प्रयागराज, रविवार 22 मार्च 2026 से 28 मार्च 2026 तक
वर्ष-14, अंक-12
पृष्ठ- 8 मूल्य: 3 रूपये

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

आधुनिक समाचार

हिन्दी साप्ताहिक

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

जंग में दुश्मन हारा मुझे लगा था लोग सरकार के खिलाफ हो जाएंगे, लेकिन हमले के बावजूद देश एकजुट-ईरानी सुप्रीम लीडर

तेहरान/वॉशिंगटन डीसी। ईरान के सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई ने कहा है कि अमेरिका और इजराइल के साथ जारी जंग में दुश्मन की हार हुई है। नौरोज के मौके पर जारी लिखित संदेश में खामेनेई ने कहा कि दुश्मन देशों को उम्मीद थी कि हमलों के बाद ईरानी जनता सरकार के खिलाफ खड़ी हो जाएगी, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। खामेनेई ने कहा, 'मुझे लगा था कि कुछ दिनों के हमलों के बाद देश में डर और निराशा फैल जाएगी और लोग सरकार के खिलाफ खड़े हो जाएंगे, लेकिन यह मैं बड़ा गलत आकलन था।' खामेनेई के मुताबिक, इसके उलट देश में अलग-अलग विचारधाराओं और मतभेदों के बावजूद एकजुटता देखने को मिली है। उन्होंने कहा कि इसी एकता की वजह से दुश्मन अपने मकसद में कामयाब नहीं हो पाया और उसके खेमे में ही दरार पड़ गई है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने ईरान युद्ध में साथ न देने पर नाटो सहयोगी देशों पर नाराजगी जताई है। ट्रम्प ने कहा है कि नाटो देश कायर हैं और अमेरिका के बिना यह गठबंधन सिर्फ कागजी शेर है। उन्होंने ट्रुथ सोशल पर लिखा-'वे न्यूक्लियर ताकत वाले ईरान को रोकने की लड़ाई में शामिल नहीं होना चाहते थे। अब जब यह लड़ाई सैन्य रूप से जीत ली गई है, तो वे तेल की ऊंची कीमतों की शिकायत कर रहे हैं।' ट्रम्प ने होर्मुज स्ट्रेट का जिक्र करते हुए कहा कि इसे खुला रखने के लिए सैन्य मदद देना आसान है, लेकिन सहयोगी देश इसमें भी पीछे हट रहे हैं। उन्होंने कहा, 'यह बहुत आसान सैन्य कदम है, जिसमें

बहुत कम जोखिम है, लेकिन वे मदद नहीं करना चाहते। कायर हैं, और हम इसे याद रखेंगे।'सऊदी अरब के रक्षा मंत्रालय ने बताया है कि देश के पूर्वी हिस्से में कुल 22 ड्रोन को मार गिराया गया है। ये ड्रोन ईरान की ओर से किए जा रहे हमलों का हिस्सा थे। मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पहले जानकारी दी कि 10 ड्रोन को पूर्वी क्षेत्र में इंटरसेप्ट कर नष्ट किया गया। बाद में बताया गया कि एयर डिफेंस ने इसी इलाके में 12 और ड्रोन भी गिराए। ईरान ने अमेरिका और इजराइल के हमलों के जवाब में सऊदी अरब और आसपास के खाड़ी देशों पर जवाबी हमले तेज कर दिए हैं। ईरान जंग के बीच भारत के दो एलपीजी टैंकर जल्द ही होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने की तैयारी कर रहे हैं। रॉयटर्स की रिपोर्ट के अनुसार, पिछले 24 घंटों में इस अहम समुद्री रास्ते से कच्चे तेल के जहाजों की आवाजाही लगभग रुक गई है। रिपोर्ट के अनुसार, 'पाइन गैस' और 'जग वसंत' नाम के दो भारतीय एलपीजी टैंकर यूएई के शारजाह के पास मौजूद हैं। शिप ट्रैकिंग डेटा से पता चला है कि दोनों जहाज यात्रा के लिए सिग्नल दे रहे हैं। सूत्रों का कहना है कि ये टैंकर शनिवार को रवाना हो सकते हैं, हालांकि इसकी आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है। भारत के शिपिंग मंत्रालय के विशेष सचिव राजेश कुमार सिन्हा ने भी इस पर तुरंत कोई जानकारी नहीं दी। भारत सरकार ने अपने जहाजों की सुरक्षा को लेकर सावधानी बरतने की बात कही है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा कि खाड़ी में मौजूद भारत के 22 जहाजों की सुरक्षित और बिना रुकावट आवाजाही जरूरी है। 'जग वसंत' को बीपीसीएल ने किराए पर लिया है, जबकि 'पाइन गैस' का संचालन इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन कर रहा है। दोनों कंपनियों ने इस पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी।अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने साफ कहा है कि वह ईरान के साथ युद्ध में किसी भी तरह का सीजफायर नहीं चाहते हैं। मीडिया से बात करते हुए ट्रम्प ने कहा, 'जब आप दूसरे पक्ष को पूरी तरह तबाह कर रहे होते हैं, तब सीजफायर नहीं किया जाता।'ट्रम्प ने यह भी कहा कि अमेरिका इस युद्ध में बढ़त हासिल कर चुका है और इसी वजह से अभी युद्ध रोकने का कोई इरादा नहीं है। इसके साथ ही ट्रम्प ने नाटो देशों पर भी तीखा हमला बोला। उन्होंने सहयोग न करने पर नाटो सहयोगियों को कायर बताया और कहा कि अमेरिका के बिना यह सैन्य गठबंधन कागजी शेर जैसा है। रिपोर्ट्स के अनुसार, ट्रम्प नाटो देशों से ईरान के खिलाफ चल रहे अभियान में समर्थन चाहते थे, खासकर होर्मुज जलडमरूमध्य को खोलने के लिए, लेकिन कई देशों ने सीधे तौर पर शामिल होने से इनकार कर दिया। इस बयान के बाद अमेरिका और उसके सहयोगी देशों के बीच तनाव और बढ़ गया है।

अमेरिका की ईरानी तेल खरीद पर 30 दिन की छूट,भारत में पेट्रोल-डीजल के दाम स्थिर रहेंगे

नयी दिल्ली। ट्रम्प प्रशासन ने ईरानी तेल की खरीद पर प्रतिबंधों में 30 दिन की छूट दी है। ये छूट केवल समुद्र में मौजूद ईरानी तेल के टैंकरों की खरीद के लिए है। अमेरिकी ट्रेजरी मिनिस्टर स्कॉट बेसेंट ने इसकी घोषणा की। ट्रेजरी विभाग की वेबसाइट के मुताबिक यह छूट 20 मार्च से 19 अप्रैल के लिए है।

ग्लोबल मार्केट में तेल की सप्लाई बढ़ाने और कीमतों को काबू में रखने के लिए ऐसा किया गया है। अमेरिका-इजराइल की ईरान के साथ चल रही जंग की वजह से क्रूड की कीमतें 110 डॉलर के पार निकल गई है। 28 फरवरी को जंग शुरू होने से पहले ये 70 डॉलर के करीब थी। स्कॉट बेसेंट ने कहा कि दुनिया के लिए इस मौजूदा सप्लाई को अस्थायी रूप से खोलकर ग्लोबल मार्केट में लगभग 14 करोड़ बैरल तेल तेजी से आएगा। इससे दुनियाभर में ऊर्जा की उपलब्धता बढ़ेगी और सप्लाई पर जो अस्थायी दबाव बना है, उसे कम करने में मदद मिलेगी। ट्रम्प प्रशासन ने गुरुवार को एक नया 'जनरल लाइसेंस' जारी किया है, जिसके तहत उन रूसी टैंकरों से तेल बेचने की इजाजत दी गई है जो 12 मार्च तक लोड हो चुके थे। अमेरिकी ट्रेजरी विभाग के मुताबिक, यह छूट 11 अप्रैल 2026 तक लागू रहेगी। नया लाइसेंस 12 मार्च को जारी किए गए पिछले 30 दिनों के 'सेंक्शंस वेवर' की जगह लेगा। पुराने लाइसेंस में कुछ तकनीकी स्पष्टता की कमी थी। नए लाइसेंस के जरिए उत्तर कोरिया, क्यूबा और क्रीमिया को इस छूट से बाहर कर दिया है। अमेरिका-इजरायल और ईरान के बीच बढ़ते तनाव के कारण पिछले

कुछ समय से अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में उतार-चढ़ाव देखा जा रहा है। ब्रेंट क्रूड आज 112 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है। बीते दिनों ये 120 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गया था। तेल की कीमतों के बढ़ने की सबसे बड़ी वजह 'स्ट्रेट ऑफ होर्मुज' का बंद होना है। ये करीब 167 किमी लंबा जलमार्ग है, जो फारस की खाड़ी को अरब सागर से जोड़ता है। ईरान जंग के कारण यह रूट अब सुरक्षित नहीं रहा है। खतरे को देखते हुए कोई भी तेल टैंकर वहां से नहीं गुजर रहा। दुनिया के कुल पेट्रोलियम का 20फीसदी हिस्सा यहीं से गुजरता है। सऊदी अरब, इराक और कुवैत जैसे देश भी अपने निर्यात के लिए इसी पर निर्भर हैं। भारत अपनी जरूरत का 50फीसदी कच्चा तेल और 54फीसदी एलएनजी इसी रास्ते से मंगाता है। ईरान खुद इसी रूट से एक्सपोर्ट करता है।ईरान पर तेल प्रतिबंध मुख्य रूप से उसके परमाणु कार्यक्रम को रोकने के लिए मजबूर करने के उद्देश्य से लगाए गए थे। ईरान पर प्रतिबंधों की शुरुआत 1979 में हुई थी, जब तेहरान में अमेरिकी दूतावास के कर्मचारियों को बंधक बना लिया गया था। 2015: ओबामा प्रशासन के दौरान ईरान के साथ परमाणु समझौता हुआ था। इसके बदले में ईरान पर से तेल निर्यात करने के कलिए कई पाबंदियां हटा ली गई थीं। 2018: तत्कालीन राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने परमाणु समझौते से बाहर निकलते हुए कड़े प्रतिबंध लगा दिए। ईरान की तेल की कमाई को 'जीरो' करने के लिए ऐसा किया गया। कुछ सवाल जो मुख्या हैं सवाल 1: अमेरिका ने अचानक ईरान पर लगे प्रतिबंधों में ढील क्यों दी? जवाब: ईरान के साथ युद्ध शुरू हुए तीन हफ्ते हो चुके हैं। इस दौरान मिडिल-ईस्ट में तनाव और स्ट्रैट ऑफ होर्मुज के बंद होने से ग्लोबल सप्लाई चेन ठप हो गई है। कच्चे तेल की कीमतें 3.5 साल के उच्चतम स्तर पर पहुंच गई हैं। इस 'एनर्जी क्राइसिस' से निपटने के लिए ट्रम्प प्रशासन ने यह कदम उठाया है। सवाल 2: क्या यह अमेरिका का ईरान के प्रति नरम रुख है?जवाब: बिल्कुल नहीं। ट्रेजरी सेक्रेटरी स्कॉट बेसेंट का कहना है कि यह एक सोची-समझी रणनीति है। उन्होंने एक्स पर लिखा, 'हम तेहरान के खिलाफ ही ईरानी बैरल का इस्तेमाल कर रहे हैं ताकि कीमतें कम रखी जा सकें।' अमेरिका का तर्क है कि यह तेल वैसे भी चोरी-छिपे चीन को बेचा जाता, इससे बेहतर है कि इसे वियतनाम या थाईलैंड जैसे अमेरिकी सहयोगी देश खरीद लें।सवाल 3: इस तेल की बिक्री से होने वाली कमाई का ईरान क्या करेगा? जवाब: अमेरिका ने साफ किया है कि ईरान के लिए इस कमाई को हासिल करना बहुत मुश्किल होगा। बेसेंट के मुताबिक, अमेरिका अंतरराष्ट्रीय बैंकिंग सिस्टम पर अपनी पकड़ बनाए रखेगा ताकि ईरान इस पैसे का इस्तेमाल न कर सके।

देशभर में ईद-उल-फित्र मनाया गया,भोपाल में नमाज के बाद अमेरिका-इजराइल मुर्दाबाद के नारे लगे

नयी दिल्ली। देशभर में ईद मनाई गयी। मस्जिदों में ईद की

नमाज पढ़ने के लिए लोग इकट्ठे हुए। ईद-उल-फित्र के मौके पर राजस्थान के अजमेर में ख्वाजा गरीब नवाज दरगाह शरीफ में सुबह 5 बजे दरगाह का 'जन्नती दरवाजा' खोला गया। इधर, मध्य प्रदेश के भोपाल में शिया समुदाय ने फतेहगढ़ इमामबाड़ा में काली ईद मनाई। नमाज के बाद अमेरिका और इजराइल मुर्दाबाद के नारे लगे। लोग काली पट्टी लगाकर पहुंचे। इमामबाड़ा में आयतुल्लाह अली खामेनेई की तस्वीर रखकर श्रद्धांजलि दी गई। तकरीर में मौलाना राजी उल हसन ने जुल्म के खिलाफ खड़े होने की बात कही। इससे पहले राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी एक्स पोस्ट के जरिए ईद की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने लिखा- सभी देशवासियों, विशेषकर मुस्लिम बहनों और भाइयों को हार्दिक बधाई। यह त्योहार आत्मसंयम, सेवा, परोपकार एवं वंचितों के लिए दया का भाव रखने की सीख देता है। पीएम मोदी ने भी देशवासियों को ईद की शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने एक्स पर लिखा- ईद-उल-फितर की हार्दिक शुभकामनाएं। कामना है कि यह दिन चारों ओर भाईचारे और सद्भावना को और अधिक बढ़ाए। सभी लोग सुखी और स्वस्थ रहें।

भारत बिना आमने-सामने की जंग की तैयारी कर रहा,अनंत शस्त्र समेत 6 प्रोजेक्ट्स पर काम शुरू

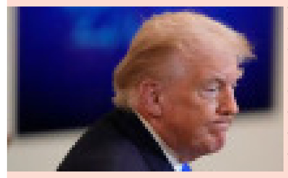
सरकार इन पर 2.19 लाख करोड़ खर्च करेगी

नयी दिल्ली। ईरान जंग के बीच भारत अब 'नॉन-कंटैक्ट वारफेयर' यानी बिना आमने-सामने आए लड़ी जाने वाली जंग के लिए खुद को तैयार कर रहा है। सरकार अपनी सैन्य शक्ति को भविष्य की जरूरतों के मुताबिक ढालने के लिए सबसे बेहतर रक्षा तकनीकों पर तेजी से काम कर रही है। भारत ने न केवल 5वी जेनरेशन, बल्कि अब आधिकारिक तौर पर 6वी जेनरेशन के फाइटर जेट्स के डिजाइन पर भी काम शुरू कर दिया है। साथ ही स्वदेशी एस-400 जैसी लंबी दूरी की मिसाइल सिक्योरिटी सिस्टम, ड्रोन को तबाह करने वाले 'अनंत शस्त्र' पर भी युद्धस्तर पर काम शुरू हो चुका है। संसद में पेश की गई रक्षा समिति की रिपोर्ट्स में इसका खुलासा हुआ है। भारत फाइटर जेट्स के लिए शक्तिशाली स्वदेशी इंजन, नौसेना के लिए अभेद सुरक्षा कवच और एआई व साइबर डिफेंस जैसे प्रोजेक्ट्स डेवलप कर रहा है। इसके अलावा अस्त्र, नाग और ध्रुवास्त्र जैसी मिसाइलों के मार्क-II वेरिएंट पर काम हो रहा है। देश का रक्षा दृष्टिकोण अब 'नॉन-कॉन्टैक्ट वॉरफेयर' की चुनौतियों को देखते हुए आक्रामक और रक्षात्मक प्रौद्योगिकियों के बीच एक सटीक संतुलन बनाने पर केंद्रित है। भारत ने 'ऑपरेशन सिंदूर' के दौरान अपनी क्षमताओं को साबित किया था। अब 5th जेनरेशन के विमानों और 6वीं जेनरेशन की सोच (जैसे हाइपरसोनिक स्पीड और सी4आईएसआर सिस्टम) के साथ भविष्य के युद्धक्षेत्र के लिए पूरी तरह तैयार है। देश को मॉडर्न वॉरफेयर में सक्षम बनाने के लिए सरकार ने इसके लिए भारी-भरकम बजट का प्रावधान

किया है। रिपोर्ट के अनुसार, वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए डिफेंस इन्वेस्टमेंट में खर्च के लिए में 2,19,306.47 करोड़ रुपए आवंटित किए गए हैं। यह पिछले वर्ष के बजट अनुमान से 21.84फीसदी अधिक है। इसका बड़ा हिस्सा केवल सशस्त्र बलों के मॉडर्नाइजेशन और नए हथियारों की खरीद के लिए सुरक्षित रखा गया है। ये टारगेट्स प्राइयॉरिटी पर- एआई -साइबर डिफेंस: डीआरडीओ के बजट का बड़ा हिस्सा एआई हथियारों, साइबर सुरक्षा को बेहतर बनाने, दुश्मन के ऐसे ही हमलों को रोकने की तकनीक पर खर्च होगा। नौसेना का सुरक्षा कवच: समुद्र में दुश्मनों के हमलों को नाकाम करने के लिए 'एडवांस्ड टॉरपीडो डिफेंस सिस्टम' व 'एंटी-ड्रोन सिस्टम' तैयार किया जा रहा है। 'इलेक्ट्रॉनिक वारफेयर' सिस्टम पर भी जोर। अनंत शस्त्र: यह एक 'क्विक रिएक्शन सरफेस-टू-एयर मिसाइल' सिस्टम है। यह विशेष रूप से दुश्मन के कई ड्रोन्स और कम ऊंचाई पर उड़ने वाले खतरों को पलक झपकते ही नष्ट करने के लिए तैयार की गई है। स्वदेशी एस-400: रूस की एस-400 की तर्ज पर भारत खुद का 'लॉन्ग रेंज सरफेस-टू-एयर मिसाइल' सिस्टम विकसित कर रहा है। यह लंबी दूरी तक दुश्मन के विमानों और मिसाइलों को मार गिराने में सक्षम होगा। इसका उद्देश्य देश को दुश्मन की बैलिस्टिक मिसाइलों और लड़ाकू विमानों से सुरक्षित करना है। 5वी जेनरेशन के विमान: स्वदेशी 5वी जेनरेशन के विमान 'एएमसीए' (एडवांस्ड मीडियम कॉम्बैट एयरक्राफ्ट) का डिजाइन तैयार हो चुका है। संसदीय रिपोर्ट के अनुसार, अब यह ड्राइंग बोर्ड से निकलकर विकास के चरण में है। वर्तमान में इसके निर्माण की जिम्मेदारी तय करने पर विचार चल रहा है।1 फरवरी को पेश हुए बजट पर ऑपरेशन सिंदूर का साफ असर दिखा। वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण ने रक्षा बजट में पिछले 10 सालों का सबसे बड़ा इजाफा किया है। उन्होंने तीनों सेनाओं के लिए कुल 7.84 लाख करोड़ रुपए दिए हैं। यह 2025-26 के मुकाबले करीब 1 लाख करोड़ रुपए ज्यादा है। यानी कुल 15फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। 22 अप्रैल 2025 को पहलगाम आतंकी हमले के बाद भारत ने पाकिस्तान के खिलाफ ऑपरेशन सिंदूर शुरू किया था। सरकार के मुताबिक 6 मई से शुरू हुआ यह ऑपरेशन आज भी चल रहा है। माना जा रहा है कि इसी के चलते डिफेंस बजट में बढोतरी की गई है।

मिडिल ईस्ट में ईरानी हमलों से अमेरिका को 800 मिलियन डॉलर का नुकसान, ट्रंप को भारी पड़ी जंग

वॉशिंगटन। ईरान के साथ मिडिल ईस्ट में टकराव अमेरिका के लिए बहुत महंगा पड़ रहा है। एक नए विश्लेषण



से पता चला है कि युद्ध के पहले दो हफ्तों में मिडिल ईस्ट में अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर ईरान के हमलों से लगभग 800 मिलियन डॉलर यानी लगभग 7523.88 हजार करोड़ रुपये का नुकसान हुआ है। विश्लेषण में बताया गया है कि इस नुकसान का ज्यादा हिस्सा अमेरिका और इजरायल के युद्ध शुरू किए जाने के बाद ईरान के शुरुआती जवाबी हमले के कारण हुआ। सेंटर फॉर स्ट्रेटेजिक एंड इंटरनेशनल स्टडीज (सीएसआईएस) की एक रिपोर्ट और बीबीसी के विश्लेषण के अनुसार, 800 मिलियन डॉलर का यह आंकड़ा अमेरिका को होने वाले भारी नुकसान की तस्वीर पेश करता है। खासतौर पर जब युद्ध का दायरा लगातार बढ़ता जा रहा है। शनिवार को जानकारी सामने आई कि ईरान ने दो बैलिस्टिक मिसाइलों से हिंद महासागर में अमेरिकी बेस डिएगो गार्सिया पर हमला किया। हालांकि, मिसाइलें बेस तक पहुंचने में नाकाम रहीं लेकिन हिंद महासागर तक हमले ने युद्ध के विस्तार को लेकर चिंता बढ़ा दी है। सीएसआईएस के वरिष्ठ सलाहकार और थिंक टैंक की स्टडी के सह-लेखक मार्क कैन्सियन ने कहा, इस इलाके में अमेरिका के ठिकानों को हुए नुकसान के बारे में कम बताया गया है। हालांकि, यह नुकसान काफी ज्यादा लग रहा है, लेकिन जब तक और जानकारी नहीं मिल जाती, तब तक पूरे नुकसान का पता नहीं चल पाएगा। जब इस नुकसान बारे में अमेरिकी रक्षा विभाग के अधिकारियों से पूछा गया, तो उन्होंने टिप्पणी करने से इनकार कर दिया। हालांकि, रिपोर्टों से पता चलता है कि ईरान ने जवाबी हमलों में जॉर्डन, संयुक्त अरब अमीरात, सऊदी अरब और मध्य पूर्व के दूसरे देशों में अमेरिका के एयर-डिफेंस और सैटेलाइट-संचार सिस्टम, एयरक्राफ्ट समेत सैन्य संपत्तियों को निशाना बनाया है। अमेरिका को सबसे बड़ा नुकसान जॉर्डन के हवाई ठिकाने पर हुआ, जहां ईरान ने 'थाड' मिसाइल डिफेंस सिस्टम के रडार को निशाना बनाया गया। अमेरिका रक्षा विभाग के बजट दस्तावेजों के मुताबिक, एएन/टाइप -2 रडार सिस्टम की कीमत अकेले लगभग 485 मिलियन डॉलर है। इस एयर डिफेंस सिस्टम का इस्तेमाल बैलिस्टिक मिसाइलों को लंबी दूरी से रोकने के लिए किया जाता है।

बंगाल-ओडिशा में आंधी-बारिश, 80किमी की रफ्तार से चलेगी हवा,एमपी-राजस्थान में ओले गिरे

नयी दिल्ली। मार्च का पहला पखवाड़ा सूखा रहा, कई राज्यों में लू चली और तापमान 42 डिग्री तक पहुंचा। लेकिन दूसरे पखवाड़े में पश्चिमी विक्षोभ के सक्रिय होने से मौसम पलट गया। देशभर में कई सिस्टम बनने से पहाड़ों पर बर्फबारी और मैदानी इलाकों में बारिश-ओले गिर रहे हैं। जिससे तापमान गिरकर 20 डिग्री रह गया है। दिल्ली में शनिवार को कोहरा छाया रहा, तापमान 13ष्टसे पहुंच गया। आईएमडी ने शनिवार को देश के पूर्वी, मध्य और पूर्वोत्तर हिस्सों में भारी बारिश, आंधी-तूफान और ओलावृष्टि की चेतावनी भी दी है। इनमें ओडिशा-बंगाल और सिक्किम में भारी बारिश और ओले गिरने का ऑरेंज अलर्ट है।गंगा के मैदानी इलाकों वाले पश्चिम बंगाल के कुछ हिस्सों में 80किमी की रफ्तार से आंधी-तूफान की संभावना है। वहीं, ओडिशा में हवाओं की रफ्तार 70किमी हो सकती है। बारिश के साथ ओले भी गिर सकते हैं। इस बीच, दक्षिणी राज्यों और महाराष्ट्र के कुछ हिस्सों में भी छिटपुट बारिश होने की उम्मीद है, जबकि केरल, तटीय कर्नाटक और गोवा में गर्म और उमस भरा मौसम बना रह सकता है।मौसम विज्ञानी महेश पालावत के अनुसार, महीने के आखिर में एक और पश्चिमी विक्षोभ

से बदलाव संभव है। हालांकि एक हफ्ते तक देश में कहीं भी हीटवेव चलने की कोई आशंका नहीं है। उत्तर पश्चिम भारत यानी पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, दिल्ली, उत्तर प्रदेश में दो दिनों में तापमान में 4-5 डिग्री गिरा है। अगले 2-3 दिन यह 2-3 डिग्री और गिरेगा। मध्य भारत यानी मप्र, छग व महाराष्ट्र में भी अगले 2 दिन खास परिवर्तन नहीं होगा। गुजरात में अगले 3 दिनों में 5 डिग्री तक तापमान बढ़ेगा और फिर स्थिर बना रहेगा। पूर्वी भारत यानी बिहार, झारखंड, प. बंगाल व ओडिशा में दो दिन 2-3 डिग्री कम होगा। उसके बाद 3 दिनों में 4-5 डिग्री बढ़ जाएगा।हिमाचल प्रदेश के ऊंचाई वाले इलाकों में शुक्रवार को लगातार चौथे दिन भी बर्फबारी जारी रही। मनाली, लाहौल-स्पीति और आसपास के क्षेत्रों में रुक-रुक कर हो रही बर्फबारी से हालात सर्दियों जैसे बन गए हैं। अटल टनल, सोलंग और रोहतांग पास में 90 से 120 सेंटीमीटर तक बर्फ की मोटी परत जम गई है। वहीं भुंतर-मनिकरण रोड लैंडस्लाइड के कारण बंद हो गई है और मनाली-रोहतांग रूट पर वाहनों की आवाजाही नेहरू कुंड तक सीमित कर दी गई है। लाहौल घाटी का संपर्क भी कट गया है और सड़कों को साफ करने का काम जारी है। बर्फबारी से तापमान में भी गिरावट दर्ज की गई है। कल्पा में न्यूनतम तापमान 0 डिग्री सेल्सियस रहा, जबकि कुकुमसेरी 1.1 डिग्री और मनाली 3 डिग्री दर्ज किया गया। दूसरी ओर ऊना में अधिकतम तापमान 21.2 डिग्री सेल्सियस रहा।भूमध्य सागर, काला सागर और कैस्पियन सागर से वेस्टर्न जेट स्ट्रीम के साथ जो बादल उठते हैं, वे पश्चिम से पूर्व की तरफ आते हैं। जब वे पश्चिमी हिमालय तक पहुंचते हैं तो उन्हें रुकावट मिलती है और पहाड़ों पर बर्फबारी होती है। यदि उनका आकार बड़ा है तो मैदानी इलाकों में बारिश होती है। ऐसा अमूमन नवंबर से फरवरी के बीच और कभी-कभी मार्च में भी हो जाता है। यही वेस्टर्न डिस्टर्बेंस या पश्चिमी विक्षोभ कहलाता है। अगले दो दिनों के दौरान मौसम का अनुमान 22 मार्च : पश्चिम बंगाल और सिक्किम में 40-50 किमी प्रति घंटा की रफ्तार से गरज-चमक और तेज हवाएं चल सकती हैं। छत्तीसगढ़, आंध्र प्रदेश और ओडिशा में आंधी-तूफान की संभावना है। अरुणाचल प्रदेश, असम, मेघालय, नगालैंड, मणिपुर, मिजोरम, त्रिपुरा और कर्नाटक में गरज-चमक की संभावना है। कर्नाटक, केरल, गोवा में गर्म और उमस भरा मौसम रहेगा। 23 मार्च : उत्तराखंड में गरज-चमक और तेज हवाएं चलने की संभावना है। महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल और सिक्किम में 30-40 किमी प्रति घंटा की रफ्तार से आंधी-तूफान संभव है। अरुणाचल प्रदेश, असम, मेघालय और नगालैंड, मणिपुर, मिजोरम, त्रिपुरा में गरज-चमक हो सकती है।

