



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



वर्ष -12 अंक - 164

प्रयागराज, बुधवार 14 अक्टूबर, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रुपये

ट्रम्प बोले- रूस से डीजल खरीदने में अमेरिका का फायदा, ईयू ने भी 250 अरब डॉलर की एनर्जी खरीदी, अमेरिकी मीडिया इसे नजरअंदाज कर रहा

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने रूस से डीजल खरीदने के फैसले का बचाव किया है। उन्होंने कहा कि यह सौदा अमेरिका के हित में है। ट्रम्प ने दावा किया कि यूरोपीय संघ (ईयू) ने भी रूस से ऊर्जा खरीदने पर 250 अरब डॉलर खर्च किए हैं, लेकिन अमेरिकी मीडिया इस मुद्दे को नजरअंदाज कर रहा है। ट्रम्प ने सोमवार को अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्रथ सोशल पर लिखा कि ईयू ने रूस को ऊर्जा के लिए 250 अरब डॉलर दिए, लेकिन फेक न्यूज मीडिया इस खबर पर बात नहीं करना चाहता। उन्होंने कहा कि उन्होंने हमेशा अमेरिकी लोगों के हित में फैसले लिए हैं और उनकी नीति 'अमेरिका फर्स्ट' है। ट्रम्प ने शुक्रवार को कहा था कि रूस तुरंत 3 लाख टन से ज्यादा डीजल अमेरिका भेजेगा। इसके बाद नवंबर में 5 लाख टन और फिर

10 लाख टन डीजल भेजने की बात कही गई। ट्रम्प के मुताबिक, रूस की रिफाइनरियों की स्थिति के आधार पर कुछ समय बाद 30 लाख टन डीजल और भेजा जा सकता है। ट्रम्प ने रूस के



राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन को इस समझौते के लिए धन्यवाद दिया था। उन्होंने इसे बड़ा सौदा बताते हुए कहा कि अमेरिका को बड़ी मात्रा में डीजल मिलेगा। पुतिन ने भी कहा कि रूस अमेरिका और दुनिया के दूसरे बाजारों को तेल और पेट्रोलियम उत्पाद देने के लिए तैयार है। उनके मुताबिक, इससे

वैश्विक अर्थव्यवस्था को फायदा होगा। ईयू ने 826 रूसी कंपनियों पर प्रतिबंध लगाए-ट्रम्प के रूस से डीजल खरीदने के फैसले का बचाव करने के बीच यूरोपीय संघ ने रूस पर नए प्रतिबंध लगाए हैं। यूरोपीय परिषद वेड्स मुताबिक, नए प्रतिबंधों में 1,569 लोगों और संस्थाओं को शामिल किया गया है। इनमें 826 रूसी कंपनियां और उन कंपनियों के मुख्य कार्यकारी अधिकारी के तौर पर काम करने वाले 743 लोग शामिल हैं। इन प्रतिबंधों का मकसद रूस के सैन्य उद्योग को सामान और सेवाएं देने वाली कंपनियों पर दबाव बढ़ाना है। यूरोपीय परिषद के मुताबिक, इन कंपनियों का सालाना कारोबार कम से कम 20 अरब यूरो है और इनमें 2.5 लाख से ज्यादा लोग काम करते हैं। जेलेंस्की बोले- रूस को युद्ध के लिए ज्यादा पैसा मिलेगा-यूक्रेन के राष्ट्रपति

वोलोदिमिर जेलेंस्की ने सोमवार को ईयू के नए प्रतिबंधों का स्वागत किया, लेकिन रूस से डीजल खरीदने के अमेरिकी फैसले की आलोचना की। उनका कहना है कि ऊर्जा बेचकर रूस की कमाई बढ़ेगी और वह इस पैसे का इस्तेमाल युद्ध जारी रखने के लिए कर सकता है। जेलेंस्की ने दावा किया कि अमेरिका की ओर से ऊर्जा ठिकानों के रेफ्रिजरेशन सिस्टम को डीफ्रॉस्टिंग मोड में डाल दिया। इससे ताजा और फ्रोजन खाना खराब हो गया। कई स्टोर्स में आग भी लग गई। फ्रांस की बड़ी रिटेल कंपनियों ने इसे अब तक का ऐसा पहला और बेहद गंभीर हमला बताया। प्रधानमंत्री ने जांच के आदेश दिए- फ्रांस के प्रधानमंत्री सेबास्टियन लेकॉर्न ने नेशनल साइबरसिक्योरिटी एजेंसी एएमएसएसआई को जांच के आदेश दिए हैं। फ्रांस दूसरे यूरोपीय देशों के साथ मिलकर यह भी जांच कर रहा है कि वहां और कंपनियों प्रभावित हुई

फ्रांस के सुपरमार्केट्स पर साइबर अटैक, 480 से ज्यादा दुकानों के फ्रिज 50 डिग्री सेल्सियस तक गर्म, कई जगह लगी आग

पेरिस। फ्रांस में सैकड़ों सुपरमार्केट्स के रेफ्रिजरेशन सिस्टम पर सोमवार को बड़ा साइबरअटैक हुआ। इससे 480 से ज्यादा दुकानों के फ्रिज और फ्रीजर का तापमान 50 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया। फ्रांसीसी मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, हैकरों ने कई स्टोर्स के रेफ्रिजरेशन सिस्टम को डीफ्रॉस्टिंग मोड में डाल दिया। इससे ताजा और फ्रोजन खाना खराब हो गया। कई स्टोर्स में आग भी लग गई। फ्रांस की बड़ी रिटेल कंपनियों ने इसे अब तक का ऐसा पहला और बेहद गंभीर हमला बताया। प्रधानमंत्री ने जांच के आदेश दिए- फ्रांस के प्रधानमंत्री सेबास्टियन लेकॉर्न ने नेशनल साइबरसिक्योरिटी एजेंसी एएमएसएसआई को जांच के आदेश दिए हैं। फ्रांस दूसरे यूरोपीय देशों के साथ मिलकर यह भी जांच कर रहा है कि वहां और कंपनियों प्रभावित हुई

पर कंट्रोल पैनल से चलाया जाता है। ये पैनल पूरे स्टोर के ठंडक वाले सिस्टम को कंट्रोल करते

वह फ्रिज और फ्रीजर की सेटिंग बदल सकता है। ऐसा करने के लिए हैकर सिस्टम की सुरक्षा में मौजूद किसी कमजोरी का फायदा उठाता है। इस तरह वह फ्रिज और फ्रीजर की ठंडक कम कर सकता है या डीफ्रॉस्टिंग शुरू कर सकता है। डीफ्रॉस्टिंग वह प्रक्रिया है, जिसमें फ्रिज या फ्रीजर में जमी बर्फ पिघल जाती है। डेनमार्क की कंपनी के फ्रिज कंट्रोलिंग सॉफ्टवेयर में खराबी-प्रधानमंत्री कार्यालय के एक अधिकारी के मुताबिक, फ्रांस की साइबर सिक्योरिटी एजेंसी ने डेनमार्क की कंपनी डैनफॉस के सॉफ्टवेयर में एक कमजोरी की पहचान की है। इसी कंपनी के बनाए सिस्टम से सुपरमार्केट के फ्रिज और फ्रीजर कंट्रोल होते हैं। डैनफॉस ने कहा कि उसे फ्रांस में फ्रिज और फ्रीजर के सिस्टम से जुड़ी कुछ घटनाओं की जानकारी है। आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..



मुताबिक, पूरे फ्रांस में कई बड़े फूड रिटेलर्स के इंटरनेट से जुड़े फ्रिजों को निशाना बनाया गया। आखिर इन फ्रिजों का तापमान कैसे बढ़ाया गया? सुपरमार्केट में फ्रिज और फ्रीजर को आमतौर

हैं। इंटरनेट से जुड़े होने के कारण मेटेटेंस करने वाली कंपनियां दूर बैठकर भी इनकी सेटिंग बदल सकती हैं। अगर कोई हैकर इस सिस्टम तक पहुंचने में कामयाब हो जाए, तो

ट्रम्प के लिए पिछले चुनाव से ज्यादा खर्च रहे मस्क रिपब्लिकन पार्टी को रु.2,600 करोड़ चंदा दिया, यह मिडटर्म इलेक्शन के इतिहास में सबसे ज्यादा

वॉशिंगटन डीसी। दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति इलॉन मस्क राष्ट्रपति ट्रम्प की रिपब्लिकन पार्टी को मिडटर्म चुनाव में जिताने के लिए पिछले चुनाव से ज्यादा खर्च

रिपब्लिकन पार्टी को करीब 366 मिलियन डॉलर (करीब 3500 करोड़ रुपए) दिए हैं। यह रकम 2023-24 के चुनाव में दिए गए उनके करीब 290 मिलियन डॉलर



कर रहे हैं। मस्क ने जुलाई से सितंबर तक के 3 महीने में रिपब्लिकन पार्टी को 276 मिलियन डॉलर यानी करीब 2,600 करोड़ रुपए से ज्यादा चंदा दिया है। इतना पैसा अब तक किसी शाख ने मिडटर्म चुनाव में खर्च नहीं किया। मस्क ने अकेले इतना चंदा दिया कि डेमोक्रेटिक पार्टी को उस तिताही में अपने सभी चंदा देने वालों से मिलाकर भी इतनी रकम नहीं मिली। पिछले चुनाव से रु.700 करोड़ ज्यादा मदद दी-मस्क ने 2025-26 में अब तक

(करीब 2800 करोड़ रुपए) से ज्यादा है। मस्क की दी गई रकम से मिडटर्म चुनाव में रिपब्लिकन पार्टी को आर्थिक बढ़त मिली है। इसके मुकाबले डेमोक्रेटिक पार्टी का कोई भी अरबपति चंदा देने वाला व्यक्ति मस्क जितना पैसा खर्च नहीं कर रहा है। मस्क के चंदे से यह भी साफ हुआ है कि वे अमेरिकी राजनीति में लंबे समय तक सक्रिय रहना चाहते हैं। मई 2025 में उन्होंने कहा था कि भविष्य में वे राजनीतिक खर्च काफी कम कर देंगे। ट्रम्प की मस्क से

फिर नजदीकी बढ़ी-मस्क के पास कई बड़ी कंपनियां हैं, जिनमें से कुछ को अमेरिकी सरकार से बड़े ठेके भी मिले हैं। पिछले साल ट्रम्प के साथ विवाद के बाद से मस्क ने अपने राजनीतिक कामकाज को लेकर काफी कम सार्वजनिक बयान दिए थे। हालांकि, अब दोनों के रिश्ते फिर सुधरते दिख रहे हैं। पिछले दो हफ्तों में दोनों तीन कार्यक्रमों में साथ दिखाई दिए और एक-दूसरे की तारीफ भी की। मस्क के इतना पैसा खर्च करने से जाहिर है कि वे दक्षिणपंथी राजनीति के साथ अपनी भागीदारी बनाए रखना चाहते हैं। 3,000 लोगों की टीम घर-घर जाकर वोट मांग रही-रिपब्लिकन पार्टी को ज्यादातर चंदा मस्क के बनाए राजनीतिक संगठन अमेरिका पीएसी के जरिए मिलता है। यह संगठन रिपब्लिकन पार्टी के उम्मीदवारों के समर्थन में प्रचार करता है। अमेरिका पीएसी के प्रवक्ता एंड्रयू रोमियो ने कहा कि अगर नवंबर में डेमोक्रेटिक पार्टी चुनाव जीत जाती है तो अमेरिका के कम्युनिष्ट, वोक और बिना सीमा वाला देश बनने का खतरा है। आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

अजरबैजान के स्कूलों में हिजाब बैं, छात्राओं ने जताया विरोध, 96 फीसदी आबादी मुस्लिम सरकार ने फिर भी बदला इस कोड, पड़ोसी देश तुर्किये में भी प्रदर्शन

बाकू। मुस्लिम बहुल देश अजरबैजान में स्कूलों में हिजाब पहनने को लेकर विवाद शुरू हो



गया है। सरकार ने स्कूलों के इस कोड में बदलाव किया है। नए नियमों के तहत ऐसे कपड़े पहनने पर रोक लगाई गई है, जिन्हें सरकार धर्मनिरपेक्षता के खिलाफ मानती है। इसके बाद हिजाब पहनकर स्कूल पहुंची कुछ छात्राओं और शिक्षकों को कक्षाओं में जाने से रोक दिया गया। फैसले के विरोध में छात्राओं ने कक्षाओं का बहिष्कार किया और प्रदर्शन शुरू हो गए हैं। इस फैसले का विरोध पड़ोसी देश तुर्किये तक पहुंच गया है। अजरबैजान की करीब 96 फीसदी आबादी मुस्लिम

है। सरकार ने इस कोड में क्या बदलाव किया- अजरबैजान सरकार का कहना है कि स्कूलों में सभी छात्रों के लिए एक जैसा इस कोड होना चाहिए। इसी वजह से यूनिफॉर्म से जुड़े नियम बदले गए हैं। नए नियमों में हिजाब का नाम लेकर सीधे रोक नहीं लगाई गई है। लेकिन ऐसे कपड़ों पर पाबंदी लगाई गई है, जिन्हें सरकार देश के धर्मनिरपेक्ष नियमों के खिलाफ मानती है। सरकार ने यह भी कहा है कि देश की संस्कृति और राष्ट्रीय परंपराओं से जुड़े कपड़े ख़ास मौकों पर पहने जा सकते हैं। इसके लिए स्कूल की संबंधित समिति से मंजूरी लेनी होगी। 96 फीसदी आबादी मुस्लिम, फिर भी धर्मनिरपेक्ष देश- अजरबैजान की करीब 96 फीसदी आबादी खुद को मुस्लिम मानती है। इनमें ज्यादातर शिया मुस्लिम हैं, जबकि सुन्नी मुस्लिम भी बड़ी संख्या में हैं। इसके बावजूद अजरबैजान का संविधान देश को धर्मनिरपेक्ष बताता है। आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

ट्रम्प बोले- जेलेंस्की से ज्यादा पुतिन शांति समझौता चाहते हैं

एनर्जी सीजफायर के दावे के 2 दिन बाद रूस ने 6 ऊर्जा ठिकानों पर हमला किया

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर

हुए। ट्रम्प ने दावा किया कि इस महीने युद्ध में 32 हजार लोग मारे गए हैं। हालांकि, इस आंकड़े



पुतिन, यूक्रेनी राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की से ज्यादा शांति समझौता करना चाहते हैं। ट्रम्प ने 11 अक्टूबर को रूस-यूक्रेन युद्ध में ऊर्जा ठिकानों पर हमले रोकने के लिए सीजफायर का दावा किया था। इसके दो दिन बाद यूक्रेन ने कहा कि रूस ने उसके 6 ऊर्जा ठिकानों पर हमले किए और 33 लोग घायल

की स्वतंत्र रूप से पुष्टि नहीं हुई है। ट्रम्प ने दावा किया कि दोनों देश एनर्जी सीजफायर के लिए तैयार हो गए हैं। सोमवार को जब पत्रकारों ने उनसे पूछा कि रूस और यूक्रेन ने सहमति से इनकार किया है, तो उन्होंने कहा- 'वे सहमत हो गए। पता है क्यों? क्योंकि मैंने कहा कि वे सहमत हैं। इसी वजह से वे

सहमत हुए। इस मामले को सुलझाना ही होगा।' ट्रम्प ने यह भी कहा कि उन्हें नहीं पता कि रूस ने सीजफायर तोड़ा है या नहीं। यूक्रेन बोला- जवाबी कार्रवाई करेंगे-यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की ने कहा कि रूस की ओर से ऊर्जा ठिकानों पर हमले रोकने के कोई संकेत नहीं मिले हैं। उनके मुताबिक, रूस ने सोमवार को यूक्रेन के 6 ऊर्जा ठिकानों पर हमले किए। इन हमलों में देशभर में 33 लोग घायल हुए। जेलेंस्की ने सोशल मीडिया पर कहा कि यूक्रेन अमेरिका के प्रस्ताव के तहत ऊर्जा ठिकानों पर हमले रोकने के लिए तैयार है। लेकिन इसके लिए रूस को भी ऐसा करना होगा। इससे पहले उन्होंने वारस में सिक्योरिटी कॉन्फ्रेंस में कहा था कि अगर रूस ने ऊर्जा ठिकानों पर हमले नहीं रोके, तो यूक्रेन भी जवाबी कार्रवाई करेगा। यूक्रेन के मुताबिक, अमेरिकी प्रस्ताव के ऐलान के कुछ ही घंटों बाद हवीं यूक्रेन के एक बिजलीघर पर हमला हुआ। आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

इजराइल ने इंडोनेशियाई पालयट की वजह से विमान उतरने नहीं दिया, फ्लाइट लौटी

तेल अवीव। इथियोपियन एयरलाइंस के एक कार्गो विमान को इजराइल में उतरने की मंजूरी नहीं मिली। इथियोपिया की



राजधानी अदीस अबाबा से आए इस विमान को बीच रास्ते से वापस लौटना पड़ा। इजराइल ने यह फैसला पायलट के इंडोनेशियाई नागरिक होने के कारण लिया। इजराइल के इंडोनेशिया से राजनयिक संबंध नहीं हैं। इजराइली मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह घटना रविवार देर रात हुई। इसके बाद विमान के पायलट को बदलकर दूसरे पायलट को जिम्मेदारी दी गई, जिसे इजराइल में उतरने की मंजूरी थी। यह मामला सितंबर में फ्लाईदुबई की फ्लाइट में हुए हादसे के बाद सामने आया। इसके बाद इजराइल ने सुरक्षा नियम सख्त करके हुए 11 देशों के पायलटों और क्रू पर रोक लगा दी। इनमें अफगानिस्तान, अल्जीरिया, इंडोनेशिया, ईरान,

इराक, कुवैत, नाइजर, कतर, सऊदी अरब, सोमालिया और वेनेजुएला शामिल हैं। इन देशों के इजराइल से राजनयिक संबंध नहीं हैं। विमान का ईंधन समुद्र के ऊपर गिराना पड़ा- इथियोपियन एयरलाइंस की फ्लाइट में सवार क्रू मेंबर्स की लिस्ट विमान के अदीस अबाबा से उड़ान भरने के बाद इजराइल को भेजी गई थी। यानी विमान के रवाना होने से पहले इजराइल को उसके क्रू की पूरी जानकारी नहीं मिली थी। विमान में उड़ान भरते समय काफी ईंधन था। पायलट को वापस अदीस अबाबा लौटना था, इसलिए विमान का वजन कम करने के लिए समुद्र के ऊपर ईंधन गिराया गया। इसके बाद पायलट को बदल दिया गया। नए पायलट को इजराइल में उतरने की मंजूरी मिलने के बाद विमान के दोबारा वहां जाने का रास्ता साफ हुआ। फ्लाईदुबई की फ्लाइट में पायलट ने किया था हमला- 30 सितंबर को दुबई से तेल अवीव जा रही फ्लाईदुबई की फ्लाइट में ओमान के पायलट ने दूसरे पायलट पर चाकू से हमला कर दिया था। आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

सऊदी हतियों को क्यों नहीं हरा पा रहा, अमेरिकी इंटेलिजेंस और एडवांस हथियार भी नहीं काम आ रहे, अब तेल की कमाई में हिस्सा मांग रहे विद्रोही

रियाद। सऊदी अरब के पास दुनिया के सबसे आधुनिक हथियारों में शामिल लड़ाकू विमान और मिसाइल हैं। अमेरिका भी उसे हथियार और खुफिया जानकारी देकर मदद करता रहा है। इसके बावजूद सऊदी अरब यमन के हूती विद्रोहियों को हरा नहीं पाया। 2015 में शुरू हुई लड़ाई को 10 साल से ज्यादा हो चुके हैं, लेकिन हूती अब भी यमन के बड़े हिस्से पर काबिज हैं। वे सऊदी अरब के अंदर तक ड्रोन और मिसाइलों से हमले करने की क्षमता रखते हैं। हालात अब ऐसे हैं कि सऊदी अरब को अपनी सुरक्षा के लिए लगातार पैसे खर्च करने पड़े रहें हैं। वहीं, हूती भी छह हफ्तों के बजाय सऊदी के एयरपोर्ट और तेल रिफाइनरियों पर हमला कर रहे हैं। 2015 से

जारी है सऊदी और हूतियों की लड़ाई-यमन में हूतियों ने 2014 में राजधानी सना पर कब्जा कर



लिया था। इसके बाद 2015 में सऊदी अरब ने कई देशों के साथ मिलकर उनके खिलाफ सैन्य अभियान शुरू किया। सऊदी अरब चाहता था कि यमन की अंतरराष्ट्रीय मान्यता प्राप्त

सरकार दोबारा सत्ता में आए और हूतियों का कब्जा खत्म हो। इसके बाद कई साल तक यमन

लड़ाई का असर अब सऊदी अरब की सुरक्षा पर भी पड़ रहा है। अमेरिकी हथियार हूतियों के खिलाफ बेअसर क्यों? सऊदी अरब के पास आधुनिक लड़ाकू विमान, मिसाइलें और दुश्मन के हमलों को रोकने वाले एयर डिफेंस सिस्टम हैं।

अमेरिका उसे हथियारों के साथ खुफिया जानकारी और तकनीकी मदद भी देता रहा है। इसके बावजूद हूतियों के खिलाफ निर्णायक जीत नहीं मिल सकी। इसकी एक बड़ी वजह हमले और बचाव पर होने वाला खर्च है। हूती सस्ते ड्रोन और मिसाइलों का इस्तेमाल करते हैं। दूसरी ओर, इन हमलों को रोकने के लिए सऊदी अरब को कई बार महंगी इंटरसेप्टर मिसाइलें दागनी पड़ती हैं। आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

पाक में ट्रेन पटरी से उतरी, कराची से पेशावर जा रही थी-5 साल में 500 से ज्यादा रेल हादसे

इस्लामाबाद। पाक के पंजाब प्रांत में मंगलवार सुबह कराची से पेशावर जा रही रहमान बाबा

पाकिस्तान रेलवे और संबंधित अधिकारी ज्यादा जानकारी दे सकते हैं। पाकिस्तान में पहले भी



हुए कई बड़े रेल हादसे- पाकिस्तान में रेलवे की खराब हालत, पुराने ट्रैक और सिग्नल सिस्टम की समस्याओं के बीच कई बड़े रेल हादसे हो चुके हैं। शुरुआती रिपोर्ट वेड्स मुताबिक, ट्रेन का ट्रैक बदलने में देरी हादसे की वजह बनी थी। 28 फरवरी 2020: कराची से आ रही पाकिस्तान एक्सप्रेस एक बस से टकरा गई थी। हादसे में कम से कम 19 लोगों की मौत हुई और 30 से ज्यादा लोग घायल हुए। 7 जून 2021: दो यात्री ट्रेनें आपस में टकरा गई थीं। हादसे में कम से कम 31 लोगों की मौत हुई और 100 से ज्यादा लोग घायल हुए। पांच साल में 537 रेल हादसे- पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी एसोसिएटेड प्रेस ऑफ पाकिस्तान (एपीपी) की जून 2024 की रिपोर्ट के मुताबिक, देश में 2019 से 2023 के बीच कुल 537 रेल हादसे दर्ज किए गए। इनमें से 313 हादसों में लोगों की मौत हुई या उन्हें गंभीर चोट आई। रिपोर्ट के मुताबिक, 2019 में 159, 2020 में 145, 2021 में 87, 2022 में 62 और 2023 में 84 रेल हादसे दर्ज किए गए। अधिकारियों ने बताया था कि इन पांच सालों में पर सामने नहीं आई है। रैस्व्यू ऑपरेशन आगे बढ़ने के साथ

एस-400 पर सुलझा

में सामने आई तस्वीरों में हैंगर के अंदर सुरक्षित रखे गए विमान दिखे हैं। उनकी तस्वीरें लेने की तारीख पक्की नहीं है। यानी इन तस्वीरों से विमानों की मौजूदगी उड़ान भरने की क्षमता, सही जगह या किसी विमान में किए गए बड़े बदलाव के बारे में पक्के तौर पर पता नहीं चलता है। ये छह जेट तुर्की के सीरियल नंबर 18-0001 से 18-0006 से जुड़े हैं।

अमेरिकी में 'सड़' रहे तुर्की के 6 एफ-35ए फाइटर जेट, रूसी नहीं विवाद

अंकारा। तुर्की के लिए बनाए गए छह एफ-35ए लाइटनिंग 2 फाइटर जेट अमेरिका में स्टोर किए हुए हैं। विमानों का ट्रांसफर रुकने से यह एक रणनीतिक परीक्षा बन गई है कि क्या नाटो का सहयोग तुर्की के रूसी एस-400 एयर डिफेंस सिस्टम से जुड़ी पाबंदियों को पार कर सकता है। दरअसल तुर्की 2002 में ज्वाइंट स्ट्राइक फाइटर (एफ-35) प्रोग्राम में शामिल हुआ था और भुगतान

