लखनऊ, भोपाल, जयपुर, आगरा, गोण्डा, सुल्तानपुर, अमेठी और फैज़ाबाद में प्रसारित

हिन्दी व अंग्रेज़ी साप्ताहिक समाचारपत्र

खुशी समय

KHUSHI SAMAY

RNI No.: UPBIL/2012/46720

HINDI & ENGLISH WEEKLY NEWSPAPER

LUCKNOW

● वर्ष 8 ● अंक 44 | लखनऊ, रविवार 30 अगस्त 2020 | पृष्ठ - 8 मूल्य -2 रुपये

उत्तर प्रदेश में अनलॉक ४ की गाइडलाइंस हुई जारी, ३० सितंबर तक स्कूल कॉलेज बंद

लखनऊ (एस.एन.लाल) उत्तर प्रदेश में अनलॉक ४ के संबंध में गाइडलाइन की घोषणा कर दी गई है। राज्य में ३० सितंबर तक स्कूल कॉलेज बंद कहेंगे। ७ सितंबर से नोएडा मेट्रो को चलाने की अनुमति दे दी गई है। सामाजिक, खेल, मनोरंजन, धार्मिक और सांस्औतिक आयोजन किए जा सकते हैं लेकिन १०० से ज्यादा संख्या नह्द्ध हो सकती। २० सितंबर तक शादी विवाह संबंधी समारोह में अधिकतम ३० और अंतिम संस्कार में अधिकतम २० लोगों को ही अनुमति होगी। २० सितंबर के बाद शादी समारोह में अधिकतम १०० लोगों को बुलाया जा सकेगा। सिनेमा हाल, स्विमिंग पूल, मनोरंजन पार्क, थिएटर, सभागार, फिलहाल बंद रहेंगे लेकिन २१ सितंबर से ओपन एयर थिएटर खोले जा सकेंगे।

उत्तर प्रदेश में पिछले २४ घंटों के दौरान कोविड-१९ से ६७ और मरीजों की मौत हो गई जबकि ६,२३३ लोगों के कोरोना वायरस से संक्रमित होने की पुष्टि हुई है। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग के अपर मुख्य सचिव अमित मोहन प्रसाद ने रविवार को बताया कि पिछले २४ घंटों के दौरान राज्य में कोविड-१९ संक्रमित ६७ लोगों की मौत हुई है।

स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी आंकड़ों के मुताबिक सबसे ज्यादा ११ मौतें कानपुर नगर में हुई हैं। इसके अलावा लखनऊ तथा प्रयागराज में आठ-आठ, गोरखपुर में चार, बलिया में तीन, वाराणसी, देवरिया, सहारनपुर, शाहजहांपुर, और फिरोजाबाद में दो-दो तथा मुरादाबाद, मेरठ, जौनपुर, अयोध्या, आजमगढ़, कुशीनगर, आगरा, गाजीपुर, महराजगंज, गोंडा, लखीमपुर खीरी, बस्ती, पीलीभीत, सीतापुर, प्रतापगढ़, सोनभद्र, मैनपुरी, मऊ, रायबरेली, ललितपुर, फतेहपुर, बागपत तथा कासगंज में एक एक मरीज की मृत्यु हुई है।

उन्होंने बताया कि पिछले २४ घंटों के दौरान राज्य में संक्रमण के ६,२३३ नए मामले सामने आए हैं। यह राज्य में एक दिन में सामने आए कोविड-१९ मरीजों की सबसे बड़ी संख्या है। लखनऊ में सबसे ज्यादा ६९९ नए मामले सामने आए हैं । इसके अलावा प्रयागराज में ३२०, कानपुर नगर में ३००, वाराणसी में १९८, सहारनपुर में १९१ और गाजियाबाद में १८० लोगों के कोरोन वायरस से संक्रमित होने की पुष्टि हुई है। अपर मुख्य सचिव ने बताया कि प्रदेश में इस वक्त ५४,६६६ मरीजों का इलाज किया जा रहा है। संक्रमित होने के बाद पूरी तरह से ठीक हो चुके मरीजों की संख्या १,६७,५४३ है। इस तरह राज्य में कोविड-१९ से ठीक होने की दर ७४.२५ प्रतिशत है। जबकि मृत्यु दर घटकर १.१५: रह गयी है। प्रसाद ने बताया कि शनिवार को प्रदेश में १,३६,४५४ नमूनों की जांच की गई और अब तक प्रदेश में कुल ५४,६०,३५४ नमूनों की जांच की जा चुकी है।

Ramagya Distributors Pvt. Ltd.
(Deals in Writing and Printing Papers)
Gwynne Road ,Aminabad ,Lucknow
Phone:0522-4001081,9415018235
We Deal In : *All Writing and Printing Paper Solutions
*Call For Printing and Writing Paper Solutions.

KHUSHI FOUNDATION
Smile for Every Face
C-695,Ist Floor,Sector-6,Indira Nagar,Lucknow-226016,
www.khushifoundation.net

अब उत्तर प्रदेश कांग्रेस में अंदरूनी कलह जोरों पर, जानिए क्या है पूरा मामला

लखनऊ। (अ.द्विवेदी) कांग्रेस पाटी में जहां एक ओर कुछ दिन पहले अपने नए अध्यक्ष के लिए घमासान मचा हुआ था वहद्ध राजस्थान के बाद अब उत्तर प्रदेश में भी अंदरुनी कलह सामने आ रही है। उत्तर प्रदेश (यूपी) में साल २०२२ की शुरुआत में होने वाले विधानसभा चुनाव के लिए जहां सभी राजनीतिक दलों ने तैयारियां करनी शुरू कर दी हैं, वहद्ध कांग्रेस खुद से ही लड़ने में व्यस्त है। पाटी के भीतर अंदरूनी कलह जोरों पर है। पिछले हफ्ते हुई कांग्रेस कार्यकारिणी समिति की बैठक के बाद, जहां पाटी के २३ वरिष्ठ नेताओं द्वारा लिखे गए एक पत्र ने भारी विवाद खड़ा कर दिया था, पाटी आलाकमान के प्रति अपनी निष्ठा जताने के लिए अब कांग्रेस के नेता 'असंतुष्टों' को निशाना बना रहे हैं।

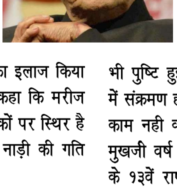
सबसे पहले पूर्व केंद्रीय मंत्री जितिन प्रसाद को निशाने पर लिया गया। लखीमपुर खीरी इकाई ने विवादास्पद पत्र पर हस्ताक्षरकर्ता करने के लिए पाटी से उनके निष्कासन की मांग करते हुए एक प्रस्ताव पारित किया। डीसीसी (प्रदेश कांग्रेस कमेटी) प्रमुख प्रहलाद पटेल ने दावा किया कि यह राज्यस्तरीय कांग्रेस नेतृत्व के एक पदाधिकारी के दबाव में पारित किया गया। बगावत की आग की लपटों को बुझाने के बजाय, यूपीसीसी (उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी) नेतृत्व ने इस मुद्दे पर जानबूझकर चुप्पी साध रखी है। दो स्थानीय कांग्रेस नेताओं के बीच बातचीत के एक असत्यापित ऑडियो क्लिप से पता चला कि प्रसाद के खिलाफ प्रदर्शन एक वरिष्ठ पाटी नेता के इशारे पर किया गया था और कुछ मजदूरों को नारे लगाने के लिए भाड़े पर लिया गया था।

यूपीसीसी के अध्यक्ष अजय कुमार लल्लू ने दिलचस्प रूप से इस मामले में पाटी का बचाव करते हुए कहा कि पाटी के कुछ कार्यकर्ता अपनी भावनाओं को पाटी आलाकमान तक पहुंचाना चाहते हैं। इसके तुरंत बाद, पूर्व कांग्रेस एमएलसी नसीब पठान ने एक वीडियो संदेश डाला, जिसमें दिग्गज नेता गुलाम नबी आजाद को पाटी से बाहर करने की मांग की गई थी। पठान ने कहा, ष्जैसा कि उन्होंने पाटी के अनुशासन को तोड़ा है, उन्हें श्आजादश कर दिया जाना चाहिए और पाटी से निकाल दिया जाना चाहिए।ष् नसीब पठान संयोग से, एक समय यूपी कांग्रेस में आजाद के कट्टर वफादारों में से एक हुआ करते थे।

अब, उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष निर्मल खत्री ने आजाद पर उत्तर प्रदेश में २०१७ के विधानसभा चुनाव में पाटी को कांग्रेस-समाजवादी पाटी गठबंधन के लिए मजबूर करने का आरोप लगाया है। साल २०१७ के विधानसभा चुनाव में कांग्रेस मात्र सात सीटें जीत सकी थी। खत्री ने सोशल मीडिया पर आजाद पर निशाना साधते हुए कहा, 'जहां तक मुझे पता है, राहुल गांधी भी गठबंधन के विरोध में थे, लेकिन आजाद की अड़ियल और पराजयवादी राजनीतिक सोच के कारण शायद चुप रहे। राजनीति विज्ञान के उनके सिद्धांत गठबंधन की राजनीति पर केंद्रित हैं।' यूपीसीसी के पूर्व प्रमुख ने कहा, 'आजाद ने अपने साक्षात्कार में कहा था कि पिछले २३ सालों से कांग्रेस कार्यकारिणी समिति (सीडब्ल्यूसी) का चुनाव नहद्ध हुआ है। सवाल यह है कि जब इन २३ सालों में वह समिति के खुद एक मनोनीत सदस्य थे, तब उन्होंने सवाल क्यों नही उठाया?ष खत्री ने कहा, ष्मुझे यह भी लगता है कि चुनाव हर स्तर पर होने चाहिए। लेकिन, आप जैसे नेताओं का मानना था कि नामांकन का तरीका बेहतर है। इसके अलावा, युवा कांग्रेस नेताओं का एक समूह पहले से ही समावेशी आधार पर पाटी की विफलता को लेकर राज्य के नेतृत्व पर निशाना साध रहा है। इन नेताओं ने अपने व्हाट्सएप ग्रुप में, यूपीसीसी प्रमुख पर ऊंची जातियों की अनदेखी करने और पाटी में ओबीसी को

प्रणब मुखर्जी अब भी गहन कोमा में, रक्त संचार स्थिर : अस्पताल

नयी दिल्ली (आईएनआईएस) पूर्व राष्ट्रपति प्रणब मुखजी अब भी गहन कोमा में हैं लेकिन रक्त संचार सामान्य है। यह जानकारी रविवार को उनका इलाज कर रहे अस्पताल ने दी। इलाज कर रहे डॉक्टरों ने बताया कि ८४ वर्षीय मुखजी को वेंटिलेटर पर रखा गया है और फेफड़े में संक्रमण का इलाज किया जा रहा है। डॉक्टरों ने कहा कि मरीज का रक्त संचार सभी मानकों पर स्थिर है जैसे रक्तचाप, हृदय एव नाड़ी की गति स्थिर और सामान्य है।



