



PG-5

# आधुनिक समाचार

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

आधुनिक भारत का आधुनिक नजारिया



PG-8

वर्ष -08 अंक -42

प्रयागराज, मंगलवार 19 अप्रैल, 2022

पृष्ठ- 8

मूल्य : 2.00 रुपये

## संक्षिप्त समाचार

पर्यावरण की चिंता है तो कपड़े कम खरीदिए नहीं दिल्ली। फैशन और ट्रैंड के साथ तो सभी चलना चाहते हैं। बदलते फैशन के हिसाब से नए कपड़े और जूते का शौक भी खुब होता है लेकिन कभी सोचा है कि आपका यह फैशन पर्यावरण पर कितना भारी पड़ सकता है। आस्ट्रेलिया की युनिवर्सिटी आफ टेक्नोलॉजी सिडनी के शोधकर्ताओं ने समांग शैरा और रेटल ब्रिजेज ने इस संबंध एक रिपोर्ट तैयार की है। रिपोर्ट दिखाता है कि जलवाय परिवर्तन के खाल से बचने के लिए फैशन पर लगाम लगाने से बचने की खारी है। अगर कोई बड़ा बदलाव नहीं आया तो 2050 तक वैश्विक तापमान वृद्धि को दो डिग्री सेल्सियस तक रोकने के लिए अधिकतम जिस स्तर तक वैश्विक तापमान रखने की ज़रूरत है, उसका 25 प्रतिशत उत्सर्जन अंकें फैशन इंडस्ट्री से होता है। 40 प्रतिशत कम हो गया है किसी को पहने जाने से समय में असर नहीं नहीं कपड़ों की खरीद, यदि जलवाय परिवर्तन के खाल से निपटना है। संसाधनों के उपयोग पर विचार करने की ज़रूरत है।

## सीबीआइ अब इंटरपोल के बाल शोषणरोधी डेटाबेस का हिस्सा, आरोपितों की जल्द हो सकेगी पहचान

नई दिल्ली। सीबीआइ अब इंटरपोल के अंतर्राष्ट्रीय बाल यौन शोषण रोधी डेटाबेस से जुड़ गई



(सीएसएम) डालने के आरोपितों और प्रसारित करने वालों से संबंधित इंटरपोल डेटाबेस विभिन्न

ही वित्तीय संसाधनों, इंटरनेट सेवा प्रदाताओं और साफ्टवेयर डेवलपर्स से मदद होता है। इंटरपोल की बेसाइट के अनुसार, असातन 27 लाख से अधिक तर्कीरों और वीडियो वाले डेटाबेस दुनियाभर में हर दिन सात वीडियो को पहचान करने में मदद करता है। इसमें 27,000 से अधिक पीड़ितों और 12,000 से अधिक आरोपितों की पहचान की गई है। यह साफ्टवेयर के बीच जनकारी साझा करने में मदद करता है, बल्कि सभी भी बचाता है। सीबीआइ ने विगत वर्ष बाल शोषण में शामिल लोगों और सीएसएम के वित्तकर्ता के एक बड़े नेटवर्क का पर्दाफाश किया था, जो पेटीएम के माध्यम से प्राप्त भुगतान के साथ 60 वीडियो के लिए सिफ़र रुपये में इंटरनेट मीडिया पर अवैद्य सामग्री बेच रहे थे। आपरेशन कार्बन को 2050 तक नाम से एजेंसी ने 51 इंटरनेट मीडिया ग्रुप का पर्दाफाश किया था, जिसमें 5,700 आरोपित शामिल थे। इनके पास पास यात्रा लाख इंटरनेट मीडिया संसाधनों के अनुसार कार्बन वाले डेटाबेस से निपटना है। इन्होंने एक लाख ग्रुपों को अनुसार कार्बन वाले डेटाबेस पर नजर रखने के साथ बाल यौन शोषण सामग्री

है। इससे उसे बाल यौन शोषण के मामले में कार्रवाई करने में आसानी होगी। आधुनिक इन्टरिक्स साफ्टवेयर के आधार पर इंटरपोल के अधिकारी ने बदलते देशों के मल्टी-मीडिया पर निर्भर करता है। इसका विशेषण विशेष तरीके से तरुणामुख सफ्टवेयर के आधार पर इंटरपोल के अधिकारी ने बदलते देशों के अधिकारी ने 51 इंटरनेट मीडिया ग्रुप का पर्दाफाश किया था, जिसमें 5,700 आरोपित शामिल थे। इनके पास पास यात्रा लाख इंटरनेट मीडिया संसाधनों के अनुसार कार्बन वाले डेटाबेस से निपटना है। इन्होंने एक लाख ग्रुपों को अनुसार कार्बन वाले डेटाबेस से निपटना है। इन्होंने एक लाख ग्रुपों को अनुसार कार्बन वाले डेटाबेस से निपटना है।

## आजादी के गुमनाम नायकों को अब जानेगा पूरा देश, तेज होगी तलाश, केंद्र ने राज्यों को दिया खोज निकालने का लक्ष्य

नई दिल्ली। देश की आजादी के लिए मर.पिटने वाले वीर योद्धाओं और अदोलों में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेने वाले गुमनाम नायकों को अब पूरा देश जानेगा। आजादी के अन्त महात्मा के इस इच्छा में



सिमटकर रह गया था। केंद्र ने सभी राज्यों से भी इस दिशा में बढ़ चढ़ कर कार्रवाई करने पर जोर दिया है। केंद्र सरकार की ओर से संस्कृत मंत्रालय ने सभी राज्यों को एसे एक लाख गुमनाम नायकों को अन्त महात्मा के अनुसार कार्बन वाले डेटाबेस पर जोर दिया है।

पर गुमनाम नायकों के नाम से प्रदर्शित की जा रही है। मंत्रालय के युवाविक देशभार से ऐसे गुमनाम नायकों की पहचान के बाद इन्हें राज्यीय स्तर पर पहचान दिया जाना चाहिए। इसके तहत उत्तर प्रदेश से तक तक 63 गुमनाम नायकों को अपलोड दिया गया है, जिसमें प्रतापगढ़ के पेंडित मुनीश्वर दल उपाध्याय व जगी बाई हो या फ्रियागराज की दुर्गा भाई हो। सभी शामिल हैं। इसी तरह से विहार से 86 नायकों को आबू राधीय स्तर पर तैयार हो रही गुमनाम नायकों की सूची में शामिल किया गया है।

निकालने का लक्ष्य दिया है। साथ ही बातया है कि इस मिहिम के तहत अब तक देशभार से दो हजार नायकों को खोजना निकाला जा चुका है। इनसे जुड़ी जानकारी को आजादी के अन्त महात्मा के उपर महात्मा के इस इच्छा

साइबर स्पेस में कोई भी खतरा हमारी राष्ट्रीय सुरक्षा को करता है। अजीत डोभाल को एनपीए करने पर लगाई गयी थी। शोर्श अदालत ने बैकर को निर्देश दिया है कि लोन नहीं चुकाने वाले खरीदारों के लोन अकाउंट को एनपीए घोषित करने के लिए तक 10,000 लोगों ने कुटूं खरीदे हैं। लेकिन अप्रापाली सम्पर्क के तरफ से की गई खुकूं के चलते वे कुटूं मिले दिन वे ईएमआइ का भ्रातान करने के लिए 18 से 29 अप्रैल

