

पौधे लगाए और देश बचाएं फलदार वृक्ष लगाकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश... संस्थापिका आशा यादव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) और पर्यावरण को बचाने में वाराणसी। स्थित हटिया गांव में अपना योगदान दे। इस अवसर



विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर पर्यावरण संरक्षण एवं शुद्ध वातावरण बनाए रखने के उद्देश्य से आशा यादव ने फलदार वृक्षों का रोपण किया। इस दौरान संस्था की संस्थापिका आशा यादव ने फलदार आम का पौधा लगाकर लोगों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए गए तथा लोगों को जागरूक करते हुए अपील की गई कि प्रत्येक व्यक्ति पौधा लगाकर देश

निभाते हैं। पौधे कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित कर ऑक्सीजन छोड़ते हैं, जिससे हमें स्वच्छ हवा मिलती है। उन्होंने यह भी बताया कि देश में पेड़ों की संख्या कम होने से विभिन्न प्रकार की बीमारियां बढ़ रही हैं और कई प्रजातियां धीरे-धीरे विलुप्त हो रही हैं। इन समस्याओं को रोकने के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाना आवश्यक है। संस्था के जिला अध्यक्ष एवं मीडिया प्रभारी सर्वेश यादव ने कहा कि पृथ्वी पर मौजूद सभी जीव-जंतुओं और पेड़-पौधों की सुरक्षा के लिए लोगों को जागरूक रहना जरूरी है। उन्होंने बताया कि वर्तमान समय में बढ़ते प्रदूषण और बीमारियों के कारण पृथ्वी को सुरक्षित रखना और भी जरूरी हो गया है। पेड़-पौधे लगाने से न केवल पर्यावरण संतुलित रहता है, बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। संस्था के सदस्यों ने लोगों से अपील की कि प्रत्येक व्यक्ति कम से कम एक पौधा अवश्य लगाए, जिससे स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण का निर्माण हो सके तथा प्रदूषण से बचाव किया जा सके।

डीएम की अध्यक्षता में गोवंश संरक्षण की समीक्षा बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोकॉ की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में गोवंश संरक्षण से संबंधित व्यवस्थाओं की समीक्षा बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जनपद में निराश्रित/बेसहारा



गोवंश के संरक्षण, भरण-पोषण एवं प्रबंधन से संबंधित व्यवस्थाओं की विस्तृत समीक्षा की गई तथा संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने जनपद में

संचालित गौशालाओं की स्थिति, क्षमता एवं वहां उपलब्ध सुविधाओं की जानकारी ली। उन्होंने निर्देशित किया कि सभी गौशालाओं में गोवंश के लिए पर्याप्त चारा, स्वच्छ पेयजल एवं चिकित्सकीय सुविधाएं सुनिश्चित की जाएं। उन्होंने कहा

कि किसी भी स्थिति में गोवंश के रख-रखाव में लापरवाही न बरती जाए। गर्मी के मौसम को देखते हुए सभी गौशालाओं में लू एवं हीट वेव से बचाव हेतु समस्त आवश्यक व्यवस्थाएं समय से सुनिश्चित करा

ले। उन्होंने कहा कि अभी गेहूं की फसल कटी है, इसलिए सभी गौशालाओं में भूसे का 06 माह का स्टॉक का भंडारण कर लिया जाए। बैठक में जिलाधिकारी ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देशित किया कि गोवंश संरक्षण के लिए आवंटित बजट का समुचित एवं पारदर्शी उपयोग किया जाए। उन्होंने गौशालाओं का नियमित निरीक्षण करने तथा व्यवस्थाओं को सुदृढ़ बनाए रखने के निर्देश भी दिए। जिलाधिकारी ने पशु चिकित्सा विभाग को निर्देशित किया कि गोवंश के नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, टीकाकरण एवं उपचार की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि बीमार एवं कमजोर गोवंश की विशेष देखभाल की जाए तथा आवश्यकतानुसार चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध कराई जाए। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, परियोजना निदेशक डीआरडीए सतीश प्रसाद मिश्रा, उपायुक्त श्रम रोजगार प्रमोद कुमार, मुख्य पशु चिकित्साधिकारी डॉ कुलदीप द्विवेदी, अधिशासी अधिकारी नगर पालिका स्वर्ण सिंह सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

परशुराम ब्रह्म चेतना परिषद रायबरेली द्वारा किया गया नगर मजिस्ट्रेट का सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। श्री परशुराम ब्रह्म चेतना परिषद रायबरेली द्वारा दिनांक 19 अप्रैल 2026 को रिफॉर्म



क्लब मैदान में अक्षय तृतीया तिथि पर आयोजित परशुराम जन्मोत्सव कार्यक्रम के उपरांत रायबरेली जनपद के लोकप्रिय नगर मजिस्ट्रेट श्री राम अवतार जी का नागरिक अभिन्नदत्त किया गया और भगवान परशुराम का विग्रह दे करके उन्हें सम्मानित किया गया इस अवसर पर राजेंद्र अवस्थी, मंडू शुक्ला एवं पंकज मिश्रा उपस्थित थे तथा उक्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों से मिले सहयोग की भूरी भूरी प्रशंसा किया।

पुलिस लाइन चौराहा के डायरेक्टर डॉक्टर राजेश शुक्ला एवं एडवोकेट शेखर शुक्ला को अंग वस्त्र पहन करके एवं भगवान परशुराम विग्रह देकर के सम्मानित किया गया इस अवसर पर राजेंद्र अवस्थी, मंडू शुक्ला एवं पंकज मिश्रा उपस्थित थे तथा उक्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों से मिले सहयोग की भूरी भूरी प्रशंसा किया।

डीएम की अध्यक्षता में जिला स्वास्थ्य समिति की बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोकॉ की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जिला स्वास्थ्य समिति (अप) की समीक्षा बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जनपद में संचालित विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों एवं योजनाओं की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई तथा आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (आईएमएआर) के अंतर्गत संचालित

कार्यक्रमों, टीकाकरण अभियान, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं, परिवार नियोजन कार्यक्रम, संचारी रोग नियंत्रण अभियान तथा आयुष्मान भारत योजना की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी योजनाओं का क्रियान्वयन प्रभावी ढंग से सुनिश्चित किया जाए तथा लाभार्थियों तक समयबद्ध रूप से सेवाएं पहुंचाई जाएं। जिलाधिकारी ने मातृ मृत्यु दर (एमएमआर) एवं

शिशु मृत्यु दर (आईएमएआर) में कमी लाने हेतु विशेष प्रयास करने के निर्देश दिए। उन्होंने संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने, उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की समय पर पहचान एवं उचित उपचार सुनिश्चित करने पर बल दिया। साथ ही कुपोषण की समस्या के समाधान हेतु स्वास्थ्य एवं महिला एवं बाल विकास विभाग के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने को कहा। बैठक में टीकाकरण कार्यक्रम की प्रगति की समीक्षा

करते हुए जिलाधिकारी ने निर्देशित किया कि शत-प्रतिशत टीकाकरण लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए छूटे हुए बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं को चिन्हित कर अभियान चलाया जाए, इसके लिए जनजागरूकता बढ़ाने पर जोर दिया। बैठक में स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता सुधारने, अस्पतालों में आवश्यक दवाओं एवं उपकरणों की उपलब्धता बनाए रखने तथा मरीजों को बेहतर उपचार सुविधा उपलब्ध कराने के निर्देश दिए गए। उन्होंने अस्पतालों

में साफ-सफाई, समय पर जांच एवं उपचार व्यवस्था को सुदृढ़ करने पर भी विशेष बल दिया। बैठक में मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 नवीन चंद्रा, अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी अरविन्द कुमार, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेंद्र कुमार, जिला पंचायत राज अधिकारी सौम्यशील सिंह, जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

मातृभूमि सेवा मिशन ने नवागतुक डीएम से की शिष्टाचार भेंट, राणा बेनी माधव पार्क के विकास व जनसुविधाओं को लेकर रखी प्रमुख मांगें

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। नवागतुक

कर गरिमामयी स्वागत व सम्मान किया तथा उनवें

हुए संबंधित विभागों को तत्काल प्रभाव से आवश्यक कार्रवाई एवं



जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोकॉ से मातृभूमि सेवा मिशन, धर्म क्षेत्र-तुरकुक्षेत्र अध्यात्म

जनहितकारी एवं सफल कार्यकाल की शुभकामनाएं प्रेषित कीं। भेंट के दौरान मिशन

समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इकाई की यह अनूठी

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE

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

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

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

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

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

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

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



प्रेरित सेवा संस्थान, इकाई रायबरेली के पदाधिकारियों ने शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर जनपद में सेवा, समर्पण एवं जनकल्याणकारी कार्यों को लेकर सकारात्मक एवं सार्थक चर्चा हुई। प्रतिनिधिमंडल में इकाई के संयोजक प्रदीप पांडेय, संरक्षक महेंद्र अग्रवाल, सहसंयोजक रामानुज मिश्रा एवं मंडल अध्यक्ष भगवत प्रताप सिंह उपस्थित रहे। पदाधिकारियों ने जिलाधिकारी का पुष्पगुच्छ, मातृभूमि सेवा मिशन का अंगवस्त्र एवं स्वामी विवेकानंद जी की प्रेरणादायी छवि भेंट

की ओर से शहीद स्मारक स्थल राणा बेनी माधव पार्क के समुचित विलास एवं जनसुविधाओं से जुड़ी महत्वपूर्ण समस्याओं को प्रमुखता से उठाया गया। इसमें पार्क में आने वाले योग साधकों एवं आम नागरिकों के लिए पेयजल हेतु इंडिया मार्क हैंडपंप एवं आरओ प्रणाली, प्रकाश व्यवस्था के लिए हाईमास्ट लाइट तथा बंद पड़े पुरुष एवं महिला शौचालयों के पुनः संचालन एवं नियमित सफाई-रखरखाव की मांग शामिल रही। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोकॉ ने सभी समस्याओं को गंभीरता से लेते

पहल प्रशासन और समाजसेवा के बीच समन्वय को सुदृढ़ करने तथा जनहितकारी कार्यों को गति देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण एवं प्रेरक कदम माना जा रहा है। शुक्रवार को प्रातः शहीद स्मारक पार्क में मातृभूमि सेवा मिशन द्वारा योग एवं सेवा शिविर का भी आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने सहभागिता कर स्वास्थ्य एवं जागरूकता के प्रति रुचि दिखाई। योग साधकों ने नियमित योग को जीवनशैली में अपनाने का संकल्प लिया।

मा0 विधायक सदर ने विधानसभा सदर के 50 आंगनबाड़ी केन्द्रों का किया लोकार्पण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मा0 विधायक सदर अदिति सिंह ने आज विकास खण्ड राही परिसर में विधानसभा सदर के नव निर्मित 50 आंगनबाड़ी केन्द्रों का बटन दबाकर लोकार्पण किया, जिसमें विकास खंड राही के 21 तथा विकास खंड अमावा के 29 आंगनबाड़ी केंद्र शामिल हैं। मा0 विधायक ने ब्लॉक सभागार में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ किया। इसके पश्चात उन्होंने 03 गर्भवती महिलाओं की गोद भराई की तथा 03 बच्चों का अन्नप्राशन कराया

साथ ही पांच आंगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों को स्मार्टफोन वितरित किया। मा0 विधायक ने अपने उद्बोधन में कहा कि आंगनबाड़ी केन्द्रों का सुदृढ़ीकरण सरकार की प्राथमिकता में शामिल है जिससे बच्चों व महिलाओं को पोषण

स्वास्थ्य प्रारंभिक शिक्षा एक ही छत के नीचे मिल पाएगी। नए आंगनबाड़ी केन्द्रों के निर्माण से गर्भवती धात्री महिलाओं व बच्चों को दी जाने वाली सेवाएं बेहतर होगी जो विकसित भारत बनाने में सहायक होंगे। इस अवसर पर उपायुक्त श्रम एवं रोजगार प्रमोद कुमार, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेंद्र कुमार, जिला प्रोवेंशन अधिकारी जयपाल वर्मा, खण्ड विकास अधिकारी राही गौरी राठी, बाल विकास परियोजना अधिकारी राही, अंमवा सहित समस्त आंगनबाड़ी कार्यकर्ती एवं मुख्य सेविका उपस्थित रही।

मैंहर पुलिस लाइन का वार्षिक निरीक्षण: पुलिस अधीक्षक अवधेश प्रताप सिंह ने कसी नकेल, व्यवस्थाओं में सुधार के संख्य निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैंहर। पुलिस अधीक्षक



मैंहर अवधेश प्रताप सिंह द्वारा पुलिस लाइन मैंहर का वार्षिक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक एवं अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक डॉ. चंचल नागर ने मालखाना, रिपोर्ट रूम एवं पुलिस वाहनों की स्थिति का गहन एवं बारीकी से निरीक्षण किया निरीक्षण के

दौरान साफ-सफाई व्यवस्था को सर्वोच्च प्राथमिकता पर रखने,

सभी अभिलेखों का सुव्यवस्थित एवं अद्यतन संधारण सुनिश्चित करने तथा पुलिस वाहनों के नियमित रखरखाव पर विशेष जोर दिया गया। अधिकारियों को सभी व्यवस्थाओं में अनुशासन, जवाबदेही और पारदर्शिता बनाए रखने के संख्य निर्देश दिए गए।

'आप' के राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा भाजपा में शामिल होंगे, कहा- 'आप' पार्टी लक्ष्य से भटकी

चंडीगढ़। राघव चड्ढा ने 'आप' छोड़ने का ऐलान कर दिया है। अपनी जवानी के 15 साल दिए, वह अब अपने सिद्धांतों, मूल्यों



उन्होंने दिल्ली में प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि पार्टी के दो-तिहाई सांसदों के साथ भाजपा में शामिल हो रहा है। संदीप पाठक और अशोक मित्तल के साथ एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए 'आप' सांसद राघव चड्ढा ने कहा, 'हमने यह फैसला किया है कि हम, यानी राज्यसभा में 'आप' के दो-तिहाई सदस्य, भारत के संविधान के प्रावधानों का इस्तेमाल करते हुए खुद को बीजेपी में मिला लेंगे।' उन्होंने कहा- 'जिस 'आप' को मैंने अपने खून-पसीने से सींचा और

चड्ढा-संदीप पाठक, राजेंद्र गुप्ता, विक्रम साहनी, स्वाती मालीवाल,

हरभजन सिंह, अशोक मित्तल। 2 अप्रैल को 'आप' ने राघव चड्ढा को 'आप' के राज्यसभा सांसदों के उपनेता पद से हटा दिया। इस बारे में राज्यसभा सेक्रेटरीट को चिट्ठी दी गई, जिसमें यह भी कहा गया कि उन्हें पार्टी के कोटे से बोलने का टाइटम न दिया जाए। 'आप' ने लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, फगवाड़ा के वाइस चांसलर अशोक मित्तल को उपनेता बना दिया। राघव 2022 से पंजाब से 'आप' के राज्यसभा सांसद हैं। उनकी टर्म 2028 तक है।

पंजाब की जनता इन 'गद्दारों' को कभी नहीं भूलेगी, 7 सांसदों के 'आप' छोड़ने पर बोले संजय सिंह

नयी दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) ने अपने सात सांसदों के पार्टी छोड़ने और उनके भारतीय जनता पार्टी में शामिल होने पर कड़ी प्रतिक्रिया जाहिर की है। पार्टी ने कहा कि पंजाब में आम आदमी पार्टी के अच्छे काम को रोकने के लिए भाजपा का



'आप' सांसद संजय सिंह ने कहा, 'नरेंद्र मोदी और अमित शाह के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी ने 'आप' पर शान लोटस' शुरू किया है, जिसे सस्ती राजनीति का खेल और पंजाब में भगवत मान सरकार के अच्छे कामों में बड़े पैमाने पर रुकावट डालने की कोशिश बताया जा रहा है।' संजय सिंह ने कहा, 'मैं मोदी और अमित शाह से कहना चाहता हूँ कि आम आदमी पार्टी और पंजाब की जनता के साथ आपने जो यह गंदा खेल खेला है, और भगवत मान सरकार को रोकने तथा उसके कामों में रुकावट डालने की जो कोशिशें आपने की हैं, इस धोखे और विश्वासघात के लिए पंजाब की जनता आपको कभी माफ नहीं करेगी।' आम आदमी पार्टी के सांसद ने कहा कि हर कोई देख रहा है कि क्या हो रहा है और चीजें किस तरह की जा रही हैं। आज मेरा दिल बहुत दुखी और आहत है, क्योंकि पंजाब में एक अच्छी सरकार काम कर रही है। भगवत मान वहां शिक्षा, स्वास्थ्य, बिजली, पानी और सरकारी नौकरियां देने जैसे क्षेत्रों में लोगों के लिए अच्छा काम कर रहे हैं, और फिर भी उस सरकार के खिलाफ यह 'ऑपरेशन लोटस' खेला जा रहा है। ईडी और सीबीआई जैसे एजेंसियों का इस्तेमाल किया जा रहा है। आपको याद होगा कि कुछ ही दिन पहले अशोक मित्तल पर ईडी का छापा पड़ा था, और चीजें आपस में जुड़ी हुई लगती हैं- पहले छापा पड़ा और फिर उन्हें लगे जाया गया। इससे पता चलता है कि 'ऑपरेशन लोटस' को चलाने के लिए डर का इस्तेमाल किया जा रहा है और प्रशासनिक व्यवस्था का दुरुपयोग किया जा रहा है। मैं फिर दोहराता हूँ, पंजाब की जनता इन हरकतों के लिए कभी माफ नहीं करेगी।

