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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक-02 | प्रयागराज, सोमवार 02 मार्च, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

यूएसए-इज़राइल ने ईरान पर 24 घंटे में 1200 बम गिराए,दुबई एयरपोर्ट पर ड्रोन अटैक,बुर्ज खलीफा के पास धमाका

बेटी-दामाद, बहू-पोती सहित खामेनेई की मौत

तेल अवीव/तेहरान। इजराइल की वायु सेना का कहना है कि उसने अमेरिका के साथ संयुक्त हमले में पिछले एक दिन में ईरान पर 1,200 से ज्यादा बम गिराए हैं। इन हमलों में सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत हो गई है। उनके ऑफिस कॉम्प्लेक्स पर शनिवार को 30 मिसाइलों से हमला हुआ था। हमले में उनकी बेटी-दामाद, बहू और पोती समेत कॉम्प्लेक्स में मौजूद 40 कमांडर्स भी मारे गए हैं। हमले के समय खामनेई कमांडर्स के साथ मीटिंग कर रहे थे। इजराइल के प्रधानमंत्री नेतन्याहू ने शनिवार देर रात खामनेई के मारे जाने की बात कही थी। इसके कुछ देर बाद अमेरिका के राष्ट्रपति ट्रम्प ने भी उनके मारे जाने का दावा किया था। रविवार सुबह ईरान की सरकारी मीडिया एजेंसी 'तसनीम' और 'फार्स' ने इसकी पुष्टि की। इजराइल और अमेरिका ने ईरान की राजधानी तेहरान समेत 10 बड़े शहरों को निशाना बनाया। हमलों से अब तक 200 से ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि 740 से ज्यादा लोग घायल हुए हैं। एक स्कूल पर मिसाइल गिरने से 148 छात्राओं की मौत हो गई.ईरानी ड्रोन-मिसाइल के हमले के बीच बुर्ज खलीफा को खाली कराया गया था। पूरी बिल्डिंग की लाइट्स भी बंद कर की गई थीं। शनिवार शाम बुर्ज खलीफा के पास ईरानी हमले के कारण ब्लास्ट हुआ था। रविवार को भी ईरान का एयरस्पेस पूरी तरह से खाली है। कोई भी फ्लाइट यहां से नहीं गुजर रही है। ईरान ने अभी नए सुप्रीम लीडर के बारे में कुछ नहीं कहा है, लेकिन सरकारी मीडिया 'फार्स' समेत कई मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक उनके बेटे मोजतबा खामेनेई इस पद पर चुने जा सकते हैं। उन्हें पिछले 2 साल से सुप्रीम लीडर बनाने की तैयारी चल रही थी। अमेरिका, इजराइल का सबसे बड़ा समर्थक है। वहीं ईरान इजराइल का खुलकर विरोध करता है और उस पर क्षेत्र में अस्थिरता फैलाने का आरोप लगाता है। यही वजह है कि दोनों देशों के बीच तनाव और बढ़ जाता है। अमेरिका का आरोप है कि ईरान इराक, सीरिया, लेबनान और यमन जैसे देशों में अपने समर्थक गुटों को मदद देकर अपना प्रभाव बढ़ा रहा है। ईरान कहता है कि वह अपने हितों और सहयोगियों की रक्षा कर रहा है।

दावा-खामेनेई के बेटे बन सकते हैं ईरान के सुप्रीम लीडर

नागपुर में बारूद की कंपनी में ब्लास्ट,17 की मौत 18लोग गंभीर, मटेरियल बनाते वक्त धमाका हुआ

महाराष्ट्र। महाराष्ट्र में नागपुर जिले राउलगांव स्थित गोला-बारूद निर्माण कंपनी एसबीएल एनर्जी लिमिटेड में रविवार सुबह करीब 7 बजे भीषण धमाका हो गया। हादसे में 17 कर्मचारियों की मौत हो गई, जबकि 18 घायल हो गए। घायलों में से कई की हालत गंभीर है, जिससे मृतकों की संख्या बढ़ने की आशंका है। हादसे की सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड और रेस्क्यू टीमें मौके पर पहुंची। फैक्ट्री में लगी आग पर काबू पाने की कोशिश जारी है। फायर ब्रिगेड ने बताया कि ब्लास्ट से कंपनी में चारों तरफ मलबा फैल गया है। मलबे में दबे कुछ कर्मचारियों को निकाला गया है। 15 घायलों को नागपुर के अस्पताल ले जाया गया है। वहीं पीएम मोदी ने घटना पर शोक जताया, साथ ही मृतकों के परिजनों को 2-2 लाख रुपये और घायलों को रु50 हजार की सहायता राशि देने की घोषणा की। नागपुर के कलमेश्वर में स्थित एसबीएल एनर्जी लिमिटेड (पूर्व में स्पेशल ब्लास्ट लिमिटेड) औद्योगिक विस्फोटकों की एक प्रमुख निर्माता कंपनी है। यह कंपनी खनन परियोजनाओं के लिए विस्फोटक, डेटोनेटर जैसे विस्फोटक बनाती है। रविवार सुबह कर्मचारियों ने काम शुरू ही किया था, तभी प्लांट में डेटोनेटर बनाने की प्रोसेस के दौरान एक तेज धमाका हो गया। विस्फोट इतना भीषण था कि उसकी आवाज दूर-दूर तक सुनाई दी। हादसे के दौरान कंपनी में 30 से ज्यादा कर्मचारी काम कर रहे थे।महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने ट्वीट कर कहा- एनडीआरएफ और एसडीआरएफ की टीमें भी घटनास्थल पर मौजूद हैं। 17 लोगों ने अपनी जान गंवाई है। मैं मृतकों को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करता हूं। इस घटना में 18 लोग घायल हुए हैं। घायलों को तुरंत नागपुर ले जाया गया है। आपातकालीन आदेश जारी कर दिए गए हैं।

होलिका दहन आज, मुहूर्त शाम 6 बजे से

लखनऊ। 2 मार्च यानी आज सूर्यास्त के बाद से होलिका दहन का मुहूर्त शुरू होगा, जो आधी रात तक रहेगा। परंपरा के मुताबिक, शाम को सूरज डूबते वक्त होली की पूजा करते हैं और उसके बाद होली जलाते हैं। इस हिसाब से होली जलाने का मुहूर्त शाम 6 बजे से शुरू हो रहा है और रात में करीब 12 बजे तक रहेगा। इस दौरान भद्रा का अशुभ समय भी नहीं होगा।अमेरीका, ऑस्ट्रेलिया और स्कॉटलेंड के एंथ्रोपॉलॉजिस्ट ने अपनी स्टडी और रिसर्च में बताया कि भारत में होली ऐसा त्योहार है, जिसमें लोग पुराने विवाद और मनमुटाव को भूलकर त्योहार मनाते हैं।

पहली मार्च से...

हवाई सफर हो सकता है महंगा, बिना सिम नहीं चलेगा वॉट्सऐप,कॉमर्शियल सिलेंडर के दाम 31 रुपए बढ़े,मार्च में 4 बदलाव

नयी दिल्ली। 1 मार्च ऑयल मार्केटिंग कंपनियों ने हवाई ईंधन की कीमतें रु5,500 तक बढ़ा दी है। इससे आने वाले दिनों में हवाई टिकटों के दाम बढ़ने का अनुमान है। सबसे ज्यादा दाम चेन्नई में बढ़े हैं। यहां एटीएफ 94,781.99 रुपए किलोलीटर से बढ़कर 1,00,280 किलोलीटर हो गए हैं। 1 मार्च से मैसेजिंग एप्स के लिए 'सिम-बाइंडिंग' नियम लागू हो गए हैं। सरकार के इस नियम के बाद अब वॉट्सऐप, टेलीग्राम और सिग्नल जैसे मैसेजिंग एपस तभी काम करेंगे, जब फोन में वही सिम कार्ड एक्टिव मोड में लगा हो जिससे अकाउंट बनाया गया है। इसके अलावा अगर आप कंप्यूटर पर वॉट्सएप जैसे एप्स चलाते हैं तो लॉगिन वॉट्सएप भी 6 घंटे में लॉगआउट हो जाएगा। पहले ये एक बार लॉगिन करने पर हफ्तों तक चलता था। अक्सर साइबर अपराधी सिम निकालकर केवल वाई-फाई के जरिए मैसेजिंग एप्स का इस्तेमाल कर धोखाधड़ी करते थे। अब सिम हटते ही ऐप अपने आप लॉगआउट हो जाएगा। इससे फ्रॉड रोकने में मदद मिलेगी।1 मार्च से 19 किलो वाला कॉमर्शियल गैस सिलेंडर 31 रुपए तक महंगा हो गया है। सबसे ज्यादा बढ़ोतरी कोलकाता में हुई है, जहां अब सिलेंडर के लिए रु1875.50 चुकाने होंगे। वहीं दिल्ली में कीमत 28 रुपए बढ़कर रु1768.50 हो गई है। पहले यह रु1740.50 में मिल रहा था।1 मार्च से रेलवे का पुराना अनरिजर्व्ड टिकटिंग सिस्टम यानी यूटीएस एप आज से पूरी तरह बंद कर दिया जाएगा। अब जनरल, प्लेटफॉर्म और लोकल ट्रेनों की टिकट बुक करने के लिए यात्रियों को नए 'RailOne' एप का इस्तेमाल करना होगा। रेलवन एप को जुलाई 2025 में लॉन्च किया गया था। इस एप के बंद होने के बाद कई यात्रियों के मन में सवाल है कि उनके यूटीएस एप के वॉलेट में जमा पैसों का क्या होगा। रेलवे ने कहा कि आपके वॉलेट की राशि सुरक्षित है और इसे नए रेलवन एप में ट्रांसफर कर दिया जाएगा। हालांकि, इसके लिए एक जरूरी शर्त है- नियमः- रेलवन एप उसी मोबाइल नंबर से रजिस्टर करना होगा, जिससे यूटीएस एप रजिस्टर्ड था। ट्रांसफरः- अगर मोबाइल नंबर एक ही रहता है, तो बैलेंस अपने आप नए ऐप में दिखने लगेगा। रेलवन एप में मिलती है ये 3 बड़ी सर्विसेज-रेवलन एक 'ऑल-इन-वन' एप्लीकेशन है, जिसे यात्रियों के अनुभव को बेहतर बनाने के लिए डिजाइन किया गया है। यह एंड्रॉइड और आईओएस दोनों प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है। टिकट बुकिंगः-जनरल टिकट बुकिंग पर आर-वॉलेट के जरिए 3फीसदी का डिस्काउंट। लाइव ट्रैकिंगः- यात्री अपनी ट्रेन की रियल-टाइम लोकेशन ट्रैक कर सकते हैं। अतिरिक्त सेवाएः खाना ऑर्डर करना, कुली बुकिंग और टैक्सी बुकिंग सर्विसेज।

गर्लफ्रेंड की मौत के बाद प्रेमी का सुसाइड,साथ दफनाए गए

सुलतानपुर। सुलतानपुर में गर्लफ्रेंड की मौत के बाद प्रेमी ने सुसाइड कर लिया। दोनों 3 साल से रिलेशन में थे। गर्लफ्रेंड की 25 फरवरी की दोपहर सड़क हादसे में मौत हो गई थी। खबर सुनते ही युवक का दिल टूट गया। उसे आखिरी बार देखने घर पहुंचा।

पता चला कि उसे दफना दिया गया है। युवक सीधे कब्रिस्तान पहुंचा। कब्र खोदने लगा। वहां मौजूद लोगों ने रोका तो वह वहां से चला गया। फिर वापस नहीं लौटा। दो दिन बाद यानी 28 फरवरी को उसका शव एक बाग में फांसी पर लटकता मिला।

परिजनों ने उसे गर्लफ्रेंड की कब्र के पास ही दफना दिया। इस बीच, युवक के सुसाइड से पहले का इंस्टाग्राम पोस्ट सामने आया। इसमें लिखा था- हेलो भाई... ये मेरा आखिरी वीडियो है। जब मेरी जान ही इस दुनिया में नहीं रही तो मैं जी के क्या करूंगा। मुझे माफ करना भाई लोग, बाय। मामला लंभुआ कोतवाली क्षेत्र के भागीरथ पट्टी, घाटमपुर उत्तरी गांव का है।

बिरयानी की दुकान में मिला युवक का शव

लखनऊ। लखनऊ के बीकेटी थाना क्षेत्र में वेज बिरयानी की दुकान में रखे फ्रीजर में 35 साल के युवक का शव मिला। दुकानदार के पिता की मौत के बाद दुकान 4 दिन से बंद थी। दुकानदार रविवार सुबह जब दुकान खोलने पहुंचा तो वह फ्रीजर में शव देखकर सन्न रह गया। घटना जीसीआरजी कॉलेज के सामने की है। यहां शनि रावत की वेज बिरयानी की दुकान के फ्रीजर में रखा है। उसी में युवक का शव मिला। शनि जब अपनी दुकान में रविवार की सुबह पहुंचा तो फ्रीजर में शव देखा। उसने शव देखते ही शोर मचाया तो आसपास भीड़ लग गई। मौजूद लोगों ने पुलिस बुला ली। पुलिस ने पहुंचकर शव को फ्रीजर से बाहर निकाला। उसके बाद पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया। शव के पास फोन और आधार कार्ड मिला है। आधार पर विजयपाल नाम लिखा है। विजय थाना बीकेटी क्षेत्र किशनपुर मजरा मदारीपुर इंदौरा बाग का रहने वाला था। पुलिस जांच कर रही है। मृतक की पहचान बीकेटी निवासी विजय पाल (35) स्वर्गीय ढलई के रूप में हुई। विजय का 5 साल पहले पत्नी से अलगाव हो गया था। वह अकेले ही मेहनत-मजदूरी करके जीवनयापन कर रहा था। परिजनों के अनुसार, शनिवार को घर के पास दिखाई दिया था। उसके बाद पुलिस से मौत की सूचना मिली।

मंडप पर दूल्हे को आई मिर्गी,दुल्हन ने शादी से किया इनकार

प्रयागराज। बहरिया क्षेत्र में एक शादी उस समय टूट गई जब विदाई से ठीक पहले दूल्हे को मिर्गी का दौरा पड़ गया। शुक्रवार सुबह भात की रस्म के दौरान दूल्हे की तबीयत बिगड़ने पर दुल्हन ने ससुराल जाने से इनकार कर दिया। जानकारी के अनुसार, सात फेरे सहित अन्य वैवाहिक रस्में पूरी हो चुकी थीं। भात की रस्म के दौरान दूल्हा अचानक आंगन में गिर पड़ा। परिजनों ने तुरंत उसे संभाला, जिसके बाद पता चला कि उसे मिर्गी का दौरा पड़ा था। इस घटना से शादी समारोह में अफरा-तफरी मच गई और दोनों पक्षों के लोग स्तब्ध रह गए। बहरिया क्षेत्र की युवती का विवाह प्रतापगढ़ जिले के पट्टी क्षेत्र के एक गांव निवासी युवक से तय हुआ था। गुरुवार रात बारात धूमधाम से पहुंची थी। द्वारचार, जयमाल और सात फेरे की रस्में हंसी-खुशी संपन्न हुई थीं। सुबह विदाई की तैयारी चल रही थी, तभी दूल्हे की तबीयत बिगड़ने की यह घटना सामने आई। परिस्थितियों को देखते हुए दुल्हन ने ससुराल जाने से स्पष्ट इनकार कर दिया। इसके बाद दोनों पक्षों के बीच काफी देर तक बातचीत हुई। अंततः आपसी सहमति से विवाह को निरस्त करने का फैसला लिया गया। दूल्हे की बारात बिना दुल्हन के ही लौट गई। गांव में पूरे दिन इस अचानक बदले घटनाक्रम और लिए गए फैसले की चर्चा होती रही।

4 गायों को काटकर सिर नदी में फेंकने वाला 50 हजार के इनामी गिरफ्तार,प्रयागराज एसटीएफ ने पकड़ा

प्रयागराज। प्रयागराज एसटीएफ ने चार गायों को काटकर उनके सिर नदी में फेंकने के आरोपी को गिरफ्तार किया है। मो. आमिर नाम का यह आरोपी 50 हजार का इनामी था और 16 जनवरी को हुई घटना के बाद से ही वांटेड चल रहा था।

एसटीएफ ने उसे प्रतापगढ़ पुलिस को सौंप दिया है। आमिर का मूल पता सराय केसव उर्फ बागी, थाना मऊआइमा, प्रयागराज है। जबकि हाल में वह आधारगंज कस्बा लालगोपालगंज, थाना नवाबगंज, प्रयागराज में रहता था। पूछताछ में उसने बताया, वह अपने ननिहाल ग्राम फजिलाबाद उर्फ कालूपुर बहरिया, थाना बहरिया में रहता था। 16 जनवरी की रात उसने अपने अन्य साथियों के साथ मिलकर ग्राम बरसण्डा से गायों को चुराकर उनका वध करके सिर काटकर नदी में फेंक दिया था।

साथ ही मांस बेचने के लिए शरीर उठा ले गए थे। इस संबंध में देल्हूपुर जनपद प्रतापगढ़ में मुकदमा हुआ था। मुकदमे में वह नामजद नहीं हुआ था। विवेचना के दौरान उसका नाम प्रकाश में आया था, जिस पर बाद में 50 हजार का इनाम भी घोषित किया गया।

एसटीएफ ने सूचना पर रविवार को उसे देल्हूपुर में बस स्टॉप के पास से गिरफ्तार किया गया। अफसरों ने बताया कि उसे देल्हूपुर थाने में दाखिल कराया गया है।

बासुपुर के वेद इंटरनेशनल स्कूल में प्रख्यात चिकित्सक डॉ. रमेश चंद्र देवरानी का विशेष आगमन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सौदपुर/बासुपुर। बासुपुर स्थित वेद इंटरनेशनल स्कूल बासुपुर में कोटद्वार, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड के प्रख्यात चिकित्सक डॉ. रमेश चंद्र देवरानी का विशेष आगमन हुआ। उनके साथ सहयोगी नवल किशोर गौर भी उपस्थित रहे। विद्यालय पहुंचने पर प्रबंध निदेशक पंकज प्रकाश श्रीवास्तव ने पुष्पगुच्छ, अंगवस्त्र एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर अतिथियों का गर्मजोशी से स्वागत किया। कार्यक्रम के दौरान डॉ. देवरानी ने विद्यालय परिसर का निरीक्षण किया और शिक्षकों, वाहन चालकों तथा प्रशासनिक कर्मचारियों से संवाद स्थापित किया। उन्होंने उपस्थित कर्मचारियों का स्वास्थ्य परीक्षण कर आवश्यक चिकित्सकीय परामर्श दिया। अपने संबोधन में उन्होंने प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभाति एवं ताड़ासन जैसे योगाभ्यासों को दैनिक जीवन में शामिल करने पर जोर दिया। साथ ही संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने की सलाह दी। इस अवसर पर विद्यालय परिवार की ओर से प्रधान निदेशक ऋचा श्रीवास्तव, प्रधानाचार्य रितेश कुमार मिश्रा, महेश शुक्ला, अपूर्वा सिन्हा, शैलेश श्रीवास्तव, दीपक श्रीवास्तव एवं पूनम श्रीवास्तव सहित अन्य गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे।

डीएम-एसपी ने थाना दिवस पर सुनी लोगों की शिकायतें जनसमस्याओं के त्वरित निस्तारण के दिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। बीते शनिवार को

थाना समाधान दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी हर्षिता माथुर व पुलिस अधीक्षक रवि कुमार ने थाना भदोखर पहुँचकर नागरिकों की समस्याएं सुनीं। थाना दिवस के दौरान विभिन्न प्रकरणों में भूमि विवाद, पारिवारिक, राजस्व संबंधी शिकायते व सड़क एवं सार्वजनिक सुविधाओं से जुड़ी शिकायतें प्राप्त हुईं। जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक ने संबंधित राजस्व एवं पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी शिकायतों का गंभीरता से संज्ञान लेते हुए गुणवत्तापूर्ण और समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। जिलाधिकारी ने अधिकारियों से कहा कि जनता की समस्याओं के समाधान में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि थाना समाधान दिवस का उद्देश्य जनता को त्वरित न्याय उपलब्ध कराना है, इसलिए अधिकारी मौके पर उपस्थित होकर शिकायतों का निस्तारण प्राथमिकता से करें। थाना दिवस में तहसीलदार सदर आकृति श्रीवास्तव सहित पुलिस/राजस्व विभाग के कार्मिक मौजूद रहे।

अधर्म के अंत का उद्घोष

टेकारी दाँदू में छठवें दिन कंस वध और रुक्मिणी विवाह प्रसंग से भागवत पंडाल गूंज उठा,दिव्य लीला के जीवंत मंचन से साकार हुआ धर्म, प्रेम और विश्वास

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) डीह/रायबरेली।बीते शनिवार का डीह ब्लॉक क्षेत्र का टेकारी दाँदू गांव केवल पौराणिक कथा नहीं, बल्कि सत्य और साहस की शाश्वत विजय का प्रतीक है। जैसे ही कंस वध त्रिपाठी (प्रयागराज) तथा विख्यात योगीराज महाराज (वृन्दावन तपोवन) की गरिमामयी उपस्थिति

इन दिनों आध्यात्मिक चेतना के प्रकाश से आलोकित है। श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान यज्ञ के छठवें दिन कंस वध और रुक्मिणी विवाह का दिव्य प्रसंग ऐसा जीवंत हुआ कि पूरा पंडाल भक्ति और उत्साह से गूंज उठा। श्रद्धालुओं की आंखों में आस्था की चमक और 'जय श्रीकृष्ण' के उद्घोष के बीच धर्म की विजय का संदेश वातावरण में स्पंदित होता रहा। कथा व्यास अयोध्या धाम से पधारे आचार्य चन्दन महाराज ने ओजपूर्ण शैली में कहा कि जब अन्याय अपनी चरम सीमा पर पहुंचता है, तब ईश्वर स्वयं अवतार लेकर धर्म की पुनर्स्थापना करते हैं। मथुरा में कंस के अत्याचारों, देवकी-वासुदेव की करुण पुकार और अंततः भगवान श्रीकृष्ण द्वारा कंस वध का प्रसंग सुनाते हुए उन्होंने बताया कि यह का प्रसंग पूर्ण हुआ, पंडाल तालियों और जयकारों से गूंज उठा। उपस्थित श्रद्धालुओं ने इसे अधर्म पर धर्म की निर्णायक विजय के रूप में आत्मसात किया। इसके पश्चात रुक्मिणी विवाह का मनोहारी प्रसंग सुनाया गया। विदर्भ की राजकुमारी रुक्मिणी का अटूट विश्वास, प्रभु के प्रति समर्पण और श्रीकृष्ण द्वारा उनका हरण कर विधिवत विवाह–इस प्रसंग ने भक्ति और दिव्य प्रेम का अनुपम संदेश दिया। मंगल गीतों और पुष्पवर्षा के बीच विवाह उत्सव का दृश्य सजीव हो उठा। आचार्य ने कहा कि श्रीमद्भागवत केवल कथा नहीं, बल्कि जीवन का दर्पण है, जो मनुष्य को सत्य, करुणा, त्याग और धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता हैं। इस अवसर पर आचार्य विद्याशंकर तिवारी, उपाचार्य लवलेश ने आयोजन को विशेष आध्यात्मिक ऊंचाई प्रदान की। मुख्य यजमान पं. सूर्यभान पाण्डेय व श्रीमती श्रीदेवी ने विधि-विधान से पूजन-अर्चन कर कथा को समर्पित भाव से आगे बढ़ाया। आयोजन व्यवस्था चन्द्रभूषण पाण्डेय के नेतृत्व में संचालित हो रही है, जबकि संचालन सत्यदेवाचार्य जी महाराज एवं आचार्य रुद्र नारायण शुक्ल द्वारा किया जा रहा है। कथा स्थल पर उमड़ी श्रद्धालुओं की भारी भीड़ यह प्रमाणित कर रही है कि ग्रामीण अंचल में आध्यात्मिक जागरण की लौ और प्रखर हो रही है। श्रीमद्भागवत सप्ताह के अंतिम दिन में भी विभिन्न दिव्य प्रसंगों का रसपान कराया जाएगा, जिसके लिए आयोजकों ने अधिकाधिक संख्या में पहुंचकर आध्यात्मिक लाभ अर्जित करने का आह्वान किया है।

