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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 137 | प्रयागराज, गुरूवार 10 सितम्बर, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

जर्मनी में पहली बार कट्टर दक्षिणपंथी दल चुनाव जीता,पार्टी समलैंगिक शादियों के खिलाफ, लेकिन इसे लीड कर रहीं एलिस खुद लेस्बियन

बर्लिन। जर्मनी के सैक्सोनी-आनहाल्ट में सितंबर 2026 के चुनाव में अल्टरनेटिव फॉर जर्मनी पार्टी (एएफडी) ने बड़ी जीत हासिल की है। दूसरे विश्व युद्ध के बाद यह पहला मौका है, जब जर्मनी में कोई दक्षिणपंथी पार्टी किसी राज्य में सत्ता के करीब पहुंची है। एएफडी दूसरे देशों से आकर जर्मनी में बसे लोगों और समलैंगिक शादी के खिलाफ सख्त रुख के लिए जानी जाती है। लेकिन इस पार्टी की कहानी में एक बात सबसे ज्यादा चौंकाती है। एएफडी की चीफ एलिस वीडल खुद लेस्बियन हैं। उनकी पार्टनर श्रीलंका में जन्मी हैं। यानी जिस पार्टी की नीतियां समलैंगिक शादी और प्रवासियों के खिलाफ हैं, उसी पार्टी की सबसे ताकतवर नेता की निजी जिंदगी इससे बिल्कुल अलग है। जर्मनी में एएफडी के बढ़ते प्रभाव के पीछे वीडल का बड़ा हाथ माना जाता है। उनकी राजनीति को समझने के लिए यह जानना जरूरी है कि आखिर एलिस वीडल कौन हैं और वह ऐसी पार्टी का चेहरा कैसे बनीं, जिसकी सोच उनकी अपनी जिंदगी से बिल्कुल

अलग है? बचपनः दादा हिटलर समर्थक थे, घर छोड़कर भागना पड़ा -जर्मन अखबार डाय वेल्ट के मुताबिक वीडल का बचपन ऐसे माहौल में बीता, जहां राजनीति को लेकर काफी चर्चा होती थी। हालांकि, उनके माता-पिता किसी राजनीतिक पार्टी से जुड़े नहीं थे। वीडल के दादा हंस वीडल हिटलर की नाजी पार्टी से जुड़े हुए थे। इस दौरान उनकी काफी तरक्की हुई। हिटलर ने उन्हें 1941 में नाजी कब्जे वाले वारसॉ में सैन्य न्यायधीश बनाया था। वीडल परिवार तब सिलेसिया में रहता था। अब यह पोलैंड का इलाका है। दूसरे विश्व युद्ध में जब हिटलर की हार हुई तो वीडल भागकर पश्चिमी जर्मनी पहुंचे। यहां वीडल परिवार ने फर्नीचर का काम शुरू किया। 1979 में एलिस वीडल का जन्म हुआ। वह सिर्फ 6 साल की थीं, जब उनके दादा की मौत हो गई। एलिस के मुताबिक, नाजी शासन के दौरान उनके दादा ने क्या काम किए थे, इस बारे में परिवार में कभी बातचीत नहीं हुई। टीचर को चिढ़ाने के लिए मर्सिडीज से स्कूल जाती थीं-अपने स्कूली दिनों को लेकर वीडल ने बताया कि उनके स्कूल के ज्यादातर शिक्षक वामपंथी विचारधारा से प्रभावित थे। वह कहती हैं, 'वे मुझे पसंद नहीं करते थे और मैं भी उन्हें पसंद नहीं करती थी। उनको चिढ़ाने के लिए मैं अपने पिता की मर्सिडीज से स्कूल जाती थी' स्कूली दिनों में वीडल डॉक्टर बनना चाहती थीं। पिता इसके खिलाफ थे। उनका कहना था कि डॉक्टर की पूरी जिंदगी बीमार लोगों के बीच गुजरती है। ऐसे पेशे में जाने का कोई मतलब नहीं है। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

रूस से 75 सुखोई-57 फाइटर जेट का सौदा संभव,कीमत रु1 लाख करोड़ तक, भारत ऐसी टेक्नोलॉजी चाहता है, जो आगे भी काम आए

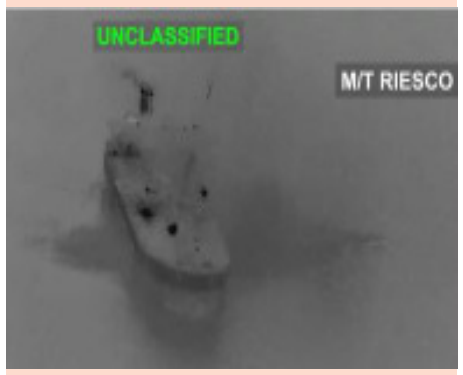
मॉस्को। भारत और रूस के बीच 75 सुखोई-57 फाइटर जेट खरीदने पर समझौता हो सकता है। दोनों देशों के बीच इस सौदे की शर्तों पर बातचीत आगे बढ़ चुकी है। सौदा हुआ तो इसकी कीमत करीब 1 लाख करोड़ रुपए तक हो सकती है। इसमें विमान के साथ हथियार, पुर्जे, ट्रेनिंग, सिम्युलेटर और रखरखाव भी शामिल होगा। भारत चाहता है कि विमान खरीदने के साथ उसे ऐसी टेक्नोलॉजी भी मिले, जो आगे लड़ाकू विमान बनाने के काम आए। रूस भारत में सुखोई-57 बनाने की पेशकश पहले ही कर चुका है। भारत इस प्रोजेक्ट में अपनी कंपनियों की भागीदारी और जरूरी तकनीक तक पहुंच चाहता है। ब्रिक्स सम्मेलन से पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन शुक्रवार को नई दिल्ली में मिलेंगे। इस बैठक में सुखोई-57 के अलावा रक्षा, परमाणु ऊर्जा और दोनों देशों के बीच सहयोग से जुड़े दूसरे मुद्दों पर भी बात होगी। वायुसेना को अभी सुखोई-57 पर पूरा भरोसा नहीं-भारतीय वायुसेना को सुखोई-57 की क्षमता पर अभी पूरा भरोसा

नहीं है। भारत पहले रूस के साथ पांचवीं पीढ़ी का लड़ाकू विमान बनाने के प्रोजेक्ट में शामिल था, लेकिन बाद में इससे बाहर हो गया। उस समय विमान के रडार से बचने और जरूरी टेक्नोलॉजी मिलने को लेकर सवाल उठे थे। अब वायुसेना यह देख रही है कि सुखोई-57 रडार से कितना बच सकता है, दुश्मन के इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम से कैसे निपटता है और अलग-अलग हथियारों के साथ कितना अच्छा काम करता है। एक्सपर्ट बोले; एसयू-57 गेमचेंजर, वायुसेना की ताकत बढ़ा सकता है-भारतीय वायुसेना के रिटायर्ड ग्रुप कैप्टन संदीप मेहता के मुताबिक सुखोई-57 की एंट्री से हवाई लड़ाई का तरीका बदल सकता है। इसकी असली ताकत इस बात में होगी कि इसे राफेल, सुखोई-30 एमकेआई, एडब्ल्यूएसएस, ग्राउंड रडार और एयर डिफेंस सिस्टम से कितनी अच्छी तरह जोड़ा जाता है। युद्ध की शुरुआत में दुश्मन के रडार, कमांड सेंटर और मिसाइल ठिकानों तक पहुंचना सबसे मुश्किल होता है। सुखोई-57 रडार पर देर से पकड़ में आता है, इसलिए इन जगहों तक ज्यादा आसानी से पहुंच सकता है।

यह विमान खुद हर लक्ष्य पर हमला करने के बजाय दुश्मन के रडार, एयर डिफेंस और फाइटर की जानकारी पीछे मौजूद भारतीय विमानों तक पहुंचा सकता है। इससे राफेल और सुखोई-30 जैसे दूसरे लड़ाकू विमानों की मारक क्षमता भी बढ़ सकती है।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

अमेरिका का 5 ईरानी टैंकरों पर हमला, बदले में ईरान ने जॉर्डन में यूएस बेस पर 20 मिसाइलें दागीं

नयी दिल्ली/मॉस्को। अमेरिका और यूरोपीय देशों के प्रतिबंधों के बावजूद रूस ने आर्कटिक इलाके में अपने बड़े 'वोस्तोक



ऑयल' प्रोजेक्ट से तेल निकालना शुरू कर दिया है। राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए पहली खेप की लोडिंग को हरी झंडी दिखाई। रूस का लक्ष्य 2027 की दूसरी छमाही तक इस प्रोजेक्ट से सालाना 3 करोड़ टन कच्चा तेल निकालना है। पुतिन का यह प्रोजेक्ट उत्तरी साइबेरिया के तैमिर इलाके में है। इसमें वानकोर व पायाखा सहित कई तेल इलाके जुड़े हैं। प्रोजेक्ट से जुड़ी वानकोरनेफ्ट कंपनी में चार भारतीय सरकारी कंपनियों की संयुक्त हिस्सेदारी 49.9फीसदी है। इनमें ओएनजीसी विदेश, इंडियन ऑयल, ऑयल इंडिया और भारत पेट्रो रिसोर्सेज शामिल हैं। भारत की होर्मुज पर निर्भरता कम होगी-इस प्रोजेक्ट से निकला तेल 790 किमी लंबी पाइपलाइन से कारा सागर के बुख्ता सेवेर टर्मिनल तक पहुंचाया जाएगा। वहां तेल को टैंकरों में भरकर दूसरे देशों को भेजा जाएगा। कंपनी के मुताबिक, इस इलाके में करीब 700 करोड़ टन तेल का भंडार हो सकता है। रूस से भारत आने वाले तेल के जहाजों को होर्मुज स्ट्रेट से होकर नहीं गुजरना पड़ेगा। इसलिए इस प्रोजेक्ट को भारत के लिए खाड़ी देशों से तेल का एक नया विकल्प माना जा रहा है। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

अमेरिका का कनाडा के डेयरी प्रोडक्ट और शराब पर बैन,मोटरसाइकिलों पर भी रोक,29 सितंबर से लागू

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कनाडा

से आने वाले डेयरी प्रोडक्ट, शराब और मोटरसाइकिलों पर रोक लगाने का फैसला किया है। यह बैन 29 सितंबर से लागू होगा। ट्रम्प ने यह फैसला कनाडा की ओर से अमेरिकी सामान पर 50फीसदी तक जवाबी टैरिफ लगाने के बाद लिया है। ट्रम्प के आदेश के तहत कनाडा से आने वाली शराब, वाइन और अल्कोहल-फ्री बीयर पर रोक लगेगी। इसके अलावा दूध से बने कुछ प्रोडक्ट भी अमेरिका में नहीं आ सकेंगे। अमेरिकी अधिकारियों का कहना है कि बैन को सीमित रखा गया है, ताकि अमेरिकी लोगों के लिए सामान की कीमतें अचानक न बढ़ें। कनाडा ने अमेरिका के सामान पर 50फीसदी तक जवाबी टैरिफ लगाया-ट्रम्प के नए बैन से कुछ घंटे पहले कनाडा ने कई अमेरिकी सामान पर 50फीसदी तक जवाबी टैरिफ लागू किया था। कनाडा ने ये टैरिफ अमेरिका के लगाए टैरिफ के जवाब में लगाए हैं। कनाडा के प्रधानमंत्री मार्क कार्नी ने ट्रम्प की व्यापार नीति का विरोध किया है। कनाडा का कहना है कि अमेरिका जितने डॉलर के सामान पर टैरिफ लगाएगा, वह भी लगभग उतने ही मूल्य के अमेरिकी सामान पर जवाबी शुल्क लगाएगा। ट्रम्प बोले- बराबरी नहीं तो अमेरिकी बाजार में जगह नहीं-ट्रम्प ने कहा है कि कनाडा अमेरिकी किसानों और कंपनियों को बराबर मौका नहीं देगा, तो उसके सामान को भी अमेरिका में सरकारी खरीद का फायदा नहीं मिलेगा। उन्होंने सरकारी खरीद की सूची से कनाडा में बने सामान को हटाने का आदेश दिया है। ट्रम्प ने कहा कि कनाडा अमेरिकी कंपनियों को अपने सरकारी ठेकों में सामान बेचने नहीं देता, जबकि कनाडाई कंपनियों को अमेरिका में यह सुविधा मिलती है। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

रिपोर्ट-यूएई ने 10 दिन पहले हमास हमले की चेतावनी दी, कहा था- बहुत खून-खराबा होने वाला है, नेतन्याहू का जवाब- हम तैयार हैं

तेल अवीव। यूएई के राष्ट्रपति मोहम्मद बिन जायद ने 7 अक्टूबर 2023 के हमास हमले से 10 दिन पहले इजराइली प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू को बड़े हमले की चेतावनी दी थी। इजराइली अखबार हारेत्ज की एक रिपोर्ट के मुताबिक, उन्होंने कहा था कि इस हमले में बहुत खून-खराबा होगा। रिपोर्ट में दावा किया गया है कि नेतन्याहू ने इस चेतावनी पर शांत तरीके से जवाब दिया। उन्होंने कहा कि इजराइल किसी भी स्थिति के लिए तैयार है। हालांकि, नेतन्याहू के कार्यालय ने इस दावे को पूरी तरह खारिज कर दिया है। पीएमओ ने इसे पूरी तरह झूठ बताया है। यूएई के विदेश मंत्रालय ने इस दावे पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। बड़ी संख्या में लोगों की जान जाने की चेतावनी दी थी-रिपोर्ट के मुताबिक, बिन जायद ने कहा था कि हमले से बड़ी संख्या में लोगों की जान जा सकती है और इससे पूरे क्षेत्र में अस्थिरता बढ़ सकती है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि राष्ट्रपति बिन जायद ने अब्राहम समझौते पर खतरा होने की बात भी कही थी। बिन जायद की चिंता सिर्फ संभावित हमले को लेकर नहीं थी। उन्हें डर था कि बड़े हमले से इजराइल और अरब देशों के बीच बने रिश्तों को भी नुकसान पहुंच सकता है। खासकर 2020 के अब्राहम अकॉर्ड के बाद यूएई और इजराइल के रिश्ते सामान्य हुए थे। ऐसे में नई हिंसा इस प्रक्रिया को झटका दे सकती थी। अब्राहम अकॉर्ड 2020 में अमेरिका की पहल पर शुरू हुआ एक समझौता है। इसके तहत इजराइल ने कई अरब और मुस्लिम बहुल देशों के साथ संबंध सामान्य किए थे। हालांकि, नेतन्याहू के कार्यालय के मुताबिक प्रधानमंत्री नेतन्याहू ने उस वक्त बिन जायद से बात नहीं की थी और यूएई राष्ट्रपति से उन्हें कोई चेतावनी नहीं मिली थी। 7 अक्टूबर को हुआ था बड़ा हमला- 7 अक्टूबर 2023 को हमास ने इजराइल में बॉर्डर एरिया पर एक म्यूजिक फेस्टिवल के दौरान हमला किया था। इस हमले में करीब 1200 लोग मारे गए थे, जबकि 251 को बंधक बना लिया गया था। यह हमला इजराइल के लिए दशकों में सबसे गंभीर सुरक्षा घटनाओं में से एक था। इसके बाद इजराइल ने गाजा में हमास के खिलाफ बड़ा सैन्य अभियान शुरू किया। देखते ही देखते यह संघर्ष पूरे पश्चिम एशिया के लिए बड़े संकट में बदल गया। हमास ने इसे 'अल-अक्सा फ्लड' ऑपरेशन नाम दिया था। इसके जवाब में इजराइल ने कुछ घंटे बाद हमास के खिलाफ 'सोर्ड्स ऑफ आयरन' ऑपरेशन शुरू किया था। दावा पत्रकारों की किताब पर आधारित-हारेत्ज की रिपोर्ट पत्रकार श्लोमी एल्डर और रूथ युवाल की नई किताब Kidnapped: 843 Days of Abandonment पर आधारित है। रिपोर्ट के मुताबिक, किताब के लिए राजनयिक सूत्रों से बातचीत की गई थी। इसमें यूएई राष्ट्रपति के एक सलाहकार का भी हवाला दिया गया है, जिसे कथित तौर पर इस बातचीत की सीधी जानकारी थी। अन्य रिपोर्टों के मुताबिक, इस जांच में अधिकारियों के बयान, रिकॉर्डिंग, आंतरिक दस्तावेज और पत्राचार भी शामिल हैं।

दुनिया के सबसे ज्यादा कमाने वाले नेता की सैलरी बढ़ी,सिंगापुर के प्रधानमंत्री को हर साल रु27 करोड़ मिलेंगे, यह पीएम मोदी से 135 गुना ज्यादा

सिंगापुर। सिंगापुर सरकार ने प्रधानमंत्री, मंत्रियों और दूसरे वरिष्ठ अधिकारियों की सैलरी बढ़ाने का फैसला किया है। दुनिया

के सबसे ज्यादा सैलरी पाने वाले नेताओं में शामिल प्रधानमंत्री लॉरेंस वोंग की सालाना कमाई अब करीब रु11 करोड़ बढ़ जाएगी। वोंग को फिलहाल सालाना करीब 22 लाख सिंगापुर डॉलर (लगभग रु16 करोड़) मिलते हैं। बढ़ोतरी के बाद उनका सालाना पैकेज करीब 36 लाख सिंगापुर डॉलर (लगभग रु27 करोड़) हो जाएगा। यानी उनकी कमाई में 60फीसदी से ज्यादा का इजाफा होगा। तुलना करें तो भारत के प्रधानमंत्री मोदी की सालाना सैलरी करीब रु20 लाख है। इस हिसाब से वोंग की नई सालाना कमाई मोदी की सैलरी से करीब 135 गुना ज्यादा होगी। मंत्रियों की सैलरी भी बढ़ेगी-अभी सिंगापुर के मंत्रियों को सालाना करीब 11 लाख सिंगापुर डॉलर (रु8.20 करोड़) मिलते हैं। नई व्यवस्था में यह बढ़कर करीब 12 लाख डॉलर (रु8.95 करोड़) हो जाएगी। वोंग के मुताबिक, मौजूदा सरकार का कार्यकाल खत्म होने तक ज्यादातर मंत्रियों की सालाना कमाई 13.5 लाख डॉलर (करीब रु10 करोड़) तक पहुंच सकती है। सैलरी का कुछ हिस्सा सरकार के प्रदर्शन पर निर्भर करेगा। रोजगार बढ़ाने, लोगों की आय बढ़ाने और जीडीपी ग्रोथ जैसे लक्ष्यों को हासिल करने पर उनकी कमाई बढ़ सकती है। सरकार का तर्क- ज्यादा सैलरी से भ्रष्टाचार कम होगा-सिंगापुर सरकार लंबे समय से मंत्रियों को ज्यादा सैलरी देने के फैसले का बचाव करती रही है। सरकार का कहना है कि मंत्रियों को अच्छी सैलरी मिलनी चाहिए, ताकि योग्य लोग राजनीति में आएं और भ्रष्टाचार से दूर रहें। सिंगापुर दुनिया के सबसे कम भ्रष्ट देशों में शामिल है। ट्रांसपेरेंसी इंटरनेशनल वेज करप्शन परसेप्शन इंडेक्स में भी वह लगातार ऊंची रैंकिंग पर रहा है। सरकार इसे अपनी ऊंची सैलरी वाली व्यवस्था के पक्ष में एक उदाहरण मानती है।

आम लोगों में नाराजगी, नौकरी और महंगाई को लेकर चिंता-सिंगापुर में मंत्रियों की इतनी ज्यादा सैलरी लंबे समय से विवाद का मुद्दा रही है। आम लोगों की कमाई इसके मुकाबले काफी कम है। देश में औसत सालाना आय 5,775 सिंगापुर डॉलर यानी करीब रु4.30 लाख है। इस बार भी सैलरी बढ़ाने के फैसले की आलोचना हुई। सोशल मीडिया पर कई लोगों ने कहा कि सरकार ने आम लोगों की परेशानियों को नजरअंदाज किया है।

लोगों को नौकरी जाने, नए ग्रेजुएट्स को नौकरी मिलने और बढ़ती महंगाई की चिंता है। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, पिछली तिमाही में नौकरी गंवाने वालों की संख्या 5 साल से ज्यादा समय में सबसे ज्यादा रही। हालांकि, कुछ लोगों ने सरकार के फैसले का समर्थन भी किया। उनका कहना था कि देश चलाने के लिए 'सबसे अच्छे लोगों' को जिम्मेदारी देना जरूरी है।

ब्रिटेन में एयर ट्रैफिक कंट्रोल सिस्टम में खराबी,1000 उड़ानें रद्द, ब्रिटिश एयरवेज और ईजीजेट समेत 5 से ज्यादा एयरलाइंस पर असर

लंदन। ब्रिटेन में एयर ट्रैफिक कंट्रोल सिस्टम में तकनीकी खराबी के चलते मंगलवार देर रात तक 1000 से ज्यादा फ्लाइट्स कैंसल कर दी गईं। फ्लाइट मॉनिटरिंग वेबसाइट फ्लाइटरडार24 ने इसकी जानकारी दी। ब्रिटेन की नेशनल एयर ट्रैफिक सर्विसेज ने बताया कि यह समस्या उड़ानों के टेकऑफ पर असर डाल रही थी। फ्लाइट सिस्टम धीरे-धीरे सामान्य हो रहा है। फ्लाइटरडार 24 ने एक्स पर बताया कि ब्रिटिश एयरवेज, ईजीजेट, केएलएम और लुफ्थांसा समेत कई एयरलाइंस की फ्लाइट्स प्रभावित हुई हैं। लंदन के हीथ्रो, गैटविक और स्टैनस्टेड एयरपोर्ट के साथ-साथ इंग्लैंड के ईस्ट मिडलैंड्स इलाके के एयरपोर्ट्स पर भी उड़ानों के टेक-ऑफ और लैंडिंग शेड्यूल में दिक्कतें आईं। कई विमानों को यूरोप के दूसरे एयरपोर्ट्स पर डायवर्ट करना पड़ा।

ईजीजेट की उड़ानें पूरे यूरोप में प्रभावित-बजट एयरलाइन ईजीजेट ने बताया कि उसकी कुछ फ्लाइट्स ऑपरेट नहीं हो सकीं। कंपनी के मुताबिक, सिस्टम में खराबी के कारण पूरे यूरोप में उसकी फ्लाइट्स में देरी हुई। हीथ्रो एयरपोर्ट की वेबसाइट पर मंगलवार को यूरोप के अलग-अलग शहरों के लिए जाने वाली कई शॉर्ट-हॉल फ्लाइट्स कैंसल या लेट दिखाई गईं। हालांकि, एयरपोर्ट पर आने वाली फ्लाइट्स पर इसका असर नहीं दिखा। अभी यह साफ नहीं हो पाया है कि एयर ट्रैफिक कंट्रोल सिस्टम में तकनीकी खराबी किस वजह से हुई। ट्रैफिक कंट्रोल सर्विस के सीईओ के इस्तीफे की मांग-रयानएयर एयरलाइन ने ब्रिटेन की एयर ट्रैफिक कंट्रोल सर्विस एनएटीएस के सीईओ मार्टिन रोल्फे से इस्तीफा देने की मांग की है। कंपनी के मुताबिक, सिस्टम फेल होने से उसके 65 हजार से ज्यादा यात्री प्रभावित हुए।

रयानएयर के सीओओ नील मैकमोहन ने कहा कि 2023 में एनएटीएस के बड़े सिस्टम फेल होने के तीन साल बाद भी हालात नहीं बदले हैं। उन्होंने कहा कि आज यात्रियों को 8 घंटे तक की देरी झेलनी पड़ी, जिसकी वजह एनएटीएस का अहम एयर ट्रैफिक कंट्रोल सिस्टम फेल होना है।

वहीं, ब्रिटिश एयरवेज ने कहा कि एयर ट्रैफिक कंट्रोल सिस्टम में आई खराबी उसके पूरी तरह नियंत्रण से बाहर थी और वह स्थिति ठीक करने की कोशिश कर रही है।

नेपाल में 5 तीव्रता का भूकंप आया,13 दिन पहले आई बाढ़ के बाद 7 सुरंगों में फंसे कर्मचारियों की तलाश जारी

काठमांडू। नेपाल में मंगलवार रात को 5 तीव्रता का भूकंप आया है। फिलहाल किसी

नुकसान की जानकारी नहीं है। वहीं बाढ़ के 13 दिन बाद भी राहत और बचाव अभियान जारी है। रेस्क्यू टीम अलग-अलग 7 हाईड्रोपॉवर प्रोजेक्ट्स की सुरंगों में फंसे कर्मचारियों की तलाश कर रही हैं। अब तक 13 हजार से ज्यादा लोगों को बचाया जा चुका है, जबकि 4894 लोग अब भी लापता हैं। इनमें 587 विदेशी नागरिक शामिल हैं। पहाड़ी इलाकों, टूटे रास्तों और भारी मलबे के कारण बचाव अभियान में कई मुश्किलें आ रही हैं। नेपाल में बाढ़ और भूस्खलन से 1,356 लोगों की मौत हुई है। वहीं तिब्बत में 43 लोगों की मौत हुई है और 519 लापता हैं। 5 हजार लापता लोगों की रेस्क्यू की उम्मीदें कम-नेपाल हादसे को 14 दिन हो गए हैं। अभी भी लगभग 5 हजार लोग लापता हैं। जैसे ही दिन बढ़ रहे हैं, उनके रेस्क्यू की उम्मीदें भी खत्म होती जा रही हैं। नेपाल ने दुनिया से जरूरी उपकरण और सामान मांगे-नेपाल सरकार ने बाढ़ प्रभावित इलाकों में खोज और बचाव अभियान के लिए अंतरराष्ट्रीय समुदाय से जरूरी उपकरण और सामान मांगे हैं। नेपाल के विदेश मंत्रालय के मुताबिक, सरकार ने खास तौर पर ऐसे उपकरण मांगे हैं, जिनकी मदद से बाढ़, भूस्खलन, कीचड़ और बंद या क्षतिग्रस्त सुरंगों जैसी मुश्किल जगहों पर बचाव अभियान चलाया जा सके।

अरुण प्रताप सिंह एवं गुंजन वर्मा को मिला यूपी रत्न सम्मान 2026

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। राष्ट्रीय मासिक पत्रिका यूपी की आवाज के 13वें स्थापना

दिवस के अवसर पर आयोजित यूपी रत्न सम्मान 2026 समारोह में माँ गायत्री जन सेवा संस्थान के अध्यक्ष अरुण प्रताप सिंह एवं नीशू वेलफेयर फाउंडेशन की अध्यक्ष गुंजन वर्मा को समाज सेवा एवं राष्ट्र सेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए सम्मानित किया गया। अरुण प्रताप सिंह एवं गुंजन वर्मा को समाजसेवा के प्रति उनकी समर्पित भावना तथा जनहित में किए जा रहे उल्लेखनीय कार्यों को देखते हुए मुख्य अतिथि माननीय स्वतंत्र देव सिंह, मंत्री, जल शक्ति विभाग, उत्तर प्रदेश सरकार एवं मुख्य वक्ता माननीय जसवंत सैनी, मंत्री, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम विभाग, उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा यूपी रत्न सम्मान 2026 से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर यूपी की आवाज के अध्यक्ष डॉ श्री अनूप गंगवारड एवं उत्तर प्रदेश की संपादक श्रीमती पारुल गंगवार ने कहा कि अरुण प्रताप सिंह एवं गुंजन वर्मा द्वारा समाज के जरूरतमंद, महिलाओं, बालिकाओं एवं वंचित वर्गों के हित में निरंतर किए जा रहे सेवा कार्य सराहनीय हैं। राष्ट्र सेवा के प्रति उनकी समर्पित भावना एवं समाज के प्रति जिम्मेदारी को देखते हुए उन्हें यह सम्मान प्रदान किया गया। सम्मान प्राप्त होने पर अरुण प्रताप सिंह एवं गुंजन वर्मा ने आयोजन समिति, यूपी की आवाज परिवार एवं सभी सम्मानित अतिथियों के प्रति हार्दिक आभार एवं धन्यवाद व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि यह सम्मान उनके लिए प्रेरणा का स्रोत है और भविष्य में भी जनसेवा एवं राष्ट्रहित के कार्यों को और अधिक समर्पण के साथ आगे बढ़ाने का संकल्प है। समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में एमएलसी अवनीश सिंह पटेल, दिनेश कुमार सहगल सहित अनेक उद्योगपति, समाजसेवी एवं गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का कुशल एवं प्रभावशाली संचालन सुप्रसिद्ध एंकर डॉ. अनीता सहगल वसुंधरा द्वारा किया गया।

भव्य श्रीकृष्ण जन्म-महोत्सव एवं 40वें वार्षिकोत्सव के समापन पर समाज कल्याण राज्यमंत्री ,उ.प्र. सरकार संजीव कुमार गौड़ शामिल होंगे

आम जनमानस बनेगा धार्मिक आयोजन का साक्षी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सिद्धिकला बीथिका ,हरिशंकर, प्रेम शंकर, कृष्णा बिहारी ,सुमित, सुषमा

