

सीजीआई बोले- योगी देश के सबसे पावरफुल सीएम, कहा- ऐसा मुझे केंद्रीय मंत्री मेघवाल ने बताया, इलाहाबाद की भूमि ही पावरफुल लोगों की

प्रयागराज। चीफ जस्टिस बनने के बाद बीआर गवई शनिवार को पहली बार



प्रयागराज पहुंचे। उन्होंने कहा, 'अभी-अभी मंत्री मेघवाल जी ने बताया कि योगी जी इस देश के सबसे पावरफुल और कर्मठ मुख्यमंत्री हैं। इलाहाबाद की भूमि पावरफुल लोगों की है। योगी जी तो पावरफुल हैं ही।' सीजीआई ने इलाहाबाद हाईकोर्ट परिसर में मल्टीलेवल पार्किंग और वकील चेंबर का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा- इस देश के आखिरी नागरिक तक पहुंचना हमारा मौलिक कर्तव्य है। जब तक बार और बेंच साथ में काम नहीं करते, तब तक हम न्याय के रथ को आगे नहीं बढ़ा सकते। कार्यक्रम में सीएम योगी और केंद्रीय मंत्री अर्जुन राम मेघवाल भी मौजूद रहे। योगी ने कहा- महाकुंभ में इलाहाबाद हाईकोर्ट की बड़ी भूमिका रही। अगर कोर्ट कुंभ के पहले

अगर किसी काम में स्टे कर देता तो यह सफलतापूर्वक संभव न हो पाता। सीजीआई ने कहा- आज इलाहाबाद हाईकोर्ट ने बहुत अच्छा उदाहरण दिया है, जिसे हम रोल मॉडल बोल सकते हैं। मेरे नॉलेज में इतनी बड़ी इमारत वकीलों के लिए पूरे वर्ल्ड में भी नहीं होगी। यहां वादकारियों का भी ख्याल रखा गया। बगल के भूखंड में वादकारियों के लिए कुछ प्लानिंग है, जहां बच्चे लेकर आने वाली महिलाओं के लिए क्रेंच भी बनेगा। यानी वर्किंग महिला के बच्चों के लिए देखरेख की व्यवस्था की जाएगी।योगी ने कहा- याद कीजिए इसी इलाहाबाद हाईकोर्ट में 2017 में पीएम मोदी का आगमन हुआ था। उन्होंने कहा था- सुशासन की पहली शर्त है- कल ऑफ लॉ। यानी कानून का शासन। इसमें बार और बेंच के साथ-साथ वादकारी का भी महत्व है। प्रयागराज धर्म, ज्ञान और न्याय की भूमि के रूप में देश और दुनिया का ध्यान आकर्षित करता है। महाकुंभ में कौन सा व्यक्ति होगा, जिसने त्रिवेणी में डुबकी लगाकर अपनी विरासत के साथ

जोड़ने में गौरव की अनुभूति न की हो। 6 साल पहले गोरखपुर विकास प्राधिकरण ने मल्टीलेवल पार्किंग बनाई था। मगर, यह नहीं चली नहीं। मैंने कहा- चलेगी भी नहीं।

सबसे पहले ऊपर के दो फ्लोर कॉमर्शियल कर दीजिए। इसके बाद मैं आपसे बात करूंगा। अब वहां कॉम्पलेक्स फुल है। यहां पर मल्टीलेवल पार्किंग के साथ-साथ वकीलों को चेंबर दिए गए हैं। वकीलों के ये एसी चेंबर आप लोगों को भी ठेंडा करे।केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) अर्जुन राम मेघवाल ने कहा- ये इज ऑफ लिमि

पार्किंग 5 मंजिला है। इसमें 2300 फोर व्हीलर और 1500 टू व्हीलर खड़े हो सकेंगे। दिव्यांगों के लिए बेसमेंट में कार



पार्किंग बनाई गई है। ग्राउंड फ्लोर पर दिव्यांगों के लिए टू-व्हीलर वाहनों की पार्किंग की व्यवस्था की गई। वकीलों के लिए 2300 एसी चेंबर बनाए गए हैं। कैंटीन, लाइब्रेरी की भी सुविधा है। कॉमन हॉल, रैंप एरिया, सेना खंड, वाटर ट्रीटमेंट प्लांट और सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट जैसी सुविधाएं उपलब्ध हैं। 26 स्वचालित सीढ़ियां लगाई गई हैं। 24 लिफ्ट भी हैं। ग्राउंड फ्लोर पर बैंक और एटीएम की व्यवस्था रहेगी।

यूपी में 41 जिलों में बारिश का अलर्ट, प्रयागराज सुखी आंखों से आसमान निहारता,कानपुर में तूफान से 50 फेड़ उखड़े लखनऊ। यूपी में तेजी से मौसम



बदल रहा है। नौतपा का असर कम दिख रहा है। ललितपुर में देर रात जोरदार बारिश हुई। लखनऊ में सुबह से ही बादल छाए हैं। मौसम विभाग ने आज 41 जिलों में बारिश का अलर्ट जारी किया है। इस दौरान 30-40 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं चलेंगी। शुक्रवार की बात करें तो कानपुर में पीएम मोदी की जनसभा के बाद 70 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से तूफान आया। जनसभा के लिए लगे पेंडाल के गेट और कई पेड़ उखड़ गए। 2-3 गाड़ियां दब गईं। इसके बाद बारिश हुई। कौशांबी, उन्नाव और

अमेठी में भी बूढ़ाबांढी हुई थी। पिछले

24 घंटे में सबसे ज्यादा बारिश महाराजगंज में 28.9 मिमी दर्ज की गई। जालौन का उर्ई सबसे गर्म रहा। यहां का तापमान 43.4 डिग्री रिकॉर्ड किया गया है।24 मई को मानसून की एंट्री के बाद यह 18 राज्यों में दस्तक दे चुका है। बंगाल की खाड़ी में बना दबाव वाला क्षेत्र सागर द्वीप से होते हुए बांग्लादेश की ओर बढ़ेगा। यह डिप्रेशन उत्तर भारत की ओर मानसून को धकेलने के बजाय विपरीत दिशा में खींचेगा। इससे मानसून की गति धीमी हो जाएगी। दो-तीन दिनों में इसका असर दिखेगा।

गोरखपुर-वाराणसी मार्ग पर भयानक हदसेमेंचार लैनोंकीमौत

गोरखपुर। उत्तर प्रदेश के गोरखपुर में नेशनल हाइवे पर कार और बाइक की टक्कर में चार युवकों की मौत ने दिल दहला दिया। टक्कर इतनी जोरदार थी कि बाइक सवार दो युवक तो कई फुट तक हवा में उछल गए। वहीं दो कार की बोनट में फंसकर 100 मीटर तक घिसटते रहे। कार चालक ने जब गाड़ी रोक तो दोनों बोनट से नीचे गिरे। तीन लोगों की मौत मौके पर हो गई और चोथे युवक ने अस्पताल जाते वक्त रास्ते में दम तोड़ दिया।बड़हलगंज थाना क्षेत्र के वाराणसी-गोरखपुर नेशनल हाइवे पर बाइक सवार चार युवकों की टक्कर सामने से आ रही तेज रफ्तार कार से हो गई।

अवैध हथियार के साथ दो युवक गिरफ्तार, जसरा फ्लाईओवर के पास से मिला तमंचा और कारतूस, शौक के लिए रखते थे हथियार प्रयागराज। थाना घूरपुर पुलिस



ने देर रात को दो युवकों को अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार किया है। जसरा फ्लाईओवर अंडरपास, गौहनिया से पकड़े गए आरोपियों के पास से .315 बोर का तमंचा और तीन जिंदा कारतूस बरामद हुए हैं। गिरफ्तार आरोपियों में प्रतापपुर, थाना लालपुर निवासी 20 वर्षीय शिव शैलेश और ग्राम संधुवार, थाना घूरपुर निवासी 21 वर्षीय राम मूरत शामिल

कि वे तमंचा केवल शौक के लिए रखते थे। थाना प्रभारी घूरपुर के अनुसार, आरोपियों के खिलाफ क्राइम नंबर 183/2025 के तहत आर्म्स एक्ट में मामला दर्ज किया गया है। पुलिस अब हथियार के स्रोत की जांच कर रही है। साथ ही यह भी पता लगाया जा रहा है कि कहीं इन हथियारों का इस्तेमाल किसी अपराध में तो नहीं हुआ है।

