



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



O
C
M
Y
B

वर्ष -12 अंक - 153

प्रयागराज, गुरुवार 01 अक्टूबर, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रुपये

ईरान ने अमेरिकियों से कहा- ट्रम्प भरोसे के लायक नहीं, सोच समझ कर मिडटर्म चुनाव में फैसला लें

तेहरान/वॉशिंगटन डीसी। ईरान की इस्लामिक रिपब्लिकनरी गार्ड कॉर्प्स

पहले आई है। मिडटर्म चुनाव में अमेरिकी संसद के दोनों सदनों के लिए वोटिंग होती है। मिडटर्म

इजराइल के सत्ता परिवर्तन, परमाणु और मिसाइल कार्यक्रम खत्म करने जैसे लक्ष्य पूरे नहीं हुए। 'डेथ टू अमेरिका' अमेरिकी जनता के खिलाफ नहीं-पत्र में कहा गया कि डेथ टू अमेरिका का नारा अमेरिकी शासक वर्ग और व्हाइट हाउस के खिलाफ है, आम अमेरिकियों के खिलाफ नहीं है। अमेरिका से सैन्य दखल कम करने की मांग-आई.आर.जी.सी. ने अमेरिकी जनता से इजराइल को समर्थन और क्षेत्र में सैन्य हस्तक्षेप का विरोध करने की अपील की है। ट्रम्प ने यूएन में ईरान को खत्म करने की धमकी दी थी-अमेरिका और ईरान के बीच जारी युद्ध को लेकर ट्रम्प ने पिछले हफ्ते संयुक्त राष्ट्र महासभा में कहा था कि अगर वह चाहें तो ईरान को पूरी तरह तबाह कर सकते हैं। अमेरिका का कहना है कि ईरान को परमाणु हथियार बनाने से रोकना युद्ध के प्रमुख उद्देश्यों में शामिल है। होर्मुज को लेकर भी अमेरिका पर निशाना साधा-आई.आर.जी.सी. ने होर्मुज स्ट्रेट को लेकर अमेरिकी दावों पर भी सवाल उठाए। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**



IRGC के प्रवक्ता जनरल होसेन मोह्रेब्बी

(आई.आर.जी.सी.) ने अमेरिकी वोटों के नाम 25 पेज की खुली चिट्ठी जारी की है। इसमें राष्ट्रपति ट्रम्प को भरोसे के लायक नहीं बताया गया है और अमेरिकी लोगों से सोच-समझकर फैसला लेने की अपील की गई है। आई.आर.जी.सी. की यह चिट्ठी अमेरिका में होने वाले मिडटर्म चुनाव से करीब 5 हफ्ते

चुनाव में हार से संसद में ट्रम्प को ताकत कम हो सकती है। उन्हें अपने फैसले पास कराने के लिए विपक्षी पार्टी का समर्थन लेना पड़ सकता है। आईआरजीसी की चिट्ठी में 3 बड़ी बातें-अमेरिका युद्ध में अपना मकसद हासिल नहीं कर पाया-आई.आर.जी.सी. का दावा है कि इस युद्ध में अमेरिका-

रूस का परमाणु हथियार ले जाने में सक्षम विमान हुआ क्रैश, यह प्लेन एक बार में 10,000किमी से ज्यादा दूरी तय कर सकता है

मॉस्को। रूस का परमाणु बम ले जाने में सक्षम टीयू-95 सैन्य विमान मंगलवार को ट्रैनिंग उड़ान के दौरान क्रैश हो गया। हादसे में 6 क्रू मेंबर मारे गए और एक घायल हुआ। रूसी

सकता है। रूस की न्यूज एजेंसी टीएसएस के मुताबिक, दुर्घटना के समय विमान में कोई परमाणु हथियार या गोला-बारूद लोड नहीं था। मामले की हाई लेवल जांच के आदेश दे दिए गए हैं।



रक्षा मंत्रालय के मुताबिक, उड़ान भरने के कुछ ही देर बाद विमान राजधानी मॉस्को से करीब 4000 किमी दूर एक सुनसान इलाके में दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इसकी खासियत है कि यह परमाणु हथियार ले जाने वाली क्रूज मिसाइलें दाग सकता है। इसे लंबी दूरी तक उड़कर दुश्मन के इलाके में हमला करने के लिए डिज़ाइन किया गया था। इसमें जेट इंजन की जगह चार टर्बोप्रॉप इंजन हैं। इसके बावजूद यह दुनिया के सबसे तेज टर्बोप्रॉप विमानों में शामिल है। टीयू-95 ने 1952 में पहली उड़ान भरी और 1957 में सोवियत वायुसेना में शामिल हुआ। इसके बाद इसके कई आधुनिक वर्जन विकसित किए गए।

19 विपक्षी दलों का 2-8 अक्टूबर तक देशभर में प्रदर्शन, 6 अक्टूबर को चुनाव आयोग घेरेंगे

नयी दिल्ली। चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर कांग्रेस समेत 19 विपक्षी पार्टियां 2 से 8 अक्टूबर तक देशभर में मार्च निकालेंगी। 6 अक्टूबर को चुनाव आयोग का घेराव किया जाएगा। यह फैसला बुधवार को दिल्ली के कॉन्स्टिट्यूशन क्लब में इंडिया ब्लॉक बैठक में लिया गया। करीब 3 घंटे चली बैठक में 3 बातों पर सहमति बनी। 1. सीईसी ज्ञानेश कुमार को हटाने के लिए संसद में प्रस्ताव लाया जाए। 2. वोटर लिस्ट से हटाए गए नामों को सार्वजनिक किया जाए। नाम हटाने से पहले वोटर को नोटिस और अपील का मौका मिले। 3. ईवीएम की जगह बैलेट पेपर से चुनाव कराए जाएं। बैठक के बाद खड़गो ने आरोप लगाया कि मोदी- शाह और मुख्य चुनाव

आयुक्त ज्ञानेश कुमार ने चुनाव आयोग को कठपुतली बना दिया है। भाजपा चुनाव आयोग के साथ वोट चोरी कर रही है। राहुल बोले- हम एक गठबंधन- राहुल गांधी: बीजेपी, अमित शाह, पीएम मोदी और ज्ञानेश कुमार लोकतंत्र पर हमला कर रहे हैं।

हम एक गठबंधन हैं और देश में बड़ा बदलाव लाएंगे। ममता बनर्जी: बीजेपी ने वोट चोरी करके बंगाल में लूट की, एमपी, हरियाणा, बिहार, छत्तीसगढ़ में जीते। ज्ञानेश कुमार चोर-डाकू हैं। तेजस्वी यादव: फॉर्म 6 में बदलाव विपक्ष के दबाव में हुआ है। यह हमारी पहली जीत है। संजय राजत: मुंबई में ज्ञानेश कुमार के खिलाफ बड़ा प्रदर्शन चाल रहा है। हम उसकी तैयारियों में व्यस्त हैं।

अमेरिका में 2 भारतीय मूल के नागरिकों पर नकली दवा बेचने का आरोप, चीन से मंगाते थे दवा, 71 साल की सजा हो सकती है

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका में वजन घटाने के लिए इस्तेमाल होने वाली दवा ओजेम्पिक की नकली दवा बेचने के आरोप में



दो भारतीय नागरिकों के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। रिपोर्ट के मुताबिक दोनों चीन से कम कीमत पर नकली ओजेम्पिक मंगाते थे और फिर इसे अमेरिका में डिस्ट्रीब्यूटर्स को बेचते थे। दोष साबित होने पर दोनों को अलग-अलग आरोपों में अधिकतम 71 साल तक की जेल की सजा हो सकती है। अमेरिकी फूड एंड ड्रग

एडमिनिस्ट्रेशन (एफडीआई) ने ओजेम्पिक को 2017 में टाइप-2 डायबिटीज के इलाज के लिए मंजूरी दी थी। नकली दवा की

पैकिंग बिल्कुल असली जैसी थी- जांच में सामने आया कि नकली दवा की पैकिंग को इस तरह तैयार किया गया था कि वह बिल्कुल असली ओजेम्पिक जैसी दिखाई दे। इसके बावजूद, दवा की जानकारी वाली पर्ची, अलगाव आरोंपों में अधिकतम 71 साल तक की जेल की सजा हो सकती है। अमेरिकी फूड एंड ड्रग

ईरान में 25 लाख रियाल के बराबर 1 डॉलर, जंग की वजह से 7 महीने में 50फीसदी कमजोर हुई मुद्रा

तेहरान। ईरान की करेंसी रियाल मंगलवार को अब तक के सबसे निचले स्तर पर पहुंच गई। 1 डॉलर खरीदने के लिए 25 लाख रियाल देने पड़ रहे हैं। जंग शुरू होने से पहले 27 फरवरी को 1 डॉलर के बदले करीब 17 लाख रियाल मिल रहे थे। यानी कि सिर्फ 7 महीने में ईरान की करेंसी करीब 50 फीसदी तक गिर गई है। ईरान के केंद्रीय बैंक की आधिकारिक दर करीब 16.5 लाख रियाल प्रति डॉलर है। हालांकि आम लोगों को डॉलर बाजार की दर पर ही मिलता है। डॉलर के मुकाबले रियाल की कीमत गिरने की बड़ी वजह युद्ध, अमेरिकी प्रतिबंध और ईरानी तेल पर लगी अमेरिकी नाकाबंदी है। इससे ईरान की कमाई और डॉलर की उपलब्धता पर असर पड़ा है, जिससे रियाल लगातार कमजोर हो रहा है। अमेरिका ईरान की कमाई के 3 बड़े रास्ते रोक रहा- 1. तेल से होने वाली कमाई पर चोट- ईरान की विदेशी कमाई का बड़ा हिस्सा तेल बेचने से आता है। इसलिए अमेरिकी ईरानी तेल खरीदने वाली कंपनियों, टैंकरों और शिपिंग नेटवर्क पर लगातार प्रतिबंध लगा रहा है। ईरान के तेल का बड़ा हिस्सा चीन जाता है। अमेरिकी ट्रेंजरी के मुताबिक,

चीन ईरान के करीब 90फीसदी तेल निर्यात का खरीदार है। इसलिए अमेरिका उन चीनी रिफाइनरियों और कारोबारियों पर भी कार्रवाई कर रहा है, जो ईरानी तेल खरीदते हैं। 2. तेल का पैसा ईरान तक पहुंचना मुश्किल बनाना-सिर्फ तेल की बिक्री रोकना काफी नहीं है। तेल बेचकर जो पैसा मिलता है, वह ईरान तक पहुंचे, इसे रोकना भी जरूरी है। इसके लिए अमेरिका ईरानी बैंकों, करेंसी एक्सचेंज और 'शैडो बैंकिंग' नेटवर्क पर कार्रवाई कर रहा है। ये ऐसे नेटवर्क हैं, जिनमें अलग-अलग देशों की कंपनियों, बैंकों और बिचौलियों के जरिए ईरान के पैसे को अंतरराष्ट्रीय वित्तीय व्यवस्था में घुमाया जाता है। अगस्त में अमेरिका ने ऐसे नेटवर्क पर कार्रवाई की थी, जिन पर ईरान के लिए सैकड़ों करोड़ डॉलर की रकम इधर-उधर करने का आरोप था। 3. दूसरे देशों के बैंकों और कंपनियों पर भी कार्रवाई- अमेरिका का दावा सिर्फ ईरान तक सीमित नहीं है। अगर कोई विदेशी बैंक या कंपनी अमेरिकी प्रतिबंधों के दायरे में आने वाले ईरान से जुड़े कारोबार में मदद करती है, तो अमेरिका उसके खिलाफ भी कार्रवाई कर सकता

है। इसे सेकेंडरी सैंक्शंस कहा जाता है। रियाल गिरने से ईरान में क्या दिक्कतें बढ़ीं? 1. रोजमर्रा का सामान बहुत महंगा हो चुका था। 3. दवाएं महंगी और कम मिल रही हैं- ईरान में करीब 800 दवाओं की कमी बताई गई है, रॉयटर्स



के मुताबिक जुलाई में ईरान में सालाना महंगाई 66फीसदी थी, जबकि खाने की कीमतें एक साल में 128फीसदी बढ़ी थीं। 2. एक ही पैसे में कम सामान मिल रहा- अल जजीरा के मुताबिक जंग से 20 लाख रियाल में करीब 4 किलो टमाटर, आधा किलो चिकन और करीब 1 लीटर खाना पकाने का तेल मिल जाता था। अगस्त में इतनी ही रकम में इन चीजों की

दावा-पायलट ने दुबई-तेल अवीव फ्लाइट क्रैश करने की कोशिश की, दूसरे पायलट-यात्रियों ने रोका, 180 यात्री सवार थे

दुबई। दुबई से तेल अवीव जा रही फ्लाईदुबई की फ्लाइट में एक पायलट के विमान क्रैश करने की कोशिश करने का दावा सामने आया है। टाइम्स ऑफ इजराइल के मुताबिक, दूसरे पायलट और कुछ यात्रियों ने हाथापाई कर उसे रोक लिया। इस दौरान विमान से हाईजैक का अलर्ट भेजा गया। अलर्ट मिलते ही इजराइल ने

विमान में क्या-क्या हुआ-1. पहले इमरजेंसी, फिर हाईजैक का अलर्ट-विमान ने पहले 7700



कोड भेजा। इसका मतलब होता है कि विमान में कोई इमरजेंसी है। कुछ ही सेकंड बाद विमान ने 7500 कोड भेजा। यह कोड विमान में हाईजैक का है। 2. 16,600 फीट तक नीचे आ गया विमान- फ्लाइट रडार मुताबिक, विमान सिर्फ दो मिनट में 34 हजार फीट से घटकर 16,600 फीट की ऊंचाई पर आ गया। इसके बाद विमान ने अपना रास्ता बदला और सऊदी अरब के तबुक की ओर चला गया। 3. कॉकपिट में पायलटों के बीच झगड़ा हुआ-शुरुआती

ट्रम्प ने एआई का नाम बदलकर सुपर इंटेलिजेंस किया, कहा- एसआई इंटरनेट से आगे की चीज

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने मंगलवार को व्हाइट हाउस में बड़ी टेक

एजीक्यूटिव ऑर्डर पर साइन किए। उन्होंने कहा कि एआई को आर्टिफिशियल यानी बनावटी



कंपनियों के सीईओ के साथ बैठक की। बैठक में एआई की सुरक्षा और निगरानी को लेकर गूगल, एथोपिक, मेटा, ओपनएआई, एक्स-एआई और एनवीडिया के सीईओ ने एक समझौते पर साइन किए। इस दौरान ट्रम्प ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का नाम बदलकर सुपर इंटेलिजेंस (एसआई) करने वाले

कहना ठीक नहीं है। उनके मुताबिक, यह इंटरनेट से भी बड़ी तकनीक है। ट्रम्प ने कहा कि एआई की दौड़ अब अमेरिका और चीन के बीच है और फिलहाल अमेरिका इस मुकाबले में आगे चल रहा है। उन्होंने पिछले हफ्ते यूएन महासभा में पहली बार एआई को सुपर इंटेलिजेंस (एसआई) कहा था। समझौते में कंपनियों ने 4 बातें

मानने पर सहमति दी-1. अपने एआई सिस्टम की खुद जांच करेंगे: कंपनियां खुद जांचेंगी कि उनके एआई मॉडल सुरक्षा के तय नियमों का पालन कर रहे हैं या नहीं। 2. अलग टीम निगरानी करेंगी: कंपनियां एक टीम बनाएंगी, जो एआई सिस्टम की निगरानी करेगी और यह देखेगी कि कहीं कोई खतरा या गड़बड़ी तो नहीं है। 3. बाहर के विशेषज्ञ भी जांच करेंगे: कंपनियां अपने एआई मॉडल की जांच बाहरी विशेषज्ञों या किसी स्वतंत्र संस्था से भी कराएंगी। 4. कंपनी का बोर्ड भी नजर रखेगा: कंपनियां के बोर्ड की एक स्वतंत्र समिति इन जांच रिपोर्टों को देखेगी। अगर कोई समस्या सामने आती है तो उसे दूर करने की जिम्मेदारी भी होगी। ट्रम्प ने कमेंट कंपनियों से कहा- डेटा सेंटर बनाने में स्थानीय लोगों को साथ लें-बैठक में एआई के तहत जरूरी डेटा सेंटर और दूसरे इंफ्रास्ट्रक्चर पर भी चर्चा हुई। ट्रम्प ने कहा कि जिन शहरों और कस्बों में डेटा सेंटर बनाए जाएंगे, **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

दिया था- ईरान ने विदेश मंत्री अब्बास अराघची के जरिए कतर के जरिए अमेरिका को 7 दिन का रोडमैप भेजा था। इसमें लड़ाई रोकने और शतों पूरी होने पर होर्मुज खोलने की बात कही गई थी। इस प्रस्ताव के तहत ईरानी तेल की बिक्री पर लगे प्रतिबंधों में राहत देने की मांग की गई थी। इसके साथ ईरान ने अमेरिका से अपने बंदरगाहों पर लगी नौसैनिक नाकेबंदी हटाने और विदेशों में फ्रीज की गई करीब 12 अरब डॉलर की संपत्ति जारी करने की मांग भी की थी। ईरानी राष्ट्रपति मसूद पजशकिआने ने कहा है कि अब यह अमेरिका पर निर्भर है कि वह संघर्ष खत्म करना चाहता है या नहीं।

अमेरिका और इजराइल ने 28 फरवरी को ईरान के खिलाफ सैन्य कार्रवाई शुरू की थी। इसके जवाब में ईरान ने इजराइल और उन खाड़ी देशों में हमले किए, जहां अमेरिकी सैन्य ठिकाने मौजूद हैं। अमेरिका का कहना है कि उसका मकसद ईरान की परमाणु क्षमता को कमजोर करना है। वहीं ईरान लगातार कहता रहा है कि उसका परमाणु कार्यक्रम शांतिपूर्ण उद्देश्यों के लिए है और उसे परमाणु तकनीक के इस्तेमाल का फ्लान अधिकार है।

विशेष पॉक्सो जागरूकता अभियान के अन्तर्गत आयोजित हुआ जागरूकता शिविर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मंगलवार को उपप्र0 राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, लखनऊ तथा मा0 अध्यक्ष, जिला

आप का अधिकार है, इस सम्बन्ध में आप चाइल्ड हेल्थलाइन 1098 व नालसा हेल्प लाइन 15100 पर विधिक सहायता प्राप्त



विधिक सेवा प्राधिकरण/जनपद न्यायाधीश, रायबरेली अमित पाल सिंह के निर्देशानुसार व सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, रायबरेली अनिशा

कर सकते हैं। देदौर इण्टर कालेज, रायबरेली में अपर जिला जज अमित कुमार पाण्डेय के द्वारा पॉक्सो अधिनियम 2012 में सम्बन्ध में उपस्थित बच्चों को



के दिशा-निर्देशन में विशेष पॉक्सो जागरूकता अभियान के अन्तर्गत मदन टेरसा इण्टर कालेज, सन्त कवर राम इण्टर कालेज, देदौर इण्टर कालेज व तहसील सलोन के अन्तर्गत निमिषा इण्टर कालेज, माडर्न पब्लिक स्कूल व तहसील ऊँचाहार के अन्तर्गत हर

