



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



O
C
M
Y
B

वर्ष -12 अंक - 171

प्रयागराज, शनिवार 24 अक्टूबर, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रुपये

अमेरिकी मेडिकल लैब पर साइबर अटैक, मरीजों का डेटा लीक:हेल्थकेयर सेक्टर पर इस साल दुनियाभर में 716 हमले

न्यू जर्सी। अमेरिका की बड़ी मेडिकल लैब कंपनियों में शामिल क्वेस्ट डायग्नोस्टिक्स पर साइबर हमला हुआ है। इसमें मरीजों की स्वास्थ्य संबंधी और निजी जानकारी तक गैर-कानूनी पहुंच बनाई गई। कंपनी ने गुरुवार को इसकी जानकारी दी। साइबर सुरक्षा रिसर्च कंपनी कंपैरीटेक के मुताबिक, सितंबर 2026 तक दुनियाभर के हेल्थकेयर सेक्टर पर 716 हमले दर्ज किए गए। इनमें से 410 हमले अकेले अमेरिका में हुए। कंपनी के मुताबिक, उसके क्वानम लैब सर्विसेज नैनेजर (एलएसएम) सिस्टम पर साइबर हमले का असर पड़ा। इस ऑनलाइन सिस्टम का इस्तेमाल कुछ ग्राहक लैब टेस्ट के ऑर्डर देने, जांच के नतीजे पाने और रिपोर्ट देखने के लिए करते हैं। क्वेस्ट डायग्नोस्टिक्स को जैसे ही इस घटना का पता चला, उसने प्रभावित सिस्टम का इस्तेमाल

रोक दिया। कंपनी ने कहा कि मामले की जांच की जा रही है।



इसके लिए संबंधित कानून एजेंसियों के साथ भी काम किया जा रहा है। कंपनी ने कहा कि इस साइबर हमले से उसका रोजमर्रा का कामकाज प्रभावित नहीं हुआ है। डॉक्टर और स्वास्थ्य संस्थान पहले की तरह

लैब के सिस्टम या इलेक्ट्रॉनिक मेडिकल रिकॉर्ड (ईएमआर) के

हुई? क्वेस्ट डायग्नोस्टिक्स के मुताबिक, उस ऑनलाइन सिस्टम में मौजूद कुछ मरीजों के डेटा तक बिना इजाजत पहुंच बनाई गई। हालांकि, कंपनी के दूसरे सिस्टम प्रभावित नहीं हुए। कंपनी ने बताया कि इस घटना में मरीजों की स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और पहचान से जुड़ी निजी जानकारी तक पहुंच बनाई गई। लेकिन अभी यह साफ नहीं है कि कौन-सी खास जानकारी देखी गई या प्रभावित हुई। कंपनी जांच कर रही है कि कितने डेटा तक पहुंच बनाई गई थी। उसने कहा कि कानून के तहत जिन लोगों को इस घटना की जानकारी देना जरूरी होगा, उन्हें सूचित किया जाएगा। अमेरिका में जुलाई-सितंबर के बीच 185 हमले हुए- साइबर सुरक्षा रिसर्च कंपनी कंपैरीटेक की रिपोर्ट के मुताबिक, हेल्थसेक्टर में इस साल जनवरी से जून के बीच दुनियाभर में 410 साइबर हमले और अमेरिका में 225 हमले दर्ज किए गए। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

नेतन्याहू के हार जीत से कोई फर्क नहीं होगा फिलिस्तीनियों के जीवन में,मुश्किलें बनी ही रहेगी,पक्ष-विपक्ष कोई अलग देश बनाने को तैयार नहीं

तेल अवीव। इजराइल में 27 अक्टूबर को चुनाव होने हैं। प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू की सत्ता बचेगी या जाएगी, इसका फैसला जनता करेगी, लेकिन इस चुनाव से फिलिस्तीनियों की जिंदगी में कोई बड़ा बदलाव आएगा, इसकी उम्मीद कम है। वजह यह है कि नेतन्याहू के विरोध में खड़ी ज्यादातर पार्टियां भी फिलिस्तीन को अलग देश बनाने के पक्ष में नहीं हैं। गाजा में युद्ध शुरू होने के बाद इजराइल की संसद में फिलिस्तीनियों के खिलाफ कई प्रस्तावों को समर्थन मिला। यहां तक कि जो वामपंथी पार्टियां पहले फिलिस्तीन के साथ समझौते और दो अलग देशों के रास्ते की बात करती थीं, उनके एजेंडे में भी बदलाव दिख रहा है। ऐसे में सत्ता बदलने के बावजूद फिलिस्तीनियों के लिए हालात बदलना मुश्किल नजर आता है। दुनिया के ज्यादातर देशों में वामपंथी पार्टियां गरीबों और कमजोर वर्गों की मदद

करने, सरकारी खर्च बढ़ाने और समझौता करने की बात करती रही हैं। दक्षिणपंथी पार्टियां देश की सीमाएं सख्त रखने,

सुलझाने और जमीन को लेकर समझौता करने की बात करती रही हैं। वहीं, दक्षिणपंथी पार्टियां फिलिस्तीन को अलग देश बनाने



व्यापार में सरकारी हस्तक्षेप कम रखने और राष्ट्रीय पहचान पर जोर देती हैं। इजराइल में वामपंथ और दक्षिणपंथ का फर्क मुख्य रूप से फिलिस्तीन को लेकर उनके रुख से तय होता रहा है। वामपंथी पार्टियां फिलिस्तीनियों के साथ बातचीत करके विवाद

का विरोध करती हैं और कब्जे वाले इलाकों में यहूदी बस्तियां बसाने का समर्थन करती हैं। हालांकि अब यह बीते दिनों की बात हो गई है। 7 अक्टूबर 2023 को हमस हमले के बाद इजराइल की राजनीति दक्षिणपंथ की तरफ मुड़ गई है। फिलहाल

ये स्थिति है कि वामपंथी पार्टियां इस मुद्दे को छू ही नहीं रही हैं। इजराइल की संसद को नैसेट कहा जाता है। इसमें कुल 120 सीटें हैं। आज तक कोई भी पार्टी अपने दम पर इतनी सीटें नहीं जीत पाई कि वह अकेले सरकार बना सके। सरकार बनाने के लिए प्रधानमंत्री को कम से कम 61 सांसदों का समर्थन चाहिए। इसके लिए सबसे बड़ी पार्टी को छोटी पार्टियों के साथ गठबंधन करना पड़ता है। नेतन्याहू का मौजूदा गठबंधन-नवंबर 2022 के चुनाव के बाद नेतन्याहू की दक्षिणपंथी पार्टी लिक्वुड 32 सीटों के साथ सबसे बड़ी पार्टी बनी थी। इसके बाद उसने 64 सीटों का गठबंधन बनाया। इस गठबंधन में दो कट्टर दक्षिणपंथी पार्टियां, शास और यूनाइटेड तोराह जूडिज्म शामिल थीं। इसके अलावा कट्टर दक्षिणपंथी धार्मिक जायनिज्म गठबंधन भी सरकार का हिस्सा था। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

तिब्बत में 7 तीव्रता का भूकंप, 16 मौतें-54 घायल,10 किमी गहराई में था केंद्र

ल्हासा। तिब्बत में 7 तीव्रता का भूकंप आया है। भारतीय समयानुसार गुरुवार रात 8:03 बजे भूकंप के झटके महसूस हुए। इसमें 16 लोगों की मौत हो गई और 54 लोग घायल हो गए। इसका केंद्र तिब्बत की राजधानी ल्हासा से करीब 400 किलोमीटर दूर तिब्बत के नागकु क्षेत्र में जमीन से 10 किलोमीटर की गहराई पर था। चीन के भूकंप नेटवर्क केंद्र (सीईएनसी) के मुताबिक भूकंप के झटके स्थानीय इलाके में साफ महसूस किए गए। वहीं, पाकिस्तान में 4.9 और अफगानिस्तान में 4.1 तीव्रता के भूकंप के झटके महसूस किए गए हैं। तिब्बत दुनिया के उन इलाकों में शामिल है, जहां भूकंप आने का खतरा ज्यादा रहता है। यहां भारतीय और यूरेशियन टेक्टोनिक प्लेटें आपस में टकराती हैं। इनकी हलचल से हिमालय पर्वत बना है, लेकिन इसी वजह से इलाके में भूकंप भी आते रहते हैं। जनवरी 2025



एशिया के कई हिस्सों में महसूस किए गए थे। इससे पहले 2010 में पड़ोसी चीनी प्रांत छिंगहाई के युशू में 7.1 तीव्रता का भूकंप आया था। इसमें कम से कम 2,698 लोगों की मौत हुई थी और करीब 300 लोग लापता हो गए थे। अगस्त में बाढ़ से भी मची थी तबाही-तिब्बत में इस साल 26 अगस्त को नेपाल सीमा के पास पहाड़ से बर्फ और

चट्टानों का बड़ा हिस्सा टूटकर नदी में गिर गया था। इससे नदी का रास्ता कुछ समय के लिए बंद हो गया। बाद में पानी का तेज बहाव नेपाल की ओर बढ़ा, जिससे कई गांवों, सड़कों और पुलों को नुकसान पहुंचा। चीन के आधिकारिक आंकड़ों के मुताबिक, तिब्बत के ग्यिरोरा इलाके में इस आपदा में 43 लोगों की मौत हुई थी, जबकि 519 लोग लापता हो गए थे। वहीं, नेपाल में बाढ़ से 1,455 लोगों की मौत हुई और 5,285 लोग लापता बताए गए थे। तिब्बत में बार-बार भूकंप क्यों आते हैं? जमीन के नीचे दो बड़ी प्लेटें हैं। भारत की प्लेट और यूरेशिया की प्लेट। भारत की प्लेट धीरे-धीरे उत्तर की ओर बढ़ रही है और यूरेशिया की प्लेट को धक्का दे रही है। दबाव की वजह से जमीन के नीचे की चट्टानों में हलचल होती है। जब चट्टानें अचानक खिसकती हैं, तो जमीन हिलने लगती है। इसे ही भूकंप कहते हैं। तिब्बत में जमीन के नीचे मौजूद दरारों में दबाव जमा होता रहता है। इसलिए यहां बार-बार भूकंप आते हैं।

चुनाव से पहले नेतन्याहू ने पीएम मोदी से की बात,इजराइल के स्वतंत्रता दिवस पर मशाल जलाने का न्योता दिया

तेल अवीव। इजराइल में चुनाव से 5 दिन पहले प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से फोन



Show translation

मैंने अपने मित्र, भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से बात की और उन्हें इजराइल के स्वतंत्रता दिवस पर वीर भारतीय पायलट के साथ मशाल प्रज्वलित करने के लिए आमंत्रित किया।

मोदी ने निमंत्रण के लिए मुझे धन्यवाद दिया और कहा कि ज़मीन पर और हवा में, भारत और इजराइल आतंकवाद के खिलाफ मिलकर लड़ रहे हैं। उन्होंने हमारे बीच के मज़बूत और वर्षों पुराने संबंधों की भी सराहना की।

पर बात की है। नेतन्याहू ने मोदी को अगले साल 12 मई को इजराइल के स्वतंत्रता दिवस पर मशाल जलाने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने सोशल मीडिया पर बातचीत की जानकारी देते हुए मोदी को अपना मित्र बताया। नेतन्याहू के मुताबिक, मोदी ने निमंत्रण के लिए उनका धन्यवाद किया। उन्होंने कहा कि भारत

सराहना की। नेतन्याहू ने इससे पहले फ्लाईडुबई के भारतीय पायलट कैप्टन स्मित मच्छर से फोन पर बात की थी। उन्होंने स्मित को भारत और इजराइल के लोगों का हीरो बताया था और उन्हें इजराइल आने का न्योता दिया था। उस बातचीत में नेतन्याहू ने कहा था कि वे स्मित और अपने मित्र नरेंद्र मोदी

बात कर इस निमंत्रण का जिक्र किया है। 30 सितंबर को दुबई से तेल अवीव जा रही फ्लाईडुबई की फ्लाइट एफ़जेड-1073 में आंमानी को-पायलट हमाद अल-हमामी ने भारतीय कैप्टन स्मित मच्छर पर क्रैश एक्स (कुल्हाड़ी) से हमला कर दिया था। हमले के दौरान विमान तेजी से नीचे आने लगा। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

जेलेंस्की को अमेरिकी अफसरों ने बंद कमरे में लगाई फटकार,कहा-ट्रम्प आपसे बहुत नाराज हैं, यूक्रेनी राष्ट्रपति को सफाई देनी पड़ी

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प दूसरों की आलोचना करें तो ठीक, लेकिन कोई उन्हें जवाब दे दे तो वे नाराज हो जाते हैं। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की को एक बार फिर इसका सामना करना पड़ा। नॉर्वे की राजधानी ओस्लो में मंगलवार को बंद कमरे में बैठक हुई थी। इस दौरान ट्रम्प लीव प्रतिनिधियों स्टीव विटकोफ (मिडिल ईस्ट में विशेष दूत) और जेरेड कुशनर (ट्रम्प के दामाद) ने जेलेंस्की को फटकार लगाई। दोनों ने जब जेलेंस्की से कहा कि ट्रम्प के खिलाफ उनलें बयानों ने अमेरिकी राष्ट्रपति को नाराज कर दिया है, तो वे सफाई देने लगे और कहा कि उन्होंने कभी

ऐसा कुछ नहीं कहा। ट्रम्प और जेलेंस्की के बीच इस महीने रूस से डीजल खरीदने के अमेरिकी फैसले, रूस पर कुछ प्रतिबंधों



में ढील और यूक्रेन को अमेरिकी मदद सीमित करने जैसे मुद्दों पर कई बार बयानबाजी हुई है। ट्रम्प बनाम जेलेंस्की- युद्ध खत्म करने और समझौते पर-ट्रम्प जेलेंस्की युद्ध खत्म नहीं करना चाहते। हमने यूक्रेन को भारी मदद दी है, जिसके बदले में हमें सिर्फ दुःख, मौत और आर्थिक

नुकसान ही मिला है। वहीं जेलेंस्की यूक्रेन शांति चाहता है, लेकिन हम आत्मसम्मान और अखंडता से समझौता नहीं कर सकते। हम रूसी हमलों के कारण अपने लोगों को खो रहे हैं। पुतिन-जिनपिंग-ट्रम्प की बैठक पर ट्रम्प पुतिन और जिनपिंग के साथ दिसंबर में बैठक के लिए तैयार हैं। युद्ध खत्म करने के लिए जो कुछ भी कर सकता हूँ, करूंगा। जेलेंस्की मुझे नहीं पता कि वे क्या बात करेंगे। यूक्रेन को लेकर कोई भी फैसला हम तभी मानेंगे जब हम खुद वहां बातचीत के लिए मौजूद होंगे। रूसी तेल पर रियायत देने पर ट्रम्प रूसी तेल पर लगे प्रतिबंधों पर ढील देने का फैसला सही है। इससे दुनियाभर में तेल की कीमतें कम होंगी। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

ईरान ने एक दिन में 7 जहाजों को पहुंचाया नुकसान,चार पर एक साथ हमला,जंग के बाद होर्मुज से तेल टैंकरों की आवाजाही लगभग खत्म

तेहरान। ईरान की नौसेना ने बताया है कि उसने 24 घंटे के भीतर 7 जहाजों को नुकसान पहुंचाया। इनमें तेल ले जा रहे 4 जहाज शामिल हैं, जिन पर एक साथ हमला किया गया और उनमें आग लग गई। वहीं, होर्मुज के पश्चिम में 3 जहाज बारूदी सुरंगों से टकरा गए। ईरान का आरोप है कि ये जहाज चेतावनी के बावजूद ऐसे समुद्री रास्ते से गुजरे, जहां से जाने की उन्हें इजाजत नहीं थी। इसके बाद चारों जहाजों पर एक साथ हमला किया गया। ईरान ने

अफसर के मुंह पर चालान फेंकने पर रु3 लाख जुर्माना,गलत जगह गाड़ी लगाई थी,कोर्ट ने 40 गुना ज्यादा पेनल्टी लगाई

इंग्लैंड। ब्रिटेन के कॉर्नवाल में गलत जगह गाड़ी खड़ी करने पर एक शख्स का चालान कटा।



उसने चालान भरने से मना किया और महिला अफसर के मुंह पर चालान फाड़कर फेंक दिया। उसे 60 पाउंड यानी 7600 रुपए देने थे। लेकिन जब मामला कोर्ट पहुंचा तो पेनल्टी 40 गुना बढ़ गई। 14 अक्टूबर को सुनवाई के बाद अदालत ने शख्स पर लगभग 3 लाख रुपए का जुर्माना लगा दिया। ब्रिटेन की न्यूज वेबसाइट मेट्रो की रिपोर्ट के मुताबिक आरोपी व्यक्ति का नाम स्टीफन लैंग है। महिला अफसर ने उसकी कार की विंडस्क्रीन पर चालान लगाया था। लैंग ने चालान फेंका और वहां से चला गया। कुछ देर बाद जब महिला अफसर जमीन से चालान उठाकर दोबारा कार पर लगाने लगी, तो लैंग वापस आया। उसने चालान फिर से हटवाया, उसे मसल दिया और महािला की तरफ फेंक दिया। कोर्ट में भी पेश नहीं हुआ आरोपी-पूरी पार्किंग में लगे सीसीटीवी कैमरों में रिकॉर्ड हो गई। कॉर्नवाल काउंसिल के मुताबिक, लैंग को 20 नवंबर 2025 को कचरा फेंकने के मामले में दोषी पाया गया था। उसे कोर्ट ने 250 पाउंड (करीब 32 हजार रुपए) का पेनल्टी नोटिस दिया गया था। लेकिन उसने जुर्माना

