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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक-06 | प्रयागराज, सोमवार 09 मार्च, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

अमेरिका द्वारा इजराइल को 151.8 मिलियन डॉलर के हथियार,विदेश मंत्री बोले- इमरजेंसी के कारण मदत/सामान देना जरूरी

तेहरान। इस बीच अमेरिकी विदेश विभाग ने इजराइल को लगभग 151.8 मिलियन डॉलर के हथियार और सैन्य सहायता बेचने की मंजूरी दे दी है। विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने कहा कि ऐसी इमरजेंसी के कारण तुरंत यह सैन्य सामान बेचना जरूरी हो गया है। इजराइली मीडिया वाइनेट के मुताबिक, इस आपात पैकेज में 12 हजार BLU-110A/B बम शामिल हैं। इसके साथ ही लॉजिस्टिक सहायता और अन्य सपोर्ट सेवाएं भी दी जाएंगी। दूसरी ओर खबर है कि रूस जंग के दौरान ईरान को खुफिया मदद दे रहा है। मॉस्को ने ईरान को मिडिल-ईस्ट में मौजूद अमेरिकी युद्धपोतों और सैन्य विमानों की लोकेशन से जुड़ी जानकारी मुहैया कराई। वॉशिंगटन पोस्ट ने तीन अमेरिकी अधिकारियों के हवाले से बताया है कि रूस ईरान को ऐसी टारगेटिंग इंटेलिजेंस दे रहा है, जिससे वह अमेरिकी सैन्य ठिकानों को

निशाना बना सके। ईरान का एक युद्धपोत IRIS लावन भारत के कोच्चि बंदरगाह पर रुका हुआ है। एएनआई ने सरकारी सूत्रों के हवाले से बताया कि ईरान ने 28 फरवरी को तकनीकी खराबी आने के बाद भारत से मदद मांगी थी। भारत ने 1 मार्च को जहाज को कोच्चि में डॉक करने की अनुमति दी और इसके बाद 4 मार्च को यह बंदरगाह पर पहुंच गया। जहाज के 183 क्रू मेंबर फिलहाल कोच्चि में भारतीय नौसेना की सुविधाओं में ठहरे हुए हैं। IRIS लावन हाल ही में भारत में आयोजित इंटरनेशनल फ्लीट रिव्यू 2026 और मिलान 2026 नौसैनिक अभ्यास में शामिल हुआ था, जो 15 से 25 फरवरी के बीच आयोजित हुए थे। इससे पहले अमेरिका ने भारत से लौट रहे ईरानी युद्धपोत IRIS देना को श्रीलंका के पास हमला कर डुबा दिया था। हमले में 87 ईरानी नौसैनिक मारे गए।अमेरिका के रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने उन खबरों पर प्रतिक्रिया दी है, जिनमें कहा गया है कि रूस, ईरान को मिडिल ईस्ट में अमेरिकी सैन्य ठिकानों की जानकारी दे रहा है। सीबीएस न्यूज से बातचीत में हेगसेथ ने कहा कि राष्ट्रपति ट्रम्प पूरी तरह जानते हैं कि कौन किससे बात कर रहा है और अमेरिका हर गतिविधि पर नजर रख रहा है।

उन्होंने कहा कि अगर कोई ऐसी गतिविधि हो रही है जो नहीं होनी चाहिए, चाहे वह सार्वजनिक रूप से हो या गुप्त रूप से अमेरिका उसका कड़ा जवाब दे रहा है और आगे भी देगा।

हेगसेथ ने यह भी संकेत दिया कि अमेरिकी प्रशासन रूस और ईरान के बीच किसी भी तरह के सहयोग को गंभीरता से ले रहा है और स्थिति पर लगातार निगरानी रखी जा रही है।

घरेलू सिलेंडर के दाम बढ़ने के बाद,ईरान जंग से रसोई गैस की किल्लत की आशंका,प्रोडक्शन बढ़ाने का आदेश

नयी दिल्ली। केंद्र सरकार ने घरेलू गैस सिलेंडर 60 रुपए महंगा कर दिया है। दिल्ली में 14.2 किलोग्राम की एलपीजी गैस अब 913 रुपए की मिलेगी। पहले यह 853 रुपए की थी। वहीं 19 किग्रा वाले कॉमर्शियल सिलेंडर में 115 रुपए का इजाफा किया गया है। यह अब 1883 रुपए का मिलेगा। बढ़ी हुई कीमतें 7 मार्च से लागू हो गई है। इससे पहले सरकार ने 8 अप्रैल 2025 को घरेलू सिलेंडर के दामों में 50 रुपए का इजाफा किया था। यानी ये बढ़ोतरी करीब एक साल बाद की गई है। वहीं 1 मार्च 2026 को कॉमर्शियल गैस सिलेंडर के दाम 31 रुपए तक बढ़ाए गए थे। सरकार ने गैस के दामों में बढ़ोत्तरी ऐसे वक्त की है जब अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग के चलते देश में गैस किल्लत की आशंका जताई गई है।सरकार ने 5 मार्च को इमरजेंसी पावर इस्तेमाल करते हुए देश की सभी ऑयल रिफाइनरी कंपनियों को एलपीजी उत्पादन बढ़ाने का आदेश दिया था। मिडिल ईस्ट में बढ़ते तनाव से गैस की सप्लाई प्रभावित हो सकती है। इसी खतरे को देखते हुए सरकार ने यह आदेश जारी किया। इसमें

कहा गया है कि अब रिफाइनरियां प्रोपेन और ब्यूटेन का इस्तेमाल सिर्फ रसोई गैस बनाने के लिए करेंगी। सभी कंपनियों को प्रोपेन और ब्यूटेन की सप्लाई सरकारी तेल कंपनियों को करनी होगी। सरकारी तेल कंपनियों में इंडियन ऑयल, हिंदुस्तान पेट्रोलियम और भारत पेट्रोलियम शामिल है। इसका मकसद कंज्यूमर्स को बिना रुकावट गैस सिलेंडर की सप्लाई है।भारत के लिए सबसे बड़ी चुनौती 'स्ट्रेट ऑफ होर्मुज' का बंद होना है। ये करीब 167 किमी लंबा जलमार्ग है, जो फारस की खाड़ी को अरब सागर से जोड़ता है। ईरान जंग के कारण यह रूट अब सुरक्षित नहीं रहा है। खतरे को देखते हुए कोई भी तेल टैंकर वहां से नहीं गुजर रहा। दुनिया के कुल पेट्रोलियम का 20फीसदी हिस्सा यहीं से गुजरता है। सऊदी अरब, इराक और कुवैत जैसे देश भी अपने निर्यात के लिए इसी पर निर्भर हैं। भारत अपनी जरूरत का 50फीसदी कच्चा तेल और 54फीसदी एलएनजी इसी रास्ते से मंगाता है। ईरान खुद इसी रूट से एक्सपोर्ट करता है।पिछले हफ्ते अमेरिका-इजराइल ने ईरान पर स्ट्राइक की थी। इसके जवाब में ईरान ने यूएई, कतर, कुवैत और सऊदी जैसे देशों में मौजूद अमेरिकी ठिकानों और पोर्ट्स को निशाना बनाया है। ईरान के ड्रोन हमले के बाद भारत को गैस सप्लाई करने वाले सबसे बड़े देश कतर ने अपने एलएनजी प्लांट का प्रोडक्शन रोक दिया है। इससे भारत में गैस की सप्लाई घट गई है। भारत अपनी जरूरत की 40फीसदी एलएनजी (करीब 2.7 करोड़ टन सालाना) कतर से ही आयात करता है।गैस की किल्लत को देखते हुए 'एसोसिएशन ऑफ सीजीडी एंटिटीज' ने सरकारी कंपनी गेल को पत्र लिखकर स्पष्टता मांगी है। कंपनियों का कहना है कि अगर कतर से आने वाली सस्ती गैस नहीं मिली, तो उन्हें 'स्पॉट मार्केट' से महंगी गैस खरीदनी पड़ेगी। कीमतों में अंतरः स्पॉट मार्केट में गैस की कीमत फिलहाल 25 डॉलर प्रति यूनिट पहुंच गई है, जो कॉन्ट्रैक्ट वाली गैस से दोगुनी से भी ज्यादा है। इवी में शिफ्ट होंगे लोग-कंपनियों को डर है कि अगर सीएनजी के दाम बढ़े, तो लोग परमानेंटली ईवी की ओर शिफ्ट हो जाएंगे, जिससे गैस सेक्टर को नुकसान होगा।

भारत को नापसंद करने वाले बालेन पीएम बनने के करीब-नतीजे 20 मार्च तक आएंगे

रोटी-बेटी का रिश्ता बना रहेगा

काठमांडू। नेपाल में बालेन सरकार आनी तय है। 165

सीटों पर हुए चुनाव में बालेन शाह की राष्ट्रीय स्वतंत्र पार्टी 6 मार्च की रात 10 बजे तक 115 सीटों पर आगे थी। नेपाल में सरकार बनाने के लिए 138 सीटों की जरूरत है। बालेन शाह राजनीति में आने से पहले रैपर रहे हैं।

नेपाल चुनाव में पहली बार ऐसा हुआ कि किसी नेता के लिए पॉप कल्चर का बड़े पैमाने पर इस्तेमाल हुआ। बालेन शाह छापा-5 सीट से आगे चल रहे हैं। उनकी पार्टी जीत रही है, लेकिन ये भारत के लिए बुरी खबर हो सकती है। छोटे से पॉलिटिकल करियर में बालेन शाह भारत के खिलाफ खुलकर बयानबाजी करते रहे हैं। नेपाल सरकार और कोर्ट को भारत का गुलाम बता चुके हैं।

बालेन ने नवंबर 2025 में सोशल मीडिया पर भारत, चीन और अमेरिका के लिए गाली लिख दी थी। नेपाल में 5 मार्च को वोटिंग हुई थी। चुनाव के अभी सिर्फ रुझान आए हैं, पूरे नतीजे 20 मार्च तक आएंगे। शुरुआती रुझानों में बालेन शाह की पार्टी एकतरफा जीत रही है। मई, 2022 में बालेन शाह काठमांडू के मेयर बने थे। इसके बाद से ही भारत विरोधी रुख के लिए चर्चा में रहे हैं। उन्होंने अपनी छवि राष्ट्रवादी नेता के तौर पर बनाई है। 2022 में मेयर रहते हुए फिल्म 'आदिपुरुष' से नाराज होकर काठमांडू में भारतीय फिल्में बैन कर दी थीं।

उनका आरोप था कि आदिपुरुष में सीता को भारत की बेटी बताया गया है, जो नेपाल का अपमान है। हालांकि कोर्ट के फैसले के बाद बैन हट गया। बालेन शाह का गुस्सा शांत नहीं हुआ। उन्होंने सोशल मीडिया पर नेपाल सरकार और कोर्ट का भारत का गुलाम बता दिया।

एपस्टीन फाइल

नए दस्तावेज में खुलासा-ट्रम्प पर नाबालिग के यौन शोषण का आरोप

वॉशिंगटन। अमेरिका में न्याय विभाग ने कुख्यात यौन अपराधी जेफ्री एपस्टीन से जुड़े नए दस्तावेज

जारी किए हैं। एफबीआई को दिए इंटरव्यू में महिला ने दावा किया कि एपस्टीन ने उसकी मुलाकात डोनाल्ड ट्रम्प से कराई थी। ट्रम्प ने उनका यौन शोषण किया। तब वे नाबालिग थीं। ये पेज पहले जारी नहीं किए गए थे। एफबीआई ने महिला के दावों से जुड़े 4 इंटरव्यू किए थे। पर शुरुआती रिलीज में सिर्फ एक इंटरव्यू का सार दिखा, जिसमें महिला ने एपस्टीन के खिलाफ आरोप बताए थे। बाकी तीन इंटरव्यू गायब होने पर सवाल उठ रहे थे। अधिकारियों ने अब कहा कि इन्हें गलती से 'डुप्लीकेट' मानकर रोक दिया गया था। बाद में रिव्यू किया तो यह बात गलत निकली। अमेरिका की विपक्षी डेमोक्रेटिक पार्टी के नेता एपस्टीन से जुड़े डॉक्यूमेंट हैंडल करने के तरीके को लेकर ट्रम्प सरकार पर सवाल उठा रही है। उनका आरोप है कि ट्रम्प प्रशासन ने एपस्टीन जांच से जुड़ी ऐसी जानकारियां दबाईं, जो ट्रम्प को नुकसान पहुंचा सकती थीं। हाउस की एक कमेटी ने अटॉर्नी जनरल पाम बॉन्डी को नोटिस जारी करने के पक्ष में वोट किया। उन्हें कोर्ट में जवाब देना होगा। ट्रम्प पर आरोप लगाने वाली महिला के 2019 में एफबीआई ने कई इंटरव्यू लिए थे। गुरुवार को जो डॉक्यूमेंट जारी हुए हैं, उनमें इन्हीं इंटरव्यू के डिटेल्स शामिल हैं। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार इस इंटरव्यू में उस महिला ने आरोप लगाया कि जब उसकी उम्र 13 से 15 साल के बीच थी, तब एपस्टीन और ट्रम्प ने उसका यौन-शोषण किया था। एक इंटरव्यू में महिला ने कहा कि एपस्टीन उसे न्यूयॉर्क या न्यूजर्सी ले गया था और वहीं ट्रम्प से मिलवाया था। महिला ने जांचकर्ताओं को बताया कि जब ट्रम्प उस पर सेक्स करने के लिए दबाव डाल रहे थे, तब उसने उन्हें काट भी लिया था। महिला का यह भी दावा है कि पिछले कई सालों में उसे और उसके करीबी लोगों को चुप रहने के लिए धमकी भरे कई फोन कॉल भी आए थे। महिला का मानना है कि ये कॉल एपस्टीन से जुड़े लोगों की तरफ से हो सकते थे। एपस्टीन फाइल्स में ट्रम्प का नाम 38 हजार से अधिक बार दर्ज है। रिकॉर्ड में 1990 के दशक में एपस्टीन के निजी विमान से 7-8 यात्राओं का जिक्र है। ट्रम्प के मार-ए-लागो क्लब की गेस्ट लिस्ट में भी शामिल हैं। जांच में सामने आया कि यौन शोषण का नेटवर्क अमेरिका तक सीमित नहीं था।

पहले अधिकारियों ने डुप्लीकेट बताकर रोक दिया था

केंद्र पर भड़की कांग्रेस, कहा- कब तक चलेगा अमेरिकी ब्लैकमेल

नयी दिल्ली। भारत को रूस से तेल खरीदने के लिए अमेरिका की ओर से जो 30 दिनों की छूट

क्योंकि प्रधानमंत्री मोदी पर एपस्टीन फाइल्स और अडानी मामले को लेकर दबाव डाला जा रहा है। का एलान किया है, उसपर सियासी घमासान शुरू हो गया है।कांग्रेस पार्टी ने इसे भारत की संप्रभुता पर हमला और अमेरिकी ब्लैकमेल बताया है। कांग्रेस ने केंद्र सरकार पर सवाल उठाया है कि आखिर अमेरिका इस तरह से हमें कब तक ब्लैकमेल करता रहेगा। नेता विपक्ष राहुल गांधी ने लोकसभा में इस बारे में बीते सेशन का वीडियो शेयर किया है। राहुल ने कहा था- क्या अमेरिका हमें बताएगा कि हम रूस या ईरान से तेल खरीद सकते हैं या नहीं। यह अमेरिका तय करेगा, हमारे प्रधानमंत्री नहीं। शनिवार को मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा, भारत की रणनीतिक स्वायत्तता और राष्ट्रीय संप्रभुता गंभीर खतरे में है, अमेरिका द्वारा भारत को रूसी तेल खरीदने के लिए 'अनुमति' देने और 30 दिनों की 'छूट' देने की घोषणा साफ तौर पर दिखाती है कि मोदी सरकार लगातार कूटनीतिक क्षेत्र छोड़ती जा रही है। इस तरह की भाषा आमतौर पर प्रतिबंधित देशों के लिए इस्तेमाल की जाती है, न कि भारत जैसे देश के लिए, जो वैश्विक व्यवस्था में एक जिम्मेदार और बराबरी का साझेदार रहा है। कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने एक्स पर हिंदी में एक पोस्ट करके लिखा है, 'ट्रंप का नया खेल, दिल्ली दोस्त को कहा, पुतिन से ले सकते हो तेल, कबतक चलेगा ये अमेरिकी ब्लैकमेल।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

अब नॉन-गजटेड कर्मचारी भी देंगे संपत्ति का ब्योरा, रेलवे बोर्ड ने जारी किया निर्देश

प्रयागराज। अब रेलवे के उन सभी नॉन-गजटेड (अराजपत्रित)

कर्मचारियों को अचल संपत्ति का वार्षिक रिटर्न दाखिल करना होगा, जो अब तक इस दायरे से बाहर समझे जाते थे। रेलवे बोर्ड ने इस संबंध में उत्तर मध्य रेलवे समेत सभी जोनल महाप्रबंधकों को निर्देश जारी किए हैं। रेलवे बोर्ड की ओर से जारी आदेश (आरबीई 19/2026) के अनुसार, ग्रुप सी के ऐसे कर्मचारी जिनका ग्रेड पे 4600 रुपये या उससे अधिक है, उन्हें अपनी और अपने परिवार के सदस्यों के नाम पर दर्ज संपत्ति का ब्योरा देना अनिवार्य है। इसमें विरासत में मिली संपत्ति, खुद खरीदी गई या लीज/मॉर्टगेज पर ली गई संपत्ति की जानकारी शामिल है। इस आदेश में केवल सुपरवाइजर ही नहीं, बल्कि पब्लिक डीलिंग वाले कॉमर्शियल स्टाफ को भी शामिल किया गया है। इसके तहत रिजर्वेशन क्लर्क, पार्सल क्लर्क, बुकिंग क्लर्क, टीटीई और टीसी को भी अपनी संपत्ति का विवरण देना होगा। रेलवे बोर्ड की निदेशक (स्थापना) प्रिया गोपाल कृष्णन की ओर से जारी आदेश में कहा गया है कि संपत्ति विवरण जमा करने के नियमों का पालन ठीक से नहीं किया जा रहा है। ऐसे में सभी जोनल रेलवे और उत्पादन इकाइयों को निर्देश दिए गए हैं कि संबंधित कर्मचारियों से अचल संपत्ति रिटर्न तय प्रारूप में जमा कराना सुनिश्चित करें। बोर्ड ने अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि नियमों की अनदेखी करने वाले कर्मचारियों पर अनुशासनिक कार्रवाई की जा सकती है। उत्तर मध्य रेलवे के सीपीआरओ शशिकांत त्रिपाठी का कहना है कि रेलवे बोर्ड के निर्देश का जोन में पूरी तरह पालन होगा। इससे पारदर्शिता भी सुनिश्चित होगी।

118 लोगों ने युद्ध प्रभावित देशों में फंसे लोगो की सूचना दी,शासन को भेजी गई सूची

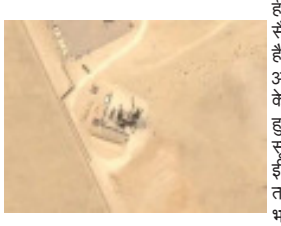
प्रयागराज। दुनिया के विभिन्न कोनों में छिड़े युद्ध और

अशांति के बीच सात समंदर पार गए शहर के लोगों की सुरक्षा को लेकर परिजन बेहद चिंतित हैं।दुनिया के विभिन्न कोनों में छिड़े युद्ध और अशांति के बीच सात समंदर पार गए शहर के लोगों की सुरक्षा को लेकर परिजन बेहद चिंतित हैं। जिला प्रशासन द्वारा स्थापित कंट्रोल रूम पर अब तक 118 लोगों ने संपर्क कर अपने परिजनों के युद्ध प्रभावित देशों में फंसे होने की सूचना दी है। जिला प्रशासन द्वारा स्थापित कंट्रोल रूम पर अब तक लोगों का आंकड़ा भी ठीक-ठाक है। दुबई में 20, बहरीन व यूएई में 11-11, कुवैत में 10, कतर में छह, ओमान में चार, ईरान में तीन और इस्राइल, मलयेशिया, स्पेन व अबू धाबी में दो-दो लोग फंसे हैं। एडीएम वित्त एवं राजस्व विनीता सिंह ने बताया कि जैसे-जैसे कंट्रोल रूम पर सूचनाएं प्राप्त हो रही हैं, उन्हें तत्काल संकलित कर शासन को भेजा जा रहा है। आपदा प्रबंधन विभाग पूरी सतर्कता के साथ परिजनों की मदद कर रहा है।

यूएई, सऊदी, जॉर्डन में अमेरिकी टी.एच.ए.ए.डी डिफेंस-सिस्टम पर ईरानी हमला

जॉर्डन वाला तबाह,कीमत रु22 हजार करोड़

तेहरान। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज आठवां दिन है। ईरान ने बीते एक हफ्ते में



