

उत्तर प्रदेश समेत 6 राज्यों में आंधी-बारिश बिहार में कड़क रही बिजली,पेड़ गिरने से 9 लोगों की मौत,राजस्थान-एमपी में तापमान 43डिग्री के पार



लखनऊ। उत्तर प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, हिमाचल प्रदेश, राजस्थान में शुक्रवार को तेज आंधी के साथ बारिश हुई। पेड़ और बिजली गिरने से 9 लोगों की मौत हो गई। सबसे ज्यादा 5 मौत राजधानी पटना में हुई। आंधी में 600 से ज्यादा पेड़ भी गिर गए। उत्तर प्रदेश के आगरा और जालौन में बारिश हुई। मऊ में ओले भी गिरे। शनिवार को 17 जिलों में आंधी-बारिश और बिजली गिरने का अलर्ट है।

राजस्थान का बाड़मेर देश में सबसे गर्म रहा। यहां तापमान 44.6डिग्री दर्ज किया गया। वहीं जैसलमेर और फलोदी में तापमान 44डिग्री रहा।

मध्य प्रदेश के 13 जिलों में आज आंधी-बारिश का अलर्ट है। शुक्रवार को रतलाम में पारा 43.5 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया। इधर, गुजरात के अहमदाबाद में तापमान 43.1डिग्री और महाराष्ट्र के वाशिम में 42.8डिग्री दर्ज किया गया। 11 मई-उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग, चमोली, बागेश्वर और पिथौरागढ़ में हल्की बारिश और गरज-चमक का अनुमान है। पठानकोट, रूपनगर और एसएसए नगर (मोहाली) में अलग-अलग स्थानों पर आंधी चलने और बिजली गिरने की संभावना है। दक्षिण और मध्य बिहार में आंधी-बारिश की संभावना।

झांसी में हर्ष फायरिंग में गोली लगने से दूल्हे के चाचा की मौत



झांसी। झांसी में गोली लगने से दूल्हे के चाचा की मौत हो गई। दुल्हन घर पर आई थी। नशे में युव चचेरा भाई खुशी में तमंचे से फायरिंग कर रहा था। तभी एक गोली दूल्हे के चाचा के सीने में जा लगी। इससे वो बेहोश होकर जमीन पर गिर पड़े। परिजन आनन फानन में उनको मेडिकल कॉलेज ले गए। जहां पर डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव कब्जे में लेकर आरोपी को हिरासत में ले लिया है। उससे पूछताछ की जा रही है। पूरा मामला शुक्रवार शाम को बड़ागांव थाना क्षेत्र के दिमरौनी गांव का है। महेश यादव (50) बड़ागांव के दिमरौनी गांव के रहने वाले थे। पुलिस के अनुसार-महेश के भतीजे सजेंद्र यादव की गुरुवार को शादी थी। बारात कानपुर देहात के राजपुर गांव गई थी। परिजनों के साथ महेश भी शादी में गया था। शुक्रवार दोपहर को वह घर लौट आया था। शाम लगभग 5 बजे दूल्हा-दुल्हन घर पर पहुंचे। घर के बाहर डीजे बज रहा था और खुशी में सब लोग नाच रहे थे। यहां महेश भी खड़ा था। इस दौरान नशे में धुत चचेरा भाई गोपाल तमंचा लेकर डांस करने लगा। उसने एक राउंड फायर किया। दोबारा तमंचा लोड करते समय तमंचा नीचे गिर गया। गोपाल ने तमंचा उठाया, तभी गोली चल गई। जो सीधे महेश के सीने में जा लगी। इससे वो जमीन पर गिर पड़ा और बेहोश हो गया। इसके बाद परिजन उसे मेडिकल कॉलेज लाए। जहां उसे मृत घोषित कर दिया गया।

डीएम-एसपी ने थाना दिवस पर सुनी लोगों की शिकायतें,जनसमस्याओं के त्वरित निस्तारण के लिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार

सार्वजनिक सुविधाओं से जुड़ी शिकायतें प्राप्त हुई।

की समस्याओं के समाधान में किसी प्रकार की लापरवाही



को थाना समाधान दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोकॉ व पुलिस अधीक्षक रवि वसुमार ने कोतवाली सदर पहुँचकर नागरिकों की समस्याएँ सुनीं। थाना दिवस के दौरान विभिन्न प्रकरणों में भूमि विवाद, पारिवारिक, राजस्व संबंधी शिकायतें व सड़क एवं

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक ने संबंधित राजस्व एवं पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी शिकायतों का गंभीरता से संज्ञान लेते हुए टीम बनाकर मौके पर जाकर गुणवत्तापूर्ण और समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। जिलाधिकारी ने अधिकारियों से कहा कि जनता

बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि थाना समाधान दिवस का उद्देश्य जनता को त्वरित न्याय उपलब्ध कराना है, इसलिए अधिकारी मौके पर उपस्थित होकर शिकायतों का निस्तारण प्राथमिकता से करें। थाना दिवस में तहसीलदार आकृति श्रीवास्तव सहित पुलिस/राजस्व विभाग के कार्मिक मौजूद रहे।

आधुनिक संगम जल है अमृत तुल्य जल

श्री गंगाधर जी महाराज
पीठाधीश्वर
शिव शक्तिपीठ

आधुनिक संगम जल
पूना चमूना सारस्वती

सब्सक्राइब करें- आधुनिक संगम जल

लोक निर्माण विभाग की वार्षिक कार्य योजना के निर्धारण हेतु बैठक सम्पन्न

स्थानीय जनसमस्याओं को ध्यान में रखते हुए विकास कार्यों के प्रस्ताव किए गए प्रस्तुत

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जनपद में लोक निर्माण विभाग द्वारा शनिवार को वित्तीय वर्ष 2026-27 के अंतर्गत मांगों एवं सेतुओं के निर्माण, चौड़ीकरण एवं सुदृढ़ीकरण से संबंधित वार्षिक कार्ययोजना के निर्धारण हेतु एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक जनपद के जनप्रतिनिधियों एवं प्रशासनिक अधिकारियों की उपस्थिति में सम्पन्न हुई। बैठक में मा10 विधायक सलोन अशोक कुमार, मा10 विधायक बछवांश्याम सुन्दर भारती, जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोकॉ सहित विभिन्न जनप्रतिनिधि, लोक निर्माण विभाग के अधिकारी एवं संबंधित विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे। बैठक के दौरान जनप्रतिनिधियों द्वारा विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों की आवश्यकताओं एवं स्थानीय जनसमस्याओं को ध्यान में रखते हुए विकास कार्यों के प्रस्ताव प्रस्तुत किए गए। प्रस्तुत कार्ययोजना के अंतर्गत जनपद की सभी विधानसभाओं के लिए कुल 127715 लाख रुपये से अधिक लागत से 953 किलोमीटर लंबाई के 553 विकास कार्यों का प्रस्ताव रखा गया। अधिशासी अभियंता, प्रांतीय खंड, लोक निर्माण विभाग महिपाल सिंह ने बैठक में जानकारी देते हुए बताया कि प्रस्तावित कार्ययोजना में सड़कों के चौड़ीकरण एवं सुदृढ़ीकरण, नवीन सड़कों का निर्माण, रोड सेफ्टी से संबंधित कार्य, हेलीपैड निर्माण, सेतु निर्माण तथा भवन निर्माण कार्य शामिल हैं। उन्होंने बताया कि इन कार्यों का उद्देश्य जनपद में यातायात व्यवस्था को सुदृढ़ बनाना, ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों की कनेक्टिविटी बढ़ाना तथा आमजन को बेहतर आधारभूत सुविधाएं उपलब्ध कराना है। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि सभी प्रस्तावों को प्राथमिकता के आधार पर व्यवस्थित रूप से संकलित कर शासन को अनुमोदन हेतु शीघ्र प्रेषित किया जाए, ताकि स्वीकृति प्राप्त होने के उपरांत विकास कार्यों को समयबद्ध ढंग से प्रारंभ कराया जा सके। बैठक में उपस्थित जनप्रतिनिधियों ने जनहित से जुड़े विकास कार्यों को प्राथमिकता देने पर बल दिया तथा कहा कि बेहतर सड़क एवं पुल अवसरचतना से क्षेत्रीय विकास को नई गति मिलेगी तथा आम नागरिकों को आवागमन में सुविधा प्राप्त होगी। बैठक में अधिशासी अभियंता लो0नि0वि0 सी0डी0-1 सुनील दत्त, अधिशासी अभियंता लो0नि0वि0 सी0डी0-2 प्रमोद सिंह राणा सहित जनपद के जनप्रतिनिधियों व सम्बन्धित अधिकारी उपस्थित रहे।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE

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

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

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

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

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

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

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

मदर्स डे पर विभिन्न सामाजिक संगठनों ने मातृ शक्ति को किया भावपूर्ण नमन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मदर्स डे के अवसर पर शनिवार को जनपद के विभिन्न सामाजिक, व्यापारिक, धार्मिक एवं सेवा संगठनों के पदाधिकारियों ने समस्त मातृ शक्ति को श्रद्धा, सम्मान एवं कृतज्ञता सहित नमन करते हुए कहा कि मां इस सृष्टि की सबसे अनमोल शक्ति है। मां त्याग, ममता, प्रेम, संस्कार और समर्पण की जीवंत प्रतिमूर्ति होती है, जिसके आशीर्वाद से परिवार, समाज एवं राष्ट्र सशक्त बनता है। उग्रप्र0 उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मण्डल के प्रदेश उपाध्यक्ष बसन्त सिंह बगान ने कहा कि मां परिवार की आधारशिला होती है। मां अपने बच्चों के उज्वल भविष्य के लिए जीवनभर संघर्ष और त्याग करती हैं। उन्होंने कहा कि जिस समाज में माताओं का सम्मान होता है, वही समाज उन्नति और समृद्धि के मार्ग पर अग्रसर होता है। प्रदेश संगठन मंत्री मुखेश रस्तोगी ने कहा कि भारतीय संस्कृति में मां को देवी का स्वरूप माना गया है। 'मातृ देवो भवः' की भावना हमारी सनातन परंपरा की पहचान है। मां के संस्कार ही बच्चों को जीवन में सही दिशा प्रदान करते हैं और उन्हें एक अच्छा नागरिक बनाते हैं। सेवारत स्वर्णकार संस्थान के संरक्षक भौमेश कुमार ने कहा कि मां का ऋण संसार में कोई भी व्यक्ति नहीं चुका सकता। मां अपने बच्चों की खुशियों के लिए स्वयं हर कठिनाई सहन करती हैं। उन्होंने समाज से मातृ शक्ति के सम्मान एवं सुरक्षा के लिए सदैव जागरूक रहने की अपील की। भारत सेवक समाज के अध्यक्ष शिव नारायण सोनी ने कहा कि मां बच्चे की प्रथम गुरु होती हैं। बच्चों के जीवन में नैतिकता, संस्कार, अनुशासन और मानवीय मूल्यों का विकास मां के सानिध्य में ही संभव होता है। उन्होंने कहा कि युवा पीढ़ी को अपनी माताओं के त्याग और संघर्ष को समझते हुए उनका सम्मान करना चाहिए। सेन्द्रल बार एसोसिएशन के अध्यक्ष ओपी यादव ने कहा कि मां का प्रेम निस्वार्थ एवं अमूल्य होता है। मां परिवार को जोड़कर रखने वाली सबसे मजबूत कड़ी हैं। मातृ शक्ति का सम्मान ही सभ्य और संस्कारित समाज की पहचान है। छात्र नेता एवं निजी विद्यालयों के खिलाफ मोर्चा खोलने वाले समाजसेवी सुरेश सिंह ने कहा कि मां का त्याग और समर्पण शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी मां की सेवा एवं सम्मान को अपना पहला कर्तव्य मानना चाहिए। उन्होंने महिलाओं की सुरक्षा एवं सम्मान के लिए समाज को जागरूक होने का आह्वान किया। चन्द्रगुप्त मौर्य संस्थान के महासचिव सुशील मौर्य ने कहा कि मां समाज और राष्ट्र निर्माण की सबसे बड़ी प्रेरणा होती हैं। मां के संस्कारों से ही समाज में नैतिक



आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी की 162वीं जयंती पर दौलतपुर गांव से शहर तक श्रद्धा का सैलाब

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। हिंदी नवजागरण के शिल्पकार, खड़ी बोली हिंदी के संस्कार पुरुष एवं आधुनिक हिंदी साहित्य के युग प्रवर्तक आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी की 162वीं जयंती शनिवार को जनपद में श्रद्धा, साहित्यिक गरिमा और उत्साह के साथ मनाई गई। उनके पैतृक गांव दौलतपुर से लेकर शहर के राही ब्लॉक प्रांगण और श्री गुरु गोविंद सिंह पर्यवरणी पार्क स्थित प्रतिमाओं पर साहित्यकारों, बुद्धिजीवियों, पत्रकारों और जनप्रतिनिधियों ने माल्यार्पण कर श्रद्धासुमन अर्पित किए। आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी स्मृति न्यास द्वारा आयोजित मुख्य समारोह में न्यास अध्यक्ष विनोद कुमार शुक्ल ने कहा कि आचार्य द्विवेदी हिंदी चेतना के ऐसे महामनीषी थे, जिन्होंने भाषा को परिष्कार और साहित्य को नई दिशा प्रदान की। ब्लॉक प्रमुख धर्मद यादव ने उन्हें हिंदी अस्मिता का प्रेरणापुत्र बताते हुए कहा कि ऐसे महापुरुषों का स्मरण हमारी सांस्कृतिक जिम्मेदारी है। न्यास संयोजक एवं वरिष्ठ पत्रकार गौरव विनोद कुमार शुक्ल, धर्मद तिवारी, वरिष्ठ पत्रकार अशोक शर्मा, मातृभूमि सेवा मिशन इकाई के संयोजक प्रदीप पांडेय, दिनेश शुक्ल, राजेश वर्मा, राजेश द्विवेदी, हिमांशु तिवारी, लंबू बाजपेई, चंद्रमणि बाजपेई, राम सजीवन चौधरी, कृष्ण मनोहर मिश्र, पत्रकार बीपी सिंह, प्रदीप पांडेय, एसपी मिश्रा, रामबाबू मिश्रा, अमित सिंह, सुधीर द्विवेदी, करुणाशंकर मिश्र और प्रिया पांडेय सहित अनेक गणमान्य लोगों ने माल्यार्पण किया। वहीं, दौलतपुर में विनय कुमार शुक्ल, केशव बाजपेई, जनक मिश्रा, अनिल मिश्रा, भोला चौरसिया, जसकरण पाल, शिव बहादुर यादव, वीरेंद्र वर्मा, ननकू पाल और विजय वर्मा ने प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी। आयोजन के दौरान पूरा आवागमन हिंदी प्रेम और साहित्यिक चेतना से अनुप्राणित रहा।