नई दिल्ली। सुधीम कोर्ट ने रियल एस्टेट कंपनी आप्रापाली समूह की विभिन्न रिहायशी परियोजनाओं में कुटूं खरीदारों को बड़ी रात दी है। शोर्श अदालत ने बैकर को निर्देश दिया है कि लोन नहीं चुकाने वाले खरीदारों के लोन अकाउंट को एनपीए घोषित करने के लिए तक 10,000 लोगों ने कुटूं खरीदे हैं। लेकिन अप्रापाली सम्पर्क के तरफ से की गई खुकूं के चलते वे कुटूं मिले दिन वे ईएमआइ का भ्रातान करने के लिए 18 से 29 अप्रैल

साइबर स्पेस में कोई भी खतरा हमारी राष्ट्रीय सुरक्षा को करता है। अजीत डोभाल ने कहा कि साइबर स्पेस की खतरा देश की सामाजिक, अर्थिक और राष्ट्रीय सुरक्षा की सीधी तरफ पर होती है। इसका उपर्युक्त विवरण दिया जाता है। इसके तरफ से विहार से 86 नायकों को खोजना जाना चाहिए। सरकार के विवरण अनुसार और विकास संगठन (डीआरडीओ) द्वारा तक 10,000 लोगों ने कुटूं खरीदे हैं। लेकिन अप्रापाली सम्पर्क के तरफ से की गई खुकूं के चलते वे कुटूं मिले दिन वे ईएमआइ का भ्रातान करने के लिए 18 से 29 अप्रैल

मनोज पांडे होंगे देश के नए सेना प्रमुख, कार्पस आफ इंजीनियर ब्रांच के सेनाध्यक्ष बनने वाले पहले अफसर, जानें क्या होंगी चुनौतियां

नई दिल्ली। लेफिटेंट जनरल मनोज पांडे देश के अगले थल सेना प्रमुख होंगे। केंद्र सरकार ने नए सेनाध्यक्ष के तौर पर उनकी नियुक्ति के प्रस्ताव को हरी झंडी दी है। वह इसी महीने 30 अप्रैल



को रिटायर हो रहे सेना प्रमुख बनने से पहले लेफिटेंट जनरल मनोज पांडे एक अफसर के रूप में इंटरनेट पर एक चुम्बकीय समाजी कार्बन को एक बड़े लेफिटेंट जनरल पांडे देश के सेनाध्यक्ष की नियुक्ति में इस बार वरिष्ठता की कसौटी का पालन करना चाहिए। इस सम्बन्ध में शुमार किए जाने वाले पांडे सेना में अपनी सेवाओं के लिए एक परम विशिष्ट सेवा मेडल, अति विशिष्ट सेवा मेडल, विशिष्ट सेवा मेडल आदि से सम्मानित किए जा चुके हैं।

## चीन के 40 नागरिक फर्जी तरीके से बन गए भारतीय कंपनियों के निदेशक, हो रही कड़ी कार्रवाई

मुंबई। मंबई पुलिस की अपराध

का कथित तौर पर उल्लंघन करने के बाद तेजी से जारी की गई विशेषज्ञता के बाद इन्हें सिफ़र रुपये में इंटरनेट मीडिया पर अवैद्य सामग्री बेच रहे थे। आपरेशन कार्बन को 2050 तक वैश्विक तापमान के अनुसार कार्बन वाले डेटाबेस से निपटना है।

बाकी सिंगापुर, ब्रिटेन, ताइवान, अमेरिका, साइप्रस, संयुक्त अरब अमीरात और दक्षिण कीरिया के निदेशक बनने का आरोप है। अधिकारी ने कहा कि प्राथमिकी के बाद तेजी से जारी की गई विशेषज्ञता के बाद इन्हें सिफ़र रुपये में इंटरनेट मीडिया पर अवैद्य सामग्री बेच रहे थे। इनकी विशेषज्ञता के बाद तेजी से जारी की गई विशेषज्ञता के बाद इन्हें सिफ़र रुपये में इंटरनेट मीडिया पर अवैद्य सामग्री बेच रहे थे। इनकी विशेषज्ञता के बाद तेजी से जारी की गई विशेषज्ञता के बाद इन्हें सिफ़र रुपये में इंटरनेट मीडिया पर अवैद्य सामग्री बेच रहे थे। इनकी विशेषज्ञता के बाद तेजी से जारी की गई विशेषज्ञता के बाद इन्हें सिफ़र रुपये में इंटरनेट मीडिया पर अवैद्य सामग्री बेच रहे थे। इनकी विशेषज्ञता के बाद तेजी से जारी की गई विशेषज्ञता के बाद







## दिल्ली कैपिटल्स को जोरदार झटका आस्ट्रेलिया के स्टार आलराउंडर अस्पताल में भर्ती, पाए गए कोरोना पोजिटिव

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग के 15वें सीजन में कोरोना के कास सामने आ रहे हैं। दिल्ली कैपिटल्स की टीम के फिल्डिंग पैट्रॉक फरहात के कोरोना संक्रमित पाए जाने के



बाद अब टीम के आलराउंडर मिशेल मार्फा की भी पोजिटिव पाया गया है। दिल्ली की टीम की टरफ से खुद जानकारी टीम की तरफ से खुद दी गई है। दिल्ली कैपिटल्स की मीडिया में टीम के सोमवार की मीडिया के सम्बन्ध के कोरोना संक्रमित पाए जाने की खबर सामने आये के बाद

# सम्पादकीय

गृहमंत्री अमित शाह के हिंदी को लेकर दिए गए बयान पर अकारण विवाद जानिए क्या है परा मामला

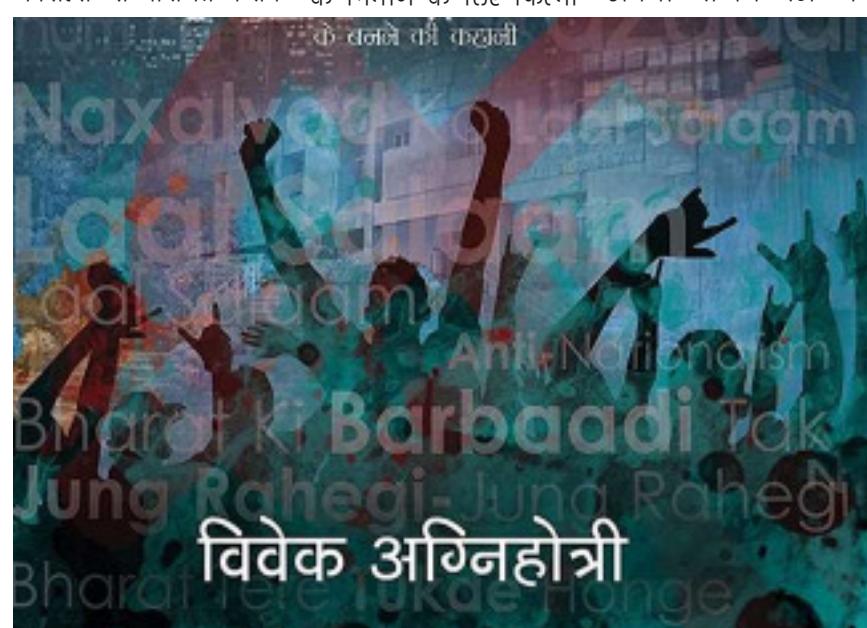
कुछ दिनों पहले 'द कपिल शर्मा शो' पर फिल्म आर आर आर के अभिनेता एनटीआर जूनियर, राम चरण, फिल्म वें निर्देशक राजामौली और अभिनेत्री आलिया भट्ट आए थे। कपिल शर्मा के शो का नाम भले ही अंग्रेजी में है, इसमें ज्यातार बातचीत हिंदी में ही होती है। दक्षिण भारतीय फिल्मों के दोनों अभिनेता न केवल हिंदी समझ रहे थे बल्कि अच्छी हिंदी बोल भी रहे में अनेक प्रकार की भाषाएं हैं, कुछ प्रकार की बोलियां हैं। कई लोगों को लगता है कि ये देश के लिए बोझ हैं। मुझे लगता है कि अनेक भाषाएं और अनेक बोलियां हमारे देश की सबसे बड़ी ताकत हैं। घटपरंतु जरूरत है कि देश की एक भाषा हो। जिसके कारण विदेशी भाषाओं को जगह न मिले। देश की एक भाषा हो, इसी दृष्टि को ध्यान में रखते हुए हमारे परश्वों

