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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक-11 प्रयागराज, शनिवार 14 मार्च, 2026 पृष्ठ- 8 मूल्य : 3.00 रूपये

ट्रम्प की सभी देशों को रूसी तेल खरीदने की इजाजत,30 दिन की छूट

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल की ईरान से चल रही जंग की वजह से दुनियाभर में कच्चे तेल की कीमतें बढ़कर 100 डॉलर

के पार चली गई हैं। इसे काबू में करने के लिए ट्रम्प प्रशासन ने दूसरे देशों को भी रूस से तेल खरीदने की अस्थाई मंजूरी दे दी है। रूस के कई ऑयल टैंकर समुद्र में फंसे हैं। इससे पहले अमेरिका ने भारत को रूस से कच्चा तेल खरीदने के लिए प्रतिबंधों में ढील देने की बात कही थी। हालांकि, इस पर भारतीय अधिकारी कह चुके हैं कि भारत तेल खरीदने के लिए किसी भी देश की इजाजत पर निर्भर नहीं है। अमेरिकी ट्रेजरी विभाग (वित्त मंत्रालय) ने गुरुवार को एक लाइसेंस जारी किया। इसके तहत उन रूसी कच्चे तेल और पेट्रोलियम प्रोडक्ट्स की डिलीवरी और बिक्री की जा सकती है, जो 12 मार्च की रात 12:01 बजे से पहले जहाजों पर लोड हो चुके थे। यह छूट सिर्फ 11 अप्रैल तक के लिए दी गई है। अमेरिकी ट्रेजरी सेक्रेटरी स्कॉट बेसेंट ने बताया कि इसका मकसद दुनियाभर में तेल की सप्लाई बढ़ाना है, ताकि बढ़ती कीमतों पर लगाम लग सके। अमेरिका के ट्रेजरी मंत्री स्कॉट बेसेंट ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा कि राष्ट्रपति ट्रम्प वैश्विक ऊर्जा बाजार में स्थिरता लाना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि यह एक शॉर्ट-टर्म फैसला है और इससे रूस को कोई बहुत बड़ा आर्थिक फायदा नहीं होगा। बेसेंट के मुताबिक रूस की कमाई का बड़ा हिस्सा तेल निकालने के वक्त लगने वाले टैक्स से आता है, जबकि यह छूट सिर्फ उस तेल के लिए है, जो पहले से ही ट्रांजिट (रास्ते) में है। क्यों बदला अमेरिका का मन? 3 मुख्य वजहें- 1. होर्मुज रूट से सप्लाई ठपः ईरान और अमेरिका-इजराइल के बीच जंग से दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण तेल मार्ग 'स्ट्रेट ऑफ हॉर्मुज' में सप्लाई ठप हो गई है। यहां से दुनिया का करीब 20इ तेल गुजरता है। भारत जैसे देश अपनी जरूरत का करीब आधा तेल इसी रास्ते से मंगाते हैं। 2. 200 डॉलर पहुंच सकता है कच्चा तेलः पिछले कुछ दिनों में ब्रेंट क्रूड की कीमतें 120 प्रति बैरल के करीब पहुंच गई थीं। ईरान ने चेतावनी दी है कि कीमतें 200 डॉलर तक पहुंच सकती है। ऐसे में रूसी तेल बाजार में आने से सप्लाई बढ़ेगी, जिससे कीमतों में गिरावट आएगी।2022 में अमेरिका ने लगाई थी रूसी तेल पर रोक-जब फरवरी 2022 में रूस ने यूक्रेन पर हमला किया, तो पश्चिमी देशों का मानना था कि युद्ध के लिए पैसा रूस को तेल और गैस बेचकर मिल रहा है। इसी 'फंडिंग' को रोकने के लिए अमेरिका और यूरोप ने रूस से तेल खरीदने पर पाबंदी लगानी शुरू की थी।कच्चा तेल 101 डॉलर प्रति बैरल पार-मिडिल ईस्ट में एनर्जी सप्लाई और इंफ्रास्ट्रक्चर पर हाल ही में हुए हमलों के बाद फिर से कच्चे तेल की कीमतों में 9इ से ज्यादा की तेजी आई है। इस उछाल के साथ ही तेल का दाम एक बार फिर 100 डॉलर प्रति बैरल के पार हो गया है। बाजारों को सामान्य रखने के लिए स्ट्रैटजिक रिजर्व (आपातकालीन भंडार) से रिकॉर्ड मात्रा में तेल निकालने के फैसले पर भी सप्लाई रुकने का डर भारी पड़ गया है।

दावा- अमेरिकी एयरक्राफ्ट कैरियर पर ईरान का मिसाइल अटैक,शिप को भारी नुकसान

तेहरान। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 14वां दिन है। ईरान ने दावा किया है कि उसने अमेरिका के बड़े एयरक्राफ्ट कैरियर यूएसएस अब्राहम लिंकन पर

मिसाइल और ड्रोन से हमला किया है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक इस हमले में जहाज को भारी नुकसान हुआ है। यह फारस की खाड़ी में तैनात था। ईरानी सेना की स्पेशल यूनिट इस्लामिक रेवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स का कहना है कि हमले के बाद यह एयरक्राफ्ट कैरियर अब पीछे हट रहा है और अमेरिका की तरफ लौट रहा है। हालांकि अभी तक अमेरिकी सरकार या सेना की तरफ से इस पर कोई आधिकारिक बयान नहीं आया है। वहीं, अमेरिका का एक सैन्य विमान बोइंग केसी-135 इराक क्रैश हो गया है। इस घटना के बाद इराक के एक शिया विद्रोही गुट ने दावा किया है कि उसी ने इस विमान को मार गिराया। इससे पहले 2 मार्च को कुवैत में भी फ्रेंडली फायरिंग की घटना में अमेरिका के तीन सैन्य विमान क्रैश होने की खबर सामने आई थी।इराक में अमेरिकी सेना का एक केसी-135 सैन्य विमान क्रैश हो गया है। इसके बाद इराक के एक विद्रोही गुट ने दावा किया है कि विमान को उसी ने मार गिराया। इससे पहले 2 मार्च को कुवैत में फ्रेंडली फायरिंग में भी तीन अमेरिका विमान क्रैश हो गए थे। 'इस्लामिक रेजिस्टेंस इन इराक' नाम के संगठन ने कहा कि उसके लड़ाकों ने पश्चिमी इराक में अमेरिकी विमान पर एयर डिफेंस सिस्टम से हमला किया, जिससे वह गिर गया। यह संगठन ईरान समर्थित कई गुटों का गठबंधन है। हालांकि अमेरिकी सेना ने इस दावे को गलत बताया है। अमेरिकी सेंट्रल कमांड के मुताबिक दो अमेरिकी विमानों से जुड़ी एक घटना हुई थी। इसमें एक विमान पश्चिमी इराक में क्रैश हो गया, जबकि दूसरा विमान सुरक्षित रूप से इजराइल में उतर गया। अमेरिकी सेना का कहना है कि विमान किसी हमले या गोलीबारी की वजह से नहीं गिरा। सेना के मुताबिक हादसा ऐसे इलाके में हुआ जिसे वह फ्रेंडली एयरस्पेस कहती है। ईरान के संसद स्पीकर मोहम्मद बाकिर गालिबफ ने इराक में अमेरिकी सैन्य विमान के दुर्घटनाग्रस्त होने की खबर के बाद अमेरिका पर तंज कसा है। उन्होंने सोशल मीडिया पर लिखा कि अमेरिकी परिवारों को यह जानने का हक है कि राष्ट्रपति ट्रम्प अपने देश के बेटों और बेटियों को क्यों खतरे में डाल रहे हैं।

सरकार ने माना- घबराहट की वजह से सिलेंडर बुकिंग बढ़ी,रोज 50 लाख सिलेंडर डिलीवर हो रहे

नयी दिल्ली। भारत सरकार के विदेश, शिपिंग, पेट्रोलियम, सूचना और प्रसारण मंत्रालय ने गुरुवार को देश में कच्चे तेल और गैस की किल्लत को लेकर जॉइंट प्रेस कॉन्फ्रेंस की। सरकार ने माना कि देश में हालात चुनौतीपूर्ण हैं और घबराहट के कारण देशभर में सिलेंडर बुकिंग में कई गुना बढ़ोतरी देखी गई है।पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय में संयुक्त सचिव सुजाता शर्मा ने कहा कि भारत अपनी जरूरत का करीब 60फीसदी एलपीजी आयात करता है, जिसमें से लगभग 90फिसदी सप्लाई स्ट्रेट ऑफ होर्मुज से आती है। देश में रोजाना करीब 50 लाख एलपीजी सिलेंडर की डिलीवरी की जाती है।हालांकि उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि देश में कच्चे तेल की सप्लाई की स्थिति पूरी तरह संतोषजनक है और देश के करीब एक लाख पेट्रोल पंपों में से किसी पर भी ईंधन खत्म होने (ड्राई-आउट) की स्थिति नहीं है। अमेरिका-इजराइल की ईरान से जंग के बीच भारत में एलपीजी की डिमांड बढ़ गई है। देशभर में गैस सिलेंडर एजेंसियों के बार लम्बी लाइनें लग रही हैं। सिलेंडरों की कालाबाजारी भी होने लगी है। राज्यों में रु900 के घरेलू गैस सिलेंडर के लिए रु1800 तक वसूले जा रहे हैं।पेट्रोलियम मंत्रालय : मंत्रालय की जॉइंट सेक्रेटरी (मार्केटिंग और ऑयल रिफाइनरी) सुजाता शर्मा ने कहा- देश में पेट्रोल-डीजल और एलपीजी की उपलब्धता को लेकर स्थिति काफी सहज और संतोषजनक है। भारत रोजाना करीब 55 लाख बैरल कच्चे तेल का इस्तेमाल करता है और दुनिया का चौथा सबसे बड़ा रिफाइनर होने के कारण पेट्रोल-डीजल जैसे उत्पादों

की उपलब्धता को लेकर भरोसा बना हुआ है। 9 मार्च को पेट्रोलियम मंत्रालय ने Essential Commodities Act के तहत सभी रिफाइनरियों को एलपीजी उत्पादन अधिकतम करने का आदेश दिया था। इसके बाद घरेलू उत्पादन में बढ़ोतरी हुई है और अब यह 25फीसदी से बढ़कर 28फीसदी हो गया है। भारत सरकार हर तिमाही राज्यों को केरोसिन आवंटित करती है। हर तीन महीने में लगभग 1 लाख किलोलीटर केरोसिन राज्यों को दिया जाता है। आज जारी किए गए नए आदेश के तहत राज्य सरकारों को अतिरिक्त 48 हजार किलोलीटर केरोसिन और जारी किया जाएगा।घरेलू बाजार में एलपीजी की सप्लाई डिमांड और सप्लाई दोनों के मैनेजमेंट पर निर्भर करती है। सरकार सभी मोर्चों पर कार्रवाई कर रही है। जहां तक सप्लाई का सवाल है, हम घरेलू एलपीजी उत्पादन बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं। राज्य सरकार या केंद्र शासित प्रदेश की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है, ताकि वितरण पारदर्शी और प्राथमिकता के आधार पर सुनिश्चित किया जा सके।विदेश मंत्रालय : मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा-'तेहरान स्थित भारतीय दूतावास उन भारतीय नागरिकों की मदद कर रहा है जो ईरान छोड़ना चाहते हैं। उन्हें आर्मेनिया और अजरबैजान के रास्ते बाहर निकलने में सहायता दी जा रही है, जहां से उपलब्ध वाणिज्यिक उड़ानों का उपयोग किया जा सकता है। तेहरान में हमारा दूतावास भारतीय नागरिकों को वीज़ा सुविधा के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय भूमि सीमा पार करने में भी मदद कर रहा है। हमारे कई नागरिक इस विकल्प का लाभ उठाकर भारत लौट चुके हैं। हम अन्य भारतीय नागरिकों से भी आग्रह करते हैं कि जो लोग ईरान छोड़ना चाहते हैं, वे दूतावास द्वारा दी जा रही इस सहायता का लाभ उठाएं। हमारे दूतावास ने इस संबंध में एक एडवाइजरी भी जारी की है। स्कायलाइट नाम का यह विशेष कॉमर्शियल शिप हमले का शिकार हुआ था, जिसमें एक भारतीय नागरिक की मौत हो गई और एक अब भी लापता है। दूसरा शिप, जिस पर हमला हुआ था, वह एमकेडी व्योम था।

पीएम बोले- एलपीजी को लेकर कुछ लोग फायदा उठाने के लिए डर फैला रहे,कालाबाजारी करने वालों पर कड़ी कार्रवाई होगी

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि एलपीजी को लेकर कुछ लोग जानबूझकर डर फैला रहे हैं और इससे फायदा उठाने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि ऐसे लोग अपना एजेंडा चलाना चाहते हैं, लेकिन संकट के समय इस तरह का माहौल देश के लिए नुकसानदायक होता है। प्रधानमंत्री ने चेतावनी दी कि एलपीजी की कालाबाजारी करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी और सरकार यह सुनिश्चित करेगी कि आम लोगों को किसी तरह की परेशानी न हो। प्रधानमंत्री गुरुवार को दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित एनएक्सटी समिट में बोल रहे थे। इस दौरान उन्होंने कहा कि मौजूदा वैश्विक हालात चुनौतीपूर्ण हैं और युद्ध की वजह से दुनिया भर में ऊर्जा संकट की स्थिति बनी है। उन्होंने कहा-'ऐसे समय में देश को शांति और धैर्य के साथ परिस्थितियों का सामना करना होगा। संकट के समय हर किसी की जिम्मेदारी होती है। इसमें चाहे वह राजनीतिक दल हों, मीडिया हो, सामाजिक संस्थाएं हों या फिर

गांव और शहर के लोग।' प्रधानमंत्री ने कोरोना महामारी का उदाहरण देते हुए कहा कि जब पूरा देश एकजुट होकर काम करता है तो बड़ी से बड़ी मुश्किल भी आसान हो जाती है। उन्होंने कहा कि आज देश के सामने एक और चुनौती है और इसे भी हमें मिलकर ही पार करना होगा।किसी भी संकट से शांति और धैर्य के साथ निपटना चाहिए। इसमें सरकार, राजनीतिक दल, मीडिया, सामाजिक संस्थाएं, गांव और शहर सभी की भूमिका होती है।भारत ऊर्जा के अलग-अलग स्रोतों को बढ़ावा दे रहा है। सरकार ने दो स्तर पर काम किया, इंफ्रास्ट्रक्चर मजबूत करना और ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भरता बढ़ाना। 2014 में देश में करीब 14 करोड़ एलपीजी कनेक्शन थे। अब यह बढ़कर करीब 33 करोड़ से ज्यादा हो गए हैं। पिछले 11 साल में गैस बॉटलिंग क्षमता दोगुनी हुई। 2014 में 4 एलएनजी टर्मिनल थे, अब इनकी संख्या दोगुनी हो गई है। पहले 25-26 लाख घरों में पाइप गैस थी, अब 1.25 करोड़ से ज्यादा घरों तक पहुंच गई है। सरकार ने रेलवे का तेजी से विद्युतीकरण किया। 2014 तक केवल 20फीसदी रेलवे लाइनें ही बिजली से चलती थीं।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर...**

मिसाइल हमलों के बावजूद यूपी के 6000 मजदूर इजरायल से नहीं लौटना चाहते अपने घर? भारतीय राजदूत ने बताई वजह

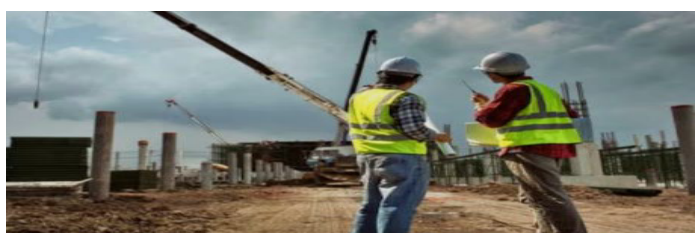
लखनऊः ईरान और इजराइल-अमेरिका के बीच जंग के चलते पश्चिम एशिया में तनाव का माहौल है। इस बीच, इजराइल में यूपी से गए 6004 श्रमिकों के

घरवाले भी परेशान हैं। यूपी सरकार इन श्रमिकों की निगरानी कर रहा है। प्रमुख सचिव श्रम और सेवायोजन डॉक?टर एमके शन?मुगा सुंदरम को इजरायल में भारत के राजदूत जेपी सिंह ने बताया कि फिलहाल चिंता की कोई बात नहीं है। सभी भारतीय श्रमिक सुरक्षित हैं। श्रमिकों ने भारत लौटने के संबंध में कोई चिंता नहीं जताई है। इजरायल में भारत के राजदूत जेपी सिंह-'इजरायल में यूपी से आए सभी श्रमिक सुरक्षित हैं। भारत में रह रहे उनके परिवारवालों को चिंता करने की जरूरत नहीं है। किसी भी श्रमिक ने भारत लौटने की इच?छा नहीं जताई है।' आपको बता दें कि वर्ष 2024 में ये श्रमिक राष?ट्रीय कौशल विकास निगम और इजरायल की सरकारी संस?था के माध?यम से चयनित होकर इजरायल भेजे गए थे। ये श्रमिक इजरायल की कई निर्माण कंपनियों में काम कर रहे हैं। इस्राइल में वर्तमान में लगभग 42,000 भारतीय नागरिक निवास कर रहे हैं। इनमें 6004 उत्तर प्रदेश के निर्माण श्रमिक शामिल हैं। यूपी सरकार ने स्पष्ट किया है कि किसी भी आपात स्थिति में तत्काल कार्रवाई की जाएगी। सरकार की ओर से कहा गया है कि श्रमिकों तथा उनके परिवारों को हरसंभव सहायता प्रदान की जाएगी।तेल अवीव स्थित भारतीय दूतावास की ओर से जारी सिक?योरिटी एडवाइजरी के अनुसार सभी भारतीय नागरिकों को सतर्क रहने, स्थानीय प्रशासन के निर्देशों का पालन करने और अनावश्यक आवाजाही से बचने की सलाह दी गई है। भारतीय दूतावास, तेल अवीव की ओर से 24 घंटे संचालित हेल्पलाइन नंबर जारी किए गए हैं। किसी भी प्रकार की सहायता के लिए 972-54-7520711, 972-54-2428378 पर संपर्क किया जा सकता है। इसके साथ ही पीआईबीए ने भी हेल्पलाइन नंबर 1-700-707-889 जारी किया है, जिसका संचालन सेंटर फॉर इंटरनेशनल माइग्रेशन एंड इंटीग्रेशन की ओर से किया जा रहा है।

जयशंकर ने ईरान के विदेश मंत्री से चौथी बार बात की,अपने देशवासियों व तेल सप्लाई पर हुई चर्चा

नयी दिल्ली। पश्चिम एशिया में संकट के बीच भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर ने शुक्रवार को ईरान के विदेश मंत्री सैयद अब्बास अराघची चौथी बार बातचीत की।

जयशंकर ने एक्स पर इस बातचीत की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ईराने के विदेश मंत्री अराघची के कल रात बात हुई। जयशंकर ने बताया कि द्विपक्षीय मामलों के साथ-साथ ब्रिक्स से संबंधित मुद्दों पर भी चर्चा की गई। भारत के विदेश मंत्री ईरान के अपने समकक्ष से पहले ही तीन बार समुद्री जहाजों की सुरक्षा और भारत की ऊर्जा सुरक्षा से जुड़े मुद्दों पर चर्चा चुके हैं।वहीं ईरान के विदेश मंत्रालय ने जारी बयान में बताया कि एक टेलीफोन बातचीत में, ईरान के विदेश मंत्री सैयद अब्बास अराघची और उनके भारतीय समकक्ष सुब्रह्मण्यम जयशंकर ने क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय घटनाक्रमों पर चर्चा की। अराघची ने भारतीय मंत्री को अमेरिका और इजरायल शासन द्वारा ईरान के खिलाफ की गई आक्रामकता और अत्याचारों से उत्पन्न ताजा स्थिति के बारे में जानकारी दी, साथ ही क्षेत्रीय और वैश्विक स्थिरता और सुरक्षा पर इसके परिणामों के बारे में भी बताया। उन्होंने आक्रामकों के खिलाफ आत्मरक्षा के अपने वैध अधिकार का प्रयोग करने के लिए ईरानी सरकार, राष्ट्र और सशस्त्र बलों के दृढ़ संकल्प पर जोर दिया। ईरानी विदेश मंत्री ने इस बात पर जोर दिया कि क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय निकायों और संगठनों के लिए ईरान के खिलाफ सैन्य आक्रामकता की निंदा करना आवश्यक है। बहुपक्षीय सहयोग विकसित करने के एक मंच के रूप में ब्रिक्स के महत्व और स्थिति को रेखांकित करते हुए, अराघची ने इस संस्था के लिए वर्तमान समय में क्षेत्रीय और वैश्विक स्थिरता और सुरक्षा का समर्थन करने में एक रचनात्मक भूमिका निभाना आवश्यक माना। इस बातचीत के दौरान, भारत के विदेश मंत्री ने क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंचों के भीतर द्विपक्षीय और बहुपक्षीय सहयोग का विस्तार करने के लिए अपने देश की तत्परता व्यक्त की। उन्होंने इस क्षेत्र में स्थायी स्थिरता और सुरक्षा को मज़बूत करने का मार्ग खोजने के महत्व पर भी ज़ोर दिया, जिसे एक सामूहिक आवश्यकता के रूप में देखा जाना चाहिए। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने गुरुवार को बताया था कि विदेश मंत्री जयशंकर की अपने ईरानी समकक्ष से पिछले कुछ दिनों में 3 बार बातचीत की है। आखिरी बातचीत में समुद्री जहाजों और भारत की ऊर्जा सुरक्षा से जुड़े मुद्दों पर वार्ता हुई था। प्रवक्ता का कहना था कि इसके अलावा अभी ज्यादा कुछ कहना जल्दबाजी होगी। भारतीय नागरिकों की निकासी को लेकर भारत फिक्रमंद- रणधीर जायसवाल ने दोहराया कि भारतीय नागरिकों की निकासी को लेकर वो फिक्रमंद हैं और उन्हें हर तरह की सहूलियत पहुंचाने की कोशिश जारी है। उन्होंने कहा कि भारत सरकार ईरान में फंसे भारतीय नागरिकों की मदद कर रही है। जो भारतीय अजरबैजान और आर्मेनिया के रास्ते वापस भारत आना चाहते हैं, उन्हें वीजा दिलाने और जमीन के रास्ते सीमा पार कराने में भी सहायता दी जा रही है। उन्होंने बताया, 'ईरान में करीब 9,000 भारतीय नागरिक मौजूद थे या अभी भी हैं। इनमें छात्र, नाविक (सीफेरर्स), कारोबारी, पेशेवर लोग और कुछ तीर्थयात्री शामिल हैं।'



रज्जू भैया राज्य विश्वविद्यालय में छात्रों का प्रदर्शन,मुर्दाबाद के नारे लगाए

प्रयागराज। औद्योगिक क्षेत्र स्थित रज्जू भैया राज्य विश्वविद्यालय में बड़ी संख्या छात्रों को फेल किए जाने के बाद मामला तूल पकड़ने लगा है। शुक्रवार को विश्वविद्यालय के प्रशासनिक भवन और मुख्य गेट के पास हजारों की संख्या में पहुंचे छात्रों ने जमकर वाइस चांसलर के खिलाफ नारेबाजी करते हुए हंगामा किया और मुर्दाबाद के नारे भी लगाए। हंगामा कर रहे छात्रों की मांग थी कि फेल किए गए छात्रों को तत्काल प्रभाव से प्रमोट किया जाए। अन्यथा या प्रदर्शन और हंगामा अनिश्चितकालीन के लिए चलता

रहेगा। छात्रों ने एक सप्ताह पहले भी हंगामा और प्रदर्शन किया था। शुक्रवार को सुबह हजारों की संख्या में फेल छात्र रज्जू भैया राज्य विश्वविद्यालय के गेट पर पहुंच गए। विश्वविद्यालय के अंदर आने जाने वाहनों को रोकने लगे इस दौरान जमकर हंगामा हुआ। मौके पर मौजूद पुलिस फोर्स ने छात्रों को खदेड़ा और वाहनों को अंदर जाने दिया।छात्रों का आरोप है कि कॉलेज प्रशासन ने प्रमोशन और परीक्षा के नियमों में अचानक बदलाव कर दिया है। छात्र नेता ज्ञान प्रकाश का कहना है कि प्रशासन ने 13 तारीख तक आश्वासन दिया था, लेकिन अब उनकी मांगों को सिरे से खारिज कर दिया गया है।

मासिक धर्म अवकाश को अनिवार्य बनाने के अनपेक्षित परिणाम हो सकते हैं- सुप्रीम कोर्ट

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को देश भर में काम करने वाली महिलाओं और छात्राओं के लिए अनिवार्य

मासिक धर्म अवकाश की मांग वाली याचिका पर सुनवाई करने से इनकार कर दिया।

कोर्ट ने कहा कि यह मामला सरकारी नीति के दायरे में आता है। अवकाश की मांग वाली याचिका पर क्या बोली शीर्ष अदालत- सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस सूर्यकांत और जस्टिस जॉयमाल्य बागची की पीठ ने टिप्पणी की कि अनिवार्य मासिक धर्म अवकाश की मांग वाली याचिकाओं से अनजाने में यह धारणा बन सकती है कि महिलाएं कमजोर हैं, और इसका उनके रोजगार की संभावनाओं पर बुरा असर पड़ सकता है।

यह देखते हुए कि याचिकाकर्ता पहले ही केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के समक्ष एक अभ्यावेदन प्रस्तुत कर चुका है, चीफ जस्टिस सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली पीठ ने कहा कि सरकार सभी हितधारकों से परामर्श करने के बाद एक उचित नीति बनाने पर विचार कर सकती है।

न्यूज एजेंसी एएनआई के मुताबिक याचिकाकर्ता की ओर से पेश होते हुए वरिष्ठ अधिवक्ता एम.आर. शमशाद ने दलील दी कि कुछ राज्य सरकारों और संगठनों ने इस दिशा में पहले ही कदम उठाए हैं।

उन्होंने बताया कि केरल ने स्कूलों में ऐसी छूट दी है और कई निजी कंपनियों ने स्वेच्छा से मासिक धर्म अवकाश नीतियां लागू की हैं।