मोदी ने ऐशान्या से सुनी पहलगाम की आंखों देखी,कहा- बहादुर बच्चों, तुम्हारा बदला ले लिया

पिता के हाथ पकड़कर बोले- आपके लिए कुछ करेंगे



बहादुर हो। ऐशान्या (सिर झुकाकर)-कश्मीर में सब सही चल रहा था, आतंकी इनको खत्म करने के लिए आए थे। वह हिंदू-मुस्लिम को भड़काना चाहते थे, हमें बांटना चाहते थे। मोदी- मुझे भी ऐसा ही लगता है। आतंकियों ने इसलिये धर्म पूछकर मारा। लेकिन आगे और सिंदूर नहीं उड़ाने देंगे। आज भी आतंकियों को दूढ़कर सेना उन्हें मार रही है।कानपुर में शुभम द्विवेदी के परिवार से मुलाकात के दौरान पीएम मोदी भी भावुक हुए। पूरी मुलाकात के दौरान पीएम ने 5 से 6 बार ऐशान्या

की तरफ देखा। ऐशान्या कहती हैं- मोदी जी बात कर रहे थे, तो उनके

चेहरे पर दुख साफ झलक रहा था। परिवार के संरक्षक की तरह उन्होंने हम लोगों से बात की। इस दौरान भावुक होकर कई बार मेरी तरफ देखा। उन्होंने एक परिवार की तरह मुलाकात की, आगे भी उन्होंने परिवार से मिलने के लिए कहा है। ऐशान्या ने कहा- आपरेशन सिंदूर का हम आभार व्यक्त करने गए थे, हमारा जो गया है, उसकी भरपाई नहीं हो सकती, लेकिन हमारा परिवार और देश पीएम के साथ खड़ा है।जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में 22 अप्रैल को आतंकी हमले में कानपुर के शुभम

जौनपुर में न्यूड किन्नरों ने डॉक्टरों को दौड़ा- दौड़ाकर पीटा,जिला हॉस्पिटल के इमरजेंसी वाई में 45 मिनट तक किया हंगामा, दो डॉक्टर समेत 4 गंभीर

लखनऊ। जौनपुर के जिला में दो डॉक्टर, एक फार्मासिस्ट और



हॉस्पिटल में न्यूड किन्नरों ने 45 मिनट तक हाई वोल्टेज ड्रामा किया। इमरजेंसी वाई में घुसकर डॉक्टर को दौड़ा-दौड़ाकर पीटा। नर्सिंग स्टाफ और वाईबॉय के साथ भी मारपीट की। इसके बाद 20-25 किन्नर हॉस्पिटल परिसर में घूमने लगे। यह देख इमरजेंसी वाई से मरीज, उनके परिजन और डॉक्टर निकलकर भागने लगे। सुरक्षा गार्ड और अस्पताल के कर्मचारी मूक दर्शक बने रहे। मारपीट

एक वाईबॉय को गंभीर चोट आई है।घटना शुक्रवार रात 8:45 बजे अमर शहीद उमानाथ सिंह जिला अस्पताल की है। किन्नरों का आरोप है कि मारपीट में घायल उनकी साथी हॉस्पिटल में इलाज के लिए गई थी। डॉक्टर ने भगा दिया। वहीं, पुलिस ने अज्ञात किन्नरों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

जिला कारागार प्रयागराज में निरुद्ध बंदियों हेतु स्थापित

प्रयागराज। जिलाकारागार प्रयागराज उप महानिरीक्षक कारागार, प्रयागराज



में निरुद्ध बंदियों हेतु स्थापित 'ओपन जिम' का उद्घाटन आज दिनांक 31.05.2025 को श्री राजेश कुमार श्रीवास्तव, आईपीएस, उप

परिक्षेत्र, प्रयागराज द्वारा किया गया। 'ओपन जिम' के उद्घाटन समारोह में कारागार अधिकारियों/कर्मचारियों के साथ-साथ बंदियों

एमपी में अगले चार दिन दिखेगा मौसम का 'रौद्र रूप'

भोपाल: बंगाल की खाड़ी में बने कम दबाव के क्षेत्र के कारण मानसून कमजोर हो गया है। इस वजह से मध्य प्रदेश में मानसून के आने की तारीख आगे बढ़ गई है। हालांकि, बंगाल की खाड़ी में कम दबाव के क्षेत्र के साथ 3 साइक्लोनिक सर्कुलेशन भी सक्रिय हैं। इसके चलते मध्य प्रदेश के ज्यादातर जिलों में आंधी और गरज के साथ रुक-रुक कर बारिश हो रही है। कुछ जिलों में अभी भी गर्मी है और बारिश कम हो रही है।मौसम विभाग ने आज भोपाल, नर्मदापुरम, जळपुर, ग्वालियर, चंबल, रीवा और शहडोल संभागों में गरज के साथ बारिश की संभावना जताई है। मौसम वैज्ञानिक के अनुसार, बंगाल की खाड़ी में बना कम दबाव का क्षेत्र अब डीप डिप्रेशन में बदल गया है और मेघालय की ओर बढ़ रहा है। पश्चिमी राजस्थान, मध्य उत्तर प्रदेश और उत्तर-पश्चिमी उत्तर प्रदेश में भी साइक्लोनिक सर्कुलेशन सक्रिय हैं। इस वजह से मध्य प्रदेश में आंधी और हल्की बारिश हो रही है।अरब सागर में अभी कोई नया सिस्टम नहीं बना है, इसलिए प्रदेश में तेज बारिश की संभावना कम है।

'ओपन जिम' का उद्घाटन

द्वारा अत्यन्त हवैल्लास के साथ प्रतिभाग किया गया। उप महानिरीक्षक कारागार महोदय द्वारा अपने संबोधन में कारागार की सुस्वा व्यवस्था के साथ-साथ बंदियों को अच्छे स्वास्थ्य के प्रति जिम के महत्व एवं विशेषताओं का वर्णन करते हुए बताया गया कि जिम करने से शरीर स्वस्थ एवं निरोग रहता है तथा कारागार में निरुद्ध बंदियों को नियमित रूप से जिम करने की ओर प्रेरित किया गया।दिनांक 31.05.2025 को कारागार में स्थापित 'ओपन जिम' के उद्घाटन के दौरान कारागार के वरिष्ठ अधिकक्ष श्रेमती अमिता दुबे, कारापाल श्री शैलेंद्र प्रताप सिंह एवं उप कारापालगणों के साथ-साथ कारागार के अन्य अधिकारि/कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

मधुमक्खी पालन करेगी मधु सखियां,1200 कृषि आजीविका सखियों को मिलेगी ट्रेनिंग, सरकार देगी बॉक्स

प्रयागराज। महिला सशक्तिकरण की नई पहल शुरू की गई है। जिले में

से लखनऊ में प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रशिक्षण के बाद सरकार इन्हें मधुमक्खी



1200 कृषि आजीविका सखियों को मधुमक्खी पालन से जोड़ा जाएगा। डीसी एनआरएलएम राजीव कुमार सिंह ने बताया कि इन मधु सखियों को 6 जून

पालन के लिए बॉक्स भी उपलब्ध कराएंगी। चयन प्रक्रिया में विशेष ध्यान रखा जा रहा है। फूलों की खेती वाले कलस्टर क्षेत्रों की महिलाओं को

आत्मनिर्भरता की योजना का हिस्सा है। इससे ग्रामीण महिलाओं को रोजगार के नए अवसर मिलेंगे और उनके परिवारों की आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

