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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 27 प्रयागराज, गुरूवार 02 अप्रैल, 2026 पृष्ठ- 8 मूल्य : 3.00 रूपये

ट्रम्प बोले- युद्ध 2-3 हफ्तों में खत्म हो सकता है,ईरान को परमाणु ताकत बनने से रोकने का टारगेट पूरा

होर्मुज खुला रखना दूसरों की जिम्मेदारी

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि ईरान के साथ चल रहा युद्ध अगले 2 से 3 हफ्तों में खत्म हो सकता है। उन्होंने दावा किया कि अमेरिका अपना लक्ष्य हासिल कर चुका है और ऑपरेशन लास्ट स्टेज में है। मंगलवार रात व्हाइट हाउस के ओवल ऑफिस में ट्रम्प ने कहा कि अमेरिका का मकसद ईरान को परमाणु हथियार हासिल करने से रोकना था। यह अब पूरा हो चुका है। उन्होंने कहा कि समझौता होने पर युद्ध पहले भी खत्म हो सकता है।ट्रम्प ने कहा कि होर्मुज स्ट्रेट को खुला रखना अमेरिका की जिम्मेदारी नहीं है। अन्य देशों को अपने हितों की सुरक्षा खुद करनी चाहिए। दूसरी तरफ चीन के विदेश मंत्री वांग यी और पाकिस्तान के विदेश मंत्री इशाक डार ने बीजिंग में बैठक के बाद 5 पॉइंट की योजना जारी की है। इसका मकसद ईरान जंग रोकना है। चीन-पाक का 5 पॉइंट का सीजफायर प्लान-लड़ाई तुरंत रोकी जाए और युद्ध को आगे न बढ़ाया जाए। जल्द से जल्द शांतिवार्ता शुरू हो, सभी देशों की सुरक्षा का ध्यान रखा जाए। आम लोगों और सिविल इलाकों पर हमले बंद हों। होर्मुज स्ट्रेट के समुद्री रास्तों को सुरक्षित रखा जाए। संयुक्त राष्ट्र के नियमों के मुताबिक शांति समझौता हो। जंग से मिडिल ईस्ट को रु18 लाख करोड़ का नुकसान-यूनाइटेड नेशन डेवलपमेंट प्रोग्राम (यूएनडीपी) ने कहा है कि मध्य पूर्व में चल रहा युद्ध पूरे इलाके की अर्थव्यवस्था को बहुत बड़ा नुकसान पहुंचा सकता है। उनकी रिपोर्ट के मुताबिक यह संघर्ष अब सिर्फ कुछ देशों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए बड़ा संकट बन गया है। रीजन की जीडीपी 3.7फीसदी से 6फीसदी तक घट सकती है- करीब रु18 लाख करोड़ का नुकसान हो सकता है, होर्मुज स्ट्रेट से जहाजों की आवाजाही 70फीसदी से ज्यादा घट गई- तेल की कीमत करीब 120 डॉलर प्रति बैरल हो गई है, 16 लाख से लेकर 36 लाख नौकरियों पर संकट ईरान ने लगाया है कि अमेरिका और इजराइल ने तेहरान के टोफिघ दारू फार्मास्युटिकल प्लांट पर हमला किया है। ईरान के अनुसार, इस हमले से देश की मेडिकल सप्लाई चेन को गंभीर नुकसान पहुंचा है। अधिकारियों ने बताया कि यह प्लांट अस्पतालों और ऑपरेशन थिएटर में इस्तेमाल होने वाली दवाओं के कच्चे माल का एक अहम स्रोत था, इसलिए इसके प्रभावित होने से स्वास्थ्य सेवाओं पर असर पड़ सकता है। ईरान के स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि हमले में उत्पादन और रिसर्च यूनिट को भारी नुकसान हुआ है। विदेश मंत्रालय ने इसे युद्ध अपराध करार दिया है। वहीं, इजराइल ने दावा किया है कि उसने एक ऐसे रिसर्च सेंटर को निशाना बनाया जो कथित तौर पर केमिकल गतिविधियों से जुड़ा था, हालांकि इसके समर्थन में कोई ठोस सबूत सामने नहीं आया है। संयुक्त अरब अमीरात होर्मुज स्ट्रेट को खोलने के लिए सैन्य कार्रवाई को तैयार है। टाइम्स ऑफ इजराइल की रिपोर्ट के मुताबिक यूएई,अमेरिका और अन्य देशों के साथ मिलकर स्ट्रेट को बलपूर्वक खोलने के विकल्प पर विचार कर रहा है और इसके लिए संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में प्रस्ताव लाने की तैयारी भी की जा रही है। यूएई के अधिकारियों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक सैन्य गठबंधन बनाने की बात कही है, जो इस जलमार्ग को खोलने के लिए कार्रवाई कर सके।

चीन- खाली फ्लैट खरीद परिजनों की अस्थियां रखने पर बैन

कब्रिस्तान महंगा होने पर लोग प्रॉपर्टी खरीद रहे थे, उसमें अस्थियां रखते थे

बीजिंग। चीन की सरकार एक नया कानून लाने जा रही है, जिसके तहत लोग अपने परिजनों की राख को खाली अपार्टमेंट में नहीं रख पाएंगे। इसे 'बोन ऐश अपार्टमेंट' कानून कहा जा रहा है। इसके साथ ही सार्वजनिक कब्रिस्तानों के अलावा कहीं और शव दफनाने या मकबरे बनाने पर भी रोक होगी,बीबीसी की रिपोर्ट के मुताबिक चीन में कब्रिस्तान लगातार महंगा होता जा रहा है। ऐसे में 'गुहुई फांग' यानी ऐसे फ्लैट्स का चलन बढ़ गया है, जहां लोग अपने परिजनों की अस्थियां रखते हैं। तेजी से शहरीकरण और बुजुर्ग आबादी बढ़ने के कारण शहरों में कब्रिस्तान की जमीन कम होती जा रही है और उनकी कीमत बहुत ज्यादा बढ़ गई है।चीन में हाल के वर्षों में घरों की कीमतें काफी गिरी हैं और 2021 के मुकाबले 2025 तक करीब 40फीसदी तक कम हो गई हैं। लोग इसक फायदा उठा रहे हैं। खाली फ्लैट खरीदकर उसमें राख रखना, महंगे कब्रिस्तान या अंतिम संस्कार के खर्च से सस्ता पड़ता है। इन खाली फ्लैट्स को लोग एक तरह से पूजा स्थल में बदल देते हैं, जहां मोमबत्तियां, लाल रोशनी और अलग-अलग पीढ़ियों की अस्थियां सजा कर रखी जाती हैं। चीनी मीडिया के मुताबिक, ऐसे फ्लैट्स की पहचान अक्सर बंद परदों या पूरी तरह सील की गई खिड़कियों से होती है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, अंतिम संस्कार का खर्च जापान के बाद चीन में दुनिया में दूसरा सबसे ज्यादा है। चीन में कब्रिस्तान की जगह आमतौर पर सिर्फ 20 साल की लीज पर मिलती है, जबकि घरों के लिए 70 साल के इस्तेमाल का अधिकार मिलता है। इसी वजह से कई लोग अब कब्रिस्तान की बजाय फ्लैट को ज्यादा बेहतर विकल्प मानने लगे हैं। हालांकि अंतिम संस्कार के लिए फ्लैट खरीदने से शहरों में हाउसिंग व्यवस्था गड़बड़ा रही है। इससे बाजार का संतुलन बिगड़ने का खतरा भी है। सरकार नहीं चाहती कि घरों का इस तरह से इस्तेमाल किया जाए। नया कानून 31 मार्च से लागू हो गया है। यह 6 अप्रैल को होने वाले छिंगमिंग त्योहार से ठीक पहले है। इस त्योहार में लोग अपने पूर्वजों की कब्रों की सफाई करते हैं और उन्हें श्रद्धांजलि देते हैं। राजधानी बीजिंग में एक सामान्य कब्र की कीमत करीब 1.5 लाख युआन (लगभग 20 लाख रुपए) से शुरू होकर 3 लाख युआन (करीब 40 लाख रुपए) तक जाती है।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर....**

आज से रु218 तक महंगा हुआ कॉमर्शियल सिलेंडर,रेल टिकट रिफंड और टोल के नियम बदले

नयी दिल्ली। आज 1 अप्रैल है। नए वित्त वर्ष की शुरुआत कॉमर्शियल गैस सिलेंडर के महंगे होने से हुई है। सरकारी तेल कंपनियों ने इसके दाम 218 रुपए तक बढ़ा दिए हैं। इसके अलावा 'इनकम टैक्स एक्ट 2025' लागू हो गया है। अब फाइनेंशियल और असेसमेंट ईयर के बजाय सिर्फ 'टैक्स ईयर' शब्द का इस्तेमाल होगा। असरः इससे टैक्सपेयर्स के बीच की उलझन खत्म होगी। आपने फ्यूचर्स की बिक्री पर अब 0.02फीसदी की जगह 0.05फीसदी टैक्स लगेगा। वहीं, ऑप्शंस के प्रीमियम पर यह टैक्स 0.1फीसदी से बढ़ाकर 0.15फीसदी हो गया है। असरः

अब रेल टिकट 8 घंटे पहले तक ही कैंसिल कर पाएंगे। आज से फास्टैग, टोल टैक्स के साथ इनकम टैक्स से जुड़े नियम मिलाकर कुल 15 बदलाव हो रहे हैं। बदलाव- तेल कंपनियों ने कॉमर्शियल गैस सिलेंडर रु218 तक महंगा कर दिया है। चेन्नई में ये सबसे महंगा 2246.50 रुपए में मिलेगा। दिल्ली में इसकी कीमत रु2078.50 हो गई है। असरः कॉमर्शियल सिलेंडर के दाम बढ़ने से रेस्टोरेंट मालिकों का खर्च बढ़ेगा। ऐसे में वें चाय, नाश्ते और थाली महंगी कर सकते हैं। शादियों की कैटरिंग भी महंगी हो सकती है। 2. रेल टिकट 8 घंटे पहले तक ही कैंसिल होगी। बदलावः ट्रेन छूटने से 8 घंटे पहले तक टिकट रद्द करने पर ही रिफंड मिलेगा। पहले यह समय 4 घंटे था। यात्री ट्रेन छूटने से 30 मिनट पहले तक बोर्डिंग स्टेशन भी बदल पाएंगे। असरः समय पर टिकिट कैंसिल नहीं कर पाने पर पैसों का नुकसान होगा। रिफंड के नियमों को सख्त करने से आम यात्रियों को कंफर्म टिकट मिलने की संभावना बढ़ेगी। 3. फास्टैग एनुअल पास- बदलावः आज से फास्टैग का एनुअल पास रिन्यू कराने पर आपके वॉलेट से ज्यादा पैसे कटेंगे। एनएचएआई ने एनुअल पास की कीमतों में 2.5फीसदी की बढ़ोतरी कर दी है। असर- सालाना पास के लिए 3 हजार रुपए की जगह 3,075 रुपए चुकाने होंगे। यह पास कार यूजर्स को देशभर के 200 टोल प्लाजा पर बिना रुके सफर करने की सुविधा देता है। 4. टोल पर नो-कैश-बदलाव- आज से सभी टोल प्लाजा पर कैश ट्रांजेक्शन पूरी तरह बंद कर दिया गया है। टोल टैक्स का पेमेंट केवल फास्टैग या यूपीआई जैसे डिजिटल माध्यमों से ही हो सकेगा। असर-अगर आपके पास फास्टैग नहीं है या उसमें बैलेंस कम है, तो यूपीआई से ही टोल का ऑप्शन बचेगा। कैश का विकल्प नहीं होने से परेशानी में पड़ सकते हैं। 5. गाड़ियों की नई कीमतें- बदलावः 31 मार्च तक पुरानी स्टॉक और पुरानी कीमतों पर गाड़ियां मिल रही थीं। आज 1 अप्रैल से कॉमर्शियल और पैसेंजर गाड़ियों के दाम 2फीसदी से 3फीसदी तक बढ़ गए हैं। असर- यदि आपने कार बुक की है लेकिन बिल 31 मार्च तक नहीं कटा, तो अब बढ़ी हुई कीमत देनी होगी। शोरूम प्राइस के साथ-साथ रजिस्ट्रेशन चार्जेस भी बढ़े हुए दामों पर लगेंगे। कैटेगरी 2- टैक्स, बैंकिंग और बाजार-6. 'असेसमेंट ईयर' खत्म, अब सिर्फ 'टैक्स ईयर' बदलावः आज से नया 2024-25 में पैसा कमाया तो जुलाई 2025 में उसका टैक्स भरते थे। इसे एवाई 2025-26 कहा जाता था। एक ही कमाई के लिए दो अलग-अलग सालों के नाम सुनकर कंफ्यूजन होता था। 7. रिवाइज्ड रिजीम के तहत फाइलिंग बदलावः साल 2025 में सरकार ने नई रिजीम के टैक्स स्लैब में बदलाव किया था। ये 1 अप्रैल 2025 से लागू हो गया। इस साल इस बदलाव के साथ रिटर्न फाइल कर पाएंगे। असरः सैलरीड पर्सन की सेक्शन 87ए के तहत 12.75 लाख रुपए तक की इनकम टैक्स फ्री है। अन्य लोग 12 लाख तक की इनकम पर टैक्स छूट पा सकते हैं। 8. फॉर्म 16 की जगह अब नया फॉर्म 130 और 131 बदलाव- टीडीएस कटौती के सबूत के लिए फॉर्म 16 और अन्य आय के लिए 16ए दिया जाता था। अब इन फॉर्म्स का फॉर्मेट बदलकर फॉर्म 130 और फॉर्म 131 कर दिया गया है। असरः जब जून-जुलाई में रिटर्न भरेंगे तो इन फॉर्म्स में टैक्स कैलकुलेशन और छूट का ब्यौरा पहले से ज्यादा डिटेल में होगा। इससे आईटीआर भरने में गलती की गुंजाइश कम होगी। 9. एचआरए टैक्स छूट लेने के नियम बदले बदलाव- एचआरए पर टैक्स छूट लेने वाले कर्मचारियों को अब रेंट रसीद जमा करनी होगी। अगर सालाना किराया 1 लाख रुपए से ज्यादा है, तो मकान मालिक का पैन देना अनिवार्य होगा। अब दिल्ली, मुंबई, कोलकाता और चेन्नई के अलावा बेंगलुरु, हैदराबाद, पुणे और अहमदाबाद को भी 50फीसदी टैक्स छूट वाली कैटेगरी में शामिल कर लिया गया है। असरः इन 8 शहरों में रहने वाले कर्मचारी अब अपनी बेसिक सैलरी के 50फीसदी हिस्से पर टैक्स छूट ले सकेंगे। वहीं अब टैक्स विभाग रसीद और मकान मालिक के टैक्स रिकॉर्ड का मिलान करेगा। पकड़े जाने पर जुर्माना लग सकता है। 10. पीएनबी एटीएम कैश लिमिट बदलाव-पंजाब नेशनल बैंक के क्लासिक डेबिट कार्ड से एक दिन में अधिकतम रु25 हजार निकाल सकेंगे। प्लैटिनम कार्ड के लिए यह लिमिट रु50 हजार होगी। असरः यदि आपकी जरूरत इससे ज्यादा है, तो आपको बैंक जाना होगा। चेकबुक या विड्रॉल फॉर्म का सहारा लेना होगा। यह फैसला फ्रॉड को रोकने के लिए लिया है। 11. एफ एंड ओ ट्रेडिंग पर एसटीटी बढ़ा बदलाव- सरकार ने बजट में एफ एंड ओ मार्केट में सट्टेबाजी कम करने के लिए टैक्स की दरें बढ़ाने का ऐलान किया था। इंट्राडे और फ्रीक्वेंसी ट्रेडर्स के लिए अब हर ट्रेड की लागत बढ़ जाएगी। ज्यादा टैक्स देने से उनकी नेट कमाई कम हो जाएगी। ट्रेड में ब्रेक ईवन पर आने में भी समय लगेगा। 12. सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड (एसजीबी) पर नया टैक्स नियम-बदलावः अब गोल्ड बॉन्ड की मैच्योरिटी पर टैक्स छूट केवल उन्हें मिलेगी, जिन्होंने इसे सीधे आरबीआई से खरीदा है। अगर आपने शेयर बाजार से किसी दूसरे निवेशक से ये बॉन्ड खरीदे हैं, तो अब आपको मैच्योरिटी पर मिलने वाले मुनाफे पर टैक्स देना होगा। असरः इससे उन लोगों का नेट मुनाफा घट जाएगा जो बाजार से बॉन्ड खरीदकर टैक्स बचाते थे। अब मैच्योरिटी पर मिलने वाले प्रॉफिट को 'कैपिटल गेन' माना जाएगा, जिस पर टैक्स कटने के बाद आपके हाथ में आने वाली रकम पहले के मुकाबले घट जाएगी। कैटेगरी 3ः अन्य बड़े बदलाव

13. बेसिक पे सीटीसी का 50फीसदी होने से इनहैंड सैलरी घटेगी-बदलावः नए लेबर कोड के तहत अब कर्मचारी की 'बेसिक सैलरी' उसके कुल पैकेज (सीटीसी) का कम से कम 50फीसदी होनी चाहिए। कंपनियां भत्तों को 50फीसदी से ज्यादा नहीं रख सकेंगी। असरः इससे इनहैंड सैलरी कम हो सकती है, क्योंकि बेसिक सैलरी बढ़ने से पीएफ और ग्रेच्युटी का हिस्सा बढ़ जाएगा। हालांकि, इसका बड़ा फायदा यह होगा कि आपका रिटायरमेंट फंड (ईपीएफ) और ग्रेच्युटी की रकम पहले से ज्यादा बढ़ जाएगी। 14. फुल एंड फाइनल सेटलमेंट 2 दिन में होगा बदलाव- अब तक नौकरी छोड़ने पर बकाया पैसा मिलने में 90 दिन तक लगते थे। अब कंपनी को कर्मचारी के आखिरी वर्किंग डे के 2 वर्किंग डेज के भीतर सारा बकाया चुकाना होगा। असरः नौकरी बदलने वालों को महीनों इंतजार नहीं करना होगा। कंपनी 2 दिन में पेमेंट नहीं करती है, तो कर्मचारी लेबर विभाग में शिकायत कर ब्याज समेत पैसे की मांग सकता है। 15. पैन कार्ड अपडेट बदलाव- पैन कार्ड बनवाने के लिए आधार कार्ड को जन्मतिथि के 'वैध दस्तावेज' की लिस्ट से हटा दिया गया है। अब आधार को एड्रेस प्रूफ के तौर पर ही लिया जाएगा। असर- यदि आप नया पैन कार्ड या पुराने कार्ड में जन्मतिथि बदलना चाहते हैं, तो अब आधार के साथ अन्य दस्तावेज देने होंगे। इसमें जन्म प्रमाण पत्र और 10वीं की मार्कशीट शामिल हैं।

अमेरिका नाटो से अलग हो सकता है,ट्रम्प बोले- इसने जरूरत के वक्त मदद नहीं की,पुतिन भी यही मानते हैं ये कागजी शेर

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि वे नाटो से बाहर निकलने पर गंभीरता से विचार कर रहे हैं।

उन्होंने नाटो को कागजी शेर बताया। एक इंटरव्यू में ट्रम्प ने कहा कि वे पहले से ही नाटो से ज्यादा प्रभावित नहीं थे और उन्हें लगता है कि रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन भी यही मानते हैं। ट्रम्प ने कहा कि अमेरिका हमेशा अपने साथियों के लिए खड़ा रहा है, लेकिन इस बार कोई भी अमेरिका के साथ नहीं आया। उन्होंने यूक्रेन का उदाहरण देते हुए कहा कि वहां अमेरिका ने मदद की थी, लेकिन अब वही समर्थन अमेरिका को नहीं मिल रहा। यह बयान तब आया है जब नाटो देशों ने ईरान जंग में अमेरिका का साथ देने से इनकार कर दिया। अमेरिका चाहता था कि नाटो देश होर्मुज स्ट्रेट खुलवाने के लिए अपने वॉरशिप भेजें, लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया। जंग से मिडिल ईस्ट को रु18 लाख करोड़ का नुकसान- यूनाइटेड नेशन डेवलपमेंट प्रोग्राम ने कहा है कि मध्य पूर्व में चल रहा युद्ध पूरे इलाके की अर्थव्यवस्था को बहुत बड़ा नुकसान पहुंचा सकता है। उनकी रिपोर्ट के मुताबिक यह संघर्ष अब सिर्फ कुछ देशों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए बड़ा संकट बन गया है। रीजन की जीडीपी 3.7फीसदी से 6फीसदी तक घट सकती है, करीब रु18 लाख करोड़ का नुकसान हो सकता है, होर्मुज स्ट्रेट से जहाजों की आवाजाही 70फीसदी से ज्यादा घट गई, तेल की कीमत करीब 120 डॉलर प्रति बैरल हो गई है, 16 लाख से लेकर 36 लाख नौकरियों पर संकट , ईरान की चेतावनी- होर्मुज खुला रहेगा, लेकिन अमेरिका के लिए नहीं, ईरान की संसद की राष्ट्रीय सुरक्षा समिति के प्रमुख इब्राहिम अजीजी ने कहा कि होर्मुज स्ट्रेट खुला रहेगा, लेकिन अमेरिका के लिए नहीं। अब 47 साल की मेहमाननवाजी खत्म हो चुकी है। अजीजी ने कहा कि यह रास्ता सिर्फ उन देशों के लिए खुला रहेगा, जो ईरान के बनाए नए नियमों का पालन करेंगे। उन्होंने तंज कसते हुए कहा कि ट्रम्प ने 'रेजीम चेंज' का सपना पूरा कर लिया है, लेकिन यह जमीन पर नहीं बल्कि समुद्र के नियमों में हुआ है।ईरान की सुरक्षा एजेंसी इस्लामिक रेवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स ने कहा है कि उसने 65 लोगों को गिरफ्तार किया है। इन लोगों पर आरोप है कि वे दुश्मन देशों के लिए काम कर रहे थे या आतंकवादी संगठनों से जुड़े थे। ईरान का कहना है कि हाल के महीनों में उसने कई लोगों को पकड़ा है, जो अमेरिका-इजराइल को जानकारी दे रहे थे और देश की सुरक्षा को नुकसान पहुंचा रहे थे। डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि ईरान के साथ युद्ध खत्म करने के लिए किसी समझौते (डील) की जरूरत नहीं है। अमेरिका यह युद्ध 2 से 3 हफ्तों में खत्म कर सकता है। उन्होंने कहा- ईरान को कोई डील करने की जरूरत नहीं है। जब हमें लगेगा कि वे इतने कमजोर हो गए हैं कि कई सालों तक परमाणु हथियार नहीं बना सकते, तब हम वहां से निकल जाएंगे। डील हो या न हो, अब यह जरूरी नहीं है। ट्रम्प ने यह भी कहा कि ईरान के पास जो यूरेनियम बचा है, उससे उन्हें कोई चिंता नहीं है, क्योंकि वह जमीन के अंदर है और आसानी से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। अमेरिका पहले ही ईरान के परमाणु कार्यक्रम को काफी नुकसान पहुंचा चुका है। ट्रम्प ने यह भी कहा कि अमेरिका जल्द ही ईरान से बाहर निकल जाएगा और इसके बाद तेल की कीमतें भी कम हो सकती हैं। इस युद्ध की वजह से थोड़ी परेशानी जरूर हो रही है, लेकिन इससे अमेरिका ज्यादा सुरक्षित हुआ है क्योंकि ईरान के पास परमाणु हथियार नहीं है।

18 अमेरिकी कंपनियों पर हमला करने की तैयारी में ईरान,मिडिल ईस्ट में मौजूद कर्मचारियों से दफ्तर छोड़ने को कहा गया था

