

अमित शाह ने जम्मू-कश्मीर में बाढ़ का जायजा लिया

मायावती की मांग: मानसून सत्र में महंगाई,
बेरोजगारी और महिलाओं की सुरक्षा पर हो बात

उपराज्यपाल आर मुख्यमन्त्री का हर सम्भव मदद का भरसा दिलाया

श्रीनगर। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने रविवार को जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा और मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला के साथ लगातार भारी बारिश से पैदा हुई बाढ़ की स्थिति की समीक्षा के लिए उच्च-स्तरीय बैठक की। राजौरी जिले में अचानक आई बाढ़ के बाद, शाह ने इमरजेंसी राहत और बचाव कार्यों के लिए केंद्र शासित प्रदेश के प्रशासन से संपर्क किया। ग पर एक पोस्ट में उन्होंने बरोसा दिलाया कि केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने भारी बारिश से पैदा हुए हालात के बारे में जम्मू-कश्मीर के उप-राज्यपाल मनोज सिन्हा और मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला से बात की और उन्हें केंद्र

शरकार की ओर से हर संभव मदद का भरोसा दिलाया। राजाजी के मुरादपुर इलाके में तेजी से बढ़ते पानी के स्तर के कारण फँसे दो लोगों को इमरजेंसी रेस्पॉन्डर ने सफलतापूर्वक बचा लिया। डिप्टी कमिश्नर अभिषेक भारी बारिश के कारण अचानक फँसे दो बाद, राजाजी के सने दो लोगों को सुरक्षित बचाया दलों ने उनकी सुस्थिति के लिए तुरंत कार्रवाई की



ने लोगों को सलाह दी है कि वे नदियों, नालों और बाढ़ की आशंक वाले इलाकों में जाने से बचें, क्योंकि लगातार बारिश की वजह से पानी का स्तर खतरनाक रूप से बढ़ा हुआ है। अभिषेक अधिकारियों ने लोगों से ये सरकारी सलाह का बत मौसम और बाढ़ हो, तब तक गैर-जरूरी का स्तर अचानक बढ़ने के बीच में फँसे स्थानीय

युवाओं को बचाने के लिए अधिकारियों ने बचाव अभियान भी चलाया। जम्मू पुलिस और नेशनल डिजास्टर रीस्पॉन्स फोर्स ने फँसे हुए लोगों को तुरंत सुरक्षित बाहर निकाला। राजौरी और आस-पास के इलाकों में अचानक आई जबरदस्त बाढ़ और भारी बारिश के बाद, मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने आपातकालीन राहत कार्यों की निगरानी के लिए एक उच्च-स्तरीय समीक्षा शुरू की।

एक्स पर एक पोस्ट में उन्होंने लिखा कि आज सुबह से ही मैं जम्मू के कुछ हिस्सों, खासकर राजौरी शहर और आस-पास के इलाकों में बहुत ज़्यादा बारिश से पैदा हुए हालात पर बारीकी से नज़र रख रहा हूँ।

लखनऊ। बहुजन समाज पार्टी की नेता मायावती ने 20 जुलाई से शुरू होने वाले मॉनसून सत्र के दौरान संसद के सुचारु कामकाज का आह्वान किया है और सत्ता पक्ष तथा विपक्ष दोनों से राजनीतिक मतभेदों से ऊपर उठकर राष्ट्रीय महत्व के अहम मुद्दों पर ध्यान देने का आग्रह किया है। सत्र से पहले 7 पर एक पोस्ट में मायावती ने कहा कि देश यह देख रहा है कि क्या संसद में सार्थक चर्चा होगी या बार-बार कार्यवाही स्थगित होने और हंगामे की वजह से कामकाज में बाधा आएगी। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि महंगाई, गरीबी, बेरोजगारी, महिलाओं की सुरक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं में पेपर लीक जैसे मुद्दों पर गंभीर बहस और समाधान की जरूरत है। उन्होंने कहा कि अब जबकि संसद का मॉनसून सत्र चल रहा, 20 जुलाई से शुरू होने जा रहा है, तो एक बार फिर देश और आम लोगों के मन में यह चिंता है कि क्या यह सत्र भी हंगामे, स्थगन और अव्यवस्था की भेंट चढ़ जाएगा, या फिर देश के ज्वलंत मुद्दों दृ जैसे बेतहाशा महंगाई, गरीबी, बेरोजगारी, महिलाओं की असुरक्षा अहम परीक्षाओं में पेपर लीक वगैरह दृ से पैदा हुए तनावपूर्ण, आक्रोशित और उत्तेजित माहौल को शांत करने और उनका संतोषजनक समाधान निकालने की कोई गंभीर कोशिश की जाएगी। मायावती ने अयोध्या के श्री राम मंदिर में चढ़ावे की कथित चोरी और कुब्रबंश से जुड़े विवाद पर भी बात की। उन्होंने कहा कि इस मुद्दे से जनता में भारी आक्रोश है और सत्र के दौरान यह एक बड़ा मुद्दा बन सकता है।

सीएम योगी ने किया राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण भवन का लोकार्पण

बोले— प्रभावी बनाना होगा अर्ली वार्निंग सिस्टम

लखनऊ। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने रविवार 19 जुलाई को गोमती नगर विस्तार में शहीद पथ के किनारे उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (नैटड १) के नवीन मुख्यालय भवन का लोकार्पण किया। इस भवन के निर्माण की लागत दो सौ करोड़ रुपये आई है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा है कि आपदा प्रबंधन राष्ट्रीय कर्तव्य का हिस्सा होना चाहिए। इसके लिए सभी नागरिकों को जागरूक करना होगा। उन्होंने कहा आपदा प्रबंधन हर नागरिक की दिनचर्या में शामिल होना चाहिए। नवीन तकनीक और अर्ली वार्निंग



सिस्टम के उपयोग से जन व धन हानि को बचाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि होमगार्ड स्वयं सेवकों की भर्ती में आपदा मित्रों को वरीयता दी जाएगी।

200 लोगों के प्रशिक्षण की व्यवस्था : 200 करोड़ रुपये की लागत से बने इस भवन में 200 लोगों के प्रशिक्षण की व्यवस्था की गई है। इसके साथ ही अत्याधुनिक

मुनिक कंट्रोल रूम स्थापित किया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तर प्रदेश पहला राज्य है जिसने मानव एवं वन्य जीवों संघर्ष को आपदा की श्रेणी में रखा है। सरकार ने पिछले दो वर्षों में बिजनौर से 80 तेंदुओं को विस्थापित किया है। पहले से ही सतर्कता बरतने की जरूरत: अब किसी भी आपदा से होने वाली जन व धन की हानि को बचाया जा सकता है। हम लोग अक्सर आपदा के बाद सक्रिय होते हैं। आपदा के प्रति पहले से ही सतर्कता बरतने की जरूरत है। तैयारी व जागरूकता जन-धन

की हानि को न्यूनतम स्तर तक ला सकती है। नियमित तौर पर जागरूकता के कार्यक्रम चलने चाहिए।