द्वारा आयोजित 40वें श्रीकृष्ण जन्म-महोत्सव एवं वार्षिकोत्सव का आयोजन का शुभारंभ वरिष्ठ पत्रकार एवं प्रेस क्लब के अध्यक्ष प्रेम नारायण द्विवेदी,होटल ग्रीन व्यू के प्रशासक ब्रजेश शुक्ला तथा मां वैष्णो देवी स्थापना बोर्ड के मुख्य आर्कीटेक्ट शिवशंकर शर्मा ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्ज्वलित कर किया। लोकगायिका एवं दूरदर्शन कलाकर दृष्टि पांडे वें भजन प्रस्तुत कर और नीलम गुप्ता की शिष्या शिक्षा गुप्ता ने नृत्य कर लोगों का मनमोह लिया। कार्यक्रम में उपजा के प्रदेश अध्यक्ष शिव मनोहर पांडे,अखिल भारतीय हिन्दू महासभा के प्रदेश अध्यक्ष शैलेंद्र अगिनहोत्री,ओम् शिव शक्ति सेवादार के मंडल अध्यक्ष राजेन्द्र अवस्थी, राजेश कुमार पांडेय, राजेश सिंह, विवेकानन्द त्रिपाठी, सत्य नारायण शुक्ला,आर. बी. वैश्य शुक्ला,शिखा, संतोष,मुनीश शुक्ला आदि उपस्थित रहे। छठी एवं समापन समारोह में उत्तर प्रदेश सरकार के समाज कल्याण राज्यमंत्री श्री संजीव कुमार गौड़ उपस्थित रहेंगे। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में आम जनमानस एवं श्रद्धालुओं के भी शामिल होने की संभावना हैं। 09 सितंबर 2026, बुधवार को सिद्धि-कुंज, पी-61, स्वराज नगर एवं एकता सदन, गुलाब रोड, रायबरेली में आयोजित होने वाले कार्यक्रम में सायं 3 बजे से 5:30 बजे तक सत्यनारायण व्रत कथा तथा सायं 7 बजे से 11 बजे तक रासलीला एवं नृत्य नाटिका का आयोजन होगा। कार्यक्रम के आयोजक एवं श्री माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड के चीफ आर्टिस्ट शिव शंकर शर्मा ने आम जनमानस से अपील किया है कि इस धार्मिक आयोजन का अधिक से अधिक हिस्सा बनें।

आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं के सम्मान समारोह में मंत्री ने उत्कृष्ट कार्य करने वाली कार्यकत्रियों का किया सम्मान

ऊंचाहार में 09 आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को सम्मान, 07 सुपोषित बच्चों के माता-पिता हुए सम्मानित; 05 कन्याओं का मनाया गया कन्या जन्मोत्सव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश

योगी आदित्यनाथ जी द्वारा आज अयोध्या के राजकीय इण्टर कॉलेज प्रांगण में आयोजित आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं के सम्मान तथा नव नियुक्त कार्मिकों को नियुक्ति पत्र वितरण कार्यक्रम का सजीव प्रसारण जनपद रायबरेली में भी किया गया। इसी क्रम में जनपद की विभिन्न तहसीलों में आंगनबाड़ी सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। तहसील ऊंचाहार में मा0 मंत्री खाद्य एवं रसद तथा नागरिक आपूर्ति विभाग उ0प्र0 मनोज कुमार पाण्डेय जी की अध्यक्षता में आंगनबाड़ी सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मा0 मंत्री जी द्वारा उत्कृष्ट कार्य करने वाली 09 आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को सम्मानित किया गया। साथ ही जिन बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति में अपेक्षित सुधार हुआ और वे सुपोषित हुए, ऐसे 07 बच्चों के माता-पिता को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के दौरान 05 कन्याओं का कन्या जन्मोत्सव मनाया गया। इस अवसर पर बालिकाओं एवं उनके परिवारों को सम्मानित करते हुए समाज में बेटियों के जन्म को उत्सव के रूप में मनाने तथा

बालिकाओं के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने का संदेश दिया गया। इसके साथ ही मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना के अंतर्गत 05 बालिकाओं को लाभान्वित किया गया तथा संबंधित लाभार्थियों को प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। इस अवसर पर आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं के मानदेय में वृद्धि किए जाने पर उपस्थित कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं द्वारा मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी का आभार व्यक्त किया गया। उन्होंने कहा कि मानदेय में वृद्धि से आंगनबाड़ी कार्मिकों का उत्साहवर्धन हुआ है और वे बच्चों तथा महिलाओं से जुड़ी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए और अधिक समर्पण के साथ कार्य करेंगी। मंत्री मनोज कुमार पाण्डेय जी ने अपने उद्बोधन में कहा कि आंगनबाड़ी कार्यकत्रियां सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को घर-घर तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। बच्चों को बेहतर पोषण उपलब्ध कराने, कुपोषण को दूर करने, गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को आवश्यक जानकारी देने तथा बाल विकास एवं प्रारम्भिक शिक्षा के क्षेत्र में आंगनबाड़ी केन्द्रों का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने सम्मानित कार्यकत्रियों को बधाई देते हुए सभी से पूरी निष्ठा और संवेदनशीलता के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करने का आह्वान किया।

विशेष प्रवर्तन अभियान 17 सितम्बर तक,अवैध मदिरा के निर्माण एवं तस्करी पर अंकुश के लिए तहसीलवार टीमें गठित - डीएम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने कहा कि अवैध मादक पदार्थों के निर्माण, बिक्री एवं तस्करी की संभावना के दृष्टिगत 08 सितम्बर से 17 सितम्बर 2026 तक विशेष प्रवर्तन अभियान चलाया जाना है। जिसमें अवैध मदिरा के निर्माण, बिक्री एवं तस्करी तथा अवैध स्प्रिट/अल्कोहल/शीरा के परिवहन पर अंकुश लगाए जाने हेतु समस्त तहसीलवार टीमों का गठन किया है। जिलाधिकारी ने आबकारी, पुलिस एवं राजस्व प्रशासन के अधिकारियों की संयुक्त टीम बनाकर प्रभावी प्रवर्तन कार्य सुनिश्चित किए जाने के निर्देश दिए है। उन्होंने कहा कि पूरे जनपद में विशेष प्रवर्तन अभियान चलाकर अवैध शराब के निर्माण, तस्करी, परिवहन आदि पर प्रभावी अंकुश लगाया जाए। इस कार्य के लिए प्रत्येक तहसील में उप जिलाधिकारी, क्षेत्राधिकारी तथा आबकारी निरीक्षक विशेष रूप से सक्रिय रहेंगे। पूरे जनपद में 6 प्रवर्तन दलों का गठन किया गया है। जिलाधिकारी ने कहा कि यह टीमें पूर्ण निष्ठा एवं गंभीरता से विशेष प्रवर्तन अभियान के दौरान अवैध मदिरा के कार्य में संलिप्त माफियाओं/तस्करों की सूची के अनुसार उनके विरुद्ध स्थानीय पुलिस के सहयोग से नियमानुसार गैंगस्टर/गुण्डा एक्ट के अन्तर्गत कठोरतम कार्यवाही की जाए तथा उन पर सतत निगरानी की जाए। संदिग्ध वाहनों की सघनता एवं सूक्ष्मता से चेकिंग कराई जाएगी और राष्ट्रीय/राज्य राजमार्ग पर स्थित ढाबों, जहां अल्कोहल के टैंकर प्रायः रूकते है, की भी संघ एवं आकस्मिक जांच कराई जाए। इन टीमों द्वारा जनपद में अवैध मदिरा के संदिग्ध स्थानों/अड्डों पर छापेमारी की कार्यवाही की जाए। आबकारी दुकानों एवं थोक अनुज्ञापनों का निरीक्षण चेकलिस्ट के अनुसार किया जाए। स्टॉक के बारकोड व क्यू0आर0 कोड की सूक्ष्मता एवं सतर्कता पूर्वक स्कैनिंग/जांच की जाए। देशी/विदेशी मदिरा/बियर एवं माडल शाप की फुटकर बिक्री की दुकानों पर ओवर रेट के सम्बन्ध में रैंडम टेस्ट परचेज की कार्यवाही भी की जाए। दुकानों पर लगे हुए सीसीटीवी कैमरा के सुचारू रूप से निरंतर क्रियाशील रहते हुए रियल टाइम मॉनिटरिंग की उपलब्ध निश्चित की जाए। असेवित क्षेत्रों तथा ऐसे स्थानों जहां पर मदिरा की दुकानें अव्यवस्थित है, वहां पर अवैध कारोबार की सम्भावना को दृष्टिगत रखते हुए सतर्क निगरानी रखी जाए।

जिलाधिकारी ने कहा कि प्रदेश स्तर पर संचालित टोल फ्री नंबर 14405 तथा व्हाट्सएप नंबर 9454466019 का व्यापक प्रचार प्रसार किया जाए ताकि आमजन बिना किसी भय के इन नंबरों पर अवैध मदिरा के निर्माण एवं बिक्री की सूचना दी जा सके। जनपद में विशेष सतर्कता बरती जाए एवं नियमित रूप से रोड चेकिंग कराई जाए जिससे किसी भी दशा में अवैध मदिरा की तस्करी ना हो पाए।

अब राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग मोर्चा प्रतिदिन महामहिम राष्ट्रपति को संबोधित ज्ञापन देगा,पिछड़ी जातियों की जनगणना कराने के लिए जारी धरना-प्रदर्शन में आंशिक बदलाव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) गौरीगंज/अमेठी। जनगणना में

पिछड़ी जातियों की गिनती कराने के लिए तहसील परिसर गौरीगंज में चल रहा राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग मोर्चे का अनिश्चित कालीन धरने का कार्यक्रम बदल गया है। अब धरने के दौरान प्रतिदिन महामहिम राष्ट्रपति को संबोधित छह सूत्रीय ज्ञापन प्रतिदिन उपजिलाधिकारी को दिया जायेगा। इस बात की जानकारी राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग मोर्चा के जिलाध्यक्ष हरिश्चंद्र पाल ने धरने का समाचार संकलन करने पहुंचे भी जनगणना कराई जाय। 2- राज्यवार आधिकारिक एवं व्यापक मास्टर जाति निर्देशिका तैयार की जाय। 3- प्रत्येक जाति को विशिष्ट कोड प्रदान किया जाय। 4- असूचीबद्ध एवं स्थानीय जातियों के सत्यापन के लिए स्पष्ट संस्थागत व्यवस्था बनाई जाय। 5- अनियंत्रित ओपन कालम व्यवस्था के स्थान पर मानकीकृत विकल्प आधारित प्रणाली अपनाई जाय। 6- जाति संबंधी डेटा के समूह सत्यापन एवं संकलन की पूरी प्रक्रिया को पारदर्शी सुरक्षित एवं आडिट योग्य बनाया जाय। आज के इस धरना-प्रदर्शन में शामिल रहे प्रमुख लोगों में जिलाध्यक्ष हरिश्चंद्र पाल के अलावा संतोष कुमार ओ बी सी जिलाध्यक्ष भारत मुक्ति मोर्चा, मोहित कुमार, प्रदीप कुमार, प्रांशू, मोतीलाल पटेल, परवेज अहमद, राजेश कुमार एडवोकेट, और के पी सविता बौद्ध आदि रहे। इस संवाददाता को दी है। उन्होंने बताया कि प्रांतीय नेतृत्व द्वारा फोन पर बताया गया है कि प्रतिदिन प्रशासन को ज्ञापन देना है। ज्ञापन में इन छह बिन्दुओं को शामिल किया गया है। 1- एस सी एस टी की तरह ओ बी सी का भी अलग से आयोन दिया जाय। जिस पद्धति से एस सी एस टी की जनगणना होती है उसी पद्धति से ओ बी सी की

पोषण, शिक्षा एवं महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाली आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं का हुआ सम्मान,सुपोषित बच्चों के अभिभावकों को पोषण किट एवं विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों को वितरित किए गए प्रमाण पत्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मंगलवार को मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश योगी आदित्यनाथ जी द्वारा आज मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम की पावन जन्मभूमि

अयोध्या के राजकीय इण्टर कॉलेज (जी.आई.सी.) प्रांगण में आयोजित कार्यक्रम में आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों, सहायिकाओं, मेधावी बच्चों तथा पोषण, शिक्षा एवं महिला कल्याण के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाली अधीक्षिकाओं को सम्मानित किया गया। साथ ही नव नियुक्त आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं को नियुक्ति पत्र वितरित किए गए। इसी क्रम में जनपद रायबरेली के सभी तहसील मुख्यालयों तथा जनपद स्तर पर सामुदायिक केन्द्र, रतापुर में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जनपद स्तरीय कार्यक्रम का शुभारम्भ जिलाध्यक्ष भाजपा बुद्धिलाल पासी एवं मुख्य विकास अधिकारी द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री के कार्यक्रम का सजीव प्रसारण देखा गया व उनके उद्बोधन को सुना गया। कार्यक्रम के दौरान सैम श्रेणी से सामान्य श्रेणी में परिवर्तित हुए 07 बच्चों के माता/पिता को पोषण किट देते हुए माला पहना कर अंग वस्त्र प्रदान किया गया तथा उत्कृष्ट कार्य करने वाली 10 कार्यकत्रियों, 07 आंगनबाड़ी सहायिकाओं को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। साथ ही महिला कल्याण विभाग की तरफ से मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना के पांच लाभार्थियों को प्रमाण पत्र दिया गया साथ ही 11 कन्याओं का कन्या जन्मोत्सव केक काटकर कार्यक्रम मनाया गया समस्त बच्चों को बाल किट प्रदान की गई जनपद की समस्त तहसीलों में भी आंगनबाड़ी सम्मान कार्य क्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महिला कल्याण विभाग द्वारा कन्या जन्मोत्सव का भी आयोजन किया गया, जिसमें नवजात बालिकाओं एवं उनके परिवारों को बेबी किट आदि देकर सम्मानित करते हुए बालिकाओं के जन्म को उत्सव के रूप में मनाने तथा समाज में बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने का संदेश दिया गया। जिलाध्यक्ष भाजपा बुद्धिलाल पासी ने कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण और शिक्षा को प्राथमिकता देते हुए निरंतर प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं की सेवाएं समाज के सबसे महत्वपूर्ण वर्ग से सीधे जुड़ी हुई हैं। उन्होंने सम्मानित होने वाली कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं को बधाई देते हुए कहा कि उत्कृष्ट कार्य करने वालों का सम्मान अन्य कार्मिकों को भी बेहतर कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि बाल विकास एवं पोषण से संबंधित योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन तभी संभव है, जब योजनाओं का लाभ प्रत्येक पात्र वे अभिभावकों को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना के 05 लाभार्थियों को प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए तथा कन्या जन्मोत्सव मनाकर बालिकाओं के जन्म को प्रोत्साहित करने एवं बेटियों के सम्मान का संदेश दिया गया। विधायक अशोक कुमार जी ने कहा कि आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों का कार्य सीधे समाज के भविष्य अर्थात बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण और विकास से जुड़ा है। उन्होंने सभी कार्यकत्रियों को उत्कृष्ट कार्य के लिए बधाई देते हुए कहा कि सरकार द्वारा महिला एवं बाल विकास के क्षेत्र में संचालित योजनाओं का लाभ पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाने में आंगनबाड़ी कार्मिकों की महत्वपूर्ण भूमिका है। डलमऊ एवं सरेनी में भी आयोजित हुए आंगनबाड़ी सम्मान कार्यक्रम-इसी प्रकार तहसील डलमऊ एवं सरेनी में भी आंगनबाड़ी सम्मान कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रमों में पूर्व विधायक धीरेन्द्र बहादुर सिंह द्वारा आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं को सम्मानित

परिवार तक समय से पहुंचे। आंगनबाड़ी कार्यकत्रियां ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में बच्चों, गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं तक पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। उन्होंने सभी कार्मिकों से पूरी निष्ठा, संवेदनशीलता एवं जिम्मेदारी के साथ कार्य करने का आह्वान किया। मंच का संचालन एस0एस0 पाण्डेय द्वारा किया गया। इस अवसर पर जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेन्द्र कुमार, जिला प्रोबेशन अधिकारी शक्ति त्रिपाठी सहित सम्बन्धित अधिकारी व आगनाबाड़ी कार्यकत्री, सहायिका व महिलाये उपस्थित रही। विधायक अशोक कुमार ने किया आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं अभिभावकों का सम्मान- इसी क्रम में तहसील सलोन में मा0 विधायक श्री अशोक कुमार जी की उपस्थिति में आंगनबाड़ी सम्मान कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में 06 आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को उनके उत्कृष्ट कार्य के लिए सम्मानित किया गया। साथ ही बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण में अपेक्षित सुधार के लिए 06 बच्चों किया गया तथा कन्या जन्मोत्सव कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए उपस्थित लोगों को संबोधित किया गया। उन्होंने कहा कि बेटियां समाज की शक्ति हैं और उनके जन्म को उत्सव के रूप में मनाने से समाज में बेटियों के प्रति सकारात्मक वातावरण तैयार होता है।उन्होंने आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं द्वारा बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य एवं प्रारम्भिक शिक्षा के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की सराहना की तथा उन्हें इसी प्रकार समर्पित भाव से कार्य करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रमों के माध्यम से बाल पोषण, महिला सशक्तिकरण, बालिकाओं के सम्मान एवं सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं के प्रति जागरूकता का संदेश दिया गया।विभिन्न स्थानों पर उत्कृष्ट कार्य करने वाली आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं को सम्मानित किए जाने से उनका उत्साहवर्धन हुआ तथा उपस्थित लाभार्थियों एवं अभिभावकों ने सरकार की योजनाओं के प्रति आभार व्यक्त किया।

फिजियोथैरेपी डे पर कार्यक्रम का आयोजन डॉक्टर महिपाल की केंद्रीय मंत्री ने साझा किए अपने अनुभव जमकर की तारीफ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। आज के समय में कमर,

गर्दन, कंधे और घुटनों के दर्द, सर्वाइकल, स्पॉन्डिलाइटिस, लकवा फर्स्ट वन वे हैव फाउंडेशन द्वारा फिजियोथैरेपी डे पर कार्यक्रम का आयोजन डॉक्टर महिपाल की जमकर हुई तारीफ(स्ट्रोक) और हृदय रोग के बाद रिकवरी के लिए फिजियोथेरेपी बेहद जरूरी हो गई है। व्यायाम, मसाज और आधुनिक मशीनों से बिना दवा के इलाज संभव है। चोट, फ्रैक्चर या ऑपरेशन के बाद भी डॉक्टर फिजियोथेरेपी की सलाह देते हैं। यह बात केंद्रीय राज्य मंत्री बीएल वर्मा ने विश्व फिजियोथेरेपी दिवस पर सेक्टर-70 स्थित फर्स्टवन रिहैब फाउंडेशन में आयोजित कार्यक्रम में कही। उन्होंने कहा कि फिजियोथेरेपी को केवल दिव्यांगजनों तक सीमित न समझें, यह हर व्यक्ति के स्वस्थ जीवन और रोगों की रोकथाम के लिए जरूरी है। नियमित व्यायाम और समय पर फिजियोथेरेपी से बड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। फाउंडेशन के डायरेक्टर डॉ. महिपाल सिंह ने बताया कि इस अवसर पर चार शहरों - नोएडा, जौनपुर (स्नेह राजेश ट्रस्ट), देहरादून (विंसम स्टेप्स) और प्रयागराज (गायत्री पुनर्वास केंद्र) में 7-8 सितंबर तक दो दिवसीय स्वास्थ्य जागरूकता शिविर लगाए गए। इस वर्ष की थीम 'स्ट्रोक एवं हृदय रोगों की रोकथाम, प्रबंधन एवं पुनर्वास' रही, जिसमें कुल 263 मरीजों को निःशुल्क परामर्श दिया गया। शिविर में डॉ. महिपाल ने वर्क रिलेटेड डिसऑर्डर्स, डॉ. दीक्षा ने न्यूरो व स्ट्रोक पुनर्वास, डॉ.

सुष्मिता भाटी ने महिलाओं की समस्याओं और डॉ. प्रीति ने सीपीआर से जीवन रक्षा पर सत्र लिए। फिजियोथेरेपिस्ट अभिनव प्रताप सिंह ने एरोबिक व स्ट्रेचिंग का प्रशिक्षण दिया। इस मौके पर प्रसिद्ध कवि शंभू शिखर ने डॉ. महिपाल सिंह को सम्मानित किया और दिव्यांग बच्चों के लिए किए जा रहे कार्यों की सराहना की।

सांसद राहुल गांधी की अध्यक्षता में जिला विकास समन्वय एवं अनुश्रवण समिति (दिशा) की बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सांसद रायबरेली/मा0 अध्यक्ष ''दिशा'' समिति राहुल गांधी की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जिला विकास समन्वय एवं अनुश्रवण समिति ''दिशा'' की बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में मा0 सांसद, अमेठी/मा0 सह-अध्यक्ष ''दिशा'' समिति किशोरी लाल, मा0 मंत्री खाद्य एवं रसद तथा नागरिक आपूर्ति विभाग उ0प्र0 मनोज कुमार पाण्डेय, मा0 राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार), उद्यान, कृषि विपणन, कृषि विदेश व्यापार एवं कृषि निर्यात, उ0प्र0 दिनेश प्रताप सिंह उपस्थित रहे। बैठक में जिले के विकास से जुड़े सभी बिंदुओं पर विस्तार पूर्वक चर्चा की गई। बैठक में जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने जिला विकास समन्वय एवं अनुश्रवण समिति (दिशा) से सम्बन्धित समस्त योजनाओं का बिन्दुवार प्रस्तुतीकरण किया। मा0 अध्यक्ष ने महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारण्टी योजना (मनरेगा), प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण), राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन, दीनदयाल उपाध्याय-ग्रामीण, राष्ट्रीय वृद्धा पेंशन योजना, राष्ट्रीय निराश्रित पेंशन योजना,प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, स्वच्छ भारत मिशन, जल जीवन मिशन(हर घर नल से जल), प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना, मध्यान्ह भोजन योजना, समेकित बाल विकास कार्यक्रम, प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन,समग्र शिक्षा अभियान, प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना, अवस्थापना सम्बन्धी कार्यक्रम, समन्वित ऊर्जा विकास कार्यक्रम, प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि,मृदा स्वास्थ्य कार्ड, जल प्रबन्धन कार्यक्रम, सुकन्या मंगला योजना,एक जिला एक उत्पाद, राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम, खेलो इंडिया,सुगम्य भारत अभियान, प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना, प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना सहित अन्य योजनाओं पर गम्भीरतापूर्वक चर्चा की गई। सांसद ने प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण/शहरी) की समीक्षा करते हुए निर्देश दिये कि शत-प्रतिशत पात्र लोगों को आवास का लाभ दिलाया जाये। उन्होंने राष्ट्रीय वृद्धापेशन, राष्ट्रीय निराश्रित महिला पेंशन, दिव्यांग पेंशन की समीक्षा करते हुए निर्देश दिये कि लाभार्थियों को समय से पेंशन की किस्त उपलब्ध करायी जाए। जल निकायों की मरम्मत, नवीनीकरण, पुनरुद्धार का कार्य प्राथमिकता से कराये जाने के निर्देश दिये। जल जीवन मिशन (हर घर जल से नल) की समीक्षा में निर्देश दिये कि शत-प्रतिशत घरों में पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करायी जाए,योजनान्तर्गत निर्माणाधीन कार्यो को शीघ्र पूर्ण कराया जाये। भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण के अन्तर्गत क्रियान्वियत राष्ट्रीय राजमार्गो के निर्माण की समीक्षा करते हुए निर्देश दिये कि राष्ट्रीय राजमार्गो पर ब्लैक स्पॉट का चिन्हांकन कर उसमें सुधारात्मक कार्यवाही सुनिश्चित करायी जाए, जिससे कि सड़क दुर्घटनाओं को रोका जा सके। बैठक में जनप्रतिनिधियों द्वारा जन सुविधाओं से जुड़े अनेक सुझाव और समस्याओं को भी रखा गया, जिनके समाधान के निर्देश सम्बन्धित अधिकारियों को दिये गये। मा0 सांसद ने कहा कि जन समस्याओं को गम्भीरता से लेते हुए अधिकारी प्राथमिकता से समयबद्ध उसका समाधान करायें। विकास योजनाओं के सफल क्रियान्वयन हेतु एक ठोस कार्य योजना बनाकर कार्य करें। जनप्रतिनिधि व अधिकारी जनपद के विकास के लिये समन्वय बनाकर टीम भावना से कार्य करें, जिससे जनपद विकास में अग्रणी रहे। सांसद ने सड़कों की मरम्मत व निर्माण कार्य से संबंधित जन प्रतिनिधियों द्वारा प्राप्त समस्याओं का प्राथमिकता पर निस्तारण कराने के निर्देश दिए। उन्होंने पूर्व में आयोजित दिशा बैठक के अनुपालन आख्या की भी समीक्षा की तथा संतोष व्यक्त किया। इस अवसर पर मा0 प्रशासक, जिला पंचायत रंजना चौधरी, एमएलसी अमेठी गोविन्द नारायण शुक्ला, मा0 विधायक सलोन अशोक कुमार, मा0 विधायक बछरावां श्याम सुन्दर भारती, मा0 विधायक हरचन्दपुर राहुल राजपूत, पुलिस अधीक्षक रवि कुमार, मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, डीएफओ प्रखर मिश्रा, प्रभारी मुख्य चिकित्साधिकारी मनोज कुमार शुक्ला, अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) विशाल कुमार यादव, परियोजना निदेशक मुनेश चन्द्र, उपायुक्त श्रम रोजगार प्रमोद सिंह, जिला विकास अधिकारी वर्षा सिंह सहित सम्बन्धित जनप्रतिनिधिगण व अधिकारीगण उपस्थित रहें।

17 सितंबर से 17 अक्टूबर 2026 तक चलेगा 'सेवा संकल्प अभियान'

'सेवा संकल्प अभियान' की तैयारियों को लेकर मुख्य विकास अधिकारी ने की बैठक,संबंधित विभागों को समयबद्ध एवं प्रभावी ढंग से तैयारियां पूर्ण करने के दिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उत्तर प्रदेश शासन के निर्देशों के क्रम में आगामी 17 सितंबर से 17 अक्टूबर 2026 तक चलने वाले 'सेवा संकल्प अभियान' की तैयारियों को लेकर मुख्य विकास अधिकारी भाल चंद्र त्रिपाठी की अध्यक्षता में विकास भवन कार्यालय कक्ष में संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में अभियान के अंतर्गत आयोजित होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों की तैयारियों, विभागवार दायित्वों तथा कार्यक्रमों के सफल एवं समयबद्ध क्रियान्वयन को लेकर विस्तृत समीक्षा की गई। मुख्य विकास अधिकारी ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि 17 सितंबर से 17 अक्टूबर 2026 तक चलने वाले सेवा संकल्प अभियान के सभी कार्यक्रमों की पूर्व तैयारी समय से सुनिश्चित की जाए। अभियान का उद्देश्य 25 वर्षों की निरंतर जनसेवा, सुशासन एवं जनकल्याणकारी कार्यों से आमजन को अवगत कराते हुए नागरिकों को 'विकसित भारत 2047' के सामूहिक राष्ट्रीय संकल्प से जोड़ना है। उन्होंने निर्देश दिए कि केंद्र सरकार के पिछले 12 वर्षों तथा राज्य सरकार के पिछले 10 वर्षों में संचालित विकास कार्यों एवं जनकल्याणकारी योजनाओं से संबंधित डेटा, लाभार्थियों की अद्यतन सूची तथा योजनावार उपलब्धियों का संकलन विधानसभा, विकासखंड एवं ग्राम पंचायत स्तर पर कराया जाए। संबंधित विभाग अपने-अपने विभाग से जुड़ी सूचनाएं निर्धारित समय में उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि अभियान के दौरान 'आशीर्वाद का दीया', '25 करोड़ बच्चों के सपनों का भारत', 'नमो सेवा गाथा', 'आंगन का उत्सव', 'कहानी बदलाव की', 'सेवा ज्योति यात्रा', 'सेवा मेरा योगदान', 'सेवा सेतु अभियान–सरकार आपके द्वार' तथा 'जनसेवा महाकुंभ' सहित विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। सभी संबंधित विभाग आपसी समन्वय से कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार कर आवश्यक व्यवस्थाएं समय से पूर्ण करें। उन्होंने विशेष रूप से 'आशीर्वाद का दीया' कार्यक्रम के अंतर्गत 17 सितंबर को सायं 7 बजे लाभार्थी परिवारों द्वारा दीप प्रज्वलन, प्रमुख स्थलों पर विशेष दीप प्रज्वलन तथा कार्यक्रम से संबंधित फोटो एवं वीडियो सोशल मीडिया पर साझा किए जाने की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। ग्रामीण क्षेत्रों में पंचायती राज विभाग तथा शहरी क्षेत्रों में नगर विकास विभाग को आवश्यक समन्वय करने को कहा गया। बैठक में 'कहानी बदलाव की' अभियान के अंतर्गत विभिन्न योजनाओं से लाभान्वित नागरिकों के जीवन में आए सकारात्मक बदलावों की वीडियो/रील तैयार कराने तथा उत्कृष्ट सामग्री का व्यापक प्रचार-प्रसार सुनिश्चित करने पर भी जोर दिया गया। मुख्य विकास अधिकारी ने 'सेवा मेरा योगदान' कार्यक्रम के अंतर्गत स्वच्छता, वृक्षारोपण, रक्तदान, स्वास्थ्य शिविर, शिक्षा सहयोग, करियर काउंसलिंग, नदी घाटों की सफाई सहित विभिन्न सेवा गतिविधियों में अधिक से अधिक जनभागीदारी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। प्रत्येक विधानसभा में न्यूनतम दो स्थलों के कायाकल्प तथा नागरिकों की सहभागिता सुनिश्चित करने को भी कहा गया। इसी क्रम में 'सेवा सेतु अभियान–सरकार आपके द्वार' के तहत विकासखंड स्तर पर सात दिवसीय बहुउद्देशीय सेवा शिविर आयोजित किए जाने हैं, जिनमें विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी, मौके पर आवेदन एवं पात्रता सत्यापन तथा पात्र लाभार्थियों को योजनाओं का लाभ दिलाने की व्यवस्था की जानी है। मुख्य विकास अधिकारी ने संबंधित विभागों को आपसी समन्वय से शिविरों को प्रभावी बनाने तथा अधिक से अधिक पात्र नागरिकों को लाभान्वित करने के निर्देश दिए। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि अभियान के प्रत्येक कार्यक्रम में व्यवस्था, स्वच्छता, सुरक्षा, यातायात, प्रचार-प्रसार एवं जनभागीदारी का विशेष ध्यान रखा जाए। सभी विभाग अपने-अपने दायित्वों के अनुसार कार्ययोजना तैयार कर निर्धारित समयसीमा में तैयारियां पूर्ण करें तथा कार्यक्रमों की प्रगति की नियमित समीक्षा की जाए। अभियान के दौरान प्रत्येक स्तर के कार्यक्रमों की प्रगति को फोटो एवं वीडियो सहित पोर्टल पर दर्ज किए जाने की व्यवस्था भी की जानी है।