गौरतलब है कि मुखजी को १० अगस्त को दिल्ली स्थित सेना के रिसर्च ऐंड रेफरल अस्पताल में भती कराया गया था और उसी दिन दिमाग में जमे खून के थक्के को निकालने के लिए ऑपरेशन किया गया था। अस्पताल में भती के दौरान की गई जांच में उनके कोरानो वायरस से संक्रमित होने की भी पुष्टि हुई थी। बाद में उनके फेफड़े में संक्रमण हो गया और गुर्दे भी ठीक से काम नही कर रहे हैं। गौरतलब है कि मुखजी वर्ष २०१२ से २०१७ तक देश के १३वें राष्ट्रपति रहे।

गुजरात में गौ हत्या पर कानून सख्त, दोषी को मिलेगी उम्रकैद की सजा

अहमदाबाद। (आईएनआईएस) गुजरात सरकार ने गौ हत्या को लेकर बनाए गए

नए कानून को कल से लागू कर दिया है।

इस कानून के तहत गुजरात में गौ हत्या करते पकड़े जाने पर उम्र कैद की सजा और पांच लाख रुपये का जुर्माना होगा। देशभर में गोवंश हत्या के मुद्दे पर बवाल मचा हुआ है ऐसे में गुजरात सरकार ने यह कानून लागू किया। गुजरात के गृह मंत्री प्रदीप सिंह जडेजा ने कहा कि देश में गुजरात ऐसा पहला राज्य है जिसने गौ हत्या को रोकने के लिए इतना सख्त कानून बनाया है। इस कानून के तहत गोवंश की हेराफेरी करने वाले और गौ मांस के साथ पकड़े जाने वाले के लिए भी इस कानून के तहत सजा हो पाएगी।

गौहत्या करते पकड़े जाने वाले शख्स के खिलाफ गैर जमानती वारन्ट जारी होगा। १० साल से लेकर उम्रकैद की सजा हो सकती है व पांच लाख तक का जुर्माना लगेगा। गोवंश या गौ मांस की हेराफेरी में इस्तेमाल किया गया वाहन सरकार के पास जमा हो जाएगा। शाम को सात बजे से लेकर सुबह पांच बजे तक गोवंश को एक जगह से दूसरी जगह ले जाने पर प्रतिबंध लगाया गया है इससे पहले गुजरात में कानून तो था लेकिन उसमें ज्यादा से ज्यादा तीन साल की सजा और ५० हजार का जुर्माना हो सकता था। इससे पहले भी सरकार ने कानून बनाए थे, जिसमें ये तीसरी बार है कि कानून में बदलाव के लिए विधानसभा में बिल लाया गया और राज्यपाल के हस्ताक्षर के बाद ३ जून से यह कानून गुजरात में लागू किया गया है।

जांच ऐजेंसियों का दुरूपयोग कर धनबल के जरिये लोकतंत्र की हत्या कर रही हैः अजय माकन

जयपुर (आईएनआईएस) कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव और राजस्थान के प्रभारी अजय माकन ने रविवार को भाजपा पर जांच ऐजेंसियों का दुरुपयोग कर और धनबल के जरिये लोकतंत्र की हत्या करने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि भाजपा ने मध्यप्रदेश, कर्नाटक, गोवा और मणिपुर में लोकतंत्र की हत्या की है, लेकिन जब उन्होंने राजस्थान में इस प्रकार का प्रयास किया तो उन्हें हार का सामना करना पड़ा।

उन्होंने कहा कि राजस्थान के कम से कम १०२ बहादुर विधायकों ने साबित कर दिया है कि चाहे कितना भी पैसा क्यों न दिया जाए या दबाव डाला जाए, हम झुकेंगे नही। हम लोकतंत्र की रक्षा करेंगे, जिस तरह से कांग्रेस ने अंग्रेजों से लड़ाई की और आजादी हासिल की। माकन रविवार को अलवर जिले के शाहजहांपुर में पार्टी कार्यकर्ताओं को संबोधित कर रहे थे।

उनका यहां प्रभारी के रूप में नियुक्त होने के बाद में पहली यात्रा करने पर

स्वागत किया गया। वह राज्य के कांग्रेस नेताओं और विधायकों द्वारा उठाये गये मुद्दों को सुलझाने के लिये कांग्रेस आलाकमान द्वारा गठित कमेटी के सदस्य भी हैं। कार्यकर्ताओं और नेताओं के साथ उनकी बातचीत के बाद संगठनात्मक और राजनीतिक नियुक्तियों को भी अंतिम रूप दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि हमने जो लड़ाई जीती है वह सिर्फ एक हिस्सा था और आने वाले समय में लोकतंत्र पर इस तरह के और हमले होंगे। हमें उनके लिए तैयार रहना होगा और किसी भी तरह से राजस्थान में लोकतंत्र को हारने नहद्ध देना चाहिए। माकन अपनी यात्रा के दौरान राज्य के पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं के साथ बैठक करेंगे और उसके बाद संभागीय स्तर पर बैठकें करेंगे। पार्टी नेताओं ने बताया कि सोमवार को माकन पार्टी मुख्यालय में जयपुर संभाग के नेताओं और कार्यकर्ताओं से मिलेंगे। इसी तरह की बैठकें अगले दो दिनों में अजमेर और कोटा जिलों में जारी रहेगी जिसमें प्रत्येक जिले के ५०-६० नेताओं के साथ सामाजिक दूरियों के साथ बैठक आयोजित की जायेगी।

अरुंधति रॉय पर किए ट्वीट को लेकर कोई पछतावा नहीं : परेश रावल

मुंबई। (आईएनआईएस) अभिनेता से

नेता बने परेश रावल ने कहा कि उन्हें अरुंधति राय पर अपने ट्वीट को लेकर कोई पछतावा नहीं है क्योंकि लेखिका उस भारतीय सेना के बारे में गलत बातें कह रही है जो उन पर कभी पलटवार नहीं करेगी। भाजपा सासंद की उस बयान के लिए सोशल मीडिया पर कड़ी आलोचना हुई जिसमें उन्होंने कहा था कि सेना को "पथराव करने वाले एक व्यक्ति" के बजाय राय को जीप से बांधना चाहिए था। उन्होंने कश्मीर में उस घटना के संदर्भ में यह बात कही थी जहां सुरक्षाबलों ने पथराव करने वालों के खिलाफ कवच के रूप में एक प्रदर्शनकारी का इस्तेमाल किया था। कई लोगों ने इस ट्वीट को "घृणास्पद" और "हिंसा भड़काने" वाला बताया था। रावल ने कहा कि उदार सोच वाले लोगों से मुझे इस तरह की प्रतिक्रिया की ही उम्मीद थी। मैं सिर्फ यह जानना चाहता हूं कि जब अरंधति राय ने सैन्य कर्मियों के बारे में टिप्पणी की उस समय किसी ने भी कुछ क्यों नहीं कहा? उन्होंने कहा कि अगर वह सही हैं तो मैं भी सही हूं। अगर वह अपनी टिप्पणियों के बारे में खेद जताती हैं तो मैं भी खेद जताता हूं। अगर आपके पास अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता है तो मेरे पास भी है। उन्होंने कहा कि कोई भी व्यक्ति प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी समेत नेताओं की खुले तौर पर आलोचना कर सकता है लेकिन सेना को क्यों निशाना बनाना। रावल ने कहा कि अगर आप में दम है तो पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के बारे में बात करो। चार लोग आएंगे और मुंह तोड़ देंगे। आप उन सेना के बारे में बात करते हो जो आप पर पलटवार नहीं करते।

सुरक्षा हालात सुधरे,आईएसआईएस को पांव नहीं जमाने दियेः राजनाथ

नई दिल्ली। (आईएनआईएस) गृहमंत्री राजनाथ सिंह ने कहा है कि जम्मू कश्मीर में शांति के स्थायी प्रयासों को फलीभूत करने की रणनीति में स्थानीय लोगों की अग्रणी भूमिका होगी। उन्होंने कहा कि "हम कश्मीरियों के हाथ में पत्थर नहीं बल्कि कुदरत ने उनके हाथों में जो हुनर दिया है उसे देश और राज्य के विकास में लगते देखना चाहते हैं।" सिंह ने मोदी सरकार के तीन साल के कार्यकाल में गृह मंत्रालय की उपलब्धियों का आज लेखाजोखा पेश करते हुये यह बात कही।

उन्होंने कहा कि इसके मद्देनजर ही कश्मीर के बेहतर भविष्य को सुनिश्चित करने के लिये राज्य की सुरक्षा और कानून व्यवस्था बहाल करने में स्थानीय लोगों की भागीदारी बढ़ाने के मकसद से वहां भर्ती अभियान और अन्य रोजगारपरक कार्यक्रम शुरू किये गये हैं। कश्मीर समस्या के स्थायी समाधान के लिये सरकार द्वारा तैयार की गयी रणनीति में सैन्य और सियासी विकल्प अपनाने के बारे में पूछे गये सवाल के जवाब में सिंह ने कहा कि "सरकार ने कश्मीर के लिये एकीकृत समग्र रणनीति अपनायी है। इसमें सभी विकल्पों को अपनाया जा रहा है, किसी विकल्प को पृथक रूप में नहीं देखा जा सकता है।" सिंह ने कहा कि जम्मू कश्मीर में स्थायी तौर पर अमन चौन की बहाली के लिये सरकार ने एकीत और समग्र रणनीति अपनायी है। इसमें राज्य को आतंकवादी हिंसा से निजात दिलाने के लिये बातचीत और स्थानीय लोगों की भूमिका सुनिश्चित करने सहित सभी संभव विकल्प अपनाये जायेंगे। सिंह ने सैन्य, सियासी और कूटनीतिक विकल्प सहित अन्य सभी तरीकों को अपनाये जाने का हवाला देते हुये कहा कि "कश्मीर में स्थायी शांति की रणनीति के बारे में मैंने सोच समझ कर ही बोला था। बहुत जल्द इसके परिणाम दिखेंगे और जो कुछ कश्मीर में चल रहा है वह अब लंबे समय तक नहीं चलेगा।" इस दिशा में उठाये जा रहे कदमों के बारे में पूछे जाने पर गृह मंत्री ने कहा कि "हम क्या करेंगे, बस देखते जाइये, हम जो भी करेंगे उससे समस्या का स्थायी समाधान होगा और कश्मीर के लोगों को साथ लेकर समाधान करेंगे।" इससे पहले गृहमंत्री ने गृह मंत्रालय के प्रमुख कार्यों और उपलब्धियों का जिक्र करते हुये कहा कि देश भर में सुरक्षा एवं कानून व्यवस्था सुनिश्चित करना मंत्रालय की सबसे अहम जिम्मेदारी है। उन्होंने इसके मद्देनजर कश्मीर से लेकर पूर्वोत्तर और नक्सली हिंसा से प्रभावित इलाकों सहित देश भर में सुरक्षा व्यवस्था की स्थिति में संतोषजनक सुधार होने का दावा करते हुये कहा कि अशांत इलाकों में भी स्थिति जल्द नियंत्रण में होगी। अपने दावे के पक्ष में सिंह ने दलील दी कि भारत दुनिया में सबसे ज्यादा मुस्लिम आबादी वाला दूसरा सबसे बड़ा देश है। इसके बावजूद सरकार की लक्षित रणनीतिक कार्रवाई के बलबूते ही वैश्विक आतंकवादी संगठन आईएसआईएस देश में पैर नहीं जमा सका। उन्होंने कहा कि देशभर से आईएसआईएस के प्रति सहानुभूति रखने वाले ६० लोगों को गिरफ्तार किया गया है। सिंह ने बीते तीन सालों में देश में सुरक्षा व्यवस्था को बेहतर करने के लिये किये गये प्रयासों को मंत्रालय की विशेष उपलब्धि बताते हुये कहा, "हमने पूरी जिम्मेदारी से देश को सुरक्षा मुहैया करवाने की पूरी-पूरी कोशिश की।" उन्होंने बताया कि आतंकी संगठनों की सूची में आईएसआईएस और अंसार उल अम्माह को शामिल किया गया है। सिंह के मुताबिक वर्ष २०११-२०१४ तक संप्रग सरकार के कार्यकाल के मुकाबले वर्ष २०१४ से २०१७ तक नक्सली हमलों में २५ फीसदी की कमी आई है। उन्होंने कहा कि संप्रग सरकार के अंतिम तीन वर्षों की तुलना में राजग सरकार के तीन वर्षों में नक्सली हमलों में होने वाली मौतों में ४२ फीसदी की कमी देखी गई है। गृहमंत्री ने कहा कि पिछले वर्ष सितंबर में कश्मीर में नियंत्रण रेखा के उस पार पाकिस्तान प्रायोजित आतंकवादी शिविरों को नष्ट करने के लिये सेना के सर्जिकल स्ट्राइक के बाद बीते छह महीनों में पाकिस्तान की ओर से घुसपैठ की कोशिशों में बीते वर्ष इसी अवधि की तुलना में ४५ फीसदी की कमी आई है। सिंह ने कहा कि पिछले तीन सालों में गुरदासपुर और पठानकोट आतंकी हमले के बाद कोई बड़ा हमला नहीं हो सका। उन्होंने इसे सुरक्षा बलों की सजगता से मिली अहम कामयाबी बताते हुये कहा कि देश में सुरक्षा का माहौल बेहतर है। सिंह ने भरोसा दिलाया कि सरकार पाकिस्तान प्रायोजित आतंकवाद को खत्म करेगी और जम्मू-कश्मीर में शांति सुनिश्चित करेगी।

