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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

11 YEARS ANNIVERSARY

वर्ष -12 अंक- 13 | प्रयागराज, मंगलवार 17 मार्च, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

जंग के बीच पहला भारतीय जहाज एलपीजी लेकर पहुंचा,शिवालिक शिप पर 32.4 लाख घरेलू सिलेंडर जितनी गैस

तेहरान। अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच जारी जंग के बीच एलपीजी कैरियर जहाज शिवालिक कतर से गैस लेकर भारत पहुंच गया है। यह जहाज सोमवार शाम 5 बजे गुजरात के मुंद्रा पोर्ट पर पहुंचा। यह जहाज 14 मार्च को होर्मुज स्ट्रेट पार कर भारत की ओर रवाना हुआ था। मिडिल-ईस्ट में जारी संघर्ष के बीच यह भारत पहुंचने वाला पहला एलपीजी जहाज है। शिवालिक जहाज पर करीब 46 हजार मीट्रिक टन एलपीजी लदी है, जो लगभग 32.4 लाख घरेलू गैस सिलेंडरों के बराबर बताई जा रही है। शिपिंग मंत्रालय के मुताबिक दो और जहाज कल भारत पहुंच रहे हैं। पहला जहाज नंदा देवी करीब 46 हजार टन एलपीजी लेकर आ रहा है, वहीं दूसरा जहाज जग लाडकी करीब 81 हजार टन कच्चा तेल लेकर आ रहा है।अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि अगर सहयोगी देश ईरान मामले में मदद नहीं करते तो नाटो का भविष्य खराब हो सकता है। फाइनेंशियल टाइम्स को दिए इंटरव्यू में ट्रम्प ने कहा कि अगर सहयोगी देश होर्मुज स्ट्रेट को खुला रखने में मदद नहीं करते, तो गठबंधन की स्थिति कमजोर हो सकती है। उन्होंने कहा कि अमेरिका ने यूक्रेन की मदद की, जबकि वह उससे हजारों मील दूर है, अब यह देखना होगा कि सहयोगी देश अमेरिका की मदद करते हैं या नहीं। इस बीच जर्मनी ने साफ कर दिया है कि वह ईरान से जुड़े युद्ध में शामिल नहीं होगा और न ही सैन्य बल के जरिए होर्मुज स्ट्रेट को खुला रखने के किसी अभियान में हिस्सा लेगा। ग्रीस के सरकारी प्रवक्ता पावलोस मारिनाकिस ने भी कहा कि उनका

देश होर्मुज स्ट्रेट में किसी सैन्य कार्रवाई में शामिल नहीं होगा। वहीं ब्रिटेन के प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर ने कहा कि उनका देश मिडिल ईस्ट के व्यापक युद्ध में शामिल नहीं होगा और उसकी प्राथमिकता क्षेत्र में मौजूद अपने नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है।इजराइली सेना ने कहा है कि ईरान के साथ अगले 3 सप्ताह तक लड़ने के लिए उनकी प्लानिंग तैयार है। सेना के प्रवक्ता नदाव शोशानी ने सोमवार को कहा है कि सेना ने इससे आगे के समय के लिए भी अलग योजनाएं बना रखी है। इजराइली सेना का कहना है कि इस अभियान का मकसद सीमित है। वे ईरान की उन क्षमताओं को कमजोर करना चाहते हैं जिनसे वह इजराइल के लिए खतरा पैदा कर सकता है। इसके तहत ईरान के बैलिस्टिक मिसाइल ढांचे, परमाणु ठिकानों और सुरक्षा तंत्र को निशाना बनाया जा रहा है। इजराइली सेना का कहना है कि ईरान के अंदर अब भी हजारों ऐसे ठिकाने हैं जिन्हें निशाना बनाया जा सकता है। हालांकि पिछले हफ्ते अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा था कि ईरान में अब 'लगभग कुछ भी निशाना बनाने के लिए नहीं बचा है।'इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने एक और 90 सेकंड का वीडियो पोस्ट किया है। उन्होंने रविवार को भी कॉफी पीते हुए एक वीडियो जारी किया था और अपनी मौत से जुड़ी अफवाहों का मजाक बनाया था। नए वीडियो में नेतन्याहू यरुशलम की पहाड़ियों में बने एक व्यू प्वाइंट पर लोगों से बातचीत करते नजर आ रहे हैं। माना जा रहा है कि यह वीडियो भी कल ही रिकॉर्ड किया गया है, क्योंकि नेतन्याहू उसी कॉफी शॉप के पास दिखाई दे रहे हैं जहां पहला वीडियो शूट हुआ था और उन्होंने वही कपड़े पहने हुए हैं। वीडियो में वह लोगों से कहते हैं कि घर से बाहर निकलकर थोड़ी ताजी हवा लेना जरूरी है। वह आसपास मौजूद लोगों से यह भी पूछते हैं कि सबसे नजदीकी सुरक्षित शेल्टर कहां है। इसके साथ ही नेतन्याहू लोगों से अपील करते हैं कि ईरान के साथ चल रहे युद्ध के दौरान धैर्य बनाए रखें।भारत ने साफ किया है कि होर्मुज स्ट्रेट में जहाजों की सुरक्षा के लिए युद्धपोत भेजने को लेकर उसकी अमेरिका के साथ कोई बातचीत नहीं हुई है।विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने सोमवार को कहा कि कई देश इस मुद्दे पर चर्चा कर रहे हैं, लेकिन भारत और अमेरिका के बीच इस बारे में कोई बात नहीं हुई है।

पाकिस्तान की अफगानिस्तान में एयरस्ट्राइक, 400 की मौत,250 घायल

तालिबान का आरोप- पाक ने नशा मुक्ति सेंटर पर बम गिराए

काबुल। पाकिस्तान ने सोमवार रात एक बार फिर अफगानिस्तान पर एयरस्ट्राइक की है। पाकिस्तानी एयरफोर्स के लड़ाकू विमानों ने राजधानी काबुल के कई इलाकों को निशाना बनाया, जिनमें एक हॉस्पिटल भी है। न्यूज एजेंसी रॉयटर्स के मुताबिक इसमें 400 लोगों की मौत हो गई, वहीं 250 से ज्यादा घायल हैं।रिपोर्ट्स के मुताबिक दारुलअमान, अरजान कीमत, खैरखाना और काबुल इंटरनेशनल एयरपोर्ट के आसपास कई जगहों पर धमाकों और गोलीबारी की आवाजें सुनी गईं। तालिबान सरकार के प्रवक्ता जबीहुल्लाह मुजाहिद ने आरोप लगाया है कि पाकिस्तानी सेना ने काबुल में एक नशा मुक्ति अस्पताल पर बम गिराए। तालिबान ने इस हमले की कड़ी निंदा करते हुए इसे मानवता के खिलाफ अपराध बताया है और कहा कि पाकिस्तान ने अफगानिस्तान के एयरस्पेस का उल्लंघन किया है।वहीं पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ के प्रवक्ता मोशर्रफ जैदी ने इन आरोपों को बेबुनियाद बताया और कहा कि काबुल में किसी अस्पताल को निशाना नहीं बनाया गया।अफगानिस्तान सरकार के डिप्टी प्रवक्ता हमदुल्लाह फितरत ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर बताया कि यह हमला स्थानीय

समय के अनुसार रात करीब 9 बजे हुआ। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक यह हॉस्पिटल 2000 बेड का है। इसे भारी नुकसान हुआ है। मीडिया की टीमें जब वहां पहुंची तो अस्पताल के कुछ हिस्सों में तब भी आग लगी हुई थी। करीब 30 से ज्यादा शव स्ट्रेचर पर बाहर निकाले जा रहे थे। अस्पताल के अधिकारियों ने बताया कि वहां बहुत ज्यादा मरीज थे, इसलिए मृतकों और घायलों की संख्या बहुत ज्यादा हो सकती है।अफगानिस्तान के क्रिकेटर राशिद खान ने पाकिस्तानी हमलों की कड़ी निंदा की है। उन्होंने सोशल मीडिया पर लिखा काबुल में हाल ही में हुए हवाई हमलों से लोग दुखी हैं। इन हमलों में कई आम लोगों की जान चली गई। कुछ हमले घरों, स्कूलों और अस्पतालों के आसपास भी हुए। आम लोगों के इलाकों पर हमला करना अंतरराष्ट्रीय कानून के हिसाब से युद्ध अपराध माना जाता है, चाहे वह जानबूझकर किया गया हो या गलती से। खासकर रमजान के पवित्र महीने के दौरान ऐसी घटना से लोगों में और ज्यादा दुख और गुस्सा है। लोगों ने संयुक्त राष्ट्र और मानवाधिकार संगठनों से मांग की है कि इस मामले की पूरी जांच की जाए और जो भी जिम्मेदार हो उसे सजा दी जाए।पाकिस्तान ने रविवार रातभर भी कंधार प्रांत में एयर स्ट्राइक कर आतंकी ठिकानों को निशाना बनाने का दावा किया था। पाकिस्तान ने यह कार्रवाई ऑपरेशन 'गजब-लिल-हक' के तहत की। इसके जवाब में अफगानिस्तान की तालिबान सरकार ने पाकिस्तान के सैन्य कैंप पर हमला किया।पाकिस्तान के सूचना मंत्री अताउल्लाह तरार के मुताबिक, हमले में उन ठिकानों को निशाना बनाया गया जिनका इस्तेमाल पाकिस्तानी तालिबान जैसे संगठन सीमा पार हमलों की तैयारी के लिए करते थे। पाकिस्तान ने यह भी आरोप लगाया है कि शुक्रवार रात अफगानिस्तान की ओर से ड्रोन हमला किया गया था, जिसका मलबा गिरने से क्वेटा में दो बच्चों समेत कुछ नागरिक घायल हो गए।पाकिस्तान और अफगानिस्तान में संघर्ष की शुरुआत 22 फरवरी को हुई थी। पाकिस्तान ने अफगानिस्तान के सीमावर्ती इलाकों में एयरस्ट्राइक की थी।

बंगाल में बीजेपी की पहली लिस्ट, 144 नाम,सुवेंदु अधिकारी को ममता की दोनों सीटों भबानीपुर-नंदीग्राम से टिकट

कोलकाता। भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) ने बंगाल विधानसभा चुनाव के लिए अपने उम्मीदवारों की पहली लिस्ट जारी कर दी है। पहली लिस्ट में 144 उम्मीदवारों के नाम हैं। पार्टी ने विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष सुवेंदु अधिकारी को नंदीग्राम और भबानीपुर से टिकट दिया है। ये दोनों सीटें बंगाल की सीएम ममता बनर्जी की हैं। सुवेंदु अधिकारी ने 2021 विधानसभा चुनाव में ममता को नंदीग्राम सीट से हराया था। नंदीग्राम में हार के बाद ममता भबानीपुर से उपचुनाव जीती थीं। भबानीपुर सीट टीएमसी का मजबूत गढ़ मानी जाती है। ममता 2011 से 2021 तक लगातार यहां से विधायक रही हैं। भाजपा ने डायमंड हार्बर से दीपक कुमार हालदार को टिकट दिया है। यह इलाका ममता के भतीजे अभिषेक बनर्जी के लोकसभा क्षेत्र डायमंड हार्बर में आता है। अभी यहां से टीएमसी के पन्नालाल हलदर विधायक हैं। भाजपा ने बंगाल भाजपा के पूर्व अध्यक्ष दिलीप घोष को खड़गपुर सदर से टिकट दिया है। भाजपा ने बंगाल से

पहले केरल में भी उम्मीदवारों की पहली सूची जारी की। 140 में से 47 उम्मीदवारों के नाम घोषित किए हैं। पार्टी ने राज्य के भाजपा अध्यक्ष राजीव चंद्रशेखर को नेमोम सीट से मैदान में उतारा है।

चंद्रशेखर 2024 लोकसभा चुनाव में तिरुवनंतपुरम सीट से कांग्रेस सांसद शशि थरूर से हार गए थे।पश्चिम बंगाल- 3 बार से ममता बनर्जी ही मुख्यमंत्रीः 14 साल से सीएम ममता के सामने बीजेपी मुख्य चुनौती है। 2026 के चुनाव में टीएमसी जीती तो ममता बनर्जी लगातार चौथी बार मुख्यमंत्री बनेंगी। वे ऐसा करने वाली देश पहली महिला होंगी। जयललिता के नाम 5 बार तमिलनाडु की मुख्यमंत्री बनने का रिकॉर्ड है। हालांकि, वह 1991 से 2016 तक अलग-अलग कार्यकाल (लगातार नहीं) में मुख्यमंत्री पद पर रहीं। केरल- इकलौता राज्य जहां लेफ्ट सत्ता मेंः देश का इकलौता राज्य है, जहां लेफ्ट सत्ता में है।

यहां हर 5 साल में सत्ता बदलने की परंपरा रही है, लेकिन 2021 में वाम मोर्चा (एलडीएफ) ने इस ट्रेंड को तोड़ते हुए लगातार दूसरी बार सरकार बनाई। कांग्रेस गठबंधन की कोशिश इस बार एंटी इनकम्बेंसी को कैश करानी की रहेगी। वहीं, केरल के इतिहास में बीजेपी ने 2016 में नेमोम सीट जीतकर पहली बार विधानसभा में एंट्री ली थी। इसके बाद 2024 में सुरेश गोपी केरल से चुने जाने वाले भाजपा के पहले सांसद बने। इसके अलावा दिसंबर 2025 में भी बीजेपी ने पहली बार त्रिवेंद्रम (तिरुवनंतपुरम) नगर निगम का चुनाव जीता।

चुनाव आयोग ने सोमवार को बताया कि चुनावी राज्यों में 5,173 से ज्यादा फ्लाइंग स्क्वॉड तैनात किए गए हैं ताकि शिकायतों पर 100 मिनट के भीतर कार्रवाई हो। इसके अलावा, 5,200 से ज्यादा स्टैटिक सर्विलांस टीमें भी तैनात की गई हैं। बंगाल में 23 अप्रैल और 29 अप्रैल को वोटिंग होगी। केरल और असम में वोटिंग एक ही चरण में 9 अप्रैल को होगी, जबकि तमिलनाडु में 23 अप्रैल को वोट डाले जाएंगे। पुडुचेरी में भी वोटिंग 9 अप्रैल को ही होगी। इसके अलावा गोवा, गुजरात, कर्नाटक, महाराष्ट्र, नागालैंड और त्रिपुरा की छह सीटों पर उपचुनाव भी हो रहे हैं। ईसीआई ने बताया कि चारों राज्यों और पुडुचेरी में वोटों की गिनती 4 मई को होगी।

नाइजीरिया में बम धमाकों में दर्जनों की मौत, कई घायल

नाइजीरिया। आपातकालीन सेवाओं ने एसोसिएटेड प्रेस को बताया कि सोमवार रात पूर्वोत्तर नाइजीरिया के बोर्नो राज्य में कम से कम तीन जगहों पर आत्मघाती हमलावरों ने हमला किया, जिसमें दर्जनों लोग मारे गए और घायल हो गए। अधिकारियों ने इन हमलों के पीछे आत्मघाती बम धमाकों की आशंका जताई है। बोर्नो राज्य की राजधानी मैदुगुरी में तीन अलग-अलग जगहों पर धमाकों की आवाजें सुनी गईं। मैदुगुरी वह जगह है जहां नाइजीरिया के ही जिहादी संगठन बोको हराम के चरमपंथी एक दशक से भी ज्यादा समय से विद्रोह कर रहे हैं। मैदुगुरी में नाइजीरिया की राष्ट्रीय आपातकालीन प्रबंधन एजेंसी के ऑपरेशंस हेड सिराजू अब्दुल्लाही के अनुसार, ये बम धमाके एक स्थानीय बाजार और मैदुगुरी विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पताल के प्रवेश द्वार पर हुए।

बंगाल में ममता की मंदिर पॉलिटिक्स से क्या होगा असर,एक साल में तीन मंदिरों का शिलान्यास-उद्घाटन, लोग बोले- मंदिर बनाने से क्या होगा

कोलकाता। 16 जनवरी 2026 को पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने सिलीगुड़ी में महाकाल महातीर्थ मंदिर का शिलान्यास किया। 17 एकड़ में बनने वाला ये

दुनिया के सबसे भव्य शिव मंदिरों में से एक होगा। करीब एक महीने पहले दिसंबर 2025 में ममता ने कोलकाता में दुर्गा आंगन का शिलान्यास किया था। इससे करीब 6 महीने पहले दीघा में पुरी की तर्ज पर जगन्नाथ धाम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा की थी। पश्चिम बंगाल के इतिहास में ये पहला मंदिर है, जिसकी प्राण प्रतिष्ठा किसी मुख्यमंत्री ने की हो। सरकार का दावा है कि मंदिर बनने से इन इलाकों में लोकल बिजनेस बढ़ा है। सरकार को भी 100 करोड़ रुपए का फायदा हुआ है। हालांकि बीजेपी इसे चुनावी तुष्टीकरण बता रही है। उसका कहना है कि ममता को कुर्सी जाने का डर है, इसलिए मंदिर बना रही हैं। पश्चिम बंगाल में दो चरणों में 23 और 29 अप्रैल को चुनाव होने हैं। चुनाव में ममता की मंदिर पॉलिटिक्स से क्या बदलेगा।पश्चिम बंगाल में मंदिर पॉलिटिक्स ज्यादा पुरानी नहीं है। ये अभी हाल के कुछ साल में शुरू हुई है। इसे लेकर सीनियर जर्नलिस्ट विश्वभंर नेगर कहते हैं, 'ममता बनर्जी पर हमेशा प्रो-मुस्लिम होने का इल्जाम लगता रहा है। इस छवि से बाहर आने के लिए उन्होंने सॉफ्ट हिंदुत्व का सहारा लिया है। मुस्लिम बहुल इलाकों के छोड़ दें, तो हिंदुओं का वोट ही तय करता है कि सत्ता किसे मिलने वाली है।' 'ममता बनर्जी ने सिर्फ तीन मंदिरों का ही शिलान्यास नहीं किया, बल्कि गंगासागर में स्नान करने वालों को भी नदी पर पुल का तोहफा दिया है। उन्होंने ही पहली बार दुर्गापूजा कर्निवाल कराया।' पश्चिम बंगाल में मंदिर पॉलिटिक्स की एंट्री के बारे में पूछने पर वे कहते हैं, 'ममता बनर्जी की छवि एंटी-हिंदू की रही है। इसके अलावा सरकार के खिलाफ एंटी इनकम्बेंसी है। इसे कम करने के लिए भी मंदिर पॉलिटिक्स की जा रही है। पश्चिम बंगाल में एक नए तरह की राजनीति शुरू हो रही है। ममता से पहले बंगाल में लेफ्ट की सरकार थी और उनके मुद्दों में धर्म कभी नहीं था।' बंगाल की मंदिर पॉलिटिक्स को लेकर कोलकाता में आरएसएस प्रचारक डॉ. जीशानु बसु से भी बात की। वे कहते हैं, 'पश्चिम बंगाल में मंदिर बनाने के ज्यादा जरूरी हिंदुओं की सुरक्षा है। ये तय करना जरूरी है कि यहां हिंदू सुरक्षित रह भी पाएंगे या नहीं क्योंकि उन पर लगातार अत्याचार हो रहा है।' ममता के मंदिर के शिलान्यास और प्राण प्रतिष्ठा करने पर जीशानु सवाल उठाते हैं। वे कहते हैं, 'संवैधानिक पद पर बैठा व्यक्ति मंदिर का शिलान्यास नहीं कर सकता।' पूछने पर की फिर राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा प्रधानमंत्री ने कैसे की? इसके जवाब में वे कहते हैं, 'राम मंदिर किसी सरकार ने नहीं बल्कि ट्रस्ट ने बनवाया है।

यूपी में फिर बिगड़ेगा मौसम, 4 दिन बारिश का अलर्ट,आंधी चलेगी, बिजली भी गिर सकती है

लखनऊ। यूपी में मौसम फिर बिगड़ने वाला है। मौसम विभाग ने 19 मार्च से 4 दिनों तक बारिश का अलर्ट जारी किया है। कई

जिलों में तेज आंधी के साथ बिजली गिरने की भी आशंका जताई है। वहीं, पिछले 48 घंटों में जगह-जगह हुई बारिश की वजह से तापमान करीब 3ष्ट्ए तक लुढ़क गया है। इससे रात और सुबह के वक्त ठंड का एहसास हो रहा है। पिछले 24 घंटे की बात करें तो पश्चिमी यूपी में कहीं-कहीं गरज-चमक के साथ हल्की बारिश हुई। शामली में एक-दो जगहों पर ओले भी गिरे। पूर्वी यूपी में भी कहीं-कहीं बौछारें पड़ीं। कहीं-कहीं आंधी भी चली। इस वजह से तापमान में गिरावट देखी गई। पारा 40°C से नीचे आ गया।सबसे ज्यादा तापमान सुल्तानपुर में रिकॉर्ड किया गया। यहां अधिकतम तापमान 37.4°C दर्ज किया गया। इसके अलावा बांदा में पारा 37.4°C, हमीरपुर में 36.2°C, उरई में 36°C और झांसी में 36°C रिकॉर्ड किया गया। लखनऊ के मौसम वैज्ञानिक अतुल सिंह ने मौसम में हुए बदलाव की वजह बताई। उन्होंने कहा-'15 और 16 मार्च को पूरे प्रदेश में हल्की बारिश हुई। आज और कल मौसम साफ रहेगा। 19 मार्च से प्रदेश में एक और विक्षोभ सक्रिय हो रहा है। इस वजह से बारिश-आंधी का दौर फिर से शुरू होगा। 40-50 किमी की स्पीड से हवा चलेगी। ओले भी गिर सकते हैं।' मौसम विभाग का कहना है कि 18 मार्च तक प्रदेश में कोई भी मौसमी सिस्टम एक्टिव नहीं रहेगा। इस वजह से मौसम मुख्य रूप से शुष्क रहेगा। इस वजह से तापमान में 2 से 4 डिग्री सेल्सियस तक की और बढ़ोतरी हो सकती है। 19 मार्च से एक नया सक्रिय पश्चिमी विक्षोभ उत्तर भारत को प्रभावित करेगा। इसके असर से पश्चिमी यूपी के कई जिलों में बारिश होगी। जो धीरे-धीरे पूरे प्रदेश को अपनी जद में ले लेगी। 22 मार्च तक कई स्थानों पर गरज-चमक के साथ हल्की से मध्यम वर्षा होने के आसार हैं।

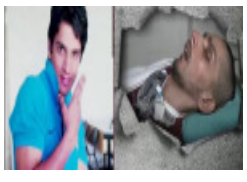
मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार इस बारिश का सीधा असर तापमान पर भी पड़ेगा। अधिकतम तापमान में लगभग 5 से 7 डिग्री सेल्सियस तक की तेजी से गिरावट दर्ज हो सकती है, जिससे तापमान सामान्य या सामान्य से नीचे पहुंच सकता है।कृषि विशेषज्ञों ने किसानों को सलाह दी है कि आगामी बारिश और आंधी-तूफान की संभावना को देखते हुए खेतों में खड़ी फसलों की सुरक्षा के लिए आवश्यक कदम उठाएं।

'पर्शियन गल्फ' में 2000 भारतीय नाविक फंसे,हिमाचल के कैप्टन रमन बोले-अमेरिका-इजरायल के शिप पर इरान हमले कर रहा

इससे दहशत में 20 हजार 'सीमैन'

कुल्लू। खाड़ी देश के 'पर्शियन गल्फ' में फंसे हिमाचल प्रदेश के कुल्लू जिले के कैप्टन रमन कपूर ने एक वीडियो जारी कर कहा कि

