

‘विकास में पारदर्शिता से भाग रही नगर पंचायत चिरैयाकोट!’

आरटीआई का जवाब न मिलने पर पत्रकार ने उपजिलाधिकारी के यहां प्रथम अपील,अधिकारियों की चुप्पी से बढ़ा संदेह

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मऊ। मऊ के चिरैयाकोट नगर पंचायत में विकास कार्यों और

विजय उपाध्याय का कहना है,‘मांगी गई सूचनाएं सीधे सार्वजनिक धन के व्यय और



सार्वजनिक धन के खर्च को लेकर पारदर्शिता पर गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं। सूचना का अधिकार अधिनियम के तहत मांगी गई जानकारी न देने पर स्थानीय वरिष्ठ पत्रकार डिविजय उपाध्याय ने प्रथम अपीलीय अधिकारी, उपजिलाधिकारी मुहम्मदाबाद गोहना के समक्ष अपील दायर की है। आरटीआई कानून की 30 दिन की समय-सीमा बीत जाने के महीनों बाद भी जवाब न मिलने से विनीय गड़बड़ी की आशंका जताई जा रही है। क्या मांगी थी जानकारी? पत्रकार विजय उपाध्याय ने 05 मई 2026 को नगर पंचायत कार्यालय में आरटीआई आवेदन दिया था। इसमें उन्होंने 01 अप्रैल 2024 से मई 2026 तक हुए विकास कार्यों का पूरा ब्योरा मांगा था-1. स्ट्रीट लाइट की खरीद व रखरखाव पर खर्च, 2. सफाई व्यवस्था पर हुआ खर्च, 3. टेंडर प्रक्रिया और उससे जुड़े दस्तावेज, 4. भुगतानों का विवरण और संबंधित पत्रावलियों की प्रमाणित प्रतियां, 30 दिन बीते, कानून की उड़ी थज्जियां। आरटीआई कानून के तहत जन सूचना अधिकारी अधिशासी अधिकारी ईओ को 04 जून 2026 तक जवाब देना अनिवार्य था। लेकिन हैरानी की बात है कि तय तारीख बीतने के बाद भी न तो कोई सूचना दी गई और न ही कोई पत्र भेजा गया। अपीलार्थी

अमृता विश्व विद्यापीठम संस्थान के सहयोग से जिला कारागार में आयोजित हुआ ध्यान योग शिविर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मा10 जनपद

से आये नारेन्द्र आनन्द व स्वेता आनन्द वेंS द्वारा अपने



न्यायाधीश/अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अमित पाल सिंह के निर्देशानुसार व सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, रायबरेली अनिशा के मार्गदर्शन में अमृता विश्व विद्यापीठम संस्थान से आये नारेन्द्र आनन्द व स्वेता आनन्द के द्वारा जिला कारागार रायबरेली में निरुद्ध बन्दीयों के मानसिक व शरीरिक्त स्वास्थ्य को दृष्टिगत रखते हुए ध्यान योग शिविर का आयोजन किया गया। उक्त ध्यान योग शिविर में जिला कारागार में निरुद्ध बन्दीयों के द्वारा बड़ चढ़कर हिस्सा लिया गया। अमृता विश्व विद्यापीठन संस्था

उद्बोधन में बताया गया कि योग और ध्यान का नियमित अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। इनसे शारीरिक लचीलापन, ताकत और मानसिक शांति बढ़ती है। ये अभ्यास तनाव कम करते हैं, ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं और एक बेहतर व संतुलित जीवनशैली प्रदान करते हैं। इस ध्यान योग शिविर में चीफ लीगल एड डिफेन्स काउन्सिल राजकुमार सिंह, जेलर हिमांशु रौतेला व उपकारापाल जन्मेजय के द्वारा भी प्रतिभाग किया गया।

वृक्ष लगाए देश बचाएं , मां की तरह निस्वार्थ जीवनभर छाया देते हैं वृक्ष : आशा यादव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) हरहुआ/ वाराणसी। पर्यावरण

अधिक से अधिक पौधरोपण समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है।



संरक्षण और हरियाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आशा एस ए-वन फाउंडेशन की संस्थापिका आशा यादव ने अपने ग्राम सभा हटिया में फलदार, छायादार एवं ऑक्सीजन प्रदान करने वाले विभिन्न प्रकार के पौधों का रोपण किया। इस अवसर पर उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी मां के नाम कम से कम एक पौधा अवश्य लगाए। आशा यादव ने कहा कि जिस प्रकार मां अपने बच्चों का निस्वार्थ भाव से पालन-पोषण करती है, उसी प्रकार वृक्ष भी जीवनभर बिना किसी स्वार्थ के हमें छाया, शुद्ध वायु, फल और जीवनदायी ऑक्सीजन प्रदान करते हैं। इसलिए वृक्षों का संरक्षण और

उन्होंने कहा कि लगातार हो रही पेड़ों की कटाई के कारण पर्यावरण का संतुलन बिगड़ता जा रहा है। इसका सीधा प्रभाव मौसम, तापमान और लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। यदि प्रत्येक व्यक्ति एक पौधा लगाकर उसकी नियमित देखभाल करे, तो आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ वातावरण और बेहतर जीवन मिल सकेगा। आशा यादव ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ‘एक पेड़ मां के नाम’ अभियान की सराहना करते हुए कहा कि इस अभियान को जन-आंदोलन का स्वरूप देने के लिए समाज के प्रत्येक वर्ग की भागीदारी आवश्यक है। उन्होंने कहा कि पेड़-पौधे हमारे जीवन का मूल आधार हैं। ये न केवल शुद्ध ऑक्सीजन प्रदान करते

चकबंदी कार्यों को गुणवत्ता, पारदर्शिता और समयबद्धता के साथ कराया जाए पूर्ण- मनोज कुमार पाण्डेय

चकबंदी से संबंधित शिकायतों एवं आपत्तियों का गुणवत्तापूर्ण निस्तारण कराया जाए सुनिश्चित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को मंत्री खाद्य एवं रसद तथा नागरिक आपूर्ति विभाग 30प्र0 मनोज कुमार पाण्डेय ने निरीक्षण भवन में चकबंदी विभाग वेंS अधिकारियों के साथ बैठक कर

में किसानों के हितों को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि किसी भी स्तर पर अनावश्यक विलंब, लापरवाही अथवा शिकायत की स्थिति उत्पन्न नहीं होनी चाहिए। मंत्री ने कहा कि चकबंदी से

हैं, बल्कि कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित कर पर्यावरण को संतुलित बनाए रखते हैं। इसके साथ ही ये फल, लकड़ी, औषधीय लाभ प्रदान करते हैं तथा मिट्टी के कटाव को रोकने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने बताया कि पौधे वायु में मौजूद हानिकारक गैसों एवं धूलकणों को अवशोषित कर वातावरण को स्वच्छ और हराभरा बनाए रखते हैं। इस अवसर पर आशा एस ए-वन फाउंडेशन के मीडिया प्रभारी एवं जिला अध्यक्ष सर्वेश यादव ने कहा कि पौधारोपण से पर्यावरण, स्वास्थ्य और आर्थिक स्तर पर अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। पौधे ऑक्सीजन प्रदान कर वायु को शुद्ध करते हैं, तापमान को नियंत्रित कर छाया देते हैं तथा अपनी जड़ों के माध्यम से मिट्टी को बांधे रखकर मृदा अपरदन को रोकते हैं। इसके अलावा हरियाली मानसिक तनाव को कम करने और आसपास के वातावरण की सुंदरता बढ़ाने में भी सहायक होती है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ‘एक पेड़ मां के नाम’ अभियान से पर्यावरण संरक्षण को नई दिशा मिली है। यदि प्रत्येक व्यक्ति मां के समान में कम से कम एक पौधा लगाकर उसका संरक्षण करने का संकल्प ले, तो देश स्वच्छ, हरित और प्रदूषणमुक्त वातावरण की ओर तेजी से अग्रसर होगा।कार्यक्रम में ग्रामीणों एवं क्षेत्रवासियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया।

चकबंदी व्यवस्था को अधिक प्रभावी, पारदर्शी एवं जनहितैषी बनाने के लिए सभी अधिकारी पूरी जिम्मेदारी एवं संवेदनशीलता के साथ करें कार्य करें-मंत्री

जनपद में संचालित चकबंदी कार्यों की विस्तृत समीक्षा की। बैठक में उन्होंने विभिन्न गांवों में प्रगति पर चल रहे चकबंदी कार्यों, लंबित प्रकरणों के निस्तारण, राजस्व अभिलेखों के अद्यतन, आपत्तियों के समाधान मामलों की स्थिति की गहन जानकारी प्राप्त की। बैठक के दौरान मा0 मंत्री ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि चकबंदी कार्यों को पूरी पारदर्शिता, निष्पक्षता एवं समयबद्धता के साथ संपन्न कराया जाए। उन्होंने कहा कि चकबंदी का उद्देश्य किसानों को सुविधाजनक एवं व्यवस्थित कृषि भूमि उपलब्ध कराना है, इसलिए प्रत्येक कार्य

संबंधित शिकायतों एवं आपत्तियों का गुणवत्तापूर्ण एवं नियमानुसार समय पर निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि ग्रामीण क्षेत्रों में भ्रमण कर किसानों की समस्याओं को गंभीरता से सुनें तथा उनका त्वरित समाधान करें। साथ ही यह भी सुनिश्चित किया जाए कि चकबंदी की प्रत्येक प्रक्रिया शासन की मंशा के अनुरूप पूर्ण पारदर्शिता के साथ संचालित हो। उन्होंने लंबित प्रकरणों की नियमित समीक्षा करने तथा निर्धारित समय-सीमा के भीतर उनका निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। बैठक में

संरक्षण एवं ग्रामीण विकास के लिए प्रतिबद्ध हैं तथा चकबंदी व्यवस्था को अधिक प्रभावी, पारदर्शी एवं जनहितैषी बनाने के लिए सभी अधिकारी पूरी जिम्मेदारी एवं संवेदनशीलता के साथ कार्य करें। बैठक में अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) विशाल यादव, क्षेत्राधिकारी नगर आशीष निगम, जिला पंचायत राज अधिकारी विनय सिंह, जिला पूर्ति अधिकारी उबैदुर रहमान, तहसीलदार सदर आवुर्गत श्रीवास्तव, एसओसी वेगलकर सिंह, चकबंदी अधिकारी मनोज कुमार सहित चकबंदी विभाग के कार्मिक उपस्थित रहे।

16 जुलाई को निकलेगी भगवान जगन्नाथ जी की रथ यात्रा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। बाबा जगमोहनेश्वर धाम चंद्रपुर मंदिर रायबरेली में

की रथ यात्रा पूरी पंचांग के अनुसार निकलती है इस वर्ष पांचवी रथ यात्रा दिनांक 16

गया है और उसकी भव्य सजावट कराई जा रही है ढोल नगाड़ों एवं डीजे के साथ भगवान



प्राण प्रतिष्ठित भगवान जगन्नाथ महाप्रभु की पांचवी रथ यात्रा दिनांक 16 जुलाई 2026 दिन से सुपर मार्केट होते हुए चंदपुर मंदिर पहुंचेगी जहां पर भगवान जगन्नाथ जी को अस्थाई प्रवास गुंजेवा भवन में विराजित कराया जाएगा जहां पर भक्तों को चावल का प्रसाद वितरित किया जाएगा भगवान जगन्नाथ जी की आरती होगी और प्रसाद का वितरण किया जाएगा श्री श्रीवास्तव ने बताया कि रथ तैयार हो

जुलाई को प्रातः 8:00 बजे बाबा के दरबार से मलिक मऊ रोड गुणेश होटल रामकुपाल चौराहा से सुपर मार्केट होते हुए चंदपुर मंदिर पहुंचेगी जहां पर भगवान जगन्नाथ जी को अस्थाई प्रवास गुंजेवा भवन में विराजित कराया जाएगा जहां पर भक्तों को चावल का प्रसाद वितरित किया जाएगा भगवान जगन्नाथ जी की आरती होगी और प्रसाद का वितरण किया जाएगा श्री श्रीवास्तव ने बताया कि रथ तैयार हो