सऊदी अरब, यूएई और जॉर्डन में तैनात अमेरिका के टर्मिनल हाई एल्टीट्यूड एरिया डिफेंस (टी.एच.ए.ए.डी) सिस्टम को निशाना बनाया है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक इन हमलों में जॉर्डन के 'मुवफ्फाक साल्टी एयर बेस' पर लगे टी.एच.ए.ए.डी का रडार सिस्टम तबाह हो गया है। एक टी.एच.ए.ए.डी सिस्टम की कीमत रु22 हजार करोड़ तक होती है, जबकि टी.एच.ए.ए.डी के रडार सिस्टम की कीमत 2700 करोड़ रुपए (300 मिलियन डॉलर) तक होती है। यह रडार टी.एच.ए.ए.डी सिस्टम का अहम हिस्सा होता है और दुश्मन की बैलिस्टिक मिसाइलों को पहचानने और ट्रैक करने का काम करता है। अमेरिका के पास सिर्फ 7-8 टी.एच.ए.ए.डी सिस्टम ही मौजूद हैं, इसलिए इसे बड़ा सैन्य नुकसान माना जा रहा है। ईरान का एक युद्धपोत आईआरआईएस लावन भारत के कोच्चि बंदरगाह पर रुका हुआ है। एएनआई ने सरकारी सूत्रों के हवाले से बताया कि ईरान ने 28 फरवरी को तकनीकी खराबी आने के बाद भारत से मदद मांगी थी। भारत ने 1 मार्च को जहाज को कोच्चि में डॉक करने की अनुमति दी और इसके बाद 4 मार्च को यह बंदरगाह पर पहुंच गया। जहाज के 183 क्रू मेंबर फिलहाल कोच्चि में भारतीय नौसेना की सुविधाओं में ठहरे हुए हैं। आईआरआईएस लावन हाल ही में भारत में आयोजित इंटरनेशनल फ्लीट रिव्यू 2026 और मिलान 2026 नौसैनिक अभ्यास में शामिल हुआ था, जो 15 से 25 फरवरी के बीच आयोजित हुए थे। इससे पहले अमेरिका ने भारत से लौट रहे ईरानी युद्धपोत आईआरआईएस देना को श्रीलंका के पास हमला कर डुबा दिया था। हमले में 87 ईरानी नौसैनिक मारे गए।

पंचायत चुनाव : वीडियोग्राफी की व्यवस्था कराने हेतु जेम पोर्टल पर कस्टम बिड प्रकाशित

इच्छुक फर्मे निविदा में ले सकते है भाग : अंजू लता

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार को मुख्य विकास अधिकारी/प्रभारी अधिकारी जिला निर्वाचन कार्यालय (पंचायत एवं नगरीय निकाय) रायबरेली अंजूलता ने बताया है कि राज्य निर्वाचन आयोग, उत्तर प्रदेश लखनऊ के निर्देशानुसार त्रिस्तरीय पंचायत सामान्य निर्वाचन, 2026 हेतु आयोग के मानक के अन्तर्गत सामान्य निर्वाचन की विभिन्न प्रक्रिया के दौरान प्रमुख घटनाओं की वीडियोग्राफी की व्यवस्था कराने हेतु जेम पोर्टल पर जेम बिड संख्या GEM/2026/B/7329425 दिनांक 07 मार्च 2026 को प्रकाशित कर दी गयी है, बिड बंद होने की तिथि 17 मार्च 2026 समय अपरान्ह 14:00 बजे तथा बिड खुलने की तिथि 17 मार्च 2026 को समय अपरान्ह 14:30 बजे है तथा उपरोक्त व्यवस्थाओं की कुल अनुमानित लागत रू0 20,00,000/- (मु0 बीस लाख मात्र) है। इच्छुक फर्मे/संस्था जेम पोर्टल पर आमंत्रित उपरोक्त जेम निविदा में भाग ले सकते हैं। इस निविदा में जेम के नियम एवं शर्तों के साथ-साथ इस कार्यालय द्वारा निर्धारित बिड की शर्ते (ATC) लागू होगी। सक्षम प्राधिकारी को बिना कारण बताये निविदा निरस्त करने का पूर्ण अधिकार होगा।

चांदेमऊ के विमल ने यूपीएससी में पाई शानदार सफलता ऑल इंडिया रैंक 107 से बढ़ाया जिले का गौरव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिले के गुरबक्शगंज थाना क्षेत्र के चांदेमऊ गांव के होनहार युवक विमल ने संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) की प्रतिष्ठित परीक्षा में ऑल इंडिया रैंक 107 हासिल कर न केवल अपने परिवार बल्कि पूरे रायबरेली जिले का नाम रोशन किया है। सीमित संसाधनों के बावजूद लगातार प्रयास और दृढ़ संकल्प के बल पर मिली इस सफलता ने युवाओं के लिए प्रेरणादायक मिसाल पेश की है। बताया जाता है कि विमल ने कठिन परिश्रम और आत्मविश्वास के दम पर यह उपलब्धि हासिल की। पांचवें प्रयास में मिली इस सफलता ने उनके संघर्ष और धैर्य को सार्थक कर दिया।

परिवार की आर्थिक सीमाओं के बावजूद माता-पिता ने उनकी पढ़ाई में कभी बाधा नहीं आने दी और हर कदम पर उनका हौसला बढ़ाते रहे। विमल की सफलता की खबर मिलते ही चांदेमऊ गांव सहित पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर दौड़ गई। ग्रामीणों, शिक्षकों और शुभचिंतकों ने उन्हें बधाई देते हुए इसे जिले के लिए गौरवपूर्ण उपलब्धि बताया। ग्रामीणों का कहना है कि साधारण परिवेश से निकलकर इतनी बड़ी सफलता हासिल करना क्षेत्र के युवाओं के लिए प्रेरणा है। विमल की यह उपलब्धि साबित करती है कि कठिन परिस्थितियों के बावजूद यदि लक्ष्य स्पष्ट हो और मेहनत सच्ची हो, तो सफलता जरूर मिलती है।

7 मार्च से 9 मार्च 2026 तक तीन दिवसों तक बहेगी अध्यात्म की गंगा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मानस संत सम्मेलन समिति रायबरेली के अध्यक्ष श्री स्वामी ज्योतिर्मयानंद जी ने रिफॉर्म क्लब मैदान पर उपस्थित होकर बताया कि विगत 42 वर्षों की भांति इस वर्ष भी मानस संत सम्मेलन का आयोजन दिनांक 7 मार्च 2026 से 9 मार्च 2026 तक रिफॉर्म क्लब के मैदान पर किया गया है। समिति के महामंत्री मंटू शुक्ला ने बताया कि मानस संत सम्मेलन की अध्यक्षता चित्रकूट मध्य प्रदेश के जगतगुरु श्री रामस्वरूपाचार्य जी महाराज करेंगे इसके अतिरिक्त श्री महाराज बड़ा मठ डलमऊ रायबरेली ,आस्था दुबे जबलपुर से पंडित यज्ञेश मिश्रा, चित्रकूट से आचार्य मधुसूदन शास्त्री, अयोध्या से पंडित नरेश चंद्र शास्त्री ,उन्नाव,डॉ0 अंबिकेश त्रिपाठी जी मंच का संचालन करने हेतु प्रतापगढ़ से पधारेंगे ।संत सम्मेलन के पूर्व दिनांक 6 मार्च 2026 को सायं काल 4:00 बजे कथा स्थल पर भूमि पूजन एवं ध्वजारोहण का कार्यक्रम संपन्न किया जाएगा। मंटू शुक्ला ने सूचित किया कि संत सम्मेलन प्रतिदिन सायं काल 3:00 बजे से आरंभ होकर रात 9:00 बजे तक संपन्न होगा । दिनांक 7 मार्च 2026 को प्रातः 10:00 बजे से सामूहिक हवन पूजन के बाद पंडित देवनाथ दीक्षित टिकरा के द्वारा संगीत में सुंदरकांड का पाठ तट पश्चात 3:00 बजे से रात 9:00 बजे तक संतों एवं विद्वानों के प्रवचन संपन्न होंगे। समिति के अध्यक्ष स्वामी ज्योतिर्मयानंद जी द्वारा आवाहन किया गया है कि बड़े से बड़े पैमाने पर उपस्थित होकर संत सम्मेलन का लाभ उठाएं। मानस संत सम्मेलन समिति की बैठक आज दिनांक 6 मार्च 2026 को रिफॉर्म क्लब में संपन्न हुई। जिसमें कोषाध्यक्ष उमेश सिकरिया, इंजीनियर सुक्खू लाल चंदवानी, डॉक्टर एस.एम. सिंह, अतुल भार्गव, राकेश कक्कड़ ,राकेश तिवारी,गिरीश डोबरियाल,गोपाल श्रीवास्तव, महेंद्र अग्रवाल, राघवेंद्र द्विवेदी, आशीष त्रिपाठी, राम बिहारी अवस्थी, विनय द्विवेदी, रमेश सिंह ,आशीष अवस्थी, श्रवण कुमार शुक्ला, अनुज शुक्ला, आनंद जायसवाल, यश श्रीवास्तव, अविनाश कर्ण उपस्थित रहे।

सैदपुर कोतवाली के बगल में प्रतिबंधित मांगुर मछली का कारोबार, वीडियो वायरल होने के बाद मचा हंगामा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सैदपुर। नगर में प्रतिबंधित मांगुर मछली की खुलेआम बिक्री का मामला सामने आया है। हैरानी की बात यह है कि सैदपुर कोतवाली से महज लगभग 50 मीटर की दूरी पर पिछले कई महीनों से मांगुर मछली धड़ल्ले से बेची जा रही है, लेकिन पुलिस की ओर से अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं की जा रही है। सूत्रों के माने तो स्थानीय लोगों का आरोप है कि कई बार पुलिस को इसकी सूचना दी गई, लेकिन इसके बावजूद न तो मौके पर छापेमारी की गई और न ही विक्रेताओं के खिलाफ कोई कार्रवाई हुई। इससे लोगों में नाराजगी और आक्रोश का माहौल है। बताया जा रहा है कि होली के एक दिन पहले प्रतिबंधित मांगुर मछली से लदी चार पिकअप गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और करीब दो घंटे तक मछलियों को उतारकर खुलेआम बिक्री की जाती रही। जिसका शोसल मीडिया आरोप है खूब वायरल हो रहा है, प्रभारी निरीक्षक वीरेंद्र कुमार को भी इसकी सूचना दी गई थी, लेकिन पुलिस मौके पर नहीं पहुंची। गौरतलब है कि मांगुर मछली की बिक्री पर पर्यावरण और जलीय जीवों के संरक्षण के मद्देनजर प्रतिबंध लगाया गया है। इसके बावजूद नगर क्षेत्र में खुलेआम इसकी बिक्री होना प्रशासनिक लापरवाही पर सवाल खड़े कर रहा है।

इस पूरे मामले का वीडियो भी सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। सूत्रों का कहना है कि सैदपुर कोतवाली के मुख्य कारखास की मिलीभगत से अवैध मछली कारोबार को संरक्षण मिल रहा है।

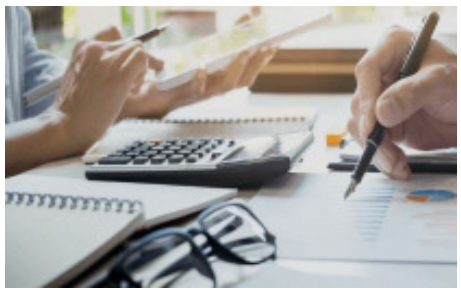
शिकायतों का समयबद्ध व गुणवत्तापूर्ण निस्तारण कराए अधिकारी - सीडीओ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य विकास अधिकारी अंजूलता व पुलिस अधीक्षक रवि कुमार की संयुक्त अध्यक्षता में तहसील सदर में सम्पूर्ण समाधान दिवस का आयोजन किया गया। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि जन सामान्य की शिकायतों का स्थानीय स्तर पर समाधान किया जाना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है जिसके क्रम में तहसीलों में सम्पूर्ण समाधान दिवस का आयोजन किया जाता है। इसमें स्थानीय नागरिक उपस्थित होकर अपनी समस्याओं का समाधान करा सकते हैं। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि सभी अधिकारी जनता की इन शिकायतों का निस्तारण त्वरित एवं समयबद्ध तरीके से एक सप्ताह में कराना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि शिकायतों के निस्तारण में यदि कोई समस्या है तो उसका कारण स्पष्ट करते हुए अवगत कराना सुनिश्चित किया जाये। मुख्य विकास अधिकारी ने बताया कि तहसील सदर में आयोजित सम्पूर्ण समाधान दिवस में राजस्व विभाग 50, पुलिस 10 एवं अन्य 15 कुल 75 प्रकरण प्राप्त हुए, जिसमें से 04 प्रकरणों का निस्तारण मौके पर ही कर दिया गया। शेष प्रकरणों के निस्तारण हेतु संबंधित विभागों को इस निर्देश के साथ उपलब्ध करा दिये गये कि उनका निस्तारण एक सप्ताह में कराना सुनिश्चित कराए। पुलिस अधीक्षक ने भी पुलिस से संबंधित मामलों को सुना और संबंधित को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस मौके पर ज्वाइंट मजिस्ट्रेट/उप जिलाधिकारी सदर प्रफुल्ल कुमार शर्मा, क्षेत्राधिकारी नगर अरुण कुमार सहित अन्य अधिकारीगण उपस्थित रहें।

निःशुल्क एक वर्षीय कार्यालय प्रबन्ध प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रवेश हेतु आवेदन पत्र आमंत्रित

इच्छुक पात्र अभ्यर्थी अपना आवेदन पत्र 25 मार्च तक करें जमा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिला सेवायोजन अधिकारी तनुजा यादव ने बताया है कि जिला सेवायोजन कार्यालय, रायबरेली के अधीन उत्तर प्रदेश शासन द्वारा संचालित शिक्षण एवं मार्गदर्शन केन्द्र के अप्रैल-2026 से प्रारम्भ होने वाले सत्र में निःशुल्क एक वर्षीय ''कार्यालय प्रबन्ध प्रशिक्षण'' कार्यक्रम में प्रवेश हेतु अनुसूचित जाति/जनजाति एवं पिछड़ी जाति के पुरूष एवं महिला अभ्यर्थियों से आवेदन पत्र आमंत्रित किये जाते है। उक्त प्रशिक्षण में प्रवेश हेतु अभ्यर्थियों की न्यूनतम शैक्षिक योग्यता हाईस्कूल में अंग्रेजी एक विषय सहित इण्टरमीडिएट अथवा समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण होना अनिवार्य है, एवं आयु सीमा 18 से 35 वर्ष, छूट नियमानुसार (दिनांक 01.04.2026) को होनी चाहिए। इस पाठ्यक्रम के अंतर्गत आशुलिपि, टंकण, हिन्दी, अंग्रेजी भाषा, सामान्य ज्ञान, सामान्य गणित, तर्कशक्ति सचिवीय पद्धति, बुक कीपिंग एवं एकाउंटेंसी, कम्प्यूटर परिचालन आदि विषयों का निःशुल्क प्रशिक्षण दिया जायेगा। इच्छुक पात्र अभ्यर्थी अपना आवेदन पत्र निर्धारित प्रारूप पर प्रमाणित फोटो एवं प्रमाण पत्रों की प्रतियों सहित विलम्बतम् 25 मार्च 2026 तक जमा कर सकते हैं। उक्त वर्ग के विकलांग अभ्यर्थियों को 3 प्रतिशत आरक्षण की सुविधा एवं नियमानुसार आयु में छूट प्रदान की जायेगी। आवेदन पत्र का प्रारूप जिला सेवायोजन कार्यालय के सूचना पट्ट पर उपलब्ध है। प्रवेश हेतु साक्षात्कार अनुसूचित जाति एवं जनजाति के लिये 27 मार्च 2026 एवं अन्य पिछड़ा वर्ग हेतु 28 मार्च 2026 को प्रातः 10:00 बजे से सेवायोजन कार्यालय प्रांगण में होगा। अधिक जानकारी हेतु किसी भी कार्य दिवस में जिला सेवायोजन कार्यालय, रायबरेली से सम्पर्क करें। प्रशिक्षण की अवधि में अभ्यर्थी को कही भी अध्ययनरत अथवा नियोजित नहीं होना चाहिए। इस हेतु कोई मार्ग व्यय देय न होगा।



नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र, प्रयागराज

कौशल विकास का महत्व

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICI

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

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

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

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

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-
Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

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

विदेशों में भी खूब जमा होली का रंग

टैम्पा में रंगों की ऐतिहासिक बरसात,फ्लोरिडा होली मेला में उमड़ा स्वदेशी 6000 लोगों का जनसैलाब

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) टैम्पा/फ्लोरिडा।

अमेरिका की धरती पर भारतीय संस्कृति और परंपरा का भव्य संगम देखने को मिला जब टैम्पा में आयोजित फ्लोरिडा होली मेला ने रंगों, संगीत और उत्साह से पूरे शहर को सराबोर कर दिया। इस विशाल आयोजन में लगभग 6000 लोगों की ऐतिहासिक उपस्थिति दर्ज की गई, जिसने इसे फ्लोरिडा के सबसे बड़े होली आयोजनों में शामिल कर दिया। इस रंगारंग महोत्सव का सफल आयोजन आरती शुक्ला और संकुल सेठ के नेतृत्व में किया गया।

उनकी सूझबूझ और समर्पण ने इस कार्यक्रम को एक यादगार सांस्कृतिक उत्सव में बदल दिया। भारतीय समुदाय के साथ-साथ अन्य देशों के लोगों ने भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया, जिससे यह आयोजन सांस्कृतिक एकता का प्रतीक बन गया। कार्यक्रम का मंच संचालन सिद्धि मिश्रा और अदिति हरदास ने किया। दोनों होस्ट्स ने अपनी ऊर्जा, हास्य और आत्मीयता से पूरे माहौल को जीवंत बनाए रखा। उनकी प्रस्तुति ने दर्शकों को लगातार जोड़े रखा और कार्यक्रम में उत्साह की लहर बनाए रखी। सोशल मीडिया और मार्केटिंग की जिम्मेदारी उर्वी कावा ने संभाली। उनके प्रभावी प्रचार-प्रसार और रणनीतिक योजना के कारण यह आयोजन व्यापक स्तर पर चर्चा का विषय बना और बड़ी संख्या में लोगों तक इसकी पहुंच संभव हुई। संगीत की धुनों पर रंगों की बारिश का जादू बिखेरा डीजे रॉन मिल्टन और यातिन ने। उनके जोशीले म्यूजिक मिक्स और बॉलीवुड तथा देसी बीट्स ने युवाओं से लेकर परिवारों तक सभी को थिरकने पर मजबूर कर दिया। पूरा मैदान 'होली है!' के जयकारों और डांस की ऊर्जा से गूंज उठा। कार्यक्रम में पारंपरिक गुलाल, स्वादिष्ट भारतीय व्यंजन, सांस्कृतिक प्रस्तुतियां और बच्चों के लिए विशेष गतिविधियां भी आयोजित की गईं। यह केवल रंगों का उत्सव नहीं था, बल्कि भारतीय विरासत, प्रेम और भाईचारे का जीवंत प्रदर्शन था। फ्लोरिडा होली मेला ने यह सिद्ध कर दिया कि भारतीय संस्कृति की जड़ें दुनिया के किसी भी कोने में उतनी ही गहराई से पनप सकती हैं।

