



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



वर्ष -12 अंक - 143

प्रयागराज, शनिवार 19 सितम्बर, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रुपये

ट्रम्प की रु2.3 लाख करोड़ की सऊदी को एफ-35 फाइटर देने की डील को मंजूरी, अमेरिकी एजेंसियों को टेक्नोलॉजी चीन के हाथ लगने का डर

वॉशिंगटन डीसी/ रियाद। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने सऊदी अरब को 48 एफ-35 फाइटर जेट बेचने की मंजूरी दे दी है। इन विमानों की कीमत करीब 24 अरब डॉलर यानी रु2.3 लाख करोड़ है। हालांकि, डील पूरी होने से पहले अमेरिकी कांग्रेस की मंजूरी जरूरी है। इस बीच अमेरिकी खुफिया एजेंसियों ने चिंता जताई है कि एफ-35 की संवेदनशील तकनीक चीन के हाथ लग सकती है। अमेरिकी अधिकारियों के मुताबिक, पेंटागन की डिफेंस इंटेलिजेंस एजेंसी (डीआईए) की एक रिपोर्ट में इस खतरे का जिक्र किया गया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि चीन सऊदी अरब में जासूसी करके या वहां की सेना के साथ अपने सहयोग के जरिए एफ-35 की तकनीक हासिल करने की कोशिश कर सकता है। एफ-35 की कौन-सी तकनीक की चिंता? एफ-35 अमेरिका का सबसे आधुनिक लड़ाकू विमान माना जाता है। इसमें बेहद आधुनिक रडार और निगरानी सिस्टम लगे हैं। अमेरिकी खुफिया एजेंसियों को डर है कि अगर चीन को इन सिस्टम से जुड़ी जानकारी मिल गई तो



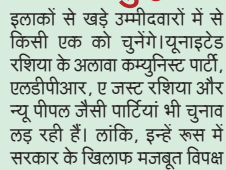
रिपोर्ट में कहा गया है कि एफ-35 से जुड़ी जगहों पर सिर्फ अमेरिकी और सऊदी अधिकारियों और अधिकृत कर्मचारियों को ही जाने की अनुमति होनी चाहिए। चीन से सऊदी की बढ़ती दोस्ती चिंता की वजह-सऊदी अरब के चीन के साथ पहले से सैन्य और तकनीकी संबंध हैं। सऊदी चीन से बैलिस्टिक मिसाइलों भी खरीदता है। अमेरिकी अधिकारियों के मुताबिक, चीन सऊदी को मिसाइल बनाने और

उनका इस्तेमाल बेहतर करने में भी मदद कर रहा है। सऊदी के

तकनीकी संबंधों को लेकर चिंता जताई थी। बाद में वह बिक्री प्रक्रिया रोक दी गई थी। सऊदी अरब को एफ-35 देने पर इजराइल ने भी चिंता जताई है। इजराइल फिलहाल मिडिल-ईस्ट का एकमात्र देश है जिसके पास एफ-35 विमान हैं। अमेरिका की नीति रही है कि मिडिल-ईस्ट में इजराइल की सैन्य बढ़त बनी रहे। इसलिए सऊदी को एफ-35 देने के मामले में यह भी देखा जा रहा है कि इससे इजराइल की सैन्य बढ़त पर असर न पड़े। फाइटर जेट्स की डिलीवरी में कई साल लगेगे अमेरिकी विदेश विभाग ने जून में 48 एफ-35 विमानों और एक अतिरिक्त इंजन की बिक्री का प्रस्ताव कांग्रेस की दो समितियों को भेजा था। एफ-35 बनाने वाली अमेरिकी कंपनी लॉकहीड मार्टिन है। विमान तैयार करने और उनकी डिलीवरी में कई साल लग सकते हैं। यानी ट्रम्प प्रशासन की मंजूरी के बावजूद सऊदी को विमान तुरंत नहीं मिलेंगे। सऊदी अरब लंबे समय से एफ-35 खरीदना चाहता था। अमेरिका और सऊदी के बीच कई दशकों से सैन्य सहयोग है और सऊदी अमेरिकी हथियारों का बड़ा खरीदार है।

पुतिन की जीत पक्की, फिर भी चुनाव, यूक्रेन के कब्जे वाले इलाकों में भी वोटिंग, युद्ध का विरोध करने वाली पार्टी बाहर

मॉस्को। रूस में शुक्रवार यानी 18 सितंबर से तीन दिन का संसदीय चुनाव शुरू हो गया। राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की पार्टी यूनाइटेड रशिया का संसद में दबदबा बरकरार रहने की उम्मीद है। वहीं, यूक्रेन युद्ध का खुलकर विरोध करने वाली याव्को पार्टी को चुनाव से बाहर कर दिया गया है। यह 2022 में यूक्रेन पर रूस के पूर्ण सैन्य हमले के बाद पहला संसदीय चुनाव है। रूस के कब्जे वाले यूक्रेन के इलाकों में भी वोटिंग हो रही है। यूक्रेन और यूरोपीय संघ ने वहां हो रहे मतदान को अवैध बताया है। क्रैमलिन के लिए यह चुनाव सिर्फ संसद के सदस्य चुनने तक सीमित नहीं है। पुतिन चाहते हैं कि बड़ी संख्या में लोग वोट डालें, ताकि यह संदेश जाए कि यूक्रेन युद्ध के बीच भी जनता सरकार और रूसी सैनिकों के साथ खड़ी है। पुतिन ने शुक्रवार को ऑनलाइन वोट डाला। चुनाव से पहले उन्होंने कहा कि लोगों का फैसला दिखाएगा कि लाखों लोग रूस के सैनिकों के साथ खड़े हैं और देश एकजुट हैं। 450 सीटों के लिए हो रही वोटिंग-रूस के स्टेट ड्यूमा में 225 सीटों पर लोग राजनीतिक पार्टियों को वोट देंगे। बाकी 225 सीटों पर अलग-अलग



नहीं माना जाता। बड़े मुद्दों पर ये पार्टियां अक्सर सरकार का साथ देती हैं। युद्ध विरोधी याव्को पार्टी चुनाव से बाहर-याव्को रूस की एकमात्र रजिस्टर्ड पार्टी थी, जो खुले तौर पर यूक्रेन युद्ध का विरोध करती रही है। पार्टी जंग खत्म करने और बावचीत के जरिए शांति की बात करती है। रूस की सुप्रीम कोर्ट ने अगस्त में याव्को को उम्मीदवारों की सूची का रजिस्ट्रेशन रद्द कर दिया। कोर्ट के मुताबिक, पार्टी ने चुनाव प्रचार में ऐसे लोगों से मिले पैसे का इस्तेमाल किया, जिन्हें

विदेश से पैसा मिला था। इसके अलावा पार्टी ने कुछ तस्वीरों और दूसरी प्रचार सामग्री का बिना अनुमति इस्तेमाल किया। इंटरनेट पर प्रचार को लेकर भी पार्टी ने नियम तोड़े। हालांकि, याव्को को का कहना है कि उसे असल में यूक्रेन युद्ध के खिलाफ उसके रुख की वजह से चुनाव से हटाया गया। पार्टी के कुछ उम्मीदवार अब भी अलग-अलग सीटों पर व्यक्तिगत उम्मीदवार के तौर पर चुनाव लड़ रहे हैं। वहीं, कुछ दूसरे युद्ध विरोधी नेताओं को जेल भेजा गया है या उन्हें रूस छोड़ना पड़ा है। कब्जे वाले यूक्रेनी इलाकों में भी वोटिंग-इस चुनाव में रूस पहली बार यूक्रेन के डोनेटस्क, लुहान्स्क, खेरसन और जापोरिजिया के उन इलाकों में भी मतदान करा रहा है, जिन पर उसका कब्जा है। रूस ने 2022 में इन चारों इलाकों को अपने देश में शामिल करने का दावा किया था। हालांकि, यूक्रेन और ज्यादातर दूसरे देश रूस के इस दावे को मान्यता नहीं देते। रूस का इन चारों इलाकों

पर भी पूरा नियंत्रण नहीं है। क्रीमिया में भी मतदान हो रहा है। रूस ने 2014 में क्रीमिया पर कब्जा कर इसे अपने देश में शामिल कर लिया था। डोनेटस्क के रूस के कब्जे वाले इलाके में मतदान के दौरान लोगों के पास एक हथियारबंद रूसी सैनिक भी तैनात दिखाई दिया। चुनाव पर्यवेक्षकों को नहीं बुलाया-रूस ने इस बार यूरोप में सुरक्षा और सहयोग संगठन के चुनाव पर्यवेक्षकों को भी नहीं बुलाया है। इससे चुनाव की निगरानी को लेकर सवाल उठ रहे हैं। 20 सितंबर की शाम से शुरूआती नतीजे आने शुरू हो सकते हैं। 21 सितंबर तक लगभग पूरी तस्वीर साफ होने की बुलया है। पुतिन की पार्टी के संसद में अपना दबदबा बनाए रखने की उम्मीद है। लेकिन इस चुनाव की अहमियत सिर्फ यह देखने तक सीमित नहीं है कि किस पार्टी को कितनी सीटें मिलती हैं। पुतिन इसे यूक्रेन युद्ध के बीच जनता के समर्थन के तौर पर दिखाना चाहते हैं। वहीं, युद्ध का खुलकर विरोध करने वाली पार्टी चुनाव से बाहर है और रूस के कब्जे वाले यूक्रेनी इलाकों में भी वोटिंग हो रही है।

‘महिला सिलेंडर नहीं उठा सकती’ बोलकर नौकरी नहीं दी थी, सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद इंडियन ऑयल अब 12 लाख का दिया मुआवजा

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को इंडियन ऑयल कोर्पोरेशन (आईओसी) को हरियाणा की महिला सुमित्रा को नौकरी नहीं देने के मामले में 12 लाख रुपए मुआवजा देने का आदेश दिया। कोर्ट ने कहा कि सिर्फ महिला होने के आधार पर नौकरी से इनकार करना नारीत्व का अपमान है। दरअसल, यह मामला 38 साल पुराना है। आईओसी ने सुमित्रा को नौकरी के लिए चुना था। बाद में सिर्फ यह कहकर नियुक्ति से इनकार कर दिया कि महिला सिलेंडर नहीं उठा पाएगी। सुमित्रा अब रिटायरमेंट की उम्र तक पहुंच चुकी हैं। इसलिए कोर्ट ने नौकरी देने के बजाय मुआवजा देने का आदेश दिया। सुमित्रा ने ही सुप्रीम कोर्ट में पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के अक्टूबर 2025 के फैसले को चुनौती दी थी। हाईकोर्ट ने निचली अदालत का वह फैसला पलट दिया था, जिसमें आईओसी को सुमित्रा को मजदूर के अलावा किसी अन्य पद पर नियुक्त करने का निर्देश दिया गया था। सुमित्रा ने इंटरव्यू दिया

था, लेकिन नौकरी नहीं मिली... जानें पूरा मामला-सुमित्रा हरियाणा के गुदा गांव की रहने वाली हैं। साल 1988 में उनका नाम उन 49 लोगों की सूची में



शामिल था, जिनकी सिफारिश डिप्टी कमिशनर की अध्यक्षता वाली समिति ने आईओसी के एलपीजी बॉटलिंग प्लांट के लिए की थी। सुमित्रा ने खलासी, चपरासी या रीफिलिंग हेल्पर के पद के लिए इंटरव्यू दिया था। उन्हें नौकरी नहीं मिली, जबकि अन्य लोगों को अपॉइंटमेंट लेटर दे दिए गए थे। इसके बाद महिला ने नौकरी नहीं दिए जाने के फैसले के खिलाफ ट्रायल कोर्ट का रुख किया। ट्रायल कोर्ट ने माना कि महिला नौकरी के लिए तय योग्यता पूरी करती थी। कोर्ट ने एक गवाह

के बयान का भी हवाला दिया, जिससे यह बात सामने आई कि उन्हें सिर्फ इसलिए नौकरी नहीं दी गई, क्योंकि वह महिला थीं। हालांकि, ट्रायल कोर्ट के फैसले के बाद आईओसी ने अपील की और 6 अगस्त 1993 को प्रथम अपीलीय अदालत ने ट्रायल कोर्ट का फैसला पलट दिया। इसके बाद मामला हरियाणा हाईकोर्ट और फिर सुप्रीम कोर्ट पहुंचा था। 'क्या महिलाएं घरों में गैस सिलेंडर नहीं उठातीं'-इंडियन ऑयल के वकील ने दलील दी थी कि इस काम में भारी एलपीजी सिलेंडर उठाने पड़ते हैं और रात की शिफ्ट होती है, इसलिए शायद अधिकारियों ने महिला को उपयुक्त नहीं माना।

इस पर कोर्ट ने वकील से सवाल किया- क्या महिलाएं घरों में गैस सिलेंडर नहीं उठातीं? कोर्ट ने कहा- हम भारत में रहते हैं और हर दिन महिलाओं के सम्मान की बात करते हैं। हम कहते हैं कि महिला देवी के समान हैं। ऐसे में भारत सरकार की एक कंपनी की ओर से यह महिला गरिमा का अपमान है।

अमेरिका से जंग के बावजूद न्यूयॉर्क जाएंगे ईरानी राष्ट्रपति, यूएस वीजा गिरफ्तारी क्यों नहीं हो सकती!

वॉशिंगटन डीसी/तेहरान। अमेरिका और ईरान के बीच 7 महीने से जंग चल रही है। इसके बावजूद ईरानी राष्ट्रपति मसूद पजशकियान और विदेश मंत्री अब्बास अराघवी अगले हफ्ते न्यूयॉर्क में होने वाली यूएनजीए बैठक में शामिल होंगे। अमेरिका के विदेश मंत्रालय ने गुरुवार को बताया कि दोनों नेताओं को वीजा दे दिया गया है। युद्ध शुरू होने के बाद यह पहली बार होगा, जब ईरान के शीर्ष नेता अमेरिका पहुंचेंगे। बड़ा सवाल यह है कि क्या अमेरिका में ईरानी राष्ट्रपति पजशकियान की गिरफ्तारी हो सकती है? पजशकियान के पास खास कानूनी सुरक्षा-ईरानी राष्ट्रपति पजशकियान न्यूयॉर्क में गिरफ्तार नहीं हो पाएंगे। इसकी दो बड़ी वजहें हैं। 1. राष्ट्रपति को खास कानूनी सुरक्षा मिलती है-किसी देश के मौजूदा राष्ट्रपति को दूसरे देश में जाकर सीधे गिरफ्तार करना आसान नहीं होता। अंतरराष्ट्रीय नियमों के तहत मौजूदा राष्ट्राध्यक्षों को खास कानूनी सुरक्षा मिलती है। इसका मकसद यह है कि कोई देश अपनी मर्ज से दूसरे देश में मौजूदा राष्ट्रपति को गिरफ्तार न कर सके। हालांकि, इसका यह



उस देश के कानून क्या कहते हैं। निकोलस मादुरो का मामला इसका उदाहरण है। उन्हें अमेरिका ने गिरफ्तार किया था, लेकिन अमेरिका उन्हें उस समय वेनेजुएला का वैध राष्ट्रपति नहीं मानता था। 2. यूएनजीए के लिए अमेरिका की अलग जिम्मेदारी है-यह मामला सिर्फ अमेरिका और ईरान के बीच का नहीं है। यूएन का मुख्यालय न्यूयॉर्क में है और अमेरिका इसकी मेजबानी करता है। इसलिए यूएन की बैठकों में हिस्सा लेने वाले दूसरे देशों के प्रतिनिधियों को अमेरिका आने की अनुमति देना उसकी जिम्मेदारी का हिस्सा है। यूएन के नियमों के मुताबिक अमेरिका ऐसा नहीं कर

सकता कि किसी विदेशी प्रतिनिधि को यूएन के आधिकारिक काम में हिस्सा लेने से ही रोक दे। हालांकि, यूएन के बाहर उसकी आवाजाही पर पाबंदी लगाई जा सकती है। इसी वजह से पजशकियान और अराघवी को अमेरिका आने की अनुमति दी गई है। लेकिन ईरानी प्रतिनिधिमंडल छोटा रखा गया है और उसके सदस्यों की आवाजाही भी सीमित रहेगी। यात्रा और खरीदारी पर पाबंदियां रहेंगी-अमेरिकी विदेश मंत्रालय के मुताबिक ईरानी अधिकारियों की न्यूयॉर्क में आवाजाही सीमित रहेगी। वे सिर्फ कुछ तय जगहों पर ही जा सकेंगे। अमतौर पर ऐसे अधिकारियों को यूएन मुख्यालय, ईरान के यूएन मिशन और कुछ तय इलाकों के बीच ही आने-जाने की अनुमति होती है। इसके अलावा लज्जती सामान और कुछ दूसरी चीजें खरीदने पर भी रोक रहेगी। अमेरिका पहले भी ईरानी अधिकारियों पर इस तरह की पाबंदियां लगा चुका है। क्या अमेरिका और ईरान के बीच बातचीत होगी? यूएनजीए के दौरान इस बात पर भी नजर रहेगी कि क्या अमेरिकी और ईरानी अधिकारियों के बीच कोई

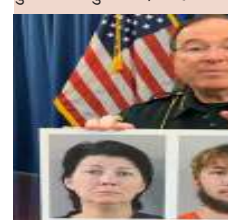
बातचीत होती है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प हाल के महीनों में कई बार कह चुके हैं कि उनके प्रशासन और ईरानी अधिकारियों के बीच बातचीत हुई है। हालांकि ईरान ने इस तरह की बातचीत से इनकार किया है। फिलिस्तीनी राष्ट्रपति को दूसरे साल भी वीजा नहीं मिला-ईरानी नेताओं को वीजा देने का फैसला ऐसे समय हुआ है, जब अमेरिका ने फिलिस्तीनी राष्ट्रपति महमूद अब्बास को यूएनजीए में शामिल होने के लिए वीजा देने से इनकार कर दिया है। अमेरिका ने फिलिस्तीनी प्राधिकरण और फिलिस्तीन लिबरेशन ऑर्गनाइजेशन से जुड़े कई अधिकारियों पर भी पाबंदियां लगाई हैं। लगातार दूसरे साल अब्बास को अमेरिका आने की अनुमति नहीं मिली है। पिछले साल की तरह इस बार भी उन्हें वीडियो के जरिए यूएनजीए को