जगन्नाथ जी 16 जुलाई को नगर भ्रमण पर निकलेगी रात्रि 7:30 बजे बाबा की आरती के साथ भगवान जगन्नाथ जी की आरती संपन्न होगी और विभिन्न प्रकार के पकवान भोग लगाकर के प्रसाद के रूप में वितरित किया जाएगा रायबरेली नगर वासियों से अनुरोध है कि भगवान जगन्नाथ महाप्रभु की पांचवी रथ यात्रा में सम्मिलित होकर के रथ की रस्ती को पकड़ कर के अपने जीवन को धन्य बनावे।

देवसीपुर में पांच नए स्वयं सहायता समूह बने, महिलाओं को स्वरोजगार से जोड़ने पर जोर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वालिदपुर मऊ। विकास खंड

का सत्यापन कर पंजीकरण किया गया। इस दौरान पांच नए

शासन के निर्देशानुसार प्रत्येक पात्र गृहस्त्री और अंत्योदय



मुहम्मदाबाद गोहना की ग्राम पंचायत देवसीपुर में सोमवार को राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एनआरएलएम) के अंतर्गत विशेष सदस्यता अभियान चलाकर पात्र गृहस्त्री एवं अंत्योदय राशन कार्डधारक महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों से जोड़ा गया। सोमवार को पंचायत भवन में आयोजित शिविर में सूबह से शाम तक बड़ी संख्या में महिलाओं ने भाग लेकर समूहों की सदस्यता ग्रहण की। अभियान के दौरान महिलाओं के आधार कार्ड, बैंक पासबुक, मोबाइल नंबर और फोटो सहित आवश्यक दस्तावेजों

स्वयं सहायता समूहों का गठन कर उनकी सभी आवश्यक औपचारिकताएं पूरी की गईं। शिविर में विकासखंड मिशन प्रबंधक रामअवध यादव, ग्राम सचिव संजय सहाय, ग्राम प्रधान बीरेंद्र कुमार राजभर, समूह सखी उमा देवी, खुशबू भारती, यूनियन बैंक करहां की बैंक सखी शशिकला देवी, सुषमा यादव, सीआरपी कुसुम शर्मा, पंचायत सहायक आरती राजभर, रोजगार सेवक जनार्दन राजभर तथा राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन की टीम मौजूद रही। विकासखंड मिशन प्रबंधक रामअवध यादव ने बताया कि

राशन कार्डधारक परिवार की महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों से जोड़ने का अभियान चलाया जा रहा है। समूहों के माध्यम से महिलाओं को बैंक ऋण, प्रशिक्षण और विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ मिलेगा। उन्होंने बताया कि महिलाएं बकरी पालन, सूअर पालन, किराना दुकान, ब्यूटी पार्लर, कुटीर उद्योग सहित विभिन्न स्वरोजगार अपनाकर अपनी आय बढ़ा सकती हैं। अभियान का उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाकर उनके परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत करना है।

सेव गर्ल चाइल्ड (बेटी बचाओ) विषय पर आयोजित किया गया शिविर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सोमवार को 30प्र0

किया गया। इस जागरुकता शिविर में बताया गया कि ‘सेव

बालिकाओं को ध्यान से विभिन्न क्रियाओं के सम्बन्ध में विस्तार



राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, लखनऊ तथा मा10 जनपद

गर्ल चाइल्ड’ (Save Girl Child) और ‘बेटी बचाओ’ एक महत्वपूर्ण

पूर्वक जानकारी देते हुए। प्रतिदिन उन क्रियाओं को करने हेतु प्रेरित किया गया। इस अवसर पर प्रधानाचार्य स्मिता मिश्रा द्वारा बच्चियों को उनके अधिकारों के प्रति जागरुक करते हुए बताया गया कि आज बेटियां हर क्षेत्र में प्रगति कर रही हैं। जागरुकता कार्यक्रम में चीफ लीगल एड डिफेन्स काउन्सिल राजकुमार सिंह के द्वारा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, रायबरेली के कार्यों के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान की गयी। कार्यक्रम का संचालन पराविधिक स्वयं सेवक पवन कुमार श्रीवास्तव के द्वारा किया गया। इस जागरुकता कार्यक्रम में महिला कल्याण विभाग की जिला कोऑर्डिनेटर पूजा शुक्ला, शेफाली वर्मा, उपप्रधानाचार्य सुनीता, पराविधिक स्वयं सेवक पूनम सिंह, राजकमल, मनोज कुमार प्रजापति व पवन कुमार श्रीवास्तव उपस्थित रहे।

वृक्षारोपण महायज्ञ-2026 के अंतर्गत गुरु गोविन्द सिंह उद्यान में चित्रकला प्रतियोगिता का भव्य आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। बीते शनिवार को

सामाजिक वानिकी प्रभाग, रायबरेली ने अपने संबोधन में कहा कि ‘वृक्ष

का संकल्प लेती है, तो भविष्य की पीढ़ियों को एकस्वच्छ, हरित एवं समृद्ध पर्यावरण प्राप्त होगा। वृक्षारोपण केवल एक अभियान नहीं, बल्कि हमारी सामाजिक एवं नैतिक जिम्मेदारी है। हिंदी विषय विशेषज्ञ डॉ. संत लाल ने विद्यार्थियों की कलात्मक अभिव्यक्ति की सराहना करते हुए कहा कि कला समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने का सशक्त माध्यम है तथा पर्यावरण संरक्षण का संदेश जन-जन तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कार्यक्रम का सफल संचालन एवं समन्वय कैनवास क्लब केअध्यक्ष अभिषेक वर्मा संयोजक आशिक अवस्थी, आदित्य भारती ज्योति बाला व अन्य जन उपस्थित रहे किया गया। उनके कुशल नेतृत्व एवं उत्कृष्ट व्यवस्थापन के कारण प्रतियोगिता का आयोजन अत्यंत सुव्यवस्थित, प्रेरणादायी एवं सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों, शिक्षकों एवं आयोजकों ने पर्यावरण संरक्षण तथा अधिक से अधिक वृक्षारोपण एवं उनके संरक्षण का सामूहिक संकल्प लिया।



केवल पर्यावरण का आधार ही नहीं, बल्कि मानव जीवन के अस्तित्व की सबसे बड़ी आवश्यकता है। वृक्षारोपण महायज्ञ तभी सफल होगा जब प्रत्येक नागरिक पौधारोपण के साथ-साथ उनके संरक्षण का भीसंकल्प ले। बच्चों की रचनात्मक अभिव्यक्तियां यह दर्शाती हैं कि आने वाली पीढ़ी पर्यावरण संरक्षण के प्रति सजग और संवेदनशील है। जिला परियोजना अधिकारी, जिला गंगा समिति रायबरेली संजय कुमार ने कहा कि चित्रकला जैसी सृजनात्मक प्रतियोगिताएँ बच्चों में प्रकृति के प्रति प्रेम एवं पर्यावरणीय चेतना विकसित करने का प्रभावी माध्यम हैं। यदि आज की युवा पीढ़ी जल, जंगल और जमीन केसंरक्षण

संचारी एवं दस्तक अभियान के तहत जनपद में व्यापक जनजागरूकता और साफ-सफाई अभियान जारा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) जागरूक किया। संचारी बुखार, मलेरिया, कुष्ठ, क्षय सोनभद्र। जिलाधिकारी श्री चर्चित आईएलआई (खांसी-जुकाम) जैसे लक्षणों वाले व्यक्तियों का चिन्हीकरण किया जा रहा है। अभियान के दौरान बुखार से पीड़ित व्यक्तियों की पहचान कर उनकी आरटी-किट से जांच कराई जा रही है तथा मलेरिया के धनात्मक मामलों का समयबद्ध उपचार सुनिश्चित किया जा रहा है। साथ ही खांसी-जुकाम के लक्षणों वाले 137 तथा क्षय रोग के संभावित 95



गौड़ के निर्देशन में जनपद सोनभद्र में 01 जुलाई, 2026 से संचारी रोग नियंत्रण अभियान

1,896 विद्यालयों में जागरूकता रैलियां आयोजित की जा चुकी हैं। 257 ग्रामों में प्रभात फेरियां

व्यक्तियों को चिन्हित कर आवश्यक जांच एवं उपचार हेतु स्वास्थ्य संस्थानों को संदर्भित



गौड़ के निर्देशन में जनपद सोनभद्र में 01 जुलाई, 2026 से संचारी रोग नियंत्रण अभियान

1,896 विद्यालयों में जागरूकता रैलियां आयोजित की जा चुकी हैं। 257 ग्रामों में प्रभात फेरियां

व्यक्तियों को चिन्हित कर आवश्यक जांच एवं उपचार हेतु स्वास्थ्य संस्थानों को संदर्भित

उच्च जोखिम वाले ग्रामों में विशेष माइक्रोप्लान के तहत किया गया अभियान, रोगियों के चिन्हीकरण पर विशेष जोर

अभियान चलाया गया। इस दौरान सफाईकर्मी, पंचायत सहायक, आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री एवं ग्राम प्रधानों की सक्रिय सहभागिता रही। टीमों ने झाड़ियों की कटाई, नालियों की सफाई, खराब हैंडपंपों का चिन्हीकरण एवं मरम्मत, हैंडपंप चबूतरों की मरम्मत तथा शौचालय निर्माण जैसे कार्यों के साथ-साथ ग्रामीणों को मच्छरजनित एवं संक्रामक रोगों से बचाव के उपायों के प्रति

झाड़ियों की कटाई, 1,137 हैंडपंपों की मरम्मत, 468 हैंडपंप चबूतरों की मरम्मत, 329 शौचालयों का निर्माण, 640 ग्रामीण एवं 676 शहरी नालियों की सफाई कराई गई। नगरीय क्षेत्रों के 60 वार्डों में फोंगिंग कराई गई, जबकि 123 सूकर पालकों का संवेदीकरण एवं 264 स्थानों पर कुतक नियंत्रण संबंधी गोष्ठियों का आयोजन किया गया। दस्तक अभियान के अंतर्गत घर-घर भ्रमण कर

विभाग ने जनपदवासियों से अपील की है कि वे अपने घरों एवं आसपास स्वच्छता बनाए रखें, जलभराव न होने दें, मच्छरों से बचाव के उपाय अपनाएं तथा बुखार, खांसी, जुकाम, डायरिया अथवा अन्य संक्रामक रोगों के लक्षण दिखाई देने पर तत्काल निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पर जांच एवं उपचार कराएं। जनसहभागिता से ही संचारी रोगों की प्रभावी रोकथाम संभव है।

1 अगस्त से लागू होगी नई मूल्यांकन सूची: जिलाधिकारी ने आमजन एवं जनप्रतिनिधियों से एक सप्ताह में सुझाव एवं आपत्तियां मांगीं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जनपद सोनभद्र में वर्ष जिससे संपत्तियों का मूल्यांकन अधिक यथार्थ एवं पारदर्शी



2026-27 की प्रस्तावित नई मूल्यांकन सूची (सर्किल रेट) के संबंध में उपजिलाधिकारियों एवं उपनिबंधकों द्वारा संशोधन, परिवर्तन एवं विलोपन संबंधी प्रस्ताव तैयार कर जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ को उपलब्ध करा दिए गए हैं। प्रस्तावित मूल्यांकन सूची खसरा संख्या आधारित अद्यतन आंकड़ों, भूमि की वास्तविक उपयोगिता तथा प्रचलित बाजार परिस्थितियों के आधार पर तैयार की गई है,

बनाया जा सके। जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ ने प्रस्तावित मूल्यांकन सूची पर आमजन, जनप्रतिनिधियों एवं अन्य हितधारकों से एक सप्ताह के भीतर सुझाव एवं आपत्तियां आमंत्रित की हैं। प्राप्त सुझावों एवं आपत्तियों का परीक्षण कर आवश्यक संशोधन किए जाएंगे, जिसके उपरांत अंतिम मूल्यांकन सूची 1 अगस्त, 2026 से प्रभावी कर दी जाएगी।

काला नमक धान की जैविक खेती किसानों के लिए बनी नई उम्मीद

सोनभद्र। सोनभद्र के घोराल तहसील क्षेत्र के केवटा गांव में काला नमक धान की जैविक खेती किसानों के लिए एक नई उम्मीद लेकर आई है। कम बारिश में भी वैज्ञानिक तरीके से खेती करने पर इसकी अच्छी पैदावार होती है, जिससे किसानों को बेहतर मुनाफा मिल सकता है। केवटा गांव निवासी प्रगतिशील किसान हिमांशु कुमार सिंह ने अपने गांव में 20 एकड़ भूमि पर काला नमक धान की रोपाई की है। उनकी यह पहल क्षेत्र में इस विशेष धान की खेती को बढ़ावा देने का प्रयास है। हिमांशु सिंह ने बताया कि उन्होंने काला नमक धान के लिए 20 दिन पहले बीज डाले थे। बारिश की कमी के बावजूद, उन्होंने पंपिंग सेट का उपयोग कर लगभग 20

