E-mail:-adhunikasamachar2014@gmail.com website:www.adhuniksamachar.com

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

12th ANNIVERSARY

वर्ष -12 अंक -24 | प्रयागराज, सोमवार 30 मार्च, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

अमेरिका ने ईरान पर 850 टॉमहॉक मिसाइलें दागीं,इसे बनाने में 2 साल लगते हैं

जंग खिची तो स्टॉक खत्म होने की आशंका

वॉशिंगटन डीसी। ईरान के साथ युद्ध में अमेरिका ने बड़े पैमाने पर टॉमहॉक क्रूज मिसाइलों का इस्तेमाल किया। इसे अमेरिकी हथियारों के जखीरे का अहम हथियार माना जाता है। वॉशिंगटन पोस्ट के मुताबिक चार हफ्तों में 850 से ज्यादा मिसाइलें दागी गईं। अनुमान है कि अमेरिकी नौसेना के पास लगभग 4,000 टॉमहॉक मिसाइलें थीं। अगर यह सही है तो टॉमहॉक मिसाइलों का करीब एक चौथाई हिस्सा खत्म हो चुका है। रक्षा मंत्रालय के भीतर इसको लेकर चिंता बढ़ गई है। एक टॉमहॉक बनाने में करीब 2 साल लग सकते हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार कमी पूरी करने में कई साल लगेंगे। टॉमहॉक अमेरिका की खास क्रूज मिसाइल है। यह 1,000 मील (1609 किमी) तक उड़कर 1,000 पाउंड (453 किलो) विस्फोटक सटीक निशाने पर गिरा सकती है। इसके एडवांस वर्जन की रेंज 2500 किमी है। टॉमहॉक का बड़े पैमाने पर पहला इस्तेमाल 1991 के खाड़ी युद्ध में हुआ। अमेरिका ने इराक पर दूर से सैकड़ों मिसाइलें दागीं। इसे रिमोट वार कहा गया, क्योंकि पहली बार इतनी सटीक और लंबी दूरी की क्रूज मिसाइलें इस्तेमाल हुईं। टॉमहॉक को समुद्र में मौजूद युद्धपोतों और पनडुब्बियों से भी दागा जा सकता है, जिससे दुश्मन

के इलाके में घुसे बिना हमला संभव हो जाता है। अमेरिका बीते एक महीने से ईरान पर हमले कर रहा है। यह पूरी तरह 'स्टैंड-ऑफ स्ट्राइक' है। यानी हमला इतनी दूर से किया गया कि अमेरिकी सैनिकों को जमीन पर उतरने की जरूरत नहीं पड़ रही है। एक्सपर्ट्स के अनुमान के मुताबिक अमेरिका के पास फिलहाल 4000 के करीब टॉमहॉक मिसाइलें हैं। यूरोप, मिडिल ईस्ट और एशिया में बढ़ते खतरों के बीच अमेरिका और उसके सहयोगी देशों को टॉमहॉक मिसाइलों की बहुत जरूरत है। अगर युद्ध लंबा चला, तो अमेरिका के पास अपने उपयोग के लिए भी टॉमहॉक खत्म हो सकते हैं, सहयोगियों को देना मुश्किल होगा।अमेरिका टॉमहॉक क्रूज मिसाइलों का उत्पादन बहुत सीमित मात्रा में करता है। मौजूदा क्षमता के मुताबिक एक साल में करीब 600 टॉमहॉक मिसाइलें बनाई जा सकती हैं। एक टॉमहॉक की लागत करीब 36 लाख डॉलर (34 करोड़ रुपए) है, जिससे तेज इस्तेमाल ने सप्लाई पर दबाव बढ़ाया है। समस्या यह है कि एक टॉमहॉक बनने में लगभग 2 साल लगते हैं, इसलिए ऑर्डर के बाद तुरंत उपलब्ध नहीं होती। यही वजह है कि जब युद्ध में इनका तेजी से इस्तेमाल होता है, जैसे अभी ईरान संघर्ष में हुआ, तो स्टॉक जल्दी घट जाता है और उसे भरने में कई साल लग सकते हैं। जापान के साथ मिसाइल बनाने की डील अटकी- 2024 में टॉमहॉक की कमी का समाधान दिखा, जब अमेरिका जापान में जॉइंट प्रोडक्शन के करीब पहुंचा, जिससे उत्पादन दोगुना हो सकता था। प्लान यह था कि जापान, अमेरिका के लिए टॉमहॉक मिसाइल के कुछ हिस्से का उत्पादन करे। इसका फायदा दोनों देशों को मिलता। जापान अपनी रक्षा नीति में बदलाव कर रहा है और लंबी दूरी की स्ट्राइक क्षमता विकसित करने की दिशा में काम कर रहा है। यही वजह है कि उसने मिसाइल बनाने में मदद करने की हामी भरी। हालांकि अमेरिका ने इस साझेदारी के लिए कई सख्त शर्तें रखी थीं। जैसे कि-मिसाइलों की तकनीक और डिजाइन पर पूरा कंट्रोल अमेरिका का रहेगा,जापान इन मिसाइलों को बिना अमेरिका की मंजूरी के किसी तीसरे देश को नहीं बेच सकेगा, इनका इस्तेमाल भी तय नियमों और शर्तों के तहत ही होगा,**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

ईरान बोला-भारतीय बच्चों का गुल्लक दान करना कभी नहीं भूलेंगे,मिसाइलों पर थैंक्यू इंडिया लिखकर इजराइल पर दागीं

तेहरान। ईरान ने भारतीय बच्चों के गुल्लक दान करने पर भावुक प्रतिक्रिया दी है। भारत में ईरान के

दूतावास ने कहा कि इस मदद को वह कभी नहीं भूलेंगे। दूतावास ने कहा कि भारतीय बच्चों का अपनी गुल्लक दान करना 'प्यार भरा तोहफा' है, जिसे कभी नहीं भुलाया जाएगा। दूतावास ने सोशल मीडिया पर कहा कि छोटे-छोटे बच्चों ने अपने छोटे हाथों से जो मदद दी, वह बेहद खास है और दोनों देशों के रिश्तों की गहराई को दिखाती है। रिपोर्ट्स के मुताबिक जम्मू-कश्मीर समेत कई जगहों पर बच्चों ने अपनी गुल्लक तोड़कर ईरान के लिए पैसे दान किए। ईरान दूतावास ने कहा कि यह दया और समर्थन उनके लिए बेहद मायने रखता है और इसे हमेशा याद रखा जाएगा। इसी बीच, ईरान ने इजराइल पर दागी गई मिसाइलों पर थैंक यू इंडिया लिखकर आभार जताया। ईरानी सेना के मुताबिक यह संदेश उन देशों के लिए बताया गया जिन्होंने ईरान के प्रति समर्थन दिखाया है।

ईरान जंग में अब हूती विद्रोही भी शामिल,यूएई में मिसाइल अटैक 5 भारतीय घायल

इजराइल पर 2000 किमी दूर से बैलिस्टिक मिसाइल दागी

तेहरान। ईरान-इजराइल जंग के 28 दिन बाद अब हूती विद्रोही भी इसमें शामिल हो गए हैं। टाइम्स

ऑफ इजराइल की रिपोर्ट के मुताबिक यमन में मौजूद ईरान समर्थित हूती विद्रोहियों ने करीब 2000 किलोमीटर दूर इजराइल के दक्षिणी शहर बेर्शेबा और आसपास के इलाकों को निशाना बनाते हुए बैलिस्टिक मिसाइल दागी। इजराइली सेना के मुताबिक, मिसाइल लॉन्च का पता चलते ही एयर डिफेंस सिस्टम को एक्टिव किया गया और खतरे को हवा में ही नष्ट कर दिया गया। इस हमले में किसी के घायल होने की खबर नहीं है। मौजूदा जंग के दौरान यमन से इजराइल पर यह पहला हमला माना जा रहा है। हूती ने इससे पहले गाजा जंग शुरू होने के बाद नवंबर 2023 में इजराइल और समुद्री जहाजों पर हमले शुरू किए थे। इसके जवाब में इजराइल ने भी उन पर जवाबी हमले किए थे। हालांकि अक्टूबर 2025 में हमास और इजराइल के बीच सीजफायर होने के बाद से हूती विद्रोहियों ने इजराइल पर हमले रोक दिए थे। वहीं, यूएई में इंटरसेप्ट की गई बैलिस्टिक मिसाइलों के मलबे गिरने से पांच भारतीय नागरिक घायल हो गए हैं। इनमें 2 की हालत गंभीर बताई गई है। संयुक्त राष्ट्र में ईरान युद्ध को लेकर चीन और रूस ने अमेरिका की आलोचना की है। हालांकि, यह भी माना जा रहा है कि इस संघर्ष से दोनों देशों को राजनीतिक और आर्थिक फायदा मिल रहा है। हाल ही में बहरीन की ओर से खाड़ी देशों और जॉर्डन के समर्थन से एक प्रस्ताव लाया गया, जिसे अमेरिका ने समर्थन दिया। इस प्रस्ताव में ईरान के हमलों की निंदा की गई, लेकिन अमेरिका और इजराइल की कार्रवाई का जिक्र नहीं किया गया। हालांकि, दोनों देशों ने इस प्रस्ताव को वीटो नहीं किया। अमेरिका ने इस पर उन्हें ईरान के साझेदार भी बताया। एक्सपर्ट के अनुसार, इसकी एक वजह यह हो सकती है कि दोनों देश इस युद्ध से आर्थिक रूप से भी फायदा उठा रहे हैं। रूस को तेल की बढ़ती कीमतों से लाभ मिल रहा है, वहीं चीन पर आरोप है कि वह ईरान को युद्ध में इस्तेमाल होने वाली तकनीक उपलब्ध करा रहा है।संयुक्त राष्ट्र की परमाणु निगरानी संस्था आईएईए ने बताया है कि ईरान ने बुशेहर परमाणु संयंत्र के इलाके में एक और हमले की जानकारी दी है। पिछले 10 दिनों में यह तीसरी ऐसी घटना है। आईएईए के मुताबिक, तेहरान ने कहा है कि इस हमले में चल रहे रिएक्टर को कोई नुकसान नहीं पहुंचा और न ही किसी तरह का रेडिएशन लीक हुआ है। संयंत्र सामान्य रूप से काम कर रहा है। आईएईए प्रमुख राफेल ग्रोसी ने चेतावनी दी है कि अगर किसी हमले में रिएक्टर को नुकसान होता है, तो यह बड़ी परमाणु दुर्घटना का कारण बन सकता है।

पीएम मोदी नोएडा एयरपोर्ट पहुंच कर किया उद्घाटन,एशिया का सबसे बड़ा एयरपोर्ट,20 मिनट में बोर्डिंग

नोएडा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किआ यूपी के जेवर में नोएडा

इंटरनेशनल एयरपोर्ट के फेज-1 का उद्घाटन। यह अभी एशिया का दूसरा सबसे बड़ा एयरपोर्ट है। 4 फेज पूरे होने पर यह एशिया का सबसे बड़ा एयरपोर्ट हो जाएगा। फर्स्ट फेज में 3300 एकड़ में टर्मिनल और रनवे बनाया गया है। एक रनवे के साथ इस टर्मिनल की सालाना क्षमता 3 करोड़ पैसेंजर संभालने की होगी। इसकी लागत करीब 11 हजार करोड़ है। नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट 52 स्क्वायर किमी में बनना प्रस्तावित है। अभी चीन का बीजिंग डेक्सिंग इंटरनेशनल एयरपोर्ट एशिया में सबसे बड़ा है। इसका एरिया 47 स्क्वायर किमी है। हालांकि, पूरा बनने की डेडलाइन 2040 है। नोएडा एयरपोर्ट अथॉरिटी से जुड़े अफसरों ने बताया- एयरपोर्ट से फ्लाइट मई से शुरू हो सकती है। एयरपोर्ट की सबसे बड़ी खूबी यह है कि एंट्री के बाद 20 मिनट से कम समय में बोर्डिंग संभव है। सीएम योगी ने कहा कि यूपी की 25 करोड़ जनता की ओर से पीएम का हृदय से स्वागत करता हूं। अभी हाल में ही रामनवमी के पावन अवसर पर पूरे देश के अंदर उत्साह का माहौल था। पूरी दुनिया में वर्तमान में अराजकता का माहौल है। पेट्रोलियम उत्पादों के दाम आसमान छूते हुए दिखाई दे रहे हैं, लेकिन पीएम मोदी की दूरदर्शी सोच की वजह से देश में सब कुछ ठीक है। उन्होंने कहा कि देश में पेट्रोलियम के दाम स्थिर है। आपूर्ति सुनिश्चित की जा रही है। अमेरिका जैसे देशों में पेट्रोलियम के उत्पादों की कीमत बढ़ी हुई दिख रही है। पड़ोसी देशों में भी ऐसा दिख रहा है। वहां के देशों में अव्यवस्था बन चुकी है। पब्लिक में कोटा सिस्टम लागू करना पड़ रहा है, लेकिन देश में उत्पादन को बनाए रखना और एक्साइज ड्यूटी कम करने का निर्णय लिया है। मैं इसके लिए प्रदेशवासियों की ओर से हृदय से आभार व्यक्त करता हूं।

हिमंता बोले- 99फीसदी हिंदू कांग्रेस छोड़ना चाहते हैं,रिजल्ट बाद बस एक समुदाय की पार्टी बन जाएगा

शिवराज ने कहा- असम में बीजेपी की लहर

गुवाहाटी। असम के असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा ने कांग्रेस पर सिर्फ एक समुदाय की पार्टी होने का आरोप लगाया। हिमंता ने कहा कि लगभग 99 प्रतिशत हिंदू कांग्रेस छोड़ना चाहते हैं। राज्य में इसके टूटने का प्रोसेस पहले ही शुरू हो चुका है। नतीजों के बाद, कांग्रेस एक ही कम्युनिटी की पार्टी बन जाएगी। केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने गुवाहाटी में कहा कि हर जगह बीजेपी के पक्ष में जोरदार लहर है। मैं यह सिर्फ कहने के लिए नहीं कह रहा हूं। हमें सेंचुरी (100 सीटें जीतना) लगाने का भरोसा है। असम में 9 अप्रैल को सिंगल फेज में चुनाव हैं। 30 मार्च को पीएम मोदी नमो ऐप के जरिए एक रैली को वर्चुअली संबोधित करेंगे। राज्य बीजेपी ने सभी पार्टी कार्यकर्ताओं और नागरिकों से इस अनोखी और इंटरैक्टिव पहल में हिस्सा लेने के लिए ऐप डाउनलोड करके रजिस्टर करने की बात कही है। असम में 126 सीटों वाली विधानसभा के लिए मौजूदा बीजेपी के नेतृत्व वाली एनडीए

सरकार और कांग्रेस के बीच मुकाबला होगा। सरमा के नेतृत्व वाली बीजेपी सरकार लगातार तीसरा कार्यकाल हासिल करने की कोशिश करेगी जबकि कांग्रेस का लक्ष्य सत्ता में वापसी का है। 5 चुनावी राज्यों से जुड़े 3 बड़े अपडेट्स-बंगाल के नादिया जिले में चुनाव ड्यूटी ट्रेनिंग में प्रोजेक्टर पर सीएम ममता से जुड़ा सरकारी विज्ञापन दिखाया गया। कुछ पोलिंग अधिकारियों ने आरोप लगाया कि विरोध करने पर उनके साथ मारपीट की गई और धमकी दी गई। कांग्रेस ने राहुल गांधी की समझ पर सवाल उठाने पर केरल सीएम की आलोचना की। कांग्रेस प्रवक्ता पवन खेड़ा ने कहा कि यह तो अच्छी बात है न कि राहुल जी के अंदर कार्यकर्ता जितनी समझ है। क्योंकि कार्यकर्ता जमीन से जुड़ा होता है। हमें इस बात पर गर्व है। जो लोग हवा में उड़ते हैं वो यह नहीं जानेंगे। पुडुचेरी में एनडीए गठबंधन में सीटों का बंटवारा तय हो गया है। एनआर कांग्रेस 16 सीटों पर चुनाव लड़ेगी, जबकि बीजेपी 10 सीटों पर अपने उम्मीदवार उतारेगी। एआईएडीएमके और एलजेपी को 2-2 सीटें दी गई हैं।

वीवीआईपी फ्लाइट्स- पायलट पर दबाव नहीं डाल सकते नेता,सिचुएशन ठीक नहीं तो ना कर सकते हैं

अजित पवार प्लेन हादसे के बाद नियम बदले

नयी दिल्ली। वीआईपी और वीवीआईपी (जैसे मुख्यमंत्री, राज्यपाल आदि) को ले जाने वाले

नॉन-शेड्यूल्ड विमान और हेलिकॉप्टर ऑपरेटर्स के लिए नई गाइडलाइन जारी की है। डीजीसीए ने साफ कहा है कि फ्लाइट क्रू पर किसी भी तरह का दबाव नहीं डाला जाए, ताकि सुरक्षा से समझौता न हो। डीजीसीए के मुताबिक वीआईपी की जरूरत के नाम पर आखिरी वक्त में होने वाले बदलाव सीधे क्रू से नहीं, सिर्फ ऑपरेटर्स मैनेजमेंट के जरिए ही कराए जाएं। मौसम से जुड़े नियमों का पालन करना होगा। क्रू के फैसले का सम्मान करना होगा। नई गाइडलाइन में ध्यान रखा गया है कि वीआईपी मूवमेंट के चक्कर में पायलट थकावट का शिकार न हों। अब अगर कोई नेता दबाव डालता है, तो पायलट सीधे मना कर सकता है और उसकी जवाबदेही 'मैनेजमेंट' की होगी, न कि व्यक्तिगत पायलट की। दरअसल, 28 जनवरी को बारामती एयरपोर्ट पर प्लेन क्रैश में अजित पवार समेत 5 लोगों की मौत हुई थी। जिसके बाद से डीजीसीए ने वीआईपी मूवमेंट्स को लेकर नियमों में बदलाव किया है।

यूपी के 3 जिलों में ओले गिरे, प्रयागराज-काशी में बारिश,लखनऊ में एयर इंडिया की फ्लाइट की इमरजेंसी लैंडिंग

प्रयागराज। बेमौसम बारिश का दौर जारी है। सुल्तानपुर, रायबरेली और अमेठी में शुक्रवार

देर रात ओले गिरे। प्रयागराज, वाराणसी में भी बारिश हुई। प्रतापगढ़ में आंधी के साथ बरसात हुई। सदर कोतवाली इलाके में अयोध्या-प्रयागराज हाईवे किनारे लगा यूनीपोल उखड़कर खड़ी कार पर जा गिरा। गनीमत रही कि उस समय कार में कोई मौजूद नहीं था। कार का पिछला हिस्सा क्षतिग्रस्त हो गया। काशी में तेज हवा की वजह से सड़क के किनारे लगा पेड़ उखड़ गया। चित्रकूट में कुछ जगहों पर गेहूं की फसल गिर गई। खराब मौसम की वजह से बेंगलुरु से कोलकाता जा रही एयर इंडिया एक्सप्रेस की फ्लाइट की लखनऊ एयरपोर्ट पर इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई। मौसम विभाग ने आज 39 जिलों में बारिश का अलर्ट जारी किया है। इस दौरान 30 किमी की रफ्तार से हवाएं चल सकती हैं। मौसम विभाग के मुताबिक, पश्चिमी विक्षोभ (वेस्टर्न डिस्टर्बेंस) के असर से मौसम बदला है। अगले 4 दिनों तक गरज-चमक के साथ बारिश होगी। कहीं-कहीं बिजली गिर सकती है। आंधी के साथ ओले गिरने की भी आशंका है। पिछले 24 घंटे की बात करें तो लखनऊ, कानपुर, सीतापुर समेत 10 जिलों में बारिश हुई। हरदोई में आकाशीय बिजली गिरने से एक किसान की मौत हो गई। बांदा सबसे गर्म रहा, यहां अधिकतम तापमान 39.8°C दर्ज किया गया। सबसे कम तापमान मुजफ्फरनगर में 15.8°C रिकॉर्ड किया गया। लखनऊ के मौसम वैज्ञानिक अतुल सिंह ने बताया-'पाकिस्तान से आ रही हवाओं की वजह से यूपी में मौसम बदल गया है। बारिश का नया दौर शुरू हुआ है। 29 मार्च को एक और विक्षोभ सक्रिय होगा। इससे पूरे प्रदेश में अच्छी बारिश होगी। 40-50 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं चलेंगी। तापमान में 3ष्टण तक गिरावट आएगी।' अगले 4 दिन कैसा रहेगा मौसम? 29 मार्च - पश्चिमी यूपी में गरज-चमक के साथ बौछारें पड़ सकती हैं।

एलपीजी की जगह एथेनॉल से पकेगा खाना,प्रोडक्शन में सबसे ज्यादा,ये नॉर्मल स्टोव से कितना अलग?

लखनऊ।एलपीजी इक्विपमेंट रिसर्च सेंटर और देशभर की कई ट्रिपल आईटी एथेनॉल स्टोव को

फाइनल टच देने पर काम कर रही हैं। केंद्रीय खाद्य सचिव संजीव चोपड़ा ने 24 मार्च को दिल्ली में यह बात बताई थी। सवाल 1. एथेनॉल स्टोव क्या होता है? जवाब. यह ऐसा स्टोव है, जो केरोसिन के बजाय एथेनॉल (एक प्रकार का अल्कोहल-आधारित ईंधन) पर चलता है। बायोएथेनॉल गन्ना, मक्का, गेहूं, चावल और स्टार्च वाली अन्य फसलों को फर्मेंट करके बनाया जाता है। सवाल 2. यह केरोसिन स्टोव से कैसे अलग है? जवाब. ये केरोसिन से चलने वाले नॉर्मल स्टोव से काफी अलग होते हैं। नॉर्मल स्टोव को जलाने के लिए बर्नर के नीचे ट्रे में थोड़ी-सी स्पिरिट या केरोसिन डालकर बर्नर जलाया जाता है। फिर स्टोव की टंकी में लगे पंप के जरिए प्रेशर बनाया जाता है। इससे तेल बर्नर में बने छोटे छेद से निकलता है। फिर स्टोव बर्नर प्रेशर के साथ जलने लगता है। वहीं, एथेनॉल स्टोव में बर्नर के नीचे सोख्तानुमा फाइबर लगा होता है। एथेनॉल को बर्नर के ऊपर डाला जाता है। सोख्तानुमा फाइबर एक-डेढ़ लीटर एथेनॉल ईंधन सोख लेता है। इसके बाद बर्नर को सीधे जलाया जाता है। इसमें सोख्तानुमा फाइबर खुद नहीं जलता, बल्कि एथेनॉल धीरे-धीरे जलता रहता है।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर...**

8 साल की बच्ची का हत्यारोपी एनकाउंटर में ढेर

लाश कनस्तर में ठूंसी थी

आगरा। आगरा में कारोबारी मकान मालिक की 8 साल की बच्ची की हत्या का आरोपी किराएदार

शनिवार तड़के 3 बजे एनकाउंटर में ढेर हो गया। डीसीपी सिटी सैयद अली अब्बास ने बताया कि शुक्रवार रात मुखबिर से सूचना मिली कि हत्यारोपी फिरोजाबाद भागने की फिराक में है। उन्होंने बताया- पुलिस ने घेराबंदी की तो आरोपी फायरिंग करने लगा। इसमें एक दरोगा को गोली लग गई। जवाबी कार्रवाई में आरोपी को भी गोली लग गई। उसे एसएन मेडिकल कॉलेज ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मुठभेड़ बमरौली कटारा के पास हुई। 29 साल के सुनील ने 24 मार्च को जूता कारोबारी की बच्ची का गला काटकर हत्या कर दी थी। शव को कनस्तर में भर दिया था। करीब 30 घंटे बाद पुलिस ने शव बरामद किया था। तब से वह फरार था। पुलिस ने उस पर 25 हजार रुपए का इनाम घोषित किया था। पुलिस जांच में सामने आया था कि 11 दिन पहले बकाया किराए को लेकर बच्ची के चाचा ने उसे थप्पड़ मार दिया था और कमरे पर ताला लगा दिया था। यह बात उसे नागवार गुजरी। उसने बाद में किराया तो दे दिया, लेकिन देख लेने की धमकी भी दी थी। इसके बाद बदला लेने के लिए वारदात को अंजाम दिया था।हत्यारोपी सुनील के एनकाउंटर के बाद मृतक बच्ची की मां ने पुलिस से कहा- हमें आरोपी का डेडबॉडी दिखाई तब यकीन होगा कि उसका एनकाउंटर हुआ है। इसके बाद परिवार के लोगों ने हंगामा किया। पुलिस ने लोगों को समझाया और फोटो दिखाई तब जाकर सभी शांत हुए।हत्यारोपी सुनील की फोटो देखकर मृतका की दादी ने पुलिस का धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि आरोपी के एनकाउंटर से बहुत खुश हैं। अब जाकर उनको सुकून मिला है। उनकी बेटी को न्याय मिला। पुलिस ने उनका बहुत साथ दिया।

