PK टाइम्स

दैनिक लोक टुडे
जनता की आवाज...
विश्वसनीय खबरों का सर्वश्रेष्ठ अखबार

pktimesnews.com
loktodaynews.com
PK Times News
thepktimesofficial
pk_timesofficial

वर्षः 12 | अंकः 334 | मूल्यः 1.00 रुपए | पृष्ठः 4 | शुक्रवार 19 जून 2026 | RNI No. RAJHIN/2013/50649

इंफ्रास्ट्रक्चर को रफ्तार : आधुनिक सुविधाओं से लैस होंगी प्रदेश की कृषि मण्डियां

कृषि उपज मण्डियों के कायाकल्प के लिए 18.86 करोड़ मंजूर, मण्डी यार्डों का होगा आधुनिकीकरण

क्षतिग्रस्त संपर्क सड़कों की सुधरेगी दशा, आवक बढ़ने से राजस्व में भी होगा इजाफा

मनोहरसिंह खोखर। जयपुर

प्रदेश के किसानों और व्यापारियों के हित में एक बड़ा फैसला आया है। राज्य सरकार ने विभिन्न कृषि उपज मण्डी समितियों के आधारभूत ढांचे (इन्फ्रास्ट्रक्चर) को मजबूत करने के लिए 18 करोड़ 86 लाख रुपये की लागत के विकास कार्यों को प्रशासनिक एवं वित्तीय स्वीकृति प्रदान कर दी है। इस निर्णय से ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों की मण्डियों का कायाकल्प होगा, जिससे सीधे तौर पर राज्य के अन्नदाताओं और व्यापारिक वर्ग को बुनियादी सुविधाएं मिल सकेंगी।

बुनियादी ढांचे को मिलेगा नया विस्तार -

जानकारी के अनुसार स्वीकृत की गई राशि का मण्डियों के विभिन्न कार्यों में उपयोग लिया जाएगा। विभिन्न कृषि उपज मण्डियों में नए और आधुनिक मण्डी यार्ड विकसित किए जाएंगे, जिससे किसानों को अपनी फसल रखने और बेचने में कोई असुविधा न हो। इसके अलावा ग्रामीण और उत्पादन क्षेत्रों से मण्डियों तक सुगम पहुंच सुनिश्चित करने के लिए नई लिंक रोड (संपर्क सड़कें) बनाई जाएंगी। साथ ही मण्डियों को जोड़ने वाली जो सड़कें लंबे समय से जर्जर स्थिति में थीं, उनका सुदृढ़ीकरण और नवीनीकरण किया जाएगा।

प्राथमिकता में किसान और ग्रामीण विकास -

सरकार के इस कदम को ग्रामीण अर्थव्यवस्था को गति देने के प्रयास के रूप में देखा जा रहा है। राज्य सरकार प्रदेश के किसानों की समृद्धि और मण्डी व्यापार को पारदर्शी व सुलभ बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। मण्डियों में बुनियादी ढांचे के सुधरने से बारिश और खराब मौसम के दौरान फसलों के खराब होने की समस्या से भी काफी हद तक निजात मिलेगी।

आवक और राजस्व दोनों में होगी बढ़ोतरी -

इस योजना के धरातल पर उतरने से मण्डियों में बुनियादी सुविधाएं सुदृढ़ होंगी। बेहतर सड़कों और आधुनिक यार्डों के कारण मण्डियों में फसलों की आवक तेजी से बढ़ेगी। सुगम परिवहन के चलते न सिर्फ किसानों को अपनी उपज का सही दाम मिलेगा, बल्कि मण्डियों की आय में भी रिकॉर्ड वृद्धि होगी, जिससे विभाग का राजस्व मजबूत होगा।

इन विकास कार्यों को मिली मंजूरी -

सरकार द्वारा जारी आधिकारिक आदेशों के अनुसार स्वीकृत की गई इस राशि का उपयोग मण्डियों के सुनियोजित विकास के लिए किया जाएगा।

1.आधुनिक मण्डी यार्डों का निर्माण:
मण्डियों के भीतर कृषि जिंसों के रखरखाव और नीलामी प्रक्रिया को सुगम बनाने के लिए नए यार्ड विकसित किए जाएंगे। इससे खुले में फसलें खराब होने की समस्या से निजात मिलेगी।

2.नई संपर्क सड़कों (लिंक रोड) का निर्माण:
खेतों और उत्पादन क्षेत्रों से मण्डियों तक सीधे जुड़ाव के लिए नई संपर्क सड़कें बनाई जाएंगी, ताकि किसान कम समय में अपनी उपज मण्डी तक पहुंचा सकें।

3.क्षतिग्रस्त सड़कों की मरम्मत:
मण्डियों को जोड़ने वाली जो मुख्य सड़कें और आंतरिक मार्ग लंबे समय से जर्जर व टूटे-फूटे थे, उनका नवीनीकरण और सुदृढ़ीकरण (पैचवर्क व री-लेइंग) किया जाएगा।

4.गुणवत्ता और समय-सीमा की निगरानी :
सभी विकास कार्य उच्च गुणवत्ता के साथ तय समय-सीमा में पूरे किए जाएं। इसके लिए सार्वजनिक निर्माण विभाग और मण्डी विपणन बोर्ड के इंजीनियर्स नियमित रूप से साइट का निरीक्षण करेंगे।

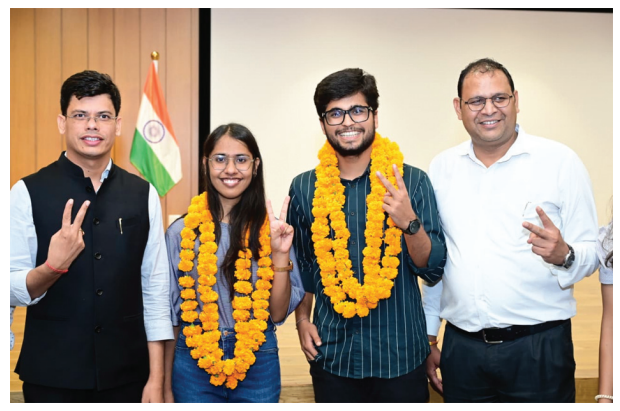
5.पारदर्शिता के लिए ई-टेंडरिंग :
18.86 करोड़ के बजट के कार्यों में पूरी पारदर्शिता बरतने के लिए 'ई-टेंडरिंग' प्रक्रिया अपनाई जाएगी, ताकि बिना किसी देरी के ईमानदार ठेकेदारों को काम आवंटित हो सके।

6.स्थानीय रोजगार को बढ़ावा:
मण्डी यार्ड और ग्रामीण संपर्क सड़कों के निर्माण कार्य से स्थानीय मजदूरों और निर्माण क्षेत्र से जुड़े लोगों को बड़े पैमाने पर रोजगार मिलेगा।

7.फसलों की बर्बादी पर रोक:
पक्के मण्डी यार्ड और नए शेड बनने से मानसून या बेमौसम बारिश के दौरान खुले आसमान के नीचे पड़ी किसानों की अनाज की बोरियां भीगने से बच सकेंगी।

सीए फाइनल मई-2026 के परिणाम

राजस्थान के दो छात्रों ने एयर मेरिट लिस्ट में बनाई जगह



जयपुर

इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया (ICAI) द्वारा घोषित सीए फाइनल मई-2026 परीक्षा के परिणामों में जयपुर के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए शहर का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया है। इस प्रतिष्ठित परीक्षा की ऑल इंडिया मेरिट लिस्ट (AIR) में जयपुर के दो होनहार विद्यार्थियों ने जगह बनाई है। इनमें एक छात्र ने देशभर में 7वीं रैंक हासिल की है, जबकि दूसरे छात्र ने 28वीं रैंक प्राप्त कर उल्लेखनीय सफलता दर्ज की है। सीए फाइनल परीक्षा को देश की सबसे कठिन पेशेवर परीक्षाओं में गिना जाता है। ऐसे में जयपुर के विद्यार्थियों का ऑल इंडिया मेरिट सूची में स्थान बनाना शहर के लिए गर्व की बात मानी जा रही है।

परिणाम घोषित होने के बाद सफल अभ्यर्थियों और उनके परिवारों में खुशी का माहौल है। ICAI के अनुसार, मई-2026 में आयोजित सीए फाइनल परीक्षा में देशभर से कुल 7,931 अभ्यर्थी सफल घोषित किए गए हैं। वहीं ऑल इंडिया स्तर पर पंजाब के पटियाला की नूर सिंगला ने 600 में से 499 अंक (83.17 प्रतिशत) हासिल कर प्रथम स्थान प्राप्त किया है। उनकी इस उपलब्धि ने उन्हें देशभर के परीक्षार्थियों में शीर्ष स्थान दिलाया है। जयपुर के छात्रों की इस सफलता ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि शहर के युवा न केवल राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं में अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज करा रहे हैं, बल्कि उत्कृष्ट प्रदर्शन के दम पर नई मिसालें भी कायम कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री निवास पर गूंजा योग का संदेश, भजनलाल शर्मा ने किया योगाभ्यास

जयपुर।

12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रमों की श्रृंखला के तहत राजस्थान के मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा ने गुरुवार को मुख्यमंत्री निवास पर क्रीड़ा भारती राजस्थान के सदस्यों और आरएसी जवानों के साथ योग एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने विभिन्न योगासन और प्राणायाम क्रियाओं में भाग लेते हुए योग के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और सकारात्मक जीवन जीने की एक प्रभावी जीवनशैली है। मुख्यमंत्री शर्मा ने कहा कि नियमित योगाभ्यास से शरीर स्वस्थ रहता है, मानसिक तनाव कम होता है और व्यक्ति में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। योग व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाता है, जिससे जीवन में संतुलन और अनुशासन आता है। उन्होंने प्रदेशवासियों से अपील करते हुए कहा कि योग को केवल एक दिवस तक सीमित न रखें, बल्कि इसे अपनी दैनिक दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बनाएं। स्वस्थ राजस्थान और स्वस्थ भारत के निर्माण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस दुनिया को भारत की प्राचीन संस्कृति और जीवन दर्शन से जोड़ने का अवसर है। आज योग वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य और कल्याण का सशक्त माध्यम बन चुका है। उल्लेखनीय है कि 21 जून को आयोजित होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मद्देनजर प्रदेशभर में विभिन्न जागरूकता और योग कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, जिनमें बड़ी संख्या में लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने के प्रयास किए जा रहे हैं। 'करें योग, रहें निरोग' के संदेश के साथ मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों से योग को जनआंदोलन बनाने का आह्वान किया।