विद्यार्थियों व टीचरों में जागरूकता लानी होगी: उन्होंने कहा कि आपदा को लेकर हमें स्वयं के प्रशिक्षण पर ध्यान देने के साथ-साथ स्कूलों व कॉलेजों में विद्यार्थियों व टीचरों में जागरूकता लानी होगी। यह देश की बहुत बड़ी सेवा होगी।

मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि आकाशीय बिजली गिरने से पहले ही हम तकनीकी के माध्यम पता कर लें और लोगों को बता दें तो बचाव संभव है।

वंदे मातरम के
अपमान पर तीन साल
की जेल, सोमवार को
राज्यसभा में अमित शाह
पेश करेंगे विधेयक

नई दिल्ली। सांस्कृतिक राष्ट्रवाद को हमेशा अपने राजनीतिक एजेंडे में लेकर चली माजपा के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार राष्ट्रीय गौरव अपमान निवारण अधिनियम— 1971 में महत्वपूर्ण बदलाव करने की तैयारी में है। इस मूल अधिनियम में संशोधन करने हुए संशोधित विधेयक में वंदे मातरम को भी शामिल किया गया है, जिसका अपमान करने पर तीन साल की सजा या जुर्माना या दोनों का प्रविधान होगा। देश के राजनीतिक माहौल को गर्मित रहे राष्ट्रीय गीत से संबंधित इस विधेयक को गृह मंत्री अमित शाह संसद के मानसून सत्र के पहले दिन ही राज्य सभा में पेश करने वाले हैं। जिस तरह से इस मुद्दे पर अधिकतर विपक्ष दलों का रुख रहा है, उससे चर्चा में टकराव और गर्म बहस के पूरे आसार हैं।

कांग्रेस का बड़ा आरोप: जयराम रमेश बोले- परिसीमन विधेयक पर प्लानेटेड स्वबरेँ फौलाई जा रही



उन्होंने इन खबरों को बेबुनियाद और फर्जी बताया। १ पर एक पोस्ट में, रमेश ने आरोप लगाया कि कुछ टीवी चैनल ऐसी खबरें दिखा रहे हैं जो साफ तौर पर प्लांटेट हैं और जिनमें कहा गया है कि बैटक के दौरान परिसीमन विधेयक का समर्थन किया गया। रमेश ने अपने पोस्ट में कहा कि कुछ टीवी चैनल साफ तौर पर प्लांटेट खबरें दिखा रहे हैं कि चल रही सर्वदलीय बैठक में परिसीमन विधेयक का समर्थन किया गया है। यह पूरी तरह से बेबुनियाद और फर्जी खबर है। केंद्र सरकार ने संसद के मॉनसून सत्र की शुरुआत से एक दिन पहले आज सर्वदलीय बैठक बुलाई थी। इस बैठक का मकसद दोनों सदनों के सुचारु कामकाज के लिए राजनीतिक दलों का सहयोग मांगना और सरकार के विधायी एजेंडे पर चर्चा करना था। रविवार को केंद्र सरकार द्वारा बुलाई गई सर्वदलीय बैठक से विपक्षी दलों ने सांकेतिक वॉकआउट किया। उन्होंने संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजू द्वारा श्वेतशाल सिटिजन्स पार्टी ऑफ इंडिया को बैठक में शामिल होने के लिए बुलाए जाने का विरोध किया।

टीईटी अनिवार्यता के खिलाफ शिक्षकों का देशव्यापी आंदोलन तेज, सांसदों से अध्यादेश की मांग

लखनऊ। शिक्षक पात्रता परीक्षा (टीईटी) अनिवार्यता के मुद्दे पर देशभर के प्राथमिक शिक्षक आंदोलन तेज करने की तैयारी में हैं। सुप्रीम कोर्ट के फैसले को करीब एक वर्ष होने के बाद भी केंद्र सरकार की ओर से कोई ठोस कदम नहीं उठाए जाने से शिक्षकों में नाराजगी है। इसी के तहत अखिल भारतीय प्राथमिक शिक्षक संघ (एआईपीटीएफ) ने सभी राज्यों की अपनी इकाइयों को सांसदों से मिलकर जापान सौंपने के लिए कहा है। संसद के मानसून सत्र में प्राथमिक शिक्षकों के पक्ष में कोई सकारात्मक निर्णय नहीं लिया तो देशभर के शिक्षक दिल्ली कूच करने के लिए मजबूर होंगे। उससे पहले, कुछ शिक्षक संगठनों ने लखनऊ में भी रैली आयोजित करने की घोषणा की है। संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुशील कुमार पांडेय ने कहा कि देशभर के लगभग 25 लाख प्राथमिक शिक्षकों की सेवा सुनिश्चित करने के लिए जापान में स्थानांतरित करने की योजना है। जापान सरकार को सांसदों से मिलें। यदि सांसद अपने क्षेत्र में जाकर उनसे मुलाकात करें। जापान के माध्यम से सांसदों को टीईटी अनिवार्यता से शिक्षा व्यवस्था पर पड़ने वाले संभावित दुष्परिणामों और भावी पीढ़ी के भविष्य पर पड़ने वाले असर से अवगत कराया जाएगा।

**NCPI NDA की दूसरी सबसे बड़ी पार्टी, मान्यता मिले:
बागी तृणमूल कांग्रेस सांसद सुदीप बंधोपाध्याय की मांग**

नई दिल्ली। संसद के मॉनसून सत्र से पहले हुई सर्वदलीय बैठक के बाद, बागी गुणमूल कांग्रेस सांसद सुदीप बंधोपाध्याय ने रविवार को कहा कि उनके गुट ने नेशनलिस्ट कांग्रेस पार्टी (इंडिया) के लिए औपचारिक मान्यता की मांग की है। उनका दावा है कि यह नेशनल डेमोक्रेटिक अलायंस में दूसरी सबसे बड़ी पार्टी है। प्रकाश में आते करते हुए बंधोपाध्याय ने कहा कि NCPI को मान्यता दिलाने के लिए लोकसभा स्पीकर ओम बिरला को एक पत्र सौंप जाएगा। बंधोपाध्याय ने कहा कि आज, NCPI NDA में दूसरी सबसे बड़ी पार्टी है। यह चंद्रबाबू नायडू और नीतीश कुमार की पार्टीयों से बड़ी है।



स्पीकर के सामने पेश किया जाना है और वह कागज यहाँ है। काकोली इसे सौंपने जा रही हैं। यह घटनाक्रम तब हुआ जब विपक्षी दलों ने सर्वदलीय बैठक से कुछ देर के लिए वॉकआउट किया। विपक्ष ने शुरू में NCPI को सरकार के निमंत्रण का विरोध करते हुए बैठक छोड़ी थी,

लेकिन कुछ मिनटों बाद वे वापस लौट आए। कांग्रेस नेता जयशंकर प्रसाद ने कहा कि बागी टीएमसी सांसदों का मामला — जो दावा करते हैं कि वे NCPI में शामिल हो गए हैं — अभी भी लोकसभा स्पीकर ओम बिस्मिल के पास लंबित है। प्रसाद ने एकसुर पर एक पोस्ट में कहा कि सभी विपक्षी दलों ने सर्वदलीय बैठक से कुछ मिनटों के लिए वॉकआउट किया। यह मोदी सरकार के NCPI को आमंत्रित करने के फैसले के विरोध में था। NCPI उन 20 बागी टीएमसी सांसदों के लिए एक ठिकाना है, जिनके मामले पर स्पीकर का अंतिम फैसला अभी बाकी है।