किम जोंग को बेलारूस के राष्ट्रपति ने राइफल गिफ्ट की,कहा- जरूरत पड़े तो काम आएगी

कोरिया। बेलारूस के राष्ट्रपति अलेक्जेंडर लुकाशेंको

ने उत्तर कोरिया के नेता किम जोंग उन को राइफल गिफ्ट की। उन्होंने मजाकिया अंदाज में कहा कि यह जरूरत पड़ने पर काम आएगी। प्योंगयांग में हुई शिखर बैठक के दौरान दिए गए इस गिफ्ट पर किम जोंग उन ने हंसते हुए प्रतिक्रिया दी। इसके बदले किम ने लुकाशेंको को सीप से बना फूलदान और तलवार भेंट की। इस दौरान दोनों नेताओं ने दोस्ती संधि पर हस्ताक्षर किए, जिसे दोनों देशों के रिश्तों को मजबूत करने की दिशा में अहम कदम माना जा रहा है। यह मुलाकात ऐसे समय हुई जब बेलारूस और उत्तर कोरिया दोनों रूस के करीबी सहयोगी हैं और पश्चिमी प्रतिबंधों का सामना कर रहे हैं।

ब्रह्म ही सत्य है, भागवत कथा जीवन सुधार का महान विज्ञान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शहर के इंदिरा नगर आध्यात्मिक प्रस्तुति से भाव विभोर कर दिया। कथाव्यास बाल वैराग्य से ही सृष्टि संचालित है। उन्होंने ध्रुव-नारद संवाद,

कॉलोनी स्थित जी.एस. उत्सव लॉन में आयोजित साप्ताहिक संगीतमय श्रीमद्भागवत कथा के चौथे दिन कालाकांकर के सिद्धेश्वर आश्रम से पधारे प्रख्यात कथावाचक बाल ब्रह्मचारी (डंडी स्वामी) श्री आनंदाश्रम जी महाराज ने ' पिबत भागवतम् रसमालयम् ' की गूंज के बीच अपने ओजस्वी प्रवचनों उत्कंठ हृदय वाणी से श्रोताओं को ब्रह्मचारी डंडी स्वामी जी ने कहा कि श्रीमद्भागवत कथा मात्र श्रवण या मनोरंजन का विषय नहीं, बल्कि समाज के सुधार और व्यक्तित्व के उत्थान का दिव्य विज्ञान है। उन्होंने कहा कि भागवत के प्रत्येक श्लोक का मर्म वही समझ सकता है, जो भगवान श्रीकृष्ण के तत्व को जानता है।स्वामी आनंदाश्रम जी महाराज नेकहा कि भक्ति, ज्ञान,तप और सुनीति-सुरुचि प्रसंग और ऋषभदेव के उपदेशों का उल्लेख करते हुए भक्ति, तप और सद्कर्मों का महत्व समझाया। स्वामी ने कहा कि जीवन में शिक्षा के साथ भगवत कृपा का होना अनिवार्य है, क्योंकि उसी से व्यक्ति अपने परिवार और समाज का कल्याण कर सकता है। डंडी स्वामी जी ने कहा कि भगवत कृपा होने पर अल्प ज्ञान भी महान फल प्रदान करता है।

डाक टिकटों पर भी छाया राम राज्यः'श्रीराम जन्मभूमि मंदिर' से लेकर रामायण के विभिन्न प्रसंगों पर जारी हुए हैं डाक टिकट-पोस्टमास्टर जनरल कृष्ण कुमार यादव

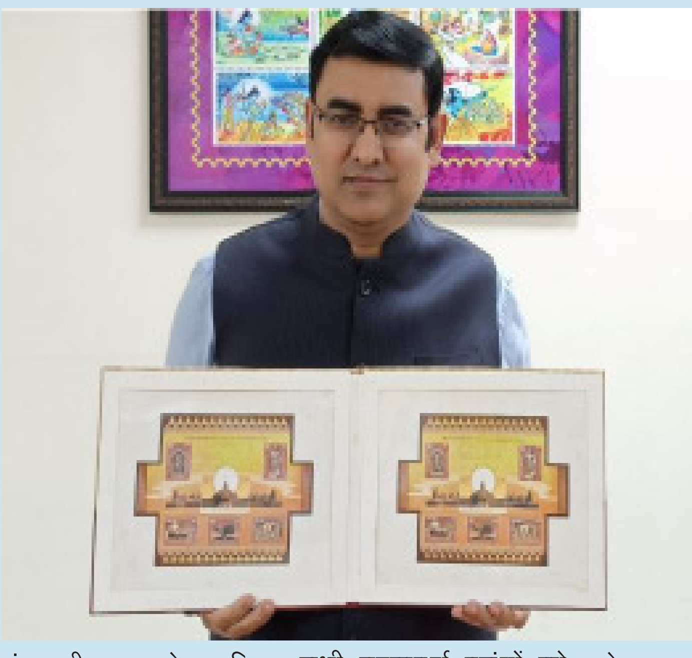
भारत के साथ-साथ विश्व के 20 से ज्यादा देशों ने रामायण से जुड़े चरित्रों और कथानकों पर जारी किये हैं डाक टिकट-पोस्टमास्टर जनरल कृष्ण कुमार यादव,भगवान श्री राम पर जारी डाक टिकट दुनिया भर के डाक टिकट संग्राहकों के लिए एक अमूल्य निधि की तरह-पोस्टमास्टर जनरल कृष्ण कुमार यादव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नयी दिल्ली। भगवान श्री राम की महिमा डाक टिकटों के माध्यम से भी देश-दुनिया में प्रसारित हो रही है। भारत के साथ-साथ विश्व के 20 से ज्यादा देशों ने रामायण से जुड़े चरित्रों और कथानकों पर समय-समय पर डाक टिकट जारी किये हैं। यानी की डाक टिकटों पर भी राम राज्य छाया हुआ है।

उत्तर गुजरात परिक्षेत्र, अहमदाबाद के पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने रामनवमी पर्व पर बताया कि डाक विभाग लोगों को अपनी विरासत और संस्कृति से जोड़ने के लिए तमाम डाक टिकटें जारी करता है।

इसी क्रम में 'श्रीराम जन्मभूमि मंदिर' से लेकर रामायण के विभिन्न प्रसंगों से जुड़े तमाम डाक टिकटों को भी समाहित किया गया है, ताकि युवा पीढ़ी डाक टिकटों के माध्यम से अपनी संस्कृति से अवगत हो सके। ये डाक टिकट पत्रों पर लगकर विदेशों में भी जायेंगे, जहाँ रामायण की गाथा को लोगों तक फैलाएँगे। पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने बताया कि अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से पहले प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 18 जनवरी, 2024 को 'श्रीराम जन्मभूमि मंदिर' को समर्पित 6 विशेष स्मारक डाक टिकट जारी किए थे।

इनमें श्री राम जन्मभूमि मंदिर के साथ भगवान गणेश, भगवन हनुमान, जटायु, केवटराज और माता शबरी पर जारी डाक टिकट शामिल हैं। सोने का वर्क से सुसज्जित और



चंदन की खुशबू से सुवासित इन डाक टिकटों में सूर्यवंशी राम के प्रतीक सूर्य की छवि के साथ पुण्य नदी सरयू का चित्र भी है और 'मंगल भवन अमंगल हारी, द्रवउ सो दसरथ अजिर बिहारी' चौपाई के माध्यम से राष्ट्र के मंगल की कामना है। इन डाक टिकटों के मुद्रण में अयोध्या की पवित्र मिट्टी और सरयू के पवित्र जल का इस्तेमाल करते हुए इसे पंच महाभूतों के दर्शन से भी जोड़ा गया है।

ये डाक टिकट विभिन्न प्रधान डाकघरों के फ़िलेटली ब्यूरो में बिक्री के लिए उपलब्ध हैं। पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने बताया कि डाक विभाग ने रामायण के सभी महत्वपूर्ण प्रसंगों को दर्शाते 11 स्मारक डाक टिकटों का एक सेट भी 22 सितंबर, 2017 को जारी किया था। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने इसे तुलसी मानस मंदिर, वाराणसी में जारी किया था। इन डाक टिकटों में सीता स्वयंवर, राम वनवास, भरत मिलाप, केवट प्रसंग, जटायु संवाद, शबरी संवाद, अशोक वाटिका में हनुमान-सीता संवाद, राम सेतु निर्माण, संजीवनी ले जाते हनुमान, रावण वध व भगवान राम के राजगद्दी पर बैठने के आकर्षक दृश्य समाहित हैं। इन डाक टिकटों पर देखकर ऐसा एहसास होता है मानो पूरा रामराज ही डाक टिकटों पर उतर आया हो। श्री राम जन्मभूमि मंदिर, अयोध्या के भूमि पूजन एवं शिलान्यास कार्यक्रम को अविस्मरणीय बनाने के लिए भी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 5 अगस्त, 2020 को अयोध्या में 'श्री राम जन्मभूमि मंदिर के प्रतिरूप' पर आधारित कस्टमाइज्ड डाक टिकट जारी किया था। भारतीय डाक सेवा के वरिष्ठ अधिकारी के साथ-साथ साहित्यकार एवं ब्लॉगर के रूप में भी सुप्रसिद्ध, पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने कहा कि साहित्य और रंगमंच की दृष्टि से राम कथा विश्व के अधिकांश देशों में पहुँच स्थापित करती है। राम-कथा के सूत्र भारत के बाहर श्रीलंका, नेपाल, इंडोनेशिया, मलेशिया, थाईलैंड, लाओस, जापान, चीन, वियतनाम, सूरीनाम, कंबोडिया और म्यांमार इत्यादि देशों तक भी व्याप्त हैं। ऐसे में विभिन्न देशों ने श्री राम से जुड़े विभिन्न प्रसंगों पर डाक टिकट जारी कर उनके कथानक और विचारों को न सिर्फ आत्मसात किया है, बल्कि डाक टिकटों के माध्यम से उन विचारों और आदर्शों को देश-दुनिया के कोने-कोने में प्रचारित-प्रसारित किया है। पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने कहा कि डाक टिकट को नन्हा राजदूत भी कहा जाता है।

देश-दुनिया की सैर करते हुए ये डाक टिकट किसी भी देश की सभ्यता, संस्कृति, विरासत की परम्पराओं को आगे बढ़ाते हुए सांस्कृतिक संदेशवाहक की भूमिका निभाते हैं। विश्व भर के डाक विभाग ने रामायण के विभिन्न पहलुओं पर डाक टिकटों की सीरीज जारी करके श्री राम की आध्यात्मिकता और ऐतिहासिकता को वैश्विक स्तर पर समृद्ध किया है। श्री यादव ने कहा कि, भगवान श्री राम पर जारी डाक टिकट दुनिया भर के डाक टिकट संग्राहकों के लिए एक अमूल्य निधि की तरह है।

देश-दुनिया से आने वाले पर्यटक और शोधार्थी इन डाक टिकटों के माध्यम से रामायण और इसके विभिन्न चरित्रों व कथानकों के महत्व को समझ रहे हैं।

भगवान श्रीराम से जुड़ी ऐतिहासिक एवं आध्यात्मिक महत्व की चीजों को सामने लाकर भारतीय संस्कृति को निरंतर समृद्ध कर रहा है।

हर डाक टिकट के पीछे एक कहानी छिपी है और इससे युवा पीढ़ी को रूबरू कराने की जरूरत है। इससे युवा पीढ़ी को भी अपनी संस्कृति एवं विरासत से जुड़ने में मदद मिलेगी।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICI

ADDRESS- Naini,Prayagraj U.P-211008. PAN No. ABJPA1540R,Reg.No.03-0068604

Regd. Under Additional Director General of Police U.P. vide Reg. No. 2453
+91-7985619757,+91-7007472337

We Are Providing Security & Manpower Services in School/ University/Institute/ Hospital/Office Premises

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES:-
takes great pleasure in Providing Security arrangement and Office Staff for your Organization premises. We have with us talented and well trained Disciplined persons, each having exposure to industrial/commercial security and intelligence knowledge in their field. Our personnel's are physically fit, courageous disciplined and well trained in their field. They are bold but polite, peace loving but not coward, friendly but shrews while duty, sharp in act but very claim and affable where presence of mind is lost by the common man, ailing but smelling the red hounds, work in the common climate but vigilant and faithfully to the organization. It is on account of the above trait that our services are engaged by reputed organization which consists of Schools, University, Banks, Government, industrial Concern, Hotels, Hospitals, Educational Institutes, Housing Societies/Bungalows, Semi Government and Government Organization.

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-
Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES Manpower Category:-
Assignment Manager, Housekeeping Manager, Assignment Supervisor, Housekeeping Supervisor, Accountant, Driver, Computer Operator, Electrician, Data Entry operator, Carpenter, Clerk, Office Boy, M.T.S, Sweeper, Peon, Gardner, Computer Teacher, Agriculture Labour, TGT & PGT Teacher, Quality/Technical Manpower as per your requirement

नदियों के जल को स्वच्छ बनाए रखें- डॉ प्रमोद शर्मा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। संडे फ़ॉर संगम अभियान के तहत आज विकासार्थ गंदगी न करने एवं पूजन सामग्री को पालीथीन सहित गंगा में डालने से,गंगा में कपडे धुलने एवं गंगा बताते हैं कि नदियों का जल प्रदूषण कि वजह से जहरीले हो रहे हैं जिसका असर है कि मनुष्य

विद्यार्थी (एस.एफ.डी.) प्रयाग महानगर एवं सी. एम. पी. डिग्री कालेज के जल साक्षरता अभियान के छात्रों द्वारा संगम क्षेत्र के राम घाट पर एस.एफ.डी.के प्रांत प्रमुख असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ प्रमोद शर्मा के नेतृत्व में स्वच्छता अभियान चलाया गया। लोगों को घाटों पर तट पर कपडे छोड़कर जाने की गलत परंपरा के लिए लोगों को जागरूक भी किया गया।नदी के किनारे ही दुनिया की प्राचीनतम सभ्यताओं का जन्म हुआ है। सिंधु घाटी सभ्यता इसका प्रमाण है। गंगा बेसिन में सर्वाधिक पुराने विकसित नगर मिलेंगे। रिसर्च ये को कैंसर जैसे घातक रोग हो रहे हैं। नदी बचाओ जीवन बचाओ, नदी सुरक्षित जीवन सुरक्षित, अविरल गंगा निर्मल गंगा के नारे भी लगाए। इस अवसर पर अतुल, चंदन, अभिलेष,अमित प्रजापति, शालिनी, शिवानी और श्रेया उपस्थित रहे।

मैहर में स्टेशन रोड सराय मोहल्ला में शराब के अड्डे में पुलिस का छापा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। स्टेशन रोड स्थित सराय मोहल्ला में एक व्यक्ति द्वारा खुलेआम शराब बेची जा रही थी जिसकी खबर लगातार पत्रकारों द्वारा चलाई जा रही पर अभी तक कोई कार्यवाही नहीं हो पा रही थी लेकिन आज पुलिस के द्वारा दल बल के साथ मौके पर पहुंच कर शराब के अड्डे में छापेमारी की जा रही है। बड़ी मात्रा में शराब पकड़े जाने की संभावना-धार्मिक नगरी में शराब बंदी के बाद भी खुलेआम शराब बेची जा रही थी जिसमें खबर है कि भरी मात्रा में शराब के खेप पकड़ी जा सकती है हालाकि अभी साफ स्पष्ट नहीं है कि कितनी मात्रा में शराब पकड़ी गई है।

क्या होगी बड़ी कार्यवाही या फिर कागजों तक ही सीमित रह जाएगी यह कार्यवाही? अब देखना यह है कि पुलिस की इतनी बड़ी कार्यवाही के बाद कोई बड़ी कार्यवाही होगी या फिर कागजी कार्यवाही तक ही सीमित रह जाएगी।

मैहर में पीडब्ल्यूडी मंत्री राकेश सिंह ने किए माँ शारदा देवी के दर्शन-मध्य प्रदेश सरकार के लोक निर्माण मंत्री रविवार को सपरिवार पहुंचे। इस दौरान उन्होंने विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर प्रदेश की सुख-समृद्धि की कामना की। मंत्री राकेश सिंह के साथ उनके परिवारजन भी मौजूद रहे।

एथलीट और सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स तय करेंगे खेल क्रांति का सफर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। में प्रस्तावित पैरा खेल जनआंदोलन का रूप ले, जो देशभर के युवाओं को प्रेरित करे। में अभूतपूर्व परिवर्तन संभव है। पैरा खेल महाकुंभ के माध्यम से

महाकुंभ को लेकर युवा क्रांति सेना की बैठक नोएडा सेक्टर 14 में आयोजित की गई। बैठक का नेतृत्व शालिनी सिंह और चेयरमैन लोकेश चौहान ने किया, जिसमें डिजिटल माध्यमों के जरिए पैरा खेलों को नई दिशा देने और पैरा खिलाड़ियों को राष्ट्रीय पहचान दिलाने पर गहन चर्चा हुई। बैठक में पैरा खिलाड़ियों के संघर्ष, उनकी उपलब्धियों और उनके अदम्य साहस को समाज के हर वर्ग तक पहुंचाने की विस्तृत रणनीति तैयार की गई। उद्देश्य यह है कि पैरा खेल महाकुंभ केवल एक आयोजन न रहकर, बल्कि एक इस अवसर पर नजरबट्टू प्रोडक्शन के पवन यादव और प्रमुख सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर अंकुर शर्मा की गरिमामयी उपस्थिति रही। उन्होंने अपने अनुभव साझा करते हुए विश्वास जताया कि डिजिटल प्लेटफॉर्म की ताकत से इस महाकुंभ को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई जा सकती है और लाखों युवाओं को इससे जोड़ा जा सकता है। शालिनी सिंह ने कहा कि आज का युग डिजिटल युग है और युवा वर्ग सोशल मीडिया से सबसे अधिक प्रभावित है। यदि हम इस शक्ति का सकारात्मक उपयोग करें, तो खेलों के क्षेत्र हम उन प्रतिभाओं को मंच देना चाहते हैं, जो संसाधनों के अभाव में पीछे रह जाती हैं। वहीं, युवा क्रांति सेना के अध्यक्ष अविनाश सिंह ने कहा कि हमारा लक्ष्य केवल एक इवेंट आयोजित करना नहीं, बल्कि एक ऐसी सोच को आगे बढ़ाना है जो पैरा खिलाड़ियों को सम्मान, अवसर और पहचान दिलाए। सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स के सहयोग से यह पहल एक बड़े आंदोलन का रूप लेगी और आने वाले समय में देश में खेल क्रांति की नई इबारत लिखेगी। इस अवसर पर प्रशांत सिंह, आकाश शर्मा, अनूप चतुर्वेदी, अवनीश यादव मौजूद थे।

श्रीराम मित्र मंडल,नोएडा द्वारा माता की चौकी का हुआ भव्य आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। चैत्र नवरात्र एवं हिन्दू

नवसंवत्सर 2083 के शुभ आगमन के पावन अवसर पर आज श्रीरामनवमी को श्रीराम मित्र मंडल,नोएडा (पंजी॰) द्वारा माता की चौकी का भव्य एवं श्रद्धामय आयोजन किया गया।यह आयोजन माँ भगवती की असीम कृपा से अत्यंत भक्तिमय वातावरण में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने अपने परिवार सहित उपस्थित होकर माँ भगवती के दर्शन किए,पूजा-अर्चना की तथा भजन-कीर्तन में भाग लेकर पुण्य लाभ प्राप्त किया।भजन मंडली द्वारा प्रस्तुत माता रानी के सुंदर भजनों से पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया और श्रद्धालु देर रात तक भक्ति में लीन रहे। इस अवसर पर श्रीराम मित्र मंडल नोएडा के पदाधिकारीगण एवं कार्यकारिणी समिति के सदस्यगण,विशेषकर उमाशंकर गर्ग (चेयरमैन),धर्मपाल गोयल (अध्यक्ष), डॉ॰ मुन्ना कुमार शर्मा (महासचिव),राजकुमार गर्ग (कार्यकारी अध्यक्ष),राजेंद्र गर्ग (कोषाध्यक्ष),अनिल गोयल (सहकोषाध्यक्ष),आदि ने माता की पूजा की तथा देवी-देवताओं की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण किया।इस अवसर पर वरिष्ठ उपाध्यक्ष सतनारायण गोयल,बजरंगलाल गुप्ता,संजय गुप्ता,गौरव मेहरोत्रा,डॉ॰एसपी जैन,पवन गोयल,एसएम गुप्ता,मुकेश गुप्ता, नवीन पोरवाल, मुकेशगोयल,प्रदीप अग्रवाल, अनुज गुप्ता,मुकेश अग्रवाल, मनोज शर्मा,बलराज गोयल, सुशील सिंघल, अनंतवर्मा, चक्रपाणि गोयल सहित सैकड़ों श्रद्धालु उपस्थित थे। श्रीराम मित्र मंडल नोएडा के महासचिव डॉ॰मुन्ना कुमार शर्मा ने सभी अतिथियों व उपस्थितजनों का स्वागत किया एवं श्रीरामनवमी की शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम के अंत में सभी भक्तों को प्रसाद वितरित किया गया।श्रीराम मित्र मंडल के अध्यक्ष धर्मपाल गोयल ने सभी श्रद्धालुओं का आभार व्यक्त करते हुए माँ भगवती से सभी के सुख,शांति और समृद्धि की कामना की।

महिला के बैग से जेवर चोरी करने वाले 3 आरोपी गिरफ्तार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) अमरपाटन पुलिस ने महिला के बैग से सोने के जेवर चोरी करने वाले तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। यह कार्रवाई एसपी अवधेश प्रताप सिंह के निर्देशन एवं एसडीओपी ख्याति मिश्रा के मार्गदर्शन में अमरपाटन पुलिस टीम द्वारा की गई। पीड़िता साधना तिवारी

ने शिकायत दर्ज कराई थी कि रीवा से लौटते समय ऑटो में सवार दो महिलाओं और चालक पर उन्हें संदेह हुआ। घर पहुंचने पर उनके बैग से सोने के जेवर व 5 हजार रुपये गायब मिले। जांच के दौरान पुलिस ने ऑटो चालक प्रभाकर कुशवाहा निवासी मैहर और दो महिलाओं वंदना सेंडे व सविता सेंडे को गिरफ्तार किया। आरोपियों से करीब 4 लाख रुपये के सोने के जेवर और घटना में इस्तेमाल ऑटो (कीमत 2 लाख रुपये) बरामद किया गया। तीनों आरोपियों को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

गुजराती सेन समाज का 41वाँ सामूहिक विवाह सम्मेलन सामाजिक न्यायिक परिसर उज्जैन में संपन्न हुआ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) उज्जैन। प्रदेश सोशल मीडिया प्रभारी कुलदीप वर्मा व सम्मेलन

प्रभारी मनीष गोयल ने जानकारी देते हुए बताया कि भरत जी भाटी व सम्मेलन अध्यक्ष बाबूलाल जी परमार के संयोजन में हुए सामूहिक विवाह समारोह में 36 जोड़ों का पाणीग्रहण संस्कार किया गया। जिसमें कन्यादान में सोने के दाने का मंगलसूत्र, चांदी की बिछुड़ी, गोदरेज अलमारी, सोफा सेट, डबल बेड, बर्तन, प्रेशर कुकर, बिस्तर सेट व अन्य सामग्री उपहार स्वरूप भेंट की गई।कार्यक्रम की शुरूआत सर्वप्रथम भगवान् श्री राम जी व सेन जी महाराज के चित्र पर माल्यार्पण व दीप प्रज्जवलित कर की गई। मध्य प्रदेश गुजराती सेन समाज कल्याण समिति व रजिस्टर्ड युवा संगठन उज्जैन के तत्वाधान मे समाज के इस सामूहिक विवाह सम्मेलन में अन्य प्रदेश व जिले जैसे उज्जैन, इंदौर, देवास, रतलाम, शाजापुर, मंदसौर, नीमच, झालावाड़ (राज.), से प्रदेश के 36 जोड़े शामिल हुये। कार्यक्रम का संयुक्त संचालन दुर्गाशंकर देवड़ा एवं महेंद्र वर्मा बाहुबली ने किया। कार्यक्रम मे मुख्य अतिथि उज्जैन उत्तर विधायक अनिल जैन कालूहेड़ा, विधायक महेश परमार, निगम सभापति कलावती यादव, कार्य परिषद सदस्य विश्वविद्यालय राजेश सिंह कुशवाह रहे। विशेष अतिथि प्रेस क्लब अध्यक्ष नंदलाल याादव, नेता प्रतिपक्ष रवि राय, पार्षद सुशील श्रीवास, वरिष्ठ प्रदेशाध्यक्ष अशोक सोलंकी, युवा प्रदेशाध्यक्ष बालकृष्ण वर्मा, लखन वर्मा, भरत वर्मा, संतोष वर्मा, सांवेर, संजय वर्मा लोद, शैलेन्द्र वर्मा, राजेश लक्की, विक्रम भाटी, शिव भाटी,जितेन्द्र राठौर, सोहन भाटी,जितेन्द्र बालाजी, विष्णु वर्मा, शंकर चौहान, सागर सेन, संदीप वर्मा, दीपक वर्मा, विजय रॉयल, ओम वर्मा रूलकी, अशोक वर्मा पर्व, ओम वर्मा, पंकज वर्मा, दिनेश दानीगेट, संजय रंथभंवर, संजय चौहान,राजेश गहलोत, परमानंद सेन, महेश भाटी, कांतिलाल परमार, अशोक परमार, सचिन भाटी, राहुल भाटी, नाना भाटी, अशोक परमार,मनोज परमार, गोविन्द वर्मा, ओम रंथभंवर, मिथिलेश सेन, हेमंत सेन समाज के हजारो की संख्या मे समाजजन शामिल हुए। एवं अंत में आभार जीतेंद्र सेन सारोला ने माना।

