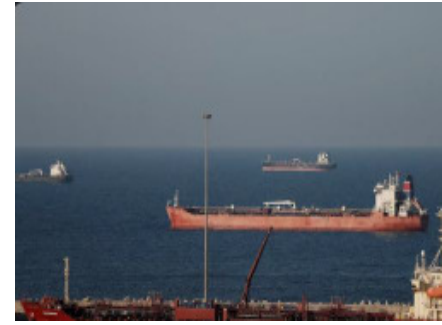


ईरान परमाणु ठिकानों की जांच कराने को तैयार, इससे भरोसा बनेगा-ट्रम्प एटमी मुद्दे पर कोई नई सहमति नहीं-ईरान

तेहरान/वॉशिंगटन। ईरान के संसद अध्यक्ष और अमेरिका-ईरान बातचीत में अहम वार्ताकार मोहम्मद बाघेर गालिबाफ ने कहा है कि होर्मुज स्ट्रेट अब युद्ध से पहले जैसी स्थिति में नहीं लौटेगा। उन्होंने कहा कि इस अहम समुद्री मार्ग की देखरेख आगे ईरान अपने तरीके से करेगा, हालांकि अंतरराष्ट्रीय नियमों का पालन जारी रहेगा। ईरान की सरकारी न्यूज एजेंसी प्रेस टीवी के मुताबिक, स्विट्जरलैंड में अमेरिका के साथ तकनीकी बातचीत के पहले दौर के बाद गालिबाफ ने दोहराया कि ईरान को अमेरिका पर भरोसा नहीं है। गालिबाफ ने कहा- हमने कभी अमेरिकियों पर भरोसा नहीं किया, आज भी नहीं करते और भविष्य में भी सावधान रहने में ही समझदारी होगी। दूसरी ओर, ट्रम्प ने दावा किया है कि ईरान अपने परमाणु ठिकानों की अंतरराष्ट्रीय जांच के लिए तैयार हो गया है। हालांकि, ईरान ने इस दावे को खारिज करते हुए कहा कि परमाणु मुद्दे पर कोई नई सहमति नहीं बनी है। वहीं, स्विट्जरलैंड में बातचीत के बाद अमेरिका ने ईरानी तेल पर कुछ पाबंदियों में 60 दिन की छूट दी है। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स-1. पाक पीएम बोले- अमेरिका-ईरान वार्ता सफल: पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने कहा कि स्विट्जरलैंड में हुई बातचीत सकारात्मक रही। दोनों पक्ष 60 दिन के भीतर अंतिम समझौते



प्रशासन ने ईरानी तेल और पेट्रोकेमिकल उत्पादों के उत्पादन और बिक्री पर 21 अगस्त तक के लिए प्रतिबंधों में ढील दे दी। अमेरिका का कहना है कि यह फैसला होर्मुज स्ट्रेट में जहाजों की आवाजाही जारी रखने पर ईरानी सहमति के बाद लिया गया। 3. ईरान ने कहा- बातचीत के बीच भी सेना पूरी तरह अलर्ट: ईरान की सुप्रीम नेशनल सिक्योरिटी काउंसिल के डिप्टी सेक्रेटरी गदीर नेजामी ने कहा कि अमेरिका के साथ बातचीत जारी रहने के बावजूद सेना की तैयारियों

में कोई कमी नहीं की गई है। उन्होंने कहा कि किसी भी खतरे का जवाब देने के लिए ईरानी सेना पूरी तरह तैयार है। 4. होर्मुज से तेल टैंकरों की आवाजाही फिर बढ़ने लगी: करीब 20 लाख बैरल तेल लेकर दो टैंकर होर्मुज स्ट्रेट पार कर चुके हैं। यह टैंकर किस देश के हैं इसकी पुष्टि अभी नहीं हुई है। हालांकि, जहाजों की संख्या अभी भी युद्ध से पहले के स्तर से काफी कम है। 5. स्विट्जरलैंड वार्ता के बाद गालिबाफ और अराघची ओमान रवाना: ईरान के संसद अध्यक्ष मोहम्मद बाघेर गालिबाफ और विदेश मंत्री अब्बास अराघची अमेरिका के साथ बातचीत के बाद ओमान पहुंचे हैं। वहां होर्मुज स्ट्रेट के प्रबंधन पर चर्चा होगी। ईरान बोला- अमेरिका से बातचीत

बाद क्या बदला? 2018 में ट्रम्प ने अमेरिका को 2015 के परमाणु समझौते से बाहर निकाल लिया। इसके बाद ईरान ने धीरे-धीरे यूरेनियम संवर्धन का स्तर बढ़ाना शुरू कर दिया। ईरान ने खुले तौर पर 3.67 फीसदी की सीमा से ऊपर जाना शुरू किया। ईरान कितनी दूर पहुंच गया था? अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी (आईएए) के मुताबिक जून 2025 तक ईरान 60 फीसदी तक यूरेनियम संवर्धन कर रहा था। उसके पास 60 फीसदी संवर्धित यूरेनियम का करीब 400 किलोग्राम भंडार था। यह स्तर परमाणु हथियार के लिए जरूरी 90 फीसदी से नीचे है, लेकिन नागरिक उपयोग के लिए जरूरी स्तर से काफी ज्यादा है। ईरान के संसद अध्यक्ष मोहम्मद बाघेर गालिबाफ ने कहा है कि होर्मुज स्ट्रेट अब युद्ध से पहले जैसी स्थिति में नहीं लौटेगा।

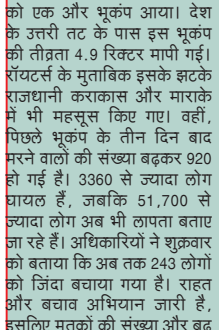
उन्होंने कहा कि इस अहम समुद्री मार्ग का प्रबंधन आगे ईरान अपने तरीके से करेगा, हालांकि अंतरराष्ट्रीय नियमों का पालन जारी रहेगा। स्विट्जरलैंड में अमेरिका के साथ तकनीकी वार्ता के पहले दौर के बाद गालिबाफ ने दोहराया कि ईरान को अमेरिका पर भरोसा नहीं है। गालिबाफ ने कहा, हमने कभी अमेरिकियों पर भरोसा नहीं किया, आज भी नहीं करते और भविष्य में भी सावधान रहना ही समझदारी होगी।

वेनेजुएला में 4.9 तीव्रता का फिर भूकंप, लोग खुद मलबा हटाकर अपनों की तलाश में जुटे

कराकस/वेनेजुएला। दक्षिण अमेरिकी देश वेनेजुएला में 25 जून को आए दो भूकंप के बाद शनिवार को एक और भूकंप आया। देश के उत्तरी तट के पास इस भूकंप की तीव्रता 4.9 रिक्टर मापी गई। रिक्टर के मुताबिक इसके झटके राजधानी कराकस और माराके में भी महसूस किए गए। वहीं, पिछले भूकंप के तीन दिन बाद मरने वालों की संख्या बढ़कर 920 हो गई है। 3360 से ज्यादा लोग घायल हैं, जबकि 51,700 से ज्यादा लोग अब भी लापता बताए जा रहे हैं। अधिकारियों ने शुकवार को बताया कि अब तक 243 लोगों को जिंदा बचाया गया है। राहत और बचाव अभियान जारी है, इससे मृतकों की संख्या और बढ़

सकती है। कई इलाकों में सरकारी राहत टीमों की कमी के कारण लोग परिजन को ढूँढने के लिए खुद मलबा हटाने में जुटे हैं। कई परिवार हर्थाइं और दूसरे अजिंजारा से इमारतों का मलबा हटाकर अपने परिजन की तलाश कर रहे हैं। भारत ने शुकवार को वेनेजुएला की मदद के लिए ऑपरेशन ऑपेस्टाड शुरू किया है। 'अभिस्ताद' एक स्पेनिश शब्द है जिसका मतलब 'दोस्ती' होता है। वेनेजुएला की आधिकारिक भाषा स्पेनिश ही है। इस ऑपरेशन का मकसद भूकंप प्रभावित इलाकों में जल्द से जल्द मदद पहुंचाना और घायलों का इलाज कराना है। भारतीय वायुसेना के दो सी-17 ग्लोबमास्टर विमानों के जरिए करीब 35 टन

राहत सामग्री भेजी गई है। इसमें जरूरी दवाइयां, मेडिकल इतिवपमेंट और राहत सामग्री शामिल हैं। जिनसे कम समय में अस्थायी इलाज सुविधाएं तैयार की जा सकती हैं। भारत ने 60 पैरा फोल्ड हॉस्पिटल यूनिट की 41 सदस्यीय मेडिकल टीम भी वेनेजुएला भेजी है। इसमें डॉक्टर, नर्स और मेडिकल एक्सपर्ट शामिल हैं। यह टीम वहां घायलों का इलाज करेगी और जरूरत पड़ने पर अस्थायी अस्पताल भी बनाएगी, ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों को तुरंत इलाज मिल सके। शिविरों में राहत का काम तेज, कई जरूरत की चीजें मुहैया कराई गईं-रॉयटर्स के मुताबिक शिविरों में रह रहे लोगों के लिए राहत का काम तेजी से किया जा रहा है। साथ ही, कई जरूरत की चीजें भी मुहैया कराई गई हैं। एक विस्थापित निवासी ने बताया कि शिविरों में लोग ठंड जरूर महसूस कर रहे हैं, लेकिन खाने की कोई कमी नहीं है। उन्होंने कहा कि राहत काम के लिए वे बेवद आभारी हैं और उन्हें अच्छी तरह संभाला जा रहा है। स्वयंसेवक जूली गार्सिया ने बताया कि अभी शिविरों में सफाई के सामान, बेट वाइपर, डायपर, सैंड और रात में सोने के लिए चादरों की सख्त जरूरत है। यह राहत काम लंबा चलेगा और यह तो सिर्फ शुरुआत है।



को एक और भूकंप आया। देश के उत्तरी तट के पास इस भूकंप की तीव्रता 4.9 रिक्टर मापी गई। रिक्टर के मुताबिक इसके झटके राजधानी कराकस और माराके में भी महसूस किए गए। वहीं, पिछले भूकंप के तीन दिन बाद मरने वालों की संख्या बढ़कर 920 हो गई है। 3360 से ज्यादा लोग घायल हैं, जबकि 51,700 से ज्यादा लोग अब भी लापता बताए जा रहे हैं। अधिकारियों ने शुकवार को बताया कि अब तक 243 लोगों को जिंदा बचाया गया है। राहत और बचाव अभियान जारी है, इससे मृतकों की संख्या और बढ़

सकती है। कई इलाकों में सरकारी राहत टीमों की कमी के कारण लोग परिजन को ढूँढने के लिए खुद मलबा हटाने में जुटे हैं। कई परिवार हर्थाइं और दूसरे अजिंजारा से इमारतों का मलबा हटाकर अपने परिजन की तलाश कर रहे हैं। भारत ने शुकवार को वेनेजुएला की मदद के लिए ऑपरेशन ऑपेस्टाड शुरू किया है। 'अभिस्ताद' एक स्पेनिश शब्द है जिसका मतलब 'दोस्ती' होता है। वेनेजुएला की आधिकारिक भाषा स्पेनिश ही है। इस ऑपरेशन का मकसद भूकंप प्रभावित इलाकों में जल्द से जल्द मदद पहुंचाना और घायलों का इलाज कराना है। भारतीय वायुसेना के दो सी-17 ग्लोबमास्टर विमानों के जरिए करीब 35 टन

अमेरिका ने ईरान के मिसाइल-ड्रोन ठिकानों पर हमला किया, ईरान ने अमेरिकी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाया, कहा- सीजफायर तोड़कर पछताया

