

स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ पर्यावरण आवश्यक -डॉ. देवव्रत

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर। प्रदूषण मुक्त हवा तथा पानी और मिट्टी ही हम सभी लोगों को बचाते हैं। साथ ही हमारे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को भी मजबूत बनाते हैं। स्वच्छ वातावरण रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। त्वचा को स्वस्थ रकहते हुए विभिन्न संक्रमणों से भी हमें बचाता है। उक्त विचार जिला विज्ञान क्लब, सिद्धार्थनगर द्वारा चांद गर्ल्स इंटर कॉलेज टेडवा ग्रांट में स्वच्छ पर्यावरण एवं स्वस्थ जीवन पर वैज्ञानिक जागरूकता कार्यक्रम अवसर पर वतीर मुख्य अतिथि डा देवव्रत राव चिकित्सा अधिकारी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र बढ़या ने दी है। उन्होंने कहा कि हम सभी लोगों को

चाहिए। स्वस्थ नागरिक ही स्वस्थ व विकसित राष्ट्र के



निर्माण में सहायक हैं। उन्होंने मुख्य अतिथि को औषधीय पौधे भी भेंट किया। उक्त अवसर पर सेक्सनअधिकारी वन मनीष पांडेय ने कहा कि हम सभी को पर्यावरणीय स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

वायु, जल और मृदा प्रदूषण से वैश्विक स्तर पर लाखों

वृक्षारोपण व रोपित पौधों का संरक्षण करना आवश्यक है। अतिथियों का स्वागत समन्वयक सचिदानंद तथा कार्यक्रम का संचालन व धन्यवाद ज्ञापन सिद्धार्थ शंकर ने किया। कार्यक्रम को वरिष्ठ शिक्षक पंकज मिश्रा, प्रवक्ता वेद प्रकाश शुक्ला, एन एन सिंह, नॉन मेडिकल सुपरवाइजर समेत तमाम लोगों ने संबोधित किया। कार्यक्रम में स्वच्छ पर्यावरण व स्वस्थ जीवन पर वैज्ञानिक, व्याख्यान, नाटक गीत, कविता प्रतियोगिता आयोजित की गई। जिसमें उत्कृष्ट बच्चों को पुरस्कृत व सम्मानित भी किया गया। इस अवसर पर आंचल

मौर्य, आशुतोष, अरुषिआजाद, अर्चना अग्रहरि, बंदनी, कमलेश यादव, हर्षित पांडे, सत्यम् कसौधन, प्रवीण कुमार जायसवाल, सुरेंद्र यादव, जोया, शोएब अख्तर, अंकित यादव, सचिन समेत तमाम छात्र/छात्राओं को पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग से राहुल अग्रहरि, बीट प्रभारी सुधीर कुमार, शिक्षिका पूनम कुनौजिया, शिक्षक श्रीकांत, जगदीश यादव, आलोक प्रताप सिंह, राम रतन, राजेश कुमार तथा वन विभाग से बलराम, आलोक शुक्ला समेत तमाम लोग उपस्थित रहे। कार्यक्रम के समापन पर अतिथियों ने विद्यालय परिसर में वृक्षारोपण भी किया।

पूर्व विधायक संजय प्रताप की पहल से सोनहा शिवाघाट मार्ग के निर्माण को मिली स्वीकृति

दैनिक बुद्ध का संदेश

बस्ती। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता पूर्व विधायक संजय प्रताप जायसवाल की पहल रंग लायी और रूधौली विधानसभा क्षेत्र में राज्य सड़क निधि योजना से सोनहा शिवाघाट मार्ग से 7 किलोमीटर सड़क के निर्माण को स्वीकृति मिल गयी है। यह निर्माण लगभग 16 करोड़ रुपये से पूरा कराया जायेगा। सड़क निर्माण की स्वीकृति पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के प्रति आभार व्यक्त करते हुये पूर्व विधायक संजय प्रताप जायसवाल ने बताया कि उन्होंने प्रमुख सचिव लोक निर्माण विभाग उ.प्र. शासन से रूधौली विधानसभा क्षेत्र में महत्वपूर्ण सड़कों के निर्माण कराये जाने का आग्रह किया था। स्वीकृति के साथ ही सड़कों का निर्माण शुरू हो जायेगा और इसके पूरा हो जाने पर लोगों को आवागमन में सुविधा होगी। पूर्व विधायक संजय प्रताप ने कहा कि रूधौली विधानसभा क्षेत्र का विकास उनकी प्राथमिकता है और जितना संभव हो पाता है उनका प्रयास अनवरत जारी है। कहा कि सोनहा शिवाघाट मार्ग का निर्माण बहुत आवश्यक था।



छात्रों की मेहनत से चमक उठी नेताजी की प्रतिमा

दैनिक बुद्ध का संदेश



सिद्धार्थनगर। नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती से एक दिन पूर्व सनई तिराहे पर स्थापित उनकी प्रतिमा विद्यार्थियों की मेहनत से चमक उठी। प्रायः धूल से ढकी रहने वाली प्रतिमा को छात्रों ने श्रमदान कर स्वच्छ किया। प्रतिमा के साथ-साथ चबूतरे एवं पूरे चौराहे की साफ-सफाई कर चूना आदि का छिड़काव किया गया। इसके पश्चात प्रतिमा को फूल-मालाओं से आकर्षक रूप से सजाया गया। उल्लेखनीय है कि नेताजी की जयंती पर प्रतिवर्ष विभिन्न संगठनों द्वारा यहां विविध कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इसी क्रम में गुरुवार

दोपहर बाद जयंती प्रमुख आचार्य श्री दिलीप श्रीवास्तव एवं नवनीत जी के नेतृत्व में रघुवर प्रसाद जायसवाल सरस्वती शिशु मंदिर इंटर कॉलेज, तेतरी बाजार के छात्रों का एक दल सनई तिराहे पर पहुंचा। वहां पहुंचते ही छात्रों ने प्रतिमा एवं चबूतरे की सफाई का कार्य प्रारंभ कर दिया। थोड़ी ही देर में पूरा परिसर स्वच्छ और चमकदार नजर आने लगा। जब प्रतिमा को फूल-मालाओं से सजाया गया तो नेताजी की प्रतिमा विशेष रूप से आकर्षक प्रतीत होने लगी। चूना छिड़काव के बाद चौराहे की भव्यता ऐसी लग रही थी मानो किसी वीआईपी

के आगमन की तैयारी की गई हो। विद्यालय के प्रधानाचार्य डा. राजेश कुमार श्रीवास्तव ने बताया कि नेताजी की जयंती के अवसर पर यह स्वच्छता अभियान चलाया गया है, जिससे छात्रों को उनके जीवन और विचारों के बारे में जानने का अवसर मिलेगा। छात्र नेताजी के आदर्शों से प्रेरणा लेकर देश और समाज के उत्थान में योगदान देने के लिए प्रेरित होंगे। इस अवसर पर विद्यालय की छात्र संसद के पदाधिकारियों सहित छात्र सूर्याश, मनीष, उत्कर्ष, हेमंत, दिव्यांश, फारुख अहमद तथा कर्मचारी विनोद की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

लोकसभा अध्यक्ष, विधानसभा अध्यक्ष उ0प्र0 एवं दिल्ली सहित राज्यसभा उपसभापति को विधायक ने शाल ओढ़ाकर किया सम्मानित

दैनिक बुद्ध का संदेश

शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर। उत्तर प्रदेश विधान भवन लखनऊ में त्रिदिवसीय 86वें अखिल भारतीय पीठासीन अधिकारी सम्मेलन के दौरान बुधवार लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला, उत्तरप्रदेश विधानसभा के अध्यक्ष सतीश महाना एवं विधानसभा अध्यक्ष दिल्ली विजेन्द्र गुप्ता अपने पत्नी संग और राज्यसभा के डिप्टी चेयरमैन (उपसभापति) हरिवंश नारायण सिंह उर्फ हरिवंश से विधायक शोहरतगढ़ विनय वर्मा की बहुत ही सुखद, ऊर्जा प्रदान करने वाली,