वॉशिंगटन डीसी। ईरान ने कहा है कि वह आज रात मिडिल-ईस्ट में 18 अमेरिकी कंपनियों के ऑफिस पर हमला करेगा। ईरान के रेवोल्यूशनरी गार्ड ने कहा है कि एपल, गूगल, टेस्ला, बोइंग, आईबीएम, मेटा, माइक्रोसॉफ्ट, इंटेल, डेल, एनवीडिया, एफ और सिस्को समेत 18 बड़ी कंपनियों के रीजनल ऑफिस निशाने पर हैं। आईआरजीसी ने कहा है कि 1 अप्रैल को तेहरान समय के अनुसार रात 8 बजे से हमले शुरू किए जाएंगे। कर्मचारियों को दफ्तर छोड़ने और इन कंपनियों के आसपास 1 किलोमीटर का दायरा खाली करने को कहा गया है। ईरानी सेना ने चेतावनी दी कि देश में हुई हर टारगेट किलिंग का बदला लिया जाएगा और इन कंपनियों को विनाश का सामना करना पड़ेगा। सेना का आरोप है कि ये कंपनियां ईरान में अमेरिकी-इजराइली ऑपरेशन्स में शामिल रही हैं। अमेरिका ने ईरान के इस्फहान शहर में एक बड़े हथियार डिपो पर एयरस्ट्राइक की है। वॉल स्ट्रीट जर्नल रिपोर्ट के मुताबिक, यह हमला सोमवार रात को किया गया। इसके लिए 2000 पाउंड के बंकर-बस्टर बमों का इस्तेमाल हुआ। रिपोर्ट में अमेरिकी अधिकारी के हवाले से कहा गया है कि इस डिपो में बड़ी मात्रा में हथियार और सैन्य सामग्री रखी गई थी, जिसे निशाना बनाया गया। बंकर-बस्टर बमों का इस्तेमाल मजबूत और भूमिगत ठिकानों को तबाह करने के लिए किया जाता है। हमले के बाद डिपो में रखे हथियारों में विस्फोट होने से कई धमाके हुए और इलाके में आग के बड़े गुबार उठे। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने भी सोशल मीडिया पर धमाकों का एक वीडियो शेयर किया है।डोनाल्ड ट्रम्प ने दावा किया है कि जैसे ही अमेरिका ईरान में अपने सैन्य अभियान खत्म करेगा, घरेलू गैस की कीमतों में तेजी से गिरावट आएगी। राष्ट्रपति का यह आशावादी नजरिया ऐसे समय में आया है जब 2022 के बाद पहली बार घरेलू ईंधन की कीमतें 4 डॉलर प्रति गैलन से ज़्यादा हो गई हैं।

टेक कंपनी ओरेकल ने 30 हजार कर्मचारी निकाले,इनमें 12 हजार भारतीय-मेल कर लिखा- आज लास्ट वर्किंग डे

नई दिल्ली। दुनिया के छठे सबसे अमीर कारोबारी लैरी एलिसन की टेक कंपनी ओरेकल ने करीब 30 हजार कर्मचारियों को निकाल दिया है। इनमें भारत के 12 हजार कर्मचारी हैं। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक कंपनी अगले महीने छंटनी का दूसरा दौर भी शुरू कर सकती है। कर्मचारियों को सोमवाह सुबह 6 बजे इनबॉक्स में टर्मिनेशन लेटर मिले। इसमें लिखा था कि आज उनका लास्ट वर्किंग डे है। कुछ ही मिनटों में उनका सिस्टम एक्सेस बंद कर दिया गया। कंपनी ने अभी तक छंटनी की वजह नहीं बताई है। इंडिया टुडे के मुताबिक ओरेकल ने 30 हजार कर्मचारियों को मेल में लिखा-'हम आपको आपके पद से जुड़ी एक जरूरी और कठिन जानकारी देना चाहते हैं। कंपनी की वर्तमान जरूरतों को ध्यान में रखते हुए हमने संगठन में बड़े बदलाव के तहत आपका पद खत्म करने का फैसला किया है। इसलिए आज आपका आखिरी कार्य दिवस है।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर...'**

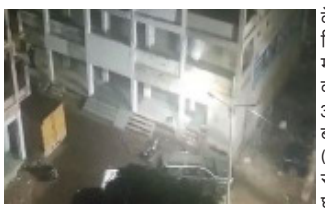
रूस का मिलिट्री ट्रांसपोर्ट प्लेन क्रीमिया में क्रैश, 29 की मौत-चट्टान से टकराया

मॉस्को। रूस का मिलिट्री ट्रांसपोर्ट प्लेन एएन-26 मंगलवार

को क्रीमिया में क्रैश हो गया। इसमें 23 यात्री और 6 क्रू सदस्य सवार थे। सभी की मौके पर ही मौत हो गई। रूसी न्यूज एजेंसी तास के मुताबिक, पहले विमान से संपर्क टूट गया था। बाद में यह चट्टान से टकराकर दुर्घटनाग्रस्त हो गया। शुरुआती जांच में हादसे की वजह तकनीकी खराबी मानी जा रही है। इसकी आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है। मामले की जांच जारी है। एएन-26 प्लेन सोवियत दौर का सैन्य ट्रांसपोर्ट विमान है। इसे एंटोनोव कंपनी ने बनाया था। इसकी पहली उड़ान 1969 में हुई थी। इसका इस्तेमाल सैनिकों, हथियारों और सैन्य सामान को ले जाने के लिए किया जाता है। इसमें एक साथ दर्जनों सैनिक या भारी कार्गो ले जाया जा सकता है। इस विमान की खासियत है कि यह छोटे और खराब रनवे से भी उड़ान भर सकता है। इससे इसे दुर्गम और युद्ध क्षेत्रों में इस्तेमाल किया जाता है। इसके पीछे बड़े कार्गो दरवाजे से एयरड्रॉप ऑपरेशन भी किए जा सकते हैं। 50 साल से ज्यादा पुराने डिजाइन के कारण इसकी सुरक्षा पर सवाल उठते रहे हैं। समय-समय पर इसके हादसे भी सामने आए हैं। आज भी कई देशों में यह विमान इस्तेमाल हो रहा है, लेकिन धीरे-धीरे इसे आधुनिक ट्रांसपोर्ट विमानों से बदला जा रहा है।

यूपी में तेज बारिश के साथ ओले भी गिरे,जम्मू-कश्मीर के ऊंचाई वाले इलाकों में एवलांच का खतरा

लखनऊ। देश के पांच राज्यों में अगले तीन दिन मौसम में बदलाव रहेगा। उत्तर प्रदेश में बुधवार सुबह बारिश हुई, 40 जिलों में अलर्ट भी जारी किया गया है। पिछले 24 घंटे में मथुरा, जालौन और कन्नौज में ओले गिरे। उधर एमपी में आधे प्रदेश में आंधी-बारिश का अलर्ट है। बुधवार को इंदौर, उज्जैन-ग्वालियर समेत 29 जिलों में अलर्ट है। 4 अप्रैल तक ऐसा ही मौसम रहेगा। उसके बाद 15 अप्रैल से प्रदेश में भीषण गर्मी पड़ेगी। राजस्थान में 2 अप्रैल से फिर एक नया वेदर सिस्टम ?एक्टिव होगा। जिसके चलते बारिश होगी। मंगलवार को पूर्वी राजस्थान के कई जिलों में बारिश के साथ ओले गिरे। जम्मू-कश्मीर के बांदीपोरा जिले में एवलांच (हिमस्खलन) आया और कई रास्ते बंद हो गए हैं। अगले 24 घंटों में ऊंचाई वाले इलाकों में बर्फबारी और एवलांच का अलर्ट जारी किया गया है।



विकास या विनाश?

रायबरेली की सड़कों पर अतिक्रमण का कहर, जनता बेहाल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शहर में चल रहे विकास कार्यों की हकीकत अब सवालों के घेरे में है। 'पहले निर्माण, फिर विनाश' की तस्वीर आज हर प्रमुख मार्ग पर साफ नजर आ रही है। गल्ला मंडी से लेकर सिविल लाइन तक, सड़कों की हालत और अतिक्रमण की बढ़ती समस्या ने आमजन का जीवन दूभर कर दिया है। रतापुर से गल्ला मंडी तक बनी सड़क हो या रामकृपाल तिराहा से मधुबन क्रॉसिंग तक का मार्ग लाखों रुपये खर्च कर बनाई गई सड़कें कुछ ही महीनों में फिर से खोद दी गईं। कहीं नाले के नाम पर खुदाई, तो कहीं अवैध कब्जों का विस्तार, यह सब प्रशासनिक लापरवाही और समन्वयहीन कार्यशैली की पोल खोल रहा है। सबसे पीड़ादायक स्थिति उन स्थानों की है, जहां आमजन अपनी मजबूरी में पहुंचते हैं। दीवानी कचहरी आने वाले लोग, जो न्याय की आस लेकर आते हैं, वे स्वयं अव्यवस्था और अतिक्रमण के कारण अन्याय का शिकार हो रहे हैं। कचेहरी के गेट नं0-1 के बाहर बनी अवैध दुकाने, संकरी और कब्जे में घिरी सड़कों पर जाम, धक्का-मुक्की और असुरक्षा का माहौल, क्या यही न्याय व्यवस्था के आसपास की तस्वीर होनी चाहिए? इसी प्रकार, अस्पताल चैराहा और आसपास के क्षेत्र में

इलाज के लिए आने वाले मरीज और उनके परिजन बदहाल व्यवस्था के कारण और अधिक पीड़ा झेलने को मजबूर हैं। भीड़-भाड़, अतिक्रमण और अव्यवस्थित यातायात के कारण मरीजों तक समय पर पहुंचना तक मुश्किल हो जाता है। यह स्थिति न केवल अमानवीय है, बल्कि जीवन के अधिकार पर भी प्रश्नचिह्न खड़ा करती है। बस स्टॉप, डिग्री कॉलेज, सिविल लाइन, कैपरगंज, सोनार मंडी और खोया मंडीकृशहर का कोई भी प्रमुख क्षेत्र अतिक्रमण की चपेट से अछूता नहीं है। हर सड़क पर अव्यवस्था का साम्राज्य है और आम नागरिक खुद को असुरक्षित महसूस कर रहा है। सबसे बड़ा सवाल यह है कि आखिर प्रशासन और जिम्मेदार तंत्र कब जागेगा? क्या जनता को यूं ही परेशानी और खतरे के बीच जीने के लिए छोड़ दिया जाएगा? विकास कार्यों के नाम पर जनता के धन की बर्बादी और फिर उसी निर्माण को दोबारा नष्ट कर देना, यह किस प्रकार की कार्यशैली को दर्शाता है? अब समय आ गया है कि प्रशासन और सरकार इस गंभीर समस्या का संज्ञान लेते हुए अतिक्रमण के विरुद्ध तत्काल प्रभाव से सख्त अभियान चलाए और शहर को इस अव्यवस्था से मुक्त कराए। अन्यथा, जनता का विश्वास और धैर्य दोनों जवाब दे सकते हैं। रायबरेली की जनता अब केवल वादों से नहीं, बल्कि ठोस कार्रवाई चाहती है।

बकायेदारों की भूमि की नीलामी 15, 21 व 22 अप्रैल को

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। ज्वाइंट मजिस्ट्रेट/उपजिलाधिकारी सदर रायबरेली

प्रफुल्ल कुमार शर्मा ने सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि बैंक/न्यायालय देय की बकायेदार आशा सिंह पत्नी कृष्ण पाल सिंह निवासी जोहवाशर्की परगना व तहसील सदर जिला रायबरेली की भूमि की सार्वजनिक नीलामी 15 अप्रैल 2026 एवं आई0वी0एस0 सप्लायर ए 03 कंस्ट्रक्शन मीना सिंह पत्नी रणविजय सिंह व इंद्रेश सिंह निवासी पुरे मेदनी लाल मजरे कण्डौरा, मिथिलेश कुमारी सिंह पत्नी गणेश सिंह निवासी ग्राम शिवलहा मजरे कृष्णापुर ताला, श्री छेदी पुत्र विष्णु प्रसाद निवासी मजरे मरदानपुर, गणेश सिंह पुत्र छत्रपाल सिंह निवासी कल्यानपुर रैली परगना व तहसील सदर जिला रायबरेली की भूमि की सार्वजनिक नीलामी 21 अप्रैल 2026 को तथा मनोज कुमार पासी पुत्र गुरु चरन निवासी कोन्सा, मो0 अहमद कुरैशी पुत्र स्व0 जान मोहम्मद निवासी उत्तरपारा (बेलाभेला), नौशाद पुत्र वशीर अहमद निवासी रसेहता, नन्द किशोर पुत्र स्व0 रामबली निवासी उमरपुर गेरुखुवा, गुड्डा देवी पत्नी चतुरी निवासी कल्यानपुर रैली परगना व तहसील सदर जिला रायबरेली की भूमि की सार्वजनिक नीलामी 22 अप्रैल 2026 को समय प्रातः 10:00 बजे तहसील परिसर स्थित नायब तहसीलदार पश्चिमी/नीलाम अधिकारी कक्ष में प्रस्तावित है। इच्छुक बोलीदाता निर्धारित तिथि व समय, स्थान पर उपस्थित होकर नीलामी में प्रतिभाग कर सकते है। नीलामी सम्बन्धी शर्तें संबंधित कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है।

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

जनपद में स्कूल चलो अभियान व संचारी रोग नियंत्रण/ दस्तक अभियान कार्यक्रम का किया गया शुभारम्भ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मा0 राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) उद्यान, कृषि विपणन, कृषि विदेश व्यापार एवं

कृषि निर्यात उ0प्र0 दिनेश प्रताप सिंह ने फिरोज गांधी कॉलेज ऑडिटोरियम रायबरेली में आयोजित 01 से 15 अप्रैल 2026 तक स्कूल चलो अभियान एवं

01 से 30 अप्रैल तक चलने वाले विशेष संचारी रोग नियंत्रण तथा 10 से 30 अप्रैल तक दस्तक अभियान का शुभारम्भ किया तथा मा0 उद्यान मंत्री द्वारा संचारी रोग नियंत्रण अभियान की शपथ दिलाई गई। इस अवसर पर मा0 अध्यक्ष जिला पंचायत रंजना चौधरी, जिलाधिकारी हर्षिता माथुर, मुख्य विकास अधिकारी अंजू लता, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 नवीन चंद्रा, जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह सहित सम्बन्धित अधिकारी उपस्थित रहें। अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित व मां सरस्वती के चित्र पर माल्यार्पण कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। इसके पश्चात कस्तुरबा गांधी आवासीय विद्यालय सूची की बालिकाओं द्वारा सरस्वती वंदना एवं पीएम श्री विद्यालय रुझईया भीखमशाह की बालिकाओं द्वारा स्वागत गीत तथा कम्पोजित विद्यालय भुएमऊ की बालिकाओं द्वारा स्कूल चलो अभियान गीत पर प्रस्तुति की गई। स्कूल चलो अभियान का शुभारम्भ करते हुए नये पंजीकरण के 07 बच्चों को पुस्तक वितरित की गयी तथा विद्यालयों में सर्वाधिक नामांकन कराने वाले 05 अध्यापकों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। इसके पश्चात अतिथियों द्वारा स्कूल चलो अभियान एवं संचारी रोग नियंत्रण अभियान के प्रचार वाहनों को हरी झण्डी दिखाकर जनमानस में जन जागरूकता हेतु रवाना किया गया। इस अवसर पर मा0 उद्यान मंत्री ने अपने उद्बोधन में कहा कि जनपद में शत प्रतिशत बच्चों का विद्यालय में नामांकन एवं उन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देना तथा समाज के प्रत्येक वर्ग को बेहतर स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसी क्रम में आज स्कूल चलो अभियान व विशेष संचारी रोग नियंत्रण/दस्तक अभियान का शुभारम्भ किया गया है। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश में आज से ''स्कूल चलो अभियान'' की शुरुआत हो रही है। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित करना और शिक्षा के प्रति जागरूकता फैलाना है। 'स्कूल चलो अभियान'' का उद्देश्य यह अभियान बच्चों को स्कूल भेजने के लिए अभिभावकों को प्रेरित करने का काम करेगा, ताकि कोई भी बच्चा शिक्षा से वंचित न रहे। सरकार ने यह सुनिश्चित करने का लक्ष्य रखा है कि हर बच्चे को शिक्षा मिले और स्कूल जाने के लिए अभिभावकों को प्रेरित किया जाए। इसके साथ ही प्रदेशभर में संचारी रोग नियंत्रण अभियान भी शुरू किया जाएगा। इस अभियान का उद्देश्य प्रदेश में संचारी रोगों के फैलाव को रोकना है। यह अभियान प्रदेश के सभी जिलों में चलेगा और लोगों को मच्छर जनित रोगों, स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाएगा। मंत्री जी ने कहा कि यह अभियान प्रदेश में बच्चों की शिक्षा के स्तर को बेहतर बनाने और स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं को कम करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। इसी क्रम में जनपद में भी यह अभियान चलाये जायेंगे। निष्कर्ष ''स्कूल चलो अभियान'' और ''संचारी रोग नियंत्रण अभियान'' दोनों ही उत्तर प्रदेश सरकार की प्रमुख योजनाओं में से हैं। इन अभियानों का उद्देश्य प्रदेश में शिक्षा का स्तर बढ़ाना और स्वास्थ्य के क्षेत्र में जागरूकता फैलाना है। जिलाधिकारी ने कहा कि जनपद में बेसिक शिक्षा व स्वास्थ्य विभाग हमेशा शीर्ष प्राथमिकता में रहा है, संचारी रोग नियंत्रण अभियान में जनपद में विगत वर्षो में अच्छा कार्य किया गया है। इसी प्रकार इस अभियान में भी सभी सम्बन्धित विभाग आपसी समन्वय स्थापित कर कार्य करें। जनपद में स्कूल चलो अभियान में भी अध्यापकों द्वारा अच्छा कार्य किया गया है, जिससे विद्यालयों में पंजीकरण की संख्या में वृद्धि हुई है, जिन अध्यापकों द्वारा अच्छा कार्य किया गया है उनको आज सम्मानित भी किया गया है। अन्य अध्यापकों को भी उनसे प्रेरणा लेकर अच्छा कार्य करना चाहिए। उन्होंने कहा कि जिन विद्यालयों में बच्चों के पंजीकरण में वृद्धि हुई है वहां पर आवश्यकतानुसार सभी मूलभूत सुविधाएं सुनिश्चित करा ली जायें। मंच का संचालन एस0एस0 पाण्डेय द्वारा किया गया। इस अवसर पर जिला स्वास्थ्य शिक्षा एवं सूचना अधिकारी डी0एस0 अस्थाना, जिला मलेरिया अधिकारी रमेश यादव सहित सम्बान्धित अधिकारीगण/अध्यापकगण आदि उपस्थित रहें।

विभाग द्वारा किसी भी योजना के आवेदन के लिए कोई भी नकद या निजी खाते में पैसे की मांग नहीं करता - सीडीओ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य विकास अधिकारी अंजूलता ने बताया है कि मुख्यमंत्री लघु सिंचाई योजना के अन्तर्गत विभाग के संज्ञान में आया है कि कुछ असामाजिक तत्व और साइबर अपराधी कृषकों को मुख्यमंत्री लघु सिंचाई योजनान्तर्गत माध्यम नलकूप बोरिंग, गहरे नलकूप बोरिंग एवं अन्य विभागीय योजनाओं पर अनुदान दिलाने का झांसा देकर ऑनलाइन धोखाधड़ी कर रहे हैं। ठग फर्जी फोन कॉल, व्हाट्सएप संदेश या फर्जी वेबसाइटों के माध्यम से कृषकों से रजिस्ट्रेशन सर्वे फीस, प्रोसेसिंग फीस या सब्सिडी की राशि भेजने के नाम पर पैसे की मांग कर रहे हैं, इसलिए लघु सिंचाई विभाग अपने समस्त कृषकों को सचेत करता है कि विभाग द्वारा किसी भी योजना के आवेदन के लिए कोई भी नकद या निजी खाते में पैसे की मांग नहीं करता है विभाग द्वारा आवेदन शुल्क डिमांड ड्राफ्ट के माध्यम से ही स्वीकार किए जाते हैं एवं अनुदान (सब्सिडी) की धनराशि सीधे लाभार्थी के बैंक खाते में भेजी जाती है।

चौद सुघर सिंह वर्ल्ड स्कूल ने फिनलैंड आधारित शिक्षा प्रणाली के साथ अकादमिक साझेदारी की घोषणा की

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)जसवंतनगर। चौद सुघर

सिंह वर्ल्ड स्कूल ने फिनलैंड आधारित शिक्षा प्रणाली के साथ अपनी अकादमिक साझेदारी की घोषणा की है। इस पहल के अंतर्गत विद्यालय में सत्र 2026-27 से प्री-प्राइमरी कक्षाओं (प्री-नर्सरी, नर्सरी, एलकेजी, यूकेजी) में आधुनिक शिक्षण पद्धति को लागू किया जाएगा। विद्यालय में इस साझेदारी के तहत बच्चों को खेल-आधारित, गतिविधि-आधारित एवं अनुभवात्मक शिक्षा प्रदान की जाएगी, जिससे उनका सर्वांगीण विकास सुनिश्चित हो सके और वे प्रारंभिक स्तर से ही रचनात्मक एवं आत्मविश्वासी बन सकें। प्रवेश हेतु आयु सीमा–प्री-नर्सरीः 2 से 3 वर्ष, नर्सरीः 3 से 4 वर्ष, एलकेजीः 4 से 5 वर्ष तथा यूकेजीः 5 से 6 वर्ष निर्धारित की गई है। संस्था के प्रबंध निदेशक अनुज मोंटी यादव ने बताया कि इस अकादमिक साझेदारी का उद्देश्य बच्चों को प्रारंभिक स्तर से ही अंतरराष्ट्रीय स्तर की आधुनिक, गुणवत्तापूर्ण एवं तनावमुक्त शिक्षा प्रदान करना है, जिससे उनमें तार्किक सोच, रचनात्मकता तथा सामाजिक एवं व्यवहारिक कौशल का विकास हो सके। विद्यालय में योग्य एवं प्रशिक्षित शिक्षकों की टीम, स्मार्ट एवं वातानुकूलित (एसी) कक्षाएं, सुरक्षित एवं स्वच्छ वातावरण, सीसीटीवी युक्त परिसर तथा सुरक्षित परिवहन सुविधा उपलब्ध है। अंत में इस अवसर पर स्वधा हॉस्पिटल की निदेशक डॉ. अंजलि यादव, समूह के निदेशक डॉ. संदीप पांडेय, प्रधानाचार्या मनराज कौर नामधारी तथा मनीष चौधरी सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

मौलिक अधिकार पार्टी मध्य प्रदेश का प्रथम राज्य सम्मेलन रीवा के राज पैलेस में सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रीवा। मौलिक अधिकार पार्टी का

प्रथम राज्य सम्मेलन मध्य प्रदेश के जिला रीवा में स्थित राज पैलेस निकट जिला कलेक्ट्रेट,अहिंसक क्रान्ति के जन्मदाता महावीर स्वामी के जन्म दिन पर मंगलवार को मौलिक अधिकार पार्टी मध्य प्रदेश राज्य इकाई रीवा द्वारा हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हुआ । सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जे0पी0 शास्त्री ने कहा कि आज देश में दो दलीय पद्धति शासन प्रणाली चल पड़ी है जो प्रजातंत्र के लिए अशुभ संकेत है। राजनीति वह चाभी है जिससे सभी ताले खोले जा सकते हैं इसलिए मौलिक अधिकार पार्टी की सरकार बनाओ, सदन में जुझारू एम0पी0, एम0 एल0 ए0 भेजो जिससे देश की पाँच महाशक्तियों राजनीति, नौकरी, उद्योग, धरती और शिक्षा में सबको अवसर पाने का मौका मिले। आगे उन्होने बताया कि मौलिक अधिकारों की श्रेणी में अनुच्छेद 15 (4) सामाजिक एवं शैक्षिक पिछड़ेपन के आधार पर आरक्षण देने की व्यवस्था है तथा अनुच्छेद 16 (4) में पर्याप्त प्रतिनिधित्व की बात संविधान करता है। 79 वर्षों के बाद भी 52फीसदी वाले अन्य पिछड़े वर्गों को पर्याप्त आरक्षण नहीं दिया गया। अति पिछड़े वर्गों के लिए केन्द्र की एल0आर0 नायक रिपोर्ट सरकार के लाचारी बस्ते मे पड़ी है। अतः जनसंख्या के अनुपात में आरक्षण लागू हो। यूजीसी बिल 2026 उच्च शिक्षा संस्थानों में समानता और जातिगत भेदभाव को रोकने के उद्देश्य से बनाया गया था। इस बिल के तहत, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने नए नियम लागू किए थे, जिसमें उच्च शिक्षा में भेदभाव रोकना और समान अवसर सुनिश्चित करना, विश्वविद्यालयों में जातिगत भेदभाव को रोकने के लिए सख्त नियम बनाना, छात्रों के अधिकारों की रक्षा करना और उन्हें सुरक्षित माहौल प्रदान करना था परन्तु सवर्ण समुदाय के विरोध के चलते सुप्रीम कोर्ट ने यूजीसी के नए नियमों पर रोक लगा दी जिसे बहाल करना न्याय संगत है। अगले क्रम में उत्तर प्रदेश प्रवक्ता प्रेम शंकर शर्मा ने इस अवसर पर मध्य प्रदेश की पिछड़ी,