अमेरिका-इजरायल और इरान युद्ध के कारण 20 हजार नाविकों में दहशत का माहौल है। इनमें करीब 2000 भारतीय नाविक हैं। उन्होंने कहा कि खाड़ी देशों में युद्ध के कारण 500 से 700 समुद्री जहाज समुद्र में फंसे हुए हैं। कैप्टन रमन ने कहा कि किसी भी शिप पर कभी भी अटैक हो रहा है। स्पेशियली उन शिप पर, जिनका कोई भी लिंक अमेरिका और इजरायल के साथ है, अगर वो मूवमेंट शुरू करते हैं। उन्होंने कहा कि इरान चाहता है कि पर्शियन गल्फ से (भारत और चीन को छोड़कर) अन्य देशों को कोई भी ऑयल टैंकर बाहर न जाए।कैप्टन रमन ने कहा कि उनका शिप पर्शियन गल्फ में फंसा हुआ है। वह कुछ दिन पहले ही ईराक से कार्गो लोड करके आए हैं। उनकी स्थिति ऐसी है कि वह न तो बाहर जा सकते हैं और न ही रह सकते हैं। उनके पास शिप में अलर्ट रहने के अलावा दूसरा कोई चारा नहीं है। एयरपोर्ट और समुद्री रास्ते बंद हैं। कैप्टन कपूर ने बताया कि मौजूदा सुरक्षा परिस्थितियों के कारण इन जहाजों को फिलहाल आगे बढ़ने की अनुमति नहीं दी जा रही है। इससे सभी जहाज समुद्र में एक ही जगह पर रुके हुए हैं और नाविक लगातार तनाव में हैं, जो लगातार अपने परिवारों से संपर्क में रहने की कोशिश कर रहे हैं। अनिश्चित हालात के बीच नाविकों को अपनी सुरक्षा और भविष्य को लेकर चिंता सता रही है।कैप्टन रमन कपूर ने देशवासियों से सभी नाविकों की सुरक्षा के लिए प्रार्थना करने की अपील की है। साथ ही उन्होंने भारत सरकार से आग्रह किया है कि इस मामले में हस्तक्षेप कर भारतीय नाविकों और जहाजों को सुरक्षित निकालने के लिए जरूरी कदम उठाए जाएं। उन्होंने कहा कि उनकी कंपनी और क्रू निरंतर उनका सहयोग कर रहा है।उन्होंने कहा कि दुआ करते हैं कि ये युद्ध जल्दी खत्म हो जाए, ताकि वह सुरक्षित घर पहुंच सकें। बता दें कि अमेरिका-इजरायल और इरान के बीच बीते 28 फरवरी से युद्ध शुरू हो गया है। इस लड़ाई का आज 18वां दिन है। मगर अभी युद्ध समाप्त होने जैसे कोई संकेत नहीं है। इससे नाविक और ज्यादा तनाव में है।



इच्छामृत्यु के लिए हरीश को आज से पानी देना बंद,नलियों से भोजना देना बंद कराया, हफ्तेभर ही जी सकेंगे हरीश

नयी दिल्ली। 13 साल से कोमा में जिंदगी और मौत के बीच जूझ रहे हरीश राणा के लिए आज से

एम्स में पानी देना भी बंद कर दिया जाएगा। यह पानी ट्यूब कि जरिए उन्हें दिया जाता था। इससे पहले सोमवार को एम्स में डॉक्टरों ने पूरी प्रिक्रिया को शुरु करते हुए नलियों से भोजन भी नहीं दिया। हरीश राणा से अब परिवार और कोई भी बाहरी व्यक्ति नहीं मिल सकता। एम्स में उनके फोटो और वीडियो पर पूरी तरह से रोक लगाई है। 14 मार्च को गाजियाबाद के राज नगर स्थित राज एंपायर सोसायटी से हरीश राणा को एम्स दिल्ली में शिफ्ट किया गया था। जहां सोमवार को उनके टेस्ट की पूरी प्रिक्रिया शुरु हुई। दिल्ली के एम्स में आईआरसीएच के पैलिएटिव केयर वार्ड में भर्ती हैं। सोमवार को डॉक्टरों की एक मीटिंग हुई, जिसमें अलग अलग विभागों के सीनियर डॉक्टर शामिल रहे। इसके बाद देर शाम उन्हें ट्यूब के जरिए भोजन नहीं दिया गया। आज मंगलवार को पानी भी नहीं दिया जाएगा। इस प्रक्रिया को डॉक्टरों की टीम बड़ी बारीकी से देखते हुए इस पर नजर रखी हुई। इच्छामृत्यु के लिए पूरा प्रॉटोकॉल बनाया गया है। उनका ऑक्सीजन सपोर्ट भी हटा दिया गया। डॉक्टरों ने यह बताया कि खाना पानी बंद होने के बाद औसतन एक वीक तक ही इंसान जीवित रह सकता है। 14 मार्च को गाजियाबाद स्थित राज एंपायर सोसायटी के फ्लैट में ब्रह्मकुमारी लवली ने हरीश राणा के सिर पर हाथ फेरते हुए कहा- हरीश राणा का परिवार करीब 18 साल से ब्रहमकुमारीज से जुड़ा है। करीब 6 साल पहले पूरा परिवार गाजियाबाद शिफ्ट हुआ था। इससे पहले 13 साल तक हरीश राणा के पिता अशोक राणा दिल्ली रहे। बीके लवली ने बताया कि दो- 3 साल पहले हरीश की पीडा के बारे में परिवार ने बताया। कि अब हम पर इतना दर्द नहीं देखा जाता।

राष्ट्रीय लोक अदालत में कुल 1,94,393 वाद हुए निस्तारित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली।राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण व उ0प्र0 राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, लखनऊ के निर्देशानुसार आज राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन जनपद न्यायालय रायबरेली में मा0 जनपद न्यायाधीश अमित पाल सिंह की अध्यक्षता में तथा मुख्य अतिथि मा0 प्रशासनिक न्यायमूर्ति सौरभ श्याम शमशेरी की गरिमामयी उपस्थिति में किया गया। जिसमें कुल 1,94,393 वाद निस्तारित किये गये।इस कार्यक्रम का उद्घाटन मा0 न्यायमूर्ति द्वारा दीप प्रज्जवलन व देवी सरस्वती के चित्र पर पुष्प चढ़ा करके किया गया। मा0 न्यायमूर्ति द्वारा उपस्थित लोगों को सम्बोधित करते हुए बताया गया कि न्याय व्यवस्था में वादकारियों का हित सर्वोच्च होता है। वादकारियों के मध्य सुलह-समझौते के आधार पर लम्बित मामलों को निपटाने व आमजन को सुलभ व सुगम न्याय उपलब्ध कराने हेतु राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया है।इस अवसर पर जिला जज अमित पाल सिंह, प्रधान न्यायाधीश परिवार न्यायालय भूपेन्द्र राय, चेयरमैन-मोटर दुर्घटना दावा अधिकरण प्रफुल्ल कमल, अपर प्रधान न्यायाधीश चन्द्रमणि मिश्रा, विशेष न्यायाधीश एस0सी0/एस0टी0 अनिल कुमार-पंचम, प्रथम अपर जनपद न्यायाधीश कुशल पाल, अपर जिला जज अमित कुमार पाण्डेय (नोडल अधिकारी राष्ट्रीय लोक अदालत), मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट पवन कुमार सिंह व अन्य न्यायिक अधिकारीगण व विभिन्न बैंक के अधिकारीगण भी उपस्थित रहे।जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव अमोद कंठ ने बताया की राष्ट्रीय लोक अदालत में एक लाख चौरन्नबे हजार तीन सौ तिरनब्बे मुकदमे निपटाये गये, तथा कुल समझौते की धनराशि पन्द्रह करोड़ से अधिक की रही। राष्ट्रीय लोक अदालत में बैंको व फाइनेन्स कम्पनियों के प्री-लिटिगेशन स्तर पर मामले निस्तारित कराये गये तथा मौके पर ही समझौते कराये गये। इस लोक अदालत में अन्य मामलों के साथ-साथ बड़ी संख्या में ई-चालान के मामले, चेक बाउंस (एन0आई0एक्ट) के मामले तथा वैवाहिक विवाद के मामले निस्तारित किये गये। तलाक के मुहाने पर खड़े कई जोड़ों का सुलह-समझौता कराकर वापस भेजा गया। राष्ट्रीय लोक अदालत में जिला कारागार रायबरेली में बंदियों द्वारा बनाई गई सामग्री की प्रदर्शनी दीवानी न्यायालय में प्रदर्शित की गयी साथ ही साथ एक जिला एक उत्पाद की प्रदर्शनी उद्योग विभाग द्वारा लगायी गयी। आमजन की सहायता के लिए न्यायालय परिसर में कई जगह सहायता पटल व हेल्प डेस्क बनाये गये।

01 से 15 अप्रैल तक स्कूली वाहनों के विरुद्ध चलेगा सघन अभियान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सहायक संभागीय परिवहन अधिकारी (प्रशासन) रायबरेली उमेश चंद्र कटियार ने बताया है कि विगत दिनों में जनपद कासगंज एवं आगरा में स्कूली वाहनों की खराब दशा एवं फर्श कमजोर होने के कारण झटके में फर्श टूट जाने के कारण उस स्थान पर बैठी स्कूली छात्रा के गाड़ी से नीचे चले जाने एवं बस के पहिए के नीचे आजाने के कारण दुःखद मृत्यु हो गई। इन दोनों घटनाओं को शासन द्वारा गंभीरता से लिया गया है एवं 01 अप्रैल 2026 से 15 अप्रैल 2026 तक स्कूली वाहनों के विरुद्ध सघन अभियान चलाए जाने के निर्देश दिए गए हैं। कार्यालय द्वारा ऐसी स्कूली वाहनों की सूची तैयार कराई जा रही है जिन का फिटनेस अथवा परमिट समाप्त हो चुका है अथवा वाहन अपनी आयु 15 वर्ष पूर्ण कर चुकी है। जनपद में संचालित सभी विद्यालयों के प्रबंधतंत्र से अपेक्षा की जाती है कि वे अपने-अपने विद्यालयों की प्रत्येक वाहनों की भौतिक जांच कराते हुए यह सुनिश्चित करा लें कि उनकी सभी वाहनों की भौतिक दशा पूर्ण रूप से ठीक है, वाहन की बॉडी की दशा अच्छी है, फर्श पूर्ण रूप से सही एवं मजबूत है, वाहन स्कूली बस मानकों के अनुरूप है एवं किसी प्रकार की कमी नहीं है।

यदि वाहन की तकनीकी एवं भौतिक दशा में कोई कमी पाई जाती है तो उसे तत्काल सुधार कराने के उपरांत ही वाहन का संचालन किया जाए। जिन वाहनों का फिटनेस/परमिट समाप्त है अथवा स्कूली वाहनों की निर्धारित आयु 15 वर्ष पूर्ण हो चुकी हो, उनका संचालन किसी भी दशा में न किया जाए जब तक इन वाहनों का फिटनेस/परमिट वैध न करा लिया जाए, साथ ही 15 वर्ष पूर्ण कर चुकी खराब एवं 15 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुकी स्कूली वाहन संचालित पायी जाती है तो ऐसी वाहनों के विरुद्ध कठोर प्रवर्तन कार्य के साथ ही स्कूली बच्चों के जीवन को संकट में डालने के आरोप में परिवहन विभाग द्वारा विधिक कार्यवाही भी सुनिश्चित की जाएगी तथा दिनांक 01 अप्रैल से 15 अप्रैल, 2026 के दौरान स्कूली वाहनों के विरुद्ध संचालित अभियान के दौरान यदि बिना फिटनेस, बिना परमिट, 15 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुकी तथा स्कूल बसों हेतु निर्धारित मानक का अनुपालन न करने वाली बस संचालित पाई जाती है तो प्रवर्तन दलों द्वारा ऐसी बसों को थानों में निरुद्ध किया जाएगा जिसके लिए विद्यालय प्रबंध-तंत्र पूर्ण रूप से उत्तरदाई होगा।

सिरमौर बुद्ध विहार गंगौली की तीसरी मासिक बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) गौरीगंज/अमेठी। रविवार को सिरमौर बुद्ध विहार गंगौली (सोइया) अमेठी (नव पंजीकृत) की तीसरी मासिक बैठक रविवार को बुद्ध विहार परिसर में सम्पन्न हुई। बैठक में दो सदस्य अनुपस्थित रहे। दस पदाधिकारी और सदस्य उपस्थित रहे। बैठक में एक मई को बुद्ध जयंती गत वर्षों की भांति मनाने का निर्णय लिया गया। कुछ सदस्यों ने अपेक्षित सहयोग दान की घोषणा भी की। बैठक की अध्यक्षता श्याम लाल उर्फ भंते धम्म दीप और संचालन राम टहल कोषाध्यक्ष ने की। इस अवसर पर संस्थान के प्रबंधक सुखदेव बौद्ध उर्फ भंते प्रज्ञा मित्र,नागेश्वर नाथ रामकिशोर बौद्ध रामसमुझ बौद्ध हीरालाल नजरू बौद्ध बाबूलाल छोटे लाल आदि भी रहे।

डीएम की अध्यक्षता में सी.एम. युवा उद्यमी विकास अभियान की बैठक संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी हर्षिता माथुर की अध्यक्षता में सी.एम. युवा उद्यमी विकास अभियान के अंतर्गत अति महत्वपूर्ण योजना है जिसकी मॉनिटरिंग शासन स्तर पर लगातार की जाती है। उक्त के दृष्टिगत समस्त बैंकों को प्रत्येक दशा में आवंटित लक्ष्य पूर्ण करना है इसमें 10 कम/खराब प्रगति वाले बैंकों के जोनल हेड/रीजनल हेड एवं स्टेट हेड्स की प्रगति समीक्षा बैठक संपन्न हुयी। बैठक में जिलाधिकारी द्वारा एक्सिस बैंक की अत्यंत खराब प्रगति पर गहरी नाराजगी व्यक्त करते हुए उन्हें 31 मार्च 2026 तक आवंटित लक्ष्य प्रत्येक दशा में पूर्ण करने हेतु निर्देशित किया गया। जिलाधिकारी ने उपस्थित अन्य बैंकों यथा आईसीआईसीआई, इन्डियन बैंक, केनरा बैंक, एचडीएफसी बैंक, इन्डियन ओवरसीज़ बैंक, यूनियन बैंक ऑफ़ इंडिया, सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया, उ.प्र. ग्रामीण बैंक एवं पंजाब नेशनल बैंक के शीर्ष अधिकारियों से कहा गया कि सी.एम. युवा उद्यमी विकास अभियान सरकार की एक किसी प्रकार की शिथिलता क्षम्य नहीं होगी। जिलाधिकारी द्वारा 18 मार्च 2026 को आयोजित होने वाले मेगा ऋण वितरण कैम्प में स्वीकृति/वितरण किये जाने वाले प्रकरणों की संख्या से संबंधित सूचना उपलब्ध कराने का निर्देश बैंक अधिकारियों को दिया गया एवं उक्तानुसार प्रकरणों का स्वीकृति/वितरण करने हेतु निर्देशित किया गया। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अंजू लता, उपायुक्त उद्योग परमहंस मौर्य, अग्रणी जिला प्रबंधक रूपेश दुबे, सम्बंधित बैंकों के शीर्ष अधिकारियों सहित जिला उद्योग प्रोत्साहन तथा उद्यमिता विकास केंद्र रायबरेली के कर्मचारी उपस्थित रहे।

उ प्र उद्योग व्यापार मंडल ने वैश्विक शांति हेतु शांति पाठ किया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। लखनऊः वैश्विक शांति और मानवता के कल्याण के लिए आज उत्तर प्रदेश के व्यापारिक समुदाय और आम जनमानस ने एक अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया। उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन के आह्वान पर आज सुबह ठीक 9:00 बजे पूरे प्रदेश में 2 मिनट का मौन रखा गया और शांति पाठ किया गया। हर घर बना मंदिर, हर आंगन में प्रार्थना- प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन ने बताया कि इस अभियान का उद्देश्य केवल बाजारों तक सीमित नहीं था, बल्कि इसे 'हर घर-हर द्वार' तक पहुँचाया गया। उनके आह्वान पर प्रदेश के लाखों लोगों ने आज सुबह अपने घरों के मंदिरों में विशेष पूजा-अर्चना की और 2 मिनट का मौन रखकर ईश्वर से दुनिया भर में व्याप्त तनाव और अशांति को समाप्त करने की प्रार्थना की। विकास जैन का वक्तव्यः- कार्यक्रम की सफलता पर खुशी व्यक्त करते हुए विकास जैन ने कहाः- 'आज प्रदेश के हर नागरिक ने अपनी जिम्मेदारी समझते हुए इस शांति पहल में भाग लिया है। व्यापारियों के साथ-साथ आम जनता ने भी अपने घरों और मंदिरों में विश्व कल्याण के लिए प्रार्थना की। यह सामूहिक शक्ति का प्रतीक है और यह दर्शाता है कि उत्तर प्रदेश की जनता शांति और भाईचारे की पक्षधर है।' प्रमुख शहरों में दिखा व्यापक असरः-पारिवारिक भागीदारीः जैन के अनुसार, इस बार बड़ी संख्या में महिलाओं और बच्चों ने भी घर के मंदिरों में दीप जलाकर इस शांति पाठ को सफल बनाया। प्रशासनिक और सामाजिक सराहनाः व्यापार मंडल की इस पहल की विभिन्न सामाजिक संगठनों ने भी सराहना की है, इसे 'जन-आंदोलन' का रूप देने के लिए विकास जैन के नेतृत्व को सराहा जा रहा है। शांति का संदेशः-युवा व्यापार मंडल ने यह स्पष्ट किया कि व्यापार और प्रगति तभी संभव है जब समाज और विश्व में स्थिरता हो। आज के इस 2 मिनट के 'मान' और पूजा-पाठ ने न केवल उत्तर प्रदेश बल्कि पूरे देश को शांति और एकजुटता का संदेश दिया है। प्रदेश उपाध्यक्ष निखिल अग्रवाल ने बताया कि क्रॉसिंग रिपब्लिक तिगड़ी और पटवाड़ी बाज़ारों में भी लोगों ने सुबह से ही पूजा अर्चना शुरू की। उद्योग प्रकोष्ठ के अध्यक्ष शक्ति सिंह ने सेक्टर 122 को संभाला और वहाँ पूजा अर्चना के कार्यक्रम करवाए।

डीएम की अध्यक्षता में आईडीटीआर सेंटर कार्मिकों की मानदेय वेतन, डीजल/पेट्रोल, विद्युत, इंटरनेट के बिलों के भुगतान को अनुमोदन हेतु बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी हर्षिता माथुर की अध्यक्षता में इंस्टीट्यूट मैनेजमेन्ट कमेटी (I.M.C.) की बैठक जिसमें इंस्टीट्यूट ऑफ ड्राइविंग ट्रेनिंग एण्ड रिसर्च (I.D.T.R.) हरचन्दपुर, रायबरेली के कार्मिकों की मानदेय वेतन, डीजल/पेट्रोल, विद्युत, इंटरनेट के बिलों के भुगतान को अनुमोदन हेतु बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जिलाधिकारी द्वारा इसके अतिरिक्त इंस्टीट्यूट ऑफ ड्राइविंग ट्रेनिंग एण्ड रिसर्च (I.D.T.R.) प्रचार-प्रसार एवं स्कूली वाहनों के चालकों के प्रशिक्षण हेतु निर्देशित किया गया। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, अपर पुलिस अधीक्षक संजीव कुमार सिन्हा, सहायक संभागीय परिवहन अधिकारी अरविन्द कुमार यादव, प्रधानाचार्या इंस्टीट्यूट ऑफ ड्राइविंग ट्रेनिंग एण्ड रिसर्च (I.D.T.R.), रायबरेली बबिता वैश्य, सहायक क्षेत्रीय प्रबन्धक उ0प्र0 परिवहन निगम, रायबरेली लवकुश, यू0पी0 सिडको (ए0ई0), रायबरेली एवं टाटा मोटर्स लिमिटेड नीरज शर्मा मौजूद रहे।

पीएम श्री विद्यालय बच्चों की प्रतिभा निकालने का बड़ा प्लेटफॉर्मः डीएम

प्रतियोगिता में प्रतिभाग करने वाले बच्चों को दी गई किट और प्रमाणपत्र देकर किया गया सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिले में बेसिक शिक्षा विभाग के तहत संचालित पीएम श्री विद्यालयों में छिपी खेलकूद प्रतिभाओं को निखारने के उद्देश्य से शनिवार को पुलिस लाइंस मैदान में दूसरी जनपदीय खेलकूद एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ कार्यक्रम की मुख्य अतिथि जिलाधिकारी हर्षिता माथुर व पुलिस अधीक्षक रवि कुमार ने किया। जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह के निर्देशन में आयोजित प्रतियोगिता में जिले के 30 पीएम श्री विद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता का शुभारंभ करते हुए जिलाधिकारी हर्षिता माथुर ने कहा कि पीएम श्री विद्यालयों के बच्चों के लिए आयोजित इस खेलकूद प्रतियोगिता के माध्यम से उन्हें अपनी प्रतिभा को निखारने का मौका मिलेगा। पीएम श्री स्कूलों में कायाकल्प के साथ इंफ्रास्ट्रक्चर पर भी ध्यान दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले वर्ष भी बच्चों की खेलकूद प्रतियोगिता आयोजित की गई थी, इसके माध्यम से बच्चों को अपनी प्रतिभा को निखारने का मौका मिला था। जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह ने कहा कि जनपद में 30 विद्यालय पीएम श्री योजना के तहत संचालित हो रहे हैं। यह सभी स्कूल मॉडल स्कूल की तरह विकसित किए जा रहे हैं। पीएम श्री विद्यालयों के बच्चों की दूसरी खेल प्रतियोगिताओं के साथ-साथ सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया। इनमें एकल गीत, लोक नृत्य और समूह गान की प्रस्तुतियां शामिल थीं, जिन्होंने दर्शकों का मन मोह लिया। क्रीड़ा प्रभारी बीईओ बृजलाल और डॉ. सत्यप्रकाश यादव ने बताया कि सरकार का उद्देश्य है कि पठन-पाठन के साथ सर्वांगीण विकास के लिए खेलकूद और सांस्कृतिक कार्यक्रम भी होते रहें। इस प्लेटफार्म के जरिए बच्चों को बेहतर मंच मिल रहा है ताकि वह यहां पर आकर अपनी प्रतिभा को दिखाएं और आगे बढ़ें।

प्रतियोगिता में विजयी बच्चों को बीईओ राही ने प्रमाण पत्र देकर पुरस्कृत किया। इस अवसर पर, प्रतिभागी बच्चों को टी-शर्ट, नेकर और कैप वितरित कर उनका उत्साहवर्धन किया गया। पीएम श्री विद्यालय रोझइया भीखमशाह के बच्चों ने सरस्वती वंदना व स्वागत गीत प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन अभिषेक द्विवेदी और स्काउट मास्टर शिवशरण सिंह ने किया।इस मौके बीईओ नगर सुरेंद्र कुमार, एसआरजी राजवंत, सुनील यादव, जिला खेल प्रभारी रेनू शुक्ला व मोहम्मद शोएब, निरुपमा बाजपेई, सुनीता सिंह, विमला, रुपेश शुक्ला, सरोजनी मौर्य, मालती, रश्मि बाजपेई, सुनीता वर्मा, महेंद्र यादव, दीपक, पंकज तिवारी, ऊषा, संदीप वर्मा, विनोद सिंह, रेखा सिंह, ज्ञान, अलावा पोस्टर प्रतियोगिता में पीएम श्री रोझइया भीखमशाह के अनुराम प्रथम, पीएम श्री राही की साक्षी दूसरे व पीएम श्री हैबतमऊ की नैना तीसरे स्थान पर रही। सांस्कृतिक कार्यक्रम में पहला स्थान पीएम श्री रोझइया भीखमशाह, दूसरा पीएम श्री राजकीय विद्यालय लालगंज व तीसरा स्थान पीएम श्री हैबतमऊ को प्राप्त हुआ।पीएम श्री प्राथमिक स्तर के विद्यालयों में 100 मीटर दौड़ बालक वर्ग में शिवम पहले, शिवा दूसरे व रजनीश तीसरे, बालिका वर्ग में ऊषा पहले, अनामिका दूसरे, सोनी तीसरे, 200 मीटर में पीएम श्री लालगंज के आर्यन पहले, अंश दूसरे व गौरव तीसरे, संध्या पहले, मुस्कान दूसरे व सोनली तीसरे स्थान पर रही। लम्बी कूद में बालक वर्ग में शिवम पहले, शिवा दूसरे व रजीनीश तीसरे, बालिका वर्ग में ऊषा पहले, सोनाली दूसरे व सोनी तीसरे स्थान पर रही।

डीएम व एसपी ने द्वितीय पीएमश्री विद्यालयों की जनपदीय क्रीड़ा प्रतियोगिता व सांस्कृतिक समारोह का किया शुभारंभ,जनपद के 30 पीएमश्री विद्यालयों के बच्चे पुलिस लाइन्स के मैदान में दिखाई अपनी प्रतिभा

जनपद में प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) के 714 लाभार्थियों को मिली प्रथम किस्त