भी किया। तुर्की के रूस से एस-400 डिफेंस सिस्टम खरीदने के बाद अमेरिका ने 2019 में उसे इस प्रोजेक्ट से बाहर करते हुए CAAITSA कानून के तहत प्रतिबंध लगा दिए। इसके बाद से ये सवाल है कि तुर्की को अमेरिका से एफ-35 मिलेंगे या नहीं। डिफेंस सिक्योरिटी एशिया के मुताबिक, ये विमान ऐसी क्षमता वाले हैं, जिन्हें बनाने में

तुर्की ने मदद की थी लेकिन वह इन्हें तैनात नहीं कर सकता। उसकी नियोजित स्टील्थ फाइटर फोर्स एक समझौते पर निर्भर है, जिसमें अमेरिकी टेक्नोलॉजी की सुरक्षा, तुर्की की खरीद की आजादी और रूसी मिलिट्री इक्विपमेंट रखने के कानूनी नतीजों के बीच तालमेल बिठाना होगा। सामने आई हैं तस्वीरें- इस महीने, अक्टूबर की शुरुआत

ओडीओपी काष्ठ कला (वुड वर्क) प्रशिक्षण के लिए आवेदकों का साक्षात्कार 13 अक्टूबर को

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को उपायुक्त उद्योग परमहंस मौर्य ने बताया कि एक जनपद एक उत्पाद (ओडीओपी) कार्यक्रम के अंतर्गत जनपद के विशिष्ट उत्पाद के रूप में चिन्हित काष्ठ कला (वुड वर्क) से संबंधित सामान्य तकनीकी प्रशिक्षण तथा क्राफ्ट की बेसिक एवं एडवांस्ड ट्रेनिंग प्रदान की जानी है। यह योजना मा0 मुख्यमंत्री जी की प्राथमिकता वाली योजनाओं में शामिल है। योजना के तहत प्रशिक्षार्थियों को 10 दिवसीय निःशुल्क प्रशिक्षण प्रदान किए जाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है, जिसके

लिए पूर्व में ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए जा चुके हैं। उन्होंने बताया कि उक्त योजना के अंतर्गत प्राप्त आवेदनों के सापेक्ष आवेदकों का साक्षात्कार शासन द्वारा गठित समिति के माध्यम से 13 अक्टूबर 2026 को पूर्वाह्न 11:00 बजे कार्यालय उपायुक्त उद्योग, जिला उद्योग प्रोत्साहन तथा उद्यमिता विकास केन्द्र, रायबरेली में आयोजित किया जाएगा। उन्होंने सभी संबंधित आवेदकों को सूचित किया है कि वे अपने समस्त मूल प्रमाण-पत्रों के साथ निर्धारित तिथि, समय एवं स्थान पर साक्षात्कार हेतु अनिवार्य रूप से उपस्थित हों।

अन्तर्राष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर बालिकाओं पर आयोजित हुआ विधिक साक्षरता एवं जागरूकता शिविर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को मा0 30प्र0 राज्य विधिक सेवा

के सुरक्षित, शिक्षित एवं उज्ज्वल भविष्य के निर्माण का संदेश देना था। इस अवसर पर बाल विवाह



प्राधिकरण के एक्शन प्लान माह अक्टूबर में दिये गये निर्देश के अनुपालन व मा0 जनपद न्यायाधीश अभित कुमार सिंह के दिशा-निर्देशन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के मा0 सचिव देवानंदपुर, रायबरेली में एक विशेष विधिक जागरूकता एवं साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया। जिसके मुख्य अतिथि डिप्टी चीफ लीगल एंड डिफेंस काउंसिल जय सिंह यादव रहे। इस शिविर में उपस्थित छात्राओं को जय सिंह यादव द्वारा बताया गया कि आज के समय में बेटियाँ किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। शिक्षा हो, विज्ञान हो, खेल हो, रक्षा हो या प्रशासन बेटियाँ हर जगह अपना परचम लहरा रही हैं। उक्त कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बालिकाओं को उनके अधिकारों, शिक्षा, लैंगिक समानता एवं बाल विवाह जैसी सामाजिक कुुरीतियों के प्रति जागरूक करना तथा बालिकाओं

मुक्त भारत के निर्माण तथा बालिकाओं के अधिकारों की रक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने पर विशेष बल दिया गया। कार्यक्रम के माध्यम से बालिकाओं को यह संदेश दिया गया कि शिक्षा, समान अवसर एवं अधिकारों की सुरक्षा से ही एक सशक्त, समतामूलक एवं बाल विवाह मुक्त समाज का निर्माण संभव है। विद्यालय की प्रधानाचार्या सरोज सिंह द्वारा भी बच्चों के विधिक अधिकार के संबंध में विस्तृत जानकारी दी गयी। पराविधिक स्वयंसेवक पवन कुमार श्रीवास्तव द्वारा बताया गया कि हर साल 11 अक्टूबर को विश्व बालिका दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसकी शुरुआत दिसंबर 2011 में संयुक्त राष्ट्र महासभा के प्रस्ताव के बाद हुई थी और पहली बार 11 अक्टूबर 2012 को विश्व बालिका दिवस के रूप में मनाया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय की अध्यापिका शिववेता पोरवाल, पराविधिक स्वयंसेवक पवन कुमार श्रीवास्तव व मनोज कुमार प्रजापति उपस्थित रहे।

नगर पंचायत सलोन उप निर्वाचन हेतु सभी पोलिंग पार्टियाँ मतदान स्थलों पर सकुशल पहुंचीं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी (प0/न0) विनायक शुक्ला ने बताया कि नगर पंचायत सलोन के रिक अध्यक्ष पद पर उप निर्वाचन को कल दिनांक 13 अक्टूबर 2026 को निष्पक्ष, पारदर्शी एवं सकुशल सम्पन्न करने के लिए आज सर्वोदय विद्यापीठ इंटर कॉलेज, सलोन से सभी पोलिंग पार्टियों की रवानगी की गई। सभी पोलिंग पार्टियाँ सेक्टर मजिस्ट्रेट की निगरानी में सकुशल अपने-अपने मतदान स्थलों पर पहुंच गई हैं।

सोनभद्र में शिक्षा, स्वास्थ्य एवं मूलभूत सुविधाओं के विकास पर जोर, जिलाधिकारी ने कंपनियों के प्रतिनिधियों के साथ की बैठक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जनपद सोनभद्र में सीएसआर (कॉरपोरेट सोशल रस्पॉन्सिबिलिटी) मद से शिक्षा, स्वास्थ्य एवं अन्य विकास कार्यों को प्रभावी ढंग से संचालित करने के उद्देश्य से जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट स्थित जनसुनवाई कक्ष में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से विभिन्न कंपनियों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने कंपनियों के प्रतिनिधियों को निर्देशित करते हुए कहा कि जनपद में सीएसआर मद से कराए जाने वाले विकास कार्यों की कार्ययोजनाओं का समय से अनुमोदन सुनिश्चित कराया जाए, ताकि प्रस्तावित कार्यों को समयबद्ध तरीके से धरातल पर उतारा जा सके। उन्होंने कहा कि सीएसआर के माध्यम से जनपद में शिक्षा, स्वास्थ्य, आंगनबाड़ी केंद्रों तथा अन्य आवश्यक क्षेत्रों में मूलभूत सुविधाओं के विकास एवं विस्तार को दिशा में प्रभावी कार्य किया जाए। जिलाधिकारी ने कहा कि विकास कार्यों की योजना तैयार करते समय जनपद की आवश्यकताओं एवं प्राथमिकताओं

का विशेष ध्यान रखा जाए, जिससे जरूरतमंद क्षेत्रों में आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकें। विद्यालयों में शैक्षिक सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण, स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार तथा आंगनबाड़ी केंद्रों पर आवश्यकताओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए कंपनियां समन्वय के साथ कार्य करें। उन्होंने कहा कि सीएसआर के अंतर्गत संचालित होने वाले विकास कार्य जनपद के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इसलिए सभी संबंधित कंपनियां आपसी समन्वय स्थापित करते हुए जनपद की आवश्यकताओं का अनु रूप कार्ययोजनाएं तैयार करें तथा उनके प्रभावी क्रियान्वयन की दिशा में आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करें। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी, उपायुक्त उद्योग विनोद कुमार चौधरी, उप जिलाधिकारी मुख्यालय आकांक्षा गौतम सहित विभिन्न कंपनियों के प्रतिनिधि वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से उपस्थित रहे।

निजी खेत, मकान व परिसरों में आंधी-तूफान अथवा प्राकृतिक कारणों से गिरे पेड़ों की सूचना वन विभाग को दें नागरिक: प्रखर मिश्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को प्रभागीय निदेशक, सामाजिक वानिकी प्रभाग, रायबरेली प्रखर मिश्र ने बताया कि विगत दिनों हुई अत्यधिक वर्षा, आंधी एवं तूफान के कारण जनपद के विभिन्न स्थानों पर पेड़ों के गिरने अथवा क्षतिग्रस्त होने की स्थिति उत्पन्न हुई है। उन्होंने जनपद के समस्त नागरिकों से अपील की है कि यदि उनके खेत, मकान, परिसर अथवा अन्य निजी संपत्ति में कोई पेड़ गिर गया है, टूट गया है या गिरने की स्थिति में है, तो इसकी सूचना तत्काल निकटतम वन विभाग कार्यालय अथवा संबंधित वन क्षेत्राधिकारी को दें। नागरिक संबंधित वन क्षेत्राधिकारी के माध्यम से प्रभागीय निदेशक, सामाजिक वानिकी प्रभाग, रायबरेली कार्यालय को आवेदन भेज सकते हैं अथवा सीधे कार्यालय में आवेदन प्रस्तुत कर सकते हैं। ऐसे प्रकरणों का नियमानुसार प्राथमिकता के आधार पर निस्तारण किया जाएगा। उन्होंने बताया है कि वन विभाग से संपर्क के लिए रायबरेली रेंज के क्षेत्रीय वन अधिकारी धर्मेन्द्र वृ्मवार कनौजिया के मोबाइल नंबर 7839434682, सलोन रेंज के क्षेत्रीय वन अधिकारी श्याम सुन्दर त्रिपाठी वें नंबर 7839434761, डलमऊ रेंज के

क्षेत्रीय वन अधिकारी रवि शंकर के नंबर 7839434683, बछरावां रेंज के क्षेत्रीय वन अधिकारी विष्णुम जीत वें नंबर 7839434684 तथा लालगंज रेंज के क्षेत्रीय वन अधिकारी नीरज जोशी के नंबर 7839434685 पर संपर्क किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त प्रभागीय निदेशक, सामाजिक वानिकी प्रभाग, रायबरेली कार्यालय के सी यूजी मोबाइल नंबर 7839435110 एवं 7839435303 पर भी सूचना दी जा सकती है। प्रभागीय निदेशक ने बताया कि यदि किसी पेड़ से तत्काल जान-माल अथवा संपत्ति को खतरा उत्पन्न हो रहा है, तो सर्वप्रथम नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित की जाए। आवश्यकतानुसार आपात स्थिति में पेड़ को काटकर हटया जा सकता है तथा उनकी लकड़ी को उसी परिसर में सुरक्षित स्थान पर रखा जा सकता है, जिससे दुर्घटना अथवा अतिरिक्त क्षति को रोका जा सके। हालांकि, लकड़ी को परिसर से बाहर ले जाने, परिवहन करने अथवा अन्यत्र उपयोग एवं निस्तारण करने से पहले वन विभाग से नियमानुसार आवश्यक अनुमति अथवा अभिवहन पास प्राप्त करना अनिवार्य होगा। उन्होंने नागरिकों को विशेष रूप से सूचित किया है कि उत्तर प्रदेश

शासन द्वारा निजी भूमि पर स्थित 29 वृक्ष प्रजातियों को प्रतिबंधित श्रेणी में रखा गया है। इनमें आम, नीम, साल, महुआ, बीजासाल, पीपल, बरगद, गूलर, पाकड़, अर्जुन, पलाश, बेल, चिरौजी, खिरनी, कैथा, इमली, जामुन, असना, कुसुम, रीठा, भिलावा, तून, सलई, हल्दी, बाकली/करघई, धौ, खैर, शीशम एवं सागौन शामिल हैं। इन प्रजातियों के वृक्षों के पतन एवं परिवहन पर लागू विधिक प्रावधानों के अनुसार प्रतिबंध हैं। सक्षम प्राधिकारी की अनुमति के बिना इन वृक्षों की कटाई अथवा लकड़ी का परिवहन न किया जाए। प्रभागीय निदेशक ने नागरिकों से अपील की है कि प्राकृतिक आपदा के कारण गिरे अथवा क्षतिग्रस्त पेड़ों को हटाने समय किसी अन्य जीवित एवं खड़े पेड़ का अनधिकृत पतन न करें। गिरे हुए पेड़ों की आड़ में अन्य पेड़ों को काटना अथवा बिना अनुमति लकड़ी का परिवहन करना विधि-विरुद्ध हो सकता है, जिसके लिए नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। वन विभाग द्वारा संबंधित रेंज अधिकारियों के माध्यम से त्वरित समन्वय की व्यवस्था की जा रही है। किसी भी समस्या, खतरे अथवा अनुमति संबंधी जानकारी के लिए नागरिक संबंधित वन क्षेत्राधिकारी कार्यालय से संपर्क करें।

डीएम की अध्यक्षता में बेसिक शिक्षा विभाग की जिला स्तरीय टास्क फोर्स की बैठक सम्पन्न, निपुण लक्ष्य, सीएम मॉडल स्कूलों के निर्माण, विद्युत संयोजन एवं निर्माणाधीन परियोजनाओं की डीएम ने की समीक्षा निर्माण कार्यों को समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करने तथा विद्यालयों में आवश्यक सुविधाएं सुनिश्चित करने के दिष्ट निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में बेसिक शिक्षा विभाग की जिला स्तरीय टास्क फोर्स



की बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जनपद के परिषदीय विद्यालयों में शैक्षिक गुणवत्ता में सुधार, निर्धारित निपुण लक्ष्य की प्राप्ति, विद्यार्थियों को मिलने वाली सुविधाओं के डीबीटी के माध्यम से भुगतान की स्थिति तथा विद्यालयों में आधारभूत सुविधाओं के विकास से संबंधित विभिन्न बिंदुओं की विस्तृत समीक्षा की गई। बैठक में जिलाधिकारी ने निपुण लक्ष्य की प्राप्ति की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि विद्यालयों में शिक्षण कार्य की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान दिया जाए तथा निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रभावी कार्ययोजना बनाकर कार्य किया जाए। उन्होंने डीबीटी की स्थिति की समीक्षा करते हुए पात्र विद्यार्थियों को शासन की

निर्माणाधीन सीएम मॉडल स्कूलों की प्राप्ति की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि निर्माण कार्यों को निर्धारित समयसीमा के अंतर्गत गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण कराया जाए। विद्यालयों में विद्युत संयोजन उपलब्ध कराने, हाईड्रेशन विद्युत लाइनों की शिफ्टिंग तथा निर्माणाधीन परियोजनाओं को संबंधित विभागों द्वारा हंडओवर लिए जाने की स्थिति की समीक्षा करते हुए उन्होंने आवश्यक कार्रवाही को समय से सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, ताकि विद्यालयों का संचालन सुचारु रूप से हो सके और विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षिक वातावरण उपलब्ध कराया जा सके। बैठक में विद्यालयों की बांडूवाल निर्माण की स्थिति की समीक्षा करते हुए

व्यवस्थाओं की भी समीक्षा की तथा संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि विद्यालयों में उपलब्ध सुविधाओं का प्रभावी उपयोग सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि शिक्षा व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए सभी संबंधित विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें तथा समीक्षा बैठक में दिए गए निर्देशों का समयबद्ध अनुपालन सुनिश्चित करें। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, परियोजना निदेशक डीआरडीए मुनेश चन्द्र, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, जिला विद्यालय निरीक्षक जिला विद्यालय निरीक्षक सुन्दर कुमार सिंह, जिला पंचायत राज अधिकारी विनय सिंह, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेंद्र कुमार सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

सुबह करीब साढ़े छह बजे उठता दिखाई दिया धुँए का गुबार, दमकल विभाग ने कड़ी मशक्कत के बाद आग पर पाया काबू

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नैनी/प्रयागराज। नैनी औद्योगिक क्षेत्र स्थित नारायण इंडस्ट्रीज में



सोमवार, 12 अक्टूबर 2026 की सुबह भीषण आग लगने से कारखाने में लगी मशीनों और गोदाम में रखे माल के जलने की

जानकारी के अनुसार, जी-11/12, औद्योगिक क्षेत्र, नैनी स्थित नारायण इंडस्ट्रीज में सुबह लगभग 6:30 बजे एक कर्मचारी

ने बाहर निकलकर देखा कि आग से उठता धुँए का घना गुबार ऊपर की ओर फैल रहा है। कर्मचारी ने तत्काल मिल वें अन्य कर्मचारियों, आसपास के लोगों और अग्निशमन विभाग को सूचना दी। सूचना मिलने के बाद आग बुझाने के प्रयास शुरू किए गए। कारखाने में लगे पानी के संयंत्रों की मदद से आग पर काबू पाने का प्रयास किया गया, लेकिन आग की लपटें इतनी विकराल थीं कि देखते ही देखते मशीनों और पूरे गोदाम में फैल गई। इसके चलते गोदाम में रखा माल और मशीनें आग की चपेट में आकर जल गए। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए अग्निशमन विभाग की टीम को मौके पर बुलाया गया। दमकल कर्मियों ने कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। घटना में हुए कुल नुकसान का आकलन तथा आग लगने के कारणों की आधिकारिक जानकारी फिलहाल उपलब्ध नहीं है।

गुरु गोविन्द सिंह राष्ट्रीय एकता पुरस्कार के लिए 15 अक्टूबर तक उपलब्ध करें प्रस्ताव/आवेदन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने बताया है कि शासन द्वारा वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए गुरु गोविन्द सिंह राष्ट्रीय एकता पुरस्कार दिये जाने हेतु जनपद के पात्र व्यक्तियों के आवेदन/प्रस्ताव 15 अक्टूबर 2026 तक चार प्रतियों में उपलब्ध कराने के निर्देश दिये गये हैं। शासन द्वारा पूर्व में परिचालित किये गये मार्गदर्शी सिद्धान्त के अनुसार पुरस्कार प्राप्त करने की अर्हता निर्धारित की गई है जिसमें भारत का मूल नागरिक हो। उत्तर प्रदेश राज्य की सीमा के भीतर पुरस्कार पर विचार किये जाने के वर्ष में सामान्यतया निवास करता रहा हो। मानवाधिकार, सामाजिक न्याय व राष्ट्रीय

एकीकरण के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान रहा हो। गुरु गोविन्द सिंह राष्ट्रीय एकता पुरस्कार योजना के अधीन पूर्व में इस राज्य सरकार द्वारा पुरस्कृत न दिया जा चुका हो। उन्होंने कहा कि प्रदेश में निवासरत व्यक्तियों में से कोई एक व्यक्ति, जिसने मानवाधिकारों की रक्षा, सामाजिक न्याय एवं राष्ट्रीय एकीकरण क्षेत्र में सर्वोत्कृष्ट कार्य किया हो तथा इस हेतु पूर्णतः समर्पित रहे हो, को सार्वजनिक रूप से सम्मानित करने के उद्देश्य से प्रदेश सरकार द्वारा गुरु गोविन्द सिंह जी के जन्म दिवस पर गुरु गोविन्द सिंह राष्ट्रीय एकता पुरस्कार प्रदान किया जाता है जिसके अन्तर्गत चयनित व्यक्ति को एक लाख रुपये का नगद पुरस्कार तथा

प्रशस्ति-पत्र दिये जाने की व्यवस्था है। जिलाधिकारी व पुलिस अधीक्षक की संयुक्त आख्या में व्यापक जांच कर तथ्यात्मक विवरण अभिलेखीय साक्ष्यों सहित यह भी प्रमाण-पत्र अंकित किया जाये कि उनके विरुद्ध कोई अपराधिक मामला प्रचलित/लंबित नहीं है और किसी भी अपराधिक मामले में किसी न्यायालय द्वारा उन्हें दण्डित नहीं किया गया है। महत्वपूर्ण कार्य आदि अभिलेखीय साक्ष्यों को 15 अक्टूबर 2026 के पूर्व चार प्रतियों में उपलब्ध कराये। गुरु गोविन्द सिंह राष्ट्रीय एकता पुरस्कार हेतु पात्र महानुभावों के नामांकन तत्काल निर्धारित प्रारूप में सम्बन्धित जिला सूचना कार्यालय रायबरेली को उपलब्ध करवा दी जाये।

विधान परिषद के स्नातक एवं शिक्षक निर्वाचन-2026 के दृष्टिगत मतदान कार्मिकों का प्रथम प्रशिक्षण सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन

की लापरवाही न बरती जाए तथा निर्वाचन की शुचिता एवं पारदर्शिता बनाए रखने के लिए

निर्देशों के अनुरूप निष्पक्ष एवं पारदर्शी मतदान सुनिश्चित कराने में अपनी महत्वपूर्ण



अधिकारी सरनीत कौर ब्रोका की अध्यक्षता में उत्तर प्रदेश विधान परिषद के स्नातक एवं शिक्षक निर्वाचन क्षेत्रों के द्विवार्षिक निर्वाचन-2026 को सकुशल, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न कराने के उद्देश्य से राणा बेनी माधव ऑडिटोरियम, रायबरेली में निर्वाचन कार्य में लगाए गए पीठासीन अधिकारियों सहित समस्त मतदान कार्मिकों एवं माइक्रो ऑब्जर्वरों का प्रथम प्रशिक्षण आयोजित किया गया। प्रशिक्षण के दौरान जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने सभी संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को निर्देशित किया कि वे निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों का भली-भाँति अध्ययन कर लें तथा निर्वाचन प्रक्रिया से संबंधित अपने दायित्वों एवं कर्तव्यों का पूर्ण निष्ठा, निष्पक्षता एवं जिम्मेदारी के साथ निर्वहन सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि निर्वाचन कार्य में किसी भी प्रकार

सभी आवश्यक सावधानियों का पालन किया जाए। प्रशिक्षण के दौरान प्राचार्य, क्षेत्रीय ग्राम्य विकास संस्थान अनूप कुमार द्वारा पीठासीन अधिकारियों एवं मतदान अधिकारी प्रथम को मतदान प्रक्रिया, मतदान सामग्री के उपयोग, मतदान केन्द्र पर आवश्यक व्यवस्थाओं, निर्वाचन संबंधी प्रपत्रों को तैयार करने, मतदान के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों तथा मतदान समाप्ति के उपरांत निर्वाचन सामग्री को सुरक्षित रूप से जमा कराने सहित विभिन्न महत्वपूर्ण बिंदुओं के संबंध में विस्तृत प्रशिक्षण प्रदान किया गया। प्रशिक्षण के दौरान कार्मिकों की शंकाओं एवं जिज्ञासाओं का समाधान भी किया गया। जिलाधिकारी ने कहा कि माइक्रो ऑब्जर्वरों को उनके दायित्वों एवं कार्यों के संबंध में जानकारी देते हुए निर्देशित किया गया कि वे मतदान प्रक्रिया पर सतर्क दृष्टि रखें तथा निर्वाचन आयोग के

भूमिका का निर्वहन करें। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि निर्वाचन जैसे महत्वपूर्ण कार्य में सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों की जिम्मेदारी अत्यंत महत्वपूर्ण है। सभी संबंधित अधिकारी आपसी समन्वय स्थापित करते हुए अपने दायित्वों का निर्वहन पूरी निष्ठा एवं जिम्मेदारी के साथ करें, ताकि विधान परिषद के स्नातक एवं शिक्षक निर्वाचन क्षेत्रों का द्विवार्षिक निर्वाचन-2026 सकुशल, निष्पक्ष एवं व्यवस्थित ढंग से सम्पन्न कराया जा सके। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, जिला विकास अधिकारी वर्षा सिंह, जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, जिला समाज कल्याण अधिकारी आर०बी० सिंह सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

अमरपाटन के जिन्ना में भारतीय एग्रो पर किसानों की परेशानी, खाद की कीमतों को लेकर उठे सवाल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) अमरपाटन।सोमवार का ग्राम पंचायत झिन्ना स्थित भारतीय एग्रो में खाद लेने पहुंचे किसानों को कथित तौर पर भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा। किसानों ने खाद वितरण में देरी और निर्धारित कीमतों से अधिक राशि मांगे जाने को लेकर नाराजगी जताई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार, लगभग 70 से 80 किलोमीटर दूर से किसान अपनी खाद की बुकिंग के आधार पर भारतीय एग्रो झिन्ना पहुंचे थे। किसानों का आरोप है कि उन्हें दोपहर 1 बजे से इंतजार में बैठाए रखा गया, जिससे उनका पूरा दिन बर्बाद हो गया। दूर-दराज से आए किसानों को समय पर खाद नहीं

मिलने से उनकी परेशानी और बढ़ गई। खाद की कीमतों को लेकर किसानों ने उठाए सवाल-किसानों के अनुसार, डीएपी 18-46 खाद के लिए ₹1,450 प्रति बोरी तथा यूरिया के लिए ₹300 मांगे जाने की बात सामने आई है। किसानों का कहना है कि डीएपी की कीमत ₹1,350 और यूरिया की कीमत ₹266 प्रति बोरी होने की जानकारी उन्हें है। हालांकि, इन कीमतों और संबंधित खाद की श्रेणी की आधिकारिक पुष्टि आवश्यक है। किसानों का यह भी आरोप है कि संबंधित डीलर अधिकारियों से बात करने के लिए तैयार नहीं था। यदि किसानों के आरोप सही पाए जाते हैं, तो खाद वितरण में लापरवाही और निर्धारित

दरों से अधिक कीमत वसूलने के मामले में जांच की आवश्यकता है। संबंधित अधिकारियों से कार्रवाई की मांग-किसानों ने संबंधित कृषि विभाग के अधिकारियों एवं जिला प्रशासन से मामले की निष्पक्ष जांच कर उचित कार्रवाई करने की मांग की है।

साथ ही, खाद की निर्धारित कीमतों पर बिक्री सुनिश्चित करने और दूर-दराज से आने वाले किसानों को आवश्यक रूप से परेशान न किए जाने की मांग उठाई है। अब सवाल यह है कि किसानों की इस परेशानी पर संबंधित विभाग कब संज्ञान लेगा और भारतीय एग्रो जिन्ना में खाद वितरण व्यवस्था की जांच कब होगी?

