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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

11 YEARS ANNIVERSARY

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

ईरान में 15 दिन बीत गए पर सत्ता अभी भी नहीं बदली,तेहरान के पास अभी भी खेल पलटने की ताकत

तेहरान। दो हफ्ते तक ईरान के खिलाफ युद्ध चलने के बाद अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प जल्द ही जीत का ऐलान कर सकते हैं। हालांकि आखिरी परिणाम इस बात पर भी निर्भर करेगा कि ईरान आगे क्या करता है। वॉशिंगटन पोस्ट के मुताबिक अगर ईरान लड़ाई जारी रखता है, जहाजों पर हमले करता है या जवाबी कार्रवाई करता है, तो युद्ध वास्तव में खत्म नहीं होगा। रिपोर्ट के मुताबिक ईरान की नौसेना का बड़ा हिस्सा नष्ट कर दिया गया है। उसकी कई मिसाइलें खत्म हो चुकी हैं और उसके कई टॉप लीडर्स मारे जा चुके हैं। इसके बावजूद ट्रम्प के वे बड़े राजनीतिक मकसद अब तक पूरे नहीं हुए हैं जिनकी उन्होंने कई बार बात की थी। ईरान में अभी भी पुराना शासन ही कायम है। इसके साथ ही ईरान ने होर्मुज स्ट्रेट में तेल के समुद्री रास्ते को बाधित करके वैश्विक तेल बाजार में उथल-पुथल मचा दी है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि ईरान में अभी भी खेल पलटने की ताकत है।यह स्थिति ट्रम्प के लिए मुश्किल पैदा करती है, क्योंकि उनकी अपनी ही पार्टी के लोग अब उनसे युद्ध खत्म करके अर्थव्यवस्था पर ध्यान देने की मांग कर रहे हैं। इसी साल नवंबर में अमेरिका में मिडटर्म चुनाव होने वाले हैं। युद्ध का असर अमेरिका के अंदर भी दिखने लगा है। अमेरिका और इजराइल के हमले शुरू होने के बाद पेट्रोल की कीमतों में लगभग 25 फीसदी तक बढ़ोतरी हो चुकी है। किसानों के लिए खाद महंगी हो गई है और अमेरिकी सैनिकों की मौत का आंकड़ा भी बढ़कर 13 पहुंच गया है।ईरान ने यह भी दिखाया है कि वह होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने वाले जहाजों पर हमला करने की क्षमता रखता है। इस वजह से यह साफ नहीं है कि अमेरिका अगर अकेले युद्ध रोक भी दे, तो क्या तेल की कीमतों में तुरंत कमी आएगी। ईरानी हमलों ने फारस की खाड़ी के उन देशों के सामने भी बड़ी चुनौती खड़ी कर दी है जो लंबे समय से अमेरिका के सहयोगी रहे हैं और जहां अमेरिकी सैन्य ठिकाने भी मौजूद हैं। इसके बावजूद ट्रम्प लगातार यह दावा कर रहे हैं कि युद्ध पर उनका पूरा कंट्रोल है। उन्होंने शुक्रवार को फॉक्स न्यूज रेडियो से कहा कि युद्ध तब खत्म होगा जब उन्हें लगेगा कि अब इसे खत्म करने

का समय आ गया है।एक्सपर्ट्स कह रहे हैं कि युद्ध में जीत हासिल करना और किसी देश के खतरे को लंबे समय तक खत्म करना दो अलग-अलग बातें हैं। कुछ को यह भी डर है कि युद्ध के बाद ईरान के भीतर कट्टरपंथी ताकतें और मजबूत हो सकती हैं। ऐसी स्थिति में वह परमाणु हथियार बनाने की दिशा में ज्यादा तेजी से आगे बढ़ने का फैसला कर सकता है। ईरान के पास अब भी करीब 440 किलोग्राम समृद्ध यूरेनियम मौजूद है, जिसे अमेरिका और उसके सहयोगी देश एक बड़ा खतरा मानते हैं। यह यूरेनियम ईरान के लिए एक तरह की रणनीतिक ताकत भी है, जिससे वह अमेरिका और इजराइल के हमलों के बीच खुद को बचाने की कोशिश कर सकता है। यह भी साफ नहीं है कि ईरान अपने समृद्ध यूरेनियम के भंडार तक पहुंच सकता है या नहीं। माना जाता है कि जून में अमेरिकी हमलों के बाद परमाणु ठिकानों पर गिरा मलबा इन गैस के कंटेनरों को ढक चुका है। यह भी अनिश्चित है कि ईरानी वैज्ञानिक इस यूरेनियम गैस को किसी अस्थायी परमाणु हथियार या रेडियो एक्टिव बम में बदल सकते हैं या नहीं।मिडिल ईस्ट इंस्टीट्यूट के एक्सपर्ट ब्रायन कातुलिस ने वॉशिंगटन पोस्ट से कहा कि इस युद्ध ने स्थिति को और ज्यादा मुश्किल बना दिया है। ईरान लंबे समय से अमेरिका के लिए वैश्विक सुरक्षा से जुड़ी बड़ी चुनौती रहा है। राष्ट्रपति जिमी कार्टर से लेकर अब तक लगभग हर अमेरिकी राष्ट्रपति को ईरान के परमाणु कार्यक्रम, उसके क्षेत्रीय सहयोगियों और आतंकवाद के समर्थन जैसे मुद्दों से जूझना पड़ा है।पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा ने 2015 में ईरान के साथ एक परमाणु समझौता किया था, जिसके तहत ईरान के परमाणु कार्यक्रम पर कड़े नियंत्रण लगाए गए थे। लेकिन ट्रम्प ने 2017 में सत्ता में आने के बाद इस समझौते को खत्म कर दिया था। उस समय डेमोक्रेट नेताओं ने चेतावनी दी थी कि समझौता खत्म करने से भविष्य में ईरान के साथ युद्ध हो सकता है। हालांकि ट्रम्प के सहयोगियों ने उस आरोप को खारिज कर दिया था। ईरान जंग की वजह से कई ऐसे खतरे भी सामने आ गए हैं जो पहले केवल आशंका माने जाते थे। सबसे बड़ा खतरा होर्मुज स्ट्रेट में तेल टैंकरों पर हमले का है। यह 21 मील चौड़ा समुद्री रास्ता ईरान और ओमान के बीच स्थित है। यहीं से सऊदी अरब, इराक, कुवैत और संयुक्त अरब अमीरात जैसे तेल उत्पादक देशों से दुनियाभर में तेल भेजा जाता है। जंग से पहले तक होर्मुज स्ट्रेट से जुड़े खतरे को केवल एक रणनीतिक आशंका माना जाता था। लेकिन अब स्थिति बदल चुकी है। एक्सपर्ट ब्रायन कातुलिस का कहना है कि अब यह खतरा पहले से कहीं ज्यादा तात्कालिक और लगातार बना हुआ है। उनका कहना है कि अभी युद्ध की शुरुआत ही है, लेकिन इससे ईरान का शासन और ज्यादा अनिश्चित हो सकता है। ऐसे में वह किसी भी समय इस स्ट्रेट में जहाजों पर अचानक हमले कर सकता है।व्हाइट हाउस का कहना है कि जब अमेरिका ने ईरान पर हमला करने की योजना बनाई थी, तब यह भी माना गया था कि ईरान इस समुद्री रास्ते को निशाना बना सकता है।अब जब युद्ध शुरू हो चुका है, तो अमेरिका अभी तक इस समुद्री रास्ते को पूरी तरह खुला रखने में सफल नहीं हुआ है। इस वजह से अमेरिका इस युद्ध में और गहराई से खिंचता हुआ दिखाई दे रहा है।

दुबई इंटरनेशनल एयरपोर्ट के पास फ्यूल टैंक पर हमला,कई उड़ानें डायवर्ट

तेहरान। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 17वां दिन है। आज सुबह दुबई इंटरनेशनल एयरपोर्ट के पास एक फ्यूल टैंक

को निशाना बनाया गया। इससे पहले भी जंग के दौरान यहां हमला हो चुका है। हमले के कारण कुछ उड़ानों को दूसरे एयरपोर्ट की ओर डायवर्ट कर दिया गया। वहीं, ट्रम्प ने रविवार को नाटो देशों को धमकी दी। उन्होंने कहा कि अगर सहयोगी देश होर्मुज स्ट्रेट को खुला रखने में मदद नहीं करते हैं तो नाटो का भविष्य बहुत खराब हो सकता है।ट्रम्प ने कहा, 'हमारे पास नाटो नाम की एक व्यवस्था है। हम उनके साथ बहुत अच्छे रहे हैं। हमें यूक्रेन के मामले में उनकी मदद करने की जरूरत नहीं थी। फिर भी हमने उनकी मदद की। अब देखना है कि क्या वे हमारी मदद करते हैं।' दरअसल, ट्रम्प ने होर्मुज स्ट्रेट का इस्तेमाल करने वाले देशों से इस रास्ते का रक्षा करने के लिए वॉरशिप और जरूरी मदद भेजने की मांग की थी। दुनियाभर का 20फीसदी तेल इसी रूट से गुजरता है।ईरान की इस्लामिक रेवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स ने कहा कि इजराइल के सैन्य और डिफेंस फैसिलिटी को निशाना बनाया गया है। यह सॉलिड फ्यूल वाली स्ट्रैटेजिक मिसाइल है, जो 2000-2500 किलोमीटर तक हमला कर सकती है। द नेशनल इंटरेस्ट पत्रिका के अनुसार, इस मिसाइल की पहुंच मिस्र, सूडान के कुछ हिस्सों, यूक्रेन के बड़े हिस्से, दक्षिणी रूस, पश्चिमी चीन, भारत और हिंद महासागर और भूमध्य सागर के बड़े क्षेत्रों तक हो सकती है। जंग के बीच यूएई ने 35 लोगों को गिरफ्तार करने का आदेश दिया, जिनमें 19 भारतीय हैं। न्यूज एजेंसी पीटीआई के मुताबिक इन पर सोशल मीडिया पर फेक वीडियो और जानकारी फैलाने का आरोप है। यूएआई के अटॉर्नी जनरल डॉ. हमद सैफ अल शम्स ने बताया कि यह कदम डिजिटल प्लेटफॉर्म की निगरानी के बाद उठाया गया है, ताकि झूठी जानकारी फैलाकर अशांति या डर फैलाने से रोका जा सके। मंत्रालय ने फिलहाल किसी नुकसान या हताहतों के बारे में तुरंत कोई जानकारी नहीं दी है।अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच जारी जंग के कारण जापान का शेयर बाजार लगातार तीसरे दिन गिरावट के साथ बंद हुआ। दोपहर के कारोबार तक निक्केई 225 इंडेक्स 1.3 प्रतिशत गिरकर 53,138.42 पर पहुंच गया, जबकि टॉपिक्स इंडेक्स 0.7 प्रतिशत गिरकर 3,602.71 पर आ गया। जंग शुरू होने के बाद से जापान का निक्केई इंडेक्स पहले ही 9 प्रतिशत से ज्यादा गिर चुका है। वहीं जापान की वित्त मंत्री सत्सुकी कटायामा ने कहा कि सरकार वित्तीय बाजारों में जरूरत पड़ने पर निर्णायक कदम उठाने के लिए तैयार है। ईरान की रेड क्रिसेंट सोसाइटी ने कहा है कि तेहरान पर हुए ताजा हवाई हमलों में एक क्लिनिक और एक राहत केंद्र को नुकसान पहुंचा है। ऑनलाइन जारी किए गए वीडियो में टूटा हुआ कांच और फर्श पर बिखरे हुए क्षतिग्रस्त उपकरण दिखाई दे रहे हैं।इराक के जुरफ अल-सखर इलाके में पॉपुलर मोबिलाइजेशन फोर्स के मुख्यालय पर हवाई हमला किया गया है। सूत्र के अनुसार इस हमले में तीन लोग घायल हुए हैं। पॉपुलर मोबिलाइजेशन फोर्स, शिया अर्धसैनिक गुटों का संगठन है। यह इराक की सरकारी सुरक्षा बलों में शामिल है और इसमें ईरान से जुड़े कई समूह भी शामिल हैं।ट्रम्प ने पत्रकारों से बातचीत के दौरान कहा कि वह समझ सकते हैं कि ईरान में लोग सड़कों पर उतरकर विरोध प्रदर्शन क्यों नहीं कर रहे हैं। उन्होंने ईरान के नेतृत्व की ओर इशारा करते हुए कहा, 'आप ऐसे लोगों से निपट रहे हैं जो बहुत कठोर हैं।' उन्होंने कहा कि ईरानी अधिकारियों ने लोगों को चेतावनी दी है कि अगर वे विरोध प्रदर्शन करेंगे तो उन्हें गोली मार दी जाएगी। ट्रम्प ने कहा कि इसी वजह से लोग विरोध करने के लिए बाहर नहीं आ रहे हैं। इससे पहले ट्रम्प ने ईरान में लोगों से सड़कों पर उतरकर अपनी सरकार को हटाने की अपील की थी।

'घर में गैस खत्म, इंडक्शन भी नहीं मिल रहा',चीन से 45 दिन में आएगा कच्चा माल

नयी दिल्ली। इजराइल-ईरान जंग का देश में एलपीजी सिलेंडर की सप्लाई पर असर पड़ा है। एलपीजी सिलेंडर की कमी के बीच इंडक्शन कुकर की डिमांड अचानक कई गुना बढ़ गई है। हालत ये है कि कई इलेक्ट्रॉनिक्स दुकानों में इंडक्शन स्टोव का स्टॉक खत्म हो चुका है। कंपनियों के लिए भी डिमांड पूरी करना मुश्किल हो रहा है। इलेक्ट्रॉनिक्स डीलर्स के मुताबिक, पिछले कुछ दिनों में इंडक्शन कुकर की बिक्री में 400 से 500फीसदी का इजाफा हुआ है। बाजार के जानकारों का कहना है कि इंडक्शन बनाने में इस्तेमाल होने वाला ज्यादातर कच्चा माल चीन से आता है। इसलिए नई सप्लाई आने में करीब 45 दिन का वक्त लग सकता है। ऐसे में कंपनियों के लिए प्रोडक्शन बनाए रखना मुश्किल हो रहा है।भोपाल के इलेक्ट्रॉनिक्स बाजारों में इंडक्शन स्टोव खरीदने वालों की भीड़ बढ़ गई है। एलपीजी सिलेंडर की सप्लाई को लेकर बनी अनिश्चितता के कारण कई परिवार एहतियात के तौर पर

इंडक्शन खरीद रहे हैं। इसकी डिमांड जानने के लिए हम सबसे पहले बाजार पहुंचे। यहां मिली नुसरत कहती हैं, 'हमारा परिवार बड़ा है, इसलिए एक साथ तीन इंडक्शन खरीद रही हूं। सिलेंडर के साथ-साथ इंडक्शन के दाम भी बढ़ गए हैं। पिछले महीने जो इंडक्शन 2200 रुपए में मिल रहा था। अब वही करीब 3000 रुपए का हो गया है। लगता है आने वाले दिनों में दाम और बढ़ेंगे।' 'रमजान का महीना चल रहा है, रोज शाम को इफ्तारी के लिए घर में खाना बनाना जरूरी है। ईद की तैयारी भी करनी है, इसलिए एहतियात के तौर पर इंडक्शन खरीदना पड़ रहा है।' वहीं बाजार में मिले कैलाश भी गैस सिलेंडर की सप्लाई न होने से परेशान हैं। उन्होंने बताया कि कई दुकानों पर पूछ चुके लेकिन इंडक्शन नहीं मिल रहा। कैलाश कहते हैं, 'गैस सिलेंडर के लिए नंबर लगाया है, लेकिन कह रहे हैं कि मिलने में 8-10 दिन लग सकते हैं।'इलेक्ट्रॉनिक्स बाजार में ज्यादातर दुकानों पर इंडक्शन स्टोव का स्टॉक भी खत्म हो चुका है। जिन दुकानों में इंडक्शन की गिनी-चुनी यूनिट्स बची भी हैं, वहां दाम काफी ज्यादा हैं। भोपाल में एक इलेक्ट्रॉनिक्स शोरूम मालिक श्याम बंसल बताते हैं, 'आमतौर पर जो माल एक हफ्ते या दस दिन में आता था, उसे अब हर दिन मंगाना पड़ रहा है। हम खुद महंगे दाम पर माल खरीद रहे हैं, इसलिए कस्टमर को भी महंगे में ही देना पड़ रहा है। हालांकि कोशिश यही है कि जरूरत के समय ज्यादा मुनाफा न लिया जाए।' बाजार के जानकार बताते हैं कि आमतौर पर गर्मियों में इंडक्शन स्टोव की बिक्री कम हो जाती है। इस वक्त कस्टमर की जरूरत एयर कंडीशनर, कूलर, फ्रिज और पंखे जैसे प्रोडक्ट रहते हैं।

जंग के बीच यूएई में 19 भारतीय गिरफ्तार,फेक न्यूज फैलाने का आरोप; मौत की अफवाह के बीच कॉफी पीते दिखे नेतन्याहू

तेहरान। इजराइल-ईरान जंग के बीच यूएई ने 35 लोगों को गिरफ्तार करने का आदेश दिया है। इनमें 19 भारतीय शामिल हैं। न्यूज एजेंसी पीटीआई के मुताबिक

इन पर सोशल मीडिया पर फेक न्यूज फैलाने का आरोप है। यूएई के अटॉर्नी जनरल डॉ. हमद सैफ अल शम्स ने कहा कि डिजिटल प्लेटफॉर्म की निगरानी के बाद यह कार्रवाई की गई, ताकि झूठी खबरों से फैलने वाली अफवाह और अशांति को रोका जा सके। वहीं इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने अपनी मौत की अफवाहों के बीच सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया है। इसमें वे यरुशलम के एक रेस्टोरेंट में कॉफी पीते नजर आ रहे हैं।वीडियो में वे मजाक में कहते हैं, 'क्या आप मेरी उंगलियां गिनना चाहते हैं?' दरअसल 13 मार्च के एक वीडियो में कुछ लोगों ने उनके हाथ में 6 उंगलियां दिखने की बात कही थी। इसके बाद कई यूजर्स ने उस वीडियो को एआई और डीपफेक बताकर उनकी मौत की अफवाह फैलानी शुरू कर दी थी।ईरान ने कहा है कि देश के नए सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई पूरी तरह ठीक हैं और उन्हें कोई चोट नहीं लगी है। इससे पहले ब्रिटिश मीडिया द सन ने अपनी रिपोर्ट में दावा किया था कि मुजतबा 28 फरवरी को अमेरिका-इजराइल के हमले में घायल हो गए थे। इसके बाद से वे कोमा में हैं और उनका एक पैर भी काटना पड़ा है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ने भी कहा था कि मुजतबा घायल हो गए हैं। हालांकि अराघची ने इन दावों को खारिज कर दिया है।डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि उन्होंने कई देशों से होर्मुज स्ट्रेट की सुरक्षा के लिए एक गठबंधन बनाने को कहा है। यह समुद्री रास्ता बहुत अहम है। ट्रम्प ने कहा कि जिन देशों को इस रास्ते से तेल मिलता है, उन्हें इसकी सुरक्षा में मदद करनी चाहिए। उनके मुताबिक चीन, फ्रांस, जापान, दक्षिण कोरिया और यूनाइटेड किंगडम जैसे देशों से बातचीत हुई है, लेकिन अभी किसी ने साफ तौर पर समर्थन नहीं दिया है। इस बीच इंटरनेशनल एनर्जी एजेंसी ने तेल की कीमतें काबू में रखने के लिए लगभग 412 मिलियन स्ट्रॉबेरी तेल भंडार बाजार में जारी करने की बात कही है।ईरान के विदेश मंत्री सईद अब्बास अराघची ने कहा कि ईरान ने न तो युद्धविराम और न ही बातचीत की मांग की है। उन्होंने डोनाल्ड ट्रम्प के उस दावे को खारिज कर दिया कि ईरान सीजफायर चाहता है। अराघची ने कहा कि ईरान तब तक सैन्य कार्रवाई जारी रखेगा जब तक अमेरिका अपना गैर-कानूनी युद्ध खत्म नहीं करता। उन्होंने यह भी कहा कि ईरान अपनी रक्षा के लिए देर तक तैयार रहेगा। अराघची ने खाड़ी क्षेत्र में अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर हमलों का बचाव किया।इजराइल 18 मार्च को गाजा और मिस्र के बीच राफा बॉर्डर क्रॉसिंग को लोगों की कम आवाजाही के लिए फिर से खोलेगा। इसे ईरान के साथ युद्ध शुरू होने पर बंद कर दिया गया था। इजराइल के कोऑर्डिनेटर ऑफ गवर्नमेंट एक्टिविटीज इन द टेरिटरीज ने कहा कि क्रॉसिंग सख्त शर्तों के तहत चलेगी।बगदाद इंटरनेशनल एयरपोर्ट कॉम्प्लेक्स के पास स्थित एक लॉजिस्टिक्स सपोर्ट कैंप को रॉकेट और ड्रोन हमले से निशाना बनाया गया। कैंप पर पांच कत्यूशा रॉकेट और एक ड्रोन से हमला किया गया। इससे पहले इसी तरह के एक हमले में पांच लोग घायल हुए थे। फिलहास हमले की जिम्मेदारी किसी ने नहीं ली है।इजरायली एयर फोर्स ने दावा किया है कि उसने पिछले दिन पश्चिमी और मध्य ईरान में 200 से ज्यादा सैन्य ठिकानों पर हवाई हमले किए। इन हमलों में बैलिस्टिक मिसाइल सिस्टम, रक्षा ठिकानों और ऑपरेशनल हेडक्वार्टर सहित कई सैन्य ठिकानों को बनाया गया। इजराइली वायुसेना के अनुसार, हमलों में ईरान के सैन्य मुख्यालय, डिफेंस सिस्टम और युद्ध से जुड़े उपकरणों के उत्पादन व भंडारण स्थानों को भेजा गया।इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स ने दावा किया कि उसने अमेरिका के 4 एयरबेस पर मिसाइल और ड्रोन से हमला किया। हमले में कमांड सेंटर, एयर ट्रैफिक कंट्रोल टावर और एयर डिफेंस सिस्टम को निशाना बनाया गया। ईरान ने कहा कि तस्वीरों में बेस को भारी नुकसान देखा गया है। इस बीच इजराइल के लड़ाकू विमानों ने दक्षिणी लेबनान के कई इलाकों जिबदीन, हानिन, कफर, ऐता अल-शब और येटर में हवाई हमले किए।

नेपाल में भारतीय तीर्थयात्रियों की बस खाई में गिरी,7 लोगों की मौत,7 घायल

काठमांडू। नेपाल के गंडकी प्रांत के गोरखा जिले में शनिवार रात भारतीय तीर्थयात्रियों से भरी एक बस खाई में गिर गई। इसमें 7 लोगों की मौत हो गई, जबकि 7 घायल हैं। यात्री मनाकामना