था बालक अच्छा होडा बाल मा रहे थे। उस समय मैं उन दोनों अभिनेताओं को अच्छी हिंदी बोलते देख अर्चना पुरन सिंह ने उनसे जानना चाहा कि उन्होंने इतनी अच्छी हिंदी कहा से और कैसे सीखी जबकि वो दोनों तो दक्षिण भारत में पले बढ़े हैं। एनटीआर जूनियर ने तपाक से इसका उत्तर दिया कि स्कूल में। उन्होंने कहा कि स्कूल में उनकी प्रथम भाषा हिंदी थी जिससे उनको बहुत मदद मिली। इसके अलावा अब जिस तरह से क्रास पालिनेशन (परागण) मुंबई, हैदराबाद और चेन्नई के बीच हो रहा है, उससे। वो भाषाई परागण की बात कर रहे थे जिसमें देश के अलग अलग हिस्सों में बनने वाली फिल्में अलग अलग भाषाओं में डब होकर रिलीज हो रही हैं। एनटीआर की बात सुनकर आलिया ने एक और दिलचस्प तथ्य बताया कि एनटीआर जूनियर ने पूरी फिल्म में अपने संवाद को अपनी आवाज में ही हिंदी में डब किया है। आलिया के मुताबिक इससे दर्शकों को एक प्रामाणिक अनुभव मिलता है। एक घंटे से अधिक के इस शो में राम चरण और एनटीआर जूनियर ने हिंदी और अंग्रेजी में अपनी बात रखी लेकिन हिंदी समझ सब रहे थे। दक्षिण भारत की फिल्में डब होकर हिंदी में जितनी सफल हो रही है उसने वहां की भाषा में बनने वाली फिल्मों को सफलता का नया क्षितिज दिया है। अब वहां बनने वाली कई फिल्में तमिल और तेलुगू के साथ-साथ हिंदी में भी बन रही हैं। हिंदी में बनने वाली कुछ फिल्में भी दक्षिण भारतीय भाषाओं में बनकर एक साथ सब जगह रिलीज होती है। उपरोक्त प्रसंग बताने का उद्देश्य यह है कि पिछले दिनों हिंदी को लेकर दक्षिण भारत के नेताओं और अंग्रेजी के पैरोकारों ने अकारण विगाद खड़ा किया। हुआ ये था कि कुछ दिनों पहले गृह मंत्री अमित शाह ने राजभाषा समिति की एक बैठक में कहा था कि 'हमारे देश

अर्बन नक्सल्स की जिद का परिणाम विवेक अग्निहोत्री की 'द कश्मीर फाइल्स'

विवेक अगिन्होत्री विर्माण धारा को बदलने वाले फिल्मकर्मी हैं। अपनी हालिया चाचि फिल्म 'द कश्मीर फाइल्स' माध्यम से उन्होंने कश्मीर धर्म में हिंदुओं के साथ हुई बर्बादी को दिखाकर नेपथ्य में चले एक मुहे को फिर से मुख्यधर्म में ला दिया। इसी प्रकार अपने एक अन्य फिल्म 'बुद्धा इन ट्रैफिक जैम' के निर्माण में कहानी को किताब का स्वरूप देकर उन्होंने नक्सलियों को एक अलहादा किस्म 'अब नक्सल' से परिचित करा-

है। अगिन्होत्री उसी तबके को 'अर्बन नक्सल' के रूप में दर्शाते हैं। ये शैक्षणिक संस्थाओं से लेकर मीडिया और गैर-सरकारी संस्थाओं यानी एनजीओ तक अपना पूरा संजाल बनाए रहते हैं। अगिन्होत्री ने इस संजाल के साथ अपने अनुभवों को ही कलबमद्ध किया है। यह किताब बताती है कि एक वर्ग विशेष बौद्धिक प्रतिष्ठान पर अपने वर्चर्स्ट को लेकर कितना आग्रही एवं आक्रामक है। अगिन्होत्री को 'बुद्धा इन ए फैफिक जैम' के लिए डिप्पिंग डैट चिक्की बिए बिए हुए हैं। तथ्यां से सुसज्जित उनके सत्य का तेज भारत में एक सशस्त्र आंदोलन के इर्दगिर्द रची गई रुमानियत का ख़मार उतारने का काम करता है। वह उस वर्ग को बेपर्दी करते हैं, जिसे भारतीय राष्ट्र-राज्य के विरुद्ध हिंसा का उद्घोष करने वाले 'गांधीवादी बंदूकधारी' दिखाई पड़ते हैं। वह बौद्धिक कपटता-कुटिलता की उन परतों को भी अनावृत्त करते हैं, जहां दूसरे विचार की उत्कृष्टता का अवमूल्यन और अपनी दोस्याम् हर्दौ तभी



## विवेक अग्निहोत्री

का काम किया। यह किंतु बड़ा उन छिपे हुए 'नक्सलियों' की चर्चा करती है, जो घनी बस्तियों में निवास करते हैं और सार्वजनिक जीवन में सक्रिय रहते हैं। एक फिल्म की निर्माण कथा होने के साथ साथ यह कई रहस्योदयात्मक से भी रुबरु कराती है। भारत में नक्सलवाद या गामपंथी चरमपंथ की चुनौती ऐसी रही है कि लाल किले की प्राचीर से भारत के प्रधानमंत्री को उसका उल्लेख राष्ट्र के समक्ष सबसे बड़ी आंतरिक सुरक्षा चुनौती के रूप में करना पड़ था। उनके बारे में अमूमन यही माना जाता है कि वे सुदूरवर्ती इलाकों में अपनी गतिविधियों का संचालन करते हैं। लेकिन एक तबका ऐसा भी है, जो देश के दिगंगज संस्थानों से लेकर सार्वजनिक बहस में उनकी इस सत्तियों के पश्चात् मार्गदर्शन की

इकोसिस्टम का समर्थन ही नहीं मिला। कई साल तक उनकी महत्वाकांक्षी परियोजना अटकी रही। जैसे-तैसे प्रयास करके वह इस फिल्म को बनाते हैं और जब उसके प्रदर्शन की बारी आती है, तो जादवपुर से लेकर जेएनयू तक उसका विरोध-प्रदर्शन किया जाता है। 'बुड़ी फासिस्ट ब्राह्मण' करार देकर उनकी कार का घेराव किया जाता है और कुछ वामपंथी छात्र उनके खुन के प्यासे हो जाते हैं। इस किताब में ऐसे तमाम संस्मरणों का उल्लेख है, जिनमें लेखक आपको ओडिशा के दुर्गम-दूरदराज इलाकों की यात्रा कराने के साथ-साथ शहरों के कुलीन तबके के बीच भी ले जाते हैं। बुद्ध के जन्म, बुद्ध की तलाश, बुद्ध का सृजन एवं बुद्ध का संघर्ष जैसे चार खंडों में विभाजित 49 अध्यायों के माध्यम से अगिन्होत्री ने इस पुस्तक को पूर्णता प्रदान की है। प्रत्येक खंड अपनी थीम से संबंधित सामग्री को समाहित