जेवर एयरपोर्ट से व्यापार करना होगा आसान, व्यापारियों में खुशी की लहर- विकास जैन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उत्तर प्रदेश

युवा व्यापार मंडल के प्रदेशाध्यक्ष विकास जैन ने जेवर एयरपोर्ट को व्यापारियों के लिए मील का पत्थर बताया है। उन्होंने कहा कि इस एयरपोर्ट के शुरू होने से न केवल उत्तर प्रदेश बल्कि पूरे उत्तर भारत में व्यापार करना और भी सुगम हो जाएगा। मुख्य बिंदु:- व्यापार में सुगमता: विकास जैन ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय स्तर की कनेक्टिविटी मिलने से लॉजिस्टिक्स और एक्सपोर्ट-इंपोर्ट का काम आसान होगा, जिससे समय और लागत दोनों की बचत होगी। डॉ. महेश शर्मा का आभार: प्रदेशाध्यक्ष ने सांसद डॉ. महेश शर्मा के प्रयासों की सराहना करते हुए उनका हृदय से आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि डॉ. शर्मा की दूरदर्शिता और निरंतर प्रयासों के कारण ही यह विश्व स्तरीय परियोजना आज धरातल पर उतर रही है। रोजगार और निवेश: एयरपोर्ट से क्षेत्र में निवेश के नए अवसर खुलेंगे और स्थानीय युवाओं के लिए भारी संख्या में रोजगार सृजित होंगे। ऐतिहासिक अवसर: प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 28 मार्च को किए जा रहे लोकार्पण को लेकर व्यापारियों में जबरदस्त उत्साह है।व्यापार मंडल द्वारा देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का आभार व्यक्त किया गया। उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के सैकड़ों पदाधिकारियों आज इस ऐतिहासिक उत्सव में शामिल हुए।

मातृभूमि सेवा मिशन इकाई ने दंडी स्वामी बाल ब्रह्मचारी श्रीआनंदाश्रम जी महाराज का किया भव्य सम्मान

महाराज ने सराहा मिशन के सामाजिक व राष्ट्रीय कार्य

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। इंदिरा नगर

कॉलोनी में आयोजित साप्ताहिक संगीतमय श्रीमद्भागवत कथा के दौरान प्रतापगढ़ के कालाकांकर महावीरन धाम से पधारे कथा व्यास बाल ब्रह्मचारी (दंडी स्वामी) श्री आनंदाश्रम जी महाराज का 'मातृभूमि सेवा मिशन' इकाई द्वारा भव्य सम्मान किया गया। इकाई के संयोजक प्रदीप पांडेय के नेतृत्व में सहसंयोजक रामानुज मिश्रा, जिला पतंजलि प्रभारी एवं इकाई के मुख्य योग प्रशिक्षक प्रकाश नारायण पाठक, महामंत्री देवेंद्र नाथ मिश्रा व संरक्षक दिनेश मिश्रा सहित पदाधिकारियों ने अंगवस्त्र ओढ़ाकर व माल्यार्पण कर महराज जी का अभिनंदन किया। इस अवसर पर महाराज ने श्रीमद्भागवत के माध्यम से भक्ति, ज्ञान और वैराग्य का संदेश देते हुए सत्संग व संस्कारों के मार्ग पर चलने का आह्वान किया।साथ ही उन्होंने मातृभूमि सेवा मिशन रायबरेलीइकाई द्वारा किए जा रहे सामाजिक कार्यों की सराहना करते हुए इसे समाज के लिए प्रेरणादायी बताया है।

छतरपुर में दिखा पूरा सेन समाज एक ही समाजमंच पर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) छतरपुर। मध्यप्रदेश के छतरपुर से सामने आ रही है, जहां सेन समाज ने एक ऐतिहासिक एकजुटता का परिचय दिया है।छतरपुर में पहली बार ऐसा देखने को मिला, जब पूरा सेन समाज एक ही मंच पर एकत्रित हुआ। इस दौरान समाज के सभी संगठनों को भंग करने का बड़ा फैसला लिया गया, जिससे अब पूरे समाज में एकता और मजबूती देखने को मिलेगी। बताया जा रहा है कि इस निर्णय का मुख्य उद्देश्य

समाज को एक नई दिशा देना और आपसी मतभेदों को खत्म कर सामूहिक रूप से आगे बढ़ना है। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में समाज के लोग उपस्थित रहे और सभी ने एकजुट होकर काम करने का संकल्प लिया। अब माना जा रहा है कि इस एकता के बाद सेन समाज सामाजिक, शैक्षिक और आर्थिक क्षेत्रों में और भी मजबूत होकर उभरेगा। सभी छतरपुर के सेन समाज बंधुओ ने निर्णय लिया के अभी अध्यक्ष के रूप में हेमराज वर्मा ही समाज की सेवा करते रहेंगे।

चलो उमरिया चलो-परम सम्माननीय सेन समाज (सम्पूर्ण भारत)

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) छतरपुर। बड़ा ही हर्ष का विषय है में भूमी पूजन कार्यक्रम बांधवगढ़ राष्ट्रीय उद्यान में संपन्न होना है।

कि सेन जी महाराज की 726वीं जयंती का कार्यक्रम मध्य प्रदेश के उमरिया जिले में सेन समाज विकास संगठन मध्य प्रदेश प्रदेश अध्यक्ष अशोक सेन के तत्वाधान में सांस्कृतिक कार्यक्रम, सम्मान समारोह, परिचय सम्मेलन, का कार्यक्रम 13 अप्रैल 2026 दिन सोमवार को मनाया जाना है तथा 14 अप्रैल 2026 दिन मंगलवार को बांधवगढ़ राष्ट्रीय उद्यान में सेन जी महाराज की जन्मस्थली बांधवगढ़ सम्पूर्ण भारत के सेन समाज के लोगों से आग्रह निवेदन है कि सेन समाज के अग्रदूत संत शिरोमणि संत श्री सेन जी महाराज की जयंती समारोह उमरिया में ज्यादा से ज्यादा संख्या में उमरिया (बांधवगढ़) अपनी सहभागिता के साथ, अपने सम्पूर्ण परिवार इष्ट मित्रों के साथ उमरिया में 13 एवं 14 अप्रैल को सेन जंयती कार्य क्रम को सफल ?बनावें। यह जानकारी अंजली सेन पत्रकार छतरपुर ने दिये है।

जननायक कर्पूरी ठाकुर ओबीसी संगठन की शीघ्र राष्ट्रीय बैठक का आयोजन होगा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नई दिल्ली। जननायक कर्पूरी मुझे 15 दिन पहले बता दें मैं आ जाऊंगा, और आप बाबू जी के

ठाकुर ओबीसी संगठन के राष्ट्रीय कार्यकारिणी अध्यक्ष सुभाष वर्मा सैन ने एक प्रेस विज्ञप्ति में बताया कि दिनांक 25/ 3/2026 को दिल्ली में केंद्रीय कृषि राज्य मंत्री रामनाथ ठाकुर से राष्ट्रीय अध्यक्ष रघुवीर सिंह श्रीवास के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल मिला और उनसे निवेदन किया कि जननायक कर्पूरी ठाकुर ओबीसी संगठन की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक को संबोधित करने हेतु अपना समय प्रदान करें। उन्होंने कहा कि आप बैठक का आयोजन कर ले एवं बताएं मार्ग पर चलकर अति पिछड़ों के उत्थान का कार्य करें मैं आपके साथ में हूं हर संभव सहयोग करूंगा। इस अवसर पर राष्ट्रीय सचिव कैलाश श्रीवास संदलपुर ने उनसे निवेदन किया कि आप हमारा मार्गदर्शन करें हम भारत रत्न कर्पूरी ठाकुर के सपने को साकार करने का पूरा प्रयास करेंगे। यह जानकारी सुभाष वर्मा सेन, राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष जननायक कर्पूरी ठाकुर ओबीसी संगठन रजिस्टर्ड भारत ने एक प्रेस विज्ञप्ति के माध्यम से दिया है।

वाराणसी में विश्व हिंदू महासंघ भारत ने निकाली शुभ यात्रा जुलूस

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी/हरहुआ। विश्व हिंदू धार्मिक और उत्सवी माहौल बना रहा। कार्यक्रम के दौरान संगठन

महासंघ भारत द्वारा हिंदू नववर्ष और रामनवमी के पावन अवसर पर एक भव्य शुभ यात्रा जुलूस निकाला गया। यह जुलूस गिलट बाजार स्थित हनुमान मंदिर से प्रारंभ होकर पंचकोशी शिवपुर के जिला अध्यक्ष चंदन तिवारी ने बताया कि यह शुभ यात्रा रामनवमी पूजन के उपरांत निकाली गई, जिसका उद्देश्य हिंदू समाज में एकता और भाईचारे को बढ़ावा देना है।

मार्ग होते हुए रामलीला मैदान पहुंचा और पुनः बाजार स्थित हनुमान मंदिर के पास संपन्न हुआ। जुलूस में भगवान श्री राम, भगवान शिव एवं माता पार्वती की झांकियां आकर्षण का केंद्र रहीं। यात्रा में बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल हुए, जिससे पूरे क्षेत्र में इस अवसर पर वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवं संभागीय प्रभारी केशव सिंह, आस्था सिंह, मीडिया प्रभारी संतोष सिंह, जिला उपाध्यक्ष गौरव उपाध्याय सहित रवि सिंह, विनोद और अन्य पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

इतिहासकार दीपक केसरवानी मानद उपाधि से विभूषित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जनपद मुख्यालय के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए ट्रस्ट के अध्यक्ष/ दूरदर्शन केंद्र सहित इलेक्ट्रॉनिक एवं प्रिंट मीडिया से जुड़े हुए हैं।

रॉबर्ट्सगंज में सामाजिक, साहित्यिक संगठन विंध्य संस्कृति शोध समिति उत्तर प्रदेश के प्रधान कार्यालय में स्वतंत्रता संग्राम सेनानी मंगल बियार स्मृति सेवा ट्रस्ट द्वारा समाजसेवी,स्वतंत्रता संग्राम सेनानी परिजन/ इतिहासकार/साहित्यकार दीपक कुमार केसवानी को शोध/लेखन संस्थापक, आदिवासी स्वतंत्रता संग्राम सेनानी मंगल बियार के प्रपौत्र मोहन बियार द्वारा सोन वैभव की मानद उपाधि से विभूषित किया गया। ज्ञातव्य हो कि श्री केसरवानी तीन दशकों से भूतत्व, पुरातत्व, इतिहास, पत्रकारिता, हिंदी साहित्य के क्षेत्र में शोध एवं लेखन कार्य करते हुए आकाशवाणी/ इनकी पुस्तक केंद्र सरकार राज्य सरकार के विभिन्न संस्थाओं द्वारा प्रकाशित की जा चुकी है वर्तमान समय में विंध्य क्षेत्र में बौद्ध एवं जैन धर्म के अवशेष विषय पर लेखन कार्य कर रहे हैं। इस अवसर पर समाजसेवी शीतला सिंह पटेल, रामदेव बियार सहित ट्रस्ट के सदस्य एवं पदाधिकारी उपस्थित रहे।

जनपद के समस्त थानों पर आयोजित हुआ 'थाना समाधान दिवस'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। शनिवार को पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के द्वारा समन्वय स्थापित करते हुए किया जाए, जिससे फरियादियों को अलग-अलग कार्यालयों के गया। वहीं राजस्व विभाग से सम्बन्धित कुल 158 प्रार्थना पत्रों में से 85 प्रार्थना पत्रों का मौके पर

निर्देशन में जनपद के समस्त थानों पर 'थाना समाधान दिवस' का आयोजन किया गया। समाधान दिवस के दौरान प्राप्त शिकायतों में से अनेक प्रकरणों का मौके पर ही निस्तारण किया गया। इस अवसर पर विशेष रूप से निर्देशित किया गया कि भूमि सम्बन्धी समस्त प्रकरणों का निस्तारण पुलिस व राजस्व विभाग की संयुक्त टीमों चक्कर न लगाने पड़ें तथा प्रकरणों का त्वरित, निष्पक्ष एवं न्यायसंगत निस्तारण सुनिश्चित हो सके। जनपद में पूर्व से पुलिस से सम्बन्धित 05 व राजस्व से सम्बन्धित 88 प्रार्थना पत्र लम्बित थे एवं आज के दिन प्राप्त शिकायत प्रार्थना पत्रों में पुलिस से सम्बन्धित कुल 04 प्रार्थना पत्र प्राप्त हुए, जिनमें से 08 प्रार्थना पत्रों का मौके पर ही निस्तारण किया निस्तारण किया गया। शेष बचे प्रार्थना पत्रों के सम्बन्ध में सम्बन्धित अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही करते हुए शीघ्र निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। सदर कोतवाली परिसर में क्षेत्राधिकारी रणधीर मिश्रा के नेतृत्व में फरियादियों की सुनी गई फरियाद, दिए गए संबंधितों को आवश्यक दिशा निर्देश।

प्रथम सोनभद्र जिला ओलंपियाड का शुभारंभ, पहले दिन जुडो रहा आकर्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। सोनभद्र जिला ओलंपिक संघ एवं जिला सोनभद्र जुडो संघ के तत्वाधान में प्रथम सोनभद्र जिला ओलंपियाड का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता में बैडमिंटन एवं जुडो खेलों का आयोजन किया गया है, जिसमें बालक एवं बालिकाओं ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता के अंतर्गत जुडो में सब जूनियर एवं जूनियर वर्ग की स्पर्धाएं आयोजित की जा रही हैं, जबकि बैडमिंटन में अंडर-17, अंडर-19, 40 प्लस एवं 50 प्लस वर्ग के मुकाबले खेले जा रहे हैं। प्रतियोगिता के पहले दिन जुडो मुख्य आकर्षण रहा, जिसमें कुल लगभग 50 बालक एवं बालिकाओं ने भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि क्षेत्राधिकारी सदर सोनभद्र श्री रणजीत मिश्रा रहे, जिन्होंने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त कर प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। इस अवसर पर विशेष अतिथि के रूप में आदित्य बिरला अल्ट्राटेक की एचआर निशा कीर्ति उपस्थित रहीं, जबकि हेडक्वार्टर से निशा तिर्की की भी सहभागिता रही। जुडो प्रतियोगिता में सब जूनियर एवं जूनियर वर्ग के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में अंश मिश्रा, शिवांश, मनीष सिंह, ओमपाल, हार्दिक सिंह, कल्याण सिंह, मोहम्मद अली, अनिल सिंह, अंकित कुमार यादव, जगनारायण यादव, धर्म पटेल, अभिनव, अभिनेंद्र सिंह, आकाश, विभव सिंह आदि खिलाड़ियों ने गोल्ड एवं सिल्वर मेडल प्राप्त किए। वहीं बैडमिंटन प्रतियोगिता में अंडर-19 वर्ग में आद्या मलिक एवं प्रियांशी दास फाइनल में पहुंच चुकी हैं। अन्य मुकाबले समाचार लिखे जाने तक जारी थे। प्रतियोगिता के अंत में विजेता खिलाड़ियों को मेडल एवं प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

अंग्रेजों के छक्के छुड़ा देने वाले अमर वीर सपूत थे शहीद नीलाम्बर पीताम्बर-भूपेश चौबे

नीलांबर पीतांबर शहादत दिवस पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शनिवार को भाजपा विधायक भूपेश चौबे ने कहा कि नीलांबर पीतांबर अपनी वीरता

जिलाध्यक्ष नन्द लाल व सदर विधायक भूपेश चौबे द्वारा राबर्ट्सगंज नगर के चाचा नेहरु पार्क में शहीद स्थल पर नीलांबर पीतांबर के चित्र पर माल्यार्पण व पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी गयी। आज ही के दिन सन 1859 में अंग्रेजों ने बिना कोई कानूनी कार्रवाई किए उन्हें फांसी दे दी थी। इसी आधार पर पूरे देश में 28 मार्च को नीलांबर पीतांबर दोनों भाईयों का बलिदान दिवस मनाया जाता है। भाजपा जिलाध्यक्ष नन्द लाल ने वीर शहीद नीलांबर पीतांबर को नमन किया। उन्होंने कहा कि अंग्रेजों के शोषण के खिलाफ विद्रोह करने वाले देश की माटी के वीर सपूत अमर शहीद नीलांबर पीतांबर के शहादत दिवस पर शत शत नमन। इस मौके पर सदर से अंग्रेजों के साथ कई महीनों तक लड़ाई चली और उन्होंने अपनी वीरता से अंग्रेजों के छक्के छुड़ा देने वाले अमर वीर सपूत शहीद नीलाम्बर पीताम्बर की पुण्यतिथि पर विनम्र श्रद्धांजलि। इस मौके पर भूमि विकास बैंक के अध्यक्ष दयाशंकर पाण्डेय, जिला उपाध्यक्ष शंम्भू नारायण सिंह, बृजेश श्रीवास्तव, महेश्वर चन्द्रवंशी, जिला महामंत्री अशोक कुमार मौर्या, जिला मंत्री प्रसन्न पटेल, मनोज सोनकर, अनूप तिवारी, जिला मिडिया प्रभारी रजनीश रघुवंशी, सह मिडिया प्रभारी अमन मौर्या, बलराम सोनी, जिलाध्यक्ष महिला मोर्चा पुष्पा सिंह, ओमप्रकाश यादव, रितु अग्रहरी, वन्दना वर्मा, धीरेन्द्र पाण्डेय, संजीव श्रीवास्तव, धर्मवीर त्यागी सहित आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

भावुक माहौल में शिक्षक की सेवानिवृत्त विदाई, बच्चों के कार्यक्रमों ने बांधा समां

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) घोरावल/सोनभद्र। न्याय पंचायत मुसहा के कंपोजिट विद्यालय पड़वनिया

में सेवानिवृत्त होने जा रहे शिक्षक बच्चु प्रसाद के सम्मान में भव्य विदाई समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथियों द्वारा मां सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस दौरान खंड शिक्षा अधिकारी अरविंद कुमार पटेल, सेवानिवृत्त शिक्षक केवला प्रसाद, राम अवतार, नागवंती समेत अन्य अतिथि उपस्थित रहे। सभी ने माल्यार्पण कर बच्चु प्रसाद का सम्मान किया, वहीं बच्चों ने गीत और रंगारंग प्रस्तुतियों के जरिए अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम में वक्ताओं ने बच्चु प्रसाद के कार्यकाल की सराहना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य और दीर्घायु की कामना की। इस दौरान अनिल सिंह, संजय मिश्रा, अशोक सन्यासी, राजेश बैस, अनिल प्रजापति, मयंक दुबे, धनंजय द्विवेदी, उदय लहरी, कलीम मोहम्मद, संजय मौर्या, तपेश्वर लाल, राजेश कुमार पटेल समेत बड़ी संख्या में शिक्षक और शिक्षा मित्र मौजूद रहे। समारोह का संचालन दीन बंधु त्रिपाठी ने किया, जहां अंत में सभी ने भावुक माहौल में शिक्षक को विदाई दी।

श्री रामजन्मोत्सव पर भव्य भजन संध्या का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। रॉबर्ट्सगंज नगर स्थित श्री राम जानकी संकट मोचन मंदिर में श्री राम जन्म उत्सव के अवसर पर भव्य भजन संध्या का झूमने लगे। भजन गायको के साथ हरमुनियम पर उमाकांत पाण्डेय व ढोलक पर नंदलाल विश्वकर्मा ने संगत किया। इस अवसर पर मंदिर के पूजारी राजकुमार पांडेय

आयोजन किया गया। मंदिर के पुजारी राजकुमार पांडे द्वारा श्री राम की भव्य संध्या आरती की गई, जिसमें भारी संख्या में भक्त जन उपस्थित रहे। भजन संध्या में वाराणसी से आए सुप्रसिद्ध गायक कौशल कुमार ने जन्मे है रघुराई अवध में बाजें बधइयां.., जुग जुग जियो रे कौशल्या मैया, धनि धनि चइत महीनवा, सहित अन्य सोहर, गीत और सुंदर भजन प्रस्तुत किया, जिसे सुनकर वहां उपस्थित भक्त मंत्रमुग्ध होकर ने बताया कि हिंदू पंचांग के अनुसार चैत्र नवरात्रि के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि पर मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम का जन्म अयोध्या में राजा दशरथ के यहां हुआ था। इस दिन घरों और मंदिरों में भगवान राम की विशेष पूजा-अर्चना और भजन-कीर्तन की जाती है। रामनवमी का पर्व प्रभु राम के आदर्शों पर चलने की प्रेरणा मिलती है। कार्यक्रम का समापन भक्तों में प्रसाद वितरण के साथ किया गया।

पुलिस ने पॉक्सो एक्ट के फरार आरोपी को गिरफ्तार-भेजा जेल

घोरावल/सोनभद्र। जनपद के घोरावल कोतवाली क्षेत्र में पुलिस ने शनिवार शाम पॉक्सो एक्ट

के एक फरार आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया। आरोपी को जुड़िया चौराहे से पकड़ा गया। घोरावल कोतवाली में आरोपी अंकित कुमार पुत्र राजेश बिन्द के खिलाफ पॉक्सो एक्ट की धाराओं 137(2), 64(2) बीएनएस और 5एल/6 के तहत मामला दर्ज किया गया था। अंकित मीरजापुर जनपद के कटरा कोतवाली थाना क्षेत्र के ककरहवा महुअरिया गांव का निवासी है। मुखबिर की सूचना पर, फरार आरोपी को शनिवार शाम जुड़िया चौराहे से गिरफ्तार किया गया। घोरावल चौकी इंचार्ज उपनिरीक्षक त्रिभुवन राय और कांस्टेबल सुरेंद्र प्रजापति की टीम ने यह कार्रवाई की। गिरफ्तारी के बाद, आरोपी का सीएचसी घोरावल में मेडिकल परीक्षण कराया गया और देर शाम करीब 7 बजे उसे जेल भेज दिया गया।

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 प्लान्ट, माइनिंग इन्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रानिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोटः 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
Enjoy Publicity

धोनी 2 हफ्ते आईपीएल से बाहर रह सकते हैं,मांसपेशियों में खिंचाव,सीएसके ने पोस्ट में जानकारी दा

नयी दिल्ली। एमएस धोनी आईपीएल 2026 के शुरुआती दो हफ्ते बाहर रह सकते हैं। चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) के पूर्व कप्तान इस समय मांसपेशियों में खिंचाव के कारण रिहैब से गुजर रहे हैं। सीएसके की ओर से एक सोशल मीडिया पोस्ट में बताया गया, एमएस धोनी फिलहाल काफ स्ट्रेन (पिंडली में खिंचाव) की परेशानी के कारण रिहैबिलिटेशन से गुजर रहे हैं। इसके चलते वो आईपीएल 2026 के शुरुआती 2 हफ्तों तक बाहर रह सकते हैं। अगर धोनी पूरे 2 हफ्ते यानि 14 दिन तक बाहर रहते हैं तो वो कम से कम 3 मैच नहीं खेल पाएंगे। सीएसके का पहला मैच 30 मार्च को गुवाहाटी में राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ है। इसके बाद उसका अगला मैच 3 अप्रैल को चेन्नई में पंजाब किंग्स के खिलाफ है। टीम अपना तीसरा मैच 5 अप्रैल को डिफेंडिंग चैंपियन रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के खिलाफ उसके ही घर में खेलेगी, जिसका हर किसी को बेसब्री से इंतजार है। धोनी इन तीनों ही मैच से बाहर रह सकते हैं। उनकी वापसी 11 अप्रैल को दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ मुकाबले में हो सकती है। आईपीएल 2026 के सबसे उम्रदराज प्लेयर धोनी फिलहाल 44 साल के हैं। वे आईपीएल 2026 के सबसे उम्रदराज खिलाड़ी हैं। पिछले सीजन ऋतुराज गायकवाड के चोटिल होने के बाद उन्हें बीच में ही चेन्नई की कप्तानी करनी पड़ी। उन्होंने टीम को 4 में से 3 मैचों में जीत दिलाई थी। आईपीएल में सबसे ज्यादा मैच धोनी के नाम आईपीएल में सबसे ज्यादा मैच खेलने वालों में महेंद्र सिंह धोनी पहले पायदान पर हैं। वे अब तक 278 मैच खेल चुके हैं। चेन्नई सुपर किंग्स को पांच बार खिताब जिताया है। 38.30 की औसत से 5439 रन बनाए हैं। इस दौरान धोनी ने 24 अर्धशतक भी लगाए हैं। उन्होंने विकेटकीपिंग में 47 स्टंपिंग और 154 कैच भी लपके हैं। आईपीएल में 100 मैच जीतने वाले इकलौते कप्तान धोनी आईपीएल में 100 मैच जीतने वाले एकमात्र कप्तान हैं। उन्होंने आईपीएल में सबसे ज्यादा 235 मैचों में कप्तानी की है। धोनी अपनी कप्तानी में टीम को 136 मैचों में जीत दिला चुके हैं, जबकि 97 में टीम को हार मिली। धोनी ने अपनी कप्तानी में सीएसके को 2023 में आखिरी बार चैंपियन बनाया था। इस लिस्ट में दूसरे नंबर पर रोहित शर्मा हैं। उन्होंने 158 मैचों में कप्तानी की है और 87 मैच जीते हैं।

ये 15 फूड हैं नेचुरल लैक्सेटिव,कब्ज से दिलाए राहत,पाचन रखे दुरुस्त, एक्सपर्ट से जानें डाइट में कैसे शामिल करें

नयी दिल्ली। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में खराब लाइफस्टाइल और अनियमित खानपान के कारण कब्ज एक कॉमन समस्या बन गई है। अगर लंबे समय तक कब्ज बना रहे तो इससे बॉडी फंक्शनिंग और ओवरऑल हेल्थ प्रभावित होती है। 'एबॉट' की गट हेल्थ सर्वे रिपोर्ट के अनुसार, भारत में करीब 22फीसदी वयस्कों को कब्ज है। इनमें से 13फीसदी लोग गंभीर रूप से प्रभावित हैं। अक्सर लोग कब्ज से राहत के लिए दवाएं लेते हैं। जबकि नेचुरल लैक्सेटिव कब्ज से राहत दिला सकते हैं। ये ऐसे फूड या सब्सटेंस होते हैं, जिससे बाउल मूवमेंट सुधरता है। इससे स्टूल सॉफ्ट हो जाता है और कब्ज की समस्या नहीं होती है। इसलिए आज जरूरत की खबर में जानेंगे कि-नेचुरल लैक्सेटिव क्या होते हैं? ये शरीर में कैसे काम करते हैं? किन फूड्स में नेचुरल लैक्सेटिव होता है? विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. नृपेन साइकिया, सीनियर कंसल्टेंट, गैस्ट्रोलॉजी, पीएसआरआई हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- लैक्सेटिव क्या होते हैं? जवाब- लैक्सेटिव यानी ऐसी दवाएं या खाने की चीजें, जो कब्ज में राहत देकर पेट साफ करने में मदद करती हैं। लैक्सेटिव अलग-अलग तरीके से काम करते हैं। आमतौर पर डॉक्टर पेट साफ न होने पर लैक्सेटिव्स देते हैं। सवाल- नेचुरल लैक्सेटिव क्या होते हैं?