अतिपिछड़ी,दलित, अति दलित, अल्पसंख्यक और आदिवासियों को बताया कि साथियों! भाजपा सरकार के लोग संविधान को खत्म करना चाहते हैं। मनुस्मृति से देश चलाना चाहते हैं जो जनता जनार्दन के लिए घातक है इसलिए एकजुट होकर इसका विरोध करना होगा और सरकार बदलना होगा। अंततः सम्मेलन की अध्यक्षता करते हुए प्रदेश अध्यक्ष बी0 एल0 सेन ने कहा कि सामाजिक आर्थिक एवं राजनैतिक समानता के लिए पार्टी कटिबद्ध है जिसके लिये राष्ट्रीय आय में मतदाताओं की भागीदारी सुनिश्चित कराना चाहती है क्योंकि प्रजातंत्र शासन प्रणाली में जनता देश की मालिक एवं मतदाता ही सरकार है। एम0पी0, एम0एल0ए0 मतदाता के प्रतिनिधि हैं लोकसेवक अधिकारी कर्मचारी उसके नौकर है। आज जनता फटेहाल, राजनेता मालामाल एवं नौकरशाह खुशहाल हैं। अतएव संविधान के अनुच्छेद 39 ख प्राकृतिक सम्पदाओं पर सबका समान अधिकार तथा 39 ग वित्त का समान वितरण द्वारा राष्ट्रीय आय में से 4000/- रूपये सर्वप्रथम मतदाता के खाते में जाये। गरीबी रेखा के अनुपात में अमीरी रेखा का निर्धारण, काला धन हड़प कर विदेशी कर्ज की अदायगी, सम्पत्ति घोषणा की अनिवार्यता का कानून बनाकर आर्थिक गैर बराबरी की खाई को पाटा जायेगा।कार्यक्रम में मुख्य अतिथि - जे0पी0 शास्त्री (राष्ट्रीय अध्यक्ष) विशिष्ट अतिथि रमेश कुमार रावत, कुलदीप सिंह, मेवालाल यादव, राजेन्द्र शर्मा, मंजूषा नन्दा, संतोष कुमार नन्द, राम दौर गौतम, अरविन्द जायसवाल अतिथि - विनोद शर्मा (प्रदेश महासचिव बिहार राज्य), संगीता विश्वकर्मा (प्रदेश अध्यक्ष उ0प्र0), राम बहादुर शर्मा (प्रदेश महासचिव उ0प्र0),रहे कार्यक्रम की अध्यक्षता बी0 एल0 सेन (प्रदेश अध्यक्ष म0प्र0) एवं संचालन-एड0 प्रेमनाथ शर्मा (अध्यक्ष विधिप्रकोष्ठ उ0प्र0) ने किया वक्ताओं ने दोहरी शिक्षा एवं चिकित्सा नीति, बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ एवं सेज से देश को खतरा, मीडिया आयोग के गठन सहित विभिन्न मुद्दों पर चर्चा किया तथा कार्यकर्ताओं ने पार्टी के बिन्दुओं को गाँव-गाँव तक पहुँचाने का संकल्प लिया।सम्मेलन में म0प्र0 के अध्यक्ष बी 0 एल 0 सेन, सन्तोष विश्वकर्मा, कंचन यादव, राम बहादुर शर्मा, महासचिव उ0 प्र0 प्रेम शंकर शर्मा, प्रांतीय प्रवक्ता उ0 प्र0 सुरेश कुमार बौद्ध, डा0 के. के. सेन, जंगबहादुर कोरी, जगन्नाथ विश्वकर्मा, साहब लाल प्रजापति, राम सुमिरन बुनकर, राम बहोर सेन, वाल्मीकि नाम देव, राजेन्द्र सोनी, निलेश सेन, ताम्रध्वज, आर0वी0सेन, सियासरन विश्वकर्मा, रीतेश वर्मा सहित सैकड़ो लोग शामिल रहे।

मैनेजमेंट नेक्सस के दूसरे दिन सांस्कृतिक कार्यक्रम ने बांधा समां

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। आईएमएस नोएडा में आयोजित दो दिवसीय प्रतिस्पर्धा

मैनेजमेंट नेक्सस के दूसरे दिन का माहौल सांस्कृतिक कार्यक्रमों की चमक-धमक से जीवंत हो उठा। छात्रों की प्रतिभा और रचनात्मकता से सजे इस दिन ने सभी उपस्थित लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम की शुरुआत स्टॉक मार्केट का बादशाह प्रतियोगिता से हुई, जिसमें छात्रों ने शेयर बाजार की समझ, निवेश रणनीतियों और विश्लेषणात्मक कौशल का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों ने अलग-अलग कंपनियों के स्टॉक का अध्ययन कर सूझबूझ के साथ अपने निर्णय प्रस्तुत किए। केस फोलियो प्रतियोगिता में छात्रों ने विभिन्न व्यावसायिक समस्याओं पर आधारित केस स्टडी का विश्लेषण प्रस्तुत किया। प्रतिभागियों ने अपनी टीम के साथ मिलकर समस्या की गहराई से पड़ताल की तथा उसके प्रभावी समाधान सुझाए। दोपहर में आयोजित फैशन शो ने मंच पर रंगों और अंदाज का अनोखा संगम पेश किया, जहां छात्रों ने रीसायकल मटेरियल से बनी अनूठी वेशभूषाओं का प्रदर्शन कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। दिन का समापन नृत्य प्रतियोगिता के साथ हुआ, जिसमें विभिन्न शैलियों पर आधारित ऊर्जावान प्रस्तुतियों ने दर्शकों को थिरकने पर मजबूर कर दिया। आईएमएस स्कूल ऑफ मैनेजमेंट के विभागाध्यक्ष डॉ. रमेश कुमार ने छात्रों के उत्साह और समर्पण की सराहना करते हुए कहा कि आईएमएस नेक्सस प्रतिभाओं के विकास और उनके मंचन का एक आदर्श अवसर है। यहाँ छात्रों ने अपनी कला, चेतना और नवाचार से सभी का दिल जीता। उन्होंने कहा कि इस दो दिवसीय अंतर महाविद्यालयी प्रतिस्पर्धा में आईएमएस नोएडा, आईएमएस लॉ कॉलेज, आईएमएस गाजियाबाद, केसीसीआईटीएम, एएस पीजी इंटर कॉलेज, विद्या यूनिर्सिटी, एमएमएच कॉलेज, ईशान इंस्टीट्यूट ऑफ लॉ, लाजपत राय कॉलेज, इनमेंटेक इंस्टीट्यूशंस, माता सुंदरी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय सहित कई अन्य प्रतिष्ठित संस्थान शामिल हुए।

रायबरेली के आलोक शर्मा बने भारतीय पैरा क्रिकेट टीम के कप्तान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)रायबरेली। रायबरेली

निवासी आलोक शर्मा को डीएएफसी इंडिया के सचिव महेंद्र प्रताप सिंह ने भारतीय पैरा क्रिकेट टीम का कप्तान नियुक्त किया है। वे अप्रैल में श्रीलंका के खिलाफ टी-20 मैच में टीम का नेतृत्व करेंगे। आलोक शर्मा ने नवंबर 2025 में श्रीलंका में भारतीय पैरा क्रिकेट टीम का प्रतिनिधित्व किया और वर्तमान एनटीपीसी में डिप्टी मैनेजर के पद पर कार्यरत है। आलोक शर्मा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश का प्रतिनिधित्व कर चुके हैं। इनकी टीम में 16 खिलाड़ी शामिल होगे , जिनमें लकी साहू उप-कप्तान हैं। मैच 3 व 5 अप्रैल 2026 को कोलंबो के स्काई स्पोर्ट्स क्लब ग्राउंड में खेला जाएगा । श्री शर्मा प्रतिभाग करने हेतु कल शाम को श्रीलंका रवाना होंगे। आलोक शर्मा की इस उपलब्धि पर परिवार, मित्रों और खेल प्रेमियों ने बधाई दी है।

संजय बाली को भाजपा जिला उपाध्यक्ष बनाए जाने पर बधाई एवं अभिनंदन समारोह संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। 'संतुष्टि सेवा फाउंडेशन' के तत्वावधान में भाजपा के नव नियुक्त जिला उपाध्यक्ष एवं सांसद

प्रतिनिधि 'संजय बाली' के सम्मान में एक भव्य बधाई एवं अभिनंदन समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम फाउंडेशन के सचिव सुरेंद्र गर्ग के प्रतिष्ठान हरोला मार्केट सेक्टर-5 में आयोजित हुआ, जहां बड़ी संख्या में वरिष्ठ गणमान्य नागरिकों एवं व्यापारी बंधुओं ने उपस्थित होकर संजय बाली का स्वागत किया एवं उन्हें नई जिम्मेदारी के लिए शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि संजय बाली लंबे समय से संगठनात्मक कार्यों, समाज सेवा एवं जनहित से जुड़े विषयों में सक्रिय रहे हैं। उनके अनुभव, सकारात्मक सोच एवं नेतृत्व क्षमता से व्यापारिक हितों, सामाजिक कार्यों तथा संगठन को नई दिशा एवं मजबूती मिलेगी। सभी ने उनके उज्ज्वल एवं सफल कार्यकाल की कामना करते हुए विश्वास व्यक्त किया कि उनके मार्गदर्शन में समाज सेवा के कार्य और अधिक प्रभावी रूप से आगे बढ़ेंगे। संस्था के अध्यक्ष नवीन पोरवाल ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि संजय बाली के नेतृत्व से व्यापारी समाज को नई ऊर्जा मिलेगी तथा समाजहित के कार्यों को और अधिक गति प्राप्त होगी। इस अवसर पर संस्था के वरिष्ठ उपाध्यक्ष डॉ. शैलेंद्र पोरवाल, संरक्षक बृजमोहन पोरवाल, सुरेश गुप्ता, सचिव उदयवीर सिंह, यश गुप्ता, अमन चौहान, विपिन गुप्ता, संजय अग्रवाल, विजेंद्र दहिया, पी एस शर्मा, मुकेश कुमार, मयंक गुहेर, राजेश कुमार अग्रवाल, सुरेंद्र कुमार, बृजमोहन सहित अनेक व्यापारी बंधु एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में संतुष्टि सेवा फाउंडेशन परिवार ने संजय बाली के सफल, प्रभावी एवं जनहितकारी कार्यकाल के लिए शुभकामनाएं व्यक्त कीं।

गवर्नमेंट प्रेस,प्रयागराज में भव्य होली मिलन समारोह का सफलतापूर्वक आयोजन हुआ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लोकतान्त्रिक सेवार्थ संगठन द्वारा आज दिनांक 31.03.2026 को गवर्नमेंट प्रेस प्रांगण, प्रयागराज में भव्य होली मिलन समारोह का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों से आए गणमान्य अतिथियों श्री हर्षवर्धन बाजपेई विधायक शहर उत्तरी,श्री संजय गुप्ता अध्यक्ष महानगर प्रयागराज,श्री अवधेश चंद्र गुप्ता उपाध्यक्ष काशी प्रांत प्रभारी कौशांबी,विनोद कुमार वाल्मीकि उपाध्यक्ष कैंटोनमेंट बोर्ड,श्री राकेश पाण्डेय अध्यक्ष हाई कोर्ट बार एसोसिएशन,श्री अखिलेश चंद्र शर्मा महासचिव हाई कोर्ट बार एसोसिएशन प्रयागराज,श्रीकांत केसरवानी एडवोकेट हाईकोर्ट ,सदस्यों एवं नागरिकों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक ढंग से होली के रंगों और गुलाल के एवम फूलों की होली के साथ आपसी प्रेम, सौहार्द एवं भाईचारे के संदेश के साथ हुई। इस अवसर पर अनिल दास जी के नेतृत्व में आयोजित संगीत कार्यक्रम विशेष आकर्षण का केंद्र रहा, जिसमें प्रस्तुत गीत-संगीत ने सभी उपस्थित जनों को मंत्रमुग्ध कर दिया। साथ ही अन्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने भी कार्यक्रम की गरिमा बढ़ाई। समारोह में उपस्थित अतिथियों का माल्यार्पण एवं स्वागत कर सम्मानित किया गया। अपने संबोधन में वक्ताओं ने समाज में एकता, सहयोग और सौहार्द बनाए रखने की आवश्यकता पर बल दिया तथा इस प्रकार के आयोजनों को सामाजिक समरसता के लिए महत्वपूर्ण बताया। इस आयोजन के संयोजक ओम प्रकाश गुप्ता जी, उपाध्यक्ष विजय कुमार श्रीवास्तव,अजय कृष्ण मिश्रा ,अध्यक्ष मनोज कुमार श्रीवास्तव, तथा प्रमुख सहयोगी प्रकाश जी, कुलदीप जी एवं राजीव कुमार मिश्रा का विशेष योगदान रहा। साथ ही इंद्रेश कुमार का विशेष सहयोग भी उल्लेखनीय रहा। गवर्नमेंट प्रेस के अध्यक्ष ध्रुव नारायण,महामंत्री अनिल कुमार रजक,पूर्व अध्यक्ष राम सुमेर भी कार्यक्रम में उपस्थित रहे। संगठन के सदस्यों विनोद कुमार श्रीवास्तव,विनोद कुमार उपाध्याय,रंजन श्रीवास्तव ,शरत चन्द्र उपाध्याय,सुजीत चंद्रा,राजेश श्रीवास्तव,ललित श्रीवास्तव,रजनीकांत विद्यार्थी,लक्ष्मीकांत त्रिपाठी,संजय बहल,रमेश गुप्ता,सगीर अहमद,पंकज मालवीय,सतीश, राय ए पी सिंह,चंद्रशेखर सिंह का विशेष योगदान रहा।कार्यक्रम का सफल संचालन श्री राजीव कुमार सिंह द्वारा अत्यंत प्रभावशाली ढंग से किया गया। कार्यक्रम के अंत में सभी के लिए स्नेहभोज (डिनर) की व्यवस्था की गई, जिसमें सभी ने मिल-जुलकर आनंद लिया। समारोह का सफल आयोजन संगठन के सभी पदाधिकारियों एवं सदस्यों के सहयोग से संभव हो सका। अंत में आयोजकों ने सभी अतिथियों एवं सहयोगियों का आभार व्यक्त करते हुए भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रमों के आयोजन का संकल्प लिया।

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

श्री महन्तू
अग्निशमन सुरक्षा अधिकारी नैनी, प्रयागराज

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

थाना घोरावल पुलिस द्वारा प्रॉपर्टी डीलर की हत्याकांड का सफल अनावरण-03 अभियुक्त गिरफ्तार, घटना में प्रयुक्त मोबाइल व नगदी बरामद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक सोनभद्र श्री अभिषेक वर्मा के निर्देशन में, अपर पुलिस अधीक्षक श्री अनिल कुमार के पर्यवेक्षण में एवं क्षेत्राधिकारी घोरावल श्री राहुल पाण्डेय के नेतृत्व में थाना घोरावल पुलिस द्वारा हत्या के एक सनसनीखेज प्रकरण का सफल अनावरण करते हुए 03 अभियुक्तों को गिरफ्तार करने में महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त की गई है। घटना का विवरण-ज्ञातव्य है कि दिनांक 27/03/26 को वादी घासी मौर्या पुत स्व0 कालिका मौर्या निवासी लोकुआ थाना धानापुर जनपद चंदौली के तहरीर पर थाना घोरावल पर पंजीकृत मु0अ0सं0 63/2026 धारा 103(1), 238 बीएनएस से संबंधित प्रकरण में वादी के भाई मृतक कुंवर मौर्य की दिनांक 22/03/26 को रात्रि में हत्या कर शव को सिरसी डैम थाना संतनगर (मिर्जापुर) में फेंक दिया गया था। उक्त घटना के संबंध में पूर्व में शव बरामद कर विधिक कार्यवाही की जा चुकी है। गिरफ्तारी का विवरण-दिनांक 01.04.2026 को

विवेचक प0नि0 घोरावल द्वारा मय हमराह पुलिस टीम के साथ अभियुक्तों की तलाश में रवाना होकर घोरावल तिराहा पर मौजूद थे, तभी मुखबिर खास द्वारा सूचना प्राप्त हुई कि मुकदमे से संबंधित अभियुक्तगण खुटहा बाईपास तिराहा पर किसी वाहन का इंतजार कर रहे हैं। प्राप्त सूचना पर विश्वास करते हुए पुलिस टीम द्वारा तत्परता से घेराबंदी कर मौके पर पहुंचकर हिकमत अमली से 02 पुरुष व 01 महिला को पकड़ लिया गया। पूछताछ में अभियुक्तों द्वारा अपना नाम व पता निम्नवत बताया गया-1. चन्द्रशेखर मौर्य उर्फ मखंचू पुत्र छोटेलाल निवासी ग्राम पड़रिया, थाना संतनगर, जनपद मिर्जापुर। 2. साहब लाल मौर्य पुत्र संग्राम मौर्य निवासी ग्राम पेढ़ नौगढवा, थाना घोरावल, जनपद सोनभद्र। 3. लीलावती पत्नी साहब लाल मौर्य निवासी उपरोक्त। पूछताछ में अभियुक्तगण द्वारा कुंवर मौर्य की हत्या करना स्वीकार किया गया। तत्पश्चात तीनों अभियुक्तों को विधिक प्रक्रिया का पालन करते हुए आज दिनांक 01.04.2026 को खुटहा बाईपास तिराहा के पास समय करीब 09:52 बजे पुलिस हिरासत में लिया गया। बरामदगी का विवरण-अभियुक्तों की जामा तलाशी से निम्न वस्तुएं बरामद हुईं-

01 अदद पोको मोबाइल फोन (अभियुक्त चन्द्रशेखर उर्फ मखन्चू के पास से) 01 अदद लावा मोबाइल फोन (अभियुक्त साहब लाल के पास से) 03 अदद मोबाइल फोन (अभियुक्ता लीलावती के पास से) नगद रु900/- (चन्द्रशेखर से) नगद रु1000/- (साहब लाल से) नगद 550/ (लीलावती से)

पुछताछ का विवरण-अभियुक्ता लीलावती पत्नी साहब लाल मौर्य ने पूछने पर बताया कि मृतक कुंवर मौर्य पुत्र स्व0 कालिका मौर्य निवासी ग्राम लोकुवा, थाना धानापुर, जनपद चंदौली मेरे रिश्तेदार थे। रिश्ते में वह मेरे नंदोई नगरु मौर्य के सगे भाई थे। रिश्तेदारी के कारण उनका मेरे यहां आना-जाना रहता था तथा इस दौरान उनके साथ मेरे नजदीकी संबंध भी स्थापित हो गए थे। वह जमीन खरीदने-बेचने का कार्य करते थे तथा लालगंज, जनपद मिर्जापुर में किराये का कमरा लेकर रहते थे और मेरे घर ग्राम नौगढवा पेढ़ अक्सर आते-जाते रहते थे। मेरी बहन का लड़का चन्द्रशेखर मौर्य उर्फ मखंचू निवासी ग्राम पड़रिया, थाना संतनगर, जनपद मिर्जापुर से करीब 01 वर्ष पूर्व कुंवर मौर्य ने 07 लाख रुपये उधार लिए थे, यह कहकर कि जमीन खरीदकर होने वाले मुनाफे में हिस्सा देंगे।

कार्यालय ग्राम पंचायत बिच्छी विकास खंड रावर्टसगंज - जिला सोनभद्र

पत्रांक/ /टेण्डर सूचना / 2026/27 दिनांक 01/04/26

अल्पकालीन निविदा/कोटेशन सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत ...बिच्छी...में वित्तीय वर्ष 2026-27 में मनरेगा / VB-G RAM G / राज्य वित्त/केन्द्रीय वित्त/SLWM/ SBM/RGSA / SNA अन्य निधियो से प्राप्त धनराशि से निर्माण कराये जाने हेतु व्यापार कर विभाग आयकर में पंजीकृत फर्मों के द्वारा ग्राम पंचायत परिधि के अन्दर निम्न विवरणनुसार कार्यस्थल पर सामग्री आपूर्ति कराने हेतु अल्पकालीन निविदा आमंत्रित की जाती है। ईट प्रथम श्रेणी, सोलर लाईट, स्ट्रीट लाईट, टैंकर क्रय, टैंकर मरम्मत बालू, डाला गिट्टी, सोलिंग गिट्टी, इंटरलॉकिंग ईंट, सीमेंट, पटिया, टीन शेड, ऐजबेस्टेस सीट, शोचालय निर्माण सामग्री, PVC पाईप, बोल्डर, सरिया, स्टोन 'डस्ट, GSB, हैंडपंप, सामग्री, हैंडपंप रिबोर/ बोर, पेन्टिंग सामग्री, ई-रिक्शा, ढेला गाड़ी सफाईकर्मी किट, हयुम पाईप, सीमेन्ट बेंच, लोहे का दरवाजा, खिड़की, एंगल, पाईप), बिजली वायरिंग सामग्री, समरसिबल पंप, सोलर पंप,अन्य सामग्री । इच्छुक आपूर्तिकर्ता निविदा दिनांक- 02/04/26 से 15/04/26 तक ग्राम पंचायत कार्यालय पर जमा कर सकते है। जिसे दिनांक 16/04/26 को 03:00 बजे निविदा दाताओ जो उपस्थित रहना चाहते है के समक्ष ग्राम पंचायत कार्यालय पर खोला जायेगा। टेंडर फार्म शुल्क रु0 500 जमा कर निर्धारित अवधि में प्राप्त किया जा सकता है।

प्रतिबंध और शर्ते - 1- निविदा की सभी दरे कर सहित लोक निर्माण विभाग की स्वीकृत दर से अधिक नहीं होनी चाहिए। 2 जमानत धनराशी और अन्य जानकारी हेतु ग्राम पंचायत कार्यालय से सम्पर्क कर सकते है। 3-खराब आपूर्ति की दशा में जमानत की राशि जब्त कर ली जायेगी। 4-सशर्त निविदा स्वीकार्य नहीं की जायेगी 15 बिना कारण बताये किसी भी समय निविदा निरस्त करने का अधिकार अधोहस्ताक्षरी का होगा।

ग्राम प्रधान-	ग्राम प0 सचिव-	ग्राम पंचायत अधिकारी
विकास खंड रॉबर्ट्सगंज, सोनभद्र।	विकास खंड रॉबर्ट्सगंज, सोनभद्र	वि0 ख0 रावर्ट्सगंज- सोनभद्र

चहल ने तोड़ा जडेजा का आईपीएल रिकॉर्ड-7-16 ओवर के फेज में सबसे ज्यादा विकेट

अर्शदीप का 11 बॉल का ओवर,पीबीकेएस-जीटी मैच के मोमेंट्स-रिकार्ड्स

न्यू चंडीगढ़। आईपीएल में मंगलवार को पंजाब किंग्स ने गुजरात टाइटंस पर 3 विकेट से जीत दर्ज की। न्यू चंडीगढ़ में हुए

इस मैच के दौरान दो रिकॉर्ड बने। युजवेंद्र चहल आईपीएल मैचों के 7 से 16 ओवर के फेज में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज बन गए। वहीं अर्शदीप सिंह ने एक ओवर पूरा करने के लिए सबसे ज्यादा गेंद फेंकने के अनचाहे रिकॉर्ड की बराबरी कर ली। इन दो रिकॉर्ड के अलावा कई ऐसे मोमेंट्स से भी गुजरे जिनकी चर्चा मीडिया और सोशल मीडिया दोनों पर हो रही है।युजवेंद्र चहल ने दो विकेट लिए। उन्होंने शुभमन गिल और जोस बटलर को आउट किया। ये दोनों 7 से 16 ओवर के बीच आए। चहल अब आईपीएल इतिहास में इस फेज