नई दिल्ली। अयोध्या राम मंदिर में दान की कथित चोरी को लेकर मचे विवाद के बीच, कांग्रेस नेता राहुल गांधी और मल्लिकार्जुन खड़गे ने रविवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को पत्र लिखकर ३३ श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के वित्तीय मामलों की जांच की मांग की। उन्होंने कहा कि अपनी मेहनत की कमाई आस्था के साथ दान करने वाले लाखों श्रद्धालु चोरी से उगा हुआ महसूस कर रहे हैं। संसद के दोनों सदनों में विपक्ष के नेताओं ने अपने पत्र में कहा कि आप श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट में हजारों करोड़ रुपये की चोरी के बारे में जानते हैं। जिन लाखों श्रद्धालुओं ने आस्था, भक्ति और भरोसे के साथ



अपनी मेहनत की कमाई दान की थी, वे इस चोरी से खुद को बचा टणा हुआ महसूस कर रहे हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री से कहा कि उन्होंने सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों पर संसद में ट्रस्ट बनाने की घोषणा की थी, लेकिन इसको संसदस्थ पूरी तरह से उनकी सरकार ने ही नियुक्त किए थे। उन्होंने कहा कि आपने भारत के सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों पर संसद



में ट्रस्ट बनाने की घोषणा की थी, लेकिन इसके सदस्य पूरी तरह से आपकी सरकार ने ही नियुक्त किए हैं। यह बात सच्युत पता है कि ट्रस्ट के सदस्य टैम्ब और उनसे जुड़े संगठनों से जुड़े हुए हैं। इसके बदनाम पूर्व जनरल सेक्रेटरी भी आपके करीबी सहयोगी थे। कांग्रेस नेताओं ने कहा कि इस मुद्दे पर प्रधानमंत्री की चुप्पी स्वीकार्य नहीं है और उनसे जवाबदेही तय करने और भरपाई सुनिश्चित करने की मांग की। कांग्रेस नेताओं ने कहा कि ऐसे अपराध के मामले में आपकी चुप्पी मंजूर नहीं है। जवाबदेही तय करना और नुकसान की भरपाई सुनिश्चित करना आपके जिम्मेदारी है।

सफ़दरजंग अस्पताल पर भरोसा नहीं, हाई कोर्ट पहुंचीं
सोनम वांगचुक की पत्नी, कहीं और शिफ्ट करने की मांग

सोनम वांगचुक की पत्नी है कि वांगचुक की सेहत और गीताजलि जे. आंग्मो ने रविवार बिगड़ने से पहले इस मामले पर को हाई कोर्ट में याचिका दायर कर उन्हें अपनी पसंद के प्राइवेट अस्पताल में शिफ्ट करने की इजाजत मांगी। उन्होंने सफदरजंग अस्पताल की ओर से वांगचुक की सेहत के बारे में दी गई मेडिकल जानकारी में गड़बड़ी का आरोप लगाया। उन्होंने अस्पताल के आकलन पर सवाल उठाए और कहा कि परिवार चाहता जल्द सुनवाई हो।

एक्स पर एक पोस्ट में, आंग्मो ने कहा कि सफदरजंग सरकारी अस्पताल से उनका भरोसा उठ गया है। उन्होंने



आरोप लगाया कि अस्पताल ने परिवार को बताया कि वांगचुक का पोटेथियम लेवल गिरकर 2.9 हो गया है, जिसे चिंताजनक और जानलेवा बताया गया। उन्होंने जाने दिया कि अस्पताल के पब्लिक हेल्थ बुलेटिन में असल आंकड़े का जिक्र नहीं था और सिर्फ पोटेथियम लेवल घटने की बात कही गई थी। उन्होंने कहा कि सफदरजंग सरकारी अस्पताल से मेरा भरोसा उठ गया है। अस्पताल ने हमें बताया कि सोनम वांगचुक का पोटेथियम लेवल गिरकर 2.9 हो गया है,

जिसे उन्होंने चिंताजनक और जानलेवा बताया। फिर भी, अपने पब्लिक हेल्थ बुलेटिन में उन्होंने जान-बूझकर असल आंकड़ा नहीं बताया और सिर्फ पोटैशियम लेवल घटने का जिक्र किया। एक स्वतंत्र लैब टेस्ट में यह लेवल 3.5 पाया गया, जो नॉर्मल रेंज के अंदर है। आगमो ने आगे आरोप लगाया कि बार-बार अनुरोध करने के बावजूद, अस्पताल ने वांगचुक को डिस्चार्ज करने या परखावा को उच्च किसी प्राइवेट अस्पताल में ले जाने की अनुमति देने से इनकार कर दिया।

स्पीकर के फैसले पर बवाल: टीएमसी और शिवसेना के बागी सांसदों को मान्यता, विपक्ष ने 'सर्वदलीय बैठक' से किया वाकआउट

नई दिल्ली। संसद के मौनसून सत्र से पहले बुलाई गई सर्वदलीय बैठक से रविवार को विपक्ष ने वॉकआउट किया। उन्होंने स्पीकर के उस फेंसले का विरोध किया जिसमें तुणमूल कांग्रेस और शिवसेना के बागी सांसदों को बैठक में बुलाया गया था। यह घटनाक्रम तब हुआ जब लोकसभा स्पीकर ओम बिरला ने शिवसेना के छह सांसदों के, महाराष्ट्र के डेड्टी सीएम एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना में लिये को मंजूरी दे दी। साथ ही, उन्होंने TMC के उन 20 बागी सांसदों के लिए अलग बैठने की व्यवस्था की मंजूरी भी दी, जो NCPI नाम की एक कम जानी-पहचानी पार्टी में शामिल हो गए हैं।

विपक्ष का रुख बताते हुए कांग्रेस सांसद



प्रमोद तिवारी ने कहा कि पार्टियों ने विरोध । स्वरूप बैठक का बहिष्कार करने का सामूहिक फैसला किया। उन्होंने कहा कि विपक्ष ने TMC और शिवसेना के बागी सांसदों के बारे में स्पीकर के फैसले के विरोध में सर्वदलीय बैठक से वॉकआउट

करने का फैसला किया। ज्ड६ सांसद महुआ मोइना ने कहा कि आज कांग्रेस, समाजवादी पार्टी, **DMK**, **JMM**, आम आदमी पार्टी, नेशनल काँग्रेस, वामपंथी पार्टियाँ और शिवसेना समेत पूरे विपक्ष ने सर्वदलीय बैठक से विरोध स्वरूप वॉकआउट किया। ऐसा इसलिए किया गया क्योंकि तथाकथित **NCPI** (जो एक गैर-मान्यता प्राप्त पार्टी है) के सदस्यों को मिलाकर, टेबल ऑफिस द्वारा दी गई सूची में ऑल इंडिया तृणमूल कांग्रेस की सदस्य संख्या 28 दिखाई गई है। उन्होंने कहा कि इन तथाकथित बागी 20 सांसदों के विलय को स्वीकार ने मंजूरी नहीं दी है।

सम्पादकीय

राजनीति में ऐसे आचरण, दुर्व्यवहार अक्सर भुला दिए जाते हैं। यदि द्रमुक के 22 सांसद लोकसभा में संशोधन बिल को समर्थन देते हैं, तो एनडीए के पक्ष में 346 सांसद हो सकते हैं। शरद पवार की पार्टी के 8 सांसदों का समर्थन लगभग तय माना जा रहा है, लिहाजा सत्ता–पक्ष के 354 सांसद हो सकते हैं। यह कोई सामान्य संख्या नहीं है। नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने ठीक ही कहा था कि प्रधानमंत्री...