इस दलील के जवाब में, सीजीआई सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली पीठ ने कहा कि नियोक्ताओं द्वारा स्वैच्छिक उपाय स्वागत योग्य हैं। हालांकि, शीर्ष अदालत ने आगाह किया कि कानून के माध्यम से मासिक धर्म अवकाश को अनिवार्य बनाने के अनपेक्षित परिणाम हो सकते हैं।

सुप्रीम कोर्ट- यदि यह एक कानूनी आदेश बन जाता है, तो नियोक्ता सरकारी नौकरियों, मुकदमेबाजी या अन्य क्षेत्रों में महिलाओं को नौकरी पर रखने में हिचकिचाने लग सकते हैं।

इससे अंततः महिलाओं के करियर को नुकसान पहुंच सकता है।

लखनऊ में महंगाई के खिलाफ सपा का प्रदर्शन, हजरतगंज चौराहे पर एलपीजी सिलेंडर लेकर उतरे कार्यकर्ता

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। राजधानी लखनऊ में बढ़ती महंगाई और रसोई गैस की कीमतों को लेकर समाजवादी पार्टी के कार्यकर्ताओं ने जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने शहर के प्रमुख हजरतगंज चौराहे पर जुटकर केंद्र और प्रदेश सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। प्रदर्शन के दौरान सपा कार्यकर्ता एलपीजी सिलेंडर लेकर चौराहे पर पहुंचे और महंगाई के विरोध में प्रदर्शन किया। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने 'नाम नरेंद्र, काम सरेंडर' जैसे नारे लगाते हुए सरकार की नीतियों पर सवाल उठाए। सपा नेताओं का आरोप है कि लगातार बढ़ती महंगाई से आम जनता परेशान है। उनका कहना है कि रसोई गैस के दाम बढ़ने से गरीब और मध्यम वर्ग पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ पड़ रहा है, जिससे घरेलू बजट बिगड़ गया है। पार्टी नेताओं ने चेतावनी दी कि यदि महंगाई पर जल्द नियंत्रण नहीं किया गया तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। प्रदर्शन के चलते कुछ देर के लिए हजरतगंज क्षेत्र में हलचल का माहौल रहा और बड़ी संख्या में पुलिस बल भी मौके पर तैनात रहा।

ऐजेंसी के सिलेंडर सरकार से तय दाम से मंहगे पर बेचने के आरोप में जेल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) गोरखपुर। उत्तर प्रदेश के गोरखपुर आशीष गैस सर्विस के मालिक पवन वर्मा को पुलिस ने जेल भेज दिया है. ईरान युद्ध के चलते उन्होने आपदा में अवसर देखा, आरोप है कि ऐजेंसी के सिलेंडर सरकार से तय दाम से मंहगे पर बेच रहे थे। पूर्ति विभाग ने उनकी ऐजेंसी सील कर दी और उनके खिलाफ केस दर्ज कराया है। प्रयागराज मे भी पूर्ती विभाग को ऐसे ही कड़ी नज़र रखने की ज़रुरत है।

सीतापुर में गुमशुदा बच्चें को सकुशल उसके परिजनों को किया गया सुपुर्द

(आधुनिक समाचार सीतापुर) नेपालापुर। नेपालापुर चौकी प्रभारी को आटो रिक्शा वाले के द्वारा सूचना दी गयी कि एक बच्चा जिसकी उम्र लगभग 05 वर्ष है, लावारिस स्थिति में घूमता मिला है जिसके साथ कोई परिजन नहीं है। बालक बोलने में असमर्थ है। तत्पश्चात परिजनो की जानकारी कर जो कि नेपालापुर चौराहे के पास के ही उनसे संपर्क कर बच्चें को उसके परिजनों के सकुशल सुपुर्द किया गया। परिजनो द्वारा पुलिस के इस कार्य की भूरि भूरि प्रशंसा की गई। पुलिस टीम-1.30नि0 श्रीमती गीता सिंह (चौकी प्रभारी नेपालापुर थाना कोतवाली देहात) 2.आ0 अजीत सिंह,3.आ0 सोनल तोमर।

हमारा आंगन हमारे बच्चे कार्यक्रम नगर क्षेत्र सफलता के साथ संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। नगर क्षेत्र के कोना के बच्चियों द्वारा उनकी शिक्षिका श्रीमती गार्गी अग्रवाल

सीपीआई परिसर में हमारा आंगन हमारे बच्चे उत्सव का आयोजन किया गया, जिसमें सहायक शिक्षा निदेशक बेसिक श्री संजय कुमार कुशवाहा जी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। खंड शिक्षा अधिकारी नगर क्षेत्र श्रीमती प्रतिभा सिंह जी के कुशल मार्गदर्शन में इस कार्यक्रम का आयोजन हुआ, जिसमें नगर क्षेत्र के 22 को-लोकेटेड आंगनबाड़ी कार्यकर्ती, अभिभावक, बच्चे और विद्यालय के प्रधानाध्यापक उपस्थित हुए मां सरस्वती के चरणों में पुष्प अर्चन, दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया । खंड शिक्षा अधिकारी नगर क्षेत्र के मार्गदर्शन में प्रस्तुत हुआ। प्रेरणा गीत की प्रस्तुति

संविलियन विद्यालय मुड्डीगंज की छात्राओं द्वारा सुश्री रेनू विज द्वारा

श्रीमती प्रतिभा सिंह द्वारा मुख्य अतिथि को पुष्पगुच्छ प्रदान कर अपने स्वागत उद्बोधन दिया गया तथा कार्यक्रम के उद्देश्यों की जानकारी देते विस्तारपूर्वक बताया 3 वर्ष की आयु से शुरू, बाल वाटिका कक्षा एक और दो निपुण बनाने की प्रक्रिया का अंग है , सांस्कृतिक कार्यक्रम संविलियन विद्यालय नखास प्रतिशत बालवाटिका में नामांकन और प्राथमिक में नामांकन पर जोर देते हुए कहा कि यदि हमारी आंगनबाड़ी कार्यकर्ती, चाहे तो सभी बच्चों का नामांकन हमारे पास के आंगनबाड़ी केंद्रों में किया जा सकता है, जिससे कि हमारे नौनिहाल, आगे शिक्षा से वंचित न हो सके खेल खेल में शिक्षा के साथ नवाचार और फिर लर्निंग बाय डूइंग के आधार पर शिक्षण कार्य करते हुए उनके अंदर कौशल विकसित करना यह उद्देश्य होना चाहिए किसी भी बच्चे के शिक्षा की प्रथम सीढ़ी बाल्यवाटिका से होकर के गुजरती है। इसको रोचक और गतिविधि आधारित बनाया जाए जिससे कि बच्चा अपने केंद्र से अपने विद्यालय से आसानी से जुड़ सकें। अभिभावकों को भी प्रेरित किया जाए कि वह अपने बच्चों की क्रियाकलापों को देखें और उन्हें नियमित विद्यालय भेजने का कष्ट करें।

एआरपी मनोज पांडे द्वारा भी बाल वाटिका और निपुण विद्यालय बनाने के विषय पर विचार प्रस्तुत किए गये आंगनबाड़ी कार्यकर्ता साउथ मलाका से श्रीमती रीता देवी ने भी अपनी विचार प्रस्तुत किए। उन्होंने बताया कि किस तरह से उन्हें अपने विद्यालय में स्थित आंगनबाड़ी को सहयोग प्राप्त होता है, जिससे वह आसानी से कार्य कर पाती हैं। कार्यक्रम में सभी को निपुण विद्यालय हेतु निपुण शपथ अनुरागिनी सिंह द्वारा दिलाया गया। कार्यक्रम का सफल संचालन श्रीमती अनुरागिनी सिंह द्वारा किया गया।

शादी के 25 दिन बाद पत्नी ने शादीशुदा प्रेमी के साथ मिलकर पति का किया मर्डर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सिंगरौली। जिले में शादी के महज कुछ ही दिनों बाद एक युवक की हत्या का सनसनीखेज मामला सामने आया है।

सबसे बड़ी बात हत्याकांड को उसकी पत्नी ने दो बच्चे के पिता व अपने शादी-शुदा प्रेमी के साथ मिलकर अंजाम दिया. इस हत्याकांड में उसके प्रेमी का एक दोस्त भी शामिल था।

पुलिस ने इस मामले में मृतक की पत्नी, उसके प्रेमी और एक अन्य साथी को गिरफ्तार किया है। मृतक अजय वैश्य (24) की शादी हाल ही में 12 फरवरी को उमा वैश्य से हुई थी।

पुलिस जांच में सामने आया कि शादी से पहले उमा का अमर बहादुर वैश्य से प्रेम संबंध था और शादी के बाद भी दोनों संपर्क में थे।

7 मार्च को उमा ने अजय को मायके बुलाया और उसकी जानकारी अपने प्रेमी को दे दी। रास्ते में सुनसान इलाके में अमर बहादुर और उसके साथी ने अजय की बाइक रुकवाई। आरोप है कि गमछे से गला घोंटकर और पत्थर से हमला कर उसकी हत्या कर दी गई। इसके बाद शव के पास बाइक रखकर मामले को सड़क हादसा दिखाने की कोशिश की गई। घटनास्थल पर पुलिस को मामला संदिग्ध लगा।

जांच के दौरान कॉल डिटेल और तकनीकी साक्ष्यों से पूरी साजिश सामने आ गई। इसके बाद पत्नी उमा वैश्य, प्रेमी अमर बहादुर और उसके साथी को गिरफ्तार कर लिया गया।

सी0एम0युवा योजनान्तर्गत लम्बित आवेदन पत्रों को एक सप्ताह के अन्दर स्वीकृत / वितरित कराना सुनिश्चित करें

(आधुनिक समाचार सीतापुर) प्रयागराज। सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि दिनांक 13.03.2026 को दोपहर 12:00 बजे मुख्य विकास अधिकारी महोदया की अध्यक्षता में विकास भवन गंगा सभागार में ' मुख्यमंत्री युवा उद्यमी विकास अभियान योजना' के अन्तर्गत समीक्षा बैठक की गयी जिसमें मुख्य विकास अधिकारी, महोदया द्वारा समस्त क्षेत्रीय बैंकों / जिला बैंक समन्वयकों को निर्देशित किया कि सी0एम0युवा योजनान्तर्गत लम्बित आवेदन पत्रों को एक सप्ताह के अन्दर स्वीकृत / वितरित कराना सुनिश्चित करें जिससे कि जनपद प्रयागराज कि सीएम डैशबोर्ड की रैंकिंग में सुधार होकर श्रेणी में माह मार्च में प्राप्त हो सकें साथ ही साथ

समस्त समस्त क्षेत्रीय बैंकों / जिला बैंक समन्वयकों/ शाखा प्रबन्धकों को निर्देशित किया जाता है कि दिनांक 18.03.2026 को विकास भवन, प्रयागराज में होने वाली वृहद ऋण वितरण शिविर में शासन द्वारा जनपद प्रयागराज को 592 का जो लक्ष्य वृहद ऋण वितरण शिविर का लक्ष्य प्राप्त हुआ है उसके सापेक्ष आवेदन पत्रों को स्वीकृत / वितरित करें। उक्त शिविर में उक्त योजनान्तर्गत चेक वितरण भी किया जायेगा

अतएव जनपद के समस्त अभ्यर्थियों से अनुरोध है कि अपने-अपने सम्बन्धिक बैंकों में उक्त तिथि को जाकर सी. एम. युवा योजनांतर्गत के वितरण हेतु लम्बित आवेदन पत्रों के समाधान हेतु अपनी उपस्थिति सुनिश्चित करें। इस सम्बन्ध में आवश्यक जानकारी हेतु श्री उमेश चन्द्र वर्मा, सहायक आयुक्त उद्योग के मोबाईल नं0 9519307009 पर सम्पर्क स्थापित कर आवश्यक जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

गंगा पुल से बालू परिवहन कराने के आरोप में चर्चित हमराहि सुरेश यादव सस्पेंड

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सैदपुर। उत्तर प्रदेश के सैदपुर कोतवाली में तैनात हेड कांस्टेबल सुरेश यादव को अवैध मौरंग-बालू परिवहन कराने के गंभीर आरोप में निलंबित कर दिया गया है। यह कार्रवाई डॉ. ईराज राजा, पुलिस अधीक्षक गाजीपुर द्वारा की गई है। पुलिस अधीक्षक द्वारा जारी निलंबन आदेश के अनुसार, हेड कांस्टेबल सुरेश यादव पर गंगा पुल से मौरंग लदी गाड़ियों का

अवैध परिवहन कराने का गंभीर आरोप हैं। शिकायत मिलने के बाद जब उच्च अधिकारियों द्वारा इस अवैध परिवहन पर रोक लगाने की कार्रवाई की गई तो बालू-गिट्टी परिवहन से जुड़े एक व्यक्ति के माध्यम से उच्चाधिकारी के पास अनुचित तरीके से प्रार्थनापत्र दिलाने का भी मामला सामने आया। प्राथमिक जांच में यह भी पाया गया कि हेड कांस्टेबल द्वारा अवैध बालू परिवहन से जुड़े व्यक्ति से 100 से अधिक बार फोन पर बातचीत की गई। लगातार संपर्क में रहने के कारण प्रथम दृष्टया अवैध खनन और परिवहन में उनकी संलिप्तता की आशंका जताई गई है। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस अधीक्षक ने तत्काल प्रभाव से सुरेश यादव को निलंबित करते हुए विभागीय जांच के आदेश दे दिए हैं। जांच में और नाम आने की आशंका-सूत्रों की मानें तो इस मामले की जांच आगे बढ़ने पर सैदपुर कोतवाली से जुड़े कुछ अन्य लोगों के नाम भी सामने आ सकते हैं। आशंका जताई जा रही है कि अवैध बालू परिवहन के इस नेटवर्क में केवल एक व्यक्ति ही नहीं, बल्कि अन्य लोग भी शामिल हो सकते हैं। फिलहाल विभागीय जांच के जरिए पूरे मामले की गहराई से पड़ताल की जा रही है। पुलिस विभाग की इस कार्रवाई के बाद क्षेत्र में हड़कंप मच गया है और अवैध खनन व बालू परिवहन से जुड़े मामलों पर एक बार फिर सख्ती की चर्चा शुरू हो गई है।

महिला आयोग की सदस्य ने महिला उत्पीड़न से संबंधित सुनीं शिकायतें,महिला आयोग की सदस्य ने महिलाओं से जुड़ी विभिन्न योजनाओं को जन-जन तक पहुचाने के लिए दिये निर्देश

महिला जनसुनवाई में प्राप्त हुई 25 शिकायते

(आधुनिक समाचार सीतापुर)रायबरेली। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2026 के उपलक्ष्य में उ0प्र0 राज्य महिला आयोग की सदस्य पुनम द्विवेदी ने जिला पंचायत सभागार में महिला उत्पीड़न व उनकी समस्याओं से जुड़े मुद्दो के बारे में अधिकारियों से समीक्षा की। बैठक के दौरान उन्होंने जन सुनवाई करते हुए घरेलू हिंसा, यौन उत्पीड़न, वैवाहिक समस्या, लैंगिक भेदभाव, शिक्षा व रोजगार आदि संबंधी शिकायत सुनी। उन्होंने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश दिये कि सभी प्रकरण को संज्ञान में लेते हुए पीड़ित महिलाओ को शीघ्र न्याय दिलाया जाए। निर्देश दिये कि महिलाओं के उत्पीड़न व महिला से जुड़ी शिकायतों का निस्तारण गुणवत्तापूर्वक एवं समयबद्ध तरीके से किया जाये तथा महिलाओं से सम्बन्धित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का प्रचार-प्रसार ग्राम पंचायत व ग्रामीण स्तर पर कराया जाये। जिन प्रकरणों में अभी कार्यवाही लंबित है उन्हें भी आयोग के संज्ञान में लाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि आयोग के निर्देश है कि महिलाओं और बच्चों से संबंधित प्रकरणों में शीघ्र कार्रवाई की जाए। महिला जन सुनवाई के दौरान 25 शिकायत प्राप्त हुई जिन्हें शीघ्र निस्तारित करने का निर्देश दिया गया। उन्होंने कहा कि पीड़ित महिलाओं को निःशुल्क विधिक सहायता भी उपलब्ध कराई जाएगी। महिला आयोग सदस्य ने कहा कि महिलाओं की सुरक्षा, सम्मान एवं न्याय सुनिश्चित करना राज्य महिला आयोग की प्राथमिकता है और किसी भी पीड़िता के साथ अन्याय नहीं होने दिया जाएगा। इस मौके पर जिला प्रोबेशन अधिकारी जयपाल वर्मा, जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला पिछड़ा वर्ग कल्याण अधिकारी मोहन त्रिपाठी, जिला विधिक सेवा प्राधिकारण के अधिकारियों सहित अन्य अधिकारी/कर्मचारी उपस्थित रहे।

दबिश के दौरान 38 लीटर अवैध कच्ची शराब बरामद लगभग 150 किलोग्राम लहन मौके पर नष्ट, 02 अभियोग पंजीकृत

(आधुनिक समाचार सीतापुर) रायबरेली। जिलाधिकारी हर्षिता माथुर के विरुद्ध जारी विशेष प्रवर्तन अभियान के अन्तर्गत जिला आबकारी अधिकारी के कुशल नेतृत्व में, आबकारी निरीक्षक क्षेत्र-3 की टीम द्वारा विभिन्न स्थानों पर दबिश की कार्यवाही की गयी।टीम द्वारा तहसील लालगंज के थाना खीरों अंतर्गत ग्राम महारानी गंज एवं नन्दा खेड़ा में अवैध कच्ची शराब बनाने के अड्डों/संदिग्ध घरों पर दबिश की कार्यवाही की गई। दबिश के दौरान 38 लीटर अवैध कच्ची शराब बरामद की गई तथा लगभग 150 किलोग्राम लहन बरामद कर मौके पर नष्ट करते हुए 02 अभियोग आबकारी अधिनियम की सुसंगत धाराओं में पंजीकृत किये गए। जिले में अवैध शराब के निर्माण एव बिक्री पर प्रभावी अंकुश लगाने हेतु इस तरह की कार्यवाही आगे भी जारी रहेंगी।

निर्देशानुसार अवैध शराब के निर्माण, बिक्री एवं तस्करी के

उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल का हुआ विस्तार

नेहा स्वाइन एवं रोशनी सिंह ने संगठन की सदस्यता ग्रहण की

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के विस्तार और सामाजिक सरोकारों को मजबूती देने के उद्देश्य से आज सेक्टर 115 स्थित प्रदेश कार्यालय में एक महत्वपूर्ण शपथ ग्रहण समारोह आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में नोएडा की प्रमुख भाजपा नेत्री नेहा स्वाइन और रोशनी सिंह ने संगठन की सदस्यता ग्रहण की और व्यापार मंडल के साथ मिलकर कार्य करने के लिए अपनी सहमति प्रदान की। उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन और महिला अध्यक्ष वंदना गुप्ता ने दोनों नेताओं को विधिवत शपथ दिलवाकर संगठन में उनका स्वागत किया। इस अवसर पर नेहा स्वाइन और रोशनी सिंह ने संयुक्त रूप से कहा, 'हम सदैव समाज की सेवा के लिए समर्पित रही हैं और अब उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के मंच से व्यापारियों के हितों की रक्षा के साथ-साथ समाज में व्याप्त कुरीतियों को दूर करने का हरसंभव प्रयास करेंगी।' प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन ने विश्वास जताया कि दोनों जुझारू महिला नेताओं के जुड़ने से संगठन को नई ऊर्जा मिलेगी और महिला उद्यमियों एवं व्यापारियों की समस्याओं को प्रभावी ढंग से उठाया जा सकेगा। कार्यक्रम में संगठन के अन्य पदाधिकारी और गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित रहे।

फोर्टिस नोएडा ने ऑर्गेन डोनर्स और ट्रांसप्लांट सरवाइवर्स को सम्मानित करने वाले सपोर्ट ग्रुप के लिए 'संकल्पः सेलीब्रेशन ऑफ लाइफ' पहल का आयोजन किया

(आधुनिक समाचार सीतापुर) नोएडा। फोर्टिस हॉस्पीटल नोएडा के नेफ्रोलॉजी एवं यूरोलॉजी विभाग ने अंगदान के जीवनरक्षक प्रभावों के लिए भावनात्मक सहयोग के महत्व पर भी जोर देना चाहते हैं। इस प्रकार के मंच इन विषयों के बारे में भ्रामक जानकारियों को दूर तंत्र को भी विकसित करना है, ताकि अधिक से अधिक लोगों का जीवन बचाया जा सके।' 'संकल्पः सेलीब्रेशन ऑफ लाइफ प्रोग्राम के दौरान, विभिन्न

तथा प्रत्यारोपण के लाभार्थियों (ट्रांसप्लांट रेसीपिएंट) की हिम्मत एवं दृढ़ता की सराहना करते हुए, एक अनूठे सपोर्ट ग्रुप प्रोग्राम - 'संकल्पः सेलीब्रेशन ऑफ लाइफ' का आयोजन किया। इस अनूठी पहल के माध्यम से ट्रांसप्लांट सरवाइवर्स, लिविंग ऑर्गन डोनर्स और डॉक्टरों एवं केयरगिवर्स को एकजुट होने का मौका मिला। साथ ही इस प्रोग्राम ने इन विषयों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और आभार ज्ञापन का अवसर भी उपलब्ध कराया। इस प्रोग्राम में 50 से अधिक लिविंग डोनर्स-रेसीपियेंट करने के अलावा अधिकाधिक लोगों को अंगदान के लिए प्रेरित करते हैं।' डॉ शैलेन्द्र कुमार गोयल, डायरेक्टर - यूरोलॉजी, फोर्टिस हॉस्पीटल नोएडा ने कहा, 'अंग प्रत्यारोपण के बाद मरीज की देखभाल आजीवन जारी रहने वाली प्रतिबद्धता है। इसी को ध्यान में रखते हुए, 'संकल्पः सेलीब्रेशन ऑफ लाइफ' के तहत, मेडिकल क्विज़ जैसे सत्रों के जरिए हम मरीजों को समय पर उचित दवाओं के सेवन, लाइफस्टाइल में बदलावों और बचाव संबंधी देखभाल के बारे में जानकारी देना चाहते हैं। अंगदानकर्ताओं एवं प्राप्तकर्ताओं ने अपने-अपने अनुभवों को भी साझा किया जिनमें डायग्नॉसिस से लेकर रिकवरी और एक नए जीवन का बहुमूल्य उपहार प्राप्त करने से जुड़ी तमाम अनिश्चतताओं के बारे में बातचीत की गई। इस मौके पर, एक मरीज ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए बताया, 'ट्रांसप्लांट केवल मेडिकल प्रक्रिया नहीं है, यह दरअसल, जिंदगी का बहुमूल्य उपहार प्राप्त करने का दूसरा अवसर है। मैंने ट्रांसप्लांट के बाद यह महसूस किया कि जिंदगी का हर दिन कितना कीमती होता है। मैं अपने डोनर और

जोड़ियों ने प्रतिभागिता कर साहस, दयाभाव और नव जीवन के असाधारण सफर का उत्सव मनाया। डॉ अनुजा पोरवाल, डायरेक्टर - नेफ्रोलॉजी एंड रीनल ट्रांसप्लांट, फोर्टिस हॉस्पीटल नोएडा के नेतृत्व में आयोजित इस सपोर्ट ग्रुप बैठक ने ट्रांसप्लांट मरीजों की निरंतर मेडिकल केयर और उनके लिए भावनात्मक सपोर्ट के महत्व पर भी जोर दिया। इस प्रोग्राम के दौरान डॉ शैलेन्द्र कुमार गोयल, डायरेक्टर - यूरोलॉजी, एवं डॉ पीयूष वार्ष्णेय, डायरेक्टर - यूरोलॉजी, फोर्टिस हॉस्पीटल नोएडा द्वारा एक रोचक मेडिकल क्विज़ सेशन भी आयोजित किया गया जिसका मकसद ट्रांसप्लांट रेसीपिएंट और उनके परिजनों को अंग प्रत्यारोपण के उपरांत दीर्घकालिक स्वास्थ्य देखभाल संबंधी जानकारी देना था। इस अवसर पर, डॉ अनुजा पोरवाल, डायरेक्टर - नेफ्रोलॉजी एंड रीनल ट्रांसप्लांट, फोर्टिस हॉस्पीटल नोएडा ने कहा, 'प्रत्येक ट्रांसप्लांट वास्तव में, चिकित्सा विज्ञान और मानवीय उदारता के बीच उल्लेखनीय भागीदारी को रेखांकित करता है। 'संकल्पः सेलीब्रेशन ऑफ लाइफ' के माध्यम से हम डोनर्स और रेसिपिएंट्स दोनों के ही असाधारण साहस का उत्सव मनाने के साथ-साथ दीर्घकालिक देखभाल, जागरूकता और ट्रांसप्लांट मरीजों जानकार मरीज ही अपने प्रत्यारोपित अंगों की देखभाल करते हुए सेहतमंद और भरपूर जिंदगी जीने के लिए तैयार रहते हैं।' डॉ पीयूष वार्ष्णेय, डायरेक्टर - यूरोलॉजी, फोर्टिस हॉस्पीटल नोएडा, 'अंगदान किसी भी व्यक्ति के द्वारा किया जाने वाला सबसे निःस्वार्थ कार्य है। जब हम अंगदानकर्ताओं तथा प्राप्तकर्ताओं को एक मंच पर एक साथ लाते हैं, तो यह इस संदेश की ताकतवर घोषणा भी होता है कि कैसे अंगदान करने का एक फैसला कई जिंदगियों को बदलने की क्षमता रखता है। इस प्रकार के सपोर्ट ग्रुपों की बैठकों से सामुदायिक भावना मजबूत होती है, और प्रत्यारोपण के विभिन्न पहलुओं से जुड़े लोगों को प्रोत्साहन मिलता है और साथ ही, उनके जीवन में आशा का भी संचार होता है।' श्री मोहित सिंह, जोनल डायरेक्टर, फोर्टिस हॉस्पीटल नोएडा ने कहा, 'अंगदान में वह ताकत होती है कि यह केवल एक जिंदगी नहीं, बल्कि पूरे परिवारों एवं समुदायों के स्तर पर बदलाव को साकार कर सकता है। संकल्पः सेलीब्रेशन ऑफ लाइफ जैसे प्रयासों के माध्यम से, हमारा उद्देश्य अंगदान के महत्व के बारे में अधिक जानकारी का प्रसार करना और ट्रांसप्लांट मरीजों एवं उनके परिजनों को सहयोग देने के लिए एक मजबूत उनके परिजनों का आभारी हूं जिनकी उदारता ने मुझे एक बार फिर से जिंदगी जीने, अपने काम पर लौटने, और अपने प्रियजनों के साथ समय गुजारने का अवसर दिया है। आज इस सपोर्ट ग्रुप की बैठक का हिस्सा बनना यह बताने के लिए काफी है कि इस सफर में हम अकेले नहीं हैं - और यह भी कि पूरा समुदाय हमें सहयोग करने और मिल-जुलकर जिंदगी का जश्न मनाने के लिए हमारे साथ है।' 'संकल्पः सेलीब्रेशन ऑफ लाइफ' जैसी पहल के माध्यम से, फोर्टिस हॉस्पीटल नोएडा समाज में अंगदान के बारे में जागरूकता बढ़ाने के साथ-साथ ट्रांसप्लांट मरीजों एवं उनके परिजनों को सर्जरी के बाद भी लंबे समय तक हर स्तर पर सहयोग प्रदान करने वाले उदार तंत्र का निर्माण करने के लिए प्रतिबद्ध है। फोर्टिस हेल्थकेयर लिमिटेड के बारे में- फोर्टिस हेल्थकेयर लिमिटेड भारत में अग्रणी एकीकृत स्वास्थ्य सेवा प्रदाता है। कंपनी के हेल्थकेयर वर्टिकल्स में मुख्यतः अस्पताल, डायग्नॉस्टिक्स तथा डे केयर सेवाएं शामिल हैं। वर्तमान में, कंपनी देशभर के 12 राज्यों एवं संघ शासित प्रदेशों में कुल 36 हेल्थकेयर सुविधाओं (जिनमें जेवी और ओ एंड एम शामिल हैं) का संचालन करती है। कंपनी के नेटवर्क में 6,000 से अधिक ऑपरेशनल बेड (ओ एंड एम समेत) तथा 400 डायग्नॉस्टिक्स लैब्स शामिल है।