जवाब- नेचुरल लैक्सेटिव यानी ऐसी नेचुरल चीजें जो पेट साफ करने में मदद करती हैं। इसमें फाइबर से भरपूर फल, सब्जियां, होल ग्रेन्स शामिल हैं। आर्टिफिशियल लैक्सेटिव की तरह इनमें केमिकल नहीं होता है। ये आमतौर पर रोजमर्रा के खाने का ही हिस्सा होते हैं और धीरे-धीरे, नेचुरल तरीके से कब्ज में राहत देते हैं। सवाल- नेचुरल लैक्सेटिव शरीर में कैसे काम करते हैं? जवाब- नेचुरल लैक्सेटिव शरीर में दो तरह से काम करते हैं। इनमें मौजूद फाइबर और पानी स्टूल (मल) को मुलायम बनाते हैं, जिससे ये आसानी से पास हो सकें। कुछ नेचुरल ऑप्शन आंतों की हल्की मूवमेंट बढ़ाकर बॉवेल को नियमित रखते हैं। सवाल- कौन से फूड्स नेचुरल लैक्सेटिव होते हैं? जवाब- नेचुरल लैक्सेटिव वो फाइबर रिच फूड होते हैं, जो पेट को साफ रखने में मदद करते हैं। कुछ फल नेचुरल लैक्सेटिव की तरह काम करते हैं। पपीता, अमरूद, सेब (छिलके सहित), नाशपाती, केला (पका हुआ), संतरा, मौसंबी, अंगूर, कीवी और अनार जैसे फल फाइबर से भरपूर होते हैं। फाइबर स्टूल का वॉल्यूम बढ़ाता है और उसे सॉफ्ट बनाता है, जिससे बाउल मूवमेंट आसान हो जाती है। इसके अलावा इन फलों में पानी की मात्रा अधिक होती है, जो बॉडी को हाइड्रेट रखती है और कब्ज की समस्या कम करती है। अंजीर (ताजा/सूखा) अंजीर में हाई फाइबर होता है, खासकर इसके छोटे-छोटे बीज आंतों को स्टिमुलेट करते हैं। यह स्टूल को सॉफ्ट बनाता है और आसानी से बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए इसे पहले के समय में कब्ज के घरेलू उपाय के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। प्रून्स (सूखा आलूबुखारा) प्रून्स में एक नेचुरल तत्व 'सॉर्बिटोल' होता है। इससे आंतों में पानी एब्जॉर्ब होता है, जिससे स्टूल सॉफ्ट हो जाता है और बाउल मूवमेंट बेहतर हो जाता है। इससे कब्ज में राहत मिलती है। अलसी के बीज

अलसी के बीज फाइबर से

भरपूर होते हैं। ये आंतों में जेल जैसा टेक्सचर बनाते हैं, जिससे स्टूल स्मूदली पास होता है और बाउल मूवमेंट रेगुलर रहता है।कॉफी- कॉफी में मौजूद कैफीन आंतों की मसल्स को स्टिमुलेट करता है। यह कोलन (बड़ी आंत) की एक्टिविटी बढ़ाकर बाउल मूवमेंट को ट्रिगर कर सकता है। इसलिए कई लोगों को कॉफी पीने के बाद तुरंत टॉयलेट जाने की इच्छा होती है। नींबू-नींबू का रस डाइजेशन में मदद करता है। यह गैस्ट्रिक जूस के प्रोडक्शन को बढ़ाता है। गुनगुने पानी के साथ लेने पर बाउल मूवमेंट में मदद करता है। सवाल- कब्ज से बचने के नेचुरल उपाय क्या हैं? जवाब- इसके लिए कुछ तरीके अपनाए जा सकते हैं।सवाल- क्या नेचुरल लैक्सेटिव के साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं? जवाब- हां, गलत तरीके या ज्यादा मात्रा में नेचुरल लैक्सेटिव लेने पर नुकसान हो सकता है। जैसे बहुत ज्यादा कॉफी पीने से कैफीन टॉक्सिसिटी हो सकती है। थोड़ा विस्तार से समझते हैं- 1. गैस, ब्लोटिंग इसबगोल, चिया सीड्स या ओट्स जैसे नेचुरल लैक्सेटिव्स ज्यादा लेने पर गैस हो सकती है। 2. पेट में ऐंठन या दर्द कुछ नेचुरल लैक्सेटिव्स जैसे प्रून्स या अंजीर ज्यादा मात्रा में नहीं लेने चाहिए। इससे बाउल मूवमेंट बहुत बढ़ जाता है, जिसके कारण क्रैम्प्स हो सकते हैं। 3. डायरिया नेचुरल लैक्सेटिव्स ज्यादा लेने से स्टूल ढीला हो सकता है, लेकिन इससे कब्ज ठीक होने की बजाय डायरिया हो सकता है। 4. डिहाइड्रेशन लैक्सेटिव्स पानी को एब्जॉर्व करते हैं। इसलिए इनके साथ लगातार ढेर सारा पानी पीना जरूरी है। पानी कम पीने पर डिहाइड्रेन हो सकता है। 5. इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन ज्यादा मात्रा में नेचुरल लैक्सेटिव्स लेने पर शरीर में सोडियम-पोटेशियम का बैलेंस बिगड़ सकता है। 6. दवाओं का असर कम हो सकता है इसबगोल या हाई फाइबर नेचुरल लैक्सेटिव्स से कुछ दवाओं के एब्जॉर्प्शन पर असर पड़ता है। 7. एलर्जी कुछ लोगों को नेचुरल लैक्सेटिव फूड से एलर्जी हो सकती है। सवाल- क्या नेचुरल या ओवर-द-काउंटर लिए गए लैक्सेटिव्स पर परमानेंट निर्भरता भी हो सकती है? जवाब- हां, दोनों तरह के लैक्सेटिव्स डिपेंडेंसी पैदा कर सकते हैं। लेकिन यहां यह समझना जरूरी है कि डिपेंडेंसी का जोखिम हमेशा और सबके लिए एक जैसा नहीं होता। डिपेंडेंसी के कुछ कारण हैं- अगर हफ्तों-महीनों तक रोज लैक्सेटिव्स लिए जाएं।अगर बिना डॉक्टर की सलाह के अपने मन से लैक्सेटिव्स लिए जाएं। अगर इंस्टेंट रिलीफ पर फोकस हो, लेकिन लाइफस्टाइल में सुधार न किए जाएं।अगर आईबीएस या थायरॉइड जैसी कोई मेडिकल कंडीशन हो। अगर ओवर-द-काउंटर मिलने वाले स्टिमुलेंट लैक्सेटिव का यूज ज्यादा किया जाए।अगर टॉयलेट जाने का टाइमिंग और रूटीन खराब हो। कुल मिलाकर, नेचुरल लैक्सेटिव रोजमर्रा की डाइट के ऐसे विकल्प हैं, जो पेट को हल्का रखने और पाचन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। हालांकि ये ज्यादातर सुरक्षित होते हैं, पर हर शरीर का रिस्पॉन्स अलग होता है। इसलिए इन्हें संतुलित मात्रा में लें और अपनी लाइफस्टाइल को भी साथ में बैलेंस रखना जरूरी है। अगर अक्सर कब्ज की समस्या बनी रहती है तो इसे नजरअंदाज न करें।

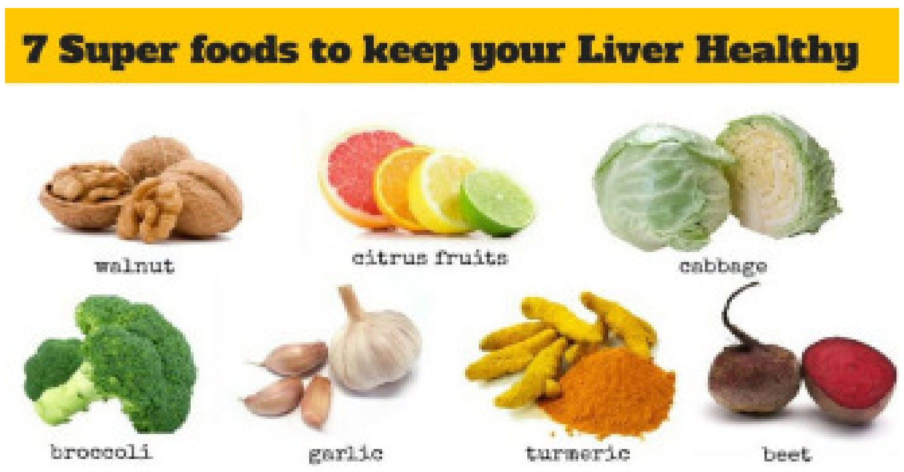
इस बार कौन सी टीम जीत सकती है आईपीएल,मुंबई खिताब की दावेदार,टीमों का एनालिसिस-पार्ट-2

नयी दिल्ली। आईपीएल का 19वां सीजन आज से शुरू हो रहा है। हैदराबाद और बेंगलुरु के बीच ओपनिंग मैच होगा। आरसीबी डिफेंडिंग चैंपियन है, वहीं एसआरएच ने 10 साल पहले बेंगलुरु को फाइनल हराकर ही टाइटल जीता था। 2008 में शुरू हुए टूर्नामेंट को 7 टीमें जीत चुकी हैं, वहीं पंजाब, दिल्ली और लखनऊ को पहले टाइटल का इंतजार है। इस बार इंजर्ड पेसर्स ने 2024 की चैंपियन कोलकाता की परेशानी बढ़ा दी है। वहीं 5 बार की विजेता मुंबई इंडियंस खिताब की दावेदार नजर आ रही है। आईपीएल आईपीएल टीम एनालिसिस स्टोरी के पार्ट-2 में मुंबई इंडियंस, कोलकाता नाइटराइडर्स, गुजरात टाइटंस, दिल्ली कैपिटल्स और राजस्थान रॉयल्स की डिटेल्स-कप्तान हार्दिक पंड्या ने मुंबई से पहले गुजरात की कप्तानी की। इतना ही नहीं, 2022 के पहले ही सीजन में टीम को चैंपियन भी बनाया। अगले सीजन टीम रनर-अप भी रही। 2024 में हार्दिक फिर मुंबई में शामिल हुए और कप्तान भी बना दिए गए। तब टीम 10वें नंबर पर रही, लेकिन पिछले सीजन 8 मैच जीतकर प्लेऑफ में जगह बना ली। मुंबई ने एलिमिनेटर जरूर जीता, लेकिन क्वालिफायर-2 में पंजाब से हार मिली। हार्दिक ने तब 224 रन बनाने के साथ 14 विकेट भी लिए। वे 60 आईपीएल मैचों में कप्तानी कर चुके हैं, 35 में टीम को जीत और 25 में हार मिली।टीम कॉम्बिनेशन सभी प्लेयर्स फिट हैं, लेकिन दीपक चाहर और जसप्रीत बुमराह का वर्कलोड मैनेज करना पड़ सकता है। चाहर पिछले सीजन इंजरी के कारण ही सभी मैच नहीं खेल सके थे। उनके बैकअप के लिए टीम में शार्दूल ठाकुर मौजूद हैं। पॉसिबल स्टार्टिंग-12: रोहित शर्मा, क्विंटन डी कॉक (विकेटकीपर), सूर्यकुमार यादव, तिलक वर्मा, नमन धीर, हार्दिक पंड्या (कप्तान), शेरफन रदरफोर्ड, दीपक चाहर, अल्लाह गजनफर/मिचेल सैंटनर, मयंक मारकंडे, जसप्रीत बुमराह, ट्रेंट बोल्ट।प्लेयर परफॉर्मेंस जनवरी 2023 के बाद टॉप ऑर्डर ने 149.85 के स्ट्राइक रेट और 31.78 के औसत से रन बनाए। मिडिल ऑर्डर ने 149.08 के स्ट्राइक रेट और 31.98 के औसत से स्कोरिंग की। स्पिनर्स ने 7.88 की इकोनॉमी से 154 विकेट लिए। वहीं पेसर्स के नाम 7.73 की इकोनॉमी से 264 विकेट हैं। पॉसिबल गेम प्लान हर डिपार्टमेंट में स्ट्रॉन्ग मुंबई के पास बैटिंग और बॉलिंग दोनों के दम पर मैच जीतने की ताकत है। टीम अपने होमग्राउंड वानखेड़े स्टेडियम में 225 प्लस रन बनाकर जीतने पर फोकस करेगी। मुंबई के नाम आईपीएल में सबसे ज्यादा 200 प्लस रन चेज करने का रिकॉर्ड भी है। एक्सपर्ट ओपिनियन पूर्व क्रिकेटर हरभजन सिंह ने कहा कि रोहित को इम्पैक्ट प्लेयर की तरह इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। उनके फील्ड पर होने से कप्तान को फैसले लेने में आसानी ही होगी। वहीं रविचंद्रन अश्विन ने कहा कि सूर्यकुमार यादव को कप्तानी करनी चाहिए। उनका वर्ल्ड कप एक्सपीरियंस मुंबई के काम आएगा। फाइनल वर्डिक्टः चैंपियन बन सकते हैं।कप्तान अजिंक्य रहाणे ने 2017 में पहली बार आईपीएल टीम की कप्तानी की थी। तब से वे 38 मैचों में कप्तानी कर चुके हैं। 14 में टीम को जीत और 23 में हार मिली। पिछले साल केकेआर की कप्तानी संभाली, लेकिन टीम 7 मैच हारकर 8वें नंबर पर रही। रहाणे ने जरूर 147.73 के स्ट्राइक रेट से 390 रन बनाए, लेकिन टीम प्लेइंग कॉम्बिनेशन में कन्फ्यूज नजर आई। टीम कॉम्बिनेशन हर्षित राणा और आकाशदीप इंजरी के कारण बाहर हो गए, वहीं बांग्लादेश के मुस्तफिजुर रहमान राजनीतिक विवाद के कारण आईपीएल नहीं खेल पाएंगे। श्रीलंका के मथीश पथिराना भी पूरी तरह फिट नहीं हैं। 4 अहम पेसर्स की गैरमौजूदगी में टीम की बॉलिंग कमजोर हो गई। केकेआर में ब्लेसिंग मुजरबानी, नवदीप सैनी और सौरभ दुबे की एंट्री हुई, लेकिन तीनों का आईपीएल अनुभव बहुत कम है। पॉसिबल स्टार्टिंग-12: अजिंक्य रहाणे (कप्तान), फिन एलन (विकेटकीपर), कैमरन ग्रीन, अंगकृष रघुवंशी, मनीष पांडे, रिंकू सिंह, रमनदीप सिंह, सनील नरेन, वैभव अरोड़ा, वरुण चक्रवर्ती, उमरान मलिक, ब्लेसिंग मुजरबानी। प्लेयर परफॉर्मेंस टॉप ऑर्डर ने 163.99 के स्ट्राइक रेट और 36.26 के औसत से रन बनाए। मिडिल ऑर्डर ने 150.88 के स्ट्राइक रेट और 29.08 के औसत से स्कोरिंग की। स्पिनर्स ने 7.29 की इकोनॉमी से 285 विकेट लिए। पेसर्स के नाम 8.63 की इकोनॉमी से 170 विकेट रहे। पॉसिबल गेम प्लान ख्ड्ढं में 1 से 8 नंबर पर तक विस्फोटक बैटर्स हैं। गेंदबाजों की कमी के बाद टीम अब बैटिंग के दम पर ही मैच जीतने पर ध्यान देगी। स्क्वॉड में न्यूजीलैंड के फिन एलन और टिम साइफर्ट जैसे विस्फोटक ओपनर्स हैं, जो टीम को पावरप्ले में ही 80-90 के पार पहुंचा सकते हैं। एक्सपर्ट ओपिनियन पूर्व क्रिकेटर मोहम्मद कैफ ने कहा, कप्तान रहाणे पिछले सीजन प्रेशर में नजर आए। रिंकू सिंह को कप्तानी देने का सही समय आ चुका है। आंद्रे रसेल ने संन्यास ले लिया, टीम ने उनकी जगह कैमरन ग्रीन को जरूर खरीदा, लेकिन वे रसेल के मुकाबले बेहद कमजोर टी-20 प्लेयर हैं। फाइनल वर्डिक्टः बॉटम-4 में फिनिश के चांस है। कप्तान 2022 में डेब्यू के बाद गुजरात टाइटंस ने 4 में से 3 सीजन के प्लेऑफ खेले। हार्दिक के बाद शुभमन गिल ने कमान संभाली। 2024 में फ्लॉप रहने के बाद पिछले साल उन्होंने टीम को प्लेऑफ तक पहुंचाया। हालांकि, टीम मुंबई से एलिमिनेटर हार गई। शुभमन ने जरूर 155.88 के स्ट्राइक रेट से 650 रन बनाए। वे पिछले 6 सीजन से लगातार 400 प्लस रन बना रहे हैं। टीम कॉम्बिनेशन पिछले सीजन इंजर्ड रहे ग्लेन फिलिप्स पूरी तरह फिट हैं, वे अपनी ऑफ स्पिन और विस्फोटक बैटिंग से टीम का बैलेंस बढ़ा रहे हैं। जिन्होंने 2025 से 150 के स्ट्राइक रेट से रन बनाए हैं। पृथ्वीराज यारा इंजर्ड हो गए, उनकी जगह लेफ्ट आर्म पेसर कुलवंत खेजरोलिया को शामिल किया। इनके अलावा सभी प्लेयर्स पूरी तरह फिट हैं। पॉसिबल स्टार्टिंग-12: शुभमन गिल (कप्तान), साई सुदर्शन, जोस बटलर (विकेटकीपर), वॉशिंगटन सुंदर, ग्लेन फिलिप्स, शाहरुख खान, राहुल तेवतिया, राशिद खान, साई किशोर, कगिसो रबाडा, मोहम्मद सिराज, प्रसिद्ध कृष्णा।प्लेयर परफॉर्मेंस टॉप ऑर्डर ने 147.39 के स्ट्राइक रेट और 41.21 के औसत से स्कोरिंग की। मिडिल ऑर्डर ने 142.17 के स्ट्राइक रेट और 23.75 के औसत से रन बनाए। स्पिनर्स ने 7.72 की इकोनॉमी से 254 विकेट लिए। पेसर्स के नाम 8.39 की इकोनॉमी से 190 विकेट रहे। पॉसिबल गेम प्लान रबाडा पिछले सीजन बहुत कम मैच खेल सके थे। इस बार वे फिट हैं, उनका साथ देने के लिए सिराज, प्रसिद्ध, साई किशोर और राशिद हैं। पिछले सीजन पावरप्ले में टीम की बॉलिंग खराब रही, इस बार टीम बॉलिंग के दम पर मैच जीतने पर फोकस करेगी। गिल, सुदर्शन और बटलर फिर एक बार टॉप ऑर्डर में टीम के ज्यादा से ज्यादा रन बनाते हुए नजर आ सकते हैं। एक्सपर्ट ओपिनियन पूर्व क्रिकेटर संजय बांगर ने कहा कि गुजरात का टॉप ऑर्डर बहुत अनुभवी है, लेकिन टीम के मिडिल ऑर्डर को सामने आकर परफॉर्म करना होगा। हार्दिक के जाने के बाद टीम को यहां परफेक्ट रिप्लेसमेंट नहीं मिल पाया है। आकाश चोपड़ा ने कहा है कि राशिद की इंजरी से टीम की बॉलिंग में धार नहीं आ पा रही है। फाइनल वर्डिक्टः नंबर-5 से नंबर-6 पर रह सकते हैं।

जवानी में बढ़ रहा नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर,ये संकेत इग्नोर न करें

हेल्दी लिवर के 8 टिप्स

गुरुग्राम। आपका पूरा शरीर तो दुबला-पतला है, लेकिन पेट पर चर्बी चढ़ रही है? गर्दन की मोटाई बढ़ रही है और हर वक्त थकान महसूस होती है? इसे हल्के में मत लीजिए। शरीर में हो रहे ये सारे बदलाव फैटी लिवर का संकेत हो सकते हैं। अब आप ये तर्क दे सकते हैं कि फैटी लिवर तो शराब पीने के कारण होता है और मैं एल्कोहल को हाथ भी नहीं लगाता। तो इसका सीधा जवाब ये है कि फैटी लिवर सिर्फ शराब पीने के कारण नहीं होता। जंक फूड खाने, कोल्ड ड्रिंक पीने और एक जगह पर बैठे रहने जैसी रोजमर्रा की जिंदगी की छोटी-छोटी बुरी आदतें भी इस बीमारी को जन्म दे सकती हैं। 'द लैंसेट रीजनल हेल्थ यूरोप' में पब्लिश रिसर्च के मुताबिक अमेरिका, ब्रिटेन, जर्मनी और फ्रांस में करीब 2 करोड़ लोग नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर से ग्रस्त हैं, लेकिन 75फीसदी लोगों को इसका पता ही नहीं कि वे जोखिम में हैं। फैटी लिवर डिजीज अब युवाओं को भी तेजी से अपनी चपेट में ले रही है। 'जर्नल ऑफ हेपेटोलॉजी' के अनुसार, दुनिया की करीब 38फीसदी आबादी फैटी लिवर से प्रभावित है, जिनमें लगभग 25फीसदी लोग शराब नहीं पीते। हेल्थ स्टडीज के मुताबिक, शहरी भारत के 30-40फीसदी लोग किसी-न-किसी स्तर की फैटी लिवर समस्या से जूझ रहे हैं। विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. संजय गोजा, डायरेक्टर, लिवर ट्रांसप्लांट एंड एचपीबी सर्जरी (हेप्टो-पैन्क्रियाटो-बिलियरी), नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज क्या है? जवाब- नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज ऐसी कंडीशन है, जिसमें लिवर में जरूरत से ज्यादा फैट जमा हो जाता है। इसमें व्यक्ति शराब नहीं पीता, फिर भी लिवर में फैट जमा हो जाता है। यह दुनिया की सबसे कॉमन क्रॉनिक लिवर डिजीज है। यह समस्या अक्सर



