



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



O
C
M
Y
B

वर्ष -12 अंक - 139

प्रयागराज, शनिवार 12 सितम्बर, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रुपये

इजराइल ने लेबनान में हिजबुल्लाह की 2किमी लंबी सुरंग उड़ाई जिसके बाद 4.1 तीव्रता का भूकंप आया, नेतन्याहू बोले- मिशन पूरा, हैप्पी न्यू ईयर

बेरूत। इजराइल ने दक्षिणी लेबनान में हिजबुल्लाह की 2 किलोमीटर से ज्यादा लंबी सुरंग को ब्लास्ट कर तबाह कर दिया। यह विस्फोट इतना तेज था कि इलाके में 4.1 तीव्रता वाले भूकंप जैसे झटके महसूस किए गए। लेबनान की सरकारी न्यूज एजेंसी के मुताबिक, धमाके से आसपास के इलाकों में जमीन हिलने लगी। इस हमले के बाद प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने कहा, 'मिशन पूरा हुआ। हैप्पी न्यू ईयर।' इजराइली सेना के मुताबिक, सुरंग में ईरान में बने कई रॉकेट, मिसाइल और ड्रोन रखे थे। यहां मशीनगन, एंटी-टैंक मिसाइल और सैकड़ों बारूदी सुरंगों व विस्फोटक भी मिले। सेना ने बताया कि इस परिसर में हिजबुल्लाह की 'बद्र' यूनिट का कमांड सेंटर भी था। नल में घुसे थे आईडीएफ सैनिक, तलाशी का फूटेज जारी किया-



बने हिजबुल्लाह के टनल नेटवर्क का फूटेज जारी किया है। वीडियो में सैनिक सुरंगों के अंदर तलाशी लेते नजर आ रहे हैं। आईडीएफ के मुताबिक, जून में सीजफायर के बाद से यहां करीब 50 हिजबुल्लाह लड़ाके छिपे हुए थे।

इस साइट पर कब्जे की कार्रवाई के दौरान कई लड़ाके मारे गए।

हो सकते हैं। इस टनल नेटवर्क को बनाने में 20 साल लगे थे- नेतन्याहू के मुताबिक इस टनल नेटवर्क को बनाने में लगभग 20 साल लगे थे। इसके लिए ईरान ने फंडिंग की थी। इजराइली रक्षामंत्री इजराइल काटज ने इसे आतंकी नेटवर्क बताया। इजराइल का कहना है कि इस इलाके जमीन के ऊपर और नीचे दोनों जगह उसका कंट्रोल हो गया है। पिछले हफ्ते इजराइल ने दावा किया था कि उसने इलाके पर कब्जा कर लिया है। सेना के एक अधिकारी के मुताबिक हिजबुल्लाह के कई लड़ाकों को हवाई हमलों में मार गिराया गया था, जबकि कुछ भाग निकले थे। हिजबुल्लाह की 'बद्र' यूनिट दक्षिणी लेबनान में संगठन की सबसे अहम सैन्य इकाइयों में से एक है। यह लिटानी नदी के उत्तर के इलाके में सक्रिय है। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

हूती विद्रोहियों ने यमन के मोखा शहर पर किया कब्जा, यह बाब अल-मंदेब से सिर्फ 75किमी दूर, पाकिस्तान ने ईरान को चेतावनी दी

सना। यमन में ईरान समर्थित हूती विद्रोहियों ने लाल सागर के रणनीतिक बंदरगाह शहर मोखा पर कब्जा कर लिया है। यह शहर बाब अल-मंदेब स्ट्रेट से करीब 75 किलोमीटर दूर है। यह दुनिया के सबसे अहम समुद्री व्यापार रास्ते में से एक है। मोखा पर पहले यमनी नेशनल रेजिस्टेंस फोर्स का कंट्रोल था। यह हतियानों के खिलाफ लड़ने वाला सऊदी समर्थित गुट है। दोनों के बीच पिछले 9 दिनों से लड़ाई चल रही थी। मोखा पर कब्जे के बाद पिछले 4 साल में यह हतियानों की सबसे बड़ी क्षेत्रीय कामयाबी मानी जा रही है। अब हूती लड़ाके यमन के अहम शहर ताइज की ओर बढ़ रहे हैं। इस बीच सऊदी अरब ने पाकिस्तान के जरिए ईरान को संदेश भेजकर हतियानों को सऊदी अरब

पर हमले रोकने के लिए कहने को कहा है। हालांकि, एक लगातार आगे बढ़ रहे थे। उन्होंने रास्ते में पड़ने वाले अल-शकीरा



ईरानी अधिकारी ने कहा है कि ईरान हतियानों को कंट्रोल नहीं करता। मोखा पर कब्जे से हतियानों की पकड़ मजबूत- पिछले करीब 10 दिनों से हूती लड़ाके ताइज की पश्चिमी दिशा में

इलाके पर भी कब्जा कर लिया। यह इलाका ताइज शहर को पश्चिमी तट से जोड़ने वाले अहम रास्ते पर है। इस पर कब्जे से इस इलाके में हतियानों की पकड़ और मजबूत हो गई। हूती पहले

से ही यमन की राजधानी सना और लाल सागर के बड़े बंदरगाह होदेइदा पर नियंत्रण रखते हैं। अब मोखा पर कब्जे के बाद पश्चिमी तट पर भी उनकी स्थिति मजबूत हो गई है। यही वजह है कि मोखा की लड़ाई को सिर्फ एक बंदरगाह शहर पर कब्जे के तौर पर नहीं देखा जा रहा। इससे यमन के पश्चिमी तट पर हतियानों की सैन्य और रणनीतिक स्थिति और मजबूत हो सकती है। बाब अल-मंदेब के करीब पहुंचे हूती, जहाजों पर बढ़ा खतरा-मोखा पर कब्जे के बाद हूती बाब अल-मंदेब के और करीब पहुंच गए हैं। उन्होंने लाल सागर में मौजूद हनीश द्वीपों की ओर भी बढ़त बनाई है। धुबाब और उसके सामने मौजूद ये द्वीप बाब अल-मंदेब के बहुत करीब हैं। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

चीन-नेपाल के वैज्ञानिक तीन बार मिले, खतरा नहीं भांप पाए,बाढ़ सब बहा ले गई, तब 4 हजार लोगों को भेजा फोन पर अलर्ट मैसेज

काठमांडू। 26 अगस्त की सुबह नेपाल के रसुवा में आसमान साफ था। अचानक भोटेकोशी नदी

ने दावा किया कि चीन ने नेपाल को समय-समय पर मौसम का डेटा और चेतावनियां दी थीं।



में मलबा, पत्थर और पानी का ऐसा सैलाब आया कि सब बहता चला गया। 1300 से ज्यादा मौतें हुईं और 5 हजार से ज्यादा लोग लापता हैं। ये तबाही चीन की तरफ बनी झील फटने से हुई थी। सवाल उठा कि क्या चीन को इस तबाही की पहले से खबर थी और क्या उसने नेपाल को इस बारे में चेतावनी दी थी। चीन के विदेश विभाग के प्रवक्ता गुओ जियाकुन

ब्रिटिश न्यूज एजेंसी रायटर्स की रिपोर्ट में भी दावा किया गया कि आपदा से करीब 12 दिन पहले चीन ने नेपाल को ईमेल भेजकर भारी बारिश की जानकारी दी थी। इससे लगता है कि नेपाल के पास खबर थी कि तबाही हो सकती है, लेकिन कहानी इतनी सीधी नहीं है। चीन-नेपाल के एक्सपर्ट चार महीने में तीन बार मिले-अप्रैल से जुलाई के बीच चीन और नेपाल

के पर्यावरण, मौसम और आपदा प्रबंधन से जुड़े अधिकारी और वैज्ञानिक कम से कम तीन अलग-अलग मंचों पर मिले। इस दौरान ग्लेशियर, ग्लेशियल झील, जलवायु से जुड़े जोखिम और अर्ली वॉनिंग पर बात हुई। पहली बैठक: 22 अप्रैल-5 मई, बीजिंग- चीन की नेशनल एकेडमी ऑफ फॉरेंसट्री एंड ग्रासलैंड एडमिनिस्ट्रेशन ने पर्यावरण संरक्षण और ग्रीन ट्रांसफॉर्मेशन पर सेमिनार किया। नेपाल के प्रतिनिधियों ने इसमें हिस्सा लिया। दूसरी बैठक: 27 मई, काठमांडू-नेपाल के 10 और चीन-तिब्बत के 12 अधिकारियों के बीच बैठक हुई। इसमें ग्लेशियल झीलों की मैपिंग और ग्लेशियर लेक आउटबर्स्ट फ्लड यानी अचानक जलस्तर बढ़ने या ग्लेशियर झील फटने के खतरे को कम करने पर चर्चा हुई। तीसरी बैठक: जुलाई, तिब्बत- तिब्बत के निंग्चो में 5th ट्रांस हिमालय इंटरनेशनल कोऑपरेशन फोरम हुआ। इसमें 29 देशों के प्रतिनिधि शामिल हुए। नेपाल भी इनमें शामिल था। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

नयी दिल्ली। आज और कल ब्रिक्स समिट के लिए दिल्ली में 20 से ज्यादा देशों के नेता होंगे।



इनमें जिनपिंग, पुतिन, पञ्चायतियान जैसे बड़े खतरे वाले नेता शामिल हैं। इनके लिए दिल्ली की किलेबंदी की गई है। मेहमानों के लिए सेंट्रल दिल्ली के 12-15 प्रीमियम 5-स्टार होटल बुक किए गए हैं, जिनमें 3000 से 3500 कमरे तैयार हैं। रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन आईटीसी मॉर्या में ठहरेंगे। चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग

ठहरेंगे। ईरानी राष्ट्रपति मसूद पञ्चायतियान द ओबेराय होटल में रुकेंगे। इजिप्ट के राष्ट्रपति अब्देल फतह अल- सिसी Sheraton New Delhi में ठहरेंगे। ब्राजील के विश्व मंत्री माउरो विररा The Imperial में रुकेंगे। UAE के फ़ाज़ प्रिंस खालिद बिन मोहम्मद अल नाहयान The Leela Palace में ठहरेंगे। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

ने इतनी बड़ी तबाही मचाई है कि अब टूटे घर, सड़कें और पुल फिर से बनाने में 4.52 लाख करोड़ भारतीय रुपए खर्च होने का अनुमान है। यह रकम नेपाल की जीडीपी 4.32 लाख करोड़ रुपए से भी ज्यादा है। बाढ़ से करीब 16 लाख लोग प्रभावित हुए हैं। अब तक 1377 लोगों की मौत हो चुकी है और 5130 लोग लापता हैं। कुल अनुमानित खर्च का करीब 75फीसदी यानी रु.96 लाख करोड़ सड़क, पुल, बिजली और दूसरी जरूरी सुविधाएं फिर से बनाने में लगेगा। बाढ़ में 7,570 घर, 48

हैं। 545 लापता लोगों की तलाश में खोजी कुत्ते उतारे:- अपर त्रिशूली-1 हाइड्रोपावर प्रोजेक्ट में 545 लापता लोगों की तलाश के लिए प्रशिक्षित खोजी कुत्ते उतारे गए हैं। टीमें सुरंगों, हेडवर्क्स और मलबे में तलाश कर रही हैं। बाढ़ के समय प्रोजेक्ट में 1,433 लोग काम कर रहे थे। इनमें 878 बचा लिए गए, जबकि 545 लापता हैं। इनमें 9 दक्षिण कोरियाई, 34 चीनी और 50 भारतीय शामिल हैं। भारत भेजी 130 टन से ज्यादा राहत सामग्री:-नेपाल के राहत और बचाव अभियान में भारत

लगातार मदद कर रहा है। विदेश मंत्रालय के मुताबिक, 26 अगस्त से अब तक आठ विशेष उड़ानों के जरिए नेपाल को 130 टन से ज्यादा राहत सामग्री भेजी गई है। भारत ने 54 विशेषज्ञों को भी नेपाल भेजा है। इनमें सुरंग और मलबे में फंसे लोगों को निकालने वाली टीमें, मेडिकल विशेषज्ञ और फोरेंसिक कर्मी शामिल हैं। भारत ने टेंट, कंबल, हाइजीन किट, सोलर लैंप और दवाओं के साथ मलबा हटाने और सुरंगों में बचाव के लिए गैस डिटेक्टर, ब्रीदिंग उपकरण, मड रेस्क्यू सूट, जनेरेटर, लाइटिंग टावर और पानी निकालने वाले पंप भी भेजे हैं पुनर्निर्माण की लागत का 75फीसदी सिर्फ इंफ्रास्ट्रक्चर पर पुनर्निर्माण की अनुमानित लागत में करीब 75फीसदी यानी रु.2.96 लाख करोड़ बुनियादी ढांचे को दोबारा खड़ा करने में खर्च होंगे।बाढ़ में 7,570 निजी घर, 48 सार्वजनिक इमारतें, 18 स्कूल और 7 स्वास्थ्य संस्थान क्षतिग्रस्त हुए हैं।इससे साफ है कि नेपाल को सामने चुनौती केवल लोगों को तत्काल राहत देने की नहीं है। उसे अगले कई वर्षों तक सड़क, पुल, बिजली, स्कूल, स्वास्थ्य केंद्र और घरों को दोबारा बनाने के लिए भारी खर्च करना होगा।

पुतिन से पहले रूसी सैन्य विमान भारत पहुंचे, नोएडा एयरपोर्ट पर लैंडिंग, रूसी राष्ट्रपति की गाड़ियों समेत सैन्य अधिकारी आए

नोएडा। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के भारत दौरे से पहले रूस के 3 सैन्य विमान नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर उतरे हैं। इनमें रूस का भारी सैन्य परिवहन विमान आईएल-

के लिए दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट का इस्तेमाल किया जाता रहा है। 50 टन तक वजन उठा सकता है आईएल-76 विमान- आईएल-76 को दुनिया के बड़े सैन्य

से पहले उनकी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ द्विपक्षीय बैठक होगी। दोनों नेताओं की बातचीत में रक्षा, सुखोई-57 फाइटर जेट, परमाणु ऊर्जा और कारोबार जैसे मुद्दे शामिल हो सकते हैं। रूस



76 भी शामिल है। इन विमानों से रूसी सैन्य अधिकारी भारत पहुंचे हैं। साथ ही, पुतिन के काफिले की गाड़ियां भी रूस से भारत लाई गई हैं। किसी बड़े विदेशी नेता के दौरे से पहले उसकी एडवांस टीम एयरपोर्ट, सुरक्षा व्यवस्था और वीवीआईपी मूवमेंट की तैयारियों का जायजा लेती है। इसी सिलसिले में रूसी टीम भी भारत पहुंची है। तीनों विमान मंगलवार सुबह करीब 5:30 बजे नोएडा एयरपोर्ट के रनवे पर उतरे थे। बुधवार को भी तीनों विमान एयरपोर्ट पर खड़े रहे। एयरपोर्ट की सुरक्षा टीम के साथ रूसी टीम भी विमानों और सुरक्षा इंतजामों की निगरानी कर रही है। नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर किसी विदेशी विमान की यह पहली लैंडिंग है। इससे पहले विदेशी सैन्य और वीवीआईपी विमानों

मालवाहक विमानों में गिना जाता है। इसे अक्सर 'उड़ता ट्रक' कहा जाता है, क्योंकि इसका मुख्य काम भारी सामान, सैन्य वाहन और जरूरी उपकरण एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाना है। यह करीब 50 टन तक वजन लेकर उड़ सकता है। विमान के अंदर सामान चढ़ाने और उतारने के लिए खास व्यवस्था होती है, जिससे बड़े और भारी उपकरणों को भी आसानी से लोड किया जा सकता है। आईएल-76 को लंबी दूरी की उड़ानों के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। यही वजह है कि किसी बड़े नेता की विदेश यात्रा के दौरान सुरक्षा और लॉजिस्टिक्स से जुड़े जरूरी सामान को पहले से पहुंचाने के लिए ऐसे विमानों का इस्तेमाल किया जाता है।पुतिन की मोदी से अहम बैठक:- पुतिन शुक्रवार को भारत पहुंचेंगे। ब्रिक्स समिट

को विमान की बिक्री के साथ भारत में इसका उत्पादन और जरूरी तकनीकी साझा करने की पेशकश पहले ही कर चुका है। भारत चाहता है कि इस डील से उसे ऐसी तकनीक मिले, जिसका इस्तेमाल आगे स्वदेशी लड़ाकू विमान बनाने में भी किया जा सके। पुतिन पिछले साल दिसंबर में भारत आए थे- पुतिन की यह 9 महीने में दूसरी भारत यात्रा है। इससे पहले वे 4 दिसंबर 2025 को आए थे। रूस-यूक्रेन युद्ध शुरू होने के बाद यह उनका पहला भारत दौरा था। पुतिन के दिल्ली पहुंचने पर पीएम मोदी ने एयरपोर्ट पर उनका स्वागत किया था। इसके बाद दोनों नेता एक ही कार से पीएम आवास पहुंचे, जहां मोदी ने उनके सम्मान में प्राइवेट डिनर रखा था। मोदी ने पुतिन को रूसी भाषा में लिखी भगवद्गीता भी गिफ्ट की थी।

