

भारत से एशियाड का फाइनल हारने पर बोला पाकिस्तानी बैटर



एजेंसी > नई दिल्ली

पाकिस्तानी बैटर हसन नवाज ने कहा कि भारत के खिलाफ एशियन गेम्स फाइनल हारने का दर्द अब भी उन्हें परेशान करता है। उन्होंने कहा कि छोटी-छोटी गलतियों की वजह से पाकिस्तान को हार मिली। भारत ने पिछले हफ्ते जापान में पुरुष क्रिकेट टूर्नामेंट के फाइनल में पाकिस्तान को 19 रन से हराकर गोल्ड जीता था। इस मैच में नवाज ने 96 रन बनाए थे नवाज ने बुधवार को रावलपिंडी में मीडिया से बातचीत में कहा कि वे अपनी पारी से संतुष्ट हैं। वे अपने प्लांस के हिसाब से बैटिंग कर रहे थे। हसन नवाज ने कहा, 'मुझे लगता है कि फाइनल अब खत्म हो चुका है और क्रिकेट तथा मैच आगे भी जारी रहेंगे। हमसे भी गलतियां होती रहेंगी। लेकिन, उन्हें हारने के लिए हमें अपनी गलतियों से सीखना होगा और बेहतर बनना होगा।'

जमीनी स्तर के क्रिकेट से खेल पर काम किया 2024 में न्यूजीलैंड के खिलाफ 2020 शतक लगाकर इंटरनेशनल क्रिकेट में आने वाले नवाज ने अपने खेल पर काम करने का तरीका भी बताया। उन्होंने कहा कि उन्होंने जमीनी स्तर का क्रिकेट खेलकर अपने खेल को बेहतर कर रहे हैं। नवाज ने कहा, 'इन मैचों में मिलने वाले गेंदबाज और पिच आपको मुश्किल हालात में बेहतर खिलाड़ी बनने में मदद करते हैं। इंटरनेशनल क्रिकेट में आपको बेहतर हालात में बैटिंग करने का मौका मिलता है, तो इससे आपका कॉन्फिडेंस बढ़ता है।'

श्रीलंका और इंग्लैंड सीरीज पर नजर

नवाज ने कहा कि वे बहुत आगे के बारे में नहीं सोचते। अब उनका ध्यान चेरलू व्हाइट-बॉल सीरीज में श्रीलंका और इंग्लैंड के खिलाफ अपनी अच्छी फॉर्म जारी रखने पर है। उन्होंने कहा, 'आपके पास एक योजना होती है और आपको उसी पर कायम रहना होता है। उतार-चढ़ाव हमेशा आते रहते हैं।'

प्रधानमंत्री 15 अक्टूबर को एशियन गेम्स के मेडलिस्ट से मिलेंगे



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 15 अक्टूबर को एशियन गेम्स 2026 के भारतीय पदक विजेताओं से मुलाकात करेंगे। यह मुलाकात क़र आवास में होगी। यह जानकारी ब्रह्म के सूत्रों ने भास्कर को दी।

श्रीलंका के धनंजय डी सिल्वा ने टेस्ट कप्तानी छोड़ी



कहा- अगली पीढ़ी को जिम्मेदारी सौंपने का समय, बतौर खिलाड़ी उपलब्ध रहेंगे

एजेंसी > नई दिल्ली

श्रीलंका के टेस्ट कप्तान धनंजय डी सिल्वा ने तत्काल प्रभाव से पद छोड़ दिया। उन्होंने गुरुवार को कहा कि अब जिम्मेदारी अगली पीढ़ी को सौंपने का समय है। 135 साल के धनंजय ने चयन समिति को पत्र भेजकर अपने फैसले की जानकारी दी। वे खिलाड़ी के तौर पर चयन के लिए उपलब्ध रहेंगे। धनंजय ने जनवरी 2024 में दिमुथ करुणारत्ने की जगह टेस्ट कप्तानी संभाली थी। उन्होंने 69 टेस्ट में 4,400 से ज्यादा रन बनाए हैं। इसमें 13 शतक शामिल हैं। धनंजय ने बतौर कप्तान आखिरी मैच भारत के खिलाफ खेला था। उन्होंने 23 से 27 अगस्त तक खेले गए इस मैच में 8 और 23 रन बनाए थे। धनंजय ने बतौर कप्तान आखिरी मैच भारत के खिलाफ खेला था। उन्होंने 23 से 27 अगस्त तक खेले गए इस मैच में 8 और 23 रन बनाए थे।

पत्र में लिखा- मेरी राय, अगली पीढ़ी को जिम्मेदारी सौंपे

धनंजय डी सिल्वा ने श्रीलंका की चयन समिति को लिखे पत्र में कहा, 'मेरी ईमानदारी यह है कि जिम्मेदारी अगली पीढ़ी को सौंप देनी चाहिए।'

पैरा शूटर्स बोले- इनकार किया तो एशियन गेम्स के लिए सिलेक्शन नहीं हुआ, जांच की मांग दावा- खिलाड़ियों से इनाम में 20 प्रतिशत कमीशन मांग रहे अधिकारी

एजेंसी > नई दिल्ली

पैरा एशियन गेम्स के लिए भारतीय दल के सिलेक्शन पर भ्रष्टाचार के आरोप लगे हैं। एशिया के नंबर-1 और नंबर-3 पिस्टल शूटर आकाश और संदीप कुमार ने दावा किया है कि- अधिकारियों ने उनसे कहा कि अगर इवेंट में मेडल आता है और सरकार उस पर इनाम देती है तो 20 न रकम कमीशन के दौरे पर देनी होगी। शूटर्स ने बताया कि पैरालंपिक कमेटी ऑफ इंडिया के अधिकारियों और शूटिंग टेक्निकल कमेटी के सदस्य कमीशन मांगने वाले लोगों में शामिल हैं। शूटर्स ने क्रांतिफाइट स्कोर में हेरफेर और चयन समिति में बदलाव किए जाने के आरोप भी लगाए हैं। खिलाड़ियों ने रूढ़िवादी महासंस्थान से पूरे मामले की जांच की मांग की है। पांचवें पैरा एशियन गेम्स 18 से 14 अक्टूबर तक जापान के आइची-नागोया में होना है। यहीं 20वें एशियन गेम्स भी हुए हैं।



इंटरनेशनल कोर्टों में भी हेरफेर का आरोप

शूटर्स ने दावा किया कि भारत को मिले 15 अंतराष्ट्रीय कोटा स्थानों में से दो का इस्तेमाल नहीं किया गया। आरोप है कि अगली रैंकिंग के खिलाड़ियों ने कथित वित्तीय मांगों पूरी करने से इनकार किया, इसलिए ये स्थान सुरेंडर कर दिए गए। खिलाड़ियों ने वाइल्ड कार्ड और कोटा स्थानों के आवंटन में रैंकिंग और प्रदर्शन के बजाय वित्तीय आधार पर फैसला लेने का भी आरोप लगाया है।

एशिया नंबर-1 शूटर को नहीं चुने जाने पर सवाल

50 मीटर फ्री पिस्टल स्म। में एशिया रैंकिंग में तीसरे नंबर के संदीप कुमार ने दावा किया कि उन्हें और आकाश पीछे छोड़कर एशिया रैंकिंग में 14वें नंबर के रुद्राक्ष खंडेलवाल का चयन किया गया।

