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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 101 | प्रयागराज, शनिवार 27 जून, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

वेनेजुएला भूकंप में अब तक 235 की मौत की पुष्टि, सरकार बोली- 39,000 लोग लापता, मलबे के नीचे से आ रहीं आवाजें

कराकस। दक्षिण अमेरिकी देश वेनेजुएला में आए दो भूकंप में अब तक 235 लोगों की मौत की पुष्टि हो गई है। जबकि 4300 से ज्यादा लोग घायल हैं। वेनेजुएला में बुधवार यानी 25 जून को साल 1821 के कारावोबो युद्ध की याद में राष्ट्रीय अवकाश था। इसलिए ज्यादातर लोग घरों में थे और फीफा वर्ल्ड कप मैच देख रहे थे। इससे मलबे में दबने वालों की संख्या ज्यादा होने की आशंका है। स्थानीय मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक मलबे के अंदर से आवाजें आ रहीं हैं। सरकार ने देर रात बताया कि 39 हजार से ज्यादा लोग लापता हैं। भूकंप की भयावहता की असल तस्वीर अभी आना बाकी है। अमेरिकी जियोलॉजिकल सर्वे के मुताबिक भूकंप से 10 हजार से ज्यादा लोगों के मारे जाने की 44फीसदी आशंका है। वहीं, एक लाख लोगों के जान गंवाने की 30फीसदी आशंका हैं। इस आपदा से वेनेजुएला की अर्थव्यवस्था को 9.5 लाख करोड़ रुपए के नुकसान हो सकता हैं। कार्यवाहक राष्ट्रपति डेल्सी रोड्रिग्ज ने आपातकाल लगा दिया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रोड्रिग्ज से बात कर मदद की पेशकश की है।वेनेजुएला में भूकंप का असरः- एयरपोर्ट सेवा बंदः- भूकंप के झटकों से कराकस एयरपोर्ट की इमारत को नुकसान पहुंचा। छत के कुछ हिस्से गिरे, जिसके कारण उड़ानों को अस्थायी रूप से रोक दिया गया। बिजली सप्लाई बंदः-तेज झटकों के कारण कई इलाकों में बिजली लाइनों और सबस्टेशनों को नुकसान पहुंचा। एहतियात के तौर पर कुछ क्षेत्रों की बिजली काटी गई। इंटरनेट कनेक्टिविटी ठपः- टेलीकम्युनिकेशन इंफ्रास्ट्रक्चर को नुकसान पहुंचने से मोबाइल नेटवर्क और इंटरनेट सेवाएं बाधित हो गईं। पानी और गैस सप्लाई बंदः-बिजली कटौती और पाइपलाइन नेटवर्क की जांच के चलते कई इलाकों में पानी और गैस की आपूर्ति अस्थायी रूप से रोक दी गई। लोगों ने सड़कों पर रात बिताईः भूकंप के बाद लगातार आफ्टरशॉक आने और इमारतों के गिरने के डर से हजारों लोगों ने सड़कों पर रात बिताई। वर्ल्ड सेंट्रल किचन ने भूकंप प्रभावितों तक गर्म खाना पहुंचायाः-वेनेजुएला में भूकंप से प्रभावित तटीय शहर बोका डे आरोओ में राहत कार्य जारी हैं। राहत संस्था वर्ल्ड सेंट्रल किचन ने बताया कि उसके पार्टनर रेस्तरां ने प्रभावित लोगों तक गर्म भोजन पहुंचाया है। संस्था ने सोशल मीडिया पर कहा कि भूकंप के बाद शहर में बिजली आपूर्ति बंद है और कई घर ढह गए हैं। बोका डे आरोआ राजधानी कराकस से करीब 220 किलोमीटर पश्चिम में स्थित है।

मस्क की स्टारलिंक का एक महीने फ्री इंटरनेट सर्विस का ऑफरः-इलॉन मस्क की स्टारलिंक कंपनी ने वेनेजुएला में एक महीने के लिए फ्री इंटरनेट सर्विस देने का ऑफर दिया है। कंपनी ने एक्स पर कहा कि हम भूकंप प्रभावित क्षेत्रों में इंटरनेट कनेक्टिविटी बहाल करने पर भी काम कर रहे हैं।स्टारलिंक का सैटेलाइट इंटरनेट नेटवर्क मिलिट्री और इंटेलिजेंस एप्लीकेशंस पर भी काम करता है। यह कभी-कभी भूकंप प्रभावित इलाकों में मोबाइल और फिक्स्ड लाइन सर्विस बहाली भी करता है।

ईरान बोला-नाटो देशों ने जंग में अमेरिका का साथ दिया, इन्हें जवाबदेह ठहराया जाए होर्मुज में जहाज पर हमला, पुल को नुकसान

वॉशिंगटन डीसी/तेहरान। ईरान ने आरोप लगाया है कि अमेरिका और इजराइल के ईरान पर हुए हमले में साथ देने वाले नाटो मेंबर देशों को इसके लिए जवाबदेह ठहराया जाना चाहिए। ईरान के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बघई ने सोशल मीडिया पर कहा कि नाटो चीफ मार्क रूट ने खुद माना है कि इटली और रोमानिया ने ईरान के खिलाफ सैन्य कार्रवाई में अमेरिका का साथ दिया था। बघई ने कहा कि इन्हें अपने नागरिकों और पूरी दुनिया को बताना चाहिए कि उन्होंने अमेरिका और इजराइल के साथ मिलकर ईरान के खिलाफ इस कार्रवाई का समर्थन क्यों किया। वहीं, होर्मुज स्ट्रेट में एक कॉमर्शियल जहाज पर किसी अज्ञात प्रोजेक्टाइल, यानी हमलावर हथियार से अटैक हुआ। ब्रिटेन की यूके मैरीटाइम ट्रेड ऑपरेशंस, यानी यूकेएमटीओ ने इसकी जानकारी दी है।जहाज ओमान के तट के पास था, तभी प्रोजेक्टाइल जहाज के दाहिने हिस्से से टकराया। इस हमले में जहाज के ब्रिज, जहां से जहाज को कंट्रोल किया जाता है को नुकसान पहुंचा। जहाज के कप्तान ने बताया कि इस घटना में कोई भी व्यक्ति घायल नहीं हुआ। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स- 1. ईरान ने होर्मुज में नए रूट पर आपत्ति जताई : ईरान ने संयुक्त राष्ट्र (यूएन) के उस प्रस्ताव को खारिज कर दिया है, जिसमें होर्मुज से जहाजों को सुरक्षित निकालने के लिए नए समुद्री रास्ते, यानी इवैक्यूएशन लेन बनाने की बात कही गई थी। 2. होर्मुज को लेकर ईरान-अमेरिका आमने-सामनेः ईरान ने कहा कि बिना नियम माने गुजरने वाले जहाजों पर कार्रवाई होगी। अमेरिका ने साफ किया कि होर्मुज पर किसी एक देश का नियंत्रण स्वीकार नहीं करेगा। 3. ट्रम्प ने युद्ध खर्च के लिए रु8.3 लाख करोड़ मांगेः ट्रम्प सरकार ने अमेरिकी संसद से 87.6 अरब डॉलर, यानी करीब रु8.322 लाख करोड़ की अतिरिक्त फंडिंग मांगी। यह रकम युद्ध खर्च, सेना की तैयारी और हथियारों के भंडार के लिए इस्तेमाल होगी। 4. लेबनान में इजराइली हमले जारीः नाबातियेह के पास कार पर हमले में 3 लोगों की मौत हुई और 1 व्यक्ति घायल हुआ। इजराइली सेना ने हमले पर कोई आधिकारिक बयान नहीं दिया। 5. ईरान ने अमेरिका विरोधी नारों पर रोक की खबर खारिज कीः ईरान ने कहा कि 'अमेरिका मुर्दाबाद' के नारे या अमेरिकी झंडा जलाने पर कोई प्रतिबंध नहीं लगाया गया है। सरकार ने सोशल मीडिया पर चल रही खबरों को गलत बताया। होर्मुज स्ट्रेट के पास एक मालवाहक जहाज पर हमले के बाद संयुक्त राष्ट्र ने वहां फंसे 11 हजार से ज्यादा नाविकों को निकालने का अभियान फिलहाल रोक दिया है। अंतरराष्ट्रीय समुद्री संगठन (आईएमओ) के चीफ आर्सेनियो डोमिंगुएज ने कहा कि कई जहाजों को सुरक्षित निकाल लिया गया है, लेकिन बाकी लोगों को निकालने से पहले सुरक्षा इंतजाम पक्के किए जा रहे हैं। ईरान ने खाड़ी देशों से मिडिल ईस्ट को परमाणु हथियार मुक्त क्षेत्र बनाने को कहाः-ईरान ने खाड़ी सहयोग परिषद (जीसीसी) के देशों से मिडिल ईस्ट को परमाणु हथियार मुक्त क्षेत्र बनाने की पहल का समर्थन करने की अपील की है। विदेश मंत्रालय ने कहा कि ईरान को खतरे के रूप में पेश करने वाली नीतियों का साथ देने के बजाय इस पहल को आगे बढ़ाया जाना चाहिए।विदेश मंत्रालय ने अमेरिका और इजराइल के उन आरोपों को भी खारिज किया, जिनमें उसके परमाणु कार्यक्रम को लेकर सवाल उठाए गए हैं। मंत्रालय ने कहा कि ईरान का परमाणु कार्यक्रम पूरी तरह शांतिपूर्ण है।

उन्होंने आगे कहा कि क्षेत्र में स्थायी शांति और सुरक्षा तभी संभव है, जब क्षेत्रीय देश आपसी सहयोग बढ़ाएं और बाहरी दखल से बचें। साथ ही ईरान ने अपनी मिसाइल और ड्रोन क्षमताओं को खतरे के रूप में पेश करने की कोशिशों की भी निंदा की।

यूरोपीय संघ की बैठक में स्वीडन की मंत्री अपने 3 साल के बच्चे के साथ पहुंचीं

बर्न। यूरोपीय संघ (ईयू) के जलवायु मंत्रियों की बैठक में गुरुवार को स्वीडन की जलवायु मंत्री रोमिना पूरमोख्तारी अपने 3 महीने के बेटे एडम को लेकर पहुंचीं। ईयू परिषद के अधिकारियों के मुताबिक, पहली बार किसी मंत्री स्तरीय बैठक में एक शिशु शामिल हुआ है। 30 साल की रोमिना ने कहा कि वह यह दिखाना चाहती थीं कि महिलाओं को मां बनने और करियर में से किसी एक को चुनने के लिए मजबूर नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा कि ऐसा तभी संभव है, जब परिवार और सरकारी नीतियों से पूरा सहयोग मिले। स्वीडन में दुनिया की सबसे उदार पेरेंटल लीव नीतियों में से एक है। वहां माता-पिता को कुल 16 महीने का सवेतन अवकाश मिलता है। इसमें से 90 दिन मां और 90 दिन पिता के लिए तय होते हैं।

जापान की पीएम 1 जुलाई से भारत दौरे पर, पीएम मोदी के साथ होगी बैठक

टोकियो। जापान की प्रधानमंत्री साने ताकाइची 1 से 3 जुलाई तक भारत के दौरे पर रहेंगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निमंत्रण पर वह नई दिल्ली आएंगी और दोनों नेताओं के बीच 16वीं भारत-जापान वार्षिक शिखर बैठक होगी। विदेश मंत्रालय के मुताबिक, बैठक में व्यापार, निवेश, रक्षा समेत दोनों देशों के सहयोग के सभी पहलुओं की समीक्षा की जाएगी। साथ ही क्षेत्रीय और वैश्विक मुद्दों पर भी चर्चा होगी। प्रधानमंत्री बनने के बाद ताकाइची का यह पहला भारत दौरा होगा। इससे पहले अगस्त 2025 में प्रधानमंत्री मोदी जापान गए थे, जहां 15वीं भारत-जापान वार्षिक शिखर बैठक आयोजित हुई थी।

कनाडा ने माना- एअर इंडिया फ्लाइट ब्लास्ट खालिस्तानियों ने किया, 41 साल पहले आतंकी हमले में 329 लोगों की मौत हुई

ओटावा। कनाडा ने पहली बार आधिकारिक तौर पर माना है कि 1985 में एयर इंडिया की फ्लाइट 182 'कनिष्क' में हुए बम धमाके के पीछे कनाडा में मौजूद खालिस्तानी आतंकियों का हाथ था। कनाडा की खुफिया एजेंसी कनाडियन सिक्योरिटी इंटेलिजेंस सर्विस (सीएसआईएस) ने इस घटना को 'जघन्य आतंकवादी काम' बताया है। 23 जून को इस घटना के 41 साल पूरे होने पर सीएसआईएस ने सोशल मीडिया पर श्रद्धांजलि दी। इस दौरान एजेंसी ने लिखा,-'आतंकवाद के पीड़ितों की राष्ट्रीय स्मृति दिवस पर हम एयर इंडिया फ्लाइट 182 के उन 329 लोगों को याद करते हैं, जिन्होंने एक जघन्य आतंकी हमले में अपनी जान गंवाई।' इस हादसे में विमान में सवार सभी 329 लोगों की मौत हुई थी। इनमें 268 कनाडाई नागरिक थे, जिनमें ज्यादातर भारतीय मूल के थे। 24 लोग भारत के नागरिक थे। कनाडा ने यह बात कहने में 41 साल क्यों लगा दिए? भारत शुरू से कहता रहा कि इस हमले की साजिश कनाडा की जमीन से सक्रिय खालिस्तानी आतंकियों ने रची थी। लेकिन कनाडा की सरकार और सरकारी संस्थाएं कई दशकों तक सार्वजनिक तौर पर 'खालिस्तानी' शब्द इस्तेमाल करने से बचती रहीं। इसके पीछे कई वजह रहे हैं। 1. जांच एजेंसियों की बड़ी नाकामी-2010 में कनाडा के पूर्व सुप्रीम कोर्ट जज जॉन मेजर की अध्यक्षता में हुई सार्वजनिक जांच में कहा गया कि कनाडा की सुरक्षा एजेंसियों की कई गंभीर गलतियों ने जांच को कमजोर कर दिया। सबसे बड़ी चूक यह थी कि सीएसआईएस ने बब्बर खालसा के नेता तलविंदर सिंह परमार की निगरानी तो की, लेकिन बाद में उसकी सैकड़ों घंटे की फोन रिकॉर्डिंग नष्ट कर दी। इससे महत्वपूर्ण सबूत खत्म हो गए और मुकदमा कमजोर पड़ गया। 2. सीएसआईएस और आरसीएमपी के बीच तालमेल की कमी-कनाडा की खुफिया एजेंसी सीएसआईएस और पुलिस एजेंसी आरसीएमपी के बीच जानकारी साझा करने को लेकर मतभेद थे। इसका असर जांच पर पड़ा। 3. हमले को भारत का मामला समझा गयाः-जांच आयोग ने कहा कि चूंकि विमान एयर इंडिया का था, इसलिए कई राजनीतिक और प्रशासनिक स्तर पर इसे मुख्य रूप से भारत से जुड़ा मामला माना गया। जबकि मारे गए अधिकांश लोग कनाडा के नागरिक थे। इससे इस हमले को कनाडा की राष्ट्रीय सुरक्षा के मुद्दे के रूप में उतनी गंभीरता नहीं मिली। 4. अदालत में केस कमजोर पड़ गया-मुख्य गवाहों को धमकियां मिलीं, कुछ की हत्या भी कर दी गई। सबूत कमजोर होने के कारण 2005 में मुख्य आरोपियों को अदालत ने पर्याप्त सबूत न होने के चलते बरी कर दिया। 5. सरकार ने माफी तो मांगी, लेकिन नाम लेने से बचती रही- 2010 में तत्कालीन प्रधानमंत्री स्टीफन हार्पर ने पीड़ित परिवारों से माफी मांगी और माना कि सरकार इस मामले को संभालने में विफल रही। इसके बावजूद कई वर्षों तक कनाडा की सरकारी संस्थाएं चरमपंथी या उग्रवादी जैसे सामान्य शब्दों का इस्तेमाल करती रहीं और सीधे खालिस्तानी चरमपंथी नहीं कहा।

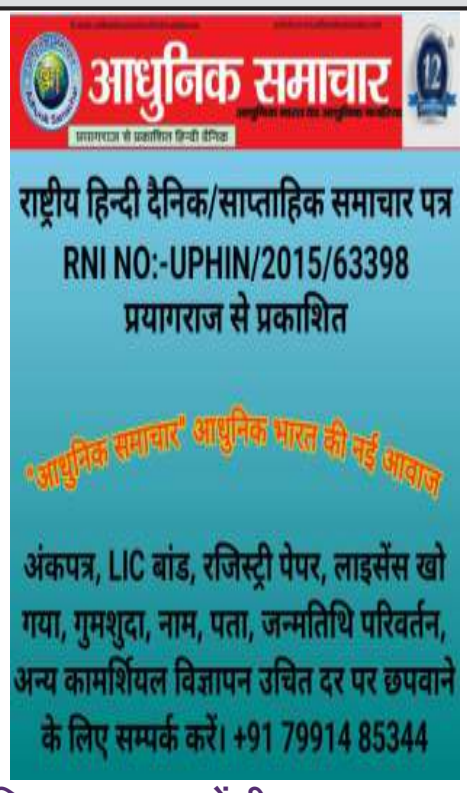
पेरू की पहली महिला राष्ट्रपति- 19 साल में संभाली जिम्मेदारी,पढ़ाई छूटी, जेल गईं और बंकर में काटी रातें लेकिन बिखरने नहीं दी पार्टी

लीमा। पेरू में पहली बार कोई महिला राष्ट्रपति बनने जा रही हैं। यहां चौथी बार चुनाव लड़ रही दक्षिणपंथी नेता केइको फुजीमोरी (51) ने जीत हासिल की है। केइको को करीब 50.1फीसदी वोट मिले, जबकि वामपंथी उम्मीदवार रोबर्टो सांचेज को 49.9फीसदी वोट मिले। केइको 28 जुलाई को राष्ट्रपति पद की शपथ लेंगी। वह पूर्व राष्ट्रपति अल्बर्टो फुजीमोरी की बेटी हैं। चुनावी फंडिंग मामले में केइको 2018 से 2020 तक जेल में भी रह चुकी हैं। अब उनके सामने अपराध, भ्रष्टाचार और राजनीतिक अस्थिरता से देश को संभालने की चुनौती होगी। पढ़िए केइको के जीवन से जुड़े किस्सेः-धमाकों के बीच भी पिता स्कूल भेजते-1990 के दशक में केइको के पिता अल्बर्टो फुजीमोरी राष्ट्रपति थे। तब पेरू उग्रवादी संगठन सेंडेरो लुमिनोसो के हमलों से दहल रहा था। उस समय राष्ट्रपति भवन भी उग्रवादियों के निशाने पर था, इसलिए बेटी केइको और उनके भाई-बहनों को सुरक्षा के लिए लंबे समय तक बंकरों में रहना पड़ता था। रात में धमाकों और हमलों की खबरें आतीं तो बच्चे डर जाते और स्कूल न जाने की जिद करते। लेकिन पिता अल्बर्टो फुजीमोरी का नियम था कि हालात जैसे भी हों, पढ़ाई नहीं रुकेगी। संकट के बीच सामान्य जीवन जीना उन्होंने यहीं सीखा। 1994 में केइको अमेरिका की स्टोनी ब्रूक यूनिवर्सिटी में पढ़ाई कर रही थीं। तभी उनके माता-पिता में विवाद के बाद दोनों अलग हो गए। उनकी मां सुजाना हिगुची ने अल्बर्टो के सहयोगियों पर भ्रष्टाचार व राजनीतिक हस्तक्षेप के आरोप लगाए। विवाद के बीच केइको को पढ़ाई छोड़कर पेरू लौटना पड़ा। महज 19 की उम्र में पिता ने सुजाना को हटाकर केइको को फर्स्ट लेडी की जिम्मेदारी सौंपी। तब वे दुनिया की सबसे कम उम्र की फर्स्ट लेडी में गिनी जाने लगीं। उस दौरान केइको ने राष्ट्रपति भवन के कुछ हिस्सों को अपने पसंदीदा गुलाबी रंग से सजवा दिया था। उन्हें अनुभवहीन किशोरी कहकर आलोचना झेलनी पड़ी, लेकिन केइको ने इसे सामान्य बात बताया। बेटियों को हिम्मत देने के लिए जेल से लिखती थीं चिट्ठीः-केइको की दो बेटियां हैं। 2018 में मनी लॉन्ड्रिंग व चुनावी फंडिंग मामले में केइको जेल गईं। उस दौरान वे जेल से बेटियों को चिट्ठियां लिखती थीं, जिनमें पढ़ाई पर ध्यान देने, हिम्मत बनाए रखने और परिवार का ख्याल रखने की सलाह देती थीं। ये पत्र बेटियों के साथ खुद केइको के लिए भी मुश्किल दौर में मानसिक सहारा बने। करीब 13 महीने बाद वे रिहा हुईं और राजनीति में सक्रिय हुईं।

