

हार्टफुलनेस एकात्म अभियान के अन्तर्गत हुआ प्राणाहृतिक प्राणायाम योग

रिलेक्सेशन एवं ध्यान सत्र कार्यक्रम का सीएमओ ने फीता काटकर किया शुभारम्भ

शाह टाइम्स संवाददाता पटवाई/रामपुर। पटवाई स्थित गांव साहना के कंपोजिट विद्यालय में हार्टफुलनेस एकात्म अभियान का शुभारंभ करते हुए मुख्य अतिथि सीएमओ डा.एस.पी. सिंह ने कहा कि ध्यान निश्चित रूप से प्राकृतिक जीवन जीने की ओर ले जा सकता है। यह मन को शांत करता है, तनाव कम करता है, और हमें प्रकृति के साथ बेहतर संबंध स्थापित करने में मदद करता है। प्रतिदिन ध्यान का अभ्यास करते हुए हम अपने मन और तन दोनों को स्वस्थ बनाए रख सकते हैं। ध्यान तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है, जिससे हम अधिक सहज और खुश महसूस करते हैं। उन्होंने अभिभाषकों को मोबाइल के दुष्प्रभाव के बारे में



समझाते हुए बच्चों को मोबाइल से दूर रखने की अपील की। हार्टफुलनेस एकात्म अभियान कार्यक्रम समन्वयक एवं मनोवेदा डा. कुलदीप चौहान ने कहा कि हार्टफुलनेस ध्यान रिलेक्सेशन

गाइडेड क्लीलिंग अभ्यास हमारे प्रतिदिन के तनावों को सहज ही रिमूव करते हुए मन को हृदय से कनेक्ट रखता है। यह एक आध्यात्मिक विज्ञान की स्वाभाविक रिसर्च है। आप स्वयं से इस अभ्यास को हार्टफुलनेस प्रशिक्षकों की निःशुल्क सहायता से अपनाते हुए अनुभव कर सकते हैं। ध्यान की गहराई तक न पहुंच पाने का सबसे बड़ा कारण यही है कि कोई भी व्यक्ति बिना तन-मन की तैयारी के सीधे ध्यान करने की कोशिश करता है। इसे प्रशिक्षकों की मदद से सहज बनाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम ती दिनों तक चलेगा जिसमें प्रगाढ़ाहृतिक प्रणायाम योगासन, उन्नत कृषि के अंतर्गत ट्रिप सिंचाई, सक्रिय जैव चारकोल,

हाईड्रोपेनिक खेती का अभ्यास, व्यवसन नियंत्रण अभ्यास, हार्टफुलनेस कम्प्यूटेशन, ब्राइट माइंड, आयुर्वेद नाडी द्वारा प्रकृति परीक्षण एवं स्वास्थ्य परामर्श आदि निःशुल्क गतिविधियां आयोजित की जाएंगी। कार्यक्रम में हार्टफुलनेस की वॉलेंटियर सीता देवी, वीर सिंह, एस के जोहरी, डा. ओम, सुखलाल, डा. कुलदीप चौहान एवं एनएचएम प्रतिनिधि प्रीति चौधरी एवं कंपोजिट विद्यालय की प्रधानाध्यापक ऋचा शर्मा, डॉ. वसीम अहमद, संजय कुमार, अमित सक्सेना, सुषमा सिंह, लाल सिंह, प्रदीप कुमार, पृथ्वी सिंह, नीलम शर्मा उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. वसीम अहमद ने किया।

नवनियुक्त भाजपा जिलाध्यक्ष का हुआ स्वागत कार्यकर्ताओं ने पहनाई फूलमाला

शाह टाइम्स संवाददाता मिलक/रामपुर। भाजपा जिलाध्यक्ष हरीश गंगवार अपने पतृक आवास, ग्राम धनेली उत्तरी, नर्मदेश्वर मन्दिर पर उपस्थित रहे। जहां पर पूरे जनपद के कार्यकर्ता और पदाधिकारी नवयुक्त जिला अध्यक्ष हरीश गंगवार से मिलने पहुंचे। इस मौके पर हरीश गंगवार ने सभी को नमन करते हुए कहा, आप सब लोग पूरे जिले के कोने-कोने से इतनी दूर चल के मुझे आशीर्वाद देने आए हैं, मैं आप सब कार्यकर्ताओं को कोटि-कोटि प्रणाम करता हूँ और आपका सम्मान को सदैव अपने शीश पर बैठने का वादा करता हूँ आप सब लोगों से, आप सब लोगों के उत्साह को देखते हुए मुझे यकीन है कि मेरा कार्यकाल अभी से सफल हो गया और आने वाले पंचायत चुनाव में हम ज्यादा से ज्यादा जिला पंचायत की सभी सीट जीतकर अपने दोबारा जिला पंचायत अध्यक्ष, सभी ब्लॉक प्रमुख, दोबारा अपने बनाएंगे, और



मुझे यकीन है आप सब लोगों के स्नेह प्रेम और आशीर्वाद के दम पर अबकी बार पंचायत चुनाव में प्रदेश में रामपुर अपना पश्चिम अलग ही लहराएगा। उत्साहित पार्टी पदाधिकारी एवं कार्यकर्ताओं, जनता द्वारा स्वागत एवं अभिनंदन किया गया। इस स्वागत के लिए अभिभूत हूँ। इस पर पूर्व जिलाध्यक्ष

सुरेश गंगवार, वीरेश शर्मा, पूर्व जिला मीडिया प्रभारी अजुन रस्तोगी, अनुज भारद्वाज, मदन चौहान, शिवम कुक्कू अरोड़ा, चेतन स्वरूप मोर्य, संजय कश्यप, राजेश यादव, सुरेश चैयारमैन, दुर्गेश गंग. वार, योगेंद्र गंगवार, आदि प्रमुख कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

रामपुर की मासूमों में गजब की हॉकी प्रतिभा

आर्थिक और मोरल सपोर्ट से लगेंगे प्रतिभा को पंख, देश का नाम रोशन करने का मासूमों में जज्बा

शाह टाइम्स ब्यूरो रामपुर। जनपद की मासूम बच्चियों में गजब की हॉकी सलाहियत देखने को मिलती है। आर्थिक और मोरल सपोर्ट से यकीनन इनकी हॉकी प्रतिभा को तस्करी के पंख लग सकते हैं। माली हालात से कमजोर मासूम बच्चियां में देश का नाम रोशन करने का बेपनाह जज्बा परा है। जिले के शहीद ए आज़म स्पोर्ट स्टेडियम में एक तरफ खिलाड़ी बेहतरीन सुविधाओं, किट्स के साथ प्रैक्टिस करते दिखाई देंगे, तो इसी ग्राउंड पर एक अलग ही दूसरा नजारा भी देखने को मिलना आम है। यह नजारा है मासूम बच्चियां औसतन कपड़ों और फटे जूतों या चप्पलों में हॉकी का बेहतरीन मुजा. हिरा करती दिखाई दे जाएंगी। इनके लिबास पर अगर नजर डाली जाए तो यह सभी बच्चियां किसी झुग्गी झोपड़ियों में रहने वाली हैं, लेकिन इनके हॉकी के हुनर को देखा जाए तो यह सभी मासूम बच्चियां 14 साल से कम उम्र होने के बावजूद किसी प्रोफेशनल, एक्सपर्टाइज का प्रदर्शन करती हैं। रोशनी राजपूत, आंचल, मशीयत फातिमा, माही, निविता, खुशी, शीतल, सिमरन, किरन, संध्या, हसनत फातिमा,