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मा0 मुख्यमंत्री उ0प्र0 योगी आदित्यनाथ जी द्वारा लखनऊ से प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) 2.0 के अंतर्गत 90 हजार लाभार्थियों के बैंक खातों में 01-01 लाख रुपये की पहली किस्त की धनराशि हस्तांतरित की गई है। यह राशि डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर के माध्यम से सिंगल क्लिक के माध्यम से उनके बैंक खातों में भेजी गई है। जिसमें जनपद के 714 लाभार्थियों के खातों में प्रथम किस्त की धनराशि सिंगल क्लिक के माध्यम से प्रेषित की गई। योजना अंतर्गत विशेष रूप से स्पेशल फोकस ग्रुप यथा- विधवाओं, अविवाहित/परित्यकता, दिव्यांगजन, वरिष्ठ नागरिकों, अनुसूचित जाति/जनजाति, सफाई कर्मी, पी0एम0 स्वनिधि योजना, पी0एम0 विश्वकर्मा योजना, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं एवं समाज के अन्य कमजोर व वंचित वर्गों को सम्मिलित करते हुए प्राथमिकता दी गई है। इसी क्रम में जनपद स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मा0 विधायक सलोन अशोक कुमार, जिलाध्यक्ष बुद्धिलाल पासी, अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ सहित बड़ी संख्या में प्रधानमंत्री आवास योजना के लाभार्थियों द्वारा प्रतिभाग किया गया। जिसमें 08 लाभार्थियों को आवास स्वीकृत प्रमाणपत्र भी वितरण किया गया, जिसमें लाभार्थी केश कुमारी, लवकेश कुमारी, सुनीता, सुमन, रवि शंकर, प्रिया साहू, रीना राय, सबीना शामिल है। इस अवसर पर मा0 विधायक सलोन ने कहा कि यह योजना (शहरी) आवासहीन लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति का सपना होता है कि उसके सर पर छत हो और उसका अपना एक आवास हो, जिसमें वह परिवार के साथ जीवन यापन कर सके। उनका आज वो सपना मा0 प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी व मा0 मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी ने पूरा किया है। इसके साथ ही आवास योजना के लाभार्थियों को उजाला योजना के अंतर्गत गैस कनेक्शन, विद्युत कनेक्शन, जल जीवन मिशन के अंतर्गत पेयजल हेतु नल कनेक्शन, शौचालय का भी लाभ दिलाया जा रहा है, सभी लाभार्थियों को एक कंप्लीट पैकेज दिया जा रहा है। इस अवसर पर उप जिलाधिकारी सचिन यादव, पीओ डूडा शशी कुमार मेहरोत्रा सहित अन्य अधिकारीगण व लाभार्थीगण उपस्थित रहे।

शब्द कुटीर मंच के कवि सम्मेलन में मंच संस्थापिका साधना शर्मा कविता पढ़ते हुए हुईं भावुक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। दिल्ली के शक्ति नगर में शब्द कुटीर मंच का काव्योत्सव भव्यता के साथ सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में राज्य मंत्री कैप्टन विकास गुप्ता जी, क्रांति कवि सौरभ जैन सुमन शामिल हुए,इस अवसर पर सौरभ जैन सुमन का जन्मदिन भी मनाया गया।कवि कवयित्रियों की सुंदर रचनाओं ने सभी श्रोताओं को मंत्र मुग्ध कर दिया,प्रेम समाज और जीवन के विभिन्न रंगों को समेटे काव्य प्रस्तुतियों ने पूरे माहौल को साहित्यिक ऊर्जा से सराबोर कर दिया। शब्द कुटीर मंच की संस्थापिका व कवियत्री साधना शर्मा सरगम ' छोड़कर के मुझे मां चली अब कहां बिन तुम्हारे कोई अब सहारा नहीं,आंख नम होती है रात भर जागकर तेरे आंचल का अब वो किनारा नहीं' पढ़ते हुए बेहद भावुक हो गईं श्रोताओं की आंख भी नम हुईं। इस अवसर पर वरिष्ठ कवियों ने काव्य पाठ किया। मंच संचालन अलका बलूनी पंत और पूनम मल्होत्रा ने किया। सपा यु. स .के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अक्षय चौधरी, ने सभी आगंतुक कवियों का राधा कृष्ण की मूर्ति, शॉल भेंट कर सम्मानित किया। साधना शर्मा सरगम ने सभी का आभार व्यक्त किया।

शब्द कुटीर मंच के कवि सम्मेलन में क्रांति कवि सौरभ जैन सुमन का मनाया गया जन्म दिवस

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। दिल्ली के शक्ति नगर में शब्द कुटीर मंच का काव्योत्सव भव्यता के साथ सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में राज्य मंत्री कैप्टन विकास गुप्ता, क्रांति कवि सौरभ जैन सुमन शामिल हुए। इस अवसर पर सौरभ जैन सुमन का जन्मदिन भी मनाया गया। कवि कवयित्रियों की सुंदर रचनाओं ने सभी श्रोताओं को मंत्र मुग्ध कर दिया,प्रेम समाज और जीवन के विभिन्न रंगों को समेटे काव्य प्रस्तुतियों ने पूरे माहौल को साहित्यिक ऊर्जा से सराबोर कर दिया। शब्द कुटीर मंच की संस्थापिका व कवियत्री साधना शर्मा सरगम ' छोड़कर के मुझे मां चली अब कहां बिन तुम्हारे कोई अब सहारा नहीं,आंख नम होती है रात भर जागकर तेरे आंचल का अब वो किनारा नहीं' पढ़ते हुए बेहद भावुक हो गईं श्रोताओं की आंख भी नम हुईं। इस अवसर पर वरिष्ठ साहित्यकार कमलेश भट्ट कमल, डॉ वनिता शर्मा, सुधीर यादव सुमन, नीलम गुप्ता नीलमणि, आदि अन्य कवियों ने काव्य पाठ किया। मंच संचालन अलका बलूनी पंत और पूनम मल्होत्रा ने किया। सपा यु. स .के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अक्षय चौधरी, ने सभी आगंतुक कवियों का राधा कृष्ण की मूर्ति, शॉल भेंट कर सम्मानित किया। साधना शर्मा सरगम ने सभी का आभार व्यक्त किया।

डीएम ने जनसुनवाई में आये आवेदक को दिलाई ट्राई साइकिल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी ने प्रधानमंत्री आवास योजना के सम्बन्ध में भरोसे को दिव्यांगजन विभाग से नई ट्राई साइकिल दिलवाई, जिलाधिकारी हर्षिता माथुर कलेक्ट्रेट कार्यालय में जनसुनवाई में राम भरोसे पुत्र राम विशाल नि0-ग्राम मझिगवां हरदोई वि0ख0 हरचंदपुर ने प्रार्थना पत्र देकर अनुरोध किया कि प्रार्थी 100 प्रतिशत दिव्यांग है प्रार्थी के पास आवास नहीं है। जिलाधिकारी ने प्रधानमंत्री आवास योजना के सम्बन्ध में सम्बन्धित अधिकारियों को शीघ्र आवश्यक कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया, जिसके सम्बन्ध में अवगत कराया गया कि प्रार्थी का पीएम आवास की पात्रता सूची में नाम है शीघ्र ही आवास का लाभ मिल जायेगा। जिलाधिकारी ने राम इसके साथ ही अवगत कराया गया कि आवेदक को दिव्यांग पेंशन का भी मिल रहा है लाभ, जिलाधिकारी ने बच्चों के लिए मिशन वात्सल्य के तहत स्पॉन्सरशिप योजना का भी लाभ दिलाने के संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं।

श्री कृष्ण अर्जुन गौशाला को मिली नई मोबाइल वैन; (लाला कुंदन लाल मंगलौर वाले चैरिटेबल ट्रस्ट ने किया सहयोग)

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा सेक्टर 135 स्थित श्री कृष्ण अर्जुन गौशाला में गौ-सेवा के प्रकल्पों को विस्तार देते हुए लाला कुंदन लाल मंगलौर वाले चैरिटेबल ट्रस्ट के सौजन्य से एक सीएनजी चलित मोबाइल वैन समर्पित की गई है। यह वैन आसपास की सोसाइटियों से 'गोग्रास' एकत्र करने का कार्य करेगी। जिससे गौशाला में संरक्षित गौवंश के भरण-पोषण में सुगमता होगी। कार्यक्रम का सफल संयोजन हरियाणा प्रांत के पूर्व गौ सेवा प्रमुख प्रोफेसर सुरेश चंद सिंघल द्वारा किया गया। इस अवसर पर उन्होंने अपने पूज्य पिता स्वर्गीय लाला कुंदन लाल सिंघल को याद करते हुए कहा, 'मेरे पिता एक अत्यंत परोपकारी व्यक्ति थे। उन्हीं के आदर्शों और संस्कारों का अनुसरण करते हुए आज हमारे पूरे परिवार ने इस मोबाइल वैन के माध्यम से गौ-सेवा में अपना गिलहरी योगदान दिया है।' प्रोफेसर सिंघल ने भारतीय परंपरा में घर की पहली रोटी गौ माता को देने के पीछे का वैज्ञानिक दृष्टिकोण साझा करते हुए बताया कि लोहे के तवे पर सिकी पहली रोटी अक्सर व्यक्ति की पाचन क्रिया के लिए भारी हो सकती है, जबकि गौ माता का पाचन तंत्र इसे आसानी से ग्रहण कर लेता है। यह परंपरा संस्कार और विज्ञान का अद्भुत संगम है। वैन के लोकार्पण समारोह में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ नोएडा के विभाग कार्यवाहक सत्येंद्र कुमार और संघचालक वीरेंद्र चौधरी सहित शहर के कई गणमान्य लोग उपस्थित रहे। संघ के अधिकारियों ने गौशाला के इस पुनीत कार्य की सराहना की और घोषणा की कि गौशाला की सुचारू देखरेख और प्रबंधन का दायित्व स्वयंसेवकों को सौंपा जाएगा ताकि सेवा का यह कार्य निरंतर और प्रभावी ढंग से चलता रहे।इस पहल से स्थानीय सोसाइटियों के निवासी भी अब अपने घरों से आसानी से गोग्रास दान कर सकेंगे। जिससे शहरी क्षेत्रों में गौ-सेवा के प्रति जागरूकता और सहभागिता बढ़ेगी।

डीएम ने राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ ईवीएम/वीवीपैट वेयर हाउस का किया निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य निर्वाचन अधिकारी उ0प्र0 की उपस्थिति में किया। निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने वेयर हाउस की आदि के बारे में जानकारी ली गई। इस मौके पर अपर जिलाधिकारी (प्रशासन)/उप जिलाधिकारी सिद्धार्थ, अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) विशाल कुमार यादव, उपजिलाधिकारी सचिन यादव सहित अन्य सम्बन्धित अधिकारी व राजनैतिक दलों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

लखनऊ के निर्देशानुसार जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी हर्षिता माथुर ने कलेक्ट्रेट स्थित ईवीएम/वीवीपैट वेयर हाउस का आन्तरिक त्रैमासिक निरीक्षण राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों साफ-सफाई की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित कराने के संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने ईवीएम/वीवीपैट वेयर हाउस की सुरक्षा, लाग बुक, सीसीटीवी कैमरा

चयनित अभ्यर्थी की काउंसलिंग 18 मार्च को

चयनित अभ्यर्थी काउंसलिंग हेतु अपने समस्त मूल अभिलेख सहित हो उपस्थित : बीएसए

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह ने बताया है कि सचिव उ0प्र0 बेसिक शिक्षा परिषद प्रयागराज द्वारा मा0 उच्चतम न्यायालय, नई दिल्ली मे योजित विशेष अनुज्ञा याचिका सं0 18516/2019 में पारित निर्णय दिनांक 29 जनवरी 2025 के अनुपालन में उच्च प्राथमिक विद्यालयों मे विज्ञान/गणित विषय के अध्यापको की अनन्तिम चयन/जनपद आवंटन सूची उपलब्ध कराते हुये संबंधित को नियुक्ति पत्र/पदस्थापन की कार्यवाही दिनांक 19 मार्च 2026 तक पूर्ण करने के निर्देश दिये गये है। जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी ने बताया है कि सचिव उ0प्र0 बेसिक शिक्षा परिषद प्रयागराज द्वारा निर्गत उच्च प्राथमिक विद्यालयों में विज्ञान/गणित

विषय के अध्यापकों की अनन्तिम चयन/जनपद आवंटन सूची में जनपद रायबरेली हेतु चयनित अभ्यर्थी की काउन्सलिंग दिनांक 18 मार्च 2026 को प्रातः 11:00 बजे से अपरान्ह 05:00 बजे तक जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी कार्यालय में नियत की जा रही है जिसमे संबंधित समस्त जनपद रायबरेली हेतु चयनित अभ्यर्थी काउन्सलिंग हेतु अपने समस्त मूल अभिलेखों (चैन बन्द फाइल में) एवं उनकी दो सेट छायाप्रति की पत्रावली सहित उपस्थित होना सुनिश्चित करें।

हज 2026 हेतु चयनित हज यात्रियों के लिए आवश्यक दिशा निर्देश जारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिला अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी महिमा ने बताया है कि उत्तर प्रदेश राज्य हज समिति मौलाना अली मियां मेमोरियल हज हाउस, लखनऊ द्वारा अवगत कराया गया है कि हज-2026 की यात्रा के सम्बन्ध में हज कमेटी ऑफ इण्डिया की ओर से कुछ आवश्यक दिशा-निर्देश दिये गये है। जिसके अनुसार हज कमेटी ऑफ इण्डिया, मुम्बई द्वारा तीसरी एवं अंतिम किस्त के रूप में जमा की जानी वाली धनराशि की घोषणा 15 मार्च 2026 तक कर दी जायेगी, परन्तु इस धनराशि में कैटरिंग की धनराशि सम्मिलित नहीं होगी। जो हज यात्रियों को बाद में जमा करनी होगी। हज-2026 में मक्के में स्वयं बिल्डिंग में किचन व्यवस्था समाप्त कर दी गयी है सभी हज यात्रियों को कैटरिंग व्यवस्था के अन्तर्गत खान-पान उपलब्ध कराया जायेगा, भारत में अनेक प्रांत हैं जहां लोग अपनी सुविधानुसार प्रान्तीय खान-पान का सेवन करते हैं, परन्तु हज में ऐसा संभव नहीं है। इसलिए हज कमेटी ऑफ इण्डिया, मुम्बई एक कॉमन फूड का चयन कैटरिंग सेवा हेतु विचार किया जा रहा है। हज-2026 में जाने वाले प्रत्येक हज यात्री को उड़ान स्थल पर बुकिंग उपरान्त प्रपत्रों के वितरण के समय एक स्मार्टवाच भी उपलब्ध करायी जायेगी। यह स्मार्टवाच डाटा केबिल से रिचार्ज होगी। जिसे हज यात्रा हेतु प्रस्थान करने उपरान्त प्रत्येक हज यात्री को अपनी कलाई पर पहनना आवश्यक होगा, इस स्मार्टवाच में यात्री के यात्रा से सम्बन्धित सम्पूर्ण विवरण उपलब्ध होगा। स्मार्टवाच इण्डिया में काम नहीं करेगी सऊदी अरब पहुंचने उपरान्त ही स्वतः एक्टिवेट हो जायेगी। यह स्मार्टवाच जी0पी0एस0 से कनेक्ट होगी जिससे यात्री के बिछड़ जाने अथवा किसी अन्य समस्या होने पर इसमें लगे बटन को यात्री द्वारा दबाते ही सीधे कन्ट्रोल रूम में सिगनल पहुंच जायेगा। जिससे यात्री की सही लोकेशन पता लगाने उपरान्त उसकी समस्या निवारण किया जाना सम्भव हो सकेगा। हज यात्री अपनी स्मार्टवाच की चार्जिंग पूर्ण रखें अन्यथा डिस्चार्ज होने पर यह कार्य नहीं करेगी, जिससे यात्री को आवश्यकता पड़ने पर असुविधा होगी। सभी हज यात्रियों को उड़ान तिथि आवंटित हो चुकी है। यात्रियों को उड़ान तिथि से दो दिवस पूर्व निर्धारित उड़ान स्थल पर पहुंचकर अपनी फ्लाइट की बुकिंग कम्फर्म कराना आवश्यक होगा। बुकिंग कन्फर्मनेशन हेतु यात्री अपने सगे-सम्बन्धी को भेजकर भी करा सकते हैं परन्तु उड़ान तिथि से 24 घण्टे पूर्ण यात्री को उड़ान स्थल पहुंचना होगा। यात्रा से सम्बन्धित प्रपत्र सम्बन्धित प्रपत्र सम्बन्धित यात्री को उपलब्ध कराये जायेंगे। हज-2026 हेतु चयनित हज यात्रियों से पासपोर्ट पहले से जमा नहीं कराये गये हैं बुकिंग के समय प्रत्येक हज यात्री को अपना पासपोर्ट लाना आवश्यक होगा। यात्रियों को स्वयं यह भी सुनिश्चित किया जाना है कि उनका पासपोर्ट डैमेज श्रेणी के अन्तर्गत न हों अन्यथा यात्रा बाधित हो जायेगी। जिसका पूर्ण उत्तरदायित्व सम्बन्धित हज यात्री का ही होगा। प्रत्येक हज यात्री को अपने रजिस्टर्ड मोबाइल नम्बर पर हज सुविधा एप एवं नुसुक एप डाउनलोड करना अनिवार्य है बिना नुसुक एप के मदीने में रियाजु जन्नाह हेतु पंजीकरण संभव नहीं होगा। जिन हज यात्रियों ने अपने नम्बर के स्थान पर किसी अन्य सगे-सम्बन्धी/एजेंट का नम्बर अंकित कर रखा हैं उनसे अनुरोध है कि उनके स्थान पर अपना नम्बर रजिस्टर्ड करा लें अन्यथा हज यात्री को हज यात्रा के दौरान असुविधा होगा। जिला अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी महिमा ने बताया कि उक्त क्रम में जनपद रायबरेली में हज-2026 हेतु चयनित हज यात्रियों के लिये उक्त दिशा-निर्देशों का व्यापक प्रचार-प्रसार करना सुनिश्चित करें, ताकि हज-2026 की यात्रा सुरक्षित एवं सुगम हो सके।

सलाम नमस्ते को सामुदायिक जागरूकता के लिए मिला सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। आईएमएस नोएडा के सामुदायिक रेडियो सलाम नमस्ते को विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस के अवसर पर सामुदायिक जागरूकता एवं जनसंपर्क के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए सम्मानित मिला। यह सम्मान भारतीय मानक ब्यूरो (भारत सरकार के उपभोक्ता मामले मंत्रालय) के द्वारा प्रदान किया गया। इस अवसर पर आईएमएस नोएडा के प्रेसिडेंट राजीव कुमार गुप्ता ने कहा कि यह सम्मान कम्युनिटी रेडियो की टीम के समर्पण और समाज के प्रति उनकी जिम्मेदारी को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि सलाम नमस्ते कम्युनिटी रेडियो के माध्यम से लगातार जनहित से जुड़े विषयों पर जागरूकता फैलाने का कार्य कर रहा है, जिससे समाज में जिम्मेदार और जागरूक उपभोक्ताओं का निर्माण हो रहा है। सलाम नमस्ते की स्टेशन हेड बर्षा छबारिया ने बताया कि रेडियो की पूरी टीम के लिए यह गर्व और प्रेरणा का क्षण है कि हमने समाज के विभिन्न वर्गों तक उपयोगी और जागरूकता से जुड़ी जानकारी पहुंचायी। सलाम नमस्ते को यह सम्मान भारतीय मानक ब्यूरो गाजियाबाद शाखा के वैज्ञानिक-डी राजू शर्मा एवं मानक प्रोत्साहन अधिकारी आयुष राज ने सर्टिफिकेट देकर प्रदान किया। उन्होंने बताया कि रेडियो के माध्यम से उपभोक्ता अधिकारों, गुणवत्ता मानकों और सुरक्षित उत्पादों के उपयोग से संबंधित कार्यक्रमों के माध्यम से लोगों को जागरूक करने का प्रयास आगे भी जारी रखेगा। राजू शर्मा ने सलाम नमस्ते की टीम को बधाई देते हुए कहा कि यह सम्मान समाज के विभिन्न वर्गों, महिलाओं, युवाओं और ग्रामीण समुदाय तक उपभोक्ता अधिकारों, भारतीय मानकों और गुणवत्ता से जुड़े विषयों पर निरंतर जागरूकता कार्यक्रम प्रसारित करने के लिए प्रदान किया गया। उपभोक्ताओं को सुरक्षित और गुणवत्तापूर्ण उत्पाद उपलब्ध कराना भारतीय मानक ब्यूरो का प्रमुख उद्देश्य है। इसके लिए समाज में मानकीकरण और गुणवत्ता के प्रति जागरूकता बढ़ाना बेहद आवश्यक है। उन्होंने कहा कि कम्युनिटी रेडियो जैसे माध्यमों के जरिए लोगों तक उपभोक्ता अधिकारों और भारतीय मानकों से जुड़ी जानकारी प्रभावी रूप से पहुंचाई जा रही है।

राष्ट्रीय लोक अदालत में कुल 94818 मामले निस्तारित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। 30प्र0 राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के आदेशानुसार एवं मा0 जनपद न्यायाधीश रामसुलीन सिंह, अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र के निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र द्वारा दिनांक 14.03.2026 को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिसका शुभारम्भ जनपद न्यायालय, सोनभद के परिसर में मा0 जनपद न्यायाधीश/अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र द्वारा किया गया। इस अवसर पर श्रीमती रचना अरोड़ा प्रधान न्यायाधीश वुठटुम्ब न्यायालय, सोनभद्र, अशोक कुमार नवम् पीठासीन अधिकारी एम0ए0सी0टी0 कोर्ट, सोनभद्र, श्री अमित वीर सिंह विशेष न्यायाधीश (पाक्सो) सोनभद्र, जीतेन्द्र कुमार द्विवेदी प्रथम अपर जनपद न्यायाधीश सोनभद्र, श्रीमती अर्चना रानी अपर जनपद न्यायाधीश/एफ.टी.सी./सी.ए.डब्लू सोनभद्र, शैलेन्द्र यादव अपर जनपद न्यायाधीश/एफ.टी.सी./14 वाँ वित्त आयोग, सोनभद्र, आलोक यादव, मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट, अमित कुमार-तृतीय सि0 जज सी0डि0, यादवेन्द्र सिंह सि0 जज सी0डि0/एफ.टी.सी., श्री राहुल सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र एवं अन्य समस्त न्यायिक अधिकारी तथा अशोक श्रीवास्तव अध्यक्ष, सोनभद्र बार एसोसिएशन, जगजीवन सिंह अध्यक्ष डिस्ट्रिक्ट बार एसोसिएशन एवं अन्य अधिवक्तागण उपस्थित रहें। मा0 जनपद न्यायाधीश महोदय द्वारा बैंकों द्वारा लगाये गये स्टाल का निरीक्षण कर वहाँ उपस्थित बैंक प्रतिनिधियों का उत्साहवर्धन किया तथा बैंक प्रतिनिधियों से अधिक से अधिक संख्या में आमलोगों को लाभ देकर मामले निस्तारित करने का आवाह्न किया गया। उक्त राष्ट्रीय लोक अदालत में विशिष्ट विषय आपराधिक शमनीय वाद, धारा-138 एन.आई.एक्ट के वाद, बैंक वसूली वाद, मोटर दुर्घटना प्रतिकर याचिकायें, पारिवारिक वादों, श्रम वादों, भूमि अधिग्रहण वादों, विद्युत एवं जल बिल (एक्सक्लूडिंग नों-कंपाउंडेबल), सर्विस मे वेतन एवं भत्तों से सम्बन्धित एवं सेवानिवृतिक परिलाभों से सम्बन्धि विवाद, राजस्व वाद (केवल मान?नीय उच्च न्यायालय एवं जिला न्यायालयों में लम्बित वाद), अन्य सिविल वादों (किराया, सुखाविकार, व्ययादेश, विशिष्ट अनुतोष वाद) से सम्बन्धित मामलों के साथ साथ सुलह योग्य प्री-लिटिगेशन मामलों को भी सुलह समझौते के आधार पर निस्तारण किया गया। उक्त राष्ट्रीय लोक अदालत में रामसुलीन सिंह जनपद एवं सत्र न्यायालय, सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 2 धनराशि 55000, श्रीमती रचना अरोड़ा प्रधान न्यायाधीश वुठटुम्ब न्यायालय, सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 19, अशोक कुमार नवम् एम0ए0सी0टी0 कोर्ट जनपद सोनभद्र द्वारा मामले निस्तारित 45 धनराशि 42339000, नरेन्द्र बहादुर प्रसाद, स्थायी लोक अदालत, सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 12, जीतेन्द्र कुमार द्विवेदी द्वारा मामलें निस्तारित 151 धनराशि 3741853, आबिद शमीम विशेष न्यायाधीश (एससीएसटी), सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 07 धनराशि 2000, श्रीमती अर्चना रानी अपर जनपद न्यायाधीश/एफ.टी.सी./सी.ए.डब्लू, सोनभद्र द्वारा मामले निस्तारित 01 धनराशि 1000, शैलेन्द्र यादव अपर जनपद न्यायाधीश/एफ.टी.सी./14 वाँ वित्त आयोग, सोनभद्र द्वारा मामले निस्तारित 01, आलोक यादव मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट, सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 2641 धनराशि 679100, अमित कुमार तृतीय सिविल जज सी0 डि0 सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 85 धनराशि 350, यादवेन्द्र सिंह, सिविल जज सी0 डि0/एफ0टी0सी0. सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 149 धनराशि 1658700, श्रीमती इन्दू वर्मा सिविल जज जू0 डि0. सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 77 धनराशि 66642, श्री शिवेश राज जायसवाल न्यायिक मजिस्ट्रेट, सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 205 धनराशि 4000, श्रीमती आकृति प्रकाश सि0 जज जू0 डि0 एफ.टी.सी. सी.ए.डब्लू द्वारा मामलें निस्तारित 08, अभिनव कुमार दुबे सि0 जज जू0 डि0 एफ.टी.सी. सी.ए.डब्लू द्वारा मामलें निस्तारित 31 धनराशि 310, श्री धीरेन्द्र कुमार सोनकर अपर सिविल जज जू0डि0 दुद्धी, सोनभद्र द्वारा मामले निस्तारित 100 धनराशि 1000, श्री नित्यानंद त्यागी ग्राम न्यायालय सोनभद्र द्वारा निस्तारित मामलें 76 धनराशि 750, श्री मुरलीधर सिंह, विशेष न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 21 धनराशि 10400, श्री यमुना शंकर पाण्डेय विशेष न्यायिक मजिस्ट्रेट-द्वितीय, सोनभद्र द्वारा मामलें निस्तारित 33 धनराशि 15000 रुपये, इस प्रकार कुल 3618 मामलों का निस्तारण उपरोक्त न्यायालयों द्वारा किया गया जिसकी जुर्माना एवं समाधान धनराशि 48575105 रूपये रही।