में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज बन गए हैं। अर्शदीप सिंह ने गुजरात के खिलाफ 11 गेंदों का ओवर फेंका। ऐसा गुजरात की पारी के 20वें ओवर में हुआ। अर्शदीप ने इस ओवर में 4 वाइड और 1 नो बॉल फेंकी। इसलिए इसे पूरा करने में उन्हें 11 गेंदें लगीं। ओवर में गुजरात ने 12 रन बनाए। अर्शदीप से पहले मोहम्मद सिराज, तुषार देशपांडे, शार्दूल ठाकुर, संदीप शर्मा और हार्दिक पंड्या भी आईपीएल में 11-11 गेंद का ओवर फेंक चुके हैं। तेज गेंदबाज अशोक शर्मा को गुजरात टाइटंस के लिए आईपीएल डेब्यू का मौका मिला। दूसरी ओर पंजाब किंग्स के कूपर कोनोली ने अपना पहला आईपीएल मैच खेला। 10वें ओवर की तीसरी गेंद पर युजवेंद्र चहल ने शुभमन गिल को आउट कर दिया। चहल ने गेंद को धीमा रखा। गिल मिड-विकेट के ऊपर स्लॉग स्वीप खेलने गए, लेकिन गेंद बल्ले के बीच में नहीं आई। डीप मिड-विकेट पर खड़े कूपर कोनोली ने आसान कैच पकड़ लिया। गिल ने 27 गेंदों में 39 रन बनाए। चहल ने गिल को आईपीएल में चौथी बार आउट किया है। चहल अब गिल को आईपीएल में सबसे ज्यादा बार आउट करने के मामले में पांच अन्य गेंदबाजों के साथ टॉप पर आ गए हैं। चहले से पहले दीपक चाहर, भुवनेश्वर कुमार, आवेश खान, हार्दिक पंड्या और एनरिक नॉर्त्या भी गिल को आईपीएल में 4-4 बार आउट कर चुके हैं।15.4 ओवर में युजवेंद्र चहल की बॉल पर जोस बटलर ने आगे बढ़कर लॉन्ग-ऑन के ऊपर बड़ा शॉट खेलने की कोशिश की, लेकिन टाइमिंग पूरी तरह सही नहीं रही। गेंद हवा में गई और लॉन्ग-ऑन पर खड़े जैवियर बार्टलेट ने दाई ओर दौड़ते हुए शानदार छलांग लगाकर कैच लपक लिया। बटलर 33 गेंदों में 38 रन बनाकर आउट हुए। 15.1 ओवर में सिंगल लेने के बाद वॉशिंगटन सुंदर ने 4 बॉल पर कोई शॉट नहीं खेला। उन्होंने कुल 6 बॉल डॉट खेली। जैवियर बार्टलेट और मार्को यानसन ने उन्हें पूरी

तरह रोककर रखा। सुंदर ने 16 बॉल पर 18 रन बनाए। उनकी वजह से गुजरात बड़ा स्कोर नहीं बना पाई। 17.4 ओवर में राहुल तेवतिया क्रीज पर आए। बल्लेबाजी शुरू करने से पहले अंपायर ने उनका बैट चेक किया। इस टेस्ट में उनका बैट फेल हो गया और तेवतिया को दूसरा बैट मंगाना पड़ा। पहले ओवर की 5वीं बॉल पर प्रियांश ने सिक्स से अपना और टीम का खाता खोला। मोहम्मद सिराज की शॉर्ट और ऑफ के बाहर गेंद पर प्रियंश आर्या ने शानदार शॉट खेला। उन्होंने गेंद पर पूरी तरह कंट्रोल रखते हुए डीप पॉइंट के ऊपर से छक्का जड़ दिया।8वें की दूसरी बॉल पर राशिद खान की शॉर्ट गेंद पर कूपर कोनोली ने 103 मीटर लंबा सिक्स लगाया। बॉल लॉन्ग ऑन के ऊपर से सीधा स्टेडियम के दूसरे टियर में जाकर गिरी। 12वें ओवर की आखिरी बॉल पर श्रेयस चोटिल हो गए। राशिद खान की गेंद पर कूपर कोनोली ने शॉट खेला, जो सीधे श्रेयस अय्यर की ओर गया। बचने की कोशिश में अय्यर पूरी तरह हट नहीं सके और गेंद उनकी कलाई पर लग गई। टक्कर इतनी तेज थी कि अय्यर तुरंत जमीन पर गिर पड़े और दर्द से कराहते नजर आए। फिजियो तुरंत मैदान पर आया और उन्हें आइस पैक दिया गया। हालांकि अगले ओवर में श्रेयस कैच आउट हो गए। वे 18 रन बनाए।16वें ओवर में कूपर कोनोली ने फिफ्टी पूरी कर ली। उन्होंने कगिसो रबाडा के खिलाफ ओवर की पहली ही गेंद पर चौका लगाया और 34 गेंद पर अपनी हाफ सेंचुरी पूरी कर ली। वे आईपीएल डेब्यू में फिफ्टी लगाने वाले 25वें बल्लेबाज बने।19वें ओवर की पहली बॉल पर कूपर कोनोली ने कवर पर शानदार चौका जड़कर पंजाब किंग्स को जीत दिला दी। वॉशिंगटन सुंदर की फ्लैट गेंद पर कोनोली ने बेहतरीन टाइमिंग के साथ शॉट खेला और टीम ने 3 विकेट से मैच अपने नाम किया। एक समय पंजाब किंग्स मजबूत स्थिति में थी, लेकिन अचानक मैच पलट गया। 109 रन पर टीम के सिर्फ 2 विकेट गिरे थे, लेकिन 118 तक स्कोर पहुंचते-पहुंचते 6 विकेट गिर गए।मार्कस स्टोयनिस 15वें ओवर में बिना खाता खोले आउट हो गए। इस दौरान प्रसिद्ध कृष्णा ने 2 ओवर में 3 विकेट लेकर मैच में जबरदस्त वापसी कराई।

गर्मियों में स्ट्रीट फूड न खाएं,हेल्थ प्रॉब्लम्स का रिस्क, अगर खाने की मजबूरी हो तो ये 12 बातें ध्यान रखें

नयी दिल्ली। गर्मियों में तापमान बढ़ने से डिहाइड्रेशन और फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अतिरिक्त सावधानी जरूरी

है। गर्मियों में स्ट्रीट फूड या बाहर का खाना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। तापमान बढ़ने पर बैक्टीरिया और फंगस जल्दी पनपते हैं। इसलिए इस मौसम में खाना जल्दी खराब होता है। कई बार इसका पता भी नहीं चल पाता है। इसे खाने से फूड पॉइजनिंग, डायरिया, उल्टी और टाइफाइड हो सकते हैं। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज बात करेंगे कि गर्मियों में स्ट्रीट फूड क्यों नहीं खाना चाहिए। साथ ही जानेंगे कि-स्ट्रीट फूड खाने से क्या हेल्थ रिस्क हो सकते हैं? किन लोगों को स्ट्रीट फूड नहीं खाना चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. संचयन रॉय, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से- सवाल- क्या गर्मी के मौसम में बाहर का खाना ज्यादा नुकसानदायक होता है? जवाब- हां, गर्मियों में तापमान ज्यादा होता है। गर्मियों में स्ट्रीट फूड या बाहर का खाना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। तापमान बढ़ने पर बैक्टीरिया और फंगस जल्दी पनपते हैं। इसलिए इस मौसम में खाना जल्दी खराब होता है। कई बार इसका पता भी नहीं चल पाता है। इसे खाने से फूड पॉइजनिंग, डायरिया, उल्टी और टाइफाइड हो सकते हैं। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज बात करेंगे कि गर्मियों में स्ट्रीट फूड क्यों नहीं खाना चाहिए। साथ ही जानेंगे कि-स्ट्रीट फूड खाने से क्या हेल्थ रिस्क हो सकते हैं? किन लोगों को स्ट्रीट फूड नहीं खाना चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. संचयन रॉय, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से- सवाल- क्या गर्मी के मौसम में बाहर का खाना ज्यादा नुकसानदायक होता है? जवाब- हां, गर्मियों में तापमान ज्यादा होता जल्दी खराब होता है। स्ट्रीट फूड खुले में रहता है, जहां धूल, मक्खियां और बैक्टीरिया आसानी से पहुंच जाते हैं। इसे बार-बार गर्म करके परोसा जाता है, जिससे ये अनहेल्दी हो जाता है। वेंडर एक ही बर्तन और पानी का बार-बार इस्तेमाल करते हैं। इससे संक्रमण का खतरा बढ़ता है। एक ही तेल को बार-बार गरम किया जाता है, जो खतरनाक है। सवाल- क्या ये सच है कि टाइफाइड का एक बड़ा कारण स्ट्रीट फूड है? जवाब- हां, सीनियर कंसल्टेंट डॉ. संचयन रॉय बताते हैं कि टाइफाइड 'साल्मोनेला टाइफी' नामक बैक्टीरिया से होता है। ये बैक्टीरिया मुख्य रूप से दूषित भोजन-पानी से फैलता है। स्ट्रीट वेंडर हाइजीन का ख्याल नहीं रखते हैं। इसीलिए मई-जून के महीनों में टाइफाइड के केस बढ़ जाते हैं। सवाल- गर्मियों में बाहर के खाने से फूड पॉइजनिंग का खतरा क्यों बढ़ जाता है? जवाब- इसके कई कारण हैं- हाई टेम्परेचर पर बैक्टीरिया, फंगस तेजी से पनपते हैं। साफ-सफाई की कमी, बार-बार गर्म किया हुआ खाना और दूषित पानी का इस्तेमाल

है। इसलिए बैक्टीरिया और फंगस जल्दी पनपते हैं। इससे खाना जल्दी खराब होता है। इसे खाने से फूड पॉइजनिंग, उल्टी-दस्त और डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। स्ट्रीट फूड या बासी खाना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है। हाइजीन की कमी भी संक्रमण का एक बड़ा कारण है। सवाल- गर्मी के मौसम में स्ट्रीट फूड क्यों नहीं खाना चाहिए? जवाब- इसके कई कारण हैं- ज्यादा तापमान में खाना फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ाता है। धूप में रखे होने से मेयोनीज, सॉस और सलाद में टॉक्सिन्स पैदा हो जाते हैं। टॉक्सिन्स शरीर में जाकर इंफेक्शन पैदा करते हैं। सवाल- क्या गर्मियों में बाहर का खुला पानी पीना सेफ है? जवाब- बिल्कुल नहीं, क्योंकि इसमें बैक्टीरिया, वायरस या पैरासाइट हो सकते हैं, जो पेट के इन्फेक्शन, डायरिया और टाइफाइड का कारण बन सकते हैं। इसलिए हमेशा साफ, पैक्ड या फिल्टर किया हुआ पानी ही पिएं। सवाल- क्या खुले में बन रहा गन्ने का रस पीना सेफ है?जवाब- गन्ने का रस फायदेमंद है, लेकिन खुले में बिक रहा कोई भी जूस पीना रिस्की हो सकता है। इसके कई कारण हैं- गन्ने को ठीक से धोया नहीं जाता, उस पर मिट्टी और कीड़े चिपके हो सकते हैं। मशीन में लगा ग्रीस या जंग रस में मिल सकता है। इसमें खराब पानी से बनी सस्ती बर्फ यूज होती है।रस के आसपास मक्खियां रहती हैं। सड़क किनारे उड़ रही डस्ट भी रस में मिलती है। सवाल- क्या जूस में डाली गई बर्फ सुरक्षित होती है? जवाब- स्ट्रीट वेंडर 'कमर्शियल बर्फ' यूज करते हैं। यह बर्फ फिल्टर्ड पानी से नहीं बनती है। इसमें हानिकारक केमिकल्स हो सकते हैं। यह थ्रोट इन्फेक्शन, टाइफाइड और हेपेटाइटिस का कारण बन सकती है। सवाल- गर्मियों में बाजार में बिक रहे कटे फल खाना सेफ है? जवाब- नहीं। उन फलों पर धूल,

मक्खियां बैठती हैं। कटे फल जल्दी खराब होते हैं। हमेशा पूरा फल खरीदें। घर पर ही काटें, बचा हुआ कटा फल पॉली पैप में लपेटकर तुरंत फ्रिज में रखें। सवाल- गर्मी में बाहर का खाना पेट और पाचन पर कैसे असर डालता है? जवाब- डॉ. संचयन रॉय बताते हैं कि गर्मियों में डाइजेस्टिव सिस्टम स्लो हो जाता है। बाहर का हैवी, डीप फ्राइड और मसालेदार फूड पचाने के लिए शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे पेट में भारीपन, गैस, एसिडिटी और ब्लोटिंग हो सकती है। साथ ही दूषित भोजन आंतों के गुड बैक्टीरिया को खत्म कर देता है, जिससे मेटाबॉलिज्म सुस्त हो जाता है। सवाल- किन लोगों को गर्मियों में स्ट्रीट फूड से खासतौर पर बचना चाहिए? जवाब- वैसे तो स्ट्रीट फूड हर किसी के लिए नुकसानदायक है, लेकिन कुछ लोगों के लिए ये ज्यादा खतरनाक हो सकता है।सवाल- गर्मी में कौन-से स्ट्रीट फूड ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं? जवाब- ये स्ट्रीट फूड ज्यादा रिस्की होते हैं- गोलगप्पे/पानीपुरी, दही-भल्ला/चाट, कटे फल, खुला जूस/शेक, बर्फ का गोला/चुस्की, समोसा/कचौड़ी, सवाल- अगर बाहर खाना मजबूरी हो तो किन बातों का ध्यान रखें? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- सही जगह का चुनाव करें-साफ-सफाई वाली दुकान चुनें। जहां हर सर्विंग के लिए ताजा खाना बनाया जाता हो। बहुत सस्ते दाम वाली दुकानों पर न खाएं। इसमें क्वालिटी और सेफ्टी से समझौता हो सकता है। ताजा और गरम खाना खाएं-लंबे समय से रखा फूड अवॉइड करें। बार-बार गर्म किया हुआ फूड न लें। ठंडा या बासी फूड खाने से बचें। फिल्टर्ड पानी पिएं,केवल सील्ड बोतल का पानी पिएं। खुले में रखा पानी यूज न करें। वेंडर्स अक्सर खराब पानी से बनी बर्फ यूज करते हैं।इसलिए अलग से बर्फ मिलाकर बनने वाले ड्रिंक्स अवॉइड करें। कच्ची चीजें खाने में सावधानी बरतें-सलाद और कटी प्याज अक्सर दूषित हो जाती है। इसे न खाएं। खुले में बिक रहे कटे फल न लें। पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखें-खाने से पहले हाथ जरूर साफ करें। सैनिटाइजर इस्तेमाल करें। हो सके तो साफ चम्मच से खाएं। पकाने के तरीका देखें-डीप फ्राइड या बहुत मसालेदार फूड न खाएं। बार-बार इस्तेमाल तेल से बना फूड न लें। स्टीम्ड या ग्रिल्ड ऑप्शन बेहतर है। हाई रिस्क फूड न लें, अधपका नॉन-वेज बिल्कुल न खाएं। क्रीम बेस्ड चीजें (मेयो, कस्टर्ड) अवॉइड करें। खुले में रखी सॉस/चटनी न लें। हल्का फूड खाएं-हल्का और सुपाच्य खाना लें। इडली, खिचड़ी, दाल-रोटी बेहतर विकल्प हैं। टाइमिंग का ख्याल रखें-लंच या डिनर के टाइम में खाना खाएं। इस समय ज्यादा लोग खाते हैं, खाना ताजा मिलता है। ऑफ-पीक टाइम में बासी फूड मिल सकता है। खाने के बाद टहलें-खाने के बाद थोड़ी देर टहलें। खाने के कुछ देर बाद पानी पिएं। एक साथ ज्यादा पानी न पिएं। इमरजेंसी के लिए तैयार रहें ट्रैवलिंग के दौरान ओआरएस जरूर रखें। डॉक्टर की सलाह से जरूरी दवाएं साथ रखें। शरीर के संकेत समझें- खाने के बाद पेट दर्द हो तो सावधान रहें। उल्टी या दस्त को नजरअंदाज न करें। जरूरत पड़े तो डॉक्टर से सलाह लें।

बढ़ती उम्र में मांसपेशियां होने लगती हैं कमजोर,इडली-ढोकले,दही जैसे फूड खाएं,60 पार मसल्स बने रहेंगे मजबूत

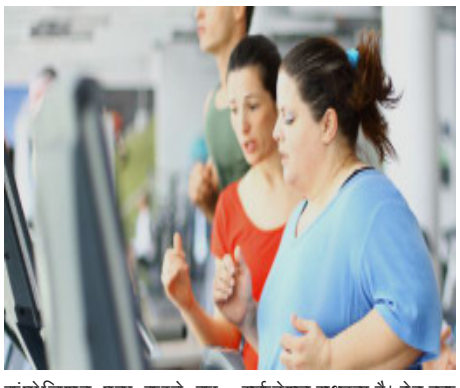
नयी दिल्ली। बुढ़ापे में थकान, चलने में दिक्कत और गिरने का डर, ये सब 'सार्कोपेनिया' यानी कमजोर मसल्स के कारण होता है। दरअसल 60 की उम्र के बाद शरीर प्रोटीन को ठीक से इस्तेमाल नहीं कर पाता, जिससे मसल्स गलने लगती हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) कहती है- यदि इस उम्र में डाइट में दही, इडली-ढोकला जैसे फर्मेंटेड फूड, सही प्रोटीन के साथ हल्की कसरत करें तो मसल्स मजबूत बनी रहेंगीं। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. शैलेंद्र भदौरिया, एमडी-

जेरियाट्रिक मेडिसिन, एम्स नई दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। 60 साल बाद भी मसल्स मजबूत चाहते हैं तो खाने में अपने प्रति किलो वजन के अनुसार 1 ग्राम प्रोटीन जरूर लें। जैसे आपका वजन 65 किलो है तो रोज 65 ग्राम प्रोटीन खाने में शामिल करें।दही, इडली, डोसा और ढोकला जैसे खमीर वाले फर्मेंटेड फूड पाचन में मदद करते हैं। ये प्रोबायोटिक्स से पेट की सेहत सुधारते हैं, जिससे प्रोटीन आसानी से सोखा जाता है, लेकिन अकेले यह पर्याप्त नहीं हैं। शोध बताते हैं कि फर्मेंटेड फूड्स के साथ में आपके वजन अनुसार प्रोटीन की मात्रा लें। साथ में हल्के वजन की कसरत जरूर करें। इससे आपके मसल की स्ट्रेंथ बढ़ेगी।डब्ल्यूएचओ की सलाहः 65+ में डॉक्टर से सलाह लेकर हफ्ते में 2 दिन मसल मजबूत करने वाली कसरत जरूर करें। जैसे कुर्सी से 10 बार उठें-बैठें, दीवार के सहारे खड़े होकर पुश-अप लगाएं, पानी की बोतल से वेट लिफ्टिंग करें। दिनचर्याः रोजाना यह शेड्यूल अपनाएं -सुबहः एक्सरसाइज प्लस प्रोटीन नाश्ता -दोपहरः दाल-पनीर-सलाद -शामः 20 मिनट वॉक -रातः हल्की खिचड़ी।

शारीरिक वजन और उम्र का सही अनुपात जरुरी,मसल-फैट रेशियो सही तो सब सही,मसल-फैट का सही बैलेंस जरूरी

कानपूर। अगर आपसे पूछा जाए कि 'आप फिट हैं या नहीं' तो शायद आप अपने वजन को पैमाना मानकर जवाब देंगे। लेकिन जरा

ठहरिए... सिर्फ वजन आपकी सेहत की पूरी कहानी नहीं कहता है। फिटनेस का सही पैमाना ये है कि आपके शरीर में मसल्स और फैट का रेशियो क्या है? एक कमाल की बात ये है कि अगर ये रेशियो बैलेंस रहे तो ब्रेन हेल्थ पर पॉजिटिव असर होता है। इसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. जुबैर सरकार, सीनियर कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। 'जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स एसोसिएशन' में हाल ही में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, हमारे शरीर का मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ का इंडिकेटर है। अगर शरीर में मसल का रेशियो फैट से ज्यादा है तो ब्रेन फंक्शनिंग बेहतर रहती है। सवाल- मसल-फैट रेशियो क्या होता है? जवाब- शरीर मुख्य रूप से मसल्स और फैट से मिलकर बना है। किसी की सेहत कितनी अच्छी है, यह इनके बीच के रेशियो से तय होता है यानी शरीर में कितने फीसदी फैट है और कितनी मसल्स हैं। इनके बीच के रेशियो को ही 'मसल्स-फैट रेशियो' कहते हैं। यह शरीर की बनावट और मेटाबॉलिक हेल्थ का संकेत देता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो का ब्रेन से क्या कनेक्शन है? जवाब- हम आमतौर पर सोचते हैं कि ब्रेन शरीर को कंट्रोल करता है। यानी ब्रेन मसल्स को सिग्नल देता है और वो उसके मुताबिक काम करती हैं। ये सही भी है, लेकिन शरीर की मसल्स और उनकी एक्टिविटी भी ब्रेन को सिग्नल वापस भेजती हैं। उदाहरण के लिए, जब हम एक्सरसाइज करते हैं तो मसल्स कुछ केमिकल्स (जैसे मायोकाइन्स) रिलीज करती हैं। ये केमिकल्स ब्रेन सेल्स को मजबूत करते हैं। इससे याददाश्त सुधरती होती है और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन के काम करने की क्षमता में गिरावट) का रिस्क भी कम होता है।सवाल- मसल-फैट रेशियो को लेकर हाल ही में हुई स्टडी क्या कहती है? जवाब- 'जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स एसोसिएशन' में पब्लिश इस स्टडी में ये मुख्य बातें पता चली हैं- आपके शरीर में मसल्स जितनी ज्यादा और चर्बी (फैट) जितनी कम होगी, ब्रेन उतना ही एक्टिव रहेगा। शरीर में फैट ज्यादा हो तो यह ब्रेन एजिंग की रफ्तार को बढ़ा देता है, जबकि मसल्स इस प्रक्रिया को धीमा कर देती हैं। जब मसल्स बढ़ती हैं तो न सिर्फ बॉडी फिट रहती है, बल्कि याददाश्त और सोचने की शक्ति भी लंबे समय तक तेज बनी रहती है। मसल्स मजबूत होने से भविष्य में अल्जाइमर जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो और बॉडी मास इंडेक्स में क्या अंतर है? जवाब- बॉडी मास इंडेक्स एक फिटनेस इंडेक्स है, जो शरीर के वजन और लंबाई के आधार पर निकाला जाता है। इससे पता चलता है कि व्यक्ति अंडरवेट, नॉर्मल, ओवरवेट या ओबीज कैटेगरी में है या नहीं। लेकिन बॉडी मास इंडेक्स से यह नहीं पता चलता कि शरीर के वजन की वजह मसल है या फैट। जबकि मसल-फैट रेशियो शरीर में मौजूद मांसपेशियों और फैट के एक्चुअल रेशियो को बताता है। यह बॉडी



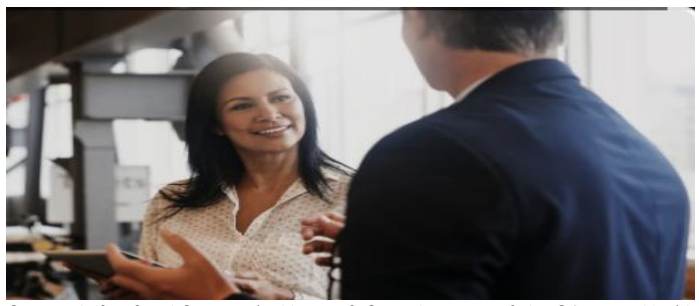
कंपोजिशन पता करने का अधिक सटीक पैमाना है। सवाल- मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ के लिए क्यों जरूरी है?