कांगों के 2 स्कूलों में आग, 26 स्टूडेंट्स की मौत,लकड़ी से बने घरों के चलते तेजी से फैली, जान बचाने खिड़कियों से कूदे बच्चे

बुकावु। कांगों के शहर बुकावु में गुरुवार को दो स्कूलों में आग लगने से 26 छात्रों की मौत हो गई। इनमें 19 लड़कियां और 7 लड़के हैं। 29 छात्रों का



इलाज चल रहा है। रिपोर्ट्स के मुताबिक आग पहले एक घर में लगी। इसके बाद यह फुराहा सेकेंडरी स्कूल और उजामा प्राइमरी स्कूल तक फैल गई। कई छात्र फुराहा सेकेंडरी स्कूल के अंदर फंस गए थे। इनमें से कुछ का दम घुट गया। यह इलाका रवांडा-समर्थित एफसी/एम23 विद्रोहियों के कंट्रोल में है, जिन्होंने फरवरी 2025 में पूर्वी कांगों में हमला किया था। मरने वालों की संख्या और बढ़ सकती है। स्कूल में फंसे बच्चे, निकलने की जगह संकरी थी-रिपोर्टर्स के मुताबिक, स्कूल से बाहर निकलने का रास्ता बहुत संकरा था। कुछ छात्रों ने खिड़कियों से छलांग लगाना शुरू कर दी। कुछ छात्र दरवाजे की ओर भागे। सभी के एक साथ बाहर निकलने की कोशिश में कई छात्र गिर गए और उनके ऊपर से लोग गुजर गए। आग लगने की वजह अभी

पता नहीं चली है। जिस इलाके से आग शुरू हुई, वह घनी आबादी वाला है। पूर्वी कांगों में संघर्ष क्यों होता है-कांगों के पूर्वी हिस्से में ऐसे खनिज पाए जाते



हैं जिनकी जरूरत मोबाइल फोन, इलेक्ट्रॉनिक्स और दूसरी तकनीकी चीजों के निर्माण में होती है। इसी वजह से इलाके के खनिज संसाधनों और व्यापारिक रास्तों पर नियंत्रण को लेकर अलग-अलग हथियारबंद समूहों के बीच संघर्ष चलता रहा है। एपी के मुताबिक पूर्वी कांगों में 100 से ज्यादा हथियारबंद समूह सक्रिय हैं। 5 दिन पहले शादी समारोह में भी आग लगी थी-5 दिन पहले ही कांगों की राजधानी किंशासा में शादी समारोह के दौरान एक बिल्डिंग में आग लगने से कम से कम 22 लोगों की मौत हो गई थी। बिल्डिंग के संकरे रास्तों और गलियों में बड़ी संख्या में लोगों के जमा होने से हालात बिगड़ गए। लोग एक-दूसरे को धक्का देते हुए बाहर निकलने की कोशिश करते रहे।

पीएम मोदी-पुतिन की भारत मंडपम में मीटिंग, भारत ने रडार में न पकड़ें जाने विमान पर बात की, एयरस्ट्राइक में गेमचेंजर

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के बीच भारत मंडपम में मीटिंग हुई खबर लिखे

किया। पीएम ने पुतिन को तमिल कवि की किताब भी गिफ्ट की। पुतिन ब्रिक्स समिट में शामिल होने गुरुवार देर रात दिल्ली



जाने तक इस मीटिंग में बड़ी डिफेंस डील संभव है। भारत रडार की पकड़ में न आने वाला सुखोई-57 फाइटर जेट खरीद सकता है। रूस ने इसे बनाने और जरूरी तकनीक साझा करने की पेशकश की है। सुखोई-57 एक एडवांस स्ट्रेथ फाइटर जेट है। यह दूसरे देश में घुसकर एयरस्ट्राइक करने में गेमचेंजर साबित हो सकता है। इससे पहले पीएम मोदी ने पुतिन का गले लगाकर स्वागत

पहुंचे थे।तिरुक्कुरल क्या है, जिसे पीएम मोदी ने पुतिन को भेंट किया? तिरुक्कुरल तमिल कवि और दार्शनिक तिरुवल्लुवर की प्रसिद्ध रचना है। इसमें करीब 1,330 दोहे हैं। इन दोहों में अच्छे जीवन, नैतिकता, शासन, अर्थव्यवस्था, प्रेम और इंसानी मूल्यों के बारे में बताया गया है। तिरुक्कुरल को तमिल साहित्य की सबसे महत्वपूर्ण रचनाओं में से एक माना जाता है। इसका कई भाषाओं में

अनुवाद भी हो चुका है। प्रधानमंत्री मोदी का इसे विदेशी नेताओं को भेंट करना भारत की प्राचीन तमिल संस्कृति और उसकी ज्ञान परंपरा को दुनिया तक पहुंचाने का संदेश माना जा सकता है। एसयू-57 फाइटर जेट, एस-400 और एडवांस ब्रह्मोस-एनजी डील संभव- मोदी-पुतिन की बातचीत में एस-400 की बाकी खेप और एडवांस ब्रह्मोस-एनजी जैसे रक्षा सहयोग के मुद्दों पर भी चर्चा संभव है। इसके अलावा, 2030 तक दोनों देशों का कारोबार 100 अरब डॉलर तक पहुंचाने पर बात हो सकती है। रूस के साथ उद्योग, रेलवे, स्टील और टनलिंग में सहयोग बढ़ाने, भारतीय कंपनियों को रूसी बाजार में ज्यादा मौके देने और परमाणु ऊर्जा, क्रिटिकल मिनेरल्स, कुशल कामगारों व उर्वरक के क्षेत्र में सहयोग बढ़ाने पर भी चर्चा संभव है। मोदी-पुतिन की मुलाकात में इन मुद्दों पर हो सकती है चर्चा-सूत्रों के मुताबिक, प्रधानमंत्री मोदी और पुतिन की बैठक में व्यापार, उद्योग, परमाणु ऊर्जा और रोजगार से जुड़े मुद्दों पर चर्चा हो सकती है। 2030 तक 100 अरब डॉलर का व्यापार- दोनों देश आपसी व्यापार को 2030 तक 100 अरब डॉलर तक पहुंचाना चाहते हैं।

सोनभद्र के कृषकों का पाँच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न

प्रसार निदेशालय, शुआटस, प्रयागराज जनपद सोनभद्र के विकासखण्ड चोपन, दुढ़ी, बभनी, म्योरपुर एवं कोन के चयनित 50 कृषकों का 'सब

तकनीक है। इस विधि के द्वारा बांस की शाखाओं या तनों का उपयोग करके नये पौध तैयार किये जाते हैं। इस हेतु 1.5-2 वर्ष पुराने स्वस्थ एवं मजबूत बांस

प्रसार निदेशालय के समन्वयक डा0 अरुण यादव ने प्राकृतिक खेती पर चर्चा करते हुए कहा कि कम लागत प्राकृतिक खेती के सिद्धान्तों के अनुसार जीवामृत



मिशन ऑन एग्रीकल्चर एक्सटेंशन (आत्मा) योजनान्तर्गत पाँच दिवसीय कृषक प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन दिनांक 11.09.2026 को प्रसार निदेशालय में सम्पन्न हुआ। समापन अवसर पर कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए निदेशक प्रसार डा0 प्रवीन चरन ने कृषकों को श्रीअन्न उत्पादन एवं उपभोग को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि श्रीअन्न की खेती कम पानी उपलब्ध होने पर भी सफलतापूर्वक की जा सकती है। इनमें रोग एवं कीड़ों के लगने की संभावना भी अत्यन्त कम होती है साथ ही इसमें अधिक निवेश की आवश्यकता नहीं होती है। उन्होंने कहा कि ज्यादातर किसान श्रीअन्न की खेती में केवल ज्वार एवं बाजरा का उत्पादन करते हैं लेकिन अन्य फसलें जैसे कोदो, रागी, कंगनी, सावा आदि श्रीअन्न फसलों की खेती पर भी कृषकों को अपना ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता है। उन्होंने बताया कि रागी कैल्शियम तत्व से परिपूर्ण होती है जिसके सेवन से हड्डी संबंधित विकारों का निराकरण किया जा सकता है जबकि कंगनी कैंसररोधी खाद्य पदार्थ के रूप में प्रचलित है इसी प्रकार सावा में पाचन रेशों की मात्रा अधिक होती है जिससे पेट संबंधित विकारों का निदान किया जा सकता है। उन्होंने आगे कहा कि सरकार की श्रीअन्न फसलों के प्रोत्साहन सम्बन्धित योजनायें चल रही हैं जिसका लाभ कृषकों को अवश्य लेना चाहिए। इस अवसर पर उन्होंने वृष्टि विविधीकरण को अंगीकार करने के लिए कृषकों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि बांस का बांसुरी विधि से व्यावसायिक उत्पादन बेहद सफल एवं वैज्ञानिक

के तने का चयन कर 2 गांठों वाले टुकड़ों में काट लेते हैं तथा दो गांठों के बीच के हिस्से में 1x1 सेमी एक छिद्र कर देते हैं तथा इसके रास्ते बांस के खोखले हिस्से में कवकनाशी से उपचार करके छिद्र को प्लास्टिक पन्नी से ढक कर ऊपर से मिट्टी से बंद कर दिया जाता है। तत्पश्चात क्यारियों तैयार कर रोपाई की जाती है। इसके 7-8 दिन बाद बांस के खोखले भाग में पानी भरते हैं, 8-10 दिन नये कल्ले निकलते हैं तथा 50-60 दिन पर जड़े निकल आती हैं उसके बाद बांस को काटकर बीच छिद्र से दो पौध तैयार हो जाती और रोपाई कर दिया जाता है। प्रशिक्षण कार्यक्रम में वैज्ञानिक एवं प्रशिक्षण समन्वयक डा0 टी. डी. मिश्रा ने कृषकों के समक्ष खरीफ मौसम में उगायी जाने वाली कद्दुर्गीय सब्जियों को मचान विधि से लगाने की सलाह दी जिससे सब्जियों में फफूंदजनित बीमारी भूमि जनित बीमारी एवं अत्यधिक वर्षा से होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है। उन्होंने बताया कि अग्रेती सब्जियों का उत्पादन बुरसात के बाद यथाशीघ्र सुनिश्चित करें जिससे अग्रेती मटर, अग्रेती गोभी, अग्रेती धनिया मूली का उत्पादन कर अधिक आर्थिक आय अर्जित कर सकें। इस अवसर पर प्रसार निदेशालय के संयुक्त निदेशक डा0 ए0के0 चौरसिया ने शुआटस विश्वविद्यालय द्वारा विकसित गेहूँ की प्रजातियां ए.ए.आई.डब्ल्यू.-6, ए.ए.आई.डब्ल्यू.-9, ए.ए.आई.डब्ल्यू.-10, ए.ए.आई.डब्ल्यू.-13 प्रजातियों की विशेषता से अवगत कराया तथा गेहूँ के बीज उत्पादन एवं प्रबंधन की जानकारी प्रदान की।

एवं घनजीवामृत प्रकार की खाद तैयार की जाती है तथा इस पद्धति से एक देशी गाय से तीस एकड़ की भूमि में खेती की जा सकती है। उन्होंने कहा कि प्राकृतिक खेती द्वारा न सिर्फ लागत में कमी आती है अपितु गुणवत्तायुक्त फसल उत्पाद भी प्राप्त होता है। इस अवसर पर प्रसार निदेशालय की हिन्दी आफीसर श्रीमती मीना नेथन ने उपस्थित कृषकों को श्रीअन्न की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी प्रदान करते हुए कृषकों से रागी के उत्पाद जैसे लड्डू, हलुवा एवं बिस्किट को गृह एवं व्यवसायिक स्तर पर तैयार करने की जानकारी प्रदान की तथा प्रशिक्षणार्थी कृषकों ने अपने हाथों से इन उत्पादों को तैयार करने का प्रयोगात्मक प्रशिक्षण प्रदान किया। वैज्ञानिक डा0 मनीष कुमार केसरवानी ने श्रीअन्न प्रसंस्कृत उत्पाद तैयार कर उसके विषयन की तकनीकी जानकारी प्रदान की और कहा कि कृषकों द्वारा उत्पादित हल्दी को ल्दी को प्रसंस्कृत करने की तकनीकी जानकारी भी प्रदान की गयी। प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन अवसर पर निदेशक प्रसार ने प्रशिक्षण में प्रतिभागी कृषकों को प्रमाण-पत्र एवं प्रशिक्षण साहित्य, बैग, यात्रा भत्ता इत्यादि का वितरण किया। उन्होंने कृषकों को पाँच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रतिभाग करने के लिए बधाई दी व उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर डा0 शिशिर कुमार, डा0 योगेश चन्द्र श्रीवास्तव आदि वैज्ञानिक उपस्थित थे। अंत में प्रशिक्षण समन्वयक डा0 टी. डी. मिश्रा द्वारा निदेशक प्रसार एवं कृषकों को धन्यवाद ज्ञापित कर कार्यक्रम का समापन किया गया।

ट्रक ड्राइवर की बेटी बनी जिला अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी, आठ साल के बेटे की परवरिश के साथ नौकरी की जिम्मेदारी निभाकर पदोन्नति तक पहुंची सरिता भारती

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। कभी ट्रक चलाकर परिवार पालने वाले पिता की बेटी

बदलीं। घर-परिवार की जिम्मेदारियों के साथ मातृत्व का दायित्व आया और आठ वर्षीय



सरिता भारती अब पदोन्नति के बाद जिला अल्पसंख्यक कल्याण

बेटे की परवरिश भी उनकी दिनचर्या का हिस्सा बनी। इसके



अधिकारी बन गई हैं। 15 साल की उम्र में मां को खोने से शुरू हुआ संघर्ष पढ़ाई, नौकरी, विवाह, मातृत्व और पारिवारिक जिम्मेदारियों से गुजरते हुए इस मुकाम तक पहुंचा। रायबरेली जनपद के लालगंज घसियारी मंडी, बैसवारा की सरिता की यह उपलब्धि जिले का मान बढ़ाने वाली है। सरिता के परिवार में छह बहनें और दो भाई हैं। पिता ट्रक ड्राइवर थे और इसी पेशे से परिवार का भरण-पोषण करते थे। साधन सीमित थे, जिम्मेदारियां बड़ी थीं, फिर भी उन्होंने बेटियों की पढ़ाई नहीं रुकने दी। पिता का यही भरोसा सरिता के लिए आगे बढ़ने का पहली मजबूत जमीन बनी। पढ़ाई पूरी करने के बाद नौकरी में आई और जिम्मेदारियों के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ती रहीं। विवाह के बाद जीवन की प्राथमिकताएं

बावजूद नौकरी और लक्ष्य के बीच संतुलन बनाए रखा। परिवार संभालते हुए उन्होंने अपने पेशेवर सफर को रुकने नहीं दिया और अब पदोन्नति के साथ अधिकारी के रूप में नई पहचान हासिल की है। इस सफर में पति अजय टैगोर का साथ भी महत्वपूर्ण रहा। अबेडकर नगर निवासी अजय टैगोर प्रतिष्ठित व्यवसायी होने के साथ पत्रकार भी हैं। सरिता के मुताबिक, पति का विश्वास, प्रोत्साहन और हर कदम पर मिला सहयोग उनके लिए बड़ी ताकत रहा। परिवार की जिम्मेदारियों को साझा करने वाले इस साथ ने उन्हें अपने लक्ष्य पर लगातार टिके रहने का हौसला दिया। बुद्धिजीवियों, व्यापारियों, रिश्तेदारों और शहरवासियों ने सरिता भारती और अजय टैगोर को शुभकामनाएं दीं।

पत्रकार शीतल निर्भीक के भांजे अरुण कुमार के असामयिक निधन से पत्रकारों में शोक, दिवंगत अरुण कुमार ननिहाल से जुड़ी थीं दो दशक की यादें

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) बलिया। वरिष्ठ पत्रकार शीतल निर्भीक के प्रिय भांजे अरुण कुमार के असामयिक निधन की

बिथरारोड में रहा, जहां उनका रिश्ता केवल पारिवारिक संबंधों तक सीमित नहीं था, बल्कि करीब दो दशकों तक उन्होंने



खबर से पत्रकारिता जगत में शोक की लहर दौड़ गई। सोमवार की शाम बीएचयू, वाराणसी अस्पताल में अरुण कुमार के निधन की दुःखद खबर मिलते ही परिजनों, रिश्तेदारों, शुभचिंतकों और पत्रकारों में गहरा दुःख व्याप्त हो गया। युवा लोकप्रिय अरुण के अचानक चले जाने की खबर ने हर किसी को स्तब्ध कर दिया। अरुण कुमार का ननिहाल बलिया जिले के