रचनात्मकता को उत्कृष्टता का आवरण दिया जाता है। ऐसी तमाम अवधारणाओं को पुष्ट करती यह पुस्तक पाठक के मानस को झकझोरने में सफल प्रतीत होती है यह पुस्तक जीवटा का एक उदाहरण भी है। 'बुद्धा इन ए ट्रैफिक जैम' शीर्षक में ही इसका सार छिपा हुआ है। इसके निर्माण के बीच में अगिहोत्री दुख से सराबोर हो गए थे। तब उनके पास न पैसा था, न काम और न ही काम की उम्मीद और वह एक प्रकार के 'जाम' में ही फंस गए थे। यह वह कीमत थी, जो इकोसिस्टम की धारा के विरुद्ध तैरने के रूप में उन्हें चुकानी पड़ रही थी, लेकिन शायद यही उनका प्रिय शागल भी है। 'द कश्मीर फाइल्स' उसी जिद का परिणाम है और संभवतः 'दिल्ली फाइल्स' उनके इस जुनूनी सिलसिले को और आगे बढ़ाएगी।

असम में तृफान और भारी बारिश से 14 लोगों की गई जान, हजारों की संख्या में घर हुए क्षतिग्रस्त

गुवाहाटी। देशभर में फिल्हाल गर्मी का प्रकोप जारी है और कई राज्यों में पारा बढ़ता जा रहा है। वहीं, असम में मौसम ने एकदम से करवट ली है। यहां कल रात हुई तेज आंधी-तूफान और भारी बारिश ने काफी नुकसान पहुंचाया है। विभिन्न जिलों में तूफान, बिजली गिरने और भारी बारिश से कई लोगों के मरने की बात सामने आई है। असम राज्य आपदा प्रबंधन

अनुसार कल राज्य में बिजली गिरने से 8 लोगों की मौत हुई थी जिसकी संख्या अब बढ़कर 14 पहुंच गई है। प्राधिकरण द्वारा दौ गई जानकारी के अनुसार 592 गांवों को भारी बारिश से नुकसान हुआ है और 20 हजार से ज्यादा लोग इससे प्रभावित हुए हैं। बिजली गिरने और आंधी तूफान से लगभग 6000 कच्चे और पक्के मकान आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त हो गए हैं। वहीं

मकान पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गा है। बताया जा रहा है कि दुकानें और कई संस्थानों को भी इसमें काफी नुकसान हुआ है। प्राधिकरण ने बचाव कार्य शुरू कर दिया है असम के दीमा हस्ताओं जिले के केलोलो गांव के पास बड़े पैमाने पर भूस्खलन के बाद राष्ट्रीय राजमार्ग 54 ई पर कई वाहन फंस गए थे नेशनल हाईवे पर भारी ट्रैफिक जाम देखा गया और कई वाहन कीचड़ी

लगातार बारिश के बाद पहाड़ी जिम्में बड़े पैमाने पर भूस्खलन की घटना हो रही है। भूस्खलन से सड़क के कई हिस्से क्षतिग्रस्त हो गए हैं और लोगों को भी आने जाने में कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है। बदौद़ कि इसी तरह की स्थिति पिछले साल भी बारिश के मौसम में हुई थी। इस बीच, एनएचएआई और जिला प्रशासन मलबा हटाने और



पाकिस्तान के पंजाब प्रात की विधानसभा में खूब चले लोटे, कभी इमरान खान ने बताया था इसका मतलब; जिन्हा का भी लिया नाम

पाकिस्तान में सत्ता संघर्ष के बीच एक चीज जो सबसे अधिक चर्चित रही, वह है लोटा। वहां के पंजाब प्रांत की विधानसभा में शनिवार को लोटों की जो बारिश हुई है, वह विश्व के किसी भी सदन के लिए अभूतपूर्व है। ये लोटे पंजाब विधानसभा में डिटो स्पीकर दोस्त मुहम्मद मजारी पर बरसे। थप्पड़ भी बरसे, उन्हें सदन से सुरक्षा बलों द्वारा किसी तरह बाहर निकाला गया। पंजाब प्रांत में सत्तारुढ़ पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) पार्टी के विद्यायकों ने शनिवार को विधानसभा के डिटो स्पीकर दोस्त मुहम्मद मजारी के आसन पर पहुंचते ही उन पर लोटे फेंके शुरू की राजनीति में क्या मानेन हैं लोटे के और क्यों वहां की प्रांतीय विधानसभा में लोटे बरसे राजनीति के लोटे बेंटो का लोटा एक प्रसिद्ध मुहावरा है जिसका अर्थ होता है, कभी भी रुख बदल लेने वाला व्यक्ति। पाकिस्तान की राजनीति में भी ऐसे ही बेंटो के लोटों को लेकर चर्चा भी है और हंगामा भी। पंजाब विधानसभा में तो शनिवार को हथियार के तौर पर लोटे चले, लेकिन इसके पहले भी पाकिस्तान की राजनीति में लोटे अहम भूमिका निभाते रहे हैं। -इमरान खान सरकार के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव की भूमिका बनने के समय भी लोटे अपनी भूमिका निभा चुके हैं। पाकिस्तान तहरीक ए इंसाफ के खिलाफ लोग खासे उग्र थे और अपने गुस्से को दिखाने के लिए लोटे के साथ विरोध कर रहे थे। इमरान का लोटा ज्ञान-पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान का एक पुराना वीडियो भी इस बीच बायरल हो गया, जिसमें वह लोटे के बारे में बताते हुए देखे जा सकते हैं इमरान -हालिया सत्ता संघर्ष में पाकिस्तान के एक पत्रकार ने इमरान का यह वीडियो ट्रैटोर कर दिया जिसमें इमरान बता रहे हैं कि लोट क्या होता है। वीडियो में इमरान खान बता रहे हैं कि लोटा का मतलब ऐसा इंसान होता है तो सिफ अवसर तलाशता है। एक कमज़ों पार्टी से बड़ी पार्टी में चला जाता है। इमरान कहते हैं कि जिधर पाव