मेटाबॉलिक गड़बड़ियों से जुड़ी होती है, जैसे- पेट के आसपास चर्बी होना, इंसुलिन रेजिस्टेंस, टाइप-2 डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल, सवाल- एल्कोहलिक फैटी लिवर और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर में क्या अंतर है? जवाब- एल्कोहलिक और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर दोनों में

लिवर सेल्स में फैट जमा होता है, लेकिन दोनों की वजह अलग-अलग होती हैं। एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज- यह समस्या शराब ज्यादा पीने से होती है। शराब लिवर के मेटाबॉलिज्म को नुकसान पहुंचाती है, जिससे शरीर फैट नहीं पचा पाता या बहुत धीरे पचाता है। यह फैट लिवर में जमा होने लगता है। नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज-इसमें व्यक्ति शराब नहीं पीता, फिर भी लिवर में फैट जमा हो जाता है। इसकी मुख्य वजहें इस प्रकार हैं- मोटापा, इंसुलिन रेजिस्टेंस, टाइप-2 डायबिटीज, हाई ट्राइग्लिसराइड्स, लो फिजिकल एक्टिविटी अगर दोनों में से किसी भी कंडीशन को समय पर कंट्रोल न किया जाए, तो लिवर में इंफ्लेमेशन, फाइब्रोसिस और आगे चलकर सिरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। सवाल- नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज के लक्षण क्या होते हैं? जवाब- नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज को 'साइलेंट डिजीज' भी कहते हैं। दरअसल, इसके लक्षण अक्सर शुरुआती दौर में नजर नहीं आते। लेकिन जैसे-जैसे समस्या बढ़ती है, शरीर कुछ संकेत देने लगता है, जिन्हें नजरअंदाज करना नुकसानदेह हो सकता है। नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज के लक्षण गंभीर होने पर 'सिरोसिस' का रिस्क हो सकता है। ऐसी कंडीशन में ये लक्षण दिख सकते हैं-शरीर अतिरिक्त पानी जमा करने लगता है। इंटरनल ब्लीडिंग हो सकती है। मसल्स कमजोर हो सकती हैं। कंफ्यूजन या याददाश्त में गड़बड़ी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सवाल- युवाओं में नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर का जोखिम क्यों बढ़ रहा है? जवाब- इसकी सबसे बड़ी वजह लाइफस्टाइल है। आज जीवन में मेहनत कम है और खानपान की आदतें खराब हैं। युवा बाहर का खाना या पैकेज्ड फूड ज्यादा खाते हैं, जिसमें अनहेल्दी फैट, शुगर और कैलोरीज बहुत ज्यादा मात्रा में होती हैं। सवाल- कौन सी आदतें नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज के खतरे को बढ़ाती हैं? जवाब- नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज अचानक नहीं होती, बल्कि यह हमारी रोज की कुछ गलत आदतों का नतीजा होती है। खान-पान से लेकर लाइफस्टाइल तक की कुछ खराब आदतें धीरे-धीरे फैटी लिवर का खतरा बढ़ा देती हैं। सवाल- नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर कैसे डाइग्नोज होता है? इसके लिए कौन से टेस्ट किए जाते हैं? जवाब- यह बीमारी कई बार रूटीन ब्लड टेस्ट या इमेजिंग जांच के दौरान सामने आती है। डॉक्टर बीमारी की पहचान के लिए कुछ खास टेस्ट करवाते हैं। इमेजिंग टेस्टः अल्ट्रासाउंड, सिटी स्कैन या एमआरआई के जरिए लिवर में जमा फैट को देखा जा सकता है। ब्लड टेस्टः ब्लड टेस्ट से यह पता लगाया जाता है कि लिवर सही तरीके से काम कर रहा है या नहीं। लिवर बायोप्सीः इस प्रक्रिया में डॉक्टर एक पतली सुई की मदद से लिवर से टिश्यू का छोटा सा सैंपल निकालते हैं, जिसे माइक्रोस्कोप से जांचा जाता है। इन सभी जांचों की रिपोर्ट्स के आधार पर डॉक्टर फैटी लिवर की कंडीशन और उसकी गंभीरता का आंकलन करते हैं। सवाल- क्या नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर को रिवर्स किया जा सकता है? जवाब- हां, शुरुआती स्टेज में यह पूरी तरह रिवर्स हो सकता है। इसका सबसे प्रभावी इलाज लाइफस्टाइल में बदलाव है। वजन कम करके, हेल्दी डाइट लेकर और नियामित एक्सरसाइज करके लिवर से फैट कम किया जा सकता है।सवाल- अपने लिवर को हेल्दी रखने के लिए क्या करें? जवाब- लिवर हमारे शरीर का सबसे मेहनती अंग है, जो डिटॉक्स से लेकर मेटाबॉलिज्म तक कई अहम काम करता है। अगर रोजमर्रा की जिंदगी में थोड़ी-सी सावधानी बरती जाए, तो लिवर को लंबे समय तक हेल्दी रखा जा सकता

है और फैटी लिवर जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है। लिवर की सेहत को नजरअंदाज करना भविष्य में गंभीर बीमारियों को न्यौता दे सकता है। इसलिए जरूरी है कि हम आज ही सतर्क हों, क्योंकि लिवर अगर स्वस्थ है, तो पूरा शरीर स्वस्थ है।

फर्जी मामलों में पीड़ित को मुआवजा देना अब जरूरी है

दहेज उत्पीड़न और विवाहिताओं के खिलाफ क्रूरता के मामलों में दो महीने तक गिरफ्तारी पर रोक के लिए सुप्रीम कोर्ट का नया फैसला भी कहीं पुराने फैसलों

की तरह कानून की किताबों में गुम न होकर रह जाए? इसके लिए 5 बिंदुओं पर समझ जरूरी है।1. गिरफ्तारी : जोगिंदर कुमार बनाम यूपी राज्य (1994) के फैसले के अनुसार हिरासत और गिरफ्तारी के लिए पुलिस को अनेक अधिकार मिले हैं। चीफ जस्टिस वेंकटचलैया के अनुसार विवेक का इस्तेमाल किए बगैर मनमाने तरीके से गिरफ्तारी असंवैधानिक और गैर-कानूनी है। 1996 में डीके बसु बनाम पश्चिम बंगाल राज्य के फैसले में हिरासत में लिए लोगों के कानूनी अधिकार तय किए गए थे। अर्नेश कुमार बनाम बिहार राज्य (2014) के फैसले में हिरासत और जेल को अपवाद कहा गया था। इन फैसलों के अनुसार जारी शासनादेशों का अनुपालन नहीं होने से थानों और अदालतों के चक्कर में करोड़ों परिवार तबाह हो रहे हैं। 2. सुप्रीम कोर्ट : नए फैसले के अनुसार धारा 498-ए के दुरुपयोग को रोकने के लिए इलाहाबाद हाईकोर्ट के जून 2022 के आदेश के अनुसार जिलों में परिवार कल्याण समितियों का गठन होना चाहिए। इस बारे में सुप्रीम कोर्ट ने राजेश शर्मा मामले में जून 2017 में एक बड़ा फैसला दिया था। उसके अनुसार धारा 498-ए से जुड़े अधिकांश मामलों में फर्जी तरीके से पति और उसके परिजनों को पुलिस केस में फंसाया जाता है। फैसले में नेशनल लीगल सर्विसेस अथॉरिटी को मार्च 2018 तक रिपोर्ट पेश करने का आदेश था, जिसका 8 साल बाद कोई विवरण नहीं आ रहा। धारा 498-ए के दुरुपयोग को रोकने के लिए 2008 में दिल्ली हाईकोर्ट के फैसले के अनुसार दिल्ली में पुलिस अधिकारियों के लिए सख्त दिशानिर्देश जारी किए गए थे। ऐसे अनेक पुराने फैसलों पर जब अमल नहीं हो रहा तो अब नए फैसले के बाद जमीनी स्तर पर लोगों को इंसाफ कैसे मिलेगा? 3. संसद से कानून : पूर्व उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने संविधान के अनुच्छेद 142 की विशिष्ट शक्तियों के दुरुपयोग और सुप्रीम कोर्ट के सुपर-संसद बनने पर रोष व्यक्त किया था। अनुच्छेद 141 के तहत सुप्रीम कोर्ट के आदेश अधीनस्थ अदालतों के लिए बाध्यकारी होते हैं। पर उन फैसलों के अनुसार सरकार और संसद ने आईपीसी या बीएनएस और सीआरपीसी या बीएनएसएस की कानून की किताबों में बदलाव नहीं किए। इस संसदीय विफलता की वजह से पुलिस की मनमर्जी के साथ अदालतों में अराजकता बढ़ रही है। 4. जिला अदालतें : अदालतों में चल रहे 5.07 करोड़ मुकदमों में से लगभग 70 फीसदी यानी 3.52 करोड़ आपराधिक हैं। गरीबों को सही मामलों में भी एफआईआर दर्ज कराने के लिए थानों में एड़ी-चोटी का जोर लगाना पड़ता है। दूसरी तरफ नेताओं और रसूखदार लोगों के इशारों पर सिविल मामलों में भी फर्जी एफआईआर दर्ज हो जाती है। सुप्रीम कोर्ट के नए-पुराने फैसलों से साफ है कि पारिवारिक मामलों में फर्जी तरीके से पति और उसके परिजनों को फंसाने का दुश्चक्र चल रहा है। पुलिस की गिरफ्तारी के बाद जिला अदालतों में रूटीन तरीके से आरोपियों को जेल भेज दिया जाता है। जमीन के मामलों में पटवारी की रिपोर्ट और आपराधिक मामलों में पुलिस दरोगा की एफआईआर को अदालतों में अकाट्य मानने के साम्राज्यवादी रिवाज की वजह से आजाद भारत के करोड़ों लोग पीढ़ी-दर-पीढ़ी थाने और अदालतों के धक्के खाने के लिए अभिशप्त हैं। 5. गुजारा भत्ता : सुप्रीम कोर्ट के इस नए फैसले से दो दर्जन से ज्यादा मुकदमे और गुजारा भत्ता की रकम रद्द होने के साथ हाल ही के शिवांगी बंसल वाले मामले में आईपीएस पत्नी को माफीनामा भी देना पड़ा। लेकिन पति और पिता को 100 दिन से ज्यादा जेल में रहना पड़ा, उसकी भरपाई कैसे होगी? कुछ दिनों पहले सुप्रीम कोर्ट में पत्नी ने गुजारा भत्ता के नाम पर 12 करोड़ रुपए, लग्जरी फ्लैट और कार की मांग की थी। लिव-इन रिश्तों को कानूनी मान्यता और स्त्री-पुरुष समानता के दौर में तलाक के कानून को सरल बनाने के साथ गुजारा भत्ता के नियमों को व्यावहारिक बनाने के लिए सात दशक पुराने कानूनों में बदलाव लाने की जरूरत है।डिजिटल इंडिया का समय है। ऐसे में आम जनता के हितों और अधिकारों से जुड़े सुप्रीम कोर्ट के निर्विवाद फैसलों के विवरण का ऐप जारी हो। फैसलों का पालन नहीं करने वाले पुलिस और न्यायिक अधिकारियों के खिलाफ अवमानना का मामला चलने के साथ प्रशासनिक निलम्बन की कार्रवाई हो। फर्जी तरीके से दर्ज एफआईआर और गैर-कानूनी हिरासत के मामलों में पीड़ित व्यक्ति को मुआवजा मिले। ऐसा होगा तो ही दहेज उत्पीड़न और एससी/एसटी समेत सभी मामलों में कठोर कानूनों के दुरुपयोग पर प्रभावी रोक लग सकेगी। (ये लेखक के अपने विचार हैं, विराग गुप्ता)

अब भारतीय राजनीति में 'थरूर फैक्टर' के क्या हैं मायने?

पहलगाम हमले के बाद विपक्ष की राजनीति में यदि कोई केंद्र बिंदु बना है तो वो हैं डॉ. शशि थरूर। वे तब सुर्खियों में आए, जब केंद्र सरकार ने उन्हें विश्व

की राजधानियों में भेजे जा रहे सर्वदलीय प्रतिनिधिमंडलों में से एक का नेतृत्व सौंपा, जबकि उनकी पार्टी ने उनके नाम की सिफारिश तक नहीं की थी।हालांकि मनमोहन सिंह ने भी कश्मीर पर राउंड-टेबल वार्ता के लिए 2006 में श्रीनगर में एक ऐसे 'सरकारी प्रतिनिधिमंडल' का नेतृत्व किया था, जिसके लिए दूसरी पार्टियों के अध्यक्षों से कोई सुझाव नहीं मांगे गए थे। वास्तव में, सरकार ने तीन और ऐसे कांग्रेस सांसदों को प्रतिनिधिमंडल में शामिल किया है, जो कांग्रेस की ओर से नामित नहीं किए गए थे। इनमें सलमान खुर्शीद, मनीष तिवारी और अमर सिंह हैं। सरकार ने राहुल गांधी की ओर से भेजे गए नामों में से सिर्फ आनंद शर्मा को ही चुना, शेष तीन नाम खारिज कर दिए। यदि थरूर को शामिल नहीं किया गया होता तो कांग्रेस और सरकार के बीच एक ऐसे समय में राजनीतिक मतभेद उभरकर सामने नहीं आए होते, जब सरकार कूटनीतिक मोर्चे पर भारत की एकजुटता दिखाने की कोशिश कर रही है। थरूर ने निमंत्रण को तुरंत स्वीकारा और उसे अपने लिए 'सम्मान' बताया। उन्होंने कहा कि 'जब देशहित में मेरी सेवाओं की दरकार हो तो मैं पीछे नहीं हटूंगा।' थरूर ने वैश्विक मीडिया के सामने ऑपरेशन सिंदूर को लेकर भारत का पक्ष बेहद प्रभावी ढंग से रखा था। केरल से चार बार सांसद रह चुके थरूर एक समय संयुक्त राष्ट्र के महासचिव बनने को लेकर उम्मीदजदा थे। तब उनकी वाकपटुता और सम्प्रेषण-कौशल ने भाजपा और कांग्रेस दोनों को प्रभावित किया था। कई लोगों का मानना है कि पहलगाम के बाद भारत के पक्ष को थरूर ने इतने बेहतर तरीके से सामने रखा है, जितना कि भाजपा प्रवक्ता भी नहीं कर पाए थे। पिछले कुछ समय से थरूर कांग्रेस आलाकमान की आंख की किरकिरी बने हुए हैं। गांधी परिवार को लगता है कि उन्होंने थरूर की कई बार करियर में आगे बढ़ने में मदद की थी, लेकिन कांग्रेस अध्यक्ष के चुनाव में वे पार्टी के अधिकृत उम्मीदवार मल्लिकार्जुन खरगे के सामने खड़े हो गए। हालांकि थरूर हार गए, लेकिन उन्होंने अपना असर जरूर छोड़ा।वे पार्टी से परे भी अपने प्रशंसक बनाने में सफल रहे हैं। कुछ समय पहले उन्होंने नाराजगी जताते हुए यह भी कहा था कि पार्टी ने उनका ठीक से उपयोग नहीं किया है और उनके पास 'दूसरे विकल्प' भी हैं। सोशल मीडिया पर उनके बड़ी संख्या में फॉलोअर्स हैं। पेशेवर और बुद्धिमान लोगों के साथ ही युवा भी उन्हें सम्मान की नजर से देखते हैं। लोग उन्हें सुनने आते हैं। उनके समर्थक केरल ही नहीं, बल्कि पूरे दक्षिण भारत में देखे जा सकते हैं। उन्होंने अपना यह जनाधार हाईकमान की मदद के बिना तैयार किया है। कांग्रेस में कई नेता अचरज करते हैं कि आखिर थरूर की राजनीति क्या है? कई उनके भाजपा की ओर झुकाव का संकेत भी करते हैं। मोदी सरकार द्वारा थरूर को एक उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडल की अगुवाई सौंपने से भी इन अटकलों को बल मिला है। थरूर के नेतृत्व वाला प्रतिनिधिमंडल अमेरिका सहित पनामा, गयाना, ब्राजील और कोलंबिया जाएगा।मौजूदा हालात में यह साफ नहीं है कि क्या कांग्रेस उनके खिलाफ कोई कार्रवाई करेगी और अगर हां तो किस आधार पर। केरल में अगले साल चुनाव होने जा रहे हैं, ऐसे में थरूर के खिलाफ कोई भी कदम उठाना कांग्रेस के लिए मुश्किलें पैदा कर सकता है।

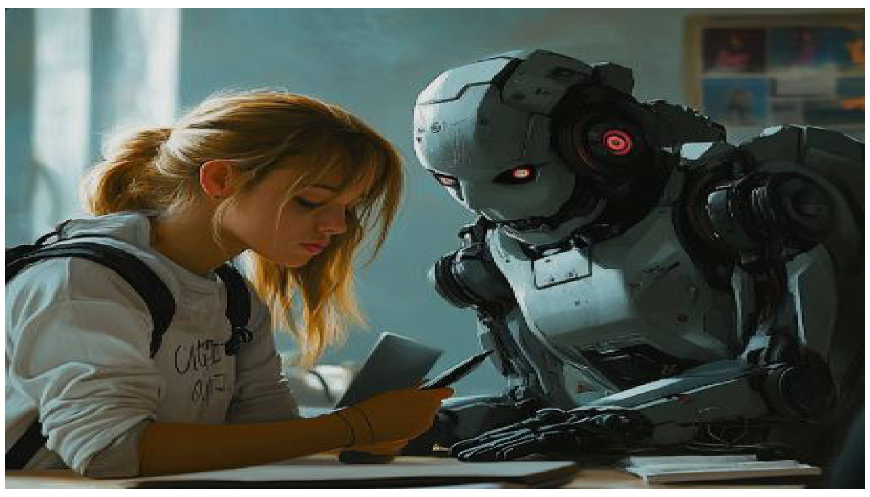
केरल ऐसा राज्य है, जहां कांग्रेस अपनी जीत के प्रति आश्वस्त है। वाम मोर्चा वहां पर पिछले दो कार्यकालों से सत्ता में है।यह भी साफ नहीं है कि थरूर आने वाले हफ्तों में क्या करने वाले हैं। क्या वे नई पार्टी बनाएंगे, अलबत्ता यह कभी भी आसान नहीं होता। वे भाजपा या सीपीएम में शामिल हो सकते हैं। लेकिन इसकी भी संभावना बहुत कम है। क्योंकि ऐसा करने पर उनकी वो तमाम राजनीतिक पूंजी नष्ट हो सकती है, जो उन्होंने कमाई है। या क्या वे निर्दलीय सांसद के रूप में केंद्रीय मंत्रिमंडल में शामिल हो सकते हैं? ये सब अभी अटकलें हैं, लेकिन यह साफ है कि केंद्र सरकार उनका सदुपयोग करना चाह रही है। थरूर भी उम्मीद कर सकते हैं कि सरकार उन्हें ऐसी कोई भूमिका दे, जैसे अभी दी है। किसी निष्कर्ष पर पहुंचना जल्दबाजी होगी, लेकिन थरूर-फैक्टर हमें भविष्य के बदलावों का संकेत जरूर देता है। क्या गांधी परिवार की अवहेलना के बावजूद अपनी जमीन कायम रखने से थरूर को कांग्रेस के अनपेक्षित हलकों से समर्थन दिलाया है? अतीत में कैप्टन अमरिंदर सिंह को भी तो इन्हीं कारणों से लोकप्रियता मिली थी।भाजपा यह साबित करने में तो निश्चय ही सफल हुई है कि कांग्रेस में शशि थरूर जैसे अनेक सक्षम, वाकपटु और अनुभवी नेता हैं, जिनको मौका मिले तो वे गांधी परिवार की तुलना में पार्टी का बेहतर तरीके से नेतृत्व कर सकते हैं। (ये लेखिका के अपने विचार हैं।)

नारियल पानी वालों करो न गुरूर, चाय का है अपना सुरूर

मेरी बेटी को चाय बिलकुल पसंद नहीं। वो सिर्फ कॉफी पीती है। सोचा था, वो बड़ी होगी, कहेगी- मम्मी, एक कप चाय बना दूं? साथ पीएंगे। वो दिन कभी आया नहीं। मेरी नाक के नीचे मेरे खून ने मुझसे ही बगावत कर दी! और अब हमारे घर में एक जंग छिड़ी हुई है- चाय बेहतर या कॉफी? वैसे बचपन में मैंने भी कभी चाय नहीं पी थी, होस्टल में जाकर आदत पड़ी। फिर ऑफिस में 11 बजे और 3 बजे इंतजार रहता था- कब टपरी से बालू आएगा, चाय का घूंट पिलाएगा।मुम्बई में इसे कहते हैं 'कटिंग'- शीशे के एक छोटे ग्लास में जरा-सी चाय आती है। लेकिन आहाहाहा, क्या किक देकर जाती है। पहला सिप मानो अमृत- मीठी, कड़क, अदरक-भरी। थके मन, झुके तन को जगा देने वाला घूंट। बॉस की चिड़चिड़ाहट को शांत करने वाला घूंट। भूत-प्रेत को डरा देने वाला घूंट।यह वो चाय है जिसके सहारे देश का पहिया घूमता है। बूढ़ा और नौजवान झूमता है। लेकिन मेरी बेटी नहीं। उसका मानना है कि कॉफी ही वो एकमात्र ड्रिंक है जिसे पीकर दिन शुरू होता है। चाहे उसे बनाने में आधा दिन निकल जाए। पहले वो कॉफी बीन्स ग्राइंडर में पीसती है, फिर फिल्टर पेपर से सींचती है। इस लंबे-चौड़े प्रोसेस के बाद मिलता है काला पानी, जिसे शौकीन कहते हैं- 'फ्रेश ब्रू'। जी हां, ऐसे ही फैंसी शब्दों से कॉफी ने हमारे जेन-जी का दिल और दिमाग जीत लिया है। एक तो कॉफी शॉप इतनी ठंडी-ठंडी, कूल-कूल। इसकी तुलना में कहां चाय की टपरी का टूटा हुआ स्टूल। स्टारबक्स में कॉफी की इतनी वैरायटी, कि सटक गई चायप्रेमी सोसाइटी। अब तो आंटी-अंकल भी कैप्पुचीनो पीने वहां जाते हैं, लेकिन क्या सचमुच वो आनंद पाते हैं? सबसे बड़ा धोखा यह- चाय के नाम पर 'चाय-लाते'। यह एक ऐसा गंदा ड्रिंक है, जो मैंने पहली बार अमेरिका में पिया और तुरंत फेंक दिया। बचपन में एग्जाम के पहले दूध में नेस्कैफे घोल कर जो अपमान हमने कॉफी का किया, शायद उसी के बदले में गोरों ने 'चाय-लाते' ईजाद किया। खैर, जो भी विदेश गया है, वो जानता है कि बाकी दुनिया चाय के नाम पर कुछ बकवास ही बिक रहा है। अगर आपने रेस्तरां में चाय मंगाने की बेवकूफी की तो आपको मिलेगा गरम पानी और एक टी-बैग। वो टी-बैग एक नाजुक-सी अप्सरा है, जो आपके चाय के कप में दस मिनट के डांस के बाद पानी को हल्का सा भूरा करेगी। बस। उससे भी बदतर है हर्बल टी। भाई, वो तो आप दवाई समझकर पी लो, चाय का नाम क्यों खराब करते हो? वैसे हर्बल कॉफी तो मैंने कभी सुनी नहीं, तो फिर चाय के ही साथ यह बदसलूकी क्यों? और 'ग्रीन टी' ने तो हद ही कर दी। आजकल सरकारी दफ्तरों में भी लोग यही पी रहे हैं, कहते हैं स्वास्थ्य के लिए अच्छी है। असली समस्या आपको बताऊं- चाय पीने वालों में अब एकता नहीं! आप चार लोगों से पूछो- चाय लोगे- तो चार जवाब आते हैं। एक कहता है बिना शक्कर, एक कहता है कम दूध। किसी को मसाला तेज चाहिए, किसी को नो अदरक नो इलायची। भाई, चार कप के लिए चार पतीले कौन चढ़ाएगा? खैर, चाय-कॉफी के वाद-विवाद के बीच एक नया प्राणी प्रकट हुआ है। जो कहता है- नो थैंक यू, दोनों ही जहर हैं। मैं तो सिर्फ नारियल पानी पीता हूं। मतलब वो योगा या हेल्थ फ्रीक, जिसने हम चाय-कॉफी वालों को बुरी आदत पालने वालों का खिताब दे दिया है।

छात्रों को एआई टूल्स से चीटिंग करने से कैसे रोकें?