भारत ने बांग्लादेशियों के लिए फिर शुरू की टूरिस्ट वीजा विकल्प-2 साल बाद बहाल हुई सुविधा

ढाका। भारत ने बांग्लादेशी नागरिकों के लिए टूरिस्ट वीजा सेवाएं दो साल बाद फिर से शुरू करने की घोषणा की है। भारतीय उच्चायुक्त दिनेश त्रिवेदी ने गुरुवार को कहा कि 28 जून 2026 से बांग्लादेश में पांच भारतीय वीजा आवेदन केंद्रों (आईवीएसी) पर पर्यटक वीजा के आवेदन स्वीकार किए जाएंगे। ढाका के जमुना फ्यूचर पार्क स्थित इंडियन वीजा एप्लिकेशन सेंटर में घोषणा करते हुए त्रिवेदी ने कहा कि टूरिस्ट वीजा के आवेदन ढाका, राजशाही, चिटगांव, सिलहट और खुलना स्थित केंद्रों पर जमा किए जा सकेंगे। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि मेडिकल वीजा और मानवीय आधार पर जरूरी मामलों के लिए वीजा जारी करने की मौजूदा व्यवस्था पहले की तरह जारी रहेगी। अगस्त 2024 में बांग्लादेश में भारतीय सांस्कृतिक केंद्र और विभिन्न भारतीय वीजा आवेदन केंद्रों पर हुए हमलों के बाद सुरक्षा कारणों से भारत को अपनी वीजा सेवाएं सीमित करनी पड़ी थीं। हालांकि, भारत ने गंभीर चिकित्सा जरूरतों और आपातकालीन मामलों को ध्यान में रखते हुए ढाका, चिटगांव, खुलना, सिलहट और राजशाही में वीजा सेवाएं पूरी तरह बंद नहीं की थीं। दिनेश त्रिवेदी ने हाल ही में बांग्लादेश में भारत के नए उच्चायुक्त के रूप में कार्यभार संभाला है। वे प्रणय कुमार वर्मा का स्थान ले रहे हैं, जिन्होंने मई 2026 तक बांग्लादेश में भारत के उच्चायुक्त के रूप में सेवाएं दीं।

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। दिनांक 25/06/2026 को एक अज्ञात व्यक्ति की मृत्यु सड़क दुर्घटना में हो गई है।जिसके पंचायतनामा व शिनाख्त की कार्यवाही थाना कीडगंज के द्वारा संपादित की जा रही है। यदि किसी को उपरोक्त व्यक्ति के संबंध में जानकारी हो तो 9454402834 पर संपर्क कर सूचित करे।



28 जून को किया जाएगा पल्स पोलियो अभियान का शुभारंभ

जिलाधिकारी ने जिला स्वास्थ्य समिति की शासी निकाय की बैठक में स्वास्थ्य सेवाओं की प्रगति की समीक्षा की,स्वास्थ्य योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन, शत-प्रतिशत संस्थागत प्रसव एवं नियमित टीकाकरण पर दिया विशेष जोर,आशा कार्यकर्ताओं के इंसेंटिव का समयबद्ध भुगतान सुनिश्चित कराने दिए गए निर्देश

(आधुनिक समाचार

नेटवर्क) रायबरेली। गुरूवार को जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जिला स्वास्थ्य समिति की शासी निकाय की समीक्षा बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जनपद में स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं, कार्यक्रमों एवं स्वास्थ्य सेवाओं की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई तथा स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक प्रभावी एवं जनोन्मुखी बनाने के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं की समीक्षा करते हुए कहा कि शत-प्रतिशत संस्थागत प्रसव सुनिश्चित कराया जाए, जिससे मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी लाई जा सके तथा गर्भवती महिलाओं को सुरक्षित एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हो सकें। उन्होंने नियमित टीकाकरण कार्यक्रम की प्रगति की भी समीक्षा की तथा निर्देशित किया कि पात्र बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं का शत-प्रतिशत टीकाकरण सुनिश्चित किया जाए। किसी भी स्तर पर पात्र लाभार्थी टीकाकरण से वंचित न रहें, इसके लिए विशेष अभियान चलाकर कार्य किया जाए। जिलाधिकारी ने स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित विभिन्न राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों एवं जनकल्याणकारी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन पर बल देते हुए कहा कि सभी योजनाओं का लाभ समयबद्ध एवं पारदर्शी तरीके से पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाया जाए। उन्होंने योजनाओं की प्रगति की नियमित निगरानी करने तथा निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। बैठक में आशा कार्यकर्ताओं के कार्यों एवं उनके लंबित प्रोत्साहन भुगतान (इंसेंटिव) की भी समीक्षा की गई।जिलाधिकारी ने स्पष्ट निर्देश दिए कि आशा कार्यकर्ताओं के इंसेंटिव का भुगतान समय से किया जाए तथा किसी भी स्तर पर अनावश्यक विलंब न होने पाए। उन्होंने कहा कि आशा कार्यकर्ता स्वास्थ्य विभाग की महत्वपूर्ण कड़ी हैं और उनके भुगतान संबंधी मामलों का प्राथमिकता के आधार पर निस्तारण किया जाना चाहिए। आगामी 28 जून से प्रारम्भ होने वाले पल्स पोलियो अभियान की तैयारियों की समीक्षा करते हुए जिलाधिकारी ने अभियान को सफल बनाने के लिए व्यापक प्रचार-प्रसार कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अभियान के संबंध में जनजागरूकता बढ़ाने हेतु सभी उपलब्ध माध्यमों का उपयोग किया जाए, ताकि अधिक से अधिक बच्चों तक पोलियो रोधी दवा पहुंचाई जा सके। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि बूथों की स्थापना, दवा की उपलब्धता, कार्मिकों की तैनाती एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएं समय से पूर्ण कर ली जाएं। साथ ही 28 जून को आयोजित होने वाले बूथ दिवस की सभी व्यवस्थाएं सुव्यवस्थित एवं प्रभावी ढंग से सुनिश्चित की जाएं। बैठक में स्वास्थ्य विभाग की निर्माणाधीन परियोजनाओं की भी समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि निर्माण कार्यों में गुणवत्ता एवं समयबद्धता का विशेष ध्यान रखा जाए तथा निर्माणाधीन परियोजनाओं को शीघ्र पूर्ण कराकर विभाग को हस्तांतरित कराया जाए, जिससे आमजन को स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ समय से मिल सके। एम्बुलेंस सेवाओं की समीक्षा के दौरान जिलाधिकारी ने रिस्पॉन्स टाइम पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाओं की सफलता समय की उपलब्धता पर निर्भर करती है। यदि किसी भी स्तर पर एम्बुलेंस निर्धारित समय में मौके पर नहीं पहुंचती है अथवा लापरवाही की शिकायत प्राप्त होती है, तो उसकी जांच कराकर संबंधित वेंडर एवं जिम्मेदार के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई सुनिश्चित की जाए।बैठक में मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 नवीन चंद्रा, अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ अरविंद कुमार, उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 अरुण कुमार, जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेन्द्र कुमार सहित स्वास्थ्य विभाग एवं संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

कोलकाता-जयपुर में तेज बारिश, प्रयागराज में प्री-मानसून, अस्पताल-दुकानों में पानी भरा, यूपी-बिहार में हीटवेव

नई दिल्ली/लखनऊ। राजस्थान में मानसून के इंतजार के बीच गुरुवार को जयपुर में तेज बारिश हुई। करीब आधे घंटे में हुई 50एमएम बारिश से सड़कें डूब गईं। कई वाहन पानी की वजह से बंद हो गए। कई दुकानों-मकानों में भी पानी भर गया। कोलकाता में भी कुछ ऐसा ही हाल रहा। दोपहर में करीब एक घंटे की बारिश से शहर की मुख्य सड़कों पर एक फीट तक पानी भर गया। कोलकाता के एसएसकेएम अस्पताल के अंदर तक पानी घुस गया। इससे मरीज और उनकी देखभाल करने वाले लोगों को काफी परेशानी हुई। बारिश से हादसों की आशंका को देखते हुए मध्य प्रदेश के इंदौर में 15 पर्यटन स्थलों में 22 अगस्त तक एंट्री बंद कर दी गई है। राज्य के शाजापुर में गुरुवार को बिजली गिरने से एक बुजुर्ग की मौत हो गई। मौसम विभाग ने कहा है कि अगले 2 से 4 दिनों में मानसून पूरे राज्य को कवर कर सकता है। इधर, यूपी में मानसून 8 दिन लेट है। यह

आमतौर पर 20 जून तक आ जाता है लेकिन इस बार 15 दिनों से बिहार बॉर्डर पर रुका है। राज्य के 8 जिलों में गुरुवार को हीटवेव के हालात रहे। बिहार के 13 जिलों में तेज धूप के साथ गर्म हवा चली। अगले 2 दिन के मौसम का हाल:-27 जून:-असम, मेघालय, पश्चिम बंगाल और सिक्किम के कुछ हिस्सों में भारी बारिश होगी। सिक्किम, गोवा, तेलंगाना और कर्नाटक में समुद्र के करीबी इलाकों में बारिश का ऑरेंज अलर्ट है। आंध्र प्रदेश, झारखंड, ओडिशा में भी तेज बारिश की चेतावनी है। मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और महाराष्ट्र (नागपुर-अमरावती रीजन) में लगातार चौथे दिन हीटवेव का अलर्ट है। 28 जून:-छत्तीसगढ़, तेलंगाना, ओडिशा, केरल, गोवा, तमिलनाडु, अरुणाचल प्रदेश, असम, मेघालय, पश्चिम बंगाल, सिक्किम में भारी बारिश की संभावना है। बिहार में 50-60किमी/घंटा की रफ्तार से तेज आंधी चल सकती है। मध्य प्रदेश, ओडिशा, पूर्वी राजस्थान और तमिलनाडु समेत कई राज्यों में तेज हवा चलेगी। राजस्थान में 30-40किमी/घंटा की रफ्तार से तेज हवाओं के साथ बारिश का अनुमान है। पूर्वी उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में हीटवेव जारी रहेगी।मौसम विभाग के मुताबिक उत्तर प्रदेश में 28 जून को मानसून की एंट्री हो सकती है। गुरुवार को पूरे प्रदेश में बादल छाए रहे, कई जिलों में प्री-मानसून बारिश भी हुई। दूसरी तरफ राज्य में हीटवेव का भी असर है। प्रयागराज में अधिकतम तापमान 43.0डिग्री रहा, जो पूरे देश में सबसे ज्यादा था।

मम्माज नेस्ट प्रीस्कूल में निःशुल्क सेल्फ डिफेंस शिविर का शुभारंभ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मम्माज नेस्ट प्रीस्कूल, डे-केयर एवं एक्टिविटी सेंटर, गंगोत्री नगर, नैनी, प्रयागराज में बुधवार को छह दिवसीय निःशुल्क सेल्फ डिफेंस शिविर का शुभारंभ उत्साहपूर्वक किया गया। शिविर का उद्देश्य बच्चों, बालिकाओं, महिलाओं एवं युवाओं को आत्मरक्षा, अनुशासन, आत्मविश्वास तथा शारीरिक एवं मानसिक सशक्तिकरण के प्रति जागरूक करना है। कार्यक्रम का आयोजन संस्थान की संस्थापक श्रीमती पूजा सिंह एवं श्री मृत्युंजय सिंह के मार्गदर्शन में किया गया। उद्घाटन अवसर पर श्री मृत्युंजय सिंह ने कहा कि वर्तमान समय में आत्मरक्षा केवल एक कौशल नहीं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता बन चुकी है। उन्होंने प्रतिभागियों को नियमित अभ्यास के माध्यम से अपनी सुरक्षा के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित किया।विद्यालय की प्रधानाचार्या श्रीमती कीर्ति पांडेय ने सभी अतिथियों, अभिभावकों एवं प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि आज के परिवर्तित सामाजिक परिवेश में बच्चों, विशेषकर बालिकाओं एवं महिलाओं के लिए आत्मरक्षा का प्रशिक्षण अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यह शिविर समाज में सुरक्षा, आत्मनिर्भरता एवं जागरूकता की भावना को सुदृढ़ करने की दिशा में एक सराहनीय पहल है। यह निःशुल्क प्रशिक्षण शिविर 24 जून से 29 जून 2026 तक प्रतिदिन सायं 5:00 बजे से 6:00 बजे तक आयोजित किया जा रहा है। शिविर में प्रतिभागियों को आत्मरक्षा की मूलभूत तकनीकों के साथ-साथ संकट की परिस्थितियों में त्वरित निर्णय लेने, मानसिक संतुलन बनाए रखने तथा स्वयं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के व्यावहारिक उपायों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रशिक्षण का संचालन प्रयागराज कराटे एसोसिएशन के टेक्निकल हेड श्री अरविंद के मार्गदर्शन एवं महिला प्रशिक्षक सुश्री उमा के नेतृत्व में किया जा रहा है। प्रशिक्षकों द्वारा विशेष रूप से बालिकाओं एवं महिलाओं को विभिन्न परिस्थितियों में सतर्कता, आत्मबल और आत्मरक्षा कौशल के प्रभावी उपयोग के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है। शिविर के प्रथम दिवस प्रतिभागियों एवं अभिभावकों में विशेष उत्साह देखने को मिला। कार्यक्रम के दौरान आत्मरक्षा को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने तथा समाज में सुरक्षा एवं आत्मविश्वास की भावना को बढ़ावा देने का संदेश दिया गया। कार्यक्रम के अंत में संस्थान परिवार ने क्षेत्र के बच्चों, युवाओं एवं महिलाओं से इस निःशुल्क शिविर का अधिकतम लाभ उठाने एवं बड़ी संख्या में सहभागिता सुनिश्चित करने की अपील की।

अपर शिक्षा निदेशक बनाए जाने पर बुके भेंट कर दी बधाई, शिक्षक-कर्मचारियों की विभिन्न समस्याओं से संबंधित ज्ञापन सौंपा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज।गुरूवार को उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षक (नवीन) के प्रांतीय अध्यक्ष धर्मेंद्र यादव के नेतृत्व में

शिक्षकों का एक प्रतिनिधिमंडल नवागत अपर शिक्षा निदेशक कामता राम पाल जी को अपर शिक्षा निदेशक बनाए जाने पर बुके भेंट कर हार्दिक बधाई देते हुए शिक्षक-कर्मचारियों की विभिन्न समस्याओं से संबंधित एक ज्ञापन सौंपा गया जिसमें 28 मार्च 2005 के पूर्व के विज्ञापित पदों पर पश्चात नियुक्त शिक्षक कर्मचारियों को पुरानी पेंशन का विकल्प देते हुए निर्गत शासनादेश के तहत प्रदेश में एनपीएस से ओपीएस में आच्छादित हजारों शिक्षक कर्मचारियों को जीपीएफ खाता आवंटित हुए 1 वर्ष से अधिक होने के पश्चात उनके वेतन से एनपीएस के मद में की गई कटौती की संपूर्ण धनराशि सरेंडर हुए कई महीने बाद भी वित्त नियंत्रक महोदय द्वारा जनपद डीआईओएस/संबंधित शिक्षक कर्मचारियों के जीपीएफ खाते में अभी तक नहीं भेजा गया।अर्थात एनपीएस के मद में की गई संपूर्ण कटौती की धनराशि ब्याज सहित संबंधित शिक्षक कर्मचारियों के जीपीएफ खाते में शीघ्र भेजे जने,सातवें वेतन आयोग की विसंगति में प्रवक्ता का चयन/प्रोन्नति वेतनमान लगने पर केवल रु900 एवं रु1100 लाभ देय हो रहा है जबकि केन्द्रीय वेतनमान के समान साधारण प्रवक्ता का 10 वर्ष की सेवा पर चयन लगने पर एक वार्षिक वेतन वृद्धि देते हुए पे मैट्रिक्स फिटमेंट तालिका में उचित स्थान पर निर्धारित करने का उल्लेख है परंतु यहां पर एक वार्षिक वेतन वृद्धि न देकर सीधे-सीधे पे मैट्रिक्स तालिका में फिक्स कर दिया गया है। विसंगति यह है कि जब 10 वर्ष की सेवा पर चयन वेतनमान - ग्रेड पे 4200 में 1400 लाभ, 4600 ग्रेड पे पर 1800 लाभ और 4800 ग्रेड पे पर मात्र 900 लाभ देय है जबकि होना चाहिए रु2900 । इसी प्रकार प्रवक्ता का प्रोन्नत वेतनमान

लगने पर मात्र 1100 लाभ मिलता है जबकि मिलना चाहिए रु3300) उक्त विसंगति को शीघ्र दूर किया जाने,वर्तमान में विभिन्न स्तरों (जिला विद्यालय निरीक्षक, संयुक्त शिक्षा निदेशक,वित्त नियंत्रक एवं शिक्षा निदेशक)पर अवशेष देयक की साख सीमा (एरियर की धनराशि की अनुमन्यता और धन आवंटन)की कितनी-कितनी धनराशि का एरियर कहां-कहां से देय होगा,सरलतम शब्दों में स्पष्ट किये जाने,उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा सेवा चयन बोर्ड अधिनियम 1982 की शिक्षकों की सेवा सुरक्षा संबंधी सबसे महत्वपूर्ण धारा-21 को नवगठित उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा चयन आयोग में यथावत शीघ्र सम्मिलित किए जाने,वरिष्ठ शिक्षक को कार्यवाहक प्रधानाचार्य/ प्रधानाध्यापक के पद की सेवा शर्तों से आच्छादित किए जाने वाला वित्तीय लाभ का आदेश शीघ्र निर्गत किये जाने और सहायता प्राप्त माध्यमिक शिक्षकों के लिए कैशलेस चिकित्सा सुविधा का कार्ड बनवाने संबंधी आदेश शीघ्र जारी किया जाने की मांग की गई है। अपर शिक्षा निदेशक को ज्ञापन देने के बाद एनपीएस से ओपीएस में आच्छादित होने वाले हजारों शिक्षकों के वेतन से एनपीएस के मद में हुई संपूर्ण कटौती की संपूर्ण धनराशि को जीपीएफ खाते में अभी तक स्थानांतरित नहीं करने पर वित्त नियंत्रक महोदय से मुलाकात कर प्रांतीय अध्यक्ष धर्मेंद्र यादव ने वार्ता की तो उन्होंने बताया कि एनपीएस की धनराशि ब्याज सहित शिक्षक-कर्मचारियों को देने में उत्पन्न समस्या से उच्च अधिकारियों को अवगत कराते हुए दिशा निर्देश मांगा गया है।शीघ्र ही निस्तारण कर सम्पूर्ण धनराशि मेरे द्वारा अथवा जिला विद्यालय निरीक्षकों के माध्यम से उनके जीपीएफ खाते में स्थानांतरित कर दिया जाएगा। प्रतिनिधिमंडल में डॉ सत्य प्रकाश सिंह प्रांतीय कोषाध्यक्ष, मनोज तिवारी,जौनपुर के जिला उपाध्यक्ष हौशिला प्रसाद पाल, जिला कोषाध्यक्ष राम नरायन बिन्द,जिला संयुक्त मंत्री विजय प्रकाश गौतम आदि साथ रहे।

शांति और सौहार्द का प्रतीकः मोहर्रम जुलूस में जिला अपराध निरोधक कमेटी की उत्कृष्ट सेवा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मोहर्रम के पावन अवसर पर आयोजित ताजिया, अलम एवं झूलों के जुलूस को पूर्ण गरिमा, शांति और सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने में जिला अपराध निरोधक कमेटी (यमुनानगर यूथ टीम) ने अनुकरणीय भूमिका निभाई। टीम के प्रभारी श्री मनीष विश्वकर्मा के कुशल नेतृत्व में, सभी पदाधिकारियों और सदस्यों ने अत्यंत अनुशासन, तत्परता और जिम्मेदारी का परिचय देते हुए पुलिस प्रशासन के साथ कदम से कदम मिलाकर सेवाएं प्रदान कीं। सुरक्षा और समन्वय का श्रेष्ठ उदाहरण:-यमुनानगर यूथ टीम ने पुलिस प्रशासन के साथ निरंतर समन्वय स्थापित कर यातायात नियंत्रण, सुचारु भीड़ प्रबंधन और सामाजिक सौहार्द बनाए रखने में अपनी अहम भूमिका निभाई। शाजी का पूरा (एडीए कॉलोनी) से काजू द्वारा झूला, चक का झूला तथा पारंपरिक 'बूढ़ा ताजिया' के निर्धारित समय पर सकुशल प्रस्थान के दौरान टीम के सदस्य हर क्षण सक्रिय रहे। पुलिस प्रशासन की विशेष सराहना:-नैनी पुलिस प्रशासन ने विशेष रूप से सराहना करते हुए कहा कि, 'नैनी की जिला अपराध निरोधक कमेटी की यूथ टीम एक ऐसी विश्वसनीय इकाई है, जो हर संवेदनशील अवसर और पर्व पर पूरी निष्ठा के साथ सेवा में तत्पर रहती है।' विशिष्ट उपस्थिति एवं सहभागिता:-इस शांतिपूर्ण आयोजन में पुलिस एवं प्रशासनिक अधिकारियों के साथ यूथ टीम का तालमेल देखते ही बनता था। पुलिस प्रशासन की ओर से: नैनी थाना प्रभारी श्री बृज किशोर गौतम, पीडीए चौकी प्रभारी श्री अमित कुमार, काशीराम प्रभारी श्री रामानंद विश्वकर्मा, छिवकी चौकी प्रभारी श्री मनोज कुमार तथा अन्य सम्मानित चौकी प्रभारियों का कुशल मार्गदर्शन एवं सुरक्षा बल की सक्रिय तैनाती रही। जिला अपराध निरोधक कमेटी (यमुनानगर यूथ टीम): प्रभारी श्री मनीष विश्वकर्मा के साथ क्षेत्रीय कमेटी प्रभारी श्री विमल सक्सेना, मोहम्मद अरशद, मोहम्मद इमरान, श्री संदीप चंद श्रीवास्तव, कृष्ण विश्वकर्मा,श्री रमेश लाल श्रीवास्तव और श्री शिव प्रताप सिंह ने पूरे समय सेवा में अपनी महत्वपूर्ण उपस्थिति दर्ज कराई। जिला अपराध निरोधक कमेटी की यह निष्काम सेवा प्रयागराज में आपसी भाईचारे और सुरक्षा के प्रति उनकी प्रतिबद्धता का एक उत्कृष्ट प्रमाण है।