मंदिर से दर्शन कर लौट रहे थे। पुलिस के मुताबिक, श्रद्धालुओं को लेकर जा रही एक माइक्रोबस मनकामना मंदिर से लौट रही थी, तभी सड़क से फिसलकर 200 फीट गहरी खाई में गिर गई। हादसे में घायल 7 यात्रियों को भरतपुर स्थित चितवन मेडिकल कॉलेज में इलाज के लिए भेजा गया है। पुलिस के अनुसार बस में एक दर्जन से ज्यादा यात्री सवार थे। प्रशासन के अनुसार बस मनाकामना मंदिर से तनहुन जिले के अंबुखैरेनी इलाके की ओर जा रही थी। घटना के बाद देर रात तक रेस्क्यू ऑपरेशन जारी रहा। पुलिस ने बताया कि हादसे की दूसरे वजहों की भी जांच की जा रही है।गोरखा जिला ट्रैफिक पुलिस कार्यालय के प्रमुख सूरज अर्याल ने बताया कि मृतकों में दो महिलाएं और पांच पुरुष शामिल हैं। सभी भारतीय नागरिक थे। जिला पुलिस प्रमुख भरत बहादुर बीके के अनुसार मृतकों की पहचान मुथु कुमार (58), अनामालिक (58), मीनाक्षी (59), शिवगामी (53), विजयल (57), मीना (58) और तमिलरसी (60) के रूप में हुई है। हिमालयन टाइम्स के मुताबिक, इलेक्ट्रिक बस का ड्राइवर सुरक्षित बच गया, जबकि उसका सहायक इस हादसे में घायल हुआ है।विश्व बैंक की एक स्टडी के मुताबिक नेपाल में सड़क दुर्घटनाओं से होने वाला आर्थिक नुकसान 2007 के बाद तीन गुना बढ़ चुका है और अब यह देश के सकल राष्ट्रीय उत्पाद का लगभग 1.5फीसदी है। विश्व बैंक के अनुसार नेपाल में सड़क हादसों में मरने वालों में 70फीसदी से ज्यादा पैदल यात्री, साइकिल सवार और मोटरसाइकिल चालक जैसे संवेदनशील रोड यूजर होते हैं।इससे पहले नेपाल के धादिंग जिले में 23 फरवरी को एक पर्यटक बस 200 मीटर गहरी खाई में गिर गई थी। हादसे में 19 लोगों की मौत हो गई, जबकि 25 लोग घायल हुए थे। बस पोखरा से काठमांडू जा रही थी और उसमें 44 लोग सवार थे। मृतकों में 24 साल का ब्रिटिश नागरिक, 40 साल की चीनी महिला और 32 साल का भारतीय पुरुष भी शामिल हैं। नेपाल में पहाड़ी इलाकों में संकरी सड़कें और खराब सड़क रखरखाव के कारण सड़क दुर्घटनाएं आम हैं। नेपाल में हादसे ज्यादा होने के 5 बड़े कारण हैं- पहाड़ी भूगोल होना नेपाल का ज्यादातर हिस्सा पहाड़ी और दुर्गम है। सड़कों के किनारे गहरी खाइयां और ढलान होती हैं। थोड़ी सी गलती या खराब मौसम में वाहन आसानी से सड़क से फिसल सकते हैं, इसलिए सड़क हादसे ज्यादा होते हैं। खराब और संकरी सड़कें नेपाल के कई इलाकों में सड़कें संकरी, घुमावदार और ठीक से विकसित नहीं हैं। कई जगह सुरक्षा दीवारें या रेलिंग भी नहीं होतीं। इससे बस या कार के गिरने का खतरा बढ़ जाता है। मौसम और प्राकृतिक आपदाएं नेपाल में मानसून के दौरान भारी बारिश होती है, जिससे भूस्खलन और बाढ़ की घटनाएं बढ़ जाती हैं। पहाड़ों में मिट्टी खिसकने से सड़कें टूट जाती हैं और वाहन हादसे का शिकार हो जाते हैं। भूकंप और भूगर्भीय गतिविधि नेपाल भूकंप के लिहाज से संवेदनशील क्षेत्र में आता है। जमीन की अस्थिरता और पहाड़ी ढलान भी हादसों की संभावना बढ़ाती है। परिवहन व्यवस्था की सीमाएं कई बार गाड़ियां ओवरलोड होती हैं, वाहन पुराने होते हैं या ड्राइवरों को कठिन पहाड़ी रास्तों पर पर्याप्त प्रशिक्षण नहीं होता। इससे दुर्घटनाओं का जोखिम और बढ़ जाता है। सरल शब्दों में कहें तो नेपाल में पहाड़, खराब सड़कें, भारी बारिश और कमजोर बुनियादी ढांचा मिलकर हादसों की संख्या बढ़ा देते हैं।

नदियां बचाओ देश बचाओ- डॉ. प्रमोद शर्मा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। सी.एम.पी. डिग्री

कॉलेज के राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों द्वारा आज नदी दिवस के उपलक्ष्य में संगम क्षेत्र में अनेक कार्यक्रम ध्यान, योगा, गंगा आरती, नदी घाट स्वच्छता अभियान, जागरूकता रैली हनुमानजी एवं अक्षयवट का दर्शन एवं संगोष्ठी का आयोजन भी किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. प्रमोद शर्मा ने कहा कि आज का दिन नदी संरक्षण के लिए समर्पित है नदियाँ इस देश की जीवन धारा हैं, नदी सूखेगी तो सदी सूख जाएगी। नदी बचेगी देश बचेगा।हमें नदियों की अविरलता एवं निर्मलता को लेकर सजग होना चाहिए सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग न करें, सीवर और नालों के जल का ट्रीटमेंट कर सिंचाई एवं उद्योग एवं उपयोग करें। खनन पर रोक लगे,नदी क्षेत्र में अतिक्रमण न हो।पूरे साल नदियों की मूल धारा में जल की पर्याप्त मात्रा बनी रहे जल प्रबंधन, वर्षा जल संचय, वृक्षारोपण को अभियान के रूप में चलाने की जरूरत है। मुख्य कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर राजेश यादव नें छात्रों से अपील किया कि हमें रेगुलर इस तरह के पुनीत कार्य को करना चाहिए। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर पुणेंदु मिश्रा, डॉक्टर राम चिरंजीवी पाल, डॉक्टर यशवंत कुमार, डॉक्टर चंदन कुमार, नें भी अपने विचारों को साझा किया संचालन डॉक्टर सपना मौर्या नें किया धन्यवाद ज्ञापन डॉक्टर पूजा गौर नें किया।

पूज्य गुरुपद बाबा जी के 68वें अवतरण दिवस पर आयोजित हुए विभिन्न कार्यक्रम,मरीजों के मध्य फल, बिस्कुट आदि का हुआ वितरण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। श्री सर्वेश्वरी समूह शाखा रायबरेली द्वारा पीठाधीश्वर

पूज्य गुरुपद बाबा के 68वें अवतरण दिवस के अवसर पर राणा बेनी माधव सिंह जिला चिकित्सालय में मरीजों के मध्य फल, बिस्कुट आदि का वितरण किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत भक्तों द्वारा आश्रम परिसर में स्थित गुरुदेव घर में पूजा-अर्चना के साथ हुई। इसके पश्चात शाखा के पदाधिकारियों व सदस्यों ने जिला चिकित्सालय पहुंचकर मरीजों के मध्य फल एवं बिस्कुट वितरित किया तथा मन्दिर, मस्जिदों एवं गिरजाघरों में झाड़ू का वितरण किया। उल्लेखनीय है कि पूज्य गुरुपद बाबा जी महान औघड़ संत अघोरेश्वर भगवान राम द्वारा स्थापित सेवा भावना को आगे बढ़ा रहे हैं। एक राज परिवार में जन्मे पूज्य बाबा जी नरसिंहगढ़ स्टेट के राजा, महाराजा भानु प्रकाश सिंह के पुत्र हैं। उन्होंने राजपाट का त्याग कर मानवता की सेवा को अपना जीवन समर्पित किया। समूह शाखा के मंत्री हर्षेन्द्र सिंह 'छोटे राजा' ने कहा कि आश्रम द्वारा समय-समय पर जरूरतमंदों की सेवा कार्य किये जाते हैं, जिनमें मुख्यतः पथरी की निःशुल्क दवा प्रत्येक रविवार को आश्रम परिसर में दी जाती है, कुष्ठ रोग से ग्रसित मरीज जिन्हें समाज उपेक्षित समझता है पूज्य बाबा जी के कुशल निर्देशन में उनकी सेवा की जाती है। गर्मी के मौसम में निःशुल्क प्याऊ सहित अनेकों सेवा के कार्य करना समूह की परंपरा है। पूज्यश्री के आदर्शों से प्रेरणा लेकर संस्था समाज सेवा के कार्य निरंतर कर रही है। संयुक्त मन्त्री अभिषेक विक्रम सिंह ने कहा कि श्री सर्वेश्वरी समूह समाज के गरीब, असहाय और जरूरतमंद लोगों की सेवा करने हेतु संकल्पित है तथा आगे भी ऐसे सामाजिक कार्य होते रहेंगे। कार्यक्रम के सफल आयोजन हेतु वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डा0 सलीम का सहयोग विशेष रूप से सराहनीय रहा। उन्होनें आश्रम द्वारा किये जा रहे सेवा कार्यो की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के सेवा कार्य समाज के लिए प्रेरणादायक है। इस अवसर पर मुख्य रूप से आश्रम के व्यवस्थापक बृजेश सिंह, शिवलखन सिंह, इं. आर.के यादव, रमेश कुमार सिंह, मनीष सिंह, सिद्धार्थ सिंह, आलोक पाण्डेय, जितेन्द्र सिंह, महेन्द्र बहादुर सिंह, अलंकार सिंह, शैलेन्द्र सिंह, गुड्डन श्रीवास्तव, राजन रस्तोगी सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

आधुनिक समाचार के डिजिटल क्रिएटर 'अमन खरवार' का उच्च स्तरीय विडिओ/ग्राफ़िक एडिटिंग संसथान में हुआ सलेक्शन

बुके देकर उज्जवल भविष्य कामना की

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। बीते

सोमवार को हमारे आधुनिक समाचार नेटवर्क के लिए गर्व और थोड़ी सी भावुकता, दोनों का मेल है। हम यहाँ सिर्फ एक सहकर्मी को विदा करने के लिए नहीं, बल्कि अपने डिजिटल परिवार के एक अनमोल रत्न, हमारे सोशल मीडिया एक्सपर्ट अमन खरवार की नई उड़ान का जश्न मनाने के लिए इकट्ठा हुए हैं। अमन, आपने जिस तरह से आधुनिक समाचार को डिजिटल प्लेटफॉर्म्स पर अपनी क्रिएटिविटी और मेहनत से सींचा है, वो काबिले तारीफ है। प्रयागराज की गलियों से लेकर सोशल मीडिया के ट्रेंड्स तक, आपकी पकड़ ने हमें हमेशा दूसरों से आगे रखा है। आज जब आप दिल्ली जैसे बड़े शहर में वीडियो और ग्राफिक एडिटिंग की उच्चस्तरीय ट्रेनिंग के लिए जा रहे हैं, तो हमें पूरा यकीन है कि आप वहां से एक नए 'डिजिटल अवतार' में लौटेंगे। जैसा कि हमारे एडमिनिस्ट्रेटर राजेश अरोरा जी और डॉ. पुनीत अरोरा जी हमेशा कहते हैं कि सीखना कभी बंद नहीं होना चाहिए। अमन का यह कदम उसी सोच का हिस्सा है। आज हमारे बीच विधि प्रकाश जी, आशुतोष जी, इंदु राणा जी और हमारे वरिष्ठ पत्रकार विलास गुप्ता जी, राजेश पाल, अजय गोस्वामी, मैनेजर अजय गुप्ता, ऋषभ आनंद, असीम कुमार मित्रा रहें। समेत पूरा स्टाफ मौजूद है, जो आपकी मेहनत का गवाह रहा है। अमन, वीडियो एडिटिंग के जो नए गुर आप सीखने जा रहे हैं, वह न केवल आपके भविष्य को नई ऊंचाइयों पर ले जाएगा, बल्कि आने वाले समय में आधुनिक समाचार के विजुअल्स और कंटेंट को भी एक ग्लोबल पहचान देगा। पूरे आधुनिक समाचार परिवार की ओर से, हम आपको यह बुके भेंट करते हुए आपके उज्जवल और सफल भविष्य की कामना करते हैं। आप दिल्ली जाएं, खूब सीखें और अपनी कला से सबको प्रभावित करें। बहुत-बहुत बधाई और शुभकामनाएँ, अमन! चक दे फट्टे!'

पीएम मातृ वंदना योजना को लेकर सीडीपीओ ने किया वीएचएसएनडी सत्र का औचक निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सीडीपीओ संध्या सोनी

ने जानकारी देते हुए बताया कि निदेशक बाल विकास पुष्पहार के निर्देशों के क्रम में प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना में जनपद में कम प्रगति पाए जाने पर बाल विकास परियोजना अधिकारी द्वारा वीएचएसएनडी सत्र का औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान सीडीपीओ ने सभी आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को निर्देश दिए कि वे दो-दो मुख्य सेविकाओं के माध्यम से प्रतिदिन 10-10 फॉर्म भरवाना सुनिश्चित करें, ताकि योजना का लाभ अधिक से अधिक पात्र महिलाओं तक पहुंच सके। निरीक्षण के दौरान नियाना वीएचएसएनडी सत्र में एएनएम और आशा कार्यकर्ता उपस्थित मिलीं। ड्यू लिस्ट के अनुसार 11 गर्भवती महिलाएं, 4 पात्र (समय मानक के अनुसार पूर्ण नहीं) तथा 1 पात्र महिला पाई गई। उक्त पात्र महिला का फॉर्म सोमवार को मुख्य सेविका के माध्यम से भरा जाएगा। सीडीपीओ ने परियोजना क्षेत्र की सभी आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को निर्देशित किया कि वे व्यापक प्रचार-प्रसार कर पात्र महिलाओं के फॉर्म भरवाना सुनिश्चित करें, अन्यथा लापरवाही पाए जाने पर दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी। जनपद गौतमबुद्ध नगर में पीएम मातृ वंदना योजना का लक्ष्य और उपलब्धि प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत भारत सरकार द्वारा जनपद गौतमबुद्ध नगर के लिए 13,444 लाभार्थियों के पंजीकरण का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इसके सापेक्ष वर्तमान में जनपद में मात्र 2,643 लाभार्थियों का पंजीकरण ही हो पाया है, जो लक्ष्य की तुलना में काफी कम है।

निर्देश दिए गए हैं कि आंगनबाड़ी कार्यकत्रियां पोषण ट्रैकर के रजिस्टर में दर्ज लाभार्थियों में से पात्र महिलाओं की पहचान कर उन्हें प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना में आवेदन करवाएं, ताकि योजना का लाभ अधिक से अधिक महिलाओं तक पहुंच सके और जनपद का लक्ष्य समय पर पूरा किया जा सके।

पचरांव में वटं ऑटो एजेंसी का उद्घाटन, बैटरी वाहनों को लेकर लोगों में उत्साह

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी। चौबेपुर

थाना क्षेत्र के ग्राम पचरांव स्थित नान्हक सरदार की मढ़ई, बलुआ रोड पर कच्चा बाबा मंदिर के पास शुक्रवार को वटं ऑटो एजेंसी का उद्घाटन धूमधाम से किया गया। उद्घाटन के बाद क्षेत्रीय लोगों की बड़ी संख्या एजेंसी पर पहुंची और बैटरी से चलने वाले वाहनों को देखने के लिए दिनभर भीड़ लगी रही। एजेंसी के प्रोपराइटर अभिषेक यादव उर्फ छवीनाथ ने बताया कि इस क्षेत्र में पहले ई-रिक्शा और बैटरी चालित दोपहिया वाहनों की कोई एजेंसी नहीं थी। ऐसे में लोगों को वाहन खरीदने के लिए लगभग 5 किलोमीटर दूर जाना पड़ता था।

इसी समस्या को देखते हुए पचरांव में एजेंसी शुरू की गई है। उन्होंने बताया कि यहां ग्राहकों को उचित मूल्य पर ई-रिक्शा और बैटरी से चलने वाले दोपहिया वाहन उपलब्ध कराए जाएंगे। साथ ही ग्राहकों की सुविधा के लिए फाइनेंस की व्यवस्था भी की गई है, जिससे लोग आसानी से वाहन खरीद सकें। बढ़ती पेट्रोल और डीजल की कीमतों के कारण बैटरी चालित वाहनों की मांग लगातार बढ़ रही है। एजेंसी खुलने से क्षेत्र के लोगों में खुशी का माहौल देखने को मिला और सुबह से शाम तक लोगों का तांता लगा रहा।

थाना प्रभारी घूरपुर के नेतृत्व में 24 घंटे के भीतर चोरी की घटना का किया अनावरण, माल बरामद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) घूरपुर/प्रयागराज। थाना

कौंधियारा व थाना घूरपुर की संयुक्त पुलिस टीम द्वारा 24 घण्टे के अन्दर नकबजनी के अभियोग से संबंधित 01 अभियुक्त गिरफ्तार, निशान देहि से चोरी के छोटे-बड़े 82 विभिन्न कम्पनी के टायर व घटना में प्रयुक्त वाहन बरामद। थाना कौंधियारा व थाना घूरपुर की संयुक्त पुलिस टीम द्वारा थाना स्थानीय पर पंजीकृत मु0अ0सं0 74/26 धारा 331(4)/305(ए) बीएनएस का अनावरण करते हुए अभियुक्त सर्वेश मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा पुत्र विनोद मिश्रा निवासी ग्राम छीडी थाना बारा जनपद प्रयागराज को दिनांक-14.03.2026 को मुखबिर की सूचना पर सड़वा थाना क्षेत्र कौंधियारा से गिरफ्तार कर कब्जे से चोरी के छोटे बडे 82 अदद विभिन्न कम्पनी के टायर व घटना मे प्रयुक्त वाहन वाहन यूपी72 बीयू9807 बोलेरो नियो बरामद किया गया। घटना का संक्षिप्त विवरण-दिनांक 13.03.2026 को थाना स्थानीय पर वादी मुकदमा श्री दिलीप कुमार केसरवानी पुत्र राम सेवक निवासी जारी बाजार थाना कौंधियारा की तहरीरी सूचना बाबत अज्ञात चोर द्वारा वादी की दूकान से करीब 100 टायर (बाइक एवं आटो के टायर) जिसकी लागत लगभग पौने दो लाख रूपये है.दिनांक-14.03.2026 को चोरी गये टायर बरामदगी व संबंधित अभियुक्त सर्वेश मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा उपरोक्त को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तारी व बरामदगी के आधार पर मुकदमा उपरोक्त में धारा 317(2) बीएनएस की बढोत्तरी की गयी। पूछताछ का विवरण - पूछताछ में अभियुक्त सर्वेश मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा उपरोक्त ने बताया कि मैं अपने अन्य साथियो के साथ टायर चोरी

करके ले जाकर इसे बेचकर जो पैसे मिलते उससे अपने व अपने परिवार के शौख पूरा करता हूँ। गिरफ्तार अभियुक्त का विवरण-सर्वेश मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा पुत्र श्री विनोद मिश्रा निवासी ग्राम छीडी थाना बारा-जनपद प्रयागराज उम्र करीब 37 वर्ष । थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज, बरामदगी का विवरण- 1. 82 अदद विभिन्न कम्पनियो के टायर व घटना मे प्रयुक्त 01 अदद वाहन यूपी72 बीयू 9807 बोलेरो नियो बरामद। गिरफ्तार करने वाली पुलिस टीम का विवरण- 1.श्री कुलदीप शर्मा थानाध्यक्ष कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 2.उ0नि0 सुनील कुमार सिह थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 3.का0 आशीष सिह थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 4. का0 सूर्यकुमार थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 5. का0 जवाहर लाल थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 6. का0 राहुल यादव थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज।7. दिनेश कुमार सिह प्रभारी निरीक्षक थाना घूरपुर कमि0 प्रयागराज। 8. उ0नि0 अमित यादव थाना घूरपुर कमि0 प्रयागराज। 9. का0 अमित यादव थाना घूरपुर कमि0 प्रयागराज।

विधायक कप एम पी बिरला अखिल भारतीय वॉलीबॉल टूर्नामेंट का आयोजन मैहर में

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। जिले में तीन दिवसीय अखिल

भारतीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता (विधायक कप) का शनिवार शाम

5:30 बजे भव्य शुभारंभ हुआ। आदर्श वॉलीबॉल क्लब के तत्वावधान और आरसीसीपीएल प्रा.लि. के सहयोग से आयोजित यह प्रतियोगिता 15 मार्च तक चलेगी। इसमें देश के कई हिस्सों से आई टीमें अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगी। आज के टूर्नामेंट का पहला मुकाबला पंजाब और उत्तर प्रदेश की टीमों के बीच खेला गया। दोनों ही टीमों से छह-छह खिलाड़ी मैदान में उतरे। मैच की शुरुआत से ही दर्शकों में भारी उत्साह देखा गया और दोनों राज्यों की टीमें एक-एक अंक के लिए कड़ा संघर्ष करती नजर आईं।पहले मुकाबले में उत्तरप्रदेश और पंजाब 25-21 से और दूसरा 25-20 से स्कोर बने है। इस राष्ट्रीय

प्रतियोगिता में महिला और पुरुष, दोनों वर्गों की दिग्गज टीमें हिस्सा ले रही हैं। आज का पहला मैच उत्तर प्रदेश और पंजाब दूसरा मैच मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र के बीच इसके बाद महिला टीम का पहला मैच पुणे और केरल के बीच और दो टीमें भाग ले रही हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता आरसीसीपीएल के यूनिट हेड देवेंद्र पटेल ने की। इस अवसर पर समाजसेवी डॉ. कैलाश जैन, अंबालाल पटेल, अरुण तनय मिश्रा,अरुण सिंह,रितिका दुबे,हरि सिंह चौहान,पीएम ठाकुर,सतविंदर सिंह सरना,अध्यक्ष राम सिंह,उपाध्यक्ष नीलू दरयानी,ओ पी तिवारी,अशोक ओकानी,रविंद्र सिंह मंजू सर बख्तावर मैडम नेशनल रेफरी,रवि नंदन मिश्रा,राजेश बड़ोलिया सूर्यकांत द्विवेदी,दीपक नंदा,मुकेश दरयानी सहित बड़ी संख्या में खेल प्रेमी उपस्थित रहे और सहित नगर के कई गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

सपा नोएडा महानगर ने मनाई बाबू शिवदयाल चौरसिया की जयंती

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सपा नोएडा महानगर

संगठन में महानगर अध्यक्ष डॉक्टर आश्रय गुप्ता की अध्यक्षता में नोएडा सेक्टर 72 स्थित सपा नोएडा महानगर कार्यालय में स्वतंत्रता संग्राम सेनानी और प्रखर समाजवादी नेता बैरिस्टर शिवदयाल सिंह चौरसिया जी की जयंती धूमधाम से मनाई गई। पार्टी नेताओं ने उन्हें सामाजिक न्याय का पुरोधा और शोषण की आवाज बताते हुए उनके विचारों पर चलने का संकल्प लिया। महानगर अध्यक्ष डॉक्टर आश्रय गुप्ता ने कहा कि बैरिस्टर शिवदयाल सिंह चौरसिया देश के पहले पिछड़ा वर्ग आयोग के सदस्य और लोक अदालत के जनक थे उन्होंने असमानता, छुआछूत और पिछड़ेपन के खिलाफ आजीवन संघर्ष किया। आज के कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य लोगों में। आश्रय गुप्ता,वीरपाल प्रधान,राम सहेली,पिंटू यादव देबाशीष बोस ,रोहित यादव,अंकित,शिवम शर्मा,रेणुका मैथी,मोहित यादव,वृपा संकर ,रंजन वुमार,प्रवीण शर्मा,जितेंद्र वुमार,उत्कर्ष सिंह, गौरव वुमार,विश्वास,सुजीत जैसवाल,दीपक कुमार।

महिला उन्नत संस्था द्वारा नारी शक्ति सम्मान कार्यक्रम का हुआ आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा स्थित मंगलमय इंस्टीट्यूट में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिला उन्नति संस्था द्वारा 'नारी शक्ति सम्मान' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए मुख्य अतिथि जेवर विधायक धीरेन्द्र सिंह ने कहा कि नारी केवल एक शब्द नहीं, बल्कि त्याग, ममता, धैर्य, संघर्ष और सृजन की अद्भुत शक्ति का प्रतीक है। एक बेटी के रूप में वह सपनों को उड़ान देती है, एक बहन के रूप में परिवार को संबल देती है, एक पत्नी के रूप में जीवन की हर परिस्थिति में साथ निभाती है और एक माँ के रूप में पूरे परिवार को अपने प्रेम, संस्कार और त्याग से संवारती है। आज देश की महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का परचम लहरा रही हैं और यह सिद्ध कर रही हैं कि यदि अवसर और सम्मान मिले तो नारी शक्ति किसी भी उंचाई को प्राप्त कर सकती है। हमारा दायित्व है कि हम महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा और स्वाभिमान को सर्वोच्च प्राथमिकता दें, क्योंकि नारी का सम्मान ही एक सशक्त समाज और समृद्ध राष्ट्र की नींव है। भारतीय वालीबॉल टीम की पूर्व कप्तान निर्मल तंवर ने कहा कि महिलायें अगर हौंसले और जूनून के साथ लक्ष्य निर्धारित कर आगे बढे तो उन्हें सफलता मिलने से कोई नही रोक सकता। यूपीपीसीएस अधिकारी दीपा भाटी ने कहा कि महिलायें अपने सपनों से समझौता ना करे बल्कि उन्हें सच करने के लिए हरसंभव प्रयास करे। कार्यक्रम मे विभिन्न क्षेत्रों से जुड़ी महिलाओ को नारी शक्ति सम्मान देकर सम्मानित किया गया, इस अवसर बच्चों ने अपनी प्रस्तुति से नारी शक्ति का वंदन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए मंगलमय इंस्टिट्यूट के चेयरमैन अतुल मंगल ने सभी अतिथियों का स्वागत अभिनन्दन किया। मंच का संचालन अनिल भाटी और सोनाली ठाकुर ने किया।कार्यक्रम मे मुख्य रूप से संस्थापक डा.राहुल वर्मा, प्रेरणा मंगल, तीरथ शर्मा, डा. मीनाक्षी शर्मा, रणवीर चौधरी, राहुल वत्स, गीता भाटी, रेनूबाला शर्मा, विजय तंवर, एडवोकेट अनिल भाटी, डा. ओमवीर बघेल, दीपा रानी, सपना यादव, पूजा अवाना, किरण त्यागी और मीना गौतम आदि उपस्थित रहे।