संजय सिंह, 'आप' के राज्यसभा सांसद-पंजाब सरकार पर ऑपरेशन लोटस चलाया जा रहा है। इस ऑपरेशन लोटस को अंजाम देने के लिए ईडी और सीबीआई का इस्तेमाल किया जा रहा है। पंजाब की जनता इन गद्दारों को कभी नहीं भूलेगी।

'आप' सांसद संजय सिंह ने कहा, 'नरेंद्र मोदी और अमित शाह के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी ने 'आप' पर शान लोटस' शुरू किया है, जिसे सस्ती राजनीति का खेल और पंजाब में भगवत मान सरकार के अच्छे कामों में बड़े पैमाने पर रुकावट डालने की कोशिश बताया जा रहा है।' संजय सिंह ने कहा, 'मैं मोदी और अमित शाह से कहना चाहता हूँ कि आम आदमी पार्टी और पंजाब की जनता के साथ आपने जो यह गंदा खेल खेला है, और भगवत मान सरकार को रोकने तथा उसके कामों में रुकावट डालने की जो कोशिशें आपने की हैं, इस धोखे और विश्वासघात के लिए पंजाब की जनता आपको कभी माफ नहीं करेगी।

सर्वेश्वर जी ने भारतीय देसी गाय के महत्व पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा- 'शुद्ध देसी नस्ल की गाय ही भारतीय संस्कृति का आधार है। महाराज हिमवान द्वारा पुत्री के विवाह पर किए गए गोदान का प्रसंग हमें सिखाता है कि गोवंश से बढ़कर कोई उत्तम दान नहीं है।' संस्थान द्वारा चलाए जा रहे 'कामधेनु' प्रकल्प की चर्चा करते हुए बताया गया कि दिल्ली, बिहार, पंजाब और महाराष्ट्र जैसे राज्यों में साहीवाल, थारपारकर और गिर जैसी नस्लों के संरक्षण के लिए गोशालाएं संचालित की जा रही हैं। विशिष्ट अतिथियों की गरिमायुगी उपस्थिति कार्यक्रम में मुख्य अतिथि विकास जैन (प्रदेश अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल) के साथ प्रदेश युवा व्यापार मंडल के अध्यक्ष गणमान्य व्यक्ति भी शामिल हुए, जिनमें शामिल रहे: निखिल अग्रवाल (प्रदेश उपाध्यक्ष, उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल) राजेश जिंदल (अध्यक्ष, कर्नाटकी एसोसिएशन) अमित गोयल (उपाध्यक्ष, उद्योग प्रकोष्ठ) अतिथियों ने संस्थान के आध्यात्मिक और सामाजिक कार्यों की सराहना की। कार्यक्रम के अंत में वाच-चर्चा द्वारा गौ-माता की महिमा में प्रस्तुत 'वन्दन गीतों' ने पंडाल में मौजूद सभी श्रोताओं को भाव-विभोर कर दिया।

मनी अल्फा 360° समिट 2026 का भव्य उद्घाटन, भारत के वित्तीय भविष्य की दिशा तय

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा बहुप्रतीक्षित मनी अल्फा 360° समिट 2026 का आज इंडिया एक्सपो सेंटर एंड मार्ट, ग्रेटर नोएडा में भव्य

चरणजोत सिंह नंदा, पूर्व अध्यक्ष, ICAI ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि जैसे-जैसे वित्तीय पारिस्थितिकी तंत्र विकसित हो रहा है, पेशेवरों

एकड़ का फिनटेक सिटी प्रोजेक्ट, जो नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट के निकट स्थित है, इस क्षेत्र को वैश्विक वित्तीय केंद्र में बदलने की दिशा में एक बड़ा

आयोजन नहीं, बल्कि विचारों, पूंजी और ज्ञान का संगम है, जो भारत में वित्त के भविष्य को दिशा देगा। उन्होंने इस समिट को एक ऐसे रणनीतिक मंच के रूप में बताया, जो नीति-निर्माताओं, निवेशकों और नवोन्मेषकों को जोड़कर सार्थक संवाद और ठोस परिणाम सुनिश्चित करता है। समिट के पहले दिन 8 से अधिक उच्च-स्तरीय कॉन्फ्रेंस और ज्ञान सत्र आयोजित किए गए, जिनमें AI आधारित बैंकिंग, वैश्विक फंड एकीकरण, फिनटेक इन्फ्रास्ट्रक्चर, MSME विकास, वित्तीय पारदर्शिता और संपत्ति निर्माण जैसी महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा हुई। इन सत्रों में उद्योग विशेषज्ञों और विचारशील नेताओं ने भाग लेकर नए रुझानों को समझने और अवसरों को पहचानने पर जोर दिया। पूरे आयोजन स्थल पर ऊर्जा और उत्साह का माहौल देखने को मिला, जहाँ प्रतिनिधियों, प्रदर्शकों और हितधारकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और ऐसे संपर्क स्थापित किए जो भविष्य में व्यावसायिक अवसरों में बदल सकते हैं। यह मंच नीति संवाद से



उद्घाटन हुआ। यह आयोजन भारत के वित्तीय पारिस्थितिकी तंत्र के लिए एक व्यापक और भविष्य-केंद्रित मंच के रूप में अपनी पहचान बना रहा है। वित्त, फिनटेक, निवेश, नीति और उभरती तकनीकों से जुड़े अग्रणी व्यक्तियों को एक साथ लाते हुए यह समिट एक ऐसे समग्र मंच के रूप में उभर रहा है, जो भारत के 'भविष्य के धन' को देखने और समझने के तरीके को नई दिशा दे रहा है। इस उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि रहे। नंद गोपाल गुप्ता 'नंदा', माननीय कैबिनेट मंत्री, औद्योगिक विकास, नियंत्रित प्रोत्साहन, एनआरआई एवं निवेश प्रोत्साहन, उत्तर प्रदेश सरकार। इस अवसर पर कई विशिष्ट गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे, जिनमें राकेश कुमार सिंह, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण (YEIDA); श्रीमती वंदना त्रिपाठी, आईएएस, अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी, नोएडा प्राधिकरण; सीए चरणजोत सिंह नंदा, पूर्व अध्यक्ष, ICAI; डॉ. राकेश कुमार, चेयरमैन, इंडिया एक्सपोजीशन मार्ट लिमिटेड (IEML); तथा श्री मुकेश गुप्ता, निदेशक एवं स्ट्रैटेजिक एडवाइजर, IEML शामिल रहे। अपने संबोधन में नंद गोपाल गुप्ता 'नंदा' ने भारत की पारंपरिक वित्तीय प्रणाली से डिजिटल रूप से सशक्त और वैश्विक प्रतिस्पर्धी अर्थव्यवस्था बनने की यात्रा पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि डिजिटल इंडिया और UPI जैसी पहल ने भारत को रियल-टाइम डिजिटल लेन-देन के क्षेत्र में वैश्विक नेतृत्व प्रदान किया है। उन्होंने कहा कि मनी अल्फा 360° जैसे मंच सहयोग, नवाचार और निवेश को बढ़ावा देने में अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, जो एक मजबूत और भविष्य-उन्मुख वित्तीय तंत्र के निर्माण में सहायक हैं। सीए

और संस्थानों की भूमिका और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। उन्होंने प्रारंभिक स्तर पर वित्तीय शिक्षा की आवश्यकता पर जोर

कदम है। उन्होंने कहा कि यह परियोजना बड़े निवेश को आकर्षित करने और स्टार्टअप इकोसिस्टम को बढ़ावा देने में

कदम है। उन्होंने कहा कि यह परियोजना बड़े निवेश को आकर्षित करने और स्टार्टअप इकोसिस्टम को बढ़ावा देने में



देते हुए बताया कि NCEAT ने कक्षा 6 से ही वाणिज्य और वित्तीय साक्षरता को शामिल करने का प्रस्ताव दिया है। उन्होंने यह भी कहा कि आज के समय में AI और ब्लॉकचेन जैसी तकनीकों में दक्षता

सहायक होगी, जिससे उत्तर प्रदेश वित्तीय और तकनीकी प्रगति के अग्रणी राज्यों में शामिल हो रहा है। श्रीमती वंदना त्रिपाठी, IAS, अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी, नोएडा प्राधिकरण ने कहा कि नोएडा

लेकर तकनीकी प्रस्तुतियों तक, एक ऐसा गतिशील वातावरण तैयार कर रहा है जहाँ नवाचार और निवेश का वास्तविक संगम हो रहा है। आयोजकों ने बताया कि मनी अल्फा 360° समिट 2026 केवल एक झलक (टूलर) है, जबकि इसका और भी बड़ा और विस्तृत संस्करण 17-19 दिसंबर 2026 को आयोजित किया जाएगा, जिसे लेकर उद्योग जगत में पहले से ही उत्सुकता बढ़ रही है।

जैसे-जैसे समिट दूसरे दिन की ओर बढ़ रहा है, इसमें पूंजी बाजार, MSME फंडिंग, ट्रेडिंग सिस्टम और निवेश रणनीतियों पर और गहन चर्चा होने की उम्मीद है, जो भारत की वित्तीय और डिजिटल अर्थव्यवस्था को नई गति देगा। मजबूत भागीदारी, उच्च-स्तरीय संवाद और भविष्य-केंद्रित दृष्टिकोण के साथ, मनी अल्फा 360° समिट 2026 ने एक प्रभावशाली शुरुआत की है और स्वयं को भारत के वित्तीय आयोजनों में एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में स्थापित कर दिया है।

पृथ्वी दिवस पर आईएमएस नोएडा में सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-62 स्थित आईएमएस नोएडा के स्कूल ऑफ

विकास के प्रति जागरूकता बढ़ाना हम सब की जिम्मेदारी है। हमारा उद्देश्य छात्रों को शिक्षा के साथ



इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी ने पृथ्वी दिवस पर प्रतिस्पर्धा का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान छात्रों ने कैनवा एवं एआई कैनवा की सहयोग से पोस्टर मेकिंग कर पर्यावरण संरक्षण के संदेश दिए। वहीं कार्यक्रम के दौरान बीसीए एवं एमसीए के छात्रों ने प्रदूषण नियंत्रण, पर्यावरण संरक्षण, री-यूज, री-साइकल, जल संरक्षण, हरित ऊर्जा, प्लास्टिक मुक्त जीवनशैली तथा स्वच्छ वातावरण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर अपने विचार रचनात्मक ढंग से प्रस्तुत किए। छात्रों ने पोस्टरों के माध्यम से पृथ्वी को सुरक्षित और स्वच्छ बनाए रखने का संदेश दिया। आईएमएस नोएडा के वाइस प्रेसिडेंट चिराग गुप्ता ने कहा कि पृथ्वी दिवस केवल एक दिवस मनाने का अवसर नहीं, बल्कि प्रकृति के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को समझने का संदेश है। उन्होंने कहा कि छात्रों में पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और सतत

सामाजिक मूल्यों से जोड़ना है, ताकि वे भविष्य में जागरूक, जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिक बन सकें। कार्यक्रम की संचालक डॉ. अनिता पति मिश्रा ने बताया कि पृथ्वी दिवस के अवसर पर आयोजित यह कार्यक्रम छात्रों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से आयोजित किया गया। उन्होंने कहा कि पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के माध्यम से विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मकता, तकनीकी कौशल, एआई एप्लिकेशन तथा सामाजिक सोच का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। छात्रों ने प्रदूषण नियंत्रण, जल संरक्षण, री-यूज, री-साइकल, ग्रीन कंप्यूटिंग तथा स्वच्छ पर्यावरण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर प्रभावशाली संदेश दिए। उन्होंने कहा कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को समाज और प्रकृति के प्रति जिम्मेदार बनाते हैं तथा उनमें सकारात्मक परिवर्तन लाने की प्रेरणा देते हैं।

जनगणना कार्य में लगे शिक्षकों को दिया जाए उपाजित अवकाश-राजेश शुक्ला

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। श्रीभावकाश में जनगणना में लगे शिक्षकों को

समिति पंकज द्विवेदी ने कहा कि जिलाधिकारी को संबोधित ज्ञापन जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी के माध्यम से सौंपा गया है। जनपदीय कोषाध्यक्ष सुधीर सिंह ने कहा है कि ज्ञापन में मांग की गई है कि जनगणना कार्य में संलग्न सभी शिक्षकों को उनके कार्य दिवसों के अनुपात में उपाजित अवकाश प्रदान किया जाए।



उपाजित अवकाश स्वीकृत किए जाने हेतु उत्तर प्रदेशीय प्राथमिक शिक्षक संघ, शाखा-रायबरेली का एक प्रतिनिधिमंडल जिलाध्यक्ष राजेश कुमार शुक्ला के नेतृत्व में जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी, रायबरेली से मिला और जिलाधिकारी को संबोधित ज्ञापन सौंपा। जिलाध्यक्ष राजेश कुमार शुक्ला ने कहा कि शिक्षक/शिक्षिकाएं वर्तमान में महत्वपूर्ण राष्ट्रीय दायित्व जनगणना कार्य में सक्रिय रूप से योगदान दे रहे हैं। जिलामंत्री मुकेश चंद्र द्विवेदी ने कहा कि यह कार्य श्रीभावकाश अवधि में कराए जाने के कारण शिक्षकों को अपने निर्धारित अवकाश का लाभ नहीं मिल पा रहा है, जिससे उनमें असंतोष व्याप्त है। अध्यक्ष, जिला संघर्ष

जनपदीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजेश यादव ने कहा कि शिक्षक सदैव राष्ट्रहित के कार्यों में पूर्ण निष्ठा के साथ योगदान दे रहे हैं, लेकिन उनके अधिकारों का संरक्षण भी उनका ही आवश्यक है। जनपदीय संयुक्त मंत्री डा. चंद्रमणि बाजपेई ने कहा कि उपाजित अवकाश दिए जाने से शिक्षकों का मनोबल बढ़ेगा और वे भविष्य में भी इसी उत्साह के साथ प्रशासनिक कार्यों में सहयोग करते रहेंगे। शिक्षक संगठन ने प्रशासन से इस संबंध में शीघ्र सकारात्मक निर्णय लेने की अपेक्षा जताई है। इस अवसर पर डलमऊ मंत्री अभिषेक मिश्र, डलमऊ वरिष्ठ उपाध्यक्ष कीर्तिमनोहर शुक्ल, अमाव मंत्री अशोक पाठ, प्रभंजन मिश्रा उपस्थित रहे।

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान की शिव कथा में शिव-पार्वती विवाहोत्सव की रही धूम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-21A स्थित नोएडा स्टेडियम के रामलीला ग्राउंड में दिव्य

सर्वेश्वर जी ने भारतीय देसी गाय के महत्व पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा- 'शुद्ध देसी नस्ल की गाय ही भारतीय संस्कृति का आधार है। महाराज हिमवान द्वारा पुत्री के विवाह पर किए गए गोदान का प्रसंग हमें सिखाता है कि गोवंश से बढ़कर कोई उत्तम दान नहीं है।' संस्थान द्वारा चलाए जा रहे 'कामधेनु' प्रकल्प की चर्चा करते हुए बताया गया कि दिल्ली, बिहार, पंजाब और महाराष्ट्र जैसे राज्यों



ज्योति जाग्रति संस्थान द्वारा आयोजित सात दिवसीय श्री शिव कथा के पांचवें दिन भगवान शिव और माता पार्वती के विवाहोत्सव का प्रसंग बड़े ही धूमधाम से सुनाया गया। इस अवसर पर उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन (प्रदेश अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल) के साथ अन्य गणमान्य व्यक्ति भी शामिल हुए, जिनमें शामिल रहे: निखिल अग्रवाल (प्रदेश उपाध्यक्ष, उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल) राजेश जिंदल (अध्यक्ष, कर्नाटकी एसोसिएशन) अमित गोयल (उपाध्यक्ष, उद्योग प्रकोष्ठ) अतिथियों ने संस्थान के आध्यात्मिक और सामाजिक कार्यों की सराहना की। कार्यक्रम के अंत में वाच-चर्चा द्वारा गौ-माता की महिमा में प्रस्तुत 'वन्दन गीतों' ने पंडाल में मौजूद सभी श्रोताओं को भाव-विभोर कर दिया।