जवाब- मसल-फैट रेशियो का सीधा संबंध ब्रेन की फंक्शनिंग से जुड़ा है। इसके बैलेंस रहने से हॉर्मोन भी बैलेंस्ड रहता है। इससे स्ट्रेस हॉर्मोन (कोर्टिसोल) कंट्रोल में रहता है। बेहतर मसल-फैट रेशियो से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है। ब्रेन तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व सही मात्रा में पहुंचते हैं। शरीर में सूजन (इन्फ्लेमेशन) कम रहता है। ब्रेन एजिंग और मेमोरी लॉस का रिस्क घटता है। सवाल- अगर बॉडी में फैट ज्यादा हो और मसल्स कम तो इससे ब्रेन को क्या नुकसान होता है? जवाब- इसका ब्रेन पर कई तरह से प्रभाव पड़ता है- ज्यादा बॉडी फैट खासकर विसरल फैट (पेट की चर्बी) शरीर में लो-ग्रेड इंफ्लेमेशन बढ़ाता है। यह इंफ्लेमेशन धीरे-धीरे ब्रेन तक असर डाल सकता है। मसल्स कम होने से इंसुलिन सेंसिटिविटी घटती है। इससे ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव हो सकता है। यह लंबे समय में ब्रेन फंक्शन पर नेगेटिव असर डालता है। ऐसी स्थिति में याददाश्त कमजोर होना, फोकस में कमी और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन की फंक्शनिंग में कमजोरी) का जोखिम बढ़ सकता है।सवाल- किन कारणों से शरीर में मसल रेशियो कम होता है? जवाब- मसल रेशियो कम होने का मतलब है कि शरीर में मसल्स घट रही हैं और फैट का हिस्सा बढ़ रहा है। इसकी वजह सिर्फ उम्र नहीं है, बल्कि लाइफस्टाइल, हॉर्मोनल बदलाव, बीमारियां और कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं। सवाल- क्या मसल्स बढ़ाने से ब्रेन एजिंग की गति धीमी होती है? जवाब- यह सीधे तौर पर नहीं कहा जा सकता कि मसल्स बढ़ाने से ब्रेन एजिंग की स्पीड रुक जाती है, लेकिन मजबूत और एक्टिव मसल्स ब्रेन हेल्थ को सपोर्ट जरूर करती हैं। मसल्स एक्टिव टिश्यू होते हैं। वे मायोकाइन्स जैसे केमिकल रिलीज करते हैं, जो इंफ्लेमेशन कम करने और ब्रेन सेल्स के बीच कनेक्शन बनाने में मदद कर सकते हैं। सवाल- क्या हाई-प्रोटीन डाइट ब्रेन हेल्थ को सीधे फायदा पहुंचाती है? जवाब- जब हम प्रोटीन खाते हैं, तो शरीर उसे छोटे हिस्सों में तोड़ देता है। इन्हें अमीनो एसिड कहते हैं। यही अमीनो एसिड ब्रेन में ऐसे केमिकल बनाने में काम आते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं के बीच संदेश पहुंचाते हैं। इन केमिकल्स की वजह से- कॉग्निटिव परफॉर्मेंस बेहतर होता है। मूड स्टेबल रहता है। फोकस बढ़ता है। ब्रेन सेल्स रिपेयर होती हैं। एजिंग स्पीड स्लो होती है। एनर्जी लेवल स्थिर रहता है. न्यूरोट्रांसमीटर बैलेंस्ड रहता है। सवाल- कैसे पता चलता है कि हमारी बॉडी में फैट रेशियो ज्यादा है? जवाब- कुछ खास संकेत और टेस्ट इसमें मदद करते हैं-सबसे सटीक तरीका बॉडी फैट परसेंटेज मापना है। इसके लिए डेक्सा स्कैन (एक तरह का एक्स-रे), बीआईए मशीन या स्किनफोल्ड टेस्ट किया जाता है। ये तीनों बॉडी फैट पता करने के लिए जरूरी टेस्ट हैं।

पेट के आसपास ज्यादा चर्बी होना भी हाई फैट रेशियो का संकेत हो सकता है। अगर कमर का माप ज्यादा है तो पेट की चर्बी अधिक हो सकती है। अगर कमर आपकी लंबाई के आधे से ज्यादा है तो यह जोखिम का संकेत माना जाता है। सीढ़ियां चढ़ते समय जल्दी सांस फूलना या ताकत कम महसूस होना भी हाई फैट और लो मसल मास की ओर इशारा कर सकता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो संतुलित रखने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- मसल-फैट रेशियो बेहतर रखने के लिए बैलेंस डाइट जरूरी है। डाइट में हाई-क्वालिटी प्रोटीन, हेल्दी फैट, भरपूर फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होने चाहिए। सवाल- मसल-फैट रेशियो बैलेंस्ड रखने के लिए ओवरऑल हमारी लाइफस्टाइल कैसी होनी चाहिए?जवाब- इसकी सभी जरूरी बातों को नीचे पॉइंटर्स से समझते हैं- रेगुलर एक्सरसाइज करें। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें। लंबे समय तक बैठने से बचें। प्रोटीन रिच डाइट लें। रिफाइंड कार्ब कम करें। शुगर की मात्रा घटाएं। अल्ट्राप्रोसेस्ड फूड न खाएं। शुगरी ड्रिंक्स, पैकेज्ड फूड कम खाएं। शराब न पिएं। स्मोकिंग न करें। 8 घंटे की नींद पूरी लें। स्क्रीन टाइम कम करें। स्ट्रेस मैनेज करें।

स्मॉल टॉक, बड़े परिणाम देती है

अजनबियों से बातचीत कभी हमारे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा होती थी, लेकिन टेक्नोलॉजी ने इसे खत्म कर दिया है। अच्छा लगे या नहीं, लेकिन सच यही है। किसी भी सार्वजनिक जगह पर जाइए, हम एक-दूसरे का अभिवादन करने के बजाय आपस में भिड़ते रहते हैं और फिर झगड़े के डर से तुरंत 'सॉरी' कह देते हैं, वह भी बिना आंख मिलाए। पिछले हफ्ते मैं भी ऐसी ही स्थिति में फंसा, जब सभी फ्लाइट्स बहुत देरी से चल रही थीं और एयरपोर्ट लाउंज ऐसे लोगों से भरा था, जो खाना खत्म होने से पहले अपना लंच लेना चाहते थे। मेरी नजर 2 बाय 2 की एक टेबल पर पड़ी। उस पर एक व्यक्ति पहले से लंच ले रहा था और टेबल पर इतनी ही जगह बची थी कि कोई अपना गिलास तो रख सके, प्लेट नहीं। अगर दोनों लोग साथ में भोजन करना चाहे तों उन्हें प्लेटें किनारों पर रखनी पड़ेंगी। अगर पहले के पास पानी का गिलास, दही और मिठाई का कप भी हो तो दूसरा अनजान व्यक्ति उसी टेबल पर बैठने की हिम्मत नहीं करेगा, क्योंकि उसे पता है कि पहला व्यक्ति बुरा-सा मुंह बना कर मानो कहेगा कि 'यहां जगह कहां है?' तभी मैंने देखा कि ऐसी ही एक टेबल के सामने



एक कुर्सी खाली थी। मेरी आंखों ने वहां बैठे व्यक्ति को स्कैन किया और मेरे अनुभवी दिमाग ने उस तस्वीर को देखकर कहा कि वो 'तमिलियन' हैं, जाओ उनसे तमिल में बात करो। शायद मेरा दिमाग उनके माथे पर लगी 'विभूति' को देखकर ऐसा समझा होगा। बिना किसी अन्य भाषा की मिलावट के मैंने शुद्ध तमिल में बोलना शुरू किया। आंखों में प्रसन्नता लिए उन्होंने अपनी प्लेट खिसका ली,

क्योंकि उन्हें टेबल शेयर करने के लिए एक और शाकाहारी मिल गया था। उसी क्षण से नवी मुंबई के नेरुल स्थित भगवान मुरुगन (भगवान गणेश के भाई) मंदिर के सेक्रेटरी के. गणेशन मेरे मित्र बन गए। चूंकि उनका जुड़ाव मंदिर में आने वाले सैकड़ों भक्तों से है, इसलिए कोई काम करवाने की उनकी नेटवर्किंग क्षमता मेरे जैसे कम्प्यूटर पर स्टोरी लिखने वाले लोगों से कहीं तेज और असरदार है।मुझे यह घटना तब याद आई, जब मैं जल्द रिलीज होने वाली एक किताब का रिव्यू पढ़ रहा था। इसका शीर्षक है 'वेंस अपॉन अ स्ट्रेंजर : द साइंस ऑफ हाउ 'स्मॉल' टॉक कैन एड अप टु अ बिग लाइफ'। इसे यूनिवर्सिटी ऑफ ससेक्स में साइकोलॉजी की एसोसिएट प्रोफेसर और ससेक्स सेंटर फॉर रिसर्च ऑन काइंडनेस की डायरेक्टर डॉ. गिलियन सैंडस्ट्रोम ने लिखा है। छोटे सोशल इंटरेक्शन और वेल-बीइंग में उनका स्पेशलाइजेशन है। सैंडस्ट्रोम की रिसर्च कहती है कि किसी कॉफी शॉप में बरिस्ता के साथ महज 10 सेकंड की छोटी-सी बातचीत भी हमारी समुदायिक भावना मजबूत कर सकती है और सकारात्मकता बढ़ा सकती है। उनकी रिसर्च का निचोड़ है कि छोटी बातचीतों का महत्व बड़ा है और आज हमें इसकी सर्वाधिक जरूरत है। याद करिए कि हम कितना पहले ही न सिर्फ समय और रास्ता पूछना छोड़ चुके, बल्कि मुस्कराते हुए एक-दूसरे को विश करना भी हमने बंद कर दिया है। ऐसा इसलिए नहीं कि हम सामने वाले का सम्मान नहीं करते, बल्कि इसलिए कि हमारी नजरें लगातार फोन पर रहती हैं। किसी प्लेन, ट्रेन, शादी या किसी सोशल गैदरिंग में अपने प्रियजनों से मिलना अब बीती बात हो गई है। सैंडस्ट्रोम की रिसर्च यह भी बताती है कि बुजुर्गों में उन 20 साल के युवाओं की तुलना में कम एंग्जायटी होती है, जो अकसर सोचते हैं कि 'किसी अजनबी से बात क्या करें?' अचम्भे की बात नहीं कि उनकी रिसर्च बताती है कि अजनबियों या परिचितों से छोटी, सतही बातचीत भी गहरे और लंबे सामाजिक रिश्ते बना सकती है। 9 अप्रैल 2026 को रिलीज होने वाली यह किताब कहती है कि ऐसी छोटी बातचीतें हमारी खुशी बढ़ाती हैं, अकेलापन घटाती हैं और ओवरऑल मेंटल हेल्थ बेहतर करती हैं। यह उस धारणा को गलत साबित करती है कि छोटी बातचीतें बेकार या समय की बर्बादी होती हैं।फंडा यह है कि हफ्ते में एक बार अपना फोन घर पर छोड़ कर किसी मॉल, पार्क या सोशल प्लेस पर जाइए और किसी से छोटी-सी बातचीत कीजिए। कौन जाने, यही किसी समस्या को हल करके आपके जीवन में बड़ा बदलाव ले आए।
एन. रघुरामन

इंफ्लुएंसर-संस्कृति अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है

हम स्क्रॉल करते हैं, लाइक करते हैं और आगे बढ़ जाते हैं। लेकिन कभी-कभी एल्गोरिदम हमें कुछ ऐसा दिखा देता है, जो हमें रोक देता है- जैसे कि मीशा अग्रवाल की आत्महत्या की खबर, या बाबिल खान का इंस्टाग्राम पर लाइव आकर विलाप करना। और बस, इंफ्लुएंसर-जीवन का चमकदार आवरण उतर जाता है, पता चल जाता है कि यह क्या है : एक सुनहरा पिंजरा।मीशा अग्रवाल वो सब थीं, जिसका इंफ्लुएंसर-इकोनॉमी जश्न मनाती है- युवा, स्टाइलिश, बड़ी फॉलोइंग और उनके नाम से जुड़ा एक फैशन-लेबल। उनका कंटेंट अच्छा था, उनकी पोस्ट के कैप्शंस क्यूरेटेड होते थे और उनका पहनावा उनकी आकांक्षाओं को प्रदर्शित करता था।

और इस सबके बावजूद, उसके पीछे एक महिला एक ऐसे अंधेरे से जूझ रही थी, जिसे हम देखने में नाकाम रहे थे- या जिसे हमने देखना नहीं चाहा। भला कौन डिप्रेशन पर डबल-टैप करना चाहेगा?फिर आए बाबिल खान, जो इरफान के बेटे हैं, एक सेलेब्रिटी-विरासत के अनिच्छुक उत्तराधिकारी हैं। वे लाइवस्ट्रीम पर रो पड़े। जरूरत से ज्यादा निगरानी के दबाव से टूट गए। हर समय 'ऑन' रहने का दबाव, एक क्लिकेबल-हेडलाइन तक सीमित हो जाने की मायूसी।उन्होंने कहा, 'मुझे अब बिलकुल नहीं पता कि मैं कौन हूं।' और वे भला कैसे जान सकते थे? एक ऐसी दुनिया में, जहां लाइक्स से ही पहचान को मान्यता मिलती है और ऑनलाइन चुप्पी को विफलता के रूप में देखा जाता है, वहां अपने जैसा होने का हाशिया की बंधक बन चुकी है। आज पहचानें बनाई नहीं जातीं- ब्रांड की जाती हैं। आप अपना जीवन जी नहीं रहे होते, आप इसे लाइव-स्ट्रीम कर रहे होते हैं। और अगर आपकी इंगेजमेंट घटती है तो आपकी कीमत भी कम हो जाती है। चौबीसों घंटे उत्साहित, सुंदर और सफल दिखने का दबाव न केवल थका देने वाला

ही कहां है?दो युवा जिंदगियां। और एक कठोर सत्य : इंफ्लुएंसर-संस्कृति चुपचाप अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है। लेकिन सच कहें तो यह हम सभी की कहानी है।हम ऐसी पीढ़ी हैं, जो धारणाओं है- यह अमानवीय भी है।यह एक परेशान करने वाला एहसास है कि हर चीज के प्रदर्शन के इस युग में, आपकी कीमत इंगेजमेंट-मीट्रिक में मापी जाती है। लाइक्स जीवन-रेखा बन जाते हैं।

काम का मतलब समर्पण है, 'चलता है' नहीं

इसी साल मार्च की बात है। एक व्यक्ति एटीएम से पैसे निकाल रहा था, तभी दूसरा व्यक्ति अंदर गया और उससे पांच हजार रुपए छीनकर भाग गया। पीड़ित ने उसका पीछा किया। 74 वर्षीय अनुराधा कुलकर्णी वहीं ट्रैफिक संभाल रही थीं और उन्होंने यह सब देखा।उन्होंने तुरंत अपनी बाइक स्टार्ट की, पीड़ित को लिफ्ट दी और चोर का पीछा करते हुए देखा कि वह टाटा कॉलोनी नामक एक रिहायशी इलाके में घुस रहा है। उनके तेज दिमाग को पता था कि कॉलोनी का केवल एक ही एग्जिट पॉइंट है, इसलिए उन्होंने पुलिस को सूचित कर गेट पर पीड़ित के साथ इंतजार किया।एक घंटे बाद, आरोपी भागने की कोशिश कर रहा था, तभी पुलिस ने उसे पकड़ लिया और पैसे बरामद कर लिए। दो महीने पहले एक व्यक्ति सड़क पार करते समय ट्रक से कुचलकर मारा गया। सड़क के बीचों-बीच खड़ी हुई अनुराधा ने देखा कि पीड़ित की चप्पल डिवाइडर में फंस गई थी, जिससे वह चलते ट्रक के सामने गिर गया था।गुस्साए स्थानीय लोग ट्रक ड्राइवर पर हमला करने लगे। अनुराधा ने तुरंत एक्शन लिया और गवाही दी कि यह ड्राइवर की गलती नहीं थी। वह इस चल रहे मामले में मुख्य गवाह हैं। लगभग छह महीने पहले एक सोसाइटी के चौकीदार का मोबाइल फोन चोरी हो गया था। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर स्थानीय पुलिस ने अनुराधा से आरोपी की पहचान करने में मदद मांगी।उन्होंने तीन दिनों में मोबाइल चुराने वाले सफाईकर्मी की पहचान की, जिसके बाद पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया और मोबाइल फोन बरामद कर लिया। आप सोच रहे होंगे कि यह 74 वर्षीय महिला हमेशा सड़क के बीच में क्या करती रहती हैं? हर दिन वह बाइक पर घूमती हैं, जहां भी ट्रैफिक नजर आता है, वहां उतरकर ट्रैफिक संभालती हैं, एंबुलेंस को तेजी से जाने में मदद करती हैं और स्कूली बच्चों को सड़क पार कराती हैं।लगभग 30 साल पहले की बात है, एक बार उन्होंने देखा कि मुंबई में सांताक्रूज में एक स्कूल के पास लोग गलत लेन में आ रहे थे, तभी उन्होंने अकेले ही लोगों को वहां से आने से रोक दिया था। एक पुलिस अधिकारी ने उन्हें ऐसा करते देखा और उन्हें ट्रैफिक वार्डन के रूप में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया।उन्होंने मुंबई के बायकला में ट्रैफिक ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में अपनी ट्रेनिंग के बाद लिखित और मौखिक परीक्षा पास की। तब से, वह मुंबई के पश्चिमी उपनगरीय इलाके जुहू-विले पार्ले-सांताक्रूज में स्वेच्छा से यह काम कर रही हैं। उनके एक फोन कॉल पर पुलिस तुरंत कार्रवाई में जुट जाती है क्योंकि वह केवल तभी कॉल करती हैं जब वह स्थिति को संभाल नहीं पातीं, चाहे वह ट्रैफिक की समस्या हो या कोई असामाजिक गतिविधि।साल 2014 में बॉलीवुड अभिनेता अनुपम खेर ने उनके उत्कृष्ट काम के लिए उन्हें सम्मानित किया था और उन्होंने कोविड के दौरान कोरोना पॉजिटिव लोगों को भोजन पहुंचाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। वह इन उपनगरों में सबसे लोकप्रिय चेहरा हैं क्योंकि ट्रैफिक जाम होने पर किसी को उन्हें बुलाने की जरूरत नहीं पड़ती। वह खुद पहुंच जाती हैं और ट्रैफिक वार्डन का काम करती हैं।ट्रैफिक सुचारू होने के बाद, वह अपनी बाइक लेती हैं और अगले स्थान पर चली जाती हैं, जहां उनकी जरूरत होती है। ठेले वाले से लेकर दुकानदार तक, वहां के सभी लोकल लोग इस शहर को ट्रैफिक जाम से मुक्त रखने के प्रति उनकी प्रतिबद्धता की सराहना करता है। बैंक में काम करने वाले उनके पति का बहुत पहले निधन हो चुका है और उनकी सास ने उन्हें एक घर दिया है, जिसके किराए से और समय-समय पर रिश्तेदारों की मदद से उनकी जरूरतें पूरी होती रहती हैं। इसलिए वह मुंबई ट्रैफिक पुलिस के लिए फ्री में काम करते हुए अपना सारा समय बिताती हैं।फंडा यह है कि जो लोग किसी भी काम के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं, फिर चाहे वह स्वप्रेरणा से हो या उसके एवज में कोई पैसा मिले, ऐसे लोगों को हमेशा पहचान और सराहना मिलती है। इसलिए कहीं भी काम करें, काम के प्रति समर्पण और प्रतिबद्धता को सबसे ऊपर रखें क्योंकि इससे आपको पैसा मिलता है या प्रशंसा और ज्यादातर मामलों में तो दोनों।

डाउनसाइजिंग का अपना ही अपसाइड भी होता है!

कुछ साल पहले जब मेरी बेटी की शादी होने वाली थी, तो मेरी पत्नी ने मुख्य हॉल में हमारे 28 साल पुराने फर्नीचर को बदलने का फैसला किया। हालांकि मैं इसके बिल्कुल पक्ष में नहीं था। मैं उस फर्नीचर से दो कारणों से भावनात्मक रूप से जुड़ा था।1. वे किसी यूज-एंड-थ्रो शोरूम से नहीं लाए गए थे कि उनकी लकड़ी टूट गई हो या रंग फीका पड़ गया हो। वे ठोस साग की लकड़ी से बने थे।2. वे हमारे संघर्ष के दिनों की कई यादों को बयां करते थे, जब हमने बहुत सोच-विचार और चर्चाओं के बाद उन्हें एक-एक कर बनवाया था। इसलिए वे अलग दिखाई देते थे। जाहिर है कि वे एक फर्नीचर-सेट की तरह नहीं दिखते थे और इसके बजाय समय-समय पर जुटाई गई चीजों की तरह नजर आते थे।यही मुख्य कारण था कि मेरी पत्नी उन्हें बदलकर एक ही डिजाइन वाला फर्नीचर-सेट चाहती थी। डिजाइनर ने ऑर्डर लिया और चला गया। लेकिन नया फर्नीचर आने तक उसने हमें पूरा हॉल खाली करने का काम सौंप दिया।यह मेरे लिए एक मुश्किल चुनौती थी। सौभाग्य से, हम एक ऐसी स्त्री को जानते थे जो अपने करियर में संघर्ष कर रही थीं और मुंबई शिफ्ट होने जा रही थीं। उनका तलाक हो चुका था और वे आर्थिक रूप से इतनी मजबूत नहीं थीं कि अपने घर को उसी स्तर पर फिर से बना सकें, जैसे घर में उनके वैवाहिक जीवन के दौरान वे और उनके दो बच्चे रहते थे।एक मामूली नौकरी के साथ बच्चों को वह सुविधा देना उनके लिए कठिन था। हमने अपना फर्नीचर बदलने का फैसला करने से पहले ही उनसे यह वादा कर दिया था कि हम सेटल होने में उनकी मदद करेंगे। उनके सेटल-डाउन होने के लगभग दो सालों के दौरान उन्होंने हमसे कुछ सामान लिया, लेकिन सभी नहीं, क्योंकि उनका घर बहुत छोटा था। लेकिन उन्होंने हमें सुझाया कि हमें इसके लिए सही लोगों की तलाश करनी चाहिए, जो ऐसी चीजों को बहुत पसंद करेंगे- रसोई के मिक्सर से लेकर छत के पंखों और डाइनिंग टेबल से लेकर सोफा सेट तक।मेरा यकीन कीजिए, हर बार जब मैं उन अलग-अलग विनम्र लोगों के पास जाकर उनसे कुछ साझा करता था, तो मेरा मामूली घर मुझे महल की तरह लगते लगता था। मेरी लिखने की मेज पाने वाले प्राप्तकर्ता ने कहा, मैं अपने पिता के लिए ऐसी ही मेज खरीदना चाहता था ताकि वे बैठकर अपना सुबह का अखबार पढ़ सकें।अपने बूढ़े घुटनों के चलते वे फर्श पर बैठकर नहीं पढ़ पाते हैं। मेरी आंखों में एक मिनट के लिए तब आंसू आ गए, जब मैंने उन बुजुर्ग व्यक्ति की आंखों में देखा। मेज पर बैठकर वे उतने ही रोमांचित थे, जैसे कोई बच्चा अपने पसंदीदा खिलौने को पाकर होता है।एक और आंटी थीं, जिन्हें नहीं पता था कि एक किचन-मैट उनके दुखते पैरों को आराम दे सकता है। वे नियमित रूप से तस्वीरें भेजती थीं कि कैसे वे खड़े रहकर खाना पकाती हैं और उन्हें ऐसे व्यंजन बनाना पड़ता है, जिनके लिए घंटों खड़े रहकर समय देना पड़ता है।एक दिलचस्प घटना तब हुई, जब एक मां ने हमें दिल से धन्यवाद दिया। उनका बेटा पढ़ाई में कम दिलचस्पी रखता था, लेकिन मेरी बेटी की स्टडी टेबल का इस्तेमाल करने के बाद वह पढ़ाई को लेकर गंभीर हो गया और उसने अच्छे अंक प्राप्त किए। मुझे नहीं पता था कि एक साधारण-सी स्टडी टेबल भी किसी में पढ़ने की रुचि पैदा कर सकती थी।उन अनुभवों ने हमें अपने घर में ऐसे और भी खजानों को ढूंढने पर मजबूर कर दिया, और जो कुछ भी हमने पाया उसे आखिरकार अपना नया घर मिल गया। जूते के स्टैंड से लेकर बगीचे की कुर्सियों तक, कुछ भी कबाड़ में नहीं गया।उन सभी के उपयोग के साल लंबे खिंच गए। जब प्राप्तकर्ता आज भी वॉट्सएप पर उन चीजों की तस्वीरें साझा करते हैं, तो मुझे यह देखकर बहुत अच्छा लगता है कि मेरे पास जो सामान था, वह दूसरों को खुशी दे रहा है।