राहुल गांधी नहीं करते गंभीर राजनीति, बिना सोचे समझे करते है बयानबाजी: मदन राठौड़

लोक टुडे

जयपुर। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी पर निशाना साधते हुए कहा कि राहुल गांधी कभी गंभीर राजनीति नहीं करते और बिना सोचे-समझे बयानबाजी करते हैं। राहुल गांधी विद्यार्थियों को भ्रमित करने का प्रयास कर रहे हैं, लेकिन देश और प्रदेश के विद्यार्थी समझदार हैं तथा उनके बहकावे में आने वाले नहीं हैं। राठौड़ ने कहा कि विद्यार्थी भली-भांति जानते हैं कि जो स्वयं विवेकपूर्ण और जिम्मेदार आचरण नहीं करता, वह दूसरों क्या विवेक सिखाएंगा। राहुल गांधी केवल राजनीतिक लाभ के लिए युवाओं और विद्यार्थियों के मुद्दों को उठाने का प्रयास कर रहे हैं। सांसद मदन राठौड़ ने दिल्ली प्रवास के दौरान मीडिया को संबोधित करते हुए यह वक्तव्य दिया।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ ने कहा कि नीट पेपर लीक की घटना केरल से जुड़ी हुई है और उसका राजस्थान से कोई संबंध नहीं है। इसके बावजूद राहुल गांधी राजस्थान आकर राजनीतिक नौटंकी कर रहे हैं। लोकतंत्र में सभी को अपनी बात रखने का अधिकार है, लेकिन इस प्रकार की राजनीति से राहुल गांधी की छवि को नुकसान पहुंच रहा है। राठौड़ ने कहा कि कांग्रेस की अशोक गहलोत सरकार के कार्यकाल में राजस्थान में अनेक पेपर लीक की घटनाएं हुईं, तब राहुल गांधी ने कोई आवाज नहीं उठाई। बड़े दुर्भाग्य की बात है कि किसी युवा की नौकरी लगने के बाद भर्ती को रद्द कर दिया गया, उस युवा के सपनों को चकनाचूर करने का काम कांग्रेस पार्टी ने किया। इसके विपरीत वर्तमान सरकार ने नीट परीक्षा में अनियमितता सामने आने के तुरंत बाद परीक्षा रद्द करने का निर्णय लिया तथा विद्यार्थियों की सुविधा के लिए आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित कीं।

गहलोत के कार्यकाल में पेपर लीक की हुई कई घटनाएं, तब राहुल गांधी ने क्यों नहीं उठाई युवाओं की आवाज:-

पत्रकारों के सवाल पर भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ ने कहा कि कुछ लोग नीतिगत आधार पर नहीं बल्कि परिस्थितिवश अन्य दलों के साथ जुड़े हुए हैं। जैसे-जैसे उन्हें वास्तविक स्थिति और राष्ट्रीय दृष्टिकोण का महत्व समझ आएगा, वे स्वयं सही निर्णय लेते है। उन्होंने कहा कि जिन राजनीतिक दलों के पास कोई स्पष्ट राष्ट्रीय एजेंडा नहीं है, उनसे जनप्रतिनिधि और कार्यकर्ता धीरे-धीरे दूरी बनाएंगे। राष्ट्र प्रथम की भावना और विकसित भारत के संकल्प के साथ कार्य करने वाली भारतीय जनता पार्टी के साथ आने वालों की संख्या लगातार बढ़ने वाली है। राठौड़ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का एकमात्र लक्ष्य भारत को विकसित राष्ट्र बनाना है। राष्ट्रहित सर्वोपरि रखते हुए मोदी सरकार देश को मजबूत बनाने, महिलाओं को समान अधिकार दिलाने तथा सर्वांगीण विकास सुनिश्चित करने के लिए कार्य कर रही है। उन्होंने विश्वास जताया कि जैसे-जैसे लोगों में जागरूकता बढ़ेगी, वे भाजपा की नीतियों और प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व पर और अधिक विश्वास व्यक्त करेंगे।

नेशनल पदक प्राप्त 50 खिलाड़ियों को मिलेगी कनिष्ठ सहायक के पद पर नियुक्ति

जयपुर।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने नेशनल चैम्पियनशिप और पैरा नेशनल चैम्पियनशिप में पदक प्राप्त 50 खिलाड़ियों को कनिष्ठ सहायक के पद पर नियुक्ति दिए जाने एवं इन्हें माध्यमिक शिक्षा विभाग आवंटित किए जाने की मंजूरी प्रदान की है। उल्लेखनीय है कि नेशनल चैम्पियनशिप एवं पैरा नेशनल चैम्पियनशिप में पदक प्राप्त इन 50 खिलाड़ियों को जांच एवं परीक्षण उपरांत नियुक्ति के योग्य पाया गया है। मुख्यमंत्री ने इन 50 खिलाड़ियों को नियुक्ति प्रदान करने के प्रस्ताव का अनुमोदन कर दिया है। शीघ्र ही इन्हें माध्यमिक शिक्षा विभाग में कनिष्ठ सहायक के पदों पर पदस्थापित किया जाएगा। मुख्यमंत्री के इस निर्णय से प्रतिभावान युवा खिलाड़ियों को खेल के क्षेत्र में आगे बढ़ने एवं प्रदेश में खेलों के विकास को प्रोत्साहन मिलेगा।

यूक्रेन ने रूस पर सबसे बड़ा ड्रोन अटैक किया:1000 से ज्यादा ड्रोन

क्रूज मिसाइलें भी दागीं; जेलेंस्की बोले- यूक्रेन जलेगा तो रूस भी जलेगा

मॉस्को/कीव

यूक्रेन ने गुरुवार को रूस पर अब तक का सबसे बड़ा ड्रोन हमला किया। रूस के रक्षा मंत्रालय के मुताबिक, रातभर में करीब 1,000 ड्रोन और चार क्रूज मिसाइलों को मार गिराया गया। इनमें करीब 200 ड्रोन राजधानी मॉस्को की तरफ बढ़ रहे थे। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने कहा, 'हम यह युद्ध नहीं चाहते थे, लेकिन अगर यूक्रेन जलेगा तो मॉस्को भी जलेगा। ' बीबीसी की रिपोर्ट के मुताबिक हमले में दक्षिणी रोस्तोव क्षेत्र का एक ऑयल डिपो धमाके से तबाह हो गया। यहां मौजूद एक व्यक्ति की मौत हो गई। मॉस्को की कपोतन्या ऑयल रिफाइनरी पर भी हमला हुआ।

विस्फोट के बाद ऑयल डिपो टैंक का ढक्कन कई मीटर ऊपर उछल गया और आसमान में काले धुएं के गुबार छा गए। रिपोर्ट्स के मुताबिक, पास के एक शॉपिंग सेंटर में भी आग लग गई। ड्रोन का मलबा गिरने से कुछ रिहायशी और व्यावसायिक इमारतों को नुकसान पहुंचा। कई ऊंची इमारतों को खाली कराया गया। हमले के बाद मॉस्को के हवाई अड्डों पर कुछ समय के लिए उड़ानों पर रोक लगाई गई।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कृषि उपज मण्डी समितियों में विकास कार्यों को दी स्वीकृति

जयपुर।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने राज्य की विभिन्न कृषि उपज मण्डी समितियों के आधारभूत ढांचे को सुदृढ़ बनाने के लिए 18 करोड़ 86 लाख रुपये की लागत के विभिन्न विकास कार्यों के प्रस्ताव को स्वीकृति प्रदान की है। इससे मण्डी यार्ड निर्माण, संपर्क सड़कों का निर्माण तथा क्षतिग्रस्त सड़कों की मरम्मत के कार्य करवाए जाएंगे। मुख्यमंत्री द्वारा प्रदान की गई इस स्वीकृति से कृषि उपज मण्डी समिति सोजत सिटी (पाली), पलसाना एवं श्रीमाधोपुर (सीकर), अनाज मण्डी (बीकानेर), मेड़ता सिटी (नागौर) तथा दूदू (जयपुर) में विभिन्न विकास कार्य कराए जाएंगें। इन विकास कार्यों से मण्डियों में किसानों और व्यापारियों के लिए आधारभूत सुविधाओं का विस्तार होगा, जिससे कृषि विपणन गतिविधियों को प्रोत्साहन मिलेगा।

कृषि उपज मण्डी समितियों से जुड़ी संपर्क सड़कों के निर्माण एवं क्षतिग्रस्त सम्पर्क सड़कों की मरम्मत से ग्रामीण क्षेत्रों के किसान अपनी उपज सुगमता से मण्डी तक ला सकेंगे। इससे मण्डियों में फसलों की आवक बढ़ेगी, किसानों को अपनी उपज बेचने में आसानी होगी तथा मण्डी राजस्व में भी वृद्धि होगी।

चाकसू में महिला के पैर काटकर हत्या कर शव कुएं में फैंका, पुलिस पर लापरवाही का आरोप

जयपुर/चाकसू।

जयपुर जिले के चाकसू क्षेत्र के ग्राम बल्लूपुरा में एक महिला का शव कुएं में मिलने के बाद इलाके में भारी आक्रोश फैल गया है। मृतका की पहचान बीना बैरवा के रूप में हुई है, जो पिछले करीब सात दिनों से लापता बताई जा रही थी। परिजनों का आरोप है कि समय रहते पुलिस ने गंभीरता से कार्रवाई की होती तो इस घटना का खुलासा पहले हो सकता था और संभवतः महिला की जान बचाई जा सकती थी।

परिवार के अनुसार बीना बैरवा की गुमशुदगी की रिपोर्ट सात दिन पहले थाने में दर्ज करवाई गई थी। इसके बावजूद पुलिस ने मामले में अपेक्षित सक्रियता नहीं दिखाई। अब महिला का शव कुएं में मिलने के बाद परिजन और ग्रामीण पुलिस की कार्यप्रणाली पर सवाल खड़े कर रहे हैं। परिजनों का दावा है कि महिला के साथ बेहद क्रूरता की गई है। उनका आरोप है कि हत्या के बाद शव को कुएं में फेंका गया। घटना को लेकर ग्रामीणों और समाज के लोगों में भारी रोष व्याप्त है। बड़ी संख्या में लोग दोषियों की तत्काल गिरफ्तारी की मांग कर रहे हैं। परिजनों ने साफ कहा है कि जब तक आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं होती और मामले की निष्पक्ष जांच का भरोसा नहीं दिया जाता, तब तक वे शव का अंतिम संस्कार नहीं करेंगे। ग्रामीणों का कहना है कि यह केवल एक परिवार का नहीं बल्कि पूरे समाज की सुरक्षा और कानून व्यवस्था का सवाल है। घटना के बाद क्षेत्र में तनावपूर्ण माहौल बना हुआ है। लोगों का आरोप है कि यदि गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज होने के बाद पुलिस ने तत्काल और प्रभावी कार्रवाई की होती तो मामले की सच्चाई पहले सामने आ सकती थी। अब ग्रामीण इस पूरे प्रकरण की उच्चस्तरीय जांच की मांग कर रहे हैं। फिलहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है। हालांकि परिजन और ग्रामीण पुलिस की भूमिका पर सवाल उठाते हुए निष्पक्ष जांच तथा दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग कर रहे हैं। इस घटना ने एक बार फिर महिलाओं की सुरक्षा और गुमशुदगी के मामलों में पुलिस की तत्परता को लेकर गंभीर बहस छेड़ दी है।

सम्पादकीय

"मानवता सुख शांति प्रेम का, अखिल विश्व में हो
विस्तारस्वतंत्रता का हनन न होवे, रहे सुरक्षित जन अधिकार"

समझौता कितना टिकाऊ

अमेरिका और ईरान के बीच शांति समझौते को लेकर सहमति बनना पश्चिम एशिया के साथ-साथ पूरी दुनिया के लिए राहतकारी तो है, लेकिन जब तक इस समझौते पर हस्ताक्षर नहीं हो जाते और यह स्पष्ट नहीं हो जाता कि दोनों पक्षों में वस्तुत: किन-किन बिंदुओं पर सहमति बनी है, तब तक स्थायी शांति की आशा नहीं की जा सकती।