व्यापार

सैंसेक्स 319, निफ्टी 126 अंक ऊपर आया

शेयर बाजार तेजी के साथ बंद

मुंबई। भारतीय शेयर बाजार मंगलवार को बढ़त के साथ बंद हुआ। बाजार में ये उछाल दुनिया भर से मिले अच्छे संकेतों के साथ ही खरीदारी हावी रहने से आया है। भारत और यूरोपीय यूनियन के बीच व्यापार करार से भी बाजार में उत्साह आया और वह उछला है। दिन भर के कारोबार के बाद 30 शेयरों पर आधारित बीएसई सेंसेक्स 319.78 अंक बढ़कर 81,857.48 और 50 शेयरों वाला एनएसई निफ्टी 126.75 अंक ऊपर आकर 25,175.40 पर बंद हुआ। बाजार में ये तेजी मेटल और बैंकिंग शेयरों के कारण आई। इस कारण निफ्टी मेटल, निफ्टी पीएसयू बैंक, निफ्टी कर्मांडिटोज, निफ्टी इंडिया डिफेंस निफ्टी पीएसई और निफ्टी फाइनेंशियल सर्विसेस बढ़त के साथ बंद हुआ। वहीं निफ्टी मीडिया, निफ्टी ऑटो, निफ्टी एफएमसीजी, निफ्टी कंप्यूटर हार्डवेयर के शेयर गिरावट पर बंद हुए। आज लार्जकैप के साथ ही मिडकैप और स्मॉलकैप शेयरों में भी तेजी रही। निफ्टी मिडकैप 100 इंडेक्स 338 अंक बढ़कर 57,483.65 और निफ्टी



स्मॉलकैप इंडेक्स 66.60 अंक उछलकर 16,419.35 पर बंद हुआ। सेंसेक्स के शेयरों में अदाणी पोर्ट्स, एक्सिस बैंक, टाटा स्टील, टेक महिंद्रा, एनटीपीसी, एसबीआई, अल्ट्राटेक सीमेंट, बीईएल, आईसीआईसीआई बैंक, इंडिगो, एलएंडटी, एचडीएफसी बैंक, टैट, इन्फोसिस, एचसीएल के शेयर लाभ में रहे जबकि एमएंडएम, कोटक महिंद्रा बैंक, एशियन पेंट्स, इटरनल, मारुति सुजुकी, आईटीसी,

बजाज फिनसर्व, बजाज फाइनेंस, टाइटन, एचयूएल और भारतीय एयरटेल के शेयर गिरे। बाजार में आज के सत्र में उतार-चढ़ाव हावी रहा पर यूरोपीय यूनियन से करार से बाजार को बल मिला पर बाजार में प्रतिस्पर्धा बढ़ने के डर के कारण ऑटो और बेवरेज शेयर नीचे आये। इससे पहले आज सुबह बाजार गिरावट साथ खुले। सेंसेक्स 81,436 अंक पर लगभग सपाट खुला, लेकिन कुछ ही देर में बिकवाली हावी हो गई।

अदाणी समूह और एम्बेयर भारत में क्षेत्रीय विमान निर्माण में करेंगे साझेदारी

नई दिल्ली। अदाणी समूह और ब्राजील की प्रमुख विमान निर्माता कंपनी एम्बेयर ने मंगलवार को एक रणनीतिक साझेदारी की घोषणा की। यह कदम भारत के तेजी से बढ़ते नागर विमानन बाजार में छोटे और मझोले शहरों के हवाई संपर्क को बेहतर बनाने के उद्देश्य से किया गया है। इस अवसर पर राष्ट्रीय राजधानी में नागर विमानन मंत्रालय में आयोजित समारोह में सहयोग की घोषणा की गई। नागर विमानन सचिव समीर कुमार सिन्हा ने कहा कि यह सहयोग केवल विमानों के संयोजन तक सीमित नहीं है। इसमें प्रगतिशील प्रौद्योगिकी हस्तांतरण, कौशल विकास, सुदृढ़ आपूर्ति श्रृंखला और भारत को क्षेत्रीय विमानों का एक विश्वसनीय विनिर्माण केंद्र बनाने की योजना शामिल है। अदाणी डिफेंस एंड एयरोस्पेस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि इस सहयोग के तहत भारत में एक क्षेत्रीय विमान विनिर्माण संयंत्र स्थापित किया जाएगा। दोनों कंपनियां भारत में क्षेत्रीय परिवहन विमानों के लिए एक फाइनल



असेंबली लाइन भी स्थापित करेंगी। अदाणी डिफेंस एंड एयरोस्पेस के एक अधिकारी ने कहा कि यह कदम देश को आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण है। एम्बेयर 150 सीट तक के वाणिज्यिक जेट विमानों का निर्माण करती है और भारत में इस साझेदारी के माध्यम से लागत प्रतिस्पर्धी माहौल तैयार करने के लिए साझेदारी से अदाणी समूह

भारतीय विमानन उद्योग में विमान निर्माण के क्षेत्र में प्रवेश कर रहा है। साथ ही यह एम्बेयर को भारत में अपने क्षेत्रीय विमानों के लिए मजबूत बाजार और उत्पादन क्षमताएं विकसित करने में मदद करेगा। विशेषज्ञों के अनुसार, यह कदम भारत के नागर विमानन क्षेत्र में नई तकनीकी संभावनाएं और क्षेत्रीय हवाई संपर्क को बढ़ावा देने में सहायक होगा।

चांदी के वायदा भाव में भी जोरदार तेजी दर्ज की गई

सोना 1.59 लाख और चांदी के भाव 3.59 लाख के पार

नई दिल्ली। सोने और चांदी के वायदा भाव में मंगलवार को जबरदस्त तेजी देखने को मिली। घरेलू बाजार में दोनों कीमती धातुएं ऑल टाइम हाई स्तर पर पहुंच गईं। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोना और चांदी रिकॉर्ड ऊंचाई पर कारोबार करते नजर आए, जबकि अंतरराष्ट्रीय बाजार में बीते सत्र में नया उच्च स्तर बनाने के बाद आज इनमें हल्की नरमी देखी गई। एमसीएक्स पर सोने का बेंचमार्क फरवरी कॉन्ट्रैक्ट मजबूत शुरुआत के साथ 2,637 रुपये की तेजी लेकर 1,58,674 रुपये प्रति 10 ग्राम पर खुला। इसका पिछला बंद भाव 1,56,037 रुपये था। इस समय सोने का वायदा भाव 2,447 रुपये की तेजी के साथ 1,58,484 रुपये पर कारोबार कर रहा था। कारोबारी सत्र के दौरान सोने ने 1,59,820 रुपये का उच्च



स्तर छू लिया, जबकि दिन का निचला स्तर 1,57,500 रुपये रहा। चांदी के वायदा भाव में भी जोरदार तेजी दर्ज की गई। एमसीएक्स पर चांदी का बेंचमार्क मार्च कॉन्ट्रैक्ट 5,125 रुपये की बढ़त के साथ

3,39,824 रुपये प्रति किलो पर खुला। इसका पिछला बंद भाव 3,34,699 रुपये था। इस समय चांदी का वायदा भाव 21,287 रुपये की तेजी के साथ 3,55,986 रुपये प्रति किलो पर

कारोबार कर रहा था।

सत्र के दौरान तेजी ने 3,59,800 रुपये प्रति किलो का सर्वोच्च स्तर छू लिया। वहीं अंतरराष्ट्रीय बाजार की बात करें तो कॉमेक्स पर सोना और चांदी रिकॉर्ड तेजी के बाद आज कुछ नरम पड़े। सोना 5,005.50 डॉलर प्रति औंस पर खुला और खबर लिखे जाने के समय 15.10 डॉलर की गिरावट के साथ 5,067.40 डॉलर प्रति औंस पर कारोबार कर रहा था। हालांकि, इसने दिन में 5,107.90 डॉलर का उच्च स्तर छुआ। वहीं, चांदी 104.01 डॉलर प्रति औंस पर खुली और 4.65 डॉलर की गिरावट के साथ 110.85 डॉलर प्रति औंस पर कारोबार करती दिखी, जबकि इसका उच्चतम स्तर 117.70 डॉलर रहा।