सर्वेश्वर जी ने भारतीय देसी गाय के महत्व पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा- 'शुद्ध देसी नस्ल की गाय ही भारतीय संस्कृति का आधार है। महाराज हिमवान द्वारा पुत्री के विवाह पर किए गए गोदान का प्रसंग हमें सिखाता है कि गोवंश से बढ़कर कोई उत्तम दान नहीं है।' संस्थान द्वारा चलाए जा रहे 'कामधेनु' प्रकल्प की चर्चा करते हुए बताया गया कि दिल्ली, बिहार, पंजाब और महाराष्ट्र जैसे राज्यों में साहीवाल, थारपारकर और गिर जैसी नस्लों के संरक्षण के लिए गोशालाएं संचालित की जा रही हैं। विशिष्ट अतिथियों की गरिमायुगी उपस्थिति कार्यक्रम में मुख्य अतिथि विकास जैन (प्रदेश अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल) के साथ प्रदेश युवा व्यापार मंडल के अध्यक्ष गणमान्य व्यक्ति भी शामिल हुए, जिनमें शामिल रहे: निखिल अग्रवाल (प्रदेश उपाध्यक्ष, उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल) राजेश जिंदल (अध्यक्ष, कर्नाटकी एसोसिएशन) अमित गोयल (उपाध्यक्ष, उद्योग प्रकोष्ठ) अतिथियों ने संस्थान के आध्यात्मिक और सामाजिक कार्यों की सराहना की। कार्यक्रम के अंत में वाच-चर्चा द्वारा गौ-माता की महिमा में प्रस्तुत 'वन्दन गीतों' ने पंडाल में मौजूद सभी श्रोताओं को भाव-विभोर कर दिया।

आवश्यक सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि 30 प्रग सरकार द्वारा संचालित विश्वकर्मा श्रम सम्मान योजना वित्तीय वर्ष 2026-27 के अन्तर्गत 10 दिवसीय कौशल विकास प्रशिक्षण हेतु समस्त ट्रेडों (दर्जी, लोहार, बर्दई, नाई, हलवाई, राजमिर्ची, कुम्हार, सोनार, टोकरी बुनकर, घोड़ी धावे मोची) हेतु ऑनलाइन आवेदन पत्र आमंत्रित किए जाते हैं। विश्वकर्मा श्रम सम्मान योजना हेतु पोर्टल <https://www.dipmsme.upsdc.gov.in> आवेदन हेतु आधार कार्ड, बैंक पासबुक, शैक्षिक प्रमाण पत्र जाति प्रमाणपत्र, निवास प्रमाण पत्र, अनुभव प्रमाण पत्र संलग्न करना अनिवार्य है। अधिक जानकारी हेतु किसी भी कार्यदिवस में कार्यालय उपायुक्त उद्योग, जिला उद्योग प्रोत्साहन तथा उद्यमिता विकास केन्द्र, 05 नया कटरा, प्रयागराज से सम्पर्क करने का कष्ट करें।

कंप्यूटर संचालक और प्रोग्रामिंग सहायक (COPA) कौशल के महत्वपूर्ण कॉमिक्स



नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र, प्रयागराज

'ठेके पर चल रही गैस एजेंसियों के लाइसेंस रद्द करे सरकार' - गिरीश पाण्डेय

गैस वितरण में कालाबाजारी का आरोप: नवागत जिलाधिकारी से की कार्रवाई की मांग, 10 दिन बाद भी नहीं मिल रहा उपभोक्ताओं को सिलेंडर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पूर्वचल नव निर्माण

आकर्षित कराते हुए ठेके पर चल रही गैस एजेंसियों के लाइसेंस



रद्द करने की मांग की है। गिरीश पाण्डेय ने कहा कि नगर की मुख्य इंडियन गैस एजेंसी पर गैस वितरण व्यवस्था पूरी तरह सवालों के घेरे में है। ऑनलाइन व ऑफलाइन बुकिंग करने वाले उपभोक्ताओं को एक सप्ताह से दस-दस दिन बाद भी सिलेंडर नहीं मिल पा रहे हैं। गैस एजेंसी के मुख्य मालिक फोन नहीं उठाते और उनके

मंच के नेता गिरीश पाण्डेय ने नगर पालिका परिषद रॉबर्टसगंज की सबसे पुरानी इंडियन गैस एजेंसी की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल खड़े किए हैं। उन्होंने नवागत जिलाधिकारी का ध्यान

द्वारा नियुक्त ठेकेदार फोन पर गैस कम मिलने की बहानेबाजी कर रहे हैं। पूर्वचल नव निर्माण मंच के नेता गिरीश पाण्डेय ने आरोप लगाया कि ठेकेदार गैस की कालाबाजारी करने में व्यस्त

दस सूत्रीय मांगों को लेकर जिले के 10 ब्लॉकों पर रोजगार सेवकों का धरना, सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र - प्रदेशव्यापी आंदोलन के

रोजगार सेवकों के साथ लगातार सौंपा व्यवहार कर रही है। मनरेगा



तहत शुक्रवार को ग्राम रोजगार सेवक संघ ने जिले के सभी 10 ब्लॉकों पर एक साथ धरना-प्रदर्शन कर अपनी मांगों को लेकर आवाज बुलंद की। प्रदर्शन के बाद मुख्यमंत्री के नाम संबोधित ज्ञापन संबंधित खंड विकास अधिकारियों को सौंपा गया। रॉबर्टसगंज ब्लॉक में धरना का नेतृत्व ब्लॉक अध्यक्ष वेद प्रकाश सिंह ने किया। जिलाध्यक्ष विनय कुमार पांडेय ने कहा कि सरकार

व्यवस्था की जाए, ताकि समय से मानदेय मिल सके। साथ ही रोजगार सेवकों के भविष्य को सुरक्षित करने के लिए एचआर पॉलिसी लागू करने की भी मांग उठाई। उन्होंने यह भी याद दिलाया कि 4 अक्टूबर 2021 को लखनऊ में मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणाएं अब तक लागू नहीं की गई हैं, जिससे कर्मचारियों में रोष है। जिला संयोजक प्रशांत सिंह ने कहा कि लगातार मानदेय न मिलने से रोजगार सेवकों के सामने भुखमरी की स्थिति उत्पन्न हो गई है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही मांगें पूरी नहीं की गईं तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। ब्लॉक अध्यक्ष वेद प्रकाश सिंह ने कहा कि रोजगार सेवक ग्राम स्तर पर सरकार की योजनाओं को जमीन पर उतारने में अहम भूमिका निभाते हैं, लेकिन उन्हें उनका हक नहीं मिल रहा है। यह अन्याय अब बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। धरना-प्रदर्शन में अमित, विनीता, बागुंडार, संतोष, अमरेश, सुनील, अनिल, संजय कुशवाहा, धर्मवीर, वकील, शैलेंद्र, सतीश सहित बड़ी संख्या में रोजगार सेवक मौजूद रहे।

व्यापारी सुरक्षा प्रकोष्ठ की बैठक ट्रैफिक सिग्नल व पार्किंग की मांग: कौशल शर्मा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शुक्रवार को पुलिस लाइन सभागार में अपर पुलिस



अधीक्षक मुख्यालय अनिल कुमार की अध्यक्षता में व्यापारी सुरक्षा प्रकोष्ठ की बैठक हुई। बैठक में व्यापारियों की समस्याओं पर चर्चा कर कई का मौके पर निस्तारण किया गया। उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार संगठन के जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा ने कहा कि नगर में ट्रैफिक सिग्नल की अत्यंत आवश्यकता

है। बाजार क्षेत्र में जाम व दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती है। उन्होंने शीतला चौक,

लगता है। उन्होंने शहर को जोनवार बांटेकर कलर कोडिंग से ई-रिक्शा संचालन का सुझाव दिया। श्री शर्मा ने कहा कि नगर में पार्किंग स्थल व ट्रांसपोर्ट नगर न होने से माल लोडिंग-अनलोडिंग में कठिनाई है। सर्विस लेन में माल उतारने पर चालान न करने की मांग की। टोल प्लाजा पर फास्टगैज में पैसा होने पर भी गाड़ी रोकने व अमर्यादित व्यवहार का मुद्दा उठाया। जिला कोषाध्यक्ष शरद जायसवाल ने प्रभापुरम कॉलोनी में शाम को नशेड़ियों के जमावड़े व महिलाओं पर फव्वारों कसने की समस्या रखी। बैठक में जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा, जिला कोषाध्यक्ष शरद जायसवाल, प्रशांत जैन, धर्मराज सिंह, राजेश जायसवाल, अभिषेक साहू सहित एआरटीओ, नगर पालिका व टोल प्लाजा के कर्मचारी मौजूद रहे। अपर पुलिस अधीक्षक अनिल कुमार ने कार्रवाई का आश्वासन दिया।

सीएसआर रेनुसागर द्वारा विशेष निःशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित, 169 लोगों ने कराया स्वास्थ्य परीक्षण, विशेषज्ञ चिकित्सकों ने दी सेवाएं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) अनपरा/सोनभद्र। हिंडालको इंडस्ट्रीज लिमिटेड रेनुसागर के यूनिट हेड आर.पी. सिंह के

रेनुसागर द्वारा दी जा रही स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति आभार जताया। इस चिकित्सा शिविर में रेनुसागर चिकित्सालय के विशेषज्ञ डॉक्टरों

के प्रभारी सजीव कुमार श्रीवास्तव ने उपस्थित मरीजों एवं गणमान्य नागरिकों का स्वागत कर विशेष चिकित्सा शिविर पर प्रकाश डाला।



मार्गदर्शन एवं हेड एचआर आशीष पांडेय के निदेशन में ग्रामीण विकास विभाग, रेनुसागर द्वारा निगमित सामाजिक दायित्व (सीएसआर) के अंतर्गत प्राथमिक विद्यालय, पूर्वी परासी में एक विशेष निःशुल्क चिकित्सा शिविर का सफल आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने पहुंचकर निःशुल्क परीक्षण कराते हुए स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया। नगर पंचायत अनपरा के चेयरमैन विश्राम प्रसाद बैसवार ने चिकित्सा शिविर में पहुंच कर

की टीम डॉ. मनोज कुमार (फिजीशियन), डॉ. श्याम सुंदर (बाल रोग विशेषज्ञ) एवं दंत चिकित्सक डॉ. राजेश कुमार सिंह द्वारा मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। चिकित्सकों ने विभिन्न बीमारियों से संबंधित समस्याओं के आधार पर मरीजों को आवश्यक परामर्श भी प्रदान किया। शिविर में कुल 169 से अधिक लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया तथा सभी मरीजों को निःशुल्क दवाइयों का वितरण भी किया गया। इस अवसर पर ग्रामीण विकास विभाग

गौरतलब है कि हिंडालको रेनुसागर द्वारा सीएसआर के तहत दूरस्थ एवं ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने हेतु समय-समय पर ऐसे चिकित्सा शिविरों का आयोजन किया जाता रहा है। कार्यक्रम को सफल बनाने में ग्रामीण विकास विभाग के अधिकारी राजनाथ यादव, शिवम पाठक, रमेश, आशा तिवारी एवं रेखा का सराहनीय योगदान रहा। इस अवसर पर सभासद राकेश बैसवार, राजेश गुप्ता सहित बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिक एवं लाभार्थी उपस्थित रहे।

माह मई 2026 हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के अन्तर्गत गेहूं एवं चावल के वितरण स्केल में किया गया परिवर्तन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला प्रति अधिकारी ने

अवगत कराया है कि माह मई 2026 हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के अन्तर्गत गेहूं एवं चावल के वितरण स्केल में परिवर्तन किया गया है। ध्रुव गृहस्थी काईधारकों को संसूचित किया जाता है कि राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 योजनान्तर्गत माह मई 2026 के वितरण स्केल में परिवर्तन किया गया है। उन्होंने बताया कि अन्वयोदय काई धारकों को खाद्यान्न की देय मात्रा प्रति काई वर्तमान में गेहूं की मात्रा 10 किग्रा, चावल का मात्रा 25 किग्रा 01 है। इसी प्रकार से पात्र गृहस्थी काई धारकों को खाद्यान्न की देय मात्रा प्रति यूनिट गेहूं वर्तमान में 01 किग्रा 04 तथा चावल का मात्रा वर्तमान में मात्रा 04 किग्रा 04 निर्धारित किया गया है। उन्होंने बताया कि दृष्टिगत जनपद में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2013 के अन्तर्गत पात्रता

सूची में सम्मिलित समस्त अन्वयोदय एवं पात्र गृहस्थी योजना के काई धारकों को सूचित किया जाता है कि माह फरवरी 2026 हेतु अन्वयोदय योजना के काईधारक प्रति काई 35 किग्रा 04 चावल एवं 10 किग्रा 04 गेहूं तथा पात्र गृहस्थी योजना के काईधारक प्रति यूनिट 04 किग्रा 04 चावल एवं 01 किग्रा 04 गेहूं संबंधित उचित दर की दुकान से निःशुल्क प्राप्त करना सुनिश्चित करें। उक्त निःशुल्क वितरण में हो रही किसी भी प्रकार की शिकायत के सम्बन्ध में जिला प्रति कार्यालय अथवा संबंधित उपजिलाधिकारी कार्यालय या विभागीय टोल फ्री नम्बर 1800-1800-150 पर की जा सकती है। जनपद के समस्त उचित दार विक्रेताओं को निर्देशित किया जाता है कि वह माह फरवरी 2026 के लिए आवंटित खाद्यान्न का निःशुल्क वितरण करना सुनिश्चित करें। वितरण में प्राप्त किसी भी प्रकार की शिकायत को गम्भीरता से लेते हुए संबंधित के विरुद्ध कठोर कार्यवाही की जायेगी।

पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग द्वारा संचालित शादी अनुदान योजनान्तर्गत पोर्टल पर आमंत्रित करें

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला पिछड़ा वर्ग कल्याण अधिकारी सोनभद्र ने अवगत कराया है कि जनपद के समस्त अन्य पिछड़े वर्ग (अल्पसंख्यक पिछड़ा वर्ग को छोड़कर)

शादी का काई, वर का आयु प्रमाणपत्र, अनुदान प्राप्त करने हेतु एक परिवार से अधिकतम 02 पुत्रियों की शादी हेतु अनुदान अनुमत्य होगा, बैंक पासबुक को

के आवेदकों को सूचित किया जाता है कि पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग द्वारा संचालित शादी अनुदान योजनान्तर्गत आनलाईन पोर्टल पर आवेदन आमंत्रित किये जा रहे हैं। शादी हेतु अनुदान योजना के अन्तर्गत आवेदक द्वारा आनलाईन आवेदन शादी की तिथि के 90 दिन पूर्व तथा 90 दिन पश्चात तक करना अनिवार्य है। आवेदकों द्वारा आवेदन किये जाने हेतु अभिलेखों की आवश्यकता होगी। उन्होंने बताया कि आवेदक एवं पुत्री दोनों के आधार काई मोबाइल नम्बर से लिंक होनी चाहिए। (ओटीपी) सत्यापन हेतु, आवेदक का जाति प्रमाण-पत्र, आवेदक का आय प्रमाण-पत्र। शहरी क्षेत्र तथा ग्रामीण क्षेत्र हेतु वार्षिक 1,00,000.00 (एक लाख) से अधिक न हो,

जो सी0बी0एस0 शाखा का होना चाहिए एवं आधार से लिंक होना चाहिए। उन्होंने बताया कि आवेदक समस्त अभिलेखों के साथ विभागीय वेबसाइट www.backwardwelfare.up.in पर स्वयं अथवा सहज जन सेंसर केन्द्र के माध्यम से आनलाईन आवेदन कर सकते हैं। शादी अनुदान योजनान्तर्गत प्रति लाभार्थी 20 हजार की धनराशि देय है। उक्त योजना के सम्बन्ध में अधिक जानकारी हेतु कार्यालय जिला पिछड़ा वर्ग कल्याण अधिकारी विकास भवन लोडी कमरा नम्बर 37 में सम्पर्क कर जानकारी प्राप्त किया जा सकता है। उक्त सूचना जनहित में जारी। जिला सूचना कार्यालय सोनभद्र द्वारा जनहित में प्रसारित।



NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

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

सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिव्योरिटी

फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड
कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिव्योरिटी 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



श्री महन्तू
अठिनशमन सुरक्षा अधिकारी नैनी, प्रयागराज



परफेक्शन की चाह में डेडलाइन मिस, बेस्ट करने में चक्कर में अटक रहा काम, संतुलन कैसे बनाऊं