उत्तर प्रदेश राज्य सड़क परिवहन निगम ने होली के लिए चलाई अतिरिक्त बसें- 9 मार्च तक चलेगा विशेष अभियान

प्रयागराज। होली के त्योहार को देखते हुए उत्तर प्रदेश राज्य सड़क परिवहन निगम प्रयागराज मार्गः 34 अतिरिक्त ट्रिप, अयोध्या मार्गः 20 अतिरिक्त ट्रिप, कानपुर एवं वाराणसी मार्गः प्रत्येक पर 24 कुल 3600 का एकमुश्त भुगतान। चालक/परिचालक (10 दिन की सेवा) प्रतिदिन 300 कि.मी. के

ने यात्रियों की भीड़ को संभालने के लिए विशेष तैयारी की है। इस वर्ष होली का 2 मार्च और 4 मार्च को मनाया जाएगा। यात्रियों की सुविधा के लिए परिवहन निगम ने 28 फरवरी से 9 मार्च तक विशेष अभियान चला रहा है। जिसके तहत विभिन्न मार्गों पर अतिरिक्त बसों का संचालन होगा।?परिवहन निगम द्वारा कुल 148 अतिरिक्त ट्रिप और दिल्ली मार्ग पर 07 अतिरिक्त सेवाओं का संचालन किया जाएगा। प्रमुख मार्गों पर ट्रिप की संख्या इस प्रकार है- लखनऊ अतिरिक्त ट्रिप, जौनपुर-गोरखपुर मार्गः 26 अतिरिक्त ट्रिप, मिर्जापुर एवं बांदा मार्गः प्रत्येक पर 10 अतिरिक्त ट्रिप, वहीं ?त्योहार के दौरान सेवा सुनिश्चित करने के लिए परिवहन निगम ने चालकों, परिचालकों (संविदा और आउटसोर्स सहित) और कार्यशाला कर्मचारियों के लिए आकर्षक प्रोत्साहन राशि की घोषणा की है। चालक/परिचालक (9 दिन की सेवा) प्रतिदिन 300 कि.मी. के औसत संचालन पर 400 रूपए प्रति दिन की दर से औसत संचालन पर 450 रूपए प्रति दिन की दर से कुल 4500 का एकमुश्त भुगतान। संविदा और आउटसोर्स चालकों/परिचालकों को मानक से अधिक किलोमीटर अर्जित करने पर 55 पैसे प्रति कि.मी. अतिरिक्त देय होगा। 9 दिन की उपस्थिति पर 1800 और 10 दिन की उपस्थिति पर 2100 का एकमुश्त प्रोत्साहन दिया जाएगा। इस पहल का उद्देश्य यात्रियों को सुगम यातायात उपलब्ध कराना और कर्मचारियों को बेहतर सेवा के लिए प्रोत्साहित करना है।

जिला पंचायत की बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। बीते शनिवार मा0

अध्यक्ष, जिला पंचायत रंजना चौधरी की अध्यक्षता में तथा मा0 राज्यमंत्री (स्वतन्त्र प्रभार) उ0प्र0 सरकार दिनेश प्रताप सिंह के संरक्षण में जिला पंचायत, रायबरेली के सभागार में जिला पंचायत की बैठक आहूत की गयी। मा0 अध्यक्ष की अनुमति से अपर मुख्य अधिकारी ओ0पी0 सिंह द्वारा बैठक का संचालन किया गया। सदन द्वारा सर्वसम्मति से गत बैठक की पुष्टि के साथ-साथ विभिन्न अनुदानों की गत वर्षों की अवशेष धनराशि के सापेक्ष अनुपूरक कार्ययोजना बनाये जाने पर सदन द्वारा ध्वनिमत से प्रस्ताव स्वीकृति प्रदान की गयी। इसके अतिरिक्त जिला पंचायत के वित्तीय वर्ष 2025-26 के पुनरीक्षित बजट रू0 9935.07 लाख आय का व रू0 9935.07 व्यय का तथा वित्तीय वर्ष 2026-27 मूल बजट में रू0 6240.00 लाख आय का तथा अनुदान एवं जिलानिधि सहित कुल रू0 6230.00 लाख व्यय का बजट सर्वसम्मति से स्वीकृत किया गया। तदोपरान्त अपर मुख्य अधिकारी जिला पंचायत, रायबरेली के देयों की वसूली सुद्ध करने के उद्देश्य से सम्पत्ति एवं विभव कर की वित्तीय वर्ष 2024-25 की कर दाता सूची जर्जर दुकानों के पुनर्निर्माण एवं विस्तारीकरण तथा दुकान, ईट भट्ठा सहित अन्य उपविधियों की भी स्वीकृति प्रदान की गयी। सदन द्वारा विभिन्न विभागों से आये हुए अधिकारियों के साथ जिला पंचायत सदस्यों के क्षेत्र से सम्बन्धित समस्याओं पर विस्तृत चर्चा की गयी। बैठक के मध्य में मा0 राज्यमंत्री द्वारा जिला पंचायत सदन को होली की शुभकामनायें देते हुये जिला पंचायत एवं अन्य ग्रामीण क्षेत्रों में होने वाले विकास कार्यों पर विस्तृत चर्चा एवं मार्गदर्शन प्रदान किया गया, जिसका सदन द्वारा ध्वनिमत से आभार प्रकट किया गया। इस अवसर पर सदन में मा0 अध्यक्ष के साथ-साथ मा0 सदस्यगण व अन्य विभागों के अधिकारी भी उपस्थित रहे। बैठक के अन्त में मा0 अध्यक्ष द्वारा मा0 मंत्री जी के बैठक में पधारने के लिये आभार प्रकट करते हुये सभी मा0 सदस्यगणों व अधिकारियों को होली की शुभकामनायें देते हुये बैठक का समापन किया गया।

अंबेडकर की प्रतिमा खंडित कर ले गए अराजक तत्व,कौंधियारा के उमरी गांव में घटना

ग्रामीणों ने नई मूर्ति की मांग की

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। जनपद के

कौंधियारा थाना क्षेत्र स्थित उमरी गांव में संविधान निर्माता डॉ. भीमराव अंबेडकर की प्रतिमा को अराजक तत्वों ने खंडित कर दिया और उसे उठा ले गए। यह घटना 1 मार्च की सुबह सामने आई, जब ग्रामीणों ने मूर्ति को गायब पाया। मूर्ति गायब होने की सूचना मिलते ही ग्रामीणों में भारी आक्रोश फैल गया। उन्होंने प्रशासन से नई प्रतिमा स्थापित करने और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने की मांग की।सूचना मिलने पर कौंधियारा थाने की पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने ग्रामीणों को शांत कराया और नई मूर्ति लगवाने का आश्वासन दिया। थाना प्रभारी कुलदीप शर्मा ने बताया कि अराजक तत्वों द्वारा मूर्ति खंडित करने और उसे उठा ले जाने की सूचना पर तत्काल जांच पड़ताल शुरू कर दी गई है। उन्होंने यह भी पुष्टि की कि ग्रामीणों की मांग पर नई प्रतिमा स्थापित की जाएगी।

भाई की बारात में मूक-बधिर नाबालिग से गैंगरेप,पुलिस एनकाउंटर में एक अरेस्ट,2 युवक बहला-फुसलाकर खेत में ले गए

लखीमपुर। लखीमपुर-खीरी में अपने फुफेरे भाई की बारात में आई मूक-बधिर नाबालिग के साथ गांव के ही दो युवकों ने गैंगरेप किया। आरोपी उसे बहला-फुसलाकर

बारात से करीब 50 मीटर दूर गन्ने के खेत में ले गए। फिर बारी-बारी से रेप किया। इस दौरान दावत में आई एक अन्य लड़की शौच के लिए खेत की तरफ गई तो उसने आरोपियों को दरिंदगी करते देखा। लड़की ने शोर मचाया तो ग्रामीण मदद को दौड़े। भीड़ को आता देख दोनों आरोपी दिव्यांग को खेत में ही बदहवास छोड़कर फरार हो गए। ग्रामीणों ने उसे तत्काल नजदीकी सीएचसी पहुंचाया, जहां से हालत गंभीर होने के चलते जिला अस्पताल रेफर कर दिया गया। घटना के बाद बारात आए लोग भड़क गए। आरोपियों के एनकाउंटर की मांग कर प्रदर्शन करने लगे। हालात बिगड़ते देख गांव को छावनी में तब्दील कर दिया गया। भारी फोर्स तैनात कर दी गई। इस बीच पुलिस ने तड़के 4 बजे एक आरोपी को एनकाउंट में गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपी को ट्रेस कर घेर लिया। भागने की फिराक में उसने पुलिस पर फायरिंग कर दी। जवाबी कारवाई में उसके पैर में गोली लगी। उसका साथी अब भी फरारी है। घटना जिला मुख्यालय से करीब 70 किलोमीटर दूर सिंगाही थाना क्षेत्र की है।सिंगाही थाना क्षेत्र के एक गांव की रहने वाली 14 साल की मूक-बधिर लड़की अपने फुफेरे भाई की बारात में पड़ोसी गांव आई थी। शुक्रवार शाम घर में शादी का फंक्शन चल रहा था। घर के पास में ही टेंट सजा हुआ था। सभी रिश्तेदार और बाराती डीजे पर डांस कर रहे थे। इसी दौरान डीजे की आवाज का फायदा उठाकर गांव के ही रहने वाले गांव के जावेद (28) और छोटू नामक दो युवक दिव्यांग नाबालिग के पास पहुंचे। शाम करीब 7.30 बजे बहला-फुसलाकर टेंट से करीब 50 मीटर दूर गन्ने के खेत में ले गए। जहां युवकों ने उसके साथ जोर-जबरदस्ती शुरू कर दी। मूक-बधिर होने के कारण नाबालिग मदद के लिए चिल्ला तक नहीं सकी। इस दौरान एक लड़की वहां पहुंची तो आरोपियों को कुकर्म करते दिखा। चिल्लाकर लोगों को बुलाया। आरोपी मौके से भाग निकले।लखीमपुर-खीरी पुलिस ने घटना से महज 8 घंटे में मूक-बधिर नाबालिग से गैंगरेप के मुख्य आरोपी जावेद का हाफ एनकाउंटर करते हुए उसे अरेस्ट कर लिया। आरोपी जावेद के दाहिने पैर में गोली लगी है। उसे घायल अवस्था में अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां इलाज चल रहा है। एएसपी पवन गौतम ने बताया-घटना के बाद से ही पुलिस टीमें दोनों आरोपियों की तलाश कर रही थीं। रविवार तड़के करीब 4 बजे मुख्य आरोपी जावेद की लोकेशन उमरा गांव के पास मिली। सिंगाही थाना पुलिस टीम ने घेराबंदी कर उसे पकड़ने का प्रयास किया। खुद को घिरा देख आरोपी ने पुलिस टीम पर फायरिंग शुरू कर दी। पुलिस की जवाबी फायरिंग में जावेद के दाहिने पैर में गोली लगी। घायल होने के बाद वह मौके पर गिर पड़ा, जिसके बाद पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया। मौके से हथियार भी बरामद किए गए हैं। एएसपी ने दावा किया- मामले में शामिल अन्य फरार आरोपियों की तलाश में लगातार दबिश दी जा रही है। जल्द ही उन्हें भी गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

बाल विवाह मुक्त जन जागरूकता कार्यक्रम आयोजन संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली।बीते शनिवार को बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006 के अंतर्गत बाल विवाह

जिलाधिकारी हर्षिता माथुर एवं मुख्य विकास अधिकारी अंजू लता के निर्देशन में विभाग द्वारा 'बाल विवाह मुक्त' के अंतर्गत जनजागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। बाल विवाह की रोकथाम हेतु बाल विवाह प्रतिषेध अधिकारी, पुलिस आपातकालीन सेवा हेल्पलाइन नंबर 112, चाइल्ड हेल्पलाइन 1098 या स्थानीय पुलिस को सूचना देने के लिए जागरूक किया गया एवं बताया गया कि अपराध है जिसमें 02 वर्ष की सजा व 01 लाख रूपए का जुर्माना या दोनों का प्रावधान है। भारत में शादी हेतु लड़के की आयु 21 वर्ष व लडकी की आयु 18 वर्ष है। कार्यक्रम में मैनेजर अजय त्रिपाठी, मेनका त्रिपाठी, संरक्षण अधिकारी वीरेंद्र पाल, जेंडर स्पेशलिस्ट पूजा तिवारी, ए0ए्च0टी0यू0 थाना प्रभारी रशीद, टीटू गौतम एवं स्टाफ सीमा मिश्रा, दीपा काला की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

उज्ज्वला योजना के लाभार्थियों को सब्सिडी उपलब्ध कराये जाने का प्रतीकात्मक चेक प्रदान किया गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार को मा0 मुख्यमंत्री उ0प्र0 योगी विधायक सदर अदिति सिंह, मा0 विधायक सलोन अशोक कुमार, मुख्य विकास अधिकारी

आदित्यनाथ द्वारा लोकभवन सभागार, लखनऊ में 1500 करोड़ की धनराशि से उत्तर प्रदेश के 1.86 करोड उज्ज्वला परिवारों को रसोई गैस सिलेंडर रिफिल सब्सिडी का वितरण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया, जिसका सजीव प्रसारण जनपद के रायबरेली क्लब, सिविल लाइन में किया गया। इस कार्यक्रम में उज्ज्वला योजना के लगभग 500 लाभार्थी उपस्थित रहे, जिनके द्वारा मा0 मुख्यमंत्री जी के उज्ज्वला कार्यक्रम के सम्बोधन को सुना गया। इस कार्यक्रम में मा0 अंजू लता, अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ उपस्थित रहे। कार्यक्रम में उज्ज्वला योजना के 10 लाभार्थियों अतिथियों द्वारा एवं उपस्थित अन्य समस्त उज्ज्वला लाभार्थियों को होली के त्यौहार पर सब्सिडी के रूप में रू0 901.00 का प्रतीकात्मक चेक वितरित किया गया। इस अवसर पर उप जिलाधिकारी अहमद फरीद खान, उप जिलाधिकारी सचिन यादव, जिला पूर्ति अधिकारी उबेदुर्रमान एवं ऑयल कंपनियों के प्रतिनिधि व लाभार्थीगण उपस्थित रहें।

संपूर्णता अभियान 2.0 के अंतर्गत कंपोजिट विद्यालय रामगढ़ व आंगनबाड़ी केंद्र रामगढ़ में राष्ट्रीय विज्ञान दिवस कार्यक्रम किया गया आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शनिवार को कंपोजिट विद्यालय रामगढ़ के प्रांगण में शिक्षा विभाग तथा बाल विकास

परियोजना विभाग के संयुक्त प्रयास से संपूर्णता अभियान के तहत विज्ञान दिवस का कार्यक्रम आयोजित किया गया त कार्यक्रम की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी चतरा द्वारा किया गया त इस कार्यक्रम में सह नोडल अधिकारी रामनारायण पांडेय ए आरपी विज्ञान ,विनोद कुमार चतुर्वेदी प्रधानाध्यापक, श्वेता पांडेय अंजू कुशवाहा ,नेहा कुमारी , शमसुद्दीन सहायक अध्यापक श्रीमती सरोज सोनी आंगनवाड़ी एवं सम्मानित ग्रामवासी उपस्थित रहे त कार्यक्रम में मुख्य रूप से सुरक्षित पेयजल व स्वच्छता व्यवहार पर चर्चा ए आरपी महोदय द्वारा किया गया त्कार्यक्रम में खंड विकास अधिकारी चतरा उपस्थित होकर बच्चों के मॉडल पर चर्चा व परिचर्चा किया तविज्ञान प्रदर्शनी में बच्चों द्वारा विज्ञान मॉडल एवं टीएलएम बनाकर प्रस्तुत कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया गयात कुमारी आंचल सिंह द्वारा स्पेस तकनीकी के विषय में चर्चा की गई ,रोशनी द्वारा पर्यावरण संरक्षण के मॉडल पर चर्चा तथा खुशबू द्वारा फेफड़ों के कार्य प्रणाली के विषय में बताया गया त्वाल वाटिका के बच्चों द्वारा हाथ धुलने के तरीके , पोषण मापन पर विस्तृत चर्चा आंगनबाड़ी द्वारा की गई त्श्रीमती मनीषा सिंह द्वारा उक्त कार्यक्रम को संपन्न कराया गया।

गैर राज्यों में टैक्स चोरी करने वाले अंतरराज्यीय जीएसटी गिरोह के 04 अन्तर्जनपदीय अभियुक्त गिरफ्तार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सीतापुर। पुलिस अधीक्षक सीतापुर महोदय, अंकुर अग्रवाल द्वारा जनपद में लूट/चोरी/नकबजनी/धोखाधड़ी/ठगी आदि जैसी घटनाओं में संलिप्त अपराधियों के विरुद्ध कठोरतम कार्यवाही हेतु निर्देशित किया गया है। उक्त दिये गये निर्देशो के अनुपालन के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक उत्तरी आलोक सिंह के निकट पर्यवेक्षण व व अपर पुलिस अधीक्षक/क्षेत्राधिकारी अपराध विनायक भोसले के नेतृत्व में थाना कोतवाली नगर की पुलिस टीम एवं सर्विलांस/स्वाट की सयुंक्त टीम द्वारा जीएसटी चोरी का सफल अनावरण करते हुए कुल 04 शातिर अभियुक्तों 1. सोना उर्फ आशीष पुत्र बलवीर सिंह निवासी मो0 सैंया चौकी दारगी थाना सैंया जनपद आगरा 02. कुलदीप सिंह पुत्र शिवकुमार निवासी ग्राम बड़ागांव इगलासपुर थाना सम्साबाद जनपद आगरा 03. विवेक कुमार पुत्र नरेश चन्द्र निवासी 66/26 नगला कड़ेरू नरीपुरा थाना शाहगंज जनपद आगरा 04. सूरज रावत पुत्र महिपाल सिंह निवासी भरतपुरी थाना रामनगर जिला अल्मोड़ा उत्तराखण्ड को आर.एम.पी. स्कूल के पास से गिरफ्तार किया गया है, जिनसे बैग के अन्दर पाँच सौ रुपये की दो अलग अलग गड्डी प्रत्येक में दो दो सौ नोट तथा एक तीसरी गड्डी जिसमें पाँच सौ रुपये की कुल 33 नोट, दो सौ रुपये की 25 नोट, सौ रुपये की 85 नोट कुल 2,30,000/- रुपये नगद तथा अलग अलग कम्पनी के 23 अदद सिम, 70 अदद रजिस्ट्रेशन प्रमाण पत्र, 2 अदद आधार कार्ड की प्रति, 2 अदद मूल आधार, कार्ड 6 अदद बिजली बिल की प्रति, 1 अदद पैनकार्ड, 6 अदद एटीएम, 01 अदद चेकबुक, 3 अदद पासबुक, 4 अदद डायरी के पन्ने, एक डब्बे में दो अदद अंगूठी पीली धातु सफेद नग जड़ा हुआ व एक अदद चैन पीली धातु, वाहन चार पहिया महिंद्रा 3XO रंग काला बिना नम्बर प्लेट बरामद हुआ है। जांच के दौरान पुष्टि हुई कि भारत के अलग अलग राज्यों तमिलनाडु, कर्नाटक, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, उ0प्र0 आदि राज्यों में 1000 से अधिक जीएसटी की फर्जी फर्म बनाकर अभियुक्तों द्वारा आईटीसी की चोरी की गयी है। अपराध करने का तरीका- गिरफ्तार अभियुक्तगण एक संगठित गिरोह बनाकर भोले भाले लोगो को नौकरी लगवाने का प्रलोभन देकर उनके दस्तावेज लेते थे तथा उन्हीं के नाम की कई फर्जी/बोगस फर्म बनाकर जीएसटी चोरी करते हुए सरकार को करोड़ो रुपये की आर्थिक क्षति पहुंचा रहे थे। अभियुक्तों से पूछताछ में लगभग 1200 से अधिक फर्जी/बोगस फर्म की जानकारी हुई है जिनके माध्यम से इनके द्वारा लगातार जीएसटी चोरी की जा रही थी। अभियुक्तों ने पूछताछ में बताया कि हम लोग आपस में मिलकर फर्जी फर्म बनाकर जीएसटी कार्यालय में रजिस्ट्रेशन करवाकर फर्जी फर्मों के माध्यम से सेल परचेज दिखाकर धन अर्जित करते हैं। उक्त कार्य में जो हम लोगों के पास से लैपटॉप व फोन तथा विभिन्न कम्पनियों के सिम आदि बरामद हुआ है, उसका उपयोग करते हैं इसी कार्य से धन अर्जित कर अपना जीवन यापन करते हैं। अर्जित धन से ही जो आप लोगों द्वारा गाड़ी तथा कीमती अंगूठी व चैन व मोबाइल फोन बरामद किया गया है, खरीदे हैं इसके अलावा जो नगद रुपये बरामद हुए हैं वह भी हम लोगों द्वारा इसी कार्य से अर्जित किया है। हम लोगों के द्वारा अन्य साथियों के साथ मिलकर सीतापुर में भी पूजा सिंह के नाम से फर्जी फर्म पी.एस. ट्रेडर्स बनाकर जीएसटी रजिस्ट्रेशन कराकर बिलों के आधार पर काफी मात्रा में धन अर्जित किया गया।