बैंकों की हड़ताल: डिजिटल और एटीएम सेवाएं जारी रहेंगी



नई दिल्ली। बैंक यूनियनों की तरफ से मंगलवार को पूरे दिन हड़ताल का ऐलान किया गया है। इस वजह से बैंक शाखाओं में कामकाज थोड़ी देर के लिए प्रभावित हो सकता है। कई कर्मचारी और अधिकारी हड़ताल में शामिल रहेंगे, लेकिन बैंक और सरकार ने ग्राहकों की परेशानी कम करने के लिए तैयारियां की हैं। बैंकों ने भरोसा दिलाया है कि एटीएम में पर्याप्त नकदी उपलब्ध है और जरूरत पड़ने

पर समय पर केश भरा जाएगा। इंटरनेट बैंकिंग, मोबाइल बैंकिंग, यूपीआई, कार्ड पेमेंट और अन्य डिजिटल सेवाएं सामान्य रूप से काम करती रहेंगी। सरकारी लेन-देन और अन्य जरूरी बैंकिंग सेवाएं जारी रहेंगी। ग्रामीण और दूरदराज इलाकों में बिजनेस करिस्पॉन्डेंट के जरिए भी सेवाएं दी जाएंगी। सोमवार को वित्तीय सेवा विभाग के सचिव की अध्यक्षता में बैठक हुई।

‘आकाशवाणी’ बना जंतर-मंतर

वपक्ष के ‘इंडी’ गठबंधन ने ‘सेव डेमोक्रेसी मार्च’ निकाला, लेकिन वह हुजूम के अलावा कुछ भी साबित नहीं हुआ। अंततः विरोध-प्रदर्शन ‘बंजर’ ही रहा। यदि विपक्ष को मुख्य चुनाव आयुक्त (सीईसी) और दो चुनाव आयुक्तों से मिल कर अपना ज्ञापन सौंपना था, तो संवैधानिक संस्था के प्रोटोकॉल के मुताबिक, समय मांगना चाहिए था। करीब 200 या 300 सांसद एकसाथ चुनाव आयोग में न तो जा सकते हैं और न ही कोई सार्थक संवाद संभव है, लिहाजा विपक्ष के 5-7 नेताओं का एक प्रतिनिधिमंडल तय किया जाना चाहिए था, जो चुनाव आयोग में संवाद कर सकता था। बैरिकेड्स पर चढ़ना, अपनी पहलवानी मुद्राएं दिखाना और अनाप-शनाप नारेबाजी करने से न तो सत्ताएं घबराती हैं और न ही सीईसी ज्ञानेश कुमार गुप्ता डर कर इस्तीफा दे सकते हैं। उन्हें भी संविधान का संरक्षण हासिल है। सवाल आंदोलन की नीयत और हुजूम की अराजकता का भी है। जब विपक्ष को चुनाव आयोग के मुख्यालय तक मार्च करना था, तो लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी, उनकी सांसद बहन प्रियंका गांधी और कुछ पिछलग्गू कांग्रेसी सांसद अचानक ‘आकाशवाणी भवन’ में क्यों घुस गए? वहां सरकारी दफ्तर हैं, जो कामकाज करते रहते हैं। उन्हें बाधा पहुंचाना भी दंडनीय अपराध है। कांग्रेस गच्चा देकर चुनाव आयोग तक पहुंचने की ‘पहलवानी’ की रणनीति खेल रही होगी, क्योंकि ‘आकाशवाणी’ के पिछले दरवाजे से आयोग का मुख्य दरवाजा कुछ मीटर के फासले पर ही था, लेकिन सुरक्षा-व्यवस्था अपेक्षाकृत ज्यादा चौकसी होती है। वह दरवाजा स्थायी रूप से बंद कर दिया गया था। अंततः राहुल गांधी और सहयोगी प्रदर्शनकारियों को हार कर, ‘आकाशवाणी भवन’ के भीतर ही, बरगद के पुराने पेड़ की छाया में, कथित धरना देना पड़ा। यह नेता प्रतिपक्ष के संवैधानिक पद के प्रति सम्मान का भाव ही था कि पुलिस अधिकारी और बाद में गृह मंत्रालय के आला अफसरों ने राहुल गांधी को समझाया कि ‘आकाशवाणी भवन’ जंतर-मंतर नहीं है।

(एक नजर)

एक साथ 2 बड़े ग्रह होंगे वक्री!

ज्योतिष शास्त्र में ग्रहों की चाल और उनकी स्थिति में होने वाले बदलाव का सीधा असर मानव जीवन और देश-दुनिया पर पड़ता है। अक्टूबर का महीना इस लिहाज से बेहद खास रहने वाला है, क्योंकि इस अवधि में धन, ऐश्वर्य और सुख के कारक शुक्र के साथ-साथ बुद्धि, व्यापार और वाणी के दाता बुध वक्री होने जा रहे हैं।द्विदिक पंचांग के अनुसार, 3 अक्टूबर 2026 को शुक्र वक्री हो चुके हैं और इसके बाद 24 अक्टूबर 2026 को बुध भी अपनी चाल बदलकर वक्री हो जाएंगे। जब दो प्रमुख ग्रह उल्टी चाल चलते हैं, तो उसका प्रभाव करियर, कारोबार, आर्थिक स्थिति और पारिवारिक रिश्तों पर गहराई से पड़ता है। आइए जानते हैं कि शुक्र और बुध के इस बड़े गोचर का सभी 12 राशियों में से किन 5 विशेष राशियों पर क्या प्रभाव पड़ेगा और किसे सतर्क रहने की जरूरत है।अक्टूबर के महीने में जब शुक्र और बुध दोनों ही वक्री अवस्था में होंगे, तब विशेष रूप से वित्तीय लेनदेन, कागजी दस्तावेजों और दस्तखत करने के मामलों में अत्यधिक सतर्कता बरतनी चाहिए। बुध की वक्री चाल कम्यूनिकेशन और बिजनेस में गलतफहमी पैदा कर सकती है, जबकि शुक्र की उल्टी चाल फिजुलखर्ची और रिश्तों में खटास ला सकती है।

विचार

धीरेंद्र राय,
लेखक

साढ़े तीन साल बाद रिजर्व बैंक ने रेपो रेट बढ़ा दिया। महंगे होते कच्चे तेल और भड़कती महंगाई पर काबू पाने के लिए उठाया गया यह कदम भले ही ईएमआई और सरकार के हिसाब-किताब को दुरुस्त कर दे, लेकिन होम लोन की बढ़ती ईएमआई और रोजमर्रा के बढ़ते खर्चों के बीच सबसे ज्यादा पिसना आम मध्यमवर्गीय परिवार को ही है।कनकी रूप से बताया जाए तो रेपो रेट वह ब्याज दर होती है जिस पर रिजर्व बैंक देश के कर्माशियों बैंकों को उनके दैनिक कामकाज के लिए कर्ज देता है। देखने-सुनने में यह भले दो बैंकों के बीच की बात लगे, लेकिन जैसे ही रेप रेप बढ़ने की खबर आती है, आम आदमी की जेब पर इसका असर बेहद पेचीदा और खचीला हो जाता है। साढ़े तीन साल बाद ऋद्ध ने रेपो रेट में 25 बेसिस पॉइंट की बढ़ोतरी की है। इसके पीछे तर्क ये दिया गया है कि ईरान वॉर के कारण देश में बढ़ती महंगाई को 6 फीसदी के भीतर रोक रखने के लिए यह कदम उठाया गया है। रिजर्व बैंक की दलील और उसके सामने के हालात अपनी जगह हैं, लेकिन आपकी और हमारी रसोई तक पहुंचने वाला यह एक बड़ा झटका भी है। बैंक को मिलने वाला महंगा कर्ज घूम-फिरकर आखिरकार आम ईंसान की थैलू,