मातृ दिवस पर एक सम्मान माँ, के नाम व क्षितिज की गुँज कार्यक्रम का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सेवक दिया। दिव्यांग बच्चों ने अपनी माताओं को समर्पित एवं वंदना सोनी, अध्यक्ष - वंदे भारत राष्ट्रवादी संगठन उपस्थित



द्वारा सेक्टर 70 में शनिवार को 'क्षितिज की गुँज - एक सम्मान माँ के नाम' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह आयोजन उन माताओं को समर्पित रहा जिनका प्रेम, त्याग और संघर्ष हर विशेष बच्चे की थैरेपी यात्रा की असली ताकत है। बच्चों की थैरेपी यात्रा में माताओं के अटूट समर्थन के लिए उन्हें ताना पहनाकर एवं सम्मान-पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। माताओं ने आत्मविश्वास और गरिमा के साथ शानदार रैंप वॉक कर महिला सशक्तिकरण का जीवंत मनमोहक नृत्य से सभी का दिल जीत लिया। आर्ट-क्राफ्ट और मजेदार गेम्स ने माँ-बच्चों के रिश्ते को और मजबूत किया। बच्चों द्वारा स्वनिर्मित उपहार पाकर माताएं भावुक हो उठीं। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि डॉ. निधि बंसल, संस्थापक, रानसरी रहीं, जिन्हें फाउंडेशन के बच्चों द्वारा स्वनिर्मित हैंड सैनिटाइज़र एवं इन-हाउस न्यू जलेंटर भेंट कर सम्मानित किया गया। विशिष्ट अतिथि के रूप में कृष्णा शर्मा, अविनाश सेठी, काकुली चटर्जी

ऋषि चैरिटेबल ट्रस्ट 'मातृशक्ति' को किया नमन, दुपट्टा पहनाकर माताओं का हुआ भव्य सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) परंपरा का निर्वहन करते हुए कार्यक्रम में आई सभी महिलाओं मौके पर बच्चों को माँ के महत्व और उनके त्याग के बारे में विस्तार



जे.जे. कॉलोनी में शनिवार को 'ऋषि चैरिटेबल ट्रस्ट' द्वारा मदर्स डे के उपलक्ष्य में एक हृदयस्पर्शी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर ट्रस्ट की संस्थापक भारती नेगी के नेतृत्व में समाज की 'मातृशक्ति' को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। परंपरा और प्रेम का संगम-कार्यक्रम की शुरुआत बच्चों और उनकी माताओं के बीच प्रेमपूर्ण संवाद से हुई। संस्था की संस्थापक भारती नेगी ने भारतीय और माताओं के गले में दुपट्टा पहनाकर उन्हें सम्मानित किया। भारती नेगी ने बताया कि यह दुपट्टा महिलाओं के सम्मान, गौरव और उनकी अपार शक्ति का प्रतीक है। बच्चों वेश साथ मनाया जश्न-उत्सव के दौरान बच्चों ने अपनी माताओं के साथ मिलकर केक काटा और खुशियाँ बाँटीं। सभी उपस्थित लोगों के लिए जूस और जलपान की व्यवस्था की गई। ट्रस्ट के शिक्षक मयंक झा ने इस से बताया। उन्होंने कहा कि माँ ही बच्चे की पहली गुरु होती है और आज का यह सम्मान उसी निस्वार्थ सेवा के प्रति एक छोटी सी भेंट है। संस्था का दृष्टिकोण कार्यक्रम के अंत में संस्थापक भारती नेगी ने समाज के उत्थान में महिलाओं की भूमिका पर जोर दिया। यह आयोजन न केवल एक उत्सव था, बल्कि जे.जे. कॉलोनी के परिवारों के बीच एकता और जलपान की व्यवस्था की गई। एक माध्यम भी बना।

माननीय राज्यपाल उत्तर प्रदेश श्रीमती आनंदीबेन पटेल आरेडिका दौरा एवं चिंतन शिविर का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) आपसी समन्वय को और अधिक प्रभावी बनाने हेतु महामहिम राज्यपाल महोदय ने कारखाना परिसर का दौरा किया



आधुनिक रेल डिब्बा कारखाना, रायबरेली में माननीय राज्यपाल उत्तर प्रदेश सरकार श्रीमती आनंदीबेन पटेल ने आज दिनांक 09.05.2026 को जन भवन के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ एमसीएफ का दौरा किया तथा जनभवन के अधिकारियों एवं कर्मचारियों वें लिए आयोजित चिंतन शिविर एवं प्रबंधन दक्षता संबंधित कार्यक्रम का नेतृत्व किया। चिंतन शिविर में महामहिम राज्यपाल महोदय ने जन भवन के अधिकारियों एवं कर्मचारियों में कार्यदक्षता, रणनीतिक, कार्यवाही आधारित, योग्य एवं परिणामोन्मुख दिशा-निर्देशों पर विशेष बल दिया। चिंतन शिविर के दौरान पारदर्शी प्रशासन, नवाचार आधारित कार्यवाही आदि पर समूह चर्चा आयोजित की गई। महामहिम ने अधिकारियों एवं कर्मचारियों से संवाद करते हुए टीम भावना, नवाचार एवं कार्य संस्कृति को संस्थान की सफलता का आधार बताया। एमसीएफ के महाप्रबंधक रामन कृष्णन ने एमसीएफ द्वारा गत वर्षों में अर्जित उपलब्धियों के संबंध में जानकारी दी। आगे

आईएमएस नोएडा में प्रिंसिपल मीट का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-62 स्थित आईएमएस नोएडा में शनिवार को बलिक विद्यार्थियों को तकनीकी ज्ञान, कौशल विकास और व्यावहारिक शिक्षा पर भी ध्यान देना चाहिए।



प्रिंसिपल मीट 2026 का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में 100 से अधिक स्कूलों के प्रिंसिपल, शिक्षाविद एवं शिक्षा विशेषज्ञों ने सहभागिता की। कार्यक्रम के दौरान राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी-2020) के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की गयी, तथा स्कूलों और उच्च शिक्षण संस्थानों के बीच शैक्षणिक समन्वय को मजबूत बनाने पर विमर्श किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत करते हुए आईएमएस नोएडा के वाइस प्रिंसिपल चिराग गुप्ता ने कहा कि वर्तमान समय में केवल अंकों पर आधारित शिक्षा पर्याप्त नहीं है, उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों के समग्र विकास में शिक्षकों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। आने वाले समय में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस शिक्षा क्षेत्र में बड़ा परिवर्तन लेकर आया, इसलिए छात्रों को नई तकनीकों और डिजिटल शिक्षा से जोड़ना समय की मांग है। आईएमएस नोएडा के सहायक प्रोफेसर (डॉ.) जेके शर्मा ने कहा कि शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार, तकनीक और स्किल डेवलपमेंट को बढ़ावा देकर ही विद्यार्थियों को भविष्य के लिए तैयार किया जा सकता है। छात्रों के जीवन में कौशल आधारित शिक्षा, डिजिटल लर्निंग,

जुगौल पुलिस की कार्यवाही-चेकिंग अभियान के दौरान 09 लोगो को लिया हिरासत में

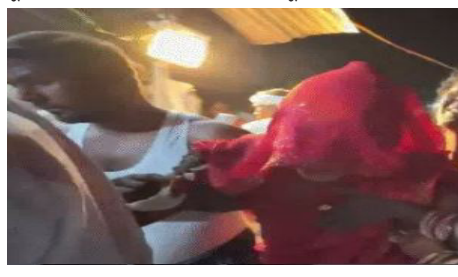
(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक सोनभद्र अभिषेक वर्मा द्वारा धारा 170/126/135 बीएनएसएस के अंतर्गत कुल 09 अभियुक्तों को माननीय न्यायालय के समक्ष रामसजीवन पुत्र शम्भू निवासी सोन पिपरा थाना जुगौल जनपद सोनभद्र उम्र करीब 30 वर्ष। 07.



अपराध, अपराधियों एवं सार्वजनिक स्थानों पर शराब का सेवन करने वालों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के तहत शनिवार को अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय, श्री अनिल कुमार, क्षेत्राधिकारी ओबरा श्री अमित कुमार के निदेशन में एवं प्रभारी निरीक्षक जुगौल मय पुलिस टीम द्वारा रात्रि में चेकिंग के आधार पर रोड के किनारे बैठकर व सार्वजनिक स्थान पर शराब का सेवन करते समय कुल 06 व्यक्तियों व अन्य प्रकरण में 03 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया है, बाद गिरफ्तारी नियमानुसार शांति भंग की आशंका के दृष्टिगत प्रस्तुत किया गया। गिरफ्तार अभियुक्तों का विवरण-01. रामनाथ पुत्र फौजदार निवासी जुगौल टोला अम्बेडकर नगर थाना जुगौल जनपद सोनभद्र उम्र करीब 55 वर्ष।02. श्री कृष्णा पुत्र हीरा लाल निवासी ग्राम चंचलिया थाना जुगौल जनपद सोनभद्र उम्र करीब 20 वर्ष।03. रविन्द्र पुत्र रामप्रकाश निवासी ग्राम चंचलिया थाना जुगौल जनपद सोनभद्र उम्र करीब 23 वर्ष।04. सुनील पुत्र रामदुलारे निवासी ग्राम चंचलिया थाना जुगौल जनपद सोनभद्र उम्र करीब 24 वर्ष।05. अजय कुमार पुत्र हीरा लाल निवासी ग्राम चंचलिया थाना जुगौल जनपद सोनभद्र।06. झल्लर पुत्र लाल प्रताप निवासी ग्राम नेवारी थाना जुगौल जनपद सोनभद्र उम्र करीब 45 वर्ष।08. विपुन्द्र पुत्र झल्लर निवासी ग्राम नेवारी थाना जुगौल जनपद सोनभद्र उम्र करीब 20 वर्ष।09. रामजन्दर पाल उम्र करीब 30 वर्ष निवासी सेमिया थाना जुगौल जनपद सोनभद्र। गिरफ्तार करने वाली पुलिस टीम-01. प्र0नि0 शिव प्रताप वर्मा थाना जुगौल जनपद सोनभद्र।02. उ0नि0 मिठू प्रसाद थाना जुगौल जनपद सोनभद्र।03. का0 मुकेश कुमार थाना जुगौल जनपद सोनभद्र।04. का0 दीपक कुमार थाना जुगौल जनपद सोनभद्र।05. का0 पवन यादव थाना जुगौल जनपद सोनभद्र।

बेटी की बारात दरवाजे पर थी, पिता-चाचा की बाइक टकराई मौत, दोनों फल लेने गए थे

अमेठी। अमेठी में बेटी की शादी से ठीक पहले पिता और चाचा की सड़क हादसे में मौत हो गई। बीते शुक्रवार रात 8 बजे हादसा उस वक्त हुआ, जब बारात घर के दरवाजे पर खड़ी थी। ठंड पर बाराती दूल्हे के साथ नाच-गा रहे थे। अस्पताल ले गए। वहां इलाज के दौरान दोनों की मौत हो गई। पिता की मौत की खबर सुनकर बेटी मनीषा बेहोश गई। खुशी का माहौल मातम में बदल गया। हालांकि, परिजन ने शादी की रस्में जल्दी-जल्दी पूरी करा बेटी को विदा कर



द्वारपूजा और जयमाल की तैयारियां चल रही थीं। इसी दौरान, पंडित जी ने द्वारपूजा के लिए पिता से फल मांगे। घर में फल नहीं थे। परिवार के बाकी लोग काम में व्यस्त थे। ऐसे में पिता रामन कुमार ने अपने रिश्ते के भाई आशाराम को बुलाया। कहा- बाइक निकालो, मार्केट से 5 मिन्ट में फल लेकर आते हैं। बाइक लेकर दोनों घर से 500 मीटर दूर ही पहुंचे थे कि एक दूसरी बाइक से आमने-सामने की टक्कर हो गई। हादसा इतना भीषण था कि दोनों कई फीट दूर गिरे। घटना की सूचना घर पहुंची तो रिश्तेदार मौके पर पहुंचे। रस्मों के दौरान बेटी का रो-रोकर बुरा हाल था। हादसा जिला मुख्यालय से 35 किमी दूर लखनऊ-जौनपुर हाइवे पर जायस मोड़ के पास हुआ। पूरा मामला-अमेठी के जगदीशपुर थाना क्षेत्र के पंडित का गांव में गौतम कुमार (43) पुत्र राम भरोसे परिवार के साथ रहते थे। उनके परिवार में पत्नी, सात बेटियां और एक बेटा है। गौतम झड़वरी का काम करते थे। शुक्रवार को बड़ी बेटी मनीषा की शादी थी। बारात जामो थाना क्षेत्र के संभई गांव से आई थी। घर में शादी की तैयारियां चल रही थीं। आंगन में मंडप सजा था। शाम

जनपद के समस्त थानों पर आयोजित हुआ 'थाना समाधान दिवस'

अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय थाना रॉबर्ट्सगंज पर व समस्त क्षेत्राधिकारीगण/थाना प्रभारी द्वारा सम्बन्धित थानों पर सुनी गयी जनता की समस्याएं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) अलग-अलग कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़े तथा प्रकरणों का



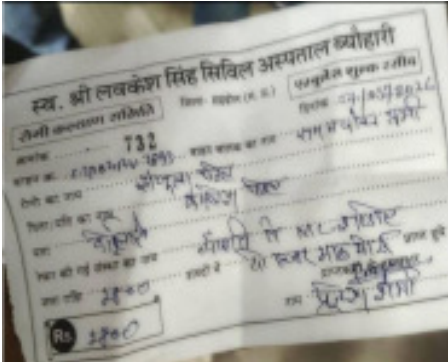
पर 'थाना समाधान दिवस' का आयोजन शनिवार को किया गया। अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय त्रित, निष्पक्ष एवं न्यायसंगत निस्तारण सुनिश्चित हो सके। जनपद में पूर्व से पुलिस से



श्री अनिल कुमार द्वारा थाना रॉबर्ट्सगंज पर जन समस्याओं को सुना गया तथा समस्त क्षेत्राधिकारीगण/थाना प्रभारीगण द्वारा सम्बन्धित थानों पर जनता की समस्याएं सुनी गयीं। समाधान दिवस के दौरान प्राप्त शिकायतों में से अनेक प्रकरणों का मौके पर ही निस्तारण किया गया। इस अवसर पर विशेष रूप से निर्देशित किया गया कि भूमि सम्बन्धी समस्त प्रकरणों का निस्तारण पुलिस व राजस्व विभाग की संयुक्त टीमों द्वारा समन्वय स्थापित करते हुए किया जाए, जिससे फरियादियों को सम्बन्धित 03 व राजस्व से सम्बन्धित 84 प्रार्थना पत्र लम्बित थे एवं आज के दिन प्राप्त शिकायत प्रार्थना पत्रों में पुलिस से सम्बन्धित कुल 09 प्रार्थना पत्र प्राप्त हुए, जिनमें से 02 प्रार्थना पत्रों का मौके पर ही निस्तारण किया गया। वहीं राजस्व विभाग से सम्बन्धित कुल 157 प्रार्थना पत्रों में से 79 प्रार्थना पत्रों का मौके पर निस्तारण किया गया। शेष बचे प्रार्थना पत्रों के सम्बन्ध में सम्बन्धित अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही करते हुए शीघ्र निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं।

सिविल अस्पताल में मनमानी वसूली और लूट हो बंद!