मुख्य विकास अधिकारी ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि अभियान से संबंधित सभी तैयारियां समयबद्ध, सुव्यवस्थित एवं गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण की जाएं तथा किसी भी स्तर पर लापरवाही न बरती जाए।

उन्होंने संबंधित अधिकारियों से आपसी समन्वय स्थापित करते हुए अभियान को जनभागीदारी का व्यापक स्वरूप देने का आह्वान किया।

बैठक में डीसीपी हेडक्वार्टर शव्या गोयल, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ मदन मोहन मणि त्रिपाठी,

उपनिदेशक माय भारत शिवेंद्र सिंह सहित प्राधिकरण तथा संबंधित विभागों के अधिकारीगण उपस्थित रहे।

विकसित भारत यंग लीडर्स डायलॉग-2027 की शुरुआत विकसित भारत क्विज से

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। विकसित भारत यंग लीडर्स डायलॉग (VBYLD) 2027 की शुरुआत विकसित भारत क्विज के साथ हो चुकी है। यह देशभर के 15 से 29 वर्ष आयु वर्ग के युवाओं को नेतृत्व, नवाचार एवं राष्ट्र निर्माण के क्षेत्र में अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने तथा विकसित भारत 2047 के लिए अपने विचार प्रस्तुत करने का अवसर प्रदान कर रहा है। विकसित भारत क्विज का आयोजन MY Bharat पोर्टल पर 17 अगस्त से 30 सितंबर 2026 तक किया जा रहा है। इसके बाद प्रतिभागियों के लिए निबंध चुनौती, जिला चैंपियनशिप एवं राज्य/केंद्रशासित प्रदेश स्तर की चयन प्रक्रिया आयोजित की जाएगी। VBYLD-2027 के अंतर्गत विकसित भारत चैलेंज, सांस्कृतिक ट्रैक, डिजाइन फॉर भारत, हैक फॉर सोशल कॉज, यूथ एंटरप्रेन्योर्स चैलेंज तथा यूथ पार्लियामेंट सहित छह प्रमुख ट्रैक उपलब्ध हैं। राष्ट्रीय स्तर पर

डायलॉग 2027 के अंतर्गत विकसित भारत क्विज के व्यापक प्रचार-प्रसार एवं युवाओं की अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से गौतमबुद्धनगर में जिला स्तरीय पोस्टर का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी भालचंद्र त्रिपाठी ने जिला स्तरीय पोस्टर का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में पुलिस उपायुक्त (मुख्यालय) शव्या गोयल, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. एम. एम. मणि त्रिपाठी तथा उप निदेशक, MY Bharat शिवेंद्र सिंह सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे। विकसित भारत यंग लीडर्स डायलॉग (VBYLD) 2027 की शुरुआत विकसित भारत क्विज के अंतर्गत विकसित भारत चैलेंज, सांस्कृतिक ट्रैक, डिजाइन फॉर भारत, हैक फॉर सोशल कॉज, यूथ एंटरप्रेन्योर्स चैलेंज तथा यूथ पार्लियामेंट सहित छह प्रमुख ट्रैक उपलब्ध हैं। राष्ट्रीय स्तर पर चयनित युवाओं को 10 से 12 जनवरी 2027 तक नई दिल्ली में आयोजित विकसित भारत यंग लीडर्स डायलॉग में भाग लेने का अवसर मिलेगा। चयनित युवाओं को देश के नीति निर्माताओं के समक्ष अपने विचार प्रस्तुत करने के साथ-साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के समक्ष विकसित भारत के लिए अपने विचार साझा करने का अवसर भी प्राप्त होगा।गौतमबुद्धनगर द्वारा जनपद के सभी विश्वविद्यालयों, महाविद्यालयों एवं अन्य शिक्षण संस्थानों के युवाओं से अधिक से अधिक संख्या में विकसित भारत क्विज में पंजीकरण कर इस राष्ट्रव्यापी युवा नेतृत्व अभियान का हिस्सा बनने की अपील की गई है।

झुग्गियों में बदहाली देख छलका शालिनी सिंह का दर्द

बुनियादी सुविधाओं को तरसते लोगों की पुकार पर शालिनी सिंह खुद पहुंचीं जमीन पर

नोएडा की झुग्गी बस्तियों में बदहाल जिंदगी की तस्वीर देखकर सामाजिक कार्यकर्ता शालिनी सिंह का दर्द छलक उठा। स्थानीय लोगों की पुकार पर वह सेक्टर-4, 5, 8 और 10 की बस्तियों में पहुंचीं और पानी, जल निकासी, बिजली, सड़क व स्वास्थ्य जैसी समस्याओं का जायजा लिया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। स्थानीय निवासियों के भावुक आमंत्रण और बार-बार की जा रही पुकार पर संज्ञान लेते हुए, जानी-मानी सामाजिक कार्यकर्ता और जननेता शालिनी सिंह आज अचानक शहर की सबसे उपेक्षित झुग्गी बस्तियों के बीच पहुंचीं।चकाचौंध से दूर,तंग गलियों और बुनियादी सुविधाओं के अभाव में जी रहे लोगों की दुर्दशा को जब उन्होंने अपनी आँखों से देखा, तो वह अपनी चिंता और नाराजगी नहीं छिपा सकीं। सबसे पहले शालिनी सिंह ने सेक्टर 4,5 फिर सेक्टर 8 एवं 10 का निरीक्षण किया। उन्होंने प्रशासनिक उदासीनता पर गहरा दुख व्यक्त करते हुए कहा कि 21वीं सदी में भी हमारे अपने लोग इस तरह अमानवीय स्थितियों में रहने को मजबूर हैं। बता दें कि नोएडा की झुग्गी-बस्तियों में शालिनी सिंह के कदम रखते ही स्थानीय निवासियों, विशेषकर महिलाओं और बुजुर्गों की भीड़ उमड़ पड़ी। लोगों ने उन्हें घेर लिया और अपनी रोज़मर्रा की बुनियादी समस्याओं की लंबी फेहरिस्त उनके सामने रख दी। शालिनी सिंह ने बिना किसी औपचारिक दूरी के, बेहद आत्मीयता से हर एक नागरिक की बात सुनी। कई बुजुर्गों और महिलाओं की आंखों में आंसू थे, जो लंबे समय से व्यवस्था की अनदेखी का शिकार हो रहे हैं। मूलभूत सुविधाओं की बदहाली पर जताई तीखी चिंता! बस्ती का दौरा करने के बाद शालिनी सिंह ने वहां व्याप्त गंभीर समस्याओं को रेखांकित किया।बस्ती में पीने के साफ पानी की कोई सुचारू व्यवस्था नहीं है। लोग गंदा पानी पीने को मजबूर हैं, जिससे बीमारियां फैल रही हैं।जल निकासी की कोई व्यवस्था न होने के कारण गलियों में कीचड़ और गंदा पानी जमा है, जो मच्छरों और संक्रामक रोगों का घर बन चुका है।बस्तियों में लटकते हुए खतरनाक बिजली के तार हादसों को दावत दे रहे हैं और बिजली की आपूर्ति न के बराबर है।आस-पास कोई प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या बच्चों के लिए ठीक स्कूल न होने से नई पीढ़ी का भविष्य अंधकार में डूब रहा है। यह केवल राजनीति नहीं, इंसानियत का मुद्दा है''!शालिनी सिंह ने मीडिया से बात करते हुए स्थानीय प्रशासन को आड़े हाथों लिया। उन्होंने कहा, 'मैं यहाँ किसी राजनीतिक एजेंडे के तहत नहीं, बल्कि इन मासूम लोगों की

सिंह ने वहां व्याप्त गंभीर समस्याओं को रेखांकित किया।बस्ती में पीने के साफ पानी की कोई सुचारू व्यवस्था नहीं है। लोग गंदा पानी पीने को मजबूर हैं, जिससे बीमारियां फैल रही हैं।जल निकासी की कोई व्यवस्था न होने के कारण गलियों में कीचड़ और गंदा पानी जमा है, जो मच्छरों और संक्रामक रोगों का घर बन चुका है।बस्तियों में लटकते हुए खतरनाक बिजली के तार हादसों को दावत दे रहे हैं और बिजली की आपूर्ति न के बराबर है।आस-पास कोई प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या बच्चों के लिए ठीक स्कूल न होने से नई पीढ़ी का भविष्य अंधकार में डूब रहा है। यह केवल राजनीति नहीं, इंसानियत का मुद्दा है''!शालिनी सिंह ने मीडिया से बात करते हुए स्थानीय प्रशासन को आड़े हाथों लिया। उन्होंने कहा, 'मैं यहाँ किसी राजनीतिक एजेंडे के तहत नहीं, बल्कि इन मासूम लोगों की कराह सुनकर आई हूँ। विकास के बड़े-बड़े दावों के बीच इन झुग्गियों की यह बदहाली प्रशासनिक नाकामी का जीता-जागता सबूत है। साफ पानी, बिजली और पक्की सड़कें हर नागरिक का मौलिक अधिकार हैं, कोई खैरात नहीं।'उन्होंने चेतावनी दी कि यदि अगले एक सप्ताह के भीतर प्रशासन ने इस बस्ती में साफ-सफाई और पानी की मुकम्मल व्यवस्था शुरू नहीं की, तो वह स्थानीय निवासियों के साथ मिलकर एक बड़ा जन-आंदोलन शुरू करेंगी।

शालिनी सिंह के इस दौरे ने जहां एक तरफ सोए हुए प्रशासन को जगाने का काम किया है,

वहीं दूसरी तरफ बुनियादी सुविधाओं को तरसते इन बेबस लोगों के दिलों में उम्मीद की एक नई किरण जगा दी है।

यथार्थ अस्पताल, नोएडा एक्सटेंशन में जटिल लिवर एवं किडनी का सफलतापूर्वक प्रत्यारोपण कर बचाया जीवन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। चिकित्सा क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल करते हुए यथार्थ अस्पताल, नोएडा एक्सटेंशन में डॉक्टरों की कुशल टीम ने 50 वर्षीय मरीज का सफलतापूर्वक लिवर और किडनी प्रत्यारोपण (Simultaneous Liver Kidney Transplant – SLKT) किया। मरीज किडनी से संबंधित बीमारी के आखिरी पड़ाव में था, जहां केवल ट्रांसप्लांट ही एक विकल्प था। साथ ही, हेपेटाइटिस बॅ संक्रमण के कारण वह क्रॉनिक लिवर डिजीज से भी पीड़ित था। यह ट्रांसप्लांट एक जटिल प्रक्रिया थी, क्योंकि इसमें डोनर और मरीज के ब्लड ग्रुप अलग-अलग थे। इसके अलावा, डोनर का फैटी लिवर और मरीज में पहले से मौजूद कोरोनरी आर्टरी डिजीज जैसी चुनौतियां भी थीं। मरीज के दाहिने गुर्दे में ट्यूमर होने के कारण करीब एक साल पहले राइट रेडिकल नेफ्रेक्टॉमी की गई थी। इसके बाद वह क्रॉनिक किडनी डिजीज से पीड़ित हो गए और नेफ्रेक्टॉमी के बाद से सप्ताह में तीन बार नियमित डायलिसिस पर अपना जीवन व्यतीत कर रहे थे। इसके अलावा, मरीज को टाइप-2 डायबिटीज के साथ डायबिटिक नेफ्रोपैथी और न्यूरोपैथी, हाई ब्लड प्रेशर तथा सिंगल-वेसल कोरोनरी आर्टरी डिजीज भी थी। मरीज को हेपेटाइटिस बी संक्रमण और क्रॉनिक लिवर डिजीज के कारण ट्रांसप्लांट से संबंधित वाइटल्स भी ठीक नहीं थे, जो ट्रांसप्लांट में जटिलता और चुनौतियां पैदा कर सकते थे। लेकिन यथार्थ की कुशल लिवर एवं किडनी विशेषज्ञों ने मरीज की स्थिति को भांपते हुए दोनों अंगों का ट्रांसप्लांट करने का फैसला लिया और इस प्रक्रिया को सफलतापूर्वक कर दिखाया तथा मरीज को नया जीवनदान दिया। लिवर के लिए मरीज की पत्नी ने अपना लिवर दिया, जबकि किडनी के लिए मरीज की बेटी ने अपनी एक किडनी देने का फैसला लिया। लिवर प्रत्यारोपण विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण था, क्योंकि बी पॉजिटिव डोनर के लिवर को ओ-पॉजिटिव मरीज में प्रत्यारोपित करना था और दोनों के ब्लड ग्रुप अलग थे। वहीं, किडनी डोनर और मरीज का ब्लड ग्रुप समान था। पूरी सर्जरी में करीब 15-16 घंटे लगे। इसमें लिवर ट्रांसप्लांट, किडनी ट्रांसप्लांट, एनेस्थीसिया, ब्लड बैंक और क्रिटिकल केयर टीमों ने मिलकर काम किया। प्रत्यारोपण के बाद मरीज ने अच्छी रिकवरी के संकेत दिखाए और लिवर तथा किडनी दोनों ग्राफ्ट ने अच्छी तरह काम करना शुरू किया।डॉक्टरों की प्रतिक्रिया-डॉ. विशाल कुमार चौरसिया, ग्रुप डायरेक्टर, लिवर ट्रांसप्लांट, जीआई एवं रोबोटिक सर्जरी ने कहा-'एक साथ लिवर और किडनी प्रत्यारोपण सबसे जटिल प्रकार की ट्रांसप्लांट सर्जरी में से एक है, जिसमें सावधानीपूर्वक योजना, उच्च स्तर की विशेषज्ञता और बेहतर तालमेल की आवश्यकता होती है। इस मामले में एबीओ एन्कॉम्पैटिबल (विभिन्न ब्लड ग्रुप) लिवर प्रत्यारोपण के साथ मरीज की कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं ने इसे और चुनौतीपूर्ण बना दिया था। ट्रांसप्लांट विभाग की पूरी टीम के सहयोग और कुशलता की मदद से हम इस जटिल ट्रांसप्लांट सर्जरी को संभालने में सफल हुए।' डॉ. प्रमेश देसाई, सीनियर डायरेक्टर एवं हेड, यूरोलॉजी, रीनल ट्रांसप्लांट, रोबोटिक्स एवं रोबो-ऑन्कोलॉजी ने कहा-'किडनी ट्रांसप्लांट को लिवर ट्रांसप्लांट के साथ उसी सर्जरी के दौरान उच्च स्तर की सर्जिकल सटीकता और सावधानीपूर्वक समन्वय के साथ किया गया। यह प्रक्रिया इसलिए भी चुनौतीपूर्ण थी क्योंकि डोनर की बाईं किडनी में दो रीनल आर्टरीज थीं। इसलिए पारंपरिक एनास्टोमोसिस तकनीक से जटिल वैस्कुलर रिकंस्ट्रक्शन किया गया, ताकि उचित आर्टेरियल ब्लड फ्लो सुनिश्चित हो सके। लिवर और किडनी दोनों डोनर की सर्जरी लैप्रोस्कोपी के माध्यम से की गई। प्री-ऑपरेटिव सीटी एंजियोग्राफी में यह भी सामने आया कि मरीज की दाईं इलियक रक्त वाहिका वैस्कुलर एनास्टोमोसिस के लिए उपयुक्त नहीं थी। इसलिए सावधानीपूर्वक सर्जिकल योजना के बाद यह रिकंस्ट्रक्ट की गई किडनी को बाईं इलियक रक्त वाहिकाओं से जोड़ा गया। एक साथ लिवर और किडनी प्रत्यारोपण के लिए व्यापक अनुभव, उन्नत सर्जिकल विशेषज्ञता और विभिन्न ट्रांसप्लांट टीमों के बीच बेहतर तालमेल की आवश्यकता होती है। हमें खुशी है कि किडनी ग्राफ्ट ने ऑपरेशन के बाद अच्छी तरह काम किया और इस जटिल संयुक्त प्रत्यारोपण का समग्र परिणाम अच्छा रहा।' डॉ. उपेंद्र सिंह, सीनियर कंसल्टेंट एवं हेड, नेफ्रोलॉजी ने कहा-' यह क्रॉनिक किडनी डिजीज का मामला था, जिसमें मरीज को हेमो-डायलिसिस की आवश्यकता थी और साथ ही वह क्रॉनिक लिवर फेल्योर से भी पीड़ित था। ट्रांसप्लांट के जरिए दोनों अंगों का एक साथ इलाज संभव हुआ। प्रत्यारोपण से पहले उचित तैयारी, सर्जरी के दौरान बेहतर प्रबंधन और ऑपरेशन के बाद मरीज की करीबी निगरानी बेहद महत्वपूर्ण थी।' डॉ. प्रह्लाद अग्रवाल, सीओओ, नोएडा एक्सटेंशन ने कहा-'यह परिणाम दर्शाता है कि हमारा अस्पताल बेहद जटिल चिकित्सा प्रक्रियाओं को करने के लिए तैयार है। इस तरह की जटिल ट्रांसप्लांट सर्जरी को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए केवल क्लिनिकल विशेषज्ञता ही नहीं, बल्कि लगातार मजबूत प्रशासनिक और ऑपरेशनल सहयोग की भी आवश्यकता होती है।

' इस सफल प्रक्रिया को अस्पताल के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि माना जा रहा है। यह लिवर और किडनी के उन्नत प्रत्यारोपण, क्रिटिकल केयर और ट्रांसप्लांट प्रबंधन के क्षेत्र में अस्पताल की बढ़ती क्षमता को दर्शाती है। यथार्थ अस्पताल, नोएडा एक्सटेंशन के बारे में सेक्टर-1, ग्रेटर नोएडा वेस्ट में स्थित यथार्थ अस्पताल, यथार्थ ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स का प्रमुख अस्पताल है।450 बेड वाला यह टर्शियरी केयर सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल नोएडा के साथ-साथ दिल्ली और उत्तर प्रदेश के आसपास के शहरों एवं जिलों के मरीजों को चिकित्सा सेवाएं प्रदान करता है। अस्पताल विभिन्न चिकित्सा क्षेत्रों में व्यापक और मरीज-केंद्रित स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने पर ध्यान केंद्रित करता है।

योगी बोले-हम उनमें से नहीं, जो माफिया के सामने गिड़गिड़ाएं, बेटियों को परेशानी हुई जहन्नुम जाओगे, जल्द 50 हजार बेटियों को स्कूटी देंगे

वाराणसी। सीएम योगी बुधवार को वाराणसी में थे। यहां उन्होंने पहले की सपा सरकार पर जमकर हमला बोला। कहा-'घर से बाहर कैसे निकलें, 9 साल पहले यह सवाल था। कहां तक जाना है, आज यह सवाल है। पहले घर से बाहर निकलने में बेटियां डरती थीं, आज ऐसी कोई चिंता नहीं।हमने कह दिया है कि बेटी की सुरक्षा में सेंध लगाई तो दो ही जगह होगी- जेल या जहन्नुम। हम उन लोगों में नहीं हैं कि वोटबैंक के लिए किसी माफिया के सामने गिड़गिड़ाएं।' योगी पिंडरा में ''कामकाजी महिला सम्मान समारोह'' में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि बहुत सारे लोग आएंगे जो बात करेंगे, नई घोषणाएं करेंगे, जाति के नाम पर बांटेंगे। लेकिन, जब किसी दुर्दांत माफिया पर कार्रवाई की बात आएगी, तो इनकी सिट्टी-पिट्टी गुम हो जाती है। ये सब मौन हो जाते हैं। उसके सामने गिड़गिड़ाते नजर आते हैं। इससे

पहले योगी ने रुद्राक्ष कन्वेंशन सेंटर में राष्ट्रीय पोषण माह-2026 का शुभारंभ किया। इस मौके पर योगी ने कहा कि 2017 में जब मैं आया, तो मैंने पूछा कि आखिर आंगनवाड़ी केंद्रों की इतनी खराब स्थिति क्यों है? शिकायतें क्यों आती हैं? तब पता चला कि आंगनवाड़ी केंद्रों पर जो पोषाहार जा रहा था, उसकी सप्लाई उत्तर प्रदेश का एक शराब माफिया करता था। मैं यह सुनकर भौचक्का रह गया। हमने पोषाहार की गुणवत्ता की जांच कराई, तो उस पर भी सवाल खड़े हुए। मैंने पूछा कि क्या वह हर महीने पोषाहार भेजता है? जवाब मिला- अरे नहीं साहब, वह तो तीन महीने में एक बार भेज दे तो भेज दे, नहीं तो सब भगवान भरोसे हैं। उन्होंने कहा कि पहले लाचारी दिखती थी। यह लाचारी उस समय के सिस्टम की वजह से थी। इससे पहले सीएम ने नवजात बच्चों का अन्नप्राशन कराया। बेटियों को गोद में उठाकर खीर खिलाई। राधा-कृष्ण की वेशभूषा में आए बच्चों को देखकर सीएम ने उन्हें दुलार किया और खिलौने भी दिए।

थाना चोपन पुलिस द्वारा वांछित अभियुक्त के विरुद्ध धारा 82/83 बीएनएसएस की कार्यवाही,अभियुक्त के घर पर नोटिस चस्पा कर मुनादी के माध्यम से की गई उद्घोषणा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। दिनांक 08.09.2026 आदेश के अनुपालन में पुलिस टीम द्वारा अभियुक्त के ग्राम

को थाना चोपन पुलिस द्वारा माननीय न्यायालय अपर मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट/सिविल जज जूनियर डिवीजन एफ0टी0सी0, सोनभद्र द्वारा मुकदमा संख्या 372/19, धारा 138 एन0आई0 एक्ट, थाना चोपन से संबंधित अभियुक्त संत कुमार तिवारी पुत्र राम गोविंद तिवारी निवासी कुरहुल, थाना चोपन, जनपद सोनभद्र वेफ विरुद्ध जारी गिरफ्तारी आदेश पत्र एवं धारा 82 व 83 भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 वेफ अनुपालन में नियमानुसार कार्रवाई की गई। न्यायालय के कुरहुल स्थित घर पर दबिश दी गई, जहां अभियुक्त मौके पर मौजूद नहीं मिला तथा उसके मकान पर ताला बंद पाया गया। पुलिस टीम द्वारा मौवेफ पर उपस्थित दो गवाहों की मौजूदगी में अभियुक्त के मकान के मुख्य दरवाजे पर दर्शनीय एवं पठनीय नोटिस चस्पा किया गया।

इसके साथ ही नियमानुसार मुनादी कराते हुए उद्घोषणा की गई तथा अभियुक्त को न्यायालय के समक्ष उपस्थित

होने वेफ संबंध में सार्वजनिक रूप से अवगत कराया गया।

ईश्वरीय स्नेह मिलन कार्यक्रम में 13 सितंबर को मीडिया बंधुओं का होगा सम्मानः बीके सुमन

रॉबर्ट्सगंज के विकास नगर स्थित ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय भवन में शाम 7 बजे किया गया है आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। अपनी लेखनी और दिन रविवार की शाम 7 बजे से 8:30 बजे के बीच ईश्वरीय स्नेह

बीके सुमर मुख्य संचालिका प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, सोनभद्र।

चिंतन से जनता और लोकतंत्र की आवाज बनकर समाज की सेवा करने वाले मीडिया बंधुओं की आत्मिक सेवा वेफ लिए ईश्वरीय स्नेह मिलन कार्यक्रम ब्रह्माकुमारीज सेवावेफंद्र पर 13 सितंबर 2026 दिन रविवार की शाम 7 बजे रखा गया है। इस कार्यक्रम में मीडिया बंधुओं को सम्मानित किया जाएगा। रॉबर्ट्सगंज वेफ विकास नगर स्थित प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की मुख्य संचालिका बी वेफ सुमन ने बताया कि पिताश्री ब्रह्मबाबा, निराकार ज्योतिबिंदु परमपिता शिव की सूक्ष्म प्रेरणा से 13 सितंबर 2026 मिलन कार्यक्रम रखा गया है। इस कार्यक्रम में अपनी लेखनी और चिंतन से जनता और लोकतंत्र की आवाज बनकर समाज की सेवा करने वाले मीडिया बंधुओं की आत्मिक सेवा वेफ लिए उन्हें ब्रह्माकुमारीज सेवावेफंद्र पर सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने यह भी बताया कि इस दौरान आध्यात्मिक संदेश, राजयोग अनुभूति, मीडिया बंधुओं का सम्मान वेफ साथ ही सात्विक भोजन प्रसाद वेफ रूप में स्वीकार करने हेतु आग्रह करते हुए सभी मीडिया बंधुओं से कार्यक्रम में समय से पहुंचने वेफ निवेदन किया है।

2027 में संविधान, आरक्षण और रोजगार होंगे प्रमुख चुनावी मुद्दे- बाबू सिंह कुशवाहा

सोनभद्र। जन अधिकार पार्टी वेफ संस्थापक और जौनपुर सांसद बाबू सिंह कुशवाहा ने बुधवार को भाजपा सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि 2027 वेफ विधानसभा चुनाव में संविधान, आरक्षण, जातीय जनगणना, किसानों की समस्याएं, शिक्षा और रोजगार प्रमुख मुद्दे होंगे। पार्टी 'पीडीए जन चौपाल' वेफ माध्यम से गांव-गांव जाकर सरकार की नीतियों और जनता से जुड़े मुद्दों को उठाएगी। सांसद ने कहा कि भाजपा सरकार से जनता नाराज है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार भगवान वेफ नाम पर सत्ता में आई, लेकिन किसानों को खाद और बीज तक नहीं मिल पा रहा है। उन्होंने कहा कि संविधान और आरक्षण को लेकर भी लोगों वेफ बीच कई चिंताएं हैं। 2027 वेफ विधानसभा चुनाव में जनता इन सभी मुद्दों का हिसाब लेगी। उन्होंने बताया कि 'पीडीए जन चौपाल' वेफ तहत पार्टी कार्यकर्ता गांव-गांव जाएंगे। इस दौरान किसानों, छात्रों, नौजवानों, पिछड़ों, दलितों और वंचित वर्गों की समस्याओं को सामने लाया जाएगा। उनका कहना था कि समाज वेफ विभिन्न वर्गों में बदलाव की इच्छा है। बोले- आबादी वेफ अनुपात में मिले भागीदारी-बाबू सिंह कुशवाहा ने जातीय जनगणना की मांग को भी प्रमुखता से उठाया। उन्होंने कहा कि सामाजिक न्याय तभी मजबूत होगा, जब आबादी वेफ अनुपात में सभी वर्गों को भागीदारी मिले। उन्होंने 'जिसकी जितनी भागीदारी, उसकी उतनी हिस्सेदारी' वेफ सिद्धांत को लागू करने की पैरवी की।