परी, अंशिका, संजना, निशा सभी अंडर 12 हैं। ग्राउंड के कोने में बगैर गोल पोस्ट के अपनी साथियों के साथ कोलैबोरेशन के लिए तेज आवाजें निकालते हुए हैरतअंगेज खेल का मुजाहिरा करती हैं। ऐसे में उनके खेल को ध्यान से देखने वाला दंग रह जाता है। आर्थिक स्थिति से कमजोर ऐसा जज्बा रखने वाली मासूम बच्चियां खेलो इंडिया के

तहत आगे बढ़ने की मुस्तहक हैं। अगर इन्हें थोड़ा सपोर्ट मिल जाए, तो यकीनन इनको देश का परचम बुलंद करने में कोई आड़े नहीं आ सकता। ज्यादातर मासूम लड़कियां करीब के बमनपुरी मोहल्ले के एक ही परिवार से हैं। गरीबी स्तर से नीचे गुजर बसर करती हैं। इन्हें सुविधाओं के साथ अगर इनके जीवन पोषण का

सुरकार द्वारा या किसी अन्य संस्था के द्वारा फायदा मिल जाए, तो इनकी प्रतिभा को यकीनन पंख लगेंगे। मासूम बच्चियों के साथ पसीना बहाते कोच फरहत अली खान कहते हैं कि सिर्फ 2 साल के अंदर अगर जज्बा रखने वाली इन मासूमों पर मेहनत की जाए तो भारत को सब जूनियर अंडर 14 स्तर के खिलाड़ी मिल सकते हैं।

मजदूरी के रुपये मांगने पर युवक के ऊपर फायर झोंकने वाला तमंचे सहित गिरफ्तार

(मोहम्मद फारूख) शाह टाइम्स संवाददाता मसवासी/रामपुर। शनिवार की रात युवक को मजदूरी के पैसे मांगना भारी पड़ गया युवक ने मजदूरी के पैसे मांगे तो युवक के ऊपर फायर झोंक दिया जिसमें युवक बाल बाल बच गया। पुलिस ने सोमवार की शाम उसे गिरफ्तार कर तमंचा भी बरामद किया है। चौकी क्षेत्र के गांव किशनपुर आरपी निवासी शिव कुमार पुत्र कान्ता प्रसाद ने बेलबाड़ी निवासी युवक गुरप्रीत के यहां पर काम किया था उसके मजदूरी के पैसे गुरप्रीत नहीं दे रहा था शिव कुमार ने गुरप्रीत से अपने पैसे मांगे तब गुरप्रीत ने गाली-गाली करना शुरू कर दी। जब शिव कुमार ने इसका विरोध किया तो उसने फायर झोंक दिया।



जिससे वह बाल बाल बचा फायर की आवाज सुन कर गांव में अफरा तफरी मच गई थी। लोग मौके पर पहुंचे तब तक फायर झोंकने वाले युवक फरार हो गये। गांव में फायर होने की सूचना पुलिस को लगी तो पुलिस भी घटनास्थल पर पहुंच गई शिव कुमार ने गुरप्रीत व अज्ञात व के खिलाफ

शाह टाइम्स ब्यूरो रामपुर। मंगलवार को शासन के निर्देशानुसार सदनपर ब्लॉक की सरावा न्याय पंचायत की शिक्षक संकुल मासिक बैठक का आयोजन कंपोजिट स्कूल घाटमपुर में किया गया। बैठक का प्रारंभ कंपोजिट स्कूल घाटमपुर के द्वारा प्रस्तुत प्रेरणा गीत से हुआ। इसके पश्चात पूर्व निर्धारित एजेंडा के अनुसार शिक्षक सुरेंद्र सिंह एवं चिरंजीव कुमार के द्वारा शिक्षण अधिगम सामग्री का प्रस्तुतीकरण किया गया। नोडल शिक्षक संकुल अमरगल सिंह के द्वारा बैठक के एजेंडा के प्रमुख बिंदुओं पर उपस्थित शिक्षकों के साथ चर्चा की गई। ताकि वह अपने विद्यालय को बेहतर बना सकें। शिक्षक संकुल

चौकी पुलिस को तहरीर देकर कार्रवाई की मांग की। उधर पुलिस ने सोमवार को देर शाम सीतारामपुर मार्ग से गिरफ्तार कर लिया पुलिस ने उसकी निशानदेही पर तमंचा भी बरामद कर लिया मंगलवार को उसे न्यायालय में पेश किया गया उसे जेल भेज दिया गया है।

नगर पालिका रामपुर में हाउस टैक्स और वाटर टैक्स की बड़ी दरों पर भड़के सभासद

शाह टाइम्स ब्यूरो रामपुर। आम आदमी पार्टी के जिला महासचिव व सभासद वार्ड 36 मोहम्मद जफर ने नगर पालिका चैयरमैन पर आरोप लगाते हुए कहा है कि आम आदमी पार्टी की नगर पालिका परिषद रामपुर चैयरपर्सन ने निकाय चुनाव में अपने मैनिफेस्टो में आवाम से वादा किया था कि यदि हम पालिका का चुनाव जीतते हैं तो रामपुर की आवाम को हाउस टैक्स हाफ और वॉटर टैक्स माफ के रूप में एक तोहफा देंगे परन्तु जितने के बाद पालिका अध्यक्ष ने अपने वादों पर कोई काम नहीं किया उल्टा गरीब आवाम को लूटने की तैयारी में धंगी हैं। अपने जारी बयान में आम आदमी पार्टी के जिला महासचिव व वार्ड नंबर 36 के



सभासद डॉ. जफर ने कहा कि रामपुर की आवाम ने मुंह दिखाई में दुल्हन को नगर पालिका परिषद रामपुर की कुर्सी तो दे दी लेकिन बदले में दुल्हन ने रामपुर की आवाम को धोखे पर धोखे और साथ ही साथ एक नई बड़ी मुश्किल में डाल दिया जिससे आवाम के

साथ-साथ सभासद मोहम्मद जफर भी काफी नाराज हैं उनका कहना है कि रामपुर की आवाम पहले से ही गरीबी की मार झेल रही है और कारोबार न होने के कारण दो वक्त की रोटी मयस्सर करना भी मुश्किल हो चुका है। ऐसे में पालिका द्वारा हाउस टैक्स को 10 गुना बढ़ाया व 2019 से लागू किया जाना कहीं ना कहीं शहर की आवाम के साथ यह एक बड़ी नाइसाफी है प्रेस से बात करते हुए सभासद ने बताया कि पूर्व में भी बोर्ड की मीटिंग में इस मुद्दे पर बहस हुई और कुछ सभासदों से डॉक्टर जफर की नॉक झोंक भी हुई थी के हाउस टैक्स और वॉटर टैक्स रामपुर की आवाम पर ना लगाया जाए। परन्तु बिना बोर्ड की सहमति के पालिका अध्यक्ष अपनी मनमानी