पंचम चरण प्रवेश सूचना सत्र-2026-2027

प्रदेश में स्थित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में चतुर्थ चरण प्रवेश प्रक्रिया के उपरान्त परिणामी रिक्त सीटों के सापेक्ष पूर्व पंजीकृत राजकीय संस्थान के अभ्यर्थियों से नवीन विकल्प पंजीकृत कराने तथा राजकीय संस्थानों हेतु नवीन आवेदकों से ऑनलाइन आवेदन दिनांक-11.10.2026 तक आमंत्रित किये गये थे। ऐसे समस्त गैर चयनित अभ्यर्थियों (प्रवेश प्रक्रिया में पूर्व में पंजीकृत एवं नवीन ऑनलाइन आवेदनकर्ता) की शैक्षिक अर्हता के अनुसार मेरिट के क्रम में सूची सम्बन्धित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान को उपलब्ध करा दी गयी है। राजकीय संस्थान के अचयनित व अप्रवेशित सभी पंजीकृत अभ्यर्थियों की सूची उन्हे लॉगिन में उपलब्ध होगी, जिसके अनुसार वे नियमानुसार प्रवेश पूर्ण करें। 1. राजकीय संस्थानों में जनपद स्तरीय चयन के लिए अभ्यर्थी स्थायी (गृह जनपद) व अस्थायी पते से सम्बन्धित चरण में राजकीय संस्थानों हेतु रिक्त सीटों पर चयन/प्रवेश जनपद स्तर

अभ्यर्थियों को वेबसाइट <http://www.scvtup.in> पर 'पंचम चरण के लिए रैंक पर क्लिक करने पर दो विकल्प पूर्व पंजीकृत अभ्यर्थी की रैंक एवं नवीन आवेदनकर्ता की रैंक प्राप्त होंगे, अभ्यर्थी को उक्त विकल्पों में से अपने ऑनलाइन आवेदन की स्थिति के अनुसार पंजीकरण संख्या एवं जन्मतिथि की प्रविष्टि करने पर उसकी रैंक प्रदर्शित होगी जिसका प्रिन्ट आउट प्राप्त कर उसकी हस्ताक्षरित प्रति जनपद के किसी राजकीय संस्थान विशेषकर नोडल राजकीय संस्थान में दिनांक: 13.10.2026 से दिनांक: 15.10.2026 तक जमा किया जायेगा। 3. राजकीय संस्थानों में प्रथमतः (पूर्व पंजीकृत) गैर चयनित अभ्यर्थियों को सीट आवंटन की कार्यवाही पूर्ण की जायेगी तदोपरान्त उपलब्ध रिक्त सीटों के सापेक्ष (नवीन ऑनलाइन आवेदनकर्ता) की मेरिट सूची से व्यवस्था आवंटन की कार्यवाही पूर्ण की जायेगी। 4. निर्धारित प्रवेश प्रक्रिया-2026 के अनुसार पंचम चरण में राजकीय संस्थानों हेतु रिक्त सीटों पर चयन/प्रवेश जनपद स्तर

पर शासनादेश संख्या: 133/2026/1/1348386/2026/89-1001 (099)/59/2019 दिनांक: 01.06.2026 में गठित समिति द्वारा दिनांक: 16-10-2026 तक पूर्ण किया जायेगा।

उक्त समिति द्वारा अनुमोदित आवंटित सूची संस्थान के सूचना पत्र पर प्रदर्शित करते हुए उक्त आशय की निःशुल्क प्रेस विज्ञापित स्थानीय लोकप्रिय दैनिक समाचार पत्रों में प्रकाशित करायी जायेगी। 5. राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के प्रधानाचार्य अभ्यर्थी द्वारा ऑनलाइन आवेदन में दी गयी सूचना के अनुसार उसके समस्त प्रमाण-पत्रों यथा शैक्षिक योग्यता, जाति प्रमाण-पत्र आदि से जांचोपरान्त सही पाये जाने की दशा में ही प्रवेश अनुम्य किया जाना सुनिश्चित करें। 6. राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में प्रवेशित अभ्यर्थियों का डाटा दिनांक: 17.10.2026 रात्रि 12:00 बजे तक एस0सी0बी0टी0 पोर्टल पर उपलब्ध एवं सत्यापित कर सुरक्षित किया जाना सुनिश्चित करें।

सपाइयों ने समाजवादी पुरोधा डॉ राम मनोहर लोहिया की पुण्यतिथि मनाई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सोमवार को समाजवादी पुरोधा डॉक्टर राम मनोहर लोहिया की 59 वीं पुण्यतिथि समाजवादी

तक देश पूर्ण विकास नहीं कर सकेगा। डॉ लोहिया समान शिक्षा व्यवस्था के भी प्रबल हिमायती थे। हम सभी उनके बताए मार्ग



पार्टी के कार्यकर्ताओं द्वारा सेक्टर-102 स्थित भंगेल में मनाई गई। सपा नोएडा महानगर के पूर्व महासचिव एवं प्रवक्ता राघवेंद्र दुबे एवं महानगर उपाध्यक्ष मनोज गोयल ने सपा कार्यकर्ताओं के साथ लोहिया जी के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उनको याद किया। इस अवसर पर विचार गोष्ठी का भी आयोजन किया गया जिसमें वक्ताओं ने उनके व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर बोलते हुए पूर्व महासचिव एवं प्रवक्ता राघवेंद्र दुबे ने कहा कि डॉ लोहिया राजनीतिक शुचिता के हमेशा पक्षधर रहे। उनका कहना था कि जल महंगा गरीबी और अमीरी के बीच की खाई को पाटा नहीं जायेगा तब

पर चलकर समाजवाद की परिकल्पना को साकार कर सकते हैं। इस अवसर पर सपा महानगर उपाध्यक्ष मनोज गोयल ने कहा कि लोहिया जी भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के निर्भीक सेनानी और समाजवादी विचारधारा के प्रमुख स्तंभ थे। उन्होंने सप्तक्रांति का सिद्धांत दिया जिसमें सामाजिक समानता और और न्याय पर जोर दिया गया। उनके विचार आज भी युवा पीढ़ी को प्रेरित करते हैं। इस अवसर पर अरविंद गर्ग, रामकिशन मित्तल, सौरभ जिंदल, राजीव गुप्ता, सुबोध गोयल, कृष्णकांत, आयुष गर्ग, प्रमोद सिंह, मोहित, प्रशांत गोयल, रेशमपाल सिंह सहित तमाम लोग मौजूद रहे।

सामाजिक कार्यकर्ता मुकेश शर्मा और भाजपा नोएडा महानगर के अध्यक्ष महेश चौहान ने किया दूसरे दिन की रामलीला का पूजा अर्चना के साथ शुभारंभ

राम की लीला से प्रत्येक व्यक्ति को सीख लेनी चाहिए: मुकेश शर्मा
(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। श्री राम लखन धार्मिक लीला कमेटी सेक्टर 46 नोएडा द्वारा 10 वर्षों से शुरू की गई रामलीला के दूसरे दिन यानी सोमवार को वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता मुकेश शर्मा और भाजपा के नोएडा महानगर के अध्यक्ष महेश चौहान द्वारा पूजा अर्चना के बाद रामलीला का शुभारंभ कराया गया। सोमवार को रामलीला ग्राउंड पहुंचकर मुख्य अतिथि मुकेश शर्मा वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता ने कहा कि राम की लीला से प्रत्येक व्यक्ति को सीख लेकर हमेशा सच्चाई के मार्ग पर चलना चाहिए ,भगवान रामचंद्र ने सच्चाई के मार्ग पर चलकर विजय प्राप्त की थी। इस अवसर पर भाजपा के नोएडा महानगर के अध्यक्ष महेश चौहान ने कहा कि रामलीला में कई ऐसे प्रसंग हैं, जो लोगों को कुछ ना कुछ सीख देने का काम करते हैं। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को रामलीला देखकर रामलीला के मार्ग पर चलना चाहिए। इस अवसर पर आए हुए अतिथियों का रामलीला आयोजन समिति के अध्यक्ष विपिन अग्रवाल और महासचिव गिरंज अग्रवाल और उनकी टीम ने स्वागत किया। इस अवसर पर अमित गुप्ता राष्ट्रीय अध्यक्ष, राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन भी मौजूद थे।वही अति विशिष्ट अतिथि के रूप में डॉ वीके गुप्ता, दीपक अग्रवाल, डिप्टी एसपी, सुदेश गुप्ता, राजीव गुप्ता के अलावा विशिष्ट अतिथि के रूप में अमित त्यागी महामंत्री भाजपा, ओमवीर अवाना, चंदगी रामयादव, अरुण चौहान संजीव कुमार सिंह आदि मौजूद थे। इस अवसर पर दूसरे दिन की रामलीला का शुभारंभ करते हुए कृष्णा स्वामी ने गणेश पूजन के बाद, राजा दशरथ दरबार एवं विश्वामित्र जी का आगमन और राम लक्ष्मण को लेकर वाटिका में जाना तथा गुरु देव विश्व मित्र के आदेश अनुसार राम लक्ष्मण द्वारा ताड़का का संहार करना मारिच को समुद्र में फेंक देना ,और खड्गदूषण वध के अलावा अहिल्या का उद्धार ,महाराजा जनक द्वारा विश्वामित्र जी का सम्मान करना, राम लक्ष्मण को जनकपुरी में घूमने और पुष्प वाटिका में सीता माता जी से राम की भीेंट आदि लीला का मंचन किया गया। इस अवसर पर आए हुए अतिथि और रामलीला मंचन देखने आए भक्तों

नवरात्रि पर्व पर कलेक्टर और पुलिस अधीक्षक के नेतृत्व में भीड़ प्रबंधन और सुरक्षा व्यवस्था सराहनीय -आईजी राजपूत आईजी राजपूत एवं डीआईजी चौहान ने मां शारदा मंदिर में श्रद्धालुओं की सुविधाओं और सुरक्षा व्यवस्थाओं का किया निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। सोमवार को नवरात्रि पर्व के अवसर पर विश्वप्रसिद्ध मां शारदा माता मंदिर में दर्शन के लिए पहुंच रहे श्रद्धालुओं की सुरक्षा, सुविधा एवं सुगम आवागमन सुनिश्चित

सुरक्षा व्यवस्था को बेहतर बताया। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक अवधेश प्रताप सिंह ने पुलिस की तैनाती योजना (डिप्लॉयमेंट प्लान), प्रवेश एवं निकास मार्गों, श्रद्धालुओं के आवागमन तथा भीड़ प्रबंधन के

निरीक्षण करते हुए सराहना कि नवरात्रि मेले के दौरान श्रद्धालुओं का आवागमन सुचारु रूप से जारी है। प्रवेश एवं निकास मार्गों पर विशेष निगरानी रख, भीड़ प्रबंधन की व्यवस्था प्रभावी ढंग से संचालित हो रही है जिससे श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा का सामना नहीं करना पड़ रहा। उन्होंने यह भी सुनिश्चित करने पर जोर दिया कि किसी भी आपातकालीन परिस्थिति में पुलिस एवं संबंधित विभागों के अधिकारी समन्वय कर कार्रवाई करें। इसके लिए सभी निर्धारित सुरक्षा पॉइंट्स पर सतत निगरानी, चेकिंग और आपसी समन्वय बनाए रखें। श्रद्धालुओं की सुरक्षा एवं सुगम दर्शन प्रशासन की प्राथमिकता:- नवरात्रि पर्व के दौरान मां शारदा माता मंदिर में बड़ी संख्या में पहुंचने वाले श्रद्धालुओं की सुरक्षा, सुविधा एवं सुगम दर्शन को ध्यान में रखते हुए प्रशासन और पुलिस द्वारा भीड़ प्रबंधन, सुरक्षा निगरानी



करने के लिए कलेक्टर श्रीमती बिदिशा मुखर्जी और पुलिस

लिफ तैयार किए गए रोडमैप का अवलोकन किया। उन्होंने विभिन्न

पुलिस तैनाती, प्रवेश-निकास मार्ग एवं भीड़ प्रबंधन,आपदा प्रबंधन की व्यवस्था का लिया जायजा

अधीक्षक अवधेश प्रताप सिंह के नेतृत्व में की गई जिला प्रशासन एवं पुलिस की व्यवस्थाओं का आईजी गौरव राजपूत एवं डीआईजी हेमंत चौहान ने निरीक्षण किया। उन्होंने नवरात्रि मेले के दौरान श्रद्धालुओं के लिए की गई व्यवस्थाओं की सराहना करते हुए भीड़ प्रबंधन एवं

निर्धारित पॉइंट्स पर सुरक्षा व्यवस्था एवं चेकिंग का जायजा लेते हुए व्यवस्थाओं की जानकारी प्राप्त की। आपातकालीन परिस्थितियों से निपटने के लिए त्वरित कार्रवाई पर विशेष ध्यान:- आईजी राजपूत एवं डीआईजी चौहान ने सुरक्षा व्यवस्था का

तथा आवागमन व्यवस्था पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। निरीक्षण के दौरान व्यवस्थाओं की प्रभावशीलता का आकलन किया गया, ताकि नवरात्रि मेले में श्रद्धालुओं को सुरक्षित एवं सुविधाजनक वातावरण उपलब्ध कराया जा सके।

रामलीला के दूसरे दिन राम जन्म व भजन जेमिंग कार्यक्रम से अयोध्या में खुशी की लहर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सोमवार को श्रीराम मित्र मण्डल द्वारा सेक्टर-62 के रामलीला मैदान में आयोजित रामलीला मंचन के दूसरे दिन मुख्य अतिथि देवदत्त शर्मा (पूर्व चेयरमैन, नोएडा प्राधिकरण), श्रीमती शालिनी सिंह (अध्यक्ष, एनसीएफ), इंदुप्रकाश सिंह (ओएसडी, नोएडा प्राधिकरण), सत्यनारायण गोयल, राकेश शर्मा, नीरज शर्मा (आर. डब्ल्यू. ए., सेक्टर 55), यू. के. शर्मा (जे.ई., नोएडा),एडवोकेट राजीव त्यागी (बीजेपी), डॉक्टर वी. के. गुप्ता (सुमित्रा अस्पताल) ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर लीला का शुभारंभ किया। श्रीराम मित्र मंडल नोएडा रामलीला समिति के अध्यक्ष धर्मपाल गोयल एवं महासचिव मृना कुमार शर्मा द्वारा मुख्य अतिथियों को स्मृति चिन्ह प्रदान कर और अंगवस्त्र ओढ़ाकर स्वागत किया गया। प्रथम दृश्य में रावण और अन्य राक्षसों के अत्याचार से कराह रही पृथ्वी को अत्याचार मुक्त करने के हेतु देवतागण भगवान विष्णु से अवतार लेने की प्रार्थना करते हैं। राजा दशरथ के संतान न होने के कारण अपने कुलगुरु वशिष्ठ जी के पास जाना, वशिष्ठ जी द्वारा श्रृंगी ऋषि द्वारा शुभ पुत्र कामेष्ठि यज्ञ करवाना। यज्ञ कुंड से अग्नि देवता का प्रकट होकर खीर प्रदान करना। राजा दशरथ द्वारा तीनों रानियों कौशल्या, कैकेई और सुमित्रा को

खीर प्रदान करना और खीर खाकर तीनों रानियों का गर्भवती होने की लीला हुई। भगवान राम के साथ तीनों भाईयों के जन्म लेते ही राजा दशरथ और रानी कौशल्या बड़े ही उत्साहित थे। अयोध्या में चारों ओर बधाई गान गाए गए। कौशल्या जायों लल्ला, अवध में मचो हल्ला, अवध में जनमे रघुराई, कौशल्या रानी दे दो बधाई। राम जन्म के बाद गायक गगन राठौर जी व उनकी मंडली द्वारा भजन जेमिंग का कार्यक्रम किया गया। सभी आयु वर्ग के श्रद्धालु उनके मनमोहक भजनों व भक्ति स्वरों में लीन हो गए। बाल स्वरूप भगवान राम से मिलने भगवान शिव जी योगी का भेष बनाकर आते हैं और इसके बाद चारों भाईयों का नाम करण गुरु वशिष्ठ द्वारा किया जाता है। तत्पश्चात भगवान राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न गुरु वशिष्ठ के आश्रम में शिक्षा दीक्षा के प्रस्थान करते हैं। भगवान राम की बाल लीला का मंचन देख दर्शक मंत्र मुग्ध हो जाते हैं। अगले दृश्य में विश्वामित्र का राजा दशरथ के दरबार में आगमन होता है और वह अपने यज्ञ की राक्षशों से रक्षा के लिए श्री राम और लक्ष्मण जी को साथ ले जाने के लिए कहते हैं। वशिष्ठ जी के समझाने पर दशरथ जी राम लक्ष्मण को विश्वामित्र के साथ भेज देते हैं। रास्ते में जाते समय विश्वामित्र भगवान राम को राक्षसी ताड़का,

मारीच और सुबाहु को दिखाते हैं। ताड़का, मारीच एवं सुबाहु विश्वामित्र जी, श्री राम जी व लक्ष्मण जी के पर आक्रमण कर देते हैं। भगवान राम धनुष उठाकर सुबाहु और तड़का का वध कर देते हैं और मारीच को दूर दक्षिण किनारे समुद्र में फेंक देते हैं। भगवान की आरती के साथ दूसरे दिन की रामलीला का समापन होता है। अध्यक्ष धर्मपाल गोयल जी ने बताया कि कल 13 अक्टूबर को जनकपुर बाजार, ऋषि विश्वामित्र के आश्रम में जनक दूत का आगमन, पुष्प वाटिका में राम सीता साक्षात्कार एवं गौरी पूजन आदि लीलाओं का मंचन किया जायेगा।

इस अवसर पर समिति के कोषाध्यक्ष राजेंद्र गर्ग, सलाहकार मनोज शर्मा, सह-कोषाध्यक्ष अनिल गोयल, वरिष्ठ उपाध्यक्ष सतनारायण गोयल, राजकुमार गर्ग, चौधरी रविन्द्र सिंह, तरुणराज, पवन गोयल, बजरंग लाल गुप्ता, एस एम गुप्ता, गौरव मेहरोत्रा, मुकेश गोयल, मुकेश अग्रवाल, मनोज शर्मा, मौडिया प्रभारी मुकेश गुप्ता, गिरिराज बहैडिया, चक्रपाणि गोयल, राजेश माथुर, सुधीर पोरवाल, अर्जुन अरोड़ा, आर के अश्विनी, दीपक अग्रवाल, दयानंद तिवारी सहित श्रीराम मित्र मंडल नोएडा रामलीला समिति के सदस्यगण व शहर के गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

मारीच और सुबाहु को दिखाते हैं। ताड़का, मारीच एवं सुबाहु विश्वामित्र जी, श्री राम जी व लक्ष्मण जी के पर आक्रमण कर देते हैं। भगवान राम धनुष उठाकर सुबाहु और तड़का का वध कर देते हैं और मारीच को दूर दक्षिण किनारे समुद्र में फेंक देते हैं। भगवान की आरती के साथ दूसरे दिन की रामलीला का समापन होता है। अध्यक्ष धर्मपाल गोयल जी ने बताया कि कल 13 अक्टूबर को जनकपुर बाजार, ऋषि विश्वामित्र के आश्रम में जनक दूत का आगमन, पुष्प वाटिका में राम सीता साक्षात्कार एवं गौरी पूजन आदि लीलाओं का मंचन किया जायेगा।

सभ्यता, संस्कृति एवं विरासत के संवाहक हैं। सोशल मीडिया के इस दौर में युवा पीढ़ी को फिलेटली और पत्र लेखन जैसी

अहमदाबाद स्थित महाराजा अग्रसेन विद्यालय की छात्रा मीरा पी. ठक्कर ने प्रथम स्थान, वडोदरा स्थित भारतीय विद्या

पर डाक टिकटों का संग्रह कर सकते हैं। संचार के बदलते दौर में आज की युवा पीढ़ी सोशल मीडिया की ओर अधिक आकर्षित हो रही है, ऐसे में बच्चों को पत्र लेखन और फिलेटली से जोड़ना विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है। डाक विभाग द्वारा फिलेटली को प्रोत्साहित करने हेतु डाक टिकट प्रदर्शनियों के साथ फिलेटली जमा खाता, माई स्टाम्प, दीनदयाल स्वर्ण छात्रवृत्ति योजना, डाई आखर पत्र लेखन प्रतियोगिता, यूनिवर्सल पोस्टल यूनिन अंतरराष्ट्रीय पत्र लेखन प्रतियोगिता जैसी विभिन्न योजनाओं एवं कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। प्रवर डाक अधीक्षक श्री शिशिर कुमार ने बताया कि 'राष्ट्रीय डाक



अभिरुचियों से जोड़कर और भी रचनात्मक बनाया जा सकता है। उक्त उद्गार उत्तर गुजरात परिषद के पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने 'राष्ट्रीय डाक सप्ताह' के क्रम में अहमदाबाद में 12 अक्टूबर को आयोजित 'फन विथ फिलेटली दिवस' पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। यूनिवर्सल पोस्टल यूनिन अंतरराष्ट्रीय पत्र लेखन प्रतियोगिता-2026 में अहमदाबाद स्थित महाराजा अग्रसेन विद्यालय की कक्षा 8वीं की छात्रा मीरा पी. ठक्कर को गुजरात परिमंडल में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर पोस्टमास्टर जनरल श्री वृष्ण कुमार यादव ने रु25,000 की धनराशि का चेक एवं प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। 'डिजिटल दुनिया' में मानवीय जुड़ाव क्यों मायने रखता है' विषय पर आयोजित इस अंतरराष्ट्रीय

भवन्स वी. एम. पब्लिक स्कूल की छात्रा केशवी डी. जोशी ने द्वितीय स्थान तथा पाटन स्थित सरियद कुमार प्राथमिक विद्यालय के छात्र दीक्षित टी. रबारी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर यूपीयू अंतरराष्ट्रीय पत्र लेखन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली छात्रा के पिता डॉ. पार्थिव कनुभाई ठक्कर एवं माता डॉ. मित्तल पार्थिव ठक्कर भी उपस्थित रहे। पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने कहा कि डिजिटल युग में भी पत्रों का अपना विशेष महत्व है, क्योंकि वे मानवीय भावनाओं, आत्मीयता और व्यक्तिगत जुड़ाव को सशक्त रूप से अभिव्यक्त करते हैं। वहीं, फिलेटली अर्थात डाक टिकट संग्रह विद्यार्थियों को देश-दुनिया के इतिहास, कला, संस्कृति एवं विरासत से जोड़ने का एक रोचक माध्यम है। फिलेटली को 'किंग

भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री हरीश द्विवेदी की माताजी की दी भावपूर्ण श्रद्धांजलि

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सोमवार को नोएडा

पर उनके पैतृक आवास पहुंचकर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस

संवेदनाएं व्यक्त की गई। इस दुःखद अवसर पर दिवंगत पुण्यात्मा की



फोनरवा के अध्यक्ष योगेंद्र शर्मा ने भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय महामंत्री हरीश द्विवेदी की पूजननीय माताजी स्वर्गीय श्रीमती यशोदा देवी जी के निधन

दौरान जिला उपाध्यक्ष अरुण शर्मा के साथ पहुंचकर दिवंगत श्रीमती यशोदा देवी जी के चित्र पर श्रद्धासुमन अर्पित किए गए तथा शोकाकुल परिवार के प्रति

मिशन शक्ति अभियान फेज-6.0 के तहत छात्रा बनी एक दिन की थानाध्यक्ष करमा, की जनसुनवाई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक

उद्देश्य से चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान फेज-6.0 के

इस पहल के माध्यम से छात्रा को पुलिस की कार्यप्रणाली, थानाध्यक्ष के दायित्वों तथा कानून-व्यवस्था बनाए रखने की प्रक्रिया से परिचित कराया गया। जनसुनवाई के दौरान आमजन की समस्याओं को सुनने एवं उनके निस्तारण की प्रक्रिया के बारे में भी जानकारी दी गई। इस कार्यक्रम का उद्देश्य बालिकाओं में आत्मविश्वास बढ़ाने, उन्हें अपने अधिकारों के प्रति जागरूक करने तथा पुलिस की कार्यप्रणाली से परिचित कराना है। इस अवसर पर प्रभारी निरीक्षक करमा कमलेश पाल, मिशन शक्ति टीम थाना करमा, विद्यालय की प्रधानाध्यापिका श्रीमती पूजा पाण्डेय एवं शिक्षिका श्रीमती जमावन्ती देवी उपस्थित रहीं।



सोनभद्र श्री अभिषेक वर्मा के निर्देशन में शारदीय नवरात्रि के दौरान महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा, सम्मान और स्वावलंबन को बढ़ावा देने के

तहत कम्पोजिट विद्यालय टिकुरिया की एक छात्रा को एक दिन का थानाध्यक्ष करमा बनाया गया। इस अवसर पर छात्रा द्वारा थाने पर जनसुनवाई भी की गई।

विधान परिषद वाराणसी खंड शिक्षक एवं स्नातक निर्वाचन-2026 के लिए मतदान कार्मिकों का प्रशिक्षण संपन्न

जिलाधिकारी ने कहा- निर्वाचन कार्य में किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं, आयोग के निर्देशों का अक्षरशः अनुपालन, 23 अक्टूबर को प्रातः 8 बजे से शाम 4 बजे तक होगा मतदान, मतदान कार्मिकों को बैलेट बॉक्स संचालन का दिया गया व्यावहारिक प्रशिक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। सोमवार को विधान परिषद वाराणसी खंड शिक्षक एवं स्नातक निर्वाचन-2026 के अंतर्गत मतदान प्रक्रिया को निष्पक्ष, पारदर्शी एवं व्यवस्थित



रूप से संपन्न कराने के उद्देश्य से कलेक्ट्रेट सभागार में पीठासीन अधिकारियों एवं प्रथम मतदान अधिकारियों का प्रथम प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया गया। प्रशिक्षण सत्र में जिलाधिकारी/ जिला निर्वाचन अधिकारी श्री चर्चित गौड़ के निर्देशन में मुख्य विकास अधिकारी, प्रभारी अधिकारी कार्मिक, सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी, जिला विकास अधिकारी एवं प्रशिक्षकों की उपस्थिति में मतदान कार्मिकों को निर्वाचन प्रक्रिया के संबंध में विस्तृत जानकारी दी गई। प्रशिक्षण के दौरान मतदान दिवस 23 अक्टूबर 2026 तथा मतदान से एक दिन पूर्व 22 अक्टूबर 2026 को की जाने वाली तैयारियों के संबंध में भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों एवं निर्वाचन प्रक्रिया की विस्तार से जानकारी दी गई। पीपीटी एवं वीडियो के माध्यम से प्रशिक्षण प्रदान करने के साथ ही बैलेट बॉक्स को खोलने एवं बंद करने की प्रक्रिया का व्यावहारिक प्रशिक्षण भी दिया गया, ताकि मतदान कार्मिक निर्वाचन प्रक्रिया को निर्धारित नियमों के अनुसार संपन्न करा सकें। जिलाधिकारी/जिला

निर्वाचन अधिकारी श्री चर्चित गौड़ ने समस्त पीठासीन अधिकारियों एवं प्रथम मतदान अधिकारियों को निर्देशित किया कि निर्वाचन कार्य अत्यंत महत्वपूर्ण एवं संवेदनशील दायित्व है, जो सामान्य शासकीय कार्यों से अलग है। इसमें किसी भी स्तर पर उदासीनता अथवा लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि सभी मतदान कार्मिक प्रशिक्षण को गंभीरता एवं सजगता के साथ ग्रहण करें, जिससे निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों का अक्षरशः अनुपालन सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने बताया कि निर्वाचन कार्य को सुचारु रूप से संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन द्वारा सभी आवश्यक तैयारियां समयबद्ध ढंग से सुनिश्चित की जा रही हैं। जनपद सोनभद्र में शिक्षक निर्वाचन के लिए 21 तथा स्नातक निर्वाचन के लिए 13 मतदेय स्थल निर्धारित किए गए हैं।

जिलाधिकारी ने निर्देशित किया कि मतदान से एक दिन पूर्व 22 अक्टूबर 2026 को मतदान दल कलेक्ट्रेट परिसर से अपने निर्धारित मतदेय स्थलों के लिए प्रस्थान करेंगे। प्रस्थान से पूर्व मतदान दलों को उपलब्ध कराई जाने वाली निर्वाचन सामग्री, जिसमें बैलेट बॉक्स, मतदाता सूची, निर्वाचन लड्डू रहे उम्मीदवारों की सूची एवं अन्य आवश्यक सामग्री शामिल हैं, का भली-भांति मिलान कर लिया जाए।

इसके उपरांत मतदान दल निर्धारित मतदेय स्थलों पर पहुंचकर निर्वाचन संबंधी निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित करेंगे। उन्होंने कहा कि 23 अक्टूबर 2026 को मतदान प्रातः 8:00 बजे से सायं 4:00 बजे तक निर्धारित नियमों के अनुसार संपन्न कराया जाएगा। मतदान प्रक्रिया पूर्ण होने के उपरांत मतदान दल निर्वाचन सामग्री के साथ कलेक्ट्रेट परिसर वापस आएंगे। सभी संबंधित अधिकारियों एवं मतदान कार्मिकों को निर्देशित किया गया कि निर्वाचन संबंधी सभी दायित्वों का निर्वहन पूर्ण निष्पक्षता, सतर्कता एवं जिम्मेदारी के साथ सुनिश्चित करें।

CARA के माध्यम से दत्तक ग्रहण हेतु ऑनलाइन पंजीकरण के संबंध में महत्वपूर्ण सूचना

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। केंद्रीय दत्तक ग्रहण संसाधन प्राधिकरण (CARA) के निर्धारित पोर्टल के माध्यम से दत्तक ग्रहण के इच्छुक पात्र दम्पति/एकल अभिभावक ऑनलाइन पंजीकरण करा सकते हैं। दत्तक ग्रहण हेतु पात्रता एवं आयु सीमा- दत्तक ग्रहण के इच्छुक अभिभावक शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आर्थिक रूप से सक्षम होने चाहिए। किसी गंभीर जीवन-घातक बीमारी से पीड़ित नहीं होना चाहिए तथा किसी आपराधिक मामले में दोषसिद्ध या बाल अधिकारों के उल्लंघन से संबंधित मामले में आरोपी नहीं होना चाहिए। विवाहित दम्पति के मामले में दोनों की सहमति

आवश्यक है। एकल महिला किसी भी लिंग के बच्चे को गोद ले सकती है, जबकि एकल पुरुष बालिका को गोद लेने के लिए पात्र नहीं है। बच्चे की आयु के अनुसार अभिभावक की अधिकतम आयु- बच्चे की आयु। एकल अभिभावक की अधिकतम आयु। दम्पति की अधिकतम संयुक्त आयु 2 वर्ष तक। 40 वर्ष। 85 वर्ष। 2 वर्ष से अधिक एवं 4 वर्ष तक। 50 वर्ष। 90 वर्ष, 4 वर्ष से अधिक एवं 8 वर्ष तक। 55 वर्ष। 100 वर्ष, 8 वर्ष से अधिक एवं 18 वर्ष तक। 55 वर्ष। 110 वर्ष इससे अधिक अतिरिक्त, बच्चे और प्रत्येक भावी दत्तक अभिभावक के बीच न्यूनतम 25 वर्ष का आयु-अंतर होना आवश्यक है। रिश्तेदार

द्वारा दत्तक ग्रहण तथा सौतेले माता-पिता द्वारा दत्तक ग्रहण के मामलों में ये आयु संबंधी शर्तें लागू नहीं होती हैं। ऑनलाइन पंजीकरण के लिए आवश्यक दस्तावेज:- 1. वर्तमान परिवार की फोटो/दत्तक ग्रहण करने वाले व्यक्ति की फोटो, 2. आधार कार्ड/पासपोर्ट/मतदाता पहचान पत्र/ड्राइविंग लाइसेंस- 3. पैन कार्ड, जहां लागू हो। 4. माता-पिता का जन्म प्रमाण-पत्र अथवा आयु प्रमाण। 5. निवास प्रमाण-पत्र- आधार/मतदाता पहचान पत्र/पासपोर्ट/वर्तमान। अधिक जानकारी के लिए दत्तक ग्रहण इकाई अधीक्षका पुष्पांजली मोबाइल नंबर 7007197753 पर संपर्क कर सकते हैं।

रामलीला में नगर भ्रमण, सुंदर फुलवारी, मीना बाजार का हुआ सजीव मंचन, श्री राम और माता जानकी के प्रथम मिलन की लीला देख भावविभोर हुए श्रद्धालु, रामलीला मैदान में उमड़ा जनसैलाब

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। सोनभद्र नगर में श्री

के कुशल एवं सुप्रसिद्ध कलाकारों द्वारा प्रस्तुत चौथे दिन के मंचन



रामलीला समिति द्वारा आयोजित ऐतिहासिक रामलीला के चौथे दिन रविवार की रात्रि सांस्कृतिक एवं पौराणिक उल्लास के साथ संपन्न हुई। आदर्श श्री रामलीला मंडल पिपलेश्वर धाम सिंगरीली

में नगर भ्रमण, सुंदर फुलवारी, मीना बाजार तथा भगवान श्री राम और माता जानकी के प्रथम मिलन की अत्यंत मनमोहक एवं जीवंत लीला दिखाई गई। लीला के दौरान जैसे ही पुष्प वाटिका

मिशन शक्ति अभियान फेज-6.0 के तहत एनसीसी की बालिका कैंडेट्स एवं महिला पुलिसकर्मीयों द्वारा यातायात संचालन के माध्यम से यातायात नियमों के प्रति जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। मिशन शक्ति फेज-6.0 के अंतर्गत बालिकाओं की सुरक्षा, सम्मान एवं स्वावलंबन के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक सोनभद्र श्री अभिषेक वर्मा के निर्देशन में, अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय सुश्री मेविस टॉक के पर्यवेक्षण एवं क्षेत्राधिकारी नगर श्री रणधीर मिश्रा के पर्यवेक्षण में

रौबट्सगंज स्थित शीतला चौक चौराहे पर यातायात जागरूकता अभियान चलाया गया। उक्त अभियान के दौरान यातायात प्रभारी निरीक्षक श्री नरेंद्र कुमार सिंह के नेतृत्व में महिला पुलिस कर्मियों एवं सनबीम विद्यालय सोनभद्र की 104 बटालियन एनसीसी की बालिका कैंडेट्स द्वारा आम जनमानस, विशेषकर महिलाओं एवं बालिकाओं

को यातायात नियमों के प्रति जागरूक किया गया। इस दौरान यातायात नियमों का पालन करने, सड़क सुरक्षा के प्रति सजग रहने तथा सुरक्षा आवागमन के संबंध में जानकारी दी गई। अभियान का उद्देश्य महिलाओं एवं बालिकाओं को उनके अधिकारों तथा सुरक्षा के प्रति जागरूक करने के साथ-साथ आमजन को यातायात नियमों के पालन हेतु प्रेरित करना है।

वाराणसी खण्ड स्नातक एवं शिक्षक निर्वाचन के लिए निर्धारित मतदेय स्थलों का अधिग्रहण, 23 अक्टूबर को नहीं होगा शासकीय एवं शिक्षण कार्य जिलाधिकारी/ जिला निर्वाचन अधिकारी ने जारी किया आदेश, 22 से 23 अक्टूबर तक अधिग्रहित रहेंगे निर्धारित मतदेय स्थल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। उत्तर प्रदेश विधान परिषद के वाराणसी खण्ड स्नातक एवं शिक्षक निर्वाचन क्षेत्र के लिए 23 अक्टूबर 2026 को होने वाले मतदान के दृष्टिगत जनपद सोनभद्र में निर्धारित मतदेय स्थलों के अधिग्रहण का आदेश जारी किया गया है। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्री चर्चित गौड़ ने लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा-160 के अंतर्गत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए संबंधित मतदेय स्थलों को 22 अक्टूबर 2026 से 23 अक्टूबर 2026 तक अधिग्रहित करने का आदेश दिया है। भारत निर्वाचन आयोग तथा मुख्य निर्वाचन अधिकारी, उत्तर प्रदेश, लखनऊ

की निर्देश के क्रम में यह कार्रवाई की गई है। स्नातक निर्वाचन क्षेत्र के लिए 19 मतदेय स्थल निर्धारित- वाराणसी खण्ड स्नातक निर्वाचन क्षेत्र के लिए जनपद में कुल 19 मतदेय स्थल निर्धारित किए गए हैं। इनमें घोरावल, करमा, रौबट्सगंज, चतरा, नगवां, चोपन, ओबरा, कोन, दुदडी, बभनी, रेनुकूट, अनपरा एवं बीना क्षेत्र के निर्धारित भवन शामिल हैं। 23 अक्टूबर को नहीं होगा शासकीय एवं शिक्षण कार्य- जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्री चर्चित गौड़ द्वारा जारी आदेश के अनुसार, अधिग्रहित मतदेय स्थलों पर 23 अक्टूबर 2026 को कोई भी शासकीय अथवा शिक्षण कार्य नहीं होगा। निर्वाचन प्रक्रिया को सुचारु रूप से संपन्न कराने के लिए संबंधित स्थलों को निर्धारित अवधि में निर्वाचन कार्य हेतु उपलब्ध कराया जाएगा।

ऑपरेशन शुद्धि के तहत थाना चोपन पुलिस एवं एसओजी टीम की बड़ी कार्रवाई, 52 किलो 745 ग्राम अवैध गांजा के साथ 03 अभियुक्त गिरफ्तार (अनुमानित कीमत लगभग रु26 लाख 40 हजार) तस्करी में प्रयुक्त चार पहिया वाहन रेनॉल्ट ट्राइबर बरामद (अनुमानित कीमत लगभग रु10 लाख)

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक सोनभद्र श्री अभिषेक वर्मा के निर्देशन में 'ऑपरेशन शुद्धि' के तहत मादक पदार्थों की तस्करी एवं अवैध कारोबार में संलग्न अपराधियों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के क्रम में, अपर पुलिस अधीक्षक नगर/मुख्यालय सुश्री मेविस टॉक एवं क्षेत्राधिकारी नगर श्री रणधीर मिश्रा के नेतृत्व में थाना चोपन पुलिस एवं एसओजी टीम को बड़ी सफलता प्राप्त हुई है। संयुक्त टीम द्वारा 52 किलो 745 ग्राम अवैध गांजा बरामद करते हुए 03 अभियुक्तों को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तारी का विवरण-दिनांक 13.10.2026 को समय करीब 01:55 बजे थाना चोपन क्षेत्रान्तर्गत चौकी कस्बा प्रीतनगर के सामने से एक वाहन में सवार तीन अभियुक्तों को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार अभियुक्तों के कब्जे से चार प्लास्टिक की

बोरियों में कुल 52 किलो 745 ग्राम अवैध गांजा बरामद हुआ। उक्त प्रकरण में मु0अ0सं0-396/2026, धारा 8/20/27ए/29/60 एनडीपीएस एक्ट के अंतर्गत विधि कार्यवाही की जा रही है। गिरफ्तार अभियुक्तों का विवरण:-1. सन्देश यादव पुत्र चंद्रशेखर यादव, निवासी ग्राम



बहेरवां, थाना कटया, जिला गोपालगंज, बिहार, उम्र लगभग 39 वर्ष। 2. अनूप उपाध्याय पुत्र कृष्णकांत उपाध्याय, निवासी ग्राम हरेरवां, थाना कटया, जिला गोपालगंज, बिहार, उम्र लगभग 25 वर्ष। 3. राजन यादव पुत्र हरेन्द्र यादव, निवासी ग्राम मोतीपुर, थाना कटया, जिला गोपालगंज, बिहार। बरामदगी का विवरण:-चार प्लास्टिक की बोरियों में कुल 52 किलो 745

ग्राम अवैध गांजा (अनुमानित कीमत लगभग रु26 लाख 40 हजार)। तस्करी में प्रयुक्त चार पहिया वाहन रेनॉल्ट ट्राइबर बरामद (अनुमानित कीमत लगभग रु10 लाख)। गिरफ्तारी का दिनांक 13.10.2026, समय करीब 01:55 बजे, चौकी कस्बा प्रीतनगर के सामने, थाना चोपन क्षेत्र, जनपद सोनभद्र। गिरफ्तारी करने वाली पुलिस टीम-1. प्रभारी निरीक्षक गोपाल जी गुप्ता, थाना चोपन। 2. एसओजी प्रभारी रामस्वरूप वर्मा, जनपद सोनभद्र। 3. वरिष्ठ उपनिरीक्षक मनोज कुमार सिंह, थाना चोपन। 4. उपनिरीक्षक संतोष कुमार सिंह, चौकी प्रभारी डाला, थाना चोपन। 5. हेड कांस्टेबल विरेन्द्र कुमार सरोज, थाना चोपन। 6. हेड कांस्टेबल रिजवान साह, थाना चोपन। 7. हेड कांस्टेबल अनजय यादव, थाना चोपन। 8. कांस्टेबल मंदू सिंह, थाना चोपन। 9. कांस्टेबल राजनारायण यादव, चौकी डाला। 10. हेड कांस्टेबल मनीष सिंह, एसओजी टीम। 11. हेड कांस्टेबल राजेश यादव, एसओजी टीम। 12. हेड कांस्टेबल राजेश यादव, एसओजी टीम। 13. कांस्टेबल रिशे पटेल, एसओजी टीम।



NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

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

सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी

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

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

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





ऑस्ट्रेलिया ने पहला टेस्ट 214 रन से जीता,साउथ अफ्रीका के खिलाफ सीरीज में 1-0 की बढ़त बनाई,हेजलवुड ने मैच में 8 विकेट चटकाए

स्पोर्ट डेस्क। ऑस्ट्रेलिया ने डरबन टेस्ट में साउथ अफ्रीका को 214 रन से हराकर तीन मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली। पांचवें दिन साउथ अफ्रीका की दूसरी पारी 206 रन पर सिमट गई। टीम को जीत के लिए 421 रन का टारगेट मिला था। ऑस्ट्रेलिया की ओर से जोश हेजलवुड ने मैच में 8 विकेट लिए।ऑस्ट्रेलिया ने पहली पारी में 390 रन बनाए थे। जवाब में साउथ अफ्रीका की टीम 284 रन पर ऑलआउट हो गई। ऑस्ट्रेलिया को पहली पारी में 106 रन की बढ़त मिली। इसके बाद टीम ने

दूसरी पारी 6 विकेट पर 314 रन बनाकर घोषित की। सीरीज का दूसरा टेस्ट 18 अक्टूबर से रकेबेरा में खेला जाएगा। मार्करम ने सबसे ज्यादा 75 रन बनाए-साउथ अफ्रीका ने पांचवें दिन की शुरुआत 102/4 के स्कोर से की थी। एडेन मार्करम 45 और वियान मुल्डर 5 ने पारी को आगे बढ़ाया। मुल्डर 29 रन बनाकर आउट हुए। छठा विकेट काइल वेरेने का गिरा। उन्होंने 1 रन बनाया। इसलेव बाद मार्का

यानसन 35, साइमन हार्मर 0, मार्करम 75 और एनरिक नोत्यो 4 रन बनाए। केशव महाराज 1 रन बनाकर नाबाद लौटे। ऑस्ट्रेलिया के लिए दूसरा पारी में जोश हेजलवुड ने 6 विकेट लिए। उन्होंने पहली पारी में 2 विकेट लिए थे। डरबन में चौथे दिन का खेल खत्म होने तक साउथ अफ्रीका ने दूसरी पारी में 4 विकेट पर 102 रन बनाए हैं। टीम को जीत के लिए अभी 319 रन की जरूरत थी। ऑस्ट्रेलिया ने डरबन टेस्ट के

तीसरे दिन साउथ अफ्रीका को पहली पारी में 284 रन पर समेट दिया। कप्तान पैट कमिंस ने 3 और मिचेल स्टार्क ने 2 विकेट लिए। जोश हेजलवुड और नाथन लायन को भी 2-2 विकेट मिले। साउथ अफ्रीका के खिलाफ डरबन टेस्ट में ऑस्ट्रेलिया की पहली पारी 390 रन पर खत्म हुई। ऑस्ट्रेलिया के लिए मैट रेनशॉ ने 190 रन की पारी खेली। उन्होंने 397 रन की अपनी पारी में 21 चौके और 1 छक्का लगाया। साउथ अफ्रीका ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले टेस्ट के पहले दिन मैच पर पकड़ बना ली।

दुनिया भर में बढ़ रहे ‘गाउट’ के केस,पुरुषों को रिस्क ज्यादा, डॉक्टर से जानें इस बीमारी को कैसे पहचानें, कैसे बचें

जयपुर। पहले के समय में गाउट को ‘राजाओं की बीमारी’ कहा जाता था, क्योंकि इसे अमीर लोगों की डाइट और शराब पीने से जुड़ी बीमारी माना जाता था। हालांकि मेडिकल साइंस के मुताबिक, गाउट सिर्फ खानपान से होने वाली बीमारी नहीं है। यह एक तरह का इंप्लेमेंटरी अर्थराइटिस है,

रहने वाला दर्द। सवाल- गाउट क्यों होता है? जवाब- इसकी मूल वजह शरीर में यूरिक एसिड का संतुलन बिगड़ना है। ऐसा दो कारणों से हो सकता है। शरीर जरूरत से ज्यादा यूरिक एसिड बनाने लगे या किडनी उसे पर्याप्त मात्रा में बाहर न निकाल पाए। गाउट के संभावित कारण- 1 यूरिक एसिड बढ़ना, प्यूरीन

पाती। ऐसे में ब्लड में इसका लेवल बढ़ने लगता है। सवाल- बड़े हुए यूरिक एसिड लेवल से गाउट कैसे होता है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- जब ब्लड में यूरिक एसिड का लेवल लंबे समय तक बढ़ा रहता है, तो यह छोटे-छोटे नुकीले क्रिस्टल का रूप ले लेता है। ये क्रिस्टल धीरे-धीरे जॉइंट्स और उनवे

यूरिक एसिड बढ़ा सकते हैं? जवाब- जिन फूड आइटम्स में प्यूरीन की मात्रा ज्यादा होती है, उनसे यूरिक एसिड बढ़ सकता है। इनमें प्रमुख रूप से शामिल हैं- रेड मीट, सी-फूड, शुगरी ड्रिंक्स, हाई-फ्रूक्टोज कॉर्न सिरप वाले फूड और ड्रिंक्स, ज्यादा प्रोसेस्ड और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड शराब। यूरिक एसिड बढ़ने के लिए कोई एक फूड जिम्मेदार नहीं है। यूरिक एसिड का बढ़ना किडनी की कार्यक्षमता, वजन, जेनेटिक फैक्टर, लाइफस्टाइल और ईटिंग पैटर्न पर निर्भर करता है। इसलिए संतुलित डाइट के साथ रिस्क फैक्टर्स पर ध्यान दें। सवाल- अगर किसी को गाउट है तो उसकी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- गाउट की डाइट का मकसद यूरिक एसिड को कंट्रोल रखना है। इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखें-कम प्यूरीन वाले फूड आइटम्स लें। पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। फल-सब्जियां ज्यादा खाएं। साबुत अनाज को डाइट में शामिल करें। लो-फैट या स्किम्ड दूध, दही जैसे दही प्रोडक्ट लें। दालें, बीन्स, सोया और अन्य फांटे बेस्ड प्रोटीन लें। शुगरी ड्रिंक्स न पिएं। शराब से दूरी बनाएं। कैंश डाइटिंग या लंबे समय तक भूखे रहने से बचें।सवाल- गाउट का इलाज क्या है? जवाब- इसके इलाज में दवाएं, खानपान में बदलाव और लाइफस्टाइल में सुधार शामिल हैं। गाउट अटैक के दौरान डॉक्टर दर्द और सूजन कम करने के लिए दवाएं दे सकते हैं। बार-बार अटैक आने या यूरिक एसिड लंबे समय तक बढ़ा रहने पर यूरिक एसिड कम करने वाली दवाएं दी जा सकती हैं। लो-प्यूरीन डाइट अपनाने, पर्याप्त पानी पीने, वजन कंट्रोल रखने और शराब से परहेज की सलाह दी जाती है। सही इलाज और नियमित फॉलो-अप से गाउट को मैनेज किया जा सकता है। सवाल- क्या हैल्दी लाइफस्टाइल से गाउट को ठीक किया जा सकता है? जवाब- हैल्दी लाइफस्टाइल गाउट को मैनेज करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लेकिन केवल इसके सहारे गाउट ठीक हो जाए, जरूरी नहीं है। बैलेंस्ड डाइट और वेट मैनेजमेंट से यूरिक एसिड का स्तर कम करने में मदद मिलती है। सवाल- गाउट से कैसे बचें? जवाब- इसे पॉइंटर्स में देखिए-हाइड्रेटेड रहें। वेट कंट्रोल करें। हाई-प्यूरीन फूड्स का सेवन सीमित करें। शराब न पिएं। शुगरी ड्रिंक्स और सॉफ्ट ड्रिंक्स से दूरी बनाएं। रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी करें। कैंश डाइटिंग या लंबे समय तक भूखे