हम लोगों के द्वारा आपस में इस कार्य को अंजाम देकर प्राप्त हुए धन को आपस में बंटवारा कर लेते हैं। इस कार्य को सोना उर्फ आशीष के देखरेख में अंजाम दिया जाता है। इसी वाहन से हम सभी जगह जगह जाकर इस काम के स्रोत को एकत्रित कर घटना को अंजाम देते हैं। उल्लेखनीय है कि गिरफ्तार अभियुक्त शातिर किस्म के अभ्यस्त अपराधी हैं, जिनके द्वारा इस प्रकार की घटनायें अन्य जनपदों में की गयी है, जिनकी जांच की जा रही है। पंजीकृत अपराध सं 203/2025 धारा 318(4), 338, 336(3), 340(2) बीएनएस बढ़ोत्तरी धारा 3(5) बीएनएस में गिरफ्तार अभियुक्तों का चालान मा.न्यायालय किया जा रहा है। एसओजी टीम- प्रभारी निरीक्षक श्री सतेंद्र विक्रम सिंह, उ.नि. श्री अरविंद शुक्ला, हे.का.शराफत अली, हे.का. राहुल कुमार, हे.का.सोहनपाल, हे.का.गुरपाल, हे.का.विनय सिंह, का.भूपेंद्र राणा, का.प्रशांत शेखर सिंह, का. शौंकी यादव, का. अमित कुमार, का.भानू राठी, का.दानवीर, महिला आरक्षी डॉली रानी, पुलिस टीम थाना कोतवाली नगर- प्रभारी निरीक्षक श्री अनूप कुमार शुक्ला थाना कोतवाली नगर, उ0नि0 अवधेश कुमार यादव, हे0का0 मदन पाल सिंह, हे0का0 अविनाश सिंह, का0 रवि सिंह, का0 प्रिंस तोंमर थे।

कुल 02 लाख 30 हजार रुपये नकदी, 08 मोबाइल, 23 सिम, 06 एटीएम, 01 पैन कार्ड, 1 अदद चेकबुक, 3 अदद पासबुक, 4 अदद डायरी के पन्ने, दो अदद अंगूठी पीली धातु सफेद नग जड़ा हुआ व एक अदद चैन पीली धातु बरामद

भाभी को चाकू मारकर नग्न भागा प्रेमी देवर,300 मीटर दूर पेड़ से लटककर जान दी

झांसी। झांसी में भाभी पर प्रेमी देवर ने जानलेवा हमला कर दिया। उसने चाकू से पेट और गले पर वार किए। सीना फाड़ दिया। उसकी आतें बाहर आ गईं। इसके बाद आरोपी न्यूड अवस्था में लंगड़ाते हुए भागा और 300 मीटर दूर जाकर पेड़ से लटककर जान दे दी। महिला की हालत नाजुक बनी हुई है। उसका मेडिकल कॉलेज में इलाज चल रहा है। बताया जा रहा है कि देवर और भाभी के बीच प्रेम संबंध थे, लेकिन भाभी उससे ब्रेकअप कर चुकी थी। इसी बात से नाराज होकर आरोपी ने यह कदम उठाया। शनिवार सुबह वह घर में घुसा और महिला पर हमला कर दिया। घटना के दौरान महिला की 5 साल की बेटी छत पर चढ़कर चिल्लाने लगी। इसके बाद आरोपी भाग निकला। रास्ते में उसने एक ऑटो रुकवाकर बैठने की कोशिश की, लेकिन ड्राइवर ने न्यूड हालत में देखकर मना कर दिया। इसके बाद वह एक स्कूल के अंदर जाने लगा, जहां गार्डों ने उसे डांटकर भगा दिया। अंत में आरोपी ने एक प्लाट में जाकर पेड़ से फांसी लगा ली। वारदात प्रेमनगर थाना क्षेत्र की है।माया देवी (35) अपने पति राकेश साहू और 5 साल की बेटी के साथ प्रेमनगर के नैनागढ़ में रहती हैं। राकेश साहू ने बताया- मैं लोडिंग गाड़ी चलाता हूं। मेरी शादी 7 साल पहले माया से हुई थी। मोहल्ले में ही मेरी मौसी का बेटा महेंद्र साहू भी रहता है। महेंद्र और मेरी पत्नी के बीच अफेयर हो गया था, लेकिन इसकी जानकारी मुझे नहीं थी। डेढ़ साल पहले मैं और महेंद्र अहमदाबाद की एक फैक्ट्री में साथ काम करते थे। एक दिन महेंद्र ने मुझसे कहा कि वह भाभी को लेने जा रहा है। इसके बाद वह झांसी आया और मेरी पत्नी को लेकर दिल्ली भाग गया। तभी मुझे दोनों के अफेयर के बारे में पता चला। बाद में उनके रिश्तों में के लिए भी मान गई। हालांकि, महेंद्र उसे अपने साथ रखने की जिद करता रहा।राकेश साहू ने बताया- 26 फरवरी को महेंद्र का मेरे पास फोन आया। उसने बोला कि वह मुझे और पत्नी माया को मार देगा। इसके बाद हमने महेंद्र के बारे में जानकारी जुटाई। तब पता चला कि वह अहमदाबाद में है। इस पर हमने ज्यादा ध्यान नहीं दिया और बेफिक्र हो गए। लेकिन शुक्रवार को ही वह झांसी आ गया था। शनिवार सुबह मैं गाड़ी लेकर निकल गया। सुबह 9 बजे आलू की बोरी रखने के लिए घर आया था। तब तक सब ठीक था। इसके बाद मैं दोबारा गाड़ी लेकर चला गया। पत्नी माया बेटी को आंगनबाड़ी भेजने के लिए तैयार कर रही थी। तभी महेंद्र चाकू लेकर घर पहुंच गया। उसने दरवाजा खटखटाया। पत्नी ने दरवाजा खोला, तो महेंद्र घर के अंदर घुस गया और अंदर से कुंडी सामने क्लीनिक चलाने वाले डॉ. सलीम खान ने बताया- माया साहू के घर का दरवाजा बंद था। माया की 5 साल की बेटी छत पर चढ़कर चिल्लाने लगी कि मां को चाकू मार दिया, बचा लो। इतने में आरोपी महेंद्र साहू पीछे से कूदकर भाग गया। वह न्यूड था। थोड़ी देर बाद खून से लथपथ माया साहू ने दरवाजा खोला और गेट पर ही गिर गई। चाकू के हमले से उसके पेट की आंतें बाहर आ गई थीं। मुंह समेत अन्य जगहों पर भी चाकू के वार थे। पास में मांस काटने वाला चाकू पड़ा था। मैंने तुरंत 112 पर कॉल किया। पुलिस पहुंची और माया साहू को मेडिकल कॉलेज ले गई। आरोपी के मोहल्ले में ही गैस वेल्डिंग की दुकान है। पहले उसके पिता दुकान चलाते थे और अब भाई चला रहा है। पहले महेंद्र और माया का अफेयर था। अब माया अपने पति और बेटी के साथ खुशी से रह रही थी।पुलिस केस दर्ज करने के बाद आरोपी देवर महेंद्र की तलाश कर रही थी। घटनास्थल के पास लगे सीसीटीवी कैमरों की जांच में वह न्यूड हालत में लंगड़ाते हुए भागता दिखाई दिया। एक जगह उसने ऑटो रुकवाकर बैठने की कोशिश की, लेकिन ड्राइवर ने उसे बैठाने से मना कर दिया। पुलिस कड़ियां जोड़ते हुए उसके पीछे लगी थी। इसी दौरान वह जुगनू पैलेस की ओर चला गया। जब तक पुलिस वहां पहुंचती, उससे पहले ही वह एक प्लांट के अंदर पेड़ पर रस्सी का फंदा बनाकर लटक चुका था। मौके पर ही उसकी मौत हो चुकी थी। फोरेंसिक टीम ने जांच-पड़ताल के बाद शव को नीचे उतारा। घटना नहीं हुई थी।एसपी सिटी प्रीति सिंह ने बताया-'घायल माया साहू का अपने पति के मौसेरे भाई महेंद्र साहू से प्रेम प्रसंग चल रहा था। किसी बात को लेकर दोनों के बीच विवाद हो गया था। इसके बाद महेंद्र चाकू लेकर माया के घर पहुंचा। वहां दोबारा विवाद होने पर उसने चाकू से हमला कर माया को घायल कर दिया। महिला का इलाज चल रहा है। परिजनों की तहरीर पर केस दर्ज कर लिया गया है। महेंद्र ने पेड़ से फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली है।'

शनिवार को शिक्षक संघ ने मैहर विधायक श्रीकांत चतुर्वेदी जी का आभार व्यक्त किया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। बीते शनिवार को जिले के शिक्षा विभाग में प्राचार्यों के अकाउंट में डाली गई राशि के बंदरबांट के संबंध में तथा प्राचार्यों से हस्ताक्षर करा राशि को खुर्द-बुर्द करा लिया गया, राशि आहरित कराने पर प्राचार्यों के ऊपर एफआईआर दर्ज करा दी गई जिससे पीड़ित प्राचार्यों पर संकट के बादल मंडराने लगे,जिस विषय को विधायक जी ने असलियत को उजागर करते हुए विधानसभा में माननीय विधायक मैहर के द्वारा लाए गए ध्यानाकर्षण में वरिष्ठ अधिकारियों सहित समस्त दोषियों के ऊपर कार्रवाही कराने हेतु ध्यानाकर्षण लगाकर वास्तविक दोषियों को दंडात्मक कार्यवाही करने का विधान सभा में बात रखी ।। विधायक जी द्वारा निर्दोषियों कै न्याय दिलाने के लिए कमर कसी जिसका परिणाम सकारात्मक मिला, इसी उपलक्ष्य में आज शिक्षक संगठनों के द्वारा सद्भावना मिलन कर माननीय विधायक जी से निवेदन किया गया भविष्य में इसी तरह का कर्मचारी हित में संरक्षण आपसे आशान्वित हैं।।आभार ज्ञापित करने में रामायण प्रसाद द्विवेदी,अशोक तिवारी, मनमोहन दुबे, राजमणि पांडेय,संदीप मिश्रा,अजय दुबे, धीरेंद्र शुक्ला, देवकीनंदन त्रिपाठी, अनिरुद्ध तिवारी, प्रमोद शर्मा,अनुराग वर्मा, रविशंकर श्रीवास्तव, वीरेंद्र सिंह,किरण नामदेव, रश्मि कोरी, हेमा नामदेव शैलेश विश्वकर्मा, रामाश्रय कुशवाहा,विवेक तिवारी, रमेश चौधरी,आदि शिक्षक संगठन के पदाधिकारीगण उपस्थित होकर मैहर विधायक का धन्यवाद देते हुए आभार व्यक्त किया।।

डॉ अम्बेडकर मेमोरियल स्कूल भीमी में शुरू हुआ श्रामणेर व बौद्धाचार्य प्रशिक्षण शिविर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) अमेठी। डॉ बी आर अम्बेडकर मेमोरियल स्कूल भीमी में दस दिवसीय श्रामणेर और बौद्धाचार्य प्रशिक्षण शिविर की शुरुआत हुई। प्रशिक्षण शिविर में लगभग तीन दर्जन प्रशिक्षु शामिल हुए।कार्यक्रम की शुरुआत पारम्परिक बौद्ध रीति त्रिशरण पंचशील ग्रहण पूर्वक बुद्ध पूजा वंदना के साथ हुई, भंते गण ने यह कार्य सम्पादित कराया। इस अवसर पर बौद्ध धर्म गुरु भंते शांति मित्र भंते धम्म दीप अध्यक्ष सिरमौर बुद्ध विहार गंगौली सोइया भंते शीलमित्र कोषाध्यक्ष सिरमौर बुद्ध विहार गंगौली सोइया , और भिक्षुणी सुमेत्ता के साथ ही वरिष्ठ बौद्ध उपासक बौद्धाचार्य राम अभिलाष बौद्धाचार्य, रामसमुझ बौद्धाचार्य एवं प्रबंधक बोधिसत्व डॉ भीमराव अम्बेडकर मेमोरियल स्कूल भीमी रामफल फौजी, गुरुप्रसाद बौद्धाचार्य, कन्धई राम बौद्धाचार्य, श्याम लाल भारती, गुरुदीन बौद्ध, धर्मेंद्र बौद्ध, अम्बेडकर कल्याण समिति अध्यक्ष नीरज बौद्ध, जियालाल बौद्ध नुवावां, के पी सविता बौद्ध गौरीगंज आदि लोग रहे। श्रामणेर लोगों का केश कप्पन संस्कार भी कराया गया। बौद्ध भिक्षुओं ने बौद्ध धर्म के संबंध में अपनी धम्म देशना भी प्रदान किया। पहले दिन के इस समारोह का समापन विश्व कल्याण से युक्त पालि गाथा सब्ब सत्ता सुखी होन्तु के संगायन से हुआ।

बेटी के शव को अबीर-गुलाल लगाया, लिपटकर रो पड़ी मां,खौलते पानी में गिरने से हुई थी मौत

बाराबंकी। बाराबंकी में 7 साल की मासूम वैष्णवी की मौत के बाद शनिवार को ऐसा मंजर दिखा, जिसने हर किसी की आंखों को नम कर दिया। 3 दिन बाद होने वाली होली से पहले जब बेटी की अर्थी घर पहुंची, तो पूरा गांव फफक पड़ा। जिस बिटिया के साथ होली में रंग खेलने की तैयारी थी, आज उसी की अंतिम विदाई की गई। गांव की गलियों में महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों की भीड़ उमड़ पड़ी। हर चेहरा गमगीन था, हर जुबान पर एक ही दुआ, भगवान ऐसा दर्द किसी को न दे। दरअसल, खौलते पानी में गिरने से बच्ची गंभीर रूप से झुलस गई थी। लखनऊ के ट्रॉमा सेंटर में एक सप्ताह तक जिंदगी और मौत से जंग लड़ने के बाद शनिवार को उसकी मौत हो गई। बच्ची की अंतिम विदाई पर बिलखते हुए परिवार ने अपनी लाडली के चेहरे और शरीर पर अबीर-गुलाल लगाया। होली के रंगों से सराबोर होकर जब बेटी अंतिम यात्रा पर निकली, तो वहां मौजूद हर शख्स रोने लगा। पुलिस की मौजूदगी में बच्ची का अंतिम संस्कार किया गया। मामला कोटवाधाम इलाके का है।

डीएम-एसपी ने जिला कारागार का किया निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली।शनिवार को जिलाधिकारी हर्षिता माथुर व पुलिस अधीक्षक रवि कुमार ने जिला कारागार रायबरेली का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा कैदियों की समस्याओं को सुना। सभी बैरकों का निरीक्षण करते हुए उन्होंने कारागार के पाकशाला में बन्दियों को दिये जाने वाले भोजन की गुणवत्ता, साफ सफाई, पेयजल, प्रकाश व्यवस्था आदि का भी अवलोकन किया गया। उन्होंने कहा कि व्यवस्थाओं को नियमानुसार दुरूस्त रखने के साथ ही बंदी गृह में रह रहे मरीजों के चिकित्सा व्यवस्था का भी ध्यान रखा जाए। उन्होंने निर्देश दिये कि सभी व्यवस्थाओं को जेल मैनुअल के अनुरूप ही सुनिश्चित कराया जाए। इस अवसर पर जेल अधीक्षक, जेलर सहित आदि उपस्थित रहे।

यूपी में इस बार प्रचंड गर्मी पड़ेगी,मार्च में ही पारा 40 डिग्री के पार जा सकता है

लखनऊ। 1 मार्च से आधिकारिक रूप से ठंड का सीजन खत्म माना जाता है, गर्मी दस्तक देने लगती। इस बार मार्च की शुरुआत के साथ ही मौसम को लेकर चिंता बढ़ गई है। भारतीय मौसम विभाग के मुताबिक, इस साल मार्च अब तक के सबसे गर्म महीनों में शामिल हो सकता है। उत्तरी और उत्तर-पश्चिमी राज्यों में अधिकतम और न्यूनतम तापमान सामान्य से काफी अधिक रहने की संभावना जताई गई है। 2025 में मार्च महीने में कई जिलों में तापमान 35 से 38 डिग्री तक गया था। इस बार इससे भी 3-4 डिग्री ज्यादा रह सकता है।नोएडा स्थित स्काईमेट वेदर के मौसम विशेषज्ञ महेश पलावत बताते हैं- यूपी में 2 साल के मुकाबले इस बार कम ठंड रही। दिसंबर-जनवरी में औसत अधिकतम और न्यूनतम तापमान सामान्य से ज्यादा रहे। इस बार एक्सट्रीम ठंड देखने को नहीं मिली। ला-नीना एक्टिव नहीं होने की वजह से ठंड ज्यादा नहीं पड़ सकी। लखनऊ मौसम विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिक मोहम्मद दानिश भी यही बताते हैं। कहते हैं- इस बार प्रदेश में सर्दियों के मौसम में पश्चिमी विक्षोभ (वेस्टर्न डिस्टर्बेंस) की सक्रियता भी कम रही। इससे ठंड के सीजन में बारिश भी सामान्य से कम हुई।मौसम विशेषज्ञ महेश पलावत के अनुसार, इस साल मार्च में सामान्य से ज्यादा गर्मी पड़ने की संभावना है। फरवरी में भी अन्य वर्षों की तुलना में ठंड कम रही। इससे संकेत मिल रहे हैं कि गर्मी इस बार जल्दी और तीखी हो सकती है। मौसम एक्सपर्ट के अनुसार, पूरे यूपी में तापमान सामान्य से ऊपर रहने के आसार हैं। अधिकतम ही नहीं, न्यूनतम तापमान भी औसत से ज्यादा रह सकता है। इससे दिन और रात दोनों समय गर्माहट महसूस होगी।महेश पलावत के मुताबिक, अलनीनो की स्थिति धीरे-धीरे विकसित हो रही है। इस कारण गर्मी बढ़ने और मानसून कमजोर रहने की संभावना जताई जा रही है। अप्रैल महीने में भी तेज गर्मी पड़ सकती है। लू जैसी परिस्थितियां बन सकती हैं। हालांकि, मार्च के अंत तक पश्चिमी यूपी में प्री-मानसून गतिविधियों की स्थिति बन सकती है। कुछ इलाकों में हल्की आंधी या बूंदाबांदी देखने को मिल सकती है, लेकिन इससे तापमान में ज्यादा गिरावट की उम्मीद नहीं है।मौसम वैज्ञानिक मोहम्मद दानिश के अनुसार, मार्च महीने में अधिकतम तापमान सामान्य के आसपास रहने की संभावना है। हालांकि न्यूनतम तापमान सामान्य से कम रह सकता है। मौसम विभाग के मुताबिक, मार्च 2026 में पूरे देश में औसतन सामान्य बारिश होने की संभावना है। यानी मार्च महीने में देश में औसतन करीब 30 मिमी बारिश होती है। इस बार भी बारिश इसी के आसपास रहने की उम्मीद है। हालांकि, सभी जगह एक जैसा मौसम नहीं रहेगा। देश के कई हिस्सों में सामान्य या उससे थोड़ी ज्यादा बारिश हो सकती है। लेकिन, पूर्वोत्तर भारत और उत्तर-पश्चिम व पूर्व-मध्य भारत के कुछ इलाकों में सामान्य से कम बारिश होने की संभावना है। कुछ ऐसे इलाके भी हैं, जहां मार्च में वैसे भी बहुत कम बारिश होती है। इसलिए वहां ज्यादा बदलाव नहीं दिखेगा। इससे रात में हल्की ठंडक महसूस हो सकती है। उन्होंने बताया कि पूर्वी यूपी में हीट वेव यानी लू की स्थिति सामान्य से अधिक रहने की आशंका है। ऐसे में दिन के समय तेज धूप और गर्म हवाएं चल सकती हैं। इसका असर आम जनजीवन और फसलों पर भी पड़ सकता है।बीएचयू के मौसम वैज्ञानिक मनोज श्रीवास्तव कहते हैं- मार्च के पहले हफ्ते से मौसम पूरी तरह बदलने लगेगा। गर्मी का दौर शुरू हो जाएगा। दिन और रात, दोनों के तापमान में तेजी से बढ़ोतरी होगी। मार्च के आखिरी हफ्ते तक यूपी के कई जिलों में अधिकतम तापमान 35 से 38 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच सकता है। मौसम को लेकर आईएमडी की चेतावनी- मौसम को लेकर भारतीय मौसम विभाग ने चेतावनी जारी की है कि मार्च के पहले ही सप्ताह में उत्तर-पश्चिम भारत के कई हिस्सों में तेज गर्मी पड़ सकती है। आईएमडी के अनुसार, उत्तर-पश्चिम भारत के मैदानी क्षेत्रों में अगले 7 दिनों के दौरान दिन का तापमान धीरे-धीरे 2 से 4 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ सकता है। अधिकतम तापमान सामान्य से 3 से 5 डिग्री सेल्सियस अधिक रहने की संभावना है। इसका सीधा असर यूपी पर भी पड़ेगा। यूपी के ज्यादातर जिलों में तापमान पहले से ही सामान्य से 3-5 डिग्री ज्यादा दर्ज किया जा रहा है। आने वाले दिनों में लखनऊ, कानपुर, आगरा, प्रयागराज और पश्चिमी यूपी के शहरों में गर्मी और बढ़ने के आसार हैं। मौसम विभाग के मुताबिक, दिल्ली, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान के साथ-साथ यूपी और हिमाचल-उत्तराखंड के निचले इलाकों में भी तापमान में लगातार वृद्धि देखने को मिलेगी। ऐसे में मार्च की शुरुआत से ही यूपी में गर्मी का असर साफ महसूस होने लगेगा।तस्वीर लखनऊ की है। 28 फरवरी को यहां तेज धूप निकली थी।वैज्ञानिक मोहम्मद दानिश के अनुसार, यूपी में फरवरी- 2026 में सबसे गर्म दिन के दौरान अधिकतम तापमान लगभग 29-31 डिग्री या उससे ज्यादा रिकॉर्ड किया गया। यह सामान्य फरवरी के तापमान से काफी अधिक था। कानपुर में 23 फरवरी को पारा करीब 29.6 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया था। इसे इस सीजन का सबसे गर्म दिन बताया गया है। यह तापमान उस समय के लिए रिकॉर्ड रहा, क्योंकि फरवरी में आमतौर पर इतना हाई टेंपरेचर नहीं दर्ज होता।

दूधेश्वर महादेव धाम पर जमकर उड़े अबीर गुलाल, मनाई गई रंगभरी एकादशी

महिलाओं ने होली से संबंधित लोकगीत गायन भजनों का किया गायन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला मुख्यालय रॉबर्ट्सगंज के उत्तर मोहाल स्थित दुग्धेश्वर महादेव मंदिर पर रंगभरी एकादशी के अवसर पर देर शाम भजन संध्या का आयोजन किया गया। जिसमें सर्वप्रथम मंदिर में स्थापित शिव परिवार की मूर्ति का भव्य श्रृंगार किया गया इसके पश्चात वहां उपस्थित महिलाओं ने एक से बढ़कर एक होली से संबंधित लोकगीत गायन व भजनों का गायन किया गया। जिसे सुनकर वहां उपस्थित श्रद्धालु गण झूमने लगे।वहीं भजन संध्या का समापन महिलाओं ने एक दूसरे को अबीर गुलाल लगाकर रंगभरी एकादशी की बधाई दी और इसके पश्चात गोविंद केसरी द्वारा शिव परिवार की दिव्य आरती की गई। इस अवसर पर प्रतिभा केसरवानी, पिंकी, निधि, गीता, सपना, सीमा, बबीता, निशु, सीमा, सोना, मुनमुन अनु सहित अन्य लोगों उपस्थित रहे।