इसके बाद मजिस्ट्रेट कोर्ट में मामले की सुनवाई हुई। लैंग कोर्ट में पेश नहीं हुआ। उसकी गैरमौजूदगी में उसे दोषी ठहराया गया। कोर्ट ने उस पर 250 पाउंड पहुंचा तो पेनल्टी 40 गुना बढ़ गई। 1,920.90 पाउंड कानूनी खर्च और 100 पाउंड विक्टिम सरचार्ज यानी पीड़ित के लिए अतिरिक्त शुल्क देने का आदेश दिया। इस तरह कुल रकम 2,270.90 पाउंड (लगभग 3 लाख रुपए) हो गई। ब्रिटेन में कचरा फेंकने पर कितना जुर्माना लगता है? ब्रिटेन में सार्वजनिक जगह पर कचरा फेंकने के लिए आम तौर पर 12,650 रुपए का पेनल्टी नोटिस दिया जाता है। गलत जगह कार पार्क करने पर 7,600 से 19000 रुपए की पेनल्टी लगती है। स्थानीय प्रशासन इसे 8 हजार से 63 हजार रुपए के बीच तय कर सकता है। कार से कचरा बाहर फेंकने पर भी 63 हजार रुपए तक का जुर्माना हो सकता है। अगर कोई व्यक्ति पेनल्टी नोटिस का भुगतान नहीं करता या मामले को अदालत में चुनौती देता है, तो मजिस्ट्रेट कोर्ट में दोषी पाए जाने पर जुर्माना 3 लाख रुपए तक पहुंच सकता है।

दुबई में डीजल दिल्ली से 28 रुपए महंगा हुआ,जंग के बाद दोगुने हुए तेल के दाम

नयी दिल्ली। तेल के बड़े उत्पादक देशों में शामिल यूएई में तेल की कीमतें भारत से भी ज्यादा हो गई हैं। 22 अक्टूबर के भाव के मुताबिक, दुबई में एक लीटर डीजल रु123 का है, जबकि दिल्ली में यही डीजल रु95 में मिल रहा है। यानी दिल्ली के मुकाबले वहां रु28 ज्यादा चुकाने पड़ रहे हैं। दरअसल यूएई ने अक्टूबर में डीजल के दाम 12फीसदी बढ़ाए हैं। पिछले 8 माह में इसमें 90फीसदी का ज़ाफ़ा हुआ है। ऐसे में वहां ईंधन की कीमत करीब दोगुनी हो गई है। मुंबई - रु98, कोलकाता - रु100, चेन्नई - रु100, हैदराबाद - रु105, दुबई में पेट्रोल-डीजल के दाम क्यों बढ़े? अंतरराष्ट्रीय बाजार में ईंधन महंगा हुआ- यूएई में पेट्रोल-डीजल की कीमतें

वैश्विक बाजार से जुड़ी हैं। वहां हर महीने अंतरराष्ट्रीय कीमतों के आधार पर नए दाम तय किए जाते हैं। अमेरिका-ईरान जंग का असर- जंग और होर्मुज स्ट्रेट से तेल की सप्लाई को लेकर अंतराष्ट्रीय बाजार में कीमतें बढ़ाई। इसका असर यूएई के ईंधन के दामों पर भी पड़ा। यूएई चीन को सबसे ज्यादा तेल बेचता है- जापान- करीब 7.78, चीन - करीब 7, भारत - करीब 5.35, दक्षिण कोरिया - करीब 3.08, (आंकड़े लाइव बैलर-रोजाना)यूएई के तेल ठिकानों पर हमले- 14 मार्च: फुजैराह के तेल निर्यात केंद्र पर हमले के बाद आग लगी। तेल जहाजों में तेल भरने का काम कुछ समय के लिए रोकना पड़ा। 19 मार्च: मिसाइलों को हवा में रोकने के बाद मलबा गिरने से

अबू धाबी का हबशान गैस फ्लांट और बाब तेल क्षेत्र बंद करना पड़ा। 4 मई: फुजैराह के तेल औद्योगिक क्षेत्र पर ड्रोन हमले के बाद आग लगी। इसमें तीन भारतीय नागरिक घायल हुए। 16 अक्टूबर: रॉयटर्स की पड़ताल के मुताबिक, युद्ध के दौरान फुजैराह पर कम से कम 19 हमले हुए।

तेल के टैंकों और पाइपलाइन तंत्र को नुकसान पहुंचा। मार्च में यहां से तेल लोडिंग घटकर रोज करीब 4.4 लाख बैरल रह गई, जबकि 2025 में यह इससे दोगुने से ज्यादा थी। अंतर: होर्मुज स्ट्रेट के बाहर स्थित फुजैराह यूएई का अहम तेल निर्यात केंद्र है। यहां हमलों से तेल की दुलाई प्रभावित हुई और यूएई के वैकल्पिक निर्यात मार्ग पर दबाव बढ़ा।

हूती बोले- सऊदी ने 14 भारतीयों वाले जहाज पर हमला किया,यमन की सेना ने सभी को बचाया, लाल सागर में रेस्क्यू किया

सना। यमन के हूती विद्रोहियों ने दावा किया है कि सऊदी अरब ने 14 भारतीय नागरिकों को ले जा रहे एक जहाज पर हमला किया। यह अटैक लाल सागर में जुकर द्वीप के पास हुआ। हूतियों के सैन्य प्रवक्ता याह्या सारी ने एक्स पर पोस्ट कर बताया कि, यमन की सेना ने रेस्क्यू ऑपरेशन चलाकर सभी भारतीयों को सुरक्षित बचा लिया। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय समुदाय से सऊदी अरब की ऐसी कार्रवाइयों को रोकने की अपील की। सऊदी अरब की ओर से

इस आरोप पर फिलहाल कोई प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है। भारतीय नागरिकों के सुरक्षित बचाए जाने के हूतियों के दावे की अभी पुष्टि नहीं हुई है। सऊदी-हूती संघर्ष में अब तक 2 भारतीयों की मौत- सऊदी अरब में हूती विद्रोहियों के हमलों में अब तक दो भारतीय नागरिकों की मौत हो चुकी है। 10-11 अक्टूबर को रियाद

एयरपोर्ट पर हुए हमले में एक भारतीय की मौत हुई थी। वहीं, 21 अक्टूबर को दम्माम एयरपोर्ट पर हुए हमले में भी एक भारतीय की जान गई। दम्माम एयरपोर्ट हमले में दो अन्य भारतीय घायल हुए थे। इसके अलावा, शैबा ऑयल फील्ड में ड्रोन का मलबा

गिरने से एक भारतीय नागरिक घायल हुआ था। भारतीय शुरु किया। सऊदी अरब चाहता था कि यमन की अंतरराष्ट्रीय मान्यता प्राप्त सरकार दोबारा सत्ता में आए और हूतियों का कब्जा खत्म हो। इसके बाद कई साल तक यमन में हवाई हमले होते रहे। लेकिन हूतियों को पूरी तरह पीछे धकेलने में सऊदी गठबंधन कामयाब नहीं हो पाया। हूती अब भी यमन के बड़े हिस्से में अपनी पकड़ बनाए हुए हैं। उनकी लड़ाई का असर अब सऊदी अरब की सुरक्षा पर भी पड़ रहा है।

गिरने से एक भारतीय नागरिक घायल हुआ था। भारतीय शुरु किया। सऊदी अरब चाहता था कि यमन की अंतरराष्ट्रीय मान्यता प्राप्त सरकार दोबारा सत्ता में आए और हूतियों का कब्जा खत्म हो। इसके बाद कई साल तक यमन में हवाई हमले होते रहे। लेकिन हूतियों को पूरी तरह पीछे धकेलने में सऊदी गठबंधन कामयाब नहीं हो पाया। हूती अब भी यमन के बड़े हिस्से में अपनी पकड़ बनाए हुए हैं। उनकी लड़ाई का असर अब सऊदी अरब की सुरक्षा पर भी पड़ रहा है।

आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

चंद्रशेखर आजाद पार्क में 42वीं वाहिनी पीएसी के ब्रास बैंड ने बिखेरी देशभक्ति की धुनें

पुलिस स्मृति दिवस एवं राष्ट्रीय एकता दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में देशभक्ति गीतों ने मोहा जनमानस का मन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) में आयोजित इस कार्यक्रम में जा रहे हैं। इसी क्रम में 42वीं प्रयागराज। गुरूवार को पुलिस देशभक्ति से ओतप्रोत धुनों ने वाहिनी पीएसी के ब्रास बैंड ने



स्मृति दिवस एवं राष्ट्रीय एकता दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रमों की श्रृंखला में गुरुवार, 22 अक्टूबर 2026 को चंद्रशेखर आजाद पार्क, प्रयागराज में 42वीं वाहिनी पीएसी नेनी के ब्रास बैंड द्वारा शानदार बैंड वादन प्रस्तुत किया गया। सेनानायक श्री राजेश लुमार श्रीवास्तव (आईपीएस) के कुशल निर्देशन

उपस्थित जनमानस में राष्ट्रप्रेम और एकता की भावना का संचार किया। पुलिस महानिरीक्षक, कार्मिक एवं पुलिस महानिदेशक के जनरल स्टाफ ऑफिसर के आदेश पत्रांक डीजी-तीन-12(11)2026, दिनांक 13 अक्टूबर 2026 के अनुपालन में 21 से 31 अक्टूबर 2026 तक विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए

अपनी मनमोहक प्रस्तुतियों से लोगों का ध्यान

आकर्षित किया। चंद्रशेखर आजाद पार्क में प्रस्तुत देशभक्ति की धुनों की उपस्थित लोगों ने भूरि-भूरि प्रशंसा की। कार्यक्रम ने राष्ट्र के प्रति समर्पण, राष्ट्रीय एकता और पुलिस बल के गौरवशाली योगदान का संदेश दिया।

रेल जन संवाद में यात्रियों ने बताई समस्याएं,स्वच्छता और सुविधाओं पर मांगा फीडबैक डीआरएम गौरव अग्रवाल ने यात्रियों से किया सीधा संवाद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। पूर्वोत्तर रेलवे लखनऊ मण्डल के रेलवे स्टेशनों पर

सेवाओं में सुधार की दिशा में पहल करने का भरोसा भी दिया गया। लखनऊ जंक्शन पर मंडल



स्वच्छता, यात्री सुविधाओं और सेवाओं को बेहतर बनाने के उद्देश्य से विशेष अभियान 6.0 के तहत गुरुवार को लखनऊ मंडल के सभी छोटे-बड़े स्टेशनों पर 'रेल जन संवाद' कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान रेलवे अधिकारियों ने यात्रियों से सीधे बातचीत कर स्टेशन परिसर की साफ-सफाई, ट्रेनों की स्वच्छता, खानपान, सुरक्षा और उपलब्ध यात्री सुविधाओं के संबंध में उनकी राय जानी। यात्रियों से मिले सुझावों के आधार पर रेल

रेल प्रबंधक गौरव अग्रवाल ने यात्रियों से संवाद कर उनकी यात्रा के अनुभवों की जानकारी ली। उन्होंने स्टेशन परिसर और ट्रेनों में स्वच्छता की स्थिति, यात्री सुविधाओं तथा रेलवे कर्मचारियों के व्यवहार और सहयोग के बारे में फीडबैक प्राप्त किया। यात्रियों से यह भी पूछा गया कि रेलवे की किन पहलों और सुविधाओं से उनकी यात्रा अधिक सुगम हुई है तथा किन क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है। डीआरएम ने यात्रियों द्वारा दिए गए सुझावों को महत्वपूर्ण

देवी ऑनलाइन कला प्रदर्शनी में श्रेया द्वितीय, सिद्धि वर्मा ने हासिल किया तृतीय स्थान

‘कला यात्रा एक खोज’ की चार दिवसीय ऑनलाइन कला प्रतियोगिता में लगभग 60 कलाकारों ने दिखाया हुनर, चित्रकला और डिजिटल आर्ट के जरिए साकार किए मां दुर्गा के विविध स्वरूप

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) हरहुआ/वाराणसी। पढ़ाई के साथ साथ बच्चों को कला प्रदर्शन भी अति आवश्यक है। कला, संस्कृति और रचनात्मक प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से ‘कला यात्रा एक खोज’ की ओर से आयोजित चार दिवसीय ‘देवी द ऑनलाइन आर्ट एग्जिबिशन’ में लगभग 60 कलाकारों ने अपनी कलात्मक प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। 17 से 20 अक्टूबर 2026 तक आयोजित इस विशेष ऑनलाइन कला प्रदर्शनी एवं प्रतियोगिता में बाल कलाकारों, विद्यार्थियों और पेशेवर कलाकारों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता में श्रेया ने द्वितीय स्थान तथा सिद्धि वर्मा ने तृतीय स्थान प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। देवी के विविध स्वरूपों पर आधारित इस कला प्रदर्शनी में कलाकारों ने अपनी कल्पनाशीलता, रंगों के संयोजन और रचनात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से भारतीय संस्कृति, धार्मिक आस्था और नारी शक्ति को चित्रों में उकेरा। किसी कलाकार ने मां दुर्गा के दिव्य स्वरूप को आकर्षक रंगों से सजाया, तो किसी ने रेखाचित्र और आधुनिक डिजिटल कला के माध्यम से देवी के विभिन्न रूपों को प्रस्तुत किया। प्रदर्शनी में शामिल कलाकृतियों में कलाकारों की मेहनत, साधना और कलात्मक दृष्टिकोण की झलक देखने को मिली। ऑनलाइन मंच पर प्रतिभाओं को मिला व्यापक अवसर-आज के डिजिटल दौर में ऑनलाइन कला प्रदर्शनीय कलाकारों को अपनी रचनात्मकता व्यापक दर्शक वर्ग तक पहुंचाने का महत्वपूर्ण माध्यम बन रही है। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए ‘कला यात्रा एक खोज’ ने इस विशेष प्रदर्शनी का आयोजन किया। इसमें अलग-अलग आयु वर्ग के प्रतिभागियों को अपनी कलाकृतियां प्रस्तुत करने और अपनी कला के माध्यम से पहचान बनाने का अवसर मिला। प्रतियोगिता की विशेषता यह रही कि इसमें बाल कलाकारों और विद्यार्थियों के साथ पेशेवर कलाकारों ने भी अपनी रचनात्मक क्षमता का प्रदर्शन किया। चित्रकला, रेखाचित्र, मूर्तिकला और डिजिटल आर्ट सहित विभिन्न कला माध्यमों को शामिल कर प्रदर्शनी को विविधतापूर्ण स्वरूप दिया गया। देवी विषय पर केंद्रित कलाकृतियों ने भारतीय परंपरा, आध्यात्मिकता और सांस्कृतिक

विरासत को कलात्मक अभिव्यक्ति के साथ प्रस्तुत किया। श्रेया और सिद्धि वर्मा ने हासिल की उपलब्धि-प्रतियोगिता में श्रेया ने द्वितीय स्थान प्राप्त

और विराट सिंह सहित प्रतिभागियों को स्थान मिला। इसके अतिरिक्त अनेक कलाकारों ने अपनी कलाकृतियों के माध्यम से प्रदर्शनी में भागीदारी की और

पंकज वर्मा तथा सहयोगी कौशिक अग्रवाल ने कलाकारों को मंच उपलब्ध कराने की पहल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आयोजन का मुख्य उद्देश्य कला के प्रति रुचि रखने वाले लोगों को प्रोत्साहित करना, उनकी प्रतिभा को पहचान दिलाना और उन्हें अपनी रचनात्मक क्षमता



किया, जबकि सिद्धि वर्मा तृतीय स्थान पर रही। दोनों प्रतिभागियों की उपलब्धि ने प्रतियोगिता में उनकी रचनात्मक क्षमता को सामने रखा। आयोजकों के अनुसार, प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले कलाकारों को अलग-अलग श्रेणियों में सम्मानित करने की व्यवस्था की गई थी। बेस्ट पेंटिंग अवार्ड की श्रेणी में सपना सिंह, मान्या मिश्रा और श्रद्धा सुमन चौधरी के नाम शामिल रहे। गोल्ड मेडल श्रेणी में आकांक्षा प्रजापति, ऋषिता कंबोज, नरेश साहनी, संचित राय, आदित्य भारद्वाज, माहिरा अग्रवाल, नीमा मरियम जोश, शिवाशी, यथार्थ विक्रम और मृत्युंजय सहित अन्य प्रतिभागियों ने स्थान बनाया। सिल्वर मेडल श्रेणी में आयुषी यादव, साक्षी पाल, प्रदीप वर्मा, श्रेया पाणिग्रही, धुन जायसवाल, यशराज, नवीश, नंदनी, प्राची, शांलिनी सिंह, सिद्धि वर्मा, आकांक्षा, दीपमाला, विनय, माही और पी.डी. जायसवाल, अभिनव वर्मा सहित अन्य कलाकारों के नाम शामिल रहे। ब्रॉन्ज मेडल श्रेणी में वैदिका सिद्धि, तन्वी शर्मा, रुद्राक्ष पंसारे, अशिका शर्मा, विराज उपाध्याय

आयोजन को सफल बनाने में योगदान दिया। विशेषज्ञों के निर्णायक मंडल ने किया मूल्यांकन-आयोजकों से प्राप्त जानकारी के अनुसार, प्रतियोगिता में प्रस्तुत कलाकृतियों का मूल्यांकन कला विशेषज्ञों के निर्णायक मंडल द्वारा किया गया। निर्णायक मंडल में अमिता शर्मा, डॉ. वंदना तोमर, पंकज शर्मा और श्री सुरेश सौरभ शामिल रहे। विभिन्न कलात्मक पहलुओं को ध्यान में रखते हुए प्रतिभागियों की प्रस्तुतियों का मूल्यांकन किया गया। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को गोल्ड, सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल श्रेणियों में सम्मानित करने के साथ सभी प्रतिभागियों को डिजिटल प्रमाणपत्र प्रदान करने की व्यवस्था की गई। आयोजकों की योजना के तहत कलाकृतियों को ‘कला यात्रा एक खोज’ के फेसबुक पेज तथा इंस्टाग्राम मंच पर प्रदर्शित किया जाना भी शामिल रहा, जिससे कलाकारों की रचनाओं को अधिक लोगों तक पहुंचाया जा सके। आयोजक मंडल ने प्रतिभागियों का बढ़ावा उत्साह-इस आयोजन की संस्थापक कविता, सचिव