ननिहाल में रहकर अपने जीवन का महत्वपूर्ण समय बिताया। बिथरारोड की मिट्टी, वहां के लोगों और ननिहाल से जुड़ी उनकी यादें परिवार के लिए हमेशा भावुक कर देने वाली रहेंगी। अरुण कुमार, अखबारी दुनिया के जननायक रहे स्वर्गीय बाबुराम गुप्ता के नाती तथा प्रभावती देवी के नाती थे। उनके ननिहाल में लंबे समय तक रहने के कारण स्थानीय लोगों और

परिचितों से भी उनका गहरा आत्मीय जुड़ाव रहा। यही वजह है कि उनके निधन की खबर ने बिथरारोड क्षेत्र में भी अनेक लोगों को भीतर तक झकझोर दिया। अरुण के निधन पर पत्रकारों ने गहरा शोक व्यक्त करते हुए कहा कि एक परिवार ने अपना प्रिय सदस्य खोया है, वहीं पत्रकारिता जगत ने अपने साथी पत्रकार के परिवार से जुड़े एक प्रिय युवा को खो दिया है। पत्रकारों ने ईश्वर से दिवंगत आत्मा को शांति प्रदान करने तथा शोकाकुल परिवार को इस अपार दुःख को सहन करने की शक्ति देने की प्रार्थना की। परिजनों के लिए सबसे पीड़ादायक यह है कि जिस अरुण कुमार के साथ जीवन की अनगिनत स्मृतियां जुड़ी थीं, वह अचानक हमेशा के लिए दूर हो गए। उनकी तस्वीर अब सामने है, यादें साथ हैं, लेकिन अरुण स्वयं नहीं हैं—यही सच परिवार और उनके करीबियों के लिए सबसे अधिक पीड़ा देने वाला है। पत्रकार शीतल निर्भीक ने अरुण के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त करते हुए कहा कि इस असहनीय क्षति को शब्दों में बयां करना संभव नहीं है। उन्होंने ईश्वर से दिवंगत आत्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान देने और परिवार को यह वक्तुपात सहने की शक्ति प्रदान करने की प्रार्थना की। अरुण कुमार की स्मृतियां परिवार, रिश्तेदारों, ननिहाल और उनसे जुड़े लोगों के दिलों में हमेशा जीवित रहेंगी। उनवेक असामयिक निधन से उपजा यह खालीपन शायद कभी नहीं भर पाएगा।

प्रयागराज की प्रगति शुक्ला को हिन्दी विषय पर पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय से मिली डॉक्टर की उपाधि

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। हिन्दी विषय में

पटना) और सह निर्देशिका प्रो. रीता दास (संगीत- विभागाध्यक्ष

हिन्दी विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी के विद्वान



शोधार्थी प्रयागराज की प्रगति शुक्ला को (भक्तिकालीन संत कविता में संगीत तत्व और उसकी लोक व्याप्ति : कबीर के विशेष सन्दर्भ) विषय पर शोध उपाधि हिन्दी विभाग के पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय पटना द्वारा प्रदान की गई। इन्होंने अपनी पीएचडी शोध निर्देशिका प्रो. छाया सिन्हा (हिन्दी- पूर्व विभागाध्यक्ष/संकाय प्रमुख पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय

जे. डी. ओमैस कॉलेज पटना) के मार्गदर्शन में पूर्ण किया है। इस दौरान प्रगति शुक्ला ने कहा कि इस उपलब्धि को लेकर पति डॉ. सुरेन्द्र कुमार (सह- आचार्य गायन, संगीत एवं प्रदर्शन कला विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय प्रयागराज), विशेष योगदान रहा है। इस अवसर पर शोध मौखिकी परीक्षा में वाह्य विषय विशेषज्ञ के रूप में मौजूद रहे

प्रो. प्रभाकर सिंह जी। चेंयर वेड रूप में विभागाध्यक्ष प्रो. मंगला रानी जी, श्री वरुण सिंह (बिहार कला संस्कुति प्रकोष्ठ अध्यक्ष) लाइब्रेरियन प्रो. रीति कुमारी, डॉ. मनीषा संखधर, डॉ. राधेश्याम सुमन, डॉ. रेखा कुमारी, डॉ. अमरेंद्र त्रिपाठी, डॉ. सुरेंद्र कुमार, डॉ. सुनील कुमार आदि के साथ मौजूद रहे।

12 दिवसीय गणपत महोत्सव आरंभ होने जा रहा है

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। बाबा जगमोहनेश्वर

संपूर्ण व्यवस्था प्रभारी धर्मेंद्र श्रीवास्तव ने बताया की यह 9वां



धाम, चंदापुर मंदिर प्रांगण में दिनांक 14 सितंबर से 25 सितंबर तक 12 दिवसीय गणपत महोत्सव आरंभ होने जा रहा है

गणपति महोत्सव है। मंदू शुक्ला ने बताया कि भाद्र शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि पर दोपहर 12:00 बजे गणपत भगवान का

एफसीएम लगा तो हीमोग्लोबिन पहुंचा छह से 12, मार्च से अब तक 800 गर्भवती महिलाओं को एफसीएम इंजेक्शन की सुविधा आयरन की गोलिएयां नहीं आई रास, एफसीएम से मिला लाभ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। गुरुवार को गर्भावस्था के आठवें महीने में

डी.एस. अस्थाना के अनुसार, एफसीएम इंजेक्शन प्राप्त करने वाली सभी 800 गर्भवती

सूजन की शिकायत भी थी। स्थिति को देखते हुए उन्हें सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लाया गया, जहां चिकित्सकों की सलाह पर उन्हें एफसीएम इंजेक्शन लगाया गया। नीलम देवी के अनुसार, इंजेक्शन लगाने के बाद कुसुमा देवी को किसी तरह की परेशानी या प्रतिकूल प्रभाव नहीं हुआ। करीब एक माह बाद हुई जांच में उनवेड हीमोग्लोबिन में सुधार पाया गया। स्वास्थ्य में सुधार के बाद पांच सितंबर को उनका सामान्य प्रसव हुआ। प्रभारी मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. मनोज कुमार शुक्ला ने बताया कि गर्भावस्था के दौरान एनीमिया में और गर्भस्थ शिशु, दोनों के स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती हो सकता है। इसलिए गर्भवती महिलाओं में समय पर एनीमिया की पहचान, नियंत्रित हीमोग्लोबिन जांच और



हीमोग्लोबिन छह ग्राम प्रति डेसीलीटर पहुंचने के बाद कुसुमा देवी (बदला हुआ नाम) को लगातार कमजोरी, थकान और हाथ-पैरों में झुनझुनी की शिकायत रहती थी। आयरन की गोलिएयां अनुकूल न लगने के कारण वह उनका नियमित सेवन भी नहीं कर पा रही थी। ऐसे में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर चिकित्सकों की सलाह से उन्हें एफसीएम (फेरिक कार्बाक्सीमाल्टोज) इंजेक्शन लगाया गया। करीब एक माह बाद हुई जांच में उनका हीमोग्लोबिन बढ़कर 12 ग्राम प्रति डेसीलीटर हो गया। इसके बाद पांच सितंबर को उनका सामान्य प्रसव हुआ और उन्होंने 2.8 किलोग्राम वजन के स्वस्थ बच्चे को जन्म दिया। कुसुमा देवी का यह मामला रायबरेली में एनीमिया से पीड़ित गर्भवती महिलाओं के लिए एफसीएम इंजेक्शन की सुविधा शुरू की गई है। अब तक 800 गर्भवती महिलाओं को इसका लाभ मिल चुका है। इंजेक्शन लगने के करीब एक माह बाद कराई गई। हीमोग्लोबिन जांच में महिलाओं के हीमोग्लोबिन स्तर में सुधार दर्ज किया गया। जिला स्वास्थ्य शिक्षा एवं सूचना अधिकारी



किसी भी तरह के प्रतिकूल प्रभाव का कोई मामला सामने नहीं आया है। रोहनिया क्षेत्र के छिपिया गांव निवासी कुसुमा देवी को गर्भावस्था के दौरान पहले से आयरन-फोलिक एसिड और कैल्शियम की दवाएं दी जा रही थीं। उन्हें आयरन युक्त एवं पौष्टिक आहार लेने की सलाह भी दी गई थी। गांव की आशा कार्यकर्ता नीलम देवी बताती हैं कि 24 जुलाई को गर्भवस्था के आठवें महीने में जांच के दौरान कुसुमा देवी का हीमोग्लोबिन छह ग्राम प्रति डेसीलीटर पाया गया। उन्हें पेट में दर्द, कमजोरी, थकान, हाथ-पैरों में झुनझुनी और

आवश्यकता के अनुसार उपचार बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि गंभीर एनीमिया से पीड़ित और जरूरतमंद गर्भवती महिलाओं के लिए एफसीएम इंजेक्शन की सुविधा शुरू की गई है। उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य विभाग का प्रयास है कि गर्भवती महिलाओं की समय पर जांच कर एनीमिया की पहचान की जाए और उन्हें आवश्यकता के अनुसार उपचार उपलब्ध कराया जाए, ताकि प्रसव के दौरान होने वाली जटिलताओं को कम किया जा सके और मां एवं नवजात, दोनों का स्वास्थ्य सुरक्षित रहे।

बड़े धूमधाम से निकली कलशयात्रा, हेलीकॉप्टर में की पुष्प वर्षा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मनोज कुमार पांडे,

पत्नी तथा पुत्री के साथ कलश यात्रा का नेतृत्व किया। सभी



कैबिनेट मंत्री, खाद्य एवं रसद, उ.प्र. सरकार द्वारा चंडई चौराहे निकट टोल प्लाजा में आयोजित पंडित प्रदीप मिश्रा (सिहोर वाले) की महाशिवपुराण की कथा के पूर्व आज कलशयात्रा का आयोजन किया गया। ग्राम रामचन्द्र पुर के लखपड़ा मैदान से कथा स्थल तक विशाल भव्य कलश यात्रा पहुंची। कलशयात्रा में 20,000 महिलाएं तथा लगभग 20,000 पुरुष सम्मिलित रहे। मंत्री मनोज कुमार पांडे, अपनी

महिलाएं एक रंगे परिधान में थी। जुलूस में आगे आगे डीजे तथा घोड़े चल रहे थे। कलश यात्रा में हेलीकॉप्टर द्वारा पुष्प वर्षा भी कर रहा था। उमस भरे मौसम में भी महिलाएं एवं पुरुष पूरे अनुशासन के साथ पंक्ति में चल रहे थे, जुलूस इतना बड़ा था कि एक सिरा कथा स्थल और दूसरा सिरा लखपड़ा मैदान में था। कथा स्थल पर पहुंच कर सभी को प्रसाद वितरण किया गया।

व्यवस्था, विद्यालय में उनल
सुविधाओं तथा उन्हें हो
समस्याओं के संबंध में जानकारी
प्राप्त की। इस दौरान उन्होंने छा
की समस्याओं को गंभीरतापूर्वक
और संबंधित व्यवस्थाओं के सं
में आवश्यक जानकारी दी। ज्ञान
मजिस्ट्रेट ने छात्रों को प्रेरित कर
हुए उन निर्धन रूप से मन लगा
पढ़ाई करने, अनुशासन का पाल
करने तथा अपने लक्ष्य के प्रति निर
प्रयासरत रहने के लिए मोटिव
दिया। उन्होंने विद्यार्थियों को भरो
विद्यालयों के विद्यार्थ्यों में उन
सुविधाओं एवं आवश्यकताओं
संबंधित जो भी समस्याएं हैं, उन
प्राथमिकता के आधार पर र्श
निष्पत्ति करना करया जाय। सं
दौरान विद्यार्थियों द्वारा प्रमुख रूप
विद्युत आपूर्ति से संबंधित समस्या
से अवगत कराया गया।

प्रभात सिंह चंदेल को सोन साहित्य रत्न व सुशील मिश्रा को मिला सोन संगीत रत्न, वीर अब्दुल हमीद बलिदान दिवस पर काव्य संध्या का हुआ आयोजन
शहीद स्थल प्रबंधन ट्रस्ट करारी, सोनभद्र की ओर से रॉबर्ट्सगंज कचहरी परिसर स्थित अधिवक्ता भवन में हुआ कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शहीद स्थल प्रबंधन ट्रस्ट करारी, सोनभद्र की ओर से स्वदेशप्रेम, दिलीप सिंह दीपक ने एक से बढ़कर एक विविध रसों में काव्य पाठ कर आयोजन को ऊंचाई



वृहस्पतिवार को वीर अब्दुल हमीद बलिदान दिवस के अवसर पर रॉबर्ट्सगंज कचहरी परिसर स्थित अधिवक्ता भवन में काव्य संध्या का आयोजन किया गया। अध्यक्षता करते हुए वरिष्ठ साहित्यकार रामनाथ शिवेन्द्र व मुख्य अतिथि ओमप्रकाश त्रिपाठी राष्ठी पति पदक प्राप्त शिक्षक ने विधिवत परमवीर चक्र विजेता अब्दुल हमीद के चित्र पर माल्यार्पण कर आयोजन को गति दिया। वाणी वंदना करते हुये दिवाकर दिवेदी मेघ ने मां से अरदास कर जगमग जग की कामना किये। तदुपरान्त रामनाथ शिवेन्द्र, ओमप्रकाश त्रिपाठी, राकेश शरण मिश्र, अजय चतुर्वेदी कक्का, दिवाकर दिवेदी मेघ, ईश्वर विरागी, कौशल्या कुमारी चौहान के कर कमलों से शहीद स्थल करारी द्वारा अलंकरण किया गया। जिसमें प्रभात सिंह चंदेल ओज कवि को सोन साहित्य रत्न सम्मान व सुशील मिश्रा सोन संगीत फाउंडेशन को संगीत रत्न सम्मान से विभूषित कर माल्यार्पण, प्रशस्ति पत्र, लेखनी, पुस्तिका, साहित्य कृति, अंग वस्त्र दिया गया और शौर्य दिवस काव्य संध्या का आगाज हुआ। कौशल्या कुमारी चौहान ने, जयहिंद वंदनात्मक का जो करते सम्मान नहीं, वे भारत माता के दुश्मन उनका हिंदुस्तान नहीं सुनाकर उर्जा का संवरण की। राकेश शरण मिश्र एड, दिवाकर दिवेदी मेघ, अशोक तिवारी एड, धर्मेश चौहान एड, दयानंद दयालू, सुधाकर पांडेय

प्रदान किये सराहे गये। सुशील मिश्रा ने लोकगीत, लहरे गगन में तिरंगा हमार तो वहीं व्यंग्य के सिद्धहस्त कवि अजय चतुर्वेदी कक्का ने, इस तरह चिल्ला के बोलो क्या जताना चाहते हो, कौन सी वह बात है जिसको छिपाना चाहते हो सुनाकर सत्ता को आईना दिखाया। वरिष्ठ गीतकार ईश्वर विरागी ने, जब तलक है रक्त की एक बूंद तन में, हिंद हम तुझको कभी झुकने न देंगे सुनाकर पूरे वातावरण में राष्ट्रीय अनुराग भर दिया। संचालन करते हुए आयोजक प्रदुम त्रिपाठी एडवोकेट ने, तिरंगा तुझे हम कभी झुकने नहीं देंगे, मिट जायेगें खुद तुझे मिटने नहीं देंगे सुनाकर वाहवाही लूटी। मुख्य अतिथि शिक्षक ओमप्रकाश त्रिपाठी ने वीर अब्दुल हमीद बलिदान से रोमांचक व्याख्यान देकर देश के प्रति किये गये उनके योगदान की चर्चा किये और कविता सुनाकर लोगों को राष्ट्रीय चिंतन दिया। अध्यक्षता करते हुए कथाकार कवि रामनाथ शिवेन्द्र ने सामाजिक समरसता एका अखंडता देशप्रेम पर वक्तव्य देते हुए आम आदमी के दर्द बुनियादी जरूरतों व मुश्किलों का हल निकालिये इस पर बल दिया तथा पुरस्कार पाये लोगों को बधाई दिये। आभार शहीद स्थल प्रबंधन ट्रस्ट करारी के ऋषभ त्रिपाठी ने व्यक्त किया। इस अवसर पर जयशंकर त्रिपाठी एड, ठाकुर कुशावाहा, फारुख अली हाशमी, पुरुषोत्तम मोर्य, देवानंद पांडेय एड आदि मौजूद रहे।

दिव्यांग बच्चों की शिक्षा के साथ कौशल विकास पर भी दें विशेष ध्यान-मुख्य विकास अधिकारी, मुख्य विकास अधिकारी ने बचपन डे केयर सेन्टर का किया निरीक्षण
शिक्षण-प्रशिक्षण, मध्यान्ह भोजन एवं बच्चों को उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं की ली जानकारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। मुख्य विकास अधिकारी