होली के त्योहार को लेकर पीस कमेटी की बैठक आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। बीते शनिवार को उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार संगठन के जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा ने त्योहारों के मद्देनजर पीस कमेटी की बैठक जिलाधिकारी बी एन सिंह की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित की गई। बैठक में व्यापार संगठन, धर्मगुरु, सामाजिक संगठन एवं पुलिस अधीक्षक सहित जिले के सभी वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। कहा कि मुख्य बाजारों, संवेदनशील क्षेत्रों, और प्रमुख चौराहों पर पर्याप्त पुलिस बल एवं पेट्रोलिंग की व्यवस्था की जाए। उन्होंने कहा कि बैक डोर से शराब की बिक्री पर पूर्णतया प्रतिबंध लगाया जाए। श्री शर्मा ने कहा कि एंबुलेंस एवं डॉक्टर अलर्ट मूड में रहे क्योंकि कई बार घटनाएं घट जाने के उपरांत ना तो समय से एम्बुलेंस आती है और ना ही डॉक्टर मौजूद मिलते हैं जिसके कारण तामीरदारो को काफी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। उन्होंने जिला प्रशासन का ध्यान आकर्षित करते हुए कहां की जहां भी होलिका दहन हो वहां इस तथ्य की जांच कर ली जाए कि कहीं आग की लपट से बिजली के तार गलकट टूट न जाए और बड़ा हादसा ना हो जाए। उन्होंने जिला प्रशासन को सुझाव देते हुए कहा कि होली के अवसर पर बाजारों में भीड़ ज्यादा बढ़ जाती है इसलिए ट्रैफिक प्लान एवं अस्थाई पार्किंग की व्यवस्था की जाए। उन्होंने कहा कि त्योहारों पर पूर्व एवं बाद में विशेष सफाई योजनाएं चलाई जाए सफाई एवं कूड़ा उठान की अतिरिक्त व्यवस्था हो ताकि शहर स्वच्छ दिखाई पड़े। श्री शर्मा ने यह भी कहा कि त्योहारों के पूर्व एवं बाद में विशेष सफाई कार्यक्रम चलाएं जाए ताकि शहर स्वच्छ दिखाई पड़े। उन्होंने कहा कि छुट्टा पशुओं एवं कुत्तों को अभियान चलाकर पकड़ा जाए आए दिन कुत्ता काटने एवं पशुओं के आक्रामकता से लोग जख्मी हो रहे हैं। उन्होंने पुलिस प्रशासन से मांग की की होली के अवसर पर बाजारों में भीड़भाड़ ज्यादा बढ़ जाती है इसलिए ट्रैफिक प्लान एवं अस्थाई पार्किंग की व्यवस्था की जाए एवं होली के त्योहार पर अराजक तत्वों पर नजर रखी जाए। उन्होंने प्रशासन से मांग किया कि बिजली एवं पानी की आबाध आपूर्ति सुनिश्चित किया जाए जिससे व्यापार एवं आम जनजीवन प्रभावित न हो ।जिला अध्यक्ष ने व्यापारियों से अपील करते हुए कहा कि यदि किसी व्यापारी की सीसीटीवी खराब हो तो उसे अविलंब दुरुस्त कर लिया जाए व्यापार संगठन प्रशासन को पूर्ण सहयोग का आश्वसन देता है हम अपने स्तर से भी व्यापारियों एवं आम नागरिकों से अपील करते हैं की शांति सदभाव और कानून व्यवस्था का पालन करें तथा किसी प्रकार की अपवाह पर ध्यान ना दें। होली का पर्व प्रेम सौहार्द एवं सद्भाव का प्रतीक है बैठक में प्रमुख रूप से नगर अध्यक्ष प्रशांत जैन, जिला उपाध्यक्ष नागेंद्र मोदनवाल उपस्थित रहे।

त्योहारों के मद्देनजर पीस कमेटी की बैठक जिलाधिकारी महोदय की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित की गई

अधीक्षक महोदय सहित जिले के सभी वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार संगठन के जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा ने कहा कि मुख्य बाजारों, संवेदनशील क्षेत्रों, और प्रमुख चौराहों, पर पर्याप्त पुलिस बल एवं पेट्रोलिंग की व्यवस्था की जाए श्री शर्मा ने कहा कि बैक डोर से शराब की बिक्री पर पूर्णतया प्रतिबंध लगाया जाए। उन्होंने कहा कि एंबुलेंस एवं डॉक्टर अलर्ट मूड में रहे क्योंकि कई बार घटनाएं घट जाने के उपरांत ना तो समय से एम्बुलेंश आती है और ना ही डाक्टर मौजूद मिलते हैं जिसके कारण तामीरदारो को काफी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। उन्होंने जिला प्रशासन का ध्यान आकर्षित करते हुए कहां की जहां भी होलिका दहन हो वहां इस तथ्य

होली के दौरान 108 एंबुलेंस सेवा हाई अलर्ट पर,किसी भी आपात स्थिति में सहायता के लिए डायल करें 108

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। होली के दौरान 108 व 102 एंबुलेंस सेवाएं 24 घंटे हाई अलर्ट पर रहेंगी। सरकार की ओर से निर्देश मिलने के बाद सभी एंबुलेंसों को अलर्ट पर रहने के लिए विस्तृत दिशा निर्देश जारी कर किए गए हैं। आवश्यकता पड़ने पर 108 नम्बर डायल करें, एंबुलेंस कुछ ही देर में मदद के लिए पहुंच जाएगी। 108 एवं 102 एंबुलेंस सेवा प्रदाता संस्था ईएमआरआई ग्रीन हेल्थ सर्विसेज के प्रोग्राम मैनेजर/ आकाश गौरव तिवारी ने बताया कि होली को लेकर विशेष दिशा निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने स्पष्ट किया है कि किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए 24/7 निर्बाध एंबुलेंस सेवाएं सुनिश्चित करना हमारी प्राथमिकता है। 24 घंटे उपलब्ध रहेगी एंबुलेंस-त्योहार के दौरान 108 एंबुलेंस रूप से चिन्हित किए गए विशेष स्थानों, दुर्घटना बाहुल्य क्षेत्रों, व थानों के नजदीक मौजूद रहेगी। जिससे आपात स्थिति में मरीजों को एंबुलेंस से न्यूनतम समय में अस्पताल पहुंचाया जा सके। उन्होंने बताया कि हर जरूरतमंद व्यक्ति को कम से कम समय में एम्बुलेंस सुविधा उपलब्ध कराकर उसकी जान बचाना हमारी प्राथमिकता है। इसके साथ ही सभी एंबुलेंस से में स्टाफ एवं ऑक्सीजन, दवा व अन्य उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए निर्देशित किया गया है। सड़क या अन्य कोई दुर्घटना होने, जलने, हार्ट, सांस, लिवर, किडनी, पेट दर्द, स्किन से सम्बंधित, या अन्य कोई भी समस्या होने पर 108 नंबर पर सूचना देकर एंबुलेंस सेवा ली जा सकती है। 108 एंबुलेंस जल्द ही पहुंचकर हॉस्पिटल ले जाएगी।

सड़क दुर्घटना में पत्नी की मौत, पति और बेटा घायल

सोनभद्र। हाथीनाला थाना क्षेत्र में रविवार सुबह एक सड़क हादसे में बाइक सवार महिला की मौके पर मौत हो गई। रेणुकूट मार्ग पर हथवानी गांव के पास एक डीसीएम ट्रक ने बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में महिला का पति और बेटा मामूली रूप से घायल हो गए। पुलिस ने ट्रक को जब्त कर लिया है।यह घटना रेणुकूट मार्ग पर हथवानी गांव के पास सुबह करीब 10 बजे हुई। महिला अपने पति और बेटे के साथ रेणुकूट से तेलगुड़ावा की ओर जा रही थी। हाथीनाला थाना प्रभारी नागेश सिंह के अनुसार, पीछे से आ रहे एक डीसीएम ट्रक ने बाइक की डिक्की में टक्कर मार दी।मृतका की पहचान खुशबू त्रिपाठी के रूप में हुई है। उनके पति आशुतोष त्रिपाठी, निवासी मिटीहिनिया, थाना कोन, सोनभद्र, बाइक चला रहे थे।

गायत्री को मिस पल्हारी, इंद्रजीत सिंह को मिस्टर पल्हारी खिताब मिला

दस विद्यार्थियों को स्टार ऑफ द पल्हारी सम्मान से नवाजा गया,पीएम श्री पल्हारी में धूमधाम से सम्पन्न हुआ तृतीय पूर्व छात्र सम्मेलन व वार्षिकोत्सव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। पीएम श्री कंपोजिट विद्यालय पल्हारी में तृतीय पूर्व छात्र सम्मेलन एवं वार्षिकोत्सव का आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास और भव्यता के साथ किया गया। इस दौरान गायत्री को मिस पल्हारी व इंद्रजीत सिंह को मिस्टर पल्हारी खिताब प्रदान किया गया। वहीं आकाशवाणी ओबरा में कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाले दस विद्यार्थियों को स्टार ऑफ द पल्हारी खिताब प्रदान किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि युवा नेता बब्लू धांगर उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में प्रभु नारायण सिंह (प्रधानाध्यापक, उप्रा मऊकला), एआरपी द्वय रमेश कुमार सिंह एवं अरविंद कुमार सिंह की गरिमामयी उपस्थिति रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता जय प्रसाद चौरसिया (प्रधानाध्यापक) ने की, जबकि संचालन डॉ. बृजेश कुमार सिंह महादेव (ब्लॉक स्वाउट मास्टर, नगवां) द्वारा किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ पूर्व प्रधान जागेश्वर सिंह द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। स्वागत गीत के उपरांत पूर्व छात्र-छात्राओं द्वारा शिक्षा पर आधारित नाट्य प्रस्तुति दी गई, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा।

बच्चों द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रमों में राष्ट्रीय गीत, करमा नृत्य, भक्ति गीत, लघु नाटिका सहित अनेक रंगारंग प्रस्तुतियाँ शामिल रहीं। इस अवसर पर डॉ. बृजेश महादेव के साथ आकाशवाणी ओबरा में कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाले दस विद्यार्थियों को 'स्टार ऑफ द पल्हारी' सम्मान से नवाजा गया। वहीं गायत्री को मिस पल्हारी तथा इंद्रजीत सिंह को मिस्टर पल्हारी का खिताब प्रदान किया गया। विजयगढ़ से आए जादूगर अनिल शर्मा के जादुई कार्यक्रम ने बच्चों व अभिभावकों का विशेष मनोरंजन किया।

आयोजन समिति में राज बहादुर सिंह (यूपीपी), आर.डी. सिंह (प्रधानाचार्य) एवं शिवशंकर मसराम का योगदान सराहनीय रहा, जिन्हें मछेन्द्र महादेव महोत्सव के संयोजक डॉ. बृजेश महादेव द्वारा सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में दीपक मौर्य, पवन सिंह, रमेश कुमार, चंद्रिका सिंह, राम बहाल, सुदामा प्रसाद (ग्राम प्रधान), विन्दू (बीबीसी), विशाल कुमार, गुलाब, सुरेश प्रजापति, केदार सिंह, उर्मिला देवी, मनीषा सहित सैकड़ों अभिभावक उपस्थित रहे। पहाड़ी क्षेत्र में इस प्रकार के आयोजनों को शैक्षिक एवं सांस्कृतिक दृष्टि से अनुकरणीय बताया गया।

विकसित भारत यूथ पार्लियामेंट 2026: युवाओं ने लोकतंत्र पर रखा सशक्त दृष्टिकोण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। विकसित भारत यूथ पार्लियामेंट 2026 का गरिमामय आयोजन विंध्य कन्या पीजी कॉलेज , रॉबर्ट्सगंज में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। सोनभद्र का प्रतिनिधित्व करेंगे और प्रदेश स्तर पर अपने विचारों के माध्यम से जनपद की आवाज को सशक्त करेंगे। मुख्य अतिथि भूपेश चौबे (विधायक, सदर) ने अपने उद्बोधन में युवाओं को जनपद के विभिन्न शिक्षण संस्थानों से चयनित 18-25 आयु वर्ग के 25 युवाओं ने इसमें सक्रिय और सारगर्भित सहभागिता की। कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती वंदना एवं स्वामी विवेकानंद के चित्र पर माल्यार्पण के साथ हुआ। कार्यक्रम में स्वागत गीत सृष्टि, दिव्या, रागिनी द्वारा किया गया । इस वर्ष यूथ पार्लियामेंट का केंद्रीय विषय था– 'आपातकाल के 50 वर्ष: भारतीय लोकतंत्र के लिए सबक'। प्रतिभागियों ने ऐतिहासिक संदर्भों, संवैधानिक मूल्यों, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता तथा नागरिक अधिकारों के परिप्रेक्ष्य में अपने विचार प्रभावशाली एवं तार्किक ढंग से प्रस्तुत किए। युवाओं की अभिव्यक्ति में लोकतांत्रिक चेतना, संवैधानिक प्रतिबद्धता तथा राष्ट्रनिर्माण के प्रति जागरूकता स्पष्ट रूप से परिलक्षित हुई। प्रतियोगिता के परिणामस्वरूप सुश्री तनुश्री ने प्रथम, आंचल सोनी ने द्वितीय, नामीरा अली ने तृतीय, गुंजन पाण्डेय ने चतुर्थ तथा सुश्री अंजलि ने पंचम स्थान प्राप्त किया। चयनित प्रतिभागी अब उत्तर प्रदेश विधानसभा में आयोजित होने वाली राज्य स्तरीय युवा संसद में जनपद लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं में सक्रिय भागीदारी हेतु प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि वर्ष 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने की परिकल्पना तभी साकार होगी, जब युवा वर्ग नेतृत्व, उत्तरदायित्व और नैतिक मूल्यों को आत्मसात करते हुए राष्ट्र निर्माण में अग्रणी भूमिका निभाएगा। कार्यक्रम में निर्णायक की भूमिका में राम प्रकाश अस्थाना, असिस्टेंट प्रोफेसर डी बिनानी पी जी कॉलेज मिर्जापुर शिवशंकर असिस्टेंट प्रोफेसर भूगर्भशास्त्र, डॉक्टर पारसनाथ मिश्र, श्रीकृष्ण कुमार सिंह अधिवक्ता, डॉक्टर विशेष मणि पांडे असिस्टेंट प्रोफेसर महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ वाराणसी द्वारा किया गया। कार्यक्रम के समापन पर महाविद्यालय की प्रधानाचार्या डॉक्टर अंजली सिंह ने सभी अतिथियों, निर्णायकों, प्रतिभागियों एवं आयोजकों के प्रति आभार व्यक्त किया। संपूर्ण आयोजन अनुशासन, विचारशीलता एवं राष्ट्रभावना से ओत-प्रोत वातावरण में संपन्न हुआ, जिसने जनपद के युवाओं में लोकतांत्रिक सहभागिता के प्रति नई ऊर्जा का संचार किया। कार्यक्रम का संचालन प्रोफेसर डॉक्टर मालती शुक्ला द्वारा किया गया।

शक्तिनगर पुलिस ने 12 लाख की हेरोइन के साथ एक अभियुक्त किया गिरफ्तार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। बीते शनिवार पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के निर्देशन में जनपद सोनभद्र में अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) अनिल कुमार एवं क्षेत्राधिकारी पिपरी के पर्यवेक्षण में थानाध्यक्ष शक्तिनगर कमल नयन दूबे के नेतृत्व में थाना शक्तिनगर पुलिस टीम द्वारा मुखबिर की सूचना पर कोहरौल पानी टंकी के पास से अभियुक्त करन गिरि पुत्र स्व0 राजू गिरि निवासी पी0डब्लू0डी0 मोड़ शक्तिनगर थाना शक्तिनगर, उम्र करीब 20 वर्ष 12 ग्राम अवैध हेरोइन के साथ नियमानुसार गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तारी एवं बरामदगी के आधार पर थाना शक्तिनगर पर मु0 धाराओ मे अभियोग पंजीकृत किया गया है। अभियुक्त को गिरफ्तार कर नियमानुसार अग्रिम वैधानिक कार्यवाही की जा रही है। अभियुक्त ने बताया कि वह काफी समय से हेरोइन बेचने का कार्य कर रहा है तथा इसी आय से अपने शौक एवं परिवार का पालन-पोषण करता है। 27 की रात्रि में आकाश सोनकर निवासी रॉबर्ट्सगंज द्वारा उसे हेरोइन उपलब्ध कराई गई थी, जिसे लेकर वह बीना से कोहरौल की ओर पैदल जा रहा था, तभी पुलिस टीम द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया। अभियुक्त ने बिक्री करता था।

आकाश सोनकर द्वारा मादक पदार्थ बाहरी जनपद से थोक में लाकर वितरण किया जाता है तथा लाभ को आपस में बांटा जाता है। अभियुक्त ने यह भी स्वीकार किया कि वह पूर्व में भी हेरोइन विक्रय के कारण जेल जा चुका है। गिरफ्तार करने वाली टीम में कमल नयन दूबे, थानाध्यक्ष, उ0नि0 अजय कुमार श्रीवास्तव, चौकी प्रभारी बीना, उ0नि0 रंजीत कुमार, अशोक कुमार सिंह, माधवानंद सिंह, दिनेश भारती, अक्षय यादव शामिल थे।

माँ वैष्णो मॉडर्न पब्लिक स्कूल की छात्रा आकृति गुप्ता का सैनिक स्कूल अमेठी में चयन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। माँ वैष्णो मॉडर्न पब्लिक स्कूल के लिए यह अत्यंत गौरव, हर्ष एवं सम्मान का विषय है कि विद्यालय की मेधावी छात्रा आकृति गुप्ता ने प्रतिष्ठित ऑल इण्डियन सैनिक स्कूल एंट्रेंस एग्जामिनेशन-2026 में शानदार सफलता प्राप्त की है। इस उल्लेखनीय उपलब्धि से विद्यालय, अभिभावक एवं समूचा क्षेत्र गौरवान्वित हुआ है। आकृति गुप्ता का चयन सैनिक स्कूल अमेठी (उत्तर प्रदेश) में हुआ है, जो अनुशासन, नेतृत्व, चरित्र निर्माण एवं राष्ट्रभक्ति के लिए प्रसिद्ध है। ऐसे प्रतिष्ठित संस्थान में प्रवेश प्राप्त करना किसी भी छात्र के लिए गर्व का विषय होता है।

विद्यालय के प्रधानाचार्य सत्य देव कुमार श्रीवास्तव ने अपने वक्तव्य में कहा यह उपलब्धि हमारे समर्पित शिक्षकों, परिश्रमी छात्रा एवं सहयोगी अभिभावकों के संयुक्त प्रयास का परिणाम है।

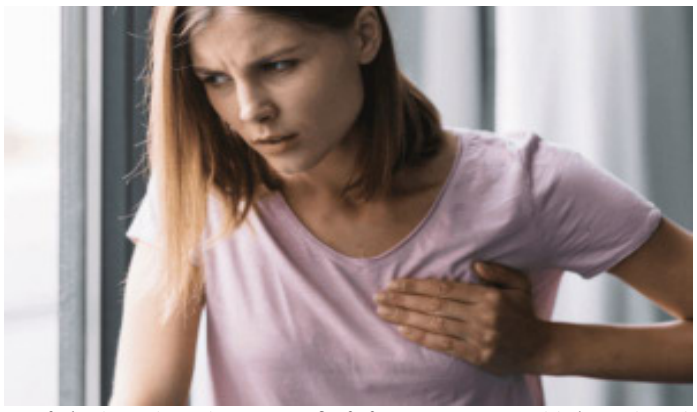
आकृति की सफलता यह प्रमाणित करती है कि जब विद्यार्थी, शिक्षक और अभिभावक एक साथ मिलकर कार्य करते हैं, तो सफलता निश्चित होती है।

विद्यालय के प्रबंधक रमाशंकर दुबे ने अपने संदेश में कहा माँ वैष्णो मॉडर्न पब्लिक स्कूल सदैव गुणवत्तापूर्ण शिक्षा एवं संस्कारों के माध्यम से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए प्रतिबद्ध है। शिक्षकों की निष्ठा, समर्पण और मार्गदर्शन ने इस सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

2 माह से वेतन न मिलने पर सफाई कर्मचारियों ने किया विरोध प्रदर्शन,जिला अस्पताल मेडिकल कॉलेज मे लगभग 52 कर्मचारियों का नहीं मिला मांदेह

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शनिवार को जिला अस्पताल मेडिकल कॉलेज में सफाई कर्मी के तौर पर तैनात सांविदा कर्मचारियों का दो माह से वेतन नहीं मिल रहा है इसको लेकर शनिवार को कलेक्ट्रेट पर विरोध प्रदर्शन करते हुए आवाज। सफाई कर्मचारियों ने बताया कि होली पर्व बच्चों की पढ़ाई व घर गृहस्ती के चीजों के लिए अब फूटी कौड़ी भी नहीं है अब हम सब कैसे जीवन यापन करेंगे। वहीं कर्मचारियों ने जिलाधिकारी का ध्यान इस तरफ आकर्षित करते हुए संबंधित अधिकारी द्वारा तत्काल वेतन दिलाए जाने की गुहार लगाई इस मौके पर शिव कुमारी, रीता, अवधेश,आशा, शिव कुमार,मनीष, ललन, शेष मनी, पकज आदि लोग मौजूद रहें। जिलाधिकारी नामित ज्ञापन एडीएम को दे कर बुलंद की

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 ढ्रिंए 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।

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।

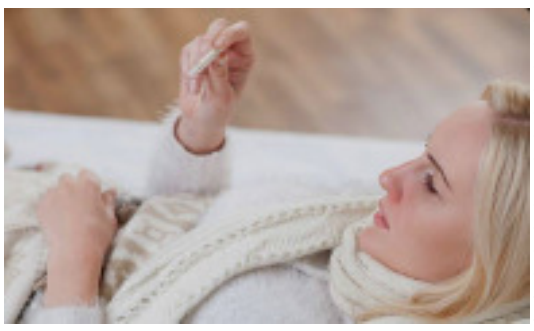
बढ़ती उम्र-उम्र बढ़ने के साथ, खासकर 60 साल के बाद, शरीर की इम्यून सेल्स की कार्यक्षमता धीरे-धीरे घटने लगती है।