मंडेला से सीखें दृढ़ निश्चय की ताकत,दृढ़ निश्चय कोई जन्मजात गुण नहीं स्किल है

नई दिल्ली। साउथ अफ्रीका के ट्रांसकेई में एक छोटा-सा गांव था- म्वेजो। वहीं एक गरीब जनजातीय परिवार में 1918 में नेल्सन मंडेला का जन्म हुआ। बचपन से ही उन्होंने भेदभाव और अन्याय झेला। कॉलेज में पढ़ते वक्त जब उन्होंने देखा कि अश्वेतों को इंसान नहीं, गुलाम समझा जाता है तो उन्होंने तय कर लिया कि वो इसके खिलाफ आवाज उठाएंगे। इसके लिए उन्हें बार-बार जेल भेजा गया, प्रताड़ित किया गया और अंत में तो 27 साल तक कालकोठरी में बंद कर दिया गया। मगर मंडेला न डरे, न झुके, न टूटे। जेल की सलाखों के पीछे भी वे हर दिन खुद से कहते रहे- मेरा संघर्ष सही है, मेरी लड़ाई रंगभेद के खिलाफ है और एक दिन हमें आजादी जरूर मिलेगी। सोचिए ऐसी कौन-सी ताकत थी, जो 27 साल तक उन्हें जेल में भी उन्हें नहीं तोड़ सकी? उसका जवाब है- दृढ़ निश्चय। वो निश्चय, जो हर दिन उन्हें जगा देता था, जो उन्हें अपने लक्ष्य से भटकने नहीं देता था और जिसने उन्हें नायक बना दिया। 'दृढ़ निश्चय' यानी डिटर्मिनेशन। हम समझेंगे कि सफलता में दृढ़ निश्चय की भूमिका कितनी अहम है और इसे कैसे अपने भीतर मजबूत किया जा सकता है। जो ठान लो, वो करके दिखाओ- यही है दृढ़ निश्चय, दृढ़ निश्चय का मतलब है, अपने फैसले पर अडिग रहना, चाहे हालात जैसे भी क्यों न हों। ऐसे लोगों के इरादे, मौसम की तरह बदलते नहीं हैं। उन्हें हमेशा अपनी मंजिल दिखती रहती है, चाहे रास्ते में कितनी भी कठिनाई आए।दृढ़ निश्चय ऐसी पावर है, जो आपको लक्ष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा देती है, फिर चाहे रास्ते में कितनी भी बाधाएं आएं। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो की एक रिसर्च के मुताबिक, जो लोग मुश्किल हालात में भी अपने गोल्स से नहीं भटकते हैं, उनके दिमाग में 'ऐन्टीरियर सिंग्युलेट कॉर्टेक्स' ज्यादा सक्रिय रहता है। ये दिमाग का वो हिस्सा है, जो हमें फोकस बनाए रखने, दबाव में निर्णय लेने और बड़े लक्ष्य पर टिके रहने में मदद करता है।आत्मविश्वास रखिये आप असफलताओं से डरना बंद कर देते हैं।, धैर्य जिससे आप लंबे समय तक मेहनत करने को तैयार रहते हैं।, निर्णय क्षमता जिससे आप कठिन परिस्थितियों में बेहतर फैसले लेते हैं। अवसर जिससे यह आपको रुकावटों को अवसरों में बदलने की ताकत देता है।दृढ़ निश्चय कोई जन्मजात गुण नहीं है, बल्कि एक स्किल है, जिसे अभ्यास से डेवेलप किया जा सकता है। इसके 4 आसान तरीके हैं, अपने सपने को स्पष्ट करें। यह नौकरी, बिजनेस, या सामाजिक बदलाव हो सकता है। हर दिन पूछें: 'मैं यह क्यों चाहता हूं?' मंडेला का 'व्हाई' था- समानता। आपका 'व्हाई' आपको भटकने नहीं देगा। .असफलता को विराम समझें न की हार, हार अंत नहीं, एक पड़ाव है। मंडेला ने 27 साल जेल में बिताए, लेकिन इसे खत्म नहीं माना। हर असफलता से सीखें और आगे बढ़ें। हर हार के बाद लिखें मैंने इससे क्या सीखा? बड़ा सोचें और धीरे चलें मंडेला का लक्ष्य सिर्फ अपनी आजादी नहीं, पूरे देश की आजादी था। बड़ा लक्ष्य आपको प्रेरित रखता है, लेकिन छोटे कदम आपको वहां ले जाते हैं।क्या करें: अपने लक्ष्य को 5 साल, 1 साल और 1 महीने के टुकड़ों में बांटें।हर किसी की जिंदगी में एक ऐसा मोड़ आता है, जब हालात पूछते हैं- अब क्या करोगे? वहीं से आपकी सच्ची कहानी शुरू होती है।खुद से ये 5 बातें रोज कहें मेरा लक्ष्य बड़ा है, इसलिए मेरी राह भी कठिन होगी।मैं मुश्किलों से नहीं डरता, मैं उनसे सीखता हूं।हर असफलता मुझे एक कदम मजबूत बनाती है।मुझे कोई नहीं रोक सकता, जब तक मैं खुद न रुकूं।मैं अपनी कहानी का नायक हूं, हार नहीं मानूंगा।दृढ़ निश्चय वाले लोग दूसरों को भी प्रेरित करते हैं, जैसे मंडेला ने किया।उदाहरण के लिए ऐसे समझें कि मंडेला ने जेल में भी पढ़ाई की, पत्र लिखे और अपने साथियों को संगठित किया। उनका निश्चय सिर्फ उनकी जीत नहीं, बल्कि पूरे देश की जीत बना।दुनिया को दिखाएं कि आप क्या कर सकते हैंदृढ़ निश्चय ही आपके सपनों को हकीकत में बदल सकता है। यह आपको मंडेला की तरह नायकों की कतार में खड़ा कर सकता है। आज से ही शुरू करें, खुद से छोटा सा वादा करें और अपना लक्ष्य स्पष्ट करके उसकी तरफ छोटे-छोटे कदमों से बढ़ना शुरू करें।

हमारे लिए सबसे बढ़कर अपने नागरिकों के हित हैं

मध्य-पूर्व में युद्ध से उत्पन्न संकट से निपटने के लिए हमारी सरकार लंबी तैयारी कर रही है। अमेरिका-इजराइल द्वारा ईरान के खिलाफ लड़ा जा रहा युद्ध- जिसे

'एपिक फ्यूरी' कहा जा रहा है- भारत जैसे देशों के लिए 'एपिक रेस्क्यू' प्रयासों की मांग करेगा। क्योंकि एक वरिष्ठ भारतीय सूत्र ने कहा है, यह युद्ध जारी रहेगा और इसके फैलने की भी संभावना है। भारत सरकार का आकलन है कि मध्य पूर्व का यह युद्ध पूर्ण-स्तरीय संघर्ष का रूप ले चुका है, इसकी दिशा अनिश्चित रहेगी और भारत को स्थानीय सरकारों के साथ सहयोग और समन्वय करते हुए अपने नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करनी होगी। भारत समेत सभी देश आपात मोड में हैं। अल्पकालिक और दीर्घकालिक रणनीति तैयार करने वाली टीम के एक वरिष्ठ सूत्र ने भारत की प्राथमिकताओं को मुझसे साझा किया। उन्होंने विस्तार से बताया कि खाड़ी क्षेत्र में हमारे लोग, तेल व्यापार की संभावनाएं और व्यापक सुरक्षा हित दांव पर हैं। भारत की पहली और सबसे महत्वपूर्ण प्राथमिकता खाड़ी देशों और मध्य पूर्व के युद्धग्रस्त क्षेत्र में रहने-काम करने वाले लगभग 90 लाख से एक करोड़ भारतीय पासपोर्ट-धारकों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। ट्रम्प का कहना है कि अमेरिका ईरान पर हमले तब तक जारी रखेगा, जब तक यह सुनिश्चित न हो जाए कि ईरान किसी भी प्रकार का खतरा पैदा करने में सक्षम नहीं है। यह एक अस्पष्ट बयान है, जो चल रहे युद्ध की अनिश्चितताओं को उजागर करता है। ट्रम्प का यह भी कहना है कि शुरुआत से ही हमने चार से पांच सप्ताह का अनुमान लगाया था, लेकिन हमारे पास इससे कहीं अधिक समय तक लड़ने की क्षमता है। ट्रम्प और उनकी टीम के आक्रामक रवैये के मद्देनजर भारतीय सूत्रों ने दावा किया है कि सर्वोच्च स्तर पर भारत उन देशों के साथ सक्रिय सम्पर्क बनाए हुए है, जिन पर ईरान ने हमले किए हैं। ईरान ने खाड़ी क्षेत्र में यूएई, सऊदी अरब, कुवैत, कतर, बहरीन और ओमान पर प्रहार किए हैं। इन जगहों पर लाखों भारतीय रहते हैं। वे भय के माहौल में जी रहे हैं और अपनी सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं, क्योंकि क्षेत्र में अमेरिकी ठिकानों पर ईरानी ड्रोन और मिसाइलें हमला कर रही हैं। ईरान के सर्वोच्च नेता अली खामेनेई की हत्या के बाद भारत द्वारा संवेदना-संदेश जारी करने में कथित अनिच्छा को लेकर उठे विवाद पर पूछे जाने पर सरकार के एक सूत्र का कहना है कि हम अपने विकल्पों को लेकर सावधान हैं। इस समय हमारा ध्यान खाड़ी देशों में रह रहे एक करोड़ भारतीयों पर है। उनकी सुरक्षा के लिए हम हर संभव कदम उठाएंगे। जबकि कांग्रेस संसदीय बोर्ड की अध्यक्ष सोनिया गांधी ने इस मुद्दे पर सरकार की चुप्पी की आलोचना की है। यह किसी से छुपा नहीं है कि भारत की सुरक्षा-व्यवस्था को इजराइल से बड़ा समर्थन मिलता रहा है। इस संदर्भ में ईरान की तुलना इजराइल से नहीं की जा सकती। चाहे कारगिल हो, बालाकोट हो या ऑपरेशन सिंदूर- इजराइल हर मौके पर भारत के साथ खड़ा रहा है। इसलिए यदि भारत की सुरक्षा आवश्यकताओं के संदर्भ में इजराइल और ईरान के बीच कोई एक चुनना पड़े, तो भारत के सामने तस्वीर स्पष्ट है। सरकार के एक वरिष्ठ सूत्र ने भी कहा है कि हम बड़ी तस्वीर को देख रहे हैं। खाड़ी देशों के साथ हमारे बहुत अच्छे संबंध हैं। क्षेत्र के सुन्नी शासक हमारे लोगों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करते रहे हैं। उन्होंने वर्षों में हमारे यहां अरबों डॉलर का निवेश किया है। भारतीयों की ओर से भेजी जाने वाली रेमिटेंस भी 100 अरब डॉलर से अधिक रही है। ये देश ईरानी ड्रोन और मिसाइलों के हमलों का सामना कर रहे हैं। ऐसे में हमें अपने लोगों के हित में निर्णय लेना पड़ता है। अपने दीर्घकालिक राष्ट्रीय हितों को ध्यान में रखकर फैसला करना हमारा काम है। एक गंभीर युद्ध की स्थिति में दुनिया का हर देश अपने हितों का ध्यान रखता है। भारत भी न्यूनतम नुकसान सुनिश्चित करने के लिए ऐसा ही कर रहा है। हर गुजरते दिन के साथ जोखिम बढ़ रहा है। खाड़ी में अपने लोगों की सुरक्षा के लिए हमें अन्य सरकारों पर निर्भर रहना पड़ेगा। घरेलू राजनीति चलती रहेगी, लेकिन सरकार को इस युद्ध से होने वाले नुकसान को न्यूनतम करना ही होगा। खाड़ी क्षेत्र में हमारे लोग, तेल व्यापार और व्यापक सुरक्षा हित दांव पर हैं। हमारी प्राथमिकता खाड़ी देशों और मध्य पूर्व के युद्धग्रस्त क्षेत्र में रहने-काम करने वाले लगभग 90 लाख से एक करोड़ भारतीयों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। (ये लेखिका के अपने विचार हैं-शीला भट्ट)

पूर्वोत्तर के हमारे देशवासियों के साथ भेदभाव कब तक?

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 27 मई, 2025 को कहा था कि 'आज गणेश-प्रतिमाएं भी विदेशों से आती हैं। छोटी आंख वाली प्रतिमाएं, जिनकी आंखें ठीक से खुलती भी नहीं।' पूर्वोत्तर के निवासी लंबे समय से नस्ली पूर्वग्रह और हिंसा झेल रहे हैं।2014 में दिल्ली में अरुणाचल प्रदेश के एक किशोर की हत्या के बाद बेजबरुआ कमिटी बनी थी। कमिटी ने अपनी रिपोर्ट में कहा था कि भारतीय महानगरों में पूर्वोत्तर के 10 में से 9 लोगों को नस्ली भेदभाव का सामना करना पड़ता है। एक अन्य रिपोर्ट में बताया गया कि पूर्वोत्तर की हर तीन में से दो महिलाएं किसी ना किसी प्रकार के भेदभाव की शिकार होती हैं।सबसे ताजा उदाहरण मेघालय हनीमून कांड का है, जो सुर्खियों में छाया रहा है। सोशल मीडिया पर मनगढ़ंत खबरों के जरिए एलीफेंट फॉल्स, डबल-डेकर लिविंग रूट ब्रिज, माव्समाई गुफा जैसे दर्शनीय स्थलों वाले राज्य की छवि धूमिल की गई। न केवल मेघालय, बल्कि पूरे पूर्वोत्तर को बदनाम करने का अभियान चलाया गया। वहां के निवासियों के खानपान से लेकर उनकी कद-काठी और भाषा को भी नहीं बख्शा

गया।सार्वजनिक क्षेत्र में ऐसा बहुत कम आधिकारिक डेटा है, जो पूर्वोत्तर के निवासियों के योगदान को बताता हो, खासतौर पर हॉस्पिटैलिटी, विमानन और स्वास्थ्य क्षेत्र में। नेशनल सैंपल सर्वे ऑफिस (एनएसएसओ) के 2020 के सर्वेक्षण के अनुसार पूर्वोत्तर के राज्यों की प्रत्येक चार में से एक प्रवासी महिला हॉस्पिटैलिटी सेक्टर में कार्यरत है। पांच साल बाद यह आंकड़ा और बढ़ा ही होगा। सर्वे में सामने आया कि इनमें से अधिकतर महिलाएं अनौपचारिक, कम वेतन और बगैर सामाजिक सुरक्षा वाली नौकरियों में हैं।मेरा पूर्वोत्तर से पुराना नाता और विशेष लगाव है। 1991 में मैंने एडवरटाइजिंग की नौकरी छोड़कर क्विज शो करना शुरू किया। शुरुआती सालों में ये क्विज गुवाहाटी, शिलॉन्ग, कोहिमा, इम्फाल, दीमापुर समेत पूर्वोत्तर के कई शहरों में हुए थे। ये शो एक इंस्टैंट नूडल्स ब्रांड के प्रचार के लिए थे, जिसका उन क्षेत्रों में एक बड़ा बाजार था।हर शो के लिए मुझे 2500 रुपए मिलते थे। लेकिन साथ ही वह पूर्वोत्तर की यात्रा करने और उसे अच्छी तरह से समझने का बेहतरीन अवसर भी था। मैंने वहां के लोगों को हमेशा अपने स्वागत के लिए तत्पर पाया। जब भी कोई उनका गलत चित्रण करता है तो मुझे बेहद तकलीफ होती है।इस लेख को लिखते समय मैंने मणिपुर की 30 वर्षीय महिला तोंशिमला लीसन से बात की। वो एक प्रतिष्ठित एयरलाइन के केबिन क्रू में कार्यरत हैं। उन्होंने मुझे बताया कि एक वर्ष पहले दिल्ली मेट्रो में कुछ युवा उन्हें और मेरी मां को घूरे जा रहे थे।उन्होंने उन्हें देखकर 'चाइनीज', 'चिंकी' जैसी फब्तियां भी कसीं। उनके सहकर्मी भी उनके नामों को लेकर मजाक बनाते हैं। जहां कई या?त्री उनकी कड़ी मेहनत की तारीफ करते हैं, वहीं कई अन्य उन्हें अकसर नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं।हाल ही में हादसे के शिकार हुए एअर इंडिया विमान के केबिन क्रू की दो सदस्य भी मणिपुर से थीं। एक कुकी और दूसरी मैतेई समुदाय से थी। लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। दुःख की घड़ी में पूरा मणिपुर एकजुट था।

चीन- खाली फ्लैट खरीद परिजनों की अस्थियां रखने पर बैन

बीजिंगैं। यह बीजिंग के हिसाब से भी काफी महंगा है। करेगा? क्या हर अस्थि कलश में उझए लगाया जाएगा?' वहीं दूसरे जमीन पर भी पड़ रहा है। शहरों में कब्रिस्तान के लिए जगह कम

वहीं, बीजिंग के चांगपिंग तियानशो कब्रिस्तान में दफनाने की कीमत करीब 10,000 युआन से 2 लाख युआन (1.3 लाख से 26 लाख रुपए) तक है। इसे दफन का इको फ्रेंडली विकल्प माना जाता है। इसमें जमीन कम घेरने वाले तरीके अपनाए जाते हैं। जैसे बिना बड़े कब्रिस्तान प्लॉट के दफन, पेड़ों के पास या सामूहिक जगहों पर दफनाना। इसमें महंगे पत्थर, बड़ी जगह या स्थायी स्मारक नहीं होते, इसलिए यह सस्ता पड़ता है। सोशल मीडिया पर लोग इस कानून को लेकर सवाल उठा रहे हैं। चीन में सोशल मीडिया वीबो पर इससे जुड़ा हैशटैग 70 लाख से ज्यादा बार देखा जा चुका है। एक व्यक्ति ने वीबो पर लिखा, 'अगर कब्रिस्तान सस्ते होते, तो कोई ऐसा क्यों करता?' एक यूजर ने लिखा, 'कौन जाकर चेक ने कहा, 'छूट मिलने के बाद भी कब्रिस्तान की जगह बहुत महंगी है।' एक अन्य यूजर ने कहा, 'इन नियमों को लागू करने वाले कैसे पता लगाएंगे कि फ्लैट में सिर्फ राख रखी गई है? और ऐसे मामलों से कैसे निपटेंगे?'चीन में तेजी से बुजुर्ग आबादी बढ़ रही है, जिसका सीधा असर मौतों की संख्या पर दिख रहा है। 2025 में करीब 1.13 करोड़ लोगों की मौत हुई, जबकि 2015 में यह संख्या करीब 98 लाख थी। यानी 10 साल में मौतों का आंकड़ा काफी बढ़ गया है। वहीं दूसरी तरफ जन्म दर लगातार गिर रही है। 2025 में सिर्फ करीब 79 लाख बच्चों का जन्म हुआ। इसका मतलब है कि देश में मरने वालों की संख्या, जन्म लेने वालों से काफी ज्यादा हो गई है। इससे आबादी तेजी से बूढ़ी हो रही है। इस स्थिति का एक बड़ा असर होती जा रही है, खासकर शंघाई जैसे बड़े और घनी आबादी वाले शहरों में। जमीन महंगी भी है और सीमित भी। इसी वजह से सरकार और स्थानीय प्रशासन 'इकोलॉजिकल बुरियल' यानी पर्यावरण के अनुकूल अंतिम संस्कार के तरीकों को बढ़ावा दे रहे हैं। इसमें ऐसे तरीके शामिल हैं जिनमें कम जमीन लगती है या जमीन की जरूरत ही नहीं पड़ती। जैसे- गहराई में दफनाना, ताकि कम जगह में ज्यादा लोगों को दफनाया जा सके-पेड़ों के नीचे या बिना स्मारक वाले दफन समुद्र में अस्थियां विसर्जित करना- शंघाई में समुद्र में अस्थि विसर्जन तेजी से बढ़ रहा है। 2025 में पहली बार ऐसे मामलों की संख्या 10 हजार से ज्यादा पहुंच गई। यह दिखाता है कि लोग अब पारंपरिक कब्र की बजाय सस्ते और कम जगह वाले विकल्प अपना रहे हैं।

टेक कंपनी ओरेकल ने 30 हजार कर्मचारी निकाले,इनमें 12 हजार भारतीय-मेल कर लिखा- आज लास्ट वर्किंग डे

हम आपके योगदान, मेहनत और काम के लिए धन्यवाद देते हैं। टर्मिनेशन से जुड़े दस्तावेज साइन माइकल शेफर्ड ने लिंक्डइन पर लिखा कि सीनियर इंजीनियर्स, आर्किटेक्ट्स, ऑपरेशंस लीडर्स, निकाल दिया गया था। उन्होंने कंपनी में 16 घंटे की लंबी शिफ्ट के खिलाफ आवाज उठाई थी।

करने के बाद आप सेवरेंस पैकेज (नौकरी खत्म होने पर मिलने वाला भुगतान) पाने के पात्र होंगे, जो कंपनी की शर्तों के अनुसार होगा। इसके बारे में आपको आपके ओरेकल ईमेल पर DocuSign के जरिए जानकारी मिलेगी। आगे की जरूरी जानकारी, FAQ और दस्तावेज पाने के लिए आपको अपना पर्सनल ईमेल एड्रेस देना होगा। कृपया तुरंत अपना पर्सनल ईमेल सबमिट करें। अगर कोई गलती हो जाए तो नया फॉर्म भर सकते हैं। यह ईमेल केवल सेपरेशन और सेवरेंस से जुड़ी जानकारी के लिए इस्तेमाल किया जाएगा। जल्द ही आपके कंप्यूटर, ईमेल, वॉइसमेल और फाइल्स का एक्सेस बंद कर दिया जाएगा और आप सिस्टम में लॉगिन नहीं कर पाएंगे। ध्यान रहे कि आप कंपनी की कोई भी गोपनीय जानकारी डाउनलोड, कॉपी या अपने पास नहीं रख सकते। हमारे संगठन में आपके योगदान के लिए धन्यवाद। अगर कोई सवाल हो तो एचआर टीम से संपर्क करें। एक सीनियर मैनेजर प्रोग्राम मैनेजर्स और टेक्निकल स्पेशलिस्ट्स को नौकरी से निकाल दिया गया है। उन्होंने कहा कि यह छंटनी परफॉर्मेंस के आधार पर नहीं की गई है। इधर, बीबीसी की एक रिपोर्ट में सीनियर कर्मचारियों के हवाले से बताया है कि कंपनी एआई में भारी निवेश कर रही है, जिसके चलते यह कदम उठाया गया है। ओरेकल अंदरूनी तौर पर एआई टूल्स का इस्तेमाल कर रही है। इसकी मदद से कम कर्मचारी ज्यादा काम कर पा रहे हैं। एक्सपर्ट बोले- इनविजिबल लेऑफ किया जा रहा एक्सपर्ट्स इसे 'इनविजिबल लेऑफ' कह रहे हैं, जिसमें कंपनियां बिना बड़ी घोषणा किए चुपचाप धीरे-धीरे कर्मचारियों की संख्या कम कर रही हैं। पिछले तीन महीनों में अमेजन, मेटा और डेल जैसी कंपनियों में मिलाकर 94 हजार से ज्यादा लोग नौकरी खो चुके हैं। कर्मचारी ने कहा- 16 घंटे की शिफ्ट का विरोध करने पर निकाला था ओरेकल के पूर्व कर्मचारी मेरुगु श्रीधर का कहना है कि उन्हें सितंबर में नौकरी से उनका दावा है कि इसी वजह से उन्हें बाहर किया गया। श्रीधर ने यह भी कहा कि इस मामले में अमेरिका में काम कर रहे भारतीय मूल के कर्मचारी सबसे ज्यादा प्रभावित हुए हैं।दुनिया की बड़ी टेक कंपनियों में शामिल ओरेकल- ओरेकल एक बड़ी अमेरिकी टेक्नोलॉजी कंपनी है, जो डेटा मैनेजमेंट और क्लाउड सर्विसेस देती है। इसकी स्थापना 1977 में लैरी एलिसन और उनके साथियों ने की थी। ओरेकल का सबसे बड़ा काम कंपनियों और संस्थानों का डेटा सुरक्षित तरीके से स्टोर करना और उसे मैनेज करना है। दुनिया की कई बड़ी बैंकिंग, सरकारी और बिजनेस संस्थाएं ओरेकल के डेटाबेस सिस्टम का इस्तेमाल करती हैं। ओरेकल कंपनी क्लाउड सर्विस भी देती है, जिससे कंपनियां अपना डेटा सुरक्षित रख सकती हैं और एक्सेस कर सकती हैं। भारत में भी कई बैंक, इनकम टैक्स विभाग और बड़ी कंपनियां ओरेकल की तकनीक का इस्तेमाल करती हैं।

सरकार ने मार्च में रु2 लाख करोड़ जीएसटी वसूला,वित्त वर्ष 2025-26 में रु22 लाख करोड़ कलेक्शन हुआ,यह 10 महीने में सबसे ज्यादा

नयी दिल्ली। इस साल मार्च में ग्रॉस जीएसटी कलेक्शन सालाना आधार पर 8.8फीसदी बढ़कर रु2 लाख करोड़ के पार निकल गया। एक साल पहले मार्च 2025 में यह रु1.83 लाख करोड़ था। वहीं नेट जीएसटी कलेक्शन सालाना आधार पर 8.2फीसदी बढ़कर 1.78 लाख करोड़ रुपए रहा। मार्च 2025 में यह आंकड़ा रु1.64 लाख करोड़ रहा था। आज 1 अप्रैल को ये आंकड़े जारी किए गए हैं। ग्रॉस जीएसटी सरकार का कुल जमा किया गया टैक्स है, जबकि नेट जीएसटी वह राशि है जो ग्रॉस कलेक्शन में से करदाताओं यानी टेक्सपेयर्स को लौटाए गए रिफंड को घटाने के बाद बचती है। जीएसटी कलेक्शन का यह आंकड़ा 10 महीने में सबसे ज्यादा है। इससे पहले मई 2025 में सरकार ने 2.01 लाख करोड़ रुपए का जीएसटी वसूला था। पूरे वित्त वर्ष 2026 में ग्रॉस जीएसटी कलेक्शन 8.3फीसदी बढ़कर रु22.27 लाख करोड़ हो गया। नेट जीएसटी कलेक्शन 7.1फीसदी बढ़कर रु19.34 लाख करोड़ हो गया। वित्त वर्ष 2025 में ग्रॉस जीएसटी कलेक्शन 20.25 लाख करोड़ रुपए और नेट जीएसटी कलेक्शन 18.07 लाख करोड़ रुपए रहा था।वहीं टोटल रिफंड सालाना आधार पर 13.8फीसदी बढ़कर 0.22 लाख करोड़ रुपए पहुंच गया। मार्च 2025 में यह आंकड़ा रु0.19 लाख करोड़ था। ग्रॉस डोमेस्टिक रेवेन्यू 1.46 लाख करोड़ रुपए रहा, जिसमें सालाना आधार पर 5.9फीसदी की बढ़ोतरी हुई। जबकि ग्रॉस इम्पोर्ट रेवेन्यू 0.54 लाख करोड़ रुपये रहा, जो सालाना आधार पर 17.8फीसदी रहा। वहीं मार्च 2026 में नेट सेस रेवेन्यू घटकर -177 करोड़ रुपए रहा। मार्च 2025 में यह 12,043 करोड़ रुपए रहा था। जीएसटी कलेक्शन में महाराष्ट्र ने 17फीसदी ग्रोथ दर्ज की-जीएसटी कलेक्शन में महाराष्ट्र (प्लस 17फीसदी), कर्नाटक(प्लस 14फीसदी) और तेलंगाना (प्लस 9फीसदी) जैसे बड़े राज्यों ने ग्रोथ दर्ज की है। वहीं हरियाणा, आंध्र प्रदेश और मध्य प्रदेश जैसे राज्यों में ग्रोथ धीमी रही है। सरकार ने अप्रैल 2025 में गुड्स एंड सर्विसेज टैक्स (जीएसटी) से 2.37 लाख करोड़ रुपए जुटाए थे। सालाना आधार पर इसमें 12.6फीसदी की बढ़ोतरी हुई थी। यह जीएसटी कलेक्शन का रिकॉर्ड है। इससे पहले हाईएस्ट जीएसटी कलेक्शन का रिकॉर्ड अप्रैल 2024 में बना था। तब सरकार ने 2.10 लाख करोड़ रुपए जुटाए थे।