जागृति अवस्था ने दिव्यांगजन सशक्तीकरण विभाग द्वारा संचालित बचपन डे केयर सेन्टर, एल-2 भवन, लोदी का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने सेन्टर में अध्ययनरत दिव्यांग बच्चों की शिक्षण-प्रशिक्षण व्यवस्था एवं उन्हें उपलब्ध कराई जा रही विभिन्न

निरीक्षण करते हुए बच्चों की शैक्षणिक गतिविधियों एवं प्रशिक्षण की प्रगति के संबंध में अध्यापकों से जानकारी प्राप्त की। उन्होंने बच्चों को दिए जाने वाले मध्यान्ह भोजन की गुणवत्ता का भी अवलोकन किया तथा ड्रेस, बैग, कॉपी-किताब सहित अन्य

आवश्यक सुविधाओं की उपलब्धता के संबंध में जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान मुख्य विकास अधिकारी ने निर्देश दिए कि बचपन डे केयर सेन्टर का संचालन नियमित एवं बेहतर ढंग से सुनिश्चित किया जाए। दिव्यांग बच्चों की शैक्षणिक आवश्यकताओं के अनुरूप गुणवत्तापूर्ण शिक्षण-प्रशिक्षण उपलब्ध कराने के साथ ही उनकी प्रतिभा एवं कौशल को विकसित करने के लिए नवाचार आधारित गतिविधियों और अन्य प्रभावी प्रयासों को बढ़ावा दिया जाए, जिससे बच्चे अधिक सक्षम एवं आत्मनिर्भर बन सकें। इस अवसर पर जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी श्री मुकुल आनन्द पाण्डेय, जिला दिव्यांगजन सशक्तीकरण अधिकारी श्रीमती दिव्या शुक्ला, बचपन डे केयर सेन्टर के समन्वयक श्री राहुल कुमार सिंह सहित समस्त अध्यापक एवं कर्मिक उपस्थित रहे।

जनपद स्तरीय मेधावी छात्र चयन परीक्षा-2026 सम्पन्न, 10 विकासखंडों के 85 विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा, कक्षा 8 में शौर्य ने किया सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट), सोनभद्र में जनपद स्तरीय मेधावी छात्र चयन परीक्षा-2026 का सफलतापूर्वक आयोजन एवं समापन हुआ। जनपद के सभी 10 विकासखंडों से कक्षा 3, 5, 6 एवं 8 के कुल 85 मेधावी विद्यार्थियों ने परीक्षा में प्रतिभाग कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। परीक्षा में कक्षा 3 के 20, कक्षा 5 के 23, कक्षा 6 के 21 तथा कक्षा 8 के 21 विद्यार्थी शामिल हुए। परीक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों में अध्ययन के प्रति रुचि, स्वस्थ प्रतिस्पर्धात्मक भावना, तार्किक क्षमता एवं आत्मविश्वास का विकास करना तथा उन्हें भविष्य की प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयार करना रहा। परीक्षा को सुचारु, निष्पक्ष एवं पारदर्शी ढंग से सम्पन्न कराने में डीएलएड द्वितीय वर्ष के चार प्रशिक्षुओं ने पर्यवेक्षक एवं जांचकर्ता के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। प्रश्नपत्रों का

निर्माण डायट के विषय विशेषज्ञों-प्रवक्ता हिन्दी डॉ. अरमा, प्रवक्ता गणित हीरालाल, प्रवक्ता समाजशास्त्र सुनील, प्रवक्ता विज्ञान मनोज कुमार,



प्रवक्ता अंग्रेजी डॉ. रिचा ओझा एवं राजकुमार द्वारा किया गया। कक्षा 3 में नियति मोर्या प्रथम-कक्षा 3 में करमा विकासखंड के प्राथमिक विद्यालय गडईगाड़ की छात्रा नियति मोर्या ने 40 में 38 अंक प्राप्त कर 95 प्रतिशत के साथ प्रथम स्थान प्राप्त किया। रॉबर्ट्सगंज के प्राथमिक विद्यालय मारकुंडी घाट के दिव्यांशु गोस्वामी ने 36 अंक प्राप्त कर द्वितीय स्थान हासिल किया।

वहीं, म्योरपुर के प्राथमिक विद्यालय परसवार राजा की परी, बभनी के कम्पोजिट विद्यालय बैना की आकांक्षा गुप्ता तथा चोपन के प्राथमिक विद्यालय पड़रीपान की सुष्मा ने 31-31 अंक प्राप्त कर संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा 5 में आयुष कुमार अवल- कक्षा 5 में करमा के प्राथमिक विद्यालय सहदैया बैड़ाइ के आयुष कुमार ने 40 में 34 अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान हासिल किया। चोपन के प्राथमिक विद्यालय खेवन्हा की सीमा कुमारी 33 अंकों के साथ द्वितीय रहीं। करमा के प्राथमिक विद्यालय गडईगाड़ के अनुज सिंह

सफाई कर्मियों को मिली नई पहचान, अब कहलाएंगे 'स्वच्छता मित्र/दोस्त'

पिपरी नगर पंचायत के सफाई कर्मियों के ड्रेस कोड का जिलाधिकारी ने किया शुभारम्भ, जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ ने कलेक्ट्रेट परिसर में की सम्मानजनक संबोधन की घोषणा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पिपरी नगर पंचायत

जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ ने शुभारम्भ किया। जिलाधिकारी



वेड सफाई कर्मियों को सम्मानजनक पहचान देने की दिशा में जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ ने आज कलेक्ट्रेट परिसर में महत्वपूर्ण पहल की। अब नगर पंचायत में सफाई कर्मियों को 'स्वच्छता मित्र/दोस्त' के नाम से संबोधित किया जाएगा इस दौरा पिपरी नगर पंचायत के सफाई कर्मियों के ड्रेस कोड का

श्री चर्चित गौड़ ने कहा कि सफाई कर्मों स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनके द्वारा प्रतिदिन किए जाने वाले स्वच्छता कार्य से नगर की स्वच्छता व्यवस्था सुदृढ़ होती है तथा आमजन को स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण उपलब्ध कराने में सहायता मिलती है। इसलिए उनके कार्य

को सम्मान और गरिमा के साथ पहचान दिया जाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि अब तक सफाई कर्मियों को अलग-अलग नामों से संबोधित किया जाता रहा है। इस व्यवस्था में बदलाव करते हुए उन्हें एक सम्मानजनक और सकारात्मक पहचान प्रदान की जा रही है। उन्होंने कहा कि 'स्वच्छता मित्र/दोस्त' केवल एक संबोधन नहीं, बल्कि सफाई कर्मियों के प्रति सम्मान और सामाजिक गरिमा का प्रतीक होगा। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि सफाई कर्मियों को सम्मानजनक संबोधन के साथ उनकी कार्य-भूमिका के अनुरूप आवश्यक सुविधाएं एवं सहयोग उपलब्ध कराने पर भी विशेष ध्यान दिया जाए। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी वि०/रा० श्री वागीश कुमार शुक्ला, नगर पंचायत अध्यक्ष पिपरी श्री दिव्यजय सिंह, सहित अन्य संबंधित उपस्थित रहे।

परीक्षा की सराहना करते हुए आयोजन के प्रयासों की प्रशंसा की। उन्होंने मेधावी विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए उनके लिए पुरस्कार प्रदान करने की जिम्मेदारी लेने की घोषणा की। इस शानदार सफलता पर उप शिक्षा निदेशक/प्राचार्य रिडि पाण्डेय एवं जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनन्द पाण्डेय ने सभी सफल विद्यार्थियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की परीक्षाएं विद्यार्थियों की प्रतिभा को पहचानने के साथ-साथ उनमें आत्मविश्वास और प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता का विकास करती हैं। उन्होंने मेधावी विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि वे अपनी प्रतिभा को निरंतर निखारते हुए आगे बढ़ें तथा अपने साथी विद्यार्थियों को भी नियमित अध्ययन और विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में प्रतिभाग करने के लिए प्रेरित करें, जिससे शिक्षा के क्षेत्र में सोनभद्र का नाम निरंतर गौरवान्वित होता रहे।



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



रूपोर्ट्स

धूप में घर से बाहर निकलते समय जरूर पहनें सनग्लासेस, आंखों को नहीं होगा नुकसान, यूवी किरणों से आंखों को हैं बहुत नुकसान, खरीदते समय ये जरूरी बातें ध्यान रखें

नयी दिल्ली। गर्मियों में घर से बाहर निकलना चैलेंजिंग होता है। लेकिन रोजमर्रा के काम से बाहर निकलना मजबूरी है। तेज धूप में

नहीं होता है। ये सिर्फ रोशनी कम करते हैं, जिससे आई बॉल(पुतली) फैल जाती है और हानिकारक यूवी किरणें आंखों में प्रवेश कर सकती



बाहर निकलते समय आंखों की सुरक्षा बहुत जरूरी है। अदृशवालेक (यूवी) किरणों आंखों को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इससे जलन, धुंधलापन और लॉन्ग टर्म में आंखों से जुड़ी बीमारियाँ का रिस्क होता है। ऐसे में सनग्लासेस आंखों की सुरक्षा के लिए जरूरी हैं। सही सनग्लासेस प्यूर, धूल और हानिकारक यूवी किरणों से बचाते हैं। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में जानेंगे कि गर्मियों में सनग्लासेस पहनना क्यों जरूरी है और इसे खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। विषय को समझेंगे एसएफ़: ०१ श्रेया गुप्ता, कंसर्टेंट ऑप्टोमोलॉजिस्ट, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इन्स्टीट्यूट, दिल्ली की के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- क्या गर्मियों में सनग्लासेस पहनना जरूरी है? जवाब- हाँ, यह आंखों को हानिकारक यूवी किरणों, तेज रोशनी और धूलों से बचाता है। इससे जलन, झड़ने और अन्य समस्याओं का रिस्क कम होता है। सवाल- सनग्लासेस पहनते हैं कि नहीं पहनते हैं? जवाब- सूर्य की रोशनी से निकलने वाली अदृशवालेक किरणों आंखों के बाहरी और अंदरूनी हिस्सों को नुकसान पहुंचा सकती हैं।आंखों



में जलन पानी आना, दर्द, थुंधला दिखना, रेटिना खराब होना, झुन्डना, मोतियाबिंद सवाल- क्या सनगलासे अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाते हैं? जवाब- हां, सही क्वालिटी के सनगलासे यूवी किरणों से बचाते हैं। खासतौर पर 'यूवी 400' प्रोटैक्शन वाल सनगलासे आंखों को हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों से सुरक्षित रखते हैं। सवाल- क्या सिर्फ तेज धूप में ही सनगलासे लगाना जरूरी है या हल्की धूप में भी लगाना चाहिए? जवाब- सनगलासे हल्की धूप में भी पहनना चाहिए। यूवी किरणें बदलों या हल्की धूप में भी मौजूद रहती हैं। इसलिए बाहर निकलते समय सनगलासे लगाना बेहतर है। सवाल- तेज धूप में बिना सनगलासे बाहर निकलने से क्या नुकसान हो सकता है? जवाब- सनगलासे न पहनने से आंखें सीधे यूवी किरणों और तेज रोशनी के संपर्क में आती हैं। इससे आंखों को कई नुकसान हो सकते हैं। जैसे कि- न जलन और रडनेस। पानी आना और झुन्डना। सिरदर्द और आंखों में थकान। नजर में धुंधलपन। लंबे समय में कॉर्निया को नुकसान। मोतियाबिंद का खतरा। धीरे-धीरे नजर में रेटिना डैजज का रिस्का। सवाल- क्या सस्ते या लोकल सनगलासे सनगलानादायक हो सकते हैं? जवाब- हां, इनमें यूवी प्रोटैक्शन

यूल और तेज रोशनी से बचाकर सुखा देते हैं। हालांकि खराब मौसमों या बिना यूवी प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस आंखों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। सनग्लासेस से नुकुछ कमते नाला और जवाब-सवाल-बादल होने पर भी यूवी किरणों का खतरा रहता है? जवाब-हां, बादलों के बावजूद यूवी किरणें जमीन तक पहुंचती हैं। इसलिए हमेशा आंखों की सुरक्षा जरूरी है।सवाल- क्या सुबह-शाम की धूप में भी यूवी किरणों का खतरा रहता है? जवाब-हां, सुबह-शाम यूवी तीव्रता कम होती है, लेकिन जोखिम पूरी तरह खत्म नहीं होता है।सवाल- क्या हेरेक सनग्लास यूवी किरणों से प्रोटेक्ट करता है? जवाब-हां, केवल यूवी400 या 100%एनबीयू यूवी प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस ही सही सुरक्षा देते हैं। सवाल- क्या सनग्लासेस आंखों को इन्फेक्शन और इरिटेशन से बचाते हैं? जवाब- हां, ये दूध, हवा और तेज रोशनी से बचाकर इन्फेक्शन और जलन कम करते हैं।सवाल- क्या सनग्लासेस परफेक्ट से आंखों की प्रकान कम होती है? जवाब- हां, ये तेज रोशनी की चुभन कम करते हैं, जिससे आंखों पर तनाव घटता है। सवाल- क्या कॉन्टैक्ट लेंस परफेक्ट वालों को भी सनग्लासेस लगाने चाहिए? जवाब- हां, कॉन्टैक्ट लेंस पूरी तरह अल्ट्रावायलेट किरणों से सुरक्षा नहीं देते, इसलिए उन्हें भी सनग्लासेस लगाने चाहिए।

काउंटी में कुलदीप को मिले 10 विकेट, यॉर्कशायर ने एसेक्स को पारी और 106 रन से हराया,फर्स्ट क्लास क्रिकेट में ऐसा पहली बार किया

स्पोर्ट डेस्क। लीड्स के हेडिंग्ले में एसेक्स के खिलाफ काउंटी चैम्पियनशिप मैच में

लोमरोर और जम्मू-कश्मीर के तेज गेंदबाज आकिब नबी शामिल हैं। टेस्ट टीम में दावेदारी



कुलदीप यादव ने 10 विकेट लिए। उन्होंने फर्स्ट क्लास क्रिकेट में पहली बार एक मैच में 10 विकेट लिए हैं। उनके प्रदर्शन से यॉर्कशायर ने एसेक्स को पारी और 106 रन से हराया। यॉर्कशायर ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 390 रन बनाए। कुलदीप ने 94 गेंदों पर 36 रन भी बनाए। इसके जवाब में एसेक्स की पहली पारी 171

मजबूत:- कुलदीप का यह प्रदर्शन ऐसे समय आया है जब भारतीय टेस्ट टीम में स्पिन विभाग को लेकर विकल्प बढ़े हैं। आर अश्विन के संन्यास के बाद रवींद्र जडेजा टीम के अनुभवी स्पिन विकल्प हैं, जबकि वॉशिंगटन सुंदर और मानव सुथार भी अपनी दावेदारी पेश कर रहे हैं। कुलदीप ने अब लाल गेंद से इंग्लैंड में मैच जिताने वाला



परन पर सलत गइ। कुलदीप ने 23 ओवर में 70 नर दकर 4 वलके ललत। दूसरी पारी में 6 वलके, एसेकस 113 नर पर सलतः- फॉलोऑन खेलते हुए एसेकस की दूसरी पारी में कुलदीप ने 16 ओवर में 50 नर दकर 6 वलके ललत। उनकी गंदबाजी क सामने एसेकस की टील 40 ओवर में 113 नर पर ऑलआउट हो गइ। कुलदीप ने मैच में कुल 10 वलके ललत और 120 नर दलद। यॉर्कशायर ने तीसरे दलन ही मुकना कल पारी ओवर 106 नर से अपन कल कर ललत। हेडलैंड की पल न कुलदीप को दलत। फलतः कुलदीप ने मैच से पहले हेडलैंड की पल को अपनी गंदबाजी के लल बेहतर बतलत। उनहोने केला थ की वलके 20 में पहले से तीथी थी, इतललत उन्हें गंद को जलत तेज फेंकन की जरूरत नहीं पड़ी। गंद में अरुची सलत और सही टपल। उनकी रणनीत क हलसा रहा। उनहोने भारतीय पल को तुलन करत हुए कल थ की भारत में वलकेट धीमे होते हैं और बल्लेबाजों को गंद खेने के लल जलत। सलत बलैफुट है। हेडलैंड की तेजी क कारण बैकफुट पर जाने वाले बल्लेबाजों के लललफ वलकेट मलने के मौके जलत बने। कलठी में कुलदीप के अलला 8 और भारतीय के लललल गललः 2026 कलठी टी ऑनलनलशप में कुलदीप गललंड के अलला 8 भारतीय लललल अलल-अलल गललंड टील के लल खेल रहे हैं। इनमें गलन सुथर, लुलवेरेंड चहल, जलवेद उनलकट, अरक अलवल, गललु चलर, मय संसी कलशर, मलपलल