बताया गया। इस अवसर पर सिविल जज शिवम वर्मा के द्वारा प्रवेशकारी लैंगिक हमला, लैंगिक हमला, लैंगिक उत्पीड़न और बच्चों से जुड़ा अश्लील साहित्य जैसे गंभीर अपराध शामिल हैं, के सम्बन्ध में बताया गया। इसके अतिरिक्त तहसील सलोन के



नरायण इण्टर कालेज रायबरेली में विशेष पॉक्सो जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। मदन टेरसा इण्टर कालेज में अपर जिला जज अभिषेक सिन्हा के द्वारा उपस्थित बच्चों को बताया गया कि पॉक्सो अधिनियम 2012 भारत का एक विशेष कानून है जो 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को यौन शोषण, यौन उत्पीड़न और पोर्नोग्राफी जैसे अपराधों से सुरक्षा प्रदान करता है। इस कानून का पूरा नाम लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम, 2012 है। इस अवसर पर अपर जिला जज अंशुमान पटनायक के द्वारा उपस्थित बच्चों को गुड टच, बैड टच सम्बन्धी जानकारी प्रदान की गयी। सन्त कवर राम इण्टर कालेज में अपर जिला जज अनुपम शौर्य द्वारा बताया गया कि पॉक्सो अधिनियम 2012 के सम्बन्ध में उपस्थित बच्चों को विस्तार पूर्वक जानकारी दी गयी।

अन्तर्गत निमिषा इण्टर कालेज, माडर्न पब्लिक स्कूल व तहसील ऊँचाहार के अन्तर्गत हर नरायण इण्टर कालेज में रायबरेली में तहसील सलोन में आयोजित विशेष पॉक्सो जागरूकता कार्यक्रम की अध्यक्षता ग्राम न्यायाधिकारी लालगंज मृणालिनी श्रीवास्तव के द्वारा व तहसील ऊँचाहार में आयोजित विशेष पॉक्सो जागरूकता कार्यक्रम की अध्यक्षता ग्राम न्यायाधिकारी पारितोष प्रकाश वेड द्वारा की गयी। इस जागरूकता कार्यक्रम में उपस्थित बच्चों को पॉक्सो एक्ट 2012 के सम्बन्ध में विस्तारपूर्वक जानकारी प्रदान की गयी। इस विशेष पॉक्सो जागरूकता शिविर में मदन टेरसा कालेज रायबरेली के प्रधानाचार्य कविता अवस्थी, सन्त कवर राम इण्टर कालेज के प्रधानाचार्य आर0एन0 शुक्ला, देदौर इण्टर कालेज वेड प्रधानाचार्य शैवेन्द्र कुमार भूषण व पराविधिक स्वयं सेवक मनोज कुमार प्रजापति, शिप्रा सोनकर, पुनम सिंह, अजीत कुमार, किरन तिवारी, पवन कुमार श्रीवास्तव, रितुल कुमार वैश्य, नागार्जुन, ठाकुर प्रसाद, अभिषेक यादव व जितेन्द्र कुमार उपस्थित रहे।

अन्तर्गत निमिषा इण्टर कालेज, माडर्न पब्लिक स्कूल व तहसील ऊँचाहार के अन्तर्गत हर नरायण इण्टर कालेज में रायबरेली में तहसील सलोन में आयोजित विशेष पॉक्सो जागरूकता कार्यक्रम की अध्यक्षता ग्राम न्यायाधिकारी लालगंज मृणालिनी श्रीवास्तव के द्वारा व तहसील ऊँचाहार में आयोजित विशेष पॉक्सो जागरूकता कार्यक्रम की अध्यक्षता ग्राम न्यायाधिकारी पारितोष प्रकाश वेड द्वारा की गयी। इस जागरूकता कार्यक्रम में उपस्थित बच्चों को पॉक्सो एक्ट 2012 के सम्बन्ध में विस्तारपूर्वक जानकारी प्रदान की गयी। इस विशेष पॉक्सो जागरूकता शिविर में मदन टेरसा कालेज रायबरेली के प्रधानाचार्य कविता अवस्थी, सन्त कवर राम इण्टर कालेज के प्रधानाचार्य आर0एन0 शुक्ला, देदौर इण्टर कालेज वेड प्रधानाचार्य शैवेन्द्र कुमार भूषण व पराविधिक स्वयं सेवक मनोज कुमार प्रजापति, शिप्रा सोनकर, पुनम सिंह, अजीत कुमार, किरन तिवारी, पवन कुमार श्रीवास्तव, रितुल कुमार वैश्य, नागार्जुन, ठाकुर प्रसाद, अभिषेक यादव व जितेन्द्र कुमार उपस्थित रहे।

शहरी विस्तारीकरण/ नए प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत शासन द्वारा रायबरेली विकास प्राधिकरण के पक्ष में 58.43 करोड़ की धनराशि सीड कैपिटल के रूप में स्वीकृत

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। उपाध्यक्ष, रायबरेली विकास प्राधिकरण, रायबरेली के पत्र दिनांक 01.06.2026 के क्रम में मुख्यमंत्री शहरी विस्तारीकरण / नए शहर प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत रुपए 58.43 करोड़ की धनराशि सीड कैपिटल के रूप में शासन द्वारा स्वीकृत की गई है। शासन द्वारा यह धनराशि ग्राम बेला - भेला, पासापुर, खन्नुवा एवं सुलखियापुर फेस -1 की भूमि अधिग्रहण के लिए स्वीकृत की गई है। प्रथम चरण में वित्तीय

वर्ष 2026 -27 के लिए रुपए 40 करोड़ की धनराशि अवमुक्त किए जाने और शेष धनराशि पूर्व में भुगतान की गई 75६ धनराशि के उपयोग हो जाने के बाद भुगतान की जाएगी। शासन द्वारा उपलब्ध कराई गई सीड कैपिटल की धनराशि से रायबरेली के विकास को गति प्रदान होगी। यदि समय रहते भूमि अधिग्रहण की कार्यवाही पूर्ण कर ली जाती है तो एम्स के पास आवासीय योजना विकसित होने से नयी टाउनशिप बनेगी तथा आवासीय समस्या हल हो सकेगी।

इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी, गौतम बुद्ध नगर की नई जिला प्रबंध समिति का हुआ गठन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा इंडियन रेड क्रॉस

सभा ने सर्वसम्मति से 12 सदस्यीय प्रबंध समिति का गठन

समितियों के अध्यक्ष- सोसाइटी के कार्यों को सुचारु रूप से



सोसाइटी, जिला शाखा गौतम बुद्ध नगर की प्रबंध समिति का निर्वाचन कलेक्ट्रेट सभागार, सूरजपुर (ग्रेटर नोएडा) में दिनांक 23 सितंबर 2026 को संपन्न हुआ। यह चुनाव राज्य मुख्यालय के निर्देशानुसार राज्य महासचिव रामानन्द कटियार, राज्य कोषाध्यक्ष अरुण कुमार सिंह एवं जिलाधिकारी/अध्यक्ष द्वारा नियुक्त निर्वाचन अधिकारी श्री अरुण कुमार वर्मा (उप जिलाधिकारी) की देखरेख में संपन्न हुआ। बैठक में उपस्थित संरक्षक सदस्यों, उप-संरक्षकों एवं आजीवन सदस्यों की आम

किया गया। चुने गए सदस्यों में डॉ. पी. एस. जैन सभापति, श्रीमती शालिनी सिंह उप सभापति, संजय त्रिपाठी सचिव व सदस्य राज्य प्रबंध समिति, चक्रधर मिश्रा कोषाध्यक्ष, गरिमा त्रिपाठी सदस्य जिला प्रबंध समिति व अध्यक्ष आपदा प्रबंधन समिति, श्री बी. पी. सिंह सदस्य जिला प्रबंध समिति व अध्यक्ष वित्त समिति, श्रीमती इंद्रानी मुखर्जी, प्रो. सुनीता जेटली, डॉ. रंजु शुक्ला, एयर कमांडोर नृप कुमार मेहता, श्रीमती शालिनी अग्रवाल एवं श्रीमती आकांक्षा शुक्ला शामिल हैं। विभिन्न उप-

संचालित करने हेतु निम्नलिखित उप-समिति अध्यक्षों को जिम्मेदारी सौंपी गई-1. स्वास्थ्य समिति - अध्यक्ष: डॉ. टीकम सिंह, 2. जूनियर रेड क्रॉस - अध्यक्ष: श्रीमती भाग्यश्री सिंह, 3. यूथ रेड क्रॉस - अध्यक्ष: लोकेश कश्यप, 4. रक्त संग्रह समिति - अध्यक्ष: श्रीमती पूजा गुप्ता, नवनिर्वाचित पदाधिकारियों ने रेड क्रॉस के मूल सिद्धांतों का पालन करते हुए जनपद में स्वास्थ्य, रक्तदान, प्राथमिक चिकित्सा और जनकल्याणकारी कार्यों को और अधिक सशक्त बनाने का संकल्प दोहराया।

प्रयागराज, 29 सितंबर 2026, (WCDT), SHUATS के डेयरी माइक्रोबायोलॉजी विभाग द्वारा 'Next Generation Microbial Dynamics through Innovation, Safety and Sustainability in System' विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मंगलवार

सूक्ष्मजीवी नवाचार, सतत विकास तथा माइक्रोबायोलॉजी



प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपनी वैज्ञानिक जानकारी, रचनात्मकता और नवाचारपूर्ण विचारों को प्रस्तुत करने के लिए एक मंच प्रदान करना था। विद्यार्थियों ने आकर्षक एवं ज्ञानवर्धक पोस्टरों के माध्यम से खाद्य एवं डेयरी विज्ञान, खाद्य सुरक्षा,

के क्षेत्र में उभरती संभावनाओं को प्रदर्शित किया। कार्यक्रम में डॉ. एस. जी. एम. प्रसाद, डॉ. अविनाश सिंह, डॉ. एस. एन. ठाकुर, डॉ. शांता पीटर, डॉ. भारवी, डॉ. सुवर्ण, डॉ. पुनीत, श्री जयंत एवं डॉ. अमित की गह्रिमाययी उपस्थिति रही। उन्होंने विद्यार्थियों के उत्साहवर्धन

के साथ उनके प्रयासों एवं रचनात्मक प्रस्तुतियों की सराहना की। प्रतियोगिता के माध्यम से विद्यार्थियों को वैज्ञानिक रचनात्मकता, संचार कौशल तथा समकालीन खाद्य सुरक्षा, नवाचार और सतत विकास से जुड़ी चुनौतियों में सूक्ष्मजीवी विज्ञान की भूमिका को समझने का अवसर मिला। कार्यक्रम का आयोजन डॉ. अंकिता गौतम, सहायक प्रोफेसर, डेयरी माइक्रोबायोलॉजी विभाग, WCMT, SHUATS के मार्गदर्शन में किया गया। उनके मार्गदर्शन एवं प्रोत्साहन ने कार्यक्रम के सफल आयोजन में महत्वपूर्ण योगदान दिया। प्रतियोगिता का समापन सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों के प्रयासों की सराहना के साथ हुआ। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने वैज्ञानिक सोच, रचनात्मक अभिव्यक्ति और डेयरी माइक्रोबायोलॉजी के क्षेत्र में नवाचारपूर्ण दृष्टिकोण को प्रोत्साहित किया।

डीएम की अध्यक्षता में जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक सम्पन्न, सुरक्षित एवं सुगम यातायात व्यवस्था के लिए अवैध कट बंद कराने व ब्लैक स्पॉट्स के सुधार के लिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मंगलवार को जिलाधिकारी सरनीत कौर

बनाया जाए। इसके लिए प्रमुख मार्गों एवं चौराहों का सर्वे कराकर जहां स्टॉप लाइन, जेब्रा

वाहन संचालित न हो। उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि कोई स्कूल वाहन बिना वैध फिटनेस के



ब्रोका की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक आयोजित हुई। बैठक में जनपद में सड़क सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ करने, सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम तथा आमजन को सुरक्षित एवं सुगम यातायात सुविधा उपलब्ध कराने के संबंध में विस्तृत समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि राजमार्गों पर अवैध रूप से बनाए गए कटों को चिह्नित कर तत्काल बंद कराया जाए तथा राष्ट्रीय राजमार्गों पर नियमित एवं प्रभावी पेट्रोलिंग सुनिश्चित की जाए। उन्होंने पार्किंग व्यवस्था को व्यवस्थित करने तथा सड़क सुरक्षा से संबंधित प्रवर्तन कार्यवाहियों को प्रभावी ढंग से लागू करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जनपद के प्रमुख चौराहों को यातायात की दृष्टि से सुरक्षित एवं सुगम

क्रॉसिंग आदि की रिमाकिंग आवश्यक हो, वहां प्राथमिकता के आधार पर कार्य कराया जाए। बैठक में चिह्नित ब्लैक स्पॉट्स के सुधार एवं निवारण कार्यों की भी समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने संबंधित विभागों को ब्लैक स्पॉट्स पर आवश्यक सुरक्षा उपायों को प्रभावी ढंग से लागू करने तथा दुर्घटनाओं की संभावना को न्यूनतम करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने इटीग्रेटेड रोड एक्सीडेंट डेटाबेस (आईआरएडी) की समीक्षा करते हुए विभिन्न विभागों द्वारा सड़क दुर्घटनाओं से संबंधित आंकड़ों को समयबद्ध एवं शुद्ध रूप से अद्यतन किया जाने पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा कि दुर्घटनाओं के कारणों का विश्लेषण कर आवश्यक सुधारात्मक कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। बच्चों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देने हुए जिलाधिकारी ने निर्देशित किया कि बिना फिटनेस के कोई भी स्कूल

संचालित पाया जाता है तो उसके विरुद्ध नियमानुसार विधिक कार्रवाई सुनिश्चित की जाए।

जिलाधिकारी ने गुड सेमेरिटन योजना के व्यापक प्रचार-प्रसार के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सड़क दुर्घटना में घायलों की तत्काल सहायता करने वाले व्यक्तियों को प्रोत्साहित किया जाए तथा आमजन को दुर्घटना पीड़ितों की मदद के लिए जागरूक किया जाए, जिससे गोल्डन ऑवर में घायल व्यक्ति को समय पर उपचार उपलब्ध कराया जा सके। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, नगर मजिस्ट्रेट राम अवतार, अधिशासी अभियंता लोक निर्माण विभाग महिपाल सिंह, एआरटीओ प्रवर्तन उमेश चंद कटियार, अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अरविंद कुमार, अधिशासी अधिकारी नगर पालिका स्वर्ण सिंह सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

बेल्जियम से करीब 200 टन वजनी विशाल वैक्यूम बॉयलर उत्तर प्रदेश के लखीमपुर खीरी पहुंचाया जा रहा है, जिसमें 308 पहियों वाला विशेष ट्रैलर रोजाना सिर्फ 10-12 किमी चल रहा है सफर में अब तक करीब 2 करोड़ रुपये का डीजल हो चुका खर्च

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी। 308 पहिए, करीब 100 फीट लंबे और लगभग सात मीटर चौड़े ट्रैलर को निकालने

ऊंचाई पर ट्रक को खींचने के लिए और बांकी दो जैसीबी, दो हाइड्रा, दो ट्रैलर, क्रेन और पांच वाहन सिविल और मैकेनिकल

बढ़ाया गया। वाराणसी में सात मीटर चौड़े और 100 फीट लंबे ट्रैलर को निकालने के लिए डाफी टोल प्लाजा के बाईं तरफ निर्माण



के लिए सामान्य सड़क पर्याप्त नहीं है। यही वजह है कि रास्ते में जहां सड़क की चौड़ाई कम पड़ रही है, वहां सड़क चौड़ी की जा रही है। डाफी टोल प्लाजा के पास बाईं तरफ का हिस्सा तोड़कर रास्ता तैयार किया गया है। मोहनसराय के पास ट्रैलर की ऊंचाई और चौड़ाई के कारण फुट ओवरब्रिज भी बाधा बन रहा था उसे हटाने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। रिंग रोड पर हरहुआ से संदहा के बीच दो फुट ओवरब्रिज है, उसे भी हटाने का काम शुरू हो गया है। रास्ते में बिजली के तार, खंभे, स्ट्रीट लाइट और साइनेज बोर्ड भी चिह्नित कर हटाए जा रहे हैं। 200 लीटर डीजल प्रतिदिन लग रहा-चंदौली से वाराणसी पहुंचने और रास्ता क्लियर नहीं होने के चलते यह रोज करीब 10 से 12 किलोमीटर ही चल पा रही है। रास्ता पूरी तरह साफ मिलने पर इसकी गति करीब 20 किलोमीटर प्रतिदिन तक पहुंचती है। ट्रक चालक सुरेश चंद्र ने बताया कि करीब 200 लीटर डीजल प्रतिदिन लग रहा है। अब तक दो करोड़ से अधिक का डीजल खर्च हो चुका है। साथ में 14 गाड़ियां, जिसमें एक गाड़ी

तथा टेक्निकल टीम के लिए है। सभी उम्रमोद जता रहे हैं कि? कृपा रही तो गाड़ी नवरात्र के पहले मॉडल तक पहुंच जाएगी। तीन राज्यों से होकर पहुंचा यूपी-यह ट्रैलर ओडिशा के पारादीप बंदरगाह से सड़क मार्ग से निकला है। झारखंड में रांची के पास नगड़ी टोल प्लाजा और पिस्का रेलवे क्रासिंग से गुजरने के बाद बिहार में प्रवेश किया था। इसके बाद औरंगाबाद, रोहतास और कैमूर होते हुए चंदौली के नौबतपुर से उत्तर प्रदेश के चंदौली जिले में पहुंचा था। अब बनारस से गाजीपुर, आजमगढ़, लखीमपुर खीरी होते हुए विभिन्न जिलों को पार करते हुए बलरामपुर चीनी मिल जाएगा। कैमूर में बदलना पड़ा था रास्ता-इससे पहले रास्ते में कई जगहों पर पुल, पुट ओवरब्रिज, बिजली की लाइन और सड़क की चौड़ाई बाधा बनी थी। कई स्थानों पर बदलाव किए बिना ट्रैलर को निकालना संभव नहीं था। कैमूर में ट्रैलर को निकालने के लिए पुल के कुछ हिस्से को तोड़ना था। जहां सड़क संकरी मिली, वहां पहले टीम पहुंची और रास्ता तैयार किया, उसके बाद ही ट्रैलर को आगे