आत्मीय मुलाकात हुई। विधायक विनय वर्मा ने तीनों महानुभावों



को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया और उनका मार्गदर्शन प्राप्त किया। वहीं लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला और विधानसभा अध्यक्ष उ0प्र0 व

दिल्ली सतीश महाना व विजेन्द्र गुप्ता ने विधायक विनय वर्मा से मुलाकात के दौरान अपनी आत्मीय भाव प्रकट किया, जो उन्हें प्रेरणा देने वाला है। वहीं राज्यसभा के डिप्टी चेयरमैन (उपसभापति) ने भी सहृदयता प्रभावित करने वाली है। विधायक विनय वर्मा ने आप सभी महानुभावों का आभार व्यक्त किया। विधायक विनय वर्मा ने कहा कि यह सम्मेलन लोकतांत्रिक परम्पराओं को नई ऊर्जा देने और विधायी (कानून बनाने वाले) कार्यकुशलता बढ़ाने के लिए काफी महत्वपूर्ण आयोजन है।

महाविद्यालय में सड़क सुरक्षा रैली का हुआ आयोजन, छात्रों ने लिया जागरूकता का संकल्प

दैनिक बुद्ध का संदेश

शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर। स्थानीय शिवपति स्नातकोत्तर महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) की दोनों स्वाामी विवेकानन्द एवं रानी लक्ष्मीबाई के संयुक्त तत्वाधान में गुरुवार को सड़क सुरक्षा रैली का आयोजन किया गया। इस रैली को महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो0 अरविन्द कुमार सिंह ने हरी झण्डी दिखाकर खाना किया। रैली महाविद्यालय परिसर से प्रारम्भ होकर गडाकुल तक निकाली गई, जिसमें छात्र-छात्राओं ने सड़क सुरक्षा के प्रति जनजागरूकता फैलाने

के उद्देश्य से नारे लगायें। आह्वान किया। इस अवसर पर



प्रो0 अरविन्द कुमार सिंह ने विद्यार्थियों को सम्बंधित करते हुए सड़क सुरक्षा के नियमों की जानकारी दी और उन्हें इन नियमों का पालन करने तथा समाज को भी इसके लिए प्रेरित करने का

फारुक आदि ने सक्रिय सहभागिता निभाई। छात्रों ने संकल्प लिया कि वे स्वयं सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करेंगे और समाज में इसके प्रति जागरूकता फैलाने में अग्रणी भूमिका निभायेंगे।

पुलिस ने प्राथमिक विद्यालय नकथर के बच्चों को नारी सुरक्षा एवं स्वालम्बन हेतु किया जागरूक

दैनिक बुद्ध का संदेश

पकड़ी बाजार/सिद्धार्थनगर। एसएसपी सिद्धार्थनगर डॉ0 अभिषेक महाजन द्वारा महिलाओं के सुरक्षा एवं जागरूकता अभियान के सम्बन्ध में दिये गये निर्देश के क्रम में एवं अपर पुलिस अधीक्षक सिद्धार्थनगर प्रशान्त कुमार प्रसाद व क्षेत्राधिकारी शोहरतगढ़ मयंक द्विवेदी के कुशल पर्यवेक्षण में एवं प्रभारी निरीक्षक शोहरतगढ़ नवीन कुमार सिंह कुशल नेतृत्व में बुधवार को थाना क्षेत्र शोहरतगढ़ में ग्राम सभा नकथर के प्राथमिक विद्यालय में मौजूद रहें महिलाओ, बच्चियों की जागरूक किया गया तथा खुद

के साथ होने वाले अपराध से बचने के बारे में जानकारी दी गयी। वहीं दहेज उत्पीडन पॉक्सो एक्ट महिला संबंधित मुकदमों में पीडिताओं की काउंसलिंग की गई तथा मिशन शक्ति 5.0 स्टीकर भी चस्पा किया गया। मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा उत्तर प्रदेश के सभी थानों पर स्थापित मिशन शक्ति केन्द्र जहां पर अपनी समस्या को दर्ज करा सकती हैं, के बारे में जानकारी दी गई तथा

मिशन शक्ति फेज 5.0 के विषय हेल्पलाइन, 1098 चार्जल्ड केयर बचने के बारे में जानकारी दी गयी। वहीं दहेज उत्पीडन पॉक्सो एक्ट महिला संबंधित मुकदमों में पीडिताओं की काउंसलिंग की गई तथा मिशन शक्ति 5.0 स्टीकर भी चस्पा किया गया। मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा उत्तर प्रदेश के सभी थानों पर स्थापित मिशन शक्ति केन्द्र जहां पर अपनी समस्या को दर्ज करा सकती हैं, के बारे में जानकारी दी गई तथा

मिशन शक्ति फेज 5.0 के विषय हेल्पलाइन, 1098 चार्जल्ड केयर बचने के बारे में जानकारी दी गयी। वहीं दहेज उत्पीडन पॉक्सो एक्ट महिला संबंधित मुकदमों में पीडिताओं की काउंसलिंग की गई तथा मिशन शक्ति 5.0 स्टीकर भी चस्पा किया गया। मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा उत्तर प्रदेश के सभी थानों पर स्थापित मिशन शक्ति केन्द्र जहां पर अपनी समस्या को दर्ज करा सकती हैं, के बारे में जानकारी दी गई तथा

पप्पू यादव मो0नं0- 770407345, आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री शशिबाला श्रीवास्तव मो0नं0-7570869294 एवं शिक्षामित्र लक्ष्मीबाई मो0नं0-7328329210 और बालिकाओं की संख्या 45 उपस्थित रहीं। इस दौरान यातायात नियमों के सम्बन्ध में भी जानकारी प्रदान की गई। इस अवसर पर थाना शोहरतगढ़ की मिशन शक्ति टीम में उप निरीक्षक राजकुमार यादव, हेड कांस्टेबल अविनाश सिंह, कांस्टेबल पवन मौर्या, महिला कांस्टेबल उर्मिला देवी, महिला कांस्टेबल रूबी दुबे व महिला कांस्टेबल कंचनलता सिंह उपस्थित रहीं।

सोनू निगम बने अध्यक्ष और महामंत्री गोलू पासवान को बनाया

दैनिक बुद्ध का संदेश

शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर। नगर पंचायत शोहरतगढ़ कस्बे के शिव बाबा मन्दिर के प्रांगण में बुधवार को बैठक के माध्यम से अखिल भारतीय हिन्दू परिषद सिद्धार्थनगर जनपद की शाखा तहसील शोहरतगढ़ का गठन अखिल भारतीय हिन्दू परिषद के प्रदेश महामंत्री अनिल सिंह के देख-रेख में निर्विरोध चुनाव सम्पन्न हुआ, जिसमें सैकड़ों भी संख्या में सनातनी लोगों ने भाग लिया। वहीं उक्त बैठक में जिलाध्यक्ष अवधेश यादव भी उपस्थित रहें। बैठक को सम्बंधित करते हुए एस0एम0डि0प0 प्रदेश महामंत्री अनिल सिंह ने कहा कि आग जिस तरह से बंगलादेश में हिन्दुओं का उत्पीडन हो रहा, ऐसी स्थिति में हिन्दू एकता को मजबूत करना ही देश को विकसित बनायेगा। एकता के

साथ ही लोकप्रिय प्रधानमंत्री एवं लोकप्रिय मुख्यमंत्री उ0प्र0 द्वारा जो जन कल्याणकारी

निगम, महामंत्री गोलू पासवान, कार्यवाहक अध्यक्ष संजीव पाण्डेय, कार्यकारी अध्यक्ष शिव