> ईरान और अमेरिका के बीच संभावित शांति समझौता दुनिया के लिए राहतकारी है, लेकिन होर्मुज जलडमरूमध्य पर मतभेद और इजरायल की आपत्तियों के कारण इसकी स्थिरता पर सवाल उठ रहे हैं।

समझौते के बिंदुओं को लेकर ईरानी मीडिया जो दावे कर रहा है, वे अमेरिकी राष्ट्रपति के दावों से मेल नहीं खाते। ट्रंप कह रहे हैं कि होर्मुज समुद्री मार्ग जल्द खुल जाएगा और ईरान को वहां से निकलने वाले जहाजों से टैक्स वसूलने का अधिकार नहीं होगा, लेकिन ईरान कह रहा है कि यह समुद्री मार्ग उसकी व्यवस्थाओं के तहत खुलेगा। एक तो इसका आशय स्पष्ट होना आवश्यक है और दूसरे, करीब सौ दिन पहले अमेरिका के साथ मिलकर ईरान पर हमले करने वाले इजरायल का संतुष्ट होना भी। यह ध्यान रहे कि इजरायल कह रहा है कि वह लेबनान के उन क्षेत्रों से पीछे नहीं हटेगा, जो उसने अपने अधिकार में ले लिए हैं। उसने यह भी चेतावनी दी है कि यदि लेबनान की धरती से उस पर हमला हुआ तो ईरान समर्थित हिजबुल्ला को वह हर हाल में निशाना बनाएगा। ईरान की ओर से भी यह रेखांकित किया जा रहा है कि अंतिम वार्ता तब तक शुरू नहीं होगी, जब तक उसकी फ्रीज संपत्तियों का कम से कम आधा हिस्सा जारी नहीं कर दिया जाता और उसके तेल पर लगे प्रतिबंध निलंबित नहीं कर दिए जाते। ऐसे में आगामी शुक्रवार तक प्रतीक्षा करनी होगी, जब जेनेवा में इस समझौते पर हस्ताक्षर होंगे। इस समझौते पर हस्ताक्षर के बाद अगले 60 दिन तक ईरान के साथ उसके परमाणु कार्यक्रमों और अन्य विषयों पर वार्ता होगी। स्पष्ट है कि यह भी देखना होगा कि इस वार्ता का नतीजा क्या रहता है? यदि ईरान इजरायल के लिए खतरा बने हिजबुल्ला, हमास और हूती जैसे संगठनों को उसके खिलाफ उकसाता रहता है तो पश्चिम एशिया कभी भी सुलग सकता है। ईरान के साथ समझौते को लेकर ट्रंप यह प्रकट कर रहे हैं कि उनके मन-मुताबिक समझौता हुआ, लेकिन सच तो यह है कि फिलहाल ईरान का पलड़ा भारी दिख रहा है और इसके लिए वही अधिक जिम्मेदार हैं। जो भी हो, होर्मुज समुद्री मार्ग के पहले की तरह खुलने एवं वहां से नौवहन में कोई बाधा न खड़ी होने से ही दुनिया की चिंताएं खत्म होंगी और तमाम देशों की अर्थव्यवस्थाओं के समक्ष जो गंभीर संकट पैदा हुआ, वह दूर होगा। इसमें भी समय लगेगा, क्योंकि होर्मुज से बारूदी सुरंगों को हटाने का काम करना होगा। एक तथ्य यह भी है कि ईरान ने खाड़ी के देशों में तेल और गैस संयंत्रों पर जो हमले किए, उनके चलते वे क्षतिग्रस्त हो गए हैं और उनका उत्पादन प्रभावित हुआ है।

अमेरिका और ईरान के बीच संघर्ष को समाप्त करने तथा होर्मुज जलमार्ग को फिर से खोलने पर बनी सहमति भारत समेत दुनिया के कई देशों के लिए संकट से राहत मिलने की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम है। द्विपक्षीय शांति समझौते पर उन्नीस जून को स्विट्जरलैंड में हस्ताक्षर किए जाने का प्रस्ताव है। इसके लागू होने से निश्चित तौर पर वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला फिर से बहाल हो पाएगी, जिससे खासकर वैश्विक ऊर्जा बाजार पर दबाव कम होगा और ऊर्जा की पर्याप्त उपलब्धता के साथ-साथ इसकी कीमतों में भी गिरावट आएगी। मगर अमेरिका और ईरान के बीच इस सहमति को अभी उम्मीद के तौर पर ही देखा जा रहा है, क्योंकि पश्चिम एशिया में युद्ध शुरू होने के बाद से दोनों पक्षों के रुख में जिस तरह की अनिश्चतता देखी गई है, उस लिहाज से इस समझौते के सिरे चढ़ने को लेकर अभी पूरी तरह भरोसा करना मुश्किल है। संशय इसलिए भी बना हुआ है, क्योंकि अंतिम समझौते के नियम और शर्तें अभी औपचारिक रूप से सार्वजनिक नहीं की गई हैं और दोनों पक्षों में से कौन इसमें अड़ंगा लगा दे, इसे बारे में कुछ कहा नहीं जा सकता। गौरतलब है कि अमेरिका और इजरायल ने इस वर्ष 28 फरवरी को ईरान पर संयुक्त रूप से हमला किया था, जिसके बाद ईरान ने भी पलटवार शुरू कर दिया। अप्रैल में अमेरिका की ओर से दो सप्ताह के युद्धविराम की घोषणा की गई, जिसे बाद में अनिश्चितकाल के लिए बढ़ा दिया गया। हालांकि, इस बीच दोनों ओर से छिटपुट हमले होते रहे, लेकिन सबसे ज्यादा नुकसान होर्मुज जलमार्ग को बाधित करने से हुआ, जिससे वैश्विक स्तर पर ऊर्जा का संकट खड़ा हो गया। वैश्विक तेल आपूर्ति के लगभग पांचवें हिस्से का परिवहन इसी मार्ग से होता है। सऊदी अरब, इराक, कुवैत, संयुक्त अरब अमीरात और कतर जैसे तेल उत्पादक खाड़ी देशों के लिए यही मुख्य निर्यात मार्ग है, जो भारत के प्रमुख ऊर्जा आपूर्तिकर्ता भी हैं। अगर यह मार्ग फिर से बहाल हो जाता है, तो भारत जैसे दुनिया के कच्चे तेल आयातक देशों को बड़ी राहत मिलेगी।

भावनाओं का व्यापार और अपराध का बदलता चेहरा

मनुष्य के इतिहास में शायद पहली बार ऐसा समय आया है जब संवाद के साधन सबसे अधिक हैं, लेकिन आत्मीय संवाद सबसे कम। जेब में रखा एक स्मार्टफोन हमें दुनिया के किसी भी कोने से जोड़ सकता है। हम सैकड़ों लोगों से एक साथ बात कर सकते हैं, हजारों लोगों की तस्वीरें देख सकते हैं, अनगिनत समूहों का हिस्सा बन सकते हैं, लेकिन इसके बावजूद आधुनिक मनुष्य के भीतर अकेलेपन का एक गहरा मरुस्थल फैलता जा रहा है।

विडंबना यह है कि तकनीक ने दूरी तो कम कर दी, लेकिन निकटता की गारंटी नहीं दी। उसने संपर्क बढ़ाए, लेकिन संबंध नहीं। उसने बातचीत को आसान बनाया, लेकिन भरोसे को नहीं। और यही वह खाली स्थान है जहां आज अपराध की एक नई दुनिया जन्म ले रही है। हाल ही में राष्ट्रीय मीडिया में दिल्ली से जुड़ा एक ऐसा मामला चर्चा में रहा, जिसमें ऑनलाइन डेटिंग प्लेटफॉर्म के माध्यम से लोगों को मित्रता और मुलाकात के बहाने जाल में फंसाकर उनसे धन उगाही किए जाने के आरोप सामने आए। जांच एजेंसियों के अनुसार यह कोई आकस्मिक या अलग-थलग घटना नहीं थी, बल्कि विश्वास अर्जित करने, भावनात्मक निकटता स्थापित करने, भय का वातावरण बनाने और अंतत: आर्थिक लाभ लेने की एक सुनियोजित आपराधिक गतिविधि का हिस्सा थी। यह प्रकरण इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह केवल एक आपराधिक घटना भर नहीं है, बल्कि उस बदलते सामाजिक और मनोवैज्ञानिक परिदृश्य की ओर संकेत करता है, जिसमें डिजिटल संबंध, अकेलापन, भरोसा और अपराध एक-दूसरे से उलझते दिखाई दे रहे हैं। यह घटना केवल एक समाचार नहीं, बल्कि एक चेतावनी है। यदि समाज ने इसके संकेतों को नहीं समझा, तो ऐसे अपराध आगे और बढ़ सकते हैं।

आधुनिक युग की अनकही महामारी-बीसवीं सदी में मनुष्य की बड़ी समस्याएं गरीबी, बीमारी और अशिक्षा मानी जाती थीं। इक्कीसवीं सदी में इनके साथ एक नई समस्या जुड़ गई है- अकेलापन।

बड़े शहरों की चमकदार इमारतों के भीतर लाखों लोग ऐसे हैं जो रोज हजारों चेहरों को देखते हैं, लेकिन शायद ही किसी से मन की बात कर पाते हों। नौकरी के लिए घर छोड़ चुके युवक-युवतियां, एकाकी जीवन जी रहे पेशेवर, अलग-अलग शहरों में रह रहे परिवार, व्यस्त वैवाहिक जीवन, बढ़ती प्रतिस्पर्धा और समय का अभाव इन सबने मिलकर सामाजिक संबंधों की प्रकृति बदल दी है।संयुक्त परिवारों के टूटने और शहरी जीवन की व्यस्तता ने भी इस स्थिति को और जटिल बनाया है। पहले परिवार, पड़ोस, रिश्तेदार और मित्र कठिन समय में भावनात्मक सहारा बन जाते थे। आज यह भूमिका धीरे-धीरे डिजिटल प्लेटफॉर्म निभाने लगे हैं। समस्या यह नहीं है कि लोग ऑनलाइन मित्र बना रहे हैं। समस्या यह है कि कई बार वे भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति ऐसे लोगों से करने लगते हैं जिनकी वास्तविक पहचान तक उन्हें नहीं मालूम होती।

जब भावनाएं बन जाती हैं उत्पाद-डिजिटल अर्थव्यवस्था का एक महत्वपूर्ण सिद्धांत है कि जहां मांग होगी, वहां बाजार पैदा हो जाएगा। अब यदि बड़ी संख्या में लोग संवाद, साथ, सहानुभूति और

भावनात्मक जुड़ाव तलाश रहे हैं तो स्वाभाविक है कि इसके लिए मंच भी विकसित होंगे। डेटिंग एप, सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म और ऑनलाइन समुदाय इसी आवश्यकता का परिणाम हैं। लेकिन हर बाजार की तरह यहां भी अवसर और खतरे दोनों मौजूद हैं।समस्या तब शुरू होती है जब कोई व्यक्ति भावनात्मक रूप से इतना जुड़ जाता है कि वह सामने वाले की वास्तविकता की जांच करना ही छोड़ देता है। मनुष्य स्वभाव से विश्वास करना चाहता है। वह यह मानना चाहता है कि सामने वाला भी उतना ही ईमानदार है जितना वह स्वयं है। अपराधी इसी मानवीय प्रवृत्ति का लाभ उठाते हैं। वे जानते हैं कि किसी व्यक्ति का बैंक खाता हैक करने से पहले उसका विश्वास हैक करना अधिक आसान और अधिक लाभदायक हो सकता है।

