



BAREILLY INTERNATIONAL UNIVERSITY

Accreditations, Affiliations & Approvals



ADMISSION OPEN FOR FOLLOWING COURSES SESSION 2026-27 CUET(UG/PG)-2026 Score Accepted

ROHILKHAND MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

COURSE	Eligibility	Duration
01 MBBS (intake - 250) - Through NEET	(10+2 PCB)	4½+1 Year
02 MD/MS (intake - 166) - Through PG NEET	MBBS	3 Year
03 Diploma- Medical lab Technician (DMLT)	10+2 (PCB/PCM)	2 Year
04 Diploma X-Ray Technician	10+2 (PCB/PCM)	2 Year
05 Diploma Radiology Technology	10+2 (PCB/PCM)	2 Year
06 M.Sc. Medical Anatomy	MBBS, BDS,	3 Year
07 M.Sc. Medical Biochemistry	BAMS B.Sc.	3 Year
08 M.Sc. Medical Microbiology	Nursing, B.Sc. Optom,	3 Year
09 M.Sc. in Medical Pharmacology	B.Pharm,	3 Year
10 M.Sc. in Medical Physiology	BPT, B.Sc. MLT,	3 Year
	B.sc(Bio sc.)	3 Year

INSTITUTE OF DENTAL SCIENCES

10 BDS (intake - 100) - Throught NEET	(10+2 PCB)	4+1 Year
11 MDS (intake - 38) Through MDS NEET	BDS	3 Year
12 Diploma in Dental Hygenist	10+2 (PCB)	2 Year
13 Diploma in Dental Mechanics	10+2 (PCB)	2 Year

BIU COLLEGE OF PHARMACY/ROHILKHAND COLLEGE OF PHARMACY/ KESHLATA COLLEGE OF PHARMACY

COURSE	Eligibility	Duration
14 D.Pharm/Diploma in Pharmacy	10+2(PCB/PCM)	2 Year
15 B.Pharm/Bachelor of Pharmacy	10+2(PCB/PCM)	4 Year
16 M.Pharm (Pharmaceutical Chem)	B.Pharm	2 Year
17 M.Pharm (Pharmaceutics)	B.Pharm	2 Year
18 M.Pharm (Pharmacology)	B.Pharm	2 Year
19 M.Pharm (Pharmacognosy)	B.Pharm	2 Year

FACULTY OF ALLIED & HEALTHCARE SCIENCES (PARAMEDICAL)

COURSE	Eligibility	Duration
20 Certification in Sanitation	10+2(PCB/PCM)	1 Year
21 Diploma in Medical Lab Technician (DMLT)	10+2(PCB/PCM)	4 Year
22 Diploma in X-Ray Technician	10+2(PCB/PCM)	2 Year
23 Diploma in Dialysis Technician	10+2(PCB/PCM)	2 Year
24 Diploma in Emergency & Trauma Care	10+2(PCB/PCM)	2 Year
25 Diploma in MRI Technician	10+2(PCB/PCM)	2 Year
26 Diploma in Radiotherapy Technology	10+2(PCB/PCM)	2 Year
27 Bachelor of Physiotherapy (BPT)	10+2(PCB)	5 Year
28 Bachelor Operation Theater Technician (BOTT)	10+2(PCB/PCM))	4 Year
29 Bachelor of Medical Radiology & Imaging Technology (BMRIT)	10+2(PCB)	4 Year
30 B.Sc. in Medical Laboratory Technician (BMLT/BMLS)	10+2(PCB)	4 Year
31 B.Sc. in Optometry (B. Optom)	10+2(PCB/PCM)	5 Year
32 M.Sc. in Clinical Embryology	UG (Relevant Discipline)	2 Year
33 Master of Physiotherapy (MPT)	UG (Relevant Discipline)	2 Year
34 Master in Medical Laboratory Sciences (MMLS)	UG (Relevant Discipline)	2 Year

ROHILKHAND SCHOOL OF NURING/ROHILKHAND COLLEGE OF NURSING

COURSE	Eligibility	Duration
35 B.Sc. Nursing	10+2 (PCB)	4 Year
36 Post Basic B.Sc. Nursing	GNM	2 Year

37 Nurse Practitioner in Critical Care (NPCC) (Post Graduate Residency Progam)	B.Sc. Nursing/Post Basic B.Sc. Nursing*	2 Year
38 M.Sc. Nursing in Medical Surgical Nursing	B.Sc. Nursing/Post Basic B.Sc. Nursing*	2 Year
39 M.Sc. Nursing in Obsteric & Gynaecological Nursing		2 Year
40 M.Sc. Nursing in Child Health Nursing		2 Year
41 M.Sc. Nursing in Mental Health Nursing		2 Year
42 M.Sc. Nursing in Community Health Nursing		2 Year
43 GNM	10+2 with English	3 Year
44 ANM	10+2	2 Year

BIU COLLEGE OF MANAGEMENT/HUMANITIES & JOURNALISM

45 BBA	10+2 in any Stream	3 Year
46 BBA (H) Finance & Taxation	10+2 in any Stream	4 Year
47 BBA (H) Business Intelligence & Data Analytics	10+2 in any Stream	4 Year
48 B. Com (Honors)	10+2 in any Stream	4 Year
49 BCA	10+2 in any Stream	3 Year
50 BCA (H) Information Technology & Multimedia	10+2 in any Stream	4 Year
51 BCA (H) Artificial Intelligence & Data Science	10+2 in any Stream	4 Year
52 BCA (H) Artificial Intelligence & Machine Lear.	10+2 in any Stream	4 Year
53 BA (Journalism/Mass Communication)	10+2 in any Stream	4 Year
54 BJMC (H) Bachelor of Journalism & Mass Communication	10+2 in any Stream	4 Year
55 BMM (H) Bachelor of Mass Media	10+2 in any Stream	4 Year
56 MJMC Master of Journalism & Mass Comm.	UG Any Stream	2 Year
57 MHA (Master in Hospital Administration)	UG Any Stream	2 Year
58 MPH (Master in Public Health)	UG Any Stream	2 Year
59 MBA	UG Any Stream	2 Year
60 MCA	UG Any Stream	3 Year
61 M. Com	UG Any Stream	2 Year
62 MA (Political Science)	UG Any Stream	2 Year
63 MA (Journalism)	UG Any Stream	2 Year
64 MA (Mass Communication)	UG Any Stream	2 Year
65 MA (English)	UG Any Stream	2 Year
66 MA (Psychology)	UG Any Stream	2 Year
67 MA (Sociology)	UG Any Stream	2 Year

FACULTY OF FORENSIC SCIENCES

68 B.Sc. Forensic Sciences	10+2 (PCM/PCB)	3 Year
69 M.Sc Forensic Science	UG (Relevant Discipline)	2 Year

FACULTY OF FINE ARTS

70 Certificate in Photography	10 Pass	1 Year
71 Certificate in Cinematography	10 Pass	1 Year
72 Diploma in Cinematography (DIC)	10 Pass	2 Year
73 Diploma in Photography (DIP)	10 Pass	2 Year
74 Bachelor of Fine Arts (Film Making)	10+2 in any Stream	4 Year
75 Bachelor of Fine Arts (Photography)	10+2 in any Stream	4 Year
76 Master of Fine Arts (Photography)	UG Fine Arts	2 Year

Rohilkhand Ayurvedic Medical College and Hospital

77 BAMS (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) (intake - 60)	Through NEET (10+2 PCB)	4½+1 Year
--	-------------------------	-----------

Contact For More Information: 9105500202, 9105500404, Ph.: 0581-2526153

Add.: Admission Cell, Administrative Block, Bareilly International University, Rohilkhand Medical College Campus, Bareilly - 243006 (U.P.)

Website : www.biu.edu.in, E-mail : admission@biu.edu.in

न्यूज़ ब्रीफ

टैंक हादसे में मारे गए दोनों मजदूरों का हुआ अंतिम संस्कार

अमृत विचार, माल : क्षेत्र के नबीपानाह गांव में सैंटिक टैंक में दम धुटने से जान गंवाने वाले दोनों मजदूरों का शनिवार को अंतिम संस्कार कर दिया गया। घटना की जानकारी मिलने पर मलिहाबाद विधायक जयदेवी कोशल गांव पहुंचीं और पीड़ित परिवारों से मुलाकात कर उन्हें ढांडस बंधाया। वहीं मकान मालिक ने दोनों परिवारों को 3-3 लाख रुपये की आर्थिक सहायता दी है। मलिहाबाद उपजिलाधिकारी अंकिंत मोर्य ने बताया कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर शासन को रिपोर्ट भेजी जाएगी, जिसके बाद सरकारी सहायता दिलाने की कार्यवाई की जाएगी। जानकारी के मुताबिक, शुक्रवार को नगर सैंटिक टैंक की सफाई के दौरान रिकू (35) और राजेश (35) की जहरीली गैस और ऑक्सीजन की कमी से मौत हो गई। बाद में पुलिस और ग्रामीणों ने टैंक की दीवार तोड़कर शव बाहर निकाले थे।

चाउमीन कारीगर ने की खुदकुशी

अमृत विचार, लखनऊ : इंदिरानगर में चाउमीन कारीगर संतोष कुमार (41) ने घर में रोशनदान में नुनरी के सहारे फंदा लगाकर खुदकुशी कर ली। मूल रूप से बाराबंकी के बघौली निवासी संतोष इंदिरानगर के पंननगर में साढ़ू आजम कदम के घर में पत्नी तारा के साथ रहता था। वह एक हॉटेल में चाउमीन कारीगर था। साले दिलीप ने बताया कि संतोष शराब के आदी थे। शुक्रवार रात वे शराब के नशे में घर पहुंचे। कमरे में जाकर दरवाजा बंद कर लिया। सुबह हॉटलकर्मों उसे बुलाने आया तो पत्नी ने दरवाजा खटखटाया। खिड़की से झूककर देखा तो संतोष रोशनदान में कुदरी के सहारे लटका था। परिजन ने बताया कि करीब पांच साल पहले संतोष के बच्चे की मौत हो गई थी। बेटे के गम में ही उसे नशे की लत लग गई थी।

ई-साक्ष्य एप से डिजिटल विवेचना को मिलेगी मजबूती, मिला प्रशिक्षण

अमृत विचार, लखनऊ: कमिश्नरेट लखनऊ में डिजिटल विवेचना को मजबूत और पारदर्शी बनाने के उद्देश्य से ई-साक्ष्य एप पर विशेष प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गई। रिजर्व पुलिस लाइन्स स्थित संगोष्ठी भवन में आयोजित इस कार्यशाला में सना स्तर के अधिकारियों, कंप्यूटर ऑपरेटरों और सीसीटीएनएस कर्मियों को आधुनिक तकनीकी प्रशिक्षण दिया गया।

कारशाला का आयोजन संयुक्त पुलिस आयुक्त अपर्णा कुमार,

प्रेरणा पोर्टल से जोड़ा गया 2.41 लाख दिव्यांग बच्चों का डेटा

अमृत विचार, लखनऊ: बेसिक शिक्षा विभाग ने समावेशी शिक्षा को मजबूत करने के लिए विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के पंजीकरण और डेटा एकीकरण अभियान में तेजी लाई है। विभाग के अनुसार समर्थ पोर्टल से जुड़े 2.41 लाख से अधिक दिव्यांग बच्चों का डेटा अब प्रेरणा पोर्टल से लिंक कर दिया गया है। इस एकीकृत व्यवस्था से दिव्यांग बच्चों को छात्रवृत्ति, सहायक उपकरण, विशेष प्रशिक्षण और अन्य शैक्षिक सुविधाओं का लाभ उपलब्ध कराने की प्रक्रिया आसान होगी। अधिकारियों के मुताबिक समर्थ और प्रेरणा पोर्टल के एकीकरण से बच्चों की पहचान, पंजीकरण और शैक्षिक प्रगति की निगरानी एक ही डिजिटल प्रणाली के माध्यम से की जा सकेगी।

परीक्षण

सैंध लगाकर दो घरों में हुई चोरी

अमृत विचार, माल/गोसाईंगंज : माल थाना क्षेत्र के गांगन बरौली गांव में शुक्रवार देर रात चोरों ने एक घर में सैंध लगाकर नकदी, जेवर व अन्य सामान समेत लाखों के माल चोरी कर लिया। गांगन बरौली निवासी पीड़ित प्रदीप ने बताया कि शुक्रवार रात वे परिवार संग खाना खाकर घर के बाहरी हिस्से में सो रहे थे। देर रात चोरों ने घर के पीछे ईंट की दीवार काटी। भीतर प्रवेश कर लाखों के जेवर और छह हजार रुपये चोरी कर लिए। कार्यवाहक थानाध्यक्ष मोहम्मद रोशन ने बताया कि मामले की जांच की जा रही है।

वहीं, राजाखेड़ा निवासी राहुल मजदूरी कर परिवार चलाता है। 8 मई की रात करीब 2:30 बजे वह अपनी पत्नी के साथ घर के बाहर बरामदे में सो रहा था। तभी पत्नी की आंख खुली और उसे घर के अंदर से कुछ आवाज सुनाई दी। पत्नी ने राहुल को जागया। राहुल उठकर घर के अंदर गया और लाइट जलाई तो पता चला कि घर की पिछली दीवार तोड़ कर अलमबारी व बक्से में रखे जेवर, बर्तन व 10 हजार रुपये नकद चोरी कर ले गए। सुशांत गोल्फ सिटी पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज कर ली है।

भाजयुमो नेता को मारी गोलियां

कमर में लगीं दो गोली, ट्रॉमा सेंटर में भर्ती, आरोपी हिरासत में, पूछताछ जारी

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

●टिकैट राय तालाब स्थित मेहंदीगंज की घटना

अमृत विचार: बाजारखाला के टिकैतराय तालाब स्थित मेहंदीगंज इलाके में रंजिश को लेकर दबंगों ने भाजयुमो पदाधिकारी श्याम चेतन तिवारी पर शनिवार देर रात फायरिंग कर दी। दो गोलियां लगने से युवक खून से लथपथ होकर जमीन पर गिर पड़ा। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी भाग निकले। पर्रिजन ने स्थानीय लोगों की मदद से घायल को अस्पताल पहुंचाया। घायल की हालत नाजुक बनी हुई है। घटना की सूचना मिलते ही डीसीपी पश्चिम कमलेश दीक्षित तालकटोरा व बाजारखाला पुलिस के साथ मौके पर पहुंचे। पुलिस एक आरोपी को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है।

मेहंदीगंज इलाके में सुरेश चन्द्र तिवारी परिवार के साथ रहते हैं। उनका बेटा श्याम चेतन तिवारी भाजपा युवा मोर्चा के महानगर कार्य समिति का सदस्य है। श्याम चेतन संयुक्त पुलिस आयुक्त बबलू कुमार तथा पुलिस उपायुक्त अमित कुमार के मार्गदर्शन में हुआ। कार्यशाला में 108 पुलिस अधिकारी और कर्मियों ने हिस्सा लिया। प्रशिक्षकों ने प्रतिभागियों को ई-साक्ष्य एप के उपयोग, डिजिटल साक्ष्य संकलन, सुरक्षित संरक्षण और तकनीकी समस्याओं के समाधान की जानकारी दी। प्रशिक्षण के दौरान एसआईडी यानी सिस्टम आइडेंटिफिकेशन नंबर के महत्व और डिजिटल साक्ष्यों के सुरक्षित अपलोड की प्रक्रिया भी समझाई गई।

●टिकैट राय तालाब स्थित मेहंदीगंज की घटना

घर के सामने कुछ निर्माण कार्य करा रहा है। बताया जा रहा है कि शनिवार रात श्याम चेतन राजगीरों से ईंट रखवा रहा था। इसी दौरान मोहल्ले में रहने वाला वैभव बाजपेई साथी संग वहां पहुंचा। उनके बीच कुछ विवाद हुआ। इसी दौरान आरोपियों ने असलहा निकालकर श्याम चेतन पर ताड़तोड़ फायरिंग की। कमर में गोली लगने से श्याम खून से लथपथ होकर जमीन पर गिर पड़ा। फायरिंग की आवाज सुनकर पर्रिजन व आसपड़ोस के लोग दौड़े। इसी बीच आरोपी धमकाते हुए भाग निकले। आनन-फानन में घायल को ट्रामा सेंटर पहुंचाया गया, जहां उनकी हालत गंभीर बनी हुई है। डॉयल-112 पर फायरिंग की सूचना मिलते ही इस्पेक्टर बाजारखाला बृजेश सिंह, इस्पेक्टर तालकटोरा कुलदीप उपाध्याय फोर्स के साथ

सिपाही की निगरानी हुई तेज

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

●अधिकारियों और आरआई पर लगाया था भ्रष्टाचार का आरोप

अमृत विचार: लखनऊ कमिश्नरेट की पुलिस लाइन में इयूटी के नाम पर रुपये वसूली और भ्रष्टाचार के आरोप लगाने वाले सिपाही सुनील कुमार शुक्ला वर्ष 2015 बैच के आरक्षी हैं। उनकी पत्नी भी आरक्षी हैं और वर्तमान में उनकी तैनाती रायबरेली में है। सुनील फिलहाल 20 दिन की छुट्टी पर हैं, जो 26 मई को समाप्त होगी। सिपाही ने वायरल वीडियो में आरोप लगाया था कि पुलिस

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचार: कमता तिराहे पर एक डग्गामार वाहन चेकिंग के दौरान ट्रैफिक सिपाही को शनिवार को दबंग चालक कार की बोनट पर लादकर करीब 200 मीटर दूर तक ले गया। सिपाही ने शोर मचाया तो दूसरे पुलिसकर्मियों ने पीछा कर कार को चिनहट तिराहा ओवरब्रिज पर रोका। ट्रैफिक पुलिसकर्मी आरोपी कार चालक को पकड़कर चिनहट कोतवाली लेकर पहुंचे और तहरीर



घायल श्याम चेतन को अस्पताल ले जाते हुए लोग।

अमृत विचार

पोस्टर लगाने को लेकर पूर्व में हुआ था विवाद

शुरुआती छानबीन में सामने आया कि कुछ समय पहले हॉर्डिंग व पोस्टर लगाने को लेकर श्याम चेतन और वैभव के बीच विवाद व माफपीट हुई थी। उसी रंजिश में वैभव ने देर रात घटना को अंजाम दिया। पुलिस आरोपी से पूछताछ कर साथी और असलहे के बारे में जानकारी जुटा रही है। इंपेक्टर बृजेश सिंह ने बताया कि घटनास्थल के आसपास के सीसीटीवी कैमरों के फुटेज खंगाले जा रहें हैं।

मौके पर पहुंचे।

जानकारी पर डीसीपी पश्चिम कमलेश दीक्षित व एसपी बाजारखाला वीरेंद्र विक्रम भी पहुंचे। पुलिस ने फॉरेंसिक टीम को घटनास्थल पर बुलाकर छानबीन की। पुलिस ने घटनास्थल पर काम

कर रहे राजगीर रामदास से पूछताछ की। उसने बताया कि दो लोग थे। तीन गोलियां चलायी थीं। डीसीपी ने पुलिस टीम में गठित कर तलाश शुरू की। कुछ देर में ही पुलिस ने आरोपी वैभव बाजपेई निवासी मेहंदीगंज को पकड़ लिया।

●चालक को कार समेत लेकर चिनहट कोतवाली पहुंचे पुलिसकर्मी

दी है। इसी दौरान कार चालक के पक्ष में वकील की वेशभूषा में कुछ लोग कोतवाली पहुंचे। हंगामा करते हुए आरोपी चालक को छुड़ाकर अपने साथ ले गए।

अयोध्या रोड कमता तिराहे पर जाम से निजात दिलाने के लिए ट्रैफिक कर्मी इन दिनों सख्ती से पालन कराने में जुटी है। शनिवार दोपहर करीब ढाई बजे ट्रैफिक

गौरव लड़खड़ाकर कार की

●सिपाही व कार चालक ने दी कोतवाली में तहरीर, जांच शुरू

बोनट पर गिर गया। चालक ने कार रोकने के बजाए दौड़ा दी। सिपाही ने मदद के लिए शोर मचाया तो दूसरे पुलिसकर्मी उस कार के पीछे दौड़ पड़े। पीछा कर कार चालक को चिनहट तिराहा ओवरब्रिज पर जाकर रोक लिया। पुलिसकर्मी चालक को कार समेत लेकर चिनहट कोतवाली पहुंचे। सिपाही गौरव ने कार नंबर के आधार पर चिनहट कोतवाली

में तहरीर दी। पुलिस ने चालक को थाने में बैठा लिया।

कुछ देर बाद कार चालक के पक्ष में वकील की वेशभूषा में कुछ लोग कोतवाली पहुंचे। हंगामा करते हुए चालक को छुड़ाकर ले गए। चालक पक्ष का आरोप है कि सिपाही ने मारपीट और गाली गालीज की थी। चिनहट इस्पेक्टर दिनेश मिश्र ने बताया कि आरोपी चालक की ओर से तहरीर भी मिली है। सीसीटीवी फुटेज के जरिए जांच कर आगे कारवाई की जाएगी।

कमता चौराहे के डायवर्जन से सुविधा कम, असुविधा ज्यादा



कमता चौराहे पर डायवर्जन की वजह से रंगते वाहन।

अमृत विचार

डायवर्जन के कारण बसों को शहीद पथ से घूमकर आना पड़ रहा है, जिससे यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। साथ ही यात्रियों का समय भी बर्बाद हो रहा है। –आरएस वर्मा, आरएमए अवध बस अड्डा

जगहों पर बैरिकेडिंग और गलत लेन

के कारण लोग रास्ता भटक रहे हैं।

स्थानीय लोगों ने की सुधार

की मांग : स्थानीय लोग और बस चालक मांग कर रहे हैं कि डायवर्जन की समीक्षा कर वैकल्पिक सुगम मार्ग तैयार किया जाए ताकि जाम की समस्या कम हो

सके। उनका कहना है कि मात्र कुछ सौ मीटर की दूरी तय करने में 30 से 40 मिनट लगाना आम हो गया है, जिससे दैनिक यात्रियों, विद्यार्थियों और कार्यालय जाने वालों को भारी परेशानी हो रही है। यदि जल्द सुधार नहीं किया गया तो ट्रैफिक दबाव और बढ़ सकता है।

अमृत विचार

क्लासीफाइड

विज्ञापन हेतु अमृत विचार कार्यालय में सम्पर्क करें

वर्गीकृत विज्ञापन हेतु

अमृत विचार अखबार के

कार्यालय में सम्पर्क करें

सूचना	NOTICE
मेरा हाई स्कूल में नाम Sangita Singh है त्रुटिवश कुछ जगहों पर नाम sangeeta singh लिख गया कृपया सही नाम sangita singh पढ़ा व लिखा जाए। W/O-स्व.विजय बहादुर सिंह पता-टाइप 2/185, जी.एस.आई कॉलोनी अलीगंज, लखनऊ (उ०प्र०)	It is hereby informed to the general public that I have changed my name from MOHAMMAD UMAIR to MOHD UMAIR. In the future, I shall be known and recognized by the MOHD UMAIR S/O MOHD. ZUBAIR Address: 398/23/24, TAKIYA PEER GAYAB, POST-CHOWK, LUCKNOW, UP Note: OLD NAME: MOHAMMAD UMAIR NEW / CHANGED NAME : MOHD UMAIR

सूचना	NOTICE
मैं रीना पत्नी रमा शंकर निवासी 309 वकसपुर, नियर राम नगर पावर हाउस, जिला फतेहपुर, उ०प्र० मेरी पुत्री अविका पाल (AVIKA PAL) का जन्म दिनांक 14.10.2025 को एस०जी०बी०जी०आई०, लखनऊ में हुआ था। मेरी पुत्री के जन्म प्रमाण पत्र संख्या 820250991450000700 में पुत्री का नाम त्रुटिवश रेखल अंकित हो गया है, जबकि मेरी पुत्री का वास्तविक नाम अविका पाल है, जो कि सत्य व सही है। अतः पुत्री के जन्म प्रमाण पत्र में त्रुटिवश अंकित गलत नाम रेखल के स्थान पर सही नाम अविका पाल अंकित किया जाय।	It is hereby informed to the general public that I have changed my name from ABDUR RAHMAN to ABDUL RHAMAN. In the future, I shall be known and recognized by the ABDUL RHAMAN S/O JAHOOR AHMAD Address: VILL- PURANI BAJAR, PURAB TOLA, TULSIPUR, BALRAMPUR, UP Note: OLD NAME : ABDUR RAHMAN NEW / CHANGED NAME : ABDUL RHAMAN

NOTICE	NOTICE
It is hereby informed to the general public that I have changed my name from RAMAKANT to RAMAKANT VIMAL. In the future, I shall be known and recognized by the RAMAKANT VIMAL S/O SATY NARAYAN Address: VILL- CHHOTI PANDARIYA BHALLI, POST-RAIPUR GARHI, AJGAINI, UNNAO, UP Note: OLD NAME : RAMAKANT NEW / CHANGED NAME : RAMAKANT VIMAL	It is hereby informed to the general public that I have changed my name from DINESH KUMAR PAL to DINESH PAL. In the future, I shall be known and recognized by the DINESH PAL S/O JANKI PAL Address: VILL- GADRIYA PURWA, DHARAMPUR, BAIRAPUR, MANKAPUR, GONDA, UP Note: OLD NAME : DINESH KUMAR PAL NEW / CHANGED NAME : DINESH PAL

सूचना	सूचना
मैं मनोज कुमार रावत पुत्र छेदा लाल रावत ओम नगर, बछरावां, जिला रायबरेली का निवासी हूं। मेरे पिता का नाम आधार में छेदा लाल रावत (CHEDA LAL RAWAT), जबकि ड्राइविंग लाईसेन्स में सिर्फ छेदा लाल (CHEDALAL) अंकित है। आधार में अंकित नाम ही सही है। इसे ड्राइविंग लाईसेन्स में अंकित किया जाना है।	पहले मेरा नाम MRINAL था अब मैंने बदलकर अपना नाम MRINAL KANTI रख लिया है अब भविष्य में मुझे MRINAL KANTI के नाम से जाना व पहचाना जाये। S/O- ANANT R/O-BAHIGAVAN JOGIPUR POST LAKHANI PATTI, AMBEDKAR NAGAR

लखनऊ की शान और पहचान रूमी गेट तुर्की शैली में निर्मित है। इसे डिजाइन करने वाले किफायतउल्ला वही आर्किटेक्ट हैं, जिन्होंने आसिफी इमामबाड़ा डिजाइन किया था। इसका नाम रूमी गेट रखा गया, क्योंकि यह रोमन इंपायर से प्रेरित है। रूमी रोम से निकला नाम है। तुर्की शैली की वजह से एक समय इसे तुर्किश गेटवे भी कहा जाता था। 1784 से 86 के बीच 60 फीट ऊंचा यह गेट तैयार किया गया। समय के साथ हर तकनीक विकसित होती गई। बनाई जाने वाली हर चीज आधुनिक होती गई और इसके आकर्षण में चार चांद लगते गए, लेकिन 240 साल पहले बीच रास्ते पर बनाए गए रूमी गेट के आकर्षण में कभी कमी नहीं आ पाई।



लखनऊ का प्रवेश द्वार

आगरा जाने वाला ताजमहल जरूर देखता है। सफेद संगमरमर की आसमान छूती इमारत देखते ही दिल में उतर जाती है। इसे बनवाने वाला शाहजहां भी इसे निहारता ही रह गया था। उसने जमीन पर अजूबा रचने वालों के हाथ कलम करवा दिये थे ताकि दूसरा ताजमहल न बन पाए। शाहजहां का वो गुरूर ताजमहल में साफ झलकता है। देखने वाले की निगाहें उसके कलश पर जाकर टिक जाती हैं, उसकी ऊंचाई पर हर कोई मुग्ध हो जाता है। यह मुग्धता बादशाह की मोहब्बत से है। यह मुग्धता बादशाह के उस गुरूर से है, जिसने दूसरे ताजमहल बनाने के रास्ते बंद कर दिए और शायर को लिखना पड़ा कि एक शहंशाह ने बनवा के हसीं ताजमहल, हम गरीबों की मोहब्बत का उड़ाया है मजाक।

जमुना तट से गोमती तट पर आइए और लखनऊ का रूमी गेट निहारिए तो माहौल बिल्कुल उलटा मिलेगा। हालांकि बादशाह ने इसे भी बनाया, लेकिन बनाने वाले ने इसमें अपना गुरूर नहीं करुणा डाली। बनाने वालों के हाथ नहीं कटवाए, बल्कि इसे तो बनवाया ही उन हाथों से जो अकाल में काम को तरस रहे थे। शायद यही वजह है कि रूमी गेट की तरफ बढ़िए तो वो बाहें फैलाए इंतजार करता नजर आता है।

रूमी गेट की खूबसूरती पर नजरें ठहर जाती हैं। 1784 में ऐतिहासिक आसिफी इमामबाड़े के बाहर नवाब आसिफुद्दौला ने इसे तामीर कराया था। वक्त के थपेड़ों ने इसे बदरंग कर दिया। इसमें दरार पड़ गई, लेकिन इसके भीतर की तीन सड़कों से हजारों गाड़ियां रोज गुजरती रहीं। लोग इसके सामने तस्वीरें खिंचते रहे। इसे लखनऊ का प्रवेशद्वार कहा गया। इसे लखनऊ के सिग्नेचर के रूप में पहचाना गया।

इसकी महत्ता में कभी कमी नहीं आई, लेकिन इस विरासत को बचाए रखने पर कभी नहीं सोचा गया सरकारें बदलती रहीं और रूमी गेट दरकता रहा। अखिलेश यादव मुख्यमंत्री बने और लंदन

यात्रा से लौटे तो उन्होंने लंदन की तर्ज पर रूमी गेट की सड़क बनवाई। चौकोर छोटे पत्थरों की इस नई सड़क से रूमी गेट और खिल उठा। रूमी गेट के साइड में पार्क की जगह सड़क बनाई गई और देखने वालों को लगा कि रूमी गेट की बाहें आजाद कर दी गई हैं।

काम चल रहा था कि सरकार बदल गई। योगी आदित्यनाथ की सरकार ने रूमी गेट का काम जारी रखा। कई साल लगे, लेकिन रूमी गेट का लालित्य लौट आया। गेट पुनर्जीवित हो गया तो सरकार ने इसे यातायात के लिए फिर से खोलने से इनकार कर दिया। रूमी गेट एक, सात और 8 मोहर्रम को जुलूसों के लिए खुलता है। पहली मोहर्रम को शाही जरीह, 7 मोहर्रम की हजरत कासिम की मेहंदी और 8 मोहर्रम को दरिया वाली मस्जिद से अलम फातहे फुरात का जुलूस रूमी गेट से गुजरते हैं।

रूमी गेट के सामने से रोजाना हजारों लोग गुजरते हैं। पिछले कई साल से रूमी गेट के सामने शादी से पहले नौजवान फोटो सेशन कराने आते हैं। तमाम फिल्मकार यहां अपनी फिल्मों की शूटिंग करते हैं। नवाब आसिफुद्दौला के बारे में कहा जाता था कि जिसको न दे मौला उसे दे आसिफुद्दौला। जब अवध अकाल से जूझ रहा था, तब उन इज्जतदार गरीबों को काम देने के लिए इमामबाड़े का निर्माण शुरू किया गया था कि हर हाथ को काम मिल जाए।