आईएमएस नोएडा में महिलाओं के स्वास्थ्य और स्वच्छता पर जागरूकता कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-62 स्थित आईएमएस नोएडा में महिलाओं के स्वास्थ्य, स्वच्छता और सम्मान को बढ़ावा देने के उद्देश्य से जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य मासिक धर्म स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाना, इससे जुड़े सामाजिक मिथकों और भ्रांतियों को दूर करना तथा महिलाओं के स्वास्थ्य और सम्मान के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करना था। कार्यक्रम के दौरान संस्थान के सलाहकार प्रोफेसर (डॉ.) जे.के. शर्मा ने कहा कि मासिक धर्म स्वास्थ्य केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं है, बल्कि यह लैंगिक समानता, शिक्षा में समान भागीदारी और मानवीय गरिमा से जुड़ा एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। उन्होंने युवाओं से इस विषय पर समाज में जागरूकता फैलाने की अपील की। कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. गोविंद प्रसाद गोयल ने बताया कि आज कार्यक्रम के अंतर्गत मासिक धर्म स्वच्छता पर एक जागरूकता सत्र आयोजित किया गया, जिसमें विशेषज्ञों और शिक्षकों ने छात्राओं को स्वास्थ्य और स्वच्छता से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी दी। इंटरैक्टिव सत्र के दौरान छात्राओं ने खुलकर प्रश्न पूछे और मासिक धर्म से जुड़े कई मिथकों और भ्रांतियों पर चर्चा की गई। इस अवसर पर आईएमएस

लॉ कॉलेज की विभागाध्यक्ष डॉ. अंजुम हसन ने कहा कि आज भी समाज में मासिक धर्म से जुड़े कई मिथक और झिझक मौजूद हैं, जिन्हें दूर करना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि शैक्षणिक संस्थानों की जिम्मेदारी है कि वे ऐसे विषयों पर खुलकर संवाद का मंच उपलब्ध कराएं, ताकि छात्राएं जागरूक बनें और समाज में सकारात्मक बदलाव ला सकें।

नोएडा में गैस किल्लत से मचा हाहाकार प्रशासन के दावे फेलः गंगेश्वर दत्त शर्मा

(आधुनिक समाचार सीतापुर) नोएडा। सीपीआई (एम) रामलीला मैदान, नई दिल्ली में होने वाली मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी कार्यकर्ता जिला अधिकारी कार्यालय पहुंचे तो वहां से जिला

पथ विक्रेता ब्रांच की एक अहम बैठक आज पार्टी कार्यालय सेक्टर-8 नोएडा में आयोजित की गई। बैठक में रसोई गैस की बढ़ती किल्लत, मूल्य वृद्धि और महंगाई से आम जनता की बढ़ती परेशानियों पर गंभीर चिंता व्यक्त की गई। साथ ही चारों मजदूर विरोधी लेबर कोड वापस लेने, बिजली संशोधन विधेयक वापस करने, झुग्गी-वासियों का उत्पीड़न बंद करने, 'जहां झुग्गी वहीं पक्का मकान' की नीति लागू करने, सभी जरूरतमंदों को आवास देने, सभी को सस्ता राशन उपलब्ध कराने तथा मजदूरों के लिए न्यूनतम वेतन रु26,000 घोषित करने की मांग उठाई गई। बैठक में यह भी मांग की गई कि रेहड़ी-पटरी दुकानदारों का उत्पीड़न बंद किया जाए और पथ विक्रेता अधिनियम 2014 को सही तरीके से लागू किया जाए। इन सभी मुद्दों को लेकर 24 मार्च 2026 को की रैली को सफल बनाने के लिए कार्यकर्ताओं से अधिक से अधिक संख्या में लोगों को रैली में शामिल करने का आह्वान किया गया। बैठक को संबोधित करते हुए माकपा नेता गंगेश्वर दत्त शर्मा ने कहा कि प्रदेश सरकार और जिला प्रशासन के दावे जमीनी हकीकत से मेल नहीं खाते। उन्होंने कहा कि नोएडा क्षेत्र में गैस की भारी किल्लत है और लोगों को गैस उपलब्ध नहीं हो पा रही है। कमर्शियल गैस सिलेंडर की बिक्री लगभग बंद हो जाने के कारण छोटे कारोबारियों का कामकाज बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। उन्होंने उदाहरण देते हुए बताया कि पार्टी के एक साथी भरत प्रसाद के बेटे का शादी का रिसेप्शन 15 मार्च को होना है।

सारी तैयारियां पूरी होने के बावजूद कोई भी एजेंसी गैस सिलेंडर उपलब्ध कराने को तैयार नहीं है। इस संबंध में जब आपूर्ति अधिकारी को लिखा गया, लेकिन वहां से भी समाधान नहीं निकल पाया। क्षेत्रीय खाद्य आपूर्ति अधिकारी ने भी गैस की व्यवस्था कराने में असमर्थता जताई।

उन्होंने कहा कि जबकि जिला प्रशासन की ओर से यह दावा किया जा रहा है कि जनपद में गैस की कोई कमी नहीं है, लेकिन वास्तविक स्थिति यह है कि पांच सिलेंडर की व्यवस्था करना भी मुश्किल हो गया है। गैस एजेंसियों पर लोगों की लंबी कतारें लग रही हैं और कई जगहों पर विवाद की स्थिति तक पैदा हो रही है। बैठक में मौजूद पार्टी कार्यकर्ताओं पूनम देवी, मंजू राय, रामदीन, सुशील, हरी गुप्ता, रविंद्र शाह, शाहिद, भीखू प्रसाद और अरुण कुमार ने भी गैस की समस्या को गंभीर बताते हुए सरकार और जिला प्रशासन से तुरंत हस्तक्षेप कर समस्या का समाधान करने की मांग की।

लखनऊ में राहुल बोले- मोदी साइकोलॉजिकली खत्म,वह अब भारत के प्रधानमंत्री नहीं

लखनऊ। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने सोमवार को कहा, नरेंद्र मोदी साइकोलॉजिकली खत्म हो गए हैं। मोदी अब भारत के प्रधानमंत्री नहीं रहे, वे अमेरिका के लिए काम कर रहे हैं। जब मैं यह बात संसद में बोलने जा रहा था तो नरेंद्र मोदी जी भाग कर निकल गए। राहुल गांधी सोमवार को लखनऊ में कांशीराम जयंती पर आयोजित कांग्रेस के कार्यक्रम में बोल रहे थे। इस दौरान उन्होंने कहा-'नरेंद्र मोदी ने देश की एनर्जी सिक्योरिटी से समझौता कर दिया है। क्योंकि अब अमेरिका तय कर रहा है कि हम तेल कहां से लेंगे? एनर्जी सेक्टर के हालात अभी और खराब होंगे।'राहुल ने आगे कहा कि कांशीरामजी समाज में बराबरी की बात करते थे। अगर जवाहर लाल नेहरू जी जिंदा होते तो कांशीराम जी कांग्रेस के मुख्यमंत्री होते। लेकिन आज भाजपा ने समाज को 15 और 85 बांट दिया गया है। फायदा सिर्फ 15फीसदी वालों को मिल रहा है। 50फीसदी को अलग-अलग कर दिया गया।राहुल ने ये 3 बातें भी कहीं-'नरेंद्र मोदी संविधान की विचारधारा नहीं मानते,संविधान में जितने भी दलित महापुरुष हुए, उनकी आवाज इसमें है। सावरकर, नाथूराम गोडसे की आवाज इस संविधान में नहीं है। नरेंद्र मोदी कुछ भी कह लें, इस संविधान की विचारधारा को नहीं मानते हैं। सारा माल अमेरिका का आएगाः मोदी ने कहा है कि 9 लाख करोड़ का माल अमेरिका से खरीदेंगे। मैं पूछना चाहता हूं, हमारे बिजनेस क्या करेंगे। कपास, सोया, फल, बादाम, अखरोट अब अमेरिका के किसान यहां बेचेंगे।

लखनऊ में शियाओं का प्रदर्शन,अमेरिका का झंडा रौंदा, वाराणसी में कमांडो तैनात,अलविदा जुमा पर हाईअलर्ट

लखनऊ। यूपी में अलविदा जुमे की नमाज को लेकर हाई अलर्ट है। काशी, बरेली, अलीगढ़ और लखनऊ में सख्त पहरा है। चप्पे-चप्पे पर फोर्स तैनात है। ड्रोन से निगरानी की जा रही है। काशी विश्वनाथ मंदिर के बाहर एनएसजी कमांडो तैनात किए गए हैं। लखनऊ में नमाज के बाद अमेरिका-इजराइल के खिलाफ शिया समुदाय के लोगों ने प्रदर्शन शुरू कर दिया। महिलाएं बच्चों को गोद में लेकर पहुंचीं। उनके हाथों में अयातुल्लाह अली खामेनेई के पोस्टर हैं। प्रदर्शन कर रहीं अमरीन ने कहा- यह देशों की नहीं, विचारधाराओं की लड़ाई है। इमामबाड़ा के बाहर इजराइल और अमेरिका के झंडे सड़क पर चिपकाए गए हैं, जिन्हें नमाजी पैरों से रौंदते नजर आए। मौलाना कल्बे जव्वाद ने कहा- ईरान इस समय असहाय है। अमेरिका बम गिराकर आम लोगों पर हमला कर रहा। भारत इस मुद्दे की निंदा नहीं कर रहा है। यह रवैया ठीक नहीं है।ईरान के सर्वोच्च नेता आयतुल्लाह अली खामनेई की मौत के बाद से शिया समुदाय में आक्रोश है।

अलविदा जुमे की नमाज में बताया- 40 साल पहले ईरान लीडर अयातुल्लाह ने फ़िलिस्तीन की आजादी के लिए अलविदा जुमा का दिन चुना था। इसलिए इसे यौमे कुदस कहते हैं। इस दौरान लोगों ने नमाज के बाद आयतुल्लाह अली खामनेई के पोस्टर लहराए।दारानगर मस्जिद में एक साथ करीब 1000 लोगों ने नमाज पढ़ी। इस दौरान पुलिस वर्दी और सादे कपड़ों में मस्जिद के बाहर मुस्तैद रही। वहीं आने-जाने वाले लोगों पर भी नजर रखते रहे।अयोध्या में शिया समुदाय ने इमामबाड़ा जवाहर अली खां में अलविदा जुमा की नमाज शांतिपूर्ण तरीके से अदा की। इस मौके पर समुदाय के लोगों ने इजराइल विरोधी नारे लगाए और देश में अमन-चैन के साथ-साथ दुनिया से युद्धों के खात्मे के लिए दुआएं कीं। शिया मौलाना कमर मेहंदी ने ईरान और भारत के ऐतिहासिक संबंधों पर करता है।वाराणसी में ईरान के सर्वोच्च नेता आयतुल्लाह अली खामनेई की मौत के बाद से शिया समुदाय में आक्रोश है। अलविदा जुमे की नमाज में बताया कि 40 साल पहले ईरान लीडर अयातुल्लाह ने फ़िलिस्तीन की आजादी के लिए अलविदा जुमा का दिन चुना था, इसलिए इसे यौमे कुदस कहते हैं। इस दौरान लोगों ने नमाज के बाद आयतुल्लाह अली खामनेई के पोस्टर लहराए।मेरठ में नमाजी मस्जिद से नमाज पढ़कर बाहर निकले। हर तरफ वर्दी और सादे कपड़ों में भी पुलिस फोर्स तैनात है। प्रशासन लोगों से लगातार शांति व्यवस्था बनाए रखने की अपील कर रहा है। नायाब शहर काजी ने भी लोगों से बातचीत की। त्योहार को अच्छे से मनाने की दुआ दी।कोतवाली की जामा मस्जिद में अलविदा जुमा की नमाज शांतिपूर्ण संपन्न हुई। यहां नमाजियों की एक बड़ी संख्या नमाज पढ़ने के लिए पहुंचती है। इस बार भी नमाजियों की संख्या अच्छी खासी रही।अलविदा जुमा की नमाज के बाद दुआ पढ़ी गई। सभी ने देश में अमन और चेन की दुआ मांगी।इस दौरान मौजूद रहे नायब शहर काजी जैनुल राशिद्दीन ने कहा कि मेरठ एकता और भाईचारे में हमेशा मिसाल बना है। यहां हिंदू, मुस्लिम, सिख, इसाई सभी एक साथ मिलकर त्यौहार मनाते हैं। ईरान की अमेरिका, इजरायल के साथ चल रही लड़ाई को लेकर उन्होंने कहा कि इसे जल्द से जल्द रोकना चाहिए। मेरठ की 450 मस्जिदों में आज अलविदा जुमा की नमाज पढ़ी जा रही है।ईरान के सर्वोच्च नेता आयतुल्लाह अली खामनेई की मौत के बाद से शिया समुदाय में आक्रोश है। अलविदा जुमे की नमाज के बाद रोजेदार गमजदा नजर आए। लोगों ने रमजान की बरकतों को साझा करते हुए एक-दूसरे को मुबारकबाद दी।

कोल्ड स्टोरेज में अमोनिया गैस लीक,गांव खाली कराया गया, 6 बच्चों समेत 27 लोग अस्पताल में भर्ती

आगरा। आगरा के समाधिया कोल्ड स्टोरेज में गुरुवार रात अमोनिया गैस लीक हो गई। इससे लोगों को सांस लेने में तकलीफ के साथ आंखों में जलन होने लगी। बच्चों को भी उल्टियां होने लगीं। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की 10 गाड़ियां और पुलिस फोर्स मौके पर पहुंच गया। अनाउंसमेंट कराकर पूरा गांव खाली कराया गया। इसके बाद एंबुलेंस की मदद से 6 बच्चों समेत 27 लोगों को अस्पताल में भर्ती कराया गया। खूंटे से बंधे जानवरों को भी खोल दिया गया। डीएम अरविंद मलप्पा बंगारी भी मौके पर पहुंचे। कड़ी मशक्कत के बाद हालात पर कंट्रोल किया गया। मामला पिनाहट के कुकथरी गांव का है।गांववालों ने बताया- गांव के पास दो कोल्ड स्टोर स्थित हैं। इनमें से समाधिया कोल्ड स्टोरेज से अमोनिया गैस का रिसाव हुआ है। तेज बदबू की वजह से कुछ समय के लिए गांव से गुजरना भी मुश्किल हो गया था। गांव से सभी लोग करीब 2 किलोमीटर दूर भेजे गए हैं। 6 बच्चों समेत 27 लोगों की हालत खराब हो गई। एंबुलेंस की मदद से उन लोगों को पिनाहट के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया गया। बीमार लोगों में कोल्ड स्टोर में काम करने वाला मोहम्मद सलीम भी शामिल है। वह बरेली के नवाबगंज का रहने वाला है। इसके अलावा पार्थ (12) पुत्र रामसजन, माधव (8) पुत्र रामसजन, सोनी (25) पुत्र सुभाष, आयुषी (14) पुत्री राकेश, परी पुत्री रविकांत शर्मा, रेनू पुत्री रामसजन और पूनम पुत्री सुभाष समेत 26 लोगों की भी तबीयत खराब हो गई। इन सभी को अस्पताल में भर्ती कराया गया है।सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के प्रभारी चिकित्साधिकारी डॉ. प्रमोद कुशवाहा ने बताया- सभी मरीजों को घबराहट और सांस लेने में परेशानी की शिकायत थी। उपचार के बाद सभी की हालत सामान्य है। डीसीपी पूर्वी अभिषेक अग्रवाल ने बताया कि फायर ब्रिगेड की 10 गाड़ियां मौके पर पहुंचीं। तेजी से राहत एवं बचाव कार्य किया गया। सभी लोगों को सुरक्षित स्थान पर भेजा गया है।डीएम अरविंद मलप्पा बंगारी ने बताया-'वाल्व को बंद कर दिया गया है। टीम कोल्ड स्टोरेज के अंदर गई हैं। कोई हताहत नहीं हुआ है। किसी की हालत गंभीर नहीं है।'

सेवानिवृत्त शिक्षकों के सम्मान में सजा मंच, होली मिलन में उमड़ा शिक्षकों का उत्साह

राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ के आयोजन में 23 सेवानिवृत्त शिक्षकों को किया गया सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ सोनभद्र की ओर से डायट सभागार में सत्र 2025-26 में सेवानिवृत्त हो रहे शिक्षकों के सम्मान में सम्मान समारोह और होली मिलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष अखिलेश वत्स ने की। मुख्य वक्ता के रूप में आनंद, क्षेत्रीय संगठन मंत्री अखिल भारतीय वनवासी कल्याण आश्रम, जबकि मुख्य अतिथि सदर विधायक भूपेश चौबे रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में देवेश गुरु ज्योतिषाचार्य और बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनंद पांडेय मौजूद रहे। कार्यक्रम का संयोजन अशोक कुमार त्रिपाठी ने किया। इस दौरान जनपद के बेसिक शिक्षा विभाग से सेवानिवृत्त हो रहे 23 शिक्षकों को सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि भूपेश चौबे ने कहा कि शिक्षक कभी सेवानिवृत्त नहीं होता, उसके मार्गदर्शन का स्वरूप बदल जाता है। गुरु की गरिमा हमेशा बनी रहती है और समाज को उनसे निरंतर सीख मिलती रहती है। उन्होंने आकांक्षी जनपद सोनभद्र में छात्रों की संख्या के अनुपात में शिक्षकों की नियुक्ति का मुद्दा सदन में उठाने की बात कही। मुख्य वक्ता आनंद ने राष्ट्र निर्माण में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जबकि बीएसए मुकुल आनंद पांडेय ने शिक्षकों के सभी देयों का समय पर भुगतान सुनिश्चित करने की प्रतिबद्धता दोहराई। कार्यक्रम में जिला महामंत्री इंदु प्रकाश सिंह ने आभार व्यक्त किया तथा संचालन दिलीप पाठक ने किया। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारीगण, दिनेश सिंह, बृजेश महादेव, गणेश पांडेय, सौरभ श्रीवास्तव, शशिबाला सिंह, ममता पांडेय, मेघा सौनकिया, संतोष चौरसिया, दिनेश दुबे, मनीष त्रिपाठी, जय प्रकाश विश्वकर्मा, राजेश सिंह, रितेश जायसवाल, शिव कुमार, पुष्पराज, विकास देव पांडेय, नागेंद्र, अरविंद पांडेय, कमलेश विश्वकर्मा, संदीप तिवारी, अरुणेश पांडेय, दिवाकर, अंजलि, अंजू, अनुपमा, मालिनी सहित अनेक शिक्षक व पदाधिकारी उपस्थित रहे।

श्री रामनवमी पर निकाली जाएंगी भव्य शोभा यात्रा, तैयारी को लेकर हुई बैठक

अखाड़ा परिषद ने की तैयारी की समीक्षा, बना यात्रा का भव्य स्वरूप

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। गुरुवार की देर शाम नगर के मध्य स्थित श्री राम जानकी मंदिर परिसर में श्री राम दरबार अखाड़ा समिति द्वारा रामनवमी के अवसर पर भव्य शोभायात्रा निकालने की तैयारी को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष डॉ धर्मवीर तिवारी ने कहा कि इस बार की रामनवमी ओर भी भव्य तरीके से मनाएंगे। इसके लिए नगर के सभी वार्डों में यात्रा वाले मार्ग पर भगवा ध्वज से लेकर साज सज्जा और वार्ड में संपर्क कर टोली बनाकर प्रभारी तय करके बैठक लेंगे। ताकि यात्रा को भव्य स्वरूप दिया जा सके और यात्रा की सूचना अधिक से अधिक लोगों तक पहुंच सके, जिससे यात्रा में अधिक से अधिक लोग शामिल हो सकें। लोकल कलाकारों की प्रतिभाओं को उभारने का काम करेगी अखाड़ा परिषद अखाड़ा परिषद के संरक्षक जितेंद्र सिंह ने कहा कि भगवान राम हमारे आराध्य हैं, हम उनके जन्मोत्सव परंपरागत तरीके से जैसे मानते आए हैं वैसे ही मनाएंगे। अखाड़ा परिषद के संरक्षक हर्ष अग्रवाल ने कहा कि रामनवमी की शोभायात्रा अपने निर्धारित मार्ग पूर्व के भांति जैसे चलती थी वैसे ही चलेगी। शोभा यात्रा श्री राम जानकी मंदिर विजयगढ़ पेट्रोल पंप से प्रारंभ होकर शीतला से चौक होते हुए धर्मशाला से चन्डी होटल चन्डी होटल से शीतला मंदिर चौराहा से स्वर्णजयन्ती चौराहा से कचहरी होते हुए महिला थाना से होते हुए वापस श्री राम जानकी मंदिर पर समापन किया जाएगा। महामंत्री प्रमोद गुप्ता ने कहा कि रामनवमी की शोभायात्रा में मुख्य रूप से चार झांकियां होंगी - भगवान भोलेनाथ की झांकी, गणेश भगवान की झांकी, राम दरबार की झांकी और ढोल नगाड़े डीजे के साथ राम जन्मोत्सव मनाया जाएगा। बैठक में उपस्थित लोगों ने यात्रा को भव्य स्वरूप देने का संकल्प लिया। बैठक में मुख्य रूप से अजीत चौबे, अभिषेक सिंह चंदेल, राम लखन सिंह, कीर्तन सिंह, राजेश गुप्ता, महेश, कीर्तन सिंह, अवधजी, राजेश बंसल, संदीप बलदेव सिंह, नीटू सिंह, अनुज केडिया, पुष्पा सिंह, मंजू गोस्वामी, रितु अग्रहरि, सुमन केसरी, वंदना मौर्य, आशा विश्वकर्मा, प्रकाश श्रीवास्तव, विनोद जलान, राजेश मिश्रा, आशीष अग्रवाल, अनुपम त्रिपाठी, उत्कर्ष पांडे, विवेक, मृगांग दुबे, तन्मय त्रिपाठी, योगेश सिंह, विनोद सोनी, सत्यम, अभिषेक गुप्ता, रवि जायसवाल, आशीष त्रिपाठी, धर्मेंद्र पटेल, निशु सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

सपा कार्यकर्ताओं का प्रदर्शन,अखिलेश यादव व पटेल मौर्य समाज पर अपमानजनक टिप्पणी की निंदा

सोनभद्र। समाजवादी पार्टी (सपा) कार्यकर्ताओं ने आज भाजपा सदर विधायक भूपेश चौबे के खिलाफ जमकर प्रदर्शन किया। यह प्रदर्शन विधायक द्वारा अखिलेश यादव और पटेल मौर्य समाज को लेकर दिए गए कथित अपमानजनक बयानों के विरोध में किया गया। कार्यकर्ताओं ने विधायक के बयानों की कड़ी निंदा की। सपा कार्यकर्ताओं ने आरोप लगाया कि विधायक भूपेश चौबे ने अपने बयान में 'आलू, भंटा, मूली' जैसे शब्दों का इस्तेमाल कर पटेल मौर्य समाज को अपमानित किया है। उनका कहना था कि इन शब्दों के प्रयोग से स्पष्ट होता है कि विधायक ने पिछड़े समाज का अपमान किया है, जिसे यह समाज माफ नहीं करेगा।इस अवसर पर प्रमोद यादव ने कहा कि सोनभद्र में युवा बेरोजगार घूम रहे हैं, चाहे वे किसी भी जाति या धर्म के हों। उन्होंने आरोप लगाया कि विधायक ने इस महत्वपूर्ण मुद्दे को लेकर विधानसभा में कभी आवाज नहीं उठाई।जिला सचिव प्रमोद यादव ने कहा कि सदर विधायक भूपेश चौबे द्वारा प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को अमर्यादित भाषा का प्रयोग किया जाना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यह साफ जाहिर होता है कि इनकी मानसिकता प्रभुत्ववादी सोच की तरफ मनुवादी सोच की तरफ ले जा रही है। प्रमोद यादव ने कहा कि सदर विधायक ने दलित समाज, मौर्य समाज और पटेल समाज को गाली देने का काम किया है, जो बेहद शर्मनाक है। उन्होंने मांग की कि सदर विधायक को माफी मांगनी चाहिए और अपने पद से इस्तीफा देना चाहिए।सपा नेता मनीष त्रिपाठी ने कहा कि भाजपा सदर विधायक भूपेश चौबे समाज में नफरत फैलाने का काम कर रहे हैं। उन्होंने यह भी याद दिलाया कि सोनभद्र में हुए विप्र ब्राह्मण समाज भोज में विधायक ने पूजनीय शंकराचार्य जी को कथित तौर पर अपमानित किया था। त्रिपाठी ने कहा कि अब जब ब्राह्मण समाज का वोट उनसे खिसकता दिख रहा है, तो वे शंकराचार्य जी को पूजनीय बता रहे हैं,लेकिन ब्राह्मण समाज उन्हें कभी माफ नहीं करेगा। मुन्ना कुशवाहा और संदीप पटेल ने कहा कि विधायक के बयानों से यह स्पष्ट हो गया है कि भाजपा सरकार केवल पीडीए (पिछड़ा, दलित, अल्पसंख्यक)समाज को अपमानित करने का काम कर रही है। इस विरोध प्रदर्शन का संचालन सपा नगर अध्यक्ष सरदार पार ब्रह्म सिंह ने किया। इस अवसर पर सुरेश अग्रहरि, शौर्य त्रिपाठी, संदीप भारती, जुनैद अंसारी, सरोज शर्मा और राजू पासवान सहित कई सपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