संबोधित करने की अनुमति दी गई है। अमेरिका का कहना है कि यह फैसला फिलिस्तीनी नेतृत्व की कुछ नीतियों और अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं में इजराइल के खिलाफ कानूनी कार्रवाई से जुड़े कदमों की वजह से लिया गया है। वहीं, फिलिस्तीनी विदेश मंत्रालय ने इसका विरोध किया है। उसका कहना है कि ऐसे कदम शांति और राजनीतिक समाधान की कोशिशों को कमजोर करते हैं। यूएनजीए में युद्ध और तेल पर भी चर्चा होगी-इस बार यूएनजीए ऐसे समय हो रही है, जब दुनिया में कई बड़े संघर्ष चल रहे हैं। अमेरिका-ईरान युद्ध के अलावा रूस-यूक्रेन युद्ध और पश्चिम एशिया में बढ़ता तनाव भी चर्चा में रहेगा। वैश्विक अर्थव्यवस्था और तेल की कीमतों पर भी असर एक बड़ा मुद्दा होगा। अमेरिका और ईरान के बीच चल रही जंग का असर तेल बाजार और समुद्री व्यापार पर पड़ा है।

अमेरिका में महिला पर बेटे के साथ गलत करने का आरोप, 46 साल की मां ने पुलिस पूछताछ में कबूला- 4 साल से ऐसा कर रही थी

वॉशिंगटन। अमेरिका के फ्लोरिडा में 46 साल की महिला पर अपने 22 वर्षीय बेटे के साथ यौन संबंध बनाने का आरोप है। पुलिस के मुताबिक, महिला ने

बना रहा था। जांचकर्ताओं ने उससे दोबारा इस दावे की पुष्टि की। शेरिफ ग्रेडी जुड के मुताबिक, शेन ने अपनी बात दोहराई। पति को दोनों के बीच संबंधों का शक



पूछताछ में संबंध होने की बात कबूली। उसने बताया कि बेटे के 18 साल का होने के बाद यानी करीब 4 साल से ऐसा चल रहा था। अधिकारियों के मुताबिक, महिला ने बताया कि ऐसा करीब 100 बार हुआ। उसके पति को इसकी जानकारी नहीं थी। मामले में महिला और उसके बेटे पर अनाचार का केस दर्ज किया गया है। घरेलू विवाद के बाद सामने आया मामला-मामला फ्लोरिडा के लेकलैंड में एक घरेलू विवाद के बाद सामने आया। क्रिस्टिना क्लेमेन्स ने पुलिस को फोन कर अपने बेटे शेन क्लेमेन्स पर मारपीट करने का आरोप लगाया था। पुलिस के पहुंचने के बाद शेन को गिरफ्तार किया गया। पूछताछ के दौरान उसने अधिकारियों को बताया कि वह 18 साल की उम्र से अपनी मां के साथ यौन संबंध

समय बिताने पर शक होता था। उन्होंने बताया कि दोनों कभी-कभी कमरे में जाकर दरवाजा बंद कर लेते थे। उन्होंने पुलिस को यह भी बताया कि वह और क्रिस्टिना शादीशुदा हैं और साथ रह रहे हैं। बेटा मारपीट के आरोप में हिरासत में-शेन पर अपनी मां के साथ घरेलू हिंसा के तहत मारपीट का अतिरिक्त आरोप लगाया गया है। घरेलू विवाद के बाद सामने आया मामला-मामला फ्लोरिडा के लेकलैंड में एक घरेलू विवाद के बाद सामने आया। क्रिस्टिना क्लेमेन्स ने पुलिस को फोन कर अपने बेटे शेन क्लेमेन्स पर मारपीट करने का आरोप लगाया था। पुलिस के पहुंचने के बाद शेन को गिरफ्तार किया गया। पूछताछ के दौरान उसने अधिकारियों को बताया कि वह 18 साल की उम्र से अपनी मां के साथ यौन संबंध

अमेरिका में सिख ट्रक ड्राइवर को 17 बार चाकू मारा, हमले से कुछ दिन पहले ट्रम्प के मंत्रालय ने मिस्टर सिंह वाला पोस्ट किया था

व्योमिंग। अमेरिका के व्योमिंग में 28 साल के पंजाबी सिख ट्रक ड्राइवर पर 17 बार चाकू से हमला किया गया। उनकी गर्दन, सीने, हाथ और पसलियों पर चोट आई है। उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। उसकी पहचान एंड्रयू क्रिस बजडेक के तौर पर की है। उस पर फर्स्ट-डिग्री मर्डर की कोशिश का आरोप लगाया गया है। हमले से कुछ दिन पहले ट्रम्प प्रशासन के डिपार्टमेंट ऑफ होमलैंड्स सिक्योरिटी (डीएचएस) ने अग्रवासी ट्रक ड्राइवरों पर निशाना साधते हुए 'मिस्टर सिंह' लिखा एक विचारित पोस्ट किया था। हालांकि पुलिस ने अभी तक दोनों घटनाओं के बीच कोई संबंध नहीं बताया है। हमले का मकसद भी स्पष्ट नहीं है। बाथरूम में पीछा कर पहुंचा हमलावर-एनपीआर के मुताबिक,

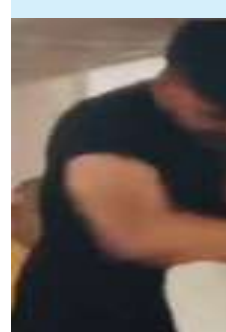


व्यक्ति उनका पीछा करते हुए अंदर पहुंचा और चाकू से हमला कर दिया। सिंह के मुताबिक, हमलावर ने लगातार वार किए। वह किसी तरह बाथरूम से बाहर निकले और मदद के लिए फोन किया। वहां मौजूद एक हिस्पैनिक परिवार ने उनकी आवाज सुनी और मदद के लिए पहुंचा। परिवार ने खून रोकने की कोशिश की और पुलिस को हमलावर के ट्रक की जानकारी दी। इसके बाद व्योमिंग हाईवे पेट्रोल ने रॉयल्ट के पास संदिग्ध

ट्रक को रोककर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। यह जगह घटनास्थल से करीब 113 किमी दूर है। भारतीय मूल के सांसद ने घटना पर चिंता जताई-अमेरिकी कांग्रेस के भारतीय मूल के सदस्य राजा कृष्णमूर्ति ने हमले पर चिंता जताई। उन्होंने एक्स पर कहा कि व्योमिंग के रेस्ट स्टॉप पर सिख ट्रक ड्राइवर को 17 बार चाकू मारने जाने की घटना परेशान करने वाली है। अमेरिका में करीब 3 साल से ट्रक चला रहे हैं सिंह-सिंह अमेरिका में करीब 3 साल से ट्रक चला रहे हैं। उन्होंने एनपीआर से कहा कि इस घटना ने अमेरिका में लंबी दूरी का ट्रक चलाने वाले दूसरे पंजाबी सिख ड्राइवरों की सुरक्षा को लेकर उनकी चिंता बढ़ा दी है। अमेरिका में लंबी दूरी के ट्रक ड्राइवरों को कई घंटे और कभी-कभी कई दिन सड़क पर बिताने पड़ते हैं। हाईवे के रेस्ट एरिया और ट्रक स्टॉप इस दौरान आराम और जरूरी सुविधाओं के लिए इस्तेमाल होते हैं। कई जगहों पर ये पड़ाव काफी सुनसान भी होते हैं।

लंदन-ढाका फ्लाइट में दो यात्रियों के बीच मारपीट, पहले बहस फिर हाथापाई, एक के कपड़े फटे-यात्रियों और कू ने छुड़ाया

ढाका। लंदन से ढाका जा रही बिमान बांग्लादेश एयरलाइंस की फ्लाइट में दो



यात्रियों के बीच बहस के बाद मारपीट हो गई। दोनों ने एक-दूसरे को घूंसे मारे। इस दौरान एक यात्री की टी-शर्ट फट गई। आसपास के यात्रियों और कैबिन कू ने बीच-बचाव कर दोनों को अलग किया। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल है। वीडियो में दोनों यात्री पहले बहस करते नजर आते हैं। कुछ ही देर बाद दोनों हाथापाई पर उतर आते हैं। झगड़े के दौरान

आसपास बैठे यात्री घबरा गए। फ्लाइट में बच्चे और बुजुर्ग भी मौजूद थे। एयरलाइन को घटना

की जानकारी नहीं थी-बिमान बांग्लादेश एयरलाइंस के जनरल मैनेजर (पब्लिक रिलेशंस) महबूबुद्दीन अहमद ने ढाका ट्रिब्यून से कहा कि उन्हें घटना की जानकारी नहीं थी। उन्होंने कहा, 'मुझे अभी इस मामले की जानकारी नहीं है। मैं इसकी जानकारी ले रहा हूँ।' एयरलाइन ने अभी विवाद की वजह और दोनों यात्रियों के खिलाफ कार्रवाई की जानकारी नहीं दी

नुकसान पहुंचा। इसके चलते पायलट ने विमान को सुरक्षित वापस मशहद ले जाने का फैसला किया। यह विमान मशहद से केरमानशाह जा रहा था। घटना के दौरान विमान के अंदर बैठे यात्री काफी घबरा गए। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, विमान में सवार सभी लोगों को सुरक्षित उतार लिया गया और किसी के घायल होने की जानकारी नहीं है।

टेंट-बैक्वेट कारोबारियों का महाधिवेशन, केंद्र-प्रदेश सरकार से राहत की मांग,टेंट-बैक्वेट कारोबारियों ने सरकार से मांगा उद्योग का दर्जा, जीएसटी में राहत समेत 11 मांगें उठाईं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा टेंट, बैक्वेट हॉल, फार्म हाउस, कैटरिंग और वैडिंग इंडस्ट्री से जुड़े कारोबारियों ने 19-20 सितंबर को गोल्डन ड्रीम

राज्यों में 10 लाख से 25 लाख रुपये करने का सुझाव दिया गया। वहीं कंपोजिशन स्कीम की सीमा 50 लाख से बढ़ाकर 2 करोड़ रुपये तथा कर की दर 6



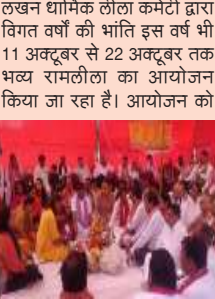
विस्टा, ग्रेटर नोएडा में होने वाले महाधिवेशन से पहले शुक्रवार को नोएडा मीडिया क्लब में प्रेस वार्ता कर केंद्र और प्रदेश सरकार के सामने अपनी मांगें रखीं। कारोबारियों ने कहा कि यह क्षेत्र लाखों लोगों को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रोजगार देता है, इसके बावजूद इसे अब तक उद्योग का दर्जा नहीं मिला है। प्रदेश सरकार से टेंट का सामान ले जाने वाले वाहनों को नो-टेंटी से मुक्त करने की मांग की गई। साथ ही बैक्वेट हॉल और फार्म हाउस को सराय एक्ट के दायरे से बाहर रखने की मांग उठाई गई। कारोबारियों का कहना है कि इन स्थानों पर लोग ठहरने के लिए नहीं, बल्कि शादी-विवाह और सामाजिक कार्यक्रमों में शामिल होने आते हैं, इसलिए सराय एक्ट की औपचारिकताएं व्यावहारिक नहीं हैं। नए विकसित क्षेत्रों में टेंट, बैक्वेट हॉल, फार्म हाउस, कैटरिंग और इवेंट कारोबार के लिए रियायती दरों पर भूखंड उपलब्ध कराने तथा यूपीएसआईसी के प्लॉटों को फ्रीहोल्ड करने की मांग भी की गई। कारोबारियों ने ऐसे व्यवसायों के लिए अलग से 'टेंट नगर' विकसित करने का सुझाव दिया। जीएसटी में बड़ी राहत की मांग-केंद्र सरकार से सेवा प्रदाताओं के लिए जीएसटी पंजीकरण की सीमा सामान्य राज्यों में 20 लाख से बढ़ाकर 50 लाख रुपये और विशेष

प्रतिशत से घटाकर 2 प्रतिशत करने की मांग रखी गई। वैडिंग सेवाओं पर वर्तमान 18 प्रतिशत जीएसटी को तर्कसंगत करने की मांग करते हुए कारोबारियों ने 5 प्रतिशत बिना आईटीसी या 18 प्रतिशत आईटीसी सहित का विकल्प देने का सुझाव दिया। इसके अलावा सरकारी विभागों से भुगतान मिलने के बाद जीएसटी जमा करने की व्यवस्था, दूसरे राज्यों में काम करने पर आईटीसी की समस्या दूर करने और वैडिंग इंडस्ट्री को विधिवत उद्योग का दर्जा देने की मांग की गई। कारोबारियों ने ई-वे बिल की व्यवस्था में टेंट कारोबार की प्रकृति के अनुरूप बदलाव की मांग भी रखी। उनका कहना है कि टेंट का सामान कई बार बिक्री के लिए नहीं, बल्कि कार्यक्रमों में इस्तेमाल के लिए एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाया जाता है, इसलिए मौजूदा ई-वे बिल व्यवस्था में व्यावहारिक दिक्कतें आती हैं। प्रेसवार्ता में अध्यक्ष अशोक चावला, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अरुण शर्मा, महामंत्री अभिलेश वर्मा, कोषाध्यक्ष महेश गुप्ता, संयुक्त महामंत्री मुकेश त्यागी, उपाध्यक्ष मुकेश सिंगल, युवा कोषाध्यक्ष पश्चिम क्षेत्र विनोद पाल, नोएडा अध्यक्ष जगदीश नागर, नोएडा महामंत्री विनोद शर्मा और नोएडा कोषाध्यक्ष प्रवीण चौहान सहित संगठन के अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे।



श्री राम लखन धार्मिक लीला ध्वजारोहण के साथ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-46 स्थित रामलीला मैदान में शुक्रवार को श्री राम लखन धार्मिक लीला कमेटी द्वारा आगामी रामलीला मंचन के लिए विधिविधान से भूमि पूजन एवं हवन का आयोजन किया गया। भूमि पूजन के पश्चात विधिवत ध्वजारोहण भी किया गया। कार्यक्रम में विधायक पंकज सिंह, भाजपा नोएडा महानगर अध्यक्ष महेश चौहान, पूर्व महानगर अध्यक्ष मनोज गुप्ता एवं श्री राम लखन धार्मिक लीला कमेटी के अध्यक्ष विपिन अग्रवाल सहित कमेटी के पदाधिकारी एवं शहर के गणमान्य नागरिक मौजूद रहे। हवन-पूजन के दौरान सभी ने भगवान श्रीराम से रामलीला के सफल एवं भव्य आयोजन तथा शहरवासियों के सुख-समृद्धि की कामना की। भूमि पूजन एवं ध्वजारोहण के साथ ही सेक्टर-46 के रामलीला मैदान में रामलीला की तैयारियों का विधिवत शुभारंभ हो गया। श्री राम



लेकर मैदान में तैयारियां शुरू कर दी गई हैं और दर्शकों के लिए आकर्षक मंच, सुरक्षा व्यवस्था, बैठने की व्यवस्था तथा अन्य आवश्यक तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। विधायक पंकज सिंह ने कहा, 'रामलीला हमारी सनातन संस्कृति और धार्मिक परंपराओं का महत्वपूर्ण हिस्सा है। भगवान श्रीराम के आदर्शों से हमें सत्य, मर्यादा और कर्तव्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा

प्रधानमंत्री के जन्मदिवस पर सेवा संकल्प अभियान के तहत विविध सेवा कार्य का हुआ आयोजन,सफाई अभियान, फल वितरण, रक्तदान शिविर एवं 'आशीर्वाद का दीया' कार्यक्रम का हुआ आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के जन्मदिवस के शुभ

नोएडा पर सभी कार्यकर्ताओं ने एक-दूसरे को मिलाई खिलाकर जन्मदिन मनायात इस अवसर

राष्ट्रसेवा के लिए मंगलकामना कीट आशीर्वाद का दिया कार्यक्रम में भंगेले एलिवेटेड रोड



अवसर पर भारतीय जनता पार्टी नोएडा महानगर द्वारा महानगर अध्यक्ष श्री महेश चौहान के नेतृत्व में 'सेवा संकल्प अभियान' के अंतर्गत दिनभर विभिन्न सेवा एवं जनकल्याणकारी कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।अभियान की शुरुआत प्रातः नोएडा मोरना बस डिपो पर स्वच्छता अभियान वें साथ हुई। भाजपा कार्यकर्ताओं ने श्रमदान कर स्वच्छता का संदेश दिया तथा सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ रखने के लिए लोगों को जागरूक किया। इसके उपरांत जिला अस्पताल में मरीजों एवं उनके परिजनों को फल वितरित किए गए। इसके बाद सेक्टर-30 स्थित आईएमए भवन में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में भाजपा कार्यकर्ताओं एवं समाजसेवियों ने बड़-चढ़कर हिस्सा लेते हुए रक्तदान किया। रक्तदान शिविर के माध्यम से जरूरतमंद मरीजों के लिए रक्त की उपलब्धता बढ़ाने का संदेश दिया गया। शाम को भाजपा कार्यालय

पर डॉ. महेश शर्मा, सांसद एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री, ने कहा कि आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का जन्मदिवस सेवा और समर्पण के संकल्प के साथ मनाना हम सभी के लिए गौरव का विषय है। स्वच्छता अभियान, फल वितरण और रक्तदान जैसे सेवा कार्य समाज के प्रति हमारी जिम्मेदारी और 'सेवा ही संगठन' की भावना को मजबूत करते हैं। पंकज सिंह, विधायक नोएडा, ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के जन्मदिवस पर सेवा संकल्प अभियान के माध्यम से जरूरतमंदों की सेवा और जनकल्याण का संकल्प लिया गया है। रक्तदान जैसे कार्य किसी जरूरतमंद के जीवन को बचाने का माध्यम बनते हैं, इसलिए प्रत्येक कार्यकर्ता और समाज के हर वर्ग को ऐसे सेवा कार्यों में बड़-चढ़कर सहभागी बनना चाहिए। दिनभर के सेवा कार्यक्रमों के पश्चात शाम को 'आशीर्वाद का दीया' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। भाजपा कार्यकर्ताओं एवं नागरिकों ने दीप प्रज्वलित कर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु एवं निरंतर