आसिफुद्दौला ने रूमी गेट अपनी शान में कसीदे पढ़वाने के लिए नहीं अपनी अवाम के हाथ मजबूत करने के लिए बनवाया था तभी तो 242 साल की उम्र में भी रूमी गेट बाहें पसारें नजर आता है। इसे देखकर पद्मश्री योगेश प्रवीन के मुंह से बेसाख्ता निकल पड़ता है :- लखनऊ है तो महज गुंबद-ओ-मीनार नहीं, सिर्फ एक शहर नहीं कूचा-ओ-बाजार नहीं, इसके दामन में मोहब्बत के फूल खिलते हैं, इसकी गलियों में फरिश्तों के पते मिलते हैं।



शबाहत हुसैन विजेता

लखनऊ

पीढ़ियों से तांगों की सैर कराने वाले शब्बीर की जुबानी

बड़े इमामबाड़े से छोटे इमामबाड़े और पिकर गैलरी तक पर्यटकों को तांगे पर सैर कराने वाले शब्बीर अली पीढ़ियों से इस काम में लगे हैं और अपने काम से बहुत खुश हैं। शब्बीर बताते हैं कि उनके वालिद शकील अली ने करीब 50 साल तक पर्यटकों को घुमाया। उनसे पहले उनके दादा मदारु यही काम करते थे। तांगे पर घूमने वाले पर्यटक तो दिनभर मिलते हैं, लेकिन कभी-कभी ऐसे पर्यटक भी मिल जाते हैं कि तांगे के साथ सिर्फ तस्वीरें खिंचने वाले दर्शक भी आ जाते हैं। तस्वीरें खिंचने वाले पर्यटक कई बार घूमने वालों से ज्यादा पैसा दे जाते हैं। एक कंपनी के निदेशक अरुण सिंह अपनी शादी की 25 वीं सालगिरह मनाने रूमी गेट पर आए। शब्बीर अली के घोड़े के साथ उन्होंने कई तस्वीरें खिंचीं।

टूरिस्ट गाइड ने दशकों से होते बदलाव को देखा

रूमी गेट और बड़े इमामबाड़े में आने वाले पर्यटकों को इतिहास की बातें बताने वाले टूरिस्ट गाइड दिलबर ने रूमी गेट में पिछले कुछ दशकों में आए बदलावों को करीब से देखा है। वो बताते हैं कि पहले के दौर में आने वाले पर्यटकों में बड़ी जिज्ञासाएं होती थीं, वो तरह-तरह के सवाल पूछ करते थे, लेकिन अब आने वाले पर्यटक इन इमारतों के साथ अपनी तस्वीरें खिंचाकर ही खुश हो जाते हैं। वो कहते हैं कि सरकार का नजर-ए-कर्म हुआ, तो रूमी गेट चमक गया। ऐसे ही इमामबाड़े पर भी हो जाए, तो यह भी चमक जाए।

सब सो जाते हैं, लेकिन यह जागता रहता है

रात होती है, तो इंसानों के साथ पार्क, इमारतें, पर्यटन स्थल सब सो जाते हैं। कहीं कोई घूमता नजर नहीं आता, लेकिन रूमी गेट कभी सोता नहीं। रात में तांगे नहीं होते, ऊंट की सवारी नहीं होती, नारियल पानी और गन्ने का जूस बेचने वाले नहीं होते, लेकिन रूमी गेट के आसपास लोगों का जमावड़ा कभी खत्म नहीं होता। रात को 3 बजे भी पर्यटक तस्वीरें खिंचते नजर आते हैं।

सुबह आ धमकते हैं प्री वेडिंग शूट वाले कैमरों के साथ

सुबह के 5 बजते-बजते प्री वेडिंग शूट कराने वाले जोड़े फोटोग्राफर के साथ रूमी गेट पहुंच जाते हैं। पिछले कुछ सालों से प्री वेडिंग शूट के लिए रूमी गेट सबसे अच्छे स्थानों में से हो गया है। कभी-कभी तो 8-10 जोड़े थोड़ी-थोड़ी दूर पर फोटो शूट कराते दिखाई दे जाते हैं। 9 बजते-बजते यह जोड़े रवाना हो जाते हैं। मॉनिंग वाक करने वालों के लिए रूमी गेट के आसपास तरह-तरह का जूस बेचने वालों की दुकानें सज जाती हैं। जूस की एक दुकान मारुती वैन में बनाई गई है। यह वैन मॉनिंग वाक करने वालों को दो घंटे में अपना सारा जूस बेचकर गायब हो जाती है।



इतिहास पर भी नजर

बादशाह आसिफुद्दौला ने बड़े इमामबाड़े का निर्माण मोहर्रम की अजादारी के लिए कराया था। अलम-ताजिए के जुलूस रूमी गेट से निकलते ही हैं, लेकिन इसके सामने से गणपति बप्पा भी बड़ी शान से निकलते हैं। मोटर साइकिल सवार बड़े-बड़े भगवा झंडे लेकर रूमी गेट के पास से नारे लगाते हुए गुजर जाते हैं।

लखनवी पकवानों से सजेगी लजीज गली

रूमी गेट के सामने सरकार ने लजीज गली बनवाई है। यह अभी शुरू नहीं हुई है। इसके शुरू होने के बाद यहां लखनवी खानों की खुरशबू भी रूमी गेट के आसपास तैरने लगेगी। लजीज गली को शुरू न कर पाने के पीछे दो बड़ी वजहें हैं, पहली तो यह कि इसमें आने वालों की गाड़ियों की पार्किंग की यहां कोई व्यवस्था नहीं है, दूसरे इसके निर्माण से पहले शिया धर्मगुरुओं को विश्वास में नहीं लिया गया। हालांकि नींबू पार्क के पिछले हिस्से में पार्किंग बनाने का काम बड़ी तेजी से चल रहा है। रूमी गेट के जीर्णोद्धार के बाद जब सरकार ने इसे यातायात के लिए बंद किया, तो रूमी गेट के दोनों ओर कारों के पार्किंग स्टैंड बन गए। ऐतिहासिक रूमी गेट के पास वाहन पार्किंग किसने बनवाई है कोई नहीं जानता। हुसैनाबाद ट्रस्ट ने यहां कोई स्टैंड नहीं बनवाया है, लेकिन फिर भी सैकड़ों वाहन यहां पार्क किए जाते हैं। रूमी गेट के दोनों ओर बने फुटपाथ पर आइस्क्रीम, नारियल पानी, चाय इत्यादि की दुकानें सुबह से रात तक सजी रहती हैं। आइस्क्रीम वाले तो रात दो-ढाई बजे तक मिल जाते हैं। जाड़ों की रात में भी यहां आइस्क्रीम का मजा लेने के लिए पर्यटक आते रहते हैं।

शुगर दिवस पर जब नीला हो गया था रूमी गेट

विश्व मधुमेह दिवस पर लाइटों के प्रभाव से रूमी गेट को नीला किया जाता है। बाकी दिन दूधिया प्रकाश में नहाया रूमी गेट हर किसी के आकर्षण का केंद्र बना रहता है। मोहर्रम के जुलूसों में रूमी गेट से हाथियों और ऊंटों की कतार गुजरती हैं, तो उसके आकर्षण में हर कोई बंधा रह जाता है। इसी जुलूस में शामिल शहनाई वादक करबला के वाक्ये और हजरत इमाम हुसैन की शहादत का मंजर बयान करता हुआ निकलता है, तो लोग दहाड़े मारकर रोते हैं और यह संदेश पूरी दुनिया में चला जाता है कि हक, ईसाफ और ईसानियत को बचाए रखने के लिए दी गई शहादत का असर कभी खत्म नहीं होता है। बादशाहत खत्म हो जाती है, हुकूमतें मिट जाती हैं, लेकिन बादशाही के जिन शेष निशानों में करुणा बसी होती है वह अशेष होती हैं। उसे मिटाने का नहीं बचाने का जतन हुकूमत भी करती है और अवाम भी। इस रूमी गेट के निर्माण में भी उसी करुणा का प्लास्टर किया गया है। जब लोग अकाल की वजह से दम तोड़ रहे थे तब इमामबाड़ा और रूमी गेट का निर्माण लोगों को काम भी दे रहा था और दो वक्त की रोटी भी। तभी तो ढाई सौ साल से यह गेट आंखों में सुरक्षित हो रहा है और कैमरों में भी।



गर्मी के मौसम में पसीना आना शरीर की एक स्वाभाविक और जरूरी प्रक्रिया है। यह हमारे शरीर को ठंडा रखने, तापमान संतुलित करने और विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है। आमतौर पर जब तापमान बढ़ता है या हम शारीरिक मेहनत करते हैं, तब पसीना आना सामान्य माना जाता है, लेकिन अगर बिना किसी खास वजह के, ठंडे माहौल में या आराम करते समय भी बहुत ज्यादा पसीना आने लगे, तो यह चिंता का विषय हो सकता है। शरीर कई बार छोटे-छोटे संकेतों के जरिए बड़ी समस्याओं की ओर इशारा करता है और अत्यधिक पसीना भी उन्हीं संकेतों में से एक है।

आजकल कई लोग ऐसी स्थिति का सामना कर रहे हैं, जहां एयर कंडीशनर या ठंडे वातावरण में बैठने के बावजूद भी शरीर से लगातार पसीना आता रहता है। इसे सामान्य मानकर नजरअंदाज करना सही नहीं है, क्योंकि विशेषज्ञों के अनुसार यह किसी अंदरूनी गड़बड़ी का संकेत हो सकता है। कई बार यह समस्या हाइपरहाइड्रोसिस से जुड़ी होती है, जिसमें स्वेद ग्रंथियां बिना जरूरत के भी सक्रिय रहती हैं। इसके अलावा हार्मोनल असंतुलन, थायरॉयड की समस्या, ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव या मानसिक तनाव जैसी स्थितियां भी इसका कारण बन सकती हैं। कुछ मामलों में दवाओं के साइड इफेक्ट या शरीर की ऑटोनामिक नर्वस सिस्टम की गड़बड़ी भी अत्यधिक पसीने की वजह बनती है। खासकर अगर यह पसीना रात में ज्यादा आए या इसके साथ दिल की धड़कन तेज होना, घबराहट, वजन घटना या कमजोरी महसूस हो, तो इसे हल्के में लेना खतरनाक हो सकता है। इसलिए यह समझना बेहद जरूरी है कि पसीना कब शरीर की सामान्य प्रक्रिया है और कब यह किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का शुरुआती संकेत बन रहा है, ताकि समय रहते सही जांच और इलाज किया जा सके।



गर्मी में ज्यादा पसीना आना क्या किसी बीमारी का संकेत

क्यों आता है पसीना

जब शरीर का तापमान बढ़ता है, तो स्वेद ग्रंथियां (स्वेट ग्लैंड्स) सक्रिय हो जाती हैं और पसीना निकालने लगती हैं। यह पसीना त्वचा की सतह से वाष्पित होकर शरीर को ठंडा करता है। यह प्रक्रिया शरीर को ओवरहीट होने से बचाती है और एक तरह से हमारी प्राकृतिक कूलिंग सिस्टम की तरह काम करती है। पसीने के जरिए शरीर से कुछ टॉक्सिन्स भी बाहर निकलते हैं और त्वचा के रोमछिद्र खुलते हैं। इसलिए सामान्य मात्रा में पसीना आना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है, लेकिन जब यह प्रक्रिया जरूरत से ज्यादा होने लगे, तो यह समस्या का संकेत हो सकती है।

क्या है ज्यादा पसीना आने की स्थिति

जब बिना गर्मी, मेहनत या किसी स्पष्ट कारण के शरीर से अत्यधिक पसीना निकलने लगे, तो इसे मेडिकल भाषा में हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है। इस स्थिति में स्वेट ग्लैंड्स जरूरत से ज्यादा सक्रिय हो जाती हैं और लगातार पसीना निकालती रहती हैं।

हाइपरहाइड्रोसिस के प्रकार

प्राइमरी हाइपरहाइड्रोसिस : इसमें शरीर के कुछ हिस्सों जैसे हथेलियां, पैर, बगल या चेहरा ज्यादा पसीना छोड़ते हैं। यह अक्सर जेनेटिक कारणों से जुड़ा होता है।
सेकेंडरी हाइपरहाइड्रोसिस : इसमें पूरे शरीर में अत्यधिक पसीना आता है और यह किसी अन्य बीमारी या हार्मोनल असंतुलन के कारण होता है।

इन बीमारियों का हो सकता है संकेत

हृदय संबंधी समस्याएं

अगर अचानक ठंडा पसीना आए और उसके साथ सीने में दर्द या घबराहट हो, तो यह दिल की बीमारी का संकेत हो सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है।

थायरॉयड की समस्या

अगर अचानक पसीना ज्यादा आने लगे, तो यह हाइपरथायरॉयडिज्म का संकेत हो सकता है। इसमें शरीर का मेटाबॉलिज्म तेज हो जाता है, जिससे दिल की धड़कन बढ़ती है और ज्यादा पसीना आता है।



डायबिटीज (मधुमेह)

ब्लड शुगर का स्तर असंतुलित होने पर भी पसीना बढ़ सकता है। खासकर रात में पसीना आना डायबिटीज का शुरुआती संकेत हो सकता है। लो शुगर (हाइपोग्लाइसीमिया) में अचानक पसीना आना आम लक्षण है।



इंफेक्शन या बुखार

किसी भी प्रकार के संक्रमण या बुखार में शरीर तापमान नियंत्रित करने के लिए ज्यादा पसीना निकालता है। अगर बार-बार ऐसा हो रहा है, तो जांच कराना जरूरी है।

तनाव और एंगजायटी

मानसिक तनाव, घबराहट या चिंता की स्थिति में शरीर में एड्रेनालिन हार्मोन बढ़ता है, जिससे पसीना ज्यादा आने लगता है। यह आमतौर पर हथेलियों, पैरों और चेहरे पर अधिक दिखाई देता है।



- ज्यादा पसीना आने की समस्या को कुछ हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।
- हल्के और सांस लेने योग्य (कॉटन) कपड़े पहनें।
- पर्याप्त पानी पिएं, ताकि शरीर हाइड्रेट रहे।
- मसालेदार और कैफीन युक्त चीजों का सेवन कम करें।
- तनाव को कम करने के लिए योग और ध्यान अपनाएं।
- नियमित रूप से नहाएं और शरीर को साफ रखें।
- जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह से एंटीपर्सपिरेंट या दवाएं लें।



कब करें डॉक्टर से संपर्क

अगर पसीना आपकी रोजमर्रा की जिंदगी को प्रभावित कर रहा है या लेख में बताए गए लक्षणों के साथ दिखाई दे रहा है, तो इसे नजरअंदाज न करें। समय पर जांच कराने से बड़ी बीमारियों को शुरुआती अवस्था में ही पकड़ा जा सकता है। विशेष रूप से अगर पसीना अचानक बढ़ जाए, बिना कारण आए या लंबे समय तक बना रहे, तो डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।



इमोशनल ईटिंग बिगाड़ सकती है सेहत की सेटिंग

कुछ लोग भोजन को जीने के लिए आवश्यक मानते हैं, परंतु भोजन के लिए नहीं जीते यह दृष्टिकोण ही एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से अलग करता है। उनकी सोच किस तरह की है और वह अपने स्वास्थ्य और भोजन को किस तरीके से एक दूसरे से जोड़कर अपने आपको स्वस्थ रख पाते हैं। किसी के लिए भोजन इतना जरूरी होता है कि वह हमेशा हर दिन नए-नए तरह के भोजन को खाने के प्रति लालायित रहते हैं और घर पर भी स्वादिष्ट भोजन बनवाने पर जोर देते हैं। इसके अलावा भी बाहर भी जहां कहीं भी जाते हैं, तो जहां सबसे अच्छा भोजन मिलता है, उस जगह को ही पसंद करते हैं। यही नहीं जब घर पर आते हैं, तो हाथ में कुछ न कुछ लेकर ही घर वापस लौटते हैं।



इंदु सिंह

लेखिका

क्या है इमोशनल ईटिंग

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि कुछ लोग स्ट्रेस और नेगेटिव इमोशंस से उबरने के लिए खाने को सबसे आसान और अच्छा जरिया मान बैठते हैं। ऐसी सिचुएशन में स्ट्रेस होते ही कुछ खाने की क्रेविंग होने लगती है। ऐसे में ऑनलाइन पिज्जा या जंक फूड ऑर्डर करते हैं या फिर फ्रीज में रखी आइसक्रीम चॉकलेट खगालना शुरू कर देते हैं, लेकिन इतना सब कुछ खाने के बाद भी सेल्फ सैटेफ़िकेशन नहीं होता और सिर्फ पछतावे का दौर शुरू हो जाता है। दरअसल इसे ही इमोशनल ईटिंग कहते हैं। काम के तनाव से लेकर फाइनेंशियल क्राइसिस तक, हेल्थ के इशू से लेकर लगातार बिगड़ रहे रिश्तों तक, इनमें से कई इमोशनल ईटिंग के कारण हो सकते हैं।

खाने का स्वभाव पर प्रभाव

लोगों के स्वभाव का प्रभाव भी भोजन पर पड़ता और भोजन से ही लोगों का स्वभाव भी बदलता है, तो भोजन और स्वभाव एक दूसरे के पूरक होते हैं। हम जैसा अनाज खाते हैं वैसा ही हमारे भीतर हमारा तन और मन भी निर्मित होता है, जिसके आधार पर आयुर्वेद में राजसिक, सात्विक और तामसिक भोजन श्रेणियां बनाई गई हैं। राजसी भोजन के अंतर्गत ऐसे भोजन को रखा गया है, जो कि मिर्च-मसालों और घ्याज-लहसुन से युक्त होता एवं राजसी प्रवृत्ति के लोग खाना पसंद करते हैं। वही सात्विक भोजन साधु, संत, ऋषि, मुनि, महात्माओं को पसंदीदा होता है, जिसमें कम मसाले का सादा भोजन प्राथमिक होता है। इसी तरह तामसिक में मांसाहारी व विषम आहार आता है, जो तामसिक वृत्ति के लोगों को प्रिय होता है। यहां पर राजसिक, सात्विक और तामसिक केवल भोजन ही नहीं आदमी की प्रवृत्तियां भी बताई गई हैं। राजसिक भोजन करने वाले ज्यादातर राजसिक वृत्ति के होते हैं, तो सात्विक भोजन करने वाले सात्विक और तामसिक वाले तामसिक वृत्ति के माने जाते हैं। इस तरह भोजन का चुनाव हमारे स्वभाव और हमारी पसंद पर भी निर्भर करता है, तो किसी भोजन को पसंद करना और अनावश्यक रूप से उसे खाना दोनों में बहुत अंतर होता है। भोजन करना हम सबके लिए जरूरी है परंतु कब, कैसे और कितना भोजन करना यह सबको ज्ञात नहीं होता है। कुछ लोग खुशी, दुःख, हंसी, रोना हर एक भाव को भोजन से जोड़कर देखते हैं।



इमोशनल ईटिंग की वजह

इमोशनल ईटिंग की कई वजह हो सकती हैं। कभी-कभी व्यक्ति बहुत अधिक बोर होने या फिर डिप्रेशन से घिरे होने पर भी भोजन के प्रति झुक जाता है और उसे समझ में नहीं आता कि वह इस स्थिति में क्या करे, तो भोजन करने लगता है। यदि आपको भी ऐसा ही महसूस होता है और आप अपनी भावनाओं के अधीन होकर अधिक भोजन करने लगते हैं, तब पहले तो इस स्थिति को समझने का प्रयास करें। क्योंकि एक स्वाभाविक भूख और किसी इमोशन के कारण होने वाली तीव्र इच्छा एकदम भिन्न होती है। यदि हमने इन दोनों में भेद करना सीख लिया तो भी हम अतिरिक्त या अनाप-शनाप खाने से बच सकते हैं। फिर भी यदि हमारा अपनी भावनाओं और सोच पर नियंत्रण नहीं और हम भोजन के प्रति उत्सुक हो रहे हैं, तब ऐसी स्थिति में अपनी इमोशनल ईटिंग को नियंत्रित करने के लिए हमें जब भी कभी किसी भी वजह से चाहे वह गुस्सा हो, अवसाद हो, चिंता हो, तनाव हो, खुशी हो या उदासी हो। हम यदि कुछ भी खाना-पीना पसंद कर रहे हैं, तो कम से कम यह देखने का प्रयास करें कि जो भी हम खाने जा रहे हैं, वह हमारी सेहत के लिए लाभप्रद हो। इस तरीके से हम अपनी इमोशनल ईटिंग को काफी हद तक स्वस्थ तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं। यदि आप अपने आपको बहुत अधिक उदास या तनाव युक्त महसूस कर रहे हैं, तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले अपने परिवार रिश्तेदारों या मित्रों के साथ अपनी उसे मानसिक स्थिति को साझा करें और उससे बातचीत करें तो इस तरीके से भी आपका ध्यान भोजन से हट सकता है। इसके अतिरिक्त आप यदि फिर भी अपने आपको नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं, तो कोशिश करें कि बाहर किसी गार्डन में जाकर घूमना शुरू कर दें या फिर किसी भी तरीके की शारीरिक क्रिया करने लगे। वर्तमान समय में सभी व्यक्तियों के जीवन में बहुत अधिक संघर्ष, तनाव और रिश्तों में परेशनियां हैं, जिससे उबरने के लिए वह अक्सर, भोजन का सहारा लेने लगते हैं और बाद में बहुत पछाते हैं। यह अचानक होने वाली क्रेविंग बाद में उन्हें गिल्टी फील करवाती है, इसलिए इस पर काबू पाना बहुत जरूरी होता है। बाद में पछाने से अच्छा है कि हम शुरुआत में ही अपनी भूख को समझें कि यहां प्राकृतिक है या फिर इसके पीछे इमोशन से जुड़ी हुई कोई वजह है।

भोजन और भावनाओं का संबंध

कुछ लोग इतने ज्यादा संवेदनशील और भावुक होते हैं कि वे यदि उदास हों या क्रोधित हों दोनों ही स्थितियों में बहुत अधिक खाना शुरू कर देते हैं, जिसे इमोशनल ईटिंग कहा जाता है, जिस पर खाने वाले का कोई भी नियंत्रण नहीं होता है। अतः इस तरीके की जो खाने की आदत होती है वह बहुत अधिक नुकसान पहुंचती है। जिस व्यक्ति का अपनी संवेदनाओं पर कोई भी नियंत्रण नहीं होता। वह उन संवेदनाओं के उतार-चढ़ाव से इतना अधिक प्रभावित होता है कि वह उसे भोजन के माध्यम से नियंत्रित करने का प्रयास करता है। इसलिए आपने देखा होगा कि जब कुछ लोग बहुत अधिक दुःखी होते हैं, तो वह ज्यादा भोजन करते हैं, वहीं उनकी खुशी भी उनको अत्यधिक भोजन करने से रोक नहीं पाती है। यह दोनों ही स्थितियां किसी के भी लिए सही नहीं हैं, क्योंकि इस दौरान किया गया अतिरिक्त भोजन उनके स्वास्थ्य के लिए बिल्कुल भी सही नहीं होता है। हर स्थिति और परिस्थिति में यदि व्यक्ति अपने भोजन को संयमित और संतुलित रखें तब वह हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रह सकता है।

साप्ताहिक राशिफल		-पं. मनोज कुमार द्विवेदी ज्योतिषाचार्य, कानपुर
	मेष	इस सप्ताह आप मानसिक रूप से थोड़ा अस्थिर महसूस कर सकते हैं। कुछ योजनाएं तय समय पर पूरी न हो पाने से असहजता हो सकती है। कार्यस्थल पर दबाव महसूस होगा और ऊर्जा में उतार-चढ़ाव रहेगा। पुराने रोग फिर से उभर सकते हैं, खासकर पेट और रक्त संबंधी समस्याएं।
	वृष	इस सप्ताह रुके हुए काम गति पकड़ेंगे और सामाजिक जीवन में सम्मान बढ़ेगा। घर-परिवार में सहयोग मिलेगा और आपकी ऊर्जा सकारात्मक रहेगी। आर्थिक दृष्टि से लाभ के संकेत हैं। प्रेम संबंधों में पहले की तुलना में अधिक भावनात्मक जुड़ाव महसूस होगा।
	मिथुन	इस सप्ताह आपका मन स्थिर नहीं रहेगा। दूसरों की समस्याओं में उलझने से अपने काम पिछड़ सकते हैं। व्यापार में मंदी का असर हो सकता है और कोई गलत आर्थिक निर्णय नुकसान पहुंचा सकता है। विद्यार्थी वर्ग को एकग्रता की कमी का सामना करना पड़ सकता है।
	कर्क	इस सप्ताह आपके लिए अच्छे अवसर दस्तक दे सकते हैं। बेरोजगारों को रोजगार और नौकरी में बदलाव चाहने वालों को बेहतर ऑफर मिल सकते हैं। धन संबंधी मामलों में रहत मिलेगी। पारिवारिक रिश्तों में सुधार होगा और प्रेम संबंधों में स्थायित्व आएगा।
	सिंह	इस सप्ताह की शुरुआत में भावनात्मक तनाव रह सकता है। करीबी व्यक्ति से मतभेद हो सकते हैं, जिसे संवाद से सुलझाना जरूरी होगा। करियर में सावधानी बरतें और किसी भी तरह की लापरवाही से बचें। छात्रों को लक्ष्य पाने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने होंगे। छुपे शत्रुओं से सतर्क रहें।
	कन्या	यह सप्ताह आपके लिए थोड़ा थकाने वाला हो सकता है। मौसमी बीमारियां या पुरानी समस्याएं उभर सकती हैं। कामकाज में मनचाही सफलता न मिलने से मन खिन्न रहेगा। आर्थिक मामलों में सावधानी बरतें, खासकर उधार और निवेश से दूरी रखें। प्रेम संबंधों में अपेक्षा बढ़ने से टकराव हो सकता है।

वर्ग पहेली (काकुरो) काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त कर ने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 58									
				10	17	3			
			11		2			27	
		22							
		15						14	
	3					7			
			2						
	11					4		3	
		15					17		
			31	7		4			
				17					

काकुरो 57 का हल									
				10	15		3	18	
			2	3		11	2	9	
		21		4	5				
		3	4	6	5	1	2		3
	10	1	3	4	2		13	4	3
			1	2		7	11		
		3							
			1	2		6			
							2	4	
		10							
			4	2	1	3			
			2	5	4	1			

अमृत विचार

शब्द संसार

कहानी

बुआ

मां की याद उभरती-ख्वाबों की तरह। मैंने उसे कभी देखा नहीं, फिर भी उसकी याद को दिल में संजोए रहा हूं। बुआ के पास उसकी एक तस्वीर देखी है, जिसे देखने पर दिल में ख़्वाब जाग उठते थे और मैं दुलार की कामना में खोने लगता था। मौसी जब बख़ेड़ा कर बैठती तब लगती कि मां होती तो यह होता ही क्यों, मौसी घर में आती ही क्यों? बापू दूसरी शादी करते ही क्यों। होनी को कौन टाल सकता है। मां मेरी तो मौसी आ गई। अपना भाग्य, दोष किसे दूं? मुझे तो अपना जीवन जीना ही था। मां के अभाव को बुआ ने महसूस नहीं होने दिया। फिर भी यह लगता ही था कि कहीं कुछ अधूरा है, वीरान है। कोई तड़प जगती और हम बुआ की गोद में मुंह घुसेड़कर रो दिया करते। मेरी मां बुआ को बहुत चाहती थी। उसकी मौत के समय मेरी उम्र एक माह की थी। भाभी के बच्चों को पालना ही बुआ ने अपना फर्ज समझा और ससुराल से अपना नाता सदा-सदा के लिए तोड़ लिया। बड़ी दो बहनों की शादी मां के सामने हो गई थी। कौशल्या बची थी और एक मैं-जिसका बोझ बुआ के बेसहारा कंधों पर था। मौसी जब हमें लेकर कोहराम छेड़ती, तब बुआ अपनी गोद में हमें दुबका लेती और मौसी को भला-बुरा समझाती, परंतु वह थी कि समझती ही नहीं थी। बापू भी मौसी की ही तरफ़दारी करते थे। बुआ हमारे लिए उनसे कुछ लाने को कह देती तब मौसी बिफर उठती और हमें सौत का गोबर कहकर कोसा जाता था। बापू चुपचाप सब सुनते थे, लेकिन कहने को उनके पास कुछ नहीं होता था और न ही मौसी को उन्होंने कभी कुछ कहा। मौसी के दोनों बच्चे खूब उत्पात मचाते और खुलकर हंसते-खेलते, लेकिन हमारे कूदने और हंसने पर पाबंदी थी। पड़ोस के मनहर काका के घर हमें खुलकर हंसने और खेलने की आजादी थी। वह काकी भी हमें बहुत चाहती थी। यह काकी मेरी मां की सखी थी। बापू पहले ऐसे नहीं थे। मां को बहुत चाहते थे और हमें भी बेहद प्यार करते थे, लेकिन यह सब मां के सामने ही था। अब जाने क्यों वे हम सभी से दूर रहने लगे थे। बुआ शादी के बीस वर्ष बाद भी मां नहीं बन पाई थी। शायद कुदरत को यही मंजूर था। यह भी उन्होंने सोच लिया था कि बीस वर्षों में जब औलाद पैदा नहीं हुई तो-अब कहां से होगी। फूफा दूसरी ब्याहता ले आए थे और उससे उन्हें चार



डॉ. सुरेश वशिष्ठ
साहित्यकार, नई दिल्ली

बच्चे प्राप्त हुए। उनका घर-संसार बस गया। बुआ को यही बड़ी खुशी थी। अब शायद हमें भी पाल-पोसकर वह मां की जगह बैठना मुनासिब समझने लगी थीं। हमें रूआसी आती तो वह छाती में हमें दुबका लेती और कहती-“मैं मां ही तो हूं। पगला-बौरा गया क्या?” बुआ और हम सौतेली मां के मोहताज थे। हालांकि बुआ स्वयं भी कमाती थी और जुगाड़ नहीं हुआ, तो बड़ी बहनों की ससुराल खबर कर देती, परंतु हमें किसी चीज से निसारा नहीं रखती थी। लाली हमें लुभा-लुभा कर बाजार जाती थी। मौसी की इस लड़की को न जाने क्यों-हमें लुभाने में बड़ा मजा आता था। मौसी उसे प्यार करती दुलारती और हमें सुनाती हुई पैसे देकर बाजार भेजती। कहती-‘कुछ लेकर खा लेना।’ उस समय बुआ का मन-गमगीन होने लगता था। कुछ-कुछ बुनता-सा और सूरत रोनी-सी, कभी हमें लगता भी था कि वह रो रही है। कभी वह मौसी को समझाती-“परसी की बहू, बच्चों से यह भेद अच्छा नहीं। इन्हें भी कुछ ला दिया कर, खिला-पिला दिया कर! परसी का ही खून है, ऐसा दुराव ठीक नहीं।” तब मौसी होंठ बिचकाती और ‘ऊहूँ’ कह कुढ़ पड़ती थी। हमें स्कूल पहुंचाकर बुआ निकट के ही गांव में, काम पर चली जाती थी। हमें कह कर जाती-“तुम्हारे लौटने तक आ जाऊंगी। स्कूल से सीधे घर आना, मौसी कुछ कहे तो जवाब नहीं देना। छींके पर रोटी रखी हैं-पूछकर खा लेना।” बुआ काम से लौटकर पृछती-“खाना खाया?” तो हम झूठे ही हामी भर देते। कौशल्या कहने लगती-“देर से क्यों आती हो बुआ?” तब वह कहती-“किसी दिन काम देर तक होता है तो देर हो ही जाती है।” मौसी हंस पड़ती और आंखें नचाकर चिढ़ाती-“जनना तो रहा नहीं, पोसने चली है।...मालूम नहीं कहां-कहां मरती फिरती है।”



