



## जीवन में हो संतुलन

काम के दिन और घंटों से जुड़ा विवाद एक बार फिर तेज हो गया है। इनफोसिस के कोफाउंडर एन आर नारायणमूर्ति ने कुछ समय पहले देश के नौजवानों को यह सलाह दी थी कि उन्हें सप्ताह में 70 घंटे काम करना चाहिए। अब एल एंड टी के चेयरमैन एस.एन सुभ्रमण्यम ने इस बात पर अपनी बोक्सी जाहिर की है कि वह अपने कर्मचारियों से सप्ताह में 90 घंटे काम नहीं करवा पा रहे हैं। उनके मुताबिक कर्मचारियों को रविवार के दिन भी काम में जुटे रहना चाहिए। देखा जाए तो विजनेस हेडों और कंपनियों के सीईओ जैसे पदों पर काम कर रहे लोगों में यह सोच पहले से रही है कि कर्मचारियों को अधिक से अधिक काम करने के लिए प्रेरित किया जाए। व्यक्तिगत स्तर पर इस तरह के प्रयासों में कोई बुराई नहीं है, जब तक कि संबंधित कर्मचारियों के सामने इसे स्वीकार करने या न करने की स्वतंत्रता बनी रहती है। दिक्कत तब खड़ी होती है जब वे अपनी इस सोच को पॉलिसी के रूप में दूसरों पर लादने का प्रयास करते हैं या इसे राष्ट्र निर्माण जैसे मकसद की आड़ देते हैं।

ऐसे में यह सवाल उठता है कि क्या सचमुच किसी देश की या किसी कंपनी की भी उन्नति इस बात पर निर्भर करती है कि वहाँ लोग कितनी देर तक काम करते हैं। क्या काम की मात्रा ही सबकुछ है या काम की वर्गलिटी पर भी ध्यान देने की जरूरत होती है? और जब बात वर्गलिटी की हो तो क्या यह संभव है कि जिन कर्मचारियों के जीवन में वर्गलिटी न हो, उनके काम में वर्गलिटी बनी रहे?

जीवन में वर्गलिटी बनाए रखने के लिए ही वर्क-लाइफ बैलेंस को जरूरी माना गया है। यही वजह है कि हर्ष गोयनका जैसे विजनेस लीडर्स भी इसकी अहमियत को रेखांकित कर रहे हैं और यही वजह है कि दीपिका पादुकोण जैसी सिलेंट्रीज भी इस बहस के संदर्भ में मेंटल हेल्थ का मुद्दा उठा रही है।

बात-बात में राष्ट्र का सवाल उठाने वाले विजनेस बॉसों को समझना चाहिए कि राष्ट्र के विकास के लिए सिर झुकाकर खट्टे रहने वाले युवाओं से ज्यादा अहमियत स्वतंत्र चेतना वाले युवाओं की है। ऐसे युवाओं की जो वर्कप्लेस पर एम्प्लॉयी के रूप में अपना बेस्ट देने के बाद मनुष्य के रूप में अपने विकास पर ध्यान देते हों और परिवार, आस पड़ोस तथा समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का भी अच्छे से निर्वाह करते हों।

## दृढ़ की ओर बढ़ रहा इंडिया गठबंधन

शिवसेना (न्च) के प्रवक्ता संजय रात ने ताजा बायन ने प्ल.क.

१. ब्लॉक में चल रही उथल-पुथल की चर्चा को तेज कर दिया है।

ऐसे ही बायन अन्य नेताओं और दलों की ओर से भी आए हैं।

स्वाभाविक ही सवाल उठ रहे हैं कि क्या विपक्षी गठबंधन किसी बड़े संकट की ओर बढ़ रहा है।