तेहरान। अमेरिका ने शुकवार को ईरान पर करीब एक घंटे तक हमले किए। अमेरिकी सैन्य ने मिसाइल-ड्रोन ठिकानों और तटीय रडार साइट्स को निशाना बनाया। राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि ईरान ने सीजफायर तोड़ा, इसलिए जबीबी कार्रवाई की गई। अमेरिकी सेंट्रल कमांड (CENTCOM) के मुताबिक, 25 जून को ईरान ने होर्मुज स्ट्रेट में सिगापुर के कार्गो शिप 'एमवी एवर लवली' पर हल्ला मचाया था। दूसरी ओर, ईरान की सरकारी न्यूज एजेंसी आईआरएनए ने मुताबिक रिवांल्यूशनरी गाइडर्स (आईआरएनए) की नौसेना ने दावा किया है कि उसने जवाब में क्षेत्र में मौजूद अमेरिकी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाया है। ईरान की संसद के सदस्य इब्नाहिम अजजी ने एक्स पर लिखा कि अमेरिका ने एक बार फिर बातचीत के बीच ईरान पर हमला किया है। युद्धविराम का यह उल्लंघन अमेरिका के लिए पीछे हटने और पछतावे की वजह बनेगा। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स-1. नाटो देशों पर ईरान का निशाना- ईरान ने आरोप लगाया कि अमेरिका और इजरायल के हमले में साथ देने वाले नाटो सदस्य देशों को जवाबदेह ठहराया जाना चाहिए। विदेश मंत्रालय ने कहा कि इन देशों को बाना चाहिए कि उन्होंने इस सैन्य कार्रवाई का समर्थन क्यों किया।



हथियार से हमला हुआ। जहाज के ब्रिज को नुकसान पहुंचा, हालांकि, कोई हताहत नहीं हुआ। घटना के बाद संयुक्त राष्ट्र ने 11 हजार नाविकों को निकालने का अभियान फिलहाल रोक दिया। 3. लेबनान में फिर बढ़ा तनाव- इजरायली सेना ने दक्षिणी लेबनान के अल-मंसूरी इलाके में लोगों को शर्त हटाना होगा और संगठन किसी भी हाल में इजरायल से रिश्ते सामान्य नहीं करेगा। 4. ईरान- अमेरिका समझौते की दिशा में बढ़ी बातचीत- अमेरिका और ईरान के बीच तकनीकी स्तर की वार्ता पूरी हुई। दोनों देशों ने चार संयुक्त कमेडियां बनाने और 60 दिन में अंतिम समझौते का रोडमैप तैयार

करने पर सहमति जताई। रूस ने भी कहा कि अंतिम समझौता होने पर वह संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में उसका समर्थन करेगा। 5. परमाणु कार्यक्रम और तेल बाजार दोनों पर नजर- आईआरएनए ने कहा कि उसकी टीम जल्द ही ईरान के परमाणु ठिकानों का निरीक्षण करेगी। दूसरी ओर, होर्मुज में तनाव के चलते कच्चे तेल की कीमतों में तेजी आई, जबकि भारत ने कमर्शियल एलपीजी की सप्लाई पर लगी पाबंदियां हटाकर आपूर्ति सामान्य करने का फैसला किया। इजरायल- लेबनान समझौते में क्या-क्या शामिल- अल जजीरा ने मुताबिक, इजरायल और लेबनान के बीच हुए समझौते का मकसद इलाके में तनाव कम करना और धीरे-धीरे सुरक्षा व्यवस्था बदलना है। ईरानी मीडिया का दावा- अमेरिकी हमले में कोई नुकसान नहीं- ईरानी मीडिया के मुताबिक सिरिक पोर्ट पर अमेरिकी हमले से कोई नुकसान नहीं हुआ है। ईरान की मैनर न्यूज एजेंसी ने पूर्वी होमोजगान क्षेत्र के पोर्ट चीफ के हवाले से बताया कि हमले के बाद भी सामान्य रूप से काम कर रहा है। रिपोर्ट में कहा गया है कि पोर्ट के किसी भी उपकरण को नुकसान नहीं पहुंचा है, जबकि पहले वहां विस्फोटों की खबरें सामने आई थीं।

ट्रम्प अगले साल की शुरुआत में आ सकते हैं भारत, ये दूसरा भारतीय दौरा होगा

वॉशिंगटन/नई दिल्ली। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प साल 2027 की शुरुआत में भारत आ सकते हैं। न्यूज एजेंसी आईएनएस के मुताबिक, व्हाइट हाउस में बातचीत के दौरान विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने ये बयान दिया। जब उनसे पूछा गया कि वे भारत की प्रगति, विकास और वैश्विक स्तर पर प्रधानमंत्री मोदी की भूमिका को कैसे देखते हैं, तो अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने कहा, 'हम इश मोदी और उनके द्वारा किए गए कार्यों के बहुत बड़े प्रशंसक हैं।' ये ट्रम्प की राष्ट्रपति रहते हुए दूसरी भारत यात्रा हो सकती है। इससे पहले ट्रम्प ने साल 2020 में पहली बार भारत यात्रा पर आए थे। अहमदाबाद में 'नमस्ते ट्रम्प' कार्यक्रम में शामिल हुए थे। जी7 में मोदी ने ट्रम्प से कहा- भारतीय नाविकों की सुरक्षा महत्वपूर्ण- फ्रांस के एवियन में 17 जून को दो दिवसीय 52वें जी7 समिट का आयोजन हुआ था। मोदी और ट्रम्प भी समिट में शामिल हुए थे। इस दौरान अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा- जब तक मोदी हैं, इंडिया हर फील्ड में बड़ा रोल निभाएगा। मोदी शांत और जबर्दस्त नेता हैं, लेकिन मैं मोदी की तरह नहीं हूँ। वहीं ट्रम्प



के साथ द्विपक्षीय बैठक में मोदी ने कहा कि समूह में भारतीयों की सुरक्षा जरूरी है। उम्मीद है कि ईरान के साथ डील में भारतीयों की सुरक्षा पक्की की जाएगी। पीएम ने कहा कि होर्मुज खुला रहना जरूरी है। मैं वेस्ट एशिया में शांति की कोशिशों में ट्रम्प की लीडरशिप की तारीफ करता हूँ।

जब तक मोदी लीडर हैं, इंडिया हर फील्ड में बड़ा रोल निभाएगा। मोदी शांत और जबर्दस्त नेता हैं, लेकिन मैं मोदी की तरह नहीं हूँ। वहीं ट्रम्प के साथ द्विपक्षीय बैठक में मोदी ने कहा कि समूह में भारतीयों की सुरक्षा जरूरी है। उम्मीद है कि ईरान के साथ डील में भारतीयों की सुरक्षा पक्की की जाएगी। पीएम ने कहा कि होर्मुज खुला रहना जरूरी है। मैं वेस्ट एशिया में शांति की कोशिशों में ट्रम्प की लीडरशिप की तारीफ करता हूँ।

तैयार- भारत-अमेरिका में फरवरी 2026 में एक अंतरिम व्यापार समझौता पर सहमति बनी थी। इसका मकसद लंबे समय से अटक के व्यापारिक मुद्दों को सुलझाना था। हालांकि, सुप्रीम कोर्ट ने ट्रम्प के कुछ टैरिफ को अवैध बता दिया। इसके बाद साफ नहीं हो रहा था कि कोन से टैरिफ लागू रहेंगे, कोन से नहीं। इसका असर अमेरिका-भारत के व्यापार समझौते पर पड़ा। अब तक अंतरिम व्यापार समझौता फाइनल नहीं हो पाया है। भारत चाहता है कि अमेरिका भारतीय वस्त्र, जेम्स-एंड-ज्वेलरी, इंजीनियरिंग सामान, दवाइयों और कृषि उत्पादों पर लागू गए अतिरिक्त टैरिफ कम करे। वहीं अमेरिका चाहता है कि भारत अपने बाजार को अमेरिकी कृषि उत्पादों, डेयरी सामान, शराब, मेडिकल उपकरणों और डिजिटल कंपनियों के लिए और ज्यादा खोले। सबसे बड़ा विवाद कृषि क्षेत्र का है। अमेरिका चाहता है कि उसके मक्का, सोयाबीन, बाजाम, सेब और दूसरे कृषि उत्पादों को भारत में ज्यादा पहुंच मिले। लेकिन भारत को डर है कि इससे भारत के करोड़ों किसानों पर असर पड़ सकता है। डेयरी सेक्टर भी एक बड़ी बाधा है। अमेरिका भारत में मांसाहारी गायों का दूध और उससे बने प्रोडक्ट बेचना चाहता है, लेकिन भारत इसके लिए तैयार नहीं है।

उत्तराखंड के कैप्टन की मदद करेंगे विदेश मंत्री-रूस से तेल लाते समय ब्रिटेन में हुए थे गिरफ्तार 2 महीने पहले पिता का इलाज कराकर ड्यूटी जाईन की

रामनगर। उत्तराखंड के नौनाताल के मर्चेंट नेवी कैप्टन अजय पंत को ब्रिटेन से सुरक्षित वापस लाने में विदेश मंत्रालय मदद करेगा। विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने इस मामले की पूरी रिपोर्ट मांगकर लंदन स्थित भारतीय उच्चायोग को हर कानूनी मदद देने के निर्देश दिए हैं। मामले को खुद लंदन स्थित भारतीय उच्चायोग में तैनात पी. कुमारन देख रहे हैं। ब्रिटेन के अखबार 'द गार्जियन' के मुताबिक, ब्रिटेन की नेशनल क्राइम एजेंसी (एनसीए) ने अजय को रूस से गैर-कानूनी तरीके से तेल लाने के आरोप में 14 जून की रात गिरफ्तार किया था। इसके बाद 16 जून को उन्हें कोर्ट में पेश किया गया, जहां से न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। मामले की अगली सुनवाई 16 जुलाई को बॉर्नमाउथ क्राइम कोर्ट में होगी। द गार्जियन के मुताबिक, इस मामले में उन्हें अधिकतम 10 साल की सजा हो सकती है। ब्रिटेन की सत्तागारी लेबर पार्टी और पूर्व प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर इसे रूस के खिलाफ की गई कार्रवाई बता रहे हैं। मामले पर रूस

भी नजर बनाए हुए है। कैप्टन की पत्नी रिनु पंत ने 17 जून को एक्स पर पोस्ट कर प्रधानमंत्री से अपने पति की रिहाई की मांग की है। अजय पंत नौनाताल के रामनगर के चिल्किया गांव रहने वाले हैं। वे छुट्टियां बिताकर 23 अप्रैल को घर से ड्यूटी पर गए थे। शुरुआत से लेकर अब तक क्या-क्या हुआ? 1. 4 जून 2026- रूस से भारत के लिए रवानगी- प्रतिबंधित तेल टैंकर एमवी स्मिर्टॉस पर रूस के उस्त-लूगा टर्मिनल से एक लाख एक हजार 400 टन कच्चा तेल लया गया। कैप्टन अजय पंत इस जहाज को लेकर पजरत (भारत) के सिक्का पोर्ट के लिए रवाना हुए थे। 2. 14 जून 2026 (रविवार)- ब्रिटिश मरीन कमांडो का आधी रात को सीक्रेट ऑपरेशन- यह रूसी तेल टैंकर बिना किसी वैध राष्ट्रीय झंडे के ब्रिटेन के समुद्री क्षेत्र में घुस गया। दरअसल, यह जहाज पहले अफ्रीकी देश कैमरून के झंडे के तहत रजिस्टर था, लेकिन अक्टूबर 2025 से प्रतिबंधित होने के कारण जून की शुरुआत में ही कैमरून ने इसे अपनी रजिस्ट्री से बाहर कर

दिया था, जिससे यह 'बिना झंडे' का हो गया था। पूर्व प्रधानमंत्री कीर स्टारमर के सीधे निर्देश पर ब्रिटिश रक्षा मंत्रालय और नेशनल क्राइम एजेंसी को डॉर्सेट के वेमाउथ तट के पास रोककर खड़ा किया गया है। 3. 16 जून 2026 (मंगलवार)- ब्रिटिश कोर्ट में पेशी और जमानत खारिज- कैप्टन