प्रधान रक्त अपनी दावेदारी लिए मजबूत की हैं। खास तौर पर 10 विकेट का यह प्रदर्शन बताता है कि वह सिर्फ सीमित ओवरों के क्रिकेट में ही नहीं, बल्कि फर्स्ट क्लास क्रिकेट में भी खेले स्पेल में मैच का रुख बदलने की क्षमता रखते हैं। मानव सुधार अब तक 21 विकेट ले चुके हैं। मानव सुधार ने वारविकशायर के लिए इस सीजन में शानदार प्रदर्शन गेंदबाजी करते हुए कार 48 में 21 विकेट लिए हैं। हाल ही में हैमशायर के खिलाफ उन्होंने पहली पारी में 3/42 और दूसरी पारी में 4/52 के साथ मैच में सात विकेट लिए, जिससे वारविकशायर ने पारी और 129 रन से जीत दर्ज की। ग्लैमरगन के खिलाफ भी उन्होंने दो पारियों में तीन विकेट लिए और एक भी रन नहीं दिया। यूनजर्वर चहल ने नॉर्थम्पटनशायर के लिए डरहम के खिलाफ पहली पारी में विकेट लिए, जिसमें चहल ने 4/36 और दूसरी पारी में 5/84 शामिल रहे। वहीं, जयदेव उनाकट्टे ने सेक्सव के खिलाफ खेलते हुए इस सीजन में 12 विकेट लिए हैं। राहुल चाहर सरने टीम का हिस्सा हैं और उन्होंने अब तक 10 विकेट लिए हैं। यूनजर्वर चहल ने नॉर्थम्पटनशायर के लिए खेलते हुए नौ विकेट लिए हैं। मयंक अग्रवाल ने डरहम के लिए डेब्यू करते में 36 और 48 रन की पारियां खेलीं। वहीं, आकिब नेबू ने सरे के लिए डेब्यू करते हुए दो पारियों में एक-एक विकेट लिया और अपने पहले काउंटी विकेट के रूप में कुलदीप यादव को भाउट किया।

25 साल बाद परेंट्स के घर लौटी हूं:यहां मन नहीं लग रहा, अपनी अकेली जिंदगी याद आती है, क्या मैं स्वार्थी हूं

नयी दिल्ली। विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइवोगिटिस्ट,

दिन बातचीत करना और अपनी दिनचर्या में दूसरों को शामिल करना माता-पिता के लिए



आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर में डेविकल काउंसिल के मेबर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मेरी उम्र 45 साल है। पिछले 25 सालों से मैं घर से दूर रह रही थी। पहले पढ़ाई और फिर जॉब के लिए। एक साल पहले ही मैं अपने होमटाउन में पेरेंट्स के घर में शिफ्ट हुई हूँ। लेकिन जैसा मैंने सोचा था, वैसे सात साल की लड़की नहीं हो रहा। मुझे लगा था कि इतने साल बाद घर लौटना अच्छा होगा। ज्यादा सुकून और खुशी होगी। लेकिन इसका ठीक उल्टा हुआ है। मुझे ज्यादा तनाव और अकेलापन महसूस होने लगा है। यहां मेरा बिल्कुल मन नहीं लगता। मुझे अपनी अकेली जिंदगी की याद आती है। बेतारुलू में मेरा घर और मेरी सिंगल लाइफ। ये बात मैं अपने पेरेंट्स से कैसे कहूँ कि मुझे इस घर में रहना आज नहीं लग रहा। मैं अपनी मेंटल हेल्थ को कैसे ठीक करूँ? सबसे पहले क्या समझना जरूरी है कि आपकी भावनाएं गलत नहीं हैं। 25 साल का घर से दूर रहना बहुत लंबा समय होता है। इस दौरान आपने सिर्फ पढ़ाई और नौकरी नहीं की, बल्कि अपनी पूरी जिंदगी अपने तरीके से जीना सीखा है। आपने तय किया होगा कि कब उठना है, कब खाना है, किससे मिलना है, कब घर से बाहर जाना है, छुट्टी कैसे बितानी है और किनका समय अकेले रहना है। अब एक साल से आप फिर उसी घर में हैं। जहां कभी आपकी जिंदगी की शुरुआत हुई थी। लेकिन इस बीच आप खुद बहुत बदल चुकी हैं। इसलिए घर वही होने के बावजूद आपका अनुभव पहले जैसा नहीं है। वह जरूरी नहीं कि आपका अपना माता-पिता से प्यार कम हो गया है। तो सकता है कि आपको सिर्फ अपनी पुरानी स्वतंत्र जिंदगी की कम महसूस हो रही हो। 25 साल स्वतंत्र जीवन जीने के बाद माता-पिता के घर लौटना बड़ा बदलाव है। परिवार वही है, लेकिन व्यक्ति की आदतें, सोच और जरूरतें बदल चुकी हैं। इसलिए घर में रहते हुए घुटन या बैचैनी महसूस हो सकती है। घर लौटने की खुशी की जगह तनाव क्यों? लंबे समय तक अकेले रहने के बाद जब कोई व्यक्ति माता-पिता के साथ वापस रहने लगता है तो उसे अपनी आजादी कम होती हुई महसूस हो सकती है। माता-पिता को ये पूछना कि- 'कहां जा रही हो?' 'कब वापस आओगी?' 'खाना खाया या नहीं?' ये उनका प्यार और चिंता का तरीका हो सकता है। लेकिन इनसे साल अपने फंसले खुद लेने के बाद यही बातें आपको रोक-टोक जैसी लग सकती हैं। इसी तरह परिवार के साथ खाना, हर

सामान्य हो सकता है। लेकिन आपको अपने अकेलेपन और पर्सनल स्पेस की जरूरत ज्यादा महसूस हो सकती है। इसमें किसी एक को गलत ठहराने की जरूरत नहीं है। दोनों की जरूरतें अलग हो सकती हैं। घर लौटने पर ताना की जगह पुनर्निर्माण में लगना। प्राइवसी कम होना। पेरेंट्स वेड सवाल ठोकाटाकी। दिनचर्या बदलना। पर्सनल स्पेस कम होना हर वक्त निगरानी में रहना। परेशानी आस जगह क्या है? पहले यह समझें कि आपको वास्तव में परेशानी किस बात से है? जैसे कि- क्या आपको अपने कमरे में पर्याप्त निजी जगह नहीं मिलती? क्या आपके आने-जाने के समय पर सवाल होता है? क्या आप अपनी पसंद के वस्त्र अनुसार खाना, सोना या आराम करना चाहती हैं, लेकिन ऐसा नहीं कर पाती? क्या दोस्तों से मिलने या बाहर जाने पर आपको सफाई नहीं पड़ती है? क्या आपको लगता है कि घर में रहते हुए आप फिर से बेटी की उसी भूमिका में चली गई हैं, जबकि पिछले 25 सालों में आप अपनी फैंसल खुद ठेने वाली एक स्वतंत्र महिला बन चुकी हैं? इस सवाल के जवाब आपको असली समस्या को समझने में मदद करेंगे। खुद से पूछें ये 7 सवाल- घर में मन को नहीं लगा रहा? क्या पेरेंट्स ठोकाटाकी करते हैं? क्या पेरेंट्स हर बात पूछते हैं? क्या बाहर जाने पर ठोके हैं? क्या पर्सनल स्पेस नहीं मिलता? क्या अपने फैंसल नहीं ले पाती? क्या हर बात की सफाई देने पड़ती है? क्या दोस्तों से मिलने नहीं आ सकती? माता-पिता से बात कैसे करें? सबसे जरूरी बात यह है कि माता-पिता से यह न कहें कि मुझे आपके सामने रहना अच्छा नहीं लगता। ऐसा सुनकर उन्हें लगे सवाल है कि आप उनके प्यार या घर को अपनी करीबी कर रही हैं। इसके बजाय अपनी परेशानी को अपनी जरूरत के रूप में बताएं। पहले विकल्प ठीक लिखनी हैं अच्छा विकल्प-अगर आपको लगता है कि आम्ने-सामने बात करके समय आप अपनी बात ठीक से नहीं कह पाएंगी, तो पहले माता-पिता को एक घर भी लिख सकती हैं। यहां मैं आपके लिए एक काल्पनिक खत लिख रहा हूं। आप इसमें अपने मन की बातें लिख सकती हैं। प्यारे मामी-पापा, मैं आप दोनों से एक जरूरी बात कहना चाहती हूँ। शायद मैंने सामने बैठकर मैं इसे ठीक से न कह पाऊं। इसलिए पत्र लिख रही हूँ। सबसे पहले मैं आपको बताती चाहती हूँ कि इतने साल बाद घर लौटने पर आपको जिससा तरह मुझे आभासी, उसके ठीक में बहुत आभासी हूँ। मुझे पता है कि मेरे लिए आपके मन में बहुत

यार है और आप चाहते हैं कि मैं आपके साथ रहूँ। लेकिन पिछले 25 सालों में मेरी जिंदगी बहुत बदल गई है। मैं लंबे समय तक अकेले रही हूँ। मुझे अपने समय, काम, फैंस और अंजिजी जगह को अपने तरीके से संभालने की आदत हो गई है। घर लौटने के बाद मुझे महसूस हुआ कि मैं अपनी उस स्वतंत्र जिंदगी को बहुत याद कर रही हूँ। इसका मतलब यह नहीं है कि मैं अपने घर होना चाहती हूँ। मैं सिर्फ यह समझने की कोशिश कर रही हूँ कि आपके साथ रहते हुए अपनी स्वतंत्रता कैसे बनाए रखूँ। मैं चाहती हूँ कि हम मिलकर कुछ बातें तय करें। जैसे हम कितना समय साथ बिताएँ, मुझे कब अपने काम या अकेले रहने का समय चाहिए और किनें निजी फैंसलों में मुझे अपनी आजादी बनाए रखने की जरूरत है। मैं यह भी समझती हूँ कि मेरे घर लौटने के बाद आपकी भी अपनी दिनचर्या में बदलाव करना पड़ा होगा। इसलिए मैं सिर्फ अपनी बातें नहीं रखना चाहती। मैं आपकी परेशानी भी समझना चाहती हूँ। मैं घर छोड़कर आपसे दूर नहीं जाना चाहती। मैं ऐंशो रास्ता ढूँढ़ना चाहती हूँ, जिसमें हमारा रिश्ता भी अच्छा रहे और मैं अपनी स्वतंत्र पहचान भी बनाए रखूँ। प्यार के साथ। घर में तय करें कुछ स्पष्ट सीमाएं। माला-पिता के साथ रहने का मतलब यह नहीं है कि आपकी सारी स्वतंत्रता खत्म हो जाए। अगर मिलकर कुछ ऐसी बातें तय कर सकते हैं, जिनसे दोनों पक्ष सहज रहें। मसलन-आपके कमरे में आने से पहले आपके जगह खटखटाया जाए। आपके काम के समय में आपकी परेशान न

अपनी सीमाएं तय करना दूरी बनाना नहीं है।

स्वस्थ रिश्ते में दोनों पक्षों की जरूरतों का सम्मान होना चाहिए। व्यक्त बच्चे को पर्सनल स्पेस चाहिए, वहीं माता-पिता को भी अपने घर और दिनचर्या में सहज रहने का अधिकार है। अपनी मेंटल के लिए क्या करेंगे सबसे पहले खुद को दोष देकर बंद करिए। यह मत सोचिए कि मुझे तो खुश होना चाहिए, फिर मैं दुखी क्यों हूँ? भगवान् ने तब तक काम नहीं करती। अपनी पुरानी जिंदगी की वे चीजें वापस अपनी दिनचर्या में शामिल करें जिसे आपको अजाना महसूस होता था। दोस्तों से मिलें, अकेले बाहर जाएं, टहलें, एक्सरसाइज करें, पढ़ें या अपने किसी पुराने शौक के लिए समय निकालें। सबसे जरूरी है कि आपकी पूर्ण जिंदगी सिर्फ घर और माता-पिता के इर्द-गिर्द न सिमट जाए। आपाक की अपनी सामाजिक जिंदगी, काम, दोस्त, रुचियां और निजी समय भी जरूरी हैं। चार से छह सप्ताह तक कुछ बदलाव करके देखिए। फिर खुद से पूछिए क्या मैं बहतर महसूस कर रही हूँ? क्या मुझे अभी भी असुर रहने की उर्जा है? भी जरूरत महसूस हो रही है? अगर बदलावों के बाद भी लगातार असी बनी रहे, किसी काम में मन न लगे, नींद या भूख में बड़ा बदलाव आए, बहुत ज्यादा चिंता हो, रोजगार के काम पर प्रभावित होने लगे या जीवन के लक्ष्य पर निराशा बढ़ने लगे, तो काउंसिलर से बात करना सही रहेगा। मेंटल हेल्थ के लिए क्या करें? खुद को दोष न दें भगवान् को उसी स्वीकार करें। रोज़ थोड़ा-थोड़ा समय बंटो बिताएं अपना पुराना स्टीन फॉलो करें



किया जाए। दोस्तों से मिलने या बाहर जाने के लिए हर बार इजाजत लेने की जरूरत न हो। हर दिन कुछ वक्त आपकी अकेले रहने के लिए मिठाई। इसी तरह हर मील साफ लेना भी जरूरी न हो। आप कुछ समय परिवार के साथ बिताएं और कुछ समय अपनी पसंद से। लेकिन सीमाएं तय करके समय सीमाएं तय कीजिए। सुविधा के बारे में न सोचें। माता-पिता की भी अपनी दिनचर्या है। 25 सालों में उन्होंने भी अपने घर को अपने तरीके से चलाया होगा। इसलिए उनसे भी यह पूछें- 'मेरे यहाँ रहने से आपको किन बातों पर परेशानी हो रही है?' इस सवाल से बातचीत एकतरफा नहीं रहेगी। दोनों पक्ष अपनी जरूरतें समझा पाएंगे।

अपने दोस्तों से जुड़े रहे। अपनी पसंद का काम करें। पैसा से बात करे। अंतिम बात-आखिर में एक बात याद रखिए, माता-पिता से प्यार करने और उनके साथ न रह पायें और ईच्छा, दोनों बातें एक साथ सच हो सकती हैं। आपको अपने माता-पिता की अपनी स्वतंत्र जिंदगी में किसी एक को चुनने की जरूरत नहीं है। शायद आपको पर छोड़ें। या खुद को बदलने से पहले एक नया तरीका खोजने की जरूरत है- माता-पिता के साथ एक व्यवस्थित बेटी की तरह रहना, न कि 25 साल पहले यात्री बेटी की तरह। इससे रिश्ता भी बचेगा, अपनापन भी बना रहेगा और आपकी स्वतंत्र जिंदगी भी रहेगी।

हमारे सामूहिक-विवेक को जगाती थीं पहले की फिल्में

बंटवारे पर एक कोर्स पढ़ाते समय मुझे यश चोपड़ा की फिल्म ‘धर्मपुत्र’ (1961) की याद आई और साहिर के गानों को सुनकर उसमें निहित दर्द और क्रोध की भावना को समझा। बंटवारे का

इस गाने के विजुअल्स पोस्टरों जैसे हैं, जिनमें कुछ लोग साफ तौर पर मुस्लिम और कुछ साफ तौर पर हिंदू दिखते हैं और बारी-बारी से गाना गाते हैं। हमें बताया जाता है कि काबा और काशी,

इस्तेमाल किया है, क्योंकि फिल्म में दरगाह जाने से ही हुस्र बानो (माला सिन्हा) को अपने प्रेमी जावेद (रहमान) से दोबारा मिलने का मौका मिलता है। दरगाहें ऐसे कई मिलनों की गवाह रही हैं, जो शायद किसी और तरह मुमकिन नहीं हो पाते। ‘धर्मपुत्र’ आचार्य चतुरसेन के इसी नाम के उपन्यास से प्रेरित थी। चतुरसेन इस उपन्यास के बजाय अपने ऐतिहासिक लेखन के लिए ज्यादा जाने जाते थे। उपन्यास और फिल्म, दोनों की पृष्ठभूमि

साया कई फिल्मों पर दिखाई देता है। फिल्म इंडस्ट्री के बहुत से लोग बंटवारे से सीधे तौर पर प्रभावित हुए थे। बंटवारे ने जो असर डाला, उसका फिल्मों में हमेशा ऐतिहासिक नजरिए से ही चित्रण नहीं किया गया है। गीतकारों, निर्देशकों और कहानीकारों ने इस उथल-पुथल पर दोस्ती, दूटें रिश्तों, रोमांस, शक-ओ-शुबहा और नफरत से हुई तबाही की कहानियां सुनाकर प्रतिक्रिया दी। उन्होंने ऐसे गाने भी बनाए, जो साझा संस्कृति को दिखाते थे। मसलन, ‘धर्मपुत्र’ की ही यह कवाली, जिसे बलबीर और महेंद्र कपूर ने गाया था : ‘काबे में रहो या काशी में / निस्वत तो उसी की जात से है / तुम राम कहो के रहीम कहो / मतलब तो उसी की बात से है / यह मस्जिद है वह बुतखाना / चाहे ये मानो चाहे वह मानो।’