बल्कि समाज की सांस्कृतिक चेतना, भावनाओं और परंपराओं को अभिव्यक्त करने का सशक्त माध्यम है। देवी विषय पर आधारित इस प्रदर्शनी ने कलाकारों को भारतीय संस्कृति और आस्था से जुड़ी अपनी भावनाओं को कलात्मक रूप देने का अवसर प्रदान किया। विशेष रूप से बच्चों और युवाओं की भागीदारी ने यह संदेश दिया कि नई पीढ़ी में कला और संस्कृति के प्रति रुचि विकसित करने के लिए उचित मंच और प्रोत्साहन आवश्यक हैं। ऐसी प्रतियोगिताएं प्रतिभागियों में आत्मविश्वास बढ़ाने के साथ उन्हें अपनी प्रतिभा को निखारने के लिए प्रेरित करती हैं। ‘कला यात्रा एक खोज’ की यह पहल उभरती प्रतिभाओं को आगे बढ़ाने, कलात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने और भारतीय सांस्कृतिक विरासत को नई पीढ़ी तक पहुंचाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास है। प्रतियोगिता में शामिल कलाकारों की उपलब्धियों ने आयोजन को यादगार बनाया और भविष्य में भी ऐसे रचनात्मक कार्यक्रम आयोजित करने की संभावनाओं को बल दिया।

रायबरेली वन प्रभाग में मछली के तालाबों की नीलामी 3 नवंबर का

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। प्रभागीय निदेशक, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन प्रभाग प्रखर मिश्र ने बताया कि रायबरेली वन प्रभाग के अंतर्गत गौण वन उपज (मछली) वर्ष 2026-27 के दो लाटों की सार्वजनिक नीलामी 3 नवंबर 2026 को पूर्वाह्न 11 बजे बछरावां रेंज कार्यालय में आयोजित की जाएगी। इसमें उमरपुर वन ब्लॉक के गड़िया बिजरी हाँद तालाब तथा खैरहनी वन ब्लॉक के जमुनिहा तालाब की नीलामी की जाएगी। उन्होंने

बताया कि नीलामी में भाग लेने वाले इच्छुक क्रेताओं को 1,000 रुपये का गेट पास लेना होगा, जिसे लाटों की समस्त धनराशि जमा होने के बाद वापस कर दिया जाएगा। बोली समाप्त होने के तत्काल बाद नियमानुसार देय धनराशि नीलामी स्थल पर ही जमा करनी होगी। क्रेता बोली लगाने से पूर्व लाट का भली-भांति निरीक्षण कर ले। बाद में किसी प्रकार की आपत्ति स्वीकार नहीं की जाएगी। नीलामी में अवध क्षेत्र (लखनऊ मंडल) के समस्त विक्रय नियम लागू होंगे।

उत्तर प्रदेश राज्य औद्योगिक संघ के सभागार में उद्योगपतियों और विद्युत विभाग के अधिकारियों की हाई प्रोफाइल बैठक, बिजली संबंधी समस्याओं पर हुआ मंथन औद्योगिक इकाइयों की बिजली संबंधी समस्याओं, सुरक्षा राशि, पुराने बिलों और निर्बाध विद्युत आपूर्ति जैसे मुद्दों पर चर्चा की संभावना (आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। उत्तर प्रदेश राज्य



औद्योगिक संघ के सभागार में उद्योगपतियों और विद्युत विभाग के अधिकारियों के बीच एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक में औद्योगिक क्षेत्र से जुड़े प्रतिनिधियों तथा विद्युत विभाग के अधिकारियों ने सहभागिता की। इस दौरान उद्योगों को विद्युत आपूर्ति के दौरान आने वाली समस्याओं और उनके समाधान से संबंधित विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई। बैठक में बिजली की सुरक्षा राशि, पुराने विद्युत बिलों, विद्युत कनेक्शन से संबंधित मामलों

तथा औद्योगिक इकाइयों को सुचारु रूप से बिजली उपलब्ध कराने जैसे मुद्दे प्रमुख रहे। उद्योग जगत के प्रतिनिधियों ने औद्योगिक विकास के लिए निर्बाध विद्युत आपूर्ति और विभागीय समस्याओं का समयबद्ध निस्तारण आवश्यक बताया। बैठक में मुख्य अभियंता राजेश कुमार, अधिशासी अभियंता रचित खन्ना, उपखंड अधिकारी संदीप प्रजापति तथा अन्य संबंधित लोगों के नाम सामने आए। इसके अतिरिक्त औद्योगिक क्षेत्र से जुड़े अरविंद राय, के. खान, अनुज तिवारी, नीरज श्रीवास्तव, संजय पांडेय, दिनेश kundra, अरुण द्विवेदी, अद्वैत मोहन और हिमांशु andanके नाम भी बैठक से संबंधित सूची में दर्ज हैं। उद्योग और विद्युत विभाग के बीच इस प्रकार का संवाद औद्योगिक इकाइयों की व्यावहारिक समस्याओं को सामने लाने तथा उनके समाधान की दिशा में महत्वपूर्ण माना जाता है।

गेहूँ एवं सरसों के बीज की बुकिंग का किसानों के पास सुनहरा अवसर, 50 प्रतिशत अनुदान पर उपलब्ध हैं बीज

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिला कृषि अधिकारी अखिलेश पाण्डेय ने बताया है कि जनपद में रबी अभियान के



अंतर्गत किसानों को गुणवत्तायुक्त बीज उपलब्ध कराने के उद्देश्य से संचालित बीज वितरण कार्यक्रम के तहत गेहूँ एवं सरसों के बीज की बुकिंग अभी भी जारी है। जनपद के समस्त किसान भाइयों से सूचित किया जाता है कि वे स्वयं से अथवा जनसुविधा केंद्र अथवा राजकीय कृषि बीज भंडारों/कृषि विभाग के कार्मिकों के माध्यम से विभागीय पोर्टल <https://agriculture.up.gov.in> पर कराकर शासन की अनुदान योजना का लाभ उठाएँ। जनपद में गेहूँ के बीज का लक्ष्य 19,500 कुंतल निर्धारित किया गया है, जिसके सापेक्ष अब तक 15,588 कुंतल की बुकिंग किसानों द्वारा की जा चुकी है। अभी 3,912 कुंतल गेहूँ के बीज की बुकिंग शेष है। इसी प्रकार सरसों के बीज के निर्धारित 39 कुंतल लक्ष्य के सापेक्ष 22.54 कुंतल की बुकिंग हो चुकी है तथा 16.46 कुंतल की बुकिंग अभी शेष है। गेहूँ एवं सरसों के बीज सामान्य वितरण कार्यक्रम के अंतर्गत निर्धारित अनुदान पर उपलब्ध कराए जा रहे हैं। इस योजना

के तहत किसानों को बीज के मूल्य पर 50 प्रतिशत अनुदान का लाभ प्राप्त होगा, जिससे वे बाजार मूल्य की तुलना में लगभग आधी कीमत पर बीज प्राप्त कर सकेंगे। बीज की उपलब्धता राजकीय कृषि बीज भंडारों पर सुनिश्चित की जा रही है। उपरोक्त यह भी अवगत कराना है कि चना, मटर, मसूर एवं जौ सहित अन्य

फसलों के बीजों की बुकिंग निर्धारित लक्ष्य के अनुसार पूर्ण हो चुकी है। इसके अतिरिक्त निःशुल्क वितरित की जाने वाली मिनीकिट की बुकिंग भी पूरी हो चुकी है। वर्तमान में गेहूँ एवं सरसों के बीज की बुकिंग ही शेष है, जिसका लाभ किसान भाई उठा सकते हैं। सरसों उत्पादक किसानों से विशेष अपील की जाती कि सरसों की बुवाई के अनुकूल समय को देखते हुए वे बिना विलंब किए अपनी बुकिंग कराएँ तथा राजकीय कृषि बीज भंडारों से उपलब्ध उन्नत प्रजातियों के गुणवत्तायुक्त बीज प्राप्त कर समय से बुवाई सुनिश्चित करें। गेहूँ की खेती करने वाले किसान भी अपनी आवश्यकता के अनुसार बीज की बुकिंग कराकर योजना का लाभ उठाएँ। उन्होंने जनपद के सभी किसान भाइयों से अपील की है कि वे इस अवसर का लाभ उठाते हुए शीघ्र बीज बुकिंग कराएँ, ताकि उन्हें समय से गुणवत्तायुक्त बीज उपलब्ध हो सके और रबी फसलों की उत्पादकता में वृद्धि की जा सके।

आचार्य द्विवेदी पुस्तक मेले का अधिकृत लोगो जारी-‘लोकरंग-पुस्तकों संग’ होगी मेले की थीम, 12 से 18 नवंबर तक आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी स्मृति न्यास लगाएगा पुस्तक मेला शहर के विभिन्न संगठनों का मिला साथ, 15 से अधिक प्रकाशक लगाएंगे स्टॉल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। आचार्य महावीर

प्रकाशक अपने स्टॉल लगाएंगे। इनमें साहित्य के साथ-साथ

सोशल मीडिया अकाउंट पर अधिक से अधिक साझा करें और

दुर्गेश वर्मा, इनरव्हील क्लब की श्रीमती अल्का द्विवेदी, रोटरी



प्रसाद द्विवेदी स्मृति पुस्तक मेले की तैयारियां अंतिम चरण में पहुंच गई हैं। 12 से 18 नवंबर तक आयोजित होने वाले इस सात दिवसीय पुस्तक मेले का अधिकृत लोगो गुरुवार को जारी किया गया। इस बार मेले की थीम ‘लोकरंग-पुस्तकों संग’ रखी गई है। किताबों की दुनिया के साथ मेले में खान-पान के स्टॉल

विभिन्न विषयों की पुस्तकें उपलब्ध रहेंगी। बच्चों की रुचि को ध्यान में रखते हुए उनके लिए भी पुस्तकों का विशेष संग्रह प्रदर्शित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि पुस्तक मेले का उद्देश्य केवल पुस्तकों की बिक्री और प्रदर्शनी तक सीमित नहीं है। मेले के दौरान प्रतिदिन साहित्यिक गतिविधियों के साथ लोक



उसे अपनी डीपी अथवा प्रोफाइल पिक्चर के रूप में भी लगाएं। उन्होंने कहा कि इससे पुस्तक मेले की जानकारी अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचेगी और

क्लब के राजीव भार्गव, ओलंपिक एसोसिएशन के अध्यक्ष लक्ष्मीकांत शुक्ला, व्यापारी नेता अतुल गुप्ता, समाजसेवी मनोज पांडेय ‘बजरंगदास’, महेंद्र



भी लगाए जाएंगे। रोटरी सेवा सदन में आयोजित आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी स्मृति न्यास की तैयारी बैठक में शहर के विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक और सेवा संगठनों के पदाधिकारी एवं सामाजिक कार्यकर्ता शामिल हुए। न्यास के संयोजक गौरव अवस्थी ने बताया कि पुस्तक मेले की तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा चुका है। मेले में 15 से अधिक

संस्कृति और लोक कलाओं से जुड़े कार्यक्रम भी आयोजित किए जाएंगे। इससे पुस्तक मेले में शहर के लोगों को एक व्यापक सांस्कृतिक आयोजन का स्वरूप मिलेगा। सोशल मीडिया पर भी होगा प्रचार-तैयारी बैठक के बाद पुस्तक मेले के अधिकृत लोगो का लोकार्पण किया गया। आचार्य द्विवेदी समिति के अध्यक्ष विनोद शुक्ल ने लोगों से अपील की कि वे मेले के लोगों को अपने

लोग साहित्य के साथ लोक कला एवं संस्कृति पर आधारित कार्यक्रमों में भी भाग ले सकेंगे। यह रहे मौजूद- बैठक में बरिष्ठ नागरिक कल्याण समिति के कृष्णानंद मिश्र, अंजनी द्विवेदी, अंजनी त्रिवेदी, भारत विकास परिषद के नवल किशोर बाजपेई, फिरोज गांधी कॉलेज के प्रबंध मंत्री अतुल भार्गव, इटा के संतोष डे, रेनू श्रीवास्तव, साहित्यकार किरन शुक्ला, जय चक्रवर्ती,

अग्रवाल, प्रो. उदयभान सिंह, डॉ. संतोष पांडेय, डिस्ट्रिक्ट डास एसोसिएशन की अध्यक्ष अर्चना सिंह, प्रवेश नारायण सिंह, कबड्डी एसोसिएशन के मुन्नालाल साहू, श्रीमती रागिनी सिंह, श्रीमती विधु सिंह, श्रीमती नेहा सिंह, आरजे माही सलोनी एवं शिवानी शर्मा, अनुपमा रावत, भाविका सिंह, क्षमता मिश्रा, गीता पांडेय समेत अन्य लोग मौजूद रहे।

ढेड़िया पर्व: रामायण काल से चली आ रही प्रयागराज की अनूठी लोक परंपरा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। प्रयागराज की

कलाकारों और छात्राओं को प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

में भारत सरकार के माध्यम से प्रस्तुत करने का अवसर प्राप्त

सांस्कृतिक विरासत को नई पीढ़ी

सांस्कृतिक विरासत में अनेक ऐसी लोक परंपराएँ समाहित हैं, जिनका संबंध हमारी प्राचीन मान्यताओं और धार्मिक आस्थाओं से जुड़ा हुआ है। इन्हीं में से एक है ‘ढेड़िया पर्व’, जो समय के साथ आधुनिकता की दौड़ में अपनी पहचान खोता जा रहा है। लोकमान्यता के अनुसार, इस परंपरा का संबंध रामायण काल से माना जाता है। कहा जाता है कि जब भगवान श्रीराम रावण का वध करके अयोध्या लौट रहे थे, तब वे अपने मित्र निषादराज से मिलने प्रयागराज आए थे। उस समय स्थानीय महिलाओं ने भगवान श्रीराम की मंगलकामना करते हुए



मिट्टी के एक विशेष पात्र में छिद्र करके उसमें दीपक जलाया और उससे उनकी नज़र उतारी। मिट्टी से बने इस छिद्रयुक्त पात्र को स्थानीय भाषा में ‘ढेड़िया’ कहा जाता है। ऐसी मान्यता है कि तभी से यह परंपरा प्रचलित हुई। दशहरे के बाद आने वाली त्रयोदशी को प्रयागराज की बहनें अपने भाइयों की सुख-समृद्धि, दीर्घायु एवं मंगलकामना के लिए ढेड़िया से उनकी नज़र उतारती हैं। यह पर्व भाई-बहन के प्रेम, पारिवारिक आत्मीयता और लोक आस्था का प्रतीक है। यह प्रयागराज की विशिष्ट सांस्कृतिक पहचान को भी दर्शाता है। आज आवश्यकता है कि ऐसी प्राचीन लोक परंपराओं को संरक्षित किया जाए और नई पीढ़ी को इनके ऐतिहासिक, धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्व से परिचित कराया जाए, ताकि हमारी समृद्ध लोक संस्कृति आने वाली पीढ़ियों तक जीवंत बनी रहे। ढेड़िया लोकनृत्य के संरक्षण में जुटे अभिषेक सिंह-प्रयागराज। माँ शारदा संगीत समिति के निदेशक अभिषेक सिंह ने कहा कि ढेड़िया प्रयागराज की विशिष्ट लोक परंपरा के साथ-साथ एक पारंपरिक लोकनृत्य भी है। इसके संरक्षण एवं संवर्धन के उद्देश्य से उनके निर्देशन में लोक

उन्होंने कहा कि इस लोककला के दस्तावेजीकरण और प्रचार-प्रसार के माध्यम से नई पीढ़ी

हुआ है। यह उनके लिए गर्व और प्रसन्नता का विषय है कि प्रयागराज की समृद्ध लोक

नहीं, बल्कि हमारी मिट्टी की खुशबू, जनजीवन की भावनाओं और हमारी सांस्कृतिक पहचान



को प्रयागराज की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत से जोड़ना आवश्यक है। प्रयागराज की लोक परंपरा ‘ढेड़िया’ को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाना गर्व का विषय : सीमा त्रिपाठी। गोपीनाथ संगीत कला दूरस्थ की अध्यक्ष सुश्री सीमा त्रिपाठी ने कहा कि उन्हें पिछले दस वर्षों से प्रयागराज की पारंपरिक लोकनृत्य शैली ‘ढेड़िया’ को न केवल प्रयागराज, बल्कि भारत के विभिन्न राज्यों

संस्कृति को राष्ट्रीय स्तर पर प्रस्तुत कर उसे व्यापक पहचान दिलाने का अवसर मिला। उन्होंने कहा कि लोक परंपराएँ हमारी सांस्कृतिक विरासत और ऐतिहासिक पहचान की अमूल्य धरोहर हैं। वर्तमान समय में आवश्यकता है कि हम सभी आगे आकर अपनी विद्युत् होती लोक कलाओं और परंपराओं के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए सार्थक प्रयास करें, ताकि हमारी

का प्रतीक है। आज आवश्यकता है कि हम अपनी पारंपरिक लोककलाओं को उचित मंच प्रदान करें, ताकि नई पीढ़ी भी इनसे परिचित हो सके और हमारी विरासत आगे बढ़ती रहे। मेरा प्रयास है कि प्रयागराज की इस विशिष्ट लोकपरंपरा को स्थानीय स्तर से लेकर राष्ट्रीय मंचों तक पहचान मिले और लोकसंस्कृति की यह धरोहर आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित रह सके।

NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)

सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी

फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड
कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर
आदि विभिन्न पदों पर नियुक्ति मिल जाती है। रिलीफ एजेन्सी N.G.O.,
डिफेन्स सर्विसेज फायर सर्विस आर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर
निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लांट, माइनिंग इण्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम
कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी,
इलेक्ट्रॉनिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर
सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोट: फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश -विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।

Visit us at www.nainiiti.com Call: 9415608710, 7459860480



आंखों से मिलता हार्ट डिजीज का संकेत,इन लक्षणों को इग्नोर न करें, डॉक्टर से जानें हार्ट को मजबूत रखने के टिप्स

नयी दिल्ली/गुरुग्राम। क्या हमारी आंखों को देखकर हार्ट डिजीज का पता लगाया जा सकता है? सुनने में भले अजीब लगे, लेकिन कई मामलों में ऐसा

है।कुछ मामलों में आंखों में स्ट्रोक या ब्लड फ्लो से जुड़े हल्के निशान दिख सकते हैं। जिन लोगों को हार्ट डिजीज होती है, उनमें ये बदलाव ज्यादा स्पष्ट

