदनुसार किसान द्वारा भरे गए फसल के विवरण को सत्यापित मान लिया जाएगा। उन्होंने बताया कि यदि किसान द्वारा क्रॉप सर्वे से प्राप्त फसल और किसान द्वारा स्वयं भरी गई फसल के विवरण में भिन्नता पाई जाती है, तो ऐसे प्रकरणों में वर्तमान व्यवस्था के अनुसार संबंधित अधिकारी के लॉग-इन पर सत्यापन हेतु भेजा जाएगा। यह व्यवस्था पूर्व में कराए गए पंजीकरण एवं वर्तमान में कराए जा रहे पंजीकरण पर समान रूप से लागू होगी। यदि फार्मर आईडी



में किसान की सभी भूमियों का उल्लेख नहीं है, तो किसान https://upfr.agristack.gov.in पर शेष भूमि को जोड़ने के उपरांत ही पंजीकरण लॉक कराएं। जिन किसान भाइयों की फार्मर आईडी अभी नहीं बनी है, वे पूर्व की व्यवस्था के अनुसार अपना पंजीकरण करा सकते हैं। सक्षम प्राधिकारी द्वारा सत्यापन के उपरांत ही ऐसे किसानों से धान खरीद संभव हो सकेगी। जिला खाद्य विपणन अधिकारी ने बताया कि धान खरीद वर्ष 2026-27 के लिए शासन स्तर से जनपद सोनभद्र को 1,25,000 मीट्रिक टन धान खरीद का लक्ष्य प्राप्त हुआ है। जनपद में अब तक 1,579 किसानों द्वारा पंजीकरण कराया जा चुका है, जिसके सापेक्ष 761 किसानों का सत्यापन भी पूर्ण हो चुका है। उन्होंने बताया कि जनपद में अब तक कुल 86 धान क्रय केंद्रों का अनुमोदन किया जा चुका है। इनमें खाद्य विभाग के 46, पीसीएफ के 34, भारतीय खाद्य निगम के 02 एवं मंडी समिति के 04 क्रय केंद्र शामिल हैं। धान खरीद से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या के निराकरण के लिए खाद्य एवं रसद विभाग का टोल फ्री नंबर 18001800150 तथा विभागीय कंट्रोल रूम जो कि अधोहस्ताक्षरी है स्थापित किया गया है।

इसके अतिरिक्त किसान निम्नलिखित अधिकारियों से भी संपर्क कर सकते हैं- 1. कन्हैया लाल - मोबाइल नंबरः 8707584948, 2. गौरव श्रीवास्तव - मोबाइल/व्हाट्सएप नंबरः 8423740554, संपर्क का समय प्रातः 09:00 बजे से अपराह्न 02:00 बजे तक तथा अपराह्न 02:00 बजे से सायं 06:00 बजे तक निर्धारित है। जिला खाद्य विपणन अधिकारी ने जनपद के समस्त किसान भाइयों से अपील की है कि धान विक्रय में किसी प्रकार की असुविधा से बचने के लिए अपनी फार्मर आईडी, भूमि विवरण एवं पंजीकरण की प्रक्रिया समय से पूर्ण कराएं।

ऑपरेशन शुद्धि के तहत थाना रॉबर्ट्सगंज पुलिस की बड़ी कार्रवाई-60.500 किलोग्राम अवैध गांजा के साथ 02 तस्कर गिरफ्तार,सियाज कार में गुप्त केबिन बनाकर करते थे गांजे की तस्करी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक सोनभद्र अभिषेक वर्मा के निर्देशन में जनपद में अवैध मादक पदार्थों की तस्करी के विरुद्ध चलाए जा रहे ऑपरेशन शुद्धि के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय सुश्री मेविस टॉक एवं क्षेत्राधिकारी नगर श्री रणधीर कुमार मिश्रा के पर्यवेक्षण में थाना रॉबर्ट्सगंज पुलिस द्वारा दिनांक 04.11.2026 को रात्रि करीब 20:45 बजे मुखबिर की सूचना पर ग्राम लोढ़ी स्थित टीवीएस गोदाम के पास से 02 गांजा तस्करों को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार अभियुक्तों की पहचान 1. सत्यम यादव पुत्र राजेश्वर यादव, निवासी ग्राम लैसना, थाना जलालाबाद, जनपद शाहजहांपुर तथा 2. सीबू अली पुत्र सब्बन अली, निवासी ब्रह्मनान, थाना अल्लागंज के पीछे, जनपद शाहजहांपुर के रूप में हुई। अभियुक्तों द्वारा कार में गुप्त केबिन बनाकर उसमें गांजा छिपाकर तस्करी की जाती थी। उनके कब्जे/निशानदेही से 03 प्लास्टिक के कट्टों में रखे कुल 60 किलो 500 ग्राम अवैध गांजा (कुल 43 पैकेट), जिसकी अनुमानित कीमत लगभग रु30 लाख है, बरामद किया गया।



गांजा तस्करी में प्रयुक्त सुजुकी सियाज कार को धारा 60 एनडीपीएस एक्ट के अंतर्गत पुलिस कब्जे में लिया गया। उक्त बरामदगी एवं गिरफ्तारी के आधार पर थाना रॉबर्ट्सगंज पर मु0अ0सं0- 892/2026, धारा 8/20/27ए/29/60/61 एनडीपीएस एक्ट के अंतर्गत अभियोग पंजीकृत कर आवश्यक विधिक कार्यवाही की जा रही है।

गिरफ्तार अभियुक्तगण का विवरणः-1. सत्यम यादव पुत्र राजेश्वर यादव, निवासी ग्राम लैसना, थाना जलालाबाद, जनपद शाहजहांपुर, उम्र करीब 21 वर्ष। 2. सीबू अली पुत्र सब्बन अली, निवासी ब्रह्मनान, थाना अल्लागंज के पीछे, जनपद शाहजहांपुर, उम्र करीब 24 वर्ष। बरामदगी का विवरणः-1. 03 प्लास्टिक के कट्टों में कुल 60 किलोग्राम 500 ग्राम अवैध गांजा (43 पैकेट), अनुमानित कीमत लगभग रु30 लाख। 2. गांजा तस्करी में प्रयुक्त 01 सुजुकी सियाज कार। गिरफ्तारी का दिनांक/समय/स्थानः-दिनांक 04.11.2026, समय करीब 20:45 बजे, टीवीएस गोदाम के पास, ग्राम लोढ़ी, थाना रॉबर्ट्सगंज, जनपद सोनभद्र। गिरफ्तारी करने वाली पुलिस टीमः-1. प्रभारी निरीक्षक एसओजी श्री रामस्वरूप वर्मा जनपद सोनभद्र मय टीम। 2. प्रभारी निरीक्षक रॉबर्ट्सगंज श्री धर्मेन्द्र सिंह जनपद सोनभद्र। 3. निरीक्षक बनारसी यादव थाना रॉबर्ट्सगंज जनपद सोनभद्र। 4. उ0नि0 धर्मनारायण भार्गव, उ0नि0 उमाशंकर यादव थाना रॉबर्ट्सगंज जनपद सोनभद्र। 5. हे0का0 दिनेश कुमार, हे0का0 अमरजीत यादव थाना रॉबर्ट्सगंज जनपद सोनभद्र। 6. का0 राम सिंह, का0 हरिश्चन्द्र थाना रॉबर्ट्सगंज जनपद सोनभद्र।

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

श्री महन्तू
अग्निशमन सुरक्षा अधिकारी नैनी, प्रयागराज
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

स्पोर्ट्स



शाकाहारियों के लिए प्रोटीन के बेस्ट सोर्स,डॉक्टर से समझें शरीर में प्रोटीन के 10 जरूरी काम, डेफिशिएंसी के 8 संकेत

नयी दिल्ली। हमारे शरीर में अरबों कोशिकाएं हैं। हर कोशिका को ठीक से काम करने के लिए प्रोटीन चाहिए। प्रोटीन शरीर में अनगिनत काम करता है। मसल्स बनाता है, डैमेज्ड टिश्यूज को रिपेयर करता है, हार्मोन-एंजाइम बनाता है और इम्यून सिस्टम को मजबूत रखने में अहम भूमिका निभाता है। यही वजह है कि प्रोटीन शरीर का सबसे अहम कंपोनेंट है। मांसाहारी लोगों के लिए तो लीन प्रोटीन के ढेरों ऑप्शन हैं। लेकिन अकसर ये सवाल उठता है कि शाकाहारियों को अच्छा और पर्याप्त प्रोटीन कैसे मिले। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में शाकाहारियों के लिए प्रोटीन ऑप्शंस की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- एक स्वस्थ शरीर को रोज कितने प्रोटीन की जरूरत होती है? प्रोटीन की डेली जरूरत को पूरा करने के लिए वेजिटेरियन थाली में क्या शामिल करें? विषय को अच्छे से समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. अनु अग्रवाल, सीनियर क्लीनिकल डाइटीशियन, फाउंडर- 'वनडाइटटुडे' जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- शरीर के लिए प्रोटीन क्यों जरूरी है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- प्रोटीन शरीर के सबसे जरूरी पोषक तत्वों में से एक है। यह शरीर के बिल्डिंग ब्लॉक की तरह काम करता है। शरीर की हर कोशिका में प्रोटीन मौजूद होता है। ऑर्गन्स से लेकर हार्मोन, एंजाइम और एंटीबॉडी बनाने तक, प्रोटीन शरीर की लगभग हर जरूरी प्रक्रिया में शामिल है। यही वजह है कि वैज्ञानिक प्रोटीन को शरीर का 'वर्कहॉर्स' यानी सबसे मेहनती तत्व कहते हैं। प्रोटीन के 10 जरूरी कामः- 01 मसल्स बनाना व रिपेयर करना। 02 हड्डियों को मजबूत रखना। 03 स्किन, बाल और नाखून बनाना। 04 नई सेल्स और टिश्यू बनाना। 05 हार्मोन बनाने में मदद करना। 06 पाचन एंजाइम बनाना। 07 इम्यूनिटी में मदद करना। 08 ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करना। 09 शरीर में फ्लूइड बैलेंस रखना। 10 जरूरत पर एनर्जी देना। सवाल- एक स्वस्थ व्यक्ति को रोज कितने प्रोटीन की जरूरत होती है? जवाब- इसकी जरूरत उम्र और शरीर के वजन पर निर्भर करती है। आईसीएमआर और एनआईए (नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन) के मुताबिक, एक स्वस्थ वयस्क को डेली पर 0.83 ग्राम पर किग्रा बॉडीवेट प्रोटीन की जरूरत होती है। यानी अगर किसी का बॉडीवेट 60किग्रा है तो उसे रोज करीब 50 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए। सवाल- कैसे पहचानें कि शरीर में प्रोटीन की कमी है? जवाब- प्रोटीन की कमी का असर मसल्स, स्किन, बाल, इम्यूनिटी और एनर्जी लेवल पर पड़ता है। प्रोटीन की कमी के संकेतः- 01 हमेशा थकान, कमजोरी। 02 मसल्स का घटना। 03 बार-बार बीमार पड़ना। 04 घाव देर से भरना। 05 बाल झड़ना, पतले होना। 06 नाखून कमजोर होकर टूटना। 07 बार-बार भूख लगना। 08 शरीर में इंफ्लेमेशन (गंभीर मामलों में)। सवाल- क्या वेजिटेरियन लोगों में हमेशा प्रोटीन की कमी होती है? जवाब- नहीं, अगर डाइट बैलेंस्ड है तो शाकाहारी लोग भी अपनी प्रोटीन की डेली जरूरत पूरी कर सकते हैं। इसे ऐसे समझिए- प्रोटीन छोटे-छोटे अमीनो एसिड से मिलकर बना होता है।शरीर को कुल 20 तरह के अमीनो एसिड की जरूरत होती हैं। इनमें 9 एसेंशियल अमीनो एसिड ऐसे हैं, जिन्हें शरीर खुद नहीं बना सकता। इसलिए इन्हें भोजन से लेना जरूरी होता है। अंडा, चिकन और मछली जैसे नॉन-वेज फूड्स में सभी 9 एसेंशियल अमीनो एसिड पर्याप्त मात्रा में होते हैं। वहीं कई वेजिटेरियन फूड आइटम्स में इनमें से कुछ अमीनो एसिड अपेक्षाकृत कम होते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि शाकाहारियों में प्रोटीन की कमी होना तय है। दाल, अनाज, सोया और डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे वेरायटी प्रोटीन सोर्स से शरीर की प्रोटीन की जरूरत पूरी की जा सकती है। पर्याप्त प्रोटीन लेने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है। इससे बार-बार भूख लगने की समस्या और स्नैकिंग की आदत कम होतीः-है। यही वजह है कि प्रोटीन बैलेंस्ड वेट बनाए रखने में भी मदद करता है। सवाल- शाकाहारियों के लिए प्रोटीन के 10 बेस्ट सोर्स कौन-से हैं? जवाब- दाल, सोया, दूध, मटर और नट्स जैसी चीजें डाइट में शामिल करके प्रोटीन की जरूरत आसानी से पूरी कर सकते हैं। सोया चंक्स, पनीर, ग्रीक योगर्ट/हंग कार्ड, दूध 1 गिलास, दही, चना/छोले, राजमा, दाल, मूंगफली, मटर। सवाल- क्या इन सभी सोर्सेज से मिलने वाले प्रोटीन एक जैसे होते हैं? जवाब- नहीं, प्रोटीन की क्वालिटी इस बात पर निर्भर करती है कि उसमें जरूरी अमीनो एसिड कितनी मात्रा में हैं। शरीर उसे कितनी अच्छी तरह पचा व इस्तेमाल कर पा रहा है। दूध, दही, पनीर और सोया का प्रोटीन अपेक्षाकृत हाई क्वालिटी का माना जाता है। इनमें जरूरी अमीनो एसिड का संतुलन अच्छा होता है और इनका अवशोषण भी बेहतर होता है। दाल, चना, राजमा और अन्य बीन्स भी प्रोटीन के अच्छे सोर्स हैं। लेकिन इनमें कुछ अमीनो एसिड अपेक्षाकृत सीमित हो सकते हैं। इनमें मौजूद फाइबर व कुछ नेचुरल कंपाउंड पाचन को प्रभावित कर सकते हैं। मूंगफली, बादाम और अन्य नट्स प्रोटीन के साथ हेल्दी फैट, विटामिन और मिनरल्स भी देते हैं। इसलिए इन्हें केवल प्रोटीन सोर्स के रूप में नहीं देखा जाता। सवाल- कंप्लीट प्रोटीन क्या होता है? जवाब- कुछ खाद्य पदार्थ शरीर को प्रोटीन बनाने के लिए एक साथ सभी जरूरी अमीनो एसिड देते हैं। इन्हें 'कंप्लीट प्रोटीन' कहा जाता है। दूध और दही इसके प्रमुख उदाहरण हैं। लगभग 19 ग्राम। शाम का स्नैक- भुना चना (30ग्रा) = 6 ग्राम 1 गिलास दूध् 8 ग्राम, कुलः लगभग 14 ग्राम, डिनर- 2 रोटी= 6 ग्राम, पनीर की सब्जी (100 ग्राम)= 18 ग्राम ,कुलः लगभग 24 ग्राम। दिनभर का कुल प्रोटीनः करीब 60-70 ग्राम। सवाल- उम्र बढ़ने के साथ प्रोटीन की जरूरत क्यों बढ़ सकती है? जवाब- बढ़ती उम्र के साथ शरीर में मसल मास और स्ट्रेंथ धीरे-धीरे कम होने लगती है। इस प्रक्रिया को 'सार्कोपीनिया' कहते हैं। साथ ही उम्र बढ़ने पर शरीर प्रोटीन का उपयोग पहले जितनी कुशलता से नहीं कर पाता। इसलिए मांसपेशियों, हड्डियों और शारीरिक क्षमता को बनाए रखने के लिए प्रोटीन की जरूरत बढ़ सकती है। सवाल- क्या डाइट में सिर्फ प्रोटीन खाना सही है?जवाब- नहीं, शरीर को सिर्फ प्रोटीन नहीं, बल्कि कार्बोहाइड्रेट, हेल्दी फैट, विटामिन, मिनरल्स और फाइबर की भी जरूरत होती है। अगर डाइट में सिर्फ प्रोटीन लेते हैं और दूसरे पोषक तत्वों की अनदेखी करते हैं तो इसका सेहत पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।