कर दिए। नए मुख्यमंत्री का चुनाव कराने के लिए विधानसभा पहुंचे मजारी को विधायकों ने थप्पड़ मारे और बाल पकड़ कर घसीटा भी। हालात इतने खराब हो गए कि विधानसभा के बाहर तैनात दंगारोथी बल को पहली बार सदन में प्रवेश करना पड़ा। डिएटी स्पीकर पर हमले के आरोप में कम से कम तीन विधायक गिरफ्तार किए गए हैं। हमजा प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ के बेटे और पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज (पीएमएल-एन) गठबंधन के प्रत्याशी थे, जबकि पाकिस्तान मुस्लिम लीग (क्यू) के इलाही को इमरान व उनकी पार्टी का समर्थन प्राप्त है। मतदान के बाद हमजा शहबाज मुख्यमंत्री बन गए। लोटे बरसने का पाकिस्तान की राजनीति से गहरा नाता है। आइए समझे पाकिस्तान पार्टी यानी इमरान की पार्टी के लगभग दो दर्जन सांसदों ने भी विपक्ष से हाथ मिला लिया था। इमरान के खिलाफ बगावत कर दी थी। इसी क्रम में 18 मार्च को पाकिस्तान के सिंधु हाउस में छिपे इन सांसदों के खिलाफ लोगों ने लोटे लेकर प्रदर्शन किया था। इस प्रदर्शन में लोग इस कदर नाराज थे कि केवल बागी सांसदों के खिलाफ नारेबाजी ही नहीं की गई, बल्कि लोटों को पैरों तले कुचला भी गया। पाकिस्तान की राजनीति के रंगढ़ंगा भी अजब है। वहां की राजनीति में यदि किसी को लोटा कह दिया तो वह उसके लिए अपमानजनक है। लोटा यानी निष्ठा से कमजोर व्यक्ति। इसका प्रयोग दलबदलू राजनेताओं के लिए किया जाता है। सिंधं भरन के बाहर हुए प्रदर्शन में इमरान की पार्टी के ऐसे ही नेताओं उथर लोटा। वीडियो में इमरान ने लोटा की परिभाषा भी बताई है कि केवल कमजोर पार्टी से बड़ी पार्टी में जाने वाले को ही लोटा कहा जा सकता है, बड़ी पार्टी से कमजोर पार्टी में पाला बदलने वाले को नहीं रोचक यह है कि इस संदर्भ में इमरान अपनी पार्टी को कमजोर पार्टी बताते हैं यानी कि किसी और पार्टी से उनके दल में आने वाले दलबदलू लोटा नहीं होंगे, लेकिन उनकी पार्टी से किसी और पार्टी में जाने वाले नेता लोटा कहलाएंगे। इमरान खान ने लोटा प्रकरण में मुहम्मद अली जिन का भी नाम लिया और वीडियो में कहते हैं कि सिफारिशों बदलना लोटा होना नहीं है जिनन ने भी पार्टी बदली थी इसलिए पार्टी बदलना कोई गुनाह नहीं है। यह वीडियो तब का है इमरान खान की पार्टी सत्ता में नहीं थी।

**हुबली में भी हनुमान जन्मोत्सव के दिन भड़की हिंसा, मंदिर और पुलिस स्टेशन पर पथराव के बाद धारा 144 लागू**



हुबली। देश के कई राज्यों में कल हनुमान जन्मोत्सव के बीच हिंसा की घटनाएं सामने आई हैं। इस बीच कर्नाटक में भी कल पुराने हुबली पुलिस स्टेशन पर भीड़ द्वारा पथरात करने के बाद शहर में धारा 144 लागू कर दी गई है। कल रात घटी इस घटना में चार पुलिसकर्मी घायल हो गए हैं। बता दें कि थाने के बाहर जमा हुई भीड़ को अचानक हिस्क होते और पथरात करते देख पुलिस को लाठीचार्ज तक करना पड़ा। भीड़ को हटाने के लिए पुलिस

जिसके बाद लोग हटना शुरू हुए और मामला ठंडा पड़ा। जानकारी के अनुसार थीड़ ने आपत्तिजनक व्हाटसेप स्टेट्स रखने वाले एक व्यक्ति के खिलाफ कार्रवाई की मांग को लेकर थाने के बाहर ये हिंसक प्रदर्शन किया है। प्रदर्शनकारियों द्वारा पास के हनुमान मंदिर और एक अस्पताल से पथराव करने की भी खबरें हैं। पुलिस आयुक्त लाभू राम ने घटना की जानकारी देते हुए कहा, ठ पुराने हुबली पुलिस स्टेशन में पथराव की घटना हुई है पुलिसकर्मी घायल हो गए। पूरे शहर में धारा 144 लागू कर दी गई है और स्थिति नियंत्रण में है। मामला दर्ज कर लिया गया है और मामले की जांच की जा रही है। कर्नाटक के कोलार जिले में भी कुछ दिन पहले पथराव की घटना सामने आई थी। वहां के मुलबगल इलाके में रामनवमी पर निकाली जा रही शोभा यात्रा पर उपद्रवियों ने पथराव कर दिया था जिसके बाद तनाव की स्थिति उपन्न हो गई थी। पुलिस ने हिंसा को बढ़ाव देकर खोला दिया है। इन दोनों राज्यों में हुई हिंसा के बाद उत्तर प्रदेश को भी हाई अलर्ट दिया गया है।







# बोर्ड पास छात्र-छात्राएं चिंता छोड़े बनाएं अपना भविष्य



एस्के गुप्ता प्रधानाचार्य राजकीय आईटीआई नैनी, नैनी आईटीसी के अनुदेशकों से बात करते हुए।



अर्चना सरोज अनुदेशक कोपा ट्रेड राजकीय आईटीआई खागा नैनी आईटीसी के छात्रों को पढ़ाते हुए।



## कार्यालय प्रधानाचार्य नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र

(भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त)

### सीधे प्रवेश सूचना

नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र में प्रस्तावित व्यवसायों में अगस्त 2021 में प्रारम्भ होने वाले सत्र में प्रवेश हेतु इंजीनियरिंग एवं नॉन इंजीनियरिंग प्रशिक्षण कोर्स कोपा, फिटर, वेसिक कम्पूटिंग, डार्ट्स एन्ड्री ऑपरेशंस, फायर प्रीवेन्शन एण्ड इण्डस्ट्रीयल सेफ्टी, सिक्योरिटी सर्विस, कम्प्यूटर हार्डवेयर असेंबली एण्ड मेनेटनेन्स, सर्टिफिकेट इनक एप्लीकेशन (सी0एसी0ए), इलेक्ट्रिकल टेक्निशियन, रेफिजरेशन एण्ड एयर कन्डीशनिंग, योगा असिस्टेंट, वेल्डिंग टेक्नोलॉजी, सी0एन0सी0 प्रोग्रामिंग एण्ड ऑपरेशन, इलेक्ट्रीशियन, कम्प्यूटर टीचर ट्रेनिंग कोर्स के लिए न्युनतम शैक्षिक योग्यता हाईस्कूल उत्तीर्ण है।

ऑफलाइन आवेदन प्रक्रिया :- इस प्रक्रिया के लिए हमारी वेबसाईट [www.nainiiti.com](http://www.nainiiti.com) पर जाकर Student's Zone → Online Form → Choose Course → Apply Now पर अपने व्यवसाय कोर्स का चयन कर अपना प्रवेश सुनिश्चित करें।

ऑफलाइन आवेदन प्रक्रिया :- इस प्रक्रिया में प्रशिक्षार्थी अपनी शैक्षिक योग्यता प्रमाण पत्र, आधार कार्ड एवं 4 पासपोर्ट साइज फोटोग्राफ के साथ प्रवेश कार्यालय में सम्पर्क करें।

नोट:- प्रवेश प्राप्त करने की अन्तिम तिथि 30 अप्रैल 2021 है।

अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए

**visit us at : [www.nainiiti.com](http://www.nainiiti.com)**

प्रवेश कार्यालय :- तुल्सीयानी प्लाजा तीसरी मंजिल,  
एम.जी. मार्ग, सिविल लाइन्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश।

फोन करे -- 0532-2695959, 9415608710, 6394370734,  
7355448437, 6386474074, 6306080178, 9026359274



# जरा सोचिए क्यों नहीं मिल रहा आपको प्रमोशन ?



करने के बाद। इसके अंतर्गत दवाओं और उनके रासायनिक गुणों के बारे में सूक्ष्मता से जानकारी दी जाती है। साथ ही फार्मा मार्केटिंग कार्युनिकेशन, एन्टोटीमी, साइकोलॉजी और फार्माकालाजी की सूक्ष्मताओं और बारीकियों से भी अवगत कराया जाता है।