इसके अलावा जनपद के समस्त राजस्व न्यायालयों, अन्य न्यायालयों एवं अन्य विभागों में लम्बित वाद एवं प्री-लिटिगेशन वाद के कुल 90553 मामलों का निस्तारण किया गया जिसकी जुर्माना एवं समाधान धनराशि 196783509 रूपये हुए तथा निजी एवं सार्वजनिक बैंकों के कुल 647 मामलों का निस्तारण किया गया जिसकी समाधान धनराशि 29404330 रुपये हुई। इस प्रकार दिनांक 14.03.2026 को आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में कुल 94818 मामलों का अन्तिम रुप से निस्तारण किया गया, जिसकी कुल समाधान धनराशि 274762944 रुपये हुई। राष्ट्रीय लोक अदालत के अनुक्रम में ही दिनांक 11.03.2026, 12.03.2026 व 13.03.2026 को आयोजित विशेष लोक अदालत लघु अपराध के कुल 153 मामलें निस्तारित किये गये। यह जानकारी, राहुल सिविल जज सी0डि0/सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र द्वारा दी गयी हैं।

सपाइयो ने मनाया बहुजन नायक मान्यवर काशीराम का जयंती

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। रविवार को समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव के निर्देशानुसार बहुजन नायक मान्यवर काशीराम के 92 जन्मदिन के अवसर पर समाजवादी पार्टी जिला मुख्यालय सोनभद्र पर बहुजन समाज दिवस अर्थात पी0डी0ए0 दिवस के रूप में एक विशाल जनसमूह का आयोजन किया गया और उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करते हुए विशाल जनसमूह का आयोजन किया गया। संगोष्ठी को संबोधित करते हुए समाजवादी पार्टी के सांसद छोटेलाल सिंह खरवार ने कहा कि समाज के शोषित पीडीए और वंचित वर्ग के मुख्य स्वर व बहुजन समाज पार्टी के संस्थापक मान्यवर काशीराम हमेशा शोषितों की लड़ाई लड़ने का काम किया और उन्हें उनका अधिकार दिलाने का काम किया। विशाल जनसमूह को संबोधित करते हुए समाजवादी पार्टी के जिला अध्यक्ष राम निहोर यादव ने कहा कि मान्यवर कांशीराम ने अपना पूरा जीवन बहुजन समाज को शासन-कर्ता जमात बनाने के लिए समर्पित किया, उन्होंने मंडल रिपोर्ट के समर्थन में राष्ट्र-व्यापी जन आंदोलन खड़ा किया । उन्होंने दिसंबर 1992 में समाजवादी नेता श्रद्धेय मुलायम सिंह यादव के साथ समझौता किया बहुजन समाज बनाओ अभियान को तेज किया । दिसंबर 1993 में नेताजी के नेतृत्व में मजलूमों की सरकार बनवाई । उन्होंने अपना जन्मदिन दलितों पिछड़ों आदिवासियों धार्मिक अल्पसंख्यकों तथा समाज के अन्य कमजोर वर्गों की एकता और भाईचारा के लिए समर्पित किया था ।उसी को बहुजन समाज दिवस अर्थात पी0डी0ए0 दिवस कहा गया है । 6000 जातियों में तोड़े हुए लोगों को जोड़कर भाईचारा बनाने का महान काम आज समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव के नेतृत्व मे समाजवादी पार्टी कर रही है । इसलिए हम सभी पीडीए समाज के लोगों से अनुरोध है कि आप लोग पीडीए समाज को मजबूत करने का काम करें। संगोष्ठी को संबोधित करते हुए समाजवादी अनुसूचित जनजाति प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष व्यास जी गोड एवं प्रदेश अध्यक्ष रवि कुमार गौड़ ने कहा कि मान्यवर काशीराम हमेशा दलित एवं शोषितों की लड़ाई लड़ने का काम किया आज उन्हीं का देन है कि हम लोग यहां तक पहुंचे हैं। जनसमूह को संबोधित करते हुए पूर्व विधायक अविनाश कुशवाहा रमेश चंद दुबे परमेश्वर दयाल ने कहा कि मान्यवर काशीराम जी हमेशा गरीबों की लड़ाई लड़ने का काम किया और उन्हें उनका अधिकार दिलाने का काम किया। जनसमूह को संबोधित करने वालों में मुख्य रूप से जेपी भारती रमेश कुमार वर्मा विगन प्रसाद भारती रमेश कुमार बागी बबलू धागर सुधा त्रिपुरारी गौड़ लल्लू भारती अमर सिंह खरवार अनिल प्रधान चौधरी यशवंत सिंह पटेल विजय यादव अनिल कुमार यादव जयप्रकाश उर्फ चेखूर पांडे बाबूलाल यादव अवध नारायण यादव परमेश्वर यादव वेदमानी शुक्ला राम प्यारे सिंह पटेल लाल बहादुर पाल कौशल अशोक पटेल रमेश सिंह यादव डॉक्टर लोकपति सिंह पटेल सूरज मिश्रा मनोज सिंह नारायण यादव विकास फारूक अली जिलानी कृपा शंकर चौहान मुकेश सिंह चंद्रभूषण शिवनारायण के साथ सैकड़ो कार्यकर्ता एवं पदाधिकारी उपस्थित थे।

अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। लोहिया वाहिनी के कार्यकर्ताओं ने राष्ट्रीय सचिव विवेक सिंह पटेल की अगुआई में अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। कार्यकर्ताओं ने हिन्दुआरी तिराहे पर नारेबाजी करते हुए ट्रम्प का फोटो जलाया और लोकतांत्रिक विरोध दर्ज कराया।लोहिया वाहिनी के राष्ट्रीय सचिव विवेक सिंह पटेल ने कहा कि ट्रम्प के तानाशाही भारत पर नहीं चलनी चाहिए। भारत सदा गुटनिरपेक्षता का पक्षधर रहा है और वैश्विक लड़ाइयों का भुक्तभोगी भारत की जनता नहीं होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि आज गैस सिलेंडर के लिए मारा-मारी मची हुई है और एलपीजी से चलने वाले वाहन भी जद में आ गए हैं। विवेक सिंह पटेल ने कहा कि जिस द्वार से कभी कोई भूखा नहीं लौटा, वहाँ आज साधु-संतों और भक्तों को बिना भोजन वापस जाना पड़ रहा है। अयोध्या की राम रसोईयां से लेकर काशी माँ अन्नपूर्णा रसोई गैस किल्लत के कारण बंद करना पड़ा है। लोहिया वाहिनी सोनभद्र के अतुल दुबे और संतोष कुमार सिंह ने कहा कि ट्रम्प की युद्ध नीति के कारण है स्टेट ऑफ हार्मुज बाधित है, जिससे तेल और गैस की संकट सभी देशों पर छाया हुआ है। उन्होंने कहा कि जब तक ऊर्जा संकट समाप्त कर शांति बहाल नहीं की जाती, तब तक लोहिया वाहिनी अपना लोकतांत्रिक विरोध दर्ज कराती रहेगी। इस मौके पर उपस्थित रहे-सतीश, नितेश, अहमद, पप्पू, तौफीक, इरशाद, रहमान, पंकज, रमेश, सुनील, रमेश दुबे और अन्य लोग उपस्थित रहे।

साइबर जागरूकता से ही धोखाधड़ी पर लगाम संभव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शक्तिनगर, सोनभद्र। महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ एनटीपीसी परिसर शक्ति नगर राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई प्रथम एवं तृतीय की ओर से आयोजित सात दिवसीय विशेष शिविर (दिन- रात) के पांचवे दिन 15 मार्च 2026 को 'साइबर जागरूकता' विषय पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी के मुख्य वक्ता आईटी सेल एनटीपीसी शक्तिनगर के उमाशंकर द्विवेदी ने साइबर सुरक्षा से संबंधित विशिष्ट तथ्यों पर स्वयंसेवकों के साथ जानकारी साझा किया। उन्होंने कहा कि साइबर क्राइम के बढ़ते घटनाओं पर नियंत्रण पाने के लिए साइबर जागरूकता ही एक प्रभावी कदम है। साइबर जागरूकता से साइबर यूजर्स को किसी भी प्रकार के ट्रिपिंग से आसानी से बचाया जा सकता है और अनेक प्रकार के उनके साथ होने वाले धोखाधड़ी पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवक इस तरह की जागरूकता कार्यक्रमों से अपने आसपास के नागरिकों को इसके लिए अवश्य जागरूक करें। कार्यक्रम अधिकारी डॉ0 छोटे लाल प्रसाद ने साइबर क्राइम को एक महामारी की तरह बताया जो आए दिन हमारे सामाजिक जीवन में किसी न किसी रूप में घटित हो रही है। इसलिए स्वयंसेवक इसके खिलाफ अभियान चलाने का संकल्प ले रहे हैं। कार्यक्रम अधिकारी डॉ0 विनोद कुमार पाण्डेय ने शिविर के 100 स्वयंसेवकों को साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 के संबंध में जानकारी दी एवं साइबर स्वच्छता केंद्र (सर्ट-इन) के संबंध में अवगत होने के लिए प्रेरित किया। स्वयंसेवक हिमांशु गुप्ता ने अतिथि का स्वागत किया और स्वयंसेविका अंजना आपूर्ति ने सबके प्रति धन्यवाद ज्ञापित किया। शिविर के द्वितीय सत्र में स्वयंसेवकों ने दहेज प्रथा के खिलाफ जन जागरूकता के तहत एक नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया। इस नाटक का केंद्र बालिका सशक्तिकरण का संदेश स्थानीय नागरिकों को संप्रेषित करना था। इस कार्यक्रम में निशा, सोनम, प्रीति, कुमारी, खुशी, दिव्या, पल्लवी, मार्था, प्रिया, चांदनी, पूजा, आशुतोष सिंह,अंतिमा, साहिल का योगदान महत्वपूर्ण रहा।

मिर्जापुर सूने घर में चोरी, गहने-बर्तन समेत कीमती सामान पार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मिर्जापुर। जिले के लालगंज थाना क्षेत्र के ग्राम कठवार में चोरी की घटना से इलाके में हड़कंप मच गया। गांव निवासी गुड्डू दूबे के घर में अज्ञात चोरों ने धावा बोलकर गहने, बर्तन समेत कई कीमती सामान चोरी कर लिया। बताया जा रहा है कि घटना उस समय हुई जब घर में कोई नहीं था। गुड्डू दूबे उसी दिन शाम को अपने परिवार के साथ ससुराल गए हुए थे। इसी दौरान चोरों ने सूने घर का फायदा उठाते हुए घर में घुसकर सामान पार कर दिया। जब गुड्डू दूबे वापस लौटे तो घर का सामान बिखरा मिला और गहने-बर्तन गायब थे। इसके बाद उन्होंने तुरंत घटना की सूचना पुलिस को दी। पीड़ित गुड्डू दूबे ने अपने मोहल्ले के कुछ लोगों पर शक जताया है। पुलिस उसी आधार पर जांच भी कर रही है और आसपास के लोगों से पूछताछ की जा रही है। घटना के बाद गांव में दहशत का माहौल है। ग्रामीणों ने पुलिस से जल्द से जल्द चोरों का खुलासा करने की मांग की है।

नई बस्ती के जलभराव पर विधायक भूपेश चौबे सख्त, अधिकारियों को दिए कड़े निर्देश

नगर पालिका अध्यक्ष रूबी प्रसाद के साथ किया निरीक्षण, जल्द स्थायी समाधान का भरोसा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र - रॉबर्ट्सगंज नगर के नई बस्ती में वर्षों से बनी जलभराव की समस्या को लेकर सदर विधायक भूपेश चौबे ने सोमवार को संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने क्षेत्र में जल निकासी व्यवस्था की खराब स्थिति पर नाराजगी जताई और अधिकारियों को तत्काल प्रभाव से ठोस एवं स्थायी समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। विधायक ने कहा कि नई बस्ती में बरसात के समय जलभराव की समस्या गंभीर रूप ले लेती है, जिससे स्थानीय लोगों को आवागमन के साथ-साथ स्वच्छता और स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। उन्होंने अधिकारियों से स्पष्ट कहा कि इस समस्या को अब किसी भी सूरत में समाप्त किया जाए और इसके लिए प्रभावी कार्ययोजना बनाकर जल्द काम शुरू किया जाए। निरीक्षण के दौरान विधायक ने नालियों की सफाई, जल निकासी मार्गों को दुरुस्त करने तथा आवश्यक स्थानों पर निर्माण कार्य कराने के निर्देश दिए। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि जनता की समस्याओं को लेकर किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। यदि कार्यों में ढिलाई सामने आई तो संबंधित अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की संस्तुति की जाएगी। इस मौके पर नगर पालिका परिषद की अध्यक्ष रूबी प्रसाद भी मौजूद रहीं। उन्होंने कहा कि नगर पालिका द्वारा शहर की जल निकासी व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं और नई बस्ती में जलभराव की समस्या के स्थायी समाधान के लिए आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं, जिससे जल्द ही लोगों को राहत मिल सके।निरीक्षण के दौरान सीएनडीएस के अधिशासी अभियंता अरुण कुमार सिंह, जेई भास्कर मौर्य, नगर पालिका के अधिशासी अधिकारी मुकेश कुमार, लघु सिंचाई विभाग के अवर अभियंता महेश सिंह, सीएनडीएस के सहायक अभियंता अनिल मौर्य, जेई नगरीय आशीष यादव, सभासद अनवर अली, जिला मीडिया प्रभारी अनूप तिवारी, अनुपम तिवारी, विकास मिश्रा सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

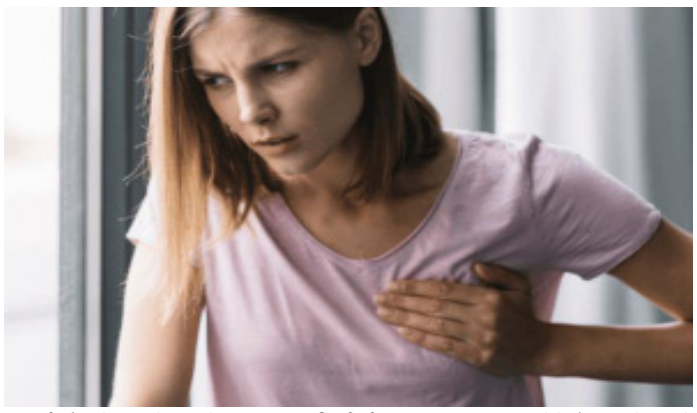
पटवध बसुहारी मार्ग का जल्द हो निर्माण- संदीप मिश्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। आज किसान नौजवान संघर्ष मोर्चा की जन चौपाल विधानसभा 401 के तरिया क्षेत्र के ग्राम पंचायत चकरिया में आयोजित की गयी जिसमे मोर्चा संयोजक संदीप मिश्र ने ग्रामीण परिवारि जनो की समस्याओं को सुना तथा सबकी बात को सुनने के बाद मोर्चा संयोजक ने शासन सत्ता में बैठे लोगों की उदासीनता पर कडा प्हार करते हुए कहा कि जल्दी ही तरिया क्षेत्र की तीन प्रमुख मांग पटवध से पोखरिया बसुहारी मार्ग का हो जल्द निर्माण तथा बरहमोरी में पचास बेड का स्वास्थ्य केन्द्र जल्द बने व मोबाइल टावर पूरे क्षेत्र में लगया जाय साथ ही मोर्चा संयोजक ने कहा कि यदि ये तीनो प्रमुख माग जल्द पूर्ण न कि गयी तो मोर्चा बड़ा आन्दोलन करने को बाध्य होगा और जो लोग भी इस तरह की व्यवस्था का गुणगान करते है व कहते हैं कि स्वर्णिम काल चल रहा है उनके उपर कडा प्रहार करते हुए संदीप मिश्र ने कहा कि वे अपने घर परिवार की पढाई दवाई यहाँ दस दिन रहकर कराकर दिखाए ऐसे संवेदनहीन लोगों की वजह से आप हमारे तरिया के परिवारि जन संघर्ष कर रहे है. आज के कार्यक्रम में प्रमुख रुप से मनोज निषाद जयश्री निषाद गिरधारी निषाद राजू निषाद विजय कमलेष निद व सैकड़ो ग्रामीण उपस्थित रहे।

एसओजी व थाना रॉबर्ट्सगंज पुलिस की संयुक्त कार्यवाही,रु25,000 के इनामिया वांछित अभियुक्त 22 ग्राम अवैध हेरोइन के साथ किया गिरफ्तार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के कुशल निर्देशन में मादक पदार्थों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के क्रम में, अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) अनिल कुमार के पर्यवेक्षण तथा क्षेत्राधिकारी नगर रणधीर मिश्रा के निकट पर्यवेक्षण में शनिवार को एसओजी व थाना रॉबर्ट्सगंज पुलिस की संयुक्त टीम को एक महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त हुई है। गिरफ्तार अभियुक्त प्रतीक कुमार उर्फ बंटी पुत्र अवधेश कुमार निवासी जैत थाना रॉबर्ट्सगंज जनपद सोनभद्र, को आर्यन एकेडमी के पास, बहद ग्राम गोरारी थाना रॉबर्ट्सगंज को गिरफ्तार किया गया। वही पुलिस ने बताया की अभियुक्त के कब्जे से 22 ग्राम अवैध हेरोइन (अनुमानित कीमत करीब रु2,20,000) बरामद हुई। गिरफ्तारी करने वाली पुलिस टीम-प्रभारी निरीक्षक राम स्वरुप वर्मा, थाना रॉबर्ट्सगंज,उ0नि0 राजेश जी चौबे एस0ओ0जी0 व सर्विलांस प्रभारी, उ0नि0 धर्मनारायण भार्गव, चौकी प्रभारी नई बाजार थाना रॉबर्ट्सगंज, उ0नि0 रणजीत सिंह, थाना रॉबर्ट्सगंज, रामजीत शर्मा, विनोद भारती, सतीश सिंह पटेल, रितेश सिंह पटेल, अजीत कुमार, चालक अजीत यादव एसओजी टीम जनपद सोनभद्र।

हमारा ब्लड प्रेशर लो क्यों होता है? इन 10 संकेतों को कभी न करें नजरअंदाज



नयी दिल्ली। आजकल खराब लाइफस्टाइल के कारण लोगों में हाई और लो ब्लड प्रेशर की समस्या आम होती जा रही है। लो ब्लड प्रेशर को मेडिसिन की भाषा में हाइपोटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन कहा जाता है। हालांकि कभी-कभार बीपी का थोड़ा ऊपर-नीचे होना सामान्य है। लेकिन अगर यह अक्सर होने लगे तो गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, लो ब्लड प्रेशर अक्सर बिना किसी खास लक्षण के होता है। इसलिए यह जानना बेहद जरूरी है कि यह समस्या कब सामान्य है और कब डॉक्टर के पास जाने की जरूरत होती है।

तो चलिए, आज फिजिकल हेल्थ कॉलम में हम लो ब्लड प्रेशर के बारे में विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- लो ब्लड प्रेशर क्या है और ये किन कारणों से होता है? इस समस्या से कैसे बचा जा सकता है?जब हार्ट खून को पूरे शरीर में पंप करता है तो वह नसों की दीवारों पर दबाव डालता है, जिसे ब्लड प्रेशर कहते हैं। अगर यह दबाव सामान्य से कम यानी 90/60 mmHg (मिलीमीटर ऑफ मर्करी) से नीचे चला जाता है तो उसे लो ब्लड प्रेशर कहते हैं। इस स्थिति में शरीर के अंगों को पर्याप्त मात्रा में ब्लड और ऑक्सीजन नहीं मिल पाता, जिससे व्यक्ति को चक्कर आना, थकान, धुंधला दिखना और कभी-कभी बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ब्लड प्रेशर की माप में दो संख्याएं होती हैं। सिस्टोलिक (ऊपरी संख्या): जब दिल खून पंप करता है।

डायस्टोलिक (निचली संख्या): जब दिल पंप के बाद विश्राम करता है। आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति का बीपी लगभग 120/80 mmHg होना चाहिए। जब यह स्तर काफी नीचे चला जाए तो यह शरीर के लिए खतरे की घंटी साबित हो सकता है। ब्लड प्रेशर बहुत कम होने पर शरीर के अंगों को पर्याप्त ब्लड और ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है। इससे व्यक्ति को चक्कर आना, थकान, धुंधलापन या बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई बार बैठने या खड़े होने के तुरंत बाद ये लक्षण अचानक महसूस होते हैं। ब्लड प्रेशर लो होने के पीछे डिहाइड्रेशन और हार्ट संबंधी समस्याएं, हॉर्मोनल असंतुलन और खून की कमी समेत कई कारण शामिल हैं। महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान हार्मोनल बदलावों की वजह से भी ब्लड प्रेशर गिर सकता है, जो आमतौर पर डिलीवरी के बाद अपने आप सामान्य हो जाता है।

इसके अलावा गर्म मौसम, तनाव, डर या अचानक दर्द जैसी स्थितियां भी अस्थायी रूप से बीपी कम कर सकती हैं।लो ब्लड प्रेशर का इलाज इसके कारण पर निर्भर करता है। आमतौर पर लाइफस्टाइल में बदलाव जैसे ज्यादा पानी पीना, धीरे-धीरे उठना और थोड़ा नमक ज्यादा खाना इसमें मददगार हो सकता है।

कुछ मामलों में डॉक्टर दवाएं भी लिख सकते हैं। वहीं अगर कोई दवा बीपी को गिरा रही है तो डॉक्टर उसकी खुराक घटा सकते हैं या दवा बंद कर सकते हैं। लो ब्लड प्रेशर की समस्या से बचने के उपाय लो बीपी से बचने के लिए लाइफस्टाइल और खानपान में कुछ बदलाव जरूरी है। लो ब्लड प्रेशर हमेशा खतरनाक नहीं होता है। कुछ लोगों में यह बिना किसी लक्षण के भी हो सकता है। वहीं अगर इससे अक्सर चक्कर, थकान या बेहोशी जैसे लक्षण दिखें तो यह किसी छिपी हुई स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।अगर आपको चक्कर आना, कमजोरी, धुंधलापन या बेहोशी जैसा