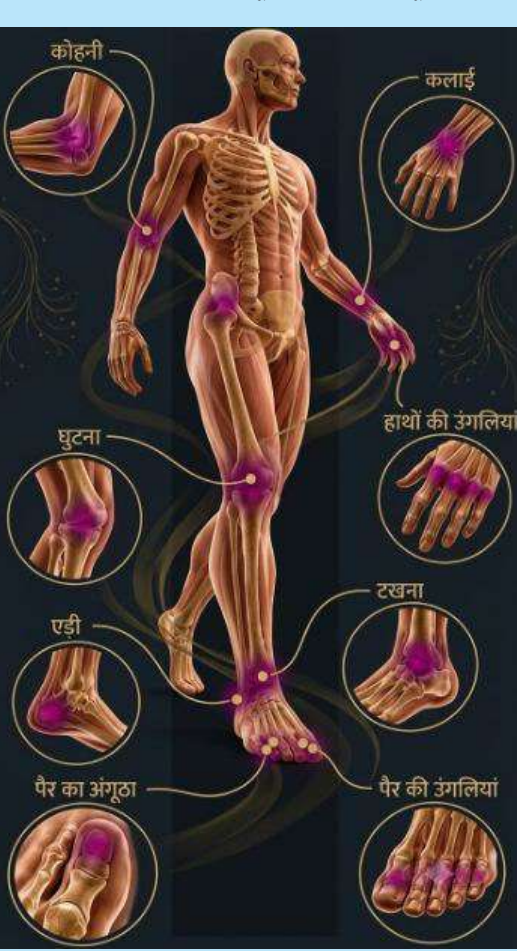
आंखों से मिलता हार्ट डिजीज का संकेत,इन लक्षणों को इग्नोर न करें, डॉक्टर से जानें हार्ट को मजबूत रखने के टिप्स

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

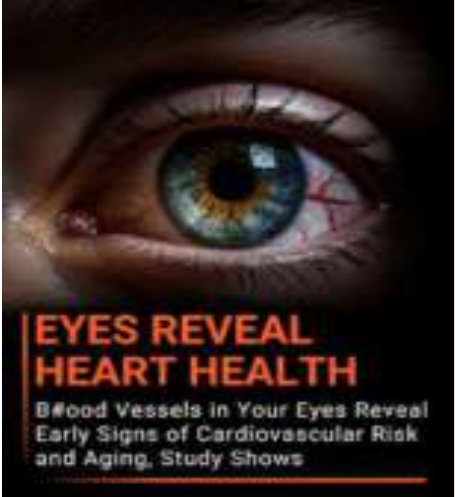
आंखों की ब्लड वेसल्स पर भी पड़ता है। इसलिए कई बार आंखों की जांच से यह संकेत मिल जाता है कि हार्ट डिजीज का रिस्क बढ़ रहा है। सवाल- हार्ट प्रॉब्लम होने पर आंखों में क्या संकेत दिखते हैं? जवाब- हार्ट आर्टरीज में होने वाले बदलाव का असर आंखों की ब्लड वेसल्स पर भी दिखाई देता है। 01-रेटिना की नसाओं का सिर्कुलेशन। 02-नसाओं का असामान्य मुड़ना / चौड़ा होना। 03-रेटिना में माइक्रो ब्लीडिंग (छोटे रक्तसाव)। 04-रेटिना की रक्त वाहिकाओं में ब्लॉकेज। 05-रेटिना में सूजन या तरल पदार्थ जमा होना। सवाल- आंखों की कौन-सी जांच से हार्ट से जुड़े संकेत मिल सकते हैं? जवाब- आंखों की कुछ विशेष जांचों में रेटिना और उसकी रक्त वाहिकाओं को विस्तार से देखा जाता है। इनमें प्रमुख हैं- फंडस एग्जामिनेशन, डाइलेटेड रेटिना एग्जामिनेशन, फंडस फोटोग्राफी, ऑप्टिकल कोहेरेंस टोमोग्राफी, जरूरत पड़ने पर ओसीटी एंजियोग्राफी।सवाल- रूटीन आई चेकअप से हार्ट डैमेज के रिस्क को कैसे कम किया जा सकता है? जवाब- रूटीन आई चेकअप हार्ट हेल्थ का शुरुआती अलार्म हो सकता है। आंखों के रेटिना में मौजूद

अगर डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और थायरॉइड हो या फिर परिवार में आई डिजीज की हिस्ट्री हो। अगर स्क्रीन टाइम बहुत ज्यादा है तो भी रेगुलर आई चेकअप जरूरी है। जिन्हें ब्लड वेसल्स से जुड़ी समस्याएं ज्यादा होती हैं, उनमें हार्ट डिजीज का रिस्क ज्यादा होता है। जो स्मोकिंग करते हैं। जिन्हें टाइप-2 डायबिटीज है। जिनके परिवार में हार्ट डिजीज की हिस्ट्री है। जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर है। जिनका कोलेस्ट्रॉल हाई है। जिनकी उम्र 40 से ज्यादा है। मेनोपॉज के बाद महिलाएं। सवाल- रेटिना में बदलाव दिखने का मतलब क्या हमेशा हार्ट डिजीज होता है? जवाब- नहीं। रेटिना में बदलाव कई दूसरी बीमारियों की वजह से भी हो

मुख्य रूप से रिसर्च और कुछ विशेष मेडिकल सेंटरों तक सीमित है। इसे सामान्य क्लिनिकल जांच का विकल्प नहीं माना जाता। सवाल- आंखों की किन समस्याओं का हार्ट डिजीज से कोई संबंध नहीं होता? जवाब- आंख की हर समस्या हार्ट से जुड़ी नहीं होती। उदाहरण के लिए- आंखों का सूखापन (ड्राई आई) एलर्जी, आंखों में संक्रमण, चश्मे का नंबर बढ़ना, मोतिगाबिंद, सामान्य आंखों की थकावट सवाल- हार्ट को हेल्दी कैसे रखें? जवाब- हार्ट दिन-रात बिना रुके काम करता है। इसलिए उसकी सेहत रोजमर्रा की आदतों पर काफी हद तक निर्भर करती है। लाइफस्टाइल में छोटे-छोटे बदलाव हार्ट डिजीज के खतरे



जिसमें ब्लड में यूरिक एसिड का लेवल बढ़ने पर उसके क्रिस्टल जोड़ों में जमा हो जाते हैं। इससे अचानक तेज दर्द के साथ गाउट का अटैक हो सकता है। 'द लैंसेट रेव्यूमेटोलॉजी' में पब्लिश 'ग्लोबल बर्डन डिजीज 2021' के मुताबिक, साल 2020 में दुनिया में 5.58 करोड़ लोग गाउट से प्रभावित थे। 1990 के मुकाबले मामलों की संख्या 150.6फीसदी बढ़ी है। 2050 तक दुनिया में गाउट के मामलों की संख्या 9.58 करोड़ पहुंचने का अनुमान है। इसलिए आज 'फिजिकल हेल्थ' में गाउट के बारे में विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-गाउट आखिर क्यों होता है? किन लोगों में इसका रिस्क ज्यादा है? इससे बचने के लिए क्या करें? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. मुजाहिद सलीम, सीनियर कंसल्टेंट, ऑर्थोपेडिक एंड जॉइंट रिप्लेसमेंट, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर जे के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- गाउट क्या है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- गाउट एक तरह का इंप्लेमेंटरी अर्थराइटिस है। शरीर में यूरिक एसिड बढ़ने पर जोड़ों में दर्द और सूजन होने लगती है। बढ़ा हुआ यूरिक एसिड छोटे-छोटे क्रिस्टल बनाकर जोड़ों में जमा होने लगता है। इससे अचानक तेज दर्द, सूजन और रडेनेस हो सकती है। गाउट का असर सबसे ज्यादा पैर के अंगूठे के जोड़ पर होता है। लेकिन यह शरीर के अन्य जॉइंट्स को भी प्रभावित कर सकता है। सवाल- गाउट और गठिया में क्या अंतर है? जवाब- गाउट और गठिया दोनों में जोड़ों में दर्द हो सकता है। लेकिन दोनों की वजह और दर्द का पैटर्न अलग होता है। गाउट और सामान्य गठिया में अंतर- गाउट- यूरिक एसिड क्रिस्टल से दर्द अचानक तेज होता है। सूजन, लालिमा, गर्माहट। दर्द अमूमन पैर के अंगूठे में।दर्द का अटैक जैसा पड़ना। घामिन्स गठिया- कार्टिलेज घिसाने से दर्द धीरे-धीरे बढ़ता है। दर्द और अकड़ना दर्द घुटने, कूल्हे, हाथ में। लगातार बना



कनेक्शन ब्लड वेसल्स के जरिए होता है। इसे पॉइंटर्स से समझते हैं- दोनों ही ऑक्सीजन और पोषक तत्वों के लिए ब्लड सर्कुलेशन पर निर्भर करते हैं। आंखों की रेटिना में बहुत बारीक ब्लड वेसल्स होती हैं। इन्हें सीधे देखा जा सकता है। इसलिए रूटीन आई चेकअप के दौरान हार्ट से जुड़ी कई समस्याएं पकड़ में आ जाती हैं। जैसे- हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल या धमनियों में प्लाक जमना। ब्लड वेसल्स का सिर्कुलेशन या डैमेज होना। सवाल- आंखों की कंडीशन से हार्ट डिजीज का पता कैसे चलता है? जवाब- आंखें शरीर का एकमात्र ऐसा हिस्सा हैं, जहां डॉक्टर बिना सर्जरी के ब्लड वेसल्स और नसाओं को सीधे देख सकते हैं। इसीलिए आई चेकअप को बहुत अहम माना जाता है।कुछ मामलों में आंखों में स्ट्रोक या ब्लड पल्स से जुड़े हल्के निशान दिख सकते हैं। जिन लोगों को हार्ट डिजीज होती है, उनमें ये बदलाव ज्यादा स्पष्ट और ज्यादा संख्या में दिखते हैं। दरअसल, हार्ट की आर्टरीज में होने वाले बदलाव का असर

ब्लड वेसल्स को देखकर डॉक्टर शरीर की वस्कुलर हेल्थ का अंदाजा लगा लेते हैं। रेटिना में ये संकेत दिख सकते हैं- ब्लड वेसल्स में सिर्कुलेशन, सूजन, ब्लीडिंग या असामान्य बदलाव ये हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल या हार्ट डिजीज के शुरुआती संकेत हो सकते हैं। ये शुरुआती पहचान ही सबसे अहम होती है। इससे समय रहते-लाइफस्टाइल में बदलाव किए जा सकते हैं। जरूरी ट्रीटमेंट शुरू किया जा सकता है। हार्ट डैमेज के रिस्क को रोक जा सकता है। सवाल- किस उम्र के बाद रेगुलर आई चेकअप करवाना जरूरी है? जवाब- आमतौर पर 40 की उम्र के बाद हर व्यक्ति को साल में कम-से-कम एक बार आंखों की जांच जरूर करवानी चाहिए क्योंकि- इस उम्र के बाद प्रेस्बायोपिया यानी पास की नजर कमजोर होने की शुरुआत होती है। ग्लूकोमा, मोतिगाबिंद और रेटिना से जुड़ी बीमारियों का रिस्क भी बढ़ने लगता है। 30 की उम्र के बाद नियमित आई चेकअप जरूरी है। खासकर



सकता है, जैसेकि- डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, बढ़ती उम्र, रेटिना से जुड़ी बीमारियां, कुछ ऑटोइम्यून बीमारियां, इसलिए रेटिना में बदलाव दिखने पर घबराने की बजाय उसकी वजह जानना जरूरी है। सवाल- आंखों की जांच के बाद किन लोगों को कार्डियोलॉजिस्ट से जरूर मिलना चाहिए? वाब- अगर आई चेकअप में असामान्य बदलाव दिखे और साथ में इनमें से कोई भी हेल्थ कंडीशन हो तो कार्डियोलॉजिस्ट से जरूर मिलना चाहिए-हाई ब्लड प्रेशर, टाइप-2 डायबिटीज, हाई कोलेस्ट्रॉल, स्मोकिंग, परिवार हार्ट डिजीज की हिस्ट्री, सीने में दर्द, सांस फूलना, बार-बार चक्कर या बेहोशी, सवाल- रोजमर्रा की कौन सी आदतें आंखों को हेल्दी रखने में मदद करती हैं? जवाब- कुछ आसान आदतें अपनाकर आंखों को लंबे समय तक हेल्दी रखा जा सकता है और कई समस्याओं से बचा जा सकता है। लगातार ब्लिंक

को कम करने में बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। इसलिए- रोज कम-से-कम 30-45 मिनट वॉक करें। योग या कोई भी फिजिकल एक्टिविटी करें। लंबे समय तक एक जगह बैठे न रहें। हर 30-40 मिनट में थोड़ा मूवमेंट करें। हेल्दी डाइट लें। ज्यादा नमक, शक्कर और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड न खाएं। स्मोकिंग न करें। शराब न पिएं। स्ट्रेस कंट्रोल करें। गाउट के मामलों की संख्या 9.58 करोड़ पहुंचने का अनुमान है। इसलिए आज 'फिजिकल हेल्थ' में गाउट के बारे में विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-गाउट आखिर क्यों होता है? किन लोगों में इसका रिस्क ज्यादा है? इससे बचने के लिए क्या करें? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. मुजाहिद सलीम, सीनियर कंसल्टेंट, ऑर्थोपेडिक एंड जॉइंट रिप्लेसमेंट, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर जे के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- गाउट क्या है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- गाउट एक तरह का इंप्लेमेंटरी अर्थराइटिस है। शरीर में यूरिक एसिड बढ़ने पर जोड़ों में दर्द और सूजन होने लगती है। बढ़ा हुआ यूरिक एसिड छोटे-छोटे क्रिस्टल बनाकर जोड़ों में जमा होने लगता है। इससे अचानक तेज दर्द, सूजन और रडेनेस हो सकती है। गाउट का असर सबसे ज्यादा पैर के अंगूठे के जोड़ पर होता है। लेकिन यह शरीर के अन्य जॉइंट्स को भी प्रभावित कर सकता है। सवाल- गाउट और गठिया में क्या अंतर है? जवाब- गाउट और गठिया दोनों में जोड़ों में दर्द हो सकता है। लेकिन दोनों की वजह और दर्द का पैटर्न अलग होता है। गाउट और सामान्य गठिया में अंतर- गाउट- यूरिक एसिड क्रिस्टल से दर्द अचानक तेज होता है। सूजन, लालिमा, गर्माहट। दर्द अमूमन पैर के अंगूठे में।दर्द का अटैक जैसा पड़ना। घामिन्स गठिया- कार्टिलेज घिसाने से दर्द धीरे-धीरे बढ़ता है। दर्द और अकड़ना दर्द घुटने, कूल्हे, हाथ में। लगातार बना

जिसमें ब्लड में यूरिक एसिड का लेवल बढ़ने पर उसके क्रिस्टल जोड़ों में जमा हो जाते हैं। इससे अचानक तेज दर्द के साथ गाउट का अटैक हो सकता है। 'द लैंसेट रेव्यूमेटोलॉजी' में पब्लिश 'ग्लोबल बर्डन डिजीज 2021' के मुताबिक, साल 2020 में दुनिया में 5.58 करोड़ लोग गाउट से प्रभावित थे। 1990 के मुकाबले मामलों की संख्या 150.6फीसदी बढ़ी है। 2050 तक दुनिया में गाउट के मामलों की संख्या 9.58 करोड़ पहुंचने का अनुमान है। इसलिए आज 'फिजिकल हेल्थ' में गाउट के बारे में विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-गाउट आखिर क्यों होता है? किन लोगों में इसका रिस्क ज्यादा है? इससे बचने के लिए क्या करें? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. मुजाहिद सलीम, सीनियर कंसल्टेंट, ऑर्थोपेडिक एंड जॉइंट रिप्लेसमेंट, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर जे के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- गाउट क्या है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- गाउट एक तरह का इंप्लेमेंटरी अर्थराइटिस है। शरीर में यूरिक एसिड बढ़ने पर जोड़ों में दर्द और सूजन होने लगती है। बढ़ा हुआ यूरिक एसिड छोटे-छोटे क्रिस्टल बनाकर जोड़ों में जमा होने लगता है। इससे अचानक तेज दर्द, सूजन और रडेनेस हो सकती है। गाउट का असर सबसे ज्यादा पैर के अंगूठे के जोड़ पर होता है। लेकिन यह शरीर के अन्य जॉइंट्स को भी प्रभावित कर सकता है। सवाल- गाउट और गठिया में क्या अंतर है? जवाब- गाउट और गठिया दोनों में जोड़ों में दर्द हो सकता है। लेकिन दोनों की वजह और दर्द का पैटर्न अलग होता है। गाउट और सामान्य गठिया में अंतर- गाउट- यूरिक एसिड क्रिस्टल से दर्द अचानक तेज होता है। सूजन, लालिमा, गर्माहट। दर्द अमूमन पैर के अंगूठे में।दर्द का अटैक जैसा पड़ना। घामिन्स गठिया- कार्टिलेज घिसाने से दर्द धीरे-धीरे बढ़ता है। दर्द और अकड़ना दर्द घुटने, कूल्हे, हाथ में। लगातार बना

का ज्यादा दूटना। कुछ आनुवंशिक कारण। कुछ बीमारियों में सेल्स का तेजी से दूटना। 2 यूरिक एसिड कम फिल्टर होना- किडनी की बीमारी, डीहाइड्रेशन। 3 कुछ दवाओं का असर डाइयूरिटिक्स- लो- डोज एस्पिरिन कुछ इम्यूनोसप्रेसेंट दवाएं। ज्यादा मात्रा में नियासिन, पेशाब बढ़ाने वाली दवाएं। सवाल- जिसका भी यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है, क्या उसे गाउट होता ही है? जवाब- नहीं, जिसका यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है, उसे गाउट हो ही जाए, यह जरूरी नहीं है। कई लोगों का यूरिक एसिड सालों तक सामान्य से ज्यादा रह सकता है। लेकिन उनमें कभी गाउट के लक्षण नहीं दिखते। इसे 'असिम्प्टोमैटिक हाइपरयूरिसीमिया' कहते हैं।सवाल- यूरिक एसिड क्या है, इसका शरीर में क्या काम है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- यूरिक एसिड एक नेचुरल बाय-प्रोडक्ट है, जो शरीर में प्यूरीन नाम के पदार्थ के टूटने पर बनता है। प्यूरीन हमारी हर सेल में मौजूद होता है और कई फूड आइटम से भी मिलता है। जब शरीर पुरानी सेल्स को तोड़कर नई सेल्स बनाता है या प्यूरीन वाले फूड आइटम को पचाता है, तब यूरिक एसिड बनता है। आमतौर पर यह ब्लड के जरिए किडनी तक पहुंचता है और यूरिन के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाता है। यानी यूरिक एसिड शरीर की सामान्य मेटाबोलिज्म प्रक्रिया का हिस्सा है। ब्लड में सामान्य स्तर पर मौजूद यूरिक एसिड एंटीऑक्सिडेंट की तरह काम करता है। यह कुछ फ्री-रेडिकल्स और ऑक्सिडेंट्स को निष्क्रिय करके सेल्स को ऑक्सिडेटिव डैमेज से बचाने में मदद कर सकता है। हालांकि इसका मुख्य काम शरीर में जमा रहना नहीं, बल्कि बनने के बाद शरीर से बाहर निकल जाना है। समस्या तब होती है, जब शरीर जरूरत से ज्यादा यूरिक एसिड बनाने लगता है या किडनी इसे पर्याप्त मात्रा में बाहर नहीं निकाल

पैर की उंगलियों के साथ हाथों की उंगलियां, कलाई और कोहनी भी प्रभावित हो सकते हैं। गाउट से प्रभावित होने वाले जॉइंट्स- कोहनी, 'कलाई, घुटना, हाथों की उंगलियां, एड़ी, टखना, पैर का अंगूठा, पैर की उंगलियां, कम फिजिकल एक्टिविटी, खराब खानपान और ज्यादा वजन जैसी चीजें धीरे-धीरे यूरिक एसिड के लेवल को प्रभावित करती हैं। इससे गाउट का रिस्क बढ़ता है। गाउट का रिस्क बढ़ाने वाली 10 आदतें-घंटों बैठे रहना। पानी कम पीना। नींद पूरी न करना। बॉडी वेट बढ़ाना। प्रोसेस्ड फूड ज्यादा खाना। बिना सलाह सप्लीमेंट्स / दवाएं लेना। जोड़ों

पैर की उंगलियों के साथ हाथों की उंगलियां, कलाई और कोहनी भी प्रभावित हो सकते हैं। गाउट से प्रभावित होने वाले जॉइंट्स- कोहनी, 'कलाई, घुटना, हाथों की उंगलियां, एड़ी, टखना, पैर का अंगूठा, पैर की उंगलियां, कम फिजिकल एक्टिविटी, खराब खानपान और ज्यादा वजन जैसी चीजें धीरे-धीरे यूरिक एसिड के लेवल को प्रभावित करती हैं। इससे गाउट का रिस्क बढ़ता है। गाउट का रिस्क बढ़ाने वाली 10 आदतें-घंटों बैठे रहना। पानी कम पीना। नींद पूरी न करना। बॉडी वेट बढ़ाना। प्रोसेस्ड फूड ज्यादा खाना। बिना सलाह सप्लीमेंट्स / दवाएं लेना। जोड़ों

What is Gout?

Normal

Gout

के दर्द- सूजन को इग्नोर करना। ग्रेड डाइटिंग। करना। डायबिटीज, बीपी कंट्रोल न करना। बड़े यूरिक एसिड को इग्नोर करना। किडनी हेल्थ को इग्नोर करना। सवाल- किन लोगों में गाउट का रिस्क ज्यादा होता है? जवाब- यह महिलाओं की तुलना में पुरुषों में लगभग तीन गुना ज्यादा देखा जाता है। महिलाओं में एस्ट्रोजन हार्मोन यूरिक एसिड को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए मेनोपॉज से पहले उनमें गाउट अपेक्षाकृत कम होता है। हालांकि मेनोपॉज के बाद इसका रिस्क बढ़ जाता है। किन्हे ज्यादा रिस्क है,गाउट का रिस्क इन्हे ज्यादा- ओबीज, बीमार काम इम्युनिटी वाले बुजुर्ग। सवाल- कौन से फूड आइटम्स

रहने से बचें। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और किडनी डिजीज को नियंत्रित रखें। रेगुलर हेल्थ चेकअप कराएं। गाउट के शुरुआती लक्षण दिखें तो इलाज में देरी न करें। गाउट से जुड़े कॉमन मिथ- फैक्ट्स- मिथ- गाउट सिर्फ बुजुर्गों को होता है। फैक्ट- नहीं। गाउट कम उम्र में भी हो सकता है। मिथ- नीबू पानी पीने से गाउट ठीक हो जाता है। फैक्ट- नहीं। इसका कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है। मिथ- गाउट सिर्फ नॉनवेज खाने वालों को होता है। फैक्ट- नहीं। यह बात साइडिफिक रूप से साबित नहीं हुई है। मिथ- यूरिक एसिड बढ़ने पर दाल खाना बंद कर देना चाहिए। फैक्ट- नहीं, संतुलित मात्रा में दालें खाई जा सकती हैं।

किन चीजों से बचें कि इंटरव्यू में आप एआई जैसे न लगें?