वारण्टी एवं वांछित अभियुक्तों पर सोनभद्र पुलिस का शिकंजा, विशेष अभियान के तहत बड़ी कार्रवाई, विभिन्न थाना क्षेत्रों से कुल 18 वारण्टी अभियुक्त गिरफ्तार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक सोनभद्र अभिषेक वर्माड के निर्देशन में मा0 न्यायालय द्वारा निर्गत वारण्टों के शत-प्रतिशत

अनुपालन एवं वारण्टी/वांछित अभियुक्तों की गिरफ्तारी हेतु जनपद में विशेष अभियान चलाया जा रहा है। उक्त अभियान को प्रभावी एवं सफल बनाने हेतु अपर पुलिस अधीक्षक (ऑपरेशन) सोनभद्र श्री ऋषभ रूणवाल एवं अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) सोनभद्र अनिल कुमार के निर्देशन में तथा जनपद वेफ समस्त क्षेत्राधिकारियों वेफ अपने-अपने सर्किल में कुशल पर्यवेक्षण में समस्त थाना प्रभारियों एवं पुलिस टीमों द्वारा विशेष अभियान चलाकर वारण्टी एवं वांछित अभियुक्तों की गिरफ्तारी हेतु सघन कार्रवाई की गई। इसी क्रम में आज दिनांक 08.09.2026 को जनपद के समस्त थाना क्षेत्रों में पुलिस टीमों द्वारा प्रभावी कार्रवाई करते हुए विभिन्न मुकदमों में मा0 न्यायालय से निर्गत वारण्टों के आधार पर कुल 18 नफर वारण्टी अभियुक्तों को गिरफ्तार किया गया।गिरफ्तार अभियुक्तों के विरुद्ध नियमानुसार आवश्यक विधिक कार्यवाही पूर्ण करते हुए उन्हें मा0 न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत किया गया। थाना-वार गिरफ्तार वारण्टी अभियुक्तों का विवरण-थाना हाथीनाला- 1. पार्वती पत्नी छोटेलाल चेरो, निवासी गरदरवा, थाना हाथीनाला, जनपद सोनभद्र, उम्र करीब 50 वर्ष।2. कमलेश पुत्र जगदीश, निवासी ग्राम गरदरवा, थाना हाथीनाला, जनपद सोनभद्र, उम्र करीब 45 वर्ष। थाना शक्तिनगर- 1. सोनू उर्फ समीर पुत्र नूर मोहम्मद, निवासी निमियाटाड़, थाना शक्तिनगर, जनपद सोनभद्र। 2. शहीदा खातून पत्नी सोनू उर्फ समीर, निवासी निमियाटाड़, थाना शक्तिनगर, जनपद सोनभद्र। थाना जुगैल- 1. द्वारिका प्रसाद पुत्र स्व0 दादू, निवासी खरहरा टोला हरदहवा, थाना जुगैल, जनपद सोनभद्र, उम्र करीब 58 वर्ष। 2. बुझावन पुत्र भूलन, निवासी ग्राम खरहरा टोला हरदहवा, थाना जुगैल, जनपद सोनभद्र, उम्र करीब 70 वर्ष। 3. बिहारी लाल गुप्ता पुत्र स्व0 महगु, निवासी ग्राम खरहरा टोला हरदहवा, थाना जुगैल, जनपद सोनभद्र, उम्र करीब 70 वर्ष। 4. हरकेश्वर पुत्र स्व0 दादू, निवासी ग्राम खरहरा टोला हरदहवा, थाना जुगैल, जनपद सोनभद्र, उम्र करीब 56 वर्ष। थाना बभनी- 1. बैकुन्ठ पुत्र रामलाल, निवासी ग्राम जिगनहवा, थाना बभनी, जनपद सोनभद्र, उम्र 43 वर्ष। 2. रामलल्लू पुत्र विरझन, निवासी ग्राम सेमरिया, थाना बभनी, जनपद सोनभद्र, उम्र 34 वर्ष। 3. अशर्फी पुत्र रामजनम, निवासी ग्राम नधिरा, थाना बभनी, जनपद सोनभद्र, उम्र 60 वर्ष। 4. विजयशंकर पुत्र ललई, निवासी ग्राम पोखरा, थाना बभनी, जनपद सोनभद्र, उम्र 27 वर्ष। 5. देवशरन पुत्र मोतीलाल गोड़, निवासी ग्राम राजासरई, थाना बभनी, जनपद सोनभद्र, उम्र 55 वर्ष। थाना राबर्ट्सगंज- 1. रीता देवी पत्नी बच्चा यादव, निवासी सहिजन कला, थाना राबर्ट्सगंज, जनपद सोनभद्र। 2. उषा पत्नी सुरेश, निवासी जल निगम पानी टंकी के पास पुसौली, थाना राबर्ट्सगंज, जनपद सोनभद्र। 3. रमेश बियार पुत्र जग्गन बियार, निवासी बिचपई, थाना राबर्ट्सगंज, जनपद सोनभद्र। 4. सुरेश पुत्र हरिलाल, निवासी जल निगम पानी टंकी के पास पुसौली, थाना राबर्ट्सगंज, जनपद सोनभद्र। 5. जहाहिर पुत्र रम्मन प्रसाद, निवासी मधुपुर, थाना राबर्ट्सगंज, जनपद सोनभद्र।

करमा महोत्सव बनेगा सोनभद्र की जनजातीय संस्कृति की पहचान- मंत्री

भव्य आयोजन के साथ देश-दुनिया तक पहुंचेगी जनपद की समृद्ध लोक एवं जनजातीय विरासत,करमा महोत्सव की तैयारियों को लेकर समाज कल्याण राज्य मंत्री की अध्यक्षता में बैठक, चोपन के कोटा गॉव से होगा करमा महोत्सव का शुभारंभ, प्रशासन और आयोजन से जुड़े कार्यकर्ता मिलकर संभालेंगे जिम्मेदारी, महोत्सव के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए तैयार होगी प्रभावी कार्ययोजना-जिलाधिकारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जनपद की समृद्ध जनजातीय संस्कृति, लोक परंपराओं और सांस्कृतिक विरासत को व्यापक मंच देने की दिशा में करमा महोत्सव को इस वर्ष भव्य एवं आकर्षक स्वरूप प्रदान करने की तैयारी शुरू हो गई है। इसी क्रम में आज सर्किट हाउस सभागार में प्रदेश सरकार के समाज कल्याण राज्य मंत्री संजीव गौड़ की अध्यक्षता में बैठक आयोजित कर महोत्सव की तैयारियों एवं प्रस्तावित कार्यक्रमों की विस्तृत समीक्षा की गई। बैठक में आयोजन को जनपद की सांस्कृतिक पहचान के रूप में स्थापित करने तथा अधिक से अधिक लोगों की सहभागिता सुनिश्चित करने पर विशेष जोर दिया गया। बैठक को संबोधित करते हुए समाज कल्याण राज्य मंत्री श्री संजीव गौड़ ने कहा कि करमा महोत्सव का आयोजन जनपद में भव्य, गरिमापूर्ण एवं भावपूर्ण तरीके से किया जाए। उन्होंने कहा कि सोनभद्र की जनजातीय संस्कृति अपनी विशिष्ट पहचान रखती है। करमा महोत्सव के माध्यम से यहां की लोक परंपराओं, कला, संस्कृति और विरासत को व्यापक स्तर पर प्रदर्शित करने का अवसर मिलेगा। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि महोत्सव से संबंधित सभी तैयारियां बेहतर समन्वय के साथ समयबद्ध रूप से पूरी की जाएं। उन्होंने बताया कि करमा महोत्सव का शुभारंभ चोपन ब्लॉक के कोटा गॉव में प्रशासन एवं करमा महोत्सव से जुड़े कार्यकर्ताओं के सहयोग और सहभागिता से किया जाएगा। आयोजन में जनजातीय समाज की परंपराओं और सांस्कृतिक स्वरूप को प्रमुखता दिए जाने के साथ ही कार्यक्रम को अधिक प्रभावी एवं आकर्षक बनाने पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। इस अवसर पर जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ ने कहा कि करमा महोत्सव को जनपद में व्यापक एवं प्रभावी स्वरूप प्रदान करने के लिए विस्तृत रूपरेखा तैयार की जाए। उन्होंने कहा कि सोनभद्र की समृद्ध सांस्कृतिक एवं जनजातीय विरासत को उच्च स्तर पर प्रस्तुत करते हुए महोत्सव को व्यापक पहचान दिलाई जाए। इसवेफ लिए आयोजन से जुड़ी सभी गतिविधियों को सुव्यवस्थित ढंग से संचालित करने के साथ ही व्यापक प्रचार-प्रसार की प्रभावी कार्ययोजना तैयार की जाए, ताकि जनपद की विशिष्ट लोक एवं जनजातीय संस्कृति अधिक से अधिक लोगों तक पहुंच सके। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि महोत्सव की तैयारियों में किसी प्रकार की कमी न रहे और सभी व्यवस्थाएं आपसी समन्वय के साथ समय से पूर्ण की जाएं। बैठक में अनुसूचित जनजाति आयोग के उपाध्यक्ष जीत सिंह खरवार, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी, क्षेत्रीय मंत्री रामसुंदर निषाद, जिला समाज कल्याण अधिकारी ज्ञानेंद्र सिंह भदौरिया, जिला पंचायत राज अधिकारी नामिता शरण, अपर जिला सूचना अधिकारी विनय कुमार सिंह सहित संबंधित अधिकारीगण उपस्थित रहे।

पीएम मोदी के जन्मदिन पर नमो मैराथन दौड़ का हुआ आयोजन,विजेताओं को मिलेंगे हजारों के इनाम

सोनभद्र। सोनभद्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन

के मौके पर जन कल्याण सेवा समिति कबरी 'नमो मैराथन दौड़' का आयोजन करेगी। यह दौड़ 15 सितंबर को होगी। बीजेपी के पूर्व जिलाध्यक्ष धर्मवीर ने बताया कि पिछले साल भी यह कार्यक्रम सफल रहा था, इस बार इसे और बेहतर करने की कोशिश की जाएगी। इस दौड़ का मकसद नौजवानों को स्वस्थ और फिट रखने के प्रधानमंत्री के संकल्प को पूरा करना है। धर्मवीर तिवारी ने बताया कि इस मैराथन दौड़ में बालक और बालिकाएं दोनों हिस्सा ले सकते हैं। इसमें शामिल होने के लिए आयु सीमा 18 से 26 साल तय की गई है। लड़कों की दौड़ होटल अविनाश से शुरू होकर सर्किट हाउस तक जाएगी। वहीं, लड़कियों की मैराथन चुर्क बस स्टैंड से शुरू होकर सर्किट हाउस पर खत्म होगी। पूर्व जिलाध्यक्ष ने बताया कि दौड़ जीतने वाले पहले विजेता को 21 हजार रुपये, दूसरे को 11 हजार रुपये और तीसरे स्थान पर आने वाले को 5100 रुपये दिए जाएंगे। इसके अलावा, दोनों वर्गों में 21-21 प्रतिभागियों को सांत्वना पुरस्कार भी मिलेगा। दौड़ में शामिल होने के लिए बच्चों को अपनी आधार कॉपी जमा करवेफ 100 रुपये की रसीद कटवानी होगी। उन्होंने यह भी बताया कि आने वाले दिनों में रॉबर्ट्सगंज नगर में 30 से 50 साल के लोगों के लिए नशा मुक्ति पर एक दौड़ का आयोजन भी किया जाएगा। धर्मवीर ने सभी युवाओं से अपील की है कि वे बड़ी संख्या में इस कार्यक्रम में हिस्सा लें।

थाना पन्नूगंज पुलिस को मिली बड़ी सफलता- मुकदमा वापस लेने का दबाव बनाने के लिए महिला एवं उसके भाई के साथ मारपीट करने वाले 03 वांछित अभियुक्त गिरफ्तार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक सोनभद्र अभिषेक वर्मा द्वारा जनपद में अपराध एवं अपराधियों पर पंजीकृत मुकदमा अपराध संख्या 48/2026, धारा 103(1), 61(2) बीएनएस को वापस लेने हेतु दबाव बनाया जा रहा था।

वेफ विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान वेफ दृष्टिगत, अपर पुलिस अधीक्षक (ऑपरेशन) श्री ऋषभ रुणवाल वेफ निर्देशन में तथा क्षेत्राधिकारी सदर सुधीर सिंह वेफ पर्यवेक्षण में प्रभारी निरीक्षक पन्नूगंज श्रीनिवास पाण्डेय वेफ कुशल नेतृत्व में थाना पन्नूगंज पुलिस को महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त हुई है। थाना पन्नूगंज पुलिस द्वारा वांछित 03 अभियुक्तों को गिरफ्तार कर माननीय न्यायालय भेजा जा रहा है। घटना का संक्षिप्त विवरण-आवेदक कमलेश पुत्र राज नारायण निवासी पड़ गई, थाना रायपुर, जनपद सोनभद्र द्वारा थाना पन्नूगंज उपस्थित होकर तहरीर दी गई कि उसकी बहन अर्चना पत्नी राजू गुप्ता निवासी कसारी रामगढ़, थाना पन्नूगंज से विपक्षीगण द्वारा थाना पन्नूगंज इसी क्रम में विपक्षीगण द्वारा अर्चना के साथ डंडों से मारपीट की गई, जिससे उसे गंभीर चोटें आने के कारण वह बेहोश हो गई। बहन को बचाने पहुंचे वादी कमलेश के साथ भी मारपीट कर चोट पहुंचाई गई। प्राप्त तहरीर के आधार पर थाना पन्नूगंज पर मुकदमा अपराध संख्या 165/2026, धारा 109, 115(2), 352, 351(3), 3(5) बीएनएस पंजीकृत किया गया। कृत कार्यवाही-मुकदमा उपरोक्त में वांछित अभियुक्तों की गिरफ्तारी हेतु गठित पुलिस टीम द्वारा लगातार प्रभावी प्रयास किए जा रहे थे। इसी क्रम में दिनांक 08.09.2026 को समय 10:30 बजे उ0नि0 श्री अवधेश सिंह मय हमराह पुलिस बल द्वारा वांछित अभियुक्तगण को गिरफ्तार कर लिया गया। गिरफ्तार अभियुक्तों को नियमानुसार माननीय न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। गिरफ्तार अभियुक्तों का विवरण-1. गुलाब गुप्ता पुत्र स्वर्गीय दया राम गुप्ता, निवासी ग्राम कसारी, थाना पन्नूगंज, जनपद सोनभद्र।

2. संजय गुप्ता उर्फ प्रभु पुत्र गुलाब गुप्ता, निवासी ग्राम कसारी, थाना पन्नूगंज, जनपद सोनभद्र।

3. रवि प्रकाश गुप्ता पुत्र गुलाब गुप्ता, निवासी ग्राम कसारी, थाना पन्नूगंज, जनपद सोनभद्र। गिरफ्तारी करने वाली पुलिस टीम- 1. प्रभारी निरीक्षक श्रीनिवास पाण्डेय, थाना पन्नूगंज, जनपद सोनभद्र। 2. उ0नि0 श्री अवधेश सिंह, थाना पन्नूगंज, जनपद सोनभद्र। 3. हे0का0 रामनिवास यादव, थाना पन्नूगंज, जनपद सोनभद्र।

4. का0 रोहित, थाना पन्नूगंज, जनपद सोनभद्र। 5. का0 पुष्पराज तिवारी, थाना पन्नूगंज, जनपद सोनभद्र।

आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं के सशक्तिकरण की दिशा में बड़ा कदम, नियुक्ति पत्र का हुआ वितरण

आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों का मानदेय रूपया 8 हजार से बढ़कर रूपया 12 हजार, सहायिकाओं का रूपया 4 हजार से बढ़कर 6 हजार रूपया- मंत्री जी,आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं को रूपया 5 लाख तक निःशुल्क कैशलेस उपचार की सुविधा,बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए बेबी किट और माताओं को सहजन वेफ पौधे किए गए वितरित,आंगनबाड़ी केंद्रों को आधुनिक एवं सुव्यवस्थित बनाकर बच्चों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने पर जोर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। अयोध्या में आयोजित आंगनबाड़ी सहायिकाओं को नियुक्ति पत्र वितरण कार्यक्रम में माननीय मुख्यमंत्री जी वेफ संबोधन का सजीव प्रसारण पंचायत रिसोर्स सेंटर, विकास भवन सोनभद्र में किया गया। इस अवसर पर प्रदेश सरकार के समाज कल्याण राज्य मंत्री संजीव कुमार गोड़ ने उपस्थित

आंगनबाड़ी कार्यकत्री एवं सहायिकाओं को संबोधित किया तथा नव नियुक्त आंगनबाड़ी सहायिकाओं को नियुक्ति पत्र का वितरण किये। राज्य मंत्री संजीव कुमार गोड़ ने कहा कि प्रदेश सरकार निरंतर महिलाओं को रोजगार एवं स्वरोजगार से जोड़ने तथा उनके जीवन स्तर में सुधार लाने के लिए प्रभावी कदम उठा रही है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री जी द्वारा आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों का मानदेय रूपया 8,000 से बढ़ाकर रूपया 12,000 तथा आंगनबाड़ी सहायिकाओं का मानदेय रूपया 4,000 से बढ़ाकर रूपया 6,000 किया गया है। इसके साथ ही उन्हें रूपया 5 लाख तक निःशुल्क कैशलेस उपचार की सुविधा भी उपलब्ध कराने के घोषण किये है अब आगनबाड़ी कार्यकत्रियों की इलाज की सुविधा बेहतर होगी और उन्हें समस्याओं से जुझना नहीं पड़ेगा।उन्होंने कहा कि आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को स्मार्टफोन उपलब्ध कराया जा रहा है जिससें उनके कार्यों में तकनीकी दक्षता आएगी तथा विभागीय योजनाओं एवं सेवाओं वेफ बेहतर क्रियान्वयन में

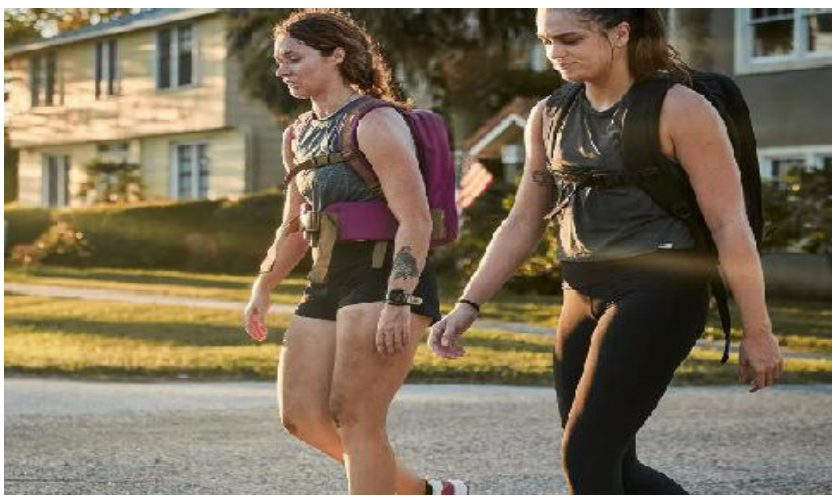
सहायता मिलेगी। इस अवसर पर माननीय विधायक सदर श्री भूपेश चौबे ने कहा कि मुख्यमंत्री जी द्वारा आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं वेफ हित में की गई घोषणाएं उनके जीवन स्तर में सकारात्मक बदलाव लाने वाली हैं। मानदेय में वृद्धि से उन्हें आर्थिक मजबूती मिलेगी, वहीं कैशलेस उपचार की सुविधा से बीमारी की स्थिति में उपचार वेफ लिए आर्थिक कठिनाइयों का सामना नहीं करना पड़ेगा। स्मार्टफोन की सुविधा से उनके कार्यों में पारदर्शिता एवं दक्षता भी बढ़ेगी। जिलाधिकारी चर्चित गौड़ ने आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं को संबोधित करते हुए कहा कि आंगनबाड़ी केंद्रों पर आने वाले बच्चों की बेहतर देखभाल की जाए और उन्हें अपने बच्चों जैसा प्यार एवं स्नेह दिया जाए। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा बच्चों वेफ लिए पोषाहार, टीकाकरण एवं अन्य आवश्यक स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। यह सुनिश्चित किया जाए कि पात्र बच्चों को इन सुविधाओं का समय से लाभ मिले। जिलाधिकारी ने कहा कि जनपद में आंगनबाड़ी केंद्रों को लगातार आधुनिक, सुविधायुक्त एवं सुव्यवस्थित बनाया जा रहा है, ताकि बच्चों को सुरक्षित एवं बेहतर वातावरण मिल सके। उन्होंने आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों से वेफंद्रों की व्यवस्थाओं को बेहतर बनाए रखने तथा बच्चों वेफ स्वास्थ्य एवं पोषण पर विशेष ध्यान देने का आह्वान किया। जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमती राधिका पटेल ने कहा कि सरकार द्वारा आंगनबाड़ी कार्यकत्रियां एवं सहायिकाओं को सुविधाएं एवं सम्मान प्रदान कर उन्हें और अधिक सशक्त बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि महिलाओं वेफ आर्थिक एवं सामाजिक सशक्तिकरण वेफ साथ-साथ बच्चों वेफ स्वास्थ्य एवं पोषण को बेहतर बनाने वेफ लिए सरकार द्वारा लगातार योजनाएं संचालित की जा रही हैं। नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती रूबी प्रसाद ने कहा कि आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाएं समाज वेफ सबसे महत्वपूर्ण बच्चों एवं माताओं तक सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। उन्होंने सरकार द्वारा मानदेय वृद्धि, स्वास्थ्य सुविधा, स्मार्टफोन सहित अन्य कल्याणकारी योजनाओं को महिलाओं वेफ जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने वाला कदम बताया। कार्यक्रम वेफ दौरान माननीय मंत्री जी द्वारा नव नियुक्त आंगनबाड़ी सहायिकाओं को नियुक्ति पत्र एवं लाभर्थियों को बेबी किट किया गया। बच्चों वेफ बेहतर स्वास्थ्य एवं पोषण को ध्यान में रखते हुए उनकी माताओं को सहजन वेफ पौधे भी उपलब्ध कराए गए, ताकि परिवारों को पौष्टिक आहार वेफ साथ स्वास्थ्यवर्धक खाद्य विकल्प उपलब्ध हो सकें। जिला कार्यक्रम अधिकारी विनीत सिंह ने धन्चाद ज्ञापित किये, कार्यक्रम का सफल संचालन ऋचा ओझा द्वारा किया गया।कार्यक्रम में माननीय विधायक घोरावल के प्रतिनिधि सुरेंद्र मौर्य, जिला पंचायत सदस्य श्री मोहन कुशवाहा, जिला अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी श्री सुधांशु शेखर शर्मा, जिला समाज कल्याण अधिकारी ज्ञानेंद्र सिंह भदौरिया, अपर जिला सूचना अधिकारी विनय कुमार सिंह सहित जनप्रतिनिधिगण, संबंधित अधिकारी एवं आंगनबाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिकाएं उपस्थित रहीं।

स्पोर्ट्स

'रकिंग',पीठ पर वजन लेकर चलने-दौड़ने के 10 फायदे, न करें ये गलतियां, बरतें 8 जरूरी सावधानियां

जयपुर। फिट रहने के लिए लोग जिम जाते हैं। वॉकिंग, जॉगिंग, रनिंग जैसी एक्सरसाइज करते हैं। इन सब

अलग-अलग वर्कआउट के बीच आजकल एक नई फिटनेस एक्टिविटी तेजी से पॉपुलर हो रही है, जिसे 'रकिंग' कहते हैं। इसमें व्यक्ति अपनी पीठ पर वजन वाला बैग लेकर चलता या दौड़ता है। सेना के जवानों की ट्रेनिंग में लंबे समय से इस्तेमाल होने वाली यह तकनीक अब आम लोगों के बीच भी फिटनेस ट्रेंड बन रही है। एक्सपर्ट कहते हैं कि रकिंग से सामान्य वॉकिंग, जॉगिंग या रनिंग की तुलना में ज्यादा कैलोरी बर्न होती हैं, मांसपेशियां मजबूत होती हैं और स्टैमिना बढ़ता है। खास बात यह है कि इसके लिए किसी महंगे उपकरण या जिम की जरूरत नहीं है। इसलिए आज ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे स्टैमिना, मसल स्ट्रेंथ और कार्डियोवस्कुलर फिटनेस बेहतर हो सकती है। सवाल- रकिंग क्यों इतनी पॉपुलर हो रही है? जवाब- इसके पीछे ये संभावित कारण हो सकते हैं-पहला कारण तो ये कि ये सस्ता और आसान उपाय है। कोई भी इसे कर सकता है। इसके लिए जिम जाने या कोई खास मशीन खरीदने की जरूरत नहीं है। रकिंग से कार्डियो और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, दोनों होते हैं। यह एक तरह की फुल बॉडी एक्सरसाइज है। सवाल- रकिंग के हेल्थ बेनिफिट्स क्या हैं? जवाब- ये बॉडी स्ट्रेंथ और स्टैमिना बढ़ाने वाली इफेक्टिव एक्सरसाइज है। इसमें चलने के साथ अतिरिक्त वजन उठाने से शरीर की कई मांसपेशियां एक साथ काम करती हैं, जिससे फिटनेस बेहतर होती है।



रकिंग पर विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- क्या रकिंग सभी के लिए सुरक्षित है? रकिंग में कितना वजन लेकर चलना चाहिए? रकिंग करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. नितिन बजाज, कंसल्टेंट, फिजियोथेरेपी, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- रकिंग क्या है? जवाब- रकिंग एक फिटनेस एक्सरसाइज है। इसे पॉइंटर्स से समझिए- रकिंग में व्यक्ति अपनी पीठ पर वजनदार बैग (रकसैक) लेकर पैदल चलता है। यह सामान्य वॉकिंग की तुलना में ज्यादा चैलेंजिंग होती है क्योंकि एक्स्ट्रा वेट के कारण शरीर को फायदे-मसल्स और ग्रिप स्ट्रेंथ बढ़ती है। हार्ट-लंग्स की फिटनेस बढ़ती है। हड्डियां मजबूत होती हैं। बोन डेंसिटी बढ़ती है। पोस्चर, बैलेंस बेहतर होता है।

ज्यादा कैलोरी बर्न होती है। स्टैमिना, एंड्यूरेंस बढ़ता है। मेंटल हेल्थ बेहतर होती है। कोर स्टेबिलिटी बेहतर होती है। स्ट्रेस, एंग्जाइटी कम होती है। सवाल- क्या सामान्य वॉक की तुलना में रकिंग से ज्यादा कैलोरी बर्न होती है?