करते हुए रामपुर में बिना दरवाजों के गरीबों के मकानों पर लतातर हाउस टैक्स और वॉटर टैक्स के नोटिस भेज रहे हैं ऐसे में सवाल बनता है कि क्या पालिका अध्यक्ष अपने किए हुए सारे वादे भूल चुकी हैं। उन्होंने कहा कि रामपुर की आवाम ने तो आपको तोहफे में पालिका की चैयर दे दी परन्तु आपका भी दायित्व बनता है कि आप भी पालिका के द्वारा हाउस टैक्स और वॉटर टैक्स न लगाया जाए। उन्होंने कहा कि वह किसी भी कीमत पर शहर वासियों के ऊपर हाउस टैक्स और वॉटर टैक्स नहीं लगाने देंगे यदि उन्हें जरूरत पड़ी तो धरने पर भी बैठने को तैयार हैं। परन्तु यह किसी कीमत पर बदर्शा नहीं किया जाएगा।

शिक्षक संकुल की मासिक बैठक हुई आयोजित



रामपु। बैठक में शिक्षण अधिगम सामग्री प्रस्तुत करते शिक्षक। मासिक बैठक में आगामी 24 मार्च से होने वाली वार्षिक परीक्षा की

तैयारी पर चर्चा की गई। बैठक में सर्वाधिक उपस्थित वाले विद्यालय के शिक्षकों तथा शिक्षण में नवाचार के लिए शिक्षकों की सराहना की गई। बैठक में उत्कृष्ट शैक्षिक प्रथाओं, नई तकनीक के उपयोग और छात्र केंद्रित दृष्टिकोण, इको क्लब फॉर मिशन लाइफ, स्पोर्ट्स क्लब, गणित क्लब, विज्ञान क्लब, व अन्य क्लब के गठन, आगामी माह की गतिविधियों पर चर्चा की गई। बैठक में आगामी शैक्षिक सत्र के लिए नामांकन वृद्धि के लिए कार्य योजना बनाई गई। बैठक में प्रशिक्षण हैंड आउट्स, प्रिंट रिच सामग्री, किट्स एवं टालि. का आदि शैक्षिक सामग्री का कक्षा शिक्षण में किस तरह प्रयोग किया जाए इस पर चर्चा की गई।

बैठक में शिक्षक संकुल मोनिका, हिमांजलि, शिल्पी अग्रवाल, सबा नूर, शिक्षक चिरंजीव कुमार, मुजा. हिंद खान, मलखान सिंह, नाजिम अली, सुरेंद्र सिंह, राजेंद्र सिंह, वीर सिंह, चीनू, डिंपी, रूप किशोर, अकबर अली, शबनम बी, नुजहत फात्मा, निरू अग्रवाल, रंजिया बेगम, संगीता यादव, सीमा गौहर, नेहा कश्यप, पूजा, गुंजन शर्मा, सतेंद्र रावत, आशा यादव, सुधांशु भारद्वाज, इप्तेखार जैदी, किशन सिंह, जसवीर सिंह, बबलू, संजय, गुलरज शर्मा, अहमद अली, भगवती, पंपी राना, अमर वर्मा आदि उपस्थित रहे। बैठक में सरावा न्याय पंचायत में आने वाले सभी विद्यालयों के शिक्षक और शिक्षामित्र उपस्थित रहे।

ईओ ने प्रतिबन्धित पॉलीथीन के सामान से लदी ई-रिक्शा पकड़कर की जब्त

शाह टाइम्स संवाददाता मसवासी/रामपुर। नगर पंचायत ईओ मनोज कुमार मिश्रा ने छापागार कार्रवाई कर नगर में बेचने के लिए लार्ड जारही ई-रिक्शा में धरकर प्रती बन्धित पॉलीथीन से बने गिलास धर्मकोल से बनी खाने वाली प्लेटे पकड़कर की कार्रवाई प्लास्टिक के समान के बर्तनों से भरी ई-रिक्शा के पकड़कर ईओ के कार्रवाई करने से दुकानदारों में हड़कंप मच गया। नगर पंचायत ईओ मनोज कुमार मिश्रा को सूचना लगी कि नगर पंचायत में एक रिक्शा बिक्री के लिए प्रतिबन्धित प्लास्टिक का सामन बेचने के लिए भर कर लाया जा रहा है। अधिशासी अधिकारी ने सूचना के आधार पर एक ई-रिक्शा को पकड़कर नगर पंचायत कार्यालय ले गए ई रिक्शा में 19 नग भरे हुए थे जिसमें 17 बॉक्स और दो बोरे जग उनको खोल कर देखा गया तो उनमें सारे का सारा प्रतिबन्धित पॉलीथीन का सामन भरा था जिसका बजन लगभग पचास किलो ग्राम के करीब है।



जिसको नगर पंचायत प्रशासन ने अपने कब्जे में ले लिया है वहीं अधिशासी अधिकारी मनोज कुमार मिश्रा ने बताया कि प्रती बन्धित पॉलीथीन के खिलाफ आगे भी कार्रवाई जारी रहेगी। ईओ को इस कर्मचारी मौजूद रहे।

कार्रवाई से दुकानदारों में हड़कंप मचा हुआ है इस दौरान वरिष्ठ लिफिक अमित कुमार चन्दा, राहुल कुमार, नवनीत, नरेश, ध्रुवन, सोमपाल आदि कर्मचारी मौजूद रहे।