मैं एक ऐसी महिला को जानता हूं जो लैटर लिखने का काम करती थीं। इससे वो अच्छा कमा लेती थीं। वो आईवी कॉलेजों (हॉर्वर्ड,

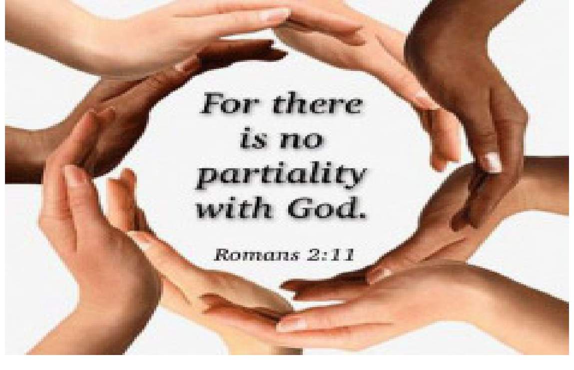


ऑक्सफोर्ड जैसे प्रतिष्ठित कॉलेज) में दाखिला लेने के इच्छुक छात्रों के लिए 'लेटर ऑफ पर्पस' (एलओपी) लिखती थीं। वो उनमें से थी, जिनके पास दोस्तों तक के फोन उठाने का वक्त नहीं होता था, खासकर भारत में हाई स्कूल के रिजल्ट के बाद। उनका रिकॉर्ड था कि उनके किसी भी स्टूडेंट का आईवी कॉलेज में आवेदन निरस्त नहीं हुआ। वो छात्रों का व्यक्तिगत साक्षात्कार करतीं, उन्हें समझतीं, फिर एलओपी तैयार करतीं। इसके अलावा, छात्रों को दो घंटे की व्यक्तिगत कोचिंग देतीं कि इंटरव्यू में कैसे पेश आएं, संभावित सवाल क्या हो सकते हैं। असल इंटरव्यू से चंद घंटे पहले पर्सनल कोचिंग फिर दोहरातीं। ताज्जुब की बात नहीं कि उनकी फीस भी बहुत थी। दरअसल, जो भी स्टूडेंट दुनिया के अच्छे कॉलेजों में दाखिला लेना चाहते हैं, उन्हें दमदार एलओपी जमा करना होता है, उसके आधार पर कॉलेज एडमिशन तय करता है। पर 2025 में वो बेरोजगार हो गईं! कल रात एक डिनर पर मेरी उनसे मुलाकात हुई और उन्होंने इस बारे में बताया। जब मैंने आश्चर्य व्यक्त किया, तो उन्होंने फीकी हंसी में कहा, 'ओपनआई के चैटजीपीटी ने मेरी नौकरी छीन ली है। साल 2022 के नवंबर से इसने धीरे-धीरे मेरी नौकरी छीनना शुरू कर दिया, लेकिन मैंने तब इस पर ध्यान नहीं दिया। और अब 2025 में, मेरे पास छात्र नहीं आ रहे। अब केवल वही छात्र आते हैं, जिन्हें कॉलेजों ने खारिज कर दिया है और मुझे उन्हीं स्टूडेंट्स को किसी अन्य यूनिवर्सिटी में दाखिला दिलाने के लिए दोगुनी मेहनत करके प्रशिक्षित करना पड़ रहा है।' उनके साथ हुई बातचीत ने मुझे कई कॉलेज के प्रोफेसरों के साथ हुई चर्चाएं याद दिला दी। उन प्रोफेसर्स ने ये माना कि तकनीक से छेड़खानी के मामले में उम्रदराज प्रोफेसर छात्रों से एक कदम पीछे रहते हैं। उनका कहना है कि 'निबंध लेखन, होमवर्क, प्रोजेक्ट रिपोर्ट और पीपीटी में भी चीटिंग का पता लगाना मुश्किल होता है।' यहां तक कि छात्रों के आर्टफिशियल तरीके से तैयार कंटेंट को टूल्स का इस्तेमाल करके भी पहचानना मुश्किल हो रहा है। प्रोफेसर्स दुखी होकर कहते हैं, जब स्टूडेंट्स अपना मुंह खोलते हैं और अंग्रेजी में बात करते हैं, जो कि पहले ही वह अपने प्रोजेक्ट में लिख चुके हैं, तब जाकर हमें पता चलता है कि प्रोजेक्ट में इस्तेमाल कंटेंट टेक्नोलॉजी की मदद से कॉपी किया गया है। इस बीच`ूल्ब्.म्दस् के एक सर्वे से पता चला है कि 89इ कॉलेज छात्र असाइनमेंट पूरा करने के लिए चैटजीपीटी का उपयोग कर रहे हैं। इस तकनीक का उपयोग करने वाले छात्रों की इतनी बड़ी संख्या के बावजूद, उनमें से 72फीसदी कहते हैं कि वे नकल पर आधारित शिक्षा नहीं चाहते। वे चाहते हैं कि चैटजीपीटी को कैंपस में बैन किया जाए। तो, क्या किया जा सकता है? कई विशेषज्ञों ने कई सुझाव दिए हैं, लेकिन शीर्ष पांच बिंदु हैं: 1. उन शैक्षणिक तरीकों की ओर लौटें, जो सदियों से शिक्षकों का साथ देते आ रहे हैं। 2. विश्वविद्यालयों को मूल्यांकन के लिए व्यक्तिगत दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। 3. प्रोफेसर्स को कक्षाओं में बातचीत का कल्चर फिर खड़ा करना होगा। उच्च शिक्षा के लिए मौखिक संचार हमेशा से अच्छा मॉडल रहा है। अलग-अलग स्ट्रीम के स्टूडेंट्स के बीच डिस्कशन होगा, तो तार्किक परिचर्चाएं विश्वविद्यालय शिक्षा के केंद्र में होंगी। 4. छात्रों को प्रश्न पूछने-आइडिया शेयर करने दें, इससे कक्षाएं सार्थक होंगी। 5. उन्हें सिखाएं कि पैसे कैसे कमा सकते हैं। कुछ लोग इस पर आपत्ति कर सकते हैं। पर बता दूं कि जब क्रिकेटर आठ अंकों में कमाता है, तो केवल कक्षा का सैद्धांतिक ज्ञान उन्हें पीछे छोड़ देता है। इसलिए शुद्ध ज्ञान से नैतिक रूप से पैसे कमाने को प्रोत्साहित करें। फंडा यह है कि जो छात्र बिना किताबें पढ़े क्विज में टॉप करता है, उसने कुछ नहीं सीखा होता। तकनीक पर निर्भर छात्र न केवल ज्ञान हासिल करने में विफल होते हैं, बल्कि रचनात्मक और आलोचनात्मक सोच की क्षमताओं का भी विकास नहीं कर पाते। छात्रो, ये आपका चुनाव है कि आपका मार्गदर्शक कौन होगा- प्रोफेसर या तकनीक? इस पर विचार करें।

किसी पर रहम, किसी को सजा- ये कैसा 'तंत्र' है!

कुछ सप्ताह पहले मैंने 'माय नेम इज रहीम खान' शीर्षक से एक वीडियो-ब्लॉग प्रसारित किया था, जिसमें बताया गया था कि आज

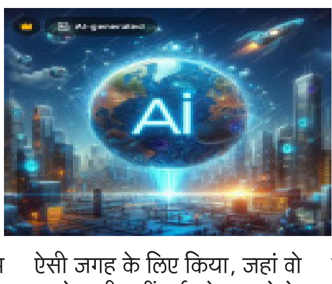
एक भारतीय मुसलमान होने का क्या मतलब है। इसके बाद तत्काल ही मैं दक्षिणपंथियों के निशाने पर आ गया। मुझ पर आरोप लगाया गया कि बढ़ते इस्लामिक चरमपंथ की समस्या से बचने के? लिए मुस्लिम-विक्टिमहुड का झूठा चित्रण कर रहा हूं। लेकिन आज सोचने पर लगता है कि शायद मेरे उस ब्लॉग का शीर्षक 'माय नेम इज अली खान महमूदाबाद' होना चाहिए था। फेसबुक पर टिप्पणी के लिए अशोका यूनिवर्सिटी में राजनीति विज्ञान के प्रोफेसर अली खान महमूदाबाद की गिरफ्तारी बताती है कि हमारे राजनीतिक-तंत्र में क्या गलत है, जो भारतीय मुसलमानों को हाशिए पर धकेल रहा है। उनका अपराध यह था कि उन्होंने ऑपरेशन सिंदूर पर अपने विचार व्यक्त किए थे। उन्होंने कर्नल सोफिया कुरैशी को लेकर दक्षिणपंथी टिप्पणीकारों के पाखंड पर सवाल उठाया था। उन्होंने लिखा था कि मुझे यह देखकर बहुत खुशी हुई कि बहुत से दक्षिणपंथी टिप्पणीकार कर्नल कुरैशी की तारीफ कर रहे हैं, लेकिन शायद उन्हें इतने ही पुरजोर तरीके से यह मांग भी करनी चाहिए कि मॉब लिंचिंग, बुलडोजर और नफरत फैलाने वाली राजनीति के शिकार होने वाले दूसरे लोगों को भी भारतीय नागरिकों की भांति सुरक्षा मिले।ऐसा लिखकर अली खान यह बताना चाह रहे थे



कि कर्नल कुरैशी को धर्मनिरपेक्षता का प्रतीक बताने और धरातल पर भारतीय मुसलमानों के खिलाफ बढ़ते भेदभाव के बीच कितना अंतर है। क्या इस टिप्पणी को भारत की स्वायत्तता, एकता और अखंडता को खतरे में डालने वाली बातों के तौर पर देखा जा सकता है? या क्या इसे किसी महिला की गरिमा का अपमान करने वाला कृत्य कहा जा सकता है? सरकार की आलोचना कब से इस हद तक एक अपराध हो गई कि भाजपा युवा मोर्चा के एक कार्यकर्ता सरपंच की शिकायत पर तत्काल गिरफ्तारी हो जाए या हरियाणा महिला आयोग नोटिस भेज दे? महिला आयोग की अध्यक्ष रेणु भाटिया से जब एक टीवी इंटरव्यू में यह पूछा गया कि अली खान ने किसी महिला की गरिमा का हनन कैसे किया है तो उनके पास इसका कोई तार्किक स्पष्टीकरण नहीं था। यह साफ है कि अन्य 'सरकारी' संस्थानों की तरह महिला आयोग ने भी आधिकारिक निर्देशों पर जल्दबाजी में नोटिस भेज दिया था। इसमें दिल्ली पुलिस भी शामिल थी। इस मामले ने कई परेशान करने वाले सवाल खड़े किए हैं। जैसे कि अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर अंकुश के? लिए सत्ता का दुरुपयोग। यह इस तरह का इकलौता मामला नहीं है। चाहे किसी भी दल की सरकार हो, वह असहमति के स्वरों को दबाने के लिए इसी तरह से अपनी शक्तियों का इस्तेमाल करती है। याद करें कि कैसे राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के प्रमुख शरद पवार के बारे में सोशल मीडिया पर कथित रूप से एक अपमानजनक पोस्ट शेयर करने पर मराठी अभिनेत्री केतकी चिताले को 2022 में गिरफ्तारी का सामना करना पड़ा था। और कैसे द्रमुक सरकार ने तब चुप्पी साध ली थी, जब एक 'समूह' ने सत्ताधारी पार्टी के मुखर आलोचक और यूट्यूबर सुवुक्कू शंकर के घर में गंदगी फेंक दी थी। और कैसे कोलकाता के एक प्रोफेसर पर ममता बनर्जी का कार्टून फॉरवर्ड करने के आरोप लगाए गए थे और उन्हें गिरफ्तारी के 11 साल बाद जाकर रिहा किया गया था।एक मायने से भारतीय राजनीतिक तंत्र ने युगांडा के तानाशाह ईदी अमीन के इस कथन को अपना लिया है कि 'बोलने की आजादी तो है, लेकिन बोलने के बाद आजादी की गारंटी नहीं है!' हालात ऐसे बन गए हैं कि कौन कानून के दायरे में आएगा और कौन नहीं, यह भी आज पूरी तरह से सत्ता-कुलीनों की निजी धारणाओं के अधीन हो गया है। अली खान प्रकरण की तुलना मध्यप्रदेश के मंत्री विजय शाह से

एआई आज भी आर्टिफिशियल ही है! इसलिए रियल इंटेलिजेंस की जरूरत है

मैं दो लोगों को जानता हूं- एक जिन्होंने इस मार्च में एआई की मदद से यूरोप और यूएस की पूरी ट्रिप प्लान की। दूसरी उनकी बेटी, जिसने हाल ही में 12वीं की परीक्षा दी और एआई की मदद से ही कॉलेज एडमिशन की योजना बनाई। जाहिर है, अलग-अलग विकल्प देने के मामले में यह टेक्नोलॉजी किसी भी ट्रैवल एजेंट या काउंसलर से ज्यादा तेज थी। इतनी तेजी से और इतने ज्यादा विकल्प देख कर दोनों इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने एआई के अंतिम सुझावों को ही मानने का निर्णय कर लिया। कोर्स और कॉलेजों का चयन कर दोनों ट्रिप पर निकल गए और उन्हें पहला झटका तब लगा, जब वर्ल्ड ट्रेड सेंटर स्टेशन पर उनकी ट्रेन मिस हो गई। डब्ल्यूटीसी स्टेशन असल में एक ट्रांसपोर्टेशन हब है, जहां से न्यू जर्सी और मैसाचुसेट्स जैसे राज्यों के लिए सीधी ट्रेनें मिलती हैं। इन्हें पाथ ट्रेनें कहते हैं। बेटी ने अपने टिकट्स दोबारा चेक नहीं किए थे, इसलिए न सिर्फ उसकी ट्रेन छूटी, बल्कि उसका कनेक्टिंग स्टेशन भी अलग था। एआई ट्रैवल प्लानिंग को लेकर चौतरफा शोर के बीच वह चाहती थी कि अपनी पूरी ट्रिप के लिए एआई के अलावा कहीं और रिसर्च न करे।उसकी सबसे बड़ी गलती यह थी कि उसने यह प्रयोग



ऐसी जगह के लिए किया, जहां वो पहले कभी नहीं गई। ट्रेन छूटने के बाद जब उसने मुझे स्टेशन से कॉल किया तो मुझे समझ आया कि वो गलत जगह पर खड़ी थी। इससे पहले, उसने होटल भी पैदल जाने का फैसला किया, क्योंकि एआई ने बताया कि टैक्सी महंगी पड़ेगी और होटल सिर्फ 600 मीटर के वॉकिंग डिस्टेंट पर है। लेकिन एआई को यह नहीं पता था कि उस दिन भारी बारिश होने वाली है और भारतीय महज दो सूटकेस ही नहीं, हैंडबैग और लैपटॉप भी साथ रखते हैं। तेज बारिश में सामान लेकर चलते हुए दोनों बुरी तरह भीग गए, जिससे अगले दो दिन उन्हें बुखार रहा और साइटसीइंग के लिए समय ही नहीं मिला। तब जाकर उन्हें एहसास हुआ कि बेटी के एआई-संचालित कॉलेज एडमिशन काउंसलर की सलाह भी यूएस में कॉलेज चुनने में गलत हो सकती है। फिर उन्होंने पैसे खर्च करके इंसानी सलाह लेने का निर्णय किया। कॉलेज में प्रवेश के इच्छुक छात्रों को बेहतर गाइडेंस तब मिलती है, जब उसमें इंसान शामिल होता है। क्योंकि काउंसलर बॉट्स की जानकारी को फिल्टर कर छात्रों को सलाह देता है। खासकर, जब उन्हें आवेदन भरने के लिए स्पष्टता की जरूरत होती है। स्कूलों में एआई के इस्तेमाल के समर्थक रह चुके मैसाचुसेट्स स्कूल काउंसलर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष अली रोबिडॉक्स भी मानते हैं कि छात्रों पर काउंसलर्स का जो प्रभाव होता है, टेक्नोलॉजी उसकी बराबरी नहीं करती। ऐसा इसलिए, क्योंकि इंसान जानता है कि उनकी निजी जीवन की बारीकियों को कैसे समझा जाए। जबकि चैटबॉट सिर्फ छात्रों के अंक औसत देखता है और उन्हें उस देश में ज्यादा कॉम्पीटिटिव कॉलेजों में आवेदन करने के प्रति हतोत्साहित कर सकता है। चैटबॉट्स ऐसे छात्रों की क्षमताओं का आकलन नहीं कर सकते, जो संभवतः घर में किसी के निधन के कारण कुछ अंकों से चूक गए हों। एक काउंसलर के अनुसार 'चूंकि एआई आपको तो जानते नहीं हैं, इसलिए वो सिर्फ आपको वही बताते हैं, जो पब्लिक डोमेन में है।' चैटबॉट्स को बनाने वाली कंपनियां भी इससे सहमत हैं कि ग्रेजुएशन के लिए सही कॉलेज चुनने की प्रक्रिया में विद्यार्थियों को वयस्कों की सलाह जरूरी होती है। हाई स्कूल छात्रों को कॉलेज जाने में मदद के लिए एआई का इस्तेमाल करने वाले प्लेटफॉर्म 'मेनस्टे' के फाउंडर एंड्रयू मैग्लियोज्जी कहते हैं कि 'इस प्रक्रिया में इंसानों का शामिल होना बहुत जरूरी है। क्योंकि एआई अभी भी विकसित हो रहा है।' फंडा यह है कि हम स्पीड और ऑथेंटिसिटी के बीच फंसकर सोचने लगते हैं कि एआई हमसे बेहतर है। फिलहाल एआई के इस्तेमाल का सबसे सही तरीका यही है कि उसकी स्पीड का फायदा लें और फिर अनुभवी इंसानों से कहें कि वह इस जानकारी का विश्लेषण अपनी बुद्धि से करें। एन. रघुरामन

क्या मुख्तार अंसारी की मौत के पीछे 5 करोड़! 2 साल बाद भी बैरक नंबर-16 सील,वकील बोले- हमारे पास जहर देने के सबूत

गाजीपुर। 'मुझे बांदा जेल में जान का खतरा है। नसों में दर्द है, हाथ-पैर ठंडे पड़ गए हैं। स्टाफ मुझे खाने में स्लो पॉइजन दे रहा है। लग रहा है कि किसी भी पल मौत आ जाएगी।' माफिया और विधायक रहे मुख्तार अंसारी की यूपी की बाराबंकी सिविल कोर्ट में दाखिल ये आखिरी अर्जी थी। 21 मार्च, 2024 को अर्जी अदालत पहुंची और 28 मार्च को मुख्तार की मौत हो गई। उस वक्त वे बांदा जेल में बंद थे। मुख्तार को गुजरे 2 साल हो गए। परिवार अब भी केस लड़ रहा है। उनके वकील रणधीर सिंह सुमन दावा करते हैं कि जेल स्टाफ ने साजिश करके मुख्तार की जान ली। वे मौत से पहले की फोटो, कोर्ट में दिए बयान और दस्तावेज का हवाला देते हैं। मजिस्ट्रियल जांच को फर्जी बताते हुए सुप्रीम कोर्ट जाने की तैयारी कर रहे हैं। 172 दिन चली जांच में मुख्तार की मौत की वजह हार्ट अटैक को बताया गया। कानूनी प्रक्रिया की वजह से जेल में मुख्तार के कपड़ों से लेकर बैरक तक, सब सील है। उनके बड़े भाई और गाजीपुर से सपा सांसद अफजाल अंसारी भी मौत को सरकार और जेल प्रशासन की मिलीभगत मानते हैं।मुख्तार की मौत के अगले दिन 29 मार्च, 2024 को यूपी सरकार ने मजिस्ट्रियल जांच के आदेश दिए थे। जांच टीम में बांदा की डीएम दुर्गा शक्ति नागपाल और एसपी अंकुर अग्रवाल शामिल थे। अपर मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट गरिमा सिंह इन्वेस्टिगेशन ऑफिसर बनाई गईं। टीम ने 5 महीने जांच की। 16 सितंबर, 2024 को आई रिपोर्ट में बताया गया कि मुख्तार की मौत हार्ट अटैक यानाr Myocardial Infarction से हुई। जांच रिपोर्ट से 3 बातें साफ हुईं- 1. जेल के खाने में जहर नहीं था। बैरक नंबर-16 में मिले गुड़, चने और नमक के सैंपल में जहर के सबूत नहीं मिले। 2. जेल मैनुअल के मुताबिक कैदियों को खाना देने से पहले स्टाफ और रसोइए उसे चखते हैं। 3. मौत वाले दिन और उससे 2-3 दिन पहले तक जेल में जिन लोगों ने खाना खाया, उनमें से किसी की भी तबीयत खराब नहीं हुई थी। मुख्तार पक्ष का काउंटरः वकील रणधीर सुमन इन दावों को काउंटर करने के लिए 2 तर्क देते हैं। पहलाः मौत के 2 हफ्ते पहले से मुख्तार की तबीयत खराब थी। 20 मार्च को पेशी थी। तब उसने पहली बार कहा कि 19 मार्च की रात उसे खाने में जहर दिया गया। दूसराः मुख्तार ने मौत से 7 दिन पहले 21 मार्च को बाराबंकी सिविल कोर्ट में याचिका दायर कर बताया था कि उसे 40 दिन पहले खाने में स्लो पॉइजन दिया गया। ये खाना बांदा जेल स्टाफ बनाता था। स्टाफ ने भी खाना खाया था, जिसके बाद कई कर्मचारियों और मुख्तार की तबीयत बिगड़ गई थी। मजिस्ट्रियल जांच के मुताबिक, जेल का हर सीसीटीवी फुटेज खंगाला गया। रिपोर्ट में मिनट-दर-मिनट का ब्यौरा है कि 28 मार्च, 2024 की शाम मुख्तार बैरक में बेहोश हुआ। जेल प्रशासन ने गोल्डन आवर, यानी जेल से अस्पताल ले जाने तक के वक्त में कोई देरी नहीं की।मुख्तार पक्ष का काउंटर-16 अगस्त, 2021 को मुख्तार ने बाराबंकी की एमपी/एमएलए कोर्ट में बताया था कि बांदा जेल में उसकी हत्या की साजिश रची जा रही है। अधिकारी और संदिग्ध लोग सीसीटीवी कैमरों का मुंह मोड़कर अंदर आते हैं। कुछ कैदियों को मेरी हत्या के बदले 5 करोड़ रुपए और सभी मुकदमों से रिहाई दिलाने की बात कही गई थी। पॉइंट 3ः बैरक नंबर-16 में मुख्तार की मेडिकल कंडीशन-जांच टीम के मुताबिक, मजिस्ट्रियल जांच सिर्फ डॉक्टरों के मेडिकल रिपोर्ट पर आधारित नहीं थी, बल्कि इसमें मुख्तार के साथ बंद कैदियों समेत 100 से ज्यादा लोगों के बयान और विसरा की लैब रिपोर्ट शामिल है। मुख्तार के हार्ट की मसल्स में येलो स्पॉट और ब्लॉकेज मिला। ये सबूत है कि मौत अचानक नहीं हुई, बल्कि पुरानी बीमारी बढ़ने से हुई। मुख्तार पक्ष का काउंटर-मुख्तार के बेटे उमर अंसारी ने कोर्ट में कहा था कि पिता की डेडबॉडी पर चोट के निशान थे। नाक-कान से निकला खून साफ दिख रहा था। आंखें सूजी हुई और पेट गुब्बारे जैसा फूला था। इसलिए मौत हार्ट अटैक से हुई नहीं लगती।गाजीपुर के सांसद अफजाल अंसारी सवाल उठाते हुए कहते हैं, 'मुख्तार की मौत से पहले उनसे फोन पर बात हुई थी। उनकी तबीयत बिगड़ती जा रही थी। वो सिर्फ इतना कह रहे थे कि जेल में जहर दिया गया है, जिससे शरीर टूटता जा रहा है।'एडवोकेट रणधीर कहते हैं, 'मौत से करीब 10 दिन पहले मुख्तार वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से कोर्ट में पेश हुए थे। उसने जेल में स्लो पॉइजन देने का आरोप लगाया था। मैंने 19 मार्च को उनकी सुरक्षा के लिए कोर्ट में एप्लिकेशन दी, लेकिन आदेश के बावजूद जेल स्टाफ और प्रशासन की लापरवाही जारी रही।' नेचुरल डेथ के दावे पर वे कहते हैं, 'उत्तर प्रदेश में कस्टोडियल डेथ पर जितनी भी मजिस्ट्रियल जांच होती हैं, वे खानापूर्ति हैं। मुख्तार जिंदा थे, तब उन्हें परेशान करने के लिए दिन में चार से पांच बार बैरक की चेकिंग होती थी। जांच के बहाने खाना और पर्सनल सामान बाहर फेंक दिया जाता था। रात में 1 बजे भी जांच होती थी। ये शारीरिक शोषण जैसा ही था।'एडवोकेट रणधीर मुख्तार की मौत का जिम्मेदार बांदा के तत्कालीन जेल सुपरिटेंडेंट विरेश राज शर्मा और जेल स्टाफ को मानते हैं। वे कहते हैं कि विरेश राज ने कोर्ट में मौत को लेकर जिरह के वक्त हर सवाल का गोलमोल जवाब दिया। इससे साबित होता है कि वे सच छिपा रहे थे। हमने बांदा जेल सुपरिटेंडेंट रहे विरेश राज से फोन पर बात की। उन्होंने कहा कि केस अभी सुप्रीम कोर्ट की प्रोसेस में है, इसलिए कुछ बोलना सही नहीं। इसके बाद हमने मौजूदा सुपरिटेंडेंट आलोक कुमार से बात की। आलोक कहते हैं, 'जांच के लिए बैरक नंबर-16, मुख्तार के कपड़े, किताबें और पर्सनल सामान सील रखा गया है। हमने उनका पर्सनल सामान परिवार को हैंडओवर करने के लिए कहा था, लेकिन कोई लेने नहीं आया है। दो साल बाद भी बैरक उसी कंडीशन में है। ये प्रोटोकल केस की इन्वेस्टिगेशन का हिस्सा है।'क्रिमिनल लॉयर बोले- जहर देने और सुपारी के दावे कमजोर-मुख्तार के वकील रणधीर के दावों की पड़ताल के लिए हमने सुप्रीम कोर्ट के क्रिमिनल लॉयर शाश्वत आनंद से बात की। 1. क्या मुख्तार को खाने में जहर दिया गया होगा?जवाबः मुख्तार के वकील कोर्ट में उनकी एप्लिकेशन दिखा रहे हैं। ये देखना जरूरी है कि मुख्तार की अर्जी पर क्या एक्शन लिया गया। जहर देने की शिकायत से लेकर मौत के बीच 9 दिन का समय था। ये बड़ा अंतर है। इस दरमियान उनके वकील जेल प्रशासन से 'स्टमक फूड पंपिंग' की रिक्वेस्ट करते तो मुख्तार की बॉडी से खराब खाना निकालकर उसे चेक किया सकता था कि उन्होंने कौन सा जहर दिया गया है। मौत के बाद उनकी कोर्ट एप्लीकेशन दिखाने का कोई मतलब नहीं दिखता। 2. मुख्तार को मारने के लिए जेल में सुपारी दी गई- जवाबः सिर्फ ये कह देना, बड़ा कमजोर पक्ष है कि जेल में हत्या की सुपारी दी जा रही या बैरक में कोई आ-जा रहा है। क्या उनके वकीलों के पास कोई सबूत हैं। मुख्तार हाई सिक्योरिटी बैरक में थे। इसकी निगरानी जेल के साथ-साथ पुलिस हेडक्वार्टर तक होती है। लिहाजा उन्हें सुपारी देकर जेल में मार देना कम मुमकिन लगता है। 3. मुख्तार के शरीर पर चोट के निशान-जवाबः अगर डेडबॉडी पर चोट के निशान या कुछ दिख रहा था, तो हाईकोर्ट में दूसरे पोस्टमॉर्टम की अपील करनी चाहिए थी। हाईकोर्ट दूसरे राज्य के डॉक्टर और पुलिस से पोस्टमॉर्टम करवा सकता था, लेकिन ऐसा हुआ नहीं। अब भी अगर परिवार या वकील के पास डेडबॉडी पर चोट की फोटो है, तो इसे आधार बनाकर हाईकोर्ट में नई पिटीशन डाल सकते हैं। हालांकि सवाल अब भी उठेंगे कि अगर पहले से सबूत थे, तो अब तक कुछ क्यों नहीं किया।