इससे पहले जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री और नेशनल कॉन्फ्रेंस नेता उमर अब्दुल्ला भी कह चुके हैं कि अगर विपक्षी गठबंधन लोकसभा चुनावों तक के लिए ही सीमित था तो इसे अब भंग कर देना चाहिए। यहाँ नहीं, तृणमूल कांग्रेस चीफ ममता बनर्जी और समाजवादी पार्टी के मुखिया अखिलेश यादव भी साफ-साफ कह चुके हैं कि दिल्ली ट्रैनांसभा चुनाव में वे कांग्रेस का नहीं आम आद पार्टी का समर्थन करते हैं। शिवसेना (न्च) भी ऐसी घोषणा कर चुकी है। पहली नजर में इसे प्ल.क.१. ब्लॉक में आपसी फूट का लक्षण माना जा सकता है। लेकिन



गौर करें तो यह इस ब्लॉक से जुड़े दलों का राजनीतिक अंतर्विरोध ज्यादा है। यह अंतर्विरोध शुरू से इस ब्लॉक में रहा है। इसी अंतर्विरोध के चलते विभिन्न राज्यों के चुनावों के वक्त सीटों का बंटवारा जटिल सवाल बनता है। इसी अंतर्विरोध के चलते हरियाणा में आम आदमी पार्टी इस आरोप के बावजूद चुनाव लड़ती है कि उसे मिलने वाले वोट ठश्रू की जीत की संभावना को मजबूती देंगे। इस बार दिल्ली में कांग्रेस के पूरी मजबूती से चुनाव लड़ने का फैसला भी इसी अंतर्विरोध को दर्शाता है। ऐसे में। ४८ के साथ मिलकर ये क्षेत्रीय दल अगर कांग्रेस पर इस बात के लिए दबाव बनाना चाहते हैं कि वह ठश्रू की जीत को आसान न बनाए तो यह स्वाभाविक है। लेकिन इसे अभी से प्ल.क.१. ब्लॉक के विंडोंन का अनिवार्य संकेत मान लेना जल्दबाजी हो सकता है। आपसी संवाद में कमी, संयोजक की नियुक्ति में देर और बैटक का लगातार टलना—ऐसी शिकायतें हैं जो बताती हैं कि प्ल.क.१. ब्लॉक में सब कुछ ठीक नहीं है। अगर समय रहते ध्यान नहीं दिया गया तो ये मुद्दे गम्भीर मन्त्रोदय का रूप ले सकते हैं। निश्चित रूप से बेहतर लालमेल की जरूरत है।

## पोषण लाभ व प्रगति को और मजबूत करने की

डॉ. राजन शंकर, डॉ. राजन शंकर

समग्र कल्याण के लिए अच्छा पोषण बेहद जरूरी है और राष्ट्र के स्वास्थ्य और विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। पर्याप्त पोषण मिलने से, खासकर गर्भवत्स्था के दौरान, जन्म लेने वाले शिशु स्वास्थ्य होते हैं और उनकी जीवनभर बेहतर स्वास्थ्य के साथ जीवन का अनंद लेने की संभावना ज्यादा होती है। बचपन में उचित पोषण प्राप्त होने का असर बच्चों की बेहतर धनंजय परिस्थितियों के अनुरूप बनाने की अनुमति देता है, आहार विविधता और सतत भोजन लेने की विचारधारा का समर्थन करता है।

7वां राष्ट्रीय पोषण माह 1 सितंबर से 30 सितंबर, 2024 तक मनाया गया। इस संदर्भ में, यह जानना बेहद जरूरी है कि शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा भी कुपोषण के दीर्घकालिक प्रभाव देखे जाते हैं, जो खासकर सामाजिक-आर्थिक स्थितियों को भी प्रभावित करते हैं। पिछले कुछ वर्षों में पीएम-पोषण योजना, एकीकृत बाल विकास सेवा (आईसीडीएस), लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली, राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) जैसे विभिन्न मंत्रालयों के सहयोगात्मक प्रयास इसी समझ को दर्शाते हैं।