अजय पंत को साउथेम्प्टन मजिस्ट्रेट कोर्ट में बॉर्नमाउथ पुलिस स्टेशन से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए पेश किया गया। उन पर 'रूस (प्रतिबंध) विनियम 2019 के नियम 46(3) 9वीं' के उल्लंघन का आरोप लगाया गया है। दोष सिद्ध होने पर उन्हें अधिकतम 10 साल की जेल हो सकती है। सरकारी अभियोजक वरुण चुनी ने कोर्ट को

बताया कि जहाज पर करोड़ों का तेल है। वहीं बचाव पक्ष के वकील जेम्स डायमंड ने तर्क दिया कि कैप्टन केवल कंपनी के कर्मचारी हैं और वरिष्ठों का आदेश मान रहे थे। कोर्ट ने जमानत याचिका खारिज कर कैप्टन को न्यायिक हिरासत (जेल) में भेज दिया। मामले की अगली सुनवाई 16 जुलाई 2026 को बॉर्नमाउथ क्राइम कोर्ट में होगी। 4. 17 जून 2026- पत्नी ने एक्स पर पीएम मोदी से मांगी मदद- कैप्टन की पत्नी रिनु पंत को इस गिरफ्तारी की आधिकारिक सूचना किसी विभाग से नहीं, बल्कि ब्रिटिश मीडिया और सोशल मीडिया से मिली। रिनु पंत ने 17 जून को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों एक्स पर पोस्ट कर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मदद की गुहार लगाई। उन्होंने कहा कि अजय पिछले 15 साल से बेदाग रिपोर्ट के साथ काम कर रहे हैं, वे केवल नौकरी के तहत अपनी कंपनी के निर्देशों का पालन कर रहे थे, इसमें उनकी कोई व्यक्तिगत गलती नहीं है। 5. कैप्टन अजय पंत के पिता बीमार- कैप्टन अजय पंत के पिता बीमार- कैप्टन

खुद पेयलन निगम से सेवानिवृत्त हैं और क्रिकेट खिलाड़ी रहे हैं। महज डेढ़ महीने पहले ही दिल्ली के गंगाराम अस्पताल से गंभीर बीमारी को मात देकर लौटे हैं। बुजुर्ग पिता, मां दीपा पंत और दो छोटी बेटियां सदमे में हैं। अजय ही परिवार के मुख्य कमाने वाले हैं, जबकि उनका छोटा भाई अभिषेक एयरलाइंस में प्राइवेट नौकरी करता है। परिवार ने क्षेत्रीय सांसदों अनिल बलूनी और अजय भट्ट से भी मदद मांगी है। 6. उत्तराखंड सरकार ने विदेश मंत्रालय से मदद मांगी- उत्तराखंड के गृह सचिव शैलेश बगौली ने बताया कि राज्य सरकार ने भारत के विदेश मंत्रालय (एमईए) को पत्र लिखकर कैप्टन अजय पंत की सुरक्षित रिहाई और वतन वापसी के लिए हस्तक्षेप करने का अनुरोध किया है। दिल्ली में तैनात राज्य के क्षेत्रीय आयुक्त लगातार केंद्र सरकार के संपर्क में हैं। ब्रिटेन में स्थित भारतीय उच्चायोग को कैप्टन अजय पंत तक राजनयिक पहुंच दे दी गई है ताकि उन्हें कानूनी और हर जरूरी मदद मुहैया कराई जा सके।



या फिर यह तारीख तय करें कि वे किस दिन इसीका देंगे। इनके अलावा स्वास्थ्य मंत्री वेस स्ट्रीटिंग, रक्षा मंत्री जॉन हीली और एक अन्य मंत्री जेस फिलिप्स ने स्टार्मर के इस्तीफा की मांग की लेकर पद छोड़ दिया था। स्टार्मर पिछले 10 साल में कार्यकाल पूरा होने से पहले पद छोड़ने वाले पांचवें प्रधानमंत्री होंगे। इससे पहले डेविड कैमरून, थेरेसा मे, बोरिस जॉनसन और लिज ट्रूस ने पीएम पद से इस्तीफा दिया था।

नैनी में विश्व संगीत दिवस पर 20 दिवसीय समारंभ का भव्य समापन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। विश्व संगीत दिवस के पावन अवसर पर गोपीनाथ संगीत कला ट्रस्ट एवं माँ शारदा संगीत

पुष्पेन्द्र सिंह, श्रीमती कुमकुम आचार्य, श्री बी.बी. दुबे एवं श्री अवधेश पांडेय सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

साधना एवं सांस्कृतिक गतिविधियों से जुड़े रहने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का चरुशाल एवं प्रभावशाली संचालन लोक गायक



समिति, नैनी के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 20 दिवसीय समारंभ 2026 का भव्य समापन समारंभ रामलीला पार्क, नैनी में हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि पं. प्रेम कुमार मलिक (विभागाध्यक्ष, संगीत एवं प्रदर्शन कला, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज) तथा श्रीमती मीना खन्ना (निदेशिका, चंद्रगुरु प्राशिक्षण संस्थान, प्रयागराज) द्वारा 12:00 बजे प्रज्वलन एवं माँ सरस्वती के पूजन के साथ हुआ। तत्पश्चात विद्यार्थियों द्वारा प्रशास्ति-पत्र प्रदान किए गए। अपने आशीर्वाचन में मुख्य अतिथि पं. प्रेम कुमार मलिक ने नवीनतम कलाकारों के उज्वल भविष्य की मंगलकामना करते हुए उन्हें निरंतर संगीत

इस अवसर पर श्री लक्ष्मीकांत त्रिपाठी एवं श्री अवधेश सिंह द्वारा मुख्य अतिथि को अंगवस्त्र एवं स्मृति-चिह्न भेंट कर सम्मानित किया गया। वहीं, गोपीनाथ संगीत कला ट्रस्ट की अध्यक्ष सुश्री सीमा त्रिपाठी तथा माँ शारदा संगीत समिति के निदेशक श्री अभिषेक सिंह ने सभी अतिथियों का पुष्पगुच्छ एवं माल्यार्पण कर हार्दिक स्वागत किया। समारोह के दौरान संगीत के समर्पित साधकों एवं प्रशिक्षकों को 'गुरु वंदन सम्मान' से सम्मानित किया गया तथा समारंभ के सभी प्रशिक्षकों को प्रशास्ति-पत्र प्रदान किए गए। अपने आशीर्वाचन में मुख्य अतिथि पं. प्रेम कुमार मलिक ने नवीनतम कलाकारों के उज्वल भविष्य की मंगलकामना करते हुए उन्हें निरंतर संगीत

श्री दिलीप कुमार चौधरी एवं श्री कृष्ण कुमार सत्यार्थी ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर श्री विनीत श्रीवास्तव, श्री राहुल, आशीष शर्मा, मूकेश पाण्डेय जी, सुगंधा निषाद, श्री ओम, सुश्री चारु, सुश्री नेहा मिश्रा, श्री देवराज सिंह, सुश्री अंकिता सिंह, सुश्री शोभा शर्मा, सुश्री शिवानी सहित बड़ी संख्या में अभिभावक, प्रशिक्षु एवं संगीत प्रेमी उपस्थित रहे। अंत में गोपीनाथ संगीत कला ट्रस्ट की अध्यक्ष सुश्री सीमा त्रिपाठी एवं माँ शारदा संगीत समिति के निदेशक श्री अभिषेक सिंह ने कार्यक्रम को सफल बनाने में सहयोग प्रदान करने वाले सभी अतिथियों, अभिभावकों, प्रशिक्षकों एवं प्रशिक्षुओं के प्रति हृदय से आभार व्यक्त किया।

उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल ने डीएम मेधा रूपम के समक्ष रखा समस्याओं का पुलिंदा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के एक उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडल ने आज दोपहर 12:00 बजे कलेक्टर के कार्यालय में जिलाधिकारी श्रीमती मेधा रूपम से मुलाकात की। इस दौरान संयुक्त रूपम के पदाधिकारियों ने नोएडा और ग्रेटर नोएडा क्षेत्र के व्यापारियों, उद्यमियों, छात्रों और आम जनता से जुड़ी गंभीर समस्याओं के निवारण हेतु एक विस्तृत मांग पत्र सौंपा। व्यवस्थाओं के नाम पर शहर में मिल रही परेशानियों, विकास जैव बँटक के दौरान प्रदेश अध्यक्ष व भाजपा जिला संयोजक विकास जैन ने शहर की बहल स्थिति पर गहरी चिंता और नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने जिलाधिकारी के समक्ष

की समस्याओं और विकास जैन के तीखे सवाल को बेहद गंभीरता से सुने हुए जिलाधिकारी श्रीमती मेधा रूपम ने उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के जनहित के कार्यों की जमकर सराहना की। उन्होंने हीसा बढ़ते हुए कहा- 'आप लोग दिन-प्रतिदिन व्यापारियों की

तरक्की को कोई नहीं रोक सकता। आपका मंडल इसके लिए बढ़ाई का पात्र है। डीएम ने त्वरित कार्रवाई का आश्वासन देते हुए एक बड़ी कार्ययोजना का ऐलान किया। उन्होंने कहा कि वे जल्द ही एक विशेष पत्र शूक करने जा रही हैं, जिसके तहत किसी भी एक दिन व्यापारियों और संबन्धित विभागों के आला अधिकारियों को एक साथ टेबल पर बिलया जाएगा, ताकि आमने-सामने बात करके एक-एक समस्या का मौके पर ही त्वरित निस्तारण (ऑन द स्पॉट निपटारा) किया जा सके। प्रशासन बहुत जल्द इसे अमल में लाने का प्रयास। ज्ञान में उठाए गए प्रमुख मुद्दों- बंद पड़ा जीएसटी कॉम्प्लेक्स का सौंपूजी नंबर; विकास जैन ने अवगत कराया कि जीएसटी कॉम्प्लेक्स का सौंपूजी नंबर पिछले 6 महीने से लगातार बंद चल रहा है, जिससे व्यापारी और उद्यमी अपनी समस्याएं उन तक नहीं पहुँचा पा रहे हैं। सड़कों व बुनियादी ढाँचे की बहल स्थिति; संयुक्त के चेयरमैन नवीनत गुप्ता ने बताया कि आगामी बारिश के मौसम को देखते हुए साइट-4 (ग्रेटर नोएडा) सहित सेक्टर 115, सेक्टर 49, बरौला और एलिफेंटेड रोड के नीचे की सड़कें पूरी तरह जर्जर हैं।



मम्माज नेस्ट प्रीस्कूल में निःशुल्क सेल्फ डिफेंस शिविर का शुभारंभ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मम्माज नेस्ट प्रीस्कूल, गंगा-तीर्थ नगर, नैनी, प्रयागराज में बुधवार को छह दिवसीय निःशुल्क सेल्फ डिफेंस शिविर का शुभारंभ उत्साहपूर्वक किया गया। शिविर का उद्देश्य बच्चों, बालिकाओं,

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

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 के निःशुल्क शिविरों में त्वरित निर्णय लेने, मानसिक संतुलन बनाए रखने तथा स्वयं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के व्यावहारिक उपयोग का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रशिक्षण का संचालन प्रयागराज कर्पेट 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 सहभागीता सुनिश्चित करने की अपील की।



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

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

डीएम की अध्यक्षता में विशेष संचारी रोग नियंत्रण अभियान की बैठक सम्पन्न

डीएम ने संचारी रोगों की रोकथाम एवं नियंत्रण के लिए पूरी तैयारी समयबद्ध ढंग से किए जाने के निर्देश दिए

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोक़ा की अध्यक्षता में कलेक्टर सभागार में 01 से 31 जुलाई 2026 तक चलने