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।

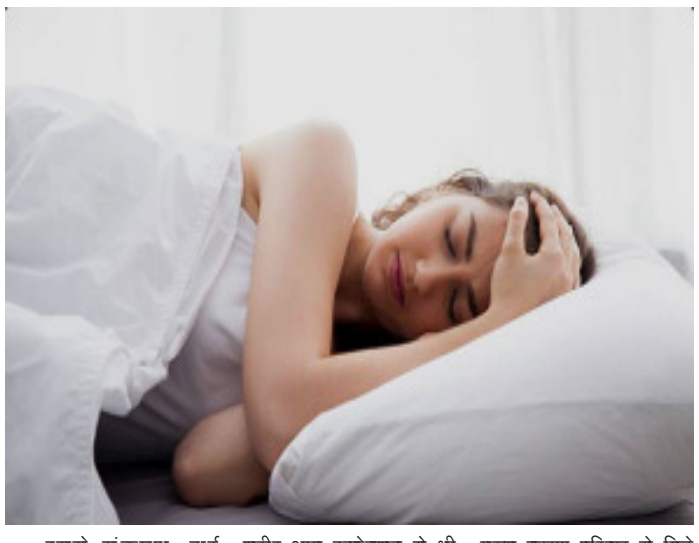
लेकिन इसे मजबूत बनाना एक दिन का काम नहीं है। यह एक सतत प्रक्रिया है, जिसमें सही खानपान, हेल्दी लाइफस्टाइल और मानसिक संतुलन की अहम भूमिका होती है।नीचे ग्राफिक में दिए कुछ आसान तरीकों को फॉलो करके इम्यूनिटी को मजबूत बनाया जा सकता है।



'तेरे जैसा बेटा हर बाप को मिले, तू मैच खेल़, मैं हॉस्पिटल से दुआ करूंगा'- क्रिकेटर रिंकू सिंह के पिता के आखिरी शब्द

अलीगढ़। 'बेटा, मैं तुझसे बहुत प्यार करता हूं। तू मन लगाकर मैच खेलना। मैं हॉस्पिटल से तेरे

लिए प्रार्थना करता रहूंगा।' अब भले ही क्रिकेटर रिंकू सिंह के पिता उनके बीच न हों, मगर उनके ये शब्द सबके जेहन में गूंज रहे हैं। पिता खानचंद ने ये शब्द उस समय कहे थे, जब रिंकू नोएडा के यथार्थ हॉस्पिटल से वापस क्रिकेट के मैदान पर जाने की तैयारी कर रहे थे। बीमार पिता को जब ये पता चला, तब वो भावुक हो गए। परिवार के लोग कहते हैं- वो दर्द में थे, बावजूद इसके बोले- मैं हॉस्पिटल से ही तेरे लिए दुआ करता रहूंगा, चिंता मत करना। फोर्थ स्टेज लिवर कैंसर से जूझ रहे खानचंद ने 27 फरवरी की सुबह 4.36 बजे आखिरी सांस ली, वो 60 साल के थे। 23 फरवरी को तबीयत खराब होने के बाद उन्हें हॉस्पिटल में एडमिट कराया गया था।रिंकू सिंह 24 फरवरी को चेन्नई से फ्लाइट लेकर हॉस्पिटल पहुंच गए थे। उन्हें टी-20 विश्वकप का प्रैक्टिस सेशन छोड़ना पड़ा था। करीब 6 घंटे वह पिता के पास हॉस्पिटल में रहे। इसके बाद वह चेन्नई वापस जाने लगे। उन्होंने पिता को बताया कि 26 फरवरी को जिम्बाब्वे के खिलाफ मैच है, मुझे देश के लिए खेलना होगा। तब पिता ने रिंकू सिंह के सिर पर हाथ फेरते हुए आशीर्वाद किया कि तुम एक दिन बुलंदियों को छूना। खुद को कभी अकेला मत समझनाष्ठ। तेरे जैसा बेटा हर बाप को मिले। ?रिंकू सिंह की सफलता के पीछे उनके पिता का कड़ा संघर्ष छिपा है। खानचंद अलीगढ़ में एक गैस एजेंसी पर हॉकर का काम करते थे। अपने 5 बेटों और बेटी की अच्छी परवरिश के लिए उन्होंने कई साल घर-घर सिलेंडर पहुंचाए। पहले वह साइकिल पर डिलीवरी करते थे, फिर लोगों के घरों में टेंपो से सिलेंडर पहुंचाने लगे। रिंकू बचपन में पिता को इस तरह मेहनत को देखकर परेशान हो जाते थे। उन्होंने वादा किया था कि पापाष्ठएक दिन मैं आपका सहारा बनूंगा और आपको इस कड़ी मेहनत से निजात दिलाऊंगा।



रणजी चैंपियन बनने के करीब पहुंचा जम्मू-कश्मीर

नयी दिल्ली। जम्मू-कश्मीर रणजी ट्रॉफी में इतिहास रचने के बेहद करीब पहुंच गया है।

कर्नाटक के खिलाफ फाइनल के पांचवें दिन लंच तक टीम ने 576 रन की बढ़त बना ली। कामरान इकबाल के शतक की मदद से जम्मू ने अपनी दूसरी पारी में लंच सेशन तक 4 विकेट खोकर 285 रन बना लिए हैं। हुबली में जम्मू-कश्मीर ने पहली पारी में 291 रन की बढ़त बना ली थी। आखिरी दिन अगर मुकाबला ड्रॉ भी रह गया तो जम्मू की टीम पहली पारी में बढ़त के आधार पर पहली बार रणजी चैंपियन बन जाएगी। टीम 8 बार की विजेता कर्नाटक को हराने के करीब है। 5वें दिन कामरान के शतक से जम्मू आगे हुआ जम्मू-कश्मीर ने 5वें और आखिरी दिन 186/4 के स्कोर से खेलना शुरू किया। कामरान इकबाल ने शतक लगाया और टीम को 200 के पार पहुंचा दिया। लंच सेशन तक टीम ने 4 विकेट खोकर 262 रन बना लिए। कामरान 124 और साहिल लोत्रा 80 रन बनाकर नॉटआउट लौटे। दोनों ने सेंचुरी पार्टनरशिप कर ली। टीम ने 576 रन की बढ़त बना ली है। शुक्रवार को मुकाबले के चौथे दिन टीम ने 4 विकेट गंवा दिए। यावर हसन 1, शुभम पुंदीर 4, कप्तान पारस डोगरा 16 और अब्दुल समद 32 रन बनाकर आउट हुए। कर्नाटक से प्रसिद्ध कृष्णा 2 विकेट ले चुके हैं। विजयकुमार वैशाख और श्रेयस गोपाल को 1-1 विकेट मिला। पहली पारी में शुभम पुंदीर का शतक गुरुवार को मुकाबले के पहले दिन जम्मू-कश्मीर ने टॉस जीतकर बैटिंग चुन ली। यावर हसन ने 88, शुभम पुंदीर ने 121, कप्तान पारस डोगरा ने 70, अब्दुल समद ने 61, विकेटकीपर कन्हैया वाधवान ने 70 और साहिल लोत्रा ने 72 रन बनाकर टीम को 584 तक पहुंचा दिया। जम्मू कश्मीर ने ढाई दिन बैटिंग की और कर्नाटक के गेंदबाजों को विकेट के लिए तरसाया। होम टीम के लिए प्रसिद्ध कृष्णा ने 5 विकेट लिए। विद्याधर पाटील, विजयकुमार वैशाख, श्रेयस गोपाल और शिखर शेट्टी ने 1-1 विकेट लिया। एक बैटर रन आउट भी हुआ। कर्नाटक से मयंक अग्रवाल का शतक 584 के सामने कर्नाटक की शुरुआत बेहद खराब रही। टीम ने 57 रन पर 4 विकेट गंवा दिए। केएल राहुल 13 और कप्तान देवदत्त पडिक्कल 11 रन बनाकर आउट हुए। करुण नायर और रविचंद्रन स्मरण खाता भी नहीं खोल सके। पूर्व कप्तान मयंक अग्रवाल ने फिर श्रेयस गोपाल और कृतिक कृष्णा के साथ पारी संभाली। हालांकि,

दोनों के आउट होते ही कर्नाटक की पारी बिखर गई। अग्रवाल 160 रन बनाकर आउट हुए, उनके जाते ही टीम 293 रन पर सिमट गई। इस तरह जम्मू-कश्मीर को पहली पारी में 291 रन की बढ़त मिल गई। टीम से तेज गेंदबाज आकिब नबी ने 5 विकेट लिए। सुनील कुमार और युद्धवीर सिंह चरक को 2-2 विकेट मिले। साहिल लोत्रा ने भी 1 विकेट लिया।सेमीफाइनल में बंगाल, क्वार्टर फाइनल में एमपी को हराया ग्रुप स्टेज में जम्मू कश्मीर ने 3 मैच जीते और 3 मुकाबले ड्रॉ खेलकर क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई। ग्रुप में टीम को इकलौती हार मुंबई के खिलाफ मिली। क्वार्टर फाइनल में टीम ने इंदौर में होम टीम मध्य प्रदेश को 56 रन के करीबी अंतर से हरा दिया। सेमीफाइनल में फिर बंगाल को 99 पर ऑलआउट किया और 6 विकेट से मुकाबला जीत लिया। अब फाइनल में टीम कर्नाटक को हराने के करीब है। कर्नाटक 11 साल बाद फाइनल में पहुंचा था कर्नाटक ने भी ग्रुप-बी में 3 ही मुकाबले जीते और 3 ड्रॉ खेले। टीम को इकलौती हार टेबल टॉपर मध्य प्रदेश के खिलाफ मिली थी। कर्नाटक ने क्वार्टर फाइनल में मुंबई जैसी मजबूत टीम को उन्हीं के होमग्राउंड पर 4 विकेट से हरा दिया। उत्तराखंड के खिलाफ टीम ने पहली पारी में बढ़त वेत्र आधार पर सेमीफाइनल जीत लिया। टीम अब पहली पारी में बढ़त नहीं ले पाने के कारण ही फाइनल हार रही है। कर्नाटक ने 11 साल बाद रणजी ट्रॉफी के फाइनल में जगह बनाई थी। टीम ने 2013-14 और 2014-15 में लगातार 2 सीजन खिताब जीते। टीम 8 बार चैंपियन बनी और 4 बार रनर-अप भी रही। दूसरी ओर जम्मू-कश्मीर इतिहास में अपना पहला ही रणजी फाइनल खेल रहा है।

दोनों टीमों की प्लेइंग-11- कर्नाटकः देवदत्त पडिकल (कप्तान), केएल राहुल, मयंक अग्रवाल, करुण नायर, स्मरण रविरचंद्रन, श्रेयस गोपाल, कृतिक कृष्णा, विद्याधर पाटिल, विजयकुमार वैशाख, शिखर शेट्टी, प्रसिद्ध कृष्णा। जम्मू-कश्मीरः पारस डोगरा (कप्तान), कमरान इकबाल, यावर हसन, शुभम पुंदीर, अब्दुल समद, कन्हैया वाधवान, आबिद मुश्ताक, आकिब नबी डार, युद्धवीर सिंह चरक, साहिल लोत्रा, सुनील कुमार।

धोनी को झारखंड स्टेट हाउसिंग बोर्ड का नोटिस मिला,रेजिडेंशियल प्लॉट पर कमर्सियल चलाने का आरोप,15 दिन में मांगा जवाब

रांची। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी

को झारखंड स्टेट हाउसिंग बोर्ड ने नोटिस जारी किया है। मामला रांची के हरमू इलाके में स्थित एच -10ए आवासीय प्लॉट से जुड़ा है। बोर्ड का आरोप है कि यह प्लॉट केवल आवासीय उद्देश्य से आवंटित किया गया था, लेकिन वर्तमान में वहां कथित तौर पर एक पैथोलॉजी लैब संचालित की जा रही है। अधिकारियों के अनुसार, यह आवंटन की शर्तों का उल्लंघन है। नोटिस में धोनी से इस संबंध में स्पष्टीकरण मांगा गया है। बोर्ड ने स्पष्ट किया है कि यदि निर्धारित समय सीमा के भीतर संतोषजनक जवाब नहीं मिलता है, तो प्लॉट का आवंटन रद्द करने की सिफारिश की जा सकती है। सूत्रों के अनुसार, हाउसिंग बोर्ड ने हाल के दिनों में ऐसे कई मामलों की समीक्षा शुरू की है, जिनमें आवासीय प्लॉट का उपयोग व्यावसायिक गतिविधियों के लिए किया जा रहा है। अधिकारियों का कहना है कि नियमों का उल्लंघन किसी के लिए भी स्वीकार्य नहीं है, चाहे वह आम नागरिक हो या कोई चर्चित हस्ती। बोर्ड का उद्देश्य आवंटन की शर्तों को सख्ती से लागू करना है।

उल्लेखनीय है कि हाल ही में एक सार्वजनिक कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने धोनी की उपलब्धियों की सराहना करते हुए उन्हें झारखंड का गौरव बताया था। नोटिस में महेंद्र सिंह धोनी को 15 दिनों के भीतर जवाब देने को कहा गया है। उनवेत्र स्पष्टीकरण के आधार पर ही आगे की कार्रवाई तय की जाएगी। जानकारी के मुताबिक, धोनी फिलहाल हरमू स्थित इस मकान में नहीं रहते हैं। उन्होंने रिंग रोड पर अपना फार्महाउस बना रखा है और रांची प्रवास के दौरान वहीं ठहरते हैं। अब सबकी नजर उनके जवाब पर टिकी है। यदि हाउसिंग बोर्ड को उनका जवाब संतोषजनक नहीं लगा, तो आवंटन रद्द करने की प्रक्रिया आगे बढ़ाई जा सकती है।

आपस में सुनने की आदत एक ब्रेकडाउन को ब्रेकथ्रू बनाती है

कई दशक पहले की बात है, मेरे कजिन की शादी थी। हमारी पीढ़ी में यह पहली शादी थी। हम सब कजिन इतने उत्साहित थे कि मद्रास (अब चेन्नई) में इकट्ठा हुए और तैयारियों में जुट गए। लेकिन हमेशा हंसने और खुश रहने वाली कजिन, जिसकी पांच दिन बाद शादी थी, वह अचानक हमें अवॉइड करने लगी। वह हमेशा अपने टेलीफोन वाले कमरे में बंद रहती। हम उसे सताने लगे कि उसे प्रेम हो गया है। वह गुस्से और शर्म की मिलीजुली-सी प्रतिक्रिया देती। लेकिन जब नानाजी ने आकर हमें एक अलग कहानी बताई तो लगा कि हम गलत समझ रहे थे। उन्होंने कहा कि 'वह पीड़ा में है, उसे परेशान मत करो। वह स्कूल की पुरानी ट्रॉफियां और फोटो एलबम छांट रही है। नए घर के लिए चंद सूटकेसों में उन्हें समेट नहीं पा रही। तुम्हें उसे परेशान नहीं करना चाहिए। जाओ और पैकिंग में उसकी मदद करो। इसके अलावा वह पैरेंट्स का साथ छूटने और एक नया पार्टनर पाने के बीच असमंजस में भी है।' उस दिन नानाजी ने कमान संभाली। चूंकि मैं भाई-बहनों में सबसे बड़ा था तो उन्होंने मुझसे साथ आने को कहा और उसके कमरे में जाकर उससे एक घंटे बातचीत की। उन्होंने खूबसूरती से समझाया कि वह अब अपने परिवार के दायरे में नए लोगों को शामिल करने वाली है।उन्होंने कहा कि 'किसी नए इंसान से शादी का मतलब माता-पिता को खोना नहीं, बल्कि एक प्रोटेक्टेड बेटी की भूमिका से बढ़कर ऐसी पार्टनर बनना है- जो दोनों परिवारों की देखभाल कर सके।' उनकी आखिरी लाइन मैं कभी नहीं भूलूंगा। उन्होंने कहा कि 'शादी ?महज नए इंसान को पाना ही नहीं, बल्कि किसी पुराने इंसान को छोड़ना भी है। जैसे कि मैं, कोई और चीज या स्कूल के पुराने एलबम भी।' वह उनसे लिपट कर रो पड़ी। उन्होंने पांच मिनट तक उसे खुलकर रोने दिया। उसी दिन मैंने अचानक-से उसमें बदलाव देखा। उसका सामान अब महज दो सूटकेसों में सिमट गया। उसी शाम हंसती, खिलखिलाती वो वापस आ गई थी। यकीन मानिए, दशकों बाद नानाजी की वो गहरी सलाह मेरे काम आई, जब मैंने अपनी बेटी को उसी स्थिति में देखा। जब वह अपना ब्राइडल ट्रूजो चुन नहीं पा रही थी, तो मैंने उससे वही बात कही। वह अकसर अपनी मां के साथ बूटीक जाती, खूबसूरत लहंगे देखती और यह कहते हुए खाली हाथ लौट आती कि उसे ब्लू का सही शेड नहीं मिल रहा। मुझे यह घटना तब याद आई, जब मैंने 10 फरवरी को ही जारी हुई किताब 'ल्व्स लेबर : हाउ टु ब्रेक एंड मेक द बॉन्ड्स ऑफ लव' में एक अच्छी शादी को लेकर बेहतरीन समझ को पढ़ा। इसमें प्रसिद्ध साइकोएनालिस्ट और लेखक स्टीफन ग्रोज ने 'सोफी' नाम के केन्द्रीय किरदार के इर्द-गिर्द प्यार, शादी, समझ और मिसअंडरस्टैंडिंग के अलग-अलग भावों पर बात की है। 40 से अधिक वर्षों तक मरीजों से हुई बातचीत के आधार पर वे यह बताते हैं कि जब हम सुनना सीखते हैं तो हमारी रिलेशनशिप हमें क्या सिखा सकती है। चूंकि वे पश्चिमी दुनिया से हैं, जहां शादियां अस्थिरताओं से गुजर कर तलाक तक पहुंच जाती हैं, तो वे बताते हैं कि जब हम अपने पार्टनर को सुनना सीख जाते हैं तो रिलेशनशिप हमें क्या सिखाती है। मसलन, अचानक से जब पति को उसका काम आनंद देने लगे तो कपल्स के बीच फ्रिक्शन शुरू हो सकता है। उनकी सलाह है कि काम के प्रति इस नए प्यार पर झगड़ने के बजाय दोनों को बात करनी चाहिए, क्योंकि 'रोमांस भी एक कार्य है और दोनों को इस पर भी कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी।' फंडा यह है कि लेबर ऑफ लव जीवन भर का काम है। जब हम एक-दूसरे को ज्यादा सुनते हैं, तो इसका फल और भी मीठा हो जाता है। कभी-कभी कमियां भी सुननी चाहिए, क्योंकि इससे कई बार नया रास्ता भी निकल आता है।एन. रघुरामन

पार्टी की चर्चाओं में गर्मजोशी लानी है तो अपने पास हैरतअंगेज जानकारी रखिए

आपने कई ईवनिंग पार्टियों में देखा होगा कि कुछ लोग सबका ध्यान खींचते हैं। ऐसा नहीं कि वे सेलेब्रिटी या बहुत अमीर लोग हों, जो अपना फैशन दिखा रहे हों, बल्कि वे वहां इकट्ठे लोगों को कुछ अनसुनी कहानियां सुना रहे होते हैं और इसीलिए पार्टी की जान बन जाते हैं। दूसरों के बारे में मैं नहीं जानता, लेकिन मैं तो मेहमानों की लिस्ट और उनकी संभावित रुचि के आधार पर प्लान कर लेता हूं कि उस शाम कौन-सी कहानियां शेयर करनी हैं। सोच रहे हैं कि यह कैसे प्लान होगा? यहां छोटा-सा सुझाव पेश है। अगर आप 14-16 मार्च, 2026 के दौरान किसी सोशल इवेंट या गेट-टुगेदर में शामिल हो रहे हैं तो यकीन मानिए 'ऑस्कर 2026' वहां मेहमानों के बीच चर्चा का विषय रहेगा। क्योंकि उस समय पूरी मीडिया इंडस्ट्री इसी के बारे में लिख और बोल रही होगी। इसी कारण यह उन चुनिंदा दिनों में बेहद हॉट टॉपिक होगा। मुंबई में तो वर्षों से यही रुझान रहा है। तो यहां कुछ चौंका देने वाली जानकारियां हैं, जो आपकी पार्टी की चर्चा में चमक बिखेर देंगी। इसे ऐकेडमी अवॉर्ड के नाम से जाना जाता है। इसका समारोह 15 मार्च, 2026 को लॉस एंजेलिस में हॉलीवुड के डॉल्बी थिएटर में होगा। इसे आप 16 मार्च 2026 को भारतीय समयानुसार सुबह 4.30 बजे अपने टीवी पर देख सकते हैं। थिएटर में लगभग 3,400 सीटें हैं, जो नॉमिनेटेड कलाकारों, उनके परिवारों, प्रजेंटर्स, ब्रॉडकास्ट क्रू, प्रमुख स्पॉन्सर्स और परफॉर्मर्स के लिए आरक्षित रहती हैं। ऑस्कर 2026 में इस बार 'बेस्ट कास्टिंग' के लिए भी एक नया अवॉर्ड दिया जाएगा, जिससे कुल कैटेगरीज अब 24 हो जाएंगी। ऑस्कर के जिन अनमोल स्टैचुएट्स को हर विजेता घर ले जाएगा, उनके भी बड़े रोचक तथ्य हैं। हर मूर्ति 13.5 इंच लंबी और 3.86-3.9 किलोग्राम वजनी होती है, यानी लगभग एक लैपटॉप के वजन के बराबर। हर विजेता को एक्सेप्टेंस स्पीच देते हुए इसे हाथ में थामना होता है।

ठोस कांस्य से बनी इस ट्रॉफी पर 24 कैरेट सोने की परत होती है। मेरे जैसा सामान्य व्यक्ति सोच सकता है कि ऑस्कर ट्रॉफियां बड़े पैमाने पर बनाई जाती होंगी। लेकिन आपको हैरानी होगी कि हर स्टेच्यू को 20 कारीगरों का एक समूह हाथों से बनाता है और हर साल निर्माण की इस प्रक्रिया में छह महीने लगते हैं। हर ऑस्कर अपने आप में एक मूर्ति है, जिसमें सबसे पहले वैक्स फिगर बनाया जाता है। इसके चारों ओर कठोर और हीट रेजिस्टेंट आवरण बनाने के लिए उसे सिरेमिक स्लरी और सिलिका सैंड में डुबोया जाता है। फिर मोम को पिघलाकर उसकी जगह पिघला कांस्य भरा जाता है। ठंडा होने पर सिरेमिक खोल तोड़ते हैं और उसमें छोटे होते हैं। अंतिम चरण में उस पर सोने की परत चढ़ाई जाती है। परत चढ़ाने की प्रक्रिया इतनी हाई-टेक होती है कि एकेडमी उसी एन्नर टेक्नोलॉजी कंपनी की सेवाएं लेती है, जो नासा के उपकरणों की प्लेटिंग करती है।