उसका हाथ खंभे से टच हो गया और

सम्पादकीय

अब गाजा में युद्ध का अंत चाहते हैं इजराइल के लोग

मैं इजराइल में एक सप्ताह बिताकर लौटा हूं और मैंने वहां 7 अक्टूबर 2023 के बाद पहली बार कुछ नया महसूस किया। इसे एक व्यापक युद्ध-विरोधी आंदोलन कहना तो जल्दबाजी होगी, क्योंकि वह तभी हो सकता है जब सभी इजराइली बंधकों को रिहा कर दिया जाए। लेकिन मैंने इस बात के स्पष्ट संकेत देखे कि बहुतेरे इजराइली लोग- फिर चाहे वे किसी भी विचारधारा के क्यों न हों- इस निष्कर्ष पर पहुंच रहे हैं कि यह युद्ध जारी रखना इजराइल के लिए एक आपदा है : नैतिक के साथ ही कूटनीतिक या रणनीतिक रूप से भी। पूर्व प्रधानमंत्री एहुद ओलमर्ट ने समाचार पर हारेत्ज़ में एक लेख लिखा, जिसमें उन्होंने प्रधानमंत्री बेजामिन नेतन्याहू और उनके गठबंधन की आलोचना करने में कोई कसर नहीं छोड़ी। ओलमर्ट ने कहा कि इजराइल की सरकार बिना किसी उद्देश्य, लक्ष्य या स्पष्ट योजना के और किसी सफलता की संभावना के बिना ही युद्ध लड़ रही है। उन्होंने कहा, हम गाजा में जो कर रहे हैं, वह विनाशाली है : नागरिकों की अंधाधुंध, असीमित, क्रूर और आपराधिक हत्याएं। उनका निष्कर्ष था कि हां, इजराइल युद्ध-आपराध कर रहा है। नेतन्याहू की अपनी दक्षिणपंथी पार्टी के सदस्य एमिट हलेवी जैसे लोग- जो कि युद्ध के कट्टर समर्थक रहे हैं- को लगता है कि क्रियाव्ययन में गड़बड़ी हो रही है। हलेवी की विदेश मामलों और रक्षा समिति की सदस्यता नेतन्याहू के गठबंधन द्वारा निरविवेक दृढ़ दी गई थी, क्योंकि उन्होंने इजराइली रिजर्विडों के लिए आपातकालीन कॉल-अप आदेश जारी करने के प्रसारण की क्षमता का विस्तार करने के संस्कार के खिलाफ मतदान किया था। अपनी बर्खास्तीगी के बाद एक अखबार को दिए साक्षात्कार में हलेवी ने कहा : यह युद्ध एक धोखा है। उन्होंने अपनी उपलब्धियों के बारे में हमसे झूठ बोला है। इजराइल 20 महीनों से लड़ रहा है और वह हमारा को नष्ट करने में सफल नहीं हो रहा है। वहीं इजराइल के उदारवादी गठबंधन ने नेता यायर मोलान ने इजराइल रेंडियो पर दिए एक इंटरव्यू में कहा कि अगर हम एक समझदार देश की तरह व्यवहार करना नहीं सीखते हैं, तो इजराइल दक्षिण अफ्रीका की तरह एक बहिष्कृत राष्ट्र बनने की द्गार पर है। एक समझदार देश नागरिकों के खिलाफ नहीं लड़ता है, बच्चों को नहीं मारता है और आबा?दियों को अपनी रहने की जगहों से बाहर निकालने का लक्ष्य नहीं रखता है। मोलान- जो खुद गाजा-युद्ध के नायक रह चुके हैं- ने स्पष्ट किया कि वे इजराइली सेना नहीं, उन राजनेताओं

एक उड़ान, जिसने जीवन के प्रति मेरा नजरिया बदल दिया

जीवन में कुछ चीजें ऐसी हैं, जिन्हें हम हल्के में लेते हैं। कभी-कभी इस सूची में स्वयं जीवन भी शामिल होता

है, चाहे हमें इ स त वा स त एहसास हो जा। बुधवार, 21 मई को मैं दिल्ली के श्रीनगर जाने वाली इंडिगो की फ्लाइट में सवार होता हूं। यह मेरे सार्वजनिक जीवन का एक और दिन है, एक और उड़ान।मैंने आपातकालीन निकास द्वार पर 19९८ की अपनी चिर-परिचित सीट ली। मैं वो तमांग चीजें कर रहा हूं, जो आमतौर पर प्लाइट में करता हूं। हवा में 45 मिनट बिताने के बाद एक घोषणा होती है, जिसमें हमें सीटबेल्ट बांधने के लिए कहा जाता है। लेकिन कोई हलचल (टर्बुलेंस) नहीं है। लगभग पांच मिनट बाद हम बिजली चमकते देखते हैं, जो दिन के उजाले को चीरती हुई मालूम होती है। अब हमें थोड़ा टर्बुलेंस महसूस होता है और यह तेजी से बढ़ने लगता है। मुझे एहसास होता है यह कोई सामान्य स्थिति नहीं है।विमान डरावने ढंग से दाईं ओर झुक रहा है। मैं प्यटरस ९321नियो के झुकने और बैठा हूं और मैं विमानों के झुकने का आदी हूं, लेकिन यह हर बार की तरह नहीं है। अब पूरा विमान खतरनाक तरीके से एक तरफ झुकना शुरू हो जाता है। हम तेजी से नीचे की ओर गिर रहे हैं। यह कोई एक या दो मिनटों की बात नहीं, यह कम से कम दस मिनटों तक चलता है। बाहर केवल बादल, कड़कती बिजलियां और ओलावृष्टि दिखाई देती हैं। मेरा दिमाग में बहुत सारी चीजें चलने लगती हैं। अब यात्री केबिन से दूसरी आवाजें भी आने लगती हैं। साधारण बातचीत या भोजन परोसने की आवाजें नहीं, बल्कि लगे चिल्ला रहे हैं, प्रार्थना कर रहे हैं। इससे अतिरिक्त तनाव और भय पैदा होता

अभिमत

लेफ्टिनेंट जनरल सैयद अता हसनैन- ‘सूचनाओं के युद्ध में जीत भी अब हमारे लिए जरूरी है’

ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान के 9 ठिकानों पर हमले इस तरह से किए गए थे कि सीमा पार ही नहीं, बल्कि दुनिया के देशों तक भी सशक्त संदेश पहुंचाया जा सके। लक्ष्यों का चयन, अप्रत्याशित आक्रमण और जोखिम के सटीक आकलन ने दिखाया कि भारत एक जटिल, परमाणु-युद्ध की क्षमता वाले वातावरण में भी सामरिक और ऑपरेशनल संबंधी उत्कृष्टता दिखा सकता है। लेकिन जहां भारत ने युद्ध के मैदान को नियंत्रित किया, वहीं वह

इस संघर्ष से उभरने वाले कथानक पर पूरी तरह से काबिज नहीं हो सका। पाकिस्तानी नैरेटिव ने डिजिटल और परंपरिक लैटफॉर्मों पर चढ़ाई कर दी, जिससे शुरुआती धारणाएं उनके पक्ष में बन गईं। इसका कारण यह है कि किसी भी ऑपरेशन की क्लानिंग को गोपनीयता का दबाव भी बहुत होता है। पाकिस्तान पर ऐसा कोई दबाव नहीं था। उसका फोकस खुद को विंटेजम दिखाने पर ही था। यह कोई नया पैटर्न नहीं है। भारत ने अकसर अपनी प्रतिक्रियाओं में संयम और रणनीतिक धैर्य दिखाया है। लेकिन आज की दुनिया में नैरेटिव का प्रभुत्व भी रणनीतिक शक्ति के लिए जरूरी है। यह अब एक संपन्न कहलाने वाली वस्तु नहीं, बल्कि संघर्ष का अपना क्षेत्र है। सूचना-युद्ध को जीतना भी अब एक हुनर है। वास्तव में ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारत का सैन्य-आचरण

रेलयात्रा के दौरान आपके बच्चे कितनी शकर खाते हैं?