वाले विशेष संचारी रोग नियंत्रण अभियान तथा 11 से 31 जुलाई 2026 के मध्य दसक अभियान को लेकर जनपद स्तरीय अन्तर्विभागीय टास्क फ़ोर्स की बैठक कर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। बैठक में जिलाधिकारी ने संचारी रोगों की रोकथाम एवं नियंत्रण के लिए पूरी तैयारी समयबद्ध ढंग से किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि संचारी रोग नियंत्रण जिनित रोगों के दृष्टिगत किसी भी प्रकार की लापरवाही न बरती जाए। उन्होंने कहा कि मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, डायरिया आदि संचारी रोगों से जुड़े मामलों की आशंका को देखते हुए जनपद में अन्तर्विभागीय समन्वय से युद्धस्तर पर अभियान को आगे बढ़ाया जाए। जिलाधिकारी ने कहा कि विशेष संचारी रोग नियंत्रण अभियान जनपद में 01 से

सुनिश्चित कर लें। उन्होंने कहा कि जनपद में दोनों अभियानों को सफल बनाने हेतु क्लॉक स्तर पर बैठक आयोजित कर ली जाये। बैठक में सम्बन्धित विभागों से समन्वय कर एक माइक्रो प्लान तैयार कर लिया जाये। उन्होंने कहा कि जितना अछा माइक्रोप्लान तैयार किया जाएगा, उतना ही बेहतर कार्य होगा। उन्होंने कहा कि बरसात के मौसम में वेक्टर जनित रोगों की संभावना अधिक रहती है, जिसको ध्यान में रखते हुए माइक्रो प्लान तैयार किया जाये। जिलाधिकारी ने कहा कि इस अभियान के अंतर्गत तालाबों, नालों व नालियों में एंटी लार्वा का छिड़काव तथा कुड़े का निस्तारण उचित ठीक ढंग से कराया जाए। अभियान में निगरानी समितियाँ डोर-टू-डोर सर्वे करेगी और यदि कोई बच्चा बुखार आदि से ग्रस्त होगा, तो उसे

सैंनिटाइजेशन, फॉगिंग व शुद्ध पेयजल के लिए कार्य किया जाएगा। ग्रामीण स्तर पर संचारी रोगों के नियंत्रण हेतु तालाबों/नालों व नालियों की साफ-सफाई सुनिश्चित की जाए। वेक्टर जनित रोगों की रोकथाम के लिए समय समय पर टीकाकरण अभियान चलाया जाए। उन्होंने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश दिये कि जनपद में जलभराव व साफ सफाई पर विशेष ध्यान दिया जाए तथा नालियों की साफ सफाई के साथ फॉगिंग भी कराया जाए। बैठक में मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ नवीन चंद्र, उपकलेक्टर (श्रम रोजगार) प्रमोद सिंह, जिला पंचायत राज अधिकारी विनय सिंह, जिला उद्यान अधिकारी जयराम वर्मा, जिला बैसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुचन्द्र कुमार सहित सम्बन्धित विभागों के अधिकारीगण उपस्थित रहे।

लखनऊ की घटना के बाद जनपद में कोचिंग संस्थानों का सघन निरीक्षण

अपर जिलाधिकारी (प्रशासन), अपर पुलिस अधीक्षक एवं सचिव रायबरेली विकास प्राधिकरण ने सुरक्षा व्यवस्थाओं का किया जायजा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जनपद लखनऊ के अलीगंज क्षेत्र में एक कोचिंग संस्थान में आग लगने की घटना के बाद जनपद में सुरक्षा व्यवस्था को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से व्यापक स्तर पर निरीक्षण अभियान चलाया गया। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोक़ा के निर्देश पर अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ एवं अपर पुलिस अधीक्षक आलोक सिंह, अपर जिलाधिकारी न्यायिक/सचिव रायबरेली विकास प्राधिकरण



व्यवस्थाओं का भारीकी से अवलोकन किया। अधिकारियों ने पाया कि कई संस्थानों में सुरक्षा

जाएगी। उन्होंने सभी कोचिंग संचालकों को निर्देशित किया कि वे अपने सुरक्षा से जुड़े सभी मामलों का अनिवार्य रूप से पालन सुनिश्चित करें तथा समय-समय पर माँक ड्रिल का आयोजन भी कराएँ। अपर पुलिस अधीक्षक ने कहा कि सुरक्षा के दृष्टिगत भीड़-भाड़ वाले संस्थानों में विशेष सतर्कता बरतना आवश्यक है। उन्होंने कोचिंग संचालकों को सीसीटीवी कैमरों की व्यवस्था सुदृढ़ करने तथा आपात स्थिति में त्वरित सूचना प्रणाली विकसित करने के निर्देश दिए। अधिकारियों ने यह भी निर्देशित किया कि सभी संस्थान अपने यहां अग्निशमन विभाग से अनुरोधित प्रमाण पत्र प्राप्त करें एवं भवन मानकों के अनुरूप व्यवस्थाएं सुनिश्चित करें। जनपद प्रशासन द्वारा यह स्पष्ट किया गया कि इस प्रकार के निरीक्षण आगे भी निरंतर जारी रहेंगे, जिससे विद्यार्थियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके और भविष्य में किसी भी प्रकार की अप्रिय घटना



विशाल कुमार यादव द्वारा संयुक्त रूप से जनपद के विभिन्न कोचिंग संस्थानों का औचक निरीक्षण कर वहां उपलब्ध सुरक्षा व्यवस्थाओं का गहन परीक्षण किया गया।

मानकों का पूर्ण रूप से अनुपालन नहीं किया जा रहा है। इस पर उन्होंने संबंधित संचालकों को तत्काल आवश्यक सुधारामक कदम उठाने के निर्देश दिए तथा



निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने संस्थानों में अग्निशमन यंत्रों (फायर एक्सटिंग्विशर) की उपलब्धता एवं उनकी कार्यशीलता, आपातकालीन निकास द्वार (इमरजेंसी एग्जिट), विद्युत वायरिंग की स्थिति, भवन की

स्पष्ट चेतवानी दी कि लापरवाही पाए जाने पर कठोर कार्रवाई की जाएगी, इसके साथ ही रायबरेली जिला, इसके साथ ही रायबरेली विकास प्राधिकरण द्वारा 12 कोचिंग संस्थान/लाइब्रेरी भी सील किए गए। जिलाधिकारी ने कहा कि विद्यार्थियों की सुरक्षा सर्वोच्च

की पुनरावृत्ति रोकी जा सके। इस अवसर पर उप जिलाधिकारी सदर गौतम सिंह, डिप्टी कलेक्टर सचिव यादव, फायर सेफ्टी ऑफिसर, अधिशासी अधिकारी नगर पालिका सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

मनरेगा बचाओ व अन्य मांगों को लेकर खेत मजदूर यूनिन और भाकपा कार्यकर्ताओं ने राजमार्ग से नारेबाजी के साथ जुलूस निकालकर कलेक्टर पर किया जोरदार धरना-प्रदर्शन

भी.बी.जी रामजी योजना को बचाया ग्रामीण मजदूरों को दास बनाये की योजना और इसे रद्द करने किया मांग। धरना प्रदर्शन के दौरान कार्यकर्ताओं ने सोनभद्र का जल, जंगल, जमीन बचाओ और यहां आदिवासी विश्वविद्यालय की स्थापना कराओ की भी उठाया आवाज।

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। मंगलवार को उत्तर प्रदेश खेत मजदूर यूनिन और भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी के कार्यकर्ताओं ने मनरेगा बचाओ



और राष्ट्रीय आंदोलन के तहत अपने विभिन्न मांगों के समर्थन में राजमार्ग से जोरदार नारेबाजी करते हुए जुलूस के रूप में कलेक्टर परिसर स्थित गांधी उद्यान पहुंच कर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया और जोरदार प्रदर्शन करते हुए धरना दिया। जहां वक्ताओं ने कहा कि- यह सबसे बड़ी त्रासदी है कि आजादी के महानायक राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के नाम पर दुनिया की सबसे बड़ी ऐतिहासिक योजना का बजट जारी किया जाए। 07 -- सभी ग्रामीण खेत मजदूरों को सामाजिक सुरक्षा की गारंटी सुनिश्चित किया जाए। 08 -- सभी ग्रामीण खेत मजदूरों को उनके प्राकृतिक संसाधनों जल, जंगल, जमीन को वापस किया जाए। 09 -- धारा 132 की जमीनों पर बसे हुए और काबिज लोगों को बेदखल न किया जाए। उस पर खेत मजदूरों को मालिकाना हक दिया जाए। 10 - सभी खेत मजदूरों को पक्का आवास के लिए 15 डिसेम्बर जमीन देने के साथ ही आवास के लिए 05? लाख रुपए दिया जाए।

11 -- सभी ग्रामीण खेत मजदूरों को कृषि के लिए पर्याप्त जमीन आवंटित किया जाये। 12 -- मजूर, पेंशनर और बन्द किए जा रहे प्राथमिक विद्यालयों पर अविश्वस्य रोक लगाया जाए। 13 -- स्कूलों, महाविद्यालयों, विश्व विद्यालयों में पिछड़े, लिंगितों, आदिवासियों पर किये जा रहे भेदभाव पर रोक लगाने के साथ विश्वविद्यालय गाइड लाइन्स को तत्काल प्रभाव से लागू किया जाए। 14 -- विद्ये केंद्र परवत माताओं वें माताओं वें स्थित 'आदिवासी बाहुल्य जनपद सोनभद्र' में छात्रों को उच्च शिक्षा वें लिए 'केंद्र' आदिवासी विश्वविद्यालय की स्थापना कराई जाए। 15 -- जनपद सोनभद्र में स्थापित सभी कल कारखानों में स्थानीय युवाओं को प्राथमिकता के साथ रोजगार दिलाया जाना सुनिश्चित किया जाए। कार्यक्रम के समापन के अंत में कार्यकर्ताओं ने लखनऊ कोचिंग सेंटर हादसे पर दुःख जताते हुए दो मिनट के अतिरिक्त बजट की व्यवस्था नहीं करेगी।

दूसरी बात है कि नये कानून के तहत भारत सरकार कृषि कार्य के समय पूरे दो महीने तक काम बन्द रखेगी और सार्वभौम अधिकार ग्राम सभाओं से छीनकर भारत सरकार ने अपने अधिकार में ले लिया है। परिणाम होगा कि 'भी बी -- जी राम (? जी) योजना धन के अभाव में अन्तिम सांस लेने लगेगी और भाजपा सरकार को इस योजना को बन्द करने का बहाना मिल जाएगा और देश के करोड़ों ग्रामीण खेत मजदूर किर्कतव्यविमूढ़ होकर तमाशा देखात रह जायेंगे, इनकी आजीविका छिन जायेगी और भाजपा सरकार की मजदूरों को गुलाम बनाने की साजिश सफल हो जायेगी। धरना प्रदर्शन के दौरान राष्ट्रपति महोदय के

नामित 15 स्त्रीय झापन जिलाधिकारी को सौंपा गया जिसमें निम्न प्रमुख मांगे रहीं। 01 -- भी बी -- जी राम (जी) योजना को जनहित को ध्यान में रखते हुए तत्काल प्रभाव से वापस लिया जाए। 02 -- मनरेगा जैसी ऐतिहासिक योजना को पुराने रूप में अविश्वस्य बहाल किया जाए। 03 -- सभी ग्रामीण खेत मजदूरों को वर्ष में 200 दिन काम और 700 रुपए प्रतिदिन न्यूनतम भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी के कार्यकर्ताओं ने मनरेगा बचाओ