टैम्पा में आयोजित यह भव्य आयोजन न केवल प्रवासी भारतीयों के लिए गर्व का क्षण बना, बल्कि स्थानीय समुदाय के लिए भी भारतीय परंपराओं को करीब से जानने का एक सुनहरा अवसर साबित हुआ। रंगों, संगीत और एकता के संदेश के साथ फ्लोरिडा होली मेला 2026 ने फ्लोरिडा की धरती पर भारतीय संस्कृति की अमिट छाप छोड़ दी।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के निर्देशन में 'गृहलक्ष्मी स्वाभिमान अभियान' पर वैचारिक संगोष्ठी का सफल आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आज श्री जैन श्वेतांबर तेरापंथ महिला मंडल, नोएडा द्वारा सेक्टर 34 स्थित 'अपना घर आश्रम' में एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल (अभातेममं) के निर्देशन में आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय 'गृहलक्ष्मी स्वाभिमान अभियान' रहा, जिसे एक विशेष 'एनजीओ मीट' और वैचारिक वार्ता के रूप में संपन्न किया गया।सामाजिक उत्थान की दिशा में एक कदम-पिछले 30 वर्षों से सामाजिक सेवा में निरंतर सक्रिय नोएडा तेरापंथ महिला मंडल ने इस आयोजन को एक नेक कार्य के साथ जोड़ते हुए सेवा और विमर्श का संगम प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में विभिन्न सामाजिक संगठनों (एनजीओज़) के प्रतिनिधियों ने शिरकत की और महिला सशक्तिकरण की ज़मीनी हकीकत पर चर्चा की। प्रमुख वक्ताओं के विचार- संगोष्ठी में उपस्थित वक्ताओं ने एक स्वर में कहा कि महिला सशक्तिकरण की शुरुआत स्वयं महिला के भीतर से होनी चाहिए। मुख्य बिंदुओं पर प्रकाश डालते हुए वक्ताओं ने कहा:- स्वयं की पहचानः जब तक महिला स्वयं अपने सशक्तिकरण की ओर पहला कदम नहीं बढ़ाएगी, तब तक वह सरकारी नीतियों और संस्थाओं के प्रयासों का पूर्ण लाभ नहीं ले सकेगी। समर्थन का आश्वासनः उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष श्री विकास जैन ने महिलाओं को हर कदम पर सहयोग देने और उनके स्वाभिमान की रक्षा के लिए तत्पर रहने का आश्वासन दिया। गणमान्य अतिथियों की उपस्थिति-कार्यक्रम में अपना घर आश्रम के चेयरमैन श्री रतन जी उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन सचिव श्री निरंजन जी गुप्ता, संवेदना फाउंडेशन से श्वेता जी गुप्ता, सोच फाउंडेशन की ट्रस्टी वंदना जी गुप्ता, नवरतन फाउंडेशन के श्री अशोक जी श्रीवास्तव और नोएडा मंडल से कुसुम जी बैद सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने अपने विचार साझा किए। मंडल का नेतृत्व- इस सफल आयोजन में अभातेममं की सह-मंत्री अर्चना जी भंडारी, नोएडा महिला मंडल की अध्यक्षा प्रीति जी तातेड़, उपाध्यक्ष सुमन जी बोथरा, पूर्वाध्यक्ष कुसुम जी बैद, कार्यक्रम संयोजिका कुसुम जी जैन एवं प्रेम जी सेखानी सहित मंडल की अनेक सक्रिय सदस्याएं उपस्थित रहीं। संस्था के बारे में-अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल (अभातेममं) तेरापंथ जैन समाज का एक अत्यंत सशक्त संगठन है। भारत और नेपाल में 500 से अधिक शाखाओं और 65,000 से अधिक सदस्यों के विशाल नेटवर्क के साथ यह संस्था पिछले पांच दशकों से संस्कार निर्माण, महिला सशक्तिकरण और सामाजिक जागरूकता के क्षेत्र में राष्ट्रव्यापी स्तर पर सकारात्मक परिवर्तन ला रही है।

कटनी में कोयले से लदी मालगाड़ी पटरी से उतरी, बिलासपुर रूट पर रेल यातायात बाधित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) कटनी/बिलासपुर रेल खंड पर शनिवार सुबह एक बड़ा रेल हादसा टल गया, जब कोयले से लदी एक मालगाड़ी के कई डिब्बे पटरी से उतर गए। यह घटना कटनी के एनकेजे (New Katni Junction) क्षेत्र के अंतर्गत गायत्री नगर आउटर के पास हुई है। इस घटना के बाद से इस व्यस्त रेल मार्ग पर आवागमन पूरी तरह अवरुद्ध हो गया है। सुबह 11 बजे हुआ हादसा-प्राप्त जानकारी के अनुसार, बिलासपुर की ओर से आ रही कोयला लोड मालगाड़ी शनिवार सुबह लगभग 11 बजे कटनी पहुंचने वाली थी। इसी दौरान गायत्री नगर आउटर के पास ट्रेन के चार से अधिक डिब्बे पटरी से नीचे उतर गए। गनीमत यह रही कि इस हादसे में किसी भी प्रकार की जनहानि की सूचना नहीं है। रेलवे प्रशासन में मचा हड़कंप-हादसे की खबर मिलते ही रेल प्रशासन तुरंत अलर्ट मोड पर आ गया। मौके पर जीआरपी (जीआरपी), आरपीएफ (आरपीएफ) के जवानों के साथ रेलवे के वरिष्ठ अधिकारी और तकनीकी टीम पहुंच चुकी है। एक्सीडेंट रिलीफ ट्रेन (एआरटी) की मदद से बेपटरी हुए डिब्बों को वापस ट्रैक पर लाने और रेल लाइन को दुरुस्त करने का कार्य युद्ध स्तर पर शुरू कर दिया गया है। यात्री ट्रेनें प्रभावित-इस दुर्घटना के कारण कटनी-बिलासपुर मार्ग पर चलने वाली कई यात्री ट्रेनों के परिचालन पर असर पड़ा है। रूट बाधित होने की वजह से कुछ ट्रेनों को बीच के स्टेशनों पर रोका गया है, जिससे यात्रियों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। रेलवे अधिकारियों का कहना है कि प्राथमिकता ट्रैक को जल्द से जल्द खाली कर यातायात बहाल करने की है।

इंडोर स्टेडियम में सांसद एवं विधायक खेल महोत्सव का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-21 स्थित इंडोर स्टेडियम में दो दिवसीय (07 मार्च व 08 मार्च 2026) आयोजित सांसद खेल महोत्सव एवं विधायक खेल प्रतियोगिता का उद्घाटन सांसद डा. महेश शर्मा एवं विधायक पंकज सिंह द्वारा किया गया। इस अवसर पर क्षेत्र के प्रतिभाशाली खिलाड़ियों का संगम देखने को मिला, जिसमें नोएडा क्षेत्र से जूनियर, सब-जूनियर तथा छात्र-छात्राओं ने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में भाग लिया। सांसद एवं विधायक ने उपस्थित खिलाड़ियों से संवाद किया और उन्हें प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन तथा उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएँ दीं। आज आयोजित खेल प्रतियोगिताओं में एथलेटिक्स, कबड्डी, वालीबॉल, कुश्ती, जूडो, वेटलिफ्टिंग, फुटबॉल तथा बैडमिंटन के खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिला। विधायक पंकज सिंह ने खिलाड़ियों से बातचीत करते हुए उनके खेलों के बारे में जानकारी ली और कहा कि जो बच्चे अपने जिले और विधानसभा स्तर से आगे बढ़ेंगे, वे

मंडलीय स्तर पर आयोजित प्रतियोगिताओं में भी भाग लेंगे। सांसद डा. महेश शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के मार्गदर्शन में सांसद खेल महोत्सव, फिट इंडिया, खेलो इंडिया तथा फिट यूथ फॉर विकसित भारत जैसे अभियानों के माध्यम से देश की युवा शक्ति खेलों के जरिए भारत के उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करेगी। इस आयोजन में महिपाल सिंह, जिला युवा कल्याण अधिकारी (गौतमबुद्ध नगर एवं बुलंदशहर) तथा प्रवेज अली, क्रीड़ाधिकारी गौतमबुद्धनगर एवं उक्त सभी खेलों के कोच की महत्वपूर्ण भूमिका रही। सांसद खेल महोत्सव नोएडा गौतमबुद्ध नगर का समापन 08 मार्च 2026 को होगा। इस मौके पर नोएडा महानगर अध्यक्ष महेश चौहान, जिला पंचायत अध्यक्ष अमित चौधरी, कार्यक्रम संयोजक संजय बाली, चंदगीराम यादव, उमेश त्यागी, मनीष शर्मा, डिम्पल आनंद, ओमवीर अवाना, विनोद शर्मा, मुक्तानंद प्रधान, उमेश पहलवान, मनोज चौहान, भूपेश चैधरी, राजकुमार बंसल, अमित त्यागी, घनश्याम यादव, लोकेश कश्यप, रामनिवास यादव, विपुल शर्मा, राजेश सिंह, प्रमोद बहल, गौतम शर्मा, सत्यनारायण महावर, शशीधर उपाध्याय, मनीष तिवारी, दीनबंधु कुमार कुशवाहा, प्रदीप चौहान, नीरज चैधरी, रामकिशन यादव सहित अन्य वरिष्ठ पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

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

श्री महन्तू
अग्निशमन सुरक्षा अधिकारी नैनी, प्रयागराज
नोटः फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश -विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।
Visit us at www.nainiiti.com Call: 9415608710, 7459860480

महिला दिवस के अवसर पर समूह कि दस महिलाए प्रतिभाग करेंगी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शनिवार को जनपद सोनभद्र में सोया पहला मौका है जब जनपद सोनभद्र के समूह की महिलाओं के उत्कृष्ट

मिल्क, पनीर उत्पादन का कार्य करने वाली समूह की महिलाओं को महिला दिवस 08 मार्च के शुभ अवसर पर महामहिम राज्यपाल महोदय द्वारा राज भवन में आमंत्रित किया गया है, जिसमें सोया मिल्क का काम करने वाली 10 महिलाओं प्रतिभा करने के लिए राजभवन लखनऊ जा रही है। आज दिनांक 07.03.2026 को मुख्य विकास अधिकारी महोदया श्रीमती जागृति अवस्थी जी के द्वारा हरी झंडी दिखा करके सभी महिलाओं को राजभवन के लिए रवाना किया गया। यह कार्य करने के लिए उन्हें राजभवन में आमंत्रित किया गया है जिससे न केवल महिलाओं के विकास के लिए नया मार्ग प्रशस्त हो रहा है बल्कि उन्हें आमदनी के साथ-साथ सम्मान भी प्राप्त हो रहा है। जिलाधिकारी महोदय श्री बद्रीनाथ जी के मार्गदर्शन में यह महिलाएं राजभवन जा रही है, सभी महिलाओं को महोदय के द्वारा शुभकामना दी गई। महिलाओं को राजभवन जानेकी सारी व्यवस्था एनआरएलएम विभाग के द्वारा किया गया है।

रेणुकूट में निषाद समाज के लोगों ने भव्य ढंग से मनाया होली मिलन समारोह

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। थाना पिपरी क्षेत्र के राधा कृष्ण मंदिर के बगल में रोहित बिन्द पूर्व जिलाध्यक्ष निषाद पार्टी और अनपरा से चलकर आए जगदीश साहनी की आवश्यकता है जिसके लिए हम प्रयासरत हैं। कोषाध्यक्ष शिव नरेश ने अपने संबोधन में

राहुल कॉम्प्लेक्स आयोजित हुआ। इस अवसर पर समाज के लोगों ने एक दूसरे को रंग और गुलाल से सराबोर किया कार्यक्रम में, रेणुकूट, पिपरी, और खाड़पाथर से चलकर आए सभी निषाद समाज के लोगों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया, और सभी ने एक दूसरे के साथ मिलकर होली मिलन का आनंद लिया। निषाद कल्याण सभा रेणुकूट सोनभद्र ने इस कार्यक्रम का आयोजन किया था, जिसका उद्देश्य समाज के लोगों को एकजुट करना और उनके बीच प्रेम और एकता को बढ़ावा देना था। इस कार्यक्रम मे मुख्य तौर पर मुख्य अतिथि के रूप मे म्योरपुर ब्लॉक के ब्लॉक प्रमुख मानसिंह गौड़ एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में चोपन से चलकर आए पत्रकार,भोला निषाद होजरी सपा के नेता की गरिमामई उपस्थिति रही। जो रेणुकूट में निषाद कल्याण सभा के मंच पर आकर एक-एक कर अपनी बात रखते हुए अपने संबोधन से समाज के लोगों को एकजुट रहने का मूल मंत्र दिया और समझाया कि कैसे एक जुट होकर समाज और देश को एक नई ऊंचाई तक ले जा सकते हैं। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे।

अध्यक्ष राजकुमार साहनी ने कहा की अपने पिछड़े हुए समाज को आगे ले जाने में मै हर संभव प्रयास करता रहूँगा जिससे कि हमारा समाज जागृत हो सके।

उपाध्यक्ष राजपति साहनी ने कहा कि हमारा समाज काफी पिछड़ा हुआ है और उन्हें जागने कहा की रेणुकूट में संगठन को संगठित हुए अभी चार महीने हुए हैं हम धीरे-धीरे काफी तेजी से आगे बढ़ रहे हैं, और जल्द ही हम रेनुकूट के सभी निषाद भाइयों को एक सूत्र में जोड़ने का काम पूरा कर लेंगे।

इस कार्यक्रम में संगठन मंत्री की भूमिका निभा रहे हैं मंगल चौधरी, राजमनी चौधरी, सचिव रवि साहनी, महासचिव अजीत चौधरी, अनिल अनिल बिन्द, राजेश बम जी, टिंकू चौधरी, कैलाश निषाद,जवाहिर प्रसाद, दशरथ कश्यप, सूरज देव चौधरी, वीरेंद्र नाथ चौधरी, दीपक बिन्द,डॉक्टर सुरेंद्र साहनी, गजधर चौधरी, ग्राम प्रधान मकराअ,तमाम पदाधिकारी सहित सैकड़ो सदस्य उपस्थित रहे।

डाक्टर लवकुश प्रजापति को मिला साहित्यमणि सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। मधुरिमा साहित्य गोष्ठी साहित्यकार पारस नाथ मिश्रा व संचालन गीतकार जगदीश पंथी गुरु ऋण से उऋण होने का सार्थक प्रयास है। इस अवसर पर काव्य

द्वारा वरिष्ठ चिकित्सक एवं उपन्यास सोनभद्र की फूलमती के लेखक/ साहित्यकार डॉ0 लवकुश प्रजापति को स्वर्गीय निरंजन जालान स्मृति - साहित्यमणि सम्मान शुक्रवार को जनपद मुख्यालय स्थित वरिष्ठ साहित्यकार/ कवि अजय शेखर के आवास पर प्रदान किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ ने किया। मधुरिमा साहित्य गोष्ठी के निदेशक अजय शेखर, जगदीश पंथी एवं फरीद अहमद ने डाक्टर लवकुश को सम्मान पत्र, स्मृति चिन्ह, अंगवस्त्र एवं 21 हजार रुपये की धनराशि प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर वरिष्ठ साहित्यकार डॉक्टर अर्जुन दास केसरी ने कहा कि अपने गुरु के नाम से इतना बड़ा सम्मान देना गोष्ठी का भी आयोजन किया गया। इस मौके पर वरिष्ठ साहित्यकार सुशील श्रीवास्तव राही, कृष्ण मुरारी गुप्ता, आलोक चतुर्वेदी,अब्दुल हई,ईश्वर विरागी,दिवाकर द्विवेदी मेघ, रामप्रसाद यादव,रामचंद्र देव पांडेय,राजेंद्र प्रसाद, जयराम सोनी, कृपाशंकर दूबे आदि लोग मौजूद रहे।

ग्लोबल डायमंड आइकॉन अवॉर्ड 2026 से सम्मानित होंगे डॉ. बृजेश महादेव

जयपुर में 5 अप्रैल को मिलेगा सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। बेसिक शिक्षा विभाग माथुर व संस्थापक शैलेंद्र माथुर ने ई-मेल के माध्यम से डां बृजेश

के नवाचारी शिक्षक एवं समाजसेवी डॉ. बृजेश कुमार सिंह 'महादेव' का चयन ग्लोबल डायमंड आइकॉन अवॉर्ड 2026 महादेव के चयन की जानकारी देते हुए बताया कि इस समारोह में देश-विदेश के कई विशिष्ट अतिथि, शिक्षाविद् तथा मंत्रीगण

के लिए किया गया है। यह सम्मान भव्य फाउंडेशन, जयपुर (राजस्थान) द्वारा आयोजित ग्लोबल डायमंड आइकन अवॉर्ड एवं अंतरराष्ट्रीय मैत्री सम्मेलन के अवसर पर 5 अप्रैल 2026 को प्रदान किया जाएगा। फाउंडेशन की निदेशक डॉ. निशा उपस्थित रहेंगे। सोनभद्र जनपद के निवासी डॉ. बृजेश महादेव, जो वर्तमान में पीएम श्री कंपोजिट विद्यालय पल्हारी, नगवां में सहायक अध्यापक तथा ब्लॉक स्काउट मास्टर नगवां के रूप में कार्यरत हैं, को यह सम्मान शिक्षा, साहित्य और समाजसेवा के क्षेत्र में दीर्घकालीन योगदान एवं उल्लेखनीय उपलब्धियों के लिए प्रदान किया जा रहा है। डॉ. बृजेश महादेव एक प्रख्यात शिक्षाविद्, समाजसेवी एवं दूरदर्शी व्यक्तित्व के रूप में जाने जाते हैं। प्रारंभ से ही वे शिक्षा, समाज और राष्ट्र निर्माण के प्रति समर्पित रहे हैं। उनकी शैक्षणिक रुचि शोध, नवाचार और समाजोपयोगी ज्ञान के विकास की ओर केंद्रित रही है। शिक्षा के क्षेत्र में उनका योगदान केवल कक्षा शिक्षण तक सीमित न रहकर शैक्षिक संस्थानों के विकास, नवाचार और विद्यार्थियों के सर्वांगीण उत्थान तक विस्तृत है।

उन्हें शिक्षा एवं समाजसेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्यों के लिए अनेक प्रतिष्ठित सम्मानों से भी सम्मानित किया जा चुका है, जिनमें प्रमुख हैं- एशियन एजुकेशन अवॉर्ड, नेशनल बिल्डर्स अवॉर्ड तथा राज्य आईसीटी अवॉर्ड। वे एक सक्रिय स्काउट मास्टर के रूप में भी विशिष्ट सेवाएँ प्रदान कर रहे हैं।

डॉ. बृजेश महादेव ने समाज के शैक्षिक और बौद्धिक विकास के लिए एक दर्जन से अधिक विद्यालयों एवं पुस्तकालयों की स्थापना और संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इसके साथ ही उनके द्वारा एक दर्जन से अधिक पुस्तकों का लेखन व प्रकाशन भी किया गया है, जो शिक्षा, समाज और विचार-जगत में उपयोगी सिद्ध हो रही हैं। उनका व्यक्तित्व सरल, कर्मठ और प्रेरणादायक है। वे मानते हैं कि शिक्षा ही समाज परिवर्तन का सबसे सशक्त माध्यम है। उनका जीवन शिक्षा, सेवा और संस्कारों के समन्वय का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करता है। डॉ बृजेश महादेव राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ सोनभद्र के वरिष्ठ जिला उपाध्यक्ष भी हैं। इस उपलब्धि पर क्षेत्र के शिक्षकों, समाजसेवियों और शुभचिंतकों ने उन्हें अग्रिम बधाई एवं शुभकामनाएँ दी हैं।

दिशा समिति की बैठक में सांसद ने दिए विकास कार्यों को गति देने के निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शनिवार को जिला विकास समन्वय और निगरानी समिति (दिशा) की बैठक में यह भी निर्देश दिया गया कि हर घर नल योजना के अन्तर्गत किये गये पेयजल कनेक्शन की स्थिति

बैठक आज कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित की गई, जिसकी अध्यक्षता सांसद छोटेलाल खरवार ने की।

बैठक में विकास कार्यों की समीक्षा की गई और अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि वे विकास कार्यों को समय से पूरा करें और इसकी सूचना जनप्रतिनिधियों को दें।

सांसद ने कहा कि विकास कार्यों के लिए मिलने वाली धनराशि का सही तरीके से उपयोग किया जाए और इसकी जानकारी जनप्रतिनिधियों को दी जाए।

उन्होंने कहा कि पटवध से बसुहारी सम्पर्क मार्ग का निर्माण जल्द से जल्द पूरा किया जाए, जिससे उस क्षेत्र के ग्रामीणों को राहत मिल सके।

बैठक में नगर पालिका परिषद की अध्यक्षा ने बताया कि नगर के विभिन्न स्थानों पर बिजली के तार और खम्भे जर्जर हो गए हैं, जिन्हें तत्काल ठीक कराया जाए।

सांसद ने निर्देश दिया कि नगर के सभी क्षेत्रों में बिजली की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए और जो ग्राम नगर पालिका परिषद में शामिल हुए हैं, उनमें विद्युतीकरण और पेयजल कनेक्शन की व्यवस्था की जाए। ठीक नहीं है, इसे तत्काल ठीक कराया जाए। सांसद ने कहा कि लोढ़ी में टोल प्लाजा के कारण आये दिन जाम लगता है, इसके लिए ट्रकों के लिए अलग लेन और आम जनमानस एवं एम्बुलेन्स आदि के लिए अलग लेन बनायी जाए।

बैठक में अनपरा में निर्मित 100 बेड के अस्पताल को सही तरीके से संचालित कराये जाने और उस अस्पताल में पोस्टमार्टम की सुविधा उपलब्ध कराये जाने की मांग की गई। मुख्य चिकित्साधिकारी ने डाक्टरों और अन्य स्टाफ की कमी की बात बतायी,

जिस पर सांसद ने निर्देश दिया कि इसके लिए शासन को लिखे गये पत्र की प्रति उपलब्ध करायी जाए।

बैठक में अध्यक्ष जिला पंचायत राधिका पटेल, जिलाधिकारी बी0एन0 सिंह, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी, नगर पालिका अध्यक्ष रूबी प्रसाद, ब्लाक प्रमुख म्योरपुर मानसिंह गौंड़, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 पंकज कुमार राय, जिला विकास अधिकारी हेमन्त कुमार सिंह सहित सम्मानित जनप्रतिनिधिगण व कमेटी के सदस्यगण उपस्थित रहें।