नयी दिल्ली। समझे विषय को सवाल जवाब के माध्यम से एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मंबर जी के साथ। सवाल- मैं 29 साल का हूँ और एक मल्टीनेशनल कंपनी में काम करता हूँ। मैं बचपन से ही बिल्कुल परफेक्शनिस्ट रहा हूँ। हर छोटी-छोटी चीज की एकदम डिटेल में चला जाता हूँ। टीम के लोग कहते हैं कि मैं अनावश्यक रूप से काम को खींचता हूँ। लेकिन प्रॉब्लम ये है कि अगर काम 100फीसदी परफेक्ट न हो तो मैं सबमिट ही नहीं कर पाता। इस चक्कर में डेडलाइन मिस हो जाती है। परफेक्ट न कर पाने और डेडलाइन मिस करने के डर से मैं नए प्रोजेक्ट नहीं लेता। अब इसका असर मेरे परफॉर्मंस रिब्यू और करियर पर पड़ रहा है। अच्छा करने की कोशिश में मेरे करियर को नुकसान हो रहा है। मैं बैलेंस कैसे बनाऊं? सवाल पूछने के लिए शुकिया। आप जो बता रहे हैं, वह सिर्फ 'ज्यादा मेहनती' या 'डिटेल पर ध्यान देने वाला' होने की बात नहीं है। शुरू में परफेक्शन की आदत आपको आगे बढ़ाती है, लेकिन जब यह आदत काम पूरा करने से रोकने लगे, डेडलाइन मिस होने लगे और नए मौके लेने से डर लगने लगे तो

बढ़ गया है कि काम पूरा करने की क्षमता दब गई है। अच्छा काम, परफेक्ट काम के पीछे कुर्बान हो रहा है। आपका परफेक्शनिज्म अच्छा है या नुकसानदायक करे सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट यहां मैं आपको एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट

खाइंट सोच छोड़े-आप जीवन को ब्रैक-एंड-हाइट तरीके से देखते और सोचते हैं। जैसे-ये बेस्ट है या वर्स्ट है। छोटी सी गलती मतलब पूरा काम खराब। काम पूरा होने पर भी संतुष्ट नहीं। इस सोच को बदलने के लिए ये

नहीं है। सोच: इंपॉर्टेंस के हिसाब से इस काम को ज्यादा वक्त देना सही नहीं है। 4. पहले से तय करें 'काम कब पूरा है' प्रॉब्लम- हमें पता ही नहीं होता कि काम कब 'पूरा' माना जाए। इसलिए हम उसे बार-बार सुधारते रहते हैं। सॉल्यूशन- काम



दे रहा हूँ। नीचे ग्राफिक में कुल 16 सवाल हैं। इन सवालों को 0 से 4 के स्केल पर रेट करें और अंत में अपने स्कोर की एनालिसिस करें। अगर आपका टोटल स्कोर 49 से ज्यादा है तो आपको प्रोफेशनल हेल्प लेनी चाहिए। 1. परफेक्शनिस्ट सोच को पहचानना और बदलना-काम

स्टेप फॉलो करें। 1. सवाल बदलें- गलत सवाल- 'क्या ये सही है?' सही सवाल- 'क्या ये सही और उपयोगी है?' नोट: इससे फोकस क्वालिटी से हटकर उपयोगिता पर आता है। 2. 'काफी अच्छा' को स्वीकार करें- हर काम 100फीसदी परफेक्ट होना जरूरी नहीं, 80-90फीसदी तक अच्छा

शुरू करने से पहले उसकी टाइम लाइन तय करें। 1. पहले क्लियर करें- क्या करना है काम का उद्देश्य तय करें। क्या-क्या शामिल होगा, क्या नहीं। सोच: 'मुझे बस इतना करना है, इससे ज्यादा नहीं।' 2. समय पहले तय करें- जैसे-ईमेल: 10 मिनट रिपोट: 30-40 मिनट सोच: समय तय होने से आप अनावश्यक डिटेल में नहीं फंसेते। 3. समय पूरा होते ही रुकें चाहे थोड़ा सुधार बाकी लगे, फिर भी रुक जायें। जरूरत हो तो सिर्फ एक विक्क रिब्यू करें और सबमिट करें। सोच: ये आदत अनहेल्दी परफेक्शनिज्म को कंट्रोल करती है। याद रखने वाली बात 'अगर 'खत्म होने की लाइन' तय नहीं होगी तो काम कभी खत्म नहीं होगा। समय पर पूरा काम, देरी के परफेक्ट काम से बेहतर है।' 5. एक्सपेरिमेंट करें- प्रॉब्लम: परफेक्शनिज्म में हमारा दिमाग मान लेता है कि अगर काम 100फीसदी परफेक्ट नहीं हुआ, तो जरूर कुछ गलत होगा। सॉल्यूशन: इस डर को तोड़ने का सबसे अच्छा तरीका है- छोटे-छोटे एक्सपेरिमेंट करना। एक्सपेरिमेंट कैसे करें? जानबूझकर 85-90फीसदी पर रुकें-काम को अच्छा, साफ बनाएं, लेकिन परफेक्ट बनाने में समय/ऊर्जा न लगाएं। सोच: 'यह काम पर्याप्त अच्छा है, अब इसे भेज सकता हूँ।' 6. क्रॉस चेकिंग कम करें-बार-बार चेक करने से काम बेहतर नहीं होता, सिर्फ लैट होता है। इसलिए नियम बनाएं: 1 बार कंटेंट देखें। 1 बार एरर/गलतियां देखें। फिर सीधे



हमें इसे थोड़ा अलग तरीके से समझने की जरूरत है। हेल्दी परफेक्शनिज्म अपने लिए हाई स्टैंडर्ड रखना अपने आप में कोई समस्या नहीं है। परफेक्शनिज्म एक अच्छी बात हो सकती है, अगर वो हेल्दी परफेक्शनिज्म हो। जैसेकि यह आपको- अनुशासित बनाता है। अपने काम में गर्व महसूस कराता है। एक जिम्मेदार व्यक्ति बनाता है। डिटेल्स पर ध्यान देना सिखाता है। अच्छा काम करने की प्रेरणा देता है। ये सभी बहुत अच्छे गुण हैं, जो आपकी प्रोथ में मदद करते हैं। अनहेल्दी परफेक्शनिज्म-लेकिन अब सवाल ये है कि हेल्दी परफेक्शनिज्म कब अनहेल्दी यानी नुकसानदायक परफेक्शनिज्म में बदल जाता है। समस्या तब शुरू होती है, जब आपके हाई स्टैंडर्ड्स के साथ एक तरह का डर जुड़ जाता है। तब व्यक्ति अच्छा और परफेक्ट काम सिर्फ अच्छा करने के लिए नहीं करता। वो ये काम किसी डर से करता है। जैसेकि- गलती होने का डर लोगों की आलोचना का डर, शर्मिंदगी का डर, ये डर कि 'मैं अच्छा नहीं हूँ?' आपके भीतर क्या चल रहा है? इसके पीछे अक्सर कुछ छिपे हुए विश्वास काम कर रहे होते हैं। जैसेकि- 'अगर मैं परफेक्ट काम करूंगा, तभी लोग मुझे स्वीकार करेंगे।' 'तभी मुझे सम्मान मिलेगा।' 'तभी मैं सुरक्षित काम करूंगा।' और इसके उलट ये डर सताता है- 'अगर गलती हुई तो लोग मुझे जज करेंगे।' 'मुझे शर्मिंदगी होगी।' 'लोग मुझे कमतर समझेंगे।' ऐसा सोचने पर व्यक्ति सच को बहुत सीमित फ्रेम में देखने लगता है। जैसेकि- परफेक्ट या फेल, तारीफ या शर्मिंदगी मंजूरी या रिजेक्शन आसमान या गर्त इसका असर काम पर कैसे दिखता है? इन मानसिकता का असर काम पर भी पड़ता है और धीरे-धीरे कुछ पैटर्न बनने लगते हैं। बाहर से देखकर लगता है कि यह 'बहुत मेहनत' का काम है, लेकिन अगर भीतर उतकर देखें तो यहां एंजाइटी और सेल्फ डाउट का एक खेल चल रहा होता है। इस केस में साफ है- परफेक्शनिज्म अब आपकी मदद नहीं कर रहा, बल्कि आपको परफॉर्मंस को नुकसान पहुंचा रहा है। डेडलाइन मिस होना, नए काम से बचना और डिटेल में फंस जाना-ये संकेत हैं कि स्टैंडर्ड्स अब काम की जरूरत के अनुसार नहीं हैं। समस्या क्षमता की नहीं है, बल्कि 'गलती का डर' इतना



करते समय रुककर देखें- आपके दिमाग में क्या चल रहा है? 'परफेक्ट नहीं है तो मैं सबमिट नहीं कर सकता।' 'अगर गलती हुई तो मेरी इमेज खराब हो जाएगी।' नोट: ये विचार अक्सर अपने-आप आते हैं, लेकिन इन्हें नोटिस करना जरूरी है। खुद से सवाल पूछें (रियलिटी चेक) हर विचार को तुरंत सच मानने के बजाय सवाल करें-क्या सच में

होना काफी है। नोट: सोचें कि क्या यह काम अपने उद्देश्य को पूरा कर रहा है? अगर हां, तो यह पर्याप्त है। 3. स्केल में सोचना शुरू करें (0-10) परफेक्ट/फेल की जगह खुद से पूछें- 'यह काम 10 में से कितना है?' अगर जवाब 7-8 है, तो यह अच्छा काम है नोट: इससे सोच में संतुलन आता है। मध्यम मार्ग समझ में आता है। 4. गलती को

सबमिट करें 7. बचने की आदत छोड़ें डर की वजह से काम को टालते रहना परफेक्शनिज्म को बढ़ाता है। नही कि पूरा काम खराब है। नोट: इस सोच से डर कम होता है और आप आगे बढ़ पाते हैं। 3. काम की अहमियत के अनुसार मेहनत करें काम को तीन श्रेणियों में बांटें- 1. हाई प्रिऑरिटी- 'बेहतरीन काम' ऐसे काम जो आपको करियर, टीम या रिजल्ट पर सीधा असर डालते हैं। जैसे प्रेजेंटेशन, क्लाइंट रिपोर्ट, परफॉर्मंस से जुड़ा काम इसमें डिटेलिंग, क्वालिटी और समय, तीनों पर ध्यान देना अपना बेस्ट दें। सोच: 'यह काम मेरी पहचान दिखाता है', इसे बेस्ट करना जरूरी है।' 2. मीडियम प्रिऑरिटी- 'अच्छा और साफ काम' ऐसे काम जो जरूरी हैं, लेकिन उनमें परफेक्शन की जरूरत नहीं। जैसे: इंटरनल अपडेट्स, टीम नोट्स, सामान्य रिपोर्ट। काम स्पष्ट, सही और समझ में आने वाला होना चाहिए। अनावश्यक डिटेलिंग में न उलझे। सोच: 'यह काम सही होना चाहिए, पर परफेक्ट होना जरूरी नहीं है।' 3. लो प्रिऑरिटी- 'बस पूरा करना' ऐसे काम जिन्का असर बहुत कम है। जैसे: रूटीन ईमेल, छोटे टास्क, फॉर्म भरना जल्दी और सिंपल तरीके से खत्म करें। यहां ज्यादा सोचने/सुधारने की जरूरत

आर्थराइटिस के 5 घरेलू इलाज, आयुर्वेद एक्सपर्ट से समझें रोज पेन किलर खाने के 9 नुकसान, किडनी खराब किये बिना दवा से ऐसे पाएं दर्द से राहत

लखनऊ। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, दुनिया में 50 करोड़ से ज्यादा लोगों को आर्थराइटिस है। किसी की समस्या मॉडरेट है तो किसी की गंभीर। आर्थराइटिस के कारण शुरू हुआ जोड़ों के जोड़ों को पोषण देना है। 1. गिलोय और हल्दी दोनों में एंटी-इंफ्लेमेटरी कंपाउंड्स (जैसे कर्क्यूमिन) सूजन को कम करते हैं। इन्फ्लू सिस्टम को मॉड्यूलेट करके इन्फ्लेमेशन कंट्रोल करते हैं। जोड़ों के दर्द और स्टिफनेस को कम करने में मदद करते हैं। इसके एंटीऑक्सिडेंट गुण सेल डैमेज को कम करते हैं। 2. गिलोय और अदरक- अदरक के जिंजरोल्स दर्द और सूजन को कम करते हैं। ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाकर जकड़न घटाते हैं। गिलोय इन्फ्लेमेशन और टॉक्सिन क्लियरेंस में मदद करता है। दोनों मिलकर इन्फ्लेमेशन और पेन सिग्नल्स को कम करते हैं। 3. गिलोय और अश्वगंधा-अश्वगंधा का एडाटोजेनिक प्रभाव स्ट्रेस-इन्फ्लेमेशन को घटाता है। मसल्स और जोड़ों स्ट्रेंथ को सपोर्ट करता है। गिलोय इन्फ्लेमेशन-रिलेवेंट सूजन को कंट्रोल करता है। दर्द और जोड़ों स्टिफनेस में राहत मिलती

मिलकर हैं। गिलोय और गुग्गुलु: यह आमतौर पर टैबलेट या पाउडर के रूप में लिया जाता है। गिलोय और निर्मुडी: काढ़े के रूप में या तेल से मालिश के लिए इस्तेमाल करें। सभी नुस्खे साफ-सफाई का ध्यान रखकर और सीमित मात्रा

गिलोय से लो बड़ शूगर, कमजोरी हो सकती है। गुग्गुलु से कुछ लोगों में पेट की जलन या एलर्जी हो सकती है। अश्वगंधा से नींद या थकान बढ़ सकती है। इसलिए सही मात्रा और डॉक्टर की सलाह जरूरी है। सवाल- घरेलू नुस्खे लेते समय

मैं ही तैयार करें। गिलोय को काढ़े या पाउडर के रूप में लिया जा सकता है। सवाल- ये नुस्खे दिन में कितनी बार और कितने दिन तक लेने चाहिए? जवाब- आमतौर पर दिन में 1-2 बार लिया जा सकता है। गिलोय वाले नुस्खे सुबह या शाम



गुग्गुलु के फायदे

- ◆ पीलिया
- ◆ पायरिया
- ◆ बवासीर
- ◆ मोटापा
- ◆ लकवा
- ◆ ट्यूमर
- ◆ यूरिन प्रॉब्लम
- ◆ गठिया
- ◆ कमर दर्द
- ◆ जोड़ों का दर्द
- ◆ सायटिका
- ◆ मासिक धर्म
- ◆ शारीरिक कमजोरी
- ◆ फेफड़े संबंधी रोग



भी दो हड्डियां मिलती हैं, उसे जोड़ें कहते हैं। इन जोड़ों में दोनो हड्डियों के बीच एक मूलायम लेयर होती है, जिसे 'कार्टिलेज' कहते हैं। जब ये लेयर खराब होने लगती है या इन्फ्लू सिस्टम खुद जोड़ों पर हमला करने लगता है (ऑटोइन्फ्लू सिस्टम) तो आर्थराइटिस होता है। सवाल- आर्थराइटिस क्यों होता है? जवाब- आर्थराइटिस में कार्टिलेज धीरे-धीरे घिसने लगता है या उनमें सूजन आ जाती है। इसकी सबसे कॉमन वजह उम्र बढ़ना है, क्योंकि समय के साथ जोड़ों की फ्लैक्सिबिलिटी कम हो जाती है। मोटापा यानी ज्यादा वजन भी जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे कार्टिलेज डैमेज होता है। पुरानी चोट, गलत तरीके से बैठने-उठने की आदतें, ज्यादा मेहनत वाले काम और विटामिन डी या कैल्शियम की कमी भी आर्थराइटिस का कारण बन सकती है। कुछ मामलों में ऑटोइन्फ्लू सिस्टम के कारण भी आर्थराइटिस हो सकता है। इसे रूमेटॉइड आर्थराइटिस कहते हैं। सवाल- आर्थराइटिस के दर्द से राहत के लिए लोग अक्सर पेनकिलर ले लेते हैं? इसमें रोज पेन किलर खाना क्यों खतरनाक है? जवाब- आर्थराइटिस के दर्द में पेनकिलर तुरंत राहत तो देते हैं, लेकिन इन्हें रोज खाने से बहुत नुकसान हो सकता है। सवाल- क्या पेन किलर के बिना भी आर्थराइटिस के दर्द से राहत मिल सकती है? जवाब- हां, कई मामलों में पेन किलर के बिना भी

4. गिलोय और गुग्गुलु-गुग्गुलु इंफ्लेमेटरी मार्फेसिस (जैसे साइटोकाइन्स) को कम करता है। क्रॉनिक जोड़ों पेन और सूजन को कम करता है। गिलोय डिटॉक्स और इन्फ्लू सिस्टम में मदद करता है। आर्थराइटिस में सूजन और