हैं। हार्ट डैमेज के रиск को रोकना जा सकता है। सवाल- किस उम्र के बाद रेगुलर आई चेकअप करवाना जरूरी है? जवाब- आमतौर पर 40 की उम्र के बाद

हार्ट डिजीज का खतरा बता सकता है? जवाब- हाल के वर्षों में कई रिसर्च में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) आधारित सिस्टम विकसित किए गए हैं, जो रेटिना की तस्वीरों का विश्लेषण करके हार्ट डिजीज के जोखिम का अनुमान लगा सकते हैं।

हालांकि यह तकनीक अभी मुख्य रूप से रिसर्च और कुछ विशेष मेडिकल सेंटरों तक सीमित है। इसे सामान्य क्लीनिकल जांच का विकल्प नहीं माना जाता।

सवाल- आंखों की किन समस्याओं का हार्ट डिजीज से कोई संबंध नहीं होता? जवाब- आंख की हर समस्या हार्ट से जुड़ी नहीं होती।

उदाहरण के लिए- आंखों का सूखापन (ड्राई आई) एलर्जी, आंखों में संक्रमण, चश्मे का नंबर बढ़ना, मोतियाबिंद, सामान्य आंखों की थकान सवाल- हार्ट को हेल्दी कैसे रखें? जवाब- हार्ट दिन-रात बिना रुके काम करता है।

इसलिए उसकी सेहत रोजमर्रा की आदतों पर काफी हद तक निर्भर करती है। लाइफस्टाइल में छोटे-छोटे बदलाव हार्ट डिजीज के खतरे को कम करने में बड़ी भूमिका निभा सकते हैं।

इसलिए- रोज कम-से-कम



संभव है। दरअसल, रेटिना में मौजूद बारीक ब्लड वेसल्स शरीर के पूरे वस्कुलर सिस्टम की स्थिति को दर्शाती हैं। इससे हार्ट कंडीशन का भी पता लगाया जा सकता है। 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में पब्लिश एक रिसर्च के मुताबिक, रूटीन आई चेकअप के दौरान रेटिना में दिखने वाले बदलाव हाई बीपी और कार्डियो वस्कुलर डिजीज के शुरुआती संकेत हो सकते हैं। इसलिए आज समझेंगे कि आंखें हार्ट हेल्थ के बारे में क्या बताती हैं। साथ ही जानेंगे कि- किन लोगों को ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है? कौन से संकेत खतरे की घंटी हो सकते हैं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. सविश प्रजापति, कंसल्टेंट, कार्डियोलॉजिस्ट, नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम व डॉ. दिग्विजय सिंह, कंसल्टेंट, ऑप्टोमोलॉजिस्ट, नारायणा नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- आंखों का दिल यानी हार्ट से क्या कनेक्शन है? जवाब- आंखों और हार्ट का कनेक्शन ब्लड वेसल्स के जरिए

और ज्यादा संख्या में दिखते हैं। दरअसल, हार्ट की आर्टरीज में होने वाले बदलाव का असर आंखों की ब्लड वेसल्स पर भी पड़ता है। इसलिए कई बार आंखों की जांच से यह संकेत मिल जाता है कि हार्ट डिजीज का रиск बढ़ रहा है। सवाल- आंखों की कुछ विशेष जांचों में क्या संकेत दिखते हैं? जवाब- हार्ट आर्टरीज में होने वाले बदलाव का असर आंखों की ब्लड वेसल्स पर भी दिखाई देता है। 01-रेटिना की नसों का सिंगुलर। 02-नसों का असामान्य मुड़ना / चौड़ा होना। 03-रेटिना में माइक्रो बीडिंग (छोटे रक्तसाव)। 04-रेटिना की रक्त वाहिकाओं में ब्लॉकेज। 05-रेटिना में सूजन या तरल पदार्थ जमा होना। सवाल- आंखों की कौन-सी जांच से हार्ट से जुड़े संकेत मिल सकते हैं? जवाब- आंखों की कुछ विशेष जांचों में रेटिना और उसकी रक्त वाहिकाओं को विस्तार से देखा जाता है। इनमें प्रमुख हैं- फंडस एग्जामिनेशन, डाइलैटेड रेटिना एग्जामिनेशन, फंडस फोटोग्राफी, ऑप्टिकल कोहेरेंस टोमोग्राफी, जरूरत पड़ने पर



में हार्ट डिजीज की हिस्ट्री है। जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर है। जिनका कोलेस्ट्रॉल हाई है। जिनकी उम्र 40 से ज्यादा है। मेनोपॉज के बाद महिलाएं। सवाल- रेटिना में बदलाव दिखने का मतलब क्या हमेशा हार्ट डिजीज होता है? जवाब- नहीं। रेटिना में बदलाव कई दूसरी बीमारियों की वजह से भी हो सकता है, जैसेकि- डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, बढ़ती उम्र, रेटिना से जुड़ी बीमारियां, कुछ ऑटोइम्यून बीमारियां, इसलिए रेटिना में बदलाव दिखने पर घबराने की बजाय उसकी वजह जानना जरूरी है।

सवाल- आंखों की जांच के बाद किन लोगों को कार्डियोलॉजिस्ट से जरूर मिलना चाहिए? जवाब- अगर आई चेकअप में रेटिना की रक्त वाहिकाओं में असामान्य बदलाव दिखे और साथ में इनमें से कोई भी हेल्थ कंडीशन हो तो कार्डियोलॉजिस्ट से जरूर मिलना चाहिए-हाई ब्लड प्रेशर,

टाइप-2 डायबिटीज, हाई कोलेस्ट्रॉल, स्मॉकिंग, परिवार हार्ट डिजीज की हिस्ट्री, सीने में दर्द, सांस फूलना, बार-बार चक्कर या बेहोशी, सवाल- रोजमर्रा की कौन सी आदतें आंखों को हेल्दी रखने में मदद करती हैं? जवाब- कुछ आसान आदतें अपनाकर आंखों को लंबे समय तक हेल्दी रखा जा सकता है और कई समस्याओं से बचा जा सकता है।

लगातार ब्लिंक करते रहें। 20-20-20 रूल अपनाएं। यूवी प्रोटेक्शन सनग्लासेस पहनें। हेल्दी डाइट लें। हाइड्रेटेड रहें। क्वालिटी स्लीप लें। गंदे हाथों से आंखें न छुएं। लेंस हाइजीन मेंटेन करें। लक्षणों को इग्नोर न करें।

रूटीन चेकअप कराते रहें। (20-20-20 रूल हर 20 मिनट में 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर देखें।) सवाल- क्या आजकल की भी आंखों की फोटो देखकर

30-45 मिनट वॉक करें। योग या कोई भी फिजिकल एक्टिविटी करें। लंबे समय तक एक जगह बैठे न रहें।

हर 30-40 मिनट में थोड़ा मूवमेंट करें। हेल्दी डाइट लें। ज्यादा नमक, शक्कर और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड न खाएं। स्मॉकिंग न करें।

शराब न पिएं। स्ट्रेस कंट्रोल करें। मेडिटेशन और डीप ब्रीदिंग करें। रोज 7-8 घंटे की क्वालिटी नींद लें। वजन, ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल में रखें। साल में एक बार हेल्थ चेकअप जरूर करवाएं।

सवाल- आइज और हार्ट को हेल्दी रखने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- दोनों ऑर्गन्स के अच्छे स्वास्थ्य के लिए समय रहते ब्लड शुगर कंट्रोल करके और सही इलाज लेकर इन समस्याओं को जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसलिए आज 'फिजिकल हेल्थ' में समझेंगे कि



विटामिन ए रिच फूड, विटामिन-सी, नट्स/सीड्स, साबुत अनाज, हाई फाइबर फूड, पर्याप्त हाइड्रेशन, ये न खाएं- ज्यादा नमक, शुगरी ड्रिंक्स, जंक फूड, अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड, फ्राइड फूड, कुछ लक्षण गंभीर हेल्थ कंडीशन के संकेत हो सकते हैं।इनके दिखने पर डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करें। जैसे कि-आंख के वॉर्निंग साइन-धुंधला दिखना। पलकों पर पीले/सफेद उभार। कॉर्निया के पास ग्रे/सफेद रिंग। ब्लड वेसल्स में बदलाव। काले धब्बे/फ्लोटर्स दिखना।

ईशान किशन न्यूजीलैंड के खिलाफ दूसरे टी20 से स्पोर्ट डेस्क। ईशान किशन न्यूजीलैंड के खिलाफ शनिवार को होने वाले दूसरे टी20आई में नहीं खेलेंगे। भारतीय बल्लेबाज की दाईं जांच की मांसपेशियों में खिंचाव आ गया है। बीसीसीआई ने शुक्रवार को एक्स पर पोस्ट करके यह जानकारी दी। इसके कुछ देर बाद बैटिंग कोच सितांशु कोटक ने कहा है कि ईशान के चोटिल होने से

वैभव सूर्यवंशी प्लेइंग-11 में मौका मिल सकता है। बीसीसीआई ने बयान में कहा, 'ईशान किशन को पहले टी20आई के दौरान दाईं तरफ की एडजक्टर मांसपेशियों में हल्की चोट लगी थी। मेडिकल टीम उनकी स्थिति पर नजर रख रही है।' हालांकि, बीसीसीआई ने यह नहीं बताया कि ईशान को ठीक होने में कितना समय लगेगा। एडजक्टर

समस्याएं होने पर किस डॉक्टर को दिखाएं? विषय को समझेंगे डॉ. अली शेर, डायबिटीज लॉजिस्ट, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली व डॉ. अनु अग्रवाल, सीनियर क्लिनिकल डाइटीशियन, फाउंडर- 'वनडाइटटुडे' जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। ब्लड शुगर हाई रहने पर कई बॉडी ऑर्गन्स को नुकसान



करती है। इससे पुरुषों में इरेक्टाइल डिसफंक्शन (ईडी) और महिलाओं में सेक्स ड्राइव कम होने जैसी यौन समस्याएं हो सकती हैं।अच्छी बात यह है कि समय रहते ब्लड शुगर कंट्रोल करके और सही इलाज लेकर इन समस्याओं को जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसलिए आज 'फिजिकल हेल्थ' में समझेंगे कि

हो सकता है। किडनी डैमेज, रेटिना डैमेज, नर्व डैमेज, इन्फेक्शन का रиск, मेटल और कॉमिनिटिव प्रॉब्लम्स, सेक्सुअल प्रॉब्लम्स। अनकंट्रोल डायबिटीज शरीर की नसों, ब्लड वेसल्स और हॉर्मोन्स को नुकसान पहुंचा सकती है। ये तीनों ही चीजें सामान्य सेक्सुअल फंक्शन के लिए बहुत जरूरी हैं। इसलिए डायबिटीज के कारण पुरुषों और

बाहर,लगी चोट, सूर्यवंशी को मौका मिल सकता है में एक रन ही बना सके थे। वैभव की जगह बनी: कोटक बोले- अपले मैच में मौका मिलेगा-ईशान के चोटिल होने से प्लेइंग-11 में एक जगह खाली हुई है। कोटक ने कहा- उनकी जगह वैभव को मौका दिया जा सकता है। मौजूदा टीम में संजु सैमसन, अभिषेक शर्मा, ईशान किशन और वैभव सूर्यवंशी ऐसे खिलाड़ी हैं, जो टॉप-3 में खेलते हैं।

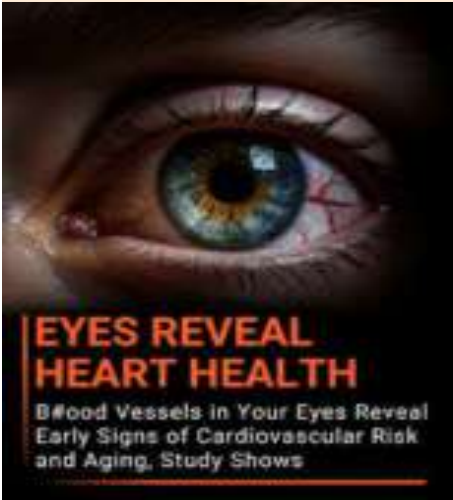
डायबिटीज से बिगड़ती सेक्सुअल हेल्थ,फर्टिलिटी पर असर, कंट्रोल जरूरी,जानें, डाइट और लाइफस्टाइल टिप्स

नयी दिल्ली। डायबिटीज सिर्फ शुगर बढ़ने की बीमारी नहीं है। अगर यह लंबे समय तक अनियंत्रित रहे तो शरीर के लगभग हर अंग पर असर डाल सकती है। इसका एक असर ऐसा भी है, जिसके बारे में लोग खुलकर बात नहीं करते। वो है सेक्सुअल हेल्थ। अनियंत्रित ब्लड शुगर शरीर की नसों, ब्लड वेसल्स और हॉर्मोन्स को प्रभावित

है? जवाब- इरेक्शन के लिए ब्लड वेसल्स, नर्व्स और हॉर्मोन, तीनों की सही फंक्शनिंग जरूरी है। लंबे समय तक ब्लड शुगर हाई रहने से ये तीनों प्रभावित होते हैं। इसे पॉइंटर्स से समझते हैं- हाई ब्लड शुगर से ब्लड वेसल्स डैमेज होती हैं। इससे पर्याप्त ब्लड फ्लो नहीं हो पाता, जो इरेक्शन के लिए जरूरी है। हाई ब्लड शुगर से नर्व्स डैमेज हो सकती हैं। इससे सेक्सुअल अराउजल के संकेत ब्रेन और जेनिटल्स तक नहीं पहुंच पाते। डायबिटीज के कारण नाइट्रिक ऑक्साइड की कमी हो सकती है। यह केमिकल इरेक्शन के लिए बेहद जरूरी है। इसकी कमी से ब्लड वेसल्स पर्याप्त नहीं पौल पातीं। सवाल- क्या डायबिटीज के कारण लिबिडो (सेक्स ड्राइव) कम हो सकता है? जवाब- हां, इससे लिबिडो कम हो सकता है। इसकी 5 मुख्य वजहें होती हैं- 1. हॉर्मोनल बदलाव टेस्टोस्टेरोन लेवल कम हो सकता है। इसके कारण लिबिडो, एनर्जी और मूड प्रभावित हो सकता है। 2. लगातार थकान ब्लड शुगर हाई रहने से थकान और कमजोरी हो सकती है। इससे स्वाभाविक रूप से लिबिडो कम हो जाता है। 3. इरेक्टाइल डिसफंक्शन (ईडी) बार-बार इरेक्शन न होने से आत्मविश्वास कम हो सकता है। इसके कारण लिबिडो प्रभावित हो सकता है। 4. मेटल हेल्थ पर असर-डायबिटीज के साथ स्ट्रेस, एंगजाइटी और डिप्रेशन बढ़ सकता है। ये कंडीशंस सेक्स ड्राइव कम कर सकती हैं। 5. नर्व्स और ब्लड फ्लो पर प्रभाव अनकंट्रोल डायबिटीज नर्व्स और ब्लड वेसल्स को डैमेज कर सकती है। इससे एक्साइटमेंट और ऑर्गज्म प्रभावित हो सकता है। सवाल- क्या डायबिटीज के कारण पुरुषों की फर्टिलिटी भी प्रभावित हो सकती है? जवाब- हां, डायबिटीज कंट्रोल न हो तो पुरुषों की फर्टिलिटी पर बुरा प्रभाव पड़ता है। हाई ब्लड शुगर से ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस बढ़ सकता है। इससे स्पर्म काउंट और मोटिलिटी (गतिशीलता) प्रभावित हो सकती है। हाई इंसुलिन का बुरा प्रभाव स्पर्म प्रोडक्शन और सेक्स ड्राइव, दोनों पर पड़ता है। सवाल- डायबिटीज महिलाओं की सेक्सुअल हेल्थ को कैसे प्रभावित करती है? जवाब- अगर ब्लड शुगर लंबे समय तक अनकंट्रोल रहे तो इससे सेहत पर फिजिकल, हॉर्मोनल और मेटल तीनों लेवल पर असर पड़ता है। इसके कारण ये कंडीशंस बन

डायबिटीज का महिलाओं की फर्टिलिटी पर क्या प्रभाव पड़ता है? जवाब- डायबिटीज के कारण महिलाओं की फर्टिलिटी कई तरह से प्रभावित हो सकती है। जैसेकि- ओव्युलेशन में गड़बड़ी, अनकंट्रोल ब्लड शुगर हॉर्मोनल बैलेंस को प्रभावित कर सकती है। मेंस्ट्रुअल साइकल में बदलाव- इससे 5 कारणों से सेक्सुअल अनियमित हो सकते हैं। इंसुलिन रेजिस्टेंस- टाइप 2 डायबिटीज में इंसुलिन रेजिस्टेंस के कारण फर्टिलिटी प्रभावित हो सकती है। सवाल- डायबिटीज के अलावा और किन कारणों से सेक्सुअल हेल्थ प्रभावित होती है? जवाब- कई फिजिकल, मेटल और लाइफस्टाइल प्रॉब्लम्स के कारण सेक्सुअल हेल्थ प्रभावित हो सकती है। ये सभी संभावित रस्क फैक्टर्स हैं-डायबिटीज, मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल, स्मोकिंग, लो फिजिकल एक्टिविटी, स्ट्रेस और डिप्रेशन, अधिक उम्र। सवाल- क्या ब्लड शुगर कंट्रोल से सेक्सुअल हेल्थ ठीक हो सकती है? जवाब- हां, अगर इसकी प्राइमरी वजह ब्लड शुगर है तो शुगर कंट्रोल करने से सुधार हो सकता है। हालांकि, सुधार इस बात पर निर्भर करता है कि- डायबिटीज कितने समय से है। ब्लड शुगर कितने समय तक अनकंट्रोल रहा है। नर्व्स या ब्लड वेसल्स को कितना नुकसान हुआ है। क्या स्ट्रेस, हॉर्मोनल प्रॉब्लम और हाई ब्लड प्रेशर भी वजहें हैं। सवाल- डायबिटीज से जुड़ी सेक्सुअल प्रॉब्लम्स होने पर किस मेडिकल एक्सपर्ट को दिखाना चाहिए? जवाब- सबसे पहले एंडोक्रिनोलॉजिस्ट या डायबिटीलॉजिस्ट से मिलना चाहिए, ताकि ब्लड शुगर कंट्रोल में रहे। महिलाओं को वेजाइल ड्राइनेस, असहजता, लिबिडो में कमी या फर्टिलिटी प्रॉब्लम्स के लिए गायनेकोलॉजिस्ट से कंसल्ट करना चाहिए। पुरुषों को फर्टिलिटी प्रॉब्लम्स होने पर यूरोलॉजिस्ट या एंडोक्रिनोलॉजिस्ट से कंसल्ट करना चाहिए। सवाल- ब्लड शुगर कंट्रोल करने के लिए डाइट में क्या बदलाव करने चाहिए? जवाब- इसके लिए डाइट में ये जरूरी बदलाव करने चाहिए- फाइबर से भरपूर भोजन करें। इससे ब्लड शुगर तेजी से स्पाइक नहीं करता है। मौसमी फल खाएं, जूस पीने की बजाय पूरा फल खाना बेहतर है। लंबे समय तक भूखे न रहें, पर्याप्त पानी पिएं। ब्लड शुगर कंट्रोल करने की कंफ़ीट डाइट-साबुत अनाज- गेहूं, जौ, ओट्स, बाजरा, ज्वार। सब्जी-पालक, मेथी, सरसों, लौकी, तोरई, टिंडा।