बुधवार को मुंबई के सीएसटी स्टेशन पर अपनी ट्रेन का इंजार करते हुए मैं एक विदेशी अखबार पढ़ रहा था, जिसमें लेख था कि हम सभी एक दिन में कितनी अतिरिक्त शकर खाते हैं। लेख में बताया गया था कि एक औसत अमेरिकी सुबह के नाश्ते में ही लगभग 17 चम्मच शकर खा लेता है, जबकि एक सक्रिय व्यवस्क को पूरे दिन में केवल 12 चम्मच (5० ग्राम) शकर का ही सेवन करना चाहिए। कई देशों के हार्ट एसोसिएशंस तो इससे भी बहुत कम शकर के सेवन की सलाह देते हैं। उनका कहना है कि धूम में कड़ी मेहनत करने वाले पुरुषों को भी दिन में 9 चम्मच से ज्यादा अतिरिक्त शकर नहीं खानी चाहिए, जो 36 ग्राम के बराबर है। वहीं घर पर आराम से काम करने वालों को तो 6 चम्मच से ज्यादा अतिरिक्त शकर नहीं खानी चाहिए, जो कि प्रतिदिन 25 ग्राम के बराबर है। जैसे ही ट्रेन आई और मैं उसमें सवार हुआ, तीन लोगों का एक परिवार भी उस फर्स्ट



एक स्टारबक्स की वनीला फ्रैपुचीनो कोल्ड कॉफी ड्रिंक की बातल थी। मैंने अखबार खोला और उसमें शकर की मात्रा देखी। मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि उसमें 7.5 चम्मच चीनी थी! लेख में आगे पूछा गया था कि अगर थोड़ा दूध मांगा और उसमें सिंगल यूज सीरियल्स को मिलाया, जिनमें पहले ही तीन चम्मच अतिरिक्त चीनी थी।

ये कहना गलत कि हम दुनिया में अकेले पड़े

बेहतर होते गए।1998 में पोरकण-2

के बाद से अमेरिका ने प्रतिबंधों को हटाने में देर नहीं की और भारत को रणनीतिक दृष्टि से एक महत्वपूर्ण मित्र-देश तथा परमाणु शक्ति संपन्न देश के रूप में स्वीकारा। तब से उसने कश्मीर को लेकर कभी हमारे प्रतिफल कोई बात नहीं की। 2000 में, भारत से अपने देश लौटते हुए बिल क्लिंटन ने पाकिस्तान के एक हवाई अड्डे पर थोड़ी देर के लिए रुकने के दौरान कैमरे के सामने अपनी उंगली हिलाते हुए पाकिस्तानियों से साफ कहा था कि इस क्षेत्र के नक्शे की रेखाओं को खून से नहीं बदला जा सकता। पाकिस्तान ने अमेरिका का सहारा जो दिया और चीन के संरक्षण में चला गया। पुलवामा-बालाकोट के बाद से अमेरिका भारत-पाकिस्तान के बीच तनाव को कम करने में ऐसी रचनात्मक भूमिका निभाता रहा है, जो भारत के लिए मुफीद रही है। तब और अब में फर्क यह है कि अमेरिका के 45वें राष्ट्रपति के रूप में ट्रम्प और 47वें राष्ट्रपति के रूप में ट्रम्प में भारी अंतर है। नए ट्रम्प हर बात का श्रेय खुद लेना चाहते हैं। उन्हें टोलिंग में खस मजा आता है। उन्होंने कनाडा के मार्क कार्नी, यूक्रेन के जेलेन्स्की और अभी हाल में दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति साइरिल रामाफोसा को ‘वॉट्सअप यूनिवर्सिटी’ वाली भाषा में ‘शेतों के टनसंहार’ के लिए अपमानित किया। ट्रम्प को बेशक इस बात से मदद ही मिलती है कि इंग्लोन मरकन उत्पन्न प्रशासन में सबसे शक्तिशाली पद पर होने के बावजूद अपने देश की अंतर्गत राजनीति करते रहे हैं।पूरी दुनिया अभी यही सोच रही है कि ट्रम्प और उनके प्रशासन की वास्तविकता के बीच फर्क कैसे किया जाए। ट्रम्प के बड़बोले दावों से आप जब भी उत्तेजित हो जाएं, उनके उपराष्ट्रपति जेडी वेंस या तुलसी गेबाई, काश पटेल आदि के टवीटों को पढ़िए। यहां तक कि विदेश मंत्री मार्को रूबियो के बयान भी बारीकी भरे होते हैं। पाकिस्तान को भारत से सहयोग करने और अपने यहां मौजूद अंतराकाशियों के खिलाफ कार्रवाई करने के लिए कहा जाता है। भारत

मामलों की जानकारी रखने वाले शिखाविद शामिल हो सकते हैं। साथ ही इसका राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद सचिवालय (एनएससीएस) के साथ स्थायी सम्पर्क होना भी आवश्यक होगा। ध्यान रहे कि इसका उद्देश्य एक प्रचार-मशीन बनाना नहीं, बल्कि वास्तविक तथ्यों के प्रसार का एक मैकेनिज्म बनाना होगा- जो पुख्ता नैरेटिव गढ़ सके, गलत सूचनाओं का मुकाबला कर सके और समय के साथ अपना एक प्रभाव बनाने में सक्षम हो। इसे रियल टाइम में सूचना से जुड़े खतरों की निगरानी करनी चाहिए, मैसैजिंग की रणनीतियों पर सलाह देनी चाहिए और केवल प्रतिफेरिया में नहीं, बल्कि पहले से ही मल्टी-प्लेटफॉर्म कैम्पेन तैनात करने चाहिए। भारत मेंडिजिटल क्रिएटर्स, फ़िल्म निर्माताओं और कंटेंट रणनीतिकारों का भी एक जीवंत समूह है, जिन्हें संकेत के समय में शामिल किया जा सकता है। 2022 के बाद से यूक्रेन के शानदार सूचना अभियान से मिलने वाले सबक स्पष्ट हैं। रणनीतिक संचार शांति के समय में बनाई जाने वाली विलासिता नहीं है। यह एक युद्ध-क्षमता है, जिसे संकेत के समय उत्तरदायी, तैयार, पूर्वाभ्यास से युक्त और संसाधनों से लैस होना चाहिए। पाद रखें कि आधुनिक वॉरफ़ेयर के पांच डोमेन- भूमि, समुद्र, वायु, अंतरिक्ष और साइबर में अब एक छठा डोमेन भी जुड़ गया है : नैरेटिव। पाद रखें कि आधुनिक वॉरफ़ेयर के पांच डोमेन- भूमि, समुद्र, वायु, अंतरिक्ष और साइबर में अब एक छठा डोमेन भी जुड़ गया है : नैरेटिव। हम इसमें मात नहीं खा सकते। स्ट्रैटेजिक-कम्युनिकेशन मौजूदा दौर की बड़ी जरूरत बन चुका है। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

बच्चों ने इसमें भी चाय की ट्रे में दिए गए 5 ग्राम चीनी के पाउडर को मिला दिया, और दोनों को मिलाकर लगभग चार चम्मच चीनी बनती थी। ट्रैन अगले पड़ाव नासिक के लिए रवाना हुई। बाहर बारिश हो रही थी, जबकि ट्रेन के अंदर बच्चों में कुछ भिन्नता की शांति रही। अचानक घाट सेक्शन में बहने वाली प्राकृतिक जलधारा ने बच्चों को आकर्षित किया और वे उसकी तस्वीरें लेने लगे। एक बच्चे ने हल्के पेट दईं की शिकायत की और जब उसकी मां ने पूछा कि क्या वह सुबह टॉयलेट गया था, तो उसने ना कहा। घुटन मां ने कुछ इम्पेटीड योगर्ट उसे यह कहते हुए खिला दिया कि दही उसके बाउल मुफ़्त को आसान बना देगा। फेज टोटल 2प्रतिशत हनी ग्रीक योगर्ट के उस एक सर्वे-कप में 25 ग्राम अतिरिक्त शकर 2थी, जो छह चम्मच शकर के बराबर है। मैंने मां की फूड-बाल्केट में कई चौकलेट एनर्जी बार भी देखे, जिनमें से प्रत्येक में तीन-तीन चम्मच के बराबर शकर थी।

यह लंबे समय तक जीने का खेल नहीं यह खेल है स्वस्थ रहने का।

तकरीबन रोज की बात है। भोपाल

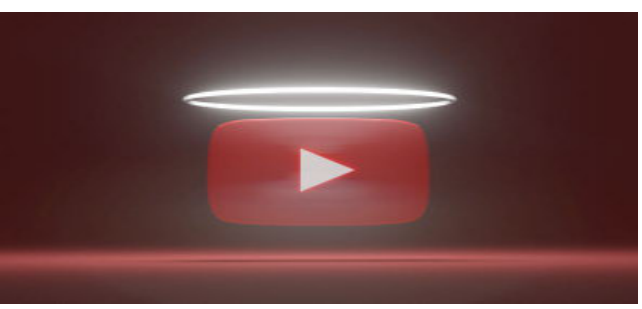
उम्रदराज होते हैं, जबकि दूसरे क्यों नहीं।