हाल ही में मैंने एक इंटरव्यू में हिस्सा लिया, जहां मुझे दिन भर में 24 उम्मीदवारों को स्क्रीन करना था। लेकिन मुझे हैरानी

‘जस्ट एज इम्पोर्टेंट’ तो यह संदेह पैदा कर सकता है। ऐसे ही, बहुत से एप्लीकेंट बोलते हुए तो कभी ऐसी कॉन्ट्रास्टिव फ्रैजिंग काम

बजाय एक टेम्पलेट जैसी लगती हैं। मसलन, उसमें ऐसे शब्द होते हैं- ‘फर्दर-मोर, मोर-ओवर, इन-एडिशन, अल्टीमेटली।’ 4. जॉब



इस पर हुई कि 2 हजार से ज्यादा आवेदनों में से कंपनी की एचआर टीम ने महज दो दर्जन उम्मीदवारों को छंट लिया था, वो भी सिर्फ आधे ही दिन में। मैंने छंटनी की इस प्रक्रिया के बारे में जानना चाहा तो उन्होंने मुझे नौ एआई मॉडलों में करीब 13 हजार अलग-अलग ‘टेल्स’ दिखाए। सोच रहे हैं कि यह ‘टेल’ क्या है? ये किसी की राइटिंग में मौजूद ऐसे छोटे संकेत होते हैं, जिनसे पता चलता है कि ये कंटेंट कैसे प्रोद्युस किया गया है। मसलन, जैसे किसी व्यक्ति के एक्सेट, एक्सप्रेसन या बनावटीपन से आपको उसे पहचानने में मदद मिलती है, वैसे ही जॉब एप्लीकेशन में बार-बार इस्तेमाल हुए चुपुछ शब्दों, वाक्यांशों और वाक्यों के पैटर्न बता सकते हैं कि कंटेंट एआई से तैयार किया है। आसान शब्दों में कहें तो ‘टेल्स’ ऐसे छोटे-छोटे संकेत हैं, जिनसे एआई-लिखित और इंसान के लिखे कंटेंट में फर्क किया जा सकता है। आम तौर पर किसी ‘टेल’- जो कि एक लिंक्विस्टिक फीचर है- का इस्तेमाल इंसानी लेखन की तुलना में एआई-जनरेटेड लेखन में कम से कम दोगुनी बार होता है। हाल ही में अमेरिका की रिसर्च आधारित एजेंसी ‘ग्रेफाइट’ के रिसर्चर्स ने एआई से तैयार 10 हजार लेखों की तुलना की और नौ एआई मॉडलों में करीब 13 हजार अलग-अलग ‘टेल्स’ की पहचान की। तो आखिर वे कैसे पहचानते हैं कि आपने एप्लीकेशन बनाने में एआई की मदद ली है? मान लीजिए, आप अपने सीवी में किसी बात को एक से ज्यादा बार यह कहते हुए अहम बताते हैं कि ‘काय इट मेटर’, ‘मैटर्स मोस्ट’ या

नहीं लेते, जैसे ‘नॉट ओनली अबाउट’, ‘इन्स्टीड इट’ या ‘रैदर देन सिंपली’, लेकिन एप्लीकेशन में इनका इस्तेमाल करते हैं तो इससे पता चल सकता है कि यह एआई-जनरेटेड है। हालांकि, मैं आगाह करना चाहूंगा कि ये महज वॉर्निंग साइन हैं, पुख्ता सबूत नहीं कि कोई पैसेज एआई-जनरेटेड है। इंसान भी इनका इस्तेमाल करते हैं। ग्रेफाइट के नतीजे लेखों के एक बड़े संग्रह में मिले सांख्यिकीय अंतरों को बताते हैं, न कि किसी एक वाक्य की जांच करने का भरोसेमंद तरीका। एचआर प्रोफेशनल्स जिन पांच बातों को अपनी नजर से परखते हैं, वो यहां पेश हैं। 1. बिना पर्सनल आइडेंटिटी वाली जैनरिक भाषा : एप्लीकेशन पेशेवर, किन्तु साथ ही ऐसी भी लग सकती है कि उसे किसी के भी द्वारा, किसी भी जॉब के आवेदन में लिखा जा सकता है। मसलन, ‘मैं एक हाइली-मोटिवेटेड, रिजल्ट-ड्रिवन प्रोफेशनल हूं, जिसे एक्सीलेंस हासिल करने का जूनून है।’ ठोस सबूत के बिना बड़े-बड़े दावे : आवेदक खुद को इन्ोवेटिव, कॉलैबरेटिव, अडेप्टेबल, स्ट्रटजिक और एक्सीलेंट कम्प्युनिकेटर बताता है, लेकिन किसी खास उपलब्धि या उदाहरण का जिक्र नहीं करता। उदाहरण के लिए, ‘मैं लगातार एक्सप्लानल रिजल्ट देता हूं और ऑर्गेनाइजेशन की ग्रोथ में योगदान करता हूं।’ 3. जरूरत से ज्यादा पॉलिश शैली : हर पैराग्राफ एक तय पैटर्न पर चलता है। आपस में सहज जुड़ाव होता है, वाक्य संतुलित होते हैं और उनमें कॉरपोरेट जगत के जाने-पहचाने एक्सप्रेसन होते हैं। एप्लीकेशन पर्सनल स्टेटमेंट के

डिस्क्रिप्शन से पूरी तरह मेल खाना : आवेदक जॉब वैकेन्सी में दिए गए की-वर्ड और योग्यताओं को बार-बार दोहराता है, लेकिन यह नहीं बताता कि उसका वास्तविक अनुभव उन योग्यताओं से कैसे मेल खाता है। जैसे, किसी जॉब डिस्क्रिप्शन में लीडरशिप, कम्प्युनिकेशन, प्रॉब्लम-सॉल्विंग और टीमवर्क जैसी योग्यता मांगी जाती हैं। एप्लीकेशन में इन चारों खूबियों का दावा तो किया जाता है, लेकिन यह नहीं बताया जाता कि इनका प्रदर्शन कब और कैसे तरीका। एचआर प्रोफेशनल्स जिन पांच बातों को अपनी नजर से परखते हैं, वो यहां पेश हैं। 1. बिना पर्सनल आइडेंटिटी वाली जैनरिक भाषा : एप्लीकेशन पेशेवर, किन्तु साथ ही ऐसी भी लग सकती है कि उसे किसी के भी द्वारा, किसी भी जॉब के आवेदन में लिखा जा सकता है। मसलन, ‘मैं एक हाइली-मोटिवेटेड, रिजल्ट-ड्रिवन प्रोफेशनल हूं, जिसे एक्सीलेंस हासिल करने का जूनून है।’ ठोस सबूत के बिना बड़े-बड़े दावे : आवेदक खुद को इन्ोवेटिव, कॉलैबरेटिव, अडेप्टेबल, स्ट्रटजिक और एक्सीलेंट कम्प्युनिकेटर बताता है, लेकिन किसी खास उपलब्धि या उदाहरण का जिक्र नहीं करता। उदाहरण के लिए, ‘मैं लगातार एक्सप्लानल रिजल्ट देता हूं और ऑर्गेनाइजेशन की ग्रोथ में योगदान करता हूं।’ 3. जरूरत से ज्यादा पॉलिश शैली : हर पैराग्राफ एक तय पैटर्न पर चलता है। आपस में सहज जुड़ाव होता है, वाक्य संतुलित होते हैं और उनमें कॉरपोरेट जगत के जाने-पहचाने एक्सप्रेसन होते हैं। एप्लीकेशन पर्सनल स्टेटमेंट के

लंबे जीवन का सीक्रेट किससे जाना

यह सीक्रेट शायद दुनिया के सबसे उम्रदराज जीव से जान सकते हैं, जो 194 साल का है। आप अचंभित-से मुझसे पूछ रहे होंगे कि ‘क्या?’ ठहरिए। पहले मैं आपको 32 साल पीछे ले चलता हूं। मैंने उसके बारे में तब जाना, जब मैं दक्षिण अफ्रीका के तत्कालीन राष्ट्रपति नेल्सन मंडेला का इंटरव्यू करने के लिए वहां की सरकार का इनवाइटेड गेस्ट था। 1994 में इस जीव की उम्र 162 साल थी मुझे उसके बारे में कैसे पता चला? हम कुछ मॉस्ट केपटाउन की मशहूर जगह ‘केप ऑफ गुड होप’ पर खड़े थे। यहां आप एक तरफ अटलांटिक महासागर, तो दूसरी ओर हिंद महासागर को छूकर महसूस कर सकते हैं। तभी हमने सेंट हेलेना जा रहे एक जहाज को देखा। सेंट हेलेना दक्षिण अटलांटिक महासागर में एक सूदूर ज्वालामुखीय द्वीप है, जो अफ्रीकी महाद्वीप के दक्षिणी तट से करीब 1950 किमी दूर है। इसी द्वीप पर यह सबसे उम्रदराज जीव 1882 से रह रहा है। उन दिनों वहां पहुंचने का एकमात्र साधन जहाज था, हालांकि आज जोहान्सबर्ग से शनिवार को एक बीकली फ्लाइट भी जाती है। मैं उससे मिलने जाने के लिए उत्सुक था। लेकिन उस इलाके में सख्त ब्रिटिश कॉलोनियल इमीग्रेशन कानून लागू थे, जिनके तहत गैर-कॉमनवेल्थ देशों और भारत समेत कुछ खास ‘वीसा नेशनल’ कॉमनवेल्थ देशों के नागरिकों को वीसा की जरूरत होती है। मेरे पास यह वीसा नहीं था तो मैं उससे मिलने नहीं जा सका। पिछले हफ्ते जब मैंने उसके 194 साल का होने की खबर सुनी तो मुझे उसकी कल्पना याद आई। उसका नाम जोनाथन

है और उसका जन्म 1832 में सेशेल्स में हुआ था। 1882 में उसे सेंट हेलेना के 33वें गवर्नर सर विलियम ग्रे-विल्सन के गिफ्ट के तौर पर यहां लाया गया। वह अब तक 28 गवर्नर देख चुका है। 2026 में वह 194 वर्ष का हो गया और वह एक विशाल कछुआ है। उसका वजन करीब 180 किलो है। वह अपना बाड़ा खुद से काफी कम उम्र के तीन विशाल कछुओं डेविड (56), एम्मा (56) और फ्रेडरिक (53) के साथ शेयर करता है।मोतियाबिंद के कारण जोनाथन अंधा हो चुका है और सूंघने की क्षमता भी पूरी तरह खो चुका है, लेकिन उसकी सुनने की क्षमता अब भी अच्छी है। वह अपने पशु चिकित्सक डॉ. जो हॉलिस को अपनाज पर मजबूती से प्रतिक्रिया देता है, जो उसे हाथ से खाना खिलाते हैं। अपनी प्रजाति की सामान्य उम्र से करीब एक सदी ज्यादा जी चुके जोनाथन की असाधारण उम्र ने हाल ही में वैज्ञानिकों की एक अंतरराष्ट्रीय टीम को उसके डीएनए का अध्ययन करने के लिए प्रेरित किया। उसके गाल की कोशिकाओं से नमूने लिए गए। ‘साइंस एडवांसेज’ में प्रकाशित अध्ययन में उसके जेनेटिक सीक्रेट का खुलासा किया गया है। जोनाथन में 287 ऐसे खास जीन वेरिएंट्स हैं, जो उम्र के बढ़ने से संबंधित सेलुलर डीग्रेडेशन से सक्रिय रूप से लड़ते हैं। वैज्ञानिकों ने पाया कि उसके जीनोम में ऐसे खास और बेहद मजबूत वेरिएंट्स हैं, जो ट्यूमर को दबाने, क्षतिग्रस्त डीएनए को रीपेयर करने और इंसुलिन लेवल को सख्ती से रेगुलेट करने में सक्षम हैं। इसके उलट, इंसानों वे सेलुलर

रेफ्रीकेशन में समय के साथ गंभीर वृद्धियां होने लगती हैं। वैज्ञानिकों ने पाया कि जोनाथन की कोशिकाओं में काफी कम उम्र के जीव की तरह जेनेटिक कंट्रोल बना हुआ है, जो इतनी ज्यादा उम्र में भी उसके शरीर को असाधारण रूप से फिट रखता है। वैज्ञानिक फिलहाल यह समझने के लिए उसके जेनेटिक मैप का विश्लेषण कर रहे हैं कि क्या जोनाथन को युवा बनाए रखने वाले बायोलॉजिकल मैकेनिज्म का इस्तेमाल इंसानों वे माइटोकॉन्ड्रियल हेल्थ ट्रीटमेंट और एंटी-एजिंग थेरेपियों के लिए किया जा सकता है या नहीं। उम्र बढ़ना हमारी लगभग हर क्रोनिक बीमारी के लिए सबसे बड़ा रिस्क फैक्टर है। प्रकृति ने पहले ही उम्र बढ़ने की गुत्थी को बेहद उल्लेखनीय तरीकों से सुलझा दिया है और जोनाथन का जीनोम सेलुलर-रेसिलियंस का ब्यूंप्रिंट पेश करता है। उम्र बढ़ने के साथ हमारा डीएनए डैमेज होता जाता है। इसे सही करने के लिए हमारे शरीर में रीपेयर सिस्टम्स हैं, लेकिन वे समय के साथ कम कारगर हो जाते हैं। इसके उलट, जोनाथन अपने जेनेटिक कोड के महत्वपूर्ण हिस्सों को बेहतर बनाए रखने में अनुकूलित हो गया है। रिसर्चर्स ने उसके डीएनए में जीन के ऐसे खास रूप पाए हैं, जो क्षतिग्रस्त डीएनए की मरम्मत से जुड़े हैं। फंडा यह है कि जब तक वैज्ञानिक जोनाथन के जीवन और उसके खानपान की बारीकियों को समझें हैं, तब तक हम इंसानों को लंबा जीने वाले अपने ग्रेट-ग्रेंड पैरेंट्स की लाइफस्टाइल की कुछ बातें सीखकर उन्हें अपनाना चाहिए, ताकि हम भी अपनी कुछ लॉन्जैविटी बढ़ा सकें। एन. रघुरामन

अभिमत

तेज आर्थिक ग्रोथ अब चुनावी सफलता की गारंटी नहीं है

अमेरिकी राष्ट्रपतियों को अमूमन मिडटर्म चुनावों में नुकसान उठाना पड़ता है, लेकिन इस साल स्थिति असामान्य है।

की तुलना में घर खरीदना अब अधिक मुश्किल हो गया है। व्यापक धारणा यह है कि बिजली की भारी खपत करने वाले डेटा



तीसरी तिमाही में आर्थिक वृद्धि की रफ्तार तेजी से बढ़कर 4फीसदी के करीब पहुंच गई, फिर भी ट्रम्प की लोकप्रियता में तेज गिरावट आ रही है। उनकी पार्टी का जनसमर्थन तेजी से खिसक रहा है। अगर अगले महीने वे कांग्रेस के दोनों सदनों में बहुमत खो देते हैं- जिसकी पूरी संभावना जताई जा रही है- तो 1950 के दशक के बाद यह पहला मौका होगा, जब अनुकूल आर्थिक परिस्थितियों के बावजूद किसी सत्तारूढ़ राष्ट्रपति को ऐसी हार का सामना करना पड़ेगा। ऐसा क्यों हो रहा है? वास्तव में, बहुत-से अमेरिकियों को यह उछाल गलत किस्म की आर्थिक तेजी लगती है। ऐसी तेजी, जिसके साथ जीवन-यापन की लागत बढ़ रही है और जिसका लाभ मुख्यतः अमीर उपभोक्ताओं को मिल रहा है। आर्थिक वृद्धि का बड़ा हिस्सा एआई में भारी निवेश से भी आ रहा है। लेकिन मतदाताओं में इस तकनीकी को लेकर पहले की किसी भी तकनीकी क्रांति के मुकाबले कहीं ज्यादा अदेशा है। ये सच है कि अर्धव्यावस्था को लेकर अमेरिकियों का असंतोष एआई और ट्रम्प के दूसरे कार्यकाल, दोनों से पहले का है। कई दशकों से अमेरिकी अपने देश की स्थिति को लेकर लगातार अधिक असंतुष्ट होते गए हैं। लेकिन अमेरिका सही दिशा में आगे बढ़ रहा है, ऐसा मानने वालों का अनुपात पिछले एक साल में 40फीसदी से गिरकर 20फीसदी रह गया है। इस निराशा की बड़ी वजह है- बढ़ती महंगाई और खर्च उठाने की मुश्किल। जीवन-यापन की लागत को सबसे अहम मुद्दा बनाने वाले वोटरों का अनुपात छह गुना बढ़कर रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गया है- 25फीसदी से भी अधिक। यह स्पष्ट है कि लोगों में सबसे अधिक नाराजगी किन चीजों की कीमतों को लेकर है- घर और एनर्जी। ईरान युद्ध के कारण तेल की आपूर्ति बाधित हुई है, जबकि एआई बिजली की मांग बढ़ा रहा है। पिछले एक साल में पेट्रोल की कीमतें 40फीसदी से अधिक बढ़ चुकी हैं और उपभोक्ता कीमतों में 3फीसदी से कहीं अधिक की दर से वृद्धि हो रही है। मॉर्गन यानी होम लोन पर ब्याज दरें अब 7फीसदी से ऊपर पहुंच गई हैं। नतीजतन, अमेरिका में पिछले दो दशकों के किसी भी समय

सेंट्रों के कारण बिजली-पानी जैसे बुनियादी उपयोगों के बिल बढ़ रहे हैं। हर दस में से नौ अमेरिकी नहीं चाहते कि उनके शहर में ऐसा कोई डेटा सेंटर बने और ऐसी अधिकांश परिवोजनाओं को स्थानीय स्तर पर विरोध का सामना करना पड़ रहा है। लेकिन रिपब्लिकन पार्टी के लिए कांग्रेस के चुनाव लड़ रहे उम्मीदवारों के लिए इन चिंताओं का समाधान करना मुश्किल है, क्योंकि उनके अपने राष्ट्रपति का कहना है कि डेटा सेंटरों का निर्माण धीमा करने से अमेरिका पिछड़ा और गरीब हो जाएगा। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि एआई डिजिटल युग का पहला ऐसा उत्पाद है, जिसे व्यापक स्तर पर नापसंद किया जा रहा है। पिछले दशकों में अमेरिकियों का स्पष्ट बहुमत कंप्यूटर और इंटरनेट को समाज के लिए बड़े लाभ के रूप में देखता आ रहा था। लेकिन अब अधिकांश लोग कहते हैं कि एआई को लेकर वे उत्साहित होने से अधिक चिंतित हैं। यह चिंता बीस की उम्र वाले युवाओं में सबसे तेजी से बढ़ रही है, जिन्हें भविष्य में नौकरियों न रहने का डर सता रहा है। ईरान युद्ध की कीमत के रूप में मतदाताओं से महंगी चीजें स्वीकार करने और चीन से आगे बने रहने की कीमत के रूप में एआई को अपनाने की अपील करके ट्रम्प अमेरिकियों के मौजूदा मूढ़ के विरुद्ध खड़े हो रहे हैं। जीडीपी में तेज बढ़ोतरी भी अगर जमीनी स्तर पर लोगों के जीवन में नहीं झलकती तो राजनीतिक रूप से उसका लाभ नहीं है। जनता का असंतोष कहीं सूक्ष्म आर्थिक पहलुओं से उपजता है। मसलन, महंगाई के असर को समायोजित करने के बाद वेतन-वृद्धि की दर हाल की कुछ तिमाहियों में नकारात्मक हो गई है। इसका प्रमुख अपवाद वे कर्मचारी हैं, जिनके पास एआई स्किल्स हैं। उन्हें अपने समकक्षों की तुलना में 120% तक अधिक वेतन मिल रहा है। यह असंतोष भड़काने के लिए काफी है। जीडीपी में तेज बढ़ोतरी भी अगर जमीनी स्तर पर लोगों के जीवन में नहीं झलकती तो राजनीतिक रूप से उसका कोई लाभ नहीं है। जनता का असंतोष कहीं सूक्ष्म आर्थिक पहलुओं से उपजता है। अमेरिका में ट्रम्प इसी का सामना कर रहे हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं, रुचिर शर्मा)

पितृ शक्ति के स्रोत हैं तो नवरात्र शक्ति के सदुपयोग के दिन

आज हम रिश्तों की पूर्णता का दिवस मना रहे हैं, जिसे सर्वपितृ अमावस्या कहा जाता है। हम जिनका अंश हैं, वंश हैं, उनको स्मरण करने का यह दिन है। और इसी के साथ हम प्रवेश कर जाएंगे नवरात्र में। पितृ हमारी शक्ति का स्रोत हैं और नवरात्र शक्ति के सदुपयोग के दिन हैं। संयोग से नवरात्रि के प्रथम दिन अग्रसेन जयंती है, जिन्होंने अपने पितारों के संबंध और अपनी शक्ति के सदुपयोग के नए मापदंड गढ़े। महाराजा अग्रसेन अपने-आप में एक विश्वविद्यालय हैं, जिसमें परंपरा



और आधुनिकता की शिक्षा एक साथ चलती है। नवरात्रि में हम सीखते हैं कि प्राणों का भरपूर उपयोग कैसे किया जाए। योग में व्यक्त हैं कि जब हमारी सांस अंदर आती है तो उसमें ईश्वर विराजता है और जब बाहर जाती है तो ईश्वर में हम विलीन हो जाते हैं। विराजना और विलीन होना, ये दो शब्द समझे। प्राणों का सदुपयोग करिए। आती-जाती सांस के प्रति जागरूक हो जाएं तो हमारे शरीर के जो सात शक्ति केंद्र हैं, उनमें कंपन होगा और हमारे लिए यह नौ दिन सार्थक हो जाएंगे। पं. विजयशंकर मेहता

प्रयागराज, बुधवार 14 अक्टूबर, 2026

6

चिकित्सा विज्ञान में बदलाव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) माना जा रहा है कि दिमाग कोशिकाओं का नियम करने वाले

सक्रिय था। लेकिन नई खोज के जरिए वैज्ञानिक पता लगा सकते हैं कि किन खास

अमेरिका और जर्मनी के तीन वैज्ञानिकों को देने की घोषणा की गई है। विज्ञानी लगातार खोज



स्विच बटन की खोज चिकित्सा विज्ञान में बड़े बदलाव का वाहक बन सकती है। निश्चित रूप से अब विशिष्ट तंत्रिका कोशिकाओं के व्यवहार की व्यापक जानकारी जुटा जा सकेगी। शुरुआत में एक छोटे से शैवाल में मौजूद रोशनी के प्रति संवेदनशील प्रोटीन का अध्ययन इस बात के लिए किया गया था कि वह जीव रोशनी पर कैसे प्रतिक्रिया करता है। यह खोज इस बात का शानदार उदाहरण है कि बुनियादी वैज्ञानिक शोध से कैसे अप्रत्याशित और बड़ी कामयाबी मिल सकती है। अब तक वैज्ञानिकों को ज्ञात था कि किसी क्रिया या भावना की अभिव्यक्ति में दिमाग का कौन सा हिस्सा

कोशिकाओं को सक्रिय या शांत करने से यह वास्तविक प्रतिक्रिया सामने आती है। वैज्ञानिक दावा कर रहे हैं कि इस खोज के सामने आने के बाद आंखों की रेटिना कोशिकाओं को प्रकाश के प्रति संवेदनशील बनाकर उन लोगों के जीवन में रोशनी लाई जा सकेगी जो किसी रोग के कारण दृष्टिहीन हो गए हैं। मानवता के कल्याण के प्रयासों को प्रोत्साहित करने के लिए जीस प्रतिष्ठित नोबेल पुरस्कार की स्थापना की गई थी, इस बार चिकित्सा विज्ञान में खोज के लिए दिया जा रहा पुरस्कार उस कसौटी पर खरा उतरता है। मेडिसिन के लिए वर्ष 2026 का नोबेल पुरस्कार

करते रहे हैं कि मस्तिष्क की सक्रियता, याददाश्त, भावनाओं और व्यवहार को नियंत्रित करने में न्यूरॉन्स समूहों की कैसे भूमिका होती है। आधुनिक तकनीक से दिमाग की गतिविधि पर तो नजर रखी जा सकती है, लेकिन विभिन्न कोशिकाओं को ठीक से नियंत्रित करना कठिन था। भरोसा है कि यह खोज मानव कल्याण के नए मार्ग खोलेगी। उम्मीद जगी है कि यह खोज अवसाद व तनाव के दौरान दिमाग के प्रभावित हिस्सों की पहचान कर सकेगी। इसमें दो राय नहीं हैं कि इस खोज का लाभ आम आदमी तक पहुंचने में अभी कुछ वक्त लगेगा, लेकिन मनुष्य के जीवन में इस खोज ने एक नई उम्मीद तो जगा दी है।

नागरिकता साबित करने का बोझ किस पर होना चाहिए?