योजनायें चलाई जा रही व उसकी भी आर्थिक रूप से कमजोर हिन्दुओं भी की मजबूत बनाने की आवश्यकता है। वहीं बैठक के माध्यम से तहसील शोहरतगढ़ की निर्विरोध कार्यकारिणी का गठन हुआ। जिसमें संरक्षक दुर्गा प्रसाद त्रिपाठी, अध्यक्ष सोनू

प्रसाद वर्मा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष बालक दास, संगठन मंत्री केहरि प्रसाद, संयुक्त मंत्री सन्तोष चौधरी हैं। इस दौरान बैठक में उपस्थित लोगों ने अखिल भारतीय हिन्दू परिषद के शोहरतगढ़ तहसील के पदाधिकारियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं।

सेहुड़ा गांव में पोखरा सुन्दरीकरण में गड़बड़ी को लेकर हुई जांच, विभागीय जांच के बाद होगी कार्यवाही

दैनिक बुद्ध का संदेश

पकड़ी बाजार/सिद्धार्थनगर। पंचायत सेहुड़ा में हुए कथित भ्रष्टाचार की शिकायत पर मस्टर रोल की जांच में यह भी सामने आया कि दो ऐसे व्यक्तियों की उपस्थिति दर्ज की गई थी, जो बीते 04 महीनों से मुम्बई में रह रहे हैं। मंगलवार को पोखरे पर खुदाई के लिए 38 मजदूरों की उपस्थिति दर्ज दिखाई गई थी। ग्रामीणों के मुताबिक इनमें दो मजदूर गांव में मौजूद ही नहीं थे। इस के बावजूद

सुन्दरीकरण में अनियमितता सामने आने पर विभागीय स्तर पर सख्ती शुरू हो गई है। विकास खण्ड जोगिया की ग्राम

मस्टर रोल की जांच में यह भी सामने आया कि दो ऐसे व्यक्तियों की उपस्थिति दर्ज की गई थी, जो बीते 04 महीनों से मुम्बई में रह रहे हैं। मंगलवार को पोखरे पर खुदाई के लिए 38 मजदूरों की उपस्थिति दर्ज दिखाई गई थी। ग्रामीणों के मुताबिक इनमें दो मजदूर गांव में मौजूद ही नहीं थे। इस के बावजूद

जिम्मेदारों द्वारा उनकी हाजिरी लगा दी गई। इस अनियमितता की शिकायत किसी ग्रामीण ने खण्ड विकास अधिकारी से कर

दी थी। शिकायत मिलने पर बीडीओ ने मंगलवार को ही गांव पहुंचकर जांच की। बीडीओ के गांव पहुंचने की सूचना मिलते ही 14 मजदूर आनन-फानन में पोखरे पर काम करने पहुंच गये। मौके पर मजदूरों की संख्या मस्टर रोल से काफी कम पाये जाने पर बीडीओ ने ग्राम सचिव और रोजगार सेवक के खिलाफ कारण बताओ नोटिस जारी किया था। इसके बाद बुधवार को डीसी मनरेगा संदीप सिंह ने भी गांव पहुंचकर ग्रामीणों से बातचीत की और अभिलेखों की जांच किया। जांच के दौरान मस्टर रोल पहले ही

शून्य किया जा चुका था, जिससे मौके पर कार्य बन्द मिला। ग्रामीणों ने अधिकारियों को बताया कि जिन दो व्यक्तियों की उपस्थिति लगाई गई थी, वे लम्बे समय से मुम्बई में रहकर मजदूरी कर रहे हैं। डीसी मनरेगा ने बताया कि बाहर रह रहे व्यक्तियों की हाजिरी लगाना गम्भीर अनियमितता है। मामले में प्रथम दृष्टया लापरवाही और गड़बड़ी सामने आई है। ग्राम सचिव और रोजगार सेवक के विरुद्ध कार्रवाई की संस्तुति की जायेगी। विभागीय जांच के बाद दोषियों पर नियमानुसार सख्त कार्रवाई होगी।

सम्पादकीय

एक समय बच्चों की लेखन क्षमता पर विशेष ध्यान दिया जाता था। परीक्षा में बाकायदा सुंदर लेखन के अतिरिक्त अंक दिए जाते हैं। लेकिन आज बच्चे इंटरनेट पर उपलब्ध शॉर्टकट के जरिये हर परीक्षा पास करना चाहते हैं। कट-पेस्ट संस्कृति ने उनकी मौलिक सोच व सृजनात्मकता को ग्रहण लगा दिया। अक्सर छात्र प्रतियोगात्मक परीक्षाओं व लेखन प्रतिस्पर्धाओं में...

नवीन अनुभवों को आत्मसात कर व्यक्ति सीख सकता है

माता सरस्वती की .पा से बच्चा, किशोर, युवा, प्रौढ़ और बुजुर्ग सीखते हैं। व्यक्ति जन्म से लेकर मृत्यु पर्यंत सीखता है। सीखने की कोई उम्र नहीं होती। आचार्य विष्णु



शर्मा महान ज्ञानी थे। वे राजा के बच्चों को पढ़ाने गए। बच्चे नटखट थे। उनसे पूर्व वे कई शिक्षक रूपी आचार्यों को गुरुकुल वापस कर चुके थे। बच्चे खेलना चाहते थे। आचार्य विष्णु शर्मा पढ़ाने से पूर्व बच्चों के साथ खेलने लगे। खेल खेल में उन्होंने राजकुमारों को सिखलाया। पंचतंत्र की कहानियों के माध्यम से राजकुमारों का चरित्र निर्माण किया। दरअसल सीखना मनुष्य की एक जन्मजात प्रति है। उपयुक्त वातावरण में हम साकारात्मक बातें सीखते हैं। प्रतिदिन प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में नए अनुभवों को एकत्र करता रहता है, ये नवीन अनुभव, व्यक्ति के व्यवहार में वृद्धि तथा संशोधन करते हैं। इसलिए यह अनुभव तथा इनका उपयोग ही सीखना या अधिगम करना कहलाता है। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने अलग-अलग सिद्धांतों के माध्यम से योगदान दिया है। अल्बर्ट बंडुरा को सामाजिक अधिगम सिद्धांत का जनक माना जाता है। जेरोम ब्लुनर को खोज अधिगम का जनक कहा जाता है, जबकि इवान पावलोव को आधुनिक अधिगम सिद्धांत का जनक कहा जाता है, जिन्होंने शास्त्रीय अनुबंधन का सिद्धांत दिया था।अल्बर्ट बंडुरा के अनुसार सामाजिक अधिगम सिद्धांत के जनक, जिन्होंने अवलोकन और अनुकरण से सीखने पर जोर दिया (जैसे बोबो डॉल प्रयोग)। जेरोम ब्लुनर के अनुसार खोज अधिगम और रचनावादी प्ष्टिकोण के लिए जाने जाते हैं, जहाँ छात्र स्वयं ज्ञान का निर्माण करते हैं। इवान पावलोव के अनुसार शास्त्रीय अनुबंधन के लिए प्रसिद्ध हैं और उन्हें अक्सर प्थाधुनिक अधिगम सिद्धांत का जनक कहा जाता है। जबकि जीन पियाजे के अनुसार संज्ञानात्मक विकास और संज्ञानात्मक अधिगम सिद्धांत के महत्वपूर्ण प्रवर्तक हैं।जबकि थार्नडाइक प्रयास और त्रुटि के सिद्धांत और अधिगम के नियमों के लिए जाने जाते हैं। ध्यातव्य है कि सीखना मनुष्य की एक जन्मजात स्वाभाविक प्रति है। प्रतिदिन प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में नए अनुभवों को एकत्र करता रहता है। ये नवीन अनुभव, व्यक्ति के व्यवहार में वृद्धि तथा संशोधन करते हैं। इसलिए यह अनुभव तथा इनका उपयोग ही सीखना या अधिगम करना कहलाता है।