स्वर्गीय शिवदयाल चौरसिया की जयंती पर संगोष्ठी आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। समाजवादी पार्टी जिला कार्यालय सोनभद्र पर समाजवादी विचारों के धनी स्वर्गीय शिवदयाल चौरसिया पूर्व सांसद राज्यसभा की जयंती मनाई गई। इस अवसर पर पुष्प अर्पित करते हुए संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी को संबोधित करते हुए समाजवादी पार्टी के जिला अध्यक्ष राम निहोर यादव ने कहा कि समाजवादी विचार के धनी स्वर्गीय शिवदयाल चौरसिया पूर्व सांसद एक ऐसे महान नेता थे जिन्होंने अपने जीवन काल में हर समाज को आगे बढ़ने का काम किया और गरीबों की लड़ाई लड़ने का काम किया। श्री यादव ने कहा कि हम सभी समाजवादियों की जिम्मेदारी है कि आगामी विधानसभा चुनाव के लिए कमर कस लें और समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को मुख्यमंत्री बनाने का संकल्प लिया। संगोष्ठी में मुख्य रूप से पूर्व जिला अध्यक्ष संजय यादव, अनिल प्रधान, अशोक पटेल, सरदार पारब्रह्म सिंह, दीपक केसरी, विनीत सरोज, पीयूष यादव, सौंर्य त्रिपाठी, सत्यम पांडे, मनीष त्रिपाठी, अभय यादव, विनोद के साथ दर्जनों कार्यकर्ताओं ने संबोधित किया।

गुप्तकाशी सेवा ट्रस्ट ने हाईकोर्ट में दायर की जनहित याचिका, कोर्ट ने मांगा जवाब

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। गुप्तकाशी सेवा ट्रस्ट द्वारा दायर जनहित याचिका पर उच्च न्यायालय इलाहाबाद की खण्ड पीठ लखनऊ ने केंद्र और राज्य सरकार से जवाब मांगा है। याचिका में सोनभद्र गुप्तकाशी परिक्षेत्र में अवस्थित ऐतिहासिक पौराणिक धार्मिक वैज्ञानिक महत्व के स्थल को बचाने के लिए पर्यावरणीय अनुमति का ब्यौरा तलब किया गया है। 17000 मेगावाट की परियोजनाओं को लेकर उठा विवाद-गुप्तकाशी सेवा ट्रस्ट के प्रधान ट्रस्टी रवि प्रकाश चौबे और सत्य प्रताप सिंह द्वारा दायर जनहित याचिका में कहा गया है कि सोनभद्र गुप्तकाशी परिक्षेत्र में 17000 मेगावाट की परियोजनाएं लगायी जा रही हैं, जिससे पर्यावरण को खतरा है। याचिका में न्यायपालिका की देख रेख में विस्तृत पर्यावरणीय प्रभाव का आंकलन करने और जनसुनवाई कराने का अनुरोध किया गया है। 28 मार्च को अगली सुनवाई- हाईकोर्ट ने याचिकाकर्ताओं, केंद्र और राज्य सरकार के अधिवक्ताओं की दलीलें सुनने के बाद मामले में राज्य सरकार के संबंधित प्राधिकारियों से पर्यावरणीय अनुमति का ब्यौरा तलब किया है। पीठ ने केन्द्रीय पर्यावरण मंत्रालय और यूपी प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड को भी जवाब देने के निर्देश देकर अगली सुनवाई 28 मार्च को नियत की है। विजयगढ़ दुर्ग पर चैत्र पूर्णिमा को लगने वाले मेले को लेकर चर्चा- इस अवसर पर विजयगढ़ दुर्ग पर चैत्र पूर्णिमा को लगने वाले मेले को लेकर चर्चा हुई और रामसेवक खरवार को विराट हिन्दू मेले का अध्यक्ष बनाया गया। इस अवसर पर गुप्त काशी ट्रस्ट के संस्थापक रवि प्रकाश चौबे, बजरंग दल पूर्व प्रांत संयोजक सत्य प्रताप सिंह, राष्ट्रीय लोक दल के जिलाध्यक्ष श्रीकांत तिवारी, जन जाती आयोग के पूर्व सदस्य रामसेवक सिंह खरवार, पुर्व प्रमुख रमेश मिश्रा, जिला पंचायत सदस्य संजीव तिवारी, सिद्धनाथ चौबे, सुमित मिश्रा, प्रशांत सिंह, भोला पाण्डेय, राजन दूबे, राकेश देव पाण्डेय, अजय गुप्ता, सत्यम गुप्ता, अमरेश गुप्त, चंद्रभान, चंदन पाण्डेय, नीरज, विशाल, अनुराग, अजय कुमार, जयंती महाराज, संजय नौडीहा, सुदर्शन, गोपाल चौबे, इत्यादी लोग मौजूद रहे।

एनसीएल खड़िया ने युवाओं को किट खेल सामग्री दी,नशे से दूर रखने और खेलकूद को बढ़ावा देने की पहल

सोनभद्र। बीना में नॉर्दर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड (एनसीएल) की खड़िया खेल सामग्री की कमी के कारण वे अपनी क्षमता का प्रदर्शन नहीं कर पाते।आवश्यक सामग्री मिलने पर वे खेलों में सक्रिय भागीदारी कर सकते हैं। प्रबंधन ने इस मांग को गंभीरता से लिया और सीएसआर मद के तहत क्रिकेट, फुटबॉल, वॉलीबॉल, बैडमिंटन सहित विभिन्न खेलों की सामग्री उपलब्ध कराई, जिससे क्षेत्र में सकारात्मक माहौल बना। यह पहल ग्राम घरसड़ी निवासी रोहित भारती के एक पत्र के बाद की गई। उन्होंने प्रबंधन को अवगत कराया था कि जवाहर नगर और घरसड़ी, जो परियोजना से विस्थापित गांव हैं, के ग्रामीण परिवार लंबे समय से कंपनी से सहयोग की उम्मीद कर रहे हैं। भारती ने अपने पत्र में कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (सीएसआर) के तहत परियोजना प्रभावित क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकूद, बुनियादी सुविधाओं और ग्रामीण विकास से जुड़े कार्यों के प्रावधान का उल्लेख किया था। पत्र में यह भी बताया गया कि गांव के बच्चों और युवाओं में खेल प्रतिभा है, लेकिन परियोजना ने युवाओं को नशे से दूर रखने और खेलकूद के लिए प्रोत्साहित करने की पहल की है। परियोजना प्रबंधन ने विस्थापित गांवों के युवाओं को खेल सामग्री उपलब्ध कराई, जिससे क्षेत्र में सकारात्मक माहौल बना। यह पहल ग्राम घरसड़ी निवासी रोहित भारती के एक पत्र के बाद की गई। उन्होंने प्रबंधन को अवगत कराया था कि जवाहर नगर और घरसड़ी, जो परियोजना से विस्थापित गांव हैं, के ग्रामीण परिवार लंबे समय से कंपनी से सहयोग की उम्मीद कर रहे हैं। भारती ने अपने पत्र में कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (सीएसआर) के तहत परियोजना प्रभावित क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकूद, बुनियादी सुविधाओं और ग्रामीण विकास से जुड़े कार्यों के प्रावधान का उल्लेख किया था। पत्र में यह भी बताया गया कि गांव के बच्चों और युवाओं में खेल प्रतिभा है, लेकिन खेल सामग्री की कमी के कारण वे अपनी क्षमता का प्रदर्शन नहीं कर पाते।आवश्यक सामग्री मिलने पर वे खेलों में सक्रिय भागीदारी कर सकते हैं। प्रबंधन ने इस मांग को गंभीरता से लिया और सीएसआर मद के तहत क्रिकेट, फुटबॉल, वॉलीबॉल, बैडमिंटन सहित विभिन्न खेलों की सामग्री उपलब्ध कराई, जिससे क्षेत्र में सकारात्मक माहौल बना। यह पहल ग्राम प्रधान प्रतिनिधि ओम नारायण की उपस्थिति में यह सामग्री युवाओं को वितरित की गई। इस अवसर पर परियोजना प्रबंधक ने कहा कि आज के समय में कई युवा नशे की ओर आकर्षित हो रहे हैं। ऐसे में खेलकूद उन्हें सही दिशा देने का एक प्रभावी माध्यम हैं। उन्होंने उम्मीद जताई कि युवा इस सामग्री का सदुपयोग कर खेलों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। कार्यक्रम में दीपक, भारत, साजन, सुमित, बंटी सहित कई ग्रामीण और युवा मौजूद रहे। ग्रामीणों ने इस पहल के लिए परियोजना प्रबंधन का आभार व्यक्त किया और इसे युवाओं के उज्ज्वल भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया।

पीएम श्री स्कूलों का जनपद स्तरीय बाल क्रीड़ा प्रतियोगिता एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान रॉबर्ट्सगंज के प्रांगण में जनपद के पीएम श्री स्कूलों का जनपद स्तरीय बाल क्रीड़ा प्रतियोगिता एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनन्द पाण्डेय ने सरस्वती प्रतिमा पर पुष्प अर्पित एवम् दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन किए। आल ओवर चैंपियन में घोरावल प्रथम स्थान प्राप्त किया, दूसरे स्थान पर हिनौता रॉबर्ट्सगंज, तीसरा स्थान पल्हारी नगवा ने प्राप्त किया। 50 मीटर दौड़ में रेहान पीएम श्री घोरावल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, 100 मीटर दौड़ में गुरुचरन पी एम श्री जडेरूवा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। कबड्डी में पीएम श्री विद्यालय जडेरूवा बालिका वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। सभी टीम को बी एस ए सोनभद्र मुकुल आनन्द पाण्डेय द्वारा ट्रॉफी प्रदान किया गया। इस अवसर पर अरविंद कुमार पटेल खण्ड शिक्षा अधिकारी घोरावल, महेंद्र मौर्य खंड शिक्षा अधिकारी रॉबर्ट्सगंज, नोडल खेलकूद अधिकारी के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन आनंद प्रकाश त्रिपाठी प्रधानाध्यापक पीएम श्री हिनौता ने किया।

सोनभद्र में अव्यवस्थित बिजली के तारों पर विभाग सक्रिय

सोनभद्र। नगर पंचायत चुर्क घुर्मा के वार्ड नंबर 10 में वर्षों से लटके बिजली के तारों को लेकर खबर प्रकाशित होने के बाद बिजली विभाग हरकत में आया है। इन तारों से बड़े हादसे का खतरा बना हुआ था। वार्ड में बिजली के खंभे न होने के कारण तार काफी नीचे झूल रहे थे। स्थानीय निवासियों ने इस पर पहुंचे। उन्होंने वार्डवासियों को आश्वासन दिया कि कल से तारों को ठीक करने का काम शुरू कर दिया जाएगा। आज कर्मचारियों ने मौके पर कहना है कि अब देखना यह होगा कि काम वास्तव में कल से शुरू होता है या नहीं। कर्मचारी खंभे रखकर नाप-जोख करने के बाद मौके से चले गए थे। गंभीर लापरवाही के खिलाफ कई बार शिकायत की थी और प्रदर्शन भी किया था, लेकिन पहले कोई कार्रवाई नहीं हुई। बीते दिन बिजली विभाग के अधिकारी मौके बिजली के खंभे पहुंचा दिए हैं। इन्हें कल से लगाने का काम शुरू होगा। वार्डवासियों ने इस मुद्दे को उठाने के लिए धन्यवाद दिया है।हालांकि, निवासियों का

उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को प्रशस्ति पत्र देकर किया गया सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। उत्तर प्रदेश राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष डॉ0 बबीता सिंह चौहान व महिला आयोग की सदस्य गीता विश्वकर्मा ने आज सर्किट हाउस सभागार में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्होंने महिलाओं के सशक्तिकरण में उनके योगदान की सराहना करते हुए कहा कि समाज के विकास में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। अध्यक्ष ने महिला उत्पीड़न से सम्बन्धित प्राप्त मामलों की सुनवाई भी की। उन्होंने पुलिस विभाग एवं संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि महिलाओं से जुड़ी शिकायतों का त्वरित एवं निष्पक्ष निस्तारण सुनिश्चित किया जाए और इसमें किसी भी प्रकार की शिथिलता न बरती जाए। इसके उपरांत उन्होंने जनपद के अधिकारियों के साथ महिला कल्याण से संबंधित संचालित विभिन्न योजनाओं की बिंदुवार समीक्षा की। उन्होंने कन्या सुमंगला योजना, महिला हेल्पलाइन 181 तथा चाइल्ड हेल्पलाइन 1098 का व्यापक स्तर पर प्रचार-प्रसार करने के निर्देश दिए। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी, सी0ओ0 चारू द्विवेदी, प्रोबेशन अधिकारी इन्द्रावती, जिला कार्यक्रम अधिकारी विनीत सिंह, दुद्धि महिला थाना प्रभारी निरीक्षक संतु सरोज, दीपिका सिंह, राजेश कुमार सहित सम्बन्धित अधिकारीगण जन प्रतिनिधिगण उपस्थित रहें।

आंखों की रोशनी बढ़ाएं,रेगुलर करें ये 8 आई एक्सरसाइज डाइट में शामिल करें ये हेल्दी चीजें, न करें 8 गलतियां

मौजूदा वक्त में मोबाइल, लैपटॉप और टीवी हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा हैं। ये चीजें जिंदगी में इस कदर हावी हो गई हैं कि हम अपनी नींद भी पूरी नहीं कर पाते हैं। इसका सीधा असर आंखों पर पड़ता है। नतीजतन आंखों की रोशनी कम हो रही है। उम्र के साथ नजर कमजोर होना कॉमन है, लेकिन बच्चों और युवाओं में ये समस्या चिंता का विषय है। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या आंखों की रोशनी फिर से बढ़ सकती है। क्या इसका कोई नेचुरल तरीका हो सकता है। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. दिग्विजय सिंह, कंसल्टेंट, ऑप्थेल्मोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से सवाल- उम्र के साथ स्वाभाविक ढंग से आंखों की रोशनी कम होती है। लेकिन क्या उम्र के अलावा खराब लाइफस्टाइल और आदतों से भी आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है? जवाब- एजिंग के अलावा खराब लाइफस्टाइल भी आंखों की रोशनी को प्रभावित करती है। जैसेकि-

पोषण की कमी (खासकर विटामिन ए,सी और ओमेगा-3) से नजर कमजोर हो सकती है। लंबे समय तक मोबाइल, कंप्यूटर या टीवी स्क्रीन देखने से आंखों पर तनाव बढ़ता है। नींद पूरी न होने और लगातार आंखों के बहुत थकने से भी नुकसान हो सकता है। स्मोकिंग, धूल-धुएं और तेज रोशनी के संपर्क में रहने से भी आंखों की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। कम रोशनी में पढ़ने या बारीक काम करने से नजर कमजोर हो सकती है। अंधेरे कमरे में ब्राइट लाइट वाली स्क्रीन (टीवी, मोबाइल, आईपैड, लैपटॉप) देखने से नजर कमजोर हो सकती है।सवाल- क्या आंखों की रोशनी बढ़ाई भी जा सकती है? जवाब- आंखों की रोशनी पूरी तरह बढ़ाना संभव नहीं है, लेकिन इसे बेहतर किया जा सकता है। हेल्दी और संतुलित डाइट आंखों को सपोर्ट करती है। साथ सही लाइफस्टाइल से आंखों की रोशनी को लंबे समय तक हेल्दी रखा जा सकता है। सवाल- आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- इसके लिए हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना सबसे जरूरी है, जैसेकि- डाइट में विटामिन, मिनरल से भरपूर चीजें जैसे गाजर, पालक, ब्रॉकली और खट्टे फल शामिल करें।

लगातार लंबे समय तक मोबाइल या लैपटॉप देखने से बचें। बीच-बीच में आंखों को आराम दें। धूप में बाहर निकलते समय युवी (अल्ट्रा वॉयलेट) प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस पहनें। ये आंखों को नुकसान से बचाते हैं। नियमित एक्सरसाइज करें और वेट मेंटेन रखें। डायबिटीज कंट्रोल में रखें। समय-समय पर आई-चेकअप करवाते रहें।सवाल- आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए कौन-सी एक्सरसाइज करनी चाहिए? जवाब- आंखों की एक्सरसाइज करने से आई-मसल्स रिलैक्स होती हैं और तनाव कम होता है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने वालों के लिए नियमित ब्रेक और आई एक्सरसाइज फायदेमंद होती है। पामिंग (आंखों पर हथेली रखकर आराम करना) करने से आंखों को आराम मिलता है और थकान कम होती है। ब्लिंकिंग एक्सरसाइज (जल्दी-जल्दी पलकें झपकाना) से आंखों में नमी बनी रहती है और ड्राइनेस कम होती है। आई-फोकस बदलने की एक्सरसाइज से आंखों की फोकस करने की क्षमता बेहतर होती है।हालांकि, एक्सरसाइज से आंखों की रोशनी पूरी तरह नहीं लौटती, लेकिन आई स्ट्रेन और थकान जरूर कम होती है।सवाल- आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- आई हेल्थ के लिए विटामिन ए,सी, ई जिंक और ओमेगा-3 फैटी एसिड बेहद महत्वपूर्ण हैं। डिटेल पॉइंटर्स से समझें-विटामिन ए रेटिना को स्वस्थ रखता है। इससे विजन क्लियर होता है। एंटीऑक्सिडेंट आंखों को उम्र से जुड़ी समस्याओं से बचाता है। ल्यूटिन और जीएक्सैंथिन जैसे पोषक तत्व रेटिना को ब्लू लाइट से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। डेली डाइट में हरी सब्जियां, रंग-बिरंगे फल, नट्स और हेल्दी फैट शामिल करना फायदेमंद है। संतुलित और पौष्टिक डाइट से आंखों की रोशनी लंबे समय तक अच्छी बनी रह सकती है।सवाल- किन विटामिन्स की कमी से आंखों की रोशनी कमजोर होती है? उन विटामिन्स को फूड में कैसे शामिल करें? जवाब- इसके लिए कई विटामिन जरूरी होते हैं- विटामिन ए की

कमी से 'नाइट ब्लाइंडनेस' और 'ड्राई आई' की समस्या हो सकती है। इसे पूरा करने के लिए गाजर, शकरकंद, पालक और कद्दू खाएं। विटामिन सी की कमी से आंखों में ऑक्सिडेटिव डैमेज बढ़ सकता है। इसके लिए डाइट में संतरा, आंवला, नींबू और स्ट्रॉबेरी शामिल करें। विटामिन ई की कमी से रेटिना की सेल्स डैमेज हो सकती हैं। इसके लिए बादाम, सूरजमुखी के बीज और मूंगफली अच्छे सोर्स हैं। जिंक की कमी होने पर रेटिना तक विटामिन ए नहीं पहुंच पाता है। इसके लिए कद्दू के बीज, सभी प्रकार की दालें और मोटे अनाज खाएं। सवाल- क्या आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए सप्लीमेंट्स लेना सही है? जवाब- अगर डाइट संतुलित है, तो आमतौर पर सप्लीमेंट्स की जरूरत नहीं होती है। कुछ मामलों में डॉक्टर विटामिन और मिनरल्स के लिए सप्लीमेंट लेने की सलाह दे सकते हैं। लेकिन याद रखें- आंखों की बीमारी या पोषक तत्वों की कमी होने पर ही सप्लीमेंट्स फायदेमंद होते हैं। डॉक्टर की सलाह के बिना सप्लीमेंट लेना नुकसानदायक भी हो सकता है। सवाल- आंखों को हेल्दी रखने के लिए फूड के अलावा लाइफस्टाइल में और कौन से बदलाव करने चाहिए? क्या गलतियां नहीं करनी चाहिए?

जवाब- इसके लिए लाइफस्टाइल में ये जरूरी बदलाव करें- बहुत देर तक स्क्रीन न देखें। आई-हेल्थ के लिए काम के दौरान ब्रेक जरूरी है। रोज 8 घंटे की भरपूर नींद लें, क्योंकि नींद की कमी से आंखों में थकान और ड्राईनेस बढ़ती है। धूप में युवी प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस पहनें। स्मोकिंग से बचें। इससे मोतियाबिंद और अन्य आई-डिजीज का रिस्क बढ़ सकता है। आंखों को बार-बार रगड़ने से बचें। इससे संक्रमण का खतरा होता है। कॉन्टेक्ट लेंस की साफ-सफाई का ध्यान रखें। गंदे लेंस से इन्फेक्शन हो सकता है। नियमित आई-चेकअप कराएं, ताकि कोई भी समस्या समय पर पता चल सके। सवाल- किन बीमारियों के कारण आई-साइट कमजोर हो सकती है? जवाब- डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर से आंखों की नर्व्स और रेटिना को नुकसान हो सकता है। इन बीमारियों में समय पर इलाज और नियमित आई-चेकअप न हो तो नजर कमजोर हो सकती है। सवाल- क्या चश्मा लगाने से आंखें ज्यादा कमजोर होती हैं?

जवाब- चश्मा लगाने से आंखें कमजोर नहीं होतीं, बल्कि साफ देखने में मदद मिलती है। गलत नंबर का चश्मा या जरूरत होने पर भी चश्मा न पहनने से आंखों पर ज्यादा जोर पड़ता है। इससे आंखें कमजोर हो सकती हैं। सवाल- क्या कॉन्टेक्ट लेंस लगाने से नजर कमजोर हो सकती है? जवाब- आमतौर पर कॉन्टेक्ट लेंस चश्मे की तरह साफ देखने में मदद करते हैं। लेकिन अगर लेंस साफ न रखा जाए तो आंखों में इन्फेक्शन और जलन का कारण बन सकता है।सवाल- क्या जेनेटिक कारणों से नजर कमजोर हो सकती है? जवाब- ग्लूकोमा या मैक्युलर डिजेनरेशन जैसी समस्याएं जेनेटिक हो सकती हैं। इसलिए अगर परिवार में किसी को ऐसी समस्या है, तो नियमित आई-चेकअप जरूरी है।

भारतीय फ्रेंचाइजी सनराइजर्स लीड्स ने पाकिस्तानी क्रिकेटर को खरीदा

अबरार अहमद पर काव्या मारन ने रु2.34 करोड़ की बोली लगाई

नयी दिल्ली। भारतीय मालिकाना हक वाली फ्रेंचाइजी सनराइजर्स लीड्स ने गुरुवार को पाकिस्तान के मिस्ट्री स्पिनर अबरार अहमद पर बोली लगाई। सनराइजर्स की सीईओ काव्या मारन ने खुद उन्हें 1.90 लाख पाउंड (करीब 2.34 करोड़ रुपए) में खरीदा। इसी के साथ अबरार 21 जुलाई से शुरू हो रही द हंड्रेड लीग में किसी भारतीय मालिकाना हक वाली फ्रेंचाइजी से जुड़ने वाले पहले पाकिस्तानी खिलाड़ी बन गए। अबरार को खरीदने पर सोशल मीडिया पर काव्या मारन की आलोचना की जा रही है। भारत और पाकिस्तान के बीच तनावपूर्ण रिश्तों के कारण आईपीएल फ्रेंचाइजियों ने 2009 के बाद से किसी पाकिस्तानी खिलाड़ियों को साइन नहीं किया है। चेन्नई की मीडिया कंपनी सन ग्रुप ने पिछले साल नॉर्दर्न सुपरचार्जर्स में पहले 49फीसद हिस्सेदारी ईसीबी से और बाकी 51फीसदी यॉर्कशायर काउंटी क्लब से करीब 10 करोड़ पाउंड में खरीदी थी। इसके बाद टीम का नाम बदलकर सनराइजर्स लीड्स रखा गया।

सन ग्रुप आईपीएल में सनराइजर्स हैदराबाद और एसए 20 में सनराइजर्स ईस्टर्न केप की भी मालिक है, लेकिन इन टीमों में अभी कोई पाकिस्तानी खिलाड़ी नहीं है। इस नीलामी में बिकने वाले दूसरे पाकिस्तानी खिलाड़ी मिस्ट्री स्पिनर उस्मान तारिक रहे, जिन्हें बर्मिंघम फीनिक्स ने 1.40 लाख पाउंड (लगभग 1.72 करोड़ रुपए) में खरीदा। हालांकि, पाकिस्तान के तेज गेंदबाज हारिस रऊफ और ऑफ स्पिन ऑलराउंडर सैम अयूब अनसोल्ड रहे। बांग्लादेश के मुस्तफिजुर रहमान पर विवाद हुआ था.आईपीएल की फ्रेंचाइजी कोलकाता नाइट राइडर्स ने 16 दिसंबर 2025 को अबू धाबी में आईपीएल 2026 के मिनी ऑक्शन में बांग्लादेश के तेज गेंदबाज मुस्तफिजुर रहमान को 9.20 करोड़ रुपए में खरीदा था।इसके बाद बांग्लादेश में हिंदुओं की हत्याओं के कारण भारत में इसका विरोध होने लगा। इस पर बीसीसीआई के कहने पर केकेआर ने रहमान को रिलीज कर दिया है।