राम और रहीम, मस्जिद और मंदिर एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं, क्योंकि ‘मतलब तो उसी की बात से है।’ आस्था का मकसद एक ही है, चाहे हम किसी को भी मानें। यह आप पर है कि आप किस पर यकीन करते हैं। इसे बॉलीवुड के उस सेकुलरिज्म के एक रूप के तौर पर देखा जा सकता है, जिसमें हिंदुओं और मुसलमानों के बीच भावनात्मक जुड़ाव दिखाता है। इस तरह के गानों की एक और खासियत यह है कि इन्हें अक्सर सूफी दरगाहों में प्रदर्शित किया जाता है।इससे सूफीवाद और उसमें मौजूद मिली-जुली संस्कृति की संभावनाओं के बारे में लोगों की सोच को मजबूत करने में काफी मदद मिलती है। उपरोक्त गाना भी कहानी के मौजूदा घटनाक्रम के लिए प्रासंगिक भी है और कहानी को आगे बढ़ाने वाला भी। मैंने ‘मौजूदा’ शब्द सोच-समझकर

में भारत के 1920 के दशक के बाद के बड़े आंदोलन शामिल हैं। फिल्म की कहानी दिलीप के इर्द-गिर्द घूमती है। वह एक मुस्लिम बच्चा है, जिसे हिंदू माता-पिता ने पाला-पोसा है। यह यश चोपड़ा की ही एक और फिल्म ‘धूल का फूल’ (1959) में दिखाए गए उस हिंदू बच्चे की कहानी का ठीक उल्टा है, जिसे एक मुस्लिम माता-पिता ने पाला था। लेकिन दिलीप बड़ा होकर ऐसा नौजवान बनता है, जिसे मुसलमानों से नफरत है। वह हमें रबीन्द्रनाथ ठाकुर के किरदार ‘गोरा’ की याद दिलाता है, जो अपने माता-पिता के बारे में नहीं जानता था और मजेदार बात यह है कि वह अपने पालक हिंदू माता-पिता से भी ज्यादा कट्टर हिंदू था। अंत में, फिल्म हमें विभाजन के रक्तपात और दिलीप के खून के प्यासे गिरोंहों में शामिल होने की ओर ले जाती है। इकबाल के ‘सारे

जहां से अच्छा हिंदोस्तां हमारा’ और खिलाफत के दौरान ‘हिंदू मुस्लिम भाई-भाई’ के नारों से शुरू होने वाली यह फिल्म 1930 और 1940 के दशक के चरम ध्रुवीकरण को दर्शाती है। एकजुटता का आह्वान करने वाले गीतों से लेकर सह-अस्तित्व का आग्रह करने वाले गीत तक, फिल्म का अंत एक ऐसे गीत से होता है, जो अपने शब्दों और संगीत में विभाजन की भयावह हिंसा को समाहित करता है। यह गीत पूछता है कि किसका खून बहा, किसका घर जला- नफरत के मलबे में क्या हम यह भी जान सकते हैं? क्या आप बता सकते हैं कि मुस्लिम खून हिंदू खून से अलग है? संगीत की लय और भी प्रबल हो जाती है, ताल और भी प्रभावशाली हो जाती है और साहिर के शब्द हमसे पूछते हैं- ‘ये किसका लहू है कौन मरा?’ इन गीतों को सुनकर मन भर आता है। बंटवारे के खून-खराबे के बावजूद हिंदी फिल्मों ने बुनियादी सवाल उठाकर हमारे विवेक को जगाया था।

लेकिन आज वही बॉलीवुड नफरत और मर्दानगी के विषम कॉम्बिनेशन वाली फिल्में बनाता है और हमारे अंदर के दानवों को प्रोत्साहित करता है। असल में साहिर का विषाद हमारा सामूहिक विषाद है।

गीतों के जरिये हम उसे याद करें, यह कमजोरी नहीं, दरअसल आज के वक्त में यह भी बग़ावत है! किसका खून बहा, किसका घर जला- नफरत के मलबे में क्या हम यह भी जान सकते हैं? क्या आप बता सकते हैं कि मुस्लिम खून हिंदू खून से अलग है? साहिर के शब्द हमसे यही सवाल पूछते हैं- ‘ये किसका लहू है कौन मरा?’ (ये लेखिका के अपने विचार हैं, रीटा कोठारी)

आने वाले कल के खेल-सितारों को तैयार करने का यही समय है

मौजूदा हालात को देखते हुए तो यह बेहद कठिन लगता है कि भारत 2034 के फीफा विश्वकप के लिए क्वालिफाई कर पाएगा। लेकिन 2034 को एक डेडलाइन के तौर पर जरूर लिया जा सकता है। तब तक भारत ऐसा फुटबॉल सिस्टम विकसित करे, जो विश्वकप के लिए क्वालिफाई करने के लिए चुनौती पेश कर सके। भारत अभी एशियाई देशों में से क्वालिफाई करने योग्य स्तर से काफी दूर है। हमारी टीम में निरंतरता का अभाव है और हमारा डेवलपमेंट सिस्टम ऐसे पर्याप्त फुटबॉलर तैयार नहीं कर पाता है, जो शीर्ष पर प्रतिस्पर्धा कर सकें। हमारा मकसद यही होना चाहिए कि अगले 8 वर्षों में भारत एशिया का उभरत फुटबॉल सिस्टम बने। यदि हमने यह कर लिया तो क्वालिफाई करना संभव है। इसके लिए पहली जरूरत है- संस्थागत स्थिरता।

सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों और भारतीय खेल प्रशासन फ्रैमवर्क के तहत ऑल इंडिया फुटबॉल फेडरेशन (एआईएफएफ) के प्रशासनिक ढांचे से जुड़ी प्रक्रिया समाधान की दिशा में आगे बढ़ी है। प्राथमिकता सुधारों को लागू करने की हो। हमें इंडियन सुपर लीग के उभरते व्यावसायिक ढांचे को स्थिर, प्रतिस्पर्धी और आर्थिक तौर पर जिम्मेदार ऐसी पेशेवर व्यवस्था में बदलना होगा, जिसमें फेडरेशन की स्पष्ट भूमिका हो। इसकी सफलता इस बात से तय होगी कि क्या वह खेलों का भरोसेमंद कैंलेंडर, मजबूत क्लब, खिलाड़ियों के लिए अनुबंध संबंधी निश्चितता और नेशनल लीग के लिए आपस में जुड़ा ढांचा उपलब्ध



करा पाता है। कॉर्पोरेट और सरकारी सहायता भी तभी बढ़ेगी, जब पूरा इको-सिस्टम पेशेवर ढंग से संचालित हो। दूसरी जरूरत यह है कि इस

कोचिंग, पर्याप्त मैच खेलने के अवसर और मजबूत एशियाई तथा अंतरराष्ट्रीय टीमों के खिलाफ नियमित खेलने का अनुभव मिलना चाहिए।



पूरी व्यवस्था को भारतीय खिलाड़ी तैयार करने के इर्द-गिर्द संगठित किया जाए। विश्व कप का क्वालिफिकेशन महज इससे हासिल नहीं होता कि हर कुछ वर्षों में राष्ट्रीय टीम का कोच बदल दिया जाए या बड़े मुकाबलों से पहले छोटे-मोटे प्रशिक्षण शिविर लगा दिए जाएं। जो फुटबॉलर भारत को 2034 के विश्व कप की चुनौती तक ले जा सकते हैं, उनमें से अधिकतर आज 12 से 20 वर्ष की उम्र के बीच हैं। उनके विकास का समय यही है। शुरुआत जिलास्तरीय स्काउटिंग से हो। फिर ये खिलाड़ी मान्यता प्राप्त अकादमियों और प्रतिस्पर्धी यूथ लीगों से होते हुए पेशेवर क्लबों और राष्ट्रीय टीमों तक पहुंचें। सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को बेहतर

प्रतिभाओं की पहचान कम उम्र में ही होनी चाहिए और उनकी भौगोलिक या आर्थिक पृष्ठभूमि को देखे बिना उन्हें तेजी से आगे बढ़ाया जाना चाहिए। कोचों में भी हमें गंभीरता से निवेश करना होगा। कोच-एजुकेशन को नेशनल कैंपेसिटी-बिल्डिंग की तरह लें। नेशनल फेयर डेटाबेस, वीडियो एनालिसिस, पारदर्शी स्काउटिंग और सभी प्रतियोगिताओं के लिए समान मानदंड तय करने में तकनीक की मदद ली जा सकती है। तीसरी जरूरत है सभी को साथ लेकर चलने वाला राष्ट्रीय गठबंधन। कोई भी फेडरेशन, मंत्रालय, राज्य सरकार या पेशेवर लीग अपने दम पर विश्वकप क्वालिफिकेशन की क्षमता नहीं रखती।

शालीनता वहां निखरती है, जहां रुतबा नहीं दिखता

फिल्मों में कुछ भावनात्मक भूमिकाएं ऐसी होती हैं, जो आपकी स्मृति पर अमिट छाप छोड़ जाती हैं। मेरे लिए तमिल में निर्मित ‘अन्नै’ (मां) भी ऐसी ही फिल्मों में शामिल थी। 1962 की इस फिल्म को मैंने शायद 10 साल की उम्र में देखा था। फिल्म एक निःसंतान दम्पती की

सार्वजनिक जगहों पर जानकी के व्यवहार के बारे में पता चला था। शनिवार पर अमिट छाप छोड़ जाती हैं। मेरे लिए तमिल में निर्मित ‘अन्नै’ (मां) भी ऐसी ही फिल्मों में शामिल थी। 1962 की इस फिल्म को मैंने शायद 10 साल की उम्र में देखा था। फिल्म एक निःसंतान दम्पती की

ही बने रहते हैं। एक वरिष्ठ नौकरशाह की यह अपेक्षा होती है कि सेवानिवृत्ति के बाद भी उसके साथ वरिष्ठ नौकरशाह जैसा व्यवहार किया जाए। प्रतिष्ठित पेशेवर भी कभी-कभी यह उम्मीद करते हैं कि जिस पद पर वे कभी बैठे थे, उसे छोड़ने के वर्षों बाद भी दुनिया



कहानी पर आधारित थी, जिन्हें एक गरीब मां अपना एक बच्चा दे देती हैं, लेकिन बाद में अपने बड़े होते बच्चे के अभाव की गहरी पीड़ा से जूझती हैं। फिल्म ने मुझे उस उम्र में खुद से यह वादा करने पर मजबूर कर दिया कि मैं कभी अपनी मां को छोड़कर नहीं जाऊंगा। दक्षिण भारतीय सिनेमा की दिग्गज अभिनेत्री सौकार जानकी ने इसमें मां की भूमिका निभाई थी। उन्हें ट्रैजडी-क्वीन के रूप में जाना जाता था और इसके सहित कई अन्य क्लासिक फिल्मों में उन्होंने अपने मर्मस्पर्शी और भावुक अभिनय से दर्शकों की आंखें नम कर दी थीं। अगर आप उनकी फिल्मों को देखें तो पाएंगे कि एक बात उन्हें दूसरों से अलग करती थी- उनका संवाद बोलने का गहरा और प्रभावशाली अंदाज, जिसमें लाउड और नाटकीय अभिनय के बजाय चेहरे के सूक्ष्म भाव और संयत अभिव्यक्ति दिखाई देती थी।वे हमेशा अपनी भूमिका को सहजता से निभाती थीं, लेकिन अपने चेहरे के खामोश भावों से दर्शकों को प्रभावित कर देती थीं। वे दुःख को बेहद निजी और पीड़ादायक बना सकती थीं, क्योंकि वे सिनेमा में स्टार बनने नहीं, अपने परिवार के लिए रोजी-रोटी का बंदोबस्त करने के लिए आई थीं। इंडियन एक्सप्रेस में अपने पत्रकारिता के दिनों के दौरान मुझे

जानकी ने 450 से अधिक फिल्मों में काम किया था, इसलिए उनके पास हर जगह अपनी हैसियत का रुतबा भी साथ लेकर चलने की तमाम वजहें थीं। उन्होंने सिनेमा में सात दशक से अधिक समय बिताया था और एम.जी. रामचंद्रन तथा शिवाजी गणेशन जैसे दिग्गजों के साथ काम किया था। उनका नाम ही अपने आप में इतिहास था। फिर भी, जब उनकी पोती ने थिएटर की दुनिया में पदार्पण किया तो उन्होंने बेहद साधारणता का परिचय दिया। उन्होंने अपने लिए कोई विशेष सीट नहीं मांगी। उन्होंने आयोजकों से कोई घोषणा करवाने की अपेक्षा नहीं की। उन्होंने चुपचाप टिकट खरीदा, थिएटर में गई और एक कोने में बैठकर अपनी पोती का अभिनय देखा। यह छोटा-सा व्यवहार उनकी शख्सियत के बारे में गहरी सूचना देता है। जब भी मैं कई लोगों को ट्रैफिक नियम तोड़ने के बाद कांस्टेबल के सामने यह रौब झाड़ते देखा हूँ कि वे संवाद जा रहे हैं, तो मेरा सवाल होता है, तो क्या हुआ? क्या इससे आपको लाल बत्ती तोड़ने की अनुमति मिल जाती है? अगर सिर्फ संसद जाने भर से कोई व्यक्ति ट्रैफिक नियम तोड़ने के बाद इस तरह के सामने स्टार बनने नहीं, अपने परिवार के लिए रोजी-रोटी का बंदोबस्त करने के लिए आई थीं। इंडियन एक्सप्रेस में अपने पत्रकारिता के दिनों के दौरान मुझे

उसे याद रखे। हम भूल जाते हैं कि पदनाम तो पदों से जुड़े होते हैं, लेकिन व्यक्तिव से ही बनता है। पद हमें अधिकार दे सकता है, लेकिन लोगों के प्यार की गारंटी नहीं दे सकता। कोई पद हमारे कमरे में प्रवेश करते समय लोगों को खड़ा होने पर मजबूर कर सकता है, लेकिन हमारे चले जाने के बाद उनके मन में सम्मान पैदा नहीं कर सकता। खरीद सकते हैं, जो अपनी उस यात्रा को अपनी अहमियत बताने की शायद ही कभी जरूरत पड़ती है। यही वास्तविक कद हैं। फंडा यह है कि अपनी प्रतिष्ठा को सहजता से लेना चाहिए। लोगों को हमारी इंसानियत महसूस होने से पहले हमारा पद महसूस नहीं होना चाहिए। क्योंकि एक दिन लोग उस कुर्सी को भूल सकते हैं, जिस पर हम बैठे थे, लेकिन उन्हें यह याद रहेगा कि हमने उन्हें कैसा महसूस कराया था। एन. रघुरामन

किसी के लिए उम्मीद ही सबसे अच्छा गिफ्ट हो सकता है

सुगि अमाया (29) की कहानी किसी बड़े अभियान से नहीं, बल्कि एक सम्राटे के साथ शुरू हुई। जुलाई 2022 में उनका संसार बिखर गया, जब उनके 24 साल के भाई एलेक्सिस को

सबसे हिंसक देशों में से एक से बदलकर पश्चिमी गोलार्ध के सबसे सुरक्षित देशों में शामिल हो गया। लोग नई आजादी की बात करते हैं- मसलन, रात में बेखौफ चल पाना या बिना वसूली

के एक साफ शर्ट और जूते लेकर रिहा हुए लोगों के पास जाती हैं और रिलीज फॉर्म पर साइन करती हैं। धीरे से कहती हैं, ‘अब आप ठीक हैं।’ सुगि की आवाज उन्हें फिर से जिंदगी से



पापा जॉन्स पिज्जेरिया से लेट-नाइट शिफ्ट करके लौटते वक्त पुलिस ने पकड़ लिया। आरोप एल-साल्वाडोर का वही जाना-पहचाना था- गैंग से जुड़ाव। किसी दायल और कानूनी रास्ते के बगैर ही एलेक्सिस को वो जेल सिस्टम निगल गया, जो पूरे देश के लिए पुलिसिया जाल बन चुका था।यह सेंट्रल अमेरिका के सबसे छोटे देश एल-साल्वाडोर की हकीकत है। 2022 की शुरुआत में हत्याओं में तेज बढ़ोतरी के बाद राष्ट्रपति नायिब बुकेले ने आपातकाल लगा दिया। जो कदम अपराध के खिलाफ शुरू हुआ, धीरे-धीरे ऐतिहासिक सख्तों में बदल गया। आज इस देश में दुनिया की सर्वाधिक कारावास दर है, जहां कार्रवाई की शुरुआत से अब तक 91 हजार से ज्यादा लोग गिरफ्तार किए जा चुके हैं। यह वयस्क आबादी का करीब 2फीसदी है। मानवाधिकार संगठनों ने चेतावनी है कि ‘अरेस्ट कोटा’ के चलते पुलिस गरीबों को निशाना बना रही है। एलेक्सिस जैसे लोगों को अकसर सिर्फ टैटू या अनजान सूचना के आधार पर पकड़ लिया जाता है। नतीजतन, इस देश में बहुत बड़ा विरोधाभास है। आंकड़ों में तो एल-साल्वाडोर दुनिया के