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रीवा। सिविल हास्पिटल अवैध वसूली का बना केंद्र। सिविल हास्पिटल में एम्बुलेंस से रीवा शहडोल रेफर होने वाले मरीजों से लिया जा रहा है 2800/- रूपए, में अधिकतम 1500 रुपये का डीजल लगता है। तथ्य 2 अस्पताल द्वारा मरीजों से 2800 रुपये वसूले जा रहे हैं। तथ्य 3 इतने पैसे में तो प्राइवेट लखरी-पलस गाड़ी बुक हो जाती है, फिर



स्वास्थ्य के क्षेत्र में सरकार की लूट है या सेवा। पुछती है आमजनता। यहां से रीवा और शहडोल की दूरी मात्र 90 कि.मी. है। 1500/- रूपए के तेल में हो सकता है आना-जाना। कांग्रेस के युवानेता विक्रमसिंह बघेल ने जिले के प्रभारीमंत्री और प्रदेश के उपमुख्यमंत्री स्वास्थ्य मंत्री राजेन्द्र शुक्ला से यहां की लचर स्वास्थ्य व्यवस्था को लेकर सवाल उठाया और सुधार नहीं होने पर आंदोलन की चेतावनी दी है। ब्यौहारी-क्षेत्रिय जनता सरकार व प्रशासन से एक सीधा सवाल पुछ रही है। सिविल हास्पिटल की सरकारी एम्बुलेंस जनता के सुविधा के लिए है या भ्रष्टाचार का बिजनेस चलाने के लिए? सिविल ? अस्पताल प्रबंधन समिति के इस लूट अभियान की हकीकत देखिए तथ्य 1 ब्यौहारी से रीवा या शहडोल आने-जाने सरकारी टैक्स के पैसे से आइए एम्बुलेंस का इतना किया क्या? यह एम्बुलेंस ब्यौहारी की जनता के टैक्स के पैसे से खरीदी गई है। जब गाड़ी सरकार की है, मेटेनेंस सरकार का है और ड्राइवर का वेतन भी सरकार देती है, तो फिर जनता से प्राइवेट बिजनेस की तरह वसूली आखिर क्यों की जा रही है? कांग्रेस के युवा नेता विक्रम सिंह बघेल ने प्रदेश के उपमुख्यमंत्री व जिले के प्रभारीमंत्री राजेन्द्रशुक्ला से आमजनता की आवाज उठाते हुए मांग की है किसरकारी ? एम्बुलेंस की आधिकारिक रेट लिस्ट अस्पताल के बाहर चस्प करवाई जाए। निर्धारित दर से अधिक पैसे वसूलने वाले दोषियों पर तत्काल कार्रवाई की जाये। मरीजों को दी जाने वाली रसीद की पारदर्शिता के साथ जांच की जाए।

देश से लेकर विदेशों तक में क्यों बढ़ी हैं मांग मशरूम सप्लीमेंट की, ये कितना फायदेमंद, क्या हैं साइड इफेक्ट, बता रहे हैं एक्सपर्ट

नयी दिल्ली। हेल्थ और फिटनेस की दुनिया में इन दिनों एक नया ट्रेंड पापुलर हो रहा है- 'मशरूम सप्लीमेंट'। सोशल मीडिया से लेकर जिम तक, हर जगह इसके फायदों की चर्चा हो रही है। कोई इसे इम्युनिटी बूस्टर बता रहा है तो कोई ब्रेन फंक्शन और एनर्जी के लिए गेम-चेंजर। सवाल ये है कि क्या ये सच में इतना असरदार है या सिर्फ एक ट्रेंड है? एक्सपर्ट्स इस बारे में क्या कह रहे हैं? ऐसे सभी सवालों के जवाब जानना जरूरी है, ताकि आप सेहत के लिए सही और सुरक्षित फैसला ले सकें। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज मशरूम सप्लीमेंट की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-

एनर्जी जैसे हेल्थ बेनिफिट्स के लिए लिया जाता है। 2. बनाने का तरीका-खाने वाले मशरूम: सीधे उगाकर-पकाकर खाया जाता है। मशरूम सप्लीमेंट: मशरूम को सुखाकर, पीसकर या उसका एक्सट्रैक्ट निकालकर कैप्सूल/पाउडर में बदला जाता है। 3. न्यूट्रिएंट्स-खाने वाले मशरूम: सामान्य न्यूट्रिशन (प्रोटीन, फाइबर, विटामिन) देता है। मशरूम सप्लीमेंट: इसमें बीटा-ग्लूकन जैसे खास एक्टिव कंपाउंड्स होते हैं। 4. असर-खाने वाले मशरूम: धीरे-धीरे हेल्थ को सपोर्ट करता है। मशरूम सप्लीमेंट: याददाश्त, इम्युनिटी, एनर्जी जैसे स्पेसिफिक गोल के लिए

सप्लीमेंट्स कई फॉर्म में बाजार में उपलब्ध हैं- कैप्सूल, टैबलेट, पाउडर लिक्विड एक्सट्रैक्ट/टिंचर



मशरूम कॉफी/टी गमीज रेडी-टू-ड्रिंक/शॉट्स प्रोटीन बार्स चॉकलेट, स्नैक्स, सवाल-मशरूम सप्लीमेंट्स दावा करते हैं कि ये इम्युनिटी और ब्रेन के लिए अच्छे हैं। क्या ये दावे साइंटिफिकली प्रूवेन हैं? जवाब- आइए देखते हैं साइंस इस बारे में क्या कहता है- 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में साल 2024 में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, कुछ मशरूम में बीटा-ग्लूकन नाम के कंपाउंड होते हैं। ये इम्यून सेल्स को एक्टिवेट कर सकते हैं। लैब और एनिमल स्टडीज में पॉजिटिव असर भी दिखा है। इंसानों पर रिसर्च-क्लिनिकल ट्रायल्स में पता चला है कि- 'रीशो' मशरूम इम्यून रिस्पॉन्स को मॉड्यूलेट कर सकता है। 'शिटाके' मशरूम इंप्रोवमेंट कर सकते हैं। स्टडी की लिमिटेशंस-स्टडीज का सैंपल साइज छोटा है। लॉन्ग-टर्म इफेक्ट स्पष्ट नहीं है। सभी ब्रांड्स में एक्टिव कंपाउंड एक जैसे नहीं होते हैं। मशरूम सप्लीमेंट्स से इम्युनिटी बूस्ट हो सकती है, लेकिन इसे स्ट्रॉन्गली प्रूवेन नहीं कहा जा सकता है। ब्रेन हेल्थ

ये सप्लीमेंट अन्य दवाओं के साथ रिफ्ट करते हैं? जवाब-हां, मशरूम सप्लीमेंट्स कुछ दवाओं के साथ रिफ्ट कर सकते हैं। यह हर व्यक्ति में नहीं होता, लेकिन साइंस और क्लिनिकल रिपोर्ट्स वे अनुसंधान कुछ कॉम्बिनेशन में सावधानी जरूरी है। जैसेकि-कुछ थिनर दवाओं के साथ। डायबिटीज की दवाओं के साथ। कुछ प्रेशर की दवाओं के साथ। इम्यूनोसप्रेसेंट दवाओं के साथ। सेडेटिव और स्लीप मेडिसिन के साथ। कीमोथेरेपी या कैंसर ड्रग के साथ। सवाल- क्या मशरूम सप्लीमेंट्स एफडीए और एफएसएसएआई से रेगुलेटेड हैं? जवाब- हां, मशरूम सप्लीमेंट्स एफडीए (फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन) और एफएसएसएआई (फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स ऑथॉरिटी ऑफ इंडिया) दोनों के तहत कूच हद तक रेगुलेटेड हैं। लेकिन ये फूड सप्लीमेंट्स हैं, इसलिए पूरी तरह टेस्टेड और अप्रूव नहीं होते हैं। इसे खरीदते समय खुद स्मार्ट रहना जरूरी है। सवाल- असली मशरूम खाना ज्यादा फायदेमंद



खाने वाले मशरूम से कैसे अलग है? इसवेल्थ हेल्थ बेनिफिट्स क्या हैं? इसके साइड इफेक्ट्स क्या हैं? ये सारे फैक्ट साइंटिफिकली साबित हुए हैं या नहीं। साथ ही समझेंगे विषय को एक्सपर्ट: डॉ. अनु अग्रवाल, सीनियर क्लिनिकल

बनाया जाता है। सवाल- मशरूम सप्लीमेंट अभी ट्रेंड में क्यों है? भारत में इसका मार्केट कितना बड़ा है? जवाब- मशरूम एक 'सुपरफूड' है। इसलिए इससे बने सप्लीमेंट्स लोगों का ध्यान खींच रहे हैं। इसके कई कारण हैं-मशरूम सप्लीमेंट को



डाइटीशियन, फाउंडर- 'वनडाइटटुडे' जी के साथ। सवाल- मशरूम सप्लीमेंट क्या है? जवाब- ये एक ऐसा न्यूट्रिशनल प्रोडक्ट है, जो मशरूम की मेडिसिनल प्रॉपर्टीज से बनाया जाता है। इसके कई प्रकार हैं- रीशो - इम्युनिटी बढ़ाने और तनाव कम करने के लिए। लायन्स मैन - ब्रेन और याददाश्त के लिए। कॉर्डिसेप्स - एनर्जी और स्टैमिना बढ़ाने के लिए। चागा - एंटीऑक्सिडेंट्स के लिए। शिटाके - हार्ट हेल्थ और इम्यून सिस्टम के लिए। सवाल- ये खाने वाले मशरूम से कैसे

कॉग्निटिव हेल्थ और स्ट्रेस कंट्रोल से जोड़ा जा रहा है। केमिकल सप्लीमेंट्स की जगह लोग नेचुरल और आयुर्वेदिक विकल्प अपना रहे हैं। मशरूम को 'एडाप्टोजेन' माना जाता है। यानी ये शरीर को परिस्थिति के मुताबिक ढलने के लिए तैयार करता है। कोविड के बाद इम्युनिटी पर फोकस बढ़ा है, जिससे फिटनेस प्रीक लोगों के बीच मशरूम सप्लीमेंट्स तेजी से पापुलर हुए हैं। भारत में मशरूम सप्लीमेंट का मार्केट रिपोर्टिंग कंपनी 'ग्रांड व्यू रिसेच' के मुताबिक, भारत में

और मेमोरी का दावा कितना सच? 'लायन्स मैन' में हेरिसेनोस, एरिनासिन्स कंपाउंड्स होते हैं। ये नर्व ग्रोथ फैक्टर को स्टिम्युलेट कर सकते हैं। स्टडी क्या कहती है? इंसानों पर हुई कुछ स्टडीज में हल्का कॉग्निटिव इम्यूवमेंट देखा गया है। एनिमल स्टडीज में मेमोरी और न्यूरोन ग्रोथ बेहतर हुआ। स्टडी की लिमिटेशन

स्टडीज बहुत लिमिटेड हैं। अल्जाइमर्स या डिमेंशिया पर स्ट्रॉन्ग एविडेंस नहीं है। निष्कर्ष- इसके रिजल्ट ब्रेन हेल्थ के लिए प्रॉमिसिंग हैं, लेकिन अभी



अलग है? जवाब- मशरूम सप्लीमेंट और खाने वाले मशरूम (एडिबल मशरूम), दोनों एक ही सोर्स से आते हैं, लेकिन इनका उपयोग, प्रोसेसिंग और असर अलग होते हैं। 1. उद्देश्य- खाने वाले मशरूम: जैसे बटन मशरूम। इसकी सब्जी बनती है। मशरूम सप्लीमेंट:-इम्युनिटी, ब्रेन,

साल 2023 में मशरूम सप्लीमेंट्स का मार्केट लगभग 5,800 करोड़ रुपए था। इसवेल्थ साल 2030 तक बढ़कर 11,800 करोड़ रुपए होने की संभावना है। यह लगभग हर साल 10-11फीसदी ग्रोथ कर रहा है। सवाल- मशरूम सप्लीमेंट्स किस-किस फॉर्म में आते हैं? जवाब- मशरूम

कॉग्निटिव हेल्थ और स्ट्रेस कंट्रोल से जोड़ा जा रहा है। केमिकल सप्लीमेंट्स की जगह लोग नेचुरल और आयुर्वेदिक विकल्प अपना रहे हैं। मशरूम को 'एडाप्टोजेन' माना जाता है। यानी ये शरीर को परिस्थिति के मुताबिक ढलने के लिए तैयार करता है। कोविड के बाद इम्युनिटी पर फोकस बढ़ा है, जिससे फिटनेस प्रीक लोगों के बीच मशरूम सप्लीमेंट्स तेजी से पापुलर हुए हैं। भारत में मशरूम सप्लीमेंट का मार्केट रिपोर्टिंग कंपनी 'ग्रांड व्यू रिसेच' के मुताबिक, भारत में