काव्य

मां का आशीर्वाद

बचपन में मां ने उंगली थामी और कहा तुम मुस्कुराओ, पिता ने, अपने कंधे पर बिठाया दिखाया मेलों का उल्लास, सबने सिखाया कि हंसना ही जीवन है।

पर हम बड़े हुए तो हंसी की शर्त रख दी, हमने मुस्कुराहट को एक इनाम बना दिया।

और सोचा जब ऊंची डिग्री मिलेगी, तब हंसेंगे, जब बड़ा शहर होगा, तब जियेंगे, जब बैंक का खाता भरेगा, तभी घेन की नींद सोएंगे। हम भागते रहे एक क्षितिज की ओर, यह सोचकर कि अगले मोड़ पर ‘सुख’ खड़ा होगा।

पर वह मोड़ कभी आया ही नहीं, क्योंकि सुख तो उस रास्ते में था जिसे हम ‘तय’ करने की जल्दी में पीछे छोड़ आए। हमने महंगे रेस्तरां में स्वाद



उमा त्रिवेदी
लेखिका

मां

तेरा दामन पकड़ के ही, मां चलना सीखा, तेरी ही आंख से मां, मैंने दुनिया को देखा तू ही है मां, मुझको दुनिया में लाने वाली तुझको वाणी कहूँ, दुर्गा कहूँ, कहूँ काली। तेरी गोदी में मुझे, मिलती थी सारी जन्मत, तूने मेरे लिए, मांगी थी दर दर पै मन्मत, तेरे बिन मुझको मां, लगता है जग सुना सुना, कहीं भी न मिला तुमसा, ढूंढा जग का कोना। तेरे आशीष से, मेहका है मां मेरा आंगन, तेरे बिन केसा जग मां और ये केसा जीवन। मेरा जीवन जगत में, है मां बस तेरे कारग।



दया शंकर मिश्र
निजी सचिव, एनसीआई

बदल गई है जिंदगी सिसकियों में

डर रही है वह कोर्ट, थाने जाने से बच रही है वह समाज के ताने से न जाने कैसे कैसे सवाल करेंगे सवालो के घेरे से एक बार फिर अस्मत् को तार-तार करेंगे समझते नहीं है जख्म की गहराइयों को बस उन्हें मतलब है खबर की ऊंचाइयों से पता है कोई कुछ नहीं करेगा बड़े-बड़े लोग जल्द ही केस को टंडे बरसे में दफन करेगा दफन करेगा उन अरमानों को कुचल देगा उन एहसासों को कभी सोचा था अनुवक्त बादल बनूंगी



डॉ. शकीला कुमारी
सहायक प्राध्यापिका

लघुकथा

शक्ति-दंभ



वह स्वयं को शक्तिमान से कम नहीं समझता था। उसे अपनी शक्ति पर गर्व था, सो जिसे भी अपने से कमजोर समझता, उसका अपमान करता, जिसे चाहता उसे धमकाता। कोई उससे उलझने की हिम्मत न कर पाता। एक दिवस वह अपने घर के पास चहलकदमी कर रहा था कि सामने से एक लड़का आता दिखाई दिया। उसने उसे कमजोर समझकर पकड़ लिया तथा उस पर धौंस जमाने लगा। जैसे-तैसे वह लड़का उसकी पकड़ से बाहर हुआ और अपनी राह पकड़ी। शक्तिमान को अपनी शक्ति पर पुनः गर्व हुआ।

कुछ ही दिन बीते होंगे। वह अपनी गली में साइकिल चला रहा था। उसने देखा कि वही लड़का आ रहा है, जिसे उसने धौंस देकर धमकाया था। उसने अपनी साइकिल उस लड़के के सम्मुख अड़ा दी और बोला- “तूने मेरे इलाके से गुजरने की हिम्मत कैसे की?” लड़के ने हिम्मत दिखाई, पहले तो उसकी साइकिल का हैंडिल पकड़ कर उसे गिराया, फिर उसको धकियाते हुए बोला-“आज तेरी पूरी दादागिरी निकालता हूं।” उसने उसके गालों पर थपड़ों की बौछार कर दी। इतने पर भी वह शांत नहीं हुआ, उसने उसकी साइकिल के दोनों पहियों की हवा निकाल दी। उसने कल्पना तक न की थी कि उसे इस प्रकार से उत्तर भी मिल सकता है। उससे कोई प्रतिरोध करते न बना। वह चुप था और शर्मसार भी।

व्यंग्य

छपासी पर चढ़ा

व्यंग्य का भूत

एक समय था जब छपासी बाबू के कमजोर व्यंग्य-लेखन से केवल उनका परिवार ही संक्रमित था। घर वाले उनकी रचनाएं पढ़ते-सुनते इस कदर त्रस्त थे कि चाय की प्याली भी उन्हें व्यंग्यात्मक प्रतीत होने लगी थी। धीरे-धीरे यह संक्रमण फैमिली लाइफ, सोशल लाइफ (समाज) से सोशल मीडिया तक फैल गया। सोशल मीडिया पर मित्रों ने ओझा बोर्ड की तरह पहले ‘वाह-वाह, बहुत खूब, शानदार’ की आड़ में व्यंग्य-आत्मा का आह्वान तो किया, लेकिन आलोचना के मंत्र से उस रूढ़ को वापस भेजना भूल गए। धीरे-धीरे छपासी बाबू पर व्यंग्य की रूहानी शक्ति ने कब्जा जमाना शुरू कर दिया। परिणामतः बेचारे पाठक, छपासी बाबू के भीतर समा चुकी व्यंग्य-आत्मा के व्यंग्यातंक के शिकार होने लगे। संपादक महोदय की अनुकंपा हो या स्वयंभू व्यंग्यकार घोषित होने की तीव्र लालसा-छपासी बाबू को व्यंग्य लिखने की ऐसी खुजली हुई कि वह अब चर्मरोग का स्थायी रूप ले चुकी थी। प्रतिदिन सुबह, दोपहर, शाम और देर रात वे व्यंग्य



विनोद कुमार विकी
व्यंग्यकार

के नाम पर ऐसी रचनाएं परोसते, मानो पाठकों के दिमाग का ‘भेजा फ्राई’ ही उनका साहित्यिक लक्ष्य हो। परिणामस्वरूप पाठक समुदाय मानसिक रूप से दुर्बल पड़ने लगा। अंततः पीड़ित पाठकों ने सामूहिक बैठक बुलाई और व्यंग्य-मठ के फादर, अर्थात् आलोचक महोदय के चरणों में जाकर अपनी व्यथा सुनाई। आलोचक ने अपना ‘व्यंग्य-दर्शी उपकरण’ उठाया और छपासी बाबू के सोशल मीडिया खाते का निरीक्षण किया। दो-चार पोस्ट पढ़ते ही वे समझ गए-मामला गंभीर है, यह साधारण लेखन नहीं, व्यंग्य-प्रेत-बाधा है। स्थिति की गंभीरता देखते हुए फादर ने ‘राग दरबारी’ नामक पवित्र ग्रंथ उनके मस्तक पर रखकर उच्चारण किया-“इन द नेम ऑफ सटायरिस्ट, इन द नेम ऑफ सटायर, इन द नेम ऑफ होली स्पिरिट बताओ, कौन हो तुम?” छपासी धीरे से बोले-“मैं व्यंग्यकार हूं।” फिर फादर ने उनके कान में यूट्यूब पर उपलब्ध परसाई रचनावली का पाठ सुनाते हुए पूछा-“इन द नेम ऑफ सटायर, सच-सच बताओ, कौन हो तुम?” छपासी गरजे-“मैं व्यंग्य लेखक हूं। अब क्या मुझे एसआईआर का प्रमाण देना पड़ेगा?” फादर ने शांत स्वर में कहा-“पर तुम्हारी रचनाओं में व्यंग्य कहाँ है?” छपासी मुस्कराए-“मन की आंखों से पढ़िए, विशुद्ध, खाटी व्यंग्य दिखाए।” आलोचक बोले-“सोशल मीडिया पर आपकी रचनाओं का थोक उत्पादन और प्रकाशन तो ठीक है, पर व्यंग्य का अंश हमें कभी दिखाई नहीं दिया।” छपासी तर्क पर उतर आए-“अरे ओ व्यंग्यज्ञानी! हवा, भगवान और रूढ़ भी तो दिखाई नहीं देते! तो क्या वे नहीं हैं?

किस्सा

प्रीतम भाई आज जब सुबह वाक पर निकले तभी एक लघुकथा मस्तिष्क में हिट करने लगी। उसे बुनने में वे इतने मग्न हो गए कि लौटने का ध्यान ही नहीं रहा। अचानक एक ठोकर से वे वर्तमान में आए। देखा आज काफी लंबा निकल आए थे। वहाँ से वापस हो लिए। लौटते वक्त तक समय हो चला था। सड़क की पटरियों पर चाय की भट्टियों से अब धुंआ उठने लगा था। दैनिक मजदूर काम धंधे के वास्ते मजदूर-मंडी की तरफ जा रहे थे। सूनी सड़कों पर चहलकदमी फिर से शुरू हो गई थी। प्रीतम बाबू घर की तरफ चले जा रहे थे। नित्य इस समय तक घर पर चाय पी लेते थे। समय होने पर चाय की तलब जग उठी। तभी देखा सड़क-किनारे एक टपरी पर कुछ नगरपालिका स्तर के लोग अपनी पहली चाय के साथ अंतर्राष्ट्रीय राजनीति पर विमर्श कर रहे हैं। प्रीतम जी मुस्काए और चाय वाले से एक कुल्हड़ चाय का आर्डर करके एक बगल खड़े हो गए। अभी वे खड़े ही हुए थे कि पीछे से आवाज आई- “धई प्रधानमंत्री जी का तो जलवा है। भारत दिनों-दिन तरक्की पर है। सुना है हम अब दुनिया की चौथी अर्थव्यवस्था हैं।” “गलत नहीं सुना है आपने। हमारी शिक्षा-व्यवस्था अब इतनी सुदृढ़ है कि अब



राजेश ओझा
गोण्डा

लाइक-कमेंट

हम पुनः नालंदा और तक्षशिला का इतिहास दोहरा सकते हैं।” “सही है भई और सबसे बड़ी बात तो यह है कि हम अपने अधिकार और हक के लिए लड़ सकते हैं अब।” तभी एक बारह-चौदह वर्ष के बच्चे ने इस सर्द सुबह में स्वयं टिटुरते हुए प्रीतम जी को गर्म चाय का कुल्हड़ पकड़ाया। प्रीतम जी अनायस पृष्ठ बैठे- “बेटा! क्या नाम है तुम्हारा?” “सूरज।” “कितने वर्ष के हो?” “पता नहीं।” “स्कूल जाते हो?” “नहीं।” “मां-बाप कहाँ हैं तुम्हारे?” कहते हुए प्रीतम जी ने मोबाइल का कैमरा आन किया था। बच्चा बुरा सा मुंह बनाकर बोला-“देखिए अंकल लाइक-कमेंट की हवस में आप मुझे फेसबुक पर दरिद्र बनाकर प्रस्तुत करोगे और वाह वाही लूटोगे। चुपचाप चाय पियो, पैसे दो और निकल लो। बालश्रमिकों पर संवेदना प्रकट करने यहां एक दो रोज आते हैं। प्रधानमंत्री जी का खुफिया-तंत्र अब इतना भी लचर नहीं है, लेकिन उनके पास देश के और तमाम बड़े काम हैं।” प्रीतम जी पीने कदमों से अब अपने घर की तरफ जा रहे थे।



वैसे ही मेरी रचनाओं में व्यंग्य अदृश्य रूप से विद्यमान है।” फादर ने अंतिम अस्त्र चलाया-“परसाई, जोशी, त्यागी- किस युग के व्यंग्यकार हो?” छपासी गर्व से बोले-“हम तो हड़प्पा काल के व्यंग्यकार हैं।” “तो अब तक कुछ लिखा क्यों नहीं?” छपासी भड़क उठे-“अरे, इतना लिखा कि ढेर लग गया। जब तुम लोगों ने हड़प्पा कालीन लिपि को अपठनीय मान लिया, तो मेरी रचनाओं में व्यंग्य कैसे समझोगे?” फादर (आलोचक) समझ गए-भूत बड़ा चंट है, आसानी से उतरने वाला नहीं। उन्होंने ढेर सारे ताबीज अभिमंत्रित कर पाठकों में बांट दिए। पाठकों ने पूछा-“यह क्या है?” फादर (समीक्षक) गंभीरता से बोले-“यह ‘नजरअंदाज यंत्र’ है। इसे धारण कर लो। जब तक छपासी बाबू पर व्यंग्य-प्रेत सवार है, यही एकमात्र बचाव है।” तब से पाठक निश्चित हैं। निराकार व्यंग्य-आत्मा को अपने नश्वर शरीर में

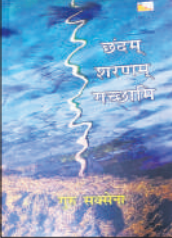


मिलेगा और उसकी आत्मा को शांति। परसी ने जो किया-वह भोगे। खैर! अब दिन ही कितने हैं?” जीजी आज दुल्हन बनी है। आंगन में मंगल-गीत गाए जा रहे हैं। औरतों ने जीजी को दुल्हन के रूप में इस कदर सजाया, मानो सुंदर चांद धरती पर उतर आया हो? ढोलक, थापी और नाच-आनंद! ररम हुई और कौशल्या को डोली-सी सजी कार में लिए उसका दूल्हा अपने गांव उड़ गया। गांव भर ने जीजी को खूब कन्यादान दिया था। मौसी ब्याह में शामिल नहीं हुई और न ही उसने बापू को हम तक आने दिया। बापू की जगह मनहर काका ने पूरी की। विदाई के समय जीजी काका के गले लगकर जी-भर रोई थी। काका ने कहा था- “रो नहीं बेटी, जिनके पिता नहीं-वे अनब्याही नहीं रहती और तरे पास तो काका है, बुआ है, बड़ी बहनें और भाई है। तू काहे रोती है।” पराया धन पराया हो गया। बुआ को जब कभी उसकी याद आती तो वह मुझे गोदी में दुबका लेती और बिस्तर में पड़ रहती। समय के साथ-साथ बुआ अब बुढ़ा गई थी। उसे चिंता थी- “जाने मेरे बाद मुन्नु का क्या होगा, कौन सम्भालेगा इसे? बुढ़ापा आ धमका, अब क्या भरोसा।” मैंने इसी साल मैट्रिक पास किया था। बड़े जीजाजी ने नगर पालिका में जुगाड़ देखा और मुझे नौकरी पर खड़ा कर दिया। बुआ को मानो कारू का खजाना मिल गया था। वह बड़े जीजाजी की तारीफ करती नहीं अघाती थी। वर्षों से जो स्वप्न देख रही थी वह पूरा होने को था। मन से बुआ हिम्मत किए थी, किंतु तन बुढ़ा गया था। वैसे उसके बोलने, हंसने और चलने में चमक दिखाई देने लगी थी। अब यही तमन्ना बाकी थी कि ‘मुन्नु का ब्याह रचा दूँ और सुंदर-सी बहू मेरे आंगन में दिखाई दे।’ बापू के प्रति कभी-कभार उसका विशोध फूट पड़ता था और वह न जाने उन्हें कितना कुछ कह जाती थी। मेरी मां को वह अब तक भुला नहीं पाई थी। मेरा वह इतना ख्याल रखती थी कि जरा-सा मुझे कुछ हुआ नहीं कि हिरनी-सी सहम जाती और अपने ही घर में बीमार-सी लगने लगती। मानो कोई खुशी उसके हाथों से निकली जा रही हो। मेरे बाहर जाने पर चिंतित हो उठती थी और मेरे लौटने तक फिक्र में ही कुढ़ती रहती। उस शाम, दरवाजा खुला था। भीतर गहरा सन्नाटा व्याप्त था। बाती तक नहीं जली थी। मुझे चिंता हुई- “क्या बुआ घर में नहीं है? बाती क्यों नहीं जलाई...कहीं बुआ बीमार तो नहीं?” मन घबराने लगा था। तेज-तेज कदमों से मैं भीतर पहुंचा। बुआ को आवाज दी। सन्नाटा और गहरा महसूस हुआ। दिया जलाया तो देखा- लकड़ी के खंब से पीठ टिकाए बुआ मौन बैठी है। मन थर-थर कांपने लगा...कुछ शंका भी हुई। छूकर देखा-बुआ नहीं थी। बची थी सिर्फ माटी। सूखा तन-निढाल। आंखें दरवाजे पर लगी थीं, पूरी खुली हुई आंखें, मेरी ही बात जोहती। हथेली से पलकों को मूँदा और बुआ की गोद में सिर रख फूट पड़ा। चीखने लगा मन। बुआ-बुआ पुकारता मैं तड़पने लगा था, लेकिन मेरी बुआ ने आंखें खोलकर एक बार भी मुझे नहीं देखा। बुआ कहूं या मां, जिसकी अर्थी को कंधों पर उठाए चल रहा हूं। पीछे रह गया बहनों का आंतनांद...मन के गह्वर में बुआ की जिंदा छवि उभर आई, जिसमें उसे कहते सुना- “मुन्नु सब संभाल लेगा...सुख की नींद सोऊंगी मैं...बहू से डटकर सेवा कराऊंगी।” मन चीख पड़ा- “बुआ!” लेकिन बुआ तो नहीं बोली।

समीक्षा

घनाक्षरी छंद

घनाक्षरी छंद का ऐसा कौन-सा प्रकार है, जिस पर आज के समय के श्रेष्ठ छंद शास्त्री गुरु सक्सेना जी की लेखनी न चली हो। काव्य-मंचों पर घनाक्षरी छंद को प्रतिष्ठा दिलाने में गुरु सक्सेना जी का अद्वितीय योगदान है। प्रकाशन के स्तर पर भी गुरु सक्सेना जी ने घनाक्षरी छंद को समृद्ध किया है। प्रस्तुत पुस्तक में गुरु जी की 203 घनाक्षरियां प्रकाशित हुई हैं। पुस्तक की अनेक घनाक्षरियों में उनके प्रकार और प्रयुक्त अलंकार को रेखांकित किया गया है। “अवज्ञा अलंकार” का यह उदाहरण देखें- बच्चों के समान झूठ बोलना भी सीखा नहीं, जब कहा तूने एक दम सच ही कहा। लृट्नीति, कृटनीति, फ्रूटनीति सीखा नहीं, तुझ में तो सिर्फ कोरा राष्ट्र प्रेम ही बहा। गरीबों के काम आया किसी को न ठुकराया, जब जिंदगी भर को सेवा व्रत ही कहा। बेटा इतने के बाद कौन मूर्ख मान लेगा, मंत्री जी के साथ पांच साल तक तू रहा। कृपाण घनाक्षरी का यह उदाहरण भी देख ले- कृपाण अपराध कैसे छोड़ दम साध, उसे पुलिस न याद मेरा माथा चकराया। परिस्थिति कर नोट, लिखी पक्के में रिपोर्ट, घूमा कानूनी लंगोट, कोई नहीं है उपाय। छाया जनता में ताव, जले जुनूनी अलाव, नारे बाजी पथराव, थाना ही न जल जाय। मुझे पकड़े ईमान, जकड़े है संविधान, आप देवें समाधान, होगा कोर्ट में ही न्याय।। पुस्तक के अंत में परिशिष्ट के अंतर्गत घनाक्षरियों के विभिन्न प्रकारों की पहचान भी बताई गई है। घनाक्षरी छंद के अध्यात्मों के लिए यह पुस्तक निश्चित रूप से अमूल्य उपहार है।



नाम-छंदम् शरणम्
गच्छामि (घनाक्षरी संग्रह)
लेखक- गुरु सक्सेना
प्रकाशन- न्यू वर्ल्ड
पब्लिकेशन, नई दिल्ली
मूल्य : 225/-
समीक्षक : अशोक ‘अंजुम’

आधी दुनिया

मातृत्व : सृष्टि का शाश्वत आधार



मातृ दिवस केवल एक औपचारिक उत्सव नहीं, बल्कि संवेदनाओं के उस विराट सागर को नमन करने का अवसर है, जिसकी गहराइयों में जीवन की प्रथम अनुभूति, प्रथम स्पंदन और प्रथम सीख संचित रहती है। ‘मां’ शब्द अपने आप में इतना व्यापक और अर्थगर्भित है कि उसके समक्ष समस्त भाषाएं स्वयं को सीमित अनुभव करती हैं। यह वह संबोधन है, जिसमें स्नेह की सरिता, त्याग का तप और करुणा का अक्षय स्रोत एक साथ प्रवाहित होते हैं।

मानव जीवन की यात्रा जब आरंभ होती है, तब वह पूर्णतः निर्भर, असहाय और अनजान होता है, किंतु मां अपने स्नेहिल स्पर्श, मधुर वाणी और अटूट विश्वास से उस नवजीवन को संबल प्रदान करती है। वह स्वयं

बनाती है। किंतु यह भी सत्य है कि मां के प्रति सम्मान और प्रेम किसी एक दिन तक सीमित नहीं रहना चाहिए, यह तो जीवन के प्रत्येक क्षण में हमारे आचरण और विचारों में परिलक्षित होना चाहिए।

अंततः मां वह शाश्वत शक्ति है, जो सृष्टि के प्रत्येक रूप में विद्यमान है। वह सृजन की आधारशिला है, करुणा की पराकाष्ठा है और प्रेम की परिभाषा है। उसके चरणों में निहित आशीर्वाद ही जीवन को दिशा, उद्देश्य और पूर्णता प्रदान करता है। मातृ दिवस के इस पावन अवसर पर, प्रत्येक हृदय से यही स्वर प्रस्फुटित होना चाहिए कि मां के प्रति हमारा सम्मान केवल शब्दों में नहीं, बल्कि हमारे जीवन में प्रतिबिंबित हो।



डॉ. योगिता जोशी
शिवाविद व साहित्यकार

समाज और संस्कृति के निर्माण में मां की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण और आधारभूत है। वह केवल एक व्यक्ति पालन-पोषण

का नहीं करती, बल्कि एक संस्कारवान नागरिक का निर्माण करती है। उसके द्वारा दिए गए मूल्य, नैतिकता और जीवन-दृष्टि ही आगे चलकर समाज की दिशा और दशा निर्धारित करते हैं। इस प्रकार, मां केवल परिवार की धुरी नहीं, अपितु राष्ट्र निर्माण की प्रथम आधारशिला भी है।

वर्तमान युग में, जब जीवन की गति अत्यंत तीव्र हो चुकी है और पारिवारिक संबंधों में औपचारिकता का पुट बढ़ता जा रहा है, ऐसे में मातृत्व का यह निष्कलुष स्वरूप और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। मां आज भी अपने कर्तव्यों के निर्वहन में उसी समर्पण और धैर्य का परिचय देती है, चाहे वह गृहिणी हो या कार्यरत महिला। वह अपने दायित्वों के अनेक आयामों को संतुलित करते हुए परिवार और समाज के मध्य एक सशक्त सेतु का कार्य करती है।

मातृ दिवस हमें यह स्मरण कराता है कि हम उस व्यक्तित्व के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करें, जिसकी उपस्थिति हमारे जीवन को सार्थक



मौसम बदलते ही हमारे कपड़ों के साथ-साथ फुटवियर की जरूरतें भी बदल जाती हैं। खासतौर पर गर्मियों के मौसम में सही फुटवियर का चयन बेहद जरूरी हो जाता है, क्योंकि इस दौरान पैरों को सबसे ज्यादा आराम, हवा और हल्केपन की जरूरत होती है। गलत फुटवियर न केवल असहजता पैदा करते हैं, बल्कि पैरों में पसीना, बदबू और त्वचा संबंधी समस्याएं भी बढ़ा सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि हम ऐसे फुटवियर चुनें, जो स्टाइलिश होने के साथ-साथ कंफर्टबल भी हों। आजकल बाजार में कई तरह के विकल्प मौजूद हैं, जो न केवल ट्रेंड में हैं, बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से भी बेहतर हैं। सही फुटवियर न सिर्फ आपके लुक को आकर्षक बनाता है, बल्कि आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है। आइए जानते हैं कि इस गर्मी में कौन-कौन से फुटवियर आपके लिए बेहतर विकल्प साबित हो सकते हैं।

स्टाइल और कंफर्ट का मेल

समर के बेस्ट फुटवियर ट्रेंड्स



स्पोर्ट्स शूज- अगर आप फिटनेस को प्राथमिकता देती हैं, तो स्पोर्ट्स शूज जरूरी हैं। वॉकिंग, रनिंग या जिम के लिए सही स्पोर्ट्स शूज चुनना बेहद जरूरी है। गर्मियों में ऐसे शूज चुनें, जिनमें वेंटिलेशन अच्छा हो और जो पसीने को सोख सकें। आजकल कई ब्रांड्स ऐसे स्पोर्ट्स शूज बना रहे हैं, जो हल्के होने के साथ-साथ स्टाइलिश भी होते हैं, जिससे आप इन्हें कैजुअल लुक में भी पहन सकती हैं।

ध्यान रखने योग्य बातें

- गर्मियों में हमेशा हल्के और सॉफ्ट मटेरियल के फुटवियर चुनें।
- ऐसे फुटवियर पहनें, जिनमें हवा का संचार बना रहे, ताकि पसीना कम हो।
- बहुत टाइट या भारी फुटवियर से बचें, क्योंकि ये पैरों में दर्द और छाले पैदा कर सकते हैं।
- पैरों की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें और नियमित रूप से धोकर सुखाएं।
- लंबे समय तक बंद जूते पहनने से बचें और जरूरत पड़ने पर फुट पाउडर का इस्तेमाल करें।
- सही साइज का फुटवियर चुनना बेहद जरूरी है, न ज्यादा ढीला और न ज्यादा टाइट।

सही फुटवियर का चुनाव

गर्मी के मौसम में फुटवियर का सही चुनाव आपके पूरे दिन के आराम और आत्मविश्वास को प्रभावित करता है। स्टाइल के साथ-साथ कंफर्ट को प्राथमिकता देना बेहद जरूरी है। हल्के, ब्रीदेबल और ट्रेंडी फुटवियर न केवल बनाते हैं, बल्कि आपके पैरों को रखते हैं। इसलिए समर सीजन अपने कलेक्शन को अपडेट ऐसे विकल्प चुनें, जो कदम पर आराम और आपको हर स्टाइल आपके लुक को बेहतर बनाते हैं, बल्कि आपके पैरों को रखते हैं। इसलिए समर सीजन अपने कलेक्शन को अपडेट ऐसे विकल्प चुनें, जो कदम पर आराम और आपको हर स्टाइल



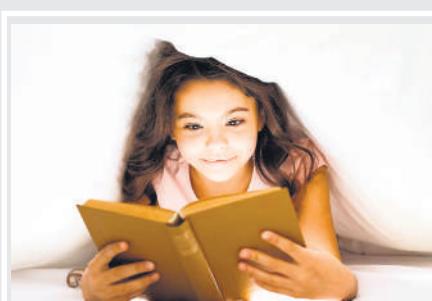
हील्स

हील्स महिलाओं के फुटवियर कलेक्शन का अहम हिस्सा होती हैं। हालांकि गर्मियों में भारी और ऊंची हील्स से बचना चाहिए। इसके बजाय ब्लॉक हील्स, किटन हील्स या वेज हील्स बेहतर विकल्प होते हैं। ये न केवल स्टाइलिश लुक देती हैं, बल्कि पैरों को सपोर्ट भी प्रदान करती हैं। अगर आपको लंबे समय तक खड़े रहना होता है, तो लो-हील या मीडियम हील चुनें। साथ ही, कुशन बेस और सॉफ्ट सोल वाली हील्स पहनना ज्यादा आरामदायक रहता है। इन्हें ऑफिस, पार्टी या फॉर्मल इवेंट्स में कैरी किया जा सकता है।

- सही सामग्री का चयन करें : पढ़ना कभी बोझ नहीं लगना चाहिए। जब बच्चे अपनी पसंद की किताबें पढ़ते हैं, तो उनमें रुचि स्वतः बढ़ती है। उन्हें अपनी पसंद के विषय चुनने की स्वतंत्रता दें- जैसे कहानियां, कॉमिक्स, खेल, रहस्य या जीवनी। साथ ही, किताब का स्तर उनकी समझ के अनुरार होना चाहिए, ताकि वे आत्मविश्वास के साथ पढ़ सकें।
- अनुकूल वातावरण तैयार करें : पढ़ने के लिए एक शांत, आरामदायक और अच्छी रोशनी वाली जगह होना जरूरी है। घर या कक्षा में एक छोटा सा ‘रीडिंग कॉर्नर’ बनाया जा सकता है, जहां बच्चे आराम से बैठकर पढ़ सकें। यदि बच्चे अपने आसपास बड़ों को पढ़ते हुए देखते हैं, तो वे भी इस आदत को अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं।
- सक्रिय पढ़न को बढ़ावा दें : सिर्फ पढ़ना ही काफी नहीं है, बल्कि उसे समझना भी जरूरी है। बच्चों को पढ़ने के बाद कहानी का सार बताने, पात्रों की कल्पना करने और नए शब्दों को लिखने के लिए प्रेरित करें। इससे उनकी समझ और याद रखने की क्षमता बढ़ती है।
- पढ़ाई को रोचक बनाएं : पढ़ने को मजेदार बनाने के लिए इसमें गतिविधियां शामिल करें, जैसे- कहानी पर चर्चा, प्रश्नोत्तरी, रोल-प्ले या चित्र बनाना। इससे बच्चों की रुचि बनी रहती है और वे पढ़ने को एक आनंददायक अनुभव मानते हैं।
- लक्ष्य तय करें और प्रोत्साहित करें : छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करें, जैसे रोज एक अध्याय पढ़ना या हर सप्ताह एक किताब खत्म करना। बच्चों की उपलब्धियों को सराहना करें, ताकि उनका उत्साह बना रहे। इससे उनमें आत्मविश्वास भी बढ़ता है।
- रोजमर्रा की जिंदगी में पढ़ने को शामिल करें : बच्चों को दैनिक जीवन में पढ़ने के अवसर दें- जैसे रेसिपी पढ़ना, गेम के नियम समझना या साइनबोर्ड पढ़ना। इससे वे समझते हैं कि पढ़ना केवल पढ़ाई तक सीमित नहीं, बल्कि जीवन का जरूरी कौशल है।
- पढ़ने के व्यापक लाभ : पढ़ना बच्चों की कल्पनाशक्ति को बढ़ाता है और उन्हें रचनात्मक सोच के लिए प्रेरित करता है। यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता को विकसित करता है, जिससे वे दूसरों की भावनाओं को समझ पाते हैं। पढ़ने से तनाव कम होता है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। साथ ही, यह भाषा कौशल को मजबूत करता है और कठिन विषयों को समझने में मदद करता है। पढ़ने की आदत बच्चों में जिज्ञासा पैदा करती है और उन्हें नई चीजें सीखने के लिए प्रेरित करती है। यह अनुशासन और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाती है, जो जीवन के हर क्षेत्र में जरूरी है। नियमित अभ्यास से बच्चे धीरे-धीरे अपनी पढ़ने की क्षमता को विकसित करते हैं, बिना किसी दबाव के।

माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका

बच्चों में पढ़ने की आदत विकसित करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होती है। यदि बच्चे अपने आसपास बड़ों को पढ़ते हुए देखते हैं, तो वे भी इस आदत को अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं। पढ़ने के बाद बच्चों से चर्चा करना, उनके विचार जानना और उन्हें प्रोत्साहित करना इस प्रक्रिया को और प्रभावी बनाता है। इसके अलावा, बच्चों को विभिन्न प्रकार की किताबें उपलब्ध कराना भी जरूरी है। पुस्तकालय, डिजिटल माध्यम और स्कूल संसाधन इस दिशा में मददगार साबित हो सकते हैं। छोटे-छोटे लक्ष्य तय करके बच्चों को पढ़ने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।



वर्षों जरूरी है पढ़ने की आदत

नियमित पढ़ने से मानसिक तनाव कम होता है और मन को शांति मिलती है। इसके साथ ही यह बच्चों में सहानुभूति, विश्लेषणात्मक सोच और लेखन कौशल को विकसित करता है। यह उन्हें भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करता है और जीवन में सफलता पाने की दिशा में आगे बढ़ाता है। पढ़ने की आदत विकसित करने के लिए घर और स्कूल दोनों का सहयोग आवश्यक होता है।

ऐसे विकसित करें पढ़ने की आदत

नियमित दिनचर्या बनाएं : समय की मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण है नियमितता। यदि रोज थोड़ा समय पढ़ने के लिए निकाला जाए, तो यह आदत धीरे-धीरे मजबूत हो जाती है। हर दिन एक निश्चित समय तय करें जैसे सोने से पहले, स्कूल के बाद या यात्रा के दौरान ताकि पढ़ना दिनचर्या का हिस्सा बन जाए। सुबह या रात में मोबाइल चलाते की आदत डालना ज्यादा फायदेमंद होता है।



मोजड़ी

मोजड़ी पारंपरिक भारतीय फुटवियर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो अब आधुनिक फैशन का भी हिस्सा बन चुकी है। पहले जहां इसे केवल पारंपरिक पोशाकों के साथ पहना जाता था, वहीं अब यह इंडो-वेस्टर्न आउटफिट के साथ भी खूब जंचती है। मोजड़ी की खासियत इसका हल्का वजन और सॉफ्ट डिजाइन है, जिससे इसे लंबे समय तक पहनने में कोई परेशानी नहीं होती। आजकल मोजड़ी में कढ़ाई, मिरर वर्क, प्रिंटेड और मिनिमल डिजाइन के कई विकल्प मिलते हैं। गर्मियों में लेदर या सिंथेटिक की बजाय फैब्रिक बेस्ड मोजड़ी चुनना बेहतर होता है, जिससे पैरों को हवा मिलती रहे। यह कॉलेज, ऑफिस या छोटे फंक्शन के लिए एक परफेक्ट चॉइस है।

सैंडल

गर्मियों के मौसम में सैंडल सबसे ज्यादा पसंद किए जाने वाले फुटवियर में से एक हैं। इनका ओपन डिजाइन पैरों को हवा देता है, जिससे पसीना कम होता है और फ्रेशनेस बनी रहती है। प्लैट सैंडल, स्ट्रैपी सैंडल, स्लाइड्स और ग्लोडिएटर सैंडल इस सीजन में खास ट्रेंड में रहते हैं। यदि आप पूरे दिन बाहर रहती हैं, तो कुशन सोल वाले सैंडल चुनना बेहतर रहेगा। इसके अलावा, एंटी-स्लिप सोल और सॉफ्ट स्ट्रैप्स वाले सैंडल पैरों को सुरक्षित और आरामदायक रखते हैं। आप इन्हें डेस, जींस, स्कर्ट या सूट किसी भी आउटफिट के साथ आसानी से मैच कर सकती हैं।

पिलाप-पलॉप और स्लाइड्स

घर या कैजुअल यूज के लिए पिलाप-पलॉप और स्लाइड्स भी एक अच्छा विकल्प हैं। ये बेहद हल्के और आरामदायक होते हैं। खासकर बीच, ट्रैवल या घर के आसपास के कामों के लिए ये काफी उपयोगी रहते हैं। हालांकि इन्हें लंबे समय तक पहनने से बचना चाहिए, क्योंकि इनमें पैरों को पर्याप्त सपोर्ट नहीं मिलता, लेकिन छोटी दूरी या आराम के समय के लिए ये एक बेहतररीन चॉइस है।



बच्चों में डालें पुस्तक पढ़ने के संस्कार

आज के डिजिटल दौर में, जहां मोबाइल, टीवी और सोशल मीडिया बच्चों का अधिकतर समय घेर लेते हैं, वहीं पढ़ने की आदत विकसित करना पहले से कहीं ज्यादा जरूरी हो गया है। पढ़ना केवल अच्छे अंक लाने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह बच्चों की सोच, कल्पनाशक्ति और व्यक्तित्व को गहराई से प्रभावित करता है। एक अच्छी पढ़ने की आदत बच्चों को जीवनभर सीखते रहने की दिशा में प्रेरित करती है। पढ़ना शिक्षा की नींव माना जाता है। स्कूल के छात्रों के लिए इसके लाभ केवल अकादमिक प्रदर्शन तक सीमित नहीं हैं। नियमित पढ़ने से शब्दावली समृद्ध होती है, एकाग्रता बढ़ती है और सोचने-समझने की क्षमता विकसित होती है। यह बच्चों के अंदर नई कल्पनाओं को जन्म देता है और उन्हें दुनिया को अलग-अलग नजरिए से देखने का अवसर प्रदान करता है।



डॉ. अनिल चौबे
शिक्षक

पढ़ने की आदत व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण में अहम भूमिका निभाती है। यह अवलोकन शक्ति को बढ़ाती है और विचारों को व्यवस्थित करने में मदद करती है। पढ़ने के माध्यम से बच्चे नई-नई जानकारी, विचार और अनुभव प्राप्त करते हैं, जो उनके जीवन को समृद्ध बनाते हैं। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जो धीरे-धीरे, लेकिन स्थायी रूप व्यक्ति को बेहतर बनाती है। छात्रों के लिए पढ़ने की अच्छी आदत विकसित करना उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को सुधारने, ध्यान केंद्रित करने और भाषा कौशल को मजबूत करने का सबसे प्रभावी तरीका है। चाहे कोई छात्र स्वयं में सुधार करना चाहता हो या कोई अभिभावक या शिक्षक किसी बच्चे को मार्गदर्शन देना चाहता हो, कुछ सरल रणनीतियों के माध्यम से पढ़ने को रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बनाया जा सकता है। वास्तविक जीवन के कई उदाहरण यह साबित करते हैं कि पढ़ने की एक छोटी सी आदत भी बड़े बदलाव ला सकती है। यह न केवल अच्छे अंक दिलाती है, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाती है और जीवनभर सीखने की रुचि को बनाए रखती है। छोटे-छोटे पढ़ने के सत्र विशेष रूप से छोटे बच्चों के लिए प्रभावी होते हैं, क्योंकि उनका ध्यान लंबे समय तक केंद्रित नहीं रह पाता। ऐसे में थोड़े समय का नियमित अभ्यास भी बड़ा असर डाल सकता है।

कच्चे आम का मीठा कैरी पाक

गर्मियों के मौसम में कच्चे आम का मीठा कैरी पाक (जैम) एक ऐसी पारंपरिक डिश है, जो स्वाद और सेहत दोनों का बेहतरीन संगम है। हल्की खटास और मिठास का यह संतुलन हर उम्र के लोगों को पसंद आता है। इसे बनाना बेहद आसान है और कम सामग्री में तैयार हो जाता है। ब्रेड, रोटी या पराठे के साथ इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। साथ ही, यह शरीर को ठंडक देने और लू से बचाने में भी सहायक माना जाता है।



हेल्थ नीटर

- कच्चा आम शरीर को ठंडक देता है।
- गर्मी में ऊर्जा बढ़ाने में मदद करता है।
- लू से बचाव में सहायक।
- पाचन के लिए लाभकारी।

नोट-इलायची और केसर की तासीर गर्मियों में शरीर को संतुलित रखती है और हल्की ठंडक भी प्रदान करती है।

खाना खजाना

सामग्री

- कच्चा आम-1 (पतला कटा या कटूकस किया हुआ)
- पानी-2 कप
- चीनी-स्वादानुसार
- इलायची पाउडर-आधा चम्मच
- वैकल्पिक : बादाम-पिस्ता की कतरन, भोगा हुआ केसर

बनाने की विधि

सबसे पहले कच्चे आम को पतला काट लें या कटूकस कर लें। एक पैन में 2 कप पानी उबालें और उसमें आम डालकर लगभग 2 मिनट तक चलाते हुए पकाएं। इसके बाद छलनी से आम को छान लें और पानी को अलग रख लें। अब उसी बचे हुए पानी को दोबारा उबालें, उसमें स्वादानुसार चीनी डालें और करीब 7 मिनट तक पकाएं।

फिर इलायची पाउडर डालें। चाहें तो इसमें बादाम, पिस्ता और केसर भी मिला सकते हैं। अब उबला हुआ आम इस मिश्रण में डालकर 1 मिनट तक अच्छी तरह चलाएं। मिश्रण को लगभग आधे घंटे तक ठंडा होने दें। तैयार कैरी पाक को साफ जार में भर लें और ब्रेड या रोटी के साथ परोसें। इसे आप बाहर भी रख सकते हैं या फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं।

89,766 ने दी प्रवक्ता परीक्षा

राज्य ब्यूरो, लखनऊ

अमृत विचार : उप्र. शिक्षा सेवा चयन आयोग की ओर से आयोजित प्रवक्ता संवर्ग के अंतर्गत कुल 18 विषयों की लिखित परीक्षा के क्रम में शनिवार को प्रथम पाली एवं द्वितीय पाली में कुल 9 विषयों की परीक्षा प्रदेश के 17 जनपदों (मंडल मुख्यालयों) में निर्धारित परीक्षा केंद्रों पर सफलतापूर्वक कराई गई।

आयोग के अध्यक्ष डॉ. प्रशांत कुमार ने बताया कि प्रथम पाली में पुर्वाह्न 9:30 बजे से 11:30 बजे तक 278 परीक्षा केंद्रों पर

● परीक्षा केंद्रों पर एआई कैमरों से रखी गई नजर

भौतिक विज्ञान, जीव विज्ञान, गृह विज्ञान, इतिहास एवं शिक्षाशास्त्र विषयों की परीक्षा आयोजित की गई, जबकि द्वितीय पाली में अपराह्न 2:30 बजे से 4:30 बजे तक 269 परीक्षा केंद्रों पर अंग्रेजी, कृषि, वाणिज्य एवं समाजशास्त्र विषयों की परीक्षा हुई। परीक्षा की पारदर्शिता एवं सुविधा सुनिश्चित करने के लिए आयोग मुख्यालय में स्थापित एआई एकीकृत नियंत्रण कमांड कक्ष से सभी परीक्षा केंद्रों की सघन निगरानी की गई। इस

दौरान आयोग के सदस्य, सचिव, परीक्षा नियंत्रक एवं उपसचिव की उपस्थिति में परीक्षा केंद्रों पर लगाए गए एआई कैमरों के माध्यम से परीक्षार्थियों की गतिविधियों पर नजर रखी गई। उन्होंने कहा कि प्रदेश के सभी निर्धारित परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा पूर्णतः पारदर्शी, नकलविहीन, सुविधापूर्ण, निर्विघ्न एवं समयबद्ध तरीके से सम्पन्न हुई। लिखित परीक्षा में कुल 89,766 परीक्षार्थी सम्मिलित हुए, जिनमें महिला परीक्षार्थियों की उपस्थिति 34.89 प्रतिशत तथा पुरुष परीक्षार्थियों की उपस्थिति 42.26 प्रतिशत रही।

अयोध्या में जल जीवन मिशन का पहला स्किल सेंटर स्थापित

राज्य ब्यूरो, लखनऊ

अमृत विचार : जल जीवन मिशन के कार्यों की गुणवत्ता सुधारने और स्थानीय स्तर पर दक्ष तकनीकी कार्यबल तैयार करने के लिए अयोध्या में प्रदेश का पहला स्किल डेवलपमेंट सेंटर स्थापित किया गया है। यहां अब तक 550 से अधिक कारीगरों को प्रशिक्षण दिया जा चुका है। इनमें 10 महिलाएं भी शामिल हैं, जिन्हें पंप ऑपरेटर के रूप में प्रशिक्षित कर विभिन्न पेयजल योजनाओं में तैनात किया गया है। उत्तर प्रदेश जल निगम (ग्रामीण) ने यह केंद्र अयोध्या के रदौली

● महिलाएं भी बर्नी पंप ऑपरेटर स्थानीय स्तर पर तैयार हो रहा दक्ष तकनीकी कार्यबल

विकासखंड स्थित मुजफ्फरपुर-जलालपुर पेयजल योजना परिसर में स्थापित किया है। सक्रिय जलापूर्ति योजना के बीच संचालित इस केंद्र में प्रशिक्षणार्थियों को सैद्धांतिक ज्ञान के साथ-साथ वास्तविक कार्यस्थल का अनुभव भी मिल रहा है।

22 बैच में 550 से अधिक कारीगर प्रशिक्षित : केंद्र में फिटर, प्लंबर, मिस्त्री और इलेक्ट्रीशियन ट्रेड में प्रशिक्षण दिया जा रहा है। अब तक 22 प्रशिक्षण बैच पूरे हो



चुके हैं, जिनमें प्रत्येक बैच में 25 प्रतिभागी शामिल रहे। कुल 550 से अधिक कारीगर प्रशिक्षित हो चुके हैं, जिनमें 10 महिलाएं भी शामिल हैं। प्रशिक्षित कारीगरों की सेवाएं अयोध्या के अलावा सुल्तानपुर और देवरिया की जल जीवन मिशन परियोजनाओं में भी ली जा रही हैं। अधिकारियों के अनुसार, प्रशिक्षण के बाद पाइप

बैडमिंटन की तरह युवा अपने सपनों को भी टूटने न दें : योगी

अखिल भारतीय पुलिस बैडमिंटन व टेबल टेनिस प्रतियोगिता का उद्घाटन

राज्य ब्यूरो, लखनऊ

अमृत विचार : मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने खिलाड़ियों से कहा कि जैसे बैडमिंटन में खिलाड़ी शटल को जमीन पर नहीं गिरने देते, उसी तरह जीवन में अपने सपनों और हौसलों को भी टूटने नहीं देना चाहिए। उन्होंने कहा कि खेल केवल प्रतियोगिता नहीं, बल्कि अनुशासन, एकाग्रता, संघर्ष और विपरीत परिस्थितियों से लड़ने की सीख देता है।

मुख्यमंत्री शनिवार को गोमतीनगर स्थित बाबू बनारसी दास यूपी बैडमिंटन अकादमी में द्वितीय अखिल भारतीय पुलिस बैडमिंटन क्लस्टर प्रतियोगिता (बैडमिंटन एवं टेबल टेनिस) 2025-26 का उद्घाटन कर रहे थे। इस अवसर पर उन्होंने खिलाड़ियों से मुलाकात की, बैडमिंटन खेला और प्रतियोगिता की स्मारिका का विमोचन किया। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि पांच दिवसीय इस प्रतियोगिता में देशभर से लगभग 1,400 खिलाड़ी भाग ले रहे हैं।

2017 से पहले उपेक्षित थे खिलाड़ी: योगी आदित्यनाथ ने

बाहरी श्रमिकों पर निर्भरता कम, स्थानीय को लाभ
स्थानीय प्रशिक्षित कार्यबल की उपलब्धता से बाहरी श्रमिकों पर निर्भरता कम हुई है तथा परियोजनाओं की गति तेज हुई है। उचित संस्थापन और गुणवत्तापूर्ण कार्य से रखरखाव लागत में कमी, परिसंपत्तियों के जीवनकाल में वृद्धि और जलापूर्ति प्रणाली की विश्वसनीयता बढ़ रही है, जो मिशन के मूल उद्देश्य ‘हर घर नल से जल’ को साकार करने में सहायक सिद्ध हो रहा है।

जॉइंटिंग में मानकीकरण से रिसाव की घटनाएं कम हुई हैं, निर्माण कार्य की गुणवत्ता बेहतर हुई है और सुरक्षा मानकों का पालन बढ़ा है।

प्रशिक्षित होकर 10 महिलाएं पंप ऑपरेटर के रूप में दे रही सेवाएं : केंद्र की एक खास उपलब्धि महिला भागीदारी है। अब तक 10 महिलाओं को पंप ऑपरेटर

के रूप में प्रशिक्षित कर अयोध्या की विभिन्न पेयजल योजनाओं पर तैनात किया जा चुका है। ये महिला ऑपरेटर अपने गांवों में जलापूर्ति प्रणाली का कुशल संचालन कर रही हैं। इससे जलापूर्ति व्यवस्था की विश्वसनीयता बढ़ने के साथ ग्रामीण महिलाओं के लिए तकनीकी रोजगार के नए अवसर भी खुले हैं।

बैडमिंटन की तरह युवा अपने सपनों को भी टूटने न दें : योगी



प्रतियोगित के उद्घाटन मौके पर बैडमिंटन में हाथ आजमाते मुख्यमंत्री योगी।

कहा कि वर्ष 2017 से पहले प्रदेश में खेल सुविधाएं सीमित थीं और खिलाड़ी कार्यालयों के चक्कर लगाने को मजबूर रहते थे। अब राज्य सरकार ने खिलाड़ियों के लिए पारदर्शी व्यवस्था लागू की है। खेल कोटे के तहत नौकरियों में दो प्रतिशत क्षेतिज आरक्षण दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर के 534 खिलाड़ियों को सीधी भर्ती के माध्यम से यूपी पुलिस और अन्य विभागों में नियुक्ति दी जा चुकी है, जबकि 546 पदों पर भर्ती प्रक्रिया चल रही है। वर्ष 2021 से अब तक 334 खिलाड़ियों को पदोन्नति दी गई है।

एक करोड़ कीमत की अवैध हेरोइन बरामद

अमृत विचार, लखनऊ :एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स हरियाणा के सहयोग से एनएटीएफ यूनिट सहारनपुर की टीम ने करनाल के सदर थाना क्षेत्र से एक तस्कर को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी के पास से 454 ग्राम अवैध हेरोइन व एक मोबाइल फोन मिला है। बरामद हेरोइन की अंतरराष्ट्रीय बाजार में कीमत एक करोड़ रुपये के करीब बताई जा रही है। एनएटीएफ सहारनपुर के उपनिरीक्षक नवीन कुमार के बताया कि पकड़े गए आरोपी ने पूछताछ में अपना नाम सहारनपुर जिले के गामलहेडी थाना क्षेत्र स्थित बुढ़ा खड़ा गांव निवासी वंश यादव पुत्र सुनील यादव बताया।

अल्पसंख्यक छात्रों के लिए शुरु होगी दंत स्वास्थ्य योजना

अमृत विचार, लखनऊ :अल्पसंख्यक कल्याण विभाग प्रदेश के अल्पसंख्यक और मदरसा छात्रों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए नई पहल करने जा रहा है। विभाग ने कोलगेट-पामॉलिव कंपनी के साथ कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (सीएसआर) योजना के तहत विशेष कार्यक्रम शुरू करने का निर्णय लिया है। इस संबंध में अल्पसंख्यक कल्याण राज्यमंत्री दानिश आजाद अंसारी ने कंपनी के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक की। बैठक में मदरसा और अल्पसंख्यक छात्रों के बीच मुख स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाने, नियमित दंत परीक्षण और आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता पर चर्चा हुई। योजना के तहत छात्रों को निःशुल्क दंत स्वास्थ्य किट दी जाएगी, जिनमें टूथब्रश, टूथपेस्ट और अन्य आवश्यक सामग्री शामिल होगी। साथ ही समय-समय पर दंत परीक्षण शिविर भी लगाए जाएंगे।

मल्टीलेयर चुनाव माफिया से है लड़ाई

राज्य ब्यूरो, लखनऊ

अमृत विचार :अखिलेश यादव ने कहा कि लोकतंत्र और संविधान बचाने के लिए समाजवादियों को मल्टीलेयर चुनाव माफियाओं से लड़ना होगा। उन्होंने आरोप लगाया कि चुनाव प्रक्रिया में कई स्तरों पर चुनाव माफिया सक्रिय हैं और संवैधानिक संस्थाओं की साख बचाने के लिए सभी को मिलकर मुकाबला करना होगा। सपा प्रमुख पार्टी मुख्यालय में आयोजित प्रेस वार्ता को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भाजपा नकारात्मक और समाज में दरार पैदा करने वाली पार्टी है। सपा की जगह है कि वह अमेरिका, इंग्लैंड और जर्मनी जैसे देशों में बैलेट पेपर से मतदान होता

अमृत विचार, लखनऊ : प्रदेश के देवीपाटन मंडल में ग्रामीणों की समस्याओं के समाधान और सरकारी योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के उद्देश्य से शुक्रवार को ‘संध्या संवाद’ कार्यक्रम की शुरुआत हुई। इसकी शुरुआत श्रावस्ती जिले की ग्राम पंचायत टेंडवा

महंथ से की गई, जहां मंडलायुक्त दुर्गा शक्ति नागपाल ने खुली गोपाल लगाकर ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं। ग्राम पंचायत में आयोजित विशेष शिविर में विभिन्न विभागों ने स्टॉल लगाकर सरकारी योजनाओं की जानकारी दी और पात्र लोगों को मौके पर लाभ उपलब्ध कराया। मंडलायुक्त ने

अधिकारियों को शिकायतों के त्वरित और गुणवत्तापूर्ण निस्तारण के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ‘संध्या संवाद’ का उद्देश्य सरकारी योजनाओं को सीधे गांवों तक पहुंचाना और शासन-प्रशासन के प्रति लोगों का भरोसा मजबूत करना है। श्रावस्ती दौरे के दौरान मंडलायुक्त ने जनसुनवाई

फार्मर रजिस्ट्री में 2.23 करोड़ का पंजीकरण

अमृत विचार, लखनऊ : प्रदेश में किसानों का एकीकृत डिजिटल डाटाबेस तैयार करने के लिए चलाए जा रहे फार्मर रजिस्ट्री अभियान के तहत अब तक 2.23 करोड़ से अधिक किसानों का पंजीकरण किया जा चुका है। यह कदम सरकार द्वारा निर्धारित लक्ष्य का 77.43 प्रतिशत है। राज्य सरकार ने शेष किसानों का पंजीकरण 6 जून तक पूरा करने के निर्देश दिए हैं। कृषि विभाग के अनुसार प्रदेश में कुल 2,88,70,495 किसानों के पंजीकरण का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। 5 नवंबर 2024 से शुरू हुए अभियान के तहत 9 मई तक 2,23,54,644 किसानों का नामांकन किया जा चुका है, जबकि करीब 65.15 लाख किसानों का पंजीकरण अभी शेष है।

102 एंबुलेंस सेवा से मातृ मृत्यु दर में कमी

राज्य ब्यूरो, लखनऊ

अमृत विचार : गर्भवती महिलाओं को समय पर चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने में 102 एंबुलेंस सेवा महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। स्वास्थ्य विभाग के आंकड़ों के अनुसार, सेवा के सुदृढ़ होने से प्रदेश में मातृ मृत्यु अनुपात (एमएमआर) में उल्लेखनीय कमी दर्ज की गई है। सैपल रजिस्ट्रेशन सर्वे (एसआरएस) के मुताबिक, वर्ष 2015-17 में उत्तर प्रदेश का मातृ मृत्यु अनुपात 216 प्रति एक लाख जीवित जन्म था, जो वर्ष 2021-23 में घटकर 141 रह गया।

ऊर्जा क्षेत्र में यूपी की बनी नई पहचान

ऊर्जा मंत्री बोले- पीक पावर सप्लाई में देश में पहले स्थान पर

राज्य ब्यूरो, लखनऊ

अमृत विचार : प्रदेश के ऊर्जा एवं नगर विकास मंत्री एके शर्मा ने कहा कि उत्तर प्रदेश ऊर्जा क्षेत्र में तेजी से अग्रणी राज्य के रूप में उभर रहा है। बिजली उत्पादन, ट्रांसमिशन, वितरण और नवीकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में प्रगति हुई है, जिससे प्रदेश देश के प्रमुख ऊर्जा केंद्रों में शामिल हो रहा है। उन्होंने बताया कि प्रदेश में पिछले छह वर्षों से बिजली दरों में वृद्धि नहीं की गई है। किसानों को निःशुल्क बिजली सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है।

ऊर्जा मंत्री ने बताया कि वर्ष 2017 में प्रदेश की प्रति व्यक्ति बिजली खपत 489 यूनिट थी,

● बिजली उत्पादन और वितरण क्षमता में उल्लेखनीय वृद्धि



ऊर्जा मंत्री एके सिंह।

जो अब बढ़कर 630 यूनिट तक पहुंच गई है। इसी अवधि में प्रदेश की औसत पीक डिमांड लगभग 13,000 मेगावाट से बढ़कर 30,000 मेगावाट तक पहुंच गई है। पिछले वर्ष अधिकतम 31,468 मेगावाट और इस वर्ष 28 अप्रैल को 29,475 मेगावाट की मांग की सफलतापूर्वक आपूर्ति की

‘संध्या संवाद’ की शुरुआत, विशेष शिविर लगाकर मंडलायुक्त ने सुनी समस्याएं

अमृत विचार, लखनऊ : प्रदेश के देवीपाटन मंडल में ग्रामीणों की समस्याओं के समाधान और सरकारी योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के उद्देश्य से शुक्रवार को ‘संध्या संवाद’ कार्यक्रम की शुरुआत हुई। इसकी शुरुआत श्रावस्ती जिले की ग्राम पंचायत टेंडवा

महंथ से की गई, जहां मंडलायुक्त दुर्गा शक्ति नागपाल ने खुली गोपाल लगाकर ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं। ग्राम पंचायत में आयोजित विशेष शिविर में विभिन्न विभागों ने स्टॉल लगाकर सरकारी योजनाओं की जानकारी दी और पात्र लोगों को मौके पर लाभ उपलब्ध कराया। मंडलायुक्त ने

अखिलेश बोले- मुख्यमंत्री की शक्ति का हो रहा ‘कटाव’

अमृत विचार : सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने उत्तर प्रदेश में संभाषित मंत्रिमंडल विस्तार की चर्चाओं पर तंज करते हुए कहा कि ‘दिल्ली से पूर्वी आ गई क्या?’ उनके इस बयान से प्रदेश की सियासत में हलचल तेज हो गई है। शनिवार शाम को सोशल मीडिया एक्स पर सपा प्रमुख ने कहा कि मुख्यमंत्री की शक्ति का ‘कटाव-झटाव’ हो रहा है। उन्होंने व्यंग्य करते हुए कहा कि जिनका मंत्रिमंडल है, उनसे भी पूछ लो। साथ ही उन्होंने सत्ता पक्ष की अगल-बगल की जोड़ी पर भी निशाना साधते हुए कहा कि रील बनाएंगे या कुछ भला-चंगा भी होगा?