केक काटकर मनाया गया व्यापारी नेता का जन्मदिन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोराम/प्रयागराज। क्षेत्र के भदरी स्थित एक रेस्टोरेंट पर आज भाजपा जिलाध्यक्ष पिछड़ा मोर्चा विजय पटेल जी के नेतृत्व में आज व्यापारी नेता व जिला उपाध्यक्ष उ प्रदेश आदर्श व्यापार मंडल धीरेंद्र केसरवानी का केक काटकर जन्मदिन मनाया गया ।इस अवसर पर जिलाध्यक्ष विजय पटेल ने व्यापारी नेता धीरेंद्र केसरवानी को व्यापारिक व राजनीतिक क्षेत्र में और आगे बढ़ने की बात कही । जन्म दिन कार्य का प्रारंभ पंडित नवल किशोर द्विवेदी ने स्वस्तिवाचन पाठ से प्रारंभ किया और क्षेत्र में और आगे बढ़ने का आशीर्वाद दिया । इस

अवसर पर भाजपा समर्थक दल के पिछड़ा मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष रामनरेश विश्वकर्मा ने भी केक खिलाकर जन्मदिन की बधाई दी। महिला व्यापारी नेता महिमा पटेल ने भी केक खिलाकर जन्मदिन पर बधाई दिया और एक पेड़ माँ के नाम लगाकर राष्ट्र के नाम संदेश दिया । प्रयागराज व्यापार मंडल के जिला उपाध्यक्ष रंजीत केसरवानी ने भी केक खिलाकर राजनीतिक भागीदारी और बढ़ने की बात कही। इस अवसर पर प्रमुख रूप से विजय पटेल , विजय गुप्ता, राहुल केसरवानी, ललित कुमार, प्रिंस , आशीष, मुकेश ,बड़े पटेल, उज्ज्वल , आयुष केसरवानी, आदित्य सोनी, आदि व्यापारीगण, व भाजपा नेता उपस्थित रहे।

प्रयागराज में जिला स्तरीय 'एमएसएमई कॉन्क्लेव' का सफल आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। उत्तर प्रदेश स्टेट इंडस्ट्रियल एसोसिएशन (यूपीएसआईए) द्वारा इंडियन बैंक के सहयोग से जिला स्तरीय 'एमएसएमई कॉन्क्लेव' का सफल आयोजन 25 जून 2026, गुरुवार

को रमांशा इन, होटल एंड रिसॉर्ट, मिर्जापुर रोड, इंडियन टेलीकॉम इंडस्ट्रीज के सामने, नैनी, प्रयागराज में किया गया। कार्यक्रम प्रातः 11:00 बजे से सायं 4:00 बजे तक आयोजित हुआ, जिसमें जिले के उद्यमियों, औद्योगिक संगठनों, बैंकिंग संस्थानों, सरकारी विभागों एवं गणमान्य अतिथियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कॉन्क्लेव का मुख्य उद्देश्य एमएसएमई क्षेत्र को सशक्त बनाना, उद्यमियों को सरकार की योजनाओं से अवगत कराना, बैंकिंग सुविधाओं की जानकारी देना तथा उद्योगों को वित्तीय एवं प्रशासनिक सहयोग उपलब्ध कराने के लिए एक सकारात्मक संवाद स्थापित करना था। कार्यक्रम के माध्यम से उद्यमियों को विभागीय सहयोग, बैंकिंग योजनाओं, औद्योगिक विकास और एमएसएमई क्षेत्र से जुड़े विभिन्न अवसरों की जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में जनपद के प्रमुख विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों, बैंकिंग संस्थानों, औद्योगिक इकाइयों एवं गणमान्य अतिथियों की गरिमामयी उपस्थिति रही। इनमें श्रीमती विनीता सिंह, एडीएम फाइनेंस, प्रयागराज, डीएम कार्यालय; श्रीमती विभा मिश्रा, प्रोजेक्ट डायरेक्टर, एमएसएमई ग्लोबल; श्री एल.बी.एस. यादव, जॉइंट डायरेक्टर, एमएसएमई, प्रयागराज; श्री अजय चौरसिया, जॉइंट कमिश्नर इंडस्ट्रीज, प्रयागराज; श्रीमती ममता कुमारी, जीएम, इंडियन बैंक; श्री अवधेश कुमार पुरबे, एजीएम, इंडियन बैंक, प्रयागराज; श्री संतोष कुमार, रीजनल मैनेजर, यूपी एसआई ए डीए; श्रीमती प्रेरणा, जीएम, वरुण बेवरेजेज; तथा श्री अरविंद राय, अध्यक्ष, यूपीएसआईए प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।कार्यक्रम की शुरुआत उद्यमियों एवं गणमान्य अतिथियों के आगमन, चाय-कॉफी, विचारों के आदान-प्रदान एवं आपसी परिचय से हुई। इस दौरान उपस्थित उद्यमियों ने एक-दूसरे के साथ अपने अनुभव साझा किए तथा उद्योगों के विकास, वित्तीय सहयोग, सरकारी योजनाओं और विभागीय समन्वय से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा की। इसके पश्चात अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम का संचालन सुश्री नेहा द्वारा किया गया। यूपीएसआईए के अध्यक्ष श्री अरविंद राय ने संस्था का परिचय देते हुए कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की और उपस्थित अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यूपीएसआईए लगातार उद्यमियों की समस्याओं को प्रशासन, बैंक और संबंधित विभागों तक पहुंचाने के लिए कार्य कर रही है तथा एमएसएमई क्षेत्र को मजबूत बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत है। कार्यक्रम में उपस्थित वरिष्ठ अधिकारियों ने एमएसएमई, औद्योगिक विकास, सरकारी योजनाओं, विभागीय सहयोग और उद्यमियों की समस्याओं के समाधान से जुड़े विषयों पर अपने विचार व्यक्त किए। अधिकारियों ने उद्यमियों को आश्वस्त किया कि एमएसएमई इकाइयों के विकास, उद्योगों की समस्याओं के समाधान और निवेश को प्रोत्साहित करने के लिए प्रशासन एवं संबंधित विभाग हर संभव सहयोग प्रदान करेंगे। श्रीमती विभा मिश्रा द्वारा एमएसएमई क्षेत्र की भूमिका, उद्यमिता के महत्व हित में किए जा रहे कार्यों, औद्योगिक विकास के लिए उठाए गए कदमों तथा एमएसएमई क्षेत्र को सशक्त बनाने की दिशा में यूपीएसआईए के निरंतर प्रयासों पर प्रकाश डाला।इसके बाद इंडियन बैंक के प्रतिनिधियों द्वारा 'MSME Advantage' विषय पर मुख्य वक्तव्य दिया गया। इस सत्र में उद्यमियों को बैंकिंग सुविधाओं, ऋण योजनाओं, वित्तीय सहयोग, डिजिटल बैंकिंग सुविधाओं और एमएसएमई इकाइयों के लिए उपलब्ध अवसरों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी गई।महिला उद्यमिता को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से प्रकाश इंडस्ट्रीज की श्रीमती एकता जायसवाल ने प्रेरणादायक संबोधन दिया। उन्होंने अपने अनुभव साझा करते हुए महिला उद्यमियों को आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने और उद्योग जगत में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। लंच के पश्चात यूपीएसआईए के सदस्यों एवं उनके उत्पादों की झलक प्रस्तुत की गई, जिसमें विभिन्न भूमिका निभाई। आयोजन टीम में श्री नीरज कुमार, संगठन मंत्री; श्री कुतुबुद्दीन खान, कोषाध्यक्ष; श्री मनीष शुक्ला, सचिव; श्री अनुज तिवारी, स्टेट कोऑर्डिनेटर; श्री प्रिंस जायसवाल, प्रयागराज - इनोवेटिव यूपी चेयरमैन; श्री अनंत चंद्र, हेड आईटी सेल एवं स्टार्टअप; श्री मोहम्मद इज़राइल, उपाध्यक्ष; श्री मनीष कुमार वेज़सरवानी, उपाध्यक्ष, यूपीएसआईए, प्रयागराज; तथा डॉ. पुनीत अरोड़ा, मीडिया प्रभारी शामिल रहे। सभी सदस्यों ने कार्यक्रम की तैयारी, अतिथियों के स्वागत, उद्यमियों के समन्वय, मीडिया प्रबंधन और आयोजन की व्यवस्था में सक्रिय सहयोग प्रदान किया। कार्यक्रम के अंत में श्री प्रिंस जायसवाल, प्रयागराज - इनोवेटिव यूपी चेयरमैन द्वारा धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया गया। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित सभी सम्मानित अतिथियों, अधिकारियों, इंडियन बैंक के प्रतिनिधियों, उद्यमियों, यूपीएसआईए पदाधिकारियों, सदस्यों, आयोजन समिति एवं मीडिया प्रतिनिधियों का आभार

और स्थानीय उद्योगों के विकास की आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया। उन्होंने कहा कि एमएसएमई इकाइयां रोजगार सृजन, स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूत करने और आत्मनिर्भर भारत के लक्ष्य को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। कार्यक्रम के दौरान श्री अनंत चंद्र, हेड आईटी सेल एवं स्टार्टअप, यूपीएसआईए ने यूपीएसआईए की अब तक की उपलब्धियों के बारे में उपस्थित अतिथियों एवं उद्यमियों को अवगत कराया। उन्होंने संस्था द्वारा उद्यमियों के औद्योगिक इकाइयों के कार्यक्षेत्र, उत्पादों और सेवाओं की जानकारी दी गई। इससे उपस्थित उद्यमियों को एक-दूसरे के व्यवसायों को समझने और आपसी सहयोग की संभावनाओं पर विचार करने का अवसर मिला। इसके उपरांत सदस्यों के सम्मान में स्मृति-चिह्न प्रशंसा समारोह आयोजित किया गया, जिसमें औद्योगिक क्षेत्र में योगदान देने वाले सदस्यों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में आयोजन समिति के सदस्यों ने महत्वपूर्ण व्यक्त किया। इस कॉन्क्लेव के माध्यम से बैंक, सरकार, विभागों और उद्यमियों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित हुआ। कार्यक्रम ने एमएसएमई इकाइयों को नई योजनाओं, वित्तीय सुविधाओं, सरकारी सहयोग और औद्योगिक विकास से जुड़े अवसरों की जानकारी उपलब्ध कराई। उत्तर प्रदेश स्टेट इंडस्ट्रियल एसोसिएशन ने कहा कि ऐसे आयोजन भविष्य में भी किए जाते रहेंगे, ताकि जिले के एमएसएमई क्षेत्र को नई दिशा, नई ऊर्जा और बेहतर अवसर प्राप्त हो सकें।

युवा शक्ति ने निभाया राष्ट्रधर्म, शहीद विजयंत थापर की स्मृति में बना जनसेवा का नया कीर्तिमान

10 घंटे चले सेवा महाअभियान से 50 हजार से अधिक लोगों तक पहुँचा मानवीय संदेश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। एक्टिव एनजीओ ग्रुप एवं

वाईएसएस फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में कारगिल युद्ध के

अमर वीर शहीद कैप्टन विजयंत थापर की स्मृति में बॉटनिकल गार्डन मेट्रो स्टेशन, नोएडा पर आयोजित मेगा शरबत वितरण एवं ज़ीरो वेस्ट अभियान ने सेवा, राष्ट्रभक्ति और पर्यावरण संरक्षण का एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। सुबह 9:00 बजे से शाम 7:00 बजे तक लगातार 10 घंटे से अधिक चले इस सेवा महाअभियान में 100 से अधिक युवा स्वयंसेवकों ने समर्पण भाव से 50,000 से अधिक नागरिकों को निःशुल्क शरबत वितरित किया तथा प्लास्टिक मुक्त भारत, जल संरक्षण, स्टील के बर्तनों के उपयोग और ज़ीरो वेस्ट जीवनशैली का प्रभावी संदेश दिया। कार्यक्रम की सबसे भावुक एवं प्रेरणादायी उपस्थिति कारगिल युद्ध के वीर शहीद कैप्टन विजयंत थापर के पिता कर्नल वी.एन. थापर, माता श्रीमती तृप्ता थापर एवं उनके परिवार की रही। उनके स्वागत में पूरा परिसर 'भारत माता की जय', 'वंदे मातरम्' और 'कैप्टन विजयंत थापर अमर रहें' के नारों से गूंज उठा। कर्नल वी.एन. थापर ने युवाओं को राष्ट्रसेवा, अनुशासन और कर्तव्यनिष्ठा का संदेश दिया, जबकि श्रीमती तृप्ता थापर ने सेवा और मानवीय मूल्यों को जीवन का आधार बनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर संबोधन में डॉ. अशोक श्रीवास्तव ने कहा, 'शहीदों का सम्मान केवल शब्दों से नहीं, बल्कि समाज सेवा, पर्यावरण संरक्षण और राष्ट्र निर्माण के कार्यों से किया जाना चाहिए।' यह अभियान केवल शरबत वितरण तक सीमित नहीं रहा, बल्कि सेवा, राष्ट्रभक्ति, सामाजिक उत्तरदायित्व और पर्यावरण संरक्षण का जनआंदोलन बनकर उभरा। वाईएसएस फाउंडेशन ने एक बार फिर सिद्ध किया कि संगठित युवा शक्ति समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने की सबसे बड़ी ताकत है। एडीसीपी गौतम बुद्ध नगर श्रीमती मनीषा सिंह, चौकी प्रभारी सतनाम सिंह, डॉ. अशोक श्रीवास्तव, डॉ. रंजन तोमर, कर्नल अमिताभ अमित, अनुज अग्रवाल, मनीष गुप्ता, प्रो. राजेश सहाय, श्री विशाल शर्मा, श्री एन.के. अग्रवाल, श्री सत्य नारायण गोयल सहित अनेक गणमान्य अतिथि एवं वरिष्ठ समाजसेवी उपस्थित रहे।पूरे अभियान का नेतृत्व वाईएसएस फाउंडेशन के निदेशक श्री सचिन गुप्ता ने किया। अभियान को दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन (डीएमआरसी) एवं नोएडा प्राधिकरण का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। अभियान का सफल संचालन दुर्गा प्रसाद दुबे, शीतल शर्मा, दिनेश कुमार, प्रशांत यादव एवं संदीप यादव ने किया। अपने

वरिष्ठ नेता नवाब सिंह नागर ने रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह से की शिष्टाचार भेंट, क्षेत्रीय अध्यक्ष पश्चिम बनाए जाने पर जताया आभार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उत्तर प्रदेश भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मंत्री नवाब

सिंह नागर ने भारतीय जनता पार्टी के शीर्ष नेतृत्व द्वारा उन्हें क्षेत्रीय अध्यक्ष पश्चिम का दायित्व सौंपे जाने पर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह से शिष्टाचार भेंट की तथा शीर्ष नेतृत्व के प्रति अपना आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी एक ऐसी संगठनात्मक शक्ति है, जहां कार्यकर्ता ही सबसे बड़ी पूंजी है। पार्टी ने हमेशा जमीन से जुड़े, समर्पित और संघर्षशील कार्यकर्ताओं को सम्मान देने का कार्य किया है। नवाब सिंह नागर की नियुक्ति के बाद पश्चिमी उत्तर प्रदेश के भाजपा कार्यकर्ताओं में उत्साह और खुशी का माहौल है। पार्टी कार्यकर्ताओं का मानना है कि उनके लंबे संगठनात्मक अनुभव, जनसंपर्क और सक्रिय कार्यशैली से संगठन को और अधिक मजबूती मिलेगी तथा पार्टी की नीतियों और कार्यक्रमों को जन-जन तक पहुंचाने में नई ऊर्जा का संचार होगा। भाजपा कार्यकर्ताओं ने शीर्ष नेतृत्व के इस निर्णय का स्वागत करते हुए विश्वास व्यक्त किया है कि श्री नवाब सिंह नागर के नेतृत्व में पश्चिमी उत्तर प्रदेश में संगठन और अधिक सशक्त एवं गतिशील बनेगा।

वाराणसी के गनेशपुर में विकास कार्य ठप होने पर ग्रामीणों ने पार्षद का किया घेराव, जमकर की नारेबाजी

पानी, नाली और बिजली की समस्या का समाधान नहीं होने पर उच्च अधिकारियों से शिकायत की चेतावनी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शिवपुर/वाराणसी। गणेशपुर वार्ड

संख्या-14 में विकास कार्यों के अभाव से नाराज ग्रामीणों ने शुक्रवार को पार्षद संजय उर्फ संदीप यादव के कार्यालय का घेराव कर जमकर नारेबाजी की। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि वार्ड में सड़क, नाली, पेयजल और बिजली जैसी मूलभूत सुविधाओं का गंभीर अभाव है। कई बार शिकायत करने के बावजूद अब तक समस्याओं का समाधान नहीं किया गया है। ग्रामीणों का कहना है कि वार्ड के कई स्थानों पर बिजली के खंभों के अभाव में बांस-बल्ली के सहारे बिजली आपूर्ति की जा रही है, जिससे कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। वहीं, पूरे वार्ड में पेयजल के लिए एक भी पानी की टंकी नहीं है। नालियों का निर्माण अधूरा है और कई सड़कें बदहाल स्थिति में हैं, जिससे लोगों को रोजाना कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। प्रदर्शन के दौरान ग्रामीणों ने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही पानी, नाली और बिजली की समस्याओं का समाधान नहीं किया गया तो वे नगर निगम एवं संबंधित विभागों के उच्च अधिकारियों से शिकायत कि गई। ग्रामीणों का कहना था कि यदि जनप्रतिनिधि क्षेत्र की मूलभूत समस्याओं का समाधान नहीं करा सकते, तो उन्हें जनता के प्रति अपनी नहीं निभा सकते तो जिम्मेदारी मुक्त हो। इस संबंध में पार्षद संजय उर्फ संदीप कुमार ने कहा कि उन्होंने वार्ड की सभी समस्याओं से मेयर एवं नगर निगम के वरिष्ठ अधिकारियों को कई बार अवगत कराया है, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि समस्याओं के समाधान के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। पार्षद ने बिजली विभाग की कार्यशैली पर भी नाराजगी जताते हुए आरोप लगाया कि संबंधित एसडीओ क्षेत्र की समस्याओं के समाधान में रुचि नहीं लेते और जनप्रतिनिधियों के फोन तक नहीं उठाते। उन्होंने कहा कि इस संबंध में उच्च अधिकारियों से शिकायत की जाएगी, ताकि ग्रामीणों की समस्याओं का शीघ्र समाधान हो सके। प्रदर्शन के दौरान दिनेश कुमार सिंह, प्रमोद उपाध्याय, राजू पटेल, सोहन पटेल, बृजेश यादव, ज्ञान प्रकाश राज, सिद्धार्थ सिंह, विवेक सिंह, मनोज सिंह, सोनू, संतोष गुप्ता, अजय कुमार, मोनू, अनिल, डॉ. राकेश दीक्षित सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।

गोरखपुर कानपुर देहात में हुई झमाझम बारिश,32 शहरों में बरसात का अलर्ट,कल दस्तक दे सकता है मानसून