ये सप्लीमेंट अन्य दवाओं के साथ रिफ्ट करते हैं? जवाब-हां, मशरूम सप्लीमेंट्स कुछ दवाओं के साथ रिफ्ट कर सकते हैं। यह हर व्यक्ति में नहीं होता, लेकिन साइंस और क्लिनिकल रिपोर्ट्स वे अनुसंधान कुछ कॉम्बिनेशन में सावधानी जरूरी है। जैसेकि-कुछ थिनर दवाओं के साथ। डायबिटीज की दवाओं के साथ। इम्यूनोसप्रेसेंट दवाओं के साथ। सेडेटिव और स्लीप मेडिसिन के साथ। कीमोथेरेपी या कैंसर ड्रग के साथ। सवाल- क्या मशरूम सप्लीमेंट्स एफडीए और एफएसएसएआई से रेगुलेटेड हैं? जवाब- हां, मशरूम सप्लीमेंट्स एफडीए (फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन) और एफएसएसएआई (फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स ऑथॉरिटी ऑफ इंडिया) दोनों के तहत कूच हद तक रेगुलेटेड हैं। लेकिन ये फूड सप्लीमेंट्स हैं, इसलिए पूरी तरह टेस्टेड और अप्रूव नहीं होते हैं। इसे खरीदते समय खुद स्मार्ट रहना जरूरी है। सवाल- असली मशरूम खाना ज्यादा फायदेमंद

गर्मी में ट्रिप प्लान कर रहे हैं तो डीहाइड्रेशन, फूड पॉइजनिंग का रिस्क, न करें ये 11 गलतियां, साथ रखें सैफ्टी किट

नयी दिल्ली। गर्मियों की छुट्टियों में ज्यादातर लोग ट्रिप प्लान करते हैं। लेकिन तेज धूप

है या गंभीर स्थिति बन सकती है। इन गलतियों से बढ़ती परेशानी- ब्रेक के बिना लगातार

स्कीन/मोबाइल देखते हुए ट्रैवल करना। भारी बैग या सामान उठाना। सुबह का नाश्ता स्किप

नारियल पानी पीते रहें। चिप्स-थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ खाते रहें। पानी से भरपूर- पैकेज्ड, फ्राइड, फल खाएं। स्पाइसी न खाएं। चाय-कॉफी ज्यादा न पिएं। हल्की, हाइड्रेटिंग चीजें खाएं। तेज धूप में जाने से हल्के, सूती कपड़े पहनें। सवाल- समर ट्रैवल में बाहर का खाना बीमार कर सकता है। ऐसे में ट्रैवलिंग के दौरान क्या खाएं? जवाब- इस दौरान हल्का, ताजा और आसानी से पचने वाला खाना खाएं, जो शरीर को हाइड्रेट रखे और एनर्जी भी दे। घर से कुछ फूड (फल, ड्राई फ्रूट्स, रोस्टेड स्नैक्स) कैरी करें। खाने के साथ प्रोबायोटिक्स यानी दही या छाछ भी लें। कम ऑयल में बने होममेड स्नैक्स ले सकते हैं। रोस्टेड चना, मखाना या मल्टीग्रेन बिस्किट साथ ले सकते हैं। समर ट्रैवल के दौरान लोग कुछ गलतियां कर देते हैं। सवाल- ट्रैवल के दौरान धूप और तेज गर्मी से बचने के लिए क्या करें? जवाब- पॉइंट्स से समझते हैं- सिर को कैंप/दुपट्टे से कवर करें। सनस्क्रीन लगाएं। हल्के, ढीले व कॉटन के कपड़े पहनें। दोपहर 12 से 4 बजे की तेज धूप में बाहर निकलने से



और बदलते मौसम में ट्रिप एक्सपीरियंस हेल्थ के लिहाज से चैलेंजिंग हो सकता है। समर सीजन में हीट स्ट्रोक, फूड पॉइजनिंग और स्किन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। इस मौसम में ट्रिप के दौरान छोटी-छोटी गलतियां भी भारी पड़ सकती हैं। ऐसे में सही जानकारी और तैयारी बेहद जरूरी है। इसलिए 'जरूरत की खबर' में जानेंगे कि- गर्मियों में ट्रैवल के दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? ट्रिप को सुरक्षित और मजेदार कैसे बनाएं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. विरेश प्रशांत मेहता, कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, धर्मशिला नारायण सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- गर्मियों में ट्रैवल के दौरान हेल्थ और सैफ्टी का ध्यान रखना क्यों जरूरी है? जवाब- गर्मियों में ट्रैवल के दौरान हेल्थ का ध्यान रखना इसलिए जरूरी है- ज्यादा तापमान और तेज धूप से हीट एजॉशन, हीट स्ट्रोक, चक्कर या बेहोशी की कंडीशन बन सकती हैं। पसीने के जरिए पानी और जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स निकलते हैं। इससे डहाइड्रेशन हो सकता है। ट्रैवल के दौरान अनियमित खानपान और हाइजीन की कमी से फूड पॉइजनिंग या पाचन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। बांटी टेम्परेचर बढ़ने से हीट एजॉशन या हीट स्ट्रोक हो सकता है। गर्मी में बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं, जिससे फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ता है। तेज युवी किरणें स्किन को नुकसान पहुंचाकर सनबर्न और लॉन्ग टर्म समस्या पैदा कर सकती हैं। हाई टेम्परेचर के कारण ट्रैवल के

धूप में चलना/घूमना। शरीर के ओवरहीट होने के संकेत (घबराहट, चक्कर) इग्नोर करना। बीमार होने पर भी धूप में निकलना। भारी बैग लेकर धूप में चलना। रात में कम नींद लेना। बचाव के लिए क्या करें? धूप से बचें। पर्याप्त नींद लें। टोपी/स्कार्फ पहनें। बीच-बीच में आराम करें। सुबह या शाम के समय ही ट्रैवल करें। चक्कर, कमजोरी या घबराहट लगे तो तुरंत ठंडी जगह पर जाएं। यात्रा के दौरान वॉटिलेशन का ध्यान रखें। 3. फूड पॉइजनिंग-खराब या संक्रमित खाने से उल्टी, दस्त और पेट दर्द जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। इससे शरीर कमजोर हो जाता है। इन गलतियों से बढ़ती परेशानी- बासी या अनहाइजीनिक फूड खाना। खाने से पहले हाथ न धोना। खुले में बिक रही बर्फ वाला या दूषित पानी पीना। खराब स्मेल या स्वाद वाला भोजन करना। एक ही बोटल/गिलास कई लोगों के साथ शेयर करना। बचाव के लिए क्या करें?ताजा और गरम खाना खाएं। खाने से पहले हाथ धोएं। स्ट्रीट फूड खाने से बचें। 4. डायरिया-लगातार दस्त लगते हैं। शरीर में पानी और नमक तेजी से कम होने लगता है। इससे कमजोरी और डीहाइड्रेशन बढ़ सकता है। इन गलतियों से बढ़ती परेशानी- खुले में खाया खाना। बिना उबला या अनफिल्टर्ड पानी पीना। गलत तरीके से स्टोर्ड डेयरी प्रोडक्ट्स खाना। बचाव के लिए क्या करें? केवल बोटलबंद या फिल्टर पानी पिएं। खाने से पहले हाथ जरूर साफ करें। ताजा और अच्छी तरह पका हुआ खाना खाएं। ओआरएस और हल्का खाना (खिचड़ी, केला) लें। 5. सनबर्न/स्किन रेश-तेज धूप और पसीने के कारण स्किन लाल हो जाती है। इससे जलन,



दौरान कई हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकते हैं। सभी प्रॉब्लम्स पॉइंट्स के जरिए विस्तार से समझते हैं- 1. डीहाइड्रेशन-शरीर में पानी और जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी हो जाती है। इससे कमजोरी हो सकती है और चक्कर आ सकता है। इन गलतियों से बढ़ती परेशानी- पर्याप्त पानी न पीना। प्यास लगने का इंतजार करना। ज्यादा पसीना आने के बाद भी फ्लूइड्स न लेना। कैफीन, चाय-कॉफी या सॉफ्ट ड्रिंक ज्यादा लेना। खाली पेट रहना या बहुत कम खाना। ट्रैवल के दौरान पानी न पीना। ओआरएस/इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी नजरअंदाज करना। बिना ब्रेक के फिजिकल एक्टिविटी करना। शराब पीना, स्मोकिंग करना। बचाव के लिए क्या करें? हर आधे घंटे पर पानी पिएं। प्यास लगने का इंतजार न करें।ओआरएस/नारियल पानी लें। हाइड्रेटिंग फल खाएं। 2. लू (हीट स्ट्रोक) शरीर का तापमान बहुत बढ़ जाता है और शरीर खुद को ठंडा नहीं कर पाता। इससे बेहोशी हो सकती

खुजली और रेशेज हो सकते हैं। इन गलतियों से बढ़ती परेशानी- बार-बार चेहरा/स्किन रगड़ना। बहुत टाइट या सिंथेटिक कपड़े पहनना। पसीने के बाद कपड़े न बदलना। बचाव के लिए क्या करें? सनस्क्रीन लगाएं। ढीले और सूती कपड़े पहनें। स्किन को साफ रखें। 6. थकान और चक्कर-ज्यादा गर्मी में शरीर जल्दी थक जाता है। इससे चक्कर, कमजोरी और एनर्जी की कमी महसूस होती है। इन गलतियों से बढ़ती परेशानी-

ऑयली, मसालेदार और स्ट्रीट फूड खाने से बचें। पानी, ओआरएस, नारियल पानी या छाछ लेते रहें। सनस्क्रीन, कैप



पहनना। पसीने के बाद कपड़े न बदलना। बचाव के लिए क्या करें? सनस्क्रीन लगाएं। ढीले और सूती कपड़े पहनें। स्किन को साफ रखें। 6. थकान और चक्कर-ज्यादा गर्मी में शरीर जल्दी थक जाता है। इससे चक्कर, कमजोरी और एनर्जी की कमी महसूस होती है। इन गलतियों से बढ़ती परेशानी-

या छाता इस्तेमाल करें। बेसिक मेडिसिन (बुखार, उल्टी या एलर्जी की दवाएं) साथ रखें। सवाल- ट्रैवल के दौरान शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- इसके लिए कुछ बातों का ख्याल रखें। पानी की बोतल साथ रखें। हर आधे घंटे में पानी पिएं। ओआरएस या

किया जा सकता है। नहीं, इससे गले में खराश, डाइजिस्टिव इश्यू और अचानक बांटी टेम्परेचर में बदलाव हो सकता है। कोल्ड ड्रिक्स में हाई शुगर और कैफीन होता है, जो डीहाइड्रेशन बढ़ा सकते हैं। इससे थकान और एसिडिटी की समस्या भी बढ़ सकती है।

बचें। पानी, ओआरएस या नारियल पानी पीते रहें। सवाल- गर्मियों में लंबी यात्रा में थकान और कमजोरी से बचने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- पॉइंट्स से समझते हैं- लंबी यात्रा में छोटे-छोटे ब्रेक लें। लगातार बैठे रहने से बचें। हल्का और हल्दी खाना खाएं, जैसे फल और ड्राई फ्रूट्स। शरीर को हाइड्रेट रखें। कैफीन या शुगर ड्रिक्स न लें। सवाल- क्या ट्रैवल के दौरान नींद पूरी न होना भी हेल्थ को प्रभावित करता है? जवाब- हां, नींद पूरी न होने से थकान, चिड़चिड़ापन और फोकस करने में प्रॉब्लम हो सकती है। इससे इम्युनिटी भी कमजोर हो सकती है। इसलिए ट्रैवल के दौरान पर्याप्त आराम और नींद लेना जरूरी है। कुछ लोगों को खास ख्याल रखना चाहिए। सवाल- समर ट्रैवल सैफ्टी किट क्या है? इसमें कौन सी चीजें होनी चाहिए? जवाब- समर ट्रैवल सैफ्टी किट यानी एक ऐसा जरूरी कलेक्शन, जो गर्मी के दौरान सफर में हेल्थ और सैफ्टी को बनाए रखने में मदद करती है। इसकी मदद से अचानक होने वाली छोटी-बड़ी हेल्थ प्रॉब्लम्स को तुरंत मैनेज

पहनना। पसीने के बाद कपड़े न बदलना। बचाव के लिए क्या करें? सनस्क्रीन लगाएं। ढीले और सूती कपड़े पहनें। स्किन को साफ रखें। 6. थकान और चक्कर-ज्यादा गर्मी में शरीर जल्दी थक जाता है। इससे चक्कर, कमजोरी और एनर्जी की कमी महसूस होती है। इन गलतियों से बढ़ती परेशानी-

या छाता इस्तेमाल करें। बेसिक मेडिसिन (बुखार, उल्टी या एलर्जी की दवाएं) साथ रखें। सवाल- ट्रैवल के दौरान शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- इसके लिए कुछ बातों का ख्याल रखें। पानी की बोतल साथ रखें। हर आधे घंटे में पानी पिएं। ओआरएस या

बच्चों को सिर्फ जरूरत का सामान ही नहीं समय देना भी आवश्यक

7 साल की समायारा मुम्बई के चेम्बर में एक बड़े रिटेल स्टोर की शेल्फ के बीच में खड़ी थी। उसने अपना मन अमृता से पड़ा, 'मम्मी मुझे ये मिठाई चाहिए।' अमृता ने इधर-उधर देखा और पाया कि बच्चा समायारा के कद का एक और बच्चा पहले से मिठाई खा रहा था और इसीलिए उसकी बच्ची ने भी उसी मिठाई की मांग की। वह जानती थी कि इस उम्र में यह स्वाभाविक है कि बच्चों को वो सब चाहिए, जो साधियों के पास है। अमृता ने प्रोसेसरी शेल्फ की ओर देखा बंद किया, हालांकि उसे पता था कि वह लेट हो रही थी और उसे सिर्फ दो और चीजें ही लेनी थीं और घर जाना था क्योंकि मेहमान लंच पर आने वाले थे। लेकिन अपनी बेटी की मांग पर सख्ती से 'ना' कहने या उसकी मांग के आगे झुक जाने के बजाय उसने अपने काम को रोकने और बेटी से बात करने का फैसला किया। वह थोड़ा झुकी और समायारा की आंखों में आंखें डालकर बोली 'बताओ बच्चा' (सख्त स्वर में), ईमानदारी से बताओ (करुण स्वर में) तुम्हें इस मिठाई की जरूरत है (सामान्य स्वर में) या... तुम बस इसे लेना चाहती हो? (जिज्ञासु स्वर में, जैसे मां को जवाब पता नहीं)। समायारा शर्माती सी उसके कंधे पर टिक गई, और धीमे स्वर में दूसरे बच्चे की ओर अंगुली करते हुए बोली 'उसके पास ऐसी मिठाई है।' (अब इस मोलभाव में मां का पक्ष मजबूत था। अमृता ने कहा, 'कोई