मनोप्रतिक्रियाओं का कुशल प्रबंधन कैसे करें

मन निरसंदेह मानव शरीर का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण, चिंतनशील, चंचल व संवेदनशील अंग है, जिसका अध्ययन ही मनोविज्ञान है। इनसानी शरीर में मन अत्यंत संवेदनशील अवयव (अंग) है जो जरा सी विपरीत स्थिति में, जरा सा भी दूसरों के असंयमित व्यवहार, कथन या एक्सप्रेशनवश असहज होकर भावुकता, क्रोध, चिड़चिड़ेपन, तनाव, दुराव, अलगाव का शिकार हो, तुरंत प्रतिक्रिया देने को आतुर हो कुछ ऐसा असामान्य व्यवहार करवा देता है, जो दोनों पक्षों को क्षति पहुंचाता है, जिससे संबंध भी खराब होते हैं, रिश्तों में अलगाव की संवेदनारहित सीमा तक हालात बन जाते हैं, जिनकी क्षतिपूर्ति शीघ्र संभव नहीं होती। बेशक समय अंतराल के पश्चात अपनी क्षति का एहसास करके जब पश्चाताप, आत्मग्लानि या दोष भावना जाग्रत होती है तब तक दोनों पक्षों की अपूर्णनीय क्षति हो चुकी होती है। पूर्व लेखों में भी इसी संदर्भ में मन के अवांछित चितन व जुबान के अनावश्यक दुरुपयोगवश हुई क्षतियों पर मनोव्याख्या की जा चुकी है। अब उन मनोप्रयासों की बात करते हैं जिनका अगर कुशल प्रबंधन सहित सही समय पर यथोचित, यथार्थथिति, यथायोग्य, सदुपयोग कर लिया जाए, तो बेवजह के तनाव, अवांछित अलगाव, अनर्गल संवाद व विवाद, अनावश्यक अवसाद की स्थिति से बचाव किया जा सकता है। प्रथम भरसक प्रयास होना चाहिए असहज परिस्थितियों, उत्तेजक प्रक्रियाओं के समय संयम न खोना, भावुक न होना, क्रोधित न होना, विचलित होकर उतावला न होना, एवं कोई त्वरित यानी तत्काल प्रतिक्रिया न देकर उस अवांछित संवेदनशील समय अंतराल को सहजता, सरलता, सुगमता व संयमितता से टाल देना, हठधर्मिताना दिखाना। तत्पश्चात थोड़ा शांत हो अकेले में सुकून भरे वातावरण में बैठ तार्किक मनोचिंतन कर सोचना कि ऐसे हालात क्यों पैदा हुए, आपका कितना कसूर था व दूसरे का कितना कसूर था, यानी अनुकूलता को प्रतिकूलता में हुए परिवर्तित कारणों पर पक्षपात रहित, यथार्थपूर्ण, तार्किक ठोस मनोवलोकेन करना। उसमें सात्विक मन से अपने हिस्से के प्रतिशत की भागीदारी स्वीकार व सुनिश्चित कर उन कारणों को सहृदय दूर करने का संकल्प लेना, ताकि ऐसी विषम स्थिति की पुनर्वृत्ति न हो। तदुपरांत किसी हितैषी जन के माध्यम से दूसरों को अपने संकल्प की जानकारी व उनके दोषों का सुखद एहसास करवाना। यह हितैषी कोई अपना निकटजन, अनुभवी काउंसलिंग प्रवृत्ति का योग्य व्यक्ति हो, तो उसे प्राथमिकता देना बेहतर होगा। अब दोनों पक्षों की आतुरता, संवादशैली, व्यवहारशैली, दोषारोपण प्रवृत्तियों, स्वार्थजनित हालातों, गुप्त एजेडों का समयोचित सहज, संयम, सखद क्षणों के निर्मल मैत्री मिलन की समयाविधि में हितैषीजनों की उपस्थिति में विचार विमर्श कर विसंगतियों को दूर करने का भावी संकल्प लेना व विश्वसनीय उपरालों के प्रयास की दिशा में ठोस कदम उठाने की पहल करना।

युवा कांग्रेस और एनएसयूआई के कार्यकर्ता लगातार सड़कों पर हैं, कहीं पुलिस की लाठियां खा रहे हैं, कहीं पानी की बौछारें झेल रहे हैं, यह सब भी पीड़ित छात्रों को इंसाफ दिलाने के लिए ही है। इसके बावजूद इंडिया गठबंधन के कई नेताओं और पत्रकार सवाल कर रहे हैं कि राहुल गांधी सीजेपी को समर्थन देने क्यों नहीं आते। इनसे प्रतिप्रश्न किया जाना चाहिए कि यही सवाल वे अभिजित दिपके से क्यों ...

देश की खराब कर दी गई शिक्षा और परीक्षा व्यवस्था को सुधारने और धर्मेन्द्र प्र्णान के इस्तीफे की मांग को लेकर कॉंकरोच जनता पार्टी का आंदोलन लगातार 25 दिनों से जारी है। इस आंदोलन में शामिल सोनम वांगचुक जंतर–मंतर पर पिछले 17 दिनों से अनशन पर हैं। कॉंकरोच जनता पार्टी के संस्थापक अभिजित दिपके का कहना है कि सोनम सर खुद से न बैठ पा रहे हैं, न खड़े हो रहे हैं। जाहिर है उनकी बिगड़ती सेहत ने न केवल उनके समर्थकों की चिंता बढ़ा दी है, बल्कि अब कई जानी–मानी हस्तियां भी सोनम वांगचुक के लिए फिक्रमंद हो रही हैं।

अखिलेश यादव ने एक लंबी–चोड़ी पोस्ट लिखकर उनसे अनशन खत्म करने की अपील की है। अरविंद केजरीवाल, उद्धव ठाकरे, रोहित पवार, फारुख अब्दुल्ला, आतिशी, सांसद महुआ मोईत्रा, संजय सिंह, जॉन ब्रिटাস, किसान नेता गुरुनाम सिंह चढ्ढूनी समेत हजारों लोगों ने उन्हें खुलकर समर्थन दिया है और उनसे अनशन समाप्त करने की लगाता