सवाल- बैलेंस्ड प्रोटीन के अलावा हेल्दी रहने के लिए और क्या चीजें जरूरी हैं? जवाब- शरीर को सही तरीके से काम करने के लिए पर्याप्त पानी, कार्बोहाइड्रेट, हेल्दी फैट, फाइबर और विटामिन-मिनरल्स के साथ नियमित व्यायाम और अच्छी नींद भी जरूरी है। शरीर के लिए ये न्यूट्रिशन भी जरूरीः- 01 कार्बोहाइड्रेट, 02 हेल्दी फैट, 03 फाइबर, 04 विटामिन और मिनरल्स, 05 पर्याप्त पानी, 06 नियमित व्यायाम, 07 अच्छी नींद, 08 स्ट्रेस पर कंट्रोल सवाल- क्या बहुत ज्यादा प्रोटीन लेने के साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं? जवाब- हां, प्रोटीन शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन जरूरत से ज्यादा प्रोटीन लेने से कुछ लोगों को हेल्थ इश्यूज हो सकते हैं। प्रोटीन शरीर के लिए उतना ही जरूरी है, जितना कार के लिए इंजन।यह सिर्फ एक मिथक है कि शाकाहारी लोगों में प्रोटीन की डेली जरूरत पूरी नहीं की जा सकती है। हालांकि, सिर्फ प्रोटीन पर फोकस करने की बजाय संतुलित और विविध आहार लेना ज्यादा जरूरी है, ताकि शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व मिल सकें।





एसआरएच और सीएसके के बीच 4 खिलाड़ियों की ट्रेड डील,आईपीएल ऑक्शन से पहले लिविंगस्टोन-जैक एडवर्ड्स चेन्नई पहुंचे

स्पोर्ट डेस्क। चेन्नई सुपर किंग्स और सनराइजर्स हैदराबाद हैदराबाद ने लिविंगस्टोन को 13 करोड़ में खरीदा थाः-लिविंगस्टोन



के बीच आईपीएल 2027 के ऑक्शन से पहले ट्रेड डील हुई है। इस डील में 4 खिलाड़ी शामिल हैं।हैदराबाद से खेलने वाले इंग्लैंड के ऑलराउंडर लियाम लिविंगस्टोन और ऑस्ट्रेलियाई ऑलराउंडर जैक एडवर्ड्स चेन्नई की टीम में शामिल हुए हैं। वहीं चेन्नई से भारतीय तेज गेंदबाज खलील अहमद और ऑस्ट्रेलियाई पेसर नाथन एलिस हैदराबाद टीम से जुड़ गए हैं। बीसीसीआई ने गुरुवार को इस ट्रेड की जानकारी दी। लिविंगस्टोन 6 करोड़ रुपए और एडवर्ड्स 3 करोड़ रुपए की मौजूदा फीस पर सीएसके में आए हैं। वहीं, खलील 4.8 करोड़ और एलिस 2 करोड़ रुपए की फीस पर एसआरएच से जुड़े हैं। वे 2018 से 2021 तक को एसआरएच ने पिछले ऑक्शन में 13 करोड़ रुपए में खरीदा था। अब वे 6 करोड़ रुपए की कम फीस पर सीएसके में शामिल हुए हैं। वे बल्लेबाजी के साथ ऑफ स्पिन और लेग स्पिन गेंदबाजी भी कर सकते हैं।ऑस्ट्रेलियाई ऑलराउंडर जैक एडवर्ड्स भी 3 करोड़ रुपए की मौजूदा फीस पर चेन्नई पहुंचे हैं। एसआरएच ने उन्हें इंटरनेशनल डेब्यू से पहले साइन किया था। हालांकि, पैर की चोट के कारण वे आईपीएल 2026 में नहीं खेल सके थे। लिविंगस्टोन 6 करोड़ रुपए और एडवर्ड्स 3 करोड़ रुपए की मौजूदा फीस पर सीएसके में आए हैं। वहीं, खलील 4.8 करोड़ और एलिस 2 करोड़ रुपए की फीस पर एसआरएच से जुड़े हैं। वे 2018 से 2021 तक भी हैदराबाद की टीम का हिस्सा रह चुके हैं। खलील ने आईपीएल 2025 में सीएसके के लिए 14 मैचों में 15 विकेट लिए थे। आईपीएल 2026 में उन्होंने चेन्नई के लिए 5 मैच खेले, लेकिन दाहिनी जांघ की मांसपेशियों में चोट के कारण पूरे सीजन से बाहर हो गए थे। डेथ ओवर्स में गेंदबाजी करेंगे नाथन एलिसः- एलिस 2 करोड़ रुपए की मौजूदा फीस पर एसआरएच में शामिल हुए हैं। वे अपनी गेंदबाजी में वेरिएशन और डेथ ओवर्स में प्रभावी प्रदर्शन के लिए जाने जाते हैं। एलिस के आने से हैदराबाद के तेज गेंदबाजी विभाग को मजबूती मिलेगी। आईपीएल 2027 का ऑक्शन 16 दिसंबर को होगाः-आईपीएल 2027 सीजन के लिए खिलाड़ियों की नीलामी 16 दिसंबर को गोवा में होगी। इससे पहले सभी 10 टीमों को 17 नवंबर तक बताना होगा कि वे अपने मौजूदा खिलाड़ियों में से किन्हें साथ बनाए रखना चाहती हैं। पिछली तीन नीलामियां भारत से बाहर हुई थीं। 2024 में दुबई, 2025 के लिए सऊदी अरब के जेद्दा और 2026 में अबू धाबी में ऑक्शन हुआ था।



भारत-पाक फुटबॉल मैच में हाथ मिलाएंगे खिलाड़ी, इंडियन कोच बोले- जरूरत पड़ी तो गले भी लगाएंगे

स्पोर्ट डेस्क। भारत और पाकिस्तान के बीच गुरुवार को सैफ कप 2026 में फुटबॉल मुकाबला खेला जाएगा। मैच से पहले दोनों देशों के कप्तानों और कोच ने साफ किया कि खिलाड़ी मैदान पर एक-दूसरे से हाथ मिलाएंगे। भारतीय कोच नौशाद मूसा ने तो यहां तक कहा कि जरूरत पड़ी तो वे पाकिस्तानी खिलाड़ियों को गले भी लगाएंगे। वहीं कप्तान नाथन रोड्रिगेज ने कहा कि पाकिस्तानी खिलाड़ियों से हाथ मिलाने में कोई परेशानी नहीं है। पाकिस्तान के कप्तान आलमगीर गाजी ने भी इसी बात का समर्थन किया। उन्होंने कहा कि यह क्रिकेट नहीं, फुटबॉल है और इसे खूबसूरत खेल कहा जाता है। भारतीय कप्तान बोले- मैच का कोई दबाव नहीं:- नाथन ने मैच के दबाव को लेकर कहा कि टीम पर कोई दबाव नहीं है। यह मुकाबला अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की प्रेरणा देता है। उन्होंने कहा कि टीम का स्क्वॉड छोटा है, लेकिन सभी खिलाड़ी पूरी तरह तैयार हैं। उनका लक्ष्य अच्छे नतीजे के साथ मैदान से लौटना है। युवा टीम के साथ खिताब बचाने उतरेगा भारतः- भारतीय कोच नौशाद मूसा ने कहा कि पिछली बार के मुकाबले पाकिस्तान की टीम में बदलाव है। इसलिए भारत ने उसी के हिसाब से तैयारी की है। टीम मैच जीतना चाहती है, लेकिन उनका मुख्य फोकस अच्छा फुटबॉल खेलने पर है। मूसा ने कहा कि भारत डिफेंडिंग चैंपियन है और बांग्लादेश में अपने घर से बाहर खेल रहा है। उन्होंने युवा खिलाड़ियों के साथ टीम तैयार की है, क्योंकि इसके बाद न्यूजीलैंड के खिलाफ फ्रेंडली मैच भी खेलने हैं। कोच के मुताबिक, वे खिलाड़ियों पर खिताब बचाने का दबाव नहीं डालना चाहते। उनकी प्राथमिकता है कि खिलाड़ी खुलकर खेलें और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें। उनका मानना है कि टीम अच्छा फुटबॉल खेलेगी तो नतीजे भी बेहतर आएंगे। सैफ कप क्या है? एसएएफएफ का पूरा नाम साउथ एशियन फुटबॉल फेडरेशन (South Asian Football Federation) है। यह दक्षिण एशिया के देशों का फुटबॉल संगठन है।

इसके सदस्य देशों में भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, भूटान, मालदीव और श्रीलंका शामिल हैं। यह संगठन इन देशों के बीच फुटबॉल टूर्नामेंट आयोजित करता है। इस बार का टूर्नामेंट बांग्लादेश में:-2026 एसएएफएफ चैंपियनशिप का आयोजन बांग्लादेश में 5 से 17 नवंबर तक हो रहा है। इसमें 6 टीमें हिस्सा ले रही हैं। भारत मौजूदा चैंपियन है और इस बार भी खिताब बचाने उतरा है। भारतीय टीम का पहला मुकाबला आज पाकिस्तान से है।



38 साल के हुए विराट कोहली,दिनेश कार्तिक की पोस्ट- आपकी फिटनेस का जवाब नहीं

स्पोर्ट डेस्क। विराट कोहली गुरुवार को 38वां जन्मदिन मना रहे हैं। इस मौके पर कई क्रिकेटरों ने सोशल मीडिया पर बधाईयां दी हैं। इनमें शिखर धवन, रवि शास्त्री, सुरेश रैना, दिनेश कार्तिक भी शामिल हैं। सुरेश रैना ने लिखा- एक बार का किंग, हमेशा किंग रहता है। वहीं दिनेश कार्तिक ने कोहली के फिटनेस की तारीफ की है। भारत के पूर्व हेड कोच रहे रवि शास्त्री ने खास अंदाज में कोहली को जन्मदिन की बधाई दी है। वनडे में सबसे ज्यादा शतक से लेकर कई बड़े कोहली के नाम हैं, 1. शिखर धवन ने कोहली के जुनून और भूख को सराहाः-पूर्व भारतीय ओपनर शिखर धवन ने कोहली को जन्मदिन की बधाई देते हुए उनके खेल के प्रति जुनून, मेहनत और लगन की तारीफ की। उन्होंने लिखा कि कोहली का खेल के प्रति प्यार आज भी लाखों लोगों को प्रेरित करता है। 2. सुरेश रैना बोले- कोहली को बल्लेबाजी करते देखना खुशी की बातः-पूर्व भारतीय बल्लेबाज सुरेश रैना ने कोहली को किंग बताते हुए उनके कवर ड्राइव और यादगार रन चेज का जिक्र किया। उन्होंने लिखा कि कोहली ने क्रिकेट फैंस को अनगिनत यादें दी हैं। उन्हें कोहली की बल्लेबाजी देखना बेहद पसंद है। 3. दिनेश कार्तिक बोले- 38 में भी फिटनेस का जवाब नहीं:-पूर्व भारतीय



विकेटकीपर बल्लेबाज और कोहली के आरसीबी साथी दिनेश कार्तिक ने उनकी फिटनेस और खेल के जुनून की तारीफ की। उन्होंने लिखा, 'हर साल वही आग और जुनून। 38 साल की उम्र में भी इतनी फिटनेस पहले कभी नहीं देखी। जन्मदिन मुबारक हो विराट।' 4. मनोज तिवारी ने वेस्टइंडीज के खिलाफ साझेदारी याद कीः- पूर्व भारतीय बल्लेबाज मनोज तिवारी ने कोहली के साथ वेस्टइंडीज के खिलाफ खेली गई साझेदारी की तस्वीर साझा की। उन्होंने लिखा कि कुछ साझेदारियां रनों के लिए नहीं, बल्कि उनसे जुड़ी यादों के लिए खास होती हैं। उन्होंने कोहली से इसी जुनून और समर्पण के साथ नई पीढ़ी को प्रेरित करते रहने की बात कही। 5. मुनाफ पटेल ने अच्छे स्वास्थ्य की कामना कीः- पूर्व भारतीय तेज गेंदबाज मुनाफ पटेल ने कोहली को जन्मदिन की बधाई दी। उन्होंने लिखा, 'आपका आने वाला जीवन स्वस्थ रहे। खुश रहो, आबाद रहो।' 6. रवि शास्त्री ने मजाकिया अंदाज में दी बधाईः- पूर्व भारतीय कोच रवि शास्त्री ने विराट कोहली की बल्लेबाजी करते हुए एक तस्वीर शेयर की। उन्होंने लिखा, 'जन्मदिन की बहुत-बहुत शुभकामनाएं चैंपियन। 37वें साल के आखिरी दिनों में भी शानदार प्रदर्शन कर रहे हो। इसी तरह अपना खेल जारी रखो। मैं 38 का हो रहा हूं, लेकिन 36 का लग रहा हूं। ओह ला ला!' शास्त्री ने इस संदेश के साथ हंसने और चश्मा लगाए इमोजी भी शेयर किए। 7. मोहम्मद शमी ने दी जन्मदिन की बधाईः-भारतीय तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर कोहली को जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने उनके अच्छे स्वास्थ्य और खुशियों की कामना की। विराट के नाम कई बड़े रिकॉर्डः- वनडे में सबसे ज्यादा शतकः विराट कोहली 55 शतकों के साथ वनडे क्रिकेट में सबसे ज्यादा सेंचुरी लगाने वाले बल्लेबाज हैं। उन्होंने 2023 वनडे वर्ल्ड कप के सेमीफाइनल में सचिन तेंदुलकर का 49 शतकों का रिकॉर्ड तोड़ा था। वनडे में सबसे तेज 15 हजार रनः कोहली ने 315 पारियों में 15 हजार वनडे रन पूरे किए। वे इस आंकड़े तक पहुंचने वाले दुनिया के दूसरे बल्लेबाज हैं। उनसे पहले सचिन तेंदुलकर ने यह उपलब्धि हासिल की थी। एक वर्ल्ड कप में सबसे ज्यादा रनः कोहली ने 2023 वनडे वर्ल्ड कप में 765 रन बनाए थे। यह एक वर्ल्ड कप में किसी बल्लेबाज का सबसे बड़ा स्कोर है। एक वर्ल्ड कप में सबसे ज्यादा अर्धशतकः 2023 वर्ल्ड कप में कोहली ने 9 अर्धशतक लगाए थे। वे एक एडिशन में सबसे ज्यादा फिफ्टी लगाने वाले बल्लेबाज हैं। टेस्ट में भारतीय कप्तान के तौर पर सबसे ज्यादा जीतः कोहली ने 68 टेस्ट में भारत की कप्तानी की और 40 मैच जिताए।

बार-बार क्यों उठ खड़ा होता है 'विदेशी हाथ' का सवाल?