जन औषधि स्वस्थ और समृद्ध भारत की अहम कड़ीः रूबी प्रसाद

पालिका अध्यक्ष ने कहा, पीएम मोदी के प्रयासों से करोड़ों परिवारों को सस्ती दवाओं का मिल रहा लाभ,8वें जन औषधि दिवस पर गण्यमान्य जनों को जन औषधि मित्र सम्मान से नवाजा गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। आम जनता को कम कीमत दी और उन्हें स्वस्थ एवं समृद्घ भारत के लिए पीएम मोदी की ओर से किए मित्र सम्मान से नवाजा गया। पालिकाध्यक्ष के अलावा यहां अपना

पर उच्च गुणवत्ता वाली दवाएं उपलब्ध कराने के पीएम मोदी की कोशिशों के साथ शनिवार को एक और मजबूत कड़ी जुड़ी, 8वें जन औषधि दिवस के रूप में। करकी माइनर के अलावा राबर्ट्सगंज रोडवेज रोड स्थित जन औषधि केंद्र पर हुए समारोह में जन औषधि पर परिचर्चा के साथ ही जन औषधि मित्र अभियान का भी कारवां आगे बढ़ा। रोडवेज रोड स्थित जन औषधि केंद्र पर तरनि फाउंडेशन फार लाइफ की ओर से हुए मुख्य समारोह में नगर पालिका अध्यक्ष रूबी प्रसाद ने आम जन को कारगर और किफायती दवाओं के बारे में जानकारी जा रहे प्रयासों से अवगत कराया। पिछले आठ सालों में जन औषधि के जरिए आम जनता को मिल रहे फायदों के बारे में लाभार्थियों से जानकारी की। पालिका अध्यक्ष ने कहा कि आम जन को सस्ती दवा उपलब्ध कराने की पीएम मोदी की यह मुहिम करोड़ों गरीब परिवारों के लिए वरदान बन गई है। आज जन औषधि स्वस्थ एवं समृद्ध भारत की अहम कड़ी बन गई है। उन्होंने आम जन और सोनभद्रवासियों की तरफ से इसके लिए पीएम मोदी का आभार जताया। यहां पालिका अध्यक्ष रूबी प्रसाद को जन औषधि दल एस के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य दिनेश बियार, अनिल कुमार सिंह, सरदार गुरप्रीत सिंह, पियूष कुमार वर्मा, अजय कुमार मौर्य, आनंद कुमार जायसवाल, रमेश जायसवाल एवं मोहम्म्द खुर्शीद आलम खान को जन औषधि मित्र सम्मान दिया गया। उधर, करकी माइनर में दिनेश प्रताप सिंह, पंडित उमाकांत मिश्र, उमेश प्रताप सिंह, वीर बहादुर उर्फ बेलाल सिंह, रमेश प्रताप सिंह, लाल मिश्रा, मोहम्मद सईद एवं मोहम्मद जमालुद्दीन खान को इस मौके पर जन औषधि मिश्र सम्मान से सम्मानित किया गया।

17 मार्च से गेहूँ खरीद प्रारम्भ

कृषक बंधु गेहूँ विक्रय हेतु अपना ऑनलाइन पंजीकरण कराकर न्यूनतम समर्थन मूल्य का उठाएं लाभ : सोनी गुप्ता

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिला खाद्य विपणन अधिकारी सोनी गुप्ता ने बताया है कि रबी विपणन वर्ष 2026-27 में न्यूनतम समर्थन मूल्य योजनान्तर्गत कृषकों से गेहूँ खरीद 17 मार्च, 2026 से प्रारम्भ कराये जाने के उच्चाधिकारियों द्वारा निर्देश दिये गये है। उन्होंने बताया है कि रबी विपणन वर्ष 2026-27 में न्यूनतम समर्थन मूल्य योजनान्तर्गत भारत सरकार द्वारा सीधे किसानों से गेहूँ क्रय हेतु गेहूँ का न्यूनतम समर्थन मूल्य रू0 2585.00 प्रति कुन्तल निर्धारित किया गया है। गत वर्ष की तुलना में इस वर्ष रू0 160 प्रति कुन्तल अधिक गेहूँ का न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित किया गया है। जनपद रायबरेली में कृषकों से गेहूँ खरीद हेतु कुल 93 गेहूँ क्रय केन्द्रों का अनुमोदन जिलाधिकारी द्वारा किया गया है, जिसमें खाद्य विभाग के 34, पी0सी0एफ0 के 29, पी0सी0यू0 के 15, यू0पी0एस0एस0 के 08, भारतीय खाद्य निगम के 05 एवं मण्डी परिषद के 02 केन्द्र शमिल है। इसके अतिरिक्त जनपद में 13 मोबाइल गेहूँ क्रय केन्द्रों के माध्यम से भी कृषकों के घर पर उनकी सुविधानुसार गेहूँ की तौल पूर्ण करायी जायेगी। उक्त सभी स्थापित राजकीय क्रय केन्द्रों एवं मोबाइल क्रय केन्द्रों पर कृषकों से गेहूँ खरीद का कार्य किया जायेगा। गेहूँ विक्रय हेतु ऑनलाइन कृषक पंजीकरण/नवीनीकरण प्रारम्भ है। कृषक बन्धुं द्वारा अपना ऑनलाइन पंजीकरण करवाया जा सकता है। गेहूँ की बिकी हेतु कृषकों को खाद्य तथा रसद विभाग की वेबसाइट fcs.up.gov.in अथवा विभाग के मोबाइल ऐप UP KISAN MITRA

पर पंजीकरण/नवीनीकरण कराना अनिवार्य है।खरीफ विपणन वर्ष 2025-26 में धान खरीद हेतु पंजीकरण करा चुके कृषकों को गेहूं विक्रय हेतु पुनः पंजीकरण कराने की आवश्यकता नहीं, परन्तु पंजीकरण का नवीनीकरण कराना होगा। सभी कृषक घर बैठे भी मोबाइल के माध्यम से ऑनलाइन अपना पंजीकरण कर सकते है। गेहूँ बिक्री हेतु ओ0टी0पी0 आधारित पंजीकरण की व्यवस्था है। कृषक भाई पंजीकरण हेतु वर्तमान मोबाइल नंबर अंकित कराएं एवं एस0एम0एस0 द्वारा प्रेषित ओ0टी0पी0 भरकर पंजीकरण प्रक्रिया पूर्ण करें। गेहूँ बिक्री के समय राजकीय क्रय केन्द्रों पर किसान के स्वंय उपस्थित न होने पर पंजीकरण प्रपत्र में परिवार के नामित सदस्य का विवरण एवं आधार नंबर फीड कराना अनिवार्य है। किसानों को गेहूं के मूल्य का भुगतान उनके आधार लिंक्ड बैंक खाते में किया जायेगा।कृषक बन्धु अपने जिस बैंक खाते में भुगतान प्राप्त करना चाहते है, उसको आधार सीडेड एवं बैंक शाखा द्वारा एन0पी0सी0आई0 पोर्टल पर मैप करा दें। बैंक खाता सक्रिय होने हेतु आवश्यक है कि उसमें पिछले तीन महीने में धनराशि का लेन-देन किया गया हो। किसान पंजीकरण करनें, भूमि के रकबे का सत्यापन, खरीद व एम0एस0पी0 पेंमेट की अद्यतन स्थिति जानने हेतु UP KISAN MITRA मोबाइल ऐप गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें अथवा क्यू0आर0 कोड स्कैन करें। वर्तमान में 06 फरवरी 2026 तक जनपद रायबरेली में अपना गेहूँ राजकीय क्रय केन्द्रों पर विक्रय हेतु किसान पंजीकरण की तहसीलवार स्थिति है, तहसील महाराजगंज में पंजीकृत किसान 37, रायबरेली (सदर) में 56, लालगंज 13, डलमऊ 18, ऊंचाहार 28 एवं तहसील सलोन में 53 कुल 205 पंजीकृत किसान है। जिला खाद विपरण अधिकारी ने जनपद रायबरेली के सभी कृषक बन्धुओं से कहा है कि अधिक से अधिक संख्या में गेहूँ विक्रय हेतु अपना ऑनलाइन पंजीकरण ससमय कराएं एवं भारत सरकार द्वारा घोषित न्यूनतम समर्थन मूल्य का लाभ उठाये।

पॉप स्टार रिकी मार्टिन क्लोजिंग सेरेमनी में परफॉर्म करेंगे,2 ग्रैमी अवॉर्ड जीते

नयी दिल्ली। इंटरनेशनल पॉप सुपरस्टार रिकी मार्टिन, पंजाबी पॉप सिंगर सुखवीर और फाल्गुनी पाठक टी-20 वर्ल्ड कप की क्लोजिंग सेरेमनी में परफॉर्म करेंगे। यह परफॉर्मेंस भारत और न्यूजीलैंड के बीच 8 मार्च को फाइनल से पहले होगी। फाइनल मैच अहमदाबाद नरेंद्र मोदी स्टेडियम में खेला जाएगा। आईसीसी ने एक सोशल पोस्ट में बताया कि मार्टिन की लाइव परफॉर्मेंस शाम 5:30 बजे से शुरू होगी। आईसीसी ने एक्स पोस्ट में लिखा- 'हमें यह घोषणा करते हुए बेहद खुशी हो रही है कि ग्लोबल आइकन और सुपरस्टार रिकी मार्टिन आईसीसी मेंस टी-20 वर्ल्ड

कप 2026 के फाइनल से पहले होने वाली क्लोजिंग सेरेमनी के हेडलाइन परफॉर्मर होंगे। यह एक ऐसा शानदार जश्न होगा, जिसे आप बिल्कुल मिस नहीं करना चाहेंगे।' रिकी मार्टिन 'लिविन' ला विडा लोका' और 'द कप ऑफ लाइफ' जैसे हिट गानों के लिए जाने जाते हैं। सिंगिंग के साथ-साथ रिकी मार्टिन टीवी और लाइव स्टेज शो भी करते हैं। उन्होंने 1994-95 में टीवी शो 'जनरल हॉस्पिटल' में काम किया था। भारतीय टीम से जुड़े एक सदस्य हर उस शहर में धार्मिक स्थल पर जाकर आशीर्वाद ले रहे हैं। जहां टीम मैच खेल रही है। इसी क्रम में अहमदाबाद में भी टीम का होटल बदल दिया गया है। पिछले दो बड़े मुकाबलों में इसी शहर के पहले वाले होटल में ठहरने के दौरान टीम को हार का सामना करना पड़ा था। 2023 वनडे वर्ल्ड कप फाइनल और इस साल सुपर-8 में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ मैच। ऐसे में टीम प्रबंधन इस बार किसी तरह की कमी नहीं छोड़ना चाहता। फाइनल में किस तरह की पिच होगी, यह अभी तय नहीं हुआ है। नरेंद्र मोदी स्टेडियम में रेड सॉइल, ब्लैक सॉइल और मिक्स पिच उपलब्ध हैं। करीब दो हफ्ते पहले दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ ब्लैक सॉइल पिच पर हार के बाद टीम प्रबंधन रेड सॉइल पिच पर खेलने का विकल्प चुन सकता है।

मसल-फैट रेशियो सही तो ब्रेन रहता एक्टिव,पतला होना काफी नहीं, मसल-फैट का सही बैलेंस जरूरी

कानपूर। अगर आपसे पूछा जाए कि 'आप फिट हैं या नहीं' तो शायद आप अपने वजन को पैमाना मानकर जवाब देंगे। लेकिन जरा ठहरिए... सिर्फ वजन आपकी सेहत की पूरी कहानी नहीं कहता है। फिटनेस का सही पैमाना ये है कि आपके शरीर में मसल्स और फैट का रेशियो क्या है? एक कमाल की बात ये है कि अगर ये रेशियो बैलेंस रहे तो ब्रेन हेल्थ पर पॉजिटिव असर होता है। इसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. जुबैर सरकार, सीनियर कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। 'जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स एसोसिएशन' में हाल ही में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, हमारे शरीर का मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ का इंडिकेटर है। अगर शरीर में मसल का रेशियो फैट से ज्यादा है तो ब्रेन फंक्शनिंग बेहतर रहती है। सवाल- मसल-फैट रेशियो क्या होता है? जवाब- शरीर मुख्य रूप से मसल्स और फैट से मिलकर बना है। किसी की सेहत कितनी अच्छी है, यह इनके बीच के रेशियो से तय होता है यानी शरीर में कितने फीसदी फैट है और कितनी मसल्स हैं। इनके बीच के रेशियो को ही 'मसल्स-फैट रेशियो' कहते हैं। यह शरीर की बनावट और मेटाबॉलिक हेल्थ का संकेत देता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो का ब्रेन से क्या कनेक्शन है? जवाब- हम आमतौर पर सोचते हैं कि ब्रेन शरीर को कंट्रोल करता है। यानी ब्रेन मसल्स को सिग्नल देता है और वो उसके मुताबिक

काम करती हैं। ये सही भी है, लेकिन शरीर की मसल्स और उनकी एक्टिविटी भी ब्रेन को सिग्नल वापस भेजती हैं। उदाहरण के लिए, जब हम एक्सरसाइज करते हैं तो मसल्स कुछ केमिकल्स (जैसे मायोकाइन्स) रिलीज करती हैं। ये केमिकल्स ब्रेन सेल्स को मजबूत करते हैं। इससे याददाश्त सुधरती होती है और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन के काम करने की क्षमता में गिरावट) का रिस्क भी कम होता है।सवाल- मसल-फैट रेशियो को लेकर हाल ही में हुई स्टडी क्या कहती है? जवाब- 'जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स एसोसिएशन' में पब्लिश इस स्टडी में ये मुख्य बातें पता चली हैं- आपके शरीर में मसल्स जितनी ज्यादा और चर्बी (फैट) जितनी कम होगी, ब्रेन उतना ही एक्टिव रहेगा। शरीर में फैट ज्यादा हो तो यह ब्रेन एजिंग की रफ्तार को बढ़ा देता है, जबकि मसल्स इस प्रक्रिया को धीमा कर देती हैं। जब मसल्स बढ़ती हैं तो न सिर्फ बॉडी फिट रहती है, बल्कि याददाश्त और सोचने की शक्ति भी लंबे समय तक तेज बनी रहती है। मसल्स नॉर्मल, ओवरवेट या ओबीज कैटेगरी में है या नहीं। लेकिन बॉडी मास इंडेक्स से यह नहीं पता चलता कि शरीर के वजन की वजह मसल है या फैट। जबकि मसल-फैट रेशियो शरीर में मौजूद मांसपेशियों और फैट के एक्चुअल रेशियो को बताता है। यह बॉडी कंपोजिशन पता करने का अधिक सटीक पैमाना है। सवाल- मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ के लिए क्यों जरूरी है? जवाब- मसल-फैट रेशियो का सीधा संबंध ब्रेन की फंक्शनिंग से जुड़ा है। इसके सही मात्रा में पहुंचते हैं। शरीर में सूजन (इन्फ्लेमेशन) कम रहता है। ब्रेन एजिंग और मेमोरी लॉस का रिस्क घटता है। सवाल- अगर बॉडी में फैट ज्यादा हो और मसल्स कम तो इससे ब्रेन को क्या नुकसान होता है? जवाब- इसका ब्रेन पर कई तरह से प्रभाव पड़ता है- ज्यादा बॉडी फैट खासकर विसरल फैट (पेट की चर्बी) शरीर में लो-ग्रेड इंफ्लेमेशन बढ़ाता है। यह इंफ्लेमेशन धीरे-धीरे ब्रेन तक असर डाल सकता है। मसल्स कम होने से इंसुलिन सेंसिटिविटी घटती है। इससे ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव हो सकता है। यह लंबे समय में ब्रेन फंक्शन पर नेगेटिव असर डालता है। ऐसी स्थिति में याददाश्त कमजोर होना, फोकस में कमी और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन की फंक्शनिंग में कमजोरी) का जोखिम बढ़ सकता है।सवाल- किन कारणों से शरीर में मसल रेशियो कम होता है? जवाब- मसल रेशियो कम होने का मतलब है कि शरीर में मसल्स घट रही हैं और फैट का हिस्सा बढ़ रहा है। इसकी वजह सिर्फ उम्र नहीं है, बल्कि लाइफस्टाइल, हॉर्मोनल बदलाव, बीमारियां और कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं। सवाल- क्या मसल्स बढ़ाने से ब्रेन एजिंग की गति धीमी होती है? जवाब- यह सीधे तौर पर नहीं कहा जा सकता कि मसल्स बढ़ाने से ब्रेन एजिंग की स्पीड रुक जाती है, लेकिन मजबूत और एक्टिव मसल्स ब्रेन हेल्थ को सपोर्ट जरूर करती हैं। मसल्स एक्टिव टिश्यू होते हैं। वे मायोकाइन्स जैसे केमिकल रिलीज करते हैं, जो इंफ्लेमेशन कम करने और ब्रेन सेल्स के बीच कनेक्शन बनाने में मदद कर सकते हैं। सवाल- क्या हाई-प्रोटीन डाइट ब्रेन हेल्थ को सीधे फायदा पहुंचाती है? जवाब- जब हम प्रोटीन खाते हैं, तो शरीर उसे छोटे हिस्सों में तोड़ देता है। इन्हें अमीनो एसिड कहते हैं। यही अमीनो एसिड ब्रेन में ऐसे केमिकल बनाने में काम आते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं के बीच संदेश पहुंचाते हैं। इन केमिकल्स की वजह से- कॉग्निटिव परफॉर्मेंस बेहतर होता है। मूड स्टेबल रहता है। फोकस बढ़ता है। ब्रेन सेल्स रिपेयर होती हैं। एजिंग स्पीड स्लो होती है। एनर्जी लेवल स्थिर रहता है. न्यूरोट्रांसमीटर बैलेंस्ड रहता है। सवाल- कैसे पता चलता है कि हमारी बॉडी में फैट रेशियो ज्यादा है? जवाब- कुछ खास संकेत और टेस्ट इसमें मदद करते हैं-सबसे सटीक तरीका बॉडी फैट परसेंटेज मापना है। इसके लिए डेक्सा स्कैन (एक

तरह का एक्स-रे), बीआईए मशीन या स्किनफोल्ड टेस्ट किया जाता है। ये तीनों बॉडी फैट पता करने के लिए जरूरी टेस्ट हैं।

पेट के आसपास ज्यादा चर्बी होना भी हाई फैट रेशियो का संकेत हो सकता है। अगर कमर का माप ज्यादा है तो पेट की चर्बी अधिक हो सकती है। अगर कमर आपकी लंबाई के आधे से ज्यादा है तो यह जोखिम का संकेत माना जाता है।

सीढ़ियां चढ़ते समय जल्दी सांस फूलना या ताकत कम महसूस होना भी हाई फैट और लो मसल मास की ओर इशारा कर सकता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो संतुलित रखने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- मसल-फैट रेशियो बेहतर रखने के लिए बैलेंस डाइट जरूरी है।

डाइट में हाई-क्वालिटी प्रोटीन, हेल्दी फैट, भरपूर फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होने चाहिए। सवाल- मसल-फैट रेशियो बैलेंस्ड रखने के लिए ओवरऑल हमारी लाइफस्टाइल कैसी होनी चाहिए?जवाब- इसकी सभी जरूरी बातों को नीचे पॉइंटर्स से समझते हैं- रेगुलर एक्सरसाइज करें। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें। लंबे समय तक बैठने से बचें। प्रोटीन रिच डाइट लें। रिफाइंड कार्ब कम करें। शुगर की मात्रा घटाएं। अल्ट्राप्रोसेस्ड फूड न खाएं। शुगरी ड्रिंक्स, पैकेज्ड फूड कम खाएं। शराब न पिएं। स्मोकिंग न करें। 8 घंटे की नींद पूरी लें। स्क्रीन टाइम कम करें। स्ट्रेस मैनेज करें।

रिलेशनशिप एडवाइज- सास हर बात पर टोकती है:पति को मेरे लिए स्टैंड लेना चाहिए, पर वो तो राजा बेटा है, खुद को कैसे प्रोटेक्ट करूं

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

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

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

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

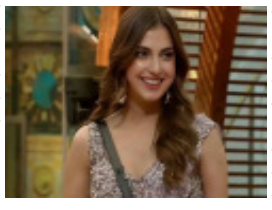
60 साल बाद भी मसल्स मजबूत चाहते हैं तो खाने में अपने प्रति किलो वजन के अनुसार 1 ग्राम प्रोटीन जरूर लें। जैसे आपका वजन 65 किलो है तो रोज 65 ग्राम प्रोटीन खाने में शामिल करें।दही, इडली, डोसा और ढोकला जैसे खमीर वाले फर्मेंटेड फूड पाचन में मदद करते हैं। ये प्रोबायोटिक्स से पेट की सेहत सुधारते हैं, जिससे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

