



राष्ट्रीय द्विभाषिक समाचार पत्र

सदर अस्पताल में निशुल्क स्वास्थ्य ...

3



www.bordernewsmirror.com

40 की उम्र में भी नहीं थम... 8

मुंबई में 6 घंटे में 300 मिमी बारिश

- 50 प्लाइट्स, 5 ट्रेन कैसिल

नई टिलों (एजेंसी)। मुंबई में कल देर रात 1 बजे से सोमवार सुबह 7 बजे तक छह घंटों में कीरी 200 मिमी से ज्यादा बारिश दर्ज की गई। इस कारण शहर के कई निवाले इलाकों में जलभराव हो गया। तेज बारिश के चलते मुंबई एयरपोर्ट पर विजिबिलिटी भी पट्टी। रात 2:22 बजे से सुबह 11 बजे तक की 50



प्लाइट्स को कैसिल करना पड़ा।

इनमें से 42 प्लाइट्स इंडिया, 6 प्लाइट्स एयर इंडिया और 2 प्लाइट्स अन्य

एयरलाइंस की हैं। रेलवे ने बताया कि ट्रेक पर पानी भरने के कारण मुंबई डिवीजन की 5 ट्रेन कैंसेल कर दी गई। मुंबई में बीएसी ने सकारी और प्राइवेट स्कूल-कॉलेजों में आज के लिए छुट्टी घोषित कर दी है। वहीं, महाराष्ट्र के रायगढ़ फोर्ट में सोमवार सुबह 3 बजे से तेज बारिश हो रही है। इस कारण फोर्ट की सीढ़ी पर तेज रफतार से पानी बह रहा है।

म.प्र.में कैबिनेट मंत्री की शपथ लेनी थी, राज्यमंत्री की ले ली

- रामनिवास रावत को दो बार शपथ दिलाई गई

भोपाल (एजेंसी)। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की कैबिनेट का सोमवार को विस्तार हुआ।



कांग्रेस छोड़कर बीजेपी में शामिल हुए विधायक रामनिवास रावत को राजभवन में कैबिनेट मंत्री पद की शपथ लेनी थी। उन्होंने सुबह काल 9.03 बजे बातीर राज्यमंत्री शपथ लेते ही गतीना का अहसास हुआ तो उनको कीरी 9.18 बजे कैबिनेट मंत्री की शपथ दिलाई गई। समारोह में मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव समेत कई मंत्री शामिल हुए। रावत शपथ लेते समय रिकॉर्ड में कांग्रेस विधायक ही थे।

राहुल गांधी मणिपुर हिंसा के प्रभावितों से मिले

- जिरिबाम, चुराचांदपुर के दिलीप कैप में लोगों से मुलाकात की

इफाल/युवाहाटी (एजेंसी)। कांग्रेस सांसद और लोकसभा में विधायक के नेता राहुल गांधी सोमवार को असम और मणिपुर के दोनों पर हैं। राहुल ने दोपहर 3 बजे के कीरी मणिपुर के चुराचांदपुर में मडप तुड़बोग रिकॉर्ड केप में मणिपुर हिंसा के पीड़ितों के मुलाकात की। अब राहुल शाम 4.30 बजे मोरीगांग में



फुबाल केप में पहुंचे। राजभवन में गवर्नर से मुलाकात की। इससे पहले राहुल दोपहर 12 बजे जिरिबाम पहुंचे थे। यहां हायर सेकेंडरी स्कूल में बाएं गए राहुल सिंहर भी मौजूद लोगों से मुलाकात की थी। इससे पहले सुबह 10 बजे पहले असम के सिंहलचर पहुंचे थे। उन्होंने फुलेरताल के लालै झन्न यथो केयर सेंटर में रात शिंहर का दीरा किया। यह इलाका हिंसा प्रभावित मणिपुर से लगा है।

राष्ट्रीय द्विभाषिक समाचार पत्र

सदर अस्पताल में निशुल्क स्वास्थ्य ...