इससे नाराज बांग्लादेशी सरकार ने अपने देश में आईपीएल के प्रसारण पर रोक लगा दी थी। इतना ही नहीं, बांग्लादेश ने भारत में टी-20 वर्ल्ड कप खेलने से इनकार कर दिया था। ऐसे में आईसीसी ने बांग्लादेश को टी-20 वर्ल्ड कप से ही बाहर कर दिया गया था।

बांग्लादेश की जगह स्कॉटलैंड को टी-20 वर्ल्ड कप में शामिल किया गया था। पाकिस्तान ने भारत से मैच का बॉयकॉट किया था

पाकिस्तानी सरकार ने टी-20 वर्ल्ड कप में भारत से मैच का बॉयकॉट कर दिया था। हालांकि, श्रीलंकाई राष्ट्रपति के हस्तक्षेप के बाद पाकिस्तानी सरकार ने भारत से मैच के लिए मंजूरी दी थी। कोलंबो में 15 फरवरी को खेले गए इस मैच में भारतीय टीम ने 61 रनों के अंतर से जीता था। पाकिस्तान के खिलाफ ईशान किशन ने फिफ्टी लगाई थी।

कुलदीप यादव की शादी

रिंकू सिंह,धोनी पहुंचे मसूरी,युजवेंद्र, कैलाश खेर भी शामिल,हल्दी की रस्में शुरू

मसूरी। कुलदीप यादव की शादी के लिए मसूरी में क्रिकेट सितारों का जमावड़ा लगना शुरू हो गया है। पूर्व भारतीय कप्तान महेंद्र सिंह धोनी अपनी पत्नी साक्षी धोनी और बेटी जीवा के साथ मसूरी पहुंच गए हैं। इसके अलावा युजवेंद्र चहल, कैलाश खेर और बॉलीवुड अभिनेता कुणाल कपूर भी मसूरी पहुंच चुके हैं।वहीं, शाम तक तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज के भी पहुंचने की संभावना है। सूत्रों के मुताबिक, शनिवार को शादी समारोह में सूर्यकुमार यादव, रोहित शर्मा और भारतीय टीम के हेड कोच गौतम गंभीर के भी शामिल होने की उम्मीद है। मसूरी में होने वाली इस शाही शादी को लेकर होटल और आसपास के इलाकों में खास तैयारियां की गई हैं। अभी होटल में कुलदीप यादव की हल्दी की रस्में चल रही हैं। कुलदीप अपनी मंगेतर और बचपन की दोस्त वंशिका सिंह के साथ 14 मार्च 2026 को शादी के बंधन में बंधेंगे।यह रॉयल वेडिंग उत्तराखंड के मसूरी स्थित आलीशान आईटीसी सेवॉय होटल में आयोजित की जा रही है। शादी के कार्यक्रम 12 मार्च से शुरू हुई थे जो 14 मार्च तक चलेंगे। डिजिटल इन्विटेशन कार्ड में मेहंदी, हल्दी, संगीत, कॉकटेल और शादी के मुख्य कार्यक्रम की पूरी जानकारी साझा की गई है। कुलदीप गुरुवार को देहरादून पहुंचे थे, जहां उनका जोरदार स्वागत हुआ। इसके बाद वह कार से मसूरी पहुंचे। होटल के एंट्री गेट पर कुलदीप यादव नाचते और जश्न मनाते हुए नजर आए। डिजिटल इन्विटेशन कार्ड की शुरुआत भगवान गणेश की वंदना से की गई है। कार्ड को रॉयल और मॉडर्न लुक दिया गया है, जिसमें कुलदीप यादव और वंशिका सिंह के एनिमेटेड अवतार भी नजर आते हैं। कपल ने अपनी शादी के लिए खास हैशटैग #Kulvansh चुना है। यह हैशटैग कुलदीप के नाम के 'कुल' और वंशिका के नाम के 'वंश' को मिलाकर बनाया गया है। माना जा रहा है कि शादी से जुड़े फोटो और वीडियो इसी हैशटैग के साथ सोशल मीडिया पर शेयर किए जाएंगे। शादी के दूसरे दिन यानी आज 13 मार्च को सुबह 11 बजे होटल के बीयर गार्डन में हल्दी की रस्म हो गई है।

छोटे बच्चों में बढ़ रहा फैटी लिवर,बच्चों की फूड हैबिट पर ध्यान दें, पिज्जा, बर्गर, नूडल्स, चिप्स, चॉकलेट न खिलाएं

नयी दिल्ली। भारत सरकार की रिपोर्ट 'चिल्ड्रन इन इंडिया 2025' के मुताबिक, भारत के 5-9 साल के बच्चों में से एक तिहाई यानी करीब 33फीसदी बच्चों को हाई ट्राइग्लिसराइड्स की समस्या हो सकती है। ये आंकड़े चौंकाने वाले हैं। आमतौर पर ये समस्या वयस्कों को होती है और मोटे लोगों को अधिक होती है। अब बच्चे भी इसका शिकार हो रहे हैं। अगर समय रहते ध्यान नहीं दिया गया तो इन बच्चों को भविष्य में गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इससे फैटी लिवर, हार्ट डिजीज, डायबिटीज, हाई बीपी जैसी बीमारियां हो सकती हैं। अगर बच्चा बहुत चिप्स, नमकीन खाता है। कोल्ड ड्रिंक पीता है या घंटों तक मोबाइल लेकर बैठा रहता है। तो यह और भी ज्यादा खतरनाक हो सकता है। हालांकि, थोड़ी कोशिश करके ट्राइग्लिसराइड्स का लेवल नॉर्मल किया जा सकता है। ट्राइग्लिसराइड्स क्या है? बच्चों में इसका नॉर्मल लेवल क्या है? इसके लक्षण कैसे पहचानें, कैसे कंट्रोल करें? ट्राइग्लिसराइड्स शरीर में एक तरह का फैट है। ये खाने में मौजूद फैट, जैसे घी, तेल, मक्खन से आता है। साथ ही, अगर हम ज्यादा कैलोरी वाली चीजें खाते हैं - जैसे चॉकलेट, सोडा या ज्यादा चावल-रोटी तो शरीर इन्हें ट्राइग्लिसराइड्स में बदलकर स्टोर कर लेता है। ये बाद में एनर्जी के लिए इस्तेमाल होते हैं। अगर ये ज्यादा जमा हो जाएं, तो ब्लड वेसल्स में चिपक जाते हैं, जो दिल की धमनियों को ब्लॉक कर सकते हैं। इससे फैटी लिवर की समस्या हो जाती है। बच्चों के लिए ट्राइग्लिसराइड्स का नॉर्मल लेवल क्या है? 10 साल से कम उम्र के बच्चों में ये 75 एमजी/डीएल से कम होना चाहिए। 10-19 साल के किशोरों में 90 एमजी/डीएल से कम होना चाहिए। अगर 10 साल के बच्चे में 100 एमजी/डीएल से ज्यादा है तो ये हाई लेवल माना जाता है। ट्राइग्लिसराइड्स लेवल ब्लड टेस्ट से पता चलता है, जो 8-12 घंटे फास्टिंग के बाद किया जाता है। बच्चों में क्यों बढ़ रहा है ट्राइग्लिसराइड्स? 'चिल्ड्रन इन इंडिया 2025' रिपोर्ट के अनुसार, 5-9 साल के 33फीसदी बच्चों में ट्राईग्लिसराइड्स लेवल हाई पाया गया है। इससे 16फीसदी से ज्यादा किशोर प्रभावित हैं। भारत में बच्चों में ये समस्या तेजी से बढ़ रही है आजकल बच्चे जंक फूड ज्यादा खा रहे हैं। वे ज्यादातर समय बर्गर, पिज्जा और कोल्ड ड्रिंक्स पर निर्भर रहते हैं। स्क्रीन टाइम बढ़ गया है और बाहर खेलना या आउटडोर एक्टिविटीज बहुत कम हो गई है। इसके पीछे मोटापा भी बड़ा कारण है। रिपोर्ट में कहा गया है कि प्रीमैच्योर बर्थ वाले बच्चे या कम वजन वाले बच्चे भी रिस्क में हैं। प्रदूषण और फैमिली हिस्ट्री भी असर डालती है। ये सिर्फ शहरों तक सीमित नहीं है, गांवों में भी इसका आंकड़ा बढ़ रहा है। ज्यादातर मामलों में बच्चों में इसके स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते हैं। ये 'साइलेंट किलर' की तरह काम करता है। लेकिन कभी-कभी त्वचा पर पीले-चिकने दाने निकल आते हैं। ये दाने अक्सर आंखों के पास या कोहनी पर होते हैं। अगर लेवल बहुत हाई है, जैसे, 500 एमजी/डीएल से ज्यादा है तो तो पेट दर्द या पैंक्रियाटाइटिस (अग्नाशय में सूजन) हो सकता है, जो जानलेवा साबित हो सकता है। अगर बच्चा बहुत थकान महसूस करता है, सांस फूलती है या वजन तेजी से बढ़ रहा है तो सतर्क हो जाएं। सबसे अच्छा तरीका है कि रेगुलर ब्लड टेस्ट करवाएं। 9-11 साल की उम्र में पहला टेस्ट जरूरी है। अगर फैमिली में किसी को हाई कोलेस्ट्रॉल है, तो बच्चों में 2 साल की उम्र से ही चेक करवाना चाहिए। ट्राइग्लिसराइड्स जेनेटिक और लाइफस्टाइल दोनों कारणों से हाई हो सकता है। बच्चों में मुख्य कारण ओबिसिटी, अनकंट्रोल्ड डायबिटीज, थायरॉइड की समस्या, किडनी या लिवर डिजीज है। डाइट में ज्यादा चीनी, रिफाइंड कार्ब्स और सैचुरेटेड फैट्स बड़ा रोल निभाते हैं। एक्सरसाइज की कमी से भी ये जमा हो सकता है। समय से पहले जन्म या कम वेट वाले बच्चों को ज्यादा रिस्क होता है। फैमिली हिस्ट्री, स्टेरॉयड्स या इन्फेक्शन के कारण भी हो सकता है। बच्चों में हाई ट्राइग्लिसराइड्स उन्हें बचपन में उतना प्रभावित नहीं करता है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह खतरनाक होता जाता है। इससे कोरोनरी आर्टरी डिजीज, स्ट्रोक, टाइप-2 डायबिटीज, हाई बीपी, ओबेसिटी और पेरिफेरल आर्टरी डिजीज का रिस्क बढ़ सकता है। लंबे समय तक रहने पर पैंक्रियाटाइटिस हो सकता है, ये बहुत दर्दनाक होता है और मौत का कारण बन सकता है। अगर अभी कंट्रोल न किया गया तो 30 साल से कम उम्र में ही बच्चा हार्ट अटैक का शिकार हो सकता है। रिपोर्ट में 5फीसदी किशोरों में हाई बीपी भी पाया गया, जो दिल्ली में 10फीसदी तक है। ये सब मिलकर बच्चों की एक्टिव लाइफ छीन सकता है। हालांकि, जल्दी डाइग्नोज करने से 80फीसदी रिस्क कम हो जाता है। अगर बच्चे में हाई ट्राइग्लिसराइड्स डाइग्नोज हुआ है तो घबराएं नहीं। ये कंट्रोल हो सकता है। डॉक्टर से एक्शन प्लान बनवाएं। रेगुलर टेस्ट और मॉनिटरिंग करें। यह ध्यान रखें कि इसमें दवाओं से ज्यादा रोल लाइफस्टाइल का है। डाइट में बदलाव करें, चीनी कम दें या बिल्कुल न दें और जंक फूड्स न दें। बच्चों को क्या खाने को नहीं देना है, पूरी लिस्ट ग्राफिक में है। डॉ. सुनील सरीन कहते हैं कि अगर लाइफस्टाइल सही कर ली तो ये समस्या भी खत्म हो जाएगी। यह देख लिया है कि क्या खाने को नहीं देना है। अब करना क्या है? खाने में फल-सब्जियां, दलिया और मोटा अनाज ज्यादा शामिल करें। ओमेगा-3 रिच फूड्स जैसे अलसी के बीज दें। रोज 30-60 मिनट खुले मैदान में खेलने दें, साइकिलिंग करवाएं, स्विमिंग करवाएं। टीवी-स्क्रीन टाइम कम करें। ध्यान दें कि वजन कंट्रोल में बना रहे। अगर बच्चा नवजात है अगर प्रीमैच्योर बेबी है तो ब्रेस्ट मिल्क दें, जो नेचुरल फैट बैलेंस करता है। डॉक्टर की सलाह से जरूरी सप्लीमेंट्स लें। ट्राइग्लिसराइड्स से जुड़े कुछ आम सवाल और जवाब- सवालः बच्चों में ट्राइग्लिसराइड्स क्यों बढ़ रहा है? जवाबः ज्यादातर जंक फूड, कम एक्सरसाइज और मोटापे से ये समस्या बढ़ रही है। रिपोर्ट के मुताबिक, 33फीसदी 5-9 साल के बच्चे प्रभावित हैं। प्रीमैच्योर बर्थ भी वजह है। सवालः लक्षण न दिखने पर इसका पता कैसे चल सकता है? जवाबः ब्लड टेस्ट आसान तरीका है। 9-11 साल में पहला चेकअप करवाएं। अगर फैमिली हिस्ट्री हो तो 2 साल से शुरू करें।सवालः जन्म के समय किन कारणों से इसका रिस्क बढ़ता है? जवाबः प्रीमैच्योरिटी या लो बर्थ वेट से रिस्क बढ़ता है। ब्रेस्टफीडिंग से बचाव। डॉक्टर मॉनिटर करें। बच्चों का स्वास्थ्य हमारी जिम्मेदारी है। एक छोटा सा बदलाव करें, जैसे जैसे शाम को पार्क ले जाना या घर पर सलाद बनाना, उनके भविष्य को संवार सकता है। अगर आपको हाई ट्राइग्लिसराइड्स का शक हो, तो आज ही डॉक्टर से बात करें। याद रखें कि प्रिवेंशन इलाज से बेहतर उपाय है।

ट्रम्प बोले- ईरानी टीम का अमेरिका न आना ही अच्छा,हालांकि हम उनका स्वागत करेंगे

वाशिंगटन डीसी। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि ईरानी फुटबॉल टीम को अपनी जान और सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए वर्ल्ड कप के लिए अमेरिका नहीं आना ही बेहतर होगा। हालांकि, उन्होंने यह भी कहा कि ईरानी टीम का स्वागत है। अमेरिका, कनाडा और मैक्सिको मिलकर 2026 फीफा वर्ल्ड कप की मेजबानी कर रहे हैं। टूर्नामेंट की शुरुआत 11 जून को मैक्सिको सिटी से होगी, जबकि फाइनल मुकाबला 19 जुलाई को न्यूयॉर्क के न्यू जर्सी स्टेडियम में खेला जाएगा।वहीं, एक दिन पहले ईरान के खेल मंत्री अहमद दुन्यामाली ने कहा कि देश की फुटबॉल टीम 2026 फीफा वर्ल्ड कप में हिस्सा नहीं ले सकती। उनका कहना है कि अमेरिकी-इजराइली हमलों में ईरान के सर्वोच्च नेता की हत्या के बाद बने हालात में टीम का टूर्नामेंट में भाग लेना संभव नहीं है।इससे पहले फीफा अध्यक्ष जियानी इन्फैन्टिनो ने बताया था कि अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने उन्हें भरोसा दिलाया है कि ईरान की राष्ट्रीय टीम को 2026 फुटबॉल वर्ल्ड कप खेलने के लिए अमेरिका आने की अनुमति दी जाएगी। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'ट्रूथ सोशल' पर एक पोस्ट में ट्रम्प ने बताया कि वर्ल्ड कप के टिकटों की बिक्री रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गई है। उन्होंने फैन्स और खिलाड़ियों को भरोसा दिलाते हुए लिखा, 'संयुक्त राज्य अमेरिका फीफा वर्ल्ड कप की मेजबानी के लिए पूरी तरह तैयार है। टिकटों की बिक्री आसमान छू रही है। यह अमेरिकी इतिहास का सबसे महान और सुरक्षित आयोजन होगा। सभी खिलाड़ियों, अधिकारियों और फैन्स के साथ 'सितारों' जैसा व्यवहार किया जाएगा।'ईरान फुटबॉल फेडरेशन (इईएफ) के अध्यक्ष मेहदी ताज ने भी वर्ल्ड कप को लेकर निराशा जताई है। उन्होंने कहा कि हालिया हमलों के बाद ईरान से वर्ल्ड कप को लेकर उम्मीद रखने की गुंजाइश नहीं है। ताज ने ईरानी सरकारी टेलीविजन पर सवाल उठाते हुए कहा, 'वर्ल्ड कप का माहौल ऐसा ही रहने वाला है, तो कौन सा देश अपनी नेशनल टीम को ऐसी जगह भेजने की हिम्मत करेगा?' 2026 का फीफा वर्ल्ड कप कई मायनों में खास होने वाला है। इस बार टूर्नामेंट में कुल 104 मैच खेले जाएंगे। पहली बार तीन देश मिलकर इसकी मेजबानी कर रहे हैं। अमेरिका के कई बड़े शहरों में मैच आयोजित किए जाएंगे, जिसकी तैयारी को लेकर ट्रम्प प्रशासन ने सुरक्षा के कड़े इंतजाम करने का दावा किया है।

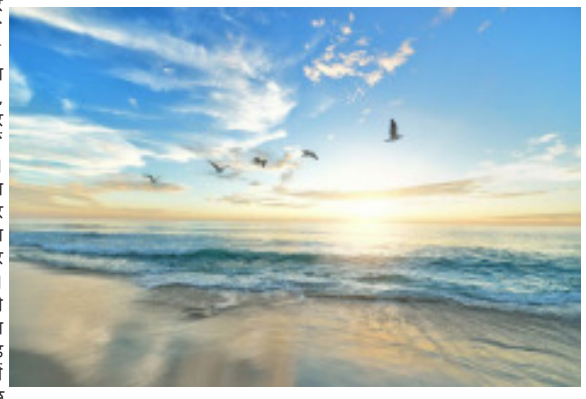
'पॉटरी कला' को 'नया योग' क्यों कहा जा रहा है?

इस रविवार, वाट्सएप मैसेज उपयोगी वस्तुएं बनाने की खुशी यह अपमार्केट सर्कल में एक ट्रेंड

का बैकलॉग चेक करते समय मैंने अपने एक दोस्त के स्टेटस पर तस्वीर देखी। वह क्ले से बनी कुछ सजावटी व प्राचीन चीजों के बीच खड़ा था। जब मैंने ये जानने के लिए तस्वीर पर क्लिक किया कि वो कहां है, तो मैं हैरान रह गया। सफेद पैंट-शर्ट पहने हुए उसके हाथ क्ले में भिड़े थे और वह लालटेन पकड़े था। जब मैंने उसे फोन किया, तो उसने मुझे एक और तस्वीर भेजी। इसमें हमारे कुछ अन्य परिचित भी उसके साथ रविवार की एक पॉटरी क्लास में पोज दे रहे थे। हर कोई पिछले तीन रविवार की क्लास में खुद की बनाई कलाकृति पकड़े था। पहले हफ्ते में उन्होंने कला सीखी, दूसरे हफ्ते में कप, गिलास या फूलदान बनाया और एक हफ्ते तक सूखने दिया। इस रविवार को उन्होंने उसे रंगा। उनके चेहरों पर सुंदर-झलक रही थी। तभी मुझे एहसास हुआ कि सिरेमिक व पॉटरी (क्ले या मिट्टी से कलात्मक चीजें बनाना) की दुनिया युवाओं के बीच लोकप्रिय हो रही है। यह स्थिरता व आत्म-अभिव्यक्ति का संगम है, जो उनकी व्यस्त जिंदगी में ताजगी भरी राहत प्रदान करती है। आज के समय में जब वेलनेस ट्रेंड्स तेजी से बदल रहे हैं, प्राचीनतम कलाओं में से एक पॉटरी एक बार फिर से लोकप्रिय हो रही है। कई युवा मानते हैं कि यह कला, मानसिक शांति और आराम का सही मिश्रण है, जो योग या ध्यान के समान एक चिकित्सीय अनुभव प्रदान करती है। चाहे आप रचनात्मक पुनरुत्थान की तलाश में हों, तनाव से राहत चाहते हों, या आत्म-अभिव्यक्ति का माध्यम खोज रहे हों, पॉटरी एक नया क्लासरूम बन गया है। पिछले आठ-दस वर्षों में बन गया है। 1 से 12 हफ्तों के ये कार्यक्रम शहरी युवाओं को आकर्षित कर रहे हैं? पहला कारण इसकी पहुंच है और दूसरा ध्यान केंद्रित करने वाला गुण। पहले क्ले पकाने के लिए भट्ठी एक बड़ी बाधा थी, पर आज ये छोटे एयर कंडीशंड स्टूडियो में उपलब्ध हैं। दबाव में काम करने वाले अधिकांश युवा समझ चुके हैं कि पॉटरी के चिकित्सीय लाभ हैं। मेरे एक मित्र ने कहा, 'ये ध्यान की तरह है, जो आपको दिनचर्या से अलग करने में मदद करता है। 'अधिकांश शिक्षित लोग इस प्राचीन कला की ओर लौट रहे हैं क्योंकि यह न केवल विज्ञान है, जिसमें सामग्री, ऑक्साइड, फायरिंग, ग्लेजिंग का ज्ञान जरूरी है, बल्कि कला भी है, जिसमें पेंटिंग है। आप ताज्जुब कर रहे होंगे कि आखिर क्यों पॉटरी लोकप्रिय वेलनेस ट्रेंड बनता जा रहा है? इसके पीछे कई कारण हैं। 1. माइंडफुलनेस व मेडिटेशनः मिट्टी के साथ काम करने के लिए फोकस की जरूरत है, इससे मानसिक उथल-पुथल कम होती है। बार-बार चाक घुमाकर बर्तन बनाना या हाथ से आकार देना, दोनों ही क्रियाएं ध्यान की तरह शांतिप्रद और थेरेप्यूटिक होती हैं। 2. तनाव में कमीः मिट्टी को आकार देने का स्पर्श अनुभव व रचनात्मक प्रक्रिया दैनिक चिंताओं से ध्यान हटाने में मदद करती है। इसका सीधा असर होता है कि यह कोर्टिसोल को कम करता है। कोर्टिसोल एक ऐसा हार्मोन है जो तनाव और चिंता से जुड़ा होता है। 3. थेरेप्यूटिक लाभः कुछ लोगों के लिए शब्दों में अपनी बात कहना मुश्किल होता है। उनके लिए कुछ बनाना एक प्रकार का संवाद है। इसका एक स्पष्ट लाभ यह है कि यह स्क्रीन से डिस्कनेक्ट कर प्राकृतिक स्व के साथ जुड़ने का मौका देता है। पॉटरी मूर्त कला के माध्यम से आत्म-अभिव्यक्ति की अनुमति देता है। यह प्रक्रिया आत्म-सम्मान और उपलब्धि की भावना को बढ़ा सकती है। 4. शारीरिक लाभः फायदों की सूची में ये सबसे निचले क्रम पर हो सकते हैं। लेकिन मिट्टी को गूंथने, आकार देने और मोल्ड करने की शारीरिक क्रिया उन लोगों के लिए फायदेमंद हो सकती है जो शारीरिक चोटों से उबर रहे हैं। मिट्टी के साथ काम करना पहले मोटर स्किल्स और हाथ की दक्षता में सुधार कर सकता है। फंडा यह है कि पॉटरी कला युवाओं को उनकी व्यस्त जिंदगी से बचने का मौका देता है। यह कला, माइंडफुलनेस और रिलैक्सेशन का मिश्रण है और इस तरह यह 'नया योग' बनती जा रही है।

बुरी जीत से अच्छा है, शान से हार जाएं

1960 में दक्षिण अफ्रीका में जन्मे केविन कार्टर रंगभेद युग में पले-बढ़े थे। गोरे होने के नाते उन्हें विशेषाधिकारों का आनंद लिया, पढ़ाई की और वायुसेना में शामिल हुए। 1980 में भेदभाव का सामना कर रहे एक अश्वेत का बचाव करने पर उन्हें पीटा गया। यह घटना उनकी जाग्रति का महत्वपूर्ण मोड़ बनी। 1983 में उन्होंने कुछ भयानक बम विस्फोट देखे और हिंसा से खिन्न होकर उन्होंने रंगभेद की भयावहता को उजागर करने के लिए खुद को समर्पित कर दिया। 1984 में वे जोहान्सबर्ग स्टार अखबार के फोटोग्राफर बन गए। अगले 10 वर्षों में केविन को विरोध प्रदर्शनों, अंतिम संस्कारों और पुलिस व रंगभेद विरोधी कार्यकर्ताओं के बीच झड़पों की तस्वीरें लेने के लिए कई बार गिरफ्तार किया गया। 1993 में कार्टर को सूडान में एक असाइनमेंट मिला। सूखे और गृहयुद्ध से बर्बाद इस देश पर दुनिया के मीडिया ने तब तक बहुत कम ध्यान दिया था। केविन संयुक्त राष्ट्र के एक फूड-कैम्प में पहुंचे। वहां उन्होंने एक बच्ची को देखा, जो अकाल से ग्रस्त होकर मिट्टी में पड़ी थी। उसके बगल में एक गिद्ध लालचपूर्ण-धैर्य के साथ