परवरिश का सही तरीका

नयी दिल्ली। थेरेपिस्ट मोरीन कहती हैं कि हर किसी के मन में दो आवाजें होती हैं। एक हमें तुरंत मजा देने वाली चीज करने को कहती है, दूसरी सही रास्ता दिखाती है। फैसला बच्चों के हाथ में होता है कि वे किसकी सुनें। यह सीख उनका आत्मविश्वास बढ़ाती है और उन्हें समझाती है कि कभी-कभी गलत करने का मन सबका करता है, लेकिन सही चुनना समझदारी है। 2. मदद मांगने में हिचकें नहीं-बच्चों को यह समझाना जरूरी है कि उन्हें हर चीज अकेले समझने या संभालने की जरूरत नहीं है। वो जरूरत पड़ने पर किसी से मदद ले सकते हैं। थेरेपिस्ट नवीन खलफान कहती हैं कि मदद मांगते समय हम खुद को कमजोर महसूस कर सकते हैं, लेकिन असल में अपनी कमजोरी स्वीकार करना ही ताकत है। 3. सबको खुश करना जरूरी नहीं-बच्चे बड़े होते-होते दूसरों को खुश करने की आदत सीख लेते हैं। यदि हमेशा दूसरों की उम्मीदों में फिट होने की कोशिश करेंगे, तो अपनी असली पहचान खो सकते हैं। इसलिए उन्हें सिखाएं कि हर किसी को खुश करना जरूरी नहीं, जैसे हैं वैसे ही खुद को स्वीकार करें। 4. बच्चों को खुद की बाउंड्री तय करना सिखाएं- बच्चों को यह सिखाना बहुत जरूरी है कि उनके शरीर पर सिर्फ उनका अधिकार है।

खामेनेई की मौत पर दुख जताने के बाद ट्रोल हुईं फरहाना भट्ट ने किया रिएक्ट

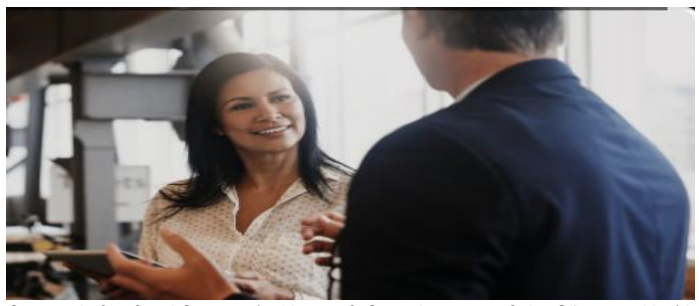
मुंबई। 'बिग बॉस 19' की पूर्व कंटेस्टेंट फरहाना भट्ट ने ईरान के सुप्रीम लीडर खामेनेई की मौत पर दुख जताने के बाद हुई ट्रोलिंग पर प्रतिक्रिया दी है। फरहाना ने कहा कि उन्होंने हमेशा अपने देश के समर्थन में खड़े होकर काम किया है और देश के खिलाफ किसी भी नैरेटिव का विरोध किया है। इंस्टेंट बॉलीवुड से बातचीत में फरहाना भट्ट ने अपने बयान को लेकर कहा कि भारत एक लोकतांत्रिक देश है, जहां सभी को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता है और लोग अपने विचार अलग-अलग तरीके से व्यक्त कर सकते हैं। विचारों में मतभेद होना स्वाभाविक है और वह इसे स्वीकार करती हैं। उन्होंने कहा कि लोग उनकी बात को लेकर



प्रतिक्रिया दे रहे हैं, लेकिन उन्होंने हमेशा अपने देश के लिए काम किया है और आगे भी करती रहेंगी। फरहाना ने कहा कि पहलगाम हमले, ईरान, फिलिस्तीन या इजरायल से जुड़े मुद्दों पर वह पहले भी अपनी राय रखती रही हैं। पुलवामा हमले और पहलगाम हमले जैसे मामलों में भी वह भारतीय सेना के साथ खड़ी रही हैं। वह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व भी कर चुकी हैं। उन्होंने बताया कि कश्मीर में शांति से जुड़े काम के दौरान उन्होंने भारतीय सेना के साथ मिलकर कई पहल की हैं। कश्मीर में सेना के कई वरिष्ठ अधिकारियों ने उनके काम की सराहना की है और उन्हें कई बार सम्मानित भी किया गया है। वहीं, होली को लेकर हुई ट्रोलिंग पर जवाब देते हुए फरहाना ने कहा कि भारत एक स्वतंत्र देश है। यहां हर व्यक्ति को अपने तरीके से त्योहार मनाने और अपनी बात रखने का अधिकार है, बशर्ते इससे देश की गरिमा को ठेस न पहुंचे। खामेनेई के निधन को लेकर फरहाना भट्ट ने कहा था, 'बिल्कुल, वे एक ऐसे व्यक्तित्व थे जिन्हें हम कभी नहीं भूल सकते। वे हमेशा हमारे दिलों में जिंदा रहेंगे। इस घटना से सभी कश्मीरी गहरे सदमे में हैं। आप विश्वास नहीं करेंगे, सेहरी के बाद मैं बिल्कुल नहीं सो पाई। मैं बहुत दुखी थी। ऐसा कभी नहीं होना चाहिए था।'

स्मॉल टॉक, बड़े परिणाम देती है

अजनबियों से बातचीत कभी हमारे रोजमर्रा के जीवन का



हिस्सा होती थी, लेकिन टेक्नोलॉजी ने इसे खत्म कर दिया है। अच्छा लगे या नहीं, लेकिन सच यही है। किसी भी सार्वजनिक जगह पर जाइए, हम एक-दूसरे का अभिवादन करने के बजाय आपस में भिड़ते रहते हैं और फिर झगड़े के डर से तुरंत 'सॉरी' कह देते हैं, वह भी बिना आंख मिलाए। पिछले हफ्ते मैं भी ऐसी ही स्थिति में फंसा, जब सभी फ्लाइट्स बहुत देरी से चल रही थीं और एयरपोर्ट लाउंज ऐसे लोगों से भरा था, जो खाना खत्म होने से पहले अपना लंच लेना चाहते थे। मेरी नजर 2 बाय 2 की एक टेबल पर पड़ी। उस पर एक व्यक्ति पहले से लंच ले रहा था और टेबल पर इतनी ही जगह बची थी कि कोई अपना गिलास तो रख सके, प्लेट नहीं। अगर दोनों लोग साथ में भोजन करना चाहे तों उन्हें प्लेटें किनारों पर रखनी पड़ेंगी। अगर पहले के पास पानी का गिलास, दही और मिठाई का कप भी हो तो दूसरा अनजान व्यक्ति उसी टेबल पर बैठने की हिम्मत नहीं करेगा, क्योंकि उसे पता है कि पहला व्यक्ति बुरा-सा मुंह बना कर मानो कहेगा कि 'यहां जगह कहां है?' तभी मैंने देखा कि ऐसी ही एक टेबल के सामने एक कुर्सी खाली थी। मेरी आंखों ने वहां बैठे व्यक्ति को स्कैन किया और मेरे अनुभवी दिमाग ने उस तस्वीर को देखकर कहा कि वो 'तमिलियन' हैं, जाओ उनसे तमिल में बात करो। शायद मेरा दिमाग उनके माथे पर लगी 'विभूति' को देखकर ऐसा समझा होगा। बिना किसी अन्य भाषा की मिलावट के मैंने शुद्ध तमिल में बोलना शुरू किया। आंखों में प्रसन्नता लिए उन्होंने अपनी प्लेट खिसका ली,

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

रंग बिरंगी फल और सब्जियां अमृत समान

लक्ष्मीनारायण को अरबी फ्राई पसंद है और मुथुरामन को पत्तागोभी, यह कहते हुए मेरी मां खूब सारा

अरबी धोकर कुकर में डाल देतीं और आंच तेज कर देतीं ताकि यह सख्त सब्जी जल्दी पक जाए। इस बीच वे जल्दी से धुली हुई पत्तागोभी को काटकर अलग से पानी में उबाल लेतीं। अरबी के छिलके उतारने के लिए मेरी बहन की मदद लेने के बाद वे ताजा नारियल छीलना शुरू कर देतीं।वे मुझे अरबी को केरल वाले आलू के चिप्स की तरह काटने के लिए कहतीं। फिर ये दोनों सब्जियां दो अलग-अलग कढ़ाई में चली जातीं। उबली हुई पत्तागोभी को लाल सूखी मिर्च और ढेर सारी चना दाल (पहले से गरम पानी में भिगोई हुई) के साथ तड़का दिया जाता और कढ़ाई में डालने से पहले धीमी आंच पर पकाया जाता। अरबी पर सब तरफ से मसाला लगाने के बाद उन्हें बहुत कम तेल में मद्धम आंच पर भूना जाता। फिर कड़ाही में गोभी को चलाते हुए ऊपर से नारियल बुरककर डालते।लेकिन उस दिन ये दोनों सब्जियां हमारे खाने का हिस्सा नहीं होती थीं। यह सब इसलिए किया गया था, क्योंकि मेरे उपरोक्त दो दोस्त हमें बिना बताए भोजन के लिए चले आए थे। इस तरह से किसी के भी चले आने पर मां कभी मुंह नहीं बनातीं। वे घर आने वालों के चेहरों को पढ़कर बता देतीं कि उन्हें कितनी भूख लगी है और उनकी पसंद का खाना बनाने की कोशिश करतीं।वे हर किसी की पसंद को याद रखती थीं और उसी के अनुसार खाना बनाती थीं। बताने की जरूरत नहीं कि मेरे दोस्त उन सब्जियों को चाव से खाते, डकार लेते और चले जाते, और अगर मैं उनके हिस्से का खा लेता तो मुझसे झगड़ा करते।वैसे तो पूरा भोजन ही स्वादिष्ट होता था, लेकिन ये दोनों दोस्त अगले कुछ महीनों तक कॉलेज में अरबी और गोभी- इन दो 'अतिरिक्त' सब्जियों की तारीफ करते रहते, जब तक कि वे अगली बार मेरे घर नहीं आ जाते। मां की मृत्यु के 30 साल बाद भी उन्हें उन सब्जियों का स्वाद ठीक उसी तरह से याद है, जैसे उन्होंने उन्हें कल रात खाया हो।मुझे यह कहानी शनिवार को तब याद हो आई, जब मैं भिलाई में रुंगटा इंटरनेशनल स्किल्स यूनिवर्सिटी द्वारा आयोजित एचआर कॉन्क्लेव को संबोधित कर रहा था। 20 से अधिक एमएनसी के एचआर अधिकारी वहां गोलमेज सम्मेलन में शामिल हुए थे।मैंने अपना संबोधन यह कहते शुरू किया कि अपने बारे में कुछ बताइए। मुझे नहीं पता कि यह सवाल कितना पुराना है। लेकिन ये वो सवाल है, जो किसी भी कंपनी में ज्यादातर इच्छुक उम्मीदवारों की किस्मत तय करता है। यहां बैठे इन एचआर प्रमुखों से पूछिए। वे इस सवाल को बार-बार पूछने में कभी शर्म महसूस नहीं करते।ऐसा इसलिए, क्योंकि यह एक से दो मिनट की छोटी-सी अवधि उम्मीदवार के आत्मविश्वास, भाषा-शैली, हास्यबोध, सतर्कता, कहानी सुनाने की क्षमता और देहभाषा से परिचित कराती है। आप सभी को मेरी सलाह है कि इंटरव्यू खत्म होने तक रिज्यूमे में लिखी की गई जानकारी के अलावा भी अपने पास अपने बारे में कुछ काउंटर पर बैठते थे, तब उनकी बिक्री बहुत अच्छी चल रही थी और जब उनका एमबीए की पढ़ाई कर रहा बेटा उसी जगह पर बैठा, तो बिक्री में भारी गिरावट आई। वे हैरान थे कि ऐसा क्यों हो रहा है।अंत में पता चला कि ग्राहकों को यह बात बहुत अच्छी लगती थी कि बुजुर्ग प्लास्टिक बैग को सील करने से पहले फरसाण का एक 'अतिरिक्त' बड़ा टुकड़ा उसमें डाल देते थे, जबकि एमबीए की पढ़ाई कर रहा बेटा वजन के बराबर ही तौलता था। उस 'अतिरिक्त' से ही ग्राहकों और दुकान के बीच एक रिश्ता बन गया था। यह कुछ ऐसा ही था, जो अतीत के दिनों में दूधवाले किया करते थे।फंडा यह है कि आप युवाओं को ज्ञान, कहानियां, भोजन, साक्षात्कार के दौरान आत्म-गौरव से लेकर शुभकामनाएं तक कुछ भी दे सकते हैं, लेकिन दुनिया हमेशा उस 'अतिरिक्त' चीज की कद्र करती है, जो आप इस प्रक्रिया में देते हैं। और हां, आपकी मानवता की भी।

बीज पर काम करें, तो फल अपने आप आपको चौंका देंगे

नारायणा हेल्थ के चेयरमैन व कार्यकारी निदेशक डॉ. देवी

प्रसाद शेट्टी ने काफी पहले एक कार्यक्रम में कहा था कि भारत पहला ऐसा देश बनने को तैयार है, जहां स्वास्थ्य देखभाल व पैसा अलग-अलग होगा और ये बदलाव अगले 5 से 10 वर्षों में ही हो जाएगा। इस दावे के समर्थन में डॉ. शेट्टी ने तीन बड़ी अर्थव्यवस्था- भारत, अमेरिका व चीन में मोतियाबिंद सर्जरी की तुलना की।उन्होंने कहा, 'अमेरिका में सालाना 35 लाख मोतियाबिंद सर्जरी होती हैं। आबादी के लिहाज से चीन को इसकी पांच गुना सर्जरी करनी चाहिए, पर वह सिर्फ 32 लाख ही करता है। जबकि भारत में 85 लाख सर्जरी सालाना होती हैं, जो अमेरिका, चीन और बहुत से यूरोपीय देशों को मिलाकर भी अधिक है।शेट्टी के अनुसार ये उन उद्यमी चिकित्सकों के कारण संभव हुआ, जिन्होंने स्वतंत्र क्लिनिक खोले। इससे सर्जरी का खर्च घटा। उन्होंने गर्व से कहा 'भारत अपने स्वास्थ्य देखभाल के ढांचे में बदलाव कर रहा है। जो हमने हासिल किया, वो कोई और देश नहीं कर सकता।'डॉ. शेट्टी ने पहले के एक इंटरव्यू में कहा था, 'निजी क्षेत्र में बहुत महंगी होती जा रही चिकित्सा शिक्षा के कारण हम आर्थिक तौर पर पिछड़े वर्गों में से बहुत से जादुई हाथ खोते जा रहे हैं।' उनका मतलब था कि भविष्य के ऐसे बहुत से प्रतिभावान डॉक्टर हैं, जो मेडिसिन में योगदान दे सकते हैं, पर महंगी पढ़ाई के कारण वे अवसर खो रहे हैं।डॉ. शेट्टी के वो दोनों कथन मुझे तब याद आए, जब मैंने हाल ही में सुना कि कैसे उत्तरप्रदेश के सर्वोदय स्कूल की 25 में से 12 छात्राओं ने नीट परीक्षा पास की है, जिसका परिणाम इसी सप्ताह जारी हुआ है। यहां उन छात्राओं की कहानी बताता हूं।प्रिंसी खेतिहर मजदूर की बेटी हैं, पूजा रंजन सोनभ्रद के किसान की बेटी हैं, वहीं कौशांबी की श्वेता, साइकिल का सीट कवर बेचने वाले परिवार में पली-बढ़ीं। उनका सपना सरकारी स्कूल से अधिक कुछ भी नहीं था और वे हॉस्पिटल बेड्स के बीच इधर-उधर भागती महिला डॉक्टर्स को दूर से देखकर सिर्फ अचरज करती थीं।एप्रन पहनकर गले में स्टेथोस्कोप लटकाए देखने की कल्पना मात्र से ही वह डर जाती थीं। पर अब ऐसा नहीं है। अपने स्कूल की नौ अन्य छात्राओं समेत इन तीनों ने इस वर्ष नीट परीक्षा पास कर ली है। यूपी के मिर्जापुर स्थित मरिहन में समाज कल्याण विभाग द्वारा संचालित सर्वोदय विद्यालय की 25 छात्राएं इस परीक्षा में शामिल हुई थीं, इनमें सभी अनुसूचित जाति, जनजाति व अन्य पिछड़ा वर्ग से थीं और इनमें से आधी छात्राओं ने ये परीक्षा पास कर बड़ी उपलब्धि हासिल की है।उन्होंने ये सब कैसे किया? आर्थिक तौर पर पिछड़े वर्ग के छठी से बारहवीं के बच्चों के लिए हॉस्टल सुविधा के साथ संचालित होने वाले सर्वोदय स्कूल में छात्राओं को मुफ्त आवासीय कोचिंग मिली। नियमित स्कूल के अलावा ये छात्राएं खासतौर पर नीट के लिए कोचिंग में भी शामिल होती थीं।वहां नीट-जेईई के लिए दाखिला लेने वाली 39 छात्राओं में से 25 ने परीक्षा दी और 12 उतीर्ण हुईं। इस सफलता से प्रेरित होकर समाज कल्याण विभाग के 'सेंटर फॉर एक्सीलेंस' को पूरे यूपी के अन्य सर्वोदय विद्यालयों में भी शुरू किया जा रहा है, यूपी में ऐसे स्कूलों की संख्या लगभग 100 है।मैं जयपुर के शेपिंग फ्यूचर नाम के एक संगठन के बारे में जानता हूं, जो आर्थिक तौर पर कमजोर ऐसे सैकड़ों बच्चों की सहायता करता है, बशर्ते वो बच्चे मेधावी हों और भविष्य के भारत की जिम्मेदारी अपने कंधों पर लेने की योग्यता रखते हों।इन युवा मेधावी दिमागों को जो चाहिए, वह है सीखने की तकनीक में जरा सा प्रोत्साहन और थोड़ी सी वित्तीय सहायता। और फिर, जैसा कि डॉ.शेट्टी ने कहा, भारत को विभिन्न क्षेत्रों में दुनिया के किसी भी देश को मात देने से कोई नहीं रोक सकता। यहां तक कि हम जैसे लोग भी अपने आसपास ऐसे प्रतिभाशाली दिमागों को पहचान सकते हैं।फंडा यह है कि यदि हम बीजों पर काम करें, मेरा मतलब कि आर्थिक रूप से सबसे ?निचले पायदान पर बैठे गरीब बच्चों पर, तो उनमें से उपजाऊ बीज रूपी बच्चे प्रकाश की ओर बढ़ेंगे और संबंधित क्षेत्र में मिसाल कायम करेंगे।

6 खतरे हैं, जिनसे लोकतंत्र का बचाव करना चाहिए

चुनावों का दौर आने वाला है। बिहार और झारखंड में इस वर्ष के अंत में चुनाव होने जा रहे हैं। उसके बाद असम, पश्चिम बंगाल, पुडुचेरी, तमिलनाडु और केरल में मई 2026 में चुनाव होंगे। आलोचक भले ही कहते हों कि हमारे यहां बहुत चुनाव होते हैं, लेकिन चुनावी-लोकतंत्र ही हमारी सबसे बड़ी ताकतों में से एक है।