अपीलें हो रही हैं। लेकिन 59 वर्षीय वांगचुक अपने फैंसले पर अडिग हैं। उन्होंने कहा, श्मैंने जो शुरू किया है, उसे उसके तार्किक निष्कर्ष तक पहुंचाना होगा। सोनम वांगचुक ने संदेश दिया है कि श्मैं बाहर से कमजोर हूं, लेकिन अंदर से मजबूत हूं।ए खुद को महात्मा गांधी का अनुयायी बताते हुए वांगचुक कहते हैं कि वे गांधी के अहिंसक आंदोलन के सिद्धांतों में विश्वास करते हैं और उसी तरह भूख हड़ताल के जरिए सरकार की अंतरात्मा को जगाना चाहते हैं। बेशक गांधीजी के सिद्धांतों की कोई काट ही नहीं है, लेकिन अंतरात्मा तो उसी की जगाई जा सकती है, जिसके भीतर यह विद्यमान हो। मौजूदा मोदी सरकार का निष्ठुर रवैया देखकर तो यह कतई उम्मीद नहीं दिखती कि उसे किसी की भी तकलीफ से कोई फर्क पड़ता है। नीट पेपर लीक होने और उसके बाद दोबारा परीक्षा करवाए जाने के



मानसिक तनाव में कितने होनहार युवाओं ने अपनी जिंदगी ले ली, लेकिन नरेन्द्र मोदी ने संवेदना का एक शब्द नहीं कहा। वहीं शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने इस मुद्दे पर कोटा में राहुल गांधी द्वारा आयोजित छात्रों की गुूंज रैली के लिए कहा था कि उसमें दहशतगर्दी को तैयार किया जा रहा है, इसके साथ ही उन्होंने सीजेपी और उसके समर्थकों को श्विघटनकारी तत्वों की बी–टीमश बताते हुए कहा था कि उन्हें देश की तरक्की पर भरोसा नहीं है। जिन नेताओं को विरोध की आवाज पसंद नहीं

ईरान को इस यु) में दोषी की तरह देखने वाले लोग इस बात को क्यों नहीं देखते कि पहला हमला उसकी तरफ से नहीं हुआ और न ही उसने ऐसा कोई इरादा जाहिर किया था। लेकिन अगर उस पर वार होंगे तो पलटवार करना उसका हक बनता है। इस बार भी उसने यही किया। लेकिन उसके पड़ोसी और अमेरिका के सहयोगी सऊदी अरब की ओर से जारी बयान में कहा गया है कि ईरान की ओर से अंतराष्ट्रीय कानून, संयुक्त राष्ट्र ...

पश्चिम एशिया में फिर तनाव बढ़ रहा है। पिछली 28 फरवरी से शुरू हुआ युद्ध अवांछित जान–माल के नुकसान के बाद बीते दिनों थमा तो दुनिया ने राहत की सांस ली थी। लेकिन 60 दिनों का युद्धविराम समाप्त होने के बाद एक बार फिर से अमेरिका और ईरान युद्ध के मुहाने पर हैं। हाल ही में अमेरिका और ईरान के बीच तीखी बयानबाजी का दौर तो चला ही, इसके अलावा शनिवार देर रात अमेरिका ने ईरान के ऊपर आरोप लगाया कि उसने साइप्रस के ड्राइ वाले एक जहाज पर हमला किया है। इसके बाद अमेरिका की तरफ से ईरान के करीब 140 ठिकानों पर हमला किया गया। इस हमले के बाद ईरान ने भी पलटवार किया और कुवैत, बहरीन समेत प.एशिया में मौजूद तमाम अमेरिकी ठिकानों और सैन्य उपकरणों के अड्डों को निशाना बनाया। इसके बाद ईरान की श्इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड्स कॉर्प्स आईआरजीसी ने चेतावनी दी है कि अगर अमेरिका आगे हमला करता है, तो वह तगड़ा पलटवार करेगा। ईशान ने दावा किया है कि उसकी नौसेना ने एक ऐसे मालवाहक जहाज को चेतावनी दी थी जो उसकी ओर से तय किए गए सुरक्षित मार्ग की बजाय दूसरे रास्ते से गुजर रहा था। अमेरिका की तरफ से हुए हमले पर पलटवार करने के साथ ही एक बार फिर से ईरान ने होर्मुज जलडमरूमध्य

मार्ग को बंद कर दिया है। ईरानी संसद के स्पीकर मोहम्मद बागर गालिबाफ ने एक्स पर पोस्ट कर कहा है कि श्कतरफा समझौतों



का दौर अब खत्म हो चुका है। हमने आपसे कहा था, अपनी बात पर कायम रहें, वरना अंजाम भुगतें। हकीकत अब सामने आ रही है।ए उन्होंने अमेरिका के साथ हुए समझौते के पांचवें बिंदु का स्क्रीनशॉट भी शेयर किया है, जिसमें लिखा है कि समझौते पर हस्ताक्षर करने के बाद ईरान 60 दिनों तक बिना किसी कर वसूली के वाणिज्यिक जहाजों को फारस की खाड़ी से ओमान की खाड़ी तक सुरक्षित निकालने देगा। अब ईरान ने कहा है कि अगले आदेश तक होर्मुज जलडमरूम्ध य बंद रहेगा। ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अरागची ने अमेरिका पर युद्धविराम समझौते का उल्लंघन करने का आरोप लगाया। उन्होंने

पार्टनर तुम्हारी पॉलिटिक्स क्या है

और आंदोलन के लोकतांत्रिक हक को जो लोग देशविरोधी गतिविधि समझते हैं, ऐसे सत्ताधारी क्या खाक अंतरात्मा जैसे शब्दों के मायने समझेंगे। अभिजित दिपके ने कहा कि समझ नहीं आता कि सरकार देश के नागरिकों की बात को इतनी आसानी से क्यों खारिज कर रही है। हम सिर्फ जवाबदेही की मांग कर रहे हैं। हमारी केवल इतनी मांग है कि जो शिक्षा मंत्री परीक्षाएं ठीक से नहीं करा सका, उनकी जिम्मेदारी तय की जाए। बेशक अभिजित दिपके ने मुख्य न्यायाधीश द्वारा युवाओं के लिए कहे गए कॉंकरोच शब्द से आहत होकर कॉंकरोच जनता पार्टी बना ली और इस मुहिम को सोशल मीडिया पर समर्थन भी खूब मिला। लेकिन जब वे जमीन पर आंदोलन करने उतरे हैं तो उन्हें अपनी राजनैतिक परिपक्वता भी दिखानी होगी और मुक्तिबोध के शब्दों को उधार लेकर कहें तो पार्टनर अपनी पॉलिटिक्स भी बतानी होगी। अभिजित दिपके को यह समझना चाहिए कि मौजूदा सरकार के तौरतरीके पिछली तमाम सरकारों से बिल्कुल अलग हैं। लोकतंत्र का चोगा तो नजर आता है, लेकिन भीतर धड़कनें अधिनायकवाद की हैं। देश में पहले भी कई आंदोलन हुए हैं, जिनमें जमकर सरकार की धज्जियां उड़ाई गई हैं। सबसे बड़ी मिसाल तो 2011 का अन्ना आंदोलन ही है, जिसकी वजह से यूपीए सरकार की विदाई हुई। तब 11 दिन अन्ना हजारे अनशन पर बैठे थे और