संघ प्रमुख मोहन भागवत अपने शब्दों का इस्तेमाल बेहद नाप-तौल कर करते हैं। उनकी बातें अहमियत भी रखती हैं। हाल ही में भागवत ने सरकारों को अस्थिर करने वाली खतरनाक 'वैश्विक साजिश' की बात कही थी। उनका संकेत था कि फ्रांस, अल्बानिया, बांग्लादेश, नेपाल की तरह भारत पर भी निशाना साधा जा सकता है। लेकिन भारत न तो फ्रांस है, न नेपाल, और न ही बांग्लादेश। हर समाज की अपनी राजनीतिक परिस्थितियां, अंदरूनी तनाव और विरोध-प्रदर्शनों के तात्कालिक कारण होते हैं। ऐसे में एक देश में हुए प्रदर्शनों की छवियों को उठाकर दूसरे देश पर आरोपित नहीं किया जा सकता, कम से कम भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश पर तो कतई नहीं। ऐसे में यह कह देना कि अलग-अलग देशों में हो रहे विरोध-प्रदर्शन एक ही साझा विदेशी साजिश का सबूत हैं, ठीक नहीं माना जा सकता। वैसे 'विदेशी हाथ' का तर्क भारतीय राजनीति के लिए नया नहीं है। यह उन सरकारों का चिर-परिचित सहारा है, जिन्हें देश की असहज हकीकतों का सामना करने के बजाय बाहरी ताकतों पर दोष मढ़ना आसान लगता है। 1970 के दशक में इंदिरा गांधी के शासनकाल को याद कीजिए, जब जनांदोलनों और राजनीतिक विरोध को अकसर विदेशी हस्तक्षेप के चश्मे से देखा जाता था। सीआईए की साजिश का हवाला देकर बताया जाता था कि देश के सामने कैसी चुनौतियां खड़ी की जा रही हैं। विडम्बना यह है कि उस समय संघ को भी संदेह से देखा जाता था। यह पूछने के बजाय कि लोग सरकार के खिलाफ क्यों हो रहे हैं, विदेश में शत्रुओं को तलाशना ज्यादा सरल रहा है। 2026 में लौटें तो चंद ही महीने पहले सरकार के प्रतिनिधि पेपर-लीक मसले पर कॉकरोच जनता पार्टी से बातचीत कर रहे थे। आज उसी जेन-जी नेतृत्व वाले विरोध-आंदोलन को संदिग्ध विदेशी साजिश के चश्मे से देखा जा रहा है। ऐसा क्या बदल गया? क्या विदेशी फंडिंग के कोई सबूत सामने आए हैं? या 'विदेशी हाथ' वाला सिद्धांत ही इतना सुविधाजनक है कि उससे खुद को बचा पाना मुश्किल होता है? ऐसी ही शंका नियमित तौर पर राहुल गांधी के क्रियाकलापों को लेकर भी जताई जाती रहती है। उनकी कोई निजी विदेश यात्रा भी अकसर ऐसे परोक्ष आक्षेपों का सिलसिला शुरू कर देती है कि वे परदे के पीछे राष्ट्र के खिलाफ साजिश रच रहे हैं। ये संकेत सबूतों की जवाबदेही का बोझ उठाए बिना ही किसी को भी आरोपित कर देने में कारगर होते हैं। इससे विपक्ष की राजनीति स्वतः ही संदेहास्पद बन जाती है और व्यवस्था को चुनौती देने वाले किसी भी व्यक्ति को विदेशी ताकतों का एजेंट जैसा दिखाया जा सकता है। अगर विपक्षी नेता, छात्र-कार्यकर्ता और प्रदर्शनकारी विदेश से वित्त-पोषित किसी साजिश का हिस्सा हैं तो इसे साबित किया जाना चाहिए। हमारे पास शक्तिशाली जांच और खुफिया एजेंसियां हैं। अगर देश को अस्थिर करने के सुनियोजित प्रयास या अवैध विदेशी फंडिंग जैसी कोई चीज होती ही नहीं है। भारत समेत कई देशों को अतीत में वास्तविक बाहरी दबावों का सामना करना पड़ता रहा है। लेकिन किसी स्पष्ट विदेशी षड्यंत्र की पहचान करने और नागरिकों के सड़कों पर उतर आने को वैश्विक साजिश का हवाला देने में अंतर है। बेरोजगारी, परीक्षा में अनियमितताओं, भ्रष्टाचार या संस्थाओं की स्वतंत्रता कमजोर पड़ने की आशंका पर नाराज होने के लिए जनता को विदेशी प्रायोजकों की जरूरत नहीं है। युवाओं को अपने भविष्य के प्रति चिंतित होने के लिए विदेशों से किसी के निर्देश की दरकार नहीं होती। और न ही कई राजनीतिक असंतोष महज इसलिए अवैध हो जाता है, क्योंकि वह सड़क पर जाहिर हो रहा है। बड़ा खतरा यह है कि 'विदेशी हाथ' की कहानी का इस्तेमाल शांतिपूर्ण असहमति को अवैध ठहराने और दमन को उचित ठहराने के लिए किया जा सकता है। लोकतंत्र में गैरकानूनी गतिविधियों और वैध विरोध-प्रदर्शन के बीच अंतर करना जरूरी है। 'विदेशी हाथ' का तर्क भारतीय राजनीति के लिए नया नहीं है। 1970 के दशक में इंदिरा गांधी के शासनकाल को याद कीजिए, जब जनांदोलनों और राजनीतिक विरोध को अकसर विदेशी हस्तक्षेप के चश्मे से ही देखा जाता था। (ये लेखक के अपने विचार हैं,राजदीप सरदेसाई)



इस दीपावली फोन छोड़ें और अपने शहर को री-डिस्कवर करें

बिना ठीक से यह तय किए कि क्या खरीदना है, शॉपिंग का अपना ही मजा है। आप दीपावली गिफ्ट खरीदने निकलते हैं और लौटते वक्त आपको कोई नई स्वीट शॉप, कम जानी-पहचानी गली, खूबसूरत बिल्डिंग, दिलचस्प व्यक्ति और शायद कोई ऐसा दोस्त भी मिल जाता है, जिसकी आपको जरूरत थी, लेकिन आपको कभी एहसास ही नहीं हुआ। लेकिन अब इस खुशी की जगह मोबाइल लेता जा रहा है। आज हम घर से निकले बिना हर चीज खरीद सकते हैं। हम प्राइस कंपेयर करते हैं, रिव्यू पढ़ते हैं, प्रोडक्ट वीडियो देखते हैं, डिस्काउंट जांचते हैं और चंद क्लिक में ऑर्डर कर देते हैं। हमारा शॉपिंग कार्ट तो भरा है, लेकिन शहर का अनुभव खाली हो रहा है। याद कीजिए, जब शॉपिंग का मतलब आसपास की जगहों को जानना भी होता था। आपको पता होता था कि अच्छे कपड़े किस दुकान पर हैं, ताजी मिठाई कहां बनती है और अच्छे फुटवियर कहां मिलेंगे। शॉपिंग महज कुछ खरीदने तक सीमित नहीं थी। यह घर से बाहर की दुनिया को जानने का मौका भी थी। इस दीपावली हमें यह आदत फिर से अपनानी चाहिए। ऑर्डर के लिए एप खोलने के बजाय आसपास नजर दौड़ाएं। हो सकता है आपको घर के पास कोई नई दुकान, हैंडमेड प्रोडक्ट बेचने वाला कोई युवा आंत्रप्रेन्योर, खूबसूरती के साथ संवारी गई कोई पुरानी इमारत या ऐसी कोई गली दिख जाए, जहां से आप सैकड़ों बार गुजरे, लेकिन कभी गौर नहीं किया। बाजार में शॉपिंग की खूबसूरती यही है कि यह हमें ऐसे लोगों और जगहों से मिलाती है, जिन्हें कोई एल्गोरिदम हमेशा रिकमेंड नहीं कर सकता। आप दुकान में जाते हैं तो किसी से बात करते हैं। सवाल पूछते हैं, कहानियां सुनते हैं और जानते हैं कि क्यों कोई खास चीज अलग तरीके से बनाई गई है। कभी-कभी किसी क्राफ्ट का इतिहास भी जानते हैं। लखनऊ में किसी चिकनकारी विक्रेता, मुंबई के फूलवाले, मुरादाबाद के ब्रासवेयर कारोबारी, कोलकाता के मिठाई बनाने वाले से बातचीत और चेन्नई में कांजीवरम साड़ी बुनने का तरीका जानना आपको शहर के बारे में ऐसी बातें सिखा सकता है, जो किसी शॉपिंग एप से नहीं मिलेंगी। बार्गेनिंग का भी अपना मजा है। यह हमें पैसे की कीमत, बातचीत का हुनर और कभी-कभी यह स्वीकार करना भी सिखाती है कि सामने वाले को भी रोजी-रोटी कमानी है। इससे भी जरूरी यह है कि बाहर निकलना हमें शहर का बेहतर नागरिक बनाता है। हम नई सड़कें, इमारतें, सार्वजनिक जगहें, ईटरीज और नए मोहल्ले देखते हैं। नए स्वाद चखते हैं, अलग-अलग पृष्ठभूमि के लोगों से मिलते हैं और समझते हैं कि हमारा शहर कैसे बदल रहा है। शहर से हमारा जुड़ाव बढ़ता है। इस आदत का मानवीय पहलू भी है। त्योहारी सीजन की हर खरीदारी किसी ऐसे व्यक्ति की रोजी-रोटी में मदद करती है, जो आने वाले ग्राहकों पर निर्भर है। इससे पैसा स्थानीय अर्थव्यवस्था में सर्कुलेट होता है, जिससे छोटे कारोबार अधिक रोजगार दे सकते हैं। बेशक, ऑनलाइन शॉपिंग के अपने फायदे हैं। समय बचता है, सुविधा मिलती है और ऐसे उत्पाद भी मिलते हैं, जो स्थानीय बाजार में उपलब्ध नहीं होते। तकनीक को नकारने की जरूरत नहीं है। बस यह ध्यान रखना है कि सुविधा हमारी जिंदगी जीने का विकल्प न बन जाए। आइए, इस रोशनी के पर्व पर घरों के साथ शहर से अपने रिश्तों को भी रोशन करें। फोन एक तरफ रखकर बाहर निकलें और देखें कि गलियां कैसे आपको हैरान कर सकती हैं। परिवार साथ लेकर जाएं। ऐसे बाजार में घूमें, जहां पहले कभी नहीं गए।

छोटी दुकान से कुछ खरीदें, स्थानीय व्यंजन चखें, किसी अनजान से रास्ता पूछें और दुकानदार से बातचीत करें। हो सकता है कि आप अपनी योजना से कम, लेकिन ऑनलाइन शॉपिंग कार्ट के मुकाबले कहीं ज्यादा यादें लेकर लौटें। फंडा यह है कि शहर सिर्फ सड़कों, इमारतों और बाजारों से नहीं बनता। यह वहां रहने वाले लोगों और उनके बनाए रिश्तों से बनता है। आखिरकार, शॉपिंग में हमें सबसे अच्छी चीजें अकसर वही मिलती हैं, जिन्हें तलाशने हम कभी निकले ही नहीं थे।एन. रघुरामन



2 चीजों पर फोकस जरूरी, निर्यात को बढ़ाना और निवेशकों को बुलाना

रुपए की कीमत में गिरावट के दौरान भारत की नीतिगत प्रतिक्रिया अर्थव्यवस्था में मौजूद समस्याओं को दूर करने के बजाय पूंजी के प्रवाह को मैनेज करने पर केंद्रित रही है। लेकिन फॉरेन करेंसी नॉन-रेजिडेंट डिपॉजिट (एफसीएनआर) जैसी योजनाएं महज अस्थायी राहत दे सकती हैं। इनसे भले ही कुछ समय का कैश-फ्लो बन जाए, लेकिन कीमत आरबीआई को चुकानी पड़ेगी। इसका समाधान प्रत्यक्ष विदेशी निवेश को आकर्षित करना तथा निर्यात बढ़ाना ही है।वियतनाम और मैक्सिको जैसे देशों ने 2026 में अरबों डॉलर का एफडीआई आकर्षित किया है। भारत को भी विदेशी निवेश बनाए रखना है तो विधायिका, कार्यपालिका, न्यायपालिका के स्तर पर स्पष्ट नियम और अपेक्षित नतीजे सुनिश्चित करने होंगे। हाल में आईडीबीआई बैंक में हिस्सेदारी बेचने की मंजूरी का उदाहरण लें। वित्तीय क्षेत्र में यह हमारा सबसे बड़ा एफडीआई है और इससे बाजार का भरोसा मजबूत हुआ है। इसका श्रेय सरकार के फैसले को है। सुप्रीम कोर्ट ने यस बैंक, आरबीआई और केंद्र सरकार की अपीलें खारिज करते हुए एटी-1 बॉन्ड को राइट-डाउन (मूल्य शून्य) करने के फैसले को रद्द करने का आदेश बरकरार रखा, क्योंकि बैंक प्रशासक ने री-कंस्ट्रक्शन फ्रेमवर्क के तहत मिले अधिकारों से आगे जाकर फैसला किया था। यह घटनाक्रम कर्ज और इक्विटी में निवेश करने वालों के साथ-साथ पूरे वित्तीय तंत्र के लिए अनिश्चितता पैदा करता है। एसएमबीसी बैंक ने यस बैंक में भारी रकम निवेश की थी। दाइची और एनटीटी डोकोमो के बाद यह तीसरा मामला है, जिसमें जापानी निवेश प्रभावित हुआ। टाइगर ग्लोबल के मामले में सुप्रीम कोर्ट ने निवेशकों के मॉरीशस के टैक्स-रेजिडेंसी सर्टिफिकेट के बावजूद संधि के तहत राहत देने से इनकार कर दिया। अदालत ने कहा कि यह सर्टिफिकेट टैक्स से बचने के मामले की जांच को नहीं रोकता है। इस आदेश ने कर-संधियों के मौलिक आधार को ही बदल दिया। ऐसे ही एयरसेल का रिजॉल्यूशन प्लान उसके कर्जदाताओं और नेशनल कंपनी लॉ ट्रिब्यूनल (एनसीएलटी) से मंजूर हो चुका था। स्पेक्ट्रम इस्तेमाल करने के अधिकारों को ऑपरेटर कंपनी के खाते में अमूर्त संपत्ति के रूप में मान्यता दी गई थी। फिर भी सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि स्पेक्ट्रम को इंसॉल्वेंसी एंड बैंकरप्सी कोड (आईबीसी) के तहत होने वाली कार्यवाही का हिस्सा नहीं बनाया जा सकता। 2025 में भी सुप्रीम कोर्ट ने जेएसडब्ल्यू स्टील द्वारा भूषण पावर एंड स्टील के अधिग्रहण को रद्द कर दिया था, हालांकि अंततः सितंबर में रिजॉल्यूशन प्लान को बरकरार रखा। ऐसे फैसलों से एफडीआई और विदेशी पोर्टफोलियो निवेश (एफपीआई) पर असर पड़ता है। निवेशक समझते हैं कि सरकार की एक संस्था द्वारा तय की गई स्थिति को दूसरी संस्था बदल सकती है। हम अकसर न्यायिक व्यवस्था में मामलों के लंबे समय तक लंबित रहने की बात करते हैं। लेकिन तथ्य यह भी है कि केंद्र-राज्य सरकारें तथा सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम (पीएसयू) मिलकर सबसे ज्यादा मुकदमेबाजी करते हैं। देश में विभिन्न कर विवादों में करीब 30 लाख करोड़ रुपए फंसे हुए हैं। हमें समझना होगा कि अनिश्चितता भी एक जोखिम है। यह उस डिस्काउंट रेट ऑफ रिटर्न को बढ़ा देती है, जिसकी अपेक्षा कंपनियां भारत में निवेश का मूल्यांकन करते वक्त करती हैं। निवेशकों का भरोसा बहाल करने और वांछित एफडीआई को आकर्षित करने के लिए हमें इलेक्ट्रॉनिक्स और डेटा सेंटर क्षेत्र की नई 100 कंपनियों को भारत में मैन्युफैक्चरिंग के लिए आकर्षित करना होगा। एपल को भारत में निवेश के लिए आकर्षित करने और यहां मोबाइल फोन मैन्युफैक्चरिंग का पूरा इकोसिस्टम बनाने का अनुभव बताता है कि क्या किया जा सकता है। स्मार्टफोन अब भारत की शीर्ष निर्यात श्रेणी बन चुके हैं। हमें डेटा सेंटर के जरूरी कंपोनेंट्स के लिए भी आयात पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। (ये लेखक के अपने विचार हैं,सचिन कलबाग)



