समर प्राइम 3

www.summerexpress.in

6 मई 2026

समर एक्सप्रेस

डॉक्टर भगवान से कम नहीं

डॉ. मोनिका बंसल ने दी स्ट्रोक, हीट स्ट्रोक और मिर्गी से बचाव की अहम जानकारी

समर न्यूज़ | नई दिल्ली



हस्ताक्षर
पायल मोहिंद्रा
डायरेक्टर

डॉक्टर को भगवान का दूसरा रूप कहा जाता है, क्योंकि वह न केवल जीवन बचाने के लिए दिन-रात प्रयास करता है, बल्कि मरीजों को नई जिंदगी भी देता है। इसी सोच को आगे बढ़ाते हुए डॉ. मोनिका बंसल ने कहा कि दिल से किया गया हर कार्य भगवान की पूजा के समान होता है। उन्होंने बताया कि जब आईसीयू और वेंटिलेटर पर भर्ती मरीज ठीक होकर अपने पैरों पर घर लौटता है, तो उसके परिवार से मिलने वाला आशीर्वाद अनमोल होता है।

डॉ. बंसल ने बताया कि आजकल माइग्रेन की समस्या आम हो गई है। यदि साल में एक बार सिरदर्द होता है तो चिंता की बात नहीं, लेकिन बार-बार दर्द होने पर न्यूरो स्पेशलिस्ट से जांच करानी जरूरी है, क्योंकि यह ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसी गंभीर बीमारियों का संकेत हो सकता है। उन्होंने समझाया कि ब्रेन स्ट्रोक तब होता है जब दिमाग में खून का प्रवाह रुक जाता है, जबकि ब्रेन हेमरेज में नस फटने से खून बहने लगता है, जो जानलेवा हो सकता है।

उन्होंने बताया कि यदि ब्रेन हेमरेज का मरीज चार घंटे के भीतर अस्पताल पहुंच जाए तो उचित थेरेपी से उसे बचाया जा सकता है।

हालांकि, लोगों में यह गलत धारणा है कि स्ट्रोक के मरीज को अफीम देने से वह ठीक हो सकता है, जबकि यह केवल अस्थायी राहत दे सकता है और अधिक मात्रा नुकसानदायक है। ऐसे मामलों में तुरंत डॉक्टर के पास पहुंचना जरूरी है।

हीट स्ट्रोक पर जानकारी देते हुए उन्होंने कहा कि तेज गर्मी, धूप में अधिक समय बिताने या पानी की कमी से शरीर का तापमान खतरनाक स्तर तक बढ़ जाता है। इसके लक्षणों में सिरदर्द, चक्कर, उल्टी और बेहोशी शामिल हैं। समय पर इलाज न मिलने पर यह जानलेवा हो सकता है।

उन्होंने बताया कि सर्दियों में सुबह के समय खून अधिक गाढ़ा होता है, जिससे वॉक पर जाने वालों में स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। वहीं, गर्मियों में अचानक ठंडे कमरे से धूप में निकलने पर भी सिरदर्द की समस्या हो सकती है। हाई बीपी, शुगर और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से पैरालिसिस का खतरा बढ़ता है, जबकि जंक फूड और व्यायाम की कमी भी बीमारियों को बढ़ावा देती है।

मिर्गी के दौरे को लेकर फैली भ्रांतियों पर उन्होंने कहा कि जूता सुंघाना, पानी डालना या मुंह में चम्मच डालना गलत है। दौरे के समय मरीज को रोकने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, बल्कि झटके बंद होने पर उसे करवट लिटाना चाहिए। यदि दौरा एक मिनट से ज्यादा चले तो तुरंत अस्पताल पहुंचना चाहिए, वरना स्थिति गंभीर हो सकती है।

प्रोजेक्ट लीप के तहत 15 हजार नौकरियां खत्म हो जाएंगी, कॉग्निजेंट में बड़ी छंटनी की तैयारी