उसके मरने का इंतजार कर रहा ?था। केविन के शरीर की हर रग उस भयावह दृश्य को देखकर चीख उठी। उन्होंने यंत्रवत ही कैमरा उठाया और अनेक छायाचित्रों में हर कोण से उस बच्ची की पीड़ा को कैमरे में कैद कर लिया। उन्हें इस त्रासदी को दुनिया के सामने लाने वाला भयावह दृश्य मिल गया था। कुछ खबरों के मुताबिक केविन ने गिद्ध को भगा दिया था और उस कृशकाय बच्ची को उठाकर उसके कानों में फुसफुसाते हुए उसे सांत्वना दी थी कि जल्द ही सब ठीक हो जाएगा। फिर उन्होंने बच्ची को बचाव दल को सौंप दिया था। लेकिन उन्हें नहीं पता था कि यह तस्वीर उन्हें आजीवन परेशान करेगी। वापस लौटने पर उन्हें इस तस्वीर के लिए प्रतिष्ठित पुरस्कारों से नवाजा गया। लेकिन प्रशंसा के साथ-साथ आलोचना और पड़ताल भी हुई। कई लोगों ने उनके इरादों पर सवाल उठाए और उन पर अपने निजी मकसद के लिए एक बच्ची की पीड़ा का फायदा उठाने का आरोप लगाया। अप्रैल 1994 में जब केविन को पुलित्जर पुरस्कार मिला तो यह उनके लिए सबसे बड़ी उपलब्धि होनी चाहिए थी। लेकिन वह पुरस्कार उन्हें अपने उस असहनीय अपराध-बोध की याद दिलाने लगा। मुझे 1994 में जोहान्सबर्ग में केविन से मिलने का मौका मिला था, जब मैं नेल्सन मंडेला के दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बनने की घटना को कवर कर रहा था। इसके चार महीने बाद ही केविन ने 33 साल की उम्र में आत्महत्या कर ली। उसी साल (1994) और उसी देश (सूडान) से आठ साल के गुओर मारिअल गृह युद्ध के दौरान दक्षिण सूडान के एक शरणार्थी शिविर से भाग निकले थे। एक रात सैनिकों ने उनके घर पर छापा मारा था और एक राइफल के प्रहार से उनका जबड़ा तोड़ दिया था। वे बेहोश हो गए। बाद में उन्होंने खुद को एक शरणार्थी शिविर में पाया। उनके परिवार के 28 सदस्य मारे गए, लेकिन वे मिस्र भागने में सफल रहे, और फिर 16 साल की उम्र में स्थायी रूप से अमेरिका चले गए। चूंकि वे बचपन से ही सशस्त्र विद्रोहियों से भागते आ रहे थे, इसलिए 28 की उम्र में उन्हें 2012 के लंदन ओलिम्पिक में मैराथन के लिए प्रतिस्पर्धा करने का अवसर मिला। तब सवाल उठा कि वे किस देश का झंडा लेकर चलेंगे? वे अमेरिकी नागरिक नहीं थे और उनकी मातृभूमि दक्षिण सूडान को 2011 में ही एक स्वतंत्र देश का दर्जा मिला था। वह देश ओलिम्पिक में सम्मिलित होने की पात्रता को पूरा नहीं कर पाया था। यही कारण था कि जब गुओर के समक्ष सूडान का झंडा लेकर चलने की पेशकश की गई, तो उन्होंने विनम्रता से मना कर दिया। क्योंकि सूडान से हुआ गृहयुद्ध ही उनके परिवार की हत्या के लिए जिम्मेदार था। उन्होंने ओलिम्पिक ध्वज उठाया और वे पहले या तीसरे नहीं, बल्कि 47वें स्थान पर रहे। लेकिन पूरी दुनिया और मीडिया ने उनकी 'विजयी' हार का जश्न मनाया, क्योंकि उन्होंने मात्र एक साल पुराने एक देश को पहचान दी थी। फंडा यह है कि तय करें हमारे बच्चों को क्या चुनना चाहिए- एक विजयी हार को अपनाना या एक बुरी जीत का आनंद लेना।

अच्छी सड़कें सिर्फ जोड़ती नहीं हैं, जीवन को भी समृद्ध बनाती हैं

चेन्नई से 300 किलोमीटर दूर-दराज के एक गांव में एक महिला प्रसव पीड़ा में थीं। उन्हें मदद की जरूरत थी। बच्चा जन्म लेने वाला था। लेकिन उन्हें अस्पताल ले जाने के लिए सिर्फ सात किमी की दूरी तय करने में कई घंटे लग जाते। लेकिन यह जोखिम भरा था क्योंकि रास्ते उबड़-खाबड़ थे, कावेरी नदी उफान पर थी और गर्भवती महिला के साथ तैरकर पार करना संभव नहीं था। ऐसे में सबसे आसान और तेज विकल्प था कि दाई को बुलाया जाए। वह दाई उन सैकड़ों पारंपरिक दाइयों में से एक थी जो आसपास के कई गांवों में प्रसव कराती थीं। दाई पहुंची और उन्होंने सबसे पहले महिला से कहा, 'धैर्य रखो, हम मिलकर बच्चे को जन्म देंगे, बस हम पर भरोसा रखो।' इन शब्दों ने महिला को आत्मविश्वास दिया और उन्हें थोड़ा सुकून मिला। गांव की सभी महिलाएं उस घर के सामने इकट्ठा हो गईं। पुरुषों को थोड़ी दूरी पर खड़ा रहने को कहा गया ताकि दाई को कुछ जरूरत हो तो वे बाजार से ला सकें। और अचानक सभी महिलाएं खुशी से झूम उठीं, जैसे क्रिकेट स्टेडियम में छक्का लगने पर होता है। यह खुशी नवजात के रोने की आवाज सुनकर थी। गली के कोने पर खड़े पुरुषों ने भी राहत की सांस ली। कुछ ने आसमान की ओर देखकर भगवान का धन्यवाद किया, तो कुछ ने अपनी गर्दन में लटके लॉकेट को उतारकर सम्मानपूर्वक अपनी आंखों पर लगाया। यह घटना 1940 की है और इसी तरह

मेरी मां का जन्म हुआ था। एक दशक बाद जब उनके सबसे छोटे भाई का जन्म हुआ, तो यह दृश्य दोबारा नहीं देखा गया, क्योंकि तब तक वहां पक्की सड़क बन चुकी थी और लोग बैलगाड़ी में एक घंटे से भी कम समय में गर्भवती महिलाओं को पास के अस्पताल ले जाने लगे थे। हाल ही में जब मैं उस गांव में गया, तो देखा कि अब वही दूरी, आपस में जोड़ती दो लेन की सड़कों के कारण मात्र 15 मिनट में तय हो जाती है। यह पुरानी यादें इस गुरुवार को तब ताजा हो गईं, जब महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और अजीत पवार के साथ नाशिक के इगतपुरी में हिंदू हृदयसम्राट बालासाहेब ठाकरे महाराष्ट्र समृद्धि महामार्ग के अंतिम चरण का उद्घाटन किया। 701 किमी लंबे नागपुर-मुंबई एक्सप्रेसवे के अंतिम 76 किमी खंड के उद्घाटन के साथ ही महायुति द्वारा राज्य के विकास के लिए किया गया वादा पूरा हुआ। यह एक्सप्रेसवे अब राज्य के बंदरगाह आधारित विकास योजना के तहत 24 जिलों को सीधे और अप्रत्यक्ष रूप से बंदरगाहों से जोड़ता है। अपने भाषण में फडणवीस ने कहा कि उनकी सरकार एक और वादा पूरा करेगी, जो है एक्सेस-कंट्रोल्ड शक्तिपीठ हाईवे का निर्माण। महाराष्ट्र के विभिन्न कोनों में चार शक्तिपीठ हैं। इनके जुड़ने से न केवल तीर्थयात्रियों को लाभ होगा, बल्कि इससे मराठवाड़ा के आर्थिक विकास को बल मिलेगा, जिसकी अमेरिका जैसे विकसित देशों के अंतरराज्यीय हाईवे सिस्टम से तुलना की जा सकती है। इसमें कोई शक नहीं कि अमेरिका की सड़कें दुनिया की सबसे बेहतरीन सड़कों में गिनी जाती हैं। खासकर इंटरस्टेट हाईवे सिस्टम देश की अर्थव्यवस्था को मजबूती प्रदान करता है। ये सड़कें न केवल परिवहन को सुगम बनाती हैं, बल्कि लॉजिस्टिक लागत को भी कम करती हैं। इससे व्यापारियों को व्यापक बाजार तक पहुंच मिलती है। यह नेटवर्क, उत्पादकों को उपभोक्ताओं से जोड़ता है, सुरक्षा में सुधार करता है और आर्थिक उत्पादकता को बढ़ाता है। इससे जीवन स्तर में भी सुधार होता है। सड़कों के निर्माण से स्वास्थ्य सेवाएं भी अंतिम व्यक्ति तक पहुंचती हैं, जो मानव जाति के लिए एक बड़ा लाभ है। इसके अलावा, सड़क नेटवर्क पर्यटन को बढ़ावा देता है, जिससे होटल, रेस्टोरेंट और मनोरंजन जैसे संबंधित उद्योगों को बढ़ावा मिलता है। फंडा यह है कि अच्छी सड़कों का निर्माण केवल कनेक्टिविटी नहीं बढ़ाता, बल्कि जीवन को भी समृद्ध बनाता है। इससे न केवल व्यक्ति, बल्कि पूरा देश भी समृद्ध होता है, क्योंकि इनसे व्यापार और वाणिज्य में उछाल आता है।

भारत अब केवल कूटनीति पर ही निर्भर नहीं रहने वाला है

अब जब ऑपरेशन सिंदूर को एक महीना पूरा होने आया है, उससे जुड़े कुछ निष्कर्षों को ठीक से समझ लेना जरूरी है। भारत की सेना ने पाकिस्तानी क्षेत्र में आतंकवादी ठिकानों और अन्य फेसिलिटीज पर जोरदार लेकिन ऐहतियाती और टारगेटेड हमला किया था।यहां तक ??कि आक्रमण का समय भी रात को इसलिए चुना गया ताकि नागरिकों को होने वाली क्षति से बचा जा सके। पाकिस्तान हाई-अलर्ट पर था, इसके बावजूद भारत ने सफलतापूर्वक उसकी डिफेंसिव-लाइंस को

भेद दिया और अपने लक्ष्यों पर प्रहार करके कुछ आतंकवादियों का खात्मा करने में सफलता पाई। याद रहे कि इन आतंकवादियों के अंतिम संस्कार में उच्च-स्तरीय पाकिस्तानी अधिकारी शामिल हुए थे।इस ऑपरेशन के बाद पाकिस्तान से भारत के इंगेजमेंट्स की शर्तें हमेशा के लिए बदल गई हैं, क्योंकि अब भारत ने सैन्य-कार्रवाई को लेकर झिझक छोड़ दी है। एक अरसे तक कश्मीर मुद्दे के 'अंतरराष्ट्रीयकरण' के अंदेशे ने भारत को निरर्थक कूटनीतिक प्रक्रियाएं अपनाने के लिए प्रेरित किया था, लेकिन उनसे हमें बहुत कम हासिल हो सका। यहां तक ??कि संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की आतंकवाद प्रतिबंध समिति ने भी लंबे समय तक पाकिस्तान को अपने एक स्थायी सदस्य की छत्रछाया में रहने की अनुमति दी है।भारत अंतरराष्ट्रीय कूटनीति को छोड़ नहीं रहा है, लेकिन अब वह केवल उसी पर निर्भर भी नहीं रहेगा। इसके बजाय, भारत अब आतंकवाद का सैन्य-बल से जवाब देगा और किसी भी जवाबी कार्रवाई का स्पष्ट और दृढ़ संकल्प के साथ सामना भी करेगा। लेकिन भारत पाकिस्तान को उसके परमाणु हथियारों की धौंस दिखाने की अनुमति नहीं देने वाला।2016 में सीमा पार सर्जिकल स्ट्राइक से लेकर 2019 में खैबर पख्तूनख्वा में हवाई हमले तक, भारत ने अपने अभियानों के दायरे का उत्तरोत्तर विस्तार किया है और ऐसा करते हुए नियंत्रण रेखा और अंतरराष्ट्रीय सीमा दोनों को लांघा है। ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान के गढ़ में प्रहार किए गए। भारत ने दिखाया है कि आतंकवाद का मुकाबला परमाणु-युद्ध को आमंत्रित किए बिना भी एक संतुलित सैन्य-प्रतिक्रिया से किया जा सकता है।पाकिस्तान का सैन्य नेतृत्व अब जब भविष्य में कश्मीर या अन्य जगहों पर तबाही मचाने के लिए आतंकवादियों को भेजने पर विचार करेगा, तो पहले उसे खुद से पूछना होगा कि क्या वह भारत के जवाबी हमले के लिए भी तैयार है? उलटे इससे पाकिस्तान के लोगों को पानी की किल्लत हो सकती है। भारत ने सिंधु जल संधि को स्थगित करके यही संदेश दिया था।जहां उसके बाद से भारत ने जलप्रवाह को मोड़ने के लिए कोई इच्छा नहीं दिखाई है, लेकिन इस संदेश ने उपमहाद्वीप की भू-राजनीति को मौलिक रूप से बदल दिया है। भारत अब शांति के लिए बातचीत भर नहीं कर रहा है; वह पानी की निरंतर आपूर्ति के बदले में आतंकवाद की समाप्ति की मांग भी कर रहा है।ऑपरेशन सिंदूर के जरिए भारत ने दुनिया को यह भी याद दिलाया है कि पाकिस्तान के आतंकवाद से कितने गहरे ताल्लुक हैं। युद्ध विराम को अंजाम देने वाली परदे के पीछे की बातचीतों के बारे में नए विवरण निस्संदेह सामने आएंगे, लेकिन यह निर्विवाद है कि यह भारतीय सैन्य दबाव के बिना संभव नहीं था।इसके बाद अब निकट-भविष्य में भारत और पाकिस्तान के द्विपक्षीय संबंधों में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है, क्योंकि ऐसी कोई भी बातचीत- खासकर कश्मीर मुद्दे पर- फिलहाल दूर की संभावना है।वैसे भी कश्मीर भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव का मूल कारण नहीं है, यह तो पाकिस्तान द्वारा भारतीय क्षेत्र पर अपने दावों को सही ठहराने के लिए फैलाया गया एक मिथक है। यह नैरेटिव एक ऐसे कट्टरपंथी तर्क पर आधारित है- जिसे हाल ही में पाकिस्तान के सेना प्रमुख आसिम मुनीर ने दोहराया था- कि मुसलमान गैर-मुस्लिम बहुसंख्यक देश में नहीं रह सकते।भारत व पाकिस्तान में कोई तुलना नहीं है। भारत की जीडीपी पाकिस्तान से 11 गुना अधिक है और उसकी सैन्य-श्रेष्ठता के आगे भी पाकिस्तान नहीं टिकता। पाकिस्तान में उसकी फौज को हासिल अत्यधिक अधिकार, राष्ट्रीय बजट पर नियंत्रण, चीन और तुर्किए के साथ रणनीतिक गठबंधन उसे सशस्त्र संघर्ष को बनाए रखने के लिए शक्तिशाली उपकरण प्रदान करते हैं, जबकि किसी भी पारंपरिक युद्ध में भारत हमेशा पाकिस्तान पर न केवल जीत हासिल करेगा, बल्कि उसे काफी नुकसान भी पहुंचा सकता है। भारत ने सीमापार आतंकवाद का सामना करने में जैसी दृढ़ता दिखाई, उस पर वह गर्व कर सकता है।अब भारत ने सैन्य-कार्रवाई को लेकर झिझक छोड़ दी है। एक अरसे तक कश्मीर मुद्दे के 'अंतरराष्ट्रीयकरण' के अंदेशे ने भारत को निरर्थक कूटनीतिक प्रक्रियाएं अपनाने के लिए प्रेरित किया था, लेकिन उनसे हमें क्या हासिल हुआ? (शशि थरूर)

आपका टैरेस भविष्य में आपको 'पॉवर-फुल' बना सकता है!

हमने परिवहन में इलेक्ट्रिक कारों के विचार को स्वीकार कर लिया है। हमने पेसमेकर के विचार को भी अपना लिया है, जिसे दिल की धड़कनों को स्थिर रखने के लिए डिजाइन किया गया है। लेकिन अब अगले स्तर पर जाने के लिए तैयार हो जाइए।आने वाले समय में इलेक्ट्रिक विमान भी होंगे और वही बिजली रुमाटॉइड आर्थराइटिस जैसी बीमारियों से लेकर ग्लियोब्लास्टोमा जैसे मुश्किल से इलाज होने वाले मस्तिष्क कैंसर और पैंक्रियाटिक कैंसर को ठीक करने के लिए भी तैयार हो रही है!जी हां, न केवल बीमारियों के संभावित उपचार के रूप में, बल्कि नई ग्रीन-टेक्नोलॉजी को अपनाकर 2050 तक ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करने के अपने जलवायु-लक्ष्य तक पहुंचने में एविएशन क्षेत्र की मदद करने के लिए भी बिजली तैयार हो रही है।टोरंटो से 135 किमी दूर ओंटारियो के लिंडसे में एक छोटे-से हवाई अड्डे पर आपका स्वागत है। यहां होराइजन एयरक्राफ्ट लिमिटेड नामक कंपनी चुपचाप

दुनिया का पहला हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वर्टिकल टेकऑफ और लैंडिंग विमान बना रही है।इसे 'ईवीटीओएल विमान' के नाम से जाना जाता है! खोज और बचाव कार्यों, टाइट लैंडिंग्स, छोटे समूहों और क्षेत्रीय उड़ानों के लिए डिजाइन किए गए होराइजन का सात सीटर विमान पायलट सहित किसी हेलीकॉप्टर की तरह टेकऑफ और लैंड करता है, लेकिन वह 450 किलोमीटर प्रति घंटे से अधिक की गति से यात्रा करने में सक्षम है। कंपनी के सीईओ ब्रैंडन रॉबिन्सन को भरोसा है कि अगले 24 महीनों में उड़ान परीक्षण शुरू करने के लिए एक फुल-स्केल प्रोटोटाइप तैयार हो जाएगा।यदि आप 'ईवीटीओएल विमान' की मदद से दो घंटे की यात्रा करके अमेरिका के सिनसिनाटी विश्वविद्यालय जाते हैं, जो कि वहां से 800 किमी दूर है और पोर्टसमाउथ, जो कि 900 किमी दूर है, तो आप नोवोक्योर नामक ऑन्कोलॉजी कंपनी के मुख्यालय में पहुंच जाएंगे।वे संयुक्त रूप से पता लगा रहे हैं कि डिवाइस के आकार को कैसे छोटा किया जाए और इलेक्ट्रिक फील्ड्स और प्लेसेस को ऐसे कैसे ?उपयोग किया जाए कि इससे कैंसर के इलाज में मदद ली जा सके। उन्होंने पहले से ही ऐसी तकनीक विकसित कर ली है, जो ट्यूमर के विकास को धीमा करने के लिए शरीर के सेल-डि?वीजन में इलेक्ट्र?किल फोर्सेस को बाधित करती है।शरीर में विद्युत-घटकों के होने का यह नया विचार हमारे भविष्य के इलाज के तरीकों के बारे में हमारी सोच को बदल रहा है। नोवोक्योर के सीईओ एशले कॉर्डोवा का तो यही मानना ??है। 62 वर्षीय मैकेनिकल इंजीनियर टिम नुगेंट जैसे ग्लियोब्लास्टोमा के रोगी पहले ही अपने सिर पर इलेक्ट्रोड्स युक्त पैचेस पहन रहे हैं, जो एक बैटरी पैक से इलेक्ट्रोड्स डिलीवर करते हैं।इसके पीछे यह सोच है कि सेल-डिवीजन को बाधित करने के लिए कम तीव्रता वाले इलेक्ट्रिकल फील्ड्स का उपयोग किया जाए। इनमें से कुछ निष्कर्ष अभी मानव परीक्षण के चरण में हैं। यह बताता है कि भविष्य में नई तकनीकें इस बात का दायरा बढ़ाने जा रहे हैं कि कैसे बिजली हमारे दैनिक जीवन में और महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। हो सकता है बिजली कैंसर का इलाज करने में कामयाब हो जाए।आने वाले वर्षों में हमारे जीवन का हिस्सा बन सकने वाली ये वैश्विक गतिविधियां एक प्रमुख बदलाव की ओर इशारा करती हैं।

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 सांसद बने 36 वर्षीय एक युवा नेता ने प्रधानमंत्री नेहरू से संसद का विशेष सत्र बुलाने का अनुरोध किया। उनका नाम अटल बिहारी वाजपेयी था। पं. 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 सहमति 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 महत्वपूर्ण नहीं है। क्योंकि किसी भी युद्ध में दोनों पक्षों को कुछ ना कुछ नुकसान तो होगा ही, और हमारी सरकार ने पाकिस्तान में महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों को हुए नुकसान के पर्याप्त विजुअल प्रमाण भी उपलब्ध कराए हैं। लेकिन अब सार्वजनिक वृत्त में इस बात पर कुछ गंभीर विरोधाभास सामने आए हैं कि युद्ध विराम कैसे और क्यों हुआ। अमेरिकी वाणिज्य मंत्री हॉवर्ड लुटनिक ने 23 मई को अमेरिकी अंतरराष्ट्रीय व्यापार न्यायालय में शपथ 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 केवल 'बातचीत' हुई थी और 'व्यापार के मुद्दों पर कोई चर्चा नहीं हुई थी।' जायसवाल ने आगे 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 अमेरिका के सबसे वरिष्ठ मंत्रियों में से एक के द्वारा न्यायालय में शपथ लेकर कही गई बात और हमारे आधिकारिक प्रवक्ता द्वारा प्रेस वार्ता में दिया गया बयान-दोनों एक-दूसरे के बिल्कुल विपरीत हैं। भारतीय जनता इन विपरीत रुखों को कैसे समझे? यह भी रहस्य बना हुआ है कि राष्ट्रपति ट्रम्प युद्ध विराम की घोषणा कैसे कर सकते हैं, जबकि हमारे आधिकारिक प्रवक्ता ने सार्वजनिक रूप से कहा है कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम 'प्रत्यक्ष संपर्क' के माध्यम से हुआ है। फिर इस मामले में अमेरिका की क्या भूमिका थी? युद्ध कब छेड़ा जाए और युद्ध को समाप्त करने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है- इसको लेकर हमें निर्वाचित सरकार पर भरोसा करना चाहिए। लेकिन सरकार को भी और अधिक पारदर्शी होना चाहिए। ऐसा कहना 'पाकिस्तानी एजेंट' होना नहीं है। अगर सार्वजनिक क्षेत्र में सूचना पर तथ्यात्मक स्पष्टीकरण का प्रावधान है, तो जनता को इसे पूछने का अधिकार है। चुनावी लाभ के लिए तिरंगा यात्रा निकालना इसका उत्तर नहीं है। युद्ध का पक्षपातपूर्ण राजनीतिकरण भले राजनीति के लिए आकर्षक हो, लेकिन इसमें कुछ सतहीपन और अवसरवादिता की झलक मिलती है। लोकतंत्र में परिपक्व-संवाद उसकी मजबूती का प्रतीक है, कमजोरी का नहीं। युद्ध विराम का अमेरिकी संस्करण हमारे संस्करण से अलग क्यों है- सरकार को इसे स्पष्ट करना चाहिए, या तो संसद के विशेष सत्र के माध्यम से या सर्वदलीय ब्रीफिंग के जरिए। अतीत में नेहरू और वाजपेयी द्वारा स्थापित ऐतिहासिक उदाहरण को हमें नहीं भूलना चाहिए। अब जब युद्ध विराम हो गया है, तो ऑपरेशन ??सिंदूर से संबंधित किसी वैध सवाल को यह कहकर नहीं टाला जा सकता कि यह राष्ट्र-विरोधी है। सरकार को राष्ट्रीय हित की सीमाओं के भीतर लोगों को विश्वास में लेना चाहिए। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

पीएम बोले- एलपीजी को लेकर कुछ लोग फायदा उठाने के लिए डर फैला रहे,कालाबाजारी करने वालों पर कड़ी कार्रवाई होगी

अब लगभग 100फीसदी लाइनें विद्युतीकृत हो चुकी हैं। दिन का लीडरशिप फोरम है, जिसमें दुनिया भर के राजनीतिक नेता, जितेंद्र सिंह, मनोहर लाल खट्टर और अर्जुन राम मेघवाल शामिल

2024-25 में रेलवे ने 180 करोड़ लीटर ईंधन की बचत की है। पहले कई इलाके माओवादी हिंसा से प्रभावित थे। अब ऐसे जिलों की संख्या घटकर सिंगल डिजिट में आ गई है। 2100 से ज्यादा नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया। करीब 300 को मार गिराया गया। एनएक्सटी समिट 2026 एक तीन राजनयिक, वैज्ञानिक और बिजनेस से जुड़े बड़े लोग शामिल हो रहे हैं।यह समिट आईटीवी नेटवर्क की एनएक्सटी पहल के तहत संडे गार्डियन फाउंडेशन और न्यूज-एक्स के साथ मिलकर आयोजित किया जा रहा है। समिट में केंद्र सरकार के कई वरिष्ठ मंत्री भी हिस्सा लेंगे। इनमें पीयूष गोयल, अश्विनी वैष्णव, हैं।इसके अलावा देश के कई राजनीतिक नेता भी चर्चा में भाग लेंगे। इनमें नायब सिंह सैनी, विवेक तन्खा, निशिकांत दुबे, मनीष तिवारी और शशि थरूर शामिल हैं। वहीं विदेश नीति से जुड़े मुद्दों पर चर्चा में पूर्व विदेश सचिव हर्षवर्धन श्रृंगला भी हिस्सा लेंगे।

जीजा के इश्क में पागल तीन बच्चों की मां ने पति को जिंदा जलाया,सीसीटीवी से पुलिस ने पकड़ा झूठ

कल्लाकुरिची। तमिलनाडु के कल्लाकुरिची में तीन बच्चों की मां ने अपने जीजा के साथ प्रेम फीसदी तक झुलस चुका है, इसलिए बेहतर इलाज के लिए उसे सलेम के अस्पताल में रेफर कर दिया। कल्लाकुरिची के पुलिस अधीक्षक एस. अरविंद- 'आरोपी महिला के खिलाफ मामला दर्ज