तोड़कर सड़क चौड़ी की जा रही है। मोहनसराय में पुट ओवरब्रिज हटाने की प्रक्रिया भी शुरू हो गई है। डाफी टोल प्लाजा से मोहनसराय तक रूट-एसीपी ट्रैफिक प्रवीण सिंह ने बताया कि ट्रैलर संग चल रही तकनीकी टीम के साथ सड़कों का निरीक्षण करने के साथ फुट ओवरब्रिज, बिजली के खंभे व तार, स्ट्रीट लाइट और साइनेज बोर्ड हटाए जा रहे हैं। मोहनसराय में फुट ओवरब्रिज हटाया जा रहा है। डाफी टोल प्लाजा से मोहनसराय तक ट्रैलर अपने रूट पर रहेगा। इसके बाद विपरीत दिशा में चलेगा। सर्विस रोड से रिंग रोड पर चढ़ाकर गंजारी तक विपरीत दिशा में चलाया जाएगा। आगे सीधे मार्ग पर जाने के बाद हरहुआ चौराहे से बाईं तरफ हनुमान मंदिर तक विपरीत दिशा में चलेगा। इसके बाद शिवपुर-हरहुआ मार्ग की विपरीत दिशा में चलेगा। सर्विस रोड से रिंग रोड होते हुए संदहा होते हुए गाजीपुर और बाढ़ से आजमगढ़ जाएगा। इस दौरान चौबेपुर में स्वर्देद मंदिर के पास से फुट ओवरब्रिज का भी कुछ हिस्सा तोड़ा जाएगा। ट्रैलर के गुजर जाने के बाद सभी निर्माण दोबारा होंगे।

सिविल लाइंस में रामलीला की तैयारियाँ तेज निर्देशक जगदीश बन्धु के मार्गदर्शन में हो रहा रिहर्सल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। आगामी श्री रामलीला

कलाकार प्रतिदिन घंटों रिहर्सल कर रहे हैं। पात्रों के संवाद, भाव



मंचन को भव्य और जीवंत बनाने के लिए श्री श्री बाल रामलीला समिति, सिविल लाइंस की तैयारियाँ जोरों पर हैं। मंचन को वृद्धिमान बनाने के लिए निर्देशक जगदीश बन्धु के निर्देशन में

भंगिमा और मंच संचालन को निखारने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। समिति का लक्ष्य इस बार दर्शकों को एक अलौकिक और सांस्कृतिक अनुभव प्रदान करना है।

अरैल घाट पर पहली बार 20 एकड़ में गुंजेगा डांडिया का रांग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। संगम नगरी में इस बार डांडिया का उत्सव एक नए अंदाज में देखने को मिलेगा। परम पूज्य स्वामी चिदानंद सरस्वती (मुनि जी) के आशीर्वाद से 12 अक्टूबर को अरैल घाट स्थित 20 एकड़ में फैले हरियाली से भरपूर परमार्थ त्रिवेणी पुष्प परिसर में भव्य गरबा एवं डांडिया महोत्सव का आयोजन किया जा रहा है। शाम छह बजे से शुरू होने वाले इस आयोजन की तैयारियां जोर-शोर से चल रही हैं। विशाल प्राकृतिक परिसर, आकर्षक सेल्फी प्वाइंट और आध्यात्मिक वातावरण इस आयोजन को खास बनाने की तैयारी में हैं। आयोजकों के अनुसार, डांडिया नाइट में मनोरंजन के साथ शहरवासियों को एक अलग तरह का सांस्कृतिक और उत्सवी अनुभव देने का प्रयास किया जाएगा। कार्यक्रम में गरबा एवं डांडिया महोत्सव 2026-स्थान: परमार्थ त्रिवेणी पुष्प, अरैल घाट, प्रयागराज तिथि: 12 अक्टूबर 2026। समय: शाम 6 बजे।

लाइव बैंड, लाइव डोल और डीजे की प्रस्तुतियां डांडिया की शाम को संगीतमय बनाएंगी। आयोजन में विभिन्न मनोरंजक गतिविधियां, प्रतियोगिताएं और पुरस्कार भी आकर्षण का केंद्र रहेंगे। कार्यक्रम के आयोजक डॉ. पुष्पेन्द्र जी ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य प्रयागराजवासियों को एक बड़े, सुरक्षित और पारिवारिक वातावरण में गरबा एवं डांडिया की सांस्कृतिक परंपरा से जोड़ना है। उन्होंने कहा कि परमार्थ त्रिवेणी पुष्प का विशाल हरित परिसर इस आयोजन को एक अलग पहचान देगा। शहर के कई विशिष्ट एवं गणमान्य अतिथियों को भी कार्यक्रम में आमंत्रित किया गया है। आयोजक समिति ने शहरवासियों से कार्यक्रम में शामिल होने के लिए समय रहते एंट्री पास प्राप्त करने की अपील की है। कार्यक्रम: गरबा एवं डांडिया महोत्सव 2026-स्थान: परमार्थ त्रिवेणी पुष्प, अरैल घाट, प्रयागराज तिथि: 12 अक्टूबर 2026। समय: शाम 6 बजे।

महर्षि यूनिवर्सिटी में 'हनुमान अंश' की टीम ने स्टूडेंट्स से की खास बातचीत,विशाल और शोभिनाव ने साझा किए फिल्म निर्माण और शूटिंग के अनुभव (आधुनिक समाचार नेटवर्क) डिस्कशन के दौरान फिल्म बनाने को एड। मंगलवार को महर्षि के अलग-अलग पहलुओं पर भी



यूनिवर्सिटी ऑफ इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी, नोएडा कैंपस में फिल्म 'हनुमान अंश' की टीम के साथ स्टूडेंट्स के लिए एक विशेष इंटरैक्शन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में फिल्म की टीम ने स्टूडेंट्स के साथ फिल्म बनाने के अपने



अनुभव, शूटिंग के दौरान आई चुनौतियों और फिल्म से जुड़े आध्यात्मिक अनुभव साझा किए। यूनिवर्सिटी की ओर से फिल्म की टीम के सदस्यों को स्मृति-चिह्न भेंट किए गए। इसके बाद यूनिवर्सिटी के स्टूडेंट्स ने फिल्म के गीतों पर शानदार संगीत प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण 'The Journey Behind Hanuman Ansh' नाम से आयोजित पैनल डिस्कशन रहा। फिल्म के डायरेक्टर और राइटर डॉ. विशाल चतुर्वेदी ने विद्यार्थियों से अपनी फिल्मी यात्रा के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि किस तरह उन्होंने मेडिकल क्षेत्र से फिल्म निर्माण की ओर कदम बढ़ाया और 'हनुमान अंश' की कहानी और फिल्म को तैयार किया। उन्होंने आध्यात्मिक विषय पर फिल्म बनाने की जिम्मेदारी और इस दौरान आने वाली चुनौतियों के बारे में भी बताया। फिल्म के लीड एक्टर शोभिनाव सत्या ने भी स्टूडेंट्स के साथ अपने अनुभव साझा किए। उन्होंने बताया कि फिल्म में भगवान हनुमान जी से जुड़े किरदार और सीन्स को करते समय उन्हें एक अलग तरह का भावनात्मक और आध्यात्मिक जुड़ाव महसूस हुआ। उन्होंने एक्टिंग की तैयारी और शूटिंग के दौरान के कई अनुभव स्टूडेंट्स के साथ साझा किए। पैनल

42वीं वाहिनी पीएस की मनीष यादव ने कुश्ती में लहराया परचम, जीता रजत पदक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)प्रयागराज। हरियाणा पुलिस अकादमी, करनाल में आयोजित 75वीं ऑल इंडिया पुलिस कुश्ती क्लस्टर प्रतियोगिता में 42वीं वाहिनी पीएस की नैनी,



प्रयागराज के जवान आरक्षी 210642087 मनीष यादव ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 55 किग्रा ग्रीको रोमन भारवर्ग में द्वितीय स्थान हासिल कर रजत पदक अपने नाम किया। मनीष यादव के इस शानदार प्रदर्शन से 42वीं वाहिनी पीएस में खुशी की लहर दौड़ गई। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर लौटे

उपलब्धि की सराहना करते हुए उनका उत्साहवर्धन किया तथा उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। इस उपलब्धि को वाहिनी के लिए गौरवपूर्ण क्षण बताते हुए साथी जवानों ने भी मनीष यादव को बधाई दी। मनीष यादव की इस उपलब्धि ने न केवल 42वीं वाहिनी पीएस, बल्कि प्रयागराज का नाम भी गौरवान्वित किया है।

शिवनारायण सिंह विधा मंदिर इण्टर कालेज गौरा में सेवा संकल्प अभियान के अन्तर्गत विविध कार्यक्रम आयोजित।

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) का समान अवसर प्राप्त हो। उपलब्धियों का जिक्र किया। रायबरेली। मंगलवार को सेवा सभी को चिकित्सा सुविधाएं उन्होंने कहा कि भारत कोई



संकल्प अभियान : जन सेवा से प्राप्त हो। हर युवा को रोजगार सेवा तक के अंतर्गत मिले। हर महिला को सम्मान



आयोजित मेरे सपनों का भारत विषयक विविध कार्यक्रम इंटर कॉलेज गौरा में आयोजित किए गए। इस दौरान चित्रकला प्रतियोगिता, भाषण प्रतियोगिता और प्रश्नोत्तरी के माध्यम से विकसित भारत 2047 की छवि को दर्शाया गया। जूनियर संवर्ग में पहला स्थान आशी, दूसरा



स्थान आंचल मौर्य और तीसरा स्थान अनन्या तिवारी ने प्राप्त किया। सीनियर वर्ग में नैसी प्रथम, अनु चौधरी द्वितीय एवं सौम्या ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसी तरह प्रश्नोत्तरी में प्रथम स्थान हिमांशु, द्वितीय स्थान निधि अग्रहरि एवं तृतीय स्थान मुस्कान ने प्राप्त किया। इसके अलावा भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान निधि, द्वितीय स्थान आरती एवं तृतीय स्थान नैसी ने प्राप्त किया। गौरा क्लक के नोडल योगेंद्र गुप्ता ने इन चयनित प्रतिभागियों को अपना आशीर्वाद प्रदान किया और कहा कि 2 अक्टूबर को जनपद स्तरीय प्रतियोगिता में इन्हें प्रतिभाग करने का अवसर मिलेगा। कार्यक्रम संयोजक प्रधानाचार्य लाल संजय प्रताप सिंह ने कहा कि मेरे सपनों का भारत ऐसा होना चाहिए जहां सभी को शिक्षा

सीडीओ की अध्यक्षता में श्री अन्न महोत्सव के आयोजन के सम्बन्ध में बैठक संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) की गई। बैठक में मुख्य विकास रायबरेली। मुख्य विकास अधिकारी ने संबंधित



अधिकारी अंजुलता की अध्यक्षता में विकास भवन के महान्या गौंधी सभागार में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा एवं पोषण मिशन, उत्तर प्रदेश मिलेट्स पुनरोद्धार कार्यक्रम के अन्तर्गत राजकीय इंटर कॉलेज मैदान में 06 अक्टूबर 2026 को आयोजित होने वाले श्री अन्न (मिलेट्स) महोत्सव, मिलेट्स रेसिपी विकास एवं उपभोक्ता जागरूकता कार्यक्रम की तैयारियों के सम्बन्ध में बैठक

थाना शाहगंज पुलिस द्वारा 01 वांछित/वारंटी अभियुक्त गिरफ्तार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) के कुशल नेतृत्व में थाना शाहगंज पुलिस को सफलता प्राप्त हुई। थाना शाहगंज पुलिस टीम द्वारा देखाभाल क्षेत्र, रोकथाम जर्म् एवं वांछित/वारंटी अभियुक्तों की तलाश के दौरान मुंबाबिर की सूचना पर ग्राम गोबरिया स्थित अभियुक्त के घर से 01 वांछित/वारंटी अभियुक्त को गिरफ्तार कर माननीय

न्यायालय के समक्ष भेजा गया।गिरफ्तार अभियुक्त का विवरण:-1. विजेन्द्र पुत्र मारकण्डेय, निवासी गोबरिया, थाना शाहगंज, जनपद सोनभद्र। गिरफ्तार करने वाली पुलिस टीम:-1. उमिना राहुल पाण्डेय, चौकी प्रभारी कस्बा, थाना शाहगंज, जनपद सोनभद्र। 2. का0 अंश साहू, थाना शाहगंज, जनपद सोनभद्र।

किशोरियों को वन स्टॉप सेंटर की सेवाओं एवं महिला कल्याण योजनाओं की दी गई जानकारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) योजना (सामान्य) तथा पति की मृत्यु के उपरांत निराश्रित महिला लखनऊ। मंगलवार को जिला



प्रोबेशन अधिकारी के नेतृत्व में विज्ञान फाउंडेशन (गैर सरकारी संगठन) द्वारा अहमदपुर की किशोरियों को वन स्टॉप सेंटर यूनिट-1, आशियाना, लखनऊ का एक्सपोजर विजिट कराया गया। इस दौरान किशोरियों को वन स्टॉप सेंटर की कार्यप्रणाली तथा महिला कल्याण विभाग द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं की विस्तार से जानकारी दी गई। मनोसामाजिक परामर्शदाता सोनल श्रीवास्तव ने किशोरियों को मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना, उत्तर प्रदेश मुख्यमंत्री बाल सेवा योजना (कोविड-19), उत्तर प्रदेश मुख्यमंत्री बाल सेवा

अनुदान योजना के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि पात्र लाभार्थी जन सेवा केंद्र अथवा कैंप के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन कर योजनाओं का लाभ प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने घरेलू हिंसा से पीड़ित महिलाओं के लिए वन स्टॉप सेंटर में उपलब्ध रेस्क्यू, काउंसिलिंग, अत्यावास गृह, महिला पुलिस रिपोर्टिंग चौकी, चिकित्सकीय एवं विधिक सहायता जैसी सुविधाओं के बारे में भी किशोरियों को अवगत कराया।एक्सपोजर विजिट के दौरान सेंटर मैनेजर अर्चना सिंह ने किशोरियों को बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम-2006 के

संबंधित हेल्पलाइन नंबरों के बारे में बताया। इनमें 181 महिला हेल्पलाइन, 1090 वूमैन पावर लाइन, 112 पुलिस सहायता, 1076 मुख्यमंत्री हेल्पलाइन, 108 एंबुलेंस सेवा, 102 स्वास्थ्य सेवा तथा 1098 चाइल्डलाइन प्रमुख रहे। विजिट के दौरान महिला पुलिस रिपोर्टिंग चौकी की चौकी प्रभारी शालिनी सोनकर भी उपस्थित रहीं। कार्यक्रम के माध्यम से किशोरियों को महिला सुरक्षा, उनके अधिकारों तथा सरकारी सहायता एवं संरक्षण से जुड़ी सेवाओं के प्रति जागरूक किया गया।

कानपुर में डॉ. ऋषि मिश्रा की भजन संध्या में उमड़ा आस्था का जनसैलाब, 10-12 हजार श्रद्धालुओं ने लिया संगीत और आध्यात्म का आनंद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शास्त्रीय संगीत एवं आध्यात्मिक



कानपुर। सोमवार को कानपुर स्थित करौली शंकर महादेव आश्रम में एक भव्य और अलौकिक भजन संध्या का सफल आयोजन किया गया। इस आध्यात्मिक कार्यक्रम में प्रख्यात भारतीय शास्त्रीय गायक डॉ. ऋषि मिश्रा ने अपनी सुमधुर एवं ओजस्वी भजनों की प्रस्तुति से पूरे वातावरण को भक्तिमय कर दिया। कार्यक्रम की सबसे खास बात यह रही कि डॉ. ऋषि मिश्रा ने अपने भजनों के साथ-साथ आश्रम परिसर में उपस्थित लगभग 10 से 12 हजार श्रद्धालुओं को भी भक्ति गीतों पर झूमने और गाने के लिए प्रेरित किया। इस पावन अवसर पर देश के कोने-कोने से पधारे हजारों श्रोताओं ने भारतीय

भजनों का भरपूर रसास्वादन किया। कार्यक्रम के दौरान



करौली शंकर महादेव जी की गरिमामयी उपस्थिति रही। उन्होंने डॉ. ऋषि मिश्रा एवं उनकी पूरी संगीत टीम को अपना दिव्य

और अविस्मरणीय रहा, जिसने उपस्थित सभी श्रद्धालुओं के हृदय में सनातन संस्कृति और शास्त्रीय संगीत की अमिट छाप छोड़ी।

ए. जी. ऑफिस के बारह (12) कर्मचारी सेवानिवृत्त हुए,गेट पर दी गई विदाई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। कार्यालय महालेखाकार के माह सितंबर-2026 में बारह (12) सेवानिवृत्त कर्मचारियों का विदाई समारोह

एस. को फूल माला एवं अंग वस्त्र प्रदान कर विदाई किया गया। विदाई कार्यक्रम का आयोजन राष्ट्रीय लोक सेवार्थ संगठन प्रयागराज के संयोजक

लेखाधिकारी,मनोज कुमार श्रीवास्तव पूर्व अध्यक्ष ऑडिट,कृपाशंकर सिंह, कुलदीप कुमार,अनूप कुमार टंडन ,इंद्रेश कुमार,नीरज श्रीवास्तव पूर्व



गेट पर दिनांक 30.09.2026 दिन बुधवार को संपन्न हुआ। सेवानिवृत्त कर्मचारी/अधिकारी सर्व राम शंकर शुक्ला वरिष्ठ लेखाकार, मनोज गर्ग पर्यवेक्षक ,रमाकांत पर्यवेक्षक, सोहेल खान वरिष्ठ लेखाधिकारी,अरुण कुमार पर्यवेक्षक, राम अवध पाल वरिष्ठ लेखाकार,बैजनाथ वरिष्ठ लेखाकार ,मुकेश चंद्र द्विवेदी वरिष्ठ लेखाकार,संदीप श्रीवास्तव वरिष्ठ लेखा परीक्षा अधिकारी, राम प्रवेश वरिष्ठ लेखा परीक्षा अधिकारी, अजीत प्रताप सिंह सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी, एवं श्रीमती राम रती एम.टी. श्री ओम प्रकाश गुप्ता द्वारा किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में विशेष सहयोग प्रकाश अध्यक्ष कोऑपरेटिव सोसाइटी,अजय कृष्ण मिश्रा वरिष्ठ लेखा परीक्षा अधिकारी,विजय कुमार श्रीवास्तव पूर्व उपाध्यक्ष ऑडिट,प्रमोद मिश्रा महामंत्री ऑडिट एसोसिएशन,राजू मिश्रा पूर्व डायरेक्टर, अनिल दास पूर्व उपाध्यक्ष मनोज कुमार श्रीवास्तव पूर्व अध्यक्ष,अमित सिंह सचिव मनोरंजन क्लब ऑडिट,सगीर अहमद,बिनोद कुमार उपाध्यक्ष पूर्व अध्यक्ष, पंकज मालवीय, रजनीकांत विद्यार्थी वरिष्ठ

चंद्र प्रजापति,राम मिलन, माता प्रसाद,प्रदीप गुप्ता,राज कुमार यादव, शादाब राजा,संजय बहल,रमेश चंद्र गुप्ता,आत्म प्रकाश सिंह, चन्द्र शेखर सिंह, श्याम सुंदर दुबे, अर्जुन पाठक, राधेश्याम मौर्य, विजय कुमार नैयर,बलवंत राय मदान,सोहन लाल,राजेश गोयल, सुनील कुमार,वीरेंद्र दयाल,विपिन यादव,रंजीत कुमार एवं अन्य साथियों का सहयोग रहा।विदाई कार्यक्रम में कार्यालय के कर्मचारियों ने बड़ चढ़कर हिस्सा लिया।