लेखक विनय कांत मिश्र/दैनिक बुद्ध का संदेश

निस्संदेह डिजिटल दौर के नशे में डूबी पीढ़ी वास्तविक रिश्तों से दूर होती जा रही है। वहीं दूसरी ओर छात्रों की लिखने की आदत भी छूटती जा रही है। लेखन हमारी मौलिक व सार्थक अभिव्यक्ति है और सेहत से भी जुड़ा है। पुरानी कहावत हैकृजिसके बहुत सारे दोस्त होते हैं उसका कोई दोस्त नहीं होता। कमीबेश मौजूदा दौर में हकीकत यही है कि जिनके सोशल मीडिया में हजारों-लाखों मित्र व फॉलोवर होते हैं वे निजी जीवन में नितान्त एकाकी होते हैं। यह घातक प्रवृत्ति बच्चों में भी तेजी से घर कर रही है। लेखन में हमारी उंगलियों के पोर इस्तेमाल होते हैं, जिनके सिरे हमारे विभिन्न अंगों के स्वास्थ्य से गहरे तक जुड़े रहते हैं। कलम या पेन से लेखन हमारे बौद्धिक विकास में भी सहायक होता है। लेकिन आज मोबाइल व कंप्यूटर, लेपटॉप व टैबलेट के दौर में बच्चे लेखन से दूर होकर खुद को बेहतर ढंग से अभिव्यक्त नहीं कर पाते। इस संकट को महसूस करते हुए सीबीएसई ने छात्रों को मित्रों से जुड़ाव व उनकी लेखन कला को निखारने के लिए अभिनव पहल की है। बोर्ड ने डाक विभाग के साथ मिलकर यूनिवर्सल पोस्टल यूनियन ‘इंटरनेशनल लेटर राइटिंग कंपीटिशन–2026’ आयोजित करने का निर्णय लिया है। इस प्रतियोगिता में राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम आने वाले छात्र को पचास हजार रुपये का पुरस्कार दिया जाएगा। साथ ही विजेता को अंतर्राष्ट्रीय मंच पर भारत का प्रतिनिधित्व करने का मौका भी दिया जाएगा। छात्रों को जो पत्र लिखने का विषय दिया गया है वह मौजूदा हालात में बेहद रोचक व उपयोगी है। छात्र को अपने दोस्त को पत्र लिखना है कि मौजूदा डिजिटल दौर में लोगों का आपसी जुड़ाव व बातचीत क्यों जरूरी है। दरअसल, इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों की सोच को विस्तार देना और उनकी लेखन कला को निखारना है। वहीं दूसरी ओर राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिता को जीतने वाले प्रतिभागी को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी प्रतिभा दिखाने का मौका मिलेगा। उल्लेखनीय है कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर गोल्ड मेडल जीतने पर छात्र को स्विट्जरलैंड

बंगाल में वर्चस्व के लिए टीएमसी-भाजपा टकराव तेज

जीडीपी और प्रति व्यक्ति आय में भी गिरावट आई है। यहां प्रति व्यक्ति औसत आय राष्ट्रीय आय से भी घटकर नीचे आ गई है। तृणमूल कांग्रेस को सत्ता में आए 14 साल से ज्यादा समय हो चुका है। पार्टी ने राज्य से वामपंथी सरकार को उखाड़ फेंका, लेकिन उसके बाद यहां आपेक्षित विकास नहीं हुआ। कानून-व्यवस्था की स्थिति बदतर हो गई। बंगाल में बेरोजगारी दर बढ़ी है। राज्य में पलायन तेज हुआ है...

भारत के पूर्वी प्रांत बंगाल में सियासी महासंग्राम शुरू हो चुका है। विधानसभा चुनाव मार्च या अप्रैल में होंगे। पांच मई तक नई सरकार को शपथ लेनी होगी। ममता बनर्जी इस समय कई कारणों से सुर्खियों में हैं। ईडी से उनका टकराव हाल की बात है। उससे पहले उन्होंने एसआईआर के खिलाफ जबर्दस्त आवाज उठाई और चुनाव आयोग को धमकाया। इन हालातों के मध्यनजर सुप्रीम कोर्ट को बीच में आना पड़ और उन्हें शांत किया। ईडी ने वहां के कोयला कारोबारी और एक एजेंसी आईपैक के दफ्तरों और अन्य ठिकानों पर मनी लॉन्ड्रिंग के मामले में छापा मारा। ममता दीदी स्वयं वहां पहुंच गई

और फाइलें, लैपटॉप वगैरह उठा ले गईं तथा अपने पुलिस वालों से कहकर ईडी एससरों और कर्मियों पर एफआईआर तक करवा दी। एफआईआर करवाना उनका पुराना तरीका है ताकि प्रतिद्वंद्वी पर दबाव बना रहे। अब मामला हाईकोर्ट और यहां तक कि सुप्रीम कोर्ट में चला गया। सुप्रीम कोर्ट में देश के सबसे बड़े दो वकील ममता दीदी की तरफ से खड़े हो गए। ईडी ने कोलकाता छापेमारी मामले में बंगाल पुलिस के कामकाज में दखलंदाजी के आरोपों के बीच बंगाल पुलिस के महानिदेशक को हटाने की मांग की। सुप्रीम कोर्ट में ममता के वकीलों ने

राज्य पुलिस द्वारा की गयी एफआईआर को न्यायसंगत बताया। न्यायाधीश ने नाराजगी जताई और कड़े शब्दों में कहा कि यह गंभीर विषय है कि राज्य पुलिस किसी वैधानिक



केंद्रीय एजेंसी की कार्रवाई में हस्तक्षेप कर रही है। अदालत ने स्पष्ट किया कि संविधान हर संस्था को स्वतंत्र रूप से काम करने का अधिकार देता है और राज्य पुलिस को यह छूट नहीं है कि वह ईडी जैसी एजेंसियों के काम में बाधा डाले। कोर्ट ने साफ किया कि अंतिम फैसले तक ईडी अधिकारियों के खिलाफ कोई दंडात्मक कार्रवाई नहीं होगी। दूसरी ओर, ममता दीदी ने एसआईआर के खिलाफ मुहिम छेड़ रखी है, जहां से उन्हें डर है कि उनके समर्थकों के नाम ज्यादा संख्या में कट न जाएं। सभी जानते हैं कि बंगाल में घुसपैठ के चलते लाखों की

तादाद में बांग्लादेशी मौजूद हैं। वे खुलेआम टीएमसी का समर्थन करते हैं और इसलिए पार्टी नहीं चाहती है कि उनके नाम कटें। इसके अलावा वहां रोहिंग्या भी बड़ी संख्या में आ घुसे हैं। उन्हें भी देश से भगाने की बात की जा रही है लेकिन ममता दीदी इसे स्वीकार नहीं करतीं। कम्युनिस्ट पार्टी और कांग्रेस के बंगाल में पतन के बाद अब वहां एक दशक से लड़ाई भाजपा बनाम तृणमूल के बीच है। भाजपा ने पिछले दो चुनावों में काफी प्रयास किया, लेकिन वे टीएमसी की आक्रामक नीति और प्रशासन के सहयोग के सामने जीत का बिगुल नहीं बजा पाए। इस बार पार्टी नई रणनीति के साथ अमित शाह के नेतृत्व में उतरी है। उन्होंने