लेना बेहतर माना जाता है। इन्हें 4-8 हफ्ते तक लगातार लिया जा सकता है। आयुर्वेदिक उपाय धीरे धीरे करते हैं, इसलिए धैर्य बनाए रखें। लंबे समय तक या ज्यादा मात्रा में लेने से पहले डॉक्टर से सलाह लें। सवाल- इन्हे खाली पेट

से सलाह लें। दर्द, सूजन बढ़े या कोई समस्या दिखे तो तुरंत बंद करें और डॉक्टर से कंसल्ट करें। सवाल- अगर बीपी, डायबिटीज या थायरॉइड की दवा चल रही है, तब भी ये नुस्खे ले सकते हैं? जवाब- सावधानी के साथ ही लें। ये बाते



अकड़न कम करने में सहायक है। 5. गिलोय और निर्मुडी- निर्मुडी में एनालजेसिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। नसों और मांसपेशियों के दर्द को कम करने में मदद मिलती है। गिलोय इन्फ्लू सिस्टम और सूजन को कंट्रोल करता है। दोनो मिलकर जोड़ों पेन, सूजन और

लेना सही है या खाने के बाद लेना ठीक है? जवाब- इसका सही समय आपकी पाचन क्षमता और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। गिलोय और हल्दी जैसे नुस्खे खाली पेट लेने से बेहतर अवशोषित होते हैं। अगर गैस, एसिडिटी या कमजोर पाचन है, तो खाने के बाद

ध्यान रखें- कोई भी हर्बल नुस्खा शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें। गिलोय और अश्वगंधा बड़ शूगर कम कर सकते हैं, इसलिए डायबिटीज में सावधानी रखें। कुछ जड़ी-बूटियों बीपी को प्रभावित कर सकती हैं, दवा के साथ लेने पर असंतुलन हो सकता है। अश्वगंधा थायरॉइड हॉर्मोन को प्रभावित कर सकती है। हर्बल चीजें दवाओं के असर को बढ़ा या घटा सकती हैं। सही मात्रा और समय का ध्यान रखें। बिना सलाह के ज्यादा या लंबे समय तक न लें। शूगर, बीपी और थायरॉइड की नियमित जांच कराएं। कोई भी अलार्मिंग लक्षण दिखे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। सवाल- आर्थराइटिस के केस में किन लक्षणों को इनोरेट नहीं करना चाहिए? कब डॉक्टर को दिखाना अनिवार्य है? जवाब- इन लक्षणों को बिल्कुल नजरअंदाज न करें- लगातार या बढ़ता हुआ दर्द हो। जोड़ों में सूजन और अकड़न हो। जोड़ों से आवाज (क्रैकिंग) आए। अचानक तेज दर्द या सूजन बढ़े। बुखार के साथ जोड़ों पेन हो। वजन कम हो या बढ़े। इन स्थितियों में तुरंत डॉक्टर को दिखाएं- दर्द 2-3 हफ्ते से ज्यादा बने रहें। सूजन और दर्द लगातार बढ़ रहा हो। जोड़ों का शेष बदलने लगे। हाथ-पैर सूजन या बहुत कमजोर लगे। दवाओं/घरेलू नुस्खों से राहत न मिले।

जोड़ों की सिंकाई करें। इसके अलावा कुछ हर्ब्स में प्राकृतिक एंटी-

स्टिफनेस घटाते हैं। सवाल- इन दर्द निवारक घरेलू नुस्खों को कैसे तैयार करें? जवाब- ये दर्द निवारक घरेलू नुस्खे ऐसे तैयार करें- गिलोय और हल्दी/अदरक: आधा चम्मच गिलोय पाउडर में चुटकी भर हल्दी या अदरक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लें। गिलोय और अश्वगंधा: दोनो का चूर्ण बराबर मात्रा में

ले। अश्वगंधा और गुग्गुलु क्षीण के बाद लेना ज्यादा सुरक्षित माना जाता है। कोई परेशानी हो तो डॉक्टर की सलाह लें। सवाल- क्या इन दर्द-निवारक घरेलू नुस्खों का कोई साइड इफेक्ट भी हो सकता है? जवाब- ज्यादा मात्रा या लंबे समय तक लेने पर कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। ज्यादा

ले। अश्वगंधा और गुग्गुलु क्षीण के बाद लेना ज्यादा सुरक्षित माना जाता है। कोई परेशानी हो तो डॉक्टर की सलाह लें। सवाल- क्या इन दर्द-निवारक घरेलू नुस्खों का कोई साइड इफेक्ट भी हो सकता है? जवाब- ज्यादा मात्रा या लंबे समय तक लेने पर कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। ज्यादा

ले। अश्वगंधा और गुग्गुलु क्षीण के बाद लेना ज्यादा सुरक्षित माना जाता है। कोई परेशानी हो तो डॉक्टर की सलाह लें। सवाल- क्या इन दर्द-निवारक घरेलू नुस्खों का कोई साइड इफेक्ट भी हो सकता है? जवाब- ज्यादा मात्रा या लंबे समय तक लेने पर कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। ज्यादा



सच्चाई यही है कि लोकसभा सीटों का परिसीमन जरूरी है

संविधान संशोधन बिल गिर चुका है। विपक्ष का कहना था कि सरकार महिला आरक्षण की आड़ में परिसीमन को साधने में लगी है। लेकिन परिसीमन को लेकर जो भी विवाद हो, यह

लेकिन संकट यह है कि जनसंख्या के आधार पर लोकसभा सीटों का पुनर्सिमांकन के उन राज्यों की राजनीतिक ताकत और हिसाब कम कर देगा, जिन्होंने

परिसीमन हो या 50 फीसदी के अनुपात से, अंततः ताकत उन्हीं की बढ़ेगी। भारत का संघीय ढांचा कसमसाता रहेगा। दरअसल भारत को फिर से राज्यों के पुनर्गठन की जरूरत है। 1956



सच्चाई है कि लोकसभा सीटों के परिसीमन की जरूरत है-संवैधानिक रूप से भी और व्यावहारिक तौर पर भी। आखिरी बार 1976 में लोकसभा सीटों का परिसीमन हुआ था और करीब 10 लाख लोगों पर एक सांसद की व्यवस्था के हिसाब से करीब 55 करोड़ की आबादी के लिए 550 सांसद तय किए गए थे। तभी अगले 25 साल- यानी 2001- तक सीटों के परिसीमन पर रोक लगा दी गई थी। 2001 में अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार ने फिर 25 साल के लिए यह रोक बढ़ा दी। यानी अब 2026 में परिसीमन की जरूरत है। इस जरूरत का व्यावहारिक पहलू यह है कि फिलहाल औसतन 26 लाख लोगों पर एक सांसद पड़ते हैं। जाहिर है, यह लगभग असम्भव जनप्रतिनिधित्व है।

जनसंख्या नियंत्रण का उचित काम किया है। सरकार ने इसके लिए जो रास्ता निकाला है- सभी राज्यों की सीटें सीधे-सीधे 50 फीसदी बढ़ा देने का- वह फिर भी समस्या का हल नहीं करता, क्योंकि अंततः इसका फायदा भी बड़े राज्यों को मिलेगा, जिनका संख्याबल और बड़ा होता जाएगा। दूसरी बात यह कि इससे लोकतांत्रिक प्रतिनिधित्व का जो जनसांख्यिकीय सिद्धांत हमने अपनाया हुआ है, वह क्षतिग्रस्त होता है। फिर रास्ता क्या है? दरअसल दक्षिण की मूल शिकायत को समझने की जरूरत है। भारत का संघीय ढांचा चंद बड़े राज्यों की पकड़ में है। उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, महाराष्ट्र और बिहार लगभग आधी लोकसभा बना देते हैं। बाकी राज्यों की अहमियत कम रह जाती है। आबादी के हिसाब से

में भाषा के आधार पर राज्यों का पुनर्गठन किया गया था। उसके बाद बेशक कई और राज्य बने- सिक्किम आकर जुड़ा, बिहार, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश को तोड़ कर झारखंड, उत्तराखंड और छत्तीसगढ़ बने, आंध्र प्रदेश से निकाल कर तेलंगाना बनाया गया, जम्मू-कश्मीर से उसकी राज्य की हैसियत छीनी गई, लेकिन जरूरत कहीं ज्यादा बड़े बदलावों की है। जो बहुत बड़े राज्य हैं, उन्हें एक से अधिक हिस्सों में बांटा जा सकता है। 2011 में उत्तर प्रदेश की मुख्यमंत्री रहते मायावती ने बाकायदा उत्तर प्रदेश को चार हिस्सों में बांटने का प्रस्ताव भेजा था। इस प्रस्ताव के तहत पूर्वोत्तर, अवध प्रदेश, बुंदेलखंड और हरित प्रदेश या पश्चिम प्रदेश बनाए जाने थे। आज जब यूपी की आबादी 20

करोड़ के पार है, तब यह विभाजन इस राज्य को कुछ दौड़ सकने लायक हलकापन दे सकता है। बिहार, बंगाल, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, राजस्थान और तमिलनाडु को भी कम से कम दो हिस्सों में बांटा जा सकता है। लेकिन यह पूरी कवायद बहुत सावधान पुनर्गठन की मांग करती है। ऐसा पुनर्गठन संभव हुआ तो संघीय ढांचे पर कुछ राज्यों के वर्चस्व की शिकायत घटेगी। जैसे हिंदीभाषी एक से ज्यादा राज्य हैं, वैसे ही मराठी या बांग्ला बोलने वाले एक से ज्यादा राज्य हो सकते हैं। यही बात तमिल या कन्नड़ बोलने वाले राज्यों के साथ भी हो सकती है। नए राज्यों के गठन में उनकी सांस्कृतिक बुनावट का भी ध्यान रखा जा सकता है और कुछ राज्यों की सीमाएं इधर-उधर की जा सकती हैं। छोटे राज्य होंगे तो विकास की योजनाएं बेहतर ढंग से बन सकेंगी। हो सकता है यह बात बड़े राज्यों के मुख्यमंत्रियों को रास नहीं आए। मसलन उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को यह गवारा नहीं हो सकता है कि उत्तर प्रदेश कई हिस्सों में बंटे, क्योंकि इससे उनकी भी राजनीतिक ताकत कम होगी। लेकिन अगर हम चाहते हैं कि भारत का संघीय ढांचा स्वस्थ रहे और दक्षिण के राज्य सौतेलेपन की शिकायत न करें तो देर-सबेर हमें राज्यों के पुनर्गठन की ओर बढ़ना होगा। लोकसभा सीटों के परिसीमन की भी आज जरूरत है। (प्रियदर्शन)

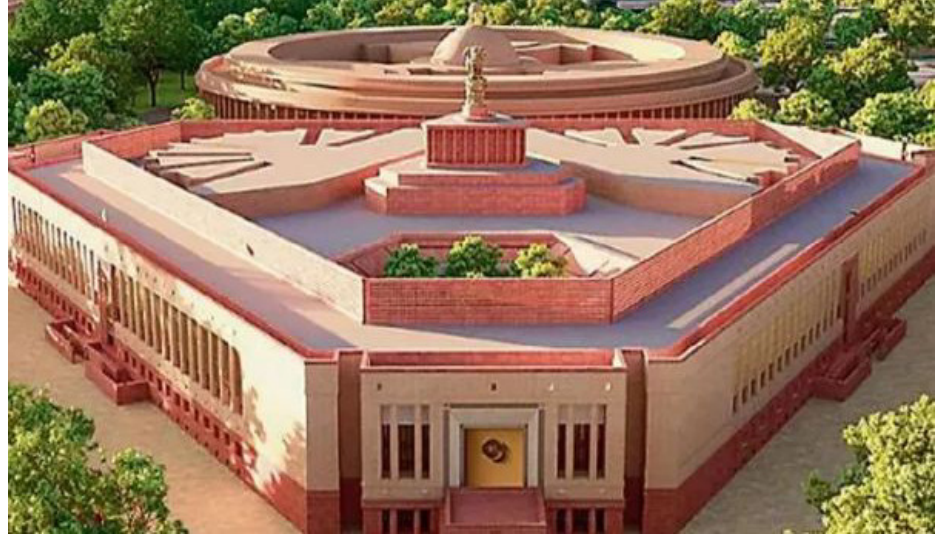
प्रतिस्पर्धी लोकतंत्र में भी कुछ क्षण पूरे राष्ट्र के लिए होते हैं

18 अप्रैल को प्रधानमंत्री ने 'राष्ट्र के नाम सम्बोधन' दिया था। उन्हें ऐसा करने का पूरा अधिकार है, क्योंकि वे सरकार के प्रमुख हैं। लेकिन वे पूरे देश के प्रधानमंत्री भी हैं। उनका पद दलगत नहीं, संवैधानिक है। इसलिए राष्ट्र के नाम सम्बोधन

या कोविड-19 महामारी की शुरुआत में नरेंद्र मोदी के भाषण भी लोगों को सूचित, आश्वास और एकजुट करने के उद्देश्य से ही प्रसारित किए गए थे। किंतु जब राष्ट्र के नाम सम्बोधन का उपयोग विपक्ष की आलोचना करने के लिए किया जाता है तो

जाने वाले प्रसारण माध्यम भी- फिर चाहे वह दूरदर्शन हो या ऑल इंडिया रेडियो- सार्वजनिक संसाधन होते हैं। वे करदाताओं के धन से संचालित होते हैं और पूरे राष्ट्र की निष्पक्ष सेवा के लिए होते हैं। साथ ही, यह सम्बोधन उस समय दिया गया

प्रतिबंध और चुनावी अवधि के दौरान यह सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षा उपाय शामिल हो सकते हैं कि सार्वजनिक प्रसारण मंचों का उपयोग राजनीतिक लाभ के लिए न हो। ये अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर प्रतिबंध नहीं, बल्कि



से एक अलिखित किंतु अपेक्षित सिद्धांत का पालन करने की उम्मीद की जाती है। वो सिद्धांत यह है कि ऐसे सम्बोधन को दलगत राजनीति के प्रसंगों से परे होना चाहिए। उसे नागरिकों को नागरिकों के ही रूप में सम्बोधित करना चाहिए, मतदाताओं के रूप में नहीं। साथ ही उसे समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करना चाहिए और परिप्रेक्ष्यों को स्पष्ट करना चाहिए। परम्परागत रूप से, ऐसे सम्बोधन राष्ट्रीय महत्व के क्षणों में ही दिए जाते रहे हैं: युद्ध, आर्थिक संकट, महामारियां, प्राकृतिक आपदाएं या महत्वपूर्ण नीतिगत घोषणाएं। जब पं. जवाहरलाल नेहरू ने स्वतंत्रता की पूर्ण-संध्या पर राष्ट्र को सम्बोधित किया था, तो उनके उस उद्बोधन में एक सभ्यतागत-संक्रमण की मार्मिक अभिव्यक्ति थी। जब इंदिरा गांधी ने 1971 के युद्ध के दौरान राष्ट्र को सम्बोधित किया था, तो वह संघर्ष के उस काल में देश को स्थिर करने के लिए था। हाल के सालों में, वैश्विक वित्तीय संकट के दौरान मनमोहन सिंह

यह सामान्य शिष्टाचार के साथ ही संवैधानिक नैतिकता के औचित्य पर भी प्रश्न खड़े करता है। यूं तो वैधानिक रूप से, राष्ट्र के नाम सम्बोधन की अंतर्वस्तु निर्धारित करने वाला कोई विशिष्ट कानून नहीं है। संविधान भी इस विषय पर मौन ही है। लेकिन लोकतंत्र कानूनों के साथ ही परम्पराओं से भी संचालित होता है और वे जो अनिवार्य मर्यादाएं हैं, जो संस्थागत अखंडता को अक्षुण्ण रखती हैं। भारत के प्रधानमंत्री निःसंदेह एक राजनेता भी होते हैं। वे किसी दल का नेतृत्व करते हैं, चुनाव लड़ते हैं और प्रतिद्वंद्वी राजनीति में यथाशक्ति संलग्न रहते हैं। लेकिन जब वे राष्ट्र को सम्बोधित करते हैं, तब उनकी यह भूमिका बदल जाती है। ऐसा नहीं होने पर राज्यसभा और राजनीतिक दल, सरकार और सत्तारूढ़ व्यवस्था के बीच की रेखा धुंधलाने का जोखिम पैदा होता है। यह कोई मामूली अंतर नहीं है; यह लोकतांत्रिक निष्पक्षता के सारतत्व तक जाता है। ऐसे सम्बोधनों के लिए उपयोग किए