रेमंड के मालिक गौतम सिंघानिया की मालदीव में बोट पलटी,मुंबई एयरलिफ्ट किए गए,हादसे में 2 भारतीय भी लापता

नयी दिल्ली। रेमंड ग्रुप के मैनेजिंग डायरेक्टर गौतम सिंघानिया मालदीव में स्पीडबोट पलटने से घायल हो गए हैं। उन्हें इलाज के लिए एयरलिफ्ट कर मुंबई लाया गया है, जहां वे फिलहाल डॉक्टरों की देखरेख में हैं। उनके प्रवक्ता ने कहा कि सिंघानिया को मामूली चोटें आई हैं और उनकी हालत स्थिर है। उनके साथ बोट पर सवार भारत के दिग्गज रैली ड्राइवर हरि सिंह और उनके एक अन्य दोस्त अब भी लापता हैं। स्थानीय प्रशासन को अंदेशा है कि लंबा समय बीत जाने के कारण उनकी जान जा सकती है। यह घटना गुरुवार रात करीब 11 बजे मालदीव के फेलिधू एटोल के पास हुई। कोस्ट गार्ड के मुताबिक, हादसा तट से करीब 2 नॉटिकल मील दूर हुआ। स्पीडबोट पर एक कैप्टन और गौतम सिंघानिया समेत कुल 7 लोग सवार थे। इनमें 5 भारतीय, एक ब्रिटिश और एक रूसी नागरिक शामिल थे। रेस्क्यू टीम लापता भारतियों को खोजने की कोशिश कर रही है। गौतम सिंघानिया और हरि सिंह दोनों एडवेंचर स्पोर्ट्स के शौकीन हैं। सिंघानिया खुद एक प्रोफेशनल रेसर हैं। हरि सिंह, गौतम सिंघानिया के भी बेहद करीबी दोस्त और उनके मोटरस्पोर्ट्स से जुड़े प्रोजेक्ट्स में सलाहकार रहे हैं।हरि सिंह को देश के सबसे सफल रैली

ड्राइवरों में गिना जाता है। 'द फ्लाइंग सिख' के नाम से मशहूर हरि सिंह 1990 के दशक में 5 बार इंडियन नेशनल रैली चैंपियनशिप जीत चुके हैं और उन्होंने पहली एशिया जोन रैली चैंपियनशिप भी अपने नाम की है। कई इंटरनेशनल रैली इवेंट्स में भारत का प्रतिनिधित्व करने के बाद, उन्हें जेके टायर मोटरस्पोर्ट के हेड ऑफ ऑपरेशंस के रूप में नियुक्त किया गया था। उन्होंने मर्सिडीज-बेंज इंडिया के साथ चीफ इंस्ट्रक्टर के तौर पर भी काम किया है। वी. फेलिधू मालदीव के वावु एटोल का प्रशासनिक केंद्र और एक खूबसूरत द्वीप है। यह राजधानी माले से लगभग 75 किलोमीटर दक्षिण में स्थित है। द्वीप पर बुनियादी सुविधाएं, जैसे स्थानीय दुकानें, कुछ गेस्ट हाउस और एक बंदरगाह उपलब्ध हैं। पर्यटन के लिहाज से यह द्वीप स्कूबा डाइविंग और स्नॉर्कलिंग के शौकीनों के लिए एक पसंदीदा स्थान है, क्योंकि इसके आस-पास का समुद्री जीवन बहुत समृद्ध है। यहाँ के 'फेलिधू कंदु' (चैनल डाइविंग स्पॉट) में शार्क, रे और रंग-बिरंगी मछलियों को देखना एक आम बात है।गौतम सिंघानिया रेमंड ग्रुप के चेयरमैन और मैनेजिंग डायरेक्टर हैं। उनकी नेटवर्थ करीब 11 हजार करोड़ रुपए है। रेमंड ग्रुप के पास क्लॉथ, डेनिम, कंज्यूमर केयर, इंजीनियरिंग और रियल एस्टेट सहित अन्य बिजनेस हैं। रेडिमेड कपड़ों के बाजार में ग्रुप की मौजूदगी है। यह डेनिम कैटेगरी में भी लीडिंग मैन्युफैक्चरर है। कंपनी हाई क्वालिटी डेनिम सप्लाई करती है। गौतम बचपन से ही कारों के लिए क्रेजी रहे हैं। इसी बात को समझते हुए उनके पिता ने उनके 18वें जन्मदिन पर उन्हें प्रीमियर पद्मिनी 1100 कार गिफ्ट की थी। गौतम सिंघानिया के पास टेस्ला मॉडल एक्स, लेम्बोर्गिनी, लोटस एलिस कन्वर्टिबल, निसान स्काईलाइन जीटीआर, फेरारी 458 इटालिया और ऑडी क्यू7 सहित कई कारें हैं।1999 में गौतम सिंघानिया ने नवाज से शादी की थी। इससे पहले 8 साल तक दोनों रिलेशनशिप में रहे थे। नवाज के पिता इस शादी के लिए राजी नहीं थे।2005 में गौतम सिंघानिया ने मुंबई के बांद्रा में 'पॉइजन' नाम से एक नाइट क्लब खोला था। वहीं, महाराष्ट्र के अलीबाग में गौतम का एक फार्म हाउस भी है।गौतम सिंघानिया पर उनके पिता और कंपनी के पूर्व चेयरमैन विजयपत सिंघानिया ने मुंबई स्थित अपने घर जेके हाउस से से निकालने का आरोप लगाया था।रेमंड भारत का एक भरोसेमंद मेंस वियर ब्रांड है, जिसकी शुरुआत 1925 में ठाणे से हुई थी। पहले यह मिल सेना के लिए वर्दी बनाती थी, लेकिन बाद में इसे आम लोगों तक पहुंचाया गया। विजयपत सिंघानिया के समय कंपनी ने तेजी से तरक्की की और छोटे शहरों तक अपने शोरूम खोले। गौतम सिंघानिया ने इस विरासत को आगे बढ़ाते हुए कंपनी को मॉडर्न बनाया। उन्होंने नए फैब्रिक, डिजाइन और टेक्नोलॉजी पर काम किया, जिससे रेमंड की पहचान और मजबूत हुई। आज कंपनी देश के साथ-साथ विदेशों में भी कारोबार कर रही है।

माघ मेला-2026 में उत्कृष्ट एवं सराहनीय प्रदर्शन में तृतीय स्थान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। 42वीं वाहिनी पीएसी नैनी प्रयागराज, 01 प्लाटून 42वीं वाहिनी पीएसी नैनी प्रयागराज में व्यवस्थापित 2026 में तैनात कुल 17 कंपनियों में 42वीं वाहिनी पीएसी की जी कंपनी

प्रयागराज सेनानायक महोदय श्री राजेश कुमार श्रीवास्तव (आईपीएस) के कुशल निर्देशन में 42वीं वाहिनी पीएसी की जी कंपनी दलनायक श्री अखिलेश कुमार शर्मा के नेतृत्व में 01 प्लाटून महेंद्र प्रताप सिंह लॉ कॉलेज झूंसी प्रयागराज, 01 प्लाटून एनी बेसेंट गर्ल्स इंटर कॉलेज छोटा बघाड़ा होकर माघ मेला-2026 में ड्यूटी का सम्पादन किया गया। माघ मेला-2026 के दौरान उच्च कोटि का ले आउट, उत्कृष्ट अनुशासन, सुदृढ़ सुरक्षा व्यवस्था, जनसेवा एवं श्रद्धालुओं के प्रति समर्पित भाव के क्षेत्र में उत्कृष्ट एवं सराहनीय प्रदर्शन किया गया। उक्त प्रदर्शन के फलस्वरूप माघ मेला-को तृतीय स्थान (चल वैजयन्ती) प्राप्त हुआ। यह सम्मान पीएसी मुख्यालय में आयोजित समारोह के दौरान पुलिस प्रमुख महोदय एवं एडीजी पीएसी महोदय द्वारा सीसी श्री बृजेश कुमार सरोज को प्रदान किया गया। यह उपलब्धि वाहिनी में प्रत्येक जवानों के लिए गर्व का विषय है।

लकड़ी खरीद में लाखों की ठगी का आरोप, माल बेचकर पैसे हड़पने की शिकायत

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सैदपुर। थाना कोतवाली सैदपुर क्षेत्र निवासी अमरजीत विन्द पुत्र विजेंद्र विन्द से सागौन की लकड़ी खरीदी बिन्द व संबंधित लोगों ने माल बेचकर पैसा हड़प लिया और अब तक न तो

में लकड़ी खरीद-फरोख्त के नाम पर ठगी का मामला सामने आया है। जयपुर निवासी अंकित अग्रवाल ने पुलिस को प्रार्थना पत्र देकर आरोप लगाया है कि उनके साथ लाखों रुपये की धोखाधड़ी की गई है। पीड़ित के अनुसार, 8 मार्च 2026 को उन्होंने फैजाबाद (अयोध्या) क्षेत्र निवासी एक व्यकि के माध्यम से ग्राम जियनचक थी। लकड़ी को वाहन संख्या UP65 QT5754 में लोड कर जयपुर भेजने की व्यवस्था की गई थी। इसके लिए ड्राइवर के जरिए पूरा भुगतान भी कर दिया गया।लेकिन 13 मार्च को जानकारी मिली कि लकड़ी को जयपुर भेजने के बजाय स्थानीय स्तर सैदपुर में ही अमरजीत बिन्द ने बेच दिया गया। अंकित ने बताया कि अमरजीत रकम वापस की गई और न ही कोई संतोषजनक जवाब दिया गया। पीड़ित ने बताया कि माल सैदपुर क्षेत्र से ही लोड कराया गया था और इस पूरे लेन-देन से जुड़े दस्तावेज भी पुलिस को सौंप दिए गए हैं। पुलिस मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस ने प्रार्थना पत्र के आधार पर मामले की जांच शुरू कर दी है।

अंतर्रष्ट्रीय मंच पर चमका झाँसी का नाम विहान जैन ने अमेरिका में रचा इतिहास

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) झाँसी। जनपद से जुड़ा एक और नाम अब अंतर्रष्ट्रीय खेल जगत

में चमक उठा है। गुरुग्राम निवासी 16 वर्षीय युवा गोल्फर विहान जैन ने अमेरिका के लुइसियाना स्थित ओकविंग गोल्फ क्लब में आयोजित प्रतिष्ठित एजेजीए (American Junior Golf Association) टूर्नामेंट में शानदार जीत दर्ज कर देश का गौरव बढ़ाया है। 13 मार्च 2026 को हुए इस मुकाबले में विहान ने 4-अंडर-पार 212 के कुल स्कोर के साथ यह खिताब अपने नाम किया। उन्होंने 72, 68 और 72 के राउंड खेलते हुए चुनौतीपूर्ण 6,842 यार्ड के कोर्स पर बेहतरीन प्रदर्शन किया। मुकाबले के अंतिम क्षण बेहद रोमांचक रहे, लेकिन विहान ने दबाव में भी शानदार खेल दिखाते हुए 18वें होल पर बर्डी लगाकर जीत सुनिश्चित की और इस प्रतियोगिता को जीतने वाले पहले भारतीय बन गये। विहान जैन की यह सफलता उनके लगातार बेहतर होते प्रदर्शन का परिणाम है। इससे पहले फरवरी 2026 में उन्होंने आईटीसी क्लासिक के दौरान इंडियन अमेच्योर क्वालिफायर भी जीता था, जहां उन्होंने अंतिम होल पर शानदार ईगल मारकर मुकाबले को प्लेऑफ में पहुंचाया और फिर संयमित बर्डी के साथ जीत हासिल की। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी उनका प्रदर्शन लगातार प्रभावशाली रहा है। उन्होंने आईएमजी जूनियर वर्ल्ड चैंपियनशिप में टॉप-15 और एफसीजी इंटरनेशनल जूनियर चैंपियनशिप में टॉप-20 स्थान हासिल किया है, वहीं 2024 और 2025 में यूएस किड्स गोल्फ टीन वर्ल्ड चैंपियनशिप में लगातार टॉप-20 में जगह बनाई। खेल के साथ-साथ पढ़ाई में भी विहान जैन अव्वल हैं। वे वर्तमान में लॉरेल स्प्रिंग्स स्कूल के छात्र हैं और उनका जीपीए 3.97 है, जो उनकी शैक्षणिक उत्कृष्टता को दर्शाता है। उनके शानदार प्रदर्शन के चलते उन्हें वर्ल्ड अमेच्योर गोल्फ रैंकिंग (WAGR) में टॉप 1500 और जूनियर गोल्फ स्कोरबोर्ड में टॉप 400 में स्थान मिला है। विहान जैन का झाँसी से भी गहरा नाता है। उनके दादा झाँसी के प्रसिद्ध व्यापारी हैं और इलाइट सिनेमा के मालिक के रूप में जाने जाते हैं, जबकि उनके पिता नितिन जैन एक्सपोर्ट-इम्पोर्ट के सफल व्यवसायी हैं। ऐसे परिवार से आने वाले विहान ने अपनी मेहनत और प्रतिभा के दम पर अंतर्रष्ट्रीय मंच पर जो पहचान बनाई है, वह पूरे झांसी और देश के लिए गर्व की बात है। विहान के दादा विजय कुमार जैन ने कहा हमारे लिए यह अत्यंत गर्व और खुशी का क्षण है कि हमारे पोते विहान जैन ने अंतर्रष्ट्रीय स्तर पर गोल्फ में शानदार प्रदर्शन कर देश और परिवार का नाम रोशन किया है। बचपन से ही विहान में खेल के प्रति समर्पण, अनुशासन और मेहनत की झलक साफ दिखाई देती थी, और आज उसकी मेहनत का यह परिणाम हम सभी के सामने है। झांसी की धरती से निकलकर वैश्विक मंच पर अपनी पहचान बनाना किसी भी युवा के लिए बड़ी उपलब्धि है। विहान की इस सफलता ने यह सिद्ध कर दिया है कि यदि लगन और सही मार्गदर्शन मिले तो हमारे देश के बच्चे विश्व स्तर पर भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकते हैं। मैं झाँसी वासियों और सभी शुभचिंतकों का आभार व्यक्त करता हूं, जिन्होंने विहान को अपना आशीर्वाद और समर्थन दिया।अपनी इस ऐतिहासिक जीत पर विहान ने खुशी जाहिर करते हुए कहा कि पहला एजेजीए खिताब जीतना उनके लिए बेहद खास है, खासकर पहली ही भागीदारी में यह उपलब्धि हासिल करना उन्हें आगे और मेहनत करने के लिए प्रेरित करेगा। उन्होंने अपने कोच, माता-पिता और आयोजकों का आभार व्यक्त किया और कहा कि उनका लक्ष्य अंतर्रष्ट्रीय स्तर पर लगातार बेहतर प्रदर्शन करते हुए देश का नाम रोशन करना है।

विहान जैन अब अमेरिका में कॉलेजिएट गोल्फ खेलने के अपने बड़े लक्ष्य की ओर तेजी से बढ़ रहे हैं। उनका यह प्रदर्शन इस बात का संकेत है कि भारतीय युवा खिलाड़ी अब वैश्विक मंच पर मजबूती से अपनी उपस्थिति दर्ज करा रहे हैं और आने वाले समय में विहान जैसे सितारे देश को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाएंगे।

बर्फ की सिल्ली, खौलते दूध से स्नान और खौलते घी से पूड़ी निकालने का दृश्य देख लोग हुए अचंभित,

करहा पूजन देखने के लिए ग्रामीणों में ताता

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी?। हरहुआ ब्लॉक के बेदी,

पुआरी कला गांव में न्यू लक्ष्मी हॉस्पिटल एंड ट्रामा सेंटर, सातों महुआ के सौजन्य से चैत्र नवरात्र के पावन अवसर पर शुक्रवार को भव्य करहा पूजन का आयोजन किया गया। इस दौरान सैकड़ों श्रद्धालुओं ने अपने दुःखों से मुक्ति की कामना करते हुए पूजा-अर्चना की। पूजन के दौरान गोविंद भगत ने रुद्र यादव नामक बालक के साथ बर्फ की सिल्ली पर लेटकर, अहरे पर खौलते दूध से स्नान कर तथा खौलते घी से पूड़ी निकालकर लोगों को आश्चर्यचकित कर दिया। इस अद्भुत दृश्य को देखने के लिए बड़ी संख्या में लोग उपस्थित रहे। दफली और नगाड़ों की गूंज के बीच भव्य हवन-यज्ञ का आयोजन किया गया। उपस्थित श्रद्धालुओं ने माँ दुर्गा और माँ शीतला के जयकारों के साथ भगत जी का स्वागत और सम्मान किया। गोविंद भगत ने बताया कि इस वर्ष आंधी-तूफान से फसलों को कम नुकसान होगा तथा महामारी का खतरा भी नहीं रहेगा। उन्होंने लोगों से अपील की कि बचाव के लिए 11 दिनों तक गांव-गांव में पूजन करें, महिलाएं धार चढ़ाएं तथा घर और आसपास स्वच्छता

बनाए रखें। उन्होंने यह भी कहा कि इस वर्ष गर्मी अधिक पड़ेगी, लेकिन तूफान की संभावना कम रहेगी और पशुओं में बीमारियां भी कम होंगी। इस आयोजन में बेदी, पुआरी कला, तिनघरवा, अहरक, टड़िया, पयागपुर, वार और काजीसराय सहित दर्जनों गांवों के श्रद्धालु शामिल हुए। कार्यक्रम में डॉ. यशवंत सिंह, डॉ. रणधीर सिंह, डॉ. विकास नागर, डॉ. अभिषेक पांडेय, डॉ. एस.के. मिश्रा, डॉ. चंद्रशेखर, डॉ. विजय यादव, डॉ. ए.के. तिवारी, डॉ. अमित सिंह, संजय शर्मा, कन्हैया, प्रमोद भगत, दिनेश यादव (गायक), पारस नाथ यादव सहित अनेक गणमान्य लोग, पत्रकार, शिक्षक, प्रधान और समाजसेवी उपस्थित रहे। कार्यक्रम आयोजक डॉ. एल.पी. यादव तथा सह-आयोजक डॉ. अनिल यादव एवं प्रेम कुमार यादव (जिला पंचायत सदस्य प्रत्याशी) ने सभी अतिथियों का माल्यार्पण कर स्वागत किया। साथ ही दूर-दराज से आए श्रद्धालुओं पर पुष्पवर्षा कर उनका अभिनंदन किया गया तथा प्रसाद वितरण किया गया। भोजनोपरांत अतिथियों को अंगवस्त्र और प्रसाद भेंट स्वरूप प्रदान किया गया।

शिक्षको ने आन्दोलन की बनायी रणनीति

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज।अखिल भारतीय संयुक्त

शिक्षक महासंघ जनपद इकाई प्रयागराज की आवश्यक बैठक चन्द्रशेखर आजाद पार्क, प्रयागराज मे हुई।जिसमे उत्तर प्रदेशीय प्राथमिक शिक्षक संघ, उत्तर प्रदेशीय जूनियर हाईस्कूल (पूर्व माध्यमिक)शिक्षक संघ, ऊएण्ऊ,अटेवा,विशिष्ट बीटीसी शिक्षक वेलफेयर एशोसियेशन, एए/एऊ बेसिक टीचर्स वेलफेयर एसोसिएशन उत्तर प्रदेश, महिला शिक्षक मोर्चा,यूटा,एकजुट माध्यमिक शिक्षक संघ, शिक्षामित्र संघ, उत्तर प्रदेश अनुदेशक संघ,वैचारिक शिक्षक संघ के जिलाध्यक्ष/जिलामंत्री ने प्रतिभाग किया । सेवारत शिक्षको को टीईटी अनिवार्य किए जाने के विरोध मे चल रहे आंदोलन के प्रथम चरण (शिक्षक की पाती) जिसके अंतर्गत महामहिम राटूपति ,सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश, माननीय प्रधानमंत्री ,मुख्यमंत्री,विपक्ष के नेता को ईमेल /पोस्ट कार्ड से निवेदन भेजा जा रहा है ।इसकी समीक्षा की गयी। तथा द्वितीय चरण के आन्दोलन मशाल जुलूस की रणनीति बनायी गयी ।बेसिक शिक्षको की सेवा और समर्पण का ही परिणाम है कि देश मे साक्षरता दर मे उल्लेखनीय वृध्दि हुई है और भारत देश की प्रतिभाओ का लोहा पूरा विश्व मान रहा है। शिक्षको की 15 -20 वर्षो की सेवा के बाद टीईटी परीक्षा थोपना अव्यवहारिक और अन्यायपूर्ण है। शिक्षक एक सिरे से इस अन्यायपूर्ण कदम का विरोध करता है। यदि सरकार ने टीईटी अनिवार्यता को वापस नही लिया तो शिक्षक एक बडे आन्दोलन के लिए बाध्य होगा।इस बैठक मे विवेकानंद, राजेश सिंह पटेल,शंकर चन्द्र, अब्दुल कुद्दूस खा, मनोज कुमार पाण्डेय, रूद्र प्रताप सिंह, शशांक मिश्र, जितेंद्र कुमार, उमेश शुक्ल, राजेश राव,रमेश राम, नीलम सिंह, अंजली, अंजुलादास, अंजना सिंह, आर के यादव ,देवेन्द्र सिंह, रतन शर्मा ,धर्मेंद्र शर्मा आदि विभिन्न संगठनो के पदाधिकारी उपस्थित रहे।

प्रदेश सरकार के नवनिर्माण के 09 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 09 दिवसीय मेले/प्रदर्शनी में विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों को वितरित किए गए प्रमाण पत्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। उत्तर प्रदेश सरकार के नवनिर्माण के 9 वर्ष पूर्ण होने के

उपलक्ष्य में आर0डी0ए0 के सामुदायिक केंद्र, रतापुर में 09 दिवसीय मेले/प्रदर्शनी का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम में आज जिला अध्यक्ष भाजपा बुद्धिलाल पासी द्वारा विभिन्न विभागों द्वारा लगाए गए स्टालों का अवलोकन किया गया। आयोजित कार्यक्रम में जिला अध्यक्ष द्वारा पांच सफाई कर्मचारियों को संचारी रोग अभियान में उत्कृष्ट कार्य करने पर प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया, जिसमें विकास खंड राही के अवधेश कुमार, सुरेंद्र प्रकाश एवं जयप्रकाश तथा विकास खंड लालगंज के राजकुमार व विकास खंड बछरावां के सतीश कुमार को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। इसी प्रकार पंचायत सहायकों को सरकार की जनकल्याणकारी योजना में उत्कृष्ट कार्य करने पर प्रशंसा पत्र दिया गया,जिसमें विकास खण्ड खीरों से सौभाग्य प्रताप सिंह, विकास खण्ड लालगंज से अनिल कुमार विकास खण्ड राही से शिवरानी, विकास खण्ड सतावं से अभिषेक कुमार एवं विकास खण्ड हरचंदपुर से हरिओम विश्वकर्मा को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। सूचना एवं सांस्कृतिक विभाग के पंजीकृत दलों द्वारा कार्यक्रम में सांस्कृतिक प्रस्तुति दी गई। इस अवसर पर जिलाध्यक्ष ने प्रदेश सरकार की 09 वर्ष की उपलब्धियों को बताते हुवे कहा कि सुरक्षा सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। प्रदेश में कानून व्यवस्था को सुदृढ़ करते हुए ऐसा वातावरण बनाया गया है, जहां आमजन स्वयं को सुरक्षित महसूस करे और विकास के लिए अनुकूल माहौल तैयार हो। उन्होंने कहा कि पारदर्शिता, जवाबदेही और त्वरित सेवा ही अच्छे शासन की पहचान है। सरकार द्वारा विभिन्न योजनाओं एवं सेवाओं को सरल और सुलभ बनाकर आम नागरिक तक बिना भेदभाव के पहुँचाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रदेश का समग्र विकास तभी संभव है जब हर वर्ग–किसान, युवा, महिला, व्यापारी–सशक्त और आत्मनिर्भर बने। इसी दिशा में सरकार निरंतर प्रयासरत है, जिससे रोजगार के अवसर बढ़ें और आर्थिक विकास को नई गति मिले। मंच का संचालन एस0एस0 पाण्डेय द्वारा किया गया। कार्यक्रम में जिला पंचायत राज अधिकारी सौम्य शील सिंह, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, सुशील शर्मा, जि0प0स0 राघवेंद्र सिंह,शिवेन्द्र सिंह, मुकेश श्रीवास्तव सहित संबंधित अधिकारी, ग्राम प्रधान, पंचायत सहायक व लाभार्थीगण उपस्थित रहे।

ईद के पावन अवसर पर सौहार्द और एकता का संदेश,व्यापार मण्डल ने दी शुभकामनाएं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जनपद में ईद का पर्व आपसी भाईचारे, प्रेम और सद्भावना के साथ मनाया जा रहा

है। इसी क्रम में उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मण्डल के अध्यक्ष बसन्त सिंह बग्गा ने समस्त जनपदवासियों को ईद-उल-फितर की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं। इस अवसर पर श्री बग्गा ने कहा कि ईद का त्योहार त्याग, समर्पण और इंसानियत का प्रतीक है। यह पर्व हमें सिखाता है कि समाज में आपसी प्रेम, भाईचारा और सहयोग की भावना को हमेशा बनाए रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि आज के समय में जब सामाजिक समरसता की सबसे अधिक आवश्यकता है, ऐसे में ईद का संदेश पूरे समाज को एकजुट करने का कार्य करता है। उन्होंने सभी व्यापारियों और नागरिकों से अपील की कि वे इस पर्व को मिल-जुलकर मनाएं तथा समाज में शांति, सौहार्द और भाईचारे को मजबूत करें। साथ ही उन्होंने कहा कि व्यापार मण्डल सदैव सामाजिक एकता और विकास के लिए प्रतिबद्ध है। प्रदेश संगठन मंत्री मुकेश रस्तोगी ने कहा कि ईद केवल एक त्योहार नहीं, बल्कि आपसी विश्वास और सद्भाव का प्रतीक है। यह दिन हमें जरूरतमंदों की मदद करने और समाज में समानता का भाव स्थापित करने की प्रेरणा देता है। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश की गंगा-जमुनी तहजीब देशभर में मिसाल है, और ऐसे पर्व इस परंपरा को और मजबूत बनाते हैं। उन्होंने सभी से अपील की कि वे नफरत को त्यागकर प्रेम और भाईचारे का संदेश फैलाएं तथा प्रदेश की तरक्की में अपना योगदान दें। इस अवसर पर घनश्याम गुप्ता, राजेश शर्मा, मनोज गुप्ता, सत्यांशु दुबे, अनुज त्रिवेदी, आशु श्रीवास्तव, बाबू भाई, शाकिब कुरैशी सहित बड़ी संख्या में व्यापारी उपस्थित रहे। सभी ने एक-दूसरे को गले लगाकर ईद की मुबारकबाद दी और सामाजिक एकता को बनाए रखने का संकल्प लेते हुए यह संदेश दिया कि त्योहार किसी एक समुदाय का नहीं, बल्कि पूरे समाज का होता है, और इसे मिल-जुलकर मनाने में ही असली खुशी और देश की मजबूती निहित है।

डीएम-एसपी ने ईदगाह स्थल का भ्रमण कर व्यवस्थाओं का लिया जायजा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जनपद में कानून-

व्यवस्था को सुदृढ़ एवं ईद-उल-फितर की नमाज को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से जिलाधिकारी हर्षिता माथुर व पुलिस अधीक्षक रवि कुमार ने डबल फाटक स्थित ईदगाह सहित विभिन्न प्रमुख स्थलों का स्थलीय निरीक्षण किया।निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने शहर के प्रमुख मार्गों, मस्जिदों के आसपास एवं भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों का भ्रमण कर सुरक्षा, यातायात प्रबंधन, साफ-सफाई एवं अन्य व्यवस्थाओं का जायजा लिया। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि नमाज के दौरान किसी भी प्रकार की अव्यवस्था न होने पाए तथा सभी व्यवस्थाएं समय से सुनिश्चित कराई जाएं। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि नमाज को सकुशल एवं शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने हेतु पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती की गई है, संवेदनशील स्थानों पर विशेष निगरानी की जा रही है। जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक ने जनपदवासियों से अपील की कि सभी लोग आपसी सौहार्द, शांति एवं भाईचारे के साथ पर्व मनाएं तथा प्रशासन का सहयोग करें। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, अपर पुलिस अधीक्षक संजीव कुमार सिन्हा, नगर मजिस्ट्रेट राम अवतार, ज्वाइंट मजिस्ट्रेट/उपजिलाधिकारी सदर प्रफुल्ल कुमार शर्मा, क्षेत्राधिकारी नगर अरुण कुमार सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