(एनसीपीआई) के सांसद हैं। त्रिपुरा और बंगाल की यह बैनी–सी, गुमनाम पार्टी पहले से ही एनडीए की घटक है, लिहाजा ‘ऑपरेशन दो–तिहाई’ के तहत इन 20 सांसदों को गिनते हुए एनडीए को 318 सांसदों का समर्थन हो जाता है। ‘असली शिवसेना’ (एकनाथ शिंदे वाली) ने उद्धव गुट में संघ लगाई और ‘चाणक्य भाजपा’ की सहायता से 6 सांसदों को तोड़ कर पार्टी में शामिल भी कर लिया गया। नतीजतन एनडीए के 324 सांसद हो गए। अब ‘गिद्ध–दृष्टि’ तमिलनाडु की प्रमुख पार्टी द्रमुक पर है। पार्टी अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री स्टालिन परिसीमन के साथ–साथ चुनाव आयोग के विशेष गहन पुनरीक्षण’ (एसआईआर) के भी घोर विरोधी रहे हैं। तमिलनाडु में द्रमुक सत्ता के बाहर हो चुकी है। लोकसभा में उसके 22 सांसद हैं। गौरतलब यह है कि अटल बिहारी वाजपेयी के प्रधानमंत्री काल में, तत्कालीन द्रमुक अध्यक्ष करुणानिधि की सहमति से, एनडीए और भारत सरकार में भाजपा–द्रमुक साथ–साथ रहे हैं। ऐसा कोई वैचारिक विभाजन नहीं है। दोनों के बीच कोई ‘लक्ष्मण–रेखा’ भी नहीं है। हालांकि द्रमुक के कुछ नेताओं ने ‘सनातन’ के लिए बेहद अमद्ग, अश्लील, अमर्यादित शब्दों का इस्तेमाल किया था। राजनीति में ऐसे आचरण, दुर्व्यवहार अक्सर भुला दिए जाते हैं। यदि द्रमुक के 22 सांसद लोकसभा में संशोधन बिल को समर्थन देते हैं, तो एनडीए के पक्ष में 346 सांसद हो सकते हैं। शरद पवार की पार्टी के 8 सांसदों का समर्थन लगभग तय माना जा रहा है, लिहाजा सत्ता–पक्ष के 354 सांसद हो सकते हैं। यह कोई सामान्य संख्या नहीं है। नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने ठीक ही कहा था कि प्रधानमंत्री मोदी 2029 तक देश का ‘राजनीतिक नक्शा’ बदल देना चाहते हैं। चूंकि महिला आरक्षण कानून को लागू करने के लिए देश में परिसीमन करना अनिवार्य है, लिहाजा नए बिल में ऐसा प्रावधान हो सकता है कि सभी राज्यों की 50 फीसदी लोकसभा सीटें बढ़ाई जाएंगी। परिसीमन उसी आधार पर किया जाएगा। इसमें किसी भी दल को क्या आपत्ति हो सकती है? विपक्ष की बात अलग है। बहरहाल भाजपा का ऑपरेशन तो कामयाब लगता है।

कहा कि अमेरिका ने ईरान को डॉलर में कच्चा तेल बेचने की जो छूट दी थी, उसे अचानक खत्म कर दिया। अरागची ने सोशल मीडिया पर लिखा, र्समझौते तभी चलते हैं जब दोनों पक्ष उसका पालन करें। इ्धर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने फिर दावा किया कि ईरान उनकी हत्या की साजिश रच रहा है। उन्होंने सोशल मीडिया पर लिखा कि यदि ईरान ने उनके खिलाफ कोई कार्रवाई की तो अमेरिका तुरंत जवाब देगा। ट्रंप ने कहा, श्ईरान की ओर 1000 मिसाइलें तैयार हैं और जरूरत पड़ने पर हजारों और दागी जाएंगी। श्उन्होंने यह भी दोहराया कि अमेरिका युद्धविराम को समाप्त मानता है, लेकिन बातचीत का रास्ता पूरी तरह बंद नहीं किया गया है।

इस तरह के बेतुके बयान ट्रंप शुरू से देते आए हैं। जब अमेरिका और इजरायल ने ईरान पर हमला बोला था, तब भी ईरान की तरफ से खतरा बताया गया था और उस पर परमाणु बम बनाने की साजिश का आरोप तो अमेरिका लगाता ही रहता है। जिस तरह ईरान पर हमले के नए–नए बहाने अमेरिका तलाशता है, उससे जाहिर है कि उसकी दिलचस्पी विश्वशांति में कतई नहीं है। बल्कि हथियारों का कारोबार फलता–फूलता रहा, युद्ध के कारण शेयर बाजार में उथल–पुथल जारी रहे और तेल की कीमतों में मुनाफाखोरी का मौका ट्रंप को मिले, यही असली दिलचस्पी है।

पिछले हफ्ते जब दिवंगत नेता आयतुल्लाह अली खामेनेई के लिए शोकसभाएं हो रही थीं और उन्हें सुपुर्दे खाक करने की प्रक्रिया चल रही थी, तब भी ट्रंप ने अवांछित बयान दिया था कि वे चाहें तो एक साथ कई बड़े अधिकारियों को मार सकते हैं। 28 फरवरी को अमेरिका और इजरायल के हमलों में ही खामेनेई की उनके कई परिजनों के साथ हत्या कर दी गई थी। अमेरिका और इजरायल को मुगालता था कि खामेनेई को खत्म करके वे ईरान पर अपना नियंत्रण स्थापित कर लेंगे, लेकिन ईरान पूरी मजबूती के साथ अमेरिका का मुकाबला करता रहा, जिसके बाद मजबूरन ट्रंप को समझौते के लिए राजी होना पड़ा। हालांकि इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू इसके लिए कतई राजी नहीं हैं। गजा के साथ–साथ लेबनान और ईरान दोनों जगह इजरायल की कुदृष्टि पड़ी हुई है। अपने हमलों को जायज ठहराने के लिए नेतन्याहू ने आत्मरक्षा के मनमाने सिद्धांत प्रतिपादित किए हैं, लेकिन अंतरराष्ट्रीय न्यायालय जब उन्हें युद्धअपराधी ठहरा चुका है, तो उनके किसी भी तर्क पर यकीन करना मुश्किल है। ट्रंप के लिए घरेलू स्तर पर कई कठिनाइयां ईरान युद्ध के बाद खड़ी हुईं, तो उन्होंने समझौते का रास्ता अपनाया। मगर इतनी जल्दी ट्रंप उस रास्ते से विचलित हो चुके हैं, तो इसके पीछे कोई बड़ा दबाव या दुरभि संधि काम कर रही है, ऐसा माना जा सकता है।

रोरिंग स्टार श्रीमुरली की धमाकेदार एंट्री, पराक टीजर ने पूरे देश में मचाई हलचल

इस हफ्ते ने ऐसा इक्का चलाया कि धमाल ही मच गया: संजीदा शेख



मैं जीते जी मरना नहीं चाहता, बंटवारा का दूसरा टीजर रिलीजय अब एक्शन अंदाज में दिखे सनी देओल