विचार

प्रोफेसर (डॉ.) डी. के. पांडेय
लेखक

2022 से लगातार पांचवें साल, भारतीय वायु सेना दुनिया भर में अमेरिका और रूस के बाद तीसरे स्थान पर है। यह युद्ध में खुद को साबित कर चुकी और अनुभवी सेना है। साथ ही, यह इस क्षेत्र की एकमात्र ऐसी वायु सेना है जो लगातार युद्ध अभियानों में शामिल रही है। 2019 में बालाकोट, ए ए सी गतिरोध और मई 2025 में ऑपरेशन सिंदूर जैसे अभियानों ने भारतीय वायु सेना की लंबी दूरी तक हमला करने और हवाई सुरक्षा की क्षमताओं को दिखाया है। ऑपरेशन का अनुभव इसकी एक बड़ी ताकत है।

विचार

अनिल सोनम
लेखक

सुबह से रात तक भागते-भागते हममें से अधिकांश लोग जब बिस्तर पर पहुंचते हैं, तो सोचते हैं कि आज बहुत काम किया। लेकिन क्या सचमुच बहुत काम किया, या केवल बहुत व्यस्त रहे? इन दोनों बातों में उतना ही अंतर है जितना यात्रा और भटकना में। दोनों में चलना तो होता है, लेकिन एक हमें मंजिल तक पहुंचाता है और दूसरा केवल थका देता है। आज का मनुष्य पहले से कहीं अधिक व्यस्त है। उसके पास पहले से अधिक साधन हैं, पहले से अधिक अवसर हैं, पहले से अधिक गति है। फिर भी उसके भीतर यह शिकायत लगातार सुनाई देती है कि समय नहीं मिलता। समस्या समय की नहीं है। समस्या यह है कि हमने समय को यूं ही भरना शुरू कर दिया है, लेकिन जीवन को भरना नहीं सीखा। व्यस्तता समय भरती है, सार्थकता जीवन भरती है। अंततः प्रश्न यह नहीं रहता कि हम कितने वर्ष जी लिए, प्रश्न यह रहेगा कि उन वर्षों में हमने वास्तव में कितना जीवन जिया। जिससे पूछें वही कहता है कि मैं बहुत व्यस्त हूँ, व्यस्त होना मानो सफलता का प्रमाणपत्र बन गया है। यदि कोई व्यक्ति कह दे कि उसके पास सोचने का समय है, परिवार के साथ बैठने का समय है, पढ़ने का समय है या चुपचाप बैठने का समय है, तो लोग उसे कम महत्वाकांक्षी समझ लेते हैं। हमने व्यस्तता को उपलब्धि का पर्याय बना दिया है। लेकिन जरा ठहरकर पूछें कि क्या हर भागता हुआ व्यक्ति सही दिशा में भी जा रहा है? यदि कोई पूरी गति से गलत दिशा में दौड़ रहा हो, तो उसकी गति उसे मंजिल के निकट नहीं, उससे और दूर ले जाएगी। इसलिए जीवन में गति से पहले दिशा का होना आवश्यक है। प्रसिद्ध विचारक स्टीफन कोवी ने आधुनिक प्रबंधन का

भारतीय वायु सेना 8 अक्टूबर को अपनी 94वीं वर्षगांठ मना रही है। अमेरिका और रूस के बाद लगातार पांचवें साल दुनिया की तीसरी सबसे ताकतवर वायु सेना बनी आईएफएफ के पास 250 से अधिक सुखोई-30एमकेआई और राफेल जैसे आधुनिक लड़ाकू विमान हैं। वायु सेना अपनी सामरिक ताकत का भव्य फ्लाई-पास्ट इस साल वाराणसी में आयोजित करेगी। भारतीय वायु सेना (आई. ए. एफ.) आज (8 अक्टूबर, 2026) अपनी 94वीं वर्षगांठ मना रही है। यह दिन हवाई सुरक्षा, रणनीतिक प्रतिरोध और मानवीय सेवा के लगभग एक सदी के सफल सफर को दर्शाता है। भारतीय वायु सेना दिवस हर साल 8 अक्टूबर को मनाया जाता है, जो 1932 में हमारी वायु सेना की आधिकारिक स्थापना की याद दिलाता है। ब्रिटिश शासन के दौरान रॉयल इंडियन एयर फोर्स के रूप में स्थापित, वायु सेना ने 1950 में अपने नाम से ‘रॉयल’ शब्द हटा दिया। यह दिन उन वायु योद्धाओं (सेवानिवृत्त एवं सेवारत) के साहस, पेशेवर रवैय और बलिदान का सम्मान करता है, जो शांति और संघर्ष के समय भारत के हवाई क्षेत्र, सीमाओं और नागरिकों की रक्षा करते हैं। भारतीय वायु सेना दिवस समारोह भव्यता, सटीकता और टेक्नोलॉजी के प्रदर्शन के लिए जाने जाते हैं। सालाना एयर डिस्प्ले और फ्लाईपास्ट में फाइटर जेट, ट्रांसपोर्ट एयरक्राफ्ट और हेलीकॉप्टर के तालमेल वाले हवाई करतब शामिल होते हैं। एयर-वॉरियर पेरेंड में पुरुष और महिला दोनों तरह के कर्मियों का सटीक तालमेल वाला मार्च होता है, जो अनुशासन और मिलिट्री अंदाज को दिखाता है।फ्लाई-पास्ट कार्यक्रम को आम जनता तक पहुंचाने के लिए हर साल जगहें बदली जाती हैं, जैसे हिंडन एयर फोर्स बेस, चंडीगढ़ और प्रयागराज। इस साल वाराणसी में 22, 23 और 25 अक्टूबर को फ्लाई-पास्ट डिस्प्ले होगा।

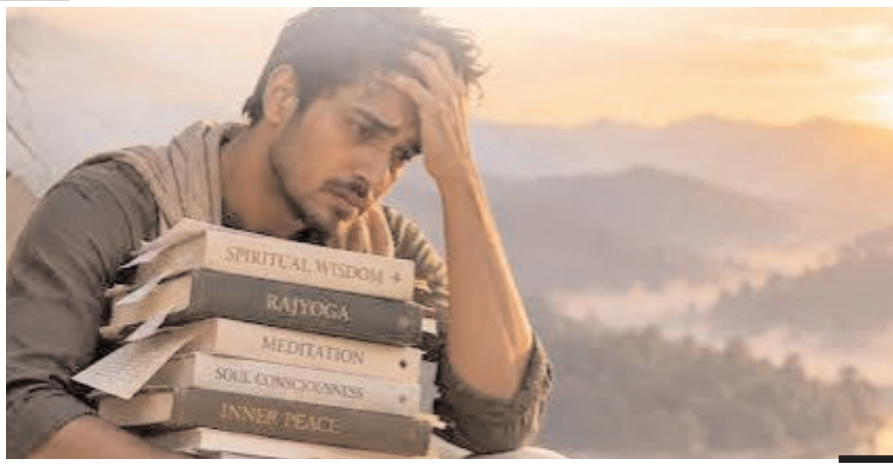
समय जिया, या जीवन?