पर्यावरण से जुड़े प्रश्न युद्ध खत्म होने तक नहीं रुकेंगे

युद्ध, भू-राजनीतिक उथल-पुथल और आर्थिक तंगी के दौर में यह बड़ी आसानी से मान लिया जा सकता है कि प्रकृति का संरक्षण जरूरी तो है, लेकिन उसकी तत्काल कोई अनिवार्यता नहीं। इसे तो शांतिकाल में भी किया जा सकता है। यह सोच घातक है। इन सर्दियों में जब दुनिया के नेता संयुक्त राष्ट्र के जैव विविधता और जलवायु परिवर्तन सम्मेलनों के लिए जुटेंगे तो उन्हें याद रखना चाहिए कि दुनिया की आधी से अधिक जीडीपी प्रकृति और उससे मिलने वाली सेवाओं पर निर्भर है। 9.5 ट्रिलियन डॉलर की ग्लोबल फूड इंडस्ट्री गुणवत्तापूर्ण मिट्टी पर टिकी है। 1.5 अरब लोगों की आजीविका वनों पर निर्भर है। नदियां बाढ़ के पानी को खुद में समेटकर परिवहन के महत्वपूर्ण नेटवर्क को बनाए रखती हैं। प्रकृति वैश्विक अर्थव्यवस्था की रीढ़ है और इसकी रक्षा करना राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए। पर्यावरण से जुड़े प्रश्न मध्य-पूर्व और यूक्रेन में युद्ध खत्म होने तक इंतजार नहीं करेंगे। इस गर्मी में यूरोप में सूखे के कारण 2 से 3 अरब डॉलर की फसलें खराब हुईं। यह किसानों के लिए दोहरी मार थी, क्योंकि इससे पहले होर्मुज बंद होने से फर्टिलाइजर की कीमतों में भी 71फीसदी की बढ़ोतरी हो गई थी। युद्ध और चरम-मौसम की घटनाओं के मिले-जुले असर ने वैश्विक खाद्य कीमतों को 2022 के बाद के अपने सबसे ऊंचे स्तर पर पहुंचा दिया। वैज्ञानिकों का अनुमान है कि पारिस्थितिकी तंत्र के आंशिक रूप से ध्वस्त होने के कारण वैश्विक अर्थव्यवस्था को हर साल 2.7 ट्रिलियन डॉलर का नुकसान हो सकता है। भू-राजनीतिक अस्थिरता के बावजूद हम उन प्राकृतिक प्रणालियों को कमजोर करने का जोखिम नहीं उठा सकते, जिन पर हमारी अर्थव्यवस्थाएं निर्भर हैं। '30 बाय 30' की पहल आज पहले से कहीं अधिक अहम हो गई है। इसके तहत 2030 तक दुनिया की कम से कम 30फीसदी भूमि और समुद्री क्षेत्र की रक्षा एवं संरक्षण का लक्ष्य है। प्रकृति की रक्षा करना संकटों को झेलने के सामर्थ्य और एकजुटता में निवेश करने जैसा है। यह खाद्य और जल सुरक्षा को सुदृढ़ करता है तथा जलवायु संकट से उबरने की क्षमता बढ़ाता है। साथ ही आजीविका, जनस्वास्थ्य और दीर्घकालिक आर्थिक स्थिरता को बनाए रखता है। वर्ष 2022 में सरकारों द्वारा ऐतिहासिक 'कुनमिंग-मॉन्ट्रियल बायो-डायवर्सिटी फ्रैमवर्क' के तहत अपनाया गया '30 बाय 30' लक्ष्य यह मानता है कि प्रकृति का संरक्षण सार्वजनिक हितों से जुड़ी सुविधाएं मुहैया कराने में बुनियादी अहमियत रखता है। '30 बाय 30' लक्ष्य की दिशा में दुनिया ने बीते चार वर्षों में महत्वपूर्ण प्रगति की है। 'कैम्पेन फॉर नेचर' के नए विश्लेषण से पता चलता है कि अब भूमि और देशों की सीमाओं के भीतर स्थित जल क्षेत्रों (इनलैंड वॉटर्स) के 20फीसदी हिस्से को 'प्रोटेक्टेड या कंजर्व्ड' के तौर पर निर्धारित कर दिया गया है। मौजूदा प्रतिबद्धताओं को पूरी तरह लागू किया तो 2030 तक यह हिस्सा बढ़कर लगभग 27फीसदी हो सकता है, जो लक्ष्य के काफी करीब होगा। हालांकि समुद्र के मामले में प्रगति काफी धीमी रही है। महासागरों के केवल 10फीसदी हिस्से को औपचारिक रूप से संरक्षण के लिए निर्धारित किया गया है। मौजूदा प्रतिबद्धताओं के अनुसार 2030 तक यह हिस्सा 12फीसदी तक ही बढ़ पाएगा। इससे भी बुरा यह है कि 'ट्रुगेदर फॉर द ओशन' की ताजा रिपोर्ट के अनुसार समुद्र के केवल 3.5फीसदी हिस्से को ही प्रभावी रूप से संरक्षित माना गया है। '30 बाय 30' लक्ष्य हासिल करने के लिए अब केवल चार साल बचे हैं। लेकिन फिर भी दुनिया के पास इस लक्ष्य को पूरा करने का अवसर है। यह इस दशक की सबसे महत्वपूर्ण वैश्विक प्रतिबद्धताओं में से एक है। लेकिन सवाल है कि बीते समय की भरपाई के लिए हमें क्या करना होगा? सबसे पहले तो यही कि सरकारों को प्रकृति के संरक्षण के लिए वित्तीय सहायता में बड़े पैमाने पर बढ़ोतरी करनी होगी। '30 बाय 30' लक्ष्य को पूरा करने के लिए हर साल लगभग 100 से 180 अरब डॉलर की जरूरत होगी, जबकि फिलहाल इस दिशा में सालाना केवल 24 अरब डॉलर खर्च किए जा रहे हैं। हमें समझना होगा कि यह खर्च महज लागत नहीं, बल्कि एक निवेश है। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट,मैरी रॉबिन्सन)



क्या सस्ते इथेनॉल से मक्का किसानों को नुकसान,टूटे चावल पर बढ़ेगी निर्भरता, नई खरीद नीति से खाद्य सुरक्षा पर चिंता

तेल विपणन कंपनियों ने इथेनॉल सप्लाई ईयर 2026-27 के लिए 1100 करोड़ लीटर इथेनॉल की खरीद के टेंडर जारी किए हैं। हालांकि, खरीद की इस व्यवस्था से भारत की कृषि प्राथमिकताओं, खाद्य सुरक्षा और लंबे समय के औद्योगिक विकास को लेकर कई बुनियादी सवाल खड़े होते हैं। टेंडर से गन्ने के रस, चीनी के घोल और बी-हैवी शीरे (चीनी बनाने के दौरान निकलने वाला गाढ़ा, चिपचिपा और मीठा तरल पदार्थ) को बाहर रखा गया है। ऐसे में अब इथेनॉल की लगभग पूरी जरूरत अनाज से बने इथेनॉल से पूरी करनी होगी। इसमें सी-हैवी शीरे और दूसरे मंजूर स्रोतों का सीमित योगदान रहेगा। पिछले साल गन्ने से बनने वाले इथेनॉल के लिए शुरुआती तौर पर करीब 289 करोड़ लीटर की खरीद तय की गई थी। अब इस बड़ी मांग को दूसरे स्रोतों, खासकर अनाज की ओर मोड़ना होगा। उत्पादन क्षमता ज्यादा लेकिन जरूरत कम, इससे कम कीमत में बिकेगा इथेनॉल इथेनॉल की जरूरत 1100 करोड़ लीटर है, जबकि इंडस्ट्री की उम्मीद है कि सप्लायर इससे दोगुने से भी ज्यादा इथेनॉल बनाने की क्षमता की पेशकश कर सकते हैं। टेंडर में अलग-अलग कच्चे माल से बनने वाले इथेनॉल के लिए अलग-अलग खरीद कीमतें तय की गई हैं। जरूरत से ज्यादा इथेनॉल की पेशकश होने पर कंपनियों के बीच टेंडर पाने के लिए कड़ी होड़ होगी। ऐसे में कम कीमत वाली श्रेणियां बनाने वालों के लिए ज्यादा आकर्षक हो सकती हैं, भले ही उस कीमत पर इथेनॉल बनाने का खर्च निकालना मुश्किल हो। सस्ता इथेनॉल बनाने के लिए टूटे चावल का इस्तेमाल बढ़ेगा-भारतीय खाद्य निगम के पास चावल कम होने के कारण खराब अनाज, खासकर टूटे चावल से इथेनॉल बनाने का काम बढ़ सकता है। इससे बनने वाले इथेनॉल की खरीद कीमत 64 रुपये प्रति लीटर है। वहीं, मक्का से बने इथेनॉल की कीमत 68.86 रुपये प्रति लीटर है।

इंडस्ट्री को उम्मीद है कि खराब अनाज और टूटे चावल से बनने वाले इथेनॉल की मात्रा पिछले साल के करीब 80 करोड़ लीटर से बढ़कर 700 करोड़ लीटर से ज्यादा हो सकती है। इससे एक सीधा सवाल उठता है: टूटे चावल की इतनी बड़ी मात्रा आखिर आएगी कहां से? भारत की जैव-ईंधन नीति के तहत, खराब अनाज में टूटे हुए चावल और इंसानों के खाने के अयोग्य अनाज शामिल हैं।



जीभ तो केवल हुकूमत की होती है, इंसान तो जाने कब से चुप है

फरवरी-मार्च 2027 में पांच राज्यों में चुनाव हैं- उत्तरप्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, गोवा और मणिपुर। फिर वही चुनावी वादों, वही घोषणाओं और लुभावने तीर-तरकश की बारी आने वाली है! दरअसल, चुनावी वादे समय की पगडण्डी की तरह होते हैं। प्रचार का वक्त गुजरने के बाद उस पर इतनी घास-फूस उग आती है कि वादों के पदचिह्न भी नजर नहीं आते! सेवा के लिए नहीं, चुनाव जीतने भर के लिए प्रत्याशी हमसे लुभावने वादे करते हैं और हम मान भी लेते हैं। नेताओं को देखते ही हमारे होंठों पर कई किंतु-परंतु आ जाते हैं। लेकिन हम उन्हें सवाल में परिवर्तित करने के बजाय अपने हाथों से पोंछ देते हैं। इस भ्रम के साथ कि जीभ तो केवल हुकूमत की होती है, इंसान तो जाने कब से चुप हैं! बात उन युवाओं की है, जो आजकल जेन-जी की श्रेणी में गिने जा रहे हैं और काफी पॉपुलर भी हैं। कभी जंतर-मंतर के जरिए, कभी रामलीला मैदान के मार्फत, तो कभी अपनी गिरफ्तारियों के कारण। सरकारों को इन जेन-जी के आंदोलन या उनके गुस्से का कोई तोड़ नजर नहीं आ रहा। वैसे भी बुजुर्गों से भरी पड़ी सरकारों में युवाओं के मुद्दों और मसलों को समझने का गुर कम ही होता है।

क्या 'हार्डशिप कैम्प' में बच्चे मेहनत का महत्व सीखते हैं?

हममें से अधिकांश ने अपने आसपास ऐसे कई बच्चे देखे होंगे, जिन्होंने कभी खाना बनाने में हाथ नहीं बंटाया। कुछ बच्चों को इतने लाड़-प्यार से पाला जाता है कि उन्होंने कभी अपना कमरा तक साफ नहीं किया होता है। इसकी वजह यह है कि बहुत-से माता-पिता यह सुनिश्चित करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं कि उनके बच्चों को उन मुश्किलों का सामना न करना पड़े, जिनसे वे खुद गुजरे हैं।

वे अपने बच्चों को अच्छा भोजन, आरामदेह घर, महंगे गैजेट्स, ट्रांसपोर्ट और हरसम्भव सुख-सुविधाएं मुहैया कराते हैं। लेकिन इस सब के चलते ऐसा भी हो सकता है कि बच्चे इन सुविधाओं को किसी की मेहनत का परिणाम मानने के बजाय अपना अधिकार समझने लगें।

अब मैं आपको एक ऐसे शिविर में लिए चलता हूं, जो ऊपर वर्णित दृश्य से बिल्कुल उलट है। यहां आपको दस साल का एक बच्चा पोटेटो-फार्म में खुदाई करके आलू निकालता दिखाई देगा। सात साल का एक बच्चा पिग-फार्म में चारा ले जा रहा होगा। पंद्रह साल का किशोर घोड़े को नहलाकर अस्तबल की सफाई कर रहा होगा। यहां छह से सोलह साल तक के बच्चों को जानवरों का गोबर साफ करते, जलाऊ लकड़ियां काटते और यहां तक कि साधारण भोजन पकाते भी देखा जा सकता है। पूरे महीने इतनी मेहनत करने के बावजूद इन बच्चों को इसके बदले कोई भुगतान नहीं किया जाता। उलटे, उनके माता-पिता उन्हें ऐसे 'हार्डशिप कैम्प' में भेजने के लिए डेढ़ लाख रुपये तक चुकाते हैं।

ये शिविर मुख्य रूप से दक्षिण-पश्चिमी चीन के ग्रामीण इलाकों में चलाए जाते हैं। अपने बच्चों को मेहनत और पैसों का महत्व सिखाने की इच्छा रखने वाले चीनी पैरेंट्स में इस तरह के शिविरों के प्रति दिलचस्पी लगातार बढ़ रही है। अब सवाल यह है कि क्या पैरेंट्स अपने बच्चों को मुश्किलों से बचाने में इतने सफल हो गए हैं कि अब उन्हें वे तमाम सबक सिखाने के लिए दूसरों को पैसे देने पड़ रहे हैं, जो कभी साधारण जीवन अपने आप और मुफ्त में सिखा देता था? इसका जवाब है- हां। यही वजह है कि माता-पिता अपने लाड़ले बच्चों को इन तेजी से लोकप्रिय हो रहे समर प्रोग्राम्स में भेज रहे हैं। सिचुआन, गुइझोउ और युन्नान जैसे इलाकों में आयोजित होने वाले इन शिविरों में शहरों के बच्चों को ग्रामीण जीवन का अनुभव कराया जाता है।