रोगों के मुहाने पर दिल्ली

लोकल सर्किस्‌ल द्वारा हाल ही में किए गए एक सर्वेक्षण से पता चला है कि बुखार, गले में खराश, खांसी, सिरदर्द, पेट की परेशानी, जोड़ों में दर्द और सांस की समस्याएं स्वाइन फ्लू (एच5एन1) के लक्षणों में से हैं, जो दिल्ली के 54 प्रतिशत घरों में मौजूद हैं। सर्वेक्षण में यह भी पाया गया कि छोटे बच्चों और बुजुर्गों (50 से अधिक उम्र के) को इन लक्षणों के होने का सबसे अधिक खतरा है। दिल्ली-एनसीआर इलाके में मौसमी इन्फ्लुएंजा में वृद्धि की हालिया रिपोर्टों के मद्देनजर, एक बार फिर यह समय एहतियाती सूचना जारी करने और देश में इन्फ्लू टीकाकरण पर जोर बढ़ाने के लिए नए प्रयास करने का है। इलाज कर रहे कई फिजीशियनों और श्वास-रोग विशेषज्ञों ने बताया है कि इस मौसम से संबंधित प्रमुख स्ट्रेन इन्फ्लुएंजा ए और इन्फ्लुएंजा बी हैं। इन्फ्लुएंजा, जिसे फ्लू भी कहा जाता है, वायरस से होने वाला एक संक्रामक श्वास रोग है। इसे अक्सर आम सर्दी में शामिल कर लिया जाता है, क्योंकि मौजूद लक्षण एक जैसे होते हैं, अचानक खांसी और गले में खराश, साथ में तेज बुखार, मांसपेशियों में दर्द, बदन दर्द, सिरदर्द, थकान और भरी हुई नाक, लेकिन, दोनों कई अलग-अलग संक्रामक एजेंटों से होते हैं और लक्षणों व गंभीरता में भिन्नता हो सकती है। फ्लू के कारण हल्की से लेकर गंभीर अस्वस्थता होती है जिसमें कभी-कभी अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत पड़ती है और कुछ मामलों में, ज्यादातर भर्ती में देर होने पर, मौत भी हो सकती है। भारत में मौसमी इन्फ्लुएंजा दो बार चरम पर होता है, एक बार जनवरी से मार्च के दौरान और दूसरी बार दक्षिण- पश्चिम मानसून के उत्तरार्ध में अगस्त से अक्टूबर के दौरान। भारत ने स्वास्थ्य सुविधा केंद्रों में सामने आने वाले इन्फ्लुएंजा जैसी अस्वस्थता (आईएलआई) और सिवियर एक्यूट रेस्पिरेंटरी इंफेक्शन्स (एसएआरआई) के मामलों की लगभग वास्तविक समय (रियल टाइम) में निगरानी की व्यवस्था विकसित कर ली है। कोविड -19 महामारी के दौरान और उसके बाद इस कार्यक्रम को ज्यादा मजबूत बनाया गया। नैदानिक ​​​​प्रयोगशालाओं (डायग्नोस्टिक लैब्स) के देशव्यापी नेटवर्क के जरिए भी रियल टाइम निगरानी की जाती है। महामारी विशेषज्ञों का कहना है कि फैंल रहे स्ट्रेनों पर नजर रखने और मौसमीपन (सीज़नेलिटी) को परिभाषित करने के लिए इन्फ्लुएंजा की निगरानी सबसे महत्वपूर्ण औजार है। इसके अलावा, यह फैंल रहे प्रासंगिक स्ट्रेनों के साथ टीकाकरण के समन्वय में अहम भूमिका निभाता है। इन सारी सूचनाओं की मौजूदगी को देखते हुए, मामलों में कोई भी मौसमी वृद्धि स्वास्थ्य प्रबंधकों की नजर से चूकने की संभावना बहुत कम है। हालांकि, सरकारों के लिए जो काम हाथ में है वह थोड़ा ज्यादा जटिल है। यह है, पूर्वानुमान लगाकर बीमारी के प्रकोप को संभालने के लिए तैयार होना और बचाव की भावना जगाना, खासकर उच्च जोखिम वाले समूहों में, जिसमें बहुत कम और बहुत ज्यादा उम्र के लोग आते हैं। बच्चों, वरिष्ठ नागरिकों और सांस की पुरानी तकलीफ वाले लोगों पर ध्यान दिया जाना चाहिए। अनुशंसित हस्तक्षेपों में सबसे महत्वपूर्ण है इन्फ्लुएंजा के लिए टीकाकरण पर जागरूकता बढ़ाना। वास्तव में, फ्लू का उन्नत (अपडेटेड) टीका समय-समय पर लगवाने से सभी उम्र के लोग लाभान्वित होंगे।

सहारनपुर स्टेशन मां शाकंभरी देवी और देवबंद स्टेशन मदनी साहब के नाम पर हो

सहारनपुर रेलवे स्टेशन का नामकरण मां शाकंभरी देवी और देवबंद रेलवे स्टेशन का नाम मौलाना हुसैन अहमद मदनी साहब के नाम पर किया जाए, मां शाकंभरी देवी का इस क्षेत्र से गहरा धार्मिक संबंध है। वहीं, देव. बंद की पहचान विश्वविख्यात इस्लामिक शिक्षण संस्थान दारुल उलूम देवबंद के कारण होती है, जहां मौलाना हुसैन अहमद मदनी साहब ने समाज और राष्ट्रहित में अतुलनीय योगदान दिया, इन नातकরণों से क्षेत्र की ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक धरोहर को सम्मान मिलेगा, सहारनपुर से प्रयागराज के लिए सीधी ट्रेन , अलीगढ़ होते हुए लखनऊ तक बंदे भारत ट्रेन की और मेरठ -दिल्ली रैपिड रेल का विस्तार सहारनपुर तक किया जाना चाहिए।



इमरान मसूद सांसद कांग्रेस

बर्लिन से ज्यादा ऊंची नफरत की दीवारों पर खामोश हैं मोदी जी

यह एक अलग तरह का युद्ध है जिसकी तैयारी शायद अलग-अलग प्रयोगशालाओं में सालों से की जाती होगी! ऐसा युद्ध जिसमें हथियारों का इस्तेमाल कम से कम दिखता है पर लड़ाई निरंतर चलती रहती है। उस समय भी जारी रहती है जब लगने लगते हैं कि अगर सबकुछ सामान्य हो गया हो रहा है। इस तरह के युद्ध में प्रतिद्वंद्वी का शरीर नहीं बल्कि उसका अपने होने या बने रहने की जरूरत में यकीन खत्म कर दिया जाता है। युद्ध की खूबी यह होती है कि इसे ‘प्रेम और सौहार्द’ की थीम पर लड़ा जाते हैं पर अंतिम नतीजे के रूप में नफरत को हासिल किया जाता है।

नवम्बर 1989 में बर्लिन की दीवार के ध्वस्त होने के साथ मान लिया गया था कि भौगोलिक विभाजन और ज़मीनी साम्राज्यवाद के ज़माने अब खत्म होते जाएंगे। मोदी जी ने इस संदर्भ में एक टिप्पणी सिख धर्मावलम्बियों के पाकिस्तान में करतारपुर स्थित गुरुद्वारा दरबार साहिब में जाने के लिए पंजाब सीमा पर कार्रिडोर के निर्माण के सिलसिले में की थी। गुरु पर्व के अवसर पर उन्होंने कहा था: किसने सोचा था कि बर्लिन की दीवार गिर सकती है! शायद गुरु नानक देवजी के आशीर्वाद से करतारपुर कार्रिडोर (भारत-पाक को) जन-जन को जोड़ने का बड़ा कारण बन सकता है।

यूक्रेन युद्ध और हाल की अन्य घटनाएं बताती हैं कि न सिर्फ भौगोलिक विभाजन फिर से ज़िंदा हो गया है नए युद्ध शुरू हो गए हैं। ये युद्ध समाजों को धर्म के आधार पर विभाजित करने के हैं। मोदी जी पोलैंड की राजधानी वारसा से दस घंटों की ट्रेन यात्रा करके सिर्फ सात घंटों के लिए यूक्रेन की राजधानी कीव इसलिए जाते हैं क्योंकि महाशक्ति रूस के साथ उस छोटे से देश की लड़ाई खत्म करवा सके पर अपने ही देश के भीतर एक बड़े धर्म और छोटे संप्रदाय के बीच उनकी ही पार्टी के तत्वों द्वारा चलाए जा रहे युद्ध के प्रति प्रधानमंत्री बहुत ही सहजता से आँखें मूंद लेते हैं। आपसी गिले-शिकवे दूर करने के त्योंहार होली के अवसर पर ‘संप्रदायिक प्रेम और सौहार्द’ कायम रखने के नाम पर उद्ध प्रदेश में जो कुछ हुआ वह दहशत पैदा करने वाला है। आबादी के मान से यूपी को एक राष्ट्र

1989 में बर्लिन की दीवार के ध्वस्त होने के साथ मान लिया गया था कि भौगोलिक विभाजन व जमीनी साम्राज्यवाद के जमाने अब खत्म होते जाएंगे

मान लिया जाए तो उसे दुनिया के कुल 234 मुल्कों में इंडोनेशिया और पाकिस्तान के बीच पाँचवें क्रम पर रखना पड़ेगा। ये दोनों ही इस्लामी हुकूमतें हैं। होली को लेकर अल्पसंख्यक समुदाय में जिस तरह की दहशत पैदा हुई वह राष्ट्रीय स्तर पर दिल दहलाने वाली है।