वाराणसी/प्रयागराज/कानपुर। यूपी में मानसून अगले 24 से 48 घंटों के अंदर एंट्री

कर सकता है। मौसम विभाग (आईएमडी) का कहना है कि प्रदेश में मानसून के लिए अनुकूल मौसमी सिस्टम तैयार हो गया है। मानसून 1-2 दिनों में यानी 28 जून तक बिहार बॉर्डर से गोरखपुर-महराजगंज के रास्ते प्रदेश में एंट्री कर सकता है। 29 जून तक लखनऊ पहुंच सकता है। 1-2 जुलाई तक पूरे यूपी में छा सकता है। आमतौर पर मानसून 20 जून तक आ जाता है। यानी इस बार 8 दिन लेट है। मानसून 15-16 दिनों से महराजगंज के पास अटका हुआ है। शुक्रवार को कानपुर देहात में तेज बारिश हुई। इससे पहले देर रात गोरखपुर में करीब एक घंटे तक झमाझम बरसात हुई। सड़कों पर पानी भर गया। इसके अलावा, पूरे प्रदेश में तेज धूप है। उमस से लोगों का हाल बेहाल है। बादलों की आवाजाही जारी है, लेकिन उससे गर्मी पर कुछ खास असर नहीं पड़ रहा। पारा 44डिग्री के पार पहुंच गया है। आज 32 शहरों में बारिश का अलर्ट है। पूर्वी और मध्य यूपी के 38 जिलों में हीटवेव का येलो अलर्ट जारी किया गया है। इससे पहले, गुरुवार को गाजियाबाद और प्रयागराज में तेज हवाओं के साथ बारिश हुई। मेरठ में हल्की बूंदाबांदी हुई। बांदा सबसे गर्म रहा। यहां अधिकतम तापमान 44.2डिग्री रिकॉर्ड किया गया।लखनऊ मौसम विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंह ने बताया- 'मानसून 15 दिनों से महराजगंज के पास रुका है। अब अगले दो दिन के दौरान दक्षिण-पश्चिम मानसून के यूपी में प्रवेश के लिए परिस्थितियां अनुकूल हैं। आज और कल तक प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों में तपिश और लू का असर रहेगा। इस दौरान प्रदेश के पूर्वी, तराई और कुछ अन्य इलाकों में तेज हवाएं चलने और मामूली बारिश होने की भी संभावना है।'

1672 बूथों पर 28 जून को 'बूथ दिवस' मनाया जाएगा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य

चिकित्साधिकारी डॉ नवीन चंद्रा ने बताया है कि रायबरेली में 28 जून से पल्स पोलियो प्रतिरक्षण अभियान शुरू हो रहा है, जिसमें 3,67,432 बच्चों को खुराक पिलाने का लक्ष्य है। 1672 बूथों पर 28 जून को 'बूथ दिवस' मनाया जाएगा। इसके बाद 29 जून से 03 जुलाई तक घर-घर भ्रमण और 6 जुलाई को 'बो' टीम एक्टिविटी होगी। उन्होंने बताया है कि जनपद में अभियान के सुचारू संचालन के लिए व्यापक स्तर पर तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिला प्रतिरक्षण अधिकारी (कार्यालय-मुख्य चिकित्साधिकारी रायबरेली) के अनुसार, घर-घर भ्रमण के लिए 1167 टीमें, 31 ट्रांजिट टीम, 38 मोबाइल टीम और 337 सुपरवाइजर तैनात किए गए हैं। कुल 515 क्षेत्रों को 'हाई रिस्क' के रूप में चिन्हित किया गया है। बूथ दिवस पर सभी प्राइमरी विद्यालय खुले रहेंगे। मुख्य चिकित्साधिकारी द्वारा सभी संबंधित विभागों को सहयोग के लिए पत्र जारी किया जा चुका है और ब्लॉक स्तर पर बीटीएफ/टीटीएफ बैठकें भी संपन्न हो चुकी हैं। इसके अतिरिक्त, ब्लॉकों पर पर्याप्त मात्रा में पोलियो वैक्सीन और अन्य लॉजिस्टिक्स उपलब्ध करा दिए गए हैं।

ड्रग इंस्पेक्टर ने नशामुक्ति पर लोगो को किया जागरूक,अंतर्राष्ट्रीय नशामुक्ति दिवस पर दवा विक्रेताओं को निर्देश

सोनभद्र। जनपद के घोरावल नगर में अंतर्राष्ट्रीय नशामुक्ति दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। शुक्रवार शाम करीब 5 से 6 बजे तक अस्पताल मार्ग पर यह कार्यक्रम हुआ। यह कार्यक्रम दवा विक्रेता समिति घोरावल के सौजन्य से आयोजित किया गया था। इसमें सोनभद्र जनपद के ड्रग इंस्पेक्टर राजेश कुमार ने युवाओं को नशे से दूर रहने और स्वस्थ जीवन अपनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि इससे व्यक्ति स्वयं और परिवार को खुशहाल रख सकता है।

ड्रग इंस्पेक्टर राजेश कुमार ने बताया कि नशा केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि सामाजिक प्रतिष्ठा को भी नष्ट करता है। नशेड़ी व्यक्ति को समाज में हीन भावना से देखा जाता है।

उन्होंने नशे से होने वाली आर्थिक, सामाजिक और शारीरिक क्षति पर प्रकाश डाला। ड्रग इंस्पेक्टर ने सुझाव दिया कि नशे में बर्बाद होने वाली धनराशि का उपयोग बच्चों की शिक्षा (प्राथमिक से स्नातक तक) पर किया जा सकता है।

साथ ही, नशा छोड़कर व्यक्ति अपना स्वास्थ्य भी बेहतर रख सकता है। उन्होंने स्वयं, परिवार और समाज के हित में नशे से दूर रहने की अपील की।

ड्रग इंस्पेक्टर ने दवा विक्रेताओं को भी सख्त निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि नारकोटिक्स दवाएं बिना डॉक्टर के वैध पर्चे के न बेची जाएं। सभी दवा विक्रेताओं ने इस निर्देश का पालन करने का संकल्प लिया।इस अवसर पर नगर के दवा विक्रेता करुणाकर पाठक, अनिल कुमार, अशोक मिश्रा, प्रशांत दुबे, सुधाकर चौबे, मनोज त्रिपाठी और नीरज पांडेय सहित कई अन्य लोग उपस्थित थे।

बभनी में मोहर्रम पर निकला ताजिया जुलूस

सोनभद्र। बभनी थाना क्षेत्र में हजरत इमाम हुसैन और उनके 72 साथियों की शहादत की याद में शुक्रवार को जुमा की नमाज के बाद ताजिया का जुलूस निकाला गया। इस दौरान माहौल शोकाकुल रहा।क्षेत्र के बभनी जामा मस्जिद, चपकी मस्जिद और बड़होर से असनहर होते हुए कुल 51 ताजिए और 21 अखाड़े बभनी मोड़ स्थित ईदगाह इमामबाड़े में पहुंचे। यहां सभी ताजियों का मिलान कराया गया। जुलूस के दौरान 'या अली, या हुसैन' की सदाएं गूंजती रहीं और ताजिया कंधे पर लिए लोग मातम करते हुए आगे बढ़े।

ताजिया मिलान के बाद ईदगाह में सभी ताजियों को बैठाया गया। युवाओं और बुजुर्गों ने लाठी-डंडा सहित विभिन्न करतब दिखाए। मुस्लिम सुन्नी समुदाय ने कर्बला के शहीदों की याद में मातमी दस्ते के साथ यह कार्यक्रम मनाया। छोटे-छोटे बच्चों के मुंह से भी 'या हुसैन' की सदाएं गूंज रही थीं।बभनी मोड़ स्थित इमामबाड़े में मातमी नगाड़ों की धुन के साथ ताजियों का मिलाप हुआ। इस मिलान स्थल पर अखाड़े के युवा, बुजुर्ग और बच्चे पारंपरिक हथियारों से शानदार करतब प्रस्तुत किए। पूरा क्षेत्र कर्बला के शहीदों की याद में 'या हुसैन, या हुसैन' की सदाओं से गूंज उठा।

रिहंद अस्पताल में रक्तदान, बीजपुर में 18 जवानों ने किया रक्तदान

सोनभद्र। सोनभद्र के बीजपुर स्थित एनटीपीसी रिहंद के धनवन्तरी अस्पताल में एक स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (केऔसुब) के जवानों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह रक्तदान शिविर उप कमांडेंट प्रकाश के नेतृत्व में संपन्न हुआ। शिविर की शुरुआत में उप कमांडेंट प्रकाश ने बल के सदस्यों को संबोधित किया और उन्हें रक्तदान के महत्व से अवगत कराया। उन्होंने जवानों को प्रेरित करते हुए कहा कि रक्तदान महादान है, और हरे द्वारा दिया गया रक्त किसी जरूरतमंद को नया जीवन दे सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि देश की सुरक्षा के साथ-साथ सामाजिक सरोकार के कार्यों में भी अग्रणी रहना हमारा कर्तव्य है। उप कमांडेंट के प्रेरणादायक शब्दों से प्रेरित होकर अस्पताल परिसर में जवानों की कतारें लग गईं। इस कार्य में अधिकारी वर्ग से लेकर जवानों तक सभी ने अपनी भागीदारी सुनिश्चित की। शिविर में सहायक कमांडेंट पी शिवा राव, आरक्षित निरीक्षक एम पी यादव, निरीक्षक पी के गोराई, निरीक्षक रामाज्ञा मौर्या, उप निरीक्षक (आसूचना प्रभारी) दीपक कुमार पांडेय सहित कुल 18 जवानों ने रक्तदान किया। शिविर के सफल आयोजन पर अस्पताल प्रबंधन और चिकित्सा सेवा टीम ने केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के इस मानवीय प्रयास की सराहना की और सभी रक्तदाताओं का आभार व्यक्त किया।

रवि सिंह का हुआ भव्य सम्मान, यूपी के पूर्व मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव जी ने दी एक लाख रुपये की प्रोत्साहन राशि

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

सोनभद्र। विश्व स्तर पर भारत का नाम रोशन करने वाले सोनभद्र के होनहार खिलाड़ी रवि सिंह की ऐतिहासिक उपलब्धि पर समाजवादी पार्टी कार्यालय राबर्ट्सगंज में भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव जी के निर्देशानुसार आयोजित इस कार्यक्रम में समाजवादी अनुसूचित जनजाति प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. रवि गोंड बड़कू जी द्वारा रवि सिंह को सम्मानित किया गया। रवि सिंह ने यूरोप के देश रोमानिया की राजधानी बुखारेस्ट में आयोजित 8वीं वर्ल्ड क्वान की डो चैंपियनशिप 2026 में भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए शानदार प्रदर्शन किया और रजत पदक जीतकर देश, उत्तर प्रदेश एवं सोनभद्र जिले का गौरव बढ़ाया। इस विश्व स्तरीय प्रतियोगिता में 37 देशों के खिलाड़ियों ने प्रतिभाग किया था। रवि सिंह उत्तर प्रदेश के पहले ऐसे क्वान की डो खिलाड़ी बने हैं, जिन्होंने विश्व चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व कर यह गौरवपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। इससे पूर्व भी उन्होंने ताइक्वांडो में थाईलैंड में ब्रॉन्ज मेडल तथा नेपाल में गोल्ड मेडल जीतकर देश का मान बढ़ाया है सम्मान समारोह के दौरान रवि सिंह को समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव जी की ओर से खेल क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन स्वरूप एक लाख रुपये की धनराशि का चेक प्रदान किया गया। यह चेक समाजवादी अनुसूचित जनजाति प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. रवि गोंड बड़कू जी, सोनभद्र के जिलाध्यक्ष श्री रामनिहोर यादव जी, पूर्व विधायक राबर्ट्सगंज श्री अविनाश कुशवाहा जी, घोरावल के पूर्व विधायक श्री रमेश दुबे जी सहित कई वरिष्ठ नेताओं एवं पदाधिकारियों की उपस्थिति में भेंट किया गया। कार्यक्रम में पूर्व जिलाध्यक्ष श्री संजय यादव जी, श्री विजय यादव जी, श्री श्याम बिहारी यादव जी, श्री परमेश्वर यादव जी, श्री विजय शंकर जायसवाल जी, जिला महासचिव सईद कुरैशी जी, पवन पटेल जी, सूर्यकांत द्विवेदी जी, रेणुकूट नगर अध्यक्ष श्री वीरेंद्र यादव जी सहित बड़ी संख्या में समाजवादी परिवार के पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता मौजूद रहे।इस अवसर पर रवि सिंह को माल्यार्पण एवं अंगवस्त्र भेंट कर सम्मानित किया गया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई। रवि सिंह ने इस सम्मान के लिए माननीय अखिलेश यादव जी का हृदय से आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह प्रोत्साहन उन्हें आगे भी देश के लिए बेहतर प्रदर्शन करने की प्रेरणा देगा। रवि सिंह की इस उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में खुशी और गर्व का माहौल है। उनकी सफलता युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गई है।

10 साल का बेटा गाली देने लगा है,स्कूल के दोस्तों से एडल्ट गालियां सीख रहा है, बच्चे को बाहर के प्रभाव से कैसे बचाएं?

जयपुर। ऐसा होना बहुत जगहों पे देखा जाता हैं जब बच्चा घर के प्रोटेक्टेड माहौल को छोड़ बहार निकलता हैं वहां उसका परिचय किस्से होता हैं और उसका परिवेश कैसा हैं महत्वपूर्ण हैं इसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. अमिता श्रृंगी, साइकोलॉजिस्ट, फैमिली एंड चाइल्ड काउंसलर, जयपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से -सवाल- मैं यूपी के आगरा से हूं। मेरा बेटा 10 साल का है। वह पढ़ने-लिखने में काफी अच्छा है। लेकिन हाल ही में एक घटना ने हमें सोचने पर मजबूर कर दिया। किसी छोटी बात पर उसने एडल्ट गाली (फाउल वर्ड) इस्तेमाल की। जब हमने प्यार से पूछा कि उसने यह कहां सीखा, तो बताया कि स्कूल में उसके दोस्त भी ऐसा बोलते हैं। हम घर में हमेशा सही भाषा का इस्तेमाल करते हैं और उसे अच्छे व्यवहार की सीख देते हैं। ऐसे में मुझे समझ नहीं आ रहा कि सही माहौल के बावजूद वह बाहर से ऐसी चीजें कैसे सीख रहा है। उसे बाहरी इन्फ्लुएंस से कैसे बचाएं और गाली देना गलत है, यह कैसे समझाएं? प्लीज गाइड मी। जवाब- सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि 8-12 साल की उम्र में बच्चे अपने आसपास की भाषा, व्यवहार और रिएक्शन बहुत तेजी से कॉपी करते हैं। इसलिए अगर बच्चा गाली दे तो इसका मतलब यह नहीं कि उसकी परवरिश गलत हो रही है। बच्चे गाली का मतलब अक्सर बिना समझे 'मजेदार', 'कूल' या 'अटेंशन पाने वाला शब्द' मानकर दोहराते हैं। यहां सबसे जरूरी बात यह है कि इस पर माता-पिता कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। पहले ये समझें कि बच्चे आखिर गाली कैसे सीखते हैं। बच्चे गाली कैसे सीखते हैं? बच्चे अपने आसपास के माहौल को देखकर, सुनकर और उसकी नकल करके भाषा सीखते हैं। कई बार उन्हें किसी शब्द का मतलब भी नहीं पता होता, लेकिन वह दूसरों की प्रतिक्रिया देखकर उसे दोहराने लगते हैं। इसलिए यह समझना जरूरी है कि बच्चा गाली कहां से और किन परिस्थितियों में सीख रहा है, तभी उसे रोका जा सकता है। आमतौर पर बच्चे इन वजहों से गाली सीखते हैं- दूसरो से सुनकर, घर के माहौल, स्कूल के दोस्तों से, मो/टीवी कंटेंट से। बच्चे गाली क्यों देते हैं? हर बार गाली देना बदतमीजी या खराब परवरिश की निशानी नहीं है। छोटे बच्चे अक्सर किसी का ध्यान आकर्षित करने, अपनी भावनाएं व्यक्त करने या दोस्तों के बीच खुद को बड़ा और स्मार्ट दिखाने के लिए ऐसे शब्द बोल देते हैं। कई बार वे गुस्सा, निराशा या हताशा को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते, इसलिए भी गाली का सहारा लेते हैं। बच्चे गली क्यों देते हैं- अटेंशन पाने के लिए। 'कूल' दिखने के लिए। गुस्सा जताने के लिए। भावनाएं व्यक्त करने के लिए। पेरेंट्स क्या करें? सबसे पहले शांत माहौल में बच्चे से बात करें। उससे पूछें- 'क्या तुम्हें पता है इसका मतलब क्या होता है?' 'अगर कोई तुम्हें ऐसे बोले तो कैसा लगेगा?' इस तरह की बातचीत बच्चे की सोचने-समझने की क्षमता बढ़ाती है। बच्चे को बताना जरूरी है कि ये शब्द दूसरों को चोट पहुंचा सकते हैं। बच्चे को क्या समझाना चाहिए?उसे यह बताना जरूरी है कि हर शब्द का अपना एक मतलब और असर होता है। इसके लिए बच्चे से कहें- गाली देना 'बड़ा' या 'स्मार्ट' होने की निशानी नहीं है। गुस्सा, मजाक या निराशा जताने के और भी तरीके हो सकते हैं। आप उसे कुछ 'रिप्लेसमेंट वर्ड्स' भी सिखा सकते हैं। जैसे गुस्सा आए तो गाली की जगह 'ओह नो', 'ये सही नहीं है', 'मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है' जैसे शब्द इस्तेमाल करे। बच्चे गली दे तो क्या करें? दोस्त बनकर बात करें। सही-गलत का फर्क बताएं। बिना जजमेंट के सुनें। उदाहरण देकर समझाएं। खुद रोल मॉडल बनें। शब्दों की ताकत बताएं। पॉजिटिव शब्द सिखाएं । टीचर्स से बात करें। ऑनलाइन कंटेंट मॉनिटर करें। घर में खुशी का माहौल बनाएं। स्थिति को संभालने के 5 प्रभावी तरीके- ऐसी स्थिति में पेरेंट्स को रोल नहीं, रिस्पॉन्स बदलने की जरूरत हैं। 1. उस पल की प्रतिक्रिया तय करेगी आगे का व्यवहार- जब बच्चा पहली बार गाली देता है तो पेरेंट्स अक्सर शॉक या गुस्से में रिएक्ट करते हैं। लेकिन यही सबसे बड़ी गलती होती है। क्या करें? शांत रहें और उस समय ज्यादा प्रतिक्रिया न दें। बाद में अकेले में बात करें। क्यों? अगर आप ओवररिएक्ट करेंगे, तो बच्चा या तो डर जाएगा या वही शब्द बार-बार अटेंशन पाने के लिए इस्तेमाल करेगा। 2. 'मत बोलो' की जगह 'क्यों नहीं बोलना' समझाएं-बच्चे को सिर्फ रोकना काफी नहीं होता, उसे समझना जरूरी है कि गाली देना गलत क्यों है। कैसे समझाएं? 'ये गाली है, इससे सामने वाले को दुख होता है।''अगर कोई तुम्हें ऐसे बोले तो तुम्हें कैसा लगेगा?' इससे बच्चे में दूसरों की भावना समझने की क्षमता विकसित होती है। 3. 'विकल्प' देना जरूरी-अगर बच्चा गुस्सा या फ्रस्टेशन निकालने के लिए गाली देता है तो उसे बताएं कि गुस्सा आने पर- अपनी फीलिंग्स शब्दों में बताए। थोड़ा रुककर बोले। इसके लिए सही वाक्य हो सकते हैं- 'मुझे अच्छा नहीं लग रहा।' 'मुझे गुस्सा आ रहा है।' यह टेक्नीक 'बिहेवियर रिप्लेसमेंट' कहलाती है और बहुत इफेक्टिव होती है। 4. दोस्तों से दूर करने की बजाय समझ विकसित करें- बहुत से पेरेंट्स सोचते हैं कि बच्चे को उन दोस्तों से दूर कर देना चाहिए। लेकिन यह हमेशा प्रैक्टिकली पॉसिबल नहीं होता और उल्टा बच्चा रिबेल (विद्रोही) भी बन सकता है। बेहतर तरीका क्या है? बच्चे से खुलकर बात करें। उससे पूछें- 'तुम्हें क्या लगता है, ये सही है?' 'अगर सब कर रहे हैं, तो क्या वो सही है?' इससे बच्चे में इंडिपेंडेंट थिंकिंग विकसित होती है। 5. घर का माहौल ही सबसे बड़ा फिल्टर है-बच्चा बाहर के लोगों इन्फ्लुएंस हो सकता है, लेकिन वह क्या अपनाएगा, यह घर तय करता है। क्या करें? घर में रिस्पेक्टफुल बातचीत करें। मजाक में भी गाली से बचें। अच्छे व्यवहार पर तुरंत तारीफ करें। फैमिली वैल्यूज को रीइन्फोर्स करें। याद रखें, बच्चे सुनने से ज्यादा देखने से सीखते हैं। क्या बिल्कुल नहीं करना चाहिए? इस स्थिति में पेरेंट्स की कुछ प्रतिक्रियाएं बच्चे को गलत दिशा में ले जा सकती हैं- पब्लिक में डांटना या शर्मिंदा करना। 'तुम बिगड़ गए हो' जैसी बातें कहना। बहुत ज्यादा सख्ती दिखाना। पूरी तरह कंट्रोल करने की कोशिश करना। बच्चे की बात सुने बिना फैसला देना। ओवररिएक्ट करना।गुस्से में मारना-पीटना। इससे बच्चा या तो डर जाता है या छुपकर वही व्यवहार जारी रखता है। आउटर इंफ्लुएंस से पूरी तरह बचाना संभव नहीं- बच्चे स्कूल, इंटरनेट, गेमिंग और सोशल सर्कल से कई अच्छी-बुरी चीजें सीखते हैं। इसलिए लक्ष्य यह नहीं होना चाहिए कि वह कभी गलत शब्द सुने ही नहीं। असली लक्ष्य यह होना चाहिए कि बच्चा सही-गलत में फर्क समझना सीख जाए। यानी बच्चा अगर बाहर गाली सुनता भी है, तब भी वह खुद तय कर सके कि उसे कौन-सी भाषा इस्तेमाल करनी है। यही इमोशनल और सोशल मैच्योरिटी है। कब सावधान होने की जरूरत है? अगर बच्चा-लगातार आक्रामक भाषा इस्तेमाल करे। दूसरों को नीचा दिखाने लगे। गुस्से पर कंट्रोल न रहे। व्यवहार में अचानक बड़ा बदलाव दिखे। आपकी बातें बिल्कुल न सुने। तो यह बिहेवियरल इश्यू बन सकता है। ऐसे में चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट या काउंसलर की मदद लेना बेहतर है। अंत में यही कहूंगी कि बच्चे को बाहरी दुनिया से पूरी तरह अलग रखना संभव नहीं है। लेकिन उसे सही सोच, संवेदनशीलता और सम्मानजनक व्यवहार सिखाया जा सकता है। अगर घर में खुला माहौल हो, जहां बच्चा बिना डर अपनी बात कह सके और माता-पिता धैर्य के साथ उसे गाइड करें, तो वह धीरे-धीरे सही और गलत में फर्क समझने लगता है।