नोएडा के पीजी में गैस सिलेंडर का संकटः चूल्हे पर खाना बनाने को मजबूर पीजी वाले , उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल ने की जल्द आपूर्ति की माँग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

नोएडा। के पेइंग गेस्ट (पीजी) आवासों में पिछले कुछ दिनों से रसोई गैस सिलेंडर की भारी किल्लत बनी हुई है। आपूर्ति ठप होने के कारण पीजी संचालकों के सामने बच्चों को भोजन उपलब्ध कराने का गंभीर संकट खड़ा हो गया है, जिसके चलते कई जगहों पर बच्चों को चूल्हे पर बना खाना खिलाया जा रहा है। उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन ने इस स्थिति पर गहरा रोष व्यक्त करते हुए सरकार और प्रशासन से हस्तक्षेप की माँग की है। विकास जैन ने कहा, 'यह अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है कि आधुनिक शहर नोएडा में छात्रों को चूल्हे पर बना खाना खाना पड़ रहा है। गैस की कमी से न केवल व्यवस्था प्रभावित हो रही है, बल्कि बच्चों के स्वास्थ्य और पढ़ाई पर भी बुरा असर पड़ रहा है। सरकार को इस मामले का संज्ञान लेकर युद्धस्तर पर गैस सिलेंडर की आपूर्ति बहाल करनी चाहिए।' वहीं, पीजी एसोसिएशन के अध्यक्ष अंकुर बंसल ने मौजूदा हालात पर चिंता जताते हुए इसे बच्चों के भविष्य से जोड़कर देखा। उन्होंने कहा, 'पीजी में रहने वाले अधिकांश बच्चे प्रतियोगी परीक्षाओं और करियर बनाने के लिए यहाँ आते हैं। बुनियादी सुविधाओं के अभाव में वे मानसिक और शारीरिक रूप से परेशान हो रहे हैं। अगर समय रहते गैस की किल्लत दूर नहीं हुई, तो बच्चों के लिए यहाँ टिकना मुश्किल हो जाएगा।' एसोसिएशन और व्यापार मंडल ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द ही गैस आपूर्ति सामान्य नहीं की गई, तो वे आंदोलन के लिए बाध्य होंगे।

लगातार जनता पर भाजपा सरकार कर रही है प्रहार- सतेंद्र शर्मा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। कांग्रेस के

वरिष्ठ नेता उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के स्टेट कोडिनेटर बागपत बड़ौत के प्रभारी सतेंद्र शर्मा ने प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुये कहा है कि भाजपा सरकार ने एलपीजी गैस के दामो में बढ़ोतरी करते हुये सीधा सीधा जनता पर प्रहार किया है आमजनमानस आज गैस सिलेंडर के लिए घण्टो लाइनों में लगे हुये है गैस सिलेंडर की कालाबाजारी से जनता त्राहिमाम त्राहिमाम कर रही है लेकिन सरकार सोई हुई है ऐसे ही भाजपा सरकार ने नोट बंदी करके जनता को लाइनों में लगा दिया था भाजपा सरकार का तमाशा बनाया है आमजनमानस को परेशान करने का बड़े बड़े नारो के साथ भाजपा के नेता वोट के समय जनता के पास जाते है लेकिन आज जब जनता गेस सिलेण्डर के लिए परेशान है कोई भाजपा का नेता मंत्री बोलने को तैयार नहीं है आमजनमानस अपने परिवार का पालन पोषण छोटे छोटे व्यवसाय से करता है जिसमे गेस सिलेण्डर की जरूरत होती है लेकिन आज उनका रोजगार बन्द होने के कग्गार पर भाजपा सरकार ने करदिया है अपने परिवार का कैसे पालन पोषण करगें जब गैस सिलेंडर समय पर नही मिलेगा चारो तरफ गेस सिलेंडर वेः लिए जनता परेशान है,धरातल पर गैस का भारी संकट है सरकार झूठ बोल रही है जनता से मुहू छिपा रही है ऐसे में गैस की भारी कमी हो रही है जब माता रानी वेः नवरात्रि जल्द शुरू होने वाले है,हम कांग्रेस जन स्थानीय प्रसाशन से मांग करते है की नोएडा में एलपीजी गैस सिलेंडर की कालाबाजारी न हो जनता को समय पर गैस सिलेंडर मिले।

रायबरेली में बस स्टेशन से अस्पताल चौराहा तक जाम का कहर

दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर अवैध दुकानों पर प्रशासन की चुप्पी सवालों के घेरे में

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शहर का बस स्टेशन से अस्पताल चौराहा तक का मुख्य मार्ग इन दिनों अव्यवस्था, अतिक्रमण और प्रशासनिक

लापरवाही का प्रतीक बन चुका है। प्रतिदिन हजारों लोगों की आवाजाही वाले इस महत्वपूर्ण मार्ग पर दिनभर भीषण जाम लगा रहता है, जिससे आम नागरिकों, मरीजों और राहगीरों को भारी परेशानी झेलनी पड़ रही है। इस जाम की सबसे बड़ी वजह दीवानी कचहरी के गेट नंबर-1 के बाहर बनी अवैध दुकानों को माना जा रहा है। इन दुकानों के कारण यहां हर समय भारी भीड़ जमा रहती है, जिससे सड़क पूरी तरह बाधित हो जाती है और यातायात व्यवस्था चरमरा जाती है। आश्चर्यजनक और चिंताजनक बात यह है कि कचहरी जैसे अत्यंत संवेदनशील क्षेत्र के ठीक बाहर अवैध दुकानों का वर्षों से बने रहना ही अपने आप में कई गंभीर सवाल खड़े करता है। स्थानीय लोगों का कहना है कि दीवानी कचहरी परिसर में पहले भी कई बार आपराधिक घटनाएं हो चुकी हैं, ऐसे में सुरक्षा के लिहाज से यह इलाका अत्यंत संवेदनशील माना जाता है। इसके बावजूद कचहरी की बाउंड्री के बाहर अतिक्रमण और अवैध दुकानों का खुलेआम संचालित होना प्रशासन की कार्यशैली पर गंभीर प्रश्नचिह्न खड़ा करता है। गौरतलब है कि माननीय सर्वोच्च न्यायालय का स्पष्ट निर्देश है कि सरकारी भवनों और संवेदनशील संस्थानों की बाउंड्री को पूरी तरह सुरक्षित और अतिक्रमण मुक्त रखा जाए। इसके बावजूद दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर अवैध दुकानों का बना रहना न केवल न्यायालय के आदेशों की अवहेलना प्रतीत होता है, बल्कि सुरक्षा व्यवस्था के साथ भी गंभीर खिलवाड़ है। स्थानीय नागरिकों का आरोप है कि प्रशासन की निष्क्रियता और ढुलमुल रवैये के कारण अतिक्रमणकारियों के हौसले बुलंद हैं और आम जनता रोजाना जाम की मार झेलने को मजबूर है। लोगों का कहना है कि यदि जल्द ही इस मार्ग से अतिक्रमण हटाकर विशेष रूप से दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर बनी अवैध दुकानों को नहीं हटाया गया, तो किसी भी दिन बड़ी अप्रिय घटना से इंकार नहीं किया जा सकता। अब देखना यह है कि प्रशासन इस गंभीर समस्या पर कब जागेगा और शहर के इस महत्वपूर्ण मार्ग को जाम और अवैध अतिक्रमण से मुक्त कराने के लिए ठोस कार्रवाई करेगा।

'नारी का सम्मान ही सशक्त समाज और समृद्ध राष्ट्र की नींव'

'ग्रेटर नोएडा में 'नारी शक्ति सम्मान' कार्यक्रम में जेवर विधायक ने किया महिलाओं का सम्मान'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा स्थित मंगलमय इंस्टीट्यूट में

महिला उन्नति संस्था द्वारा अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'नारी शक्ति सम्मान' कार्यक्रम में जेवर के विधायक श्री धीरेन्द्र सिंह मुख्य अतिथि वेः रूप में उपस्थित सहभागिता रहे और दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को सम्मानित कर उनका उत्साहवर्धन किया गया।

जेवर के विधायक धीरेन्द्र सिंह ने उपस्थित महिलाओं को संबोधित करते हुए कहा कि 'नारी केवल एक शब्द नहीं, बल्कि त्याग, ममता, धैर्य, संघर्ष और सृजन की अद्भुत शक्ति का प्रतीक है। एक बेटी के रूप में वह सपनों को उड़ान देती है, एक बहन के रूप में परिवार को संबल प्रदान करती है, एक पत्नी के रूप में जीवन की हर परिस्थिति में साथ निभाती है और एक माँ के रूप में पूरे परिवार को अपने प्रेम, संस्कार और त्याग से संवारती है। जेवर के विधायक धीरेन्द्र सिंह ने आगे कहा कि ङ'आज देश की महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का परचम लहरा रही हैं और यह साबित कर रही हैं कि यदि उन्हें अवसर और सम्मान मिले तो नारी शक्ति किसी भी ऊँचाई को प्राप्त कर सकती है। शिक्षा और राजनीति के साथ साथ उद्यमिता जैसे अनेक क्षेत्रों में महिलाएँ अपनी क्षमता और परिश्रम से देश को नई दिशा देने का कार्य कर रही हैं।' जेवर के विधायक धीरेन्द्र सिंह ने अंत में कहा कि ङ'महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा और स्वाभिमान को सुनिश्चित करना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। जब समाज में महिलाओं को समान अवसर और सम्मान मिलता है, तभी एक सशक्त समाज और समृद्ध राष्ट्र की नींव मजबूत होती है।' इस मौके कर मंगलमय इंस्टीट्यूट के चेयरमैन श्री अतुल मंगल, श्रीमति प्रेरणा मंगल, श्री तीरथ शर्मा, डॉ राहुल वर्मा, श्री अनिल भाटी आदि लोग भी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस मौके पर जेवर के विधायक धीरेंद्र सिंह ने श्रीमति प्रेरणा मंगल, श्रीमति कुसुम लता बैसला, श्रीमति रेखा गुर्जर, डा. अमनदीप कौर, श्रीमति नूतन भाटी, श्रीमति साक्षी कसाना, श्रीमति दिव्या त्रिपाठी, डा. मीनाक्षी शर्मा, श्रीमति श्रेया शर्मा, श्रीमति अंकिता बिष्ट आदि महिलाओं को सम्मानित किया।

'नारी शक्ति समाज और राष्ट्र निर्माण की सबसे बड़ी ताकत, मंगलमय इंस्टीट्यूट में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर प्रेरणादायी महिलाओं का हुआ सम्मान'

चौकी के अंदर दबंगई दिखाना पड़ा महंगा सब एसआई आकाश सिंह ने ढीले किए तेवर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। के सेक्टर 12/22 इलाके में आज एक नाटकीय घटनाक्रम देखने को मिला। घटना की

शुरुआत तब हुई जब एक ई-रिक्शा चालक, एक युवक को लेकर सीधे सेक्टर 12/22 पुलिस चौकी पहुँचा। चालक का आरोप था कि उक्त युवक ने सफर पूरा करने के बाद उसके किराए के महज 10 रुपये देने से इनकार कर दिया है।बता दें कि चौकी पर मौजूद पुलिसकर्मियों के सामने ही मामला तब बिगड़ गया जब वह युवक अचानक हिंसक हो गया। पुलिस की मौजूदगी की परवाह न करते हुए, उसने ई-रिक्शा चालक पर हमला कर दिया और उसका मुंह लहूलुहान कर दिया। वारदात को अंजाम देने के तुरंत बाद आरोपी युवक वहां से भाग निकला और पुलिस चौकी के बाहर भाग रहे आरोपी को देख एसआई आकाश सिंह ने तुरंत मोर्चा संभाला। उन्होंने बिना समय गंवाए आरोपी का पीछा करना शुरू किया और करीब 500 मीटर तक दौड़ लगाकर उसे फिल्मी अंदाज में पकड़ लिया अब आरोपी पुलिस की गिरफ्त में है और उससे पूछताछ की जा रही है और पीड़ित (ई-रिक्शा चालक) हमले में घायल होने के कारण पुलिस ने उसे तुरंत मेडिकल परीक्षण और उपचार के लिए अस्पताल भेज दिया है। वहीं एसआई आकाश सिंह की इस त्वरित कार्रवाई और बहादुरी की स्थानीय लोगों द्वारा काफी सराहना की जा रही है।

विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस पर सलाम नमस्ते में मानक टॉकीज का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस पर आईएमएस नोएडा के सामुदायिक रेडियो सलाम नमस्ते ने मानक टॉकीज का आयोजन

किया। सलाम नमस्ते इस अभियान को 12 मार्च से 31 मार्च तक संचालित करेगा। सामुदायिक रेडियो इस कार्यक्रम के दौरान पॉडकास्ट, सामुदायिक सहभागिता तथा जन-जागरूकता कार्यक्रमों की एक श्रृंखला के माध्यम से संचालित करेगा। आज के कार्यक्रम के दौरान स्टैंडर्ड्स हेल्प इन्फॉर्म एंड नर्चर एम्पावर्ड वूमेन की भी चर्चा की गयी। आज कार्यक्रम के दौरान एवेः चिल्ड्रन'स एवेःडमी की प्रधानाचार्या श्वेता राय, आर्ट शिक्षिका पूनम नारायण, श्री आदि शक्ति स्वयंसेवी संगठन की निर्देशिका वंदना भटनागर सहित वरिष्ठ महिला नागरिकों और युवा महिलाओं ने सक्रिय रूप से हिस्सा लिया। कार्यक्रम में उपस्थित महिलाओं ने उपभोक्ता जागरूकता, सुरक्षित उत्पादों के उपयोग और गुणवत्ता मानकों के महत्व पर अपने विचार साझा किए। सलाम नमस्ते की स्टेशन हेड बर्षा छबारिया ने बताया कि इस वर्ष विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस की थीम सुरक्षित उत्पाद और आश्वस्त उपभोक्ता है। यह पहल महिलाओं को सशक्त बनाने और उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। सलाम नमस्ते मानक टॉकीज अभियान के माध्यम से समाज के विभिन्न वर्गों तक उपभोक्ता अधिकारों, सुरक्षित उत्पादों और भारतीय मानकों के महत्व को प्रभावी ढंग से पहुंचाने का प्रयास कर रहा है। उन्होंने बताया कि आज के कार्यक्रम के दौरान भारतीय मानक ब्यूरो के नोएडा शाखा के साथ मिलकर महिलाओं को उनवेः अधिकारों और जिम्मेदारियों के बारे में जानकारी दी गयी साथ ही उन्हें गुणवत्ता और सुरक्षा मानकों के प्रति जागरूक करने तथा आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम के दौरान श्वेता राय ने कहा कि देश के सभी महिलाओं को अपने परिवार और समाज की सुरक्षा के लिए उत्पादों की गुणवत्ता और मानकों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। यदि महिलाएं जागरूक होंगी तो वे अपने घर और बच्चों के लिए सुरक्षित और प्रमाणित उत्पादों का चयन कर सकेंगी तथा दूसरों को भी इसके प्रति जागरूक कर पाएंगी।

ˇवहीं वंदना भटनागर ने कहा कि महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए उन्हें गुणवत्ता, सुरक्षा और उपभोक्ता अधिकारों के बारे में शिक्षित करना बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि भारतीय मानक ब्यूरो की पहल महिलाओं को जागरूक और आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में एक सराहनीय प्रयास है।

बारात मे न्योछावर के पैसों को लेकर झगड़ा, 17 साल के श्याम की चाकू से हत्या

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)नोएडा। सेक्टर-24 थाना क्षेत्र के सेक्टर-11 में

बारात के दौरान लुटाए गए पैसों के बंटवारे को लेकर हुए विवाद में एक किशोर की चाकू मारकर हत्या कर दी गई। इस मामले में पुलिस ने 5 आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। बता दें कि यह घटना बृहस्पतिवार, 12 मार्च 2026 की रात की है। सेक्टर-11 के रहने वाले लकी बाथम का 17 वर्षीय बेटा श्याम अपने छोटे भाई और कुछ दोस्तों के साथ झुंडपुरा में एक बारात में गया था। बारात में 'चढ़त' (बारात निकलने) के दौरान नोट लुटाए (न्योछावर) जा रहे थे, जिन्हें श्याम और उसवेः साथियों ने मिलकर बटोरा था और बारात से वापस लौटते समय, लूटे गए पैसों के बंटवारे को लेकर श्याम का अपने ही साथियों से झगड़ा हो गया। आरोपियों ने श्याम पर आरोप लगाया कि उसने दूसरों की तुलना में अधिक पैसे अपने पास रख लिए हैं। यह बहस इतनी बढ़ गई कि आरोपियों ने श्याम पर चाकू से हमला कर दिया और गंभीर रूप से घायल श्याम वेः अस्पताल ले जाया गया,जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

एडीसीपी मनीष सिंह ने बताया कि सेक्टर-24 थाना क्षेत्र के अंतर्गत सेक्टर-11 में बारात में न्योछावर के पैसे बटोरने को लेकर कुछ लड़कों के बीच विवाद हुआ। लौटते समय पैसों के बंटवारे को लेकर हुई कहासुनी में श्याम (17 वर्ष) को चाकू मार दिया गया, जिसकी इलाज के दौरान मृत्यु हो गई। पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए 5 मुख्य आरोपियों (सुदामा, रौनक, आसिफ, तौसीफ, सरफराज) को गिरफ्तार कर लिया है और हत्या में इस्तेमाल चाकू बरामद कर लिया गया है और कानूनी कार्रवाई की जा रही है।'

अलग पूर्वांचल राज्य बनने से पूर्वांचल की संस्कृति व भाषा से पहचान मिलेगी और पलायन रुकेगा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। अलग पूर्वांचल राज्य की मांग कर रहे

संगठन पूर्वांचल राज्य जनमोर्चा के महासचिव अधिवक्ता पवन कुमार सिंह ने एक प्रेस विज्ञप्ति में कहा कि अलग पूर्वांचल राज्य बनने से पूर्वांचल की संस्कृति, भाषा, और पहचान को बढ़ावा मिलेगा। यह क्षेत्र के लोगों के बीच एकजुटता और गौरव की भावना पैदा करेगा। अलग राज्य बनने के फायदे-एक अलग राज्य बनने से सरकार के जनता के और करीब आ जाएगी, जिससे प्रशासनिक निर्णय लेने में तेजी आएगी। वर्तमान में, उत्तर प्रदेश का बड़ा आकार प्रशासनिक कार्यों के लिए एक बड़ी चुनौती है, छोटे राज्य बनने से प्रशासनिक तंत्र को बेहतर ढंग से प्रबंधित किया जा सकता है।

विकास की गति बढ़ेगी-राज्य सरकार पूर्वांचल क्षेत्र की स्थानीय जरूरतों को बेहतर ढंग से समझ सकेगी और तदनुसार विकास योजनाओं को डिजाइन और कार्यान्वित कर सकेगी। इससे विकास की गति बढ़ेगी और पिछड़े क्षेत्रों के विकास में तेजी आएगी। जब विकास योजनाओं का कार्यान्वयन प्रभावी ढंग से होता है, तो नए रोजगार के अवसर उत्पन्न होते हैं और पलायन रुकेगा। शिक्षा और स्वास्थ्य में सुधार-एक नए राज्य के रूप में पूर्वांचल अपनी शिक्षा और स्वास्थ्य व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए अतिरिक्त संसाधन जुटा सकेगा। इससे शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार होगा और राज्य के लोगों को बेहतर जीवन मिलेगा। औद्योगिक विकास को बढ़ावा-राज्य अपनी विशिष्ट आवश्यकताओं और संसाधनों के आधार पर औद्योगिक विकास को बढ़ावा देने के लिए एक अनुकूल वातावरण तैयार कर सकेगा। पूर्वांचल में प्राकृतिक संसाधन जैसे कोयला, चूना पत्थर, बॉक्साइट, एल्युमिनियम और अन्य खनिज पर्याप्त मात्रा में हैं। एक अलग राज्य के रूप में पूर्वांचल इन संसाधनों का बेहतर उपयोग करके विकास के पथ पर अग्रसर हो सकेगा।

विकास ही सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता-भूपेश चौबे,करारी गांव में संपर्क मार्ग का विधायक ने किया लोकार्पण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र।सदर विकास खंड

के करारी गांव में संपर्क मार्ग का लोकार्पण करते हुए सदर विधायक भूपेश चौबे ने कहा कि विकास ही

सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है गांव को सड़कों से जोड़ने के लिए युद्ध स्तर पर कार्य चल रहा है नदियों में पुल पुलिया खड़ंजा को लेकर धन की कोई कमी नहीं है जिस भी गांव में संपर्क मार्ग नहीं है वहां भी प्रस्ताव भेजे जा रहे हैं भेज भी गए हैं.सदर विधायक ने कहा कि आजादी के बाद से करॉरी में बेलन नदी पर पुल की मांग की जा रही थी पल के चलते सड़क अधूरी सी थी भाजपा सरकार ने यहां के ग्रामीणों के साथ ही क्षेत्र के लोगों को सुविधा की दृष्टिगत एक करोड़ से भी अधिक लागत का बेलन नदी पर पुल का निर्माण कराया एक करोड़ से अधिक का सड़क का निर्माण कराया गया। इसी तरह आजादी के 70 वर्षों के बाद भी जिगना में जो के मुख्यालय से करीब था तमाम सरकारे आई गई लेकिन जिगना संपर्क मार्ग से कटा रहा है भारतीय जनता पार्टी की सरकार ने सरकार बनते ही पहले ही कार्यकाल में जिगना की सड़क का निर्माण कराया इसी तरह जनपद के तमाम गांव में जो संपर्क मार्गो से कटे रहे गांव में खड़ंजा नहीं था उन गांवों में प्राथमिकता के आधार पर जन सुविधाएं उपलब्ध कराई गई। इस मौके पर ग्रामीणों ने अपनी कुछ समस्याओं से भी विधायक को अवगत कराया। इस मौके पर दयाशंकर पांडे शंभू नारायण सिंह अनूप तिवारी संगीता तिवारी ग्राम प्रधान करी वेद प्रकाश तिवारी निशांत पटेल नीरज तिवारी सिद्धनाथ तिवारी विनय मिश्रा संजू लता देवी ग्राम विकास अधिकारी सहित सैकड़ो ग्रामीण मौजूद रहे।

सोनभद्र में मनाई गई बहुजन नायक मान्यवर कांशीराम की जयंता

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र, 15 मार्च। जन अधिकार

पार्टी के कार्यकर्ताओं ने शनिवार को रामलीला मैदान राबर्ट्सगंज में बहुजन नायक मान्यवर कांशीराम साहब की जयंती बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाई। इस अवसर पर जन अधिकार पार्टी के वाराणसी मंडल प्रभारी सुमंत सिंह मौर्य ने कहा कि मान्यवर कांशीराम साहब आधुनिक युग के युगपुरुष थे जिन्होंने दबे कुचले पिछड़े अल्पसंख्यक समाज को उनके हक हिस्सा दिलाने का काम किया।मान्यवर कांशीराम साहब के विचार- मान्यवर कांशीराम साहब के अक्सर कहते थे 'ओट हमारा राज तुम्हार, नहीं चलेगा नहीं चलेगा'। ओट से लेंगे सीएम, पीएम, आरक्षण से लेंगे एसपी,डीएम जैसे बुलंद नारों से उस समय के रूढ़िवादी विचारधारा की जड़ों को झकझोरने का काम किया था। जन अधिकार पार्टी का मिशन-जन अधिकार पार्टी के मंडल उपाध्यक्ष विजयमल मौर्य व जिला प्रभारी विश्वकर्मा ने कहा कि जन अधिकार पार्टी मान्यवर कांशीराम साहब के मिशन को फॉलो करके चलती है। उनके विचारों पर उनके बताए हुए मार्गों पर मजबूती से काम कर रही है। कार्यक्रम में मौजूद रहे पदाधिकारी- कार्यक्रम में जय प्रकाश मौर्य (जिलाध्यक्ष, किसान प्रकोष्ठ), चन्द्रशेखर आजाद (जिला मीडिया प्रभारी), अनिरुद्ध मौर्य, राम आशीष पासवान, विजय मौर्य, राजकुमार भारती, डॉ0 विनोद मौर्य, मनोज मौर्य, आरती सिंह, गुलाब मौर्य, अभय मौर्य, लाल बहादुर सिंह, सुक्खू सिंह, रामावध, राकेश, दिलीप, निरंजन, आशीष, बिहारी सिंह, सुबास, शिवनारायण, श्रीकृष्ण सिंह, शिवबहादुर, बासदेव, केदारनाथ, चरण सिंह, राम जी, जय सिंह समेत अनेकों कार्यकर्ता पदाधिकारी मौजूद रहे।