आज़ादी के बाद (या शायद पहले भी) कभी ऐसा नहीं हुआ होगा कि मस्जिदों को तिरपालों से ढाका गया हो या नमाज़ों का वक्त बदला गया हो। मुस्लिमों से कहा गया कि वे घरों के भीतर रहते हुए चल रहे रमज़ान के महीने के दौरान अपनी शुक्रवार की नमाज़ पढ़ें। मुल्क की ज़िंदगी में इस तरह के हालत किसी विदेशी ताक़्त से सामरिक युद्ध या असाधारण कर्फ्यू के दौरान ही पैदा होते रहे हैं। जो हो रहा है वह इसलिए ख़तरनाक है कि एक भौगोलिक पाकिस्तान के निर्माण के लिए तो गांधी को गुनहगार

ठहराकर उन्हें सज़ा भी दे दी गई पर मुल्क की एक बड़ी आबादी के दिनों और गांव-वाहों की बस्तियों में जिन हज़ारों-लाखों छोटे-छोटे पाकिस्तानों का निर्माण किया-अनजाने हो रहा है उसके लिए आगे आने वाला भविष्य किस ‘गांधी’ को दोषी ठहराएगा? यूपी की घटनाओं के बाद सोशल मीडिया पर चिंताएं व्यक्त की जा रही हैं कि मुल्क को आखिर किस दिशा में ले जाया जा रहा है? क्या कुछ ऐसा हो रहा है कि एक राज्य अलग दिशा में जा रहा है और दूसरा अलग दिशा में और राष्ट्र किसी तीसरी दिशा में जाने की तैयारी में जुटा है? राष्ट्र के भविष्य को लेकर नरेंद्र मोदी का स्वप्न क्या यूपी पर योगी के स्वप्न से भिन्न हो सकता है जबकि दोनों नेता एक ही पार्टी के घोषणापत्र और संवैधानिक निष्ठाओं से बंधे हुए हैं। अब मामला यूपी का नहीं बचा। भय यह है



चिंताजनक है सरकारी अधिकारियों का दुरुपयोग

2014 का व्हिसल ब्लोअर प्रोटेक्शन एक्ट उन लोक सेवकों के लिए सुरक्षा प्रदान करता है, जो गलत कामों की रिपोर्ट करते हैं, नागरिकों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने से विश्वास बढ़ता है और शत्रुता कम होती है

अधिकारियों को इन कठिनाइयों से निपटने में मदद करने के लिए एक मजबूत नैतिक ढांचे की आवश्यकता है। सरकारी अधिकारी-जिसमें चुनाव कार्यकर्ता, न्यायाधीश, नियामक और कानून प्रवर्तन कर्मियों को बढती हुई धमकी, उत्पीड़न और यहां तक कि शारीरिक धमकियों का सामना करना पड़ रहा है। यह सब राजनी. तिक विभाजन, गुलत सूचना और सोशल मीडिया के प्रभाव जैसे विभिन्न कारकों से प्रेरित है, जो आक्रामक बयानबाजी को बढ़ाता है। कुछ मामलों में, अधिकारियों को डोम्स किया गया है, उनकी व्यक्तिगत जानकारी ऑनलाइन जारी की गई है और उन्हें संगठित उत्पीड़न अभियानों या शारीरिक हमलों का लक्ष्य बनाया गया है।

शिकायतों के लिए स्पष्ट और खुले चैनल बनाने से शत्रुता को कम करने में मदद मिल सकती है। केंद्रीकृत लोक शिकायत निवारण और निगरानी प्रणाली पोर्टल ऑनलाइन नागरिक शिकायतों के प्रबंधन के लिए एक प्रभावी उपकरण है। संघर्ष समाधान और सार्वजनिक संपर्क में अधिकारियों को प्रशिक्षण प्रदान करने से शत्रुता से निपटने की उनकी क्षमता में सुधार होता है। लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी प्रशिक्षण ढांचे में संकेत प्रबंधन पर केंद्रित घटक शामिल हैं। भ्रष्टाचार को उजागर करने वाले अधिकारियों की सुरक्षा अनैतिक प्रथाओं को हतोत्साहित करने में महत्वपूर्ण है। 2014 का व्हिसल ब्लोअर प्रोटेक्शन एक्ट उन लोक सेवकों के लिए सुरक्षा प्रदान करता है जो गलत कामों की रिपोर्ट करते हैं। नागरिकों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने से विश्वास बढ़ता है और शत्रुता कम होती है। राजस्थान में जन सुनवाई (सार्वजनिक सुनवाई) पहले ने जवाबदेही को बढ़ावा दिया है और समुदाय के भीतर विश्वास का निर्माण किया है। वरिष्ठ अधिकारियों को अपने कनिष्ठ सहयोगियों को प्रेरित करने के लिए नैतिक व्यवहार का मॉडल अपनाना चाहिए। पूर्व मुख्य चुनाव आयुक्त टी. एन. शंभर ने सख्त चुनावी मानकों को लागू करके एक मजबूत उदाहरण पेश किया। ईमानदारी, लचीलापन और पारदर्शिता को अपनाकर, सिविल सेवक प्रभावी रूप से शत्रुता से निपट सकते हैं और साथ ही जनता का विश्वास भी बढ़ा सकते हैं।



1933



पवन सिंह

उन्हें देखकर साफ लगता है कि किस तरह से तथाकथित रूप से इन तथाकथित हिन्दुओं के साथ अन्याय हुआ है! लेकिन इन तथाकथित हिन्दू जातियों का भी हिन्दुत्व के लिए लहरते रहना आश्चर्यजनक ही नहीं हास्यास्पद भी है। इन जातियों को मांश, पुण्य, पुनर्जन्म, स्नान, यात्रा और भवसागरों की लहरों में ऐसा फँका गया है कि ये सब उसी में तैर रही हैं। ये जातियां अपने ही शोषण का आनंद ले रही हैं। दरअसल यही अशांति के बिजनेस की ताकत है जो आपसे आपका विवेक छीन लेती है और अपमान के भाव को गौरवपूर्ण बना देती है। हिन्दुत्व ने भारतीयता को पराजित कर दिया है और यही अशांति के बिजनेस की सफलता है। थोड़ा सा होलोकॉस्ट यानी यहूदियों के अंत पर चर्चा कर ली जाए। जर्मनी में होलोकॉस्ट नाज़ियों ने 60 लाख से ज्यादा यूरा. पीय यहूदियों का राज्य-प्रायोजित उत्पीड़न और हत्या की थी। होलोकॉस्ट एक उभरती हुई प्रक्रिया थी जो 1933 और 1945 के बीच यूरोप में हुई। इसके मूल में यहूदी-विरा. धेवाद था जैसे भारत में इस वक्त मुस्लिम विरोध को हवा दी जा रही है। यहूदियों के

से 1945 के बीच नाज़ी जर्मनी का यहूदियों पर अत्याचार लगातार कट्टरपंथी होता गया, इस कट्टरता में 60 लाख यहूदियों की सामूहिक हत्या हुई

यहूदी-स्वामित्व वाले व्यवसायों का बहिष्कार करने का आह्वान हुआ, स्टॉर्न ट्रूपर्स के सदस्य, बहिष्कार के संकेतों के साथ, यहूदी-स्वामित्व वाली दुकान के प्रवेश द्वार को अवरुद्ध कर दिया करते थे। प्रसाद होता था कि-जर्मन! अपना बचाव करें! यहूदियों से सामान मत खरीदो! जैसा कि आज आप भारत में देख रहे हैं। मुसलमानों से सामान न खरीदें। मुसलमानों से दूरी बनाएं आदि। हिटलर से सबसे ज्यादा प्रभावित भारत का एक तथाकथित राष्ट्वादी संगठन और उसका आका रहा और उसका संगठन निरंतर 70 सालों तक अपने प्रापेगेंडा में लगा रहा और अंततः सफल रहा।