चीनी सेना ने लद्दाख के पास हथियार इकट्ठा किए

सेटेलाइट तस्वीर से खुलासा; बंकर बनाए, इलाके में बख्तरबांद गाड़ियां भी मौजूद



नई डिल्ली (एजेंसी)। चीन की सेना पूर्वी लद्दाख में पैसेंग झील के बॉर्डर के पास बढ़े चैम्पने पर हथियार इकट्ठा कर रही है। एस फर्म ब्लैकस्काई ने इसकी सैटेलाइट इमेज जारी की है। ब्लैकस्काई का बंकर दिखाई दे रहे हैं। इन्हें हथियार और ईंधन के भंडाइ के लिए बनाया गया है। ये बंकर 2021-22 के दौरान बनाए गए हैं। इनमें ईंधन और हथियारों को छिपाया गया है। इस जगह पर बख्तरबद गाड़ियां भी देखी गई हैं।

मिडिया की प्रिपोर्ट के मुताबिक, पैसेंग झील के पास सिसेंप में चीनी सैनिकों का बेस है। यहां चीनी सैनिकों का मुख्यालय भी है। इस जगह पर भारत अपना दावा करता आया है। ये एलएसी से सिसेंप 5 किलोमीटर दूर हैं।

2020 में भारतीय सैनिकों से झाड़प के बाद चीनी सेना ने इसके बाद इलाके में धीरे-धीरे अपनी गतिविधियां बढ़ाईं।

को चीनी सैनिक और भारतीय सैनिकों के बीच झड़प हो गई थी। उस वक्त ये पूरा इलाका खाली था। यहां न कोई गढ़ी थी, न ही कोई चौकी। चीनी सेना ने इसके बाद इलाके में धीरे-धीरे अपनी गतिविधियां बढ़ाईं।

ब्लैकस्काई ने जो तस्वीर ली है वह 30 मई 2024 की है। इसमें एक भूमिगत बंकर सफ दिख रहा है। इस बंकर में 5 दरवाजे हैं। बंकर को इस तहत डिजाइन किया गया की इस हवाई हमले से कोई नुकसान न हो।

सरकार की तरफ से कोई जवाब नहीं आया

ये बेस गलवान घाटी से 120 किलोमीटर दक्षिण-पूर्व में है, जहां 2020 को भारतीय और चीनी सैनिकों के बीच झड़प हुई थी। इस दौरान 20 भारतीय सैनिकों की जान चली गई थी। अब तक भारत सरकार की तरफ से कोई भी जवाब नहीं आया है। एक पूर्व भारतीय सैनिक के अधिकारी ने नाम न जाहिर करने की शर्त पर बताया कि आज के समय में उपग्रेड या हवाई नियमानी प्लेटफॉर्मों का उपयोग करके सब कुछ सटोर का पूरा सेवन करना चाहिए।

जयपुर-दिल्ली हाईवे पर ट्रक में घुसी रोडवेज बस पति-पत्नी वैटे की मौत



शहापुर (जयपुर) (एजेंसी)। जयपुर-दिल्ली हाईवे पर ट्रक में रोडवेज बस जा सुनी। बस में सवार पति-पत्नी वैटे की मौत हो गई, जबकि 20 सवारियां घायल हैं। इसमें से 11 लोगों की हालत गंभीर है। एक यात्री (मृतक) का पैर कटकर अलग हो गया। हालांकि यह एक रोडवेज सिक्किम के समीप तिब्बत में शिंगासे एयरबेस पर अर्यानुक्रिया जैसे उपग्रेड लड़ाकू विमानों को तैनात किया था।

हेमंत कैबिनेट में चंपाई-रामेश्वर समेत 11 ने ली शपथ

- झारखंडविधानसभा में सीएमने फलोर टेस्ट पास किया पक्ष में 45, विपक्ष में एक भी वोट नहीं पड़ा

रांची (एजेंसी)। हेमंत सोरेन की सरकार ने सदन में विधायिक सम्मिलन कर दिया है। सरकार के दौरान जैसे ही सीएम हेमंत सोरेन बोलने के लिए उठे, वैसे ही बीजेपी विधायिकों ने हांगाम डाले गए। सदन में बहुमत सापेक्ष करने के बाद बंद रामेश्वर उत्तर, दीपिका पांडे वैटे वैटे के बाद रामेश्वर उत्तर के बाद रामेश्वर का विस्तार किया गया। नये

कहा कि सदन में विधायिक के जितने भी विधायिक

दिख रहे हैं, उनमें से आधे भी अगली बार दिख रहे हैं। योगी ने चंपाई सोरेन को 5 महीने तक विधायिक के लिए बधाई दी।

इसके बाद रामेश्वर उत्तर, दीपिका पांडे वैटे वैटे ने भी मंत्री पद की शपथ ली।

इसके बाद रामेश्वर उत्तर, दीपिका पांडे वैटे वैटे ने भी मंत्री पद की शपथ ली।

कहा कि सदन में विधायिक के जितने भी विधायिक

दिख रहे हैं, उनमें से आधे भी अगली बार दिख रहे हैं। योगी ने चंपाई सोरेन को 5 महीने तक विधायिक के लिए बधाई दी।