अपराध का नया मनोविज्ञान-पारंपरिक अपराधों में बल प्रयोग प्रमुख होता था। आधुनिक डिजिटल अपराधों में मनोविज्ञान प्रमुख है। आज अपराधी बंदूक से कम और भावनाओं से अधिक काम लेते हैं। वे पहले भरोसा पैदा करते हैं, फिर निर्भरता और उसके बाद भय। यही कारण है कि अनेक मामलों में पीड़ित व्यक्ति लंबे समय तक यह स्वीकार ही नहीं कर पाता कि वह किसी अपराध का शिकार हुआ है। उसे लगता है कि उसने स्वयं कोई गलती की है। यही अपराधियों की सबसे बड़ी सफलता होती है। अपराध विज्ञान के विशेषज्ञ वर्षों से बताते रहे हैं कि अधिकांश सफल ठगी लालच से नहीं, बल्कि भावनात्मक प्रभाव से होती है। कहीं प्रेम का भ्रम पैदा किया जाता है, कहीं सहानुभूति का, कहीं निवेश का सपना दिखाया जाता है और कहीं सामाजिक प्रतिष्ठा खोने का डर। यानी अपराधी अब जेब नहीं, मन को निशाना बना रहे हैं।

भारतीय समाज में डर की भूमिका-भारत जैसे समाज में सम्मान, प्रतिष्ठा और सामाजिक छवि का महत्व अत्यधिक है। यही कारण है कि यहां कई बार लोग आर्थिक नुकसान सह लेते हैं, लेकिन सार्वजनिक शर्मिंदगी का जोखिम नहीं उठाना चाहते। यही मानसिकता अनेक प्रकार के ब्लैकमेल, साइबर उगाही और ऑनलाइन धमकी के मामलों को बढ़ावा देती है। यदि किसी व्यक्ति को यह विश्वास दिला दिया जाए कि उसकी निजी जानकारी सार्वजनिक हो सकती है, उसके परिवार तक पहुंच सकती है या उसके सामाजिक जीवन को प्रभावित कर सकती है, तो वह अक्सर तर्कसंगत निर्णय लेने की स्थिति में नहीं रह जाता। भय मनुष्य की निर्णय क्षमता को कमजोर कर देता है। इसीलिए कहा जाता है कि आधुनिक अपराध की सबसे बड़ी मुद्रा पैसा नहीं, बल्कि भय है।

सोशल मीडिया : आईना या मुखौटा?

सोशल मीडिया ने अभिव्यक्ति को लोकतांत्रिक बनाया है। आज कोई भी व्यक्ति अपनी बात दुनिया तक पहुंचा सकता है। लेकिन इसके साथ एक दूसरी समस्या भी पैदा हुई है। डिजिटल दुनिया में लोग अक्सर अपना वह रूप प्रस्तुत करते हैं जो वे दिखाना चाहते हैं, जरूरी नहीं कि वे वास्तव में वैसे ही हों। एक आकर्षक प्रोफाइल, कुछ तस्वीरें, कुछ साझा रुचियां और कुछ प्रभावशाली वाक्य इनसे किसी व्यक्ति की वास्तविकता का पता नहीं चलता। आज कृत्रिम बुद्धिमत्ता की सहायता से नकली तस्वीरें, नकली वीडियो और यहां तक कि नकली आवाजें तैयार करना भी संभव हो चुका है। आने वाले वर्षों में यह चुनौती और बढ़ सकती है। ऐसे में केवल डिजिटल पहचान के आधार पर किसी व्यक्ति का मूल्यांकन करना और उस पर पूर्ण विश्वास कर लेना जोखिम भरा हो सकता है।

फ्रांस में नई करवट लेंगे भारत-अमेरिका संबंध

डॉ. मनिष दाभाडे

फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुअल मैक्रों द्वारा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को जी-7 में साझेदार देश के रूप में बुलाना भारत की बढ़ती वैश्विक प्रतिष्ठा का प्रमाण है। जब मोदी फ्रांस के एवियां-ले-बैंस में जी-7 शिखर सम्मेलन में पहुंचेंगे, उससे ठीक पहले दुनिया एक बड़े कूटनीतिक उलटफेर की गवाह बनी है।

अमेरिका और ईरान के बीच 14 जून को एक युद्धविराम समझौते पर सहमति बनी है, जिस पर 19 जून को हस्ताक्षर किए जाएंगे। इस समझौते के तहत होर्मुज जलमार्ग निर्बाध रूप से खुलेगा, अमेरिकी नाकेबंदी हटेगी और परमाणु वार्ता के लिए साठ दिन का ढांचा तैयार होगा। इस समझौते ने मोदी-ट्रंप की संभावित मुलाकात का पूरा संदर्भ ही बदल दिया है और संभव है कि इसमें भारत के तीखे सवाल गौण होकर रह जाएं। ऐसा ही एक सवाल तीन नाविकों की मौत से जुड़ा है। ये अमेरिकी नौसैनिक नाकेबंदी में मारे गए। विदेश मंत्रालय ने इस मामले में अमेरिकी राजनयिक को तलब किया। विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने अमेरिकी विदेश मंत्री रूबियो से कहा कि यह हमला %न्यायसंगत नहीं था।% यह विरोध सही था, लेकिन यहां एक अलग ही उलटबांसी है। वह यह कि जिस सैन्य अभियान में ये जानें गईं, उसे अमेरिका ने खुद कूटनीति से वापस खींच लिया।

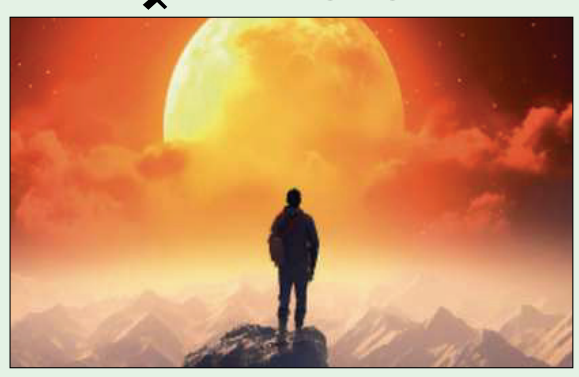
ये मौतें अमेरिका के उस दांव के कारण हुईं, जिसे बाद में पलट दिया गया। एवियां में मोदी को बिना किसी राजनयिक लाग-लपेगट के इन मौतों पर जवाबदेही की मांग करनी होगी। अगर अमेरिका-ईरान समझौते पर दृष्टि डालें तो यह भारत के लिए बहुत बड़ी राहत है। होर्मुज जलमार्ग का भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए बहुत महत्व है। भारत के कच्चे तेल आयात का लगभग चालीस प्रतिशत इसी रास्ते से आता है। गैस की आपूर्ति भी एक बड़ी हद तक इसी मार्ग के जरिये होती है। नाकेबंदी के कारण न केवल आपूर्ति बाधित थी, बल्कि ढुलाई लागत भी बढ़ गई थी। आपूर्ति श्रृंखला में गतिरोध से महंगाई का दबाव बढ़ने लगा। स्वाभाविक है कि इस जलमार्ग का खुलना भारत के लिए अच्छी खबर है। हालांकि इस खुशखबरी के बीच नाविकों की मौत के मुद्दे को अनदेखा नहीं किया जा सकता। एक परिपक्व विदेश नीति यही करती है कि समझौते के स्वागत के साथ ही नाविकों के मुद्दे पर जवाबदेही की मांग करो। ये दोनों बातें एक-दूसरे की विरोधी नहीं हैं। एवियां में मोदी-ट्रंप संभावित मुलाकात की बात करें तो यह पिछले वर्ष व्हाइट हाउस में मुलाकात के बाद दोनों की पहली द्विपक्षीय भेंट होगी। मोदी का वह अमेरिकी दौरा ठोस नतीजों का निमित्त बना था। उसमें सैन्य साझेदारी, तकनीकी हस्तांतरण और वाणिज्य के स्तर पर संयुक्त पहल शुरू हुई। सेमीकंडक्टर, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस-एआइ, क्वांटम कंप्यूटिंग और अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में सहयोग का ढांचा बना, 500 अरब डालर के द्विपक्षीय व्यापार का लक्ष्य तय हुआ और मुंबई हमले के आरोपी तहव्वुर राणा का प्रत्यर्पण हुआ।

> भारत की बढ़ती वैश्विक प्रतिष्ठा के बीच पीएम मोदी फ्रांस में जी-7 शिखर सम्मेलन में भाग लेंगे। इस दौरान अमेरिका-ईरान समझौते, नाविकों की मौत और व्यापारिक मुद्दों पर भारत-अमेरिका संबंधों की नई दिशा तय होगी।

इसके बावजूद व्यापार के मोर्चे पर तस्वीर जटिल बनी हुई है। फरवरी में अंतरिम समझौते की रूपरेखा तो बनी और टैरिफ 25 से 18 प्रतिशत हुआ, लेकिन आखिरी मंजिल अभी दूर है। नए श्रम-उल्लंघन शुल्क की सुनवाई जुलाई में होगी। भारतीय टेक्नोलाजी पेशेवरों के लिए एच-1बी वीजा का संकट जारी है। इसकी वजह से आठ लाख भारतीय पेशेवर प्रभावित हैं। यही पेशेवर अमेरिकी टेक इकोनमी की रीढ़ भी हैं। अच्छी बात है कि जयशंकर ने यह मुद्दा सीधे उठाया है और उठाते रहना भी चाहिए। व्यापक संबंधों की दशा-दिशा को देखें तो मई में नई दिल्ली में हुई क्वाड बैठक में हिंद-प्रशांत समुद्री निगरानी का नया ढांचा बना, महत्वपूर्ण खनिजों पर द्विपक्षीय समझौता हुआ और बीस अरब डालर की सप्लाई चेन मजबूत करने की प्रतिबद्धता जताई गई, जो चीन के दुर्लभ खनिजों पर वर्चस्व का जवाब है। रक्षा सहयोग अब खरीदार-विक्रेता के पुराने ढांचे से निकलकर सह-विकास और सह-उत्पादन की दिशा में बढ़ रहा है। ईरान समझौते के बाद खाड़ी क्षेत्र में स्थिरता आने से अमेरिकी रणनीतिक ध्यान हिंद-प्रशांत की ओर और मुड़ेगा और वहां भारत की केंद्रीयता बढ़ेगी ही। चीन की आक्रामकता हिमालय से लेकर दक्षिण चीन सागर तक कम नहीं हुई है और यही वह मूल कारण है, जो इस साझेदारी को अपरिहार्य बनाता है। इसके साथ ही हमें एक कड़वी सच्चाई पर भी गौर करना होगा और वह यह कि वर्ष 2047 तक तक विकसित भारत का संकल्प रणनीतिक एकाकीपन से पूरा नहीं हो पाएगा। दुनिया का सबसे बड़ा वेंचर कैपिटल बाजार, सबसे उन्नत टेक इकोसिस्टम, सबसे गहन रक्षा प्रौद्योगिक आधार और भारतीय वस्तुओं के लिए सबसे विशाल बाजार, ये सब अमेरिका में ही हैं। वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल ने लोकसभा में कहा भी कि भारत-अमेरिका व्यापार समझौता विकसित भारत की यात्रा को गति देगा। यही इस रिश्ते की असली धुरी है। ट्रंप का दूसरा कार्यकाल अब तक भारी अनिश्चितताओं से भरा रहा है, जिसमें मोदी की नीति-संयम, स्पष्टता और टकराव से परहेज वाली रही है। यह दूरदृष्टि का ही परिचायक है। जब भारत पर टैरिफ लगे, तो जवाबी कारवाई नहीं हुई। जब दूसरे देशों ने अमेरिका-विरोधी गठबंधन का प्रलोभन दिया तो भी भारत ने जल्दबाजी नहीं दिखाई।