फार्मास्युटिकल मार्केटिंग के लिए अब बहुराष्ट्रीय दवा कंपनियों में कई पद सूचित हुए हैं। जिनमें मेडिकल इंप्रिंटेटिव, मार्केटिंग एक्जीक्यूटिव, बिजेनेस ऑफिसर, एरिया सेल्स मैनेजर जर है। इन पदों पर नियुक्ति के लिए आवेदक को पोस्ट ग्रेजुएट डिलोग्ला इन फार्मास्युटिकल एंड हेल्थ केरर मार्केटिंग कोर्स और एमबीए किए होना चाहिए। यूं तो फार्मास्युटिकल क्षेत्र में कैरियर हमेशा से बढ़ि?। रहा है। लेकिन बहुराष्ट्रीय दवा कंपनियों के भारतीय बाजार में उत्तरने के बाद वेतन और अन्य सुविधाएं बढ़ी हैं। इसी के साथ दूग डिजाइन और मार्डलिंग जैसे नए क्षेत्रों ने फार्मास्युटिकल कंपनियों में मेडिकल इंप्रिंटेटिव की मांग काफी बढ़ गई है। फार्मास्युटिकल मार्केटिंग में डिलोग्ला और एमबीए करने के बाद प्रशिक्षु राष्ट्रीय-बहुराष्ट्रीय दवा कंपनियों में काम कर सकते हैं। कुछ साल पहले तक फार्मास्युटिकल मार्केटिंग के क्षेत्र में किसी भी विज्ञान स्तरात्क को विपणन कार्यों के लिए रख लिया जाता था। लेकिन दवाओं के क्षेत्र में बहुराष्ट्रीय कंपनियों के प्रोफेशनल वैज्ञानिक कार्यियों को नयी-सी शिखने लायी।

## पेट और जांघों को पतला करने के लिए योग के 5 टिप्स!

वजन घटाने के लिए योग को सबसे कारगर और सरल तरीका माना जाता है। योग को लेकर सबसे बढ़िया बात यह है कि इसे किसी भी उम्र के लोग कर सकते हैं। योग किसी भी उम्र वर्ग के लिए खासा लाभदायक है। गर्भवती महिलाओं को भी कुछ विशेष साथाधनियों के साथ योग करने की सलाह दी जाती है। ज्ञात हो कि तनाव के चलते कई तरह की बीमारियां जन्म लेती हैं। लेकिन योग के आसनों के जरिये इससे निजात पाया जा सकता है। वजन घटाने और फिट रहने के लिए योग काफी कारगर है और इससे तनाव का स्तर घटने के साथ व्यक्ति का आत्मविश्वास भी बढ़ता है। नीचे योग के कुछ आसनों के बारे में जिक्र किया गया है, जिसको निरंतर करने से वजन घटाने में काफी मदद मिलती है।

से पेट की चर्बी घटती है तथा रीढ़ की हड्डी सशक्त बनती है। दमे की पुरानी खांसी अथवा फेफड़ों संबंधी अन्य कोई बीमारी हो, तो उनको यह आसन करना चाहिए। इससे बाजूओं में शक्ति मिलती है। मस्तिष्क से निकलने वाले ज्ञानतंतु बलवान बनते हैं। पीठ की हड्डियों में रहने वाली तमाम खराबियां दूर होती हैं कब्ज़ा दूर होता है। इस आसन को करते समय अकस्मात् पीछे की तरफ बहुत अधिक न झुकें। उल्टे होकर पेट के बल लेट जाए। ऐड़ी-पंजे मिले हुए रखें। ठोड़ी फर्श पर रखी हुई। कोहनियां कमर से सटी हुई और हथेलियां ऊपर की ओर। इसे मकरासन की स्थिति कहते हैं। धीरे-धीरे हाथ को



कि आपके बॉस को आपके जितना योग्य कोई दूसरा व्यक्ति  
नहीं मिल रहा, जिसे आपके स्थान पर रखकर आपको प्रमोशन  
दिया जा सके? इस वजह से आप लंबे समय से उसी पद पर  
बने हुए हैं। इससे अप्रत्यक्ष तौर पर आपको नुकसान हो रहा है।  
होता है। अगर ऐसी स्थिति है तो इस संबंध में अपने बॉस से

स्पष्ट तौर पर बात करें और अगर फिर भी बात न बने  
रही हो तो अपने लिए कोई नया रास्ता, कोई नई  
जगह ढूँढ़ें वरना आपके कैरियर में ठहराव आ  
जाएगा। कुछ लोगों का लंबे समय तक प्रमोशन  
इस वजह से भी रुका रहता है कि उनकी  
इमेज अच्छी नहीं होती। वह अपने आपका

किसी समय कंपनी को अपनी नेतृत्व क्षमता से परिचित कराएं। लैकिन इसके लिए आपको उपयुक्त अवसर की तलाश करनी पड़ेगी। आप यह नहीं कह सकते कि मुझे अवसर दीजिए। अवसर आपको ही खोजना पड़ेगा। अगर आपने अवसर न मिलने की खीज उतारी तो इससे फायदे की जगह उल्टा नुकसान हो सकता है। कहने का मतलब यह है कि आपको इसके लिए धैर्य और अनुशासन का सहारा लेना पड़ेगा। ऑफिस में जो लोग आपको पसंद नहीं करते, आपकी वर्क परफॉर्मेंस से ईब्रिया करते हैं, वे लोग आपके ऑफिस के जीवन को मुश्किल बनाने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं और उनका यह प्रयास होता है कि आपको प्रमोशन न हासिल हो। ऐसा है तो याद रखें कि सिर्फ बेहतर काम करने से ही बात नहीं बनेगी। आपको एक मोर्चा अपने उन विरोधियों से भी लेना होगा, जो जानबूझकर आपकी अच्छी-भली परफॉर्मेंस को बेमतलब बनाने या बताने की कोशिश में रहते हैं और कामयाब भी हो जाते हैं। क्या ऐसा है कि आप अपनी वर्तमान नौकरी को ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं मानते? अगर ऐसा है तो इससे एक नकारात्मक संदेश जाता है। प्रबंधन इससे आपको महत्वपूर्ण जिम्मेदारी नहीं सौंपता। चूंकि आपको महत्वपूर्ण जिम्मेदारी नहीं मिली होती, इसलिए आपको प्रमोशन भी समय से नहीं मिल पाता। इसलिए अगर आप अपनी मौजूदा नौकरी से संतुष्ट न हों तो उसे जितना जल्दी छोड़ें उतना ही आपके लिए सही है और कंपनी के लिए भी वरना आप भी तनाव में रहेंगे और कंपनी भी आपको खुद पर बोझ समझेगी। दरअसल, कई बार होता यह है कि आप जिन गलतियों को बहुत मामूली समझते हैं या गलतियां मानते ही नहीं, वह भी आपके अच्छे-बुरे, आपके मेथावी या सामान्य होने की मेरिट तय करती है और ऐसे में आप अपनी छोटी-छोटी गलतियों से उन बड़े-बड़े फायदों से बचित हो जाते हैं जिनमें एक प्रमोशन भी है। इसलिए न सिर्फ अनुशासन और समर्पण से काम करना जरूरी है बल्कि अपनी छवि और अपने व्यवहार को लेकर भी लगातार सजग रहना जरूरी है तभी प्रमोशन की सूची में आपका नाम ऊपर की ओर दर्ज होगा।