था, जब पश्चिम बंगाल या तमिलनाडु जैसे राज्यों में चुनावों की पूर्व संध्या पर आदर्श आचार संहिता लागू थी। इसकी निगरानी निर्वाचन आयोग करता है। यह संहिता चुनावों के दौरान समान अवसर सुनिश्चित करने के लिए बनाई गई है। यह आधिकारिक तंत्र, सार्वजनिक धन और सरकारी मंचों के अवांछनीय उपयोग पर रोक लगाती है। ऐसे उल्लंघनों पर अंकुश लगाने में निर्वाचन आयोग पर्याप्त सक्षम है। वह परामर्श जारी कर सकता है, स्पष्टीकरण मांग सकता है और आवश्यकता पड़ने पर उन गतिविधियों की निंदा भी कर सकता है, जो समान अवसर के सिद्धांत को कमजोर करने वाली होती हैं। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण यह है कि वह भविष्य के लिए दिशा-निर्देश तय कर सकता है, ताकि ऐसी प्रवृत्तियों को हतोत्साहित किया जा सके। ऐसे मानदंडों में आधिकारिक सम्बोधनों और राजनीतिक भाषणों के बीच स्पष्ट अंतर करना; राष्ट्रीय प्रसारणों में पक्षधर सामग्री पर

लोकतांत्रिक निष्पक्षता की रक्षा के प्रयास हैं। वास्तव में, निर्वाचन आयोग और अन्य राजनीतिक दलों से परामर्श करके प्रधानमंत्री कार्यालय स्वयं राष्ट्रीय सम्बोधनों के लिए आचार-संहिता निर्धारित करने के लिए सम्बोधित करते हैं, तो वे एक ऐसे मंच पर होते हैं, जो राजनीति से ऊपर है। तब उनके शब्दों में समावेश, संयम और उत्तरदायित्व का प्रतिबिम्ब झलकना अपेक्षित है। एक प्रतिस्पर्धी लोकतंत्र में भी कुछ क्षण ऐसे होते हैं, जो पूरे राष्ट्र के लिए होते हैं। राष्ट्र के नाम सम्बोधन भी ऐसा ही एक क्षण है। राष्ट्र के नाम सम्बोधन की अंतर्वस्तु निर्धारित करने वाला कोई कानून नहीं है। संविधान भी इस विषय पर मौन ही है। लेकिन हमारा लोकतंत्र कानूनों के साथ ही उन परम्पराओं से भी संचालित होता है। जो मर्यादाएं तय करते हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं, पत्र के. वर्मा)

किसी को खरोंच मार के नहीं, अपने दम पर ही सफलता पाइए

कई साल मेरे पास लाइसेंस था, पर ड्राइव नहीं करती थी। डर लगता था। इस देश की सड़कों पर गाड़ी चलाना मतलब

बार। एक मेरी गलती से, बाकी दूसरे से। अगर मैंने कभी झगड़ा नहीं किया। थोड़ा पैसा लगेगा, ठीक है। नहीं तो इश्चरेंस से

सेंटीमीटर की खाली जगह में घुसने का शौक रखते हैं। चाहे मेरी गाड़ी में खरोंच लगे, उन्हें क्या परवाह। बाइक वाले भी दो

बैठा हुआ इंसांन। जो आराम से ऑफिस पहुंचने के पहले अखबार पढ़ रहा है, या लैपटॉप पर काम कर रहा है। गुस्सा तो आता है। अगर इसकी महंगी गाड़ी पर दो-चार खरोंच लग जाएं, तो अच्छा होगा। क्या कर लेगा, मैं तो फरार। वैसे सच है कि टू व्हीलर और फोर व्हीलर में टक्कर हो जाए तो चौपटिया वाले की ही गलती मानी जाती है। चाहे बाइक वाला कितनी भी बेवकूफी से चला रहा हो। क्योंकि सड़क पर बेचारा गिरा पड़ा है, देखो- चोट तो नहीं लगी! सहानुभूति मिलती है कमजोर इंसान को। खैर, सड़क से हमारा करैक्टर पता चलता है। जर्मनी में हाईवे पर स्पीड लिमिट नहीं पर हर कोई नियम का पालन करता है।



आप एक वीडियो गेम के किरदार से कम नहीं। कभी भी, कहीं से भी खतरा आ सकता है। कोई लेफ्ट से राइट टर्न लेना चाहता है, तो कोई गलत दिशा में चला रहा है। जिसको जान प्यारी है, उसे डर तो लगेगा ही। खैर, ब्रेटी ने मुझे बड़ावा दिया। तो फिर मैंने हिम्मत की और चलाना शुरू किया। 2014 में जो गाड़ी खरीदी थी, उसने अब लगभग 50,000 किमी तय लिए हैं। और हां, किसी ड्राइवर नहीं, मेरे ही हाथ से चली है। यह कमाल कैसे हुआ? पहली बात- मन को वश में किया। गाड़ी निकालने के पहले भागवान का नाम जरूर लेती हूँ कि हे परमात्मा मेरी रक्षा करना। छोटी-मोटी टक्कर हुई है, तीन

क्लेम कर लेंगे। मैं भी ठीक, आप भी ठीक, चलो शुरू है। इस तरह पीस ऑफ माइंड बना रहा। हां, मैं गाड़ी अच्छी भी चलाती हूँ, और ध्यान से भी। कोई ओवरटेक करना चाहता है तो मैं सोचती हूँ- करने दो। इसमें ईगो नहीं लाती। वैसे कई बार वही गाड़ी अगले सिगनल पर खड़ी हुई मिलती है। और मैं आराम से अपना गाना सुनते-सुनते उसी मुकाम पर पहुंच गई जिसके लिए वो उतावले हो रहे थे। वैसे सड़क पर मुझे दूसरी गाड़ियों से नहीं, टू व्हीलर से खतरा लगता है। खासकर बाइक चलाने वालों से। वो धुरंधर बन कर पाकिस्तान हट्टर नहीं कर पाए। इसलिए अब, दो गाड़ियों के बीच पांच

वैरायटी के होते हैं। एक होते हैं- 'यंग गन्स'। रो-थो कर मम्मी-पापा से बाइक मिली तोहफे में, या ईएमआई शुरू की अपनी पहली कमाई से। सोचा था सड़क पर धूम मचाएंगे, लेकिन फंस गए टूफिक में। लड़कियों को घुमाने का चांस तो मिला, पर उन्हें बिठा दिया बिना हेलेमेट के। दूसरी कटेगरी में है- 'पेशान प्राणी'। उसकी उम्र हो गई है चालीस से ऊपर पर जीवन की दौड़ में कहीं वो थोड़ा पीछे रह गया है। वो बाइक यूज करता है भागम-भाग के लिए। घर से पांच मिनट लेट निकला था, शायद इधर-उधर बाइक घुसा कर टाइम से पहुंच जाऊँ। फिर देखा था, ड्राइवर वाली गाड़ी में

मस्क का मंत्र, असंभव लक्ष्य देकर टीम की सोच बदल दें

विश्वप्रसिद्ध आयरिश नाटककार व लेखक जॉर्ज बर्नार्ड शां ने लिखा था- 'ताकिक व्यक्ति खुद को दुनिया के अनुसार ढालता है, जबकि अताकिक व्यक्ति दुनिया बदलने की कोशिश करता है; प्रायः ऐसे ही लोगों से होती है।' इल्लोन मस्क इसका श्रेष्ठ उदाहरण हैं। मंगल पर बसाहट या दिमाग में विप लाना भले पालन लगे, पर मस्क के लिए यही भविष्य गढ़ने का असली एल्गोरिदम है। टेस्ला के पूर्व प्रेसिडेंट जॉन मैक्नील ने किताब 'द एल्गोरिदम' में मस्क की कार्यशैली के टेस्ला के विकास के अन्तर्गत पहलू सहेजे हैं। वे बिजनेस के साथ जिंदगी के प्रति भी नया नजरिया देते। लीडर्स से आम लोग तक इनसे सबक ले सकते हैं। दुनिया को अपने अनुसार ढालना-एक 'ताकिक' व्यक्ति वह है जो ऑफिस के नियमों व समाज की सीमाओं को मानकर चलता है। पर मस्क जैसे 'अताकिक' लोग कहते हैं- कारें जमीन पर चलती हैं, तो मंगल पर क्यों नहीं?

हमारे नेता आज भी अटल जी से बहुत कुछ सीख सकते हैं

पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के जन्मशती-वर्ष पर आयोजित समारोहों का सिलसिला गत दिसम्बर तक चलता रहा था। इसी कड़ी में पूर्व मंत्री विजय गोयल ने वाजपेयी पर एक चित्रात्मक-जीवनी प्रकाशित करवाई है, जो उनकी जीवन की समृद्ध झंकाई पेश करती है। लेकिन जब तक हम



में जीत के बाद इंदिरा गांधी की खुले दिल से प्रशंसा की थी। उनके जैसे महान नेताओं के लिए राजनीतिक विरोधियों का व्यक्तिगत अपमान असभ्यता की श्रेणी में आता था। उन्होंने एक बार कहा था कि मैं 1952 से चुनाव लड़ रहा हूँ,

सफल राजनेता और अखंड इंसान, दोनों बनना पड़ेगा। वाजपेयी के जीवन के कुछ पहलू काफी चर्चित हैं। गहराई और हास्यबोध से भरपूर उनकी वाकपटुता और इसके साथ ही उनका राजनीतिक संकल्प, जो उन्होंने पोकरण में दिखाया। लेकिन एक इंसान के तौर पर अपनी प्रवृत्ति, स्वभाव और आस्था से वे सच्चे लोकतांत्रिक थे। इसीलिए उनकी कैबिनेट एक 'कॉलेजियम' की तरह काम करती थी, जहां निडर होकर राय रखी जा सकती थी। आज की तरह नहीं, जहां अधिकतर दलों में कोई भी सुप्रीमो के खिलाफ आवाज उठाने की जुगत नहीं करता। वाजपेयी का राष्ट्रवाद किसी को चिंतन करने वाला नहीं था। उन्होंने सत्ता को अहंकार में नहीं बदलने दिया। सभी का सम्मान किया और सवालों के लिए खुले रहे। एक बार तो उन्होंने एक पत्रकार को भी कड़े सवाल न पूछने पर टोक दिया था। उनसे जुड़ा एक किस्सा मेरे पास भी है। अटल जी ने मुझसे अपनी कविताओं का अंग्रेजी में अनुवाद करने को कहा था। जब हम प्रधानमंत्री आवास पर मिले तो मैंने कहा कि मेरी तीन शायें हैं। पहली, मैं उनकी राजनीतिक कविताओं का अनुवाद नहीं करूंगा। दूसरी, उनकी कविताओं में से भी मैं खुद ही चयन करूंगा। और तीसरी, मेरे कुछ अनुवाद देखने के बाद ही वे कोई अंतिम निर्णय लें। चिर-परिचित मुस्कान के साथ उन्होंने कहा, 'मंजूर है।' एक अदना-सा सरकारी संयुक्त सचिव प्रधानमंत्री के सामने शायें रख सके, यह बात बहुत कुछ कहती है। प्रकाशित पुस्तक की मेरी प्रति में उन्होंने लिखा कि 'पवन ने मेरी कविताओं का अनुवाद किया और उन्हें अधिकतम सत्यता बना दिया।' वाजपेयी जी जैसी महान हस्ती को हमें महज सालाना समारोहों के जरिए नहीं, बल्कि उन आदर्शों को अपनाकर जीवित रखना चाहिए, जो सत्ता के लिए वे हमेशा डटे रहे। वाजपेयी संघ के निष्ठावान सदस्य और भाजपा के समर्पित सिपाही थे। लेकिन वे असहमत होने वाले लोगों के साथ भी सभ्य संवाद को तत्पर रहते थे। इसी के चलते राजनीतिक विचारधाराओं के परे भी उन्होंने सच्चे दोस्त बनाए। (ये लेखक के अपने विचार हैं, लखक)

सबरीमाला मंदिर के मामले में एक तीसरा पक्ष भी मौजूद है

नौ न्यायाधीशों की एक संविधान पीठ सबरीमाला मामले में सुनवाई कर रही है। 2018 में सुप्रीम कोर्ट ने निर्णय दिया था कि सबरीमाला मंदिर में 10 से 50 वर्ष आयु की महिलाओं के प्रवेश पर रोक असंवैधानिक है और यह समानता तथा धर्मपालन की स्वतंत्रता जैसे मौलिक अधिकारों का उल्लंघन करती है। अब संविधान पीठ के समक्ष उद्देश्य यह है कि अन्य धर्मों में मौजूद भेदभावपूर्ण प्रथाओं की भी समीक्षा की जाए और इन मुद्दों पर संवैधानिक सिद्धांत स्थापित किए जाएं। अभी तक तो धार्मिक प्रथाओं को निर्धारित करने का अधिकार नहीं है, क्योंकि ये आस्था से जुड़े विषय हैं। लेकिन सबरीमाला मामले में प्रश्न यह उठता है कि किसकी धार्मिक प्रथाएं? माला

अरयन आदिवासी समुदाय केरल में सबरीमाला मंदिर का पारम्परिक संरक्षक हुआ करता था। 19वीं सदी के प्रारम्भ में मंदिर का नियंत्रण अपने हाथ में लेने से पहले ब्राह्मण उन अनुष्ठानों का पालन नहीं करते थे, जिन्हें वे आज संरक्षित करना चाहते हैं। माला अरयन आदिवासी मासिक धर्म वाली आयु की महिलाओं के प्रवेश पर कोई प्रतिबंध नहीं लगाते थे। वे उस शुद्धिकरण अनुष्ठान में भी विश्वास नहीं रखते थे, जिसे वर्तमान में मंदिर के तंत्रियों द्वारा किया जाता है। सबरीमाला मामला अब एक ऐसे परिदृश्य के रूप में उभरता है, जहां एक समूह दूसरे के क्षेत्र में अतिक्रमण कर रहा है, जबकि यह दूसरा समूह इस मंदिर का पारम्परिक संरक्षक रहता है। दोनों समूहों के अनुष्ठान भी अलग-अलग हैं: एक लैंगिक रूप से तटस्थ है, जबकि दूसरा महिलाओं-विशेषकर मासिक धर्म वाली आयु की महिलाओं के मंदिर

में प्रवेश को मान्य नहीं करता है। माला अरयन आदिवासी समुदाय का दावा है कि सबरीमाला मंदिर



के देवता अर्यप्पन उनके पूर्वजों के आराध्य हैं। उनका कहना है कि लगभग 1800 ई. के आसपास उन्हें उनकी भूमि से बेदखल कर दिया गया। इसके बावजूद, उनके सदस्य मंदिर में लौटकर अपने अनुष्ठानों का पालन करते रहे हैं और आज भी सबरीमाला को अपने पूर्वजों का देवता मानते हैं। 2013 से वे केरल उच्च न्यायालय और राज्य सरकार के समक्ष कई बार याचिकाएं दायर कर चुके हैं, ताकि मंदिर के एक

वार्धिक अनुष्ठान के तहत मकरविलकुट प्रज्वलित करने के अपने अधिकारों को पुनः प्राप्त कर सकें। लेकिन न तो सरकार और न ही न्यायालयों ने अब तक कोई स्पष्ट निर्णय दिया है। ऐतिहासिक साक्ष्य संकेत देते हैं कि माला अरयन समुदाय के दावे उचित हैं। 19वीं सदी के मध्य में दक्षिण भारत की यात्रा करने वाले सैन्युत्तर मतीर ने अपनी पुस्तक 'नेटिव लाइफ इन त्रावणकोर' (1883) में इस समुदाय और सबरीमाला मंदिर के बीच संबंध का उल्लेख किया है। ऐसा प्रतीत होता है कि 19वीं सदी में भी मंदिर लंबे समय तक लैंगिक रूप से तटस्थ रहा था और 1950 के दशक तक भी इसमें महिलाओं को प्रवेश की अनुमति थी। मंदिर के अनुष्ठानों में पुरुषवादी प्रवृत्तियां 20वीं सदी के मध्य के आसपास बढ़ने लगीं और 1965 में 10 से 50 वर्ष आयु की महिलाओं के प्रवेश पर प्रतिबंध माला दिया

गया। 2018 में सर्वोच्च अदालत के निर्णय के बावजूद, 10 से 50 वर्ष आयु वर्ग की बहुत कम महिलाओं ने सबरीमाला मंदिर में प्रवेश का प्रयास किया है। यानी अदालत का निर्णय भी व्यावहारिक स्तर पर वस्तुस्थिति बदलने में सक्षम नहीं हो पाया है। केरल में सत्तारूढ़ एलडीएफ सरकार ने सबरीमाला मामले पर अपने रुख में यू-टर्न ले लिया है। उसे इस निर्णय पर पछतावा हो सकता है, क्योंकि इससे महिलाओं, उदारवादी पुरुषों और आदिवासी मतदाताओं-तनों के अलग-थलग पड़ने का जोखिम है। माला अरयन आदिवासी समुदाय का दावा है कि सबरीमाला मंदिर के देवता अर्यप्पन उनके पूर्वजों के आराध्य हैं। उनका कहना है कि लगभग 1800 ईस्वी के आसपास उन्हें उनकी भूमि से बेदखल कर दिया गया था। (ये लेखक के अपने विचार हैं- नीरज कौशल)

नरवणे बोले- चीन गतिरोध में सरकार ने साथ नहीं छोड़ा, राहुल का दावा था- पीएम पूर्व आर्मी चीफ से बोले थे जो उचित समझो, करो