फाइबर और फल-अमरूद, सेब, नाशपाती, संतरा, बेरीज प्रोटीन दाल, चना, राजमा, पनीर, अंडा, मछली, चिकन हेल्दी स्नैक्स- भुना चना, ड्राई फ्रूट्स, अंकुरित अना। सवाल- ब्लड शुगर कंट्रोल करने के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करने चाहिए? जवाब- इसके लिए लाइफस्टाइल में ये जरूरी बदलाव करें- सप्ताह में कम-से-कम 150 मिनट मीडियम से मॉडरेट एक्सरसाइज करें। फिजिकली एक्टिव रहें, किसी एक जगह पर देर तक न बैठें। हर 30-60 मिनट में ब्रेक लेकर थोड़ा चले-फिरें। हेल्दी वेट मेंटेन रखें। रोज 7-9 घंटे की क्वालिटी नींद लें। स्ट्रेस कम करने के लिए योग और मेडिटेशन करें। स्मोकिंग और तंबाकू से बचें। शराब न पिएं। रेगुलर ब्लड शुगर मॉनिटर करें और डॉक्टर की दी सभी दवाएं समय पर लें। रेगुलर हेल्थ चेकअप करवाते रहें।



होता है। इसे पॉइंटर्स से समझते हैं- दोनों ही ऑक्सीजन और पोषक तत्वों के लिए ब्लड सर्प्लाई पर निर्भर करते हैं। आंखों की रेटिना में बहुत बारीक ब्लड वेसल्स होती हैं। इन्हें सीधे देखा जा सकता है। इसलिए रूटीन आई चेकअप के दौरान हार्ट से जुड़ी कई समस्याएं पकड़ में आ जाती हैं। जैसे- हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल या धमनियों में प्लाक जमना। ब्लड वेसल्स का सिंगुलर या डैमेज होना। सवाल- आंखों की कंडीशन से हार्ट डिजीज का पता कैसे चलता है? जवाब- आंखें शरीर का एकमात्र ऐसा हिस्सा हैं, जहां डॉक्टर बिना सर्जरी के ब्लड वेसल्स और नसों को सीधे देख किए देखें। इसीलिए आई चेकअप को बहुत अहम माना जाता

ओसीटी एंजियोग्राफीसवाल- रूटीन आई चेकअप से हार्ट डैमेज के रस्क को कैसे कम किया जा सकता है? जवाब- रूटीन आई चेकअप हार्ट हेल्थ का शुरुआती अलार्म हो सकता है। आंखों के रेटिना में मौजूद ब्लड वेसल्स को देखकर डॉक्टर शरीर की वस्कुलर हेल्थ का अंदाजा लगा लेते हैं। रेटिना में ये संकेत दिख सकते हैं- ब्लड वेसल्स में सिंगुलर, सूजन, बीडिंग या असामान्य बदलाव ये हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल या हार्ट डिजीज के शुरुआती संकेत हो सकते हैं। ये शुरुआती पहचान ही सबसे अहम होती है। इससे समय रहते-लाइफस्टाइल में बदलाव किए जा सकते हैं। जरूरी ट्रीटमेंट शुरू किया जा सकता



डायबिटीज सेक्सुअल लाइफ को कैसे प्रभावित करती है। साथ ही जानेंगे कि- क्या डायबिटीज कंट्रोल करके ये प्रॉब्लम ठीक की जा सकती है? डायबिटीज में ये

महिलाओं, दोनों में सेक्सुअल हेल्थ से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। सवाल- डायबिटिक लोगों को इरेक्टाइल डिसफंक्शन (ईडी) का रиск क्यों बढ़ जाता

सकती हैं- वेजाइनल ड्राइनेस,लिबिडो में कमी, अराउजल में मुश्किल, ऑर्गज्म में मुश्किल, सेक्स में असहजता, इन्फेक्शन का रиск। सवाल-

अच्छे इनोवेटर्स आम चीजों पर ध्यान देकर इतिहास रचते हैं!

कई बार हमारे युवा सॉफ्टवेयर इंजीनियरों के पेरेंट्स को अपने साथियों से ऐसे शब्द सुनकर गर्व महसूस हुआ होगा कि 'वाह, आपका



बच्चा तो ब्रिलियंट होगा! उन इंटरव्यूज में सफल होना आसान नहीं!' या फिर किटी पार्टी में महिलाएं कहती होंगी, 'अरे, अब तो उनकी लाइफ पूरी तरह से सेट है! यह बहुत बड़ी उपलब्धि है!' या फिर हाउसिंग सोसाइटी में रहने वाले परिचित लिफ्ट के भीतर टिप्पणी करते होंगे, 'आपको उन पर कितना गर्व होता होगा। वे ऐसी तकनीक पर काम कर रहे हैं, जिसका इस्तेमाल पूरी दुनिया हर दिन करती है।' इसके लिए हम सभी को उन महिला का आभारी होना चाहिए, जिन्होंने सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग को दुनिया के सबसे प्रतिष्ठित, आकर्षक वेतन वाले और सम्मानित पेशों में से एक बनाने में योगदान दिया। आइए, उनकी कहानी जानते हैं।1965 में वे गणित में पीएचडी करने की तैयारी कर रही थीं। तभी उनके पति की नजर एमआईटी इंस्ट्रूमेंटेशन लेबोरेटरी के एक विज्ञापन पर पड़ी। संस्थान ऐसे लोगों की तलाश में था, जो मनुष्य को चांद पर भेजने के लिए कंप्यूटर सॉफ्टवेयर विकसित कर सकें। उन दिनों कोड लिखने को वास्तविक इंजीनियरिंग के बजाय अकसर मामूली काम समझा जाता था। इसके बावजूद उन्होंने अपनी पढ़ाई की योजना छोड़ दी और अपोलो परियोजना की पहली और एकमात्र महिला प्रोग्रामर बन गई। इस अवधि में वे एक सिंगल-मदर के रूप में बेटी

लॉरेन को अपने साथ काम पर ले जाया करती थीं। एक रात लॉरेन एस्ट्रोनाट बनकर खेल रही थी। मार्गरेट ने उसे उस हार्डवेयर सिम्युलेटर पर खेलने दिया, जिस पर वे काम कर रही थीं। खेलते-खेलते लॉरेन ने गलती से लुछ बटन दबा दिए और नैविगेशन से जुड़ा सारा डेटा मिट गया। लेकिन मार्गरेट को इस पर गुस्सा नहीं आया। उन्हें एहसास हुआ कि कोई अंतरिक्ष यात्री भी अनजाने में ऐसी ही गलती कर सकता है। अब सीधे 20 जुलाई, 1969 पर आते हैं। अपोलो-11 मिशन पर गए तीन अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री चांद की सतह पर कदम रखने वाले पहले मनुष्य बनने से कुछ ही मिनट दूर थे। (इनमें 2 चांद की सतह पर उतरे, 1 लूनर ऑर्बिट में मौजूद थे), तभी उनके लूनर मांड्र्यूल में अलार्म बजने लगे।इससे उस ऐतिहासिक क्षण के विफल हो जाने का खतरा पैदा हो गया, जबकि दुनिया भर में उसका सीधा प्रसारण चल रहा था। चांद की सतह पर उतरते समय लूनर मांड्र्यूल 'ईगल' को अपनी ऊंचाई और गति की गणना करने के लिए केवल लैंडिंग रडार की जरूरत थी। उसे रैडैटू रडार की जरूरत नहीं थी।इस रडार का इस्तेमाल ऊपर की कक्षा में चक्कर लगा रहे कमांड मांड्र्यूल की स्थिति पर नजर रखने के लिए किया जाता था। प्रोग्रामिंग क्षेत्र की पुरोधा मार्गरेट हैमिल्टन इस संकट की आशंका को पहले ही भांप चुकी थीं। उन्हें इसका सबक अपनी बेटी की उस गलती से मिला था। यही कारण था कि हैमिल्टन के सॉफ्टवेयर ने इस गलती को दुरुस्त कर लैंडिंग को निर्बाध होने दिया। जब

मार्गरेट हैमिल्टन की ओर भी मुड़ गई। 2016 में जब बराक ओबामा ने मार्गरेट को अमेरिका के सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'प्रेसिडेंशियल मेडल ऑफ फ्रीडम' से सम्मानित किया, तो उन्होंने कहा- '20 जुलाई, 1969 को हमारे अंतरिक्ष यात्रियों के पास ज्यादा समय नहीं था। लेकिन शुरु है कि उनके पास मार्गरेट हैमिल्टन थीं।' उनकी ऐतिहासिक उपलब्धियों ने सॉफ्टवेयर इंजीनियरों के काम की ओर लोगों का ध्यान खींचा। एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा था, 'मैंने सॉफ्टवेयर को एक वैध इंजीनियरिंग क्षेत्र के रूप में मान्यता दिलाने के लिए सच में प्रयास किया, ताकि सॉफ्टवेयर और उसे बनाने वालों को उनका उचित सम्मान मिल सके।' उन्होंने यह भी माना था कि जब उन्होंने 'सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग' शब्द का इस्तेमाल शुरू किया, तो लोग उनका मजाक उड़ाते थे। 30 सितम्बर, 2026 को 90 वर्ष की उम्र में मैसाचुसेट्स के कैंब्रिज स्थित एक अस्पताल में मार्गरेट की निधन हो गया। फंडा यह है कि रोजमर्रा की जिन चुनौतियों पर अकसर किसी का ध्यान तक नहीं जाता, स्वे इनोवेटर्स उन्हें ही मानव प्रगति के ऐतिहासिक पड़ावों में बदल देते हैं। न भूलें कि एक मां की पैनी नजर और अथक समर्पण आधुनिक तकनीक के भविष्य को भी आकार दे सकते हैं।एन. रघुरामन

चुनाव प्रक्रिया का प्रश्न सत्ता व विपक्ष तक ही सीमित नहीं है

पर सवाल उठते हैं, जिसके माध्यम से भारतीय नागरिक लोकतांत्रिक भागीदारी के अपने सबसे बुनियादी अधिकार का प्रयोग करता है, तो उन सवालों का जवाब देने की पूरी जिम्मेदारी भी उसी तंत्र की होती है। इसके बजाय, निर्वाचन आयोग ने एक प्रेस नोट जारी कर कहा कि आंतरिक टिप्पणियां और आपत्तियां चुनावी प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने के लिए संस्थागत विचार-विमर्श का सामान्य हिस्सा हैं। आयोग ने यह भी दावा किया कि पिछले एक वर्ष

के दौरान आयोग द्वारा लिए गए सभी फैसले सर्वसम्मति से लिए गए थे। लेकिन यह नहीं बताया गया कि फॉर्म 6 में विवादित बदलाव को मंजूरी किसने दी, बंगाल में बहाल किए गए मतदाताओं के नामों के खिलाफ अपील दायर करने की अनुमति किसने दी, चुनावी सॉफ्टवेयर के ऑडिट की मांग पर उठाई चिंताओं का जवाब क्यों नहीं दिया गया या मई से अगस्त के बीच कथित तौर पर पूर्ण आयोग की बैठक क्यों नहीं हुई? सर्वसम्मति का दावा

करना और यह समझाना कि वह सर्वसम्मति कैसे बनी- दो अलग-अलग बातें हैं। प्रक्रियाएं सही हैं, यह आश्वासन देना इस बात का प्रमाण पेश करने का विकल्प नहीं हो सकता कि वे वास्तव में सही हैं। और संस्थागत ईमानदारी की घोषणा पर से संस्थागत आवरण के बारे में उठाए गए सवालों का जवाब नहीं दिया जा सकता। इसलिए यह जरूरी है कि चुनाव आयोग एक प्रेस वार्ता बुलाए, जिसमें तीनों निर्वाचन आयुक्त मौजूद हों। उन्हें सवालों के जवाब देने चाहिए, संबंधित फैसलों और प्रक्रियाओं की व्याख्या करनी चाहिए, यह बताना चाहिए कि कौन से रिकॉर्ड कानूनी रूप से सार्वजनिक किए जा सकते हैं, और स्पष्ट करना चाहिए कि दोनों आयुक्तों द्वारा उठाई गई आपत्तियों पर किस तरह विचार किया गया और उनका समाधान कैसे निकाला गया।

जब सत्तारूढ़ दल चुनाव आयोग के बचाव में उतरता है, तो वह अनजाने में उसी धारणा को और मजबूत कर

बैठता है, जिसे वह दूर करना चाहता है- यह कि आयोग और सरकार राजनीतिक रूप से एक-दूसरे के साथ खड़े हैं। भाजपा ने चुनाव जीते भी हैं और हारे भी।

उसे मानकर चलना चाहिए कि भविष्य में भी उसे इन दोनों परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए ऐसा चुनाव आयोग उसी के दीर्घकालिक हित में नहीं है, जिसे तत्कालीन सरकार के प्रति सहानुभूति रखने वाला माना जाता।ऐसा आयोग वांछनीय है, जिसकी निष्पक्षता पर संदेह करने का कोई आधार न हो। यही सिद्धांत हर दल पर लागू होना चाहिए।सभी राजनीतिक दलों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि संविधान के अनुच्छेद 324(2) के तहत निर्वाचन आयुक्तों की नियुक्ति की प्रक्रिया में अधिकतम विश्वसनीयता हो।संसद द्वारा संसद में कानून बनाए जाने के अभाव में, सर्वोच्च न्यायालय ने 2023 में निर्देश दिया था कि नियुक्तियों की सिफारिश प्रधानमंत्री, लोकसभा में निपक्ष के नेता और सीजेआई की समिति करे।

एक लोकतंत्र में जनता को विश्वास में लेना जरूरी है

अक्टूबर 1962 में चीन ने भारत के खिलाफ युद्ध छेड़ दिया था। सरकार ने राष्ट्रीय आपातकाल घोषित किया। उस समय संसद में सबसे छोटी पार्टियों में से एक जनसंघ से पहली बार राज्यसभा संसद बने 36 वर्षीय एक युवा नेता ने प्रधानमंत्री नेहरू से संसद का विशेष सत्र बुलाने का अनुरोध किया। उनका नाम अटल बिहारी वाजपेयी था। 3. जवाहरलाल नेहरू की कांग्रेस सरकार को उस समय लोकसभा में दो-तिहाई बहुमत प्राप्त था। 72 वर्ष के नेहरू वाजपेयी से ठीक दोगुनी आयु के भी थे। लेकिन नेहरू ने उनके अनुरोध पर सहमत जताई और अपनी ही पार्टी के सदस्यों के इस सुझाव को खारिज कर दिया कि यह एक 'गुप्त सत्र' होना चाहिए। जब संसद की बैठक हुई, तो वाजपेयी ने सरकार पर तीखा हमला किया। लेकिन नेहरू ने इसे देशभक्ति के खिलाफ नहीं

माना। इतिहास को हमारे लिए मार्गदर्शक की भूमिका निभानी चाहिए। जब ऑपरेशन सिंदूर चल रहा था, तो भारत के लोग सरकार के साथ एकजुट थे और हमारे बहादुर सशस्त्र बलों का पूरा समर्थन किया गया, जिन्होंने सफलतापूर्वक लड़ने के लिए अपनी जान की बाजी लगा दी। हालांकि, अब जब युद्ध विराम हो गया है, तो ऑपरेशन से संबंधित किसी वैध सवाल को यह कहकर नहीं टाला जा सकता कि यह राष्ट्र-विरोधी है। लोकतंत्र में सरकार को राष्ट्रीय हित की सीमाओं के भीतर लोगों को विश्वास में लेना चाहिए और किसी सवाल को टालना नहीं चाहिए। खास तौर पर, इसको लेकर बहुत प्रासंगिक सवाल उठ रहे हैं कि युद्ध को अचानक क्यों समाप्त कर दिया गया। युद्ध में हमने कितने विमान खोए या नहीं खोए, इसका सटीक विवरण हमला किया। लेकिन नेहरू ने इसे देशभक्ति के खिलाफ नहीं

लंबे जीवन का सीक्रेट किससे जाना जाए?