इस बात से अंततः फर्क नहीं पड़ता कि आप भाजपा समर्थक हैं या कांग्रेस समर्थक। लेकिन मतदाता सूचियों में संशोधन की जो प्रक्रिया एसआईआर के रूप में चली है, उसके परिणाम सबके सामने हैं। एक भारतीय के रूप

चाहिए। लेकिन एसआईआर की अपनी व्याख्या के तहत चुनाव आयोग ने इस भावना को उलट दिया और नागरिकों पर अपनी नागरिकता साबित करने की जिम्मेदारी डाल दी। अगर एसआईआर का मकसद भारत

पाया। इसके बावजूद, हर कोई किसी-न-किसी ऐसे व्यक्ति को जानता है, जिसे मतदाता सूची में अपना नाम जुड़वाने के लिए संघर्ष करना पड़ा है। दिल्ली में तो निजक भविष्य में कोई चुनाव भी नहीं होना है, फिर भी



में हम अकसर अपने पड़ोसी देशों की राजनीतिक अस्थिरता को देखा करते थे। पाकिस्तान में सेना वे नैतृत्व वाली सरकारें, बांग्लादेश में हिंसक अशांति, नेपाल और श्रीलंका में उथल-पुथल तथा म्यांमार में सैन्य तख्तापलट। ये दृश्य देखकर हमें अपने मजबूत लोकतंत्र पर स्वाभाविक गर्व होता था और राहत भी मिलती थी। हमारे यहां एक चुनाव से दूसरे चुनाव तक सत्ता का हस्तांतरण हमेशा शांतिपूर्ण ढंग से होता रहा है। लेकिन हमारे लोकतांत्रिक इतिहास में पहली बार चुनावी जनாदेश पर बहस हो रही है, उसे चुनौती दी जा रही है, उस पर सवाल उठाए जा रहे हैं। माना कि ज्ञानेश कुमार पहले ऐसे सीईसी नहीं हैं, जिन पर राजनीतिक पक्षधरता का आरोप लगा हो। कांग्रेस के शासनकाल में भी नवीन चावला पर ऐसे आरोप लगे थे। एम.एस.गिल तो चुनाव आयोग में भूमिका निभाने के बाद यूपीए सरकार में मंत्री भी बन गए थे। इन अर्थों में चुनाव आयोग के राजनीतिकरण का केवल हालिया इतिहास नहीं है। लेकिन इन दिनों जो हो रहा है, वह बिल्कुल अलग स्तर का है।

हाल के वर्षों में चुनाव आयोग के आचरण को लेकर होने वाली बहस में मुख्यतः इस बात पर केंद्रित रही है कि क्या आदर्श नागरिकता साबित करने का बोझ किस पर होना चाहिए। एसआईआर प्रक्रिया के समर्थकों ने विपक्ष के इस दावे को चुनौती देने के लिए चुनाव आयोग के आंकड़ों का हवाला दिया है कि देशभर में 13 करोड़ से अधिक मतदाताओं के नाम सूची से हटाए गए हैं। भाजपा ने हाल ही में बताया कि इनमें से 2.8 करोड़ नाम मृत लोगों के थे, जबकि 6.3 करोड़ लोग दूसरी जगह चले गए थे; एक करोड़ नाम दोहराव वाली प्रविष्टियां थीं और तीन करोड़ लोगों का पता नहीं चल

मतदाताओं की संख्या 1.45 करोड़ से घटकर ड्राफ्ट लिस्ट में 97.53 लाख रह गई है। 33 लाख मतदाताओं को उन कारणों से नोटिस मिले, जिन्हें निर्वाचन आयोग ने ‘तार्किक विसंगति’ कहा। इस पर सुप्रीम कोर्ट ने भी सवाल उठाया कि क्या ये नोटिस मशीनों से तैयार किए गए थे? बंगाल में तो नाम या उम्र में मेल न होने के चलते मतदाता सूचियों से 27.16 लाख नाम हटा दिए गए। निर्वाचन आयोग की इस कवायद के खिलाफ 22 लाख अपीलों दायर किए जाने की खबर है। अब तक केवल 1 लाख अपीलों का निपटारा हुआ है, जिनमें से 93 प्रतिशत मामलों में संबंधित लोगों



कोई दस्तावेज सहेजकर रखा हुआ नहीं होता। ऐसे में एसआईआर को लेकर मौजूदा बहस के केंद्र में यही सवाल है कि नागरिकता साबित करने का बोझ किस पर होना चाहिए। एसआईआर प्रक्रिया के समर्थकों ने विपक्ष के इस दावे को चुनौती देने के लिए चुनाव आयोग के आंकड़ों का हवाला दिया है कि देशभर में 13 करोड़ से अधिक मतदाताओं के नाम सूची से हटाए गए हैं। भाजपा ने हाल ही में बताया कि इनमें से 2.8 करोड़ नाम मृत लोगों के थे, जबकि 6.3 करोड़ लोग दूसरी जगह चले गए थे; एक करोड़ नाम दोहराव वाली प्रविष्टियां थीं और तीन करोड़ लोगों का पता नहीं चल

को वैध मतदाता पाया गया। आखिर ऐसी किसी व्यवस्था को कुशल कैसे माना जा सकता है, जो नागरिकों को अपने मतदान के अधिकार के लिए कानूनी पचड़ों से गुजरने पर मजबूर करती है? मतदान एक संबैधानिक अधिकार है, कोई विशेष सुविधा नहीं। चुनाव आयोग का काम और वास्तव में उसका कर्तव्य तो यही है कि वह ज्यादा से ज्यादा लोगों को चुनाव में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करे। इस पूरी कवायद की मूल भावना समावेशी होनी चाहिए। इस पर सवाल उठना शुभ संकेत नहीं है। (ये लेखक के अपने विचार हैं,बरखा दत्त)

ट्रम्प बोले- जेलेंस्की से ज्यादा पुतिन शांति समझौता चाहते हैं
एनर्जी सीजफायर के दावे के 2 दिन बाद रूस ने 6 ऊर्जा ठिकानों पर हमला किया

वॉशिंगटन डीसी।रूस बोला- लंबे समय की शांति चाहिए- रूस ने भी ऊर्जा सीजफायर लागू होने की पुष्टि नहीं की है।

लोजोवा शहर में झोन हमले में एक व्यक्ति की मौत हुई। पूर्वी डोनेत्स्क क्षेत्र के क़्रामातोर्स्क के पास एक गांव में गोलाबारी से 3



क्रेमलिन के प्रवक्ता दिमित्री पेस्कोव ने कहा कि रूस कुछ समय के लिए लड़ाई रोकने के बजाय ऐसी शांति चाहता है, जो लंबे समय तक बनी रहे। पेस्कोव के मुताबिक, पुतिन यूक्रेन में चुनाव के दिन रूसी सेना को गोलीबारी रोकने का आदेश देंगे। हालांकि, उन्होंने यह नहीं बताया कि स्थायी शांति के लिए रूस किन शर्तों पर सहमत हो सकता है। रूस के विदेश मंत्री सर्गेई लावरोव ने भी जेलेंस्की को अस्थायी राहत देने का विरोध किया। उन्होंने कहा कि जेलेंस्की ऐसी राहत के हकदार नहीं हैं। रूस के हमले में यूक्रेन के 8 लोगों की मौत-सीजफायर के दावे के बाद रूस के हमलों के चलते यूक्रेन के अलग-अलग इलाकों में कम से कम 8 लोगों की मौत हुई है। रूस ने सोमवार को यूक्रेन की राजधानी कीव के एक रिहायशी इलाके में 25 मंजिला इमारत पर हमला किया। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की के मुताबिक, हमले में 2 लोगों की मौत हो गई और 9 लोग घायल हुए। इमारत के पास खड़ी एक कार में भी एक शव मिला। यूक्रेन के दूसरे बड़े शहर खार्किव में रूसी गोलाबारी से एक अपार्टमेंट की इमारत का प्रवेश द्वार ढह गया, जिसमें 5 लोग घायल हुए। मलबे में कुछ लोगों के दबे होने की आशंका है। इसके अलावा, खार्किव क्षेत्र के

सऊदी हतियों को क्यों नहीं हरा पा रहा,अमेरिकी इंटेलिजेंस और एडवांस हथियार भी नहीं काम आ रहे,अब तेल की कमाई में हिस्सा मांग रहे विद्रोही
रियाद। यानी हतियों को हमला करने में जितना पैसा खर्च होता है, उससे कहीं ज्यादा रकम सऊदी अरब को अपनी सुरक्षा



में लगानी पड़ सकती है। इससे लंबे समय तक लड़ाई जारी रखना महंगा हो जाता है। सऊदी के लिए यमन का पहाड़ी इलाका भी बड़ी चुनौती-यमन का बड़ा हिस्सा पहाड़ी है। ऐसे इलाकों में विद्रोहियों के ठिकानों का पता लगाना और उन्हें पूरी तरह खत्म करना आसान नहीं होता। हवाई हमलों से किसी ठिकाने को नुकसान पहुंचाया जा सकता है, लेकिन इससे पूरे इलाके पर कब्जा नहीं मिलता।हूती लंबे समय से यमन में सक्रिय हैं और वहां उनकी मजबूत पकड़ है। उन्हें पूरी तरह हटाने के लिए सऊदी अरब को बड़ा जमीनी अभियान चलाना पड़ सकता है। इसमें सैनिकों के मारे जाने और युद्ध लंबे समय तक चलने का खतरा है। ईरान की मदद से हतियों की ताकत बढ़ी-ईरान और हूती विद्रोहियों के बीच लंबे समय से संबंध हैं। सऊदी अरब और अमेरिका का आरोप है कि ईरान हतियों को हथियार, ट्रेनिंग और तकनीकी मदद देता है। मिडिल ईस्ट में ईरान और अमेरिका के बीच चल रही जंग के बीच हतियों के हमलों ने सऊदी अरब की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। सऊदी अरब को अब यमन के हतियों से भी

लोग मारे गए। वहीं, कीव के पास फास्टिव कस्बे और दक्षिण-पूर्वी शहर निप्रो में भी एक-एक व्यक्ति की मौत हुई। रूस और यूक्रेन के लिए ऊर्जा ठिकाने क्यों अहम हैं? रूस लंबे समय से यूक्रेन के बिजलीघरों और बिजली सप्लाई से जुड़े ठिकानों पर हमले करता रहा है। इन हमलों से बिजली की सप्लाई प्रभावित होती है। सर्दियों में इसका असर घरों को गर्म रखने और रोजमर्रा के कामों पर भी पड़ सकता है। दूसरी ओर, यूक्रेन रूस की तेल रिफाइनरियों और ईंधन से जुड़े ठिकानों पर झोन और मिसाइलों से हमले करता रहा है। इससे रूस में तेल से ईंधन बनाने का काम प्रभावित होता है और उसके तेल कारोबार पर दबाव पड़ता है। रिपोर्ट में इंटरनेशनल एनर्जी एजेंसी के आंकड़ों के हवाले के बाद बताया गया है कि 2026 में यूक्रेन के हमलों के कारण रूस का डीजल उत्पादन करीब 30फीसदी घटा है। रूस में तेल शोधन भी दो दशक के सबसे निचले स्तर पर पहुंच गया है। अमेरिका पिछले एक साल से रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध रुकवाने के लिए बातचीत कराने की कोशिश कर रहा है। ऊर्जा ठिकानों पर हमले रोकने की कोशिशें पहले भी हुई हैं, लेकिन उन पर सहमति नहीं बन पाई या समझौते ज्यादा समय तक नहीं टिके।

पीएम मोदी बोले- भारत ने दुनिया को सस्ती दवाएं दीं/टैलेंट दिया/बदले में क्रेडिट-रॉयल्टी भी नहीं ली
देश पहली बार ब्लूमबर्ग न्यू इकोनॉमी फोरम का मेजबान

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को कहा कि सस्ती दवाओं से लेकर प्रतिभा तक, दुनिया भारत पर



भरोसा करती हैं। भारत ने दुनिया को शून्य दिया, लेकिन कभी इसका श्रेय या रॉयल्टी नहीं मांगी। दिल्ली में पहली बार हो रहे ब्लूमबर्ग न्यू इकोनॉमी फोरम में मोदी ने 25 मिनट स्पीच दी। कहा कि भारत की ताकत दूसरों को सक्षम बनाने में है। उन्होंने डिजिटल तकनीक, वैक्सीन सप्लाई, आर्थिक सुधारों और वैश्विक चुनौतियों से निपटने में भारत की भूमिका का जिक्र किया। तीन दिन का यह कार्यक्रम 15 अक्टूबर को खत्म होगा। इस साल फोरम की थीम 'बदलती दुनिया में ताकत के नए स्रोत तय करना' है। पीएम बोले- अवसर पैदा करें, देशों को जोड़े, 8 बड़ी बातें:- 1. दूसरों को सक्षम बनाएं: ज्ञान, धन और शक्ति का महत्व इस बात में है कि उनका इस्तेमाल किस उद्देश्य से किया जाता है। भारत दूसरों के लिए

से ज्यादा देशों में वैक्सीन पहुंचाई। भारत अपनी क्षमताओं का इस्तेमाल पूरी मानवता के फायदे के लिए करना चाहता है। 3.एआई ने तरीका बदल रहा: आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के साथ सप्लाई चेन, ऊर्जा, खनिज और तकनीक भी देशों के बीच दबाव बनाने के साधन बन रहे हैं। दुनिया को भरोसेमंद साझेदारों की जरूरत है। 4. 25 करोड़ गरीबी से बाहर: सरकार का उद्देश्य लोगों को अपने पैरों पर खड़ा करना है। उन्होंने दावा किया कि पिछले एक दशक में भारत ने 25 करोड़ लोगों को गरीबी से बाहर निकाला। स्टार्टअप के मौके छोटे शहरों तक पहुंचे हैं। 5. भारत की जीडीपी ग्रोथ 7.8फीसदी आर्थिक सुधारों का जिक्र करते हुए कहा कि भारत की विकास दर 7.8फीसदी रही और विदेशी मुद्रा भंडार 700

ट्रम्प के लिए पिछले चुनाव से ज्यादा खर्च रहे मस्क रिपब्लिकन पार्टी को रु2,600 करोड़ चंदा दिया, यह मिडटर्म इलेक्शन के इतिहास में सबसे ज्यादा

वॉशिंगट डीसी।उन्होंने कहा कि मस्क के बड़े निवेश से



रिपब्लिकन पार्टी को अपना पक्ष लोगों तक पहुंचाने का मौका मिला है, ताकि वह चुनाव में इतिहास के रूझान को बदलने की कोशिश कर सकें। मस्क सिर्फ बेहिसाब पैसा खर्च नहीं कर रहे, बल्कि उनकी टीम के 3000 लोग घर-घर जाकर मतदाताओं से संपर्क कर रहे हैं। वे उन मतदाताओं को वोट डालने के लिए तैयार कर रहे हैं, जो आमतौर पर चुनाव में

पर रु1500 करोड़ खर्च-मस्क के चुनावी अभियान का सबसे दिलचस्प हिस्सा टेक्सस का सीनेट चुनाव है। यहां रिपब्लिकन उम्मीदवार केन पैक्सटन के समर्थन में करीब 1500 करोड़ रुपए के विज्ञापन अभियान की शुरुआत हुई है। मस्क के लिए टेक्सस का चुनाव इसलिए भी अहम है, क्योंकि वे राज्य की राजधानी ऑस्टिन में रहते हैं और यहां उनका बड़ा कारोबारी

अरब डॉलर से ज्यादा है। कारोबार को आसान बनाना और सुधार करना सरकार की प्रतिबद्धता है। 6. सस्ते मोबाइल डेटा से बड़े अवसर: 2014 के बाद मोबाइल डेटा सस्ता हुआ है। इससे छोटे शहरों और कस्बों के छात्रों को ऑनलाइन पढ़ाई, जानकारी और रोजगार से जुड़े नए अवसरों तक पहुंच मिली है। 7. देश में भ्रष्टाचार कम हुआ: देश में भ्रष्टाचार कम हुआ है। सरकारी योजनाओं का पैसा सीधे लोगों तक पहुंच रहा है और सरकारी कामकाज में पारदर्शिता बढ़ी है। 8. भारत लोकतंत्र की जननी: भारत का मकसद सिर्फ ताकत का इस्तेमाल करना नहीं, बल्कि लोगों को सशक्त बनाना और उन्हें आगे बढ़ने के अवसर देना है। ब्लूमबर्ग के संस्थापक माइकल ब्लूमबर्ग ने की थी शुरुआत- ब्लूमबर्ग न्यू इकोनॉमी फोरम की शुरुआत 2018 में ब्लूमबर्ग के संस्थापक माइकल ब्लूमबर्ग ने की थी। इसका उद्देश्य दुनिया की अर्थव्यवस्था से जुड़ी बड़ी चुनौतियों पर चर्चा करने और उनके समाधान तलाशने के लिए सरकारों और निजी कंपनियों के प्रमुखों को एक मंच पर लाना है।इसमें विभिन्न देशों के राष्ट्राध्यक्ष, मंत्री, बड़ी कंपनियों के सीईओ, निवेशक और तकनीकी विशेषज्ञ शामिल होते हैं। फोरम में वैश्विक व्यापार, निवेश, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई), ऊर्जा, जलवायु परिवर्तन, सामान की आपूर्ति और दुनिया में बदलते शक्ति संतुलन जैसे मुद्दों पर चर्चा होती है।

निवेश है।उनकी टीम सिर्फ टीवी विज्ञापनों के जरिए प्रचार नहीं कर रही, बल्कि घर-घर जाकर मतदाताओं से संपर्क भी कर रही है। प्रचारक लोगों के दरवाजों पर पर्वे लगा रहे हैं। इन पर्वों में दावा किया जा रहा है कि डेमोक्रेटिक पार्टी के नेता पूरे अमेरिका में चुनाव जीत रहे हैं और टेक्सस में भी ऐसा हो सकता है। ट्रांसजेंडर और समाजवाद के खिलाफ टार्गेटेड विज्ञापन:-मस्क का चुनावी संगठन ट्रांसजेंडर और समाजवाद के मुद्दों पर ज्यादा जोर दे रहा है। मस्क की अपनी ट्रांसजेंडर बेटी के साथ अनबन रही है। मस्क ने कहा था कि बेटी के साथ हुए मतभेदों का असर उनकी राजनीति में बढ़ती दिलचस्पी पर भी पड़ा। अब उनका संगठन इसी मुद्दे पर डेमोक्रेटिक पार्टी के उम्मीदवारों को घेर रहा है। एक विज्ञापन में मेकअप लगाए एक व्यक्ति को दिखाया गया है। इसमें कहा गया है- 'उन्होंने वे वोटिंग करने की जान ली है। क्या आप वोट डालने जा रहे हैं?'

अजरबैजान के स्कूलों में हिजाब बैन, छात्राओं ने जताया विरोध,96फीसदी आबादी मुस्लिम

सरकार ने फिर भी बदला ड्रेस कोड,पड़ोसी देश तुर्किये में भी प्रदर्शन
बाकु। इसका मतलब है कि सरकार किसी एक धर्म के आधार पर काम नहीं करती। संविधान



लोगों को अपने धर्म को मानने की आजादी भी देता है। अब स्कूलों में हिजाब को लेकर विवाद बढ़ गया है। सरकार ड्रेस कोड को सभी छात्रों पर समान रूप से लागू करना चाहती है। विरोध करने वालों का कहना है कि हिजाब पहनना किसी की निजी पसंद और धार्मिक आस्था का मामला है। छात्राओं ने कक्षाओं का बहिष्कार किया-नए नियमों के खिलाफ अजरबैजान में विरोध शुरू हो गया है। स्थानीय मीडिया के मुताबिक, कम से कम दो स्कूलों में छात्रों ने कक्षाओं का बहिष्कार किया। सोशल मीडिया पर कुछ वीडियो भी सामने आए हैं। इनमें स्कूल में प्रवेश से रोके

जहरा हसानोवा ने अल जजीरा को बताया कि उन्हें स्कूल में हिजाब पहनकर आने की अनुमति नहीं होने की जानकारी दी गई। उन्होंने कहा कि हिजाब पहनना निजी फैसला है और इसे पहनना या उतारना व्यक्ति की अपनी पसंद होनी चाहिए। जेल में बंद पत्रकार ने विरोध में भूख हड़ताल शुरू की:-अजरबैजान की जेल में बंद पत्रकार पोलाद असलानोव ने भी नए नियमों के खिलाफ भूख हड़ताल शुरू की है। उन्हें 2020 में देशद्रोह के मामले में दोषी ठहराया गया था और वह 113 साल की सजा काट रहे हैं।उनकी पत्नी गुलमिरा असलानोवा के फेसबुक अकाउंट पर पोस्ट किए

गए संदेश में असलानोव ने कहा कि वह जेल में रहते हुए भी लोगों के संवैधानिक अधिकारों के उल्लंघन के खिलाफ आवाज उठा रहे हैं। देश में इंटरनेट बंद किए जाने की खबरें भी सामने आई हैं। इंटरनेट पर नजर रखने वाले संगठनों ने इसकी पुष्टि नहीं की है। फैंसले के खिलाफ पड़ोसी देश तुर्किये में भी प्रदर्शन:- अजरबैजान के फैंसले का विरोध पड़ोसी देश तुर्किये तक पहुंच गया था। पिछले हफ्ते इस्तांबुल में अजरबैजान के वाणिज्य दूतावास के बाहर लोगों ने प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने सरकार से फैंसले पर दोबारा विचार करने की मांग की।तुर्किये में कुछ लोगों ने इसकी तुलना 1997 के उस दौर से की है, जब वहां हिजाब पहनने वाली महिलाओं को विश्वविद्यालयों में जाने से रोका गया था। उस समय सरकारी नौकरियों में काम करने वाली कुछ महिलाओं को भी हिजाब के कारण नौकरी छोड़नी पड़ी थी। अजरबैजान के राष्ट्रपति इल्हाम अलीयेव ने अपनी पार्टी की बैठक में कहा कि किसी को भी उनके देश की जीवनशैली में दखल नहीं देना चाहिए। उन्होंने सीधे तौर पर तुर्किये का नाम नहीं लिया, लेकिन उनके बयान को वहां हो रहे प्रदर्शनों से जोड़कर देखा गया।

आशुतोष रांका और सौरव दास जंतर-मंतर से लिए गए हिरासत में,सरकार ने यहां से प्रोटेस्ट बैन कियाथा, सीजेपी नेता बोले- प्रदर्शन यहीं करेंगे
नयी दिल्ली। कोंकरोच जनता पार्टी के प्रवक्ता सौरव दास और आशुतोष रांका को मंगलवार को दिल्ली पुलिस ने



हिरासत में लिया है। दोनों सीजेपी समर्थकों के साथ जंतर-मंतर पर पहुंच और नारेबाजी कर रहे थे, जिसके बाद पुलिस ने सभी को पकड़ा लिया। सीजेपी ने हिरासत में लिए गए नेताओं का वीडियो जारी किया। रांका ने कहा, 'ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे तक प्रोटेस्ट जंतर-मंतर पर ही होगा। आज 10 लोग आए हैं, कल 1000 आएंगे, परसों 10,000 आएंगे।'जंतर-मंतर अब प्रदर्शन नहीं हो सकते। केंद्र सरकार ने सोमवार को इसे निर्धारित प्रदर्शन स्थल की लिस्ट से हटा दिया था। सीजेपी मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर और एसआईआर के विरोध में प्रदर्शन कर रही हैं। उन्होंने 10 अक्टूबर को जंतर-मंतर पर प्रदर्शन

से हटा:-केंद्र सरकार ने सोमवार को जंतर-मंतर पर निर्धारित प्रदर्शन स्थल की लिस्ट से हटा दिया है। सरकार ने 33 साल पहले जंतर-मंतर को प्रदर्शन की जगह तय किया था। यहीं पर अन्ना आंदोलन, पहलवानों का प्रदर्शन, कोंकरोच पार्टी का धरना हुआ था। गृह मंत्रालय की बनाई कमेटी की सिफारिश पर दिल्ली का रामलीला मैदान, बुराड़ी ग्राउंड और पूर्वी दिल्ली का सीबीडी ग्राउंड प्रदर्शन स्थल बनाए गए हैं। सरकार ने इसे हटाने के पीछे की वजह नहीं बताई है, लेकिन, माना जा रहा है कि संसद से सिर्फ 1.5किमी दूरी इसकी वजह है। सीजेपी के नेता सोमवार को दिल्ली के संसद मार्ग थाने पहुंचे थे। उन्होंने पुलिस से जंतर-मंतर पर प्रदर्शन के लिए तारीख और

फ्रांस के सुपरमार्केट्स पर साइबर अटैक,480 से ज्यादा दुकानों के फ्रिज 50डिग्री सेल्सियस तक गर्म,कई जगह लगी आग

पेरिस। कंपनी के मुताबिक, इनमें सॉफ्टवेयर का पुराना वर्जन

में मौजूद कुछ कमजोरियों पर एक रिपोर्ट जारी की थी। इसमें



इस्तेमाल हो रहा था। कंपनी ने बताया कि वह ग्राहकों को लंबे समय से सॉफ्टवेयर अपडेट रखने और पुराने उपकरण बदलने की सलाह देती रही है। इससे पहले 9 अगस्त को साइबर सिक्योरिटी कंपनी क्लैरोटी ने डैनफॉस के सिस्टम

बताया गया था कि इन कमजोरियों का फायदा उठाकर हमलावर बिना सही पहचान जांच के सिस्टम तक पहुंच सकते हैं।फ्रांस के रिटेल कारोबार से जुड़े संगठन एफसीडी ने डैनफॉस से इस मामले में पूरी जानकारी सार्वजनिक करने की मांग की

इजराइल ने इंडोनेशियाई पालयट की वजह से विमान उतरने नहीं दिया,फ्लाइट लौटी

तेल अवीव।रिपोर्टर्स के मुताबिक, हमलावर विमान को इजराइल के बेन गुरियन एयरपोर्ट पर गिराने की कोशिश कर रहा था। हालांकि, कई यात्रियों ने बीच में आकर उसे रोक दिया और विमान की सऊदी अरब के ताबुक एयरपोर्ट पर इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई। ईरान-पाकिस्तान के नागरिक भी आसानी से इजराइल आ रहे थे-फ्लाईदुबई की घटना के बाद जांच में पता चला था कि दुश्मन देशों के सैकड़ों क्रू मेंबर पहले भी इजराइल आ चुके हैं। सुरक्षा एजेंसियों ने इसे देश की सुरक्षा के लिए बड़ा खतरा माना था। इजराइल के परिवहन मंत्रालय ने विदेशी एयरलाइंस के लिए नियम सुख्त कर दिए। रिपोर्टर्स के मुताबिक, ईरान, इराक, लेबानन और पाकिस्तान जैसे देशों की नागरिकता रखने वाले पायलट और दूसरे विमान कर्मचारी पिछले कुछ सालों में आसानी से इजराइल आ रहे थे। इजराइली मीडिया के मुताबिक, देश की सुरक्षा एजेंसियां कई सालों से विदेशी एयरलाइंस के कर्मचारियों की जांच में कमियां को लेकर चेतावनी दे रही थीं। उनका कहना था कि परिवहन मंत्रालय इजराइल आने वाली विदेशी एयरलाइंस और उनके क्रू मेंबर्स की पर्याप्त सुरक्षा जांच नहीं कर रहा था। इसके अलावा, विदेशी एयरलाइंस की ओर से संचालित इजराइली उड़ानों की जांच में भी कमियां थीं। इस पर परिवहन मंत्रालय ने कहा था कि उसके पास खुफिया जानकारी जुटाने के लिए जरूरी तंत्र नहीं हैं। हमले के बाद इजराइल ने फ्लाईदुबई को पत्र भेजा था-इजराइली न्यूज