पोषण में आत्मनिर्भर आंगनवाड़ी और पोषण वाटिका

महिला और बाल विकास मंत्रालय (एमओडब्ल्यूसीडी) के नेतृत्व में सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0 जैसे कार्यक्रम, पोषण परिणामों में सुधार लाने और बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं और नर्सिंग माताओं में कुपोषण की चुनौतियों का समाधान करने के मकसद से संस्थागत समर्थन का एक अनूठा मॉडल पेश करते हैं। सक्षम आंगनवाड़ी केंद्र (एडब्ल्यूसी) बुनियादी

पोषण के तहत,

आमतौर पर अंगनवाड़ी केंद्रों में स्थापित इन किचन गार्डन का मकसद ताजा, स्थानीय रूप से उगाई गई सिंजियां और फल प्रदान करके बच्चों और महिलाओं के पोषण को बेहतर बनाना है। यह पहल न केवल सबसे जलवर्तमंद लोगों के लिए उपलब्ध भोजन की गुणवत्ता में सुधार करती है बल्कि आत्मनिर्भरता और टिकाऊ प्रथाओं को बढ़ावा देकर समुदायों को सशक्त भी बनाती है। यह खाद्य योजनाओं को स्थानीय कृषि-जलवायु के बेहतर धनंजय परिस्थितियों के अनुरूप बनाने की अनुमति देता है, आहार विविधता और सतत भोजन लेने की विचारधारा का समर्थन करता है।

जलवायु परिवर्तन के बीच खाद्य प्रणालियों की संवेदनशीलता के संदर्भ में भारत ने बाजार को बढ़ावा दिया है, जो जलवायु के लिए बेहतर धनंजय से बेहतर धनंजय करने के लिए विभिन्न प्रयोग के अनुसार, सतत विकास लक्षणों को प्राप्त करने के लिए पोषण में निवेश करना सबसे प्रभावी रणनीति है।



फाइबर, विटामिन बी और प्रमुख खनियों से भरपूर हैं, जो खासकर महिलाओं और बच्चों में एनीमिया जैसी कमियों को दूर करने में मदद करती हैं। बाजार पोषण अभियान का एक प्रमुख भाग है और आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से किशोर लड़कियों, गर्भवती महिलाओं, स्तनपान करने वाली महिलाओं और छोटे बच्चों को प्रदान किए जाने वाले पूरक पोषण में शामिल हैं। पोषण एक बहुक्षीय मुद्दा है, जिसके लिए बहु-क्षेत्रीय समाजानों की जरूरत है। महिला एवं बाल विकास मंत्रालय और स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा विकास मंत्रालय एवं संस्कृत विभाग के नेतृत्व में सक्षम आदानों में सुधार लाने के लिए बेहद जरूरी है। रणनीतियों को खाद्य उपलब्धता, आर्थिक स्थितियों और सामाजिक कारकों को भी संबोधित करना चाहिए, ताकि पोषण सेवाएं सुलभ और व्यावहारिक हो सकें। सरकारी एजेंसियों, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, सामुदायिक संगठनों और नीति निर्माताओं समेत सभी हितधारकों के बीच बैठकें भी आयोजित की जाती हैं। इस समूह के लिए समर्पित हस्तांकों और मंत्रों की आवश्यकता है।

पोषण से जुड़े परामर्शी कर्प हलों का अभिन्न अंग है।

समुदाय के नेताओं और समुदाय को संक्षिप्त और प्रशिक्षण करना, स्थानीय सास्कृतिक संदर्भों के अनुसार संरेखों को तैयार करना और कार्यक्रम के विकास में समुदायों को शामिल करना, पोषण की आदानों में सुधार लाने के लिए बेहद जरूरी है। रणनीतियों को खाद्य उपलब्धता, आर्थिक स्थितियों और सामाजिक कारकों को भी संबोधित करना चाहिए, ताकि पोषण सेवाएं सुलभ और व्यावहारिक हो सकें। सरकारी एजेंसियों, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, सामुदायिक संगठनों और नीति निर्माताओं समेत सभी हितधारकों के बीच सहयोग आवश्यक है। एक सहायोगी और समावेशी दृष्टिकोण, अधिक प्रभावशाली और लंबे समय तक चलने वाले बदलाव को हासिल करने में अहम भूमिका न