और राष्ट्रीय आंदोलन के तहत अपने विभिन्न मांगों के समर्थन में राजमार्ग से जोरदार नारेबाजी करते हुए जुलूस के रूप में कलेक्टर परिसर स्थित गांधी उद्यान पहुंच कर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया और जोरदार प्रदर्शन करते हुए धरना दिया। जहां वक्ताओं ने कहा कि- यह सबसे बड़ी त्रासदी है कि आजादी के महानायक राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के नाम पर दुनिया की सबसे बड़ी ऐतिहासिक योजना का बजट जारी किया जाए। 07 -- सभी ग्रामीण खेत मजदूरों को सामाजिक सुरक्षा की गारंटी सुनिश्चित किया जाए। 08 -- सभी ग्रामीण खेत मजदूरों को उनके प्राकृतिक संसाधनों जल, जंगल, जमीन को वापस किया जाए। 09 -- धारा 132 की जमीनों पर बसे हुए और काबिज लोगों को बेदखल न किया जाए। उस पर खेत मजदूरों को मालिकाना हक दिया जाए। 10 - सभी खेत मजदूरों को पक्का आवास के लिए 15 डिसेम्बर जमीन देने के साथ ही आवास के लिए 05? लाख रुपए दिया जाए।

11 -- सभी ग्रामीण खेत मजदूरों को कृषि के लिए पर्याप्त जमीन आवंटित किया जाये। 12 -- मजूर, पेंशनर और बन्द किए जा रहे प्राथमिक विद्यालयों पर अविश्वस्य रोक लगाया जाए। 13 -- स्कूलों, महाविद्यालयों, विश्व विद्यालयों में पिछड़े, लिंगितों, आदिवासियों पर किये जा रहे भेदभाव पर रोक लगाने के साथ विश्वविद्यालय गाइड लाइन्स को तत्काल प्रभाव से लागू किया जाए। 14 -- विद्ये केंद्र परवत माताओं वें माताओं वें स्थित 'आदिवासी बाहुल्य जनपद सोनभद्र' में छात्रों को उच्च शिक्षा वें लिए 'केंद्र' आदिवासी विश्वविद्यालय की स्थापना कराई जाए। 15 -- जनपद सोनभद्र में स्थापित सभी कल कारखानों में स्थानीय युवाओं को प्राथमिकता के साथ रोजगार दिलाया जाना सुनिश्चित किया जाए। कार्यक्रम के समापन के अंत में कार्यकर्ताओं ने लखनऊ कोचिंग सेंटर हादसे पर दुःख जताते हुए दो मिनट के अतिरिक्त बजट की व्यवस्था नहीं करेगी।

दूसरी बात है कि नये कानून के तहत भारत सरकार कृषि कार्य के समय पूरे दो महीने तक काम बन्द रखेगी और सार्वभौम अधिकार ग्राम सभाओं से छीनकर भारत सरकार ने अपने अधिकार में ले लिया है। परिणाम होगा कि 'भी बी -- जी राम (? जी) योजना धन के अभाव में अन्तिम सांस लेने लगेगी और भाजपा सरकार को इस योजना को बन्द करने का बहाना मिल जाएगा और देश के करोड़ों ग्रामीण खेत मजदूर किर्कतव्यविमूढ़ होकर तमाशा देखात रह जायेंगे, इनकी आजीविका छिन जायेगी और भाजपा सरकार की मजदूरों को गुलाम बनाने की साजिश सफल हो जायेगी। धरना प्रदर्शन के दौरान राष्ट्रपति महोदय के

प्रयागराज में जिला स्तरीय 'एमएसएमई कॉन्क्लेव' का सफल आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। उत्तर प्रदेश स्टेट इंडस्ट्रियल एसोसिएशन (यूपी एसआई ए) द्वारा इंडियन बैंक के सहयोग से जिला स्तरीय 'एमएसएमई कॉन्क्लेव' का सफल आयोजन 25 जून 2026, गुरुवार को रामशा इन, होटल एंड रिसोर्ट, मिर्जापुर रोड, इंडियन टेलीकॉम

डीए: श्रीमती प्रेरणा, जीएम, वरुण बेवेरेज; तथा श्री अरविंद राय, अध्यक्ष, यूपीएसआईए प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत उद्योगियों एवं गणमान्य अतिथियों के आगमन, चाय-कॉफी,

प्रकाश डाला गया। उन्होंने कहा कि एमएसएमई इकाइयों को प्रोत्साहित करने और आत्मनिर्भर भारत के लक्ष्य को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

प्रतिनिधियों द्वारा 'MSME Advantage' विषय पर मुख्य वक्तव्य दिया गया। इस सत्र में उद्योगियों 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 उद्यमियों को आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने और उद्योग जगत में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। लंच के पश्चात उद्यमियों को आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने और उद्योग जगत में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया।

श्री कुतुबुद्दीन खान, कोषाध्यक्ष; श्री मनोष शुकला, सचिव; श्री अनूज तिवारी, स्टेट कोऑर्डिनेटर; श्री प्रिंस जायसवाल, प्रयागराज - इन्वेंटिव यूपी चेयरमैन; श्री अनंत चंद्र, हेड आईटी सेल एवं स्टार्टअप; श्री मोहम्मद इजराइल, उपाध्यक्ष; श्री मनीष कुमार तेंडसरवानी, 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 - इन्वेंटिव 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 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,



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 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 विकास और एमएसएमई क्षेत्र से जुड़े विभिन्न अवसरों की जानकारी प्रदान की गई।

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 आश्वासन दिया 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 और स्थानीय उद्योगों के विकास की आवश्यकता

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 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

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 भूमिका निभाई। आयोजन टीम में श्री नीरज कुमार, संगठन मंत्री; 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 पहुंचा मानवीय संदेश



(आधुनिक समाचार नेटवर्क) युवाओं को राष्ट्रसेवा, अनुशासन और कर्तव्यनिष्ठा का संदेश दिया, जबकि श्रीमती तुषा थापर ने सेवा

एवं नोएडा प्राधिकरण का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। अभियान का सफल संचालन दुर्गा प्रसाद दुबे,

श्रीलता शर्मा, दिनेश कुमार, प्रशांत यादव एवं संदीप यादव ने किया।



50,000 से अधिक नागरिकों को निःशुल्क शरबत वितरित किया तथा प्लास्टिक मुक्त भारत, जल संरक्षण, स्टील के बर्तनों के उपयोग और ज़िरो वेस्ट जीवनशैली का प्रभावी संदेश दिया। कार्यक्रम की सबसे बलुक एवं प्रेरणादायी उपस्थिति कारगिल युद्ध के वीर शहीद कैप्टन विजयंत थापर के पिता कर्नल वी.एन. थापर, माता श्रीमती तुषा थापर एवं उनके परिवार की रही। उनके स्वागत में पूरा परिवार 'भारत माता की जय', 'वेदा मातरम्' और 'कैप्टन विजयंत थापर अमर रहें' के नारों से गुंज उठा। कर्नल वी.एन. थापर ने

इस अवसर पर एडीसीपी गौतम बुद्ध नगर श्रीमती मनीषा सिंह, चौकी प्रभारी सतनाम सिंह, डॉ. अशोक श्रीवास्तव, डॉ. रंजन तोमर, कर्नल अमिताभ अमित, अनूज अग्रवाल, मनीष गुप्ता, प्रो. राजेश सहाय, श्री विशाल शर्मा, श्री एन.वै. 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)

अपने 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।

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



जनता पार्टी एक ऐसी संगठनात्मक शक्ति है, जहां कार्यकर्ता ही सबसे बड़ी पूंजी हैं। पार्टी ने हमेशा जमीन से जुड़े, समर्पित और संघर्षशील

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।

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

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ नवीन चंद्र ने बताया है कि रायबरेली में 28



एकटिविटी होगी। उन्होंने बताया है कि जनपद में अभियान के सूचारू 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'

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 वैकसीन और अन्य लॉजिस्टिक्स उपलब्ध करा दिए गए हैं।

वाराणसी के गनेशपुर में विकास कार्य ठप होने पर ग्रामीणों ने पार्षद का किया घेराव, जमकर की नारेबाजा पानी, नाली और बिजली की समस्या का समाधान नहीं होने पर उच्च अधिकारियों से शिकायत की चेतावनी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शिवपुर/वाराणसी। गनेशपुर वाई संख्या-14 में विकास कार्यों के

और कई सड़कें बंदहाल स्थिति में हैं, जिससे लोगों को रोजाना कठिनाइयों का सामना करना पड़

हुई है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि समस्याओं के समाधान के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।



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 वाई 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 वाई के कई स्थानों पर बिजली के खंभों के अभाव में बांस-बल्लों के सहारे बिजली आपूर्ति की जा रही है, जिससे कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। वहीं, पूरे वाई में पेयजल के लिए एक भी पानी की टंकी नहीं है। नालियों का निर्माण अपूरव है।

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 वाई की सभी समस्याओं से मेयर एवं नगर निगम के वरिष्ठ अधिकारियों को कई बार अवगत कराया है, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं

पार्षद ने बिजली विभाग की कार्यशैली पर भी नाराजगी जताते हुए आरोप लगाया कि संबंधित एसीडीओ 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 एंटी कर सकता है। मौसम विभाग (आईएमडी) का

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



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 एंटी 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।

यहां अधिकतम तापमान 44.2डिग्री रिंकोर्ड 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।

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-गोला, प्रवासन-प्रवृत्तियां और संसाधनों पर उसका प्रभाव किस दिशा में जा रहा है। यही कारण है कि जस्टिस नावलेकर की अध्यक्षता

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 डिविडेड बोझ में भी परिवर्तित हो

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

है। 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



में गठित उच्चस्तरीय समिति को दूरदर्शी व समायुक्त पहलू 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 डिविडेड बोझ में भी परिवर्तित हो

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

है। 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

मेडिकल इमरजेंसी का अंदाजा लगाना मुश्किल, लेकिन तैयार रहना आसान

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

जिममें स्टैंड डाले गए। सुना है कि कि दीपक अब ट्रीटमेंट के प्रति रिएक्टिव रह रहे हैं और स्वस्थ हो रहे हैं। इससे मुझे 2018 में दीपावली के ठीक दूसरे दिन की एक घटना याद आ गई। उज्जैन

फिर 2023 में जब मैं जलगांव स्थित जैन इरिगेशन गया तो वहां मैंने देखा कि उनका चिकित्सा विभाग सभी कर्मचारियों को एक छोटा फ्लास्टिक कंटेनर बांट रहा था और उनसे आग्रह किया जा रहा था कि

अपने डॉट में टैड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर (ईडीडी) है या नहीं। उसकी जगह पहले से पता हो तो कई कीमती मिनट बच सकते हैं। यदि आपको दिल की कोई बीमारी नहीं भी



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 कई लोगों की तरह फिट रहने के लिए रायदाज हंसराज बैंडमिंटन

जिममें स्टैंड डाले गए। सुना है कि कि दीपक अब ट्रीटमेंट के प्रति रिएक्टिव रह रहे हैं और स्वस्थ हो रहे हैं। इससे मुझे 2018 में दीपावली के ठीक दूसरे दिन की एक घटना याद आ गई। उज्जैन

फिर 2023 में जब मैं जलगांव स्थित जैन इरिगेशन गया तो वहां मैंने देखा कि उनका चिकित्सा विभाग सभी कर्मचारियों को एक छोटा फ्लास्टिक कंटेनर बांट रहा था और उनसे आग्रह किया जा रहा था कि

अपने डॉट में टैड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर (ईडीडी) है या नहीं। उसकी जगह पहले से पता हो तो कई कीमती मिनट बच सकते हैं। यदि आपको दिल की कोई बीमारी नहीं भी



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

मेरे लिए साढ़े चार दशक पहले, डॉबिवली 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

करने का विरोध करने वाले लोग ही दरवाजा बंद करके गुप के साथ भजन गाने लगते। गुप में कोई न कोई खुशमिजाज इंसान होता था, जिसे सब 'समझौते का बादशाह' कहते थे। गुप का मकसद यही था कि सभी कड़ी मेहनत कर रहे हैं, इसलिए कोई भी खराब मूड

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 बैंग से खंजर निकाला और मयंक के पेट और छाती पर कई बार किए। अस्पताल ले जाते समय मयंक की मौत हो गई। उस