कि किसी दूसरे के पास यह है, इसका मतलब यह नहीं कि हमारे पास भी वही होनी चाहिए। स्टोर में कोई नहीं जानता कि समायारा इन गहरे शब्दों को समझ पाई या नहीं, लेकिन दूसरे बच्चे की मां अमृता के पास आई और उसकी तारीफ की। अमृता ने जल्दी से वो चीजें लीं, जो वो चाहती थी और समायारा भी एक मेमने की तरह मां के पीछे खुशी-खुशी, नाचती हुई चलती दिख रही थी। समायारा के पिता समीर और मां अमृता से ही उसे अपना नाम मिला। दोनों ही बँकर हैं और ऊंचे पद पर हैं और मुम्बई की सबसे पॉशा कॉलोनी में रहते हैं, इसलिए उनके लिए

अफॉर्डेबिलिटी कभी कोई मसला नहीं रहा। फिर भी समायारा को वह सब कुछ नहीं मिलता, जो वह चाहती है। यही उनकी परवरिश की खूबसूरती है। दूसरी कक्षा में पढ़ने

जाता है तो एक समय पर वह बहुत सी चीजों के प्रति लालची हो जाते हैं। यह जरूरी है कि वे बड़े होने पर आवश्यकता और चाहत के बीच के अंतर को समझें। यह सब बताते हुए अमृता ने ये भी कहा कि मैं खुद को कभी नहीं रोकती, मैं बेटी की जरूरतें पूरी करती हूँ, उसके बचपन में चमक बिखरने वाले गिफ्ट देती हूँ और उसे उनका आनंद लेने देती हूँ। लेकिन सिर्फ माता-पिता ही यह जानते हैं कि कब बच्चा थोड़ा जिद्दी हो रहा है और यही वह समय होता है जब बच्चों को यह सीख देनी होती है कि 'अपनी जरूरतों को जानो'। समायारा के पैरेंट्स से बातचीत में मुझे एहसास हुआ कि वे मेरी पीढ़ी की तुलना में अधिक बेहतर माता-पिता हैं। उसी समय मैंने निर्णय किया कि अगली 'गुड पैरेंटिंग' सेमिनार में उन्हें बुलाया जाना चाहिए। फंडा यह है कि जरूरतों को प्राथमिकता के स्तर पर तय करने से किसी बच्चे को यह समझने में सहायता मिलती है कि उसे किस चीज की जरूरत है और कौन-सी चीज सिर्फ उसकी चाहत है। इससे उनमें एहसानमंद होने और संतोष की भावना विकसित होती है। इससे बच्चा जिम्मेदारी, मुसीबतों से पार पाने की क्षमता और कठिन परिश्रम के महत्व जैसे जीवन के मूल्यवान सबक भी सीखता है।

ग्रोथ एक आंकड़ा नहीं माइंडसेट है, जो मूंगफली की दुकान से भी आ सकती है

लक्ष्मी रोज पति के ऑफिस और बच्चों के स्कूल जाने के बाद 3 घंटे की वॉलंटियरिंग के लिए घर से निकल जाती हैं। उन्होंने

स्ट्रैटिजिक टीम बिल्डिंग जैसे पेशेवर स्तर के काम कर रही थीं। यह वास्तविक अनुभव कई महंगे कॉर्पोरेट ट्रेनिंग प्रोग्राम्स से ज्यादा

मजबूत व विविध नेटवर्क बनाया था। वे प्रभावशाली लोगों को कॉल कर सकती थीं, सीधे उनके ऑफिस जा सकती थीं। लक्ष्मी



यूनिवर्सिटी की पढ़ाई तो की, पर काम का कोई अनुभव नहीं है। वे नियमित रूप से एक स्थानीय निजी अस्पताल की चैरिटी विंग में लगान से उन मरीजों की मदद करतीं, जो इलाज का खर्च नहीं उठा सकते थे। जरूरतमंद लोगों को कम खर्च या कई बार मुफ्त में इलाज दिलाकर उन्हें संतोष मिलता। धीरे-धीरे उनका चैरिटी का काम बढ़ा तो इलाके में उनकी पहचान बनने लगी। वे स्ट्राफ़ रखने लगीं, फंडिंग के लिए मार्टीनेशनल कंपनियों से जुड़ीं, कॉर्पोरेट डोनेस से मिलने यात्राएं करने लगीं। साथ ही अपने मूल स्थान पर चल रहा काम भी संभालती थीं। आप जानते हैं? कि वे चुपचाप क्या बना रही थीं? यह था- अपना सीवी। वे लीडरशिप, प्रोजेक्ट मैनेजमेंट और

महत्वपूर्ण होता है। करीब 50 हजार लोगों पर हुए ऑक्सफर्ड यूनिवर्सिटी के अध्ययन में सामने आया कि वॉलंटियरिंग एकमात्र वर्कलेस इंटरवेशन है, जो व्यक्ति की वेल्बीइंग को बेहतर बनाता है और यह कर्मचारियों की पारंपरिक ट्रेनिंग या अन्य सहायता कार्यक्रमों से काफी आगे है। लक्ष्मी के लिए भी ये सच साबित हुआ। काम शुरू करने के 5 साल बाद उनके जीवन में कठिनाई आई। पति की नौकरी चली गई। पर लक्ष्मी ने आत्मविश्वास नहीं खोया। उन्होंने पति का हींसला बनाए रखा, दोस्तों-पड़ोसियों के सामने भी माहौल सहज रखा। वॉलंटियरिंग ने जल्द ही बेहद व्यावहारिक तरीके से घरेलू स्थिति संभाल ली। कैसे? अब तक उन्होंने

की निस्वार्थ सेवा-पेशेवर रवैए के कारण वे लोग उनका सम्मान करते। इन चर्चाओं में उन्होंने परिवार की आपात स्थिति बनाई और सहायता भी तत्काल मिली। न सिर्फ उनके पति को नई नौकरी मिली, बल्कि उन्हें भी उसी चैरिटी में वेतन वाली स्थायी नौकरी ऑफर हुई। आज भी ऑफिस की नौकरी के अलावा वे तीन घंटे अतिरिक्त वॉलंटियरिंग करती हैं। वॉलंटियरिंग दूसरों की मदद का तो बेहतर तरीका है ही, आज के जॉब मार्केट में ये खुद की मदद का भी सबसे अच्छा जरिया बन गया है। रिस्कर्स शैक्षणिक उपलब्धियों से ज्यादा प्रामाणिक कौशल को प्राथमिकता देते हैं, इसलिए वॉलंटियरिंग प्रोफाइल मजबूत बनाती है। बहुत-से

रिस्कर्स मानते हैं कि वॉलंटियरिंग में अनुभवों की डिटेल्स ज्यादा खुश रहते हैं, इंटरव्यू को अधिक सहजता से हैंडल करते हैं। उनके अनुभव अधिक प्रामाणिक होते हैं। यूके जैसे देशों में कंपनियां वॉलंटियरिंग को बढ़ावा देती हैं, क्योंकि वे जानती हैं कि इसका कर्मचारियों के प्रदर्शन व कार्यस्थल की संतुष्टि पर सकारात्मक असर होता है। मुझे मार्गदर्शन लेने वाले विद्यार्थियों को मैं हमेशा सलाह देता हूँ कि काम यदि अत्यधिक तकनीकी भरा न हो तो सामान्य इंटरनशिप के बजाय वॉलंटियरिंग करें। इससे नेटवर्क बनता है, अनौपचारिक माहौल में लाभार्थियों व कॉर्पोरेट लीडर्स से सीधे बात का मौका मिलता है। वे उन्हें प्रोफेशनल टर्मिनोलॉजी-व्यवहारिक कामकाज सिखाती हैं, जिससे उनके पास इंटरव्यू में बात करने के लिए ठोस विषय होते हैं। 2005 की मुंबई बाढ़ में मदद करने वाले मेरे विद्यार्थियों को उनके साधियों से पहले नौकरी मिली। वजह सिर्फ चैरिटी नहीं थी, बल्कि उन्होंने साबित किया था कि वे परिपक्वता से आपदाओं को संभाल सकते हैं। हर सक्षम व्यक्ति, खासकर कॉलेज छात्रों को वॉलंटियरिंग जरूर करनी चाहिए। इससे आत्मसंतुष्टि मिलती है और संकट के वक्त में वे पेशेवर की तरह सहायता करना सीखते हैं। फंडा यह है कि वॉलंटियरिंग के जरिए आप स्वयं का ही सबसे मजबूत रूप तैयार करते हैं। सुनिश्चित करते हैं कि आप भविष्य की हर चुनौती के लिए तैयार हैं... और तब देना ही पाना भी बन जाता है। एन. रघुरामन

खेलों की 'सॉफ्ट पावर' को हमें गम्भीरता से लेना होगा

बंगाल के चुनाव परिणामों पर काफी बात हो चुकी है, इसलिए मैं एक दूसरे विषय पर बात करना चाहूंगा। और वो यह है कि ताजा नतीजों का इस राज्य में खेलों पर क्या प्रभाव पड़ सकता है? क्या चीजें बेहतर हो सकती हैं, और आगे

लंबा समय नहीं लगता। खेलों में आप अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं की मेजबानी शुरू कीजिए, कोई 'खेलो इंडिया' आयोजन कराइए, राष्ट्रीय खेलों का आयोजन कीजिए- और अचानक पूरे राज्य के इर्द-गिर्द एक नई हलचल पैदा हो जाती है।

बड़ा दिल रखने के लिए पैसा नहीं, मंशा चाहिए!

'इंडिया का अखिरी होलट है। आइए, थोड़ा चाय-सोसा लीजिए। कोल्ड ड्रिंक पीजिए। अभी कार्यक्रम शुरू होने में काफी समय है।' मैं इस जगह पर कई बार आया हूँ, लेकिन ये शब्द कभी नहीं सुने।

सामान महंगे दामों पर बेचते हुए नहीं देखा। ये देखकर भरोसा किना बढ़ जाता है, जब बख्शीश का परिवार हर गिलास को चमकाने में गर्व का अनुभव करता है। चूँकि उनके ढाबे में डिस्पोजेबल गिलास



का रास्ता क्या हो सकता है? तथ्य यह है कि पिछले कुछ वर्षों में बंगाल में खेलों के क्षेत्र में कोई वास्तविक प्रगति नहीं हुई है। राज्य में कोई बड़े टूर्नामेंट आयोजित नहीं हुए हैं। कुछ हॉकी टर्फों को छोड़ दें तो कोई अन्य बुनियादी ढांचा विकसित नहीं हुआ है और न ही राज्य से कोई उल्लेखनीय प्रतिभा उभर कर सामने आई है। यह वहां की राजनीतिक व्यवस्था की आलोचना नहीं है, लेकिन सच्चाई यह है कि पाइसी राज्यों की तुलना में अंतर सफाई देता है। बिहार में खेल बजट अब चालू वर्ष के लिए 550 करोड़ रुपये से अधिक हो चुका है। ओडिशा इसे पहले ही कई वर्षों से 1000 करोड़ रुपये के पार पहुंचा चुका है। पिछले एक दशक में उसने अनेक अंतरराष्ट्रीय खेल आयोजनों की मेजबानी की है। बिहार ने भी अब ऐसा करना शुरू कर दिया है। तेलंगाना ने भी कई रणनीतिक खेल साझेदारियों की हैं और हाल ही में उसने महिला हॉकी विश्व कप क्वालिफायर की मेजबानी भी की थी। बंगाल में भी अपार सम्भावनाएं हैं और गंभीर प्रयास किए जाएं, तो हालात बदलने दिखाई दे सकते हैं। मैं राजनीतिक ताने-बाने पर टिप्पणी करने के लिए स्वयं को योग्य नहीं मानता, लेकिन इतना मैं निश्चित रूप से कह सकता हूँ कि खेल एक बहुत बड़ा अवसर है। तीरदाजी, टेबल टेनिस, फुटबॉल, निशानेबाजी, मुक्केबाजी- इन सभी खेलों का बंगाल में बड़ा भविष्य है, बशर्ते प्रतिभाओं को सही ढंग से पहचाना और संवारा जाए। और इतना मानना पर्याप्त होगा कि भाजपा इसे साबित करने के लिए हरसम्भव प्रयास करेगी। यही वह चीज है, जो खेलों के लिए अवसर पैदा करती है। भारत पहले ही 2030 राष्ट्रमंडल खेलों की मेजबानी कर रहा है। हम 2036 ओलंपिक और 2038 एशियाई खेलों की मेजबानी के लिए भी बोली लगा रहे हैं। करेगा और राजनीतिक वर्ग को भी लाभ पहुंचाएगा, क्योंकि यह अपेक्षाकृत आसान उपलब्धि है। बड़े उद्योगों की स्थापना या रोजगार-सृजन की तरह यहां प्रभाव दिखाने में बहुत

पश्चिम बंगाल में भी निश्चित रूप से यह क्षमता मौजूद है और पूरी सम्भावना है कि अगले एक-दो वर्षों में इस दिशा में कुछ महत्वपूर्ण होता हुआ हमें दिखाई दे। शतरंज को ही लें। वर्षों से बंगाल की इस खेल में समृद्ध परम्परा रही है। हमने टाटा स्टील शतरंज टूर्नामेंट जैसे आयोजनों को देखा है। इस खेल का एक इतिहास है। फिर अधिक अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएं क्यों नहीं आयोजित की जा सकती? यही बात मुक्केबाजी, तीरदाजी और टेबल टेनिस पर भी लागू होती है। नेताजी इनडोर स्टेडियम या खुदीराम अनुशीलन केंद्र में अखिरी बार कोई बड़ा खेल आयोजन कब हुआ था? बंगाल में बड़े होते समय मैंने इन परिसरों में अनेक अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएं आयोजित होते देखी थीं। लेकिन अब इन स्टेडियमों का उपयोग ज्यादातर राजनीतिक सभाओं और एक्सपो के लिए होता है। रबी भी ऐसा खेल है जिसमें बहुत कुछ किया जा सकता है। भारत ने चीन में हुए 2023 के एशियाई खेलों से पहले कोकणता में महिला प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया था। हाल के वर्षों में बंगाल ने किसी बड़े खेल आयोजन की मेजबानी नहीं की है और जब करने की कोशिश की भी- जैसे लियोनल मेसी की भारत-यात्रा के दौरान- तो वह अंततः एक तमाशे में बदल गया। भाजपा इस मुद्दे पर बेहद मुखर रही है, इसलिए अब यह उसी की जिम्मेदारी है कि वह राज्य की संभावनाओं को सामने लाए और इस क्षेत्र में ठोस काम करके दिखाए। इसका पहला संकेत तब मिलेगा, जब नए खेल मंत्री की नियुक्ति होगी और नई सरकार का पहला बजट सामने आएगा। बड़े उद्योगों की स्थापना की तरह खेलों में प्रभाव दिखाने में बहुत समय नहीं लगता। आ अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं की मेजबानी शुरू कीजिए या 'खेलो इंडिया' कराइए- अचानक पूरे राज्य के इर्द-गिर्द नई हलचल पैदा हो जाती है। (ये लेखक के अपने विचार हैं, बेरियर मजुमदार)