एकड़ में धान की रोपाई पूरी की है। यह पूरी खेती जैविक विधि से की जा रही है, जिसमें किसी भी रासायनिक उर्वरक का प्रयोग नहीं किया गया है। उन्होंने जानकारी दी कि आमतौर पर उनके क्षेत्र में सज्जू 52, टेन टेन, मंसूरी जैसे मोटे धान और अमन, सोनम जैसे महीन धान की खेती होती है। काला नमक धान की खेती यहां न के बराबर है। हिमांशु ने कृषि विशेषज्ञों से संपर्क कर उनके निर्देशों के अनुसार इस वर्ष काला नमक धान की खेती शुरू की है। किसान हिमांशु सिंह को उम्मीद है कि इस वर्ष काला नमक धान की अच्छी पैदावार होगी। उनका मानना है कि इससे इलाके के अन्य किसान भी इस लाभकारी खेती के लिए प्रेरित होंगे और इसे अपनाएंगे।

निषादराज बोट सविसिडी योजना के लिए ऑनलाइन आवेदन पुनः शुरू

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। सहायक निदेशक fisheries.up.gov.in पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते

24 जुलाई तक करें आवेदन, अधिक से अधिक मत्स्य पालक उठाएं लाभ

मत्स्य, सोनभद्र ने अवगत कराया है कि वित्तीय वर्ष 2026-27 में मत्स्य विभाग द्वारा संचालित राज्य सेक्टर की विभिन्न योजनाओं, विशेष रूप से निषादराज बोट सविसिडी योजना के अंतर्गत लाभार्थियों को अधिक से अधिक लाभ उपलब्ध कराने के उद्देश्य से विभागीय पोर्टल पुनः खोल दिया गया है। इच्छुक आवेदक 09 जुलाई, 2026 से 24 जुलाई, 2026 तक विभागीय पोर्टल

http:// fisheries.up.gov.in पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। योजना से संबंधित परियोजना का विवरण, इकाई लागत, आवेदन प्रक्रिया, आवश्यक अभिलेख एवं विस्तृत दिशा-निर्देश विभागीय पोर्टल पर उपलब्ध है। इच्छुक मत्स्य पालक निर्धारित समयावधि में आवेदन कर योजना का लाभ प्राप्त कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए इच्छुक अभ्यर्थी कार्यालय सहायक निदेशक मत्स्य, द्वितीय तल, विकास भवन, सोनभद्र से कार्यालय अवधि में संपर्क कर सकते हैं।

ट्रक में खाना बनाते समय छोटे एलपीजी सिलेंडर में लगी आग, चालक-खलासी की सूझबूझ से टला बड़ा हादसा

सोनभद्र। सोनभद्र के बिना में वाराणसी-शक्तिनगर मुख्य मार्ग पर मंगलवार सुबह एक बड़ा

का प्रारंभिक प्रयास विफल रहा, जिसके बाद दोनों ने तुरंत सिलेंडर को केबिन से बाहर



हादसा टल गया। बिना स्टैडियम के पास एक ट्रक में खाना बनाते समय छोटे एलपीजी गैस सिलेंडर में गैस रिसाव से आग लग गई। चालक और खलासी ने सूझबूझ दिखाते हुए सिलेंडर को ट्रक के केबिन से बाहर सड़क पर फेंक दिया, जिससे संभावित दुर्घटना टल गई। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि ट्रक सड़क किनारे खड़ा था और चालक-खलासी खाना बना रहे थे। इसी दौरान गैस लीकेज के कारण सिलेंडर के निम्नल में आग लग गई। आग बुझाने

सड़क पर फेंक दिया। इसी दौरान, रास्ते से गुजर रहे एक व्यक्ति ने भीगे कपड़े से सिलेंडर को ढक दिया, जिससे कुछ ही देर में आग पर काबू पा लिया गया। गैस खत्म होने के बाद स्थिति सामान्य हो गई। स्थानीय लोगों के अनुसार, यदि चालक, खलासी और राहगीर ने समय रहते समझदारी नहीं दिखाई होती तो एक बड़ी दुर्घटना हो सकती थी। यह घटना मंगलवार सुबह लगभग 11 बजे हुई।

स्वास्थ्य मंत्री को ज्ञापन सौंपा, सोनभद्र मेडिकल कॉलेज, निजी अस्पतालों की अव्यवस्थाओं पर उठाए सवाल

सोनभद्र। सोनभद्र में स्वास्थ्य सेवाओं की बहाली और मरीजों की परेशानियों को लेकर काशी क्षेत्र मीडिया प्रभारी ने उत्तर प्रदेश के चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री बुजेश पाठक को ज्ञापन सौंपा है। ज्ञापन में सोनभद्र मेडिकल कॉलेज, जिला अस्पताल और निजी अस्पतालों में व्याप्त समस्याओं पर तत्काल प्रभावी कार्रवाई की मांग की गई है। ज्ञापन में बताया गया है कि सोनभद्र मेडिकल कॉलेज और जिला अस्पताल में मरीजों को पर्याप्त सुविधाएं नहीं मिल पा रही हैं। चिकित्सकीय संसाधनों का अभाव है, वहीं सीटी स्कैन और अल्ट्रासाउंड जैसी महत्वपूर्ण जांच सुविधाओं के लिए लंबी प्रतीक्षा सूची मिल रही है। इनके सुचारु संचालन न होने से मरीजों और उनके परिजनों को भारी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। दूर-दराज के ग्रामीण क्षेत्रों से आने वाले लोगों को जांच और उपचार के लिए निजी संस्थानों का सहारा लेना पड़ता है। इससे उन पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ पड़ रहा है। इसके साथ ही, जिले में बिना निर्धारित मानकों के संचालित हो रहे निजी अस्पतालों और अवैध क्लीनिकों का मुद्दा भी स्वास्थ्य मंत्री के समक्ष उठाया गया। ज्ञापन में आरोप है कि कई निजी चिकित्सा संस्थान नियमों की अनदेखी कर मरीजों का उपचार कर रहे हैं, जिससे उनकी सुरक्षा और स्वास्थ्य पर गंभीर खतरा उत्पन्न हो रहा है। ऐसे संस्थानों की जांच कर उनके विरुद्ध सख्त कार्रवाई की मांग की गई है। काशी क्षेत्र मीडिया प्रभारी विपिन तिवारी ने कहा कि सोनभद्र जैसे आदिवासी और पिछड़े क्षेत्र में बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना सरकार की प्राथमिकता होनी चाहिए। उन्होंने स्वास्थ्य मंत्री से मेडिकल कॉलेज और जिला अस्पताल में आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करने, चिकित्सकों की कमी दूर करने तथा अवैध रूप से संचालित अस्पतालों और क्लीनिकों के विरुद्ध कठोर कार्रवाई करने की मांग की। ज्ञापन में आशा व्यक्त की गई है कि जनहित से जुड़े इन महत्वपूर्ण मुद्दों पर शीघ्र सज्जन लिया जाएगा। इससे स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक कदम उठाए जा सकेंगे, जिससे जिले के लाखों लोगों को गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सुविधाओं का लाभ मिल सके।



NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

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

सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी

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

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

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



क्या कुछ करियर में ‘डीजे’ अकेलापन दूर करने का तरीका है?

हमारी कुक कमला शाह् महीने में कम-से-कम दस बार हमसे शिकायत करती हैं कि वे कभी भी रात 2 बजे से पहले नहीं सो पातीं। ऐसा तब है, जब

सिखाता है कि रोजमर्रा के काम में भी दो बिल्कुल अलग कॉन्सेप्ट को कैसे जोड़ा जाए।' उसने कहा कि दुनिया के कई बेहद अमीर आंत्रप्रेन्योर्स कुछ घंटों के लिए

के चीफ एक्जीक्यूटिव डेविड सोलोमन, बीबीसी के 'इंग्न्स डेन' शो के पैनलिस्ट स्टीवन बार्टलेट और 4 बिलियन डॉलर की एआई वीडियो क्रिएटर कंपनी

हैं। दिलचस्प यह है कि कुछ लोग 60 साल की उम्र में भी डीजेइंग शुरू करते हैं। जैसे, टीना वुड्स, जिन्हें डीजे टीना भी कहते हैं। उन्होंने ब्रिटेन में पब्लिक-प्राइवेट



वे रोज रात 8 बजे हमारे घर से चली जाती हैं और पांच मिनट के वॉकिंग डिस्टेंस पर ही रहती हैं। इसकी वजह उनका तीसरा अविवाहित बेटा सतीश है, जो नौकरी के बाद डिस्क जॉकी (डीजे) का काम भी करता है और होटल से रात 1.30 बजे लौटता है। कमला उसे खाना परोसने के बाद ही सो पाती हैं। पिछले महीने जब सतीश की शादी हुई, तो मैंने यूं ही उससे कहा कि चूँकि तुम्हारी शादी हो गई है तो अब डीजे का काम छोड़ सकते हो। लेकिन सतीश ने मुझे अलग नजरिया दिया। उसने बताया कि वह एक बड़ी फर्म के बैकएंड में काम करता है, जहां अकेलापन बहुत परेशान करता है। इसलिए डीजे पूरे दिन क्रिएटिव बने रहने में उसकी मदद करता है। उसने कहा कि 'डीजे म्यूजिक पूरी तरह जाने-पहचाने साउंड्स को नए संदर्भ में पेश करने पर आधारित होता है। कोई अनपेक्षित मैश-अप या चतुराई भरे ट्रांजिशन को सुनना आपके दिमाग को

डीजे का काम करते हैं, क्योंकि यह कई अहम तरीकों से आपकी कल्पनाशक्ति बढ़ाने के लिए ताकतवर उत्प्रेरक का कार्य करता है। घर लौटकर मैंने उन प्रमुख आंत्रप्रेन्योर्स की सर्च की, जो कॉग्निटिव क्रिएटिविटी बढ़ाने के लिए डीजे म्यूजिक इस्तेमाल करते हैं। जाहिर तौर पर डीजे सेट्स के साथ जुड़ने से उन खास न्यूरल पाथ-वे की एक्सरसाइज होती है, जो इनोवेटिव प्रॉब्लम सॉल्विंग, कॉग्निटिव फ्लेक्सिबिलिटी और इमोशनल एक्सप्रेशन से संबंधित होते हैं। ऑनलाइन जिस पहले व्यक्ति का नाम मुझे दिलचस्प लगा, वह लंदन की फेमिली लॉ फर्म 'साउथगेट सॉलिसिटर्स' के फाउंडर और मैनेजिंग डायरेक्टर हसन हादी थे। उन्होंने पिछले साल डीजेइंग शुरू की और पाया कि इससे न सिर्फ उनकी क्रिएटिविटी में फायदा हुआ, बल्कि वे काम पर फोकस भी कर पाते हैं। सतीश का भी यही दावा है। शौकिया डीजेइंग करने वाले फाउंडर्स में गोल्डमैन सैक

सिंथेसिस के को-फाउंडर और चीफ एक्जीक्यूटिव विकटर रिपरबेर्ली शामिल हैं। शॉपिफाई के प्रेसिडेंट हार्लो फिंकेलेस्टीन ने किशोरावस्था में डीजे कंपनी शुरू की थी और आज भी अकसर अपनी कंपनी के कॉरपोरेट इवेंट्स में डीजेइंग करते हैं। रोजमर्रा में हादी अपनी लॉ फर्म का मैनेजमेंट, नेतृत्व और सुपरविजन संभालते हैं। हालांकि अब वे केसवर्क नहीं देखते, लेकिन युवा कानूनी पेशेवरों को कॉन्ट्रैक्ट दिलाने में मदद करते हैं। वे कहते हैं, 'दिन में लॉ फर्म मैनेज करना और फिर डीजेइंग करना, दोनों के लिए समान स्किल चाहिए।' वे सही भी हैं।

वकीलों और डीजे, दोनों को माहौल समझना पड़ता है, उसी स्थिति के अनुसार प्रतिक्रिया देनी पड़ती है। तात्कालिक परिस्थितियों से निपटना पड़ता है। चाहे अदालत में सुनवाई हो या क्लाइट के साथ बिजनेस मीटिंग, दोनों में ही मौके के अनुसार ही खुद को ढालना पड़ता