रेणुका आर्ट गैलरी में कलाकार तुषार की चित्रकला प्रदर्शनी का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा वरिष्ठ कलाकार तुषार की एकल चित्रकला प्रदर्शनी का शुभारंभ 14 मार्च को रेणुका आर्ट गैलरी कलाधाम में किया गया। 23 मार्च तक चलने वाली इस प्रदर्शनी का उद्घाटन चंडीगढ़ कॉलेज ऑफ आर्ट के पूर्व प्रिंसिपल डॉ. प्रेम सिंह ने किया। कलाकारों, कला प्रेमियों और विशिष्ट अतिथियों की उपस्थिति में पारंपरिक दीप प्रज्ज्वलन के साथ समारोह का शुभारंभ हुआ। 37 वर्षों से अधिक के अनुभव वाले कलाकार तुषार अपनी विशिष्ट शैली के लिए जाने जाते हैं, जो प्रकृति, परंपराओं और मानवीय भावों को प्रतिबिंबित करती है। उनकी कृतियाँ सशक्त रचना, जीवंत रंगों और भावनात्मक गहराई को दर्शाती हैं, जो दर्शकों को एक समृद्ध दृश्य अनुभव प्रदान करती हैं। प्रदर्शनी में हाल ही में निर्मित चित्रों का संग्रह है जो दशकों के समर्पित अभ्यास से विकसित कलाकार की अनूठी कलात्मक भाषा और रचनात्मक परिपक्वता को उजागर करता है। कला प्रेमियों, संग्राहकों और आम जनता को प्रदर्शनी में आने और प्रदर्शित कलाकृतियों का अनुभव करने के लिए आमंत्रित किया जाता है। प्रदर्शनी के देखने के लिए नोएडा, ग्रेटर नोएडा व दिल्ली से लोग पहुंच रहे हैं। प्रदर्शनी को देखकर लोग कला की बारीकियों को पहचाना और कलाकार तुषार की मेहनत को सराहा है।

गंभीर हादसे के बाद श्वास नली संकुचन से जूझ रहे मरीज को नई जिंदगी

लंबे समय तक वेंटिलेटर पर रहने से हुआ ट्रेकियल स्टेनोसिस, फेलिक्स अस्पताल में हुआ सफल ऑपरेशन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। मेजर सड़क हादसे में गंभीर रूप से घायल एक मरीज को फेलिक्स अस्पताल में एक जटिल ब्रोंकोस्कोपिक प्रक्रिया के बाद नई जिंदगी मिली है। मरीज को हादसे में चेहरे, गर्दन, रीढ़ (स्पाइन) और होंठों में मल्टीपल फ्रैक्चर हुआ था। जिसके चलते उसे लंबे समय तक वेंटिलेटर पर रखा गया। इलाज के दौरान उसकी स्थिति बेहद नाजुक बनी रही और सांस लेने के लिए श्वासनली में ट्यूब लगानी पड़ी, जिसे लंबे समय तक नहीं हटाया जा सका। इस संबंध में वरिष्ठ पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. प्रियदर्शी जीतेन्द्र कुमार ने बताया कि सड़क हादसे का शिकार होने पर मरीज को हादसे में चेहरे, गर्दन, रीढ़ (स्पाइन) और होंठों में मल्टीपल फ्रैक्चर हुआ था। मरीज को प्रारंभिक उपचार के लिए एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया था। इलाज के दौरान उसकी स्थिति बेहद नाजुक बनी रही और सांस लेने के लिए श्वासनली में ट्यूब लगानी पड़ी, जिसे लंबे समय तक नहीं हटाया जा सका था। जिसके चलते उसे लंबे समय तक वेंटिलेटर पर रखा गया था। जहां उसकी हालत स्थिर तो हो गई, और उन्हें डिस्चार्ज कर दिया गया। करीब एक से डेढ़ महीने बाद मरीज को श्वास लेने में दिक्कत होने लगी । धीरे-धीरे यह समस्या गंभीर होती गई और मरीज को सामान्य सांस लेना भी मुश्किल हो गया। इसके बाद परिजन गूगल के माध्यम से मिली जानकारी के बाद मरीज को फेलिक्स अस्पताल लेकर पहुंचे। यहां विशेषज्ञ डॉक्टरों ने मरीज की स्थिति का गहन परीक्षण किया। स्पाइरल सीटी स्कैन के जरिए जांच में सामने आया कि मरीज ट्रेकियल स्टेनोसिस यानी श्वास नली के संकुचन से पीड़ित है। यह स्थिति अक्सर लंबे समय तक वेंटिलेटर या इंट्यूबेशन (ट्यूब के जरिए सांस दिलाना) के कारण उत्पन्न होती है। डॉक्टरों की टीम ने प्लांड तरीके से ब्रोंकोस्कोपी की प्रक्रिया अपनाई और फिर पाया की गाइड वायर हीं किसी तरह निगोशिएट हो सकता है संकुचन से । डायलेटर तो दूर, बॉगी भी हार्डली क्रॉस कर पाया था । फिर वर्चुअल ब्रोंकोस्कोपी कराई गई ताकि संकुचन का दायरा पता चल सके । तदोपरांत सीरियल डाइलेटेशन से उसे ठीक किया जा सका ।। ऑपरेशन सफल रहा और अब मरीज पूरी तरह स्वस्थ होकर सामान्य जीवन जी रहा है। समय रहते सही इलाज मिलने से मरीज की जान बचाई जा सकी ट्रेकियल स्टेनोसिस एक गंभीर स्थिति होती है, जिसमें श्वास नली का हिस्सा संकरा हो जाता है, जिससे फेफड़ों तक हवा का प्रवाह बाधित हो जाता है। उन्होंने कहा कि यह समस्या अधिकतर उन मरीजों में देखी जाती है, जो लंबे समय तक वेंटिलेटर पर रहते हैं या जिनकी श्वासनली में लंबे समय तक ट्यूब लगी रहती है। इस बीमारी के मुख्य लक्षणों में सांस फूलना, सीटी जैसी आवाज के साथ सांस आना, बार-बार खांसी और थकान शामिल हैं। कई बार मरीज इसे सामान्य सांस की समस्या समझकर नजरअंदाज कर देता है, जिससे स्थिति और बिगड़ जाती है। ट्रेकियल स्टेनोसिस के इलाज के लिए समय पर पहचान बेहद जरूरी है। शुरुआती अवस्था में दवाओं और फिजियोथेरेपी से राहत मिल सकती है, लेकिन गंभीर मामलों में ब्रोंकोस्कोपी डाइलेटेशन या सर्जरी की आवश्यकता पड़ती है। यदि समय पर इलाज न कराया जाए तो मरीज को सांस लेने में अत्यधिक परेशानी हो सकती है और जान का खतरा भी उत्पन्न हो सकता है। ऐसे मरीजों के लिए पोस्ट-ऑपरेटिव फिजियोथेरेपी भी बेहद महत्वपूर्ण होती है। जिससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और मरीज जल्दी सामान्य जीवन में लौट पाता है। लोगों से अपील की कि यदि किसी को लंबे समय तक वेंटिलेटर पर रहने के बाद सांस लेने में परेशानी हो रही हो तो तुरंत विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क करें। समय पर इस सफल इलाज ने यह साबित कर दिया कि जटिल से जटिल स्थिति में भी समय पर सही निदान और विशेषज्ञ उपचार से मरीज को नई जिंदगी दी जा सकती है। मरीज के परिजन ने अस्पताल और डॉक्टरों का धन्यवाद किया है।

आईएमएस नोएडा में दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर 62 स्थित आईएमएस नोएडा के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग द्वारा बदलते दौर में मीडिया विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ मास कम्युनिकेशन दिल्ली के वरिष्ठ प्रोफेसर शामिल हुए। उन्होंने पत्रकारिता के छात्रों को भविष्य में मीडिया क्षेत्र में हो रहे बदलाव और नए कौशल को अपनाने के प्रति जागरूक किया। पहले दिन की कार्यशाला को आईआईएमसी के स्ट्रेटेजिक कम्युनिकेशन विभाग के विभाग अध्यक्ष प्रोफेसर प्रमोद कुमार ने संबोधित किया। इस दौरान प्रोफेसर प्रमोद कुमार ने छात्रों को वर्तमान में पत्रकारिता के क्षेत्र में हो रहे बदलाव के प्रति जागरूक किया। इसके साथ ही वर्तमान में बदलाव आधारित पत्रकारिता करने के लिए छात्रों को प्रेरित किया। वहीं दूसरे दिन की कार्यशाला को संबोधित करते हुए आईआईएमसी के पूर्व प्रोफेसर और उत्तराखंड सरकार के मीडिया सलाहकार प्रोफेसर गोविंद सिंह ने छात्रों को पत्रकारिता के क्षेत्र में हो रहे तकनीकी बदलाव के प्रति जागरूक करते हुए उन्हें वर्तमान में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के विभिन्न प्रकार के टूल को सीखने के लिए कहा। इसके साथ ही उन्होंने पत्रकारिता के साथ ही छात्रों को पॉलिटिकल कम्युनिकेशन और जनसंपर्क के क्षेत्र में भी करियर की संभावनाओं को तलाशने के लिए प्रेरित किया। पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के विभागाध्यक्ष प्रोफेसर (डॉ.) सचिन बत्रा ने बताया कि वर्तमान समय में पत्रकारिता एवं जनसंचार के क्षेत्र में तकनीकी रूप से तेजी से बदलाव हो रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के आने के बाद अब खबरों के लिखने उनके संपादन के साथ ही ग्राफिक्स और एनीमेशन की दुनिया में तेजी से परिवर्तन हुआ है। इस स्थिति में अब पत्रकारिता के छात्रों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के जरूरी सॉफ्टवेयर और टूल्स पर विशेष करके कार्य करना होगा। उन्होंने बताया कि इसी बिंदु को ध्यान में रखते हुए आईएमएस की तरफ से सॉल्यूशन जर्नलिज्म और चेंजिंग डायनामिक्स ऑफ मीडिया विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन हुआ।

राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर-स्मृति न्यास द्वारा अटल स्वरांजली कार्यक्रम आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। दिल्ली के तालकटोरा इंडोर स्टेडियम में राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर स्मृति न्यास द्वारा आयोजित 'अटल स्वरांजलि' कार्यक्रम में प्रसिद्ध शिक्षाविद पद्म विभूषण पूर्व केंद्रीय मंत्री डॉ मुरली मनोहर जोशी मुख्य अतिथि एवं भारत सरकार के पूर्व मंत्री अश्विनी चौबे की गरिमामयी उपस्थिति में शैलेन्द्र मिश्रा अध्यक्ष अंतर्राष्ट्रीय मैथिली परिषद शामिल होकर दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। भारत रत्न परम श्रद्धेय अटल बिहारी वाजपेयी की पावन स्मृति को समर्पित यह आयोजन अत्यंत भावपूर्ण एवं प्रेरणादायक रहा। विविध भाषाओं में लोक-संगीत एवं काव्य प्रस्तुतियों के माध्यम से अटल जी के विचारों और उनकी समृद्ध साहित्यिक विरासत को जन-जन तक पहुँचाने का यह सराहनीय प्रयास है। निश्चित रूप से ऐसे आयोजन हमारी सांस्कृतिक एकता को सुदृढ़ करते हैं और नई पीढ़ी को प्रेरणा प्रदान करते हैं। मिथिला की बेटी एवं प्रसिद्ध गायिका प्रिया मल्लिक द्वारा पहली बार एक ही मंच पर अटल जी की 22 कविताओं का अष्टम अनुसूची में शामिल सभी 22 भाषाओं में गायन किया गया जो अत्यंत ही सराहनीय था। एवं अटल जी की 22 कविताओं एवं गायन का पुस्तक विमोचन हुआ इस अवसर पर राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर स्मृति न्यास एवं प्रसिद्ध गायिका प्रिया मल्लिक जी द्वारा शैलेन्द्र मिश्र अध्यक्ष अंतर्राष्ट्रीय मैथिली परिषद को अटलरत्न सम्मान से सम्मानित किया गया मै तो बहुत खुश हुआ लेकिन मंजिल बहुत दूर है आपलोगो का मार्गदर्शन ऐसे मिलते रहे। अध्यक्ष ने प्रिया मल्लिक सहित उनकी पूरी टीम को सफल कार्यक्रम के लिए बहुत बहुत बधाई एवं मंगलमय शुभकामनाएं दिया।

मुख्यमंत्री प्रतिनिधि अभय विश्वकर्मा पहुंचे मैहर,मां शारदा के दर्शन कर प्रदेश की सुख-समृद्धि की कामना किए

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के प्रतिनिधि अभय विश्वकर्मा उज्जैन से शनिवार को परिवार सहित मैहर पहुंचें। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार श्री विश्वकर्मा मैहर आगमन के पश्चात आदिशक्ति मां शारदा देवी के दरबार में उपस्थित होकर विधिवत दर्शन-पूजन किए तथा प्रदेश की खुशहाली, समृद्धि, उन्नति और जनकल्याण के लिए माता रानी से आशीर्वाद ग्रहण किए। धार्मिक नगरी मैहर अजय कुमार विश्वकर्मा (अज्जू) के मार्गदर्शन में हुआ जोरदार स्वागत इस बीच निखिल चतुर्वेदी निक्की भैया, दिनेश यादव जिला मीडिया प्रभारी,कमला प्रसाद जनपद सदस्य,रामबिहारी विश्वकर्मा,गणेश विश्वकर्मा,बद्री विश्वकर्मा सरपंच बढ़ेरा,कमलेश विश्वकर्मा पूर्व सरपंच,अशोक विश्वकर्मा, हानि श्रीवास्तव,आर्यन सिंह, रितिक दहिया,सोनू ,विपिन,संजय बाबूलाल एवं कमलेश यादव सहित कई लोग उपस्थित रहे।

मैहर जिले में अतिक्रमण का कहर,सरकारी जमीन पर होटल माफिया का कब्जा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। देवी धाम रोड के पास स्थित हनुमान टोला में सरकारी जमीन पर अवैध कब्जा कर गगनचुंबी होटल खड़े कर देना कोई मामूली घटना नहीं है। यह जिले के प्रशासन और लोकतंत्र को एक खुली चुनौती है। जहां नए जिले मैहर में विकास के लिए हर इंच भूमि की आवश्यकता है, वहां भूमाफियाओं ने करोड़ों की सरकारी जमीन पर कब्जा जमा लिया है। यहां तीन बड़े होटलः होटल आशुतोष, होटल हंसवाहिनी, और होटल वासुकी खड़ी कर दी गई हैं। ये होटल नए जिले की शासन व्यवस्था का मजाक उड़ा रहे हैं। इन होटल माफियाओं के बढ़ते हौसले के सामने जिला प्रशासन के लिए यह एक सोचनीय विषय बन गया है। खुलेआम चल रहे इस धंधे से कानून व्यवस्था ध्वस्त हो रही है और इन होटलों की आड़ में कई गोरखधंधे भी संचालित होते हैं। माई शारदा धाम की पवित्रता को व्यवसाय की आड़ में दूषित किया जा रहा है। जिला प्रशासन की उदासीनता के कारण ऐसे अवैध व्यवसाय लगातार फल-फूल रहे हैं, जिससे धार्मिक नगरी में यात्रियों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। मैहर की जनता के बीच यह तीनों होटल चर्चा का विषय बने हुए हैं। अगर इस अतिक्रमण को कठोरता से नहीं रोका गया, तो नियमों की अवहेलना करने वालों के हौसले और भी बढ़ जाएंगे और मैहर जिला अतिक्रमण का दंश झेलने के लिए मजबूर होगा। फिलहाल, प्रशासन ने मामले को संज्ञान में लेते हुए तीन सदस्यीय टीम गठित कर दी है। यह टीम अपनी रिपोर्ट एक हफ्ते के अंदर अधिकारियों को सौंपेगी, जिसके बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।

'मुझे तोड़ लेना वनमाली, उस पथ पर देना तुम फेंक। मातृभूमि पर शीश चढ़ाने जिस पथ जाएं वीर अनेक।।'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मातृभूमि सेवा मिशन धर्मक्षेत्र कुरुक्षेत्र द्वारा वीर शिरोमणि क्रांतिकारी भगत सिंह, राजगुरु एवं सुखदेव के बलिदान दिवस के उपलक्ष्य में 22 एवं 23 मार्च 2026 को कार्यक्रम का आयोजन निश्चित है। 22 मार्च 2026 रविवार को प्रातः 10 बजे 'अमर वीर शहीदों की गाथा - स्वतंत्रता से आत्मनिर्भर भारत की यात्रा' विषय पर एक शहीद संवाद कार्यक्रम मातृभूमि सेवा मिशन आश्रम परिसर अभिमन्युपुर(अमीन) रोड, फतुहपुर आश्रम परिसर में निश्चित है। आयोजकों ने जनमानस से इस कार्यक्रम में सहभागी बनने का अनुरोध किया है।

मथुरा में साधु की मौत पर हाईवे पर हंगामा,आरोप-गौतस्करों ने ट्रक से कुचलकर मारा, पुलिस बोली- एक्सीडेंट

मथुरा। गौरक्षक चंद्रशेखर बाबा (65) की ट्रक से कुचलकर मौत हो गई। वह फरसा वाले बाबा के नाम से मशहूर थे। बाबा के एक साथी ने दावा किया- शनिवार तड़के बाबा 2 साथियों के साथ ट्रक का पीछा कर रहे थे। ट्रक में गौवंश होने की सूचना थी। ट्रक को ओवरटेक कर बाबा ने सामने बाइक खड़ी कर दी। तभी अचानक ड्राइवर ने रफ्तार बढ़ा दी और बाबा को कुचलते हुए फरार हो गया। बाबा की मौके पर ही मौत हो गई। घटना की जानकारी इलाके में आग की तरह फैली। देखते-ही-देखते हजारों की भीड़ दिल्ली-मथुरा हाईवे पर जमा हो गई। बाबा के शव को रखकर हाईवे जाम कर दिया। आरोपियों के एनकाउंटर की मांग करने लगे। शव कब्जे में लेने और जाम खुलवाने पहुंची पुलिस को लोगों ने खदेड़ दिया। पथराव भी किया, जिसमें कुछ पुलिसकर्मी लहूलुहान हो गए। लोगों ने पुलिस की 5 से 6 गाड़ियों में तोड़फोड़ की। शीशे तोड़ दिए। इस दौरान फायरिंग भी हुई। हालात बेकाबू होता देख पुलिस ने लाठीचार्ज कर दिया। आंसू गैस के गोले छोड़े। इस बीच, सीएम योगी ने मामले का संज्ञान लिया। अफसरों को सख्त कार्रवाई करने का निर्देश दिया। कहा- आरोपियों को बख्शा नहीं जाएगा।मामले में डीआईजी शैलेश पांडे का कहना है कि शक के आधार पर बाबा एक ट्रक को रोककर चेकिंग कर रहे थे। सुबह कोहरा होने की वजह से पीछे से आ रहे ट्रक ने खड़े ट्रक को टक्कर मार दी। बाबा इसकी चपेट में आ गए। ट्रक चालक भी घायल हो गया। डीआईजी ने साफ किया कि ट्रकों में कोई गोवंश नहीं था। इस बीच, लोग बाबा के शव को लेकर आजनौंख गांव में स्थित गौशाला पहुंचे। प्रशासन के सामने बाबा का स्मारक बनाने समेत 5 मांगें रखीं। आश्वासन के बाद अंतिम संस्कार के लिए तैयार हुए। बता दें कि जब बवाल हो रहा था, तब मौके से 25 किलोमीटर दूर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू मौजूद थीं। गोवर्धन पर्वत की परिक्रमा कर रही थीं। मामला कोसी और छाता थाना क्षेत्र का है। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा- भारतीय जनता पार्टी के लोग कुछ नहीं जानते हैं। वह केवल नफरत फैलाना चाहते हैं। हर परिस्थिति का राजनीतिक लाभ लेना चाहते हैं। अगर साधु बाबा की हत्या हुई है तो मुख्यमंत्री जी को इस्तीफा दे देना चाहिए।डीएम ने कहा कि बाबा की गौशाला को सरकार की तरफ से हम सहायता देंगे। बाबा का जहां दाहसंस्कार होगा, वहां समाधि स्थल बनवाया जाएगा। जिस चालक ने घटना की थी, उसकी अस्पताल में मौत हो गई है। जिन लोगों को जरूरी होगा, हम उनके लिए लाइसेंस देने पर विचार करेंगे, मगर पात्र लोगों को। उन्होंने कहा- गौसेवक हमारे परिवार के हैं। हम उनके साथ है। जो निर्दोष हैं उन पर कोई केस या कार्रवाई नहीं होगी। एसएसपी ने कहा- हम बाबा के नाम से ही यहां पर चौकी स्थापित करेंगे। कोई निर्दोष नहीं फंसेगा। जिसने घटना की थी, वह घायल था। उसका उपचार के दौरान मौत हो गई। आप लोग भी सहयोग कीजिए, जो लोग सही हैं, उनका साथ दीजिए।शंकराचार्य ने कहा- उत्तर प्रदेश सरकार गौ-रक्षा को लेकर बड़े-बड़े दावे करती है, लेकिन जमीनी स्तर पर स्थिति अलग नजर आती है। गायों को मारा जा रहा है। अब गौरक्षकों पर भी हमले हो रहे हैं। यह बेहद चिंताजनक है। उन्होंने मांग की कि घटना में शामिल सभी आरोपियों को तुरंत गिरफ्तार किया जाए। उनके खिलाफ कड़ी से कड़ी धाराओं में मुकदमा दर्ज हो। पुलिस निष्पक्ष जांच कर 'दूध का दूध, पानी का पानी' करे।आजनौंख गांव में स्थित गौशाला में ही अंतिम संस्कार किया जाएगा। ग्रामीण और गौसेवक पोस्टमॉर्टम नहीं कराना चाहते हैं। इस वजह से शव पुलिस को नहीं सौंपा। गौशाला में ही अंतिम संस्कार की तैयारी की जा रही है। इससे पहले जुगल किशोर दास बाबा ने कहा कि बाबा का अंतिम संस्कार रोक दिया गया है। पुलिस ने जिन गौरक्षकों को पकड़ा है, जब तक उन्हें छोड़ा नहीं जाएगा। तब तक बाबा का अंतिम संस्कार नहीं किया जाएगा। डीएम-एसपी यहां आ रहे हैं। हमारी मांगों को माना जाए। 30-40 लड़कों को पुलिस ने पकड़ रखा है। उन्हें छोड़ा जाए। माताजी गौशाला के गौसेवक सुनील सिंह ने कहा कि मेरी बात चौकी प्रभारी से हुई थी। 2 आरोपी को पकड़ा गया है। ये घटना तीन लोगों के साथ हो सकती थी। मगर बाबा ने उन दोनों लड़कों को बचा लिया। अपना बलिदान दे दिया। इसके पीछे साजिश निकलेगी। उन्होंने कहा- हमारी मांग है कि बाबा को शहीद का दर्जा मिले, बाबा के नाम से स्मारक बने, यहां पुलिस चौकी बने, बाबा के विशेष 4-5 लोग हैं, उनके लाइसेंसी हथियार हो। बाबा की गोशाला को सरकार अपने संरक्षण में ले ले। इन मांगों को प्रशासन ने मान लिया है। उन्होंने बताया कि मैं यह चाहता हूं कि सनातनियों से जो भी आज गलती हुई है उन पर केस न हो। प्रशासन उनके साथ बैठकर एक मीटिंग करे। ताकि भविष्य में ऐसी कोई घटना न हो।

समझना होगा कि हम मशीनों पर गुस्सा नहीं कर सकते

'डिंग डॉन्ग'.. दरवाजे बाईं ओर खुलेंगे' क्या ये आवाज और इस घोषणा से आप परिचित हैं? जी हां, ये आम तौर पर मेट्रो ट्रेन में सुनाई देती है। इस शनिवार को जब बेंगलुरु में 'ग्रीन लाइन' मेट्रो सर्विस के वाजरहल्ली स्टेशन पर मेट्रो रुकी तो बिल्कुल ऐसी ही घोषणा हुई। यात्रियों

ने धैर्य से दरवाजे खुलने का इंतजार किया, क्योंकि ट्रेन के पूरी तरह से रुकने के कुछ सेकंड बाद सिस्टम दरवाजे खोलता है। लेकिन किसी अज्ञात तकनीकी खराबी के कारण मेट्रो के कुछ दरवाजे नहीं खुले। ट्रेन चल पड़ी, जैसे हर स्टॉप के बाद चलती है, बिना यह जाने कि पीछे के डिब्बों में कोई तकनीकी खराबी आ गई है। उतरने को बेताब यात्री स्तब्ध रह गए, उन्होंने वहीं किया, जिसमें वो अच्छे हैं- घबरा गए! इसके बाद कुछ यात्रियों ने दिमाग में खुराफाती विचारों के साथ चीखना शुरू कर दिया और भीड़ भी उनके पीछे हो चली। किसी ने नहीं सोचा कि ये तर्कसंगत है भी या नहीं। और बेंगलुरु भी कोई अलग नहीं था। घबराए यात्री तेजी से भाग कर मेट्रो पायलट (मेट्रो ट्रेन के चालक को पायलट कहा जाता है) के केबिन के पीछे वाले लेडीज कोच में पहुंचे और पायलट केबिन का दरवाजा पीटना शुरु किया, जैसे वो किसी ऐसे 'घोड़े बेचके सोने वाले' रूममेट को जगाने की कोशिश कर रहे हैं, जिसे यह पता नहीं कि घर में आग लगी है। धक्कामुक्की और हंगामे से डरे पायलट ने सोचा कि कुछ भयंकर हुआ है और उसने ब्रेक लगा दिए, जिससे ट्रेन एक निर्जन से स्थान पर जाकर रुक गई। जैसे ही उसने सावधानी से अपने केबिन का गेट खोला, उसके सामने गुस्साए यात्री खड़े थे, जो इस बात का जवाब मांग रहे थे कि क्यों उन्हें पिछले स्टेशन पर नहीं उतरने दिया गया। इसके बाद कुछ मिनटों तक तीखी नोकझोंक हुई। और आप जानते हैं कि जब भीड़ एकत्रित होती है तो कोई एक व्यक्ति तर्कसंगत तरीके से बात नहीं कर सकता। पायलट ने यह समझाने की विफल कोशिश की कि उसे पीछे हुई समस्या के बारे में पता नहीं था और जब यात्री उसके केबिन के दरवाजे को पीटने लगे तो उसने ब्रेक लगाए। चूंकि वह ट्रेन को वापस पीछे नहीं ले जा सकता था, इसलिए पायलट ने सभी यात्रियों से अपने-अपने डिब्बों में लौटने के लिए कहा। पायलट ने यात्रा फिर शुरू की और अगले स्टेशन पर ट्रेन रोक दी। वही आंदोलनरत यात्री तत्काल इकट्ठा हो गए, पायलट के केबिन की ओर भागे और प्लेटफॉर्म पर खड़े होकर उससे गलती के लिए स्पष्टीकरण मांगने लगे।उनमें से कुछ पिछले स्टेशन पर वापसी के लिए वैकल्पिक व्यवस्था करने के लिए भी कह रहे थे। लोको पायलट ने पूरा मामला स्टेशन कंट्रोलर को रिपोर्ट किया, जिसने आकर स्थिति संभाली और वापसी की यात्रा में यात्रियों को ट्रेन में चढ़ने में यथासंभव सहायता की। भारत में अभी 17 शहरों में 17 मेट्रो रेल सिस्टम संचालित हो रहे हैं, जिनकी कुल परिचालन दूरी 939.18 किमी की है। 2025 के अंत तक 18वीं ऐसी सेवा की शुरुआत के साथ ही कुल परिचालन दूरी 1000 किलोमीटर से अधिक हो जाएगी, जिससे हमारा मेट्रो सिस्टम दुनिया का तीसरा सबसे लंबा सिस्टम बन जाएगा। भारत में अर्बन रेल ट्रांजिट सिस्टम का पहला प्रकार उपनगरीय रेल थी, जो 16 अप्रैल 1853 को तत्कालीन बॉम्बे (आज के मुम्बई) में बनी था।कोई यह भी नहीं भूल सकता कि हमारे पास 1873 में कलकत्ता (आज के कोलकाता) में घोड़ों द्वारा खींची जाने वाली ट्राम सेवा भी थी। आवागमन के मामले में तब से अब तक भारत मशीन और तकनीकी की सहायता से बहुत आगे बढ़ चुका है। विदेशों में ऐसी तकनीकी गड़बड़ियां सामान्य हैं। हाल ही मैंने ऐसी ही एक खराबी न्यूयॉर्क के वर्ल्ड ट्रेड सेंटर स्टेशन पर देखी। वहां यात्रियों को जब ये बताया गया कि तकनीकी कारणों से एक सेवा कुछ घंटों के लिए अस्थायी रूप से बाधित रहेगी तो सभी यात्री शांति से स्टेशन के बाहर आ गए। फंडा यह है कि आप मशीनों पर नाराज नहीं हो सकते। तकनीकी और ऊर्जा पर चलने वाली मशीनों की दुनिया में गड़बड़ी तो होगी ही, भले ही बार-बार ना हो। हमें धैर्य विकसित करना होगा और सीखना होगा कि ऐसी स्थितियों पर कैसे प्रतिक्रिया दें। अन्यथा ये दुनिया हम पर हंसेगी।

अर्थव्यवस्था में सोने का और बेहतर उपयोग कैसे करें?