यह सीक्रेट शायद दुनिया के सबसे उम्रदराज जीव से जान सकते हैं, जो 194 साल का है। आप अचंभित-से मुझसे पूछ रहे होंगे कि 'क्या?' ठहरिए। पहले मैं आपको 32 साल पीछे



ले चलता हूं। मैंने उसके बारे में तब जाना, जब मैं दक्षिण अफ्रीका के तत्कालीन राष्ट्रपति नेल्सन मंडेला का इंटरव्यू करने के लिए वहां की सरकार का इनवाइटेटेड गेस्ट था। 1994 में इस जीव की उम्र 162 साल थी मुझे उसके बारे में कैसे पता चला? हम कुछ गेस्ट केपटाउन की मशहूर जगह 'केप ऑफ गुड होप' पर खड़े थे। यहां आप एक तरफ अटलांटिक महासागर, तो दूसरी ओर हिंद महासागर को छूकर महसूस कर सकते हैं। तभी हमने सेंट हेलेना जा रहे एक जहाज को देखा। सेंट हेलेना दक्षिण अटलांटिक महासागर में एक दूरी पर सोने से लेकर गंभीर बीमारियों की फीमिली हिस्ट्री के बारे में अवेयर रहने और उनकी रोकथाम पर काम करने तक की आदतें अपनाए, जो आपकी आगे की उम्र को बेहतर बनाएंगी।

फंडा यह है कि मिडिल एज में आप अपनी देखभाल कैसे करते हैं, यह आपकी आगे की उम्र के लिए बहुत मायने रखता है। कुछ छोटी लेकिन अच्छी आदतें भी रिटायरमेंट की उम्र तक पहुंचने पर बड़ा फर्क ला सकती हैं। एन. रघुरामन

जी चुले। जोनाथन की असाधारण उम्र ने हाल ही में वैज्ञानिकों की एक अंतरराष्ट्रीय टीम को उसके डीएनए का अध्ययन करने के लिए प्रेरित किया। उससे गाल की

कोशिकाओं से नमूने लिए गए। 'साइंस एडवांसेज' में प्रकाशित अध्ययन में उसके जेनेटिक सीक्रेट का खुलासा किया गया है। जोनाथन में 287 ऐसे खास जीन वेरिएंट्स हैं, जो उम्र के बढ़ने से संबंधित सेलुलर डीग्रेडेशन से सक्रिय रूप से लड़ते हैं। वैज्ञानिकों ने पाया कि उसके जीनोम में ऐसे खास और बेहद मजबूत वेरिएंट्स हैं, जो एक तरफ अटलांटिक महासागर को रियेयर करने और रेगुलिन लेवल को सख्ती से रगुलेट करने में सक्षम हैं। इसके उलट, इसांनों के सेलुलर रेसीकेशन में समय के साथ गंभीर वृद्धियां होने लगती हैं। सुदूर ज्वालामुखीय द्वीप है, जो अफ्रीकी महाद्वीप के दक्षिणी तट से करीब 1950 किमी दूर है। इसी द्वीप पर यह सबसे उम्रदराज जीव 1882 से रह रहा है। उन दिनों वहां पहुंचने का एकमात्र साधन जहाज था, हालांकि आज जोहान्सबर्ग से शानिवार को एक वीकली फ्लाइट भी जाती है। मैं उससे मिलने जाने के लिए उत्सुक था। लेकिन उस इलाके में सख्त ब्रिटिश कॉलोनियल इमीग्रेशन कानून लागू थे, जिनके तहत गैर-कॉमनवेल्थ देशों और भारत समेत कुछ खास 'वीसा नेशनल' कॉमनवेल्थ देशों के नागरिकों को वीसा की जरूरत होती है। मेरे पास यह वीसा नहीं था तो मैं उससे मिलने नहीं जा सका। पिछले हफ्ते जब मैंने उसके 194 साल का होने की खबर सुनी तो मुझे उसकी कहानी याद आई। उसका नाम जोनाथन है और उसका जन्म 1832 में सेशेल्स में हुआ था। 1882 में उसे सेंट हेलेना के 3उवें गवर्नर सर विलियम ग्रे-विल्सन के गिफ्ट के तौर पर यहां लाया गया। वह अब तक 28 गवर्नर देख चुका है। 2026 में वह 194 वर्ष का हो गया और वह एक विशाल कछुआ है। उसका वजन करीब 180 किलो है। वह अपना बाड़ा खुद से काफी कम उम्र के तीन विशाल कछुआ डेविड (56), एम्मा (56) और फ्रेडरिक (53) से साथ शेयर करता है। मोतियाबिंद के कारण जोनाथन अंधा हो चुका है और सूंघने की क्षमता भी पूरी तरह खो चुका है, लेकिन उसकी सुनने की क्षमता अब भी अच्छी है। वह अपने ग्रेट-ग्रेड पेरेंट्स डॉ. जो हॉलेंस की आवाज पर मजबूती से प्रतिक्रिया देता है, जो उसे हाथ से खाना खिलाते हैं। अपनी प्रजाति की सामान्य उम्र से करीब एक सदी ज्यादा

केवल 'बातचीत' हुई थी और 'व्यापार के मुद्दों पर कोई चर्चा नहीं हुई थी।' जायसवाल ने अगे कहा कि युद्ध विराम भारत और पाकिस्तान के बीच 'सीधे संपर्क' के जरिए हुआ था, 'अमेरिकी मध्यस्थता के जरिए नहीं'। पाठक इस बात से सहमत होंगे कि और क्यों हुआ। अमेरिकी वाणिज्य मंत्री हॉवर्ड लुटकिन ने 23 मई को अमेरिकी अंतरराष्ट्रीय व्यापार न्यायालय में शायश लेकर कहा कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम 'केवल तभी संभव हो सका' जब ट्रम्प ने उसमें हस्तक्षेप किया और 'एक फुल-स्केल परमाणु युद्ध को टालने' के लिए दोनों देशों को व्यापार-पहुंच की पेशकश की। हालांकि इससे पहले 13 मई को भारतीय विदेश मंत्रालय के आधिकारिक प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने सार्वजनिक तौर पर इसके ठीक उलट बात कही थी। अपनी प्रेस ब्रीफिंग में उन्होंने कहा कि 7 से 10 मई के बीच भारतीय और अमेरिकी नेताओं के बीच

एसआईआर को लेकर चल रहे विवाद में एक दिलचस्प विसंगति दिखलाई देती है। यह कि विश्वी दल तो चुनाव आयोग की विश्वसनीयता पर सवाल उठा रहे हैं, लेकिन आयोग स्वयं अपने कामकाज को लेकर उठाए जा रहे सवालों का जवाब देने से कतरा रहा है। खबरों के अनुसार तीन में से दो निर्वाचन आयुक्तों- सुखबीर सिंह संधू और विवेक जोशी ने दस महीनों के दौरान कम से कम 14 मौकों पर एसआईआर से जुड़े फैसलों और प्रक्रियाओं पर आपत्तियां दर्ज की थीं। बताया गया कि ये

आपत्तियां फॉर्म 6 में किए गए बदलावों, मतदाता सूची से संबंधित सॉफ्टवेयर पर नियंत्रण के केंद्रीकरण, बंगाल में मतदाताओं के नाम बहाल किए जाने के खिलाफ अपीलों और ऐसे फैसलों से जुड़ी थीं, जिन्हें कथित तौर पर पूरे आयोग की जानकारी या मंजूरी के बिना लिया गया था। ये गंभीर आरोप हैं। इनके कारणों की व्याख्या संभव है, लेकिन इन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। जब उस तंत्र की निष्पक्षता और विश्वसनीयता

पर सवाल उठते हैं, जिसके माध्यम से भारतीय नागरिक लोकतांत्रिक भागीदारी के अपने सबसे बुनियादी अधिकार का प्रयोग करता है, तो उन सवालों का जवाब देने की पूरी जिम्मेदारी भी उसी तंत्र की होती है। इसके बजाय, निर्वाचन आयोग ने एक प्रेस नोट जारी कर कहा कि आंतरिक टिप्पणियां और आपत्तियां चुनावी प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने के लिए संस्थागत विचार-विमर्श का सामान्य हिस्सा हैं। आयोग ने यह भी दावा किया कि पिछले एक वर्ष

के दौरान आयोग द्वारा लिए गए सभी फैसले सर्वसम्मति से लिए गए थे। लेकिन यह नहीं बताया गया कि फॉर्म 6 में विवादित बदलाव को मंजूरी किसने दी, बंगाल में बहाल किए गए मतदाताओं के नामों के खिलाफ अपील दायर करने की अनुमति किसने दी, चुनावी सॉफ्टवेयर के ऑडिट की मांग पर उठाई चिंताओं का जवाब क्यों नहीं दिया गया या मई से अगस्त के बीच कथित तौर पर पूर्ण आयोग की बैठक क्यों नहीं हुई? सर्वसम्मति का दावा

करना और यह समझाना कि वह सर्वसम्मति कैसे बनी- दो अलग-अलग बातें हैं। प्रक्रियाएं सही हैं, यह आश्वासन देना इस बात का प्रमाण पेश करने का विकल्प नहीं हो सकता कि वे वास्तव में सही हैं। और संस्थागत ईमानदारी की घोषणा पर से संस्थागत आवरण के बारे में उठाए गए सवालों का जवाब नहीं दिया जा सकता। इसलिए यह जरूरी है कि चुनाव आयोग एक प्रेस वार्ता बुलाए, जिसमें तीनों निर्वाचन आयुक्त मौजूद हों। उन्हें सवालों के जवाब देने चाहिए, संबंधित फैसलों और प्रक्रियाओं की व्याख्या करनी चाहिए, यह बताना चाहिए कि कौन से रिकॉर्ड कानूनी रूप से सार्वजनिक किए जा सकते हैं, और स्पष्ट करना चाहिए कि दोनों आयुक्तों द्वारा उठाई गई आपत्तियों पर किस तरह विचार किया गया और उनका समाधान कैसे निकाला गया।

जब सत्तारूढ़ दल चुनाव आयोग के बचाव में उतरता है, तो वह अनजाने में उसी धारणा को और मजबूत कर

गलत जानकारीयों से लड़ाई सही सूचनाओं से ही जीती जा सकती है

एक बुजुर्ग को मैंसेज मिला- आपकी पेंशन बंद होने वाली है, तुरंत लिंक पर केवाईसी करें। घबराहट में उन्होंने लिंक खोला और देखते ही देखते उनके बैंक खाते से 40 हजार रुपए निकल गए। उनके हाथ में मोबाइल था, सूचना थी, पर सच नहीं था। आज हर हाथ में मोबाइल है, पर सही सूचनाएं कितनी हैं? यही बड़ा सवाल है। कभी सूचना सुविधा थी, आज जरूरत है। सांस की तरह अदृश्य, पर हर फैसेल में मौजूद। मौसम का हाल हो या मंडी का भाव, बच्चे का दाखिला हो या पेंशन का नियम- हर कदम पर सूचना चाहिए। स्मार्टफोन ने सूचना जेब में ला दी, पर जेब में सूचनाओं का होना और हाथों में सही सूचनाओं का होना अलग बात नहीं। हम सूचनाओं के अकाल से निकलकर उनकी बाढ़ में आ चुके हैं। यूनेस्को के विंडहोक फस 30 घोषणापत्र ने सूचना को पब्लिक गुड यानी लोकहित कहा है। संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्य 16.10.2 के तहत यूनेस्को वैश्विक निगरानी करता है। यूएन क्रॉनिकल (25 सितंबर 2025) के अनुसार आज 139 देशों में सूचना का अधिकार कानून है, जो 1990 में केवल

14 देशों में था। भारत में सूचना के अधिकार ने 2005 में नागरिकों को सवाल पूछने की ताकत दी। पर कानून होना और उसका सरल रूप में नागरिक तक पहुंचना, अलग बातें हैं। भारत में 90 करोड़ से ज़्यादा इंटरनेट यूजर्स हैं। डिजिटलॉकर, उमंग, जन-सूचना पोर्टलों ने फाइलों को फोन तक पहुंचाया, यह उपलब्धि है। फिर भी कई पोर्टलों पर जानकारी ऐसी कानूनी भाषा में है, जो नागरिकों को समझ नहीं आती। हर बोर्ड अलग रास्ता बताए तो मंजिल तक पहुंचना कठिन है। चुनौती विश्वसनीयता की है। डिजिटल दुनिया में सूचना के साथ फर्जी सूचना-स्पैम का संलाभ बढ़ रहा है। ट्रूकॉलर इनसाइट्स रिपोर्ट 2025 के अनुसार, भारत में 2025 में 4,168 करोड़ स्पैम कॉल और 12,903 करोड़ स्पैम मैसेज पहुंचाने गए- यानी रोज औसत करीब 47 करोड़ अवांछित कॉल-मैसेज। ऐसे में दूरसंचार विभाग

लेव 'संचार साथी' जैसी विनियामक पहल और पीआईडी फैक्ट चेक जैसे तंत्र जरूरी तकनीकी कवच तो हैं, पर मैंसेज का नागरिक तक पहुंचना, अलग बातें हैं। भारत में 90 करोड़ से ज़्यादा इंटरनेट यूजर्स हैं। डिजिटलॉकर, उमंग, जन-सूचना पोर्टलों ने फाइलों को फोन तक पहुंचाया, यह उपलब्धि है। फिर भी कई पोर्टलों पर जानकारी ऐसी कानूनी भाषा में है, जो नागरिकों को समझ नहीं आती। हर बोर्ड अलग रास्ता बताए तो मंजिल तक पहुंचना कठिन है। चुनौती विश्वसनीयता की है। डिजिटल दुनिया में सूचना के साथ फर्जी सूचना-स्पैम का संलाभ बढ़ रहा है। ट्रूकॉलर इनसाइट्स रिपोर्ट 2025 के अनुसार, भारत में 2025 में 4,168 करोड़ स्पैम कॉल और 12,903 करोड़ स्पैम मैसेज पहुंचाने गए- यानी रोज औसत करीब 47 करोड़ अवांछित कॉल-मैसेज। ऐसे में दूरसंचार विभाग

फॉरवर्ड करने से पहले जांचना तो हमारा ही काम है। हर स्क्रीन पर कुछ है, पर शोर में सच पहचानना कठिन है। पहुंच का मतलब जानकारी पहुंचना नहीं, कसौटी यह है कि नागरिक उसे समझ, परख और अपने हित में इस्तेमाल कर पा रहा है या नहीं। यह पूछने का सूचना-विवेक जरूरी है कि स्रोत क्या है, विश्वसनीयता कितनी है, संदर्भ क्या है आदि। सोशल मीडिया और एआई ने सूचनाओं की गति तेज तो की है, पर डीपफेक और ग्लोबोरिडम के भ्रम ने उसे धुंधलाया भी है। लोकतंत्र में डिजिटल दक्ष ही नहीं,

विवेकशील नागरिक भी चाहिए। प्रशासन और नागरिक का रिश्ता 4 बातों पर टिका है : 1. पारदर्शिता- यानी सूचना सरल भाषा में, समय पर और बिना मांगे मिले, जैसे राजस्थान का जन-सूचना पोर्टल; 2. सशक्तीकरण- यानी नागरिक लाभार्थी नहीं, भागीदार बनें, किसान अपनी भाषा में मौसम-भाव समझें; 3. भरोसेमंद शासन- यानी पहुंच के साथ निजता-सुरक्षा भी; और 4. जवाबदेही- यानी सही सूचना से सवाल और सवालों से जवाब निकलें। हमें आज यह नहीं सीखना है कि सूचना कहां मिलेगी, बल्कि यह सीखना है कि भरोसा किस पर और क्यों करें। भविष्य के नागरिक को डिजिटल दक्षता के साथ सूचना-विवेक भी चाहिए। विकसित भारत जीडीपी, एक्सप्रेसवे या डेटा खपत से ही नहीं बनेगा, उसकी ताकत सच नागरिक भी होंगे। हम खबरों का स्रोत जांच सकें और प्रमाण से नीतियों पर राय बना सकें, यह अलग बहुत जरूरी है। (ये लेखक के अपने विचार हैं,कुमार रोहित)

अमेरिकी मेडिकल लैब पर साइबर अटैक, मरीजों का डेटा लीक:हेल्थकेयर सेक्टर पर इस साल दुनियाभर में 716 हमले

न्यू जर्सी। जुलाई से सितंबर तक की बीच दुनियाभर में 306 और आईटी सिस्टम से जुड़ी थीं। इन घटनाओं से करीब 7.67 करोड़



अमेरिका में 185 हमले सामने आए। इन हमलों में हैकर किसी कंप्यूटर सिस्टम या नेटवर्क का डेटा लॉक कर देते हैं या उसे चुरा लेते हैं। इसके बाद डेटा वापस करने या सिस्टम खोलने के बदले फ़िरौती मांगी जा सकती है। हालांकि, हर साइबर हमले में फ़िरौती मांगी जाए यह जरूरी नहीं है। अमेरिका के स्वास्थ्य विभाग (एचएचएस) के रिकॉर्ड के मुताबिक, 30 सितंबर 2026 तक कम से कम 500 लोगों को प्रभावित करने वाली डेटा लीक की 571 घटनाएं दर्ज की गई थीं। इनमें 485 घटनाएं हैकिंग या

लोगों की जानकारी प्रभावित हुई थी। क्वेस्ट डायग्नोस्टिक्स का पहले भी डेटा लीक हो चुका-न्यू जर्सी में स्थित क्वेस्ट डायग्नोस्टिक्स के साथ पहले भी मरीजों की जानकारी लीक होने की घटनाएं हो चुकी हैं। साल 2016 में कंपनी ने बताया था कि डेटा लीक की एक घटना में करीब 34 हजार लोगों की जानकारी प्रभावित हुई थी। इसमें लैब जांच के नतीजें और संपर्क से जुड़ी जानकारी शामिल थी। इसके बाद 2019 में कंपनी के करीब 1.19 करोड़ मरीजों की निजी जानकारी प्रभावित हुई थी।

जेलेंस्की को अमेरिकी अफसरों ने बंद कमरे में लगाई फटकार,कहा-ट्रम्प आपसे बहुत नाराज हैं, यूक्रेनी राष्ट्रपति को सफाई देनी पड़ी

वॉशिंगटन डीसी। जेलेंस्की: इस फँसले से शांति नहीं आएगी सिर्फ रूस को फायदा होगा।

से सम्मान और नरमी की उम्मीद करते हैं, लेकिन खुद ऐसा नहीं करते। अपवाद वे नेता हैं, जो



पुतिन को और ताकत मिल जाएगी। यूक्रेन में राष्ट्रपति चुनाव कराने पर-ट्रम्प: यूक्रेन में तुरंत चुनाव होने चाहिए। जेलेंस्की का कार्यकाल बहुत पहले ही खत्म हो चुका है। वे शांति समझौता नहीं करना चाहते, वे सिर्फ कहते हैं पर करते नहीं। जेलेंस्की: जब तक लाखों लोग युद्ध के मैदान में लड़ रहे हैं और लाखों नागरिक विदेश में शरणार्थी बने हुए हैं, तब तक चुनाव कराना संभव नहीं है। ट्रम्प को जवाब देने से बचते हैं वलें लीडर्स:- ट्रम्प के आक्रामक रवैये के कारण कई देशों के नेता उनसे भिड़ने से बचते हैं। उन्हें डर रहता है कि जवाब देने पर ट्रम्प नाराज हो सकते हैं या उनके देश पर नए टैरिफ लगा सकते हैं। ट्रम्प दूसरे देशों के नेताओं