इसलिए मैं इस आवाज को लगाने वाले बख्शीश सिंह से मिलने के लिए कार से उतरा, जो अपने बड़े भाई के नाम से 'बलजीत फुड कॉर्नर' नामक ढाबा चलाते हैं। मैंने चारों ओर निगाह डाली। वह झूठ नहीं बोल रहे थे। वास्तव में उनका ढाबा भारत और पाकिस्तान की सीमा को बांटने वाली जीरो माइल पर बने लोहे के विशाल गेट से पहले आखिरी था, इस गेट की सुरक्षा हमारी सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) करती है। चाय की चुस्की लेते हुए लोग, दोनों देशों की विभाजित करने वाले लोहे के दो मजबूत दरवाजों से पहले बने कड़ी सुरक्षा वाले कॉन्क्रीट के गेट देख सकते हैं। इस शनिवार की शाम को मैं 'सीमित हो गई' बीटिंग रिट्रीट समारोह को देखने के लिए वाधा-अटारी सीमा पर था। पहलगांम हमले के बाद सुरक्षा कारणों से 12 दिन निरंतर रहा ये समारोह 20 मई 2025 को फिर से बहाल हुआ था। मैं इस प्रतिष्ठित समारोह को देखना चाहता था, हालांकि इसमें अब लोहे के दरवाजे नहीं रहते हैं और बीएसएफ तथा पाकिस्तानी रेंजर्स के बीच पारंपरिक तौर पर होने वाली हाथ मिलाने की प्रक्रिया भी बंद कर दी गई है। सीमा से 300 फीट दूर खड़े होकर बख्शीश द्वारा परोसी गई चाय का स्वाद लेते हुए मैं प्राइमेट के प्रति उनकी प्रतिबद्धता देख रहा था। वह दिन में मजबूत 2 से 3 घंटे ही व्यापार करते हैं, जब भीड़ बीटिंग रिट्रीट में देशभक्ति भरे नजारों को देखने आती है और सूर्यास्त के साथ झंडा उतरते ही वापस लौट जाती है। वह जानते हैं यहां उन्हीं प्राइमेटों के दोबारा आने की संभावना बहुत कम है। पर फिर भी अपनी सफेद दाढ़ी के पीछे चमकते दांतों वाली चौड़ी मुस्कान व सत्कार के साथ प्राइमेटों को प्रभावित करने का कोई मौका वह नहीं चूकते। हालांकि उनकी यह अस्थायी दुकान, खाने की जरूरी चीजें बेचने वाली आखिरी इंटरटी है, फिर भी मैंने उन्हें कोई भी

का उपयोग नहीं होता, इसलिए उनका परिवार चाय के हर गिलास को बड़े धैर्य से साफ कर रहा था। यहां तक कि वह खुद पर्यटकों से कह रहे थे कि वे उनसे खरीदी पानी की खाली बोतलों यहां-वहां फेंककर गंदगी न रहे। बीएसएफ के जवान भी लोगों से गंदगी नहीं फैलाने का आग्रह कर रहे थे। यकीन मानिए बख्शीश सिंह ज्यादा कमाई नहीं कर रहे थे। उनके और उनके घरवालों के कपड़े इस बात का सुबूत थे कि वे बस गुजारा चला रहे थे, लेकिन देश के प्रति उनका प्यार और देशवासियों के प्रति भाईचारा एक अलग ही स्तर पर था। उनके व्यापारिक कौशल में क्या की एक मोटी पर्त थी, जो आम तौर पर स्ट्रीट मंदिर कहे जाने वाले श्रीहरमिन्दर साहिब के 'लंगर' में दिखती है। जबकि गृहस्थी के गुजरने के लिए लाभ कमाने की मंशा बहुत कम दिख रही थी। प्राइमेटों के पास भले ही बिल चुकाते वक्त पांच रुपये के छुट्टे नहीं हों, तब भी वह उसी मुस्कान के साथ उनको बाय बोल रहे थे। यह देखकर मुझे देश के बड़े हवाई अड्डों पर स्थित 'वांगो' जैसे चमक-धमक वाले रेस्तरां याद आ गए, जिनके डिस्पले बोर्ड पर लिखा होता है कि वे गर्म कॉफी पीतल के गिलास में परोसते हैं, जबकि वास्तव में वे इसे प्लास्टिक के गिलास में देते हैं। जिससे फिल्टर कॉफी नुकसानदेह हो जाती है। प्राइमेटों के पास जब छुट्टे नहीं हों तो काउंटर पर बैठे कर्मचारी एक रुपया भी नहीं छोड़ते, जबकि वह जानते हैं कि उन्हीं कॉफी के लिए बेहद अजीब-सा 231 रुपये का दाम रखा है। मैंने कई बार ऐसे बुजुर्गों को वहां से नाराज होकर जाने देखा है, जो ऑनलाइन भुगतान के अभ्यस्त नहीं होते। उन बुजुर्गों के पास एक रुपया छुड़ा नहीं होता था और वह 240 रुपये देकर 9 रुपये की टिप भी नहीं देना चाहते थे। फंडा यह है कि बड़ा दिल रखने के लिए बड़े बटुए की जरूरत नहीं। इसके लिए महज एक छोटा-सा इरादा ही काफी है।

हम हमेशा नई चीजें नहीं खोजते, जाने-पहचाने में भी सुकून है...

कैसे है पिक्चर? - मैंने पूछा। 'इंस अ वन टाइम वाच' मुझे जवाब मिला। छोड़ो पैसे बचे, टाइम बचा, मैंने अपने आपसे कहा। बात आई-गई हो गई। कई फिल्में आती हैं और जाती हैं और इसी तरह के वाक्य सुनने को मिलते हैं। हालांकि मैं उस नस्ल की पैदाइश हूँ, जब 'शोले' 20 बार और 'दीवार' 30 बार देखी जाती। आप कहेंगे ऐसी फिल्में बनती कहां हैं आजकल, और आपका कहना बिलवुल जायज है। पर क्या ये सिर्फ अच्छी और खराब फिल्मों की बात है, या फिर फिल्मों से ही हमारा रिश्ता बदल गया है? ये भी पूछा जा सकता है कि हमारा समय से रिश्ता बदल गया है और फिल्मों को 10-20 बार न देखना उस बदलते रिश्ते का एक उदाहरण है। मेरी जिंदगी सिर्फ फिल्में देखे, देख कर नहीं, सिर्फ गाने सुनकर और गुनगुनाकर नहीं, पर फिल्मों द्वारा जिंदगी को देखने से बनी है। टीएस एलियट कहते हैं- 'आई हैव मेज़र्ड-आउट माय लाइफ विद कॉपी स्पूसन।' यानी मैंने अपने जीवन को कॉपी की चमच्चों से नापा है। पर मैं यही बात अमिताभ बच्चन की फिल्मों के लिए कहूंगा। सत्तर और अस्सी के दशक के अमिताभ। उसके

बाद फिर मेरी फिल्मों से दूरी हो गई। कोई पूछता है जब यह या वह वाक्य हुआ, तब यह कितने साल की थीं? मैं सोचने लगती हूँ, जब 'दीवार' देखी थी तो शायद मैं इतने साल की थी। कहने का मतलब है? कि हमारे काल पर फिल्मों की छाप थी और हम फिल्म-काल में रहते थे। इस तीव्र और गहरे रिश्ते के कई फायदे थे, जिनमें से एक यह था कि हम फिल्मों में वॉट्सएप और सोशल मीडिया पर वक्त बर्बाद नहीं करते थे। हमारे जेहन में कहानियां, गाने और डायलॉग भरे हुए थे और जिस तरह लोग कबीर व रीम के दोहे दोहराते हैं, हम फिल्मों बातें दोहराते थे। हमारे लिए वे किसी दोहों से कम नहीं थीं। उन्हीं से हम सीखते कि दुःख सब पर आते हैं, कि कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना वगैरह-वगैरह। जिस समाज में गरीबी, असमानताएं और हिंसा से भरे वाक्य हैं, उसे फिल्मों द्वारा एक सुकून मिलता। शायद इसलिए हम बार-बार उसकी तस्वीर जाते। कहानियां हमेशा नई नहीं थीं और किस मोड़ पर आकर उनका अंत होगा, वह भी हमें पता रहता था। यह मानने की जरूरत नहीं है कि हम हमेशा नई चीजें ढूँढ़ते हैं। अगर ऐसा

होता तो लोग बार-बार रामलीला देखने क्यों जाते? जाना-पहचाना देखने में भी एक सुकून होता है। बहरहाल, बोलचाल की जवान में फिल्म के डायलॉग आ जाते तो उसे झूठ नहीं माना जाता। शायद वह अलंकार ही समझा जाता! मुझे याद है मां गुस्सा होकर पिताजी से कहतीं- 'मैं चुप नहीं रहूंगी। जैसे मीना कुमारी कहती मुझे भी वही कहना है!' यह सुनकर कोई हंस नहीं देता, परंतु उस गुस्से को ज्यादा दमदार समझता। अब आप सोचिए कि एक बार फिल्म देखने पर इतनी गहरी बात कैसे कही जा सकती है! फिल्मों के शीर्षक, गीतों के बोल, प्यार और रुस्वाई की अभिव्यक्तियां- यानी एक सम्पूर्ण शब्दावली ने हमारी भाषा को बनाया, सजाया और संवारा। इसी से हमने समझा कि दर्द मीठा भी हो सकता है, कि जब गुस्सा खी करनी हो तो दिल के बहाने हम कर सकते हैं। अपने साहसी प्रयोजनों को 'दिल बेकार है' कहकर जता सकते हैं।

जानतीं, क्योंकि जो होठों पर इनकार होता, वह आंखों में इकरार बन जाता। जिस समाज में प्राइवेटेसी नहीं और घर-परिवार की निगाहें आप पर हों, वहां आप कैसे ठीक से किसी पर निगाह डालेंगे? बात आंखों पर आकर रुक जाती। समझदार के लिए इशारा काफी था। तो चलिए, मैं वहीं लौटती हूँ, जहां से शुरूआत की थी। फिल्मों को बार-बार देखना, उन्हें अपनी जिंदगी का हिस्सा बना लेना- यह एक ऐसी नजदीकी को दर्शाता है, एक ऐसा बहाना, जिसकी हमें हम दौर में जरूरत थी, जिसमें उस जी रहे थे। हमारा शरीर, हमारी अपनी पहचान का एहसास, समय का लेकर हमारी सोच- ये सब कुछ बदल गया है। शायद मेरे लिए इन दो अलग-अलग दौरों की तुलना करना बेकार ही है। गुजरा हुआ जमाना, आता नहीं दोबारा, हाफिज ख़ुदा तुम्हारा... फिल्मों की कहानियां हमेशा नई नहीं थीं और किस मोड़ पर आकर उनका अंत होगा, वह भी हमें पता था। यह मानने की जरूरत नहीं है कि हम हमेशा नई चीजें ढूँढ़ते हैं। अगर ऐसा होता तो लोग बार-बार रामलीला देखने क्यों जाते? (ये लेखिका के अपने विचार हैं रीटा कोठारी)

अनजाने में विवाद हम बढ़ाते, दोष औरों को देते हैं:दूसरों को बदलने की जिद छोड़ें, अपने भीतर की 'कर्कशता' को पहचानें: एक्सपर्ट

आरोप लगाने के बजाय खास घटना या तथ्य पर फोकस रखें। विवाद बढ़ने के बजाय सुलझता

पर कोई बहस नहीं कर सकता। हिसाब-किताब रखना-आप भी तरह रखते हैं कि पिछली दिवाली

मनोवैज्ञानिक हैरियट लर्नर कहती हैं, 'दोस्त आपको पार्टी में बुलाने से पहले सोचते हैं या घरवाले बात करने से पहले शब्दों को तौलते हैं, तो समझ लें कि वे आपके प्रतिक्रिया को लेकर डरे हुए रहते हैं। यह संकेत है कि आपके व्यवहार में कठोरता आ गई है।' अलग मानक-फिशर एक टेस्ट बताते हैं। आप लेट होते हैं तो जगह रहती है, टूँफिक था। काम था। पर कोई और लेट हुआ तो आपने उसे लापरवाह माना, तो यह दोहरा मानक है। हम अपने व्यवहार को तर्कसंगत करते हैं। दूसरों के उसी व्यवहार को जज करते हैं। यह बहस में भी होता है। अपने तीखे टोन को 'मुड़' कहकर टाल देते हैं। कोई और कहे तो बुरा मानते हैं। बचाव की मुद्रा-बचाव की मुद्रा जुदाव खत्म करती है। आलोचना सुनकर तुरंत 'लेकिन' कहने के बजाय, सामने वाले की सुनें। आप 2पीसीदी भी सहमत हों, तो उतनी जिम्मेदारी लेकर माफी मांगें। पहले उन्हें सुनें, सफाई बाद में दें।