पार्टनरशिप के तहत हेल्थ इनोवेशन कंसल्टेंसी 'कोलाइडर हेल्थ' स्थापित की है। आज 62 की उम्र में टीना कहती हैं कि 'आंत्रप्रेन्योर होना बेहद अकेलेपन से भरा है और डीजे मुझे सामाजिक रूप से कनेक्ट रखता है।' ऐसे फाउंडर्स की सूची बहुत लंबी है, जो आज डीजेइंग कर रहे हैं या जिन्होंने कंपनी स्टार्ट करने से पहले डीजेइंग शुरू की थी। लेकिन यदि आप उनमें से हैं, जो दिनभर के कारोबार या हाई-प्रेशर जॉब के बाद घर जाकर सो जाते हैं और अगले दिन फिर वही शुरू करते हैं तो अगर आपको डीजेइंग असहज लगती है तो तनावमुक्त होने के लिए म्यूजिक का सहारा ले सकते हैं। फंडा यह है कि जीवन में या वर्कप्लेस पर अकेलेपन को मात देने के लिए आपको जरूर कोई तरीका खोजना चाहिए। किसी के साथ म्यूजिक सुनना भी एक थेरेपी है, जिसे आजमाया जा सकता है।एन. रघुरामन

राजनीतिक दलों और नेताओं के रिश्तों में खींचतान का दौर

बीते कुछ समय में शिवसेना के 6, तृणमूल के 20 और आप के 7 लोकसभा-राज्यसभा सांसद दूसरी पार्टियों में शामिल हुए हैं। इसका उद्देश्य स्पष्ट था-

राजनीतिक दल का किसी अन्य दल में विलय हो जाए और उसे सदन में उस दल के दो-तिहाई सांसदों या विधायकों का समर्थन

आज भी सक्रिय है और उसने अपने सांसदों के विलय का विरोध किया है। फिर भी वर्तमान कानूनी व्याख्या के अनुसार, यदि



तीनों ही मामलों में संबंधित दलों ने इन विलयों का विरोध किया था। इसके बावजूद, दल-बदल विरोधी कानून के तहत ये वैध माने जाते हैं। इसके पीछे कौन-सा तकनीकी पेंच है? दल-बदल विरोधी कानून को तो एक वास्तविक समस्या से निपटने के लिए बनाया गया था। सांसद और विधायक बार-बार दल बदलकर दूसरी पार्टियों में शामिल हो जाते थे। हरियाणा के विधायक गया लाल ने तो एक ही दिन में तीन बार दल बदले थे। मंत्रिपद या अन्य लाभों के लालच में विधायकों को दल बदलने के लिए प्रोत्साहित किया जाता था, जिससे निर्वाचित सरकारें अस्थिर हो जाती थीं। 1967-68 के दौरान ही विभिन्न विधानसभाओं में दल बदलने वाले 210 विधायकों में से 116 को मंत्री बना दिया गया था। इस पर रोक लगाने के लिए 1985 में संविधान की दसवीं अनुसूची जोड़ी गई। इसवेा तहत जनप्रतिनिधि जिस दल के टिकट

राजनीतिक स्थिरता बनाए रखना और मतदाताओं के जनादेश की रक्षा करना। हालांकि, इस कानून ने राजनीतिक दलों और चुने हुए प्रतिनिधियों के सम्बंधों की प्रकृति भी बदल दी। दसवीं अनुसूची से पहले विधायकों और सांसदों के पास अपेक्षाकृत अधिक स्वतंत्रता थी। वे अपने विवेक, जनहित या अपने निर्वाचन क्षेत्र की आवश्यकताओं के आधार पर सदन में मतदान कर सकते थे। लेकिन दल-बदल कानून ने शक्ति-संतुलन राजनीतिक दलों के पक्ष में कर दिया। यदि कोई सांसद या विधायक पार्टी-व्धिप का उल्लंघन करता या पार्टी की सदस्यता छोड़ता, तो उसे डिसक्वालिफिकेशन का सामना करना पड़ सकता था। अर्थात् इस कानून के अंदर व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर दलगत अनुशासन को प्राथमिकता दी गई। परंतु कानून ने कुछ अपवाद भी स्वीकार किए, जिनमें सबसे महत्वपूर्ण था राजनीतिक दलों का विलय। इस प्रावधान के अनुसार, यदि किसी

प्राप्त हो, तो ऐसे निर्वाचित प्रतिनिधियों को अयोग्यता से संरक्षण मिलेगा। कानून की परिकल्पना यह थी कि विलय की प्रक्रिया में राजनीतिक दल और उसके निर्वाचित प्रतिनिधि-दोनों की भूमिका होगी। हालांकि समय के साथ न्यायालयों ने इस प्रावधान की ऐसी व्याख्या बनाई, जो दल-बदल कानून के व्यापक उद्देश्य से अलग दिखाई देती है। न्यायालयों ने दो-तिहाई बहुमत की शर्त को ही पर्याप्त मानना शुरू कर दिया। परिणामस्वरूप यदि किसी दल के पर्याप्त संख्या में सांसद या विधायक एक साथ किसी अन्य दल में जाने का निर्णय लेते हैं, तो दसवीं अनुसूची के उद्देश्य से उसे विलय मान लिया जाता है, भले ही मूल दल अस्तित्व में बना रहे और इसका विरोध करे। उदाहरण के लिए, आम आदमी पार्टी एक स्वतंत्र दल के रूप में मौजूद है, लेकिन उसके दस में से सात राज्यसभा सांसद अब भाजपा के साथ हैं। इसी प्रकार तृणमूल

आवश्यक संख्या पूरी हो जाती है, तो दल की अर्पाति निर्णायक नहीं रहेगी। यह एक विचित्र विरोधाभास रचता है। इस तरह के विलयों के राजनीतिक परिणाम गंभीर होते हैं। वे सदन में बहुमत का संतुलन बदल सकते हैं, महत्वपूर्ण विधेयकों पर मतदान को प्रभावित कर सकते हैं और सरकारों की स्थिरता को भी संकट में डाल सकते हैं। यह समस्या छोटे राज्यों और क्षेत्रीय दलों के लिए अधिक गंभीर है, जहां विधायकों की संख्या सीमित होती है। छोटी विधानसभाओं में दो-तिहाई का आंकड़ा पाना आसान होता है। लोकतंत्र में राजनीतिक दलों को महत्वपूर्ण माना गया था। इसीलिए यदि कोई सांसद या विधायक अपने दल के विरुद्ध जाता, तो अपनी सदस्यता खो सकता था। किंतु दल-विलय के प्रश्न में राजनीतिक दल की इच्छा को लगभग अप्रासंगिक बना दिया गया है। (ये लेखक के अपने विचार हैं, अर्घ्य सेनगुप्ता और स्वप्निल त्रिपाठी)

चीन के विस्तारवादी मंसूबे अब हर्दें पार करने लगे हैं

विगत 2 जुलाई को संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय के बाहर निर्वासित तिब्बती कार्यकर्ता लोबगा रंगजेन द्वारा आत्मदाह

विस्तार दिया है। लेकिन शी जिनपिंग के लिए तिब्बत पर भौतिक नियंत्रण ही पर्याप्त नहीं। वे पूरे तिब्बती पठार पर पूर्ण और

बच्चे इन स्कूलों में पढ़ते हैं। उन्हें साल के अधिकांश समय अपने परिवारों और संस्कृति से अलग रखा जाता है, मंदारिन

लिया है। पेरिस के एक संप्रहालया ने तिब्बत की कलाकृतियों को शिजांग से आई हुई के रूप में लेबल किया है।



कर लेना किसी व्यक्तिगत निराशा की अभिव्यक्ति नहीं थी। यह हमारे समय के सबसे महत्वपूर्ण अंतरराष्ट्रीय मुद्दों में से एक- तिब्बत को नष्ट किए जाने के प्रति दुनिया की बढ़ती उदासीनता को झकझोरने का एक हतयास प्रयास था। पीपुल्स रिपब्लिक की स्थापना के तुरंत बाद चीन ने तिब्बत पर कब्जा कर लिया था। इसे अकसर मानवाधिकारों के परिप्रेक्ष्य से देखा जाता है, और इसके ठोस कारण भी हैं। लेकिन इसे एशिया की सबसे मूल्यवान भू-राजनीतिक संपत्तियों में से एक पर दावा जताने के प्रयास के रूप में भी समझा जाना चाहिए। विशाल और संसाधनों से समृद्ध तिब्बती पठार हिमालय की गोद में बसा है। इसमें एशिया की महान नदियों का उद्गम स्थल है। और यह दक्षिण, मध्य और दक्षिण पूर्व एशिया के परिप्रेक्ष्य से सामरिक महत्व का स्थान है। हाल के दशकों में, चीन ने तिब्बत में भारी निवेश किया है। वहां पर व्यापक सैन्य बुनियादी ढांचे और विशाल बांधों का निर्माण किया है और राजनीतिक महत्व के खनिजों के खनन को भी

स्थायी नियंत्रण चाहते हैं। शी ने निष्कर्ष निकाला है कि इसे हासिल करने का सबसे अच्छा तरीका वहां के लोगों की पहचान को मिटा देना है। तिब्बती लोग एक विशिष्ट जातीय समूह हैं, जिनकी अपनी भाषा, परंपराएं, भोजन और पोशाक हैं। तिब्बतियों से उनकी पहचान छीनना और यह सुनिश्चित करना कि वे अब खुद को तिब्बती न मानें- इसका एक ही लक्ष्य है : 'विश्व की छत' पर स्थायी चीनी शासन केा विरुद्ध तमाम प्रतिरोधों को खत्म करना। अपने इसी मकसद को पूरा करने के लिए चीन ने सरकारी छात्रावासों की प्रणाली का विस्तार किया है और तिब्बती बच्चों को कम उम्र में ही वहां भेजना शुरू कर दिया है। चीन इन आवासीय स्कूलों को विकास के इंजन बताता है। जबकि हकीकत यह है कि इनका पाठ्यक्रम बच्चों की तिब्बती पहचान को मिटाने और उसकी जगह चीन के प्रति निष्ठा पैदा करने के लिए बनाया गया है। संयुक्त राष्ट्र के विशेषज्ञों की रिपोर्ट है कि 6-18 वर्ष की आयु के दस लाख से अधिक तिब्बती

भाषा में पढ़ाया जाता है, हान संस्कृति के संपर्क में लाया जाता है और उन्हें अपनी ही संस्कृति, धर्म और भाषा को हीन समझने के लिए तैयार किया जाता है। दूसरे शब्दों में, चीन तिब्बतियों की ऐसी पीढ़ी तैयार कर रहा है, जो चीन में घुल-मिल जाए और अपनी संस्कृति भुला दे। तिब्बत को मिटाने के लिए चीन ने अन्य कदम भी उठाए हैं। 2023 के अंत से, चीन ने अपने सरकारी दस्तावेजों, राजनयिक संचार और मीडिया में तिब्बत के आधिकारिक नाम को बदलकर शिजांग कर दिया है। यह नाम तिब्बत के लिए मंचू किंग राजवंश की शब्दावली से लिया गया है। इसे अपनाना इस बात पर जोर देने के लिए है कि तिब्बत एक अलग ऐतिहासिक इकाई नहीं है, बल्कि चीन का एक अंग ही है। देखें तो अंतरराष्ट्रीय समुदाय ने भी इन प्रयासों में मदद की की है। चीन के बाहर कुछ संप्रहालयों, विश्वविद्यालयों और अनुसंधान संस्थानों ने इस साम्राज्यवादी नाम-परिवर्तन को स्वीकार कर



तकनीक भरोसे को बचा पाएगी? और फिर आईदा लीक की कोई गुंजाइश नहीं बचेगी? शायद हां, शायद नहीं। नीट परीक्षा को लेकर अभी भी कितने पैरेंट्स और परीक्षार्थी संशय की स्थिति में होंगे। नागरिकों के लिए यह जानना आसान नहीं होता है कि सरकार में उनके प्रतिनिधि क्या कर रहे हैं, हालांकि वे उनके काम-काज पर नजर बनाए रखते हैं। चुने हुए जनप्रतिनिधियों को तो वोट की मदद से पद से हटाय जा सकता है, लेकिन सरकारी कर्मचारी या सिविल सर्वेंट्स चुने हुए नहीं होते और इस तरह के नियंत्रण से सुरक्षित रहते हैं। तब नागरिकों को सरकार की एजेंसियों और उनके कर्मचारियों पर भरोसा रखना पड़ता है कि