शादी और त्योहारों के बीच डाइट फॉलो करना नहीं होगा मुश्किल

इन दिनों शादियां और त्योहारों का सीजन चल रहा है। ऐसे में खाने-पीने का ख्याल रख पाना थोड़ा सा मुश्किल हो जाता है। खासकर तब जब आप खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए डाइट फॉलो कर रहे हों। तो वहीं कुछ लोगों को यह भी शिकायत होती है कि अगर एक बार बाहर का खाना खा लिया जाए, तो फिर डाइट को फॉलो करना मुश्किल हो जाता है।

अगर आपके साथ भी ऐसा ही कुछ होता है, तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। क्योंकि आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देने जा रहे हैं, जिनको फॉलो कर आप अपनी डाइटिंग को ज्यों का त्यों बरकरार रख सकते हैं।

शुगर या फिजी ड्रिंक से बनाएं दूरी

मीठे ड्रिंक्स का सेवन करे से आप ढेर सारी कैलोरी को शरीर में शामिल कर सकते हैं। फिर चाहे वह फलों का रस हो, चीनी वाली चाय हो या कॉफी और फिजी ड्रिंक्स आदि में चीनी शामिल हो सकती है। ऐसे में अगर आप किसी शादी या फिर त्योहार के आयोजन में शामिल हो रहे हैं, तो आप शुगर या फिर शुगर वाली चीजों से बचकर रहना चाहिए।



अल्कोहल से बनाएं दूरी

इसके साथ ही अल्कोहल में हाई कैलोरी होती है क्योंकि अगर आप अल्कोहोलिक ड्रिंक पीते हैं, तो आपका हेल्दी फूड और एक्टिविटी प्लानिंग पर टिके रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए अल्कोहल से दूरी जरूर बनाएं।

भूख लगने पर ही खाएं

जब भी हम किसी पार्टी में शामिल होते हैं, तो तरह-तरह के फूड्स को देखकर क्रेविंग होना लाजमी है। इस बात का खास ख्याल रखें कि आप तभी खाएं, जब आपको भूख लगी हो। आप ऐसा भी तय कर सकते हैं कि आप दिन में सिर्फ तीन बार खाना खाएं। वहीं दो समय हेल्दी स्लैकिंग कर सकते हैं।

हेल्दी खाना

शादी या फिर किसी पार्टी में शामिल होने के दौरान आप हेल्दी खाने को अपनी प्रियॉरिटी बनाएं। आप फ्रूट्स या सब्जियों का सलाद खा लें। वहीं ज्यादा भूख लगने पर आप दाल-चावल खा सकते हैं।

सुनीता विलियम्स की 9 महीने बाद अंतरिक्ष से होगी वापसी



फ्लोरिडा। अंतरिक्ष में फंसे एस्ट्रोनाट सुनीता विलियम्स और बुच विलमोर 9 महीने 13 दिन बाद पृथ्वी पर लौट रहे हैं। उनके साथ इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन में मौजूद क्यू-9 के दो और एस्ट्रोनाट निक हेग और अलेक्सान्द्र गोरबुना, 18 मार्च को स्पेस स्टेशन से रवाना हुए। चारों एस्ट्रोनाट के ड्रैगन स्पेसक्राफ्ट में सवार होने के बाद सुबह 8:35 बजे इस स्पेसक्राफ्ट का हैच यानी, दरवाजा बंद हुआ और 10:35 बजे स्पेसक्राफ्ट इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन से अलग हुआ। यह 19 मार्च को सुबह लगभग 3:27 बजे फ्लोरिडा के तट पर लैंड होगा। इस सफर में करीब 17 घंटे लगेंगे। नासा की ओर से इस इवेंट का एक अनुमानित शेड्यूल जारी किया गया है। इसमें मौसम के कारण बदलाव भी हो सकता है। नासा के अनुसार 19 मार्च को सुबह 2:41 बजे डीऑर्बिट बर्न शुरू होगा। यानी, कक्षा से उल्टी दिशा में स्पेसक्राफ्ट का इंजन फायर किया जाएगा। इसके बाद स्पेसक्राफ्ट की पृथ्वी के वातावरण में एंटी होगी और सुबह

फ्लोरिडा के तट पर पानी में लैंडिंग होगी। सुनीता विलियम्स और बुच विलमोर भारतीय समयानुसार बुधवार तड़के 3:27 बजे धरती पर लौटेंगे। सुनीता विलियम्स समेत तीन अन्य अंतरिक्ष यात्री आज सुबह आईएसएस से अनडॉक हो गए। अंतरिक्ष यात्रियों का यह सफर 17 घंटे का होने वाला है। वे फ्लोरिडा के तट पर उतरेंगे। सुनीता विलियम्स और बुच विलमोर ने पिछले साल 5 जून 2024 को नासा के मिशन के तहत बोइंग के अंतरिक्ष यान पर बैठकर इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन के लिए उड़ान भरी थी। वे वहां सिर्फ एक सप्ताह रुकने वाले थे लेकिन अंतरिक्ष यान में तकनीकी खराबी आने की वजह से दोनों धरती पर वापस नहीं आ सके। दोनों के लिए 10 दिन का मिशन 9 महीने से अधिक के इंतजार में बदल गया। मिशन प्रबंधक इस बीच, सुनीता विलियम्स और बुच विलमोर ने उनके स्थान पर पहुंचे चारों नए अंतरिक्ष यात्रियों को मिशन से संबंधित जानकारी साझा की और कई प्रमुख बातें सिखाईं।

मोदी ने लिखा सुनीता विलियम्स को लेटर

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने नासा को एस्ट्रोनाट सुनीता विलियम्स को पत्र लिखकर भारत आने का निमंत्रण दिया है। 1 मार्च को लिखे गए इस लेटर को नासा के पूर्व अंतरिक्ष यात्री माइक मैसिमिनो ने भेजा था। इसे केंद्रीय मंत्री जितेंद्र सिंह ने X पर शेयर किया है। लेटर में पीएम मोदी ने लिखा है—आपके लौटने के बाद हम आपको भारत में देखने के लिए उत्सुक हैं। भारत के लिए अपनी सबसे शानदार बेटियों में से एक की मेजबानी करना खुशी की बात होगी। सुनीता विलियम्स 5 जून 2024 को इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन ISS पहुंची थीं। वे 9 महीने तक अंतरिक्ष में रहने के बाद 19 मार्च को धरती पर वापस आने वाली हैं।

भारत-फ्रांस के बीच द्विपक्षीय नौसेनिक अभ्यास वरुण कल से

नई दिल्ली। भारत और फ्रांस के बीच स्थाई समुद्री साझेदारी का प्रतीक 23वां द्विपक्षीय नौसेनिक अभ्यास वरुण का 23वां अभ्यास कल से शुरू होगा। नौसेना के प्रवक्ता ने बताया कि 2001 में शुरुआत के बाद से, वरुण सहयोग की आधारशिला के रूप में विकसित हुआ है और नौसेना की अंतर-संचालन क्षमता तथा परिचालन तालमेल को बढ़ाने के लिए दोनों देशों की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। इस वर्ष के संस्करण में समुद्री अभ्यासों, उप-सतह, सतह और वायु क्षेत्रों में जटिल युद्धाभ्यासों की एक रोमांचक श्रृंखला शामिल की गई है। अभ्यास में विमानवाहक पोत