समर न्यूज़ | नई दिल्ली



आईटी सेक्टर की दिग्गज कंपनी कॉग्निजेंट अपने 'प्रोजेक्ट लीप' के तहत बड़े स्तर पर कर्मचारियों की छंटनी की तैयारी कर रही है। रिपोर्ट्स के मुताबिक कंपनी 7,000 से लेकर 15,000 कर्मचारियों तक की नौकरी खत्म कर सकती है। इस फैसले का सबसे ज्यादा असर भारत पर पड़ सकता है, क्योंकि कंपनी के सबसे अधिक कर्मचारी यहीं कार्यरत हैं।

31 मार्च 2026 तक कॉग्निजेंट में कुल 3,57,600 कर्मचारी कार्यरत थे। इनमें से भारत में सबसे ज्यादा 2,56,900 कर्मचारी हैं। इसके अलावा उत्तरी अमेरिका में 41,600, यूरोप में 14,600 और ब्रिटेन में 7,800 कर्मचारी काम कर रहे हैं।

सूत्रों के अनुसार, छंटनी का अंतिम आंकड़ा इस बात पर निर्भर करेगा कि कंपनी कर्मचारियों को तीन महीने या छह महीने का सेवरेंस पैकेज देती है। कंपनी के CFO जतिन दलाल ने कहा कि 'प्रोजेक्ट लीप' का उद्देश्य डिलीवरी मॉडल की लागत कम करना और कंपनी को AI आधारित भविष्य के लिए तैयार करना है। उन्होंने कहा कि इससे आने वाले समय में कंपनी के मार्जिन बेहतर हो सकते हैं।

दरअसल, कॉग्निजेंट इस समय कमजोर वैश्विक मांग, आर्थिक अनिश्चितता और आईटी सेवाओं में बदलाव के दौर से गुजर रही है। कंपनी के शेयरों में भी इस साल अब तक करीब एक-तिहाई गिरावट दर्ज की गई है, जिससे प्रबंधन पर बेहतर प्रदर्शन का दबाव बढ़ गया है।

विशेषज्ञों का मानना है कि AI के बढ़ते इस्तेमाल, पारंपरिक आईटी सेवाओं की घटती मांग और लागत दबाव के कारण कई आईटी कंपनियां कर्मचारियों की संख्या कम करने की रणनीति अपना रही हैं। इससे पहले Tata Consultancy Services, Infosys जैसी कंपनियां भी लागत नियंत्रण पर फोकस कर चुकी हैं। अगर यह छंटनी होती है, तो भारतीय आईटी सेक्टर के लिए यह बड़ा झटका माना जाएगा।

भारत का पहला बिना रुके टोल सिस्टम शुरू, सीधे गुजरेंगे वाहन

जानिए क्या है और कैसे करेगा काम



समर न्यूज | नई दिल्ली

हाईवे यात्रा को और तेज़ व आसान बनाने की दिशा में बड़ा कदम उठाते हुए भारत का पहला मल्टी-लेन फ्री फ्लो (MLFF) टोल सिस्टम 1 मई से शुरू हो गया है। यह सिस्टम सबसे पहले गुजरात के सूरत और भरूच के बीच NH-48 पर चोर्यासी टोल प्लाजा पर लागू किया गया है। अब तक देशभर के टोल प्लाजा FASTag आधारित भुगतान प्रणाली पर काम कर रहे थे, लेकिन MLFF सिस्टम इसे और अधिक आधुनिक बनाएगा। इस तकनीक में वाहनों को टोल प्लाजा पर रुकने की जरूरत नहीं होगी। वाहन सीधे गुजरेंगे और टोल राशि अपने आप कट जाएगी।

कैसे करेगा काम?

MLFF सिस्टम में हाई-परफॉर्मेंस RFID रीडर और ऑटोमैटिक नंबर प्लेट रिकग्निशन कैमरे लगाए गए हैं। ये वाहन के FASTag और रजिस्ट्रेशन नंबर को स्कैन करेंगे और टोल राशि काट ली जाएगी। वाहन मालिक को मैसेज भी मिलेगा।

क्या होंगे फायदे?