मंत्री के बाद रामेश्वर उत्तर, दीपिका पांडे वैटे वैटे ने भी मंत्री पद की शपथ ली।

कहा कि सदन में विधायिक के जितने भी विधायिक

दिख रहे हैं, उनमें से आधे भी अगली बार दिख रहे हैं। योगी ने चंपाई सोरेन को 5 महीने तक विधायिक के लिए बधाई दी।

इसके बाद रामेश्वर उत्तर, दीपिका पांडे वैटे वैटे ने भी मंत्री पद की शपथ ली।

कहा कि सदन में विधायिक के जितने भी विधायिक

दिख रहे हैं, उनमें से आधे भी अगली बार दिख रहे हैं। योगी ने चंपाई सोरेन को 5 महीने तक विधायिक के लिए बधाई दी।

मंत्री के बाद रामेश्वर उत्तर, दीपिका पांडे वैटे वैटे ने भी मंत्री पद की शपथ ली।

कहा कि सदन में विधायिक के जितने भी विधायिक

दिख रहे हैं, उनमें से आधे भी अगली बार दिख रहे हैं। योगी ने चंपाई सोरेन को 5 महीने तक विधायिक के लिए बधाई दी।

मंत्री के बाद रामेश्व



क्या है एथलेटिक थेरेपी?

एथलेटिक थेरेपी को स्पोर्ट्स मेडिसिन भी कहते हैं। इसमें किसी भी खिलाड़ी की परफॉर्मेंस में सुधार लाने के लिए मेडिकल साइंस का इस्तेमाल किया जाता है। इसके तहत खिलाड़ियों को ट्रेनिंग देने की साइटिपिक तकनीक बताई जाती है, जिसके बाद वे चोटिल होने पर भी दोबारा जल्द वापसी कर सकते हैं। या फिर चोटिल हुए बिना अपनी परफॉर्मेंस को बहतर कर सकते हैं। एक एथलेटिक थेरेपिस्ट का काम किसी भी धाराल खिलाड़ी को तुरंत राहत और स्पोर्ट उपलब्ध कराना होता है। इसके अलावा, दूसरे हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स, फिजिकल थेरेपी, फिजियोथेरेपी, और थोरेपिक एक्सप्लोरर्स की मदद से खिलाड़ियों का रीहाईबिलेशन किया जाता है। उन्हें वोट से बचाव के उपाय बताए जाते हैं।

एजुकेशनल कालिफिकेशन

एथलेटिक थेरेपिस्ट बनने के लिए आपके पास स्पोर्ट्स मेडिसिन (एसीबीबीएस), स्पोर्ट्स फिजिकल थेरेपी में मास्टर्स डिग्री होनी चाहिए। साथ ही, एक सरकारी फिजियोलॉजी और एथलेटिक ट्रेनिंग में अतिरिक्त सर्टिफिकेट होने से फायदा मिलेगा। स्टूडेंट्स के पास फर्स्ट-एड और लाइफ स्पोर्ट में सर्टिफिकेट होना अवश्यक है। आप फिजियोथेरेपी में डिग्री कांसे करके भी इस सेक्टर में आ सकते हैं। इंडिया में कई इंस्टीट्यूट्स और यूनिवर्सिटीज फिजियोथेरेपी में मास्टर्स कोर्स संचालित करती हैं।

वैसिक रिकल्ट्स

एथलेटिक थेरेपिस्ट के लिए खेल के प्रति लगाव, मोटिवेशन और दृढ़निश्चय का होना सबसे पहली जरूरत है। इसके साथ ही गम्भीर मेडिकल अवस्था की जांच के लिए वैलीनिटिल एवं सरकारी रियर्स फोर्म्स होती है। इसके अलावा, वैसिक साइकोलॉजिकल रिकल्ट्स को बहुत जरूरी है, ताकि मरीजों से इंटरेक्शन में कोई दिक्षित न हो। जो लोग करियर में ऊची

छलांग लगाना चाहते हैं, उन्हें स्पोर्ट्स मेडिसिन में हो रहे लेटेस्ट डेवलपमेंट्स की जानकारी रखनी चाहिए।