इस संदर्भ में जयशंकर का यह कथन उल्लेखनीय रहा, रिश्तों में मुद्दे और मतभेद हमेशा रहेंगे, जहां मायने यह रखता है कि उनसे निपटकर आगे बढ़ने की क्षमता हो। ईरान समझौता खुद इसी सबक की पुष्टि करता है कि उग्र से उग्र टकराव भी धैर्यपूर्ण कूटनीति से सुलझाए जा सकते हैं। एवियां में मोदी को तीन काम एक साथ करने हैं। नाविकों की मौत पर ठोस जवाबदेही और भविष्य में व्यावसायिक जहाजों की सुरक्षा को लेकर प्रतिबद्धता लेनी है, खासकर तब जब होर्मुज अमेरिका की सहमति से खुल रहा है। व्यापार समझौते के अटके अंतिम हिस्से को पूरा कराने के लिए दबाव बनाना है और दोनों देशों के बीच बनी रणनीतिक संरचना को उस नींव के रूप में पुष्ट करना है, जो किसी भी राजनीतिक तूफान से परे है। भारत-अमेरिका संबंध आज जितने गहरे हैं और जितने जरूरी हैं, इतिहास में पहले कभी नहीं थे। एवियां में संबंधों को सही दिशा में आगे बढ़ाना होगा।

हर असहज अनुभव 'ट्रिगर' नहीं होता



मनोविज्ञान में ट्रिगर शब्द का उपयोग किसी पुराने तनाव या बुरी स्मृति को फिर से सक्रिय करने वाली चीजों के लिए होता है। पर, इसका बढ़ता चलन खतरनाक है।

फ्लोरिडा की क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. रेचल नीडल बताती हैं कि उनके थेरेपी सेशन के दौरान कई मरीज कहते हैं कि वे अलग-अलग बातों से 'ट्रिगर' हो जाते हैं। कभी कोई छोटी-सी रोजमर्रा की समस्या उन्हें परेशान कर देती है, तो कभी किसी पुराने दर्दनाक अनुभव की याद अचानक उभर आती है। डॉ. नीडल का कहना है कि जिन परिस्थितियों को लोग 'ट्रिगर' कहते हैं, वे दरअसल इतनी अलग-अलग और व्यापक हैं कि इस शब्द का असली मतलब खो सा गया है।

ब्राउन यूनिवर्सिटी की क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. याएल शोनब्रुन के अनुसार, 'ट्रिगर' जैसे मनोवैज्ञानिक शब्दों का इस्तेमाल करने से शर्म व झिझक कम हो सकती है, और लोगों को अपनी भावनाओं तथा अनुभवों को व्यक्त करने में आसानी होती है। मनोविज्ञान में 'ट्रिगर' शब्द का संबंध अक्सर ट्रॉमा (गहरे सदमे) से जोड़ा जाता है। पर, आजकल इसका इस्तेमाल केवल मानसिक आघात या मनोवैज्ञानिक समस्याओं तक सीमित नहीं रह गया है। अब लोग रोजमर्रा में परेशान, नाराज या असहज करने वाली बातों के लिए भी इस शब्द का व्यापक इस्तेमाल करने लगे हैं। डॉ. नीडल के अनुसार, हर असहज या अप्रिय अनुभव को 'ट्रिगर' कह देने से लोग सामान्य बेचैनी या तनाव को भी खतरा मानने लगते हैं और कठिन परिस्थितियों, निराशा या असहज अनुभवों को सीखने, समझने तथा मजबूत बनने के अवसर के रूप में देखने के बजाय उन्हें नुकसान पहुंचाने वाली घटनाओं की तरह देखते हैं। डॉ. शोनब्रुन का मानना है कि इस शब्द का अत्यधिक उपयोग रिश्तों और संवाद पर भी नकारात्मक असर डाल सकता है। डॉ. लिसा डामोर बताती हैं कि जब वह किसी को यह कहते सुनती हैं कि लोगों का झूठ बोलना उसे 'ट्रिगर' करता है, तो वह शांतिपूर्वक पूछती हैं कि मुझे इसके बारे में थोड़ा और बताइए। यह सवाल व्यक्ति को अपनी भावनाओं और अनुभवों को अधिक गहराई से समझाने का अवसर देता है। वहीं, डॉ. रेचल के मुताबिक, 'मैं ट्रिगर हो गया' कहने के बजाय कोई?व्यक्ति कह सकता है, 'इस बात ने मुझे निराश किया', या 'इसने मुझे बुरे अनुभव की याद दिला दी।' इस तरह की भाषा अधिक सटीक, उपयोगी और संवाद को बेहतर बनाने वाली होती है। इससे लोग समझ पाते हैं कि उस व्यक्ति को किस बात से परेशानी हुई और उसे किस तरह के सहयोग या समझ की आवश्यकता है।

क्या अब इतिहास को भी फोटोशॉप किया जाएगा?

मोहन जोदड़ो की प्रसिद्ध 'डांसिंग गर्ल' विवाद

मोहनजोदड़ो की 4500 वर्ष पुरानी %डांसिंग गर्ल% को लेकर उठा विवाद केवल एक तस्वीर का विवाद नहीं है। यह इतिहास, शिक्षा, कला और आधुनिक नैतिकता के बीच चल रही एक गहरी बहस का संकेत है। जिस प्रतिमा को दशकों तक विद्यार्थी उसके मूल स्वरूप में पढ़ते रहे, आज उसे बदलकर प्रस्तुत करने की आवश्यकता क्यों महसूस हुई?

क्या हम इतिहास को उसके अपने संदर्भों में समझना चाहते हैं, या वर्तमान की संवेदनशीलताओं के अनुरूप उसे संपादित कर रहे हैं? डांसिंग गर्ल का विवाद अंतत: एक प्रतिमा का नहीं, बल्कि उस दृष्टि का विवाद है जिससे हम अपने अतीत, अपनी संस्कृति और अपनी अगली पीढ़ी को देखते हैं। कभी-कभी एक छोटी-सी तस्वीर बड़े प्रश्न खड़े कर देती है। मोहनजोदड़ो की प्रसिद्ध %डांसिंग गर्ल% को लेकर हाल में उठा विवाद भी कुछ ऐसा ही है। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) की एक पुस्तक में लगभग 4500 वर्ष पुरानी इस कांस्य प्रतिमा की छवि को इस प्रकार प्रस्तुत किया गया कि उसका मूल स्वरूप बदल गया। इसके बाद इतिहासकारों, शिक्षाविदों और कला विशेषज्ञों के बीच बहस शुरू हो गई। कुछ लोगों ने इसे एक मामूली संपादकीय निर्णय माना, जबकि कुछ ने इसे इतिहास और कला की प्रस्तुति में अनावश्यक हस्तक्षेप बताया। आलोचकों का तर्क था कि किसी पुरातात्विक कलाकृति के मूल स्वरूप में हस्तक्षेप को केवल संपादकीय निर्णय कहकर नहीं टाला जा सकता।पहली नजर में यह विवाद केवल एक तस्वीर का विवाद लगता है। लेकिन थोड़ा गहराई से देखने पर यह प्रश्न कहीं अधिक व्यापक दिखाई देता है। यह केवल एक प्रतिमा का नहीं, बल्कि इतिहास, शिक्षा, संस्कृति, कला और समाज की उस दृष्टि का

प्रश्न है जिसके माध्यम से हम अपने अतीत को देखते हैं। मूल सवाल यह है कि क्या हम इतिहास को समझना चाहते हैं या उसे अपनी वर्तमान सुविधाओं और असहजताओं के अनुसार संपादित करना चाहते हैं? विवाद की पृष्ठभूमि यह है कि एनसीईआरटी की कला शिक्षा से संबंधित एक पुस्तक में डांसिंग गर्ल की छवि को इस प्रकार प्रस्तुत किया गया कि उसके शरीर का ऊपरी हिस्सा मूल प्रतिमा की तुलना में ढंका हुआ दिखाई देने लगा। मीडिया रिपोर्टों के अनुसार इस निर्णय के पीछे यह तर्क सामने आया था कि स्कूली विद्यार्थियों के लिए चित्रण को अधिक उपयुक्त बनाया जाए। हालांकि इस कदम की आलोचना करने वाले विशेषज्ञों का कहना है कि किसी ऐतिहासिक कलाकृति के मूल स्वरूप में इस प्रकार का परिवर्तन इतिहास और कला की प्रामाणिक प्रस्तुति से जुड़ा प्रश्न खड़ा करता है।

प्रतिमा नहीं, संदर्भ का प्रश्न-डांसिंग गर्ल भारतीय पुरातत्व की सबसे चर्चित खोजों में से एक है। 1926 में मोहनजोदड़ो से प्राप्त यह छोटी-सी कांस्य प्रतिमा सिंधु घाटी सभ्यता की कलात्मक और तकनीकी उपलब्धियों का अद्भुत उदाहरण मानी जाती है। लगभग चार इंच ऊंची यह प्रतिमा अपने आकार से कहीं अधिक बड़ी सांस्कृतिक उपस्थिति रखती है। इसमें एक युवती का आत्मविश्वास से भरी मुद्रा में खड़ा होना, हाथों में पहनी चूड़ियां और सहज मुद्रा उसे भारतीय पुरातत्व की सबसे पहचान योग्य कला-आकृतियों में शामिल करते हैं। इतिहास की पुस्तकों में यह केवल एक मूर्ति नहीं, बल्कि एक सभ्यता का प्रतिनिधि चेहरा है।

सुरक्षात्मक उपायों से परहेज: चलती ट्रेन में अफवाहों से पैदा हुए डर का असली जिम्मेदार कौन?