महसूस हो तो तुरंत बैठ जाएं या लेट जाएं। अपने पैरों को ऊपर की ओर उठाएं ताकि दिमाग तक ब्लड फ्लो बढ़ सके। गहरी और धीमी सांस लें, घबराएं नहीं।

पानी या ढ्रंए पिएं क्योंकि डिहाइड्रेशन भी एक कारण हो सकता है।अगर खाली पेट हैं तो हल्का और जल्दी पचने वाला कुछ खाएं, जैसे बिस्किट या फल। अगर लक्षण बने रहें या बेहोशी जैसा महसूस हो रहा हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

ध्यान रखें कि अगर यह स्थिति बार-बार हो रही है तो इसे मामूली न समझें। यह किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है, जिसका जांच और इलाज जरूरी है। डॉ. संजीव अग्रवाल बताते हैं कि हां, खाने-पीने की गलत आदतें लो ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकती हैं।

पर्याप्त पानी न पीना, शराब का ज्यादा सेवन और बहुत हल्का या अनियमित भोजन करने से बीपी गिर सकता है। खासकर डिहाइड्रेशन की स्थिति में यह और बिगड़ सकता है। हां, नियमित हल्की एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, योग या स्ट्रेचिंग से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है और लो बीपी कंट्रोल में रह सकता है। लेकिन बहुत तेज या हैवी एक्सरसाइज से बीपी गिर सकता है, इसलिए एक्सरसाइज हमेशा शरीर की क्षमता और डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही करें।अगर इसे लंबे समय तक अनदेखा किया जाए तो यह दिमाग, दिल और किडनी जैसे अहम अंगों तक ब्लड और ऑक्सीजन की सप्लाई को प्रभावित कर सकता है। इससे बेहोशी, ऑर्गन फेल्योर या शॉक जैसी गंभीर स्थिति बन सकती है। इसलिए समय रहते सही कारण की पहचान और इलाज कराना बेहद जरूरी है।

गावस्कर बोले- पाकिस्तानी खिलाड़ी खरीदना भारतीयों की जान से खिलवाड़

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

नयी दिल्ली। इंग्लैंड की लीग द हंड्रेड में सनराइजर्स लीड्स ने पाकिस्तान के स्पिनर अबरार अहमद को खरीदा था, इस पर विवाद खड़ा हो गया है। इस

फैसले पर पूर्व भारतीय कप्तान सुनील गावस्कर ने कड़ी प्रतिक्रिया दी है। गावस्कर ने कहा कि भारतीय मालिकों का पाकिस्तानी खिलाड़ियों को खरीदना भारतीयों की जान से खिलवाड़ जैसा है और ऐसे फैसलों से बचना चाहिए। इन पैसों से भारत के खिलाफ लड़ने के लिए हथियार खरीदे जाते हैं। 13 मार्च को लंदन में हुए ऑक्शन में अबरार को रु2.34 करोड़ में खरीदा गया था। ऑक्शन में काव्या मारन मौजूद थीं, जो सनराइजर्स की सीईओ हैं। जिनके पास आईपीएल की सनराइजर्स हैदराबाद और साउथ अफ्रीका लीग की टीम सनराइजर्स ईस्टर्न केप भी है। SRH के अबरार को खरीदने के फैसले के बाद सोशल मीडिया यूजर्स ने काफी विरोध भी किया था। ऍप का ऑफिशियल एक्स अकाउंट भी टेम्परेरी तौर पर बैन कर दिया गया था।विवाद स्वाभाविक था- सुनील गावस्कर ने कहा कि द हंड्रेड में किसी भारतीय मालिक वाली टीम द्वारा पाकिस्तानी खिलाड़ी को खरीदने पर विवाद होना हैरान करने वाली बात नहीं है। मुंबई हमलों के बाद से बायकॉट- मुंबई हमलों के बाद से भारतीय फ्रेंचाइजी मालिक आईपीएल में पाकिस्तानी खिलाड़ियों को नहीं लेते रहे हैं। पैसा पाक सरकार तक पहुंचता है- गावस्कर के मुताबिक जब पाकिस्तानी खिलाड़ी को फीस दी जाती है, तो वह अपने देश में टैक्स देता है और वह पैसा वहां की सरकार के पास जाता है।उन्होंने कहा कि वही पैसा हथियार खरीदने में इस्तेमाल हो सकता है और इससे भारतीय सैनिकों व नागरिकों को नुकसान पहुंच सकता है।गावस्कर ने कहा कि सनराइजर्स लीड्स के कोच डेनियल विट्टोरी न्यूजीलैंड के हैं, इसलिए हो सकता है कि वे इस स्थिति को पूरी तरह न समझ पाए हों और उन्होंने टीम में पाकिस्तानी खिलाड़ी को लेने की सलाह दी हो। लेकिन टीम के मालिक को हालात की पूरी समझ होनी चाहिए थी और उन्हें यह खरीद रोक देनी चाहिए थी। गावस्कर ने सवाल उठाया कि क्या ऐसा टूर्नामेंट जीतना, जिसे दुनिया के बाकी देश नहीं खेलते, भारतीय लोगों की जान से ज्यादा महत्वपूर्ण है?इस मामले पर बीसीसीआई के उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला ने कहा कि बोर्ड इसमें हस्तक्षेप नहीं कर सकता, क्योंकि यह एक विदेशी लीग से जुड़ा मामला है। अंतिम फैसला फ्रेंचाइजी को ही लेना होगा।पाकिस्तान के खिलाड़ी आईपीएल में नहीं खेलते। उन्होंने केवल 2008 के पहले सीजन में हिस्सा लिया था। इसके बाद नवंबर 2008 में हुए मुंबई आतंकी हमले के बाद आईपीएल में पाकिस्तानी खिलाड़ियों पर रोक लगा दी गई।

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

आईपीएल की फ्रेंचाइजी कोलकाता नाइट राइडर्स ने 16 दिसंबर 2025 को अबू धाबी में आईपीएल 2026 के मिनी ऑक्शन में बांग्लादेश के तेज गेंदबाज मुस्तफिजुर रहमान को 9.20 करोड़ रुपए में खरीदा था। इसके बाद बांग्लादेश में हिंदुओं की हत्याओं के कारण भारत में इसका विरोध होने लगा। इस पर बीसीसीआई के कहने पर KKR ने रहमान को रिलीज कर दिया है।इससे नाराज बांग्लादेशी सरकार ने अपने देश में छ्ष्ट के प्रसारण पर रोक लगा दी थी। इतना ही नहीं, बांग्लादेश ने भारत में टी-20 वर्ल्ड कप खेलने से इनकार कर दिया था। ऐसे में आईसीसी ने बांग्लादेश को टी-20 वर्ल्ड कप से ही बाहर कर दिया गया था। बांग्लादेश की जगह स्कॉटलैंड को टी-20 वर्ल्ड कप में शामिल किया गया था।

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

नयी दिल्ली। हमने अपने आसपास ऐसे कई लोगों को देखा होगा, जो जरा सा मौसम बदलते

ही बीमार पड़ जाते हैं। कभी सर्दी-खांसी तो कभी बुखार जैसी बीमारियां उनका पीछा ही नहीं छोड़ती हैं।

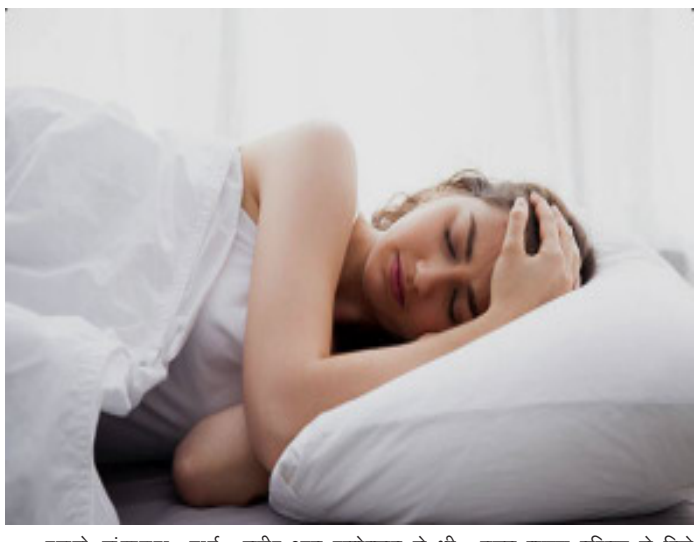
लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? दरअसल बार-बार बीमार पड़ने का सीधा संबंध हमारी खराब लाइफस्टाइल और कमजोर इम्यून सिस्टम से है। इसमें लंबे समय तक स्ट्रेस, क्रॉनिक डिजीज, मोटापा, स्मोकिंग, ड्रिंकिंग और आसपास का पर्यावरण समेत कई रिस्क फैक्टर भी शामिल हैं।

तो चलिए, आज हम बार-बार बीमार होने के पीछे के मुख्य कारणों के बारे में बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-क्या बार-बार बीमार होना किसी गंभीर बीमारी का संकेत है? इससे बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? बार-बार बीमार होने के मुख्य कारण- इसके पीछे कई कारण जिम्मेदार हैं। इनमें जेनेटिक्स, ज्यादा तनाव, कमजोर इम्यून सिस्टम, क्रॉनिक हेल्थ प्रॉब्लम्स, मोटापा, शराब का सेवन, आसपास का पर्यावरण समेत कई अन्य कारक शामिल हैं। अगर समय रहते इन कारणों की पहचान और इलाज न किया जाए तो ये आगे चलकर गंभीर बीमारियों का रूप ले सकते हैं।

स्ट्रेस और एंग्जाइटी-लंबे समय तक स्ट्रेस में रहने पर शरीर में कोर्टिसोल हॉर्मोन का लेवल बढ़ जाता है। इसके कारण शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ता है और इम्यून सेल्स कमजोर हो जाते हैं, जिससे वायरस और बैक्टीरिया आसानी से शरीर पर हावी हो जाते हैं। मोटापा- शरीर में चर्बी जमा होने पर साइटोकाइन प्रोटीन का लेवल बढ़ जाता है। यह प्रोटीन इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है और शरीर को एक तरह के क्रॉनिक इंफ्लेमेशन की स्थिति में डाल देता है।

इससे संक्रमण, हार्ट डिजीज व हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

स्मोकिंग और ड्रिंकिंग- सिगरेट का धुआं फेफड़ों और ब्लड सेल्स को नुकसान पहुंचाता है। वहीं अल्कोहल शरीर के इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है, जिससे शरीर बार-बार संक्रमण की चपेट में आ जाता है और रिकवरी की क्षमता भी धीमी हो जाती है।



प्रदूषित पर्यावरण-हवा में मौजूद प्रदूषण, धूल व जहरीले केमिकल्स फेफड़ों और इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देते हैं।

लगातार प्रदूषण के संपर्क में रहने से रेस्पिरेटरी सिस्टम कमजोर हो जाता है, जिससे एलर्जी, अस्थमा और अन्य संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है। नींद की कमी- नींद के दौरान शरीर हीलिंग की प्रक्रिया से गुजरता है। पर्याप्त नींद न लेने पर यह प्रक्रिया प्रभावित हो जाती है,

जिससे इम्यूनिटी कमजोर होती है और बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है। क्रॉनिक हेल्थ प्रॉब्लम्स -डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, डिप्रेशन, हार्ट डिजीज और एलर्जी जैसी बीमारियां

शरीर के इम्यून सिस्टम पर सीधा असर डालती हैं। इससे शरीर आम इन्फेक्शन से भी मजबूती से नहीं लड़ पाता है।

खराब खानपान-जरूरी पोषक तत्वों जैसे विटामिन सी, विटामिन डी, जिंक, आयरन और प्रोटीन की कमी होने पर इम्यून सेल्स कमजोर हो जाते हैं।

बार-बार फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड खाने से शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ता है और एंटीबॉडीज बनने की क्षमता घट जाती है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

पर्सनल हाइजीन की कमी- हाथ न धोना, गंदा खाना खाना और सफाई की अनदेखी करना बैक्टीरिया और वायरस को आसानी से शरीर में प्रवेश करने का मौका देता है।

इससे पेट से जुड़ी समस्याएं, फ्लू और फूड पॉइजनिंग जैसी बीमारियां बार-बार होने लगती हैं और शरीर संक्रमण की चपेट में जल्दी आ जाता है।

बढ़ती उम्र-उम्र बढ़ने के साथ, खासकर 60 साल के बाद, शरीर की इम्यून सेल्स की कार्यक्षमता धीरे-धीरे घटने लगती है।

इस प्रक्रिया को इम्यूनोसिनेसेंस कहा जाता है, जिसके कारण बुजुर्गों में संक्रमण तेजी से फैलते हैं और किसी भी बीमारी से ठीक होने में ज्यादा समय लगता है।

जेनेटिक्स-कई बार व्यक्ति की बार-बार बीमार पड़ने का मुख्य कारण परिवार से मिले जीन भी होते हैं। जेनेटिक फैक्टर्स इम्यून सिस्टम की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।

डॉ. रोहित शर्मा बताते हैं कि कुल मिलाकर कमजोर इम्यूनिटी ही बीमारियों की सबसे मुख्य वजह है।

लेकिन इसे मजबूत बनाना एक दिन का काम नहीं है। यह एक सतत प्रक्रिया है, जिसमें सही खानपान, हेल्दी लाइफस्टाइल और मानसिक संतुलन की अहम भूमिका होती है।नीचे ग्राफिक में दिए कुछ आसान तरीकों को फॉलो करके इम्यूनिटी को मजबूत बनाया जा सकता है।

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

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

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

डिजीज का सबसे बड़ा कारण हैं। अगर खाने में नियमित रूप से दही शामिल की जाए तो हार्ट डिजीज का रिस्क कम हो सकता है। सवाल- दही ब्लड प्रेशर को कम करने में कैसे मदद करती है? जवाब- ब्लड प्रेशर बढ़ने की बड़ी वजह शरीर में सोडियम की अधिक मात्रा है। दही में मौजूद पोटेशियम इस अतिरिक्त सोडियम को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। दही में मौजूद कुछ बायोएक्टिव पेप्टाइड्स ब्लड प्रेशर बढ़ाने के लिए जिम्मेदार एंजाइम्स की एक्टिविटी को कम करके ब्लड वेसल्स को रिलैक्स करते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कम होता है और फ्लो बेहतर होता है। सवाल- क्या दही का प्रभाव उम्र, जेंडर या बीएमआई के अनुसार ब्लड प्रेशर पर अलग-अलग होता है? जवाब- हां, नियमित दही खाने से हार्ट हेल्थ बेहतर रहती है। खासतौर पर मिड एज की महिलाओं में यह ज्यादा प्रभावशाली है। वहीं जिन लोगों का बीएमआई अधिक है, उन्हें सादा दही खाने से वजन और इंफ्लेमेशन को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। हालांकि, इसका असर व्यक्ति की डाइट और लाइफस्टाइल पर भी निर्भर करता है। सवाल- दही का रोजाना सेवन बीपी के अलावा और किन बीमारियों के रिस्क को कम करने में मदद करता है? जवाब- दही सिर्फ ब्लड प्रेशर ही नहीं, बल्कि कई दूसरी समस्याओं के जोखिम को भी कम करने में मददगार है। सवाल- दही के हेल्थ बेनिफिट्स क्या हैं? जवाब- आमतौर पर लोग यह जानते हैं कि दही खाने से पाचन आसान हो जाता है। इसमें मौजूद बैक्टीरिया हमारे गट में मौजूद गुड बैक्टीरिया की संख्या में इजाफा करते हैं। इससे पाचन तंत्र सुधरता है और इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है।

यह हमारे दांत और हड्डियों की सेहत के लिए भी जरूरी है। सवाल- दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स गट माइक्रोबायोम को कैसे प्रभावित करते हैं? जवाब- दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स गट माइक्रोबायोम का संतुलन सुधारते हैं। प्रोबायोटिक्स माइक्रोबायोम को ऐसे प्रभावित करते हैं- बैड बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकते हैं। गैस, ब्लोटिंग, कब्ज या इरिटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी समस्याओं में राहत देते हैं। इम्यून सिस्टम मजबूत करते हैं। हेल्दी गट माइक्रोबायोम गट-ब्रेन एक्सिस (गट और ब्रेन के बीच कम्युनिकेशन) को भी प्रभावित करते हैं। ये सेरोटोनिन जैसे 'फील-गुड' हॉर्मोन्स बढ़ाते हैं, जिससे मूड बेहतर रहता है। सवाल- दही खाने का सही समय क्या है? क्या रात में दही खाना सुरक्षित है? जवाब- दही खाने का सही समय व्यक्ति की सेहत, मौसम और पाचन क्षमता पर निर्भर करता है। आमतौर पर दोपहर का समय बेहतर माना जाता है, क्योंकि इस समय डाइजेस्टिव कैपेसिटी सबसे मजबूत होती है और दही आसानी से पच जाता है।सवाल- क्या दवाओं के बिना, सिर्फ दही खाने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल किया जा सकता है? जवाब- नहीं, दही खाने से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद जरूर मिलती है, लेकिन यह दवाओं का विकल्प नहीं हो सकता है। ब्लड प्रेशर मैनेज करने के लिए दही के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना जरूरी है। सवाल- ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव जरूरी हैं? जवाब- इसके लिए अपनी रोजमर्रा की आदतों में कुछ जरूरी बदलाव करके ब्लड प्रेशर को काफी हद तक संतुलित रखा जा सकता है।

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

समझना होगा कि हम मशीनों पर गुस्सा नहीं कर सकते

'डिंग डॉन्ग'.. दरवाजे बाईं ओर खुलेंगे' क्या ये आवाज और इस घोषणा से आप परिचित हैं? जी हां, ये आम तौर पर मेट्रो ट्रेन में सुनाई देती है।

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

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

कभी-कभी कुछ घटनाएं हमसे विशेष प्रतिक्रिया की मांग करती हैं। विश्व युद्धों, परमाणु हथियारों की ईजाद और शीत युद्ध के समय ऐसा ही हुआ था। जनरेटिव एआई को

भी मैं इसी श्रेणी में रखता हूं। और इसके बावजूद एआई पर होने वाली चर्चाएं अकसर अलग-अलग खांचों में बंटी रहती हैं। तकनीकविद् इस बिंदु पर तो यकीनन सही हैं कि एआई सब कुछ बदल देगा- और तेजी से बदलेगा- और पारम्परिक नीतिगत ढांचा उसके साथ कदम नहीं मिला पा रहा है। किंतु जैसे युद्ध को केवल जनरलों पर नहीं छोड़ा जा सकता, वैसे ही एआई को भी उसके आविष्कारकों के भरोसे नहीं छोड़ा जा सकता- चाहे वे कितने ही प्रतिभाशाली क्यों न हों। अधिकांश एआई तकनीकविद् और आंत्रप्रेन्योर अत्यंत आशावादी हैं। वे चिकित्सा में क्रांतिकारी प्रगति, शारीरिक श्रम के उन्मूलन, उत्पादकता में तीव्र वृद्धि और वैश्विक समृद्धि की कल्पना करते हैं। वे ऐसे परिणामों की अपेक्षा इसलिए करते हैं, क्योंकि इसमें उन्हें लाभ की संभावना है। किंतु साथ ही इसलिए भी, क्योंकि टेक्नोलॉजी की क्षमताओं में उनका विश्वास अडिग है। हाल ही में मैंने एक प्रतिभाशाली युवा सीईओ से बातचीत की, जिनका एआई स्टार्टअप पहले ही कई अरब डॉलर के वैल्यूएशन तक पहुंच चुका है। जब उनसे पूछा गया कि एआई डीपफेक और गलत सूचनाओं की समस्या उन्हें चिंतित करती है या नहीं तो उन्होंने उत्तर दिया : 'बिल्कुल नहीं। आपको बस यह वेरिफाई करना है कि कोई चीज विश्वसनीय स्रोत से आई है।' लेकिन क्या ऐसा सम्भव है? जब उन्हें कोई तस्वीर, दस्तावेज, ऑडियो रिकॉर्डिंग या वीडियो भेजा जाएगा, तो ये तथाकथित विश्वसनीय स्रोत यह कैसे जानेंगे कि क्या वास्तविक है?

और जब ऐसे फोटो या वीडियो हजारों की तादाद में आएंगे, जिनमें से प्रत्येक दूसरे का खंडन कर रहा होगा, तब वे क्या करेंगे? हम कैसे जानेंगे कि सोशल मीडिया पर प्रकाशित कोई सामग्री वास्तविक है या नहीं? और जब समाचारों के स्रोतों को भी हर सामग्री की वास्तविकता की श्रमसाध्य जांच करनी पड़ेगी तो वो कैसे समसामयिक और लाभप्रद बने रहेंगे? सटीक भविष्यवाणियां करने में मुख्यधारा के अर्थशास्त्रियों का रिकॉर्ड भी निराशाजनक रहा है। उन्होंने ही बड़े विश्वास से हमें बताया था कि वैश्वीकरण से सभी को लाभ होगा; कि रेगुलेशंस कम करने से वित्तीय संकट उत्पन्न नहीं होगा; कि विकास का अर्थशास्त्र अफ्रीका की समस्याएं सुलझा देगा; और हमें एकाधिकारों को लेकर चिंतित होने की जरूरत नहीं है। फिर भ्रष्टाचार संबंधी समस्या भी है। इन वर्षों में अनेक प्रमुख अर्थशास्त्रियों की आय का बड़ा हिस्सा कॉर्पोरेट भुगतान से आया है। यकीनन, कुछ अपवाद भी हैं। एन्थ्रोपिक के सीईओ डारियो अमोदेई ने एआई के अवसरों और उसके खतरों- दोनों के बारे में सूझबूझ और ईमानदारी दिखाई है। अर्थशास्त्र में नोबेल विजेता साइमन जॉनसन ने एक लेख में बताया था कि किस प्रकार अमेरिकी वित्तीय उद्योग ने फेडरल पॉलिसी को कब्जे में लेकर मंदी को जन्म दिया था। किंतु अर्थशास्त्रियों का ओवरऑल रिकॉर्ड विश्वास नहीं जगाता, खासतौर पर तब, जब अनेक अर्थशास्त्री इस टेक्नोलॉजी के सम्भावित लाभों और खतरों- दोनों को कम करके आंकते प्रतीत होते हैं। मैंने एक खास बात नोटिस की है।मैं जितने भी श्रेष्ठ एआई फाउंडर्स से मिला हूं, उनमें से अनेक ग्रैजुएट या यहां तक कि अंडरग्रैजुएट स्तर पर भी पढ़ाई छोड़ चुके हैं (वास्तव में, 200,000 डॉलर की थेइल फेलोशिप के लिए तो यह शर्त है कि इसके प्राप्तकर्ताओं के पास विश्वविद्यालय की डिग्री न हो!) इसके विपरीत, पारम्परिक नीति-निर्माण एक जड़, नौकरशाही तंत्र पर निर्भर करता है, जिसकी चरमराती मशीनरी एआई के सामने कहीं नहीं ठहरती। यकीनन, हम विश्वविद्यालयों, थिंक टैंकों या सरकारी नीति-निर्माण के तंत्र को तो समाप्त नहीं कर सकते। किंतु असाधारण परिस्थितियां असाधारण प्रतिक्रियाओं की मांग करती हैं। अनेक नीतिगत मुद्दों पर धीमी और पारम्परिक प्रक्रिया भले स्वीकार्य हो- एआई के मामले में ऐसा नहीं किया जा सकता। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट चार्ल्स फर्ग्यूसन)

परमात्मा पर जितना भरोसा, संसार से उतने ही कम धोखे

मनुष्य को कर्म नहीं भटकाते, का अर्थ है मैं यह काम कर रहा

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

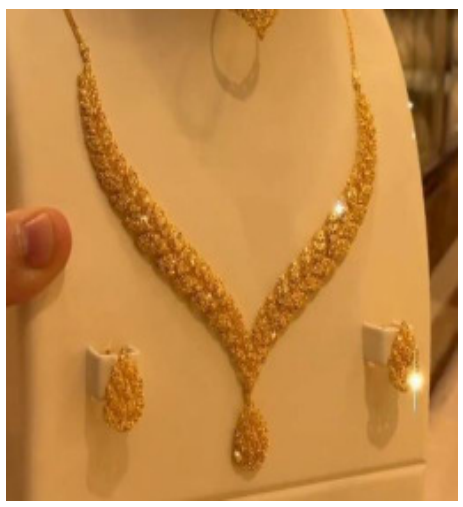
बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं

मुझे पता है, आप क्या सोच रहे हैं? दरअसल, ये कहना आसान है और करना मुश्किल। खासकर तब जब कोई व्यक्ति ट्रेन की बोगी में कई सारी गेंदें और गुब्बारा लटकाए घूम रहा है और बार-बार आकर कह रहा है कि कौन मुन्ना रो रहा है? मैं उसे दो सेकंड में खुश कर दूंगा और वह एक रबर की पारदर्शी गेंद रेलवे बर्थ के बीच फेंकता है और गेंद अचानक कई रंगों में चमकने लगती है। और बच्चा कहता है कि 'मुझे वो बॉल चाहिए।' बच्चे को समझाने की कोशिश करें कि यह 48 घंटे से ज्यादा काम नहीं करेगी तो सेल्समैन आप पर टूट पड़ता है कि सर, मैं गारंटी देता हूं कि मुन्ना आपकी वापसी की यात्रा में भी इसी से खेलेगा।मैं हमेशा इसी ट्रेन में रहता हूं। अगली गर्मियों में भी यदि ये गेंद काम नहीं करे आप आकर इसे वापस कर सकते हो। मैं बिना कोई सवाल पूछे इसे बदल दूंगा।' इस बीच आप देखेंगे कि बच्चा पहले ही बॉल से खेलने लग गया है और उसे दूसरी बर्थों पर लुढ़काने लगा है।आपके पास इसे खरीदने के अलावा कोई चारा नहीं रहता। और ऐसी खरीदारी कर चुके आपमें से अधिकांश लोग मुझसे सहमत होंगे कि ऐसी गेंदें एक यात्रा में भी नहीं चल पाती। या तो बच्चा इसे खो देता है या फिर गेंद की वो चमकीली लाइटें बंद हो जाती हैं, जो फर्श पर मारने के बाद बच्चे को आकर्षित करती थीं।ज्यादातर दूसरा वाला कारण अधिक सामान्य है। अब

यह बॉल आपके बैग में रखी हुई एसी कार से घर वापसी की यात्रा कर रही है। और घर पर ये बॉल या तो भुला दी गई है या किसी कोने में अव्यवस्थित सी पड़ी है और कुछ समय बाद कूड़ेदान में चली जाती है!अगर आपके घर में बच्चे हैं तो मुझसे यह मत कहिएगा कि आपके घर में ऐसा कुछ नहीं हुआ। यही कारण है कि मैंने इस हैडलाइन के साथ शुरूआत की थी कि बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं। उपहार विशेषज्ञ इस बात पर जोर देते हैं कि कैसे उपयोगिता, बच्चे के विकास और खुशी को प्राथमिकता दी जाए। वे ऐसे गिफ्ट की सलाह देते हैं, जो खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा दे और प्लास्टिक से बचने की राय देते हैं। यहां उम्र के अनुसार कुछ सुझाव पेश हैं।4 वर्ष उम्र वालों के लिएः हिसार में एक स्कूल चलाने वाले मेरे दोस्त हरिपाल पिलानिया ने मुझे लकड़ी के क्यूब्स दिए, जिनसे बच्चे रूबिक क्यूब बना सकते हैं। यकीन मानें, यह गेम आज भी मेरे घर पर 10 साल से है और जो बच्चे मेरे घर आते हैं, बिना थके इससे खेले हैं, चाहे फिर वह 10 साल के हों।6 वर्ष उम्र वालों के लिएः कैट एंड रैट थीम वाले कार्ड गेम। मैंने इसे अमेरिका से खरीदा था। बच्चे ताश खेलने वाले बड़ों की नकल पसंद करते हैं। अकेली बिल्ली किसी चूहे पर भारी पड़ जाए या चूहों का एक समूह बिल्ली को घेर ले, यह वाकई मजेदार खेल है। यहां तक कि हमारी उम्र के लोग भी इसे खेल सकते हैं। मुझे बताओ कि ' रैट-ए-टैट कैट' जैसे गेम खेलने का किसका मन नहीं करेगा?8 वर्ष उम्र वालों के लिएः कई सारे ऐसे कलरफुल जर्नल्स हैं, जो प्रश्नों से भरे होते हैं, उनमें इलस्ट्रेशन और ड्रॉइंग के लिए संकेत होते हैं- उदाहरण के लिए 'यदि मेरे पास एक रोबोट होता तो मैं इसे प्रोग्राम करने के लिए कहता.(ऐसी चीजें मेरे दिमाग में है)10 वर्ष उम्र वालों के लिएः नए बेकर्स और उत्सुक कुक्स के लिए शेफ इन ट्रेनिंग एक गेम है। इसमें मिनी व्हिस्क, स्पेचुला, नापने वाला कप और कई सारी चीजें होती हैं। यह उन्हें अंडे फेंटने और सलाद सजाने जैसे कुछ काम सीखने में मदद करता है। फंडा यह है कि अलग-अलग उम्र के लिए ऐसा सही उपहार चुनना, जिसे वे संभाल कर रखें और ये आसान काम नहीं है। सबसे पहले हमें खुद को रचनात्मक होना पड़ेगा और उससे अधिक उपयोगिता के बारे में सोचना होगा कि वह गिफ्ट उसे बोर ना करे। यदि आपके पास कुछ सुझाव हैं, तो शेयर करें, ताकि मैं सभी पाठकों को इस बारे में बता सकूं।

अर्थव्यवस्था में सोने का और बेहतर उपयोग कैसे करें?

आज भारतीय परिवारों के पास दुनिया के दस सबसे बड़े केंद्रीय बैंकों- अमेरिका, जर्मनी, रूस, फ्रांस, चीन, इटली, स्विट्जरलैंड, जापान, तुर्किये और खुद भारत के स्वर्ण भंडारों से भी अधिक सोना है! भारतीय



घरों में लगभग 25,000 टन सोना रखा हुआ है। यह अमेरिकी सरकार के स्वर्ण भंडार (8,133 टन) का तीन गुना और भारतीय रिजर्व बैंक (879 टन) के स्वर्ण भंडार का लगभग 30 गुना है।आज की कीमतों के हिसाब से भारत के घरेलू सोने की कीमत कितनी होगी? सोने के मूल्य लंबे समय से बढ़ रहे हैं, लेकिन हाल के वर्षों में भू-राजनीतिक उथल-पुथल के कारण इनमें उछाल आया है। लगभग एक लाख रुपए (1,200 डॉलर) प्रति तोला (10 ग्राम) की वर्तमान कीमत के हिसाब से भारतीय घरों में रखे 25,000 टन सोने का मूल्य लगभग 3 ट्रिलियन डॉलर ठहरता है। यह भारत की 2025 की जीडीपी 4.19 ट्रिलियन डॉलर का लगभग 75 प्रतिशत है।अनुमान है कि इनमें भी भारतीय महिलाओं के पास ही 24,000 टन से ज्यादा सोना है। यह अमेरिका सहित जर्मनी (3,300 टन), इटली (2,450 टन), फ्रांस (2,400 टन) और रूस (1,900 टन) के केंद्रीय बैंकों के सोने के भंडार से ज्यादा है। ऑक्सफोर्ड गोल्ड ग्रुप की एक रिपोर्ट के अनुसार भारतीय महिलाओं के पास दुनिया के कुल सोने का 11 प्रतिशत हिस्सा है।सोने से भारतीयों के इस असीम लगाव की वजह क्या है? इसे एक सुरक्षित और स्थिर निवेश माना जाता है। पिछले 25 वर्षों में ही सोने की कीमत 4,000 रुपए प्रति 10 ग्राम से बढ़कर लगभग 1,00,000 रुपए प्रति 10 ग्राम हो गई है- यानी 25 वर्षों में 25 गुना वृद्धि। चक्रवृद्धि आधार पर तो सोने का मूल्य प्रति वर्ष लगभग 14 प्रतिशत बढ़ा है और यह लगभग हर पांच साल में दोगुना हो रहा है।इसकी तुलना में बीएसई सेंसेक्स 2000 से 2025 के बीच 6,000 से बढ़कर 80,000 से अधिक अंकों तक पहुंचा है- यानी 25 वर्षों में लगभग 14 गुना वृद्धि। यह 12 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) बताता है।लंबी अवधि में सोना इक्विटी से भी बेहतर प्रदर्शन करता है। स्टॉक के विपरीत, सोने की कीमतें कम अस्थिर होती हैं। दुनिया की सबसे रूढ़िवादी निवेशकों में से एक भारतीय महिलाओं को यह बात अच्छी तरह से पता है।सोने ने भारतीय परिवारों को शादियों के लिए पैसे जुटाने और दिवालिया होने से बचाने में मदद की है। लेकिन वित्तीय सुरक्षा के लिए रखे गए एक डेड-एसेट के बजाय भारत की अर्थव्यवस्था में सोने का अधिक प्रोडक्टिव उपयोग कैसे किया जा सकता है?आरबीआई की स्वर्ण निवेश योजना को सीमित सफलता मिली है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड का उद्देश्य सोना रखने का विकल्प प्रदान करना है। जैसा कि आरबीआई कहता है, सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड एक बेहतर विकल्प प्रदान करता है। इसमें स्टोरेज का जोखिम और लागत समाप्त हो जाती है।निवेशकों को मैच्योरिटी के समय सोने के बाजार मूल्य और आवधिक ब्याज का आश्वासन दिया जाता है। आभूषण के रूप में सोने के उपयोग के मामले में भी सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड समस्याओं से मुक्त है। लेकिन भारतीयों में भौतिक सोने का आकर्षण इतना प्रबल है कि सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड पूरी तरह से लोकप्रिय नहीं हो पाया है।भारत ने 2024-25 में 58.01 अरब डॉलर मूल्य के सोने का आयात किया। तस्करी को कम करने के उद्देश्य से आयात शुल्क में 15 से 6 प्रतिशत की कटौती ने 2023-24 में सोने के आयात को 27 प्रतिशत बढ़ाने में मदद की।2024-25 में भारत का व्यापारिक और सेवा व्यापार में कुल घाटा 94.26 अरब डॉलर था। इसलिए 2024-25 में भारत के आयात में 58.01 अरब डॉलर का सोना भारत के व्यापार घाटे का एक प्रमुख घटक है। वैसे भारत के आयात बिल में सबसे बड़ा घटक कच्चा तेल है, जिसका 2024-25 में 133 अरब डॉलर का योगदान था। सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए। लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है।

सोने के प्रति आकर्षण आर्थिक के साथ ही सांस्कृतिक और भावनात्मक भी है। चूंकि भारतीय महिलाओं के पास 3 ट्रिलियन डॉलर मूल्य का 24,000 टन से अधिक सोना है और पिछले वित्तीय वर्ष में भी उन्होंने 58 अरब डॉलर मूल्य का अनुमानित 600 टन सोना खरीदा है, इसलिए सोने की कीमतों में उछाल बने रहने की संभावना है।

सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए। लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

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

सैकड़ों सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से भरी दुनिया में किसी को भी अपनी राय व्यक्त करने के लिए दरवाजे हमेशा खुले हुए हैं, लेकिन हर विषय पर अपनी विशेष टिप्पणी देना तो जैसे कई लोगों का शगल बनता जा रहा है। चाहे उन्हें उस क्षेत्र का ज्ञान हो या न हो। वे हर चीज पर टीका-टिप्पणी करते हैं और किसी भी बात को तिल का ताड़ बना सकते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो अपने अच्छे काम के बावजूद भी लोगों की शिकायतों की बौछार से परेशान हो जाते हैं, तो यह कहानी आपके लिए है।जयपुर में एक महिला हैं, जो एक पेइंग गेस्ट हाउस चलाती हैं। उनका एक पुश्तैनी घर है, जिसमें 10-12 बड़े कमरे हैं। उन्होंने हर कमरे में 3 बिस्तर लगा रखे हैं। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में भोजन भी मिलता है। उन्हें खाना खिलाने का बहुत शौक है। वे बड़े मन से खाना बनाती और खिलाती हैं। उनके यहां इतना शानदार भोजन मिलता है कि कोई बढ़िया से बढ़िया शेफ भी वैसा नहीं बना सकता। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में ज़्यादातर नौकरी करने वाले लोग और छात्र रहते हैं। सुबह का नाश्ता और रात का भोजन तो सभी लोग करते ही हैं। और जिसे ज़रूरत होती है, वे दोपहर का भोजन पैक करके भी देती हैं। लेकिन उनके यहां एक बड़ा अजीब नियम है। हर महीने में सिर्फ 28 दिन ही भोजन बनता है। बाकी 2 या 3 दिन सबको होटल में खाना पड़ता है। ऐसा नहीं है कि आप पेइंग गेस्ट हाउस की रसोई में खुद कुछ बना लें।

रसोई उन 2-3 दिनों के लिए पूरी तरह से बंद रहती है। हर महीने के आखिरी तीन दिन मेस बंद रहता है। सभी को होटल में खाना पड़ता है, और चाय भी बाहर जाकर पीनी होती है।जब किसी ने पूछा कि यह क्या अजीब नियम है? आपकी रसोई केवल 28 दिन ही क्यों चलती है? वे बोलीं, 'शुरू में यह नियम नहीं था। मैं इसी तरह, इतने ही प्यार से खाना बनाती और खिलाती थी। पर उनकी शिकायतें कभी खत्म ही नहीं होती थीं। कभी यह कमी है, कभी वह कमी है- हमेशा असंतुष्ट और आलोचना करते रहते थे। इसलिए तंग आकर मैंने यह 28 दिन वाला नियम बना दिया। 28 दिन प्यार से खिलाओ और बाकी 2-3 दिन बोल दो कि जाओ, बाहर खाओ। उन 3 दिनों में, उन्हें नानी याद आ जाती है। उन्हें आटे-दाल का भाव पता चल जाता है। उन्हें पता चल जाता है कि बाहर कितना महंगा और कितना घटिया खाना मिलता है। दो घूंट चाय भी 15-20 रुपये की मिलती है। उन्हें मेरी कीमत ही इन 3 दिनों में पता चलती है। इसलिए बाकी 28 दिन वे बहुत कायदे में रहते हैं।'यह वाकिया मुझे तब आया, जब मुझे शनिवार की सुबह दैनिक भास्कर के पाठक 70 वर्षीय शारदा और उनके 75 वर्षीय पति सीताराम अग्रवाल का ईमेल मिला। वे रायपुर के तेलीबांधा से हैं। उन्होंने लिखा कि कैसे कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसाइटी के समिति सदस्यों की, वहां के रहवासी बिना वजह आलोचना करते हैं। और रहवासी, समिति सदस्यों से ऐसे पेश आते हैं, मानो वे सैलरी पर रखे हुए कोई कर्मचारी हों, जबकि वे लोग तो स्वेच्छा से अपनी सेवाएं दे रहे हैं।उन्होंने दुखी होकर बताया कि अमूमन सभी हाउसिंग सोसायटी के यही हाल हैं, जहां अगर कॉलेजनी में किसी भी सुविधा में कमी या उसका अभाव दिखता है, तो रहवासी आपे से बाहर हो जाते हैं। सीताराम जी ने मेरे साथ फोन पर बातचीत में बताया कि इससे असंतोष बढ़ता है और अच्छे दिल से काम करने वाले वॉलेंटियर भी सामाजिक कामों से खुद को दूर कर लेते हैं।फंडा यह है कि अगर आप चाहते हैं कि ग्राहक आपकी निष्ठा, प्रतिबद्धता और गुणवत्ता का मूल्य समझें, तो उनकी बात पर कोई प्रतिक्रिया न दें, बस अपनी अनुपस्थिति से उन्हें आपकी प्रतिबद्धता का एहसास कराएं। जब वे चुपचाप भुगतेंगे और गुणवत्तापूर्ण सेवाओं की कमी का अनुभव करेंगे, तभी वे आपका सम्मान करेंगे।

अरबपतियों की संख्या बढ़ना खतरे की घंटी भी हो सकती है

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

बिहार में एनडीए ने सभी 5 राज्यसभा सीटें जीतीं,महागठबंधन के 4 विधायक नहीं पहुंचे, भाजपा को फायदा

नयी दिल्ली। हरियाणा, बिहार और ओडिशा की 11 राज्यसभा सीटों के लिए सोमवार को मतदान हुआ। एनडीए ने बिहार की सभी पांचों राज्यसभा सीटों पर जीत दर्ज की है। बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष संजय सरावगी ने ऐलान किया है। इस जीत के साथ मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और बीजेपी अध्यक्ष नितिन नवीन राज्यसभा पहुंच गए हैं। ओडिशा में काउंटिंग जारी है। हरियाणा में राज्यसभा चुनाव के लिए मतदान के दौरान दो कांग्रेसी विधायकों के वोटों पर आपत्ति के बाद काउंटिंग रोक दी गई। जानकारी के अनुसार बीजेपी के गौरव गौतम और किशन बेदी ने इन दोनों वोटों पर आपत्ति जताई। तीनों राज्यों में कुल 14 उम्मीदवार मैदान में हैं। बिहार और ओडिशा में मतदान के दौरान कांग्रेस

विधायकों ने क्रॉस वोटिंग की। ओडिशा प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष भक्त चरण दास ने माना है कि कांग्रेस विधायक दाशरथी गमांग, सोफिया फिरदोस और रमेश जेना ने पार्टी लाइन से हटकर मतदान किया है। बिहार में एनडीए के सभी 202 विधायकों ने वोट डाले हैं। जबकि महागठबंधन की तरफ 37 विधायकों ने ही वोट डाले हैं। कांग्रेस के तीन और आरजेडी के एक विधायक ने वोट नहीं डाला। हरियाणा में 90 विधायक में से 88 विधायकों ने वोट डाला। इंडियन नेशनल लोकदल के दोनों विधायक अर्जुन चौटाला और आदित्य देवीलाल वोटिंग से दूर रहे।जानकारी के अनुसार, नीतीश कुमार और नितिन नवीन को 44-44 वोट मिले। वहीं रामनाथ ठाकुर को 42 वोट, उपेंद्र कुशवाहा को 42 वोट मिले हैं। 5वीं सीट के लिए पहली वरियता में बीजेपी कैंडिडेट शिवेश राम को 30 वोट मिले थे। हालांकि दूसरी वरियता में शिवेश राम ने आरजेडी के एडी सिंह को हरा दिया है। एडी सिंह को 37 वोट मिले हैं। हालांकि, आरजेडी विधायक सर्वजीत ने दावा किया है कि उन्हें 38 वोट मिले हैं।ओडिशा के विपक्ष के नेता और पूर्व मुख्यमंत्री नवीन पटनायक ने कहा- ब्रह्मगिरि की विधायक ने मतदान करते समय गलती की थी। लेकिन मतदान कक्ष में बैठे अधिकारी ने अवैध रूप से उनके वोट को स्वीकार कर लिया और दूसरा वोट जारी कर दिया।ओडिशा में कांग्रेस विधायक सोफिया फिरदौस ने कहा है कि राज्यसभा चुनाव की तैयारियों में पार्टी ने उन्हें दरकिनार कर दिया है। उन्होंने बीजेडी को दिए जा रहे समर्थन की आलोचना की। ओडिशा में राज्यसभा चुनाव बेहद दिलचस्प होने जा रहा है। बीजेडी और कांग्रेस ने भाजपा को हराने के लिए हाथ मिला लिया है।राज्यसभा चुनाव के लिए मतदान के दौरान दो कांग्रेस वोटों पर आपत्ति के बाद मतगणना की प्रक्रिया रोक दी गई। जानकारी के अनुसार बीजेपी के गौरव गौतम और किशन बेदी ने इन दोनों वोटों पर आपत्ति जताई। गौरव गौतम बीजेपी के पोलिंग एजेंट, जबकि किशन बेदी पार्टी के इलेक्शन एजेंट हैं। दूसरी ओर कांग्रेस ने भी मंत्री अनिल विज के वोट पर आपत्ति दर्ज कराई है। विवाद के कारण मतगणना एक घंटे से अधिक समय से रुकी हुई है। हरियाणा में विधानसभा की कुल 90 सीटें हैं। 2 सीटों के लिए चुनाव होगा, लेकिन 3 उम्मीदवार मैदान में हैं। जीत के लिए 31 वोट जरूरी हैं। बीजेपी के 48 विधायक हैं। बीजेपी के एक प्रत्याशी संजय भाटिया का जीतना तय है। 17 वोट बचेंगे, जो निर्दलीय सतीश नांदल को जाएंगे। 3 निर्दलीय के अलावा इनेलो के 2 विधायक भी समर्थन दें तो संख्या 22 हो जाएगी। ये जीत से 9 वोट कम है। कांग्रेस के पास 37 विधायक हैं। ये एकजुट रहे तो पार्टी प्रत्याशी कर्मवीर बौद्ध को 31 से ज्यादा वोट मिल सकते हैं। लेकिन, क्रॉस वोटिंग हुई तो नतीजे पलट सकते हैं। पहले भी ऐसा हो चुका है, जब कांग्रेस के पास संख्याबल होने के बावजूद उसके प्रत्याशी को हार का सामना करना पड़ा था। ऐसा 2016 और 2022 में हुआ था।

रिपोर्ट- सऊदी अरब में 5 अमेरिकी विमान तबाह,बीते दिनों भी इराक में एक प्लेन क्रैश हुआ था,अब तक 11 अमेरिकी सैनिकों की मौत

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 17वां दिन है। जंग के दौरान सऊदी अरब के एक एयरबेस पर खड़े अमेरिकी एयर फोर्स के 5 विमान तबाह हो गए हैं। अमेरिकी अखबार द वॉल स्ट्रीट जर्नल की रिपोर्ट में कहा गया है कि ये ईंधन भरने वाले टैंकर विमान थे। रिपोर्ट के मुताबिक इन विमानों को ईरान के हमले में नुकसान पहुंचा, हालांकि ये हमला कब हुआ यह नहीं बताया गया। इस मामले पर अमेरिकी सेंट्रल कमांड ने भी अभी तक कोई बयान जारी नहीं किया है। इससे पहले भी इराक में भी अमेरिकी वायुसेना का 'बोइंग केसी-135 रिफ्यूलिंग' विमान क्रैश हो गया था। इस विमान में सवार सभी 6 क्रू मेंबर्स की मौत हो गई। ईरान जंग में अब तक 11 अमेरिकी सैनिकों की जान जा चुकी है। कई मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया है कि ईरान के नए सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई गंभीर रूप से घायल हैं और कोमा में हैं। ब्रिटिश मीडिया द सन की रिपोर्ट के मुताबिक 28 फरवरी को अमेरिका-इजराइल के हमले में घायल होने के बाद उन्हें तेहरान के सिना यूनिवर्सिटी अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

बताया जा रहा है कि उनकी हालत बेहद गंभीर है। रिपोर्ट के मुताबिक हमले में चोट इतनी गहरी थी कि उनका एक पैर काटना पड़ा और लिवर को भी गंभीर नुकसान पहुंचा है। अस्पताल के एक हिस्से को पूरी तरह सील कर दिया गया है और वहां भारी सुरक्षा तैनात है। मुजतबा खामेनेई को उनके पिता और ईरान के पूर्व सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत के बाद 8 मार्च को देश का नया सुप्रीम लीडर बनाया गया था। अली खामेनेई की 28 फरवरी को मौत हुई थी। अमेरिका ने ओमान में काम कर रहे अपने ऐसे सरकारी कर्मचारियों को, जिनका काम बहुत जरूरी नहीं है, देश छोड़कर वापस आने को कहा है। उनके परिवारों को भी जल्द निकलने की सलाह दी गई है। अमेरिकी विदेश विभाग का कहना है कि इलाके में लड़ाई और आतंकवादी हमलों का खतरा बढ़ गया है। इसलिए लोगों को फिलहाल ओमान नहीं जाने की सलाह दी गई है। वहीं यमन बॉर्डर से लगे ओमान के इलाकों में बिल्कुल यात्रा न करने की सलाह दी गई है। जंग के बीच भारत का एलपीजी (रसोई गैस) ले जाने वाला जहाज शिवालिक शुक्रवार रात होर्मुज स्ट्रेट को सुरक्षित पार कर गया। जहाजों की आवाजाही पर नजर रखने वाली वेबसाइट 'मरीनट्रैफिक' के मुताबिक यह जहाज 7 मार्च को कतर से अमेरिका के लिए रवाना हुआ था। यह जहाज भारत की सरकारी कंपनी शिपिंग कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया का है और इसमें करीब 55,000 टन एलपीजी ले जाने की क्षमता है। इसी वजह से इस जहाज का सुरक्षित निकलना भारत के लिए काफी अहम माना जा रहा है। इसी बीच अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने दावा किया है कि अमेरिकी सेना ने फारस की खाड़ी में स्थित खार्ग आइलैंड पर मौजूद ईरान के सैन्य ठिकानों को तबाह कर दिया है। उन्होंने यह भी चेतावनी दी कि जरूरत पड़ी तो इस इलाके के ऑयल इन्फ्रास्ट्रक्चर को भी निशाना बनाया जा सकता है। ईरान के करीब 80 से 90फीसदी कच्चे तेल का निर्यात इसी आइलैंड से होता है।