टोल प्लाजा पर रुकने की जरूरत नहीं, ट्रैफिक जाम में कमी, यात्रा का समय बचेगा, ईंधन की बचत होगी, प्रदूषण कम होगा, सरकार की टोल वसूली बढ़ेगी, हाईवे होंगे अधिक स्मार्ट और आधुनिक और जल्द 25 और टोल प्लाजा पर लागू होगा सिस्टम। NHAI चेयरमैन संतोष कुमार यादव के मुताबिक, जल्द ही देश के 25 नेशनल हाईवे टोल प्लाजा पर यह प्रणाली लागू की जाएगी। हरियाणा के घरौंडा, राजस्थान के मनोहरपुरा, शाहजहांपुर, दौलतपुरा, तमिलनाडु के नेमिली, आंध्र प्रदेश के केसापल्ली और महाराष्ट्र के चलकवाड़ी सहित कई टोल प्लाजा इसमें शामिल हैं।

▪ नियम तोड़ने वालों पर क्या होगा?

यदि किसी वाहन में FASTag नहीं है, बैलेंस कम है या टैग खराब है, तो वाहन मालिक को ई-नोटिस भेजा जाएगा। 72 घंटे के भीतर टोल भुगतान करना होगा। तय समय में भुगतान नहीं करने पर जुर्माना दोगुना हो सकता है। लगातार भुगतान नहीं करने पर वाहन से जुड़े काम जैसे रजिस्ट्रेशन रिन्यूअल, मालिकाना हक ट्रांसफर और फिटनेस सर्टिफिकेट में दिक्कत आ सकती है। यह नई व्यवस्था भारत के हाईवे सिस्टम को अधिक तेज़, स्मार्ट और तकनीकी रूप से उन्नत बनाने की दिशा में बड़ा बदलाव मानी जा रही है।

वेलकम टू कूड़ा-कूड़ा लुधियाना रेलवे स्टेशन


यात्रियों के सील पैक पानी के साथ पड़ा कूड़ा।


प्लेटफॉर्म पर कूड़े के पास बैठने को मजबूर हुए बच्चे।



पीने के पानी की टूटियों के पास बिखरा कूड़ा।



ट्रेन में परोसे जाने वाले खाने के साथ पड़ा कूड़ा।

स्टेशन के हर प्लेटफार्म, रेल लाइनों पर कूड़े के ढेर, पीने का पानी और ट्रेनों में परोसे जाने वाला खाना भी कूड़े के हवाले...

सुनील शिंगार | लुधियाना | समर न्यूज़


लिफ्टिंग न होने कारण रेलवे यूनियन दफ्तरों के पास बना कूड़े का पहाड़।

-फोटो लक्की भट्टी

अगर आप लुधियाना रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म पर पहुंच रहे हैं तो वहां पर आपका कूड़े के साथ स्वागत होगा। क्योंकि लुधियाना रेलवे स्टेशन पर सफाई नाम की कोई भी व्यवस्था नहीं है। यहां तक कि हर प्लेटफार्म पर कूड़े से भरे हुए दर्जनों लिफाफे आपको मिलेंगे जिनके अगल-बगल ही यात्री बैठने को मजबूर हैं। यही नहीं जो पीने के पानी की टूटियां हैं उनके पास भी कूड़े के ढेर लगे पड़े हैं तो जो खाना यात्रियों को ट्रेन में परोसा जाना है वह भी प्लेटफार्म पर कूड़े के ढेर के पास ही पड़ा हुआ नजर आएगा। वैसे तो लुधियाना रेलवे स्टेशन पर सफाई व्यवस्था बनाए रखने के लिए करोड़ों रुपयों का ठेका एक प्राइवेट कंपनी को दे रखा है। लेकिन यह कंपनी या तो ठीक ढंग से काम करने के मूड में नहीं, यां फिर प्लेटफार्म पर पनप रही गंदगी उक्त प्राइवेट कंपनी के साथ अफसरों की मिली भगत का सबूत है। ऐसा मंजर समर एक्सप्रेस की टीम ने मंगलवार की सुबह लुधियाना रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म पर देखा और उसे अपने कमरे में कैद किया।