समय पाय फल होत है, समय पाय झरि जाय सदा रहे नहि एक सी, का रहीम पछिताए

रहीम दास कहते हैं, सब समय का खेल है। समय आने पर फल पकते हैं और समय आने पर झड़ भी जाते हैं। समय ही हालात को बदलता है। यानी समय सदा एक –सा नहीं रहता, इसलिए पछतावा करने का कोई मतलब नहीं है।

अमर ‘उपभोक्ता’ प्रकृति के विरुद्ध अपराध होगा

अमर रहने की महत्वाकांक्षा पुरानी है। पुराणों में हजारों वर्ष जीने वाले पात्रों के उल्लेख हैं। वैदिक ऋषि अमृत प्राप्त करने की स्तुतियां करते थे। ‘असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं गमय।’ में अमृतत्व की प्यास का उल्लेख है। आधुनिक विश्व में सभी देशों के वैज्ञानिक मनुष्य शरीर की उम्र को रोकने की योजना पर काम कर रहे हैं। वृद्धावस्था में शरीर की कोशिकाओं का क्षरण होता है। इसी को रोकने के लिए तमाम शोध कार्य जारी हैं। इस बीच रूस से महत्वाकांक्षी सूचनाएं आ रही हैं। रूस मनुष्य शरीर की कोशिकाओं के क्षरण को रोकने पर शोध कर रहा है। सूचना के अनुसार रूस वृद्धावस्था को रोकने के शोध पर काम कर रहा है।

सितंबर 2025 में पुतिन और चीन के राष्ट्रपति जिनपिंग ने मनुष्य शरीर की उम्र 150 साल तक ले जाने की योजना पर शोध की बातें की थीं। पुतिन ने कहा था कि नियमित रूप से कोशिकाओं के क्षरण को रोककर स्वस्थ बने रहने पर वैज्ञानिक शोध संभव हैं। रूसी वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि वे वृद्धावस्था रोकने की विश्व की पहली एंटी एजिंग वैक्सीन पर काम कर रहे हैं। वृद्धावस्था कोशिकाओं के क्षरण का ही परिणाम होता है।

रूस के एक मंत्री डेनिस ने पिछले माह बताया है कि यह प्रायोजित उपचार रेज रिसेप्टर पर जोर देगा। वृद्धावस्था की स्वाभाविक प्रक्रिया को नियंत्रित कर कोशिकाओं को लंबे समय तक युवा बनाए रखा जा सकता है। उनका कहना है कि उनका लक्ष्य दुनिया की पहली जीनथेरेपी दवा बनाना है। इस परियोजना को इंस्टीट्यूट ऑफ एजिंग बायोलॉजी एंड मेडिसिन द्वारा विकसित किया जा रहा है।

रूस के उप प्रधानमंत्री ने कहा था कि रूस की योजना सन 2028 से 2030 के बीच एंटी एजिंग दवा का उत्पादन शुरू करने का है। रिपोर्ट में यह बात बताई गई है कि यह तकनीक अभी फिलहाल शोध की प्रक्रिया से गुजर रही है। इसका बजट 26 अरब डॉलर से भी ज्यादा है। उनका दावा है कि फिलहाल इस पर शोध जारी है। अगर यह सफल होता है, तो भविष्य में वृद्धावस्था अनिवार्य प्रक्रिया

जिम्मेदारियां उसे तोड़ नहीं पातीं

जब जीवन पहली बार ममता की छाया में सांस लेना सीखता है, तभी मां का अर्थ समझ आता है। माई के दूसरे रविवार पर आने वाला यह दिन मां के निःस्वार्थ प्रेम और अथाह त्याग का वह उजाला है, जिसमें हमारे अस्तित्व का सच्चा अर्थ साफ दिखाई देता है। भारत समेत अमेरिका, कनाडा और ऑस्ट्रेलिया में माई के दूसरे रविवार को मनाया जाने वाला मदर्स डे (मातृ दिवस) औपचारिक नहीं, उस मूल शक्ति का सम्मान है, जो हर जीवन की नींव है। मां वह दीप है, जो स्वयं जलकर अंधकार हरती है और वह आसमान है, जो हर तूफान समेट लेता है। सूरज बाद में उगता

बच्चों के लिए अनुशासन जुल्म न बन जाए

कानपुर की एक अदालत की पांचवीं मंजिल से कूदकर जान देने वाले 24 वर्षीय प्रशिक्षु अधिवक्ता प्रियांशु श्रीवास्तव की मौत ने पूरे देश को झकझोर दिया। मरने से पहले लिखे गए उनके सुसाइड नोट में आर्थिक संकट, प्रेम प्रणय या करियर में असफलता का उल्लेख नहीं था। उसमें बार-बार बचपन से महसूस किए गए अपमान, भय, नियंत्रण और भावनात्मक घुटन का जिक्र था, जिसे उन्होंने अपने पिता की कठोरता से जोड़ा, हालांकि सुसाइड नोट में लिखी बातें व्यक्तिगत आरोप हैं, जिनकी स्वतंत्र पुष्टि जांच का विषय है, फिर भी यह घटना भारतीय पैरेंटिंग के उस चेहरे को सामने लाती है, जिस पर समाज लंबे समय से आंखें मूंदे बैठा है।

अनुशासन के नाम पर अपमान, नियंत्रण और डर को सामान्य मान लिया जाता है। यह घटना हमें मजबूर करती है कि हम पूछें— क्या हम अपने बच्चों को संवार रहे हैं, या अनजाने में तोड़ रहे हैं? हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा सफल बने, अनुशासित रहे और जीवन में भटकें नहीं।

डॉन्टा, टोकना, सीमाएं तय करना और गलतियों पर रोक लगाना पैरेंटिंग का स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन समस्या तब शुरू होती है, जब अनुशासन सम्मान के साथ न होकर अपमान के साथ दिया जाने लगे। जब हर गलती पर चरित्र पर हमला हो, हर असहमति को बदतमीजी कहा जाए और हर निर्णय भय से मनवाया जाए, तब अनुशासन धीरे-धीरे जुल्म में बदल जाता है। सार्वजनिक रूप से बेइज्जत करना, लगातार शक करना, हर गतिविधि पर नियंत्रण रखना और भावनाओं को महत्वहीन बताना बच्चे को सुधारता नहीं, भीतर से कमजोर करता है।

हमारे समाज में लंबे समय से यह धारणा रही है कि ‘माार-डॉंट से ही बच्चे बनते हैं।’ अनेक माता-पिता अपनी कठोरता को प्रेम और जिम्मेदारी का हिस्सा मानते हैं। उन्हें लगता है कि डर रहेगा, तो बच्चा अनुशासित रहेगा और गलत रास्ते पर नहीं जाएगा। कई बार वे गर्व से कहते हैं, ‘हमने भी अपने मां-बाप से मार खाई है, तभी कुछ बन पाए हैं,’ लेकिन यह तक इस तथ्य को नजरअंदाज कर देता है कि हर पीढ़ी की मानसिक और भावनात्मक जरूरतें अलग होती हैं। आज का बच्चा केवल आदेश नहीं, संवाद चाहता है; केवल नियंत्रण नहीं, सम्मान चाहता है।

लगातार डॉंट, ताने, तुलना और अपमान झेलने वाला बच्चा धीरे-धीरे अपना आत्मविश्वास खोने लगता है। उसे महसूस होने लगता है कि वह कभी पर्याप्त अच्छा

लंबी आयु का अर्थ अनुभवों का विशाल भंडार भी है। यदि कोई मनीषी एक सौ पचास वर्ष जीता है, तो वह शोध को नई ऊंचाई दे सकता है, लेकिन क्या मानव मस्तिष्क एक शताब्दी से अधिक की स्मृतियों का बोझ सहने के लिए तैयार है? क्या हम विस्मृति जैसे विकारों के बिना इस दीर्घायु का आनंद ले पाएंगे? अक्सर पुरानी पीढ़ी नए विचारों का विरोध करती है। ऐसे में समाज का बौद्धिक जड़त्व बढ़ सकता है। पारिवारिक रिश्तों की मर्यादा भी इससे अछूती नहीं रहेगी।

नहीं रहेगी। यह नियंत्रित की जाने वाली स्थिति बन सकती है।

यह एक आश्चर्यजनक शोध की दिशा में मनुष्य जाति का पहला नियोजित अभियान होगा। मनुष्य की आयु 150 वर्ष तक ले जाने की यह महत्वाकांक्षी योजना आश्चर्यजनक है। दीर्घायु होना सामान्य बात है, लेकिन पूरी आयु में स्वस्थ बने रहना वाकई बड़ी उपलब्धि होगी। ऋग्वेद में ‘जीवेत शरदः शतम्’ की प्रार्थनाएं हैं। सौ साल जीने की इच्छा पर्याप्त नहीं है, इसलिए आगे कहते हैं कि हम 100 वर्ष तक स्वस्थ रहें। दीन-हीन न रहें।

इस संसार में बहुत सारे लोग 100 बरस या उससे ज्यादा का जीवन जीते हैं, लेकिन शरीर के क्षरण के कारण यह सभी कष्ट और दुख में रहते हैं, तो क्या यह शोध मनुष्य के सभी अंगों और सोच-विचार के तंत्र को स्वस्थ रखने का महत्वाकांक्षी अभियान बनेगा। इस शोध को लेकर बहुत प्रसन्न होने की आवश्यकता नहीं है। 80-90 वर्ष की आयु वाले वृद्ध परिवार की उपेक्षा के कष्ट भोगते हैं। परिजन बूढ़ों का ध्यान नहीं रखते। इस शोध की सफलता और असफलता पर तमाम तरह के विचार व्यक्त किए जा सकते हैं।

यह एक सांस्कृतिक समस्या है। दुनिया के सभी समाजों में अच्छे मानवीय संबंधों का आधार संस्कृति ही है। यहां जीवन को लंबा करने के प्रयास हैं,

है, पर मां का स्नेह पहले ही रास्ता दिखा देता है, इसलिए यह दिन किसी रिश्ते का नहीं, उस दिव्यता का उत्सव है, जिसमें सुजन, संरक्षण और समर्पण एक साथ बसते हैं। जहां शब्द रुक जाते हैं और समझ की सीमाएं छोटी पड़ जाती हैं, वहीं मां के प्रेम की असली गहराई शुरू होती है। विज्ञान भले बहुत आगे बढ़ जाए, पर इस अनुभूति को पूरी तरह समझ नहीं पाता। गर्भ में शिशु की पहली हलचल के साथ ही मां के तन-मन में अद्भुत बदलाव आते हैं। ऑक्सीटोसिन जैसे हार्मोन उसे पीड़ा सहने की शक्ति देते हैं, पर यह सिर्फ शरीर का विज्ञान नहीं, आत्मा का स्पंदन है। रात-रात जागकर बच्चे की देखभाल करना, अपने हिस्से का भोजन त्याग देना— ये सामान्य नहीं, प्रेम की चरम अभिव्यक्ति हैं। भारतीय परंपरा में ‘माता’ वही है जो सहेजती है,

माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा सफल बने। डॉटना, टोकना, सीमाएं तय करना और गलतियों पर रोक लगाना पैरेंटिंग का स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन समस्या तब शुरू होती है, जब अनुशासन सम्मान के साथ न होकर अपमान के साथ दिया जाने लगे।

नहीं हो पाएगा। वह हर समय गलती के डर में जीता है और अपनी स्वाभाविक अभिव्यक्ति दबाने लगता है। ऐसे बच्चे बाहर से आज्ञाकारी दिख सकते हैं, लेकिन भीतर से लगातार चिंता, आत्मसम्मान की कमी और भावनाओं को दबाकर रखने की प्रवृत्ति से जूझ रहे होते हैं। कुछ बच्चे विद्रोही बन जाते हैं, कुछ पूरी तरह चुप। सबसे खतरनाक

स्थिति तब होती है, जब बच्चा अपनी पीड़ा व्यक्त करना ही बंद कर देता है। भारतीय परिवारों में बच्चों पर करियर, विषय, जीवनशैली और यहां तक कि मित्र चुनने तक का दबाव असामान्य नहीं है। ‘हम तुमसे ज्यादा जानते हैं’, ‘तुम्हारे भले के लिए कह रहे हैं’— इन वाक्यों के पीछे कई बार बच्चे की व्यक्तिगत पहचान दब जाती है। हर बच्चा डॉक्टर, इंजीनियर, वकील या अफसर नहीं बनना चाहता। हर बच्चा एक

जैसी क्षमताओं और रुचियों के साथ पैदा नहीं होता। जब उसकी पसंद, क्षमता और व्यक्तित्व की अनदेखी कर सिर्फ अपेक्षाएं थोपी जाती हैं, तो वह अपने ही जीवन से कटने लगता है।

बहुत से माता-पिता यह मानते हैं कि लोगों के सामने डॉटने से बच्चा सुधर जाएगा, जबकि मनोविज्ञान बताता है कि सार्वजनिक अपमान बच्चे के आत्मसम्मान पर गहरा प्रहार करता है। घर वह स्थान होना चाहिए, जहां बच्चा सबसे अधिक सुरक्षित महसूस करे। यदि वहीं उसे बार-बार बेइज्जती मिले, तो उसके लिए दुनिया में कोई सुरक्षित स्थान नहीं बचता। बच्चों की गलतियां सुधारी जानी चाहिए, लेकिन उनकी गरिमा तोड़ें बिना। यह समझना भी जरूरी है कि अधिकतर कठोर माता-पिता अपने बच्चों से प्रेम करते हैं। वे चाहते हैं कि उनका बच्चा सफल बने, सुरक्षित रहे और जीवन में आगे बढ़े। समस्या उनके इरादों में नहीं, तरीकों में होती है।

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

लेकिन इसके साथ ही दर्शन और विज्ञान काल की व्याख्या भी करता है। काल का पहिया घूम रहा है। हम सब काल रथ पर बैठे यात्री हैं। अथर्ववेद में भृगु ऋषि का सारवान वक्तव्य है- ‘कालरथ पर ज्ञानी ही बैठते हैं।’

मैं कालरथ को देख रहा हूं। उस रथ का घर्घर नाद भी सुनता हूं। वह प्रतिपल हमारे सामने से ही गुजरता है। मैं हाथ उठाता हूं। रुकने की प्रार्थना करता हूं। वह नहीं रुकता। मेरी परवाह नहीं करता। जानता हूं कालरथ में ज्ञानी ही बैठते हैं। हमारे लिए उस रथ में जगह नहीं हो सकती। क्या विज्ञान में काल की समस्या का कोई समाधान है? काल निर्वचन कठिन काम है।

हमारे ग्रंथों में ऋषियों की आयु का घर्घर नाद भी सुनता हूं। वह प्रतिपल हमारे सामने से ही गुजरता है। मैं हाथ उठाता हूं। रुकने की प्रार्थना करता हूं। वह नहीं रुकता। मेरी परवाह नहीं करता। जानता हूं कालरथ में ज्ञानी ही बैठते हैं। हमारे लिए उस रथ में जगह नहीं हो सकती। क्या विज्ञान में काल की समस्या का कोई समाधान है? काल निर्वचन कठिन काम है।

हमारे ग्रंथों में ऋषियों की आयु का घर्घर नाद भी सुनता हूं। वह प्रतिपल हमारे सामने से ही गुजरता है। मैं हाथ उठाता हूं। रुकने की प्रार्थना करता हूं। वह नहीं रुकता। मेरी परवाह नहीं करता। जानता हूं कालरथ में ज्ञानी ही बैठते हैं। हमारे लिए उस रथ में जगह नहीं हो सकती। क्या विज्ञान में काल की समस्या का कोई समाधान है? काल निर्वचन कठिन काम है।

हमारे ग्रंथों में ऋषियों की आयु का घर्घर नाद भी सुनता हूं। वह प्रतिपल हमारे सामने से ही गुजरता है। मैं हाथ उठाता हूं। रुकने की प्रार्थना करता हूं। वह नहीं रुकता। मेरी परवाह नहीं करता। जानता हूं कालरथ में ज्ञानी ही बैठते हैं। हमारे लिए उस रथ में जगह नहीं हो सकती। क्या विज्ञान में काल की समस्या का कोई समाधान है? काल निर्वचन कठिन काम है।

हमारे ग्रंथों में ऋषियों की आयु का घर्घर नाद भी सुनता हूं। वह प्रतिपल हमारे सामने से ही गुजरता है। मैं हाथ उठाता हूं। रुकने की प्रार्थना करता हूं। वह नहीं रुकता। मेरी परवाह नहीं करता। जानता हूं कालरथ में ज्ञानी ही बैठते हैं। हमारे लिए उस रथ में जगह नहीं हो सकती। क्या विज्ञान में काल की समस्या का कोई समाधान है? काल निर्वचन कठिन काम है।

जब एक मां ने अपने नवजात को ठंड से बचाने के लिए स्वयं को समर्पित कर दिया। बर्फ से जमे पुल के नीचे जन्मे उस शिशु को जीवित रखने के लिए उसने अपने शरीर की आखिरी गर्मी तक उसे ओढ़ा दी। वर्षों बाद जब उस बेटे को घरम सच्चाई पता चली, तो उसकी पीड़ा हर संवेदनशील मन में गूंज उठी। यह

जहां अवरोधकों पर काम करता है, वहीं भारतीय पद्धति पंच तत्वों के संतुलन पर बल देती थी। यदि आधुनिक जीव-विज्ञान के साथ योग को जोड़ दिया जाए, तो दीर्घायु एक पूर्ण स्वास्थ्य का मार्ग बन सकती है।

लंबी आयु का अर्थ अनुभवों का विशाल भंडार भी है। यदि कोई मनीषी एक सौ पचास वर्ष जीता है, तो वह शोध को नई ऊंचाई दे सकता है, लेकिन क्या मानव मस्तिष्क एक शताब्दी से अधिक की स्मृतियों का बोझ सहने के लिए तैयार है? क्या हम विस्मृति जैसे विकारों के बिना इस दीर्घायु का आनंद ले पाएंगे? अक्सर पुरानी पीढ़ी नए विचारों का विरोध करती है। ऐसे में समाज का बौद्धिक जड़त्व बढ़ सकता है। पारिवारिक रिश्तों की मर्यादा भी इससे अछूती नहीं रहेगी। वैवाहिक संबंधों के स्थायित्व पर नए प्रश्न खड़े होंगे।

माता-पिता और संतान के बीच जब एक सौ वर्ष का अंतर होगा, तो संवाद लगभग समाप्त हो जाएगा। हम एक ऐसे अकेलेपन के युग में प्रवेश कर सकते हैं, जहां शरीर स्वस्थ होगा, पर मन एकाकी। संबंधों में जो ताजगी आज है, वह शायद इस दीर्घ जीवन में न बचे। मनुष्य का अस्तित्व उसके संबंधों से परिभाषित होता है। जब संबंध बोझ बनने लगें, तो लंबी आयु कारावास बन जाती है।

यह प्रयोग वैज्ञानिक जिज्ञासा की पराकाष्ठा है, किंतु इसे विवेक की कसौटी पर कसना अनिवार्य है। केवल आयु का बढ़ना पर्याप्त नहीं है, बल्कि उसकी गुणवत्ता महत्वपूर्ण है। जैसा कि हमारा दर्शन मानता है, ‘जीवेम शरदः शतम’ का अर्थ केवल सौ वर्ष जीना नहीं, बल्कि सौ वर्ष तक चैतन्य रहकर योगदान देना है।

रूस का यह शोध यदि मनुष्य को केवल एक अमर ‘उपभोक्ता’ बनाती है, तो यह प्रकृति के विरुद्ध अपराध होगा, लेकिन यदि यह वृद्धों को पीड़ा से मुक्त कर उन्हें पुनः सृजनशील बनाती है, तो यह विज्ञान का उपहार होगा। साफ बात है कि जीवन की सार्थकता उसकी लंबाई में नहीं होती है बल्कि यह उसकी गहराई और मर्यादा में निहित है।

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

कोई कथा नहीं, मातृत्व का वह कठोर सच है, जहां मां खुद मिटकर भी जीवन बचा लेती है, इसलिए मां की कोई तुलना संभव नहीं— वह हर उभमा से परे है। जब बाहरी जगमगाहट बढ़ती है और भीतर की गर्माहट कम होने लगती है, तब मां का मौन संघर्ष और गहरा हो जाता है। वह घर की सीमाओं से परे, समय और समाज के हर दबाव से लड़ते हुए बच्चों का भविष्य गढ़ती है। कभी अपने सपनों और करियर को पीछे रखकर, तो कभी बीमारी में भी मुस्कान के साथ वह हर जिम्मेदारी निभाती है। कठिन परिस्थितियों में भी बच्चों की सुरक्षा उसका अडिग संकल्प रहता है। वर्षों की मेहनत से उन्हें सफलता दिलाना और अपनी पीड़ा छुपाकर उनके सपने पूरे करना— यही मां की पहचान है। वह सच में ऐसी योद्धा है, जो बिना हथियार हर लड़ाई जीत लेती है।

(ये लेखिका के निजी विचार हैं)

‘जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी’

माता का दर्जा कितना उच्चकोटि का है कि वाल्मीकि रामायण में ‘मित्राणि धन धान्यानि प्रजानां सम्मतानिव, जननी जन्म भूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी’ कहा गया है। अर्थात ‘मित्र, धन्य, धान्य आदि का संसार में अधिक अधिक सम्मान है, (किंतु) माता और मातृभूमि का स्थान स्वर्ग से भी ऊपर है। यहां जननी का स्थान तो स्पष्ट है कि जन्म देने वाली मां है, लेकिन जन्मभूमि से मतलब गांव या जिला या घर-द्वार नहीं बल्कि मां की कोख है, जिस कोख में शिशु को आकृति मिलती है। इस कोख रूपी भूमि में मां के रक्त-मज्जा से नौ माह बाद शिशु जन्म लेता है। मां की कोख रूपी भूमि से विलाग होते समय शिशु रोता



सलिल पांडेय भिर्जपुर

है कि जिस भूमि में उसे मां की श्वासों से सुकून मिलता था, उससे वह वंचित होने जा रहा है।

सागर की अथाह गहराइयों जैसी होती है मां के हृदय की ममता की गहराइयां। मां की महत्ता पर धर्मग्रंथों से लेकर साहित्य ही नहीं, इतिहास के पन्ने भरे पड़े हैं। मां को ‘मातृदेवो भव’ कहकर भगवान के रूप में प्रथम स्थान दिया गया है। जब कभी ईश-वंदना होती है, तो ‘त्वमेव माता च पिता त्वमेव... त्वमेव सर्वं मम देवदेव’ श्लोक में माता को सर्वप्रथम स्थान दिया गया है। आदिगुरु

शंकराचार्य ने ‘कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति’ श्लोक अंश में स्पष्ट कर दिया है कि कुपुत्र का होना संभव है, किंतु कहीं भी कुमाता नहीं होती।

राजस्थान में गेहूं की खेती क्यों बनती जा रही महंगा सौदा

राजस्थान में गेहूं पैदा करना अब किसानों के लिए लगातार महंगा सौदा बन गया है। हालात ऐसे हैं कि एक तरफ खेती की लागत तेजी से बढ़ रही है और दूसरी तरफ किसानों की बचत उसी अनुपात में नहीं बढ़ पा रही। केंद्रीय कृषि मंत्रालय के विपणन अनुमान 2025 के आंकड़ों से इस समस्या की गंभीरता साफ दिखाई देती है। बड़ा सवाल है कि निरंतर बढ़ती लागत को किसान कैसे और कब तक झेल पाएंगे?

आंकड़ों के मुताबिक राजस्थान में एक कि्वंटल गेहूं पैदा करने की लागत करीब 1488 रुपये तक पहुंच चुकी है। वहीं पंजाब में यही लागत लगभग 905 रुपये है। यानी राजस्थान का किसान पंजाब के किसान की तुलना में करीब 64 प्रतिशत ज्यादा खर्च करके गेहूं उगा रहा है। यह सिर्फ आंकड़ों का अंतर नहीं है, बल्कि उन मुश्किल परिस्थितियों की हकीकत है, जिसे झेल कर राजस्थान का किसान खेती कर रहा है।

देश में गेहूं का न्यूनतम समर्थन मूल्य यानी एमएसपी सभी राज्यों के लिए एक समान तय किया जाता है। इस साल गेहूं का एमएसपी 2585 रुपये प्रति कि्वंटल रखा गया है। सुनने में यह व्यवस्था बराबरी वाली लगती है, लेकिन समस्या इसलिए पैदा होती है, क्योंकि खेती की लागत हर राज्य में अलग-अलग है। पंजाब और हरियाणा में बेहतर सिंचाई व्यवस्था, मजबूत कृषि ढांचा और ज्यादा उत्पादन होने के कारण किसानों की लागत अपेक्षाकृत कम रहती है। वहीं राजस्थान का किसान कम पानी, महंगी सिंचाई और बढ़ती मजदूरी के बीच खेती करने को मजबूर है। ऐसे में समान एमएसपी होने के बावजूद उसकी वास्तविक बचत काफी कम रह जाती है।

राजस्थान में पानी की कमी खेती की सबसे बड़ी चुनौती है। प्रदेश के कई इलाकों में किसान पूरी तरह ट्यूबवेल और भूमिगत जल पर निर्भर हैं। भूजल लगातार नीचे जा रहा है और सिंचाई के लिए बिजली तथा डीजल पर खर्च लगातार बढ़ता जा रहा है। गेहूं



अमरपाल सिंह वर्मा वरिष्ठ पत्रकार

बोनस देना शुरू किया है। यह कदम निश्चित रूप से सराहनीय है, क्योंकि इससे किसानों को कुछ आर्थिक सहारा मिलता है, लेकिन जिस तेजी से खेती की लागत बढ़ रही है, उसे देखते हुए यह राहत कम ही है। कई किसानों का मानना है कि सरकार को बोनस राशि बढ़ाने पर भी विचार करना चाहिए, ताकि उन्हें वास्तविक राहत मिल सके। केवल बोनस से समस्या का पूरा समाधान संभव नहीं है।

सपनों के शहरों में संघर्ष करती बस्तियां

भारत के तेजी से शहरीकरण करते परिदृश्य में एक तरफ चमचमाते मॉल, ऊंची इमारतें और स्मार्ट सिटी का सपना है, तो दूसरी ओर उन्हीं शहरों के भीतर ऐसी स्लम बस्तियां भी हैं, जहां जीवन आज भी बुनियादी सुविधाओं के लिए संघर्ष का दूसरा नाम बना हुआ है। शहरों की अर्थव्यवस्था को चलाने वाले यही प्रवासी मजदूर और उनके परिवार अक्सर उन बस्तियों में रहने को मजबूर होते हैं, जहां न साफ-सफाई की समुचित व्यवस्था होती है, न पीने के स्वच्छ पानी की उपलब्धता। इन बस्तियों में केवल गरीबी और संघर्षों की कहानियां ही छिपी नहीं होती हैं, बल्कि सामाजिक



चंचल एक्टिविस्ट

असमानता, प्रशासनिक उपेक्षा और विकास के असंतुलित मॉडल का भी आईना होता है। इन बस्तियों में साक्षरता की दर भी काफी कम होती है। यहां रहने वाले अधिकांश परिवार देश के तमाम हिस्सों और आसपास के छोटे शहरों से रोजगार की तलाश में आते हैं, जहां शहर ने उन्हें काम तो दिया, लेकिन सम्मानजनक जीवन नहीं। ऐसी बस्ती में गंदगी और जलभराव आम समस्या है। संकरी गलियों में कूड़े के ढेर, खुले

नाले और दूषित जल स्रोत बीमारियों को खुला न्योता देते हैं। कई परिवारों को पीने के लिए साफ पानी तक नसीब नहीं होता, जिसके कारण डायरिया, टाइफाइड और त्वचा संबंधी बीमारियां आम हैं। स्वच्छ भारत अभियान जैसे प्रयासों के बावजूद इन बस्तियों तक सफाई की व्यवस्था प्रभावी ढंग से नहीं पहुंच पाई है।

भारत की 2011 की जनगणना के अनुसार देश में लगभग 6.5 करोड़ लोग स्लम बस्तियों में रहते हैं, जो कुल शहरी आबादी का लगभग 17 प्रतिशत है। विभिन्न रिपोर्ट्स के अनुसार, इन बस्तियों में रहने वाले करीब 40 प्रतिशत लोगों के पास शुद्ध पेयजल की नियमित सुविधा नहीं है, जबकि लगभग 30 प्रतिशत परिवारों को शौचालय जैसी मूलभूत सुविधा भी उपलब्ध नहीं है। यह स्थिति केवल स्वास्थ्य संकट ही नहीं, बल्कि मानव गरिमा के लिए भी एक गंभीर चुनौती है। इन समस्याओं के बीच सबसे

अधिक प्रभावित होते हैं बच्चे। पलायन कर इन बस्तियों में रहने वाले परिवारों के पास अक्सर वैध दस्तावेज नहीं होते, जैसे कि आधार कार्ड, निवास प्रमाण पत्र या जन्म प्रमाण पत्र। इसके अभाव में उनके बच्चों का स्कूल में दाखिला नहीं हो पाता। शिक्षा से वंचित ये बच्चे धीरे-धीरे गलत संगत में पड़ जाते हैं। कई बच्चे नशे की लत का शिकार हो जाते हैं या फिर बाल मजदूरी करने लगते हैं। सड़कों पर काम करते, कूड़ा बीनते या छोटे-मोटे ढाबों पर काम करते बच्चे हमारे समाज की उस सच्चाई को उजागर करते हैं, जिसे हम अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। विशेष रूप से किशोरियों की स्थिति और भी चिंताजनक है। शिक्षा के अभाव और सामाजिक दबाव के कारण इनकी कम उम्र में ही शादी कर दी जाती है। जल्द ही वे मातृत्व की जिम्मेदारी उठा लेती हैं, लेकिन पर्याप्त पोषण और स्वास्थ्य सुविधाओं के अभाव में वे कुपोषण का शिकार हो जाती हैं। (ये लेखिका के निजी विचार हैं)

धर्मग्रंथों में गोस्वामी तुलसीदास के रामचरितमानस में भगवान राम ने मां की महत्ता का दृष्टांत पेश किया है। जन्म लेते वे चतुर्भुजी नारायण के रूप में मां कौशल्या को ही दर्शन दिया। श्रीराम ने मां को चतुर्भुजी रूप में दर्शन दिया। श्रीराम को जब वनवास दे दिया गया और वे माता कौशल्या को बताने गए, ‘पिता दीन्ह मोहि कानन राजू, जहं सब भांति मोर बड़ काजू’ तो माता कौशल्या ने ‘जौं केवल पितु आयसु ताता, तौ जनि जाहु जानि बड़ि माता, जौं पितु मातु कहैऊ बन जाना, तौ कानन सत अवध समाना’ चौपाई में माता कौशल्या ने कहा कि माता को बड़ी जानकर वन मत जाओ लेकिन जब माता-पिता दोनों वन जाने को कहें तो वह तुम्हारे लिए वन सैकड़ों अयोध्या के समान है।

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

को समय पर और कई बार सिंचाई चाहिए, बिजली और डीजल के खर्च के कारण यह सिंचाई स्वाभाविक रूप से यहां ज्यादा महंगी पड़ती है। इसके मुकाबले पंजाब में वर्षों से नहरों और भूजल आधारित सिंचाई का मजबूत नेटवर्क किसानों को राहत देता रहा है। श्रीगंगानगर और हनुमानगढ़ जिलों के ज्यादातर इलाकों में नहरों का जाल बिछा हुआ है, लेकिन यहां भी फसलों की जरूरत के समय नहर बंदी समस्या पैदा करती है।

खेती की लागत बढ़ने में मजदूरी भी बड़ा कारण बन रही है। पिछले कुछ वर्षों में राजस्थान में कृषि मजदूरी तेजी से बढ़ी है। गांवों से मजदूरों का शहरों की ओर पलायन बढ़ने के कारण खेती के समय मजदूर आसानी से उपलब्ध नहीं होते। मजबूरन, किसानों को ज्यादा दिहाड़ी देकर मजदूर बुलाने पड़ते हैं। छोटे किसानों के लिए यह खर्च और ज्यादा भारी साबित होता है। मशीनों का खर्च भी लगातार बढ़ रहा है। ट्रैक्टर, कंबाइन और अन्य कृषि उपकरणों का क्रिया पहले की तुलना में काफी महंगा हो चुका है। डीजल के बढ़ते दामों ने इस बोझ को और बढ़ा दिया है। जिन किसानों के पास कम जमीन है, उनके लिए मशीनों की लागत उत्पादन के अनुपात में और ज्यादा पड़ती है।

यही वजह है कि सिर्फ गेहूं ही नहीं, बल्कि सरसों, चना और जौ जैसी फसलों की लागत भी लगातार ऊपर जा रही है। यहां यह उल्लेखनीय है कि राजस्थान सरकार ने किसानों को राहत देने के लिए गेहूं पर 150 रुपये प्रति कि्वंटल बढने के कारण खेती के समय मजदूर आसानी से उपलब्ध नहीं होते। मजबूरन, किसानों को ज्यादा दिहाड़ी देकर मजदूर बुलाने पड़ते हैं। छोटे किसानों के लिए यह खर्च और ज्यादा भारी साबित होता है। मशीनों का खर्च भी लगातार बढ़ रहा है। ट्रैक्टर, कंबाइन और अन्य कृषि उपकरणों का क्रिया पहले की तुलना में काफी महंगा हो चुका है। डीजल के बढ़ते दामों ने इस बोझ को और बढ़ा दिया है। जिन किसानों के पास कम जमीन है, उनके लिए मशीनों की लागत उत्पादन के अनुपात में और ज्यादा पड़ती है।

यही वजह है कि सिर्फ गेहूं ही नहीं, बल्कि सरसों, चना और जौ जैसी फसलों की लागत भी लगातार ऊपर जा रही है। यहां यह उल्लेखनीय है कि राजस्थान सरकार ने किसानों को राहत देने के लिए गेहूं पर 150 रुपये प्रति कि्वंटल

बोनस देना शुरू किया है। यह कदम निश्चित रूप से सराहनीय है, क्योंकि इससे किसानों को कुछ आर्थिक सहारा मिलता है, लेकिन जिस तेजी से खेती की लागत बढ़ रही है, उसे देखते हुए यह राहत कम ही है। कई किसानों का मानना है कि सरकार को बोनस राशि बढ़ाने पर भी विचार करना चाहिए, ताकि उन्हें वास्तविक राहत मिल सके। केवल बोनस से समस्या का पूरा समाधान संभव नहीं है।

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

न्यूज़ ब्रीफ

महाराणा का जीवन राष्ट्रभक्ति, स्वाभिमान की अमर गाथा

सिद्धार्थनगर, अमृत विचार । अटल बिहारी वाजपेयी ऑडिटोरियम में वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप जी की जयन्ती के पावन अवसर पर भव्य एवं गरिमामयी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में दुमरियागंज के सांसद जगदंबिका पाल एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में पूर्व जिलाधिकारी ओएन सिंह उपस्थित रहे। कार्यक्रम में सांसद ने कहा कि महाराणा प्रताप भारतीय स्वाभिमान, राष्ट्रभक्ति, पराक्रम एवं त्याग के अद्वितीय प्रतीक हैं। उन्होंने मातृभूमि, धर्म एवं संस्कृति की रक्षा के लिए अपना सम्पूर्ण जीवन समर्पित कर दिया। विपरीत परिस्थितियों में भी उन्होंने कभी पराधीनता स्वीकार नहीं की और अपने अदम्य साहस एवं संघर्ष से इतिहास में अमिट स्थान प्राप्त किया।