# फाइन आर्ट्स हुनर दिखाकर संवारे भविष्य

नदी, झरने हों या फिर पहाड़, जंगल आदि के प्राकृतिक खबूसूरत दृश्य, एक कलाकार अपनी कूची से इन्हें जीवंत बना देता है। अक्सर इन कलाकृतियों को देखकर हर किसी का चेहरा खिल जाता है। लोग चकित होकर इन्हें करीब से निहारते हैं और कलाकारों को उनकी हुनरमंदी की दाद देते हैं। दरअसल, यह सब फाइन आर्ट्स का कमाल है। फाइन आर्ट्स की विभिन्न विधाओं, जैसे ड्रॉइंग, पैटिंग, डिजाइनिंग, स्कल्प्टिंग, इंस्टॉलेशन, एनिमेशन, गेमिंग आदि में लोग अपना हुनर दिखाकर दौलत और शोहरत दोनों कमा रहे हैं। फाइन आर्ट्स सेक्टर में अपनी पहचान बनाने की संभावनाएं लगातार बढ़ रही हैं।

**कहा है मांग? :** फाइन आर्ट्स प्रेज़ुएट की देश में आजकल सबसे ज्यादा मांग सॉफ्टवेयर कंपनीज, डिजाइन फ्रम्वर्स, टेक्सटाइल इंडस्ट्री, एडवरटाइजिंग कंपनीज, डिजिटल मीडिया, पलिशिंग हाउसेज और आर्ट स्टूडियो में हैं। अगर हम फील्ड की बात करें, तो फाइन आर्ट्स का कोर्स करने के बाद आप ऐड डिपार्टमेंट, अखबार या पत्रिका में इलस्ट्रेटर, कार्टूनिस्ट, एनिमेटर आदि के तौर पर अपना करियर बना सकते हैं। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, टेलीविजन, फिल्म थिएटर प्रोडक्शन, प्रोडक्ट डिजाइन, एनिमेशन स्टूडियो, टेक्सटाइल डिजाइनिंग आदि में भी ऐसे लोगों के लिए तमाम अवसर हैं। आप विजुअल आर्टिस्ट, एनिमेटर या ग्राफिक डिजाइनर जैसे पदों पर भी अपनी सेवाएं दे सकते हैं। शिक्षण संस्थानों में आपके सामने आर्ट टीचर बनने का अवसर है। आप चाहें, तो फ्रीलांस भी कर सकते हैं। ऐसे प्रोफेशनल कला समीक्षक, आर्ट स्पेशलिस्ट, आर्ट डीलर, आर्ट थेरेपिस्ट, पेंटर आदि के रूप में फुल-टाइम और पार्ट-टाइम सेवाएं दे सकते हैं। अगर आप अपनी क्रिएटिविटी डिजाइनिंग में दिखाना चाहते हैं, तो प्रोडक्ट डिजाइनिंग, ऑटोमोबाइल डिजाइनिंग या फिर इसी तरह के अन्य क्षेत्रों में हनर दिखाकर नाम और पैसा कमा सकते हैं।

**जॉब प्रोफाइल :** फाइन आर्ट्स कोर्स और स्पेशलाइजेशन के बाद ऐसे प्रोफेशनल विभिन्न कंपनियों में इलस्ट्रेटर, एनिमेटर, ग्राफिक डिजाइनर, विजुअल डिजाइनर, डिजिटल डिजाइनर, क्रिएटिव मार्केटिंग प्रोफेशनल, फैशन प्रोग्रामर, 2Dी, 3Dी आर्टिस्ट, वेब डेवलपर, क्राफ्ट आर्टिस्ट, लेक्चरर, आर्ट टीचर, कार्टूनिस्ट, आर्ट स्ट्यूजियम ट्रेनिंशियन, आर्ट कंजर्वेटर, आर्ट डायरेक्टर, क्रिएटिव डायरेक्टर, एडवरटाइजिंग एजीक्यूटिव, सुपरवाइजर, हैंड, प्रोजेक्ट ऑफिसर आदि जैसे पदों पर काम कर सकते हैं। पर्सनल स्किल फाइन आर्ट्स की पढ़ाई किसी दूसरे विषय से पूरी तरह अलग है। इस तरह का कोर्स करने के लिए आपमें क्रिएटिव टैलेंट और स्किल होनी जरूरी है। इसलिए इस फील्ड में कलात्मक और सृजनात्मक प्रतिभा रखने वाले युवाओं को ही आना चाहिए क्योंकि फाइन आर्ट्स का फोकस एरिया मुख्य रूप से अप्लाइड आर्ट, ग्राफिक डिजाइन, पेंटिंग और स्कल्प्टचरिंग के इन्हें गिर्द ही होता है। यदि पेंटिंग के बजाए मॉडर्न डिजाइनिंग में नाम करना चाहते हैं, तो आपको बदलते वक्त के अनुसार प्रोडक्ट की डिजाइन को विजुअलाइज करना चाहिए।

**कोर्स** : देश के अधिकतर विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में फाइन आर्ट्स में अंडरग्रेजुएट और पीजी कोर्स संचालित हो रहे हैं। ऐसे में अगर आप आर्टिस्ट, आर्ट टीचर या लेक्चरर बनना चाहते हैं, तो 12वीं के बाद बैचलर ऑफ फाइन आर्ट्स (बीएफए) कोर्स कर सकते हैं। किसी भी स्ट्रीम के युवा इस तरह के कोर्स में प्रवेश ले सकते हैं। अगर आप चाहें, तो इसी में आगे मास्टर ऑफ एडवान्च आर्ट्स भी कर सकते हैं।

आप फाइन आर्ट्स भा कर सकत ह।  
योग्यता : फाइन आर्ट्स में एमफिल और पीएचडी भी की जा सकती है। चूंकि फाइन आर्ट्स में विजुअल और परफॉर्मिंग दोनों आयाम शामिल हैं, इसलिए इस तरह के पाठ्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों को पेंटिंग, स्कल्प्टिंग, अप्लाइड आर्ट्स, ग्राफिक डिजाइन, इंटीरियर डिजाइन, ड्रामा, म्यूजिक, पॉटरी जैसे कई विषयों की जानकारी दी जाती है। फाइन आर्ट्स के प्रति युवाओं का आकर्षण बीते कुछ वर्षों में काफी बढ़ा है। देश और समाज में ऐसे हुनरमंद आर्टिस्ट्स की स्वीकार्यता भी बढ़ी है। यही कारण है कि आजकल तमाम सरकारी और निजी संस्थान अलग-अलग तरह के कई कोर्स ऑफर कर रहे हैं।

**प्रमुख संस्थान :** दिल्ली यूनिवर्सिटी, दिल्ली -कॉलेज ऑफ आर्ट, दिल्ली -जामिया मिलिया यूनिवर्सिटी, नई दिल्ली -अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी, अलीगढ़ -टीजीसी एनमेशन एंड मल्टीमीडिया, दिल्ली -सर जेंडे इंस्टीट्यूट ऑफ अप्लाइड आर्ट्स, मुंबई -इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फाइन आर्ट्स, मोदीनगर (उप्र)।

युवाओं के लिए खूब मौके हैं  
बहुराष्ट्रीय दवा कंपनियों में

आर्थिक उदारीकरण ने जिन क्षेत्रों को सबसे ज्यादा प्रभावित किया है। उनमें एक फार्मस्युटिकल क्षेत्र भी है। लिहाजा राष्ट्रीय-बहुराष्ट्रीय दवा कंपनियों में रोजगार के अवसर बढ़े हैं। दवाओं के प्रचार के लिए अब कई जॉब ऑरिएंटेड पाठ्यक्रम अस्तित्व में आ चुके हैं। इस नए पाठ्यक्रम की पढ़ाई पूरा करने वाले अभ्यर्थी को तुरन्त जॉब मिल जाता है। फार्मस्युटिकल का क्षेत्र युवाओं को न केवल उज्ज्वल भविष्य बत्तिक सेवा सुख भी प्रदान करता है। इस क्षेत्र की सबसे बड़ी खासियत है कि पढ़ाई पूरा करने के बाद अभ्यर्थी को नौकरी की खाक नहीं छाननी पड़ती है। खासकर फार्मस्युटिकल मार्केटिंग में पीजी डिप्लोमा और एमबीए