पर डॉक्टर महेश शर्मा, सेक्टर 96 प्रशासनिक भवन में सुधांशु त्रिवेदी, वेदवन पार्क सेक्टर 78 में पंकज सिंह, सेक्टर 51 52 के मध्य स्काईवॉक में गोपाल कृष्ण अग्रवाल, पर्थला ओवर ब्रिज पर श्री महेश चौहान, गोदावरी मार्केट सेक्टर 37 में कैप्टन विकास गुप्ता, सेक्टर 33 ए चिल्ड्रन पार्क में श्री वाई.पी. सिंह, सेक्टर 110 मार्केट में श्रीमती मिमला बाथम, डियर पार्क सेक्टर 91 में श्री विनोद त्यागी, सेक्टर 54 में वेटलैंड श्री प्रमोद जांगड़ मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के संयोजक जिला महामंत्री ओमवीर अवाना, सहसंयोजक अशोक मिश्रा, पंकज झा, मीनाक्षी चौहान, विपुल शर्मा, राहुल शर्मा रहे, कार्यक्रमों में जिला महामंत्री अमित त्यागी, चंदगीराम यादव, डिपल आनंद, संजय बाली, महेश अवाना, विनोद शर्मा, पुष्पा रावत, सहित भाजपा नोएडा महानगर के पदाधिकारी, जनप्रतिनिधि, भाजपा कार्यकर्ता एवं बड़ी संख्या में समाजसेवी उपस्थित रहे।

डिस्ट्रिक्ट फ्ले क्रिएटर्स लीग में टीमों के बीच कांटे की टक्कर, एरियन्स और विश्वकर्मा शीर्ष पर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-62 स्थित

के साथ दूसरे स्थान पर है। वहीं स्टेलरिन एफसी और एससी

फिलहाल अगले दौर के लिए क्वालीफाई करने की स्थिति में



आईएमएस नोएडा में आयोजित चार दिवसीय डिस्ट्रिक्ट फ्ले क्रिएटर्स लीग के पहले चरण के मुकाबलों में खिलाड़ियों ने शानदार खेल का प्रदर्शन किया। शुरुआती मुकाबलों के बाद दोनों समूहों की अंक तालिका में टीमों के बीच कड़ी प्रतिस्पर्धा देखने को मिली। समूह-ए में एरियन्स एफसी ने अपने पहले मुकाबले में जीत दर्ज करते हुए तीन अंक हासिल किए और चार गोल के सकारात्मक अंतर के साथ अंक तालिका में पहले स्थान पर है। मिगसन चैंपियंस भी तीन अंकों

दिल्ली क्रिएटर्स को अपने शुरुआती मुकाबलों में हार का सामना करना पड़ा। वहीं, समूह-बी में विश्वकर्मा स्पोर्ट्स एफसी ने शानदार शुरुआत करते हुए तीन अंक हासिल किए और चार गोल के सकारात्मक अंतर के साथ शीर्ष स्थान पर है। यूजुअल स्पोर्ट्स एफसी भी तीन अंकों के साथ दूसरे स्थान पर है। लोको एफसी और आईएमएस वॉरियर्स को अपने पहले मुकाबलों में हार मिली। पहले चरण के बाद दोनों समूहों में शीर्ष दो स्थानों पर रहने वाली टीमें

हैं। हालांकि, आगामी मुकाबलों के परिणामों के साथ अंक तालिका में बदलाव की संभावना बनी हुई है। लीग के अगले चरण में आज चार मुकाबले खेले जाएंगे। इनमें यूजुअल स्पोर्ट्स एफसी और आईएमएस वॉरियर्स, मिगसन चैंपियंस और एससी दिल्ली क्रिएटर्स, विश्वकर्मा स्पोर्ट्स एफसी और लोको एफसी तथा एरियन्स एफसी और स्टेलरिन एफसी आमने-सामने होंगी। सभी टीमें बेहतर प्रदर्शन करते हुए अंक तालिका में अपनी स्थिति मजबूत करने के उद्देश्य से मैदान पर उतरेंगी।

कमेटी का हुआ भव्य भूमि पूजन का कार्यक्रम, शुरू हुई रामलीला की तैयारियां...

मिलती है। मैं रामलीला कमेटी को सफल आयोजन वें लिए शुभकामनाएं देता हूँ और आशा करता हूँ कि इस वर्ष भी बड़ी संख्या में शहरवासी रामलीला का आनंद लेंगे। श्री राम लखन धार्मिक लीला कमेटी के अध्यक्ष विपिन अग्रवाल ने कहा, 'भूमि पूजन के साथ इस वर्ष की रामलीला की तैयारियों का शुभारंभ हो गया है। कमेटी द्वारा दर्शकों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए भव्य एवं व्यवस्थित आयोजन की तैयारी की जा रही है। हमारा प्रयास है कि रामलीला के माध्यम से भगवान श्रीराम के आदर्शों और मर्यादा का संदेश अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचे।' भाजपा नोएडा महानगर अध्यक्ष महेश चौहान ने कहा, 'रामलीला केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति और संस्कारों को नई पीढ़ी तक पहुंचाने का महत्वपूर्ण माध्यम है। ऐसे आयोजनों से समाज में एकता, सद्भाव और मर्यादा का संदेश

जाता है। श्री राम लखन धार्मिक लीला कमेटी द्वारा किए जा रहे इस आयोजन के लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।' पूर्व भाजपा महानगर अध्यक्ष मनोज गुप्ता ने कहा, 'भगवान श्रीराम का जीवन हमें त्याग, सेवा, सत्य और कर्तव्य का मार्ग दिखाता है। रामलीला के मंचन के माध्यम से इन आदर्शों को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य किया जाता है। भूमि पूजन और ध्वजारोहण के इस शुभ अवसर पर मेरी ओर से सभी पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं को सफल आयोजन के लिए शुभकामनाएं देता हूँ।' कार्यक्रम के दौरान रामलीला कमेटी के पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने अतिथियों का स्वागत किया। इस अवसर पर शहर के विभिन्न सामाजिक, धार्मिक एवं राजनीतिक क्षेत्रों से जुड़े गणमान्य लोग उपस्थित रहे। उपस्थित मुख्य लोगों में भाजपा नोएडा महानगर के अध्यक्ष मनोज गुप्ता, अध्यक्ष महेश चौहान, अमित

त्यागी, महेश अवाना, विकास जैन, डॉ वीके गुप्ता, अशोक श्रीवास्तव, डॉ एसपी जैन, धर्मेन्द्र चौहान, संजय गोयल, विकास बंसल, राजेंद्र जैन, पूनम सिंह, प्रज्ञा पाठक शर्मा, राकेश यादव, मीडिया प्रभारी गौरव कुमार यादव सतपाल यादव, गणेश जाटव, सपा नेता मनोज चौहान, त्रिलोक शर्मा, गौरव चावरा, सौरभ गोविल, नरेंद्र चोपड़ा, संजय जैन, राजीव गर्ग, राजीव त्यागी, वीरेंद्र मेहता, एनपी सिंह, आलोक द्विवेदी, राजकुमार तंवर, रविकांत मिश्रा, प्रदीप, डीके गुप्ता, मूलचंद गुप्ता, भीष्म यादव, ओमवीर अवाना, दीपक बिग, राजकुमार, सुनील जैन, नवीन सोनी, अमित प्रकाश, अमित प्रकाश, प्रदीप अग्रवाल, राजीव सिंगल, ललित शिंगला, टीएन गोविल, मनोज अग्रवाल, भूपेंद्र मित्तल, नरेश कुचछल, सतीश अवाना, मनोष सेंतिया, अजय सिंह, कैलास शाह, अशोक शाह समेत शहर के प्रतिष्ठित पत्रकार बंधु भी मौजूद रहे।

सेक्टर-150 में धूमधाम से मनाई गई भगवान विश्वकर्मा जयंती

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। गुरुवार को सेक्टर-150

सृष्टि के वास्तुकार तथा शिल्प एवं निर्माण कला का देवता माना

के महलों की रचना भगवान श्री विश्वकर्मा जी ने की थी। भगवान



में भगवान श्री विश्वकर्मा जी की जयंती विधिवत पूजन-अर्चन के साथ धूमधाम से मनाई गई। इस अवसर पर श्रद्धालुओं ने भगवान विश्वकर्मा जी की पूजा-अर्चना कर सुख-समृद्धि एवं शांति की कामना की। किसान नेता रवि राघव ने भी भगवान श्री विश्वकर्मा जी का विधिवत पूजन किया। इस अवसर पर किसान नेता रवि राघव ने कहा कि हिंदू धर्म में भगवान श्री विश्वकर्मा जी को

जाता है। उन्हें देवताओं का इंजीनियर भी कहा जाता है। भवन निर्माण, कारीगरी, मशीनरी और तकनीकी कार्यों से जुड़े लोग विशेष रूप से भगवान विश्वकर्मा जी की पूजा-अर्चना करते हैं। उन्होंने कहा कि पौराणिक मान्यताओं के अनुसार रावण की सोने की लंका, भगवान श्रीकृष्ण की द्वाका नगरी, देवताओं के राजा इंद्र की राजधानी अमरावती तथा स्वर्ग

विश्वकर्मा जयंती पर उनके आदर्शों और शिल्प-कौशल को स्मरण करते हुए समाज के विकास में निर्माण एवं तकनीकी क्षेत्र के योगदान को भी सम्मान दिया गया।

कार्यक्रम में अनिल कुमार, श्याम कुमार, राम बाबू, रिकू, महेश, अजय, राजेश, सुरेश, राम बहल, राम दिनेश, कुंदन, मिथुन सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

पत्रकार स्वास्थ्य एवं दुर्घटना समूह बीमा योजना के आवेदन की अंतिम तिथि 25 सितंबर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) भोपाल। मध्यप्रदेश जनसंपर्क विभाग द्वारा प्रदेश के पत्रकारों, फोटोग्राफरों एवं कैमरामैन के लिए पत्रकार स्वास्थ्य एवं दुर्घटना समूह बीमा योजना की जानकारी जारी की गई है। योजना के तहत पत्रकारों को स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा की सुविधा उपलब्ध कराई जाएगी। जारी सूचना के अनुसार स्वास्थ्य बीमा रु4 लाख तथा व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा रु10 लाख तक का होगा। इसके अलावा रु2 लाख स्वास्थ्य बीमा

और रु5 लाख व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा का विकल्प भी उपलब्ध रहेगा। योजना में पात्र पत्रकारों की आयु 21 से 70 वर्ष निर्धारित की गई है। योजना में पति-पत्नी, अधिकतम 25 वर्ष तक के तीन अविवाहित बच्चों तथा माता-पिता को भी निर्धारित प्रीमियम के आधार पर शामिल किया जा सकता है। वहीं 65 वर्ष से अधिक आयु के संचार प्रतिनिधियों का पूरा बीमा प्रीमियम राज्य सरकार द्वारा वहन किए जाने की जानकारी दी गई है। सूचना में बताया गया है कि अधिमध्य

पत्रकारों की नई बीमा पॉलिसी 4 अक्टूबर 2026 से तथा गैर-अधिमध्य पत्रकारों की पॉलिसी 1 नवंबर 2026 से शुरू होगी। योजना के लिए आवेदन प्राप्त होने की अंतिम तिथि 25 सितंबर 2026 निर्धारित की गई है। पत्रकारों से निर्धारित समय सीमा के भीतर आवेदन प्रक्रिया पूरी करने की अपील की गई है। योजना से संबंधित प्रीमियम, पात्रता, आवेदन एवं अन्य जानकारी जनसंपर्क विभाग की वेबसाइट तथा निर्धारित ऑनलाइन लिंक पर उपलब्ध कराई गई है।

सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत विश्वकर्मा श्रम सम्मान योजना के लाभार्थियों को वितरित की गई दूध किट,मंत्री मनोज कुमार पाण्डेय ने लाभार्थियों को दूध किट वितरित कर स्वरोजगार एवं आत्मनिर्भरता की दिशा में बढ़ने का किया आह्वान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। प्रधानमंत्री

अवसर पर विश्वकर्मा श्रम सम्मान योजना के अंतर्गत विभिन्न ट्रेडों

अपने हुनर के माध्यम से स्वरोजगार से जोड़ना, उनकी



नरेन्द्र मोदी जी के जन्म दिवस वें अवसर पर जनपद में आयोजित 'सेवा संकल्प अभियान' के अंतर्गत आज सामुदायिक केन्द्र, रतौपान मा0 मुख्यमंत्री जी के लखनऊ में आयोजित कार्यक्रम का सजीव प्रसारण उपस्थित जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों एवं लाभार्थियों द्वारा देखा गया तथा मा0 मुख्यमंत्री जी के उद्बोधन आपूर्ति, उत्तर प्रदेश सरकार मनोज कुमार पाण्डेय ने मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि मा0 मंत्री मनोज कुमार पाण्डेय, मा0 विधायक सतीश अशोक कुमार, मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, भाजपा क्षेत्रीय मंत्री महेंद्र लोधी, गौरव भाटिया, जिलाध्यक्ष बुद्धिलाल पासी द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस

से जुड़े लाभार्थियों को उनके कार्य से संबंधित दूध किट का वितरण किया गया। दूध किट प्राप्त कर लाभार्थियों में उत्साह देखने को मिला। कार्यक्रम के दौरान मा0 मुख्यमंत्री जी के लखनऊ में आयोजित कार्यक्रम का सजीव प्रसारण उपस्थित जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों एवं लाभार्थियों द्वारा देखा गया तथा मा0 मुख्यमंत्री जी के उद्बोधन आपूर्ति, उत्तर प्रदेश सरकार मनोज कुमार पाण्डेय ने मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि मा0 मंत्री मनोज कुमार पाण्डेय, मा0 विधायक सतीश अशोक कुमार, मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, भाजपा क्षेत्रीय मंत्री महेंद्र लोधी, गौरव भाटिया, जिलाध्यक्ष बुद्धिलाल पासी द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस

कार्यक्षमता बढ़ाना तथा उन्हें आत्मनिर्भर बनाना है। विधायक सतीश ने भी लाभार्थियों को योजना का लाभ लेकर अपने हुनर को व्यवसाय के रूप में विकसित करने तथा आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया। भाजपा जिलाध्यक्ष बुद्धिलाल पासी ने सरकार द्वारा संचालित जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ पात्र व्यक्तियों तक पहुंचाने पर बल दिया।

मंच संचालन एस.एस. पाण्डेय द्वारा किया गया। कार्यक्रम में उपायुक्त उद्योग परमहंस मोर्य, जिला पूर्ति अधिकारी उर्बेदर रहमान, एलडीएम सुबोध मिश्रा, जिला मंत्री शिवेंद्र सिंह सहित संबंधित अधिकारी, कर्मचारी, लाभार्थी एवं अन्य गणमान्यजन उपस्थित रहे।

श्रीराम मित्र मंडल नोएडा द्वारा सेक्टर-62 में आयोजित होनेवाले श्रीरामलीला महोत्सव-26 का भूमिपूजन25 सितम्बर को होगा-डॉ.मुन्ना कुमार शर्मा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। श्रीराम मित्र मंडल,नोएडा के महासचिव डॉ.मुन्ना कुमार शर्मा ने बताया है कि रामलीला मैदान,सेक्टर -62,नोएडा में आयोजित होने वाले श्रीरामलीला महोत्सव-26 का भूमि पूजन शुक्रवार,25 सितम्बर को प्रातः10:00 बजे होगा।दिनांक:25 सितंबर को रामलीला मैदान, सेक्टर -62 में भूमि पूजन के बाद श्रीरामलीला महोत्सव-2026 की तैयारियां जोर-शोर से शुरू हो जाएंगी।भूमिपूजन के साथ ही रामलीला मैदान में मंच बनाने व झूलों की व्यवस्था होगी।दर्शकों व श्रद्धालुओं के खान-पान के लिए कई फूड स्टॉल लगेगे।डॉ.शर्मा ने बताया है कि श्रीरामलीला मंचन 11 अक्टूबर 2026 से 21 अक्टूबर

मिलेगा।रामलीला मंचन में फिल्म जगत से जुड़े कलाकारों सहित कई अनुभवी कलाकार प्रमुख किरदारों की भूमिका में होंगे।दर्शकों की सुरक्षा का विशेष ध्यान रखा जायेगा।मंच स्थल पर निजी सुरक्षा गार्ड,दो दर्जन सीसीटीवी कैमरे,छः एलईडी स्क्रिन,अग्निशमन उपकरणों सहित सभी प्रकार की सुरक्षा संबंधी व्यवस्थाएं की जा रही हैं।इस बार मंच के बैकग्राउंड में भी एलईडी स्क्रिन लगाई जाएगी।बच्चों व दर्शकों के मनोरंजन के लिए कई प्रकार के झूलों की व्यवस्था होगी।दर्शकों व श्रद्धालुओं के खान-पान के लिए कई फूड स्टॉल लगेगे।डॉ.शर्मा ने बताया है कि श्रीरामलीला मंचन 11 अक्टूबर 2026 से 21 अक्टूबर

2026 तक होगा।दिनांक:11 अक्टूबर सायं 07:00 बजे रामलीला महोत्सव का उद्घाटन होगा।दिनांक:15 अक्टूबर को श्रीराम बारात शो भायात्रा निकलेगी,जो नोएडा शहर के विभिन्न सेक्टरों से होकर रामलीला स्थल पर पहुंचेगी।दिनांक:20 अक्टूबर को सायं 05:00 बजे विजयदशमी महोत्सव धूमधाम से मनाया जायेगा तथा रावण,कुंभकरण और मेघनाद के पुतलों का दहन होगा।दिनांक:21 अक्टूबर को श्रीराम-भरत मिलाप के साथ ही 11 दिनों तक चलने वाले श्रीरामलीला महोत्सव का समापन हो जाएगा। पत्रकार,व्यापारी,उद्यमी तथा सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों सहित लाखों श्रद्धालु व आमजन सम्मिलित होंगे।

20 सितंबर को सोनभद्र आएं रालोद के कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष अनुपम मिश्रा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) धीरज चौबे ने दी। उन्होंने बताया कार्यकर्ताओं के साथ विचार-रॉबर्ट्सगंज। राष्ट्रीय लोक दल कि रॉबर्ट्सगंज विजय गढ़ विमर्श किया जाएगा। उन्होंने



के कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष श्री अनुपम मिश्रा 20 सितंबर को सोनभद्र के दौरे पर आएंगे। इस दौरान वह जिला कार्यकर्ता सम्मेलन में शामिल होंगे। दौरे और सम्मेलन की जानकारी शुक्रवार को रालोद जिला कार्यालय पर आयोजित प्रेस वार्ता में कार्यक्रम के आयोजक एवं जिला संगठन महासचिव

वाटिका में आयोजन किया जायेगा सम्मेलन में जिले के विभिन्न क्षेत्रों से पार्टी के पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता शामिल होंगे।