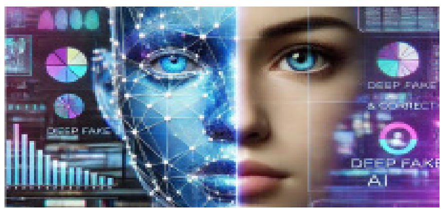
आज भारतीय परिवारों के पास दुनिया के दस सबसे बड़े केंद्रीय बैंकों- अमेरिका, जर्मनी, रूस, फ्रांस, चीन,

इटली, स्विट्जरलैंड, जापान, तुर्किये और खुद भारत के स्वर्ण भंडारों से भी अधिक सोना है! भारतीय घरों में लगभग 25,000 टन सोना रखा हुआ है। यह अमेरिकी सरकार के स्वर्ण भंडार (8,133 टन) का तीन गुना और भारतीय रिजर्व बैंक (879 टन) के स्वर्ण भंडार का लगभग 30 गुना है।आज की कीमतों के हिसाब से बैंकों के सोने के भंडार से ज्यादा है। ऑक्सफोर्ड गोल्ड ग्रुप की एक रिपोर्ट के अनुसार भारतीय महिलाओं के पास दुनिया के कुल सोने का 11 प्रतिशत हिस्सा है।सोने से भारतीयों के इस असीम लगाव की वजह क्या है? इसे एक सुरक्षित और स्थिर निवेश माना जाता है। पिछले 25 वर्षों में ही सोने की कीमत 4,000 रुपए प्रति 10 ग्राम से बढ़कर लगभग 1,00,000 रुपए प्रति 10 ग्राम हो गई है- यानी 25 वर्षों में 25 गुना वृद्धि। चक्रवृद्धि बचाने में मदद की है। लेकिन वित्तीय सुरक्षा के लिए रखे गए एक डेड-एसेट के बजाय भारत की अर्थव्यवस्था में सोने का अधिक प्रोडक्टिव उपयोग कैसे किया जा सकता है?आरबीआई की स्वर्ण निवेश योजना को सीमित सफलता मिली है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड का उद्देश्य सोना रखने का विकल्प प्रदान करना है। जैसा कि आरबीआई कहता है, सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड एक बेहतर विकल्प प्रदान करता है। इसमें स्टोरेज का जोखिम और लागत समाप्त हो जाती है।निवेशकों को मैच्योरिटी के समय सोने के बाजार मूल्य और आवधिक ब्याज का आश्वासन दिया जाता है। आभूषण के रूप में सोने के उपयोग के मामले में भी सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड समस्याओं से मुक्त है। लेकिन भारतीयों में भौतिक सोने का आकर्षण इतना प्रबल है कि सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड पूरी तरह से लोकप्रिय नहीं हो पाया है।भारत ने 2024-25 में 58.01 अरब डॉलर मूल्य के सोने का आयात किया। तस्करी को कम करने के उद्देश्य से आयात शुल्क में 15 से 6 प्रतिशत की कटौती ने 2023-24 में सोने के आयात को 27 प्रतिशत बढ़ाने में मदद की।2024-25 में भारत का व्यापारिक और सेवा व्यापार में कुल घाटा 94.26 अरब डॉलर था। इसलिए 2024-25 में भारत के आयात में 58.01 अरब डॉलर का सोना भारत के व्यापार घाटे का एक प्रमुख घटक है। वैसे भारत के आयात बिल में सबसे बड़ा घटक कच्चा तेल

भारत के घरेलू सोने की कीमत कितनी होगी? सोने के मूल्य लंबे समय से बढ़ रहे हैं, लेकिन हाल के वर्षों में भू-राजनीतिक उथल-पुथल के कारण इनमें उछाल आया है। लगभग एक लाख रुपए (1,200 डॉलर) प्रति तोला (10 ग्राम) की वर्तमान कीमत के हिसाब से भारतीय घरों में रखे 25,000 टन सोने का मूल्य लगभग 3 ट्रिलियन डॉलर ठहरता है। यह भारत की 2025 की जीडीपी 4.19 ट्रिलियन डॉलर का लगभग 75 प्रतिशत है।अनुमान है कि इनमें भी भारतीय महिलाओं के पास ही 24,000 टन से ज्यादा सोना है। यह अमेरिका सहित जर्मनी (3,300 टन), इटली (2,450 टन), फ्रांस (2,400 टन) और रूस (1,900 टन) के केंद्रीय आधार पर तो सोने का मूल्य प्रति वर्ष लगभग 14 प्रतिशत बढ़ा है और यह लगभग हर पांच साल में दोगुना हो रहा है।इसकी तुलना में बीएसई सेंसेक्स 2000 से 2025 के बीच 6,000 से बढ़कर 80,000 से अधिक अंकों तक पहुंचा है- यानी 25 वर्षों में लगभग 14 गुना वृद्धि। यह 12 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) बताता है।लंबी अवधि में सोना इक्विटी से भी बेहतर प्रदर्शन करता है। स्टॉक के विपरीत, सोने की कीमतें कम अस्थिर होती हैं। दुनिया की सबसे रूढ़िवादी निवेशकों में से एक भारतीय महिलाओं को यह बात अच्छी तरह से पता है।सोने ने भारतीय परिवारों को शादियों के लिए पैसे जुटाने और दिवालिया होने से है, जिसका 2024-25 में 133 अरब डॉलर का योगदान था। सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए। लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। सोने के प्रति आकर्षण आर्थिक के साथ ही सांस्कृतिक और भावनात्मक भी है। चूंकि भारतीय महिलाओं के पास 3 ट्रिलियन डॉलर मूल्य का 24,000 टन से अधिक सोना है और पिछले वित्तीय वर्ष में भी उन्होंने 58 अरब डॉलर मूल्य का अनुमानित 600 टन सोना खरीदा है, इसलिए सोने की कीमतों में उछाल बने रहने की संभावना है।

डीपफेक और गलत सूचनाओं के ढेर में सच्चाई को कहां खोजें?

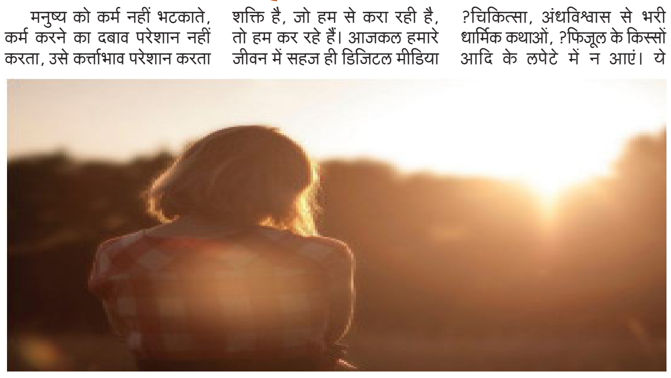
कभी-कभी कुछ घटनाएं हमसे विशेष प्रतिक्रिया की मांग करती हैं। विश्व युद्धों, परमाणु हथियारों



की ईजाद और शीत युद्ध के समय ऐसा ही हुआ था। जनरेटिव एआई को भी मैं इसी श्रेणी में रखता हूं। और इसके बावजूद एआई पर होने वाली चर्चाएं अकसर अलग-अलग खांचों में बंटी रहती हैं। तकनीकविद इस बिंदु पर तो यकीनन सही हैं कि एआई सब कुछ बदल देगा- और तेजी से बदलेगा- और पारम्परिक नीतिगत ढांचा उसके साथ कदम नहीं मिला पा रहा है। किंतु जैसे युद्ध को केवल जनरलों पर नहीं छोड़ा जा सकता, वैसे ही एआई को भी उसके आविष्कारकों के भरोसे नहीं छोड़ा जा सकता- चाहे वे कितने ही प्रतिभाशाली क्यों न हों। अधिकांश एआई तकनीकविद् और आंत्रप्रेन्योर अत्यंत आशावादी हैं। वे चिकित्सा में क्रांतिकारी प्रगति, शारीरिक श्रम के उन्मूलन, उत्पादकता में तीव्र वृद्धि और वैश्विक समृद्धि की कल्पना करते हैं। वे ऐसे परिणामों की अपेक्षा इसलिए करते हैं, क्योंकि इसमें उन्हें लाभ की संभावना है। किंतु साथ ही इसलिए भी, क्योंकि टेक्नोलॉजी की क्षमताओं में उनका विश्वास अडिग है। हाल ही में मैंने एक प्रतिभाशाली युवा सीईओ से बातचीत की, जिनका एआई स्टार्टअप पहले ही कई अरब डॉलर के वैल्यूएशन तक पहुंच चुका है। जब उनसे पूछा गया कि एआई डीपफेक और गलत सूचनाओं की समस्या उन्हें चिंतित करती है या नहीं तो उन्होंने उत्तर दिया : 'बिल्कुल नहीं। आपको बस यह वेरिफाई करना है कि कोई चीज विश्वसनीय स्रोत से आई है।' लेकिन क्या ऐसा सम्भव है? जब उन्हें कोई तस्वीर, दस्तावेज, ऑडियो रिकॉर्डिंग या वीडियो भेजा जाएगा, तो ये तथाकथित विश्वसनीय स्रोत यह कैसे जानेंगे कि क्या वास्तविक है?और जब ऐसे फोटो या वीडियो हजारों की तादाद में आएंगे, जिनमें से प्रत्येक दूसरे का खंडन कर रहा होगा, तब वे क्या करेंगे? हम कैसे जानेंगे कि सोशल मीडिया पर प्रकाशित कोई सामग्री वास्तविक है या नहीं? और जब समाचारों के स्रोतों को भी हर सामग्री की वास्तविकता की श्रमसाध्य जांच करनी पड़ेगी तो वो कैसे समसामयिक और लाभप्रद बने रहेंगे? सटीक भविष्यवाणियां करने में मुख्यधारा के अर्थशास्त्रियों का रिकॉर्ड भी निराशाजनक रहा है। उन्होंने ही बड़े विश्वास से हमें बताया था कि वैश्वीकरण से सभी को लाभ होगा; कि रेगुलेशंस कम करने से वित्तीय संकट उत्पन्न नहीं होगा; कि विकास का अर्थशास्त्र अफ्रीका की समस्याएं सुलझा देगा; और हमें एकाधिकारों को लेकर चिंतित होने की जरूरत नहीं है। फिर भ्रष्टाचार संबंधी समस्या भी है। इन वर्षों में अनेक प्रमुख अर्थशास्त्रियों की आय का बड़ा हिस्सा कॉर्पोरेट भुगतान से आया है। यकीनन, कुछ अपवाद भी हैं। एन्थ्रोपिक के सीईओ डारियो अमोदेई ने एआई के अवसरों और उसके खतरों- दोनों के बारे में सूझबूझ और ईमानदारी दिखाई है। अर्थशास्त्र में नोबेल विजेता साइमन जॉनसन ने एक लेख में बताया था कि किस प्रकार अमेरिकी वित्तीय उद्योग ने फेडरल पॉलिसी को कब्जे में लेकर मंदी को जन्म दिया था। किंतु अर्थशास्त्रियों का ओवरऑल रिकॉर्ड विश्वास नहीं जगाता, खासतौर पर तब, जब अनेक अर्थशास्त्री इस टेक्नोलॉजी के सम्भावित लाभों और खतरों- दोनों को कम करके आंकते प्रतीत होते हैं। मैंने एक खास बात नोटिस की है।मैं जितने भी श्रेष्ठ एआई फाउंडर्स से मिला हूं, उनमें से अनेक ग्रैजुएट या यहां तक कि अंडरग्रैजुएट स्तर पर भी पढ़ाई छोड़ चुके हैं (वास्तव में, 200,000 डॉलर की थेइल फेलोशिप के लिए तो यह शर्त है कि इसके प्राप्तकर्ताओं के पास विश्वविद्यालय की डिग्री न हो!) इसके विपरीत, पारम्परिक नीति-निर्माण एक जड़, नौकरशाही तंत्र पर निर्भर करता है, जिसकी चरमराती मशीनरी एआई के सामने कहीं नहीं ठहरती। यकीनन, हम विश्वविद्यालयों, थिंक टैंकों या सरकारी नीति-निर्माण के तंत्र को तो समाप्त नहीं कर सकते। किंतु असाधारण परिस्थितियां असाधारण प्रतिक्रियाओं की मांग करती हैं। अनेक नीतिगत मुद्दों पर धीमी और पारम्परिक प्रक्रिया भले स्वीकार्य हो- एआई के मामले में ऐसा नहीं किया जा सकता। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट चार्ल्स फर्ग्यूसन)

परमात्मा पर जितना भरोसा, संसार से उतने ही कम धोखे

मनुष्य को कर्म नहीं भटकाते, कर्म करने का दबाव परेशान नहीं करता, उसे कर्त्ताभाव परेशान करता



है। कर्म करने और कर्त्ताभाव में अंतर है। कर्त्ताभाव का अर्थ है मैं यह काम कर रहा हूं। ये जो मैं है, यही परेशानी का कारण है। ये सही है कि हम ही कर रहे हैं, पर कर्त्ताभाव के अभाव का अर्थ है कोई एक परम शक्ति है, जो हम से करा रही है, तो हम कर रहे हैं। आजकल हमारे जीवन में सहज ही डिजिटल मीडिया के कारण कई वैद्य-डॉक्टरों की भरमार हो गई है। स्वास्थ्य को लेकर जानकारियों की झड़ी लगी हुई है और हम सब भी कुछ न कुछ करने के लिए इस सबमें उतर जाते हैं। झूठे आश्वासन, अतार्किक ?चिकित्सा, अंधविश्वास से भरी धार्मिक कथाओं, ?फिजूल के किस्सों आदि के लपेटे में न आएं। ये अप्रत्याशित समाधान जो सोशल मीडिया से पेश किए जा रहे हैं, इनके प्रति अतिरिक्त सावधान रहें। परमात्मा पर जितना भरोसा होगा, उतनी सावधानी जीवन में आ जाएगी और संसार से उतने ही धोखे कम मिलेंगे।

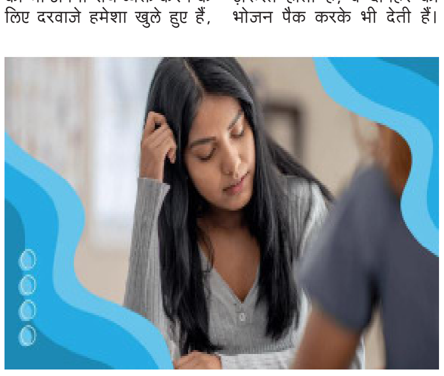
बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं

मुझे पता है, आप क्या सोच रहे हैं? दरअसल, ये कहना आसान है और करना मुश्किल। खासकर तब जब कोई व्यक्ति ट्रेन की बोगी में कई

सारी गेंदें और गुड़िया लटकाए घूम रहा है और बार-बार आकर कह रहा है कि कौन मुन्ना रो रहा है? मैं उसे दो सेकंड में खुश कर दूंगा और वह एक रबर की पारदर्शी गेंद रेलवे बर्थ के बीच फेंकता है और गेंद अचानक कई रंगों में चमकने लगती है। और बच्चा कहता है कि 'मुझे वो बॉल चाहिए।' बच्चे को समझाने की कोशिश करें कि यह 48 घंटे से ज्यादा काम नहीं करेगी तो सेल्समैन आप पर टूट पड़ता है कि सर, मैं गारंटी देता हूं कि मुन्ना आपकी वापसी की यात्रा में भी इसी से खेलेगा।मैं हमेशा इसी ट्रेन में रहता हूं। अगली गर्मियों में भी यदि ये गेंद काम नहीं करे आप आकर इसे वापस कर सकते हो। मैं बिना कोई सवाल पूछे इसे बदल दूंगा।' इस बीच आप देखेंगे कि बच्चा पहले ही बॉल से खेलने लग गया है और उसे दूसरी बर्थों पर लुढ़काने लगा है।आपके पास इसे खरीदने के अलावा कोई चारा नहीं रहता। और ऐसी खरीदारी कर चुके आपमें से अधिकांश लोग मुझसे सहमत होंगे कि ऐसी गेंदें एक यात्रा में भी नहीं चल पाती। या तो बच्चा इसे खो देता है या फिर गेंद की वो चमकीली लाइटें बंद हो जाती है, जो फर्श पर मारने के बाद बच्चे को आकर्षित करती थीं।ज्यादातर दूसरा वाला कारण अधिक सामान्य है। अब यह बॉल आपके बैग में रखी हुई एसी कार से घर वापसी की यात्रा कर रही है। और घर पर ये बॉल या तो भुला दी गई है या किसी कोने में अव्यवस्थित सी पड़ी है और कुछ समय बाद कूड़ेदान में चली जाती है!अगर आपके घर में बच्चे हैं तो मुझसे यह मत कहिएगा कि आपके घर में ऐसा कुछ नहीं हुआ। यही कारण है कि मैंने इस हैडलाइन के साथ शुरूआत की थी कि बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं। उपहार विशेषज्ञ इस बात पर जोर देते हैं कि कैसे उपयोगिता, बच्चे के विकास और खुशी को प्राथमिकता दी जाए। वे ऐसे गिफ्ट की सलाह देते हैं, जो खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा दे और प्लास्टिक से बचने की राय देते हैं। यहां उम्र के अनुसार कुछ सुझाव पेश हैं।4 वर्ष उम्र वालों के लिए: हिसार में एक स्कूल चलाने वाले मेरे दोस्त हरिपाल पिलानिया ने मुझे लकड़ी के क्यूब्स दिए, जिनसे बच्चे रूबिक क्यूब बना सकते हैं। यकीन मानें, यह गेम आज भी मेरे घर पर 10 साल से है और जो बच्चे मेरे घर आते हैं, बिना थके इससे खेले हैं, चाहे फिर वह 10 साल के हों।6 वर्ष उम्र वालों के लिए: कैट एंड रैट थीम वाले कार्ड गेम। मैंने इसे अमेरिका से खरीदा था। बच्चे ताश खेलने वाले बड़ों की नकल पसंद करते हैं। अकेली बिल्ली किसी चूहे पर भारी पड़ जाए या चूहों का एक समूह बिल्ली को घेर ले, यह वाकई मजेदार खेल है। यहां तक कि हमारी उम्र के लोग भी इसे खेल सकते हैं। मुझे बताओ कि ' रैट-ए-टैट कैट' जैसे गेम खेलने का किसका मन नहीं करेगा?8 वर्ष उम्र वालों के लिए: कई सारे ऐसे कलरफुल जर्नल्स हैं, जो प्रश्नों से भरे होते हैं, उनमें इलस्ट्रेशन और ड्रॉइंग के लिए संकेत होते हैं- उदाहरण के लिए 'यदि मेरे पास एक रोबोट होता तो मैं इसे प्रोग्राम करने के लिए कहता.(ऐसी चीजें मेरे दिमाग में है)10 वर्ष उम्र वालों के लिए: नए बेकर्स और उत्सुक कुक्स के लिए शेफ इन ट्रेनिंग एक गेम है। इसमें मिनी व्हिस्क, स्पेचुला, नापने वाला कप और कई सारी चीजें होती हैं। यह उन्हें अंडे फेंटने और सलाद सजाने जैसे कुछ काम सीखने में मदद करता है। फंडा यह है कि अलग-अलग उम्र के लिए ऐसा सही उपहार चुनना, जिसे वे संभाल कर रखें और ये आसान काम नहीं है। सबसे पहले हमें खुद को रचनात्मक होना पड़ेगा और उससे अधिक उपयोगिता के बारे में सोचना होगा कि वह गिफ्ट उसे बोर ना करे। यदि आपके पास कुछ सुझाव हैं, तो शेयर करें, ताकि मैं सभी पाठकों को इस बारे में बता सकूं।

'चुपचाप भुगतने दो' की कला में आलोचना झेलने का तरीका छिपा है!

सैकड़ों सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से भरी दुनिया में किसी को भी अपनी राय व्यक्त करने के लिए दरवाजे हमेशा खुले हुए हैं,



लेकिन हर विषय पर अपनी विशेष टिप्पणी देना तो जैसे कई लोगों का शगल बनता जा रहा है। चाहे उन्हें उस क्षेत्र का ज्ञान हो या न हो। वे हर चीज पर टीका-टिप्पणी करते हैं और किसी भी बात को तिल का ताड़ बना सकते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो अपने अच्छे काम के बावजूद भी लोगों की शिकायतों की बौछार से परेशान हो जाते हैं, तो यह कहानी आपके लिए है।जयपुर में एक महिला हैं, जो एक पेइंग गेस्ट हाउस चलाती हैं। उनका एक पुश्तैनी घर है, जिसमें 10-12 बड़े कमरे हैं। उन्होंने हर कमरे में 3 बिस्तर लगा रखे हैं। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में भोजन भी मिलता है। उन्हें खाना खिलाने का बहुत शौक है। वे बड़े मन से खाना बनाती और खिलाती हैं। उनके यहां इतना शानदार भोजन मिलता है कि कोई बढ़िया से बढ़िया शेफ भी वैसा नहीं बना सकता। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में ज़्यादातर नौकरी करने वाले लोग और छात्र रहते हैं। सुबह का नाश्ता और रात का भोजन तो सभी लोग करते ही हैं। और जिसे ज़रूरत होती है, वे दोपहर का भोजन पैक करके भी देती हैं। लेकिन उनके यहां एक बड़ा अजीब नियम है। हर महीने में सिर्फ 28 दिन ही भोजन बनता है। बाकी 2 या 3 दिन सबको होटल में खाना पड़ता है। ऐसा नहीं है कि आप पेइंग गेस्ट हाउस की रसोई में खुद कुछ बना लें। रसोई उन 2-3 दिनों के लिए पूरी तरह से बंद रहती है। हर महीने के आखिरी तीन दिन मेस बंद रहता है। सभी को होटल में खाना पड़ता है, और चाय भी बाहर जाकर पीनी होती है।जब किसी ने पूछा कि यह क्या अजीब नियम है? आपकी रसोई केवल 28 दिन ही क्यों चलती है? वे बोलीं, 'शुरू में यह नियम नहीं था। मैं इसी तरह, इतने ही प्यार से खाना बनाती और खिलाती थी। पर उनकी शिकायतें कभी खत्म ही नहीं होती थीं। कभी यह कमी है, कभी वह कमी है- हमेशा असंतुष्ट और आलोचना करते रहते थे। इसलिए तंग आकर मैंने यह 28 दिन वाला नियम बना दिया। 28 दिन प्यार से खिलाओ और बाकी 2-3 दिन बोल दो कि जाओ, बाहर खाओ। उन 3 दिनों में, उन्हें नानी याद आ जाती है। उन्हें आटे-दाल का भाव पता चल जाता है। उन्हें पता चल जाता है कि बाहर कितना महंगा और कितना घटिया खाना मिलता है। दो घूंट चाय भी 15-20 रुपये की मिलती है। उन्हें मेरी कीमत ही इन 3 दिनों में पता चलती है। इसलिए बाकी 28 दिन वे बहुत कायदे में रहते हैं।'यह वाकिया मुझे तब आया, जब मुझे शनिवार की सुबह दैनिक भास्कर के पाठक 70 वर्षीय शारदा और उनके 75 वर्षीय पति सीताराम अग्रवाल का ईमेल मिला। वे रायपुर के तेलीबांधा से हैं। उन्होंने लिखा कि कैसे कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसाइटी के समिति सदस्यों की, वहां के रहवासी बिना वजह आलोचना करते हैं। और रहवासी, समिति सदस्यों से ऐसे पेश आते हैं, मानो वे सैलरी पर रखे हुए कोई कर्मचारी हों, जबकि वे लोग तो स्वेच्छा से अपनी सेवाएं दे रहे हैं।उन्होंने दुखी होकर बताया कि अमूमन सभी हाउसिंग सोसायटी के यही हाल हैं, जहां अगर कॉलेनी में किसी भी सुविधा में कमी या उसका अभाव दिखता है, तो रहवासी आपे से बाहर हो जाते हैं। सीताराम जी ने मेरे साथ फोन पर बातचीत में बताया कि इससे असंतोष बढ़ता है और अच्छे दिल से काम करने वाले वॉलेंटियर भी सामाजिक कामों से खुद को दूर कर लेते हैं।फंडा यह है कि अगर आप चाहते हैं कि ग्राहक आपकी निष्ठा, प्रतिबद्धता और गुणवत्ता का मूल्य समझें, तो उनकी बात पर कोई प्रतिक्रिया न दें, बस अपनी अनुपस्थिति से उन्हें आपकी प्रतिबद्धता का एहसास कराएं। जब वे चुपचाप भुगतेंगे और गुणवत्तापूर्ण सेवाओं की कमी का अनुभव करेंगे, तभी वे आपका सम्मान करेंगे।