थाना अनपरा पुलिस की कार्रवाई, 01 अभियुक्त गिरफ्तार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक का विवरण:-1. इरफान पुत्र गड्ड, उम्र करीब 21 वर्ष, निवासी



सोनभद्र श्री अभिषेक वर्मा द्वारा अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाये जा रहे गिरफ्तारी अभियान के क्रम में, अपर पुलिस अधीक्षक (नगर) सुश्री मैक्स टॉक वे5 पर्यवेक्षण एवं क्षेत्राधिकारी पिपरी श्री हर्ष पाण्डेय के कुशल निर्देशन में थाना अनपरा पुलिस द्वारा मु0अ0सं0-178/2026 धारा 108 बीएनएस से संबंधित 01 नफर अभियुक्त को गिरफ्तार कर मा0 न्यायालय भेजा गया। गिरफ्तार अभियुक्त

गान्धी जयंती पर जनपद में होंगे विविध कार्यक्रम स्वच्छता अभियान को दिया जाएगा विशेष महत्व,02 अक्टूबर को मनाया जाएगा 157वां गान्धी जयंती समारोह, अधिकारियों को तैयारियां समय से पूर्ण करने के निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। राष्ट्रपिता महात्मा गान्धी जी की जयंती के अवसर पर



02 अक्टूबर को जनपद में 157वां गान्धी जयंती समारोह गरिमापूर्ण ढंग से मनाया जाएगा। समारोह की तैयारियों एवं निर्धारित कार्यक्रमों को लेकर आज कार्यकट्टे सहभाग में अपर जिलाधिकारी न्यायिक श्री रमेश चंद्र की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। बैठक में जनप्रतिनिधियों एवं अधिकारियों की उपस्थिति में कार्यक्रमों की रूपरेखा निर्धारित करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक में निर्णय लिया गया कि गान्धी जयंती के अवसर पर सभी राजकीय भवनों पर राष्ट्रीय ध्वज फहराया जाएगा। प्रातः 07 बजे से नगर निकार्यों एवं ग्राम पंचायतों में विशेष स्वच्छता अभियान चलाया जाएगा। 'स्वच्छता ही सेवा' कार्यक्रम के अंतर्गत प्लास्टिक कचरे का संग्रहण एवं निस्तारण कराया जाएगा तथा आवश्यकता के अनुसार सैनिटाइजेशन की कार्यवाई भी की जाएगी। प्रातः 07:30 बजे विद्यालयों में प्रभात फेरी निकाली जाएगी। इस दौरान विद्यार्थियों द्वारा स्वच्छता एवं गान्धी जी के विचारों से संबंधित नारों का उद्घोष किया जाएगा। प्रातः 08:30 बजे तिरंगा स्टैडियम में खेलकूद प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी तथा प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया जाएगा। गान्धी जी के जीवन एवं विचारों से विद्यार्थियों को कराया जाएगा परिचित:-प्रातः 09 बजे कार्यालयों, विद्यालयों एवं अन्य संस्थानों में महात्मा गान्धी जी

के जीवन, संघर्ष, देशसेवा एवं जीवन मूल्यों पर प्रकाश डाला जाएगा। विशेष रूप से निर्बलों के जीवन, संघर्ष, देशसेवा एवं जीवन मूल्यों पर प्रकाश डाला जाएगा। विशेष रूप से निर्बलों

लेखपाल उपजिलाधिकारी सदर के स्थानांतरण तक अनिश्चित कालीन सम्पूर्ण कार्य बहिष्कार पर चले गए

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। तीसरे दिन भी है जबकि धारा 24 की पैमाइश में लेखपाल का कोई विधिक रोल



एसडीएम हटाओ तहसील बचाओ वे5 नारे से-उपजिलाधिकारी सदर की तानाशाही रवैया,लेखपालों के साथ दुर्व्यवहार ,और मानसिक प्रताड़ना से क्षुब्ध होकर तहसील रॉबर्टसगंज के सभी लेखपाल उपजिलाधिकारी सदर वे5 स्थानांतरण तक अनिश्चित कालीन सम्पूर्ण कार्य बहिष्कार पर चले गए, उपजिलाधिकारी महोदय द्वारा बिना नियम कानून के धारा 24 प्र0 प्र0 रा0 संहिता 2006 में पत्थरगद्दी और फील्डबुक न जमा करने पर लेखपाल श्री रामचन्द्र पर विभागीय कार्यवाही बैठा दी गयी

सॉफ्टवेयर इंजीनियर से सफल मत्स्य उद्यमी बने सुजीत कुमार चौधरी,तकनीक और नवाचार के जरिए किसानों के लिए बने प्रेरणास्रोत

अमेरिका में नौकरी से लेकर अपने गांव की धरती पर मत्स्य पालन तक का सफर,आज 350 एकड़ क्षेत्र में 50 से अधिक किसानों के साथ कर रहे मत्स्य उत्पादन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। कड़ी मेहनत, निरंतर प्रयास और कुछ नया करने का जुनून हो तो कोई भी व्यक्ति



अपने सपनों को हकीकत में बदल सकता है। इसका प्रेरणादायी उदाहरण है उत्तर प्रदेश के बस्ती जनपद के वाल्टरगंज निवासी सुजीत कुमार चौधरी, जिन्होंने सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग के क्षेत्र में शिक्षा और अमेरिका में नौकरी करने के बाद अपने देश लौटकर कृषि एवं मत्स्य पालन के क्षेत्र को अपना कार्यक्षेत्र बनाया। तकनीक, उद्यमिता और आधुनिक कृषि पद्धतियों के समन्वय से उन्होंने न केवल स्वयं सफलता हासिल की, बल्कि बड़ी संख्या में किसानों को भी मत्स्य पालन से जोड़कर उन्हें आगे बढ़ने का अवसर प्रदान किया। सुजीत कुमार चौधरी ने वर्ष 2005 में नोएडा से सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी की। शिक्षा पूरी करने के बाद उनका करियर उन्हें अमेरिका तक ले गया। वर्ष 2010 में उन्होंने अमेरिका की एक कंपनी में कार्य करना शुरू किया और वहां रहते हुए तकनीकी क्षेत्र में अनुभव प्राप्त किया। लेकिन अपने देश और अपनी मिट्टी से जुड़ाव के चलते वर्ष 2016 में अपनी सॉफ्टवेयर कंपनी की शुरुआत की। हालांकि, इसी दौरान उनके जीवन में एक नया मोड़ आया। कृषि व्यवसाय से जुड़े पारिवारिक परिवेश ने उन्हें खेती और ग्रामीण अर्थव्यवस्था की ओर सोचने के लिए प्रेरित किया। सुजीत कुमार चौधरी बताते हैं कि उनका बैकग्राउंड कृषि व्यवसाय से जुड़ा रहा है। उनका मानना था कि सॉफ्टवेयर के क्षेत्र में तकनीक का लाभ अपेक्षाकृत सीमित लोगों तक पहुंचता है, जबकि भारत कृषि प्रधान देश है और कृषि से जुड़ा कोई भी नवाचार बड़ी संख्या में लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकता है। उन्होंने महसूस किया कि यदि आधुनिक तकनीक, बाजार की समझ और उद्यमिता को कृषि के साथ जोड़ा जाए तो किसानों की आय और ग्रामीण क्षेत्र में रोजगार के अवसरों को बढ़ाया जा सकता है। इसी सोच के साथ उन्होंने



जानकारी लेकर प्रधानमंत्री मत्स्य सम्पदा योजना का लाभ लेकर मत्स्य पालन का कार्य शुरू किया। जनपद रायबरेली की महाराजगंज तहसील क्षेत्र के बावत बुजुर्ग बल्ला गांव में लगभग 15 एकड़ भूमि लेकर तालाब विकसित कराया और उसमें मत्स्य पालन का कार्य शुरू किया, शुरुआत में यह उनके लिए एक नया अनुभव था, लेकिन तकनीकी पृष्ठभूमि, प्रबंधन क्षमता, निरंतर सीखने की प्रवृत्ति और मेहनत के बल पर उन्होंने मत्स्य पालन को व्यवस्थित एवं आधुनिक तरीके से आगे बढ़ाया। धीरे-धीरे उनके प्रयासों का प्रभाव आसपास के किसानों पर भी पड़ा। किसानों ने मत्स्य पालन की संभावनाओं को समझा और इस व्यवसाय से जुड़ना शुरू किया। आज उनका मत्स्य पालन

पर आए और अपना समर्थन सदर कार्यकारिणी को दिया,उन्होंने कहा कि यदि उपजिलाधिकारी महोदय को जल्दी नहीं हटाया गया तो जनपद की चारो तहसील में सम्पूर्ण कार्य बहिष्कार शुरू करवा दूंगा जिसकी पूरी जिम्मेदारी जिलाप्रशासन की होगी। धरने पर तहसील अध्यक्ष संजय सिंह,मंत्री साजिद खान,अभिनव, शैलेंद्र, मनीष,रामचन्द्र, पंकज, मुकेश, सुधीर, अभिषेक, रत्नेश, संजीव श्रीवास्तव, रेशमा, कंचन, वन्दना, श्वेता, हरिंदर, हिरदेश मदन मोहन, कृष्ण कांत दुबे दुर्गाश,आदि लेखपाल मौजूद रहे।

राजकीय बाल सम्प्रेक्षण गृह मीरजापुर का निरीक्षण कर किशोरों को दी गई विधिक जानकारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। मंगलवार को सिविल जज सी0डि0/सचिव (पूर्ण कालिक), जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र, श्री राहुल



जी ने अवगत कराया कि माननीय उच्च न्यायालय, इलाहाबाद के निर्देशानुसार एवं श्री राम सुलीन सिंह, माननीय जनपद न्यायाधीश/अध्यक्ष, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, जनपद न्यायालय सोनभद्र के आदेशानुसार 28 सितम्बर 2026 को समिति के सदस्य श्री ओमकार शुक्ला, अपर जनपद न्यायाधीश/विशेष न्यायाधीश (पाँवसो), श्री राहुल, सिविल जज सी0डि0/सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण तथा श्रीमती ऋचा वेरसवान्नी, प्रधान मजिस्ट्रेट, किशोर न्याय बोर्ड सोनभद्र द्वारा राजकीय बाल सम्प्रेक्षण गृह (किशोर), मीरजापुर का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान सम्प्रेक्षण गृह में आवासित किशोरों को मैत्रीपूर्ण विधिक सेवाओं, संरक्षण एवं बाल अधिकारों से संबंधित नालसा

60 महिला कृषकों का पांच दिवसीय कृषक प्रशिक्षण कार्यक्रम दिनांक 28.09.2026 से प्रसार निदेशालय में कराया जा रहा है

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। प्रसार निदेशालय, शुआटस, प्रयागराज में उप कृषि निदेशक प्रसार, मिर्जापुर द्वारा



प्रायोजित 'सब मिशन ऑन एग्रीकल्चर एक्सटेंशन (आत्मा) योजना'अंतर्गत जनपद मिर्जापुर के विकासखण्ड-नरायनपुर, जमालपुर, राजगढ़, कोन एवं छानबे की चयनित 60 महिला कृषकों का पांच दिवसीय कृषक प्रशिक्षण कार्यक्रम दिनांक 28.09.2026 से प्रसार निदेशालय में कराया जा रहा है। इस अवसर पर आज दिनांक 30.09.2026 को शुआटस कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो0 (डा0) जोनाथन ए0 लाल एवं निदेशक (एचआरएम एण्ड आर), निदेशक, कैम्पस मिनिस्ट्री व विश्वविद्यालय की प्रथम महिला प्रो0 (डा0) श्रीमती अभिलाषा जे. लाल ने प्रशिक्षण में विशिष्ट अतिथि के रूप में सहभागिता की। इस अवसर पर डा0 प्रवीन चरण, निदेशक प्रसार ने कुलपति महोदय को पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया एवं संयुक्त निदेशक प्रसार प्रो0 (डा0) ए. के. चौरसिया ने निदेशक (एचआरएम एण्ड आर), निदेशक, कैम्पस मिनिस्ट्री व विश्वविद्यालय की प्रथम महिला महोदया का स्वागत किया। कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए प्रशिक्षण समन्वयक डा0 टी. डी. मिश्रा ने अतिथियों को कार्यक्रम की रूपरेखा से अवगत कराया एवं आवाहन किया कि वे अपने अथाह ज्ञान वे भण्डार से सहभागी महिला कृषकों का मार्गदर्शन करें। विशिष्ट अतिथि प्रो0 (डा0) जोनाथन ए0 लाल ने कहा कि शुआटस विश्वविद्यालय कृषकों के हित के लिए सदैव तत्पर है यह विश्वविद्यालय वर्ष 1910 से किसानों से जुड़ा हुआ है और आगे भी किसानों के हित के लिए सदैव जुड़ा रहेगा। उन्होंने बताया कि प्रसार निदेशालय के वैज्ञानिक किसानों के बीच सात जनपदों में कार्य कर रहे हैं। यदि किसान की किसी भी प्रकार की कृषि सम्बन्धित समस्या आती

साफ-सफाई की समुचित व्यवस्था प्रतिदिन सुनिश्चित कराने तथा किशोरों के भोजन, पढ़ाई, चिकित्सा, खेल एवं मनोरंजन आदि की व्यवस्था नियमानुसार सुचारु रूप से संचालित करने के निर्देश दिए गए। इसके अतिरिक्त राष्ट्रपिता महात्मा गान्धी की जयंती के उपलक्ष्य में 25 सितम्बर से 2 अक्टूबर तक चलाए जा रहे विशेष अभियान के अंतर्गत आवासित किशोरों को स्वच्छता, नैतिक मूल्यों एवं महात्मा गान्धी के विचारों के प्रति प्रेरित किया गया। साथ ही पाँचसो एट्ट (लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम) एवं बाल अधिकारों के प्रति जागरूक करते हुए निष्कल विधिक सहायता, नियमित काउंसिलिंग तथा मुकदमों की त्वरित पैरवी के संबंध में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई।

करके अपनी फसल तैयार करते हैं और बाजार एवं मण्डियों में भेज देते हैं। यदि हम इस फसलों की पैकेजिंग एवं कुटीर उद्योग करें तो अच्छा लाभ प्राप्त कर सकते हैं और युवा वर्ग गांव से पलायन करने से भी बचेगा तथा महिला किसानों को भी रोजगार के अवसर प्राप्त होंगे। इस अवसर पर वैज्ञानिक डा0 सरवेन्द्र कुमार ने पशुपालन विषय पर जानकारी देते हुए कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में आमदनी का सीधा सम्बन्ध पशुओं के उत्तम स्वास्थ्य एवं उत्पादन क्षमता से है। खनिज लवणों की कमी से पशु का स्वास्थ्य प्रभावित होता है। अतः खनिज लवणों की पशुओं के पोषण में उपयोगिता का पूर्ण ज्ञान होना अति आवश्यक है। पशुओं के उत्तम स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए मुख्य खनिज लवण जैसे कॉपर, कोबाल्ट, लोहा, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयोडीन, पोटैशियम, सोडियम, सल्फर, फास्फोरस और सिलिनियम आदि को बनाये रखने के लिए सभी खनिज लवण अति आवश्यक हैं। कार्यक्रम का संचालन करते हुए डा0 योगेश चन्द्र श्रीवास्तव ने विश्वविद्यालय के विषय में जानकारी दी एवं जैविक खेती एवं प्राकृतिक खेती पर चर्चा करते हुए बताया कि आज खेती में अत्यधिक रसायनों के प्रयोग से बचते हुए जैविक खेती एवं प्राकृतिक विधि से खेती करना चाहिए। प्राकृतिक खेती के माध्यम से फसल उत्पादन के स्वास्थ्यवर्धक उत्पाद तैयार किये जा सकते हैं जिसके प्रयोग से होने वाली बीमारियों से बचाव किया जा सकता है।

शायद वैज्ञानिक डा0 शिशिर कुमार ने कृषकों को श्रीअन्न की उपयोगिता एवं उत्पादन तकनीक पर विस्तृत जानकारी देते हुए बताया कि देश में पैदा की जाने वाली मुख्य श्रीअन्न की फसलों में ज्वार, बाजरा, रागी, कोदो, कुटकी, सांवा की खेती की जाती है। जलवायु परिवर्तन वे5 दृष्टिकोण से भी ये फसलें अत्यन्त ही उपयोगी हैं जो सूखा सहनशील, अधिक तापमान, कम पानी की जरूरत में और कम उपजाऊ मृदा में भी आसानी से अच्छा उत्पादन दे सकती हैं। उन्होंने श्रीअन्न की फसलों की उन्नत उत्पादन तकनीक की विस्तारपूर्वक जानकारी किसानों को दी। इस अवसर पर प्रसार निदेशालय के समस्त वैज्ञानिक एवं कर्मचारीगण उपस्थित थे। कार्यक्रम के अंत में आये हुए प्रशिक्षण समन्वयक डा0 टी. डी. मिश्रा ने अतिथियों तथा किसानों का धन्यवाद ज्ञापित किया।



एशियाड में भारत को 10वां गोल्ड, ईरान को पीछे छोड़ा,मेडल टैली में सातवें नंबर पर पहुंचा भारत

स्पोर्ट डेस्क। भारत ने एशियन गेम्स के 11वें दिन 4 गोल्ड जीते। इनमें 3 गोल्ड तीरंदाजी और 1 शूटिंग में आया। इसके साथ भारत के साहिल का मुकाबला साउथ कोरिया की पार्क जंगयून और चौई योंगही से था। भारत ने शूट-ऑफ में गोल्ड अपने नाम किया। इस जीत के साथ भारत ने लॉस एंजेलिस ओलिंपिक के कंपाउंड मिक्स्ट टीम इवेंट के लिए कोटा भी हासिल किया।

गोल्ड जीते। विमेंस टीम ने चीन को 238-234 से हराकर अपने खिताब का बचाव किया। मिक्स्ट टीम फाइनल में चिकिता और साहिल का मुकाबला साउथ कोरिया की पार्क जंगयून और चौई योंगही से था। भारत ने शूट-ऑफ में गोल्ड अपने नाम किया। इस जीत के साथ भारत ने लॉस एंजेलिस ओलिंपिक के कंपाउंड मिक्स्ट टीम इवेंट के लिए कोटा भी हासिल किया।

10 गोल्ड समेत 60 मेडल हो गए हैं। वह ईरान को पीछे छोड़कर मेडल टैली में 7वें नंबर पर पहुंच गया है। बुधवार को पहला गोल्ड विमेंस कंपाउंड आर्चरी टीम ने जीता। इसके बाद चिकिता तनिपाणी और साहिल जाधव की जोड़ी ने मिक्स्ट कंपाउंड आर्चरी में गोल्ड जीता। नीरू डांडा और किनान चेनाई की जोड़ी को शूटिंग में गोल्ड मिला। दिन का चौथा गोल्ड कंपाउंड आर्चरी के पुरुष टीम इवेंट में साहिल, गणेश और कुशल ने जीता। आर्चरी में दिन के तीनों गोल्ड भारत के नाम-भारत ने कंपाउंड आर्चरी के तीनों इवेंट में