सोने की परत इलेक्ट्रोप्लेटिंग से चढ़ाई जाती है। मूर्ति को रासायनिक घोल में डुबोकर इलेक्ट्रिक करंट के जरिए सोने के कणों की निकल प्लेटेड कांस्य से बॉन्डिंग कराई जाती है। इससे सोना कभी उखड़ता नहीं है, हालांकि विजेताओं को आगाह किया जाता है कि इंसान के हाथों का तेल लगने से इसकी चमक कम हो सकती है। एक आखिरी बात। ऑस्कर की घोषणा से पहले अकाउंटिंग फर्म प्राइसवॉटरहाउसकूपर्स (पीडब्ल्यूसी) के केवल दो पार्टनरों को ही परिणाम की जानकारी होती है। समारोह के दौरान वे मंच के किनारों पर खड़े होते हैं, ताकि प्रजेन्टर्स को सही लिफाफे दे सकें। फंडा यह है कि अगर आप एक ऐसे स्टोरीटेलर हैं, जो अपनी कहानियों पर ज्ञान की नई परत चढ़ा सकते हैं तो मैं शर्तिया कह सकता हूं कि आप ही सब को आकर्षित करने वाली 'क्वीन हनी-बी' बनेंगे। एन. रघुरामन

गुलामी के प्रतीकों को हटाने का हमें स्वागत करना चाहिए

यूं तो मैं नई दिल्ली की सड़कों, प्रतिमाओं और इमारतों में सरकार द्वारा किए गए हर परिवर्तन का समर्थन नहीं करता हूं। मिसाल के तौर पर, मुझे समझ नहीं आता कि राजपथ का नाम बदलकर कर्तव्य पथ क्यों किया गया। न ही मैं यह समझ पाया हूं कि मुगल गार्डन्स का नाम बदलकर अमृत उद्यान क्यों किया गया, क्योंकि वह उद्यान मुगल शैली में ही निर्मित है। लेकिन इस महीने जब राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मु ने राष्ट्रपति भवन में एडविन लुटियन्स की प्रतिमा के स्थान पर सी. राजगोपालाचारी की प्रतिमा का अनावरण किया, तो इससे मुझे बड़ी प्रसन्नता हुई। लुटियन्स बेशक एक प्रतिभाशाली आर्किटेक्ट रहे होंगे, लेकिन वे असंदिग्ध नस्लवादी थे। भारतीयों के प्रति उनके मन में गहरी अवमानना की भावना थी, जिसे उन्होंने कभी नहीं छिपाया। इसका अकाट्य प्रमाण 1985 में प्रकाशित पुस्तक 'द लेटर्स ऑफ एडविन लुटियन्स टु हिज वाइफ लेडी एमिली' में मिलता है। भारत का कुछ भी लुटियन्स को प्रभावित नहीं कर सका था- न वास्तुकला, न दर्शन, न संस्कृति और यहां के लोगों की चमड़ी का रंग तो हरगिज नहीं। इंदौर के डेली कॉलेज में उन्होंने छात्रों को एक नस्लवादी शब्द से सम्बोधित किया था। बनारस में उन्होंने पाया कि यहां 'हर तरह के काले लोग, हर तरह का काम करते' हैं। मद्रास के लोगों के लिए तो उन्होंने और अभद्र टिप्पणी की।एक अन्य प्रसंग में उन्होंने लिखा कि 'भारत के लोगों से कोई उम्मीद नहीं की जा सकती'। भारतीय धर्मों में उन्हें कोई बौद्धिकता नजर नहीं आई। अपने निजी स्टाफ के नामों पर भी वे फब्ती कसने से नहीं चूके। उन्होंने कहा, 'ये लोग वो तमाम हरकतें करते हैं, जो किसी भी गोरे साहब को ऊबा सकती हैं।'भारतीय वास्तुकला भी उन्हें प्रभावित नहीं कर पाई। बनारस के घाटों के किनारे स्थित मंदिर उन्हें 'बच्चों के खिलौने वाले पेड़ों' जैसे प्रतीत हुए। कुतुब मीनार की गढ़न उनके अनुसार बेपरवाह और बेढंगी थी। मुम्बई में होलकर का महल उन्हें अभद्र और उदयपुर का राजप्रासाद उन्हें आदिम लगा था। ताजमहल को भी उन्होंने खारिज करते हुए कह दिया कि वह यूनानियों और रोमनों की कृतियों के आसपास भी नहीं ठहरता। उनके साथ काम करने वाले भारतीय शिल्पकारों के बारे में उनकी टिप्पणी थी कि 'इन्हें भद्दे पैटर्न्स और अनगढ़ देवप्रतिमाएं बनाने के सिवा कुछ नहीं आता'। एक निर्माण के अंतिम चरणों में काम का निरीक्षण करते हुए उन्होंने लिखा कि 'लापरवाह भारतीय हमेशा की तरह चीजें बरबाद कर रहे थे और बेतरतीबी फैला रहे थे'। वे अपनी पत्नी के लिए बुद्ध प्रतिमा खरीदना चाहते थे, पर उन्हें कुछ भी मानक के अनुरूप नहीं लगा। उन्होंने लिखा- 'हे भगवान, यहां सबकुछ कितना कुरूप है।' यहां तक कि राष्ट्रपति भवन के भव्य गुम्बद को भी लुटियन्स ने इस प्रकार कल्पित किया था कि वह 'ब्रिटिश सैनिक, अधिकारी, मिशनरी या वायसराय के टोपीधारी सिर की छवि' उत्पन्न करे, जबकि इसे लुटियन्स के समर्थक भारतीय वास्तुकला से प्रेरित बताते हैं। इन तमाम उद्धरणों से स्पष्ट है कि हम भारतीयों और हमारी महान सभ्यता के प्रति लुटियन्स का रवैया एक कुपढ़, बददिमाग और नस्लवादी व्यक्ति का था। ऐसे में स्वयं राष्ट्रपति भवन में लुटियन्स की प्रतिमा का होना हमारी औपनिवेशिक विस्मृति का दयनीय प्रतीक था। यह पूर्णतः उपयुक्त है कि अब लुटियन्स की प्रतिमा को हटाकर उन चक्रवर्ती राजगोपालाचारी की प्रतिमा को स्थापित किया गया है, जो स्वतंत्र भारत के प्रथम और एकमात्र गवर्नर-जनरल थे। राजाजी एक सच्चे गांधीवादी और स्वतंत्रता सेनानी थे, जिन्हें मद्रास प्रेसिडेंसी के प्रीमियर, पश्चिम बंगाल के राज्यपाल और केंद्रीय गृह मंत्री के रूप में व्यापक राजनीतिक-प्रशासनिक अनुभव प्राप्त था। वे चिंतक और लेखक भी थे। उनका साहित्यिक योगदान- जिसमें रामायण और महाभारत के अनुवादों से लेकर संस्कृति और राजनीति पर चिंतनपरक निबंध तक शामिल हैं- भारतीय बौद्धिक परम्परा को और समृद्ध बनाते हैं। हम ऐसे गणराज्य हैं, जो अपनी सार्वजनिक स्मृति को अपनी ही मिट्टी में रोपना चाहता है। हमें सरकार को इस निर्णय के लिए बधाई देनी चाहिए, जो औपनिवेशिक इमारतें बनाने वाले के बजाय राष्ट्र की अंतश्चेतना के निर्माण में योगदान देने वाले व्यक्ति की स्मृति को समर्पित है।

जो देश 6जी की दौड़ में आगे, दुनिया पर उसी का दबदबा

मार्च में बार्सीलोना में होने जा रही मोबाइल वर्ल्ड कांग्रेस में नए प्रोडक्ट-लॉन्चों और बड़ी-बड़ी बातों के बीच हर किसी के मन में एक ही सवाल होगा कि 6जी की दौड़ में दुनिया का नेतृत्व कौन करने जा रहा है? मोबाइल टेक्नोलॉजी की अगली पीढ़ी यह तय करेगी कि उस महत्वपूर्ण इंफ्रास्ट्रक्चर पर किसका नियंत्रण होगा, जिस पर आधुनिक अर्थव्यवस्थाओं, सुरक्षा तंत्रों और लोकतांत्रिक सरकारों की निर्भरता बढ़ती जा रही है। 6जी के तकनीकी स्टैंडर्ड अभी से तय किए जाने लगे हैं।

2028 तक इसकी रूपरेखा बन सकती है और 2030 के आसपास इसे लागू कर दिया जाएगा। जो भी इस क्षेत्र में लीड करेगा, वही आने वाले दशकों तक आर्थिक और सामरिक वर्चस्व की स्थिति में रहेगा। वास्तव में 6जी की दौड़ 5जी की तुलना में ज्यादा पहले शुरू हो रही है- और कहीं अधिक गहराई तक जा रही है।

5जी को लेकर होने वाली राजनीति इस प्रश्न पर केंद्रित थी कि क्या हुआवेइ जैसे चीनी विक्रेताओं पर राष्ट्रीय नेटवर्क बनाने के लिए भरोसा किया जा सकता है।

पश्चिमी सुरक्षा अधिकारियों के दबाव ने हुआवेइ को स्वयं में बदलाव लाने के लिए बाध्य किया।

प्रमुख पश्चिमी बाजारों से कट जाने के बाद उसने अपनी आपूर्ति श्रृंखलाओं का पुनर्गठन किया, घरेलू इनोवेशन को बढ़ाया और राज्यसत्ता के समर्थन से चीनी सरकार के सामरिक उद्देश्यों के अधिक अनुरूप होकर उभरी।

लेकिन 6जी को लेकर संघर्ष सप्लायर्स का नहीं, तकनीकी ब्लूप्रिंट का है। 6जी सेल्युलर टेक्नोलॉजी से अपेक्षा है कि वे एआई और एडवांस्ड कम्प्यूटिंग को सीधे नेटवर्क संरचना में जोड़ेंगी, जिससे बड़े पैमाने पर ऑटोमेशन संभव होगा।

लेकिन जब अरबों डिवाइसेस आपस में जुड़ी होंगी और नेटवर्क खुद ही सेंसर और एआई लेयर के रूप में काम करेगा, तो डिजाइन में मौजूद किसी भी तरह की कमजोरी के व्यापक परिणाम भी हो सकते हैं। डिजिटल सम्प्रभुता बुनियादी ढांचे पर निर्भर है।

अगले दशक में निर्मित होने वाले नेटवर्क उसी डेटा को कैरी करेंगे, जिनसे अस्पताल, बिजली ग्रिड, सैन्य प्रणालियां और चुनाव प्रणालियां संचालित होती हैं। वर्तमान में इस दौड़ में तीन ताकतें अग्रणी हैं।

एक है चीन, जिसके पास भरपूर सामर्थ्य है।

दुनिया के 6जी-संबंधी पेटेंट आवेदनों का 40फीसदी से अधिक हिस्सा उसके पास है और उसकी सरकार ने रिसर्च को बढ़ाने के लिए पूरी क्षमता झोंक रखी है। 5जी को लेकर हुए टकराव से कमजोर होने के बजाय और मजबूत होकर उभरी हुआवेइ इसके केंद्र में है।

राज्यसत्ता की पूरी शह के चलते वह इस स्थिति में है कि समानांतर प्रणालियां भी संचालित कर सकती है।

चीन ने अंतरराष्ट्रीय मानकीकरण के संस्थानों में भी भारी निवेश किया है और बुनियादी ढांचा सम्बंधी कूटनीति के जरिए वह ग्लोबल साउथ के देशों को साधने का प्रयास कर रहा है।

अमेरिका 6जी को एक अलग पोजिशन से देखता है। उसकी टेक कम्पनियां कनेक्टिविटी से उत्पन्न वैल्यू का बड़ा हिस्सा अर्जित करती हैं, भले ही वे रेडियो नेटवर्क का निर्माण न करती हों।

फिर भी, अमेरिका मुख्य हार्डवेयर के लिए गैर-अमेरिकी विक्रेताओं- विशेष रूप से एरिकसन और नोकिया पर निर्भर बना हुआ है।

ओपन रेडियो एक्सेस नेटवर्क के जरिए बाजार को नया आकार देने के प्रयासों का अब तक कोई खास असर नहीं पड़ा है, हालांकि 6जी के निकट आने के साथ ऐसी कोशिशों के पुनः उभरने की संभावना है। इस बीच, अमेरिका कनेक्टिविटी पर अपना प्रभाव बढ़ाने के लिए वैकल्पिक व्यवस्थाओं- जिनमें सैटेलाइट और सॉफ्टवेयर-आधारित प्रणालियां शामिल हैं- को भी प्रोत्साहित कर सकता है। क्लाउड और एआई सेवाओं में पहले ही अमेरिकी प्रभुत्व स्थापित है।

इसे नेटवर्क लेयर तक बढ़ाना उस पर दुनिया की मौजूदा निर्भरताओं को और गहराएगा ही।

इससे उन देशों के सामने नई सामरिक चुनौतियां पैदा होंगी, जो पहले ही अमेरिकी प्लेटफॉर्म और सेवाओं पर निर्भर हैं। यूरोप का मामला तो और अजीब है।

वह अनेक डिजिटल क्षेत्रों में पिछड़ा हुआ है, किंतु टेलीकॉम के क्षेत्र में अब भी ग्लोबल लीडर है। एरिकसन और नोकिया उन गिनी-चुनी कंपनियों में हैं, जो व्यापक पैमाने पर पूर्ण रेडियो एक्सेस नेटवर्क प्रदान करने में सक्षम हैं।

यह औद्योगिक आधार यूरोप को ऐसा प्रभाव देता है, जो बहुत कम क्षेत्रों के पास है। किंतु यही स्थिति तनाव का कारण भी बन सकती है।

चूंकि यूरोपीय टेलीकॉम कंपनियां अमेरिकी आपूर्ति श्रृंखलाओं और बाजारों से गहराई से जुड़ी हुई हैं,

इसलिए ईयू की रणनीति तैयार करने वालों के लिए यह मान लेना सम्भव नहीं है कि उनकी भू-राजनीतिक महत्वाकांक्षाएं और कॉर्पोरेट प्रोत्साहन हमेशा एक-दूसरे के अनुरूप बने रहेंगे।

आज 6जी की दौड़ में तीन ताकतें आगे हैं।

चीन, जिसके पास भरपूर सामर्थ्य है। अमेरिका, जिसकी टेक कम्पनियां कनेक्टिविटी से उत्पन्न वैल्यू का बड़ा हिस्सा अर्जित करती हैं।

और यूरोप, जो टेलीकॉम में ग्लोबल लीडर है। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट) ब्योर्न फैगर्स्टन

अपने बच्चों को सुरक्षा जरूर दें लेकिन चुनौतियों से डरें नहीं

हाल के दिनों में जापान से 'पंच' नामक एक बंदर के वीडियो लगातार वायरल हुए हैं। यह 7 महीने का मकाक बंदर है, जिसे एक चिड़ियाघर में रखा गया है। उसकी मां ने उसे त्याग दिया था और अन्य बंदर उसे तंग कर रहे थे। उसको दुःखी देखकर चिड़ियाघर संचालक ने उसे एक सॉफ्ट टॉय दे दिया। फिर तो, 'पंच' उस सॉफ्ट टॉय को ही सीने से लगाए घूमता रहा, मानो उसकी खामोश मौजूदगी में अपने लिए सुकून खोज रहा हो। यह दृश्य संवेदनशील भी था और असहज करने वाला भी।

एक सामाजिक प्राणी- जिसे प्रकृति ने दूसरों के संग-साथ के लिए तैयार किया था- वह अपनी भावनात्मक जरूरतों के लिए एक खिलौने का सहारा ले रहा था। एक डॉक्टर और पैरेंटिंग व बाल-विकास के क्षेत्र से जुड़ा व्यक्ति होने के नाते वह दृश्य मुझे दो गहरी सच्चाइयों की याद दिलाता है।

पहली, सुकून, स्पर्श और भावनात्मक सुरक्षा की जरूरत हमारे जैविक ढांचे में गहराई से निहित है। दूसरी, खिलौने- चाहे वे इंसान के बच्चे हों या बंदर के- भावनाओं को संतुलित करने और बाल विकास में अहम भूमिका निभाते हैं।

सॉफ्ट टॉयज विकासात्मक मनोविज्ञान में ट्रांजिशनल ऑब्जेक्ट कहे जाते हैं। टेडी बियर या कोई डॉल बच्चे को निर्भरता और स्वतंत्रता के बीच की दूरी पाटने में मदद करती है। जब कोई बच्चा सोते समय अपने टेडी को गले लगाता है, तो वह कमजोरी नहीं दिखा रहा होता; आत्म-सांत्वना का अभ्यास कर रहा होता है। वह सीख रहा होता है कि माता-पिता की अनुपस्थिति में भी सुरक्षा की भावना भीतर कैसे बनाई रखी जाए।भारतीय माता-पिता बाल विकास में अकसर दो चरम सीमाओं पर रहते हैं।

एक ओर तो हम बच्चों के बेहद करीब रहते हैं- कई वर्षों तक साथ सुलाना, हर गतिविधि पर नजर रखना, समस्या आने से पहले ही समाधान दे देना। दूसरी ओर, कभी-कभी हम बच्चे के खिलौनों से भावनात्मक लगाव को बचकाना कहकर जल्दी छुड़ाने की कोशिश करते हैं। दोनों ही सही नहीं हैं।

यदि उम्र के अनुरूप और संतुलित तरीके से इस्तेमाल करें, तो खिलौने बाल विकास का सशक्त साधन हैं। एक वर्ष तक के शिशुओं के लिए खिलौने संवेदनात्मक अनुभव का विकास करते हैं।

एक से तीन वर्ष में वे उसकी कल्पनाशीलता के साथी बन जाते हैं। बच्चा उन्हें खाना खिलाता है, सुलाता है, डांटता है तो अपने ही अनुभवों को दोहरा रहा होता है। तीन से छह वर्ष की उम्र में गुड़िया, कठपुतली और कहानी आधारित पात्र भावनात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम बन जाते हैं। जब बच्चा कहता है कि उसका टेडी उदास है, तो वह अपनी ही उदासी व्यक्त कर रहा होता है। ऐसे में संवेदनशील संवाद उसकी भावनात्मक समझ को मजबूत करता है। लेकिन 'पंच' की कहानी का दूसरा पक्ष भी है।

खिलौने सुकून दे सकते हैं, पर वे वास्तविक सामाजिक संबंधों और जीवन की चुनौतियों का स्थान नहीं ले सकते। भारतीय पैरेंटिंग में यही चूक दिखती है। प्यार और चिंता के चलते हम बच्चों को जरूरत से ज्यादा सुरक्षा देने लगते हैं। हर जगह साथ जाना, हर विवाद में हस्तक्षेप करना, हर छोटी असुविधा को तुरंत दूर करना- इससे बच्चों की निर्णय लेने की क्षमता देरी से विकसित हो पाती है। जबकि कई पश्चिमी समाजों में स्वायत्तता जल्दी दी जाती है- खुद अपने काम करना, जेब खर्च संभालना, दोस्तों के मतभेद सुलझाना। दोनों मॉडल पूर्ण नहीं हैं। भावनात्मक आधार के बिना अत्यधिक स्वतंत्रता उपेक्षा बन सकती है और चुनौतियों के बिना अत्यधिक संरक्षण दुर्बलता पैदा कर सकता है। बच्चे कठिनाइयों को हटाने से नहीं, छोटी-छोटी चुनौतियों का सामना करके परिपक्व होते हैं। बाल-विकास के शोध बताते हैं कि असली विकास कठिन परिस्थितियों में होता है। मंच पर बोलना, परीक्षा की घबराहट झेलना- इन सबमें बच्चे को स्वयं कोशिश करने देना जरूरी है। अभिभावकों के लिए संदेश साफ है : कृत्रिम कठिनाइयां पैदा न करें, न ही स्नेह कम करें, बल्कि संतुलन बनाएं। यदि कोई प्रिय टेडी बच्चे को सुकून देता है, तो समझें कि वह बच्चे के भावनात्मक विकास का साथी है। साथ ही बच्चों के अनुभवों का दायरा बढ़ाएं। स्कूल बैग खुद पैक करने दें। खेल में हार का हल्का-सा दुख महसूस करने दें। 'पंच' ने हमें याद दिलाया है कि सामाजिक जरूरतें अधूरी रह जाएं तो क्या होता है। माता-पिता के रूप में हमारा काम बचपन से ही असुविधाओं को पूरी तरह से हटाना नहीं है। बल्कि हमारा काम बच्चों को एक ऐसा सुरक्षित आधार देना है, जहां से बच्चा बाहर जाए, ठोकर खाए, सीखे और फिर लौट आए। डॉ. चन्द्रकान्त लहारिया (ये लेखक के अपने विचार हैं)

असिस्टेंट प्रोफेसर के 14 सब्जेक्ट्स के न. जारी,6 मार्च को फार्माकोलॉजी के इंटरव्यू,लेटर अपलोड़

ये डॉक्युमेंट्स लाने होंगे

अजमेर। राजस्थान लोक सेवा आयोग ने सहायक आचार्य (चिकित्सा शिक्षा) परीक्षा-2021 के 14 विषयों के इन्टरव्यू के बाद प्राप्तांक वेबसाइट पर अपलोड कर दिए हैं। कैंडिडेट्स रोल नम्बर और जन्मतिथि के माध्यम से अपने मार्क्स देख सकता है। इसमें प्लास्टिक एंड रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी (एसएस), पीडिएट्रिक न्यूरोलॉजी (एसएस), पीडिएट्रिक सर्जरी (एसएस), पीडिएट्रिक कार्डियोलॉजी (एसएस), न्यूरोलॉजी (एसएस), क्लिनिकल इम्यूनोलॉजी एंड रेयूमेटोलॉजी (एसएस), गेस्ट्रोएंट्रोलॉजी (एसएस), कार्डियोलॉजी (एसएस), पी एंड एसएम (बीएस), रेडियोथैरेपी (बीएस), फिजियोलॉजी (बीएस), साइकेट्री (बीएस), फिजिकल मेडिसिन एंड रिहेबिलिटेशन (बीएस), डेंटल एंड

प्रोस्थेटिक हैड एंड नैक सर्जरी (बीएस) सब्जेक्ट शामिल हैं। फार्माकोलॉजी-ब्रॉड स्पेशलिटी के साक्षात्कार पत्र किए अपलोड-सहायक आचार्य (चिकित्सा शिक्षा विभाग) भर्ती परीक्षा 2021 के फार्माकोलॉजी ब्रॉड स्पेशलिटी के पदों के लिए इंटरव्यू का आयोजन 6 मार्च को किया जाएगा। आयोग ने इंटरव्यू पत्र वेबसाइट पर अपलोड कर दिए हैं। अभ्यर्थियों को साक्षात्कार के समय अपने साथ नए पासपोर्ट साइज रंगीन फोटो, नवीनतम स्पष्ट फोटोयुक्त मूल पहचान-पत्र और सभी मूल प्रमाण-पत्रों के साथ उनकी फोटो प्रति अनिवार्य रूप से लेकर उपस्थित होना होगा।आरपीएससी ने स्कूल व्याख्याता (स्कूल शिक्षा) परीक्षा 2024 के कोच - खो खो तथा फिजिकल एज्युकेशन की मेरिट लिस्ट जारी कर दी है। साथ ही फिजिकल एज्युकेशन, कोच खो खो, कोच रेसलिंग, कोच हॉकी तथा कोच फुटबॉल के प्राप्तांक जारी कर दिए हैं। इसी तरह लेक्चरर एंड कोच (स्कूल शिक्षा) परीक्षा 2024 के जनरल स्टडी ग्रुप डी, फिजिकल एज्युकेशन जी.के. ग्रुप सी, कोच-रेसलिंग, कोच खो खो, कोच हॉकी तथा कोच फुटबॉल की फाइनल आंसर की जारी कर दी है।