अरबपतियों की संख्या बढ़ना खतरे की घंटी भी हो सकती है

हर साल मैं यह देखने के लिए फोर्ब्स की फेहरिस्त का विश्लेषण करता हूं कि किन देशों में अरबपतियों की सम्पत्ति उनके देश की जीडीपी के ?हिस्से के रूप में बढ़ रही है। या किन देशों में सम्पत्ति अरबपतियों के पारिवारिक साम्राज्य में केंद्रित होकर रह जा रही है या उन बुरे उद्योगों में तब्दील हो रही है, जो उत्पादकता से अधिक भ्रष्टाचार के लिए जाने जाते हैं। जिन देशों में इस तरह के मामले सबसे ज्यादा मिलते हैं, वहां पूंजीवाद-विरोधी विद्रोहों का खतरा भी सबसे अधिक रहता है। इस साल चेतावनियों के संकेत स्वीडन की ओर इशारा कर रहे हैं। भले ही कई प्रगतिशील लोग स्वीडन को एक समाजवादी-स्वर्ग के तौर पर देखते हों, लेकिन वहां अरबपतियों की संपत्ति जीडीपी के 31प्रतिशत तक हो गई है। यह 20 बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में सर्वाधिक है। आज स्वीडन में 45 अरबपति हैं, जो अमेरिका से प्रति व्यक्ति पैमाने पर डेढ़ गुना अधिक हैं। अब तक के सबसे धनी अमेरिकी जॉन डी. रॉकफेलर हैं, जिनकी सम्पत्ति 1910 के आसपास जीडीपी की 1.5प्रतिशत से अधिक थी। आज किसी अमेरिकी के पास इतनी दौलत नहीं। आज के रॉकफेलर स्वीडन में हैं, जिनमें से सात की सम्पत्ति जीडीपी के हिस्से में रॉकफेलर से अधिक है। एक कार्यशील अर्थव्यवस्था से अरबपतियों की संतुलित श्रेणी निर्मित होती है, जिसमें रियल एस्टेट और कमोडिटी जैसे सेक्टरों की 'बैड वेल्थ' की तुलना में टेक और मैन्युफैक्चरिंग जैसे उद्योगों की 'गुड वेल्थ' अधिक होती है। ऐसा नहीं है कि रियल एस्टेट और कमोडिटी सेक्टर खराब हैं। लेकिन कार या सॉफ्टवेयर जैसे सेक्टरों की तुलना में उत्पादकता में उनका कम योगदान होता है। लेकिन स्वीडन में आज 'गुड बिलियनेअर्स' की संख्या 'बैड बिलियनेअर्स' की तुलना में आधी रह गई है। स्वीडन भले ही टेक-उद्यमियों के लिए बेहतर स्थान के तौर पर प्रसिद्ध हो, लेकिन इनमें से तीन ही फोर्ब्स की सूची में जगह पा सके हैं। अरबपतियों की सम्पत्ति में 'गुड वेल्थ' का हिस्सा महज 12प्रतिशत है, जो शीर्ष 10 विकसित देशों की सूची में तीसरा सबसे निम्नतम है। स्वीडन ने द्वितीय विश्व युद्ध के बाद अनियंत्रित वेलफेयर-स्टेटिज्म के अपने प्रयोग की विफलता के बाद वेल्थ-क्रिएशन को प्रोत्साहित करना शुरू किया। भारी करों के चलते वहां की मशहूर हस्तियां और उद्योगपति पलायन करने लगे। 1990 के दशक की शुरुआत में आए वित्तीय संकटों ने स्वीडन को समाजवाद के प्रति अपनी प्रतिबद्धता पर पुनर्विचार करने के लिए मजबूर किया। उसने उच्च आय करों से भुगतान की जाने वाली मुफ्त शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा को समाप्त नहीं किया। लेकिन धन, विरासत, निगमों और अचल संपत्ति पर करों को समाप्त या कम करते हुए कल्याणकारी राज्य का आकार छोटा कर दिया।2000 के दशक का मध्य आते-आते वहां के सुपर-रिच पलायन नहीं कर रहे थे। उलटे वे हावी हो गए थे। स्वीडन के अरबपतियों की लगभग 70प्रतिशत संपत्ति विरासत (इनहेरिटेंस) से आती है, जो फ्रांस और जर्मनी के बाद तीसरी सबसे अधिक है। स्वीडन हाल के वर्षों में अरबपतियों की संख्या में उछाल देखने वाला एकमात्र बड़ा कल्याणकारी राज्य नहीं है। फ्रांस में भी ऐसा हुआ है। लेकिन दोनों में विशेष असंतुलन है। स्वीडन में विकृत कर और ईजी-मनी है। वह वेतन की तुलना में पूंजी पर बहुत कम कर लगाता है, और कभी-कभी पूंजी पर प्रतिगामी कर लगाता है। स्वीडन ने ब्याज दरों को यूरोपीय औसत से भी नीचे रखा है। कम दरों से संपत्ति की कीमतें बढ़ती हैं, जबकि अमीरों के लिए अधिक लाभ कमाने के लिए पैसे उधार लेना आसान हो जाता है।

कमजोर हो चुका ईरान युद्ध लंबा क्यों खींच रहा और फिर भी सरेंडर से इनकार

जंग को महंगा बनाकर दुश्मन को झुकाने की कोशिश में जुटा

ईरान के संसद अध्यक्ष मोहम्मद बाघेर गालिबाफ ने कहा कि युद्धविराम तभी संभव है, जब यह सुनिश्चित हो जाए कि दुश्मन दोबारा हमला नहीं करेगा। उनका कहना है कि अगर युद्धविराम से दुश्मन को अपनी ताकत फिर से तैयार करने का मौका मिलता है, बातचीत चलती रही, लेकिन पिछले महीने अमेरिका और इजराइल ने ईरान पर हमला कर दिया। इस हमले में सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत हो गई और देश की सैन्य व प्रशासनिक व्यवस्था को भारी नुकसान पहुंचा। इसके जवाब में ईरान ने तेज और घंटों बाद ईरान ने 61वीं बार हमला किया, जिसमें इजराइल में एक दंपति की मौत हो गई।जॉन्स हॉपकिन्स यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर नारगिस बाजोगली का कहना है कि पारंपरिक युद्ध के हिसाब से ईरान जीत नहीं रहा है, लेकिन उसे उसी तरह जीतने की जरूरत

जैसे रडार ठीक करना या मिसाइल सिस्टम मजबूत करना तो ऐसा युद्धविराम बेकार है। उन्होंने यह भी कहा कि ईरान तब तक लड़ाई जारी रखेगा, जब तक दुश्मन अपने हमले पर पछतावा न करे और दुनिया और क्षेत्र में सही राजनीतिक और सुरक्षा हालात न बन जाएं।ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा कि युद्ध के बाद होर्मुज स्ट्रेट के लिए नया नियम बनाया जाना चाहिए, जिसमें ईरान के हितों को ध्यान में रखा जाए। उन्होंने कहा कि जहाजों की सुरक्षित आवाजाही कुछ खास शर्तों के तहत ही होनी चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि ईरान आगे चलकर अपने विदेशों में फंसे पैसे को छुड़ाने की मांग कर सकता है या इस समुद्री रास्ते का इस्तेमाल करने वाले देशों से टैक्स भी ले सकता है। गालिबाफ ने साफ कहा कि होर्मुज की स्थिति अब पहले जैसी नहीं रहेगी। अब 'युद्ध के बाद क्या होगा' इस सवाल पर भी दबाव बढ़ रहा है। दो दशकों तक पश्चिमी देशों और ईरान के बीच लगातार हमले किए। उसने पूरे क्षेत्र में अमेरिका के सहयोगियों पर सैकड़ों मिसाइल और ड्रोन दागे। इससे खाड़ी देशों के साथ उसके रिश्ते और खराब हो गए और ग्लोबल एनर्जी मार्केट पर भी असर पड़ा। खासकर होर्मुज स्ट्रेट में जहाजों पर हमलों के कारण।मिडिल ईस्ट से जुड़े मामलों की एक्सपर्ट सिना तूस्सी ने सीएनएन से कहा कि ईरान चाहता है कि अभी जो दबाव है, उसे बाद में अपने फायदे में बदल सके। वह ऐसी स्थिति चाहता है जहां उसे अलग-थलग या खत्म करने की कोशिश न हो, बल्कि उसे क्षेत्र की स्थिरता का जरूरी हिस्सा माना जाए। अमेरिका के रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने मंगलवार को कहा कि ईरान युद्ध हार रहा है। ट्रम्प ने भी कहा कि ईरान की सेना लगभग खत्म हो चुकी है और उसके नेता लगभग हर स्तर पर खत्म कर दिए गए हैं। उन्होंने यह भी कहा कि ईरान फिर कभी अमेरिका, उसके सहयोगियों या दुनिया को धमकी न दे सके। लेकिन इसके कुछ ही भी नहीं है। उसकी रणनीति अलग है। ईरान एक अलग रणनीति अपना रहा है, जिसमें वह युद्ध को इतना महंगा बना देना चाहता है कि सामने वाला देश उसे जारी न रख सके।उनका कहना है कि अमेरिका और खाड़ी देश लंबे समय तक तेल व्यापार में रुकावट और बढ़ती कीमतों को सहन नहीं कर सकते। किसी समय वे कहेंगे कि अब बहुत हो गया और यही दबाव ईरान बनाना चाहता है। ईरान ने पहले से ही ऐसी स्थिति के लिए तैयारी कर रखी थी। रिवोल्यूशनरी गार्ड (आईआरजीसी) ने ऐसे प्लान बनाए थे कि बड़े हमले होने पर छोटे-छोटे यूनिट्स अलग-अलग जगहों से काम कर सकें।ईरान कहता है कि वह सिर्फ अमेरिकी हितों को निशाना बना रहा है, लेकिन उसके हमलों में ओमान, यूएई, बहरीन, कुवैत, कतर, इराक और सऊदी अरब में होटल, एयरपोर्ट, ऊंची इमारतें और ऊर्जा फैसिलिटीज भी प्रभावित हुई हैं। इससे साफ है कि ईरान क्षेत्र में नई ताकत का संतुलन बनाना चाहता है और भविष्य में अपने खिलाफ हमलों को रोकने के लिए डर पैदा करना चाहता है। विशेषज्ञों का कहना है कि अब आईआरजीसी में एक नई पीढ़ी के कमांडर सामने आए हैं, जो पहले के नेताओं के मारे जाने के बाद उभरे हैं। इन नए नेताओं ने इराक और सीरिया में ईरान की ताकत का इस्तेमाल होते देखा है और उसी आधार पर वे फैसले ले रहे हैं। ईरान की रणनीति अब यह है कि वह अपनी स्थिरता को पूरे क्षेत्र की स्थिरता से जोड़ दे। मतलब अगर ईरान अस्थिर होगा, तो पूरा खाड़ी क्षेत्र भी अस्थिर हो सकता है। हाल के दिनों में जहाजों पर हमले और तेल बाजार में उतार-चढ़ाव ने दिखाया है कि ईरान के पास दबाव बनाने के मजबूत साधन हैं। ईरान की सेना के प्रवक्ता ने दावा किया कि मिडिल ईस्ट में अमेरिकी लीडरशिप वाली व्यवस्था अब खत्म हो चुकी है।हालांकि यह साफ नहीं है कि ईरान की यह रणनीति सफल होगी या नहीं। अब तक ज्यादातर खाड़ी देश इस युद्ध में सीधे शामिल नहीं हुए हैं, हालांकि उन पर हमले हुए हैं। ऐसे में कई देशों ने साफ कर दिया है कि वे अमेरिका और इजराइल के साथ अपने रिश्ते और मजबूत करेंगे। यूएई के एक वरिष्ठ अधिकारी ने सीएनएन से कहा कि खाड़ी देशों में ईरान को सबसे बड़ा खतरा माना जाता है और यह सोच आने वाले कई दशकों तक नहीं बदलेगी। उन्होंने यह भी कहा कि यूएई होर्मुज को खोलने के लिए किसी गठबंधन में शामिल हो सकता है। उनका मानना है कि ईरान की रणनीति गलतफहमी पर आधारित है और युद्ध के बाद खाड़ी देश इजराइल के और करीब आ सकते हैं। यूएई की एक मंत्री ने कहा कि उनके देश पर हमला होने के बावजूद अमेरिका और इजराइल के साथ उनके रिश्तों पर कोई असर नहीं पड़ेगा। उन्होंने कहा कि अमेरिका के साथ उनका रिश्ता लंबे समय से बना हुआ है और यह भरोसे पर टिका है, जो संकट के समय भी नहीं टूटेगा।

पाकिस्तान को सस्ता तेल देने को तैयार रूस बोला- वो खुद बात करे,पाक के पास अब सिर्फ 10 दिन का ऑयल रिजर्व

मार्च में आने वाले 8 एलएनजी कार्गो में से सिर्फ 2 ही पहुंचे, जबकि अप्रैल में भी आधे से ज्यादा कार्गो नहीं पहुंच सकते। ऐसे में गैस की सप्लाई घट सकती है और सरकार जितनी उम्मीद की जा रही थी। पाकिस्तान की रिफाइनरियों को रूसी तेल प्रोसेस करने में दिक्कत आई, क्योंकि इससे पेट्रोल और डीजल कम निकलता था और फर्नेस ऑयल ज्यादा जंग की वजह से दुनिया में ऑयल सप्लाई पर असर पड़ रहा है। इस छूट के तहत देश सीमित मात्रा में रूसी तेल खरीद सकेंगे। अमेरिका का कहना है कि इससे बाजार में

घरेलू इस्तेमाल के लिए गैस बचाने पर विचार कर रही है। हालात को संभालने के लिए पाकिस्तानी सरकार ने 23 अरब पाकिस्तानी रुपए की सब्सिडी देने का फैसला किया है, जो मोटरसाइकिल और रिक्शा चलाने वाले करीब 3 करोड़ लोगों को दी जाएगी। यह पैसा सरकार की बचत से दिया जाएगा, जो खर्च कम करने की पॉलिसी से आया है। सरकार रोजाना तेल के स्टॉक पर नजर रख रही है। वित्त मंत्री ने कहा कि देश में अभी तेल की सप्लाई ठीक है और लोगों को बेवजह पेट्रोल जमा करने की जरूरत नहीं है। सरकार ने यह भी चेतावनी दी है कि अगर कोई जमाखोरी की कोशिश करेगा, तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।रूस ने 2023 में भी पाकिस्तान को ऑयल सप्लाई की थी। तब जून 2023 में पहला जहाज कराची पहुंचा था। उस समय यह डील उतनी फायदेमंद साबित नहीं हुई, बनता था। इसके अलावा रूस से तेल लाने में दूरी ज्यादा होने के कारण शिपिंग खर्च भी बढ़ गया। पाकिस्तान के पोर्ट बड़े जहाजों को सीधे हैंडल नहीं कर पाते, इसलिए तेल को बीच में छोटे जहाजों में ट्रांसफर करना पड़ता था, जिससे लागत और बढ़ जाती थी। साथ ही पाकिस्तान को भुगतान चीनी मुद्रा युआन में करना पड़ा, जबकि उसके पास विदेशी मुद्रा की कमी पहले से ही थी। इन सारी दिक्कतों की वजह से पाकिस्तान ने कुछ समय बाद यह तेल खरीदना बंद कर दिया था। हालांकि अधिकारियों का कहना था कि यह सिर्फ ट्रायल था और अगर भविष्य में रूस और ज्यादा छूट देता है, तो पाकिस्तान फिर से इस ऑप्शन पर विचार कर सकता है।अमेरिका ने 13 मार्च को दुनिया भर के देशों को रूसी तेल खरीदने के लिए 30 दिन की अस्थायी छूट दे दी है। यह फैसला इसलिए लिया गया है क्योंकि ईरान ऑयल सप्लाई बढ़ेगी और कीमतों को कंट्रोल रखने में मदद मिलेगी। जंग की वजह से कच्चे तेल की कीमत भी 100 डॉलर प्रति बैरल के पार पहुंच गई है, जो अगस्त 2022 के बाद पहली बार हुआ है। युद्ध की वजह से ग्लोबल ऑयल मार्केट में चिंता बढ़ गई है। अमेरिकी ट्रेजरी सचिव स्कॉट बेसेंट ने कहा कि यह इजाजत सिर्फ उस रूसी तेल के लिए है जो पहले से जहाजों में लोड होकर समुद्र में फंसा हुआ है। इसका मकसद बाजार में सप्लाई बढ़ाना है।ईरान जंग के बाद भी होर्मुज स्ट्रेट से जहाजों का आना-जाना पूरी तरह बंद नहीं हुआ है। न्यूज एजेंसी एपी की रिपोर्ट के मुताबिक, जंग शुरू होने के बाद से अब तक करीब 90 जहाज इस रास्ते से गुजर चुके हैं, जिनमें तेल ले जाने वाले टैंकर भी शामिल हैं। न्यूज एजेंसी एपी ने बताया कि कई जहाज चुपचाप बिना जानकारी दिए इस रास्ते से गुजर रहे हैं, ताकि वे पश्चिमी देशों के नियमों और रोक से बच सकें। हाल में भारत और पाकिस्तान से जुड़े कुछ जहाज भी इस रास्ते से निकलने में सफल रहे हैं। इस जंग की वजह से कच्चे तेल की कीमत 100 डॉलर प्रति बैरल से ऊपर चली गई है। ऐसे में अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने दूसरे देशों पर दबाव डाला है कि वे मिलकर इस रास्ते को फिर से पूरी तरह खोलें, ताकि तेल सस्ता हो सके। होर्मुज दुनिया का बहुत अहम रास्ता है, जहां से करीब 20फीसदी तेल सप्लाई होती है। जंग के बाद ज्यादातर जहाजों की आवाजाही कम हो गई थी और कई जहाजों पर हमले भी हुए हैं। फिर भी ईरान ने मार्च से अब तक 1.6 करोड़ बैरल से ज्यादा तेल बेच दिया है। रिपोर्ट के मुताबिक, चीन, ईरान का सबसे बड़ा खरीदार बना हुआ है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि मुश्किल हालात के बावजूद ईरान अपना तेल बेचने में कामयाब रहा है।यूएन की समुद्री संस्था इंटरनेशनल मैरीटाइम ऑर्गनाइजेशन खाड़ी इलाके के हालात पर जल्द इमरजेंसी बैठक करने वाली है। यह बैठक इसलिए बुलाई गई है क्योंकि जंग की वजह से जहाजों और वहां काम करने वाले लोगों की सुरक्षा खतरे में है। इस बैठक में कई देश हिस्सा लेंगे और बड़े फैसले हो सकते हैं। ब्रिटेन, फ्रांस, जर्मनी और खाड़ी के देश चाहते हैं कि ईरान के हमलों और होर्मुज स्ट्रेट को बंद करने की कोशिश की निंदा की जाए। वहीं जापान, पनामा, सिंगापुर और यूएई जैसे देश चाहते हैं कि फंसे हुए जहाजों और नाविकों को सुरक्षित बाहर निकालने के लिए एक सही प्लान बनाया जाए। दूसरी तरफ ईरान का कहना है कि इन हालात के लिए अमेरिका और इजराइल जिम्मेदार हैं। ईरान के मुताबिक, समुद्र में जो भी खतरा बढ़ा है, वह इन्हीं देशों की वजह से हुआ है।

पश्चिम एशिया संकट पर बोले शशि थरूर,कांग्रेस की सरकार होती तो यही सलाह देते-संयम सरेंडर नहीं, शक्ति है

नयी दिल्ली। कांग्रेस सांसद शशि थरूर पश्चिम एशिया संकट पर अपनी पार्टी के उलट पूरी तरह कि अगर कांग्रेस की सरकार भी होती तो वे यही कहते कि 'संयम में भी शक्ति' है।न्यूज एजेंसी मैं कांग्रेस सरकार को सलाह दे रहा होता, तो मेरी सलाह यही होती कि इस समय संयम से काम लें।

से मोदी सरकार के स्टैंड के साथ खड़े हैं। उन्होंने पहले मीडिया के सामने बार-बार दोहराया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और उनकी सरकार ईरान और अमेरिका-इजरायल युद्ध को लेकर जो रुख अपना रही है, उसी में देश का हित है। अब उन्होंने कहा है कि अगर कांग्रेस की सरकार होती तो भी उनका स्टैंड यही होता। अपनी बातों के समर्थन के लिए केरल के तिरुवनंतपुरम से कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने एक अखबार के लिए पूरा आर्टिकल भी लिखा है, जिसमें मोदी सरकार की आलोचना करने वाले लिबरल्स की जमकर खिंचाई भी की है। अब उन्होंने बताया है एएनआई को दिए एक इंटरव्यू में शशि थरूर ने बताया है कि पश्चिम एशिया संकट पर उनके रुख और उनकी पार्टी के रुख में क्या अंतर है। कांग्रेस की सबसे बड़ी नेता सोनिया गांधी की ओर से इस मामले में सरकार की ओर से चुप्पी पर सवाल खड़े करने पर पूछे गए सवाल पर उन्होंने कहा-सोनिया गांधी और विपक्ष ने जो कुछ कहा है, उसका मैं पूरी तरह से सराहना करता हूं..क्योंकि हम विपक्ष में हैं और हमारे लिए मोरल स्टैंड लेने की गुंजाइश है। आर्टिकल मुख्य तौर पर इसपर है कि सरकार को क्या करना चाहिए?' शशि थरूर, कांग्रेस सांसद-'सच कहूं तो अगर संयम सरेंडर नहीं है, यह एक शक्ति है... यह दिखाने का तरीका कि हम जानते हैं कि हमारा हित किस में है और पहले और हमेशा उसी की रक्षा के लिए काम करेंगे...।' दरअसल, गुरुवार को एक अखबार के लिए लिखे गए आर्टिकल में शशि थरूर ने पश्चिम एशिया संकट पर मोदी सरकार के स्टैंड की आलोचना करने वाले लिबरल्स को न सिर्फ लताड़ लगाई है, बल्कि स्पष्ट रूप से कहा है कि भारत ने पश्चिम एशिया पर जो चुप्पी वाली रणनीति अपनाई है, वह सरेंडर नहीं है, वह एक तरह से जिम्मेदारी के साथ निभाई जा रही कूटनीति है।

'मुझे कंट्रोल मत करो',प्रियंका चतुर्वेदी जाते-जाते जया बच्चन का यूं दे गई जवाब

नयी दिल्ली। राज्यसभा से सेवानिवृत्त हो रहे 59 सदस्यों को 18 मार्च को विदाई दी गई है, जिनमें शिवसेना (यूबीटी) सांसद प्रियंका चतुर्वेदी भी शामिल थीं। प्रियंका ने अपने विदाई भाषण में अपने 6 वर्षों के कार्यकाल को गर्वपूर्ण बताया। इस दौरान उन्होंने जया बच्चन के प्रियंका 'मुझे कंट्रोल मत करो' वाले बयान का जिक्र किया। जिस पर सदन में जमकर ठहाके लगे। बुधवार को राज्यसभा में अपने विदाई भाषण में शिवसेना सांसद प्रियंका चतुर्वेदी ने कहा, राज्यसभा एक ओपन यूनिवर्सिटी है, जहां पर सहयोगियों और वरिष्ठ नेताओं से बहुत कुछ सीखने को मिलता है। उन्होंने कहा, कि उनका संसदीय सफर अभी खत्म नहीं हुआ है, बल्कि यह सिर्फ एक विराम है, मैं फिर वापस आऊंगी। विदाई भाषण के दौरान प्रियंका चतुर्वेदी ने जया बच्चन का जुलाई 2025 के एक बयान का जिक्र करते हुए कहा, 'मेरी दोस्त जया जी मैं आपको कंट्रोल करने की हिम्मत नहीं कर सकती।

भारत की म्यांमार सीमा पर ये कैसी साजिश? पहले विदेशी एजेंट, अब अचानक मौत देने वाली साइको ड्रग्स की बड़ी खेप पकड़ी

नयी दिल्ली। भारत-म्यांमार सीमा पर एंटी नॉरकोटिक्स डिपार्टमेंट ने एक बड़े ऑपरेशन में 23.72 करोड़ रुपये की 7.907 किलो की मेथाएंफीटामाइन टैबलेट रोड पर खड़ी थी। वाहन को भी जब्त कर लिया गया है। वाहन और ड्रग्स दोनों को ही एक्साइज और नॉर्कोटिक्स डिपार्टमेंट को आगे की जांच के लिए सौंप दी हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर में किया जाता है। दवा के रूप में इसका इस्तेमाल फोकस बनाए रखने और इंपल्सिव बर्ताव को कमतर करने में किया जाता है।

जब्त की हैं। यह ऑपरेशन सीमा के पास मिजोरम के चंफाई जिले में हुआ है। ऑपरेशन में असम रायफल्स और चंफाई पुलिस ने मिलकर कार्रवाई की। यह ड्रग्स भारत में पूरी तरह से बैन है। यह साइको ड्रग्स है, जो सीधे दिमाग के सेंट्रल नर्वस सिस्टम को झकझोर कर रख देती है। आईएनएस की एक रिपोर्ट के अनुसार, मेथाएंफीटामाइन टैबलेट की ये खेप एक लावारिस वाहन में मिली, जो हमुनहमेल्था गई है। हाल ही में मिजोरम के रास्ते म्यांमार में घुसे वहां के आतंकियों को ड्रोन की ट्रेनिंग देने आए 6 यूक्रेनी नागरिकों और 1 अमेरिकी को राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने पकड़ा था, जिनसे पूछताछ में देश के खिलाफ साजिश रचने का खुलासा हुआ था। क्लीवलैंड क्लीनिक पर छपी एक रिपोर्ट के अनुसार, मेथाएंफीटामाइन को शॉर्ट फॉर्म में मेथ भी कहते हैं। इसका इस्तेमाल अटेंशन डेफिसिट यह एक तरह का स्टीमुलेंट है, जो शरीर के सेंट्रल नर्वस सिस्टम की स्पीड बढ़ा देती है। यह डोपामाइन लेवल को भी बढ़ा देती है, जो एक ब्रेन केमिकल होता है और चलने-फिरने में अहम भूमिका निभाता है। डोपामाइन दिमाग को ऐसे सिग्नल भेजता है, जो आपको खुश महसूस कराने वाले बर्ताव को आपसे बार-बार कराता है।वेबएमडी पर छपी एक रिपोर्ट के अनुसार, गैरकानूनी दुनिया में मेथाएंफीटामाइन को आम बोलचाल में स्पीड, क्रिस्टल, क्रैंक, टीना, ग्लास, चाक, गोफास्ट या आइस भी कहा जाता है। क्रिस्टल रूप में यह ड्रग्स ग्लास के टुकड़े जैसी दिखती है, इसीलिए इसका एक नाम ग्लास भी है। गैरकानूनी रूप से बेची जाने वाली यह टैबलेट याबा या शाबू नाम से भी जानी जाती है। भारत में इसे आमतौर पर आइस या मेथ कहा जाता है।रिपोर्ट के अनुसार, मेथाएंफीटामाइन मानव निर्मित उत्प्रेरक दवा है। दूसरे विश्वयुद्ध के दौरान मोर्चे पर मुस्तैद रहने और जागने के लिए सैनिक इस ड्रग्स को लिया करते थे। इसका इस्तेमाल वजन घटाने, डिप्रेशन कम करने और एडीएचडी को मैनेज करने के लिए भी लेते थे। अमेरिका-भारत समेत दुनिया के कई हिस्सों में इस ड्रग्स की खरीद-बिक्री गैरकानूनी है।मेथाएंफीटामाइन टैबलेट्स का इस्तेमाल अमेरिका में भी बैन है। मगर, मेथाएंफीटामाइन हाइड्रोक्लोराइड (Desoxyn) को ही कानूनी मान्यता है, जिसका इस्तेमाल एडीएचडी में किया जाता है। हालांकि, डॉक्टर Desoxyn को भी देने से बचते हैं। मेथाएंफीटामाइन के इस्तेमाल से अचानक स्ट्रोक, हार्ट अटैक या धड़कनें बेकाबू या सांस लेने में तकलीफ बढ़ सकती है। इससे अचानक मौत भी हो सकती है।

दोस्त रूस ने दी टिप तब पकड़ में आए अमेरिकी-यूक्रेनी एजेंट,भारत के खिलाफ साजिश का था खतरनाक प्लान?