किरेन रिजिजू की राहुल को 7 नसीहतें- कहा-मोदी से नफरत छोड़ें,बीजेपी दुश्मन नहीं

राहुल तीन दिन में 4 बार पीएम को बहस की चुनौती दे चुके

नयी दिल्ली। इसलिए उन्हें इन मुद्दों पर खुली बहस करनी चाहिए। राहुल ने बहस के लिए भारत-अमेरिका ट्रेड डील, देश की आर्थिक व्यवस्था, उद्योगपति गौतम अडाणी और जेफ्री एपस्टीन से जुड़े मुद्दे उठाए। उन्होंने कहा कि बहस में देश के युवा और मीडिया भी मौजूद रहें। प्रधानमंत्री अपनी पसंद की जगह और जज चुन सकते हैं। राहुल गांधी ने संसद की कार्यवाही को लेकर भी सरकार पर सवाल उठाए। उनका आरोप है कि सरकार चर्चा की बात करती है, लेकिन विपक्ष को अपनी बात रखने का मौका नहीं देती। उन्होंने कहा कि जब वे बोलने की कोशिश करते हैं तो उनका माइक बंद कर दिया जाता है। राहुल गांधी ने 3 दिन में 4 बार पीएम को चैलेंज कियाः- 2 नवंबरः राहुल गांधी ने एक्स पर पोस्ट कर प्रधानमंत्री मोदी को खुली बहस की चुनौती दी। 3 नवंबरः राहुल ने वीडियो जारी कर कहा कि मोदी को बहस की चुनौती दिए 24 घंटे हो चुके हैं, लेकिन उनकी तरफ से जवाब नहीं आया।3 नवंबरः राहुल ने एक्स पर एक पोल कराया। इसमें युवाओं से पूछा कि क्या वे राहुल गांधी और नरेंद्र मोदी के बीच आमने-सामने बहस देखना चाहते हैं।4 नवंबरः पंजाब के संगरूर में कांग्रेस की इंसाफ रैली में राहुल ने फिर मोदी को चुनौती दी। राहुल ने दावा किया कि पांच मिनट की बहस में वे साबित कर देंगे कि मोदी 'देशद्रोही' हैं और अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के नियंत्रण में हैं। राहुल पहले भी बहस की चुनौती दे चुकेः-1. अगस्त 2018- राफेल परः कर्नाटक के बेलगाम में जनध्वनि रैली में - 'मोदी जी और मेरे बीच राफेल पर बहस करा दो, मैं घंटों बोलूंगा'। 2. जनवरी 2019 - राफेल पर 20 मिनट वाली बहस का चैलेंजः लोकसभा में - 'मुझे पीएम के साथ 20 मिनट वन टु वन बहस करने दो, यूएस प्रेसिडेंशियल डिबेट की तरह'। साथ ही कहा था कि पीएम में हिम्मत नहीं है। 3. अप्रैल 2019- भ्रष्टाचार परः मेनिफेस्टो लॉन्च के बाद और फिर 7 अप्रैल को - मोदी के एक इंटरव्यू के बाद ट्वीट किया - 'आप भाग सकते हैं, लेकिन छिप नहीं सकते, मैं आपको भ्रष्टाचार पर बहस की चुनौती देता हूं'। 4. 2024 चुनाव से पहले - पूर्व जस्टिसों का चैलेंजः राहुल समेत विपक्ष ने पूर्व जजों (मदन लोकुर, एपी शाह) के जरिए पीएम को लेटर लिखकर नेशनल सिक्योरिटी, अडानी, इलेक्टोरल बॉन्ड पर डिबेट को कहा था, जिसे पीएमओ ने इग्नोर किया।



मोदी ने पवार से कहा-सुप्रिया तैयार हैं, साथ देश संभालेंगे,पवार बोले- आप साथ, तो देश की चिंता नहीं

मुंबई/नयी दिल्ली।शरद पवार और पीएम की ओर से इस बातचीत की पुष्टि नहीं की गई है। यह जानकारी पवार के करीबी विट्ठल मनियार ने मीडिया से बात करते हुए दी। विट्ठल के मुताबिक पवार ने जवाब दिया- मैं आराम कर रहा हूं। जब आप सभी साथ हैं, तो मुझे देश की कोई चिंता नहीं है। अमित शाह से मुलाकात के बाद बढ़ी विलय की चर्चाः-एनसीपी के वरिष्ठ नेताओं के प्रतिनिधिमंडल ने रविवार रात केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से मुलाकात की थी। कुछ मीडिया रिपोर्ट्स ने दावा किया था की नेताओं ने सुनेत्रा पवार और उनके बेटे, राज्यसभा सांसद पार्थ पवार के एकतरफा फैसलों को लेकर चिंता जताई थी। हालांकि, एनसीपी ने सोमवार को मुंबई में हुई कोर कमेटी की बैठक के बाद विलय की संभावना खारिज कर दी। महाराष्ट्र एनसीपी अध्यक्ष सुनील तटकरे ने कहा, 'हम सुनेत्रा पवार के नेतृत्व में मिलकर काम करेंगे। एनसीपी (शरदचंद्र पवार) के साथ विलय की संभावना खारिज कर दी गई है।' मोदी-पवार के निजी रिश्ते मजबूतः- मोदी और पवार के बीच रिश्ते सौहार्दपूर्ण रहे हैं। हालांकि चुनावी राजनीति के मंच पर दोनों एकदूसरे पर तीखे हमले करने से नहीं चूकते। पीएम मोदी ने 2015 में बारामती दौरे के दौरान सार्वजनिक रूप से शरद पवार के लंबे राजनीतिक अनुभव की प्रशंसा की थी। राजनीतिक मतभेदों के बावजूद मोदी सरकार ने 2017 में शरद पवार को देश के दूसरे सबसे बड़े नागरिक सम्मान पद्म विभूषण से नवाजा था। शरद पवार देश के उन चुनिंदा विपक्षी नेताओं में गिने जाते हैं, जिनका प्रधानमंत्री से सीधा संपर्क है। वे राष्ट्रीय मुद्दों या महाराष्ट्र के प्रशासनिक संकटों पर अक्सर पीएम मोदी से वन-टू-वन मुलाकात करते हैं। शरद पवार ब्रीच कैंडी अस्पताल में भर्तीः-शरद पवार को बुधवार को आगे की जांच के लिए मुंबई के ब्रीच कैंडी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। उनकी बेटी और पार्टी सांसद सुप्रिया सुले ने सोशल मीडिया पर यह जानकारी दी। करीब 4 घंटे पहले ही शरद पवार को पुणे के रूबी हॉल क्लिनिक से छुट्टी दे दी गई थी। सीने में सांस लेने के दौरान होने वाले दर्द (प्ल्यूरिटिक पेन) की शिकायत के बाद उन्हें दो दिनों तक डॉक्टरों की निगरानी में रखा गया था।



सुप्रीम कोर्ट बोला-हिरासत के बाद 24 घंटे में पेशी जरूरी- देरी होने पर व्यक्ति को रिहा करना होगा

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को कहा कि गिरफ्तार व्यक्ति को मजिस्ट्रेट के सामने पेश करने की 24 घंटे की समयसीमा हिरासत लेते ही शुरू होगी। यह समयसीमा औपचारिक गिरफ्तारी दर्ज होने के समय से नहीं गिनी जाएगी। 24 घंटे से ज्यादा हिरासत में रखने पर व्यक्ति को तुरंत रिहा करना होगा। जस्टिस उज्जल भुइयां और जस्टिस अतुल एस. चंद्रकुर की बेंच ने कहा कि जांच एजेंसी हिरासत में लेने और औपचारिक गिरफ्तारी के बीच का समय अलग नहीं मान सकती। मजिस्ट्रेट की अदालत तक पहुंचने में लगने वाला जरूरी यात्रा समय ही इस अवधि से अलग रखा जाएगा। हिरासत-गिरफ्तारी को लेकर सुप्रीम कोर्ट के 10 निर्देशः-किसी व्यक्ति को औपचारिक गिरफ्तारी दर्ज किए बिना लंबे समय तक हिरासत में रखना उसके मौलिक अधिकारों का उल्लंघन है। इससे पुलिस की मनमानी और हिरासत में हिंसा का खतरा बढ़ता है। किसी व्यक्ति को हिरासत में लेने का वास्तविक समय ही 24 घंटे की समय-सीमा का आधार होगा, न कि कागजों में गिरफ्तारी दर्ज करने का समयाः- पुलिस को आरोपी को हिरासत में लेने के 24 घंटे के अंदर मजिस्ट्रेट के सामने पेश करना होगा।आरोपी को मजिस्ट्रेट की अदालत तक ले जाने में लगने वाला जरूरी यात्रा समय ही 24 घंटे की समय-सीमा से बाहर रखा जाएगा। मजिस्ट्रेट को यह पता लगाना होगा कि व्यक्ति को वास्तव में कब हिरासत में लिया गया था और उसे समय पर अदालत में पेश किया गया या नहीं। बीएनएसएस की धारा 58 के तहत हिरासत उचित और जरूरी होनी चाहिए। सिर्फ 24 घंटे के अंदर रखने से हिरासत कानूनी नहीं मानी जा सकती। किसी व्यक्ति को 24 घंटे के अंदर भी बिना पर्याप्त और उचित कारण के हिरासत में नहीं रखा जा सकता। संविधान के



अनुच्छेद 21 के तहत हर व्यक्ति को जीवन और व्यक्तिगत आजादी का अधिकार है। किसी विशेष कानून के नाम पर इस अधिकार का उल्लंघन नहीं किया जा सकता। एनडीपीएस एक्ट के तहत जमानत की सख्त शर्तें भी संविधान से मिले मौलिक अधिकारों को खत्म नहीं कर सकतीं। अगर किसी व्यक्ति को 24 घंटे से ज्यादा समय तक मजिस्ट्रेट के सामने पेश किए बिना हिरासत में रखा जाता है, तो उसे तुरंत रिहा करना होगा। मजिस्ट्रेट हिरासत अनुचित पाए जाने पर 24 घंटे पूरे होने से पहले भी रिमांड देने से इनकार कर सकते हैं। यह मामला 'सुजीत दास बनाम यूनियन ऑफ इंडिया' से जुड़ा है। इसमें ड्रग तस्करी के आरोपियों को 29 सितंबर 2025 को दोपहर 2 बजे हिरासत में लिया गया था, लेकिन उनकी औपचारिक गिरफ्तारी अगले दिन 30 सितंबर को दिखाई गई। जांच एजेंसी का कहना था कि 24 घंटे की समयसीमा औपचारिक गिरफ्तारी दर्ज होने के बाद शुरू होगी। वहीं, आरोपियों ने इसे संविधान के अनुच्छेद 22(2) का उल्लंघन बताया। सुप्रीम कोर्ट ने आरोपियों की दलील सही मानी। कोर्ट के मुताबिक, उन्हें 30 सितंबर को दोपहर 2 बजे तक मजिस्ट्रेट के सामने पेश किया जाना चाहिए था, लेकिन पुलिस ने उन्हें शाम 4:45 बजे पेश किया। यानी तय समय से 2 घंटे 45 मिनट की देरी हुई। कोर्ट ने इस देरी को असंवैधानिक मानते हुए आरोपियों को तुरंत रिहा करने का आदेश दिया। साथ ही, जमानत देने से इनकार करने वाले त्रिपुरा हाईकोर्ट के आदेश को भी रद्द कर दिया। मामले में आरोपियों को हिरासत में लेने और औपचारिक गिरफ्तारी दिखाने के बीच करीब 18 घंटे का अंतर था। जांच एजेंसी इस देरी का कोई उचित कारण भी नहीं बता सकी। हिरासत या गिरफ्तारी में आपके अधिकार क्या हैं? 24 घंटे का नियमः अनुच्छेद 22 के तहत गिरफ्तार व्यक्ति को 24 घंटे के भीतर मजिस्ट्रेट के सामने पेश करना जरूरी है। गिरफ्तारी का कारण जानने का हकः सुप्रीम कोर्ट ने कई फैसलों में कहा है कि गिरफ्तारी के आधार लिखित में देने होंगे। रिपोर्ट के मुताबिक कोर्ट ने पिछले महीने कहा कि अनुच्छेद 22 के सुरक्षा उपायों का उल्लंघन करने वाली गिरफ्तारी असंवैधानिक होगी। वकील का अधिकारः अपनी पसंद के वकील से मिलने और उसकी मदद लेने का हक है। वकील का खर्च न उठा सकें, तो मुफ्त कानूनी सहायता मिलती है। बीएनएसएस की धारा 38 में पूछताछ के दौरान वकील से मिलने

राहत-होर्मुज से भारतीय जहाजों को गुजरने देगा ईरान,8 महीने से बंद था रास्ता

इसी रूट से 40फीसदी कच्चा तेल मंगाता है भारत

तेहरान। ऐसे में इस रास्ते पर पाबंदी लगने से भारत की तेल सप्लाई पर बड़ा असर पड़ सकता है। होर्मुज सिर्फ कच्चे तेल के लिए ही जरूरी नहीं है। भारत खाड़ी देशों से बड़ी मात्रा में एलएनजी यानी प्राकृतिक गैस और एलपीजी यानी रसोई गैस भी मंगाता है। इनकी सप्लाई के लिए भी यह रास्ता अहम है। होर्मुज से जहाज गुजरने पर भारत को क्या फायदा होगाः- भारतीय जहाजों को छूट मिलने से तेल और गैस की सप्लाई में रुकावट का खतरा कम हो सकता है। इससे भारत को तीन बड़े फायदे हो सकते हैं।1. तेल की सप्लाई आसान होगीः खाड़ी देशों से कच्चा तेल लाने वाले भारतीय जहाज होर्मुज से गुजर सकेंगे। इससे तेल की सप्लाई जारी रखने में मदद मिलेगी। 2. पेट्रोल-डीजल की कीमतें कम हो सकती हैंः होर्मुज स्ट्रेट से तेल की सप्लाई आसान होने पर अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतें घट सकती हैं। इसका फायदा भारत को भी मिल सकता है और पेट्रोल-डीजल सस्ता होने की उम्मीद बढ़ सकती है। 3. दवाओं और दूसरे सामान का कारोबार आसान होगाः भारत से ईरान जाने वाले जहाजों को छूट मिलने से दवाओं की सप्लाई जारी रखने में मदद मिलेगी। इससे दोनों देशों के बीच कारोबार भी आसान हो सकता है। ईरान का दावा- बारूदी सुरंगों से 4 तेल टैंकर तबाहः-ईरान की रिवोल्यूशनरी गार्ड्स ने दावा किया है कि होर्मुज स्ट्रेट के दक्षिण में प्रतिबंधित रास्ते से गुजरने की कोशिश कर रहे चार तेल टैंकर समुद्री बारूदी सुरंगों से टकराकर तबाह हो गए। रिवोल्यूशनरी गार्ड्स के बयान के मुताबिक, चारों टैंकरों में आग लगी हुई थी। इसके अलावा दो अन्य जहाजों को भी कब्जे में लेने का दावा किया गया है। ईरान ने अमेरिका दोबारा जंग की चेतावनी दीः-ईरान ने अमेरिका को साफ चेतावनी दी है कि अगर युद्ध दोबारा शुरू हुआ तो वह मुकाबले के लिए पूरी तरह तैयार है। अमेरिका के साथ बातचीत में ईरान के मुख्य वार्ताकार मोहम्मद बागेर गालिबफ ने कहा कि उनका देश 'ट्रिगर पर उंगली रखकर युद्ध के लिए तैयार है। ईरान ने कहा है कि वह होर्मुज स्ट्रेट को फिर से खोलने के लिए तैयार है, लेकिन इसके लिए अमेरिका को उसकी पुरानी मांगें माननी होंगी। वहीं, ईरान के राष्ट्रपति मसूद पजशकियान ने कहा कि उनकी सरकार बातचीत के जरिए संकट का समाधान निकालने की कोशिश कर रही है। उन्होंने मंगलवार को कहा, 'अगर दोबारा युद्ध शुरू होता है तो इससे किसी को फायदा नहीं होगा।'