सुभासपा की महारैली आज, ओपी राजभर होंगे मुख्य अतिथि

संतकबीरनगर, अमृत विचार । सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी (सुभासपा) द्वारा सामाजिक समरसता महारैली का आयोजन आज जुनियर हाई स्कूल, खलीलाबाद में होगी। कार्यक्रम प्रातः 11 बजे से शुरू होगा। महारैली के मुख्य अतिथि उत्तर प्रदेश सरकार के कैबिनेट मंत्री एवं सुभासपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष ओम प्रकाश राजभर होंगे। वहीं विशिष्ट अतिथि के रूप में सुभासपा के राष्ट्रीय प्रमुख महासचिव डॉ. अरविंद राजभर शामिल होंगे। कार्यक्रम में सदस्य विधान परिषद विच्छेलाल राजभर, राष्ट्रीय सचिव एवं ब्लॉक प्रमुख प्रतिनिधि मा. जितेंद्र सिंह जी, जिला अध्यक्ष उमेश राजभर सहित पार्टी के कई वरिष्ठ पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता मौजूद रहेंगे।

ईंट-भट्टे पर बने गड्डे में डूबकर तीन बच्चों की मौत मामले की जांच को समिति गठित

संवाददाता कुशीनगर ।

अमृत विचार: छत्तीसगढ़ निवासी श्रमिकों के तीन बच्चों की बीते शुक्रवार को ईंट भट्टे के पास पानी भरे गड्डे में डूबकर मौत मामले में जिलाधिकारी ने पांच सदस्यीय जांच समिति का गठन किया है। समिति में उपजिलाधिकारी कसया को अध्यक्ष बनाया गया है, जबकि क्षेत्राधिकारी कसया, अपर मुख्य अधिकारी जिला पंचायत, श्रम प्रवर्तन अधिकारी और खनन अधिकारी को सदस्य नामित किया गया है। समिति को तीन कार्यदिवस के भीतर जांच रिपोर्ट सौंपने के निर्देश दिए गए हैं।

सीवरेज प्लांट से फसल हुई चौपट सदमे में आकर किसान ने दी जान

कार्यालय संवाददाता, कानपुर

अमृत विचार। महाराजपुर में 70 वर्षीय बुजुर्ग ने सुनवाई न होने पर फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। परिजनों का आरोप है कि पिता सीवरेज प्लांट के कारण तनाव से गुजर रहे थे। दो साल से दो बीघा खेत में फसल की कोई पैदावार नहीं हुई। सजारी सीवरेज प्लांट का गंदा और खारा पानी खेत में भरने के कारण बोई फसल बर्बाद हो रही है। इसी तनाव में पिता ने यह कदम उठाया है।

दीपपुर निवासी रामआसरे खेती-किसानी करते थे। परिवार में पत्नी शारदा देवी, बेटा अंकित, दो बेटियां माया व ममता है। बेटे

बालिका का अपहरण कर गैंगरेप शादी समारोह से चाकू दिखाकर किया था अगवा, दोनों आरोपी गिरफ्तार

मसौधा, अयोध्या ।

अमृत विचार : शादी समारोह में गई 11 वर्षीय बालिका के साथ पड़ोसी गांव के दो युवकों ने चाकू दिखाकर अपहरण कर गैंगरेप की वारदात को अंजाम दिया है। पीड़िता गांव के निकट एक विद्यालय की कक्षा छह की छात्रा है। परिवारीजनों की शिकायत पर पुलिस ने पॉक्सो एक्ट, अपहरण व दुष्कर्म की धाराओं में केस दर्ज किया है। जांच के दौरान दोनों आरोपियों की पहचान होने के बाद उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया है।

घटना थाना पूराकलंदर क्षेत्र स्थित एक गांव की है। गांव निवासी करीब 11 वर्षीय छात्रा गुरुवार को अपनी सहेलियों के साथ गांव में आयोजित

एक वैवाहिक समारोह में गई थी। उसके पिता के अनुसार देर शाम करीब 8 बजे वह चाट खाने के बाद पंडाल के बाहर लगे स्टाल पर पानी पीने गई थी। इस दौरान स्कूटी सवार दो अज्ञात युवक आए वह उसे जबरन गाड़ी उठा ले गए। आरोप है कि दोनों उसे चाकू की नोंक पर गांव के बाहर खेत के पास ले गए। जहां दोनों ने बारी-बारी से दुष्कर्म किया। बालिका के शोर मचाने पर उसे चाकू दिखाकर जान से मारने की धमकी भी दी। इसके बाद उसे छोड़कर भाग गए। रात करीब 9:30 बजे पीड़िता किसी तरह घर पहुंची तो वह बेहोशी की हालत में थी। थोड़ा होश आने पर उसने आपबीती बताई। पीड़िता के अनुसार वह दोनों को पहचान

आनन्द बने इंडिगो एअरलाइंस में पायलट, क्षेत्र में खुशी की लहर

शोहरतगढ़ /सिद्धार्थनगर, अमृत विचार। अपना दल (एस) के जिलाध्यक्ष श्याम सुन्दर चौधरी के पुत्र कैप्टन आनन्द चौधरी ने स्कूली शिक्षा सेंट्र पॉल स्कूल गोरखपुर से पूरी करने के बाद हैदराबाद से एयरक्राफ्ट मेटेनेंस इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी की। इसके पश्चात उन्होंने एयर इंडिया में मुम्बई स्थित प्रशिक्षण केन्द्र में अपना प्रशिक्षण पूरा किया और बाद में इंडिगो एयरलाइंस में इंजीनियर के पद पर कार्य किया। कुछ वर्षों तक कार्य करने के बाद उन्होंने अपने सपने को पूरा करने का संकल्प लिया और पायलट बनने का निर्णय किया। इसके बाद उन्होंने



आनन्द चौधरी ।

अपनी पायलट प्रशिक्षण शिक्षा गर्ग एविएशन लिमिटेड कानपुर से पूरी की। अपना कार्मशैल्य पायलट लाइसेंस सफलतापूर्वक प्राप्त करने के बाद वे आगे के प्रशिक्षण हेतु दुबई गये, जहाँ उन्होंने एयरबस ए-320 विमान की विशेष प्रकार प्रशिक्षण योग्यता प्राप्त की।

आरोपियों को लेकर गांव पहुंची पुलिस

शनिवार को एसपी सिटी चक्रपाणि त्रिपाठी, सीओ अयोध्या आशुतोष तिवारी, प्रशिक्षु आईपीएस शुभम जैन, थाना प्रभारी पूराकलंदर मनोज कुमार शर्मा व फॉरेंसिक टीम दोनों आरोपियों को लेकर घटनास्थल पहुंची व जांच पड़ताल की। घटनास्थल की बारीकी से जांचकर साक्ष्य संकलन किया गया। वहीं, पुलिस ने पीड़िता का मेडिकल कराया है। रिपोर्ट स्पष्ट न होने के कारण विधि विज्ञान प्रयोगशाला से राय मांगी गई है। रिपोर्ट मिलने के बाद ही स्थिति स्पष्ट होगी। सीओ अयोध्या ने बताया कि केस दर्ज कर विवेचना की जा रही है।

नहीं पाई, लेकिन उसने बताया कि इस दौरान एक युवक दूसरे को शेरू कहकर बुला रहा था। पड़ोसी गांव के होने की बात भी कर रहा था। शुक्रवार को थाने में इसकी लिखित शिकायत की गई। पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ दुष्कर्म की धाराओं में केस दर्ज कर विवेचना शुरू की। जांच के दौरान शेरू (24) नाम के

बरसात से पहले कराएं सड़कों की मरम्मत

सिद्धार्थनगर, अमृत विचार।

लोक निर्माण विभाग में मार्गों एवं सेतुओं के निर्माण के लिए वित्तीय वर्ष 2026-27 के कार्ययोजना के अनुमोदन के लिए सांसद दुमरियागंज जगदम्बिका पाल की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में बैठक सम्पन्न हुई। जिसमें विधायक कपिलवस्तु श्यामधनी राही, विधायक दुमरियागंज सैय्यदा खातून, सदस्य विधान परिषद ध्रुव कुमार त्रिपाठी, जिलाधिकारी शिवशरणप्पा जीएन भी मौजूद रहे। सांसद ने वित्तीय वर्ष 2026-27 में लोक निर्माण विभाग द्वारा तैयार की गयी कार्ययोजना की समीक्षा की। सांसद ने अधिशासी



वित्तीय वर्ष 2026-27 के कार्य योजना की बैठक में मौजूद सांसद जगदंबिका पाल व अन्य जनप्रतिधि।

अमृत विचार

अभियन्ता लोक निर्माण विभाग को निर्देश देते हुए कहा कि बरसात से पूर्व सड़कों की मरम्मत का कार्य पूर्ण करा ले। इसके साथ ही प्रत्येक माह पर बैठक कराने का भी निर्देश दिया। वित्तीय वर्ष 2026-27 में प्रमुख और अन्य जिला मार्ग का चौड़ीकरण एवं सुदृढ़ीकरण, राज्य मार्ग के चौड़ीकरण एवं

मंदिर निर्माण समिति के अध्यक्ष ने निर्माण कार्यों का लिया जायजा

अयोध्या कार्यालय

अमृत विचार : राम मंदिर निर्माण समिति के अध्यक्ष नृपेंद्र मिश्र ने कार्यदायी संस्था के साथ बाउंड्री वॉल निर्माण, ट्रस्ट भवन, ऑडिटोरियम और अतिथि गृह के निर्माण कार्य का स्थलीय निरीक्षण किया। परिसर में 18 मंदिरों के निर्माण का कार्य संपन्न होने के बाद यात्री सुविधा, पेयजल, सीवर समेत 9 अन्य निर्माण के कार्य को भी संपन्न कर ट्रस्ट को हस्तांतरित करने की प्रक्रिया भी प्रारंभ हो गई है। शनिवार को निर्माण समिति के दो दिवसीय बैठक के पहले दिन परिसर में चल रहे निर्माण पर समीक्षा किया गया। श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के सदस्य डॉक्टर अनिल



राम मंदिर की भव्य तस्वीर ।

मिश्रा ने बताया कि बैठक के पहले दिन अध्यक्ष नृपेंद्र मिश्र ने निर्माण संस्था के साथ परिसर के विभिन्न कार्यों का निरीक्षण किया है। वहीं राम मंदिर के दर्शन क्षेत्र की सुरक्षा को देखते हुए परिसर में दो हिस्सों में विभक्त किया गया है। पहला

हिस्सा राम मंदिर के साथ सप्त मंडपम, शेषावतार मंदिर एवं कुबेर टीला का है। इसके विपरीत दूसरा हिस्सा पंचवटी को शामिल करते हुए प्रेक्षागृह एवं श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र के एकीकृत कार्यालय व विश्राम गृह का है।

अन्तर्जनपदीय फुटबाल प्रतियोगिता 2026 का शुभारम्भ

कुशीनगर, अमृत विचार: पुलिस अधीक्षक कुशीनगर केशव कुमार द्वारा जिला स्टेडियम, कुशीनगर में आयोजित गोरखपुर जोन की “अन्तर्जनपदीय फुटबाल(पुरुष/महिला) प्रतियोगिता 2026” का शुभारंभ किया गया। जिसमें गोरखपुर जोन के विभिन्न जनपदों से आए खिलाड़ियों ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। कार्यक्रम की शुरुआत पुलिस अधीक्षक द्वारा गुब्बारों को आकाश में उड़ाकर की गई। तत्पश्चात उन्होंने खिलाड़ियों के फ्लैग मार्च की सलामी ली और प्रतियोगिता की औपचारिक शुरुआत की गई।

लोक अदालत में 1,47,540 वादों का निस्तारण

संवाददाता कुशीनगर ।

अमृत विचार: शनिवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, कुशीनगर के तत्वाधान में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिसका शुभारम्भ संजीव कुमार त्यागी, जनपद न्यायाधीश/अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, गुलाब सिंह, प्रधान न्यायाधीश परिवार न्यायालय कुशीनगर के द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर एवं मौं सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर किया गया। इस अवसर पर जनपद सिविल कोर्ट बार एसोसिएशन कुशीनगर के अध्यक्ष प्रमोद कुमार सिंह, मंत्री नागेन्द्र पति त्रिपाठी सहित काफी संख्या में अधिवक्ता तथा वादकारीगण उपस्थित रहे। इस

राष्ट्रीय लोक अदालत से पूर्व विभिन्न न्यायालयों द्वारा विशेष लोक अदालत (लघु अपराधिक वाद) दिनांक 06.05.2026, 07.05.2026 एवं 08.05.2026 में कुल 70 मामलों का निस्तारण किया गया। शनिवार को राष्ट्रीय लोक अदालत में 1,47,470 वाद, इस प्रकार कुल 147540 वादों का निस्तारण किया गया, जिसमें फौजदारी के 6211 वादों का निस्तारण किया गया, जिसमें जमाने के रूप में रूपया- 75770=00 की धनराशि वसूल कर राजकीय कोष में जमा करायी गयी। राष्ट्रीय लोक अदालत में मोटर दुर्घटना से सम्बन्धित 47 क्लेम वादों का निस्तारण करते हुए मु्तकों एवं घायलों के आश्रितों को रू0-3,96,60,000 मुआवजा दिलवाया

गया। पारिवारिक न्यायालयों द्वारा 50 वादों का निस्तारण किया गया। राष्ट्रीय लोक अदालत में बैंक ऋा से सम्बन्धित वादों का प्री-लिटिगेशन स्तर पर बैंको द्वारा कुल 702 बैंक ग्राहकों का निस्तारण करते हुए रू0-3,67,12,066 टोकन मनी के रूप में ऋा धारियों से वसूल की गयी तथा 1169 राजस्व वादों का निस्तारण किया गया। दुर्घटना के मामले में कपूर चन्द्र बनम दी न्यू इण्डिया इन्श्योरेंस कम्पनी लिमिटेड द्वारा पीड़ित पक्ष को 9,70,000 रूपये दिये जाने हेतु आदेश पारित किया गया। स्थायी लोक अदालत द्वारा एक वाद का निस्तारण किया गया।इस प्रकार राष्ट्रीय लोक अदालत में कुल 147540 वादों का निस्तारण किया गया।

आईजीआरएस प्रकरणों को समय से हो निस्तारण : डीएम

सिद्धार्थनगर, अमृत विचार। आईजीआरएस की माह अप्रैल 2026 की जारी प्रदेश की रैंकिंग में जनपद सिद्धार्थनगर को 22वां स्थान प्राप्त हुआ है। इसके अलावा तहसील नोनाढ़, दुमरियागंज एवं इटवा की प्रवेभ में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ है। जिलाधिकरी शिवशरणप्पा जीएन ने समस्त अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा है कि आईजीआरएस के प्रकरणों का निर्धारित समय में निस्तारण कराए जिससे जनपद को प्रदेश में प्रथम स्थान प्राप्त हो सके। विभाग आपस में समन्वय बनाकर काम करे।

जिविनि को राहत, एसटीएफ जांच व ट्रांसफर पर लगी रोक

बाराबंकी, अमृत विचार : इलाहाबाद उच्च न्यायालय की डबल बेंच ने



डीआईओएस ओपी त्रिपाठी को बड़ी राहत देते हुए उनके विरुद्ध पारित 15 अप्रैल के आदेश पर रोक लगा दी है। मामला विवादित सिटी इंटरमीडिएट कॉलेज में सहायक अध्यापक अभय कुमार के दोबारा कार्यभार ग्रहण से जुड़ा है। कॉलेज प्रबंधक सरदार आलोक सिंह द्वारा डीआईओएस पर मिलीभगत का आरोप लगाते हुए दाखिल याचिका पर सिंगल बेंच ने एसटीएफ जांच, ट्रांसफर और रिकवरी के आदेश दिए थे। इसके खिलाफ डीआईओएस ओपी त्रिपाठी

करने को कहा। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व में प्रदेश में विकास कार्यों और कानून व्यवस्था को प्रभावी ढंग से लागू किया जा रहा है। जिलाधिकारी आलोक कुमार ने चौपाल में प्राप्त शिकायतों के शीघ्र निस्तारण के निर्देश देते हुए कहा कि ग्राम पंचायत स्तर की समस्याओं का समाधान स्थानीय स्तर पर आपसी समन्वय से किया जाए। उन्होंने कहा कि यदि किसी समस्या का निस्तारण गांव स्तर पर संभव न हो तो उसे तहसील, ब्लॉक या जिला मुख्यालय की जनसुनवाई में प्रार्थमिकता से हल कराया जाए। डीएम ने मौके पर संबंधित अधिकारियों को बुलाकर कई शिकायतों के समाधान के निर्देश दिए।

अर्थोपार्जन में सक्षम होने मात्र से भरण पोषण का अधिकार समाप्त नहीं होता

विधि संवाददाता, प्रयागराज ।

इलाहाबाद हाईकोर्ट में भरण-पोषण से जुड़े एक मामले में स्पष्ट किया कि पत्नी केवल शिक्षित है या उसमें कमाने की क्षमता है, मात्र इस आधार पर उसे भरण-पोषण से वंचित नहीं किया जा सकता है, जब तक पत्नी वास्तव में पर्याप्त आय अर्जित कर स्वयं का भरण-पोषण करने में सक्षम न हो, तब तक पति अपनी वैधानिक जिम्मेदारी से बच नहीं सकता। उक्त आदेश न्यायमूर्ति गरिमा प्रसाद की एकलपीठ ने श्रीमती कोमल लखानी द्वारा दाखिल आपराधिक पुनरीक्षण याचिका को स्वीकार करते हुए पारित किया। कोर्ट ने वर्ष 2015 से लंबित

भरण-पोषण वाद में केवल 14 मार्च 2022 से गुजारा भत्ता देना ‘स्पष्ट रूप से त्रुटिपूर्ण’ और पत्नी के साथ गंभीर अन्याय माना।

दरअसल याची ने वर्तमान पुनरीक्षण के माध्यम से परिवार न्यायालय, आगरा द्वारा निर्धारित 15 हजार रुपये प्रतिमाह की भरण-पोषण राशि को अपर्याप्त बताते हुए उसमें वृद्धि की मांग की थी, जिस पर कोर्ट ने आक्षेपित आदेश को निरस्त कर भरण-पोषण की राशि को न सिरे से 6 माह के भीतर निर्धारित करने का निर्देश दिया,साथ ही पति को भरण-पोषण पुनर्निर्धारण होने तक पूर्व निर्धारित राशि का नियमित भुगतान जारी रखने को कहा। मामले

के अनुसार याची का विवाह 21 अगस्त 2014 को अहमदाबाद में सिख रीति-रिवाज से हुआ। विवाह के कुछ ही समय बाद पति ने देहेज की अवैध मांग के साथ याची को घर से निकाल दिया। याची का दावा है कि पति अहमदाबाद में जी.ई.सी. इंटरनेशनल स्टेडी सेंटर नामक संस्थान चलाता है और अत्यंत समृद्ध पैसे में जीविकोपार्जन करता है, लेकिन उसने पत्नी के भरण-पोषण की कोई व्यवस्था नहीं की। दूसरी ओर पति ने दावा किया कि पत्नी उच्च शिक्षित है तथा पूर्व में कोटक महिंद्रा और अन्य कंपनियों में कार्य कर चुकी है, इसलिए वह स्वयं अपना भरण-पोषण कर सकती है।



गोरखपुर स्टेशन पर निर्माण कार्यों व यात्री सुविधाओं का जायजा लेते महाप्रबंधक ।

बाउंड्री वाल के ऊपर लगी फेंसिंग को सुदृढ़ करने तथा रेल परिसर एवं रेल लाइन के किनारे पड़ी निराकृत स्क्रेप सामग्रियों का निस्तारण करने को कहा।

महाप्रबन्धक ने गोरखपुर जं. स्टेशन

पर चल रही निर्माण परियोजनाओं का भी अवलोकन किया और सम्बन्धित को परियोजनाओं को पूरी गुणवत्ता के साथ समय से पूरा करने हेतु दिशा-निर्देश दिये। श्री बोरवणकर ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि



एचएमएसआई ने मोटरसाइकिलें वापस मंगाई

नयी दिल्ली। होडा मोटरसाइकिल एंड स्कूटर इंडिया प्राइवेट लिमिटेड (एचएमएसआई) ने अपनी सीबी1000 हॉर्नेट एसपी मोटरसाइकिलों की खैच्छिक रूप से वापसी की घोषणा की है। यह कदम धूपल पाइप फिट करने के तरीके सहित दो तकनीकी समस्याओं को दूर करने के लिए उठाया गया है।

अमृत विचार

लखनऊ, रविवार, 10 मई 2026

www.amritvichar.com

कारोबार

बिजनेस ब्रीफ

सैमसंग ने शुरू किया

नवाचार और शिक्षा का

पांचवां संस्करण

नई दिल्ली। दक्षिण कोरिया की प्रमुख इलेक्ट्रॉनिक्स कंपनी सैमसंग ने शुक्रवार को भारत में अपने प्रमुख नवाचार और शिक्षा कार्यक्रम ‘सैमसंग सोल्व फॉर टुमोरो’ के पांचवें संस्करण को शुरू करने की घोषणा की। कंपनी के अनुसार, वर्ष 2026 के संस्करण में शीशं चार विजेता टीमों को दो करोड़ रुपये तक का ‘इनक्यूबेशन’ अनुदान दिया जाएगा, जिससे वे अपने विचारों को आगे बढ़ा सकें। इसके लिए भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) दिल्ली में इनक्यूबेशन सहायता भी प्रदान की जाएगी। इसके अलावा, शीशं 20 टीमों को 20 लाख रुपये तथा उसके बाद शीशं 40 टीमों को आठ लाख रुपये, सैमसंग के उत्‍करण और मेंटरशिप सहायता दी जाएगी।

हिमाचल में चेंरी की

खरीद शुरू करेगा

अडानी एग्री फ्रेश

लखनऊ। अडानी इंटरप्राइजेज की पूर्ण स्वामित्व वाली सहायक कंपनी अडानी एग्री फ्रेश लिमिटेड (एएफएल) ने शनिवार को स्टोन फ्रूट श्रेणी में प्रवेश करने की घोषणा की। कंपनी ने बताया कि वह अब हिमाचल प्रदेश में चेंरी तथा दूसरे स्टोन फ्रूट की खरीद शुरू करने की योजना बना रही है। इससे फलों की स्टोरेज अवधि बेहतर होगी, किसानों को बड़े बाजार मिलेंगे और उनकी उपज का बेहतर दाम मिलेगा। हिमाचल में एएफएल के छह जगहों पर मौजूद कंट्रीलड एटमॉस्फियर स्टोरेज सुविधाओं को अब चेंरी के भंडारण और वितरण के लिए आधुनिक बनाया गया है।

यूरोपीय मूल्यों के

अनुरूप है पीएम मोदी का

संदेश- ईयू राजदूत

नई दिल्ली। यूरोपीय संघ (ईयू) के राजदूत हर्ब डैल्किन ने कहा कि भारत और यूरोपीय संघ की साझेदारी असंमित, महत्वाकांक्षी और प्रगतिशील है तथा दोनों पक्षों ने अपने संबंधों की गुणात्मक और रणनीतिक दृष्टि से पूरी तरह नए स्तर पर पहुंचा दिया है। डैल्किन ने एक कार्यक्रम में अपने संबोधन में कहा कि प्रधामंत्री नरेन्द्र मोदी का ‘यह युद्ध का युग नहीं है’ वाला संदेश यूरोप के मूल्यों और पहचान के साथ गहराई से मेल खाता है। उन्होंने करीब साढ़े तीन महीने पहले आयोजित भारत-ईयू शिखर सम्मेलन को एक महत्वपूर्ण पड़ाव बताया। कहां- प्रतीकात्मकता, सांथकता और रणनीतिक महत्व के मेल से ऐतिहासिक परिणाम सामने आए। यह उपलब्धियां दोनों पक्षों के नेताओं के बीच राजनीतिक विश्वास और प्रतिबद्धता के बिना संभव नहीं थीं।

पांडा ने संभाला सेल के कोएमडी का पदभार

नई दिल्ली। डॉ. अशोक कुमार पांडा ने शनिवार को सार्वजनिक क्षेत्र की दिग्गज इस्पात विनिर्माता कंपनी स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (सेल) के अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक का पदभार संभाला। इससे पहले कंपनी में निदेशक (वित्त) पद पर थे और लगभग नौ महीनों तक निदेशक (वाणिज्य) का अतिरिक्त प्रभार भी संभाले हुए थे।

डब्ल्यूसीएल के सीएमडी बने हेमंत पांडेय

नागपुर। हेमंत शरद पांडेय ने शुक्रवार को वेस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड (डब्ल्यूसीएल) के चेयरमैन एवं प्रबंध निदेशक (सीएमडी) का पदभार संभाल लिया। पांडेय के पास डब्ल्यूसीएल और साउथ वेस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड (एससीसीएल) में 37 वर्षों का अनुभव है।

जनकल्याण

मोदी सरकार की तीन जन बीमा, पेंशन योजनाओं के 11 साल पूरे, लोकप्रियता बढ़ी

अब तक निपटाए 25,160 करोड़ रुपये के दावे

नई दिल्ली,एजेंसी

मोदी सरकार की आम जन को बीमा और पेंशन सुरक्षा देने के लिए शुरू की गयी तीन जन सुरक्षा योजनाओं - प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना (पीएमएसबीवाई), प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना (पीएमजेबीवाई) और अटल पेंशन योजना (एपीवाई) ने 11 साल पूरे कर लिये हैं और इनको अपनाते वालों का आधार व्यापक हुआ है। इन योजनाओं के 11 साल पूरे होने पर शनिवार को वित्त मंत्रालय की ओर से दी गयी जानकारी के अनुसार पीएमजेबीवाई के तहत कुल नामांकन 27.43 करोड़ से अधिक हो चुके हैं और 29.04.2026 तक 21,512.50 करोड़ रुपये का



भुगतान किया जा चुका है। इसी दौरान पीएमएसबीवाई के तहत कुल नामांकन 58.09 करोड़ से अधिक हो चुके हैं और 1,84,662 दावों के लिए 3,667.52 करोड़ रुपये का भुगतान किया जा चुका है। इन 11 वर्षों में 9.04 करोड़ से अधिक योजनाओं के आज 11 वर्ष पूरे होने पर सोशल मीडिया पर कहा कि ये

●**प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना और अटल पेंशन योजना के 11 वर्ष पूरे होने पर प्रधानमंत्री ने दिया संदेश, कहा- सरकार की प्रतिबद्धता दर्शाती है योजनाएं**

योजनाएं देश के नागरिकों के लिए गरिमा, आश्वासन और वित्तीय सुरक्षा सुनिश्चित करने के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाती हैं। उन्होंने अपने संदेश में कहा कि प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना और प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना ने जमीनी स्तर पर लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाए हैं और देश के सामाजिक सुरक्षा ढांचे को अभूतपूर्व मजबूती प्रदान की है। उन्होंने कहा कि अटल पेंशन

योजना ने अनेक लोगों को अपनी वृद्धावस्था में अधिक सुरक्षित जीवन जीने में सक्षम बनाया है।

उन्होंने अटल पेंशन योजना के तहत महिलाओं की बढ़ती भागीदारी और उन्हें मिल रहे लाभों पर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने इस योजना की सफलता में ‘नारी शक्ति’ के योगदान को विशेष रूप से रेखांकित किया। प्रधानमंत्री ने 09 मई 2015 को इन तीनों योजनाओं के लिए एक संयुक्त धांया किया था। ये समाज के सभी वंचित तथा कमजोर वर्गों को किफायती वित्तीय सुरक्षा प्रदान करने, जीवन की अनिश्चितताओं से बचाकर और दीर्घकालिक वित्तीय स्थिरता को बढ़ावा देकर बीमा और पेंशन व्यवस्था को व्यापक बनाने के उद्देश्य से शुरू की गयी है।

अमृत विचार

लखनऊ, रविवार, 10 मई 2026

www.amritvichar.com

भारत की ग्रीन पैकेजिंग की मांग को पूरा करने की तैयारी में आईटीसी

अजय दयाल, हल्द्वानी

अमृत विचार: बीते साल मार्च में आईटीसी लिमिटेड ने आदित्य बिरला रियल एस्टेट लिमिटेड के अंतर्गत आने वाली लालकुआं (उत्तराखंड) स्थित सेंचुरी पल्प एंड पेपर का अधिग्रहण किया। यह सौदा लगभग लगभग 3,500 करोड़ रुपये में किया गया है। हालांकि अधिग्रहण की औपचारिकताएं अगले माह तक पूरा होने की प्रक्रिया में है। आईटीसी की मौजूदा चारों पेपर इकाइयां दक्षिण भारत (तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना) और पश्चिम बंगाल में हैं। लालकुआं मिल के जरिए अब उत्तर में उनकी सीधी पहुंच और पकड़ मजबूत होगी।

सेंचुरी पेपर लालकुआं के वाइस प्रेसिडेंट नरेश चन्दा लगभग 32 वर्षों से यहां सेवाएं दे रहे हैं। बीते साल ही वह वाइस प्रेसिडेंट बने। पदोन्नति से पूर्व नरेश चन्दा बतौर वरिष्ठ महाप्रबन्धक, मिल की सामाजिक

वानिकी, पर्यावरण, जल प्रबन्धन व सामाजिक दायित्व जैसे विभागों का कार्यभार संभाल रहे थे। सेंचुरी की रणनीति, मौजूदा स्थिति, चुनौतियों और भविष्य को लेकर उनसे ‘अमृत विचार’ की लंबी बातचीत हुई।

पेशा इस बातचीत के कुछ अंश-

सवाल: प्लास्टिक को पर्यावरण का सबसे बड़ा खतरा बताया जाता है। कागज

इंडस्ट्री के पास क्या इसका विकल्प है?

जवाब: फिलहाल हम भारत की ग्रीन पैकेजिंग की मांग को पूरा करने की तैयारी में हैं। जहां तक सिंगल यूज्ड प्लास्टिक के प्रयोग की बात है तो इसपर अंकुश लगाने की पहल हर नागरिक को करनी होगी। कुछ देशों में सख्त कानून व जुर्माना है, यह नौबत न आए इसके लिए हमें अपने आचरण को बदलना ही होगा।

सवाल: ऐसा नहीं लगता कि हमारे पास पॉलिथीन जैसा सस्ता का विकल्प नहीं है?

जवाब: हां, कह सकते हैं कि अभी हमारे पास पॉलिथिन जैसा सस्ता पर्यावरण



अनूकूल विकल्प नहीं है। लेकिन मोबाइल को हाथ में लेकर चलने की ही तरह हम शोला हाथ में लेकर चलने को आदत क्यों नहीं बना सकते।

सवाल: फिर ग्रीन पैकिजिंग से क्या है?