मोदी की 'लाइन लगाओ योजना' पूरे देश में लागू है-रमेश गौतम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। आम आदमी पार्टी सोनभद्र के कार्यकर्ता जिलाध्यक्ष रमेश

गौतम के नेतृत्व में शनिवार को जिला मुख्यालय लोढ़ी में महंगाई और एलपीजी गैस के बढ़ते कीमत के खिलाफ विरोध प्रदर्शन कर राष्ट्रपति को संबोधित अपनी मांग पत्र दिया। मुख्य अतिथि के रूप में संगठन प्रभारी ज्योति जंग सिंह एवं पूर्व वरिष्ठ काशी प्रांत उपाध्यक्ष नीरज पांडे शामिल रहे।

जिलाध्यक्ष रमेश गौतम ने कहा वर्तमान समय में देश की जनता लगातार बढ़ती महंगाई से गंभीर रूप से परेशान है। आम आदमी पार्टी का मानना है कि यह महंगाई केंद्र सरकार की गलत आर्थिक नीतियों का परिणाम है, जिसका सबसे बड़ा बोझ गरीब और मध्यम वर्गीय परिवारों पर पड़ रहा है। संगठन प्रभारी ज्योति जंग सिंह ने कहा घरेलू एलपीजी गैस सिलेंडर के दामों में रु60 तथा कमर्शियल गैस सिलेंडर में रु120 की वृद्धि ने आम जनता और छोटे व्यापारियों की परेशानी को और बढ़ा दिया है।

होटल, ढाबा, रेस्टोरेंट और स्ट्रीट फूड से जुड़े छोटे कारोबारियों के सामने गंभीर संकट खड़ा हो गया है। मुंबई में लगभग 20 प्रतिशत होटल और रेस्टोरेंट बंद हो चुके हैं और लगभग 50 प्रतिशत तक बंद होने की आशंका जताई जा रही है। तमिलनाडु में लगभग 10 हजार होटल और रेस्टोरेंट बंद होने की कगार पर हैं, जबकि पंजाब और दिल्ली-एनसीआर सहित कई राज्यों में हजारों छोटे व्यवसाय प्रभावित हो रहे हैं।

गुजरात के मोरबी में लगभग 650 उद्योगों में से करीब 170 उद्योग बंद हो चुके हैं, जिससे लगभग एक लाख लोग बेरोजगार हो गए हैं। काशी प्रांत पूर्व वरिष्ठ उपाध्यक्ष नीरज पांडे ने कहा सरकार के गलत नीतियों के कारण और एलपीजी गैस की कमी से देशभर में लगभग एक करोड़ लोगों के बेरोजगार होने की आशंका व्यक्त की जा रही है। संयुक्त जिला महासचिव अनवर अली अंसारी ने कहा भारत में उपयोग होने वाली लगभग 60 प्रतिशत एलपीजी आयात की जाती है, जिसका बड़ा हिस्सा स्ट्रेट ऑफ हार्मुज़ के रास्ते आता है।

वर्तमान अंतरराष्ट्रीय परिस्थितियों में ईरान-इजरायल-अमेरिका के बीच बढ़ते तनाव का असर ऊर्जा आपूर्ति पर पड़ रहा है। आम आदमी पार्टी का आरोप है कि अमेरिका के दबाव में रूस से सस्ता तेल खरीदने में कमी करने के कारण देश को लगभग 8 लाख करोड़ रुपये का वार्षिक नुकसान हो रहा है।

महिला विंग शैल कुमारी ने कहा अंतरराष्ट्रीय घटनाक्रमों, ईरान पर हमलों और निर्दोष स्कूली बच्चों की मौत जैसे मामलों पर केंद्र सरकार की चुप्पी भी कई सवाल खड़े करती है। साथ ही गैस क्षेत्र में कुछ निजी कंपनियों, विशेषकर अडानी समूह, को लाभ पहुंचाने वाली नीतियों के कारण गैस की कीमतों में कई जगह तीन गुना तक वृद्धि होने के आरोप भी सामने आ रहे हैं, जिसका सीधा बोझ आम जनता पर पड़ रहा है। रॉबर्ट्सगंज विधान सभा अध्यक्ष दिनेश पटेल ने बताया आम आदमी पार्टी की प्रमुख मांगें हैं- पहला घरेलू एलपीजी गैस सिलेंडर के दामों में की गई हालिया वृद्धि को तत्काल प्रभाव से वापस लिया जाए। दूसरा पेट्रोल और डीजल की कीमतों को नियंत्रित करने के लिए ठोस और पारदर्शी नीति लागू की जाए। तीसरी मांग गरीब और मध्यम वर्गीय परिवारों को रसोई गैस पर विशेष सब्सिडी प्रदान की जाए। चौथी मांग है, महंगाई पर नियंत्रण के लिए केंद्र सरकार स्पष्ट और जवाबदेह नीति घोषित करे।

तौकीर अहमद खान ने बताया कि नरेंद्र मोदी चुनाव से पहले कहा करते थे, 'गरीब के घर में चूल्हा नहीं जल रहा, बच्चे आंसू पीते हैं, रात भर रोते हैं.इस बार जब वोट करने के लिए जाएं तो अपने घर में रखे गैस सिलेंडर को नमस्कार करके जाएं।' जनता को आज भी याद है। किसान प्रकोष्ठ जिलाध्यक्ष विवेक पांडे ने कहा ने कहा मोदी ने 12 सालों से देश को लाइनों में लगा रखा है। नोटबंदी के लाइन से हजारों की जान गई, कोरोना के लाइन को देश की जनता आज भी नहीं भूली है,अब गैस के लाइन।

केवल सिंह कुशवाहा (वरिष्ठ जिला उपाध्यक्ष)ने कहा देश के सभी कोनों में एलपीजी सिलेंडर की कमी हो चुकी है।

अब तो अस्पतालों तक में मरीजों के खाने पर मार पड़ रही है। लेकिन मोदी सरकार देश को भ्रम में रखकर पता नहीं क्या हासिल करना चाहती है।

आज के विरोध प्रदर्शन कार्यक्रम में राजेश कुमार घोरावल विधान सभा अध्यक्ष,राजेंद्र मौर्या संरक्षक,ललित पटेल, प्रेम कन्नौजिया, संदीप कुमार,शंकर निषाद, श्रीकांत त्रिपाठी(पूर्व जिलाध्यक्ष), वशिष्ठ पनिका,विश्वनाथ आदि शामिल रहे।

घोरावल विकास खंड के ग्रामपंचायत बर में पीएम सूर्य घर योजना पर जागरूकता संगोष्ठी आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। घोरावल विकास खंड

के ग्रामपंचायत बर में तेजस्वी किसान मार्ट द्वारा स्वयं सहायता समूहों एवं ग्रामवासियों के साथ प्रधानमंत्री सूर्य घरः मुफ्त बिजली योजना के संबंध में एक जागरूकता संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीणों को सौर ऊर्जा के उपयोग, सरकार द्वारा दी जा रही सब्सिडी तथा योजना से मिलने वाले आर्थिक और पर्यावरणीय लाभों के बारे में जागरूक करना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता ग्राम प्रधान कुंज बिहारी ने की। संगोष्ठी में ई. प्रकाश पाण्डेय, संस्थापक तेजस्वी संगठन न्यास ने उपस्थित ग्रामीणों एवं स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं को संबोधित करते हुए बताया कि प्रधानमंत्री सूर्य घर योजना के माध्यम से घरों की छतों पर सोलर रूफटॉप लगाकर सस्ती और स्वच्छ बिजली उपलब्ध कराई जा रही है।

इस योजना के तहत सोलर पैनल लगाने पर सरकार द्वारा सब्सिडी प्रदान की जाती है, जिससे बिजली बिल में कमी आती है और अतिरिक्त बिजली को ग्रिड में भेजकर आय भी प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने कहा कि तेजस्वी किसान मार्ट के माध्यम से ग्राम पंचायत स्तर पर लोगों को योजना की जानकारी देने, आवेदन प्रक्रिया में सहयोग करने तथा सोलर ऊर्जा को बढ़ावा देने का कार्य किया जा रहा है। इस अवसर पर प्रभास द्विवेदी, कोषाध्यक्ष तेजस्वी संगठन न्यास, चंद्रावती देवी, सोलर सखी तेजस्वी संगठन न्यास, प्रमोद कुमार मिश्रा, निर्देशक धृतिसन एनर्जी, मनोज जायसवाल, दीपक गुप्ता तथा संतोष कुमार सिंह, निर्देशक जिला सहकारी बैंक मीरजापुर सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति एवं ग्रामीण उपस्थित रहे। संगोष्ठी में उपस्थित महिलाओं और ग्रामीणों को योजना की पात्रता, आवेदन प्रक्रिया तथा सोलर पैनल स्थापना से होने वाले दीर्घकालिक लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

सोनभद्र के जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनन्द पाण्डेय को राष्ट्रीय स्तर पर सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। उत्तर प्रदेश के बेसिक शिक्षा विभाग के लिए यह एक गौरवशाली उपलब्धि है, जहाँ प्रदेश के 9 नवाचारी

शिक्षा अधिकारियों को राष्ट्रीय स्तर के शिक्षा क्षेत्र में शैक्षणिक प्रशासन में नवाचार और अच्छे अभ्यास हेतु पुरस्कार के लिए चुना गया है। राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान, नई दिल्ली के प्रस्ताव पर शासन ने इन अधिकारियों को पुरस्कार ग्रहण करने हेतु अनापत्ति प्रमाणपत्र और सतर्कता अनापत्ति प्रदान कर दी है। इस सूची में सोनभद्र जनपद ने अपनी विशेष धमक बनाए रखी है। वर्तमान जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनन्द पाण्डेय को वर्ष 2023-24 एवं 2024-25 के लिए उनके द्वारा किए गए प्रशासनिक नवाचारों के लिए सम्मानित किया जा रहा है। सोनभद्र के लिए यह सफलता का सिलसिला निरंतर बना हुआ है, क्योंकि मुकुल आनन्द पाण्डेय से पूर्व डॉ. गोरखनाथ पटेल (पूर्व जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी, सोनभद्र) को भी उनके कार्यकाल के दौरान किए गए उत्कृष्ट कार्यों के लिए राष्ट्रीय स्तर पर इस अवॉर्ड से डिजिटल नवाचार के लिए सम्मानित किया जा चुका है। मुकुल आनन्द पाण्डेय ने जुलाई 2025 में आयोजित ऑनलाइन प्रस्तुतीकरण के दौरान अपने प्रोजेक्ट के माध्यम से विशेषज्ञों को प्रभावित किया। उनके प्रोजेक्ट के फलस्वरूप आकांक्षी जनपद सोनभद्र को शिक्षा श्रेणी में राष्ट्रीय स्तर पर तृतीय स्थान प्राप्त हुआ। जिले की ओर से प्रस्तुत 'निपुण भारत मिशन की मॉनिटरिंग हेतु विकसित डैशबोर्ड' को नवाचारपूर्ण एवं दोहराए जा सकने वाला मॉडल माना गया। इस पहल का उद्देश्य परिषदीय विद्यालयों में छात्रों के अधिगम स्तर को क्रमिक रूप से सुधारना और उसकी सतत निगरानी करना था। डैशबोर्ड के निर्माण में राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र सोनभद्र का तकनीकी सहयोग मिला, जबकि विभाग के शिक्षक डॉ. सूर्य प्रकाश ने इस पहल को साकार करने में अहम भूमिका निभाई। थर्ड पार्टी सर्वेक्षणों और डेटा ने इस नवाचार के सकारात्मक परिणाम प्रमाणित किए हैं। डैशबोर्ड के माध्यम से कक्षावार लक्ष्य तय कर उपचारात्मक शिक्षण सुनिश्चित किया गया, जिससे छात्रों की उपस्थिति दर में वृद्धि हुई और ड्रॉपआउट दर में कमी आई। इस प्रभावी मॉनिटरिंग का ही परिणाम रहा कि निपुण छात्र मूल्यांकन परीक्षा 2024 में सोनभद्र ने पूरे प्रदेश में 6वां स्थान प्राप्त किया। मुकुल आनन्द पाण्डेय के साथ ही सीतापुर के जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी अखिलेश प्रताप सिंह, कौशाम्बी के डॉ. कमलेन्द्र कुमार कुशवाहा और कन्नौज के संदीप कुमार को भी इस सम्मान हेतु चयनित किया गया है।

सोनभद्र में पाक कला प्रतियोगिता का भव्य आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पीएम पोषण (मध्यान

भोजन) योजना अंतर्गत जनपद सोनभद्र में पाक कला प्रतियोगिता का भव्य एवं सफल आयोजन जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान डायट परिसर में शनिवार को किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनन्द पाण्डेय व खंड शिक्षा अधिकारी घोरावल द्वारा मां सरस्वती के समक्ष द्वीप प्रज्वलित करते हुए किया गया। कार्यक्रम में निर्णायक समिति के सदस्यों के अतिरिक्त अपर पुलिस अधीक्षक, अपर जिला अधिकारी, वरिष्ठ कोषाधिकारी, जिला विद्यालय निरीक्षक, अग्निशमन अधिकारी, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी, खण्ड शिक्षा अधिकारी घोरावल, जिला समन्वयक मध्यान भोजन द्वारा भोजन की गुणवत्ता की जांच करते हुए भोजन का स्वाद चखा गया। उक्त के अतिरिक्त कार्यक्रम में संबंधित शिक्षक, शिक्षिकाएं, व समस्त विकास खण्ड के कुल 27 रसोईयों द्वारा प्रतिभाग किया गया। प्रतियोगिता के परिणाम स्वरूप प्रथम स्थान - मुनिया (कंपोजिट विद्यालय केकराही, करमा) द्वितीय स्थान - राज कुमारी (प्राथमिक विद्यालय ओडहथा, घोरावल) तृतीय स्थान - विश्वनाथ (उच्च प्राथमिक विद्यालय घघरी, बभनी) विजेता रसोइयों को क्रमशः रुपया 3500, 2500, 1500 की धनराशि पुरस्कार स्वरूप इनके व्यक्तिगत खाते में भेजी जाएगी।इसके अतिरिक्त प्रतियोगिता में भाग लेने वाली समस्त रसोइयों को सांत्वना पुरस्कर/ आवागमन भत्ता के रूप में 650 रुपया की धनराशि भी उनके व्यक्तिगत खाते में भेजी जाएगी। सभी प्रतिभागीयो की प्रमाण पत्र जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी व जिला समन्वयक मध्यान भोजन द्वारा वितरित किया गया।उपस्थिति सभी अधिकारियों द्वारा आयोजन की सराहना करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करने की आवश्यकता पर बल दिया गया। कार्यक्रम का संचालन जिला समन्वयक मध्यान भोजन द्वारा किया गया।

क्या आपको बहुत ज्यादा जम्हाई आती है:हो सकता है इन 7 हेल्थ प्रॉब्लम्स का संकेत

नयी दिल्ली। जम्हाई लेना हमारे शरीर की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। यह अक्सर थकान, नींद या बोरियत की वजह से होती है। लेकिन अगर लगातार और बिना

किसी वजह के बहुत ज्यादा जम्हाई आती है तो यह हार्ट डिजीज से लेकर न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर तक किसी अंदरूनी स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकती है। कभी-कभार ऐसा होना तो सामान्य है। लेकिन अगर नियमित रूप से बहुत ज्यादा जम्हाई आती है तो इसे नजर अंदाज नहीं करना चाहिए। हालांकि कुछ आसान उपायों से इससे राहत मिल सकती है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, जम्हाई आराम की भावना से जुड़ी होती है। इसे लंबे समय से बोरियत का संकेत माना जाता रहा है। यह संक्रामक भी है क्योंकि जम्हाई के बारे में देखने, सुनने, पढ़ने या यहां तक कि सोचने से भी जम्हाई आ सकती है। मामले को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. संचयन रॉय, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी से। सवाल जवाब के

माध्यम से- सवालः जम्हाई क्या है? जवाब- जम्हाई वह प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपना मुंह चौड़ा खोलकर गहरी सांस अंदर लेता हैं और फिर छोड़ता है। यह ज्यादातर अनजाने में होती है यानी इसे रोकना मुश्किल होता है। अंग्रेजी में इसे ऑसीटेशन कहा जाता है। एक जम्हाई लगभग 4-7 सेकेंड तक चलती है और इसमें गले, मुंह और चेहरे की मांसपेशियां खिंचती हैं। यह अक्सर थकान, नींद या ऊब के कारण होती है। सवाल- उबासी या जम्हाई आने के क्या कारण हैं? जवाब- इसके कई कारण हो सकते हैं, जो अक्सर शरीर और ब्रेन की जरूरतों से जुड़े होते हैं। नींद की कमी- जब पर्याप्त नींद नहीं मिलती तो शरीर थकान महसूस करता है। इस थकान को दूर करने और शरीर को जगाए रखने के लिए उबासी आती है। मानसिक थकान या बोरियत- जब आप किसी नीरस काम में लगे होते हैं या दिमाग थक जाता है तो उबासी आ सकती है। यह दिमाग को फिर से एक्टिव करने का एक तरीका हो सकता है।ऑक्सीजन की कमी- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने पर भी उबासी आती है ताकि फेफड़ों में ज्यादा हवा भरी जा सके और ब्रेन तक ज्यादा ऑक्सीजन पहुंच सके। संक्रामक उबासी- किसी दूसरे व्यक्ति को उबासी लेते हुए देखने या सुनने पर हमें भी उबासी आ सकती है। यह सामाजिक व्यवहार का एक हिस्सा माना जाता है। कुछ दवाओं के कारण- कुछ खास दवाएं जैसे कि डिप्रेशन या दर्द की दवाएं भी उबासी का कारण बन सकती हैं।सवाल- बहुत ज्यादा जम्हाई किन स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकती है? जवाब- भले ही जम्हाई आने के सबसे आम कारण थकान, सुस्ती या बोरियत हों। लेकिन यह कुछ अंदरूनी समस्याओं से भी जुड़ी हो सकती है। ऑक्सीजन की कमी- फेफड़ों से जुड़ी बीमारी या स्लीप एप्निया जैसी स्थितियां शरीर में ऑक्सीजन के लेवल को कम कर सकती हैं, जिससे ज्यादा ऑक्सीजन लेने के लिए बार-बार जम्हाई आती है। आयरन की कमी- शरीर में आयरन की कमी होने पर खून में ऑक्सीजन का संचार ठीक से नहीं हो पाता है। इस कमी को पूरा करने के लिए शरीर ज्यादा जम्हाई लेता है। मेटाबॉलिक या लिवर प्रॉब्लम्स- लिवर फेलियर या मेटाबॉलिज्म में गड़बड़ी भी ज्यादा थकान और जम्हाई का कारण बन सकती है। हार्ट संबंधी समस्याएं- कुछ मामलों में बहुत ज्यादा जम्हाई का संबंध हार्ट डिजीज से हो सकता

है। यह वेगस नर्व के उत्तेजित होने के कारण हो सकता है। न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर- मिर्गी, मल्टीपल स्क्लेरोसिस या ब्रेन ट्यूमर जैसे न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर भी ब्रेन के संकेतों को प्रभावित कर सकती हैं। इससे जम्हाई की प्रक्रिया असामान्य हो जाती है। स्लीप डिसऑर्डर-स्लीप एप्निया के कारण भी बार-बार जम्हाई आ सकती है क्योंकि शरीर को अनिद्रा या दिन के दौरान अचानक आने वाली नींद से जूझना पड़ता है। मेंटल हेल्थ इशू- एंग्जाइटी या स्ट्रेस भी बार-बार जम्हाई का कारण बन सकते हैं क्योंकि शरीर भावनात्मक तनाव पर प्रतिक्रिया करता है। सवाल- किस स्थिति में डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है? जवाब- अगर जम्हाई के साथ कुछ अन्य लक्षण भी हों तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। जैसेकि- सीने में दर्द, चक्कर आना या सांस लेने में दिक्कत होना। कमजोरी, सुन्नता या अचानक संतुलन खोना। धुंधला दिखना, कन्फ्यूजन या बोलने में लड़खड़ाहट होना। गंभीर सिरदर्द या बेहोश होना। सवाल- कौन सी चीजें जम्हाई को ट्रिगर कर सकती हैं? जवाब- थकान, भूख, तनाव और किसी को जम्हाई लेते देखना, ये सभी जम्हाई को ट्रिगर करते हैं। सवाल- जम्हाई लेते वक्त कभी-कभी आंखों से पानी क्यों निकलता है? जवाब- जम्हाई के दौरान चेहरे की मांसपेशियां जोर से खिंचती हैं। जब ये मांसपेशियां खिंचती हैं तो आंखों के पास मौजूद आंसू की ग्रंथियों पर दबाव पड़ता है। इस दबाव के कारण ग्रंथियों से आंसू निकलने लगते हैं। सवाल- अगर जम्हाई ज्यादा आती है तो इससे राहत पाने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- अगर बिना किसी खास कारण के बहुत ज्यादा जम्हाई आती है तो कुछ आसान उपायों से इसे कम कर सकते हैं।सवाल- एक दिन में कितनी बार जम्हाई लेना सामान्य है? जवाब- आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति दिन में 5 से 10 बार जम्हाई लेता है, जिसे सामान्य माना जाता है। हालांकि यह संख्या हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकती है। यह समय, थकान, नींद की पर निर्भर है। अगर दिन में 15 मिनट के अंदर 3 से ज्यादा बार जम्हाई आती है या यह इतनी ज्यादा है कि रोजमर्रा के काम में रुकावट आने लगे तो इसे असामान्य माना जा सकता है। सवाल- बहुत ज्यादा उबासी का इलाज कैसे किया जाता है? जवाब- डॉक्टर इसके पीछे के असल कारण का पता लगाकर सही इलाज की सलाह देते हैं। अगर जम्हाई किसी अंदरूनी बीमारी के कारण आ रही है तो डॉक्टर उस बीमारी का इलाज करेंगे। अगर जम्हाई किसी दवा के साइड इफेक्ट के कारण है तो डॉक्टर उस दवा की खुराक कम कर सकते हैं या कोई दूसरी दवा लिख सकते हैं।

इससे बनी दुनिया की सर्वश्रेष्ठ टी-20 टीम

टी-20 को नया मॉडल दे रही टीम इंडिया,लगातार जीत,मुश्किल फैसले, प्रयोग, कई मैच विनर

नयी दिल्ली। टी-20 क्रिकेट का स्वभाव हमेशा से अनिश्चित रहा है। यह वह फॉर्मेट है, जहां एक दिन की खराब बल्लेबाजी या एक ओवर की खराब गेंदबाजी पूरी कहानी बदल सकती है। यही वजह है कि टी-20 में लगातार दबदबा बनाना बेहद