जवाब- हां, रकिंग के दौरान शरीर को अतिरिक्त वजन उठाना पड़ता है। इसलिए सामान्य वॉकिंग का तुलना में इसमें ज्यादा ऊर्जा खर्च होती है। वजन, चलने की गति और दूरी के आधार पर रकिंग से अधिक कैलोरी बर्न हो सकती है। हालांकि सटीक कैलोरी खर्च व्यक्ति की उम्र, वजन और फिटनेस लेवल पर निर्भर करता है। सवाल- क्या रकिंग दौड़ने से बेहतर है? जवाब- यह व्यक्ति के फिटनेस गोल पर निर्भर करता है। इसे ऐसे समझिए- दौड़ना, कार्डियो और कैलोरी बर्निंग के लिए इफेक्टिव है, जबकि रकिंग कार्डियो के साथ मसल स्ट्रेंथ और स्टैमिना बढ़ाने में भी मददगार है। जिन लोगों को दौड़ने में घुटनों या जोड़ों पर ज्यादा दबाव महसूस होता है, उनके लिए रकिंग एक अच्छा विकल्प हो सकती है। दोनों के अपने-अपने फायदे हैं। सवाल- क्या रकिंग जिम का विकल्प हो सकती है? जवाब- रकिंग फिटनेस बनाए रखने का एक अच्छा तरीका है। लेकिन यह पूरी तरह जिम का विकल्प नहीं है। यह कार्डियो और स्ट्रेंथ बढ़ाने में मदद करती है, जबकि मसल्स बनाने और एडवांस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए जिम की जरूरत पड़ सकती है।

रकिंग से स्टैमिना, मसल स्ट्रेंथ और कैलोरी बर्निंग बढ़ती है। लेकिन गलत तकनीक या जरूरत से ज्यादा वजन कमर, घुटनों और कंधों पर अनावश्यक दबाव डाल सकता है। इसलिए सावधानी बरतें और अपनी शारीरिक क्षमता का ध्यान रखें। सवाल- रकिंग की शुरुआत कैसे करें?जवाब- रकिंग शुरू करने के लिए सबसे पहले एक आरामदायक बैग चुनें और उसमें हल्का वजन रखें। शुरुआत 15-20 मिनट या 1-2 किलोमीटर की वॉक से करें। शरीर के अभ्यस्त होने पर धीरे-धीरे वजन, दूरी और समय बढ़ाएं। सवाल- कितना वजन लेकर चलना सुरक्षित माना जाता है? जवाब- अपने बॉडी वेट के 5-10फीसदी के बराबर वजन से शुरुआत करना सुरक्षित माना जाता है। उदाहरण के लिए, अगर किसी का बॉडी वेट 70 किलो है तो वह 3.5 से 7 किलो तक का वजन अपनी पीठ पर लादकर रकिंग कर सकता है। शरीर के अभ्यस्त होने पर वजन धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है। सवाल- रकिंग बैग को उठाने का सही तरीका क्या है? जवाब- रकिंग बैग में वजन को पीठ के ऊपरी हिस्से के करीब और समान रूप से रखना चाहिए।

इससे बैलेंस बना रहता है और कमर व कंधों पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता।

बैग की स्ट्रैप्स अच्छी तरह फिट होनी चाहिए, ताकि चलते समय बैग इधर-उधर न हिले। सवाल- रकिंग के दौरान कौन-सी गलतियां नहीं करनी चाहिए? जवाब- रकिंग के समय कुछ सामान्य गलतियां चोट और दर्द का कारण बन सकती हैं।

बिना वार्म अप रकिंग न करें। पोस्चर का खास ख्याल रखें। ढीले बैग का इस्तेमाल न करें। शुरू में ज्यादा वेट न उठाएं। दर्द / थकान इग्नोर न करें।

वजन, दूरी अचानक न बढ़ाएं। अनकंफर्टेबल जूतों में न करें। सवाल- रकिंग करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- रकिंग को सुरक्षित और प्रभावी बनाने के लिए सही वजन, सही तकनीक और शरीर की क्षमता का ध्यान रखना जरूरी है। रकिंग से पहले वार्म अप करें। बैग अच्छी तरह फिट करके पहनें।पीठ सीधी, कंधे संतुलित रखें।आरामदायक स्पोर्ट्स शूज पहनें। हल्के वजन से शुरुआत करें। पर्याप्त पानी पीते रहें। वजन और दूरी धीरे-धीरे बढ़ाएं। असहजता होने पर रुक जाएं। सवाल- रकिंग से पहले और बाद में क्या करें? जवाब- रकिंग से पहले शरीर को तैयार करना और बाद में रिकवरी पर ध्यान देना जरूरी है। इसके लिए दी गई कुछ बातों का खास ख्याल रखें- पहले-थोड़ा पहले पानी पिएं। 5-10 मिनट वार्म अप करें। हल्की स्ट्रेचिंग करें। कूल डाउन वॉक करें। बाद में- बैग, जूतों की फिटिंग देखें। स्ट्रेचिंग करें। थकान होने पर रेस्ट करें। शरीर को हाइड्रेट करें। पौष्टिक डाइट लें। सवाल- किन लोगों को रकिंग नहीं करनी चाहिए? जवाब- रकिंग हर किसी के लिए उपयुक्त नहीं होती है। किन्हें किंग नहीं करनी चाहिए? जिन्हें कमर में दर्द है। जिनके घुटनों में दर्द है। जिन्हें स्लिप डिस्क है। जिनकी हाल में सर्जरी हुई है। जिन्हें हार्ट डिजीज है। गर्भवती महिलाएं। जिन्हें ऑस्टियोआर्थराइटिस है। रकिंग से जुड़े कॉमन सवाल-जवाब सवाल- क्या ज्यादा रकिंग से कमर से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं? जवाब- हां, जरूरत से ज्यादा वजन उठाने, गलत तरीके से चलने या लंबे समय तक रकिंग से कमर, कंधों और पीठ पर दबाव बढ़ सकता है। इससे प्रॉब्लम हो सकती है। इसलिए- संतुलन बनाए रखें। एक साथ बहुत ज्यादा न करें। शरीर पर उसकी क्षमता से ज्यादा बोझ न डालें। सवाल- क्या रकिंग बच्चों के लिए सही है? जवाब- बच्चों को भारी वजन के साथ रकिंग नहीं करनी चाहिए। सवाल- क्या बुजुर्ग लोग रकिंग कर सकते हैं? जवाब- हां, स्वस्थ बुजुर्ग हल्के वजन और कम दूरी से रकिंग की शुरुआत कर सकते हैं। हालांकि अगर कोई हेल्थ प्रॉब्लम हैं तो पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करें। सवाल- क्या रोज रकिंग करना सही है? जवाब- हल्की या मीडियम रकिंग रोज की जा सकती हैं। लेकिन शरीर को पर्याप्त आराम देना भी जरूरी है। अधिक वजन के साथ रोज रकिंग करने से ओवरयूज इंजरी का रिस्क बढ़ सकता है। सवाल- क्या रकिंग वेट लॉस में मददगार है?

जवाब- हां, रकिंग में सामान्य वॉकिंग की तुलना में ज्यादा कैलोरी खर्च होती है। इसलिए यह वजन घटाने में मदद कर सकती है। लेकिन इसके साथ संतुलित डाइट भी जरूरी है।

सवाल- रकिंग के लिए सही जूते और बैग कैसे चुनें? जवाब- इसके लिए ऐसे स्पोर्ट्स या वॉकिंग शूज चुनें, जो पैरों को अच्छा सपोर्ट और कुशनिंग दें। बैग मजबूत, आरामदायक और अच्छी फिटिंग वाला होना चाहिए, जिसमें वजन शरीर के करीब और संतुलित तरीके से रखा जा सके।

आईसीसी वनडे रैंकिंग में भारत नंबर-1 बरकरार:116 रेटिंग के साथ न्यूजीलैंड से 7 अंक आगे; ऑस्ट्रेलिया तीसरे नंबर पर

स्पोर्ट डेस्क। इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल (आईसीसी) की

ताजा वनडे टीम रैंकिंग में भारत ने नंबर-1 की स्थिति बरकरार रखी है। भारतीय टीम 33 मैचों में 3,841 पॉइंट्स और 116 रेटिंग के साथ टॉप पर है। न्यूजीलैंड 109 रेटिंग के साथ दूसरे, ऑस्ट्रेलिया 102 रेटिंग के साथ तीसरे और साउथ अफ्रीका 102 रेटिंग के साथ चौथे नंबर पर है। भारत के पास 116 रेटिंग है, जबकि दूसरे नंबर की न्यूजीलैंड टीम की रेटिंग 109 है। न्यूजीलैंड ने 35 मैचों में 3,809 पॉइंट्स हासिल किए हैं। यानी रेटिंग के मामले में भारत ने न्यूजीलैंड पर 7 अंकों की बढ़त बना रखी है। पाकिस्तान 5वें, श्रीलंका छठे और इंग्लैंड 7वें नंबर पर एशियाई टीमों में पाकिस्तान 100 रेटिंग के साथ पांचवें स्थान पर है। उसके 32 मैचों में 3,215 पॉइंट्स हैं। श्रीलंका 96 रेटिंग के साथ छठे नंबर पर है, जबकि अफगानिस्तान 92 रेटिंग के साथ आठवें स्थान पर है। इंग्लैंड 93 रेटिंग के साथ सातवें, बांग्लादेश 83 रेटिंग के साथ नौवें और वेस्टइंडीज 77 रेटिंग के साथ

10वें स्थान पर है। जिम्बाब्वे 11वें, आयरलैंड 12वें स्थान पर-टॉप-10 के बाद जिम्बाब्वे 63 रेटिंग के साथ 11वें स्थान पर है। आयरलैंड 51 रेटिंग के साथ 12वें और स्कॉटलैंड 45 रेटिंग के साथ 13वें नंबर पर है। नीदरलैंड्स 44 रेटिंग के साथ 14वें, यूएसए 40 रेटिंग के साथ 15वें और नामीबिया 31 रेटिंग के साथ 16वें स्थान पर है। ओमान 30, नेपाल 25, यूएई 19 और कनाडा 9 रेटिंग के साथ क्रमशः 17वें से 20वें स्थान पर हैं। कैसे तय होती है आईसीसी वनडे टीम रैंकिंग? आईसीसी की टीम रैंकिंग में टीम के मैचों के नतीजों के साथ उसके प्रदर्शन की निरंतरता को भी ध्यान में रखा जाता है। हर टीम की रेटिंग उसके प्रदर्शन और संबंधित मैचों के रेटिंग-वेट के आधार पर तय होती है। इसलिए वेज्वल पॉइंट्स की संख्या से रैंक तय नहीं होती, बल्कि पॉइंट्स और मैचों के आधार पर बनी रेटिंग महत्वपूर्ण होती है। भारत की मौजूदा रेटिंग 116 है यही वजह से उसे न्यूजीलैंड (109) और ऑस्ट्रेलिया-साउथ अफ्रीका (102) से ऊपर रखती है।

गेहूं आटे में स्टोन पाउडर की मिलावट,खाने से किडनी-लिवर डैमेज का रिस्क, जानें मिलावटी आटा कैसे पहचानें

नयी दिल्ली। हाल ही में से पता चला कि उत्तर प्रदेश की कई फैक्ट्रियों में गेहूं के आटे में सफेद पत्थर का चूरा (स्टोन पाउडर) मिलाया जा रहा है। रिपोर्टर ने बाकायदा ऑन कैमरा इस पूरे प्रोसेस को कैद किया। रिपोर्ट के मुताबिक हाथरस और फिरोजाबाद की फैक्ट्रियों में आटे में स्टोन पाउडर मिलाया जा रहा था। कुछ दिन पहले बुलंदशहर, अलीगढ़ और फिरोजाबाद में भी ब्रांडेड आटे में स्टोन पाउडर की मिलावट पकड़ी गई थी। इस रिपोर्ट ने लोगों की चिंता बढ़ा दी है कि 'कहीं हम भी स्टोन पाउडर मिला आटा तो नहीं खा रहे हैं।' ऐसा आटा खाने से कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इससे लंबे समय में लिवर और किडनी डैमेज का रिस्क बढ़ता है। इसलिए आज मिलावटी आटे के हेल्थ रिस्क पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- स्टोन पाउडर मिले आटे की पहचान कैसे करें? आटा खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखें? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट देवेन्द्र कुमार दुबे, फूड सेफ्टी ऑफिसर, फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन, दमोह व डॉ. अरविंद अग्रवाल, डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मिलावटखोर गेहूं के आटे में स्टोन पाउडर क्यों मिलाते हैं? जवाब- मिलावटखोर ज्यादा मुनाफा कमाने के लिए गेहूं के आटे में स्टोन पाउडर मिलाते हैं। यह गेहूं की तुलना में काफी सस्ता होता है। इसे मिलाने से आटे की मात्रा और वजन बढ़ जाता है, जबकि लागत कम रहती है। इससे मिलावटखोरों को ज्यादा मुनाफा होता है। चंद पैसों के लिए वे लोगों की जान से खिलवाड़ कर रहे हैं और उन्हें 'स्लो पॉइजन' दे रहे हैं। सवाल- आटे में जिस स्टोन पाउडर की मिलावट की जा रही है, क्या वो कोई खास तरह का पत्थर होता है? जवाब- हां, इसे सेलखड़ी या सोपस्टोन कहा जाता है। यह राजस्थान के कुछ खदानों से निकाला जाता है। इसका इस्तेमाल कॉस्मेटिक्स, प्लास्टिक, पेंट, कागज और मूर्तियां बनाने जैसे कामों में होता है। यह खाने के लिए नहीं है, लेकिन मिलावटखोर मुनाफे के लिए इसे आटे में मिलाते हैं। इसका पाउडर बेहद महीन होता है। इसे आटे में मिलाने पर मुंह में किरकिराहट महसूस नहीं होती। रोटी के स्वाद और रंग में भी फर्क नजर नहीं आता, जिससे मिलावट पकड़ना मुश्किल होता है। सवाल- गेहूं के आटे में स्टोन पाउडर के अलावा और किन चीजों की मिलावट पकड़ी गई है? जवाब- देश के अलग-अलग हिस्सों से अक्सर गेहूं के आटे में मिलावट के मामले सामने आते रहते हैं। इनमें कई चीजों की मिलावट देखने को मिलती है- खड़िया मिट्टी (चॉक पाउडर) सस्ता स्टार्च, जरूरत से ज्यादा चोकर, मैदा, चावल/मक्के का आटा, खराब या फफूंद लगे गेहूं से तैयार आटा। सवाल- मिलावटी आटे के हेल्थ रिस्क क्या हैं? जवाब- स्टोन पाउडर मिला आटा खाने से पाचन तंत्र के साथ किडनी और लिवर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। लंबे समय तक इसे खाने से कई स्वास्थ्य समस्याओं का रिस्क बढ़ता है। शॉर्ट टर्म:- पेट दर्द, गैस और अपच, कब्ज, दस्त, पेट फूलना। लॉन्ग टर्म:- किडनी डैमेज, लिवर डैमेज, आंतों को नुकसान, न्यूट्रिशन अब्जॉर्शन प्रभावित। सवाल- क्या सिर्फ देखकर मिलावटी आटे की पहचान कर सकते हैं? जवाब- नहीं, स्टोन पाउडर बहुत महीन और सफेद होते हैं। इन्हें आटे में मिलाने पर रंग, बनावट या रोटी के स्वाद में कोई खास फर्क नहीं दिखता। इसलिए मिलावट पकड़ना मुश्किल होता है। सवाल- आटे में स्टोन पाउडर की मिलावट को कैसे पहचानें? जवाब- कुछ आसान घरेलू तरीकों से इसका पता लगाया जा सकता है। शक होने पर ऑथराइज्ड फूड टेस्टिंग लैब से आटे की जांच करानी चाहिए। आटे में 'स्टोन पाउडर' कैसे पहचानें? लेमन टेस्ट, कटोरी में आटा लें। नींबू की कुछ बूंदें डालें। बुलबुले बनें तो मिलावट है। वाटर टेस्ट गिलास में पानी भरें।

आटा डालकर मिलाएं। तली में बैठ जाए तो मिलावट है। फिंगर टेस्ट:- हथेली पर रखकर रगड़ें। शुद्ध आटा खुरदुरा लगेगा। असामान्य चिकनाहट हो तो क्वालिटी और साफ-सफाई पर भी ध्यान दें। साथ ही ग्राफिक में दी गई कुछ बातों का खास ख्याल रखें-भरोसेमंद दुकान से ही खरीदें। ताजा पिसा हुआ आटा लें।

रंग, स्मेल और टेक्सचर देखें। नमी, कीड़े या गांठें न हों। घर पर दोबारा चेक करें। बहुत सस्ता आटा न खरीदें। आटे को सूखे डिब्बे में रखें। शक हो तो शिकायत करें।

सवाल- क्या एफ.एस.एस.ए.आई ने आटे को लेकर कोई मानक तय किए हैं? जवाब- हां, 'भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण' (एफ.एस.एस.ए.आई) ने गेहूं के आटे के लिए क्वालिटी और सुरक्षा संबंधी मानक तय किए हैं।

नियमों के मुताबिक- आटा साफ और अच्छी क्वालिटी के गेहूं से तैयार होना चाहिए। इसमें किसी भी तरह की हानिकारक मिलावट, असामान्य स्मेल या स्वाद नहीं होना चाहिए। एफ.एस.एस.ए.आई ने आटे में नमी और अन्य गुणवत्ता मानकों की भी सीमा तय की है।

इन नियमों का पालन सभी फूड कारोबारियों के लिए जरूरी है। मिलावटी आटा यानी ढेर सारा टॉक्सिन। टॉक्सिन को छानने का काम किडनी का है। खराब खाना खाएंगे तो किडनी का वर्कलोड बढ़ेगा और वह डैमेज हो सकती है। इसलिए खाने में किसी भी तरह की मिलावट शरीर के लिए खतरनाक है।सवाल- अगर आटे में मिलावट का शक हो तो क्या करें? जवाब- ऐसी स्थिति में तुरंत कुछ कदम उठाएं- ऐसे आटे का इस्तेमाल तुरंत बंद कर दें। पैकेट, बिल और बचा हुआ आटा सुरक्षित रखें, ताकि जांच में जरूरत पड़ने पर उसे सबूत के तौर पर इस्तेमाल किया जा सके।

राज्य के फूड सेफ्टी विभाग में शिकायत दर्ज कराएं। एफ.एस.एस.ए.आई के 'फूड सेफ्टी कनेक्ट' एप, टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर 1930 या वेबसाइट के जरिए शिकायत दर्ज कराएं।

शिकायत मिलने पर फूड सेफ्टी ऑफिसर सैंपल लेकर जांच करते हैं।

सवाल- मिलावट की पुष्टि होने पर क्या कार्रवाई हो सकती है?

जवाब- ऐसे केस में संबंधित निर्माता, सप्लायर या विक्रेता के खिलाफ 'फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स एक्ट, 2006' के तहत एक्शन लिया जाता है। मामले की गंभीरता के आधार पर ये कार्रवाइयां हो सकती हैं- मिलावटी खाद्य पदार्थ जब्त किए जा सकते हैं।

फूड बिजनेस का लाइसेंस निलंबित हो सकता है। लाइसेंस रद्द किया जा सकता है। जुर्माना लगाया जा सकता है। गंभीर मामलों में जेल हो सकती है।

हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री में चमकना है तो अपने काम में 'स्टाइल' लाइए

इन दिनों मैं देखता हूं कि कॉलेज से पास-आउट युवा सूट और टाई के आकर्षण में आकर हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री में आने की कोशिश करते हैं। लेकिन धीरे-धीरे उन्हें समझ आता है कि यहां ऐसा कोई काम नहीं है, जिसे वे किसी दूसरे से करने के लिए कह सकें, लेकिन खुद न करना चाहें। अचानक-से वे खुद को टेबल से पानी और वाइन के गिलास उठाते और उसे साफ करते हुए पाते हैं। उस समय उनकी आंखें टेबल के बजाय इधर-उधर देखती ज्यादा नजर आती हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि वे नहीं चाहते कि कोई परिचित या परिजन उन्हें यह काम करते हुए देखे। इसमें हैरानी नहीं कि युवाओं में हॉस्पिटैलिटी को कामचलाऊ पेशा माना जाता है, लेकिन यह उनको कई ऐसी महत्वपूर्ण स्किल्स देता है, जो दूसरी इंडस्ट्री शायद ही देती है। आप पूछ सकते हैं कि आत्मसम्मान को ठेस पहुंचाए बिना हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री में कैसे टिके रहें। मेरा सीधा-सा जवाब है- 'स्टाइल कोशंट' जोड़िए। जापानी मिल्क-बन का उदाहरण लीजिए, जो मीठे, मुलायम और फोटोजेनिक होते हैं। ये जापान ही नहीं, पूरे यूरोप और अमेरिका में भी बेहद सफल हैं। ये बन ऊपर से सुनहरे भूरे और अंदर से बादल की तरह मुलायम होते हैं। ऊपरी तौर पर देखें तो ये मुंबई में किसी चौपाटी के स्टॉल पर पावभाजी के साथ परोसे जाने वाले पाव जैसे दिखेंगे। लेकिन किसी शेफ की फोटोजेनिक नजरों से वही बन उसके बर्गर को कल्ट-बर्गर बना सकते हैं और उसकी कीमत 300फीसदी बढ़ा सकते हैं। मुझे हाई-एंड केक बनाने के आर्ट के बारे में तब पता चला, जब एक मशहूर बेकर ने अभिनेत्री काजोल के लिए बनाए जाने वाले केक पर लिखा जाने वाला हनी ईरानी का मैसेज गलती से मेरे दोस्त को भेज दिया। काजोल ने 5 अगस्त को अपना जन्मदिन मनाया और हनी ईरानी भारतीय सिनेमा की वेटरन एक्ट्रेस और पुरस्कार विजेता स्क्रीनराइटर हैं। उन्होंने यश चोपड़ा की मशहूर फिल्म 'लम्हे' (1991) के लिए अपनी डेब्यू स्क्रिप्ट लिखी थी और बेस्ट स्टोरी का फिल्मफेयर जीता था। मैंने अपने दोस्त से वही केक मुझे भेजने के लिए कहा और यकीन मानिए वह हर तरीके से बिल्कुल अलग था। जो रेस्तरां खाने को लग्जरी अनुभव में बदल पाते हैं, वे दुनिया में सबसे ज्यादा कमाते हैं। अमेरिका का उदाहरण लें। वहां अगर आप किसी हाई-एंड रेस्तरां में टेबल बुक करने की कोशिश कर रहे हैं तो आपको शाम 5 बजे का, या फिर रात 10:30 बजे का ही स्लॉट मिलेगा। 1.5 ट्रिलियन डॉलर की यह इंडस्ट्री पूरे हफ्ते ओवर-क्राउडेड रहती है। और यहां मैं सिर्फ उन लोगों की बात कर रहा हूं, जो बाहर जाकर खाने पर खूब खर्च करते हैं। इन लोगों की इस परेशानी ने नए ऐप्स, मेंबरशिप क्लब्स और बिचौलियों को जन्म दिया है, जो खाने पर अत्यधिक खर्च करने वालों और उनके पसंदीदा रेस्तरां तक पहुंच बनाने के लिए मुकाबला कर रहे हैं। हॉस्पिटैलिटी में स्टाइल महज यह नहीं कि आप क्या पहनते हैं या खाने को कैसे सजाते हैं। यह आपकी भाषा, बॉडी लैंग्वेज और व्यवहार में भी समान रूप से नजर आता है। कोई युवा प्रोफेशनल अगर कैजुअल 'ओके' कहने के बजाय कहता है कि 'बिल्कुल सर, मैं इसका ध्यान रखूंगा,' तो वह अलग इम्प्रेशन छोड़ता है। टेबल के पास खड़े होने, ट्रे उठाने, कुर्सी खींचने, बिना बीच में टोके बात सुनने, बिना घूरे नजरें मिलाने और गेस्ट की ओर पीठ किए बगैर वहां से हटने के आपके तौर-तरीके साधारण सर्विस को भी शानदार बना सकते हैं। आप गिलास भी उठा रहे हैं तो उम्मीद की जाती है कि यह आप उसी गरिमा से करेंगे, जैसे आप फाइव-स्टार भोजन परोसते हैं। सिर्फ सॉफ्टली बोलना ही नहीं, बल्कि काम में अपोलोजेटिक दिखे बिना आत्मसम्मान के साथ चलना भी हॉस्पिटैलिटी प्रोफेशनल की पहचान है। गेस्ट को लगना चाहिए कि आप महज खाना नहीं परोस रहे, बल्कि एक अनुभव दे रहे हैं। यही असली स्टाइल कोशंट है। फंडा यह है कि हॉस्पिटैलिटी कोई लो-स्टेटस जॉब नहीं, जिसे आप 'बेहतर' नौकरी मिलने तक कामचलाऊ तौर पर करें। यह ऐसी इंडस्ट्री है, जहां साधारण-से काम को भी असाधारण बारीकी से किया जाए तो वह मूल्यवान बन जाता है। एन. रघुरामन

कहानी शहर 'जौनपुर' की

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) 'जौनपुर' शहर अपने आप में एक अनोखा शहर है, अयोध्या और वाराणसी के बीच बसा यह शहर जिसे सन् 1359 में दिल्ली के तत्कालीन सुल्तान फिरोज शाह तुगलक ने बसाया था । उसने

अपने चचेरे भाई मोहम्मद बिन तुगलक जिसे जौना खां नाम से भी जाना जाता था के नाम पर इस शहर का नाम 'जौनपुर' रखा था । इस शहर ने अपने अंदर कई संस्कृतियों का संगम होते देखा है, इसने अपना स्वर्णकाल इब्राहिम शाह शर्की व हुसैन शाह शर्की के शासनकाल में देखा । जब इस शहर की सीमाओं के विस्तार के साथ उसमें शिक्षा व कला को भरपूर बढ़ावा मिला और धर्मों व संस्कृतियों का ऐसा संगम हुआ कि जिसने जौनपुर को शिराज-ए -हिंद यानी हिंदुस्तान का चिराग बना दिया । सन 1479 में बहलोल लोदी ने हुसैन शाह शर्की को हराकर इस शहर को दिल्ली में मिला लिया । 1486 में उसने अपने बड़े बेटे बर्बक शाह को जौनपुर का प्रशासक नियुक्त कर दिया लेकिन यह नियुक्ति बर्बक को फली नहीं । बहलोल की मौत के बाद उसका दूसरा बेटा गद्दी पर बैठा तो बर्बक ने विद्रोह कर दिया जो विफल रहा नतीजा यह हुआ कि सिकंदर लोदी ने बर्बक द्वारा प्रशासित सभी क्षेत्रों पर पूर्ण नियंत्रण कर उसे दिल्ली का हिस्सा बना लिया । सन् 1559 से मुगल बादशाह अकबर ने डेढ़ सौ साल तक इस शहर पर शासन किया । बीते हुए सालों में इस शहर से बहुत कुछ छीन गया था, शहर ने बहुत कुछ झेला और हिंदुस्तान का चिराग जैसी पहचान खोकर अब सिर्फ 'जौनपुर' रह गया था । सन् 1722 में इस शहर को मुगलों ने अवध नवाब को सौंप दिया तो कहते हैं कि दो गंगाजमुनी तहजीबों का मिलन हुआ । दूसरे शब्दों में कहे तो शहर ने हिंदू-मुस्लिम सद्भाव के साथ ज्ञान व कलाओं के संरक्षण में जी-जान लगाकर ऐसी सुगंध भारी जो सदियों तक जाने वाली नहीं है । 'राग जौनपुरी' नाम से जौनपुर के इतिहास संस्कृति और साहित्य का बड़ा नाता है । उत्तर प्रदेश का यह शहर जौनपुर अपने अंदर ऐसे कई इतिहासों को समेटे हुए है जिसे हम कभी जान सके तो शहर का गौरव और बढ़ सकेगा।

आज के बिशु और सूरज कल के वेलुसामी बन सकते हैं

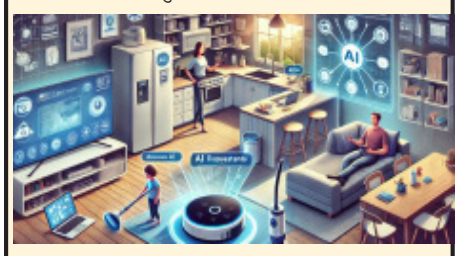
'गुड मॉर्निंग स्टूडेंट्स, आप सभी की तरह हर एडमिशन सीजन में हजारों स्टूडेंट्स अपने साथ किसी बैकपैक से कहीं अधिक बड़ी चीज लेकर विश्वविद्यालयों में प्रवेश करते हैं। कुछ अपने उन पैरेंट्स के सपने लाते हैं, जो कभी क्लास में गए ही नहीं। कुछ ऐसे परिवारों की उम्मीदें लाते हैं, जिनमें कभी किसी ने ग्रेजुएशन गाउन नहीं पहना। और कई ऐसी जिम्मेदारी के साथ आते हैं, जिसे उन्होंने कभी चुना ही नहीं। अगर आपके साथ भी ऐसा ही है तो मेरी बात याद रखिएगा। आप महज एक डिग्री शुरू नहीं कर रहे हैं। आप परिवार के इतिहास का एक नया चैप्टर शुरू कर रहे हैं।' इंदौर में गुरुवार सुबह मैंने अपना लेक्चर ऐसे ही शुरू किया। जब मैंने उनसे पूछा कि आपमें से कितने ऐसे हैं, जो परिवार में पहली बार यूजी कोर्स में दाखिला ले रहे हैं तो कई ने हाथ उठा दिए। तब मैंने उन्हें एक ऐसे व्यक्ति की कहानी सुनाई, जिनका जन्म तमिलनाडु के नमक्कल जिले के एक छोटे किसान परिवार में हुआ था। इस परिवार के लिए जिंदगी जीना महत्वाकांक्षाओं से कहीं ज्यादा मायने रखता था। उनके पिता पहली कक्षा के बाद ड्रॉप-आउट हो गए थे। मां कभी स्कूल नहीं गईं। उन्हें नोट गिनने में भी मुश्किल होती थी। घर में किताबें दुर्लभ थीं। बिजली नहीं थी। कोई मार्गदर्शक नहीं था। परिवार में कोई भी ऐसा नहीं था, जो एल्जेब्रा, फिजिक्स या करियर चॉइस के बारे में समझा सके, क्योंकि पहले उस राह पर कोई चला ही नहीं। वे बिना किसी कोचिंग और परिवार की सहायता के सरकारी स्कूल में पढ़े थे। जब वे मद्रास (अब चेन्नई) में एंट्रेंस एग्जाम देने गए तो शिक्षकों ने उनसे कहा कि सिर्फ परीक्षा पर ध्यान देना, दूसरों के कपड़ों पर नहीं। उन्होंने वैसा ही किया और लौट आए। कुछ हफ्तों बाद एक रात जब केरोसिन लैंप बुझ गए तो उनकी मां ने कहा कि तुम्हारे लिए एक चिट्ठी आई थी, जिसे छत के नीचे बांस में खोंसकर रखा है। उन्होंने पत्र खोला तो वह मद्रास इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (एमआईटी) में ऑटोमोबाइल इंजीनियरिंग का एडमिशन लेटर था। वर्षों बाद वही फर्स्ट-जनरेशन ग्रेजुएट आर. वेलुसामी ऑटोमोटिव टेक्नोलॉजी एंड प्रोडक्ट डेवलपमेंट के प्रेसिडेंट बने। आज वेलुसामी उन हजारों कर्मचारियों का नेतृत्व करते हैं, जो पूरे भारत में पसंद की जाने वाली गाड़ियां बनाते हैं। इनमें स्कॉर्पियो, एक्सयूवी-300, एक्सयूवी-700 और थार-रॉक्स शामिल हैं। अब 2026 में चलते हैं। अब तिनसुकिया जिले में बिशु लिम्बू ने केरोसिन लैंप की मद्धिम रोशनी तले नीट की तैयारी की थी, क्योंकि उनके घर में न भरोसेमंद बिजली थी, न इंटरनेट। उनके पिता छोटे किसान हैं। उनकी मां एक-एक पैसा संभालकर खर्च करती थीं। लेकिन बिशु ने यह मानने से इनकार किया कि डॉक्टर का सफेद कोट सिर्फ अमीर परिवारों के बच्चों के लिए होता है। उन्होंने नीट-2026 में 720 में से 610 अंक हासिल किए और अब मेडिकल कॉलेज में दाखिले की तैयारी कर रहे हैं। अब राजस्थान के बूंदी जिले के कापरेन गांव में सूरज सैनी से मिलने चलते हैं। वे 12वीं तक हिंदी मीडियम स्टूडेंट रहे। छुट्टियों में परिवार की मदद के लिए वे गांव के घरों में पुताई करते थे। 12वीं तक वे नीट के बारे में जानते तक नहीं थे, क्योंकि परिवार में पहले कोई उस रास्ते पर नहीं चला था। पहले अटेम्प्ट ने उन्हें सिखाया कि सही दिशा के बिना प्रयास काफी नहीं होता। उन्हें सही गाइडेंस मिला, अथक मेहनत की और 583 अंक हासिल कर सरकारी मेडिकल कॉलेज में सीट हासिल कर ली। वर्षों की पढ़ाई, अनुशासन और लगातार मेहनत से कल आप भी दूसरे वेलुसामी बन सकते हैं- जो प्रोडक्ट्स बनाए, कंपनियों का नेतृत्व करे, रोजगार पैदा करे और हजारों की प्रेरणा बने। हर सफल परिवार में कोई ऐसा जरूर होता है, जिसने पहला ग्रेजुएट बनने का साहस किया था। अगर इस साल आप परिवार के पहले ग्रेजुएट बनने के लिए कॉलेज में प्रवेश ले रहे हैं, तो आपको लग सकता है कि आपका सबसे बड़ा लक्ष्य डिग्री हासिल करना है। लेकिन ऐसा नहीं है। आपका असली लक्ष्य ऐसा इंसान बनना है, जिसकी ओर देखकर आपके छोटे भाई-बहन कहें कि 'अगर वह ऐसा कर सकता है, तो मैं भी कर सकता हूं।' फंडा यह है कि आपके एडमिशन लेटर पर सिर्फ आपका नाम होता है, लेकिन उससे बनने वाला भविष्य पूरे परिवार का होता है। आप सिर्फ एक स्टूडेंट नहीं हैं, बल्कि ऐसे एक्सप्लोरर हैं- जो बिना नक्शे के किसी जंगल से अपना रास्ता बना रहे हैं। एन. रघुरामन