चीन और पाकिस्तान के पास यह ताकत नहीं है, न ही यह सोवियत संघ के पास थी। जिन सर्वसत्तात्मक शासनों में कतई भी लचीलापन ना हो, वो बहुत अस्थायी होते हैं। मॉस्को में राजनयिक के तौर पर अपने कार्यकाल के दौरान मैंने सोवियत संघ का विघटन अपनी आंखों से देखा था। मुझे लगता है चीन भी ऐसे ही टाइम बम पर बैठा है। इसके विपरीत लोकतंत्र अधिक लचीले होते हैं, क्योंकि उनमें जनता की नाराजगी को बाहर निकालने के लिए चुनावों का सेफ्टी वॉल्व होता है।विंस्टन चर्चिल ने कहा था कि लोकतंत्र सरकार का सबसे खराब रूप है, सिवाय उन सभी के जो उससे पहले आजमाए गए थे। यह सही हो सकता है, किंतु लोकतंत्र के संचालन के लिए सतत निगरानी बहुत जरूरी है ताकि उसके स्वरूप से अधिक उसकी आत्मा अक्षुण्ण रहे। ऐसे छह खतरे हैं, जिनसे लोकतंत्र का बचाव किया जाना चाहिए।पहला खतरा है, अधिनायकवाद। जब कोई लोकतांत्रिक सरकार आलोचना और असहमति के प्रति असहिष्णु हो जाए तो प्रजातंत्र को जीवित रखने वाला संवाद मर जाता है। अपनी सहूलियत के लिए अमानवीय कानून बनाकर उनका दुरुपयोग, बिना निर्धारित प्रक्रिया अपनाए बुलडोजर-न्याय आदि लोकतंत्र की आत्मा के लिए अभिशाप जैसे हैं।अरस्तू ने कहा था कि 'स्वतंत्रता ही लोकतंत्र का आधार है।' दूसरा खतरा है बढ़ता वंशवाद। आज हमारे ज्यादातर राजनीतिक दल पारिवारिक जागीरों जैसे हैं। वे लोकतंत्र के बजाय मध्ययुगीन सामंतवाद की याद दिलाते हैं। तीसरा खतरा- जिस पर बहुत-से राजनीतिक दल भी कुछ नहीं बोल पाते- वह है कोई भी अनुचित तरीका अपनाकर येन-केन-प्रकारेण सत्ता हासिल करना। आज राजनीति में धर्म, जाति, धुर-राष्ट्रवाद, संकीर्ण मुद्दे, बेनामी सम्पत्ति और बाहुबल आम बात है।चौथा खतरा बहुमत का गलत तरीके से उपयोग है, जिसमें केंद्र या राज्य सरकारें रचनात्मक-संवाद के स्थान पर आंकड़ों की ताकत के बल पर अपनी इच्छा थोप देती हैं। संविधान पेश करते हुए डॉ. आम्बेडकर ने इस आशंका के प्रति चेतावनी भी दी थी।उन्होंने कहा था कि भारत जैसे देश में लोकतंत्र के अधि?नायकवाद में बदलने का खतरा है। खासतौर पर जब किसी दल की बहुत बड़ी जीत हो तो इस खतरे के वास्तविकता में बदलने की संभावना बहुत ज्यादा है। पांचवां खतरा है केंद्र-राज्य संबंधों को अस्थिर करने की कोशिश।केंद्र में मजबूत सरकारों ने राज्यों में विपक्षी दलों की सरकारों के कामकाज को बाधित करने के लिए संविधान की गलत व्याख्या की है। वास्तव में तो 'डबल इंजन सरकार' का जुमला ही अपने आप में इस बात का सबूत है कि 'सिंगल इंजन सरकारें'- जिन्हें केंद्र का सहयोग नहीं है- नुकसान में ही रहेंगी। यह सोच लोकतांत्रिक संघवाद के लिए खतरा है।अंतिम और शायद सबसे प्रमुख तौर पर लोकतंत्र तब खतरे में होता है, जब चुनी हुई सरकारें जनता से किए वादे पूरे नहीं करतीं और सियासी ताकत को निजी हित साधने के लिए काम में लेती हैं। कालिदास ने राजधर्म की व्याख्या करते हुए कहा था : 'प्रवर्त्ततां प्रकृतिहिताय' यानी जनता के कल्याण के लिए काम करना। चाणक्य ने कहा था कि 'राजा को अपनी पूरी शक्ति लोककल्याण में समर्पित कर देनी चाहिए।' महाभारत में भी दायित्व पूरे नहीं करने वाले राजा के खिलाफ विद्रोह को उचित बताया गया है।लेकिन क्या लोकतांत्रिक तरीके से चुनी गई सरकारों में हमारे नए 'राजा' इन मान्यताओं और दायित्वों का पालन कर रहे हैं? बिहार में भाजपा और कांग्रेस की बैसाखियों पर बीते 30 वर्षों से लालू-नीतीश सामाजिक न्याय के नाम पर राज करते रहे हैं। लेकिन आज भी बिहार वहीं पर है, जहां पहले था।सरकारी आंकड़ों के अनुसार राज्य की एक-तिहाई आबादी गरीबी की रेखा से नीचे जीवनयापन करती है। बिहार में देश की सबसे कम प्रति व्यक्ति आय है। स्वास्थ्य और शिक्षा का ढांचा बिगड़ता जा रहा है। व्यापक भ्रष्टाचार और सर्वाधिक बेरोजगारी दर के कारण युवा पलायन कर रहे हैं। ऐसे हालात में मतदाताओं के कंधों पर बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। उनके पास ताकत है कि लोकतंत्र के खतरों का सामना करें और उनके हित में काम नहीं करने वाली सरकारों को वोट के दम पर उखाड़ फेंकें।वास्तव में 'डबल इंजन सरकार' का जुमला ही अपने आप में इस बात का सबूत है कि 'सिंगल इंजन सरकारें'- जिसे केंद्र का सहयोग नहीं है- नुकसान में ही रहेंगी। यह सोच लोकतांत्रिक संघवाद के लिए खतरा है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

हमारे लिए सबसे बढ़कर अपने नागरिकों के हित हैं

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

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

पूर्वोत्तर के हमारे देशवासियों के साथ भेदभाव कब तक?

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

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

नेपाल में बालेन शाह का प्रधानमंत्री बनना तय,4 साल पुरानी पार्टी जीत के करीब

काठमांडू। नेपाल में आम चुनाव की मतगणना जारी है। 165 सीटों पर शुरुआती रुझान आ चुके हैं। रैपर और काठमांडू के मेयर रहे बालेन शाह की अपने उम्मीदवार को वोट देते हैं। जिस उम्मीदवार को सबसे ज्यादा वोट मिलते हैं, वही जीतता है।बाकी बची 110 सीटें पार्टियों को मिले कुल वोट प्रतिशत के नेपाल की स्थिति खराब है। सिर्फ 4 साल पहले बनी राष्ट्रीय स्वतंत्र पार्टी उन्हें कड़ी टक्कर देती नजर आ रही है। नेपाली कांग्रेस के पीएम उम्मीदवार गगन

राष्ट्रीय स्वतंत्र पार्टी सबसे बड़ी पार्टी बनकर उभरी है। आरएसपी ने अब तक 26 सीटें जीत ली हैं, जबकि 92 पर आगे चल रही है। यह पार्टी सिर्फ 4 साल पहले एक पत्रकार रहे रबि लामिछाने ने बनाई थी। वहीं पूर्व प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली की पार्टी सीपीएन-यूएमएल ने अब तक सिर्फ 1 सीट जीती है, जबकि सिर्फ 10 सीटों पर आगे हैं। केपी ओली खुद भी झापा-5 सीट पर बालेन शाह से 25 हजार वोटों से पीछे चल रहे हैं। उन्हें सिर्फ 10 हजार वोट मिले हैं, जबकि बालेन शाह को 39 हजार से ज्यादा वोट मिल चुके हैं। ओली ने झापा-5 सीट से 2017 और 2022 का चुनाव जीता था। पिछले साल सितंबर में हुए हिंसक प्रदर्शनों के बाद 5 मार्च को हुए चुनाव में 58फीसदी लोगों ने वोट डाले। वोटों की गिनती पूरी होने में 3 से 4 दिन लगने की उम्मीद है।

चुनाव आयोग ने कहा है कि 9 मार्च तक काउंटिंग पूरी करने की कोशिश की जाएगी। नेपाल में चुनाव की व्यवस्था मिश्रित चुनाव प्रणाली पर आधारित है। यानी यहां दो तरीकों से सांसद चुने जाते हैं- सीधे चुनाव से और पार्टी को मिले वुल वोट के हिसाब से।संसद की 275 में से 165 सीटों पर सीधे चुनाव होता है। हर इलाके (निर्वाचन क्षेत्र) में लोग आधार पर मिलती हैं। इसमें वोटर किसी उम्मीदवार को नहीं बल्कि किसी पार्टी को वोट देती हैं। पूरे देश में पार्टी को जितने प्रतिशत वोट मिलते हैं, उसी हिसाब से उन्हें संसद में सीटें मिलती हैं। इस सिस्टम का मकसद यह है कि छोटे दलों और अलग-अलग सामाजिक समूहों को भी संसद में जगह मिल सके और कोई एक पार्टी पूरी तरह हावी न हो।चुनाव आयोग के संशोधित आंकड़ों के मुताबिक नेपाल के आम चुनाव में कुल 58.07 प्रतिशत मतदान हुआ। नेपाल में 1990 में लोकतंत्र की बहाली के बाद अब तक 8 संसदीय चुनाव हो चुके हैं। इस बार सबसे कम वोटिंग दर्ज की गई है।

आंकड़ों के अनुसार भक्तपुर जिले में सबसे ज्यादा मतदान हुआ। यहां दो निर्वाचन क्षेत्रों में 71.46 प्रतिशत वोटिंग दर्ज की गई। काठमांडू जिला पांचवें स्थान पर रहा, जहां 10 निर्वाचन क्षेत्रों में 67.01 प्रतिशत मतदान दर्ज किया गया। वहीं सबसे कम मतदान अचम जिले में हुआ, जहां केवल 39.18 प्रतिशत वोट डाले गए। नेपाल की पुरानी और स्थापित राजनीतिक पार्टियों के लिए यह चुनाव एक कड़ा झटका साबित होता दिख रहा है।

तीनों ही बड़ी पार्टियों नेपाली कांग्रेस, नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी और कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ थापा और सीपीएम-यूएमएल के पीएम उम्मीदवार केपी शर्मा ओली चुनाव हारने के करीब हैं। पुरानी तीन बड़ी पार्टियों के शीर्ष नेताओं में से केवल पुष्प कमल दहल 'प्रचंड' ही जीत हासिल कर सके। उन्होंने रुकुम ईस्ट-1 सीट से जीत दर्ज की। लेकिन यह भी ध्यान देने वाली बात है कि उन्हें जीत के लिए माओवादी आंदोलन के पुराने गढ़ में जाना पड़ा। बाकी देश में आरएसपी की लहर दिखाई दे रही थी। काठमांडू के मेयर बनने से पहले बालेंद्र शाह, जिन्हें लोग बालेन के नाम से जानते हैं, नेपाल के अंडरग्राउंड हिप-हॉप सीन में दिखते थे। कभी छतों पर रैप बैटल करते, तो कभी म्यूजिक वीडियो बनाते।

उनके गानों में गरीबी, पिछड़ापन और भ्रष्टाचार के मुद्दे उठाए जाते थे। इन्हीं गीतों ने उन्हें युवाओं के बीच बेहद लोकप्रिय बना दिया। उनके रैप में अक्सर नेताओं की बेइज्जती की जाती थी, लेकिन तब लोग चौंक गए जब बालेन ने मई 2022 में काठमांडू से मेयर पद के लिए चुनाव लड़ने का ऐलान कर दिया। बालेन काले ब्लेजर, काली जींस और काले धूप के चश्मे में प्रचार करने जाते, जिसकी खूब चर्चा हुई। निर्दलीय चुनाव लड़ने वाले सिर्फ 33 साल के बालेन ने बड़े-बड़े दिग्गजों को चुनाव में हरा दिया। वह नि?र्दलीय उम?मीदवर बनकर मेयर का चुनाव जीतने वाले पहले शख्स बने।

नेपाल में काठमांडू के मेयर की हैसियत कई केंद्रीय मंत्री से भी अधिक मानी जाती है। ऐसे में इस जीत की चर्चा सिर्फ नेपाल में नहीं, बल्कि पूरी दुनिया में हुई।

साल 2023 में टाइम मैगजीन ने उन्हें दुनिया के टॉप 100 प्रभावशाली लोगों की सूची में शामिल किया। न्यूयॉर्क टाइम्स ने उनकी प्रोफाइल स्टोरी की थी।नेपाल में इस बार चुनाव के दौरान युवाओं का बड़े पैमाने पर विदेश जाना एक अहम मुद्दा बनकर उभरा है। देश में रोजगार के सीमित अवसरों के कारण हर साल बड़ी संख्या में युवा काम की तलाश में खाड़ी देशों, मलेशिया और अन्य देशों का रुख करते हैं। इसका असर नेपाल की अर्थव्यवस्था, समाज और परिवारों पर भी पड़ रहा है।इसी वजह से लगभग सभी प्रमुख राजनीतिक दल अपने चुनावी वादों में इस मुद्दे को प्रमुखता से उठा रहे हैं।

दलों का कहना है कि युवाओं को विदेश जाने के लिए मजबूर होने की बजाय देश के भीतर ही रोजगार के बेहतर अवसर मिलना चाहिए। नेपाली कांग्रेस ने अपने घोषणापत्र में कहा है कि विदेश जाने वाले युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य सहायता और परामर्श की व्यवस्था की जाएगी, ताकि वे विदेश में काम करते समय आने वाली मानसिक और सामाजिक चुनौतियों से बेहतर तरीके से निपट सकें। वहीं नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (सीपीएन-यूएमएल) ने वादा किया है कि विदेश में काम करने के लिए जाने वाले लोगों को भारी कर्ज लेने की मजबूरी कम की जाएगी।इसके लिए भर्ती प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी और सस्ती बनाने की बात कही गई है। इसके अलावा कुछ राजनीतिक दलों ने यह भी कहा है कि विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर लोगों से अवैध रूप से पैसे वसूलने वाले दलालों और एजेंटों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। उनका कहना है कि इस तरह की धोखाधड़ी को रोकने के लिए सरकार को मजबूत निगरानी व्यवस्था बनानी होगी।

'ईरान की 20 हजार मिसाइलें परमाणु बम जैसी',इजराइल की विपक्षी नेता बोलीं- अमेरिका के साथ मिलकर दुनिया बचा रहे

नयी दिल्ली। ईरान पर अमेरिका और इजराइल के हमले को 5 दिन हो गए। एक हजार से ज्यादा मौतें हो चुकी हैं। 10 और देश इस जंग की जद में हैं। इजराइल के धुरविरोधी विपक्षी नेता पूरी दुनिया की बात है। सवालः कभी न्यूक्लियर प्रोग्राम, कभी सरकार बदलना, और अब मिसाइल प्रोग्राम खत्म करना, बार-बार लक्ष्य बदल रहा है, ऐसा क्यों? जवाबः हम एक साथ कई सारी चीजों पर

भी प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के ईरान पर 8 महीने में दूसरी बार किए हमले का समर्थन कर रहे हैं। एक न्यूज पोर्टल ने सवाल जवाब के माध्यम से इजराइल के विपक्षी दल येश अतीद की सांसद शैली टाल मेरोन से बात की। प्रधानमंत्री नेतन्याहू लिकुद पार्टी के हैं, जो दक्षिणपंथी रुझान रखती है। येश अतीद सेंटर लेफ्ट लिबरल पार्टी है। इजराइल की खासियत यही है कि राष्ट्रीय मुद्दों पर यहां सेंटर, लेफ्ट, राइट नहीं देखा जाता। सवालः इजराइल ने एक साल में दूसरी बार ईरान के खिलाफ युद्ध छेड़ा है, वजह न्यूक्लियर हथियार होना बताया। इस संघर्ष का अंतिम लक्ष्य क्या है, ये हमेशा के लिए कब रुकेगा? जवाबः एक दिन पहले ही हमने देखा कि एक ईरानी मिसाइल सिनागॉग (यहूदियों की इबादतगाह) पर गिरी और वो जगह तबाह हो गई। 9 लोगों की मौत हुई और कई घायल हो गए। मैंने खुद वहां का दौरा किया और देखा कि एक बैलेस्टिक मिसाइल कितनी तबाही करती है। हमें ये समझना होगा कि सिर्फ न्यूक्लियर बम ही हमारे लिए खतरा नहीं है, बल्कि बैलेस्टिक मिसाइल भी बड़ा खतरा है।हमें दूसरी बार ईरान पर ऑपरेशन अमेरिका के साथ मिलकर इसलिए करना पड़ा ताकि हम ईरान को न्यूक्लियर बम बनाने से रोक पाएं या बैलेस्टिक मिसाइल प्लान पर काम करने से रोक पाएं। ईरान के पास 20 हजार बैलेस्टिक मिसाइल बताई जाती हैं। और अगर इतनी मिसाइल हैं, तो ये एक तरह से परमाणु बम ही है। 'इजराइल ईरान की दोनों क्षमताओं को खत्म करेगा। हमें ईरानी लोगों से नफरत नहीं है, वे हमारे भाई-बहन की तरह हैं। हम उनकी भलाई की कामना करते हैं।' हमारा मानना है कि अयातुल्ला अली खामेनेई की सत्ता हटेगी और फिर ईरान शांतिप्रिय देश बनेगा। खामेनेई की सत्ता ने अपने ही 30 हजार लोगों की हत्या की है। आप सोच सकते हैं कि वो दूसरे देश के लोगों के साथ क्या करते हैं। हम पिछले 5 दिन से देख रहे हैं कि वे अपने अरब पड़ोसियों पर ही हमले कर रहे हैं। ये सिर्फ इजराइल-अमेरिका की बात नहीं, काम कर रहे हैं। मिलिट्री के स्तर पर न्यूक्लियर और बैलेस्टिक मिसाइल ठिकानों को स्ट्राइक कर तबाह करना है। ये मिलिट्री एक्शन हम इसलिए कर रहे हैं, ताकि ये ईरान के लोगों के लिए सत्ता पलटने की जमीन तैयार करे। इजराइल का सत्ता पलटने में पूरी तरह नियंत्रण नहीं है, लेकिन ईरान के लोगों के पास सत्ता पलटने के लिए सारा इंफ्रास्ट्रक्चर होगा, ताकि वे नई सरकार के साथ आम जिंदगी

जी सकें। ऐसी सरकार जो लोगों की मदद करें, न कि उन्हें प्रदर्शन करते हुए मार दे। एक तरफ हम मिलिट्री एक्शन कर रहे हैं, दूसरा काम वहां के लोगों को करना है। सवालः इजराइल-अमेरिका की स्ट्राइक से ईरान में सत्ता बदलने के लिए माहौल बनेगा? जवाबः हमें यही उम्मीद है, लेकिन मैं अपने स्तर पर ये बात नहीं कह सकती कि सत्ता परिवर्तन होगा या नहीं। हमें लगता है कि ईरान में खामेनेई का न होना ईरान के लिए बेहतर भविष्य होगा।

सवालः युद्ध में इजराइल और ईरान के साथ पश्चिम एशिया के अलग-अलग मुल्कों में सैकड़ों लोगों की मौत हो गई है। आपको नहीं लगता कि अगर युद्ध आगे खिंचा, तो बड़े पैमाने पर नुकसान होगा? जवाबः आम नागरिकों के मारे जाने पर मुझे बहुत दुख होता है। ऐसा नहीं होना चाहिए। अमेरिका और इजराइल ने जानबूझकर नागरिकों पर हमला नहीं किया। हमारा लक्ष्य मिलिट्री और सत्ता के ठिकाने हैं। ईरान सिर्फ नागरिकों पर ही हमला कर रहा है। वो इजराइल को खत्म करना चाहता है। सवालः ईरान कह रहा है कि इजराइल ने अपने हित के लिए अमेरिका को युद्ध में खींच लिया। आपका इस पर क्या कहना है? जवाबः ईरान झूठ बोल रहा है। हम उसके किसी भी आरोप को गंभीरता से नहीं लेते। ईरान ने पूरी दुनिया में प्रॉक्सी खड़े किए हैं। हूती, हिजबुल्ला और हमास जैसे सभी आतंकी संगठन ईरानी सत्ता से ही चलते हैं। ईरानी सत्ता सरकार नहीं है, बल्कि आतंकी सरगना है, जो दुनियाभर मे आतंकी संगठन तैयार कर रही है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि इजराइल ने अमेरिका का साथ दिया, न कि अमेरिका ने इजराइल का साथ दिया। ईरान तेजी से बैलेस्टिक मिसाइल बना रहा था। वो तेजी से यूरेनियम का भंडारण कर रहे थे। ईरान की पहुंच एशिया से लेकर यूरोप तक हो चुकी थी। मैं अमेरिका के प्रशासन और ट्रम्प का धन्यवाद करती हूं। इजराइल और अमेरिका मिलकर दुनिया बचाने की कोशिश में लगे हैं। सवालः पिछले साल जून में इजराइल ने क्या बात हो रही है? जवाबः पीएम मोदी का दौरा ऐतिहासिक रहा है। हमने उन्हें संसद में सम्मान दिया। उन्होंने शानदार भाषण दिया। हमने ट्रेड, स्पेस, मिलिट्री, एआई, एग्रीकल्चर जैसे मुद्दों पर सहयोग का वादा किया है। दोनों देश एक दूसरे की मदद के लिए खड़े हैं। सवालः इस युद्ध में भारत अमेरिका और इजराइल के साथ खड़ा दिख रहा है। युद्ध के बीच आप भारत के लोगों और सरकार से क्या कहेंगी? जवाबः भारत के लोग इजराइल का दर्द समझ सकते हैं, क्योंकि हम दोनों ही आतंक से परेशान हैं। 1948 में इजराइल बनने के बाद से हम पर आतंक का साया रहा। हम आतंक के खिलाफ और लोकतंत्र के लिए लड़ रहे हैं। हमारी टेरर को लेकर जीरो टॉलरेंस पॉलिसी है। हमें इस पर एकजुट रहना चाहिए। मैं भारत के साथ के लिए शुक्रिया अदा करती हूं।