मुश्किल माना जाता है। लेकिन पिछले दो वर्षों में भारतीय टीम ने इस धारणा को चुनौती दी है। साल 2024 में भारत ने बारबाडोस में दक्षिण अफ्रीका को हराकर दूसरी बार टी20 वर्ल्ड कप जीता था। उस जीत को कई विशेषज्ञों ने भारतीय टी20 क्रिकेट की नई शुरुआत बताया था। लेकिन असली कहानी दो साल बाद लिखी गई। मार्च 2026 में अहमदाबाद में खेले गए फाइनल में भारत ने न्यूजीलैंड को 96 रन से हराकर लगातार दूसरा टी20 वर्ल्ड कप जीत लिया। वर्ल्ड कप बचाने वाला और तीसरी बार ट्रॉफी जीतने वाला भारत पहला देश बना। लेकिन इन दो ट्रॉफियों से भी बड़ी कहानी यह है कि भारत ने पिछले दो वर्षों में टी20 क्रिकेट में एक ऐसा सिस्टम तैयार किया है, जिसमें जीत किसी एक खिलाड़ी या एक मैच पर निर्भर नहीं रहती। यह टीम प्रयोग करती है, हर सीरीज में खिलाड़ियों को बदलती है, रणनीति में बदलाव करती है, लेकिन जीत का पैटर्न नहीं बदलता। यही वजह है कि क्रिकेट जगत में अब यह कहा जाने लगा है कि टीम इंडिया टी20 क्रिकेट की नई सुपरपावर बन चुकी है। भारत आईसीसी रैंकिंग में भी दुनिया की नंबर-1 टीम है। लेकिन इतिहास की सबसे महान टीम बनने के लिए यह दबदबा कई साल तक कायम रखना होगा। इस टीम एनालिसिस में जानते हैं उन फैक्टर्स के बारे में, जिससे भारत के दुनिया पर राज करने वाली टी20 टीम बनने की शुरुआत हुई है...भारत ने सभी 8 सीरीज और एशिया कप भी जीता । भारत ने 2024 टी20 वर्ल्ड कप कोई मैच हारे बिना जीता था। यह लगातार जीत का पैटर्न उस टूर्नामेंट के बाद भी जारी रहा। पिछले वर्ल्ड कप से हाल ही में खत्म हुए वर्ल्ड कप के बीच भारत ने सभी आठों ?द्विपक्षीय सीरीज जीती। एशिया कप भी अपने नाम किया। इस दौरान टीम इंडिया ने 50 में से 41 टी-20 जीते हैं जबकि सिर्फ 7 हारे हैं। भारत ने ऑस्ट्रेलिया, दक्षिण अफ्रीका, इंग्लैंड और न्यूजीलैंड जैसी बड़ी टीमों के अलावा जिम्बाब्वे, श्रीलंका, बांग्लादेश जैसी छोटी टीमों को भी द्विपक्षीय सीरीज में धूल चटाई। पिछले दो सालों में भारत ने हर 7 में से 6 टी-20 मैच जीते हैं।2. कड़े और स्मार्ट फैसलेः मैनेजमेंट ने 'नाम' के बजाय 'इम्पैक्ट' को चुना साल 2024 की जीत के बाद जब रोहित-विराट जैसे दिग्गज हटे, तो लगा कि वैक्यूम पैदा होगा। लेकिन टीम मैनेजमेंट ने 'नाम' के बजाय 'फॉर्म' और 'इम्पैक्ट' को ज्यादा तरजीह दी। कप्तानी के दावेदार माने जा रहे गिल को 2026 वर्ल्ड कप टीम से बाहर रखना दर्शाता है कि टीम अब 'टैक्टिकल फिट' और 'स्ट्राइक रेट' को ज्यादा तवज्जो दे रही है। गिल की जगह सैमसन को लाना व इशान की फॉर्म को स्वीकार करना इसका सबूत है। वर्ल्ड कप में जब टॉप ऑर्डर में 3 लेफ्ट-हैंडर काम नहीं कर रहे थे, तो संजू को वापस लाए। 3. द्रविड़ ने रखी नींव और लक्ष्मण की टैलेंट पाइपलाइन इस डॉमिनेंस की नींव राहुल द्रविड़ और वीवीएस लक्ष्मण के समय रखी गई। गौतम गंभीर और सूर्यकुमार यादव को एक सेट टीम मिली, जिसमें उन्होंने अभिषेक शर्मा और तिलक वर्मा जैसे युवाओं को शानदार तरीके से फिट किया। द्रविड़ ने टीम में एक विनिंग टेम्पलेट सेट किया और सीनियर खिलाड़ियों को निडर होकर खेलने की आजादी दी। लक्ष्मण ने एनसीए में बेंच स्ट्रेंथ तैयार की। अब भारत की 'बी' टीम भी इंटरनेशनल टीम को हराने का माद्दा रखती है। कोच गंभीर ने वर्ल्ड चैम्पियन बनने के बाद द्रविड़-लक्ष्मण को इस जीत का श्रेय भी दिया। 4. मजबूत बेंच स्ट्रेंथः दो साल में करीब तीन टीम बराबर खिलाड़ी आजमाए, फिर भी जीते पिछले दो साल में 33 खिलाड़ी आजमाए, लगभग हर सीरीज में अलग कॉम्बिनेशन। भारत ने द्विपक्षीय सीरीज में बेंच स्ट्रेंथ को आजमाया। जिम्बाब्वे, श्रीलंका, बांग्लादेश, अफ्रीका की सीरीज में अलग कॉम्बिनेशन नजर आए। इनमें तिलक, बिश्नोई, जितेश, राणा, मुकेश आदि शामिल रहे। पिछले वर्ल्ड कप से भारत ने 33 प्लेयर आजमाए और 50 में से 41 टी20 जीते। यानी, 3 टीम खिलाकर भी मजबूती वही रही। भारत ने टी-20 क्रिकेट में 7 बार 250 का आंकड़ा पार किया है। इसमें 6 बार ऐसा अक्टूबर 2024 के बाद कप्तान सूर्यकुमार यादव के नेतृत्व में हुआ है। इन सभी 6 पारियों में संजू सैमसन और अभिषेक शर्मा एकादश का हिस्सा रहे हैं। 5. कप्तान और कोच : गंभीर का एग्रेसिव माइंडसेट, सूर्यकुमार की घातक कप्तानी कोच गंभीर ने आते ही 'हाई रिस्क, हाई रिवॉर्ड' रणनीति को लागू किया। वहीं, सूर्या का 80.77 जीत प्रतिशत बताता है कि वे टैक्टिकल फैसलों में कितने सटीक रहे। उनकी कप्तानी पारंपरिक नहीं है। वह बैटिंग की तरह कप्तानी में भी जोखिम लेते हैं। मैच-अप आधारित रणनीति, तेज फैसले और आक्रामक फील्ड सेटिंग उनकी शैली है।6. मैच विनर खिलाड़ियों की फौजः हर सीरीज से हमें अलग-अलग स्टार मिले आठ द्विपक्षीय सीरीज में भारत के छह अलग-अलग खिलाड़ी (सुंदर, सूर्या, हार्दिक, तिलक, वरुण, अ?भिषेक) प्लेयर ऑफ द सीरीज रहे। इन सीरीज में सैमसन, इशान, शिवम आदि ने खुद को साबित किया। अक्षर और कुलदीप ने स्पिन का बेहतरीन इस्तेमाल किया। बुमराह संकटमोचक बने रहे और हार्दिक पंड्या ने तीसरे तेज गेंदबाज की कमी नहीं खलने दी। इसी तरह, हालिया टी20 वर्ल्ड कप में भारत ने 9 मैच खेले और 5 अलग-अलग खिलाड़ी प्लेयर ऑफ द मैच चुने गए। 7. बॉलिंग का 'ब्रह्मास्त्र': सबसे ज्यादा विकेट लेने वाली टीम, सबसे बेहतर औसत 377 विकेट लिए, फुल मेंबर्स टीमों में सर्वाधिक। किसी भी टीम को 'महान' उसकी गेंदबाजी बनाती है। भारत ने पिछले वर्ल्ड कप से अब तक फुल मेंबर्स देशों में सर्वाधिक 377 विकेट चटकाए हैं। इसमें 19.46 रन प्रति विकेट का औसत दुनिया में सर्वश्रेष्ठ है। गेंदबाजी में अगुआई बुमराह करते हैं। उन्होंने टी20 वर्ल्ड कप में 14 विकेट लिए और भारत के टॉप विकेट-टेकर रहे। वर्ल्ड कप में उनकी इकोनॉमी सिर्फ 6.2 की रही। फाइनल में उनका प्रदर्शन 4/15 रहा। 8. आक्रामक बैटिंग है नई अप्रोचः 150+ का स्ट्राइक रेट 8472 रन बनाए भारत ने पिछले 2 साल में। टीम की रणनीति स्पष्ट है- पावरप्ले से ही मैच पर नियंत्रण। इसका नजारा वर्ल्ड कप फाइनल में नजर आया, जब भारत ने पावरप्ले में 92 रन बनाए थे। 255 रन फाइनल का सबसे बड़ा स्कोर था। पिछले वर्ल्ड कप से भारत ने सर्वाधिक 8472 रन बनाए हैं। इसमें 29.51 का उसका औसत, 157.32 का स्ट्राइक रेट बेस्ट है। इस दौरान सर्वाधिक 8 शतक, सर्वाधिक 473 छक्के और सर्वाधिक 751 चौके हैं।

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

नयी दिल्ली। आजकल खराब लाइफस्टाइल के कारण लोगों में हाई और लो ब्लड प्रेशर की समस्या आम होती जा रही है। लो ब्लड प्रेशर को मेडिसिन की भाषा में हाइपोटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन कहा जाता है। हालांकि कभी-कभार बीपी का थोड़ा ऊपर-नीचे होना सामान्य है। लेकिन अगर यह अक्सर होने लगे तो गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, लो ब्लड प्रेशर अक्सर बिना किसी खास लक्षण के होता है। इसलिए यह जानना बेहद जरूरी है कि यह समस्या कब सामान्य है और कब डॉक्टर के पास जाने की जरूरत होती है। तो चलिए, आज फिजिकल हेल्थ कॉलम में हम लो ब्लड प्रेशर के बारे में विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-लो ब्लड प्रेशर क्या है और ये किन कारणों से होता है? इस समस्या से कैसे बचा जा सकता है?जब हार्ट खून को पूरे शरीर में पंप करता है तो वह नसों की दीवारों पर दबाव डालता है, जिसे ब्लड प्रेशर कहते हैं। अगर यह दबाव सामान्य से कम यानी 90/60 स्सु (मिलीमीटर ऑफ मर्करी) से नीचे चला जाता है तो उसे लो ब्लड प्रेशर कहते हैं। इस स्थिति में शरीर के अंगों को पर्याप्त मात्रा में ब्लड और ऑक्सीजन नहीं मिल पाता, जिससे व्यक्ति को चक्कर आना, थकान, धुंधला दिखना और कभी-कभी बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ब्लड प्रेशर की माप में दो संख्याएं होती हैं। सिस्टोलिक (ऊपरी संख्या): जब दिल खून पंप करता है। डायस्टोलिक (निचली संख्या): जब दिल पंप के बाद विश्राम करता है। आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति का बीपी लगभग 120/80 स्सु होना चाहिए। जब यह स्तर काफी नीचे चला जाए तो यह शरीर के लिए खतरे की घंटी साबित हो सकता है। ब्लड प्रेशर बहुत कम होने पर शरीर के अंगों को पर्याप्त

ब्लड और ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है। इससे व्यक्ति को चक्कर आना, थकान, धुंधलापन या बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई बार बैठने या खड़े होने के तुरंत बाद ये लक्षण अचानक महसूस होते हैं। ब्लड प्रेशर लो

होने के पीछे डिहाइड्रेशन और हार्ट संबंधी समस्याएं, हॉर्मोनल असंतुलन और खून की कमी समेत कई कारण शामिल हैं। महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान हार्मोनल बदलावों की वजह से भी ब्लड प्रेशर गिर सकता है, जो आमतौर पर डिलीवरी के बाद अपने आप सामान्य हो जाता है। इसके अलावा गर्म मौसम, तनाव, डर या अचानक दर्द जैसी स्थितियां भी अस्थायी रूप से बीपी कम कर सकती हैं।लो ब्लड प्रेशर का इलाज इसके कारण पर निर्भर करता है। आमतौर पर लाइफस्टाइल में बदलाव जैसे ज्यादा पानी पीना, धीरे-धीरे उठना और थोड़ा नमक ज्यादा खाना इसमें मददगार हो सकता है। कुछ मामलों में डॉक्टर दवाएं भी लिख सकते हैं। वहीं अगर कोई दवा बीपी को गिरा रही है तो डॉक्टर उसकी खुराक घटा सकते हैं या दवा बंद कर सकते हैं। लो ब्लड प्रेशर की समस्या से बचने के उपाय लो बीपी से बचने के लिए लाइफस्टाइल और खानपान में कुछ बदलाव जरूरी है। लो ब्लड प्रेशर हमेशा खतरनाक नहीं होता है। कुछ लोगों में यह बिना किसी लक्षण के भी हो सकता है। वहीं अगर इससे अक्सर चक्कर, थकान या बेहोशी जैसे लक्षण दिखें तो यह किसी छिपी हुई स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।अगर आपको चक्कर आना, कमजोरी, धुंधलापन या बेहोशी जैसा महसूस हो तो तुरंत बैठ जाएं या लेट जाएं। अपने पैरों को ऊपर की ओर उठाएं ताकि दिमाग तक ब्लड फ्लो बढ़ सके। गहरी और धीमी सांस लें, घबराएं नहीं। पानी या ईंए पिएं क्योंकि डिहाइड्रेशन भी एक कारण हो सकता है।अगर खाली पेट हैं तो हल्का और जल्दी पचने वाला कुछ खाएं, जैसे बिस्किट या फल। अगर लक्षण बने रहें या बेहोशी जैसा महसूस हो रहा हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। ध्यान रखें कि अगर यह स्थिति बार-बार हो रही है तो इसे मामूली न समझें। यह किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है, जिसका जांच और इलाज जरूरी है। डॉ. संजीव अग्रवाल बताते हैं कि हां, खाने-पीने की गलत आदतें लो ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकती हैं। पर्याप्त पानी न पीना, शराब का ज्यादा सेवन और बहुत हल्का या अनियमित भोजन करने से बीपी गिर सकता है। खासकर डिहाइड्रेशन की स्थिति में यह और बिगड़ सकता है। हां, नियमित हल्की एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, योग या स्ट्रेचिंग से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है और लो बीपी कंट्रोल में रह सकता है। लेकिन बहुत तेज या हैवी एक्सरसाइज से बीपी गिर सकता है, इसलिए एक्सरसाइज हमेशा शरीर की क्षमता और डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही करें। अगर इसे लंबे समय तक अनदेखा किया जाए तो यह दिमाग, दिल और किडनी जैसे अहम अंगों तक ब्लड और ऑक्सीजन की सप्लाई को प्रभावित कर सकता है। इससे बेहोशी, ऑर्गन फेल्योर या शॉक जैसी गंभीर स्थिति बन सकती है। इसलिए समय रहते सही कारण की पहचान और इलाज कराना बेहद जरूरी है।

बारिश में एसी से आती है बदबू,सीलन, फंगस समेत हो सकते हैं ये 7 रिस्क, मानसून में बरतें 6 जरूरी सावधानियां

नयी दिल्ली। भारत उन गिने-चुने देशों में है, जहां सभी ऋतुएं होती हैं। इनमें मानसून बेहद सुकून देने वाला मौसम है। इस मौसम में भी कुछ लोग एसी (एयर कंडीशनर) का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन इसकी देखभाल और बदली हुई जरूरतों को नजरअंदाज कर देते हैं। नतीजतन सीलन, फंगस, बदबू, बिजली बिल में इजाफा और कई बार एसी में खराबी तक आ जाती है। इसलिए गर्मी की तुलना में मानसून में एसी की देखभाल कहीं ज्यादा जरूरी होती है। अगर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो छोटा-सा फॉल्ट बड़ी परेशानी बन सकता है।मानसून में एसी इस्तेमाल करना इसलिए सहीं नहीं हैं मानसून में हवा में नमी ज्यादा होती है, जो एसी की कार्यक्षमता पर असर डालती है। अगर समय पर सफाई और सर्विसिंग न हो तो एसी में फंगस, बैक्टीरिया और धूल जमा हो सकती है। इससे हवा दूषित हो जाती है, जो एलर्जी, सिरदर्द या सांस की समस्या का कारण बन सकती है। साथ ही नमी के कारण कूलिंग कॉइल और फिल्टर जल्दी गंदे होते हैं, जिससे बिजली की खपत बढ़ती है और कूलिंग कमजोर हो जाती है। कई बार एसी से पानी टपकने लगता है, जिससे दीवारें भी खराब हो सकती हैं। इसलिए मानसून में एसी की देखभाल पर खास ध्यान देना जरूरी है। अगर एसी का फिल्टर गंदा हो या पानी बाहर निकालने वाली पाइप बंद हो जाए तो नमी कमरे में जमा होने लगती है। बहुत ठंडा टेम्परेचर रखने से भी दीवारों और खिड़कियों पर पानी जम सकता है, जिससे सीलन बढ़ जाती है। इसलिए मानसून में एसी की सफाई जरूरी है और टेम्परेचर ज्यादा कम नहीं रखना चाहिए।मानसून में एसी को सिर्फ चलाना ही नहीं, बल्कि उसकी देखभाल भी जरूरी है। इससे वह लंबे समय तक सही काम करेगी। साथ ही बिजली की बचत भी होगी। नीचे दिए गए कुछ आसान और कारगर तरीकों को अपनाकर आप अपने एसी की परफॉर्मेंस को बेहतर बना सकते हैं। मानसून में लगातार बढ़ती नमी, बारिश और गंदगी की वजह से एसी के कुछ खास हिस्से जल्दी प्रभावित होते हैं। जैसेकि-एयर फिल्टर बारिश के मौसम में धूल की वजह से एयर फिल्टर पर जल्दी गंदगी जम सकती है। इसलिए हर 10-15 दिन में फिल्टर को निकालकर धोएं। गंदा फिल्टर हवा की क्वालिटी को खराब कर सकता है और एलर्जी या सांस से जुड़ी परेशानियों का कारण बन सकता है। ड्रेनेज पाइप- मानसून में अक्सर पानी की निकासी में दिक्कत आती है, खासकर अगर पाइप में धूल या काई जम गई हो। पानी सही से न निकलने से इनडोर यूनिट से पानी टपकने लगेगा। यह सीलन और दीवारों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए समय-समय पर ड्रेनेज पाइप को साफ करवाना जरूरी है। आउटडोर यूनिट (फिन्स और पंखा) - बारिश में आउटडोर यूनिट के आसपास मिट्टी, पत्तियां और कीड़-पतंगे जमा हो सकते हैं। इससे यूनिट के फिन्स और पंखे पर असर पड़ता है और कूलिंग घट जाती है। इसलिए कोशिश करें कि यूनिट छांव या शेड में हो और उसके आसपास सफाई बनी रहे। कूलिंग कॉइल-बारिश में हवा की नमी कॉइल पर जमकर उसे चिपचिपा बना सकती है। इससे कूलिंग धीरे-धीरे कम होने लगती है और बिजली की खपत बढ़ती है। हर सीजन की शुरुआत में इसकी डीप क्लीनिंग जरूर करवाएं। डक्ट (अगर सेंट्रल एसी है) - मानसून में डक्ट के अंदर नमी और गंदगी फंगस को जन्म देती है। इससे हवा में बदबू और एलर्जी के कण फैल सकते हैं। इसलिए मानसून में डक्ट की सफाई कराना जरूरी है, खासकर बच्चों या अस्थमा के मरीजों के लिए।कुछ लोग 16-18 डिग्री पर एसी चला देते हैं, जिससे कमरे में सीलन और पानी की बूंदें जम सकती हैं। यह सेहत और दीवारों दोनों के लिए नुकसानदायक है। साथ ही बारिश के मौसम में आउटडोर यूनिट के आसपास मिट्टी, पत्तियां और कीड़े जमा हो जाते हैं, जिससे यूनिट की परफॉर्मेंस पर असर पड़ता है। इन गलतियों से बचकर आप एसी को न सिर्फ सुरक्षित रख सकते हैं, बल्कि बिजली की बचत और बेहतर कूलिंग भी पा सकते हैं।नम मौसम में पूरे दिन एसी चलाना ठीक नहीं है। इससे कमरे में नमी फंस सकती है, जिससे सीलन, बदबू और फंगल इंफेक्शन की समस्या हो सकती है। साथ ही बिजली की खपत भी बढ़ती है और एसी पर दबाव पड़ता है। बेहतर है कि एसी को ड्राई मोड पर चलाएं, बीच-बीच में कमरे को हवादार करें और जरूरत हो तो सीलिंग फैन का भी इस्तेमाल करें। इससे ठंडक बनी रहेगी और एसी पर लोड भी कम होगा।मानसून में एसी का इस्तेमाल बच्चों और बुजुर्गों के लिए सुरक्षित है, लेकिन सही देखभाल और संतुलित इस्तेमाल के साथ। इस मौसम में हवा में नमी ज्यादा होती है, जो सांस, एलर्जी और फंगल इन्फेक्शन जैसी समस्याएं बढ़ा सकती हैं। खासकर बच्चों और बुजुर्गों का इम्यून सिस्टम थोड़ा कमजोर होता है, इसलिए उन्हें साफ और आरामदायक वातावरण की ज्यादा जरूरत होती है। मानसून में एसी का टेम्परेचर थोड़ा अलग और संतुलित रखना चाहिए। इस मौसम में वातावरण में पहले से ही नमी होती है, इसलिए बहुत कम टेम्परेचर (जैसे 16-20 डिग्री) पर एसी चलाना नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए तापमान 24 से 26 डिग्री सेल्सियस के बीच होना चाहिए। इससे कमरे में न तो ज्यादा ठंडक होती है और न ही नमी बढ़ती है। साथ ही एसी की परफॉर्मेंस बेहतर रहती है, बिजली की बचत होती है। नहीं, मानसून में एसी की इनडोर यूनिट को अलग से कवर करने की जरूरत नहीं होती क्योंकि यह पहले से ही घर के अंदर सुरक्षित स्थान पर होती है और मौसम की सीधी मार से बची रहती है। जरूरत कवरिंग की सिर्फ आउटडोर यूनिट को होती है, खासकर तब जब वह खुले में लगी हो और बारिश सीधा उस पर पड़े।

समझना होगा कि हम मशीनों पर गुस्सा नहीं कर सकते

'डिंग डॉन्ग'.. दरवाजे बाईं ओर खुलेंगे' क्या ये आवाज और इस घोषणा से आप परिचित हैं? जी हां, ये आम तौर पर मेट्रो ट्रेन में सुनाई देती है। इस

शनिवार को जब बेंगलुरु में 'ग्रीन लाइन' मेट्रो सर्विस के वाजरहल्ली स्टेशन पर मेट्रो रुकी तो बिल्कुल ऐसी ही घोषणा हुई। यात्रियों ने धैर्य से दरवाजे खुलने का इंतजार किया, क्योंकि ट्रेन के पूरी तरह से रुकने के कुछ सेकंड बाद सिस्टम दरवाजे खोलता है। लेकिन किसी अज्ञात तकनीकी खराबी के कारण मेट्रो के कुछ दरवाजे नहीं खुले। ट्रेन चल पड़ी, जैसे हर स्टॉप के बाद चलती है, बिना यह जाने कि पीछे के डिब्बों में कोई तकनीकी खराबी आ गई है। उतरने को बेताब यात्री स्तब्ध रह गए, उन्होंने वहीं किया, जिसमें वो अच्छे हैं- घबरा गए! इसके बाद कुछ यात्रियों ने दिमाग में खुराफाती विचारों के साथ चीखना शुरू कर दिया और भीड़ भी उनके पीछे हो चली। किसी ने नहीं सोचा कि ये तर्कसंगत है भी या नहीं। और बेंगलुरु भी कोई अलग नहीं था। घबराए यात्री तेजी से भाग कर मेट्रो पायलट (मेट्रो ट्रेन के चालक को पायलट कहा जाता है) के केबिन के पीछे वाले लेडीज कोच में पहुंचे और पायलट केबिन का दरवाजा पीटना शुरु किया, जैसे वो किसी ऐसे 'घोड़े बेचके सोने वाले' रूममेट को जगाने की कोशिश कर रहे हैं, जिसे यह पता नहीं कि घर में आग लगी है। धक्कामुक्की और हंगामे से डरे पायलट ने सोचा कि कुछ भयंकर हुआ है और उसने ब्रेक लगा दिए, जिससे ट्रेन एक निर्जन से स्थान पर जाकर रुक गई। जैसे ही उसने सावधानी से अपने केबिन का गेट खोला, उसके सामने गुस्साए यात्री खड़े थे, जो इस बात का जवाब मांग रहे थे कि क्यों उन्हें पिछले स्टेशन पर नहीं उतरने दिया गया। इसके बाद कुछ मिनटों तक तीखी नोकझोंक हुई। और आप जानते हैं कि जब भीड़ एकत्रित होती है तो कोई एक व्यक्ति तर्कसंगत तरीके से बात नहीं कर सकता। पायलट ने यह समझाने की विफल कोशिश की कि उसे पीछे हुई समस्या के बारे में पता नहीं था और जब यात्री उसके केबिन के दरवाजे को पीटने लगे तो उसने ब्रेक लगाए। चूंकि वह ट्रेन को वापस पीछे नहीं ले जा सकता था, इसलिए पायलट ने सभी यात्रियों से अपने-अपने डिब्बों में लौटने के लिए कहा। पायलट ने यात्रा फिर शुरू की और अगले स्टेशन पर ट्रेन रोक दी। वही आंदोलनरत यात्री तत्काल इकट्ठा हो गए, पायलट के केबिन की ओर भागे और प्लेटफॉर्म पर खड़े होकर उससे गलती के लिए स्पष्टीकरण मांगने लगे।उनमें से कुछ पिछले स्टेशन पर वापसी के लिए वैकल्पिक व्यवस्था करने के लिए भी कह रहे थे। लोको पायलट ने पूरा मामला स्टेशन कंट्रोलर को रिपोर्ट किया, जिसने आकर स्थिति संभाली और वापसी की यात्रा में यात्रियों को ट्रेन में चढ़ने में यथासंभव सहायता की। भारत में अभी 17 शहरों में 17 मेट्रो रेल सिस्टम संचालित हो रहे हैं, जिनकी कुल परिचालन दूरी 939.18 किमी की है। 2025 के अंत तक 18वीं ऐसी सेवा की शुरुआत के साथ ही कुल परिचालन दूरी 1000 किलोमीटर से अधिक हो जाएगी, जिससे हमारा मेट्रो सिस्टम दुनिया का तीसरा सबसे लंबा सिस्टम बन जाएगा। भारत में अर्बन रेल ट्रांजिट सिस्टम का पहला प्रकार उपनगरीय रेल थी, जो 16 अप्रैल 1853 को तत्कालीन बॉम्बे (आज के मुम्बई) में बनी था।कोई यह भी नहीं भूल सकता कि हमारे पास 1873 में कलकत्ता (आज के कोलकाता) में घोड़ों द्वारा खींची जाने वाली ट्राम सेवा भी थी। आवागमन के मामले में तब से अब तक भारत मशीन और तकनीकी की सहायता से बहुत आगे बढ़ चुका है। विदेशों में ऐसी तकनीकी गड़बड़ियां सामान्य हैं। हाल ही मैंने ऐसी ही एक खराबी न्यूयॉर्क के वर्ल्ड ट्रेड सेंटर स्टेशन पर देखी। वहां यात्रियों को जब ये बताया गया कि तकनीकी कारणों से एक सेवा कुछ घंटों के लिए अस्थायी रूप से बाधित रहेगी तो सभी यात्री शांति से स्टेशन के बाहर आ गए। फंडा यह है कि आप मशीनों पर नाराज नहीं हो सकते। तकनीकी और ऊर्जा पर चलने वाली मशीनों की दुनिया में गड़बड़ी तो होगी ही, भले ही बार-बार ना हो। हमें धैर्य विकसित करना होगा और सीखना होगा कि ऐसी स्थितियों पर कैसे प्रतिक्रिया दें। अन्यथा ये दुनिया हम पर हंसेगी।

अर्थव्यवस्था में सोने का और बेहतर उपयोग कैसे करें?