प्रयागराज जाने के लिए नहीं होंगे परेशान, हर घंटे मिलेगी बसें करा सकते हैं सीट बुक

महाकुंभ (प्रयागराज) के लिए श्रद्धालुओं के लिए बसों की कोई कमी नहीं होगी। यह दावा परिवहन निगम के अधिकारियों का है। सुबह से शाम तक आईएसीटी और अन्य टर्मिनस से बसों का संचालन किया जा रहा है। सीट बुकिंग के लिए कारउंटर खोल दिए हैं। यात्री कम होने की वजह से फिलाहल 8 से 10 बसें प्रयागराज के लिए जा रही हैं। परिवहन निगम आगरा परिषेक्ट्रों को दूसरे चरण में करीब 430 बसें महाकुंभ मेले के लिए भेजनी है। इसके अलावा आगरा और मथुरा से बसों का संचालन किया जाएगा। 23 जनवरी से 7 बर्फवरी तक करीब 88 बसों का संचालन शुरू कर दिया जाएगा। क्षेत्री प्रबंधक बीपी अग्रवाल ने बताया कि सुबह 7 से 11:30 बजे तक प्रयागराज के लिए बसें चलेंगी। हर घंटे में एक बस स्टैंड पर खड़ी होगी। उन्होंने बताया कि साधारण बसों का कियाया 753 रुपये है। कोई श्रद्धालु 48 टिकट बुक करता है, तो वो यात्रियों के लिए मुफ्त यात्रा की योजना भी शुरू की गई है। आईएसीटी पर यात्रियों की सुविधा के लिए सहायता केंद्र भी शुरू कर दिया गया है।

## यति नरसिंहानंद के कदा के बाहर पकड़ा गया सांदिग्ध

प्रयागराज। यह नरसिंहानंद सेक्टर-20 स्थित द्वैष्टश्वर नाथ मठ में ठहरे हैं। वह आठ जनवरी को मेले में पहुंचे थे। उनकी नाम संपर्क अधिकारी डॉ. उदिता ने बताया कि सीमोवार रात स्वामी अपने कक्ष में विश्राम कर रहे थे। इसी दौरान एक संदिग्ध युवक उनके कक्ष के बाहर तक पहुंच गया। मठ में जौमूद सेवादारों की नजर पड़ी तो उन्होंने उससे पूछताछ की। इस पर वह घबरा गया। यह तक नहीं बता पाया कि वह किससे मिलने आया है। यह भी कहा कि उसका नाम आयुष है। हालांकि, जब स्वामी से पूछताछ हुई तो उसने अपना नाम अयूष और खुद को एटा का रहने वाला बताया। इसके बाद पुलिस को बुलाया गया और युवक को उनके सुपुर्द कर दिया गया। डॉ. उदिता ने यह भी बताया कि स्वामी जी की सुखा के लिए एक दिन पहले ही उन्होंने डीआईजी मेला वैभव कृष्ण को पत्र दिया है। हालांकि, अब तक उन्हें इस बाबत कोई जानकारी नहीं दी गई। वहीं, मामले में पुलिस अफसरों से बात करने की कोशिश की गई पर उनसे संबंध नहीं हो सका। एक युवक को पकड़कर थाने लाया गया। पूछताछ में पता चला कि वह कहा है कि वह उस्तुल है। वह मठ में क्या करने गया था, इस बाबत उससे पूछताछ की जा रही है। फिलाहल, उसने अपने बारे में जो कुछ भी बताया है, उन सूचनाओं की पुष्टि कराई जा रही है। विस्तृत जांच के बाद अग्रिम विधिक कार्रवाई की जाएगी।