में अगर आप सुबह-सुबह होशंगाबाद रोड से गुज़रे, तो वहां आपको एक दुबला-पतला व फिट व्यक्ति वॉक करते, रनिंग करते हुए और साथ में कभी-कभी उछल-कूद करते हवा में ही अपना बैटमिंटन रैकेट घुमाते और दूसरे हाथ से फुटबॉल को मारते हुए दिख जाएगा, जैसे वह इन खेलों को अकेला ही खेल रहा है। उसका यह एकल खेल वहां से गुज़रने वालों का, खासतौर पर बच्चों का ध्यान खींचता है। कुछेक बार मैंने तो उन्हें देखा है, लेकिन हाल ही में प्रकाशित एक खबर में उनका जिक्र देखकर मुझे उनके बारे में और जानकारी मिली। वह युवाओं को इस बात की सीख देते हैं कि कैसे अपनी स्वयं की एक्टिविटी को सोशल मीडिया पर वायरल कर फिट रहा जाता है। 65 वर्षीय ‘युवा’ अनिल कुमार श्रीकृष्ण नागच एक ऐसे व्यक्ति हैं, जिन्हें ‘सुपर एर्जस’ कहा जा सकता है। ‘सुपर एर्जस’ ऐसा टाइटल है, जिसे बहुत कम लोग गर्व से धारण करते हैं। ये करियर में मिले पद से कहीं ज्यादा है! हा, हम सब जीवनशैली में बदलाव करके ये टाइटल पा सकते हैं, जैसे प्रोसेस फूड नहीं खाना, शरीर को पर्याप्त नींद देना, पर एक चीज है, जो अम्र को बेहतर तरीके से बढ़ाने के लिए की जा सकती है और वो है कसरत। देखा जाए तो यही एक मात्र उपाय है, जिसने उन बच्चों की प्रक्रिया को धीमा करने पर कोई प्रभाव दिखाया है। संक्षेप में, कसरत ही तय करती है कि कोई कितनी जल्दी बूढ़ा होगा। करीबन 17 पड़ाव नासिक के लिए रवाना हुई। बाहर बारिश हो रही थी, जबकि ट्रेन के अंदर बच्चों में कुछ भिन्नता की शांति रही। अचानक घाट सेक्शन में बहने वाली प्राकृतिक जलधारा ने बच्चों को आकर्षित किया और वे उसकी तस्वीरें लेने लगे। एक बच्चे ने हल्के पेट दईं की शिकायत की और जब उसकी मां ने पूछा कि क्या वह सुबह टॉयलेट गया था, तो उसने ना कहा। घुटन मां ने कुछ इम्पेटीड योगर्ट उसे यह कहते हुए खिला दिया कि दही उसके बाउल मुफ़्त को आसान बना देगा। फेज टोटल 2प्रतिशत हनी ग्रीक योगर्ट के उस एक सर्वे-कप में 25 ग्राम अतिरिक्त शकर 2थी, जो छह चम्मच शकर के बराबर है। मैंने मां की फूड-बाल्केट में कई चौकलेट एनर्जी बार भी देखे, जिनमें से प्रत्येक में तीन-तीन चम्मच के बराबर शकर थी।

विवादों में घिरे यूक्यूब से जुड़े 5 पहलुओं की समझ जरूरी

चीनी उपादों के वर्चस्व पर चिंता के बीच सीसीटीवी कंपनियों से जासूसी रोकने के लिए कंपनियों को कैमरे का हार्डवेयर



सॉफ्टवेयर, सोर्स कोड सरकारी लैब में जांच के लिए देना पड़ सकता है। सूचना, संचार और मीडिया में अमेरिकी इंडिया कंपनियों का कब्जा भी बेहद चिंताजनक है। इसी परिप्रेक्ष्य में विवादों में घिरे यूट्यूब से जुड़े 5 पहलुओं की समझ और सरकार के डेटा का गैर-कानूनी तरीके से व्यावसायिक इस्तेमाल करके कॉपीराइट कानून को धता बता रहे हैं। ऑस्ट्रेलिया की तर्ज पर यूट्यूब से हो रही आमदनी में भारत के पब्लिशर्स और सरकार के साथ टेक कंपनियों की रैकेयू शेयरिंग क्यों नहीं होनी चाहिए?टैक्स चोरी : साल 2016 में गूगल इंडिया ने भारत में नंबर एक कंपनी का दर्जा हासिल करने के लिए 4.29 लाख करोड़ की आमदनी का आंखड़ा दिया था। लेकिन दिल्ली जैसा कोई रिजर्वेशन नहीं है। उपभोक्ता अदालत के फैसले के खिलाफ वॉल्साल्प ने इलाहाबाद हाईकोर्ट में अपील में कहा कि भारतीय अदालतों का अमेरिकी कंपनी पर क्षेत्राधिकार नहीं है। यूट्यूब भी अमेरिकी कानून से संचालित होकर भारत की पुलिस से सबसे बड़ा मीडिया साम्राज्य स्थापित करने वाले यूट्यूब का टीवी या अखबार जैसा कोई रिजर्वेशन नहीं है। उपभोक्ता अदालत के फैसले के पास 10 लाख से अधिक पर्सनल डिवाइस हैं। मुनाफे की अंधी दौड़ में इनमें से अनेक आपराधिक और देश-विदेशी गतिविधियों में भी लिप्त रहते हैं। शेयर मार्केट में इन्फ्यूएंसर्स से बढ़ रहे फ्रॉड और फर्जी कंटेंट को रोकने के लिए सेबी ने अनेक निर्देश जारी किए हैं। गिरफ्तार यूट्यूबर्स की जासूसी से जुड़े मुकदमों में सरकार को अदालत में यह साबित करने में मुश्किल हो सकती है कि सार्वजनिक तौर पर उपलब्ध जानकारी को विदेश में साझा करने से किस कानून का उल्लंघन हुआ है? कॉपीराइट: कंटेंट आइडी टूल के माध्यम से कॉपीराइट उल्लंघन का पता चलने पर तीन स्ट्राइक के बाद यूट्यूब खतरे पर रोक ला सकती है। एनआईई के साथ विवाद पर यूट्यूबर्स के तीन तर्क हैं। कॉपीराइट कानून में फेयर यूज के अनुसार कम समय की वीडियो क्लिप्स का इस्तेमाल हो सकता है। दूसरा, कॉपीराइट के उल्लंघन

हो सकता है। दूसरा, कॉपीराइट के उल्लंघन

रोहित आईपीएल में 300 सिक्स लगाने वाले पहले भारतीय:कोहली के बाद 7 हजार रन बनाने वाले दूसरे बैटर, कुसल मेंडिस हिट विकेट हुए

नई दिल्ली। मुंबई इंडियंस ने शुक्रवार को खेले गए आईपीएल एलिमिनेटर मुकाबले में गुजरात जायंट्स को हरा दिया। अब मुंबई की टीम 1 जून को पंजाब के साथ क्वालिफायर-2 खेलेंगी। इस मैच में जीतने वाली टीम फाइनल में पें से खेलेंगी। मुंबई के लिए पूर्व कप्तान रोहित शर्मा ने 81 रनों की पारी खेली। रोहित आईपीएल में 300 सिक्स लगाने वाले पहले भारतीय बने। वे कोहली के बाद 7 हजार रन बनाने वाले लीग के दूसरे बैटर भी बने। गुजरात टाइटंस आईपीएल के इस सीजन सबसे ज्यादा कैच छेड़ने वाली टीम बनी। टीम ने इस सीजन 27 कैच ड्रॉप किए।जीटी ने अपने पहले पांच मैचों में कुल 5 कैच गिराए थे, लेकिन इसके बाद के अगले 10 मैचों में 22 कैच छेड़ दिए। मैस टिटो लीग में सबसे ज्यादा 25 या उससे अधिक रन बनाने का रिकॉर्ड अब सूर्यकुमार यादव के नाम हो गया है। उन्होंने इस सीजन 15 बार 25रुस का स्कोर किया है। इससे पहले यह रिकॉर्ड 13 पारियों के साथ केन विलियमसन और शुभमन गिल (आईपीएल 2023) के नाम था।रोहित शर्मा आईपीएल में 300 सिक्स लगाने वाले पहले भारतीय बने। उनके अब 302 सिक्स हो गए हैं। रोहित ने आग 81 रन की पारी खेली। सबसे ज्यादा सिक्स लगाने वाले फ्लेयर्स में क्रिस गेल टॉप पर हैं, उन्होंने अपने 142 मैचों में कुल 357 छक्के लगाए हैं। तीसरे स्थान पर विराट कोहली हैं, जिनके नाम 266 मैचों में 291 छक्के दर्ज हैं। चौथे नंबर पर महेंद्र सिंह धोनी हैं, जिन्होंने 278 मैचों में 264 सिक्स लगाए हैं। वहीं, एवी