नयी दिल्ली। आगे भारत-चीन सीमा विवाद पर उन्होंने कहा उनके रणनीतिक निर्णयों के बारे में भी गया है। 31 अगस्त 2020 यह किताब दूंगा। राहुल ने किताब का वह पेज खोलकर दिखाया,



कि रैचिन ला में सेनाएं आमने-सामने थीं, लेकिन सबसे बड़ी बात यह है कि हमने स्थिति को और बिगड़ने नहीं दिया और अपने लक्ष्यों को हासिल किया। पूर्व सेना प्रमुख ने सरकार की अनिपथ योजना पर बताया कि जब भी कोई नई पॉलिसी आती है, तो उस पर चर्चा होती है। मैंने चर्चा के दौरान अपनी साफ और बेबाक राय रखी थी। एक बार जब फैंसला ले लिया जाता है, तो उसे लागू करना हमारा काम है। नरवणे की किताब से जुड़े विवाद को समझें- जनरल एएमएन नरवणे 2019 से 2022 तक सेना प्रमुख रहे। कुछ रिपोर्ट्स का दावा है कि उनकी आत्मकथा 'फोर स्टार्स ऑफ डेस्टिनी' में उनके सैन्य करियर के साथ-साथ 2020 के भारत-चीन सीमा विवाद, अनिपथ योजना का जिक्र था। इसका साथ ही उन्होंने सेना प्रमुख रहते हुए

मुजतबा खामेनेई का चेहरा जला, प्लास्टिक सर्जरी की जरूरत, पैर काटने की नौबत, अब ईरान को सेना के जनरल चला रहे

तेहरान। 28 फरवरी को जब अमेरिका और इजराइल ने ईरान में मुजतबा खामेनेई के पिता (अयातुल्ला अली खामेनेई) के ठिकाने पर हमला किया था, तब से वह छिपकर रह रहे हैं। उसी हमले में अयातुल्ला खामेनेई, पत्नी और बेटे की मौत हो गई। मुजतबा खुद भी घायल हो गए और अब डॉक्टरों की एक टीम उनकी देखभाल कर रही है।



मुजतबा खामेनेई का चेहरा जला, प्लास्टिक सर्जरी की जरूरत, पैर काटने की नौबत, अब ईरान को सेना के जनरल चला रहे। मुजतबा जनरल मिलकर लेते हैं। मुजतबा और सुझावों पर काफी निर्भर हैं और फैंसले सामूहिक रूप से होते हैं। मुजतबा ने अब तक कोई वीडियो या ऑडियो मैसेज नहीं दिया, क्योंकि वह कमजोर नहीं दिखना चाहते। उनकी तरफ से सिर्फ लिखित बयान जारी किए जाते हैं, जो ऑनलाइन डाले जाते हैं या टीवी पर पढ़े जाते हैं। उन तक संदेश पहुंचाने का तरीका

जिसमें लिखा है कि प्रधानमंत्री ने आर्मी चीफ से कहा था- जो उचित समझो वगैरह। राहुल ने कहा कि सरकार और रक्षा मंत्री कह रहे हैं कि किताब का अस्तित्व नहीं है। देखिए यह रही किताब।

ट्रंप ने आर्मी के बाद नौसेना चीफ को बर्खास्त किया, ईरान जंग के बीच हनी ट्रंप में फंसे परमाणु विभाग के साइंटिस्ट भी सस्पेंड

वॉशिंगटन डीसी। दरअसल, अमेरिका अपनी नौसेना को मजबूत करने के लिए नए युद्धपोत, पनडुब्बियां और सपोर्ट जहाज

फेलन ने इस तय व्यवस्था को नजरअंदाज करते हुए सीधे राष्ट्रपति से बात की या अपने मुद्दे रखे। इससे हेगसेथ नाराज



तेजी से बनाना चाहता है। इसके लिए बड़े स्तर पर शिपबिल्डिंग सुधार शुरू किए गए थे, जैसे नए जहाजों के डिजाइन को तेज करना, निर्माण प्रक्रिया को आधुनिक बनाना और प्राइवेट शिपयार्ड के साथ तालमेल बेहतर करना। इन योजनाओं में कई दिक्कतें आ रही थीं। जहाजों के बनने में देरी हो रही थी, कई प्रोजेक्ट तय समय से काफी पीछे चल रहे थे। लागत भी लगातार बढ़ रही थी, यानी बजट से ज्यादा खर्च हो रहा था। हेगसेथ का मानना था कि जरूरी सैन्य सुधारों को लागू करने में फेलन काफी धीमे हैं। ट्रंप से सीधे संपर्क करने से भी नाराजगी बढ़ी वहीं, फेलन का सीधे राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से संपर्क करना भी विवाद की वजह बना। दरअसल फेलन सीधे राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से संपर्क कर रहे थे, जबकि आम तौर पर ऐसा नहीं किया जाता। अमेरिकी सेना में एक तय कमांड चैन होती है। यानी फैंसले और जनरल नीचे से ऊपर एक तय क्रम में जाती है। जैसे नौसेना के अधिकारी पहले अपने सीनियर को रिपोर्ट करते हैं, फिर रक्षा मंत्रालय के जरिए बात राष्ट्रपति तक पहुंचती है। लेकिन आरोप था कि

बंगाल में मोदी बोले- टीएमसी का दीया बुझने वाला, शाह ने कहा- अगला सीएम यहीं जन्म लेने वाला होगा

कोलकाता। पीएम नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को पश्चिम बंगाल के दमदम में रैली की। उन्होंने कहा कि टीएमसी का दिया बुझने वाला



है। बुझता दिया फड़फड़ाता है। बंगाल में परिवर्तन की लहर है। पहले चरण की वोटिंग ने इस पर मुहर लगा दी है। पीएम ने महिला आरक्षण पर कहा कि भाजपा बेटियों के सपने कुचलने नहीं देगी। महिलाओं की सुरक्षा हमारी प्राथमिकता होगी। इससे पहले गृह मंत्री अमित शाह ने आज प्रेस कॉन्फ्रेंस की थी। उन्होंने कहा कि 4 मई को हमारी सरकार बनेगी। बंगाल का अगला सीएम यहीं जन्म लेने वाला होगा। बस दीदी का भतीजा नहीं होगा। बंगाल में गुरुवार को पहले फेज में 152 सीटों पर रिजल्ट 92.72 फीसदी मतदान हुआ है। दूसरे फेज में 29 अप्रैल को वोटिंग होगी। रिजल्ट 4 मई को आएंगे। मोदी की रैली के 4 मई टुं-बंगाल को टीएमसी से आजादी चाहिए। टीएमसी के डर से आजादी, टीएमसी के भ्रष्टाचार से आजादी, टीएमसी के सिंडिकेट से आजादी, बेटियों पर अत्याचार और बेरोजगारी से आजादी टीएमसी ने बंगाल में लोकतंत्र के मंदिर को कुचल दिया था, लेकिन पहले चरण में जनता ने लोकतंत्र के मंदिर का पुनर्निर्माण कर दिया है। दूसरे चरण में आपको इस लोकतंत्र के मंदिर पर विजय ध्वज फहराना है। जब बंगाल की बेटियां न्याय मांगती हैं तो टीएमसी उन्हें घर से बाहर निकलने की सलाह देती है। टीएमसी नहीं चाहती कि महिलाएं सपने देखें। 4 मई को बीजेपी की सरकार बनने के बाद महिलाओं के जंगलराज की शिकार हो गईं, उसे बीजेपी ने उम्मीदवार बनाया। संदेशखाली की पीड़िताओं को भी बुनियाद में बंगाल के विचार हैं-

'लॉरेंस ऑफ पंजाब' वेब सीरीज पर केंद्र की रोक, परिवार ने कहा था- झूठा कंटेंट दिखा रहे, पूर्वाग्रह से अदालती कार्यवाही प्रभावित हो सकता

लुधियाना। गैंगस्टर लॉरेंस के जीवन और उससे जुड़े घटनाक्रमों पर आधारित वेब सीरीज 'लॉरेंस ऑफ पंजाब' पर केंद्र सरकार ने रोक लगा दी है। इसको लेकर पंजाब

गई थी? बड़ा गैंगस्टर दिखाया है- रमेश बिश्नोई का कहना है कि इस वेब सीरीज में जिस तरह से लॉरेंस को एक 'बड़े गैंगस्टर' और फिरोती सिंडिकेट के मास्टरमाइंड के रूप



पुलिस ने केंद्र को पत्र लिख राज्य का माहौल खराब होने का हवाला देकर रोक की मांग की थी। दूसरी तरफ लॉरेंस के परिवार ने भी इस सीरीज का विरोध किया था। लॉरेंस बिश्नोई के परिवार ने इस सीरीज के कंटेंट, इसके निर्माण की प्रक्रिया और रिलीज होने के समय पर सवाल खड़े किए थे। वेब सीरीज बनाने के लिए न तो परिवार से परमिशन ली गई है और न ही सरकार से। लॉरेंस के चाचा रमेश का कहना है कि फिल्म के प्रोड्यूसर पर इस मामले में सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए। बता दें कि लॉरेंस गैंग ने साल 2022 में पंजाबी सिंगर सिद्धू मुसेवाला की हत्या, फिर 2023 में करणी सेना के नेता सुखदेव सिंह गोमांड़ी के मर्डर, एनसीपी विधायक बाबा सिद्धीकी की हत्या और सलमान खान के घर के बाहर फायरिंग की जिम्मेदारी ले चुका है। परिवार से नहीं ही परमिशन: लॉरेंस के चाचा रमेश का कहना है कि सीरीज के निर्देशक और प्रोड्यूसर टीम ने इस प्रोजेक्ट को शुरू करने से पहले परिवार से कोई संपर्क नहीं किया और न ही उनकी कोई मंजूरी ली गई। उन्होंने सवाल उठाया कि संवेदनशील कानूनी मामलों पर आधारित डॉक्यूमेंट्री बनाने के लिए सरकार से क्या कोई अनुमति ली

प्रक्रिया लागू की जानी चाहिए। राजा वड्डिंग ने भी वेब सीरीज पर रोक लगाने की मांग की थी। उधर, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष अमरिंदर सिंह राजा वड्डिंग ने भी इस सीरीज का विरोध



लिखकर इस सीरीज के संभावित दुष्प्रभावों पर चिंता जताई थी। उन्होंने मांग की थी कि राज्य पुलिस को इसके प्रसारण से कानून-व्यवस्था पर पड़ने वाले असर की जांच करनी चाहिए। सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय को दी शिकायत: उन्होंने केंद्र सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय को भी इस संबंध में एक औपचारिक शिकायत भेजी थी, जिसमें सीरीज के आपत्तिजनक हिस्सों को हटाने या इसे एपी तरह प्रतिबंधित करने का आग्रह किया

चाहिए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पूरे प्रदेश में इस मुद्दे को प्रमुखता से उठाएगी। गैंगस्टर लॉरेंस के टीवी इंटरव्यू के मामले में बर्खास्त डीएसपी गुजेशर सिंह की याचिका पर आज पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट में सुनवाई हुई। अदालत में दायर याचिका में गुजेशर के वकीलों ने कहा कि वह बेकसूर हैं, क्योंकि वहां पर सुरक्षा का जिम्मा विभिन्न अधिकारियों के पास था। लॉरेंस की कस्टडी एजीटीएफ के पास थी। ऐसे में उनकी इंटरव्यू में भूमिका कैसे हो सकती है।

दीपिका पादुकोण को हिट फिल्म के बाद भी ताने मिलते थे, बोलने के सलीके का मजाक उड़ाया, डिप्रेशन का शिकार हुई आज नेटवर्थ रु500 करोड़ से ज्यादा

मुंबई। दीपिका पादुकोण ने 2007 में फिल्म 'ओम शांति ओम' से डेब्यू कर स्टारडम हासिल किया, लेकिन उन्हें आलोचना और

मॉडलिंग में सफलता के बाद दीपिका को फिल्म का ऑफर मिला। उन्होंने 2006 में कन्नड़ फिल्म 'ऐश्वर्या' से एक्टिंग करियर

बताती हैं- उस समय मुझे लगा था कि लोग मेरी परफॉर्मेंस से खुश नहीं हैं या मुझे राइट ऑफ कर दिया गया था। मैं टूट सकती

रहती थी, मुझे जीने का मन नहीं करता था और सब कुछ खाली लगने लगा था। मैं किसी से बात नहीं करती थी। मां के सामने टूटा सब्र, शुरू हुई पहचान-जब मेरी मां मुंबई आई और वापस जाने लगीं, तो मैं खुद को रोक नहीं पाई और उनके सामने रो पड़ी। तब उन्हें समझ आया कि कुछ गलत हो रहा है। इसके बाद मुझे पता चला कि यह डिप्रेशन है और मैंने थैरेपी लेना शुरू किया। शुरूआत में इसे छुपाकर रखा, लेकिन धीरे-धीरे समझ आया कि इसके बारे में बात करना जरूरी है। थैरेपी के बाद 'लिव लव लाफ' से नई राह-डिप्रेशन के दौरान मैंने 'लिव लव लाफ फाउंडेशन' शुरू किया। अपने दर्द को समझते हुए मैंने डिप्रेशन से जुझ रहे लोगों की मदद करने का फैसला किया। मैंने फाउंडेशन इसलिए खोला, ताकि ऐसे लोगों तक मदद पहुंच सके। यहां आने वाले लोगों के साथ मैंने अपना अनुभव साझा किया, ताकि वे भी उससे उबर सकें। डिप्रेशन से वापसी, करियर को मिला नया मोड़-डिप्रेशन से उबरने के बाद दीपिका पादुकोण ने करियर में वापसी की। 2014 के बाद उनका सफर नए मोड़ पर पहुंचा, जहां उन्होंने कंटेन्ट-ड्रिवन और बड़े बजट फिल्मों में खुद को साबित किया। लगातार सफल फिल्मों से उन्होंने



तानों का सामना करना पड़ा। उनकी डायलॉग डिलीवरी और एक्सटेंड का मजाक उड़ाया गया, जिससे वह मानसिक रूप से टूटने लगीं। करियर के पीक पर होने के बावजूद 2014 के आसपास वह डिप्रेशन का शिकार हुईं। उन्होंने थैरेपी और आत्मविश्वास के सहारे खुद को संभाला। इस दौर के बाद 'कॉकटेल', 'ये जवानी है दीवानी', 'पद्मावत' और 'पठान' से उन्होंने टॉप एक्ट्रेस से जगह बनाई। आज दीपिका की नेटवर्थ रु500 करोड़ से ज्यादा ज्यादा है। दीपिका पादुकोण का जन्म 5 जनवरी 1986 को डेनमार्क की राजधानी कोपेनहेगन में हुआ था। उनके पिता प्रकाश पादुकोण मशहूर बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। बचपन में उनका परिवार बेंगलुरु शिफ्ट हो गया। उन्होंने स्वीट्री पढ़ाई सोफिया हाई स्कूल से की और आगे माउंट कारमेल कॉलेज में दाखिला लिया, लेकिन मॉडलिंग करियर के चलते पढ़ाई छोड़ दी। मॉडलिंग में एंट्री और पहला ब्रेक दीपिका शुरूआत में अपने पिता की तरह बैडमिंटन खिलाड़ी बनना चाहती थीं, लेकिन टीनेज में उनका शुरुआत की ओर हो गया। उन्होंने छोटे प्रोजेक्ट्स से शुरूआत

शुरू किया। यह फिल्म बड़ी हिट नहीं रही, लेकिन उनकी स्क्रीन प्रेजेंस ने फिल्ममेकर्स का ध्यान खींचा। बॉलीवुड में एंट्री और चुनौतियां-मॉडलिंग के दौरान दीपिका पादुकोण ने हिमेश रेशमिया के म्यूजिक वीडियो 'नाम है तेरा' में काम किया था। इसी से उनकी स्क्रीन प्रेजेंस और कॉन्फिडेंस ने डायरेक्टर फराह खान का ध्यान खींचा। फराह खान नई और फ्रेश फेस की तलाश में थीं। उन्हें लगा कि 70 के दशक की अभिनेत्री शांति प्रिया के किरदार के लिए दीपिका फिट हैं। इसके बाद उनका ऑडिशन हुआ और उन्हें फिल्म के लिए फाइनल किया गया। डायलॉग डिलीवरी और एक्टिंग स्किल्स पर सवाल उठे-शाहरुख खान के साथ उनकी बॉलीवुड डेब्यू फिल्म 'ओम शांति ओम' बनी, जो 2007 की बड़ी हिट फिल्मों में रही और दीपिका स्टार बन गईं। इस दौरान उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा। उनके एक्सटें