विक्रांत और चार्ल्स डी गॉल की संयुक्त भागीदारी, उनके लड़ाकू विमानों, विध्वंसक, फ्रिगेट और एक भारतीय स्काूपीन श्रेणी की पनडुब्बी के साथ, दोनों नौसेनाओं की सहयोगी ताकत देखने को मिलेगी। वरुण-2025 में उन्नत वायु रक्षा अभ्यास और लड़ाकू अभ्यास किए जाएंगे, जिसमें फ्रांसीसी राफेल-एम और भारतीय मिग-29 के बीच कृत्रिम मुकाबला शामिल है। इसे सामरिक और परिचालन क्षमताओं को परिष्कृत करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। पनडुब्बी रोधी युद्ध अभ्यास पानी के नीचे के क्षेत्र में जागरूकता में कठोर प्रशिक्षण प्रदान करेगा, जबकि सतह पर युद्ध संचालन

भारतीय और फ्रांसीसी बेड़े द्वारा समन्वित युद्धाभ्यास और जुड़ाव का प्रदर्शन करेगा। समुद्री गश्ती विमान परिस्थितिजन्य जागरूकता को बढ़ाएंगे, और समुद्र में पुनः पूर्ति अभ्यास रसद सहयोग को मजबूत करेंगे। यह सहयोग एक स्वतंत्र, खुले और सुरक्षित समुद्री वातावरण की सुरक्षा के साझा दृष्टिकोण को रेखांकित करता है। सर्वोत्तम प्रथाओं और आपसी समझ के आदान-प्रदान को बढ़ावा देकर, यह अभ्यास इन दोनों देशों की सबसे जटिल समुद्री परिदृश्यों में भी निर्बाध रूप से संचालन करने की क्षमता की पुष्टि करता है।

आखिरी बार 2013 में भारत आई थीं सुनीता



सुनीता और बुच विलमोर ने ट्रंप और एलन मस्क का जताया आभार

फ्लोरिडा। नासा अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स और बुच विलमोर ने स्पेसएक्स के सीओओ एलन मस्क और अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप के प्रति आभार व्यक्त किया है। मस्क द्वारा एक्स पर पोस्ट एक वीडियो में सुनीता ने कहा, हम जल्द ही वापस आ रहे हैं, इसलिए मेरे बिना वे योजनाएं न बनाएं। हम जल्द ही वापस आ जाएंगे। बुच विलमोर ने कहा, हम सभी मस्क के प्रति अत्यंत सम्मान रखते हैं और जाहिर तौर पर हमारे राष्ट्रपति ट्रंप के प्रति भी सम्मान और प्रशंसा रखते हुए हम उनकी सराहना करते हैं।

अंतरिक्ष में कुछ अज्ञात है। वह नई दिल्ली भी गई थीं। उन्होंने नेशनल साइंस सेंटर में छात्रों से मुलाकात की थी और अपने अनुभव साझा करने को कहा था। साथ ही सपनों को पूरा करने के लिए प्रोत्साहित किया था। सुनीता गुजरात में मेहसाणा के झुलासन स्थित अपने पैतृक गांव भी गई थीं। उनके पिता डॉ. दीपक पंड्या इसी गांव से थे और अमेरिका जाने से पहले 1950 के दशक के अंत में अहमदाबाद के वाडोला साराभाई अस्पताल में डॉक्टर थे। सुनीता लोगों के साथ नोट्स का आदान-प्रदान करते हुए बहुत खुश थीं। गांव के बच्चों ने पारंपरिक नृत्य प्रस्तुत किया जिसे सुनीता ने गौर से देखा।

नई दिल्ली। सुनीता विलियम्स का भारत से ख़ास नाता रहा है। सुनीता अमेरिकी नागरिक हैं, लेकिन उनकी जड़ें भारत में हैं। सुनीता विलियम्स के पिता डॉ दीपक पंड्या गुजराती मूल के भारतीय-अमेरिकी डॉक्टर थे। उनकी मां बोनी पंड्या यूरोप के स्लोवाकिया से थीं। सुनीता दो बार भारत के दौरे पर आ चुकी हैं। वह आखिरी बार 2013 में भारत आई थीं। सुनीता दौरे पर कोलकाता गई थीं। उनसे ईश्वर या किसी अज्ञात शक्ति के अस्तित्व के बारे में उनके विचार पूछे गए, तो उन्होंने कहा कि उन्हें लगता है कि

नीदरलैंड पाक को हथियार सप्लाई न करे: राजनाथ

नई दिल्ली। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने मंगलवार को कहा कि भारत नीदरलैंड के साथ रक्षा साझेदारी को और अधिक बढ़ाने के लिए तत्पर है। श्री सिंह ने मंगलवार को यहां नीदरलैंड के रक्षा मंत्री रूबेन ब्रेकेलमैन्स के साथ बैठक के बाद यह बात कही। इस दौरान उन्होंने अपील की कि नीदरलैंड्स पाकिस्तान को डिफेंस इक्विपमेंट या तकनीकी सहायता न दे। राजनाथ सिंह का कहना था कि पाकिस्तान को हथियार और टैक्निकल सहायता देना दक्षिण एशिया में शांति सुरक्षा को कमजोर करता है।

नीदरलैंड्स ने पाकिस्तान कुछ समय पहले माइन-हंटर्स दिए थे। इसके अलावा नीदरलैंड्स के डेमन शिपयार्ड से पाकिस्तान 1,900 टन के मल्टीरोल वाले पाकिस्तान को अक्रमशोर पेट्रोल वेसेल की सप्लाई भी कर रहा है। कई डच कंपनियां मिलिट्री के क्षेत्र में, खासकर नौसेना के क्षेत्र में पाकिस्तान के साथ बातचीत कर रही हैं। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर अपनी पोस्ट में कहा, नई दिल्ली में नीदरलैंड के युवा और गतिशील रक्षा मंत्री रूबेन ब्रेकेलमैन्स से मिलकर बहुत खुशी हुई। हमने भारत-नीदरलैंड रक्षा सहयोग के सभी पहलुओं की समीक्षा की। हम अपनी रक्षा साझेदारी को और भी गहरा और उन्नत करने के लिए तत्पर हैं। हमारी चर्चा के क्षेत्रों में रक्षा, साइबर सुरक्षा, इंडो-पैसिफिक और एआई जैसी उभरती हुई प्रौद्योगिकियां शामिल थीं।

इस बीच रक्षा मंत्रालय ने बताया कि दोनों रक्षा मंत्रियों ने रक्षा, सुरक्षा, सूचना आदान-प्रदान, हिन्द प्रशांत और नई एवं उभरती प्रौद्योगिकी जैसे क्षेत्रों में द्विपक्षीय सहयोग को बढ़ाने पर चर्चा की। दोनों मंत्रियों ने जहाज

नीदरलैंड के रक्षा मंत्री रूबेन ब्रेकेलमैन्स के साथ बैठक के बाद रक्षा मंत्री ने कहा: दक्षिण एशिया की शांति को खतरा



निर्माण, उपकरण और अंतरिक्ष क्षेत्रों में सहयोग की संभावनाओं पर भी विचार-विमर्श किया जिससे दोनों देशों के कौशल, प्रौद्योगिकी और मानकों को एक दूसरे का पूरक बनाया जा सके। उन्होंने संबंधित रक्षा

प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थानों और संगठनों को जोड़ने के अलावा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और संबंधित प्रौद्योगिकियों जैसे क्षेत्रों में मिलकर काम करने पर भी चर्चा की।

जॉब्स जॉब्स अलर्ट

NOW HIRING : YOUR FUTURE AWAITS...