अधिकांश लोग अपना दिन उन कामों में निकाल देते हैं जो तत्काल ध्यान मांगते हैं- फोन, संदेश, ई-मेल, छोटी-छोटी समस्याएं, अचानक आई मांगें। लेकिन जो काम वास्तव में जीवन बदल सकते हैं, जैसे सीखना, स्वास्थ्य पर ध्यान देना, परिवार के साथ समय बिताना, भविष्य की योजना बनाना, किसी बड़े लक्ष्य पर निरंतर काम करना- वे अक्सर ‘कल’ के लिए टलते रहते हैं। धीरे-धीरे पूरा जीवन तात्कालिक कामों की आग बुझाने में निकल जाता है और महत्वपूर्ण काम अधूरे रह जाते हैं। बाहर से देखने पर हम अत्यंत व्यस्त दिखाई देते हैं, लेकिन असल में हम अस्त-व्यस्त होते हैं। पारेटो सिद्धांत या 80/20 का सिद्धांत भी इसे समझने में हमारी सहायता करता है।सुबह से रात तक भागते-भागते हममें से अधिकांश लोग जब बिस्तर पर पहुंचते हैं, तो सोचते हैं कि आज बहुत काम किया। लेकिन क्या सचमुच बहुत काम किया, या केवल बहुत व्यस्त रहे? इन दोनों बातों में उतना ही अंतर है जितना यात्रा और भटकना में। दोनों में चलना तो होता है, लेकिन एक हमें मंजिल तक पहुंचाता है और दूसरा केवल थका देता है। आज का मनुष्य पहले से कहीं अधिक व्यस्त है। उसके पास पहले से अधिक साधन हैं, पहले से अधिक अवसर हैं, पहले से अधिक गति है। फिर भी उसके भीतर यह शिकायत लगातार सुनाई देती है कि समय नहीं मिलता। समस्या समय की नहीं है। समस्या यह है कि हमने समय को यूं ही भरना शुरू कर दिया है, लेकिन जीवन को भरना नहीं सीखा। व्यस्तता समय भरती है, सार्थकता जीवन भरती है। अंततः प्रश्न यह नहीं रहेगा कि हम कितने वर्ष जी लिए, प्रश्न यह रहेगा कि उन वर्षों में हमने वास्तव में कितना जीवन जिया। जिससे पूछें वही कहता है कि मैं बहुत व्यस्त हूँ, व्यस्त होना मानो सफलता का प्रमाणपत्र बन गया है। यदि कोई व्यक्ति कह दे कि उसके पास सोचने का समय है, परिवार के साथ बैठने का समय है, पढ़ने का समय है या चुपचाप बैठने का समय है, तो लोग उसे कम महत्वाकांक्षी समझ लेते हैं। हमने व्यस्तता को उपलब्धि का पर्याय बना दिया है। लेकिन जरा ठहरकर पूछें कि क्या हर भागता हुआ व्यक्ति सही दिशा में भी जा रहा है? यदि कोई पूरी गति से गलत दिशा में दौड़ रहा हो, तो उसकी गति उसे मंजिल के निकट नहीं, उससे और दूर ले जाएगी। इसलिए जीवन में गति से पहले दिशा का होना आवश्यक है। प्रसिद्ध विचारक स्टीफन कोवी ने आधुनिक प्रबंधन का



थीम-बेस्ड कैपेन में प्रेस इन्फार्मेशन ब्यूरो (पीआईबी) और रक्षा मंत्रालय की तरफ से ऑफिशियल प्रमोशनल रिलीज शामिल हैं, जिनमें डायनामिक वीडियो कंटेंट होता है, जैसे 2026 का कैपेन जिसकी थीम है, ‘इंडियन एयर फोर्स- अचूक, अभेद्य और सटीक’।2022 से लगातार पांचवें साल, भारतीय वायु सेना दुनिया भर में अमेरिका और रूस के बाद तीसरे स्थान पर है। यह युद्ध में खुद को साबित कर चुकी और अनुभवी सेना है। साथ ही, यह इस क्षेत्र की एकमात्र ऐसी वायु सेना है जो लगातार युद्ध अभियानों में शामिल रही है। 2019 में बालाकोट, 2020 से 2025 तक लद्दाख ए ए सी गतिरोध और मई 2025 में %ऑपरेशन सिंदूर% जैसे अभियानों ने भारतीय वायु सेना की लंबी दूरी तक हमला करने और हवाई सुरक्षा की क्षमताओं को दिखाया है। ऑपरेशन का अनुभव इसकी एक बड़ी

ताकत है।भारतीय वायु सेना 250 से ज्यादा एसयू-30एम के आई एयर-डेमिनेंस फाइटर जेट्स का संचालन करती है। इन्हें एक्टिव इलेक्ट्रॉनिकली स्कैन्ड एर रडार और अस्त्र मार्क2 मिसाइलों के साथ %सुपर सुखोई% मानकों के अनुसार अपग्रेड किया जा रहा है। राफेल 4.5-जेनरेशन फाइटर जेट्स, जो मीटियोर और स्कैल्प मिसाइलों और एडवांस्ड इलेक्ट्रॉनिक वॉरफेयर सूट से लैस हैं, ऑपरेशन सिंदूर में बहुत असरदार साबित हुए। जल्द ही राफेल का एक नया वेरिएंट आने की उम्मीद है। तेजस मार्क-1, अपग्रेडेड मिग-29यूपीजी, मिराज-2000 और जगुआर फाइटर जेट्स जैसे अन्य प्लेटफॉर्म भी अलग-अलग तरह की ऑपरेशनल क्षमताएं प्रदान करते हैं। लेह (10,700 फीट की ऊंचाई) से लेकर कार की क्षमता इसे क्षेत्र की एकमात्र ऐसी वायु सेना बनाती है।



एक महत्वपूर्ण सिद्धांत दिया है कि जीवन की सबसे बड़ी चुनौती केवल समय का प्रबंधन नहीं, बल्कि महत्वपूर्ण और तात्कालिक आवश्यक कार्यों के बीच अंतर समझना है।

अधिकांश लोग अपना दिन उन कामों में निकाल देते हैं जो तत्काल ध्यान मांगते हैं- फोन, संदेश, ई-मेल, छोटी-छोटी समस्याएं, अचानक आई मांगें। लेकिन जो काम वास्तव में जीवन बदल सकते हैं, जैसे सीखना, स्वास्थ्य पर ध्यान देना, परिवार के साथ समय बिताना, भविष्य की योजना बनाना, किसी बड़े लक्ष्य पर निरंतर काम करना- वे अक्सर ‘कल’ के लिए टलते रहते हैं। धीरे-धीरे पूरा जीवन तात्कालिक कामों की आग बुझाने में निकल जाता है और महत्वपूर्ण काम अधूरे रह जाते हैं। बाहर से देखने पर हम अत्यंत व्यस्त दिखाई देते हैं, लेकिन असल में हम अस्त-व्यस्त होते हैं। पारेटो सिद्धांत या 80/20 का सिद्धांत भी इसे समझने में हमारी सहायता करता है। इसका सार यह है कि हमारे जीवन के लगभग बीस प्रतिशत कार्य ही अस्सी प्रतिशत परिणाम उत्पन्न करते हैं। लेकिन विडंबना यह है कि हम अपना अधिकांश समय उन अस्सी प्रतिशत कार्यों में लगा देते हैं जिनका वास्तविक प्रभाव लगभग बीस प्रतिशत होता है। दिन भर छोटे-छोटे काम निपटते रहते हैं, लेकिन जीवन वहीं का वहीं खड़ा रहता है, क्योंकि हमने काम तो बहुत किए, लेकिन वे काम हमारे जीवन की दिशा से जुड़े ही नहीं थे। आज तकनीक ने इस