रूस ने 4 महीने के लिए पेट्रोल निर्यात रोका,1 अप्रैल से लागू-भारत पर कम, चीन-तुर्किये और ब्राजील पर ज्यादा असर

मॉस्को। रूस ने 1 अप्रैल से 31 जुलाई तक पेट्रोल निर्यात पर रोक का फैसला किया है। उप-प्रधानमंत्री अलेक्जेंडर नोवाक ने ऊर्जा मंत्रालय से इस प्रस्ताव को तैयार करने को कहा। रूस के मुताबिक यह कदम घरेलू सप्लाई बनाए रखने और कीमतें नियंत्रित रखने के लिए है। नोवाक ने कहा कि मिडिल ईस्ट में चल रहे इजराइल-ईरान जंग की वजह से ग्लोबल तेल और पेट्रोलियम प्रोडक्शन बाजार में अस्थिरता बढ़ी है। इससे कीमतों में उतार-चढ़ाव हो रहा है। रूस रोजाना 1.2 से 1.7 लाख बैरल पेट्रोल निर्यात करता है। इस फैसले से चीन, तुर्किये, ब्राजील, अफ्रीका और सिंगापुर प्रभावित हो सकते हैं। ये देश रूसी तेल उत्पादों के बड़े खरीदार हैं। भारत पर असर कम होगा क्योंकि वह पेट्रोल नहीं, कच्चा तेल खरीदता है। मॉस्को में शुक्रवार को पेट्रोल एक्सपोर्ट के बैन को लेकर बैठक हुई थी। इसमें खासतौर पर यह जोर दिया गया कि राष्ट्रपति पुतिन ईंधन कीमतें नियंत्रित रखना चाहते हैं। मंत्री नोवाक ने बैठक में कहा कि पेट्रोल-डीजल का पर्याप्त स्टॉक है और रिफाइनरियां पूरी क्षमता से काम कर रही हैं। तेल कंपनियों ने कहा कि पेट्रोल-डीजल का पर्याप्त स्टॉक है और रिफाइनरियां पूरी या उससे अधिक क्षमता पर काम कर रही हैं, जिससे जरूरत पूरी हो रही है। रूस पहले भी कीमत नियंत्रण और घरेलू सप्लाई के लिए पेट्रोल-डीजल निर्यात पर रोक लगा चुका है। पिछले साल भी ऐसा हुआ था, जब यूक्रेन हमलों से रिफाइनरियां प्रभावित हुई थीं। इंडस्ट्री के आंकड़ों के मुताबिक, रूस ने पिछले साल करीब 50 लाख मीट्रिक टन पेट्रोल एक्सपोर्ट किया था, यानी हर दिन लगभग 1.17 लाख बैरल के बराबर है। एक दिन पहले ही नोवाक ने कहा था कि जरूरत पड़ी तो रूस फिर से तेल निर्यात पर रोक लगा सकता है। उन्होंने यह भी बताया कि रूस का यूराल्स तेल और दूसरे तेल उत्पाद इन दिनों ब्रेंट क्रूड के बराबर या उससे भी महंगे दाम पर बिक रहे हैं।एक्सपर्ट्स का मानना है कि भारत सीधेतौर पर पेट्रोल जैसे तैयार ईंधन पर ज्यादा निर्भर नहीं है, बल्कि कच्चे तेल (क्रूड ऑयल) पर निर्भर है। क्रूड ऑयल को ही रिफाइन कर पेट्रोल और डीजल बनाए जाते हैं। भारत अपनी जरूरत का करीब 80फीसदी कच्चा तेल आयात करता है, जिसमें से लगभग 20फीसदी रूस से आता है। भारत बहुत कम मात्रा में पेट्रोल या अन्य तैयार ईंधन आयात करता है। इसके बजाय देश अपने बड़े रिफाइनरी नेटवर्क के जरिए कच्चे तेल को खुद प्रोसेस करता है। यही वजह है कि रूस के पेट्रोल निर्यात पर लगी रोक का भारत पर सीधा असर पड़ने की संभावना बहुत कम है।भारत रोजाना करीब 56 लाख बैरल कच्चा तेल रिफाइन करता है। यह न सिर्फ अपनी घरेलू जरूरत पूरी करता है, बल्कि तैयार ईंधन का निर्यात भी करता है।

हालांकि एक्सपर्ट्स का यह भी मानना है कि रूस के फैसले से अगर वैश्विक सप्लाई पर असर पड़ता है, तो कच्चे तेल की कीमतें बढ़ सकती हैं। पहले से ही जंग के कारण तेल की कीमतें 100 डॉलर प्रति बैरल से ऊपर बनी हुई हैं। इधर, इजराइल-ईरान युद्ध के कारण कच्चे तेल की सप्लाई चेन बुरी तरह प्रभावित हुई है। इससे निपटने के लिए भारतीय रिफाइनर्स ने रूस से भारी मात्रा में तेल खरीदने का फैसला किया है। अप्रैल महीने की डिलीवरी के लिए भारत ने रूस से लगभग 60 मिलियन यानी 6 करोड़ बैरल कच्चे तेल का सौदा किया है। जो रूसी तेल कभी भारत को भारी डिस्काउंट पर मिलता था, अब उसके लिए प्रीमियम चुकाना पड़ रहा है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, ये सौदे ब्रेंट क्रूड की कीमतों पर 5 से 15 डॉलर प्रति बैरल के प्रीमियम (अतिरिक्त कीमत) पर बुक किए गए हैं। सप्लाई की कमी और मांग ज्यादा होने की वजह से कीमतों में यह उछाल देखा जा रहा है। दरअसल, भारत की इस खरीदारी के पीछे अमेरिका की दी गई छूट का बड़ा हाथ है। अमेरिका ने भारत को उन रूसी तेल कार्गो को लेने की अनुमति दी है, जो 5 मार्च से पहले जहाजों पर लोड हो चुके थे। बाद में इस छूट का दायरा बढ़ाकर 12 मार्च कर दिया गया।

अमेरिका ने ईरान पर 850 टॉमहॉक मिसाइलें दागीं,इसे बनाने में 2 साल लगते हैं

जंग खिची तो स्टॉक खत्म होने की आशंका

संवेदनशील तकनीक के ट्रांसफर को सीमित रखा जाएगा, हालांकि अमेरिका के अंदर ही इस डील का विरोध शुरू हो गया। दोनों ही पार्टी में कई नेताओं और विशेषज्ञों को डर था कि एडवांस्ड मिसाइल टेक्नोलॉजी विदेश में शेयर करना जोखिम भरा हो सकता है। टोमहॉक बनाने वाली कंपनी आरटीएस के एक सीनियर अधिकारी ने भी इस विरोध में साथ दिया। यह भी चिंता थी कि इससे अमेरिका की रक्षा इंडस्ट्री को नुकसान होगा और देश की इकोनॉमी पर भी असर पडेगा। इस वजह से यह योजना पूरी तरह लागू नहीं हो पाई और मामला अटका गया।न्यूयॉर्क टाइम्स के मुताबिक यह मामला अमेरिका की राष्ट्रीय सुरक्षा की बड़ी समस्या दिखाता है। वह अकेले चीन की बढ़ती औद्योगिक क्षमता का मुकाबला नहीं कर पा रहा, जो अब सैन्य शक्ति में बदल रही है। चीन वैश्विक मैन्युफैक्चरिंग का 28फीसदी और अमेरिका 17फीसदी हिस्सेदारी रखता है। अनुमान है कि चीन 5-6 गुना तेजी से एडवांस हथियार हासिल कर रहा है। चीन का एक शिपयार्ड अमेरिका के सभी शिपयार्ड्स से ज्यादा जहाज बना सकता है।

अमेरिका को चीन से पिछड़ने का खतरा- अब अमेरिका को यह खतरा है कि वह इतिहास में ब्रिटेन, जर्मनी और जापान की तरह किसी उभरती औद्योगिक ताकत से सैन्य रूप से पिछड़ जाए। इतिहास बताता है कि ऐसी प्रतिस्पर्धाओं अक्सर विनाशकारी युद्धों में खत्म होती हैं। समाधान यह है कि अमेरिका अकेले नहीं, बल्कि जापान, दक्षिण कोरिया, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया और यूरोपीय संघ जैसे सहयोगियों के साथ मिलकर चीन का मुकाबला करे। काफी समय तक कई सहयोगी देश अपनी सुरक्षा की जिम्मेदारी अमेरिका पर छोड़ते रहे। पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा ने इसे 'फ्री राइडिंग' कहा था। ये देश अपनी अर्थव्यवस्था का बहुत छोटा हिस्सा रक्षा पर खर्च करते थे और अमेरिका पर निर्भर रहते थे। ट्रम्प अक्सर फ्री राइडर्स के खिलाफ सख्ती का श्रेय लेते हैं। पिछले 60 सालों में अमेरिका ने अपनी जीडीपी का 3 से 9.4 प्रतिशत तक रक्षा पर खर्च किया है, जबकि कई सहयोगी देशों का खर्च 1 प्रतिशत से भी कम रहा है। अब एशिया में चीन की बढ़ती आक्रामकता और यूरोप में रूस की जंगबाजी को देखते हुए यह व्यवस्था अब टिकाऊ नहीं रही।

अब अमेरिका को दुनिया में अपनी भूमिका और गठबंधनों को नए सिरे से सोचना होगा, क्योंकि अब वह अकेला सबसे ताकतवर देश नहीं रहा।

नेपाल- बालेन के प्रधानमंत्री बनते ही पूर्व पीएम ओली गिरफ्तार

जेन-ज़ी प्रोटेस्ट के दौरान लापरवाही बरतने का आरोप

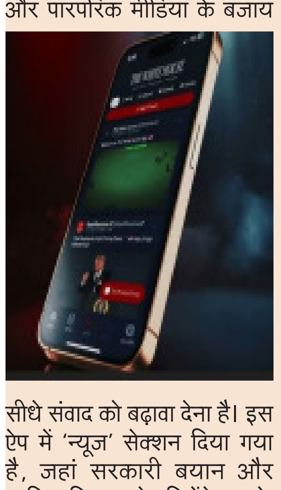
काठमांडू। नेपाल के पूर्व प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली और पूर्व गृह मंत्री रमेश लेखक को पुलिस ने शनिवार सुबह गिरफ्तार कर लिया। यह गिरफ्तारी पिछले साल हुए जेन-ज़ी प्रोटेस्ट के मामले में हुई है। यह कार्रवाई उस समय हुई, जब कल ही बालेन शाह ने नए प्रधानमंत्री के तौर पर शपथ ली है। पुलिस के अनुसार, ओली को शनिवार सुबह भक्तपुर के गुंडु स्थित उनके घर से पकड़ा गया। वहीं, रमेश लेखक को सुबह करीब 5 बजे सूर्यविनायक से गिरफ्तार किया गया। यह कार्रवाई गृह मंत्रालय की शिकायत के बाद शुरू हुई जांच के आधार पर की गई है। एक जांच आयोग ने सुझाव दिया था कि इन नेताओं पर लापरवाही का केस चलाया जाए। इस मामले में 10 साल तक की सजा हो सकती है। रिपोर्ट में कई बड़े अधिकारियों के खिलाफ भी कार्रवाई की बात कही गई है। पिछले साल हुए इन प्रदर्शनों में 77 लोगों की मौत हो गई थी और अरबों की संपत्ति का नुकसान हुआ था। ओली और रमेश लेखक को पुलिस जल्द ही आर्म्ड पुलिस फोर्स की महाराजगंज स्थित बटालियन नंबर-2 में शिफ्ट करेगी। दोनों नेताओं को गिरफ्तारी के बाद मेडिकल जांच के लिए अस्पताल ले जाया गया है। अधिकारियों ने बताया कि मेडिकल जांच पूरी होते ही दोनों को बटालियन में रखने की व्यवस्था कर ली गई है। यह कदम जारी कस्टडी प्रक्रिया के तहत उठाया जा रहा है। अधिकारियों ने बताया कि महाराजगंज स्थित बटालियन नंबर-2 में दोनों नेताओं को रखने की पूरी तैयारी कर ली गई है। मेडिकल जांच के बाद उन्हें वहां शिफ्ट कर दिया जाएगा। गिरफ्तारी से पहले पीएम बालेन की अध्यक्षता में बैठक हुई-इस मामले की जांच एक आयोग ने की थी, जिसकी अगुआई पूर्व जज गौरी बहादुर कार्की ने की। आयोग ने अपनी रिपोर्ट में कहा कि प्रदर्शन के दौरान हालात को संभालने में गंभीर लापरवाही हुई।रिपोर्ट के अनुसार, अधिकारियों ने पहले से मिली चेतावनी (इंटेलिजेंस) के बावजूद सही कदम नहीं उठाए, जिससे हालात बिगड़ गए और कई लोगों की जान चली गई। गिरफ्तारी से पहले प्रधानमंत्री बालेन शाह की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में इस रिपोर्ट को लागू करने का फैसला लिया गया था। इसके बाद ही पुलिस ने यह बड़ा कदम उठाया। गिरफ्तारी के दौरान काठमांडू घाटी में सुरक्षा कड़ी कर दी गई थी और पुलिस की कई टीमों को तैनात किया गया। गौरी बहादुर कार्की आयोग की प्रमुख मांगें- आयोग ने कहा कि उस समय के प्रधानमंत्री केपी ओली, गृह मंत्री रमेश लेखक और पुलिस प्रमुख के खिलाफ क्रिमिनल जांच होनी चाहिए। आरोप है कि लगभग 4 घंटे तक गोलीबारी होती रही, लेकिन इसे रोकने के लिए समय पर कोई बड़ा फैसला नहीं लिया गया। कई बड़े अफसरों (गृह सचिव, पुलिस और जांच एजेंसी के अधिकारी) पर भी कार्रवाई की सिफारिश की गई है। कुछ पुलिस अधिकारियों को चेतावनी देने और विभागीय कार्रवाई करने की मांग की गई। 9 सितंबर की आगजनी, लूटपाट की दोबारा गहराई से जांच करने को कहा गया। जांच के लिए सीसीटीवी फुटेज, मोबाइल डेटा और डिजिटल सबूत इस्तेमाल करने की सलाह दी गई। कुछ सेना अधिकारियों पर भी सुरक्षा में चूक के लिए कार्रवाई की सिफारिश हुई है।जिन पुलिसकर्मियों और लोगों ने बहादुरी दिखाई, उन्हें सम्मान देने की बात भी कही गई है। नेपाल में भ्रष्टाचार के खिलाफ शुरू हुआ था जेन-ज़ी प्रदर्शन नेपाल में 8 सितंबर को सोशल मीडिया बैन और भ्रष्टाचार के खिलाफ जेन-ज़ी का प्रदर्शन शुरू हुआ, जो हिंसक हो गया। प्रदर्शनकारियों ने सरकारी 'ऑफिस सिंह' दरबार को आग के हवाले कर दिया था। यहां पीएम ऑफिस भी था। हालात बिगड़ने पर काठमांडू समेत कई शहरों में कर्फ्यू लगाया गया, संसद ठप हो गई और प्रधानमंत्री ओली को इस्तीफा देना पड़ा। इस्तीफे के बाद ओली को सुरक्षित जगह पहुंचाया गया। वहीं, गुस्साए जेन-ज़ी ने पूर्व पीएम समेत कई मंत्रियों को पीटा।

कानूनी लड़ाई के बाद इच्छामृत्यु मिली:रेप के बाद आत्महत्या की कोशिश की थी,3 साल से व्हीलचेयर पर थी

मैड्रिड। स्पेन में 25 साल की नोएलिया कास्तिलो ने लंबी कानूनी लड़ाई के बाद इच्छामृत्यु के जरिए गुरुवार को अपना जीवन खत्म कर लिया। नोएलिया को इच्छामृत्यु के लिए अपने पिता से भी कानूनी लड़ाई लड़ना पड़ी क्योंकि वे इसके विरोध में थे। बार्सिलोना की रहने वाली नोएलिया का 2022 में एक फैसिलिटी सेंटर में 3 युवकों ने रेप किया था। इसके बाद नोएलिया ने आत्महत्या की कोशिश की और पांचवीं मंजिल से छलांग लगा दी। हालांकि वह इस घटना में बच गईं, लेकिन उन्हें रीढ़ की हड्डी में गंभीर चोट लगी, जिसके कारण वह कमर के नीचे से लकवाग्रस्त हो गईं। इसके बाद से वह लगातार शारीरिक दर्द और मानसिक तनाव से जूझ रही थीं। नोएलिया ने 2024 में इच्छामृत्यु के लिए आवेदन किया था, जिसे कैटेलोनिया सरकार ने मंजूरी भी दे दी थी। लेकिन आखिरी समय में उसके पिता ने अदालत में आपत्ति दर्ज कराई और प्रक्रिया रुकवा दी थी।

व्हाइट हाउस ने लॉन्च किया नया मोबाइल ऐप, अब ट्रम्प को सीधे मैसेज भेज सकेंगे

अमेरिका में व्हाइट हाउस ने शुक्रवार को 'व्हाइट हाउस ऐप' नाम से एक नया मोबाइल ऐप लॉन्च किया है। इसका मकसद लोगों तक सरकार की जानकारी सीधे पहुंचाना और पारंपरिक मीडिया के बजाय सीधे संवाद को बढ़ावा देना है। इस ऐप में 'न्यूज' सेक्शन दिया गया है, जहां सरकारी बयान और आधिकारिक अपडेट मिलेंगे। इसके अलावा फोटो गैलरी और सोशल मीडिया सेक्शन भी मौजूद है, जिसमें व्हाइट हाउस की गतिविधियां एक ही जगह पर देखी जा सकती हैं। ऐप में लोगों के लिए सीधे जुड़ने के कई विकल्प भी दिए गए हैं। यूजर्स ट्रम्प को सीधे मैसेज भेज सकते हैं, सवाल पूछने के लिए फॉर्म भर सकते हैं और नियमित अपडेट पाने के लिए सब्सक्रिप्शन ले सकते हैं। इसके अलावा ऐप में 'आईसीई टिप लाइन' फीचर भी जोड़ा गया है, जिससे लोग इमिग्रेशन और कस्टम विभाग को सीधे जानकारी दे सकते हैं। व्हाइट हाउस के मुताबिक, इस ऐप के जरिए यूजर्स को लाइव वीडियो, तुरंत अपडेट और बिना किसी फिल्टर के जानकारी मिलेगी। यह ऐप ऐसे समय पर लॉन्च हुआ है, जब अमेरिका में ट्रम्प की लोकप्रियता में गिरावट देखी जा रही है। एक सर्वे के मुताबिक उनकी अप्रूवल रेटिंग 41फीसदी है, जबकि 59फीसदी लोग उनके कामकाज से संतुष्ट नहीं हैं।



एलपीजी की जगह एथेनॉल से पकेगा खाना,प्रोडक्शन में सबसे ज्यादा,ये नॉर्मल स्टोव से कितना अलग?