हमें दुनिया को अपनी सभ्यता की बेहतर कहानी सुनानी होगी

मुझे दुनिया की विभिन्न सभ्यताओं से जुड़े महानतम संग्रहालयों को देखने का मौका मिला है। हाल ही में जब मैंने गीजा के पिरामिड, एथेंस के एक्रोपोलिस और भूमध्यसागर के किनारे पर बने बिब्लियोथेका अलेक्जेंड्रिना (पुस्तकालय) को देखा तो वहां के ऐतिहासिक महत्व को देखकर अभिभूत रह गया। गीजा के ग्रैंड इजिप्शियन म्यूजियम में विश्वस्तरीय संरक्षण, सुचिंतित डिजाइन और जीवंत कहानियों के जरिए मिस्र की पांच हजार वर्ष पुरानी सभ्यता से जुड़े एक लाख से अधिक पुरावशेष संग्रहित हैं। इनमें तूतनखामुन के मकबरे का खजाना भी है। एक्रोपोलिस में कांच के फर्श के नीचे प्राचीन बसावट को देखा जा सकता है, जो खुदाई में मिली थी। बिब्लियोथेका में ज्ञान को संरक्षित रखने के लिए किया गया निवेश स्पष्ट नजर आता है। भारत की सभ्यतागत विरासत भी इतनी ही समृद्ध है। हमारे पास सिंधु घाटी के सुनियोजित शहरों से लेकर स्मारकों, पांडुलिपियों, मंदिरों, किलों और पुरावशेषों तक दुनिया की बेहद समृद्ध ऐतिहासिक धरोहरें हैं। लेकिन जब भी मेरी डेस्क पर पर्यटन या शहरी विकास से जुड़े बड़े प्रोजेक्ट की कोई फाइल आती तो वह एक ही समस्या में जाकर उलझ जाती थी।हमारे पास कहानियां तो बहुत हैं, लेकिन उन्हें कहने वाले पर्याप्त संस्थान नहीं हैं। हमारे सबसे अच्छे पुरावशेष संग्रहालयों में ही कैद हैं। मसलन, कोलकाता के इंडियन म्यूजियम में कला, पुरातत्व और प्राकृतिक इतिहास से जुड़ी 25 लाख वस्तुएं हैं, नई दिल्ली के नेशनल म्यूजियम में दो लाख से अधिक पुरावशेषों का संग्रह है, लेकिन इनका एक छोटा-सा हिस्सा ही प्रदर्शित किया जाता है। इसमें भी समसामयिक डिजाइन, लाइटिंग और इंटरप्रिटेटिव मीडिया का सीमित ही उपयोग है। दरअसल, हमने उतनी महत्वाकांक्षा के साथ कभी हमारे इन संस्थानों में निवेश किया ही नहीं, जो हमारी महान विरासत को सहेजने, उनकी व्याख्या करने और इसे देश-दुनिया को बताने का काम करते हैं। हमारे म्यूजियम, आर्काइव्स और साइट इंटरप्रिटेशन सेंटर अपार संभावनाओं से भरे हैं, लेकिन उन्हें गंभीर संरक्षण, बेहतर क्यूरेशन, मजबूत डिजाइन और ज्यादा कल्पनाशीलता की जरूरत है। तभी वे उस सभ्यता के अनुरूप बन पाएंगे, जिसका वे प्रतिनिधित्व करते हैं। नॉर्थ-साउथ ब्लॉक को राष्ट्रीय संग्रहालय में बदलने की योजना इस बात का प्रतीक है कि संस्कृति राष्ट्र की मूल पहचान से जुड़ा मसला है। इसे दुनिया के सबसे बड़े संग्रहालयों में से एक बनाने की योजना है। इसमें इमर्सिव डिजाइन और डिजिटल माध्यमों से हजारों वर्षों की भारतीय सभ्यता की यात्रा बताई जाएगी। उम्मीद है कि अगले तीन वर्षों में कंटेंट टीमें आठ थीम आधारित क्षेत्रों में लगभग 30 दीर्घाएं विकसित करेंगी। केंद्रीय संग्रहालयों, एएसआई की साइटों और राज्यों के संग्रहालयों से 80 हजार से एक लाख तक पुरावशेष यहां लाए जाएंगे। इन्हें प्राचीन इतिहास और ज्ञान-परंपराओं से लेकर आधुनिक भारत तक की यात्रा के क्रम में व्यवस्थित किया जाएगा। अब तक सत्ता के केंद्र कहे जाने वाले नॉर्थ और साउथ ब्लॉक की पहचान अब महज दफ्तरों और औपचारिक आयोजनों से नहीं, बल्कि ऐसे स्थान के तौर पर होगी, जहां राष्ट्र को सुव्यस्थित स्मृतियों के जरिए देखा जा सकता है। यहां सिंधु घाटी के शहर, ज्ञान-परंपराएं, कोणार्क के सूर्य-रथ, चोलकालीन कांस्य प्रतिमाएं और संविधान से जुड़े दस्तावेज तक प्रदर्शित किए जाएंगे। स्पष्ट मानक तय किए जाएं तो रायसीना हिल की प्रत्येक गैलरी दुनिया के प्रमुख संग्रहालयों की बराबरी कर सकती है। यदि हम वाराणसी, हम्पी या जयपुर जैसे शहरों में भी ऐसे संग्रहालय विकसित करें, जो संरक्षण, डिजाइन और सेवाओं के मामले में विश्वस्तरीय मानकों पर खरे हों तो भारत खुद को वैश्विक पर्यटन सर्किट में स्थापित कर सकता है। पर्यटक आज आर्ट हॉलिडे, प्राइवेट म्यूजियम टूर और क्यूरेटेड यात्रा कार्यक्रमों पर काफी पैसा खर्च कर रहे हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं, अमिताभ कांत)

सोशल बफर्स के तौर पर बॉट्स का इस्तेमाल 'सेल्फ मिसट्रस्ट' की महामारी

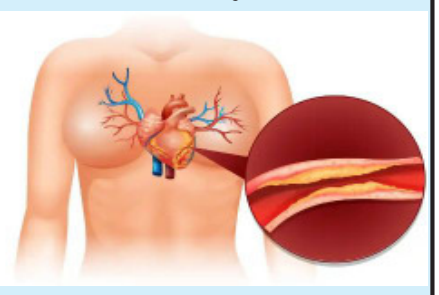
अजय रिसर्चर के तौर पर अपने काम में एआई का इस्तेमाल करता है। लेकिन लैब से बाहर भी एआई टूल उसका कन्वर्सेशन-कोच बन गया है। वह ईवनिंग पार्टियों में बातचीत की शुरुआती



लाइनें और मेहमानों व दोस्तों को विश करने के आइडिया लिखने में भी उसकी मदद लेता है। जब वह पूछता है कि यदि कोई ऐसा मुश्किल सवाल पूछ ले कि 'शादी कब कर रहे हो?' तब भी सामने वाले को जवाब देने में एआई उसकी मदद करता है। मान लीजिए बातचीत किसी ऐसी किताब या आर्टिकल पर पहुंच गई, जिसके बारे में अजय को जानकारी नहीं है तो वह तुरंत एआई से समरी मांग लेता है। जब तक एआई समरी बनाता है, उन पलों में अजय एक लाइन कहता रहता है कि 'मैं कभी-कभी पढ़ता हूं।' ऐसा नहीं कि अजय खुद नहीं सोच सकता, लेकिन एआई चीजों को थोड़ा आसान बना देता है। 20 वर्षीय अजय युवाओं की तेजी से बढ़ती उस जमात का हिस्सा है, जो बेहद इंसानी कामों को भी एआई से करवा रहे हैं। छोटी-बड़ी सोशल एंग्जायटी से जूझ रहे कई युवा अजय की तरह ही आमने-सामने की मुलाकात से पहले एआई की मदद लेते हैं। सामान्य व्हाट्सएप चैट में भी अब बॉट-जनरेटेड मैसेज दिखने लगे हैं, लेकिन इस उम्र के रोमांटिक पार्टनर्स के बीच इनकी संख्या काफी है। अचानक उनके टेक्स्ट सटीक ग्रामर वाले हो जाते हैं। जबकि सामने वाला जानता है कि यह वही व्यक्ति है, जो साधारण लाइनें भी पांच गलतियों के बगैर नहीं लिख पाता था। कई रिश्ते तो मजबूत बनने से पहले ही टूटने लगे हैं। एक पार्टनर चाहता है कि बातचीत थोड़ा विस्तार लिए हो, क्योंकि अपनापन उसी इनफॉर्मेलिटी से आता है। यह परफेक्शन इसलिए आती है, क्योंकि चैटबॉट्स इंसानी भाषा के पैटर्न को जोड़कर वाक्य बनाते हैं। मैं एक ऐसी लड़की को जानता हूं, जिसने अपनी रिलेशनशिप इसलिए खत्म कर दी, क्योंकि उसे लगा कि जिस लड़के को वह डेट कर रही थी, वह इतना आलसी और अनरोमांटिक है कि उसने उनकी बातचीत को भी एआई को सौंप दिया। ब्लॉक करने से पहले उसने अपने आखिरी मैसेज में कहा कि 'अजीब है कि तुम्हारे प्यार के शब्द भी अपने नहीं, एआई जनरेटेड हैं।' स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट एशली गोल्डन कहती हैं कि 'यह दोनों पक्षों के लिए नुकसानदायक है। चैटबॉट्स का उद्देश्य प्रोडक्टिविटी बढ़ाना था, रिलेशनशिप बनाना नहीं।' अगर आप ऐसे युवा हैं, जो अपना हर टेक्स्ट एआई से जंचवा रहे हैं तो आप खुद को यही सिखा रहे हैं कि आपकी अपनी समझ भरोसे लायक नहीं। यह बात खासतौर पर उन लोगों पर ज्यादा लागू होती है, जिन्हें सोशल एंग्जायटी रहती है। गोल्डन मानती हैं कि एआई लोगों को सोशल मिसस्टेप्स की पीड़ा से बचा सकता है, लेकिन यह राहत अस्थायी होती है। धीरे-धीरे यही टूल बैसाखी बन जाता है और लोग खुद के फैसलों पर ही कम भरोसा करने लगते हैं।आज कई एग्जीक्यूटिव्स जब मैनेजमेंट के नोटिस का गुस्से भरा रिप्लाई लिखते हैं तो उसे एआई से सुधारने की कोशिश करते हैं। पहले मन के भाव लिखना और फिर उन्हें एआई के जरिए भाषा में ढालना रिसीवर को थोड़ा उलझन में डाल देता है। भाषा भले बेहतर हो जाती हो, लेकिन पत्र में भावनाएं कोई स्पष्ट रुख नहीं दर्शातीं। कई बार दोस्तों से आमने-सामने की बातचीत के लिए एआई का सहारा लेना युवाओं पर उल्टा भी पड़ चुका है और बाद में गोल्डन ने उनकी काउंसलिंग की। एक्सपर्ट्स का कहना है कि किसी मुश्किल बातचीत की तैयारी के लिए एआई का इस्तेमाल सही है, लेकिन पूरी बातचीत उसी के भरोसे नहीं होनी चाहिए। एआई यह बता सकता है कि क्या कहना है, लेकिन कैसे कहना है यह हर व्यक्ति को खुद सीखना होगा। विशेषज्ञों का सुझाव है कि बड़े इवेंट्स या क्लाइंट्स के जवाब तैयार करने तक तो एआई का इस्तेमाल ठीक है, लेकिन इमोशनल बातचीत की स्क्रिप्ट लिखवाना बैकफायर कर सकता है। क्योंकि वह आपके कैरेक्टर से मेल नहीं खाता। फंडा यह है कि अगर आप अपनी जिंदगी की हर चीज एआई से पॉलिश कराएंगे तो धीरे-धीरे अपनी ही आवाज पर भरोसा खो सकते हैं। एन. रघुरामन

जरूरत से ज्यादा जांचें और दवाइयां भी अपने आप में एक बीमारी हैं

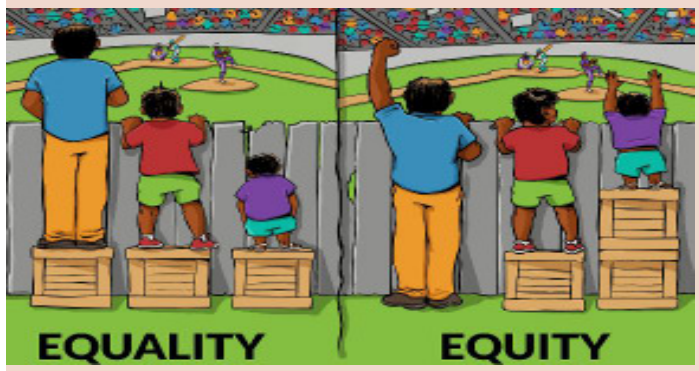
हाल ही में दो खबरें सामने आईं। पहली यह थी कि भारत के लगभग दस में से नौ वयस्कों



में कोलेस्ट्रॉल या अन्य लिपिड का स्तर सामान्य सीमा से ऊपर या नीचे है। दूसरी खबर अमेरिका से आई, जहां ऐसी नई दवाई को मंजूरी मिली है, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को 60फीसदी तक घटा सकती है। यह महज संयोग हो सकता है, लेकिन यह एक असुविधाजनक प्रश्न भी उठाता है : क्या किसी बीमारी का बोझ हमें तभी याद दिलाया जाता है, जब उसके इलाज के लिए नया बाजार तैयार होता है? मोटापा घटाने वाली दवाओं का हालिया अनुभव इसका स्पष्ट उदाहरण है। मोटापा वर्षों से बढ़ रहा था। लेकिन नई दवाओं के आते ही मोटापा चिकित्सा और मीडिया की सबसे चर्चित समस्याओं में शामिल हो गया। इससे जागरूकता तो बढ़ी, पर वजन को दवा से ठीक होने वाली बीमारी बना दिया गया। शारीरिक निष्क्रियता, तनाव, प्रोसेस्ड फूड जैसे मूल कारण पीछे छूट गए। भारत में हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा और फैटी लिवर बढ़ रहे हैं। हमारी जीवनशैली में बैठना बढ़ा है, चलना घटा है और भोजन में चीनी, मैदा तथा प्रोसेस्ड फूड बढ़े हैं। पिछले कुछ सालों में लिपिड और कोलेस्ट्रॉल उपचार के लक्ष्य लगातार नीचे आए हैं। अधिक जोखिम वाले मरीजों के लिए एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को 55 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर से नीचे रखने की सलाह दी जाती है। इससे पहले यह सीमा 70 थी। नई दवा एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को 56 से 59फीसदी तक घटा सकती है। लेकिन हर मरीज को इसकी जरूरत नहीं है। यह उनके लिए महत्वपूर्ण हो सकती है, जिन्हें पहले हृदयाघात हो चुका है, जिनका हृदय जोखिम अधिक है या जिन्हें आनुवंशिक रूप से अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल रहता है। इसी समय आईसीएमआर-इंडिया अध्ययन के परिणाम भी आए। यह अध्ययन भारत के 23,665 वयस्कों पर आधारित था और इसमें पाया गया कि 87.3फीसदी लोगों में लिपिड से जुड़ी कम से कम एक असामान्यता थी। यहां यह समझना जरूरी है कि इसका अर्थ यह नहीं कि लगभग 90फीसदी भारतीयों का खराब कोलेस्ट्रॉल खतरनाक स्तर पर है या उन्हें दवा शुरू कर देनी चाहिए। इसमें वो लोग भी शामिल हैं, जिनका एचडीएल लेवल कम है। यह अच्छा कोलेस्ट्रॉल माना जाता है लेकिन इसको बढ़ाने की दवा नहीं आती है। यह सिर्फ अच्छी और स्वस्थ दिनचर्या से ही बढ़ सकता है। समस्या तब शुरू होती है, जब उपचार से हासिल किए जाने वाले लक्ष्य पूरी आबादी के लिए सामान्य मान लिए जाते हैं। जैसे ही इलाज का लक्ष्य बदला जाता है, लाखों लोग अचानक उस श्रेणी में आ जाते हैं, जिन्हें दवा दिए जाने योग्य माना जाता है। जबकि उनके शरीर में रातोंरात कोई नया नुकसान नहीं हुआ होता। इसे मेडिकलाइजेशन कहते हैं। इसका मतलब है कि किसी जोखिम, शारीरिक भिन्नता या जीवनशैली की समस्या को ऐसी बीमारी में बदल दिया जाए, जिसके लिए लगातार जांच और दवा जरूरी मानी जाने लगे। इसका अर्थ यह नहीं कि कोलेस्ट्रॉल की दवाएं बेकार हैं। असली प्रश्न यह है कि दवा किसे और कितने समय तक चाहिए। एक ओर करोड़ों लोगों को जरूरी उपचार नहीं मिलता, वहीं सम्पन्न वर्ग में जरूरत से अधिक जांच और दवाएं बढ़ रही हैं। थोड़े बढ़े एलडीएल वाला स्वस्थ युवा और हृदयाघात झेल चुका व्यक्ति एक जैसे मरीज नहीं हो सकते। जीवनशैली से पैदा बीमारियों का समाधान गोलियों से नहीं होगा। हमें बेहतर भोजन, सक्रिय जीवन और मजबूत प्राथमिक स्वास्थ्य-सेवाएं चाहिए। समझदार मरीज दवा से इनकार नहीं करता; वह दवा की जरूरत, लाभ और अवधि पर प्रश्न पूछता है और सोच-समझकर निर्णय लेता है। (ये लेखक के अपने विचार हैं, डॉ. चन्द्रकान्त लहारिया)

नागरिकों की जान बराबर तो फिर मुआवजों में अंतर क्यों?

अब जब धर्मेंद्र प्रधान ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया है और प्रदर्शनकारी छात्रों के खिलाफ दर्ज एफआईआर भी रद्द की गई हैं तो कॉकरोच जनता



पार्टी द्वारा पेपर-लीक से आत्महत्या करने वाले 21 छात्रों को एक करोड़ रुपए के मुआवजे की मांग अटक सकती है। रेप विक्टिम, एसिड अटैक, सीवर लाइन में मौत, साइबर फ्रॉड जैसे मामलों में मुआवजे के लिए सुप्रीम कोर्ट के फैसले हैं। दुर्घटना में घायल होने वालों और मृतकों के मुआवजे के लिए कानून हैं। वीडियो मैसेज में प्रधानमंत्री ने युवाओं के आक्रोश को स्वीकारा है। अन्याय और कुशासन के खिलाफ जेन-जी के आंदोलन को गवर्नेंस में बेहतरी और सरकारी जवाबदेही से नियंत्रित किया जा सकता है। संविधान में नागरिकों को समान अधिकार हैं और एक देश एक कानून के नारे पर जोर है। ऐसे में तंत्र की विफलता और अन्याय से पीड़ित लोगों को समान मुआवजा देने की अपेक्षा से जुड़े 4 पहलुओं को समझें:- 1. राहुल गांधी ने पिछले 10 सालों में 152 परीक्षाओं में पेपर-लीक का आरोप लगाया है। इसका सामना करने के बजाय भाजपा नेता विपक्ष-शासित राज्यों में परीक्षा माफिया के खिलाफ कार्रवाई की मांग कर रहे हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार 2014 से 2024 के दौरान लगभग 1.23 लाख छात्रों ने अलग-अलग कारणों से आत्महत्या की थी। ऐसे में क्या सभी मामलों में एक करोड़ रुपए का मुआवजा दिया जाएगा? 2. सांड के हमले से मृत एक व्यक्ति के परिवार को हाईकोर्ट जज ने 29.32 लाख मुआवजा दिलवाने का आदेश दिया था, जिसे डिवीजन बेंच ने रद्द कर दिया। दुर्घटना के 20 साल बाद, सुप्रीम कोर्ट में जस्टिस करोल की पीठ ने मानवीय आधार पर 15 लाख रुपए मुआवजा देने का फैसला दिया। दूसरे मामले में जस्टिस उज्जल भुइयां की पीठ ने सड़क दुर्घटना में घायल 6 महीने की बच्ची के लिए मुआवजे को 45.40 लाख से बढ़ाकर 83.38 लाख कर दिया। उनके अनुसार मानवीय गरिमा और जीवन के अधिकार के प्रति जजों को संवेदनशील रहना चाहिए। एक रिपोर्ट के अनुसार महानगरों में 58 फीसदी से ज्यादा सड़क हादसे आवारा कुत्तों और मवेशियों की वजह से हो रहे हैं। तब तो मवेशियों की वजह से घायल, मरने वालों और फसल नुकसान के सभी मामलों में भी पीड़ितों और किसानों को मुआवजा मिलना चाहिए। 3. सरकारी आंकड़ों के अनुसार कोरोना से लगभग 4.5 करोड़ लोग बीमार हुए और 5.33 लाख मौतें हुईं। 2015 के कानून में बाढ़, सूखा और भूकम्प जैसी आपदा में मरने वालों के परिजनों के लिए 4 लाख के मुआवजे का प्रावधान किया गया था। कोरोना संकट से निपटने के लिए आपदा प्रबंधन कानून लागू हुआ था, लेकिन उसके अनुसार मुआवजा नहीं मिला। 2020-21 के कोविड लॉकडाउन की वजह से 989 मृतकों को भी मुआवजा नहीं मिला। खबरों के अनुसार नोटबंदी के दौरान 105 लोग मरे थे, पर उन्हें भी मुआवजा नहीं मिला। पानी-हवा के प्रदूषण से मरने वालों को मुआवजे के लिए व्यावहारिक कानून नहीं हैं। 4. पुलिस लॉकअप में आधे घंटे की अवैध हिरासत के मामले में 2023 में दिल्ली हाईकोर्ट ने 50 हजार रुपए मुआवजे का आदेश दिया था। सजा खत्म होने के बावजूद जेल में रखने के मामले में 2022 में मध्य प्रदेश हाईकोर्ट ने 3 लाख रुपए मुआवजे का आदेश दिया था। दिल्ली सरकार की योजना के अनुसार जेल में अप्राकृतिक मौत (फांसी लगाकर या उत्पीड़न से) पर 7.5 लाख का मुआवजा मिलेगा। जेलों में बंद दो तिहाई कैदी वंचित वर्ग से हैं। ऐसे लाखों लोगों को मुकदमे में रिहाई के बावजूद गैर-कानूनी गिरफ्तारी के लिए मुआवजा नहीं मिलता। केंद्र सरकार और सुप्रीम कोर्ट के फैसलों को पूरे देश में लागू करवाने की खासी जरूरत है। कोरोना संकट से निपटने के लिए आपदा प्रबंधन कानून लागू हुआ था, लेकिन उसके अनुसार मुआवजा नहीं दिया गया है। 2020-21 के कोविड लॉकडाउन की वजह से 989 मृतकों को भी मुआवजा नहीं मिला है। (ये लेखक के अपने विचार हैं,विराग गुप्ता)

अमेरिका का 5 ईरानी टैंकरों पर हमला, बदले में ईरान ने जॉर्डन में यूएस बेस पर 20 मिसाइलें दागीं

नयी दिल्ली/मॉस्को।प्रोजेक्ट में 4.4 लाख करोड़ रुपए का निवेश हुआ परियोजना से जुड़े हवाई परिवहन के लिए एयरपोर्ट भी बनाया जा रहा है। इसका रनवे 3,500 मीटर लंबा होगा। इस प्रोजेक्ट में अब तक करीब 4.4 लाख करोड़ रुपए का निवेश हो चुका है। वोस्तोक प्रोजेक्ट बर्फीले इलाके में है। अभी यहां 50 हजार से अधिक लोग काम कर रहे हैं। इस प्रोजेक्ट में 16,280 मशीनें और उपकरण लगाए गए हैं। तेल में सल्फर कम, रिफाइनिंग का बोझ घटेगा- वोस्तोक के तेल में सल्फर की मात्रा 0.01फीसदी से 0.1फीसदी है। यानी प्रति किलो तेल में 0.1 से एक ग्राम। सल्फर की मात्रा कच्चे तेल की गुणवत्ता का अहम पैमाना है। पेट्रोल-डीजल बनाते समय इसे तय सीमा तक घटाना पड़ता है। कम सल्फर होने से इसे हटाने में खर्च घट सकता है। इसलिए रिफाइनरी के लिए यह फायदे का सौदा साबित हो सकता हैं। एक्सपर्ट बोले- संकट में भारत के लिए लाइफलाइन बनेगा यह प्रोजेक्ट-अंतरराष्ट्रीय मामलों के विशेषज्ञ निनाद शेठ ने एक न्यूज़ पोर्टल को बताया कि यह प्रोजेक्ट संकट के समय भारत के लिए लाइफलाइन साबित होगा। भारत को प्रोजेक्ट से क्या फायदा? वोस्तोक हमारी ऊर्जा सुरक्षा का सहारा बनेगा। यहां से आने वाले जहाजों को होर्मुज से नहीं गुजरना होगा। इसलिए खाड़ी में तनाव व अन्य संकट में यह भारत के लिए लाइफलाइन होगा। प्रोजेक्ट कितना बड़ा, असर क्या होगा? वोस्तोक का शुरुआती सालाना लक्ष्य 3 करोड़ टन है। यह भारत के 2024-25 के घरेलू कच्चा तेल उत्पादन से ज्यादा है। तब भारत ने 2.87 करोड़ टन तेल उत्पादन किया था।

अमेरिकी प्रतिबंधों का कितना असर? भारत-रूस में ज्यादातर ट्रेड स्थानीय मुद्राओं में होता ?है। इससे प्रतिबंधों का ज्यादा असर नहीं। हालांकि, यदि बैंकिंग सिस्टम निशाना बने तो संकट पैदा होगे, पर संभावना कम है। रूस से कितना सस्ता मिलता है तेल? भारत जरूरत का बड़ा हिस्सा रूस से खरीद रहा है। अनुमान है कि रूसी कच्चे तेल पर करीब 30फीसदी तक की बचत मिलती है।

बिहार में नदियां उफान पर,यूपी के 3 जिलों में स्कूल बंद, उत्तराखंड के पौड़ी में लैंडस्लाइड