संभावनाएं

इन दिनों जिस तरह से खिलाड़ी इंजरी मैनेजमेंट से लेकर अपने खेल को उत्तर बनाने के लिए साइटिपिक अप्रोच के साथ काम कर रहे हैं, उसे देखते हुए जॉब मार्केट में एथलेटिक या स्पोर्ट्स थेरेपिस्ट की लोकप्रियता काफी बढ़ गई है। जिम और स्पोर्ट्स कार्चर के बढ़ने से विकल्प के रूप में चुना जा रहा है। मल्टीनेशनल स्पोर्ट्स कंपनीज एथलेटिक थेरेपिस्ट्स को हायर करती हैं। ऐसे, इंजरी प्रिंसेप्स या मैनेजमेंट, मस्क्यूलोस्कोलेटल रिहाईलेशन में ट्रेन्ड हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स, वाहं तो इस सेक्टर में मनवाहा मुकाम हासिल कर सकते हैं।

सैलरी

एक एथलेटिक थेरेपिस्ट करियर की शुरुआत में 40 हजार रुपये आसानी से कमा सकता है। अनुभव बढ़ने के साथ ही सैलरी 75 हजार रुपये से तीन लाख रुपये महीने तक हो सकती है।



पर्यावरण इंजीनियरिंग



में रोजगार की व्यापक संभावनाएं

पर्यावरण इंजीनियर नगर निगम की जल आपूर्ति और आंशुगिक अपशिष्ट उपचार प्रणाली को भी डिजाइन करते हैं। साथ ही साथ स्थानीय एवं विश्वायी प्रदूषण के मुद्दों से मुख्यतः होते हैं जैसे अम्ल वर्षा, ग्लोबल वार्मिंग, औजान क्षण, जल प्रदूषण और वायु प्रदूषण आज पूरी दुनिया पर्यावरणीय समस्याओं से जूझ रही है। जलवायु परिवर्तन की समस्या के कारण पूरी मानवता पर संकट के बादल मंडरा रहे हैं। ऐसे में, जबकि हर जगह हरित अर्थव्यवस्था और हरित रोजगार की बातें हो रही हैं। पर्यावरण इंजीनियरिंग एक ऐसा ही क्षेत्र है जो यक्ति को पर्यावरण हितेषी रोजगार के अलब्द करवाता है और प्राकृतिक संसाधनों की उपयोग का स्तर सुधारने में योगदान भी देता है।

पर्यावरण की गम्भीर होती रिश्ति ने पर्यावरण इंजीनियरिंग के क्षेत्र में रोजगार की काफी संभावनाएं उपलब्ध करवा दी हैं। पर्यावरण इंजीनियरिंग हवा, पानी और भूमि संसाधनों में सुधार करने और प्रदूषित स्थानों को सुधारने के लिए विज्ञान और इंजीनियरिंग सिद्धांतों का अनुप्रयोग है। पर्यावरण इंजीनियरिंग की खतरनाक-अपशिष्ट प्रबंधन की व्यवस्था

करते हैं पर्यावरणीय खतरों का मूल्यांकन करते हैं, इन खतरों के रोकथाम, के लिए योजना बनाते हैं और सलाह मुहैया करते हैं। पर्यावरण इंजीनियरिंग की जल आपूर्ति और आंशुगिक अपशिष्ट उपचार प्रणाली को भी डिजाइन करते हैं। यह मूल्यांकन करने के लिए विज्ञानिक और इंजीनियरिंग सिद्धांतों का प्रयोग किया जाता है।

योग्यता

पर्यावरण इंजीनियरिंग को करियर बनाने के लिए इच्छुक अर्थार्थी को प्लास के बाद पर्यावरण इंजीनियरिंग में बीएसी कर सकते हैं। पोस्ट ग्रेजुएशन में पर्यावरण इंजीनियरिंग में बीएसी करने वालों के साथ वीई अर्थवा संसाधनों से जूझते होते हैं जैसे अम्ल वर्षा, ग्लोबल वार्मिंग, औजान क्षण जल प्रदूषण और वायु प्रदूषण। लोगों को पर्यावरण के अनुकूल उत्तरों की ओर आकर्षित करना कुछ अर्थार्थीयों के बीच काफी लोकप्रिय है।

संभावनाएं

पर्यावरण इंजीनियरिंग के कार्यक्षेत्रों में एक क्रृपालीय और वैज्ञानिक पर्यावरणीय खतरों का अनुप्रयोग है। प्रदूषण नियंत्रक संस्थानों में डिजाइनर अथवा प्रबंधन करने के लिए विज्ञान और इंजीनियरिंग सिद्धांतों का अनुप्रयोग है। पर्यावरण इंजीनियरिंग में रोजगार की व्यापक संभावनाएं हैं।