क्या आप जानते हैं दुनिया का सबसे सेहतमंद फल कौन सा है? वैज्ञानिको नें बताया ऐसा नाम सुनकर हो जाएंगे हैरान

नई दिल्ली। अगर आप भी हेल्दी रहने के लिए फलों को अपनी डाइट में शामिल करते हैं और हर रोज सेब, केला अनाार जैसे फलों का सेवन करते हैं तो आपको पता होना चाहिए कि इन फलों को पीछे छोड़ सबसे हेल्दी फल में किसी और ने जगह बनाई है. वैज्ञानिकों ने हाल ही में किए एक रिसर्च में दुनिया के सबसे हेल्दी फल के बारे में बताया जिसका नाम आप सोच भी नहीं सकते हैं. फलों का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है. ऐसे में लोग अपनी डाइट में सेब, केला, संतरा और अनार जैसे कई फलों को शामिल करते हैं ये सभी फल पोषण से भरपूर होते हैं और कई बीमारियों से हमारी रक्षा करते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके अलावा भी एक फल जो

इन सभी से ज्यादा फायदेमंद है और

गया कि नींबू स्वाद में खट्टा और

मदद करते हैं. बात करें नींबू की तो



वे हैं नींबू. जी हां, आपको ये जानकर शायद हैरानी हो रही होगी लेकिन ये पूरी तरह से सच है. वैज्ञानिकों ने हाल ही में किए एक शोध में इस बात का खुलासा जाती हैं कि नींबू दुनिया का सबसे सेहतमंद फल है. आइए जानते हैं कैसे.अमेरिका की विलियम पैटरसन यूनिवर्सिटी में हालिया में की गई एक स्टडी में इस बात का खुलासा किया

सेहत के लिए बेहद फायदेमंद फल है. इस रिसर्च में वैज्ञानिकों ने 41 फूड्स पर अध्ययन किया जिसमें नींबू को सबसे ज्यादा हेल्दी माना गया है. इसकी वजह है नींबू में पाया जाने वाला विटामिन सी, फाइबर और फ्लावोनॉयड्स. बता दें कि ये सभी तत्व हमारे शरीर को कई गंभीर बीमारियों से बचाने में

हमारी स्किन के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं.आप अपनी डाइट में नींबू को कई तरीकों से शामिल कर सकते हैं. इसके लिए आप सुबह खाली पेट नींबू पानी का सेवन कर सकते हैं. नींबू की चाय बनाकर पी सकते हैं. अपने खाने में और सलाद में नींबू डालकर खाएं. नींबू का शरबत और शिर्कजी में भी इसके शामिल कर सकते हैं.

क्या है विटामिन पैच, जानिए इसके फायदे और उपयोग का सही तरीका

नई दिल्ली। आजकल बाजार में मिलावटी पदार्थ पद्यार्थों की भरमार है। फल, सब्जियां, दूध, अंडे और अनाज भी इससे अछूते नहीं हैं। सभी में मिलावट और रसायन शामिल हैं, जो शरीर में जरूरी विटामिन्स और मिनरल्स की पूर्ति ही नहीं होने देते। इस कारण आप और आपके परिवार के अन्य सदस्य बार-बार बीमार पड़ते रहते हैं। बच्चों की नजर कम उम्र में ही कमजोर हो रही है। एनीमिया, थकान, कमजोरी, हड्डियों की समस्याएं, त्वचा रोग और तंत्रिका संबंधी विकार होने लगे हैं। आप डॉक्टर से बात करती हैं। वह शरीर में पोषक तत्वों की कमी को इसका कारण बताते हैं और आपको सलीमेंट लेने की सलाह देते हैं। लेकिन बच्चों और आपको सलीमेंट लेना पसंद नहीं। ऐसे में आप विटामिन पैच का उपयोग कर सकती हैं।विटामिन पैच शरीर में विटामिन, कैल्शियम और अन्य मिनरल पहुंचाने का बेहतर माध्यम है। यदि आपको शरीर में विटामिन की कमी जानी गई है और आप डाइट से इस कमी को पूरी नहीं कर पा रही हैं, यानी कि आपका शरीर खाने से पर्याप्त मात्रा में विटामिन अवशोषित नहीं कर पा रहा है तो आपको विटामिन सलीमेंट लेने की सलाह दी जाती है। लेकिन सलीमेंट्स आपको रास नहीं आते। हफ्ते भर आप इसका सेवन करती हैं और फिर छोड़ देती हैं, जिस वजह से यह कमी ऐसे ही बनी रहती है। ऐसे में आप विटामिन पैच का इस्तेमाल करें। विटामिन पैच के जरिए डाइट में मामूली बदलाव करने के साथ ही शरीर में पोषक तत्वों की पूर्ति की जा सकती है।विटामिन पैच आपको आवश्यक पोषक तत्व देते हैं, लेकिन प्रश्न है कि यह काम कैसे करते हैं? असल में, विटामिन पैच एक खास मैकेनिज्म के जरिए काम करते हैं, जिसे ट्रांसडर्मल ड्रग डिलीवरी सिस्टम कहा जाता है। यह एक तरह का ट्रांसडर्मल पैच यानी त्वचा के माध्यम से पोषण पहुंचाने वाला सलीमेन्ट है, जिन्हें त्वचा पर लगाने के लिए ही तैयार किया गया है। इन पैचेज

द्वारा नैनो टेक्नोलॉजी के माध्यम से विटामिन त्वचा के छिद्रों के जरिए शरीर में पहुंचाए जाते हैं। यह दिखने में बैंडेज

आपकी त्वचा का हाइड्रेटेड होना भी जरूरी है। शरीर को अच्छी तरह मॉइश्चराइज करें, ताकि विटामिन पैच ठीक से काम कर सके।

कुछ पैच बहुत ज्यादा चिपकने वाले होते हैं, जिससे त्वचा पर रगू के निशान रह सकते हैं और हटाने पर त्वचा पर हल्की सूजन भी दिख सकती है, जिसे अर्टिकेरिया कहते हैं। विटामिन पैच को आप ठंडी और सूखी जगह ही स्टोर करें। यदि पैकिंग से पैचेज निकाल लिए गए हैं तो हवा बंद डिब्बे में रखें। इन्हें हर दिन या कुछ अंतराल पर लगाया जा सकता है, लेकिन डॉक्टर से सलाह लेना बहुत

जैसे होते हैं। इस पैच के चिपकने वाली परत पर विटामिन्स, मिनरल्स और हर्बल तत्व लगे रहते हैं। जब यह परत त्वचा पर चिपक जाती है तो शरीर की गर्मी से सक्रिय होकर पोषक तत्वों का साव करने लगती है। इन तत्वों को त्वचा अवशोषित करती है और शरीर की सबसे छोटी रक्त नलिकाओं तक पहुंचा देती है। जब इनका संचरण बढ़ी रक्त नलिकाओं तक हो जाता है तो इन्हें शरीर के उस हिस्से में पहुंचा दिया जाता है, जहां इनकी जरूरत है। इस प्रकार शरीर के उस हिस्से में विटामिन्स और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर दी जाती है और वह हिस्सा स्वस्थ हो जाता है।जिन बच्चों में किसी विशेष विटामिन की कमी है, उनके लिए विटामिन पैच एक अच्छा विकल्प हो सकता है। असल में बच्चे गोली या सिरप लेने में बहुत आनाकानी करते हैं। आप जब जबरदस्ती उन्हें गोली या सिरप देती हैं तो वे उठरी कर देते हैं। इस सूरत में यह उनके लिए विशेष रूप से एक प्रभावी उपाय साबित हो सकता है। इससे उनमें निर्यंत्रित मात्रा में पोषण आपूर्ति होती रहेगी। लेकिन ध्यान रखना होगा कि बच्चों की त्वचा पतली होती है, इसलिए पैच में लगे चिपकने वाले पदार्थ बच्चों को एलर्जी न करें। बच्चों पर विटामिन पैच लगाने समय सतर्कता बरतें। आप इसे त्वचा के ऐसे हिस्से पर लगाएं, जहां से बच्चा इसे