बेंगलुरु में पांच साल की बच्ची से छेड़छाड़

बेंगलुरु। (आईएनआईएस) बेंगलुरु में पांच साल की बच्ची का अपरहण करने के बाद चार लोगों ने उससे कथित तौर पर यौन दुर्व्यर्वहार किया। घायल हालत में उसे सुनसान रास्ते पर फेंक दिया। बेंगलुरु के प्रभारी मंत्री के.जे.जार्ज ने घटना की निंदा की है।

पुलिस उपायुक्त ने पत्रकारों को बताया शुक्रवार रात करीब दो बजे पुलिस गश्त कर रही थी। इसी दौरान बच्ची व्यालीकवाल सोसाइटी के पास सड़क पर मिली, उस वक्त उसके सिर से खून बह रहा था। उसे तत्काल बोवरिंग अस्पताल में भर्ती कराया गया।

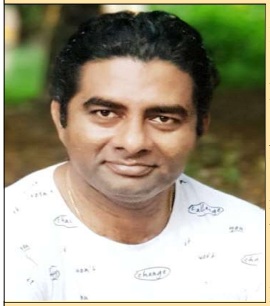
बच्ची के माता-पिता मजदूरी करते हैं। बच्ची रात में मां के साथ सो रही थी। उसी दौरान वह शौच के लिए उठी तभी चार लोगों ने उसे अगवा कर लिया।

बोवरिंग अस्पताल के निदेशक डा. मंजूनाथ ने बताया, मासूम की हालत खतरे से बाहर है, उसके सिर में काफी चोट आई हैं, उसकी एक उंगली कट गई। ऐसा प्रतीत होता है बच्ची से यौन दुर्व्यर्वहार किया गया है। वह अभी सदमे में है और कुछ बोलने की हालत में नहीं है।

बेंगलुरु के प्रभारी मंत्री के.जे.जार्ज ने इस घटना की कड़ी निंदा की है। वह पीड़िता का हाल जानने अस्पताल गए। पुलिस आरोपियों की तलाश में जुट गई है।

Khushi Samay Special
Man of Successful Failures - Ajit Panicker

We have today with us Ajit Panicker, popularly known as "Man of Successful Failures" all because you might not have heard of a person who had been successful so much as he has been a successful failure. He is a renowned Author, Motivational Speaker and a Life Coach.

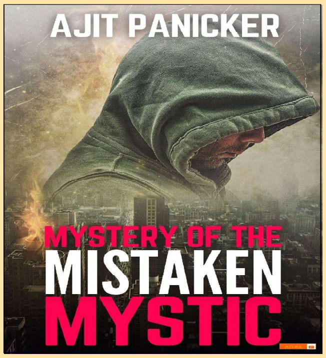


Correspondent - So, to begin with, tell us something about your writing adventure. How did you get into this? Were you always a writer, an author?

Ajit –Let me tell you, I never knew I would become one, except that I have been a voracious reader. Back in 2010 when I was going through my share of troubles or challenges you can say, I began penning down a blog called "Conversations between Mr. Nair and his son Prashantan" all because I wanted to vent out.I kept blogging, wrote occasional short stories but never approached or thought of getting published. But then when my readers suggested I should approach some good publisher I initially refused, underestimating my own potential as an author and said, "Who would like to publish such an average writing?"

People gave me examples of many such authors who were in oblivion until published by a renowned publisher. I still didn't have that confidence and continued to blog. I had a financial blog also, because in those days I was a certified financial planner. Then in 2016 while I was attending a training workshop, I happened to meet a co-trainer Atul Sharma who suggested me that I can be an indie published author on Amazon. He even showed his own book on it. That was the day when I decided that I too can be an author.Without wasting any more time, I began pulling out my all posts that were published in that particular blog "Conversations between Mr. Nair and his son Prashantan" and started compiling them together. Learned how to format them through YouTube and Google. Looked for a cover page that was being suggested by Amazon, and after a quick round of editing published the book. I didn't realize that I should have hired a great expensive editor for it, I just did it. To check how would it fare amongst the millions of books that get published every day.

Luckily within 90 days it became a best-selling book and within two years it became an Amazon No. 1 Best-selling book.There was no looking back ever since then, I kept writing and kept publishing. But then now I have began hiring editors and cover page designers also.So that's what the adventure so far.



Correspondent –Tell us something about your new coming book.

Ajit – Yes, that's true. I have been working on this novel from the past two years. The cover page and the title of the book has been revealed. It is MYSTERY OF THE MISTAKEN MYSTIC. It is basically about the life of an average guy Sivan who from being a poor loner boy turns into a big business magnate. I can't reveal much but yes, the promotions are on. There could be mysticism, a murder mystery, a thriller or may be magic realism. You will have to watch out till it gets released. In all probabilities it will get published on 6th September 2020.

Correspondent – Do you want to say traditional publishing is a history now?

Ajit – No I never said that. Given an option, if a traditional publisher comes to my door seeing my growing public image, I may sit across the negotiation table and negotiate with the terms.

आर्थराइटिस-होमियोपैथी में है कारगर इलाज

लखनऊ ,खुशी समय

खुशी फाउंडेशन द्वारा आयुष हेल्पलाइन सेवा शुरू की गयी है । इस कड़ी में आप **8765295384** पर काल करके आयुष सम्बन्धी परामर्श प्राप्त कर सकते हैं ।
इसी सन्दर्भ में डा विनीता द्विवेदी (वरिष्ठ होम्योपैथीक चिकित्सक) के द्वारा खुशी समय को कुछ हेल्थ टिप्स दिए गए ।

40 साल की उम्र के बाद करीब 60 फीसदी लोगों को आर्थराइटिस की समस्या हो सकती है । उठने बैठे में व चलने फिरने में असहनीय दर्द हनी लगता है ,इसे ही आर्थराइटिस कहते हैं । यदि शुरू में इलाज न हो तो यह एक गंभीर समस्या का रूप ले सकता है ।

उपचारः मरीज़ को बारिश के मौसम में जब ज़्यादा दर्द होता है तो रसटोक्स दवा दी जाती है । किसी भी तरह की गतिविधि करने में अगर दर्द महसूस हो तो ब्रायनिआ दवा दी जा सकती है । मरीज़ को दर्द के साथ चक्कर आने पर कोकुलम दवा देने की सलाह दी जा सकती है ।

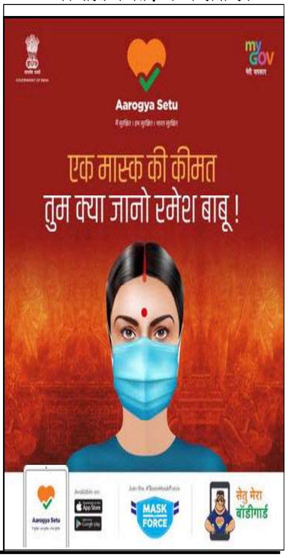
बचावः नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए । योग करें तो काफी बेहतर होगा । कैल्शियम युक्त पदार्थों का सेवन करना चाहिए एवं वज़न को बढ़ने नहीं देना चाहिए ।

दिल के मरीज ऐसे करें देखभाल

♦डाक्टर का कहना है कि हार्ट पेशंट्स के लिए इस वक्त सबसे जरूरी दो ही चीजें हैं। नंबर एक- आप लोग घर पर रहें यानी सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखें। दूसरी बात आप टेंशन ना लें।

♦घर पर रहिए, फैमिली के साथ समय बिताइए और टेंशन फ्री रहिए। क्योंकि आप लोग अधिक टेंशन लेंगे तो कोरोना से कुछ हो ना हो हार्ट को जरूर समस्या हो सकती है।

♦जब आप परिवार के साथ होते हैं तो वर्क प्लेस और सोसायटी के दूसरे तनावों से मुक्त होते हैं। यह स्थिति आपके दिल की सेहत के लिए अच्छी होती है।



सम्पादकीय

पाँच सूत्रीय कार्य-योजना की आवश्यकता

वर्षो की उपेक्षा, दूरदर्शिता की कमी और शहरी नियोजन की पूर्ण अनुपस्थिति ने भारत को अपशिष्ट लैंडफिल, अपशिष्ट-चोक नालियों, जल निकायों और नदियों को अपशिष्ट के ढेर में बदल दिया है। पूरे भारत में लगभग ४८ मान्यता प्राप्त लैंडफिल हैं, जिसने लगभग ५,००० एकड़ भूमि को कवर किया हुआ है, जिसका कुल भूमि मूल्य लगभग १००,००० करोड़ रुपये है। भारत में प्रति वर्ष लगभग २७५ मिलियन टन अपशिष्ट उत्पन्न होता है। लगभग २०-२५ प्रतिशत की वर्तमान अपशिष्ट उपचार दर के साथ इस अपशिष्ट का अधिकांश हिस्सा अनुपचारित रहता है। वस्तुतः भारत में राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय अनुभवों व निष्कर्षों के आधार पर एक ऐसे धारणीय तंत्र के निर्माण की कवायद चल रही है जहाँ आम व्यक्ति, उद्योग एवं सरकार तीनों के हितों को ध्यान में रखते हुए संपूर्ण पारिस्थितिकी तंत्र की रक्षा की जा सके। अतः मूल लक्ष्य एक धारणीय व अनुक्रियाशील प्रबंधन तंत्र को विकसित करना है जो अपशिष्ट निर्माण, संग्रहण एवं निस्तारण में सभी पक्षकारों की भूमिका तय करते हुए उनके कर्त्तव्यों व जिम्मेदारियों को परिभाषित कर एक सक्षम व अनुक्रियाशील तंत्र का निर्माण करे।