मिडिया 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



देती थीं, जिन्हें नैवेद्य मानकर पहले भगवान को चढ़ाते और फिर सबमें बांटते थे। इससे रोज-रोज का उबाऊ सफर भक्ति के खूबसूरत अनुभव में बदल जाता था। नैवेद्य सिर्फ गुप 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 गुप फिर इकट्ठा होकर घर लौटता। लौटते वक्त कोई ताश खेलता, कोई शतरंज, तो कोई अंताक्षरी। कुछ कुंवारे लड़के ट्रेन में ही सज्जियां काट लेते, ताकि घर पहुंचकर खाना बनाना आसान हो जाए। गुप का हर इंसान उत्तरते 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 गुप में से कोई आवाज बीच में पड़ने वाले लोगों को शांत करा देती। अगले दस मिनट में दरवाजा बंद

लेकर काम पर न जाए। मुझे अपना यह पुराना सफर मंगलवार रात हुई एक खौफनाक घटना को सुनकर फर्स्ट क्लास कंपार्टमेंट में तीस से ज्यादा लोग थे और मेरा मानना है कि उनमें से किसी को हिंसा पसंद

के शौकीन या अंताक्षरी खेलने वाले किसी गुप की तरह एक-दूसरे पर भरोसा करने वाले होते, तो रोशन 30 लोगों पर भारी नहीं पड़ पाता। बदकिस्मती से, उस गुप 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 हथके चढ़ने से पहले 15 घंटे कैसे गायब रहा? मनोवैज्ञानिक रूप से, ट्रेन में सभी सोचते रहे कि कोई दुसरा इंसान, शायद कोई ज्यादा ताकतवर व्यक्ति बीच-बचाव करेगा और इसी सोच में सब तमाशाबीन 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

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 कि

यह मजाक भी था और नहीं भी था। इस समझौते ने ईरान को पहले से अधिक मजबूत तथा उसके सभी

खुला छोड़ देता है कि भविष्य में ईरान उन जहाजों से शूल्क वसूल सकेगा, जो होर्मुज से गुजरना चाहते हैं। ईरान पर अरबों डॉलर

न्यूज अपनी नियमित प्रसारण सेवा रोबक इसकी निंदा करने लग जाता। आपको यह सवाल पूछना होगा कि ट्रम्प और नेतन्याहू इतना



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 हंस-लेकिन खबरों के साथ, क्योंकि सभी जानते थे

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 स्वीकार 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-थ्रेट यूरेनियम के निपटारे के सवाल को भविष्य की बातचीत के लिए टाल देता है, बल्कि आश्चर्यजनक रूप से यह इस संभावना को भी

के बम गिराने के बाद, स्टीव बिटकोफ और जेरेड कुशानर तेहरान से होर्मुज के रास्ते 60 दिनों तक बिना शूल्क के आवागमन का आश्वासन भर हासिल कर पाए हैं। तेल टैंकरों के कप्तानों, 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, तो फॉक्स

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

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

स्कोर 1-1 कर दिया। यह टूर्नामेंट में इक्वाडोर का पहला गोल भी था। फाटा ने निर्णायक गोल दागा-दूसरे हाफ में दोनों टीमों ने कई गोल बनाए। 77वें मिनट में पेद्रो वीटो के कोर्नर पर केविन रोड्रिगेज ने हेडर लगाया, जिसे गोलकीपर मैनुएल नोयर पकड़ने ही वाले थे कि गोजालो फाटा ने पैर बढ़ाकर गेंद

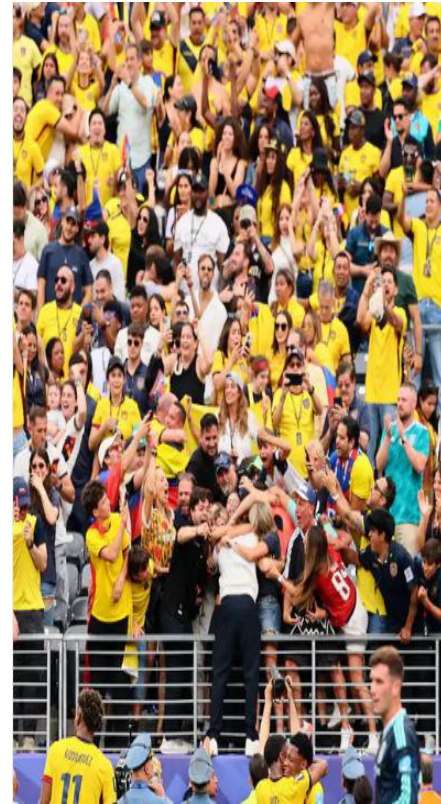
ने बॉक्स के बाहर से शानदार बाएं पैर का शॉट लगाकर स्वीडन को 1-1 की बराबरी दिला दी। उन्होंने

को बढ़त मिल गई। 7वें मिनट में ब्रायन ब्रांबी ने बढ़त दोगुनी कर दी। उन्होंने वर्जिल वैन डाइक के



ज्यादा 172 गोल का रिकॉर्ड कतर में खेले गए 2022 वर्ल्ड कप में बना था। मौजूदा संस्करण में यह रिकॉर्ड युव चरण के दौरान ही टूट गया। इस बार पहली बार 48 टीमों 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।

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। अब आइवरी कोस्ट 30 जून को राउंड ऑफ-32 में ग्रुप आई की उपविजेता टीम (फ्रांस या नॉर्वे) से भिड़ेगा। फिलाडेल्फिया स्टेडियम में आइवरी कोस्ट ने 7वें मिनट में बढ़त बना ली। 19 साल यान डियोमांडे ने कुरासाओ के डिफेंस की गलती



इस टूर्नामेंट में दूसरा गोल दागा। एलागा के गोल के साथ जापान ने

शानदार हेडर को गोल में बदलकर टूर्नामेंट का अपना तीसरा गोल



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

का फायदा उठाते हुए गेंद निकोलस पेपे को पास की, जिन्होंने आसान गोल के साथ टीम को 1-0 की बढ़त दिला दी। फिर 64वें मिनट में पेपे ने बाएं पैर से शानदार शॉट लगाकर अपना दूसरा और टीम का दूसरा गोल दागा। इसके बाद टीम ने कुरासाओ को वापसी का मौका नहीं दिया। मैच-57: जापान बनाम स्वीडन, स्कोरलाइन 1-1-जापान और स्वीडन ने ड्रॉ खेला, दोनों

एक एडिशन में सबसे ज्यादा गोल करने का रिकॉर्ड बनाया। टीम इस वर्ल्ड कप में 7 गोल कर चुकी है। उसने 2018 वर्ल्ड कप में छह गोल किए थे। मैच-58: ट्यूनीशिया बनाम नीदरलैंड्स, स्कोरलाइन 1-3, नीदरलैंड्स ने ट्यूनीशिया को हराया, ग्रुप एफ के टॉप पर रहा- ट्यूनीशिया के दो आत्मघाती गोलों से नीदरलैंड्स ने ट्यूनीशिया को

दागा। 54वें मिनट में हाजेम मस्तूरी ने कोर्नर पर हेडर लगाकर ट्यूनीशिया के लिए एक गोल जबरन किया, लेकिन 62वें मिनट में जान पॉल वान हेके के हेडर को रोकने की कोशिश में अनिस सिलमाने से आत्मघाती गोल हो गया। अमेरिका हार के बावजूद टैबल टॉपर रहा, ऑस्ट्रेलिया-परागवे मैच ड्रॉ ग्रुप-डी में मेजबान अमेरिका को तुर्की के खिलाफ



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 विटर्ज के पास पर साने ने गोल दागा। हालांकि, इक्वाडोर ने 9वें मिनट में बराबरी हासिल कर ली। मिडफील्ड में गेंद छीनने के बाद पेद्रो वीटो ने निल्सन अंगुलो को पास दिया, जिन्होंने बॉक्स के बाहर से शानदार शॉट लगाकर

नॉकआउट में जापान और स्वीडन ने ग्रुप-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 डम्फ्रीस को क्रॉस को क्लियर करने के प्रयास में ट्यूनीशिया के कप्तान एलियस स्कीरी ने गेंद अपने ही गोल में मार दिया। इससे डच टीम

2-3 की पराजय झेलनी पड़ी। इसके बावजूद टीम ने ग्रुप विनर के रूप में नॉकआउट राउंड में जगह बनाई। राउंड ऑफ-32 में अमेरिका का मैच 2 जुलाई को बोस्निया-हर्जोगोविना से होगा। वहीं, इस ग्रुप में नंबर-2 पर रही ऑस्ट्रेलियाई टीम 3 जुलाई को इटाली से ग्रुप जीती 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।

क्या आपके भोजन में एंटीबायोटिक है? ये लिवर, किडनी डैमेज कर सकता है, कैसे चुनें सुरक्षित भोजन

जयपुर। क्या आपने कभी सोचा है कि आप जो खाना खा रहे हैं, उसमें एंटीबायोटिक भी हो सकता है? सुनकर हैरानी हो सकती है, लेकिन ये सच है। मीठ, दूध, अंडे और यहां तक कि फल-सब्जियों के जरिए भी एंटीबायोटिक हमारे शरीर तक पहुंच सकता है। दरअसल, पशुपालन और फूड प्रोडक्शन के दौरान इस्तेमाल होने वाली दवाएं कई बार भोजन में अवशेष के रूप में रह जाती हैं। ये मात्रा भले ही बहुत कम हो, लेकिन लंबे समय तक इसे खाने से सेहत बिगड़ सकती है। दुनिया भर में एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस को लेकर जो चिंता जताई जा रही है, उसमें एक बड़ा कारण सीधे फूड के जरिए हमारी धाली तक पहुंच रहे एंटीबायोटिक्स भी हैं। पाचन और इम्यून सिस्टम कमजोर होने से लेकर गंभीर बीमारी तक, इसके कई खतरनाक नतीजे हो सकते हैं। इसलिए 'जखुरत की खबर' में आज फूड में शामिल एंटीबायोटिक की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- एंटीबायोटिक खाने में कैसे आते हैं? कौन से फूड आइटम ज्यादा रिस्की हैं? अपने लिए सुरक्षित भोजन कैसे चुनें? विषय को समझे एक्सपर्ट डॉ. रोहित शर्मा, कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से।

एनवायर्नमेंटल पॉल्यूशन-इंडस्ट्रियल वेस्ट दवाइयों के गलत तरीके से निस्तारण से भी मिट्टी और पानी प्रभावित हो सकते हैं। जैविक खाद-अगर पशुओं को एंटीबायोटिक दिए गए हों तो उनके गोबर से बनी खाद में दवा के अंश हो सकते हैं। इससे एंटीबायोटिक पौधों तक जा सकता है। दूषित पानी से सिंचाई-अगर सिंचाई में ऐसा पानी इस्तेमाल हो, जिसमें

एंटीबायोटिक की मात्रा पर निर्भर करता है। अगर भोजन में एंटीबायोटिक की मात्रा ज्यादा है तो तुरंत साइड इफेक्ट दिख सकते हैं। अगर एंटीबायोटिक की मात्रा कम है तो लंबे समय में इसके नुकसान सामने आ सकते हैं। सवाल- क्या इससे एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस भी बढ़ सकता है? जवाब- हां, इसका सबसे बड़ा रिस्क एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस ही