मध्य प्रदेश में मुरैना रेलवे स्टेशन के निकट हुए हादसे में चार यात्रियों की मौत से रेलवे की सुरक्षा व्यवस्था पर फिर से गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं। बार-बार होने वाले इस तरह के हादसे रेलवे बोर्ड के उन दावों की सच्चाई को सामने लाते हैं, जिनमें रेलगाड़ी के सफर को पूरी तरह सुरक्षित बनाए जाने की बात कही जाती है। सवाल है कि अगर चलती ट्रेन में किसी तरह की अफवाह से बचने के लिए सुरक्षात्मक उपायों पर ध्यान न दिया जाए, तो इसके लिए कौन जिम्मेदार है? गौरतलब है कि रविवार को खजुराहो-उदयपुर इंटरसिटी एक्सप्रेस के इंजन के पास के एक डिब्बे में आग लगने की अफवाह के बाद कुछ यात्री ट्रेन से उतर कर बगल की पटरियों पर खड़े हो गए। इसी बीच, दूसरी ओर से आ रही एक अन्य ट्रेन की चपेट में आने से चार यात्रियों की मौत हो गई। इससे प्रतीत होता है कि पहले हुए इस तरह के हादसों से कोई सबक नहीं लिया गया। एक ट्रेन के यात्रियों का दूसरी ट्रेन की चपेट में आने की यह कोई पहली घटना नहीं है। इससे पहले भी देश भर में ऐसे कई हादसे हो चुके हैं। सवाल है कि इस तरह की अफवाह के दौरान स्थिति को कैसे संभालना है, क्या रेलवे कर्मियों को इसका प्रशिक्षण नहीं दिया जाता है? ट्रेन के चालक और अन्य कर्मियों को वहां से गुजरने वाली अन्य रेलगाड़ियों के समय की जानकारी होती है, इसके बावजूद दूसरी पटरी पर खड़े यात्रियों को समय रहते आगाह क्यों नहीं किया गया। उत्तर मध्य रेलवे की ओर से जारी बयान में कहा गया कि घटनास्थल पर तीखा मोड़ है, इसलिए पटरी पर खड़े यात्रियों और दूसरी ओर से आ रही ट्रेन के चालक को एक-दूसरे का पता नहीं चल सका। मगर सवाल यह भी है कि ऐसी स्थिति से निपटने के लिए रेलवे में बचाव का कोई पुख्ता तंत्र विकसित क्यों नहीं किया जाता? रेलवे बोर्ड को इस पर गंभीरता से विचार करना चाहिए और इस हादसे की गहराई से जांच कर दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए, ताकि इस तरह के हादसे की पुनरावृत्ति न हो।

ज्यादा पानी वाला नारियल कैसे पहचानें? खरीदने से पहले जान लें ये आसान टिप्स

गर्मी का मौसम आते ही ठंडे नारियल पानी की मांग बढ़ जाती है। सड़क किनारे ठेलों से लेकर बाजारों और सुपर मार्केट तक हरे-हरे नारियल नजर आने लगते हैं। लेकिन हर नारियल में पानी बराबर नहीं होता है। यही कारण है कि हर बार नारियल खरीदते वक्त हमारा पहला सवाह यही होता है कि नारियल पानी से भरा हुआ है या नही? कई बार बाहर से बड़ा और ताजा दिखने वाला नारियल खोलने पर आधा खाली निकलता है। ऐसे में सवाल उठता है कि ज्यादा पानी वाला नारियल (coconut water) कैसे पहचाना जाए? यदि आप भी अक्सर इसे लेकर कंफ्यूज होते हैं, तो कुछ आसान संकेतों से आप सही नारियल चुन सकते हैं।

बड़ा साइज देखकर न करें भूल

अक्सर लोग साइज में बड़ा नारियल देखकर उसे ज्यादा पानी वाला मान लेते हैं, लेकिन यह हमेशा सही होगा ऐसा जरूरी नहीं है। साइज में बहुत बड़े नारियल में गिरी ज्यादा और पानी कम भी हो सकता है। इसलिए हमेशा मध्यम आकार का हरा नारियल ही खरीदें। इसमें ज्यादा संभावना है कि ये पानी से भरा हुआ निकलेगा। इसलिए केवल साइज देखकर फैसला न करें।

वजन से करें पहचान

ज्यादा पानी वाले नारियल की सबसे आसान पहचान उसके वजन से हो सकती है। एक ही आकार के दो नारियल हों तो जो ज्यादा भारी लगे, उसमें पानी अधिक होने की संभावना रहती है। क्योंकि मलाई पानी की तुलना में हल्की होती है। नारियल का भारीपन इस बात का संकेत है कि अंदर पानी की मात्रा अच्छी है।

आवाज सुनकर पहचानें

नारियल को कान के पास लाकर हल्का हिलाएं। यदि अंदर से पानी की साफ आवाज सुनाई दे रही है, तो उसमें भरपूर पानी मौजूद है। लेकिन हिलाते समय आवाज बहुत ज्यादा खाली-खाली आए तो समझ लें कि इसमें पानी कम हो सकता है। पानी की आवाज की पहचान आप 2-4 बार खरीदकर आसानी से कर सकते हैं।

रंग से देखें ताजगी

नारियल की ताजगी की पहचान उसका हरा रंग माना जाता है। ताजा हरा नारियल आमतौर पर ज्यादा पानी वाला होता है। उसका बाहरी छिलका चमकदार और हरा दिखता है। इसके अलावा बहुत ज्यादा पीला, भूरा या सूखे छिलके वाला नारियल इस बात का संकेत हो सकता है कि ये पुराना हो चुका है। इस तरह के नारियल में पानी कम निकलने की संभावना ज्यादा है।

सख्ती और नरमी की पहचान करें

यदि आप नारियल को हाथ में लेकर उसकी सख्ती और नरमी की पहचान करते हैं, तो ज्यादा संभावना है कि आप पानी से भरा नारियल चुन सकते हैं। अगर नारियल का बाहरी छिलका बहुत सख्त और मोटा महसूस हो रहा है, तो संभव है कि उसमें पानी कम हो। वहीं बहुत नरम नारियल खराब भी हो सकता है। इसलिए हल्का दबाने पर सामान्य मजबूती वाला नारियल का चुनाव करना ही बेहतर होगा।

बाजार से पानी वाला नारियल चुनकर घर लाने के बाद भी ध्यान रखें कि इसे ज्यादा देर तक धूप में न रखें। गर्मी में रखने से पानी की गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है। इससे बेहतर है कि खरीदने के कुछ घंटों के भीतर ही नारियल पानी पी लिया जाए। इस तरह इन आसान टिप्स की मदद से अगली बार आप बाजार से ऐसा नारियल चुन पाएंगे जिसमें पानी भरपूर हो और स्वाद भी ताजा मिले।

स्कीन ग्लोइंग बनाने से दिल दुरस्त रखने तक, कई फायदे देता है लीची

गर्मी का मौसम आते ही बाजारों में रसीली और मीठी लीची की बहार देखने को मिलती है। स्वाद में लाजवाब यह फल सिर्फ खाने में ही अच्छा नहीं लगता, बल्कि सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद माना जाता है। पानी, विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर लीची शरीर को गर्मी से राहत देने के साथ-साथ कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने में मदद कर सकती है। आइए जानते हैं लीची खाने के कुछ शानदार फायदे।

शरीर को रखती है हाइड्रेट और ठंडा

गर्मियों में तेज धूप और पसीने की वजह से शरीर में पानी की कमी होने लगती है। लीची में पानी की मात्रा काफी अधिक होती है, जो शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करती है। इसका सेवन करने से शरीर को ठंडक महसूस होती है और डिहाइड्रेशन का खतरा भी कम हो सकता है। आप चाहें तो लीची का जूस या स्मूदी बनाकर भी इसका आनंद ले सकते हैं।

इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मददगार

लीची विटामिन ष्ट का अच्छा स्रोत मानी जाती है। यह पोषक तत्व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित रूप से सीमित मात्रा में लीची खाने से शरीर संक्रमण और मौसमी बीमारियों से लड़ने में बेहतर तरीके से सक्षम हो सकता है। बच्चों की इम्यूनिटी मजबूत रखने के लिए भी लीची एक अच्छा ऑप्शन हो सकती है।

त्वचा को बनाती है चमकदार

अगर आप अपनी त्वचा को प्राकृतिक रूप से हेल्दी और ग्लोइंग बनाना चाहते हैं, तो लीची आपकी डाइट का हिस्सा बन सकती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान को कम करने में मदद करते हैं। साथ ही यह त्वचा को अंदर से पोषण देकर उसे ताजगी और निखार प्रदान कर सकती है।

पाचन तंत्र को रखती है दुरुस्त

लीची में फाइबर अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो पाचन प्रक्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है। जिन लोगों को कब्ज, अपच या पेट साफ न होने की समस्या रहती है, उनके लिए लीची फायदेमंद साबित हो सकती है। फाइबर आंतों की कार्यक्षमता को बेहतर बनाकर पाचन को सुचारु रखने में मदद करता है।दिल की सेहत का रखती है ख्याल लीची में पोटेशियम और अन्य जरूरी मिनरल्स मौजूद होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माने जाते हैं। पोटेशियम ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद करता है, जिससे दिल पर अतिरिक्त दबाव कम पड़ता है। संतुलित मात्रा में लीची का सेवन हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक हो सकता है।

शरीर को देती है जरूरी पोषण

लीची में विटामिन सी के अलावा कॉपर, पोटेशियम और कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये शरीर की ऊर्जा बनाए रखने, कोशिकाओं की मरम्मत करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। इसलिए गर्मियों में इसे एक हेल्दी स्नैक के रूप में शामिल किया जा सकता है। हालांकि लीची सेहत के लिए फायदेमंद मानी जाती है, लेकिन इसका सेवन हमेशा संतुलित मात्रा में ही करना चाहिए। अधिक मात्रा में खाने से कुछ लोगों को पेट संबंधी परेशानी हो सकती है। डायबिटीज या किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे लोग इसे अपनी डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। गर्मी के मौसम में स्वाद और सेहत का बेहतरीन मेल है लीची। अगर अब तक आपने इसे अपनी डाइट का हिस्सा नहीं बनाया है, तो इसके फायदों को जानकर जरूर शामिल करने पर विचार कर सकते हैं।

बाड़मेर सदर पुलिस ने खोला ब्लाइंड मर्डर का राज, कातिल पत्नी और आशिक गिरफ्तार

हत्या के बाद साढ़े तीन फीट गहरे पानी के टांके में फेंकी थी तेजाराम की लाश

लोक टुडे जयपुर।

बाड़मेर जिले की सदर थाना पुलिस ने एक ब्लाइंड मर्डर की गुत्थी को सुलझाने में बड़ी कामयाबी हासिल की है। प्रेम प्रसंग के चलते एक पत्नी ने अपने प्रेमी के साथ मिलकर साजिश रची और अपने ही पति को मौत के घाट उतार दिया। वारदात को छुपाने के लिए आरोपियों ने शव को पानी के एक टांके में फेंक दिया था।

जिला पुलिस अधीक्षक चूनाराम जाट के कुशल निर्देशन में सदर थाना पुलिस और वृत्त कार्यालय की विशेष टीम ने तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर महज कुछ ही दिनों में इस हत्याकांड का पर्दाफाश करते हुए मृतक की पत्नी और उसके प्रेमी को सलाखों के पीछे पहुंचा दिया है। घटनाक्रम के अनुसार परिवादी महेशाराम भील निवासी गरल हाल महाबार ने गत 4 जून को सदर थाने में एक रिपोर्ट पेश की थी, जिसमें उसने बताया कि उसके सगे भाई तेजाराम की लाश नौखड़ा मालपुरा फांटा के पास, सरहद हुकमानियों खांथो की ढाणी में हेमाराम जाट के करीब साढ़े तीन-चार फुट पानी वाले टांके में तैरती हुई मिली है। इस पर थानाधिकारी करतार सिंह ने तत्काल मर्ग दर्ज कर जांच शुरू की। शुरुआती घटनास्थल निरीक्षण, गवाहों के बयानों और गुप्त आसूचना के आधार पर पुलिस को मृतक की पत्नी और उसके एक दोस्त की भूमिका पर गहरा संदेह हुआ।