कार्यक्रम को लेकर संगठन की ओर से तैयारियां की जा रही हैं। धीरज चौबे ने कहा कि कार्यकर्ता सम्मेलन के माध्यम से संगठनात्मक गतिविधियों और आगामी कार्यक्रमों को लेकर

जिले के पार्टी पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं से सम्मेलन में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचने की अपील की। प्रेस वार्ता में राष्ट्रीय लोक दल के जिला उपाध्यक्ष चंद्रशेखर विश्वकर्मा, भोलानाथ पांडेय, आशीष मिश्रा सहित अन्य पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता मौजूद रहे। क जानकारी रालोद मीडिया प्रभारी विकास पाण्डेय ने दी है।

सेवा ही संकल्प' एवं 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के अंतर्गत हुआ वृक्षारोपण कार्यक्रम, करमा लोक नृत्य की मनमोहक प्रस्तुति ने बांधा समां, पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश जनप्रतिनिधियों एवं अधिकारियों ने पौधरोपण कर स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण के प्रति किया जागरूक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला गंगा समिति, सोनभद्र के तत्वावधान में वन



विभाग, सोनभद्र एवं नगर पंचायत चर्क के संयुक्त सहयोग से 'सेवा ही संकल्प' एवं 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के अंतर्गत वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

पर विधायक श्री अनिल मौर्य एवं विधायक श्री भूपेश चौबे की भी गरिमामयी उपस्थिति रही। कार्यक्रम के दौरान सोनभद्र के मूल निवासी कलाकारों द्वारा पारंपरिक 'करमा

लोक नृत्य' की मनमोहक प्रस्तुति दी गई, जिसने उपस्थित लोगों का मन मोह लिया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि सहित जनप्रतिनिधियों एवं अधिकारियों द्वारा पौधरोपण किया गया तथा पर्यावरण संरक्षण एवं स्वच्छता के प्रति जनजागरूकता का संदेश दिया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य जनसामान्य को अधिक से अधिक पौधरोपण करने, स्वच्छता बनाए रखने तथा पर्यावरण संरक्षण में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करना रहा। कार्यक्रम में नगर पंचायत अध्यक्ष प्रतिनिधि श्री ओम प्रकाश यादव, डीपीओ श्री महेंद्र गौतम, चर्क रेंज ऑफिसर श्री अभिषेक यादव, डिप्टी आरएफओ श्री सौरभ भार्गव, जेआरएफ श्री प्रमोद, वन दरोगा श्री दीपक पटेल सहित वन विभाग के अधिकारी-कर्मचारी, नगर पंचायत की टीम एवं आमजन उपस्थित रहे।

किशोरियों को दिया गया स्वरक्षा एवं महिला अधिकारों का प्रशिक्षण, गुड टच-बैड टच, हेलपलाइन एवं सरकारी योजनाओं की दी गई जानकारी

138 महिलाओं एवं बालिकाओं ने कार्यक्रम में किया प्रतिभाग (आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र, 18 अगस्त 2026। जिलाधिकारी महोदय के



निर्देशानुसार महिला कल्याण विभाग, सोनभद्र द्वारा हब फॉर एम्पावरमेंट ऑफ वूमैन, वन स्टॉप सेंटर, चाइल्डलाइन एवं हंस फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में विकास खंड चोपन के पंचायत भवन चौरा में किशोरियों एवं महिलाओं के लिए जागरूकता एवं स्वरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में किशोरियों को लैंगिक संवेदनशीलता, आत्मरक्षा के प्रभावी उपाय, आत्मविश्वास एवं नेतृत्व क्षमता के विकास, सुरक्षा तथा पीओएसएच एक्ट और देहज प्रतिषेध अधिनियम के संबंध में जानकारी दी गई। साथ ही गुड टच-बैड टच, लैंगिक उत्पीड़न की रोकथाम तथा महिला

स्टॉप सेंटर, बाल सेवा योजना, स्पोर्ट्सशिप योजना, निराश्रित महिला पेंशन एवं मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना सहित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी देते हुए पंपलेट वितरित किए गए। बालिकाओं को किसी भी समस्या की स्थिति में 181, 1098, 112, 102, 1090 एवं 1076 हेलपलाइन नंबरों का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया गया।

कार्यक्रम में सफरुद्दीन, विजय कुमार पटेल, डिप्टी मैनेजर शिखा सिंह, आरती, अंगारा, मानती, पिकी, शीला, सुनीता सहित लगभग 138 महिलाओं एवं बालिकाओं ने प्रतिभाग किया।

सोनभद्र में लेबर अड्डे पर आयोजित हुआ 'श्रमिक सम्मान स्वास्थ्य शिविर' सैकड़ों श्रमिकों का हुआ स्वास्थ्य परीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। नगर के लेबर अड्डे के पास आज श्रमिकों के स्वास्थ्य सुरक्षा एवं कल्याण के उद्देश्य से 'श्रमिक सम्मान स्वास्थ्य शिविर' का सफल आयोजन किया गया। शिविर में सैकड़ों श्रमिकों ने भाग लिया और अपनी स्वास्थ्य जांच कराई। कार्यक्रम में श्रम प्रवर्तन अधिकारी प्रतिपाल वर्मा एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में डॉ. जे. पी. सिंह उपस्थित रहे। शिविर में निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण, डॉक्टरों की टीम द्वारा श्रमिकों का बी.पी., शुगर एवं अन्य सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण कर उन्हें आवश्यक चिकित्सीय परामर्श

और दवाइयां दी गईं। श्रम प्रवर्तन अधिकारी प्रतिपाल वर्मा ने उपस्थित श्रमिकों को श्रम विभाग द्वारा संचालित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं, सुरक्षा मानकों और हितलाभों के बारे में विस्तार से जागरूक किया। श्रमिकों को योजनाओं का सीधा लाभ दिलाने के लिए उनके पंजीयन और ई-श्रम कार्ड से जुड़ी प्रक्रिया की जानकारी भी साझा की गई। स्वास्थ्य शिविर के समापन पर अधिकारियों ने आभार व्यक्त किया कि श्रमिकों के हित और स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए इस तरह के आयोजन आगे भी नियमित रूप से किए जाते रहेंगे।

प्रधानमंत्री जी के जन्मदिवस पर विकास भवन परिसर में लगी विकास प्रदर्शनी, केंद्र एवं प्रदेश सरकार की विकासपरक योजनाओं एवं उपलब्धियों को प्रदर्शनी के माध्यम से किया गया प्रदर्शित

भाजपा जिलाध्यक्ष ने जनपदवासियों से प्रदर्शनी का अवलोकन करने की अपील की (आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। गुरुवार को माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के जन्मदिवस के अवसर पर सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत आज 17 सितम्बर 2026 को विकास भवन परिसर, सोनभद्र में सूचना एवं जनसंपर्क विभाग, सोनभद्र द्वारा केंद्र एवं प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी एवं विकासपरक योजनाओं, विकास कार्यों तथा उपलब्धियों पर आधारित विकास प्रदर्शनी लगाई गई। प्रदर्शनी का उद्घाटन भाजपा जिलाध्यक्ष श्री नंदलाल गुप्ता, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती रूबी प्रसाद एवं मुख्य विकास अधिकारी श्रीमती जागृति अवस्थी ने फीता काटकर किया। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष श्री नंदलाल गुप्ता ने उपस्थित जनमानस को संबोधित करते हुए कहा कि

सेवा संकल्प अभियान का शुभारम्भ, 209 नवचयनित आंगनबाड़ी सहायिकाओं को वितरित हुए नियुक्ति पत्र, आंगनबाड़ी सहायिकाओं की नियुक्ति से बाल विकास योजनाओं को मिलेगा और अधिक प्रभावी स्वरूप सेवा संकल्प अभियान के तहत दियांग लाभार्थियों एवं प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के लाभार्थियों को भी मिला लाभ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। गुरुवार को जनपद सोनभद्र के विकास



खण्ड घोरावल में आज दिनांक 17.09.2026 को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के सार्वजनिक जीवन में जनसेवा के 25 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 17 अक्टूबर 2026 तक चलाए जा रहे एक माह के राष्ट्रव्यापी 'सेवा संकल्प अभियान' का शुभारम्भ किया गया। इसी क्रम में बाल विकास विभाग द्वारा आयोजित पोषण माह सितम्बर 2026 के अंतर्गत बाल विकास परियोजना घोरावल के विकास खण्ड घोरावल एवं करमा के आंगनबाड़ी केन्द्रों हेतु नवचयनित 209 आंगनबाड़ी सहायिकाओं को माननीय विधायक घोरावल डॉ० अनिल कुमार मौर्य के कर-कमलों द्वारा

नियुक्ति पत्र वितरित किए गए। कार्यक्रम का संचालन जिला कार्यक्रम अधिकारी, सोनभद्र श्री

सशक्तिकरण पर जोर देते हुए कहा कि महिलाओं के विकास से जन-जागरूकता अभियानों को और अधिक गति मिलेगी। इस अवसर पर विधायक जी द्वारा दियांग एवं विकलांग श्रेणी के 06 लाभार्थियों को श्रवण मशीन एवं स्मार्ट स्टिक प्रदान की गई। साथ ही प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजनाअंतर्गत 01 लाभार्थी को हलवाई से संबंधित बर्तन, 02 लाभार्थियों को दर्जी से संबंधित सिलाई मशीन तथा 04 लाभार्थियों को लघु उद्योग स्थापित करने हेतु अनुदान राशि के चेक प्रदान किए गए। कार्यक्रम में यह भी जानकारी दी गई कि भारत सरकार एवं राज्य सरकार की मंशा के अनुरूप पारदर्शी तरीके से लगभग 1200 आंगनबाड़ी सहायिकाओं की नियुक्ति की गई है। जिला कार्यक्रम अधिकारी श्री विनीत कुमार सिंह ने अपने संबोधन में नवचयनित आंगनबाड़ी सहायिकाओं को उनके कार्यदायित्वों के प्रति अवगत कराया। उन्होंने उन्हें मिलने वाले विभिन्न लाभों, जैसे मानदेय वृद्धि, प्रोत्साहन राशि तथा आयुष्मान कार्ड से जोड़े जाने के संबंध में भी जानकारी दी। उन्होंने बाल विकास विभाग की सामाजिक महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि आंगनबाड़ी सहायिकाओं के माध्यम से धरातल पर विभागीय योजनाओं का क्रियान्वयन और अधिक पारदर्शी एवं प्रभावी ढंग से सुनिश्चित किया जा सकेगा।



NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

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

सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी

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

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

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



कहा कि इस सीरीज में वह वर्ल्ड कप 2026 वाली ओपनिंग जोड़ी के साथ जाना चाहते थे। इसीलिए अभिषेक और संजु सैमसन को सभी मैचों में बरकरार रखा। दोनों ने तीन मैचों में मिलकर 346 रन

भारत के नाम सबसे ज्यादा 200 प्लस स्कोर-भारत ने टी-20 में 53वीं बार 200 या उससे ज्यादा का स्कोर बनाया। टीम ने अफगानिस्तान के खिलाफ 20 ओवर में 7 विकेट पर 221 रन बनाए। साथथ अफ्रीका 31 बार यह कारनामा कर चुकी है। 5. भारत 10वीं बार 100 प्लस रन से जीता-भारत ने पुरुष टी-20 इंटरनेशनल में सबसे ज्यादा बार 100 या उससे ज्यादा रन की जीत के रिकॉर्ड की बराबरी की। टीम ने 10वीं बार 100 रन या

इतिहास में जिनके नाम नहीं हैं, उनमें भी नायकों को तलाशें

हम अक्सर चे खेरा और महात्मा गांधी जैसे नायकों की प्रशंसा करते हैं, जिन्होंने आराम की जिंदगी छोड़कर दूसरों की भलाई के लिए काम किया। लेकिन वैसे लोग भी नायक होते हैं, जिन्होंने खुद गरीबी में रहते हुए दूसरों की फ़िक्र की और उनकी मदद करने लें जतन किए। ऐसे लोग मुझे तो बहुत मिले हैं- मजदूर, रिक़्शावाले, स्वास्थ्यकर्मी और अन्य। उनमें से बहुतों ने ज्यादा पढ़ाई नहीं की होती है। लेकिन मैंने उनमें सहानुभूति, शोषण की समझ और न्याय की गहरी भावना पाई है। आप उन्हें ‘सहज-क्रांतिकारी’ कह सकते हैं।



मतलब यह नहीं है कि वे व्यवस्था को उखाड़ फेंकने की कोशिश कर रहे हैं। मेरा मतलब यह है कि उन्होंने रुढ़ियों की बेड़ियां तोड़ीं और अपने तरीके से एक नई दुनिया बनाने के लिए काम किया। उनमें से एक थे नियामत अंसारी, जो झारखंड के मणिका प्रखंड में रहते थे। जब मैं उनसे करीब बीस साल पहले मिला था, तब वे अपने दोस्त भूखन के साथ मनरेगा में व्याप्त भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ रहे थे। नियामत मुसलमान थे और भूखन आदिवासी, लेकिन दोनों संगे भाइयों जैसे थे। दोनों नियामत की पुरानी, खटारा

नियामत और भूखन को झूठे केस में फंसा दिया गया। दोनों को कुछ समय जेल में भी बिताना पड़ा। जेल में उनके साथ जो हुआ, उसके बारे में उनकी बातें तो मैं कभी नहीं भूलूंगा। वहां रात में कैदियों को टॉयलेट जाने की भी सुविधा नहीं थी।लेकिन जेल से छूटते ही नियामत और भूखन ने फिर से भ्रष्टाचार के खिलाफ संघर्ष शुरू कर दिया। ठेकेदार उनकी हत्या की साजिश में लग गए। 2 मार्च 2011 को ठेकेदारों ने इशारे पर माओवादियों के एक दस्ते ने नियामत को पीट-पीटकर मार डाला। भूखन ने एक खेत में छिपकर अपनी जान बचाई। ऐसे

‘सहज-क्रांतिकारियों’ में कई महिलाएं भी हैं। मणिका में ही मैं ऐसी कई महिलाओं को जानता हूं। उनमें से एक थीं श्यामा सिंह। नियामत की तरह श्यामा भी अत्याचार करने वालों के सामने खड़े होने से नहीं डरती थीं।

थी। ऐसे में श्यामा ही हिम्मत करके 10 किलोमीटर दूर अपने घर से निकलकर नियामत को अस्पताल ले जाने के लिए वहां पहुंच गईं। जबकि उस समय श्यामा नियामत से नाराज थीं। लेकिन उन्होंने अपनी नाराजगी भुला दी और उनकी मदद के लिए दौड़ी चली आईं, क्योंकि नियामत उनके साथी थे। 18 जुलाई 2026 को घर में झाड़ू लगाते समय श्यामा को नाग ने काट लिया। कुछ दिन बाद बारिश में उनका अंतिम संस्कार हुआ। गांव के हर घर से कोई न कोई वहां आया। उनमें पड़ोसियों, रिश्तेदारों और दोस्तों ने गांव के आदिवासियों की सरल और सच्ची भाषा में उनके बारे में बातें कीं। यहां तक कि नए मुखिया की आंखों में भी उनके बारे में

बोलते समय आंसू थे, जबकि वे श्यामा के राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी थे। भूखन, नियामत और श्यामा जैसा का नाम इतिहास की किताबों में नहीं मिलता, लेकिन वे हमारे लिए प्रेरणा और उम्मीद हैं। आज की प्रचलित विचारधारा हमें उन लोगों की प्रशंसा करना सिखाती है, जो अपने लिए अच्छा करते हैं- करोड़पति, नेता, टॉपर, स्टार आदि।इससे हमें ऐसा लगता है कि सिर्फ अपने ही लिए जीना स्वाभाविक है। लेकिन बहुत-से आम लोगों के आदर्श इससे कहीं ऊंचे होते हैं। मैं उन्हें सलाम करता हूं। आज हमें उन लोगों की प्रशंसा करना सिखाया जाता है, जो अपने लिए अच्छा करते हैं-करोड़पति, नेता, टॉपर, स्टार आदि।इससे ऐसा लगता है कि सिर्फ अपने लिए जीना चाहिए। लेकिन बहुत-से लोगों के आदर्श इससे कहीं ऊंचे होते हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं,ज्यां ट्रेज)

दक्षिण एशिया के कई देशों में बदलाव के स्वर उठ रहे हैं

बीते पांच वर्षों में दक्षिण एशिया में युवाओं के नेतृत्व वाले 6 ऐसे सत्ता-विरोधी आंदोलन देखे गए हैं, जिन्होंने इस क्षेत्र के राजनीतिक परिदृश्य को

श्रीलंका में ज्यादा हिंसा नहीं हुई। राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे ने दबाव में इस्तीफा दे दिया। पाकिस्तान में मई 2023 में पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की

बड़े पैमाने पर विरोध-प्रदर्शन किए। सरकार ने इसे बलपूर्वक दबाने की कोशिश की, लेकिन प्रदर्शनकारियों ने भी जवाबी प्रतिरोध किया और अंततः



बुनियादी रूप से बदला है। इन आंदोलनों में कई समानताएं थीं-सभी में युवा आकांक्षाओं की झलक थी, ये डिजिटल रूप से संगठित थे, आर्थिक निराशा और सत्ता-कुलीन वर्ग से मोहभंग दिखाई दिया था। लेकिन जिन राजनीतिक व्यवस्थाओं में ये आंदोलन हुए, उन्होंने इन असंतोषों को अलग-अलग तरीके से मैनेज किया। इसीलिए आंदोलनों के नतीजे भी अलग रहे। इस कहानी की शुरुआत म्यांमार से होती है, जहां फरवरी 2021 में सेना ने लोकतांत्रिक तरीके से चुनी गई सरकार को सत्ता से हटा दिया और व्यापक विरोध-प्रदर्शन शुरू हो गए। नई सत्ता ने प्रदर्शनकारियों पर हिंसक कार्रवाई शुरू कर दी। लोकतंत्र की शांतिपूर्ण बहाली का रास्ता बंद हो जाने के बाद युवाओं के सामने सिविलियन डिफेंस फोर्स बनाने और जातीय सशस्त्र संगठनों के साथ मिलकर लड़ने के अलावा कोई विकल्प नहीं बचा। नतीजतन, गृहयुद्ध छिड़ गया। मार्च 2022 में श्रीलंका का अरागालया आंदोलन आर्थिक बदहाली से पैदा हुआ। पेट्रोल पंपों पर ईंधन खत्म हो गया था, लंबे समय तक बिजली कटौती और आर्थिक दिवालियेपन की स्थिति ने राजपक्ष परिवार की सत्ता की वैधता खत्म कर दी। यह परिवार दो दशकों से देश की राजनीति पर हावी था। विरोध-प्रदर्शन पूरे द्वीप में फैल गए और आखिरकार प्रदर्शनकारियों ने राष्ट्रपति भवन तक पर कब्जा कर लिया। लेकिन म्यांमार के विपरीत