आज भारतीय परिवारों के पास दुनिया के दस सबसे बड़े केंद्रीय बैंकों- अमेरिका, जर्मनी, रूस, फ्रांस, चीन, इटली, स्विट्जरलैंड, जापान, तुर्किये और खुद भारत के स्वर्ण भंडारों से भी अधिक सोना है! भारतीय घरों में लगभग 25,000 टन

सोना रखा हुआ है। यह अमेरिकी सरकार के स्वर्ण भंडार (8,133 टन) का तीन गुना और भारतीय रिजर्व बैंक (879 टन) के स्वर्ण भंडार का लगभग 30 गुना है।आज की कीमतों के हिसाब से भारत के घरेलू सोने की कीमत कितनी होगी? सोने के मूल्य लंबे समय से बढ़ रहे हैं, लेकिन हाल के वर्षों में भू-राजनीतिक उथल-पुथल के कारण इनमें उछाल आया है। लगभग एक लाख रुपए (1,200 डॉलर) प्रति तोला (10 ग्राम) की वर्तमान कीमत के हिसाब से भारतीय घरों में रखे 25,000 टन सोने का मूल्य लगभग 3 ट्रिलियन डॉलर ठहरता है। यह भारत की 2025 की जीडीपी 4.19 ट्रिलियन डॉलर का लगभग 75 प्रतिशत है।अनुमान है कि इनमें भी भारतीय महिलाओं के पास ही 24,000 टन से ज्यादा सोना है। यह अमेरिका सहित जर्मनी (3,300 टन), इटली (2,450 टन), फ्रांस (2,400 टन) और रूस (1,900 टन) के केंद्रीय बैंकों के सोने के भंडार से ज्यादा है। ऑक्सफोर्ड गोल्ड ग्रुप की एक रिपोर्ट के अनुसार भारतीय महिलाओं के पास दुनिया के कुल सोने का 11 प्रतिशत हिस्सा है।सोने से भारतीयों के इस असीम लगाव की वजह क्या है? इसे एक सुरक्षित और स्थिर निवेश माना जाता है। पिछले 25 वर्षों में ही सोने की कीमत 4,000 रुपए प्रति 10 ग्राम से बढ़कर लगभग 1,00,000 रुपए प्रति 10 ग्राम हो गई है- यानी 25 वर्षों में 25 गुना वृद्धि। चक्रवृद्धि आधार पर तो सोने का मूल्य प्रति वर्ष लगभग 14 प्रतिशत बढ़ा है और यह लगभग हर पांच साल में दोगुना हो रहा है।इसकी तुलना में बीएसई सेंसेक्स 2000 से 2025 के बीच 6,000 से बढ़कर 80,000 से अधिक अंकों तक पहुंचा है- यानी 25 वर्षों में लगभग 14 गुना वृद्धि। यह 12 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) बताता है।लंबी अवधि में सोना इक्विटी से भी बेहतर प्रदर्शन करता है। स्टॉक के विपरीत, सोने की कीमतें कम अस्थिर होती हैं। दुनिया की सबसे रूढ़िवादी निवेशकों में से एक भारतीय महिलाओं को यह बात अच्छी तरह से पता है।सोने ने भारतीय परिवारों को शादियों के लिए पैसे जुटाने और दिवालिया होने से बचाने में मदद की है। लेकिन वित्तीय सुरक्षा के लिए रखे गए एक डेड-एसेट के बजाय भारत की अर्थव्यवस्था में सोने का अधिक प्रोडक्टिव उपयोग कैसे किया जा सकता है?आरबीआई की स्वर्ण निवेश योजना को सीमित सफलता मिली है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड का उद्देश्य सोना रखने का विकल्प प्रदान करना है। जैसा कि आरबीआई कहता है, सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड एक बेहतर विकल्प प्रदान करता है। इसमें स्टोरेज का जोखिम और लागत समाप्त हो जाती है।

निवेशकों को मैच्योरिटी के समय सोने के बाजार मूल्य और आवधिक ब्याज का आश्वासन दिया जाता है। आभूषण के रूप में सोने के उपयोग के मामले में भी सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड समस्याओं से मुक्त है। लेकिन भारतीयों में भौतिक सोने का आकर्षण इतना प्रबल है कि सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड पूरी तरह से लोकप्रिय नहीं हो पाया है।भारत ने 2024-25 में 58.01 अरब डॉलर मूल्य के सोने का आयात किया। तस्करी को कम करने के उद्देश्य से आयात शुल्क में 15 से 6 प्रतिशत की कटौती ने 2023-24 में सोने के आयात को 27 प्रतिशत बढ़ाने में मदद की।2024-25 में भारत का व्यापारिक और सेवा व्यापार में कुल घाटा 94.26 अरब डॉलर था। इसलिए 2024-25 में भारत के आयात में 58.01 अरब डॉलर का सोना भारत के व्यापार घाटे का एक प्रमुख घटक है। वैसे भारत के आयात बिल में सबसे बड़ा घटक कच्चा तेल है, जिसका 2024-25 में 133 अरब डॉलर का योगदान था। सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए।

लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। सोने के प्रति आकर्षण आर्थिक के साथ ही सांस्कृतिक और भावनात्मक भी है।

चूंकि भारतीय महिलाओं के पास 3 ट्रिलियन डॉलर मूल्य का 24,000 टन से अधिक सोना है और पिछले वित्तीय वर्ष में भी उन्होंने 58 अरब डॉलर मूल्य का अनुमानित 600 टन सोना खरीदा है, इसलिए सोने की कीमतों में उछाल बने रहने की संभावना है।सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए।

लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

थोड़ी-बहुत फिक्र भली, पर ज्यादा चिंता किस काम की?

रोज ऑफिस से निकलने के पहले आप मम्मी को मैसेज करती हो- निकल गई। एक दिन रिक्शे में बैठने के बाद पता चलता है कि फोन ऑफ हो गया है। कोई बात नहीं, मम्मी समझ जाएंगी। लेकिन आप घर में घुसे, तब जाकर मम्मी ने चैन की सांस ली। फोन ऑन किया तो देखा- 12 मिस्ड कॉल। अरे, चिंता तो होती है, न!- मम्मी ने कहा, जैसे कि उनकी चिंता प्रकृति की देन हो। जैसे हम सांस लेते हैं, उसी तरह इस देश में हम 24 घंटे किसी न किसी चिंता में डूबे रहते हैं। बच्चों के एग्जाम- चिंता। घर पर मेहमान- चिंता। कामवाली आज लेट- चिंता। अमेरिकी मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि लव लैंग्वेज यानी कि प्यार जताने के पांच तरीके होते हैं। उन्हें क्या पता हमारे पास एक और तरीका है- चिंता। वैसे शायरों ने भी भले सीधे तरीके से इसका जिक्र नहीं किया हो, लेकिन उनके गाने अगर आप ध्यान से सुनें तो समझ जाएंगे- आंखों ही आंखों में इशारा हो गया, बैठे-बैठे जीने का सहारा हो गया। मतलब? मतलब ये कि बीस साल बाद कोई होगा पूछने वाला- तुमने खाना खाया? दवाई ली? बिजली का बिल भरा? वैसे अंग्रेजी में इसे कहते हैं 'नैगिंग' और कई बार आप चिढ़ के जवाब भी दोगे- बस करो। लेकिन अगर कल ये सवाल बंद हो जाएं तो आपको बुरा भी लगेगा। कि किसी को मेरी पड़ी नहीं है, कोई पूछ नहीं रहा।आज ज्यादातर शादियां इसी पूछ-ताछ के सहारे चल रही हैं। चाहे कोई 'आई लव यू' न कह रहा हो, कम से कम इस विशाल दुनिया में मेरे ब्लड प्रेशर की किसी को तो फिक्र है। वैसे कभी-कभी हंसी भी आती है। प्लेन में जैसे ही अनाउन्स होता है- 'आप मोबाइल का इस्तेमाल कर सकते हो'- आस-पास चार फोन बजेंगे। सवाल है- 'पहुंच गए'? अब फोन बजा है, उठाया है, मतलब पहुंच ही गए होंगे। भगवान न करे, कोई हादसा हो जाए, तो सवाल-जवाब का मौका ही नहीं मिलेगाष्ठ अब यहां तक की चिंता तो चलो, एक तरह से ठीक है। मगर मैंने ऑब्जर्व किया है कि हम में से कई लोगों ने अपनी चिंता का दायरा बहुत बढ़ा दिया है। दुबई में बम- चिंता। स्टॉक मार्केट डाउन- चिंता। पॉलिटिक्स में घोटाला- चिंता। इन टॉपिक्स पर चिंता से दुनिया को फर्क ही नहीं पड़ता, लेकिन असर होता है आप पर। सुना होगा आपने 'हॉन्टेड हाउस' के बारे में। जैसे बंगले पर कब्जा करके भूत बेमतलब घूमता है, उसी तरह चिंता। यह एक भूत है, जिसने एक बार आपके दिमाग पर कब्जा कर लिया, तो फिर वो आपको डराता रहेगा। कोई भी सिचुएशन हो, आपको उसमें कुछ नेगेटिव ही दिखाई देगा। मैं यह नहीं कह रही कि आप आंखें मूंद कर बैठिए। दुनिया में जो हो रहा है। उससे वाकिफ होना जरूरी है। लेकिन चिंता के बजाय चिंतन कीजिए। दोनों के बीच बस एक फर्क है- चिंतन करने वाला इंसान डरता नहीं। हालात आपके कंट्रोल में नहीं हैं, लेकिन हालात के प्रति आपका रिस्पॉन्स क्या होगा, यह आपके हाथ में है। आजकल एग्जाम के पहले कुछ बच्चे बीमार पड़ जाते हैं, उल्टियां आने लगती हैं। डॉक्टर मानते हैं इसकी वजह है एंग्जायटी यानी कि घबराहट- जो है चिंता का बड़ा भाई। अजीब बात यह है कि ज्यादातर वो बच्चे घबराते हैं जिन्होंने पढ़ाई करी है, अच्छी तरह से। उनका डर यह है कि नंबर थोड़े कम आए तो क्या होगा? उन्होंने अपने मन में एक लंबी कहानी लिख डाली है कि मेरा एडमिशन सही जगह नहीं होगा, मेरी लाइफ बर्बाद हो जाएगी। भाई, जीवन में सुख और सफलता पाने के एक नहीं, अनेक रास्ते हैं। लेकिन घबराए हुए इंसान को उन रास्तों पर चलने की हिम्मत न होगी। इसलिए पैरेंट्स को मेरी सलाह है, बच्चों को निडरता से जीना सिखाइए। थोड़ी-बहुत चिंता ठीक है, लेकिन अगर वे आपको हर वक्त चिंतित देखेंगे, तो वे भी उस भूत को अपने मन में बसा लेंगे। जो ज्यादा चिंता करता है, कुछ भी करने से डरता है। सोच ही सोच में फंस जाता है, सुख में भी दुःख ही पाता है। जो होना है सो होकर रहेगा, आपकी चिंता से कुछ न बदलेगा। चिंता से चिंतन का सफर तय कीजिए, जीवन अपना आनंदमय कीजिए। हम में से कई लोगों ने अपनी चिंता का दायरा बहुत बढ़ा दिया है। दुबई में बम- चिंता। स्टॉक मार्केट डाउन- चिंता। पॉलिटिक्स में घोटाला- चिंता। इन सब पर चिंता से दुनिया को फर्क ही नहीं पड़ता, लेकिन असर होता है आप पर। (ये लेखिका के अपने विचार हैं रश्मि बंसल)

परमात्मा पर जितना भरोसा, संसार से उतने ही कम धोखे

मनुष्य को कर्म नहीं भटकाते,

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

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

मुझे पता है, आप क्या सोच रहे हैं? दरअसल, ये कहना आसान है और करना मुश्किल। खासकर तब जब कोई व्यक्ति ट्रेन की बोगी में कई

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

फंडा यह है कि अलग-अलग उम्र के लिए ऐसा सही उपहार चुनना, जिसे वे संभाल कर रखें और ये आसान काम नहीं है। सबसे पहले हमें खुद को रचनात्मक होना पड़ेगा और उससे अधिक उपयोगिता के बारे में सोचना होगा कि वह गिफ्ट उसे बोर ना करे। यदि आपके पास कुछ सुझाव हैं, तो शेयर करें, ताकि मैं सभी पाठकों को इस बारे में बता सकूं।

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

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

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

अरबपतियों की संख्या बढ़ना खतरे की घंटी भी हो सकती है

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

यूपी-बिहार समेत में 6 राज्यों में भारी बारिश का अलर्ट,हिमाचल में बर्फबारी, अटल टनल में टूरिस्ट फंसे

नयी दिल्ली। मौसम विभाग ने देश के उत्तर, पूर्वोत्तर, दक्षिण के 25 राज्यों में सोमवार को आंधी-बारिश का अलर्ट जारी किया है। हालांकि उत्तराखंड, यूपी, बिहार, झारखंड, बंगाल और ओडिशा में भारी बारिश का ऑरेंज अलर्ट है। इन राज्यों में 40-50क्स्ज्प की रफ्तार से हवा चल सकती है। साथ ही ओले भी गिर सकते हैं। हिमाचल प्रदेश के लाहौल स्पीति में बर्फ देखने गए टूरिस्ट पूरी रात अटल टनल रोहतांग में फंसे रहे। बर्फबारी के कारण सड़क पर फिसलन बढ़ने से ट्रैफिक रोक दिया गया था। टनल में करीब हजार गाड़ियां थीं। इधर, सिक्किम के कई इलाकों में रविवार देर शाम तूफान के साथ मूसलाधार बारिश हुई। कई जगहों पर बड़े-बड़े पेड़ और बिजली पोल तक गिर गए। रकडोंग काफर इलाके में पेड़ गिरने से एक महिला की मौत हो गई। ओडिशा के मयूरभंज जिले में भी एक बवंडर ने भारी तबाही मचाई। इसमें दो लोगों की मौत हो गई, जबकि 25 से ज्यादा लोग घायल हो गए। तेज तूफान के कारण 70 से ज्यादा घरों को नुकसान पहुंचा है।मौसम विभाग के अनुसार, उत्तर भारत के ऊपर एक्टिव पश्चिमी विक्षोभ और बंगाल की खाड़ी से आ रही नमी के कारण आंधी, बारिश, तूफान और ओले गिरने की घटनाएं हो रही हैं। मध्य प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, तमिलनाडु, पुडुचेरी में मौसम को लेकर कोई चेतावनी जारी नहीं की गई है। लेकिन यहां

गर्मी का असर रहेगा। तापमान 35ष्टसी से 40ष्टसी के बीच रह सकता है। रविवार को महाराष्ट्र का अमरावती देश में सबसे ज्यादा गर्म रहा, यहां तापमान 40.6ष्टसी दर्ज किया गया। कश्मीर, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश के ऊंचाई वाले इलाकों में रविवार को बर्फबारी हुई। बर्फबारी के कारण श्रीनगर-लेह नेशनल हाईवे को बंद करना पड़ा। मौसम विभाग के मुताबिक, कश्मीर और हिमाचल में 21 मार्च तक हल्की बारिश और बर्फबारी की संभावना है।राजस्थान में वेस्टर्न डिस्टरबेंस के असर से रविवार को अलवर, झुंझुनूं, हनुमानगढ़, बीकानेर, श्रीगंगानगर जिलों में हल्की बारिश हुई। साथ ही कुछ इलाकों में ओले गिरे। हनुमानगढ़ के संगरिया में दिन में तेज धूप के बीच ओले गिरे। मौसम में बदलाव से तापमान में 3 डिग्री तक की गिरावट हुईमध्य प्रदेश में तेज गर्मी से बचने के लिए भोपाल में घरों को ग्रीन नेट से कवर किया जा रहा है। इंदौर, ग्वालियर, जबलपुर और उज्जैन में दिन के समय सड़कों पर वीरान छाई हुई है। मौसम विभाग ने अगले 2 दिन तक तेज गर्मी पड़ने का अनुमान जताया है। वहीं, 18 और 19 मार्च को कई जिलों में बारिश हो सकती है।प्रदेश में बीते 24 घंटे के दौरान सात जिलें चंबा, शिमला, कुल्लू, मंडी, लाहौल स्पीति, किन्नौर और कांगड़ा के ऊंचे इलाकों में बर्फबारी और निचले क्षेत्रों में बारिश हुई है। अटल टनल रोहतांग, सिस्सू, कोकसर, शिंकुला में बर्फबारी के कारण गाड़ियां फिसलने लगीं। टनल के भीतर, नॉर्थ व साउथ पोर्टल पर गाड़ियों की लाइन लगी रही। इन इलाकों में 150 सड़कें बंद हैं।प्रदेश में मौसम अचानक बदल गया है। मुजफ्फरनगर में देर रात बारिश हुई। कई इलाकों में ओले भी गिरे। बिजनौर में आंधी की वजह से पेड़ उखड़ गए। सोमवार को वाराणसी समेत 43 जिलों में हल्की बारिश और 17 जिलों में ओले गिरने का अलर्ट है। पहाड़ों में हो रही बर्फबारी और पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने की वजह से मौसम में बदलाव आया है। ठंडी हवाओं की वजह से तापमान में गिरावट आई हैसोमवार को प्रदेश के 38 जिलों में बारिश का अलर्ट है। सुबह छपरा, समस्तीपुर और दरभंगा में कोहरे की वजह से जीरो विजिबिलिटी रही। पिछले 24 घंटे में रोहतास सबसे ज्यादा गर्म जिला रहा। यहां का अधिकतम तापमान 36.6 डिग्री रहा। पटना का टेंपरेचर 33 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।पंजाब के जालंधर, अमृतसर और पठानकोट में बारिश हुई। जालंधर सिटी, होशियारपुर के टांडा उड़मुड़ और गोरिया में ओले भी गिरे। चंडीगढ़ मौसम विज्ञान केंद्र ने पंजाब और चंडीगढ़ में बारिश, बिजली गिरने और तूफान का यलो अलर्ट जारी किया है। हवाओं की रफ्तार 30 से 40 किमी प्रति घंटा रहेगी।प्रदेश का मौसम रविवार दोपहर बाद अचानक बदल गया। राज्य के पूर्वी सिंहभूम जिले के बहरागोड़ा में सबसे ज्यादा 8 मिमी बारिश रिकॉर्ड की गई। मौसम में बदलाव के कारण अधिकतम तापमान में करीब 5 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट दर्ज की गई। रांची का अधिकतम तापमान 35.5 डिग्री सेल्सियस रहा।रविवार को हुई बारिश के बाद तापमान में 3.4सी की गिरावट दर्ज की गई है। आज भी कई जिलों में बारिश के आसार हैं। रविवार को हुई ओलावृष्टि और आंधी-बारिश के कारण गेहूं की फसल भी खराब हो गई। मौसम विभाग के अनुसार 18 मार्च को फिर से मौसम में बदलाव होगा।राज्य के ज्यादातर हिस्सों में आज बारिश की संभावना है। मौसम विभाग के अनुसार 3200 मीटर और उससे अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी भी हो सकती है। कल 4 जिलों में बर्फबारी हुई थी। चंपावत और नैनीताल में ओले गिरे। रविवार देर रात नैनीताल में तेज आंधी-तूफान से कई जगह पेड़ और कुछ घरों की टिन की छतें और सड़कों पर लगी बैरिकेडिंग भी उड़ गई।प्रदेश में तापमान सामान्य से 2 से 5 डिग्री तक ज्यादा दर्ज किया जा रहा है। मौसम विभाग के अनुसार अगले 24 घंटे में तापमान में ज्यादा बदलाव नहीं होगा, लेकिन इसके बाद 2 से 4 डिग्री तक गिरावट आने की संभावना है। मौसम विभाग ने 16 मार्च को प्रदेश के कुछ स्थानों पर गरज-चमक के साथ आंधी और हल्की बारिश की संभावना जताई है.प्रदेश में तेज गर्मी के बाद अब टेंपरेचर 40ष्टसी से 37ष्टसी पर आ गया है। मौसम विभाग ने कई जिलों में 18 से 20 मार्च के बीच बारिश की संभावना जताई है, जिससे किसानों की चिंता बढ़ गई है। 18 मार्च को कच्छ, द्वारका, मोरबी, जामनगर, बनासकांठा, पाटन और साबरकांठा में बेमौसम बारिश का अनुमान है।

डीके शिवकुमार का आरोप-कांग्रेस विधायकों को रु5-5 करोड़ ऑफर हुए,क्रॉस वोटिंग के लिए खरीदने आए 4 लोग; 2 हिरासत में