यहां बड़े तेल टर्मिनल, पाइपलाइन, स्टोरेज टैंक और जहाजों में तेल भरने की फैसिलिटी मौजूद हैं। इसे हर दिन करीब 70 लाख बैरल तक तेल जहाजों में भरा जा सकता है। 1960 के दशक में विदेशी निवेश के बाद इस जगह को बड़े ऑयल एक्सपोर्ट सेंटर के तौर पर डेवलप किया गया था और तब से यह ईरान की ऑयल सप्लाई की रीढ़ बन गया। हडसन इंस्टीट्यूट के सीनियर फेलो माइकल डोरान ने कहा कि ट्रम्प सरकार युद्ध के बाद भी ईरान की पूरी अर्थव्यवस्था को तबाह नहीं करना चाहती है। अमेरिका की पुरानी 'रेड लाइन' यानी तय सीमा यह रही है कि कुछ खास और अहम ठिकानों पर हमला नहीं किया जाए।

सीजेआई का सुझाव-फैमिली कोर्ट में वकील-जज काले चोंगे न पहनें,जज/वकील और पुलिस को भी यूनिफॉर्म में नहीं आना चाहिए

नयी दिल्ली। भारत के चीफ जस्टिस (सीजेआई) सूर्यकांत ने सोमवार को कहा कि यह बहुत जरूरी है कि फैमिली कोर्ट बच्चों के मन से मनोवैज्ञानिक डर को खत्म करें। इसके लिए कोर्ट के पारंपरिक कामकाज में कुछ बदलाव किए जाएं। उन्होंने पूछा कि क्या फैमिली कोर्ट में काले चोंगे होने चाहिए?सीजेआई ने कहा कि जब हम फैमिली कोर्ट के लिए एक नई सोच और अवधारणा बना रहे हैं तो क्या इससे बच्चे के मन में कोई मनोवैज्ञानिक डर पैदा नहीं होगा?उन्होंने सुझाव दिया कि फैमिली कोर्ट में पीठासीन जज और वकील यूनिफॉर्म में नहीं आने चाहिए। सीजेआई सूर्यकांत ने ये बातें दिल्ली के रोहिणी में एक फैमिली कोर्ट की आधारशिला रखने के कार्यक्रम में कहीं।उन्होंने कहा कि फैमिली कोर्ट में आप सभी के लिए हमारे पीठासीन अधिकारी कोर्ट की पोशाक में नहीं बैठेंगे। बार के सदस्य भी काले और सफेद चोंगे में नहीं आएंगे। पुलिस अधिकारी भी वर्दी में नहीं आएंगे, क्योंकि यह पूरा माहौल बच्चों के मन में डर पैदा करता है, खासकर तब जब वे किसी भी व्यवस्था के सबसे ज्यादा पीड़ित होते हैं।हर कोई कोर्ट आना नहीं चाहता। जब हम सुधारों की बात करते हैं और जब हम फैमिली कोर्ट की अवधारणा को विवादों को सुलझाने के एक मंच के रूप में देखते हैं तो यह सिविल संपत्ति विवादों जैसा मामला नहीं है।फैमिली कोर्ट का मकसद मानवीय रिश्तों को सुधारना, उन पर विचार करना और उन्हें ठीक करना है। क्या हम इन्हें 'पारिवारिक समाधान केंद्र' नहीं कह सकते? फैमिली कोर्ट में अन्य कोर्ट के मुकाबले ज्यादातर मुकदमों और विवादों के विपरीत दूर के पक्षों या बेजान संस्थाओं के बीच के नहीं होते। ये मामले परिवारों के भीतर से ही आते हैं।फैमिली कोर्ट के सामने आने वाले विवादों के भारी भावनात्मक, सामाजिक और वित्तीय परिणाम होते हैं जो तात्कालिक कानूनी विवाद से कहीं आगे तक जाते हैं।इस कार्यक्रम में सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस मनमोहन ने कहा कि दिल्ली में, जिला कोर्ट को जिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, वे तीन प्रकार की हैं। बजट, कर्मचारी और जगह। उन्होंने कहा कि जगह का अर्थ है अदालत के कमरे। साथ ही रहने की व्यवस्था (आवासीय आवास) की भी चुनौतियां हैं। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता और दिल्ली हाईकोर्ट के मुख्य न्यायाधीश डीके उपाध्याय ने भी इस कार्यक्रम में अपने विचार रखे।

ट्रम्प बोले-होर्मुज स्ट्रेट खोलने के लिए दूसरे देश वॉरशिप भेजें,ईरान की सैन्य क्षमता लगभग खत्म

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 15वां दिन है। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने होर्मुज स्ट्रेट को लेकर काफी सख्त बयान दिया है। उनका कहना है कि यह समुद्री रास्ता किसी भी हाल में बंद नहीं होने दिया जाएगा। ट्रम्प ने कहा कि दुनिया के कई देशों को आगे आकर इसको सुरक्षित रखना चाहिए, क्योंकि कई देशों की तेल सप्लाई इसी रास्ते से होती है। उन्होंने उम्मीद जताई कि चीन, फ्रांस, जापान, दक्षिण कोरिया और ब्रिटेन जैसे देश भी अपने वॉरशिप भेजकर इस रास्ते को खुला रखने में मदद करेंगे। उन्होंने यह भी दावा किया कि हालिया हमलों के बाद ईरान की सैन्य क्षमता लगभग खत्म हो चुकी है, हालांकि वह अभी भी ड्रोन, समुद्री माइंस या छोटी दूरी की मिसाइलों से खतरा पैदा कर सकता है। होर्मुज स्ट्रेट ग्लोबल एनर्जी सप्लाई के लिए बेहद अहम समुद्री मार्ग है, जहां से दुनिया के करीब 20 प्रतिशत कच्चे तेल का व्यापार होता है।संयुक्त अरब अमीरात ने सोशल मीडिया पर वायरल और झूठे वीडियो क्लिप फैलाने के आरोप में 10 लोगों को गिरफ्तार करने और उनके खिलाफ जल्दी मुकदमा चलाने का आदेश दिया है। यह कार्रवाई ईरान से जुड़े युद्ध के कारण क्षेत्र में बढ़ते तनाव के बीच की गई है। यूएई के अटॉर्नी जनरल हमद सैफ अल शम्सी ने कहा कि डिजिटल प्लेटफॉर्म की लगातार निगरानी के दौरान यह मामला सामने आया। उनके अनुसार कुछ लोग सही गलत जानकारी फैलाने वाले लोगों को निष्क्रिय कर रहे थे और इससे देश की सुरक्षा और स्थिरता पर असर पड़ सकता है।इज़राइल डिफेंस फोर्सेज के प्रवक्ता लेफ्टिनेंट बेन कोहेन ने कहा कि ईरान के आतंकवादी शासन के खिलाफ कड़ा कदम उठाना जरूरी है। उनका कहना है कि इजराइल ऐसे खतरे को सिर्फ रोक नहीं बल्कि पूरी तरह खत्म करना चाहता है। उन्होंने कहा कि इजराइल का लक्ष्य टिक-टिक करते टाइम बम को सिर्फ निष्क्रिय करना नहीं, बल्कि उसे पूरी तरह हटाना है। उनके मुताबिक इजराइल ऐसी स्थिति में नहीं रह सकता जहां कोई शासन खुलेआम इजराइल और अमेरिका के खिलाफ धमकियां देता हो।इजराइल ने संकेत दिया है कि वह 2006 के बाद लेबनान पर बड़ा जमीनी हमला कर सकता है। इसी बीच तनाव कम करने के लिए बातचीत की तैयारी भी चल रही है। इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने इस मामले को संभालने के लिए अपने करीबी सहयोगी रॉन डर्मर को जिम्मेदारी दी है। रिपोर्ट के मुताबिक, बातचीत जल्द ही शुरू हो सकती है और इसमें अमेरिका की ओर से जेरेड कुशनेर शामिल हो सकते हैं। वहीं लेबनान के नेता नबीह बेरी ने कहा है कि वे बातचीत के लिए तैयार हैं, लेकिन उससे पहले युद्धविराम होना जरूरी है।हिज्बुल्लाह के लड़ाकों और इजराइल डिफेंस फोर्सेज के बीच दक्षिणी लेबनान में झड़प हुई। रिपोर्ट के मुताबिक, इजराइली सेना के आगे बढ़ने के दौरान कई कस्बों पर एयरस्ट्राइक और भारी गोलाबारी की गई, जिनमें मेफदौन, जावतार, याहमार और अर्नौन जैसे इलाके शामिल हैं। इस दौरान हिज़्बुल्लाह ने आगे बढ़ रहे इजराइली सैनिकों पर गाइडेड मिसाइलें और रॉकेट दागे। इजराइली सेना के प्रवक्ता लेफ्टिनेंट बेन कोहेन ने कहा कि हिज़्बुल्लाह एक ईरानी समर्थित आतंकवादी संगठन है और इजराइल अपने नागरिकों की सुरक्षा के लिए सीमा पर मजबूत कार्रवाई कर रहा है।

राहुल बोले-डीयू में जाति देखकर इंटरव्यू में फेल करते हैं,यूनिवर्सिटी ने कहा- बयान से पहले सही जानकारी करले

नयी दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी शुक्रवार को कांशीराम जयंती पर हुए संविधान सम्मेलन में हिस्सा लेने लखनऊ पहुंचे थे। इस दौरान उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी में जाति देखकर इंटरव्यू में फेल करने का आरोप लगाया। राहुल ने कहा- 'मैं दिल्ली यूनिवर्सिटी गया था। इंटरव्यू में बच्चों को निकालने का तरीका है। आपकी जाति क्या है भैया, आप इंटरव्यू में फेल।' दिल्ली यूनिवर्सिटी ने राहुल के इस बयान को खारिज कर दिया है। यूनिवर्सिटी ने एक्स पर एक पोस्ट में लिखा-यूनिवर्सिटी सीयूईटी स्कोर के आधार पर एडमिशन देती है। कई ग्रेजुएशन-पोस्ट ग्रेजुएशन कोर्सेस के लिए इंटरव्यू जरूरी नहीं हैं। राहुल को बयान देने से पहले फैक्ट्स की जांच करना चाहिए। दिल्ली यूनिवर्सिटी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर कहा कि यदि राहुल गांधी का संकेत फैकल्टी रिक्रूटमेंट पर था, तो हाल के समय में सभी कैटेगरी में हजारों शिक्षकों की नियुक्तियां की गई हैं। डीयू ने राहुल गांधी के बयान पर आपत्ति जताते हुए कहा- हम ऐसी टिप्पणियों का कड़ा विरोध करते हैं, क्योंकि वे विश्वविद्यालय में एक ऐसा माहौल बनाती हैं जो पढ़ाई-लिखाई के लिए अनुकूल नहीं होता।राहुल ने शनिवार को कहा था, नरेंद्र मोदी साइकोलॉजिकली खत्म हो गए हैं। मोदी अब भारत के प्रधानमंत्री नहीं रहे, वे अमेरिका के लिए काम कर रहे हैं और नरेंदर ने सरेंडर कर दिया है। जब मैं यह बात संसद में बोलने जा रहा था तो नरेंद्र मोदी जी भाग कर निकल गए। उन्होंने कहा-'नरेंद्र मोदी ने देश की एनर्जी सिक्योरिटी से समझौता कर लिया है। क्योंकि अब अमेरिका तय कर रहा है कि हम तेल कहां से लेंगे? एनर्जी सेक्टर के हालात अभी और खराब होंगे।' राहुल ने कहा कि कांशीरामजी समाज में बराबरी की बात करते थे। अगर जवाहर लाल नेहरू जी जिंदा होते तो कांशीराम जी कांग्रेस के मुख्यमंत्री होते। लेकिन आज भाजपा ने समाज को 15 और 85 बांट दिया है।

यूपी-बिहार समेत में 6 राज्यों में भारी बारिश का अलर्ट,हिमाचल में बर्फबारी, अटल टनल में टूरिस्ट फंसे

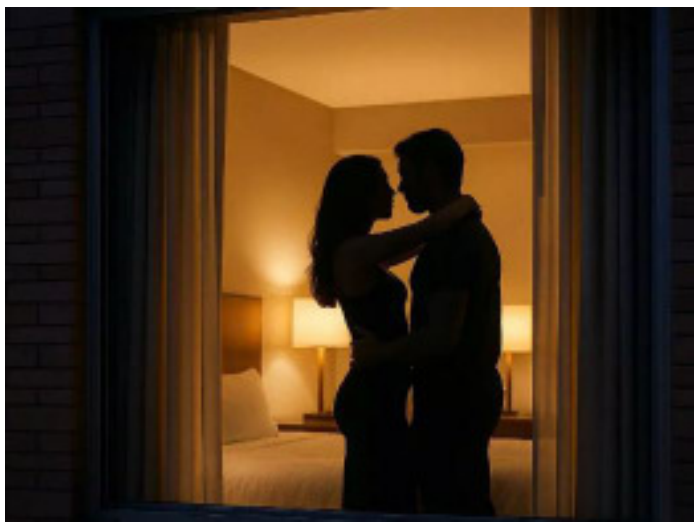
नयी दिल्ली। मौसम विभाग ने देश के उत्तर, पूर्वोत्तर, दक्षिण के 25 राज्यों में सोमवार को आंधी-बारिश का अलर्ट जारी किया है। हालांकि उत्तराखंड, यूपी, बिहार, झारखंड, बंगाल और ओडिशा में भारी बारिश का ऑरेंज अलर्ट है। इन राज्यों में 40-50किमी की रफ्तार से हवा चल सकती है। साथ ही ओले भी गिर सकते हैं। हिमाचल प्रदेश के लाहौल स्पीति में बर्फ देखने गए टूरिस्ट पूरी रात अटल टनल रोहतांग में फंसे रहे। बर्फबारी के कारण सड़क पर फिसलन बढ़ने से ट्रैफिक रोक दिया गया था। टनल में करीब हजार गाड़ियां थीं। इधर, सिक्किम के कई इलाकों में रविवार देर शाम तूफान के साथ मूसलाधार बारिश हुई। कई जगहों पर बड़े-बड़े पेड़ और बिजली पोल तक गिर गए। रकडोंग काफर इलाके में पेड़ गिरने से एक महिला की मौत हो गई। ओडिशा के मयूरभंज जिले में भी एक बवंडर ने भारी तबाही मचाई। इसमें दो लोगों की मौत हो गई, जबकि 25 से ज्यादा लोग घायल हो गए। तेज तूफान के कारण 70 से ज्यादा घरों को नुकसान पहुंचा है।मौसम विभाग के अनुसार, उत्तर भारत के ऊपर एक्टिव पश्चिमी विक्षोभ और बंगाल की खाड़ी से आ रही नमी के कारण आंधी, बारिश, तूफान और ओले गिरने की घटनाएं हो रही हैं। मध्य प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, तमिलनाडु, पुडुचेरी में मौसम को लेकर कोई चेतावनी जारी नहीं की गई है। लेकिन यहां

गर्मी का असर रहेगा। तापमान 35डिग्री से 40डिग्री के बीच रह सकता है। रविवार को महाराष्ट्र का अमरावती देश में सबसे ज्यादा गर्म रहा, यहां तापमान 40.6डिग्री दर्ज किया गया। कश्मीर, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश के ऊंचाई वाले इलाकों में रविवार को बर्फबारी हुई। बर्फबारी के कारण श्रीनगर-लेह नेशनल हाईवे को बंद करना पड़ा। मौसम विभाग के मुताबिक, कश्मीर और हिमाचल में 21 मार्च तक हल्की बारिश और बर्फबारी की संभावना है।राजस्थान में वेस्टर्न डिस्टरबेंस के असर से रविवार को अलवर, झुंझुनूं, हनुमानगढ़, बीकानेर, श्रीगंगानगर जिलों में हल्की बारिश हुई। साथ ही कुछ इलाकों में ओले गिरे। हनुमानगढ़ के संगरिया में दिन में तेज धूप के बीच ओले गिरे। मौसम में बदलाव से तापमान में 3 डिग्री तक की गिरावट हुईमध्य प्रदेश में तेज गर्मी से बचने के लिए भोपाल में घरों को ग्रीन नेट से कवर किया जा रहा है। इंदौर, ग्वालियर, जबलपुर और उज्जैन में दिन के समय सड़कों पर वीरान छाई हुई है। मौसम विभाग ने अगले 2 दिन तक तेज गर्मी पड़ने का अनुमान जताया है। वहीं, 18 और 19 मार्च को कई जिलों में बारिश हो सकती है।प्रदेश में बीते 24 घंटे के दौरान सात जिलें चंबा, शिमला, कुल्लू, मंडी, लाहौल स्पीति, किन्नौर और कांगड़ा के ऊंचे इलाकों में बर्फबारी और निचले क्षेत्रों में बारिश हुई है। अटल टनल रोहतांग, सिस्सू, कोकसर, शिंकुला में बर्फबारी के कारण गाड़ियां फिसलने लगीं। टनल के भीतर, नॉर्थ व साउथ पोर्टल पर गाड़ियों की लाइन लगी रही। इन इलाकों में 150 सड़कें बंद हैं।प्रदेश में मौसम अचानक बदल गया है। मुजफ्फरनगर में देर रात बारिश हुई। कई इलाकों में ओले भी गिरे। बिजनौर में आंधी की वजह से पेड़ उखड़ गए। सोमवार को वाराणसी समेत 43 जिलों में हल्की बारिश और 17 जिलों में ओले गिरने का अलर्ट है। पहाड़ों में हो रही बर्फबारी और पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने की वजह से मौसम में बदलाव आया है। ठंडी हवाओं की वजह से तापमान में गिरावट आई हैसोमवार को प्रदेश के 38 जिलों में बारिश का अलर्ट है। सुबह छपरा, समस्तीपुर और दरभंगा में कोहरे की वजह से जीरो विजिबिलिटी रही। पिछले 24 घंटे में रोहतास सबसे ज्यादा गर्म जिला रहा। यहां का अधिकतम तापमान 36.6 डिग्री रहा। पटना का टेंपरेचर 33 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।पंजाब के जालंधर, अमृतसर और पठानकोट में बारिश हुई। जालंधर सिटी, होशियारपुर के टांडा उड़मुड़ और गोरिया में ओले भी गिरे। चंडीगढ़ मौसम विज्ञान केंद्र ने पंजाब और चंडीगढ़ में बारिश, बिजली गिरने और तूफान का यलो अलर्ट जारी किया है। हवाओं की रफ्तार 30 से 40 किमी प्रति घंटा रहेगी।प्रदेश का मौसम रविवार दोपहर बाद अचानक बदल गया। राज्य के पूर्वी सिंहभूम जिले के बहरागोड़ा में सबसे ज्यादा 8 मिमी बारिश रिकॉर्ड की गई। मौसम में बदलाव के कारण अधिकतम तापमान में करीब 5 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट दर्ज की गई। रांची का अधिकतम तापमान 35.5 डिग्री सेल्सियस रहा।रविवार को हुई बारिश के बाद तापमान में 3.4सी की गिरावट दर्ज की गई है। आज भी कई जिलों में बारिश के आसार हैं। रविवार को हुई ओलावृष्टि और आंधी-बारिश के कारण गेहूं की फसल भी खराब हो गई। मौसम विभाग के अनुसार 18 मार्च को फिर से मौसम में बदलाव होगा।राज्य के ज्यादातर हिस्सों में आज बारिश की संभावना है। मौसम विभाग के अनुसार 3200 मीटर और उससे अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी भी हो सकती है। कल 4 जिलों में बर्फबारी हुई थी। चंपावत और नैनीताल में ओले गिरे। रविवार देर रात नैनीताल में तेज आंधी-तूफान से कई जगह पेड़ और कुछ घरों की टिन की छतें और सड़कों पर लगी बैरिकेडिंग भी उड़ गईं।प्रदेश में तापमान सामान्य से 2 से 5 डिग्री तक ज्यादा दर्ज किया जा रहा है। मौसम विभाग के अनुसार अगले 24 घंटे में तापमान में ज्यादा बदलाव नहीं होगा, लेकिन इसके बाद 2 से 4 डिग्री तक गिरावट आने की संभावना है। मौसम विभाग ने 16 मार्च को प्रदेश के कुछ स्थानों पर गरज-चमक के साथ आंधी और हल्की बारिश की संभावना जताई है.प्रदेश में तेज गर्मी के बाद अब टेंपरेचर 40डिग्री से 37डिग्री पर आ गया है। मौसम विभाग ने कई जिलों में 18 से 20 मार्च के बीच बारिश की संभावना जताई है, जिससे किसानों की चिंता बढ़ गई है। 18 मार्च को कच्छ, द्वारका, मोरबी, जामनगर, बनासकांठा, पाटन और साबरकांठा में बेमौसम बारिश का अनुमान है।

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

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

कभी वह संघर्ष से बचना चाहता है। कभी उसे लगता है कि साथी को खुश रखना ज्यादा महत्वपूर्ण है। कई समाजों में यह भी सिखाया जाता है कि रिश्ते को बनाए रखने के लिए एडजस्टमेंट करना जरूरी होता है। परसुएशन या मैनिपुलेशनः एक बारीक रेखा- इसी तरह कई बार एक पार्टनर कहता है कि दूसरा पार्टनर हमेशा अपनी बातें मनवा लेता है। जैसाकि आपने भी अपने पार्टनर के लिए लिखा है, 'उसकी पर्सनैलिटी और चार्म ही ऐसा है कि वो हमेशा अपनी बातों से कन्विंस कर लेता है।' लेकिन यहां इस बात के गहरे निहितार्थ को समझना जरूरी है। इसका एक अर्थ यह हो सकता है कि पार्टनर का व्यक्तित्व बहुत प्रभावी है। लेकिन दूसरी संभावना यह भी हो सकती है कि वह इनडायरेक्ट तरीके से भावनात्मक दबाव बना रहा हो। या लगातार 'परसुएशन' कर रहा हो। परसुएशन का अर्थ है कि एक बात को अनेकों बार कहना, अनुनय-विनय, याचना करना और आखिरकार अपनी बात मनवा ही लेना। कई बार परसुएशन और मैनिपुलेशन के बीच की रेखा बहुत धुंधली होती है। व्यक्ति को बाद में यह महसूस होता है कि उसने सहमति तो दी थी, लेकिन यह सहमति वास्तव में उसकी अपनी मर्जी, खुशी और इच्छा से नहीं दी गई थी। जब कोई व्यक्ति कहता है कि निर्णय उस पर थोपा गया