विवाद किसी के साथ भी हो... जीवन साथी, परिजन, दोस्त या सहकर्मी... अक्सर यही लगता कि झगड़े की वजह सामने वाला है। लेखक जेफरसन फिशर कहते हैं, 'हम सब कभी न कभी 'मिश्कल इंसान' होते हैं। चुनौती इसे स्वीकारने में नहीं, बल्कि खुद को पहचानने में है। एक्सपर्ट के मुताबिक कुछ संकेत बताते हैं कि आप अनजाने में विवाद बढ़ा रहे हैं। इन्हें समझना जरूरी है, ताकि बातचीत मुद्दे पर रहे, आरोपों पर नहीं। कैसे पहचान सकते हैं इन संकेतों को, जानिए-असली मुद्दे से भटकना-जीवनसाथी से बहस में 'हमेशा' या 'कभी नहीं' जैसे शब्दों का प्रयोग बातचीत को पटरी से उतार देता है। फिशर के अनुसार, ये शब्द असली मुद्दे को दबाकर पुरानी बातों की 'टाइमलाइन' खोल देते हैं। थेरेपिस्ट अतली अग्रामोविची कहती हैं कि ऐसे कड़े शब्द सामने वाले को रक्षात्मक बना देते हैं।



हमारे पलकें घरे गए थे या बिजली का बिल किसने भरा था? फिशर कहते हैं, 'रिश्तों को आकांक्षित जैसे चलाया इसे बोझिल बना देता है। हिसाब रखकर हम खुद को कमतर महसूस करते हैं। लक्ष्य 'सीसा साबित होता' नहीं, 'एक टीम' बनना होना चाहिए। व्यवहार में कठोरता-

एअर इंडिया वीपी लेवल के अफसरों की सैलरी काटेगी, ईरान युद्ध के कारण 20फीसदी उड़ानें रद्द करने की तैयारी नॉन-टेक्निकल स्टाफ को छुट्टी पर भेजेगी कंपनी

नयी दिल्ली। टाटा ग्रुप की एयरलाइन कंपनी एअर इंडिया अपनी लागत घटाने के लिए

ऊपर के स्तर के अधिकारियों की सैलरी में कटौती करने पर चर्चा करे। इससे अलावा, सभी

पुराने विमानों के केबिन को पूरी तरह बदल रहा है। इस बड़े निवेश का असर फिलहाल बैठकें शीट

से ज्यादा कम कर सकती है। यह फैसला तब तक लागू रहेगा, जब तक कि मिडिल ईस्ट की स्थिति में सुधार नहीं हो जाता। ईरान जंग के चलते कच्चा तेल 45.5फीसदी महंगा हुआ-अमेरिका और ईरान के बीच चल रहे युद्ध के कारण कच्चे तेल की कीमतें 28 फरवरी से अब तक 45.5फीसदी बढ़ गई हैं। हालांकि, सरकार ने घरेलू उड़ानों के लिए एटीएफ की कीमतों में बढ़ोतरी को 25फीसदी पर कैप कर दिया था। इसके चलते अप्रैल में तेल कंपनियों ने घरेलू एटीएफ के दाम सिर्फ 9.2फीसदी ही बढ़ाए, लेकिन इंटरनेशनल ऑपरेशंस के लिए यह बढ़ोतरी बहुत ज्यादा रही। एयरलाइंस का फ्यूल खर्च 40फीसदी से बढ़कर 60फीसदी हुआ-एफआईए के मुताबिक, अंतरराष्ट्रीय और घरेलू सेक्टर में फ्यूल की कीमतों के भारी अंतर ने एयरलाइंस के नेटवर्क को



कर्मचारियों की सैलरी में कटौती और उड़ानों की संख्या करीब 20% कम कर सकती है। वर्तमान में एयरलाइन हर दिन करीब 900 उड़ानों का संचालन करती है। कंपनी मिडिल ईस्ट युद्ध के कारण जेट फ्यूल महंगा होने से ऑपरेटिंग कॉस्ट बढ़ने की वजह से यह कदम उठाने की तैयारी कर रही है। बता दें कि एयरलाइन पहले से ही घाटे में है और अपने नए सीईओ की तलाश कर रही है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, गुरुवार को हुई बोर्ड बैठक में एयर इंडिया ने नॉन-टेक्निकल कर्मचारियों को छुट्टी पर भेजने और वाइस प्रेसिडेंट या उससे

कर्मचारियों के बोनस में भी कमी की जा सकती है। एअर इंडिया भारत की दूसरी सबसे बड़ी एयरलाइन है और इन बदलावों की आधिकारिक घोषणा जल्द हो सकती है। घाटा बढ़ने की 3 बड़ी वजहें-मिडिल ईस्ट वॉर: ईरान-इजरायल तनाव के कारण एयर इंडिया को अब पश्चिम के देशों (यूरोप/अमेरिका) के लिए लंबा रूट लेना पड़ता है। इससे उड़ान का समय 1.5 से 2 घंटे बढ़ गया है, जिससे करोड़ों का ईंधन ज्यादा जल रहा है। इन्वेस्टमेंट: टाटा ग्रुप एयरलाइन को सुधारने के लिए नए विमानों का ऑर्डर दे रहा है और

पर घाटे के रूप में दिख रहा है। ऑपरेशनल कॉस्ट: एयर इंडिया के पास कई पुराने बोइंग विमान हैं जिनके स्पेयर पार्ट्स और मटेनेंस पर काफी खर्च होता है। साथ ही, सिंगापुर एयरलाइंस के साथ मर्जर की कानूनी प्रक्रियाओं में भी काफी फंड खर्च हो रहा है। अगले 3 महीने तक उड़ानों की संख्या 20फीसदी कम होगी-सूत्रों के मुताबिक, एयर इंडिया के बोर्ड ने मिडिल ईस्ट में युद्ध के कारण पैदा हुए हालातों को देखते हुए फ्लाइट ऑपरेशंस में कटौती का प्रस्ताव रखा है। अगले 90 दिन तक एयरलाइन अपनी उड़ानों की क्षमता को 20फीसदी

अमेरिका-ईरान के हमले में नुकसान देश का हो रहा, गुजरात का जहाज डूबा, एक भारतीय की मौत, 17 क्रू मेंबर्स को बचाया, दुर्बई से यमन जा रहा था

दुर्बई। ईरान और अमेरिका की नेवी के बीच बीती रात हॉर्मुज

दुर्बई स्थित भारतीय दूतावास को ईमेल भेजकर मदद भी मांगी है।

यह जहाज भी चपेट में आ गया। फायरिंग से जहाज को

दुर्बई पोर्ट पहुंच गए। आदम भाई ने इन क्रू का वीडियो भी भास्कर को दिया है। घटना की खबर सलाया पहुंचते ही इलाके और माधुआरा समाज में शोक फैल गया। वे सल्स एसोसिएशन ने भारतीय दूतावास से मदद मांगी- हादसे के बाद इंडियन सेलिंग वे सल्स एसोसिएशन वे सल्स एंजिनरल सेक्रेटरी आदम भाई ने तुरंत दुर्बई स्थित भारतीय दूतावास को ईमेल भेजकर पूरे हादसे की जानकारी दी। उन्होंने इस मामले में तत्काल हस्तक्षेप और मानवीय सहायता की अपील की। एसोसिएशन ने



स्ट्रेट में हुई फायरिंग की चपेट में गुजरात का एक मालवाहक जहाज डूब गया। यह जहाज गुजरात के द्वारका जिले के सलाया का था। हादसे में जहाज के इंजन रूम में काम कर रहे अल्ताफ तालब केर नाम के भारतीय क्रू की मौत हो गई, जबकि बाकी 17 क्रू को बचा लिया गया। इंडियन सेलिंग वेसल्स एसोसिएशन के जनरल सेक्रेटरी आदम भाई ने भास्कर से बात करते हुए इसकी जानकारी दी। आदम भाई ने

मालवाहक जहाज एमएसवी एल फैज नूरे सुलेमानी-ए दुर्बई से कार्गो लेकर यमन के मुकाला बंदरगाह जा रहा था। जहाज पर एक गनमैन समेत कुल 18 क्रू सवार थे। सेक्रेटरी आदम बोले- फायरिंग के बाद जहाज में पानी भरा- आदम भाई के मुताबिक 7 मई की सुबह करीब एक बजे जहाज हॉर्मुज स्ट्रेट से गुजर रहा था। इसी दौरान ईरान और अमेरिकी नेवी के बीच आमने-सामने फायरिंग शुरू हो गई। क्रॉस फायरिंग में गुजरात का

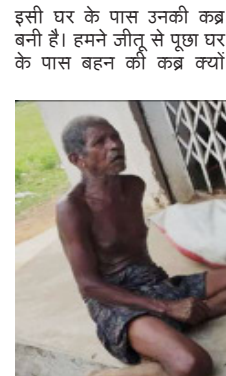
भारी नुकसान पहुंचा और उसमें पानी भरने लगा। इससे जहाज डूबने लगा। इसी दौरान इंजन रूम में मौजूद अल्ताफ तालब केर गंभीर रूप से घायल हो गए। मौके पर ही उनकी मौत हो गई। जहाज डूबने के बाद क्रू ने खुद को बचाने की कोशिश शुरू की। उसी समय पास से गुजर रहे दूसरे जहाज एमएसवी प्रेम सागर-ए ने मदद की। इस जहाज ने 17 क्रू को सुरक्षित बाहर निकाल लिया। बचाए गए सभी क्रू 8 मई की देर शाम सुरक्षित

मृतक क्रू अल्ताफ तालब केर के अंतिम संस्कार, डेथ सर्टिफिकेट और दुर्बई पहुंचे 17 क्रू की सुरक्षित वापसी की मांग की है। एसोसिएशन ने मांग की है कि मृतक अल्ताफ तालब केर के अंतिम संस्कार के लिए जरूरी प्रशासनिक प्रक्रियाएं जल्द पूरी कराई जाएं। साथ ही स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर डेथ सर्टिफिकेट और पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट उपलब्ध कराया जाए। फिलहाल क्रू को भारत वापस लाने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

19 हजार के लिए बहन का कंकाल निकाला, अब मिले 15 लाख-मरी बहन को बैंक बुलाने वाले मैनेजर छुट्टी पर, पीड़ित की जिंदगी कितनी बदली

ओडिशा। फोटो में दिख रहे शास्त्र जीतू मुंडा हैं। उम्र 52 साल। बदन पर सिर्फ एक कपड़ा। कंधे पर बड़ी बहन कलरा का कंकाल। कलरा के बैंक अकाउंट में 19,400 रुपए जमा थे। उनकी मौत के बाद जीतू 27 अप्रैल को बैंक निकालने बैंक पहुंचे। आरोप है कि बैंक मैनेजर ने कहा कि बहन को लाओ, तभी बैंक मिलेगा। जीतू ने कब्र से बहन का कंकाल निकाला और तीन किमी दूर बैंक लेकर आ गए। मामला ओडिशा के क्योझर जिले के दिव्यानाली गांव का है। कभी भी टूटकर गिर जाने की हालत में पहुंच चुका ये मकान जीतू का घर है। कच्चा फर्श, सीलन भरी दीवारें, दरवाजे की चौखट तक उखड़ चुकी हैं। एक साल पहले कलरा को सरकारी घर मिल गया। जीतू के पास कोई काम नहीं है। कलरा को सरकारी से मिलने वाले 1 हजार रुपए और 35 किलो चावल में गुजारा होता था। पति की मौत के बाद से कलरा मायके में रह रही थीं। उन्होंने बछड़ा बेचकर 19,400

रुपए पटना ब्लॉक के मल्लीपासी ग्रामीण बैंक में जमा किए थे। जीतू और कलरा बीच-बीच में 100, 200, 500 रुपए निकालने बैंक जाते थे। एक दिन कलरा बीमार पड़ीं और 26 जनवरी को उनकी मौत हो गई। जीतू के गुजारे का सहारा खत्म हो गया। आखिरी आस बैंक में जमा पैसे थे। जीतू वही निकालने बैंक गए थे। 19 हजार के लिए बहन की कब्र खोदी, अब 15 लाख रुपए की मदद मिली-जीतू के घर में बहन के अलावा एक भाई और उनका परिवार है। जीतू की शादी नहीं हुई है। वीडियो वायरल होने के बाद उन्हें बैंक में जमा पैसे के अलावा अलग-अलग संगठनों और पार्टियों से करीब 15 लाख रुपए की मदद मिल चुकी है। बहन के घर में बिजली कनेक्शन मिल गया है। जीतू अब उनके घर में ही रह रहे हैं। जीतू का गांव क्योझर से करीब 40 किमी दूर जंगलों में बसा है। जीतू, उनके भाई शंकर और बहन कलरा के घर पास-पास ही हैं, लेकिन जीतू और कलरा साथ में जीतू के घर में रहते थे। फिर कलरा नए घर में रहने लगीं।



बनाई है? जीतू बोले- मेरी बहन ही मेरा घर है। मुझे डर नहीं लगता। वह मेरे पास ही हैं। बहन के जाने के बाद अकेला हो गया हूँ। माता-पिता के निधन के बाद वही मेरे लिए सब कुछ थीं। मेरे पास न राशन कार्ड है, न कोई कामजान। सब बहन का ही था। पति की मौत के बाद बहन मायके आई, कहती थी- भाइयों को छोड़कर नहीं जाऊंगी- जीतू के छोटे भाई शंकर बताते हैं कि जिस दिन जीतू ने बहन

की कब्र खोदी थी, मैं घर पर नहीं था। जीतू और कलरा के बीच बहुत अच्छा रिश्ता था। दोनों कई

बातों में मुझे भी शामिल नहीं करते थे। मुझे बताए बिना ही बैंक जाते थे। हम चार भाई थे। दो भाइयों का निधन हो चुका है। पति की मौत के बाद कलरा भी हमारे पास आ गईं। वह जीतू के साथ रहने लगीं। वो कहती थी कि अब भाइयों को छोड़कर नहीं पाया। मैंने जीतू को छोड़कर नहीं पाया। जीतू ने कब्र खोदी, बहन का कंकाल निकाला, तब आपस के लोगों ने रोका क्यों नहीं? जवाब गांव के मंसूर ने दिया, 'जीतू उस दिन सुबह करीब

टीएमसी के लोगों से भिड़े, क्या इसलिए पीए का मर्डर, नंदीग्राम-भवानीपुर में ममता को हरवाया, कौन थे सुवेदु के शैडोमैन चंद्रनाथ

कोलकाता। भवानीपुर में दीदी के खिलाफ सुवेदु की जीत हो या 2021 के विधानसभा चुनाव में नंदीग्राम से ममता की हार या फिर संदेशखाली केस, सुवेदु अधिकारी

सुवेदु ममता के खिलाफ भवानीपुर से चुनाव लड़े। इसलिए चंद्रनाथ यहां डटे रहे। चुनाव के लिए राजस्थान से आई टीम में शामिल बीजेपी विधायक गुरवीर सिंह