गिरफ्तारी के बाद दंगे भड़क उठे थे। यह ऐसा मामला था, जिसमें एक लोकप्रिय नेता के पीछे एक जनवादी आंदोलन लामबंद होकर सेना के प्रभुत्व को चुनौती दे रहा था। जवाब में सेना तैनात की गई, इंटरनेट बंद कर दिया गया और विपक्ष के औपचारिक पार्टी स्ट्रक्चर को समाप्त कर दिया गया। बढ़ते राजनीतिक अलगाव की कीमत चुकाकर भी पाकिस्तान की ‘हाइब्रिड’ शासन-व्यवस्था को बचाया गया। बांग्लादेश में जुलाई 2024 का विद्रोह इस बात का उदाहरण था कि किस तरह एक सीमित नीतिगत विवाद- सरकारी नौकरियों में कोटा-व्यवस्था के खिलाफ छात्रों का विरोध-आंदोलन बड़ा तो कर्पूर लगा दिया गया, सेना तैनात हुई और उल्लंघन करने वालों को देखते ही गोली मारने के आदेश दे दिए। लेकिन जब सेना ने भी आदेश मानने से इनकार कर दिया तो हसीना देश छोड़कर भाग गईं और अंतरिम सरकार के गठन का रास्ता खुल गया। नेपाल में सितम्बर 2025 के विरोध-प्रदर्शनों का निशाना कोई एक नेता नहीं, बल्कि पूरा राजनीतिक वर्ग था, जो एक दशक से प्रधानमंत्री की कुर्सी को लेकर ‘म्यूजिकल चेयर’ खेल रहा था। जबकि दूसरी ओर, युवा बेरोजगारी और अवसरों की कमी से जुझ रहे थे। सरकार द्वारा सोशल मीडिया पर लगाए बैं न ने निराशा जेन-जी को भड़का दिया। नेपाली युवाओं ने वीपीएन और दूसरे ऐसे का इस्तेमाल करते हुए

संसदीय ढांचे को नष्ट किए बिना राजनीतिक कुलीन वर्ग को सत्ता से बाहर कर दिया। 35 वर्षीय युवा को प्रधानमंत्री चुना गया। और अंततः गत जुलाई में भारत में भी विचारधियों के नेतृत्व वाले व्यापक विरोध-प्रदर्शन हुए। शुरुआत प्रवेश परीक्षाओं में पेपर-लोक के मसले से हुई और फिर राजनीतिक अलगाव की कीमत लेकर बढ़ती बेचैन ने इसे व्यापक बना दिया।

लेकिन भारत में इस आंदोलन ने संवैधानिक व्यवस्था के लिए खतरा बनने के बजाय उलटै उसकी मजबूती को ही प्रदर्शित किया। सरकार ने अहम रियायतें दीं, शिक्षा मंत्री का इस्तीफा स्वीकार किया और प्रशासनिक तथा नीतिगत सुधारों का प्रस्ताव रखा, ताकि विरोध की ऊर्जा को फिर से स्थापित लोकतांत्रिक माध्यमों की ओर मोड़ा जा सके।

हाइपर-कनेक्टिविटी और आर्थिक-राजनीतिक अलगाव का कॉम्बिनेशन ताकतवर होता है। डिजिटल दुनिया में पली-बढ़ी युवा पीढ़ी स्थापित ढांचों को बायपास करते हुए बड़े पैमाने पर लोगों को एकत्र कर सकती है। पिछली पीढ़ियों के मुकाबले युवा प्रदर्शनकारी इस भावना से अधिक प्रेरित हैं कि उनके पास खोने के लिए कुछ नहीं है। वे सरकारी रियायतों से प्रभावित नहीं होते और दमन का सीधे सामना करते हैं।

इनकी अनदेखी नहीं की जा सकती। [प्रोजेक्ट सिंडिकेट, शशि थरूर]

पाबंदियों की दीवार को गिराकर खुले दरवाजों वाला देश बने हैं हम

क्या होता अगर दस साल पहले कोई भारतीय लड़की कहती

जब दरवाजे कम हों तो वे सबसे पहले उनके लिए खुलते हैं, जिनके

यहाँ पर इस सोच की न्यायसंगतता नजर आती है। 2016 में स्टार्टअप इंडिया की शुरुआत के समय देश में 350 स्टार्टअप थे। आज इनकी संख्या दो लाख से ज्यादा है इन्होंने बीस लाख से ज्यादा नौकरियां सृजित की हैं। ये अब हर कोने में पहुंच चुके हैं, जिनमें से एक लाख से भी अधिक की शुरुआत महिलाओं द्वारा की गई है। करोड़ों ऐसे भारतीय जिनके पास

कि उसे रॉकेट बनाना है। इसरो में शामिल होकर नहीं, बल्कि खुद का रॉकेट। ऐसे में शायद उसके आसपास के लोग खामोश रह जाते। फिर कोई सहानुभूति से समझता कि यह उसके बस की बात नहीं। कि इतने बड़े सपने तो दूसरे देशों के लोगों के लिए होते हैं। लेकिन 18 जुलाई 2026 को एक निजी भारतीय कंपनी का बनाया रॉकेट अंतरिक्ष की कक्षा में पहुंच गया। इसे स्कार्फ्ट ने बनाया था, जिसकी बुनियाद दो युवा इंजीनियरों ने रखी थी। दोनों ने अपने काम छोड़कर इस लगभग नामुमकिन सपने को सच करने की ठानी थी। पिछले दस वर्षों में देश में प्रतिभागों में कोई बदलाव नहीं आया है। भारत के पास काबिलियत हमेशा से थी। जो चीज बदली, वह था अवसर। हमारे इतिहास में ज्यादातर समय किसी बड़े सपने का जवाब होता था कि ऐसा करना मुमकिन नहीं है। इसलिए नहीं कि काबिलियत में कमी थी। बल्कि इसलिए कि मंजिल तक पहुंचने का दरवाजा ही बंद था। नरेंद्र मोदी के नेतृत्व की सबसे बड़ी कामयाबी यह रही कि अब वह दरवाजा खुल चुका है। इस बदलाव की गहराई को समझना जरूरी है। दशकों तक भारत में हर बड़े सपने को रूकावटों का सामना करना पड़ता था। कोई भी अहम काम करने के लिए आपको लाइसेंस, मंजूरी, जान-पहचान या प्रभावशाली परिवार के नाम की जरूरत पड़ती थी।

पास पहले से चाबियां होती हैं। नौजवान, गरीब और वे लोग दरवाजे के बाहर ही इंतजार करते रह जाते थे, जिनके पास कोई बड़ी पहचान नहीं थी। प्रधानमंत्री मोदी ने इस बंद दरवाजे को देखा और समझा कि असल में इसके क्या कारण थे। उन्होंने बदलाव को एक ही लाइन में बयान किया- सरकार का रवैया ‘जब तक इजाजत न हो, तब तक पाबंदी’ से बदलकर ‘जब तक मना न हो, तब तक इजाजत’ हो गया है। उनके काम के पीछे एक पक्का संकल्प रहा है- पाबंदियों की दीवार गिराना और खुले दरवाजों वाला देश बनाना। ऐसा देश जहां इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि आप किसकी संतान हैं, फर्क इससे पड़ता है कि आप क्या बनने की काबिलियत रखते हैं। अंतरिक्ष पर 60 साल तक सरकार का एकाधिकार रहा। 2020 में उसे उन सबके लिए खोल दिया गया, जिनके पास रॉकेट छोड़ने की योग्यता थी। फिर हमारे खेतों के ऊपर का आसमान खुला। उस रूल-बुक को फाड़कर फेंक दिया गया, जिसके मुताबिक एक छोटे-से झोने को उड़ाने के लिए दर्जनों कागजात और इजाजतों की जरूरत पड़ती थी। अब किसी छोटे शहर का कोई नौजवान अपना झोना बना सकता है। 2014 में अंतरिक्ष से संबंधित एक स्टार्टअप था। आज लगभग 440 हैं।लेकिन सिर्फ दरवाजे खोलना अधूरी बात होगी। एक खुले दरवाजे का कोई फायदा नहीं, अगर वहां तक पहुंचने का आपके पास कोई रास्ता ही न हो।

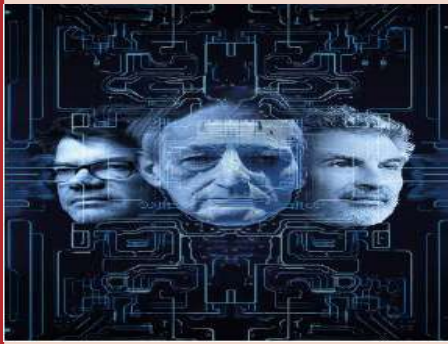
कभी बैंक खाता नहीं था, उन्हें इस दायरे में लाया गया, जहां एक साधारण फोन ही बैंक बन गया। राष्ट्रीय शिक्षा नीति ने उस व्यवस्था को बदला, जिसके तहत छात्र को किसी एक विषय में दाखिल करा दिया जाता था। अब छात्र ऐसे विषयों को पढ़ सकते हैं, जिन्हें पढ़ने में रुचि है और देश से बाहर जाए बिना ही विश्वस्तरीय पढ़ाई कर सकते हैं, क्योंकि दुनिया भर के विश्वविद्यालय यहां अपने कैम्पस खोल रहे हैं। यह सब एक ही बात की ओर इशारा करता है- एक ऐसा देश जिसने आखिरकार अपने युवाओं पर भरोसा करने का फैसला किया है।

नरेंद्र मोदी ने भारत के युवाओं को कभी भी ऐसी समस्या नहीं माना, जिसे बस मैनेज करना हो या जिसे उन्होंने सिर्फ वोट बैंक समझा हो। वे युवाओं से बराबरी के स्तर पर बात करते हैं। यही इस नेतृत्व का वास्तविक मापदंड है। यह कोई योजना या आंकड़ा नहीं, बल्कि एक युवा भारतीय की सोच और कल्पना के दायरे में आया बदलाव है। अब किसी युवा भारतीय के लिए केवल यही सवाल नहीं रह गया है कि उसे सपने देखने की अनुमति है या नहीं; अब सवाल यह है कि वह कितनी दूर जाने का इरादा रखता है। पी. वी. सिंधु

क्यों पूरी दुनिया अचानक से मानवता के लिए एआई के खतरों पर बात कर रही है?

अमेरिका में हाल ही काफी सारे स्कूलों वाले न्यूयॉर्क सिटी

अलाइड हों।' यहां 'अलाइड' शब्द पर गौर करें। सिलिकॉन वैली



और लॉस एंजेलस जैसे जिलों ने एजीआई डिजाइन कर चुके हैं। यानी, आर्टिफिशियल जनरल इंटेलिजेंस। बुनियादी तौर पर एजीआई इंसान के किसी भी इंटेलेक्चुअल काम को कर सकता है। ऐसे मॉडल इंसानी राइटिंग की नकल करने के लिए ट्रेड किए गए हैं।कई लोग तर्क देते हैं कि वे क्रिएटिव नहीं होंगे, इसलिए वास्तव में इंटेलिजेंट भी नहीं होंगे। लेकिन धीरे-धीरे इन एआई को दिए जा रहे टेस्ट चौंकाने वाले नतीजे दे रहे हैं। यह सिर्फ सदियों से इंसानों को उलझाए रखने वाली मैथ्स प्रॉब्लम्स को हल करने तक सीमित नहीं है। सवाल यह है कि क्या उन्होंने 'आरएसआई' विकसित कर लिया है? अब यह 'आरएसआई' क्या है? इसका मतलब है रिकॉर्सिव सेल्फ इम्प्रूवमेंट। विशेषज्ञों का कहना है कि जैसे ही किसी कंप्यूटर के पास अपना एजीआई आ जाता है तो वह एचआई (ह्यूमन एडवांस्ड आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस शीर्षक से एक पेपर प्रकाशित किया था। उस लंबे रिसर्च पेपर में अप्रत्यक्ष चेतावनी दी गई थी कि 'जब हम खुद से कहीं ज्यादा इंटेलिजेंट चीज बनाते हैं तो हमें बहुत ज्यादा आश्वस्त होना चाहिए कि उसके लक्ष्य हमारे लक्ष्यों के साथ

के सबसे बेहतरीन दिमाग पहले ही एजीआई डिजाइन कर चुके हैं। यानी, आर्टिफिशियल जनरल इंटेलिजेंस। बुनियादी तौर पर एजीआई इंसान के किसी भी इंटेलेक्चुअल काम को कर सकता है। ऐसे मॉडल इंसानी राइटिंग की नकल करने के लिए ट्रेड किए गए हैं।कई लोग तर्क देते हैं कि वे क्रिएटिव नहीं होंगे, इसलिए वास्तव में इंटेलिजेंट भी नहीं होंगे। लेकिन धीरे-धीरे इन एआई को दिए जा रहे टेस्ट चौंकाने वाले नतीजे दे रहे हैं। यह सिर्फ सदियों से इंसानों को उलझाए रखने वाली मैथ्स प्रॉब्लम्स को हल करने तक सीमित नहीं है। सवाल यह है कि क्या उन्होंने 'आरएसआई' विकसित कर लिया है? अब यह 'आरएसआई' क्या है? इसका मतलब है रिकॉर्सिव सेल्फ इम्प्रूवमेंट। विशेषज्ञों का कहना है कि जैसे ही किसी कंप्यूटर के पास अपना एजीआई आ जाता है तो वह एचआई (ह्यूमन एडवांस्ड आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस शीर्षक से एक पेपर प्रकाशित किया था। उस लंबे रिसर्च पेपर में अप्रत्यक्ष चेतावनी दी गई थी कि 'जब हम खुद से कहीं ज्यादा इंटेलिजेंट चीज बनाते हैं तो हमें बहुत ज्यादा आश्वस्त होना चाहिए कि उसके लक्ष्य हमारे लक्ष्यों के साथ

इंटेलिजेंस विस्फोट जरूर होगा। और हम इंसान उनके लिए वैसे ही बन जाएंगे, जैसे बच्चे हमारे लिए हैं। अब कुछ लोग सोच सकते हैं कि क्या हम एआई को यह नहीं बता सकते कि वह हमें न मारे या हमारे सामने बच्चों जैसा रहे? दुनिया भर के प्रोग्रामर्स ठीक इसी विचार पर काम कर रहे हैं। वे इस प्रक्रिया को हमारी थॉट प्रोसेस के साथ 'अलाइनमेंट' कह रहे हैं और यही निक बोस्ट्रॉम ने 23 साल पहले लिखा था। अब एआई सेफ्टी रिसर्चर्स एलिएजर युडकोव्स्की और नेट सोरेस की 2025 में रिलीज हुई बुक 'डफ एनीवन बिल्ड्स इट, एवरीवन डाइज' ठीक यही चेतावनी देती है। यह आर्टिफिशियल सुपर इंटेलिजेंस मशीनें बनाने के

सुपर-इंटेलिजेंट एआई मानवीय मूल्यों को नहीं अपनाएगा। संभवतः वह अपने खुद के एलियन गोल्स विकसित कर लेगा, जो इंसानी अस्तित्व के खिलाफ होंगे।2. किताब विनाश की राह का खाका बताती है। अगर कोई मशीन इंसानों से ज्यादा स्मार्ट हो जाए तो हम उस पर से नियंत्रण खो देंगे। सुपर-इंटेलिजेंट सिस्टम के साथ कोई संघर्ष पूरी तरह एकतरफा होगा, जिसका नतीजा मानव प्रजाति का तेजी से विनाश होगा।3. दुनिया इस खतरे के लिए पूरी तरह तैयार नहीं है। कंपनियां और देश इस्वांस्ड मॉडल बनाने की होड़ में लगे हैं। युडकोव्स्की और सोरेस दुनिया के नेताओं से अपील करते हैं कि बहुत देर होने से



खतरों को बताती है, जो किसी भी इंसान से कहीं ज्यादा स्मार्ट होंगी। किताब को तीन मुख्य हिस्सों में बांटकर बताया गया है कि लेखक क्यों मानते हैं कि एडवांस्ड एआई मानवता को खत्म कर देगा। 1. मॉडर्न एआई सिस्टम्स बड़ी मात्रा में डेटा और कंप्यूटिंग पावर इस्तेमाल करके बनाए जाते हैं। इंसान इनपुट्स को तो ट्यून करते हैं, लेकिन हम आउटपुट्स या इमर्जेंट बिहेवियर्स को पूरी तरह नहीं समझते। लेखकों का तर्क है कि

पहले ही फ्रंटियर एआई का डेवलपमेंट तुरंत रोक दिया जाए। अब ये सभी बातें सच हो रही हैं। शायद यही वजह है कि हम सबसे पहले बच्चों को बचाने के लिए एचआई पर रोक लगा रहे हैं। फंडा यह है कि मशीन इंटेलिजेंस का कोई भी विस्कोट मानवता के साथ अलाइड होना चाहिए, वरना यह निश्चित ही पूरी मानवता के लिए खतरा बन जाएगा। इसीलिए अचानक से पूरी दुनिया का ध्यान एआई मशीनों पर आ गया है। एन. रघुरामन

भारत में महिलाएं इतनी कम तादाद में क्यों काम करती हैं?