सनी देओल, प्रीति जिंटा और शबाना आजमी स्टारर फिल्म बंटवारा 1947 का दूसरा टीजर मेकर्स ने रिलीज कर दिया है। टीजर की शुरुआत कई इमोशनल सीन्स के साथ होती है, जहां आम लोगों के साथ मारपीट, आगजनी और अत्याचार देखने को मिलता है। शुरुआती सीन्स में प्रीति जिंटा, अली फजल और शबाना आजमी के किरदार नजर आते हैं, जो इन अत्याचारों से मायूस दिखाई देते हैं। वहीं, अगले सीन में सनी देओल का दमदार डायलॉग सुनाई देता है, जो इस टीजर के इमोशन ही बदल देता है। सनी कहते हैं— रुहर रहा है इंसान, मर रहा है इंसान, और मैं जीते जी मरना नहीं चाहता। मैं जिंदा हूँ और जिंदा होने का सबूत दूंगा व इस डायलॉग के साथ सनी देओल दमदार एक्शन सीन्स करते नजर आते हैं। सनी देओल की यह फिल्म असगर वजाहत के मशहूर नाटक जिस लाहौर नई देख्या, ओ जम्मा ए नई पर बनी है, जो 1947 भारत-पाकिस्तान विभाजन के दर्द की कहानी दिखाती है। फिल्म का संगीत ए.आर. रहमान ने दिया है, जावेद अख्तर ने गाने लिखे हैं। बंटवारा 1947 में सनी देओल ने सिकंदर मिर्जा का किरदार निभाया है। इस फिल्म में सनी के अलावा प्रीति जिंटा, शबाना आजमी, अली फजल, अभिमन्यु सिंह और करण देओल भी नजर आएंगे। बंटवारा 1947 इस साल 14 अगस्त को रिलीज होगी।

काजल अग्रवाल और श्रेयस तलपड़े अभिनीत द इंडिया स्टोरी का दमदार और झकझोर देने वाला ट्रेलर रिलीज, 24 जुलाई को सिनेमाघरों में होगी रिलीज



और अर्थपूर्ण अनुभव रहा। मेरा किरदार हर मुश्किल के बावजूद सच का साथ देता है और यही इस फिल्म की सबसे बड़ी ताकत है। मुझे उम्मीद है कि ट्रेलर दर्शकों से जुड़ाव बनाएगा और उन्हें इस कहानी को बड़े पर्दे पर देखने के लिए उत्साहित करेगा। इसी के साथ श्रेयस तलपड़े ने रिलीज हुए इस दमदार ट्रेलर के बारे में कहा, इस ट्रेलर में द इंडिया स्टोरी का भावनात्मक पक्ष पूरी मजबूती से सामने आता है। यह एक आम इंसान की असाधारण चुनौती के खिलाफ उम्मीद और हौसले के साथ लड़ी गई लड़ाई की कहानी है। मुझे विश्वास है कि दर्शक इसकी भावनाओं और संदेश से खुद को जुड़ा हुआ महसूस करेंगे और 24 जुलाई को सिनेमाघरों में इस फिल्म का अनुभव लेने के लिए उत्साहित होंगे। फिल्म के सह-निर्माताओं में स्वाति विनायक सैदाने, अनीता जाधव, विनायक सैदाने, कल्पेश शाह, देवयानी खोराटे और प्रेम जोशी शामिल हैं। तकनीकी टीम में सिनेमैटोग्राफर निशांत भागवत, संगीतकार मंगेश धाकड़े, एडिटर आशीष म्हात्रे, गीतकार शकील आजमी और साउंड डिजाइनर अनमोल भावे शामिल हैं।

रोरिंग स्टार श्रीमुरली की बहुप्रतीक्षित एक्शन फिल्म पराक का आधिकारिक टीजर रिलीज होते ही पूरे देश में जबरदस्त उत्साह पैदा कर गया। बघीरा के बाद यह उनकी अगली बड़ी फिल्म है, और टीजर ने सोशल मीडिया पर धूम मचा दी है। दर्शक फिल्म के भव्य स्तर, दमदार एक्शन और श्रीमुरली के शानदार बदलाव की जमकर सराहना कर रहे हैं। यह फिल्म पूरे भारत में रिलीज होने वाली है, जिससे श्रीमुरली का दमदार अंदाज हर दर्शक तक पहुंचेगा। दक्षिण भारतीय सिनेमा के प्रमुख सितारों में गिने जाने वाले श्रीमुरली ने अपनी पहचान मेहनत, निरंतरता और प्रभावशाली अभिनय से बनाई है। उनकी सुपरहिट फिल्म उग्रम ने कन्नड़ एक्शन सिनेमा को नई दिशा दी और उन्हें इंडस्ट्री के भरोसेमंद एक्शन हीरो के रूप में स्थापित किया। मुफ्ती, भराटे और बघीरा जैसी फिल्मों के जरिए उन्होंने अपनी बहुमुखी प्रतिभा और समर्पण को बार-बार साबित किया है। पराक के टीजर में श्रीमुरली एक बिल्कुल नए और प्रभावशाली अवतार में नजर आ रहे हैं। दमदार फिटनेस, रफ लुक और गहरी स्क्रीन उपस्थिति के साथ वह पहले से कहीं अधिक सशक्त और आकर्षक दिख रहे हैं। उनका यह शारीरिक परिवर्तन और ऊर्जावान एक्शन दृश्य टीजर की सबसे बड़ी खासियत बन गए हैं, जिसकी दर्शक खुलकर सराहना कर रहे हैं। निर्देशक हलेश कोगुंडी कहते हैं, बचपन से ही मुझे एक्शन फिल्मों का बहुत शौक रहा है। मैड मैक्स जैसी फिल्मों ने मुझे प्रेरित किया कि अगर मैं फिल्म निर्माता बनूँ, तो एक्शन फिल्में ही बनाऊँ। मेरे लिए एक्शन सिर्फ लड़ाई या दृश्य प्रदर्शन नहीं है, यह कहानी कहने का माध्यम भी है। मैं मानवीय भावनाओं, आंतरिक संघर्षों और अपने अनुभवों को दिखाना चाहता हूँ। यह एक पात्र केंद्रित कहानी है, जहां हर एक्शन दृश्य पात्रों के निर्णय और उनकी भावनात्मक यात्रा से स्वाभाविक रूप से जुड़ा है। यह फिल्म एक एक्शन सस्पेंस थ्रिलर है, जिसमें जबरदस्त एक्शन के साथ मजबूत किरदारों की कहानी भी देखने को मिलेगी। टीजर फिल्म की दुनिया की एक झलक पेश करता है, जिसमें शानदार दृश्य, रोमांच से भरपूर एक्शन और दिलचस्प कहानी की झलक मिलती है। हर फ्रेम फिल्म के बड़े स्तर को दर्शाता है, वहीं चरण राज एमआर का प्रभावशाली बैकग्राउंड म्यूजिक टीजर के असर को और बढ़ाता है। हलेश कोगुंडी के निर्देशन में बनी यह फिल्म ब्रांड स्टूडियोज के बैनर तले अखिलेश कोगुंडी, आशिक मदल और दीपक अश्वथ नारायण द्वारा निर्मित है। फिल्म का संगीत चरण राज एमआर ने दिया है, सिनेमैटोग्राफी संदीप वल्लुरी ने की है, जबकि कहानी हलेश कोगुंडी और टीम ब्रांड स्टूडियोज ने मिलकर लिखी है। फिल्म के जबरदस्त एक्शन दृश्यों को प्रसिद्ध स्टंट निर्देशक डॉ. के. रविचर्मा ने तैयार किया है। फिल्म को लेकर उत्साह तब और बढ़ गया जब आनंद ऑडियो ने पराक के ऑडियो अधिकार हासिल किए। इसे हाल के समय में कन्नड़ फिल्मों के सबसे बड़े ऑडियो सौदों में से एक माना जा रहा है, जो फिल्म को लेकर बनी उम्मीदों को दर्शाता है। शानदार प्रस्तुति, दमदार एक्शन, प्रभावशाली दृश्य और श्रीमुरली के नए अवतार के साथ पराक का टीजर डिजिटल प्लेटफॉर्म पर जबरदस्त प्रतिक्रिया हासिल कर चुका है। अब दर्शकों को फिल्म के संगीत, ट्रेलर और सिनेमाघरों में रिलीज का बेसब्री से इंतजार है।