इस्तेमाल करें।यह तो आप जान ही गई कि विटामिन पैच से विटामिन्स, फोलेट, मैग्नीशियम, आयरन और अन्य न्यूट्रोट्रांसमीटर-सपोर्टिंग तत्व निकलते हैं। एक बार विटामिन पैच लगाने के बाद खून में पोषक तत्वों के घुलने की प्रक्रिया बहुत ही धीरे-धीरे और लगातार होती रहती है, लेकिन इनका उपयोग क्या कोई मुश्किल भी पैदा कर सकता है? क्या इन्हें उपयोग करने से पहले सावधानियां बरतने की जरूरत है? तो जिनकी त्वचा अधिक संवेदनशील होती है, उन्हें डॉक्टर की सलाह पर ही इसका उपयोग करना चाहिए। साथ ही जब भी इनका उपयोग करें तो त्वचा साफ और सूखी होनी चाहिए। पसीने वाली जगह पर भी पैच न लगाएं, वरना जलन हो सकती है, त्वचा में खुजली हो सकती है, लाल पड़ सकती है या कोई एलर्जी भी हो सकती है। बहुत लंबे या बहुत कम समय तक पैच न लगाएं। अगर बहुत ज्यादा पैच इस्तेमाल किए जाएं तो ओवरडोज का खतरा हो सकता है, वहीं यदि जल्दी हटा देंगी तो प्रभाव कम रहेगा। साथ ही अगर आप किसी त्वचा पर बाल अधिक हैं और आपने इसे उसी जगह पर लगा दिया है तो आपको इसे हटाते हुए परेशानी होगी। इसलिए इन्हें ऐसी जगह लगाएं, जहां बाल न हों। वहीं

जरूरी हैं, ताकि अधिकतम सुरक्षा और प्रभाव मिल सके। ध्यान रहे, इनकी एक्सपायरी डेट होती है। इसका ध्यान रखें और एक्सपायर होने पर उपयोग न करें।दिल्ली के सफदरगंज अस्पताल में कम्युनिटी मेडिसिन की निदेशक-प्रोफेसर डॉ. जुगल किशोर कहते हैं, पैच के रूप में आजकल मल्टीविटामिन, विटामिन बी12 और विटामिन डी के पैच ज्यादा उपयोग किए जा रहे हैं। ये कुछ लोगों के लिए काफी उपयोगी भी सिद्ध हो रहे हैं, लेकिन विटामिन पैच से त्वचा के जरिए जो विटामिन अवशोषण होता है, उसकी मात्रा काफी कम होती है। वहीं यह पैच कितना उपयोगी है, इस पर रिसर्च जारी है। इसलिए अगर आपके शरीर में विटामिन की कमी है तो उस कमी की पूर्ति के लिए केवल पैच पर निर्भर न रहें, बल्कि उपयुक्त खुराक और पौष्टिक आहार से इस कमी को पूरा करें। आजकल बच्चों से लेकर हर उम्र की महिलाओं में विटामिन की कमी हो रही है। इसलिए डॉक्टर शरीर में विटामिन की कमी को देखते हुए दवा और इंजेक्शन देते हैं, जिससे शरीर में पोषक तत्वों की अच्छी डोज चली जाती है और आप स्वस्थ महसूस करने लगती हैं। इसलिए अगर आपको किसी भी पोषक तत्व की कमी महसूस हो रही है तो डॉक्टर से सलाह लेकर ही कोई कदम उठाएं।

नई दिल्ली। करुण नायर...जरा सोचिए कि किसी 25 साल के युवा

बल्लेबाज को टेस्ट करियर की सिर्फ तीसरी ही पारी में नाबाद तिहरा शतक (303) के बाद बाहर का रास्ता दिखा दिया जाए. सिर्फ इसलिए कि अगली चार पारियों में एक अर्द्धशतक भी नहीं बना. सोचिए कि ‘सुपर सितारों’, ‘सितारों’ या चहेतों और युवा तिहरे शतकवीर बल्लेबाज के लिए मानक कितने अलग-अलग हैं टीम में चयन या बाहर किए जाने के ‘सात साल के बनावस’ और बढ़ती उम्र के सात कैंसी मनोदशा रही होगी करुण नायर की. हालात कैसे होंगे, जब इस बल्लेबाज को उसके राज्य कर्नाटक रणजी ट्रॉफी टीम से ही बाहर कर दिया गया . पूरी तरह टूट और हार चुके थे नायर! लेकिन आज वह बल्ले के नए बाजीगर हैं. इस ‘हार (बनवास के 7 साल और तमाम बातें)’ को धता बताकर वह बाजीगर बन हैं! राष्ट्रीय टीम में वापसी की एक नई लकीर खींचने के साथ ही बड़ी मिसाल खड़ी कर दी है करुण नायर ने. शायद ही तिहरे शतक के बाद ऐसी वापसी भारतीय क्रिकेट में कभी देखी गई या कहीं और सुनी गई हो. कम से कम पिछले कुछ दशकों में तो ऐसा नहीं ही सुनने या देखने को मिला, लेकिन यह ‘बाजीगरी’ इतनी आसान भी नहीं रही. आप इसे कदम-दर कदम जानिए और महसूस कीजिए.यह जुलाई 2022 का का समय था. करुण के लिए यह बहुत ही ज्यादा पीड़ादायक समय था, जब उनके राज्य कर्नाटक ने भी उनको रणजी ट्रॉफी टीम से बाहर कर दिया. इसके बाद करुण भीतर से बुरी तरह टूट चुके थे. लंबा समय घर पर हताशा में गुजरा.

करुण ने एक्स भावनात्मक संदेश छा गए. काउंटी जैसा प्रदर्शन उन्होंने



पोस्ट किया; ‘डियर क्रिकेट मुझे एक मौका और दो.’ फिर कड़ी तपस्या शुरू हुई, हर दिन नेट पर करीब तीन घंटे और कम से कम 600 गेंदों की प्रैक्टिस. और यह सिलसिला करीब छह महीने चला. बिना थके,बिना रुके! और कर्नाटक के ठुकराए जाने के करीब 14 महीने बाद नायर ने मानो करुण के ‘बल्ले का बाजीगर’ बनने की शुरुआत हो चुकी थी. परिणाम मिलना शुरू हो गया था. यह साल 2023 था, जब करुण ने इंग्लिश काउंटी नॉर्थप्टनशायर का रुख किया. और उन्होंने पहली तीन पारियों में 78, 150 और 21 का स्कोर किया. नायर ने 10 मैचों में 52.57 के औसत से 736 रन बनाए. इसमें ग्लेमार्गन के खिलाफ एक नाबाद दोहरा शतक भी शामिल था. इस प्रदर्शन ने उन्हें भारत ‘ए’ टीम में जगह दिलाई. और यहां से करुण ने पीछे मुड़कर नहीं देखा. वह कदम दर कदम और प्रदर्शन दर प्रदर्शन आगे बढ़ते गए. औ इस यात्रा के दौरान उन्होंने बड़ा फैसला भी लिया. इस सीजन में करुण विदर्भ के कप्तान बनकर आए और

रणजी ट्रॉफी के 2023-24 में भी किया. करुण घरेलू क्रिकेट में सातवें नंबर के बल्लेबाज रहे. 10 मैचों की 17 पारियों में 3 शतक और 2 पचासों से 40.58 के औसत से 690 रन बनाकर मानो करुण ने नॉर्थप्टनशायर के लिए एक साल पहले लगाए गए ‘सुर’ की आवाज को और ऊंचा कर दिया. करुण के बल्ले की आग घरेलू वनडे विजय हजारें टूर्नामेंट में और ऊंची चली गई. और उन्होंने टूर्नामेंट में अलग ही इतिहास रच दिया. 9 मैचों की 8 पारियों में 5 शतक औ 1 पचासे से 389.50 के औसत से 779 रन बनाए, तो सचिन तेंदुलकर ने इसे असाधारण करार दिया.वह 6 पारियों में नॉटआउट रहे करुण नायर. और इस औसत पांच शतकों की निरंतरता ने सभी को दांत तले उंगली दबाने पर मजबूर किया था. इतने पर भी करुण के बल्ले की आग शांत नहीं हुई विजय हजारों की आग को नायर ने रेड-बॉल फॉर्मेट में बुझने नहीं दिया. पिछले सीजन में अगर वह नंबर सात बल्लेबाज थे, तो इस साल करुण ने 9 मैचों की 16 पारियों