के दुकान चला पाना। लेकिन इस सुरक्षा की भयानक कीमत पीछे छूट गए परिवारों को चुकानी पड़ी है। बुनियादी सुविधाओं की किल्लत वाली और भीड़ भरी जेलों में बंद रिश्तेदारों के लिए खाना और दवाएं जुटाना गरीबों के जीवन का संघर्ष बन गया है। एलेक्सिस की गिरफ्तारी के बाद सुगि का जीवन राजधानी सैन-साल्वाडोर के एक कन्वर्टेड मूवी थिएटर के बाहर के फर्श तक सिमट गया है। यह जगह जटिल जेल सिस्टम में आने-जाने वालों के लिए ठहराव स्थल है। जेल की दीवारों की छांव अब सुगि का दूसरा घर बन गई है। भाई की गैरमौजूदगी की इस रिक्तता में कड़वाहट उनके मन में आ सकती थी। लोहे के इन दरवाजों में उन्हें सिर्फ दुश्मन ही दिख सकते थे। लेकिन उन्होंने इनमें एक आईना देखना चुना। बच्चों को अपनी मां के पास छोड़कर सुगि रात भर इंतजार करती हैं। एल-साल्वाडोर में कैदियों की रिहाई बहुत कम और अकसर बिना सूचना के तड़के ही होती है। तब कोई रिश्तेदार कागजों पर साइन करने के लिए न हो तो कैदी वापस भीतर भेज दिया जाता है। इसे रोकने के लिए सुगि अजनबियों के लिए वहां रहती है। वह बिना किसी सोच-विचार

जोड़ती है। जरूरतमंदों को वह घर जाने का किराया देती हैं और जिनके पास कोई जगह नहीं, सुगि का छोटा-सा घर ही ठिकाना होता है- जहां गर्म खाने और बिस्तर से उनका ‘किमिनल’ का टैग धुल जाता है। जब लोग पूछते हैं कि वे अनजान लोगों के लिए क्यों गंदगी में रातें बिताती हैं, तो सुगि को एलेक्सिस याद आता है। उनकी उम्मीद किसी चक्र जैसी है। उन्हें भरोसा है कि अजनबियों के साथ सम्मान से पेश आकर वे दुनिया में इतनी रोशनी फैला रही हैं, जो उस अंधेरी कोठरी तक पहुंचेगी, जहां उनका भाई है। वे ऐसी दुनिया बना रही हैं, जिसमें वे चाहती हैं कि उनका भाई लौटे। आज सुगि का मिशन बढ़ चुका है। पूरे अमेरिका महाद्वीप से परिवार उन्हें मदद भेजते हैं। जिनकी उन्होंने मदद की थी, वे इसमें योगदान दे रहे हैं। अब वे कानून की छात्रा हैं, लेकिन उनका ‘फुल-टाइम जॉब’ दूसरों के लिए जेल सिस्टम से जुझना ही है। फंडा यह है कि अजनबियों को बचाने के इस काम में सुगि ने खुद को निराशा से बचा लिया और साबित किया कि उम्मीद बांटी जाए तो यह सबसे ताकतवर तोहफा बन जाती है। (एन. रघुरामन)

हैकिंग को रूटीन बना देना एआई की ‘बुद्धिमत्ता’ नहीं कहला सकती

एआई कम्पनी एंथ्रोपिक ने हाल ही में अपने लार्ज लैंग्वेज मॉडल की नवीनतम सेवा क्लॉड माइथोस प्रिव्यू को जारी किया,



लेकिन यह केवल 40 बड़ी टेक-कंपनियों के सीमित समूह के लिए होगा। यह नया मॉडल परफॉर्मेंस में बुनियादी बदलावों का दावा करता है, जिसके साइबर और राष्ट्रीय सुरक्षा पर गहरे प्रभाव हो सकते हैं। क्लॉड माइथोस के डेवलपमेंट के दौरान एंथ्रोपिक ने पाया कि यह न केवल किसी भी मॉडल की तुलना में अधिक जटिलता और आसानी से सॉफ्टवेयर कोड लिख सकता है, बल्कि अपनी इस क्षमता के चलते यह दुनिया के लगभग सभी प्रमुख सॉफ्टवेयर सिस्टमों में व्याप्त कमजोरियों को भी पहले की तुलना में अधिक आसानी से खोज सकता है। लेकिन अगर यह टूल गलत हाथों में चला गया, तो वे दुनिया के लगभग हर प्रमुख सॉफ्टवेयर सिस्टम- यहां तक कि इस समूह में शामिल कंपनियों द्वारा बनाए सिस्टमों को भी हैक कर सकते हैं। यह कोई पब्लिसिटी-स्टंट नहीं है। इस घोषणा से पहले, प्रमुख टेक-कंपनियों के प्रतिनिधि ट्रम्प प्रशासन के साथ निजी तौर पर इस बात पर चर्चा कर रहे थे कि इसका उन देशों की सुरक्षा पर क्या प्रभाव पड़ेगा, जो इन असुरक्षित सॉफ्टवेयर प्रणालियों का उपयोग करते हैं। एंथ्रोपिक ने अपने एक लिखित बयान में कहा कि पिछले केवल एक महीने में ही माइथोस प्रिव्यू ने हजारों गंभीर कमजोरियों की पहचान की है। ये हर प्रमुख ऑपरेटिंग सिस्टम और वेब ब्राउजर में शामिल हैं। एआई जिस तेजी से बढ़ रहा है, उसके मद्देनजर ऐसी क्षमताओं का व्यापक होना दूर नहीं है। और संभव है कि वे उन पक्षों से भी आगे फैंल जाएं, जो इन्हें सुरक्षित रूप से उपयोग

करने की बात करते हैं।सुपर-इंटीजिजेंट एआई अपेक्षा से कहीं तेजी से सामने आ रहा है। यह तो पहले से स्पष्ट था कि एआई किसी भी व्यक्ति- चाहे उसकी कम्प्यूटर साक्षरता का स्तर कुछ भी हो- को सॉफ्टवेयर कोड लिखने में असाधारण रूप से सक्षम बना रहा है। लेकिन बताया जाता है कि स्वयं एंथ्रोपिक ने भी यह अनुमान नहीं लगाया था कि यह इतनी जल्दी, इतनी दक्षता के साथ, मौजूदा कोड में खामियों को खोजने और उनका दोहन करने के तरीकों को पहचानने में सक्षम हो जाएगा। क्लॉड माइथोस ने हर प्रमुख ऑपरेटिंग सिस्टम और वेब ब्राउजर में गंभीर कमजोरियों की पहचान की है- ये ऐसे सिस्टम हैं, जिन पर दुनिया भर में बिजली ग्रिड, जल आपूर्ति तंत्र, एयरलाइन आरक्षण प्रणालियां, रीटेलिंग नेटवर्क, सैन्य प्रणालियां और अस्पताल निर्भर हैं। यदि यह टूल व्यापक रूप से उपलब्ध हो जाता है, तो इसका अर्थ होगा कि किसी भी प्रमुख बुनियादी ढांचे की प्रणाली को हैक करने की क्षमता- जो पहले केवल निजी क्षेत्र के विशेषज्ञों और खुफिया एजेंसियों तक सीमित थी और जो एक कठिन और महंगा कार्य था- अब हर आपराधिक तत्व, आतंकी संगठन, देश के लिए सुलभ हो सकती है। इस समस्या के समाधान दुनिया का कोई भी देश अकेले नहीं कर सकता। शुरुआत दो एआई महाशक्तियों- अमेरिका और चीन को करनी होगी। यह बहुत जरूरी हो गया है कि वे आपस में सहयोग करना सीखें, ताकि बुरी ताकतें इस साइबर क्षमता तक पहुंच न बना सकें। यह उतना ही बुनियादी महत्व का है, जितना एटमी हथियारों के बाद परमाणु अप्रसार संधियां थीं। जटिल साइबर हैकिंग अभियानों को विकसित करने की जो क्षमता पहले बड़े देशों, सेनाओं, कंपनियों और बड़े बजट वाले आपराधिक संगठनों तक सीमित थी, वह अब छोटे समूहों को भी उपलब्ध हो सकती है। ऐसे में यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि वे केवल जिम्मेदार हाथों तक ही सीमित रहें। (द न्यूयॉर्क टाइम्स से,थॉमस एल. फ्रीडमैन)

रात होते ही एक्टिव होता दिमाग, नींद नहीं आती, अतीत से ऑफिस और भविष्य की चिंता सताती है, क्या करूं

नयी दिल्ली। इस भागदौड़ के जीवन में हर किसी का अतीत वर्तमान और भविष्य होता है जिसमें वर्तमान ही ऐसा है जिसमें वर्क किया जा सकता है जिससे बहुत और भविष्य काल दोनों सही हो जाते हैं। ऐसी विषय पर बात करेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर जी से और विषय को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं 34 साल की हूँ और एक आईटी कंपनी में काम करती हूँ। दिन भर तो मैं ऑफिस के कामों में व्यस्त रहती हूँ, लेकिन जैसे ही रात में बिस्तर पर जाती हूँ, मेरा दिमाग सुपर एक्टिव हो जाता है। दिमाग में दिन भर की बातें घूमने लगती हैं। कौन-सा काम अधूरा रह गया, बॉस ने क्या कहा, कल क्या करना है। यहाँ तक कि नई-पुरानी जाने कहां-कहां की बातें आने लगती हैं। किसी इनविजिबल फ्यूचर और मौत तक का डर सताने लगता है। मैं चाहकर भी अपने दिमाग को रोक नहीं पाती और इन्हीं सबके बारे में सोचती रहती हूँ। कई बार दो-तीन घंटे तक नींद नहीं आती। क्या ये स्ट्रेस है या किसी मेंटल हेल्थ इशू के कारण है? सवाल पूछने के लिए शुरू किया। रात में सोने के समय दिमाग में तरह-तरह के विचार आना काफी कॉमन है। दिनभर हमारा दिमाग काम में बिजी होता है। इमेल, मीटिंग, फोन, डेडलाइन और छोटे-बड़े फैसले ब्रेन को लगातार सक्रिय रखते हैं। यानी शरीर जल्दी शांत नहीं होता। दिन भर जिन बातों पर ध्यान देने का समय नहीं मिला, वे एक-एक करके याद आने लगती हैं। रात में ब्रेन ओवरएक्टिव होने के पीछे ये संभावित कारण हो सकते हैं- रात में ओवरएक्टिव ब्रेन हो सकते हैं ये कारण- दिन में लगातार काम करना। इमेल, मीटिंग डेडलाइन प्रेशर। लगातार एलर्ट मोड में रहना। रात में ही ब्रेन को रेस्ट मिलना। भविष्य को लेकर चिंताएं। तनाव और मानसिक दबाव। शाम को कॉफीन का सेवन। सोने का अनियमित समय। रात में ज्यादा स्क्रीन टाइम। रात में कौन से विचार आते हैं? रात के समय ब्रेन में दो तरह की चीजें एक्टिव हो सकती हैं- 1. बार-बार पुरानी बातों को दोहराना- बार-बार पुरानी या एक ही तरह की बातों को दोहराते रहने को रूमिनेशन कहते हैं। मसलन- बॉस ने ऐसा क्यों कहा? मैंने मीटिंग में वह बात क्यों बोली? मुझे उस समय कुछ और कहना चाहिए था? 2. भविष्य की चिंता करना- यह चिंता है। इसमें दिमाग बार-बार भविष्य की संभावित परेशानियों के बारे में सोच-सोचकर परेशान होता है, जैसेकि- अगर कल काम पूरा नहीं हुआ तो? अगर बॉस नाराज हो गए तो? अगर कुछ गलत हो गया तो? आगे मेरी नौकरी का क्या होगा? रूमिनेशन और चिंता, दोनों मिलकर दिमाग को लगातार सक्रिय रख सकते हैं। इसका संबंध एंजाइटी, डिप्रेशन या इंसीमनिया के साथ भी देखा गया है। लेकिन सिर्फ ज्यादा सोचने का मतलब कोई मानसिक बीमारी होना नहीं है। ब्रेन में एक्टिव विचारों का पैटर्न- 1. पुरानी बातें दोहराना-मैंने ऐसा क्यों कहा? कहीं बात बुरी तो नहीं लगी? मीटिंग में गलती तो नहीं हुई? मुझे तब चुप रहना चाहिए था? क्या मेरा फैसला सही था? काश, मैंने ये नहीं किया होता। 2. भविष्य की चिंता- कल क्या होगा? काम समय पर नहीं हुआ तो? बॉस क्या कहेंगे? अगर मैं फेल हो गई तो? कहीं नौकरी न चली जाए? मेरे सारे पैसे डूब गए तो? जितना रोकेंगे, विचार उतने ही ज्यादा आएंगे- मान लीजिए कोई आपसे कहे कि आपले एक मिनट तक गुलाबी हाथी के बारे में बिल्कुल मत सोचिए। संभव है कि सबसे पहले आपके दिमाग में गुलाबी हाथी ही आए। ऐसा इमर्जेंट होता है क्योंकि विचार को रोकने के लिए दिमाग बार-बार जांचता है कि कहीं वही विचार तो नहीं आ रहा। इससे वह विचार और ज्यादा सक्रिय हो सकता है। यही

बात रात में भी हो सकती है। आप खुद से कहें- 'मुझे बिल्कुल नहीं सोचना है। मुझे अभी सोना है।' लेकिन दिमाग उसी विचार की निगरानी करने लगता है। इसलिए विचारों से लड़ने की बजाय उन्हें पहचानना बेहतर है। खुद से कहें- 'मेरे दिमाग में यह विचार आया है। मुझे इसे अभी हल करने की जरूरत नहीं है।' ब्रेन ओवरएक्टिव हो तो क्या करें? विचारों को पहचानें। चिंता को लिखकर रख दें। उसे रोकने की कोशिश न करें। खुद से कहें- 'इसे कल देखेंगे।' खुद को याद दिलाएं- 'यह सिर्फ विचार है।' अपनी सांसों पर ध्यान लगाएं। हर विचार का जवाब न खोजें। मन को धीरे से प्रेजेंट में लाएं। क्या याद आओ सीडी (ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर) है? सिर्फ बार-बार सोचने का मतलब ओसीडी नहीं है। ओसीडी में विचार अक्सर व्यक्ति की इच्छा के खिलाफ आते हैं। वे परेशान करने वाले होते हैं और व्यक्ति को उनसे छुटकारा पाने या पूरी तरह आश्वस्त होने की जरूरत महसूस हो सकती है। इसके बाद व्यक्ति कुछ काम बार-बार कर सकता है, जिसे कंपल्शन कहते हैं। ये दो तरह के हो सकते हैं- फिजिकल कंपल्शन-जैसेकि बार-बार हाथ धोना, ताला चोक करना, चीजों को खास तरीके से लगाना या बार-बार वापस जाकर देखना। मेंटल कंपल्शन-जैसेकि मन-ही-मन गिनती करना, किसी शब्द या प्रार्थना को दोहराना, पुरानी घटना को बार-बार याद करके जांचना या अपनी भावनाओं को बार-बार परखना। मेंटल कंपल्शन बाहर से दिखाई नहीं देते। लेकिन इनमें भी काफी समय जा सकता है। ओसीडी में इन कामों से थोड़ी देर के लिए राहत मिलती है। फिर वही संदेह या बेचैनी वापस आ सकती है। ये ओवरथिंकिंग है या ओसीडी- करें सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट- यहां मैं आपको एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहा हूँ। पिछले दो हफ्तों को ध्यान में रखकर नीचे दिए सवालों का जवाब दें। नीचे ग्राफिक्स में दो सेक्शन में कुल 10 सवाल हैं। पहले सेक्शन में 'ओवरस्टिमुलेशन और रूमिनेशन' से जुड़े सवाल हैं और दूसरे सेक्शन में ओसीडी से जुड़े सवाल हैं। आपको इन सवालों को 0 से 3 के स्केल पर रेट करना है। जैसेकि पहले सवाल के लिए अगर आपका जवाब 'कभी नहीं' है तो 0 नंबर दें और अगर आपका जवाब 'लगभग हर दिन' है तो 3 नंबर दें। अंत में अपना स्कोर टोटल करें। नीचे स्कोर की एनालिसिस देखें। स्कोर इंटरप्रेटेशन- सेक्शन ए में अगर स्कोर 9 या उससे ज्यादा है तो इसका मतलब है कि ओवरस्टिमुलेशन और रूमिनेशन ही नहीं होता। डॉक्टर जरूरत पड़ने पर दवाओं, कॉफीन, थायरॉइड की समस्या, दर्द, हार्मोनल बदलाव, डिप्रेशन, एंजाइटी या शिफ्ट वर्क जैसी वजहों को भी देखते हैं। अगर तेज खरिटी आते हैं, नींद में सांस रुकती है या घुटन के साथ नींद खुलती है, तो स्लीप एडिप्निया की जांच भी जरूरी हो सकती है। अगर नींद की समस्या तीन महीने या उससे ज्यादा समय तक बनी रहे, तो इसे लॉन्ग टर्म इंसीमनिया माना जा सकता है। ऐसे में स्ट्रेस, थायरॉइड और हार्मोन लेवल आदि