शादी करने वाले हैं धीरेंद्र शास्त्री
बोले-जल्द खुशखबरी देंगे
मां से कहा- लड़की देखना शुरू करो

खजुराहो। बागेश्वर धाम के पीठाधीश्वर पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने अपनी शादी को लेकर कहा है कि शादी निश्चित रूप से होगी और जल्द ही अच्छी खबर मिलेगी। उन्होंने कहा कि गुरु की आज्ञा मिलने के बाद वह जल्द ही माता की पसंद से ही विवाह करेंगे। धीरेंद्र शास्त्री ने स्पष्ट करते हुए कहा कि गुरु जी की आज्ञा हुई है। हमने माता जी को आज ही बोला है लड़की देख लो। उन्होंने आगे कहा कि उनके जीवन का सिद्धांत रहा है कि जो बातें उन्होंने कही हैं, वे देर से ही सही, पूरी हुई हैं। शास्त्री ने बताया कि वह 21 दिनों तक बद्रीनाथ में साधना करेंगे, जिसमें पांच दिन की विशेष तपस्या शामिल होगी। इस साधना के पूर्ण होने के बाद शादी की प्रक्रिया में तेजी आने की संभावना है। धीरेंद्र शास्त्री की इस घोषणा के बाद उनके अनुयायियों में उत्सुकता बढ़ गई है। लंबे समय से उनकी शादी को लेकर अटकलें लगाई जा रही थीं। उन्होंने दोहराया कि यह विवाह उनकी व्यक्तिगत इच्छा से नहीं, बल्कि गुरु की आज्ञा और माता की पसंद के आधार पर होगा। पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने करीब 11 महीने पहले एक न्यूज चैनल पर अपनी शादी की योजनाओं पर खुलकर बात की थी। उन्होंने कहा कि वे शादी करेंगे। उन्हें ऐसा जीवनसाथी चाहिए जो उन्हें और उनके परिवार को समझ सके। शास्त्री ने कहा कि उन्हें वाइफ नहीं, अर्धांगिनी चाहिए। उन्होंने शादी के कुछ प्रपोजल के किस्से भी साझा किए। इस दौरान बताया था कि 40-42 साल की एक महिला ने तो अपने पति को तलाक देकर उनसे शादी का प्रस्ताव रखा था। एक और चौंकाने वाली घटना का जिक्र करते हुए उन्होंने बताया कि एक महिला भक्त ने तीन साल से पूजा और व्रत रखने का हवाला देते हुए शादी की मांग की। जब उनकी बात नहीं मानी गई तो उसने नस काट ली। महिला ने बारात की तारीख मांगी और डेट न मिलने पर यह कदम उठाया। उन्होंने कहा, हम डर गए, बड़ी मुश्किल से मामला छूटा। पिछले साल सिडनी में अपनी कथा के दौरान भारत में हो रही शादियों के बाद मर्डर की घटनाओं पर चिंता व्यक्त की थी। धीरेंद्र शास्त्री ने इंदौर के राजा रघुवंशी हत्याकांड का जिक्र करते हुए कहा कि इस घटना के बाद अविवाहित पुरुषों में डर का माहौल है। हम भी शादी से डरने लगे हैं। धीरेंद्र शास्त्री ने कहा- पहले लगता था अरेंज मैरिज सही है, फिर लगता था लव मैरिज सही है। अब दोनों ही बेकार लग रही हैं। जब से यह राजा वाला कांड सुना है, बड़ा बेकार लग रहा है। उत्तरप्रदेश के मेरठ में 25 से 29 मार्च 2025 के बीच धीरेंद्र शास्त्री हनुमंत कथा कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने मेरठ के ही सौरभ हत्याकांड को दुर्भाग्यपूर्ण बताते हुए कहा था- नीला ड्रम वायरल होने से कई पति सदमे में हैं। भगवान की कृपा से मेरी शादी नहीं हुई है। करीब तीन महीने पहले मथुरा में भास्कर को दिए एक इंटरव्यू में भी धीरेंद्र शास्त्री ने अपनी शादी को लेकर बात की थी। शादी के सवाल पर उन्होंने कहा था- शादी बिल्कुल करेंगे।

गुरु आज्ञा पर माता की पसंद से होगा विवाह

पैनल गठन कर सशस्त्र बलों में रिटायरमेंट की आयु पर फिर से होगा विचार, सुप्रीम कोर्ट ने का दिया निर्देश

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने पैनल का गठन करते हुए कहा कि सशस्त्र बलों में रिटायरमेंट की आयु में असमानता और सेवा शर्तों पर पुनर्विचार करने की आवश्यकता है। केंद्र सरकार की ओर से पेश अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल अर्चना पाठक दवे ने हाईकोर्ट के फैसले पर सवाल उठाया और अपना पक्ष रखा। बीते शुक्रवार को ब्रिटिश काल में निर्धारित सशस्त्र बलों की सेवानिवृत्ति आयु और सेवा शर्तों की समीक्षा के लिए केंद्र सरकार को एक विशेषज्ञ पैनल गठित करने का निर्देश दिया। मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत और न्यायमूर्ति जॉयमाल्य बागची की पीठ ने यह आदेश सरकार द्वारा दायर एक अपील पर दिया, जिसमें दिल्ली उच्च न्यायालय के उस आदेश को चुनौती दी गई थी जिसमें तटरक्षक (सामान्य) नियम, 1986 के नियम 20(1) और नियम 20(2) को रद्द कर दिया गया था। इन नियमों के अनुसार, कमांडेंट और उससे नीचे के रैंक के अधिकारी 57 वर्ष की आयु में सेवानिवृत्त होते थे, जबकि कमांडेंट से ऊपर के रैंक के अधिकारी 60 वर्ष की आयु में सेवानिवृत्त होते थे। सरकार की ओर से पेश होते हुए अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल अर्चना पाठक दवे ने कहा कि रक्षा मंत्रालय के अधीन आने वाले तटरक्षक बल की तुलना आईटीबीपी, सीआरपीएफ,

सीआईएसएफ और सशस्त्र सीमा बल जैसी केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों से करने में उच्च न्यायालय ने गलती की है। उन्होंने कहा कि तटरक्षक बल कर्मियों का कार्य सीएपीएफ कर्मियों से पूरी तरह अलग है और वे अलग-अलग मंत्रालयों के अधीन आते हैं। हालांकि, पीठ ने उच्च न्यायालय के आदेश पर रोक लगा दी, जिससे तटरक्षक अधिकारियों के दो कैडरों की अलग-अलग सेवानिवृत्ति आयु फिर से लागू हो गई, लेकिन उसने कहा, 'सेवा शर्तों और सेवानिवृत्ति आयु को नियंत्रित करने वाले इन नियमों की समीक्षा करने का यह सही समय है। सरकार 1940 के दशक में परिकल्पित और तैयार की गई शर्तों पर अड़ी नहीं रह सकती। अपने आदेश में, मुख्य न्यायाधीश की अध्यक्षता वाली पीठ ने कहा, 'विवादित आदेश का संचालन स्थगित रहेगा। हालांकि, सरकार सेवा शर्तों, जिसमें सेवानिवृत्ति की आयु भी शामिल है, की समीक्षा करने के लिए संबंधित विशेषज्ञों की एक समिति गठित करेगी और अदालत को एक रिपोर्ट प्रस्तुत करेगी।' पिछले साल 24 नवंबर को दिल्ली उच्च न्यायालय की एक खंडपीठ, जिसमें न्यायमूर्ति सी हरि शंकर और ओम प्रकाश शुक्ला शामिल थे, ने नियम 20 के दो प्रावधानों को रद्द कर दिया था और कहा था, 'इसलिए हम मानते हैं कि 60 वर्ष की सेवानिवृत्ति की आयु तटरक्षक बल के सभी रैंकों के अधिकारियों पर लागू होगी।' यह फैसला उच्च न्यायालय के 'देव शर्मा बनाम भारत-तिब्बत सीमा पुलिस' मामले में दिए गए पूर्व निर्णय से प्रेरित था, जिसमें कमांडेंट और उससे ऊपर के अधिकारियों की सेवानिवृत्ति आयु में अंतर को समाप्त कर दिया गया था।

बोलिविया में करेंसी से भरा प्लेन क्रैश,15 की मौत,हाईवे पर बिखरे नोट उठाने जुटे लोग

ला पाज। भारतीय समयानुसार शनिवार सुबह बोलिविया के एल आल्टो शहर में एक विमान क्रैश हो गया। यह बोलिविया की वायुसेना का हरक्यूलिस विमान था। हादसे में 15 लोगों की मौत हो गई, जबकि 30 से ज्यादा लोग घायल हैं। विमान देश के सेंट्रल बैंक के नए नोट लेकर जा रहा था। रॉयटर्स की रिपोर्ट के मुताबिक, खराब मौसम के बीच विमान लैंडिंग के बाद रनवे से फिसलकर पास की व्यस्त सड़क पर जा गिरा। जिस सड़क पर यह गिरा, वहां खड़ी 10 से 15 गाड़ियां भी इसके चपेट में आ गईं। एयरक्राफ्ट का मलबा, टूटी हुई कारें और लाशें सड़क पर बिखरी नजर आईं। सड़क पर बैंक के नोट भी बिखरे नजर आए, जिन्हें उठाने के लिए लोग मौके पर जुट गए। हादसे के बाद एयरपोर्ट अस्थायी रूप से बंद कर दिया गया है।सोशल मीडिया पर सामने आए वीडियो में हादसे के बाद अफरातफरी का माहौल दिखा। स्थिति को नियंत्रित करने के लिए स्थानीय अधिकारियों को पानी की बौछार और आंसू गैस का इस्तेमाल करना पड़ा। हालांकि, इन वीडियो की आधिकारिक पुष्टि नहीं हो सकी है। हादसे के बाद एल आल्टो इंटरनेशनल एयरपोर्ट को अस्थायी रूप से बंद कर दिया गया। राष्ट्रीय एयरलाइन ने बयान जारी कर बताया कि दुर्घटनाग्रस्त प्लेन उसके बेड़े का हिस्सा नहीं था, यह बोलिवियन एयर फोर्स का विमान था। स्थानीय मीडिया में प्रसारित फुटेज में विमान बुरी तरह क्षतिग्रस्त दिखा। हादसे के बाद प्लेन दो टुकड़ों में बंट गया। बोलिविया का सेंट्रल बैंक आज इस घटना पर प्रेस ब्रीफिंग करने वाला है। हादसे के कारणों की आधिकारिक जांच शुरू कर दी गई है। घायलों का इलाज स्थानीय अस्पतालों में जारी है। प्रशासन ने मृतकों की पहचान और नुकसान का आकलन शुरू कर दिया है।

बोत्सवाना से एमपी लाए 9 चीते,इनमें 6 मादा, 3 नर, केंद्रीय वन मंत्री ने कूनो में छोड़ा

देश में कुनबा बढ़कर हुआ 48

श्योपुर। एमपी के कूनो नेशनल पार्क में शनिवार सुबह 9 और चीते लाए गए। दक्षिण अफ्रीकी देश बोत्सवाना से 6 मादा और 3 नर चीता वायुसेना के विशेष विमान से पहले ग्वालियर, फिर हेलीकॉप्टर से कूनो नेशनल पार्क लाए गए। कूनो में अब चीतों का कुनबा 36 से बढ़कर 45 गया है। गांधी सागर अभयारण्य के तीन चीतों को मिलाकर देश में 48 चीते हैं। केंद्रीय वन एवं पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव सुबह विशेष विमान से ग्वालियर, फिर हेलीकॉप्टर के जरिए कूनो पहुंचे। सुबह करीब 9:20 बजे उन्होंने प्रतीकात्मक रूप से क्रेट का हैंडल घुमाकर दो चीतों को क्वारंटीन बाड़े में रिलीज किया। विशेषज्ञों का मानना है कि इस नई खेप में मादा चीतों की अधिक संख्या से कूनो में लिंगानुपात बेहतर होगा, जिससे भविष्य में प्राकृतिक प्रजनन की संभावनाएं और प्रबल होंगी। जानकारों के मुताबिक, नामीबिया और दक्षिण अफ्रीका के बाद अब बोत्सवाना के चीतों के शामिल होने से कूनो में जेनेटिक विविधता और मजबूत होगी। कूनो में अब वयस्क चीतों की संख्या में 18 मादा और 16 नर शामिल हैं। सभी 9 चीतों को अगले एक महीने तक विशेष क्वारंटीन बाड़ों में विशेषज्ञों और डॉक्टरों की सख्त निगरानी में रखा जाएगा। तीन अलग-अलग देशों के चीतों का एक साथ होना इस प्रोजेक्ट की लंबी अवधि की सफलता के लिए निर्णायक साबित होगा।भारत में वर्ष 1952 में एशियाई चीतों के विलुप्त होने के बाद से ही चीतों को फिर से स्थापित करने की योजना चल रही थी। इसी उद्देश्य से सितंबर 2009 में राजस्थान के गजनेर में चीता विशेषज्ञों की एक बैठक की गई थी। बैठक में चीता संरक्षण कोष के डॉ. लोरी मार्कर, स्टीफन जेओ ब्रायन और अन्य विशेषज्ञों ने दक्षिण अफ्रीकी चीतों को भारत लाने की सिफारिश की थी। पर्यावरण और वन मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देश पर वर्ष 2010 में भारतीय वन्यजीव संस्थान (वाइल्ड लाइफ इंस्टिट्यूट) ने भारत में चीता पुनर्स्थापना के लिए संभावित क्षेत्रों का सर्वेक्षण किया था, जिसमें कूनो को सबसे अनुकूल पाया गया। 10 स्थलों के सर्वेक्षण में मध्य प्रदेश के नौरादेही अभयारण्य, कूनो पालपुर अभयारण्य एवं राजस्थान के शाहगढ़ को उपयुक्त पाया गया। इन तीनों में से भी कूनो अभयारण्य जो वर्तमान में कूनो राष्ट्रीय उद्यान है, सर्वाधिक उपयुक्त पाया गया।

टीचर ने घर को बना दिया साइंस म्यूजियम,22 देशों से 35-40 लाख खर्च करके उपकरण मंगवाए

जयपुर। स्कूली स्टूडेंट्स में फिजिक्स सब्जेक्ट और साइंस के प्रति उत्सुकता जगाने के लिए जयपुर के जीएस मेनारिया ने अपने तीन मंजिला घर को ही साइंस का म्यूजियम बना दिया। यहां बच्चे खेल-खेल में साइंस सीखते हैं। 20 साल में 22 देशों से जुटाए गए भौतिकी से जुड़े दुर्लभ मॉडल और उपकरण इस घर को खास बनाते हैं। मेनारिया का दावा है कि उनके पास मौजूद 150 से ज्यादा ऐसे इंटरएक्टिव 'खिलौने' हैं, जो देश के किसी भी शैक्षणिक संस्थान में मौजूद नहीं। मेनारिया ने इस आइडिया पर लाखों रुपए खर्च किए, ताकि स्कूली बच्चे जटिल सिद्धांतों को प्रयोग के जरिए समझ सकें, बिना किसी डर के, बिना रट्टा मारे। चितौड़गढ़ के बड़ीसादड़ी के रहने वाले जीएस मेनारिया के पिता भगवान लाल गांव के स्कूल में फिजिक्स लैब सहायक थे। 40 साल पिता ने वहां नौकरी की। मेनारिया कहते हैं, जिस विषय से हमारा घर चला, हमने उसी को पूजा। वही सम्मान आगे चलकर जुनून बना। 1996 में पिता के रिटायरमेंट पर मेनारिया ने उनके नाम से 10 हजार रुपए का ड्राफ्ट स्कूल को दिया ताकि ब्याज से फिजिक्स टॉपर को स्कॉलरशिप मिले। आज वही रकम 5 लाख रुपए तक पहुंच चुकी है। उसी लैब से जुड़े तीन होनहार छात्रों को हर साल छात्रवृत्ति मिलती है। मेनारिया ने सुखाड़िया यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएशन और पोस्ट ग्रेजुएशन किया। इसके बाद जयपुर में रहकर बच्चों को फिजिक्स पढ़ाने लगे। यहीं से पढ़ाने का तरीका बदलने की बेचैनी शुरू हुई। 1988 में ऑल इंडिया फिजिक्स टीचर्स एसोसिएशन की राष्ट्रीय परीक्षा में 'फिजिक्स को लोकप्रिय कैसे बनाएं' विषय पर उनका पेपर पूरे राजस्थान में प्रथम रहा। आज मेनारिया इस परीक्षा के स्टेट को-ऑर्डिनेटर हैं। 2005 में आइंस्टीन के $E=mc^2$ को 100 साल पूरे होने पर मनाए गए इंटरनेशनल ईयर ऑफ फिजिक्स के तहत मैसूर में हुए सम्मेलन में उन्होंने अपना रिसर्च पेपर प्रस्तुत किया। यह आयोजन भारत सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग और नेशनल टीचर साइंस कांग्रेस की ओर से हुआ था। पैनल के सामने उन्होंने 'कोऑपरेटिव लर्निंग के जरिए फिजिक्स पढ़ाने की डायनामिक्स' पर पेपर प्रस्तुत किया, जो न सिर्फ सराहा गया, बल्कि दुनिया भर से आए चुनिंदा रिसर्च पेपर्स में शामिल भी हुआ। यहीं मेनारिया ने पहली बार देखा कि कैसे खिलौनों, मॉडल्स और खुद के डिजाइन किए उपकरणों से फिजिक्स को आम भाषा में समझाया जा सकता है। यही वह पल था, जब उन्हें फिजिक्स को पढ़ाने नहीं, दिखाकर समझाने का विचार आया। फिजिक्स को खेल-खेल में समझाने के लिए जीएस मेनारिया के पास 500 से ज्यादा फिजिक्स खिलौने और उपकरण हैं, जिनमें से 300 से अधिक जयपुर के प्रतापनगर स्थित उनके तीन मंजिला घर में प्रदर्शित हैं। मेनारिया का दावा है कि इनमें 150 से ज्यादा ऐसे इंटरएक्टिव मॉडल हैं, जो पूरे देश के किसी भी शैक्षणिक संस्थान में मौजूद नहीं। इन उपकरणों को उन्होंने 22 देशों से मंगवाया है। कुछ सीधे विदेशों से तो कुछ अपने उन छात्रों के जरिए जो अलग-अलग देशों में काम कर रहे हैं। इन सब पर अब तक 35-40 लाख रुपए खर्च हो चुके हैं। इस तरह सिखाते हैं फिजिक्स- डेंसिटी किट-इससे अलग-अलग पदार्थों का घनत्व समझाया जाता है। समान आयतन में कौन-सी वस्तु भारी और कौन-सी हल्की होती है, यह प्रयोग से दिखाया जाता है। ऑप्टिकल बॉक्स- इससे प्रकाश का परावर्तन और अपवर्तन समझाया जाता है। प्रिज्म की मदद से रोशनी के 7 रंगों को साफ-साफ दिखाया जाता है। एंडोस्कोपिक और डाटा ट्रांसफर का सिद्धांत समझाया जाता है। साइक्लोट्रोन- इसमें चुंबकीय क्षेत्र में आवेशित कणों की गोल-गोल गति दिखाई जाती है। इससे पृथ्वी के चुंबकीय क्षेत्र की समझ मिलती है। साउंड पाइप- इस प्रयोग से ध्वनि की ऊंचाई और तेजी को समझाया जाता है। आवाज कैसे बदलती है, यह साफ दिखाई देता है। मैकेनिक्स : ढलान पर वस्तुएं कैसे चलती हैं, यह प्रयोग से समझाया जाता है। न्यूटन के गति नियमों को आसान तरीके से दिखाया जाता है। इसमें मोशन से जुड़ी सभी चीजें शामिल हैं। हाइड्रोस्टैटिक बॉक्स- इससे द्रव में दाब, बहाव और चिपचिपेपन को समझाया जाता है। पानी और तरल पदार्थों के व्यवहार को प्रयोग से दिखाया जाता है। कंपाउंड माइक्रोस्कोप, टेलिस्कोप : लीनियर इक्यूपमेंट है, जिसमें इनोवेटिव तरीके से बच्चों को अलग-अलग लेन्सेस के काम करने के तरीके समझाए जाते हैं। कंपाउंड माइक्रोस्कोप, टेलिस्कोप से अलग-अलग लेंस के काम करने के तरीके समझाते हुए। जयपुर के दुर्गापुरा की शांतिनगर कॉलोनी वाला घर इन उपकरणों से भर गया तो प्रतापनगर में नया मकान बनवाया। आधा बनते-बनते फैसला हो गया कि यह घर नहीं, फिजिक्स का संग्रहालय होगा। आज नए घर के ग्राउंड और फर्स्ट फ्लोर पर उनकी 20 साल की मेहनत सजी है। थर्ड फ्लोर वर्कशॉप के लिए है, जिसे जल्द बाकी बचे उपकरणों से सजाने की तैयारी है। अब तक 100 से ज्यादा राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय अवॉर्ड जीत चुके मेनारिया की किताब 'डांसिंग फिजिक्स' भी जल्द प्रकाशित होने वाली है।

राहुल गांधी ने वित्त मंत्री को लेटर लिखा- एक्स-सर्विसमेन कंट्रीब्यूटरी हेल्थ स्कीम के लिए पर्याप्त बजट दें, दिव्यांगता पेंशन से इनकम टैक्स हटाएं