‘बाजीगर’ ने हार नहीं मानी. बीच टूर्नामेंट में दिल्ली केंपिटलर ने टीम से जोड़ा, तो फिर किस्मत ने अपने ही अंदाज में बहादुर करुण के लिए टीम इंडिया का दरवाजा खोल दिया, इसी साल टीम इंडिया ने चैंपियंस ट्रॉफी जीती, लेकिन न्यूजीलैंड के हाथों साल के आखिर में 3-0 से घर में हार मिली, तो पर्दे के पीछे बहुत कुछ बदलने लगा था.और ऑस्ट्रेलिया दौरे में 1-3 से मिली हार ने मानो पटकथा सुनिश्चित कर दी थी! इंग्लैंड दौरे के लिए टीम इंडिया के ऐलान से पहले रोहित और विराट के संन्यास ने इस पर पुरी तरह मुहर लगा दी. इन दोनों के जाने के बाद समीकरण 360 डिग्री पर बदल चुके थे. इस किस्मत रूपी बदलाव ने करुण नायर के लिए टीम इंडिया का दरवाजा खोल दिया. और अब भारत ‘ए’ के लिए खेलते हुए इंग्लैंड लॉयन्स के खिलाफ दोहरा शतक जड़कर नायर ने झंडा गाड़ते मानो नई लाइन लिख दी- ‘क्रिगेट और हारकर जीतने वाले को बाजीगर नहीं, करुण नायर कहते हैं’

गर्भावस्था में धूम्रपान से क्या दिक्कतें होती हैं? ये जान गए तो सिगरेट को हाथ भी नहीं लगाएंगे

नई दिल्ली। तंबाकू किसी भी रूप में आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक

है।गर्भावस्था एक ऐसा दौर होता है जब एक महिला केवल अपने लिए नहीं,

कैंसरकारी होते हैं। इनके संपर्क में आना आपके लिए गंभीर समस्याओं

श्वसन, तंत्रिका तंत्र और विकास से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।धूम्रपान

करने वाली महिलाओं के बच्चे औसतन 200-300 ग्राम कम वजन के होते हैं। इससे शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है और नवजात शिशु मृत्यु का खतरा भी बढ़ जाता है।स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, धूम्रपान से भ्रूण के मस्तिष्क और फेफड़ों के विकास में भी बाधा आती है। इससे बच्चे को आगे चलकर सीखने में कठिनाई, ध्यान केंद्रित करने में समस्या और अस्थमा या सांस की

लिए हानिकारक है, पर गर्भावस्था में अगर आप तंबाकू का किसी भी रूप में इस्तेमाल करती हैं तो ये न सिर्फ आपके, बल्कि गर्भवश शिशु दोनों को

सबसे खतरनाक है- धूम्रपान। चाहे

वह खुद मां का धूपपान हो या उसके आसपास का ‘पैसिव स्मोकिंग’ दोनों ही स्थिति में मां और बच्चे दोनों को गंभीर नुकसान हो सकता है।अध्ययनों से पता चलता है कि सिगरेट में लगभग 7,000 से अधिक रासायनिक तत्व होते हैं, जिनमें से 69 से अधिक

बल्कि एक नई जिंदगी के लिए भी

जीती है। इस दौरान हर छोटी-बड़ी आदत का सीधा असर गर्भ में पल रहे शिशु पर पड़ता है। इन आदतों में सबसे खतरनाक है- धूम्रपान। चाहे

वह खुद मां का धूपपान हो या उसके आसपास का ‘पैसिव स्मोकिंग’ दोनों ही स्थिति में मां और बच्चे दोनों को

गंभीर नुकसान हो सकता है।अध्ययनों से पता चलता है कि सिगरेट में लगभग

7,000 से अधिक रासायनिक तत्व होते हैं, जिनमें से 69 से अधिक

आप भी पहनते हैं कॉन्टैक्ट लेंस तो जान लीजिए गर्मियों में इनको इस्तेमाल करने का सही तरीका

नई दिल्ली। गर्मी का मौसम आते

बात यह है कि जब भी आप लेंस को

सॉल्यूशन से ही लेंस को साफ करें.



ही हमारी आंखों की देखभाल का खास ध्यान रखना बहुत जरूरी हो जाता है. खासकर उन लोगों के लिए जो कॉन्टैक्ट लेंस का इस्तेमाल करते हैं. गर्मियों में पसीना, धूल और तेज धूप आंखों को नुकसान पहुंचा सकती है. ऐसे में सही तरीके से लेंस की सफाई और आंखों की सुरक्षा के उपाय करें और इंजेक्शन देते हैं, जिससे शरीर में पोषक तत्वों की अच्छी डोज चली जाती है और आप स्वस्थ महसूस करने लगती हैं। इसलिए अगर आपको किसी भी पोषक तत्व की कमी महसूस हो रही है तो डॉक्टर से सलाह लेकर ही कोई कदम उठाएं।

आंखों में लगाएं या निकालें, तब अपने हाथ अच्छी तरह साबुन से धो लें. पसीना और गंदगी के कारण हाथों पर कई तरह के बैक्टीरिया हो सकते हैं, जो आंखों में संक्रमण का कारण बन सकते हैं. इसलिए हाथ पूरी तरह साफ होने चाहिए ताकि लेंस और आपकी आंखें दोनों सुरक्षित रहें.गर्मियों में पसीना और धूल अधिक होती है, इसलिए लेंस की सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी है. हर बार लेंस निकालने के बाद उसे ठीक से साफ करें और सॉल्यूशन में रखें. ध्यान रहे कि पुराने सॉल्यूशन को फिर से इस्तेमाल न करें. ताजे

साथ ही, कभी भी पानी से लेंस न धोएं क्योंकि पानी में हानिकारक जीवाणु हो सकते हैं.गर्मी के मौसम में आंखें जल्दी खुजाती हैं और बार-बार रगड़ने का मन करता है. लेकिन ऐसा करना संक्रमण का खतरा बढ़ा सकता है. खासकर लेंस पहनने वालों को अपनी आंखों को बार-बार छुने से बचना चाहिए. इससे लेंस पर गंदगी लग सकती है और आंखों में जलन या संक्रमण हो सकता है।गर्मी के समय तेज धूप में बाहर निकलते समय आंखों की सुरक्षा बहुत जरूरी है. दोपहिया वाहन चलाते समय

हेलमेट पहनना जरूरी है जिसमें फ्लैप वाला शील्ड हो, जिससे आंखों पर धूप का सीधा प्रभाव न पड़े. अगर हेलमेट नहीं पहन रहे हैं तो अच्छे क्वालिटी के सनग्लासेस लगाएं. इससे धूप और धूल से आंखों को बचाया जा सकता है. साथ ही अगर संभव हो तो कैप या हैट पहनकर भी आंखों को सुरज की किरणों से बचाएं.दिनभर बाहर निकलने के बाद आंखों को आराम देना भी जरूरी है. आप घर लौटकर आंखों को ठंडे पानी से धो सकते हैं. कुछ लोग गुलाब जल का इस्तेमाल भी करते हैं, जो आंखों को ठंडक और आराम देता है. यह आंखों की जलन कम करने में मदद करता है और गर्मी के कारण आंखों की थकान भी कम होती है.गर्मी में लेंस पहनने का समय कम रखें. बहुत लंबे समय तक लेंस पहनने से आंखों को ऑक्सीजन कम मिलती है, जिससे आंखें सुख सकती हैं और जलन हो सकती है. अगर लेंस में कोई टकरालीफ हो तो तुरंत निकाल दें और डॉक्टर से संपर्क करें.जो लोग किसी भी तरह की आंखों की सर्जरी करवा चुके हैं या जो लंबे समय से लेंस का उपयोग कर रहे हैं, उन्हें और भी ज्यादा सावधानी बरतनी चाहिए. उनकी आंखें गर्मी और पसीने के कारण जल्दी प्रभावित हो सकती हैं. ऐसे में नियमित रूप से डॉक्टर से जांच कराना और उनके बताए गए निर्देशों का पालन करना आवश्यक है.