शाह बोले-राहुल मुद्दों पर चर्चा नहीं करते, संसद नहीं चलने देते,अराजकता फैला रहे, हरियाणा में कहा- हम एसआईआर पर विशेष सत्र बुलाने को तैयार

करनाल। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने करनाल में पदयात्रा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी पर जमकर हमला बोला। कहा कि लगातार तीसरी बार देश की जनता ने नरेंद्र मोदी को प्रधानमंत्री चुना। साल 2024 के बाद लगातार राहुल के नेतृत्व में कांग्रेस की हार हुई। कहते हैं ना कि बिल्ली को कोई रास्ता नहीं होता तो झपट कर खंभे को नोच लेती है। राहुल जी आप संसद चलने नहीं देते। मुद्दों पर चर्चा करते नहीं हो। संसद में शोर-शराब कांग्रेस का कल्चर बना दिया है। रोड पर भीड़ इकट्ठा कर एनार्किस्ट की तरह अराजकता फैलानी है। भाषण से पहले उन्होंने नारे लगवाए। आवाज धीमी होने पर बोले- हरियाणा वालों की आवाज को क्या हो गया। यहां से राहुल गांधी तक आवाज जानी चाहिए। नरेंद्र मोदी के समर्थन में मुट्ठी भींच कर जय श्रीराम का नारा लगाएं। इससे पहले उनकी पदयात्रा केवल 150 मीटर की रही। पहले इसका रूट 1.4 किलोमीटर का था, जिसे घटाकर 350 मीटर किया गया। मगर, शुरुआत होने के साथ ही यात्रा केवल 150 मीटर में ही खत्म हो गई। इससे पहले पदयात्रा में शाह हाथों में तिरंगा लेकर चले। भगवंत मान हरियाणा के सीएम से सरकार चलाना सीखें-शाह ने पंजाब की मान और हरियाणा की कांग्रेस सरकार पर तंज कसते हुए कहा- हिमाचल में कांग्रेस की सरकार है। वहां 10 गारंटियां दी थी, कोई पूरी नहीं हुई। हरियाणा सरकार ने सभी गारंटियां पूरी कीं। पंजाब के किसान एमएसपी की लड़ाई लड़ रहे हैं। पंजाब सीएम को कहने आया हूं- भगवंत मान सरकार कैसे चलानी है, ये हरियाणा के सीएम से सीखो, जहां 24 फसलों पर एमएसपी मिल रहा है। गठबंधन की रैली पर तंज-10 लाख का आह्वान, 70 हजार का मैदान-शाह ने कहा- राहुल गांधी ने रामलीला ग्राउंड में रैली रखी। 10 लाख लोगों के पहुंचने का आह्वान किया, जबकि मैदान सिर्फ 70 हजार लोगों का है। उसमें से भी आधा खाली रहा। दिन भी 1 नवंबर का रखा गया, जिस दिन सिख दंगे हुए थे। 10 साल की शादी में 12 बच्चे कैसे हो सकते हैं? शाह ने कहा कि मैं राहुल जी से पूछना चाहता हूं कि 10 साल की शादी में 12 बच्चे हो सकते हैं क्या? वोटर लिस्ट में ऐसे केस भी हैं, जहां बेटा बाप से बड़ा है। 600 वर्गगज के घर में 132 मतदाता हो सकते हैं क्या? अमित शाह ने कहा-मोदी जी के स्पष्ट निर्देश हैं कि ऐसे लोगों को डिटेक्ट करे और मतदाता सूचि से डिलीट करो। जब एसआईआर चल रहा था तो कांग्रेस के बीएलओ कहां थे। जब एसआईआर चल रहा था, तब कांग्रेस में नूरा कुश्ती चल रही थी। शाह ने कहा- सवा छह करोड़ लोगों के वोट दूसरे राज्यों में शिफ्ट होने की वजह से कटे। सिर्फ मरे या दूसरे राज्यों में शिफ्ट हुए लोगों के वोट ही कटे। जो 3 करोड़ बचे हैं वो चुनाव आयोग के सामने आते ही नहीं है। जानते हैं ये कौन लोग हैं- वो घुसपैठिया हैं। राहुल जी, घुसपैठियों के लिए जितनी छाती पिटनी है पीटें, हम ऐसे घुसपैठियों को ढूंढेंगे और चुन-चुन कर देश से बाहर निकालने का काम करेंगे। शाह बोले- जहां एसआईआर नहीं थी, वहां भी कांग्रेस हारीः- अमित शाह ने कहा-जिन चुनावों में एसआईआर नहीं थी, वहां भी कांग्रेस हारी। राहुल गांधी को चुनौती देता हूं कि वो मोदी से चर्चा करना तो दूर, लेटर लिख दें। संसद का विशेष सत्र बुलाने को तैयार हैं, वहां चर्चा कर लेंगे। कांग्रेस झूठ बोलना बंद करे। गृहमंत्री ने कहा कि बचपन में हम जब कबड्डी खेलते थे, तो 7वीं कक्षा की टीम लगातार जीतती थी। 9वीं टीम लगातार हार जाती थी। 9वीं की टीम का इगो हर्ट हो गया। उन लोगों ने मिलकर तय किया कि रेफरी को ही चीटर कह दो, हमारी जीत पक्की हो जाएगी। राहुल गांधी ने शायद हमारे उन छात्रों को सुन लिया। कांग्रेस जहां जीतती है वहां ईवीएम खराब नहीं होती क्याः- अमित शाह ने कहा-कांग्रेस केरल में जीती तो वोटर लिस्ट ठीक थी। जहां हारती थी वहां ईवीएम और वोटर लिस्ट पर सवाल उठाते हैं। नाच न जाने आंगन टेढ़ा। राहुल अपनी वियतनाम यात्रा का हिसाब दें। क्यों गए, किससे मिले, क्या किया? शाह बोले-जब राहुल आए हैं, तब से कांग्रेस के विधायक घट रहेः- शाह ने कहा-कोई काम लेने जाता है तो पूछा जाता है कि पहले क्या काम करते थे।



ईरान की मस्जिदों में परमाणु बम बनाने की मांग हुई,कट्टरपंथी नेता बोले- इसके बिना सुरक्षित नहीं अली खामेनेई ने फतवा निकालकर रोक लगाई थी

तेहरान। ईरान के विदेश मामलों के जानकार मोहम्मद गदरी के मुताबिक, पहले सरकार में कुछ ही लोग संधि से बाहर निकलने की बात करते थे। लेकिन अब ज्यादा नेता इसके पक्ष में आ रहे हैं। ईरान के सुरक्षा अधिकारी मोहसेन रेजाई ने भी सरकारी टीवी पर कहा था कि सरकार इस मुद्दे पर चर्चा कर रही है। हालांकि, अभी कोई फैसला नहीं हुआ। यह साफ नहीं है कि इस बहस पर नए सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई की क्या राय है। हालांकि राष्ट्रपति मसूद पजशकियान और पूर्व राष्ट्रपति हसन रूहानी अब भी चाहते हैं कि ईरान का परमाणु कार्यक्रम सिर्फ शांतिपूर्ण कामों के लिए हो। ईरान का परमाणु कार्यक्रम हमेशा विवादों में रहा हैः-ईरान की सरकार हमेशा कहती रही है कि उसका परमाणु कार्यक्रम शांतिपूर्ण उद्देश्यों के लिए है। हालांकि, पश्चिमी देशों की खुफिया एजेंसियां पहले कई बार दावा कर चुकी हैं कि ईरान परमाणु बम बनाने की कोशिश कर रहा है। अमेरिका और इजराइल के कुछ अधिकारियों ने ईरान पर परमाणु बम बनाने की तैयारी करने का आरोप भी लगाया था। साल 2015 में ईरान और अमेरिका समेत दुनिया की बड़ी ताकतों के बीच परमाणु समझौता हुआ था। इसके तहत ईरान के परमाणु कार्यक्रम पर कई पाबंदियां लगाई गई थीं। हालांकि, 2018 में राष्ट्रपति ट्रम्प ने अमेरिका को इस समझौते से बाहर कर लिया। अमेरिका पर दबाव बनाने की रणनीति भी हो सकती हैः-ईरान के जानकार ओमिद मेमरियन के मुताबिक, परमाणु बम बनाने की मांग उठाकर ईरान अमेरिका पर दबाव बनाने की कोशिश कर सकता है। इस समय कतर की मदद से दोनों देशों के बीच बातचीत चल रही है। उनका कहना है कि ईरान अमेरिका को यह संकेत देना चाहता है कि अगर बातचीत से कोई हल नहीं निकला, तो वह अपनी परमाणु नीति बदल सकता है। ऐसा होने पर अमेरिका के लिए मुश्किलें बढ़ सकती हैं। ईरान के जानकार मोहम्मद अली शबानी के मुताबिक, अब मस्जिदों में भी लोग अली खामेनेई के उस फतवे के खिलाफ बोल रहे हैं, जिसमें परमाणु बम बनाने पर रोक लगाई गई थी। उनके मुताबिक, अब इस रोक का विरोध खुलकर होने लगा है। हालांकि, अभी यह साफ नहीं है कि ईरान की सरकार भी अपनी परमाणु नीति बदलेगी या नहीं।



अमेरिकी मिडटर्म चुनाव में 5 भारतवंशी जीते,सभी डेमोक्रेटिक पार्टी के मेंबर

ट्रम्प ने विवेक रामास्वामी का प्रचार किया, फिर भी हार गए

वॉशिंगटन डीसी। जीत के बाद सुहास ने कहा, 'अपनी आवाज उठाइए। मैंने चुनाव लड़ा और जीता। आप भी ऐसा कर सकते हैं।' 5. पिया दांडिया, डेमोक्रेटिक पार्टी- पहली बार संसद पहुंचीं:-वहीं, फ्लोरिडा के 22वें संसदीय क्षेत्र से पिया दांडिया पहली बार हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स के लिए चुनी गई हैं। उन्होंने रिपब्लिकन उम्मीदवार केसी अस्कर को हराया है। पिया को 51.9फीसदी और अस्कर को 48.1फीसदी वोट मिले हैं। 39 साल की पिया का जन्म और पालन-पोषण फ्लोरिडा के पाम बीच काउंटी में हुआ है। उनके माता-पिता भारत से अमेरिका गए थे। पिया पहले टीचर थीं। ट्रम्प और जेडी वेंस ने प्रचार किया, फिर भी हार गए रामास्वामीः-भारतीय मूल के रिपब्लिकन नेता विवेक रामास्वामी ओहायो के गवर्नर का चुनाव हार गए हैं। डेमोक्रेटिक उम्मीदवार एमी एक्टन ने उन्हें 2 लाख से ज्यादा वोटों से हराया है। रामास्वामी के समर्थन में ट्रम्प ने प्रचार किया था। उपराष्ट्रपति जेडी वेंस भी उनके लिए वोट मांगने पहुंचे थे। इसके बावजूद रामास्वामी चुनाव नहीं जीत सके। रामास्वामी ने 2024 में राष्ट्रपति पद का चुनाव लड़ने के लिए रिपब्लिकन पार्टी से अपनी उम्मीदवारी पेश की थी। बाद में उन्होंने नाम वापस ले लिया था और ट्रम्प का समर्थन किया था। राज्यों के चुनावों में भी भारतवंशियों का दबदबाः-अरुणा मिलरः भारतीय मूल की अरुणा मिलर दोबारा मैरीलैंड की लेफ्टिनेंट गवर्नर चुनी गई हैं। उन्होंने डेमोक्रेटिक गवर्नर वेस मूर के साथ रिपब्लिकन उम्मीदवार डैन कॉक्स को हराया। अरुणा का जन्म हैदराबाद में हुआ था। स्टेट असेंबली में जीतः टेक्सास से पूजा सेठी, पेंसिल्वेनिया से अरविंद वेंकट और जॉर्जिया से ज्योत सिंह ने जीत दर्ज की है। इलिनॉय में राम विल्लीवलम और नबीला सैयद भी राज्य सीनेट के लिए दोबारा चुने गए हैं। ज्योत सिंह जॉर्जिया की जनरल असेंबली में पहुंचने वाले पहले भारतीय मूल के अमेरिकी और पहले सिख अमेरिकी बने हैं। नित्या रमन मेयर पद की दौड़ मेंः लॉस एंजिलिस के मेयर चुनाव में भारतीय मूल की नित्या रमन शुरुआती रुझानों में मौजूदा मेयर करेन बैस से आगे चल रही हैं। वह पेशे से शहरी योजनाकार हैं और सिटी काउंसिल की सदस्य हैं। कई भारतवंशी उम्मीदवार हारेः न्यूयॉर्क में रिपब्लिकन उम्मीदवार सरिता कोमतिरड्डी अटॉर्नी जनरल का चुनाव हार गई हैं। नॉर्थ कैरोलाइना में महेश गनोरकर, ओहायो में निर्दलीय संदीप दीक्षित और मिशिगन में निर्दलीय अनिल कुमार को भी हार का सामना करना पड़ा है।



ट्रम्प ने हार से किनारा किया, पहले खुद को चेहरा बता रहे थे, चुनाव प्रचार में 47 बार अपने नाम पर वोट मांगा