प्रचार के लिए कहीं जाते थे, तो टीएमसी के 2-3 लोगों की टीम हमारे वीडियो बनाती थी। ऑफिस के आसपास भी टीएमसी के लोग मंडराते रहते थे।' भवानीपुर-

नहीं आती थी, लेकिन आसपास ही रहती थी। अगर कोई हमला करे या मारपीट की नौबत आ जाए, तो वो टीम संभाल ले। कई बार ऐसी स्थितियां बनीं भी थीं। 10 साल से सुवेदु के साथ थे, हमेशा कमांडो की तरह चौकें



के पीए चंद्रनाथ रथ हर मोर्चे पर उनके साथ डटे रहे। 6 मई को कोलकाता के पास उनकी गोली मारकर हत्या कर दी गई। पुलिस इसे प्री-प्लान्ड मर्डर बता रही है। 42 साल के चंद्रनाथ रथ 6 मई की रात 10.30 बजे अपने घर बारासात जा रहे थे। स्कॉपियों में चंद्रनाथ के साथ ड्राइवर और एक शख्स था। चंद्रनाथ अगली सीट पर बैठे थे। पुलिस के मुताबिक, रात करीब 11 बजे कोलकाता से 20 किलोमीटर दूर एक कार ने उनका रास्ता रोक दिया। पीछे से बाइक से आए शूटर्स ने चंद्रनाथ पर 10 गोलियां चलाईं। चंद्रनाथ को तीन गोलियां लगीं। दो सीने से आर-पार हो गईं, एक पेट में लगी। ड्राइवर को भी गोली लगी। चंद्रनाथ की मां का कहना है कि हमें चुनाव के वक्त से ही धमकी मिल रही थी कि 4 तारीख के बाद दिल्ली के बाप भी नहीं बचा पाएंगे। उन्होंने वही कर दिया। जब से सुवेदु बाबू ने ममता बनर्जी को हरया है, तभी से मेरे परिवार पर खतरा है। टीएमसी के गुंडों से निपटना हो या लीगल केस, चंद्रनाथ ही जरिया इस बार

बराइ बताते हैं, 'हम लोग भवानीपुर में थे, तब सारे इंतजाम चंद्रनाथ ही करते थे। चुनाव से जुड़ा लीगल मामला हो या टीएमसी के लोगों की गुंडागर्दी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई, सबकी जिम्मेदारी चंद्रनाथ के पास थी।' कहीं किसी ने कार्यकर्ताओं को पीट दिया या कोई प्रचार में दिक्कत कर रहा हो, तो हम चंद्रनाथ से ही बात करते थे। चुनाव आयोग या पुलिस में रिपोर्ट दर्ज कराना, सब वही करते थे।' 30 अप्रैल और 1 मई की रात भवानीपुर के स्ट्रीनाथ रूम में ईवीएम में टैपरिंग और हेरफेर का आरोप लगा, तब चंद्रनाथ कहा था? बीजेपी में हमारे सोर्स बताते हैं, 'वहीं थे। उन्होंने ही पूरे विवाद का सामना किया। फिर चुनाव आयोग और फोर्स से कोऑर्डिनेट किया। हम सब बाहरी थे। टीएमसी के लोग हमसे उलझते, तब चंद्रनाथ की टीम ही उनसे मुकाबला करती थी।' वे आगे कहते हैं, 'उन्हें अंदाजा था कि भवानीपुर में टीएमसी कुछ न कुछ विवाद करेगी। अगर वे पहले से तैयार नहीं होते, तो टीएमसी बड़ा कांड करती। हम

नंदीग्राम में ममता को हार दिलाई- भवानीपुर में बीजेपी के प्रभारी रहे राजस्थान के विधायक राजेंद्र सिंह राठी की कोर टीम में 8 लोग थे। इनमें शामिल सुभाष नील बताते हैं, 'हमें पहले ही दिन चंद्रनाथ से मिलवाया गया। बताया कि यही सारे इंतजाम देखेंगे। मीटिंग फिक्स करने से लेकर बूथ का एजेंट तय करने और रैलियों के रूट तक सबका जिम्मा इनके पास है।' डोर टु डोर प्रचार के लिए टीम कैसे जाएगी, रास्ते में खाने की व्यवस्था कहाँ होगी, वो जगह सुरक्षित है या नहीं, इसकी देखरेख चंद्रनाथ करते थे। 2021 में नंदीग्राम में सुवेदु ने ममता को शिकस्त दी थी, तब भी मैनेजमेंट चंद्रनाथ के हाथ में था।' भवानीपुर में बीजेपी की चुनाव मैनेजमेंट की टीम में शामिल सोर्स ने बताते हैं, 'पूरे बंगाल में टीएमसी की गुंडागर्दी चल रही थी, लेकिन भवानीपुर सीट ज्यादा संसेंटिव थी। यहां टीएमसी के लोगों के निपटने के लिए चंद्रनाथ ने लोकल युवाओं की टीम बनाई थी।' प्रचार के वक्त 2-3 युवाओं की एक टीम हमारे साथ रहती थी। साथ नजर

पंजाब के आप मंत्री गिरफ्तार-ईडी टीम संजीव अरोड़ा को लेकर चंडीगढ़ से दिल्ली रवाना, रु157 करोड़ की फर्जी खरीद में फंसे

चंडीगढ़। केंद्रीय जांच एजेंसी ईडी ने पंजाब की आम आदमी पार्टी (आप) सरकार के मंत्री संजीव अरोड़ा को गिरफ्तार कर लिया है। शनिवार सुबह हुई रेड के वक्त वह चंडीगढ़ में अपनी सरकारी कोठी पर ही थे। इस वक्त ईडी उन्हें लेकर निकल गई है। ईडी ने शनिवार सुबह ही मंत्री अरोड़ा पर रेड चंडीगढ़ में उनके सरकारी घर, दिल्ली और गुरुग्राम के ठिकानों में हुई है। चंडीगढ़ के सेक्टर-2 में ईडी टीम की 15 गाड़ियां एक साथ पहुंची और पूरा घर लिया। इसके बाद बाहर सीआरपीएफ के जवान तैनात कर दिए गए। ईडी ने खुलासा किया कि अरोड़ा ने अपनी फर्मी के जरिए करीब 157.12 करोड़ रुपए की फर्जी बिक्री और शेल कंपनियों के माध्यम से फर्जी एक्सपोर्ट

किए। संजीव अरोड़ा पर साल में तीसरी और महीने में दूसरी बार ईडी ने रेड की है। ईडी सोर्स के अनुसार, संजीव अरोड़ा ने 2019 में ही पंजाब के लोगों के साथ पीएम मोदी धक्का कर रहे हैं। ईडी को पार्टी तोड़ने में लगाया है, किसी मनी लॉन्ड्रिंग को पकड़ने के लिए नहीं। उधर, ईडी भगवंत मान ने कहा-पंजाब की तरफ आंख उठाकर मात देखना, पंजाबी आंखें निकाल देंगे।

ईडी रेड का मुकदम ब्लैक मनी पकड़ना नहीं बल्कि भाजपा जाँड़न कराना है। कुछ दिन पहले अशोक मिश्र के घर रेड की। 2 दिन रेड चली, तीसरे दिन मिश्र ने भाजपा जाँड़न कर ली। सीएम ने कहा- बीजेपी का असली मतलब भारत जलाओ पार्टी है। मोदी जी को

अब तक एक ही बार झुकना पड़ा, एक ही बार यूटर्न लेकर माफ़ी मांगनी पड़ी। तब भी पंजाब ने ही कृषि कानूनों पर झुकया। जांच में सामने आया है कि संजीव अरोड़ा ने अपनी कंपनी के जरिए मोबाइल फोन की 157 करोड़ रुपए से ज्यादा की फर्जी जीएसटी खरीद दिखाकर बड़े स्तर पर मनी लॉन्ड्रिंग की। इसके बाद दुर्बई से भारत में अवैध रकम की राउंड-ट्रिपिंग के लिए इन सामानों के एक्सपोर्ट का इस्तेमाल किया। जांच एजेंसी के अनुसार, फर्जी इन्पुट टैक्स क्रेडिट और एक्सपोर्ट पर जीएसटी रिफंड तथा ड्यूटी ड्रॉबैक लेने के लिए दिल्ली की गैर-मौजूद फर्मा से कई फर्जी जीएसटी खरीद बिल हाविल किए गए। इससे सरकारी खजाने को नुकसान पहुंचा और व्यक्तिगत लाभ कमया गया।

19 हजार के लिए बहन का कंकाल निकाला, अब मिले 15 लाख-मरी बहन को बैंक बुलाने वाले मैनेजर छुट्टी पर, पीड़ित की जिंदगी कितनी बदली

10 बजे बैंक गया था। 11:30 बजे लौटा। 12 बजे के करीब कब्र खोदना शुरू किया। तेज गर्मी की वजह से आसपास सन्नाटा था, इसलिए कोई उसे देख नहीं पाया। कलरा की मौत कैसे हुई थी? पड़ोसी करुणाकर महंत बताते हैं, 'तेज बुखार हुआ था। जीतू बैंक गया और 500 रुपए निकालकर लाया। कलरा को अस्पताल ले गया, लेकिन उसकी मौत हो गई। इसके तीन महीने बाद जीतू से निकालने बैंक गया था। स्टाफ ने उससे कागज मांगे। जीतू पढ़ा-लिखा नहीं है, उसे कागज के बारे में पता नहीं था। वो एक ही बात कहता रहा कि मेरी बहन के नाम पर पैसा है, मुझे दे दो। स्टाफ ने कहा कि जाओ, बहन को लेकर आओ, तब पैसा मिलेगा।' 'हो सकता है बैंकवालों ने यह बात झुंझलाहट में कही हो, लेकिन जीतू उसे समझ नहीं पाया। वो गांव लौटा और कब्र खोदकर बहन का कंकाल निकाला। तीन किलोमीटर दूर बैंक ले गया। मैनेजर से कहा कि मैं बहन को ले आया हूँ, अब मेरा पैसा दे दो। स्टाफ ने पुलिस बुला ली।

पुलिसवालों ने जीतू को डांटा और कहा कि शव को फिर से दफनाओ। जीतू कंकाल कंधे पर रखकर वापस लाया और उसे फिर से दफना दिया। बैंक मैनेजर: मैनेजर के मुताबिक, जीतू पैसे निकालने आया था, तभी उसे पहली बार देखा था। उससे डॉक्यूमेंट मांगे थे, डेडबॉडी लाने के लिए नहीं कहा। हालांकि, जीतू का दावा है कि मैनेजर ने ही कहा था कि बहन को लेकर आओ, तब पैसा मिलेगा। जीतू के मुताबिक, मैंने मैनेजर को बताया भी था कि बहन मर चुकी है, तब भी जीतू ने बैंक जाने का लोकर आओ, नहीं तो पैसा नहीं मिलेगा। जांच में सामने आया है कि जीतू बहन के साथ कई बार बैंक आए थे। आखिरी बार दोनों 26 दिसंबर को 500 रुपए निकालने बैंक गए थे। हम मल्लिपासी ग्रामीण बैंक गए, जहां जीतू की बहन का अकाउंट है। बैंक मैनेजर मौजूद नहीं थे। सिर्फ दो कर्मचारी थे, जिनमें से एक डेप्युटी मैनेजर थे। उन्होंने बताया कि मैनेजर छुट्टी पर चले गए हैं। पुलिस-प्रशासन: जीतू बहन का कंकाल लेकर वापस जा रहा

था, तब पुलिस और प्रशासन के अधिकारी मौजूद थे। सभी पीछे-पीछे चलते रहे, लेकिन जीतू की मदद नहीं की। मानवाधिकार आयोग का गाइडलाइंस से वे मुताबिक, शव का सम्मान के साथ अंतिम संस्कार प्रशासन का कर्तव्य है। इस बारे में पता करने हम पटना पुलिस स्टेशन पहुंचे। यहां एड थनेश्वर पात्रा मिले। हमने उनसे पूछा कि डेडबॉडी ले जाने के लिए एंबुलेंस या कोई गाड़ी क्यों नहीं दी गई? उन्होंने जवाब दिया कि मैं उस दिन छुट्टी पर था। सब अचानक हुआ। स्टाफ तय नहीं कर पाया कि क्या करना है। जल्दबाजी में ऐसा हो गया। डेथ सर्टिफिकेट जारी करने वाले अफसर: जीतू ने बहन की मौत के बाद 26 फरवरी को डेथ सर्टिफिकेट के लिए सरकारी वेबसाइट पर आवेदन किया गया था। 7 दिन में सर्टिफिकेट मिल जाना चाहिए था, लेकिन अप्रैल तक भी जारी नहीं हुआ। पटना मेडिकल कॉलेज के इंचार्ज सुवेदु कुमार नायक कहते हैं, 'कलरा की मौत 26 जनवरी 2026 को हुई थी। ये मामला उनके पास 17 अप्रैल को आया।' नियम है

कि 21 दिन में रजिस्ट्रेशन हो जाना चाहिए। मृत्यु के 7 दिनों के भीतर परिवार के लोग आवेदन करते हैं, तभी प्रक्रिया जल्दी पूरी हो पाती है। कलरा के परिवार ने समय पर आवेदन नहीं किया। बाद में उनकी भाभी गुरुबारी मुंडा ने 30 मार्च को डेथ सर्टिफिकेट के लिए आवेदन किया। 'इसके लिए जो दस्तावेज दिए गए थे, वे स्पष्ट नहीं थे। इसलिए आवेदन वापस कर दिया गया। 25 अप्रैल को दोबारा सही दस्तावेजों के साथ आवेदन किया गया और 29 अप्रैल को डेथ सर्टिफिकेट जारी कर दिया गया। हमारी ओर से लापरवाही नहीं हुई। गुरुबारी मुंडा ने एक एफिडेविट दिया था, जिसमें लिखा था कि मेरे अलावा कलरा मुंडा का कोई और वैध वारिस नहीं है। उन्हें जो दस्तावेज और प्रमाण दिए, उसी आधार पर हमने कार्रवाई की। गुरुबारी मुंडा ने भी एफिडेविट देने की बात मानी है। उन्होंने बताया कि अकाउंट से पैसे निकालने में दिक्कत हुई, तब किसी ने ऐसा साक्ष्य दिया था। एफिडेविट परिवार की सहमति से दिया था।