अलग-अलग समय पर बनी फिल्में एक ही दिन रिलीज हो जाएंगी। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया, जिसमें उन्होंने इस खास पल को अनोखा बताया। अभिनेत्री संजीदा शेख ने शब्दों से खेलते हुए लिखा, इस हफ्ते ने ऐसा इक्का चलाया कि धमाल ही मच गया। क्या शानदार और यादगार हफ्ता रहा। किस्मत भी कभी-कभी बहुत खूबसूरत तरीके से चीजों को जोड़ देती है। अलग-अलग समय पर शूट की गई धमाल 4 और इक्का एक ही दिन रिलीज होगी, ऐसा मैंने कभी नहीं सोचा था। अभी भी इस एहसास को महसूस कर रही हूँ। दर्शकों द्वारा मिले प्यार, खुशी और सम्मान के लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं। मैं अभी इस प्यार को पूरी तरह महसूस करने की कोशिश कर रही हूँ। आप सभी के प्यार और हौसला बढ़ाने के लिए दिल से धन्यवाद। आपका प्यार मुझे और बेहतर काम करने की प्रेरणा देता है। श्रुक्रिया। फिल्म धमाल-4 में संजीदा शेख अहम भूमिका में नजर आ रही हैं। फिल्म में वह अरशद वारसी (आदि) और जावेद जाफरी (मानव) की जोड़ी वाली तीसरी टोली का हिस्सा हैं, जहां वह भाभी (आदि की पत्नी) का किरदार निभा रही हैं। इंद्र कुमार के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म में अजय देवगन, रितेश देशमुख, रवि किशन, संजय मिश्रा, उपेंद्र लिमये, अंजलि आनंद और ईशा गुप्ता जैसे कलाकार नजर आ रहे हैं। नेटपिलक्स की फिल्म इक्का एक हाई स्टेक्स लीगल थ्रिलर में संजीदा शेख ने गौरी (शौर्यमान की पत्नी) की भूमिका निभाई है। फिल्म में उनके किरदार को कहानी के अनुसार अहम, लेकिन सीमित स्क्रीन स्पेस वाला बताया गया है। धमाल-4 और इक्का दोनों ही फिल्में 10 जुलाई को दुनियाभर में रिलीज हुईं। कॉमेडी ड्रामा थिएटर में आई, जबकि एक्शन थ्रिलर का प्रीमियर ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटपिलक्स पर हुआ।

एरोबिक्स बनाम जैजर्साइज: दोनों में से कौन-सी एक्सरसाइज है ज्यादा लाभदायक



एरोबिक्स और जैजर्साइज दोनों ही ऐसी एक्सरसाइज हैं, जो शरीर को फिट रखने में मदद करती हैं। जहां एरोबिक्स में पारंपरिक व्यायाम शामिल हैं, वहीं जैजर्साइज में नाच-गाने का भी तत्व होता है। दोनों का अपना अलग-अलग महत्व और फायदे हैं। इस लेख में हम इनके बीच के अंतर और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों की तुलना करेंगे, जिससे यह समझने में मदद मिलेगी कि आपके लिए कौन सी एक्सरसाइज बेहतर है।

एरोबिक्स क्या है?

एरोबिक्स एक ऐसी एक्सरसाइज है, जिसमें तेज गति वाले व्यायाम शामिल होते हैं। यह सांस लेने की प्रणाली को बेहतर बनाने और शरीर की ऊर्जा को बढ़ाने में मदद करता है।

एरोबिक्स में दौड़ना, तैरना, साइकिल चलाना आदि शामिल होते हैं। यह आपके दिल और फेफड़ों को मजबूत बनाता है, जिससे खून का संचार बेहतर होता है।

इसके अलावा यह वजन कम करने और मांसपेशियों को मजबूत करने में भी मदद करता है।

जैजर्साइज क्या है?

जैजर्साइज एक नाच-गाने पर आधारित एक्सरसाइज है, जिसमें विभिन्न प्रकार के संगीत और डांस स्टेप्स शामिल होते हैं। यह न केवल आपके दिल की धड़कन को बढ़ाता है बल्कि आपको मजेदार तरीके से फिट रखने में मदद करता है। जैजर्साइज करने से तनाव कम होता है और मानसिक सेहत बेहतर होती है। यह शरीर की लचीलापन को बढ़ाता है और कैलोरी बर्न करने में भी मदद करता है।

दोनों एक्सरसाइज का अंतर: एरोबिक्स और जैजर्साइज दोनों ही व्यायाम हैं, लेकिन इनके तरीके अलग हैं।

एरोबिक्स में पारंपरिक व्यायाम शामिल होते हैं, जबकि जैजर्साइज में नाच-गाने का तत्व होता है।

एरोबिक्स के लिए किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती, जबकि जैजर्साइज में कभी-कभी विशेष उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है।

दोनों का उद्देश्य शरीर को फिट रखना है, लेकिन इनके तरीके अलग-अलग हैं।

स्वास्थ्य पर प्रभाव

दोनों ही एक्सरसाइज का सेहत पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। एरोबिक्स करने से दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

यह वजन कम करने और मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है। जैजर्साइज करने से तनाव कम होता है और मानसिक सेहत बेहतर होती है। यह शरीर की लचीलापन को बढ़ाता है और कैलोरी बर्न करने में भी मदद करता है।

इन दोनों में से किसे चुनें?: अब सवाल उठता है कि इन दोनों में से किसे चुनना चाहिए?

अगर आप पारंपरिक व्यायाम पसंद करते हैं तो एरोबिक्स बेहतर विकल्प हो सकता है, वहीं अगर आप मजेदार तरीके से फिट रहना चाहते हैं तो जैजर्साइज आजमा सकते हैं।

यह आपकी व्यक्तिगत रुचि और जरूरतों पर निर्भर करता है कि आप कौन-सी एक्सरसाइज चुनें। दोनों का उद्देश्य शरीर को फिट रखना है, लेकिन इनके तरीके अलग-अलग हैं।