एथलेटिक थेरेपिस्ट

स्पोर्ट्स में ब्राइट करियर

इंडिया में अगर इंजीनियरिंग, मेडिकल, आइएएस, एंटरप्रेन्योरशिप में करियर बनाने का ऋजे है, तो स्पोर्ट्स का पैशन रखने वाले और उसे प्रोफेशन के रूप में अपनाने वाले भी कम नहीं हैं। खिलाड़ी के रूप में नाम कमाने के अलावा स्पोर्ट्स गुड्स इंडस्ट्री से जुड़कर भी लाखों युवा अपना भविष्य संवारा रहे हैं। एक अनुमान के अनुसार, इस इंडस्ट्री में पांच लाख से अधिक लोगों को रोजगार मिला हुआ है। इंटरनेशनल मार्केट में इंडियन स्पोर्ट्स गुड्स की विश्वसनीयता बढ़ने से एक्सपोर्ट मार्केट में इंडस्ट्री की धाक है। इधर, स्पोर्टिंग इवेंट्स में युवाओं की भागीदारी बढ़ी है। वे अपनी ट्रेनिंग और फिटनेस पर पूरा फोकस कर रहे हैं, जिससे एथलेटिक थेरेपी एक नए विकल्प के तौर पर सामने आया है।



करियर के लिए प्लानिंग जरूरी

अपने लिए सही करियर बुनने का मौका हर युवा को मिलता है, परंतु इसके लिए आप में अपनी पर्सनेलिटी के दिसाव से सही फैसला लेना बेहद जरूरी है। वास्तव में इसकी तैयारी हम अपने शैक्षणिक काल में विषयों के बुनाव से ही आरंभ कर देते हैं। कभी-कभी इसमें लिया गया गलत निर्णय पूरे जीवन को प्रभावित करता है।

अवसर को पहचानना सीखें

कई बार जिदी ही दूर में गलत फैसलों को भी ठीक करने का मौका देती है, जो हमारे जीवन को दिशा बदल सकता है। यदि आप सावधान हैं तो मिल रहे उन अवसरों को लपक सकते हैं। सवाल यह उठता है कि अब उस अवसर को पहचाना कैसे जाए। इसमें करियर काउंसलर आप की मदद कर सकते हैं।

समझें मनोविज्ञान

हम में से अधिकांश ऐसा करते हैं कि दोस्तों ने जो विषय लिए हैं वही लेने हैं और कई वार्ष बाद जा कर महसूस होता है कि यह लाइन हमारे लिए नहीं थी। यदि हमने अपने लिए कोई ड्रैस भी खरीदी है, तो उसके लिए कई बार सोचते हैं, कई टकानें घमते हैं, जबकि उस ड्रैस को हम मात्र 10-20 बार ही पहनते हैं। फिर करियर की जिस राह ने वर्षों तक हमारा हाथ थामा है, उसे हम दूसरों की नकल कर अपना लेते हैं, जबकि करियर ही तो हमें हमारे सपनों की राह तक ले जाता है।

करें विश्लेषण

अपने स्ट्रेंथ, हॉबी एवं पैशन का विश्लेषण करें और समाज में एक खास शाखियों के रूप में अपना नाम बनाए। यदि समाज की बुराइयों आपको व्यथित करती हैं तो रिपोर्टिंग में यांग और यदि युवाएँ आपको व्युत्तिकरण में जाएं तो रिपोर्टिंग में यांग। यदि आपको लोगों से मिलना और उन्हें मोटिवेट करना पसंद है, तो एचआर, मैनेजर, मार्कीटिंग मैनेजर, शिक्षक, काऊसलर या दूर गाइड जैसे करियर में किस्मत आजाएँ। यदि आपकी दिलचस्पी भवनों और स्थापत्य कला में है तो सिविल इंजीनियर के रूप में अपना करियर चुनें।

चाह सफलता और दौलत की

आज युवा वह करियर बुनना चाहते हैं, जिसमें दोर सारा पैसा और सफलता के अवसर भी हों। सिनेमा की फॅंटासी उनके इस खाब को अधिक बढ़ा देती है तो परंतु सफलता का पैमाना तो पत्रकारों, लेखकों, शेफ या काऊसल