प्रसंग में रोड़ा बन रहे पति को जिंदा जला दिया। वारदात के बाद उसने हत्या को खुदकुशी साबित करने की कोशिश की। महिला ने दावा किया कि पति ने शराब के नशे में खुद को आग लगाई है। मगर सीसीटीवी फुटेज से उसके झूठ की पोल खुल गई। महिला को हिरासत में लेकर तमिलनाडु पुलिस पूछताछ कर रही है। कल्लाकुरिंची के पुलिस अधीक्षक एस. अरविंद के मुताबिक, मामंडल रोड का रहने वाला एंथनी रॉबिन (26) सलेम के चिन्नातिरुपाथी इलाके में एक गैस कंपनी में काम करता था। वीकेंड पर वह अपने घर में रहता था। शनिवार रात को वह शराब पीने के बाद सो गया। 8 मार्च की अल-सुबह वह अचानक चीखते-चिल्लाते हुए घर से निकला। उसके शरीर में आग लगी थी। उसकी हालत देखकर पड़ोसी आग बुझाई और उसे कल्लाकुरिची के सरकारी अस्पताल ले गए। डॉक्टरों ने बताया कि एंथनी रॉबिन 90 दिया। दो दिनों तक इलाज के बाद उसकी मौत हो गई। एंथनी की पत्नी ने पहले बताया था कि उसके पति ने खुद आग लगा ली। अवैध संबंध के कारण एंथनी और अम्मू में आए दिन होते थे झगड़े। सीसीटीवी फुटेज में पुलिस ने अम्मू को आग लगाते देख लिया था। पड़ोसियों से मिली जानकारी के आधार पर पुलिस ने जब छानबीन शुरू की तो एंथनी की पत्नी अम्मू ने बताया कि उसके पति ने शराब के नशे में खुद को आग लगा ली थी। तफ्तीश के दौरान एक बड़ा मोड़ तब आया, जब पुलिस के हाथ उसके घर के पास लगे सीसीटीवी कैमरे का फुटेज हाथ लगा। वीडियो में यह नजर आया कि जब एंथनी घर से बाहर निकला था, तब वह खुद को पोंछ रहा था। उसके बॉडी में आग नहीं लगी थी। कुछ सेकेंड बाद उसके पीछे अम्मू नजर आई, जिसने माचिस से उसके कपड़ों में आग लगाई, फिर पीछे हट गई। चंद सेकेंड में बदले सीन ने पुलिस को क्लू दे किया गया है। डिजिटल साक्ष्यों के आधार पर उससे पूछताछ की जा रही है। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि उसके कथित अफेयर को लेकर दंपति में झगड़े होते थे।' वीडियो से यह साफ हो गया कि घर के अंदर एंथनी रॉबिन पर पेट्रोल फेंका गया था और जब उसने जान बचाने के लिए भागने की कोशिश की तो अम्मू ने आग लगा दी। फिर पुलिस ने इस फैमिली को जानने वाले पड़ोसियों और अन्य लोगों से पूछताछ की। आरोपी पत्नी अम्मू को भी हिरासत में लिया गया। तब पुलिस को पता चला कि अम्मू और एंथनी रॉबिन की शादी काफी पहले हो गई थी। दंपति के दो बेटे और एक बेटी भी है। लंबे समय से अम्मू का अफेयर उसकी बहन के पति से चल रहा था। रॉबिन ने अम्मू को कई बार इस रिश्ते को खत्म करने की हिदायत दी थी। इस कारण दोनों के बीच अक्सर झगड़े होते रहते थे। इस कारण उसने पति की हत्या कर दी।

गांवों में 45 दिन बाद मिलेगा दूसरा घरेलू सिलेंडर,जमाखोरी रोकने के लिए सरकार ने 20 दिन समय बढ़ाया

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल की ईरान से जंग की था। 9 मार्चः अचानक डिमांड बढ़ने की वजह से तेल कंपनियों तरह की एडवांस और जल्दबाजी में की जा रही बुकिंग से सिस्टम

वजह से देशभर में एलपीजी की किल्लत हो गई है। गैस एजेंसियों के बाहर लम्बी लाइनें हैं। गैस सिलेंडर की कालाबाजारी और जमाखोरी भी हो रही है, जिसे रोकने के लिए सरकार ने बुकिंग के नियमों में फिर से बदलाव किया है। अब ग्रामीण क्षेत्रों में सिलेंडर लेने के बाद अगला सिलेंडर 45 दिन बाद बुक किया जा सकेगा। पेट्रोलियम मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने संसद में बताया कि यह फैसला सप्लाई को बेहतर तरीके से मैनेज करने और बेवजह होने वाली 'पैनिक बुकिंग' को रोकने के लिए किया है।6 मार्चः घरेलू एलपीजी बुकिंग के लिए लॉक-इन पीरियड 21 दिन किया गया। इससे पहले बुकिंग को लेकर ऐसा कोई नियम नहीं ने शहरों में लॉक-इन पीरियड बढ़ाकर 25 दिन किया। 12 मार्चः ग्रामीण क्षेत्रों में सिलेंडर बुक करने का गैप 20 दिन बढ़ाकर 45 दिन किया गया, ताकि सिलेंडर की सप्लाई मैनेज की जा सके।गांवों में औसतन एक परिवार सालभर में करीब 5 सिलेंडर ही इस्तेमाल करता है। ऐसे में जल्दी दोबारा बुकिंग की जरूरत नहीं पड़ती थी। हाल ही में देखा गया कि लोग अफवाहों की वजह से जरूरत न होने पर भी जल्दी-जल्दी सिलेंडर बुक करके स्टॉक कर रहे थे। मंत्रालय की ओर से बताया गया कि जो लोग पहले औसतन 55 दिनों में सिलेंडर बुक कराते थे, उन्होंने अचानक 15-15 दिनों के अंतर पर बुकिंग शुरू कर दी थी। इस पर दबाव बढ़ रहा था। मध्य प्रदेश में एलपीजी सिलेंडर की ऑनलाइन बुकिंग ठप जैसी है। सर्वर डाउन होने से भोपाल, इंदौर, ग्वालियर, उज्जैन, जबलपुर समेत पूरे प्रदेश में लोग सिलेंडर की बुकिंग नहीं कर पा रहे हैं। वेटिंग 7 से 8 दिन तक पहुंच गई है। गैस एजेंसियों में सुबह से शाम तक लोगों की भीड़ लगी हुई है। लखनऊ में दिन-दिनभर लाइन में खड़े रहने पर भी लोगों को सिलेंडर नहीं मिल पा रहा है। लोगों का दावा है कि इन सबके बावजूद 950 रुपए वाला सिलेंडर 1600 रुपए देने पर तुरंत मिल रहा है। कॉमर्शियल सिलेंडर भी 3500 रुपए में आसानी से उपलब्ध है।

राम पथ के किनारे बना रहा 300 बेड का मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल

अयोध्या। उत्तर प्रदेश सरकार की महत्वाकांक्षी योजनाओं में यह हास्पिटल जी -6 माडल पर दो बेसमेंट का बनेगा जो 7 मंजिला के मुताबिक रात-दिन काम करके तय समय में पूरा किया जाएगा।

शामिल राम पथ के किनारे 300 बेड के मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल का निर्माण शुरू हो गया है। यह परियोजना 163.71 करोड़ रुपये की लागत की है। जिसका भूमि पूजन के साथ नींव का निर्माण शुरू हो गया है। इस परियोजना के लिए सरकार ने पहली किस्त के रूप में 48 करोड़ रुपये जारी किए हैं। अस्पताल का निर्माण रामपथ रोड स्थित सीतापुर आंख अस्पताल की जगह ईपीसी मोड पर किया जाएगा। परियोजना के बारे में राजर्षि दशरथ मेडिकल कॉलेज के मेडिसिन विभाग के असोसिएट प्रफेसर डॉ. वीरेंद्र वर्मा ने बताया कि अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस होगा। जिसमें वे सभी सुविधाएं मिलेंगी जो यहां के मेडिकल कॉलेज में फिलहाल उपलब्ध नहीं है। उन्होंने बताया कि इसमें ओपीडी, जनरल वार्ड, आईसीयू, ऑपरेशन थिएटर और इमरजेंसी सहित सभी आधुनिक चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध होंगी। साथ ही चिकित्सकों और कर्मचारियों के लिए आवासीय कालोनी अलग बनेगी। पीडब्ल्यूडी निर्माण खंड-2 के इंजिनियर सत्येंद्र कुमार त्रिपाठी ने मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल के भवन का भूमि पूजन करने के बाद बताया कि पौने दो सौ करोड़ की यह परियोजना सरकार की महत्वपूर्ण परियोजनाओं में है। इसे अनुबंध जिला प्रशासन के सहयोग से छोटी मोटी समस्याओं को दूर कर निर्माण कार्य में तेजी लाई जाएगी। उन्होंने बताया कि राम मंदिर निर्माण पूरा होने के साथ मुख्य पर्व व त्योहारों पर श्रद्धालुओं की भीड़ लगातार लाखों में बनी रहती है। जिसमें देश विदेश के पर्यटक व श्रद्धालुओं के लिए मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल की जरूरत थी। सीएम योगी आदित्यनाथ के ड्रीम प्रोजेक्ट का अस्पताल बनने से अयोध्या और आसपास के क्षेत्रों के लोगों को गंभीर बीमारियों के इलाज के लिए लखनऊ जैसे बड़े शहरों में नहीं जाना पड़ेगा। इससे समय और धन दोनों की बचत होगी।

इंडिगो के एक विमान के लिए एवरेज 8 पायलट,घरेलू एयरलाइंस में सबसे कम

नयी दिल्ली। नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने गुरुवार को संसद में बताया कि इंडिगो में पायलट-टू-एयरक्राफ्ट रेश्यो 7.6 है यानी एक विमान के लिए एवरेज 8 पायलट हैं। ये देश की अन्य घरेलू एयरलाइंस के मुकाबले सबसे कम हैं। यह 375 पायलट हैं, जिनमें 58 महिलाएं हैं। देश में राष्ट्रीय राजमार्गों (एनएच) से होने वाली टोल वसूली 61 हजार करोड़ के पार हो गई है। पांच साल में इसमें करीब 120फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। सड़क परिवहन व राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी

जानकारी नागरिक उड्डयन राज्य मंत्री मुरलीधर मोहोल ने लोकसभा में लिखित जवाब में दी। दरअसल एक विमान दिन-भर में कई उड़ानें करता है और पायलटों को आराम भी देना होता है, इसलिए एक विमान के लिए कई पायलट होते हैं। आंकड़ों के मुताबिक सबसे ज्यादा अनुपात स्पाइसजेट में है। यहां हर एयरक्राफ्ट के लिए 9.4 पायलट का रेश्यो है। इसके बाद अकासा एयर में यह अनुपात 9.33 पायलट प्रति एयरक्राफ्ट है। वहीं एयर इंडिया में प्रति एयरक्राफ्ट 9.1 पायलट हैं, जबकि उसकी सहायक कंपनी एयर इंडिया एक्सप्रेस में यह अनुपात 8.8 है। भारत की सबसे बड़ी एयरलाइन इंडिगो के चीफ एग्जीक्यूटिव ऑफिसर पीटर एलबर्स ने 10 मार्च को पद से इस्तीफा दिया था। दिसंबर 2025 में फ्लाइट ऑपरेशन में गड़बड़ी हुई थी। उस दौरान करीब 3 लाख यात्री प्रभावित हुए थे, जिसके बाद एविएशन रेगुलेटर डीजीसीए ने एयरलाइन पर रु22.20 करोड़ का भारी जुर्माना भी लगाया था।मुरलीधर ने बताया कि एयर इंडिया एक्सप्रेस ने सबसे ज्यादा 48 विदेशी (एक्सपैट) पायलट नियुक्त किए हैं। इंडिगो ने 29 विदेशी पायलट हायर किए हैं। इंडिगो में कुल 5,200 पायलट हैं, जिनमें 970 महिला पायलट शामिल हैं। एयर इंडिया में 3,123 पायलट हैं, जिनमें 508 महिलाएं हैं। एयर इंडिया एक्सप्रेस में कुल 1,820 पायलट हैं, जिनमें 234 महिलाएं हैं। वहीं अकासा एयर में 761 पायलट हैं, जिनमें 76 महिला पायलट शामिल हैं। स्पाइसजेट में कुल ने लोकसभा में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि देश में टोल कलेक्शन में पांच वर्षों में लगातार और बड़ी वृद्धि दर्ज की गई है। 2024-25 में यह राशि 61,408.15 करोड़ रुपए रही। आंकड़ों के मुताबिक वित्त वर्ष 2020-21 में 27,926.67 करोड़ रुपए टोल वसूला गया था। सरकार ने बताया है कि टोल की दरें महंगाई से जुड़ी होती हैं।सरकार ने संसद को बताया है कि अभी ईरान में करीब 9,000 भारतीय नागरिक रह रहे हैं। इनमें छात्र, कारोबार करने वाले लोग, फैक्ट्री में काम करने वाले मजदूर, तीर्थयात्री, नाविक और मछुआरे शामिल हैं। विदेश राज्य मंत्री पबित्रा मार्गेरिटा ने राज्यसभा में कहा कि तेहरान में भारतीय दूतावास ने सभी भारतीयों को सावधानी बरतने, हालात की जानकारी लेते रहने और दूतावास के संपर्क में रहने की सलाह दी है। सरकार ने बताया कि मौजूदा हालात को देखते हुए विदेश मंत्रालय ने नई दिल्ली में एक विशेष नियंत्रण कक्ष शुरू किया है और दूतावास ने आपातकालीन सहायता फोन और ई-मेल सेवा भी शुरू की है।

जो भारतीय वापस भारत आना चाहते हैं, उनकी मदद के लिए दूतावास व्यवस्था कर रहा है। पश्चिम एशिया में तनाव तब बढ़ा जब अमेरिका और इजराइल ने 28 फरवरी को ईरान पर सैन्य हमला किया, जिसमें ईरान के सुप्रीम लीडर अली खामेनेई की मौत हो गई। इंडिगो के सीईओ पीटर एलबर्स का इस्तीफाःदिसंबर में फ्लाइट ऑपरेशन में गड़बड़ी हुई थी, रु22 करोड़ जुर्माना लगा था।

पंजाब में सिलेंडर लेकर भागते दिखे लोग,सरकार ने पीएनजी कनेक्शन लेने की सलाह दी

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल की ईरान से जंग की वजह से देशभर में एलपीजी की सिलेंडर की शवयात्रा निकाली गई।होटल-रेस्टोरेंट में गैस का स्टॉक खत्म होने से बिजनेस

किल्लत हो गई है। गैस एजेंसियों के बाहर लम्बी लाइनें हैं। गैस सिलेंडर की कालाबाजारी और जमाखोरी भी हो रही है। कई जगहों पर रु2 हजार का कॉमर्शियल सिलेंडर रु4 हजार में बिक रहा है। वहीं पंजाब में लोग सिलेंडर लेकर भागते नजर आए। केरल में करीब 40फीसदी रेस्टोरेंट बंद होने की कगार पर है। उधर, दिल्ली में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने एलपीजी सप्लाई की बिगड़ी स्थिति को लेकर केंद्र सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। राजस्थान में प्रदर्शन करते हुए ठप होने लगे हैं। कई जगह ताले भी लटकने लगे हैं। वहीं कोटा समेत कई शहरों में हॉस्टल मेस और ढाबों में मजबूरी में लकड़ी, कोयले और इलेक्ट्रिक चूल्हों पर खाना बनाया जा रहा है। कई शहरों में एजेंसियों पर सुबह 5 बजे से ही लंबी लाइनें लग रही हैं और सिलेंडर न मिलने पर लोगों की पुलिस से झड़प तक हो रही है। इस संकट के बीच सिलेंडर की कालाबाजारी भी हो रही है, जिसके विरोध में कांग्रेस ने जयपुर में सिलेंडर की शवयात्रा निकाली।

'ये सड़क मुस्लिमों के लिए नहीं' लिखने वाली लड़कियां गिरफ्तार,बोलीं- सनातन के लिए 10 बार जेल जाने को तैयार

देहरादून। दिल्ली-देहरादून नेशनल हाईवे पर 'ये सड़क मुसलमानों के लिए नहीं है' लिखने कि 'मैं ही इनका गार्जियन हूं और शाम तक हम इनकी बेल करवा लेंगे।' यह मामला 25 फरवरी को

के मामले में यूपी पुलिस ने देहरादून की दो महिलाओं और एक युवक को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। गिरफ्तारी के बाद एक महिला आरोपी ने मीडिया से कहा कि उन्होंने कोई गलत काम नहीं किया और सनातन के लिए वे एक बार नहीं बल्कि दस बार भी जेल जाने को तैयार हैं। इस पूरे मामले में हिंदू रक्षा दल का नाम सामने आया था। संगठन के उत्तराखंड प्रदेश अध्यक्ष ललित शर्मा ने पहले ही सोशल मीडिया पर वीडियो पोस्ट करते हुए इसकी जिम्मेदारी ली थी। उन्होंने कहा था कि यह सब उनकी जानकारी और संरक्षण में हुआ है। गिरफ्तारी के बाद भी उन्होंने कहा सामने आया था, जब देहरादून-सहारनपुर बॉर्डर के पास मोहंड स्थित एलिवेटेड रोड पर कुछ लोगों ने स्प्रे पेंट से सड़क किनारे 'मुसलमानों के लिए यह रोड नहीं है' और अंग्रेजी में 'ऊर्प्रे र्दे ग हदू त्त्दै दै श्ल्त्स्ऱे' लिख दिया था। इस घटना का वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था, जिसके बाद पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की थी।बिहारीगढ़ थाना पुलिस के अनुसार, हाईवे किनारे स्प्रे पेंट से भड़काऊ नारे लिखने के आरोप में 3 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार आरोपियों में देहरादून की रहने वाली सुलेखा, शारदा और जितेंद्र राघव के रूप में हुई है। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस के मुताबिक वीडियो और अन्य साक्ष्यों के आधार पर इनकी पहचान की गई थी। आरोप है कि तीनों ने हाईवे किनारे रेलिंग और सीमेंटेड ब्लॉक पर भड़काऊ नारे लिखे थे। 25 फरवरी को सामने आया था मामला- यह पूरा मामला 25 फरवरी को सामने आया था। उस दिन देहरादून-सहारनपुर बॉर्डर के पास मोहंड स्थित एलिवेटेड रोड पर दो महिलाओं ने स्प्रे पेंट से सड़क किनारे 'मुसलमानों के लिए यह सड़क नहीं है' लिख दिया था। इस घटना का करीब 57 से 59 सेकेंड का एक वीडियो भी सोशल मीडिया पर सामने आया था। वीडियो में दो युवतियां हाईवे किनारे रेलिंग और सीमेंटेड ब्लॉक पर स्प्रे पेंट से लिखती दिखाई देती हैं, जबकि एक युवक मोबाइल फोन से पूरी घटना का वीडियो बनाता नजर आता है।

वीडियो में दोनों महिलाएं गले में भगवा गमछा डाले दिखाई देती हैं। एक महिला अंग्रेजी में लिखती है 'ऊर्प्रे र्दे ग हर्दू त्त्दै दै श्ल्त्स्ऱे', जबकि दूसरी महिला हिंदी में लिखती है कि यह सड़क मुसलमानों के लिए नहीं है। लिखने के बाद दोनों महिलाएं 'जय श्रीराम' के नारे लगाती भी दिखाई देती हैं।नेशनल हाईवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया में कार्यरत कर्मचारी सुनील कुमार ने बिहारीगढ़ थाने में लिखित शिकायत दी थी। शिकायत में कहा गया कि 26 फरवरी 2026 की शाम दिल्ली-देहरादून नेशनल हाईवे के मोहंड के पास बने एलिवेटेड रोड पर कुछ लोगों ने स्प्रे पेंट से रेलिंग पर आपत्तिजनक शब्द लिख दिए।

शिकायतकर्ता ने बताया कि सड़क किनारे लिखे गए संदेश में 'मुसलमानों के लिए यह रोड नहीं है' जैसे शब्द लिखे गए थे, जो

आपत्तिजनक हैं। उन्होंने पुलिस से इस मामले में रिपोर्ट दर्ज कर कानूनी कार्रवाई करने की मांग की। शिकायत के आधार पर पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की और उपनिरीक्षक मोहित कुमार को जांच अधिकारी नियुक्त किया गया।घटना सामने आने के बाद हिंदू रक्षा दल के उत्तराखंड प्रदेश अध्यक्ष ललित शर्मा ने इस वीडियो को अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर पोस्ट किया था। पोस्ट में उन्होंने कहा था कि यह काम उनके संगठन की महिला कार्यकर्ताओं ने किया है और इसकी पूरी जिम्मेदारी वे लेते हैं। उन्होंने कहा था कि यह कदम उनके कहने पर उठाया गया था। उन्होंने कहा कि यह सड़क हिंदुओं के टैक्स से बनी है और इसी कारण उनके संगठन की कार्यकर्ताओं ने यह लिखा। उन्होंने यह भी कहा था कि यदि जरूरत पड़ी तो आगे और जगहों पर भी इस तरह के संदेश लिखे जाएंगे। बातचीत के दौरान उन्होंने संविधान, धर्म और सामाजिक मुद्दों से जुड़ी कई बातें भी कहीं थीं।इस मामले में जिन महिलाओं को गिरफ्तार किया गया है, उन्होंने भी बात की थी, जिसमें उन्होंने कहा था कि उन्हें नहीं लगता कि उन्होंने कोई गलत काम किया है। हिंदू रक्षा दल की कार्यकर्ता सुलेखा ने कहा था कि उन्होंने सड़कों पर लिखा है और यदि जरूरत पड़ी तो आगे मस्जिदों पर भी लिखेंगे। वहीं दूसरी कार्यकर्ता शारदा ने कहा था कि मुसलमान टैक्स नहीं देते, इसलिए उन्हें सड़क पर चलने से मना किया गया। उनका कहना था कि यह कदम उन्होंने अपने गुस्से के कारण उठाया था।इस मामले में हिंदू रक्षा दल से जुड़ी महिला कार्यकर्ताओं ने दैनिक भास्कर से बातचीत में कहा था कि उन्होंने गुस्से और आक्रोश में यह संदेश लिखा। सुलेखा राजपूत ने बताया कि वे सांगाखेड़ा गांव में एक कथित लव जिहाद के मामले को लेकर गई थीं, जहां एक हिंदू लड़की के घर नहीं पहुंचने की बात सामने आई थी। वहां से लौटते समय उनके मन में काफी आक्रोश था और उसी दौरान उन्होंने हाईवे किनारे स्प्रे पेंट से यह लिख दिया कि 'यह सड़क मुसलमानों के लिए नहीं है'। संध्या राजपूत ने बातचीत में कहा था कि उन्हें नहीं लगता कि उन्होंने कोई गलत काम किया है। उनका कहना था कि उन्होंने सिर्फ सड़क पर लिखा है और जरूरत पड़ी तो आगे और जगहों पर भी इस तरह के संदेश लिखेंगे।

ईरान-इजराइल जंग का असर, दीपिका पादुकोण का पेरिस इवेंट छूटा,मिडिल ईस्ट तनाव से इंटरनेशनल फ्लाइट्स प्रभावित

मुंबई। बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण को हाल ही में फ्लाइट्स प्रभावित हो गईं, जिसकी वजह से उनका पेरिस फैशन और एंटरटेनमेंट जगत में चर्चा का विषय बन गया

एक बड़ा झटका लगा है। रिपोर्ट्स के मुताबिक ईरान और इजराइल के बीच बढ़ते युद्ध तनाव का असर अब एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री तक पहुंच गया है। इसी कारण दीपिका को पेरिस में होने वाले एक खास इंटरनेशनल इवेंट में शामिल होने का प्लान कैंसिल करना पड़ा।दरअसल, दीपिका पादुकोण को फ्रांस की राजधानी पेरिस में होने वाले एक बड़े फैशन शो में हिस्सा लेना था। वह इस इवेंट के लिए पहले से तैयारियां भी कर चुकी थीं और उनकी टीम लगातार इसकी प्लानिंग कर रही थी। लेकिन मिडिल ईस्ट में बढ़ते तनाव और सुरक्षा कारणों से कई जाना संभव नहीं हो पाया। मिड-डे की रिपोर्ट के मुताबिक दीपिका को 9 मार्च के आसपास पेरिस के लिए रवाना होना था। लेकिन अचानक कई अंतरराष्ट्रीय उड़ानों के रद्द होने और ट्रैवल अनिश्चितता के कारण उनकी टीम को आखिरी वक्त में यह फैसला लेना पड़ा कि वह इस बार इवेंट में शामिल नहीं होंगी। बताया जा रहा है कि दीपिका इस इवेंट के लिए अपने आउटफिट और स्टाइलिंग की तैयारियां भी कर चुकी थीं। वह एक ग्लोबल लग्जरी ब्रांड की एंबेसडर होने के नाते इस शो में शामिल होने वाली थीं। ऐसे में उनका इस इवेंट से पीछे हटना है।हालांकि फिलहाल दीपिका की तरफ से इस मामले में कोई आधिकारिक बयान सामने नहीं आया है। लेकिन रिपोर्ट्स के मुताबिक मौजूदा हालात को देखते हुए उनकी टीम ने सुरक्षा और यात्रा संबंधी दिक्कतों को ध्यान में रखते हुए यह फैसला लिया। ईरान-इजराइल के बीच बढ़ते तनाव का असर सिर्फ राजनीति या अर्थव्यवस्था तक सीमित नहीं रहा, बल्कि अब इसका असर अंतरराष्ट्रीय इवेंट्स और मनोरंजन जगत पर भी साफ दिखाई देने लगा है। दीपिका का यह इवेंट मिस करना इसी का एक उदाहरण माना जा रहा है।

सूरज बड़जात्या की बेटी ईशा के रिसेप्शन में पहुंचे सलमानःआमिर खान भी नजर आए, तब्बू और रानी मुखर्जी भी इवेंट में शामिल हुईं

मुंबई। फिल्ममेकर सूरज बड़जात्या ने गुरुवार शाम को मुंबई में अपनी बेटी ईशा और उनके पति अभिषेक की शादी का रिसेप्शन होस्ट किया। यह इवेंट जुहू के जेडब्लू मैरियट होटल में हुआ और इसमें सलमान खान, आमिर खान समेत कई बॉलीवुड सेलेब्स शामिल हुए। सूरज बड़जात्या की बेटी के रिसेप्शन में विक्की कौशल, अनिल कपूर, अनुपम खेर, तब्बू, सोनाली बेंद्रे, नीना गुप्ता और बोमन ईरानी जैसे कलाकार पहुंचे। इसके अलावा रानी मुखर्जी, सोनू सूद और जैकी श्रॉफ जैसे सेलेब्स भी नजर आए। बता दें कि सूरज बड़जात्या मशहूर डायरेक्टर, प्रोड्यूसर और स्क्रीनराइटर हैं। वे राजश्री प्रोडक्शंस के चेयरमैन हैं, जिसे उनके दादा ताराचंद बड़जात्या ने शुरू किया था। सूरज ने 1989 में 24 साल की उम्र में फिल्म मैंने प्यार किया से डायरेक्शन में डेब्यू किया था, जो बहुत बड़ी हिट साबित हुई थी। बता दें कि फिल्म मैंने प्यार किया बतौर लीड एक्टर सलमान खान की पहली फिल्म थी। उन्होंने 'हम आपके हैं कौन...!', 'हम साथ-साथ हैं', 'विवाह', 'प्रेम रतन धन पायो' और 'ऊंचाई' जैसी फिल्में बनाईं। उनकी फिल्मों में पारिवारिक रिश्ते, भारतीय परंपराएं और मूल्य खास तौर पर दिखाए जाते हैं।

बॉयफ्रेंड पजेसिव था तो ब्रेकअप कर लिया,अब वो अमीर हो गया है तो उसे मिस कर रही हूं, क्या मेरी फीलिंग सही है?