गोल्ड दिलाया। भारत ने शुरूआत में 10 में से 6 हिट किए थे और एक समय चार टीमों में सबसे नीचे था। इसके बाद दोनों ने एक भी टारगेट मिस नहीं किया और शानदार वापसी करते हुए गोल्ड जीता। भारत ने कतर को सिर्फ एक अंक से पीछे छोड़ा। चीन ने ब्रॉन्ज जीता। नीरू का यह इन गेम्स में दूसरा गोल्ड है। इससे एक दिन पहले उन्होंने विमेंस ट्रैप इंडिविजुअल इवेंट में गोल्ड जीता था।

हाकी: साउथ कोरिया को 2-0 हराकर फाइनल में भारत-भारतीय महिला हॉकी टीम ने साउथ कोरिया को 2-0 से हराकर फाइनल में जगह बनाई। भारत के लिए इशिका ने पेनल्टी कॉर्नर की बैरिखान पर गोल किया, जबकि कप्तान सलिमा ने दूसरे हाफ में बढ़त दोगुनी की। अब भारत का गोल्ड मेडल मैच चीन से होगा। यह मुकाबला 2 अक्टूबर को खेला जाएगा।

बॉक्सिंग में 2 ब्रॉन्ज, लवलीना फाइनल में:- बॉक्सिंग में प्रियंका घंघास को विमेंस 60 किग्रा सेमीफाइनल में चीन की यांग वेन्यू से 4-1 से हार मिली। उन्हें ब्रॉन्ज मिला। कपिल पोखरियान पुरुषों के 90 किग्रा सेमीफाइनल में

उज्बेकिस्तान वेग तुराबेक खाबिबुल्लाएव के खिलाफ 4-1 से हार के बाद ब्रॉन्ज जीता। वहीं लवलीना बोरगोहेन ने विमेंस 75 किग्रा सेमीफाइनल में कजाकिस्तान की नताल्या बोगदानोवा को 3-2 से हराकर फाइनल में जगह बनाई।

रेसलिंग: सुनील कुमार को ब्रॉन्ज-सुनील कुमार ने पुरुषों के ग्रीको-रोमन 87 किग्रा में ब्रॉन्ज जीता। सेमीफाइनल में जापान के ताइजो

दो मेडल जीतने वाले पहले भारतीय बने। स्क्वाश में दोनों टीमों ने पक्के किए मेडल:- भारतीय महिला स्क्वाश टीम ने पंहुवा-भारत की महिला हॉकी टीम ने साउथ कोरिया को 2-0 से हराकर एशियन गेम्स के फाइनल में जगह बना ली है। इशिका और कप्तान सलिमा के गोल ने भारत की जीत तय की। अब गोल्ड मेडल के मुकाबले में भारत का सामना चीन से होगा। इस जीत के साथ भारत की लॉस एंजेलिस ओलिंपिक का टिकट हासिल करने की उम्मीद भी कायम है।

हॉकी सेमीफाइनल: भारत 2-0 से आगे, 47वें मिनट में कप्तान का गोल-भारत ने साउथ कोरिया के खिलाफ बढ़त 2-0 कर ली है। 47वें मिनट में कप्तान सलीमा टेरे ने फील्ड गोल किया। हॉकी सेमीफाइनल: भारत 1-0 से आगेतीसरे क्वार्टर के बाद भारत ने साउथ कोरिया पर 1-0 की बढ़त बना ली है। पेनल्टी कॉर्नर के जरिए भारत ने पहली बार बैरिखान आजमाया और इशिका ने शानदार सटीक शॉट पर गोल

कोरिया के खिलाफ भारत अब तक गोल नहीं कर सका:-पहले क्वार्टर के बाद भारत और साउथ कोरिया 0-0 से बराबर हैं। भारत ने ज्यादा आक्रामक खेल दिखाया और कई मौके बनाए, लेकिन कोरियाई गोलकीपर ली सोयोन ने शानदार

जुड़ो: अस्मिता डे ब्रॉन्ज मेडल बाउंट हारी:-कॉमनवेल्थ गेम्स चैंपियन अस्मिता डे एशियन गेम्स में मेडल चूक गई। उन्हें महिलाओं के 48 किग्रा वर्ग के ब्रॉन्ज मेडल मैच में मंगोलिया की नारतसेल्सम गनबातार ने वाजा-आरी से हराया। इस हार के साथ अस्मिता का एशियन गेम्स अभियान बिना मेडल के खत्म हो गया।

टेनिस: अनिरुद्ध-बालाजी पुरुष डबल्स का क्वार्टर फाइनल हारे:- भारत के टॉप सीड अनिरुद्ध चंद्रशेखर और एन. श्रीराम बालाजी पुरुष डबल्स के क्वार्टर फाइनल में हारकर बाहर हो गए। चीन के जियांग फुमिन और झांग तियानहुई ने उन्हें 7-6(4), 6(7)-7, 7-10, 8-0 से हराया। स्क्वाश: पुरुष टीम सेमीफाइनल में पहुंची, मेडल पक्का:- भारत की पुरुष स्क्वाश टीम ने कुवैत को क्वार्टर फाइनल में 2-0 से हराकर सेमीफाइनल में जगह बना ली है।

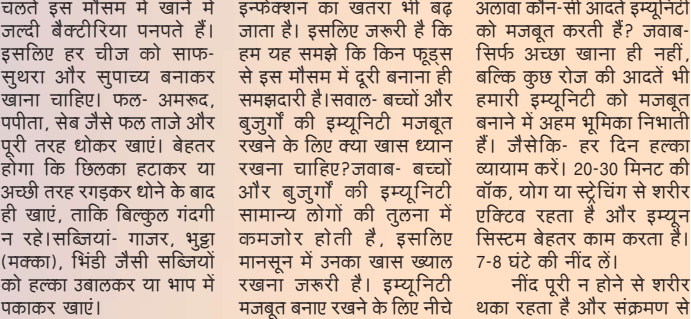
बारिश अभी गई नहीं हैं- बीमारियों से बचाएंगे ये सुपरफूड्स,जानें इस मौसम में क्या खाने से करें परहेज, अपनाएं 5 हेल्दी आदतें

नयी दिल्ली। बारिश की रिमझिम फुहारें भले ही गर्मी से राहत देती हों, लेकिन ये मौसम से ताकत देता है और बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। इन्हें रोजाना डाइट में शामिल



कई बीमारियों को भी साथ लेकर आता है। हवा में बढ़ी नमी और तापमान में उतार-चढ़ाव की वजह से इस दौरान वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम, पेट दर्द, फूड पॉइजनिंग जैसी दिक्कतें आम हो जाती हैं। इसकी असल वजह हमारी कमजोर होती इम्युनिटी है। अगर समय रहते खानपान पर ध्यान न दिया जाए तो मामूली इन्फेक्शन भी बड़ी परेशानी बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप इस मौसम में ऐसा खाएं जो नेचुरल हो, डाइजैस्ट होने में आसान हो और शरीर की इम्युनिटी को मजबूत बनाए।एनर्जेटिक और हेल्दी रखने के लिए क्या करें? इस मौसम में कैसी डाइट फॉलो करनी चाहिए? एक्सपर्ट: अमृता मिश्रा, सीनियर डाइटिशियन, नई दिल्ली को सलाह देते हैं।

जवाब- मानसून में तापमान गिरने और नमी बढ़ने से शरीर का मेटाबॉलिज्म धीरे हो जाता है। यानी खाना पचने की गति कम हो जाती है। नतीजतन, शरीर को उतनी एनर्जी नहीं मिल पाती जितनी जरूरत होती है। इससे थकान, भारीपन, गैस, अपच और भूख न लगने जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। कमजोर मेटाबॉलिज्म का सीधा असर इम्यून सिस्टम पर भी पड़ता है, जिससे शरीर इन्फेक्शन से जल्दी घिर सकता है। साथ ही इस मौसम में बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपते हैं, जो आसानी से इन्फेक्शन फैलाते हैं। जब इम्यून सिस्टम कमजोर होता है तो हल्की सी लापरवाही से सर्दी-जुकाम, बुखार, खांसी, गले की खराश या स्किन एलर्जी जैसी समस्याएं जल्दी पकड़ लेती हैं। सवाल-मानसून में इम्युनिटी बढ़ाने के लिए कौन से फूड्स फायदेमंद हैं? जवाब- कुछ फल, सब्जियां, अनाज, दालें और नट्स ऐसे होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में खास भूमिका निभाते हैं। इनमें जरूरी विटामिन्स, मिनरल्स, एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर होता है। यह शरीर को अंदर



चलते इस मौसम में खाने में जल्दी बैक्टीरिया पनपते हैं। इसलिए हर चीज को साफ-सुथरा और सुपाच्य बनाकर खाना चाहिए। फल-अमरूद, पपीता, सेब जैसे फल ताजे और पूरी तरह धोकर खाएं। बेहतर होगा कि छिलका हटाकर या अच्छी तरह रगड़कर धोने के बाद ही खाएं, ताकि बिल्कुल गंदगी न रहे। सब्जियां- गाजर, भुंड़ा (मक्का), भिंडी जैसी सब्जियों को हल्का उबालकर या भाप में पकाकर खाएं। इससे ये नरम हो जाती हैं। साथ ही जल्दी पचती हैं और इनमें मौजूद बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं। अनाज और दलिया-ओट्स, दलिया, मूंग दाल जैसी चीजें अच्छी तरह पकाकर और गर्म खानी चाहिए। ये हल्की होती हैं और पाचन में मदद करती हैं। बासी या अथपकी चीजों से बचें। ड्राई फ्रूट्स और सीड्स-खजूर और अंजीर को थोड़े गुनगुने पानी में भिगोकर खाना सबसे बेहतर होता है, इससे ये मुलायम हो

जवाब- मानसून में खाने-पीने को लेकर थोड़ी सी लापरवाही भी सेहत पर भारी पड़ सकती है। इस मौसम में नमी और गंदगी के कारण फूड आइटम जल्दी खराब होते हैं और उन्में हानिकारक बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। ऐसे में कुछ चीजें खाने से न सिर्फ पाचन बिगड़ सकता है, बल्कि फूड पॉइजनिंग और

आदत बार-बार करवाएं, खासतौर पर खाने से पहले और बाहर से आने के बाद। नींद पूरी हो, ये इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद करती है। कोशिश करें कि बच्चे तय समय पर सोएं और जागें। बुजुर्गों के लिए बुजुर्गों की रोग प्रतिरोधक क्षमता उम्र के साथ कमजोर हो जाती है, इसलिए उन्हें ऐसा खाना दें जो पचने में आसान और पौष्टिक हो। जैसे दलिया, उबली मूंग दाल, ताजे फल और गुनगुना पानी। बहुत ठंडी, बासी या बाजार की चीजें जैसे फास्ट फूड, कट फल, ठंडा दूध या दही देने से बचें। ये पेट खराब कर सकते हैं। बुजुर्गों को गुनगुना पानी पीने की आदत डालें और दिन में थोड़ी बहुत हल्की फिजिकल एक्टिविटी (जैसे वॉक या स्ट्रेचिंग) करवाएं। नींद पूरी हो और शरीर का आराम बना रहे। इसके लिए दिनचर्या नियमित रखें। अगर बुजुर्ग कोई दवा खाते हैं तो डॉक्टर से डाइट को लेकर सलाह जरूर लें क्योंकि कुछ दवाएं पाचन या भूख को प्रभावित कर सकती हैं।सवाल- खाने के

छोटी-छोटी बात पर डर जाता है और स्कूल जाने से भी कतराने लगा है। कभी-कभी कहता है, 'आप लोग फिर लड़ोगे क्या?' मुझे लगता है कि वह तनाव में रहने लगा है। क्या हमारे झगड़े उसकी मेंटल हेल्थ पर लॉन्ग टर्म असर डाल सकते हैं? अब हमें क्या करना चाहिए? बच्चे घर के भावनात्मक माहौल को गहराई से महसूस करते हैं। अगर घर में तनाव, लड़ाई-झगड़े हों तो इसका बच्चे की मेंटल हेल्थ पर गहरा असर पड़ता है। बच्चा स्ट्रेस में रहता है, जिससे पढ़ाई और सेहत, दोनों खराब होते हैं। बच्चे में दिख रहे बदलाव, आपके बेटे के व्यवहार में ये बदलाव दिख रहे हैं, डर जाना, स्कूल से बचना, झगड़ा शुरू होते ही अपने कमरे में बंद हो जाना-बार-बार पूछना कि 'आप लोग फिर लड़ोगे क्या?' ये सारे संकेत बताते हैं कि वह घर के तनाव को महसूस कर रहा है। बच्चे अक्सर अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते। अपने डर, चिंता और असुरक्षा को वे अपने व्यवहार के लिए माता-पिता को बताने के लिए माता-पिता उसका सबसे सुरक्षित संसार होते हैं। जब वह संसार अस्थिर और तनावपूर्ण दिखने लगता है तो उसके भीतर 'सेप्टी' की भावना कमजोर होने लगती है। वह हर समय सतर्क रहने लगता है कि आला झगड़ा कब होगा। 1- हर समय डर में रहना। 2-एंजाइटी मरसूस होना। 3-आत्मविश्वास कम होना। 4- पढ़ाई में मन न लगना। 5- स्कूल जाने से बचना। 6-

हमारे झगड़ों से परेशान हैं संतान वो चुप हैं उदास हैं, क्या पेरेंट्स की लड़ाई से बच्चे डिप्रेशन में जा सकते हैं

जयपुर। बिल्कुल स्वाभाविक सी बात है लड़ाई से बच्चे डिप्रेशन में जा सकते हैं। पति-पत्नी के बीच कभी-कभार मतभेद होना सामान्य बात है। लेकिन अगर घर में रोज झगड़े होने लगें, आवाज ऊंची होने लगे और बच्चा बार-बार इन सबका गवाह बने, तब यह सिर्फ पति-पत्नी के बीच का मामला नहीं रह जाता। इसका असर पूरे परिवार और खासतौर से बच्चे की मेंटल-इमोशनल हेल्थ पर पड़ता है। विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. अमिता श्रृंगी, साइकोलॉजिस्ट, फैमिली एंड चाइल्ड काउंसलर, जयपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से।

सवाल- मैं 37 साल की गृहिणी हूँ। मेरे पति ग्राइवेट नौकरी करते हैं और अक्सर काम का तनाव घर लेकर आते हैं। पिछले दो साल से हमारे बीच लगभग रोज किसी-न-किसी बात पर बहस, झगड़ा हो जाता है। हमारा 8 साल का बेटा झगड़ा शुरू होते ही अपने कमरे में जाकर दरवाजा बंद कर लेता है। पहले वह बहुत हंसमुख था, लेकिन अब छोटी-छोटी बात पर डर जाता है और स्कूल जाने से भी कतराने लगा है। कभी-कभी कहता है, 'आप लोग फिर लड़ोगे क्या?' मुझे लगता है कि वह तनाव में रहने लगा है। क्या हमारे झगड़े उसकी मेंटल हेल्थ पर लॉन्ग टर्म असर डाल सकते हैं? अब हमें क्या करना चाहिए? बच्चे घर के भावनात्मक माहौल को गहराई से महसूस करते हैं। अगर घर में तनाव, लड़ाई-झगड़े हों तो इसका बच्चे की मेंटल हेल्थ पर गहरा असर पड़ता है। बच्चा स्ट्रेस में रहता है, जिससे पढ़ाई और सेहत, दोनों खराब होते हैं। बच्चे में दिख रहे बदलाव, आपके बेटे के व्यवहार में ये बदलाव दिख रहे हैं, डर जाना, स्कूल से बचना, झगड़ा शुरू होते ही अपने कमरे में बंद हो जाना-बार-बार पूछना कि 'आप लोग फिर लड़ोगे क्या?' ये सारे संकेत बताते हैं कि वह घर के तनाव को महसूस कर रहा है। बच्चे अक्सर अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते। अपने डर, चिंता और असुरक्षा को वे अपने व्यवहार के लिए माता-पिता को बताने के लिए माता-पिता उसका सबसे सुरक्षित संसार होते हैं। जब वह संसार अस्थिर और तनावपूर्ण दिखने लगता है तो उसके भीतर 'सेप्टी' की भावना कमजोर होने लगती है। वह हर समय सतर्क रहने लगता है कि आला झगड़ा कब होगा। 1- हर समय डर में रहना। 2-एंजाइटी मरसूस होना। 3-आत्मविश्वास कम होना। 4- पढ़ाई में मन न लगना। 5- स्कूल जाने से बचना। 6-

शिकायत। क्या हर झगड़ा बच्चे को नुकसान पहुंचाता है? नहीं। यह समझना बहुत जरूरी है। अगर पति-पत्नी किसी बात पर शांत तरीके से असहमत जताते हैं, एक-दूसरे का सम्मान करते हैं और बाद में समस्या का समाधान भी बच्चे के सामने दिखाते हैं, तो बच्चा सीखता है कि मतभेद रिश्तों का सामान्य हिस्सा है। समस्या तब होती है, जब माता-पिता के बीच रोज झगड़े हों। झगड़े में चिल्लाना, धमकाना, अपमान करना शामिल हो। उनके बीच कई दिनों तक तनाव बना रहे। बच्चा खुद को झगड़े की वजह मानने लगे। घर में हमेशा तनाव का माहौल रहे। ऐसे माहौल में बच्चा 'इमोशनल सर्वाइवल मोड' में रहने लगता है। उसका दिमाग पढ़ाई, खेल और सीखने की बजाय अपनी सुरक्षा पर ज्यादा फोकस हो जाता है। झगड़े को कैसे समझना बच्चे का ब्रेन? 8 साल की उम्र में बच्चा दुनिया को अभी भी काफी हद तक माता-पिता के नजरिए से देखता है। अगर वह रोज लड़ाई देखता है तो उसके मन में कई तरह के सवाल आते हैं- क्या मेरी वजह से झगड़ा हुआ? क्या मम्मी-पापा अलग हो जाएंगे? अगर वे अलग हो गए तो मैं किसके साथ रहूंगा? क्या मैं कुछ कर सकता हूँ? ये स्ट्रेस बच्चे के भीतर डर पैदा कर सकता है। ये डर बच्चे शब्दों में नहीं बोल पाए। इसलिए उनके व्यवहार और कुछ संकेतों पर गौर करने की जरूरत है- बच्चे को इन संकेतों को इंग्नोर न करें:- अचानक बहुत चुप हो जाना। छोटी-छोटी बातों पर

दोस्तों से दूरी बनाना। 7- बच्चे में गुस्सा बढ़ना। 8- चिड़चिड़ापन बढ़ना। 9- रात में नींद न आना। 10- पेट दर्द, सिरदर्द लगी रोना। स्कूल जाने से बचना। बच्चे को । बुरे सपने आना। बिस्तर गोला करना। मम्मी-पापा से चिपके रहना। पसंद की चीजों