मोदी बोले- कांग्रेस के राजकुमार की हार की सेंचुरी पक्की,ममता ने कहा- भाजपा हमारा पैसा लूट रही और झूठ बोल रही

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुधवार को कहा कि इस बार असम में बीजेपी-एनडीए की हैट्रिक लगनी तय है। उन्होंने राहुल गांधी का नाम लिए बिना कहा कि कांग्रेस के सो कॉल्ड राजकुमार की पराजय की सेंचुरी आने वाली है। पीएम धेमाजी के गोगामुख में जनसभा को संबोधित कर रहे थे। वहीं, पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने बीरभूम में जनसभा की। उन्होंने कहा- जब बंगाल आजादी की लड़ाई में हिस्सा ले रहा था, तब भाजपा का जन्म भी नहीं हुआ था। वे हमारा पैसा लूट रहे हैं और झूठ बोल रहे हैं। वे राम नवमी पर बंदूकें लेकर निकलते हैं। इधर, असम के डिब्रूगढ़ पहुंची कांग्रेस सांसद प्रियंका गांधी वाड्रा ने कहा- असम में डबल गुलामी वाली सरकार है, एक भ्रष्ट सरकार है। हम देख सकत हैं कि कैसे सब कुछ धमकियों के जरिए किया जा रहा है। यहां माफिया राज और सिंडिकेट राज है।चुनाव से जुड़े बड़े अपडेट्सः- टीएमसी ने बुधवार को मुख्य निर्वाचन अधिकारी के कार्यालय के पास लगातार दूसरे दिन अनिश्चितकालीन धरना शुरू किया। पार्टी का आरोप है कि फॉर्म 6 आवेदन जमा करने में बड़े पैमाने पर अनियमितताएं हुई हैं। चुनाव आयोग को इसकी जांच करनी चाहिए। पश्चिम बंगाल चुनाव के बशीरहाट में बरुनहाट रामेश्वरपुर ग्राम पंचायत के बूथ नंबर 30 पर 125

लोगों के नाम कटने पर स्थानीय लोगों ने विरोध-प्रदर्शन किया। पश्चिम बंगाल में चुनाव आयोग ने नादिया जिले के हंसखाली ब्लॉक के ब्लॉक डेवलपमेंट ऑफिसर सयंतन भट्टाचार्य को सस्पेंड करने के आदेश दिए। तमिलनाडु के तिरुचिरापल्ली में सीएम एम.के. स्टालिन ने कहा, 'मैं करुणानिधि का बेटा हूं। हम वही करते हैं जो कहते हैं और वही कहते हैं जो करते हैं।' पीएम मोदी ने असम में चुनाव प्रचार की शुरुआत की। उन्होंने धेमाजी और बिस्वनाथ में दो जगहों पर जनसभा की।ममता का हेलिकॉप्टर तूफान के कारण नबाग्राम में नहीं उतर सका- बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी का हेलिकॉप्टर बुधवार को मुर्शिदाबाद के नबाग्राम में खराब मौसम के कारण लैंड नहीं कर सका। अचानक आए तूफान और तेज हवाओं के चलते हेलिकॉप्टर को वापस बुरवान लौटना पड़ा। अधिकारियों के मुताबिक दोपहर करीब 2:10 बजे इलाके में मौसम खराब हो गया, जिससे लैंडिंग संभव नहीं हो पाई। इसके बाद ममता बुरवान से सड़क मार्ग के जरिए नबाग्राम के लिए रवाना हुईं, जहां उन्हें चुनावी सभा को संबोधित करना था। ममता बनर्जी इससे पहले बुरवान में एक जनसभा कर चुकी थीं और नबाग्राम की ओर जा रही थीं। पिछले हफ्ते भी खराब मौसम के कारण उनका विमान कोलकाता एयरपोर्ट पर तुरंत नहीं उतर सका था और करीब एक घंटे बाद लैंडिंग हुई थी। वहीं तमिलनाडु के उपमुख्यमंत्री उदयनिधि स्टालिन ने घरेलू सामान खरीदने के लिए लोगों को 8,000 रुपए का कूपन देने का ऐलान किया है। उन्होंने चुनाव प्रचार के दौरान कहा- इन 8 हजार रुपए से लोग टीवी, फ्रिज और वॉशिंग मशीन जैसे जरूरी घरेलू सामान खरीद सकेंगे। उन्होंने आगे कहा- पहले स्कूल के छात्रों को लैपटॉप दिए जाते

थे, लेकिन डीएमके सरकार के तहत अब 10 लाख कॉलेज छात्रों को लैपटॉप दिए गए हैं। इनके अलावा कांग्रेस के प्रचार के लिए असम के शिवसागर पहुंची कांग्रेस सांसद प्रियंका गांधी वाड्रा ने कहा- यह एक भ्रष्ट सरकार है। लोग देख सकते हैं कि कैसे सब कुछ धमकियों के जरिए किया जा रहा है। यहां माफिया राज है, सिंडिकेट राज है। मुझे लगता है कि लोग थक चुके हैं। वे चाहते हैं कि वही असम फिर से उभरे जो कभी हुआ करता था। वे एक ऐसी नई सरकार चाहते हैं जो सिर्फ लोगों की सेवा के लिए काम करे। लोग जानते हैं कि हमारे नेता ईमानदार हैं और वे उन्हें आगे लाना चाहते हैं। सीएम ममता बनर्जी ने कहा, जब बंगाल आजादी की लड़ाई में हिस्सा ले रहा था, तब बीजेपी का जन्म भी नहीं हुआ था। वे हमारा पैसा लूट रहे हैं और झूठ बोल रहे हैं। वे राम नवमी पर बंदूकें लेकर निकलते हैं।

प्रिंस एजुकेशन हब ने नीट,जेईई, सीबीएसई, एनडीए, सीयूईटी में सबसे ज्यादा टॉपर्स दिए,सीकर बना देश की नंबर-1 शिक्षा नगरी

राजस्थान का छोटा सा शहर सीकर देखते ही देखते देश की नम्बर 1 शिक्षा नगरी बन चुका है। आज विभिन्न राज्यों के विद्यार्थी सीकर में पढ़कर अपने सपनों को हकीकत में बदल रहे हैं। इस गौरवशाली यात्रा में सीकर के प्रिंस एजुकेशन हब का सबसे ज्यादा योगदान रहा है। अपने यूनिक शिक्षा पैटर्न एवं सर्वश्रेष्ठ शैक्षणिक माहौल के कारण प्रिंस साल दर साल विभिन्न एग्जाम्स में ऑल इंडिया टॉपर्स देता आ रहा है।शैक्षणिक माहौल के कारण प्रिंस साल दर साल विभिन्न एग्जाम्स में ऑल इंडिया टॉपर्स देता आ रहा है। सबसे ज्यादा ऑल इंडिया टॉपर्स दिये हैं प्रिंस एजुकेशन हब, सीकर ने-1. नीट में 720 में से 720 अंक हासिल करके पीसीपी, प्रिंस के देवेश जोशी ने ऑल इंडिया फर्स्ट रैंक हासिल की है। 2. सीबीएसई बोर्ड एग्जाम्स में 500 में से 499 अंक हासिल करके प्रिंस की खुशी शेखावत ऑल इंडिया टॉपर रही है। 3. एनडीए जैसी प्रतिष्ठित डिफेंस सर्विसेज में प्रिंस की भूमिका ने ऑल इंडिया फर्स्ट रैंक (फिमेल) हासिल की है। 4. सीयूईटी में 800 में से 800 अंक हासिल कर हिमानी ऑल इंडिया टॉपर रही है 5. प्रत्येक वर्ष आईआईटी-जेईई, नीट, एनडीए, सीयूईटी, क्लैट, सी.ए. फाउंडेशन, जेट-आईसीएआर में प्रिंस के हजारों विद्यार्थी उत्कृष्ट रैंक्स के साथ चयनित हो रहे हैं। प्रिंस का यूनिक एंड एडवांस्ड कॉम्पिटिशन स्कूलिंग पैटर्न प्रिंस एजुकेशन हब, सीकर की विभिन्न स्कूल्स प्रिंस एकेडमी सीबीएसई, प्रिंस लोटस वैली सीबीएसई, प्रिंस स्कूल्स राजस्थान बोर्ड, फ्लोरेटो वर्ल्ड स्कूल में कक्षा 6 से 10 तक के स्टूडेंट्स को स्कूल

के वातावरण में ही रेगुलर एक्स्ट्रा करिकूलर एक्टिविटीज के साथ-साथ विभिन्न ओलंपियाड्स एवं कॉम्पिटिशन एग्जाम्स की तैयारी करवायी जा रही है। जहां एक ओर अन्य कोचिंग संस्थाओं में प्री-फाउंडेशन कोचिंग से स्टूडेंट्स स्कूलिंग से दूर होते जा रहे हैं, जिसके कारण स्टूडेंट्स की पर्सनैलिटी ग्रूमिंग भी कमजोर रहती जा रही हैं, वहीं दूसरी ओर प्रिंस का यह पैटर्न अभिभावकों एवं विद्यार्थियों को बेहद पसंद आ रहा है। प्रिंस के कई सैंकड़ों विद्यार्थी प्रतिवर्ष उपर्युक्त प्रतियोगी परीक्षाओं में टॉप रैंक्स के साथ सफल हो रहे हैं। 1. एसटीएसई (स्टेट टैलेंट सर्च एग्जामिनेशन) में कक्षा 10वीं एवं 12वीं दोनों में ही राजस्थान स्तर पर प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय तीनों टॉपर्स के साथ ही 278 स्टूडेंट्स का चयन (राजस्थान में सर्वाधिक)। 2. एनएमटीसी नेशनल मैथेमेटिक्स टैलेंट कॉन्टेस्ट में ऑल इंडिया 11वीं रैंक मोहित। 3. आईओक्यूएम, एनएसईजेएस में अनेक चयन। 4. विभिन्न ओलंपियाड्स में प्रिंस के स्टूडेंट्स को 5669 मेडल्स (राजस्थान में सर्वाधिक)। कॉम्पिटिशन स्कूलिंग (कक्षा 11 व 12)-प्रिंस में कक्षा 11 वीं एवं 12वीं के साथ-साथ स्पेशलाइज्ड डेडिकेटेड कैम्पसेज एवं फैकल्टीज द्वारा IIT- JEE, NEET, NDA, CLAT, CUET, CA Foundation, JET-ICAR आदि की तैयारी करवायी जा रही है। प्रत्येक रिजल्ट में प्रिंस के स्टूडेंट अव्वल आ रहे हैं। 1. ँउँ एएँ (नेशनल डिफेंस एकेडमी सर्विस सलेक्शन बोर्ड) प्रिंस सैनिक स्कूल, सीकर (कक्षा 6 से 12 एवं 12वीं उत्तीर्ण) से विगत एक वर्ष में प्रिंस के 60 विद्यार्थियों का डिफेंस ऑफिसर्स (फ्लाईंग ऑफिसर, लेफ्टिनेंट) के लिए चयन (राजस्थान में सर्वाधिक)। 2. CLAT (कॉमन लॉ एडमिशन टेस्ट) एवं AILET (ऑल इंडिया लॉ एंट्रेंस टेस्ट) प्रिंस एकेडमी सीबीएसई स्कूल, सीकर से ऑल इंडिया टॉप रैंक्स के साथ 39 चयन (राजस्थान में सर्वाधिक)। 3. एळऊँ (कॉमन यूनिवर्सिटी एंट्रेंस टेस्ट) में प्रिंस एकेडमी सीबीएसई एवं प्रिंस स्कूल राजस्थान बोर्ड से 252 विद्यार्थियों का दिल्ली यूनिवर्सिटी, जेएनयू, सेंट्रल यूनिवर्सिटीज सहित देश की विभिन्न टॉप यूनिवर्सिटीज में चयन (राजस्थान में सर्वाधिक)। 4. CA Foundation (चार्टर्ड एकाउंटेंट्स फाउंडेशन) में प्रिंस एकेडमी सीबीएसई एवं प्रिंस स्कूल राजस्थान बोर्ड से 42 विद्यार्थियों का चयन (राजस्थान में सर्वाधिक)। 5. Airforce, Navy, Army (एयरफोर्स, नेवी, आर्मी) में प्रिंस डिफेंस एकेडमी से विगत तीन वर्षों में 1286 विद्यार्थियों का विभिन्न डिफेंस फोर्सेज में चयन (राजस्थान में सर्वाधिक)। IIT-JEE Skeb NEET की तैयारी हेतु अभिभावकों की पहली पसंद बना PCP-Prince, Sikar-आईआईटी एवं नीट की तैयारी के लिए PCP, प्रिंस के सीकर शहर में पालवास रोड एवं पिपराली रोड पर तीन कैम्पसेज के साथ ही गोपालपुरा बाईपास, जयपुर में भी कैम्पस संचालित हैं। एक ही कैम्पस में कोचिंग हॉस्टल मैस डाउट काउंटर्स सैल्फ स्टडी वीडियो लाइब्रेरी आदि के कारण पीसीपी, प्रिंस का वातावरण अन्य कोचिंग संस्थाओं से एकदम अलग है। देश की नामी फैकल्टीज अब पीसीपी, प्रिंस के साथ जुड़ चुकी हैं। जेईई, नीट के हर रिजल्ट्स में पीसीपी के स्टूडेंट्स कोचिंग नगरी सीकर के टॉपर्स बनते जा रहे हैं। ऊँ में ऑल इंडिया फर्स्ट रैंक PCP Sikar से-1. नीट में 720/720 अंकों के परफेक्ट स्कोर के साथ पीसीपी के देवेश जोशी की ऑल इंडिया फर्स्ट रैंक। 2. नीट-2025 में टॉप 300 ऑल इंडिया रैंक में पीसीपी के 6 विद्यार्थी (Highest Rankers Ratio). 3. नीट-2025 में 854 विद्यार्थियों का हुआ चयन। 4. हर पांचवां विद्यार्थी बन रहा है डॉक्टर (Highest Selection Rate).

ईरान में सरकार-सेना के बीच टकराव बढ़ा,मुजतबा खामेनेई से नहीं मिल पा रहे राष्ट्रपति, कंट्रोल आईआरजीसी के हाथ में

तेहरान। ईरान में सरकार और धार्मिक सेना (आईआरजीसी) के बीच टकराव बढ़ने की खबर है। तेहरान टाइम्स रिपोर्ट के मुताबिक, ईरान की ताकतवर सेना जैसी संस्था इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) और राष्ट्रपति मसूद पजशकियान के बीच सत्ता को लेकर खींचतान चल रही है। अखबार के मुताबिक आईआरजीसी ने देश का कंट्रोल अब अपने हाथ में ले लिया है। दावा यह भी है कि राष्ट्रपति पजशकियान की मुलाकात सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई से नहीं हो पा रही है। दरअसल इस हफ्ते की शुरुआत में अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने ईरान को लेकर एक बड़ा दावा किया। उन्होंने कहा कि अमेरिका और ईरान के बीच चल रहे संघर्ष को खत्म करने के लिए बातचीत जारी है। ट्रम्प के मुताबिक, उनकी टीम कुछ 'समझदार' ईरानी नेताओं के संपर्क में है और बातचीत के जरिए हालात को शांत करने की कोशिश की जा रही है। हालांकि, ईरान ने ट्रम्प के इस दावे को तुरंत खारिज कर दिया। ईरानी अधिकारियों ने साफ कहा कि किसी भी तरह की सीधी बातचीत नहीं चल रही है। ट्रम्प का दावा खारिज होने के बाद यह सवाल उठने लगा कि आखिर ईरान में असली कंट्रोल किसके पास है। रिपोर्ट के मुताबिक पजशकियान कोई बड़ा फैसला नहीं ले पा रहे हैं। आईआरजीसी जिसका काम अमेरिका के हमलों का जवाब देना था, अब सरकार की अहम फैसले भी ले रहा है। अखबार ने सूत्रों के हवाले से बताया है कि पजशकियान ने 26 मार्च को नया खुफिया मंत्री नियुक्त करने की कोशिश की थी। वे हुसैन देहगान को यह पद देना चाहते थे, लेकिन आईआरजीसी चीफ अहमद वहीदी ने इसे रोक दिया। वहीदी ने यह पद तब संभाला था, जब युद्ध की शुरुआत में पिछले कमांडर मोहम्मद पाकपुर मारे गए थे। वहीदी का कहना है कि युद्ध की स्थिति में सभी अहम और संवेदनशील पदों पर नियुक्ति आईआरजीसी ही करेगा और वही उन्हें संभालेगा। आमतौर पर ईरान की व्यवस्था में राष्ट्रपति खुफिया मंत्री का नाम तभी तय करते हैं, जब सुप्रीम लीडर की मंजूरी मिल जाती है, क्योंकि सुरक्षा से जुड़े मामलों में अंतिम अधिकार उन्हीं के पास होता है।अखबार

लिखता है कि ईरान में सुप्रीम लीडर कौन है, इसे लेकर स्थिति साफ नहीं है। 28 फरवरी को जब जंग शुरू हुई उसी दिन अयातुल्लाह अली खामेनेई और कई बड़े नेता मारे गए थे। कुछ दिनों बाद खामेनेई के बेटे मुजतबा खामेनेई को सर्वोच्च नेता बनाया गया, लेकिन तब से वे न तो सामने आए हैं और न ही सीधे कोई बयान दिया है। उनके संदेश सिर्फ टीवी पर पढ़कर सुनाए जा रहे हैं। रिपोर्ट के अनुसार, अब आईआरजीसी के बड़े अधिकारियों की एक 'मिलिट्री काउंसिल' रोज के फैसले ले रही है। इतना ही नहीं, आईआरजीसी ने मुजतबा के चारों तरफ कड़ी सुरक्षा लगा दी है। यहां तक कि देश की स्थिति से जुड़े सरकारी रिपोर्ट भी उन तक नहीं पहुंचने दी जा रही हैं। अखबार ने सूत्रों के हवाले से बताया है कि राष्ट्रपति पजशकियान और खामेनेई के बीच हाल के दिनों में कोई संपर्क नहीं हुआ है। पजशकियान ने कई बार सुप्रीम लीडर से मिलने की कोशिश की, लेकिन आईआरजीसी ने उनकी बात को नजरअंदाज कर दिया। राष्ट्रपति और आईआरजीसी के बीच मतभेद पहले से ही सामने आने लगे थे। पजशकियान इस बात से नाराज थे कि आईआरजीसी पड़ोसी देशों को निशाना बनाकर तनाव बढ़ा रहा है। उन्होंने चेतावनी दी थी कि इससे ईरान की अर्थव्यवस्था पर लंबे समय तक बुरा असर पड़ेगा। पहले से ही कई हफ्तों के युद्ध के कारण ईरान की अर्थव्यवस्था कमजोर हो चुकी है और गोला-बारूद भी कम होता जा रहा है।ईरान में सत्ता का खालीपन पैदा हो गया है यही वजह है कि अब आईआरजीसी, जो नियमित सेना से अलग काम करता है, देश की कमान संभालता हुआ दिख रहा है। आईआरजीसी की शुरुआत 1979 की क्रांति के बाद एक अर्धसैनिक बल के रूप में हुई थी, लेकिन समय के साथ यह बहुत ताकतवर बन गया। आज यह तेल, ट्रांसपोर्ट, बैंकिंग और रियल एस्टेट जैसे बड़े सेक्टर में भी काम करता है और अपनी कमाई से खुद को मजबूत बनाता है।अब होर्मुज जैसे अहम तेल मार्ग का नियंत्रण भी आईआरजीसी के पास है, जिसे ईरान ने प्रभावी रूप से बंद कर रखा है। मुजतबा खामेनेई कहां हैं, यह भी साफ नहीं है। इसी वजह से आईआरजीसी ने अपनी पकड़ और मजबूत कर ली है। कुछ लोगों का कहना है कि मुजतबा की मौत हो चुकी है। वहीं कुछ रिपोर्ट्स में कहा गया है कि वे शायद कोमा में हैं। ट्रम्प ने भी इशारा किया है कि उनकी हालत गंभीर हो सकती है, जबकि अमेरिकी रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने कहा कि उनका चेहरा बुरी तरह प्रभावित हुआ है।

प्रियंका चोपड़ा ने स्वर्ण मंदिर में माथा टेका,दुपट्टे से सिर ढककर आईं

लंगर हॉल में जूठे बर्तन मांजने की सेवा की, गुरबाणी सुनी

अमृतसर। बॉलीवुड अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा मंगलवार को

अमृतसर में गोल्डन टेंपल पहुंची। इस दौरान उन्होंने दरबार साहिब में माथा टेका। इसके बाद उन्होंने लंगर हॉल में जाकर जूठे बर्तन धोने की सेवा की। इसके अलावा लंगर हॉल के बाकी कामों में भी सहयोग किया। इस दौरान उन्होंने कुछ देर बैठकर गुरबाणी भी सुनी। इस दौरान प्रियंका चोपड़ा ने गोल्डन टेंपल की मर्यादा का खास ख्याल रखा। वह रोज गोल्ड कलर का शूट पहने नजर आई। गोल्डन टेंपल में एंट्री करते ही उनका सिर दुपट्टे से ढका हुआ रहा। प्रियंका चोपड़ा आम श्रद्धालु की तरह यहां रही। इस दौरान उन्होंने किसी से कोई बात नहीं की। मीडिया ने भी सवाल पूछने की कोशिश की लेकिन उन्होंने किसी के सवाल का कोई जवाब नहीं दिया। वह सेवा करने के बाद वहां से चली गईं। वह साढ़े 4 बजे गोल्डन टेंपल पहुंची थीं। वह करीब आधा घंटा गोल्डन टेंपल में रहीं। उत्तर प्रदेश के बरेली में जन्मीं प्रियंका चोपड़ा ने बचपन में कभी रंगभेद का सामना किया, तो कभी तानों से बचने के लिए बाथरूम में छिपकर खाना खाया। इन सबके बावजूद उन्होंने महज 18 साल की उम्र में 90 देशों की खूबसूरत कंटेस्टेंट्स को पीछे कर 2000 में मिस वर्ल्ड का खिताब अपने नाम किया। मिस वर्ल्ड जीतने के बाद प्रियंका ने पहले तमिल सिनेमा में एंट्री ली और फिर बॉलीवुड में। प्रियंका ने लगातार ऐतराज, कृष, फैशन, डॉन 2, अग्निपथ जैसी बेहतरीन फिल्मों में काम करते हुए खुद को बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेसेस के बीच ला खड़ा किया, लेकिन फिर 2015 के बाद उन्होंने अचानक इंडस्ट्री छोड़ दी। सालों बाद प्रियंका ने एक पॉडकास्ट में बताया कि उन्होंने अपनी मर्जी से बॉलीवुड इंडस्ट्री से दूरी नहीं बनाई थी, बल्कि उन्हें कॉर्नर किया गया था। उन्हें मनमुताबिक काम नहीं दिया जा रहा था और वो लगातार होती पॉलिटिक्स से थक चुकी थीं। फिल्में मिलनी बंद हुईं तो प्रियंका की मां ने उनसे कहा था- तुम्हें कमाई का कोई दूसरा जरिया ढूंढना चाहिए। फिर क्या था, प्रियंका ने बतौर सिंगर करियर की दूसरी पारी शुरू की। इंग्लिश गानों से हॉलीवुड में जगह बनाने वालीं प्रियंका के लिए ये बदलाव अहम साबित हुआ।