बंगाल के चुनाव की कमान अपने हाथों में ले ली है। गृहमंत्री ने दिसंबर महीने में कोलकाता जाकर वहां पहले तो अपने पार्टी संगठन से जुड़े लोगों से बातचीत की और फिर आरएसएस के कार्यकर्ताओं से मंत्रणा की। मकसद था कि दोनों संगठनों में सामंजस्य बना रहे। उन्होंने बहुत ही आक्रामक ढंग से शुक्रआत की है और उसके बाद पीएम मोदी खुद ही बंगाल पहुंच गए। उन्होंने वहां के हुगली जिले के सिंगूर में 830 करोड़ रुपये से अधिक की विकास परियोजनाओं का शुभारंभ किया। इतना ही नहीं, देश की पहली वंदे भारत स्लीपर ट्रेन

भी बंगाल से ही शुरू की गई, जबकि राज्य को पहले ही लगभग आधा दर्जन अमृत भारत एक्सप्रेस सेवाएं मिल चुकी हैं। ये सभी कार्यक्रम वोटरों को आकर्षित करने की योजना का हिस्सा हैं। भाजपा और अमित शाह की नीति रही है कि बूथ स्तर के कार्यकर्ताओं का हौसला बनाए रखा जाए। गृहमंत्री ने बंगाल में यही किया और उनसे हालात का जायजा लिया। इसके साथ ही उन्होंने पार्टी के चुनौदा नेताओं तथा कार्यकर्ताओं के साथ भी गहन बातचीत की। स्थिति की समीक्षा करने और रणनीति बनाने के लिए उन्होंने भाजपा के विधायकों, सांसदों के अलावा म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के सभासदों के साथ महत्वपूर्ण बैठक की। बंगाल, जो कभी देश का एक बहुत बड़ा व्यापारिक केंद्र था, अब गिरावट के कारण 2023–24 में छठे स्थान पर पहुंच गया है। जीडीपी और प्रति व्यक्ति आय में भी गिरावट आई है। यहां प्रति व्यक्ति औसत आय राष्ट्रीय आय से भी घटकर नीचे आ गई है। तृणमूल कांग्रेस को सत्ता में आए 14 साल से ज्यादा समय हो चुका है। पार्टी ने राज्य से वामपंथी सरकार को उखाड़ फेंका, लेकिन उसके बाद यहां आपेक्षित विकास नहीं हुआ। कानून-व्यवस्था की स्थिति बदतर हो गई। बंगाल में बेरोजगारी दर बढ़ी है। राज्य में पलायन तेज हुआ है। राज्य के स्कूल-कॉलेज को टीएमसी ने राजनीति का गढ़ बना दिया है।

विश्व व्यवस्था में रणनीतिक उलझाव पर बदलता नजरिया

क्षेत्र का नक्शा रात में खामोश सैनिक गश्त से पुनर्निर्धारित कर दिया गया। दूर समुद्र में , मछुआरों का यह पाना कि उनकी आजीविका रातोंरात अपराध बन गयी, इसलिए नहीं कि नक्शों की लकीरें सार्वजनिक रूप से पुनरु खींची गई, बल्कि इसलिए कि वे जानबूझकर अस्पष्ट छोड़ दी थी। ऐसी सीमाओं पर, सैनिक अनिश्चितता को जीवन का अंग मानकर जीते हैं। वे उसी ऊबड़-खाबड़

जमीन पर चलते हैं, मामला निबटा देने की बजाए संयम बरतते हैं। जब अस्पष्टता पककर टकराव में बदल जाती है, तब उन्हें राजधानियों में अनिर्णय से पैदा जोखिम संभालने के लिए मानव बारूदी सुरंगों के रूप में आगे कर दिया जाता है। लीक बदलने की लोकतांत्रिक कीमत : लंबे समय तक जारी असपष्टता की कीमत समान रूप से नहीं झेलनी पड़ती। लोकतंत्र बहसों और जवाबदेही के जरिये अनिश्चितता को जज्ब करते

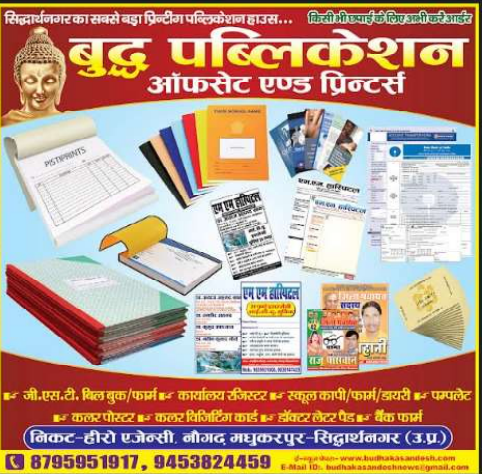
हैं। संशोधनवादी व्यवस्थाएं छद्म रूप से अस्पष्टता चलाती हैं। असमान संदर्भों में, अस्पष्टता सबसे मजबूत पक्ष का भरोसेमंद साथ निभाती है। लीक में बदलाव असमान लागत लागू करता है और औपचारिक पसंद के बगैर, अंश-वार बदलाव बनाता है। ऐसी स्थितियों में, स्पष्टता टकराव नहीं बढ़ाती य यह लोकतांत्रिक स्वच्छता है। नियम कौन लिखता है : जब लोकतंत्र प्रारूप बनाने को

टालते हैं, तो वे मूल स्वरूप खो देते हैं। नियम सहमति से नहीं, बल्कि बारंबार प्रक्रिया से बदलते हैं। अस्पष्टता विकल्पों का तबतक क्षरण करती जाती है जबतक कि सिर्फ एक ही बचे। एक सदी से भी पहले, लॉर्ड कर्जन ने पाया था कि सीमाओं को तय करने के बजाय उन्हें अनिर्धारित छोड़ देने से लाभ ज्यादा होता है। उनकी यह अंतर्दृष्टि फायदा उठाने की गर्ज से थी। अस्पष्टता उस हित में है जो नक्शे को परिवर्तनीय और वक्त को हथियार की तरह बरतता है। समय सीमाओं का टकराव –2035 और 2047 रु वह तर्क अब मद्धिम पड़ रहे वापसी बिंदु पर पहुंच चुका है। स्थिरता अब अनकही बातों पर और निर्भर नहीं रह सकतीय यह योजनाबद्ध होनी चाहिए।

जल्दबाजी तारीखों के टकराव से चालित है। चीन ने वर्ष 2035 को राष्ट्रीय कायाकल्प की समय–सीमा तय किया है। जबकि भारत का संकल्प साल 2047 तक है, जोकि आजादी का शताब्दी वर्ष है। बीच के दशकों को दूसरे की समयसीमा के हवाले करके कोई भी एक पक्ष ताकत का सम्यतागत मील पत्थर हासिल नहीं कर सकता। जब एक पक्ष दशकों की योजना बना रहा हो और दूसरे

की प्रतिक्रिया टुकड़ों में हो, तो अस्पष्टता तटस्थ नहीं रहतीय यह महत्वाकांक्षा घटाने वाली बन जाती है। समय अब क्यों मायने रखता है रु योजनाबंदी को समयबद्ध अनुशासन की जरूरत होती है। समय सीमा वाली रूपरेखा टाल–मटोल के फायदों को उलट देती है। एक बार जब सीमा व समय तय हो जाए, तब संयम को औचित्य की और अधिक जरूरत नहीं रहतीय उल्लंघन को पकڑती है। व्यावहारिक रूप से, यह तर्क इशारा करता है एक दीर्घ–कालिक,समय–सीमाबद्ध, महीनों में नहीं बल्कि दशकों में मापी जाने वाली रूपरेखा, वह जो समस्या के निबटारे में देरी वाले यथास्थिति उपाय को ठंडे बरसे में डाल देने वाली, अधि

।क संतुलित घड़ी हो।



15 से 20 साल वाला क्षितिज रखना स्थायित्व को रियायत नहीं हैय यह संरचना के साथ धैर्य को पुष्ट करना है। यह संवाद की पूर्व–बंदी या एकतरफा बदलावों को वैधता दिए बगैर, अस्पष्टता को दायित्व में और टालमटोल को जवाबदेही में रूपांतरित करना है। एक तरशुदा अवधि के लिए यथास्थिति बनाना बड़े लाभार्थी को उसके फायदे से वंचित करता है और शांत रहकर...