केंद्र पर भड़की कांग्रेस, कहा- कब तक चलेगा अमेरिकी ब्लैकमेल

'कांग्रेस सांसद मनीष तिवारी ने तो इसे देश की संप्रभुता तक

से जोड़ दिया है। उन्होंने एक्स पर अमेरिकी ट्रेजरी सेक्रेटरी स्कॉट बेसेंट के बयान के जवाब में लिखा- '30 दिन की छूट जारी करना, दबाव की पाखंडी भाषा, नव-साम्राज्यवादी अहंकार से भरा है। क्या हम बनाना रिपब्लिक हैं, जो हमें अपने लिए तेल खरीदने के लिए अमेरिकी अनुमति की जरूरत है? वैसे ज्यादा बोलने वाली सरकार की चुप्पी कुछ अधिक है। क्या इसे नहीं पता कि संप्रभुता का मतलब क्या है' अमेरिकी ट्रेजरी सेक्रेटरी ने 6 मार्च को एक्स के जरिए जानकारी दी थी कि भारतीय रिफाइनरों को रूसी तेल खरीदने के लिए ट्रेजरी विभाग 30 दिनों के लिए अस्थाई छूट जारी करता है।...इस छोटे समय के उपाय से रूसी सरकार को ज्यादा वित्तीय फायदा नहीं मिलेगा।

अमेरिकी ट्रेजरी सचिव स्कॉट बेसेंट ने बताया कि राष्ट्रपति ट्रम्प के ऊर्जा एजेंडे के तहत यह अस्थायी कदम उठाया गया है। उन्होंने कहा कि भारत अमेरिका का एक महत्वपूर्ण पार्टनर है और ग्लोबल मार्केट में तेल की सप्लाई को स्थिर रखने के लिए यह छूट दी गई है।

इस बीच ब्रेंट क्रूड ऑयल की कीमत आज 4फीसदी बढ़कर 89.18 डॉलर प्रति बैरल के पार पहुंच गई है। यह अप्रैल 2024 के बाद इसका उच्चतम स्तर है।

जंग के चले बाजार अस्त व्यस्त- पाक में पेट्रोल-डीजल 55 रुपए महंगा

पाकिस्तान ने पेट्रोल और डीजल की कीमतों में करीब 20फीसदी की बढ़ोतरी की है। पेट्रोल और डीजल की कीमतों

में 55 रुपए (पाकिस्तानी रुपया) प्रति लीटर तक की बढ़ोतरी की गई है। इस बढ़ोतरी के बाद पाकिस्तान में पेट्रोल की कीमत अब 335.86 रुपए प्रति लीटर हो गई है। वहीं डीजल 321.17 रुपए प्रति लीटर के स्तर पर पहुंच गया है। सरकार का तर्क है कि अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग व मिडिल ईस्ट में तनाव के कारण अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दाम तेजी से बढ़े हैं, जिसकी वजह से यह फैसला लेना पड़ा। पेट्रोल पंपों पर भीड़ जमा हुई कीमतों में बढ़ोतरी की खबर आने के बाद होते ही पाकिस्तान के बड़े शहरों जैसे लाहौर और कराची में पेट्रोल पंपों पर भारी भीड़ जमा हो गई। लोग घंटों अपनी बारी का इंतजार करते दिखे। लोगों को डर है कि आने वाले दिनों में कहीं तेल की किल्लत न हो जाए। पेट्रोल की कमी की अफवाहों और जमाखोरी की शिकायतों के बीच प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने सख्त चेतावनी दी है। उन्होंने कहा है कि जो भी लोग पेट्रोल का स्टॉक छिपाकर रख रहे हैं, उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। पेट्रोलियम मंत्री अली परवेज मलिक ने स्पष्ट किया कि देश में पेट्रोल का पर्याप्त भंडार मौजूद है। मिडिल ईस्ट संकट कब खत्म होगा, कुछ पता नहीं पाकिस्तान सरकार का कहना है कि वे मौजूदा पेट्रोल रिजर्व को लंबे समय तक खींचने की योजना बना रहे हैं। मंत्री ने कहा कि हमें नहीं पता कि मिडिल ईस्ट का यह संकट कब खत्म होगा। सप्लाई चेन पर इसका असर पड़ सकता है, इसलिए हमें पहले से तैयारी रखनी होगी। भारत में भी केंद्र सरकार ने 7 मार्च से घरेलू गैस सिलेंडर 60 रुपए महंगा कर दिया है। दिल्ली में 14.2 किलोग्राम की एलपीजी गैस अब 913 रुपए की मिलेगी। पहले यह 853 रुपए की थी। वहीं 19 किग्रा वाले कॉमर्शियल सिलेंडर में 115 रुपए का इजाफा किया गया है। यह अब 1883 रुपए का मिलेगा।

राम रहीम पत्रकार छत्रपति हत्याकांड में बरी,7 साल पहले उम्रकैद हुई थी, 3 अन्य की सजा बरकरार

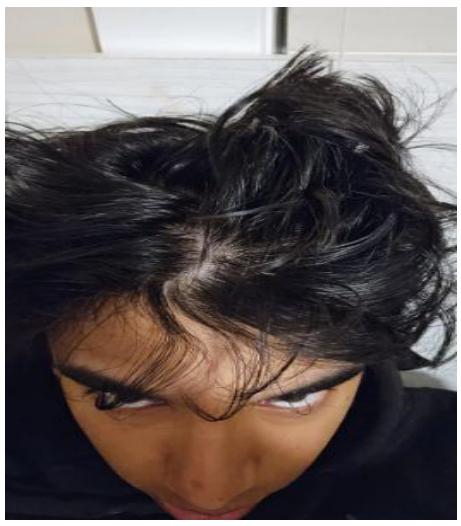
चंडीगढ़। पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट ने पत्रकार रामचंद्र छत्रपति हत्याकांड में डेरा सच्चा सौदा के राम रहीम को बरी कर दिया है। हालांकि कोर्ट ने 3 आरोपियों कुलदीप सिंह, निर्मल सिंह और कृष्ण लाल की सजा को बरकरार रखा है। इससे पहले 17 जनवरी 2019 को पंचकूला की स्पेशल सीबीआई कोर्ट ने राम रहीम समेत बाकी सभी आरोपियों को 7 साल कैद की सजा सुनाई थी। जिसके खिलाफ आरोपियों ने हाईकोर्ट में याचिका दायर की थी। फैसला सुनाते हुए हाईकोर्ट ने कहा कि इस हत्याकांड में राम रहीम के साजिशकर्ता होने के पर्याप्त सबूत नहीं हैं। जिस वजह से राम रहीम को बरी कर दिया गया। राम रहीम इससे पहले डेरा मैनेजर रणजीत हत्याकांड में पहले ही हाईकोर्ट से बरी हो चुका है। हालांकि सीबीआई ने इसे सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी है। राम रहीम को साध्वियों के यौन शोषण केस में 10 साल कैद की सजा हुई है। इस वजह से राम रहीम को अभी जेल में ही रहना होगा। उधर, रामचंद्र के बेटे अंशुल ने कोर्ट के फैसले पर कहा कि सीबीआई ने इस मामले की अच्छी पैरवी की है, सभी सबूत दिए गए। राम रहीम को बाहर निकालना गलत है। हम अब सुप्रीम कोर्ट जाएंगे।2002 में हुई थी हत्या पत्रकार रामचंद्र छत्रपति ने अपने अखबार में डेरा से जुड़े कुछ गंभीर आरोपों को प्रकाशित किया था, जिसके बाद वर्ष 2002 में उनकी गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। इसको लेकर खूब बवाल मचा था। जिसके बाद मामले की जांच सीबीआई को सौंपी गई थी। सीबीआई की स्पेशल कोर्ट

ने लंबी सुनवाई के बाद मामले में डेरा मुखी सहित अन्य आरोपियों को दोषी ठहराते हुए उम्रकैद की सजा सुनाई थी। इस फैसले के खिलाफ सभी दोषियों ने पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट में अपील दाखिल की थी। हाईकोर्ट ने कहा- सबूतों का अभाव हाईकोर्ट में सुनवाई के दौरान बचाव पक्ष और सीबीआई की ओर से बहस की गई। मगर, कोर्ट ने सबूतों को नाकाफी ठहरा दिया। वहीं, कुलदीप, निर्मल और किशन लाल के खिलाफ अदालत ने पाया कि उनके खिलाफ उपलब्ध सबूत और गवाह से उनकी भूमिका स्पष्ट रूप से स्थापित होती है। इसी आधार पर हाईकोर्ट ने उनकी उम्रकैद की सजा को बरकरार रखने का आदेश दिया। साफ्ट लेड से बनी गोली लगीः कोर्ट में राम रहीम के वकील बसंत राय ने तर्क दिया कि सबूतों के साथ छेड़छाड़ हुई है। जो गोली पत्रकार को लगी थी, वो 'सॉफ्ट लेड' की बनी थी। ये गोली स्नाइपर और सैन्य उपरकरणों में यूज होती है। अब 23 साल बीत जाने के कारण उस पर बने निशान और साइन दिखाई नहीं दे रहे हैं। डब्बे की सील नहीं खुलीः वकील बसंत राय ने कहा कि पत्रकार को लगी गोली जिस डब्बे में रखी गई थी, उस पर एम्स की सील लगी हुई थी। फोरेंसिक एक्सपर्ट के साइन भी थे। कोर्ट में भी डब्बा सील बंद ही आया, अगर सील कभी खुली ही नहीं, तो लैब के एक्सपर्ट ने उस गोली की जांच कैसे की? यह भी स्पष्ट नहीं है कि साइन गोली पर थे या डब्बे पर। हाईकोर्ट ने कहा- गोलियों पर कोई निशान नहीं सुनवाई के दौरान हाईकोर्ट ने टिप्पणी की कि इन गोलियों पर कोई निशान नहीं दिखाई दे रहे हैं। कोर्ट ने शिकायत पक्ष के वकील से पूछा कि फोरेंसिक एक्सपर्क ने गोली पर साइन किए थे या डब्बे पर?इसके जवाब में वकील ने दलील दी कि कंटेनर पर एक्सपर्ट के साइन मौजूद है। गोली पर अब साइन के निशान नहीं दिख रहे हैं। जांच के बाद ही यह क्लियर होगा कि गोली पर भी साइन थे या नहीं। यौन शोषण की चिट्ठी पब्लिश कीः पत्रकार रामचंद्र छत्रपति हरियाणा के सिरसा जिले के रहने वाले थे। वर्ष 2000 में उन्होंने वकालत छोड़कर सिरसा में ही अपना अखबार शुरू किया था। 2002 में उन्हें किसी ने एक चिट्ठी भेजी, जिसमें डेरे में साध्वियों के साथ हो रहे यौन शोषण का जिक्र था। इसके बाद छत्रपति ने 30 मई 2002 को उस चिट्ठी को अपने इवनिंग टाइम अखबार में पब्लिश कर दिया। 5 गोलियां मारकर हत्या कीः अखबार में चिट्ठी छपने के बाद छत्रपति को लगातार धमकियां मिलने लगी। इसके बाद भी उन्होंने डेरे के खिलाफ लिखना जारी रखा। परिवार ने आरोप लगाया था कि तीन-चार महीने तक उन्हें कई बार धमकी मिली। 19 अक्टूबर 2002 की रात को रामचंद्र की 5 गोलियां मारकर हत्या कर दी गईं। उस समय रामचंद्र अपने घर के बाहर मौजूद थे। दो दिन बाद, 21 अक्टूबर को इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई।

'गंजी हो रही हो', यह बोलने पर फूट-फूटकर रोई थी:पति कहीं साथ लेकर नहीं जाते, विग पहनकर नकली रूप देखना अच्छा नहीं लगता

नयी दिल्ली। 'एक बार बेटी के स्कूल में पेरेंट्स मीटिंग थी। वहां उसकी एक दोस्त ने कह दिया कि आंटी आप तो गंजी हो। मेरी बेटी रोने लगी, उसे लगा कि मेरी मां अच्छी नहीं हैं। उस दिन घर लौटकर मैं भी

खूब रोई थी। पति अब कहीं साथ लेकर नहीं जाते। बाल थे तो सिर खुला रखकर चलती थी, अब ढंककर चलना पड़ता है। घर से बाहर जाने में शर्मिंदगी महसूस होती है। मन में यही चलता रहता है कि क्या फिर से पहले जैसी दिख पाऊंगी।' ब्लैकबोर्ड में इस बार कहानी उन महिलाओं की जो बाल झड़ने की वजह से डिप्रेशन में चली गईं और ट्रीटमेंट के बाद भी बाल वापस नहीं आए। 37 साल की कमलेश दिल्ली में रहती हैं। वो कहती हैं कि ज़िंदगी आगे बढ़ रही है, लेकिन हर रोज खुद से लड़ती हूं। बाल झड़ने के कारण बहुत ही तनाव में रहने लगी हूं। सिर की त्वचा दिखने लगी है, जिसे देखकर बहुत गंदा महसूस होता है। लोग कहते हैं, तुम्हारे बाल झड़ रहे हैं, तुम गंजी हो रही हो, ये सुनकर अंदर से टूट जाती हूं। पहले जब मैं कम बालों वाली लड़कियों को देखती, तो सोचती थी कि लोग इनके बारे में क्या सोचते होंगे। इनके लिए सजना-संवरना क्या रह गया होगा। अब वही सवाल मेरे सामने खड़े हो गए हैं। कितना भी तैयार हो लूं, कितने भी अच्छे कपड़े पहन लूं, कुछ भी अच्छा नहीं लगता। हर नुस्खा, हर इलाज आजमा चुकी हूं। नीम, करेला, आंवला खाया, दही, मेथी, शिकाकाई, रीठा लगाया, लेकिन कुछ नहीं हुआ। आज भी अगर कोई नुस्खा बताता है तो करती हूं। पति को अब मेरे साथ पार्टी वगैरह में जाना अच्छा नहीं लगता। वो कहते हैं–तुम कहीं जाने लायक नहीं रह गई हो। लोग तंज कसते हैं कि आपकी बीवी के तो बाल गिरते जा रहे हैं।बालों में उंगलियां फेरती हूं, तो ये टूटकर हाथ में आ जाते हैं। आईने में देखती हूं तो बालों के बिना सुंदरता अधूरी लगती है। एक बार मोहल्ले में पूजा थी। बहुत सी औरतें बैठी थीं। उनमें से एक ने सबके सामने मुझसे कहा कि तुम तो गंजी हो रही हो। मैं अपसेट हो गई और पूजा छोड़कर घर वापस चली आई। कभी मेरे बाल बहुत घने थे, लेकिन अब हालात ये हैं कि मेरे सिर की त्वचा दिखने लगी है। बालों के झड़ने के कारण मैं डिप्रेशन में रहने लगी हूं। अब दिन-रात मन में यही चलता है क्या मैं फिर से पहले जैसी दिख पाऊंगी। शुरू में ध्यान नहीं दिया, अब बहुत देर हो चुकी है। हेयर एक्सटेंशन करवाना चाहती हूं, लेकिन बहुत महंगा है। 50 हजार से 1 लाख तक खर्च आता है। यही नहीं, उसे हर महीने मेंटेन और रीफिल भी करवाना पड़ता है। मेरे पति बीमार पड़ गए, जिससे उनकी नौकरी कई महीने पहले चली गई। अब घर का सारा खर्च मैं ही उठा रही हूं। ऐसे में बालों के लिए भारी खर्च कैसे करूं। कई बार हसबैंड से हेयर एक्सटेंशन कराने की बात की, लेकिन उनका चेहरा उतर जाता



है, फिर रुक जाती हूं। विग भी आजमाया, लेकिन साफ पता चल जाता है। विग पहनकर जब आईने में देखती हूं तो नकली रूप देखकर तकलीफ होती है। मैंने योग किया, जॉगिंग भी किया, लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ा। दिल्ली में पानी भी साफ नहीं आता। शायद ये भी एक वजह है, लेकिन बाल झड़ने की सबसे बड़ी वजह हार्मोनल इम्बैलेंस है। ससुराल वालों की टेंशन, बालों के झड़ने से बच्चों का चिंतित होना, इन सब से घिरी रहती हूं। दरअसल, लड़की होने के नाते बालों के बिना जीना आसान नहीं होता। मैं जॉब करती हूं। वहां काम की वजह से तनाव होता है। स्ट्रेस के कारण भी यह समस्या बढ़ जाती है। कमलेश की तरह 16 साल की माही भी बाल झड़ने से परेशान हैं। वो नोएडा में रहती हैं। कहती हैं- कुछ महीने पहले मेरे बाल बहुत टूट गए थे। इतने कि शीशे में खुद को देखने से कतराने लगी थी। कभी नहीं सोचा था कि बालों का गिरना मुझे डिप्रेशन में धकेल देगा, लेकिन ऐसा ही हुआ। मैं डिप्रेशन में चली गई। मेरे शरीर में विटामिंस की कमी हो गई थी। मैं हर वक्त चिड़चिड़ी रहने लगी थी। पढ़ाई में मन नहीं लगता था। खाना खाने का भी मन नहीं करता था।एक बार मैं एक फंक्शन में गई थी। वहां मेरी एक फ्रेंड और आंटी ने कहा कि तुम्हारे बाल बहुत झड़ गए हैं। क्या हुआ है तुम्हें। उस दिन बाहर से मुस्कुराई, लेकिन अंदर से मुझे खुद के बारे में सोचकर घबराहट होने लगी थी। जब किसी लड़की के बाल झड़ते हैं, तो केवल उसका हेयरस्टाइल नहीं बिगड़ता, पूरी पर्सनैलिटी और कॉन्फिडेंस ही बिगड़ जाता है। नोएडा का पानी बहुत खराब है। यहां कई लड़कियों को बाल झड़ने की समस्या है। एक बार ऑनलाइन एक ऑयल मंगाया, लेकिन उसे लगाने पर तो बाल और ज्यादा झड़ने लगे थे, फिर उसे मैंने फेंक दिया। मेरे साथ मेरे पेरेंट्स भी चिंतित होने लगे। मेरा रात में सोना मुश्किल होने लगा। नींद ही नहीं आती थी। एक दिन बाल धोकर जैसे ही कंघी चलाई, बालों का एक पूरा गुच्छा ही हाथ में आ गया। मैं फटी आंखों से देखती रह गई। कुछ पल तो मेरी सांस रुक गई। मैंने खुद को कमरे में बंद कर लिया। उसी दिन ट्रीटमेंट लेने की ठान ली। मेरे बड़े भैया मेरी फीलिंग समझते हैं। वो मेरा ट्रीटमेंट कराने हॉस्पिटल ले गए। अब धीरे-धीरे फर्क दिख रहा है और साथ ही उम्मीद भी जगी है कि मैं फिर से पहले जैसी हो जाऊंगी।माही की मां कहती हैं कि मेरी बेटी के बाल पहले बहुत घने और खूबसूरत थे, लेकिन अब इसके सिर को देखती हूं तो कांप जाती हूं। अब इसका ट्रीटमेंट करवा रही हूं। 25 साल की वर्षा भी नोएडा में रहती हैं। वह भी बाल झड़ने से परेशान हैं।

वो कहती हैं कि बाल झड़ना सिर्फ मेडिकल प्रॉब्लम नहीं, एक इमोशनल लड़ाई भी है, जो हर रोज खुद से लड़नी पड़ती है। एक बार अपनी दोस्त की शादी के लिए अच्छे से तैयार हुई। वहां पहुंचने पर कुछ लोगों ने कहा कि तुम तो गंजी हो रही हो। ये सुनकर चेहरे की मुस्कान चली गई और अंदर डर समा गया। मेरे गांव की एक आंटी ने एक बार कहा- बाल तो तुम्हारे हैं नहीं, शादी कैसे होगी? उस दिन मैं पूरी रात रोई थी। ऑफिस जाना अब बोझ लगने लगा है। सुबह जब सो कर उठती हूं तो बिस्तर के सिरहाने टूटे पड़े बालों को गिनती हूं। आखिर एक औरत के लिए उसके बाल गहना होते हैं, जब गहना ही न रहा तो सुंदरता कैसी? मेरा आत्मविश्वास जैसे गुम हो गया है। अब एक डर्मेटोलॉजिस्ट से ट्रीटमेंट करवा रही हूं।इंस्टाग्राम पर निहार सचदेवा ने अपनी शादी का एक वीडियो पोस्ट किया है। उनके सिर पर बाल नहीं है। पोस्ट पर लोगों ने भद्दे कमेंट्स किए हैं। उन्हें गंजी, टकली कहा है। एक यूजर ने लिखा है- 'क्या किसी ने कभी आपको टकली कहा?' इसी तरह से और भी कमेंट्स किए गए हैं, जो कि उनका मजाक उड़ाने वाले हैं। एक दूसरे यूजर ने कमेंट किया है- 'इस शिट को देखने की जरूरत क्या है'। आखिर उन्होंने खुद को बिना बालों के स्वीकार कर लिया है। उनके पति ने भी उन्हें स्वीकार कर लिया है, लेकिन समाज आज भी उन्हें टकली कहता है। लोग उनकी तस्वीरों पर भद्दे-भद्दे कमेंट्स करते हैं।कॉस्मेटिक हेयर एक्सपर्ट और प्लास्टिक सर्जन डॉ. समीक्षा त्यागी के मुताबिक युवा लड़के-लड़कियों में बाल झड़ने की समस्या आज बहुत आम हो गई है। इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। लड़कियों में बाल झड़ने की समस्या अक्सर उनमें हार्मोनल बदलाव होते हैं। पीरियड्स से जुड़ी गड़बड़ियां, थायरॉइड, पीसीओडी जैसे कंडीशंस सीधे तौर पर बालों पर असर डालते हैं।