## महाकुंभ में स्टीव जॉब्स की पत्नी लॉरेन ने ली दीक्षा, नाम और गोत्र देने वाले कैलाशानंदगीरी ने दिया बीज मंत्र

प्रयागराज। महाकुंभ में एप्पल के फाउंडर स्टीव जॉब्स की पत्नी लॉरेन जॉब्स उर्फ कमला ने भी बुधवार को कैलाशानंदगीरी ने दिया बीज मंत्र। पंचायती अखाड़ा श्री निरजनी पीठाधीश्वर आचार्य महामंडलेश्वर कैलाशानंद निर्धारित ने उर्फ भगवती मां काली की बीज मंत्र की दीक्षा दी। महाकुंभ में लगे अपने शिवर में ही कैलाशानंदगीरी ने लॉरेन उर्फ कमला को दीक्षा देकर अखाड़ी भी दी दिया। इससे पहले काशी में कैलाशानंदगीरी ने पिछले ही हपते लैरिन को कमला नाम और अपना गोत्र भी दिया था। पति स्टीव जॉब्स की तरह ही लैरिन को भी हिंदू मंसुर है। पौजन पूर्णिमा के अवसर पर वह अन्य वीवीआईपी महिलाओं के साथ संगम में दुबकी लगाएंगी। मकर संक्रांति पर भी उनके शाही स्नान के दौरान स्नान की तरीयाँ थी लैरिन अचानक तबीयत बिगड़ने के कारण स्नान नहीं कर सकी थीं। लैरेंस महाकुंभ में एक साधी की ही वेशभूत में रह रही है। शरीर पर भगवा कपड़े के साथ ही हाथ में रक्षासुत्र और गले में रुद्राङ्क की माला के साथ पीले रंग का सलवार सूट में नजर आती है। ठंड से बचने के लिए शाल से भगवा कलर का ही इस्तेमाल कर रही है। प्रयागराज अपने से पहले लॉरेन काशी गई थीं और वहां काशी विश्वनाथ का भी दर्शन किया था। काशी में ही कैलाशानंद निर्धारित की तरफ से उर्फ हिंदू नाम कमला दिया गया था। कैलाशानंदगीरी ने दिया जाने की निर्णय लिया था। कैलाशानंदगीरी ने दिया जाने की निर्णय लिया था।

## इटली के जॉर्ज-सफीना ने किया 12 साल इंतजार, अमृत स्नान का सादी बनाने के लिए भत्तों में दिखी बैकरारी



जो अपनी तपस्या और आस्था के साथ इस अद्वितीय स्नान के लिए तैयार हो गई।

तरह-तरह के रंग... थकान और सर्दी भी नहीं भंग कर सकी आरथाय लगते रहे मां गंगा और भोले बाबा के जयकारे

प्रयागराज। मकर संक्रांति पर्व पर मंगलवार को सनातन परंपरा के सबसे बड़े मानव समागम का तृहुत रूप दिखा। हर तरफ स्नानाधियों की आस्था उमड़ती रही। मेला क्षेत्र में ही रुक गए और स्नान किया। इनके अलावा प्रमुख मार्गों पर भी स्नानाधियों की आस्था उमड़ती रही। आस्था स्नानाधियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए महाकुम्भ-2025 के दौरान निम्नलिखित रेलगाड़ियों के आवृत्ति में वृद्धि एवं संचालन का निर्णय लिया गया है, जिसका विवरण निम्नवत है-

1- गाड़ी संख्या 02417/02418 सूबेदारगंज-दिल्ली सुपरफास्ट विशेष रेलगाड़ी (सप्ताह में 2 दिन के स्थान पर 4 दिन चलेगी)

संचालन अवधि में विस्तार के दिन एवं तिथि

• सूबेदारगंज से गाड़ी संख्या 02417, मंगलवार एवं बुधवार दिनांक : 21.01.25, 22.01.25, 04.02.25, 05.02.25, 11.02.25, 12.02.25, 18.02.25, 19.02.25, 25.02.25, 26.02.25, 04.03.25 एवं 05.03.25

• दिल्ली से गाड़ी संख्या 02418, बुधवार एवं गुरुवार दिनांक : 22.01.25, 23.01.25, 05.02.25, 06.02.25, 12.02.25, 13.02.25, 19.02.25, 20.02.25, 26.02.25, 27.02.25, 05.03.25 एवं 06.03.25