भारत में अपशिष्ट प्रबंधन तंत्र के कार्यकरण में पाँच सूत्रीय कार्य-योजना (वहनीय तकनीक, त्वरित खरीद, नई नीति, कुशल मानव संसाधन, शून्य अपशिष्ट समाज) को अपनाने की आवश्यकता है। इस आलेख में अपशिष्ट प्रबंधन, अपशिष्ट के प्रकार, भारत में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन की स्थिति, अपशिष्ट प्रबंधन के उदाहरण तथा पाँच सूत्रीय कार्य-योजना के बारे में विचार-विमर्श किया जाएगा।

शहरीकरण, औद्योगीकरण और जनसंख्या में विस्फोट के साथ ठोस अपशिष्ट प्रबंधन २१वी सदी में राज्य सरकारों तथा स्थानीय नगर निकायों के लिये एक महत्त्वपूर्ण चुनौती बन गई है। विशेषज्ञों के अनुसार, अपशिष्ट का आशय हमारे प्रयोग के पश्चात् शेष बचे हुए अनुपयोगी पदार्थ से होता है। यदि शाब्दिक अर्थ की बात करें तो अपशिष्ट 'अवांछित' और 'अनुपयोगी सामग्री' को इंगित करता है।

ठोस अपशिष्टः ठोस अपशिष्ट के तहत घरों, कारखानों या अस्पतालों से निकलने वाला अपशिष्ट शामिल किया जाता है। तरल अपशिष्ट : अपशिष्ट जल संयंत्रों और घरों आदि से आने वाला कोई भी द्रव आधारित अपशिष्ट को तरल अपशिष्ट के तहत वगीऔत किया जाता है। सूखा अपशिष्ट : अपशिष्ट जो किसी भी रूप में तरल या द्रव नहद्ध होता है, सूखे अपशिष्ट के अंतर्गत आता है। बायोडिग्रेडेबल अपशिष्ट : कोई भी कार्बनिक द्रव्य जिसे मिट्टी में जीवों द्वारा कार्बन-डाइऑक्साइड, पानी और मीथेन में संश्लेषित किया जा सकता है। नॉनबायोडिग्रेडेबल अपशिष्ट : कोई कार्बनिक द्रव्य जिसे कार्बन-डाइऑक्साइड, पानी और मीथेन में संश्लेषित नही किया जा सकता ।अपशिष्ट प्रबंधन से तात्पर्य उस संपूर्ण श्रृंखला से है जिसके अंतर्गत अपशिष्ट के निर्माण से लेकर उसके संग्रहण व परिवहन के साथ प्रसंस्करण एवं निस्तारण तक की संपूर्ण प्रक्रिया को शामिल किया जाता है। उक्त प्रबंधन तंत्र के अंतर्गत विभिन्न चरणों यथा संग्रहण, परिवहन, उपचार और निगरानी के साथ निस्तारण को भी शामिल किया जाता है। अपशिष्ट पदानुक्रम तीन- आर का अनुसरण करता है- जो न्यूनीकरण, पुनरू उपयोग और पुनर्चक्रण के रूप में संदर्भित किये जाते हैं। ये तीनों ts अपशिष्ट प्रबंधन रणनीति को अपशिष्ट न्यूनीकरण के संदर्भ में उनकी वांछनीयता के अनुसार वगीऔत करते हैं।

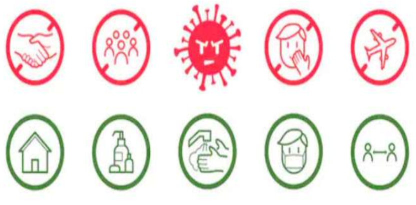
लैंडफिल यह वर्तमान में अपशिष्ट प्रबंधन हेतु प्रयोग होने वाली सबसे प्रचलित विधि है। इस विधि में शहरों के आसपास के खाली स्थानों में अपशिष्ट को एकत्रित किया जाता है। ऐसा करते हुए यह ध्यान रखा जाता है कि वह क्षेत्र जहाँ अपशिष्ट एकत्रित किया जा रहा है, मिट्टी से ढका हो ताकि संदूषण से बचाव किया जा सके। जानकारों का मानना है कि यदि इस विधि को सही ढंग से डिजाइन किया जाए तो यह किफायती साबित हो सकती है।, इंसीनरेशन इस विधि में अपशिष्ट को उच्च तापमान पर तब तक जलाया जाता है जब तक वह राख में न बदल जाए। अपशिष्ट प्रबंधन की विधि को व्यक्तिगत, नगरपालिका और संस्थानों के स्तर पर किया जा सकता है। इस विधि की सबसे अच्छी बात यह है कि यह अपशिष्ट की मात्रा को २०-३० प्रतिशत तक कम कर देता है। हालाँकि यह विधि अपेक्षाऔत काफी महँगी मानी जाती है।, यरोलिसिस अपशिष्ट प्रबंधन की इस विधि के अंतर्गत ठोस अपशिष्ट को ऑक्सीजन की उपस्थिति के बिना रासायनिक रूप से विघटित किया जाता है।

भारत में अधिकांश शहरी स्थानीय निकाय वित्त, बुनियादी ढाँचे और प्रौद्योगिकी की कमी के कारण कुशल अपशिष्ट प्रबंधन सेवाएँ प्रदान करने के लिये संघर्ष करते हैं।शहरीकरण में तीव्रता के साथ ही ठोस अपशिष्ट उत्पादन में भी वृद्धि हुई है जिसने ठोस अपशिष्ट प्रबंधन को काफी हद तक बाधित किया है।हालाँकि ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-२०१६ में अपशिष्ट के अलगाव को अनिवार्य किया गया है, परंतु अक्सर बड़े पैमाने पर इस नियम का पालन नही किया जाता है। अधिकांश नगरपालिकाएँ बिना किसी विशेष उपचार के ही ठोस अपशिष्ट को खुले डंप स्थलों पर एकत्रित करती हैं। अक्सर इस प्रकार के स्थलों से काफी बड़े पैमाने पर रोगों के जीवाणु पैदा होते हैं और आस-पास रहने वाले रोग भी इससे काफी प्रभावित होते हैं। इस प्रकार के स्थलों से जो दूषित रसायन भूजल में मिलता है वह आम लोगों के जन-जीवन को काफी नुकसान पहुँचाता है।

एक अन्य समस्या यह है कि अपशिष्ट प्रबंधन के लिये जो वित्त आवंटित किया जाता है उसका अधिकांश हिस्सा संग्रहण और परिवहन को मिलता है, वहद्ध प्रसंस्करण तथा निपटान हेतु बहुत कम हिस्सा बचता है।

कोरोना से बचना है आसान , इन सब बातों का रखें ध्यान – दो गज की दूरी, मास्क है जरूरी

लखनऊ, कोरोना संक्रमण को लगभग ६ महीने हो गए हैं और लगभग ढाई महीने लॉक डाउन भी रहा द्य विभिन्न चरणों में अनलॉक प्रक्रिया हो रही है द्य कोविड से बचाव के लिए सरकार द्वारा अनेक दिशा निर्देश समय समय पर जारी किये जा रहे हैं ।शासन द्वारा प्रसारित कोविड से बचाव के संदेशों के अनुसार - कोरोना से बचाव के लिए मुख्य तीन ढाल हैं, घर से जब भी



बाहर निकलें तो मास्क लगाकर ही जाएँ द्य सार्वजनिक स्थानों पर ६ फीट की दूरी दूसरों से बनाकर रखें द्य अपने हाथों को साबुन और पानी से ४० सेकेण्ड तक धोएं या एल्कोहोल युक्त सेनिटाइजर से अपने हाथों को सेनिटाइज करें । छीकते और खांसते समय अपनी मुड़ी हुयी कोहनी या नैपकिन का प्रयोग करें, नैपकिन को बंद डस्टबिन में डालें द्य अभिवादन गले मिलने के बजाय "नमस्ते" से करें द्य साथ ही अपने मोबाइल पर आरोग्य सेतु तथा आयुष सुरक्षा कवच एप का प्रयोग करें ।यदि आप सामान खरीदने जाते हैं तो नकद भुगतान के बजाय डिजिटल भुगतान प्रणाली का उपयोग करें द्य बेवजह घर से बाहर न जाएँ द्य होटल रेस्तरां में खाना खाने से बचें अगर खाना खाना ही चाहते हैं तो घर पर मंगाकर ही खाएं द्यअगर आप किसी धार्मिक स्थान, रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड, एयरपोर्ट, ऑफिस और शोपिंग मॉल में जाते है तो जिम्मेदार नागरिक की तरह अपनी थर्मल स्केनिंग अवश्य कराएँ ।हम अपने घर, ऑफिस, व्यवसाय प्रतिष्ठानों में घ्सी चीजें जिन्हें अक्सर छूते हैं जैसे दरवाजे के हैंडल, लिफ्ट के बटन, बेंच एवं फर्निचर आदि को नियमित रूप से १ फीसदी हाइपोक्लोराईट के घोल से विसंक्रमित अवश्य करते रहें द्य दुकानों प्रतिष्ठानों और अन्य जगहों पर जहाँ लोग एकत्रित हो सकते हैं ऐसी जगहों पर २ गज की सामाजिक दूरी का पालन अवश्य करें ।बुजुर्ग व्यक्ति, १० वर्ष से कम आयु के बच्चे, गर्भवती महिलाएं, एक से अधिक बीमारियों से ग्रस्त या शारीरिक रूप से कमजोर या गंभीर बीमारियों से ग्रस्त व्यक्ति जब तक बहुत जरूरी न हो घर से बाहर न जाएँ। अगर खांसी, सांस लेने में दिक्कत बुखार आता है तो हेल्प लाइन १८००-१८०-५१४५ पर कॉल कर चिकित्सीय सलाह ले सकते हैं ।

किशोरियों का तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित - सही खानपान और अधिकारों के बारे में दी गयी जानकारी

लखनऊ, अच्छे खान-पान के साथ व्यायाम और योग भी शरीर के लिए बहुत ही जरूरी है द्य इससे शरीर के तंदुरुस्त बनने के साथ ही मन भी शांत होता है द्य शरीर को चुस्त - दुरुस्त रखना बहुत आवश्यक है तभी हम किसी काम को मन लगाकर कर सकेंगे द्य यह बातें मलिहाबाद ब्लाक की बाल विकास परियोजना अधिकारी निरुपमा ने स्कूल न जाने वाली किशोरियों के लिए आयोजित