और इसी वजह से व्यक्ति खुद को हमेशा अलग-थलग समझने लगता है, जबकि चारों ओर खामियां ही खामियां हैं। तो क्यों नहीं इस सिस्टम को समझा जाए और यह भी खंगाला जाए कि इस सिस्टम को और सुदृढ़ कैसे किया जा सकता है? इस संबंध में यह तर्क रहा है कि सरकारी अधिकारियों की सही भूमिका संरक्षक की होनी चाहिए, यानी एक प्रभावी और नैतिक प्रतिनिधि के तौर पर काम करके जनता का भरोसा जीतने की प्रशासक की इच्छा और उसकी क्षमता से लैस व्यक्तित्व। सिस्टम पर भरोसे को बचाए रखने के लिए सिर्फ एक कुशल और पेशेवर सिविल सर्वेंट होना ही नहीं काफी है, बल्कि न्याय

ही उस भरोसे को बनाए रख पाता है, जो लोकतंत्र का आधार है।

तो क्या 21 जून को होने वाली नीट और अन्य परीक्षाएं त्रुटिरहित हो पाएंगी और किसी भी तरह के लीक से सुरक्षित रहेंगी? क्या सिस्टम भरोसे को कायम रख पाएगा? क्या भविष्य की कम्प्यूटराइज्ड परीक्षा सिस्टम से बाहर निकाल सके। नीट की कम्प्यूटराइज्ड माध्यम से होने वाली परीक्षा और यूपीएससी की पीटी परीक्षा में नैतिक प्रक्रिया से जुड़े प्रश्न उस भरोसे को निःसंदेह मजबूत बनाएंगे।

नैतिकता का लोकेशन परिधि में नहीं बल्कि केंद्र में होता है और सिस्टम इसी के गुरुत्व से चलता है। (ये लेखक के अपने विचार हैं, नंदितेश निलय)

तो भरोसा एक बिल्कुल ही पारदर्शी रंग में नजर आएगा। सिस्टम में भरोसे को फिर से स्थापित करने के लिए तकनीक का तो सहारा लेना ही पड़ेगा, साथ ही व्यवस्था को चलाने वाले नायकों को भी उस ईमानदारी या सत्यनिष्ठा को अपनाना होगा, जिससे वे खुद को नैतिक दुविधा से बाहर निकाल सकें। नीट की कम्प्यूटराइज्ड माध्यम से होने वाली परीक्षा और यूपीएससी की पीटी परीक्षा में नैतिक प्रक्रिया से जुड़े प्रश्न उस भरोसे को निःसंदेह मजबूत बनाएंगे।

नैतिकता का लोकेशन परिधि में नहीं बल्कि केंद्र में होता है और सिस्टम इसी के गुरुत्व से चलता है। (ये लेखक के अपने विचार हैं, नंदितेश निलय)

जगन्नाथ रथ यात्रा देखने जा रहे हैं-ये 10 तैयारियां करें, सुरक्षित दर्शन के 7 नियम, भीड़ में सेफ्टी के 12 गोल्डन रूल

पुरी। 16 जुलाई से भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा शुरू हो रही है, जो 24 जुलाई तक चलेगी। यह आस्था के सबसे बड़े उत्सवों में से एक है। हर साल लाखों श्रद्धालु इसमें शामिल होते हैं। लेकिन भारी भीड़, लंबा पैदल सफर और बदलता मौसम इस यात्रा को चुनौतीपूर्ण भी बना सकते हैं। अगर आप पहली बार रथ यात्रा में जा रहे हैं तो कुछ जरूरी तैयारियां और सुरक्षा नियम पहले से जान लेना बेहद जरूरी है। आखिर यात्रा पर निकलने से पहले क्या तैयारी करें, भीड़ में खुद और परिवार को कैसे सुरक्षित रखें, क्या साथ ले जाएं और किन गलतियों से बचें? इन सभी सवालों के जवाब यहां जानिए। भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा दुनिया के सबसे बड़े धार्मिक आयोजनों में से एक है। हर साल लाखों श्रद्धालु इस महापर्व का हिस्सा बनने पुरी पहुंचते हैं। लेकिन भारी भीड़, लंबा पैदल सफर और बदलता मौसम इस यात्रा को चुनौतीपूर्ण भी बना सकते हैं। अगर आप पहली बार रथ यात्रा में जा रहे हैं तो पहले से कुछ जरूरी तैयारियां करना और सुरक्षा नियम जानना बेहद जरूरी है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में हम बात करेंगे यात्रा से जुड़ी तैयारियों की। साथ ही जानेंगे कि भीड़ में खुद को और परिवार को कैसे सुरक्षित रखें? कौन-सा सामान साथ ले जाएं? किन गलतियों से हर हाल में बचें? सवाल- अगर पहली बार रथ यात्रा देखने जा रहे हैं तो सबसे पहले क्या तैयारी करें? जवाब- घर से निकलने से पहले ये तैयारियां जरूरी हैं-रथ यात्रा का रूट और समय पहले से जान लें। प्रशासन की ट्रैफिक और सुरक्षा एडवाइजरी पढ़ लें। होटल और आने-जाने की बुकिंग पहले कर लें। मौसम का हाल देखकर रेनकोट या छाता साथ रखें। मोबाइल पूरी तरह चार्ज करें और पावर बैंक साथ रखें। परिवार या दोस्तों के साथ जा रहे हैं तो मिलने की एक जगह पहले से तय कर लें। मोबाइल में ऑफलाइन मैप, होटल का पता और जरूरी नंबर सेव कर लें। पहचान पत्र, जरूरी दवाइयां, पानी की बोतल और थोड़ा ओआरएस साथ रखें। भीड़ और सुरक्षा से जुड़े स्थानीय प्रशासन के निर्देशों का पालन करें। यात्रा से पहले 10 जरूरी तैयारियां:- मौसम की जानकारी लें। आरामदायक कपड़े पहनें। पहचान-पत्र साथ रखें। मोबाइल फुल चार्ज रखें। पावर बैंक साथ रखें। पानी की बोतल रखें। जरूरी दवाएं साथ रखें। नकदी सामान सुरक्षित रखें। फैमिली मीटिंग पॉइंट तय करें प्रशासन की एडवाइजरी पढ़ें। सवाल- क्या रथ यात्रा में हर कोई शामिल हो सकता है? जवाब- हां, रथ यात्रा में आमतौर पर हर श्रद्धालु शामिल हो सकता है। हालांकि, वहां भारी भीड़ होती है और लंबा पैदल चलना पड़ सकता है। ऐसे में बुजुर्ग, छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं और गंभीर बीमारी से जूझ रहे लोगों को अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए। सवाल- रथ यात्रा देखने का सबसे सुरक्षित तरीका क्या है? जवाब- रथ यात्रा के आसपास सबसे जरूरी है कि आप प्रशासन के निर्देशों का पालन करें और

जाते हैं। इन्हें पार करने से हादसे और भगदड़ का खतरा बढ़ सकता है। 4. भीड़ के बीच क्यों न घुसें? भीड़ में धक्का-मुक्की, दम घुटने, गिरने या बिछड़ने का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए सुरक्षित दूरी बनाएं। सुरक्षित दर्श के 7 नियम:- बैरिकेड के पीछे ही रहें। भीड़ में धक्का-मुक्की न करें। रथ के बहुत करीब न जाएं। पुलिस और स्वयंसेवकों के निर्देश मानें। बच्चों का हाथ न छोड़ें। सेल्फी के लिए रास्ता न रोकें। अफवाह या भगदड़ जैसी स्थिति में शांत रहें। सवाल- क्या रथ को छूना जरूरी होता है? जवाब- नहीं। रथ यात्रा में भगवान के दर्शन करना ही सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है। रथ को छूना किसी श्रद्धालु के लिए अनिवार्य नहीं है। भीड़ में सिर्फ रथ को घूमे के लिए आगे बढ़ना या धक्का-मुक्की करना खतरनाक हो सकता है। सवाल- अगर बहुत ज्यादा भीड़ हो जाए तो क्या करें? जवाब- अगर अचानक भीड़ बढ़ जाए तो घबराएं नहीं। धक्का देने या भीड़ के खिलाफ चलने की कोशिश न करें। पुलिस / स्वयंसेवकों से मदद लें। रुककर फोटो न खींचें। सवाल- कौन-कौन सी चीजें साथ ले जानी चाहिए? जवाब- रथ यात्रा में लंबा इंतजार, पैदल चलना और भीड़ का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए सिर्फ जरूरी और हल्का सामान ही साथ रखें। पहचान पत्र, पानी की बोतल, ओआरएस, नियमित दवाइयां,

पहनकर जाना सबसे बेहतर रहेगा? जवाब- रथ यात्रा में भीड़ होती है, मौसम खराब हो सकता है और कई घंटे पैदल चलना पड़ सकता है। इसलिए आरामदायक कपड़े और जूते पहनें। सवाल- बच्चों के साथ जा रहे हैं तो क्या सावधानी

में जाने से बचें। नियमित दवाइयां साथ रखें। पानी और ओआरएस पीते रहें। थकान होने पर बीच-बीच में आराम करें। आरामदायक जूते पहनें। तबीयत बिगड़े तो तुरंत मेडिकल कैंप जाएं। यदि हृदय, सांस या अन्य गंभीर बीमारी है, तो डॉक्टर की सलाह

सवाल- अगर बारिश हो जाए तो क्या करें? जवाब- पॉइंटर्स से समझे- घबराएं नहीं, किसी सुरक्षित जगह पर रुकने की कोशिश करें। फिसलन वाले रास्तों पर धीरे चले और भीड़ में धक्का-मुक्की से बचें। छाता या हल्का रेनकोट साथ रखें, लेकिन



बरतें? जवाब- रथ यात्रा में भीड़ के कारण बच्चों के बिछड़ने का खतरा अधिक रहता है। इसलिए उन्हें कभी अकेला न छोड़ें और सुरक्षा के इन 7 नियमों का ध्यान रखें-बच्चों का हाथ

लेकर ही यात्रा करें। सवाल- अगर कोई बिछड़ जाए तो क्या करें? जवाब- नीचे दिए पॉइंटर्स से समझे- घबराएं नहीं बजाय शांत रहें और सोच-समझकर कदम उठाएं। परिवार के साथ पहले से तय किए गए मीटिंग पॉइंट पर पहुंचें और कुछ समय वहीं इंतजार करें। तुरंत नजदीकी पुलिस सहायता केंद्र, हेल्प डेस्क या स्वयंसेवकों को पूरी जानकारी दें। अगर मोबाइल नेटवर्क काम नहीं कर रहा है, तो पब्लिक अनाउंसमेंट करवाएं। बच्चों, बुजुर्गों या किसी अन्य सदस्य को अकेले खोजने के लिए भीड़ में न भेजें। यदि बच्चा बिछड़ गया है, तो उसकी पहचान, कपड़ों का रंग और अन्य जरूरी जानकारी तुरंत पुलिस को बताएं। व्यक्ति के मिलने तक पुलिस और प्रशासन के निर्देशों का पालन करें और अफवाहों पर भरोसा न करें। सवाल- क्या भीड़ में मोबाइल नेटवर्क काम करना बंद कर सकता है? ऐसा हो जाए तो क्या करें? जवाब- नीचे दिए पॉइंटर्स से समझे- भीड़ बढ़ने पर मोबाइल नेटवर्क धीमा पड़ सकता है या कुछ समय के लिए काम करना बंद कर सकता है। यात्रा पर निकलने से पहले परिवार के सभी सदस्यों के साथ एक मीटिंग पॉइंट और मिलने का समय तय करें। जरूरी फोन नंबर एक कागज पर लिखकर अपने पास रखें, ताकि मोबाइल बंद होने पर भी काम आ सके। अगर कॉल न लग रही हो, तो एसएमएस या इंटरनेट मैसेजिंग ऐप से संदेश भेजने की कोशिश करें। कई बार ये पहले काम करने लगते हैं। नेटवर्क न मिलने पर पुलिस सहायता केंद्र, हेल्प डेस्क या स्वयंसेवकों से संपर्क करें। घबराकर भीड़ में इधर-उधर न भागें। सुरक्षित स्थान पर रहें और प्रशासन के निर्देशों का पालन करें। सवाल- रथ यात्रा के दौरान जबकतारों से कैसे बचें? जवाब- इसके लिए ये जरूरी सावधानियां बरतें- ज्यादा नकदी लेकर या महंगे गहने पहनकर न जाएं। मोबाइल, पर्स और अन्य कीमती सामान