10 का अंक 2 या 3 है तो ओसीडी (ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर) मुख्य समस्या हो सकती है। नींद पर असर कितना गंभीर? अगर रात में ये चीजें हो रही हैं तो इसे गंभीरता से लेने की जरूरत है- नींद आने में काफी समय लग रहा है। बार-बार नींद खुल रही है। सुबह जल्दी नींद खुल रही है। इसका असर अगले दिन की ऊर्जा, ध्यान या काम पर पड़ रहा है। ऐसे में आप 14 दिन की स्लीप डायरी बनाएं और उसमें रोज लिखें- कितने बजे बिस्तर पर गईं। कितने बजे उठीं। नींद आने में कितना समय लगा। रात में कितनी बार नींद खुली। दिन में झपकी ली या नहीं। चाय-कॉफी कब और कितनी पी। शाम को स्क्रीन पर कितना समय बिताया। अगले दिन ऊर्जा और एकाग्रता कैसी रही। साथ ही ये बातें समझना भी जरूरी है- अगर नींद की समस्या तीन महीने या उससे ज्यादा समय तक बनी रहे तो इसे लंबे समय का इंसीमनिया माना जा सकता है। इसके पीछे कारण सिर्फ तनाव



ही नहीं होता। डॉक्टर जरूरत पड़ने पर दवाओं, कॉफीन, थायरॉइड की समस्या, दर्द, हार्मोनल बदलाव, डिप्रेशन, एंजाइटी या शिफ्ट वर्क जैसी वजहों को भी देखते हैं। अगर तेज खरिटी आते हैं, नींद में सांस रुकती है या घुटन के साथ नींद खुलती है, तो स्लीप एडिप्निया की जांच भी जरूरी हो सकती है। अगर नींद की समस्या तीन महीने या उससे ज्यादा समय तक बनी रहे, तो इसे लॉन्ग टर्म इंसीमनिया माना जा सकता है। ऐसे में स्ट्रेस, थायरॉइड और हार्मोन लेवल आदि

करने की जरूरत नहीं है। 4. विचार आए तो उसे पहचानें-दिमाग में विचार आते ही खुद से कहें- 'मेरा दिमाग मीटिंग को दोबारा चला रहा है।' या 'यह भविष्य की चिंता है।' अपने विचार को रोकने की कोशिश न करें। उसे पहचानें और अपना ध्यान धीरे से वर्तमान में वापस लाएं। 5. बिस्तर को चिंता की जगह न बनाएं- बिस्तर पर तभी जाएं, जब नींद आने लगे। अगर काफी देर तक नींद नहीं आ रही, तो बिस्तर से उठकर हल्की रोशनी वाली जगह पर शांत काम करें। नींद आने लगे तो वापस बिस्तर पर जाएं। बार-बार घड़ी न देखें। इससे नींद को लेकर चिंता बढ़ सकती है। 6. नींद की बुनियादी आदतें सुधारें- रोज लगभग एक ही समय पर उठें। सुबह कुछ देर प्राकृतिक रोशनी लें। दिन में नियमित शारीरिक गतिविधि करें। सोने से छह घंटे पहले कॉफीन लेना बंद करें। रात में भारी भोजन और निकोटिन से बचें। नींद आने के लिए शराब का सहारा न लें। कमरे को अंधेरा, शांत और आरामदायक रखें। दिन में लंबा नैप न लें। रात में दिमाग को शांत कैसे करें? 1 घंटे पहले काम बंद करें। कल के काम लिखकर रखें। 60 मिनट शांत समय रखें। फोन और लैपटॉप दूर रखें। सोने से पहले रोशनी कम करें। बिस्तर पर कोई काम न करें। शाम के बाद- कॉफीन न लें। सुबह कुछ देर एक्सरसाइज करें। अगर नींद की समस्या कई महीनों से बनी हुई है और काम या रिश्तों पर असर पड़ रहा है तो मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक की सलाह लें। प्रोफेशनल हेल्प कब जरूरी? काम पर असर पड़ने लगे, नींद की समस्या महीनों से हो, दिनभर थकान बनी रहे। मेंटल फिजिकल कंपल्शन हो। चिंता या उदासी लगातार बढ़े। सेल्फ हार्म का ख्याल आए। अंतिम बार- हमारा लक्ष्य दिमाग को पूरी तरह खाली करना नहीं है। विचार आना सामान्य है। हमें यह सीखना है कि हर विचार को खींचना या पकड़कर उसका विश्लेषण करने लगना जरूरी नहीं है। विचारों को आने दें, उन्हें पहचानें और फिर उन्हें जाने दें।

की जांच भी जरूरी होती है। रात में ब्रेन को शांत करने के 6 स्टेप- 1. सोने से 2 घंटा पहले काम बंद

मराठी बोलने से इनकार पर संजय दत्त की माफी, मंत्री को कॉल कर बोले- अच्छी मराठी आती है, मजाक था

मुंबई। बॉलीवुड एक्टर संजय दत्त मराठी बोलने से इनकार करने पर विवादों में हैं। वह कुछ समय पहले दही हांडी प्रोग्राम में पहुंचे थे, जहां शिवसेना नेता (शिंदे गुट) और महाराष्ट्र के परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक ने उनसे मराठी में बात करने कहा था। संजय ने इनकार कर दिया और कहा कि वो 6 साल तक जेल में रहकर भी मराठी नहीं सीख सके। संजय के बयान पर विवाद हो गया, जिसके बाद अब उन्होंने मंत्री प्रताप सरनाईक को कॉल कर माफी मांगी है। उन्होंने कहा है कि उन्हें अच्छी मराठी आती है। गलत संदेश गया, तो माफी मांगता हूँ। टाइम्स ऑफ इंडिया की रिपोर्ट के मुताबिक, प्रताप सरनाईक एक बैठक में थे, तभी संजय दत्त का फोन आया। एक्टर ने बातचीत की शुरुआत मराठी में 'प्रताप भाई, जय महाराष्ट्र' कहकर की। संजय दत्त ने सफाई देते हुए कहा कि ठाणे में आयोजित दही हांडी कार्यक्रम में उन्होंने यह बात मजाकिया अंदाज में कही थी। उन्होंने सरनाईक से कहा, 'अगर मेरी बात से किसी की भावना आहत हुई हो या कोई गलत संदेश गया हो तो मैं माफी चाहता हूँ। मेरा परिवार मुंबईकर है। मैं इसी मिट्टी में पला-बढ़ा हूँ और महाराष्ट्र ने मुझे बहुत कुछ दिया है।' बालासाहेब ठाकरे को भी याद किया-फोन पर बातचीत के दौरान संजय दत्त ने शिवसेना प्रमुख बालासाहेब ठाकरे को भी याद किया। उन्होंने कहा कि उनके

परिवार के कठिन दौर में बालासाहेब ठाकरे मजबूती से उनके साथ खड़े रहे थे। संजय दत्त ने कहा कि वह बालासाहेब ठाकरे के प्रति हमेशा सम्मान रखते हैं। जानिए क्या है पूरा विवाद? संजय दत्त रविवार को

भाई, मैं 6 साल जेल में रहा, येरवडा में। तब भी मराठी नहीं सीख पाया। मैंने थोड़ी सी सीखी थी।' बीजेपी विधायक ने शिवसेना मंत्री पर निशाना साधा- जय दत्त के बयान पर भारतीय जनता पार्टी के विधायक नरेंद्र मेहता ने प्रताप सरनाईक पर सवाल उठाए। नरेंद्र मेहता ने कहा, 'अगर कोई कलाकार मराठी नहीं जानता तो उस पर आप हंसते हैं, लेकिन दूसरी तरफ आम रिक्शा चालकों पर मराठी भाषा को लेकर दबाव बनाया जाता है। यह कैसा न्याय है? एकनाथ शिंदे ने उन्हें कभी कुछ करने नहीं दिया। वहां डमी मंत्री की जरूरत है, इसलिए वे हैं।' मराठी न बोलने पर सोशल मीडिया पर हुए ट्रोल- संजय दत्त के मराठी बोलने से इनकार के बाद सोशल मीडिया पर चर्चा शुरू हो गई। एक यूजर ने लिखा, 'सिर्फ संजय दत्त या सलमान खान ही किसी मंत्री को इस तरह मना कर सकते हैं और फिर भी मुस्कुरा सकते हैं।' एक यूजर ने लिखा, 'मतलब साफ है, मराठी भाषा का अनिवार्य होना सिर्फ शहर के ऑटो-रिक्शा और टैक्सी वालों के लिए है, बड़े लोगों के लिए नहीं।' एक ने कहा, 'विडंबना देखिए, काश शहर के ऑटो वाले भी ऐसा कह पाते और भारी जुमर्ना से बच पाते।'



प्रेग्नेंसी में बढ़ता गॉल ब्लेडर स्टोन का खतरा, जानें बचाव के तरीके

जयपुर। गॉल ब्लेडर शरीर का एक छोटा लेकिन बहुत जरूरी ऑर्गन है। ये पित्त को स्टोर करता है और पाचन में मदद करता है। लेकिन महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलाव गॉल ब्लेडर के काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं। इसी कारण प्रेग्नेंसी में कुछ महिलाओं में

बाइल जूस का फलो बहुत धीमा हो जाता है। जब शरीर जरूरत से ज्यादा कोलेस्ट्रॉल बनाता है, यह गॉल ब्लेडर में जमा हो जाता है। इन कंडीशंस में बाइल जूस और कोलेस्ट्रॉल आपस में मिलकर छोटे-छोटे ठोस कण बना लेते हैं, जो आगे चलकर

तीसरी तिमाही या प्रसव के बाद ज्यादा दिखते हैं। ऐसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। सवाल- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉल ब्लेडर स्टोन का इलाज कैसे किया जाता है? जवाब- अगर प्रेग्नेंसी के दौरान गॉल स्टोन डायनोसिस हुआ है,

हाइड्रोटेड रहें: शरीर को हमेशा हाइड्रोटेड रखें। पर्याप्त पानी पीने से पित्त (बाइल) पतला रहता है, जिससे गॉल ब्लेडर में सूजन और जलन की आशंका कम हो जाती है। स्ट्रेस मैनेज करें: प्रेग्नेंसी में तनाव हॉर्मोनल संतुलन बिगाड़ सकता है, जिसका असर गॉल ब्लेडर पर भी पड़ता है। मन शांत रखने के लिए योग, मेडिटेशन करें।



गॉल ब्लेडर में पथरी के सबसे शुरूआती लक्षण

गॉल ब्लेडर स्टोन बनने का खतरा बढ़ जाता है। 'द जर्नल ऑफ ओबोस्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी ऑफ इंडिया' में पब्लिश स्टडी के मुताबिक, प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले हॉर्मोनल और मेटाबोलिक बदलाव गॉल ब्लेडर स्टोन का खतरा काफी बढ़ा देते हैं। ऐसे में ये समझना जरूरी है कि आखिर ऐसा क्यों होता है। विषय को बारीकी से समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से एक्सपर्ट- डॉ. पंखुड़ी गौतम, सीनियर कंसल्टेंट, आब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, कोवून हॉस्पिटल, जयपुर जी के साथ। सवाल- गॉल ब्लेडर का हमारे शरीर में क्या काम है? जवाब- गॉल ब्लेडर का मुख्य काम लिवर द्वारा बनाए गए बाइल जूस (पित्त) को जमा करना होता है। यह बाइल जूस खाना पचाने में शरीर की मदद करता है। इसलिए जब हम खाना खाते हैं तो गॉल ब्लेडर बाइल जूस रिलीज करता है। यह खासतौर पर फेट को एनर्जी में बदलने में मदद करता है। कुल मिलाकर गॉल ब्लेडर पाचन तंत्र का एक छोटा लेकिन अहम हिस्सा है। सवाल- गॉल ब्लेडर स्टोन क्यों होता है? जवाब- कुछ कंडीशंस में गॉल ब्लेडर में जमा हो रहा बाइल जूस बाहर नहीं निकल पाता, जिसके कारण स्टोन की समस्या हो सकती है। इसके कई कारण हैं- जब बाइल जूस लंबे समय तक गॉल ब्लेडर में जमा रहता है, यह पूरी तरह खाली नहीं हो पाता है। जब

पथरी का रूप ले सकते हैं। सवाल- महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान और बाद में गॉल ब्लेडर स्टोन क्यों विकसित होते हैं? जवाब- प्रेग्नेंसी और डिलीवरी के बाद महिलाओं में गॉल स्टोन की मुख्य वजह हॉर्मोनल बदलाव है। प्रेग्नेंसी वेंस दौरान एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन हॉर्मोन का लेवल बढ़ जाता है। विषय को बारीकी से समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से एक्सपर्ट- डॉ. पंखुड़ी गौतम, सीनियर कंसल्टेंट, आब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, कोवून हॉस्पिटल, जयपुर जी के साथ। सवाल- गॉल ब्लेडर का हमारे शरीर में क्या काम है? जवाब- गॉल ब्लेडर का मुख्य काम लिवर द्वारा बनाए गए बाइल जूस (पित्त) को जमा करना होता है। यह बाइल जूस खाना पचाने में शरीर की मदद करता है। इसलिए जब हम खाना खाते हैं तो गॉल ब्लेडर बाइल जूस रिलीज करता है। यह खासतौर पर फेट को एनर्जी में बदलने में मदद करता है। कुल मिलाकर गॉल ब्लेडर पाचन तंत्र का एक छोटा लेकिन अहम हिस्सा है। सवाल- गॉल ब्लेडर स्टोन क्यों होता है? जवाब- कुछ कंडीशंस में गॉल ब्लेडर में जमा हो रहा बाइल जूस बाहर नहीं निकल पाता, जिसके कारण स्टोन की समस्या हो सकती है। इसके कई कारण हैं- जब बाइल जूस लंबे समय तक गॉल ब्लेडर में जमा रहता है, यह पूरी तरह खाली नहीं हो पाता है। जब

लेकिन कोई लक्षण नहीं दिख रहा है तो आमतौर पर इलाज की जरूरत नहीं होती है। हालांकि, डॉक्टर इसे लगातार मॉनीटर करते हैं, ताकि भविष्य में कोई लक्षण उभरे तो समय पर इलाज किया जा सके। अगर लक्षण गंभीर हैं या किसी कॉम्प्लिकेशन का रिस्क है तो तुरंत इलाज जरूरी होता है। अगर दर्द बहुत ज्यादा है तो 'गॉल ब्लेडर रिमूवल सर्जरी' की जरूरत पड़ सकती है। सवाल- प्रेग्नेंसी में गॉल ब्लेडर स्टोन होने पर कौन-कौन सी बातों का खयाल रखें? जवाब- प्रेग्नेंसी में गॉल ब्लेडर स्टोन होने पर खानपान से लेकर लाइफस्टाइल तक ज्यादा सावधानी रखनी पड़ती है। कुछ छोटे बदलाव करके गॉल ब्लेडर स्टोन से जुड़े लक्षणों को कंट्रोल किया जा सकता है। पॉइंटर्स से समझते हैं- ऑयली फूड न खाएं: भारी और ऑयली फूड न खाएं। ज्यादा फैट और तला-भुना खाना गॉल ब्लेडर पर दबाव डालता है, जिससे दर्द बढ़ सकता है। फाइबर से भरपूर डाइट लें: अपनी डाइट में फल, हरी सब्जियां, दालें और साबुत अनाज शामिल करें। फाइबर न केवल पाचन को दुरुस्त रखता है, बल्कि स्टोन की समस्या में भी राहत देता है। एक साथ ज्यादा न खाएं: पेट भरकर एक बार में खाने की बजाय, दिन भर में छोटे-छोटे मील लें। इससे पाचन तंत्र पर बोझ नहीं पड़ता और दर्द का खतरा कम हो जाता है।

सवाल- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉल ब्लेडर स्टोन को कैसे रोका जा सकता है? जवाब- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉल स्टोन से बचाव का सबसे अच्छा तरीका हेल्दी लाइफस्टाइल और समय-समय पर हेल्थ चेकअप है। इससे शुरुआती स्टेज में ही स्टोन का पता चल सकता है। अगर स्टोन पहले से है, तो सिर्फ डाइट बदलने से स्टोन खत्म नहीं होते, लेकिन लक्षणों को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।

स्वताधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स
53/25/1 ए बेली रोड
न्यू कटारा प्रयागराज
(उ.प्र.) 211002 से
मुद्रित एवं सी-41यूपी
एसआईडीसी औद्योगिक
क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा. पुनीत अरोरा
मो.नं.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhunikasamachar.com
नोट- इस समाचार पत्र में
प्रकाशित समस्त समाचारों के
चयन एवं सम्पादन हेतु
पीठारोधी 0 एक्ट के अन्तर्गत
उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न
समस्त विवाद इलाहाबाद
न्यायालय के अधीन ही होगा।