नयी दिल्ली। मामले को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. जया सुब्रुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा से सवाल जवाब के माध्यम से

सवाल- मैं 28 साल की हूं और करीब दो साल तक एक रिलेशनशिप में थी। मैंने उस रिश्ते को निभाने की बहुत कोशिश की, लेकिन बात नहीं बनी। मेरा बॉयफ्रेंड मुझसे बहुत प्यार करता था, लेकिन वो जरूरत से ज्यादा ही प्रोटेक्टिव और शक्की मिजाज था। वो हर वक्त यह जानना चाहता था कि मैं कहां हूं, किससे बात कर रही हूं, क्या पहन रही हूं, यहां तक कि सोशल मीडिया पर किससे कनेक्ट हूं। धीरे-धीरे मुझे लगने लगा कि ये प्यार नहीं, एक तरह का कंट्रोल है। कई बार हमने इस बात को लेकर बहस की, पर कुछ सुधरा नहीं। आखिरकार मैंने ब्रेकअप कर लिया। ब्रेकअप के बाद भी मैं पूरी तरह उबर नहीं पाई। मैं कभी-कभी उसकी इंस्टाग्राम प्रोफाइल देखती थी। कुछ दिन पहले मुझे पता चला कि उसने लैंड रोवर गाड़ी खरीदी है। पता चला कि उसकी फैमिली के जो खेत थे, वहां से हाईवे निकला है। पहले वो एक साधारण मिडिल क्लास लड़का था, लेकिन अब रातोंरात करोड़पति हो गया है। उसके इंस्टाग्राम से पता चलता है कि वो काफी एलीट लाइफ स्टाइल इंजॉय कर रहा है। आए दिन क्लबिंग और पार्टी चल रही है। ये जानकर मन में अजीब-सा अफसोस हुआ। अब जब वो इतना अमीर हो गया है तो मैं उसकी जिंदगी में नहीं हूं। मुझे समझ नहीं आ रहा है- क्या मैं उसे सच में मिस कर रही हूं या फिर उसके अमीर होने की खबर से मुझे दुख हो रहा है। क्या ये फीलिंग्स नॉर्मल हैं? क्या मुझे उससे माफी मांगकर दोबारा कोशिश करनी चाहिए? जवाबः सबसे पहले तो ये जान लीजिए कि आप अकेली नहीं हैं। आपने जो महसूस किया और जो सवाल पूछे, वो बहुत से लोग अपने दिल में सोचते हैं। 28 साल की उम्र में आपने दो साल तक एक रिश्ते को दिल से निभाया। ये आसान नहीं होता, खासकर तब जब वो रिश्ता आपको खुशी की जगह घुटन देने लगे। आपने हिम्मत दिखाई और खुद को उस टॉक्सिक रिलेशनशिप से बाहर निकाला, ये बहुत बड़ी बात है। अपने लिए ऐसा फैसला लेना हर किसी के बस की बात नहीं होती। अब जो आप महसूस कर रही हैं- वो बेचैनी, वो अफसोस ये सब इंसान होने की निशानी है। जब हम किसी के साथ इतना वक्त बिताते हैं और फिर वो हमारी जिंदगी से चला जाता है, तो उसकी लाइफ के अपडेट्स सुनकर मन में उथल-पुथल होना आम बात है। खासकर तब, जब वो इंसान अचानक बहुत आगे बढ़ जाता है। क्या आप सच में उसे मिस कर रही हैं या कुछ और है? हम सब अच्छी जिंदगी के सपने देखते हैं। ऐसी जिंदगी, जिसमें पैसों की टेंशन न हो, शानदार गाड़ियां हों, छुट्टियों की प्लानिंग हो और हर दिन खुशी से बीत रहा हो। जब आप अपने एक्स की नई जिंदगी देखती हैं, उसकी लैंड रोवर, उसकी पार्टियां, तो शायद आपको लगता है कि काश, मैं भी उसकी जिंदगी का हिस्सा होती। ये सोचना बिल्कुल नॉर्मल है। लेकिन सवाल ये है कि क्या आप उसे सचमुच मिस कर रही हैं या उसकी नई चमक-दमक को? अगर वो आज भी वही मिडिल-क्लास लड़का होता, जिसके पास न गाड़ी होती, न पैसे होते तो क्या तब भी आप उसे इतना याद करतीं? शायद नहीं। इसलिए हो सकता है कि आपका दुख उसके जाने का कम और उसकी नई जिंदगी का हिस्सा न होने का ज्यादा हो। आपने जो बताया, उससे यह स्पष्ट है कि वो रिश्ता आपके लिए सही नहीं था। प्यार में इंसान को अपने पार्टनर की फिक्र होती है, पर किसी को हर कदम पर कंट्रोल करना प्यार नहीं होता। वो हर वक्त आप पर नजर रखता था, कहां जा रही हो, क्या पहन रही हो, किससे बात कर रही हो। ये सब सुनने में प्यार जैसा लग सकता है, पर असल में ये घुटन की तरह महसूस होता है। अगर वो आपके लिए सही इंसान होता तो आपको उससे दूर जाने की जरूरत ही नहीं पड़ती। आप खुश रहतीं, अपने फैसले ले पातीं और वो आप पर भरोसा करता। लेकिन ऐसा नहीं था। इसलिए ब्रेकअप आपकी गलती नहीं थी, बल्कि ये आपका सबसे समझदारी भरा कदम था। अब उसकी अमीरी को देखकर ये मत सोचिए कि आपने गलत किया। पैसा जिंदगी को आसान बना सकता है, पर रिश्ते को नहीं। अगर वो पहले कंट्रोलिंग था, तो पैसा आने से उसका स्वभाव नहीं बदलेगा।आपका दो साल का रिलेशनशिप था। इतने वक्त में बहुत सारी यादें बन जाती हैं। ऐसे में उसकी जिंदगी में क्या चल रहा है, ये जानने का मन करना स्वाभाविक है। इंस्टाग्राम पर उसकी नई-नई तस्वीरें देखना आपके लिए एक आदत बन गई होगी। लेकिन सच ये है कि सोशल मीडिया पर लोग सिर्फ अपनी अच्छी चीजें दिखाते हैं। उसकी गाड़ी, उसकी पार्टियां- ये सब उसकी जिंदगी का एक छोटा हिस्सा है। उसकी असली जिंदगी में क्या चल रहा है, ये कोई नहीं जानता। हो सकता है कि वो अंदर से खुश भी न हो। अगर उसकी प्रोफाइल बार-बार देखकर परेशान हो रही हैं तो ये एक संकेत है कि आपको इससे बाहर निकलने की जरूरत है। इस बेचैनी से कैसे निकलें? अब बात करते हैं कि आप इस उलझन से बाहर कैसे आ सकती हैं। कुछ आसान तरीके हैं- सोशल मीडिया से ब्रेक लें- उसकी प्रोफाइल देखना बंद करें। अगर मुश्किल हो तो उसे म्यूट या ब्लॉक कर दें। ये आपके लिए बेहतर है, न कि उसे सजा देने के लिए। पुरानी बातें याद करें- एक कागज पर लिखें कि आपने ब्रेकअप क्यों किया। जब भी उसका ख्याल मन में आए तो इस कागज के टुकड़े को पढ़ें। ये आपको सच्चाई याद दिलाता रहेगा। खुद को वक्त दें- दोस्तों के साथ समय बिताएं, कोई नया शौक शुरू करें। जो वक्त आप उसकी प्रोफाइल देखने में लगाती हैं, उसे किसी ऐसे काम में लगाएं, जिससे आपको खुशी मिले। किसी से बात करें- अगर मन बहुत भारी हो तो किसी दोस्त या काउंसलर से बात करें। अपने एहसासों को बाहर निकालना जरूरी है।आपने पूछा कि क्या आपको उससे माफी मांगकर रिश्ता फिर से जोड़ना चाहिए। इस सवाल पर मेरा जवाब है, बिल्कुल नहीं। आपने कुछ गलत नहीं किया है। एक टॉक्सिक रिलेशनशिप से निकलना आपका हक था। अगर आप माफी मांगेंगी, तो इससे आपके मन में अपने लिए ही इज्जत कम हो जाएगी। पैसा किसी इंसान के दिल या बर्ताव को नहीं बदलता। वो पहले जैसा था, शायद आज भी वैसा ही होगा। खुद को ये मत समझाइए कि शायद अब सब ठीक हो जाएगा। आपकी जिंदगी उससे बेहतर चीजों की हकदार है।आप जो महसूस कर रही हैं, वो गलत नहीं है। लेकिन ये समझना जरूरी है कि ये एहसास कहां से आ रहे हैं। आपने अपने लिए सही फैसला लिया था और आज भी आपको उस पर टिके रहना चाहिए। वक्त के साथ ये दुख कम हो जाएगा।

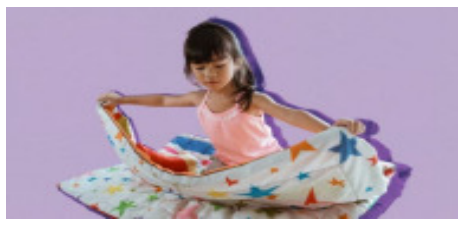
वॉचमैन की नौकरी की, कभी धनिया बेची,आज बॉलीवुड के सबसे दमदार अभिनेता बन गए नवाजुद्दीन सिद्दीकी

मुंबई।छोटे से कस्बे बुधाना से निकलकर बॉलीवुड तक का सफर तय करने वाले नवाजुद्दीन सिद्दीकी की कहानी संघर्ष, धैर्य और जुनून की मिसाल है। किसान परिवार में जन्मे नवाज ने बचपन सादगी और सीमित संसाधनों के बीच बिताया। केमिस्ट की नौकरी से लेकर दिल्ली में थिएटर और फिर मुंबई में छोटे-छोटे रोल करने तक, उनका सफर आसान नहीं रहा। कई फिल्मों में 1-2 मिनट की झलक से शुरुआत करने वाले नवाज ने कभी हार नहीं मानी। धीरे-धीरे उनके अभिनय की सच्चाई ने दर्शकों और फिल्ममेकरों का ध्यान खींचा। ब्लैक फ्राइडे, पीपली लाइव और न्यूयॉर्क जैसी फिल्मों ने उनके टैलेंट की झलक दी, लेकिन असली पहचान गैंग्स ऑफ वासेपुर से मिली। इसके बाद कहानी, द लंचबॉक्स और मांझीः द माउंटेन मैन जैसी फिल्मों में दमदार अभिनय ने उन्हें इंडस्ट्री के सबसे भरोसेमंद अभिनेताओं में

शामिल कर दिया। नवाजुद्दीन सिद्दीकी का जन्म 19 मई 1974 को उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर जिले के छोटे से कस्बे बुधाना में एक किसान परिवार में हुआ था। गांव का माहौल बेहद साधारण था और वहां मनोरंजन के साधन भी बहुत कम थे। बचपन में वे स्थानीय रामलीला और छोटे-मोटे मंचीय कार्यक्रमों को देखकर अभिनय से प्रभावित होते थे। गांव की सादगी और जमीन से जुड़ा जीवन उनके व्यक्तित्व का अहम हिस्सा बना। यही वजह है कि आगे चलकर उनके अभिनय में आम आदमी की सच्चाई झलकती है। छोटे कस्बे में पले-बढ़े नवाज ने कभी नहीं सोचा था कि एक दिन वह बॉलीवुड के सबसे प्रभावशाली अभिनेताओं में गिने जाएंगे। नवाजुद्दीन सिद्दीकी नौ भाई-बहनों वाले बड़े परिवार में पले-बढ़े। इतने बड़े परिवार में जिम्मेदारियां भी जल्दी आ जाती हैं। घर में अनुशासन और मेहनत का माहौल था, जिसने उनके स्वभाव को मजबूत बनाया। छोटे कस्बे से होने के बावजूद नवाज के अंदर कुछ अलग करने की चाह थी। परिवार की साधारण जिंदगी और सीमित संसाधनों के बीच उन्होंने बड़े सपने देखे। यही सपना बाद में उन्हें गांव से बाहर निकलकर अभिनय की दुनिया की ओर ले गया। उनके लिए यह सफर आसान नहीं था, लेकिन बचपन की परिस्थितियों ने उन्हें संघर्ष के लिए तैयार कर दिया। कॉलेज से केमिस्ट्री में ग्रेजुएशन करने के बाद नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने वडोदरा में केमिस्ट की नौकरी की। यही वह समय था जब पहली बार उन्होंने थिएटर का नाटक देखा और अभिनय का सपना उनके भीतर जन्मा। एक नाटक देखने के बाद उन्हें लगा कि यही वह दुनिया है जिसमें वह खुद को देखना चाहते हैं। उस रात उन्होंने तय किया कि जीवन में कुछ भी

9 साल की बेटी अलग कमरे में नहीं सोती,डरती और रोती है, उसे इंडीपेंडेंट कैसे बनाएं, हमसे अलग सोने की आदत कैसे डालें

नयी दिल्ली। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. अमिता श्रृंगी, साइकोलॉजिस्ट, फैमिली एंड चाइल्ड काउंसलर, जयपुर से सवाल जवाब के माध्यम से. सवाल- मैं इंदौर का



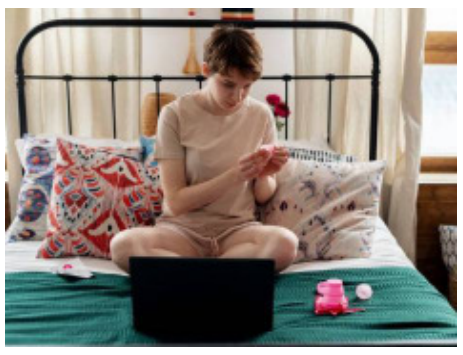
रहने वाला हूं। मेरी 9 साल की बेटी है। वह रात में अकेले सोने से डरती है। वह अक्सर कहती है कि उसे अंधेरे से डर लगता है और वह सपना देखती है कि हम कहीं चले गए हैं। हमारा मानना है कि अब वह बड़ी हो गई है और उसे अलग कमरे में सोने की आदत डालनी चाहिए ताकि वह आत्मनिर्भर बन सके। हम उसकी भलाई चाहते हैं। लेकिन हमारे लिए यह तय कर पाना मुश्किल हो गया है कि आखिर किस उम्र में बच्चे को अकेले सोने के लिए तैयार करना चाहिए। हमारा डर यह भी है कि कहीं उसे अकेलापन न महसूस हो या यह

बदलाव उसके आत्मविश्वास को नुकसान न पहुंचा दे। कृपया मेरा मार्गदर्शन करें। जवाब- आपकी चिंता स्वाभाविक है। बहुत से पेरेंट्स को इस स्थिति का सामना करना पड़ता है। हालांकि इसमें बहुत चिंता करने की बात नहीं है। आपकी बेटी 9 साल की उम्र में भी आपके साथ ही सो रही है या रात में अकेले सोने से डरती है तो इसका मतलब है कि वह बचपन से ही आपके पास सोती आ रही है। यह उसके लिए सुरक्षा, सुकून और प्यार का प्रतीक बन चुका है, जो एक स्वाभाविक और सुंदर अनुभव है। लेकिन अब समय है कि प्यार के साथ-साथ उसमें धीरे-धीरे स्वतंत्रता के बीज भी बोए जाएं। हेल्दी पेरेंटिंग का मतलब है 'प्यार और स्वतंत्रता का संतुलन' बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं, खुद से खाना सीखते हैं, पॉटी-सुसु बताने लगते हैं, स्कूल जाते हैं और पानी की बोतल से खुद पानी पीना सीखते हैं। ये छोटी-छोटी चीजें आत्मनिर्भरता और स्वतंत्रता के संकेत हैं। वह समय के साथ छोटे-छोटे काम खुद से करना सीखते हैं, जबकि बचपन में ये सारे काम कोई बड़ा उनके लिए कर रहा था। इसी तरह से अकेले सोना भी उस स्वतंत्रता की दिशा में एक कदम है। बच्चे को बचपन से ही आत्मनिर्भर बनाना जरूरी- अगर बच्चे बढ़ती उम्र में भी हर काम के लिए पेरेंट्स पर निर्भर रहते हैं तो इसका मतलब है कि अब तक के पालन-पोषण में कुछ कमी रह गई है। कुल मिलाकर इस समय उन्हें स्वतंत्रता देने की जरूरत है। छोटे-छोटे कामों से इसकी शुरुआत करें। बच्चे की क्षमता के अनुसार जितने काम उसके दायरे में आते हैं, वे काम करने के लिए उसे प्रेरित करें। चाहे वह घर के काम हों या उसके खुद के काम। जैसेकि 'पानी का गिलास ला दो', 'अखबार दे दो' और 'ये पैकेट डस्टबिन में फेंक दो' वगैरह-वगैरह। ये काम देखने में छोटे लग सकते हैं, लेकिन इनसे बच्चा महसूस करता है कि वह परिवार का एक अहम हिस्सा है। जब वह कोई काम खुद करता है तो उसकी तारीफ करें और कहें, 'वाह! अब तो तुम बड़े हो गए हो।' इससे वह स्वाभाविक रूप से जिम्मेदारी लेना शुरू करता है। बच्चे में आत्मनिर्भरता बढ़ाने के लिए कुछ

और कदम उठा सकते हैं। कई बार माता-पिता प्यार में ऐसा व्यवहार करने लगते हैं, जो अनजाने में बच्चे को बहुत ज्यादा डिपेंडेंट बना देता है। जैसेकि- खाना भी मां ही खिलाएं, कपड़े भी मां ही पहनाएं, सामान भी कोई और उठाए, जिस चीज की जरूरत हो उसे बोलने से पहले ही पूरा कर दिया जाए। ऐसे में बच्चा हर छोटी-बड़ी चीज के लिए दूसरों पर निर्भर रहना सीख जाता है। इससे वह न जिम्मेदारी सीखता है, न निर्णय लेना, न धैर्य, न आत्मविश्वास। वह हर काम में किसी और की मदद ढूंढ़ने लगता है। इसलिए पेरेंट्स को चाहिए कि वे बच्चे को बचपन से ही अपने छोटे-छोटे फैसले लेने दें, उसे अपने काम खुद करना सिखाएं। याद रखें कि हर बार आगे बढ़कर मदद करने से ज्यादा जरूरी उसे यह भरोसा देना है कि वह ये काम खुद भी कर सकता है। इन छोटे-छोटे कामों और बदलावों से बच्चे में जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है, जो उसे अकेले सोने के लिए प्रेरित करती है। इसके साथ ही माता-पिता को यह समझना चाहिए कि अकेले सोना भी आत्मनिर्भर और स्वावलंबी बनने की प्रक्रिया का एक अहम हिस्सा है। यह कोई सजा नहीं, बल्कि बच्चे के लिए खुद पर भरोसा करना सीखने का एक अवसर है। इसलिए जरूरी है कि पहले उसे मानसिक रूप से तैयार करें, प्यार और स्नेह के साथ प्रेरित करें और समय आने पर धीरे-धीरे सोने की यह स्वतंत्रता उसे सौंपें। इसके लिए धीरे-धीरे कोशिश करें और इस दौरान कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें। बच्चे को अचानक खुद से न करें दूर- बच्चे को अचानक अलग करना सही तरीका नहीं है। अगर उसे अचानक अकेले सोने के लिए मजबूर किया जाता है तो वह खुद को असुरक्षित, असहाय और अस्वीकृत महसूस कर सकता है। यह बदलाव उसके आत्मविश्वास को मजबूत करने के बजाय कमजोर कर सकता है। ऐसे में बच्चा या तो हर वक्त माता-पिता की छाया में रहना चाहेगा या फिर भीतर ही भीतर डर और चिंता को दबाकर जीना शुरू कर देगा। इसलिए जरूरी है कि यह बदलाव धीरे-धीरे, प्यार और समझदारी से किया जाए ताकि वह न सिर्फ अलग सोना सीखे, बल्कि खुद पर भरोसा करना भी। अंत में यही कहूंगी कि बच्चों को स्वतंत्र बनाना है तो पहले उन्हें सुरक्षित महसूस कराना होगा क्योंकि आत्मनिर्भरता वहीं पनपती है, जहां विश्वास और भावनात्मक जुड़ाव की जड़ें गहरी हों। इससे उसमें धीरे-धीरे अलग सोने की आदत विकसित होगी।

क्या आपको पीरियड्स के समय बुखार आता है,डॉक्टर से जानें क्या है पीरियड फ्लू, किन्हें ज्यादा जोखिम, कैसे करें बचाव

नयी दिल्ली। पीरियड साइकल में काफी असहज अनुभव होता है। खासतौर पर उन महिलाओं के लिए अधिक असहज होता है, जिनका मेंस्ट्रुअल साइकल अनियमित रहता है। जिन महिलाओं को हर महीने पीरियड फ्लू होता है, उनके लिए यह अनुभव और भी ज्यादा तकलीफदेह हो सकता है। इसमें हर बार पीरियड्स में फ्लू जैसे लक्षणों का सामना करना पड़ता है। पीरियड से पहले गले में खराश, बुखार और शरीर में कमजोरी या फ्लू जैसी स्थिति होती है। पीरियड महिलाओं की जिंदगी में नेचुरल क्रिया है, लेकिन ये कई बार काफी तकलीफदेह होते हैं। इसका कोई निश्चित आंकड़ा नहीं है कि कितनी महिलाएं पीरियड्स फ्लू का सामना करती हैं। हालांकि, 90फीसदी महिलाओं को प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। लगभग इन सभी महिलाओं को पीरियड्स फ्लू के लक्षणों का सामना भी करना पड़ता है। इसलिए 'फिजिकल हेल्थ' में आज जानेंगे कि पीरियड्स फ्लू क्या है। साथ ही जानेंगे कि- इसके क्या लक्षण हैं? पीरियड्स फ्लू के क्या कारण हैं? इससे कैसे राहत मिल सकती है? पीरियड फ्लू क्या है? इसे मेंस्ट्रुअल फ्लू भी कहा जाता है। यह एक ऐसी स्थिति है जो महिलाओं को उनके पीरियड शुरू होने से पहले, दौरान या बाद में प्रभावित करती है। भले ही यह कोई मेडिकली पुष्टि की गई बीमारी नहीं है, लेकिन यह बहुत सी महिलाओं में देखने को मिलती है। पीरियड के समय शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलावों के कारण हर महिला पर अलग-अलग असर होते हैं। कुछ लोगों को पीरियड से ठीक पहले ही पीएमएस यानी प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। जबकि कुछ को पूरे पीरियड के दौरान तबीयत खराब लगती है। इसमें पीरियड फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं इसका कोई स्पष्ट आंकड़ा या वजह नहीं है कि कितनी महिलाओं में पीरियड फ्लू के लक्षण दिखते हैं, लेकिन प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम बहुत कॉमन है।



लगभग 90फीसदी महिलाओं को जीवन में कभी-न-कभी पीएमएस के साथ ये लक्षण दिखते हैं। ज्यादातर मामलों में ये लक्षण हल्के होते हैं और कंट्रोल किए जा सकते हैं। पीएमएस के ज्यादा गंभीर रूप को प्री-मेंस्ट्रुअल डिस्फोरिक डिसऑर्डर कहा जाता है। यह लगभग 5फीसदी महिलाओं को प्रभावित करता है। डॉ. मितुल के मुताबिक, ये एक मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारी है, क्योंकि इससे गंभीर मानसिक तनाव हो सकता है। जिस तरह सामान्य फ्लू के कई कारण हो सकते हैं, वैसे ही पीरियड फ्लू के भी कई कारण होते हैं। इसके सबसे कॉमन कारण ग्राफिक में देखिए। 1. हॉर्मोनल बदलाव- एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव शरीर में सूजन और इम्यून सिस्टम की प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं, जिससे फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं। 2. पोषण की कमी- अगर शरीर में विटामिन डी, आयरन, जिंक या मैग्नीशियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो तो थकान, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। 3. तनाव-तनाव इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देता है, जिससे शरीर संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की चपेट में आ सकता है। 4. संक्रमण- सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे संक्रमण पीरियड के लक्षणों को और खराब कर सकते हैं और पीरियड फ्लू जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। 5. ऑटोइम्यून डिजीज-लूपस और रुमेटॉइड अर्थराइटिस जैसी बीमारियों से पीड़ित महिलाओं में इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी के कारण शरीर में सूजन हो सकती है। 6. एलर्जी-खाने या किसी और चीज से एलर्जी होने पर भी पीरियड फ्लू जैसे लक्षण दिख सकते हैं। इसमें मतली , सिरदर्द और कमजोरी जैसे लक्षण दिख सकते हैं। 7. एंडोमेट्रिओसिस-इस स्थिति में बच्चेदानी की परत जैसा टिशू गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगता है, जिससे भारी और दर्दनाक पीरियड, पेट फूलना और थकावट होती है। 8. एडेनोमायोसिस-इसमें गर्भाशय की परत मांसपेशियों में अंदर तक बढ़ जाती है, जिससे पीरियड के दौरान बहुत ज्यादा ब्लीडिंग और तेज ऐंठन होती है। 9. थायरॉइड की समस्या-हाइपोथाइरॉइडिज्म और हाइपरथाइरॉइडिज्म दोनों से हॉर्मोनल असंतुलन हो सकता है, जिससे पीरियड से पहले बुखार और फ्लू जैसे लक्षण आ सकते हैं। 10. दवाइयां-कुछ दवाइयां, जैसे पेनकिलर या बर्थ कंट्रोल पिल्स गले में खराश, कंपकंपी, मांसपेशियों में दर्द जैसे फ्लू के लक्षण पैदा कर सकती हैं।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स
53/25/1 ए बेली रोड
न्यू कटरा प्रयागराज
(उ.प्र) 211002 से
मुद्रित एवं सी-41यूपी
एसआईडीसी औद्योगिक
क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा.पुनीत अरोरा
मो.न.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhuniksamachar.com

नोटः- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आर0बी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।