बेंगलुरु। कर्नाटक के बेंगलुरु में राज्यसभा चुनाव से पहले डिप्टी सीएम डीके शिवकुमार ने आरोप लगाया कि ओडिशा कांग्रेस के विधायकों को क्रॉस-वोटिंग के लिए 5-5 करोड़ रुपए का ऑफर दिया गया। इस मामले में पुलिस ने दो लोगों को हिरासत में लिया है। शिवकुमार ने रविवार को कहा कि ओडिशा के चार लोग बेंगलुरु के पास बिदादी स्थित एक रिसॉर्ट पहुंचे थे, जहां ओडिशा कांग्रेस के विधायक ठहरे हुए हैं। यहां उन्होंने राज्यसभा चुनाव में क्रॉस-वोटिंग के बदले विधायकों को पैसे देने की पेशकश की। शिवकुमार ने कहा कि कांग्रेस विधायकों ने इस प्रस्ताव को ठुकरा दिया और तुरंत पार्टी नेतृत्व को इसकी जानकारी दी। उनके मुताबिक चार लोगों में से दो मौके से भाग गए, जबकि दो को पकड़ लिया गया। उन्होंने दावा किया कि आरोपियों के पास से ब्लैंक चेक भी मिले, जिन्हें पुलिस ने जब्त कर लिया है। शिवकुमार ने इसे बीजेपी का ऑपरेशन लोटस बताते हुए आरोप लगाया कि विपक्षी दलों के विधायकों को तोड़ने की कोशिश की जा रही है।इस मामले में ओडिशा कांग्रेस विधायक दल के डिप्टी लीडर अशोक कुमार दास ने भी बिदादी पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई है। शिकायत में कहा गया है कि चार अज्ञात लोगों ने कुछ विधायकों से संपर्क कर उन्हें राज्यसभा चुनाव में एक उम्मीदवार के पक्ष में क्रॉस-वोटिंग करने के लिए करोड़ों रुपये का ऑफर दिया। दास ने यह भी आरोप लगाया कि जब विधायकों ने ऑफर ठुकरा दिया तो उन्हें ओडिशा लौटने पर जान से मारने की धमकी दी गई। बीजेडी ने संतृप्त मिश्रा को अपना उम्मीदवार घोषित किया है, और बीजेपी ने आगामी राज्यसभा चुनावों के लिए ओडिशा पार्टी प्रमुख मनमोहन सामल और सुजीत कुमार के नाम का ऐलान किया है। बीजू जनता दल ने गुरुवार को पार्टी के सभी विधायकों के लिए 'थ्री-लाइन व्हिप' जारी किया। इसमें विधायकों को निर्देश दिया गया कि वे भुवनेश्वर में होने वाली पार्टी की बैठकों में अनिवार्य रूप से मौजूद रहें। विधायकों से कहा गया है कि वे 13 और 14 मार्च को नवीन निवास पहुंच जाएं।ओडिशा के आठ कांग्रेस विधायक 12 मार्च से बेंगलुरु के एक रिसॉर्ट में ठहरे हुए थे। राज्यसभा चुनाव से पहले हॉर्स ट्रेडिंग की आशंका के चलते उन्हें यहां लाया गया था। ओडिशा की 4 सीटों पर राज्यसभा चुनाव सोमवार को चुनाव होने हैं, जिसमें भाजपा को दो और बीजेडी को एक सीट मिलने की संभावना है। चौथी सीट पर भाजपा और बीजेडी प्रत्याशी के बीच मुकाबला होगा। कांग्रेस और बीजू जनता दल ने एक-एक उम्मीदवार उतारा है, जबकि बीजेपी ने अतिरिक्त उम्मीदवार मैदान में उतारकर मुकाबले को दिलचस्प बना दिया है।

हमास बोला- ईरान पड़ोसियों पर हमला रोके, भाईचारा बना रहे,लगातार युद्ध से हुए सभी देश प्रभावित,इराक में अमेरिकी दूतावास पर मिसाइल अटैक

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज

17वां दिन है। गाजा के उग्रवादी संगठन हमास ने कहा कि ईरान को अमेरिका और इजराइल के हमलों का जवाब देने का हक है। हालांकि हमास ने यह भी अपील की है कि ईरान पड़ोसी देशों को निशाना न बनाए और इलाके के सभी देश मिलकर हालात को शांत करने की कोशिश करें, ताकि भाईचारा बना रहे। इस बीच इराक की राजधानी बगदाद में मौजूद अमेरिकी दूतावास पर आज मिसाइल हमला हुआ है। दूतावास परिसर के अंदर बने हेलिपैड पर एक मिसाइल आकर गिरी। वहीं सऊदी अरब के एक एयरबेस पर खड़े अमेरिकी एयर फोर्स के 5 विमान तबाह होने की खबर सामने आई है। अमेरिकी अखबार द वॉल स्ट्रीट जर्नल की रिपोर्ट के मुताबिक ये ईंधन भरने वाले टैंकर विमान थे और इन्हें ईरान के हमले से नुकसान पहुंचा है।फाइनेंशियल टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक फ्रांस और इटली ने ईरान से बातचीत शुरू की है। दोनों देश चाहते हैं कि उनके जहाज होर्मुज स्ट्रेट से बिना खतरे के गुजर सकें, इसलिए इस बारे में समझौता करने की कोशिश हो रही है। बताया जा रहा है कि यूरोप के देश चाहते हैं कि मिडिल ईस्ट से तेल और गैस की सप्लाई फिर से ठीक से शुरू हो जाए। हालांकि अभी यह बातचीत शुरुआती दौर में है और कोई पक्का फैसला नहीं हुआ है। वहीं खबर है कि फ्रांस एक अंतरराष्ट्रीय ग्रुप बनाने की कोशिश भी कर रहा है, ताकि हालात सामान्य होने के बाद वॉरशिप्स की मदद से तेल और गैस के जहाजों को सुरक्षित तरीके से होर्मुज स्ट्रेट से निकाला जा सके।अमेरिका के आंतरिक मंत्री डग बर्गम ने कहा है कि अमेरिका एशिया-प्रशांत के देशों को भरोसेमंद तरीके से ऑयल और गैस सप्लाई कर सकता है। ईरान युद्ध की वजह से इस इलाके में तेल और गैस की सप्लाई पर असर पड़ा है। उन्होंने यह बात टोक्यो में हुए एक ऊर्जा सम्मेलन में कही, जिसमें क्षेत्र के 17 देशों के प्रतिनिधि शामिल हुए थे। बर्गम ने कहा कि डोनाल्ड ट्रम्प की ऊर्जा नीति का मकसद यह है कि अमेरिका के पास खुद के लिए भी पर्याप्त ऊर्जा हो और वह अपने दोस्त देशों को भी ऊर्जा दे सके। उन्होंने यह भी कहा कि कई देश अब कुछ जरूरी खनिजों के लिए चीन पर निर्भरता कम करना चाहते हैं, इसलिए इन चीजों की सुरक्षित सप्लाई पर भी ध्यान देना जरूरी है।गाजा के उग्रवादी संगठन हमास ने कहा है कि ईरान को अमेरिका और इजराइल के हमलों का जवाब देने का हक है। संगठन ने कहा कि ईरान अंतरराष्ट्रीय कानून के मुताबिक किसी भी तरीके से जवाब दे सकता है। हालांकि हमास ने ईरान से यह भी अपील की है कि वह पड़ोसी देशों को निशाना न बनाए। उसने क्षेत्र के सभी देशों से कहा है कि वे मिलकर इस संघर्ष को रोकने की कोशिश करें और आपस में भाईचारा बनाए रखें।

मोदी बोले- कांग्रेस ने असम के युवाओं को गुमराह किया,उन्हें आतंकवाद के रास्ते पर धकेला,बीजेपी ने सरकारी नौकरियों के रास्ते खोले

गुवाहाटी। पीएम मोदी ने असम दौरे के दूसरे दिन सिलचर में कहा कि कांग्रेस ने अपने शासनकाल में असम के युवाओं को गुमराह किया। उन्हें हिंसा और आतंकवाद के रास्ते पर धकेला।

लेकिन आज यह राज्य अवसरों का सागर है। पीएम ने बताया कि कांग्रेस ने असम को 'फूट डालो-राज करो' नीति में रखा। आज असम खुला आसमान है। असम भारत के सेमीकंडक्टर सेक्टर का अहम हिस्सा बन रहा है। राज्य ने सरकारी नौकरियों के रास्ते खोले हैं। पीएम अपनी स्पीच में कहा कि कांग्रेस ने नॉर्थ ईस्ट को भुला दिया था, लेकिन बीजेपी की डबल इंजन की सरकार ने इसे ऐसे कनेक्ट किया जिसकी हर जगह चर्चा है। नॉर्थ ईस्ट आज दक्षिण एशिया जोड़ने वाला सेतु बन रहा है। इसके पहले मोदी ने सिलचर में रु23,550 करोड़ के प्रोजेक्ट्स का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि सिचलर को बराक घाटी का गेटवे है। लेकिन कांग्रेस ने नॉर्थ ईस्ट को दिल्ली से और दिल से दूर रखा था।पीएम मोदी ने असम में 47,600 करोड़ के डेवलपमेंट प्रोजेक्ट्स का शिलान्यास और उद्घाटन किया। दौरे के पहले दिन 13 मार्च को गुवाहाटी में पीएम ने रु24,250 करोड़ के प्रोजेक्ट्स का उद्घाटन-शिलान्यास किया था। दूसरे दिन 14 मार्च को सिलचर में नॉर्थ-ईस्ट के पहले ग्रीनफील्ड 4-लेन हाई-स्पीड शिलॉन्ग-सिलचर कॉरिडोर और असम माला 3.0 परियोजना सहित कई योजनाओं की नींव रखी। इन प्रोजेक्ट्स की लागत रु23,550 करोड़ है। सिलचर में मोदी के कांग्रेस पर लगाए 5 आरोप-10 साल के अंदर हमने यहां के किसानों की जेब में सीधे रु20,000 करोड़ डाले हैं। कांग्रेस के 10 साल के शासन के दौरान, भले ही प्रधानमंत्री असम से चुने गए थे, लेकिन उन्होंने एक पैसा भी नहीं दिया। जब दुनिया युद्धों का सामना कर रही है। हमारी कोशिश है कि देश के लोगों पर असर कम कर सकें। लेकिन कांग्रेस ज़िम्मेदार राजनीतिक दल न बनकर लोगों के बीच घबराहट फैलाने की कोशिश कर रही है। कांग्रेस के पास असम और देश के लिए कोई विजन नहीं है, वे तो बस मोदी को गाली देना, अफवाहें फैलाना और लोगों को गुमराह करने के लिए झूठ बोलना जानते हैं। कांग्रेस ने बराक घाटी को कमजोर करने में भी बड़ी भूमिका निभाई। जब भारत आजाद हुआ, तो कांग्रेस ने सीमा-निर्धारण इस तरह होने दिया कि बराक घाटी का समुद्र तक पहुंचने का रास्ता कट गया।बीजेपी का मंत्र विकास की दौड़ में पीछे रह गए लोगों को प्राथमिकता देना है। जहां कांग्रेस की सोच खत्म होती है, वहां से हम काम करना शुरू करते हैं।कांग्रेस मोदी को भर-भर के गाली दे। कांग्रेस का देश के लिए कोई विजन नहीं है। इन्होंने झूठी रील बनाने की इंडस्ट्री खोली हुई है। दुनिया भारत के तेज विकास को नहीं पचा पा रही है। कांग्रेस विदेश ताकतों के हाथ की कठपुलती रहेगी। असम के हर नागरिक को, हर नौजवान को कांग्रेस से सर्तक रहना है। अमस, बराक वैली विकास के पथ पर आगे बढ़ चुके हैं। वह दिन दूर नहीं, जब बराक वैली को विकास के नए सेंटर के रूप में पहचान मिलेगी।मोदी ने अपने संबोधन में कहा- पूरे देश ने कांग्रेस के इस कपड़ा फाड़ भद्दे प्रदर्शन की बुराई की। दिल्ली का परिवार इसे अपना मेडल मान रहा है। दुनिया में चारों तरफ, हमारे पड़ोस में युद्ध के हालात हैं। इसके कारण बनी स्थितियों से निपटने के लिए हमारे देश के नागरिकों के लिए कम से कम मुसीबतें आए, सरकार उसके लिए प्रयास कर रही हैं। इस समय कांग्रेस से उम्मीद थी कि वह जिम्मेदार रानजीतिक दल की भूमिका निभाए, लेकिन वह एक बार फिर फेल हो गई। कांग्रेस कोशिश में है कि देश में पेनिक क्रिएट हो और देश मुश्किल में फंस जाए।

रिपोर्ट- सऊदी अरब में 5 अमेरिकी विमान तबाह,बीते दिनों भी इराक में एक प्लेन क्रैश हुआ था,अब तक 11 अमेरिकी सैनिकों की मौत

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 17वां दिन है। जंग के दौरान सऊदी अरब के एक एयरबेस पर खड़े अमेरिकी एयर फोर्स के 5 विमान तबाह हो गए हैं। अमेरिकी अखबार द वॉल स्ट्रीट जर्नल की रिपोर्ट में कहा गया है कि ये ईंधन भरने वाले टैंकर विमान थे। रिपोर्ट के मुताबिक इन विमानों को ईरान के हमले में नुकसान पहुंचा, हालांकि ये हमला कब हुआ यह नहीं बताया गया। इस मामले पर अमेरिकी सेंट्रल कमांड ने भी अभी तक कोई बयान जारी नहीं किया है। इससे पहले भी इराक में भी अमेरिकी वायुसेना का 'बोइंग केसी-135 रिफ्यूलिंग' विमान क्रैश हो गया था। इस विमान में सवार सभी 6 क्रू मेंबर्स की मौत हो गई। ईरान जंग में अब तक 11 अमेरिकी सैनिकों की जान जा चुकी है। कई मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया है कि ईरान के नए सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई गंभीर रूप से घायल हैं और कोमा में हैं। ब्रिटिश मीडिया द सन की रिपोर्ट के मुताबिक 28 फरवरी को अमेरिका-इजराइल के हमले में घायल होने के बाद उन्हें तेहरान के सिना यूनिवर्सिटी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बताया जा रहा है कि उनकी हालत बेहद गंभीर है। रिपोर्ट के मुताबिक हमले में चोट इतनी गहरी थी कि उनका एक पैर काटना पड़ा और लिवर को भी गंभीर नुकसान पहुंचा है। अस्पताल के एक हिस्से को पूरी तरह सील कर दिया गया है और वहां भारी सुरक्षा तैनात है। मुजतबा खामेनेई को उनके पिता और ईरान के पूर्व सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत के बाद 8 मार्च को देश का नया सुप्रीम लीडर बनाया गया था। अली खामेनेई की

28 फरवरी को मौत हुई थी। अमेरिका ने ओमान में काम कर रहे अपने ऐसे सरकारी कर्मचारियों को, जिनका काम बहुत जरूरी नहीं है, देश छोड़कर वापस आने को कहा है। उनके परिवारों को भी जल्द निकलने की सलाह दी गई है। अमेरिकी विदेश विभाग का कहना है कि इलाके में लड़ाई और आतंकवादी हमलों का खतरा बढ़ गया है। इसलिए लोगों को फिलहाल ओमान नहीं जाने की सलाह दी गई है। वहीं यमन बॉर्डर से लगे ओमान के इलाकों में बिल्कुल यात्रा न करने की सलाह दी गई है। जंग के बीच भारत का एलपीजी (रसोई गैस) ले जाने वाला जहाज शिवालिक शुक्रवार रात होर्मुज स्ट्रेट को सुरक्षित पार कर गया। जहाजों की आवाजाही पर नजर रखने वाली वेबसाइट 'मरीनट्रैफिक' के मुताबिक यह जहाज 7 मार्च को कतर से अमेरिका के लिए रवाना हुआ था। यह जहाज भारत की सरकारी कंपनी शिपिंग कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया का है और इसमें करीब 55,000 टन एलपीजी ले जाने की क्षमता है। इसी वजह से इस जहाज का सुरक्षित निकलना भारत के लिए काफी अहम माना जा रहा है। इसी बीच अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने दावा किया है कि अमेरिकी सेना ने फारस की खाड़ी में स्थित खार्ग आइलैंड पर मौजूद ईरान के सैन्य ठिकानों को तबाह कर दिया है। उन्होंने यह भी चेतावनी दी कि जरूरत पड़ी तो इस इलाके के ऑयल इन्फ्रास्ट्रक्चर को भी निशाना बनाया जा सकता है। ईरान के करीब 80 से 90फीसदी कच्चे तेल का निर्यात इसी आइलैंड से होता है।

यहां बड़े तेल टर्मिनल, पाइपलाइन, स्टोरेज टैंक और जहाजों में तेल भरने की फैसिलिटी मौजूद हैं। इसे हर दिन करीब 70 लाख बैरल तक तेल जहाजों में भरा जा सकता है। 1960 के दशक में विदेशी निवेश के बाद इस जगह को बड़े ऑयल एक्सपोर्ट सेंटर के तौर पर डेवलप किया गया था और तब से यह ईरान की ऑयल सप्लाई की रीढ़ बन गया। हडसन इंस्टीट्यूट के सीनियर फेलो माइकल डोरान ने कहा कि ट्रम्प सरकार युद्ध के बाद भी ईरान की पूरी अर्थव्यवस्था को तबाह नहीं करना चाहती है। अमेरिका की पुरानी 'रेड लाइन' यानी तय सीमा यह रही है कि कुछ खास और अहम ठिकानों पर हमला नहीं किया जाए।

राहुल बोले-डीयू में जाति देखकर इंटरव्यू में फेल करते हैं,यूनिवर्सिटी ने कहा- बयान से पहले सही जानकारी करले

नयी दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी शुक्रवार को कांशीराम जयंती पर हुए संविधान सम्मेलन में हिस्सा

लेने लखनऊ पहुंचे थे। इस दौरान उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी में जाति देखकर इंटरव्यू में फेल करने का आरोप लगाया। राहुल ने कहा- 'मैं दिल्ली यूनिवर्सिटी गया था। इंटरव्यू में बच्चों को निकालने का तरीका है। आपकी जाति क्या है भैया, आप इंटरव्यू में फेल।' दिल्ली यूनिवर्सिटी ने राहुल के इस बयान को खारिज कर दिया है। यूनिवर्सिटी ने एक्स पर एक पोस्ट में लिखा-यूनिवर्सिटी सीयूईटी स्कोर के आधार पर एडमिशन देती है। कई ग्रेजुएशन-पोस्ट ग्रेजुएशन कोर्सेस के लिए इंटरव्यू जरूरी नहीं हैं। राहुल को बयान देने से पहले फैक्ट्स की जांच करना चाहिए। दिल्ली यूनिवर्सिटी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर कहा कि यदि राहुल गांधी का संकेत फैकल्टी रिक्रूटमेंट पर था, तो हाल के समय में सभी कैटेगरी में हजारों शिक्षकों की नियुक्तियां की गई हैं। डीयू ने राहुल गांधी के बयान पर आपत्ति जताते हुए कहा- हम ऐसी टिप्पणियों का कड़ा विरोध करते हैं, क्योंकि वे विश्वविद्यालय में एक ऐसा माहौल बनाती हैं जो पढ़ाई-लिखाई के लिए अनुकूल नहीं होता।राहुल ने शनिवार को कहा था, नरेंद्र मोदी साइकोलॉजिकली खत्म हो गए हैं। मोदी अब भारत के प्रधानमंत्री नहीं रहे, वे अमेरिका के लिए काम कर रहे हैं और नरेंदर ने सरेंडर कर दिया है। जब मैं यह बात संसद में बोलने जा रहा था तो नरेंद्र मोदी जी भाग कर निकल गए। उन्होंने कहा-'नरेंद्र मोदी ने देश की एनर्जी सिक्योरिटी से समझौता कर लिया है। क्योंकि अब अमेरिका तय कर रहा है कि हम तेल कहां से लेंगे? एनर्जी सेक्टर के हालात अभी और खराब होंगे।' राहुल ने कहा कि कांशीरामजी समाज में बराबरी की बात करते थे। अगर जवाहर लाल नेहरू जी जिंदा होते तो कांशीराम जी कांग्रेस के मुख्यमंत्री होते। लेकिन आज भाजपा ने समाज को 15 और 85 बांट दिया है।

सरकार ने शनिवार को सोनम वांगचुक पर लगा एनएसए हटाया

नयी दिल्ली। केंद्र ने शनिवार को लद्दाख के सामाजिक कार्यकर्ता और इंजीनियर सोनम वांगचुक पर लगा नेशनल सिक्युरिटी एक्ट (एनएसए) हटा दिया। यह

आदेश तुरंत प्रभाव से समाप्त कर दिया जाएगा। गृह मंत्रालय के अनुसार, सोनम ने एनएसए एक्ट के तहत अपनी हिरासत की अवधि का लगभग आधा हिस्सा पूरा कर लिया है। लद्दाख प्रशासन ने 24 सितंबर 2025 को लेह हिंसा भड़काने के आरोप में 26 सितंबर को राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम (एनएसए) के तहत वांगचुक को हिरासत में लिया था। तब से वे जोधपुर जेल में हैं। इस हिंसा में 4 लोगों की मौत हो गई थी और 150 से ज्यादा लोग घायल हो गए थे। करीब साढ़े पांच महीने हो चुके हैं। करीब 170 दिन बाद रिहा होंगे। एनएसए सरकार को ऐसे लोगों को हिरासत में लेने का अधिकार देता है, जिनसे देश की सुरक्षा या सार्वजनिक व्यवस्था को खतरा हो। इसके तहत किसी व्यक्ति को अधिकतम 12 महीने तक नजरबंद रखा जा सकता है। सोनम वांगचुक को 26 सितंबर 2025 को राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (एनएसए) के तहत हिरासत में लिया गया था। वह लद्दाख को पूर्ण राज्य का दर्जा देने की मांग को लेकर आंदोलन कर रहे थे। आंदोलन के दौरान हुए हिंसक प्रदर्शनों के दो दिन बाद उनकी गिरफ्तारी की गई थी। इन प्रदर्शनों में 4 लोगों की मौत हुई थी। 90 लोग घायल हुए थे। सरकार का आरोप है कि वांगचुक ने इस हिंसा को भड़काया। मामले में हुई पिछली 3 सुनवाई- सुप्रीम कोर्ट में सरकार ने बताया था कि सोनम वांगचुक बिल्कुल ठीक हालत में हैं। हिरासत में रहते हुए उन्हें एम्स, जोधपुर में अच्छा इलाज मिल रहा है। वांगचुक के वकील ने कहा कि उनकी हिरासत पर फिर से विचार करने का यह सही समय है क्योंकि वह अभी भी अस्वस्थ हैं। केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में कहा कि सोनम वांगचुक को इसलिए हिरासत में लिया गया, क्योंकि वे पाकिस्तान और चीन से सटे संवेदनशील बॉर्डर इलाके में लोगों को भड़का रहे थे। तुषार मेहता ने कोर्ट में कहा था कि राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (एनएसए) के तहत हिरासत का आदेश देने से पहले सभी जरूरी प्रक्रियाओं का पालन किया गया है। सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में कहा था कि सोनम वांगचुक लद्दाख को नेपाल या बांग्लादेश जैसा बनाना चाहते हैं। ऐसे व्यक्ति को और जहर उगलने की इजाजत नहीं दी जा सकती। तुषार मेहता ने कहा था कि वांगचुक के भाषण में राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा सीधा खतरा दिखता है। जिला मजिस्ट्रेट (डीएम) ने हालात को देखते हुए गिरफ्तारी का सही फैसला लिया।

आमिर खान हुए 61 के, शूटिंग के समय घड़ी नहीं देखते,मोबाइल के जमाने में लंबे समय तक पेजर यूज किया

मुंबई। आमिर खान का फिल्मों से रिश्ता बचपन से ही जुड़ गया था। वे सिर्फ 8 साल की उम्र में चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर फिल्म 'यादों की बारात' में नजर आए थे। यह फिल्म

उनके चाचा नासिर हुसैन ने बनाई थी। उस समय आमिर को फिल्मों की दुनिया का ज्यादा अंदाजा नहीं था, लेकिन कैमरे के सामने आने का अनुभव उन्हें हमेशा याद रहा। बाद में उन्होंने अभिनय को ही अपना करियर बनाया और बॉलीवुड के सबसे भरोसेमंद अभिनेताओं में शामिल हो गए। उनका मानना है कि शुरुआती अनुभव ही किसी कलाकार के भीतर आत्मविश्वास पैदा करते हैं। बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट कहे जाने वाले आमिर खान आज अपना 61वां जन्मदिन मना रहे हैं। करीब चार दशक लंबे करियर में उन्होंने सिर्फ हिट फिल्में ही नहीं दीं, बल्कि अभिनय और कहानी कहने के तरीके को भी नई दिशा