रणनीतिक अस्पष्टता कभी वक्त निकालने का तरीका था जिससे तनाव घटाया जा सके। ताकि इतिहास अपना काम कर सके। यह स्थायित्व में भी मददगार थी। लेकिन मौजूदा बिखरावपूर्ण विश्व व्यवस्था में, यह फैसले टालने, जवाबदेही बगैर सहनशक्ति परखने व तथ्य बदलने का जरिया है। यह अस्पष्टता अचानक विफल नहीं हुई बल्कि जानबूझकर की गयी। दशकों तक, रणनीतिक अस्पष्टता को समझदारी की तरह लिया जाता था, समय निकालने का तरीका, तनाव घटाएं और इतिहास को अपना काम करने दें। एक अधिक संतुलित दुनिया में, इसने स्थायित्व बनाने का काम किया। मौजूदा बिखरावपूर्ण विश्व व्यवस्था में, यह फैसला टालने, जवाबदेही बगैर सहनशक्ति परखने व तथ्य बदलने का जरिया है। जो उपाय कभी शांति कायम रखता था, आज अनिश्चितता बढ़ा रहा है। परिणाम है नियंत्रित विचलन। अस्पष्टता अचानक विफल नहीं हुईय जानबूझकर की गयी। अंतर्राष्ट्रीय व्यवस्था ने शनैरू–शनैः संयम को चुपी मानना सीख लिया। मुश्किल सवाल अनुत्तरित छोड़ दिए

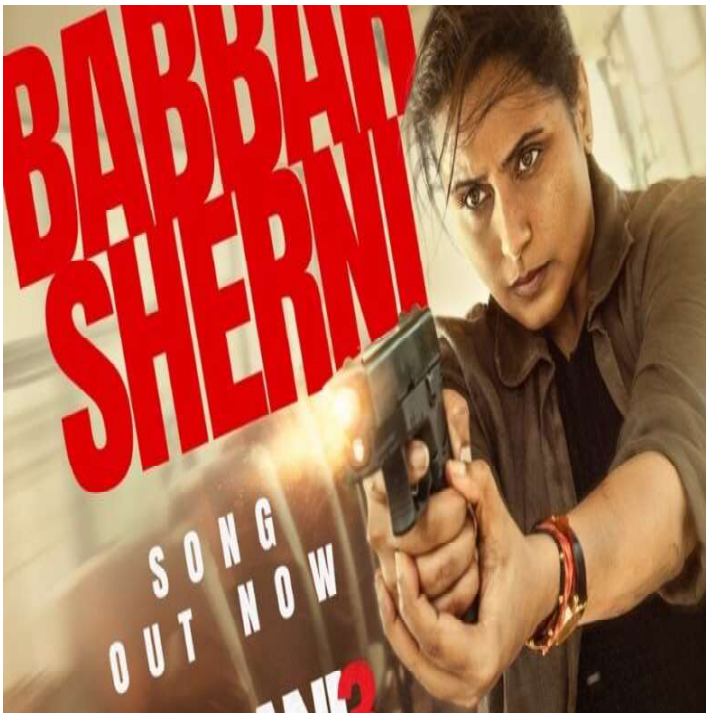
गये, सीमाएं अस्पष्ट और समयसीमा अनिर्धारित बनी रहीं। असमान महत्वाकांक्षा और अवसरवादी संशोधनवाद के युग में, अस्पष्टता सुरक्षा कवच की बजाय बोझ बन गई, जिसका दोहन वे करते हैं जिन्हें देरी करते जाने से फायदा है और भुगतना उन्हें पड़ता है जो विश्व व्यवस्था का पालन करने पर निर्भर रहते हैं। रणनीतिक अस्पष्टता की शुरुआत टालमटोल के तौर पर नहीं हुई थी। इसका मकसद था इरादे परखना और तालमेल बनने देना। यह कारगर रहा क्योंकि यह पारस्परिक आधार पर था और इसमें संतुलन शामिल था। समय के साथ, दोहराव ने इसे खोखला कर डाला। एक अस्थायी उपाय वह प्रवृत्ति बन गयायजिसका उद्देश्य नीयत स्पष्ट करना था, वह यथास्थिति की धीरे–धीरे, हिसाब–किताब लगाकर समाप्ति का तरीका बन गया। जब अस्पष्टता असमानता हो



जाए: अनिर्धारित सीमाओं से इतर इसकी मिसाल कहीं इतनी साफ दिखाई नहीं देती। बहुत ऊंचाई वाले इलाकों में, नीति का मोल सबसे पहले नागरिकों को भुगतना पड़ता है, मसलन,कोई चरवाहा किसी रोज पाए कि था, वह यथास्थिति की धीरे–धीरे, एक गैर–मान्यताप्राप्त बाड़बंदी ने पीड़ियों पुरानी उसकी चरागाह छीन ली या जब कोई ग्रामीण पाए कि पुरखों से चला रहा उसके

उदासीनता को लेकर अपनी
मनस्थायें रखीं। नेताओं ने
भरोसा दिलाया कि मनरेगे
बचाओ अभियान को माध्यम
श्रमिकों की आवाज को मजबूत
से शासन-प्रशासन तक
पहुँचाया जाएगा। उक्त अवसर
पर भीष्म सिंह, प्रदीप शर्मा
मंजूर कुरैशी, ओम प्रकाश, पवन
कुमार, राकेश त्रिपाठी, मारकंडे
मिश्र सहित बड़ी संख्या में
कांग्रेस नेता एवं ग्रामीण
उपस्थित रहे।

रानी मुखर्जी की बहुप्रतीक्षित फिल्म मर्दानी 3 का पहला गाना बब्बर शेरनी जारी, गाने में दिखा अभिनेत्री दिलेर अंदाज



बॉलीवुड अभिनेत्री रानी मुखर्जी इन दिनों मर्दानी 3 को लेकर खूब चर्चा बटोर रही हैं। यशराज फिल्मस के बैनर तले बनी इस फिल्म का ट्रेलर जारी हो चुका है जिसे फैंस के अलावा फिल्मों सितारों से भी वाहवाही मिली। पुलिस अधिकारी शिवानी शिवाजी रॉय के दमदार किरदार में रानी को दोबारा देखने के लिए लोग उत्साहित हैं। इस बीच, निर्माताओं ने फिल्म का पहला गाना बब्बर शेरनी जारी किया जिसमें अभिनेत्री का दिलेर अंदाज देखने को मिला है।

बब्बर शेरनी गाना यशराज फिल्मस के यूट्यूब चैनल पर जारी हुआ जिसे आवाज सार्थक कल्यानी ने दी है, जबकि लिरिक्स श्रुति शुक्ला ने लिखे हैं। निर्माताओं ने कुछ अलग न करते हुए गाने में फिल्म के विजुअल्स का इस्तेमाल किया है जिसमें रानी के अदम्य साहस और भावनाओं की झलक साफ नजर आती है। शब्बर शेरनीय शीर्षक से आया यह गीत शिवानी की प्रभावशाली आभा को और मजबूत करता है और समाज की महिलाओं को शब्बर शेरनीय के रूप में सलाम करता है। इस गीत को सार्थक कल्याणी ने कंपोज, प्रोड्यूस और अरेंज किया है, इसके बोल श्रुति शुक्ला ने लिखे हैं और इसमें डी एमसी का तीखा और प्रभावशाली रैप सेगमेंट भी शामिल है।