ज्यादा बुरा हाल प्लेटफार्म नंबर एक ओर दो पर

वैसे तो गंदगी पूरे ही रेलवे स्टेशन पर पनप रही है लेकिन ज्यादा बुरा हाल स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर एक और दो का है। बता दे कि यही दो प्लेटफार्म है जहां पर दिनभर वीआईपी ट्रेनें पहुंचती है और रसूखदार लोग गंदगी के बीच में से निकलकर इन ट्रेनों में सवार होते हैं। इस सब का रेलवे स्टेशन पर ही मौजूद संबंधित विभाग के अधिकारियों और यहां तक रेलवे स्टेशन के डायरेक्टर व स्टेशन सुपरिंटेंडेंट को भी कोई फर्क नहीं पड़ता।

रेलवे यूनियन दफ्तरों के पीछे कूड़े का बन रहा पहाड़

रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म पर से अगर कूड़ा उठा लिया जाता है तो उसे पार्सल दफ्तर के सामने स्थित रेलवे की यूनियन दफ्तरों के पीछे डंप किया जा रहा है। कूड़ा वहां पर इतना ज्यादा डंप हो चुका है कि वहां पर एक पहाड़ बनने की तैयारी में है। यही नहीं यूनियन दफ्तर के पास कूड़ा इस कदर बिखरा हुआ है कि यूनियन के नेता बदबू में रहने को मजबूर हैं। लेकिन इस जिम्मेदारी को निभाने वाले रेलवे के अधिकारी कुंभकर्नी नींद सो रहे हैं और गंदगी व बीमारियों को पनपने का न्योता भी दे रहे हैं।

Good
DAY

समर न्यूज़ | लुधियाना

यह नई सुबह आपके जीवन में नई उम्मीदें, सकारात्मक ऊर्जा और ढेर सारी खुशियां लेकर आए। हर दिन एक नया अवसर होता है, इसलिए आज के दिन की शुरुआत उत्साह, आत्मविश्वास और अच्छे विचारों के साथ करें। बीती बातों को पीछे छोड़कर अपने लक्ष्यों की ओर आगे बढ़ें और सपनों को साकार करने के लिए लगातार मेहनत करते रहें। चुनौतियों से घबराएं नहीं, बल्कि उन्हें सफलता की सीढ़ी बनाएं।

मुनिश शाह
आप नेता

पेज 3 एंकर स्टोरी

प्रोजेक्ट 17ए फ्रिगेट्स के आखिरी जहाज में इस्तेमाल हुई 75 प्रतिशत स्वदेशी सामग्री

नौसेना को मिला 'महेंद्रगिरी' युद्धपोत, ब्रह्मोस की तैनाती से बढ़ेगी समुद्री क्षमता

समर न्यूज़ | नई दिल्ली



भारतीय नौसेना को प्रोजेक्ट 17ए फ्रिगेट्स का आखिरी स्टेल्थ फ्रिगेट 'महेंद्रगिरी' मिल गया है। मुंबई में मझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड (एमडीएल) ने देश में ही बना चौथा जहाज नौसेना को सौंपा, जिससे भारत की समुद्री ताकत काफी बढ़ गई है। जहाज का नाम ओडिशा स्थित पूर्वी घाट की एक पर्वत शिखर के नाम पर रखा गया है, जिस पर ब्रह्मोस मिसाइल की भी तैनाती हो सकती है।

प्रोजेक्ट 17ए कार्यक्रम के तहत मझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड (एमडीएल) को चार और गार्डन रीच शिपबिल्डर्स एंड इंजीनियर्स लिमिटेड (जीआरएसई) को तीन जहाजों का निर्माण सौंपा गया था। इस परियोजना के पहले छह जहाज तारागिरी, उदयगिरि, दूनागिरी, नीलगिरि, हिमगिरी और विंध्यगिरी 2019-2023 के बीच लॉन्च किए जा चुके हैं। भारतीय सशस्त्र बलों की सर्वोच्च कमांडर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने 17 अगस्त को विंध्यगिरी को कोलकाता के गार्डन रीच शिपबिल्डर्स एंड इंजीनियर्स लिमिटेड (जीआरएसई) में लॉन्च किया गया था। भारत में पर्वत श्रृंखलाओं के नाम पर इन सभी जहाजों के नाम रखे गए हैं।