उनकी बात मानते हैं या जिनके साथ ट्रम्प अच्छे रिश्ते बनाना चाहते हैं। इनमें रूस के राष्ट्रपति व्लादिमिर पुतिन, चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग और उत्तर कोरिया के नेता किम जोंग उन जैसे नेता शामिल हैं। ट्रम्प के दूसरे कार्यकाल में कई नेताओं को यह तय करना पड़ रहा है कि अमेरिकी राष्ट्रपति की आलोचना का जवाब दिया जाए या चुप रहा जाए। कनाडा के प्रधानमंत्री मार्क कार्नी ने ट्रम्प के दबाव के आगे झुकने के बजाय जवाबी कदम उठाया। उन्होंने अमेरिका के टैरिफ के बराबर कनाडाई टैरिफ लगाए।जेलेंस्की की स्थिति अलग है। कनाडा की तरह यूक्रेन के पास अमेरिका से दूरी बनाने की उतनी गुंजाइश

नेतन्याहू के हार जीत से कोई फर्क नहीं होगा फिलिस्तीनियों के जीवन में,मुश्किलें बनी ही रहेगी,पक्ष-विपक्ष कोई अलग देश बनाने को तैयार नहीं

तेल अवीव। इसमें धार्मिक जायानिज्म और ओल्जामा येहुदित पार्टियां शामिल थीं।



और बेन ग्विर दोनों ने कब्जे वाले इलाकों को इजराइल में मिलाने और वहां यहूदी बस्तियों का

मध्यमार्गी मानी जाती हैं। एविगडोर लिबरमैन की यिसराइल बेइतेनु पार्टी धर्मनिरपेक्ष और दक्षिणपंथी है। लिबरमैन पहले नेतन्याहू के सहयोगी रह चुके हैं, लेकिन अति-रूढ़िवादी यहूदी पुरुषों को सैन्य सेवा से छूट देने का विरोध करते हैं। लेबर पार्टी अब डेमोक्रेट्स का हिस्सा है। पिछली संसद में यह अकेली यहूदी पार्टी थी, जो खुले तौर पर इजराइल-फिलिस्तीन संघर्ष के समाधान के लिए दो अलग देशों के गठन का समर्थन करती थी। अरब पार्टियों का क्या रुख है? अरब नेतृत्व वाली पार्टियां इजराइल वेग फिलिस्तीनी नागरिकों का प्रतिनिधित्व करती हैं।

उनकी राजनीतिक विचारधारा अलग-अलग है, लेकिन वे फिलिस्तीनी इलाकों पर इजराइली कब्जे का विरोध करती हैं। मंसूर अब्बास की पार्टी राम ने 2021 में इजराइल की सरकार में शामिल होकर इतिहास बनाया था। वह ऐसा करने वाली पहली अरब पार्टी थी। हदाश और ताल पार्टी कभी इजराइल की सरकार में शामिल नहीं हुई। इस चुनाव में वह एक औ? अरब पार्टी बालाद के साथ मिलकर चुनाव लड़ रही है।

ईरान ने एक दिन में 7 जहाजों को पहुंचाया नुकसान,चार पर एक साथ हमला,जंग के बाद होर्मुज से तेल टैंकरों की आवाजाही लगभग खत्म

तेहरान।इसमें पश्चिम एशिया में मौजूद अमेरिकी सैन्य ठिकाने भी निशाने पर आ सकते



हैं। ईरान ने कहा कि उसकी नौसेना होर्मुज स्ट्रेट में जहाजों की आवाजाही को नियंत्रित कर रही है। हालांकि, अमेरिका की ओर से इन आरोपों पर तत्काल कोई जवाब सामने नहीं आया है। ट्रम्प बोले- जल्द कुछ होगा:- अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने बुधवार को कहा कि अमेरिका फिलहाल ईरान के साथ बातचीत नहीं कर रहा है। उन्होंने कहा कि जल्द ही कुछ हो सकता है, लेकिन यह नहीं बताया कि अमेरिका आगे क्या कदम

उठाएगा। ट्रम्प ने यह भी कहा कि अमेरिका सैन्य और आर्थिक, दोनों मोर्चों पर ईरान के खिलाफ

अच्छा प्रदर्शन कर रहा है। रिपोर्ट- अमेरिका-इजराइल ने ईरान पर नए हमलों की तैयारी की:-अमेरिकी अखबार द न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिका और इजराइल ने अमेरिकी मिडटर्न चुनाव के बाद ईरान पर नए हमले करने की योजनाएं तैयार की हैं। इनमें ईरान के ऊर्जा ठिकानों, परमाणु केंद्रों और मिसाइल-ड्रोन ठिकानों को निशाना बनाने की योजना शामिल है। रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिका नवंबर की शुरुआत

यूरोप का दूसरा बड़ा एमिनेशन सफ़ायर बना भारत,रूस-यूक्रेन युद्ध के बाद से रु8000 करोड़ के गोला-बारूद किया सफ़ाई

नयी दिल्ली। भारत वैश्विक हथियार निर्यातक के रूप में उभरा



और ड्रोन के पुर्जे सफ़ाई करने वाला तीसरा सबसे बड़ा विदेशी



है। ट्रेड डेटा मॉनिटर के अनुसार, रूस-यूक्रेन युद्ध शुरू होने के बाद भारत ने यूरोपीय देशों को 8,271 करोड़ रुपए के गोला-बारूद सफ़ाई किया, जिनमें आर्टिलरी और मोर्टार शेल शामिल हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, पूर्वी और मध्य यूरोप को भारत का रक्षा निर्यात 1600फीसदी बढ़ा है। भारत अब दक्षिण कोरिया के बाद इस क्षेत्र का दूसरा सबसे बड़ा गोला-बारूद सफ़ायर है। चार साल पहले 28वें स्थान पर था। वहीं, मार्च 2026 तक भारत इजराइल को विमान, हेलिकॉप्टर

आपूर्तिकर्ता बन गया, जो 2023 में नौवें स्थान पर था। भारत के पास बड़ी डिफेंस इंडस्ट्री, यूरोप को जरूरत-हथियारों के व्यापार पर रिसर्च करने वाली स्वीडन की संस्था सिपरी के सीनियर रिसर्चर सिमोन वेजमैन का कहना है कि यूक्रेन की जरूरतों और यूरोप की रक्षा मांगों को पूरा करने के लिए भारत से हथियार इम्पोर्ट किए जा रहे हैं। भारत के पास इसका एक विक?सित रक्षा उद्योग है। वहीं, किंग्स कॉलेज लंदन में राजनीति विज्ञानी वॉल्टर लाडविग कहते

देश के सबसे बड़े न्यूक्लियर प्लांट में सॉफ्टवेयर तकनीक का इस्तेमाल होमा

नयी दिल्ली। न्यूक्लियर प्लांट्स में सॉफ्टवेयर क्रैश और साइबर हमलों के खतरों से बचने के लिए भारत में नई तकनीक का इस्तेमाल शुरू किया जा रहा है। रूस में बनी यह हाईवेयर-आधारित तकनीक फिलहाल तमिलनाडु में स्थित देश के सबसे बड़े न्यूक्लियर प्लांट में लगाई जा रही है। रूसी परमाणु ऊर्जा कंपनी रोसाटॉम ने हाल ही में कुडनकुलम परमाणु बिजली संयंत्र के लिए नई तकनीक पर आधारित सुरक्षा उपकरण के करीब 300 सेट

चुनाव से पहले नेतन्याहू ने पीएम मोदी से की बात,इजराइल के स्वतंत्रता दिवस पर मशाल जलाने का न्योता दिया

तेल अवीव।यात्रियों और क्रू ने हमलावर को काबू किया। इसके बाद दो अन्य पायलटों ने

रहती है। 2027 में स्वतंत्रता दिवस 12 मई को होगा। इसका समारोह 11 मई की शाम से शुरू

शहीद सैनिकों के परिवारों से जुड़े लोग शामिल हो सकते हैं। समारोह में पहले इजराइली झंडे



Show translation

मैंने अपने मित्र, भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से बात की और उन्हें इज़राइल के स्वतंत्रता दिवस पर वीर भारतीय पायलट के साथ मशाल प्रज्वलित करने के लिए आमंत्रित किया।

मोदी ने निमंत्रण के लिए मुझे धन्यवाद दिया और कहा कि ज़मीन पर और हवा में, भारत और इज़राइल आतंकवाद के खिलाफ़ मिलकर लड़ रहे हैं। उन्होंने हमारे बीच के मज़बूत और वर्षों पुराने संबंधों की भी सराहना की।

विमान की कमान संभाली और उसे सऊदी अरब के तबुक में सुरक्षित उतारा। विमान में 172 लोग सवार थे। प्रधानमंत्री मोदी ने एक्स पर बताया कि दोनों नेताओं ने पश्चिम एशिया के हालिया हालात पर चर्चा की और क्षेत्र में शांति व स्थिरता बहाल करने की तत्काल जरूरत पर जोर दिया। इजराइल में स्वतंत्रता दिवस पर 12 मशालें जलाने की परंपरा:- इजराइल का स्वतंत्रता दिवस 'योम हा'अत्जमाउत कहलाता है। यह हिब्रू कैलेंडर के 5 श्वरार को मनाया जाता है। इसलिए ग्रेगोरियन कैलेंडर में इसकी तारीख हर साल बदलती

होगा। इसी दौरान यरुशलम के माउंट हर्जल पर मशाल जलाने का खास समारोह आयोजित किया जाता है। यह समारोह योम हजिकारोन यानी सैनिकों और आतंकवादी हमलों में मारे गए लोगों के स्मृति दिवस के खत्म होने और स्वतंत्रता दिवस की शुरुआत का प्रतीक है। समारोह में 12 मशालें एक-एक करके जलाई जाती हैं। ये इजराइल की 12 प्राचीन जनजातियों का प्रतीक मानी जाती हैं। देश के लिए खास योगदान देने वाले लोगों को मशाल जलाने का सम्मान दिया जाता है। इनमें सामाजिक कार्यकर्ता, वैज्ञानिक, सैनिक, कलाकार और

को नीचे झुकाकर ऊपर उठाया जाता है। यह शोक खत्म होने और खुशी व स्वतंत्रता की शुरुआत का प्रतीक माना जाता है। 27 अक्टूबर को इजराइल में चुनाव-इजराइल में 27 अक्टूबर को चुनाव होने हैं। यह गाजा युद्ध और लेबनान-ईरान के साथ संघर्ष के बाद पहला चुनाव है। इसे नेतन्याहू के नेतृत्व और उनकी सरकार के कामकाज पर जनमत संग्रह के तरह देखा जा रहा है। नेतन्याहू की लिकुड पार्टी के नेतृत्व वाला गठबंधन सत्ता में वापसी की कोशिश कर रहा है। चुनाव में सुरक्षा, युद्ध और सरकार की नीतियां अहम मुद्दे हैं।

पोलिश पीएम भारत आए ,मोदी ने ‘गुड महाराजा’ का जिक्र किया

दूसरे विश्व युद्ध के बाद उन्होंने पोलैंड के 1,000 बच्चों को गुजरगत में शरण दी थी

नयी दिल्ली। पोलैंड के प्रधानमंत्री डोनाल्ड टस्क ने गुरुवार को पीएम नरेंद्र मोदी से दिल्ली के हैदराबाद हाउस में मुलाकात की। टस्क 21 से 23

इससे पहले 2010 में अपने पहले कार्यकाल में वह भारत आए थे। टस्क के साथ करीब 100 पोलिश कंपनियों का कारोबारी प्रतिनिधिमंडल भी भारत आया



अक्टूबर तक भारत के दौरे पर हैं। इस मुलाकात में दोनों देशों के पुराने रिश्तों की झलक भी दिखी। मोदी ने 'गुड महाराजा' का जिक्र किया। यह नाम जामनगर के महाराजा दिग्विजय सिंह जी रणजीत सिंहजी जडेजा को दिया गया था, जिन्होंने दूसरे विश्व युद्ध के दौरान पोलैंड के करीब 1,000 बच्चों को भारत में शरण दी थी। भारत बना था 5000 पोलिश बच्चों का दूसरा घर:-1939 में जर्मनी और सोवियत संघ के हमलों के बाद पोलैंड पर कब्जा हो गया। हजारों पोलिश नागरिक बेघर हो गए, जिनमें बड़ी संख्या में बच्चे भी थे। 1942 में नवानगर रियासत के महाराजा दिग्विजयसिंहजी ने जामनगर के पास बालाचढ़ी में करीब 1,000 पोलिश बच्चों को शरण दी। उनके रहने, खाने, पढ़ाई और इलाज का इंतजाम किया गया। बच्चों को अपनी भाषा और संस्कृति से जुड़े रहने का मौका भी दिया गया। इसी मदद के कारण पोलैंड में महाराजा को 'डोब्री महाराजा' यानी 'गुड महाराजा' कहा जाने लगा। भारत में पोलिश शरणार्थियों को दूसरी जगहों पर भी शरण मिली। 1943 में कोल्हापुर रियासत के वलीवडे शिविर में करीब 5,000 पोलिश शरणार्थी रहे। यहां उनके लिए स्कूल और अस्पताल जैसी सुविधाएं थीं।1945 में दूसरा विश्व युद्ध खत्म हुआ। इसके बाद पोलिश नागरिक अपने देश लौटने लगे। 1948 तक ज्यादातर शरणार्थी पोलैंड लौट चुके थे। पोलिश नागरिकों की मदद के लिए महाराजा दिग्विजयसिंहजी को पोलैंड में काफी सम्मान मिला। उनके निधन के बाद उन्हें पोलैंड के सर्वोच्च नागरिक सम्मानों में शामिल 'कमांडर्स क्रॉस ऑफ द ऑर्डर ऑफ मेरिट' से नवाजा गया। 1989 में महाराजा के योगदान को सम्मान देने के लिए पोलैंड की राजधानी वारसॉ में उनके नाम पर 'गुड महाराजा स्क्वायर' बनाया गया। 16 साल बाद भारत आए डोनाल्ड टस्क:- पोलैंड के प्रधानमंत्री 16 साल बाद भारत दौरे पर आए हैं।

पोलैंड की खाद्य प्रसंस्करण, खनन और मशीनरी के क्षेत्र में भी अच्छी पकड़ है। टस्क नई दिल्ली में भारत-पोलैंड व्यापार मंच में शामिल होंगे। 23 अक्टूबर को वे बेंगलुरु जाएंगे, जहां ऑर्डर ऑफ मेरिट' से नवाजा गया। 1989 में महाराजा के योगदान को सम्मान देने के लिए पोलैंड की राजधानी वारसॉ में उनके नाम पर 'गुड महाराजा स्क्वायर' बनाया गया। 16 साल बाद भारत आए डोनाल्ड टस्क:- पोलैंड के प्रधानमंत्री 16 साल बाद भारत दौरे पर आए हैं।

पोलैंड की खाद्य प्रसंस्करण, खनन और मशीनरी के क्षेत्र में भी अच्छी पकड़ है। टस्क नई दिल्ली में भारत-पोलैंड व्यापार मंच में शामिल होंगे। 23 अक्टूबर को वे बेंगलुरु जाएंगे, जहां ऑर्डर ऑफ मेरिट' से नवाजा गया। 1989 में महाराजा के योगदान को सम्मान देने के लिए पोलैंड की राजधानी वारसॉ में उनके नाम पर 'गुड महाराजा स्क्वायर' बनाया गया। 16 साल बाद भारत आए डोनाल्ड टस्क:- पोलैंड के प्रधानमंत्री 16 साल बाद भारत दौरे पर आए हैं।



पिछले कुछ महीनों में अरुणाचल प्रदेश में चीन और भारत के सैनिक आमने-सामने आ गए थे। कई जगह टकराव की स्थिति भी बनी। यह अभी भी जारी है। शत्रुजीत गुरुवार को राजस्थान के अलवर के सेंट्रल ट्रेनिंग कॉलेज में हिमवीर सम्मान समारोह में शामिल हुए।

उन्होंने कहा कि जुलाई के अंत से अरुणाचल प्रदेश में उपरी सुबनसिरी जिले के असाफिला और माजा इलाके में तनाव बना हुआ है।

भारत ने भी सीमा पर अपनी तैनाती बढ़ा दी है। आईटीबीपी के डीजी ने कहा कि जुलाई से अब तक दोनों देशों के बीच तीन उच्चस्तरीय बैठकें (डब्ल्यूएमसीसी,विशेष प्रतिनिधि

इसी बीच सितंबर में 18वां ब्रिक्स सम्मेलन भी हुआ, जिसमें हिस्सा लेने के लिए चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग भारत आए थे। शत्रुजीत ने कहा कि ड्रोन ने पारंपरिक युद्ध का तरीका काफी बदल दिया है।

आईटीबीपी ड्रोन बनाने और एंटी-ड्रोन क्षमता मजबूत करने पर काम कर रही है। उन्होंने यह भी बताया कि एलएसी के पास अपने संसाधनों की सुरक्षा के लिए आईटीबीपी भूमिगत शेल्टर बना रहा है।

कांग्रेस ने चुप रहने का आरोप लगाया:- कांग्रेस सांसद जयराम रमेश ने सरकार पर इन टकरावों पर चुप रहने का आरोप लगाया। उन्होंने एक्स पर लिखा, '19 जून 2020 को प्रधानमंत्री

चुका रहा है।' उन्होंने आगे कहा, 'जब खुद को विश्वरूप कहने वाले प्रधानमंत्री की चीन को लेकर सोची-समझी रियायतें जारी हैं,

तब आईटीबीपी डीजी ने अरुणाचल प्रदेश में पीएलए के साथ हालिया फेसऑफ के बल के प्रदर्शन की सराहना की है।' कांग्रेस सांसद जेबी माथेर ने भी केंद्र सरकार पर सवाल उठाए।

उन्होंने कहा कि आईटीबीपी के महानिदेशक के मुताबिक, ये घटनाएं जुलाई से हो रही हैं, लेकिन देश को इसकी जानकारी अक्टूबर में मिली।