आज लोगों के खान-पान और लाइफस्टाइल में भी बड़ा बदलाव आया है, जो बालों के टूटने के लिए जिम्मेदार है। जंक फूड खाना, असंतुलित डाइट और नींद की कमी के कारण पोषण की कमी हो जाती है। इसका सबसे पहले असर बालों पर पड़ता है। वह कहती हैं कि बाल झड़ना शारीरिक समस्या नहीं, मानसिक भी है।

युवा लड़के-लड़कियों का तो यह कॉन्फिडेंस कम कर देता है। डॉ. समीक्षा बताती हैं- ज्यादातर लड़कियां शुरुआत में बाल झड़ने को नजरअंदाज कर देती हैं, लेकिन जब सिर की त्वचा दिखने लगती है, तब वे घबरा जाती हैं और फिर बहुत देर हो चुकी होती है। वो कहती हैं कि कभी भी बाल झड़ने को हल्के में नहीं लेना चाहिए। जांच करवा कर तुरंत ट्रीटमेंट लेना चाहिए। अगर समय पर इलाज लिया जाए तो यह समस्या काफी हद तक काबू की जा सकती है।

अनुपम खेर-चेहरे पर लकवा मारा,प्रोजेक्ट्स फ्लॉप हुए तो सिर्फ 400 रुपए बचे थे, रिकॉर्ड फिल्मफेयर अवॉर्ड जीते

मुंबई। एक लड़का, जिसने नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा से अभिनय की तालीम हासिल की और बड़े ख्वाबों के साथ मुंबई

पहुंचा। उसे एक फिल्म में शानदार किरदार मिला और उसने छह महीने तक पूरी लगन और मेहनत से उसकी तैयारी की। तभी अचानक खबर आई कि उसका रोल किसी और को दिया जा सकता है। मायूस होकर उसने मुंबई छोड़ने का फैसला कर लिया और आखिरी दफा फिल्म के डायरेक्टर महेश भट्ट से मिलने गया। गुस्से में उसने उन्हें खरी-खोटी भी सुना दी। मगर उसकी सच्चाई, हिम्मत और जुनून देखकर महेश भट्ट ने फैसला किया कि यह किरदार वही निभाएगा। इसके बाद 28 साल की उम्र में उसने बुजुर्ग का रोल इतने शानदार तरीके से अदा किया कि उसे बेस्ट एक्टर का फिल्मफेयर अवॉर्ड मिला। बस, इसके बाद उसने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा और 500 से ज्यादा फिल्मों में काम किया। जी हां, हम बात कर रहे हैं बॉलीवुड के मशहूर एक्टर अनुपम खेर की। 7 मार्च 1955 को शिमला (हिमाचल प्रदेश) में एक कश्मीरी पंडित परिवार में पैदा हुए अनुपम खेर के पिता पुष्कर नाथ खेर वन विभाग में क्लर्क थे, जबकि उनकी माता दुलारी खेर गृहिणी थीं। उनकी स्कूल की पढ़ाई शिमला के डी. ए. वी. स्कूल से हुई थी। अनुपम खेर के एक छोटे भाई राजू खेर हैं। अनुपम खेर ने शो आप की अदालत में बताया था कि ग्यारहवीं कक्षा में उन्हें अपने मोहल्ले में आई एक लड़की से प्यार हो गया था। वह लड़की अंग्रेजी मीडियम स्कूल में पढ़ती थी और एक आर्मी ऑफिसर

की बेटी थी। अनुपम खेर और उनके दोस्त विजय सहगल कई महीनों तक साइकिल से उसके पीछे-पीछे जाते रहे, लेकिन अनुपम मोहब्बत का इजहार करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहे थे। छोटे शहर का माहौल था, जहां जज्बात दिल में रहते थे और अल्फाज होंठों तक आते-आते रुक जाते थे। करीब दो महीने बाद दोस्त के कहने पर उन्होंने लड़की से 'आई लव यू' कह दिया, जिस पर लड़की ने जवाब में 'मी टू' कहा। अनुपम खेर को उस समय अंग्रेजी ज्यादा समझ नहीं आती थी और वह 'मी टू' का मतलब भी फौरन नहीं समझ पाए। बाद में दोस्त ने समझाया कि इसका मतलब है कि वह भी उनसे मोहब्बत करती है।इसके बाद उनके दोस्त ने उन्हें लड़की से 'आई वांट टू किस यू' कहने की सलाह दी। उस दौर में ऐसा कहना बहुत बड़ी बात होती थी। एक महीने बाद उन्होंने हिम्मत कर यह भी कह दिया, जिस पर लड़की ने जवाब में कहा कि स्कूल के एनुअल फंक्शन के दिन वह उन्हें किस करेगी। हालांकि बाद में अनुपम खेर को ध्यान आया कि एनुअल फंक्शन में अभी आठ महीने बाकी थे। इसी दौरान दोस्त ने मजाक में उन्हें किस की प्रैक्टिस करने की सलाह दी, जिसके बाद उन्होंने शीशे के गिलास से अभ्यास करना शुरू कर दिया, जिससे उनके होंठ कट गए और सूज गए। कहानी में नया मोड़ तब आया जब लड़की ने शर्त रखी कि वह एनुअल फंक्शन में साड़ी पहनकर आएगी और अनुपम खेर को सूट पहनकर आना होगा। खेर ने बताया था कि उनके परिवार में पहले किसी ने सूट नहीं पहना था। जब उन्होंने घर पर सूट की मांग की तो परिवार हैरान रह गया। किसी तरह उन्होंने पिता को स्कूल के कार्यक्रम का बहाना देकर राजी किया और सूट सिलवाया। तय दिन पर दोनों ने रेलवे ब्रिज के नीचे मिलने का फैसला किया। किस करने से पहले वह और उनके दोस्त ने वहां के बल्ब तक तोड़ दिए ताकि कोई देख न सके। रात करीब साढ़े आठ बजे लड़की साड़ी में पहुंची और वह खुद नीले सूट में पहुंचे। दोनों के बीच कुछ देर खामोशी रही। जैसे ही वह किस करने के लिए आगे बढ़े, उसी समय लड़की के घर की लाइट जल गई और उसके पिता दरवाजे पर दिखाई दिए। घबराहट में लड़की ने अपना चेहरा मोड़ लिया और अनुपम खेर का पहला किस उसके होंठों की बजाय उसके कान पर जा लगा। इंटरव्यू में खेर ने कहा कि उनका पहला किस डिजास्टर साबित हुआ था। स्कूली पढ़ाई पूरी करने के बाद अनुपम ने हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला से संबद्ध गवर्नमेंट कॉलेज, संजौली में अर्थशास्त्र की पढ़ाई शुरू की। लेकिन बाद में भारतीय रंगमंच का अध्ययन करने के लिए उन्होंने पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ में प्रवेश लिया और अपना पहले वाला कोर्स बीच में ही छोड़ दिया। बाद में उन्होंने 1978 में राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय , नई दिल्ली से भी एक्टिंग की बारीकियां सीखीं। लंबे संघर्ष के बाद उन्हें फिल्म सारांश (1984) में एक शानदार भूमिका निभाने का मौका मिला, लेकिन कुछ दिनों बाद उनका रोल बदलने की बात होने लगी। हालांकि उनका कॉन्फिडेंस और इरादा देखकर फिल्म के डायरेक्टर महेश भट्ट ने वही रोल दिया जो उनको ऑफर किया गया था। इसके बाद अनुपम को फिल्म से एक शानदार पहचान मिली। इस फिल्म में उन्होंने बुजुर्ग पिता का किरदार निभाया, जबकि उस वक्त उनकी उम्र करीब 28 साल थी। फिल्म व्यावसायिक तौर पर बड़ी हिट नहीं रही, लेकिन फिल्म समीक्षकों ने उनकी अदाकारी की जमकर तारीफ की। उन्हें बेस्ट एक्टर का फिल्मफेयर पुरस्कार मिला और यह फिल्म उनके करियर का टर्निंग पॉइंट साबित हुई। इसके बाद उन्होंने विलेन, कॉमेडी और करेक्टर रोल में खुद को साबित किया। कर्मा, तेजाब और चालबाज जैसी फिल्मों में उनके नेगेटिव रोल चर्चा में रहे। वहीं राम लखन और दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे में उनकी कॉमिक टाइमिंग दर्शकों को खूब पसंद आई। 1990 और 2000 के दशक में वह लगातार सफल फिल्मों का हिस्सा रहे। हम आपके हैं कौन..!, कुछ कुछ होता है, ए वेडनसडे!, एम.एस. धोनीः द अनटोल्ड स्टोरी और द कश्मीर फाइल्स जैसी फिल्मों में उनके अभिनय को सराहा गया। उन्होंने 500 से अधिक फिल्मों में काम किया है। एक्टिंग के लिए उन्हें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार और फिल्मफेयर पुरस्कार सहित कई अवॉर्ड मिल चुके हैं। साल 1986 था और फिल्म आखिरी रास्ता की शूटिंग चल रही थी। उस दौर में चेन्नई की भीषण गर्मी के बीच अनुपम खेर को अमिताभ बच्चन से प्रोफेशनलिज्म का एक सबक मिला था। दरअसल, उन दिनों अनुपम खेर फिल्म सारांश की कामयाबी के बाद खुद को बड़ा स्टार समझने लगे थे। शोहरत का असर था और थोड़ा सा गुरूर भी आ गया था। चेन्नई में 40-45 डिग्री तापमान था। उनके मेकअप रूम का एसी खराब हो गया। इस बात पर उन्होंने प्रोडक्शन टीम पर काफी गुस्सा किया। जब वे सेट पर पहुंचे, तो मंजर कुछ और ही था। उन्होंने देखा कि अमिताभ बच्चन एक कोने में खामोशी से बैठे अपनी लाइनों की तैयारी कर रहे थे। हैरानी की बात यह थी कि इतनी सख्त गर्मी में भी उन्होंने भारी दाढ़ी, मूंछ, विग, जैकेट और यहां तक कि एक शॉल ओढ़ रखी

थी। यह देख अनुपम से रहा नहीं गया और उन्होंने अमिताभ से तअज्जुब से पूछा, 'सर, इतनी भीषण गर्मी में आपने यह सब पहन रखा है, क्या आपको गर्मी नहीं लग रही?' इस पर अमिताभ ने मुस्कुराते हुए बहुत ही गहरी बात कही, 'अनुपम, गर्मी के बारे में सोचता हूं तो लगती है, नहीं सोचता तो नहीं लगती।'

अमिताभ की इस एक लाइन ने अनुपम का नजरिया बदल दिया। उन्हें एहसास हुआ कि एक कलाकार को बाहरी सुख-सुविधाओं से ज्यादा अपने काम पर ध्यान देना चाहिए। उस दिन के बाद से उन्होंने कभी भी सेट पर एसी या पंखे के लिए कोई हंगामा नहीं किया।अनुपम खेर साल 2004 के आसपास एक गंभीर आर्थिक संकट से गुजर रहे थे। उनके बैंक खाते में उस वक्त महज 400 रुपए बचे थे और वे दिवालिया होने के कगार पर थे। समदिश के पॉडकास्ट में खेर ने बताया था कि उस दौर में वे एक बड़ा टीवी प्रोडक्शन हाउस खड़ा करने का ख्वाब देख रहे थे और खुद को टीवी टायकून के तौर पर स्थापित करना चाहते थे।

अपने प्रोजेक्ट्स को आगे बढ़ाने के लिए उन्होंने भारी कर्ज लिया, लेकिन बढ़ते ब्याज ने हालात को और ज्यादा संगीन बना दिया। हालात यहां तक पहुंच गए कि उन्हें अपना घर और दफ्तर तक गिरवी रखना पड़ा।दिलचस्प बात यह रही कि उसी दौरान वे बड़े बैनर की फिल्मों में काम कर रहे थे, इसलिए बाहरी दुनिया को उनके इस संघर्ष और परेशानी का अंदाजा नहीं था। हालांकि, इस मुश्किल दौर के बाद उन्होंने दोबारा हौसले के साथ शुरुआत की और फिर कई फिल्मों में काम कर इस संकट से बाहर निकले। जब अनुपम खेर का करियर बुलंदी पर था और वे करीब 150 फिल्मों में काम कर चुके थे, उसी दौरान अचानक उन्हें फेशियल पैरालिसिस हो गया। टीवी शो आप की अदालत में अनुपम खेर ने बताया था कि एक दिन वे अनिल कपूर के घर खाना खा रहे थे। तभी अनिल की पत्नी सुनीता ने उनसे कहा कि वे एक आंख से पलक नहीं झपका रहे हैं। पहले उन्हें लगा कि शायद यह थकान की वजह से है, लेकिन अगले दिन जब वे ब्रश कर रहे थे तो पानी अपने आप मुंह से बाहर टपकने लगा। नहाते वक्त साबुन आंख में चला गया। तब उन्हें एहसास हुआ कि मामला गंभीर है।वे फौरन फिल्ममेकर यश चोपड़ा के पास पहुंचे। यश चोपड़ा ने उन्हें डॉक्टर के पास भेजा। बॉम्बे हॉस्पिटल के न्यूरोसर्जन ने जांच के बाद बताया कि उन्हें फेशियल पैरालिसिस है और दो महीने तक पूरा आराम करने की सलाह दी।डॉक्टर ने दवाएं शुरू करने को कहा और काम से दूरी बनाने की हिदायत दी। इसी दिन फिल्म 'हम आपके हैं कौन' के सेट पर उनका पहला दिन था, जहां अंताक्षरी वाला मशहूर सीन शूट होना था। खेर ने बताया था कि डॉक्टर की सलाह के बावजूद उन्होंने शूटिंग जारी रखने का फैसला किया। उन्होंने सोचा कि अगर वे डरकर घर बैठ जाएंगे तो जिंदगी भर बीमारी से डरते रहेंगे। जब वे सेट पर पहुंचे तो पहले सलमान खान और माधुरी दीक्षित को लगा कि वे मजाकिया अंदाज में एक्टिंग कर रहे हैं। बाद में उन्होंने पूरी टीम को अपनी हालत बताई, लेकिन साफ कहा कि वे काम करने के लिए तैयार हैं। अनुपम खेर ने कहा था कि जिंदगी कभी-कभी ऐसे इम्तिहान लेती है, जो इंसान को अपनी असली हिम्मत का एहसास कराते हैं। बॉलीवुड एक्टर अनुपम खेर के नाम फिल्मफेयर अवॉर्ड में 'बेस्ट कॉमेडियन' कैटेगरी में सबसे ज्यादा पांच बार जीतने का रिकॉर्ड है। उन्हें यह सम्मान राम लखन (1989), लम्हे (1991), खेल (1992), डर (1993) और दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे (1995) में शानदार एक्टिंग के लिए मिला था। खास बात यह थी कि उन्होंने 1992 से 1994 तक लगातार तीन साल यह अवॉर्ड जीतकर एक अलग मुकाम बनाया। इस कैटेगरी में उनके बाद एक्टर मेहमूद का नाम आता है, जिन्होंने चार बार यह पुरस्कार जीता। हालांकि, फिल्मफेयर ने 2007 के बाद 'बेस्ट कॉमेडियन' की अलग कैटेगरी खत्म कर दी थी।अनुपम खेर को हॉलीवुड फिल्म सिल्वर लाइनिंग्स प्लेबुक में काम करने का मौका मिला, जिसमें रॉबर्ट डी नीरो, ब्रैडली कूपर और जेनिफर लॉरेंस जैसे कलाकार थे और डायरेक्टर डेविड ओ. रसेल थे। फिल्म में एक हिंदुस्तानी किरदार की जरूरत थी, जिसके लिए अनुपम खेर को ऑडिशन देना था।दरअसल, उस वक्त अनुपम खेर राजस्थान के एक छोटे से गांव में शूटिंग कर रहे थे, इसलिए उनका स्काइप से ऑडिशन होना था। आज से करीब 15 साल पहले गांव में स्काइप की व्यवस्था अपने आप में एक चुनौती थी। किसी तरह कंप्यूटर लगाया गया, मगर ऑडिशन के वक्त आवाज काम नहीं कर रही थी। इसलिए उधर से मैसेज आया-'नेक्स्ट टाइम बी मोर प्रोफेशनल।' खेर को गुस्सा आया, जिस पर उन्होंने जवाब दिया, 'गूगल सर्च मी।' इसके बाद तय हुआ कि टोरंटो में दोबारा ऑडिशन होगा। टोरंटो पहुंचकर अनुपम खेर पूरे एहतियात के साथ तैयार बैठे थे। दिल में ख्वाहिश थी कि रॉबर्ट डी नीरो के साथ काम करने का मौका मिलेगा। मगर किस्मत ने फिर इम्तिहान लिया। तकनीकी खराबी आ गई और उन्हें फोन पर कहा गया कि अगर सुबह तक लिंक नहीं मिला तो रोल हाथ से निकल जाएगा। तभी होटल के एक बांग्लादेशी वेटर अब्दुल को अनुपम खेर ने अपनी परेशानी बताई। उसने कहा कि उसके पास आईफोन 3 है, जिससे वह शूट करके लिंक भेज सकता है। इस तरह ऑडिशन रिकॉर्ड हुआ और उन्हें रोल मिल गया।

फिल्म धुरंधर-2 का ट्रेलर रिलीज,डबल रोल में रणवीर सिंह का दमदार अंदाज

मूवी 19 मार्च को रिलीज होगी

मुंबई। रणवीर सिंह स्टारर फिल्म धुरंधर 2 का ट्रेलर शनिवार को रिलीज कर दिया गया है। फिल्म का ट्रेलर आज सुबह 11:01 बजे जारी किया गया। बता दें कि धुरंधर 2 में रणवीर सिंह के अलावा अर्जुन रामपाल, संजय दत्त और आर. माधवन भी नजर आएंगे। फिल्म को आदित्य धर ने लिखा, डायरेक्ट और प्रोड्यूस किया है। इसके साथ ही ज्योति देशपांडे और लोकेश धर भी फिल्म के प्रोड्यूसर हैं। फिल्म को जियो स्टूडियोज ने प्रेजेंट किया है और यह बी62 स्टूडियोज के बैनर तले बनी है। यह फिल्म 19 मार्च को दुनियाभर में रिलीज होगी। फिल्म को पांच भाषाओं - हिंदी, तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ में रिलीज किया जाएगा। फिल्म की रिलीज का समय भी खास है, क्योंकि यह गुड़ी पड़वा और उगादी के मौके पर और ईद से ठीक पहले दर्शकों के बीच आएगी।फिल्म 'धुरंधर 2' के ट्रेलर की शुरुआत एक तीखे डायलॉग से होती है, जिसमें कहा जाता है कि 'हिंदू एक बहुत डरपोक कौम हैं।' इसके जवाब

में एक चुनौतीपूर्ण आवाज सुनाई देती है। इसके बाद कहानी उस स्थिति की ओर बढ़ती है, जब अक्षय खन्ना के किरदार रहमान डकैत की मौत के बाद सड़कों पर अराजक माहौल बन जाता है। ट्रेलर में गोलीबारी और रॉकेट लॉन्चर के धमाकों के बीच यह सवाल उठता है कि रहमान के मरने के बाद अब लियारी का नया बादशाह कौन बनेगा? ट्रेलर में रणवीर सिंह जस्किरत सिंह रंगी और हमजा दोनों किरदारों में नजर आ रहे हैं। वहीं आर. माधवन, अजय सान्याल, अर्जुन रामपाल, आईएसआई मेजर इकबाल और संजय दत्त, एसपी चौधरी असलम के किरदार में दिखाई दिए। गौरतलब है कि फिल्म धुरंधर के पहले पार्ट ने भारत के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय बॉक्स ऑफिस पर भी शानदार प्रदर्शन किया था। फिल्म ने दुनिया भर में करीब रु1,303 करोड़ की कमाई की। भारत में फिल्म का ग्रॉस कलेक्शन रु1,005.85 करोड़ रहा, जबकि नेट कलेक्शन लगभग रु836.95 करोड़ हुआ। इसके साथ ही यह भारत में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी सिंगल-लैंग्वेज फिल्म बन गई है। विदेशी बाजारों में भी फिल्म धुरंधर को जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला। ओवरसीज में इसने करीब रु299.5 करोड़ का कारोबार किया। खासतौर पर अमेरिका और कनाडा में फिल्म ने रु193.06 करोड़ से ज्यादा की कमाई कर 'बाहुबली 2' का रिकॉर्ड भी पीछे छोड़ दिया। दिलचस्प बात यह है कि यह बड़ी सफलता फिल्म को तब मिली, जब इसे खाड़ी देशों में रिलीज की अनुमति नहीं मिली थी। इसके अलावा 'धुरंधर' भारतीय सिनेमा की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली 'ए' रेटेड फिल्म भी बन गई 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।