फुटबॉल वर्ल्डकप में सबसे ज्यादा गोल का रिकॉर्ड बना,अब तक 177 गोल, कतर 2022 का रिकॉर्ड टूटा-इक्वाडोर ने जर्मनी को हराया

ईस्ट रदरफोर्ड। अमेरिका, कनाडा और मैक्सिको की संयुक्त मेजबानी में खेले जा रहे फुटबॉल वर्ल्ड कप 2026 में शुक्रवार को गोलों का नया रिकॉर्ड बन गया है। टूर्नामेंट में अब तक कुल 177 गोल हो चुके हैं, जो किसी भी फीफा वर्ल्ड कप के इतिहास में सबसे हैं। इससे पहले सबसे ज्यादा 172 गोल का रिकॉर्ड कतर में खेले गए 2022 वर्ल्ड कप में बना था। मौजूदा संस्करण में यह रिकॉर्ड ग्रुप चरण के दौरान ही टूट गया। इस बार पहली बार 48 टीमें वर्ल्ड कप खेल रही हैं। टूर्नामेंट में शुक्रवार 26 जून को 6 मैच खेले गए। आगे मैच रिपोर्ट पढ़िए:- मैच-56: इक्वाडोर बनाम जर्मनी, स्कोरलाइन 2-1 इक्वाडोर ने 4 बार की वर्ल्ड चैंपियन जर्मनी को हराया। 24वीं रैंक की टीम इक्वाडोर ने फुटबॉल वर्ल्ड कप में शुक्रवार को 4 बार की वर्ल्ड चैंपियन जर्मनी को 2-1 से हरा दिया है। इस जीत से टीम ने राउंड ऑफ-32 में जगह बना ली। इक्वाडोर 2006 के बाद पहली बार नॉकआउट में पहुंची है। ग्रुप-ई में तीसरे स्थान पर रहते हुए चार अंक हासिल करने वाला इक्वाडोर अब अगले राउंड में मैक्सिको से भिड़ सकता है। वहीं, पहले ही नॉकआउट में पहुंच चुकी जर्मनी की लगातार 11 मैचों की जीत का सिलसिला भी इस हार के साथ टूट गया है। मेटलाइफ स्टेडियम में इस मैच के दौरान 80,663 फैंस मौजूद रहे। फीफा के अनुसार इस वर्ल्ड कप के 56वें मैच तक कुल दर्शकों की संख्या 35,87,539 पहुंच गई, जो 1994 वर्ल्ड कप के पूरे टूर्नामेंट के रिकॉर्ड से अधिक है। शुरुआती बढ़त के बावजूद हारा जर्मनी, जर्मनी ने मुकाबले की तेज शुरुआत करते हुए दूसरे ही मिनट में लेरॉय साने के गोल से बढ़त बना ली। फ्लोरियन विर्ट्ज के पास पर साने ने गोल दागा। हालांकि, इक्वाडोर ने 9वें मिनट में बराबरी हासिल कर ली। मिडफील्ड में गेंद छीनने के बाद पेड्रो वीटे ने निल्सन अंगुलो को पास दिया, जिन्होंने बॉक्स के बाहर से शानदार शॉट लगाकर स्कोर 1-1 कर दिया। यह टूर्नामेंट में इक्वाडोर का पहला गोल भी था। प्लाटा ने निर्णायक गोल दागा:-दूसरे हाफ में दोनों टीमों ने कई मौके बनाए। 77वें मिनट में पेड्रो वीटे के कॉर्नर पर केविन रोड्रिगेज ने हेडर लगाया, जिसे गोलकीपर मैनुएल नोयर पकड़ने ही वाले थे कि गोंजालो प्लाटा ने पैर बढ़ाकर गेंद को गोल में पहुंचा दिया। इस गोल ने इक्वाडोर को 2-1 की बढ़त दिलाई, जिसे उसने अंत तक कायम रखा। मैच 55: कुरासाओ बनाम आइवरी कोस्ट, स्कोरलाइन 0-2 पेपे के डबल गोल से जीता आइवरी कोस्ट, पहली बार नॉकआउट में निकोलस पेपे के डबल गोल से आइवरी कोस्ट ने ग्रुप-ई मैच में कुरासाओ को 2-0 से हराकर पहली बार नॉकआउट में जगह बना ली। इक्वाडोर 2006 के बाद पहली बार नॉकआउट में पहुंची है। ग्रुप-ई में तीसरे स्थान पर रहते हुए चार अंक हासिल करने वाला इक्वाडोर अब अगले राउंड में मैक्सिको से भिड़ सकता है। वहीं, पहले ही नॉकआउट में पहुंच चुकी जर्मनी की लगातार 11 मैचों की जीत का सिलसिला भी इस हार के साथ टूट गया है। मेटलाइफ स्टेडियम में इस मैच के दौरान 80,663 फैंस मौजूद रहे। फीफा के अनुसार इस वर्ल्ड कप के 56वें मैच तक कुल दर्शकों की संख्या 35,87,539 पहुंच गई, जो 1994 वर्ल्ड कप के पूरे टूर्नामेंट के रिकॉर्ड से अधिक है। शुरुआती बढ़त के बावजूद हारा जर्मनी, जर्मनी ने मुकाबले की तेज शुरुआत करते हुए दूसरे ही मिनट में लेरॉय साने के गोल से बढ़त बना ली। फ्लोरियन विर्ट्ज के पास पर साने ने गोल दागा। हालांकि, इक्वाडोर ने 9वें मिनट में बराबरी हासिल कर ली। मिडफील्ड में गेंद छीनने के बाद पेड्रो वीटे ने निल्सन अंगुलो को पास दिया, जिन्होंने बॉक्स के बाहर से शानदार शॉट लगाकर स्कोर 1-1 कर दिया। यह टूर्नामेंट में इक्वाडोर का पहला गोल भी था। प्लाटा ने निर्णायक गोल दागा:-दूसरे हाफ में दोनों टीमों ने कई मौके बनाए। 77वें मिनट में पेड्रो वीटे के कॉर्नर पर केविन रोड्रिगेज ने हेडर लगाया, जिसे गोलकीपर मैनुएल नोयर पकड़ने ही वाले थे कि गोंजालो प्लाटा ने पैर बढ़ाकर गेंद को गोल में पहुंचा दिया। इस गोल ने इक्वाडोर को 2-1 की बढ़त दिलाई, जिसे उसने अंत तक कायम रखा। मैच 55: कुरासाओ बनाम आइवरी कोस्ट, स्कोरलाइन 0-2 पेपे के डबल गोल से जीता आइवरी कोस्ट, पहली बार नॉकआउट में निकोलस पेपे के डबल गोल से आइवरी कोस्ट ने ग्रुप-ई मैच में कुरासाओ को 2-0 से हराकर पहली बार नॉकआउट में प्रवेश किया है। डलास स्टेडियम में पहला हाफ गोल रहित रहने के बाद 56वें मिनट में रित्सु दोआन के पास पर दाइजेन माएदा ने गोल करके जापान को 1-0 की बढ़त दिलाई। जापान ग्रुप में दूसरे और स्वीडन पहले स्थान पर रहते हुए अगले दौर में पहुंचा। जापान ने तीसरी और स्वीडन ने चौथी बार एफ के टॉप पर रहते हुए नॉकआउट में जगह बनाई। अब राउंड ऑफ-32 में उसका मुकाबला ग्रुप सी की उपविजेता मोरक्को से होगा। वहीं, जापान को ब्राजील जैसी मजबूत टीम से भिड़ना पड़ेगा। कैनसस सिटी स्टेडियम में नीदरलैंड्स ने बारिश के बीच तेज शुरुआत की। मैच के शुरुआती मिनटों में डेंजेल इम्फ्रीस की क्रॉस को क्लियर करने के प्रयास में ट्यूनीशिया के कप्तान एलियस स्कीरी ने गेंद अपने ही गोल में मार दिया। इससे डच टीम को बढ़त मिल गई। 7वें मिनट में ब्रायन ब्रॉबी ने बढ़त दोगुनी कर दी। उन्होंने वर्जिल वैन डाइक के शानदार हेडर को गोल में बदलकर टूर्नामेंट का अपना तीसरा गोल दागा। 54वें मिनट में हाजेम मस्तूरी ने कॉर्नर पर हेडर लगाकर ट्यूनीशिया के लिए एक गोल जरूर किया, लेकिन 62वें मिनट में जान पॉल वान हेके के हेडर को रोकने की कोशिश में अनिस स्लिमाने से आत्मघाती गोल हो गया। अमेरिका हार के बावजूद टेबल टॉपर रहा, ऑस्ट्रेलिया-परागवे मैच ड्रॉ ग्रुप-डी में मेजबान अमेरिका को तुर्की के खिलाफ 2-3 की पराजय झेलनी पड़ी। इसके बावजूद टीम ने ग्रुप विनर के रुप में नॉकआउट राउंड में जगह बनाई। राउंड ऑफ-32 में अमेरिका का मैच 2 जुलाई को बोस्निया-हर्जेगोविना से होगा। वहीं, इस ग्रुप में नंबर-2 पर रही ऑस्ट्रेलियाई टीम 3 जुलाई को डलास में ग्रुप जी की उपविजेता टीम से भिड़ेगी। उसने एक अन्य मुकाबले में परागवे को गोलरहित ड्रॉ पर रोका। परागवे का भविष्य अब अन्य ग्रुपों के नतीजों पर निर्भर करेगा। टीम सर्वश्रेष्ठ तीसरे स्थान वाली टीमों में शामिल होकर ही अगले दौर में पहुंच सकेगी।

डेमोग्राफी की अच्छी समझ के बिना हम समस्याएं नहीं सुलझा सकते

भारत जनसंख्या वृद्धि की चुनौती का ही सामना नहीं कर रहा, तेजी से बदलते

जनसांख्यिकीय संतुलन की जटिल परिस्थितियों से भी गुजर रहा है। देश के सामने केवल यह प्रश्न नहीं है कि आबादी कितनी बढ़ रही है, बल्कि यह भी है कि आबादी की संरचना, वितरण, आयु-प्रोफाइल, प्रवासन-प्रवृत्तियां और संसाधनों पर उसका प्रभाव किस दिशा में जा रहा है। यही कारण है कि जस्टिस नावलेकर की अध्यक्षता में गठित उच्चस्तरीय समिति को दूरदर्शी व समयानुकूल पहल माना जा रहा है। निःसंदेह समिति में प्रशासन, न्याय और नीति-निर्माण के क्षेत्र से जुड़े अनुभवी एवं विद्वान सदस्य सम्मिलित हैं। किंतु यदि इसमें प्रत्यक्ष रूप से डेमोग्राफी (जनसांख्यिकी) के विशेषज्ञों को भी शामिल किया जाता, तो यह पहल और व्यापक तथा अकादमिक रूप से समृद्ध बन सकती है। जनसंख्या संतुलन जैसे विषय केवल प्रशासनिक या राजनीतिक विमर्श तक सीमित नहीं होते, बल्कि वे प्रजनन-संक्रमण, जनसंख्या-परिवर्तन, आयु-संरचना, प्रवासन-पैटर्न, निर्भरता-अनुपात, शहरीकरण प्रवृत्तियों तथा जनसंख्या-पूर्वानुमान जैसे जटिल जनसांख्यिकीय आयामों से जुड़े होते हैं। इन परिवर्तनों को समझने के लिए गणितीय-मॉडलिंग, दीर्घकालिक डेटा-विश्लेषण और सांख्यिकीय प्रक्षेपण की विशेषज्ञता आवश्यक होती है। यदि रोजगार-सृजन, शहरी-नियोजन और संसाधनों के प्रबंधन में संतुलन नहीं बना, तो हमारा डेमोग्राफिक डिविडेंड बोझ में भी परिवर्तित हो सकता है। इसी संदर्भ में अवैध प्रवासन का प्रश्न महत्वपूर्ण है। यह केवल आंतरिक या सीमा सुरक्षा का विषय नहीं है, बल्कि विकास, प्रशासन और संसाधन-प्रबंधन से भी सीधे जुड़ा हुआ मुद्दा है। सरकारें अपनी योजनाएं जनगणना, सर्वेक्षणों और पंजीकृत आबादी के आधार पर बनाती हैं।शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास, खाद्य-सुरक्षा, पेयजल, रोजगार और सामाजिक-कल्याण से जुड़ी योजनाओं का पूरा ढांचा इसी अनुमानित जनसंख्या पर आधारित होता है। किंतु जब किसी क्षेत्र में बड़ी संख्या में अवैध आबादी जुड़ जाती है, तो वास्तविक मांग और सरकारी योजना में अंतर पैदा हो जाता है। संसाधनों का अनियोजित बंटवारा होने से अनेक योजनाएं अपने मूल उद्देश्यों को पूरी तरह प्राप्त नहीं कर पातीं। जब समिति का मूल विषय ही देश में जनसंख्या बदलाव से जुड़ी चुनौतियों का अध्ययन करके स्थायी समाधान और नीतिगत उपायों का सुझाव देना है तो उसमें जनसांख्यिकी विशेषज्ञों की प्रत्यक्ष भागीदारी क्यों नहीं है? भारत में इस क्षेत्र की विशेषज्ञता का अभाव नहीं है। कोलकाता स्थित भारतीय सांख्यिकी संस्थान विश्वस्तरीय रिसर्च और जनसंख्या विश्लेषण के लिए जाना जाता है। इसी प्रकार मुंबई के देवनार स्थित अंतरराष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान जनसंख्या-अध्ययन, प्रजनन-स्वास्थ्य, प्रवासन, जनसांख्यिकीय-अनुसंधान और राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण जैसे महत्वपूर्ण अध्ययनों का प्रमुख संस्थान है। इन संस्थानों में ऐसे अनेक विशेषज्ञ मौजूद हैं, जो जनसंख्या-परिवर्तन के दीर्घकालिक प्रभावों के वैज्ञानिक आकलन में सक्षम हैं। वे यह समझने में भी सहायता करते हैं कि प्रवासन की वर्तमान प्रवृत्तियां भविष्य में किन सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनों को जन्म दे सकती हैं। यही कारण है कि अनेक देशों में जनसंख्या संबंधी आयोगों और नीति समितियों में सांख्यिकीविदों, जनसांख्यिकी विशेषज्ञों, महामारी वैज्ञानिकों और प्रवासन विशेषज्ञों को शामिल किया जाता है। क्योंकि वे भी वैध-अवैध माइग्रेशन से जुड़ी हुई समस्याओं से जूझ रहे हैं। भारत की जनसांख्यिकीय विविधता भी व्यापक है। विभिन्न राज्यों में प्रजनन-दर, जनसंख्या-घनत्व, आयु-वितरण और प्रवासन-पैटर्न में अंतर दिखता है। ऐसे में एक समान दृष्टिकोण पर्याप्त नहीं हो सकता। क्षेत्रीय वास्तविकताओं को समझने के लिए डेटा-आधारित और वैज्ञानिक विश्लेषण की आवश्यकता होती है। समिति का गठन करना गृह मंत्रालय की महत्वपूर्ण पहल है, किंतु जनसंख्या का प्रश्न केवल वर्तमान का नहीं, भविष्य का भी है और भविष्य की योजना तथ्यों, विज्ञान और दूरदृष्टि के आधार पर ही बनाई जा सकती है। (ये लेखिका के अपने विचार हैं,डॉ. अर्चना मुठ्ये)

क्या मोबाइल ने इमरजेंसी में हमारी प्रतिक्रिया को बदल दिया है?

मेरे लिए साढ़े चार दशक पहले, डोंबिवली से वीटी (अब

सीएसएमटी) का मुंबई लोकल ट्रेन का सफर सालों-साल एक आध्यात्मिक यात्रा जैसा रहा। वजह थी ट्रेन के डिब्बे में भजन गाने वाली मंडलियां। मेरी मां खास तौर पर कुछ स्नैक्स पैक करके देती थीं, जिन्हें नैवेद्यम् मानकर पहले भगवान को चढ़ाते और फिर सबमें बांटते थे। इससे रोज-रोज का उबाऊ सफर भक्ति के खूबसूरत अनुभव में बदल जाता था। नैवेद्यम् सिर्फ ग्रुप के लोगों को ही नहीं, बल्कि रोज के यात्रियों और अनजान सह-यात्रियों तक को बांटा जाता था। लोग भी पूरे श्रद्धाभाव से प्रसाद लेते थे। शाम को यही ग्रुप फिर इकट्ठा होकर घर लौटता। लौटते वक्त कोई ताश खेलता, कोई शतरंज, तो कोई अंताक्षरी। कुछ कुंवारे लड़के ट्रेन में ही सब्जियां काट लेते, ताकि घर पहुंचकर खाना बनाना आसान हो जाए। ग्रुप का हर इंसान उतरते समय सीट दूसरों को दे देता था। ऐसा नहीं था कि डिब्बे का दरवाजा बंद करने को लेकर कभी झगड़े नहीं होते थे, खासकर बारिश में। लेकिन जब भी ऐसी बहस होती, तो ग्रुप में से कोई आवाज बीच में पड़ने वाले लोगों को शांत करा देती। अगले दस मिनट में दरवाजा बंद करने का विरोध करने वाले लोग ही दरवाजा बंद करके ग्रुप के साथ भजन गाने लगते। ग्रुप में कोई न कोई खुशमिजाज इंसान होता था, जिसे सब 'समझौते का बादशाह' कहते थे। ग्रुप का मकसद यही था कि सभी कड़ी मेहनत कर रहे हैं, इसलिए कोई भी खराब मूड लेकर काम पर न जाए। मुझे अपना यह पुराना सफर मंगलवार रात हुई एक खौफनाक घटना को सुनकर याद आया। मुंबई में सीजन की पहली बारिश हो रही थी और दो लोग, मयंक लोहार (उम्र 22 साल) और रोशन सुवर्णा, लोकल के डिब्बे के दरवाजे के पास खड़े थे। सह-यात्रियों ने दरवाजा बंद करने को कहा, जिस पर मयंक तो मान गया लेकिन रोशन नहीं माना। मयंक ने जबर्दस्ती दरवाजा बंद करने की कोशिश की, तो नशे में धुत रोशन ने गुस्से में बैग से खंजर निकाला और मयंक के पेट और छाती पर कई वार किए। अस्पताल ले जाते समय मयंक की मौत हो गई। उस फर्स्ट क्लास कंपार्टमेंट में तीस से ज्यादा लोग थे और मेरा मानना है कि उनमें से किसी को हिंसा पसंद नहीं होगी। फिर भी, किसी ने भी पीड़ित की मदद नहीं की, न ही हमला रोका। कुछ लोगों ने पुलिस को फोन जरूर किया, लेकिन ज्यादातर हमले और उसके बाद के मंजर का वीडियो बनाते रहे। सोशल मीडिया पर आए वीडियो इसका पुख्ता सबूत हैं। चलिए मान लेते हैं कि यात्री डर गए थे और सदमे में थे। लेकिन उन्हें जोर से चिल्लाने से किसने रोका था? अगर सब मिलकर शोर मचाते, तो कातिल का ध्यान भटक सकता था। अगर वे सब भजन मंडली, ताश या शतरंज के शौकीन या अंताक्षरी खेलने वाले किसी ग्रुप की तरह एक-दूसरे पर भरोसा करने वाले होते, तो रोशन 30 लोगों पर भारी नहीं पड़ पाता। बदकिस्मती से, उस ग्रुप में मौजूद सभी लोग बिलकुल 'अकेले' थे। शायद उन्होंने सोचा कि खतरे के दायरे से बाहर रहकर वीडियो बनाना सुरक्षित तरीका है। वरना मयंक को चाकू मारने के बाद रोशन धीमी होती ट्रेन से उतरकर कैसे भाग निकला और पुलिस के हत्थे चढ़ने से पहले 15 घंटे कैसे गायब रहा? मनोवैज्ञानिक रूप से, ट्रेन में सभी सोचते रहे कि कोई दूसरा इंसान, शायद कोई ज्यादा ताकतवर व्यक्ति बीच-बचाव करेगा और इसी सोच में सब तमाशबीन बने रहे। फंडा यह है कि हमें अपने दिमाग को यह समझाना होगा कि भीड़ में 'अकेले' चलने के बजाय, हमें एक समाज के रूप में रहने और सामूहिक भलाई के बारे में सोचने की जरूरत है।एन. रघुरामन