कम (लगभग 0.0003 एमजी/केजी) होती है। कुछ मामलों में 0.001 एमजी/केजी या उससे कम लिमिट होती है। सवाल- कैसे पता चलता है कि खाने में एंटीबायोटिक है? जवाब- इसे देखकर, स्वाद या स्मेल से पता नहीं लगाया जा सकता है। इसके लिए लैब टेस्ट जरूरी है। 'फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया' वे 5 अनुसार 'माइक्रोबियल इन्हिबिशन टेस्ट', 'थर्म और थ्र-थ्रू/शर' जैसे टेस्ट से एंटीबायोटिक की मौजूदगी और मात्रा का पता चलता है। दूध के लिए कुछ रैपिड टेस्ट किट भी उपलब्ध हैं, लेकिन सबसे सटीक रिजल्ट लैब टेस्ट से ही मिलते हैं। सवाल- क्या आम उपभोक्ता खुद इसे पहचान सकते हैं? जवाब- नहीं, आम उपभोक्ता खुद से फूड्स में एंटीबायोटिक की मात्रा नहीं पता कर सकते, क्योंकि रंग, स्वाद और गंध से इसका पता नहीं चलता है। उपभोक्ता केवल विषमसुखी ब्रांड, एफएसएसआई लाइसेंस वाले प्रोडक्ट खरीदकर इसके रिस्क को कम कर सकते हैं। सवाल- हम एंटीबायोटिक्स से कैसे बच सकते हैं? जवाब- इसके लिए इन 8 बातों का ध्यान रखें- 'फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया' लाइसेंस वाले प्रोडक्ट ही खरीदें। दूध, मीठ और अंडे भरोसेमंद ब्रांड से ही लें। बहुत सस्ते या संदिग्ध सोर्स से फूड्स न लें। भोजन को अच्छी तरह पकाकर खाएं। कच्चे और पके भोजन को अलग रखें। रसोई और हाथों की साफ-सफाई बनाए रखें। ऑर्गेनिक या सर्टिफाइड प्रोडक्ट्स को प्राथमिकता दें। स्थानीय विश्वसनीय दुकानदार या सलाकार से ही खरीदारी करें। सवाल- क्या ऑर्गेनिक फूड्स पूरी तरह सुरक्षित हैं? जवाब- नहीं, इसे पूरी तरह सुरक्षित नहीं कहा जा सकता है, लेकिन ये कुछ हद तक बेहतर होते हैं। क्यों पूरी तरह सुरक्षित नहीं? ऑर्गेनिक में भी कीटनाशक उपयोग होते हैं। मिट्टी, पानी या हैंडलिंग से बैक्टीरिया/संक्रमण आ सकता है। गलत स्टोरेज या गंदगी से रिस्क बढ़ सकता है। फिर भी बेहतर क्यों माना जाता है? सिंथेटिक वेगमिक्स और एंटीबायोटिक का उपयोग कम होता है। फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया जैसे नियमों के तहत सर्टिफाइड होता है। सवाल- क्या खाने को पकाने से एंटीबायोटिक खत्म हो जाते हैं? जवाब- नहीं, खाने को पकाने से एंटीबायोटिक पूरी तरह खत्म नहीं होते। कई एंटीबायोटिक हीट-स्टेबल होते हैं यानी गर्मी सन



एंटीबायोटिक हों तो मिट्टी के जरिए पौधों तक पहुंच सकता है। सवाल- भोजन के जरिए शरीर में जाने वाले ये एंटीबायोटिक कितने खतरनाक हैं? जवाब- ये एंटीबायोटिक आमतौर पर बहुत कम मात्रा में होते हैं। इसलिए ये तुरंत कोई नुकसान नहीं करते। हालांकि, इन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता

है। अगर भोजन के जरिए बार-बार एंटीबायोटिक शरीर में जा रहे हैं तो शरीर में मौजूद बैक्टीरिया उन दवाओं के आदी हो जाते हैं। धीरे-धीरे ये बैक्टीरिया खुद को इस तरह बदल लेते हैं कि दवाएं उन पर असर करना बंद कर देती हैं। सवाल- भारत में कौन-सी एजेंसियां फूड में एंटीबायोटिक



डॉक्टर के कंसल्टेशन के बिना दी जाए तो उनके अवशेष रहने का रिस्क बढ़ जाता है। खेती में कीटनाशकों का इस्तेमाल- फार्मिंग के दौरान अगर सही मात्रा से ज्यादा कीटनाशक यूज किए जाएं तो उनके अवशेष भी फल-सब्जियों में बचे रह जाते हैं। सवाल- किन फूड आइटम में एंटीबायोटिक होने की संभावना ज्यादा होती है? जवाब- जो फूड सीधे पशुपालन या एक्वाकल्चर (मछली और अन्य जलीय जीवों का पालन) से आते हैं, उनमें एंटीबायोटिक के अवशेष होने का रिस्क ज्यादा होता है। इन फूड्स में हो सकता है एंटीबायोटिक- दूध, दही, पनीर, अंडे, चिकन, मटन, बीफ, मछली, सी-फूड, सॉसेज, नोस्ट्स। सवाल- क्या पौधों/सब्जियों में भी एंटीबायोटिक हो सकते हैं? जवाब- हां, खेती में भी कीटनाशकों का इस्तेमाल होता है। मानक लिमिट से ज्यादा यूज करने पर इसके अंश हमारे भोजन तक पहुंच सकते हैं। पौधों पर दवा का छिड़काव-फसलों को कीड़े, फंगस आदि से बचाने के लिए कीटनाशकों का का इस्तेमाल किया जाता है।

है। इससे लंबे समय में गंभीर नुकसान हो सकते हैं। एलर्जिक रिएक्शन, हाइपरसेंसिटिविटी, एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस, डाइजेस्टिव सिस्टम पर असर हॉर्मोनल इंबैलेंस मेटाबॉलिक प्रॉब्लम्स टॉक्सिसिटी लिबर, किडनी पर दबाव। भोजन के जरिए शरीर में जाने वाले एंटीबायोटिक अवशेष से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। डाइजेशन- डायरिया, कब्ज पेट दर्द, गैस, क्लोस्ट्रिड इन्फेक्शन बार-बार इन्फेक्शन होना। मामूली संक्रमण गंभीर होना। सर्दी-जुकाम देर तक रहना। इरिटेबल बाउल सिंड्रोम, गट माइक्रोबायोटम इंबैलेंस, एलर्जी, स्किन रैश, खुजली, गंभीर एलर्जी, हॉर्मोनल प्रॉब्लम्स, हॉर्मोनल इंबैलेंस बच्चों की ग्रोथ रुकना, जल्दी या देर से प्यूबर्टी, मेंट प्रॉब्लम्स, मूड स्विंग्स, एंजाइटी डिप्रेशन, मेटाबॉलिक समस्याएं ओबिजिटी स्लो मेटाबॉलिक इंसुलिन रेजिस्टेंस, ऑर्गेनस पर असर, लिबर टॉक्सिसिटी किडनी डैमेज। सवाल- क्या इसका सीधे साइड इफेक्ट होता है? या लंबे समय में असर दिखता है? जवाब

कंट्रोल करती हैं? जवाब- इसके लिए भारत में कई एजेंसियां मिलकर काम करती हैं- 1. फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसआई) यह भारत में फूड्स से जुड़े सभी मानक तय करती है। 2. स्टेट फूड सेफ्टी अथॉरिटीज-दुकानों, डेयरी, मीट शॉप आदि की जांच करती हैं। सैण्ट लेकर लैब में टेस्ट करती हैं। 3. सेंट्रल ड्रग्स स्टैंडर्ड्स कंट्रोल ऑर्गेनाइजेशन-दवाओं की मंजूरी, क्लिनिकल ट्रायल्स और क्वालिटी तय करती हैं। 4. डिपार्टमेंट ऑफ एनिमल हेल्थबेडरी एंड डेयरी-डेयरी, पोल्ट्री, एनिमल हेल्थ से जुड़े नियम बनाता है। पशुओं में दवाओं के सही उपयोग के दिशा-निर्देश देता है। सवाल- एफएसएसआई में एंटीबायोटिक की क्या लिमिट तय की है? जवाब- एफएसएसआई के अनुसार, एंटीबायोटिक की सीमा दवा, फूड्स और उपयोग पर निर्भर करती है। सामान्य एंटीबायोटिक्स के लिए सीमा लगभग 0.01एमजी/केजी होती है। खतरनाक एंटीबायोटिक्स जैसे क्लोरोफेनिकोल के लिए यह बहुत

कर लेते हैं। उबालने या पकाने से उनकी मात्रा थोड़ी कम हो सकती है, पर पूरी तरह नहीं खत्म होती है। इसलिए फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया के मानकों वाले फूड्स ही लें। सवाल- डॉक्टर इस बारे में क्या कहते हैं? जवाब- डॉ. रोहित शर्मा के मुताबिक, खाने में एंटीबायोटिक अवशेष एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन सकते हैं। भोजन के जरिए शरीर में बार-बार एंटीबायोटिक जाने से शरीर में एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस बढ़ सकता है, जिससे दवाएं बेअसर हो सकती हैं। इसके कारण सामान्य संक्रमण भी गंभीर हो सकता है। इसलिए हमेशा सुरक्षित भोजन करें। सवाल- यूट्रिशियन और फूड साइंटिस्ट इस बारे में क्या कहते हैं? जवाब- खाने में एंटीबायोटिक अवशेष लॉन्ग टर्म में हेल्थ प्रॉब्लम्स बढ़ा सकते हैं। यह गट माइक्रोबायोटम को प्रभावित कर सकते हैं। लगातार एक्सपोजर से एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस बढ़ सकता है। इम्यूनिटी और पाचन पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। बच्चों और बुजुर्गों पर ज्यादा प्रभाव होता है।

क्या आपको ना कहना आता है ?

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

नयी दिल्ली। यह एक ऐसी समस्या है जो फेस तो सब करते हैं लेकिन शेर को नहीं कर पाते। ऐसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टंट साइकोलॉजिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेंडिकल काउंसिल के मेबर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से- सवाल- मैं 34 साल की शादीशुदा महिला हूँ और स्कूल टीचर हूँ। 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 हूँ। 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 हूँ। भले ही उससे मुझे मानसिक-शारीरिक थकान हो रही हो। मैं जानती हूँ, लोग मुझे यूज करते हैं, लेकिन फिर भी मना करने में गिल्ट होता है। मैं खुद को बदलना चाहती हूँ। इस आदत से बाहर कैसे निकलूँ? सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। मदद करना अच्छी बात है, लेकिन जब

नहीं करेंगे। यानी बाहर से तो आप लोगों की मदद कर रही हैं, लेकिन अंदर से आपके कारण कुछ और है। आपके मन में डर और गिल्ट है और आपको सबके अप्रबल की जरूरत है। यानी की आपकी 'हां' मदद के लिए कहीं गई 'हां' नहीं, बल्कि गिल्ट और डर से कही गई 'हां' है। इमोशनल पैटर्न- आप सोचती हैं, 'मैं तो बस सबका भला चाहती हूँ।' 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 रिजेशन या लोगों की नाराजगी का डर हो। हो सकता है, दूसरों की नाराजगी सहना आपको 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 अपनी जरूरतों से पहले दूसरों की उम्मीदों को पूरा करने लगती हैं, चाहे इसके

क्या थी? यानी सामने कौन था और क्या कहा गया? उस समय मन में क्या विचार आए? जैसे- 'अगर मना किया तो बुरा मान जाएगा।' आपने क्या महसूस किया? जैसे- डर, गिल्ट, घबराहट या दबाव। आपने सामने वाले से क्या कहा? आप वास्तव में क्या कहना चाहती थी? इस हफ्ते की छोटी प्रैक्टिस-तुरंत जवाब देने की बजाय यह वाक्य बोलने की आदत डालें- 'मैं 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- लक्ष्य: हरेक गिल्ट को पहचानना और उसे परखना। कई बार हमारा डर सच नहीं, सिर्फ एक आदत होता है। एक उदाहरण- विचार: 'अगर मैंने मना किया तो लोग मुझे बुरा समझेंगे।' अब खुद से ये सवाल पूछिए: 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 सिर्फ मेरा डर है? क्या मैं किसी और

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 हूँ, जिम जाता हूँ, डाइट भी कंट्रोल करता हूँ, 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 फैंट स्टोरेज, भूख, एनर्जी और मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करती हैं। वेट लॉस के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट 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 वॉल्यूम लेना। मसल्स मास बढ़ना। पर्याप्त नींद न लेना। ज्यादा तनाव रहना। एक ही वर्कआउट रूटीन पढ़ा कराना। शरीर में पानी रुकना (वाटर रिटेंशन)। कोई छिपी हुई हेल्थ कंडीशन। सवाल- अगर एक्सरसाइज के बाद भी वजन नहीं घटता तो क्या चोक करना चाहिए? जवाब- इसके लिए इन चीजों को चेक करना जरूरी है- 1. कैलोरी इन्टेक 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 फैंट स्टोरेज