वॉशिंगटन डीसी।सरकार ने ऐसे लोगों को भी गिरफ्तार किया जो कई सालों से अमेरिका में रह रहे थे। अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने भी ईरान जंग को चुनाव में हार की वजह बताया। ट्रम्प के पसंदीदा उम्मीदवार भी चुनाव हार गएः-ट्रम्प ने अपनी पसंद के नेताओं को रिपब्लिकन पार्टी का उम्मीदवार बनवाने में भी पूरी ताकत लगाई थी। लेकिन उनके पसंदीदा उम्मीदवार भी चुनाव नहीं जीत पाए।टेक्सास में केन पैक्सटन और साउथ कैरोलाइना में डार्लिन ग्राहम को ट्रम्प ने खुद समर्थन दिया था। इसके बावजूद दोनों हार गए। पार्टी के कुछ नेताओं का मानना था कि दूसरे उम्मीदवार चुनाव जीतने के लिए बेहतर थे। ट्रम्प ने अपनी पार्टी को ज्यादा सीटें दिलाने के लिए कई राज्यों में चुनाव क्षेत्रों की सीमाएं भी बदलवाने की कोशिश की थी। लेकिन उनका यह दांव उलटा पड़ गया। डेमोक्रेट्स ने उन इलाकों में भी अच्छा प्रदर्शन किया, जहां रिपब्लिकन पार्टी मजबूत मानी जाती है। फ्लोरिडा में कैथी कैस्टर अपनी सीट बचाने में कामयाब रहीं। उनके चुनाव क्षेत्र में 2024 के मुकाबले डेमोक्रेट्स को करीब 16 प्रतिशत अंक ज्यादा वोट मिले। डेमोक्रेट्स के पास अब ट्रम्प के फैसले रोकने की ताकतः-दोनों सदनों में बहुमत गंवाने के बाद ट्रम्प के लिए अपने एजेंडे को लागू करना आसान नहीं होगा। डेमोक्रेट्स उनके प्रस्तावों को रोक सकते हैं और सरकार के फैसलों पर सवाल उठा सकते हैं। राष्ट्रपति के तौर पर ट्रम्प के पास अभी दो साल का समय है, लेकिन अब उन्हें संसद में विपक्ष का सामना करना पड़ेगा। ट्रम्प ने कहा है कि वे डेमोक्रेट्स के नियंत्रण वाली कांग्रेस के साथ मिलकर काम करेंगे। उन्होंने यह भी कहा कि वे अगले दो साल सिर्फ हर प्रस्ताव पर वीटो लगाते हुए नहीं बिताना चाहते। हालांकि, इससे पहले वे कह चुके थे कि डेमोक्रेट्स के बहुमत में आने पर वे 'मिस्टर वीटो' बन जाएंगे। ट्रम्प के समर्थक बोले- उनकी राजनीति अभी खत्म नहीं हुईः-ट्रम्प के समर्थकों का कहना है कि चुनावी हार को उनकी राजनीति का अंत नहीं मानना चाहिए। क्लब फॉर ग्रोथ के अध्यक्ष डेविड मैकिंटोश ने कहा कि ट्रम्प के विरोधी पहले भी कई बार उनके राजनीतिक अंत की बात कह चुके हैं, लेकिन हर बार गलत साबित हुए। अमेरिका के इतिहास में भी कई बार सत्ताधारी पार्टी को मिडटर्म चुनाव में बड़ी हार का सामना करना पड़ा, लेकिन बाद में उसने वापसी की। 1974 में वॉटरगेट कांड के बाद रिपब्लिकन पार्टी को बड़ा नुकसान हुआ था, लेकिन छह साल बाद रोनाल्ड रीगन राष्ट्रपति बन गए। इसी तरह 1994 में बिल क्लिंटन और 2010 में बराक ओबामा की पार्टी को मिडटर्म चुनाव में हार मिली थी, लेकिन दोनों नेता दो साल बाद राष्ट्रपति चुनाव जीत गए थे। डेमोक्रेट्स के सामने भी जीत को बनाए रखने की चुनौतीः- डेमोक्रेटिक पार्टी की जीत के बाद अब उसके भीतर भी इस बात पर बहस होगी कि इस सफलता की असली वजह क्या रही। पार्टी को ट्रम्प के विरोध का फायदा मिला। लेकिन कुछ नेताओं का मानना है कि वामपंथी विचारों वाले वोटर्स के समर्थन ने जीत दिलाई, जबकि दूसरे नेताओं के मुताबिक, रिपब्लिकन पार्टी से नाराज वोटर्स का साथ मिलना ज्यादा अहम रहा। पूर्व डेमोक्रेटिक नेता रहम इमैनुएल ने कहा कि अब पार्टी को तय करना होगा कि वह इस जीत को सिर्फ चुनावी सफलता मानती है या इसे अमेरिकी राजनीति में बड़े बदलाव का मौका बनाती है। उनके मुताबिक, 2027 में पार्टी जो फैसले लेगी, उनसे तय होगा कि यह जीत कितनी दूर तक असर डालेगी।



दिवाली पार्टियों में पहुंचे सेलेब्स-अजय देवगन बेटे युग के साथ आए नजर, मृणाल-मौनी भी पहुंचीं, अक्षय कुमार के बेटे आरव के लुक ने खींचा लोगो का ध्यान

मुंबई। मुंबई में दिवाली के मौके पर कई पार्टियों का आयोजन



हो रहा है। बुधवार को कई सेलेब्स फैशन ब्रांड माइकल कॉर्स की ग्रैंड दिवाली पार्टी में शामिल हुए। वहीं, फिल्म 'दृश्यम' की सफलता के जश्न के साथ आयोजित दिवाली सेलिब्रेशन और समर्थ जुरेल की दिवाली पार्टी में भी सेलेब्स पहुंचे। माइकल कॉर्स की ग्रैंड दिवाली पार्टी में पहुंचे सितारेः-माइकल कॉर्स की ग्रैंड दिवाली पार्टी में हुमा कुरैशी, अलिजेह अग्निहोत्री, मृणाल ठाकुर और सिद्धांत चतुर्वेदी समेत कई सेलेब्स नजर आए। पार्टी में अक्षय कुमार के बेटे आरव भाटिया भी नजर आए। आरव को देखकर पैपराजी और सोशल मीडिया यूजर्स ने उनकी तुलना पिता अक्षय कुमार से की। कई लोगों ने कहा कि आरव बिल्कुल अपने पिता के छोटे रूप जैसे लग रहे हैं। बता दें कि आरव लंदन में फैशन डिजाइन और आर्ट की पढ़ाई कर रहे हैं। 'दृश्यम 3' की सफलता और



दिवाली पार्टी में पहुंचे अजय देवगन- 'दृश्यम 3' की सफलता के जश्न के साथ आयोजित दिवाली पार्टी में भी फिल्म के कलाकार पहुंचे। इस सेलिब्रेशन में अजय देवगन अपने बेटे युग देवगन के साथ पहुंचे। इनके अलावा श्रिया सरन, जयदीप अहलावत, इशिता दत्ता और वत्सल सेठ भी नजर आए। बता दें कि फिल्म 'दृश्यम 3ः द कन्क्लूजन' बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुई है। फिल्म की भारत में कुल नेट कमाई 379.20 करोड़ रुपए हो गई है। वहीं, दुनियाभर में फिल्म का ग्रॉस कलेक्शन 587.30 करोड़ रुपए पहुंच गया है। समर्थ जुरेल की दिवाली पार्टी में पहुंचे टीवी सितारेः- वहीं, एक्टर समर्थ जुरेल की दिवाली पार्टी में टीवी और मनोरंजन जगत के कई कलाकार शामिल हुए। यहां अभिषेक बजाज, एल्विश यादव, अंकिता लोखंडे समेत कई सितारे नजर आए।

ऑटो रोकने के लिए सड़क पर चिल्लाई थीं करीना,सैफ को खून से लथपथ देखकर दौड़ी, तैमूर ने पूछा- क्या अब्बा मरने वाले हैं

मुंबई। करीना कपूर ने बताया कि जनवरी 2025 में जब सैफ अली खान पर चाकू से हमला हुआ था, तब वह उन्हें ने बताया कि वह छोटे बेटे जेह (जहांगीर) को बचाने के लिए हमलावर से भिड़े थे। उन्होंने कहा, 'जब मैं इस व्यक्ति से लड़



रहा था, तब उसने मुझे करीब 10 बार चाकू मारा।' सैफ ने कहा कि हिंदी फिल्मों में एक्शन सीन देखने और करने के अनुभव से उन्हें तुरंत पलटकर लड़ने का ख्याल आया। उन्होंने कहा कि सब कुछ बहुत तेजी से हुआ और सोचने का समय नहीं मिला। एक्टर ने कहा कि उन्हें अफसोस है कि उन्होंने परिवार को बचाने के लिए कोई हथियार उठाने के बारे में नहीं सोचा। डाइनिंग टेबल के ऊपर एक सजावटी तलवार लटकी थी, लेकिन संघर्ष के दौरान उनका ध्यान उस पर नहीं गया। सैफ ने जेह की प्रतिक्रिया भी बताई। उन्होंने कहा, 'उसने मुझे अपनी प्लास्टिक की तलवार दी और कहा- अगली बार वह चोर आए, तो इसका इस्तेमाल करना।' सैफ ने कहा, 'जेह ने पूरी घटना देखी थी। इसलिए उसे लगता है कि मैं बहुत अच्छा रक्षक हूं।' सैफ के गले और पीठ पर गंभीर चोटें आई थींः- करीना ने बताया कि उन्होंने लिफ्ट में सैफ को बुरी तरह घायल देखा था। उनके बेटे तैमूर भी उस समय वहां थे और उन्होंने पूछा था कि क्या उनके पिता की मौत हो जाएगी। करीना ने कहा, 'जब मैंने लिफ्ट में सैफ को देखा, तो कहा- सैफ, ऐसा मत करो। तभी टिम ने उन्हें देखकर पूछा- अब्बा, क्या आप मरने वाले हैं?' उन्होंने बताया कि सैफ ने उन्हें अस्पताल ले जाने का इशारा किया था। सैफ ने कहा कि चोटें गंभीर होने के बावजूद उन्हें भरोसा था कि वह ठीक हो जाएंगे। सैफ के गले पर गहरे और टेढ़े कट लगे थे। टूटे हुए चाकू का एक हिस्सा उनकी पीठ में फंस गया था। सैफ ने कहा, 'ये कट काफी गहरे और लंबे थे। यहां चारों ओर टेढ़े कट लगे थे।' चाकू टूटने के बारे में उन्होंने कहा, 'यह चाकू की दुनिया का सबसे खराब चाकू था। अगर यह थोड़ा भी अच्छा होता, तो मैं मर चुका होता। वह इतना खराब था कि टूट गया।' करीना ने कहा कि चाकू एक मिलीमीटर भी ज्यादा अंदर चला जाता, तो चोट जानलेवा हो सकती थी। सैफ ने बताया कि चोट का असर रीढ़ पर पड़ा और उनके पैर में कुछ संवेदना कम हो गई। इब्राहिम सर्जरी के बाद रो रहे थेः- करण जौहर ने बताया कि वह हमले के बाद परिवार से संपर्क करने



वाले शुरुआती लोगों में शामिल थे। उन्होंने सैफ के बच्चों इब्राहिम अली खान और सारा अली खान से बात की थी। सैफ ने बताया कि ऑपरेशन के बाद जब उन्हें होश आया, तब परिवार उनके पास मौजूद था। सैफ ने कहा, 'इब्राहिम बहुत परेशान था। मैंने उसे आमतौर पर इस तरह भावनाएं जाहिर करते नहीं देखा। उसकी आंखों में आंसू थे और वह गुस्से में था।' घर पर उस रात ड्राइवर क्यों नहीं थाः- सैफ और करीना ने यह भी बताया कि हमले वाली रात घर पर ड्राइवर क्यों नहीं था। सैफ ने कहा, 'क्योंकि वह शाम को अपने परिवार के पास घर चला जाता है। इसलिए कोई ड्राइवर नहीं था।' करीना ने साफ किया कि सैफ के बेटे ने उन्हें अस्पताल पहुंचाया था। करण ने कहा, 'आपका नौ साल का बेटा, खून से लथपथ पिता को लेकर गया। मुझे नहीं पता कैसे।' इसके बाद सैफ को ऑटोरिक्शा से लीलावती अस्पताल ले जाया गया। शो के दौरान एक मजेदार पल भी देखने को मिला। गेम राउंड के दौरान करीना ने अपनी बहन करिश्मा कपूर को फोन किया। उन्होंने करिश्मा से पूछा कि क्या हो रहा है। फोन उठाते ही करिश्मा ने कहा, 'मैं बस तुम्हें और मीरा को देख रही हूं। हर जगह हर कोई यही कह रहा है कि ये क्या चल रहा है?' इस पर करीना ने बताया कि मीरा उनके टॉक शो 'व्हाट विमेन वांट' में आई थीं। करिश्मा ने इस पर कहा, 'प्यारा, बहुत बढ़िया।' तभी करण जौहर ने उन्हें याद दिलाया कि वह 'कॉफी विद करण' पर हैं और अब कुछ न बोलें। यह सुनकर करिश्मा ने कहा, 'तुम मेरे साथ ऐसा नहीं कर सकतीं!'

सहेली का पति फ्लर्ट करता है, मुझे अजीब लगता है, क्या एक मैरिड आदमी का ऐसा व्यवहार सही है, मैं क्या करूं?

नोएडा। कुछ लोग ऐसे होते हैं और पूरी दुनिया एक जैसी तो नहीं हो सकती महत्व ये रखता हैं की आप उसे हैंडल कैसे करती हैं ऐसी विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल



साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मेरी उम्र 32 साल है। एक साल पहले मेरी बेस्ट फ्रेंड की शादी हुई। वो अपनी शादी में बहुत खुश हैं, लेकिन उसका हसबैंड कई बार मेरे साथ फ्लर्ट करता है। हालांकि मैं भी उसे हंसी-मजाक में ही लेने की कोशिश करती हूं, लेकिन मुझे बड़ा अजीब लगता है। क्या ये बिहेवियर नॉर्मल है? क्या एक शादीशुदा आदमी का अपनी वाइफ की फ्रेंड के साथ इस तरह फ्लर्ट करना सही है?जवाब- मैं आपके सवाल से जुड़ी उलझन समझ सकती हूं। ऐसी स्थिति में अक्सर लोग कन्फ्यूज हो जाते हैं कि सामने वाला सिर्फ फ्रेंडली है या उसकी नीयत कुछ और है। खासकर तब, जब वह व्यक्ति आपकी करीबी दोस्त का पति हो। तो चलिए आपकी सिचुएशन को समझते हैं और उसके सॉल्यूशन पर बात करते हैं। क्या ये फ्लर्ट अनहेल्दी है? साइकोलॉजी के मुताबिक, हर फ्लर्टिंग का मकसद हमेशा गलत या बुरा नहीं होता। कुछ लोग स्वभाव से बहुत ज्यादा जिंदादिल, सोशल और 'चार्मिंग' होते हैं। वे माहौल को हल्का-फुल्का और खुशनुमा बनाए रखने के लिए हंसी-मजाक या हेल्दी फ्लर्टिंग करते हैं। इसे 'सोशल फ्लर्टिंग' भी कहते हैं। यह सब इस पर निर्भर करता है कि कोई किस समय, किस माहौल में, किस तरीके और किन शब्दों के साथ से फ्लर्ट कर रहा है। हालांकि, कुछ मामलों में यह बिहेवियर इरादतन, बाउंड्रीज से बाहर और खराब भी हो सकता है। आपको सबसे पहले उनका बिहेवियर पैटर्न नोटिस करना चाहिए। साथ ही सिचुएशन को बेहतर ढंग से समझने के लिए खुद से ये सवाल पूछने चाहिएः- वह कब, किस सिचुएशन में फ्लर्ट करता है? क्या वह सिर्फ अकेले में फ्लर्ट करता है? क्या वह अपनी वाइफ के सामने भी फ्लर्ट करता है? क्या वह बाकी दोस्तों के सामने भी फ्लर्ट करता है? क्या वो दूसरों से भी इसी खिलंदड़े अंदाज में पेश आता है? क्या अकेले में उसका व्यवहार बदल जाता है? क्या अकेले में और दूसरों के सामने उसका व्यवहार एक जैसा होता है?क्या और इनका जवाब खुद को ही देना है। अगर वह- वाइफ के सामने और पीठ पीछे एक जैसा व्यवहार करते हैं।बाकियों के साथ भी वैसे ही पेश आते हैं, जैसे आपके साथ। अकेले में उनका व्यवहार बदलता नहीं है। उनकी वाइफ को पता है और उन्हें प्रॉब्लम नहीं है। तो ये अपने आप में कोई बड़ी समस्या नहीं है। यहां कोई दुराव-छिपाव नहीं है। फ्लर्ट हर बार समस्या की तरह यह भी एक स्वाभाविक व्यवहार है। आखिर फ्लर्टिंग क्या है? यह दो लोगों के बीच आपसी सहमति से होने वाला एक हल्का-फुल्का और दोस्ताना संवाद है। यह किसी के प्रति अपना इंटरेस्ट या आकर्षण जताने का एक तरीका भी हो सकता है। अपने आप में फ्लर्टिंग गलत या बुरी नहीं है। सबसे पहले जरूरी सहमतिः- सवाल यह नहीं है कि फ्लर्टिंग और जीव-जगत की बात करें तो वहां ऐसा कोई जीव नहीं, जो फ्लर्ट नहीं करता। हर जीव किसी-न-किसी रूप में आकर्षण व्यक्त करता है और कम्युनिकेट करता है। यानी सांस लेने और भोजन करने