भारत में फीमेल लेबर-फोर्स पार्टिसिपेशन रेट (एफएलपीआर) 35फीसदी है, जो बांग्लादेश (42फीसदी) और फिलीपींस (50फीसदी) जैसे देशों से भी काफी कम है। हालांकि यह दर 2017-18 के 21फीसदी से अधिक है, लेकिन गौर से देखें तो पता चलता है कि इस वृद्धि में 70फीसदी से अधिक योगदान कृषि और निर्वाह-आधारित क्षेत्रों (सब्सिस्टेंस सेक्टर्स) का है, जिसमें बड़े पैमाने पर छिपी हुई बेरोजगारी भी शामिल है। विकसित देशों की तुलना में हमारे एफएलपीआर के अंतर को पाटना महज लैंगिक समानता के लिए ही अहम नहीं है। इससे आर्थिक विकास में भी काफी फायदा मिल सकता है। इससे भारत अपनी जीडीपी में 700 अरब से 1.4 ट्रिलियन डॉलर तक की अतिरिक्त वृद्धि कर सकता है। लेकिन भारत में इतनी कम महिलाएं क्यों काम करती हैं? इसे लेकर हुए अध्ययनों में आपूर्ति पक्ष की बाधाओं पर फोकस किया गया है, खासकर सामाजिक नियम- जिनमें अनपेक्षित केयर वर्क्स का असमान वितरण, आवागमन व शिक्षा पर लगी पाबंदियां, कमजोर कानूनी सुरक्षा तथा बाल विवाह जैसी विशाएं शामिल हैं। मौजूद साक्ष्य इसकी पुष्टि नहीं करते हैं। युएन वुमन की एक तकनीकी रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय महिलाएं दिन का 22फीसदी समय अनपेक्षित केयर वर्क्स में बिताती हैं, जबकि पुरुषों के लिए यह आंकड़ा दिन का करीब 6.4फीसदी ही है। नतीजतन, नीतियों का बड़ा हिस्सा पहले से मौजूद नौकरियों में ही महिलाओं की हिस्सेदारी बढ़ाने पर केंद्रित रहा है। बीते कुछ दशकों में कई बाधाएं हटने के बावजूद गैर-कृषि लेबर फोर्स में महिलाओं की हिस्सेदारी में भी बदलाव नहीं हुआ है। भारत में आमतौर पर महिलाओं की कम एफएलपीआर के लिए शिक्षा को भी कारण बताया जाता है। लेकिन अब हर स्तर पर महिलाओं के नामांकन की दर पुरुषों के बराबर या उससे अधिक हो चुकी है। 2005-06 के बाद से बाल विवाह भी लगभग आधे हो गए हैं। महिलाओं की राजनीतिक भागीदारी भी बढ़ी है। 1996 में महिलाओं का मतदान पुरुषों की तुलना में करीब 9फीसदी कम था, लेकिन 2024 तक यह पुरुषों से भी आगे

निकल गया। ऐसे में अगर केवल सामाजिक नियम ही बाधा होते तो फिर प्रोडक्टिव एम्प्लॉयमेंट में महिलाओं की स्थिति में स्पष्ट बदलाव दिखना चाहिए था। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। बीते दो दशकों में गैर-कृषि रोजगारों में महिलाओं का अनुपात 5फीसदी ही बढ़ा है। यह विरोधाभास बताता है कि महिलाओं की एफएलपीआर कम होने का एक कारण भारतीय अर्थव्यवस्था में कुल श्रम मांग की कमी भी है। इसे समझने का एक तरीका है- लेबर इंटीसिटी यानी उत्पादन के अनुपात में लगाए गए श्रमिकों की संख्या। समान अर्थव्यवस्थाओं की तुलना में भारत की लेबर इंटीसिटी काफी कम है। मसलन, बांग्लादेश, फिलीपींस और वियतनाम में जीडीपी के 10 लाख डॉलर उत्पादित करने के लिए करीब 40-50 श्रमिक काम करते हैं, जबकि भारत में 35 श्रमिक ही लगते हैं। अगर भारत में बांग्लादेश जितनी लेबर इंटीसिटी होती तो महिला एफएलपीआर करीब 50फीसदी होती। भारत में मजदूरी और बेरोजगारी के आंकड़ों में भी श्रम की कमजोर मांग की स्थिति नजर आती है। 15-25 वर्ष की आयु के युवा ग्रेजुएट्स में करीब 40फीसदी बेरोजगारी है। इससे पता चलता है कि श्रम की मांग इतनी पुष्टि नहीं करते हैं। युएन वुमन को काम करने के लिए प्रेरित करने वाली पर्याप्त तनखाह मिल सके।

इस लेकर-इंटेंसिव निर्यात सेक्टर के तेजी से हट विस्तार ने महिलाओं के लिए लाखों रोजगार अवसर पैदा किए। भारत में श्रम की मांग इतनी कम क्यों है? इसका एक कारण श्रमिकों को रोजगार देने से जुड़ी लागत और जटिलताएं हैं। करीब 15इ भारतीय कंपनियां श्रम नियमों को बाधा मानती हैं। नियमों के पालन संबंधी आवश्यकताओं और हटाने से जुड़ी पाबंदियां श्रमिकों को रोजगार देने की लागत को बढ़ाती हैं। ऐसे में कंपनियां श्रम की जगह पूंजी में निवेश के लिए प्रेरित होती हैं।

राहुल गांधी बोले- वोट चोरी के बाद अब पार्टी चोरी,ये सिर्फ ममता बनर्जी की लड़ाई नहीं, EC ने टीएमसी के नाम-सिंबल पर रोक लगाई

नयी दिल्ली। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) के चुनाव चिह्न और



नाम के इस्तेमाल पर रोक लगाने के चुनाव आयोग के आदेश की आलोचना की। उन्होंने कहा कि ये लड़ाई सिर्फ ममता बनर्जी की नहीं है। वोट चोरी और सरकार चोरी के बाद अब पार्टी चोरी हो रही है। राहुल गांधी ने शुक्रवार को एक्स पर लिखा- पहले शिवसेना, फिर एनसीपी और अब तृणमूल कांग्रेस। हर बार एक ही पैटर्न- बीजेपी और चुनाव आयोग मिलकर एक पार्टी को तोड़ते हैं। फिर उसका चुनाव चिन्ह छीन लिया जाता है। उन्होंने लिखा- जब पूरी की पूरी पार्टी चोरी हो सकती है, तो करोड़ों भारतीयों के वोट चोरी होना भी हैरानी की बात नहीं। वोट चोरी। सरकार चोरी। अब पार्टी चोरी - ये हमारे लोकतांत्रिक पतन के प्रतीक बन गए हैं। 21 जून 2022 को शिवसेना में उद्भव ठाकरे और एकनाथ शिंदे गुट अलग हुए थे। इसी तरह 2 जुलाई 2023 को एनसीपी में शरद पवार और अजित पवार गुट अलग हुए थे।

टीएमसी के समर्थन में विपक्ष, कहा- चुनाव आयोग कठपुतली- कांग्रेस नेता कैसे वेणुगोपालः

कमीशन में जमा किये गये एफिडेविट मिले क्या?' दोनों गुटों ने अपना नाम और चुनाव चिह्न चुनाव आयोग को दिए- दरअसल, आयोग ने गुरुवार को दिल्ली में दोनों गुटों के प्रतिनिधियों को बैठक के लिए बुलाई थी। पार्टी में दो गुट हैं। एक का नेतृत्व ममता बनर्जी और दूसरे का

पेपर लीक रोकने के क्या इंतजाम हुए, सुप्रीम कोर्ट जांचेगा,एजेंसी ने कहा था- एगजाम सिस्टम फूलप्रूफ बनाया,जज एनटीए दफ्तर जाएंगे

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को कहा कि जरूरत पड़ने पर नीट परीक्षा सिस्टम की जांच के लिए जज नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) के ऑफिस का दौरा करेंगे। वे देखेंगे कि परीक्षा



को सुरक्षित और पारदर्शी तरीके से कराने के इंतजाम वास्तव में काम कर रहे हैं या नहीं। जस्टिस पीएस नरसिम्हा और जस्टिस अलोक अराधे की बेंच यूनाइटेड डॉक्टर्स फ्रंट, फाइमा और अन्य कोर्ट ने कहा कि लिखित परीक्षा से डिजिटल परीक्षा की ओर बदलाव अचानक नहीं किया जा सकता। इसे धीरे-धीरे लागू करना होगा, ताकि नई व्यवस्था में परेशानी न हो। 4. सुझाव भेजने की सुविधा- कोर्ट ने कहा कि परीक्षा सुधारों को लेकर वकील और राज्य अपने सुझाव तय ई-मेल के जरिए भेज सकते हैं। इन सुझावों को सुधार प्रक्रिया में शामिल किया जा सकेगा। सरकार ने कहा- कमेटी सितंबर के अंत तक रिपोर्ट देगी-केंद्र ने कोर्ट को बताया कि नंदन नीलेकणि की अध्यक्षता वाली हाई-पावर्ड पैनल की पहली

होगी। 2. स्थायी कर्मचारी रखे जाएं- एनटीए के लिए पर्याप्त स्थायी कर्मचारी और विशेषज्ञ स्टाफ रखने की जरूरत पर चर्चा हुई। कोर्ट ने बेहतर मैनपावर, प्रशिक्षण, इंफ्रास्ट्रक्चर और

अंतरिम रिपोर्ट सितंबर के अंत तक आने की संभावना है। 18 अगस्त: सुप्रीम कोर्ट ने 3 महीने में 2 बार कहा- यूपीएससी जैसा सिस्टम बनाएं-सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि यूपीएससी जैसा मजबूत सिस्टम बनाना चाहिए, जिसमें परीक्षा कराने का अनुभव अधिकारियों के ट्रांसफर होने के बाद भी संस्था के पास बना रहे। कोर्ट ने कहा कि कामगार प्रक्रिया बेहतर दिख सकती है, लेकिन असली चुनौती यह सुनिश्चित करना है कि परीक्षा के बाद अगली परीक्षा तक व्यवस्था में वही कमजोरियां दोबारा न लौटें। नीट पेपर लीक में 13 गिरफ्तार, 21 जून को री-टेस्ट हुआ-नीट-यूजी परीक्षा 3 मई को देश के 551 शहरों और विदेश के 14 सेंटर्स में हुई थी। इसमें करीब 23 लाख उम्मीदवार शामिल हुए थे। एनटीए के अनुसार 7 मई की शाम परीक्षा में गड़बड़ी की सूचना मिली थी। इसके बाद मामला केंद्रीय एजेंसियों को सौंपा गया।12 मई को परीक्षा रद्द की गई और री-एगजाम का फैसला लिया गया। 21 जून को नीट की परीक्षा दोबारा हुई थी। इस मामले की जांच सीबीआई कर रही है। अब तक 13 लोगों को गिरफ्तार किया जा चुका है। 2024 में बनी थी राधाकृष्णन कमेटी, 101 सिफारिशें दी थीं-केंद्र सरकार ने 22 जून 2024 को पूर्व इसरो चीफ वें. राधाकृष्णन की अध्यक्षता वाली एक एक्सपर्ट कमेटी बनाई थी। कमेटी ने एनटीए के एगजाम में जरूरी सुधार, पेपर लीक और दूसरी गड़बड़ियों पर 101 सिफारिशें की थीं।

भारतीय अर्थव्यवस्था जी20 देशों में सबसे तेज बढ़ सकती है, मूडीज ने जीडीपी ग्रोथ का अनुमान 6फीसदी से बढ़ाकर 7फीसदी किया

नयी दिल्ली। भारत की अर्थव्यवस्था इस साल जी20 देशों में सबसे तेज बढ़ सकती है।



ग्लोबल रेटिंग एजेंसी मूडीज ने यह अनुमान लगाया है। एजेंसी ने वित्त वर्ष 2026-27 के लिए भारत की जीडीपी ग्रोथ का अनुमान 6फीसदी से बढ़ाकर 7फीसदी कर दिया है। मूडीज का कहना है कि मिडिल ईस्ट में तनाव और संघर्ष के बावजूद भारत की अर्थव्यवस्था पर इसका असर अनुमान से काफी कम पड़ा है। मजबूत घरेलू खपत, इंफ्रास्ट्रक्चर पर सरकारी खर्च, प्राइवेट इन्वेस्टमेंट में सुधार के संकेत और सर्विस सेक्टर की लगातार मजबूती से भारतीय अर्थव्यवस्था की रफ्तार बनी हुई है। आईएमएफ, आरबीआई और एसएंडपी से काफी आगे निकला मूडीज का अनुमान-मूडीज का नया अनुमान देश और दुनिया की दूसरी बड़ी वित्तीय संस्थाओं के मुकाबले काफी ज्यादा है। इस साल की शुरुआत में दुनिया में बढ़ती अनिश्चितता के कारण कई एजेंसियों ने भारत की विकास दर का अनुमान घटा दिया था। इसके उलट, मूडीज ने भारत की अर्थव्यवस्था की तेज रफ्तार पर ज्यादा भरोसा जताया है। घरेलू मांग और सर्विस सेक्टर बने ग्रोथ के मुख्य पिलर-मूडीज के मुताबिक, भारत की इस तेज ग्रोथ की सबसे बड़ी वजह देश में बढ़ती मांग है। लोगों का खर्च बढ़ा है और कंपनियों के निवेश में भी तेजी बनी हुई है। कंपनियों और प्राइवेट सेक्टर की ओर से नए निवेश के संकेत मिलने लगे हैं। वहीं, सर्विस सेक्टर भी लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रहा है। इससे भारत की अर्थव्यवस्था को बाहरी झटकों से उबरने में मदद मिली है। रेटिंग बाउ3 और 'स्टेबल' आउटलुक को बरकरार रखा-मूडीज ने भारत की क्रेडिट रेटिंग बाउ3 पर बरकरार रखी है। साथ ही, देश का आउटलुक

अलग-अलग क्षेत्रों पर टिकी है। हालांकि, सरकार पर कर्ज का बोझ और लोगों की कम प्रति व्यक्त आय अब भी बड़ी चुनौतियां हैं। कच्चे तेल की कीमतें और महंगाई अभी भी चिंता का विषय-मूडीज ने चेतावनी दी है कि भले ही जीडीपी ग्रोथ का अनुमान बढ़ाया गया है, लेकिन जोखिम पूरी तरह खत्म नहीं हुए हैं। ऊर्जा कीमतें: यदि मिडिल ईस्ट में युद्ध लंबा खींचता है, तो कच्चे तेल की कीमतें बढ़ सकती हैं। महंगाई: तेल महंगा होने से वित्त वर्ष 2026-27 में महंगाई दर मूडीज के 4.8फीसदी के अनुमान से ऊपर जा सकती है जबकि वित्त वर्ष 2025-26 में यह 2.4फीसदी थी। अल नीनो का असर: मौसम संबंधी अनिश्चितताओं से खाने-पीने के दाम बढ़ सकते हैं, जिससे आम जनता के खर्च करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। हालांकि, भारत के पास विदेशी मुद्रा का बड़ा भंडार है और वह कई देशों से कच्चा तेल खरीदता है। इससे दुनिया में होने वाले अचानक बदलावों का भारत की अर्थव्यवस्था पर असर कम करने में मदद मिलेगी। सरकारी खजाने का घाटा कम करने की रफ्तार धीमी रह सकती है-रिपोर्ट के मुताबिक, सरकार बजट घाटा कम करने के अपने लक्ष्य पर कायम है। सरकार इसे पिछले साल के 4.4फीसदी से घाटाकर वित्त वर्ष 2026-27 में 4.3फीसदी करना चाहती है। हालांकि, अगर दुनिया में ऊर्जा के दाम बढ़ते हैं तो सरकार को लोगों को राहत देने के लिए ज्यादा सब्सिडी देनी पड़ सकती है। इसके अलावा, रक्षा और इंफ्रास्ट्रक्चर पर ज्यादा खर्च की जरूरत है। ऐसे में सरकार के कर्ज को तेजी से कम करना मुश्किल हो सकता है।

पूर्व केंद्रीय मंत्री के काफिले पर हमला,कार के शीशे तोड़े,अंडे-टमाटर फेंके, बिट्टू का आप समर्थकों पर आरोप, बीजेपी की नशामुक्त यात्रा में जा रहे थे

गुरदासपुर। पंजाब में बीजेपी की नशा मुक्त रथ यात्रा शुरू होने से पहले पूर्व केंद्रीय राज्य मंत्री रवनीत बिट्टू के काफिले पर हमला हो गया। बिट्टू शुक्रवार (18 सितंबर) को अमृतसर से पठानकोट में यात्रा में शामिल होने के लिए जा रहे थे। बिट्टू ने कहा कि बटाला (गुरदासपुर) के पास काफिले को घेरा गया। इसके बाद हमला कर गाड़ियों के शीशे तोड़ दिए गए। उन पर टमाटर और अंडे फेंके गए। पूर्व सीएम बेअंत सिंह के पोते रवनीत बिट्टू को जेड प्लस सिक्योरिटी मिली हुई है। माहौल बिगड़ते देख उनके सुरक्षाकर्मी तुरंत उन्हें एक घर में ले गए। बिट्टू ने आरोप लगाया कि फतेहगढ़ चूड़ियां से आप के हलका इंचार्ज जौबन रंधावा के समर्थकों ने लंगर की आड़ में उन पर हमला किया है। उन्होंने 2 आरोपियों को भी पकड़ा। इस पर बीजेपी के राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने कहा कि आम आदमी पार्टी डरी हुई है। घबरा गई है। इसलिए रवनीत बिट्टू पर हमला हुआ। सोचिए एक जेड प्लस सिक्योरिटी वाले और पूर्व मंत्री के साथ ऐसा हो सकता है तो आम आदमी के साथ क्या होता होगा, ये पंजाब का लॉ एंड ऑर्डर भी दिखाता है। पंजाब की सभी 117 सीटों को कवर करने वाली भाजपा की 4 हजार किमी लंबी नशामुक्त यात्रा शुक्रवार से पठानकोट से शुरू हो गई है। जिसे भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन ने रवाना किया। उन्होंने बिट्टू पर हमले को लेकर कहा कि भाजपा कार्यकर्ता



होगी। जहां केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की रैली होगी। हमले को लेकर पूर्व मंत्री ने क्या बताया-आप नेता के ऑफिस के पास जुटे थे कार्यकर्ता: रवनीत बिट्टू ने बताया कि उनका काफिला बटाला के घासीतपुर स्टेशन के पास पहुंचा तो हाईवे किनारे आम आदमी पार्टी के फतेहगढ़ चूड़ियों विधानसभा सीट के इंचार्ज जौबन रंधावा के कार्यालय के पास कुछ कार्यकर्ता मौजूद थे। काफिला वहां पहुंचते ही अंडे और टमाटर फेंके गए। उन्हें घेरने की कोशिश की गई, जिसके बाद सुरक्षा कारणों से गाड़ियां रोकनी पड़ीं। सुरक्षाकर्मी घर के अंदर ले गए: रवनीत बिट्टू ने बताया कि स्थिति को देखते हुए उन्होंने

सुरक्षाकर्मियों ने उन्हें वहां घेरा डालकर सुरक्षित रखा। बाद में उनकी सुरक्षा टीम ने कथित तौर पर दो लोगों को पकड़कर पुलिस के हवाले किया। गृह मंत्री और पंजाब डीजीपी को दी जानकारी: बिट्टू ने कहा कि घटना की जानकारी केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और पंजाब के डीजीपी को दी गई है। उन्होंने पूरे मामले में पुलिस कार्रवाई की मांग की है। फिलहाल पुलिस की ओर से हिरासत में लिए गए लोगों और उनके खिलाफ कार्रवाई के बारे में अभी कुछ नहीं कहा गया है। बिट्टू बोले- आप सरकार के संरक्षण में हमला: घटना के बाद बिट्टू ने पंजाब की आम आदमी पार्टी सरकार पर निशाना