तुम्हें डर लगे तो हमसे बात करना। 3. बच्चे की दिनचर्या सामान्य रखें-तनाव के समय नियमित दिनचर्या बच्चे को सुरक्षा का एहसास देती है। स्कूटी जितना स्थिर रहेगा, बच्चा उतना सुरक्षित महसूस करेगा। इसलिए इन बातों का ध्यान रखें- समय पर स्कूल, पर्याप्त नींद, साथ बैठकर खाना, रोज कुछ समय खेलना, स्कूटी टाइम सीमित रखना, रोज 15-20 मिनट सिर्फ बच्चे के लिए रखें। इसे बच्चे का 'स्पेशल टाइम' मानें। इस दौरान मोबाइल दूर रखें। बच्चा जो खेलना चाहे, वही खेलें। उसे बीच में टोकें नहीं। सलाह देने की बजाय उसकी बातें सुनें। ऐसा समय बच्चे के भीतर दोषा भरोसा बनाने में मदद करता है। 5. अगर माफी मांगी है तो उसे दिखाएं भी- बच्चे आप दोनों के बीच सिर्फ झगड़ा नहीं, बल्कि प्यार, दोस्ती और खयाल भी देखें। अगर आपको दोनों के बीच बहस हुई थी और बाद में आपने एक-दूसरे से सम्मानपूर्वक बात की या सामान्य व्यवहार किया, तो बच्चा सीखता है कि बहस से रिश्ते टूटते नहीं हैं। उन्हें बेहतर भी किया जा सकता है। घर में शांति बनाने के 9 नियम:-बच्चे के सामने चिल्लाने से बचें। कपल अपने लिए कुछ रूल्स बनाएं। एक-दूसरे पर आरोप न लगाएं। गुस्से में आवाज ऊंची न करें। एक-दूसरे की शिकायत ध्यान से सुनें। रोज 10 मिनट परिवार के साथ बिताएं। अपनी सेहत का खयाल रखें। तनाव होने पर 20 मिनट का ब्रेक लें। जरूरत हो तो फैमिली काउंसलर से मिलें। चाइल्ड काउंसलर की मदद कब जरूरी? अगर बच्चे में नीचे दिए बदलाव 4-6 हफ्तों से बने हों हैं या बढ़ रहे हैं तो चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट से मिलना बेहतर होगा- स्कूल जाने से लगातार इनकार। बार-बार घरबाराहट या डर। पढ़ाई में अचानक गिरावट। बहुत ज्यादा चुप या आक्रामक होना। नींद या भूख में बड़ा बदलाव। खुद को दोष देना। दोस्तों से पूरी तरह दूरी बना लेना। किसी तरह अगर पिता-पिता के झगड़े लगातार बढ़ रहे हैं और दोनों उन्हें नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं, तो मैरिज या फैमिली काउंसलिंग लेने में संकोच नहीं करना चाहिए। अंतिम बात:-बच्चों को ऐसे माता-पिता नहीं चाहिए, जो कभी गलती न करें। उन्हें ऐसे माता-पिता चाहिए, जो गलती होने पर उसे स्वीकार करें, सम्मानपूर्वक सुलझाएं और बच्चे को यह भरोसा दिलाएं कि परिवार उनसे लिए सुरक्षित जगह है। जब घर का भावनात्मक माहौल बेहतर होता है, तो अधिकांश बच्चों में डर, चिंता और असुरक्षा भी धीरे-धीरे कम होने लगती है।



बुरी जीत से अच्छा है, शान से हार जाएं

1960 में दक्षिण अफ्रीका में जन्मे केविन कार्टर रंगभेद युग में पले-बढ़े थे। गोरे होने के नाते उन्होंने विशेषाधिकारों का आनंद लिया, पढ़ाई की और वायुसेना



में शामिल हुए। 1980 में भेदभाव का सामना कर रहे एक अश्वेत का बचाव करने पर उन्हें पीटा गया। यह घटना उनकी जाग्रति का महत्वपूर्ण मोड़ बनी। 1983 में उन्होंने कुछ भयानक बम विस्फोट देखे और हिंसा से खिन्न होकर उन्होंने रंगभेद की भयावहता को उजागर करने के लिए खुद को समर्पित कर दिया। 1984 में वे जोहान्सबर्ग स्टार अखबार के फोटोग्राफर बन गए। अगले 10 वर्षों में केविन को विरोध प्रदर्शनों, अंतिम संस्कारों और पुलिस व रंगभेद विरोधी कार्यकर्ताओं के बीच झड़पों की तस्वीरें लेने के लिए कई बार गिरफ्तार किया गया। 1993 में कार्टर को सूडान में एक असाइनमेंट मिला। सूखे

और गृहयुद्ध से बर्बाद इस देश पर दुनिया के मीडिया ने तब तक बहुत कम ध्यान दिया था। केविन संयुक्त राष्ट्र के एक फूड-कैम्प में पहुंचे। वहां उन्होंने एक बच्ची

बचाव दल को सौंप दिया था। लेकिन उन्हें नहीं पता था कि यह तस्वीर उन्हें आजीवन परेशान करेगी। वापस लौटने पर उन्हें इस तस्वीर के लिए प्रतिष्ठित पुरस्कारों से नवाजा गया। लेकिन प्रशंसा के साथ-साथ आलोचना और पड़ताल भी हुई। कई लोगों ने उनके इरादों पर सवाल उठाए और उन पर अपने निजी मकसद के लिए एक बच्ची की पीड़ा का फायदा उठाने का आरोप लगाया। अप्रैल 1994 में जब

केविन को पुलिज़र पुरस्कार मिला तो यह उनके लिए सबसे बड़ी उपलब्धि होनी चाहिए थी। लेकिन वह पुरस्कार उन्हें अपने उस असहनीय अपराध-बोध की याद दिलाते लगा। मुझे 1994 में जोहान्सबर्ग में केविन से मिलने का मौका मिला था, जब मैं नेल्सन मंडेला के दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बनने की घटना को कवर कर रहा था। इसके चार महीने बाद ही केविन ने 33 साल की उम्र में आत्महत्या कर ली। उसी साल (1994) और उसी देश (सूडान) से आठ साल के गुओर मारिअल गृह युद्ध के दौरान दक्षिण सूडान के एक शरणार्थी शिविर से भाग निकले थे। एक रात सैनिकों ने उनके घर पर छापा मारा था और एक राइफल

के प्रहार से उनका जबड़ा तोड़ दिया था। वे बेहोश हो गए। बाद में उन्होंने खुद को एक शरणार्थी शिविर में पाया। उनके परिवार के 28 सदस्य मारे गए, लेकिन वे मिश्र भागने में सफल रहे, और फिर 16 साल की उम्र में स्थायी रूप से अमेरिका चले गए। चूंकि वे बचपन से ही सशस्त्र विद्रोहियों से भागते आ रहे थे, इसलिए 28 की उम्र में उन्हें 2012 के लंदन ओलिम्पिक में मैराथन के लिए प्रतिस्पर्धा करने का अवसर मिला। तब सवाल उठा कि वे किस देश का झंडा लेकर चलेंगे? वे अमेरिकी नागरिक नहीं थे और उनकी मातृभूमि दक्षिण सूडान को 2011 में ही एक स्वतंत्र देश का दर्जा मिला था।

वह देश ओलिम्पिक में सम्मिलित होने की पात्रता को पूरा नहीं कर पाया था। यही कारण था कि जब गुओर के समक्ष सूडान का झंडा लेकर चलने की पेशकश की गई, तो उन्होंने विनम्रता से मना कर दिया। क्योंकि सूडान से हुआ गृहयुद्ध ही उनके परिवार की हत्या के लिए जिम्मेदार था।

उन्होंने ओलिम्पिक ध्वज उठाया और वे पहले या तीसरे नहीं, बल्कि 47वें स्थान पर रहे। लेकिन पूरी दुनिया और मीडिया ने उनकी 'विजयी' हार का जश्न मनाया, क्योंकि उन्होंने मात्र एक साल पुराने एक देश को पहचान दी थी।

फंडा यह है कि तय करें हमारे बच्चों को क्या चुनना चाहिए- एक विजयी हार को अपनाना या एक बुरी जीत का आनंद लेना।

भारत अब केवल कूटनीति पर ही निर्भर नहीं रहने वाला है

अब जब ऑपरेशन सिंदूर को एक साल से अधिक होने आया है, उससे जुड़े कुछ निष्कर्षों को ठीक से समझ लेना जरूरी है। भारत की सेना ने

प्रक्रियाएं अपनाने के लिए प्रेरित किया था, लेकिन उनसे हमें बहुत कम हासिल हो सका। यहां तक ??कि संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की आतंकवाद प्रतिबंध

युद्ध को आमंत्रित किए बिना भी एक संतुलित सैन्य-प्रतिक्रिया से किया जा सकता है।पाकिस्तान का सैन्य नेतृत्व अब जब भविष्य में कश्मीर या अन्य जगहों पर

आएंगे, लेकिन यह निर्विवाद है कि यह भारतीय सैन्य दबाव के बिना संभव नहीं था।इसके बाद अब निकट-भविष्य में भारत और पाकिस्तान के द्विपक्षीय संबंधों में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है, क्योंकि ऐसी कोई भी बातचीत-खासकर कश्मीर मुद्दे पर-फिलहाल दूर की संभावना है।वैसे भी कश्मीर भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव का मूल कारण नहीं है, यह तो पाकिस्तान द्वारा भारतीय क्षेत्र पर अपने दावों को सही ठहराने के लिए फैलाया गया एक मिथक है।यह नरैरेटिव एक ऐसे कट्टरपंथी तर्क पर आधारित है- जिसे हाल ही में पाकिस्तान के सेना प्रमुख आसिम मुनीर ने दोहराया था- कि मुसलमान गैर-मुस्लिम बहुसंख्यक देश में नहीं रह सकते।भारत व पाकिस्तान में कोई तुलना नहीं है।

भारत की जी डी पी पाकिस्तान से 11 गुना अधिक है और उसकी सैन्य-श्रेष्ठता के आगे भी पाकिस्तान नहीं टिकता। पाकिस्तान में उसकी फौज को हासिल अत्यधिक अधिकार, राष्ट्रीय बजट पर नियंत्रण, चीन और तुर्किए के साथ रणनीतिक गठबंधन उसे सशस्त्र संघर्ष को बनाए रखने के लिए शक्तिशाली उपकरण प्रदान करते हैं, जबकि किसी भी पारंपरिक युद्ध में भारत हमेशा पाकिस्तान पर न केवल जीत हासिल करेगा, बल्कि उसे काफी नुकसान भी पहुंचा सकता है।

भारत ने सीमापार आतंकवाद का सामना करने में जैसी दृढ़ता दिखाई, उस पर वह गर्व कर सकता है।

अब भारत ने सैन्य-कार्रवाई को लेकर झिझक छोड़ दी है। एक अरसे तक कश्मीर मुद्दे के 'अंतरराष्ट्रीयकरण' के अंदеше ने भारत को निरर्थक कूटनीतिक प्रक्रियाएं अपनाने के लिए प्रेरित किया था, लेकिन उनसे हमें क्या हासिल हुआ? (शशि थरूर)

पाकिस्तानी क्षेत्र में आतंकवादी ठिकानों और अन्य फेसिलिटीज पर जोरदार लेकिन ऐहतियाती और टारगेटेड हमला किया था।यहां तक कि आक्रमण का समय भी रात को इसलिए चुना गया ताकि नागरिकों को होने वाली क्षति से बचा जा सके। पाकिस्तान हाई-अलर्ट पर था, इसलेवें बावजूद भारत ने सफलतापूर्वक उसकी डिफेंसिब-लाइंस को भेद दिया और अपने लक्ष्यों पर प्रहार करके कुछ आतंकवादियों का खात्मा करने में सफलता पाई। याद रहे कि इन आतंकवादियों के अंतिम संस्कार में उच्च-स्तरीय पाकिस्तानी अधिकारी शामिल हुए थे।इस ऑपरेशन के बाद पाकिस्तान से भारत के इंगेजमेंट्स की शर्तें हमेशा के लिए बदल गई हैं, क्योंकि अब भारत ने सैन्य-कार्रवाई को लेकर झिझक छोड़ दी है। एक अरसे तक कश्मीर मुद्दे के 'अंतरराष्ट्रीयकरण' के अंदеше ने भारत को निरर्थक कूटनीतिक

समिति ने भी लंबे समय तक पाकिस्तान को अपने एक स्थायी सदस्य की छत्रछाया में रहने की अनुमति दी है।भारत अंतरराष्ट्रीय कूटनीति को छोड़ नहीं रहा है, लेकिन अब वह केवल उसी पर निर्भर भी नहीं रहेगा। इसके बजाय, भारत अब आतंकवाद का सैन्य-बल से जवाब देगा और किसी भी जवाबी कार्रवाई का स्पष्ट और दृढ़ संकल्प के साथ सामना भी करेगा। लेकिन इस संदेश ने पाकिस्तान को उसके परमाणु हथियारों की धौंस दिखाने की अनुमति नहीं देने वाला।2016 में सीमा पार सर्जिकल स्ट्राइक से लेकर 2019 में खैबर पख्तूनख्वा में हवाई हमले तक, भारत ने अपने अभियानों के दायरे का उत्तरोत्तर विस्तार किया है और ऐसा करते हुए नियंत्रण रेखा और अंतरराष्ट्रीय सीमा दोनों को लांघा है। ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान के गढ़ में प्रहार किए गए। भारत ने दिखाया है कि आतंकवाद का मुकाबला परमाणु-

तबाही मचाने के लिए आतंकवादियों को भेजने पर विचार करेगा, तो पहले उसे खुद से पूछना होगा कि क्या वह भारत के जवाबी हमले के लिए भी तैयार है? उलटे इससे पाकिस्तान के लोगों को पानी की किल्लत हो सकती है। भारत ने सिंधु जल संधि को स्थगित करके यही संदेश दिया था।जहां उसके बाद से भारत ने जलप्रवाह को मोड़ने के लिए कोई इच्छा नहीं दिखाई है, लेकिन इस संदेश ने उपमहाद्वीप की भू-राजनीति को मौलिक रूप से बदल दिया है। भारत अब शांति के लिए बातचीत भर नहीं कर रहा है; वह पानी की निरंतर आपूर्ति के बदले में आतंकवाद की समाप्ति की मांग भी कर रहा है।ऑपरेशन सिंदूर के जरिए भारत ने दुनिया को यह भी याद दिलाया है कि पाकिस्तान के आतंकवाद से कितने गहरे ताल्लुक हैं। युद्ध विराम को अंजाम देने वाली परदे के पीछे की बातचीतों के बारे में नए विवरण निस्संदेह सामने

संजय कुमार का कॉलम:राज्यों में क्षेत्रीय दल अपना जनाधार कायम रखे हुए हैं

बंगाल में टीएमसी की हार और उसके बाद कई दलों में हुए दलबदल ने क्षेत्रीय दलों की प्रसंगिकता को लेकर सवाल खड़े कर दिए थे। यह सच है कि इस समय क्षेत्रीय दल संकट का सामना कर रहे हैं, लेकिन उनके महत्व को समाप्त मान लेना अभी जल्दबाजी होगी। बंगाल में टीएमसी या दिल्ली में आप जैसे दलों की हार को क्षेत्रीय दलों के स्थायी पतन के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। पिछले चार लोकसभा चुनावों के साथ-साथ विभिन्न राज्यों के विधानसभा चुनावों में भी राष्ट्रीय और क्षेत्रीय दलों के वोट शेयर में बहुत अधिक बदलाव नहीं आया है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि वोट शेयर किसी दल के

अंतर्निहित जनाधार का सबसे बेहतर इंडिकेटर होते हैं। इसके अलावा मतदाता लोकसभा चुनावों की तुलना में विधानसभा चुनावों में क्षेत्रीय दलों को अधिक प्राथमिकता देते हैं। यह स्थानीय राजनीतिक पहचानों के महत्व को रेखांकित करता है। बंगाल में हार के बाद टीएमसी को कई विधायकों और सांसदों के दलबदल का सामना करना पड़ा। आप के राज्यसभा सांसदों के बीच भी बड़े पैमाने पर दलबदल हुआ। महाराष्ट्र में एनसीपी (एस्पी) के सांसदों ने भी पाला बदला। ये घटनाक्रम संगठनात्मक कमजोरियों की ओर जरूर संकेत करते हैं, लेकिन इसे जनसमर्थन के घटने का संकेत नहीं माना जा

सकता। फिलहाल, 11 राज्यों में भाजपा की सरकार है, जबकि कांग्रेस की सरकारें 3 राज्यों में हैं। क्षेत्रीय दल 4 राज्यों में सरकार चला रहे हैं। इसके अलावा, 10 अन्य राज्यों-यूटी में भाजपा के नेतृत्व वाली गठबंधन सरकारें सत्ता में हैं। इनमें से 4 में क्षेत्रीय दल गठबंधन के प्रमुख साझेदार हैं, जबकि भाजपा की भूमिका सहयोगी की है। ये हैं- आंध्र प्रदेश, मेघालय, नगालैंड और पुडुचेरी। शेष 6 में भाजपा क्षेत्रीय दलों के साथ गठबंधन करके सरकार का नेतृत्व कर रही है। इनमें बिहार, सूरी, असम, गोवा, महाराष्ट्र और त्रिपुरा शामिल हैं। 3 राज्यों में कांग्रेस भी क्षेत्रीय दलों के साथ गठबंधन सरकार का

हिस्सा है। झारखंड में कांग्रेस झामुमो की कनिष्ठ गठबंधन सहयोगी है और जम्मू-कश्मीर में नेशनल कॉन्फ्रेंस की। केरल में कांग्रेस अन्य क्षेत्रीय दलों के साथ गठबंधन सरकार का नेतृत्व कर रही है। पिछले चार लोकसभा चुनावों के दौरान विभिन्न दलों को मिले वोटों के विश्लेषण से पता चलता है कि इस अवधि में राष्ट्रीय दलों का संयुक्त वोट शेयर 60.04फीसदी से 68.15फीसदी के बीच रहा है। यानी उनका समग्र चुनावी समर्थन अपेक्षाकृत स्थिर रहा है। राष्ट्रीय दलों का सबसे कम संयुक्त वोट शेयर 2014 के लोकसभा चुनाव में दर्ज किया गया, जब उन्हें कुल मतों का 60.04फीसदी मिला था।

गलत जानकारीयों से लड़ाई सही सूचनाओं से ही जीती जा सकती है

एक बुजुर्ग को मैसैज मिला- आपकी पेशान बंद होने वाली है, तुरंत लिंक पर केवाईसी करें। घबराहट में उन्होंने लिंक खोला और देखते ही देखते उनके बैंक