प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान कहद्ध द्य प्रशिक्षण कार्यक्रम राजाखेड़ा आंगनबाडी केंद्र पर २५ से २७ अगस्त तक स्कीम फॉर एडोलेसेंट गर्ल्स के तहत आयोजित किया गया था द्य प्रशिक्षण में कुल ३० किशोरियों ने प्रतिभाग किया ।

प्रशिक्षण के पहले दिन किशोरियों को संतुलित आहार के बारे में मुख्य सेविका रेनू बाला ने जानकारी दी द्य उन्होंने बताया किशोरियों को अपने खान पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए क्योंकि वही आगे चलकर माँ बनती हैं और यदि वह कुपोषित होंगी तो उनका बच्चा भी कुपोषित ही होगा साथ ही उनका ध्यान भी किसी काम को करने में नहद्ध लगेगा द्य उन्हें एनीमिया यानी खून की कमी के बारे में भी जानकारी दी गयी कि इससे किस तरह से बचा जा सकता है द्य आंगनबाडी केंद्र द्वारा दी जाने वाली आयरन फोलिक एसिड की गोलियों का सेवन करने की सलाह दी गयी ।

मुख्य सेविका आशा देवी ने उन्हें व्यक्तिगत सफाई विशेषकर माहवारी के समय साफ सूती कपड़े का उपयोग करने , नियमित रूप से नहाने के बारे में भी अवगत कराया द्य वातावरण की सफाई के महत्व के बारे में, स्वच्छ पेयजल के महत्व के बारे में भी बताया द्य इसके अलावा वह अपने घर पर ही पोषण वाटिका बनाकर पौष्टिक सब्जियों को उगाकर उनका सेवन कर सकती हैं तथा उन्हें बीज व पौधे कहाँ से मिलेंगे इसकी भी जानकारी दीद्य प्रशिक्षण की शुरुआत योगाभ्यास से की गयी।

प्रशिक्षण के दूसरे दिन सुपरवाईजर उषा उपाध्याय और गोविंदा देवी ने भोजन के कार्य, किशोरियों में पोषक तत्वों की कमी से होने वाली बीमारियाँ , पौष्टिक तत्वों का महत्त्व, , जन सेवाओं का कैसे लाभ उठा सकते हैं इसकी जानकारी दी द्य साथ ही सरकारी योजनाओं के बारे में भी उन्हें बताया ।

प्रशिक्षण के तीसरे और अंतिम दिन सुपरवाईजर ललिता बाजपेयी और आशा देवी ने किशोरियों के कानूनी अधिकार, व्यायाम की आवश्यकता, योग का महत्व, खेल और योग का दैनिक जीवन में उपयोग के महत्व के बारे में प्रकाश डाला द्य साथ ही बाल विवाह की रोकथाम के लिए भी उन्हें जागरूक किया गया द्य किशोरियों को मास्क बनाने का भी प्रशिक्षण दिया गया ।प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान किशोरियों को ,कोरोना संक्रमण से बचने के लिए मास्क लगाने, साबुन और पानी से बार-बार ४० सेकेण्ड तक हाथ धोने, सार्वजानिक स्थानों पर २ गज की दूरी , आदि के बारे में भी बताया गया द्य छद्धकते व खांसते समय हथेली की जगह कोहनी के प्रयोग और अपने चेहरे को बार-बार न छूने के बारे में भी जागरूक किया गया ।

साइंटिस्टों ने बनाई ऐसी दवा, अब १२० साल जीयेगा इंसान

हममें से शायद ही कोई शख्स होगा, जो लंबा जीवन नहीं चाहता होगा। ऐसी चाहत रखने वाली सभी लोगों के लिए यह अच्छी खबर हो सकती है। हाल में हुए शोध में ऐसी दवा बनाने का दावा किया गया है कि जिसके प्रभाव से अगले ६० वर्षों में इनसान की उम्र १२० साल तक पहुंच जाएगी।

यह दवाएं मनुष्य के डीएनए को इस तरह से प्रभावित करेंगी कि उसके आंतरिक अंग लंबे समय तक क्रियाशील रह सकेंगे। शोध में दावा किया गया है कि इनसान के आंतरिक अंगों की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को थामना संभव है। इसके जरिये वह मौजूदा ८१ वर्ष की जीवन प्रत्याशा के आगे भी कई दशक तक जी सकता है। हमारे डीएनए को प्रभावित करने वाली दवाओं की मदद से शरीर के अंगों की क्रियाओं को बरकरार रखा जा सकता है।

हालांकि विशेषज्ञों का कहना है कि लंबी उम्र की ख्वाहिश रखने वालों को संपूर्ण प्रभाव के लिए स्वस्थ जीवनशैली भी अपनानी होगी। सेंट पीटर्सबर्ग इंस्टीट्यूट आफ बायोरेगुलेशन एंड जेराटोलाजी के अध्यक्ष और प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेसर व्लादिमीर खाविंसन का कहना है कि अब हमारा मकसद लोगों को बढ़ती उम्र में अधिक से अधिक समय तक स्वस्थ जीवनशती उपलब्ध कराने का होना चाहिए।

जीवनप्रत्याशा बढ़ाने वाली इन दवाओं में थाईमालिन है जो प्रतिरोधक क्षमता के तंत्र को बरकरार रखती है और मस्तिष्क की क्रियाओं को नियंत्रित करने वाली कार्टेक्सिन है। यह दवाएं पेप्टाइड टेक्नोलाजी थ्योरी के आधार पर काम करती हैं। यह डीएनए के साथ परस्पर संपर्क कर उस प्रोटीन के उत्पादन में इजाफा करती हैं, जो जीवन की अवधि बढ़ाता है। कई यूरोपीय देश अगले तीन साल में इन दवाओं के परीक्षण शुरू करने पर चर्चा कर रहे हैं। इनमें से तकरीबन छह दवाएं रूस में उपलब्ध हैं।

कैसे काम करती है दवा। सेंट पीटर्सबर्ग इंस्टीट्यूट आफ बायोरेगुलेशन एंड जेराटोलाजी के शोधकर्ताओं ने १७ प्रजातियों पर शोध किया, जिसमें चूहे और बंदर शामिल थे। शोध के नतीजों में पता चला कि डीएनए में परिवर्तन लाने वाली दवाएं पेप्टाइड टेक्नोलाजी थ्योरी के तहत काम करती हैं। यह पेप्टाइड तत्व का डीएनए से परस्पर संपर्क स्थापित करती हैं। इससे खास प्रोटीन के उत्पादन में इजाफा होता है, जो उम्र बढ़ाते हैं। शोधकर्ता इनसानों में भी इन दवाओं के हूबहू असर की उम्मीद कर रहे हैं।

हर घंटे १५ मिनट बढ़ रही है हमारी उम्र

ब्रिटिश शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि हमारी शोध हर घंटे तकरीबन १५ मिनट बढ़ जा रही है और आज जन्म लेने वाले बच्चे १०४ साल तक जिएंगे। आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में हुए अध्ययन में शोधकर्ता प्रोफेसर सारा हार्पर ने कहा कि इस सदी के अंत तक अकेले ब्रिटेन में १५ लाख लोग १०० साल से अधिक उम्र के होंगे। उन्होंने कहा कि हर दशक में हमारी जीवन प्रत्याशा तकरीबन ढाई साल बढ़ रही है। अनुमान बताते हैं कि आज जन्मे बच्चों की असल जीवन प्रत्याशा करीब १०४ साल की होगी, जो जापान में १०७ साल की है।

सिगरेट से भी ज्यादा खतरनाक है अगरबत्ती का धुआं

भारतीय लोग पूजा-पाठ में काफी विश्वास रखते हैं तो ऐसे में हर घर में सुबह-शाम अगरबत्ती और धूपबत्ती का इस्तेमाल किया जाता है। लोगों के अनुसार शाम के समय अगरबत्ती जलाने से घर का वातावरण शुद्ध होता है लेकिन कुछ घरों में इसका ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है जिससे कई बार शरीर को बीमारी होने का खतरा रहता है। अगरबत्ती के धुएं से सांस की परेशानी हो जाती है। इसके अलावा अगरबत्ती या धूपबत्ती के धुएं से और भी कई समस्याएं हो सकती हैं जिसके बारे में लोगों को जरूर पता होना चाहिए।

१.कफ

जिन घरों में अगरबत्ती का ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है वहां कई बीमरियां होने का खतरा रहता है। अगरबत्ती के धुएं से कार्बनमोनोआक्साइड निकलती है जो फेफड़ों को नुकसान पहुंचाती है। इस धुएं में सांस लेने से कफ और छींकने की समस्या हो जाती है और छाती में रेशा और बलगम जम जाती है जिससे काफी परेशानी होती है।

२. अस्थमा

अगरबत्ती या धूपबत्ती के धुएं में अधिक देर तक सांस लेने से सांस की समस्या हो जाती है। इसमें मौजूद नाइट्रोजन और सल्फर डाईआक्साइड गैस शरीर में चली जाती है जिससे अस्थमा और सीओपीडी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

३.त्वचा और आंखे

ज्यादा देर तक अगरबत्ती के धुएं में रहने से स्किन प्राब्लम हो जाती है और आंखों में भी जलन होने लगती है। अगरबत्ती के धुएं में मौजूद केमिकल के संपर्क में आने से त्वचा और आंखों में जलन और खुजली होने लगती है जिससे आंखे खराब हो जाती हैं।

४. मस्तिष्क

अगरबत्ती के धुएं की वजह से दिमाग की कोशिकाएं प्रभावित होती है जिससे सिरदर्द और माइग्रेन जैसी समस्या हो सकती है।

५. दिल

स्वस्थ शरीर के लिए दिल का तंदुरुस्त होना भी बहुत जरूरी है। ऐसे में जब रोजाना अगरबत्ती का धुआं सांस के साथ शरीर में जाता है तो इससे दिल की कोशिकाएं सिकुड़ना शुरू हो जाती हैं जिससे हार्ट अटैक होने का खतरा बना रहता है।

नहाने के पानी में मिलाएं ये चीजें, होंगी कई परेशानियां दूर

भागदौड़ भरी जिदंगी के कारण लोग अपनी सेहत का पूरी तरह से ध्यान नहीं रख पाते जिस वजह से उन्हें कई तरह की छोटी-बड़ी परेशानियां लगी रहती हैं। ऐसे में लोग डाक्टरों के पास जाकर दवाओं पर पैसे खर्च करते हैं लेकिन फिर भी इससे ज्यादा फर्क नहीं पड़ता। इसके लिए घर पर रहकर ही आसान तरीकों से शरीर को बीमारियों से दूर रखा जा सकता है। सभी लोग अपने दिन की शुरूआत नहा कर करते हैं। ऐसे में नहाने के पानी में रोजाना कुछ ऐसी चीजों का इस्तेमाल करें जिससे शरीर स्वस्थ रहे। आइए जानिए ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में

१. चंदन

चुटकीभर चंदन पाउडर को रात को सोने से पहले एक कटोरी पानी में भिगोकर रखे दें और सुबह इसे बाल्टी पानी में मिलाकर नहाएं। इससे हर तरह की स्किन इंफेक्शन दूर होगी।