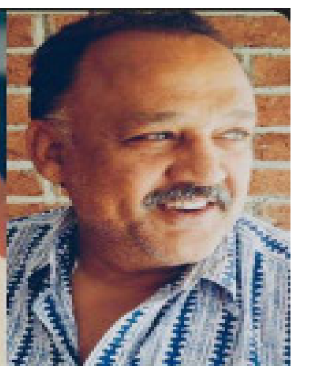
सवाल 3. एथेनॉल स्टोव के क्या फायदे हैं? जवाब. एथेनॉल से चलने वाले स्टोव पर खाना तेजी से पकता है, क्योंकि इसकी फ्लेम तेज होती है। इससे कार्बन गैस का उत्सर्जन भी कम होता है। इसलिए ये सेहत के लिहाज से भी सही विकल्प माना जाता है। 'सुपरब्लू स्टोव' एक लीटर एथेनॉल में 15 घंटे तक जल सकते हैं। केरोसिन नॉर्मल स्टोव इतने ईंधन में 3 ही घंटे जलता है। सवाल 4. क्या वाकई एथेनॉल एलपीजी का विकल्प है? जवाब. कुछ स्थितियों में एथेनॉल स्टोव एक विकल्प के रूप में काम कर सकते हैं। लेकिन, निकट भविष्य में एलपीजी को पूरी तरह से रिप्लेस नहीं कर सकता। मौजूदा वक्त में एथेनॉल का एक बड़ा हिस्सा पेट्रोल में मिलाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। खाना पकाने के लिए किफायती एथेनॉल की बड़े पैमाने पर उपलब्धता सीमित है। ऐसे में आपूर्ति के आधार पर एथेनॉल की लागत एलपीजी और केरोसिन के मुकाबले ज्यादा हो सकती है। शहरी इलाकों में एलपीजी का डिस्ट्रिब्यूशन नेटवर्क काफी मजबूत है।सवाल 5. एथेनॉल स्टोव बाजार में कब उपलब्ध होगा? जवाब. एथेनॉल स्टोव बाजार में जल्द उपलब्ध हो सकता है। देश के कुछ राज्यों में नीति आयोग और अमेरिकी एनजीओ प्रोजेक्ट 'गाइया' के साथ मिलकर गांवों में इस तरह के स्टोव उपलब्ध कराए हैं। असम सरकार ने साल- 2018 में स्वीडन से मेथेनॉल स्टोव खरीदकर ग्रामीण इलाकों पायलट प्रोजेक्ट चलाया था। ओडिशा सरकार भी इस तरह का प्रयोग कर चुकी है। निंबकर एग्रीकल्चर रिसर्च इंस्टिट्यूट महाराष्ट्र के ग्रामीण इलाकों में प्रोजेक्ट चला चुका है। केंद्र सरकार पेट्रोल पंप पर एथेनॉल एटीएम लगाने पर भी विचार कर रही है। सरकार साल-2024 में महाराष्ट्र, कर्नाटक, उत्तर प्रदेश, नई दिल्ली और तमिलनाडु में इस तरह की मशीने लगा चुकी है। हालांकि, ये मशीनें वाहनों को एथेनॉल ईंधन मुहैया कराने के लिए लगाई गई थीं।सवाल 6. एथेनॉल प्रोडक्शन बढ़ाने के लिए सरकार क्या कर रही? जवाब. केंद्रीय खाद्य सचिव संजीव चोपड़ा ने 24 मार्च को बताया था कि सरकार सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) में बांटे जाने वाले अनाज में टूटे चावल (ब्रोकन राइस) की हिस्सेदारी घटाने पर विचार कर रही है। पीडीएस में ब्रोकन राइस का हिस्सा 25फीसदी से घटाकर 10फीसदी कर सकती है। सरकार अगली कैबिनेट बैठक में यह फैसला ले सकती है। इस बदलाव के बाद एथेनॉल प्रोडक्शन के लिए हर साल करीब 90 लाख टन ब्रोकन राइस मिल सकेगा।

अनीत पड्डा की बहन ने धुरंधर 2 को बताया प्रोपेगैंडा,ऑस्कर में युद्ध मुद्दे पर प्रियंका चोपड़ा की चुप्पी पे भी आलोचना की

मुंबई। एक्ट्रेस अनीत पड्डा की बहन रीत ने धुरंधर 2 को प्रोपेगैंडा फिल्म बताया और एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा की ऑस्कर सेरेमनी के दौरान युद्ध मुद्दे पर चुप्पी की आलोचना की। दरअसल, इंस्टाग्राम पर एक यूजर ने रीत के पहले के पोस्ट और राजनीतिक मुद्दों पर उनके रुख पर सवाल किया गया था। जिसके बाद रीत ने जवाब देते हुए लिखा कि वह आमतौर पर सोशल मीडिया पर बहस में शामिल नहीं होतीं, लेकिन इस बार उन्होंने हर मुद्दे पर अपनी बात रखने का फैसला किया। रीत ने कहा कि धुरंधर 2 सरकार के पक्ष में एक नैरेटिव दिखाती है और इसमें राजनीतिक भाषणों के जरिए नोटबंदी जैसे फैसलों को सही ठहराने की कोशिश की गई है। उन्होंने द कश्मीर फाइल्स और द केरल स्टोरी पर भी सवाल उठाए। रीत के मुताबिक इन फिल्मों में दिखाए गए आंकड़े बढ़ा-चढ़ाकर पेश किए गए हैं, जो एक समुदाय के खिलाफ नैरेटिव बनाने का काम करते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि पंजाब '95 जैसी फिल्में, जो अलग राजनीतिक दृष्टिकोण दिखाती हैं, उन्हें रिलीज में दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। रीत ने प्रियंका चोपड़ा के ऑस्कर में व्यवहार पर भी कमेंट किया। उन्होंने कहा कि प्रियंका के पास एक मौके पर युद्ध के खिलाफ खड़े होने का अवसर था, लेकिन उन्होंने कोई रिएक्शन नहीं दिया। उन्होंने यह भी कहा कि अगर उनकी बहन को ऐसा मौका मिलता है, तो वह उम्मीद करती हैं कि वह अपनी बात रखेंगी। रीत ने कहा कि वह चाहती हैं कि पब्लिक फिगर्स सामाजिक और राजनीतिक मुद्दों पर खुलकर अपनी राय रखें। उनका कहना है कि उनका विरोध किसी व्यक्ति से नहीं, बल्कि उन सोच से है जो राजनीति में धर्म को लाकर हिंसा को बढ़ावा देती हैं।

आलोक नाथ हुए 69के,पहली फिल्म के लिए रु100 मांगे मिले रु20,000,रेप के आरोप से करियर डूबा

मुंबई। आलोक नाथ बॉलीवुड और टीवी इंडस्ट्री का वो चेहरा हैं जिन्हें लोग उनके नाम से कम, उनके किरदारों से ज्यादा जानते हैं। आलोक नाथ ने 'मैंने प्यार किया', 'हम आपके हैं कौन' और विवाह जैसी फिल्मों में काम किया। वो कई पॉपुलर टीवी सीरियल्स में भी दिखाई दिए। हालांकि 'संस्कारी बाबूजी' की छवि वाले आलोक नाथ



का नाम विवादों में भी आया। आलोक नाथ का जन्म 10 जुलाई 1956 को हुआ था। उनके पिता डॉक्टर थे। वो चाहते थे कि आलोक भी डॉक्टर बनें, लेकिन जब उन्होंने कॉलेज में साइंस छोड़कर आर्ट्स लिया, तब माता-पिता ने एक्टर बनने का फैसला उन पर छोड़ दिया।दिल्ली यूनिवर्सिटी में पढ़ाई के समय आलोक ने थिएटर करना शुरू किया। बाद में उन्होंने दिल्ली के नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा में एक्टिंग सीखी। पढ़ाई के दौरान और छुट्टियों में भी वे लगातार थिएटर और टीवी करते रहे।जब आलोक नाथ एनएसडी में पढ़ रहे आखिरी साल में थे, तब 1980 में फिल्म 'गांधी' की टीम दिल्ली ऑडिशन लेने आई। टीम दिल्ली में एक छोटे रोल के लिए एक्टर ढूंढ रही थी।आलोक नाथ ने बताया था कि जब वे होटल अशोक में डायरेक्टर एटनबरो से मिलने गए तो बहुत घबराए हुए थे। हालांकि उन्हें फिल्म में काम मिला और उन्होंने तैयब मोहम्मद का रोल प्ले किया। आलोक ने कहा था कि शायद उनका क्रांतिकारी और भूखा थिएटर आर्टिस्ट जैसा लुक इस रोल के लिए ठीक लगा। द बिग इंडियन पिक्चर को दिए इंटरव्यू में आलोक नाथ ने बताया था कि जब 'गांधी' में काम करने के बदले उन्हें 20 हजार रुपए फीस मिली तो इतने पैसे देखकर वह हैरान रह गए थे।आलोक नाथ ने कहा था, 'थिएटर करने के दौरान मुझे एक नाटक के लिए 10 दिन रिहर्सल करके 60 रुपए मिलते थे। इसलिए जब 'गांधी' के लिए मेहनताने की बात हुई तो मैंने मेकर्स से 100 रुपए मांगे तो उन्होंने कहा- 20 चलेगा? मेरे तो होश उड़ गए। मैं 60 रुपए पाने की सोच रहा था कि 20 हजार रुपए? तभी मेकर्स ने मुझसे कहा कि 20 हजार में डील डन करते हैं। इतना बड़ा अमाउंट सुन मैं भी हक्का-बक्का रह गया था।' 'गांधी' के बाद आलोक नाथ ने 'मैंने प्यार किया', 'हम आपके हैं कौन..!', 'हम साथ साथ हैं', 'विवाह', 'परदेस', 'ताल', 'अग्निपथ', 'कामाग्नि', 'फिल दिल', 'दे दे प्यार दे', 'सोनू के टीटू की स्वीटी', मुजरा, 'टैंगो चार्ली', 'मेरे यार की शादी है', 'मैं जिंदा हूं', 'सारांश', 'हाहाकार', 'एक विवाह ऐसा भी', 'बोल राधा बोल' और 'तिरंगा' जैसी फिल्मों में काम किया।फिल्मों के साथ-साथ आलोक नाथ ने कई टीवी सीरियल्स में भी काम किया। उनका टेलीविजन करियर 1980 में शो 'रिश्ते-नाते' से शुरू हुआ। हालांकि उन्हें पहचान 1986 में 'बुनियाद' नाम के धारावाहिक से मिली। यह शो उस समय बहुत चर्चित हुआ। वहीं, वो 'बुनियाद' के अलावा 'रिश्ते', 'तारा', 'बसेरा', 'सपना बाबुल का...बिदाई', 'यहां मैं घर घर खेली', 'ये रिश्ता क्या कहलाता है', 'तलाश', 'दाने अनार के' और 'कभी कभी (तितलियां)' जैसे सीरियल्स में दिखाई दिए।'गांधी' में काम करने के बाद आलोक मुंबई आ गए, लेकिन वहां उनको काफी संघर्ष करना पड़ा। शुरुआती दिनों में उन्होंने 'मशाल' और 'सारांश' जैसी फिल्मों में छोटे रोल किए। बता दें कि फिल्म 'सारांश' में 'बी प्रधान' के रोल को लेकर आलोक नाथ को बुलाया गया था। हालांकि फिल्म में वो रोल अनुपम खेर ने प्ले किया। आलोक नाथ ने बताया था कि वो 'संध्या छाया' नामक एक नाटक कर रहे थे। यह नाटक एक ऐसे बुजुर्ग कपल की कहानी थी, जिनके बच्चे विदेश में बस चुके थे और अब वे अकेले रहते थे। इस नाटक में आलोक नाथ ने एक बुजुर्ग व्यक्ति की भूमिका निभाई थी। उन्हीं दिनों राज बब्बर राजश्री प्रोडक्शन की किसी फिल्म में काम कर रहे थे। उन्होंने नाटक देखा और अगले ही दिन आलोक नाथ को संदेश भिजवाया कि वे उन्हें तुरंत कॉल करें। जिसके बाद उन्होंने राजश्री प्रोडक्शन के दफ्तर में पहुंचे। जब वे दफ्तर पहुंचे तो उन्हें राजकुमार बड़जात्या के कमरे में भेजा गया। उन्होंने अपना परिचय दिया, लेकिन वो झुंझलाते हुए आलोक ने कहा था कि वे ही एक्टर हैं, जिन्होंने 'संध्या छाया' में बुजुर्ग का रोल किया था। बड़जात्या चौंक कर बोले, 'लेकिन वो तो बूढ़ा आदमी था!' आलोक ने जवाब दिया- 'जी, पर मैं 25 साल का हूं, सिर्फ भूमिका निभा रहा था।' राजकुमार बड़जात्या ने आलोक नाथ की तारीफ की, पर अफसोस जताया कि वह रोल ('बी प्रधान' का रोल) उन्हें नहीं मिल सकता क्योंकि उन्हें सचमुच का बुजुर्ग चाहिए था। वह रोल अनुपम खेर को मिला। आलोक नाथ को सिर्फ एक पंडित का छोटा रोल दिया गया। हालांकि इसके बाद उन्होंने राजश्री प्रोडक्शन की कई फिल्मों में काम किया।आलोक नाथ को फिल्म 'मैंने प्यार किया' से बड़ी पहचान मिली। इसमें उन्होंने भाग्यश्री के पिता का रोल निभाया था। इस किरदार के बाद वह 'बाबूजी' के रोल के लिए मशहूर हो गए। 1990 में आलोक नाथ ने फिल्म 'अग्निपथ' में अभिनेता अमिताभ बच्चन के पिता का रोल किया। उस समय आलोक नाथ 34 साल के थे और अमिताभ बच्चन 48 साल के थे। न्यूज 18 की रिपोर्ट के अनुसार, आलोक नाथ और एक्ट्रेस नीना गुप्ता का अफेयर था। दोनों की मुलाकात शो 'बुनियाद' के सेट पर हुई थी। दोनों ने करीब 8 साल तक एक-दूसरे को डेट किया, लेकिन आलोक के पिता इस रिश्ते के खिलाफ थे, इसलिए यह रिश्ता आगे नहीं बढ़ सका। आलोक ने 1987 में आशु सिंह नाथ से शादी की थी। दिसंबर 2013 में आलोक नाथ पर बने जोक्स और मीम सोशल मीडिया पर वायरल होने लगे। 4 जनवरी 2014 को ट्विटर पर 'द क्यूरियस केस ऑफ आलोक नाथ' नाम से यह ट्रेंड काफी चर्चा में रहा। उन्होंने इन मीम्स पर कहा था, 'मुझे इनमें से ज्यादातर जोक्स अच्छे लगते हैं।' स्पॉटबॉय की रिपोर्ट के अनुसार, एक बार आलोक नाथ दुबई शो के लिए गए थे। लौटते वक्त, एयरपोर्ट जाने से पहले ही आलोक नाथ ने खूब शराब पी ली थी। फ्लाइट में तकनीकी वजह से देरी हुई तो आलोक का नशा और चढ़ गया। अचानक वे अपनी सीट से उठे और एक पायलट को जोर से थप्पड़ मार दिया। सभी यात्री और क्रू हैरान रह गए। पुलिस बुला ली गई और आलोक को फ्लाइट से उतार दिया गया। अक्टूबर 2018 में भारत के मी टू मूवमेंट के दौरान भी आलोक नाथ पर गंभीर आरोप लगे। टीवी लेखक और प्रोड्यूसर विंता नंदा ने उन पर रेप का आरोप लगाया।इसके बाद कई अन्य महिलाओं ने भी आलोक नाथ के व्यवहार पर सवाल उठाए। संध्या मृदुल ने लिखा था कि अपने करियर की शुरुआत में एक टेलीफिल्म की शूटिंग के दौरान आलोक नाथ उनके ऑन-स्क्रीन पिता थे। शुरुआत में वे उनकी तारीफ करते रहे। एक रात डिनर के दौरान वह नशे में उन्हें अपने पास बैठने के लिए मजबूर करने लगे।संध्या ने दरवाजा बंद करने की कोशिश की, लेकिन आलोक अंदर घुस गए और चिल्लाने लगे - 'मैं तुम्हें चाहता हूं, तुम मेरी हो।' संध्या किसी तरह बचकर भागीं और लॉबी में गईं। इसके बाद भी उनका उत्पीड़न रुका नहीं। आलोक हर रात शराब पीकर उनके कमरे में कॉल करते और दस्तक देते। डर के कारण संध्या ने हेयर ड्रेसर को अपने कमरे में शिफ्ट करवा लिया। तनाव और डर की वजह से वह बीमार पड़ गईं और शूटिंग नहीं कर सकीं।इस दिन आलोक नाथ माफी मांगने आए। उन्होंने कहा कि वह शराबी हैं, सब कुछ बर्बाद कर चुके हैं और वह उन्हें अपनी बेटी की तरह मानते हैं। उन्होंने थेरेपी कराने का वादा किया। संध्या ने बताया था कि वह टूट चुकी थीं, लेकिन काम करना पड़ा। सिद्धार्थ कन्नन को दिए इंटरव्यू में हिमानी शिवपुरी ने कहा था, 'एनएसडी के एक वाकये को छोड़कर मुझे कभी उनसे परेशानी नहीं हुई, लेकिन लोगों से सुनती थी कि शराब पीने के बाद वह बदल जाते थे।' हिमानी ने कहा, 'मैंने उनके साथ बहुत काम किया। जब वह नहीं पीते थे तो बहुत संस्कारी लगते थे। उनकी पर्सनैलिटी जैकिल और हाइड जैसी थी।' दीपिका अमीन ने ट्वीट कर लिखा था, 'इंडस्ट्री में हर कोई जानता है कि आलोक नाथ एक घिनौना शराबी है जो महिलाओं को परेशान करता है। सालों पहले एक टेलीफिल्म की आउटडोर शूटिंग के दौरान उसने मेरे कमरे में घुसने की कोशिश की। वह नशे में महिलाओं पर गिरता था और हंगामा करता था। यूनिट के लोगों ने मुझे घेरकर मेरी सुरक्षा सुनिश्चित की। मी-टू 'विंता नंदा के मामले में अतिरिक्त सत्र न्यायालय ने आलोक नाथ को 5 लाख रुपए के मुचलके पर अग्रिम जमानत दी थी। जनवरी 2019 में इस मामले में अग्रिम जमानत मिलने के बाद आलोकनाथ ने कहा था, 'माननीय कोर्ट और मेरे वकीलों ने मुझे अभी पूरी तरह से चुप रहने की सलाह दी है। वास्तव में, मैं पूरे समय शांत रहा हूं। हो सकता है, कुछ शब्द मेरे मुंह से गुस्से में निकल गए हों। इसलिए अब, मैं तीन महीने पूरी तरह शांत रहा हूं।'

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

नयी दिल्ली। आज कल के परिवेश में रिश्तो का महत्व बहुत बदल गया हैं इसी तरह की समस्याएं अमूमन बहुत से घरो में देखने को मिलती हैं और इसी विषय को समझेंगे (एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर) जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मेरी उम्र 35 साल है। मैं बेंगलुरू में रहती हूं। मेरी शादी को तीन साल हो चुके हैं और पिछले दो साल से हम ओपन रिलेशनशिप में हैं। हमारी लव मैरिज थी, लेकिन हसबैंड इस बात को लेकर हमेशा ओपन थे कि उसे मेरे अलावा

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

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

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

क्या मेरे पास सपोर्ट सिस्टम है? ऊपर दिए गए सवालों पर विचार करने के बाद अगला महत्वपूर्ण कदम अपनी ताकत और अपने सपोर्ट सिस्टम को आइडेंटिफाई करना है। जब व्यक्ति इमोशनल स्ट्रेस में होता है, तो उसे लगता है कि वह अकेला है, जबकि यह सच नहीं होता।

वरुण धवन ने अंडरवर्ल्ड धमकी भरा कॉल याद किया,परिवार को घर छोड़ना पड़ा, एक्टर ने अनुभव को डरावना बताया

मुंबई। बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन ने बॉलीवुड के 1990 के दशक के डरावने दौर का वो सच बयान किया जब उनके परिवार को अंडरवर्ल्ड के धमकी भरे फोन कॉल का सामना करना पड़ा। हिंदुस्तान टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक वरुण ने हाल ही में एक बातचीत में बताया कि उस समय कई बड़े सितारों को अंडरवर्ल्ड से धमकियां और ब्लैकमेल कॉल आते थे। उनके पिता डेविड धवन और परिवार को भी ऐसी ही डराने वाली कॉल का सामना करना पड़ा था। वरुण ने कहा कि तब उनकी फैमिली को लगातार अंडरवर्ल्ड से कॉल आते थे, लेकिन उन्हें शुरू-शुरू में पता नहीं चला कि कॉल किस उद्देश्य से हैं। दरअसल, घर के कुछ कर्मचारियों ने कॉल करने वाले व्यक्ति से बहस कर दी थी और उन्होंने गलती से फोन पर पूरा पता भी बोल दिया, जिसमें उनका घर और ऑफिस जगह का जिक्र था। उन्होंने आगे बताया कि कॉल करने वाले ने कहा था कि वह गार्डन में मिलकर मारने आएगा और पता भी जानता है। जैसे ही बात बढ़ी, किसी ने तुरंत फोन डेविड धवन को कर के बताया कि मामला हाथ से निकल रहा है और संदिग्ध व्यक्ति ने असल जिंदगी में हिंसा की धमकी भी दी है। इस अनहोनी के बाद परिवार को उस दिन अपने घर से कहीं और चले जाना पड़ा, क्योंकि स्थिति गंभीर और डरावनी थी। वरुण ने इस घटना को मजेदार लेकिन डरावना बताया, क्योंकि उस दौर में बॉलीवुड के कई दिग्गज कलाकारों पर अंडरवर्ल्ड दबाव और धमकियां आम समस्या बनी हुई थी।वरुण के बयान से उस समय के फिल्म उद्योग की एक चिंताजनक तस्वीर सामने आई है, जब कलाकार, निर्देशक और निर्माता रोजाना ऐसे खतरे का सामना करते थे। वर्कफ्रंट की बात करें तो वरुण हाल ही में बॉक्स ऑफिस हिट फिल्म 'बॉर्डर 2' में नजर आए हैं।

क्या आपको पीरियड्स के समय बुखार आता है,डॉक्टर से जानें क्या है पीरियड फ्लू, किन्हें ज्यादा जोखिम, कैसे करें बचाव

नयी दिल्ली। पीरियड साइकल में काफी असहज अनुभव होता है। खासतौर पर उन महिलाओं के लिए अधिक असहज होता है, जिनका मेंस्ट्रुअल साइकल अनियमित रहता है। जिन महिलाओं को हर महीने पीरियड फ्लू होता है, उनके लिए यह अनुभव और भी ज्यादा तकलीफदेह हो सकता है। इसमें हर बार पीरियड्स में फ्लू जैसे लक्षणों का सामना करना पड़ता है। पीरियड से पहले गले में खराश, बुखार और शरीर में कमजोरी या फ्लू जैसी स्थिति होती है। पीरियड महिलाओं की जिंदगी में नेचुरल क्रिया है, लेकिन ये कई बार काफी तकलीफदेह होते हैं। इसका कोई निश्चित आंकड़ा नहीं है कि कितनी महिलाएं पीरियड्स फ्लू का सामना करती हैं। हालांकि, 90फीसदी महिलाओं को प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। लगभग इन सभी महिलाओं को पीरियड्स फ्लू के लक्षणों का सामना भी करना पड़ता है। इसलिए 'फिजिकल हेल्थ' में आज जानेंगे कि पीरियड्स फ्लू क्या है। साथ ही जानेंगे कि- इसके क्या लक्षण हैं? पीरियड्स फ्लू के क्या कारण हैं? इससे कैसे राहत मिल सकती है? पीरियड फ्लू क्या है? इसे मेंस्ट्रुअल फ्लू भी कहा जाता है। यह एक ऐसी स्थिति है जो महिलाओं को उनके पीरियड शुरू होने से पहले, दौरान या बाद में प्रभावित करती है। भले ही यह कोई मेडिकली पुष्टि की गई बीमारी नहीं है, लेकिन यह बहुत सी महिलाओं में देखने को मिलती है। पीरियड के समय शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलावों के कारण हर महिला पर अलग-अलग असर होते हैं। कुछ लोगों को पीरियड से ठीक पहले ही पीएमएस यानी प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। जबकि कुछ को पूरे पीरियड के दौरान तबीयत खराब लगती है। इसमें पीरियड फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं इसका कोई स्पष्ट आंकड़ा या वजह नहीं है कि कितनी महिलाओं में पीरियड फ्लू के लक्षण दिखते हैं, लेकिन प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम बहुत कॉमन है।

लगभग 90फीसदी महिलाओं को जीवन में कभी-न-कभी पीएमएस के साथ ये लक्षण दिखते हैं। ज्यादातर मामलों में ये लक्षण हल्के होते हैं और कंट्रोल किए जा सकते हैं। पीएमएस के ज्यादा गंभीर रूप को प्री-मेंस्ट्रुअल डिस्फोरिक डिसऑर्डर कहा जाता है। यह लगभग 5फीसदी महिलाओं को प्रभावित करता है। डॉ. मितुल के मुताबिक, ये एक मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारी है, क्योंकि इससे गंभीर मानसिक तनाव हो सकता है। जिस तरह सामान्य फ्लू के कई कारण हो सकते हैं, वैसे ही पीरियड फ्लू के भी कई कारण होते हैं। इसके सबसे कॉमन कारण ग्राफिक में देखिए। 1. हॉर्मोनल बदलाव- एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव शरीर में सूजन और इम्यून सिस्टम की प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं, जिससे फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं। 2. पोषण की कमी- अगर शरीर में विटामिन डी, आयरन, जिंक या मैग्नीशियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो तो थकान, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। 3. तनाव-तनाव इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देता है, जिससे शरीर संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की चपेट में आ सकता है। 4. संक्रमण-सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे संक्रमण पीरियड के लक्षणों को और खराब कर सकते हैं और पीरियड फ्लू जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। 5. ऑटोइम्यून डिजीज-लूपस और रुमेटॉइड अर्थराइटिस जैसी बीमारियों से पीड़ित महिलाओं में इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी के कारण शरीर में सूजन हो सकती है। 6. एलर्जी-खाने या किसी और चीज से एलर्जी होने पर भी पीरियड फ्लू जैसे लक्षण दिख सकते हैं। इसमें मतली , सिरदर्द और कमजोरी जैसे लक्षण दिख सकते हैं। 7. एंडोमेट्रिओसिस-इस स्थिति में बच्चेदानी की परत जैसा टिशू गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगता है, जिससे भारी और दर्दनाक पीरियड, पेट फूलना और थकावट होती है। 8. एडेनोमायोसिस-इसमें गर्भाशय की परत मांसपेशियों में अंदर तक बढ़ जाती है, जिससे पीरियड के दौरान बहुत ज्यादा ब्लीडिंग और तेज ऐंठन होती है। 9. थायरॉइड की समस्या-हाइपोथाइरॉइडिज्म और हाइपरथाइरॉइडिज्म दोनों से हॉर्मोनल असंतुलन हो सकता है, जिससे पीरियड से पहले बुखार और फ्लू जैसे लक्षण आ सकते हैं। 10. दवाइयां-कुछ दवाइयां, जैसे पेनकिलर या बर्थ कंट्रोल पिल्स गले में खराश, कंपकंपी, मांसपेशियों में दर्द जैसे फ्लू के लक्षण पैदा कर सकती हैं।

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।