नहीं होती। लेकिन यहां समझने वाली बात ये है कि अगर उनका फ्लर्ट करना आपको पसंद नहीं तो उन्हें आपकी बाउंड्री की रिस्पेक्ट करनी चाहिए। इसके लिए आप ये काम करें- साफ शब्दों में बताएं कि उनकी बातचीत का ये तरीका आपको पसंद नहीं है। बिना कनफ्यूजन के अपनी इच्छा को स्पष्ट शब्दों में कम्युनिकेट करें। ये बात अपनी सहेली को भी साफ-साफ बताएं। लेकिन यहां कुछ जरूरी सवाल और भी हैं। जैसेंकि- क्या फ्लर्टिंग हमेशा, हर स्थिति बुरी ही होती है? हम फ्लर्टिंग को जैसे देखते और रिसीव करते हैं, उसमें हमारी परवरिश का कितना योगदान होता है? एक समझदार वयस्क के रूप में हमें इसे कैसे समझने की कोशिश करनी चाहिए? क्या फ्लर्टिंग हमेशा गलत? फ्लर्टिंग को लेकर व्यक्ति और समाज के रूप में हमारा नजरिया अक्सर पूर्वाग्रह और असहजता से भरा होता है। इसके लिए परवरिश जिम्मेदार है। प्रकृति सही है या गलत। असली सवाल यह है कि उसमें सहमति है या नहीं। जो कुछ भी हो रहा है, क्या वह दोनों लोगों की इच्छा से हो रहा है? अगर सहमति नहीं है तो वही व्यवहार गलत और असहज लग सकता है।फ्लर्टिंग क्या नहीं है? साथ ही ये भी समझना उतना ही जरूरी है कि फ्लर्टिंग क्या नहीं है। इससे दोनों के बीच फर्क करना और अपनी बाउंड्रीज बनाना आसान होगा।हमारे समाज में स्त्री-पुरुषों के बीच सहजता का अभाव है। सोशल कंडीशनिंग ऐसी है कि अरेंज मैरिज के अलावा किसी भी प्रकार के स्त्री-पुरुष संवाद को अक्सर संदेह की नजर से देखा जाता है। इसलिए किसी पुरुष और महिला का सामान्य बातचीत करना, तारीफ करना या हल्का-फुल्का मजाक करना भी लोगों को असामान्य लग सकता है। कुल-मिलाकर फ्लर्टिंग एक स्वाभाविक मानवीय व्यवहार है, लेकिन उसकी स्वीकार्यता और नैतिकता का आधार केवल एक है- आपसी सहमति और सम्मान। कैसे पहचानें कि फ्लर्टिंग का इरादा गलत? अपने पूर्वाग्रह को चेक करने के बाद भी, अगर आपकी 'गट फीलिंग' बार-बार कह रही है कि कुछ गलत है, तो उसे नजरअंदाज न करें। अगर कोई व्यक्ति जानबूझकर और गलत इरादे से फ्लर्ट कर रहा है, तो उसके बिहेवियर में ये 'रेड फ्लैग्स' दिखाई देंगे- टोन बदलना बातचीत का दोस्ताना से पर्सनल होना। गलत टच बिना वजह करीब आना या छूना। सीक्रेट चैट लेट नाइट मैसेज या डबल मीनिंग बातें। छिपाना 'उसे मत बताना' जैसी कंसेंट आपकी सहमति की रिस्पेक्ट न करना। बातें करना।रिश्तों में 'बाउंड्री' तय करना क्यों जरूरी? रिश्ता चाहे कितना भी करीबी क्यों न हो, बाउंड्री हर रिश्ते में जरूरी है। फ्लर्टिंग में कुछ सही या गलत नहीं होता। सवाल सिर्फ इतना ही है कि इसके लिए सहमति यानी कंसेंट है या नहीं। अगर आपका कंसेंट नहीं है तो बाउंड्री बनाएं। सामने वाले को नाराज करने के डर से या कूल दिखने के लिए फ्लर्ट को 'स्पोर्टिंगली' लेने की जरूरत नहीं है। अपनी असहजता को दबाने की बजाय अपनी सीमाओं को री-डिफाइन करें। अकेले में बिल्कुल न मिलें। पर्सनल मैसेज का जवाब न दें। फ्लर्ट करे तो वहीं रोक दें। तुरंत बातचीत का विषय बदलें। पर्सनल चैट न करें। हंसें नहीं, न्यूट्रल रिएक्शन दें।असहज होने पर क्या करें? इस स्थिति में 3 प्रैक्टिकल स्टेप्स ले सकती हैं- स्पष्ट और विनम्र रहें- अगली बार असहजता होने पर मुस्कुराकर टालने की बजाय फॉर्मल रहें। आप कह सकती हैं, 'मुझे इस तरह का मजाक पसंद नहीं है, उम्मीद है आप इसका सम्मान करेंगे।' सहेली से बातचीत- अगर बाउंड्री तय करने के बाद भी बिहेवियर न बदले, तो अपनी दोस्त से बात करें। बताएं कि, 'मुझे कभी-कभी तुम्हारे हसबैंड के बात करने का तरीका असहज करता है।

' गिल्ट से बचें- ऐसी स्थितियों में महिलाएं अक्सर खुद को दोषी मानने लगती हैं। याद रखें, अपनी मानसिक शांति के लिए सीमाएं तय करना आपका हक है। इसके लिए गिल्ट महसूस न करें। अगर दोस्त का पति सबके सामने मजाक करता है तो यह उसका फ्रेंडली नेचर हो सकता है। लेकिन अगर वह सिर्फ अकेले में फ्लर्ट करता है तो उसका इरादा गलत हो सकता है। अगर फ्लर्टिंग असहज करे तो उसे रोक दें। अंतिम बातः- किसी भी स्वस्थ रिश्ते की बुनियाद आपसी सम्मान और पर्सनल बाउंड्रीज पर निर्भर होती है। असहजता होने पर अपनी भावनाओं को न दबाएं। 'कूल' दिखने के दबाव में न आएं। अपनी बाउंड्री बनाना मैच्योरिटी की निशानी है। यही हेल्दी तरीका है। खुद पर भरोसा रखें और अपनी सीमाओं का सम्मान खुद से शुरू करें।

-मूवी रिव्यू-

'रामायण पार्ट 1'- रणबीर की मर्यादा और यश का रौद्र रूप छाया,वीएफएक्स में दिखी भव्यता

संगीत और डायलॉग थोड़े फीके, जानिए कैसी है फिल्म

मुंबई। एक तरफ अयोध्या के राजकुमार राम, जिनके लिए मर्यादा सबसे बड़ा धर्म है। दूसरी तरफ लंका का राजा रावण, जिसके पास ज्ञान भी है, शक्ति भी और तीनों लोकों पर राज करने का अहंकार भी। इन दोनों के आमने-सामने आने से पहले की कहानी को करीब 4000 करोड़ रुपए के विशाल सिनेमाई कैनवास पर उतारना आसान काम नहीं है। खासकर तब, जब कहानी सिर्फ मनोरंजन नहीं, करोड़ों लोगों की आस्था से भी जुड़ी हो। नितेश तिवारी की 'रामायण पार्ट वन' इसी जिम्मेदारी के साथ पर्दे पर आती है। रणबीर कपूर राम के रूप में गंभीर और गरिमामय नजर आते हैं, तो यश का रावण अवतार अपने रौब से अलग पहचान बनाता है। फिल्म में अयोध्या की भव्यता है, लंका का वैभव है और एक ऐसे युद्ध की तैयारी है, जिसका इंतजार हर दर्शक को है। लेकिन इस महागाथा का पहला अध्याय आखिर कितना असर छोड़ता है? इसकी कहानी में आगे बढ़ते हैं। कहानीः रावण के दस सिरों से शुरू होती है सत्ता और अहंकार की दास्तान-दिलचस्प बात यह है कि फिल्म की शुरुआत राम से नहीं, बल्कि रावण से होती है। कहानी पहले लंका के उस राजा की दुनिया में ले जाती है, जिसके पास अपार शक्ति है, ज्ञान है और अपनी तपस्या से हासिल किए गए वरदानों का घमंड भी। रावण (यश) कठोर तपस्या करके भगवान ब्रह्मा को प्रसन्न करता है और वरदान हासिल करता है। इसके बाद उसकी महत्वाकांक्षा बढ़ती जाती है। वह इंद्र को पराजित करता है और अपने सौतेले भाई कुबेर से लंका का अधिकार हासिल कर लेता है। फिल्म रावण के उदय के साथ उसके व्यक्तित्व के अलग-अलग पहलुओं को सामने लाती है। रावण को दशानन क्यों कहा जाता है और उसके दस सिरों की पौराणिक पहचान क्या है, इस पहलू को भी कहानी में जगह मिलती है। यहां रावण सिर्फ एक शक्तिशाली राजा नहीं, बल्कि ज्ञान, तपस्या और अहंकार का ऐसा संगम है, जिसकी महत्वाकांक्षा की कोई सीमा नहीं। इसके बाद कहानी अयोध्या की ओर मुड़ती है। भगवान विष्णु के अवतार राम (रणबीर कपूर) का जन्म राजा दशरथ के घर होता है। उनका बचपन, ऋषि विश्वामित्र के साथ यात्रा, मिथिला में सीता (साई पल्लवी) के स्वयंवर में शिव धनुष तोड़ना और विवाह जैसे प्रसंग दिखाए जाते हैं। सब कुछ ठीक चल रहा होता है, लेकिन राजमहल की राजनीति कहानी की दिशा बदल देती है। कैकेयी (लारा दत्ता) अपने दो वरदान मांगती हैं और राम को चौदह वर्षों का वनवास मिलता है। राम के साथ सीता और लक्ष्मण



(रवि दुबे) भी वन की ओर निकल पड़ते हैं।वनवास के दौरान शूर्पणखा (रकुल प्रीत सिंह) का प्रसंग आता है। इसके बाद मारीच का स्वर्ण मृग वाला मायाजाल कहानी को उस मोड़ पर ले जाता है, जहां राम और लक्ष्मण आश्रम से दूर चले जाते हैं। साधु के वेश में पहुंचा रावण सीता का हरण कर लेता है। सीता को बचाने के लिए जटायु रावण से युद्ध करता है। घायल जटायु राम को सीता के अपहरण की जानकारी देता है और अंतिम सांस लेता है। यहीं फिल्म का पहला भाग एक बड़े भावनात्मक मोड़ पर पहुंचता है।फिल्म का पोस्ट क्रेडिट सीन भी खास है। इसमें हनुमान जी (सनी देओल) की झलक दिखाई जाती है। उन्हें पीछे और साइड से उड़ते हुए दिखाया गया है। इस दौरान 'जय श्री राम' का उद्घोष सुनाई देता है, लेकिन उनका चेहरा नहीं दिखाया जाता। यह छोटा सा सीन आगे आने वाली कहानी की एक झलक देता है।पहले भाग में रावण का उदय, राम का वनवास और सीता हरण तक की कहानी दिखाई गई है। अब हनुमान जी की लंका यात्रा, अशोक वाटिका, रामसेतु और लंका युद्ध जैसे बड़े प्रसंगों के लिए दूसरे भाग का इंतजार करना होगा। एक्टिंगः रणबीर की गंभीरता और यश का रौद्र अवतारः-भगवान राम का किरदार निभाना किसी भी अभिनेता के लिए बड़ी जिम्मेदारी है। रणबीर कपूर इस भूमिका में संयम और गंभीरता लेकर आते हैं। उनके चेहरे पर शालीनता और व्यवहार में मर्यादा दिखाई देती है। वह राम को जरूरत से ज्यादा नाटकीय बनाने के बजाय सहज और गरिमामय रखने की कोशिश करते हैं। साई पल्लवी (सीता) अपनी स्वाभाविक अदाकारी और भावपूर्ण अभिव्यक्ति से किरदार में सहजता लाती हैं। रवि दुबे (लक्ष्मण) के अभिनय में भाई के प्रति समर्पण और रक्षक का भाव दिखाई देता है। यश (रावण) की बात करें तो उनका अंदाज अलग ही है। रौबदार व्यक्तित्व, दमदार आवाज, आंखों में अहंकार और पर्दे पर उनकी मौजूदगी रावण के किरदार को प्रभावशाली बनाती है। उनकी एंट्री और बड़े दृश्यों में उनका अंदाज खास ध्यान खींचता है। वह रावण के राजसी ठाठ, शक्ति और क्रोध को अपने अभिनय से सामने लाते हैं। अरुण गोविल (दशरथ), लारा दत्ता (कैकेयी), शिबा चड्ढा (मंथरा) और रकुल प्रीत सिंह (शूर्पणखा) भी अपनी भूमिकाओं में नजर आते हैं। वहीं सनी देओल की हनुमान के रूप में झलक अगले भाग को लेकर उत्सुकता बढ़ाती है। डायरेक्शनः नितेश तिवारी का सबसे बड़ा सिनेमाई इम्तिहानः-'दंगल' और 'छिछोरे' जैसी फिल्मों से अपनी पहचान बनाने वाले नितेश तिवारी के लिए 'रामायण' बिल्कुल अलग तरह की चुनौती है। यहां कहानी के साथ करोड़ों लोगों की आस्था जुड़ी है और दर्शकों की अपेक्षाएं भी बेहद बड़ी हैं। फिल्म को रावण के उदय से शुरू करना निर्देशक का दिलचस्प फैसला है। इससे राम और रावण के संसार को अलग-अलग स्थापित करने का मौका मिलता है। अयोध्या से लेकर लंका तक का विस्तार और पौराणिक संसार को पर्दे पर रचने की कोशिश उनके बड़े विजन को दिखाती है। हालांकि, कुछ जगहों पर कहानी की भावनाओं को और ठहराव दिया जा सकता था। कई संवाद ऐसे हैं, जहां किरदारों की विशालता के हिसाब से शब्दों में वैसा वजन महसूस नहीं होता। रामायण के किरदारों से निकलने वाले संवाद सिर्फ जानकारी नहीं देते, बल्कि याद भी रह जाते हैं। इस मामले में फिल्म कुछ और दमदार हो सकती थी। स्क्रीनप्लेः पहला अध्याय, बड़ी कहानी की भूमिकाः-रामायण की घटनाएं दर्शकों को पहले से मालूम हैं, लेकिन उन्हें किस क्रम में और किस अंदाज में पेश किया जाता है, यही स्क्रीनप्ले की असली चुनौती है।फिल्म रावण की पृष्ठभूमि से शुरुआत करके राम के जन्म, विवाह, वनवास और सीता हरण तक पहुंचती है। इस दौरान दोनों संसारों को जोड़ने की कोशिश की गई है। कहानी का दायरा पहले भाग में सीमित रखा गया है, ताकि आगे होने वाले संघर्ष के लिए जमीन तैयार हो सके। 3 घंटे 15 मिनट की लंबाई के बावजूद कुछ हिस्सों में कहानी की रफ्तार धीमी पड़ती है। कुछ घटनाओं को और कसावट के साथ पेश किया जा सकता था। फिल्म का अंत भी किसी पारंपरिक विजयी क्लाइमैक्स की तरह नहीं, बल्कि आगे की बड़ी लड़ाई की शुरुआत के संकेत के साथ होता है। वीएफएक्स और टेक्निकल पहलूः लंका की भव्यता से लेकर युद्ध के संसार तकः-यहां फिल्म अपने सबसे मजबूत पक्ष पर नजर आती है। अयोध्या का राजसी वैभव, लंका का विशाल साम्राज्य, महल, प्राकृतिक दृश्य और पौराणिक संसार को जिस पैमाने पर तैयार किया गया है, वह प्रभावित करता है।

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।