दी है। 8 साल की उम्र में फिल्म 'यादों की बारात' से चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर कैमरे के सामने आने वाले आमिर ने आगे चलकर 'लगान', 'गजनी', '3 इडियट्स' और 'दंगल' जैसी फिल्मों से अपनी अलग पहचान बनाई। किरदार के लिए महीनों तैयारी करना, स्क्रिप्ट पर गहराई से काम करना और हर फिल्म में कुछ नया करने की कोशिश उनकी खास पहचान बन चुकी है। इतना ही नहीं शूटिंग के दौरान आमिर घड़ी नहीं देखते है, मोबाइल के जमाने में लंबे समय तक पेजर यूज किया। उनका मानना था कि तकनीक से ज्यादा जरूरी काम पर ध्यान देना है। यही वजह है कि उन्हें इंडस्ट्री में 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' कहा जाता है।बचपन में आमिर अक्सर अपने पिता और परिवार के साथ फिल्म के सेट पर जाया करते थे। वे घंटों बैठकर शूटिंग देखते और कलाकारों को अभिनय करते हुए देखते थे। यही उनका पहला एक्टिंग स्कूल बन गया। एनडीटीवी को दिए एक इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'मैं प्रशिक्षित अभिनेता नहीं हूं। मैंने अभिनय किसी संस्थान से नहीं सीखा, बल्कि सेट पर देखकर सीखा।' आमिर के मुताबिक हर फिल्म और हर किरदार उन्हें कुछ नया सिखाता है। यही वजह है कि वे हर रोल को बिल्कुल नए नजरिए से समझने की कोशिश करते हैं।फिल्मों से पहले आमिर खान की जिंदगी में खेल का भी बड़ा स्थान था। स्कूल के दिनों में उन्हें टेनिस खेलने का बहुत शौक था और वे स्टेट लेवल टेनिस खिलाड़ी भी रह चुके हैं। खेल ने उन्हें अनुशासन और धैर्य सिखाया। यही गुण बाद में उनके अभिनय करियर में भी काम आए। आमिर अक्सर कहते हैं कि किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए लगातार अभ्यास और फोकस जरूरी होता है। खेल से मिली यह सीख उनके काम करने के तरीके में भी साफ नजर आती है।आमिर खान को बॉलीवुड में 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' कहा जाता है क्योंकि वे अपने किरदार के लिए महीनों तक तैयारी करते हैं। वे स्क्रिप्ट पढ़ने से लेकर किरदार की मानसिकता समझने तक हर चीज पर गहराई से काम करते हैं। एनडीटीवी से बातचीत के दौरान आमिर खान ने कहा था, 'मैं खुद को परफेक्शनिस्ट नहीं मानता। मुझे बस अपने काम से प्यार है और मैं उसे ईमानदारी से करना चाहता हूं।' आमिर का कहना है कि किसी भी फिल्म को बेहतर बनाने के लिए पूरी टीम की मेहनत जरूरी होती है।आमिर खान एक सीन को परफेक्ट बनाने के लिए कई बार रिहर्सल करते हैं। अगर उन्हें लगता है कि सीन सही नहीं हुआ है तो वे बिना हिचकिचाहट के दोबारा शॉट देने के लिए तैयार रहते हैं। उनके साथ काम कर चुके कई कलाकार बताते हैं कि आमिर सेट पर बेहद फोकस्ड रहते हैं। उनका मानना है कि छोटी-छोटी चीजें ही किसी सीन को खास बनाती हैं। यही वजह है कि उनकी फिल्मों में अभिनय की गहराई अलग नजर आती है।आमिर खान शूटिंग के दौरान समय से ज्यादा काम की गुणवत्ता पर ध्यान देते हैं। वे सीन पूरा होने तक लगातार काम करते रहते हैं और घड़ी नहीं देखते। हिंदुस्तान टाइम्स को दिए इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'फिल्म बनाना टीमवर्क है। अगर हम सब मिलकर ईमानदारी से काम करें तो परिणाम भी बेहतर आता है।'जब मोबाइल फोन तेजी से लोकप्रिय हो रहे थे, तब भी आमिर खान लंबे समय तक पेजर इस्तेमाल करते रहे। वे नई तकनीक अपनाने में जल्दबाजी नहीं करते थे। उनका मानना था कि तकनीक से ज्यादा जरूरी काम पर ध्यान देना है। यही कारण है कि वे सोशल मीडिया और नई तकनीक का इस्तेमाल भी बहुत सोच-समझकर करते हैं।आमिर खान की सादगी के कई किस्से मशहूर हैं। एक बार वे सड़क किनारे पानी-पूरी खाने के लिए रुक गए और आम लोगों के साथ खड़े होकर चाट खाते नजर आए। वहां मौजूद लोगों को यह देखकर काफी हैरानी हुई। इतने बड़े स्टार का इस तरह आम लोगों के बीच बिना किसी दिखावे के खाना उनके स्वभाव की सादगी

को दिखाता है।फिल्म 'लगान' की शूटिंग के दौरान आमिर खान और पूरी टीम लंबे समय तक गांव में रही। इसका मकसद फिल्म के माहौल को असली बनाना था। कलाकारों ने क्रिकेट

की खास ट्रेनिंग भी ली। टाइम्स ऑफ इंडिया को दिए एक इंटरव्यू में आमिर खान ने बताया था, 'हम चाहते थे कि फिल्म पूरी तरह असली लगे, इसलिए हम सबने उस माहौल में रहकर काम किया।' उनके मुताबिक यही कारण है कि फिल्म के कई दृश्य इतने वास्तविक लगे।फिल्म 'गजनी' के लिए आमिर खान ने अपने शरीर को पूरी तरह बदल दिया। उन्होंने कड़ी ट्रेनिंग और सख्त डाइट के जरिए 8-पैक एब्स बनाए। उस समय बॉलीवुड में ऐसा ट्रांसफॉर्मेशन बहुत कम देखने को मिलता था। आमिर का यह लुक काफी चर्चा में रहा और फिटनेस के मामले में एक नया ट्रेंड भी बना।फिल्म 'दंगल' के लिए आमिर खान ने पहले लगभग 95 किलो तक वजन बढ़ाया ताकि वे उम्रदराज पहलवान पिता के किरदार में असली लगें। इसके बाद उन्होंने कुछ ही महीनों में वजन घटाकर एथलेटिक लुक हासिल किया। यह ट्रांसफॉर्मेशन दर्शकों के बीच काफी चर्चा में रहा। इंडियन एक्सप्रेस को दिए इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'अगर आप किरदार में सच दिखाना चाहते हैं तो आपको उसके लिए पूरी तरह समर्पित होना पड़ता है।' स्क्रिप्ट मीटिंग्स घंटों चलती हैं- आमिर खान किसी भी फिल्म की स्क्रिप्ट को लेकर बेहद गंभीर रहते हैं। वे कहानी और किरदार पर गहराई से चर्चा करते हैं और कई बार स्क्रिप्ट मीटिंग्स कई-कई घंटों तक चलती हैं। उनका मानना है कि फिल्म की असली ताकत उसकी कहानी होती है। इसलिए वे स्क्रिप्ट को मजबूत बनाने में खास दिलचस्पी लेते हैं।

नए डायरेक्टरों को मौका देने वाले स्टार- आमिर खान ने अपने करियर में कई नए निर्देशकों के साथ काम किया है। उनका मानना है कि फिल्म इंडस्ट्री को आगे बढ़ाने के लिए नए विचार और नई प्रतिभा जरूरी है। इसी वजह से उनकी कई फिल्मों ने नए फिल्मकारों को बड़ी पहचान दिलाई।जॉन मैथ्यू मथान ने सरफरोश से निर्देशन की शुरुआत की और फिल्म बड़ी हिट रही। किरण राव की धोबी घाट और अद्वैत चंदन की सीक्रेट सुपरस्टार भी डेब्यू फिल्में थीं। वहीं आशुतोष गोवारिकर की लगान, नितेश तिवारी की दंगल, रीमा कागती की तलाश, कुणाल कोहली की फना और अभिनय देव की दिल्ली बेली, राजकुमार हिरानी की 3 इडियट्स,जैसी फिल्मों ने उन्हें बड़ी पहचान दिलाई। इन फिल्मों की सफलता के बाद ये निर्देशक इंडस्ट्री के बड़े नाम बन गए। तारे जमीन पर की कहानी अमोल गुप्ते लेकर आए थे। बाद में आमिर ने निर्देशन संभाला, लेकिन उन्होंने गुप्ते की कहानी और विजन को आगे बढ़ाया। डिस्लेक्सिया जैसे विषय पर बनी यह फिल्म हिंदी सिनेमा की सबसे संवेदनशील फिल्मों में गिनी जाती है और इसने अमोल गुप्ते को भी बड़ी पहचान दिलाई। '3 इडियट्स' के लिए अलग अंदाज में प्रमोशन-फिल्म '3 इडियट्स' के प्रमोशन के दौरान आमिर खान ने एक अनोखा प्रयोग किया। वे अलग-अलग भेष में भारत के कई शहरों में घूमे और आम लोगों से मिले। इस दौरान लोगों को अंदाजा भी नहीं था कि वे बॉलीवुड के बड़े स्टार से मिल रहे हैं। यह प्रमोशन उस समय काफी चर्चा में रहा।

किरदार समझने के लिए असली लोकेशन पर जाते हैं- आमिर खान अक्सर अपने किरदार को बेहतर तरीके से समझने के लिए असली लोकेशन पर जाकर समय बिताते हैं। वे वहां के लोगों से बात करते हैं और उनकी जिंदगी को समझने की कोशिश करते हैं। उनका मानना है कि इससे अभिनय ज्यादा वास्तविक बनता है। हर फिल्म के बाद लंबा ब्रेक-आमिर खान एक फिल्म खत्म होने के बाद अक्सर लंबा ब्रेक लेते हैं।

वे इस दौरान अपने परिवार के साथ समय बिताते हैं और नई फिल्मों की स्क्रिप्ट पढ़ते हैं। उनका मानना है कि लगातार काम करने से रचनात्मकता कम हो सकती है, इसलिए ब्रेक लेना जरूरी है। खुद को आज भी सीखने वाला कलाकार मानते हैं- इतने लंबे करियर और सफलता के बावजूद आमिर खान खुद को आज भी सीखने वाला कलाकार मानते हैं। आउटलुक मैगजीन को दिए इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'मैं परफेक्शन में विश्वास नहीं करता, मुझे लगता है खूबसूरती अपूर्णता में भी होती है।' उनका मानना है कि एक कलाकार को हमेशा सीखते रहना चाहिए, तभी वह अपने काम में नया कर सकता है। शायद यही वजह है कि अपने चार दशक लंबे करियर में भी आमिर लगातार नए प्रयोग करते रहे हैं। यही सोच उन्हें अलग बनाती है, और इसी दौरान उन्होंने अपने करियर में 11 रीमेक फिल्मों में भी काम किया है।

क्या आपको पीरियड्स के समय बुखार आता है,डॉक्टर से जानें क्या है पीरियड फ्लू, किन्हें ज्यादा जोखिम, कैसे करें बचाव

नयी दिल्ली। पीरियड साइकल में काफी असहज अनुभव होता है। खासतौर पर उन महिलाओं के लिए अधिक

असहज होता है, जिनका मेंस्ट्रुअल साइकल अनियमित रहता है। जिन महिलाओं को हर महीने पीरियड फ्लू होता है, उनके लिए यह अनुभव और भी ज्यादा तकलीफदेह हो सकता है। इसमें हर बार पीरियड्स में फ्लू जैसे लक्षणों का सामना करना पड़ता है। पीरियड से पहले गले में खराश, बुखार और शरीर में कमजोरी या फ्लू जैसी स्थिति होती है। पीरियड महिलाओं की जिंदगी में नेचुरल क्रिया है, लेकिन ये कई बार काफी तकलीफदेह होते हैं। इसका कोई निश्चित आंकड़ा नहीं है कि कितनी महिलाएं पीरियड्स फ्लू का सामना करती हैं। हालांकि, 90फीसदी महिलाओं को प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। लगभग इन सभी महिलाओं को पीरियड्स फ्लू के लक्षणों का सामना भी करना पड़ता है। इसलिए 'फिजिकल हेल्थ' में आज जानेंगे कि पीरियड्स फ्लू क्या है। साथ ही जानेंगे कि- इसके क्या लक्षण हैं? पीरियड्स फ्लू के क्या कारण हैं? इससे कैसे राहत मिल सकती है? पीरियड फ्लू क्या है? इसे मेंस्ट्रुअल फ्लू भी कहा जाता है। यह एक ऐसी स्थिति है जो महिलाओं को उनके पीरियड शुरू होने से पहले, दौरान या बाद में प्रभावित करती है। भले ही यह कोई मेडिकली पुष्टि की गई बीमारी नहीं है, लेकिन यह बहुत सी महिलाओं में देखने को मिलती है। पीरियड के समय शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलावों के कारण हर महिला पर अलग-अलग असर होते हैं। कुछ लोगों को पीरियड से ठीक पहले ही पीएमएस यानी प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। जबकि कुछ को पूरे पीरियड के दौरान तबीयत खराब लगती है। इसमें पीरियड फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं इसका कोई स्पष्ट आंकड़ा या वजह नहीं है कि कितनी महिलाओं में पीरियड फ्लू के लक्षण दिखते हैं, लेकिन प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम बहुत कॉमन है। लगभग 90फीसदी महिलाओं को जीवन में कभी-न-कभी पीएमएस के साथ ये लक्षण दिखते हैं। ज्यादातर मामलों में ये लक्षण हल्के होते हैं और कंट्रोल किए जा सकते हैं। पीएमएस के ज्यादा गंभीर रूप को प्री-मेंस्ट्रुअल डिस्फोरिक डिसऑर्डर कहा जाता है। यह लगभग 5फीसदी महिलाओं को प्रभावित करता है। डॉ. मितुल के मुताबिक, ये एक

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारी है, क्योंकि इससे गंभीर मानसिक तनाव हो सकता है। जिस तरह सामान्य फ्लू के कई कारण हो सकते हैं, वैसे ही पीरियड फ्लू के भी कई कारण होते हैं। इसके सबसे कॉमन कारण ग्राफिक में देखिए। 1. हॉर्मोनल बदलाव- एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव शरीर में सूजन और इम्यून सिस्टम की प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं, जिससे फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं। 2. पोषण की कमी- अगर शरीर में विटामिन डी, आयरन, जिंक या मैग्नीशियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो तो थकान, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। 3. तनाव-तनाव इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देता है, जिससे शरीर संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की चपेट में आ सकता है। 4. संक्रमण- सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे संक्रमण पीरियड के लक्षणों को और खराब कर सकते हैं और पीरियड फ्लू जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। 5. ऑटोइम्यून डिजीज-लूपस और रुमेटॉइड अर्थराइटिस जैसी बीमारियों से पीड़ित महिलाओं में इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी के कारण शरीर में सूजन हो सकती है। 6. एलर्जी-खाने या किसी और चीज से एलर्जी होने पर भी पीरियड फ्लू जैसे लक्षण दिख सकते हैं। इसमें मतली , सिरदर्द और कमजोरी जैसे लक्षण दिख सकते हैं। 7. एंडोमेट्रिओसिस-इस स्थिति में बच्चेदानी की परत जैसा टिशू गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगता है, जिससे भारी और दर्दनाक पीरियड, पेट फूलना और थकावट होती है। 8. एडेनोमायोसिस-इसमें गर्भाशय की परत मांसपेशियों

में अंदर तक बढ़ जाती है, जिससे पीरियड के दौरान बहुत ज्यादा ब्लीडिंग और तेज ऐंठन होती है। 9. थायरॉइड की समस्या- हाइपोथाइरॉइडिज्म और हाइपरथाइरॉइडिज्म दोनों से हॉर्मोनल असंतुलन हो सकता है, जिससे पीरियड से पहले बुखार और फ्लू जैसे लक्षण आ सकते हैं। 10. दवाइयां- कुछ दवाइयां, जैसे पेनकिलर या बर्थ कंट्रोल पिल्स गले में खराश, कंपकंपी, मांसपेशियों में दर्द जैसे फ्लू के लक्षण पैदा कर सकती हैं। कैसे मिलेगी राहत-अगर आपको पीरियड फ्लू हो गया है, तो ऐसे कई आसान उपाय हैं जिनसे आप इसके लक्षणों को कम कर सकते हैं और आराम पा सकते हैं। अगर इन सुझावों पर ध्यान दें तो ये मददगार हो सकता है-पर्याप्त आराम करें: शरीर को ठीक होने के लिए पर्याप्त नींद और आराम दें। इससे थकान कम होगी और शरीर संक्रमण से लड़ पाएगा। पर्याप्त पानी पिएं: खूब सारा पानी और हर्बल चाय जैसी तरल चीजें पिएं। इससे सिरदर्द, पेट फूलना और कमजोरी जैसे लक्षण कम हो सकते हैं। गर्म सिंकाई करें: पेट के निचले हिस्से या कमर पर गर्म पानी की बोतल या हीट पैड रखने से ऐंठन और मांसपेशियों के दर्द में राहत मिलती है। दवाई लें: इबुप्रोफेन या पेरासिटामोल जैसी ओवर-द-काउंटर दवाएं दर्द और बुखार को कम करने में मदद कर सकती हैं। ट्रिगर से बचें: कैफीन, तीखा खाना और शराब जैसी चीजें पीरियड फ्लू, बदहजमी और माइग्रेन को बढ़ा सकती हैं। इनसे दूर रहना बेहतर है। हल्की एक्सरसाइज करें: अगर शरीर साथ दे तो हल्की सैर या योग करें। इससे न सिर्फ शारीरिक लक्षणों में राहत मिलती है, बल्कि तनाव और बेचैनी भी कम होती है। गले के लिए गरारे करें: अगर पीरियड से पहले गले में खराश हो रही है, तो नमक के पानी से गरारे करें लें, खासकर रात में जब दर्द ज्यादा महसूस होता है। गर्म कपड़े पहनें: अगर आपको पीरियड के दौरान बुखार या ठंड लग रही हो, तो खुद को गर्म रखें और परतों में कपड़े पहनें। ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें: अगर आपका गला सूख रहा है या जलन हो रही है, तो कमरे में ह्यूमिडिफायर लगाएं। इससे हवा में नमी बनी रहेगी और राहत मिलेगी।

मधुबाला बायोपिक में कास्टिंग की चर्चा तेज,दावा-साई पल्लवी को मिल सकता है लीड रोल

मुंबई। हिंदी सिनेमा की सबसे खूबसूरत और लोकप्रिय अदाकाराओं में गिनी जाने वाली मधुबाला की जिंदगी पर बनने वाली बायोपिक एक बार फिर चर्चा में आ गई है। फिल्म की कास्टिंग को लेकर लगातार नए-नए नाम सामने आ रहे हैं। पहले खबर थी कि इस फिल्म में लीड रोल के लिए कियारा आडवाणी को चुना गया है, लेकिन यह खबर झूठी साबित हुई। एक रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म के लिए साउथ इंडस्ट्री की चर्चित अभिनेत्री साई पल्लवी का नाम सामने आया है। बताया जा रहा है कि वह इस भूमिका के लिए फिल्ममेकर संजय लीला भंसाली की शुरुआती पसंदों में शामिल रही हैं। हालांकि कास्टिंग को लेकर अभी तक कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है। दरअसल, इस बायोपिक को लेकर पिछले कुछ महीनों से कई तरह की खबरें सामने आती रही हैं। कभी कियारा आडवाणी के नाम की चर्चा हुई, तो कभी 'सैयारा' फेम अभिनेत्री अनीत पड्डा को मधुबाला का किरदार निभाने की खबरें आईं।

आमिर खान हुए 61 के, शूटिंग के समय घड़ी नहीं देखते,मोबाइल के जमाने में लंबे समय तक पेजर यूज किया

मुंबई। आमिर खान का फिल्मों से रिश्ता बचपन से ही जुड़ गया था। वे सिर्फ 8 साल की उम्र में चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर फिल्म 'यादों की बारात' में नजर आए थे। यह फिल्म उनके चाचा नासिर हुसैन ने बनाई थी। उस समय आमिर को फिल्मों की दुनिया का ज्यादा अंदाजा नहीं था, लेकिन कैमरे के सामने आने का अनुभव उन्हें हमेशा याद रहा। बाद में उन्होंने अभिनय को ही अपना करियर बनाया और बॉलीवुड के सबसे भरोसेमंद अभिनेताओं में शामिल हो गए। उनका मानना है कि शुरुआती अनुभव ही किसी कलाकार के भीतर आत्मविश्वास पैदा करते हैं। बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट कहे जाने वाले आमिर खान आज अपना 61वां जन्मदिन मना रहे हैं। करीब चार दशक लंबे करियर में उन्होंने सिर्फ हिट फिल्में ही नहीं दीं, बल्कि अभिनय और कहानी कहने के तरीके को भी नई दिशा दी है। 8 साल की उम्र में फिल्म 'यादों की बारात' से चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर कैमरे के सामने आने वाले आमिर ने आगे चलकर 'लगान', 'गजनी', '3 इडियट्स' और 'दंगल' जैसी फिल्मों से अपनी अलग पहचान बनाई। किरदार के लिए महीनों तैयारी करना, स्क्रिप्ट पर गहराई से काम करना और हर फिल्म में कुछ नया करने की कोशिश उनकी खास पहचान बन चुकी है। इतना ही नहीं शूटिंग के दौरान आमिर घड़ी नहीं देखते है, मोबाइल के जमाने में लंबे समय तक पेजर यूज किया। उनका मानना था कि तकनीक से ज्यादा जरूरी काम पर ध्यान देना है। यही वजह है कि उन्हें इंडस्ट्री में 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' कहा जाता है।बचपन में आमिर अक्सर अपने पिता और परिवार के साथ फिल्म के सेट पर जाया करते थे। वे घंटों बैठकर शूटिंग देखते और कलाकारों को अभिनय करते हुए देखते थे। यही उनका पहला एक्टिंग स्कूल बन गया। एनडीटीवी को दिए एक इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'मैं प्रशिक्षित अभिनेता नहीं हूं। मैंने अभिनय किसी संस्थान से नहीं सीखा, बल्कि सेट पर देखकर सीखा।' आमिर के मुताबिक हर फिल्म और हर किरदार उन्हें कुछ नया सिखाता है। यही वजह है कि वे हर रोल को बिल्कुल नए नजरिए से समझने की कोशिश करते हैं।फिल्मों से पहले आमिर खान की जिंदगी में खेल का भी बड़ा स्थान था। स्कूल के दिनों में उन्हें टेनिस खेलने का बहुत शौक था और वे स्टेट लेवल टेनिस खिलाड़ी भी रह चुके हैं। खेल ने उन्हें अनुशासन और धैर्य सिखाया। यही गुण बाद में उनके अभिनय करियर में भी काम आए। आमिर अक्सर कहते हैं कि किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए लगातार अभ्यास और फोकस जरूरी होता है। खेल से मिली यह सीख उनके काम करने के तरीके में भी साफ नजर आती है।आमिर खान को बॉलीवुड में 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' कहा जाता है क्योंकि वे अपने किरदार के लिए महीनों तक तैयारी करते हैं। वे स्क्रिप्ट पढ़ने से लेकर किरदार की मानसिकता समझने तक हर चीज पर गहराई से काम करते हैं। एनडीटीवी से बातचीत के दौरान आमिर खान ने कहा था, 'मैं खुद को परफेक्शनिस्ट नहीं मानता। मुझे बस अपने काम से प्यार है और मैं उसे ईमानदारी से करना चाहता हूं।' आमिर का कहना है कि किसी भी फिल्म को बेहतर बनाने के लिए पूरी टीम की मेहनत जरूरी होती है।आमिर खान एक सीन को परफेक्ट बनाने के लिए कई बार रिहर्सल करते हैं। अगर उन्हें लगता है कि सीन सही नहीं हुआ है तो वे बिना हिचकिचाहट के दोबारा शॉट देने के लिए तैयार रहते हैं। उनके साथ काम कर चुके कई कलाकार बताते हैं कि आमिर सेट पर बेहद फोकस्ड रहते हैं। उनका मानना है कि छोटी-छोटी चीजें ही किसी सीन को खास बनाती हैं। यही वजह है कि उनकी फिल्मों में अभिनय की गहराई अलग नजर आती है।आमिर खान शूटिंग के दौरान समय से ज्यादा काम की गुणवत्ता पर ध्यान देते हैं। वे सीन पूरा होने तक लगातार काम करते रहते हैं और घड़ी नहीं देखते। हिंदुस्तान टाइम्स को दिए इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'फिल्म बनाना टीमवर्क है। अगर हम सब मिलकर ईमानदारी से काम करें तो परिणाम भी बेहतर आता है।'जब मोबाइल फोन तेजी से लोकप्रिय हो रहे थे, तब भी आमिर खान लंबे समय तक पेजर इस्तेमाल करते रहे। वे नई तकनीक अपनाने में जल्दबाजी नहीं करते थे। उनका मानना था कि तकनीक से ज्यादा जरूरी काम पर ध्यान देना 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।