भीड़ में बड़ा छाता खोलने से बचें। इससे दूसरों को परेशानी हो सकती है। मोबाइल, पहचान पत्र और जरूरी दस्तावेजों को वाटरप्रूफ पाउच में रखें। जलभराव वाले रास्तों से बचें और प्रशासन द्वारा तय किए गए सुरक्षित मार्ग का ही इस्तेमाल करें। बिजली के खंभों, खुले तारों या पानी भरे इलाकों के पास जाने से बचें। मौसम खराब होने पर पुलिस और प्रशासन की ओर से जारी निर्देशों का पालन करें। सवाल- यात्रा के दौरान खाने-पीने से जुड़ी क्या सावधानी बरतें? जवाब- पॉइंटर्स में देखें- लोवल साफ-सुथरी और भरोसेमंद जगह से ही खाना-पीना लें। सीलबंद बोतल या सुरक्षित पेयजल ही पिएं और पर्याप्त पानी पीते रहें। खुले में रखे कट फल, बासी या लंबे समय से खुले खाद्य पदार्थ न खाएं। बहुत ज्यादा तला-भूना या भारी भोजन न करें। जरूरी दवाएं साथ रखें और समय पर लेते रहें। बच्चों और बुजुर्गों को समय-समय पर पानी और हल्का नाश्ता दें। खाने से पहले हाथ धोएं या हैंड सैनिटाइजर यूज करें। सवाल- अगर किसी की तबीयत अचानक बिगड़ जाए तो क्या करें? जवाब- पॉइंटर्स में देखें- घबराएं नहीं और मरीज को भीड़ से सुरक्षित जगह पर ले जाएं। तुरंत नजदीकी मेडिकल कैंप, एंबुलेंस या हेल्प डेस्क को सूचना दें। मरीज को आराम से बिठाएं या लिटाएं और खुली हवा मिलने दें। बेहोश व्यक्ति को कुछ भी खाने-पीने के लिए न दें। अगर मरीज नियमित दवा लेता है, तो उसकी दवा और मेडिकल फोन नंबर साथ रखें। हालत गंभीर लगे, तो बिना देरी किए स्वास्थ्यकर्मियों की मदद लें। सवाल- फोटो-वीडियो बनाते समय किन बातों का ध्यान रखें? जवाब- इन बातों का ध्यान रखें- सेल्फी के लिए भीड़ में न रुकें। रथ या बैरिकेड के बहुत करीब न जाएं। ऊंची जगह पर चढ़कर फोटो न लें। चलते-चलते भीड़ में फोटो न खींचें। मोबाइल और अन्य सामान से भालकर रखें। पुलिस और सुरक्षा कर्मियों के निर्देश मानें। पहले सुरक्षा का ध्यान रखें, फिर फोटो-वीडियो बनाएं। सवाल- भीड़भाड़ में सुरक्षित कैसे रहें? जवाब- सबसे जरूरी है सुरक्षा के 12 गोल्डन रूल का बिना लापरवाही के पालन करना। भीड़ में सेफ्टी के 12 गोल्डन रूल:- धक्का-मुक्की न करें। बच्चों का हाथ न छोड़ें। भीड़ के बहाव के साथ चलें। बैरिकेड न अफवाहों पर भरोसा न करें। सामान आगे की तरफ रखें। पुलिस के निर्देश मानें। भीड़ बढ़े तो सुरक्षित जगह जाएंगे बिगड़े तो गिर जाएं तो पेट के मदद दोनों हाथों से छाती पेट को बचाएं। पराएं नहीं गहरी सांस लें। रथ यात्रा आस्था और उत्साह का महापर्व है। ऐसे में दर्शन की खुशी तभी पूरी होगी, जब आपकी यात्रा सुरक्षित भी रहे। यात्रा का उद्देश्य सिर्फ रथ के करीब पहुंचना नहीं, बल्कि श्रद्धा के साथ भगवान के दर्शन करना है। इसलिए धैर्य रखें, अनुशासन बनाए रखें और अपनी व दूसरों की सुरक्षा का ध्यान रखें। सुरक्षित यात्रा ही सबसे सफल यात्रा है।

वंदे मातरम् हाई की तरह रट रहे मुस्लिम बच्चे, बंगाल के मदरसों में गाने का आदेश

कोलकाता। मोहम्मद खसरु जवाब देते हैं, 'अभी बच्चे गीत सीख रहे हैं। पुरा गाना मुमकिन नहीं है, इसलिए नहीं गा रहे हैं।'

उम्मीद है एक-दो महीने में बच्चे गाना सीख जाएंगे। जगह: सैयद नजरुल इस्लाम जूनियर हाई मदरसा, आसनसोल सैयद

सकते हैं। स्टाफ ने जवाब दिया- बच्चे असेंबली में गाते हैं, अलग से गवाकर क्या दिखाना। जगह: प्राइमरी-जूनियर हाई स्कूल,



ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड और जमीयत उलेमा-ए-हिंद जैसे मुस्लिम संगठन वंदे मातरम् गाने का विरोध करते हैं, लेकिन 12वीं में पढ़ने वाली सोनू यासीम को इससे गुरेज नहीं है। वे कहती हैं 'मैंने कई बार ये गीत सुना है, लेकिन मदरसे में इसे गाते नहीं थे। इसमें परेशानी जैसा कुछ नहीं है। पहले जन-गण-मन गा रहे थे, अब वंदे मातरम् भी गाएंगे। बस इसे सीखने में टाइम लगेगा।' जगह: रहमानिया हायर सेकेंडरी स्कूल, आसनसोल- पश्चिम बंगाल बोर्ड ऑफ हायर सेकेंडरी एजुकेशन बोर्ड के उर्दू मीडियम स्कूल भी है। ज्यादातर मुस्लिम आबादी वाले इलाकों में हैं। इनमें से एक रहमानिया हाई स्कूल आसनसोल के रेलपार एरिया में है। यहां नर्सरी से 12वीं तक की पढ़ाई होती है। हम स्कूल पहुंचे, तब सुबह की प्रार्थना हो रही थी। पहले अल्लामा इकबाल का उर्दू में लिखा 'लब पे आती है दुआ बनके तममा मेरी' गीत गाया गया और फिर जन-गण-मन। आखिर में स्कूल के एक टीचर ने बच्चों से कहा कि अब राष्ट्रगीत वंदे मातरम् बजाया जाएगा, आप सभी को सावधान की मुद्रा में इसे सुनना है। टीचर जब से मोबाइल निकालते हैं। यू-ट्यूब पर वंदे मातरम् सर्च करते हैं। गीत बंदे ही फोन स्पीकर के सामने रख देते हैं। हमने उसे ध्यान से सुनने लगे। बच्चे स्कूल वेब सीनियर असिस्टेंट बख्तियार आलम से पूछा, आदेश तो वंदे मातरम् गाने का है, फिर फोन से क्यों सुना रहे हैं? वे कहते हैं, 'बच्चों के लिए नया तराना फोन या पाणा थोड़ा मुश्किल है। हमारे यहां उर्दू में पढ़ाई होती है। बच्चे हिंदी और बांग्ला बोलते नहीं जानते। वंदे मातरम् संस्कृत में है। इसलिए छोटे बच्चों को परेशानी हो रही है। इसके शब्द भी मुश्किल हैं। हाई स्कूल के स्टूडेंट्स ने उर्दू में तराना लिखकर दिया है, लेकिन बच्चों को बोलने में दिक्कत आ रही है।' आपने इस परेशानी से लिए कहीं शिकायत की? बख्तियार जवाब देते हैं, 'सरकार का आदेश है, तो मानना पड़ेगा। हम बच्चों को पहाड़े की तरह एक-दो लाइन याद करवा रहे हैं। फिलहाल स्पीकर पर गाना सुनाया जा रहा है।

नजरुल इस्लाम जूनियर हाई मदरसा की हालत बहुत अच्छी नहीं है। बच्चों के लिहाज से क्लास रूम कम है। एक हॉल को दो हिस्सों में बांटकर क्लास लगाई जाती है। सुबह की प्रार्थना के लिए भी जगह नहीं है। बच्चे क्लास से ही प्रार्थना में शामिल होते हैं। यहां माइक और स्पीकर खराब हैं, इसलिए मोबाइल पर ही वंदे मातरम् सुनाया जाता है। मोबाइल की आवाज जहां तक जाती है, वहीं तक के बच्चे इसे सुन पाते हैं। टीचर सैयद कबीरुद्दीन अहमद स्कूल में सुविधाओं की कमी से नाराज हैं। वे कहते हैं, '2011 में यहां 200 स्टूडेंट, 6 टीचर, एक हेडमास्टर और एक प्लून थे। अब करीब एक हजार स्टूडेंट हो गए, लेकिन टीचर्स उतने ही हैं। क्लास की हालत देखकर लगा कबीरुद्दीन की शिकायत सही है। स्कूल में लाइट नहीं थी। तेज गर्मी में लड़कियां कॉपी से हवा कर रही थीं। स्कूल में स्टॉफ रूम के नाम पर एक झोपड़ीनुमा कमरा है। इसमें एक पुराना पंखा, अलमारी और कुर्सी टेबल है। छत भी टूटी हुई है। इसे लास्टिक से बंद किया गया है। टीचर्स यहां सिर्फ रजिस्टर में हाजिरी लगाने आते हैं, इसके बाद क्लास में ही रहते हैं। जगह: सोदपुर कोलथिरी हाई स्कूल, आसनसोल- आखिर में हम हिंदी-बांग्ला मीडियम स्कूलों में गए। दो जगह चुनीं। पश्चिम बर्धवान जिले का आसनसोल और दुर्गापुर। आसनसोल के सोदपुर कोलथिरी हाई स्कूल में हिंदी और बांग्ला दोनों में पढ़ाई होती है। यह स्कूल 5वीं से 12वीं तक है। यहां भी स्पीकर पर वंदे मातरम् बजाया गया, लेकिन बच्चे भी इस गीत को गा रहे थे। कुछ बच्चे जरूर राष्ट्रगीत गाने में असहज थे। स्कूल की टीचर इन चार्ज श्रावणी गोस्वामी कहती हैं, 'ज्यादातर बच्चों को राष्ट्रीय गीत के दो पैराफ्राफ याद हैं। गीत के शब्द बहुत कठिन हैं। हमने इसे क्लास के वॉट्सएप ग्रुप में भेजा है ताकि शब्द पढ़कर आसानी से याद कर सकें। ये गीत पश्चिम बंगाल में लिखा गया। यहां के लोग इस गीत को भूले नहीं थे। सरकार आदेश के बाद से ये प्रैक्टिस में आ गया है।' हमने कहा कि किसी बच्चे से वंदे मातरम् गवाकर सुना

झांझरा, दुर्गापुर:- आखिर में हम झांझरा के प्राइमरी-जूनियर हाई स्कूल पहुंचे। यहां हिंदी और बांग्ला मीडियम में पढ़ाई होती है। स्कूल में एक तरफ फ्री प्राइमरी और दूसरी तरफ एक कमरे में जूनियर हाई सेक्शन है। इसमें एक ही क्लास में छठी से आठवीं की क्लास चलती है। हम यहां पहुंचे तब, एक कमरे में तीनों क्लास के बच्चे थे। हमने इस बारे में जूनियर हाई स्कूल के हेड मास्टर मनोज कुमार मंडल से बात की। वे कहते हैं, 'स्कूल 2019 में शुरू हुआ था। अभी एक कमरे में दो टीचर बच्चों को एडजस्ट करके पढ़ा रहे हैं। कई बार कम टीचर होने की शिकायत की है, लेकिन फायदा नहीं हुआ। एक टीचर को बच्चों को वंदे मातरम् सिखाने की जिम्मेदारी दी है। वे कहती हैं, अभी तो टीचर्स को ही इसे गाने में दिक्कत होती है। इसलिए हमने बच्चों को गीत लिखकर दिया है और कठिन शब्द याद करवा रहे हैं।' धर्मगुरु बोले- वंदे मातरम् ही क्यों, 'सारे जहां से अच्छा' भी तो गा सकते हैं:- ऑल इंडिया इस्लाम मुअज्जिन एंड सोशल वेल्फेयर ऑर्गनाइजेशन के प्रेश अध्यक्ष मौलाना मोहम्मद शाकिफ कासमी सरकार के फैंसले से खुश नहीं हैं। वे कहते हैं, 'वंदे मातरम् गाने से मुसलमानों की धार्मिक भावनाओं का मसला होता है। इसकी जगह पर कोई और गाना भी हो सकता है। जन-गण-मन और सारे जहां से अच्छा, मैं से कोई भी एक गाना रख सकते हैं।' उर्दू स्कूलों में हिंदी और बांग्ला दोनों में पढ़ाई होती है, 'स्पीकर पर बजाने से धार्मिक भावनाएं आहत नहीं होती है। जिन्हें अच्छा लग रहा है, वे कर रहे हैं, इसमें कोई परेशानी की बात नहीं है।' वंदे मातरम् पर क्यों है विवाद- मुस्लिम धर्मगुरुओं को वंदे मातरम् के तीसरे, चौथे, पांचवें और छठवें छंद पर आपत्ति है, क्योंकि इसमें मातृभूमि को देवी, दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती कहा गया है। आजादी की लड़ाई के वक्त मुस्लिम लीग ने भी इसे गैर-इस्लामिक बताया था। संविधान सभा ने 24 जनवरी, 1950 को वंदे मातरम् के शुरुआती दो छंदों को राष्ट्रगीत का दर्जा दिया था।