नयी दिल्ली। मिजोरम में अवैध रूस से घुसने और गैर कानूनी गतिविधियों में संलिप्त होने के आरोप में छह यूक्रेनी

और एक अमेरिकी नागरिक को गिरफ्तार किया गया है। बताया जा रहा है कि रूस से मिली खुफिया जानकारी के आधार पर इन लोगों को राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने म्यांमार में जातीय सशस्त्र गुटों को कथित तौर पर ट्रेनिंग देने के आरोप में गिरफ्तार किया है। हिंदुस्तान टाइम्स ने अधिकारियों के हवाले से बताया कि भारतीय एजेंसियां अब उन लोगों की शिनाख्त करने में जुटी हुई हैं, जिन्होंने अमेरिकी नागरिक मैथ्यू एरॉन वैनडाइक और यूक्रेनी नागरिकों को मिजोरम तक पहुंचने और वहां से म्यांमार में एंट्री करने में मदद की। अफसरों ने बताया कि इस ग्रुप पर 2024 से म्यांमार आने-जाने का शक है; आरोप है कि ये लोग ड्रोन और जैमिंग इक्विपमेंट की सप्लाई कर रहे थे और वहां के जातीय समूहों को ट्रेनिंग दे रहे थे। जांच अधिकारी-'एनआईए की टीमें संदिग्धों का पता लगाने के लिए पिछले करीब तीन महीनों से पूर्वोत्तर में काम कर रही थीं। इन सातों लोगों को 13 मार्च को दिल्ली, लखनऊ और कोलकाता के एयरपोर्ट से गिरफ्तार किया गया था।' सोमवार को, दिल्ली की एक अदालत ने इन सातों लोगों वैनडाइक, मैक्सिम होनचारुक, पेट्रो हुबरा, सुकमानोव्स्की इवान, स्टेफानकिव मारियन, स्लीवियाक तारास और कामिंस्की विक्टर को 27 मार्च तक एनआईए की हिरासत में भेज दिया। चूंकि हिरासत में लिए गए छह यूक्रेनी नागरिक कथित तौर पर 14 लोगों के उस ग्रुप का हिस्सा थे, जो म्यांमार गया था, इसलिए अधिकारी फिलहाल यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि बाकी आठ लोग अभी भी म्यांमार में हैं या भारत के रास्ते वहां से निकल चुके हैं।हालांकि एनआईए के एक प्रवक्ता ने ज्यादा जानकारी देने से इनकार कर दिया और एक बयान में कहा: 'चूंकि मामला अभी जांच के शुरुआती चरण में है, इसलिए हम इस समय आपके साथ कोई जानकारी साझा नहीं कर पाएंगे।

अमेरिका ने डुबोया ईरान का युद्धपोत, मौका देख पाक लगा हाथ सेंकने, भारत को बदनाम करने का चलाया अभियान

नयी दिल्ली। ईरान-अमेरिका जंग में भी पाकिस्तान भारत के खिलाफ अपने पैंतरे चलने की अपनी हरकतों से बाज नहीं आया। पाकिस्तान ने श्रीलंका के तट के समीप ईरान के युद्धपोत के डुबोये जाने की घटना को भारत के खिलाफ प्रचारित करने की कोशिश की। खुफिया रिपोर्ट के मुताबिक पाकिस्तान के सोशल मीडिया नेटवर्क ने समन्वित दुष्प्रचार अभियान के जरिये अमेरिका-ईरान जंग का फायदा उठाकर भारत की कूटनीतिक स्थिति को निशाना बनाने की कोशिश की।असल में, श्रीलंका के तट के पास ईरानी नौसेना के फ्रिगेट IRIS अर्हे को अमेरिकी पनडुब्बी टॉरपीडो ने डुबो दिया। अमेरिकी रक्षा सचिव पीट हेगसेथ ने इस हमले को इस बात के प्रमाण के रूप में बताया कि ईरानी जहाज अंतरराष्ट्रीय जलक्षेत्र में भी सुरक्षित नहीं हैं; जारी किए गए पेरिस्कोप फुटेज में हमले का प्रभाव साफ देखा जा सकता है। ईरानी युद्धपोत को आत्मसमर्पण करने का कोई अवसर नहीं मिला, और इस बात पर बहस जारी है कि क्या कोई चेतावनी जारी की गई थी; हालांकि, नौसैनिक युद्ध कानून के तहत, आत्मसमर्पण के स्पष्ट संकेत न मिलने पर दुश्मन के युद्धपोतों पर बिना किसी पूर्व चेतावनी के हमला करने की अनुमति होती है।जहाज के डूबने झूठा आरोप लगाया गया कि भारत ने फ्रिगेट के निर्देशांक (co-ordinates) या स्थान संबंधी डेटा अमेरिका को लीक कर दिया था,

के तुरंत बाद, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर एक ऐसे नैरेटिव तेजी से फैलने लगे जिसमें भारत पर अमेरिका के साथ संवेदनशील जानकारी साझा करने का आरोप लगाया गया था। हिंदुस्तान टाइम्स ने अधिकारियों के हवाले से बताया कि घटना के लगभग तुरंत बाद, सोशल मीडिया पर #IndiaBetraysIran हैशटैग के तहत एक समन्वित दुष्प्रचार अभियान सामने आया, जिसमें जिससे यह हमला संभव हो पाया।भारतीय OSINT समूहों और थ्रेट इंटेलिजेंस प्लेटफॉर्म द्वारा किए गए एनालिसिस से पता चला कि इस अभियान की शुरुआत 4 मार्च को @TacticalTribun नाम के एक अकाउंट द्वारा की गई एक पोस्ट से हुई थी; इस अकाउंट का यूजरनेम बार-बार बदलने का इतिहास रहा है, जो किसी दुर्भावनापूर्ण इरादे की ओर संकेत करता है।

यह नैरेटिव खास अकाउंट्स द्वारा किए गए 'मैन्युअल एम्प्लीफिकेशन' के माध्यम से तेजी से फैला; इनमें से लगभग 40% अकाउंट्स पाकिस्तान-स्थित यूजर्स और नेटवर्कों से जुड़े थे, जिसके बाद ईरान-समर्थक, मध्य-पूर्वी, अफ्रीकी और दक्षिण-पूर्वी एशियाई समूहों का योगदान रहा। खुफिया विभाग के अफसरों ने यह भी बताया कि इस अभियान में समन्वित 'हाइब्रिड सूचना युद्ध' (hybrid information warfare) के स्पष्ट लक्षण दिखाई दिए, जिसमें रियल यूजर्स जुड़ाव को सुनियोजित प्रचार तकनीकों के साथ मिलाया गया था।100 से अधिक पहचाने गए अकाउंट्स से की गई 500 से अधिक पोस्ट्स की कुल अनुमानित पहुंच 50,000 से 100,000 व्यूज तक रही। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर इनमें से कुछ व्यक्तिगत पोस्ट्स ने वायरल होते हुए 900,000 से अधिक इंप्रेशन्स की व्यापक पहुंच हासिल की।शुरुआती पोस्ट को 3-6 घंटों के भीतर तेज़ी से कॉपी किया गया, जिसके बाद 80 से ज़्यादा अकाउंट्स के ज़रिए कोट ट्वीट्स, जवाबों और हैशटैग के ज़रिए इसका और प्रचार किया गया। खास बात यह है कि ज़्यादा एंगेजमेंट वाले विज़ुअल कंटेंट–जैसे कि ईरानी झंडों के साथ डेंग्ए अर्हे की तस्वीरें और नौसेना के ऐसे फुटेज जिनका इस मामले से कोई लेना-देना नहीं था–ने टेक्स्ट-आधारित पोस्ट की तुलना में कहीं ज़्यादा अच्छा प्रदर्शन किया, जिससे पता चलता है कि इसमें जानबूझकर भावनाओं से खेलने की तरकीबें अपनाई गई थीं। पड़ताल से पता चला कि अलग-अलग तरह के अकाउंट्स के ज़रिए कई स्तरों पर पोस्ट किए गए जिससे यह संकेत मिलता है कि इस अभियान के पीछे एक सुनियोजित तालमेल था।

गैस सिलेंडर की समस्याः भाकपा की प्रशासन से मांग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (भाकपा) के राज्य कार्यकारिणी सदस्य और सोनभद्र जिला कौंसिल के जिला सचिव कामरेड आर के शर्मा ने रसोई गैस (एलपीजी) सिलेंडर की बढ़ती कालाबाजारी, जमाखोरी और घरेलू उपभोक्ताओं को हो रही गंभीर परेशानियों पर चिंता व्यक्त की है।भाकपा नेता कामरेड आर के शर्मा ने शासन प्रशासन से तत्काल प्रभावी कदम उठाकर आम जनता को राहत देने की मांग की है। उन्होंने कहा कि वैश्विक परिस्थितियों के बावजूद शासन प्रशासन की जिम्मेदारी है कि वह घरेलू उपभोक्ताओं को प्राथमिकता देते हुए सिलेंडर की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित कराए।कामरेड आर के शर्मा ने आरोप लगाया कि कई गैस एजेंसियों ने ऑनलाइन बुकिंग और घर-घर डिलीवरी लगभग बंद कर दी है तथा उपभोक्ताओं को गोदाम से मनमाने दामों पर सिलेंडर लेने के लिए मजबूर किया जा रहा है, जिससे कालाबाजारी तेजी से बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि यह संकट केवल आपूर्ति की कमी का नहीं, बल्कि प्रशासनिक लापरवाही, अदूरदर्शिता और कुछ स्तरों पर संभावित मिलीभगत का भी परिणाम है। भाकपा नेता ने मांग की है कि प्रशासन रसोई गैस एजेंसियों की गतिविधियों पर कड़ाई से नजर रखे और कालाबाजारी पर रोक लगाकर उपभोक्ताओं की सहुलियत के लिए गैस सिलेंडर की आसानी से होम डिलीवरी कराया जाए और जनता को राहत दिलाया जाए।

योग आत्महत्या को रोक सकता है - योगी संकट मोचन

सकारात्मक सोचें और एक दूसरे का सहयोग करें

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। आज के इस वर्तमान समय में इतना ज्यादा तनाव और स्ट्रेस हो गया है कि व्यक्ति आत्महत्या कर रहा है। इसका सबसे महत्वपूर्ण उपाय है योग और प्राणायाम करना चाहिए। योग नकारात्मक से सकारात्मक की ओर अग्रसित करता है। योग गुरु योगी संकट मोचन ने कहा कि लोग बढ़ती हुई मंहगाई को देखते हुए भी बहुत ज्यादा स्ट्रेस में हैं। किसी व्यक्ति को भी मानसिक संतुलन ठीक करने के लिए योग ही मात्र एक सहारा बना हुआ है। इससे आप स्ट्रेस मुक्त रहेंगे। योगी संकट मोचन ने युवाओं को स्ट्रेस से मुक्त होने का सरल उपाय बताया है। उन्होंने कहा कि युवा वर्ग परेशान है क्योंकि युवा बेरोजगार भी हैं, इसलिए मानसिक संतुलन भी बिगड़ रहा है। इसी को ठीक करने के लिए योग को करने की सलाह दी है। योगी संकट मोचन ने कहा कि वर्तमान समय संकट का है, इस संकट भरे पल में आप सकारात्मक सोचें और एक दूसरे का सहयोग करें। प्रतिदिन योग और प्राणायाम करें।

उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार संगठन की बैठक में व्यापारी समस्याओं पर आक्रोश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार संगठन की एक आवश्यक बैठक आयोजित की गई जिसमें व्यापारी समस्याओं के निराकरण न होने पर वक्ताओं ने गहरा आक्रोश व्यक्त किया। वक्ताओं ने कहा कि उद्योग बंधु की बैठक सरकार इस उद्देश्य से आयोजित करती है कि हर माह व्यापारियों की समस्याओं का निराकरण एक ही पटल पर हो जाए, परंतु अधिकारियों की उदासीनता के चलते बैठकों में उठाई गई छोटी-छोटी समस्याओं का समाधान आज तक नहीं हुआ। संगठन के जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा ने कहा कि इतना बड़ा रोडवेज बस स्टैंड होने के बावजूद रोडवेज की बसें फ्लाईओवर के नीचे खड़ी होती हैं और अब वहां प्राइवेट बस भी खड़ी होने लगी है। उन्होंने कहा कि एक और जहां बढ़ौली चौराहा पर प्राइवेट बसें बीच सड़क पर खड़ा कर देने से आए दिन जाम की समस्या उत्पन्न हो जाती है। संगठन के अध्यक्ष प्रशांत जैन ने कहा कि सोनभद्र डिपो के अंदर ढेर सारी बस खराब पड़ी है, जिसका ना ही संचालन हो रहा है और नहीं वहां से हटाई जा रही है। उन्होंने आगे कहा कि सोनभद्र डिपो के अंदर आवंटित दुकानों पर ताला बंद है, वहीं दूसरी ओर मेज पर रखकर के खाने पीने की सामग्री भेजी जा रही है, जिससे परिसर में गंदगी का साम्राज्य व्याप्त है। इस समस्या के संदर्भ में आज परिवहन मंत्री और मुख्यमंत्री को भी पत्र लिखकर अवगत कराया जा रहा है। बैठक में मुख्य रूप से जिला महामंत्री प्रितपाल सिंह, जिला कोषाध्यक्ष शरद जायसवाल, जिला उपाध्यक्ष क्रमशः धर्मराज सिंह, राजू जायसवाल, रवि जायसवाल, राजेश जायसवाल, टीपू अली, दीप सिंह पटेल, गुरप्रीत सिंह सोखी, विनोद जायसवाल, नागेंद्र मोदनवाल, पंकज कनोडिया नगर महामंत्री जसकीरत सिंह, नगर कोषाध्यक्ष सिद्धार्थ सांवरिया, नगर मंत्री क्रमशः अमित वर्मा, शिवम केसरी, प्रतीक केसरी, अमित वर्मा, अमित केसरी आदि लोग मौजूद रहे।

अकीदत के साथ अदा हुई ईद की नमाज, ईदगाह व जामा मस्जिद में उमड़ा जनसैलाब

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। रॉबर्ट्सगंज नगर में ईद का त्योहार हर्षोल्लास और भाईचारे के माहौल में मनाया गया। नगर स्थित ईदगाह पर प्रातः 8:15 बजे मौलाना तौफीक आलम ने ईद की नमाज अदा कराई, जहां बड़ी संख्या में नमाजियों ने शिरकत कर अमन-चैन और खुशहाली की दुआ मांगी। वहीं जामा मस्जिद में सुबह 9:00 बजे मौलाना खुर्शीद आलम ने नमाज अदा कराई। नमाज के बाद लोगों ने एक-दूसरे को गले मिलकर ईद की मुबारकबाद दी और आपसी भाईचारे का संदेश दिया।

इस मौके पर सदर मुश्ताक खान, एजाज कादरी उर्फ प्यारे भाई, सिराजुद्दीन खान, अजहर खान, रोशन खान, हिदायतुल्ला खान, लल्लू भाई सहित बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे। कार्यक्रम में विभिन्न राजनीतिक व सामाजिक हस्तियों की भी उपस्थिति रही। समाजवादी पार्टी के जिला अध्यक्ष राम निहोर यादव, पूर्व विधायक अविनाश कुशवाहा, रमेश दुबे, जयप्रकाश उर्फ चेखुर पांडेय, श्याम बिहारी यादव, डॉ. लोकपति पटेल, कौशल शर्मा, विवेक पटेल समेत कई गणमान्य लोग शामिल हुए। ईद के मद्देनजर सुरक्षा व्यवस्था के भी पुख्ता इंतजाम किए गए थे। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा ने स्वयं मौके पर पहुंचकर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। उनके साथ सीओ सिटी रणधीर मिश्रा व कोतवाल रामस्वरूप वर्मा भी मौजूद रहे। पूरे आयोजन के दौरान शांति, सौहार्द और भाईचारे का माहौल देखने को मिला।

124 बच्चों का निवाला हजम, पोषाहार घोटाले पर खेमपुर में बवाल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। कोन ब्लॉक के खेमपुर गांव में आंगनबाड़ी केंद्र से जुड़े 124 बच्चों का तीन महीने का पोषाहार कथित तौर पर हजम कर लिया गया। ग्रामीणों का आरोप है कि नवंबर से जनवरी तक बच्चों को पोषाहार नहीं दिया गया, जबकि कागजों में वितरण दिखाया जा रहा है। इस मामले में ग्रामीणों ने कोन ब्लॉक में हंगामा किया और बीडीओ को ज्ञापन सौंपा। ग्रामीणों का कहना है कि 124 बच्चों को तीन महीने से पोषाहार नहीं मिला, जबकि कागजों में वितरण दिखाया जा रहा है। आरोप है कि वितरण रजिस्टर में भी छेड़छाड़ की गई और पोषाहार को बाजार में बेचने तक की बात सामने आई है। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए बीडीओ ने तीन सदस्यीय जांच टीम गठित कर गांव भेजी, लेकिन वहां भी ग्रामीणों का गुस्सा फूट पड़ा। जैसे ही टीम गांव पहुंची, माहौल गर्म हो गया और करीब चार घंटे तक हंगामे की स्थिति बनी रही। ग्रामीणों का साफ कहना है कि यदि जल्द ही दोषियों पर कार्रवाई नहीं हुई तो वे कलेक्ट्रेट पहुंचकर बड़ा आंदोलन करने को मजबूर होंगे। फिलहाल जांच रिपोर्ट का इंतजार किया जा रहा है, जिसके आधार पर आगे की कार्रवाई की बात कही जा रही है।

जिलाधिकारी ने सलखन फॉसिल्स पार्क का किया स्थलीय निरीक्षण, व्यवस्थाओं को सुदृढ़ करने के दिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिलाधिकारी ने आज सलखन फॉसिल पार्क का स्थलीय निरीक्षण कर वहां उपलब्ध सुविधाओं एवं विकास कार्यों की समीक्षा की।

निरीक्षण के दौरान उन्होंने पार्क के पास पार्किंग स्थल, प्राकृतिक म्यूजियम, रिसेप्शन सेंटर, कैंटीन सहित मूलभूत सुविधाओं को व्यवस्थित एवं सुदृढ़ करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। जिलाधिकारी ने कहा कि रिसेप्शन सेंटर पर आने वाले आगंतुकों का नाम अनिवार्य रूप से पंजीकृत किया जाए तथा पर्यटकों की सुविधा के लिए पर्याप्त संख्या में कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई जाए। उन्होंने विद्युत उपकेंद्र तक पहुंचने हेतु अलग मार्ग के निर्माण के निर्देश भी दिए, जिससे व्यवस्थाएं सुचारु रूप से संचालित हो सकें। निरीक्षण के दौरान उन्होंने फॉसिल पार्क की ओर जाने वाले मार्ग के पास स्थित तालाब के सुंदरीकरण एवं व्यवस्थित रख-रखाव पर विशेष ध्यान देने को कहा, ताकि आगंतुकों को आकर्षक एवं मनोहारी दृश्य उपलब्ध हो सके।

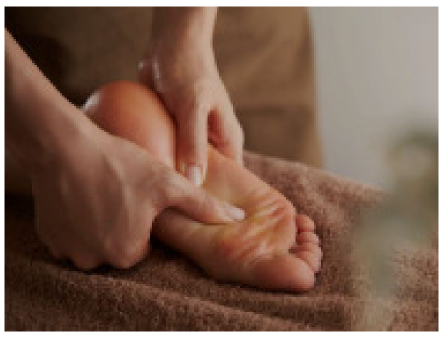
जिलाधिकारी ने कहा कि सलखन फॉसिल पार्क में स्थित जीवाश्मों को देखने के लिए देश-विदेश से पर्यटक आते हैं, ऐसे में यहां उच्चस्तरीय सुविधाएं उपलब्ध कराना अत्यंत आवश्यक है।

उन्होंने वन विभाग को निर्देशित किया कि पार्क के समग्र विकास एवं सौंदर्यीकरण हेतु एक विस्तृत कार्ययोजना तैयार कर शीघ्र प्रस्तुत करें, जिससे इस महत्वपूर्ण पर्यटन स्थल को और अधिक विकसित किया जा सके।

इस अवसर पर वन विभाग के अधिकारी, तहसीलदार रॉबर्ट्सगंज, डीसी मनरेगा, जिला उद्यान अधिकारी सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

फुट मसाज से घटता स्ट्रेस,खुद से फुट मसाज करने के 9 टिप्स, न करें ये 7 गलतियां, डॉक्टर से जानें इसके 6 फायदे

नयी दिल्ली। दिनभर की भागदौड़, ऑफिस का दबाव, घर की जिम्मेदारियां और लगातार मोबाइल या कंप्यूटर की स्क्रीन पर नजरें टिकाए रखना। इन सब चीजों का असर हमारे शरीर और दिमाग पर पड़ता है। इससे थकान बढ़ती है और मानसिक तनाव भी बना रहता है। अक्सर हम इतनी थकान के बावजूद काम को जारी रखते हैं। फुट मसाज यानी पैरों की मालिश एक आसान और असरदार तरीका है। यह न केवल बिना दवा के किया जा सकता है, बल्कि खर्च भी बहुत कम है। पैरों में शरीर के कई महत्वपूर्ण प्रेशर पॉइंट्स होते हैं, जिन्हें हल्के दबाव से मालिश करने पर तनाव कम होता है, नींद सुधरती है और दिमाग को शांति मिलती है। मामले को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- क्या वाकई सिर्फ पैरों की मसाज से पूरा शरीर रिलैक्स हो सकता है? जवाब- साल 2022 में, नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश्ड एक स्टडी के मुताबिक, रिफ्लेक्सोलॉजी (जिसमें पैरों, हाथों या कानों के कुछ खास बिंदुओं पर दबाव डाला जाता है) से तनाव कम होता है और शरीर को आराम मिलता है। पैरों की सतह पर मौजूद एक्यूप्रेशर पॉइंट्स सीधे दिमाग, दिल, किडनी, फेफड़े और रीढ़ की नसों से जुड़े होते हैं। जब हम इन पॉइंट्स पर हल्का दबाव डालते हैं तो शरीर का नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और मांसपेशियों की जकड़न कम होती है। इससे पूरे शरीर में रिलैक्सिंग हार्मोन (जैसे एंडोर्फिन और सेरोटोनिन) रिलीज होते हैं, जो तनाव घटाने में मदद करते हैं।सवाल- क्या फुट मसाज से नींद बेहतर हो सकती है?



जवाब- अमेरिकन इंस्टीट्यूट ऑफ अल्टरनेटिव मेडिसिन के अनुसार, पैरों की मालिश तनाव कम करने में मदद करती है और बेहतर नींद में सहायक हो सकती है। रोज रात सोने से पहले 10-15 मिनट तक पैरों की हल्की मसाज करने से पैर गर्म होते हैं और नसों की एंडिंग्स शांत हो जाती हैं। यह प्रक्रिया शरीर को 'रिस्ट मोड' में डाल देती है, जिससे जल्दी नींद आती है और नींद की क्वालिटी भी बेहतर होती है। खासकर जिन लोगों को बार-बार नींद से जागने या अनिद्रा की शिकायत होती है उनके लिए यह फायदेमंद साबित हो सकता है। सवाल- किन-किन तरीकों से पैरों की मसाज की जा सकती है? जवाब- हम बिना किसी ट्रेनिंग के पैरों की मालिश के लिए कुछ आसान तरीके अपना सकते हैं, जिन्हें घर पर आजमाया जा सकता है।

सवाल- क्या ऊपर बताए गए मसाज के तरीके किसी भी उम्र के लोग कर सकते हैं? जवाब- हां, ये तरीके 10 साल के बच्चे से लेकर 80 साल के बुजुर्ग तक, सभी के लिए फायदेमंद हैं। कुछ विशेष परिस्थितियों जैसे चोट लगी होने या बीमार होने पर मसाज करने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

हालांकि सामान्य थकान, तनाव या नींद की परेशानी में ये उपाय सुरक्षित हैं। सवाल- क्या किसी विशेष समय पर मसाज करने से ज्यादा फायदा होता है? जवाब- रात को सोने से ठीक पहले किया गया फुट मसाज सबसे प्रभावी होता है। उस समय शरीर पहले से ही रिलैक्स मोड में होता है और मसाज दिमाग को नींद के लिए तैयार करता है। इसके अलावा, सुबह उठने के तुरंत बाद हल्का मसाज भी शरीर को एक्टिव रखने में मदद करता है। सवाल- मसाज करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- पैरों की मालिश करते समय कुछ जरूरी बातें हैं जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। सवाल- क्या फुट मसाज सिर्फ तनाव कम करता है या और भी फायदे हैं? जवाब- पैरों की मालिश से न केवल तनाव और थकान घटती है, बल्कि ये शरीर के कई और हिस्सों पर भी सकारात्मक असर डालता है। आइए इसके फायदे ग्राफिक के जरिए समझते हैं। सवाल- क्या कोई घरेलू तरीके है जिससे पैरों की मालिश करने में आसानी हो? जवाब- हां, आप कुछ घरेलू उपाय आजमा सकते हैं, आइए इन तरीकों को ग्राफिक के जरिए समझते हैं।

सवाल- क्या ये आदत रोज अपनाई जा सकती है? जवाब- बिल्कुल। 10-15 मिनट की यह आदत न सिर्फ तनाव घटाती है, बल्कि एक शॉर्ट मेडिटेशन का एक्सपीरियंस भी कराती है। खासतौर पर जब आप थकान से चूर हों, दिनभर भागदौड़ में उलझे हों और दिमाग शांत न हो तो इस तरीके को अपनाकर बिना किसी दवा या खर्च के गहरी राहत पा सकते हैं।

क्या आप बार-बार बीमार पड़ते हैं?:हो सकते हैं ये 10 कारण, लाइफस्टाइल में करें ये 9 बदलाव, बीमारियों से रहें दूर

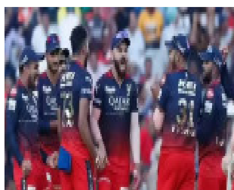
नयी दिल्ली। हमने अपने आसपास ऐसे कई लोगों को देखा होगा, जो जरा सा मौसम बदलते ही बीमार पड़ जाते हैं। कभी सर्दी-खांसी तो कभी बुखार जैसी बीमारियां उनका पीछा ही नहीं

छोड़ती हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? दरअसल बार-बार बीमार पड़ने का सीधा संबंध हमारी खराब लाइफस्टाइल और कमजोर इम्यून सिस्टम से है। इसमें लंबे समय तक स्ट्रेस, क्रॉनिक डिजीज, मोटापा, स्मोकिंग, ड्रिंकिंग और आसपास का पर्यावरण समेत कई रिस्क फैक्टर भी शामिल हैं।तो चलिए, आज हम बार-बार बीमार होने के पीछे के मुख्य कारणों के बारे में बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-क्या बार-बार बीमार होना किसी गंभीर बीमारी का संकेत है? इससे बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? बार-बार बीमार होने के मुख्य कारण-इसके पीछे कई कारण जिम्मेदार हैं। इनमें जेनेटिक्स, ज्यादा तनाव, कमजोर इम्यून सिस्टम, क्रॉनिक हेल्थ प्रॉब्लम्स, मोटापा, शराब का सेवन, आसपास का पर्यावरण समेत कई अन्य कारक शामिल हैं। अगर समय रहते इन कारणों की पहचान और इलाज न किया जाए तो ये आगे चलकर गंभीर बीमारियों का रूप ले सकते हैं। स्ट्रेस और एंग्जाइटी-लंबे समय तक स्ट्रेस में रहने पर शरीर में कोर्टिसोल हॉर्मोन का लेवल बढ़ जाता है। इसके कारण शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ता है और इम्यून सेल्स कमजोर हो जाते हैं, जिससे वायरस और बैक्टीरिया आसानी से शरीर पर हावी हो जाते हैं। मोटापा- शरीर में चर्बी जमा होने पर साइटोकाइन प्रोटीन का लेवल बढ़ जाता है। यह प्रोटीन इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है और शरीर को एक तरह के क्रॉनिक इंफ्लेमेशन की स्थिति में डाल देता है। इससे संक्रमण, हार्ट डिजीज व हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। स्मोकिंग और ड्रिंकिंग-सिगरेट का धुआं फेफड़ों और ब्लड सेल्स को नुकसान पहुंचाता है।

वहीं अल्कोहल शरीर के इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है, जिससे शरीर बार-बार संक्रमण की चपेट में आ जाता है और रिकवरी की क्षमता भी धीमी हो जाती है। प्रदूषित पर्यावरण-हवा में मौजूद प्रदूषण, धूल व जहरीले केमिकल्स फेफड़ों और इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देते हैं।लगातार प्रदूषण के संपर्क में रहने से रेस्पिरेटरी सिस्टम कमजोर हो जाता है, जिससे एलर्जी, अस्थमा और अन्य संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है। नींद की कमी- नींद के दौरान शरीर हीलिंग की प्रक्रिया से गुजरता है। पर्याप्त नींद न लेने पर यह प्रक्रिया प्रभावित हो जाती है, जिससे इम्यूनिटी कमजोर होती है और बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है। क्रॉनिक हेल्थ प्रॉब्लम्स -डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, डिप्रेशन, हार्ट डिजीज और एलर्जी जैसी बीमारियां शरीर के इम्यून सिस्टम पर सीधा असर डालती हैं। इससे शरीर आम इन्फेक्शन से भी मजबूती से नहीं लड़ पाता है।खराब खानपान-जरूरी पोषक तत्वों जैसे विटामिन सी, विटामिन डी, जिंक, आयरन और प्रोटीन की कमी होने पर इम्यून सेल्स कमजोर हो जाते हैं।बार-बार फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड खाने से शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ता है और एंटीबॉडीज बनने की क्षमता घट जाती है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।पर्सनल हाइजीन की कमी-हाथ न धोना, गंदा खाना खाना और सफाई की अनदेखी करना बैक्टीरिया और वायरस को आसानी से शरीर में प्रवेश करने का मौका देता है। इससे पेट से जुड़ी समस्याएं, फ्लू और फूड पॉइजनिंग जैसी बीमारियां बार-बार होने लगती हैं और शरीर संक्रमण की चपेट में जल्दी आ जाता है। बढ़ती उम्र-उम्र बढ़ने के साथ, खासकर 60 साल के बाद, शरीर की इम्यून सेल्स की कार्यक्षमता धीरे-धीरे घटने लगती है। इस प्रक्रिया को इम्यूनोसिनेसेंस कहा जाता है, जिसके कारण बुजुर्गों में संक्रमण तेजी से फैलते हैं और किसी भी बीमारी से ठीक होने में ज्यादा समय लगता है। जेनेटिक्स-कई बार व्यक्ति की बार-बार बीमार पड़ने का मुख्य कारण परिवार से मिले जीन भी होते हैं। जेनेटिक फैक्टर्स इम्यून सिस्टम की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।डॉ. रोहित शर्मा बताते हैं कि कुल मिलाकर कमजोर इम्यूनिटी ही बीमारियों की सबसे मुख्य वजह है। लेकिन इसे मजबूत बनाना एक दिन का काम नहीं है। यह एक सतत प्रक्रिया है, जिसमें सही खानपान, हेल्दी लाइफस्टाइल और मानसिक संतुलन की अहम भूमिका होती है।नीचे ग्राफिक में दिए कुछ आसान तरीकों को फॉलो करके इम्यूनिटी को मजबूत बनाया जा सकता है।