आवश्यकता है।

पद : एकाउंटेंट

स्थान : मुजफ्फरनगर

नौकरी का प्रकार : पूर्ण कालिक

नौकरी का विवरण : एक कुशल एवं अनुभवी एकाउंटेंट की आवश्यकता है जिसे नौएम्प्लोई को पूर्ण ज्ञान हो, तथा कम से कम दो वर्षों का अनुभव हो।

योग्यता : कांर्स क्षेत्र में स्नातक की डिग्री

कैसे आवेदन करें: इच्छुक उम्मीदवार अपने रिज्यूमे और कवर पत्र भेजें: **शाह आलम : 80772 43100** Email:- shahtimes0105@gmail.com

अब खबरें आपके मोबाइल फोन पर

www.shahtimesnews.com

आवश्यकता है।

पद : कम्प्यूटर ऑपरेटर/सब-एडिटर

स्थान : मुजफ्फरनगर

नौकरी का प्रकार : पूर्ण कालिक

नौकरी का विवरण : एक कुशल एवं अनुभवी कम्प्यूटर ऑपरेटर/सब-एडिटर की आवश्यकता है जिसे कम्प्यूटर का पूर्ण ज्ञान हो, तथा कम से कम दो वर्षों का अनुभव हो।

योग्यता : कम्प्यूटर में डिप्लोमा / डिग्री

कैसे आवेदन करें: इच्छुक उम्मीदवार अपने रिज्यूमे और कवर पत्र भेजें: **श्री आसिफ : 9837515048** Email:- shahtimes0105@gmail.com

आवश्यकता है।

पद : महिला रसोइया

स्थान : मुजफ्फरनगर, उत्तर प्रदेश

नौकरी का प्रकार : पूर्णकालिक

नौकरी का विवरण : हम एक कुशल और स्वच्छ महिला रसोइया को तलाश कर रहे हैं, जो विभिन्न प्रकार के व्यंजन, जैसे मुगलाई, कॉन्टिनेंटल, और अन्य मल्टी-क्यूजीन डिशों तैयार कर सके। आदर्श उम्मीदवार को खाना बनाने का जुनून होना चाहिए और एक साफ-सुथरे और व्यवस्थित रसोईघर को बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए।

प्रमुख जिम्मेदारियाँ:

- मुगलाई, कश्मिरी, और अन्य मल्टी-क्यूजीन व्यंजनों पर ध्यान केंद्रित करते हुए विभिन्न डिशों तैयार करना।
- स्वच्छता मानकों के अनुसार खाद्य पदार्थों की तैयारी।
- रसोई को साफ और अच्छी तरह से बनाए रखना।
- दैनिक खाना पकाने के लिए मेनू की योजना बनाना।
- खाना पकाने के समय का प्रबंधन करना।

योग्यताएँ:

- रसोइया के रूप में सिद्ध अनुभव, विशेष रूप से मुगलाई और कॉन्टिनेंटल व्यंजन पर ध्यान केंद्रित करते हुए।
- खाद्य स्वच्छता और सुरक्षा मानकों का मजबूत ज्ञान।
- स्वतंत्र रूप से और कुशलता से काम करने की क्षमता।

कार्य समय:

- समय: सुबह 9:00 बजे से शाम 7:00 बजे तक

सहायक प्रबंधक : प्रिंट मीडिया

स्थान : मुजफ्फरनगर, उत्तर प्रदेश

नौकरी का प्रकार : पूर्णकालिक

नौकरी का विवरण : सहायक प्रबंधक के रूप में, आप प्रबंधन टीम का समर्थन करेंगे और क्षेत्रीय संचालन को देखरेख करेंगे।

प्रमुख जिम्मेदारियाँ:

- क्षेत्रीय प्रबंधक के साथ दैनिक गतिविधियों में सहायता करना।
- स्टाफ की देखरेख और मार्गदर्शन करना, सकारात्मक कार्य वातावरण को बढ़ावा देना।
- टीम के प्रदर्शन की निगरानी करना और सुधार के लिए रणनीतियाँ लागू करना।

योग्यताएँ:

- व्यवसाय प्रबंधन या संबंधित क्षेत्र में स्नातक की डिग्री।
- प्रबंधन भूमिका में न्यूनतम 2 साल का अनुभव।

पद : मार्केटिंग एजेंट

स्थान : दिल्ली

नौकरी का प्रकार : पूर्णकालिक

नौकरी का विवरण : मार्केटिंग एजेंट के रूप में, आप हमारे उत्पादों और सेवाओं का प्रचार करेंगे, ग्राहक संबंध बनाएंगे, और बिक्री वृद्धि को बढ़ावा देंगे।

प्रमुख जिम्मेदारियाँ:

- बाजार अनुसंधान करना और संभावित ग्राहकों की पहचान करना।
- ग्राहकों के साथ मजबूत संबंध स्थापित और बनाए रखना।
- मार्केटिंग अभियानों के विकास और निष्पादन में सहायता करना।

योग्यताएँ:

- मार्केटिंग या व्यवसाय में स्नातक की डिग्री।
- बिक्री या मार्केटिंग में पूर्व अनुभव वांछनीय है।

कैसे आवेदन करें: इच्छुक उम्मीदवार अपने रिज्यूमे और कवर पत्र भेजें: **शाह आलम : 80772 43100** Email:- shahtimes0105@gmail.com

यौन समस्याएं

यौन समस्याओं के विशेषज्ञ

पुराने से पुराने यौन रोग के मरीज एक बार अवश्य मिलें

डा. सम्राट

नशामुक्ति, शराब, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा तम्बाकू, प्रोक्सीवॉन कैप्सूल अफीम, चरस, डोडे पोस्ट इंजेक्शन व अन्य नशा छुड़ाने का स्थायी ईलाज।

नावल्दी सिनेमा चौक मुजफ्फरनगर (यू.पी.)

M-9412211108

साल बताएं, डायरेक्ट करें, सीधे प्रवेश

CMS & ED

कॉर्स स्थानीय CMO के यहाँ रजिस्ट्रेशन करावें।

(लोपेथिक मे सम्मानित चिकित्सक बनें)

जो चिकित्सक सेवाएं दे रहे हैं वो भी मेडिकल कॉर्स करें।

DPT, BPT, MPT, DMLT, BMLT X-RAY Tech, Ultra Sound Technician OT, Lab Tech, DNYs, BNYS YOGA Dental Machenic, Dental Hygiene

BA, MA, BSc, MSc, B.Com, M.Com, BBA, MBA BCA, MCA, B.Ed, BPEd, MPEd, LLB, BSW, MSWE ANM, GNM, BSc Nursing & Many More Courses..

सत्यक करें!

डा. सम्राट क्लीनिक

नावल्दी सिनेमा चौक, मुजफ्फरनगर

M.: 9412211108, 9359406499