जवाब: पर्यावरण नियमों और सिंगल-यूज प्लास्टिक पर प्रतिबंध के कारण कागज आधारित टिकाऊ पैकेजिंग की मांग बढ़ रही है। हम ई-कॉमर्स, फार्मा, और फूड डिलीवरी जैसे क्षेत्रों के लिए ईको-फ्रेंडली पैकेजिंग समाधानों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। यह हमारी आईटीसी नेक्स्ट रणनीति के तहत होगा।

आरबीआई गवर्नर से

पदोन्नति नीति में सुधार

को हस्तक्षेप की मांग

नयी दिल्ली, एजेंसी। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के अधिकारियों के संगठन ने गवर्नर संजय मल्होत्रा को पत्र लिखकर पदोन्नति नीति में संशोधन के लिए हस्तक्षेप करने और समयबद्ध पदोन्नति प्रणाली बहाल करने की मांग की है।

आरबीआई के विभिन्न क्षेत्रीय कार्यालयों और मुंबई स्थित केंद्रीय मुख्यालय में कार्यरत अधिकारियों ने शुक्रवार को नई पदोन्नति नीति के खिलाफ प्रदर्शन किया। नई नीति में पदोन्नति को रिक्तियों की उपलब्धता से जोड़ा गया है, जबकि पहले समयबद्ध पदोन्नति प्रणाली लागू थी। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ऑफिसर्स एसोसिएशन ने आठ मई के पत्र में कहा कि केंद्रीय बैंक ने उनकी गंभीर चिंताओं, आपत्तियों और रचनात्मक सुझावों पर पर्याप्त विचार किए बिना संशोधित पदोन्नति नीति को लागू करने का निर्णय लिया है, जिससे अधिकारी समुदाय में व्यापक असंतोष, निराशा और मनोबल में गिरावट आई है। संगठन ने कहा कि विभिन्न ग्रेड में पदोन्नति रुकने से विशेषकर युवा अधिकारियों में असंतोष बढ़ रहा है जिन्हें लंबे समय तक एक ही पद पर बने रहने की स्थिति का सामना करना पड़ रहा है।

बिक्री की तैयारी...



भोपाल: मध्य प्रदेश के भोपाल में एक थोक बाज़ार में, पैकिंग और बिक्री के लिए गेहूँ की छटाई करते मजदूर। फोटो : एजेंसी

पहली बार अमेरिका पहुंचा असम का शहद

नई दिल्ली, एजेंसी। कृषि निर्यात में विविधता लाने और 'एक जिला एक उत्पाद' (ओडीओपी) पहल को आगे बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम के तौर पर, असम के पिछड़े जिले बाक्सा से अमेरिका के लिए शहद की पहली बार आज 20 टन शहद की खेप रवाना की गयी। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के अंतर्गत काम करने वाली एजेंसी कृषि एवं प्रसंस्कृत उत्पाद निर्यात विकास एजेंसी- एपीडा की मदद से असम की निर्यातक कंपनी सॉल्ट रेंज फूड्स प्रा.लि. ने यह निर्यात किया है। मंत्रालय

की शनिवार को जरी एक विज्ञप्ति के मुताबिक बाक्सा शहद की यह खेप आज ही रवाना की गयी। असम में समृद्ध जैव विविधता, प्रचुर वन संसाधन और मधुमक्खी पालन की सदियों पुरानी परंपरा के कारण शहद उत्पादन की अपार संभावनाएं हैं। कार्बी, मिशिग और बोडो जैसी स्वदेशी जनजातियों की ओर से सदियों से शहद का संग्रहण किया जाता रहा है, जहां शहद का इस्तेमाल पारंपरिक रूप से भोजन, औषधि और सांस्कृतिक एवं धार्मिक अनुष्ठानों में किया जाता रहा है।



अटल पेंशन योजना : हर माह 210 करें निवेश, 5000 पेंशन

कारोबार डेस्क

अटल पेंशन योजना (एपीवाई) को आज यानी 9 मई को 11 साल पूरे हो गए हैं। मोदी सरकार ने यह योजना मई 2015 में शुरू की गई थी। इस योजना के अन्तर्गत निवेश करने वाले व्यक्ति को 60 साल का होने पर हर महीने 1,000 से लेकर 5,000 रुपए तक की पेंशन मिलती है। बस, आपको न्यूनतम राशि निवेश करनी होती है। यहां हम आपको अटल पेंशन योजना के बारे में विस्तार से बताने का प्रयास कर रहे हैं, ताकि इससे जुड़कर आप लाभान्वित हो सकें-



टैक्सपेयर को नहीं मिलता लाभ

वास्तव में अटल पेंशन योजना टैक्सपेयर्स के लिए नहीं है। अर्थात यदि आप इनकम टैक्स चुकाते हैं तो इस योजना में अकाउंट नहीं खोल सकेंगे। सरकार ने ये नियम पहली अक्टूबर 2022 से लागू किया है। इसमें 18 लेकर 40 तक आयु के व्यक्ति के लिए निवेश और पेंशन की जानकारी इस वेबसाइट से प्राप्त की जा सकती है।

पेंशन के हिसाब से तय होगी निवेश की धनराशि

● यदि आपकी आयु 18 वर्ष है तो आपको कितनी राशि का निवेश करना होगा, यह इस पर निर्भर करेगा कि कितनी पेंशन चाहते हैं। एक से 5 हजार रुपए प्रतिमाह पेंशन लेने के लिए आपको 42 से लेकर 210 रुपए प्रतिमाह तक भुगतान करना होगा।

● यदि कोई सबक्राइबर 40 साल की उम्र में स्कीम लेता है तो उसे 291 से लेकर 1,454 रुपए प्रतिमाह तक का कॉन्ट्रीब्यूशन करना होगा।

कितने पैसे जमा करने पर मिलेगी कितनी पेंशन?

● अगर 18 साल का कोई व्यक्ति हर महीने 42 रुपए जमा करेगा, तो उसे 60 का होने के बाद हर महीने 1000 रुपए पेंशन मिलेगी।

● 84 रुपए जमा करने पर 2000 रुपए पेंशन।

● 126 रुपए जमा करने पर 3000 रुपए पेंशन।

● 168 रुपए जमा करने पर 4000 रुपए पेंशन।

● इसी तरह 210 रुपए प्रतिमाह जमा करने पर हर महीने 5000 रुपए पेंशन मिलेगी।

● अगर 40 साल का कोई व्यक्ति हर महीने 291 रुपए जमा करेगा, तो उसे 60 का होने के बाद हर महीने 1000 रुपए पेंशन मिलेगी।

● 582 रुपए जमा करे, तो 2000 रुपए पेंशन।

● 873 रुपए जमा करे, तो 3000 रुपए पेंशन।

● 1164 रुपए जमा करे, तो 4000 रुपए पेंशन।

● इसी तरह 1454 रुपए प्रतिमाह जमा करने पर उसे हर महीने 5000 रुपए पेंशन मिलेगी।

अपनी सुविधा के हिसाब से दे सकते हैं किस्त

● इस योजना के तहत इन्वेस्टर्स मंथली, क्वाटरली या सेमी-एगुअल यानी 6 माह की अवधि में निवेश कर सकते हैं। कॉन्ट्रीब्यूशन ऑटो-डेबिट हो जाएगा, यानी आपके अकाउंट से तय राशि अपने आप कट जाएगी और आपके पेंशन खाते में जमा हो जाएगी।

ग्राहक की मृत्यु के बाद जीवनसाथी को मिलेगी पेंशन

● सब्सक्राइबर यानि योजना में नामित व्यक्ति की मृत्यु के बाद उसके स्पाउस (जीवनसाथी) को समान पेंशन का भुगतान किया जाएगा और सब्सक्राइबर और स्पाउस दोनों के निधन पर 60 साल की आयु तक जमा की गई पेंशन राशि नॉमिनी को वापस कर दी जाएगी।

● वहीं 60 साल से पहले ग्राहक की मृत्यु होने पर उसका जीवनसाथी (एपीवाई) खाते में योगदान जारी रख सकता है। ग्राहक के पति या पत्नी को वही पेंशन मिलेगी जो ग्राहक को मिलनी थी। अगर वो चाहे तो ऐसा न करके खाते में जमा पूरा पैसा निकाल भी सकता है।

ईरानी टैंकरों पर अमेरिकी हमला, भारी तनाव के बीच युद्धविराम पर संशय

अमेरिकी प्रस्ताव की समीक्षा कर रहे हैं, समयसीमा के दबाव में काम नहीं करेंगे : ईरान

दुबई/मनामा, एजेंसी

होर्मुज जलडमरूमध्य के पास अमेरिकी सेना द्वारा ईरान के दो तेल टैंकरों को निशाना बनाए जाने के बाद दोनों देशों के बीच प्रस्तावित युद्धविराम पर संकट गहरा गया है। अमेरिकी रक्षा मंत्रालय द्वारा जारी एक वीडियो में लड़ाकू विमानों को उन टैंकरों की चिमनियों और पतवार पर हमला करते दिखाया गया है, जो कथित तौर पर अमेरिकी नौकेबंदी को तोड़ने का प्रयास कर रहे थे। इस बीच, एक मालवाहक जहाज पर आग लगने से कम से कम एक नाविक की मौत हो गई और 10 अन्य घायल हो गए। हालांकि, अभी यह स्पष्ट नहीं है कि यह जहाज उन्हीं दो टैंकरों में से एक है जिन पर अमेरिका ने हमला करने का दावा किया है।

इस सैन्य कार्रवाई से कुछ घंटे पहले अमेरिकी नौसेना ने अपने तीन पोतों पर हुए हमलों को नाकाम करने और जवाबी कार्रवाई में ईरानी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाने की बात कही थी। तनाव के इस माहौल में बहरीन के गृह मंत्रालय ने ईरान के 'रिवोल्यूशनरी गार्ड' से जुड़े होने के आरोप में 41 लोगों को गिरफ्तार किया है। मानवधिकार समूहों

का आरोप है कि बहरीन सरकार युद्ध की आड़ में घरेलू राजनीतिक विरोध को दबा रही है। राजनयिक मोर्चें पर, ईरानी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बगार्ई ने कहा है कि तेहरान अमेरिकी प्रस्ताव की समीक्षा कर रहा है और वह किसी 'समयसीमा' के दबाव में काम नहीं करेगा। दूसरी ओर, ईरान के एक शीर्ष अधिकारी ने इन दावों को खारिज किया कि सर्वोच्च नेता मोजतबा खामेनेई अस्वस्थ हैं, उन्होंने कहा कि वह पूरी तरह स्वस्थ हैं और जल्द सार्वजनिक रूप से सामने आएंगे।अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी इस युद्ध को रोकने की कोशिशें जारी हैं। रूस और सऊदी अरब के विदेश मंत्रालयों ने एक स्थायी और दीर्घकालिक समझौते के लिए निरंतर राजनयिक प्रयासों का आह्वान किया है। मिस्र और कतर के शीर्ष राजनयिकों ने भी दोहराया है कि केवल कूटनीति के माध्यम से ही इस संकट का समाधान निकाला जा सकता है। ज्ञात हो कि 28 फरवरी को युद्ध शुरू होने के बाद से ईरान द्वारा जलमार्ग अवरुद्ध किए जाने के कारण वैश्विक स्तर पर ईंधन की कीमतों में भारी उछाल आया है।



होर्मुज पर नियंत्रण की कोशिशों पर संरा सुरक्षा परिषद में प्रस्ताव लाएगा अमेरिका

रोम। अमेरिका ने होर्मुज जलडमरूमध्य पर नियंत्रण स्थापित करने की ईरानी कोशिशों के खिलाफ संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में प्रस्ताव लाने की तैयारी शुरू कर दी है। अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने इटली में पत्रकारों से कहा कि इस अंतराष्ट्रीय जलमार्ग पर ईरान का दावा 'अवैध और अस्वीकार्य' है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि ईरान को बारूदी सुरंगें बिछाने या जलमार्ग नियंत्रित करने की अनुमति दी गई, तो यह दुनिया के लिए एक खतरनाक मिसाल बन जाएगा। रूबियो ने स्पष्ट किया कि इस प्रस्ताव के जरिए रूस और चीन की स्थिति भी दुनिया के सामने आ जाएगा। उन्होंने कहा कि यदि कोई देश इसे वीटो करता है, तो स्पष्ट हो जाएगा

कि समाधान में बाधा कौन है। विदेश मंत्री ने फारस की खाड़ी में फंसी बड़ी मात्रा में मानवीय सहायता को बाहर निकालने की आवश्यकता पर भी बल दिया। अमेरिकी सैन्य कार्रवाई और 'ऑपरेशन एपिक फ्यूरी' पर उठ रहे सवालों का जवाब देते हुए रूबियो ने कहा कि अभियान समाप्त होने के बावजूद अमेरिका अपने जहाजों पर हमलों का जवाब देना जारी रखेगा। उन्होंने कहा कि यदि हमारे जहाजों पर ड्रोन या मिसाइल दागे जाएंगे, तो आत्मरक्षा में कदम उठाना अनिवार्य है। ईरान के लिए अमेरिकी 'रेड लाइन' को स्पष्ट करते हुए उन्होंने कड़े लहजे में कहा कि यदि वे अमेरिकियों को धमकी देंगे, तो उन्हें उड़ा दिया जाएगा।

वर्ल्ड ब्रीफ

कनाडा: दंपति की हत्या में भारतीय मूल के तीन लोग दोषी

एबोर्ट्सफोर्ड। कनाडा की एक अदालत ने मई 2022 में एबोर्ट्सफोर्ड में ऑर्नोल्ड और जोआना डी जोग दंपति की हत्या के मामले में भारतीय मूल के तीन लोगों को दोषी करार दिया है। ब्रिटिश कोलंबिया के उच्चतम न्यायालय की न्यायाधीश ब्रेडा ब्राउन ने शुक्रवार को गुरकरण सिंह, अभिजीत सिंह और खुशीवीर तूर को हत्या और लूट का दोषी पाया। दोषियों ने जोंग के घर से फ्रेड्रिक कार्ड, चेक और एक पावर वॉशर चुराने के लिए उनकी हत्या की योजना बनाई थी। अदालत 28 मई को दोषियों को सजा सुनाएगी।

सीबीआई ने पुर्तगाल से अभय का प्रत्यर्पण कराया

नई दिल्ली। केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) ने शनिवार को पुर्तगाल से वांछित गैरगुदर अभय राणा उर्फ अभय के प्रत्यर्पण की प्रक्रिया सफलतापूर्वक पूरी की। हरियाणा पुलिस को जबरन वसूली, हत्या के प्रयास, अपराधिक धमकी और संगठित अपराध गिरोह चलाने जैसे गंभीर मामलों में राणा की लंबे समय से तलाश थी।सीबीआई प्रवक्ता के अनुसार, आरोपी के खिलाफ इंटरपोल द्वारा रेड नोटिस जारी किया गया था। इस अभियान के लिए सीबीआई ने विदेश मंत्रालय और गृह मंत्रालय के साथ समन्वय किया। शनिवार को आरोपी को भारत लाया गया, जहां हवाई अड्डे पर हरियाणा पुलिस की टीम ने उसे अपनी हिरासत में ले लिया।

भारत-अफ्रीका फोरम शिखर सम्मेलन 31 को नई दिल्ली। भारत 31 मई को नयी दिल्ली में आयोजित होने वाले चौथे 'भारत-अफ्रीका फोरम समिट' के दौरान अफ्रीकी देशों के साथ अपनी साझेदारी को और मजबूत करने के लिए एक महत्वाकांक्षी योजना पेश करेगा। इस शिखर सम्मेलन में कई अफ्रीकी देशों के शीर्ष नेताओं के शामिल होने की उम्मीद है। सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य अर्थव्यवस्था, व्यापार, स्वास्थ्य, रक्षा, कृषि और अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी जैसे प्रमुख क्षेत्रों में सहयोग को बढ़ावा देना है। बदती वैश्विक भू-राजनीतिक उथल-पुथल के बीच यह बैठक ऊर्जा सुरक्षा, महत्वपूर्ण खनिज और जलवायु परिवर्तन जैसे साझा हितों पर केंद्रित होगी।

हंगरी: मग्यार ने ली प्रधानमंत्री पद की शपथ बुडापेस्ट।

हंगरी के नवनियुक्त प्रधानमंत्री के रूप में शनिवार को पीटर मयायर ने शपथ ली। इसके साथ ही देश में विक्टर ओर्बन के 16 वर्षों से जारी शासन का अंत हो गया। मयायर की मध्य-दक्षिणपंथी 'दिस्ज़ा पार्टी' ने पिछले महीने हुए चुनावों में ओर्बन की 'फ़िडेज पार्टी' को हराकर संसद में दो-तिहाई बहुमत हासिल किया है। शपथ ग्रहण के बाद संसद को संबोधित करते हुए मयायर ने कहा कि वह देश पर शासन करने के बजाय सेवा करने के संकल्प के साथ आए हैं। उन्होंने इस जीत का श्रेय उन लाखों नागरिकों को दिया जिन्होंने देश में बदलाव का फैसला किया। भारी बहुमत मिलने के कारण अब मयायर सरकार विवादित नीतियों को बदलने में भी सक्षम होगी।

हत्या या मदद के आरोपी को विरासत में नहीं मिल सकती पीड़ित की संपत्ति: न्यायालय

नई दिल्ली, एजेंसी

उच्चतम न्यायालय ने व्यवस्था दी है कि जो व्यक्ति किसी की हत्या करता है या हत्या में मदद करता है, तो उसे मृतक की संपत्ति पर अधिकार नहीं मिलेगा, क्योंकि कानून ऐसे व्यक्ति को विरासत पाने से रोकता है। न्यायमूर्ति जे बी पारदीवाला और न्यायमूर्ति आर महादेवन की पीठ ने साफ किया कि अगर किसी व्यक्ति पर हत्या करने या हत्या के लिए उकसाने का आरोप है, तो वह मृतक की संपत्ति नहीं पा सकता। यह तब भी लागू होगा जब मृतक ने वसीयत नहीं छोड़ी हो और तब भी, जब वसीयत बनाई हो। मुकदमा जारी रहने पर भी यह रोक लागू रहेगी। बिना वसीयत के उत्तराधिकार र्यक्तिगत कानून के नियमों के अनुसार होता है, जबकि वसीयत के माध्यम से उत्तराधिकार तब लागू होता है, जब संपत्ति एक उत्तराधिकार के माध्यम से दिया जाता है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि यदि किसी व्यक्ति पर उस इंसान की हत्या का



● **मृतक ने बसीयत बनाई हो या नहीं, ये प्रतिबंध लागू रहेगा**

आरोप हो, जिसकी संपत्ति में वह हिस्सा मांग रहा है, तो उसे संपत्ति पर अधिकार जताने का हक नहीं मिलेगा।

यह रोक केवल हिंदू उत्तराधिकार अधिनियम की धारा 25 के कारण ही नहीं, बल्कि न्याय, निष्पक्षता और नैतिक समानता के सिद्धांतों के आधार पर भी लागू होती है। यह फैसला कर्नाटकहाईकोर्ट के उस आदेश को चुनौती देने वाली याचिका पर आया, जिसमें संपत्ति के उत्तराधिकार से संबंधित बेंगलुरु की सिविल अदालत के फैसले को रद्द कर दिया गया था।

अमेरिका का एच1बी वीजा धारकों को काम पर रखने के लिए न्यूनतम वेतन बढ़ाने का प्रस्ताव

वाशिंगटन, एजेंसी

अमेरिका ने H-1B वीजा कार्यक्रम के तहत विदेशी कर्मचारियों को नियुक्त करने के लिए निर्धारित न्यूनतम वेतन सीमा में 30 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि का प्रस्ताव दिया है। अमेरिकी श्रम विभाग द्वारा 'अमेरिका में विदेशी नागरिकों के अस्थायी और स्थायी रोजगार के लिए वेतन सुरक्षा में सुधार' शीर्षक से पेश किए गए इस नए नियम का उद्देश्य स्थानीय अमेरिकी श्रमिकों के हितों की रक्षा करना और विदेशी कर्मचारियों द्वारा उनके वेतन स्तर को कम करने की संभावना को रोकना है।विभाग के अनुसार, मौजूदा वेतन स्तर लगभग 20 साल पुराने हैं और वर्तमान आर्थिक स्थिति के अनुरूप नहीं हैं।

प्रस्तावित परिवर्तनों का सीधा असर H-1B के साथ-साथ H-1B1, E-3 और PERM श्रम प्रमाणन कार्यक्रमों पर भी पड़ेगा। प्रस्ताव पर मिली-जुली प्रतिक्रियाएं आ रही हैं। जहाँ अधिकारी इसे स्थानीय रोजगार सुरक्षा के लिए जरूरी मान रहे हैं, वहीं विरोधियों का कहना है कि वेतन में अचानक इतनी बड़ी वृद्धि से छोटी कंपनियाँ नए और प्रवेश स्तर के कर्मचारियों

प्यास बुझ रही है लेकिन शरीर मिनरल्स के लिए तरस रहा

अक्सर हम पड़ोसी या रिश्तेदार के घर नया वाटर प्यूरीफायर देखकर अपने घर में भी आरओ लगाव लेते हैं। लेकिन यह 'स्टेटस सिंबल' आपकी

संकेत पर भारी पड़ सकता है। क्योंकि वाटर प्यूरीफायर कंपनियों के

विज्ञापनों ने आपकी संकेत पर जो 'भ्रम का पद' डाला है, उसे हटाने का वकत आ गया है। अगर आपका सर्विस इंजीनियर कहता है कि पानी का टीडीएस 30 कर दिया है, अब यह एकदम शुद्ध है, ₹ तो संभल जाइए! वह आपके लिए शुद्ध पानी नहीं, बल्कि 'मृत पानी' (Dead Water) तैयार कर रहा है। 'मृत पानी' इसलिए कहते हैं, क्योंकि इसमें जीवन के लिए जरूरी प्राकृतिक गुण और खनिज खत्म हो चुके होते हैं।

वैज्ञानिकों की चेतावनी: डेड वाटर का खतरा

- दुनियाभर के शोध, जिसमें चेक गणराज्य का मशहूर अध्ययन और डब्ल्यूएचओ की ‘डीमिनरलाइज्ड वाटर’ रिपोर्ट शामिल है, एक डरावनी सच्चाई बताते हैं। बहुत कम टीडीएस (30–50) वाला पानी ‘प्यास’ तो बुझाता है, लेकिन शरीर के साथ ‘धोखा’ करता है:
- घिल पर वार : शोध बताते हैं कि पानी में मैग्नीशियम की कमी सीधे हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ा सकती है।

पानी में जरूरी मिनरल्स

भारतीय मानक ब्यूरो के अनुसार, पानी में इन मिनरल्स का होना आवश्यक है।
● **कैल्शियम** : हड्डियों और दांतों की मजबूती, रक्त के थक्के जमने और मांसपेशियों के कार्य के लिए जरूरी है।
● **मैग्नीशियम** : हृदय स्वास्थ्य, नर्वस सिस्टम के सही संचालन और 300 से अधिक मेटाबोलिक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक है।

ये कैसी शुद्धता की सनक



क्या है 300 का 'मैजिक नंबर'?

- विज्ञान बहुत सीधा है : अगर आपके घर के पानी का टीडीएस 300 से कम है, तो आपको महंगे RO (रिवर्स ऑस्मोसिस) सिस्टम की कोई जरूरत नहीं है।
- डब्ल्यूएचओ का मंत्र : विश्व स्वास्थ्य संगठन कहता है कि 300 टीडीएस तक का पानी 'एक्सलेंट' है। इसमें शरीर के लिए जरूरी कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम का सही संतुलन होता है।
- आरओ का खेल : आरओ असल में खारे पानी (500+ टीडीएस) के लिए बना था। जब आप इसे 300 से कम वाले पानी पर चलाते हैं, तो यह पानी को इतना निओड़ देता है कि वह 'डेड वाटर' बन जाता है।

स्मार्ट चॉइस

क्या करें?

टीडीएस चेक करें : टीडीएस मीटर लें। अगर रीडिंग 300 से कम है, तो आरओ को 'बाय-बाय' कहें और सिर्फ UV+UF फिल्टर लगाएं। यह कोटागु मारेगा, मिनरल्स नहीं।

एडजस्ट करवाएं : आरओ मजबूरी है, तो मैकेनिक से कहकर टीडीएस को 150 से अधिक सेट करवाएं।

मिथ्री का घड़ा : शोध यह भी कहते हैं कि फिल्टर किए पानी को मिथ्री के घड़े में रखने से उसका pH लेवल फिर से संतुलित हो जाता है।
डिकोड बॉटमलाइन : पानी सिर्फ H2O नहीं है, यह खनिजों का खजाना है। इसे इतना साफ मत कींजिए कि यह सिर्फ प्यास बुझाए, शरीर को पोषण देना भूल जाए।

एनजीटी का हंटर: कंपनियां चुप क्यों?

एनजीटी ने विशेषज्ञ समिति की रिपोर्ट के बाद कहा था कि टीडीएस 500 से कम है तो आरओ की जरूरत नहीं है। आरओ से सेहत खराब हो रही है, बल्कि 1 लीटर पानी के लिए 3 लीटर पानी बर्बाद हो रहा है।

वर्ल्ड ब्रीफ

कनाडा: दंपति की हत्या में भारतीय मूल के तीन लोग दोषी

एबोर्ट्सफोर्ड। कनाडा की एक अदालत ने मई 2022 में एबोर्ट्सफोर्ड में ऑर्नोल्ड और जोआना डी जोग दंपति की हत्या के मामले में भारतीय मूल के तीन लोगों को दोषी करार दिया है। ब्रिटिश कोलंबिया के उच्चतम न्यायालय की न्यायाधीश ब्रेडा ब्राउन ने शुक्रवार को गुरकरण सिंह, अभिजीत सिंह और खुशीवीर तूर को हत्या और लूट का दोषी पाया। दोषियों ने जोंग के घर से फ्रेड्रिक कार्ड, चेक और एक पावर वॉशर चुराने के लिए उनकी हत्या की योजना बनाई थी। अदालत 28 मई को दोषियों को सजा सुनाएगी।

सीबीआई ने पुर्तगाल से अभय का प्रत्यर्पण कराया

नई दिल्ली। केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) ने शनिवार को पुर्तगाल से वांछित गैरगुदर अभय राणा उर्फ अभय के प्रत्यर्पण की प्रक्रिया सफलतापूर्वक पूरी की। हरियाणा पुलिस को जबरन वसूली, हत्या के प्रयास, अपराधिक धमकी और संगठित अपराध गिरोह चलाने जैसे गंभीर मामलों में राणा की लंबे समय से तलाश थी।सीबीआई प्रवक्ता के अनुसार, आरोपी के खिलाफ इंटरपोल द्वारा रेड नोटिस जारी किया गया था। इस अभियान के लिए सीबीआई ने विदेश मंत्रालय और गृह मंत्रालय के साथ समन्वय किया। शनिवार को आरोपी को भारत लाया गया, जहां हवाई अड्डे पर हरियाणा पुलिस की टीम ने उसे अपनी हिरासत में ले लिया।

भारत-अफ्रीका फोरम शिखर सम्मेलन 31 को नई दिल्ली। भारत 31 मई को नयी दिल्ली में आयोजित होने वाले चौथे 'भारत-अफ्रीका फोरम समिट' के दौरान अफ्रीकी देशों के साथ अपनी साझेदारी को और मजबूत करने के लिए एक महत्वाकांक्षी योजना पेश करेगा। इस शिखर सम्मेलन में कई अफ्रीकी देशों के शीर्ष नेताओं के शामिल होने की उम्मीद है। सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य अर्थव्यवस्था, व्यापार, स्वास्थ्य, रक्षा, कृषि और अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी जैसे प्रमुख क्षेत्रों में सहयोग को बढ़ावा देना है। बदती वैश्विक भू-राजनीतिक उथल-पुथल के बीच यह बैठक ऊर्जा सुरक्षा, महत्वपूर्ण खनिज और जलवायु परिवर्तन जैसे साझा हितों पर केंद्रित होगी।

हंगरी: मग्यार ने ली प्रधानमंत्री पद की शपथ बुडापेस्ट।

हंगरी के नवनियुक्त प्रधानमंत्री के रूप में शनिवार को पीटर मयायर ने शपथ ली। इसके साथ ही देश में विक्टर ओर्बन के 16 वर्षों से जारी शासन का अंत हो गया। मयायर की मध्य-दक्षिणपंथी 'दिस्ज़ा पार्टी' ने पिछले महीने हुए चुनावों में ओर्बन की 'फ़िडेज पार्टी' को हराकर संसद में दो-तिहाई बहुमत हासिल किया है। शपथ ग्रहण के बाद संसद को संबोधित करते हुए मयायर ने कहा कि वह देश पर शासन करने के बजाय सेवा करने के संकल्प के साथ आए हैं। उन्होंने इस जीत का श्रेय उन लाखों नागरिकों को दिया जिन्होंने देश में बदलाव का फैसला किया। भारी बहुमत मिलने के कारण अब मयायर सरकार विवादित नीतियों को बदलने में भी सक्षम होगी।

अगले हफ्ते हो सकती है वार्ता

अमेरिका और ईरान के बीच जारी संघर्ष को समाप्त करने के लिए अगले सप्ताह पाकिस्तान की राजधानी इस्लामाबाद में वार्ता फिर शुरू हो सकती है। 'वॉल स्ट्रीट जर्नल' की रिपोर्ट के अनुसार, दोनों पक्ष मध्यस्थों के साथ मिलकर एक महीने की वार्ता प्रक्रिया के लिए 14 सूत्रीय समझौता ज्ञापन का मसौदा तैयार कर रहे हैं। इस प्रस्तावित रूपरेखा में ईरान के परमाणु कार्यक्रम, होर्मुज जलडमरूमध्य में तनाव कम करने और यूरेनियम भंडार को तीसरे देश में स्थानांतरित करने जैसे अहम मुद्दे शामिल हैं। हालांकि, ईरान पर लगे प्रतिबंधों में राहत का मुद्दा अब भी सबसे बड़ी अड़चन बना हुआ है।

प्यास बुझ रही है लेकिन शरीर मिनरल्स के लिए तरस रहा

अक्सर हम पड़ोसी या रिश्तेदार के घर नया वाटर प्यूरीफायर देखकर अपने घर में भी आरओ लगाव लेते हैं। लेकिन यह 'स्टेटस सिंबल' आपकी

वैज्ञानिकों की चेतावनी: डेड वाटर का खतरा

- दुनियाभर के शोध, जिसमें चेक गणराज्य का मशहूर अध्ययन और डब्ल्यूएचओ की ‘डीमिनरलाइज्ड वाटर’ रिपोर्ट शामिल है, एक डरावनी सच्चाई बताते हैं। बहुत कम टीडीएस (30–50) वाला पानी ‘प्यास’ तो बुझाता है, लेकिन शरीर के साथ ‘धोखा’ करता है:
- घिल पर वार : शोध बताते हैं कि पानी में मैग्नीशियम की कमी सीधे हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ा सकती है।

पानी में जरूरी मिनरल्स

भारतीय मानक ब्यूरो के अनुसार, पानी में इन मिनरल्स का होना आवश्यक है।
● **कैल्शियम** : हड्डियों और दांतों की मजबूती, रक्त के थक्के जमने और मांसपेशियों के कार्य के लिए जरूरी है।
● **मैग्नीशियम** : हृदय स्वास्थ्य, नर्वस सिस्टम के सही संचालन और 300 से अधिक मेटाबोलिक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक है।