चैनल 12 के मुताबिक, फ्लाईदुबई हमले के अगले दिन इजराइल वेग परिवहन मंत्रालय ने एयरलाइंस को एक पत्र भेजा था। इसमें कहा गया था कि विमान संचालक दुश्मन देशों वेग नागरिकों को इजराइल जाने वाली उड़ानों में पायलट, क्रू मेंबर या यात्री के तौर पर सफर करने की अनुमति न दें। पत्र में कहा

परिवहन मंत्रालय ने एयरलाइंस को चेतावनी दी थी कि वह इन नियमों का पालन सुनिश्चित करने के लिए लगातार जांच करे। इजराइल के 5 अरब देशों के साथ राजनयिक संबंध हैं:- इजराइल के करीब 30 मुस्लिम बहुल देशों से राजनयिक संबंध हैं। अगर सिर्फ अरब देशों की बात करें, तो इजराइल के 5 अरब देशों से राजनयिक संबंध हैं। 1. मिस्र: मिस्र ने 1979 में इजराइल वेग साथ शांति समझौते पर हस्ताक्षर किए थे। ऐसा करने वाला वह पहला अरब देश बना। दोनों देशों के बीच सुरक्षा और सीमा से जुड़े मुद्दों पर सहयोग होता है।2. जॉर्डन: जॉर्डन ने 1994 में इजराइल के साथ शांति समझौता किया। दोनों देशों के बीच राजनयिक संबंध हैं, लेकिन फिलिस्तीन के मुद्दे पर उनके बीच मतभेद भी रहे हैं। 3. संयुक्त अरब अमीरात (यूएई): यूएई ने 2020 में अमेरिका की मध्यस्थता से हुए अब्राहम समझौते के तहत इजराइल वेग साथ संबंध सामान्य किए। इसके बाद दोनों देशों ने व्यापार, तकनीक और निवेश के क्षेत्र में सहयोग बढ़ाया। 4. बहरीन: बहरीन ने भी अब्राहम समझौते के तहत राजनयिक संबंध शुरू हुए। हालांकि, फिलिस्तीन के मुद्दे पर बहरीन और इजराइल के बीच मतभेद बने हुए हैं। 5. मोरक्को: मोरक्को ने दिसंबर 2020 में इजराइल वेग साथ संबंध सामान्य करने पर सहमति जताई। इसके बाद दोनों देशों के बीच संपर्क और सहयोग बढ़ा। इस समझौते में अमेरिका की भी अहम भूमिका थी।



गया था कि मंत्रालय समय-समय पर जांच करेगा कि एयरलाइंस सुरक्षा खतरों से निपटने के लिए जरूरी योजनाओं, उपायों और प्रक्रियाओं को लागू कर रही हैं या नहीं। इसके लिए मंत्रालय मौके पर जाकर भी जांच करेगा। दोहरी नागरिकता वाले क्रू मेंबर्स पर भी लागू नियम- पत्र में विमान नौकरी कर रहा था। इसके अलावा, विदेशी एयरलाइंस की ओर से संचालित इजराइली उड़ानों की जांच में भी कमियां थीं। इस पर परिवहन मंत्रालय ने कहा था कि उसके पास खुफिया जानकारी जुटाने के लिए जरूरी तंत्र नहीं हैं। हमले के बाद इजराइल ने फ्लाईदुबई को पत्र भेजा था-इजराइली न्यूज

एक्टर आरजे मिश्रे ने सुसाइड किया ,34 साल उम्र थी, अमेरिकी सीरीज में वॉल्टर व्हाइट जूनियर का किरदार निभाया था

मिसिसिपी। मशहूर अमेरिकी टीवी सीरीज 'ब्रेकिंग बैड' में वॉल्टर व्हाइट के बेटे यानी व्हाइट जूनियर का किरदार निभाने वाले एक्टर आरजे मिश्रे का 34 साल की उम्र में निधन हो गया। अमेरिकी एंटरटेनमेंट वेबसाइट टीएमजेड ने आरजे मिश्रे के रिप्रेजेंटेटिव के हवाले से बताया कि एक्टर ने सोमवार को टेक्सास में आत्महत्या की। 'ब्रेकिंग बैड' के अलावा मिश्रे ने 'द ओक रूम', 'ट्रायम्फ', 'द गार्डियंस ऑफ जस्टिस' और 'द अनसीन' जैसी फिल्मों और सीरीज में काम किया। 2019 में आई फिल्म 'स्ट्रीडिंग अप फॉर सनी' में उन्होंने मुख्य भूमिका निभाई थी। साथ ही उन्होंने हॉलीवुड में दिव्यांग कलाकारों के अधिकारों के लिए आवाज उठाने का काम भी किया था। आरजे मिश्रे का पूरा नाम रॉय फ्रैंक मिश्रे तृतीय था। उनका जन्म 21 अगस्त 1992 को अमेरिका के मिसिसिपी राज्य के जैक्सन शहर में हुआ था। जन्म के समय उनकी हालत गंभीर थी।



स्थायी नुकसान पहुंचा था। जन्म के कुछ हफ्तों बाद उन्हें रॉय फ्रैंक मिश्रे जूनियर और डायना मिश्रे ने गोद लिया था। जब वह सिर्फ दो महीने के थे, तब उनके माता-पिता अलग हो गए। इसके बाद उनकी मां ने उनकी परवरिश की। उनका बचपन लुइसियाना के लाफायेट और टेक्सास के ऑस्टिन शहरों में बीता। बचपन में पैरों पर लगाए गए थे फ्लास्टर-मिश्रे को तीन साल

की उम्र में सेरेब्रल पल्सी होने का पता चला। सेरेब्रल पल्सी का मतलब है कि उन्हें बचपन से चलने-फिरने और शरीर की गतिविधियों को नियंत्रित करने में परेशानी होती थी। डॉक्टरों ने उनके पैरों को सीधा करने के लिए छह महीने तक फ्लास्टर लगाया था। बचपन में वह पैरों में सपोर्ट लगाने वाले उपकरणों और बैसाखियों की मदद से चलते थे। हालांकि, खेल और एक्सरसाइज की मदद से उनका शरीर धीरे-धीरे मजबूत होता गया। टीनएज तक आते-आते उन्हें चलने में मदद करने वाली इन चीजों की जरूरत नहीं रही। जब मिश्रे 13 साल के थे, तब उनकी मां लकवाग्रस्त हो गई। इसके बाद उन्होंने परिवार की आर्थिक जिम्मेदारी संभालनी शुरू कर दी। उस समय उनकी छोटी बहन भी परिवार का हिस्सा थीं। जिसके बाद उन्होंने कम उम्र में परिवार

की मदद के लिए काम करना शुरू किया। 'ब्रेकिंग बैड' में कैसे मिला था वॉल्टर जूनियर का रोल:- आरजे मिश्रे साल 2006 में अपनी छोटी बहन के एक्टिंग करियर और इलाज के सिलसिले में लॉस एंजिल्स शिफ्ट हुए थे। वहां नए दोस्त बनाने के लिए उन्होंने एक्टिंग क्लास जॉइन की। इसके बाद उन्होंने 'हमा मोंटाना' जैसे शोज में बैकग्राउंड एक्स्ट्रा के तौर पर काम किया। इसी दौरान उन्हें टीवी सीरीज 'ब्रेकिंग बैड' में वॉल्टर व्हाइट के बेटे वॉल्टर जूनियर का रोल मिला। शो के क्रिएटर विस गिलीसन इस किरदार के लिए ऐसे एक्टर की तलाश में थे, जिसे असल जिंदगी में सेरेब्रल पाल्सी हो। आरजे को भी माइल्ड सेरेब्रल पाल्सी थी। इस रोल के लिए आरजे को छह महीने में पांच बार ऑडिशन देना पड़ा। आखिरी स्क्रीन टेस्ट के लिए उन्हें सुबह 6 बजे की फ्लाइट से न्यू मैक्सिको बुलाया गया।

साल में 972 घंटे देख रहे रील्स,क्या आपको भी रील्स का नशा है, एक्सपर्ट से जानें ये लत छुड़ाने के आसान टिप्स

मुंबई। पूरी दुनिया में सोशल मीडिया यूजर की संख्या 5.66 अरब पहुंच गई है। ये डेटा है, ग्लोबल डिजिटल रिसर्च

चिड़चिड़ापन होने लगे और व्यक्ति दूसरी जरूरी एक्टिविटीज की जगह रील्स को प्रिऑरिटी देने लगे, तो इसे गंभीरता से लेना



फ्लैटफॉर्म 'डेटा रेपोर्टल' की 2026 की रिपोर्ट का। रिपोर्ट के मुताबिक, एक एक्टिव यूजर हर मिनट औसतन 18 घंटे 36 मिनट सोशल मीडिया पर बिताता है--यानी रोज करीब 2 घंटे 39 मिनट। -यानी साल में करीब 40 दिन। जरा सोचिए, आप किसी जरूरी काम से फोन उठाते हैं। तभी इंस्टाग्राम खोल लेते हैं और सोचते हैं कि सिर्फ 5 मिनट रील्स देखेंगे। लेकिन एक रील के बाद दूसरी और फिर तीसरी। देखते-देखते आधा घंटा, एक घंटा निकल जाता है। बाद में याद आता है कि जिस काम के लिए फोन उठाया था, वह तो हुआ ही नहीं। अगर आपके साथ भी ऐसा अक्सर होता है, बिना वजह बार-बार इंस्टाग्राम खोलने का मन करता है या रील्स देखने के बाद समय बर्बाद होने का एहसास होता है, तो यह रील्स एडिक्शन का संकेत हो सकता है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में इंस्टाग्राम रील्स एडिक्शन पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-रील्स एडिक्शन के संकेत क्या हैं? रील्स देखने की लत कैसे छुड़ाएं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट-

BREAKING THE INSTAGRAM ADDICTION

Live your life, not theirs



सवाल- लगातार रील्स देखने से ब्रेन पर क्या असर पड़ता है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- लगातार रील्स देखने से ब्रेन को बहुत कम समय में बार-बार नया और स्टिम्युलेंटिंग कंटेंट मिलता रहता है। पसंदीदा या नया कंटेंट मिलने पर ब्रेन के रिवॉई सिस्टम में डोपामिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर एक्टिव होते हैं।इससे व्यक्ति को अच्छा महसूस होता है और वह अगली रील देखने के लिए प्रेरित होता है। लगातार स्कॉलिंग की आदत पड़ने पर ब्रेन बार-बार मिलने वाले इस इंस्टेंट रिवॉई का

तुलना करना। बोरियत/उदासी में रील्स देखना। सवाल- रील्स एडिक्शन का हमारी मेंटल और फिजिकल हेल्थ पर क्या असर पड़ता है? जवाब- लगातार रील्स देखने से गर्दन और कंधे

में दर्द और आंखों पर असर पड़ता है। वहीं मेंटल हेल्थ की बात करें तो फोकस में कमी, चिड़चिड़ापन, बेचैनी और मूड में बदलाव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। रील्स एडिक्शन के संभावित रिस्क:- गर्दन और कंधे में दर्द। ध्यान, एकाग्रता में कमी। स्लीप क्वालिटी खराब। स्ट्रेस और एंजाइटी। तुलना करने की आदत। सिरदर्द, आंखों में थकान। फिजिकल एक्टिविटी में कमी। बेचैनी और चिड़चिड़ापन। मूड में बदलाव। सोशल आइसोलेशन। सवाल- क्या रील्स की लत छोटे बच्चों और किशोरों के लिए ज्यादा खतरनाक है? जवाब- हां, क्योंकि बच्चों और किशोरों का ब्रेन अभी डेवलपमेंटल फेज में होता है। ऐसे में रील्स देखने की आदत उनके व्यवहार, पढ़ाई और मानसिक स्वास्थ्य पर ज्यादा असर डाल सकती है। इससे- पढ़ाई और सीखने पर ध्यान कम हो सकता है। स्क्रीन टाइम बढ़ने से फिजिकल एक्टिविटीज घट सकती हैं। नींद की क्वालिटी प्रभावित हो सकती है। चिड़चिड़ापन और बेचैनी बढ़ सकती है। सोशल मीडिया पर डिपेंडेंसी हो सकती है। वास्तविक

पर शुरुआत में बेचैनी या खालीपन महसूस हो सकता है। इसलिए लोग आसानी से सोशल मीडिया नहीं छोड़ पाते हैं। सवाल- रील्स देखने की लत कैसे कम करें? जवाब- इसके लिए सबसे पहले धीरे-धीरे स्क्रीन टाइम घटाएं। रील्स की लत कैसे छुड़ाएं? ट्रिगर नोटिस करें। किताबें पढ़ें। खुद को बिजी रखें। कोई नया शौक अपनाएं। बाहर समय बिताएं। किसी से बात करें। धीरे-धीरे स्क्रीन टाइम घटाएं। सोने से पहले सुबह उठते ही फोन दूर रखें। इंस्टा न खोलें। एप लिमिटिंग फीचर यूज करें। होम स्क्रीन से इंस्टाग्राम हटाएं। इंस्टा नोटिफिकेशन ऑफ रखें। 'इंस्टाग्राम डिटॉक्स' प्लान बनाएं। कुछ समय के लिए एप डिलीट करें। सवाल- क्या अन्य एडिक्शन की तरह रील्स देखना छोड़ने पर भी विड्रॉअल सिम्पटम्स हो सकते हैं? जवाब- हां, कुछ लोगों में रील्स या सोशल मीडिया का इस्तेमाल अचानक कम करने पर अस्थायी विड्रॉअल जैसे सिंप्टम्स महसूस हो सकते हैं, जैसे कि- बेचैनी और चिड़चिड़ापन। बार-बार फोन चेक करने की इच्छा। बोरियत या खालीपन महसूस होना। रील्स देखने की तेज इच्छा (क्रैविंग)। ध्यान लगाने में परेशानी। मूड स्विंग्स और नींद न आना। सवाल- 'किस स्थिति में साइकोलॉजिस्ट से सलाह लेनी जरूरी है? जवाब- इन स्थितियों में साइकोलॉजिस्ट से सलाह ले- नींद प्रभावित हो। पढ़ाई, काम पर नेगेटिव असर पड़े। रिश्ते या रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित होने लगे। बेचैनी, चिड़चिड़ापन हो, मूड स्विंग्स हो। कोशिश के बावजूद सफलता न मिले।

फिल्म/महिला जगत

प्रयागराज, बुधवार 14 अक्टूबर, 2026

8

कहीं आपका व्रत कैलोरी बम तो नहीं,इस व्रत से वजन घटेगा नहीं, बढ़ेगा, वेट घटाना है तो ये 8 टिप्स याद रखें

नयी दिल्ली। नवरात्रि में व्रत रखने वाले कई लोगों की एक कॉमन उम्मीद होती है कि 9 दिन कम खाने से वजन भी कम हो जाएगा। लेकिन हर साल बहुत से लोगों के साथ इसका उल्टा

हेल्दी मान लेना, क्योंकि वह व्रत में खाया जाता है। लोग साबुदाना, मखाना, मूंगफली, कुड़ू या सिंघाड़े से बनी चीजों को बिना सोचे-समझे ज्यादा मात्रा में खा लेते हैं, क्योंकि उन्हें लगता

है। इसे पॉइंटर्स से समझिए-आलू में कार्बोहाइड्रेट, पोटेशियम और कुछ मात्रा में फाइबर होता है। उबला या कम तेल में बना आलू संतुलित मात्रा में खाने से अपने-आप वजन नहीं बढ़ता। समस्या



नवरात्रि व्रत से पहले करें ये काम

होता है। व्रत खत्म होने तक वजन घटने की बजाय बढ़ जाता है। दरअसल समस्या व्रत में नहीं, बल्कि व्रत के दौरान की जाने वाली कुछ कॉमन गलतियों में छिपी होती है। कई लोग साबुदाना, आलू, कुड़ू, मूंगफली और व्रत स्पेशल स्नैक्स को हेल्दी मानकर जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं। वहीं कुछ लोग दिनभर भूखे रहते हैं और शाम को एक साथ भरपेट भोजन कर लेते हैं। ऐसे में फास्टिंग वेट लॉस की बजाय अतिरिक्त कैलोरी लेने का जरिया बन सकती है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, व्रत में क्या खा रहे हैं, इससे ज्यादा महत्वपूर्ण यह है कि कितना, कब और किस तरह खा रहे हैं। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में व्रत की कॉमन गलतियों की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- व्रत के दौरान थाली को कैसे संतुलित रखें? वजन घटाना चाहते हैं तो व्रत के दौरान किन बातों का ध्यान रखें? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- अमृता मिश्रा, सीनियर डाइटिशियन, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- क्या व्रत रखने से अपने-आप वजन कम हो जाता है? जवाब- व्रत में लोग अक्सर सोचते हैं कि कम खाने से वजन अपने-आप कम हो जाएगा, लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है। इसे पॉइंटर्स से समझिए-वजन व्रत घटता है, जब शरीर दिनभर में जितनी कैलोरी खर्च करता है, उससे कम कैलोरी खाने की आदत हो तो शरीर उसी समय भूख के संकेत भेजता है, भले ही व्रत हो। कम नींद और तनाव भी भूख को बढ़ा सकते हैं। कई बार व्रत को भी लोग भूख समझ लेते हैं और खाने लगते हैं। सवाल- व्रत में प्रोटीन

है कि यह सामान्य खाने जितना नुकसान नहीं करेगा। व्रत की थाली में अक्सर कार्बोहाइड्रेट और फैट ज्यादा होते हैं, जबकि प्रोटीन और फाइबर कम होते हैं। इससे बार-बार कुछ खाने की इच्छा होती है। नतीजा यह होता है कि व्यक्ति दिनभर में अपनी जरूरत से ज्यादा कैलोरी ले लेता है। इससे वजन घटने की बजाय बढ़ जाता है। वजन बढ़ाने वाले 5 व्रत फूड:- आलू, चिप्स, साबुदाना वड़ा, कुड़ू की पूरी, व्रत के नमकीन, शक्कर वाली लस्सी। सवाल- व्रत में बार-बार भूख क्यों लगती है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- व्रत के दौरान भूख लगना सिर्फ पेट खाली होने का संकेत नहीं है। शरीर लगातार ऊर्जा वही जरूरत वेट

तब शुरू होती है, जब आलू को व्रत की हर मील में शामिल किया जाता है। आलू की चिप्स, टिक्की, फ्राई या घी में भुना आलू ज्यादा कैलोरी देते हैं। आलू के साथ मूंगफली, घी, दही और दूसरी चीजें लेने से एक साधारण दिखने वाली व्रत की थाली की कैलोरी भी काफी बढ़ जाती है।



सवाल- क्या दिनभर भूखे रहने और रात में भरपेट खाने से वजन बढ़ सकता है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए-लंबे उपवास के बाद लोग अक्सर जल्दी-जल्दी खाते हैं और थाली में मौजूद खाने की मात्रा का अंदाजा नहीं लगा पाते। इससे भोजन संतुलित होने की बजाय भारी हो जाता है। पेट को ब्रेन तक तृप्ति (सटायटी) का मैसेंज पहुंचाने में करीब 15-20 मिनट लग सकते हैं। अगर इस दौरान ज्यादा भोजन खा लिया जाए तो वजन बढ़ सकता है। सवाल- व्रत में कॉन-सी 5 गलतियां वजन बढ़ा देती हैं? जवाब- व्रत के दौरान कुछ गलतियां वजन बढ़ा सकती हैं, जैसे कि- दिनभर बहुत कम पानी पीना, कई बार लोग प्यास को भूख समझ लेते हैं। इससे जरूरत न होने पर भी बार-बार कुछ-न-कुछ खाते रहते हैं। फिजिकल एक्टिविटी पूरी तरह बंद कर देना- व्रत का मतलब पूरे दिन निष्क्रिय रहना नहीं है। कम एक्टिविटी होने पर शरीर कम कैलोरी खर्च करता है। शाम को एक बार में ज्यादा खाना- लंबे समय तक भूखे रहने के बाद खाने की मात्रा बढ़ सकती है। एक ही मील में जरूरत से ज्यादा कैलोरी लेने के वांस् बढ़ जाते हैं। नींद पूरी न लेना, कम नींद भूख और खाने की आदतों को प्रभावित कर सकती है। पर्याप्त नींद न मिलने पर अगले दिन ज्यादा खाने की संभावना बढ़ जाती है। भोजन की मात्रा पर नजर न रखना-व्रत के फूड्स भी कैलोरी देते हैं। इसलिए सिर्फ 'व्रत वाला है' सोचकर जरूरत से ज्यादा खाना सही नहीं है। सवाल- क्या बाजार में मिलने वाले 'व्रत स्पेशल' स्नैक्स हेल्दी होते हैं? जवाब- किसी पैकेट पर 'व्रत स्पेशल', 'फास्टिंग फ्रेंडली' या 'सेधा नमक से बना' लिखा होना उसे हेल्दी नहीं बनाता। कई पैकेज्ड व्रत स्नैक्स में कैलोरी, फैट और नमक की मात्रा काफी ज्यादा हो सकती है। इसलिए इन्हें हेल्दी मानने से पहले न्यूट्रिशन लेबल पढ़ना जरूरी है। सवाल- क्या व्रत में फल जितना चाहे उतना खा सकते हैं? जवाब- नहीं, फल पोषक तत्वों, फाइबर और नेचुरल शुगर का अच्छा स्रोत हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि इन्हें जरूरत से ज्यादा खाया जा सकता है। किसी भी फूड आइटम की तरह फलों की भी कैलोरी होती है और

बातों का ध्यान रखें? जवाब- इसके लिए कुल कैलोरी पर कंट्रोल करना जरूरी है। व्रत में वेटलॉस के 8 टिप्स- रोज वॉक या योग करें। व्रत से पहले डाइट प्लान बनाएं। हर मील में प्रोटीन सोर्स जोड़ें। 7-8 घंटे की नींद पूरी करें। भूख और प्यास में फर्क समझें। अच्छी तरह चाबकर खाएं। ज्यादा फ्राइड चीजें न खाएं। सवाल- क्या व्रत में सिर्फ फल खाकर पूरा दिन निकालना सही है? जवाब- फल व्रत का अच्छा हिस्सा हो सकते हैं। लेकिन पूरे दिन का भोजन सिर्फ फलों पर आधारित रखना हर किसी के लिए संतुलित विकल्प नहीं है। फल विटामिन, मिनरल्स और फाइबर देते हैं। लेकिन उनमें प्रोटीन और कुछ अन्य जरूरी पोषक तत्व अपेक्षाकृत कम होते हैं। सवाल- क्या व्रत में पैक्ड फ्रूट जूस और मिल्कशेक सही विकल्प हैं? जवाब- नहीं, पैक्ड फ्रूट जूस और बाजार में मिलने वाले कई मिल्कशेक हेल्दी दिखते जरूर हैं। लेकिन इनमें अतिरिक्त चीनी, फ्लेवर और कैलोरी की मात्रा ज्यादा होती है। सवाल- क्या व्रत खोलने का तरीका भी वजन पर असर डालता है?जवाब- हां, लंबे समय तक खाली पेट रहने के बाद तेजी से और ज्यादा खाने पर भोजन की मात्रा जरूरत से ज्यादा हो सकती है।

स्वताधिकारी एवं मुद्रक डॉ. दीपक अरोरा द्वारा रामा प्रिंटर्स 53/25/1 ए बेली रोड न्यू टैक्सा प्रयागराज (उ.प्र) 211002 से मुद्रित एवं सी-41यूपी एसआईडीसी औद्योगिक क्षेत्र नैनी प्रयागराज। संपादक/प्रकाशक डा.पुनीत अरोरा मो.नं.09415608710 RNI.NO.UPHIN/2016/63398 www.adhuniksamachar.com

नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आरबी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।



की कमी वजन बढ़ाने की वजह है। सबसे बड़ी गलती यह मान लेना है कि जो भी फलाहार में खाया जा रहा है, वह अपने-आप वेट लॉस में मदद करेगा। वजन घटाने का पेट भर खाने की मात्रा, न्यूट्रिशन बॉलेंस और कुल कैलोरी, तीनों पर ध्यान देना जरूरी है। सवाल- व्रत में वजन बढ़ने की सबसे बड़ी वजह क्या है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- इसकी सबसे बड़ी वजह है 'हेलो इफेक्ट' है। यानी किसी चीज को सिर्फ इसलिए