खाते से 40 हजार रुपए निकल गए। उनके हाथ में मोबाइल था, सूचना थी, पर सच नहीं था। आज हर हाथ में मोबाइल है, पर सही सूचनाओं कितनी हैं? यही बड़ा सवाल है। कभी सूचना सुविधा थी, आज जरूरत है। सांस की तरह अदृश्य, पर हर फैंसले में मौजूद। मौसम का हाल हो या मंडी का भाव, बच्चा का दाखिला हो या पेशान का

नियम- हर कदम पर सूचना चाहिए। स्मार्टफोन ने सूचना जेब में ला दी, पर जेब में सूचनाओं का होना और हाथों में सही सूचनाओं का होना एक बात नहीं। हम सूचनाओं के अकाल से निकलकर उनकी बाढ़ में आ चुके हैं। यूनेस्को के विडहोक एक्स 30 घोषणापत्र ने सूचना को पब्लिक गुड यानी लोकहित कहा है। संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्य 16.10.2 के तहत यूनेस्को

वैश्विक निगरानी करता है। यूएन क्रॉनिकल (25 सितंबर 2025) के अनुसार आज 139 देशों में सूचना का अधिकार कानून है, जो 1990 में केवल 14 देशों में था। भारत में



सूचना के अधिकार ने 2005 में नागरिकों को सवाल पूछने की ताकत दी। पर कानून होना और उसका सरल रूप में नागरिक तक पहुंचना, अलग बातें हैं। भारत में 90 करोड़ से ज्यादा इंटरनेट यूजर्स हैं। डिजिटलॉकर, उमंग, जन-सूचना पोर्टल ने फाइलों को फोन तक पहुंचाया, यह उपलब्धि है। फिर भी कई पोर्टलों पर जानकारी ऐसी कानूनी भाषा में है, जो नागरिकों को समझ नहीं आती। हर बोर्ड

अलग रास्ता बताए तो मंजिल तक पहुंचना कठिन है। चुनौती विश्वसनीयता की है। डिजिटल दुनिया में सूचना के साथ फर्जी सूचना-स्पैम का सैलाब बढ़ रहा है। ट्रॉकॉलर इनसाइट्स रिपोर्ट 2025 के अनुसार, भारत में 2025 में 4,168 करोड़ स्पैम कॉल और 12,903 करोड़ स्पैम मैसैज पहुंचाने गए- यानी रोज औसत करीब 47 करोड़ अवांछित कॉल-मैसैज। ऐसे में दूरसंचार विभाग के 'संचार साथी' जैसी विनियामक पहल और पीआईबी फैक्ट चेक जैसे तंत्र जरूरी तकनीकी कवच तो हैं, पर मैसैज फॉरवर्ड करने से पहले जांचना तो हमारा ही काम है। हर स्क्रीन पर कुछ है, पर शोर में सच पहचानना कठिन है। पहुंच का मतलब जानकारी पहुंचना नहीं, कसौटी यह है कि नागरिक उसे समझ, परख और अपने हित में इस्तेमाल कर पा रहा है या नहीं। यह पूछने का सूचना-विवेक जरूरी है कि स्रोत क्या है, विश्वसनीयता कितनी है, संदर्भ क्या है आदि। सोशल मीडिया और एआई ने सूचनाओं की गति तेज

तो की है, पर डीपफेक और एल्गोरिदम के भ्रम ने उसे धुंधलाय भी है। लोकतंत्र में डिजिटल दक्ष ही नहीं, विवेकशील नागरिक भी चाहिए। प्रशासन और नागरिक क रिश्ता 4 बातों पर टिका है : 1. पारदर्शिता- यानी सूचना सरल भाष में, समय पर और बिना मांगे मिले जैसे राजस्थान का जन-सूचन पोर्टल; 2. सशक्तीकरण- यानी नागरिक लाभार्थी नहीं, भागीदार बने, किसान अपनी भाषा में मौसम भाव समझें; 3. भरोसेमंद शासन यानी पहुंच के साथ निजता-सुरक्ष भी; और 4. जवाबदेही- यानी सही सूचना से सवाल और सवालों से जवाब निकलें। हमें आज यह नहीं सीखना है कि सूचना कहां मिलेगी बल्कि यह सीखना है कि भरोसा किस पर और क्यों करें। भविष्य के नागरिक को डिजिटल दक्षता के साथ सूचना-विवेक भी चाहिए। विकसित भारत जीडीपी, एक्सप्रेसवै या डेटा खपत से ही नहीं बनेगा उसकी ताकत सजग नागरिक भी होगी। हम खबरों का स्रोत जान सके और प्रमाण से नीतियां पर राय बना सके, यह अब बहुत जरूरी है। (ये लेखक के अपने विचार हैं,कुमार रोहित)

एक लोकतंत्र में जनता को विश्वास में लेना जरूरी है

अक्टूबर 1962 में चीन ने भारत के खिलाफ युद्ध छेड़ दिया था। सरकार ने राष्ट्रीय आपातकाल घोषित किया। उस समय संसद में सबसे छोटी पार्टियों में से एक जनसंघ से पहली बार राज्यसभा सांसद बने 36 वर्षीय एक युवा नेता ने प्रधानमंत्री नेहरू से संसद का विशेष सत्र बुलाने का अनुरोध किया। उनका नाम अटल बिहारी वाजपेयी था। पं. जवाहरलाल नेहरू की कांग्रेस सरकार को उस समय लोकसभा में दो-तिहाई बहुमत प्राप्त था। 72 वर्ष के नेहरू वाजपेयी से ठीक दोगुनी आयु के भी थे। लेकिन नेहरू ने उनके अनुरोध पर सहमति जताई और अपनी ही पार्टी के सदस्यों के इस सुझाव को खारिज कर दिया कि यह एक 'गुप्त सत्र' होना चाहिए। जब ??संसद की बैठक हुई, तो वाजपेयी ने सरकार पर तीखा हमला किया। लेकिन नेहरू ने इसे देशभक्ति के तौर पर नहीं माना। इतिहास को हमारे लिए मार्गदर्शक की भूमिका निभानी चाहिए। जब ऑपरेशन सिंदूर चल रहा था, तो भारत के लोग सरकार के साथ एकजुट थे और हमारे बहादुर सशस्त्र बलों का पूरा समर्थन किया गया, जिन्होंने सफलतापूर्वक लड़ने के लिए अपनी जान की बाजी लगा दी।

हालांकि, अब जब युद्ध विराम हो गया है, तो ऑपरेशन से संबंधित किसी वैध सवाल को यह कहकर नहीं टाला जा सकता कि यह राष्ट्र-विरोधी है। लोकतंत्र में सरकार को राष्ट्रीय हित की सीमाओं के भीतर लोगों को विश्वास में लेना चाहिए और किसी सवाल को टालना नहीं चाहिए। खास तौर पर, इसको लेकर बहुत प्रसंगिक सवाल उठ रहे हैं कि युद्ध को अचानक क्यों समाप्त कर दिया गया। युद्ध में हमने कितने विमान खोए या नहीं खोए, इसका सटीक विवरण महत्वपूर्ण नहीं है। क्योंकि किसी भी युद्ध में दोनों पक्षों को कुछ ना कुछ नुकसान तो होगा ही, और हमारी सरकार ने पाकिस्तान में महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों को हुए नुकसान के पर्याप्त विजुअल प्रमाण भी उपलब्ध कराए हैं। लेकिन अब सार्वजनिक वृत्त में इस बात पर कुछ गंभीर विरोधाभास सामने आए हैं कि युद्ध विराम कैसे और क्यों हुआ। अमेरिकी वाणिज्य मंत्री हॉवर्ड लुटनिक ने 23 मई को अमेरिकी अंतरराष्ट्रीय व्यापार न्यायालय में शपथ लेकर कहा कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम 'केवल तभी संभव हो सकता' जब ट्रम्प ने उसमें हस्तक्षेप किया और 'एक फुल-स्केल परमाणु युद्ध को टालने' के लिए दोनों देशों को व्यापार-पहुंच की पेशकश की। हालांकि इससे पहले 13 मई को

भारतीय विदेश मंत्रालय के आधिकारिक प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने सार्वजनिक तौर पर इसके ठीक उलट बात कही थी। अपनी प्रेस ब्रीफिंग में उन्होंने कहा कि 7 से 10 मई के बीच भारतीय और अमेरिकी नेताओं के बीच केवल 'बातचीत' हुई थी और 'व्यापार के मुद्दों पर कोई चर्चा नहीं हुई थी।' जायसवाल ने आगे कहा कि युद्ध विराम इसलिए और पाकिस्तान के बीच 'सीधे संपर्क' के जरिए हुआ था, 'अमेरिकी मध्यस्थता के जरिए नहीं'। पाठक इस बात से सहमत होंगे कि अमेरिका के सबसे वरिष्ठ मंत्रियों में से एक के द्वारा न्यायालय में शपथ लेकर कही गई बात और हमारे आधिकारिक प्रवक्ता द्वारा प्रेस वार्ता में दिया गया बयान-दोनों एक-दूसरे के बिल्कुल विपरीत हैं। भारतीय जनता इन विपरीत रुखों को कैसे समझे? यह भी रहस्य बना हुआ है कि राष्ट्रपति ट्रम्प युद्ध विराम की घोषणा कैसे कर सकते हैं, जबकि हमारे आधिकारिक प्रवक्ता ने सार्वजनिक रूप से कहा है कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम 'प्रत्यक्ष संपर्क' के माध्यम से हुआ है। फिर इस मामले में अमेरिका की क्या भूमिका थी? युद्ध कब छेड़ा जाए और युद्ध को समाप्त करने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है- इसको लेकर हमें निर्वाचित

सरकार पर भरोसा करना चाहिए। लेकिन सरकार को भी और अधिक पारदर्शी होना चाहिए। ऐसा कहना 'पाकिस्तानी जेंट' होना नहीं है। अगर सार्वजनिक क्षेत्र में सूचना पर तथ्यात्मक स्पष्टीकरण का प्राधान्य है, तो जनता को इसे पूछने का अधिकार है। चुनावी लाभ के लिए तिरंगा यात्रा निकालना इसका उल्टा नहीं है। युद्ध का पक्षपातपूर्ण राजनीतिकरण भले राजनीति के लिए आकर्षक हो, लेकिन इसमें कुछ सतहीपन और अवरसरादिता की झलक मिलती है। लोकतंत्र में परिपक्व-संवाद उसकी मजबूती का प्रतीक है, कमजोरी का नहीं। युद्ध विराम अमेरिकी संस्करण हमारे संस्करण से अलग क्यों है- सरकार को इसे स्पष्ट करना चाहिए, या तो संसद के विशेष सत्र के माध्यम से या सर्वदलीय ब्रीफिंग के जरिए। अतीत में नेहरू और वाजपेयी द्वारा स्थापित ऐतिहासिक उदाहरण को हमें नहीं भूलना चाहिए। अब जब युद्ध विराम हो गया है, तो ऑपरेशन ??सिंदूर से संबंधित किसी वैध सवाल को यह कहकर नहीं टाला जा सकता कि यह राष्ट्र-विरोधी है। सरकार को राष्ट्रीय हित की सीमाओं के भीतर लोगों को विश्वास में लेना चाहिए। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

‘पॉटरी कला’ को ‘नया योग’ क्यों कहा जा रहा है?

इस रविवार, वाट्सएप मैसैज का बैंकलॉग चेक करते समय मैंने अपने एक दोस्त के

बनाने की खुशी झलक रही थी। तभी मुझे एहसास हुआ कि रिसैमिक व पॉटरी (क्ले या मिट्टी



स्टेटस पर तस्वीर देखी। वह क्ले से बनी कुछ खावटी व प्राचीन चीजों के बीच खड़ा था। जब मैंने ये जानने के लिए तस्वीर पर क्लिक किया कि वो कहाँ है, तो मैं हैरान रह गया। सफेद पैट-शर्ट पहने हुए उसके हाथ क्ले में भिड़े थे और वह लालटेन पकड़े था। जब मैंने उसे फोन किया, तो उसने मुझे एक और तस्वीर भेजी। इसमें हमारे कुछ अन्य परिचित भी उसके साथ रविवार की एक पॉटरी क्लास में पोज दे रहे थे। हर कोई पिछले तीन रविवार की क्लास में खुद की बनाई कलाकृति पकड़े था। पहले हफ्ते में उन्होंने कला सीखी, दूसरे हफ्ते में कप, गिलास या फूलदान बनाया और एक हफ्ते तक सूखने दिया। इस रविवार को उन्होंने उसे रंगा। उनके चेहरों पर सुंदर-उपयोगी वस्तुएं

से कलात्मक चीजें बनाना) की दुनिया युवाओं के बीच लोकप्रिय हो रही है। यह स्थिरता व आत्म-अभिव्यक्ति का संगम है, जो उनकी व्यस्त जिंदगी में ताजगी भी राहत प्रदान करती है। आज के समय में जब वेलेनेस ट्रेंड्स तेजी से बदल रहे हैं, प्राचीनतम कलाओं में से एक पॉटरी एक बार फिर से लोकप्रिय हो रही है। कई युवा मानते हैं कि यह कला, मानसिक शांति और आराम का सही मिश्रण है, जो योग या ध्यान के समान एक चिकित्सीय अनुभव प्रदान करती है। चाहे आप रचनात्मक पुनरुत्थान की तलाश में हों, तनाव से राहत चाहते हों, या आत्म-अभिव्यक्ति का माध्यम खोज रहे हों, पॉटरी एक नया कलासरूम बन गया है। पिछले आठ-दस वर्षों में यह अपमाक्रीट सर्कल में एक ट्रेंड बन गया है।

पहुंच है और दूसरा ध्यान केंद्रित करने वाला गुण। पहले क्ले पकाने के लिए भट्ठी एक बड़ी बाधा थी, पर आज ये छोटे एयर कंडीशंड स्टूडियो में उपलब्ध हैं। दबाव में काम करने वाले अधिकांश युवा समझ चुके हैं कि पॉटरी के चिकित्सीय लाभ हैं। मेरे एक मित्र ने कहा, 'ये ध्यान की तरह है, जो आपको दिनचर्या से अलग करने में मदद करता है।' अधिकांश शिक्षित लोग इस प्राचीन कला की ओर लौट रहे हैं क्योंकि यह न केवल विज्ञान है, जिसमें सामग्री, ऑक्साइड, फायरिंग, ग्लेजिंग का ज्ञान जरूरी है, बल्कि कला भी है, जिसमें पैटिंग है। आप ताज्जुब कर रहे होंगे कि आखिर क्यों पॉटरी लोकप्रिय वेलेनेस ट्रेंड बनता जा रहा है? इसके पीछे कई कारण हैं। 1. माइंडफुलनेस व मेडिटेशन: मिट्टी के साथ काम

करने के लिए फोकस की जरूरत है, इससे मानसिक उथल-पुथल कम होती है। बार-बार चाव घुमाकर बर्तन बनाना या हाथ से आकार देना, दोनों ही क्रियाएं ध्यान की तरह शांतिप्रद और धेरेंप्यूटिक होती हैं। 2. तनाव में कमी: मिट्टी को आकार देने का स्पर्श अनुभव व रचनात्मक प्रक्रिया दैनिक चिंताओं से ध्यान हटाने में मदद करती है। इसका सीधा असर होता है कि यह कोर्टिसोल को कम करता है। कोर्टिसोल एक ऐसा हार्मोन है जो तनाव और चिंता से जुड़ होता है। 3. धेरेंप्यूटिक लाभ: कुछ लोगों के लिए शब्दों में अपनी बात कहना मुश्किल होता है। उनके लिए कुछ बनाना एक प्रकार का संवाद है। इसका एक स्पष्ट लाभ यह है कि यह स्क्रीन से डिस्कनेक्ट कर प्राकृतिक स् के साथ जुड़ने का मौका देता है। पॉटरी मूर्त कला के माध्यम से आत्म-अभिव्यक्ति की अनुमति देता है। यह प्रक्रिया आत्म-सम्मान और उपलब्धि की भावना को बढ़ा सकती है। 4. शारीरिक लाभ: फायदों की सूची में ये सबसे निचले क्रम पर हो सकते हैं। लेकिन मिट्टी को गुंथने आकार देने और मोल्ड करने की शारीरिक क्रिया उन लोगों के लिए फायदेमंद हो सकती है जो शारीरिक चोटों से उबर रहे हैं। मिट्टी के साथ काम करना फाइन मोटर स्किल और ध्यान की दक्षता में सुधार कर सकता है। फंडा यह है कि पॉटरी कल युवाओं को उनकी व्यस्त जिंदगी से बचने का मौका देता है। यह कला, माइंडफुलनेस से और रिलैक्सेशन का मिश्रण है और इस तरह यह 'नया योग' बनती जा रही है।

प्रधानमंत्री और रक्षा मंत्री ने भी
मातले को लेकर इमरजेंसी
बातचीत की। इस दौरान विमान
की स्थिति और उसमें सवार
यात्रियों को लेकर जानकारी
जुटाई गई। इजराइली एयरफोर्स
को फाइटर जेट भी विमान की
तर्फ भेज गए थे। चैनल 12 से
इजराइल के एक वरिष्ठ अधिकारी
ने कहा कि फ्लाईडुबई की इस
फ्लाइट में बहुत बड़ी अनेकों हो
से बच गई। अगर पायलट पर
समय रहते काफू नही पाया होता
तो यह 2001 में हुए अमेरिका के
9/11 जैसी घटना हो सकती थी।
पहले भी सामने आ चुके हैं ऐसे
मामले:-2022: जिनेवा से पेरिस
जा रही एयर फ्रांस की फ्लाइट
दो पायलटों काफिर में भिड़ गए
थे। बाद में दोनों को सस्पेंड कर
दिया गया। 2009: साउदाह से
दिल्ली आ रही एयर इंडिया की
फ्लाइट में पायलट और क्रू मेंबर
के बीच मारपीट हुई थी। मामले
की जांच हुई और संश्लेषित कर्मचारियों
को सस्पेंड किया गया था।

ऋषिकेश मुखर्जी की बर्थ एनिवर्सरी,अमिताभ-राजेश खन्ना को सेट पर बंद किया था,फिल्म 'आनंद' नहीं मिलने पर धर्मेंद्र ने शराब पीकर रातभर फोन किया

मुंबई। साल 1973 के आसपास का समय था। फिल्म 'नमक हराम' की शूटिंग चल रही थी। सेट पर एक गाना फिल्माया जा रहा था। सेट पर हिंदी सिनेमा के दो बड़े एक्टर अमिताभ बच्चन और राजेश खन्ना मौजूद थे, लेकिन शूटिंग के बीच दोनों टेलीफोन पर बात करने में व्यस्त हो गए। डायरेक्टर को यह बात पता चली तो उन्होंने कहा- 'अच्छा! अभी मैं दोनों को देखता हूँ। इसके बाद उन्होंने दोनों को बुलाया, सामने बैठाया और डांटते हुए कहा- 'तुम यहां काम करने आए हो या फोन करने के लिए?' इसके बाद डायरेक्टर ने चौकीदार को बुलाया और स्टूडियो का गेट बंद करवा दिया। साफ कह दिया गया कि जब तक गाने की शूटिंग पूरी नहीं होगी, कोई बाहर नहीं जाएगा। रात करीब साढ़े 12 बजे तक गाने की शूटिंग चलती रही। न कोई बाहर गया और न ही किसी को अंदर आने दिया गया। मैक्स-साईंस पढ़ाया, फिर फिल्म एडिटर बने-ऋषिकेश मुखर्जी का जन्म 30 सितंबर 1922 को तत्कालीन कलकत्ता में हुआ था। उन्होंने कलकत्ता यूनिवर्सिटी से केमिस्ट्री में ग्रेजुएशन किया। फिल्मों में आने