ट्रम्प के चहेते लिंडसे ग्राहम की यूक्रेन से लौटते ही मौत, क्या रूस ने जहर दिया, भारत पर 500फीसदी टैरिफ के लिए उकसाते थे

वाशिंगटन। राष्ट्रपति ट्रम्प के बेहद करीबी सीनेटर लिंडसे ग्राहम 11 जुलाई को यूक्रेन दौरे से अमेरिका लौटे, ट्रम्प से फोन पर बात की और सोने चले गए। कुछ घंटे बाद तबीयत बिगड़ी और मौत हो गई। ग्राहम ईरान और रूस के धुर विरोधी माने जाते थे। भारत को भी निशाने पर रखा और मौत से एक दिन पहले तक 500फीसदी टैरिफ लगाने की जिद करते रहे। ग्राहम की मौत पर एक तरफ ईरानी मीडिया जश्न मना रही है, दूसरी तरफ सवाल उठ रहे हैं कि कहीं जहर

लगा रखा हो? भारत को भी निशाने पर रखा और मौत से एक दिन पहले तक 500फीसदी टैरिफ लगाने की जिद करते रहे। ग्राहम की मौत पर एक तरफ ईरानी मीडिया जश्न मना रही है, दूसरी तरफ सवाल उठ रहे हैं कि कहीं जहर

लगा रखा हो? हालांकि वह थोड़े थके हुए लग रहे थे, लेकिन 12 जुलाई की रात ही उनकी मौत हो गई। उनके ऑफिस ने बताया कि मौत बीमारी की वजह से हुई।



पोस्टमार्टम रिपोर्ट के मुताबिक दिल की धमनी फटने से ग्राहम की मौत हो गई। फिलहाल ग्राहम का डेथ सर्टिफिकेट जारी नहीं हुआ है, क्योंकि जहर से जुड़ी टोक्सिकोलॉजी रिपोर्ट नहीं आई है। इसके बाद ही तय होगा कि मौत सामान्य थी या किसी साजिश के तहत हुई। ट्रम्प ने कहा कि मौत से कुछ घंटे पहले उनकी ग्राहम से बात हुई थी। ग्राहम की आवाज ठीक



भीड़ में धक्का-मुक्की से बचें। अन्य जरूरी बातें पॉइंटर्स में देखें-1. कहां खड़े हों? प्रशासन द्वारा तय किए गए बैरिकेड, दर्शक क्षेत्र या सुरक्षित स्थान पर ही खड़े होकर दर्शन करें।2. कहां बिल्कुल न जाएं? रथ के बिल्कुल पास, रस्सी खींचने वाले मार्ग और प्रतिबंधित क्षेत्रों में न जाएं।3. बैरिकेड क्यों पार न करें? बैरिकेड सुरक्षा के लिए लगाए

जवाब- रथ यात्रा में भीड़ अधिक होती है। इसलिए ऐसा सामान साथ न रखें, जिससे चलने-फिरने में परेशानी हो या सुरक्षा जोखिम बढ़े। ये सामान साथ न ले जाएं:- भारी बैग या सूटकेस, कीमती गहने, बड़ी रकम, गैरजरूरी इलेक्ट्रॉनिक्स, जलनशील वस्तुएं, कांच की बोतलें, नुकीली चीजें, जरूरत से ज्यादा सामान। सवाल- क्या

को खिला-पिलाकर ले जाएं। सिखाएं कि बिछड़ने पर पुलिस की मदद लें। सवाल- साथ में बुजुर्ग हों तो किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- बुजुर्गों के लिए रथ यात्रा की भीड़ और लंबी पैदल दूरी थकाने वाली हो सकती है। इसलिए उनकी सहेत और सुविधा का विशेष ध्यान रखना जरूरी है। डिटेल्स पॉइंटर्स में देखें- भीड़ वाले हिस्से

ज्यादा करीब आने पर सतर्क हो जाएं। मोबाइल को हाथ में लहराने या बार-बार निकालने से बचें। अपने सामान की समय-समय पर जांच करते रहें। किसी अजनबी को अपना बैग या सामान संभालने के लिए न दें। यदि जैब कटने या चोरी होने का पता चले, तो तुरंत नजदीकी पुलिस सहायता केंद्र या हेल्प डेस्क पर इसकी सूचना दें।

ज्यादा करीब आने पर सतर्क हो जाएं। मोबाइल को हाथ में लहराने या बार-बार निकालने से बचें। अपने सामान की समय-समय पर जांच करते रहें। किसी अजनबी को अपना बैग या सामान संभालने के लिए न दें। यदि जैब कटने या चोरी होने का पता चले, तो तुरंत नजदीकी पुलिस सहायता केंद्र या हेल्प डेस्क पर इसकी सूचना दें।

जरीन खान पैन्स पर भड़कीं, कहा- फालतूगिरी मत करना, हद में रहकर बात करो, बर्दाश्त नहीं करूंगी, फोटोग्राफर ने सामने ड्रेस ट्राई करने को कहा

6 से 8 साल में पीरियड्स और 40 में मेनोपॉज़, क्या समय से पहले बदल रही हैं की बेटियों की 'बायोलॉजिकल क्लॉक'?

मुंबई। बॉलीवुड एक्ट्रेस जरीन खान का एक वीडियो तभी पैपराजी ने उनके ग्रे हैयर पर कमेंट किया, जिसके जवाब चले हुए, ये सब नहीं चलेगा अभी। बद करो ये सब। बहुत



सोशल मीडिया पर सामने आया है, जिसमें वे पैपराजी पर बुरी तरह गुस्सा करती नजर आ रही हैं। एक ब्रांड इवेंट के दौरान जरीन ने पैपराजी को फोटकार लगाते हुए कहा की मेरे साथ फालतूगिरी की बातें नहीं करना। उन्होंने सख्त लहजे में सामने वाले को अपनी हद में रहने की हिदायत दी। दरअसल जरीन खान मुंबई में एक क्लोदिंग ब्रांड के प्रमोशन इवेंट में पहुंची थीं। वे हरे रंग की ड्रेस पहने हुए मीडिया के कैमरों के सामने डेनिम जैकेट और जींस को डिस्ले कर रही थीं। इसी दौरान वहां मौजूद पैपराजी ने उनसे कहा की इस ड्राई करके दिखाओ। एक्ट्रेस को ये बात बिल्कुल पसंद नहीं आई। जरीन खान ने कहा, 'फालतूगिरी की बातें नहीं करना मेरे साथ, क्योंकि मैं ऐसी चीजें बर्दाश्त करने वालों में से नहीं हूँ। अपनी हद में रहकर बात करना।' यह बात कहते हुए जरीन के चेहरे पर साफ तौर पर गुस्सा देखा जा सकता है। हाल ही में नेहा धूपिया भी दे चुकी हिदायत- इससे पहले गोल्ड स्टीमिंग अवॉर्ड्स सेरेमनी में नेहा धूपिया पैपराजी पर भड़क गई थीं। एक्ट्रेस ने बैंक शॉट लेने और उन्हें पोस्ट करने पर नाराजगी जाहिर की और पैपराजी को कड़े शब्दों में वॉर्निंग भी दी। सेरेमनी से नेहा धूपिया अवॉर्ड लेकर निकल रही थीं।

में भड़कते हुए उन्होंने कहा है, 'बोल लिया? कर लिया? ये



बदतमीजी से बैंक शॉट कौन लेता है? तुम लोगों में से? कौन लेता है? छापता कौन है? मत करो। मेरा नहीं करना है, किसी का नहीं करना है। बोल-बोलकर थक गए हैं।' आगे एक्ट्रेस ने कहा, 'हम लोगों का काम नहीं है ये। हम बाहर आते हैं, तो आप लोग वहां ये सब करते हैं, बैंग उठाकर, बुक उठाकर, पीछे से

करो, बिल्कुल ये सब मत करो।' ये एक्ट्रेस भी पैपराजी पर हाल ही में भड़के-मलाइका अरोड़ा ने लगाई थी पैपराजी की क्लास कुछ समय पहले ही मलाइका अरोड़ा का एक वीडियो वायरल हुआ था, जिसमें वो पैपराजी पर गुस्सा करती दिखी थीं। दरअसल, एक इवेंट के बाद मलाइका एक शख्स से बात कर रही थीं, लेकिन

पैपराजी प्राइवसी देने के बजाए लगातार उनका वीडियो ले रहे थे। ये देख एक्ट्रेस भड़क गईं और कहा- इधर ही आ जाओ। सलमान भी पैपराजी पर भड़के थे- वहीं, पिछले महीने सलमान खान भी पैपराजी पर भड़क गए थे। दरअसल, वे हिंदुजा अस्पताल पहुंचे थे, जहां से निकलते समय पैपराजी के शोर से एक्टर भड़क गए थे। हालांकि, बाद में जब सलमान फिल्म राजा शिवाजी की सक्सेस पार्टी में पहुंचे, तब सभी पैपराजी ने उनसे माफी मांगी थी। सलमान जैसे ही पार्टी में पहुंचे, वैसे ही सभी पैपराजी ने उन्हें घेर लिया और माफी मांगने लगे। सभी एक साथ, 'सॉरी भाईजान, जोर से बोली सॉरी', कहते दिखे। इसके बाद सलमान ने भी उनकी माफी कबूल कर ली थी। गोविंदा के बॉडीगार्ड्स की हुई बहस-बता दें कि इस पहले गोविंदा के बॉडीगार्ड्स की भी



पैपराजी से बहस हो चुकी है। दरअसल, गोविंदा पिछले एक इवेंट में पहुंचे थे। वहां से निकलते हुए उन्हें पैपराजी ने घेर लिया था। जब उनके गार्ड्स ने निकलने की जगह बनाने के लिए लोगों को पीछे किया, तो पैपराजी ने आरोप लगाया कि उन्हें धक्का दिया गया। विवाद बढ़ने पर गोविंदा को खुद बीच-बचाव करना पड़ा था।

फिल्टर, मेकअप, एडिटिंग और कैमरा एंगल की मदद से 'परफेक्ट' बनाए जाते हैं। बच्चे असल जिंदगी और सोशल मीडिया के बीच फर्क नहीं कर पाते हैं। टीनएज में बॉडी इमेज को लेकर चिंता के पीछे कई अन्य वजहें भी हैं। सोशल मीडिया का बॉडी इमेज पर प्रभाव- टीनएज बॉडी इमेज पर अब तक कई स्टडीज हो चुकी हैं, जो बताती हैं कि सोशल मीडिया और इंटरनेट किशोर लड़कियों के आत्मविश्वास, मेंटल हेल्थ और खुद को देखने के नजरिए को गहराई से प्रभावित कर रहे हैं। साल 2023 में 'अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन' (एपीए) की एक स्टडी के मुताबिक, टीनएज लड़कियां सोशल मीडिया पर जितना ज्यादा समय बिताती हैं, उनमें बॉडी इमेज को लेकर असंतोष उतना ही बढ़ता है। एडिटेड तस्वीरें, ब्यूटी फिल्टर्स और 'परफेक्ट बॉडी' कंटेंट देखने से टीनएजर्स में खुद की तुलना करने