जहां भारत में जेंडर पे गेप एक अहम बहस का मुद्दा है, वहीं प्रियंका ने हॉलीवुड एक्टर्स के बराबर फीस लेकर इतिहास रचा। वो हॉलीवुड में सबसे ज्यादा काम करने वाली इंडियन एक्ट्रेस हैं। निक जोनस से शादी के बाद प्रियंका लॉस एंजिलिस शिफ्ट हो गईं।

इसी दौरान उन्होंने कई हॉलीवुड टीवी शोज, सीरीज और फिल्मों में काम किया। शादी के कुछ समय बाद 2019 में प्रियंका ने फिल्म द स्काई इज पिंक से बॉलीवुड कमबैक किया था। फिल्म में लीड रोल निभाने के साथ-साथ उन्होंने इसे को-प्रोड्यूस भी किया था। हालांकि फिल्म कोई खास कमाल नहीं दिखा सकी।

प्रेसिडेंट कप का उद्घाटन करने पहुंचे सलमान खान,टाइट सिक्योरिटी के बावजूद भीड़ ने घेरा, धक्का-मुक्की के बीच बाहर निकलने में करनी पड़ी मशक्कत

मुंबई। बॉलीवुड एक्टर सलमान खान मंगलवार को

टेनिस टूर्नामेंट प्रेसिडेंट कप 2026 का उद्घाटन करने पहुंचे थे। ये इवेंट मुंबई के थाणे स्थित दादोजे कोंडदेव स्टेडियम में आयोजित हुआ था, जहां महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम एकनाथ शिंदे भी मौजूद रहे। हालांकि एक्टर की मौजूदगी से भीड़ बेकाबू हो गई और एक्टर भीड़ में फंस गए। सलमान को कार तक पहुंचाने में उनकी सिक्योरिटी टीम को काफी मशक्कत करनी पड़ी है। सलमान खान फिल्म मातृभूमि जल्द रिलीज होने वाली है। इस फिल्म का टाइटल पहले बैटल ऑफ गलवान रखा गया था, हालांकि कुछ लोगों की आपत्ति होने के बाद विवाद से बचने के लिए फिल्म का टाइटल मातृभूमि कर दिया गया है। फिलहाल इसकी रिलीज डेट अनाउंस नहीं हुई है। इसके अलावा सलमान खान, साउथ की लेडी सुपरस्टार नयनतारा के साथ एक अनटाइटल फिल्म भी शुरू करने वाले हैं।

धुरंधर 2 फिल्म मेकिंग का गोल्ड स्टैंडर्ड,कहा- रणवीर सिंह की एक्टिंग का कोई मुकाबला नहीं-विक्की कौशल

मुंबई। बॉलीवुड एक्टर विक्की कौशल ने आदित्य धर की फिल्म 'धुरंधरः द रिवेंज' का रिव्यू

शेयर किया है। विक्की ने सोशल मीडिया पर फिल्म की मेकिंग और रणवीर सिंह की एक्टिंग की जमकर तारीफ की है। विक्की कौशल ने इंस्टाग्राम पर लिखा, 'आदित्य धर... मैं इस फिल्म को बनाने में की गई क्राफ्ट, मेहनत और ईमानदारी को देखकर हैरान हूं। यह फिल्म मेकिंग का 'गोल्ड स्टैंडर्ड' है। आप इस बड़ी सफलता के हकदार हैं, बधाई हो भाई।' विक्की ने रणवीर सिंह की तारीफ करते हुए लिखा कि वे उनके लिए प्रेरणा हैं और उनकी एक्टिंग का कोई मुकाबला नहीं है।आर. माधवन और पूरी टीम को दी बधाई विक्की ने अपनी पोस्ट में फिल्म की बाकी कास्ट की भी तारीफ की। उन्होंने आर. माधवन (मैडी) के काम को शानदार बताया और राकेश बेदी को 'कमाल' कहा। इसके अलावा उन्होंने एडिटर शिवकुमार पणिक्कर, म्यूजिक डायरेक्टर शाश्वत और प्रोड्यूसर ज्योति देशपांडे (जियो स्टूडियोज) व लोकेश धर को भी क्रेडिट दिया।धुरंधर 2 (धुरंधरः द रिवेंज) बॉक्स ऑफिस पर लगातार रिकॉर्ड बना रही है। 13 दिनों में फिल्म ने 1435 करोड़ का वर्ल्डवाइड कलेक्शन कर लिया और आरआरआर के ऑल टाइम कलेक्शन को पीछे छोड़ दिया। इसके साथ ही यह भारत की चौथी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन गई है।आदित्य धर और विक्की का पुराना कनेक्शन आदित्य धर और विक्की कौशल की जोड़ी ने साल 2019 में 'उरीः द सर्जिकल स्ट्राइक' जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्म दी थी। यही वजह है कि फैंस विक्की के रिव्यू का इंतजार कर रहे थे। 'धुरंधरः द रिवेंज' की सफलता ने साबित कर दिया है कि आदित्य धर बड़े स्केल की मास फिल्मों को डायरेक्ट करने में माहिर हैं।

साउथ डायरेक्टर रंजीत की गिरफ्तारी हुई,एक्ट्रेस ने लगाए थे शूटिंग के बीच वैनिटी में यौन उत्पीड़न के आरोप

14 दिनों की न्यायिक हिरासत में भेजा गया

कोच्चि। 4 नेशनल फिल्म अवॉर्ड डायरेक्टर एर्नाकुलम उप-जेल में हैं।

और 6 केरल स्टेट फिल्म अवॉर्ड जीत चुके साउथ डायरेक्टर की मंगलवार को कोच्चि से गिरफ्तारी हुई है। उन पर एक्ट्रेस ने यौन उत्पीड़न के आरोप लगाए थे, जिसके बाद उन्हें गिरफ्तार कर 14 दिनों की न्यायिक हिरासत में भेजा गया है। एएनआई की रिपोर्ट के अनुसार, डायरेक्टर रंजीत की गिरफ्तारी मंगलवार देर रात थोडुपुझा पुलिस ने इडुक्की के एसपी के निर्देश पर की है। उन्हें गिरफ्तारी के बाद उदयमपेरुर पुलिस स्टेशन को सौंपा गया, जहां एक्ट्रेस ने शिकायत दर्ज करवाई है। गिरफ्तारी के बाद डायरेक्टर को एर्नाकुल मजिस्ट्रेट के सामने पेश किया गया है, जहां पूछताछ के बाद उन्हें 14 दिनों (13 अप्रैल) तक न्यायिक हिरासत में भेजा गया है।रिपोर्ट के अनुसार, मंगलवार देर रात हुई गिरफ्तारी के बाद डायरेक्टर रंजीत ने बैचेनी की शिकायत की थी, जिसके बाद उन्हें जांच के लिए एर्नाकुलम जनरल हॉस्पिटल ले जाया गया। अस्पताल के अधिकारियों ने जांच में पाया कि उन्हें स्वास्थ्य से जुड़ी कोई गंभीर समस्या नहीं है। फिलहाल क्या है पूरा विवाद? साउथ एक्ट्रेस ने हाल ही में फिल्म की इंटरनल कंप्लेंट्स कमेटी को यौन उत्पीड़न की शिकायत दी थी। एक्ट्रेस की शिकायत के अनुसार, डायरेक्टर रंजीत बालाकृष्णन 30 जनवरी को एक फिल्म शूटिंग के दौरान उनकी वैनिटी वैन में आए और यौन उत्पीड़न की कोशिश की। कमेटी ने ये मामला केरल पुलिस को सौंपा। इस मामले की शुरुआती जांच को पूरी तरह गोपनीय रखा गया। एक्ट्रेस का बयान भी गोपनीय तरीके से दर्ज करवाया गया था। डायरेक्टर के खिलाफ इस तरह की कई शिकायतें- इस मामले से पहले भी रंजीत बालाकृष्णन के खिलाफ इस तरह की कई शिकायतें दर्ज हो चुकी हैं। 2024 में बंगाली एक्ट्रेस श्रीलेखा मित्रा ने उन पर गलत तरीके से छूने के आरोप लगाए थे। एक्ट्रेस ने 23 अगस्त 2024 में हेमा कमेटी की रिपोर्ट आने के बाद शिकायत दर्ज करवाते हुए बताया कि साल 2009 में फिल्म पलेरी माणिक्यमः ओरू पाथिराकोलापाथकथिंते कथा के ऑडिशन के लिए डायरेक्टर ने उन्हें फ्लैट में बुलाया और गलत तरह छुआ।तब डायरेक्टर ने इन सभी आरोपों को बेबुनियाद कहा था। अक्टूबर 2025 में केरल हाईकोर्ट ने ये कहते हुए मामला रद्द कर दिया कि शिकायत काफी देरी से की गई है। इसके अलावा अक्टूबर 2024 में भी 31 साल के

एक्टर ने डायरेक्टर रंजीत पर यौन उत्पीड़न के आरोप लगाते हुए शिकायत दर्ज करवाई थी। उनका आरोप था कि साल 2012 में शूटिंग के दौरान डायरेक्टर ने एक्टर को होटल में जबरदस्ती शराब पिलाई और यौन उत्पीड़न किया। जुलाई 2025 में ये मामला भी कर्नाटक हाईकोर्ट ने रद्द कर दिया था।

मेजर इकबाल का बाप कौन? धुरंदर 2 में सुविंदर विक्की की लास्ट मिनट एंट्री,बहुत ठोकरों के बाद यहां पहुंचे

मुंबई। आदित्य धर की 'धुरंधरः द रिवेंज' में रणवीर सिंह से लेकर राकेश बेदी और गौरव गेरा तक सभी मुख्य किरदारों की तो तारीफ हो ही रही है, पर कुछ ऐसे कलाकार भी

छा गए हैं, जो फिल्म में चंद मिनटों के सीन में आए, पर छा गए। इन्हीं में से एक किरदार है मेजर इकबाल बने अर्जुन रामपाल के पिता का। वह कहने को तो ब्रिगेडियर जहांगीर है, पर एकदम टॉक्सिक पिता है, जो बेटे (मेजर इकबाल) को हर वक्त गालियां देता रहता है। जितना बुरा और जितने अपशब्द बोल बोल सकता है, बोलता है। वह ऐसा रूप दिखाता है कि दर्शक भी उससे घोर नफरत करने लगते हैं और एक बार को मेजर इकबाल से सहानुभूति सी लगती है। जानते हैं यह खूंखार पिता का किरदार किस एक्टर ने निभाया है? ये हैं सुविंदर विक्की, 'रेडियो मिर्ची' को दिए इंटरव्यू में सुविंदर विक्की ने बताया कि उन्हें 'धुरंधर 2' में मेजर इकबाल के पिता का रोल कैसे ऑफर हुआ था। इस रोल को 'धुरंधर' के काफी बाद शूट किया गया, जिस कारण सुविंदर विक्की को रोल की तैयारी के लिए ज्यादा टाइम मिला नहीं, पर फिर भी वह छा गए हैं। ब्रिगेडियर जहांगीर के किरदार के जरिए उसके बेटे मेजर इकबाल की कमियां भी सामने आईं। सुविंदर विक्की ने बताया, 'पहले पार्ट के बहुत ही ज्यादा बाद शूट किया गया और इसके लिए बहुत ज्यादा टाइम मिला नहीं। एकदम से ही फोन आया और फोन मुकेश छाबड़ा का था। बताया नहीं उन्होंने पहले मुझे। सस्पेंस रखा पूरा। फिल्म का नाम भी...कुछ नहीं बताया। उन्होंने कहा कि कुछ बड़ा करवाना है। मैंने सोचा कि अगर मुकेश बोल रहे हैं तो जाहिर है कुछ न कुछ बड़ा होगा ही।

प्रेग्नेंसी में बढ़ता गॉल ब्लेडर स्टोन का रिस्क,गायनेकोलॉजिस्ट से जानें बचाव के तरीके

जयपुर। गॉल ब्लैडर शरीर का एक छोटा लेकिन बहुत जरूरी ऑर्गन है। ये पित्त को स्टोर करता है और पाचन में मदद करता है। लेकिन महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलाव गॉल ब्लैडर के काम करने के तरीके को

प्रभावित कर सकते हैं। इसी कारण प्रेग्नेंसी में कुछ महिलाओं में गॉल ब्लैडर स्टोन बनने का खतरा बढ़ जाता है। 'द जर्नल ऑफ ओबस्ट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी ऑफ इंडिया' में पब्लिश स्टडी के मुताबिक, प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले हॉर्मोनल और मेटाबॉलिक बदलाव गॉलब्लैडर स्टोन का खतरा काफी बढ़ा देते हैं। ऐसे में ये समझना जरूरी है कि आखिर ऐसा क्यों होता है। विषय को बारीकी से समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से एक्सपर्ट- डॉ. पंखुड़ी गौतम, सीनियर कंसल्टेंट, आब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर जी के साथ। सवाल- गॉलब्लैडर का हमारे शरीर में क्या काम है? जवाब- गॉलब्लैडर का मुख्य काम लिवर द्वारा बनाए गए बाइल जूस (पित्त) को जमा करना होता है। यह बाइल जूस खाना पचाने में शरीर की मदद करता है। इसलिए जब हम खाना खाते हैं तो गॉलब्लैडर बाइल जूस रिलीज करता है। यह खासतौर पर फैट को एनर्जी में बदलने में मदद करता है। कुल मिलाकर गॉलब्लैडर पाचन तंत्र का एक छोटा लेकिन अहम हिस्सा है। सवाल- गॉलब्लैडर स्टोन क्यों होता है? जवाब- कुछ कंडीशंस में गॉलब्लैडर में जमा हो रहा बाइल जूस बाहर नहीं निकल पाता, जिसके कारण स्टोन की समस्या हो सकती है। इसके कई कारण हैं- जब बाइल जूस लंबे समय तक गॉलब्लैडर में जमा रहता है, यह पूरी तरह खाली नहीं हो पाता है। जब बाइल जूस का फ्लो बहुत धीमा हो जाता है। जब शरीर जरूरत से ज्यादा कोलेस्ट्रॉल बनाता है, यह गॉलब्लैडर में जमा हो जाता है। इन कंडीशंस में बाइल जूस और कोलेस्ट्रॉल आपस में मिलकर छोटे-छोटे ठोस कण बना लेते हैं, जो आगे चलकर पथरी का रूप ले सकते हैं। सवाल- महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान और बाद में गॉलब्लैडर स्टोन क्यों विकसित होते हैं? जवाब- प्रेग्नेंसी और डिलीवरी के बाद महिलाओं में गॉलस्टोन की मुख्य वजह हॉर्मोनल बदलाव हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन हॉर्मोन का लेवल बढ़ जाता है। ये हॉर्मोन जरूरी होते हैं, लेकिन पित्त का संतुलन प्रभावित करते हैं। एस्ट्रोजेन पित्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ा देता है। प्रोजेस्टेरोन गॉलब्लैडर की मसल्स को सॉफ्ट कर देता है। इसके कारण गॉलब्लैडर से पित्त निकलने में मुश्किल होती है। लंबे समय तक गॉलब्लैडर में पित्त जमा रहने से ये कोलेस्ट्रॉल के साथ मिलकर क्रिस्टल बनाने लगता है। ये क्रिस्टल धीरे-धीरे सख्त होकर गॉलस्टोन में बदल जाते हैं। सवाल- महिलाओं में गॉलब्लैडर स्टोन विकसित होने के रिस्क फैक्टर्स क्या हैं? जवाब- कुछ कंडीशंस महिलाओं में गॉलब्लैडर स्टोन का रिस्क बढ़ा सकती हैं। सवाल- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलब्लैडर प्रॉब्लम के क्या लक्षण होते हैं? जवाब- कई मामलों में गॉलस्टोन होने पर कोई लक्षण नहीं दिखता है। इन्हें 'साइलेंट गॉलस्टोन' कहा जाता है। इसके कारण गॉलब्लैडर के कामकाज में बहुत फर्क भी नहीं पड़ता है। लेकिन कुछ मामलों में गॉलब्लैडर में अचानक असहनीय दर्द भी हो सकता है। ये लक्षण अक्सर तीसरी तिमाही या प्रसव के बाद ज्यादा दिखते हैं। ऐसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। सवाल- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलब्लैडर स्टोन का इलाज कैसे किया जाता है? जवाब- अगर प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलस्टोन डायग्नोज हुआ है, लेकिन कोई लक्षण नहीं दिख रहा है तो आमतौर पर इलाज की जरूरत नहीं होती है। हालांकि, डॉक्टर इसे लगातार मॉनीटर करते हैं, ताकि भविष्य में कोई लक्षण उभरे तो समय पर इलाज किया जा सके। अगर लक्षण गंभीर हैं या किसी कॉम्पलिकेशन का रिस्क है तो तुरंत इलाज जरूरी होता है। अगर दर्द बहुत ज्यादा है तो 'गॉलब्लैडर रिमूवल सर्जरी' की जरूरत पड़ सकती है। सवाल- प्रेग्नेंसी में गॉलब्लैडर स्टोन होने पर कि?न बातों का ख़्याल रखें? जवाब- प्रेग्नेंसी में गॉलब्लैडर स्टोन होने पर खानपान से लेकर लाइफस्टाइल तक ज्यादा सावधानी रखनी पड़ती है। कुछ छोटे बदलाव करके गॉलब्लैडर स्टोन से जुड़े लक्षणों को कंट्रोल किया जा सकता है। पॉइंटर्स से समझते हैं- ऑयली फूड न खाएं: भारी और ऑयली फूड न खाएं। ज्यादा फैट और तला-भुना खाना गॉलब्लैडर पर दबाव डालता है, जिससे दर्द बढ़ सकता है।फाइबर से भरपूर डाइट लें: अपनी डाइट में फल, हरी सब्जियां, दालें और साबुत अनाज शामिल करें। फाइबर न केवल पाचन को दुरुस्त रखता है, बल्कि स्टोन की समस्या में भी राहत देता है। एक साथ ज्यादा न खाएं: पेट भरकर एक बार में खाने की बजाय, दिन भर में छोटे-छोटे मील लें। इससे पाचन तंत्र पर बोझ नहीं पड़ता और दर्द का खतरा कम हो जाता है। हाइड्रेटेड रहें: शरीर को हमेशा हाइड्रेटेड रखें। पर्याप्त पानी पीने से पित्त (बाइल) पतला रहता है, जिससे गॉलब्लैडर में सूजन और जलन की आशंका कम हो जाती है। स्ट्रेस मैनेज करें: प्रेग्नेंसी में तनाव हॉर्मोनल संतुलन बिगाड़ सकता है, जिसका असर गॉलब्लैडर पर भी पड़ता है। मन शांत रखने के लिए योग, मेडिटेशन करें। सवाल- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलब्लैडर स्टोन को कैसे रोका जा सकता है? जवाब- प्रेग्नेंसी के दौरान गॉलस्टोन से बचाव का सबसे अच्छा तरीका हेल्दी लाइफस्टाइल और समय-समय पर हेल्थ चेकअप है। इससे शुरुआती स्टेज में ही स्टोन का पता चल सकता है। अगर स्टोन पहले से है, तो सिर्फ डाइट बदलने से स्टोन खत्म नहीं होते, लेकिन लक्षणों को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।

नवजात शिशुओं को डकार दिलाना है जरूरी,जानिए सही पोजिशन और अन्य अहम डिटेल्स

नयी दिल्ली। नवजात शिशुओं को डकार दिलाना जरूरी है, क्योंकि इससे पेट में फंसी गैस निकलती है और बच्चा आराम महसूस करता है। इसके लिए पेरेंट्स बच्चे को पीठ के बल लिटाकर उसके पैरों को धीरे-धीरे साइकलिंग की तरह हिला सकते हैं। इससे बच्चे को राहत मिल सकती है। नवजात शिशुओं को अक्सर ही गैस की समस्या हो जाती है, जिससे वे बेचैन हो सकते हैं। ऐसे में दूध पिलाने के बाद डकार दिलाना या बर्पिंग करवाना काफी मददगार साबित होता है। इसके लिए पेरेंट्स तीन तरीके अपना सकते हैं, जिनमें बच्चे को कंधे पर लेकर, गोद में पकड़कर या गोद में बैठाकर उसकी पीठ को हल्के-हल्के थपथपाना शामिल है। इन सभी तरीकों के बारे में लेख में आगे विस्तार से जानकारी दी गई है। साथ ही, यह भी बताया गया है कि शिशुओं को डकार दिलाने का सही समय क्या होता है। यूनिसेफ के अनुसार, शिशु को डकार दिलाना उसके आहार का एक बेहद महत्वपूर्ण हिस्सा है। दरअसल, जब शिशु कुछ निगलता है, तो उसके पेट में हवा के बुलबुले फंस सकते हैं, जिससे उसे असुविधा हो सकती है। डकार दिलाने से पेट से गैस निकल जाती है, पेट का दर्द कम होता है और उल्टी होने की संभावना भी घटती है। एनएचएसयूके की रिपोर्ट में बताया गया है कि नवजात शिशुओं को डकार दिलाने के लिए कोई निश्चित नियम नहीं हैं। कुछ शिशुओं को दूध पिलाते समय ही डकार की जरूरत होती है, जबकि कुछ को बाद में। जरूरी यह है कि माता-पिता कुछ संकेतों पर ध्यान दें। उदाहरण के लिए, अगर दूध पीते समय आपका शिशु असुविधा महसूस कर रहा है, तो बीच में ही उसे डकार दिला दें। वहीं, अगर बेबी ठीक लग रहा है और आराम से दूध पी रहा है, तो दूध खत्म

होने तक इंतजार करें। कुल मिलाकर, यह आपके बच्चे की स्थिति देखकर ही तय किया जा सकता है।यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार, बेबी को डकार दिलाने के तीन तरीके बताए गए हैं, जानकारी नीचे दी जा रही है। इन्हें अपनाकर आप अपने शिशु को आसानी से डकार दिला सकती हैं। पेरेंट्स या परिवार के अन्य सदस्य, जो भी बच्चे की देखभाल कर रहे हैं, शिशु को अपनी गोद में पेट के बल लिटा दें। बच्चे की ठुड्डी को सहारा देते हुए (गले पर कोई दबाव न डालें), अपने दूसरे हाथ से धीरे-धीरे उसकी पीठ को सहलाएं या थपथपाएं। शिशु को अपनी छाती से लगाएं और उसकी ठुड्डी को अपने कंधे पर टिकाएं। एक हाथ से शिशु के सिर और कंधे को सहारा दें और धीरे-धीरे उसकी पीठ थपथपाएं। इस दौरान हल्का घूमना-फिरना भी फायदेमंद हो सकता है। हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि थपकियां हल्की हों और बच्चे की गर्दन और सिर सुरक्षित रहें। डकार लेते समय बेबी थोड़ा दूध बाहर निकाल सकता है, इसलिए डकार पोंछने के लिए हमेशा एक साफ कपड़ा या मलमल का टुकड़ा तैयार रखें। यह पूरी तरह सामान्य है और इसकी कोई चिंता करने की जरूरत नहीं है। पेरेंट्स एक बात पर गौर करें कि? अगर ऊपर बताए गए तरीकों से आपका बच्चा बर्प नहीं कर पा रहा है और उसे गैस के लक्षण दिख रहे हैं (जैसे ज्यादा रोना, पीठ को मोड़ना, पैरों को पेट से सटाना या मुट्ठियां बांधना), तो परेशान न हों, बल?कि? नीचे दिया गए एक उपाय अपना सकते हैं। माता-पि?ता सबसे पहले बच्चे को पीठ के बल लिटाएं और उसके पेट की धीरे-धीरे मालिश करें। साथ ही, बच्चे के पैरों को आगे-पीछे हिलाएं, जैसे वह साइकिल चला रहा हो।अगर यह सभी उपाय करके भी आराम न मिले, तो फिर ऐसी कंडीशन में अपने डॉक?टर से संपर्क करना बेहद जरूरी है। वे ही आपको सबसे सही और सुरक्षित उपाय बता पाएंगे।यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार, शिशु को स्तनपान कराते समय कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण होता है। नीचे ऐसी ही कुछ अहम बातों की जानकारी दी जा रही है, जिनका पालन मदर्स को को स्तनपान कराते समय जरूर करना चाहिए।सबसे पहले बच्चे की नाक को अपने निप्पल के ठीक सामने रखें। इससे बच्चा सही पोजिशन में आ पाता है।इसके बाद बच्चे के सिर को हल्का सा पीछे की ओर झुकाएं, ताकि उसका ऊपरी होंठ आपके निप्पल को छू सके।

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।