समस्या को और जटिल बना दिया है। पहले हमारा ध्यान कुछ ही चीजों में बंटता था, अब हर कुछ मिनट में कोई न कोई स्क्रीन, संदेश या सूचना हमें पुकारती रहती है। दिन भर ऐसा लगता है कि हम लगातार काम कर रहे हैं, जबकि वास्तविकता यह होती है कि हमारा ध्यान दर्जनों टुकड़ों में बंट रहा है और गहरे चिंतन वाले कार्य, रचनात्मक सोच और एकाग्र प्रयास के लिए समय ही नहीं बचता। प्रॉजेंटअउन विश्वविद्यालय में कंप्यूटर विज्ञान के प्रोफेसर और प्रसिद्ध अमेरिकी लेखक कैल न्यूपोर्ट ने इसे डीप वर्क, यानी गहन एकाग्रता से किया जाने वाला कार्य बताते हुए कहा है कि वास्तविक उपलब्धियां उसी समय जन्म लेती हैं जब हम बिना व्यवधान के किसी महत्वपूर्ण कार्य पर गहराई से ध्यान लगा पाते हैं। यदि हमारा ध्यान हर पांच मिनट में टूटता रहेगा, तो हमारी व्यस्तता तो बढ़ेगी, लेकिन हमारी सार्थक उत्पादकता नहीं। एक प्रश्न और भी महत्वपूर्ण है कि क्या हमने अपने जीवन का कोई लक्ष्य तय किया भी है?यदि लक्ष्य ही स्पष्ट नहीं है, तो व्यस्तता का मूल्यांकन कैसे होगा? जिस व्यक्ति को अपनी मंजिल ही नहीं मालूम, उसके लिए हर रास्ता सही लगता है। वह हर अवसर को पकड़ना चाहता है, हर निमंत्रण स्वीकार करना चाहता है, हर काम अपने हाथ में लेना चाहता है। परिणाम यह होता है कि वह बहुत कुछ करता है, लेकिन बहुत कम रचता है। घड़ी उसे समय तो बता देती है, पर दिशा नहीं।

महंगाई में पिसेगी ईएमआई



मकान के सपने और महीने के बजट पर ही भारी पड़ता है।

रेपो रेट बढ़ने की पूरी कहानी को समझने के लिए थोड़ा पीछे जाना होगा। 2020 में जब कोविड महामारी की वजह से सब कुछ बंद पड़ गया था, तब बाजार में पैसे का बहाव बनाए रखने के लिए रिजर्व बैंक ने व्याज दरें

घटा दी थीं, ताकि लोग आसानी से लोन ले सकें और ठप पड़ी अर्थव्यवस्था में थोड़ी जान आए। लेकिन महामारी का दौर ढलते ही दुनिया में एक के बाद एक नए संकट शुरू हो गए।

पहले रूस-यूक्रेन का झगड़ा और अब ईरान-अमेरिका के बीच जारी जंग ने कच्चे तेल से लेकर दुनिया भर के

बाजारों में आग लगा दी है। भारत अपनी जरूरत का ज्यादातर कच्चा तेल बाहर से मंगवाता है। जब दुनिया में तेल महंगा होता है, तो देश के भीतर माल दुलाई महंगी हो जाती है, जिससे बाजार में हर चीज का भाव चढ़ जाता है। इस वैश्विक उथल-पुथल ने भारत में महंगाई को इस कदर भड़का दिया कि रिजर्व बैंक को साढ़े तीन साल बाद दरों में 0।25 प्रतिशत की बढ़ोतरी का फैसला लेना ही पड़ा।रिजर्व बैंक की अपनी एक तय जिम्मेदारी है- बाजार में घूम रहे पैसे को इस तरह संभालना कि कीमतें काबू से बाहर न जाएं। जब बाजार में महंगाई का ग्राफ ऊपर भागने लगता है, तो रिजर्व बैंक का मानना होता है कि लोगों के पास खर्च करने के लिए पैसा थोड़ा कम किया जाए। ताकि डिमांड घटे और कीमतें स्थिर हों।

अर्थशास्त्री इस पहलू पर सहमत देते हुए समझाते हैं कि जब महंगाई लंबी खिंच जाती है, तो वह आम परिवार की पूरी बचत को निगल जाती है। रिजर्व बैंक ने रेपो रेट बढ़ाकर एक तरह से ब्रेक लगाने की कोशिश की है। उसके लिए प्राथमिकता विकास की रफ्तार से ज्यादा इस बात की है कि रोजमर्रा के सामान इतने महंगे न हो जाए कि आम ईंसान की खरीदने की ताकत ही खत्म हो जाए।

मोदी सरकार का नजरिया- भले राजनीतिक जोखिम हो, अर्थव्यवस्था का संतुलन जरूरी मोदी सरकार के लिए रिजर्व बैंक का यह फैसला एक कड़वी दवा जैसा है। एक तरफ सरकार

चाहती है कि देश में नए उद्योग लगें, लोग कारोबार शुरू करें और युवाओं को नौकरियां मिलें, जिसके लिए सस्ते लोन की जरूरत होती है। कर्ज महंगा होने से व्यापार की रफ्तार धीमी पड़ने का डर रहता है। इतना ही नहीं, सरकार यह अच्छी तरह जानती है कि रेपो रेट बढ़ने से जब श्रद्धा बढ़ेगी, तो भी लोग सरकार को ही कोसेंगे।

लेकिन दूसरी तरफ, सरकार यह भी अच्छी तरह जानती है कि आम ईंसान के लिए महंगाई से बड़ा कोई दर्द नहीं होता। अगर राशन, तेल और सब्जियों के दाम लगातार बढ़ते रहें, तो जनता का गुस्सा सीधे सरकार पर ही फूटता है। इसलिए सरकार के नजरिये से यह कदम भले ही थोड़े समय के लिए अप्रिय हो, लेकिन देश की आर्थिक साख बचाए रखने और रुपये को टूटने से रोकने के लिए यह कदम जरूरी है। इस फैसले का मतलब है हर महीने का गणित गड़बड़ा जाना। जब रिजर्व बैंक से बैंकों को महंगा कर्ज मिलेगा, तो बैंक बिना देर किए इसका बोझ अपने ग्राहकों पर डाल देंगे। इसका सबसे बड़ा थपड़ उन लोगों को लगेगा जिन्होंने होम लोन, कार लोन या पर्सनल लोन ले रखा है।

गर्म होते मौसम में फैशन भी हॉट हो रहा है और इसी के साथ कैपस में फैशन के अंदाज भी बदलते जा रहे हैं। ऑफ शोल्डर, बेयर बैक, स्ट्रेपलेस, शॉर्ट्स, हॉट पैट्स वगैरह के साथ कैपस की अदाएं खासी स्टाइलिश होती जा रही हैं। आइए, जानते हैं कैपस के हॉट फैशन के बारे में।