२. संतरे का छिलका

पानी की बाल्टी में २ संतरे के छिलके डालें और १० मिनट के बाद इन छिलकों को पानी से निकाल लें। इस पानी से नहाने से जोड़ों के दर्द से राहत मिलेगी।

३. कपूर

पानी में कपूर के २-३ टुकड़े मिलाकर नहाने से थकान दूर होती है और सिर दर्द में भी राहत मिलती है।

४. हल्दी

थोड़ी -सी कच्ची हल्दी को पीस कर उसका पेस्ट बना लें और इसे पानी में मिलाकर नहाने से त्वचा रोग दूर होगा।

५. फिटकरी और सेंधा नमक

एक बाल्टी पानी में १-१ चम्मच फिटकरी और सेंधा नमक मिलाकर नहाएं। इससे ब्लड सर्कुलेशन सुधरेगा और मसल्स पेन भी दूर होगा।

६. गुलाब जल

पानी में २-३ चम्मच गुलाब जल मिलाकर नहाने से शरीर की बदबू दूर होती है और इससे बाडी भी फ्रेश रहती है।

७. नीम के पत्ते

एक गिलास पानी में ८-१० नीम की पत्तियां उबालें और ठंडा होने पर इसे एक बाल्टी पानी में डालकर नहाने से सूजन ठीक होती है और स्किन इंफेक्शन भी नहीं होती।

कुछ ऐसे फूड जो समय से पहले कर दें बालों को सफेद

सुंदर बालों के लिए महिलाएं क्या कुछ नहीं करती। ऐसे में जब बाल सफेद हो जाएं तो उन्हें काफी परेशानी हो जाती है। बढ़ती उम्र में बालों का सफेद होना आम बात है लेकिन जब समय से पहले ही बालों का रंग बदल जाए तो यह एक चिंता का विषय है। बाल सफेद होने के लिए आनुवांशिक कारण भी हो सकते हैं या शरीर में विटामिन की कमी होने पर भी यह समस्या हो सकती है। इसके अलावा कुछ ऐसे फूड्स भी हैं जिनके अधिक सेवन से समय से पहले बाल सफेद हो जाते हैं। आइए जानिए ऐसे ही फूड्स के बारे में जिन्हें इग्नोर करके बालों को लंबे समय तक काला रखा जा सकता है।

१. चीनी : चीनी या जिन चीजों में अधिक मीठा होता है ऐसे फूड्स के अधिक सेवन से समय से पहले बाल सफेद हो जाते हैं। शुगर के सेवन से शरीर में विटामिन-ई की कमी हो जाती है जो बालों को मजबूत और काला रखने के लिए जरूरी होते हैं।

२. मोनोसोडियम : जो लोग फास्टफूड्स और डिब्बाबंद जूस का ज्यादा सेवन करते हैं उनके बाल भी जल्दी सफेद हो जाते हैं क्योंकि फास्टफूड का स्वाद बढ़ाने के लिए अजीनोमोटो का इस्तेमाल किया जाता है जो सेहत और बाल दोनों को नुकसान पहुंचाता है। इसके अलावा मोनोसोडियम ग्लूटामेट का इस्तेमाल डिब्बाबंद जूस और खानों में किया जाता है।

३. मांस-मछली : मांस-मछली में अधिक मात्रा में प्रोटीन होता है जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद है लेकिन इनके ज्यादा सेवन से व्यक्ति के शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है जिससे समय से पहले बाल सफेद हो जाते हैं।

४. केक और पेस्ट्री : केक और पेस्ट्री को बनाने के लिए काफी मीठे का इस्तेमाल होता है और खाने के अलग-अलग रंगों से इन्हें सजाने का काम किया जाता है। ये सब देखने और खाने में तो स्वाद होते हैं लेकिन इन्हें खाने से सेहत को नुकसान होता है। इनके ज्यादा सेवन से बालों का रंग सफेद हो जाता है।

५. मैदा : मैदे का इस्तेमाल कई खाने की चीजों में किया जाता है। कई लोग मैदे से बनी चीजों का इस्तेमाल काफी मात्रा में करते हैं जो शरीर की पाचन शक्ति खराब कर देता है जिसका सीधा असर बालों पर पड़ता है। इसके अधिक सेवन से बाल सफेद हो जाते हैं।

Blood Test to Detect Severity of Pulmonary Arterial Hypertension

Johns Hopkins Medicine researchers described their findings in the American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, and say that eventually it can lead to a more specific, noninvas ive test for pulmonary arterial hypertension that could help doctors decide the best treatment for the disease. 'The diagnosis for pulmonary artery hypertension is uncertain and so the new test to measure levels of hematoma derived growth factor in blood was developed.'

"This has the potential to be a much more specific readout for the health of the lungs than what we currently measure using invasive cardiac catheterization," says senior study author Allen Everett, M.D., professor of pediatrics and director of the Pediatric Proteome Center at the Johns Hopkins University School of Medicine. "It could really have value in making decisions about when to escalate therapy and when to ease it because at present, it's difficult to determine whether someone's disease is getting better or worse, especially in children."

High blood pressure in the arteries that lead from the heart to the lungs is distinct from the most common forms of high blood pressure and can be difficult to diagnose, with shortness of breath frequently being the first or only symptom. Pulmonary hypertension is more common in women. Unlike many other forms of high blood pressure, the cause of pulmonary arterial hypertension isn't always clear, but it can be genetic and/or associated with HIV and other infections, congenital heart disease, connective tissue disorders and living at high altitude. It often appears in otherwise healthy young people.

While there's no cure for pulmonary arterial hypertension - which is estimated to affect 200,000 Americans - there are an increasing number of drugs available to help relax the arteries in the lungs, and lung transplants are a last-resort therapy.Hoping to change the uncertainty surrounding diagnosis and therapy, Everett and his colleagues developed a new test to measure levels of HDGF in blood, which, Everett says, is a growth factor protein important for the formation of new blood vessels in the lung - a process known to readily occur in the lungs of patients with pulmonary hypertension.

His research group compared blood samples from 39 patients with severe pulmonary arterial hypertension who had failed treatment for pulmonary arterial hypertension and were waiting for lung transplants, and a control group of 39 age, gender and race-matched healthy volunteers. They found median protein levels were about seven times higher than in controls, with a median of 1.93 nanograms per milliliter in patients and a median of 0.29 nanograms per milliliter in the controls.When the team followed up the new observation with blood tests of HDGF levels in an additional 73 patients over five years, the results were dramatic, Everett says. Patients with an HDGF level greater than 0.7 nanograms per milliliter had more extensive heart failure and walked shorter distances in a six-minute walking test.

HDGF was also lower in survivors than nonsurvivors (0.2 nanograms per millilieter versus 1.4 nanograms per milliliter), with elevated levels associated with a 4.5-fold increased risk of death even after adjusting for age, pulmonary hypertension type, heart function and levels of a protein that in the blood that predicts heart failure. These findings, Everett says, suggest that HDGF has a distinct advantage to current clinical measures for predicting survival in patients with pulmonary hypertension. This kind of "dose response" information is critical to demonstrate in preliminary, proof-of-principle research, he says. Although the biochemical details of why there is a link between pulmonary arterial hypertension and HDGF remain unknown, Everett suspects levels of the growth factor might increase to spur blood vessel healing when arteries stretch in the lungs due to pulmonary arterial hypertension. HDGF is unique to current clinical measures of pulmonary hypertension, as it does not come from the heart and reflects more specifically how the disease affects the lungs, he says.More research is needed to reveal whether levels change as drug therapy eases symptoms during the course of a disease, whether the results hold true in children with pulmonary arterial hypertension and whether HDGF can be used to predict patients at risk of developing pulmonary arterial hypertension in the future. Drug treatment is designed to thin the blood, relax arterial walls, and dilate or open up blood vessels. People with pulmonary arterial hypertension also can benefit from oxygen therapy and surgery to reduce pressure on the right side of the heart. Treatments are complicated and carry numerous serious side effects, Everett says, so finding measures that allow clinicians to minimize drug therapy will reduce side effects and cost.

Millions Stretch and Bend to Mark the Second International Yoga Day

Across India, sailors, soldiers, school children and bureaucrats bent and twisted their bodies from early morning at mass outdoor sessions to mark the second International Yoga Day. 'To mark the second International Yoga Day, sailors, soldiers, school children and bureaucrats bent and twisted their bodies from early morning at mass outdoor sessions across India.'Sessions were also held around the world including at the Sydney Opera House where colourful mats were spread outside the Australian landmark, while Afghans and foreigners gathered at the Indian embassy in Kabul.Yoga-loving Modi, dressed in a white tracksuit, led more than 30,000 people in the northern city of Chandigarh for a mass session where they performed poses and breathing exercises at the outdoor Capitol Complex."Do not wait, make yoga a part of your life," Modi urged in a brief speech to mark the event, an idea he successfully asked the United Nations to adopt.

"This is a day linked with good health and now it has become a people's mass movement," the 65-year-old premier said. Modi took a short break to inspect the poses of his fellow yogis, who included students and soldiers, before returning to his spot. His ministers were also despatched to cities around India to stretch and bend alongside school children, while the navy tweeted photos of sailors on mats spread atop an aircraft carrier.Modi, who credits yoga for his ability to work long hours on little sleep, has been spearheading an initiative to reclaim the practice as an historic part of Indian culture after his Hindu nationalist government came to power in 2014.

Complete Health Care Under One Roof

KHUSHI MEDICAL CLINIC & RESEARCH CENTRE

Dr. Dwivedi's

KHUSHI MEDICAL & RESEARCH CENTER

(A Multi-Speciality Medical-Health Center)

SHOP-15/107, 15/25, Ganesh Market, , Near C-Block Chauraha, Opposite Hanuman Mandir, Indira Nagar, Lucknow-226016

Phone : 9450097512 * 8090111100

E-mail: kmrc.india@gmail.com

PATHOLOGY

Dr Lal PathLabs

भारत का सर्वश्रेष्ठ एवं विश्वसनीय पैथालाजी नेटवर्क

HOMEOPATHY

Khushi Homeopathic Clinic & Research Center

Lucknow's Best Homeopathic Research Center for Chronic Diseases

PHYSIOTHERAPY

Khushi Physiotheraphy Clinic & Research Center

Finest Physiotherapy Clinic with Modern Machines and Complete Rehabilitation

Homeopathic Consultation • Pathology • Physiotherapy

Homeopathic Pharmacy • Diagnostics • Health Check-ups

Understanding The Deadly Zika Virus at Its Fundamental Level

The Brazilian Ministry of Health is collaborating with UTMB faculty researchers to develop a Zika vaccine. UTMB will be working with Cuban scientists at Instituto Pedro Kouri in Havana on a two-year research development program to combat infectious diseases such as Zika.

'In one of the biggest Zika research breakthroughs to date, a team of UTMB researchers became the first scientists in the world to genetically engineer a clone of the Zika virus strain.'UTMB's world-class researchers and facilities - including the Institute for Human Infections and Immunity and The World Reference Center for Emerging Viruses and Arboviruses - are global leaders in the fight against Zika.Several other University of Texas System institutions also have increased efforts to study and combat Zika, which has triggered fear in the United States as mosquito season ramps up.