लखनऊ/नयी दिल्ली। बिहार में गंगा समेत 8 नदियां उफान पर हैं। राज्य के 14 जिलों में बाढ़ की स्थिति बनी हुई है। इससे करीब 35.89 लाख लोग प्रभावित हैं। कोसी, गंडक और घाघरा नदियां लाल निशान से ऊपर बह रही हैं। सारण में माही नदी पर बना जमींदारी बांध टूटने से स्थिति गंभीर हो गई है। उत्तर प्रदेश में बारिश के चलते लखीमपुर और बरेली में कक्षा 8 तक के सभी स्कूलों में छुट्टी कर दी गई है। वाराणसी में प्री-प्राइमरी से कक्षा 5 तक के सभी स्कूल बंद रहेंगे, जबकि कक्षा 6 से 12 तक के स्कूल सुबह 9 बजे से दोपहर 3 बजे तक चलेंगे। आज वाराणसी और प्रयागराज समेत 23 जिलों में बारिश का अलर्ट है।उत्तराखंड के पौड़ी में लैंडस्लाइड के कारण घरों और दुकानों में दरारें आ गई हैं। पहाड़ी जिलों में भारी बारिश की संभावना को देखते हुए यलो अलर्ट जारी किया गया है। इधर, मध्य प्रदेश में मानसून ने एक बार फिर 3 दिन का ब्रेक लिया है। मौसम विभाग, भोपाल ने 11 सितंबर तक प्रदेश में कहीं भी भारी बारिश का अनुमान नहीं जताया है। केदारनाथ में बर्फबारी के बाद आज सुबह मौसम साफ हो गया। कल सुबह हुई बर्फबारी के बाद इलाके में धुंध छा गई थी। आज मौसम साफ होने पर केदारनाथ की पहाड़ियों पर जमी बर्फ साफ दिखाई दी। पश्चिम बंगाल के मालदा में गंगा का जलस्तर बढ़ने से महानंदा टोला और आसपास के इलाकों में बाढ़ और तेज कटाव की स्थिति बनी हुई है। इससे करीब 15 से 20 हजार लोग प्रभावित हुए हैं। छत्तीसगढ़ में अभी बारिश की एक्टिविटी कम है, लेकिन अगले 2-3 दिनों में मौसम का मिजाज बदल सकता है। मौसम विभाग के मुताबिक, कल यानी 10 सितंबर से पूरे प्रदेश में बारिश की एक्टिविटी बढ़ने के आसार हैं। पंजाब और चंडीगढ़ में मानसून कमजोर पड़ गया है। आज पठानकोट, रूपनगर और होशियारपुर को छोड़कर ज्यादातर हिस्सों में बारिश की संभावना नहीं है। इन तीन जिलों में भी कुछ स्थानों पर ही हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। राज्य के अधिकतर हिस्सों में मौसम शुष्क रहेगा। हरियाणा में मानसून की रफ्तार सुस्त पड़ते ही पश्चिमी हवाओं ने अपना असर दिखाना शुरू कर दिया है। मौसम विभाग के मुताबिक, राज्य में औसतन अधिकतम तापमान सामान्य से करीब 1.9 डिग्री सेल्सियस अधिक दर्ज किया गया है। प्रदेश के 10 से अधिक प्रमुख शहरों व केंद्रों में अधिकतम पारा 35 डिग्री सेल्सियस के आंकड़े को पार कर गया है। बिहार में गंगा समेत 8 नदियां अभी भी उफान पर हैं। राज्य के 14 जिलों के 62 प्रखंडों की 491 पंचायतों में बाढ़ की गंभीर स्थिति बनी हुई है। इससे करीब 35.89 लाख लोग प्रभावित हैं। गंगा के अलावा कोसी, गंडक और घाघरा नदियां भी लाल निशान से ऊपर बह रही हैं। सारण में माही नदी पर बना जमींदारी बांध टूटने से स्थिति गंभीर हो गई है। मध्य प्रदेश में मानसून ने एक फिर 3 दिन का ब्रेक लिया है। मौसम केंद्र भोपाल ने 11 सितंबर तक प्रदेश में कहीं भी अति भारी या भारी बारिश का अनुमान नहीं जताया है। इसी दिन पश्चिम-मध्य और उत्तर-पश्चिम बंगाल की खाड़ी में एक लो प्रेशर एरिया (कम दवाब का क्षेत्र) एक्टिव होगा। जिसका अगले दिन यानी, 12 सितंबर से असर दिखना शुरू होगा। राजस्थान में मानसून के कमजोर होने के कारण तीन दिन बारिश की संभावना नहीं है। मौसम विभाग के अनुसार 11 सितंबर से एक नया लो-प्रेशर सिस्टम बंगाल की खाड़ी में बनेगा, जिसके असर से 12 सितंबर से पूर्वी जिलों में हल्की बारिश का दौर शुरू हो सकता है।

रूस से 75 सुखोई-57 फाइटर जेट का सौदा संभव,कीमत रु1 लाख करोड़ तक, भारत ऐसी टेक्नोलॉजी चाहता है, जो आगे भी काम आए

मॉस्को। सुखोई-30 को लंबी दूरी की मिसाइल देने की तैयारी- भारत सुखोई-30 एमकेआई की मारक क्षमता बढ़ाने के लिए आर-37एम जैसी लंबी दूरी की मिसाइल चाहता है। यह मिसाइल करीब 300 किमी दूर तक लक्ष्य पर हमला कर सकती है और दुश्मन के अवाक्स जैसे बड़े विमानों को भी निशाना बना सकती है। फिलहाल भारत 63 हजार करोड़ रुपए में 84 सुखोई-30एमकेआई को 'सुपर सुखोई' बना रहा है। परमाणु ऊर्जा पर भी होगी बात- बैठक में सिविल न्यूक्लियर एनर्जी पर भी चर्चा होगी। रूस तमिलनाडु के कुडनकुलम में छह परमाणु रिएक्टरों के निर्माण में भारत का साझेदार है। दोनों देश एक और परमाणु परियोजना पर आगे बढ़ने की कोशिश कर रहे हैं। भारत परमाणु पनडुब्बियों के लिए ज्यादा ताकतवर रिएक्टर से जुड़ी रूसी तकनीकी मदद भी चाहता है। इस पर दोनों देशों के बीच बातचीत चल रही है। एस-400 की बाकी सप्लाई पर भी बात-बैठक में एस-400 मिसाइल सिस्टम की बाकी सप्लाई पर भी चर्चा हो सकती है। भारत ने रूस से 5 एस-400 सिस्टम खरीदने के लिए 5.43 अरब डॉलर का सौदा किया था। इनमें से 4 सिस्टम भारत को मिल चुके हैं। रूस बाकी सिस्टम की सप्लाई पूरी करने का भरोसा दे सकता है। यूक्रेन युद्ध पर भारत के प्रयासों का स्वागत करेगा रूस- रूसी राष्ट्रपति के प्रवक्ता दिमित्री पेस्कोव ने कहा है कि रूस यूक्रेन युद्ध को खत्म करने के लिए भारत की कोशिशों का स्वागत करेगा। उन्होंने कहा कि मॉस्को युद्ध का शांतिपूर्ण समाधान निकालने के तरीकों पर भारत के साथ संपर्क में है।

अमेरिका का कनाडा के डेयरी प्रोडक्ट और शराब पर बैन,मोटरसाइकिलों पर भी रोक,29 सितंबर से लागू

वॉशिंगटन डीसी। ट्रम्प के मुताबिक इस सरकारी खरीद व्यवस्था में हर साल 50 अरब डॉलर से ज्यादा का कारोबार होता है। ट्रम्प ने अपनी नीति को 'नो रिसिप्रोसिटी- नो एक्सेस' यानी 'बराबरी नहीं तो पहुंच नहीं' बताया। ट्रम्प ने कुछ टैरिफ बढ़ाए, कुछ हटाए-ट्रम्प ने कनाडा से आने वाले कुछ सामान पर टैरिफ के नियम भी बदले हैं। कनाडा के कई एल्युमिनियम प्रोडक्ट पर अब 50फीसदी टैरिफ लगेगा। वहीं, बेडशीट, मछली पकड़ने वाली छड़ और टॉयलेट पेपर में इस्तेमाल होने वाले टिश्यू पर लगाए गए कुछ शुल्क हटा दिए गए हैं। अमेरिका-कनाडा में 18 महीने से चल रहा ट्रेड-वॉर- अमेरिका और कनाडा के बीच व्यापार विवाद करीब 18 महीने से जारी है। जुलाई में ट्रम्प ने कनाडा पर अमेरिकी उद्योगों के साथ भेदभाव करने का आरोप लगाया था। इसके बाद ट्रम्प ने एक पुराने कानून का इस्तेमाल करते हुए चुनिंदा कनाडाई सामान पर 50फीसदी तक टैरिफ लगाने का फैसला किया। दोनों देशों के बीच कई महीनों तक बातचीत चली, लेकिन 21 अगस्त में यह बातचीत टूट गई। इसके बाद दोनों के बीच टैरिफ वॉर बढ़ गया। अमेरिका-कनाडा के बीच विवाद की 5 बड़ी वजहें-1. टैरिफ की नई लड़ाई-सबसे बड़ा विवाद टैरिफ को लेकर है। अमेरिका ने कनाडा के करीब 20 अरब डॉलर के सामान पर 50फीसदी तक अतिरिक्त शुल्क लगाया है। इसमें शराब, डेयरी, फर्नीचर, हॉकी उपकरण और कई दूसरे सामान शामिल हैं। बातचीत टूटने के बाद कनाडा ने भी डॉलर-फॉर-डॉलर जवाबी टैरिफ लगाने का फैसला किया है। 2. कनाडा को 51वां राज्य कहना-ट्रम्प कई बार कनाडा को अमेरिका का 51वां राज्य बनाने की बात कह चुके हैं। ट्रम्प का कहना है कि अमेरिका व्यापार के मामले में कनाडा को अरबों डॉलर का फायदा पहुंचाता है। यदि कनाडा अमेरिका का हिस्सा बन जाता है, तो यह व्यापारिक असमानता और टैरिफ से जुड़े विवाद अपने आप खत्म हो जाएंगे। 3. ट्रूडो को कनाडा का गवर्नर कहना-ट्रम्प ने कई बार कनाडा के तत्कालीन प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो को तंजिया लहजे में 'गवर्नर' कहकर संबोधित किया था। कनाडाई नेताओं और जनता ने इसे अपनी संप्रभुता का अपमान माना। 4. सीमा सुरक्षा, अवैध घुसपैठ और फेंटानिल तस्करी- अमेरिका और कनाडा के बीच बढ़ती सीमा सुरक्षा चिंताएं भी बड़े विवाद का कारण बनी हैं। ट्रम्प प्रशासन का आरोप रहा है कि कनाडा की उत्तरी सीमा से अवैध प्रवासियों की घुसपैठ और खतरनाक नशीली दवाओं (विशेषकर फेंटानिल) की तस्करी अमेरिका में बढ़ रही है। अमेरिका ने कनाडा से अपनी सीमाओं पर सख्त निगरानी और सख्त आव्रजन नीतियां लागू करने की मांग की है।

5. डेयरी और कृषि विवाद- अमेरिका लंबे समय से कनाडा की 'सप्लाई मैनेजमेंट' सिस्टम का विरोध करता रहा है, जो कनाडाई डेयरी और पोल्ट्री (मुर्गी पालन) मार्केट को विदेशी प्रतिस्पर्धा से बचाती है। अमेरिका चाहता है कि कनाडा अपने डेयरी बाजार को अमेरिकी किसानों के लिए पूरी तरह खोले।

जम्मू-कश्मीर के सीएम उमर ने पूरा वंदे मातरम गाया,कांग्रेस ने आपत्ति जताई, कहा- सहयोगी दल पार्टी के साथ रहे

श्रीनगर। श्रीनगर में मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला और जम्मू-कश्मीर नेशनल कॉन्फ्रेंस अध्यक्ष फारूक अब्दुल्ला की मौजूदगी में पूरा वंदे मातरम गाए जाने पर कांग्रेस ने आपत्ति जताई है। इस पर उमर की पार्टी नेशनल कॉन्फ्रेंस ने कहा कि गठबंधन के सहयोगियों पर शर्तें थोपने का अधिकार कांग्रेस का नहीं है। वहीं, बीजेपी ने कांग्रेस को 'मुस्लिम लीग' की राजनीति करने वाली पार्टी बताया। विवाद सोमवार को जम्मू-कश्मीर के अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में राष्ट्रीय गीत का पूरा संस्करण गाए जाने के बाद शुरू हुआ। कांग्रेस के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल ने कार्यक्रम का वीडियो शेयर करते नेशनल कॉन्फ्रेंस से अपील की कि वह कांग्रेस के साथ खड़ी रहे और वंदे मातरम के 2 पैरा गाने के पक्ष में अपना रुख कायम रखे।

नेशनल कॉन्फ्रेंस बोली- वंदे मातरम गाना या कितना गाना है, यह लोगों की पसंद- नेशनल कॉन्फ्रेंस के नेता बशीर अहमद ने कहा कि गठबंधन सहयोगी होने के नाते कांग्रेस यह तय नहीं कर सकती कि वंदे मातरम गाना है या कितना गाना है।

उन्होंने कहा कि वेणुगोपाल को ट्वीट करने का अधिकार है, लेकिन वह अपना फैसला थोप नहीं सकते। यह लोगों की पसंद का मामला है और उनकी पार्टी किसी पर कुछ थोपने के खिलाफ है।

जर्मनी में पहली बार कट्टर दक्षिणपंथी दल चुनाव जीता,पार्टी समलैंगिक शादियों के खिलाफ, लेकिन इसे लीड कर रहीं एलिस खुद लेस्बियन

बर्लिन। पिता की सलाह पर वीडल ने इकोनॉमिक्स और बिजनेस की पढ़ाई की। इसके बाद उन्होंने बैंकिंग और बिजनेस में करियर शुरू किया। कुछ समय उन्होंने अमेरिकी इनवेस्टमेंट कंपनी गोल्डमैन सैक्स में काम किया। इसके बाद वह चीन चली गईं। मंदारिन सीखी, चीन की अर्थव्यवस्था समझी-चीन में वीडल ने बैंक ऑफ चाइना में काम किया और 5 साल तक वहां रहीं। इसी दौरान उन्होंने मंदारिन यानी चीनी भाषा सीखी और बिजनेस कंसल्टेंट के तौर पर भी काम किया।चीन में रहते हुए उनकी दिलचस्पी वहां की अर्थव्यवस्था में बढ़ी और उन्होंने चीन की पेंशन व्यवस्था के भविष्य पर रिसर्च शुरू की। 2011 में उन्होंने इसी विषय पर डॉक्टरेट पूरी की और फिर जर्मनी लौट आईं। वीडल अर्थशास्त्र पढ़ चुकी थीं, बैंक में काम कर चुकी थीं और चीन में कई साल बिता चुकी थीं। यानी राजनीति में आने से पहले ही उन्हें पैसे, कारोबार और दुनियादारी की अच्छी समझ हो गई थी। प्यार-परिवारः पार्टनर के ताना मारने पर राजनीति में एंट्री-साल 2007 में वीडल की मुलाकात सारा बॉसार्ड से हुई। सारा स्विट्जरलैंड की फिल्म निर्माता हैं। सारा का जन्म श्रीलंका में हुआ था। जब वह सिर्फ तीन महीने की थीं, तब स्विट्जरलैंड के एक पादरी दंपती ने उन्हें गोद ले लिया था। वीडल और सारा की दोस्ती धीरे-धीरे रिश्ते में बदल गई। दोनों 2009 से साथ हैं। वे स्विट्जरलैंड में अपने दो बेटों के साथ रहती हैं और मिलकर उनकी परवरिश करती हैं। सारा बोसार्ड ने दोनों बच्चों को स्पर्म डोनेशन की मदद से जन्म दिया। दोनों बच्चों के लिए स्पर्म देने वाले पुरुष अलग-अलग हैं। यह किसी स्पर्म बैंक से अनजान डोनर का स्पर्म लेकर बच्चे पैदा करने का मामला नहीं था। सारा और वीडल दोनों बच्चों के बायोलॉजिकल फादर को जानती हैं। बच्चों को भी पता है कि उनके बायोलॉजिकल फादर कौन हैं। हालांकि, इन दोनों पुरुषों की पहचान सार्वजनिक नहीं की गई है। वीडल के मुताबिक, उन्हें एएफडी में शामिल होने का आइडिया पार्टनर सारा से ही मिला था। एक पार्टी में वीडल लगातार यूरोपीय संघ की राजनीति पर बातें किए जा रही थीं। उनकी लंबी-लंबी बातें सुनकर सारा परेशान हो गईं। उन्होंने वीडल से कहा-'अगर राजनीति पर इतनी ही बातें करनी हैं तो खुद राजनीति में क्यों नहीं चली जातीं? '

नेपाल में भारी बारिश और आंधी का अलर्ट,हिमालयी इलाकों में बर्फबारी की संभावना

काठमांडू। नेपाल में बुधवार को भारी बारिश और आंधी का अलर्ट है। मौसम विभाग के मुताबिक, मधेश, कोशी, बागमती, गंडकी और लुंबिनी के पहाड़ी और तराई इलाकों में तेज बारिश हो सकती है। वहीं, हिमालयी इलाकों में बर्फबारी और बिजली गिरने की संभावना है। कोशी, बागमती और गंडकी के हिमालयी इलाकों में बारिश या बर्फबारी के साथ गरज-चमक हो सकती है। लुंबिनी, कर्णाली के कुछ हिमालयी इलाकों में भी बर्फबारी का अनुमान है। वहीं, 26 अगस्त की बाढ़ में अब तक 1,377 लोगों की मौत हो चुकी है और 5,326 लोग लापता हैं। बाढ़ में 6,827 लोग घायल हुए हैं और 7,570 घर टूटे या क्षतिग्रस्त हुए हैं।नेपाल त्रासदी से जुड़ी ताजा तस्वीरें-नेपाल पुलिस ने राहत सामग्री रोकने के आरोपों को नकारा-नेपाल पुलिस ने सोशल मीडिया पर वायरल राहत सामग्री रोकने के दावों को झूठा और बेबुनियाद बताया। सीपीएन (यूएमएल) सचिव महेश बसनेट ने आरोप लगाया था कि सेना और पुलिस ने राहत सामग्री अपने पास रख ली और कुछ खाद्य सामान खराब हो गया। पुलिस ने कहा कि सेना, पुलिस और सशस्त्र पुलिस बल लगातार सर्च, रेस्क्यू और राहत कार्यों में जुटे हैं। पुलिस ने लोगों से बिना पुष्टि वाली जानकारी और अफवाहें न फैलाने की अपील की है। बाढ़ के कारण चीन के साथ व्यापार प्रभावित- नेपाल में आई बाढ़ के चलते चीन के साथ व्यापार बुरी तरह प्रभावित हुआ है। रसुवागढ़ी और तातोपानी बॉर्डर पर रास्ते खराब होने से 500-600 कंटेनर फंसे हैं। 200 से ज्यादा नेपाली कंटेनर बाढ़ में बह गए हैं। करीब 176 ट्रकों को कोराला रूट से भेजा जा रहा है, लेकिन इस रास्ते से सामान पहुंचने में 10-12 दिन लग रहे हैं। विदेश मंत्रालय ने बताया कि भारतीय तकनीकी टीम ने चिलीमे सुरंग से पानी और कीचड़ हटाने का काम जारी रखा है। सुरंग का ढलान और सीमित पहुंच अब भी चुनौती बने हुए हैं। भारी मशीनें पहुंचाने के लिए बनाया जा रहा अस्थायी रास्ता अगले 2-3 दिनों में तैयार होने की उम्मीद है। नेपाल को पुनर्निर्माण के लिए 4-5 अरब डॉलर की जरूरत- काठमांडू पोस्ट की रिपोर्ट के मुताबिक बाढ़ से 4 लाख करोड़ नेपाली रुपए से ज्यादा का नुकसान हुआ है। इसमें घर, सड़क और दूसरी सरकारी-निजी संपत्तियां शामिल हैं। पूरा हिसाब होने के बाद नुकसान का आंकड़ा करीब 30फीसदी और बढ़ सकता है। नेपाल को बाढ़ से हुए नुकसान की भरपाई और दोबारा निर्माण के लिए 4-5 अरब डॉलर की जरूरत पड़ सकती है।

सरकार इसके लिए दूसरे देशों और संस्थाओं से आर्थिक मदद मांग रही है। राजधानी काठमांडू में 70फीसदी बारिश की संभावना-राजधानी काठमांडू में बारिश की 70फीसदी संभावना है।

दिन में मध्यम बारिश और गरज-चमक हो सकती है। तापमान 27-29सेल्सियस और रात में 19-21सेल्सियस के बीच रहने का अनुमान है। पोखरा में भी बारिश की 70फीसदी संभावना है। यहां दिन का तापमान 30-32सेल्सियस तक पहुंच सकता है।

ब्रिक्स समिट की तैयारियां तेज, कई जगह पोस्टर-पेंटिंग्स से सजावट, कोर्ट/ऑफिस 3 दिन बंद, ट्रैफिक के लिए 22 डायवर्जन पॉइंट

नई दिल्ली। नई दिल्ली में ब्रिक्स समिट से पहले दिल्ली को पोस्टर और रोशनी वाली सजावट से सजाया गया है। राजधानी के कई हिस्से त्योहार जैसे नजर आ रहे हैं। ब्रिक्स समिट 12 और 13 सितंबर को नई दिल्ली के भारत मंडपम में होने वाला है। इस साल की आधिकारिक थीम 'बिल्डिंग फॉर रेजिलिएंस, इनोवेशन, कोऑपरेशन एंड सस्टेनेबिलिटी' है। दिल्ली ट्रैफिक पुलिस ने समिट के लिए ट्रैफिक प्लान तैयार किया है। वीआईपी काफिलों की आवाजाही के दौरान 22 डायवर्जन पॉइंट और 35 से ज्यादा सड़कों पर ट्रैफिक को नियंत्रित या डायवर्ट किया जाएगा। इधर, सम्मेलन के मद्देनजर दिल्ली हाईकोर्ट और सभी जिला अदालतें 11 सितंबर को बंद रहेंगी। ट्रायल कोर्ट में 12 सितंबर को भी अवकाश रहेगा। इस तरह दिल्ली की सभी निचली अदालतों में 11, 12 और 13 सितंबर यानी शुक्रवार से रविवार तक लगातार 3 दिन कामकाज नहीं होगा। एमसीडी और केंद्र सरकार के सभी ऑफिस भी 11 सितंबर को बंद रहेंगे। केवल अस्पताल, सफाई और आपातकालीन सेवाएं जारी रहेंगी। समिट में शामिल होंगे विदेशी नेता और प्रतिनिधि-समिट में राष्ट्राध्यक्ष, विदेशी प्रतिनिधि, अंतरराष्ट्रीय संगठनों के प्रमुख और दूसरे बड़े अधिकारी शामिल होंगे। दिल्ली ट्रैफिक पुलिस का कहना है कि विदेशी प्रतिनिधियों की आवाजाही आसान रखने और आम लोगों को कम से कम परेशानी हो, इसके लिए सुरक्षा और ट्रैफिक व्यवस्था लागू की जा रही है। ट्रैफिक व्यवस्था पर एडिशनल सीपी (ट्रैफिक) दिनेश कुमार गुप्ता ने बताया कि वीआईपी मोटरकेड गुजरने के दौरान कुछ समय के लिए ट्रैफिक रोका भी जा सकता है। नेशनल सिक्योरिटी गार्ड का ऑपरेशन 'ब्रिक्स कवच'- एनएसजी का ऑपरेशन 'कवच ब्रिक्स' अहम है क्योंकि भारत समिट की मेजबानी करेगा। इस समिट में ब्रिक्स सदस्य और पार्टनर देशों के नेताओं के साथ-साथ आउटरीच इनवाइटीज भी शामिल होंगे। इसके लिए मंगलवार को करीब 100 एनएसजी कमांडो ने इस अभ्यास में हिस्सा लिया। चारों जगहों पर अलग-अलग समय में ड्रिल की गई। मकसद था, अगर कोई आतंकी खतरा पैदा होता है, तो एनएसजी, दिल्ली पुलिस और दूसरी सुरक्षा एजेंसियां बिना समय गंवाए एक साथ कार्रवाई कर सकें। नौ होटलों से भारत मंडपम तक रिहर्सल-गुप्ता ने बताया कि विदेशी प्रतिनिधि नौ होटलों में ठहरेंगे। इन होटलों से भारत मंडपम तक जाने वाले रास्तों की पहचान कर ली गई है। उन्होंने कहा कि तय रूट पर कारकेड की रिहर्सल की जा रही है और पुलिसकर्मियों को पूरी व्यवस्था की जानकारी दी जा रही है। गुप्ता ने कहा, 'वे नौ होटलों में ठहरेंगे। वहां से भारत मंडपम तक के रास्तों की पहचान की गई है। हम इन रास्तों पर कारकेड रिहर्सल कर रहे हैं। हमारे स्टाफ को सही तरीके से ब्रीफिंग दी जा रही है।' ब्रिक से ब्रिक्स तक ऐसे बढ़ा समूह-ब्रिक्स की शुरुआत ब्राजील, रूस, भारत और चीन के ब्रिक गठबंधन के तौर पर हुई थी। इन देशों के विदेश मंत्रियों की पहली बैठक 2006 में न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र महासभा के दौरान हुई थी।इसके बाद 2009 में रूस के येकातेरिनबर्ग में ब्रिक का पहला शिखर सम्मेलन हुआ। दक्षिण अफ्रीका के 2011 में शामिल होने के बाद इसका नाम ब्रिक्स हो गया। जनवरी 2024 में मिस्र, इथियोपिया, ईरान, सऊदी अरब और यूएई को पूर्ण सदस्य बनाया गया। इसके बाद जनवरी 2025 में इंडोनेशिया भी पूर्ण सदस्य बना। अब ब्रिक्स में 11 पूर्ण सदस्य देश हैं। इसके साथ साझेदार देशों की संख्या भी बढ़ रही है। यह समूह वैश्विक आर्थिक और कूटनीतिक मामलों में महत्वपूर्ण प्रभाव रखता है। 11 सदस्य देशों का डेटा आपस में जोड़ने की तैयारी-ब्रिक्स शिखर सम्मेलन में अंतरिक्ष सहयोग के लिए स्थायी संस्थागत ढांचा बनाने पर चर्चा हो सकती है। सदस्य देशों के रिमोट सेंसिंग सैटेलाइट नेटवर्क का विस्तार और ब्रिक्स स्पेस काउंसिल के गठन को आगे बढ़ाने पर सहमति बनने की संभावना है। ब्रिक्स के 11 सदस्य देशों की अंतरिक्ष एजेंसियों की शुरुआती बैठकों में इन मुद्दों पर चर्चा हो चुकी है। योजना है कि सदस्य देशों के मौजूदा भू-अवलोकन उपग्रहों और उनसे मिलने वाले डेटा को साझा कर बड़ा निगरानी नेटवर्क खड़ा किया जाए। ब्रिक्स में रिमोट सेंसिंग सैटेलाइट कांस्टिलेशन के सहयोग का ढांचा पहले से है। नए सदस्यों को भी इसमें जोड़ने की तैयारी है। इससे एक देश का उपग्रह डेटा जरूरत पड़ने पर दूसरे सदस्य देश के काम आ सकेगा। मसलन, भारत में बाढ़ या चक्रवात के दौरान दूसरे देशों के डेटा से प्रभावित क्षेत्रों की मैपिंग और राहत कार्यों में मदद मिल सकती है।अभी ब्रिक्स का अंतरिक्ष सहयोग अलग-अलग बैठकों और समितियों के जरिए आगे बढ़ता है।

राजपाल यादव को सुप्रीम कोर्ट का ने कहा-चेक बाउंस मामले में सरेंडर से छूट के लिए 5 करोड़ रुपए जमा करें

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को एक्टर राजपाल यादव को निर्देश दिया कि चेक बाउंस मामले में सरेंडर से छूट पाने की शर्त के तौर पर वे बुधवार तक कोर्ट की रजिस्ट्री में 5 करोड़ रुपए जमा करें। यह मामला फिल्म प्रोड्यूसर-फाइनेंसर मुरली प्रोजेक्ट्स प्राइवेट लिमिटेड से जुड़ा है। कोर्ट ने दिल्ली हाईकोर्ट के 10 जुलाई के फैसले को चुनौती देने वाली यादव की याचिका पर सशर्त नोटिस जारी किया। हाईकोर्ट ने नेगोशिएबल इंस्ट्रूमेंट्स एक्ट की धारा 138 के तहत सात मामलों में उनकी दोषसिद्धि और तीन महीने की सजा बरकरार रखी थी। मामले की अगली सुनवाई 15 सितंबर को होगी। चीफ जस्टिस जॉयमाल्या बागची और जस्टिस वी. मोहना की बेंच ने यादव की याचिका पर मौखिक रूप से सुनवाई के बाद