भारतीय नौसेना के लिए बनाए गए प्रोजेक्ट 17ए फ्रिगेट्स का आखिरी और सातवां युद्धपोत 'महेंद्रगिरी' 01 सितम्बर 2023 को तत्कालीन उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ की पत्नी डॉ. सुदेश धनखड़ ने रिमोट से बटन दबाकर अरब सागर में उतारा था। इस प्रोजेक्ट के जहाजों को भारतीय नौसेना के युद्धपोत डिजाइन ब्यूरो ने इन-हाउस डिजाइन किया है। शिवालिक क्लास के बाद इन युद्धपोतों में बेहतर स्टेल्थ फीचर्स, उन्नत हथियार और सेंसर तथा प्लेटफ़ॉर्म प्रबंधन सिस्टम हैं। महेंद्रगिरी तकनीकी रूप से उन्नत जंगी जहाज है और इसके निर्माण में 75 प्रतिशत स्वदेशी सामग्री का इस्तेमाल किए गया है।

नौसेना के मुताबिक पी17ए जहाज बनाने में एमडीएल ने नई चुनौतियों का मुकाबला करने के लिए अपनी अवसंरचना और कौशल को विकसित किया है। यह जहाज पहला गैस टर्बाइन की संचालन शक्ति पर आधारित है और इस पर बहुत बड़ा युद्ध प्लेटफॉर्म है। प्रोजेक्ट 17ए के जहाजों में इस्तेमाल सामग्री और उपकरण स्वदेशी वेंडरों से लिए गए हैं और 2000 से अधिक भारतीय प्रतिष्ठानों तथा एमएसएमई में रोजगार सृजन हुआ है। अगस्त 2023 में जहाज की डिलीवरी के लिए एमडीएल की उत्पादकता बढ़ाने के लिए आउटसोर्सिंग से एकीकृत निर्माण पद्धति का उपयोग किया गया है।

नौसेना को जहाज की आपूर्ति होने पर एमडीएल के सीएमडी कैप्टन जगमोहन और पूर्वी नौसेना कमान में चीफ स्टाफ ऑफिसर (टेक्निकल) रियर एडमिरल गौतम मारवाह ने नौसेना के वरिष्ठ अधिकारियों की मौजूदगी में कागजात पर हस्ताक्षर किए। इस जहाज की आपूर्ति एमडीएल की व्यावसायिकता, विशेषज्ञता और मुश्किल वॉर प्लेटफॉर्म बनाने के अनुभव का सबूत है। यह जहाज आधुनिक तकनीक और भारत सरकार की 'मेक इन इंडिया' पहल के लिए मजबूत प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

ताइक्वांडो खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय चैंपियनशिप में जीते 11 पदक

मोहाली| ताइक्वांडो फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित राष्ट्रीय पूमसे और स्पीड किक ऑनलाइन ताइक्वांडो चैंपियनशिप-2026 में पंजाब के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 5 स्वर्ण और 6 रजत पदक अपने नाम किए हैं। इस संबंध में जानकारी देते हुए पंजाब ताइक्वांडो एसोसिएशन के जनरल सेक्रेटरी एवं तकनीकी डायरेक्टर इंजीनियर सतपाल सिंह रिहल ने बताया कि परमप्रीत सिंह (स्पीड किक 103), प्रभात कुमार (स्पीड किक 107), अंकुश (स्पीड किक 111), गुरवीर कौर (पूमसे, ताइगुक-5) और सतपाल सिंह रिहल (पूमसे, चोबेकॉन) ने स्वर्ण पदक हासिल किए। वहीं रजत पदक जीतने वाले खिलाड़ियों में तुष्णूर सिंह (स्पीड किक), आन्या सागर (स्पीड किक), गुरवीर कौर (स्पीड किक), समेरा शारदा (स्पीड किक), अंकुश (पूमसे, ताइगुक-3) और आन्या सागर (पूमसे, ताइगुक-7) शामिल रहे।