मेडिकल इमरजेंसी का अंदाजा लगाना मुश्किल, लेकिन तैयार रहना आसान

इस सोमवार रात करीब 9 बजे जालंधर के उद्योगपति दीपक पुजारा अपने बैडमिंटन खेल के बीच में थे। बीते पांच वर्षों से वे उस शहर के कई लोगों की तरह फिट रहने के लिए रायजादा

हंसराज बैडमिंटन स्टेडियम में कुछ घंटे खेल और मनोरंजन में बिताते थे। एक शॉट खेलते समय उन्हें कार्डियक अरेस्ट आया और वे गिर पड़े। दूसरे कोर्ट पर खेल रहे उसी शहर के

कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. नीतीश गर्ग उन्हें गिरता देखकर मदद के लिए दौड़े। उन्होंने कार्डियक मसाज दी, लेकिन दीपक ने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी। हालांकि अस्पताल स्टेडियम से सिर्फ दो मिनट के ड्राइविंग डिस्टेंस पर था, लेकिन डॉ. गर्ग को लगा कि दीपक इतनी-सी दूरी तक भी नहीं जा सकेंगे। उन्होंने स्टेडियम की फर्स्ट-एड किट से एक इमरजेंसी गोली देने के बाद सीपीआर जारी रखा। साथ ही वे स्टाफ की मदद से मेडिकल उपकरण और एम्बुलेंस की व्यवस्था में भी लगे रहे, ताकि जल्द अस्पताल पहुंचा जा सके। जब स्टाफ दिल को बिजली का झटका देने वाला जीवनरक्षक उपकरण 'डिफिब्रिलेटर' लाया तो उन्होंने झटका दिया और दिल धड़कने लगा। फिर दीपक को अस्पताल ले जाया गया, जहां जांच में 90झ और 99झ के दो बड़े ब्लॉकेज मिले, जिनमें स्टेंट डाले गए। सुना है कि कि दीपक अब ट्रीटमेंट के प्रति रेस्पॉन्ड कर रहे हैं और स्वस्थ हो रहे हैं। इससे मुझे 2018 में दीपावली के ठीक दूसरे दिन की एक घटना याद आ गई। उज्जैन के नानाखेड़ा स्थित महानंदानगर स्पोर्ट्स एरिना में कुछ डॉक्टर रिलैक्स होने के लिए बैडमिंटन खेल रहे थे। खेल के बाद फोटोशूट के दौरान उनमें से एक डॉक्टर कुछ ही सेकंड में गिर पड़े। फोटो लेने वाले ने देखा कि पहली फोटो में डॉक्टर मुस्करा रहे थे, दूसरी में उनके मुंह की स्थिति बदल गई, तीसरी में वे आगे झुक गए और चौथी फोटो में जमीन पर गिर गए। वहां मौजूद ऑस्ट्रेलिया के जाने-माने कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. निलेश मेहता ने स्थिति संभाली और उज्जैन के सीएचएल अस्पताल के तत्कालीन प्रमुख डॉ. निलेश शर्मा को भी मदद के लिए बुलाया गया। चूंकि वहां खेल रहे बहुत-से लोग डॉक्टर थे और जिन्हें हार्ट अटैक आया वे भी डॉक्टर थे, इसलिए तत्काल कार्रवाई से उनकी जान बच गई। फिर 2023 में जब मैं जलगांव स्थित जैन इरिगेशन गया तो वहां मैंने देखा कि उनका चिकित्सा विभाग सभी कर्मचारियों को एक छोटा प्लास्टिक कंटेनर बांट रहा था और उनसे आग्रह किया जा रहा था कि वे जहां भी जाएं, इसे साथ रखें। अपने एक सीनियर अधिकारी की नियमित ब्रिस्क वॉक के दौरान हार्ट अटैक से मृत्यु के बाद उन्होंने यह निर्णय किया। कार्डियक अरेस्ट में हर सेकंड मायने रखता है। कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) देने की प्रक्रिया जानने पर आप मदद पहुंचने तक पीड़ित के महत्वपूर्ण अंगों तक रक्त प्रवाह बनाए रख सकते हैं। यह जांच लेना भी बेहतर है कि क्या आपके स्पोर्ट्स क्लब, जिम या वर्कप्लेस पर ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर (एईडी) है या नहीं। उसकी जगह पहले से पता हो तो कई कीमती मिनट बच सकते हैं। यदि आपको दिल की कोई बीमारी नहीं भी है, तब भी हर समय अपने साथ इमरजेंसी दवाएं रखने के बारे में डॉक्टर से सलाह लें। जाहिर है कि आप मौके पर किसी डॉक्टर को वो दवाएं देकर उनकी अतिरिक्त मदद कर सकते हैं। इन सभी घटनाओं से बड़ा सबक यह मिलता है कि अचानक होने वाली कार्डियक समस्या किसी के साथ, कहीं भी हो सकती है। ऐसे में जीवन का बचना पूरी तरह तत्काल कार्रवाई पर निर्भर करता हैं। आप मेडिकल इमरजेंसी का अंदाजा तो नहीं लगा सकते, लेकिन उसके लिए तैयार रह सकते हैं। फंडा यह है कि एक अच्छा डॉक्टर दोस्त हमेशा बेहतर होता है, क्योंकि वह किसी भी स्वास्थ्य समस्या पर निष्पक्ष राय देता है। लेकिन वही डॉक्टर आपका स्पोर्ट्स पार्टनर भी हो तो यह दोनों हाथों में लड्डू होने जैसा है। एन. रघुरामन

अपने सहयोगियों को मुश्किल में फंसाकर चलते बने हैं ट्रम्प

डेमोक्रेट्स हाउस और सीनेट पर नियंत्रण हासिल कर लेते हैं, तो ट्रम्प को इस बात की अंतहीन जांचों का सामना करना पड़ेगा क्योंकि सभी जानते थे कि यह मजाक भी था और नहीं भी था।

इस समझौते ने ईरान को पहले से अधिक मजबूत तथा संभावना को भी खुला छोड़ देता है कि भविष्य में ईरान उन जहाजों से शुल्क वसूल सकेगा, जो होर्मुज से गुजरना चाहते हैं। तो फॉक्स न्यूज अपनी नियमित प्रसारण सेवा रोककर इसकी निंदा करने लग जाता।

आपको यह सवाल पूछना कि उन्होंने राष्ट्रपति पद का उपयोग खुद को और अपने परिवार को आर्थिक लाभ पहुंचाने के लिए कैसे किया। और संभवतः उन पर महाभियोग भी चलाया जा सकता है।

ऐसे में ट्रम्प ने वही किया जो वे हमेशा करते हैं : उन्होंने सभी सिद्धांतों और सहयोगियों को छोड़ दिया और अपने निजी हितों को सबसे ऊपर रखा। उन्होंने अपने उपराष्ट्रपति जेडी वेंस को भी मुश्किल स्थिति में डालने के लिए माहौल तैयार कर दिया। उन्होंने कहा, अगर यह सफल होता है, तो इसका श्रेय मैं लूंगा।

अगर यह असफल होता है, तो मैं जेडी को दोष दूंगा। जेडी, तुम्हें सावधान रहना चाहिए। उनकी यह बात सुनकर लोग हंसे- लेकिन घबराहट के साथ, उसके सभी पड़ोसियों को तेहरान की इच्छाओं के प्रति अधिक असुरक्षित बना दिया है। ईरान जैसी जटिल समस्या से निपटने में ट्रम्प के तनावपूर्ण रवैये के प्रति मेरी सहानुभूति कहीं अधिक होती, अगर उन्होंने एक बार भी पूर्व राष्ट्रपति ओबामा के प्रति ऐसा ही दृष्टिकोण दिखाया होता या यह स्वीकारा होता कि वे अब ईरानी लोगों के लिए वह सब नहीं कर सकते,

जिसका उन्होंने वादा किया था। इसके बजाय वे बस ऐसा दिखावा करते हैं कि उन्होंने जो कुछ भी किया, वह पूरी तरह सही था।

यह डील न केवल ईरान के बम-ग्रेड यूरेनियम के निपटारे के सवाल को भविष्य की बातचीत के लिए टाल देता है, बल्कि आश्चर्यजनक रूप से यह इस ईरान पर अरबों डॉलर के बम गिराने के बाद, स्टीव विटकॉफ और जेरेड कुशनर तेहरान से होर्मुज के रास्ते 60 दिनों तक बिना शुल्क के आवागमन का आश्वासन भर हासिल कर पाए हैं। तेल टैंकरों के कप्तानो, अपने क्रेडिट कार्ड तैयार रखिए।

युद्धविराम समझौता ईरान की लंबी दूरी की मिसाइलों पर रोक लगाने और लेबनान तथा इराक की सरकारों को कमजोर करने वाले उसके सहयोगी गुटों के समर्थन को सीमित करने पर चुप है।यह ईरान के परमाणु भविष्य पर होने वाली 60 दिनों की बातचीत को इस शर्त से भी जोड़ता है कि इजराइल लेबनान में हिजबुल्ला के खिलाफ अपने सैन्य अभियान रोक दे।

अगर बराक ओबामा ने कभी ऐसा कोई समझौता किया होता, होगा कि ट्रम्प और नेतन्याहू इतना गलत आकलन कैसे कर सकते हैं कि उन्होंने सोच लिया 1979 से सत्ता में मौजूद किसी हुकूमत को केवल हवाई बमबारी के जरिए गिराया जा सकता है? दोनों के लिए इसका एक ही जवाब है : क्योंकि उन्होंने खुद को चापलूसों की फौज से घेर लिया है और अपनी पार्टियों से उन लोगों को बाहर कर दिया है, जो उन्हें चुनौती दे सकते थे। ट्रम्प और नेतन्याहू इतना गलत आकलन कैसे कर सकते हैं कि उन्होंने सोच लिया 1979 से सत्ता में मौजूद किसी हुकूमत को केवल हवाई बमबारी के जरिए गिराया जा सकता है? जवाब है, क्योंकि उन्होंने खुद को चापलूसों की फौज से घेर लिया है। (द न्यूयॉर्क टाइम्स से)थॉमस एल. फ्रीडमैन

दावा-केतन को धक्का देने के बाद सिया मदद को चिल्लाई,मां बोलीं- बेटी अगर दोषी तो उसे भी वहीं से नीचे फेंक दो

पुणे। पुणे में मंगतेर केतन अग्रवाल मर्डर केस में नया खुलासा हुआ है। केतन को जिस लोहगढ़ किले से धक्का दिया गया था, वहां के गार्ड ने बताया

कि उसने सिया के चिल्लाने की आवाज सुनी थी। गार्ड धीरज जाधव के मुताबिक, चीख-पुकार सुनकर वह मौके पर पहुंचे तो मुख्य आरोपी और केतन की मंगेतर सिया गोयल मदद के लिए चिल्ला रहे थे। मैंने सिया गोयल से पूछा क्या हुआ, तो उसने कहा कि यहां से कोई गिर गया है। इसके बाद मैंने तुरंत पुलिस को सूचना दी। उधर सिया गोयल की मां पूजा गोयल ने कहा, 'इस मामले में कोई भी दोषी है तो उसे सबसे कड़ी सजा मिलनी चाहिए। अगर मेरी बेटी दोषी है, तो उसे भी उसी जगह से नीचे फेंक देना चाहिए, जहां से केतन को धक्का दिया गया था।' सिया और केतन 18 जून को पुणे के लोहगढ़ किले पर घूमने गए थे। इसी दौरान केतन की खाई में गिरने से मौत हो गई। सिया पर अपने बॉयफ्रेंड चेतन चौधरी के साथ मिलकर मंगेतर की हत्या करने का आरोप है। दोनों फिलहाल पुलिस हिरासत में हैं और मामले की जांच जारी है। मां बोलीं- सिया शादी को लेकर खुश थीः-परिवार को सिया और केतन की शादी से बहुत उम्मीदें थीं। केतन का परिवार भी सिया को बहुत प्यार और स्नेह देता था। सारे कार्यक्रम अच्छे से चल रहे थे। अगर हमें लगता कि सिया को कोई परेशानी हो रही है या वह केतन से बात नहीं कर पा रही है, तो वे हमसे बात करते। सिया की इस शादी में रजामंदी थी। हमें चेतन के बारे में कुछ भी पता नहीं था। सगाई के बाद से वह सिर्फ केतन से ही बात करती थी। मुझे नहीं लगता कि वह (अपराध करने के लिए) राजी हुई होगी, लेकिन अगर जांच में वह दोषी पाई जाती है, तो उसे सबसे कड़ी सजा दी जाए। पिता प्रवीण गोयल ने कहा- केतन ही सिया को लोहगढ़ ले गया थाः-सिया ने मुझे खुद ही कहा था कि इस लड़के से मेरा रिश्ता करवा दीजिए। केतन ने ही सिया को फोन कर लोहगढ़ किला जाने के लिए कहा था। वही कार लेकर आया था। केतन सिया एक-दूसरे से बहुत प्यार करते थे। एक बार तो केतन सुबह 4 बजे ही सिया से मिलने घर आ गया था। केतन की हत्या के पहले कैफे में मिले थे सिया-चेतनः- केतन की हत्या के एक दिन पहले 17 जून को आरोपी सिया और प्रेमी चेतन चौधरी एक कैफे में मिले थे। न्यूज एजेंसी आईएएनएस ने पुलिस सूत्रों के हवाले से बताया कि यहीं लोहगढ़ किले पर केतन को खाई में धक्का देने का प्लान बनाया था। दोनों ने वह पॉइंट भी ढूंढ लिया, जहां से केतन को धक्का देना था। यदि केतन इससे भी बच जाता तो 20 जून के बाद सड़क

हादसे में मारने का बैकअप प्लान तैयार था। दरअसल, 31 मई को सिया और मंगेतर केतन लोहगढ़ किले गए थे। वहां केतन एक खतरनाक जगह बैठा था। तभी सिया को उसे मारने का आइडिया आया। 14 जून को भी केतन को धक्का देने की कोशिश की गई थी। उस समय सिया ने सांप दिखने का बहाना बनाकर घटना को हादसा बताने की कोशिश की थी, लेकिन केतन बच गया

था। सिया और चेतन को आमने-सामने बैठाकर पूछताछ, एक-दूसरे को मास्टरमाइंड बता रहेः- केतन मर्डर केस में उसकी मंगेतर सिया और सिया के लवर चेतन को 7 दिन की पुलिस रिमांड में भेजा गया है। पुलिस के मुताबिक बुधवार देर रात दोनों से आमने-सामने बिठाकर पूछताछ की गई। पुलिस सूत्रों ने बताया कि इस दौरान दोनों का रवैया पूरी तरह बदल गया। चेतन ने पुलिस से कहा कि वह सिया के साथ भागना चाहता था, लेकिन सिया तैयार नहीं थी। केतन को रास्ते से हटाने और मर्डर का पूरा प्लान सिया ने ही जिद करके बनाया था। इतना कहते ही सिया ने चेतन पर पलटवार किया। उसने कहा कि हत्या का आइडिया चेतन का था।

जब 14 जून को पहली बार केतन को मारने की कोशिश नाकाम रही थी, तब चेतन उसके सामने रोया था कि उसका प्लान फेल हो गया। हालांकि जांच अधिकारियों का कहना है कि ये आरोपियों की डिफेंस स्ट्रेटेजी हो सकती है। पुलिस के पास पर्याप्त सबूत हैं। 31 मईः सिया को केतन की हत्या का प्लान सूझाः 11 फरवरी को सगाई के बाद केतन, सिया को घर लेकर आता था, साथ घूमने ले जाता था। उसे ट्रैकिंग यानी पहाड़ी चढ़ने का शौक था। उसने सिया से ट्रैकिंग के लिए लोहगढ़ किले चलने को कहा। रिपोर्ट्स के मुताबिक जब दोनों किले की सबसे ऊंची चोटी पर पहुंचे, तो यहीं सिया को पहली बार केतन

से पीछा छुड़ाने के लिए उसे पहाड़ी से धक्का देकर मार डालने का प्लान सूझा। 5 जूनः किले पर जाने की जिद की, केतन नहीं गयाः सिया ने 4 जून को केतन से दोबारा लोहगढ़ किला जाने की जिद की। तब केतन के घर वालों ने मना कर दिया। 6 जून को केतन, उनकी बहन, एक दोस्त और सिया के इंडोनेशिया के बाली जाने के टिकट बुक थे। सभी लोग फ्लाइट पकड़ने के लिए निकले। पुणे ग्रामीण के एसपी संदीप सिंह गिल के मुताबिक केतन के साथ बाली न जाना पड़े, इसलिए सिया ने उसका पासपोर्ट अपने पास अलग रख लिया था। 14 जूनः दूसरी कोशिश, धक्का दिया, लेकिन केतन बच गयाः सिया ने केतन से दोबारा किले पर चलने को कहा। बोली कि मुझे वह जगह पसंद है।

पुलिस के मुताबिक 14 जून को दोनों किले पर पहुंचे। सिया ने केतन को एक जगह पीछे से धक्का दिया। पेड़ का सहारा मिलने से केतन बच गया। उसने पूछा- 'धक्का क्यों दिया? सिया ने कहा, 'एक सांप था, तुम्हें उससे बचाने के लिए धक्का दिया।' केतन ने घर आकर सबको बताया कि सिया की वजह से उसकी जान बच गई। 18 जूनः तीसरी कोशिश में बॉयफ्रेंड के साथ मिलकर धक्का दियाः 19 जून को सिया का जन्मदिन मनाने के लिए केतन ने महाबलेश्वर में एक लग्जरी रिजॉर्ट बुक किया था। सिया ने उससे पहले केतन को प्री-वेडिंग फोटोशूट की बात कहकर लोहगढ़ किले पर जाने के लिए मना लिया। इस बार पीछे-पीछे चेतन भी था। एक जगह जब केतन पहाड़ियों की तरफ देख रहा था, तभी दोनों ने उसे पीछे से धक्का दे दिया। पहला सुरागः सिया के हावभाव से केतन की बहन को शक हुआः-मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, 21 जून को सिया केतन के घर पहुंची।केतन की बहन ने पूछा-

केतन कैसे गिरा? इस सवाल पर सिया के हावभाव अचानक बदल गए। वो ठीक से जवाब नहीं दे पा रही थी। केतन की बहन को शक हुआ और उसने पिता विशाल अग्रवाल से कहा- भाई अच्छा ट्रैकर है, उसकी मौत एक्सीडेंट नहीं हो सकती। सिया ठीक से जवाब नहीं दे रही। विशाल को भी पहले से शक था कि कुछ तो ठीक नहीं है। इसके बाद विशाल दोबारा पुणे पुलिस से मिले और सिया पर शक जताया। उन्होंने ये भी कहा कि सिया किसी लड़के से बात करती है, उसकी भी जांच की जानी चाहिए। पुलिस ने लोहगढ़ किले के सीसीटीवी फुटेज निकाले। इनमें 18 जून को एक शख्स वहां पहुंचे केतन और सिया के आसपास कई बार दिखा।गर्मी का मौसम, ऊपर से किले की चढ़ाई, उसके बावजूद किले की सीढ़ियों के फुटेज में दिखा कि वो हुडी पहने था। पुलिस के मुताबिक, लड़का अपना चेहरा छिपाने की कोशिश कर रहा था। तीसरा सुरागः सिया की एक नंबर पर 2000 से ज्यादा कॉल्सः-पुलिस ने सिया के कॉल-रिकॉर्ड खंगाले। इनमें एक मोबाइल नंबर पर जनवरी से केतन की हत्या वाले दिन सुबह 7 बजे तक सिया ने 2004 कॉल में करीब 338 घंटे की बातचीत की थी यानी दोनों रोज करीब 11 कॉल्स में 2 घंटे बात करते थे। ये नंबर पुणे के ही एक और व्यापारी परिवार के लड़के चेतन चौधरी का था। चेतन का घर पुणे के उसी इलाके में था, जहां सिया के पिता का ऑफिस है। मर्डर की 2 वजह; दावा- सिया शादी के लिए तैयार नहीं थीः-सिया शादी के लिए तैयार नहीं थीः पुलिस को शक है कि मुख्य आरोपी सिया गोयल शादी के लिए मानसिक रूप से तैयार नहीं थी और परिवार के दबाव में केतन से शादी करने जा रही थी।