'अगले 2 साल में 2 और ट्रॉफी!' सीएसके के पूर्व खिलाड़ी ने आरसीबी को बताया खिताब का सबसे बड़ा दावेदार, हेजलवुड की चोट पर दी खास सलाह

नयी दिल्ली। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के लिए आईपीएल 2026 की शुरुआत एक नई उम्मीद और डिफेंडिंग चैंपियन के टैग के साथ हो रही है। 18 साल के लंबे इंतजार के बाद पिछला खिताब जीतने वाली आरसीबी को लेकर अनुभवी स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने बड़ी भविष्यवाणी की है। अश्विन का मानना है कि आरसीबी का मौजूदा स्क्वाड इतना संतुलित है कि वे अगले दो सालों में दो और खिताब अपने नाम कर सकते हैं। अगले दो साल में दो और खिताब, अश्विन का आरसीबी पर भरोसा-अपने यूट्यूब चैनल पर बात करत हुए अश्विन ने आरसीबी के नए और संशोधित स्क्वाड की जमकर तारीफ की। अश्विन ने कहा, 'आरसीबी इस टीम के साथ अगले दो वर्षों में एक और खिताब जोड़



सकती है। आईपीएल जीतना आसान नहीं है, लेकिन उनके पास जो बिल्डिंग ब्लॉक्स और एक-से-एक रिप्लेसमेंट हैं, वे कमाल के हैं। उन्होंने अपनी टीम के कॉम्बिनेशन की कमियों को बहुत अच्छे से दूर किया है और यह टॉप-2 में फिनिश करने के लिए एक बेहतरीन पैकेज है।' आईपीएल 2024 के बाद आरसीबी ने केवल विराट कोहली, यश दयाल और रजत पाटीदार को रिटेन कर एक बड़ा जोखिम लिया था। मोहम्मद सिराज और ग्लेन मैक्सवेल जैसे बड़े नामों को रिलीज करने के बाद, 2025 के मेगा ऑक्शन में टीम ने पूरी तरह से कायाकल्प किया। टीम में फिल साल्ट, जितेश शर्मा, जोश हेजलवुड, टिम डेविड और भुवनेश्वर कुमार जैसे खिलाड़ियों के आने से संतुलन बना, जिसने पिछले सीजन में खिताबी सूखा खत्म करने में मदद की।आरसीबी 28 मार्च को सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेगी, लेकिन जोश हेजलवुड की उपलब्धता पर संशय बना हुआ है। हेजलवुड फिलहाल चोट से उबर रहे हैं और शुरुआती मैचों से बाहर रह सकते हैं। अश्विन इसे आरसीबी के लिए एक छलावा मानते हैं। उन्होंने कहा, 'अगर हेजलवुड नहीं हैं, तो आरसीबी फिल साल्ट और जैकब बेथेल दोनों को खिला सकती है। जब हेजलवुड वापस आएंगे, तब तक टीम की स्थिति और भी स्पष्ट हो जाएगी।'

गावस्कर बोले- पाकिस्तानी खिलाड़ी खरीदना भारतीयों की जान से खिलवाड़

इस पैसे से हथियार खरीदे जाते हैं, सनराइजर्स ने ब्रिटिश लीग में अबरार को खरीदा

नयी दिल्ली। इंग्लैंड की लीग द हंड्रेड में सनराइजर्स लीड्स ने पाकिस्तान के स्पिनर अबरार अहमद को खरीदा था, इस पर विवाद खड़ा हो गया है। इस फैसले पर पूर्व भारतीय कप्तान सुनील गावस्कर ने कड़ी प्रतिक्रिया दी है। गावस्कर ने कहा कि भारतीय मालिकों का पाकिस्तानी खिलाड़ियों को खरीदना भारतीयों की जान से खिलवाड़ जैसा है और ऐसे फैसलों से बचना चाहिए। इन पैसों से भारत के खिलाफ लड़ने के लिए हथियार खरीदे जाते हैं। 13 मार्च को लंदन में हुए ऑक्शन में अबरार को रु2.34 करोड़ में खरीदा गया था। ऑक्शन में काव्या मारन मौजूद थीं, जो सनराइजर्स की सीईओ हैं। जिनके पास आईपीएल की सनराइजर्स हैदराबाद और साउथ अफ्रीका लीग की टीम सनराइजर्स ईस्टर्न केप भी है। SRH के अबरार को खरीदने के फैसले के बाद सोशल मीडिया यूजर्स ने काफी विरोध भी किया था। ऐंप का ऑफिशियल एक्स अकाउंट भी टेम्परेरी तौर पर बैन कर दिया गया था।विवाद स्वाभाविक था- सुनील गावस्कर ने कहा कि द हंड्रेड में किसी भारतीय मालिक वाली टीम द्वारा पाकिस्तानी खिलाड़ी को खरीदने पर विवाद होना हैरान करने वाली बात नहीं है। मुंबई हमलों के बाद से बायकॉट- मुंबई हमलों के बाद से भारतीय फ्रेंचाइजी मालिक आईपीएल में पाकिस्तानी खिलाड़ियों को नहीं लेते रहे हैं।

पैसा पाक सरकार तक पहुंचता है- गावस्कर के मुताबिक जब पाकिस्तानी खिलाड़ी को फीस दी जाती है, तो वह अपने देश में टैक्स देता है और वह पैसा वहां की सरकार के पास जाता है।उन्होंने कहा कि वही पैसा हथियार खरीदने में इस्तेमाल हो सकता है और इससे भारतीय सैनिकों व नागरिकों को नुकसान पहुंच सकता है।गावस्कर ने कहा कि सनराइजर्स लीड्स के कोच डेनियल विट्टोरी न्यूजीलैंड के हैं, इसलिए हो सकता है कि वे इस स्थिति को पूरी तरह न समझ पाए हों और उन्होंने टीम में पाकिस्तानी खिलाड़ी को लेने की सलाह दी हो। लेकिन टीम के मालिक को हालात की पूरी समझ होनी चाहिए थी और उन्हें यह खरीद रोक देनी चाहिए थी। गावस्कर ने सवाल उठाया कि क्या ऐसा टूर्नामेंट जीतना, जिसे दुनिया के बाकी देश नहीं खेलते, भारतीय लोगों की जान से ज्यादा महत्वपूर्ण है?इस मामले पर बीसीसीआई के उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला ने कहा कि बोर्ड इसमें हस्तक्षेप नहीं कर सकता, क्योंकि यह एक विदेशी लीग से जुड़ा मामला है। अंतिम फैसला फ्रेंचाइजी को ही लेना होगा।पाकिस्तान के खिलाड़ी आईपीएल में नहीं खेलते। उन्होंने केवल 2008 के पहले सीजन में हिस्सा लिया था। इसके बाद नवंबर 2008 में हुए मुंबई आतंकी हमले के बाद आईपीएल में पाकिस्तानी खिलाड़ियों पर रोक लगा दी गई।

आम तौर पर भारतीय फ्रेंचाइजी, जिनकी विदेशी लीगों में भी टीमें हैं, पाकिस्तानी खिलाड़ियों को नहीं खरीदतीं। लेकिन सनराइजर्स ने इस परंपरा को नहीं अपनाया।

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 KKR ने रहमान को रिलीज कर दिया है।इससे नाराज बांग्लादेशी सरकार ने अपने देश में IPL 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।

बीपी कम करना है तो दही खाएं,इम्यूनिटी बढ़ाए,12 हेल्थ बेनिफिट्स, जानें किसे नहीं खाना चाहिए

नयी दिल्ली। दही सेहत का खजाना है। इसमें एक साथ प्रोटीन, शुगर, गुड फैट और प्रोबायोटिक, सबकुछ मिल जाता है। स्वाद के साथ यह गट हेल्थ, इम्यूनिटी और मेटाबॉलिज्म को भी रीसेट करता

है। इतने सारे गुणों से भरपूर होने के कारण इसे सुपरफूड भी कहते हैं। 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, नियमित दही खाने से हाई ब्लड प्रेशर का रिस्क 16-20फीसदी तक कम हो सकता है। साथ ही अगर हफ्ते में 5 या उससे ज्यादा बार बैलेंस डाइट के साथ दही खाई जाए तो ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में समझेंगे कि दही कैसे ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करती है। साथ ही जानेंगे कि- दही किन-किन बीमारियों में फायदेमंद है? यह गट माइक्रोबायोम को कैसे प्रभावित करती है? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. संचयन रॉय, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- क्या दही बीमारियों से लड़ने में मददगार है? जवाब- हां, इसमें मौजूद जिंक, सेलेनियम और विटामिन डी जैसे न्यूट्रिएंट्स संक्रमण पैदा करने वाले वायरस और बैक्टीरिया के खिलाफ सुरक्षा कवच का काम करते हैं। दही खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। इसके नियमित सेवन से न केवल डाइजेस्टिव सिस्टम दुरुस्त रहता है, बल्कि यह शरीर में इंफ्लेमेशन को कम करके सर्दी-जुकाम से लेकर गंभीर बीमारियों के जोखिम को भी कम करता है। सवाल- दही का हार्ट हेल्थ से क्या कनेक्शन है? जवाब- दही में पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स होते हैं। ये शरीर से एक्स्ट्रा सोडियम को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। साथ ही दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स (गुड बैक्टीरिया) शरीर का इंफ्लेमेशन कम करने में मदद करते हैं। दही में मौजूद बैक्टीरिया बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को कम करने में भी मदद करते हैं। इंफ्लेमेशन और बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) कार्डियोवस्कुलर डिजीज का सबसे बड़ा कारण हैं। अगर खाने में नियमित रूप से दही शामिल की जाए तो हार्ट डिजीज का रिस्क

कम हो सकता है। सवाल- दही ब्लड प्रेशर को कम करने में कैसे मदद करती है? जवाब- ब्लड प्रेशर बढ़ने की बड़ी वजह शरीर में सोडियम की अधिक मात्रा है। दही में मौजूद पोटेशियम इस अतिरिक्त सोडियम को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। दही में मौजूद कुछ बायोएक्टिव पेप्टाइड्स ब्लड प्रेशर बढ़ाने के लिए जिम्मेदार एंजाइम्स की एक्टिविटी को कम करके ब्लड वेसल्स को रिलैक्स करते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कम होता है और फ्लो बेहतर होता है। सवाल- क्या दही का प्रभाव उम्र, जेंडर या बीएमआई के अनुसार ब्लड प्रेशर पर अलग-अलग होता है? जवाब- हां, नियमित दही खाने से हार्ट हेल्थ बेहतर रहती है। खासतौर पर मिड एज की महिलाओं में यह ज्यादा प्रभावशाली है। वहीं जिन लोगों का बीएमआई अधिक है, उन्हें सादा दही खाने से वजन और इंफ्लेमेशन को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। हालांकि, इसका असर व्यक्ति की डाइट और लाइफस्टाइल पर भी निर्भर करता है। सवाल- दही का रोजाना सेवन बीपी के अलावा और किन बीमारियों के रिस्क को कम करने में मदद करता है? जवाब- दही सिर्फ ब्लड प्रेशर ही नहीं, बल्कि कई दूसरी समस्याओं के जोखिम को भी कम करने में मददगार है। सवाल- दही के हेल्थ बेनिफिट्स क्या हैं? जवाब- आमतौर पर लोग यह जानते हैं कि दही खाने से पाचन आसान हो जाता है। इसमें मौजूद बैक्टीरिया हमारे गट में मौजूद गुड बैक्टीरिया की संख्या में इजाफा करते हैं। इससे पाचन तंत्र सुधरता है और इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है। यह हमारे दांत और हड्डियों की सेहत के लिए भी जरूरी है। सवाल- दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स गट माइक्रोबायोम को कैसे प्रभावित करते हैं? जवाब- दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स गट माइक्रोबायोम का संतुलन सुधारते हैं। प्रोबायोटिक्स माइक्रोबायोम को ऐसे प्रभावित करते हैं- बैड बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकते हैं। गैस, ब्लोटिंग, कब्ज या इरिटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी समस्याओं में राहत देते हैं। इम्यून सिस्टम मजबूत करते हैं। हेल्दी गट माइक्रोबायोम गट-ब्रेन एक्सिस (गट और ब्रेन के बीच कम्युनिकेशन) को भी प्रभावित करते हैं। ये सेरोटोनिन जैसे 'फील-गुड' हॉर्मोन्स बढ़ाते हैं, जिससे मूड बेहतर रहता है। सवाल- दही खाने का सही समय क्या है? क्या रात में दही खाना सुरक्षित है? जवाब- दही खाने का सही समय व्यक्ति की सेहत, मौसम और पाचन क्षमता पर निर्भर करता है। आमतौर पर दोपहर का समय बेहतर माना जाता है, क्योंकि इस समय डाइजेस्टिव कैपेसिटी सबसे मजबूत होती है और दही आसानी से पच जाता है।सवाल- क्या दवाओं के बिना, सिर्फ दही खाने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल किया जा सकता है? जवाब- नहीं, दही खाने से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद जरूर मिलती है, लेकिन यह दवाओं का विकल्प नहीं हो सकता है। ब्लड प्रेशर मैनेज करने के लिए दही के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना जरूरी है। सवाल- ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव जरूरी हैं? जवाब- इसके लिए अपनी रोजमर्रा की आदतों में कुछ जरूरी बदलाव करके ब्लड प्रेशर को काफी हद तक संतुलित रखा जा सकता है।

सवाल- क्या खाली पेट दही खाना सही है? जवाब- खाली पेट दही खाने से पेट में एसिड बढ़ सकता है, जिससे गैस या बेचैनी महसूस हो सकती है। इसे हमेशा मेन कोर्स (दलिया या रोटी) के साथ एक 'साइड डिश' की तरह खाएं, ताकि पाचन तंत्र पर बुरा असर न पड़े। सवाल- क्या मीठा या फ्लेवर्ड दही भी उतना ही फायदेमंद है? जवाब- नहीं, इसमें एक्स्ट्रा शुगर और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं। ज्यादा शुगर से वजन और ब्लड शुगर बढ़ने का खतरा रहता है। स्वाद के लिए सादे दही में ताजे फल या थोड़ा सा शहद मिलाया जा सकता है। सवाल- स्किन और बालों के लिए दही कितना फायदेमंद है? जवाब- दही नेचुरल मॉइश्चराइजर की तरह काम करता है। इसमें मौजूद लैक्टिक एसिड और प्रोटीन स्किन की रंगत सुधारते हैं। साथ ही स्किन में मॉइश्चर और बालों की जड़ों को मजबूती व चमक प्रदान करते हैं।

'25.20 करोड़ के लायक नहीं हैं ग्रीन!' केकेआर के महंगे दांव पर दो सीनियर्स ने उठाए गंभीर सवाल

नयी दिल्ली। ऑस्ट्रेलियाई ऑलराउंडर कैमरन ग्रीन आईपीएल 2026 से पहले एक बार फिर चर्चा में हैं, लेकिन इस बार वजह उनकी शानदार फॉर्म नहीं, बल्कि उनकी भारी-भरकम कीमत और गिरता प्रदर्शन है। कोलकाता नाइट राइडर्स द्वारा मिनी ऑक्शन में 25.20 करोड़ रुपये में खरीदे जाने के बाद, क्रिकेट जगत के दिग्गजों ने उनकी काबिलियत और केकेआर के इस फैसले पर तीखे सवाल उठाए हैं। ग्रेग चैपल का बड़ा बयान-ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान ग्रेग चैपल ने ग्रीन की वर्तमान बल्लेबाजी तकनीक पर गहरी चिंता व्यक्त की है। ऐंसे बात करते हुए चैपल ने कहा, 'मैं इस बात से डरा हुआ हूं कि वे किस दिशा में जा रहे हैं, खासकर अपनी बल्लेबाजी को लेकर। मुझे लगता है कि गेंदबाजी

से दूर रहने के समय ने उनकी बल्लेबाजी को भी प्रभावित किया है। उनमें एक महान ऑलराउंडर बनने की प्रतिभा है, लेकिन क्या उनके पास सही निर्णय लेने की क्षमता और मानसिक कौशल है, यह कहना मुश्किल है।' चैपल का मानना है कि वर्तमान तकनीक के साथ ग्रीन के पास रन बनाने के विकल्प बहुत सीमित हैं। पूर्व भारतीय क्रिकेटर सुब्रमण्यम बद्रीनाथ ने केकेआर के इस महंगे दांव की कड़ी आलोचना की है। अपने यूट्यूब चैनल पर बद्रीनाथ ने कहा, 'आपने उन्हें 25 करोड़ में साइन किया है, जबकि वे बुरी तरह आउट ऑफ फॉर्म हैं। टी20 वर्ल्ड कप में भी वे ऑस्ट्रेलिया के लिए संघर्ष करते दिखे। कैमरन ग्रीन को इतनी बड़ी रकम सिर्फ हाइप की वजह से मिली है। क्या उन्होंने आईपीएल में कभी अकेले दम पर कुछ किया है? ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ियों को हमेशा बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया जाता है और केकेआर का यह कदम एक बड़ी गलती साबित हो सकता है।'कैमरन ग्रीन का आईपीएल ग्राफ पिछले कुछ सीजन में अस्थिर रहा है 2023 में वह मुंबई इंडियंस का हिस्सा थे। जहां उन्होंने 452 रन और 6 विकेट के साथ शानदार शुरुआत की थी। इसके बाद साल 2024 में RCB ने उन्हें अपने स्क्वाड में शामिल किया। जहां उनके प्रदर्शन में गिरावट आई, उन्होंने केवल 255 रन और 10 विकेट लिए। बात करें साल 2025 के बारे में तो, चोट के कारण वह पूरा सीजन नहीं खेल सके। दो सीजन में अब तक उनके नाम 707 रन और 16 विकेट हैं।

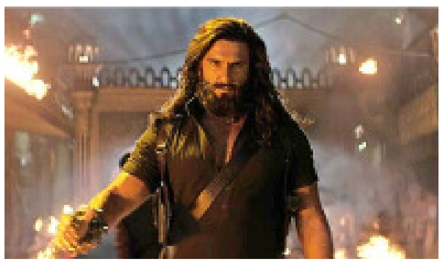
'धुरंधर 2' की सफलता के बीच कॉन्सर्ट में दिखीं दीपिका,रणवीर सिंह की बहन और मां भी रहीं मौजूद

मुंबई। 19 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज हुई फिल्म धुरंधर 2 को

दर्शकों से अच्छा रिस्पॉन्स मिल रहा है। फिल्म ने पेड प्रीव्यू और दूसरे दिन तक की कमाई मिलाकर 200 करोड़ रुपए से ज्यादा का कलेक्शन कर लिया है। फिल्म को मिले शानदार रिस्पॉन्स को लेकर शुक्रवार को मुंबई में एक आफ्टर पार्टी हुई। इसमें रणवीर सिंह फिल्म की कास्ट और क्रू के साथ नजर आए। हालांकि उनकी पत्नी दीपिका पादुकोण उनके साथ नहीं दिखीं। उसी दिन दीपिका, रणवीर की बहन रितिका भवनानी और मां अंजू भवनानी के साथ सितारवादक ऋषभ शर्मा के कॉन्सर्ट में शामिल हुईं। सोशल मीडिया पर सामने आए वीडियो में कॉन्सर्ट के दौरान दीपिका मुस्कुराती और एंजॉय करती नजर आईं। एक अन्य वीडियो में वह परिवार के साथ बैठकर बातचीत करती दिखीं। यह इवेंट ऋषभ शर्मा के 'सितार फॉर मेंटल हेल्थ इंडिया टूर 2026' का हिस्सा है। मुंबई के बाद यह टूर पुणे, हैदराबाद, जयपुर, चेन्नई, अहमदाबाद, चंडीगढ़, कोलकाता और दिल्ली में जाएगा।बता दें कि दीपिका ने अब तक फिल्म धुरंधर 2 को लेकर सोशल मीडिया पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। फिल्म में रणवीर सिंह की एक्टिंग को उनके करियर की बेस्ट परफॉर्मेंस बताया जा रहा है। अल्लू अर्जुन, महेश बाबू समेत कई सेलिब्रिटीज ने भी इस फिल्म और रणवीर की एक्टिंग की तारीफ की है।

धुरंधर 2 ने तोड़ा शाहरुख की जवान का रिकॉर्ड,पहले दिन रु97 करोड़ कमाए, पेड प्रीव्यू सहित कुल कलेक्शन रु144 करोड़ पहुंचा

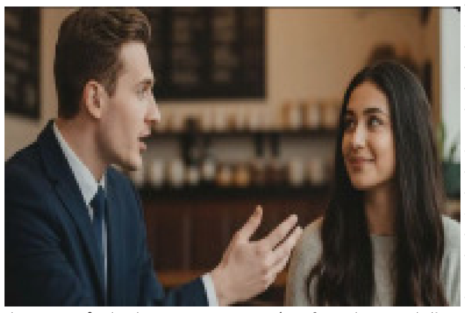
मुंबई। रणवीर सिंह स्टारर फिल्म 'धुरंधरः द रिवेंज' यानी 'धुरंधर 2' ने 'जवान' का रिकॉर्ड तोड़ते हुए पहले दिन सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन गई।



ट्रेड एनालिस्ट के अनुसार, फिल्म ने पहले दिन 97 करोड़ रुपए से अधिक का बिजनेस किया। इससे पहले 2023 में आई 'जवान' ने पहले दिन 75 करोड़ रुपए कमाए थे। 'धुरंधर 2' ने पेड प्रीव्यू में 47 करोड़ रुपए का कारोबार किया था। पेड प्रीव्यू और ओपनिंग डे को मिलाकर फिल्म की कुल कमाई 144 करोड़ रुपए पहुंच गई। ट्रेड पोर्टल सैकनिल्क के अनुसार, पहले वीकेंड के लिए 200 करोड़ रुपए की एडवांस बुकिंग दर्ज की गई है। आम तौर पर 40-50फीसदी सीटें एडवांस बुक होती हैं। ऐसे में अनुमान है कि गुरुवार से रविवार तक फिल्म का बिजनेस 500 करोड़ रुपए के पार जा सकता है।'धुरंधरः द रिवेंज' की अवधि 3 घंटे 49 मिनट है, जो इसे 21वीं सदी की दूसरी सबसे लंबी बॉलीवुड फिल्म बनाती है। इससे पहले 2003 में आई जेपी दत्ता की 'एलओसी कारगिल' 4 घंटे 15 मिनट के साथ सबसे लंबी फिल्म है। फिल्म का इंटरनेशनल वर्जन 3 घंटे 55 मिनट का है। बता दें कि धुरंधर 2 में रणवीर सिंह, अर्जुन रामपाल, संजय दत्त और आर माधवन हैं। फिल्म को आदित्य धर ने लिखा, डायरेक्ट और प्रोड्यूस किया है। इसके साथ ही ज्योति देशपांडे और लोकेश धर भी फिल्म के प्रोड्यूसर हैं। फिल्म को जियो स्टूडियोज ने प्रेजेंट किया है और यह बी62 स्टूडियोज के बैनर तले बनी है। धुरंधर को शानदार रिस्पॉन्स मिला था- गौरतलब है कि फिल्म धुरंधर के पहले पार्ट ने भारत के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय बॉक्स ऑफिस पर भी शानदार प्रदर्शन किया था। फिल्म ने दुनिया भर में करीब रु1,303 करोड़ की कमाई की। भारत में फिल्म का ग्रॉस कलेक्शन रु1,005.85 करोड़ रहा, जबकि नेट कलेक्शन लगभग रु836.95 करोड़ हुआ। इसके साथ ही यह भारत में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी सिंगल-लैंग्वेज फिल्म बन गई। विदेशी बाजारों में भी फिल्म धुरंधर को जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला। ओवरसीज में इसने करीब रु299.5 करोड़ का कारोबार किया। खासतौर पर अमेरिका और कनाडा में फिल्म ने रु193.06 करोड़ से ज्यादा की कमाई कर 'बाहुबली 2' का रिकॉर्ड भी पीछे छोड़ दिया।

बॉयफ्रेंड से ब्रेकअप हुआ-फिर सारे कॉमन दोस्तों ने भी दोस्ती तोड़ ली, बात बंद कर दी, मैं अकेली हो गई हूं, क्या करूं

नयी दिल्ली। विषय को बारीकी से समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर जी के साथ। सवाल- मेरी उम्र 32 साल है और मैं पेशे से इंजीनियर हूं। छह महीने पहले बॉयफ्रेंड के साथ ब्रेकअप हुआ। ब्रेकअप के बाद उसके सब दोस्तों ने भी मुझसे बात करनी बंद कर दी, सारे कनेक्शन तोड़ लिए। हम 7 साल से रिलेशनशिप में थे, हमारे सारे फ्रेंड्स कॉमन थे। अब अचानक मैं बिल्कुल अकेली हो गई हूं। कोई मुझे कॉल नहीं करता, मुझसे मिलता नहीं। मैं मेंटली बहुत स्ट्रेस्ड हूं। क्या करूं? सवाल पूछने के लिए आपका शुक्रिया। आप इस वक्त जिस मनःस्थिति से गुजर रही हैं, वो काफी परेशान करने वाली है। 7 साल के लंबे रिलेशनशिप के बाद ब्रेकअप अपने आप में तकलीफदेह बात है। लेकिन अभी आप जो फील कर रही हैं, वो सिर्फ ब्रेकअप की तकलीफ नहीं है। उसके साथ एक दुख और जुड़ गया है, जिसे मनोविज्ञान की भाषा में 'घोस्टिंग' कहते हैं। घोस्टिंग वह होती है, जब कोई व्यक्ति या कभी-कभी पूरा सामाजिक समूह बिना कोई स्पष्ट कारण बताए अचानक सारे संपर्क और संवाद खत्म कर देता है। आपके सारे कॉमन दोस्तों ने भी ऐसा ही किया। अचानक बिना किसी कारण या एक्सप्लेनेशन के बात करना बंद कर दिया। यह अनुभव व्यक्ति को भ्रम, कनफ्यूजन, रिजेक्शन और



सेल्फ डाउट की ओर ले जा सकता है। सोशल रिजेक्शन पर हुए मनोवैज्ञानिक शोध बताते हैं कि सामाजिक तौर पर अस्वीकार किए जाने पर मस्तिष्क में 'सोशल पेन नेटवर्क' एक्टिव हो सकता है। ये पेन नेटवर्क ब्रेन का वही हिस्सा होता है, जो शरीर में कहीं फिजिकल पेन या तकलीफ होने पर एक्टिव हो जाता है। इस तरह देखें तो घोस्टिंग सिर्फ एक सामाजिक घटना नहीं है। मनुष्य के मन और शरीर पर पड़ने वाला उसका प्रभाव और उससे पैदा होने वाली भावनात्मक प्रतिक्रिया बहुत गहरी और तकलीफदेह हो सकती है। घोस्टिंग एक ऐसा व्यवहार है, जिसमें कोई व्यक्ति बिना किसी सूचना के, बिना कोई कारण बताए या बिना बातचीत के अचानक सारे कम्युनिकेशन खत्म कर देता है। जैसे मैसेज, फोन कॉल, घर आना, मिलना या सोशल मीडिया कनेक्शन। आसान शब्दों में कहें तो-'जब कोई इंसान दोस्ती, रिश्ते, संवाद के बीच में ही अचानक 'गायब' हो जाए और कोई जवाब न दे तो उसे घोस्टिंग कहते हैं। घोस्टिंग तब मानी जाती है, जब- मैसेज का जवाब आना अचानक बंद हो जाए। सामने से कॉल न आए, आपकी कॉल उठाई न जाए। सोशल मीडिया या व्यक्तिगत संपर्क बिना स्पष्टीकरण के समाप्त हो जाए। लोग जीवन में कई बार अलग-अलग कारणों से घोस्टिंग कर सकते हैं। अब इन पॉइंट्स के बारे में विस्तार से बात करते हैं। कन्फ्रंटेशन का डर- सीधे 'ना' कहने या साफ शब्दों में बताकर बातचीत खत्म करने में असहज महसूस करना। कॉन्फ्लिक्ट अवॉइडेंस- कुछ लोग कठिन बातचीत से बचने और कॉन्फ्लिक्ट को अवॉइड करने के लिए चुपचाप दूर हो जाते हैं। ओवरवेल्म महसूस करना- कई