शक के पुख्ता होते ही 15 जून को मृतक के भाई महेशा राम ने पुनः थाने में अपनी भावज भाभी नेतलदेवी, उसके प्रेमी गुमानसिंह और निम्बाराम के खिलाफ नामजद हत्या का मामला दर्ज कराया। इस पर मामले की गंभीरता को देखते हुए अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक नितेश आर्य के सुपरविजन में सीओ रमेश कुमार शर्मा ने त्वरित कार्रवाई की। पुलिस टीम ने जाल बिछाकर मुख्य आरोपी गुमानसिंह पुत्र अनोप सिंह राजपूत निवासी मीठड़ा/महाबार और मृतक की पत्नी नेतल देवी पत्नी तेजाराम भील निवासी गरल को गिरफ्तार कर लिया।

जालोर की मजदूरी से शुरू हुई थी कलह की कहानी

पुलिस पूछताछ में इस खूनी खेल की जो कहानी सामने आई, वह चौंकाने वाली थी। मृतक तेजाराम सुटाखोई जालोर में मजदूरी करता था। इसी दौरान उसे पता चला कि उसकी पत्नी नेतलदेवी के गुमानसिंह राजपूत के साथ अवैध संबंध हैं। तेजाराम ने जब जालोर से घर लौटकर अपनी पत्नी से इस बारे में पूछताछ की, तो दोनों के बीच भारी विवाद हो गया। विवाद इतना बढ़ा कि नेतलदेवी अपने बच्चों को लेकर घर छोड़कर बाड़मेर आ गई। इसके बाद तेजाराम अपनी पत्नी को समझाने और प्रेमी गुमानसिंह से पूछताछ करने बाड़मेर पहुंचा। बाड़मेर में एक बार फिर पति, पत्नी और प्रेमी के बीच तीखी बहस हुई। इस बार गुमानसिंह ने नेतलदेवी के साथ मिलकर तेजाराम को रास्ते से हटाने का मन बना लिया। दोनों ने मिलकर तेजाराम की निर्मम हत्या कर दी और साक्ष्य मिटाने के उद्देश्य से उसकी लाश को सुनसान इलाके में स्थित हेमाराम जाट के पानी के टांके में फेंक कर फरार हो गए।

कॉन्स्टेबल भरत कुमार व शंकर सिंह की रही विशेष भूमिका

इस बेहद पेचीदा और अंधे कत्ल की गुत्थी को सुलझाने और आरोपियों को दबोचने में सदर थाने के कॉन्स्टेबल भरतकुमार और शंकर सिंह की तकनीकी साक्ष्य जुटाने व फील्ड इंटेलिजेंस में विशेष भूमिका रही।

गीले या सूखे बाल

कब ज्यादा असरदार साबित होता है हेयर जेल?

हेयर जेल आज की यूथ के स्टाइल और ग्रूमिंग का अहम हिस्सा बन चुका है। मार्केट में उनके लिए कई तरह के जेल मौजूद हैं। वैसे बहुत से लोग इस कन्फ्यूजन में रहते हैं कि जेल गीले बालों पर लगाना चाहिए या सूखे बालों पर। अगर आप भी हर बार मनमाफिक हेयरस्टाइल नहीं बना पाते, तो इसकी वजह जेल लगाने का गलत तरीका हो सकता है। आइए जानते हैं जेल लगाने का सही तरीका क्या है:

गीले बालों पर जेल लगाने से क्या होता है

अगर आपके बाल हल्के गीले या तौलिए से सुखाए हुए हैं, तो जेल आसानी से पूरे बालों में फैल जाता है। इससे बालों को नेचुरल होल्ड मिलता है और हेयरस्टाइल ज्यादा देर तक बनी रहती है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक हल्की नमी वाले बालों पर जेल लगाने से प्रोडक्ट कम मात्रा में लगता है और बाल चिपचिपे भी नहीं दिखते।

सूखे बालों पर कब लगाना चाहिए जेल?

अगर आपको स्पाइकी हेयरस्टाइल, टेक्सचर लुक या किसी खास हिस्से को सेट करना है तो सूखे बालों पर जेल लगाना बेहतर विकल्प हो सकता है। इससे बालों पर ज्यादा मजबूत पकड़ मिलती है और स्टाइल ज्यादा शार्प नजर आती है।

जेल लगाने का सही तरीका

सबसे पहले बालों को साफ रखें। गंदे या बहुत ऑयली बालों पर जेल लगाने से मनचाहा परिणाम नहीं मिलता। हथेली पर थोड़ी-सी जेल लें और दोनों हाथों में अच्छी तरह रगड़कर पूरे बालों में समान रूप से लगाएं। हमेशा पीछे से आगे की ओर जेल लगाना बेहतर माना जाता है ताकि हर हिस्से तक प्रोडक्ट पहुंच सके। इसके बाद उंगलियों या कंघी की मदद से अपनी पसंद का स्टाइल बनाएं। अगर जरूरत महसूस हो तो आखिर में बहुत थोड़ी मात्रा में जेल लेकर फिनिशिंग टच दें।

किन गलतियों से बचें?

बहुत ज्यादा जेल लगाने से बालों पर सफेद परत जम सकती है और स्कैल्प पर खुजली भी हो सकती है। रात को सोने से पहले बाल धो लेना बेहतर होता है ताकि जेल लंबे समय तक स्कैल्प पर जमा न रहे। साथ ही हर दिन जेल का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करने से बाल रूखे हो सकते हैं।

एक्सपर्ट्स भी मानते हैं कि हेयर जेल का असर इस बात पर निर्भर करता है कि आप उसे कैसे और कब लगाते हैं। सामान्य स्टाइलिंग के लिए हल्के गीले बाल सबसे बेहतर माने जाते हैं, जबकि मजबूत होल्ड और स्पेशल लुक के लिए सूखे बालों पर जेल लगाया जा सकता है। सही मात्रा और सही तकनीक अपनाकर आप बिना किसी नुकसान के अपने बालों को प्रोफेशनल लुक दे सकते हैं।

गर्मियों में डायबिटीज रोगियों के लिए वरदान है ये पेय

खराब खान-पान.एक्सरसाइज न करने और मोटापे के कारण डायबिटीज से आज कई लोग जूझ रहे हैं। भारत में 100 में से 50 व्यक्ति इस खतरनाक बीमारी का शिकार हो रहे हैं। यह एक तरह का मेटाबॉलिक सिंड्रोम है जो पूरी जिंदगी व्यक्ति को घेर सकती है। इस बीमारी से अपना बचाव करने के लिए खान-पान का ध्यान रखना जरुरी है। गर्मियां शुरु हो गई हैं ऐसे में इन दिनों गर्मी से बचने के लिए लोग ठंडी चीजों का सेवन करते हैं लेकिन डायबिटीज से जूझ रहे मरीज इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि क्या वह इन ड्रिंक्स का सेवन कर सकते हैं। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए कुछ ऐसे समर ड्रिंक्स के बारे में बताते हैं जिन्हें पीने से आपका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहेगा। आइए जानते हैं।

दालचीनी की चाय

दालचीनी में ऐसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो इंसुलिन के तौर पर काम करते हैं। ऐसे में डायबिटीज के मरीजों के लिए दालचीनी से बनी चाय फायदेमंद साबित हो सकती है। इस चाय का सेवन करने से आपका मूड रिफ्रेश रहेगा और यह ग्लाइकोजेन ब्लड शुगर का लेवल कंट्रोल करने में भी मदद करेगी।

मेथी दाने का पानी

मेथीदाना का रातभर पानी में भिगोकर पीने से भी आपका ब्लड शुगर कंट्रोल में रहेगा। सुबह उस पानी में थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं और पीएं। यह पानी डायबिटीज कंट्रोल करने में मदद करता है। इन बीजों में सॉल्यूबल फाइबर मौजूद होता है जो आंतों में मौजूद शुगर को सोखने की स्पीड कम करता है।

सीजनल सब्जियों से बनी स्मूदी

गर्मियों के मौसम में आने वाली सब्जियां जैसे ककड़ी, पालक, पुदीने और हरे सेब को एक साथ मिलाकर आप स्मूदी बना सकते हैं। यह ड्रिंक एंटीऑक्सीडेंट्स डाइटरी फाइबर और विटामिन्स से भरपूर ड्रिंक्स डायबिटीज कंट्रोल करने में मदद करती है।

गिलोय का शर्बत

आयुर्वेद में गिलोय के ढेरों फायदे बताए गए हैं ऐसे में इसे आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। यह इम्यूनिटी बढ़ाने के अलावा पाचन भी सुधारता है। इसके अलावा गिलोय का शर्बत पीने से ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहती हैं। कई सारे शोधों में बताया गया है कि गिलोय का शर्बत पीने से डायबिटीज तो कंट्रोल में रहती है बल्कि आप रिलैक्स भी महसूस करते हैं।

उदयपुरवाटी का 'किंग' कैसे बना एक साधारण कार्यकर्ता

'राजेंद्र सिंह गुढ़ा'

राजस्थान की राजनीति में कुछ नेता पद से बड़े होते हैं और कुछ अपने प्रभाव से। राजेंद्र सिंह गुढ़ा उन्हीं नेताओं में शामिल हैं, जिनके पास आज भले कोई सरकारी पद नहीं है, लेकिन उदयपुरवाटी की राजनीति में उनकी चर्चा आज भी सत्ता के गलियारों तक सुनाई देती है।

नीरज मेहरा/लोक टुडे

जयपुर। एक ऐसा नेता, जिसे राजनीति विरासत में नहीं मिली... जिसके परिवार का कभी सत्ता के केंद्रों से सीधा रिश्ता नहीं रहा... जिसका जन्म श्रीगंगानगर जिले के पीलीबंगा में हुआ, लेकिन जिसने अपनी राजनीतिक कर्मभूमि झुंझुनूं जिले की उदयपुरवाटी विधानसभा को बनाया। एक ऐसा नेता जिसने बसपा के टिकट पर चुनाव जीता, कांग्रेस सरकार में मंत्री बना, फिर उसी सरकार के खिलाफ बगावत कर दी और सत्ता के सबसे ताकतवर नेताओं को खुली चुनौती दे डाली।

जी हां, हम बात कर रहे हैं पूर्व मंत्री राजेंद्र सिंह गुढ़ा की

आज इनसाइड स्टोरी में जानेंगे कि आखिर कैसे एक साधारण राजनीतिक कार्यकर्ता उदयपुरवाटी का सबसे प्रभावशाली चेहरा बन गया? कैसे गुढ़ा ने बिना किसी राजनीतिक विरासत के ऐसा जनाधार तैयार किया कि हारने के बाद भी उनकी राजनीतिक पकड़ कमजोर नहीं हुई? और क्यों समर्थक उन्हें आज भी उदयपुरवाटी का 'किंग' मानते हैं?