"The UT System is leading the way on multiple fronts to knock out this virus," said David Lakey, M.D., the System's chief medical officer. "This situation demands urgency, as the mosquitoes that spread Zika are most active during the summer."Lakey recently was selected to help plan and present at a workshop convened by the National Academies of Sciences, Engineering and Medicine to discuss and explore the key factors associated with the Zika virus. The workshop came at the request of the U.S. Department of Health and Human Services' Assistant Secretary for Preparedness and Response.

UT System institutions' efforts against this vexing virus advances The UT Health Care Enterprise, one of eight bold strategic initiatives described as Quantum Leaps, launched last year by UT System Chancellor William H. McRaven. This particular initiative aims to improve the health of Texans.

"We are leveraging our size and expertise to understand Zika at its fundamental level and disseminate the best and most timely information to help state, local and federal agencies fight this terrible virus," McRaven said.

Cloning, brain cells and algae : In one of the biggest Zika research breakthroughs to date, a team of UTMB researchers became the first scientists in the world to genetically engineer a clone of the Zika virus strain. This groundbreaking discovery could speed up many aspects of Zika research, including the development of vaccines and treatments.

"The new Zika clone represents a major advance toward deciphering why the virus is tied to serious diseases," said Pei-Yong Shi, Ph.D., a UTMB professor who led the clone study. Another important finding occurred when researchers from UT Southwestern discovered that Zika directly infects brains cells and evades immune system detection.

The study shows that the virus - linked to microcephaly and other birth defects in newborns - infects brain cells destined to become neurons, according to UTSW microbiologist John Schoggins, Ph.D., the study's senior author. This scientific knowledge is invaluable to further understand how Zika causes severe brain-related problems.At UT Austin, biology professor David Herrin, Ph.D., wants to stop the virus by attacking its host, the Aedes mosquitos.

Herrin is combining algae with a bacterium that attacks mosquitos in places such as ponds, where their larvae grow. Right now, only the bacterium attacks the guts of mosquitos and certain flies, but Herrin is working to modify the algae so that it attacks the Aedes and Culex mosquitos, the latter carries other infectious diseases such as the West Nile virus.

Mosquito testing kit

UT Austin students are also getting involved in the Zika fight.Undergrads from the Freshman Research Initiative are working under the leadership of UT Austin molecular biosciences professor Andy Ellington, Ph.D., to create a cheap and simple hand-held device for the public to test mosquitos in their own backyards for Zika. The do-it-yourself device requires little technical knowledge and would produce results in 45 minutes by testing dead mosquitos."This is a really quick and efficient way of being able to identify whether or not a mosquito is carrying a virus," said Nicole Pederson, a biology major.

Tracking the virus

UT System researchers are pinpointing Zika's spread and mapping mosquito infested areas to better understand the virus' movement.

UT Austin integrative biology professor Sahotra Sarkar, Ph.D., is projecting the global spread of Zika in 100 cities based on the prevalence of two Aedes mosquitos species. The first species, Aedes aegypti, is known to be effective at spreading the virus to humans. The second species, Aedes albopictus, is also a carrier of Zika and found in many more cities, but researchers are trying to determine whether it can spread the virus.

Meanwhile, UT Rio Grande Valley biologists Christopher Vitek, Ph.D., and John Thomas, Ph.D., are launching several projects with state and South Texas officials to pinpoint the location and density of Aedes mosquitos by locating their eggs. They are collaborating with a team of researchers from UTHealth Houston's School of Public Health in Brownsville, led by Joseph McCormick, M.D., on the South Texas study.

Near the Mexican border, UT El Paso's Mosquito Ecology and Surveillance Laboratory, led by Doug Watts, Ph.D., is tracking the Aedes aegypti to see if it's carrying the virus around El Paso and studying the insect's biology and ecology.

"If mosquito control is ever going to work, the number one priority is education," said Watts, who has been chasing down the deadly insect since 1977. "It'll be a never-ending profession to stay ahead of them."

Google Aims for Better Results on 'Symptom-Related' Health Searches

Whether it's a tummy ache or a pain in the knee, Google is working to come up with better answers to questions on specific health issues. 'Whether it's a tummy ache or a pain in the knee, Google is working to come up with better answers to questions on specific health issues.'On Monday, June 20, 2016, the search giant said that it was upgrading its health results for its mobile application in English in collaboration with Harvard Medical School and the Mayo Clinic.This will provide the most likely diagnoses in a box at the top of search results in a move aimed at helping users cut through the clutter, although it's not intended as a substitute for a doctor's opinion.

"When you ask Google about symptoms like 'headache on one side', we'll show you a list of related conditions ('headache', 'migraine', 'tension headache', 'cluster headache', 'sinusitis', and 'common cold')," product manager Veronica Pinchin said in a blog post.

"For individual symptoms like 'headache', we'll also give you an overview description along with information on self-treatment options and what might warrant a doctor's visit," the post said. "By doing this, our goal is to help you to navigate and explore health conditions related to your symptoms, and quickly get to the point where you can do more in-depth research on the web or talk to a health professional." Pinchin said, "Symptom searches and other medical information on Google are intended for informational purposes only, and you should always consult a doctor for medical advice." Google said, "The new search would be rolling out on mobile in the United States in the coming days and that over time, we hope to cover more symptoms, and we also want to extend this to other languages and internationally."

Massive Study to Tackle Zika Virus Epidemic

Sponsored by the National Institutes of Health (NIH) in Washington and its Brazilian counterpart Fiocruz, "The Zika in Infants and Pregnancy Study" (ZIP) aims to enroll upwards of 10,000 pregnant women ages 15 and older. 'The large prospective study promises to provide important new data that will help guide the medical and public health responses to the Zika virus epidemic.'

The study will open first in Puerto Rico and expand to Brazil, Colombia and other areas affected by the virus, up to 15 sites. Scientists will follow study participants from the first trimester through at least the first year after birth.

"The full scope of the effect of Zika virus in pregnancy has not yet been fully determined," said Anthony S. Fauci, director of the National Institute of Allergy and Infectious Diseases. Worldwide, the virus is actively spreading in some 60 countries and territories. Zika is primarily transmitted through bites from infected mosquitos, as well as sexual transmission from an infected mother to her unborn child. The virus has sparked international concern because it is linked to a spike in microcephaly, a condition that causes babies to be born with abnormally small heads and potential neurological damage.Doctors have also connected Zika to miscarriage and stillbirth, as well as eye defects, hearing problems, reduced growth rates and brain development delays in newborns.The study will include analysis of birth outcomes, pre-term birth, microcephaly cases and other problems, taking into account environmental influences and other infections, including the dengue virus.

By comparing groups that include both infected and non-infected mothers and children, researchers anticipate the study will inform communities on how to better safeguard the health of mothers and children.

जिज्ञासा कार्यक्रम के अंतर्गत डिजिटल प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारम्भ

लखनऊ ,खुशी समय

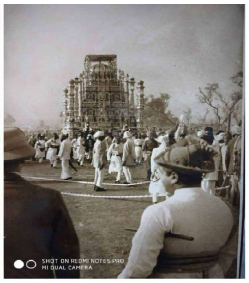
वोडाफोन आइडिया फाउंडेशन द्वारा वित्तीय सहयता प्राप्त एवं आई पी ई सी के डी ग्लोबल द्वारा क्रियान्वित जिज्ञासा कार्यक्रम के अन्तर्गत जनपद के परिषादीय विद्यालयों के शिक्षको एवं

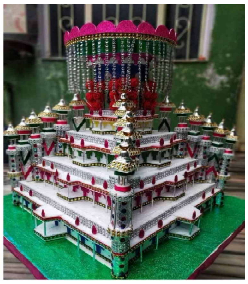
शिक्षक प्रशिक्षकों का डिजिटल पेडागोजी एवं K&YAAN device हेतु आनलाइन प्रशिक्षण का प्रथम चरण सफलता पूर्वक संपन्न हुआ। प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य भाषा,गणित एवं विज्ञान विषयों की कठिन अवधारणाओं का डिजिटल माध्यम की सहायता से सरलीकरण ,विद्यार्थियों का डिजिटल तकनीक से परिचय एवं उनकी स्वयं से सीखने एवं खोज की प्रवृत्ति को विकसित करना और मिशन प्रेरणा के लक्ष्य को डिजिटल तकनीकी की सहायता से प्राप्त करना है। यह आनलाइन प्रशिक्षण जिज्ञासा कार्यक्रम की राज्य समन्वयिका डा. हिमानी सिंह के नेतृत्त्व में राष्ट्रिय स्तर की प्रशिक्षक टीम द्वारा प्रदान किया गया। इस अवसर पर धर्मेन्द्र प्रसाद,सतीश त्रिपाठी, श्रीमती नीलम सिंह, राम नारायण यादव आदि खण्ड शिक्षा अधिकारी, बेसिक शिक्षा अधिकारी दिनेश त्रिपाठी जी आदि जुड़े रहे। प्रशिक्षण की निगरानी कर रहे एस. आर.जी. प्रीति सिंह, क्षमा सिंह एवं सीमा द्विवेदी ने इस प्रशिक्षण को आज के इस डिजिटल युग में शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए अत्यंत आवश्यक और उपयोगी बताया, उनके अनुसार यह जिज्ञासा कार्यक्रम शिक्षा के क्षेत्र मे नये आयाम स्थापित करने वाली योजना है। इस कार्यक्रम में लखनऊ जिज्ञासा टीम से गरिमा सिंह,शिवानी पाण्डेय, अलवीना जाफ़री, आनंद मोहन त्रिपाठी, छत्रसाल सिंह, सरिता सिंह, शान्तनु त्रिवेदी भी मौजूद रहे।

-12वीं अन्तर्राष्ट्रीय मोहर्रम छायाचित्र एवं पेन्टिंग प्रदर्शनी

लखनऊ ,खुशी समय

वन वाइस संस्था द्वारा '12वी अन्तर्राष्ट्रीय मोहर्रम छायाचित्र एवं पेन्टिंग प्रर्दशनी' को आनलाइन जूम-नेट पर प्रदर्शित किया गया। इस अवसर पर अतिथियों में नवाब जाफर





मीर अब्दल्ला, श्री अतहर नबी, प्रो0 साबिरा हबीब, सैय्यद रफत (सह-उपाध्यक्ष उ0प्र0 ओलम्पिक एसो0), श्री स्वामी सारंग, हसन काज़मी, नवाब मसूद अब्दुल्लाह, मो. खालिद, पंकज श्रीवास्तव, वक़ार रिज़वी, मेराज हैदर व मज़ाहिर रज़ा उपस्थित थे। प्रदशनएँ के आयोजक एस.एन.लाल ने बताया कि प्रदशनएँ का मुख्य उद्देश्य मानवता के प्रति लोगों को जागृत करना है एवं इमाम हुसैन ने मानवता को बचाने के लिए अपनी व अपने पूरे ख़ानदान व दोस्तों की कुर्बानी दी है, इसीलिए इमाम हुसैन के नाम की प्रदर्शनी लगाकर यह संदेश देते है।