इसी पहलू को पुलिस हत्या की संभावित वजहों में से एक मानकर जांच कर रही है।

बदनामी के कारण प्रेमी के साथ भागी नहींः प्रेमी चेतन ने बताया कि सिया सगाई तोड़कर भागने के पक्ष में नहीं थी।

उसे लगता था कि इससे उसके परिवार की बदनामी होगी। केतन के मर्डर करने से पहले सिया ने सोशल मीडिया अकाउंट पर केतन अग्रवाल (26) के साथ कई रोमांटिक पोस्ट किए थे। कभी प्रपोजल की तस्वीरें, कभी फूल देकर प्यार जताने वाले पल, तो कभी डांस और गले मिलने के वीडियो।

दोनों की नवंबर में होने वाली शादी की तैयारियां भी सोशल मीडिया पोस्ट का हिस्सा थीं। इस साल फरवरी में सगाई के बाद सिया ने इंस्टाग्राम पर एक केक की तस्वीर शेयर करते हुए लिखा था- मेरे दिल को उसका घर मिले एक महीना पूरा हुआ।

युवक के फोन से मिला पाकिस्तानी का ऑडियो- बोला-हमें शादीशुदा हिंदू महिलाएं चाहिए, वीडियो में मंगलसूत्र-सिंदूर दिखे,गृह मंत्रालय में हुई शिकायत

कोटा। 'इनके जहन में यह चीज बिठा दो कि मुस्लिम सुप्रीम है, बस अपना मिशन यही है। इनका भगवान कुछ नहीं। हिंदू लड़कियां जितनी भी मिले खासकर शादीशुदा, उनका मंगलसूत्र, माथे का सिंदूर सामने नजर जरूर आना चाहिए। उनसे वीडियो बनवाओ।' ये ऑडियो कोटा में उस युवक के मोबाइल में मिले हैं, जिसके पास कुछ दिन पहले लड़कियों के धार्मिक प्रतीक के साथ अश्लील वीडियो मिले थे। जिस व्यक्ति का यह ऑडियो है, वह खुद के पाकिस्तान से होने का दावा कर रहा है और खास मकसद (जिहाद-अल-अकबर) के लिए शादीशुदा हिंदू महिलाओं को फंसाने और उनके शोषण करने की बात कर रहा है। इस ऑडियो से पाकिस्तान से रची जा रही एक और बड़ी साजिश सामने आई है। बजरंग दल कार्यकर्ता की शिकायत पर पुलिस पहले ही युवक मनीष शर्मा उर्फ मोइन खान के खिलाफ धार्मिक भावना आहत करने सहित अन्य धाराओं में मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर चुकी है। उद्योग नगर थाना सीआई मांगेलाल ने बताया युवक का मोबाइल एफएसएल जांच के लिए भेजा है। रिपोर्ट आने के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी। गौरतलब है कि कुछ दिन पहले ही जयपुर में आतंकी संगठन जैश-ए-मोहम्मद से जुड़ी एक महिला को गिरफ्तार किया गया है, जो बबीता से खदीजा बनी थी। अब कोटा का ये मामला सामने आने के बाद पुलिस भी अलर्ट हो गई है। ऑडियो में क्या? 'हम बड़े अरसे से काम कर रहे हैं, हमारा यह काम नया नहीं है। हम साल 1992 से काम कर रहे हैं। जब

पाकिस्तान में नया-नया इंटरनेट आया था और हमारे यहां आने का मकसद भी यही है। हमें लड़कियां भी चाहिए तो अपने तरीके से चाहिए और खास मकसद के लिए चाहिए। इनकी नस्ल इसी काबिल है। इनको गालियां दो, अपने पैरों पर बिठाओ। ये इसी काबिल हैं। इनके जहन में यह चीज बिठा दो कि मुस्लिम सुप्रीम है, बस अपना मिशन यही है इनका भगवान कुछ नहीं। हिंदू लड़कियां जितनी भी मिले खासकर शादीशुदा, उनका मंगलसूत्र, माथे का सिंदूर सामने नजर जरूर आना चाहिए। उनसे वीडियो बनवाओ और वो अपने मुंह से मुस्लिम क्षक्षक्षक्ष को भगवान बोले।

क्या वेनेजुएला में एक लाख मौतें हुई होंगी? कैसे आया 'जुड़वा भूकंप',आखिर धरती के नीचे चल क्या रहा

कराकस। 24 जून की शाम 6 बजकर 4 मिनट। वेनेजुएला की धरती अचानक जोर से कांप उठी। ये रिक्टर स्केल पर 7.2 तीव्रता का भूकंप था। लोग संभलते, तब तक महज 38 सेकेंड बाद 7.5 तीव्रता का एक और भूकंप आ गया। ये Earth-quake Doublet यानी जुड़वा भूकंप था। 26 मिनट बाद 15 हजार किमी दूर जापान में भी 6.9 तीव्रता का भूकंप आया।अब बात Earthquake Doublet यानी जुड़वा भूकंप कीः- कभी-कभी एक ही फॉल्ट लाइन पर दो बार प्लेटों के टूटने से एनर्जी निकलती है और दोनों बार बड़े भूकंप आते हैं। इनका एपिसेंटर यानी उद्गम केंद्र एक-दूसरे के बहुत करीब होता है। किसी बड़े भूकंप के बाद एनर्जी की छोटी-छोटी लहरें उठना, यानी आफ्टरशॉक सामान्य है, लेकिन जुड़वा भूकंप कम देखने को मिलते हैं। क्योंकि एक बार एक फॉल्ट लाइन से एनर्जी रिलीज होने के बाद वहां दबाव कम हो जाता है। दोबारा उसी फॉल्ट लाइन से इतनी तेज एनर्जी नहीं निकलती। जुड़वा भूकंपों के बीच कुछ सेकेंड से लेकर कई सालों का अंतर हो सकता है। वेनेजुएला में ये महज 38 सेकेंड के भीतर आ गया। जुड़वा भूकंपों की रिक्टर स्केल पर तीव्रता लगभग बराबर होती है। आमतौर पर दोनों भूकंपों के बीच 0.2 से 0.5 पॉइंट्स का अंतर होता है। भूकंप वैज्ञानिक जूडिथ हबर्ड और काइल ब्रैडली कहते हैं कि 7.5 तीव्रता का भूकंप 7.2 तीव्रता के भूकंप की तुलना में लगभग तीन गुना ज्यादा एनर्जी रिलीज करता है। सवाल-2: वेनेजुएला में जुड़वा भूकंप क्यों आया? जवाबः वेनेजुएला के नीचे की बनावट समझिएः-वेनेजुएला का उत्तरी तट 'स्लिप फॉल्ट लाइन' पर है, यानी यहां जमीन के दो हिस्से एक-दूसरे के साथ रगड़ खा रहे हैं। ये फॉल्ट दो बड़ी टेक्टोनिक प्लेट- उत्तर में कैरेबियन प्लेट और दक्षिण में साउथ अमेरिकन प्लेट की सीमा पर आती है। चूंकि कैरेबियन प्लेट हर साल साउथ अमेरिकन प्लेट के मुकाबले 20 मिलीमीटर पूर्व की तरफ खिसकती रहती है। इसकी वजह से फॉल्ट लाइन पर लगातार दबाव बनता रहता

है। 25 जून को जो दोहरा भूकंप आया, उसका सेंटर ठीक उसी जगह था जहां वेनेजुएला की तीन बड़ी फॉल्ट लाइनें- ओका-अनकोन, एल पिलार और बोकोनो फॉल्ट आपस में मिलती हैं।भूकंप वैज्ञानिक जूडिथ हबर्ड और काइल ब्रैडली के मुताबिक, पहला भूकंप 7.2 तीव्रता का था। इसका झटका पूरी तरह खत्म होने में ही कई सेकेंड लग गए। इस दौरान फॉल्ट लाइन के साथ-साथ दरार दो डायरेक्शन में फैलती चली गई। पहले भूकंप की एनर्जी ने आसपास की चट्टानों में दबाव को फैलाया, जिससे फॉल्ट सिस्टम का एक और हिस्सा टूट गया और महज 38 सेकेंड बाद 7.5 तीव्रता का दूसरा भूकंप आ गया। दोनों वैज्ञानिकों का कहना है कि इन दो भूकंपों को एक ही बड़े भूकंप के दो 'पल्स' यानी झटकों की तरह भी देखा जा सकता है, जिनकी कुल एनर्जी मिलाकर करीब 7.6 तीव्रता के एक भूकंप के बराबर थी। सवाल-3: क्या वेनेजुएला में ये सदी का सबसे ताकतवर भूकंप है? जवाबः हां।

अमेरिकी भूगर्भ सर्वेक्षण संस्था यूएसजीएस के मुताबिक, 1900 के बाद से वेनेजुएला में आया यह सबसे ताकतवर भूकंप है। 29 अक्टूबर 1900 की सुबह वेनेजुएला के तट के पास 7.7 तीव्रता का भूकंप दर्ज किया गया था। चूंकि उस दौर में आधुनिक उपकरण मौजूद नहीं थे, इसलिए यह तीव्रता नुकसान और असर की रिपोर्टों के आधार पर आंकी गई है। यूएसजीएस की इम्पैक्ट रिपोर्ट के अनुसार, तब 21 लोगों की मौत हुई, 50 घायल हुए और पूरे शहर में गिरजाघर, विश्वविद्यालय, मीनारें और घर समेत 300 इमारतें ढह गईं। 126 साल बाद आया भूकंप रिक्टर स्केल पर भले कुछ कम (7.2 और 7.5) लगे, लेकिन जान और माल का कई गुना ज्यादा नुकसान होने की आशंका है। सवाल-4: इस बार वेनेजुएला भूकंप में कितनी मौतों की आशंका है? जवाबः अमेरिकी भूगर्भ सर्वेक्षण यानी यूएसजीएस का शुरुआती अनुमान है कि वेनेजुएला में 10 हजार से 1 लाख मौतें हो सकती हैं। हालांकि यह कोई पक्का आंकड़ा नहीं है। सूचनाओं के आधार पर ये अपडेट होता रहेगा। इस अनुमान के लिए यूएसजीएस ने पेजर नाम के एक खास सिस्टम का इस्तेमाल किया। यह सिस्टम कई चीजें देखता है- भूकंप की तीव्रता, भूकंप के केंद्र की गहराई, उस इलाके की आबादी और पहले आ चुके ऐसे ही भूकंपों से तुलना करके यह अनुमान तैयार करता है। वेनेजुएला की ही तरह 6 फरवरी 2023 को तुर्किए में सीरियाई सीमा के पास जुड़वा भूकंप आया था।

पहला सुबह करीब 4:17 बजे और फिर दूसरा भूकंप पहले एपिसेंटर से करीब 100 किमी दूर करीब 9 घंटे बाद आया। इसमें 60 हजार से ज्यादा लोग मारे गए थे।अगस्त 2021 में दक्षिण अटलांटिक महासागर के साउथ सैंडविच आइलैंड में भी जुड़वा भूकंप आया था। तब 7.5 तीव्रता के भूकंप के करीब ढाई मिनट बाद 8.1 तीव्रता का दूसरा भूकंप आया था। हालांकि वो आबादी वाला इलाका नहीं था, इसलिए जान-माल का नुकसान कम हुआ। सवाल-5: क्या जापान में आए भूकंप का वेनेजुएला से कोई कनेक्शन है? जवाबः वेनेजुएला के तुरंत बाद करीब 15 हजार किमी दूर जापान में आए भूकंप का कोई सीधा संबंध नहीं है।इंडोनेशियन डिजास्टर एक्सपर्ट्स एसोसिएशन के मेंबर डॉ. डारियोनो के मुताबिक, धरती के भीतर रोजाना हजारों भूकंप आते हैं, जिनमें से कुछ ही महसूस होते हैं। खास बात ये है कि हर भूकंप का स्रोत अलग और दूर होता है। कैलिफोर्निया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी की रिसर्च एसोसिएट और भूकंपविज्ञानी डॉ. लूसी जोन्स मानती हैं कि वेनेजुएला और जापान में आए भूकंपों के पीछे कोई 'चेन रिएक्शन' या एक-दूसरे को ट्रिगर करने वाली वजह नहीं है। ऐसा न होने के दो और फैक्टर जानिएः- अलग-अलग टेक्टोनिक प्लेट्सः वेनेजुएला का भूकंप कैरिबियन प्लेट और दक्षिण अमेरिकी प्लेट के रगड़ खाने से आया। जबकि जापान का भूकंप प्रशांत महासागर की प्लेट और यूरेशियन/ओखोत्स्क प्लेट के किनारे पर आया। इन प्लेटों के बीच कोई संबंध नहीं है। इतनी दूर 'भूकंप का ट्रिगर होना' असंभवः जब कोई बड़ा भूकंप आता है, तो वह कुछ किमी के दायरे में दूसरे भूकंप को ट्रिगर कर सकता है, लेकिन जापान और वेनेजुएला करीब 15 हजार किमी दूर हैं। धरती की अंदरूनी बनावट के हिसाब से इतनी दूर किसी दूसरी टेक्टोनिक प्लेट पर सिर्फ 26 मिनट में इतना बड़ा भूकंप ट्रिगर करना नामुमकिन है। सवाल-6: वेनेजुएला में आगे क्या हो सकता है? जवाबः वेनेजुएला में लगातार 2 भूकंप आने के बाद 20 से ज्यादा आफ्टरशॉक्स दर्ज किए गए हैं।

यूएसजीएस ने आशंका जताई है कि वेनेजुएला में 25 जून की शाम 06:30 बजे तक 4 या उससे ज्यादा तीव्रता के करीब 26 भूकंप आ सकते हैं। इनमें से कम से कम एक की तीव्रता 5 या उससे ज्यादा होने की 89फीसदी संभावना है। भूकंपविज्ञान के 'ओमोरी लॉ' के मुताबिक, शुरुआती 24 से 48 घंटों में आफ्टरशॉक्स की संख्या और उनकी तीव्रता सबसे ज्यादा होती हैं।

हां, एक आशंका है। लगातार 2 बड़े भूकंप झेलने के बाद जमीन के नीचे की टेक्टोनिक प्लेटों को पूरी तरह शांत और सेट होने में हफ्तों से लेकर कई महीनों तक का समय लग सकता है। अगर इस दौरान 5 तीव्रता के अफ्टरशॉक्स आए, तो वेनेजुएला को और ज्यादा तबाही झेलनी पड़ सकती है। क्योंकि वहां की इमारतें, इंफ्रास्ट्रक्चर पहले से ही कमजोर हो चुके हैं।

राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामला

ट्रस्ट महासचिव चंपत राय का इस्तीफा, ट्रस्टी अनिल मिश्रा पे भी गिर सकती हैं गाच,चंपत के ड्राइवर टिन्नू समेत 8 गिरफ्तार

अयोध्या। अयोध्या राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामले में श्री राम जन्मभूमि तीर्थ ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय और ट्रस्टी डॉक्टर अनिल मिश्रा ने इस्तीफा दे दिया है। सूत्रों के मुताबिक, मंदिर निर्माण प्रभारी गोपाल राव को भी मंदिर की व्यवस्था से बाहर कर दिया गया है। चंपत के पास पूरे मंदिर की जिम्मेदारी थी। राय के बाद ट्रस्टी अनिल और गोपाल राव की मंदिर व्यवस्था में बड़ी भूमिका थी। एक हफ्ते पहले सीएम योगी अयोध्या दौरे पर गए थे। उस वक्त चंपत को उनके दौरे से दूर रखा गया था, तभी से यह सुगबुगाहट थी कि उन्हें हटाया जा सकता है। सूत्रों के मुताबिक, अब ट्रस्ट का पुनर्गठन किया जाएगा। चढ़ावा चोरी मामले में गुरुवार देर शाम ट्रस्ट के सदस्य कृष्ण मोहन की शिकायत पर पहली एफआईआर दर्ज कराई गई थी। इसमें चंपत राय, डॉ. अनिल मिश्रा समेत अन्य बड़े पदाधिकारियों के नाम नहीं हैं। इसके बाद देर रात रामशंकर यादव उर्फ टिन्नू समेत 8 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। शुक्रवार को मेडिकल के बाद सभी को कोर्ट में पेश किया। एसआईटी ने 23 जून को रिपोर्ट सौंपी, 2 दिन बाद गिरफ्तारीः- चोरी का मामला पहली बार 7 जून को सामने आया। यूपी सरकार ने 13 जून को एसआईटी बनाई। एसआईटी ने 23 जून को एडिशनल चीफ सेक्रेटरी (गृह) संजय प्रसाद को प्रारंभिक रिपोर्ट सौंपी। इसके 2 दिन बाद कार्रवाई हुई और मंदिर से जुड़े 8 लोगों को गिरफ्तार किया। इनमें टिन्नू, लवकुश मिश्रा, अनुकल्प मिश्रा, मनीष यादव, अविनाश शुक्ला,

करुणेश पांडेय, सुभाष चंद्र श्रीवास्तव और रमाशंकर मिश्रा शामिल हैं। अनुकल्प लवकुश का जीजा है। ये दोनों अनिल मिश्रा के रिश्तेदार हैं। वहीं, मनीष टिन्नू यादव का भतीजा है। संजय राउत ने पूछा- उद्धव की ईंट कहां गई, केजरीवाल बोले- महापाप हुआः-राज्यसभा सांसद संजय राउत ने शुक्रवार को 'एक्स' पर पूछा, 'राम मंदिर के लिए उद्धव की दान की हुई 4 किलो चांदी की कहां गई? अब जवाबदेही तय करने का समय आ गया है।' दिल्ली के पूर्व सीएम अरविंद केजरीवाल ने शुक्रवार को रामलला के दर्शन किए। कहा- जिन्होंने महापाप किया, उन्हें कड़ी सजा मिले। एफआईआर दिखावा है। बड़े लोगों को बचाने की कोशिश हो रही है।मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा, 'आस्था के साथ खिलवाड़ किसी भी कीमत पर स्वीकार्य नहीं है। सनातन के मूल्यों को ठेस पहुंचाने वालों के खिलाफ सरकार जीरो टॉलरेंस की नीति पर काम करेगी।' केजरीवाल ने चढ़ावा चोरी के 2 उदाहरण भी दिएः- 1- सिंधी एसोसिएशन ने 26 जनवरी, 2021 को 200 किलो चांदी दान में दी। उन्हें इसकी रसीद नहीं दी गई। अब उन्होंने ये सारा मामला देखा तो पूछ रहे हैं कि उनकी 200 किलो चांदी कहां गई। खबरें आ रही हैं कि रोज लगभग 12 से 14 लाख तक का चंदा मंदिर में आता था, जब से ये चंदा चोरी की खबर आई, चंदा घटकर 1 लाख हो गया। 2- एक रस्तोगी जी हैं, उन्होंने दो दीपक दान में दिए थे। जिनमें से एक दीपक पर अखंड ज्योति जलाई गई। अब उस दीपक का अता-पता नहीं। जिन लोगों ने अपनी जमीनें बेचकर, अपना सबकुछ बेचकर भगवान राम पर लुटा दिया। आज उनकी आस्था को भारी ठेस पहुंची है। आम आदमी पार्टी (आप) के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा- भगवान राम के यहां, उनके घर में महा डकैती हो गई है। भगवान राम का आभूषण, उनका हार, उनकी पादुका, उन पर चढ़ाए गए चांदी-सोना, हीरे और अरबों रुपए का कैश भगवान राम के घर से चोरी हो गया। इस चोरी में बहुत बड़े-बड़े राक्षस शामिल हैं। लोग आहत हुए हैं। मैं भी आहत हूं। इसलिए आज दर्शन करने आया हूं। जिन लोगों ने चोरी की है, बदकिस्मती से उन्हीं को कार्रवाई करनी है। वो अपने को पूरी तरह से बचाने में लगे हैं। फर्जी एसआईटी बनी, फर्जी एफआईआर हुई। उस एफआईआर में छोटे-छोटे प्यादों को आरोपी बनाया गया है। बड़े लोगों का नाम नहीं है। बड़े-बड़े राक्षसों को बचाने की कोशिश की जा रही है। ये सभी हिंदुओं के जले पर नमक छिड़ने की बात है। श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के महासचिव पद से चंपत राय के इस्तीफे पर वरिष्ठ अधिवक्ता हरि शंकर जैन ने कहा, 'इस्तीफे पर क्या कमेंट करेंगे। जांच हो रही है, सच सामने आएगा। घोटाला हुआ है, कोई राम भक्त इसे सपोर्ट कैसे कर सकता है? हर आदमी की मांग है कि दोषियों को सजा दी जाए।'

क्या आपको ना कहना आता हैं ?