थी, निराश हो सकती थी, या कह सकती थी कि अब मैं यह नहीं कर सकती। लेकिन मैंने उस निगेटिविटी को खुद पर हावी नहीं होने दिया। एक खराब रिव्यू ने मुझे खुद पर काम करने के लिए प्रेरित किया। मैं मानती हूँ कि निगेटिविटी भी अच्छी हो सकती



है- यह इस पर निर्भर करता है कि आप उसे कैसे लेते हैं। मुश्किल दौर से निकलकर इंडस्ट्री में अपनी

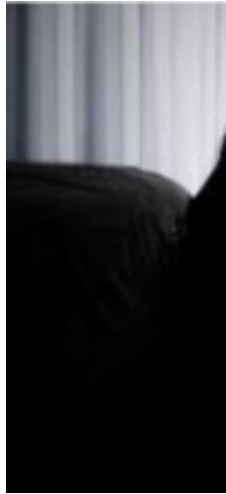
इंडस्ट्री में मजबूत पकड़ बनाई और आलोचकों व दर्शकों का भरोसा जीता। हिट फिल्मों की लंबी लिस्ट, इंटरनेशनल पहचान-दीपिका की फिल्मों में 'पीकू' और 'बाजीराव मस्तानी' को सराहना मिली, जबकि 'तमाशा' में उनके अभिनय की चर्चा हुई। 2017 में उन्होंने हॉलीवुड फिल्म 'एक्सएक्सएक्सः रिटर्न ऑफ जैडर केज' से इंटरनेशनल पहचान बनाई। 2018 में रिलीज 'पद्मावत' उनके करियर की कॉकस्टार रही। हालांकि इस फिल्म के दौरान सबसे बड़ा विवाद भी हुआ था। फिल्म में दीपिका रानी पद्मावती के किरदार में थीं। कई राजपूत संगठनों ने आरोप लगाया कि फिल्म ऐतिहासिक तथ्यों को तोड़-मरोड़ रही है। विरोध इतना बढ़ा कि सेट पर हमले, दीपिका को नाक काटने की धमकियां और फिल्म के बैंक की मांग तक हुईं। इसके बाद 'छपाक', '83' और 'गहराईयां' में उन्होंने अलग-अलग किरदार निभाए। 'छपाक' की रिलीज के समय दिल्ली के जेएमएच में छात्रों पर हमले के बाद दीपिका का वहां जाना चर्चा और विवाद दोनों का विषय बन गया। इसके बाद सोशल मीडिया पर उन्हें समर्थन और विरोध, दोनों तरह की प्रतिक्रियां मिलीं, और कुछ जगहों पर फिल्म को बॉयकोट की भी मांग उठी। बॉक्स ऑफिस पर दबदबा, बड़े प्रोजेक्ट्स लाइनअप में-हाल के सालों में दीपिका का स्टारडम बढ़ा है। 'पठान' ने बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड कमाई की, जबकि 'जवान' में उनका कैमियो चर्चा में रहा। फिल्म 'पठान' के गाने बेशर्म रंग में उनके भगवा रंग की बिकिनी पहनने पर बड़ा विवाद खड़ा हुआ। कई समूहों ने इसे आपत्तिजनक बताया और फिल्म के बहिष्कार की मांग हुई। इसके बाद 'फाइटर' और 'कलिक 2898 एडी' में उनकी अहम भूमिका रही। आने वाले समय में वह 'किंग' में शाहरुख खान के साथ नजर आएंगी। साथ ही 'राका' में अल्लू अर्जुन के साथ उनकी जोड़ी दिखेगी, जो पैन इंडिया स्तर पर बन रही है। नेटवर्थ 500 करोड़ रूप से ज्यादा-एक्टिंग के साथ दीपिका बिजनेस और सोशल वर्क से जुड़ी हैं। उनका स्किन्केयर ब्रांड 82एच चर्चा में है, जहां वे स्किन और वेल्नेस प्रोडक्ट्स से सीधे बिजनेस करती हैं। वे फिल्म प्रोडक्शन और ब्रांड एंडोर्समेंट से भी कमाई करती हैं। लाइफस्टाइल एजिया हॉन्ग कोंग के मुनाबिक उनकी नेटवर्थ 500 करोड़ रूप से ज्यादा है।



की और पहचान बनाई। उन्हें बड़ा ब्रेक तब मिला जब उन्होंने ज्वेलरी ब्रांड तनिष्क के लिए मॉडलिंग की। इसके बाद लैकमे फैशन वीक में रैंप वॉक किया, जिससे वह इंडस्ट्री में नोटिस हुईं। सूटकेस साथ कैब में ही सो जाती थीं-मॉडलिंग के दौरान मुंबई आने पर

और डायलॉग डिलीवरी का मजाक उड़ाया गया, एक्टिंग स्किल्स पर सवाल उठे और आउटसाइडर होने का दबाव बना रहा। दीपिका पादुकोण ने इंडिया टीवी को दिए इंटरव्यू में बताया था- जब मेरी फिल्म 'ओम शांति ओम' रिलीज हुई, तो मेरे एक्सटेंड और डिक्शन

जगह बनाई-'ओम शांति ओम' के बाद दीपिका पादुकोण ने 'बचना ए हसीनों', 'चांदनी चौक दू चाइना', 'लव आजकल', 'कार्तिक कार्तिक', 'हाउसफुल', 'इटरनली परिडे', 'ब्रेक के बाद', 'खेले हम जी जान से', 'आरक्षण' और 'देसी बॉयज' जैसी फिल्मों की। इनमें 'लव आजकल', 'हाउसफुल' और 'बचना ए हसीनों' हिट रहीं, बाकी फिल्में बॉक्स ऑफिस पर सफल नहीं रहीं। 2012 में रिलीज फिल्म 'कॉकटेल' को उनके करियर का बड़ा टर्निंग पॉइंट माना जाता है। इसमें उनके बेरोनिका डी कोस्टा किरदार को सराहा गया था और उन्हें फिल्मफेयर सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के लिए नामांकन मिला था। इसके बाद 'ये जवानी है दीवानी', 'चेन्नई एक्सप्रेस' और 'गोलियों की रासलीला- रामलीला' जैसी हिट फिल्में देकर उन्होंने खुद को टॉप एक्ट्रेस के रूप में स्थापित किया। करियर के पीक पर टूटीं, डिप्रेशन ने घेरा-करियर के पीक समय पर दीपिका पादुकोण 2014 के आसपास डिप्रेशन से जुझ रही थीं। वो अंदर से टूट चुकी थीं। केबीसी में दीपिका ने कहा था- मैं अपने करियर के पीक पर थी, सब कुछ बाहर से बिस्कुट परफेक्ट लग रहा था, तब एक सुबह मुझे अचानक बहुत अजीब सा एहसास हुआ। कुछ दिनों में मुझे समझ आया कि मैं डिप्रेशन में हूँ। अकेलेपन में जंग, किसी से नहीं कही बात-मैंने किसी को नहीं बताया। मैं अकेली मुंबई में रहती थी और अंदर ही अंदर टूट रही थी। कई दिनों तक मैं रोती



दीपिका को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा। दीपिका कहती हैं- मैं एक नए शहर में अकेले आई थी। मेरे पास सिर्फ मेरा बैग था, और मैं उसे लेकर इधर-उधर भटकती रहती थी। मैं देर रात तक काम करती थी और सुटकेस लेकर कैब में हर जगह जाती थी। कई बार मैं उसी कैब में सो जाती थी। कन्नड़ फिल्म से एक्टिंग डेब्यू

को लेकर लोगों ने काफी मजाक उड़ाया। यह मेरे लिए बहुत हार्टफुल था, और उस वक्त ऐसी बातें सुनना आसान नहीं था। कई रिव्यूज में मेरी एक्टिंग, एक्सटेंड और टैलेंट तक पर सवाल उठाए गए। मुझे टोल भी किया गया, और इससे मैं मानसिक रूप से काफी परेशान हो गई थी। निगेटिविटी को खुद पर हावी नहीं होने दिया-दीपिका

'मैं काफी अनकम्फर्टेबल थी', काजोल ने डेब्यू वेब सीरीज के लिए 30 साल बाद नो-किस पॉलिसी तोड़ी थी, कारण अब बताया

मुंबई। एक्ट्रेस काजोल ने हाल ही में बताया कि वेब सीरीज 'द ट्रायल: प्यार, कानून, धोखा'

को फॉलो किया था। हालांकि, साल 2023 में वेब सीरीज 'द ट्रायल: प्यार, कानून, धोखा'

और उसके साथ क्या नहीं हुआ। वह किस बात पर भरोसा करती थी, किस बात पर

अनकम्फर्टेबल थी। बाद में सोचने पर यह ठीक लगा, लेकिन मुझे पक्का नहीं था कि



कानून, धोखा' में पहला ऑनस्क्रीन किस करने को लेकर शुरूआत में वह असहज थीं। उन्होंने बताया कि तीन दशक पुरानी नो किसिंग पॉलिसी उन्होंने सिर्फ किरदार की डिमांड के कारण तोड़ी थी। काजोल ने अपने तीन दशक लंबे करियर में 'दिलवाले दुल्हनिया ले जायेंगे', 'कुछ कुछ होता है' और 'कभी खुशी कभी गम' जैसी कई हिट फिल्मों में दी हैं। इस दौरान उन्होंने हमेशा ऑनस्क्रीन 'नो किसिंग पॉलिसी' से ओटीटी डेब्यू करते हुए उन्होंने पहली बार ऑनस्क्रीन को-स्टार जिस्सू सेनगुप्ता के साथ किस सीन दिया था। लिली सिंह के पॉडकास्ट में काजोल से जब इसको लेकर सवाल पूछा गया था। उन्होंने कहा, 'सच कहूँ तो यह उस रोल की जरूरत थी, जो मैं निभा रही थी। इसका बहुत संबंध उस रोल और उसकी सोच से था। यह सिर्फ एक किस नहीं था। यह इस बारे में था कि वह क्या सोचती थी, क्या चाहती थी

विश्वास रखती थी और किस बात पर नहीं रख सकती थी। यह पूरी कहानी का बहुत जरूरी हिस्सा था, इसलिए इसे हटाना मतलब किरदार के एक अहम हिस्से को हटाना होता। 'मैं बहुत अनकम्फर्टेबल थी'- काजोल जब पॉडकास्ट में पूछा कि क्या एक इंसान के तौर पर भी काजोल बदलीं, जिससे उन्हें यह करने में सहज महसूस हुआ, तो एक्ट्रेस ने कहा, 'मैं इससे अनकम्फर्टेबल थी। सेट पर जाने तक मैं बहुत

सच में यह करूंगी या बीच में बोल दूंगी, 'कट! यह नहीं होगा!' लेकिन मुझे लगा कि यह एक प्रोफेशनल फैसला था और उस दिन मैं यह फैसला ले सकती थी। 'द ट्रायल' में काजोल ने नोयोनिका सेनगुप्ता का रोल किया था, जो अपने पति के स्टैंडल के बाद अपनी लीगल प्रैक्टिस फिर से शुरू करती हैं। यह सीरीज अमेरिकन शो द गुड वाइफ का इंडियन अडैप्टेशन है और जियो हॉटस्टार पर अवेलेबल है।

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

मौजूदा वक्त में मोबाइल, लैपटॉप और टीवी हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा हैं। ये चीजें जिंदगी में इस कदर हावी हो गई हैं कि हम अपनी नोंद भी पूरी नहीं कर पाते हैं। इसका सीधा असर आंखों पर पड़ता है। नतीजतन आंखों की

ओमेगा-3) से नजर कमजोर हो सकती है। लंबे समय तक मोबाइल, कंप्यूटर या टीवी स्क्रीन देखने से आंखों पर तनाव बढ़ता है। नींद पूरी न होने और लगातार आंखों के बहुत धकने से भी नुकसान हो सकता है। स्मॉकिंग, धूल-

भरपूर चीजें जैसे गाजर, पालक, ब्रॉकली और खट्टे फल

जैसे पोषक तत्व रेटिना को ब्लू लाइट से हटाने वाले

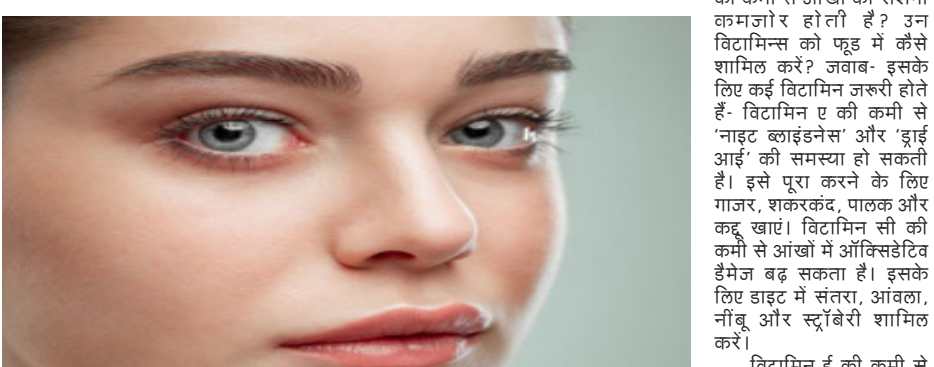


रोशनी कम हो रही है। उम्र के साथ नजर कमजोर होना

धुएं और तेज रोशनी के संपर्क में रहने से भी आंखों

शामिल करें। लगातार लंबे समय तक मोबाइल या लैपटॉप देखने से बचें। बीच-बीच में आंखों को आराम दें। धूप में बाहर निकलते समय यूवी (अल्ट्रा वायलेट) प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस पहनें। ये आंखों को नुकसान से बचाते हैं। नियमित

नुकसान से बचाते हैं। डेली डाइट में हरी सब्जियां, रंग-बिरंगे फल, नट्स और हेल्दी फैट शामिल करना फायदेमंद है। संतुलित और पोषक डाइट से आंखों की रोशनी लंबे समय तक अच्छी बनी रह सकती है।



कॉमन है, लेकिन बच्चों और युवाओं में ये समस्या चिंता का विषय है। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या आंखों की रोशनी फिर से बढ़ सकती है। क्या इसका कोई नेचुरल तरीका हो सकता है। विषय

की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। कम रोशनी में पढ़ने या बारीक काम करने से नजर कमजोर हो सकती है। अंधेरे कमरे में ब्राइट लाइट वाली स्क्रॉल (टीवी, मोबाइल, आईपैड, लैपटॉप) देखने से

एक्सरसाइज करें और वेट मैटेन रखें। डायबिटीज कंट्रोल में रखें। समय-समय पर आई-चेकअप करवाते रहें। सवाल-आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए कौन-सी एक्सरसाइज करनी चाहिए? जवाब-आंखों की एक्सरसाइज करने से आई-मसल्स रिलैक्स होती हैं और तनाव कम होता है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने वालों के लिए नियमित ब्रेक और आई एक्सरसाइज फायदेमंद होती है। पार्मिंग (आंखों पर हथेली रखकर आराम करना) करने से आंखों को आराम मिलता है और थकान कम होती है। ब्लिंकिंग एक्सरसाइज (जल्दी-जल्दी पलकें झपकाना) से आंखों में नमी बनी रहती है और ड्राइनेस कम होती है। आई-फोकस बदलने की एक्सरसाइज से आंखों की फोकस करने की क्षमता बेहतर होती है। हालांकि, एक्सरसाइज से आंखों की रोशनी पूरी तरह नहीं लौटती, लेकिन आई स्ट्रेन और थकान जरूर कम होती है। सवाल-आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब-आई हेल्थ के लिए विटामिन ए, सी, ई जिक और ओमेगा-3 फैटी एसिड बेहद महत्वपूर्ण हैं। डिटेल पॉइंट्स से समझे-विटामिन ए रेटिना को स्वस्थ रखता है। इससे विजन क्लियर होता है। एंटीऑक्सिडेंट आंखों को उस से जुड़ी समस्याओं से बचाता है। ल्यूटिन और जीएक्सैथिन

सवाल- किन् विटामिन्स की कमी से आंखों की रोशनी कमजोर होती है? उन विटामिन्स को फूड में कैसे शामिल करें? जवाब- इसके लिए कई विटामिन जरूरी होते हैं- विटामिन ए की कमी से 'नाइट ब्लाइंडनेस' और 'ड्राई आई' की समस्या हो सकती है। इसे पूरा करने के लिए गाजर, शकरकंद, पालक और कद्दू खाएं। विटामिन सी की कमी से आंखों में ऑक्सिडेटिव डैमेज बढ़ सकता है। इसके लिए डाइट में संतरा, आंवला, नींबू और स्ट्रॉबेरी शामिल करें।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
 द्वारा रामा प्रिंटर्स 53/25/1 ए बेली रोड न्यू कटरा प्रयागराज (उ.प्र.) 211002 से मुद्रित एवं सी-41यूपी एसआईडीसी औद्योगिक क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा. पुनीत अरोरा
 मो.नं. 09415608710
 RNINO.UPHIN.2016/63398
 www.adhuniksamachar.com
 नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पीओआरबी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।