• उपरोक्त रेलगाड़ी अपने पूर्व निर्धारित समय एवं ठहराव के अनुसार चलेगी।

2- गाड़ी संख्या 02275/02276 सूबेदारगंज-दिल्ली सुपरफास्ट विशेष रेलगाड़ी (सप्ताह में 2 दिन के स्थान पर 4 दिन चलेगी)

संचालन अवधि में विस्तार के दिन एवं तिथि

• सूबेदारगंज से गाड़ी संख्या 02417, मंगलवार एवं बुधवार दिनांक : 21.01.25, 22.01.25, 04.02.25, 05.02.25, 11.02.25, 12.02.25, 18.02.25, 19.02.25, 25.02.25, 26.02.25, 04.03.25 एवं 05.03.25

• दिल्ली से गाड़ी संख्या 02418, बुधवार एवं गुरुवार दिनांक : 22.01.25, 23.01.25, 05.02.25, 06.02.25, 12.02.25, 13.02.25, 19.02.25, 20.02.25, 26.02.25, 27.02.25, 05.03.25 एवं 06.03.25

• उपरोक्त रेलगाड़ी अपने पूर्व निर्धारित समय एवं ठहराव के अनुसार चलेगी।

2- गाड़ी संख्या 02275/02276 सूबेदारगंज-दिल्ली सुपरफास्ट विशेष रेलगाड़ी (सप्ताह में 2 दिन के स्थान पर 4 दिन चलेगी)

संचालन अवधि में विस्तार के दिन एवं तिथि

• सूबेदारगंज से गाड़ी संख्या 02417, मंगलवार एवं बुधवार दिनांक : 21.01.25, 22.01.25, 04.02.25, 05.02.25, 11.02.25, 12.02.25, 18.02.25, 19.02.25, 25.02.25, 26.02.25, 04.03.25 एवं 05.03.25

• दिल्ली से गाड़ी संख्या 02418, बुधवार एवं गुरुवार दिनांक : 22.01.25, 23.01.25, 05.02.25, 06.02.25, 12.02.25, 13.02.25, 19.02.25, 20.02.25, 26.02.25, 27.02.25, 05.03.25 एवं 06.03.25

• उपरोक्त रेलगाड़ी अपने पूर्व निर्धारित समय एवं ठहराव के अनुसार चलेगी।

2- गाड़ी संख्या 02275/02276 सूबेदारगंज-दिल्ली सुपरफास्ट विशेष रेलगाड़ी (सप्ताह में 2 दिन के स्थान पर 4 दिन चलेगी)

संचालन अवधि में विस्तार के दिन एवं तिथि

• सूबेदारगंज से गाड़ी संख्या 02417, मंगलवार एवं बुधवार दिनांक : 21.01.25, 22.01.25, 04.02.25, 05.02.25, 11.02.25, 12.02.25, 18.02.25, 19.02.25, 25.02.25, 26.02.25, 04.03.25 एवं 05.03.25

• दिल्ली से गाड़ी संख्या 02418, बुधवार एवं गुरुवार दिनांक : 22.01.25, 23.01.25, 05.02.25, 06.02.25, 12.02.25, 13.02.25, 19.02.25, 20.02.25, 26.02.25, 27.02.25, 05.03.25 एवं 06.03.25

• उपरोक्त रेलगाड़ी अपने पूर्व निर्धारित समय एवं ठहराव के अनुसार चलेगी।

2- गाड़ी संख्या 02275/02276 सूबेदारगंज-दिल्ली सुपरफास्ट विशेष रेलगाड़ी (सप्ताह में 2 दिन के स्थान पर 4 दिन चलेगी)

संचालन अवधि में विस्तार के दिन एवं तिथि

• सूबेदारगंज से गाड़ी संख्या 02417, मंगलवार एवं बुधवार दिनांक : 21.01.25, 22.01.25, 04.02.25, 05.02.25, 11.02.25, 12.02.25, 18.02.25, 19.02.25, 25.02.25,