सबको खुश रखती हूं, सबकी बात मानती हूं, दिल 'ना' कहना चाहता है, लेकिन मुंह से 'ना' निकल ही नहीं पाता-ये आदत कैसे बदलूं?

नयी दिल्ली। यह एक ऐसी समस्या हैं जो फेस तो सब करते हैं लेकिन शेयर कोई नहीं कर पाता ऐसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से-सवाल- मैं 34 साल की शादीशुदा महिला हूं और स्कूल टीचर हूं। मेरी सबसे बड़ी समस्या यह है कि मैं किसी को 'ना' नहीं कह पाती। घर हो या ऑफिस, मैं हमेशा दूसरों की जरूरतों को अपनी जरूरतों से पहले रखती हूं। ऑफिस में सहकर्मी अक्सर अपना काम भी मुझसे करवा लेते हैं, क्योंकि उन्हें पता है कि मैं मना नहीं करूंगी। ससुराल वालों की भी हर बात मान लेती हूं। भले ही उससे मुझे मानसिक-शारीरिक थकान हो रही हो। मैं जानती हूं, लोग मुझे यूज करते हैं, लेकिन फिर भी मना करने में गिल्ट होता है। मैं खुद को बदलना चाहती हूं। इस आदत से बाहर कैसे निकलूं? सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। मदद करना अच्छी बात है, लेकिन जब दूसरों को खुश रखने के लिए आप अपनी जरूरतों और मानसिक शांति को नजरअंदाज करने लगें, तो यह आदत बोझ बन सकती है। 'ना' कहना गलत नहीं, बल्कि इमोशनल हेल्थ के लिए जरूरी है। समस्या की असली जड़ कहां हैं? क्या आप हर बात पर 'हां' कहती हैं। जब दिल 'ना' कहना चाहता है, तब भी आपके मुंह से 'हां' निकल जाता है। अगर आप ऐसा महसूस करती हैं, तो यह समझना जरूरी है कि समस्या सिर्फ आपकी 'अच्छाई' नहीं है। असली समस्या यह है कि आप भीतर से तो मना करना चाहती हैं, लेकिन कर नहीं पाती हैं। इसलिए हर बार 'हां' कह देती हैं। धीरे-धीरे इसका असर दिखाई देने लगता है और आप-थकने लगती हैं। मन में चिड़चिड़ापन आता है। लोगों पर गुस्सा आता है। खुद पर भी गुस्सा आता है। मानसिक और शारीरिक थकान के साथ कई बार खुद पर भी नाराजगी होने लगती है। फिर भी अगली बार आप दोबारा 'हां' कह देती हैं। यही चक्र बार-बार चलता रहता है। इसके पीछे अक्सर कुछ गहरे डर काम करते हैं, जैसेकि- 'अगर मैंने मना किया तो लोग बुरा मान जाएंगे।' 'अच्छी बहू, पत्नी या टीचर वही है, जो हमेशा सबके काम आए।' 'किसी बात के लिए ना कहना असल में स्वार्थी होना होता है।' 'अगर मैंने बाउंड्री ड्रॉ कर दी तो लोग मुझे पसंद नहीं करेंगे।' यानी बाहर से तो आप लोगों की मदद कर रही हैं, लेकिन अंदर से आपके कारण कुछ और हैं। आपके मन में डर और गिल्ट है और आपको सबके अप्रूवल की जरूरत है। यानी की आपकी 'हां' मदद के लिए कही गई 'हां' नहीं, बल्कि गिल्ट और डर से कही गई 'हां' है। इमोशनल पैटर्न- आप सोचती हैं, 'मैं तो बस सबका भला चाहती हूं।' लेकिन कई बार इसके पीछे सिर्फ मदद करने की भावना नहीं होती, बल्कि कुछ गहरे इमोशनल पैटर्न भी काम कर रहे होते हैं। हो सकता है कि आप टकराव से बचना चाहती हों। हो सकता है कि आपको रिजेक्शन या लोगों की नाराजगी का डर हो। हो सकता है, दूसरों की नाराजगी सहना आपके लिए मुश्किल हो। हो सकता है, आपने बचपन से यही सीखा हो कि प्यार और तारीफ पाने के लिए हमेशा 'हां' कहना जरूरी है। ऐसे में धीरे-धीरे यह सिर्फ एक आदत नहीं रहती, बल्कि आपकी पहचान का हिस्सा बन जाती है।फिर आप सोचकर बताऊंगी।' 'अभी तुरंत जवाब देना मुश्किल है।' 'मुझे थोड़ा समय चाहिए।' यह छोटा-सा पॉज आपको बिना सोचे 'हां' कहने से रोकने में मदद करेगा। सप्ताह 2:-अपने विचारों को चुनौती दें- लक्ष्यः हरेक गिल्ट को पहचानना और उसे परखना। कई बार हमारा डर सच नहीं, सिर्फ एक आदत होता है। एक उदाहरणः- विचारः 'अगर मैंने मना किया तो लोग मुझे बुरा समझेंगे।' अब खुद से ये सवाल पूछिएः क्या इसका कोई ठोस सबूत है?क्या हर हेल्दी रिश्ता एक 'ना' से टूट जाता है? क्या सामने वाला सच में इतना नाराज होगा, या ये सिर्फ मेरा डर है? क्या मैं किसी और को सलाह दूंगी कि वह हमेशा सबकी बात माने? क्या मैं दूसरों को खुश रखने के लिए खुद को लगातार थका रही हूं? अब एक नया बैलेंस्ड थॉट बनाइए। पुरानी सोच की जगह ज्यादा रियलिस्टिक और हेल्दी सोच विकसित करिएः 'ना कहना गलत नहीं है।' 'मेरी जरूरतें भी महत्त्वपूर्ण हैं।' 'हर बार उपलब्ध रहना जरूरी नहीं है।' 'खुद हमेशा परेशान रहने से बेहतर है, दूसरों को थोड़ा निराश करना।' सप्ताह 3:- छोटे-छोटे 'ना' का अभ्यास करें, लक्ष्यः छोटी-छोटी स्थितियों से ना बोलने की प्रैक्टिस करना। अब तक आपने अपने विचारों और पैटर्न को समझा। इस हफ्ते लो रिस्क वाली सिचुएशंस में 'ना' बोलने की प्रैक्टिस शुरू करें। शुरुआत छोटी बातों से करें, ताकि धीरे-धीरे आपका कॉन्फिडेंस बढ़े। यहां मैं आपको कुछ वाक्यों के उदाहरण दे रहा हूं- 'मैं समझती हूं कि आपको मदद चाहिए, लेकिन आज मैं यह नहीं कर पाऊंगी।' 'इस हफ्ते मेरा काम पहले से बहुत ज्यादा है, इसलिए मैं एक्स्ट्रा काम नहीं ले सकती।' 'अभी मैं आराम कर रही हूं, यह बाद में देखेंगे।''मैं इस बार नहीं कर पाऊंगी।' 'मैं मदद करना चाहती हूं, लेकिन अभी मेरे पास समय नहीं है।' 'ना' कहते समय इन बातों का ध्यान रखें- बहुत लंबा एक्सप्लेनेशन न दें। बार-बार 'सॉरी' न बोलें। झूठा बहाना बनाने की कोई जरूरत नहीं है। अपनी बात शांत और स्पष्ट तरीके से कहें। ब्रोकेन रिकॉर्ड टेक्नीक अपनाएं। यानी अगर सामने वाला दबाव डाले या बार-बार मनाने की कोशिश करे तो बहुत शांत स्वरों में अपनी बात दोहराएं। ब्रोकेन रिकॉर्ड टेक्नीक के कुछ उदाहरणः 'मैं इस बार नहीं कर पाऊंगी।' 'जैसाकि मैंने कहा, अभी यह संभव नहीं है।' 'अभी मेरे लिए यह पॉसिबल नहीं है।' इस टेक्नीक का मकसद बहस करना नहीं, बल्कि अपनी बाउंड्री को स्पष्ट करना है। सप्ताह 4:-बाउंड्रीज मजबूत करें, लक्ष्यः स्पष्ट और मजबूत बाउंड्रीज बनाना। अब तक आपने अपने पैटर्न समझे, विचारों को चैलेंज किया और छोटे-छोटे 'ना' बोलने का अभ्यास किया। इस हफ्ते फोकस है- अपनी बाउंड्रीज को स्पष्ट और मजबूत बनाना।इस हफ्ते कम-से-कम दो जगह बाउंड्रीज बनाएं:-एक बाउंड्री ऑफिस में तय करें। एक बाउंड्री घर में तय करें। अपनी 3 नॉन-नेगोशिएबल बाउंड्री लिखें। ऐसी बातें, जिन पर आप अब समझौता नहीं करेंगी। कुछ उदाहरणः मेरा रेस्ट टाइम बहुत जरूरी है। मैं अपना काम पहले पूरा करूंगी। बिना नोटिस के एक्स्ट्रा बोझ नहीं लूंगी। हर समय उपलब्ध रहना जरूरी नहीं है। अब खुद से ये सवाल पूछें:-कौन बार-बार मेरी बाउंड्री लांघता है? अगली बार मैं उससे ठीक-ठीक क्या कहूंगी? अगर सामने वाला नाराज हुआ तो मैं खुद को क्या याद दिलाऊंगी? ये 5 हेल्दी रिमाइंडर खुद को याद दिलाएं- 'मैं बुरी नहीं हूं, सिर्फ अपनी सीमा तय कर रही हूं।' 'हर रिक्वेस्ट को एक्सेप्ट करना मेरी जिम्मेदारी नहीं है।' 'ना कहना भी एक ईमानदार जवाब है।' 'दूसरों की अपेक्षाएं मेरी पहचान को तय नहीं करतीं।' 'मैं मददगार हो सकती हूं, लेकिन हमेशा उपलब्ध रहना जरूरी नहीं है।' याद रखिएःअच्छा इंसान होना और हर समय उपलब्ध रहना, दोनों अलग बातें हैं। दयालु होना अच्छी बात है, लेकिन खुद को इग्नोर करना दयालुता नहीं है। आपका लक्ष्य कठोर बनना नहीं है। लक्ष्य सिर्फ इतना है कि आप शांत, स्पष्ट और सम्मानजनक तरीके से अपनी सीमाएं तय कर सकें। अंतिम बातः-स्वस्थ रिश्तों की शुरुआत अपनी सीमाएं तय करने से होती है। 'ना' कहना स्वार्थ नहीं, सेल्फ रिस्पेक्ट है। जब आप गिल्ट के बावजूद शांत होकर अपनी जरूरतों को महत्व देना सीखते हैं, तभी असली इमोशनल हीलिंग शुरू होती है।

एक्सरसाइज के बाद भी वजन नहीं घटता, कैलोरी ट्रैक काफी नहीं, हॉर्मोन टेस्ट कराएं, एक्सपर्ट से समझें वेटलॉस का साइंस

नयी दिल्ली। वजन घटाने की कोशिश कर रहे लोगों की सबसे बड़ी शिकायत यही है- 'मैं रोज वॉक करता हूं, जिम जाता हूं, डाइट भी कंट्रोल करता हूं, फिर भी वजन नहीं घट रहा।' ऐसे में अक्सर लोग अपनी मेहनत पर ही सवाल उठाने लगते हैं। लेकिन सच ये है कि वेट लॉस सिर्फ कैलोरी बर्न करने का खेल नहीं है।वजन घटाने के लिए शरीर के अंदर चल रही उन प्रक्रियाओं को समझना भी जरूरी है, जो फैट स्टोरेज, भूख, एनर्जी और मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करती हैं। सलिए 'जरूरत की खबर' में वेटलॉस का साइंस समझेंगे। साथ ही जानेंगे कि- एक्सरसाइज के बाद भी वजन क्यों नहीं घटता? वेट लॉस के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. अरविंद अग्रवाल, डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- रोज एक्सरसाइज करने के बावजूद वजन नहीं घट रहा, इसकी क्या वजह हो सकती है? जवाब- इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे- जरूरत से ज्यादा कैलोरी लेना। मसल्स मास बढ़ना। पर्याप्त नींद न लेना। ज्यादा तनाव में रहना। एक ही वर्कआउट रूटीन फॉलो करना।शरीर में पानी रुकना (वाटर रिटेंशन)। कोई छिपी हुई हेल्थ कंडीशन। सवाल- अगर एक्सरसाइज के बाद भी वजन नहीं घटे तो क्या चेक करना चाहिए?जवाब- इसके लिए इन चीजों को चेक करना जरूरी है- 1. कैलोरी इनटेक ज्यादा तो नहीं? कुछ लोग एक्सरसाइज के साथ ओवरईटिंग करते हैं। जरूरत से ज्यादा खाने पर वजन बढ़ सकता है। 2. कैलोरी बर्न का अनुमान गलत तो नहीं? फिटनेस बैंड और हेल्थ एप्स कैलोरी बर्न के नंबर ज्यादा दिखा सकते हैं। गलत अनुमान के कारण गलत ट्रैक पर जा सकते हैं। 3. नींद पूरी हो रही है या नहीं? रोज 7-9 घंटे से कम नींद वेट लॉस में बाधा बन सकती है। नींद पूरी न होने से हंगर हॉर्मोन बढ़ सकते हैं, जिससे ओवरईटिंग हो सकती है। 4. ज्यादा स्ट्रेस तो नहीं? लंबे समय तक तनाव रहने पर कोर्टिसोल हॉर्मोन बढ़ सकता है। इससे फैट स्टोरेज और ओवरईटिंग बढ़ सकती है। 5. कोई मेडिकल कारण तो नहीं? हाइपोथायरॉइडिज्म थायरॉइड, पीसीओएस, इंसुलिन रेजिस्टेंस, नींद और स्ट्रेस लेवल की जांच करनी चाहिए। अगर किसी भी कारण से इंसुलिन का लेवल ज्यादा है तो एक्सरसाइज के बाद भी वजन घटाना मुश्किल होगा। सवाल- लोग वेट लॉस के लिए कैलोरी ट्रैक करते हैं। कैलोरी ट्रैकिंग क्या है और ये क्यों काफी नहीं है? जवाब- कैलोरी ट्रैकिंग का मतलब है- दिनभर में खाए-पिए फूड्स और ड्रिंक्स से मिली कैलोरीज का हिसाब रखना। इसका उद्देश्य यह समझना है कि हम जितनी कैलोरीज ले रहे हैं, उसके मुकाबले शरीर कितनी कैलोरीज खर्च कर रहा है। सिर्फ कैलोरी ट्रैकिंग काफी क्यों नहीं है? हर कैलोरी एक जैसी नहीं: 500 कैलोरी जंक फूड और 500 कैलोरी पौष्टिक भोजन का शरीर पर असर अलग हो सकता है। नींद का असरः कम या खराब नींद भूख बढ़ा सकती है और जंक फूड की क्रेविंग बढ़ सकती है। स्ट्रेस का प्रभावः तनाव में लोग इमोशनल ईटिंग करने लगते हैं। मेटाबॉलिज्म में फर्कः हर व्यक्ति का शरीर कैलोरी को अलग तरीके से यूज करता है। फिजिकल एक्टिविटी और रिकवरीः एक्सरसाइज, मसल्स का लेवल और रिकवरी टाइम भी वेट लॉस को प्रभावित करता है। सवाल- वजन घटाने के लिए सबसे जरूरी चीज क्या है? जवाब- वेट मैनेजमेंट में 'इंसुलिन' महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह तय करने में मदद करता है कि बॉडी एनर्जी का इस्तेमाल कैसे करेगी और एक्स्ट्रा एनर्जी को कैसे स्टोर करेगी। इसका मुख्य काम ब्लड से ग्लूकोज को हाई इंसुलिन शरीर में फैट स्टोरेज को बढ़ा सकता है। इंसुलिन रेजिस्टेंस से वजन कम करना मुश्किल होता है। सवाल- इंसुलिन लो रखने के लिए क्या करें? जवाब- इसके लिए आगे दी गई इन बातों का ध्यान रखें- इंसुलिन कैसे कम करें ? चीनी, मीठे ड्रिंक्स न पिएं। मैदा, व्हाइट ब्रेड न खाएं। प्रोटीन फाइबर ज्यादा खाएं। साबुत अनाज खाएं। रोज एक्सरसाइज करें। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें। ओवरईटिंग से बचें। 8-9 घंटे सोएं। बार-बार स्नैकिंग न करें। स्ट्रेस कम रखें। मन से खुश रहें। इंसुलिन कंट्रोल करने के लिए ऐसी डाइट पर फोकस करें, जिससे ब्लड शुगर स्थिर बना रहे। क्या खाएं:- प्रोटीन दाल, पनीर, सोयाबीन, अंडे, मछली, चिकन.फाइबरः हरी सब्जियां, सलाद, फल, साबुत अनाज। हेल्दी फैट : नट्स, सीड्स, एवाकाडो, ऑलिव ऑयल। लो- ग्लाइसेमिक फूड्सः ओट्स, दालें, चना, राजमा। क्या न खाएं:- चीनी, शुगरी ड्रिंक्स। मिठाइयां, केक, बिस्किट। मैदा और रिफाइंड कार्ब्स। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड और पैकेज्ड फूड। रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ाने में मदद करती है। इससे सेल्स इंसुलिन का बेहतर इस्तेमाल कर पाती हैं। रोज 30-45 मिनट ब्रिस्क वॉक करें। स्क्वैट्स, पुश-अप्स, लंजेस, वेट ट्रेनिंग करें। रोज 20-25 मिनट साइकिल चलाएं। मीडियम से तेज एरोबिक एक्सरसाइज करें। 15-20 मिनट स्विमिंग करें।सुबह / शाम 20 मिनट प्राणायाम करें। सवाल- वेट लॉस के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करने चाहिए? जवाब- लाइफस्टाइल में ये जरूरी बदलाव करें- रोज 7-9 घंटे की अच्छी नींद लें। नियमित समय पर सोएं और जागें। योग, मेडिटेशन करें। रेगुलर एक्सरसाइज के साथ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें। डाइट में प्रोटीन और फाइबर की मात्रा बढ़ाएं। चीनी, शुगरी ड्रिंक्स और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड कम करें। बार-बार स्नैकिंग और ओवरईटिंग से बचें। पर्याप्त पानी पिएं। ड्रिंकिंग और स्मोकिंग न करें। भोजन और नींद का एक फिक्स रूटीन बनाएं। स्क्रीन टाइम कम करें। सवाल- वजन घटाने के लिए अच्छी नींद और स्ट्रेस मैनेजमेंट कितना जरूरी है? जवाब- यह क्रिटिकल है। अगर नींद और स्ट्रेस पर ध्यान नहीं दिया जाता, तो वेट लॉस की पूरी प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। सवाल- क्या किसी बीमारी या हेल्थ कंडीशन के कारण भी वजन घटाने में मुश्किल हो सकती है? जवाब- हां, कुछ हेल्थ कंडीशंस वजन घटाने को मुश्किल बना सकती हैं। थायरॉइड, डायबिटीज, पीएमओ ज़, हाई बीपी, ऑटोइम्यून डिजीज, रूमेटॉइड आर्थराइटिस, मेनोपॉज, इंसुलिन रेजिस्टेंस, स्लीप एप्नियासवाल- क्या महिलाओं और पुरुषों में वजन घटाने की रफ्तार अलग होती है? जवाब- हां, दोनों की रफ्तार अलग होती है। पॉइंटर्स से समझिए- पुरुषों में मसल्स ज्यादा होने के कारण उनका मेटाबॉलिज्म तेज होता है। इससे वे ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकते हैं। महिलाओं में हॉर्मोनल बदलाव (पीरियड्स, प्रेग्नेंसी, मेनोपॉज) वेट लॉस को प्रभावित कर सकते हैं। प्रेग्नेंसी और ब्रेस्टफीडिंग की जरूरत के कारण महिलाओं का शरीर प्राकृतिक रूप से ज्यादा फैट स्टोर करता है। पीएमओज़ जैसी कंडीशंस में वजन घटाने में मुश्किल हो सकती है। सवाल- मेनोपॉज के बाद वजन घटाना मुश्किल क्यों हो जाता है? जवाब- इस दौरान शरीर में हॉर्मोनल और मेटाबॉलिक बदलाव होते हैं। जैसेकि- एस्ट्रोजन लेवल कम होने से पेट के आसपास फैट बढ़ सकता है। मसल्स कम होने से मेटाबॉलिज्म धीमा पड़ सकता है। शरीर की कैलोरी की जरूरत घट सकती है। नींद की समस्याएं और हॉट फ्लैशेज वेट मैनेजमेंट को प्रभावित कर सकते हैं।इंसुलिन सेंसिटिविटी में बदलाव हो सकता 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।