का बॉडी इमेज पर प्रभाव- टीनएज बॉडी इमेज पर अब तक कई स्टडीज हो चुकी हैं, जो बताती हैं कि सोशल मीडिया और इंटरनेट किशोर लड़कियों के आत्मविश्वास, मेंटल हेल्थ और खुद को देखने के नजरिए को गहराई से प्रभावित कर रहे हैं। साल 2023 में 'अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन' (एपीए) की एक स्टडी के मुताबिक, टीनएज लड़कियां सोशल मीडिया पर जितना ज्यादा समय बिताती हैं, उनमें बॉडी इमेज को लेकर असंतोष उतना ही बढ़ता है। एडिटेड तस्वीरें, ब्यूटी फिल्टर्स और 'परफेक्ट बॉडी' कंटेंट देखने से टीनएजर्स में खुद की तुलना करने



की आदत बढ़ती है। इससे एंजाइटी, लो सेल्फ-एस्टीम और ईटिंग डिसऑर्डर का रिस्क बढ़ता है। वहीं साल 2021 में 'मेटा' की इंटरनल रिसर्च लीक होने वेग बाद सामने आया कि इंस्टाग्राम टीनएज लड़कियों की बॉडी इमेज पर नेगेटिव असर डाल रहा है। इस स्टडी में करीब

नयी दिल्ली। गुम होते बचपन और जल्दी बड़ी होती बेटियों के साथ ही सामने आ रहे हैं समय से पूर्व मेनोपॉज़ के मामले। जैविक



घड़ी की रफ्तार तेज़ करना क्या मुश्किल खड़ी कर सकता है, जब ये सवाल हमने डॉ. शिराली अरविंद रूनवाल, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ से किया तो ये कुछ बातें निकलकर आई-कुछ वर्ष पहले तक महिलाओं में 50-52 वर्ष की आयु में मेनोपॉज़ देखना सामान्य बात थी। लेकिन आज के दौर में 40 वर्ष के आसपास, कभी-कभी उससे भी पहले, मेनोपॉज़ या उसके शुरूआती लक्षणों के साथ आने वाली महिलाओं की संख्या बढ़ती जा रही है। वहीं दूसरी ओर कुछ बच्चियों में किशोरावस्था और मासिक धर्म पहले की तुलना में कहीं कम उम्र में शुरू हो रहे हैं। यह हम जान चुके हैं कि कम आयु में पीरियड्स आने से बच्चियों का बचपन सिमट रहा है। इनके नतीजे क्या हो सकते हैं? हर लड़की जन्म के समय ही अपने पूरे जीवन के लिए निर्धारित अंडाणुओं के साथ पैदा होती है। समय के साथ इनकी

संख्या और गुणवत्ता दोनों कम होती जाती हैं। एक समय ऐसा आता है जब अंडाशय की कार्यक्षमता घटने लगती है और



अंततः मेनोपॉज़ हो जाता है। यदि किसी लड़की में यह पूरी जैविक यात्रा सामान्य से कई वर्ष पहले शुरू हो जाए, तो क्या उसका अंतिम पड़ाव भी पहले आ सकता है? तो जवाब है, हां संभव है- इसका उत्तर अभी पूरी तरह विज्ञान के पास नहीं है। पर एक बात बार-बार देखने को मिलती है कि जिन लड़कियों में मासिक धर्म बहुत जल्दी शुरू होता है, उनका बच्चों को जन्म दे सकने का कालखंड अपेक्षाकृत छोटा दिखाई देता है। सिमट जाता है बचपन- सामान्य परिस्थितियों में लड़कियों में किशोरावस्था 11 से 13 वर्ष की आयु में ही शुरू होती है। लेकिन वर्तमान में कुछ बच्चियों में यह प्रक्रिया महज़ छह से आठ वर्ष की आयु में ही शुरू होती हुई दिखाई दे रही है। स्तनों का विकास, शरीर में परिवर्तन और फिर मासिक धर्म का आगमन। यानी शरीर उस दिशा में बढ़ना शुरू कर देता है जिसके लिए वह अभी भी मानसिक रूप

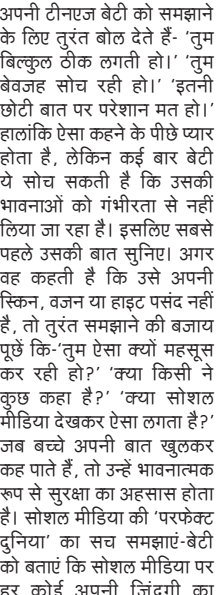
से तैयार ही नहीं होता। कई मामलों में कद भी अपेक्षाकृत कम रह जाता है क्योंकि प्यूबर्टी के दौरान बनने वाला एस्ट्रोजन



हॉर्मोन हड्डियों की ग्रोथ प्लेट्स को धीरे-धीरे बंद करना शुरू कर देता है। सबसे बड़ी चिंता आज की पीढ़ी के लिए-पहले अधिकांश महिलाओं की शादी 20-25 वर्ष की आयु में हो जाती थी। परिवार भी जल्दी शुरू हो जाता था। लेकिन आज तस्वीर बदल चुकी है। उच्च शिक्षा, कैरियर और आर्थिक आत्मनिर्भरता के कारण अनेक महिलाएं 30-32 वर्ष की आयु के बाद विवाह और मातृत्व की योजना बनाती हैं। यदि दूसरी ओर ओवेरियन रिजर्व भी अपेक्षाकृत जल्दी कम होने लगे या मेनोपॉज़ पहले आने लगे, तो गर्भधारण के लिए उपलब्ध समय पहले की तुलना में काफी कम हो सकता है। यही कारण है कि आज अल्ट्रा प्यूबर्टी का विषय केवल बचपन खत्म होने की समस्या तक सीमित नहीं रह गया है। यह महिलाओं के भविष्य, उनकी प्रजनन क्षमता और परिवार नियोजन से भी जुड़ गया है। बदलाव की असली वजहें

लड़कियों से करती है और दुखी होती है, उसे कैसे समझाऊं?

32फीसदी किशोरियों ने माना कि जब वे अपनी बॉडी को लेकर पहले से परेशान होती थीं, तब इंस्टाग्राम उनकी समस्या और गंभीर कर पाते हैं। टीनएज में बॉडी इमेज को लेकर चिंता के पीछे कई अन्य वजहें भी हैं। सोशल मीडिया का बॉडी इमेज पर प्रभाव- टीनएज बॉडी इमेज पर अब तक कई स्टडीज हो चुकी हैं, जो बताती हैं कि सोशल मीडिया और इंटरनेट किशोर लड़कियों के आत्मविश्वास, मेंटल हेल्थ और खुद को देखने के नजरिए को गहराई से प्रभावित कर रहे हैं। साल 2023 में 'अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन' (एपीए) की एक स्टडी के मुताबिक, टीनएज लड़कियां सोशल मीडिया पर जितना ज्यादा समय बिताती हैं, उनमें बॉडी इमेज को लेकर असंतोष उतना ही बढ़ता है। एडिटेड तस्वीरें, ब्यूटी फिल्टर्स और 'परफेक्ट बॉडी' कंटेंट देखने से टीनएजर्स में खुद की तुलना करने



उसकी सबसे बड़ी खूबी है। इसके साथ ही आप बेटी की दूसरी खूबियों की तारीफ करें। जैसेकि- उसकी मेहनत, उसका व्यवहार, उसकी समझदारी, उसकी किरटिविटी, उसकी हॉबी, उसकी दयालुता, जब बच्ची समझती है कि उसकी वैल्यू सिर्फ चेहरे या बॉडी से तय नहीं होती, तब उसका आत्मविश्वास मजबूत होता है। घर का माहौल पॉजिटिव रखें-बच्चे सिर्फ बातें नहीं सुनते, वे घर का माहौल भी महसूस करते हैं। अगर घर में बार-बार वजन, रंग, हाइट या लुक्स को लेकर बातें होती हैं। उदाहरण के लिए-तुम मोटी लग रही हो।' थोड़ा गोरा रंग होता तो अच्छा लगता।' 'कितना वजन बढ़ गया है।' ऐसी बातें बच्चे के मन में गहराई तक बैठ सकती हैं। इसलिए कोशिश करें कि घर में-बॉडी

लगे हैं। बेटी को यह समझाएं कि खूबसूरती सिर्फ चेहरे, रंग या शरीर तक सीमित नहीं होती। असली खूबसूरती में कई चीजें शामिल होती हैं-आत्मविश्वास, व्यवहार, दयालुता, सोच,ईमानदारी, दूसरों के प्रति सम्मान, बच्ची को बताएं कि दुनिया में हर ईंसान अलग है और यही

शेमिंग बिल्कुल न हो। किसी के रंग या वजन का मजाक न बने। सुंदर होने जैसी सोच को बढ़ावा न मिले। बच्ची का कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए ग्राफिक में दी गई कुछ और बातों का ध्यान रखें- बेटी के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं-कई बार बच्चे इसलिए भी ज्यादा

कम या ज्यादा खाने लगे। लोगों से मिलना-जुलना कम कर दे। हर समय अपनी फोटो को लेकर परेशान रहे। लगातार उदास या चिड़चिड़ी रहने लगे। सोशल मीडिया के बिना बेचैन महसूस करे। तो इसे गंभीरता से लेना चाहिए। जरूरत पड़े तो चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट या काउंसलर की मदद लेना बेहतर है। अंत में यही कहूंगी कि आपकी बेटी को इस समय सबसे ज्यादा जरूरत 'परफेक्ट दिखने' की नहीं, बल्कि यह महसूस करने की है कि वह जैसी है, वैसी ही प्यार, सम्मान और स्वीकार्यता की हकदार है। जब घर से उसे भरोसा, भावनात्मक सुरक्षा और बिना शर्त प्यार मिलेगा, तो धीरे-धीरे वह खुद को दूसरों से तुलना करने की बजाय अपनी खूबियों को पहचानना सीख जाएगी। याद रखिए, बच्चों का आत्मविश्वास एक दिन में नहीं बनता। यह रोज की छोटी-छोटी बारीकत, सपोर्ट और स्वीकार्यता से मजबूत होता है।



प्रभावित हो जाती है तो ऐसा होना स्वाभाविक है विषय को और गहराई से समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. अमिता श्रृंगी, साइकोलॉजिस्ट, फ़ैमिली एंड चाइल्ड काउंसलर, जयपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं दिल्ली से हूँ। मेरी 14 साल की बेटी है। पिछले कुछ महीनों से मैं नोटिस कर रही हूँ कि वह अपने लुक्स और बॉडी को लेकर काफी इनसिक्वोर महसूस करने लगी है। कभी वह अपने वजन को लेकर परेशान रहती हैं, तो कभी अपनी स्किन या हाइट को लेकर। वह अक्सर अपनी तुलना सोशल मीडिया पर दिखने वाली लड़कियों से करती हैं और कई बार खुद को कमतर महसूस करती हैं। मुझे उसकी चिंता हो रही है। उसे कैसे समझाऊं कि असली खूबसूरती क्या होती है और उसका आत्मविश्वास कैसे बढ़ाऊं? जवाब- सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। किशोरावस्था यानी टीनएज वह समय है, जब बच्चे अपनी बॉडी, लुक्स और दूसरों की राय को लेकर सेंसिटिव होते हैं। प्यूबर्टी की एज यानी 13-18 साल की उम्र में तेजी से शारीरिक और मानसिक बदलाव होते हैं। इस उम्र में सोशल मीडिया ट्रेंड्स और

में अपने लुक्स को लेकर इनसिक्वोर महसूस करना कॉमन है। हालांकि इसे सिर्फ एक फ़ेज कहकर नजरअंदाज नहीं करना



चाहिए, क्योंकि लगातार नेगेटिव बॉडी इमेज बच्चे के आत्मविश्वास और मेंटल हेल्थ को प्रभावित कर सकती है। पहले समझिए, बॉडी इमेज क्या होती है? व्यक्ति अपने शरीर, चेहरे, वजन, रंग और लुक्स को लेकर जैसा महसूस करता है, उसे बॉडी इमेज कहते हैं। यह पॉजिटिव भी हो सकती

में बदलाव आते हैं। इस दौरान बच्चे खुद को दूसरों की नजर से देखने लगते हैं। उन्हें लगता है कि लोग उनके लुक्स को जज कर रहे हैं। सोशल मीडिया ने इस समस्या को और बढ़ा दिया है। इंस्टाग्राम, स्नेपचैट और शॉर्ट वीडियो प्लेटफॉर्म पर बच्चे हर समय ऐसे चेहरे देखते हैं, जो