पीएम और गृह मंत्री ने इस पर कोई बयान नहीं दिया है।

किचन में जंग लगा चाकू तुरंत फेंकें, कंटेमिनेशन का रिस्क, एफएसएसआई 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

चाकूओं पर रोक क्यों लगाई है? जवाब- सुरक्षित फूड स्टैंड बनाए रखने के लिए यह कदम उठाया

तो एक फूड के जर्म्स दूसरे में पहुंच सकते हैं। फिजिकल कंटेमिनेशन: चाकू के टूटे या चिड़ हिस्सों के छोटे कण खाने में मिल सकते हैं। इन्हीं कारणों से एफएसएसआई ने फिजिकल, वेगमिकल और माइक्रोबायोलॉजिकल कंटेमिनेशन की आशंका जताई है। जंग लगा चाकू यूज करने से खाने में रस्ट पाटिकल्स, बैक्टीरिया और दूसरे दूषित तत्व मिल सकते हैं। इससे फूड कंटेमिनेशन, पेट संबंधी संक्रमण, उल्टी-दस्त और फूड पॉइजनिंग का रिस्क बढ़ता है। इसलिए हमेशा साफ और जंग मुक्त चाकू ही यूज करें।

फूड कंटेमिनेशन 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 इम्युनिटी कमजोर है। सवाल- चाकू पर जंग क्यों लगती है? जवाब- इसके कई कारण हैं। जैसे- चाकू पर नमी रहना, चाकू पर पानी

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- पॉइंट्स में समझिए- यह इस बात पर निर्भर करता है कि जंग कितनी गहरी

FSSAI की सलाह ऐसे उपकरण यूज न करें



जंग लगे उपकरण



क्षतिग्रस्त उपकरण



टूटे किनारों वाले बलेड



दरार वाले उपकरण



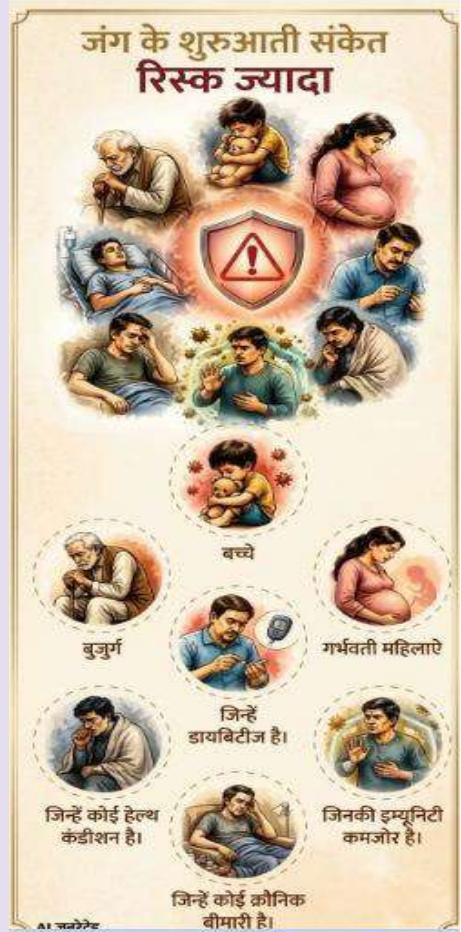
पैट चड़े उपकरण



टूटे-फूटे कटिंग उपकरण

या टूटा-फूटा चाकू फूड कंटेमिनेशन की वजह बन सकता है। अगर चाकू पर जंग लगी हो, उसका ब्लेड टूटा हो, किनारे खुरदरे हो या उस पर पेट 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 (एफएसएसआई) ने देशभर के फूड बिजनेस ऑपरेटर्स (एफबीओएस) वेंग 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 'जुररत की खबर' में एफएसएसआई के चाकू के बारे में दिए निर्देश पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- जंग लगा चाकू फूड कंटेमिनेशन का खतरा कैसे बढ़ाता है? इससे क्या हेल्थ रिस्क हो सकते हैं? घर में फूड सेफ्टी के लिए किन बातों का ध्यान रखें? सवाल- एफएसएसआई ने जंग लगे

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 के चाकूओं और उपकरणों पर एफएसएसआई ने चिंता जताई है? जवाब- एफएसएसआई के मुताबिक, कई फूड बिजनेस 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। एफएसएसआई की सलाह ऐसे उपकरण यूज न करें- जंग लगे उपकरण, क्षतिग्रस्त उपकरण, टूटे किनारों वाले ब्लेड, दरार वाले उपकरण, पेट लगे उपकरण, टूटे-फूटे कटिंग उपकरण। सवाल- जंग लगे चाकू से कटा खाना क्यों खतरनाक है? जवाब- इसे पॉइंट्स में समझिए- फूड कंटेमिनेशन: जंग और मेटल के सूक्ष्म कण खाने में मिल सकते हैं। बैक्टीरियल ग्रोथ: जंग लगी और खुरदरी सतह पर बैक्टीरिया आसानी से पनप सकते हैं। क्रॉस-कंटेमिनेशन: अगर चाकू ठीक से साफ न हो



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 रॉस्टिंग कर सकता है। इससे जंग जल्दी लग सकती है। नींबू-टमाटर जैसे 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 खराब या काले, भूरे दाग आसानी से न हटाना।

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 खुरदरापन रह सकता है। ये जगह 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 खराब 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।



जंग के शुरुआती संकेत

-मूवी रिव्यू- 'उड़ता तीर'-'धुरंधर' के अंदाज में आतंकवाद पर कॉमेडी का वार, लॉजिक घर छोड़िए और ठहाकों में डूब जाइए

मुंबई। 'धुरंधर' के बाद अब भारत, पाकिस्तान और जासूसी की दुनिया पर एक और फिल्म आई है, लेकिन इस बार मामला गंभीर नहीं, मजेदार है। उड़ता तीर में एक पाकिस्तानी जासूस को देशभक्ति तो याद रहती है, बस यह भूल जाता है कि उसे किस देश के लिए देशभक्ति दिखानी है। इसके बाद शुरू होती है गलतियों की ऐसी कॉमेडी कि पूरा मिशन गड़बड़ा जाता है और दर्शकों के लिए एसी रोकना मुश्किल हो जाता है। यहां दिमाग लगाने से ज्यादा पेट पकड़कर हंसने की गुंजाइश है। बिलाल अहमद (आयुष्मान खुराना) और उसका दोस्त अशफाक (सुहेल नैय्यर) पाकिस्तानी इंटेलिजेंस ऑपरटिव हैं। दोनों भारत के खिलाफ साजिश रचने और देश को नुकसान पहुंचाने के मिशन पर यहां आते हैं। इसके लिए वे भारतीय काउंटर टेररिज्म स्क्वाड यानी सीटीएस में घुसपैठ कर लेते हैं। बिलाल ऑफिसर विक्रान्त बनता है, जबकि अशफाक ध्रुव की पहचान के साथ युनिट में जगह बना लेता है। अपने मिशन को आगे बढ़ाने के लिए बिलाल हिफेस मिनिस्ट्री में काम करने वाली यामिनी (सारा अली खान) को अपने प्यार के जाल में फंसाता है, ताकि अपने मकसद के लिए उसका इस्तेमाल कर सके। लेकिन एक

हदसे के बाद बिलाल कोमा में चला जाता है और उसकी याददाश्त चली जाती है। अब उसे याद ही नहीं रहता कि वह पाकिस्तानी जासूस है। वह खुद को भारतीय अफसर विक्रान्त समझने लगता है और उसके ऊपर देशभक्ति का ऐसा जुनून सवार

डर सता रहा है। वह न बिलाल को आसानी से रोक सकता है, न अपने आकाओं को संतुष्ट कर पा रहा है। इसी उधेड़बुन से फिल्म में कई मजेदार सितुएशन पैदा होती हैं। एक्टिंग: आयुष्मान की कॉमिक टाइमिंग, राहुल बोस के एक्सप्रेसंस

से पाकिस्तानी आकाओं के सवालों का जवाब भी देना है। दोस्त की देशभक्ति और अपनी मजबूरी के बीच फंसे अशफाक के सीन कई बार हंसाते हैं। राहुल बोस सीटीएस चीफ बर्मन के किरदार में खास तौर पर प्रभावित करते हैं। उनके पास ज्यादा डायलॉग नहीं हैं, लेकिन आंखों की हरकत, चेहरे के भाव और हालात पर उनके रिएक्शन कई बार जोरदार हंसी दिलाते हैं। कुछ सीन में उनका बिना कुछ बोले रिएक्ट करना ही काफी है। दिवंगत मुकुल देव आतंकियों के सरगना अजहर मकसूद के रूप में प्रभाव छोड़ते हैं। राम कपूर पाकिस्तानी आर्मी के लेफ्टिनेंट जनरल नियाजी और गुलशन ग़ोवर मीर के किरदार में नजर आते हैं। दोनों अपने हिस्से का काम ठीक करते हैं। सारा अली खान की यामिनी कहानी के मिशन में अहम है, लेकिन उनके किरदार को और मजबूत स्पेस मिल सकता था। वहीं, रघुबीर यादव जैसे अनुभवी कलाकार का मौलाना के किरदार में और बेहतर इस्तेमाल किया जा सकता था। डायरेक्शन: 'धुरंधर' से अलग, जासूसी की दुनिया में कॉमेडी-आकाश कौशिक ने फिल्म की कहानी लिखने के साथ निर्देशन भी किया है। आतंकवाद और जासूसी जैसे गंभीर विषय को कॉमेडी में बदलना आसान नहीं है।

अपराध का कोई जेंडर नहीं होता! जानिए कैसे रिश्तों में छिपा भावनात्मक शोषण और लालच ले लेता है जान

नयी दिल्ली। हाल ही में दो अलग-अलग तरह की घटनाएं हमारे सामने आईं। एक मामले में एक युवती ने अपने मंगेतर के साथ प्यार, विश्वास और प्रतिबद्धता का दिखावा करते हुए उसकी हत्या कर दी। वहीं दूसरी ओर, एक नवविवाहिता की संदिग्ध मृत्यु ने देहज, मानसिक प्रताड़ना और विषाक्त पारिवारिक संबंधों जैसे गंभीर मुद्दों को फिर से चर्चा के केंद्र में ला दिया। इन घटनाओं को केवल 'पुरुष गलत है' या 'महिलाएं गलत हैं' के

नहीं सीखता, तब गलतफहमीयां, आक्रोश, नियंत्रण की भावना और कई बार विनाशकारी निर्णय जन्म लेते हैं। हम बच्चों को अच्छी शिक्षा, सफल व्यावसायिक जीवन और सामाजिक प्रतिष्ठा तो देना चाहते हैं, लेकिन अपनी भावनाओं को पहचानना, अस्वीकृति को संभालना, गुस्से को नियंत्रित करना, रिश्तों में मतभेद सुलझाना और कठिन परिस्थितियों में संतुलित निर्णय लेना नहीं सिखाते। भावनात्मक

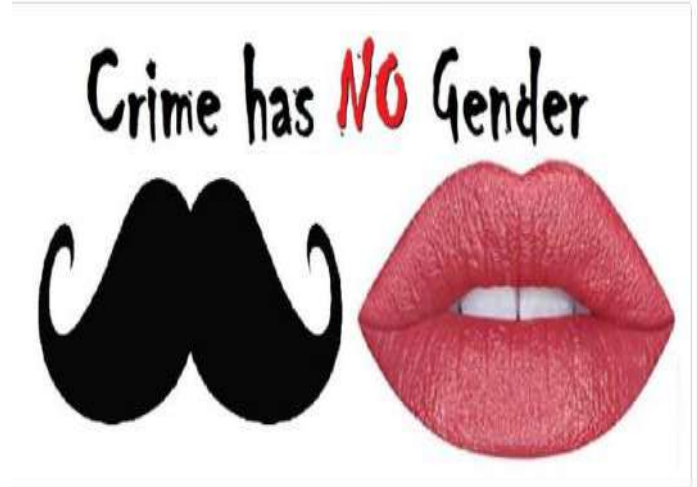
नहीं, बल्कि एक ऐसा सुरक्षित माहौल चाहिए होता है जहां उसकी बात बिना किसी पूर्वग्रह के सुनी जाए। सुनना भी एक प्रकार का भावनात्मक सहयोग है, और कई बार यही सहयोग किसी को टूटने से बचा सकता है। इस समझ से बनते हैं स्वस्थ रिश्ते-इन मामलों को देखकर यह स्पष्ट है कि पैसा, डिग्री और प्रतिष्ठा भावनात्मक परिपक्वता की गारंटी नहीं हैं। साथ ही, ऐसे मामलों में किसी एक जेंडर का पक्ष लेने की नहीं, बल्कि

लगातार असामान्य बदलाव दिखाई दें, तो उन्हें नज़रअंदाज न करें। ऐसे संकेत कई बार चेतावनी हो सकते हैं, जिन्हें समय रहते पहचानना बेहद जरूरी है। 2 टालना ठीक नहीं- अगर रिश्ते में टालना अपमान, डर, नियंत्रण, झूठ या मानसिक प्रताड़ना महसूस हो रही है, तो उसे 'समय के साथ सब ठीक हो जाएगा' सोचकर न टालें। 3 बात मन में दबाकर न रखें-कई बार जब हम अकेले संघर्ष कर रहे होते हैं, तो हमारी भावनाएं हमारी सोच पर हावी हो जाती हैं और हम ऐसे फ़ैसले ले बैठते हैं जिनके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। लिहाजा, जब भी ज़िंदगी में कोई परिस्थिति बहुत कठिन लगने लगे तो कोई दोस्त, परिवार का सदस्य या सलाहकार अथवा कोच से बातचीत करें।

4 भावनाओं में बहकर फ़ैसला न लें-गुस्सा, प्रतिशोध, निराशा या मन के बिखरने की स्थिति में लिया गया फ़ैसला अक्सर ज़िंदगीभर का पछतावा बन सकता है। पहले खुद को समय दें और फिर निर्णय लें। आप क्या कर सकते हैं? कोई मदद मांगें तो उसे सुनिए... हर समस्या का जवाब 'एडजस्ट कर लो' नहीं होता।

कई बार किसी को सलाह नहीं, सिर्फ एक ऐसा इंसान चाहिए होता है जो उसे बिना दोष दिए सुन सके। मुश्किल संवादों को टालना संकेत को आमंत्रित कर सकता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता को अहमियत दें... अपने बच्चों को सिर्फ सफल होना ही नहीं, बल्कि अपनी भावनाओं को समझना, सम्मानपूर्वक रिश्ते निभाना, मतभेद सुलझाना और मुश्किल परिस्थितियों में सही निर्णय लेना भी सिखाइए।

यही स्वस्थ समाज की सबसे मजबूत नींव है।



नज़रिए से देखना शायद सबसे बड़ी भूल होगी। अपराध का कोई जेंडर नहीं होता। चालाकीभरा नियंत्रण, लालच, भावनात्मक शोषण, दूसरों को नियंत्रित करने की प्रवृत्ति और क्रूरता किसी भी व्यक्ति में हो सकती है। इसलिए हमें व्यक्ति के जेंडर पर नहीं, बल्कि उसकी सोच, भावनात्मक अपरिपक्वता और व्यवहार पर बात करनी होगी। इस बारे में जब हमने कोमल करे जोशी, रिलेशनशिप एवं इमोशनल इंटेलिजेंस कोच से बात की तो उन्होंने ये वजहें बताईं साथ ही रिश्ते को मजबूत कैसे रख सकते हैं। इस पर भी चर्चा की-यह है रिश्ते टूटने की वजह-अधिकांश

दबाव में होता है गलत निर्णय-कई बार यूवा लगातार भावनात्मक दबाव, अपमान, अस्वीकृति या पारिवारिक तनाव का सामना करते हैं। ऐसे में कुछ लोग गलत कदम उठा लेते हैं, क्योंकि उन्हें अपने कार्यों के दीर्घकालिक परिणामों का अंदाज़ा नहीं होता। यह उनके व्यवहार का समर्थन नहीं है, बल्कि उस मानसिक स्थिति को समझने का प्रयास है जिसमें व्यक्ति सही ठीक और गलत का विवेक खो देता है। परिवार की भूमिका भी है महत्वपूर्ण-अक्सर जब बेटा/बेटी अपनी तकलीफ माता-पिता से साझा करता/करती है, तो उसे 'सब ठीक हो जाएगा', 'एडजस्ट

स्वस्थ रिश्तों, भावनात्मक शिक्षा, सहानुभूति और खुले संवाद को बढ़ावा देने की जरूरत है। हमें केवल अच्छे डॉक्टर, इंजीनियर और वकील नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से स्वस्थ इंसान भी तैयार करने होंगे-क्योंकि जब संवाद खत्म हो जाता है, संवेदनशीलता कम हो जाती है और भावनाएं अनियंत्रित हो जाती हैं, तब केवल रिश्ते नहीं टूटते, ज़िंदगियां भी टूट जाती हैं। दिमाग खुला रखें और इन संकेतों को पहचानें-1 सुरक्षा का ध्यान-कई बार रिश्तों में कुछ ऐसी घटनाएं होती हैं जिन्हें हम 'इतने फ़ाक' या 'छोटी बात' समझकर टाल देते हैं। लेकिन



रिश्ते संवाद की कमी से नहीं, बल्कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता की कमी से टूटते हैं। जब व्यक्ति अपनी भावनाओं को समझना, व्यक्त करना और नियंत्रित करना

करे' या 'समय के साथ सब बदल जाएगा' जैसी सलाह दे दी जाती है। लेकिन हर समस्या का समाधान यही नहीं होता। कई बार किसी व्यक्ति को सलाह

अगर बार-बार आपका साथी आपको नुकसान पहुंचाने की कोशिश करे, आपको सुरक्षा को हलके में ले, असुरक्षित महसूस कराए या उसके व्यवहार में

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
 द्वारा रामा प्रिंटर्स
 53/25/1 ए बेली रोड
 न्यू कटन प्रयागराज
 (उ.प्र.) 211002 से
 मुद्रित एवं सी-41युपी
 एसआईडीसी औद्योगिक
 क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा. पुनीत अरोरा
 मो.नं.09415608710
 RNNQ.UPHIN/2015/63398
 www.adhuniksamachar.com
 नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आरबी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।