हॉट मौसम का फैशन

गर्मियों के मौसम में ज्यादातर कॉलेजों में झंजाम होता रहता है या फिर इसकी तैयारी जोर-शोर से होती रहती है, लेकिन फैशन का अंदाज होता है निराला। वह हर समय कुछ खास अंदाज में दिखना चाहता है। कैपस की कुड़ियां ऐसे किसी भी मौके को हाथ से जाने नहीं देना चाहती। कैपस में इस समय फैशन ने पूरे जोश के साथ फिलहाल दस्तक नहीं दी है, लेकिन इसकी सुगबुगाहट दिखाई पड़ने लगी है। शॉर्ट स्कर्ट्स, जंप सूट्स, मलमल कुर्तियां, मैक्सी ड्रेस वगैरह तो बहुत कॉमन हैं। इनके अलावा ऑफ शोल्डर, स्ट्रेपलेस और डीप नेक्स भी खूब नजर आ रहे हैं। खासतौर पर चंकी जुलरी के साथ इन्हें ड्राई किया जा रहा है। यानी समर्स में कैपस की डिमांड कंपर्टेबल ड्रेसेस के साथ स्टाइलिश लुक और ट्रेंडी दिखने की भी है। वैसे, दम मारो दम के ट्रेलर देखने के बाद यंगस्टर्स में हिप्पी स्टाइल और बोहो लुक दोबारा पॉपुलर हो रहे हैं।

अनेक हैं वैरायटी

गर्ल्स वैसे तो काफी-कुछ पसंद कर रही हैं, लेकिन सीजन को देखते हुए शॉर्ट स्कर्ट्स, लॉन्ग स्कर्ट्स, एंकर लेंथ मिडी, हॉल्टर नेक ड्रेस, प्रॉम्प ड्रेस, वाइड ट्राउजर वगैरह सभी कैपस फैशन का हिस्सा हैं। कॉटन कुर्तियां भी गर्ल्स को खूब लुभा रही हैं। इनमें मलमल फैब्रिक लखनवी एम्ब्रॉयडरी व कांथा वर्क खूब पसंद किए जा रहे हैं। इन्हें जींस या हाफ लेगिंग के साथ पहनकर एक अच्छा स्टाइल स्टेटमेंट बनाया जा सकता है। वैसे इस समय शॉर्ट्स का डिमांड अधिक है।



फैब्रिक व पैटर्न

समर ड्रेसेस में कॉटन, शिफॉन व पॉपलिन जैसे फैब्रिक ही ज्यादा पसंद किए जाते हैं, क्योंकि ये कंपर्टेबल होने के साथ कूल लुक देते हैं। प्रिंट्स में जहां फ्लोरल व डॉट्स का ट्रेंड बरकरार है, वहीं स्ट्राइप्स भी कुछ अलग हैं। इस सीजन में प्रॉम्प ड्रेसेस भी काफी पसंद की जा रही हैं। मौका चाहे फॉर्मल हो या इनफॉर्मल मैक्सी सनड्रेसेस की तो बात ही निराली है। यह काफी स्टाइलिश लगती है। प्लेन बैस पर ब्लैक कलर प्रिंट या एम्ब्रॉयडरी के जरिए छाया हुआ है।

कलर कॉन्सेप्ट

कलर्स की बात करें, तो कैजुअल व सोबर शेड्स ट्रेंड में हैं। यदि डार्क कलर्स कैरी किए जा रहे हैं, तो वह लाइट व कैजुअल टोन में हैं। ब्लू, टरक्वॉइज, वाइट, ग्रे, पिंक, येलो, स्काई, लेमन, ऐश व ब्राउन व लेवेंडर कलर्स काफी पसंद किए जा रहे हैं। बेज, पर्पल और ऑरेंज के शेड्स भी खूब पसंद किए जा रहे हैं। फैशन डिजाइनर रवि कुमार के अनुसार ऐसिड ग्रीन, ब्लू, स्काई ब्लू, ब्लैक ऑन आइवरी कलर व टरक्वॉइज कलर्स इस सीजन में अधिक पसंद किए जा रहे हैं।



कॉकटेल का प्रयोग

अगर आप कॉलेज या किसी पार्टी में जा रही हैं, तो कुछ डिफरेंट होना ही चाहिए। जिससे लोगों की निगाहें केवल आप को ही दूढ़ें। इसके लिए जरूरी है कि आप अपने ड्रेस में कॉकटेल का प्रयोग करें। राउंड वेस्ट, स्पैगेटी स्टाइल या हॉल्टर नेक स्टाइल ड्रेस ट्राई कर सकती हैं। ये आपकी पर्सनेलिटी को कॉम्प्लिमेंट देती है, जबकि लियोपार्ड फुल हटकर लुक देता है। इनमें बरगंडी व पर्पल जैसे कलर्स बेहतर रहते हैं। थोड़ा एथनिक पलेवर चाहिए तो बॉटिक या ब्लॉक प्रिंट्स बढ़िया रहते हैं। बोल्ड लुक के लिए डीप नेक या बेयर बैक ट्राई कर सकती हैं। यह आप को खास ग्लैमरस लुक देता है।

बोल्ड लुक के लिए

अगर आप चाहती हैं कि आपको लुक सबसे जुदा हो और बोल्ड भी दिखें तो शिमरिंग हाई-थाइज ड्रेस ट्राई करें। बेयर बैक भी कुछ डिफरेंट रहेगी। वैसे लाइट क्रीम कलर किसी कॉक टेल पार्टी के लिए सबसे बेस्ट ऑप्शंस रहता है। वैसे पार्टियों में स्लीवलेस आप के लुक को ग्लैमरस बना देता है। स्लीवलेस जितना दिखने में हॉट होता है, उतना ही पहनने में कूल-कूल का अहसास कराता है।

रंग-बिरंगी हैट

गर्मी से बचने के लिए बाजार में हैट की भरमार है। हर एक रेंज में उपलब्ध हैट केवल गर्मी से हमें कूल-कूल अहसास ही नहीं कराते, बल्कि स्टाइलिश भी बनाते हैं। इस गर्मी में आप रिक्रि हेट, ब्रॉड रीम हैट, केन हैट, पी हैट, गोल्फ हैट, स्ट्रॉ हैट वगैरह में ढेरों वैरायटी ले सकते हैं। यही नहीं युवाओं के बीच बांग्लादेशी हैट भी बेहद पॉपुलर हैं और इनकी फिटिंग सबसे अच्छी होती है। डेनिम या शिकागो बुल्स कैप में भी काफी वैरायटी है, जिन्हें आप अपनी पसंद के रंग, डिजाइन और फैब्रिक के मुताबिक ले सकते हैं। यह कैप फिल्म स्टार से लेकर खिलाड़ियों के बीच खूब पसंद की जाती है। डेनिम फैब्रिक से तैयार की गई बकेट कैप का डिमांड गर्ल्स के बीच अधिक रहता है। बेसबॉल कैप राउंड कैप है और यह गोल चेहरे पर खूब फबती है।

...और मोड़ देंगी समाज का रुख

समाज में निरंतर एक बदलाव की बयार चलती रहती है। इस सामाजिक बदलाव की मुहिम में कुछ ऐसी महिलाएं भी हैं, जिनके साथ-साथ आज समाज का बहुत बड़ा तबका कदम मिला कर चल रहा है। दूसरी तरफ ऐसी महिलाएं भी समाज में काम कर रही हैं, जिनके पास साथ चलने वाला कारवां तो नहीं है, पर उन्होंने अपने दम पर हवा का भी रुख बदल कर अपने अनुकूल कर लिया है। ऐसे में आज इनसे ही समाज, परिवर्तन की एक आस बांधे हुए हैं।



हम में है दम : इस बात में कोई दोराय नहीं है कि इस महिला-प्रधान देश में भी महिलाओं के साथ बहुत ज्यादाियां हुई हैं। आजादी के छह दशक बाद भी महिलाओं की कई हसरतें अधूरी हैं, लेकिन इसे महिलाओं की उम्मीद कहें या उनका जज्बा, जिसकी वजह से आज उन्होंने अपना एक अलग ही कारवां बना डाला है। हालांकि कागजी तौर पर इनके लिए बड़ी-बड़ी बातें होती हैं। इन महिलाओं को पुरुषों के समकक्ष रखा गया है, पर सामाजिक और मानसिक धरातल पर यह बात हवा-हवाई ही लगती है। लेकिन इन महिलाओं ने जमाने के आगे हार नहीं मानी और आज ये देश के बाईर से लेकर आसमान पर छाई हुई हैं।