अन्तर्राष्ट्रीय मोहर्रम छायाचित्र एवं पेन्टिंग प्रर्दशनी का यह बारहवां वर्ष है, इस वर्ष प्रर्दशनी में पूरे भारत वर्ष से फोटो आर्टिस्ट में मनोज छाबड़ा, एस.एम.पारी, आज़म हुसैन, नजमुल, साहिल सिद्दक़ी, अली ज़ैन नक़वी, जैक, मासूम रज़ा, मोहम्मद हसनैन, एस.एन.लाल(लखनऊ), पी.सी. सरकार (कोलकत्ता), योगेश पाल, कनिका मोहीले (दिल्ली), मो0 क़मर (शाहजहांपुर), वीरेन्द्र अग्रवाल (झांसी), अली नदीम रिज़्वी (अलीगढ़), तबस्सुम (मुम्बई), ट्वेन्किल द्विवेदी (देहरादूर), अली अब्बास (ग्वालियर),बाकर नक़वी (इलाहबाद), अन्जुमन-ए- अब्बासिया (नगराम), विदेशी छायाकारों में मसद्दीक़ रज़ा कुम्मी, मोहम्मद एलिया, शबीह रज़ा (ईरान), अब्बास काज़िम (जापान), रुबी एच. हैदर (लंदन), अहसन रिज़्वी-स्पेन रहे।

वही पेंटिग आर्टिस्टों तबस्सुम फात्मा, नूरी ख़ान सै0 आसिया बरकती, सबीहा हसन सुम्बुल, समरीन फात्मा, तैय्यबा शेख, अनम रिज़्वी (लखनऊ), इलाफ नाज़ (बिजनौर), क़ैसर अब्बास (मऊ), लता, खुशनुमा अन्जुम, निगार फात्मा, मतीउद्दीन (मुरादाबाद), रेनू घई, दिलनूर फात्मा (गोरखपुर), डा0 निशांत परवेज़ (कानुपर), डा0 ज़ाहिदा ख़ानम (इलाहबाद), शिब्ली ख़ान (बरेली), जलाल फाड (ईराक़) रहे । प्रर्दशनी हेतु लगभग 215 छायाचित्र आये थे जिनमें से 80 छायाचित्र प्रदणशत किये गये है और पूरे भारत वर्ष से 42 आर्टिस्टों ने अपनी 96 पेन्टिग भेजी थी जिनमें से 45 पेन्टिग आनलाइन प्रर्दशित की गयी है।

मुश्किल नहीं है कुछ भी अगर ठान लीजिए

नवाचारों से बांदा को अलग पहचान दिलाने वाले आईएएस अधिकारी हीरा लाल की जुबानी

लखनऊ , खुशी समय

अगर किसी जिले की जनता को मूलभूत सुविधाएँ मुहैया कराने के साथ ही नव प्रयोगों (नवाचारों) से जिले को अलग पहचान दिलाने के बारे में जिलाधिकारी सच्चे मन से ठान लें तो कामयाबी से कोई नही रोक सकता । यह कहना है बुंदेलखंड क्षेत्र के समस्याओं से घिरे बांदा जिले की अपने करीब डेढ़ साल के कार्यकाल के दौरान सूरत बदलने वाले आईएएस अधिकारी हीरा लाल का (इनसेट में)। बांदा की समस्याओं को अपने नव प्रयोगों से दूर करने के लिए शिद्दत से किये गए प्रयासों को राष्ट्रीय स्तर पर सराहे जाने से वह उत्साहित हैं और वर्तमान में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन-उत्तर प्रदेश के अपर मिशन निदेशक की जिम्मेदारी निभाने के दौरान भी वह कुछ नवाचारों के बारे में गंभीरता से सोच रहे हैं । श्री हीरा लाल का अपने अनुभवों के बारे में कहना है कि वर्ष 2018 में बांदा के जिलाधिकारी का दायित्व सँभालने के बाद सबसे पहले सूखे की मार झेल रही यहाँ की जनता को राहत पहुंचाने के बारे में ध्यान केन्द्रित किया । इस बारे में सही प्लानिंग और रणनीति तैयार करने के लिए कई विभागों और संस्थाओं के साथ मंथन हुआ । इसके बाद दिसंबर 2018 में इसके लिए "भूजल बढाओ-पेयजल बचाओ" अभियान चलाया गया और इसके तहत पानी को रोकने का प्रयास हुआ । इसके लिए कार्य में जुटे लोगों को बाकायदा ट्रेनिंग भी दिलाई गयी ।

दूसरे चरण में "कुआं-तालाब जियाओ" अभियान छेड़ा गया, जिसका नारा था-"कुआँ-तालाब में पानी लाएंगे-बांदा को खुशहाल बनाएंगे" इसके लिए जल चौपालों और तालाब-कुआं पूजन कार्यक्रम आयोजित किये गए, ग्राम प्रधानों, लेखपालों व पंचायत सचिवों को अभियान से जोड़ा गया, जल मार्च, जल महोत्सव, जल संगोष्ठी और कवि सम्मेलन व मुशायरे की मदद से लोगों को गिरते भूजल स्तर को रोकने के साथ ऊपर उठाने और वर्षा जल संचयन के बारे में जागरूक किया गया । इसका परिणाम रहा कि 572 तालाबों का जीर्णोद्धार, 1536 ट्रेंच रिचार्ज पिट, 82 वर्षा जल संचयन ढांचा, 840 नए खेत तालाब, 1311 मेडबंदी कर 27,62, 512 हे.मी. कुल सालाना औसत रिचार्ज क्षमता की स्थिति बन सकी । जिले की इस बड़ी समस्या के निदान को लेकर किये गए सराहनीय प्रयास के लिए उन्हें अभी हाल ही में राष्ट्रीय जल पुरस्कार से नवाजा गया है ।

कुपोषण को दूर कर बच्चों के चेहरे पर लायी मुस्कान : राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे-4 (2015-16) की रिपोर्ट के मुताबिक़ बांदा के पांच साल से कम के उम्र के 47 फीसद बच्चे कुपोषण की जद में हैं, इसके इसके अलावा करीब 18 फीसद बच्चे कम वजन और 6.7 प्रतिशत बच्चे अतिकुपोषित श्रेणी के हैं ।

इस रिपोर्ट को देखने के बाद श्री हीरा लाल ने ठान लिया कि इस समस्या से बच्चों को उबारकर उनके चेहरे पर मुस्कान लाना है । इस बारे में जिले के नरैनी ब्लाक में दिसंबर 2017 से नवम्बर 2018 तक यूनिसेफ द्वारा किये गए पायलट प्रोजेक्ट को आधार बनाते हुए जनवरी 2019 में "बांदा सुपोषण कार्यक्रम" लांच किया गया । कार्यक्रम से स्वास्थ्य विभाग के साथ बाल विकास एवं पुष्टाहार विभाग, खनन विभाग और यूनिसेफ समेत कई अन्य स्वयंसेवी संस्थाओं को जोड़ा गया । आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, एएनएम और राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) और संस्थाओं की फ़ौज को फील्ड में उतारकर सबसे पहले कुपोषित बच्चों को चिन्हित किया गया । विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक जिले में पांच वर्ष से कम उम्र के करीब 2.60 लाख बच्चों के सापेक्ष करीब 1.70 लाख बच्चों का नामांकन कर कुपोषण की जद से निकालने की जंग शुरू हुई । इसके लिए ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के जरिये गर्भवती के प्रसव पूर्व जाँच, गर्भावस्था के दौरान सही पोषण, संस्थागत प्रसव, बच्चे के जन्म के पहले घंटे के भीतर स्तनपान, छह माह तक बच्चे को केवल मां का दूध पिलाने, छह माह के बाद बच्चे को माँ के दूध के साथ पूरक आहार देने और बच्चे के शुरू के हजार दिन यानि दो साल का होने तक उसके सही खानपान पर फोकस किया गया, टीकाकरण को बढ़ावा दिया गया । परिणाम रहा कि शुरूआती प्रयास में ही चिन्हित बच्चों में से 1659 कुपोषित बच्चों को तीन महीने के भीतर सुपोषित कर उनके चेहरे पर मुस्कान लायी जा सकी, इसी तरह 484 अतिकुपोषित बच्चों को स्वस्थ बनाया जा सका, इसके अलावा 1676 बच्चों को कम वजन की समस्या से मुक्ति दिलाई गयी ।

कैदियों के जीवन में लाया बदलाव : जिला जेल में योग व खेलकूद कार्यक्रम के साथ ही चित्रकला और हस्तशिल्प प्रतियोगिता जैसे आयोजन कर कैदियों की मन:स्थिति में बदलाव लाने का प्रयास किया गया । पार्क की स्थापना हुई, गौशाला का निर्माण कराया गया, इसके चलते कैदियों में एक बदलाव साफ़ नजर आया और उनका चारित्रिक उत्थान भी हुआ ।

रंग लाई मुहिम, लोकसभा चुनाव में १० फीसद बढ़ा मतदान : पिछले साल लोकसभा चुनाव से तीन महीने पहले ही "एक लक्ष्य - 90 प्रतिशत प्लस मतदान" का अभियान छेड़ने वाले श्री हीरा लाल के प्रयासों को निर्वाचन आयोग से लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तक मंच से सराह चुके हैं । उनके प्रयास का ही नतीजा रहा कि वर्ष 2014 के चुनाव में हुए करीब 53 फीसद मतदान के मुकाबले वर्ष 2019 में करीब 63 फीसद वोट पड़े, जो कि प्रदेश में मतदान प्रतिशत बढाने के मामले में अव्वल रहा । इसके लिए उनको दो बार वर्ष 2019 और 2020 में राज्यपाल द्वारा सर्वश्रेष्ट जिला निर्वाचन अधिकारी के सम्मान से नवाजा जा चुका है ।

नेकी की दीवार की स्थापना :"आप सभी के सहयोग से, आप सभी के सहयोग को-नेकी की दीवार" के स्लोगन के साथ जरूरतमंदों की मदद की जा सकी । इसके अलावा नेकी की दीवाली के जरिये गरीबों में कपडे, मिठाई आदि वितरित किये गए। जिले में ज्ञान कुम्भ का आयोजन कर विभिन्न विधाओं से जुड़े लोगों को एकत्र कर जिले की समस्याओं और उनके समाधान पर भी मंथन हुआ । इन सभी का ही परिणाम रहा कि श्री हीरा लाल ने जिले को में एक अलग पहचान दिलाई ।

स्वामी, प्रकाशक व मुद्रक अम्बरीश द्विवेदी द्वारा यज़्दा ए काम्यूनीकेशन ग्रुप, ३३६ प्रिन्स काम्प्लेक्स, हज़रतगंज, लखनऊ से मुद्रित एवं सी-६६५, इन्दिरा नगर, लखनऊ से प्रकाशित किया । RNI No.: UPBIL/2012/46720
सम्पादक : अम्बरीश द्विवेदी कार्यकारी सम्पादक : एस.एन.लाल सम्पादकीय सलाहकार : मनोज तिवारी प्रबन्धक : एस.पी.द्विवेदी
सम्पर्क : 9450097512, 0522-4001081, 9307282052, e-mail:khushisamay.india@gmail.com , शाखा कार्यालय : 338, तृतीय तल, प्रिन्स काम्प्लेक्स, हज़रतगंज, लखनऊ, रामाज़ा, गोईन रोड, अमीनाबाद, लखनऊ