गीत के बारे में बात करते हुए रानी मुखर्जी ने कहा, शब्बर शेरनीय फिल्म की आत्मा का एक सशक्त ध्वन्यात्मक रूप है। यह मर्दानी की अडिग भावना को पूरी ताकत के साथ दर्शाता है और हमारे समाज की महिलाओं को शब्बर शेरनीय के रूप में सम्मानित करता है। यह गीत कच्ची सच्चाई, दृढ़ संकल्प और अडिग साहस से भरा हुआ है कृ ठीक वैसे ही जैसे शिवानी शिवाजी रॉय का व्यक्तित्व। शब्बर शेरनीय एक महिला की ताकत, उसके संकल्प और समाज में बदलाव लाने की उसकी जिद को सलाम है। न्याय की अडिग भावना से प्रेरित यह गीत उनकी निडरता और फौलादी इरादों को दर्शाता है और उन तमाम महिलाओं का उत्सव मनाता है जो मुश्किल हालात में भी पीछे हटने से इनकार करती हैं।

उन्होंने आगे कहा, यह सिर्फ एक प्रमोशनल ट्रैक नहीं है, बल्कि शिवानी शिवाजी रॉय के किरदार का भावनात्मक और वैचारिक विस्तार है। यह गीत ताकत, साहस और शांत आक्रोश को एक ऐसे आह्वान में ढालता है, जो इस बात को परिभाषित करता है कि असल मायनों में श्मदानीय होने का अर्थ क्या है।

93 लापता लड़कियों को समय के खिलाफ जंग लड़ते हुए बचाने की इस कहानी को लेकर दर्शकों की उत्सुकता लगातार बढ़ रही है।

मर्दानी 3 आयुष गुप्ता द्वारा लिखी गई है और इसका निर्देशन अभिराज मिनवाला ने किया है। फिल्म 30 जनवरी, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

बॉर्डर 2 को मिला यू/ए 13 सर्टिफिकेट, सेंसर बोर्ड ने नहीं लगाया एक भी कट, 3.16 घंटे फिल्म का रनटाइम

बॉर्डर 2 की रिलीज का काउंटडाउन खत्म होने वाला है. फिल्म की रिलीज में अब बस दो दिन ही बचे हैं और आने वाली 23 जनवरी को फिल्म सिनेमाघरों में चल पड़ेगी. पूरा देश इस फिल्म



को देखने के लिए बेताब है. सोशल मीडिया पर इस बात का पक्का सबूत मिल चुका है. सोशल मीडिया पर फिल्म को लेकर शानदार क्रेज नजर आ रहा है. वहीं, फिल्म अब सेंसर बोर्ड से भी बिना किसी कट के पास हो चुकी है. साथ ही फिल्म का रनटाइम भी सामन आ चुका है. बॉर्डर 2 को सेंसर बोर्ड ने यूए सर्टिफिकेट दिया है. खास बात यह है कि फिल्म को एक भी कट लगाए बिना पास किया गया है. फिल्म बॉर्डर 2 का रनटाइम 3.16 घंटे का है. रिपोर्ट्स की मानें तो सेंसर बोर्ड ने फिल्म में एक भी कट नहीं लगाया है. फिल्म में युद्ध की बारीकियों, भावनाओं और सैनिकों के बलिदान का विस्तार से देखने को मिलेगा. सेंसर बोर्ड ने फिल्म को यूए 13 सर्टिफिकेट दिया है, जिसका मतलब है कि 13 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए पेरेंट्स गाइडेंस जरूरी है, क्योंकि फिल्म में इंटेंस वॉर सीक्वेंस और इमोशनल सीन भी हैं. फिल्म की कहानी के बारे में बात करें तो यह भारत और पाकिस्तान के बीच 1971 में हुई लड़ाई पर बेस्ड है. इसमें में सनी देओल लेफ्टिनेंट कर्नल फतेह सिंह कालेर (6 सिख रेजिमेंट), वरुण धवन मेजर होशियार सिंह दहिया (पीवीसी, द ग्रेनेडियर्स), दिलजीत दोसांझ फ्लाइंग ऑफिसर निर्मल जीत सिंह सेखों (पीवीसी, इंडियन एयर फोर्स, नंबर 18 स्क्वाड्रन), अहान शेटी लेफ्टिनेंट कमांडर एम.एस. रावत (इंडियन नेवी, द्रुहस्र खुकरी) के रोल में नजर आएंगे. फीमेल लीड रोल में मोना सिंह, मेधा राणा, सोनम बाजवा और अन्या सिंह हैं. फिल्म 23 जनवरी को रिलीज होगी, लेकिन एडवांस बुकिंग बता रही है कि फिल्म ओपनिंग डे पर बॉक्स ऑफिस पर बवाल मचाने वाली है. फिल्म सैकनिल्क की मानें तो बॉर्डर 2 ने बुधवार दोपहर 12.30 बज तक 9309 शोज के लिए 108441 टिकट सेल कर 3.48 करोड़ रुपये कमा लिए हैं और ब्लॉक सीट की कमाई का आंकड़ा 6.73 करोड़ रुपये हो गया है.

ओ रोमियो का ट्रेलर रिलीज, मोहब्बत बड़ी महंगी.. शाहिद कपूर और अविनाश तिवारी के बीच छिड़ी जंग, फंसीं तृप्ति डिमरी

शाहिद कपूर, तृप्ति डिमरी, अविनाश तिवारी, नाना पाटेकर और फरीदा जलाल स्टारर क्राइम



एक्शन ड्रामा ओ रोमियो का कल्लेआम करने वाला ट्रेलर रिलीज हो गया है. शाहिद कपूर और विशाल भारद्वाज एक बार फिर सिल्वर स्क्रीन पर धमाका करने के लिए तैयार हैं. ट्रेलर दर्शकों में फिल्म देखने का महौल पैदा करने वाला है. शाहिद कपूर का सनकी अंदाज और फिल्म के विलेन अविनाश तिवारी का एंगर ट्रेलर को रिच कर रहा है. दूसरी तरफ शाहिद और तृप्ति के बीच के नोकझोंक वाली लव केमिस्ट्री भी फिल्म देखने पर मजबूर करने का काम कर रही है.

3.08 मिनट का ओ रोमियो का ट्रेलर रोमांटिक अंदाज से शुरू होता है और देखते ही देखते मारकाट और मारदाड़ में बदल जाता है. हर दूसरे सीन में शाहिद कपूर अपने दुश्मनों की गर्दन पर उस्तरा चलाते दिख रहे हैं. वहीं, नाना पाटेकर बंदूक लेकर शाहिद कपूर के पीछे पड़े हैं. तीसरे प्लॉट में शाहिद कपूर का तृप्ति डिमरी के प्रति जबरन प्यार भी नजर आ रहा है. ट्रेलर में कुछ डायलॉग इंप्रेस करते हैं और गालियां भी सुनने को मिल रही है. शाहिद कपूर अपने किरदार में खूनमखान नजर आ रहे हैं और अविनाश तिवारी किसी बदले की आग में जलते दिख रहे हैं. अब शाहिद और अविनाशके बीच यह प्यार को लेकर जंग है या फिर बदमाशी की, यह तो फिल्म में देखने के बाद पता चलेगा.

फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं सिनेमा के मास्टर स्टोरीटेलर विशाल भारद्वाज, जिनके साथ शाहिद कपूर की जोड़ी पहले भी श्हेदरुय और श्कमीनेच जैसी यादगार फिल्में दे चुकी हैं. फिल्म में शाहिद कपूर के साथ तृप्ति डिमरी भी अहम भूमिका में नजर आएंगी, जिनकी मौजूदगी कहानी को और दिलचस्प बनाने का वादा करती है. इस फिल्म को नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट प्रोड्यूस कर रहा है और इसे वैंलेंटाइन वीक, यानी 13 फरवरी 2026 को रिलीज किया जाएगा. ऐसे में यह कहना गलत नहीं होगा कि श्ओयरोमियोच सिर्फ एक फिल्म नहीं, बल्कि दर्शकों के लिए एक इंटेंस, अनप्रिडिक्टेबल और पैशनेट सिनेमैटिक जर्नी साबित होने वाली है.