भाई की राजनीति से शुरू हुआ सफर

राजेंद्र सिंह गुढ़ा पहली बार तब चर्चा में आए जब उनके छोटे भाई रणवीर सिंह गुढ़ा राजस्थान विश्वविद्यालय छात्रसंघ अध्यक्ष बने। पर्दे के पीछे चुनावी रणनीति बनाने और संगठन खड़ा करने की जिम्मेदारी राजेंद्र सिंह गुढ़ा संभाल रहे थे। यहीं से उन्होंने राजनीति के मैदान को करीब से समझना शुरू किया। साल 2003 में रणवीर सिंह गुढ़ा ने लोक जनशक्ति पार्टी के टिकट पर उदयपुरवाटी से चुनाव लड़ा और विधायक बने। इस जीत के पीछे भी चुनावी प्रबंधन की कमान राजेंद्र सिंह गुढ़ा के हाथों में थी।

2008: जब सबको चौंका दिया

साल 2008 में पहली बार राजेंद्र सिंह गुढ़ा खुद चुनावी मैदान में उतरे। टिकट था बहुजन समाज पार्टी का। उस समय शायद ही किसी राजनीतिक विश्लेषक ने सोचा होगा कि गुढ़ा जीत जाएंगे। लेकिन परिणाम आया तो पूरा राजनीतिक गणित बदल गया। कांग्रेस और भाजपा के दिग्गज उम्मीदवारों को पीछे छोड़ते हुए गुढ़ा विधायक बन गए। बसपा के परंपरागत वोट, राजपूत समाज का समर्थन और स्थानीय स्तर पर बनाई गई व्यक्तिगत पकड़ ने उन्हें पहली ही लड़ाई में विजेता बना दिया।

बसपा से विधायक, कांग्रेस में मंत्री

राजस्थान में कांग्रेस की सरकार बनी तो राजनीति ने करवट ली। गुढ़ा ने पांच अन्य बसपा विधायकों के साथ कांग्रेस का समर्थन कर दिया। इसके बाद तत्कालीन मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने उन्हें पर्यटन राज्य मंत्री बना दिया। यहीं से गुढ़ा सिर्फ विधायक नहीं रहे, बल्कि सत्ता के केंद्र तक पहुंच गए।

हार गए लेकिन मैदान नहीं छोड़ा

2013 में कांग्रेस के टिकट पर चुनाव लड़ा, लेकिन भाजपा उम्मीदवार शुभकरण चौधरी से हार गए। आमतौर पर हार के बाद नेताओं की राजनीतिक जमीन खिसक जाती है, लेकिन गुढ़ा का मामला अलग था। वे लगातार क्षेत्र में सक्रिय रहे। गरीबों, किसानों और स्थानीय मुद्दों को लेकर संघर्ष करते रहे। यही वजह रही कि हार के बावजूद उनका जनाधार कायम रहा।

2018: फिर वापसी, फिर मंत्री

2018 में कांग्रेस ने टिकट नहीं दिया तो गुढ़ा फिर बसपा में लौट गए। उन्होंने चुनाव लड़ा और पहले से भी ज्यादा वोटों के साथ जीत दर्ज कर दी। इसके बाद इतिहास दोहराया गया। बसपा से जीतने के बाद वे फिर कांग्रेस में शामिल हुए और गहलोत सरकार में सैनिक कल्याण, होमगार्ड एवं नागरिक सुरक्षा, पंचायती राज और ग्रामीण विकास जैसे महत्वपूर्ण विभागों के मंत्री बने।

लाल डायरी और गहलोत से सीधी टक्कर

मंत्री पद जाने के बाद गुढ़ा ने तथाकथित 'लाल डायरी' को लेकर अशोक गहलोत सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया।
राजस्थान की राजनीति में कई महीनों तक सिर्फ एक नाम चर्चा में रहा–राजेंद्र सिंह गुढ़ा।
इसके बाद कांग्रेस से भी उनका रास्ता अलग हो गया।

आगे क्या?

अब सबसे बड़ा सवाल यही है कि अगला विधानसभा चुनाव राजेंद्र सिंह गुढ़ा किस पार्टी से लड़ेंगे? क्या वे फिर बसपा का दामन थामेंगे? क्या शिवसेना में बने रहेंगे? क्या किसी नए राजनीतिक मंच से मैदान में उतरेंगे? या फिर निर्दलीय चुनाव लड़कर नया समीकरण बनाएंगे?
इसका जवाब भविष्य के गर्भ में है।
लेकिन इतना तय है कि राजस्थान की राजनीति में राजेंद्र सिंह गुढ़ा ने जो मुकाम हासिल किया है, वह किसी राजनीतिक विरासत या किसी नेता की मेहरबानी से नहीं, बल्कि अपने संघर्ष, संगठन और जनाधार के दम पर हासिल किया है। यही वजह है कि समर्थक उन्हें आज भी उदयपुरवाटी का 'किंग' कहते हैं।

एक बयान और खत्म हो गई मंत्री की कुर्सी

22 जुलाई 2023 को विधानसभा में राजेंद्र सिंह गुढ़ा ने ऐसा बयान दिया जिसने राजस्थान की राजनीति में भूचाल ला दिया। उन्होंने कहा कि मणिपुर की घटनाओं पर बोलने से पहले राजस्थान में महिलाओं की सुरक्षा की स्थिति पर भी नजर डालनी चाहिए। यह बयान सीधे अपनी ही सरकार पर हमला माना गया।
कुछ ही घंटों में गुढ़ा को मंत्रिमंडल से बर्खास्त कर दिया गया। लेकिन यहीं से शुरू हुई गुढ़ा की सबसे बड़ी राजनीतिक बगावत।

क्यों कहा जाता है उदयपुरवाटी का किंग?

गुढ़ा की सबसे बड़ी ताकत कोई पार्टी नहीं रही। उनकी ताकत रहा उनका व्यक्तिगत जनाधार। चाहे गरीबों के मुद्दे हों, किसानों की लड़ाई हो, किसी पीड़ित परिवार को न्याय दिलाने का मामला हो या फिर राजपूत समाज के सम्मान का प्रश्न–गुढ़ा अक्सर सबसे आगे दिखाई देते हैं। यही कारण है कि चुनाव हारने के बावजूद उनकी राजनीतिक प्रासंगिकता बनी रहती है। समर्थकों का मानना है कि उदयपुरवाटी में आज भी ऐसा कोई बड़ा राजनीतिक मुद्दा नहीं है, जिसमें राजेंद्र सिंह गुढ़ा की चर्चा न हो।

पांचना बांध के मुद्दे सभी पक्षों से वार्ता कर समाधान निकाले सरकार, हाईकोर्ट के निर्णय का हो सम्मानः पायलट

पायलट ने पेपरलीक, शिक्षा व्यवस्था और एस.आई. भर्ती में इंटरव्यू प्रणाली पर सवाल उठाकर पारदर्शी व्यवस्था की मांग की

लोक टुडे

जयपुर। कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव एवं पूर्व उप मुख्यमंत्री सचिन पायलट ने कहा है कि पांचना बांध विवाद के समाधान के लिए राज्य सरकार को तत्काल पहल करते हुए सभी पक्षों से संवाद स्थापित करना चाहिए तथा माननीय उच्च न्यायालय के आदेश की पालना सुनिश्चित करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि पानी सभी की आवश्यकता है और किसी भी परिस्थिति में तनाव तथा भाईचारे में खटास की स्थिति पैदा नहीं होनी चाहिए।

पायलट ने कहा कि लंबे समय से पांचना बांध को लेकर आंदोलन चल रहा है और इस विषय से जुड़े विभिन्न पक्षों की अपनी-अपनी चिंताएं और मांगें हैं। नदी किनारे स्थित 360 गांवों के किसानों का भी अपना पक्ष है। सरकार की जिम्मेदारी बनती है कि वह सभी पक्षों को विश्वास में लेकर बातचीत करे और न्यायपालिका के निर्णयों का सम्मान करते हुए समाधान का रास्ता निकाले।

पायलट ने कहा कि हाल ही में कोटा में नेता प्रतिपक्ष श्री राहुल गांधी ने हजारों विद्यार्थियों के बीच जो बातें रखीं, उससे उन्होंने देश की शिक्षा व्यवस्था और प्रतियोगी परीक्षाओं से जुड़े गंभीर सवालों को देश के सामने रखा है। उन्होंने कहा कि देश में प्रतियोगी परीक्षाओं, कोचिंग व्यवस्था और निजी संस्थानों का सबसे अधिक बोझ मध्यमवर्गीय और ग्रामीण परिवारों पर पड़ रहा है। लाखों-करोड़ों रुपये खर्च करने के बावजूद अधिकांश विद्यार्थियों को सफलता नहीं मिल पाती और उसके बाद उनके सामने रोजगार तथा भविष्य की अनिश्चितता खड़ी हो जाती है। उन्होंने कहा कि जब विद्यार्थी, वर्षों तक कठिन परिश्रम और तपस्या करने के बाद परीक्षा देते हैं और फिर पेपर लीक, परीक्षा रद्द होने, मूल्यांकन में गड़बड़ी तथा अन्य अनियमितताओं का सामना करते हैं, तो उनके मन में निराशा और अविश्वास पैदा होता है। कई मामलों में युवा मानसिक तनाव का शिकार हो जाते हैं, जो बेहद चिंताजनक स्थिति है।

पायलट ने कहा कि पिछले वर्षों में लगातार पेपर लीक की घटनाएं सामने आई हैं। परीक्षा होने के बाद प्रश्नों को हटाने, मूल्यांकन में पारदर्शिता की कमी और नई-नई प्रक्रियाओं से विद्यार्थियों में भ्रम की स्थिति पैदा हो रही है। उन्होंने कहा कि युवाओं को यह भरोसा होना चाहिए कि जिस परीक्षा प्रणाली से वे गुजर रहे हैं, वह निष्पक्ष, पारदर्शी और जवाबदेह है तथा यदि कोई अनियमितता होती है तो दोषियों के खिलाफ कठोर कार्रवाई होगी।

सब इंस्पेक्टर (एसआई) भर्ती परीक्षा को लेकर श्री पायलट ने कहा कि देश के लगभग 14-15 राज्यों में एसआई भर्ती में इंटरव्यू की व्यवस्था समाप्त कर दी गई है। उन्होंने कहा कि यह सत्य है कि जितने कम इंटरव्यू होंगे, उतनी ही कम छेड़छाड़ और अनियमितताओं की संभावना रहेगी। जब देश के अनेक राज्यों में इंटरव्यू प्रणाली समाप्त कर केवल मेरिट आधारित चयन प्रक्रिया अपनाई जा रही है, तो राजस्थान में अब तक इस व्यवस्था को समाप्त क्यों नहीं किया गया ? उन्होंने मांग की कि राजस्थान सरकार को भी एसआई भर्ती में इंटरव्यू प्रणाली समाप्त कर केवल मेरिट आधारित चयन प्रक्रिया लागू करनी चाहिए, ताकि भर्ती प्रक्रिया में पारदर्शिता, निष्पक्षता और युवाओं का विश्वास कायम रह सके।

स्वत्वाधिकारी, मुद्रक, प्रकाशक संपादक: नीरज मेहरा द्वारा बोनस ग्राफिक्स, लक्ष्मी नगर, झोटवाड़ा मार्ग, अजमेर रोड़, जयपुर-302006 से मुद्रित एवं 141, दयानन्द नगर, फेज प्रथम झालाना डूंगरी गली नंबर 19, थाना गांधी नगर, जयपुर (राज.) से प्रकाशित। प्रबंध संपादक- पी.के.बृजवाल, 9950325930, 9571635930 (कानूनी सलाहकार एडवोकेट कैलाशनाथ भट्ट)