रूस-यूक्रेन में कैदियों की अदला-बदली पर सहमति

वाशिंगटन/मॉस्को। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने विजय दिवस के अवसर पर रूस और यूक्रेन के बीच 9 से 11 मई तक तीन दिनों के युद्धविराम की घोषणा की है। इस समझौते के तहत दोनों देश 'हजार के बदले हजार' के अनुपात में कैदियों की अदला-बदली भी करेंगे, जो चार साल से जारी संघर्ष के दौरान अब तक की सबसे बड़ी संख्या है।रूसी राष्ट्रपति के सहयोगी यूरी उशाकोव ने बताया कि यह समझौता राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन और डोनाल्ड ट्रंप के बीच हुई टेलीफोनिक वार्ता के बाद संभव हुआ है। बातचीत के दौरान दोनों नेताओं ने इस बात पर बल दिया कि द्वितीय विश्व युद्ध में दोनों देश सहयोगी थे। श्री उशाकोव के अनुसार, अमेरिकी प्रशासन इस प्रक्रिया में यूक्रेन के साथ भी निरंतर संपर्क में था। यूक्रेन के राष्ट्रपति वलोडिमिर जेलेंस्की ने भी पुष्टि की है कि यूक्रेन इस युद्धविराम का पालन करेगा और यह अमेरिका के नेतृत्व में चल

रहे शांति प्रयासों का हिस्सा है।यह घोषणा पिछले कई दिनों से जारी भारी तनाव और एक-दूसरे पर हमलों के आरोपों के बीच हुई है। इससे पहले रूस ने 9 मई के लिए एकतरफा युद्धविराम की बात कही थी, जबकि यूक्रेन का दावा था कि उसने 6 मई से ही व्यापक युद्धविराम का प्रस्ताव दिया था जिसे रूस ने नजरअंदाज कर दिया।सुरक्षा कारणों और यूक्रेन द्वारा संश्लेषित हमलों की आशंका के चलते लगभग दो दशकों में पहली बार रूस की विजय दिवस परेड में सैन्य उपकरणों का प्रदर्शन नहीं किया गया। अधिकारी हाई अलर्ट पर हैं और मॉस्को व सेंट पीटर्सबर्ग जैसे शहरों में मोबाइल इंटरनेट सुविधाओं पर प्रतिबंध की चेतावनी दी गई है। इस वर्ष 2 दस्ववाय की सैन्य परेड का पैमाना भी काफी छोटा रखा गया है, जिसमें केवल बेलारूस, मलेशिया, लाओस और कुछ अन्य गणमान्य व्यक्तियों के ही शामिल होने की उम्मीद है।

कैसा रहेगा आपका आज का दिन	
 मेष	आज उलझे हुए मामलों को अपने पक्ष में कर लेंगे। आपके व्यक्तित्व से लोग आकर्षित रहेंगे। जीब में इच्छानुसार ट्रॉसफर हो सकता है।
 वृष	आज आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। कार्यक्षेत्र में कुछ परिवर्तन हो सकते हैं। धैर्यपूर्वक लिए गए निर्णयों से लाभ मिलेगा।
 मिथुन	आज आपके काम तथ्य समय पर पूरे नहीं होंगे। स्वार्थी प्रवृत्ति के लोगों से दूर रहें। तनाव के कारण दिन खराब हो सकता है।
 कर्क	आज आप नया व्यवसाय आरंभ करने के विचार में हैं। घर में साज-सज्जा कर लें। आय के नए स्रोत विकसित होंगे।
 सिंह	आज समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। आत्मविश्वास से भरपूर रहेंगे। व्यापार में आपके काफी अच्छा लाभ मिलेगा।
 कन्या	आज अपने काम की गुणवत्ता पर ध्यान दें। बच्चों पर अपनी मर्जी को न थोपें। शुगर के रोगियों को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।
 तुला	आज आपकी कार्यक्षमता में वृद्धि होगी। दूसरों के मामलों में हस्तक्षेप न करें। सहकर्मी आपकी सफलता से ईर्ष्या करेंगे।
 वृश्चिक	आज व्यापार में तरक्की होने से उत्साहित रहेंगे। दायाप जीवन से सामंजस्य रहेगा। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही बाधा दूर होगी।
 धनु	आज आपके कार्य की गति कुछ धीमी रहेगी। आप वर्तमान स्थिति को लेकर प्रसन्न नहीं रहेंगे। प्रेम संबंधों में परेशानी हो सकती है।
 मकर	आज आपको कुछ नया सीखने का अवसर मिलेगा। नई जॉब ढूँढ रहे हैं, तो अच्छे मौके मिल सकते हैं। गूढ़ विषयों का अध्ययन करेंगे।
 कुंभ	आज क्रोध के कारण संबंधों में कड़वाहट आ सकती है। शांतचित के लोगों के साथ सयस्य बितायें। नकारात्मक बातें हावी हो सकती हैं।
 मीन	आज शुभ कार्य पर आप अत्यधिक धन खर्च करेंगे। आपकी मनोस्थिति मजबूत रहेगी। कारोबार में वृद्धि हो सकती है।

आज का पंचांग आज का पंचांग astrompandey@gmail.com												
सुअेकू - 144 का हल												
9	1	8	5	6	2	3	7	4				
4	7	2	3	8	1	5	6	9				
6	5	3	4	9	7	1	8	2				
1	8	4	2	5	6	7	9	3				
5	2	6	7	3	9	4	1	8				
7	3	9	1	4	8	6	2	5				
3	9	1	6	2	4	8	5	7				
8	4	7	9	1	5	2	3	6				
2	6	5	8	7	3	9	4	1				
सुअेकू - 145												
	1	2										
2			3	4								
6		3										
4	8							5				
					5	4		9				
							9	8				
							6	7				





आईपीएल से पहले टीम के अंदर हुए एक अभ्यास मैच के दौरान श्रेयस भाई ने मुझसे कहा था कि मैं अच्छी बल्लेबाजी कर रहा हूँ और मुझे ज्यादा सोचना नहीं चाहिए। अगर मैं उन चीजों के बारे में सोचता जो मेरे नियंत्रण में नहीं थीं तो मैं उस स्थिति में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाता।।
-सूर्याश शेंडगे

राजस्थान को रौंदकर गुजरात ने बढ़ाया प्लेऑफ की तरफ कदम

आईपीएल-2026 : गिल की विस्फोटक पारी के बाद राशिद ने झटके चार विकेट

जयपुर,एजेंसी

कप्तान शुभमन गिल की 84 रन की विस्फोटक पारी और साई सुदर्शन के शानदार अर्धशतक के बाद राशिद खान (33 रन पर चार विकेट) की अगुवाई में गेंदबाजों के कमाल से गुजरात टाइटंस ने इंडियन प्रीमियर लीग टी20 के अहम मुकाबले में शनिवार को यहां राजस्थान रॉयल्स को 77 रन से शिकस्त देकर प्लेऑफ में पहुंचने की अपनी संभावनाओं को मजबूत किया।

टाइटंस ने मौजूदा सत्र का अपना सबसे बड़ा स्कोर चार विकेट पर 229 रन बनाने के बाद रॉयल्स की पारी को 16.3 ओवर में 152 रन पर समेटकर लगातार चौथी जीत दर्ज की। इस बड़ी जीत से टाइटंस की टीम अपना नेट रन रेट सुधारने में सफल रही। टीम की यह 11 मैचों में सातवीं जीत है और वह 14 अंक के साथ तालिका में पांचवें से दूसरे स्थान पर पहुंच गई। रॉयल्स इतने ही मैचों में पांचवीं हार के बाद 12 अंक के साथ पांचवें स्थान पर खिसक गई है।

राशिद को गेंदबाजी में जेसन होल्डर (12 रन पर तीन विकेट) और कागिसो रबाडा (33 रन पर दो विकेट) का अच्छा साथ मिला। मोहम्मद सिराज ने चार ओवर में 55 रन लुटाए, लेकिन वैभव सूर्यवंशी का अहम विकेट चटकाया। रॉयल्स के लिए रविंद्र जडेजा ने 25 रनों में 38, वैभव सूर्यवंशी ने 16 रनों में 36 और ध्रुव जुरेल ने 10 रनों में 24 रन का योगदान दिया।



जीत का जश्न मनाते गुजरात टाइटंस के कप्तान शुभमन गिल (दाएं) व राशिद खान।

पहले बल्लेबाजी का न्योता मिलने पर गिल ने बाएं पैर में परेशानी के बावजूद 44 गेंदों में नौ चौकों और तीन छक्कों की मदद से तेजतरंगी 84 रन बनाए। सुदर्शन ने 36 गेंदों में छह चौके और दो छक्कों की सहायता से 55 रन की उपयोगी पारी खेली। दोनों ने पहले विकेट के लिए 118 रन की साझेदारी कर टीम को मजबूत शुरुआत दिलाई। पारी के अंतिम ओवरों में वाशिंगटन सुंदर ने भी

आक्रामक बल्लेबाजी करते हुए 20 गेंदों में नाबाद 37 रन बनाए, जबकि राहुल तेवतिया ने चार गेंदों में नाबाद 14 रन बनाकर टीम को बड़े स्कोर तक पहुंचाया। तेवतिया ने आखिरी ओवर में दो छक्के जड़े, जिससे टीम ने 21 रन बटोरे और मौजूदा सत्र का अपना सबसे बड़ा स्कोर खड़ा किया। राजस्थान रॉयल्स की ओर से दाएं हाथ के मध्यम तेज गेंदबाज वृजेश शर्मा सबसे सफल गेंदबाज रहे। उन्होंने 47 रन देकर

दो विकेट झटके। इसके अलावा यश राज पुंजा और रविंद्र जडेजा ने एक-एक विकेट हासिल किया। लक्ष्य का पीछा करते हुए सूर्यवंशी ने शुरुआती दो ओवरों में सिराज और रबाडा के खिलाफ छक्के जड़कर रॉयल्स को तेज शुरुआत दिलाई। उन्होंने सिराज के खिलाफ तीसरे ओवर में भी तीन चौके जड़े, लेकिन इस अनुभवी गेंदबाज की बाउंडस पर हवा में शांत खेल बैठे और अरशद खान ने आसान कैच पूरा किया।

गुजरात टाइटंस

229/4 (20 ओवर)

- साई सुदर्शन का आरंभ बो यश राज 55
- शुभमन गिल का देशपांडे बो वृजेश 84
- जोस बटलर का फरेरा बो जडेजा 13
- वाशिंगटन सुंदर नाबाद 37
- जेसन होल्डर का जायसवाल बो वृजेश 07
- राहुल तेवतिया नाबाद 14

अतिरिक्त: 19, विकेट पतन: 1-118, 2-150, 3-185, 4-205, गेंदबाजी : आरंभ 3-0-46-0, देशपांडे 4-0-52-0, वृजेश 4-0-47-2, यश राज 4-0-37-1, जडेजा 4-0-34-1, फरेरा 1-0-11-0

राजस्थान रॉयल्स

152/10 (16.3 ओवर)

- यशसी जायसवाल का सिंधू बो रबाडा 03
- वैभव सूर्यवंशी का अरशद बो सिराज 36
- ध्रुव जुरेल बो राशिद 24
- शिमरोन हेंटमायर का होल्डर बो रबाडा 06
- रविंद्र जडेजा पाबाया राशिद 38
- डेनोवन फरेरा बो राशिद 04
- शुभमन दुबे बो राशिद 15
- दासुन शानका का गिल बो होल्डर 16
- जोफ्रा आर्चर का बटलर बो होल्डर 05
- तुषार देशपांडे का वाशिंगटन बो होल्डर 01
- वृजेश शर्मा नाबाद 01

अतिरिक्त: 03, विकेट पतन: 1-38, 2-40, 3-68, 4-87, 5-91, 6-115, 7-136, 8-141, 9-151, गेंदबाजी: सिराज 4-0-55-1, रबाडा 3-0-33-2, साई किशोर 1-0-8-0, राशिद 4-0-33-4, वाशिंगटन 2-0-10-0, होल्डर 2.3-0-12-3

77 रनों के विशाल अंतर से हराकर तालिका में दूसरे नंबर पर पहुंचा गुजरात टाइटंस

अंक तालिका							
टीम	मैच	जीते	हारे	रद्द	अंक	नेट रन रेट	
1. सनराइजर्स हैदराबाद	11	7	4	0	14	0.737	
2. गुजरात टाइटंस	11	7	4	0	14	0.228	
3. पंजाब किंग्स	10	6	3	1	13	0.571	
4. रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु	10	6	4	0	12	1.234	
5. राजस्थान रॉयल्स	11	6	5	0	12	0.082	
6. चेन्नई सुपर किंग्स	10	5	5	0	10	0.151	
7. कोलकाता नाइट राइडर्स	10	4	5	1	9	-0.169	
8. दिल्ली कैपिटल्स	11	4	7	0	8	-1.154	
9. मुंबई इंडियंस	10	3	7	0	6	-0.649	
10. लखनऊ सुपर जायंट्स	10	3	7	0	6	-0.934	

ऑरेंज कैप



- हेनरिक व्लासेन हैदराबाद-494 रन
- अभिषेक शर्मा हैदराबाद-475 रन
- केएल राहुल दिल्ली-468 रन

गोल्डन कैप

- कागिसो रबाडा गुजरात-18 विकेट
- भुवनेश्वर कुमार बेंगलुरु-17 विकेट
- अशुल कंबोज चेन्नई-17 विकेट



प्लेऑफ की उम्मीद जीवंत रखने के लिए लखनऊ से भिड़ेगा चेन्नई

चेन्नई। अंकतालिका में छठे स्थान पर काबिज चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) की टीम इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के प्लेऑफ में पहुंचने की अपनी उम्मीदों को जीवंत रखने के लिए रविवार को यहां सबसे निचले पायदान पर मौजूद लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजी) के खिलाफ जीत हासिल करने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ेगा। अब जबकि टूर्नामेंट अपने निर्णायक दौर में पहुंच चुका है तब सीएसके शीर्ष चार में जगह बनाने की दौड़ में शामिल है। उसके

अभी तक के अभियान में निरंतरता का अभाव रहा है। उसने अपने घरेलू मैदान और विरोधी टीम के मैदान दोनों में अपेक्षित प्रदर्शन नहीं किया है। पांच बार का चैंपियन सीएसके अब चेपोंक में वापसी करेगा। उसके पास एलएसजी के खिलाफ लय हासिल करने का बेहतरीन मौका है। लखनऊ की टीम के लिए यह सत्र निराशाजनक रहा और वह प्लेऑफ की दौड़ से लगभग बाहर हो चुकी है। सीएसके का पूरा अभियान काफी हद तक संजुं सैमसन के इर्द-गिर्द घूमता रहा है।

मुंबई के खिलाफ आरसीबी को करना होगा दमदार प्रदर्शन

रायपुर। पिछले दो मैच में हार से वापसी के लिए बताव रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) को अगर अपना अभियान पटरी पर लाना है तो मुंबई इंडियंस के खिलाफ रविवार को यहां होने वाले इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के मैच में उसके बल्लेबाजों को दमदार प्रदर्शन करना होगा। आरसीबी ने अपने अभियान की शानदार शुरुआत की थी और अपने पहले चार मैच जीते थे। तब उसके लिए प्लेऑफ में प्रवेश महज एक औपचारिकता लग रहा था। लेकिन अब स्थिति बदल गई है। मौजूदा चैंपियन टीम अपने पिछले पांच मैचों में से तीन मैच हार गई है जिससे उसके समीकरण बिगड़ गए हैं।

तीरंदाजी विश्व कप में जाधव ने लगाया कांस्य पदक पर निशाना

शंघाई, एजेंसी

विश्व यूनिवर्सिटी खेलों के मौजूदा चैंपियन साहिल जाधव ने शनिवार को यहां तीरंदाजी विश्व कप के दूसरे चरण में पुरुष कंपाउंड स्पर्धा में कांस्य पदक जीता। यह विश्व कप में उनका पहला पदक भी है। महाराष्ट्र के 25 वर्षीय तीरंदाज जाधव ने कांस्य पदक के प्लेऑफ मुकाबले में डेनमार्क के मार्टिन डैम्सबो को 147-144 से हराकर मौजूदा टूर्नामेंट में भारत का पहला पदक हासिल किया।

भारत ने इस पदक के साथ कंपाउंड वर्ग में अपने अभियान का भी समापन किया। इस वर्ग में भारत के अन्य खिलाड़ी पदक जीतने में नाकाम रहे थे। भारत को कंपाउंड टीम स्पर्धाओं में मजबूत टीम माना जाता है लेकिन उसकी सभी टीम शुरुआती दौर में ही टूर्नामेंट से बाहर हो गईं। भारत अब रविवार को प्रतियोगिता के समापन दिवस पर रिकर्व स्पर्धा में



दो और पदक जीतने की कोशिश करेगा। भारतीय महिला टीम स्वर्ण पदक के लिए प्रतियोगिता में भाग लेने की कोशिश करेगी। भारतीय महिला टीम स्वर्ण पदक के लिए प्रतियोगिता में भाग लेने की कोशिश करेगी। भारतीय महिला टीम स्वर्ण पदक के लिए प्रतियोगिता में भाग लेने की कोशिश करेगी।

जाधव ने पहले दौर में हमवतन अभिषेक वर्मा को, प्री-क्वार्टर फाइनल में जर्मनी के रूवेन फ्लुस को और क्वार्टर फाइनल में ऑस्ट्रिया के 2022 के विश्व चैंपियन निको विन्घन को शूट-ऑफ में हराया था। सेमीफाइनल में हालांकि उन्हें फ्रांस के मौजूदा विश्व चैंपियन निकोलस गिरार्ड से एक अंक से हार का सामना करना पड़ा था।

जाधव पहले सेट के बाद एक अंक से पीछे चल रहे थे क्योंकि 40 वर्षीय डैम्सबो ने तीन परफेक्ट 10 के साथ शुरुआत की थी। लेकिन भारतीय खिलाड़ी ने दूसरे सेट में परफेक्ट 30 का स्कोर बनाया जबकि डैम्सबो 27 का स्कोर ही बना पाए। इससे जाधव को कुल 59-57 की बढ़त हासिल करने में मदद मिली। इसके बाद जाधव ने पीछे मुड़कर नहीं देखा और अपने अंतिम नौ तीरों में से केवल दो अंक गंवाकर तीन अंक की यादगार जीत हासिल की।

जाधव ने पहले दौर में हमवतन अभिषेक वर्मा को, प्री-क्वार्टर फाइनल में जर्मनी के रूवेन फ्लुस को और क्वार्टर फाइनल में ऑस्ट्रिया के 2022 के विश्व चैंपियन निको विन्घन को शूट-ऑफ में हराया था। सेमीफाइनल में हालांकि उन्हें फ्रांस के मौजूदा विश्व चैंपियन निकोलस गिरार्ड से एक अंक से हार का सामना करना पड़ा था।

जाधव ने पहले दौर में हमवतन अभिषेक वर्मा को, प्री-क्वार्टर फाइनल में जर्मनी के रूवेन फ्लुस को और क्वार्टर फाइनल में ऑस्ट्रिया के 2022 के विश्व चैंपियन निको विन्घन को शूट-ऑफ में हराया था। सेमीफाइनल में हालांकि उन्हें फ्रांस के मौजूदा विश्व चैंपियन निकोलस गिरार्ड से एक अंक से हार का सामना करना पड़ा था।

जाधव ने पहले दौर में हमवतन अभिषेक वर्मा को, प्री-क्वार्टर फाइनल में जर्मनी के रूवेन फ्लुस को और क्वार्टर फाइनल में ऑस्ट्रिया के 2022 के विश्व चैंपियन निको विन्घन को शूट-ऑफ में हराया था। सेमीफाइनल में हालांकि उन्हें फ्रांस के मौजूदा विश्व चैंपियन निकोलस गिरार्ड से एक अंक से हार का सामना करना पड़ा था।

जाधव ने पहले दौर में हमवतन अभिषेक वर्मा को, प्री-क्वार्टर फाइनल में जर्मनी के रूवेन फ्लुस को और क्वार्टर फाइनल में ऑस्ट्रिया के 2022 के विश्व चैंपियन निको विन्घन को शूट-ऑफ में हराया था। सेमीफाइनल में हालांकि उन्हें फ्रांस के मौजूदा विश्व चैंपियन निकोलस गिरार्ड से एक अंक से हार का सामना करना पड़ा था।

जाधव ने पहले दौर में हमवतन अभिषेक वर्मा को, प्री-क्वार्टर फाइनल में जर्मनी के रूवेन फ्लुस को और क्वार्टर फाइनल में ऑस्ट्रिया के 2022 के विश्व चैंपियन निको विन्घन को शूट-ऑफ में हराया था। सेमीफाइनल में हालांकि उन्हें फ्रांस के मौजूदा विश्व चैंपियन निकोलस गिरार्ड से एक अंक से हार का सामना करना पड़ा था।

जाधव ने पहले दौर में हमवतन अभिषेक वर्मा को, प्री-क्वार्टर फाइनल में जर्मनी के रूवेन फ्लुस को और क्वार्टर फाइनल में ऑस्ट्रिया के 2022 के विश्व चैंपियन निको विन्घन को शूट-ऑफ में हराया था। सेमीफाइनल में हालांकि उन्हें फ्रांस के मौजूदा विश्व चैंपियन निकोलस गिरार्ड से एक अंक से हार का सामना करना पड़ा था।

विनेश के नेशनल ओपन रैंकिंग कुश्ती में शामिल होने पर रोक

संवाददाता गोंडा

अमृत विचार। जिले के नंदीनीनगर स्पोर्ट्स स्टेडियम में रविवार से शुरू हो रही तीन दिवसीय नेशनल ओपन रैंकिंग कुश्ती प्रतियोगिता से ठीक 24 घंटे पहले महिला पहलवान विनेश फोगाट को बड़ा झटका लगा है। भारतीय कुश्ती संघ (डब्ल्यूएफआई) ने उन्हें प्रतियोगिता में शामिल होने से फिलहाल रोकते हुए कारण बताओ नोटिस जारी किया है।

शनिवार दोपहर जारी किआं गए इस नोटिस में विनेश फोगाट से कई गंभीर आरोपों पर स्पष्टीकरण मांगा गया है। डब्ल्यूएफआई ने साफ किया है कि जवाब मिलने के बाद ही उनके प्रतियोगिता में भाग लेने पर अंतिम निर्णय लिया जाएगा।

विनेश को 14 दिनों के भीतर अपना जवाब देना होगा। भारतीय कुश्ती संघ की ओर से से नोटिस उनके पंजीकृत पते, ईमेल आईडी और स्पोर्ट्स पोस्ट के माध्यम से भेजा गया है, ताकि बाद में नोटिस न मिलने का विवाद न हो सके। भारतीय कुश्ती संघ की तरफ से जारी नोटिस में विनेश फोगाट



गोंडा में आयोजित प्रतियोगिता को लेकर लगाया था आरोप

गोंडा। गोंडा में आयोजित होने वाली इस प्रतियोगिता को लेकर विनेश फोगाट पहले भी भारतीय कुश्ती संघ पर सवाल उठा चुकी हैं। उन्होंने आरोप लगाया था कि उनके पंजीकरण में बाधा डाली जा रही है। हालांकि डब्ल्यूएफआई ने दावा किया था कि आरोप लगाने से पहले ही उनका पंजीकरण हो चुका था। इसके बाद विनेश ने एक वीडियो जारी कर कहा था कि “बुजभूषण के इलाके में कुश्ती हो रही है, वहां मैं खुद को सुरक्षित महसूस नहीं करती। अगर मेरे साथ कुछ होता है तो सरकार जिम्मेदार होगी।” भारतीय कुश्ती संघ ने उस समय उनके आरोपों को खारिज कर दिया था। वहीं अब शो कॉज नोटिस जारी होने के बाद मामला और गरमा गया है।

गोंडा में आयोजित प्रतियोगिता को लेकर लगाया था आरोप

गोंडा। गोंडा में आयोजित होने वाली इस प्रतियोगिता को लेकर विनेश फोगाट पहले भी भारतीय कुश्ती संघ पर सवाल उठा चुकी हैं। उन्होंने आरोप लगाया था कि उनके पंजीकरण में बाधा डाली जा रही है। हालांकि डब्ल्यूएफआई ने दावा किया था कि आरोप लगाने से पहले ही उनका पंजीकरण हो चुका था। इसके बाद विनेश ने एक वीडियो जारी कर कहा था कि “बुजभूषण के इलाके में कुश्ती हो रही है, वहां मैं खुद को सुरक्षित महसूस नहीं करती। अगर मेरे साथ कुछ होता है तो सरकार जिम्मेदार होगी।” भारतीय कुश्ती संघ ने उस समय उनके आरोपों को खारिज कर दिया था। वहीं अब शो कॉज नोटिस जारी होने के बाद मामला और गरमा गया है।

पर कई गंभीर आरोप लगाए गए हैं। इनमें सन्यास की घोषणा करने के बाद दोबारा वापसी, अनुशासनहीनता और भारतीय कुश्ती की छवि को नुकसान पहुंचाने

वाला आचरण शामिल है। संघ ने पेरिस ओलंपिक 2024 में निर्धारित वजन सीमा तक नहीं पहुंच पाने के मामले को भी नोटिस में शामिल किया है। डब्ल्यूएफआई का कहना

है कि इससे भारतीय कुश्ती को शर्मिंदगी उठानी पड़ी। इसके अलावा भारतीय कुश्ती संघ के संविधान और नियमों के बार-बार उल्लंघन का भी आरोप लगाया गया है। नोटिस में डोपिंग विरोधी नियमों के उल्लंघन का मामला भी शामिल है।

भारतीय कुश्ती संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष संजय सिंह के हस्ताक्षर से जारी इस नोटिस में कहा गया है कि विनेश फोगाट ने 18 दिसंबर 2025 को एक अनिवार्य टेस्ट मिस किया गया था, जिसकी सूचना अंतरराष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (आईटीए) ने 4 मई 2026 को भेजे गए पत्र के माध्यम से दी थी। इसके साथ ही आरोप लगाया गया है कि 11 मार्च 2024 को एनआईएस पटियाला में आयोजित चयन ट्रायल में उन्होंने 50 किलो और 53 किलो दोनों वर्गों में हिस्सा लेकर प्रतियोगिता नियमों का उल्लंघन किया।

गेम जीत लिया, जिसके बाद उन्होंने सेट 6-2 से अपने नाम कर लिया। दूसरे सेट में प्रिजमिक ने जोरदार वापसी की, क्योंकि जोकोविच की पहली सर्विस की धार थोड़ी कम हो गई थी। क्रोएशियाई खिलाड़ी ने तेजी से 4-0 की बढ़त बना ली और 6-2 से सेट जीतकर मैच को बराबरी पर ला दिया। इसके बाद तीसरे सेट के

पाँचवें गेम में उन्होंने एक निर्णायक ब्रेक हासिल किया और 6-4 से जीत दर्ज करते हुए जोकोविच को अंतिम 32 में जगह बनाने से रोक दिया। मैच के बाद जोकोविच ने कहा कि उन्हें नहीं लगता कि उन्होंने कुल मिलाकर खराब खेला, हालांकि उन्होंने यह माना कि वे आधा कदम पीछे रह गए हैं।

गेम जीत लिया, जिसके बाद उन्होंने सेट 6-2 से अपने नाम कर लिया। दूसरे सेट में प्रिजमिक ने जोरदार वापसी की, क्योंकि जोकोविच की पहली सर्विस की धार थोड़ी कम हो गई थी। क्रोएशियाई खिलाड़ी ने तेजी से 4-0 की बढ़त बना ली और 6-2 से सेट जीतकर मैच को बराबरी पर ला दिया। इसके बाद तीसरे सेट के

आईपीएल

देर रात तफरीह करने के आ रहे थे वीडियो, बोर्ड की भ्रष्टाचार निरोधक इकाई ने खिलाड़ियों समेत पूरे स्टाफ को किया आगाह

प्रतिबंधित जगहों पर रील बनाना बोर्ड के कड़े रुख की वजह

बेंगलुरु, एजेंसी

प्रतिबंधित जगहों पर रील बनाना, सुरक्षा मंजूरी के बिना तफरीह करना और सोशल मीडिया इंफ्लुएंसर्स से खिलाड़ियों की निकटता ऐसी वजहें रही जिनके कारण बीसीसीआई को कड़े परामर्श जारी करने पड़े और अब आईपीएल टीमों ने निजता से समझौता किए बिना इनका पालन करने की कोशिश में जुटी हैं।

बोर्ड की भ्रष्टाचार निरोधक इकाई ने खिलाड़ियों, सहयोगी स्टाफ और टीम अधिकारियों के होटल के कमरों में अनधिकृत मेहमानों को लेकर चेताया और यह भी आगाह किया कि यह ‘हनी ट्रैप’ हो सकता है। नतीजतन बीसीसीआई ने परामर्श जारी किया जिसमें मेहमानों पर प्रतिबंध के साथ खिलाड़ियों को अपनी गतिविधियों के बारे में



सुरक्षा अधिकारियों को सूचित करना अनिवार्य कर दिया गया है। इसके उल्लंघन के प्रमुख मामलों में खिलाड़ियों की इंफ्लुएंसर्स से निकटता है जिनकी सेवायें प्रतिभागी टीमों के लिये सोशल मीडिया कंटेंट तैयार करने के मकसद से अल्प अवधि के लिये ली जाती हैं। एक घटना में टीम के युवा खिलाड़ियों में से एक ने कंटेंट टीम के नये सदस्य

से रील बनाने, वीडियो और तस्वीरें लेने में उनकी मदद करने के लिए किया गया जिसमें टीम के अभ्यास अकाउंट पर पोस्ट करने के लिये था। किसी खिलाड़ी के लिए नियो-मीडिया कंटेंट बनाने के लिए बाहर से मदद लेना कोई नयी बात नहीं है लेकिन इस खास मामले में ब्लॉगर ने ‘ट्रैक्शन’ पाने के लिए अपने प्राइवेट अकाउंट पर कुछ

वीडियो और तस्वीरों का इस्तेमाल किया। यह शूट सीमारेखा के भीतर किया गया जिसमें टीम के अभ्यास और अन्य मैदानी गतिविधियों के दृश्य हैं। बाद में खिलाड़ी के होटल के कमरे के भी दृश्य इसमें हैं। एक फ्रेंचाइजी के अधिकारी ने पीटीआई से कहा हमें बीसीसीआई से नये नियमों के निर्देश मिले हैं और उनका पालन कराने के उपाय किये

जा रहे हैं। नये खिलाड़ी सोशल मीडिया पर काफी सक्रिय हैं और यह आधुनिक ट्रेंड है जिसे स्वीकार करना होगा लेकिन बीसीसीआई द्वारा तय सीमा के भीतर ही किया जाना चाहिए। लोगों की हर गतिविधि पर नजर रखना संभव नहीं है। यह एक मसला है। हम खिलाड़ियों और कंटेंट टीमों को बीसीसीआई के नियमों और उन्हें तोड़ने के परिणामों से अवगत करा रहे हैं। उन्होंने कहा हम कंटेंट टीम के सदस्यों की संख्या भी कम कर रहे हैं खासकर उनको जिन्हें आईपीएल सत्र के दौरान दो तीन महीने के लिये नियुक्त किया जाता है। सीनियर खिलाड़ियों को नियमों के बारे में पता है और यह भी पता है कि उनका पालन कैसे करना है। पहली बार आईपीएल खेल रहे क्रिकेटर्स को हालात की गंभीरता के बारे में पता नहीं है।

गेम जीत लिया, जिसके बाद उन्होंने सेट 6-2 से अपने नाम कर लिया। दूसरे सेट में प्रिजमिक ने जोरदार वापसी की, क्योंकि जोकोविच की पहली सर्विस की धार थोड़ी कम हो गई थी। क्रोएशियाई खिलाड़ी ने तेजी से 4-0 की बढ़त बना ली और 6-2 से सेट जीतकर मैच को बराबरी पर ला दिया। इसके बाद तीसरे सेट के