बाद 1951 में मुंबई पहुंचे और बिमल रॉय के साथ फिल्म एडिटर और असिस्टेंट डायरेक्टर के तौर पर काम किया। पहली फिल्म प्लॉप, दूसरी फिल्म ने पहचान बना दी-ऋषिकेश मुखर्जी ने 1957 में 'मुसाफिर' से बतौर निर्देशक शुरुआत की। फिल्म सफल नहीं रही। 1959 में आई फिल्म 'अनाड़ी' ने उन्हें पहचान दिलाई। फिल्म को पांच फिल्मफेयर अवॉर्ड मिले और ऋषिकेश मुखर्जी खुद बेस्ट डायरेक्टर की दौड़ में थे, लेकिन

'छाया', 'असली-नकली', 'अनुपमा', 'आशीर्वाद', 'सत्यकाम', 'गुड्डी', 'आनंद', 'बावर्ची', 'अभिमान', 'नमक हराम', 'मिली', 'चुपके-चुपके', 'गोलमाल' और 'खूबसूरत' शामिल हैं। 'आनंद' में किशोर कुमार को लेना चाहते थे ऋषि दा-फिल्म 'आनंद' में राजेश खन्ना के किरदार को आज हिंदी सिनेमा के सबसे यादगार किरदारों में गिना जाता है। हालांकि, इस भूमिका के लिए शुरुआत में किशोर कुमार का नाम सामने आया था। किशोर

कुमार फिल्म का हिस्सा क्यों नहीं बने, इसे लेकर दो अलग-अलग किस्से मिलते हैं। पहला किस्सा किशोर कुमार के बेटे अमित कुमार ने विकी लालवानी के साथ बातचीत में बताया था कि किशोर कुमार का एक बंगाली इवेंट मैनेजर से पैसों को लेकर विवाद हो गया था। इसके बाद उन्होंने अपने गाई को निर्देश दिया था कि किसी भी बंगाली व्यक्ति को अंदर न आने दिया जाए। इसी दौरान ऋषिकेश मुखर्जी किशोर कुमार से मिलने उनके घर पहुंचे। ऋषि दा खुद बंगाली थे। गाई ने उन्हें उसी इवेंट मैनेजर का व्यक्ति समझ लिया और गेट पर ही रोक दिया। जिसके चलते ऋषि दा किशोर कुमार से मिल नहीं पाए और लौट गए। वहीं, इसको लेकर एक दूसरा वर्जन भी है। गीतकार गुलजार ने अपनी किताब 'एक्जुअली... आई मेट देम: ए मेमॉयर' में लिखा था कि 'आनंद' में किशोर कुमार को लेकर बातचीत लगभग तय हो चुकी थी, लेकिन किशोर कुमार शायद यह गंभीर किरदार निभाने के मूड में नहीं थे। गुलजार के मुताबिक, शूटिंग से कुछ दिन पहले किशोर कुमार अचानक पूरी तरह गंजे होकर ऑफिस पहुंचे।

मेरे दोनों बॉयफ्रेंड्स टॉक्सिक थे, मैं ऐसे लोगों की तरफ ही क्यों आकर्षित होती होती हूं, मुझे सच्चा प्यार कैसे मिलेगा

नोएडा। जितने लोग उतनी चीजें हर कोई एक जैसा नहीं होता पर हर व्यक्ति कुछ सीखा के जाता है अब के परिवेश में टॉक्सिक रिलेशन बहुत लोग फेस करते हैं। इस विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. जया सुल्तूल, 'विलीनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से सवाल- मेरी उम्र 28 साल है। मैं अब तक 2 रिलेशनशिप में रही हूँ, लेकिन दोनों रिलेशनशिप बहुत टॉक्सिक थे। पार्टनर्स इमोशनली एब्सेंट थे। मैं रिश्ते को बनाए रखने के लिए एकतरफा कोशिश करती थी। फिर फाइनली जब बर्दाश्त के बाहर हो गया, तो मैंने ब्रेकअप कर लिया। एक के बाद एक दो बुरे अनुभवों के बाद अब मुझे रिश्तों से ही डर लगने लगा है। मेरी फ्रेंड कहती है कि मैं टॉक्सिक लोगों के प्रति अट्रैक्ट होती हूँ। मुझे थैरेपी लेनी चाहिए। क्या ये सच है? क्या ये सच है कि मुझे टॉक्सिक लोग ही पसंद आते हैं। मैं एक हेल्दी, हैप्पी रिश्ता चाहती हूँ। मैं क्या करूँ? जवाब- सवाल पूछने के लिए आपका शुक्रिया। सबसे पहले आपको ये समझना होगा कि इसमें आपकी कोई गलती नहीं है। साइकोलॉजी के मुताबिक, अगर कोई जिंदगी में बार-बार एक जैसा पैटर्न रिपीट कर रहा है तो इसके पीछे की असली वजह पहचानने की जरूरत है। चलिए आपकी प्रॉब्लम समझते हैं और सॉल्यूशन पर बात करते हैं। बार-बार टॉक्सिक पार्टनर चुनने का क्या मतलब है? अगर कोई एक ही पैटर्न के लूप में फंसा हुआ है तो इसे साइकोलॉजी में 'रिपिटिशन कंपल्शन' कहते हैं। इसके पीछे कई वजहें हो सकती हैं, जैसे-हमारा अटेंचमेंट स्टाइल। पीपल

आपने बताया कि आप रिश्ते को बचाने के लिए हमेशा 'एकतरफा कोशिश' करती थीं।

के लिए मेहनत करती हूँ? क्या मुझे उसी के पीछे जाना पसंद है जो मुझसे भाग रहा है? क्या मुझे

सेफ और अनसेफ रिश्ते में बहुत फर्क होता है। हेल्दी रिलेशनशिप आपको सुकून और आगे बढ़ने का हौसला देता है, जबकि



साइकोलॉजी में इसे 'पीपल प्लोजिंग' कहते हैं। 'पीपल प्लोजिंग' में व्यक्ति को लगता है कि वह अपनी कोशिश और प्यार से सामने वाले को बदल देगा या टूट रिश्ते को ठीक कर देगा। यह भी एक तरह का अनसेफ अटेंचमेंट ही है। इसे एक उदाहरण से समझें- मान लीजिए आपकी ऑफिस की टीम में कोई ऐसा इंसान है, जो कोई काम नहीं करता और सारा बोझ किसी सीधे व्यक्ति पर डाल देता है और सीधा व्यक्ति चुपचाप काम करता रहता है। एक सेफ व्यक्ति तुरंत बाउंड्री लाइन खींचेगा कि 'तुम्हारा काम मैं क्यों करूँ? अपना काम खुद करो।' लेकिन एक अनसेफ व्यक्ति अपनी तकलीफ नहीं बता पाता है। आपके घर का माहौल कैसा था? अगर हमारे बचपन में इमोशनल इनसिक्योरिटी रही हो, तो बड़े होकर भी हम ऐसे लोगों की तरफ आकर्षित होते हैं, जो इमोशनली एब्सेंट होते हैं। क्योंकि हमारा सबकॉन्शस माइंड इसी माहौल को नॉर्मल समझने लगता है। क्या आपके साथ भी ऐसा होता है, क्या है आपका रिलेशनशिप पैटर्न? कोई बिना मेहनत अटेंशन दे तो मुझे बोरिंग लगता है? खुद से पूछें ये 7 सवाल-क्या मैं अटेंशन पाने

उत्तराव से ज्यादा चेंज गेम में मजा आता है? क्या शांत और सुलझे लोग मुझे बोरिंग लगते हैं? क्या शांत लोगों में एक्सइटमेंट, खिल नहीं महसूस होता? क्या मुझे 'रेड फ्लैग' भी रोमांचक लगते हैं? क्या आपको 'थैरेपी' लेनी चाहिए? हां, आपको थैरेपी बिल्कुल लेनी चाहिए। आपकी फ्रेंड की यह सलाह 100फीसदी सही है। लेकिन थैरेपी इसलिए नहीं लेनी है कि आपमें कोई कमी या खराबी है या आपको जानबूझकर टॉक्सिक लोग पसंद हैं। थैरेपी की जरूरत इसलिए है क्योंकि इससे आपको जीवन के प्रति विस्तृत नजरिया मिलेगा। थैरेपी आपको इन चीजों में मदद करेगी-आपके पुराने पैटर्न्स और उनके कारणों को समझने में। खुद से प्यार करने और अपनी 'सेल्फ-वर्थ' को दोबारा पहचानने में। यह समझने में कि एक 'हेल्दी रिलेशनशिप' कैसा दिखता है और कैसा महसूस होता है। थैरेपी कैसे मदद करती है, हेल्दी रिलेशनशिप का इमोशनल उपलब्धता को प्राथमिकता दे। अंतिम बात-बार-बार टॉक्सिक पार्टनर चुनना आपकी कमी नहीं है, बल्कि सबकॉन्शस माइंड का एक पुराना पैटर्न है। खुद को बेबस बच्चा समझने के बजाय अब अपनी लाइफ की जिम्मेदारी लें। हीलिंग के लिए थोड़ा ब्रेक लें, थैरेपी की मदद से बाउंड्री सेट करना सीखें और खुद के साथ एक मजबूत, सुरक्षित रिश्ता बनाएं।

चेहरे पर बर्फ लगाने का ट्रेंड,डर्मेटोलॉजिस्ट से जानें इसके नफे-नुकसान, किन्हें नहीं लगाना चाहिए

नयी दिल्ली। हर कोई चाहता है कि उसका चेहरा बिना मेकअप के भी फ्रेश और ग्लोइंग दिखे। इन दिनों सोशल मीडिया पर फेस आइसिंग का ट्रेंड काफी वायरल

डर्मेटोलॉजिस्ट से ही लेनी चाहिए। वे साइंटिफिक समझ, स्किन टाइप और मेडिकल कंडीशंस के आधार पर सलाह देते हैं। वहीं, 'सेलिब्रिटीज और

होता है। पॉइंटर्स से समझते हैं-ऑयली स्किन: ठंडक से स्किन पोर्स थोड़े टाइट हो जाते हैं और पफीनेस कम लगती है। इसलिए यह टेम्पररी अच्छा इफेक्ट देता

पफीनेस कम दिखती है, पोर्स टाइट लगते हैं और चेहरा थोड़ा ब्राइट व फ्रेश दिखता है। सवाल-क्या आइस लगाने से रंग गोरा होता है? जवाब- नहीं, बर्फ लगाने



है। इसमें बताया जा रहा है कि चेहरे पर बर्फ लगाने से मिर्चों में 'रो' आ जाता है। दावा यह भी है कि इससे चेहरे की सूजन कम होती है और स्किन के पोर्स टाइट हो जाते हैं। हालांकि, सभी ट्रेंड हर स्किन टाइप के लिए सुरक्षित नहीं होते हैं। ज्यादा देर तक या गलत तरीके से बर्फ लगाने से स्किन का प्रोटेक्टिव बैरियर कमजोर हो सकता है। इसके कारण जलन, रेडनेस और सेंसिटिविटी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज फेस आइसिंग की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- फेस आइसिंग का सही तरीका क्या है? इसके

इन्फ्लुएंसर्स अक्सर ट्रेंड्स और अपने पर्सनल एक्सपीरियंस के आधार पर टिप्स देते हैं। जरूरी नहीं है कि ये टिप्स हर स्किन टाइप के लिए सुरक्षित या असरदार हों। इसलिए किसी भी स्किनकेयर ट्रेंड को अपनाने से पहले उसकी ऑथेंटिसिटी और एक्सपर्ट वैलिडेशन को प्राथमिकता देना जरूरी है। सवाल- क्या घर पर आइस फेशियल करना सही है? जवाब- हां, इससे स्किन थोड़ी फ्रेश लगती है। लेकिन सीधे स्किन पर बर्फ लगाना या लंबे समय तक

है। ड्राई स्किन: बर्फ स्किन की नमी को कम कर देती है। इससे ड्राईनेस, खिंचाव और फ्लैकिंग (स्किन पर पपड़ी बनना) बढ़ सकती है। सेंसिटिव स्किन: डायरेक्ट बर्फ लगाने से रेडनेस, जलन और इरिटेशन हो सकता है। एक्ने-प्रोन स्किन: सूजन थोड़ी कम हो सकती है, लेकिन ज्यादा ठंडक से स्किन बैरियर डैमेज हो सकता है। इससे पिंपल्स बढ़ सकते हैं। सवाल- क्या गर्म और ठंडे मौसम में बर्फ लगाने का असर अलग होता है? जवाब- हां, मौसम

से रंग गोरा नहीं होता। स्किन का असली रंग मेलानिन से तय होता है। इसे बर्फ बदल नहीं सकती। सवाल- क्या आइस लगाने से स्किन के पोर्स छोटे हो जाते हैं? जवाब- नहीं, आइस पोर्स को स्थायी रूप से छोटा नहीं करती। बर्फ लगाने से ठंडक के कारण स्किन की सतह टाइट महसूस होती है और पोर्स कुछ समय के लिए छोटे दिखने लगते हैं। लेकिन पोर्स का असली साइज जेनेटिक्स, ऑयल प्रोडक्शन और स्किन टाइप से तय होता है। इसे बर्फ बदल नहीं सकती। सवाल-क्या डार्क सर्कल्स पर आइस असर करती है? जवाब- आंखों के नीचे अगर सूजन की समस्या है तो ठंडक देने से ब्लड वेसल्स सिकुड़ती हैं और सूजन कम दिखने लगती है। इससे डार्क सर्कल्स हल्के हो जाते हैं। अगर डार्क सर्कल्स की वजह पिग्मेंटेशन, जेनेटिक्स, नींद की कमी या थिन स्किन है तो आइस से कोई खास फर्क नहीं पड़ता है। ध्यान रखें, अंडर-आइ एरिया बहुत सेंसिटिव होता है। इसलिए प्रेशर न डालें।

सवाल- क्या चेहरे पर मेकअप से पहले आइस लगाना सही है? जवाब- हां, मेकअप से पहले हल्की ठंडक देने से पफीनेस कम होती है। स्किन थोड़ी टाइट और स्मूद लगती है। इससे मेकअप का बेस बेहतर दिखने लगता है। ध्यान रखें- उसके बाद मॉइश्चराइजर और प्राइमर जरूर लगाएं। सेंसिटिव स्किन हो तो अर्वाइड करें।

सवाल- क्या आइस लगाने से स्किन पतली या कमजोर हो सकती है? जवाब- आइस से स्किन पतली नहीं होती, लेकिन ओवरयूज या गलत तरीके से इस्तेमाल करने पर स्किन बैरियर डैमेज हो सकता है। इससे स्किन ज्यादा सेंसिटिव और कमजोर हो सकती है।

सवाल- क्या आइस लगाने से झुर्रियां कम होती हैं? जवाब- नहीं, इससे फाइन लाइन्स कुछ समय के लिए कम नजर आने लगती हैं, लेकिन यह टेम्पररी इफेक्ट है।

झुर्रियां असल में कोलेजन की कमी, एजिंग और सन डैमेज के कारण बनती हैं। इन्हें बर्फ ठीक नहीं कर सकती।



बर्फ रगड़ना सही नहीं है। इसलिए-बर्फ को हमेशा कपड़े या कॉटन में लपेटकर लगाएं। फेस आइसिंग 1-2 मिनट से ज्यादा न करें। बहुत ज्यादा प्रेशर या रगड़ से बचें। सेंसिटिव या एक्ने-प्रोन स्किन हो तो पहले पैच टेस्ट करें। सवाल- क्या एक्सप्रेससाइज करने या धूप से आने के बाद बर्फ लगाने से राहत मिलती है? जवाब- हां, एक्सप्रेससाइज के बाद या धूप से रहने से स्किन में हीट और ब्लड फ्लो बढ़ जाता है। इससे रेडनेस हो सकती है। ऐसे में कोलेज क्रेस हल्की सूजन कम करने में मदद करता है। लेकिन डायरेक्ट बर्फ लगाने से कैंपिलरी डैमेज का रिस्क हो सकता है। सवाल- क्या सेंसिटिविटी, जिन्होंने स्किन ट्रीटमेंट (लेजर/पील) कराया है। सवाल- क्या अलग-अलग स्किन टाइप पर बर्फ का असर अलग होता है? जवाब- हां, बर्फ का असर हर स्किन टाइप पर अलग

के हिसाब से बर्फ का असर बदलता है। गर्मियों में हीट और पसीने की वजह से स्किन गर्म और पफी हो जाती है। ऐसे में हल्की ठंडक देने से कूलिंग, फ्रेशनेस और रेडनेस में अस्थायी राहत मिलती है। वहीं, सर्दियों में सेंसिटिविटी होती है। ऐसे में बर्फ लगाने से ड्राईनेस, खिंचाव और इरिटेशन बढ़ सकता है। स्किन बैरियर भी जल्दी डैमेज हो सकता है। सवाल- किन मेडिकल कंडीशंस में चेहरे पर बर्फ नहीं लगानी चाहिए? जवाब- कुछ स्किन कंडीशंस में चेहरे पर बर्फ लगाना नुकसानदायक हो सकता है। सवाल- कौन-से लक्षण दिखें तो तुरंत बर्फ लगाना बंद कर देना चाहिए? जवाब- चेहरे पर बर्फ लगाने समय अगर स्किन पर नेगेटिव रिएक्शन दिखें तो इसे तुरंत रोकना जरूरी है। ऐसे लक्षण इरिटेशन, एलर्जी या स्किन डैमेज का संकेत हो सकते हैं। ये संकेत दिखें तो न लगाएं बर्फ- तेज जलन या चुभन, अचानक ज्यादा रेडनेस, खुजली या रैशेज, स्किन सुन्न पड़ना सूजन, बंप्स आना, स्किन छिलना, ड्राई पैच बनना, स्किन का सफेद या नीला पड़ना। चेहरे पर बर्फ लगाने से जुड़े कॉमन सवाल-जवाब-सवाल- क्या आइस लगाने से चेहरे पर रंग आता है? जवाब- हां, लेकिन यह ग्लो अस्थायी होता है। बर्फ लगाने से ठंडक के कारण स्किन की ब्लड वेसल्स सिकुड़ती हैं। इससे

स्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स
53/25/1 ए बेली रोड
न्यू क्लेश्ट प्रयागराज
(उ.प्र) 211002 से
मुद्रित एवं सी-41युपी
एसआईसीसी औद्योगिक
क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा.पुनीत अरोरा
मो.नं.09415608710
RNINO.UPPHIN/2016/63398
www.adhuniksamachar.com
नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आरबी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।