यह आदेश दिया। दिल्ली हाईकोर्ट ने उन्हें सजा काटने के लिए सरेंडर करने का निर्देश दिया था, जिसकी अंतिम तारीख 10 सितंबर थी। यह मामला मुरली प्रोजेक्ट्स की ओर से यादव, उनकी पत्नी राधा राजपाल यादव और उनकी फिल्म प्रोडक्शन कंपनी के खिलाफ दायर सात शिकायतों से जुड़ा है। ये शिकायतें फिल्म 'अता पता लापता' के लिए जारी सात चेक बाउंस होने के बाद दर्ज की गई थीं। मामले के रिकॉर्ड के मुताबिक, मुरली प्रोजेक्ट्स ने 2010 में फिल्म पूरी करने के लिए 5 करोड़ रुपए दिए थे। फिल्म की रिलीज में देरी के बाद पक्षों के बीच कई समझौते हुए और अलग-अलग चरणों में रकम की वापसी की राशि में बदलाव किया गया। यादव की याचिका में कहा गया है कि मूल लेन-देन फिल्म में निवेश था, कर्ज नहीं, और चेक सिक्योरिटी के तौर पर दिए गए थे। अगस्त 2012 के तीसरे सप्लीमेंट्री एग्रीमेंट के तहत आठ पोस्ट-डेटेड चेक जारी किए गए थे और भुगतान की जिम्मेदारी फिल्म की रिलीज से जोड़ी गई थी।

पति को मेरा दोस्तों से मिलना पसंद नहीं,कहते हैं, पति-पत्नी के दोस्त, शौक सब एक होने चाहिए, उन्हें कैसे समझाऊं

नोएडा। वैवाहिक जीवन में इस तरह चुनौतियां आना कोई बड़ी चीज़ नहीं महत्वपूर्ण यह हैं की हम उसे हैंडल कैसे करतें हैं ? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी से सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं 34 साल की वर्किंग वुमन हूं। मेरी शादी को छह साल हो चुके हैं। हमारे बीच वैसे तो कोई

बड़ा झगड़ा नहीं होता, लेकिन एक बात को लेकर अक्सर तनाव रहता है। पति चाहते हैं कि हम अपना सारा खाली समय साथ बिताएं। उनका मानना है कि शादी के बाद पति-पत्नी के दोस्त, शौक और सोशल लाइफ भी एक जैसी होनी चाहिए। मुझे ये बात समझ नहीं आती कि दोनों के शौक और सोशल लाइफ एक जैसी होना क्यों जरूरी है। उनके अलावा भी मेरी सोशल लाइफ क्यों नहीं हो सकती? मैं अकेले अपने स्कूल-कॉलेज के दोस्तों के साथ वक्त क्यों नहीं बिता सकती? उन्हें कैसे समझाऊं, क्या करूं? जवाब- सबसे पहले यह समझिए कि आपकी इच्छा गलत नहीं है। शादी का मतलब यह नहीं कि आपकी अपनी पहचान, दोस्तियां और पसंद-नापसंद खत्म हो जाएं। जिस तरह आपके पति आपके जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, उसी तरह आपकी अपनी दुनिया भी आपकी मानसिक सेहत और व्यक्तित्व का जरूरी हिस्सा है। इसलिए यह सवाल कि 'क्या शादी के बाद पति-पत्नी की सोशल लाइफ एक ही होनी चाहिए?'– इसका जवाब है, 'नहीं।' हालांकि, यह भी संभव है कि आपके पति आपको कंट्रोल न करना चाहते हों। कई बार ऐसी सोच कुछ अन्य कारणों से भी आती है, जैसेकि- बहुत ज्यादा प्यार असुरक्षा की भावना अकेले पड़ जाने का डर शादी को लेकर बनी पारंपरिक धारणाएं इसलिए इस मुद्दे को 'कौन सही, कौन गलत' की लड़ाई बनाने की बजाय इस नजरिए से देखना बेहतर और ज्यादा मददगार होगा कि 'हम दोनों की जरूरतें क्या हैं।' शादी में साथ जरूरी हर समय साथ रहना नहीं। किसी भी स्वस्थ रिश्ते में दो चीजें साथ-साथ चलती हैं- निकटता और स्वतंत्रता। स्वतंत्रता का मतलब है- पर्सनल स्पेस। अगर रिश्ते में सिर्फ निकटता हो और पर्सनल स्पेस न हो तो व्यक्ति घुटन महसूस करने लगता है। वहीं अगर सिर्फ पर्सनल स्पेस हो और जुड़ाव-निकटता न हो तो दूरियां बढ़ने लगती हैं। एक हेल्दी मैरिज में इन दोनों के बीच एक संतुलन होता है। मनोविज्ञान में इसे 'डिफरेंशिएशन ऑफ सेल्फ' कहा जाता है। इसका मतलब है कि दो लोग भावनात्मक रूप से जुड़े रहने के साथ अपनी अलग पहचान भी बनाए रखें। हेल्दी मैरिज की पहचान-क्वालिटी टाइम-साथ समय बिताना। भरोसा-एक-दूसरे पर पूरा विश्वास। पर्सनल स्पेस-अपने दोस्त, अपने शौक। खुला संवाद-अपनी बात खुलकर कहना। बराबरी-साझे फैसले, साझी जिम्मेदारियां। सम्मान-इंडीविजुअल पहचान की रिस्पेक्ट। पार्टनर ऐसा क्यों चाहता है? हर व्यवहार के पीछे कोई-न-कोई भावनात्मक जरूरत होती है। इसलिए पहले खुद से ये सवाल पूछिए कि आपके पति ऐसा क्यों चाहते हैं। क्या उन्हें अकेलापन महसूस होता है? क्या उन्हें डर है कि दोस्त आप दोनों के बीच दूरी बढ़ा देंगे? क्या उनके परिवार में औरतें बहुत पारंपरिक भूमिका में थीं, जिनकी कोई पर्सनल लाइफ नहीं थी? क्या वे यह मानते हैं कि अलग सोशल लाइफ का मतलब रिश्ते में कमी है? अगर हमें किसी भी चीज का ठीक-ठीक कारण समझ में आ जाए तो बातचीत करना और उस समस्या का हल निकालना आसान हो जाता है। सीबीटी का एबीसी मॉडल-कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी (सीबीटी) का एक आसान टूल है- एबीसी मॉडल। इस मॉडल को ऐसे समझिए-1- Activating Event (घटना) आप दोस्तों से मिलने की बात करती हैं। B- Belief (विश्वास) पति सोचते हैं- 'अगर पत्नी अकेले दोस्तों के साथ जा रही है तो शायद उसे मेरे साथ रहना पसंद नहीं है।' C- Consequence (परिणाम) वे नाराज हो जाते हैं या आप दोनों के बीच बहस शुरू हो जाती है। अब इस मॉडल के मुताबिक आपको अपने पति के Belief यानी उनके यकीन को चुनौती देनी है। आपको उन्हें यह समझाना है कि-'दोस्तों के साथ समय बिताना, पति से दूर होना नहीं है।' पार्टनर ये बात कैसे करें? अब सवाल ये है कि उनके मन में बैठे विचारों या उनके यकीन को बदलने के लिए बातचीत कैसे करें। बात करते हुए आपको 'मैं' वाले वाक्यों का इस्तेमाल करना है। बहुत से कपल बातचीत की शुरुआत आरोप से करते हैं, जैसेकि-'तुम मुझे कभी आजादी नहीं देते।' ऐसी बात सामने वाले को डिफेंसिव बना देती है। इसके बजाय 'मैं' वाले वाक्यों का इस्तेमाल करें, जैसेकि-'मुझे अपने पुराने दोस्तों से मिलकर अच्छा लगता है। इससे मैं भावनात्मक रूप से बेहतर महसूस करती हूं। इसका मतलब यह नहीं कि मैं तुम्हारे साथ समय नहीं बिताना चाहती।' इस तरह सामने वाला आपकी भावनाओं को सुनता है, आरोप को नहीं। तुम हमेशा रोकते हो-मुझे दोस्तों से मिलना 'अच्छा लगता है। तुम्हें मुझ पर भरोसा नहीं-मैं चाहती हूं, तुम मुझे 'समझो। तुम गलत हो-क्या बीच का रास्ता निकाल सकते हैं? रिश्ते में बनाएं 'स्पेस एग्रीमेंट'- कई कपल बिना बात किए उम्मीदें बना लेते हैं। बाद में वही उम्मीदें विवाद बन जाती हैं। इसलिए अपने मन से कुछ भी तय करने की बजाय मिल-बैठकर कुछ बातें तय करें– सप्ताह में कितना समय सिर्फ आप दोनों साथ बिताएंगे। महीने में कितनी बार दोनों अपने-अपने दोस्तों से मिलेंगे। आप दोनों कब और कहां साथ जाएंगे और कब अलग-अलग जाएंगे। पहले से इसकी जानकारी देने का तरीका क्या होगा। इस तरह के नियम दोनों के लिए समान होंगे। ACT (एक्सेप्टेंस एंड कमिटमेंट) थेरेपी टूल ACT (एक्सेप्टेंस एंड कमिटमेंट) थेरेपी कहती है कि किसी भी रिश्ते का फैसला डर से नहीं, बल्कि अपने मूल्यों के आधार पर होना चाहिए।इसलिए खुद से ये सवाल पूछिए– मैं कैसी पत्नी बनना चाहती हूं? मैं कैसी इंसान बने रहना चाहती हूं? क्या दोनों बातें एक साथ संभव हैं? इस सवाल का जवाब अक्सर 'हां' होता है। आप एक अच्छी, कमिटेड पत्नी भी हो सकती हैं और अपने दोस्तों से जुड़ी हुई अच्छी दोस्त भी, अच्छी इंसान भी। इन बातों में कोई अंतर्विरोध नहीं है। सीमाएं तय करने से कमजोर नहीं होते रिश्ते-मनोविज्ञान में हेल्दी बाउंड्रीज बहुत महत्वपूर्ण हैं। बाउंड्रीज यानी सीमा का मतलब दीवार खड़ी करना नहीं है। इसका मतलब है–'यह मेरी व्यक्तिगत जरूरत है और मैं चाहता/चाहती हूं कि आप इसका सम्मान करें।' एक उदाहरणः-'महीने में एक बार मैं अपने कॉलेज फ्रेंड्स से अकेले मिलना चाहती हूं। उसी तरह अगर आप अपने दोस्तों के साथ समय बिताना चाहें तो मुझे भी खुशी होगी।' हेल्दी बाउंड्रीः-अपनी जरूरत साफ बताना। सामने वाले की जरूरत सुनना। स्पेस को सम्मान देना। न कंट्रोल करना, न छिपाना। दोनों के लिए बराबर नियम। इमोशनल बैंक अकाउंट भरते रहिए-रिश्तों के विशेषज्ञ अक्सर इमोशनल बैंक अकाउंट की बात करते हैं। अगर रिश्ते में प्यार, सम्मान, समय और भरोसा लगातार जमा होता रहे तो छोटी-छोटी असहमतियों से रिश्ता टूटता नहीं है। इसलिए जब आप दोस्तों से मिलें, उससे पहले और बाद में पति के साथ भी अच्छा समय बिताइए। उन्हें यह महसूस होना चाहिए कि वे आपकी प्राथमिकता हैं। हेल्दी मैरिज में दो लोगों की पहचान एक नहीं होती। वो दो अलग इंसान हैं, दोनों की अलग पहचान है और न पहचानों का पूरा सम्मान है। जो रिश्ता पर्सनल स्पेस और इमोशनल कनेक्शन के बीच संतुलन बना लेता है, वही लंबा और खुशहाल होता है। अगर पति से प्यार और शांति से बातचीत की हर कोशिश नाकाम हो रही है, बार-बार शांत बातचीत के बाद भी वे–दोस्तों से मिलने पर रोक लगाते हैं। हर बार अपराधबोध महसूस कराते हैं। आपकी हर गतिविधि पर नजर रखना चाहते हैं। आपकी सोशल लाइफ धीरे-धीरे खत्म करवाने की कोशिश करते हैं। तो यह सिर्फ दो व्यक्तियों की अलग-अलग पसंद का मामला नहीं है। यह कंट्रोलिंग व्यवहार की दिशा में जा सकता है। ऐसी स्थिति में कपल काउंसलिंग मददगार हो सकती है। किसी निष्पक्ष विशेषज्ञ के सामने बातचीत करने से दोनों अपनी भावनाएं बेहतर तरीके से समझ और समझा पाते हैं।आखिर में एक बात और।

किसी भी रिश्ते का लक्ष्य दो लोगों को एक जैसा बनाना नहीं होता। लक्ष्य यह होता है कि दो अलग-अलग लोग अपनी-अपनी पहचान बचाए रखते हुए एक-दूसरे के जीवन को बेहतर बनाएं। अगर आप सम्मान के साथ अपनी जरूरत रखें और उतने ही सम्मान से उनके डर और भावनाओं को सुनें, तो इस मुद्दे का समाधान टकराव से नहीं, बातचीत से निकल सकता है।

बेटी दुआ के बर्थडे पर दीपिका-रणवीर ने कराया फोटोशूट, पिता के साथ मस्ती की, जल्द हो सकती है दीपिका की डिलीवरी

मुंबई। दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह जल्द ही अपने दूसरे

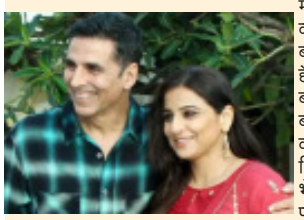
बच्चे का स्वागत करने वाले हैं। दूसरी बच्चे का ऐलान इस साल की शुरुआत में करने के बाद कपल ने मंगलवार को फैमिली फोटोशूट की कुछ खूबसूरत तस्वीरें शेयर की हैं। दीपिका-रणवीर के फोटोशूट में उनकी बेटी दुआ भी नजर आ रही हैं। तस्वीरों में दीपिका और रणवीर के साथ दुआ ने सबसे ज्यादा ध्यान खींचा। तस्वीरों के साथ रणवीर सिंह ने कैप्शन में लिखा है, 'बेबी दुआ और हमारे दिल बड़े हो रहे हैं! आपकी दुआओं के लिए धन्यवाद।' सोशल मीडिया यूजर्स ने दुआ की नई तस्वीर की तुलना दीपिका और रणवीर की पुरानी तस्वीरों से की। ज्यादातर लोगों का कहना था कि दुआ बिल्कुल रणवीर जैसी दिखती हैं।

जल्द हो सकती है दीपिका की डिलीवरी-दीपिका पादुकोण का तस्वीरों में बड़ा बेबी बंप नजर आया है। इससे पहले पिछली प्रेग्नेंसी में भी मेटरनिटी फोटोशूट की तस्वीरें पोस्ट करने के महज एक हफ्ते बाद ही दीपिका ने बेटी को जन्म दिया था। इस बार भी यही हो सकता है। दीपिका ने अप्रैल में प्रेग्नेंसी अनाउंस की, जिसके बाद अब वह 9वें महीने के करीब हो सकती हैं। 19 अप्रैल को की थी दूसरी प्रेग्नेंसी की घोषणा-दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह ने 19 अप्रैल को दूसरी बार पेरेंट्स बनने की गुड न्यूज दी थी। तब भी कपल ने बेटी दुआ की प्रेग्नेंसी किट पकड़े हुए तस्वीर शेयर की थी। पिछले साल 2024 में हुआ था दुआ का जन्म-दीपिका पादुकोण ने साल 2024 की शुरुआत में प्रेग्नेंसी अनाउंस की, जिसके बाद 8 सितंबर 2024 को उनके घर बेटी का जन्म हुआ था।

नवंबर 2024 में कपल ने बेटी का नाम दुआ रखा। शुरुआत में दीपिका-रणवीर ने बेटी की तस्वीरें सार्वजनिक नहीं की थीं। दीवाली के मौके पर दीपिका रणवीर ने फैमिलो फोटोज शेयर कर दुआ का चेहरा रिवील किया था।

अक्षय कुमार ने चुराया था हुमा कुरैशी का फोन,अभिनेताओं को भेजे थे शादी के प्रपोजल वाले मैसेज, 'आई लव यू' भी लिखा था

मुंबई। बॉलीवुड के खिलाड़ी कुमार यानी अक्षय कुमार आज 59 साल के हो गए हैं। अक्षय ने करीब तीन दशक से ज्यादा लंबे



करियर में एक्शन, कॉमेडी, रोमांस और सोशल ड्रामा जैसी कई तरह की फिल्मों में काम किया है। फिल्मों में अपने अलग-अलग किरदारों के लिए पहचाने जाने वाले अक्षय अपने को-स्टार्स के साथ मजाक-मस्ती और प्रैंक करने के लिए भी मशहूर हैं। ऐसा ही एक मजेदार किस्सा एक्ट्रेस हुमा कुरैशी ने अक्षय के साथ काम करने के दौरान सुनाया था। अक्षय कुमार और हुमा कुरैशी ने 2017 में आई फिल्म 'जॉली एलएलबी 2' में साथ काम किया था। फिल्म के प्रमोशन के दौरान दोनों 'द कपिल शर्मा शो' में पहुंचे थे। इसी दौरान हुमा ने अक्षय की एक शरारत का खुलासा किया था। हुमा ने बताया था कि अक्षय ने एक बार उनका फोन चुरा लिया था। इसके बाद उन्होंने फोन का इस्तेमाल करते हुए बॉलीवुड के 2-3 अभिनेताओं को 'मैं तुमसे शादी करना चाहती हूं, आई लव यू' जैसे मैसेज भेज दिए थे।रितेश के फोन से विद्या को भेजा था 'आई लव यू'- अक्षय की ऐसी ही एक और शरारत का किस्सा रितेश देशमुख ने 'द कपिल शर्मा शो' में सुनाया था। यह घटना फिल्म 'हे बेबी' की शूटिंग के दौरान की है। रितेश के मुताबिक, अक्षय ने उनका फोन अपने पास रख लिया था। इसके बाद उन्होंने रितेश के फोन से विद्या बालन को 'आई लव यू' मैसेज भेज दिया। रितेश को जब इस मैसेज के बारे में पता चला तो वह हैरान रह गए। मजेदार बात यह थी कि विद्या बालन ने भी उस मैसेज का जवाब दिया और किस वाला स्माइली भेजा। बाद में रितेश को पता चला कि यह पूरा मामला अक्षय कुमार की शरारत थी। उस वक्त विद्या का फोन भी अक्षय के पास था और उन्होंने ही रितेश के फोन से मैसेज भेजकर यह प्रैंक किया था। एक नजर अक्षय कुमार के करियर पर-अक्षय कुमार ने 1991 में फिल्म 'सौगंध' से बतौर लीड एक्टर बॉलीवुड में डेब्यू किया था। 1992 में आई फिल्म 'खिलाड़ी' ने उन्हें एक्शन स्टार के तौर पर पहचान दिलाई और यहीं से उन्हें 'खिलाड़ी कुमार' के नाम से जाना जाने लगा। इसके बाद अक्षय ने 'मोहरा', 'मैं खिलाड़ी तू अनाड़ी', 'सबसे बड़ा खिलाड़ी', 'हेरा फेरी', 'धड़कन', 'मुझसे शादी करोगी', 'भूल भुलैया', 'सिंह इज किंग', 'हाउसफुल' और 'राउडी राठौर' जैसी फिल्मों में काम किया। एक्शन और कॉमेडी के साथ उन्होंने सामाजिक मुद्दों पर बनी फिल्मों में भी काम किया। 'बेबी', 'एयरलिफ्ट', 'रुस्तम', 'पैडमैन', 'केसरी', 'मिशन मंगल' और 'ओएमजी 2' जैसी फिल्मों में उनके अलग-अलग किरदार देखने को मिले। अक्षय कुमार को 2009 में पद्म श्री से सम्मानित किया गया था। उन्हें 'रुस्तम' के लिए 2017 में नेशनल फिल्म अवॉर्ड फॉर बेस्ट एक्टर भी मिला।

किचन में जंग लगा चाकू तुरंत फेंकें, कंटेमिनेशन का रिस्क, एफएसएसएआई की चेतावनी, 6 संकेत दिखें तो चाकू बदलें

नयी दिल्ली। आपके किचन में रखा चाकू अगर जंग खा गया है तो उसे तुरंत हटाएं। जंग लगा या टूटा-फूटा चाकू फूड कंटैमिनेशन की वजह बन सकता है। अगर चाकू पर जंग लगी हो, उसका ब्लेड टूटा हो, किनारे खुरदरे हों या उस पर पेंट और गंदगी की परत जमी हो, तो उसके कण खाने में मिल सकते हैं। जंग के कण, बैक्टीरिया और धातु के सूक्ष्म टुकड़ों के खाने में मिलने से हेल्थ रिस्क हो सकता है। इसे लेकर भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने देशभर के फूड बिजनेस ऑपरेटर्स (एफबीओएस) के लिए एडवाइजरी जारी की है। उन्हें जंग लगे, क्षतिग्रस्त और गैर-फूड ग्रेड चाकू व कटिंग उपकरणों का इस्तेमाल तुरंत बंद करने की

सलाह दी है। हालांकि यह एडवाइजरी फूड बिजनेस ऑपरेटर्स के लिए है, लेकिन इससे हर घर के किचन के लिए भी एक जरूरी सीख मिलती है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में एफएसएसएआई के चाकू के बारे में दिए निर्देश पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- जंग लगा चाकू फूड कंटैमिनेशन का खतरा कैसे बढ़ाता है? इससे क्या हेल्थ रिस्क हो सकते हैं? घर में फूड सेफ्टी के लिए किन बातों का ध्यान रखें? सवाल- एफएसएसएआई ने जंग लगे चाकुओं पर रोक क्यों लगाई है? जवाब- सुरक्षित फूड स्टैंडर्ड बनाए रखने के लिए यह कदम उठाया गया है क्योंकि जंग लगे चाकू से-फूड सेफ्टी और हाइजीन प्रभावित होती है। खाने में जंग और मेटल के कण मिल सकते हैं। भोजन दूषित हो सकता है।भोजन में बैक्टीरिया पनप सकते हैं। सेहत को नुकसान हो सकता है। सवाल- किस तरह ऑपरेटर्स ऐसे चाकू और कटिंग उपकरण इस्तेमाल कर रहे थे, जो भोजन को दूषित कर सकते हैं। ग्राफिक में देखिए, किन उपकरणों के इस्तेमाल से बचने की सलाह दी गई है। एफएसएसएआई की सलाह ऐसे उपकरण यूज न करें:-जंग लगे उपकरण, क्षतिग्रस्त उपकरण, टूटे किनारों वाले ब्लेड, दरार वाले उपकरण, पेंट लगे उपकरण, टूटे-फूटे कटिंग उपकरण। सवाल- जंग लगे चाकू से कटा खाना क्यों खतरनाक है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- फूड कंटैमिनेशनः जंग और मेटल के सूक्ष्म कण खाने में मिल सकते हैं। बैक्टीरियल ग्रोथः जंग लगी और खुरदरी सतह पर बैक्टीरिया आसानी से पनप सकते हैं। क्रॉस-कंटैमिनेशनः अगर चाकू ठीक से साफ न हो तो एक फूड के जर्म्स दूसरे में पहुंच सकते हैं। फिजिकल कंटैमिनेशनः चाकू के टूटे या चिप्ड हिस्सों के छोटे कण खाने में मिल सकते हैं। इन्हीं कारणों से एफएसएसएआई ने फिजिकल, केमिकल और माइक्रोबायलॉजिकल कंटैमिनेशन की आशंका जताई है। जंग लगा चाकू यूज करने से खाने में रस्ट पार्टिकल्स, बैक्टीरिया और दूसरे दूषित तत्व मिल सकते हैं। इससे फूड कंटैमिनेशन, पेट संबंधी संक्रमण, उल्टी-दस्त और फूड पॉइजनिंग का रिस्क बढ़ता है। इसलिए हमेशा साफ और जंग मुक्त चाकू ही यूज करें। - फूड कंटैमिनेशन बढ़ने पर कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। फूड पॉइजनिंग, पेट दर्द, उल्टी, दस्त, डाइजेस्टिव इश्यू, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इन्फेक्शन, बैक्टीरियल संक्रमण, किन लोगों को रिस्क ज्यादा? बच्चे, बुजुर्ग, जिन्हें डायबिटीज है। जिन्हें कोई हेल्थ कंडीशन है। जिन्हें कोई क्रॉनिक बीमारी है। गर्भवती महिलाएं, जिनकी इम्यूनिटी कमजोर है। सवाल- चाकू पर जंग क्यों लगती है? जवाब- इसके कई कारण हैं। जैसे- चाकू पर नमी रहना, चाकू पर पानी की बूंदें रह जाती हैं। इससे ब्लेड पर जंग बनने लगती है। चाकू का हवा के संपर्क में रहना, हवा में मौजूद ऑक्सीजन ब्लेड से रिएक्शन करती है। इससे जंग की परत बनती है। नमक वाली चीजें काटना। नमक ब्लेड पर केमिकल रिएक्शन बढ़ाता है। इससे जंग जल्दी लग सकती है। नींबू-टमाटर जैसी चीजें काटना इनके एसिड ब्लेड की सतह को प्रभावित करते हैं। इससे जंग लगने का रिस्क बढ़ता है। चाकू को ठीक से साफ न करना। ब्लेड पर भोजन के कण और नमी रह जाती है। इससे जंग लगने की संभावना बढ़ती है। ब्लेड पर खरोंच या घिसाव होना। ब्लेड की सेफ्टी लेयर कमजोर हो जाती है। इससे जंग जल्दी लग सकती है। चाकू को गलत तरीके से स्टोर करना। गीली या नम

जगह पर रखने से जल्दी जंग लगती है। सवाल- घर में इस्तेमाल होने वाले चाकू कब बदलने चाहिए? जवाब- कुछ संकेत बताते हैं कि अब चाकू बदलने का समय आ गया है। सवाल- जंग लगे चाकू से कौन-से फूड आइटम्स ज्यादा प्रभावित होते हैं? जवाब- ये फूड आइटम्स ज्यादा प्रभावित हो सकते हैं-1. फल और सब्जियां। जैसे- सेब, तरबूज, खीरा, टमाटर, सलाद पत्ते आदि। 2. मीट, मछली और चिकन इन फूड आइटम्स में नमी और प्रोटीन ज्यादा होता है, जिससे बैक्टीरिया तेजी से बढ़ सकते हैं। 3. खट्टे फल और एसिडिक फूड्स-जैसे- नींबू, संतरा, अनानास, टमाटर आदि। इनमें मौजूद एसिड जंग लगी सतह के साथ रिएक्शन कर सकता है। 4. रेडी टू ईट फूड- जैसे- सैंडविच, केक, फ्रूट चाट, सलाद, ब्रेड आदि क्योंकि इन्हें बाद में पकाया नहीं जाता। 5. अधिक नमी वाले फूड जैसे- पनीर, टोफू, उबली सब्जियां और कटे हुए फल। सवाल- क्या जंग को घिसकर हटाने के बाद चाकू सुरक्षित हो जाता है? जवाब- पॉइंटर्स में समझिए-यह इस बात पर निर्भर करता है कि जंग कितनी गहरी है। अगर चाकू पर सिर्फ सतही जंग है और उसे हटाकर चाकू को अच्छे से सैनिटाइज कर दिया गया है, तो ठीक है। अगर जंग के कारण सतह खुरदरी हो गई है या ब्लेड में गड्ढे बन गए हैं तो चाकू को बदल देना चाहिए। जंग हटाने के बाद भी ब्लेड पर सूक्ष्म दरारें, खांचे या खुरदुरापन रह सकता है। ये जगहें बैक्टीरिया और गंदगी के छिपने के लिए अनुकूल होती हैं। सवाल- क्या स्टेनलेस स्टील के चाकू में भी जंग लग सकती है? जवाब- हां, कुछ कंडीशंस में ऐसा हो सकता है। जैसेकि- चाकू को लंबे समय तक गीला छोड़ देना। लंबे समय तक नमक, नींबू, सिरका या अन्य एसिडिक सब्सटेंस के संपर्क में रखना। धोने के बाद ठीक से न सुखाना। सतह पर खरोंच होना। स्टेनलेस स्टील की क्वालिटी खराब होना। सवाल- चाकू पर जंग लगने के शुरुआती संकेत क्या हैं? जवाब- जंग लगने से पहले ही कुछ ऐसे संकेत दिखने लगते हैं, जिन्हें पहचानकर चाकू को खराब होने से बचाया जा सकता है। सवाल- लोग घर में फूड सेफ्टी कैसे सुनिश्चित करें? जवाब- इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। जैसे- खाना बनाने से पहले साबुन से हाथ धोएं। साफ और सूखे बर्तनों का इस्तेमाल करें। जंग लगे या टूटे उपकरण इस्तेमाल न करें। फल-सब्जियां अच्छी तरह धोएं। कच्चे और पके भोजन को अलग रखें। भोजन को सही टेम्परेचर पर स्टोर करें। फूड की एक्सपायरी डेट जरूर चेक करें। रसोई और कटिंग बोर्ड की नियमित सफाई करें। बचा हुआ भोजन तुरंत फ्रिज में रखें।

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।