तो यह रिश्ते में पावर इंबैलेंस (शक्ति के असंतुलन) का संकेत हो सकता है। हेल्दी रिश्तों में महत्वपूर्ण फैसले बातचीत और आपसी सहमति से लिए जाते हैं। यदि किसी व्यक्ति को लगता है कि उसके पास सहमत होने के अलावा वास्तव में कोई दूसरा विकल्प नहीं है तो वह कई कारणों से पार्टनर के फैसले में हामी भर सकता है। जैसेकि- हो सकता है कि उसे रिश्ते के टूट जाने का डर हो। हो सकता है कि वह पार्टनर पर इमोशनली पूरी तरह डिपेंडेंट हों। हो सकता है कि उसमें आत्मविश्वास की कमी हो। हो सकता है कि वो खुद को बहुत कमजोर और वलनरेबल महसूस करता हो। ऐसी परिस्थितियों में लगातार घुटन और तनाव महसूस होना बहुत स्वाभाविक इमोशनल रिएक्शन है। अगर संबंधों में लंबे समय तक तनाव रहे तो इससे नींद की समस्या, एंग्जाइटी, इमोशनल फटीग, आत्मसम्मान में कमी जैसे अनुभव हो सकते हैं। ये सारे संकेत इस बात की ओर इशारा करते हैं कि व्यक्ति की भावनात्मक जरूरतें पूरी नहीं हो रही हैं। आपके सवाल ने बहुत से तथ्य साफ कर दिए हैं, लेकिन फिर भी आपकी स्थिति का मूल्यांकन आपसे बेहतर कोई नहीं कर सकता। आपको खुद से कुछ सवाल पूछने और अपना सेल्फ इवैल्यूएशन करने की जरूरत है। ये पहला कदम है। जब जमीनी स्थिति साफ समझ में आएगी तभी आप ये तय कर पाएंगी कि आगे आपको कौन-सा रास्ता चुनना चाहिए, कौन से फैसले करने चाहिए। तो आइए शुरू करते हैं।यहां पहला और सबसे जरूरी सवाल ये है कि आप अपनी मर्जी के खिलाफ जाकर ओपन रिलेशनशिप के लिए राजी क्यों हुईं। आपने हामी क्यों भरी। यह सवाल किसी तरह का आरोप नहीं है। यह अपने आत्म-मूल्यांकन का पहला सबसे जरूरी कदम है। मैंने सहमति दिए जाने के पीछे कुछ संभावित कारणों का ऊपर जिक्र किया है। लेकिन आपको अपना इवैल्यूएशन करके यह समझना है कि आपके फैसले के पीछे सबसे बड़ा और ठोस कारण क्या था। आपको सवालों को 1 से 10 के स्केल पर रेट करना है। जैसेकि पहले सवाल के लिए अगर आपको लगता है कि यह सबसे बड़ा और ठोस कारण था तो 10 नंबर दें और अगर आपको लगता है कि यह बहुत ही मामूली कारण था तो 1 नंबर दें। बहुत धैर्य और शांति से सोच-समझकर हर सवाल को नंबर दें और अंत में अपने स्कोर का मूल्यांकन करें। यदि आपका कुल स्कोर बहुत ज्यादा है तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि उस समय आपने जो निर्णय लिया, वह एक स्वतंत्र निर्णय नहीं था। वह अपनी मर्जी और खुशी से लिया गया फैसला नहीं था, बल्कि वह दूसरे व्यक्ति के डर या दबाव से प्रभावित फैसला था। इन भावनाओं को समझने के बाद यह देखना भी महत्वपूर्ण है कि क्या रिश्ते में परसुएशन या मैनिपुलेशन के संकेत भी मौजूद हैं।सेल्फ इवैल्यूएशन टेस्ट 2- क्या मैं रिलेशनशिप में इमोशनल दबाव महसूस करती हूं? यह किसी भी रिश्ते का सबसे अहम पहलू है कि दोनों पक्ष भावनात्मक रूप से कितना सुरक्षित महसूस करते हैं और दोनों में कितनी बराबरी है। जब एक पक्ष इमोशनल प्रेशर महसूस करे या इमोशनली इनसिक्योर महसूस करे तो रिश्ता अनहेल्दी हो सकता है। इसे समझने के लिए मैं आपको एक सेल्फ इवैल्यूएशन टेस्ट दे रहा हूं। नीचे ग्राफिक में कुल 8 सवाल हैं। इन सवालों को आपको 0 से लेकर 3 तक के स्केल पर स्कोर करना है। 0 का अर्थ है 'कभी नहीं' और 3 का अर्थ है 'लगभग हमेशा।' जैसेकि अगर पहले सवाल का आपका जवाब 'कभी नहीं' है तो 0 नंबर दें और अगर जवाब 'लगभग हमेशा' है तो 3 नंबर दें। अंत में अपने स्कोर की एनालिसिस करें। यहां अलग से कोई स्कोर इंटरप्रिटेशन चार्ट नहीं दिया गया है। लेकिन अगर आपका टोटल स्कोर ज्यादा है तो यह रिश्ते में एक तरह के पावर इंबैलेंस का संकेत हो सकता है।

सेल्फ इवैल्यूएशन टेस्ट 3

क्या मेरे पास सपोर्ट सिस्टम है? ऊपर दिए गए सवालों पर विचार करने के बाद अगला महत्वपूर्ण कदम अपनी ताकत और अपने सपोर्ट सिस्टम को आइडेंटिफाई करना है। जब व्यक्ति इमोशनल स्ट्रेस में होता है, तो उसे लगता है कि वह अकेला है, जबकि यह सच नहीं होता। उसके आसपास ऐसे लोग होते हैं, जिन पर वह भरोसा कर सकता है, अपना मन साझा कर सकता है। साथ ही कई बार ऐसा भी लग सकता है कि हम कमजोर हैं या हममें कोई अच्छी, सुंदर बात नहीं है। लेकिन जरूरी नहीं कि ये बात सच हो। कई बार व्यक्ति को अपनी स्ट्रेंथ का अंदाजा नहीं होता। इसलिए उसे एक्टिवली इस बारे में सोचने और अपनी ताकत को पहचानने की जरूरत है। आपको खुद को इन सवालों का जवाब देना है। चौथे सवाल में अपनी स्ट्रेंथ को उदाहरण के साथ आइडेंटिफाई करना है। सेल्फ इवैल्यूएशन टेस्ट- 4- क्या इस रिलेशनशिप में बदलाव संभव है? जैसाकि मैंने ऊपर बताया, अपनी ताकत की पहचान करना आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करता है। जब व्यक्ति अपनी भावनाओं और अपने सपोर्ट सिस्टम को पहचान लेता है, तब अगला चरण यह समझना होता है कि यदि वह असहमति व्यक्त करे, अपना पक्ष रखे तो उसके संभावित नतीजे क्या हो सकते हैं। आपको सवाल के जवाब को आइडेंटिफाई करना है। खुद से ये चार सवाल पूछें और उसका जवाब दें। इन सवालों का जवाब आपको बातचीत की तैयारी में मदद करेगा। बातचीत की शुरुआत कैसे करें? बातचीत शुरू करने के लिए एक सरल ढांचा उपयोगी हो सकता है। जैसेकि- पहले वस्तुस्थिति को बताना, फैक्ट सामने रखना। फिर अपनी भावनाओं को व्यक्त करना। फिर अपनी जरूरत को साफ ढंग से व्यक्त करना। अंत में समाधान की दिशा सुझाना। उदाहरण के लिए आप कह सकती हैं कि- मैं ओपन रिलेशनशिप में कंफर्टेबल नहीं हूं। ये बिल्कुल एकतरफा फैसला है। मैं असुरक्षित और दुखी महसूस करती हूं। शादी में आपसी सहमति और सम्मान बहुत महत्वपूर्ण है। शादी में हर फैसला दोनों पक्षों की मर्जी से होना चाहिए। मैंने इमोशनल प्रेशर में हां कहा, डर और इनसिक्योरिटी के कारण हां कहा। लेकिन सच ये है कि मैं इस फैसले से बिल्कुल खुश नहीं हूं। मेरी मानसिक और शारीरिक सेहत पर इसका बुरा असर पड़ रहा है। मैं ये बातें इसलिए कह रही हूं, क्योंकि मुझे यकीन है कि तुम समझोगे। बुद्धिमान और मजबूत लोग भी क्यों रहते हैं ऐसे रिश्ते में- यहां यह भी समझना महत्वपूर्ण है कि कई बुद्धिमान और मजबूत लोग भी ऐसे संबंधों में क्यों बने रहते हैं। इसके पीछे कई मनोवैज्ञानिक कारण हो सकते हैं। बचपन के अनुभव व्यक्ति के वयस्क जीवन के रिश्तों को प्रभावित कर सकते हैं। कुछ लोगों के भीतर रिश्ते के टूटने या साथी के छूट जाने का डर इतना प्रबल होता है कि वह अपनी वास्तविक जरूरतों को दबा देता है, अपनी बाउंड्रीज को प्रोटेक्ट नहीं कर पाता है।

एक और कारण यह है कि कभी-कभी संबंध में प्यार और दूरी का चक्र चलता रहता है। कभी बहुत ज्यादा प्यार मिलता है और तो कभी बहुत दबाव या दूरी। यह अनिश्चितता एक उम्मीद बनाए रखती है कि भविष्य में सब ठीक हो जाएगा। समझौतों की शुरुआत हमेशा एक छोटे समझौते से होती है। फिर वो बड़े होते जाते हैं और अंत में व्यक्ति एक ऐसी जगह पहुंच जाता है, जिसकी उसने कभी कल्पना भी नहीं की थी। कई लोग अपने फैसले को डिफेंड भी करने लगते हैं क्योंकि सच को स्वीकारना उनके लिए कठिन होता है। इसके अलावा रिश्ते में अच्छा खासा वक्त गुजर चुका होता है, इंवेस्टमेंट होता है, ढेरों साझा यादें होती हैं। ये सब चीजें भी व्यक्ति को रिश्ते को तोड़ने से रोक सकती हैं। निष्कर्ष-मैं आपको ऐसा कोई सुझाव नहीं दे सकता कि आपको रिश्ते में रहना चाहिए या अलग हो जाना चाहिए। ये आपका अपना फैसला होगा। लेकिन मैं जो कर सकता हूं, वो ये कि आपको स्थिति के हर पहलू को देख सकने में मदद करूं। हरेक कारण को समझने में मदद करूं। इन सभी कारणों को समझना इसलिए जरूरी है क्योंकि इससे व्यक्ति अपने अनुभव को किसी दोष या कमजोरी के रूप में नहीं बल्कि एक जटिल मानवीय प्रक्रिया के रूप में देख पाता है। फिर भी अंत में मैं कहना चाहूंगा कि एक स्वस्थ रिश्ते की पहचान बहुत साफ होती है। उसमें व्यक्ति स्वयं को सुरक्षित, सम्मानित और स्वतंत्र महसूस करता है। यदि कोई लगातार घुटन, चिंता या आत्मसम्मान में कमी महसूस कर रहा है, तो यह इस बात का संकेत है कि रिश्ते में बदलाव की जरूरत है। ऐसे समय में भरोसेमंद दोस्तों, परिवार या किसी प्रोफेशनल काउंसलर की मदद लेना उपयोगी हो सकता है।

'अर्जुन बेवकूफ' फिल्म की शूटिंग में लाइट, कैमरा, एक्शन...प्रयागराज में हीरो को देखने उमड़ पड़े सिने प्रेमी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

मुंबई। वर्ष 2026 के अंत तक सिने प्रेमियों को प्रयागराज में फिल्माई जा रही मूवी 'अर्जुन बेवकूफ' देखने को मिलेगी। यह एक ऐसे किरदार 'अर्जुन' पर केंद्रित है जो अपनी मंजिल तो पाना चाहता है लेकिन उसकी गतिविधियां देख कर समाज उसे बेवकूफ समझता है। यह भी दिखाया जाएगा कि लालच किस सीमा तक की जा सकती है और उसके परिणाम कैसे होंगे। मूवी की ज्यादातर शूटिंग प्रयागराज में-इस मूवी की ज्यादातर शूटिंग प्रयागराज में हो रही है। हिंदी फिल्मों के चर्चित अभिनेता संजय मिश्रा की भी इसमें अहम भूमिका रहेगी। संजय मिश्रा इसके लिए चार दिनों तक शहर में रहेंगे। रविवार को शूटिंग सिविल लाइंस क्षेत्र में धोबीघाट चौराहा के पास हुई। धोबीघाट के पास शूटिंग देखने जुटी भीड़- धोबीघाट पेट्रोल पंप के पास फिल्म निर्माण की एक बड़ी यूनिट देख कर राहगीर भी रुकने लगे। मुख्य सड़क से भीतर लेन में कैमरा, शेड, लाइट, अभिनेता, सहायक कलाकार और निर्माता निदेशक स्मिता सिंह की पूरी टीम जुटी हुई थी। सीन पर कैमरा और लाइट ओके के बाद 'एक्शन' कहते ही अभिनेता आनंद राज, एक कार से बाहर निकले और प्रतिष्ठान में भीतर की ओर गए। शनिवार को शूटिंग नगर निगम गेट के पास और सिविल लाइंस थाने में हुई थी। ज्यादातर सीन छोटे घरों में फिल्माएंगे- निर्माता निर्देशक स्मिता सिंह मूलरूप से प्रयागराज की हैं। उनकी टीम के एक सहयोगी और मार्केटिंग हेड संस्कार राय ने बताया कि 12 मार्च को शूटिंग शुरू हुई थी। टैगोर टाउन में एक परिवार ने अपने घर में शूटिंग करने का सहयोग दिया था, जबकि उनके बच्चे की हाईस्कूल की परीक्षा चल रही है। उसे अभिनेता आनंद राज 'अर्जुन' के घर के रूप में रखा गया था और वहीं से शूटिंग की शुरुआत हुई। सिविल लाइंस में भी कुछ स्थान चयनित किए गए हैं जहां लोगों के घरों और प्रतिष्ठान में शूटिंग होगी। प्रतापगढ़ के रहने वाले हैं आनंद राज-फिल्म अर्जुन बेवकूफ के अभिनेता आनंद राज प्रतापगढ़ के रहने वाले हैं। आनंद राज ही इस फिल्म के स्क्रिप्ट लेखक भी हैं। उनके साथ मुख्य अभिनेत्री मालवी मल्होत्रा रहेंगी। राजस्थान की जिगिशा जोशी, कानपुर के थियेटर कलाकार शिखर मिश्रा, राजेश तैलंग और डॉली सिंह भी अहम भूमिकाएं निभाएंगे। इस फिल्म में प्रयागराज, कानपुर और लखनऊ के स्थानीय कलाकारों को भी अवसर दिया जा रहा है। 2021 में बनाई थी मूवी अंडमान- स्मिता सिंह ने पहली मूवी अंडमान बनाई थी। 2021 में यह फिल्मी पर्दे पर आई थी। इसमें भी आनंद राज, राजेश तैलंग, संजय मिश्रा ने अलग-अलग भूमिका निभाई थी। हालांकि वह फिल्म अपेक्षा के अनुसार सिने प्रेमियों पर अपना प्रभाव औंसत ही छोड़ पाई थी।

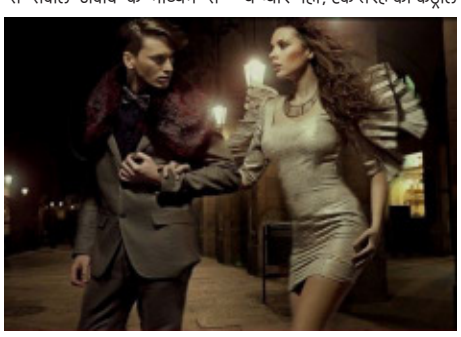
9 साल की बेटी अलग कमरे में नहीं सोती,डरती और रोती है, उसे इंडीपेंडेंट कैसे बनाएं, हमसे अलग सोने की आदत कैसे डालें

नयी दिल्ली। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. अमिता श्रृंगी, साइकोलॉजिस्ट, फैमिली एंड चाइल्ड काउंसलर, जयपुर से सवाल जवाब के माध्यम से. सवाल- मैं इंदौर का रहने वाला हूं। मेरी 9 साल की बेटी है। वह रात में अकेले सोने से डरती है। वह अक्सर कहती है कि उसे अंधेरे से डर लगता है और वह सपना देखती है कि हम कहीं चले गए हैं। हमारा मानना है कि अब वह बड़ी हो गई है और उसे अलग कमरे में सोने की आदत डालनी चाहिए ताकि वह आत्मनिर्भर बन सके। हम उसकी भलाई चाहते हैं। लेकिन हमारे लिए यह तय कर पाना मुश्किल हो गया है कि आखिर किस उम्र में बच्चे को अकेले सोने के लिए तैयार करना चाहिए। हमारा डर यह भी है कि कहीं उसे अकेलापन न महसूस हो या यह बदलाव उसके आत्मविश्वास को नुकसान न पहुंचा दे। कृपया मेरा मार्गदर्शन करें। जवाब- आपकी चिंता स्वाभाविक है। बहुत से पेरेंट्स को इस स्थिति का सामना करना पड़ता है। हालांकि इसमें बहुत चिंता करने की बात नहीं है। आपकी बेटी 9 साल की उम्र में भी आपके साथ ही सो रही है या रात में अकेले सोने से डरती है तो इसका मतलब है कि वह बचपन से ही आपके पास सोती आ रही है। यह उसके लिए सुरक्षा, सुकून और प्यार का प्रतीक बन चुका है, जो एक स्वाभाविक और सुंदर अनुभव है। लेकिन अब समय है कि प्यार के साथ-साथ उसमें धीरे-धीरे स्वतंत्रता के बीज भी बोए जाएं। हेल्दी पेरेंटिंग का मतलब है 'प्यार और स्वतंत्रता का संतुलन' बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं, खुद से खाना सीखते हैं, पॉटी-सुसु बताने लगते हैं, स्कूल जाते हैं और पानी की बोतल से खुद पानी पीना सीखते हैं। ये छोटी-छोटी चीजें आत्मनिर्भरता और स्वतंत्रता के संकेत हैं। वह समय के साथ छोटे-छोटे काम खुद से करना सीखते हैं, जबकि बचपन में ये सारे काम कोई बड़ा उनके लिए कर रहा था। इसी तरह से अकेले सोना भी उस स्वतंत्रता की दिशा में एक कदम है। बच्चे को बचपन से ही आत्मनिर्भर बनाना जरूरी- अगर बच्चे बढ़ती उम्र में भी हर काम के लिए पेरेंट्स पर निर्भर रहते हैं तो इसका मतलब है कि अब तक के पालन-पोषण में कुछ कमी रह गई है। कुल मिलाकर इस समय उन्हें स्वतंत्रता देने की जरूरत है। छोटे-छोटे कामों से इसकी शुरुआत करें। बच्चे की क्षमता के अनुसार जितने काम उसके दायरे में आते हैं, वे काम करने के लिए उसे प्रेरित करें। चाहे वह घर के काम हों या उसके खुद के काम। जैसेकि 'पानी का गिलास ला दो', 'अखबार दे दो' और 'ये पैकेट डस्टबिन में फेंक दो' वगैरह-वगैरह। ये काम देखने में छोटे लग सकते हैं, लेकिन इनसे बच्चा महसूस करता है कि वह परिवार का एक अहम हिस्सा है। जब वह कोई काम खुद करता है तो उसकी तारीफ करें और कहें, 'वाह! अब तो तुम बड़े हो गए हो।' इससे वह स्वाभाविक रूप से जिम्मेदारी लेना शुरू करता है।

बच्चे में आत्मनिर्भरता बढ़ाने के लिए कुछ और कदम उठा सकते हैं। कई बार माता-पिता प्यार में ऐसा व्यवहार करने लगते हैं, जो अनजाने में बच्चे को बहुत ज्यादा डिपेंडेंट बना देता हैं। जैसेकि- खाना भी मां ही खिलाएं, कपड़े भी मां ही पहनाएं, सामान भी कोई और उठाए, जिस चीज की जरूरत हो उसे बोलने से पहले ही पूरा कर दिया जाए। ऐसे में बच्चा हर छोटी-बड़ी चीज के लिए दूसरों पर निर्भर रहना सीख जाता है। इससे वह न जिम्मेदारी सीखता है, न निर्णय लेना, न धैर्य, न आत्मविश्वास। वह हर काम में किसी और की मदद ढूंढने लगता है। इसलिए पेरेंट्स को चाहिए कि वे बच्चे को बचपन से ही अपने छोटे-छोटे फैसले लेने दें, उसे अपने काम खुद करना सिखाएं। याद रखें कि हर बार आगे बढ़कर मदद करने से ज्यादा जरूरी उसे यह भरोसा देना है कि वह ये काम खुद भी कर सकता है। इन छोटे-छोटे कामों और बदलावों से बच्चे में जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है, जो उसे अकेले सोने के लिए प्रेरित करती है। इसके साथ ही माता-पिता को यह समझना चाहिए कि अकेले सोना भी आत्मनिर्भर और स्वावलंबी बनने की प्रक्रिया का एक अहम हिस्सा है। यह कोई सजा नहीं, बल्कि बच्चे के लिए खुद पर भरोसा करना सीखने का एक अवसर है। इसलिए जरूरी है कि पहले उसे मानसिक रूप से तैयार करें, प्यार और स्नेह के साथ प्रेरित करें और समय आने पर धीरे-धीरे सोने की यह स्वतंत्रता उसे सौंपें। इसके लिए धीरे-धीरे कोशिश करें और इस दौरान कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें। बच्चे को अचानक खुद से न करें दूर- बच्चे को अचानक अलग करना सही तरीका नहीं है। अगर उसे अचानक अकेले सोने के लिए मजबूर किया जाता है तो वह खुद को असुरक्षित, असहाय और अस्वीकृत महसूस कर सकता है। यह बदलाव उसके आत्मविश्वास को मजबूत करने के बजाय कमजोर कर सकता है। ऐसे में बच्चा या तो हर वक्त माता-पिता की छाया में रहना चाहेगा या फिर भीतर ही भीतर डर और चिंता को दबाकर जीना शुरू कर देगा। इसलिए जरूरी है कि यह बदलाव धीरे-धीरे, प्यार और समझदारी से किया जाए ताकि वह न सिर्फ अलग सोना सीखे, बल्कि खुद पर भरोसा करना भी। अंत में यही कहूंगी कि बच्चों को स्वतंत्र बनाना है तो पहले उन्हें सुरक्षित महसूस कराना होगा क्योंकि आत्मनिर्भरता वहीं पनपती है, जहां विश्वास और भावनात्मक जुड़ाव की जड़ें गहरी हों। इससे उसमें धीरे-धीरे अलग सोने की आदत विकसित होगी।

बॉयफ्रेंड पजेसिव था तो ब्रेकअप कर लिया,अब वो अमीर हो गया है तो उसे मिस कर रही हूं, क्या मेरी फीलिंग सही है?

नयी दिल्ली। मामले को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा से सवाल जवाब के माध्यम से



सवाल- मैं 28 साल की हूं और करीब दो साल तक एक रिलेशनशिप में थी। मैंने उस रिश्ते को निभाने की बहुत कोशिश की, लेकिन बात नहीं बनी। मेरा बॉयफ्रेंड मुझसे बहुत प्यार करता था, लेकिन वो जरूरत से ज्यादा ही प्रोटेक्टिव और शक्की मिजाज था। वो हर वक्त यह जानना चाहता था कि मैं कहां हूं, किससे बात कर रही हूं, क्या पहन रही हूं, यहां तक कि सोशल मीडिया पर किससे कनेक्ट हूं। धीरे-धीरे मुझे लगने लगा कि ये प्यार नहीं, एक तरह का कंट्रोल है। कई बार हमने इस बात को लेकर बहस की, पर कुछ सुधरा नहीं। आखिरकार मैंने ब्रेकअप कर लिया। ब्रेकअप के बाद भी मैं पूरी तरह उबर नहीं पाई। मैं कभी-कभी उसकी इंस्टाग्राम प्रोफाइल देखती थी। कुछ दिन पहले मुझे पता चला कि उसने लैंड रोवर गाड़ी खरीदी है। पता चला कि उसकी फैमिली के जो खेत थे, वहां से हाईवे निकला है। पहले वो एक साधारण मिडिल क्लास लड़का था, लेकिन अब रातोंरात करोड़पति हो गया है। उसके इंस्टाग्राम से पता चलता है कि वो काफी एलीट लाइफ स्टाइल इंजॉय कर रहा है। आए दिन क्लबिंग और पार्टी चल रही है। ये जानकर मन में अजीब-सा अफसोस हुआ। अब जब वो इतना अमीर हो गया है तो मैं उसकी जिंदगी में नहीं हूं। मुझे समझ नहीं आ रहा है- क्या मैं उसे सच में मिस कर रही हूं या फिर उसके अमीर होने की खबर से मुझे दुख हो रहा है। क्या ये फीलिंग्स नॉर्मल हैं? क्या मुझे उससे माफी मांगकर दोबारा कोशिश करनी चाहिए? जवाबः सबसे पहले तो ये जान लीजिए कि आप अकेली नहीं हैं। आपने जो महसूस किया और जो सवाल पूछे, वो बहुत से लोग अपने दिल में सोचते हैं। 28 साल की उम्र में आपने दो साल तक एक रिश्ते को दिल से निभाया। ये आसान नहीं होता, खासकर तब जब वो रिश्ता आपको खुशी की जगह घुटन देने लगे। आपने हिम्मत दिखाई और खुद को उस टॉक्सिक रिलेशनशिप से बाहर निकाला, ये बहुत बड़ी बात है।

स्वत्वाधिकारी
एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स
53/25/1 ए बेली रोड
न्यू कटरा प्रयागराज
(उ.प्र) 211002 से
मुद्रित एवं सी-41यूपी
एसआईडीसी औद्योगिक
क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा.पुनीत अरोरा
मो.न.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhuniksamachar.com

नोटः- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आर0बी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।