नयी दिल्ली। लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण को पत्र लिखा है। उन्होंने सशस्त्र बलों के पूर्व सैनिकों से जुड़े दो महत्वपूर्ण मुद्दों पर हस्तक्षेप की मांग की है। 25 फरवरी 2026 को लिखे लेटर में राहुल ने एक्स-सर्विसमेन कंट्रीब्यूटरी हेल्थ स्कीम के लिए पर्याप्त बजट उपलब्ध कराने और दिव्यांगता पेंशन पर लगाए गए नए आयकर प्रावधान को वापस लेने मांग की। राहुल ने लिखा है कि एक्स-सर्विसमेन कंट्रीब्यूटरी हेल्थ स्कीम का उद्देश्य पूर्व सैनिकों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं देना है, लेकिन यह गंभीर वित्तीय संकट से जूझ रही है। उन्होंने कहा कि जिन्होंने देश की सेवा की, वे आज खुद को उपेक्षित महसूस कर रहे हैं। इस लेटर एक कॉपी रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह को भी भेजी गई है।दरअसल, राहुल गांधी डिफेंस की पार्लियामेंट स्टैंडिंग कमेटी के सदस्य हैं। वे लगातार एक्स-सर्विसमेन के लिए सरकारी सुविधाएं बढ़ाने की मांग कर रहे हैं।राहुल ने लेटर में उठाए मुद्दे- 12 हजार करोड़ से ज्यादा के मेडिकल बिल पेंडिंग हैं। बजट आवंटन आवश्यकता से लगभग 30फीसदी कम है। भुगतान न होने के कारण कई अस्पताल योजना से बाहर हो रहे हैं। पूर्व सैनिकों को इलाज के लिए अपनी जेब से खर्च करना पड़ रहा है, कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के इलाज में देरी करनी पड़ रही है। केंद्र सरकार ने 1 अप्रैल 2026 से प्रभावी होने वाले नए आयकर नियमों के तहत पूर्व सैनिकों की दिव्यांगता पेंशन से जुड़े प्रावधानों में बदलाव किया है। नए नियमों के अनुसार अब केवल उन सैनिकों की दिव्यांगता पेंशन कर-मुक्त रहेगी जिन्हें दिव्यांगता के कारण सेवा से 'इनवैलिडेड आउट' किया गया है। क्या है नया प्रावधान? 1 अप्रैल 2026 से लागू नियमों के तहत केवल वही दिव्यांगता पेंशन टैक्स-फ्री होगी, जिन सैनिकों को चोट या दिव्यांगता के कारण समय से पहले सेवा से बाहर किया गया है। जो सैनिक चोट या दिव्यांगता के बावजूद सेवा में बने रहे और अपनी निर्धारित सेवानिवृत्ति आयु पूरी कर रिटायर हुए, उनकी पूर्व में जिसे दिव्यांगता पेंशन कहा जाता था अब आयकर के दायरे में आएगी। अब तक 1922 से चली आ रही व्यवस्था के तहत सेवा-संबंधित सभी प्रकार की दिव्यांगता पेंशन पूरी तरह कर-मुक्त मानी जाती थी, चाहे सैनिक को सेवा से बाहर किया गया हो या वह नियमित सेवानिवृत्ति पर रिटायर हुआ हो। इस फैसले का पूर्व सैनिक संगठनों और विभिन्न राजनीतिक दलों ने विरोध किया है। उनका कहना है कि यह कदम सैनिकों के मनोबल को प्रभावित करेगा, खासकर उन सैनिकों के लिए जिन्होंने चोट या दिव्यांगता के बावजूद सेवा जारी रखी और पूर्ण कार्यकाल पूरा किया। विरोध करने वालों का तर्क है कि दिव्यांगता पेंशन राहत के रूप में दी जाती है, इसे आय नहीं माना जाना चाहिए। इसलिए इस पर कर लगाना गलत है और इससे दशकों पुरानी परंपरा टूटती है।

'ब्रजवासी कभी बदतमीजी नहीं करते, बाहरी लोग करते हैं'-ऐश्वर्या कौशिक

मथुरा। मथुरा में इन दिनों होली पर्व की धूम मची है। दूरदराज से लोग ब्रज की गलियों में होली खेलने पहुंच रहे हैं। इस बीच, सोशल मीडिया पर कई महिलाओं के वीडियो वायरल हो रहे हैं। दावा किया जा रहा है कि ब्रज में होली के नाम पर महिलाओं के साथ अश्लील व्यवहार किया जा रहा है। उनके निजी अंगों पर लोग जानबूझकर रंग फेंक रहे हैं। एनबीटी ऑनलाइन इन वीडियो की सत्यता की पुष्टि नहीं करता है। इनमें से बहुत सारे वीडियो पुराने भी हैं। इस बीच, एक सोशल मीडिया इंफ्लूएंसर ने इन महिलाओं के दावे को गलत बताते हुए ब्रज की होली और परंपरा का समर्थन किया है।ऐश्वर्या कौशिक नामक इस इंफ्लूएंसर ने नंदगांव में होली खेलने के दौरान एक वीडियो बनाकर इंस्टाग्राम पर पोस्ट किया है। इसमें उनका कहना है- 'बहुत सारे लोगों ने मुझसे कहा कि मैम आप इस मुद्दे पर वीडियो बनाइए कि ब्रज में जो गलत हरकतें होती हैं महिलाओं के साथ में। ये बात बिल्कुल सत्य है। मैं अभी नंदगांव की गलियों में ही हूं।

धुरंधर-2 देख एक्ट्रेस यामी गौतम बोलीं- ये ऐसा अनुभव है जिसे लोग कभी नहीं भूल पाएंगे

फिल्म देखकर भावुक हो गई

मुंबई। रणवीर सिंह की फिल्म धुरंधर सुपरहिट साबित हुई।

इसके बाद से ही दर्शकों को फिल्म के दूसरे पार्ट का बेसब्री से इंतजार है, जो 19 मार्च को रिलीज होगा। इसी बीच फिल्म के डायरेक्टर आदित्य धर की पत्नी और एक्ट्रेस यामी गौतम ने फिल्म को लेकर उत्साह और बढ़ा दिया, जब उन्होंने बताया कि वह धुरंधर 2 देख चुकी हैं। न्यूज़ 18 से बातचीत में यामी गौतम ने कहा, मेरे पति ने 'उरी' जैसीकई बेहतरीन फिल्में बनाई हैं। हाल ही में उन्होंने धुरंधर बनाई है। धुरंधर जैसी फिल्म बनाने के लिए उनमें गजब का जुनून है, वरना यह मुमकिन नहीं होता। जब एक्ट्रेस से पूछा गया कि क्या उनकी कोई फिल्म 19 मार्च को रिली हो रही है, तो उन्होंने जवाब दिया, देखिए, धुरंधर से जुड़ी कोई भी जानकारी आदित्य ही देंगे। बाकी सभी की तरह मेरा भी उस दिन सिनेमा हॉल में एक जरूरी अपॉइंटमेंट है, तो आप सभी से वहीं मुलाकात होगी।यामी गौतम ने आगे बताया कि उन्होंने धुरंधर 2 देख ली है। एक्ट्रेस ने कहा, मैंने धुरंधर 2 देख ली है। यह असाधारण से भी बढ़कर है। मैं बहुत भावुक हो गई थी। उस दिन मुझे फ्लाइट पकड़नी थी, इसलिए मैं आदित्य से कुछ कह नहीं पाई। बाद में भी मैं कुछ कर नहीं पाई। मुझे स्क्रिप्ट पढ़नी थी, लेकिन पढ़ नहीं पाई कुछ देखना था, लेकिन देख भी नहीं पाई। धुरंधर 2 दर्शकों के लिए एक ऐसा अनुभव होगा, जिसे वे कभी भूल नहीं पाएंगे। बता दें, 'धुरंधर 2' 19 मार्च को सिनेमाघरों में रिली होगी। इस फिल्म का क्लैश यश की फिल्म 'टॉक्सिक' से होगा। फिल्म में रणवीर सिंह लीड रोल में हैं। उनके साथ आर माधवन, अर्जुन रामपाल और संजय दत्त जैसे सितारे भी नज़र आएंगे।

टीवीके प्रमुख और अभिनेता विजय पर बेवफाई का आरोप पर पत्नी संगीता ने 25 साल बाद दायर की तलाक याचिका

मुंबई। साउथ के मशहूर अभिनेता और तमिलागा वेट्री काझागम प्रमुख थलापति विजय की पत्नी संगीता सोर्नालिंगम ने अपने 25 साल के

Credit : Instagram

वैवाहिक जीवन के बाद तलाक के लिए फैमिली कोर्ट में याचिका दायर कर दी है। उनकी तरफ से दायर पिटिशन में आरोप लगाया गया है कि विजय ने अधिकारियों और व्यक्तियों के साथ संबंध रखे, जिससे उनका वैवाहिक जीवन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। इंडिया टुडे की रिपोर्ट के मुताबिक, संगीता ने चेन्नगपट्टू फैमिली कोर्ट में याचिका दाखिल करते हुए कहा है कि विजय पर बेवफाई (इन्फिडेलिटी) का गंभीर आरोप है, और इसी कारण अब वह साथ नहीं रहना चाहती। इससे पहले यह दंपती मीडिया के सामने अक्सर एक साथ दिखते थे, लेकिन अब संगीता द्वारा तलाक की मांग किए जाने से तमिल सिनेमा व राजनीति के दोनों मोर्चों पर चर्चा शुरू हो गई है। विजय के खिलाफ दायर इस पिटिशन को अदालत ने विकासशील मामला बताया है और आगे की सुनवाई के दौरान दोनों पक्षों के तर्क सुने जाएंगे। विजय और संगीता की पहली मुलाकात 1990 के दशक के आखिर में हुई थी। संगीता उस समय यूके में रहती थीं और विजय की बड़ी फैन थीं। बताया जाता है कि वह उनकी एक फिल्म की शूटिंग के दौरान चेन्नई पहुंचीं और सेट पर उनसे मिलने की इच्छा जताई। मुलाकात के दौरान संगीता ने विजय को बताया कि वह उनकी फिल्मों की नियमित दर्शक हैं। यह बातचीत धीरे-धीरे दोस्ती में बदली। बाद में दोनों परिवारों की सहमति से रिश्ता आगे बढ़ा और 25 अगस्त 1999 को शादी कर ली। शादी के बाद संगीता ज्यादातर लाइमलाइट से दूर रहीं, लेकिन पारिवारिक और सार्वजनिक कार्यक्रमों में विजय के साथ नजर आती रही हैं। इस कपल के दो बच्चे हैं। बेटा जेसन संजय जो फिल्ममेकिंग की पढ़ाई कर चुके हैं, और बेटी दिव्या साशा है। विजय ने अपने लंबे 33 साल के फिल्मी करियर के बाद 30 जनवरी 2026 को घोषणा की कि वह अभिनय से संन्यास ले रहे हैं और अब पूरी तरह राजनीति पर ध्यान देंगे। उनकी आखिरी फिल्म 'जन नायकन' 9 जनवरी 2026 को रिलीज होने वाली थी, लेकिन अभी तक यह फिल्म नहीं रिलीज हो पाई है। इस फिल्म को अभी सेंसर सर्टिफिकेट नहीं मिला है। इससे पहले मेकर्स ने फिल्म को सेंसर बोर्ड में सबमिट किया, लेकिन बोर्ड ने सर्टिफिकेट जारी नहीं किया और मामला मद्रास हाईकोर्ट तक पहुंच गया। सेंसर बोर्ड की रिवाइजिंग कमिटी ने फिल्म की समीक्षा करना बाकी रखा है, इसलिए फाइनल सर्टिफिकेट नहीं मिला है, जिससे रिलीज डेट तय नहीं हो पा रही है।

'स्पिरिट' से विवेक ओबेरॉय का खतरनाक फर्स्ट लुक जारी

प्रभास स्टारर फिल्म में दिखा इंटेंस अवतार, फैंस बोले 1000 करोड़ क्लब तय

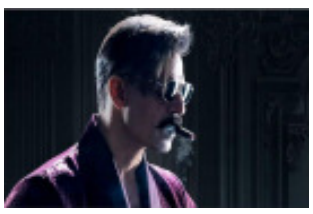
मुंबई। साउथ के सुपरस्टार प्रभास की अपकमिंग फिल्म 'स्पिरिट' से बॉलीवुड अभिनेता विवेक ओबेरॉय

का पहला लुक आज जारी किया गया, जिसने इंटरनेट पर तहलका मचा दिया है। इस दमदार पोस्टर को शेयर करते ही सोशल मीडिया पर फैंस की प्रतिक्रियाओं का हुजूम देखने को मिला, जिसमें कई लोग फिल्म को 1000 करोड़ क्लब तक पहुंचते देखने की बात कह रहे हैं। फिल्म के मेकर्स ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल पर विवेक के किरदार का पोस्टर शेयर किया, जिसमें वह एक कटर सिंगर और स्टाइलिश लुक में दिखाई दे रहे हैं। लॉन्ग कोट, धूम्रपान करते हुए सिगार और हाथ में तलवार लिए विवेक का यह अवतार काफी ग्रिट्टी और इंटेंस लगता है, जो कि दर्शकों में एक अलग ही उत्साह भर रहा है। इस पोस्टर में साथ में नई अभिनेत्री ऐश्वर्या देसाई का भी एंट्री-लेवल रुप दिखाया गया है। वह एक सस्पेंस फ्लेवर वाली सीन में नजर आ रही हैं, जिसे देखकर कई लोग फिल्म की कहानी में उनके किरदार की भूमिका के बारे में अनुमान लगाने लगे हैं। 'स्पिरिट' के निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा हैं, जिनके पिछले प्रोजेक्ट 'एनिमल' ने बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त धमाल मचाया था। यही वजह है कि इस फिल्म से जुड़ी हर अपडेट को बड़ी बेसब्री से फैंस और क्रिटिक्स दोनों ही देख रहे हैं। इंडस्ट्री में यह मानना है कि इस फिल्म में प्रभास के साथ विवेक ओबेरॉय का विलेन जैसा किरदार दर्शकों के लिए एक नया एक्साइटमेंट लेकर आएगा। फिल्म में प्रभास के अलावा तृप्ति डिमरी मुख्य भूमिका में हैं और यह फिल्म 5 मार्च 2027 को बड़े पर्दे पर रिलीज होने के लिए तैयार है। माना जा रहा है कि फिल्म को आठ भाषाओं में रिलीज किया जाएगा, जिससे इसका ग्लोबल मार्केट पर असर और भी ज्यादा होगा। सोशल मीडिया पर जबर्दस्त प्रतिक्रिया देखने को मिल रही है।

दीपिका पादुकोण का हॉलीवुड प्रोजेक्ट फिर हाथ से निकला, 'द व्हाइट लॉटस' का दूसरा मौका गंवाया

ऑडिशन देने से इंकार बना वजह

मुंबई। बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण ने



हॉलीवुड की चर्चित सीरीज 'द व्हाइट लॉटस' के चौथे सीजन में भूमिका निभाने का मौका खो दिया है। यह खबर सोशल मीडिया और मीडिया रिपोर्ट्स के जरिये तहलका मचा रही है, जिसमें बताया जा रहा है कि उन्होंने सीरीज के लिए ऑडिशन देने से मना कर दिया।सूत्रों के अनुसार, 'द व्हाइट लॉटस' के मेकर्स उन्हें इस प्रतिष्ठित एंटीथोलॉजी ड्रामा सीरीज के लिए अप्रोच करना चाहते थे, लेकिन कास्टिंग प्रक्रिया के तहत ऑडिशन अनिवार्य है। [illegible] की रिपोर्ट में बताया गया है कि शो के निर्माता हर कलाकार से ऑडिशन लेना चाहते थे, लेकिन दीपिका इस प्रक्रिया के लिए तैयार नहीं थीं। यही वजह रही कि यह इंटरनेशनल मौका उनके हाथ से निकल गया। यह कोई पहली बार नहीं है जब दीपिका को इस शो के लिए अप्रोच किया गया हो। बताया जा रहा है कि पिछले सीजन (सीजन 3) के दौरान भी उनसे संपर्क किया गया था, लेकिन उस समय वह प्रेग्नेंसी के कारण भूमिका स्वीकार नहीं कर पाईं थीं। अब जबकि सीजन 4 की तैयारियां चल रही हैं, मेकर्स ने फिर से उनसे संपर्क किया, लेकिन इस बार ऑडिशन की शर्त के कारण बातचीत आगे नहीं बढ़ी। बता दें कि 'द व्हाइट लॉटस' एक बहुत ही लोकप्रिय और क्रिटिकली अक्लेम्ड अमेरिकी ब्लैक-कॉमेडी ड्रामा सीरीज है, जिसे माइक व्हाइट ने बनाया है। यह शो दुनिया भर में शानदार समीक्षा और एमी अवॉर्ड्स के लिए भी जाना जाता है, और इसमें हर सीजन एक नए लोकेशन व नए कलाकारों के साथ अलग कहानी दर्शाता है। अगर दीपिका इसमें शामिल हो पातीं तो यह उनके हॉलीवुड में एक बड़े कमबैक जैसा होता, क्योंकि उन्होंने 2017 की फिल्म 'ट्रिपल एक्सः रिटर्न ऑफ जेंडर केज' के बाद हॉलीवुड में ज्यादा काम नहीं किया है। वहीं, दीपिका पादुकोण के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह शाहरुख खान के साथ फिल्म 'किंग' में दिखेंगी। इसके अलावा, उन्होंने अल्लू अर्जुन के साथ एक बड़े प्रोजेक्ट में भी काम किया है, जिसे दर्शक काफी उत्साह से देख रहे हैं।

केरल हाईकोर्ट से 'द केरल स्टोरी 2' को राहत

केरलम। केरल हाईकोर्ट ने फिल्म 'द केरल स्टोरी 2' की रिलीज पर लगी रोक को लेकर बड़ा फैसला सुनाया है। अदालत ने सिंगल जज के उस अंतरिम आदेश पर दो हफ्तों के लिए रोक लगा दी है, जिसमें फिल्म की रिलीज 15 दिनों के लिए स्थगित की गई थी। कोच्चि में शुक्रवार को जस्टिस सुश्रुत अरविंद धर्माधिकारी और जस्टिस पी. वी. बालकृष्णन की खंडपीठ ने यह आदेश फिल्म के निर्माता विपुल अमृतलाल शाह की अपील पर सुनाया। अपील देर गुरुवार रात दायर की गई थी, ठीक कुछ घंटों बाद जब फिल्म की रिलीज पर रोक लगाई गई थी। खंडपीठ ने गुरुवार रात ही सुनवाई पूरी कर फैसला सुरक्षित रख लिया था। विस्तृत आदेश अभी आना बाकी है।

अमिताभ बच्चन का ट्वीट

'वफादार पुरुष दुनिया के हर कोने',बयान से फैंस कन्फ्यूज्ड, सोशल मीडिया पर शुरू हुई चर्चाएं

मुंबई। बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन ने

एक बार फिर अपने सोशल मीडिया पोस्ट को लेकर इंटरनेट पर सुर्खियां बटोरी हैं। इस बार

उन्होंने वफादार पुरुषों को लेकर एक क्रिप्टिक ट्वीट किया, जिसने फैंस को हैरान और कन्फ्यूज कर दिया है। यानी, 'वफादार पुरुष दुनिया के हर कोने में मिलते हैं, लेकिन दुर्भाग्य से पृथ्वी गोल है।' इस ट्वीट को पढ़ते ही फैंस ने अलग-अलग प्रतिक्रियाएं देना शुरू कर दीं। कुछ ने इसे दार्शनिक अंदाज में व्याख्यायित किया और कहा कि शायद अमिताभ जीवन में वफादारी की कमी को लेकर अपने अनुभवों को शब्दबद्ध कर रहे हैं। कई सोशल मीडिया यूजर्स ने मजाकिया अंदाज में भी टिप्पणियां कीं. जैसे- 'तो इसका मतलब है कि आप खुद वफादार नहीं हैं?', या 'भाई, सेलेब्स भी ओवरथिंक करते हैं।' कुछ फैंस ने कहा कि यह तो एक टिपिकल पापा वाला जोक लगता है। हालांकि अमिताभ ने अपने ट्वीट का स्पष्ट संदर्भ नहीं बताया, लेकिन यह बात तय है कि उनका यह अनोखा अंदाज इंटरनेट पर फिर से चर्चा का विषय बन गया है। कई लोगों ने कहा कि अब अमिताभ सोशल मीडिया पर सिर्फ फिल्म अपडेट्स ही नहीं, बल्कि सोच-विचार वाले कोट्स और मजेदार टिप्पणियां भी साझा कर रहे हैं, जो फैंस को सोचने पर मजबूर कर देती हैं। वर्कफ्रंट की बात करें तो अमिताभ बच्चन इस वक्त नाग अश्विन की साइंस-फिक्शन फिल्म 'कल्कि 2898 एडी' के सीक्वल की शूटिंग में व्यस्त हैं।

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 है। 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 ढूंढ़ने 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।

डेजी शाह ने एग्स फ्रीज कराए,कहा- परिवार बनाने के लिए शादी जरूरी नहीं है

मुंबई। डेजी शाह ने सलमान खान की फिल्म 'जय हो' से बॉलीवुड में बतौर लीड एक्ट्रेस डेब्यू किया था, जिससे उन्हें पहचान मिली। डेजी ने हाल ही में बताया कि उन्होंने अपने एग्स फ्रीज करवा लिए हैं। 41 साल की एक्ट्रेस ने कहा कि परिवार शुरू करने के लिए शादी जरूरी नहीं है और वह अपनी शर्तों पर मां बनना चाहती हैं। डेजी शाह ने हाल ही में फिल्मीज्ञान को दिए एक इंटरव्यू में अपनी पर्सनल लाइफ और फैसलों के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि उन्होंने अपने एग्स फ्रीज करवाने का फैसला इसलिए किया ताकि भविष्य में उनके पास ऑप्शन खुले रहें। इंटरव्यू के दौरान, उनसे प्यार और पैसे में से किसी एक को चुनने के लिए कहा गया तो उन्होंने जवाब दिया कि उन्हें दोनों यानी पैसे के साथ प्यार चाहिए। उनका मानना ??है कि किसी भी रिश्ते में इमोशनल कनेक्शन और

फाइनेंशियल स्टेबिलिटी दोनों जरूरी हैं। उन्होंने यह भी कहा कि वह ऐसा पार्टनर पसंद करेंगी जो फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट और सिक्योर हो। शादी को लेकर डेजी ने कहा कि आजकल रोजाना कपल्स के अलग होने या 'नीले ड्रम' जैसे मामलों की खबरें सामने आती हैं, जो डरावनी हैं। हालांकि, उन्होंने साफ किया कि उन्होंने इस बारे में ज्यादा नहीं सोचा है कि इन खबरों ने उनकी सोच को कितना बदला है। शादी के प्लान के बारे में उन्होंने कहा कि यह फैसला उन्होंने ऊपरवाले पर छोड़ दिया है।मदरहुड पर उन्होंने साफ कहा कि बच्चे के लिए शादी जरूरी नहीं है। एग्स फ्रीज कराने के बाद वह जब चाहें तब मां बनने का फैसला ले सकती हैं। वर्क फ्रंट की बात करें तो डेजी शाह को आखिरी बार वेब सीरीज रेड रूम में देखा गया था। वह अब श्रेयस तलपड़े के साथ पलक मुछाल द्वारा डायरेक्ट की गई फिल्म में दिखाई देंगी। बता दें कि डेजी ने अपना करियर बतौर डांसर और मॉडल शुरू किया था। वह कोरियोग्राफर गणेश आचार्य की असिस्टेंट रह चुकी हैं। इसके बाद उन्होंने मॉडलिंग और फोटोशूट किए। 2011 में वो कन्नड़ फिल्म भद्रा और हिंदी फिल्म बॉडीगार्ड में नजर आईं।फिर डेजी ने 2014 में सलमान के साथ 'जय हो' में काम किया। इसके बाद वह 'हेट स्टोरी 3' में नजर आईं। बाद में उन्होंने 'आक्रमण', 'रमरतन' और 'रेस 3' जैसी फिल्मों में भी काम किया।

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।