डेटिंग के लिए प्रोफेशन नहीं, इंसान मायने रखता है : शिवांगी जोशी

टेलीविजन की मशहूर अभिनेत्री शिवांगी जोशी अपने शानदार अभिनय से दर्शकों के दिलों में खास जगह रखती हैं। उन्होंने हाल ही में डेटिंग और रिलेशनशिप को लेकर अपने विचार व्यक्त किए। अभिनेत्री ने हाल ही में बालाजी टेलीफिल्म्स के पॉपुलर पॉडकास्ट



ऑनेस्टली, व्हाई नॉट? में स्पेशल गेस्ट के तौर पर शिरकत की थी। इस शो में होस्ट ने अभिनेत्री से मनोरंजन जगत के लोगों को डेट करने के बारे में सवाल किया था। होस्ट ने पूछा था कि क्या वे इंडस्ट्री के लड़कों को डेट करना पसंद करेंगी या नहीं। इस सवाल का जवाब देते हुए अभिनेत्री ने साफ तरीके से कहा कि उनके लिए किसी भी रिश्ते की नींव इंसानियत, आदर और आपसी समझ पर टिकी होना जरूरी है। उन्होंने कहा, मुझे नहीं लगता कि प्यार का किसी इंडस्ट्री या प्रोफेशन से कोई लेना-देना है। यह पूरी तरह से इंसान पर निर्भर करता है। असल में ये सब सम्मान, समझदारी, सच्चा प्यार और अच्छे मूल्यों पर आधारित होता है। इसलिए किसी का प्रोफेशन मेरे लिए मायने नहीं रखता है। हालांकि, अभिनेत्री अपनी लव लाइफ को लेकर काफी सुखियों में रहती हैं। उनका नाम मोहसिन खान और कुशल टंडन के साथ जोड़ा जाता है। शिवांगी ने अपने करियर में टीवी से लेकर ओटीटी प्लेटफॉर्म तक में काम किया है, लेकिन आज भी फैंस उन्हें ये रिश्ता क्या कहलाता है से पहचानते हैं। इस शो में वे नायरा के किरदार में नजर आई थीं। शो में उनके अपोजिट मोहसिन खान नजर आए थे। कहा जाता है कि शो के दौरान दोनों रिलेशन में थे। हालांकि, फिर उन्होंने ब्रेकअप कर लिया था, लेकिन दोनों ने कभी भी अपने ब्रेकअप को लेकर बात नहीं की। इसके बाद अभिनेत्री टीवी सीरियल बरसातें में नजर आई थीं। इसमें उनके साथ कुशल टंडन थे। शो के दौरान दोनों के बीच दोस्ती हुई और बाद में प्यार में बदल गई थी। वहीं, कुछ समय बाद उनके ब्रेकअप की खबरें सामने आईं। इस बात की पुष्टि खुद कुशल ने सोशल मीडिया पर की थी, यह बताते हुए कि वे अब साथ नहीं हैं और उनकी सोच नहीं मिलती थी।

पथरी से राहत दिलाने में मदद करता है सर्पासन, ऐसे करता है काम



डिजिटल दुनिया में मोबाइल, लैपटॉप और लंबे समय तक कुर्सी पर बैठे रहने की आदत ने हमारी दिनचर्या को सुस्त बना दिया है। नतीजा यह है कि शरीर के अंदरूनी अंग ठीक से काम नहीं कर पाते, मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं और कई बीमारियां जन्म लेने लगती हैं। इन्हीं समस्याओं में एक बड़ी परेशानी है किडनी से जुड़ी दिक्कतें, खासकर पथरी की। गलत खान-पान, कम पानी पीना और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण आज कम उम्र के लोग भी पथरी की समस्या से जूझ रहे हैं। जब किडनी में पथरी होती है, तो शरीर के अंदर जमा गंदगी बाहर नहीं निकल पाती। इससे तेज दर्द, जलन और कई बार संक्रमण तक हो जाता है। आमतौर पर लोग दवाइयों या ऑपरेशन का सहारा लेते हैं, लेकिन अगर समय रहते जीवनशैली सुधारी जाए, तो इस परेशानी से काफी हद तक बचा जा सकता है। योग इसी दिशा में एक सरल और प्राकृतिक उपाय है। योग शरीर को बिना नुकसान पहुंचाए अंदर से मजबूत करता है। इन्हीं योगासनों में एक प्रभावी आसन है सर्पासन, जिसे भुजंगासन या कोबरा पोज भी कहा जाता है।

सर्पासन दिखने में जितना आसान है, असर में उतना ही गहरा है। यह आसन शरीर के निचले हिस्से, खासकर पेट और कमर के आसपास के अंगों पर सीधा प्रभाव डालता है। जब हम सर्पासन करते हैं, तो पेट के बल लेटकर शरीर को ऊपर उठाया जाता है। इस दौरान पेट, कमर और रीढ़ की हड्डी पर हल्का दबाव पड़ता है। यही दबाव किडनी के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे किडनी के आसपास की मांसपेशियां सक्रिय होती हैं और वहां जमा विषैले तत्व धीरे-धीरे बाहर निकलने की प्रक्रिया तेज होती है।

पथरी बनने की एक बड़ी वजह यह भी है कि किडनी ठीक से साफ नहीं हो पाती। सर्पासन करने से शरीर के अंदर रक्त संचार बेहतर होता है। जब खून का बहाव तेज और सही दिशा में होता है, तो किडनी को ज्यादा ऑक्सीजन और पोषण मिलता है। इससे किडनी अपनी सफाई का काम अच्छे से कर पाती है। नियमित अभ्यास से छोटी पथरी धीरे-धीरे टूटकर पेशाब के रास्ते बाहर निकलने में मदद मिल सकती है। यही वजह है कि योग विशेषज्ञ पथरी के शुरुआती चरण में सर्पासन को काफी उपयोगी मानते हैं।

सिर्फ पथरी ही नहीं, सर्पासन रीढ़ की हड्डी को भी मजबूती देता है। आजकल कमर और पीठ दर्द आम समस्या बन गई है। इस आसन से पीठ की मांसपेशियां खिंचती हैं और उनमें लचीलापन आता है। इससे रीढ़ सीधी और मजबूत बनती है। मजबूत रीढ़ का सीधा असर शरीर के बाकी अंगों पर भी पड़ता है। मानसिक तनाव भी कई बीमारियों की जड़ होता है। जब शरीर में दर्द या कोई अंदरूनी समस्या होती है, तो मन भी बेचौन रहता है। सर्पासन करते समय गहरी सांस ली जाती है, जिससे फेफड़े अच्छे से काम करते हैं और दिमाग तक ज्यादा ऑक्सीजन पहुंचती है। इससे मन शांत होता है और तनाव कम होने लगता है। सर्पासन त्वचा और चेहरे के लिए भी लाभकारी माना जाता है। जब शरीर में रक्त संचार सही होता है, तो उसका असर चेहरे पर भी दिखता है। चेहरे पर प्राकृतिक चमक आती है और शरीर में ताजगी महसूस होती है। यही नहीं, यह आसन पाचन तंत्र को भी सक्रिय करता है, जिससे पेट साफ रहता है और शरीर में गंदगी जमा नहीं हो पाती। सर्पासन करने की विधि भी बहुत सरल है। पेट के बल लेटकर हथेलियों को छाती के पास रखें, फिर धीरे-धीरे सांस लेते हुए शरीर को ऊपर उठाएं। सिर को पीछे की ओर ले जाकर ऊपर देखें और कुछ देर इसी स्थिति में रहें। फिर आराम से वापस मुद्रा में आ जाएं। इसे रोजाना कुछ मिनट करने से शरीर में बड़ा बदलाव महसूस किया जा सकता है।