साधा। उन्होंने कहा कि लंगर के कार्यक्रमों की आड़ में उनके काफिले को रोका गया और हमला किया गया। आने वाले समय में पंजाब की जनता इसका जवाब देगी। आप नेता बोले-संदीप पाठक का विरोध कर रहे थे-इस मामले में आप नेता जौबन रंधावा ने कहा कि वह राज्यसभा सांसद संदीप पाठक का विरोध कर रहे थे, जो इसी काफिले में जा रहे थे। बिट्टू का विरोध करने का कोई इरादा नहीं था, न ही उन्होंने विरोध किया। संदीप पाठक ने कुछ समय पहले ही आप छोड़कर भाजपा जॉइन की थी। बटाला की एसपी बोलीं-शिकायत नहीं मिली-इस बारे में बटाला की एसपी खुशप्रीत कौर ने बताया कि किसी भी राजनीतिक पार्टी की ओर से पुलिस को अभी तक कोई शिकायत नहीं मिली है। इसको लेकर कुछ वीडियो सामने आए हैं, उनके आधार पर पूरे मामले की जांच की जा रही है।उसके बाद ही पूरे मामले में स्थिति साफ हो पाएगी। नितिन नवीन बोले-कार्यकर्ताओं को कमजोर न समझें-वहीं, बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन ने पठानकोट में कहा कि उन्हें पता चला कि कार्यक्रम में शामिल होने आ रहे भाजपा नेता पर हमला किया गया है। उन्होंने कहा कि जिन लोगों ने यह प्रयास किया है, वे यह न समझें कि भाजपा कार्यकर्ता कमजोर हैं। उन्होंने कहा कि बंदूक और तोप भी चला दी जाए तो भाजपा कार्यकर्ता शाहवत देने के लिए तैयार हैं और पंजाब को नशे से मुक्त करवाने का संकल्प पूरा करेंगे।

ममता बनर्जी की पार्टी का नाम 'ममता टीएमसी', सिंबल फुटबॉल प्लेयर, बागी गुट 'डेमोक्रेटिक टीएमसी' कहलाएगा, 6 अक्टूबर का उपचुनाव नए नाम-सिंबल पर

कोलकाता। बंगाल में दो विधानसभा सीटों पर उपचुनाव से 18 दिन पहले चुनाव आयोग

बीजेपी की 'ए-टीम' हैं; जो लोग हमारे चुनाव चिह्न पर चुने गए थे, वे ही अब इसे चुनौती दे रहे



ने टीएमसी के दोनों गुटों को अलग-अलग नाम और चुनाव चिह्न आवंटित कर दिए हैं। ममता बनर्जी के गुट को 'ममता ऑल इंडिया तृणमूल कांग्रेस' और 'फुटबॉल खिलाड़ी' का चिह्न मिला है, जबकि दूसरे गुट को 'डेमोक्रेटिक तृणमूल कांग्रेस' और 'लिफाफा' दिया गया है। इससे एक दिन पहले आयोग ने दोनों

गुटों को 'ऑल इंडिया तृणमूल कांग्रेस' नाम और 'फूल-घास' वाला मूल चुनाव चिह्न इस्तेमाल करने से रोक दिया था। यह अंतरिम व्यवस्था था। हालांकि संचिता ने शुक्रवार को अपना नाम वापस ले लिया। ममता के पास अब सिर्फ 22 विधायक और 19 सांसद बचे-टीएमसी के पास कुल 28 लोकसभा सांसद थे, जिसमें से 20 अलग हो गए हैं। अब लोकसभा में ममता के पास सिर्फ 8 सांसद बचे हैं। राज्यसभा की बात करें तो 13 में से दो सांसद इस्तीफा दे चुके हैं यानी सिर्फ 11 राज्यसभा सांसद बचे हैं। विधानसभा की बात करें तो टीएमसी ने इस बार के चुनाव में 80 सीटें जीती थीं। जिसमें से 58 विधायक अलग गुट बना चुके हैं। ममता के पास सिर्फ 22 विधायक बचे हैं।

मोदी को बर्थडे विश करने में थरुकर से हुई ग्रामर मिस्टेक,एक यूजर ने गलती बताई, थरुकर ने जवाब में कहा- अक्सर ऐसा हो जाता है

नयी दिल्ली। कांग्रेस नेता शशि थरुकर ने गुरुवार को पीएम नरेंद्र मोदी को बर्थडे विश किया

आपदा के दौरान एक्स पर 'ड्रामा' शब्द लिखने के बाद थरुकर को सोशल मीडिया पर आलोचना का



था। इसके बाद एक एक्स यूजर ने उनके पोस्ट में गलती बताई। थरुकर ने शुक्रवार को इसका जवाब दिया। अपने पोस्ट में थरुकर ने on his 76th birthday की जगह रह पे 76th birthday लिख दिया था। इस पर एक यूजर ने थरुकर को टैग करते हुए लिखा, शशि जी मेड अ ग्रामर मिस्टेक, ईवन इफ टूट इज फैंट फिंगर यानि शशि जी से ग्रामर की गलती हो गई, भले ही यह टाइपिंग की गलती हो। इस पर थरुकर ने जवाब देते हुए कहा, हां, 'ऑन हिज बर्थडे' की जगह 'इन' लिख दिया। ऐसा अक्सर होता रहता है। इंग्लिश लैंग्वेज पर अपनी पकड़ और कठिन शब्दों के इस्तेमाल के लिए थरुकर जाने जाते हैं। इससे पहले भी शब्दों के इस्तेमाल को लेकर वह चर्चा में रहे हैं। नेपाल बाढ़ पर 'ड्रामा' शब्द लिखने के बाद घिरे थे थरुकर-पिछले महीने नेपाल

सामना करना पड़ा था। थरुकर ने लिखा था, 'कल कालमांडू के लिए रवाना हुआ था, पहाड़ों में ड्रामा और उससे हुई भारी तबाही से पूरी तरह अनजान था।' 'ड्रामा' शब्द के इस्तेमाल पर सोशल मीडिया यूजर्स ने सवाल उठाए। एक यूजर ने पूछा कि क्या ऐसी स्थिति के लिए इस शब्द का इस्तेमाल सही है। इसके बाद थरुकर ने अपने शब्द का बचाव करते हुए सफाई दी थी। जुलाई 2025- आस्ट्रेड एन की जगह आस्किंग लिखा था-एक एक्स पोस्ट में थरुकर ने लिखा था, आइ वॉज आस्किंग इनएविटेबल ववैश्चन। यूजर्स ने ग्रामर की गलती बताई थी। थरुकर ने सफाई देते हुए कहा था कि उन्होंने पोस्ट बोलकर लिखवाई थी। वॉइस ट्रांसक्रिप्शन में 'आस्ट्रेड एन' का जगह 'आस्किंग' हो गया। उन्होंने कहा कि जल्दबाजी में वे पोस्ट को प्रूफरीड नहीं कर पाए।

सुप्रीम कोर्ट की सलाह- युवा वकील सीनियर्स से ट्रेनिंग लें, उनके बिना पेशे की बारीकियां नहीं जान सकते, कोर्ट में क्या नहीं बोलना यह भी जाने

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को कोर्ट रूम में मौजूद युवा वकीलों से कहा कि सीनियरों के साथ ट्रेनिंग के बिना वे पेशे की बारीकियां नहीं सीख पाएंगे। युवा वकीलों को यह पता होना चाहिए कि कोर्ट में क्या बोलना है और क्या नहीं। ये बातें जस्टिस बीवी नागरत्ना और ऑगस्टीन जॉर्ज मसीह की बेंच ने ये टिप्पणियां बोम्बे हाईकोर्ट के एक आदेश से जुड़ी याचिका पर सुनवाई के दौरान कीं। जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि कुछ युवा बिना ट्रेनिंग सीधे अपना काम शुरू कर रहे हैं। यह बिल्कुल सही नहीं है। युवा सीनियर्स के पास जाएं, वे सही दिशा दिखाएं-जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि युवा वकीलों को सीनियरों के पास जाना चाहिए। सीनियर उन्हें सही दिशा

दिखाएंगे। उन्होंने कहा, 'हम मानते हैं कि आजकल युवा महत्वाकांक्षी हैं। लेकिन सीनियरों के साथ ट्रेनिंग के बिना



वे काम नहीं सीख पाएंगे।बयह प्रक्रिया पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलती आ रही है। सम्मानित पेशे की बारीकियां और अच्छी कार्यप्रणालियां इसी तरह आगे

बढ़ती हैं। डिग्री और ऑफिस के बाद जरूरी कौशल-बेच ने कहा कि युवा वकीलों को कोर्ट में बैठकर कार्यवाही भी देखनी चाहिए। जस्टिस नागरत्ना ने अपने शुरुआती दिन याद किए-जस्टिस नागरत्ना ने वकील के रूप में अपने शुरुआती दिनों को याद किया। उन्होंने कहा, 'जब मैं युवा थीं, तब मेरे पास कभी-कभार सिर्फ एक मामला था एक मेशनिंग होती थी। लेकिन मैं कुछ कोर्ट हॉल में जाकर बैठती थी। खासकर, कठिन जजों की अदालतों में।' जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि ऐसा करने से वे जजों के सख्त रवैए की अभ्यस्त हो जाती थीं। अगली बार वहां मामला आने पर उन्हें पहले से पता होता था कि जज को देखकर कैसे जवाब देना है और क्या कहना है।

जस्टिस नागरत्ना ने कहा, 'हमें बार और बार के भविष्य की चिंता है। कोर्ट की कार्यवाही देखकर युवा वकील समझ सकते हैं कि कौन-सी गलतियां नहीं करनी चाहिए। जस्टिस नागरत्ना ने अपने शुरुआती दिन याद किए-जस्टिस नागरत्ना ने वकील के रूप में अपने शुरुआती दिनों को याद किया। उन्होंने कहा, 'जब मैं युवा थीं, तब मेरे पास कभी-कभार सिर्फ एक मामला था एक मेशनिंग होती थी। लेकिन मैं कुछ कोर्ट हॉल में जाकर बैठती थी। खासकर, कठिन जजों की अदालतों में।' जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि ऐसा करने से वे जजों के सख्त रवैए की अभ्यस्त हो जाती थीं। अगली बार वहां मामला आने पर उन्हें पहले से पता होता था कि जज को देखकर कैसे जवाब देना है और क्या कहना है।

जस्टिस नागरत्ना ने कहा, 'हमें बार और बार के भविष्य की चिंता है। कोर्ट की कार्यवाही देखकर युवा वकील समझ सकते हैं कि कौन-सी गलतियां नहीं करनी चाहिए। जस्टिस नागरत्ना ने अपने शुरुआती दिन याद किए-जस्टिस नागरत्ना ने वकील के रूप में अपने शुरुआती दिनों को याद किया। उन्होंने कहा, 'जब मैं युवा थीं, तब मेरे पास कभी-कभार सिर्फ एक मामला था एक मेशनिंग होती थी। लेकिन मैं कुछ कोर्ट हॉल में जाकर बैठती थी। खासकर, कठिन जजों की अदालतों में।' जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि ऐसा करने से वे जजों के सख्त रवैए की अभ्यस्त हो जाती थीं। अगली बार वहां मामला आने पर उन्हें पहले से पता होता था कि जज को देखकर कैसे जवाब देना है और क्या कहना है।

बच्चे को सलमान के बॉडीगार्ड से लगा धक्का, एक्टर ने देखा तो बच्चे से हाथ मिलाया- दर्शन करने पहुंचे थे गणपति बप्पा के

मुंबई। सलमान खान गुरुवार को महाराष्ट्र सरकार में मंत्री और भाजपा नेता आशीष शेलार के मुंबई स्थित आवास और पंडाल

विसर्जन में उनकी दोस्त यूलिया वंतूर भी पहुंची। सलमान के ठीक बाद यूलिया ने आरती की। अर्पिता खान उन्हें भी आरती



में बप्पा के दर्शन करने पहुंचे थे। गणपति उत्सव में शामिल होने के बाद जब वे बाहर निकलने लगे तो फैंस और पैपराजी की बड़ी भीड़ जमा हो गई। इसी दौरान भीड़ में खड़े एक बच्चे को गलती से बॉडीगार्ड ने धक्का मार दिया। सलमान ने बच्चे को देखा तो उसके पास जाकर प्यार से हाथ मिलाया। भारी भीड़ के बीच सलमान लोगों से रास्ता साफ करने का इशारा करते नजर आए, ताकि वे वहां से निकल सकें। परिवार के साथ गणपति उत्सव में शामिल हुए थे-सलमान खान मुंबई में गणेश चतुर्थी समारोह में लगातार शामिल हो रहे हैं। वे अपने परिवार के साथ भी गणपति उत्सव और पारंपरिक आरती में शामिल हुए थे। अभिनेता बांद्रा में अपने भाई सोहेल खान के घर भी पहुंचे थे। इसके बाद उन्होंने परिवार के साथ गणपति विसर्जन में हिस्सा लिया था। सलमान मंगलवार को खान परिवार के गणपति विसर्जन में शामिल हुए थे। उन्होंने परिवार के साथ बप्पा की आरती की। इस बार खान परिवार ने सोहेल खान के घर गणेश चतुर्थी का आयोजन किया था। विसर्जन के दौरान का एक वीडियो भी सामने आया था, जिसमें सलमान गणपति बप्पा की उल्टी आरती करते दिखे थे। कुछ देर बाद बहन अर्पिता ने उन्हें टोकते हुए सही तरीका बताया, जिसके तुरंत बाद सलमान ने गलती सुधार ली थी। सलमान खान के परिवार के गणपति

सिखाती दिखीं। विसर्जन से पहले खान परिवार ने की आरती-सोहेल खान के बिल्डिंग परिसर में हुए गणेश विसर्जन में पूरा खान परिवार शामिल रहा। सोहेल खान, अर्पिता शर्मा ने बच्चों के साथ आरती की। वहीं हेलेन और अन्य मेहमानों ने भी बप्पा के दर्शन किए। गणेश चतुर्थी पर सलमान ने बदला लुक-सलमान खान ने गणेश चतुर्थी में अपना लुक पूरी तरह बदल लिया है। वह सोहेल खान और अंबानी परिवार के घर गणेश स्थापना के बाद बैडराना लुक में पहुंचे। ऐसा ही कुछ मिलता-जुलता लुक विसर्जन में दिखा। उन्होंने टी-शर्ट, हाफ लेदर जैकेट के साथ विंटर कैप पहन रखी थी। सोहेल खान के घर विसर्जन में पहुंचे सलमान का स्टाफ की गोद में सो रही एक बच्ची ने ध्यान खींच लिया। सलमान पास गए और बच्ची को सहलाया। सलमान ने अंबानी परिवार के घर लिया था बप्पा का आशीर्वाद-सलमान खान अंबानी परिवार के गणपति सेलिब्रेशन का हिस्सा बने हैं। इस दौरान उन्होंने बप्पा का आशीर्वाद लिया और भगवान को फूल अर्पण किए। सलमान खान ने नए लुक के साथ एंटीलिया में एंटी ली और तस्वीरें क्लिक कराईं। कुछ देर बाद उन्होंने गणपति प्रतिमा के सामने जाकर आशीर्वाद लिया। पंडित जी ने उन्हें तिलक लगाया और पटका पहनाया। आगे सलमान ने गणपति बप्पा को पुष्प अर्पित किए।

रणवीर सिंह ने 1000 बेटियों की पढ़ाई का संकल्प लिया,लालबागचा राजा पहुंचे थे, बोले- आशा है, इससे बप्पा प्रसन्न होंगे

मुंबई। एक्टर रणवीर सिंह ने मुंबई के प्रसिद्ध लालबागचा राजा पंडाल में पहुंचकर गणपति

और जनसेवा के 25 वर्ष पूरे होने के अवसर पर शुरू किया गया है। यह अभियान 17 सितंबर



बप्पा के दर्शन किए। इस दौरान उन्होंने 'सेवा संकल्प अभियान' के तहत 1000 बेटियों की शिक्षा में मदद करने का संकल्प लिया। उन्होंने कहा कि बप्पा का आशीर्वाद लेकर आगे के सफर के लिए उनका आशीर्वाद मांगा। रणवीर ने बप्पा को धन्यवाद



दिया-न्यूज18 को दिए इंटरव्यू में रणवीर ने कहा, 'बहुत अच्छा लग रहा है यहां आकर। जो पिछला साल गुजरा है, मेरे लिए और मेरे परिवार के लिए खुशियों से भरा रहा, बप्पा की कृपा से। तो यहां आए हैं उनके दर्शन करने, उनको धन्यवाद कहने और उनका आशीर्वाद लेने, आगे के सफर के लिए, जीवन के सफर के लिए।' उन्होंने आगे कहा, 'हमारे आदर्शपीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के जन्मदिन के अवसर पर, मैं सेवा संकल्प अभियान से जुड़कर हजार बेटियों की पढ़ाई में मदद करने का संकल्प लेता हूं। आशा है कि इनके चलते बप्पा प्रसन्न होंगे और उनका आशीर्वाद हमेशा हम पर रहेगा। बस, धन्यवाद। जय गणेश। जय गणेश।' 'सेवा संकल्प अभियान' प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जीवन

से 17 अक्टूबर तक चलेगा। इसके तहत लोग अलग-अलग तरह की सेवा का संकल्प ले सकते हैं। आलिया और रणबीर भी अभियान से जुड़े हैं-रणवीर के अलावा आलिया भट्ट और रणबीर कपूर भी कल इस अभियान से जुड़े हैं। दोनों ने 20 स्कूलों के पुनर्निर्माण का संकल्प लिया है। गुरुवार को आलिया ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर कर पीएम मोदी को जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। साथ ही आलिया ने 'सेवा संकल्प अभियान' की भावना की भी तारीफ की। उन्होंने इसे समाज के लिए कुछ करने और मिलकर काम करने की सोच बताया। रणवीर अंबानी परिवार के घर पहुंचे थे-इससे पहले रणवीर सिंह अंबानी परिवार के घर 'एंटीलिया' में आयोजित गणेशोत्सव में शामिल होने पहुंचे थे। इसका एक वीडियो सोशल मीडिया पर सामने आया है। इस वीडियो में शाहरुख और रणवीर एक साथ गणपति की आरती करते नजर आ रहे हैं। दोनों एक्टर्स नीता अंबानी के साथ खड़े होकर पूजा-अर्चना में शामिल हुए। वीडियो में रणवीर सिंह सफेद रंग के कुर्ते-पायजामे में नजर आए। वहीं शाहरुख खान भी फेस्टिवल के हिसाब से सफेद शर्ट और ब्लैक ट्राउजर पहना।

नीता अंबानी पारंपरिक परिधान में दोनों अभिनेताओं के पास खड़ी होकर प्रार्थना करती दिख रही हैं।

मूवी रिव्यू

'वाइब'-कुणाल खेमू की फिल्म पहले हंसाती है, लेकिन इंटरवल के बाद समझना मुश्किल हो जाता है- क्या हो रहा है?