बार बातचीत का डर या रिश्ते का दबाव व्यक्ति को बहुत ओवरवेल्म करने वाला लग सकता है। इमोशनल दबाव महसूस करने पर भी कई बार लोग संवाद की बजाय घोस्टिंग का रास्ता चुनते हैं। ग्रुप लॉयल्टी डायनेमिक्स- जब दो पक्षों के बीच ब्रेकअप होता है, तो अकसर कॉमन दोस्तों के सामने ये दुविधा होती है कि वो किसका पक्ष लें। ऐसे में लॉयल्टी का पलड़ा किसी एक पक्ष की ओर ज्यादा झुका हो सकता है। कई बार लोग अनजाने में ही किसी एक पक्ष के साथ खड़े हो जाते हैं। इमोशनल इममैच्योरिटी- कुछ लोग भावनात्मक रूप से इतने परिपक्व नहीं होते कि सही और समझदार फैसले ले सकें। उनमें भावनात्मक स्पष्टता और संवाद की क्षमता सीमित होती है। कम्युनिकेशन स्किल- घोस्ट न करने और अपने विचार और फैसले दूसरे व्यक्ति को बताने के लिए कम्युनिकेशन स्किल भी बहुत जरूरी है। हो सकता है, कोई दोस्ती खत्म ही करना चाहता हो, लेकिन उसे ये पता न हो कि ये बात वो बिना दिल दुखाए फैक्चुअल तरीके से सामने वाले को बताए कैसे। घोस्टिंग के बारे में सबसे जरूरी बात-यहां जो बात समझना सबसे ज्यादा जरूरी और महत्वपूर्ण है, वो ये कि घोस्टिंग हमेशा उस व्यक्ति के इमोशनल बिहेवियर और पैटर्न के बारे में बताती है, जो ऐसा कर रहा है, न कि उसके बारे में जिसके साथ ऐसा किया जा रहा है। कहने का आशय ये है कि यह व्यवहार हमेशा करने वाले व्यक्ति के व्यवहार और भावनात्मक शैली का प्रतिबिंब होता है। ऐसा नहीं है कि घोस्टिंग सिर्फ इमोशनली कमजोर लोगों को ही प्रभावित करती है। कई बार भावनात्मक रूप से बहुत मजबूत और बुद्धिमान लोग भी घोस्टिंग के महीनों बाद तक उस व्यक्ति के बारे में सोचते रहते हैं, जो अचानक बिना कुछ कहे-सुने उनकी जिंदगी से भूत की तरह गायब हो गया। यह केवल भावनात्मक कमजोरी नहीं होती बल्कि हमारे मस्तिष्क और अटैचमेंट सिस्टम की एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है। अटैचमेंट साइकोलॉजी बताती है कि जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक हमारे जीवन में रहता है और जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाता है, तो मस्तिष्क में उससे जुड़े न्यूरल पाथवे मजबूत हो जाते हैं। ऑक्सिटोसिन और डोपामिन जैसे न्यूरोकेमिकल्स उस संबंध से जुड़ी सकारात्मक यादों को और मजबूत बनाते हैं। एक स्ट्रॉन्ग मेंटल-इमोशनल-न्यूरल कनेक्शन के बाद जब संबंध अचानक खत्म हो जाता है, तो मस्तिष्क का अटैचमेंट अलार्म सिस्टम एक्टिव हो जाता है। व्यक्ति बार-बार उसी व्यक्ति के बारे में सोचता रहता है। घोस्टिंग की स्थिति में यह प्रतिक्रिया ज्यादा बढ़ जाती है क्योंकि कोई स्पष्ट क्लोजर नहीं मिलता। मस्तिष्क लगातार 'क्यों' का उत्तर खोजता रहता है। इसे साइकोलॉजी में 'एंबीग्यूअस लॉस' कहा जाता है, जहां अंत क्लीयर नहीं होता और लंबे समय तक पुराने संबंध का मेंटल रूमिनेशन (मानसिक पुनरावृत्ति) चलता रहता है। इसलिए अगर आपके साथ भी ऐसा हो रहा है कि संबंध खत्म होने के बाद भी आप पुराने रिश्ते के बारे में लगातार सोच रही हैं, उसे पूरी तरह भुला नहीं पा रही हैं तो यह आपकी समझदारी या बुद्धिमत्ता की कमी नहीं है। यह आपके मस्तिष्क के अटैचमेंट सिस्टम की स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। क्या ये घोस्टिंग है? करें सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट- यहां मैं आपको एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहा हूं। नीचे ग्राफिक्स में कुल 6 सवाल हैं। आपको इन सवालों को ध्यान से पढ़ना है और 0 से 3 के स्केल पर इसे रेट करना है। जैसेकि पहले सवाल का आपका जवाब अगर 'नहीं' है तो 0 नंबर दें और अगर आपका जवाब 'बहुत अधिक' है तो 3 नंबर दें। अंत में अपने टोटल स्कोर की एनालिसिस करें। नंबर के हिसाब से उसका इंटरप्रिटेशन भी ग्राफिक में दिया है। अगर आपका टोटल स्कोर 0 से 5 के बीच में है तो ये सामान्य ब्रेकअप रिएक्शन है। लेकिन अगर आपका स्कोर 11 से 15 के बीच में है तो यह ब्रेकअप के बाद घोस्टिंग से पैदा हुआ मेंटल-इमोशनल स्ट्रेस है।जब किसी व्यक्ति को घोस्ट किया जाता है तो उसमें मुख्यतः तीन तरह की भावनात्मक प्रतिक्रियाएं देखने को मिलती हैं। तीनों पॉइंट नीचे ग्राफिक में देखें, फिर हम इसके बारे में थोड़ी डिटेल में बात करेंगे। 1. अनिश्चितता महसूस होना-घोस्टिंग का मतलब ही है कि रिश्ते को एक लॉजिकल क्लोजर नहीं मिला है। कहानी न किसी नतीजे पर पहुंची, न ठीक से खत्म हुई। ऐसे में हमेशा एक तरह की अनिश्चितता महसूस होती रहती है, लगता है कहीं बीच में अटके हुए हैं।2. खुद को जिम्मेदार समझना- हालांकि जैसाकि मैंने ऊपर कहा, घोस्टिंग हमेशा ऐसा करने वाले के इमोशनल बिहेवियर का रिफ्लेक्शन होती है, लेकिन असल में होता ये है कि जिसे घोस्ट किया गया है, वही खुद को दोषी और जिम्मेदार मानने लगता है। घोस्टिंग की स्थिति में यह दूसरी सबसे स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है। 3. सेल्फ रिस्पेक्ट कम होना-घोस्टिंग का शिकार व्यक्ति इसके लिए खुद को जिम्मेदार मानता है और उसके भीतर सेल्फ रिस्पेक्ट का भाव कम होता है। उसे लगने लगता है कि उसमें ही कुछ कमी है। घोस्टिंग रिकवरी प्रोग्राम- सीबीटी (कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी) पर आधारित स्टेप 1ः तथ्य और कहानी अलग करना-घोस्टिंग के बाद मन अक्सर अपनी एक कहानी बुन लेता है। घटना- दोस्तों ने दूरी बना ली। मन की कहानी- मैं ही गलत हूं। संतुलित विचार- वे पक्ष चुन रहे होंगे। इसके लिए मैं जिम्मेदार नहीं हूं। इसे 'कॉग्निटिव रीफ्रेमिंग' कहते हैं। जब हम अपने मन में बुनी गई कहानी को ज्यादा तथ्यात्मक और तार्किक बात से रीप्लेस करते हैं। इससे हमें अपने मन में बुनी गई बात को ठीक से समझने का मौका मिलता है। स्टेप 2-अपने साथ न्यूट्रल, निष्पक्ष होना -सेल्फ हेल्प का दूसरा सबसे जरूरी कदम है अपने साथ पक्षपात न करना। अपने प्रति करुणा बरतना। आपको उन विचारों को आइडेंटिफाई करना है, जिसमें आप खुद को दोष देती हैं और फिर उसकी जगह दूसरे तार्किक सवाल रखने हैं और उसका तार्किक जवाब ढूंढना है। सेल्फ ब्लेम के कॉमन विचार-मैंने ही कुछ गलत किया होगा। मुझमें ही कमी है। लोग मुझे पसंद नहीं करते। सीबीटी आधारित सवाल क्या इस बात का कोई प्रूफ है? क्या लोगों के व्यवहार के पीछे कोई दूसरा कारण भी हो सकता है? क्या मैं खुद अपने साथ निष्पक्ष हूं? जब हम दूसरे तरीके से सवाल करते हैं तो हमें उसका तार्किक जवाब भी मिलता है। स्टेप 3 अपनी सेल्फ रिस्पेक्ट को प्रोटेक्ट करना आप रोज एक अभ्यास करें। एक डायरी में ये 4 बातें लिखें- मेरी ताकत रिश्ते में मेरा योगदान

लोग मुझे क्यों पसंद करते हैं- अभी आपका आहत सेल्फ कह रहा है कि आपमें कुछ भी अच्छा नहीं है। लेकिन जब आप ये अभ्यास करेंगी, खुद से पूछेंगी और खुद को याद दिलाएंगी कि आपकी ताकत क्या है तो इससे अपने आत्मविश्वास को मजबूत करने में मदद मिलेगी। स्टेप 4 सोशल रीबिल्डिंग -ब्रेकअप सिर्फ एक रिश्ते का अंत होता है, ये जिंदगी का अंत नहीं होता। जिंदगी इसके बाद भी चलती रहती है, नए रिश्ते बनते हैं। आप ब्रेकअप के बाद भी अपनी सोशल लाइफ को फिर से रीबिल्ड कर सकती हैं। इसके लिए आपको छोटे-छोटे कदम उठाने होंगे, जिसे सामाजिक मनोविज्ञान में नेटवर्क रीबिल्डिंग कहते हैं। जैसेकि-वर्कप्लेस पर नए दोस्त बनाएं। कोई नया हॉबी ग्रुप जॉइन करें। पुराने दोस्तों से फिर से कनेक्ट करें। घोस्टिंग से उबरने के 5 प्रैक्टिकल टिप्स 1. खुद को क्लोजर दें सामने वाले ने कोई क्लीयर जवाब, कोई क्लोजर नहीं दिया तो कोई बात नहीं। आप अपने मन में उस रिश्ते को खत्म करें। उसके खत्म होने को स्वीकार करें और आगे बढ़ जाएं। 2. 'क्यों' के चक्र से बाहर आएं 'क्यों' का जवाब ढूंढते रहने से मानसिक थकान बढ़ती है। इस सवाल के चक्र से बाहर आएं। खुद से कहें, ''इट्स ओवर। मुझे कोई जवाब नहीं चाहिए।' 3. डिजिटल बाउंड्री बनाएं बार-बार उस व्यक्ति का प्रोफाइल देखने, उसे ट्रैक करने से रिकवरी प्रोसेस धीमा हो जाता है। इसलिए डिजिटल प्लेटफॉर्म पर भी एक बाउंड्री बनाना बहुत जरूरी है। 4. अपनी सेल्फ रिस्पेक्ट बनाए रखें आपका मूल्य और महत्व इससे तय नहीं होता कि किसी ने आपको घोस्ट कर दिया। अपनी रिस्पेक्ट करें, खुद को प्यार करें। 5. नए सामाजिक अनुभव बनाएं नई सोशल एक्टिविटी में हिस्सा लें, नए दोस्त बनाएं, नई हॉबी सीखें। इस तरह अपने लिए नए अनुभव गढ़ें।

अंजलि की कमर छूने का मामला महिला आयोग पहुंचा

सोनीपत। हरियाणवी एक्ट्रेस अंजलि राघव की स्टेज पर भोजपुरी सिंगर-एक्टर द्वारा कमर छूने का मामला फिर तूल पकड़ गया है।

अंजलि ने हरियाणा महिला आयोग को शिकायत भेजी है। ई-मेल के जरिये इस मामले से जुड़े सबूत भी आयोग को भेजे हैं। असल में रैपर सिंगर बादशाह के मामले में महिला आयोग के सख्त रवैये के बाद अंजलि ने शिकायत करने की हिम्मत जुटाई। अंजलि ने कहा कि उस दिन लखनऊ में पहले मंच पर पवन सिंह ने गलत तरीके से कमर छुई। यह अनुचित व्यवहार था। यही नहीं बाद में बदनाम करने के लिए सुनियोजित तरीके से सोशल मीडिया और मीडिया प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल किया गया। अंजलि ने आयोग से आग्रह किया है कि उनके खिलाफ सोशल मीडिया पर किए गए आपत्तिजनक कमेंट हटवाए जाएं। एक्ट्रेस का कहना है कि इसी वजह से उनका दिल्ली रामलीला में सीता का रोल छिन गया। जानिएष्ठआयोग को भेजी शिकायत में क्या अहम बातें- सोशल मीडिया से अपमानजक पोस्ट हटवा,अंजलि राघव ने हरियाणा राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष को ई-मेल के जरिए भेजी शिकायत में कहा- सोशल मीडिया पर मेरे खिलाफ चल रहे अपमानजनक पोस्ट और झूठे प्रचार को तुरंत हटवाने के निर्देश दिए जाएं। सीता का किरदार छिन गया- शिकायत में आगे लिखा- मैं 16 वर्ष की आयु से विभिन्न रामलीलाओं में माता सीता का किरदार निभाती थी। इसी के जरिए पहचान बनाई। इस विवाद के बाद दिल्ली की रामलीला में मेरा यह किरदार छीन लिया गया। लखनऊ कार्यक्रम में हुआ विवाद-कुछ माह पहले मैं अपने एक गाने के प्रमोशन के लिए लखनऊ गई थी। वहां भोजपुरी गायक पवन सिंह ने मंच पर मेरी अनुमति के बिना मुझे छुआ, जिसका वीडियो भी उनकी टीम ने सोशल मीडिया पर वायरल कर दिया। इंस्टाग्राम पर उठाई आवाज, मिली माफी-अंजलि ने बताया- मैंने अपनी चुप्पी तोड़ते हुए इस घटना की जानकारी अपने इंस्टाग्राम अकाउंट के माध्यम से सार्वजनिक की। इसके बाद पवन सिंह ने सोशल मीडिया पर मुझसे सार्वजनिक रूप से माफी मांगी। उस समय लगा मामला शांत हो गया। पीआर टीम ने लगातार धमकियां दी-पवन सिंह की पीआर टीम ने मुझे लगातार धमकियां दीं। कहा गया कि मेरी सामाजिक प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाएंगे और बदनाम किया जाएगा। मेरे खिलाफ कई फर्जी और आपत्तिजनक पोस्ट किए गए। कुछ क्षेत्रीय मीडिया प्लेटफॉर्म के जरिए मेरे बारे में झूठी कहानियां और अफवाहें भी फैलाई गईं। मानसिक तनाव और सामाजिक बहिष्कार का दावा- इन घटनाओं के कारण मुझे मानसिक पीड़ा और सामाजिक अपमान का सामना करना पड़ा। इसका असर मेरे काम पर भी पड़ा। मैं दिल्ली रामलीला में पिछले लंबे समय से माता सीता का किरदार निभाती आ रही थी। मुझसे वो किरदार छीन लिया गया। जो मेरी दिवंगत माता की अंतिम इच्छा से जुड़ा था। कुछ लोगों ने मेरा और परिवार का बहिष्कार किया, जिससे अवसाद की स्थिति में पहुंच गईं। साइबर पुलिस ने कार्रवाई नहीं की शिकायत में आगे लिखा- मैंने संबंधित इंस्टाग्राम अकाउंट्स और मीडिया प्लेटफॉर्म्स के खिलाफ साइबर पुलिस दिल्ली में शिकायत दी, लेकिन अभी तक आपत्तिजनक सामग्री हटाई नहीं गई है। आयोग आपत्तिजनक पोस्ट और झूठे इंटरव्यू तुरंत हटवाए। साथ ही संबंधित लोगों से सार्वजनिक माफी दिलवाई जाए। कमर छूने से ट्रोलिंग तक की पूरी कहानी- 29 अगस्त 2025 की शामः लखनऊ के एक म्यूजिक शो में अंजलि राघव और पवन सिंह की स्टेज परफॉर्मेंस थी। इसी परफॉर्मेंस के दौरान पवन सिंह ने अंजलि की कमर पर हाथ फेरा, जो कैमरे में कैद हो गया। 30 अगस्त सुबहः सोशल मीडिया पर वीडियो वायरल हुआ। अंजलि ने पहली बार प्रतिक्रिया दी और इंस्टाग्राम स्टोरी के जरिए बताया कि वह मानसिक रूप से बहुत परेशान हैं। उन्होंने कहा कि यह हरकत अनएक्सपेक्टेड थी। शुरुआत में 'टैग' समझा, इसलिए स्टेज पर कुछ नहीं बोला। उन्होंने भोजपुरी इंडस्ट्री छोड़ने की घोषणा कर दी। 30 अगस्त शामः अंजलि की सोशल मीडिया पर ट्रोलिंग शुरू हुई। पुराने गानों की क्लिप काटकर लगाई गई। इसमें उन्हें पोर्न स्टार तक लिखा गया। 31 अगस्त सुबहः पवन सिंह ने इंस्टाग्राम स्टोरी के माध्यम से सार्वजनिक माफी मांगी। लिखा- 'मेरा इरादा गलत नहीं था, अगर अंजलि जी को बुरा लगा तो मैं क्षमा मांगता हूं। हम कलाकार हैं और एक-दूसरे का सम्मान करते हैं।' 31 अगस्त दोपहरः अंजलि ने उस माफी को शेयर करते हुए लिखा- 'हां, इन्होंने गलती मानी है और मैंने माफ किया।' इसके बाद अंजलि पर पवन सिंह की प्यार टीम द्वारा स्टोरी एडिट करने का दबाव डाला गया। कहा गया कि 'गलती मानी' की जगह सिर्फ 'थैंक यू' लिखें। 1 व 2 सितंबरः दो दिन में ही 20 से ज्यादा इंस्टाग्राम आईडी से हर एक-दो घंटे बाद मीम्स, वीडियो व स्टोरी शेयर हुईं। जिनमें अंजलि के खिलाफ अभद्र टिप्पणियां हुईं। 3 सितंबरः अंजलि दिल्ली पुलिस के पास पहुंची। अपने साथ हो रहे घटनाक्रम के बारे में बताया। साथ ही साइबर सेल को 20 से ज्यादा इंस्टा आईडी शेयर की।

हसबैंड को दूसरी औरतें भी अच्छी लगती हैं,उन्हें ओपन रिलेशनशिप चाहिए, मुझे घुटन महसूस होती है, मैं क्या करूं

नयी दिल्ली। आज कल के परिवेश में रिश्तो का महत्व बहुत बदल गया हैं इसी तरह की समस्याएं अमूमन बहुत से घरो में देखने को मिलती है और इसी विषय को समझेंगे (एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर) जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मेरी उम्र 35 साल है। मैं बेंगलुरू में रहती हूं। मेरी शादी को तीन साल हो चुके हैं और पिछले दो साल से हम ओपन रिलेशनशिप में हैं। हमारी लव मैरिज थी, लेकिन हसबैंड इस बात को लेकर हमेशा ओपन थे कि उसे मेरे अलावा दूसरी महिलाएं भी अच्छी लग सकती हैं। पहले ये बात मुझे मजाक लगती थी, लेकिन फिर एक दिन उसने शादी को ओपन रिलेशनशिप की तरह ट्रीट करने की डिमांड कर दी। उसकी पर्सनैलिटी और चार्म ही ऐसा है कि वो हमेशा अपनी बातों से कन्विंस कर लेता है। मैं राजी तो हो गई, लेकिन वो सब कभी कर नहीं पाई, जो वो कर रहा है। ये उसका ही एकतरफा डिसिजन था, जो मुझ पर थोप दिया गया। अब मैं एक अजीब सी घुटन महसूस करती हूं। हमेशा स्ट्रेस में रहती हूं। मैं क्या करूं? एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर। सवाल पूछने के लिए आपका शुक्रिया। भारत में अधिकांश विवाह कमिटेड मोनोगैमी (एकनिष्ठ संबंध) ही समझे और माने जाते हैं। अगर शादी के बाद एक साथी ओपन रिलेशनशिप की डिमांड करे, तो यह केवल लाइफस्टाइल का मुद्दा नहीं रहता। यहां सहमति, पावर-बैलेंस और मेंटल हेल्थ जैसे बहुत से जरूरी और बुनियादी सवाल भी मौजूं हो जाते हैं। किसी भी स्वस्थ रिश्ते की बुनियाद आपसी सम्मान, अपनी स्वायत्तता और इच्छा से दी गई सहमति और फैसलों में बराबरी पर टिकी होती है। यदि इन चीजों में से कोई एक भी अनुपस्थित हो, तो रिश्तों में तनाव और असंतुलन पैदा हो सकता है। ऐसी परिस्थितियों की शुरुआत अक्सर हल्के-फुल्के मजाक के साथ होती है। एक पार्टनर मजाक में यह कह सकता है कि 'मुझे दूसरे लोग भी आकर्षक लगते हैं' या 'ओपन रिलेशनशिप का आइडिया भी कितना इंटरेस्टिंग हो सकता है।' साइकोलॉजी में इसे 'चेकिंग बाउंड्रीज' (सीमा चेक करना) कहा जाता है। मनोविज्ञान में 'बाउंड्रीज चेक करने' का मतलब है, अपनी या दूसरे व्यक्ति की सीमाएं देखना, समझना, तय करना, उसे डिफाइन करना। कोई व्यक्ति पहले हंसी-मजाक में अपने विचार रखता है और दूसरे की प्रतिक्रिया देखता

है। अगर दूसरा साथी इसे गंभीरता से नहीं लेता, तो धीरे-धीरे यही बात रीअल प्रपोजल में बदल सकती है। कई लोग बाद में सोचते हैं कि उन्होंने उस समय इस बात को गंभीरता से क्यों नहीं लिया। इसके पीछे कुछ सामान्य मनोवैज्ञानिक कारण हो सकते हैं। जैसेकि- कभी-कभी व्यक्ति रिश्ते को खोने से डरता है।

कभी वह संघर्ष से बचना चाहता है। कभी उसे लगता है कि साथी को खुश रखना ज्यादा महत्वपूर्ण है। कई समाजों में यह भी सिखाया जाता है कि रिश्ते को बनाए रखने के लिए एडजस्टमेंट करना जरूरी होता है। परसुएशन या मैनिपुलेशनः एक बारीक रेखा- इसी तरह कई बार एक पार्टनर कहता है कि दूसरा पार्टनर हमेशा अपनी बातें मनवा लेता है। जैसाकि आपने भी अपने पार्टनर के लिए लिखा है, 'उसकी पर्सनैलिटी और चार्म ही ऐसा है कि वो हमेशा अपनी बातों से कन्विंस कर लेता है।' लेकिन यहां इस बात के गहरे निहितार्थ को समझना जरूरी है। इसका एक अर्थ यह हो सकता है कि पार्टनर का व्यक्तित्व बहुत प्रभावी है। लेकिन दूसरी संभावना यह भी हो सकती है कि वह इनडायरेक्ट तरीके से भावनात्मक दबाव बना रहा हो। या लगातार 'परसुएशन' कर रहा हो। परसुएशन का अर्थ है कि एक बात को अनेकों बार कहना, अनुनय-विनय, याचना करना और आखिरकार अपनी बात मनवा ही लेना। कई बार परसुएशन और मैनिपुलेशन के बीच की रेखा बहुत धुंधली होती है। व्यक्ति को बाद में यह महसूस होता है कि उसने सहमति तो दी थी, लेकिन यह सहमति वास्तव में उसकी अपनी मर्जी, खुशी और इच्छा से नहीं दी गई थी। जब कोई व्यक्ति कहता है कि निर्णय उस पर थोपा गया तो यह रिश्ते में पावर इंबैलेंस (शक्ति के असंतुलन) का संकेत हो सकता है। हेल्दी रिश्तों में महत्वपूर्ण फैसले बातचीत और आपसी सहमति से लिए जाते हैं। यदि किसी व्यक्ति को लगता है कि उसके पास सहमत होने के अलावा वास्तव में कोई दूसरा विकल्प नहीं है तो वह कई कारणों से पार्टनर के फैसले में हामी भर सकता है। जैसेकि- हो सकता है कि उसे रिश्ते के टूट जाने का डर हो। हो सकता है कि वह पार्टनर पर इमोशनली पूरी तरह डिपेंडेंट हों। हो सकता है कि उसमें आत्मविश्वास की कमी हो। हो सकता है कि वो खुद को बहुत कमजोर और वलनरेबल महसूस करता हो। ऐसी परिस्थितियों में लगातार घुटन और तनाव महसूस होना बहुत स्वाभाविक इमोशनल रिएक्शन है। अगर संबंधों में लंबे समय तक तनाव रहे तो इससे नींद की समस्या, एंग्जाइटी, इमोशनल फटीग, आत्मसम्मान में कमी जैसे अनुभव हो सकते हैं। ये सारे संकेत इस बात की ओर इशारा करते हैं कि व्यक्ति की भावनात्मक जरूरतें पूरी नहीं हो रही हैं। आपके सवाल ने बहुत से तथ्य साफ कर दिए हैं, लेकिन फिर भी आपकी स्थिति का मूल्यांकन आपसे बेहतर कोई नहीं कर सकता। आपको खुद से कुछ सवाल पूछने और अपना सेल्फ इवैल्यूएशन करने की जरूरत है। ये पहला कदम है। जब जमीनी स्थिति साफ समझ में आएगी तभी आप ये तय कर पाएंगी कि आगे आपको कौन-सा रास्ता चुनना चाहिए, कौन से फैसले करने चाहिए। तो आइए शुरू करते हैं।यहां पहला और सबसे जरूरी सवाल ये है कि आप अपनी मर्जी के खिलाफ जाकर ओपन रिलेशनशिप के लिए राजी क्यों हुईं। आपने हामी क्यों भरी। यह सवाल किसी तरह का आरोप नहीं है। यह अपने आत्म-मूल्यांकन का पहला सबसे जरूरी कदम है। मैंने सहमति दिए जाने के पीछे कुछ संभावित कारणों का ऊपर जिक्र किया है। लेकिन आपको अपना इवैल्यूएशन करके यह समझना है कि आपके फैसले के पीछे सबसे बड़ा और ठोस कारण क्या था। आपको सवालों को 1 से 10 के स्केल पर रेट करना है। जैसेकि पहले सवाल के लिए अगर आपको लगता है कि यह सबसे बड़ा और ठोस कारण था तो 10 नंबर दें और अगर आपको लगता है कि यह बहुत ही मामूली कारण था तो 1 नंबर दें। बहुत धैर्य और शांति से सोच-समझकर हर सवाल को नंबर दें और अंत में अपने स्कोर का मूल्यांकन करें। यदि आपका कुल स्कोर बहुत ज्यादा है तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि उस समय आपने जो निर्णय लिया, वह एक स्वतंत्र निर्णय नहीं था। वह अपनी मर्जी और खुशी से लिया गया फैसला नहीं था, बल्कि वह दूसरे व्यक्ति के डर या दबाव से प्रभावित फैसला था। इन भावनाओं को समझने के बाद यह देखना भी महत्वपूर्ण है कि क्या रिश्ते में परसुएशन या मैनिपुलेशन के संकेत भी मौजूद हैं।

स्वत्वाधिकारी
प्रकाशक एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
श्री आधुनिक प्रिन्टर्स एण्ड पैकेजर्स प्रा.लि.
1- मिर्जापुर रोड नैनी प्रयागराज उ.प्र. 211008 से मुद्रित एवं एम2ए/25 एडीए कालोनी नैनी प्रयागराज 211008 (उ.प्र.) से प्रकाशित
सम्पादक
डॉ.दीपक अरोरा
मो 0 न0 09415608783
RNI No. UPHIN/2012/41154
website: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 होगे।