वजन घटाने के लिए योग को सबसे कारगर और सरल तरीका माना जाता है। योग को लेकर सबसे बढ़िया बात यह है कि इसे किसी भी उप्र के लोग कर सकते हैं। योग किसी भी उप्र वर्ग के लिए खासा लाभदायक है। गर्भवती महिलाओं को भी कुछ विशेष सावधानियों के साथ योग करने की सलाह दी जाती है। ज्ञात हो कि तनाव के चलते कई तरह की बीमारियां जन्म लेती हैं। लेकिन योग के आसनों के जरिये इससे निजात पाया जा सकता है। वजन घटाने और फिट रहने के लिए योग काफी कारगर है और इससे तनाव का स्तर घटने के साथ व्यक्ति का आत्मविश्वास भी बढ़ता है। नीचे योग के कुछ आसनों के बारे में जिक्र किया गया है, जिसको निरंतर करने से वजन घटाने में काफी मदद मिलती है।

**चक्रासन :** योग के तहत यह एक अहम आसन है, जिसके जरिये आप अपने पेट को दुरुस्त और संबंधित मसल्स को पूरी तरह ठीक रख सकते हैं। इस आसन में पहले आप पीठ के सहारे लेट जाएं, फिर घुटनों को मोड़ें और अपने पैरों के तलवे को कुछ दूरी बनाकर जमीन पर टिकाकर रखें। फिर अपने हाथों को शरीर की दिशा में ले जाएं। ध्यान रहे कि हथेलियां नीचे की ओर रहे। आप अपने हाथों को मिलाकर साथ रखें और फिर अपने शरीर को ऊपर की ओर उठाएं। इस अवस्था में तीस सेकेंड से लेकर 01 मिनट तक रहें। फिर शरीर को धीरे धीरे सतह पर ले आएं। इस अभ्यास को पांच बार दोहराएं।

**भुजंगआसन :** इस आसन में शरीर की आकृति फन उठाए हुए नाग के समान हो जाती है। इसीलिए इसको नाग आसन, भुजंगासन या सार्पिन कहा जाता है। इस आसन

**गर्भियों में 'अल्ट्रा वॉयलेट रेज' से  
यूं बचाएं अपनी आंखों को**

बढ़ती गर्मी में जिस तरह से हम अपनी व्याचा और बाल की सेहत का ध्यान रखते हैं, उसी तरह आंखों का ध्यान रखना भी बेहद महत्वपूर्ण कार्य है। गर्मियों में तेज धूप होने के कारण हम सही ढंग से देख नहीं पाते हैं, जिसकी वजह से आंखों को नुकसान पहुंचता है। इतना ही नहीं, गर्मी के मौसम में धूल, मिट्टी और प्रदूषण भी हमारी आंखों को खराब करती हैं। गर्मियों में स्किन के साथ आंखों का ख्याल करना भी बहुत जरूरी होता है। क्या आप जानते हैं कि धूप से निकलने वाली अल्ट्रा वॉयलेट रेज आंखों के लिए कितनी खतरनाक होती हैं? गर्मी के कारण आंखों में मेलानोमा या लायमोफोमा जैसी कई तरह की बीमरियों के होने का जोखिम बढ़ जाता है। अल्ट्रा वॉयलेट रेज मौसम के साथ फैलती हैं, जिसकी गति प्रकाश से भी अधिक तेज होती है। यहां तक कि यह रेज छाया होने पर भी



सनगलास जरूर लगाएं। यह खतरनाक अल्ट्रा वॉयलेट ए और अल्ट्रा वायलेट बी रेज को रोकता है। धूप के छिप जाने के बाद अगर आप छाया में खड़े हों, तब भी सनगलास का उपयोग करें। हालांकि छाया में यूवी रेज कुछ डिग्री कम होती है, लेकिन सामने की इमारतों और सड़क पर चल रहे वाहनों से आने टकराकर वापस आने वाली यूवी रेज अपना बूरा प्रभाव आपकी आंखों पर डाल सकती है। इसके अलावा सिर पर हैट लगाकर भी आप

इन रेज को आंखों में आने से रोक सकते हैं। धूप में निकलते समय चौड़े किनारे वाली टोपी या हैट पहनकर निकलें, यह बचाव की एक अतिरिक्त परत का काम करती है। गर्भी के मौसम में इस बात का विशेष ख्याल रखें कि आंखों में नमी बनी रहे। यह आंखों के स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है। इसके लिए प्रतिदिन कम से कम दो लीटर पानी जरूर पीएं ताकि आंखों और त्वचा को डिहाइट्रेशन से बचाया जा सके। डिहाइट्रेशन से आपकी आंखों में लुब्रिकेशन की कमी आ सकती है, जिससे जीरोफथलमिया (सूखी आंखें) जैसी बीमारी होना सभव है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से आपकी आंखों की गतिविधियाँ गर्भियों के प्रभाव को संतुलित कर विपरीत प्रभावों से बचाए रखती हैं। आंखों की अच्छी सेहत के लिए थोड़े समय के अंतराल पर डॉक्टर से जांच कराते रहना चाहिए।

डिटॉक्सीफिकेशन बहत जरूरी है क्योंकि हम एक ऐसे दुनिया में रह रहे हैं जो विशाल पदार्थों और रसायनों से भरी हुआ है। और अपने अपने शरीर को डिटॉक्सीफाई करना सिफ़र इसलिए जरूरी नहीं है कि ये महत्वपूर्ण है बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद नुकसानदायक भी है। डिटॉक्सीफिकेशन शरीर से विषाक्त पदार्थों को नष्ट करने की प्रक्रिया है। डिटॉक्सीफिकेशन सचमुच बीमारी के लक्षण और अपने जीवन को बदल सकते हैं। यह आपकी ऊर्जा को बढ़ा देता है, वजन घटाने के साथ मदद करता है आपके मन को साफ़ करता है, स्वस्थ बालों को बढ़ावा देता है और आपकी रंगत को साफ़ करने में मदद करता है। लेकिन इसके लिए सही तकनीक को जानने के साथ ही सही खाद्य पदार्थों का चयन बेहद महत्वपूर्ण है।

गर्मियों ये पांच खाद्य पदार्थ कुदरती  
तौर पर त्वचा को करें चिकना

डिटॉक्सीफिकेशन के लिए नंबर एक भोजन के रूप में माना जाता है, तरबूज एंटीऑक्साइडेंट से युक्त मुक्त कणों से नुकसान के खिलाफ लड़ने के लिए बेहतर माना जाता है। तरबूज, जो अत्यंत क्षारीय के गठन शरीर में है, तरबूज में जो सिट्रुलाइन होता है जो अर्जीनाइन बनाने के लिए मदद करता है। यह भी पोटेशियम का एक अच्छा स्रोत है कि हमारे भोजन में सोडियम की उच्च मात्रा है जो अपने गुर्दे का समर्थन करता है और जब हमारी बाड़ी में सफाई का कार्य होता है।

**खीरा:-** आवश्यक विटामिन से भरा हुआ खीरा जिसमें 95% पानी की मात्रा है कि आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को फलश करने में मदद करता है और साथ ही आप की बाड़ी को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है।

**नींबू:-** नींबू का रस जोकि प्रचुर मात्रा में विटामिन सी और पोटेशियम, मैग्नीशियम और