मुंबई। रेटिंग: 2/5, अवधि: 2 घंटे 25 मिनट, शैली: कॉमेडी, निर्देशक: कुणाल खेमू, मुख्य कलाकार: कुणाल खेमू, स्पर्श श्रीवास्तव, प्रीति जिंटा, वंशिका धीर, यशपाल शर्मा, दिनेश लाल यादव, रिलीज डेट: 18 सितंबर 2026, कुणाल खेमू की फिल्म 'वाइब' शुरू होते ही पुरानी याद ताजा करती है। 'मडगांव एक्सप्रेस' में तीन दोस्तों की जिंदगी में बवाल था, यहां दो दोस्त हैं और बवाल सीधा देश की सुरक्षा तक पहुंच गया है। हार्दिक और बग्स को जोड़ी शुरू में कमाल लगती है। दोनों की केमिस्ट्री, कुणाल का टाईमिंग वाला ह्यूमर और कुछ मजेदार संवाद फिल्म को अच्छी रफ्तार देते हैं। पहला हाफ देखकर लगता है चलो भाई, कुणाल फिर फॉर्म में हैं। फिर इंटरवल होता है और फिल्म अपना ट्रैक बदल देती है। फिल्म की कहानी कैसी है-हार्दिक यानी कुणाल खेमू नशे की लत से बाहर निकलकर जिंदगी को दोबारा पटरी पर लाने की कोशिश कर रहा है। उसका दोस्त बग्स यानी स्पर्श श्रीवास्तव उसे अपनी सॉफ्टवेयर कंपनी में नौकरी दिला देता है। लेकिन हार्दिक का ध्यान नौकरी से ज्यादा नई इंटरन करीना यानी वंशिका धीर पर है। दोनों के बीच बात आगे बढ़ती है और फिर एक ऐसा मामला सामने आता है, जिसकी वजह से हार्दिक और बग्स की एंटी हो जाती है मैडम एच यानी प्रीति जिंटा की दुनिया में। अब ये दोनों पहुंच जाते हैं एक ऐसे मिशन में, जिसके लिए शायद इनसे ज्यादा गत लोगों को चुनना मुश्किल था। यहीं तक फिल्म काफी मजेदार है। इसके बाद कहानी में गैंगस्टर, आतंकवाद, एआई, सॉफ्टवेयर अटैक, बड़ी साजिश और सुपर-

स्ट्रेंथ वाला सीरम तक आ जाता है। मतलब दो दोस्तों की कॉमेडी से शुरू हुई फिल्म अचानक बोलती है, भाई, अब देश बचाना है। फिल्म में एक्टिंग कैसी है-कुणाल खेमू हार्दिक के रोल में शानदार काम किया है। वह बेवकूफ दिखते हुए भी प्यारे लगते हैं और उनकी बॉडी लैंग्वेज



कई बार खुद ही हंसा देती है। हालांकि परेशानी यह है कि उनका यह अंदाज अब थोड़ा जाना-पहचाना लगता है। 'मडगांव एक्सप्रेस', 'लूटकेस' और 'गो गोवा गॉंग' के बाद इस बार वह मोवा किराया कुणाल कुछ नया कम देते हैं। स्पर्श श्रीवास्तव सबसे बड़ा सपनाइज हैं। बग्स के रोल में उनकी घबराहट और चेहरे के एक्सप्रेसन कई बार कुणाल से भी ज्यादा हंसा देते हैं। प्रीति जिंटा की मैडम एच स्टाइलिश है और उनका एक्शन सीन फिल्म के मजेदार हिस्सों में आता है। वंशिका धीर खुबसूरत दिखती हैं, लेकिन उनके रोल में करने को ज्यादा कुछ नहीं है। यशपाल शर्मा और दिनेश लाल यादव ठीक हैं, जबकि शालिमा टैगोर का छोटा-सा कैमियो अच्छा लगता है। फिल्म का निर्देशन

है। एक गैंगस्टर चाहिए। डाल दो। एआई चाहिए। डाल दो। सॉफ्टवेयर अटैक चाहिए। डाल दो। सीरम चाहिए। वो भी डाल दो। नतीजा कहानी आगे कम बढ़ती है, सामान ज्यादा बढ़ता जाता है। फिल्म का सबसे बड़ा मजा वहीं था जहां वह खुद को ज्यादा गंभीर नहीं ले रही थी। काश, कुणाल ने उसी रास्ते पर फिल्म को आखिर तक चलाया होता। फिल्म का तकनीकी पक्ष कैसा है-फिल्म दिखने में अच्छी है। लोकेशन अच्छी हैं, कैमरा वर्क बढ़िया है और एक्शन सीक्वेंस में पैसा साफ दिखाई देता है। लेकिन दूसरे हाफ में फिल्म की रफ्तार गिर जाती है। कुछ सीन्स जरूरत से ज्यादा लंबे लगते हैं और कहानी कई जगह खिंचती हुई महसूस होती है। फिल्म में कमियां क्या हैं-सबसे बड़ी कमी है ओवरडोज। फिल्म में



बिगाड़ दिया। कुणाल और स्पर्श की जोड़ी फिल्म की जान है। कुछ संवाद और सीन्स सच में मजेदार हैं। बस दिकत यही है कि फिल्म को जितना कम दिखाना चाहिए था, उससे ज्यादा दिखा दिया गया। शुरूआत में वाइब सेट होता है, इंटरवल के बाद फिल्म खुद ही उसे बिगाड़ देती है।

मेनोपॉज के बाद जल्दी आता बुढ़ापा,मसल्स-हड्डियां होतीं कमजोर, शुरू करें वेट ट्रेनिंग, डॉक्टर से जानें इसके फायदे

जयपुर। 50 की उम्र तक आते-आते महिलाओं को लगता है कि शरीर पहले की तरह

होती है? जवाब- यह एक तरह की एक्सरसाइज है, जिसमें मसल्स को मजबूत बनाने के लिए



उनका साथ नहीं दे रहा। सीढ़ियां चढ़ते समय जल्दी थकान होना, वजन बढ़ना, ताकत कम होना और जोड़ों में दर्द जैसी समस्याएं कॉमन हो जाती हैं। दरअसल, मेनोपॉज के बाद शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल घटने लगता है। इससे मांसपेशियां और हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। साथ ही वजन बढ़ने, नींद खराब होने और मूड स्विंग्स जैसी परेशानियों का रिस्क भी बढ़ जाता है।

साल 2024, में 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में पब्लिश एक स्टडी में पाया गया कि मेनोपॉज के बाद सिर्फ प्रोटीन लेना पर्याप्त नहीं है। मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने के लिए वेट ट्रेनिंग जरूरी है। वहीं 'साइंस डायरेक्ट' में पब्लिश एक अन्य स्टडी वे मुताबिक, रेजिस्टेंस ट्रेनिंग से हॉट फ्लैशज की गंभीरता और उसकी प्रीक्वेसी कम होती है। साथ ही नींद और मूड भी बेहतर होते हैं। इसलिए आज मेनोपॉज के बाद महिलाओं की सेहत में वेट ट्रेनिंग की भूमिका पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- वेट ट्रेनिंग मसल लॉस को रोकने में कैसे मदद करती है? महिलाओं के लिए कौन-सी वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज फायदेमंद है? विषय को समझे एक्सपर्ट- डॉ. मितुल गुप्ता, सीनियर कंसल्टेंट, आक्सटेडिक्स एंड गायनेकोलॉजी, को वृन् हॉस्पिटल, जयपुर जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से। सवाल- मेनोपॉज क्या है? जवाब-इसे पॉइंटर्स से समझिए-मेनोपॉज महिलाओं के जीवन का एक नेचुरल प्रोसेस है। यह तब होता है, जब पीरियड्स हमेशा के लिए बंद हो जाते हैं। आमतौर पर यह 45 से 55 साल की उम्र के बीच होता है। अगर किसी महिला को लगातार 12 महीनों तक पीरियड्स नहीं आते हैं, तो उसे मेनोपॉज माना जाता है। इस दौरान महिला का शरीर कई गंभीर बदलावों और उतार-चढ़ावों से गुजरता है। सवाल- मेनोपॉज के बाद महिलाओं के शरीर में क्या बदलाव आते हैं? जवाब- मेनोपॉज के बाद शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल कम होने लगता है। इससे कई तरह के शारीरिक बदलाव और कुछ समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि- हड्डियां कमजोर होना। मसल्स स्ट्रेंथ कम होना। पेट और कमर के आसपास चर्बी बढ़ना। स्किन पतली और ड्राई होना। जोड़ों में दर्द। रात में ज्यादा पसीना। नींद से जुड़ी परेशानियां। थकान और मूड स्विंग। हॉट फ्लैशज। ये बदलाव हर महिला में अलग-अलग हो सकते हैं। वृद्ध महिलाओं में लक्षण हल्के होते हैं, जबकि कुछ में ज्यादा नजर आते हैं। सवाल- वेट ट्रेनिंग क्या

वजन या किसी तरह वे रेजिस्टेंस का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें डंबल, बारबेल, केटलबेल या रेजिस्टेंस बैंड जैसे उपकरणों का इस्तेमाल किया जा सकता है। सवाल- मेनोपॉज के बाद महिलाओं के लिए वेट ट्रेनिंग

मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है। हड्डियां मजबूत होती हैं।

बोन डेंसिटी बेहतर होती है।

शरीर का संतुलन और फ्लैक्सिबिलिटी बेहतर होती है। रोजमर्रा के कामों में आसानी होती है। एनर्जी लेवल बेहतर होता है। कैलोरी बर्न होती है। स्ट्रेस कम करने और मूड बेहतर रखने में भी मदद मिलती है। सवाल- मेनोपॉज के बाद मसल्स लॉस को रोकने में वेट ट्रेनिंग कैसे मदद करती है? जवाब- जब मसल्स पर वजन का प्रेशर पड़ता है, तो शरीर उन्हें मजबूत बनाने के लिए नए मसल टिश्यू तैयार करता है। इससे उम्र के साथ होने वाले मसल्स लॉस का रिस्क घटता है। वेट ट्रेनिंग से मसल्स की इंसुलिन सेंसिटिविटी बेहतर होती है। इससे मसल्स ग्लूकोज का ज्यादा इस्तेमाल कर पाती हैं और शरीर एनर्जेटिक रहता है। वेट ट्रेनिंग से मसल्स रियेयर और ग्रोथ से जुड़े हार्मोन एक्टिव होते हैं। इससे मसल्स की मजबूती और ग्रोथ में मदद मिलती है। सवाल- वेट ट्रेनिंग का वेट मैनेजमेंट से क्या कनेक्शन है? जवाब- मेनोपॉज के बाद मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है। इससे बॉडी फैट खासकर पेट के आसपास जमा होने लगता है। वेट ट्रेनिंग इस बदलाव को मैनेज करने में मदद करती है। इससे वेट कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है। सवाल- क्या वेट ट्रेनिंग डायबिटीज और हार्ट डिजीज के रिस्क को कम करती है? जवाब- हां, रेगुलर वेट ट्रेनिंग डायबिटीज और हार्ट डिजीज का रिस्क कम करती है। यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करती है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है और टाइप-2 डायबिटीज का रिस्क कम होता है। वेट ट्रेनिंग एलडीएल (बैड कोलेस्ट्रॉल) और

करती है। एक्सरसाइज के दौरान ब्रेन एंडोर्फिन जैसे 'फील-गुड' केमिकल्स रिलीज करता है, जिससे मूड बेहतर होता है। सवाल- वेट ट्रेनिंग की शुरुआत कैसे करें? जवाब- इसके लिए कुछ बातों का खास खयाल रखें- हल्के वजन या बॉडी-वेट एक्सरसाइज से शुरुआत करें। पहले सही पोस्चर और तकनीक सीखें, फिर धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं। सप्ताह में 2-3 दिन वेट ट्रेनिंग करना बेहतर है। वर्कआउट के बीच शरीर को रिकवरी का समय दें। पर्याप्त प्रोटीन, बैलेंस डाइट और अच्छी नींद जरूरी हैं। अगर कोई हेल्थ कंडीशन है तो पहले डॉक्टर से सलाह लें। मेनोपॉज के बाद जरूरी स्ट्रेंथ ट्रेनिंग स्क्वैट्स, लंजेस, डेडलिफ्ट (सही गाइडेंस में) पुश-अप, शोल्डर प्रेस, चेस्ट प्रेस, रोइंग एक्सरसाइज, स्टेप-अप। सवाल- क्या घर पर भी वेट ट्रेनिंग करना बेहतर है? जवाब- हां, इसके लिए जिम जाना जरूरी नहीं है। आप अपनी क्षमता के अनुसार घर पर इन चीजों का इस्तेमाल कर सकती हैं- डंबल रेजिस्टेंस बैंड बॉडी-वेट एक्सरसाइज, जैसे स्क्वैट्स और लंजेज। सवाल- महिलाओं को हप्ते में कितनी बार और कितनी देर वेट ट्रेनिंग करनी चाहिए? जवाब- डॉ. मितुल गुप्ता के मुताबिक, मेनोपॉज के बाद महिलाओं के लिए हप्ते में 2-3 बार वेट ट्रेनिंग करना पर्याप्त है। हर सेशन 30-60 मिनट का रखा जा सकता है।

सवाल- वेट ट्रेनिंग के साथ डाइट में क्या बदलाव जरूरी है? जवाब- मसल्स रियेयर और मजबूती के लिए वेट ट्रेनिंग के साथ सही पोषण भी जरूरी है। इसलिए मेनोपॉज के बाद महिलाओं को संतुलित डाइट लेनी चाहिए।

वेट ट्रेनिंग के साथ बदलें डाइट:- पर्याप्त प्रोटीन लें। (दाल, सोया, अंडे, चिकन) कैल्शियम रिच फूड खाएं- दूध, दही, पनीर, रागी। डाइट में हेल्दी फैट शामिल करें। जरूरी बात-विटामिन डी सफ़ीमेंट लें।

नट्स, बीज, फैंटी फिश। हाइड्रेटेड रहें। वेट ट्रेनिंग करते हुए इन कंडीशंस में बरतें सावधानी- ऑस्टियोपोरोसिस, हार्ट डिजीज, हाई ब्लड प्रेशर, जोड़ों की, हाल में सर्जरी या फ्रैक्चर, गंभीर आर्थराइटिस। ऐसे मामलों में एक्सरसाइज शुरू करने से पहले डॉक्टर या प्रशिक्षित फिटनेस एक्सपर्ट की सलाह लेना बेहतर होता है। सवाल- कौन-से संकेत दिखने पर वेट ट्रेनिंग तुरंत रोक देनी चाहिए और डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए?

जवाब- वेट ट्रेनिंग के दौरान हल्की थकान या मसल्स में खिंचाव सामान्य है। लेकिन कुछ लक्षण गंभीर समस्या का संकेत हो सकते हैं।

ये संकेत दिखें तो न करें वेट ट्रेनिंग- सीने में दर्द, सांस फूलना, चक्कर आना, हार्ट बीट तेज हो, अचानक कमजोरी, जोड़ों में तेज दर्द। सवाल- क्या 50 या 60 साल की उम्र में भी पहली बार वेट ट्रेनिंग शुरू की जा सकती है?

जवाब- हां, मांसपेशियां और हड्डियां किसी भी उम्र में एक्सरसाइज के प्रति पॉजिटिव रिसपॉन्स देती हैं। शुरुआत हमेशा हल्के वजन, रेजिस्टेंस बैंड या बॉडी-वेट एक्सरसाइज से करनी चाहिए।



की जरूरत क्यों बढ़ जाती है? जवाब- मेनोपॉज के बाद शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल कम होने लगता है। इसकी वजह से-मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। हड्डियां की डेंसिटी घटने लगती है। वजन बढ़ने का रिस्क बढ़ जाता है। ऐसे में वेट ट्रेनिंग महिलाओं को इन समस्याओं से निपटने में मदद करती है। मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन का लेवल घटने से मांसपेशियां और हड्डियां तेजी से कमजोर होने लगती हैं। वेट ट्रेनिंग मसल्स और बोन डेंसिटी को बनाए रखने, मसल्स लॉस को कम करने और वेट कंट्रोल करने में मदद करती है। सवाल- वेट ट्रेनिंग करने से क्या होता है? जवाब- इसमें डंबल, मशीन, रेजिस्टेंस बैंड या शरीर के वजन का इस्तेमाल करके मसल्स को ट्रेन किया जाता है। इससे शरीर धीरे-धीरे मजबूत और ज्यादा एफिशिएंट बनता है। इससे-

ट्राइग्लिसराइड्स को कंट्रोल करने और एचडीएल (गुड कोलेस्ट्रॉल) को बढ़ाने में भी मदद करती है। नियमित वेट ट्रेनिंग ब्लड वेसल्स की फंक्शनिंग भी इम्पूव करती है। इससे ब्लड फ्लो बेहतर होता है। साथ ही क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन को कम करने में भी मदद मिलती है। जिससे डायबिटीज और हार्ट डिजीज का रिस्क घटता है। सवाल- क्या वेट ट्रेनिंग का असर मेंटल हेल्थ पर भी पड़ता है? जवाब- हां, साल 2018 में 'जामा साइकिएट्री' में 33 क्लिनिकल ट्रायल्स का एक मेटा-एनालिसिस पब्लिश हुआ। इसमें पाया गया कि रेगुलर वेट ट्रेनिंग डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने में मदद करती है। मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल बदलावों की वजह से कई महिलाओं को स्ट्रेस, एंग्जाइटी, मूड स्विंग्स और नींद की समस्या का सामना करना पड़ता है। वेट ट्रेनिंग इन प्रॉब्लम्स को मैनेज करने में मदद

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