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। इंसुलिन लेवल लंबे समय तक हाई रह सकता है। लगातार हाई इंसुलिन शरीर में फैंट स्टोरेज को बढ़ा सकता है। इंसुलिन रेजिस्टेंस से वजन कम करना मुश्किल होता

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, शुगर ड्रिंक्स और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड कम करें। बार-बार स्नैकिंग और ओवरईटिंग से बचें। पर्याप्त पानी पिएं। ड्रिंकिंग और स्मॉकिंग न करें।

भोजन और नींद का एक फिक्स रूटीन बनाएं। स्लीन टाइम कम करें। सवाल- वजन घटाने के लिए एक्सपर्ट 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।

धायरॉइड, डायबिटीज, पीएमओआइ, हाई बीपी, ऑटोइम्यून डिजीज, रूमेटॉइड आर्थराइटिस, मेनोपॉज, इंसुलिन रेजिस्टेंस, स्लीप एपनियासवाल- क्या महिलाओं और पुरुषों में वजन घटाने की रफ्तार अलग होती है? जवाब- हां, दोनों की रफ्तार अलग होती है। पॉइंट्स 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 (पोरियड्स, प्रेग्नेसी, मेनोपॉज) वेट लॉस को प्रभावित कर सकते हैं। प्रेग्नेसी और ब्रेस्टफीडिंग की जरूरत के कारण महिलाओं का शरीर प्राकृतिक रूप से ज्यादा फैंट स्टोरेज करता है। पीएमओआइ 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 मेटाबॉलिज्म बदलाव होते हैं।

जैसेकि- एस्ट्रोजन लेवल कम होने से पेट के आसपास फैंट बढ़ सकता है। मसल्स कम होने से मेटाबॉलिज्म धीमा पड़ सकता है। शरीर की कैलोरी की जरूरत घट सकती है। नींद की समस्याएं और



सवाल- लोग वेट लॉस के लिए कैलोरी ट्रैक करते हैं। कैलोरी ट्रैकिंग क्या है और ये क्यों काफी नहीं है? जवाब- कैलोरी ट्रैकिंग

एक्स- लोग वेट लॉस के लिए कैलोरी ट्रैक करते हैं। कैलोरी ट्रैकिंग क्या है और ये क्यों काफी नहीं है? जवाब- कैलोरी ट्रैकिंग

MENTAL HEALTH SELF-ASSESSMENT: WHEN IS IT NEEDED?

IS THERE ANXIETY OR STRESS? DO YOU FEEL INTENSE GUILT? DO YOU FEEL DEEP HOPELESSNESS? DO YOU HAVE THOUGHTS OF SELF-HARM? DO YOU FEEL IRRITABILITY OR CRYING SPELLS? IS SLEEP & PEACE DISRUPTED? ARE RELATIONSHIPS & WORK AFFECTED?

(0 = Not at all, 4 = Completely)

SITUATION ASSESSMENT WORKSHEET: WHEN I SAID "YES"

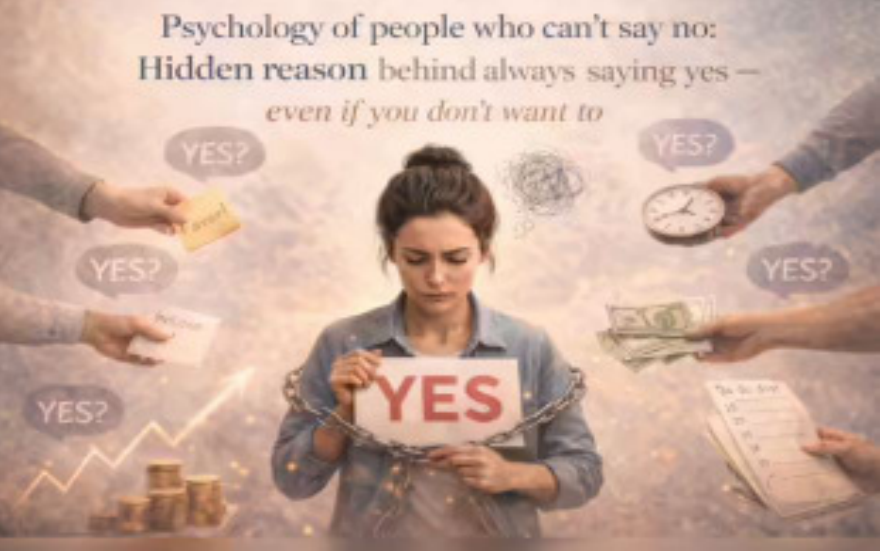
LIST 10 SITUATIONS FROM THE PAST 7 DAYS WHERE YOU SAID "YES" RATE EACH SITUATION ON A SCALE OF 0 TO 4

WHAT DID I "REALLY" WANT TO SAY YES TO?	HOW MUCH FEELING WOULD SAYING "NO" HAVE CAUSED?	HOW MUCH FEAR WAS THERE THAT THE OTHER PERSON WOULD BE UPSET?	HOW MUCH FATIGUE OR REGRET CAME AFTER SAYING "YES"?	WHAT WAS THE IMPACT ON MY WORK, REST, OR HEALTH?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

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 कहाँ है? क्या आप हर बात पर 'हां' कहती हैं, जब दिल 'ना' कहना चाहता है, तब भी आपके मुँह से 'हां' निकल

बदले आपको मानसिक थकान और भीतर ही भीतर नाराजगी क्यों न महसूस हो। अपने मनोविज्ञान को समझें-करें एक जरूरी सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट-यहां हम आपको एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहे हैं। इसमें 10 बॉक्स कॉलम हैं। यहां आपको पिछले 7 दिनों की वो 10 सिचुएशंस लिखनी हैं, जब आपने 'हां' कहा। जैसेकि- पूजा ने बाजार

को सलाह दूंगी कि वह हमेशा सबकी बात माने? क्या वो दूसरों को खुश रखने के लिए खुद को लगातार थका रही हूँ? अब एक नया बैलेंस थॉट बनाइए। पुरानी सोच की जगह ज्यादा रियलिस्टिक और हेल्दी सोच विकसित करिए: 'ना कहना गलत नहीं है।' 'मेरी जरूरतें भी महत्वपूर्ण हैं।' 'हर बार उपलब्ध रहना जरूरी नहीं है।' 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-कौन बार मेरी बाउंड्री लांघता है? अगर बार मैं उससे ठीक-ठीक क्या कहूंगी? अगर सामने वाला नाराज हुआ तो मैं खुद को क्या याद दिलाऊंगी? ये 5 हेल्दी रिमाइंडर



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-धकने 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 जायेंगे।' '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

जाने को कहा तो मैं उसके साथ चली गई। प्रभा ने स्कूल में अपनी क्लास लेने के लिए कहा तो मैंने हां कर दी। सभी सिचुएशंस से जुड़े 5 सवाल हैं, जैसेकि- 1. क्या मैं सचमुच यह करना चाहती थी? 2. मना करने पर कितना गिल्ट होता? 3. कितना डर था कि सामने वाला नाराज होगा? 4. हां कहने के बाद कितनी थकान या पछतावा हुआ? 5. इससे मेरे काम, आराम या स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ा? इन पांचों सवालों को आपको 0 से 4 के स्केल पर रेट करना है, अपना टोटल स्कोर निकालना है और अंत में अपने स्कोर की एनालिसिस करनी है। 4 हफ्ते का सीबीटी आधारित सेल्फ हेल्प प्लान-सप्ताह 1 अपनी आदत को समझें, लक्ष्य- इस हफ्ते मेरा लक्ष्य खुद को बदलना नहीं, बल्कि अपनी आदत को समझना है। ध्यान दें कि आप किन परिस्थितियों में बिना मन के 'हां' कह देती हैं। हर बार 'हां' कहने के बाद ये बातें नोट करें-सिचुएशन



और ओवरईटिंग बढ़ सकती है। 5. कोई मेडिकल कारण तो नहीं? हाइपोथायराइडिज्म, पाईरॉमेटाबोलिक ओवररियन सिंड्रोम (पीएमओआइ) इंसुलिन रेजिस्टेंस कुशिंग सिंड्रोम कुछ दवाएं (स्टैरोइड, एंटीडिप्रेसेंट आदि) संक्षेप में हॉर्मोन बैलेंस, हॉर्मोन से जुड़ी बीमारियां, सोने का पैटर्न स्लीप क्वालिटी, मेटाबॉलिज्म स्ट्रेस हॉर्मोन लेवल हेल्थीनेस लेवलसवाल- वेट लॉस के लिए सिर्फ एक्सरसाइज करना पर्याप्त क्यों नहीं है? जवाब- इसके लिए एक्सरसाइज के साथ कई फैंटवॉर पर काम करना जरूरी है। एक्सरसाइज से कैलोरी बर्न होती है, लेकिन जरूरी नहीं है कि वजन कम होगा। अगर तनाव ज्यादा है तो स्ट्रेस हॉर्मोन (कोर्टिसोल) बढ़ सकता है, जो वजन घटाने में बाधा बन सकता है। अगर हॉर्मोनल इंबैलेंस है तो बॉडी फैंट स्टोरेज और एनर्जी खर्च करने की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। अगर मेटाबॉलिज्म धीमा है तो शरीर कम कैलोरी खर्च करेगा। अगर अच्छी नींद न आए और बॉडी को रिकवरी का समय न मिले तो भी वेट लॉस में समस्या हो सकती है। अगर लगातार कोशिश के बावजूद वजन नहीं घट रहा, तो थायरॉइड, पीसीओएस, इंसुलिन रेजिस्टेंस,

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 असर: कम या खराब नींद भूख बढ़ा सकती है और जंक फूड की क्रेविंग बढ़ सकती है। स्ट्रेस का प्रभाव: तनाव में लोग इमोशनल ईटिंग करने लगते हैं। मेटाबॉलिज्म में फर्क: हर व्यक्ति का शरीर कैलोरी को अलग तरीके से यूज करता है। फिजिकल एक्टिविटी और रिकवरी: एक्सरसाइज, मसल्स का लेवल और रिकवरी टाइम भी वेट लॉस करने में मदद 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 सेल्स तक पहुंचाना है। बार-बार हाई शुगर और अल्ट्राप्रोसेस्ड फूड खाने से

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, फाइबर: हरी सब्जियां, सलाद, फल, साबुत अनाज। हेल्दी फैंट: नट्स, सीड्स, एवकाडो, ऑलिव ऑयल। लो-ग्लाइसेमिक फूड्स: आलू, दालें, चना, राजमा। क्या न खाएं- चीनी, शुगर ड्रिंक्स। मिठाइयां, केक, बिस्किट। मैदा और रिफाइनड कार्ब। 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, लंजेंस, 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 वेड लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करने चाहिए? जवाब-

हॉट फ्लैशज वेट मैनेजमेंट को प्रभावित कर सकते हैं। इंसुलिन सेंसिटिविटी में बदलाव हो सकता है।

स्वत्वाधिकारी प्रकाशक एवं मुद्रक डॉ. दीपक अरोरा श्री आधुनिक प्रिन्टर्स एण्ड पैकेजर्स प्रा. लि. 1- मिर्जापुर रोड नैनी प्रयागराज उ.प्र. 211008 से मुद्रित एवं एम2ए/25 एडीए कालोनी नैनी प्रयागराज 211008 (उ.प्र.)

से प्रकाशित सम्पादक डॉ. दीपक अरोरा

मो 0 नो 09415608783

RNI No. UPHIN/2012/41154

वेबसाइट: www.adhuniksamachar.com

नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पीएमओ/पीएम के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होंगे।