- दुर्भाग्य है इस समाज का : इसे देश का दुर्भाग्य ही कहेंगे कि आज हमारे देश की राजधानी में भी महिलाओं के साथ हिंसा, बलात्कार जैसे मामले आम तौर पर होते रहते हैं। ऐसे में देश के सुदूर क्षेत्रों के बारे में क्या कहा जा सकता है। दिल्ली में 2006 में बलात्कार के 623, 2005 में 658 व 2004 में 551 मामले दर्ज किए गए। ये 'दर्ज किए गए' मामले हैं। जबकि इस तथ्य से हर कोई वाकिफ है कि बड़ी संख्या में

बलात्कार और ज्यादातियों के मामले दर्ज ही नहीं होते हैं या नहीं करवाये जाते हैं। दुनिया के सबसे बड़े लोकतांत्रिक देश की राजधानी में महिलाओं का यह हाल है। यह अपने आप में एक शर्म की बात है। - एक आस : राह कैसी भी हो इन महिलाओं ने अपने दम से अपनी जगह बनाई है और आज देश के कई फिल्ड में इनका वर्चस्व कायम है। कहीं-कहीं तो कुछ महिलाओं ने वाकई ऐसा कारनामा कर दिखाया है, जिससे अंजाम सुखद होता मालूम पड़ता है। सामाजिक बदलाव की मुहिम में कुछ ऐसी महिलाएं भी हैं, जिनके साथ चलने वाली एक फौज तैयार हो चुकी है। दूसरी तरफ ऐसी महिलाएं भी समाज में काम कर रही हैं, जिनके पास साथ चलने वाला कारवां तो नहीं है, पर इनमें हवा का रुख बदल देने का जज्बा जरूर है। इससे परिवर्तन की आस बंधी है।

- इन्होंने समझा जिम्मेदारी को : भारत विविधताओं का देश है। यहां विविधता में समानता वाला पक्ष भी हमेशा से बरकरार रहा है। महिलाओं के मामले में भी देश के अलग-अलग हिस्सों में कमीबेश यही बात

देखने को मिलती है। यदि हम बात करें दशकों से आतंकवाद की मार झेल रही कश्मीर की महिलाओं की, तो कश्मीर में फैली हिंसा की वजह से कई महिलाएं विधवा के रूप में जीवन गुजारने को अभिशप्त हैं। यहां ऐसी काफी विधवाएं हैं, जिनके दो-तीन बच्चे हैं। इस वजह से परिवार चलाने की पूरी जिम्मेदारी भी इन विधवाओं पर ही है। इनकी राह में रोड़े भी बहुत हैं। घाटी के बदले माहौल में महिलाएं मुखर हो रही हैं। आज ये अपना हक समझ चुकी हैं। शायद, इसी का एक रूप रुखसाना कौशर भी है।

- महिला शक्ति को सलाम : पुरुष प्रधान समाज में कुछ ऐसे काम भी हैं, जिन पर पुरुषों का एकाधिकार रहा है। इन्हीं में से है गाड़ियों की मरम्मत का काम। पर रत्नाबेन की कहानी अलग है। यह सुरेंद्रनगर; सौराष्ट्र जिले के चामराज गांव की रहने वाली हैं। यह महिला दोपहिया वाहन के मरम्मत का काम करती है। साठ वर्षीय रत्नाबेन ने यह काम अपने पति हरिभाई से सीखा है। दरअसल, जब हरिभाई बीमारी की वजह से काम करने में असमर्थ हो चले तो घर चलाने की जिम्मेदारी रत्नाबेन ने संभाली।

बचें नकारात्मक भावनाओं से

कई बार देखने में आता है कि आपमें तमाम खूबियां होने के बावजूद भी जाने-अनजाने में आपमें कुछ ऐसे अवगुण आ जाते हैं, जो आपके व्यक्तित्व में दाग लगा देते हैं। इन्हीं में से एक है नकारात्मकता का आपके अंदर समावेश। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि इससे आप कैसे दूर रह सकती हैं।

परख लें अपनी दिनचर्या

यदि आप आकर्षक व्यक्तित्व वाली महिला बनना चाहती हैं तो आपके लिए यह जरूरी होता है कि उसके आचार-व्यवहार में कहीं भी कोई नकारात्मक भावना न हो, क्योंकि इससे न केवल आपका व्यक्तित्व ही खराब होता है, बल्कि घर-परिवार, ऑफिस आदि में भी आपकी इमेज खराब होने लगती है। समाज में अपनी अच्छी छवि बनाए रखने के लिए आपको अभी से अपने व्यक्तित्व का विश्लेषण कर लेना चाहिए। इसके लिए कभी भी जब आपको समय मिले तो आप दिनभर में किए गए कार्यों और व्यवहारों पर एक बार जरूर विश्लेषण करें। इन पर

करें विचार : क्या आपको किसी काम को करने में संकोच महसूस होता है या अच्छे लोगों की अच्छी बातों से दूर रहने की कोशिश करती है। केवल सुनी-सुनाई बातों में आकर बेकार में किसी पर शक करती हैं या आपको लगता है आपका भाग्य साथ नहीं देता। आप जो भी ठानती हैं या वादा करती हैं, वह पूरा नहीं हो पाता या अपने ही ऊपर अक्सर गुस्सा आता है। आपको अक्सर डरावने सपने दिखाई देते हैं या अपने घर-परिवार या सहकर्मियों के साथ छोटी-छोटी बातों पर भी झगड़ा होता है या अपनी गलतियों के लिए दूसरों को दोष देती हैं। इन प्रश्नों पर यदि आप विचार करें तो आपके व्यक्तित्व में स्वतः ही निखार आना शुरू हो जाएगा।

माँम रखें ख्याल

बच्चों के सबसे करीब मां होती हैं, इसलिए खान-पान को लेकर सबसे बड़ी जिम्मेदारी उनकी है, लेकिन भले ही उनको यह बात नागवार गुजरे, पर जंकफूड से बच्चों की बुद्धि क्षमता कम जरूर होती है। जिससे खाद्य पदार्थों के सेवन के अलावा कुछ अन्य पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए। ब्रिटेन में हुए शोध के आधार पर यह बात सच हो गई है। आईक्यू की दर में आई कमी : ब्रिटेन में 4000 बच्चों पर हुए एक शोध में पाया गया कि चार वर्ष से कम उम्र के बच्चों को परिकृत खाद्य पदार्थ, वसा और शर्करा का सेवन करते हैं, उनके मस्तिष्क की क्षमता साढ़े आठ वर्ष की उम्र में पहुंचने पर कम हो गई। बच्चों

की आईक्यू में 1.67 की दर से गिरावट उनके द्वारा सेवन किए गए परिकृत वसा से बुद्धि क्षमता के चार्ट को प्रतिबिंबित करेगा। इस क्षति की भरपाई नहीं की जा सकती मसलन, चार और सात वर्ष की आयु के बच्चों का खानपान उनके आईक्यू के स्तर पर कोई प्रभाव नहीं डालेगा। विकास में सहायक अच्छा खान-पान : ब्रिटेन के ब्रिस्टल विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा कई वर्षों में किए गए अध्ययन में तीन, चार, सात और साढ़े आठ वर्ष के बच्चों के खानपान पर निगरानी रखी गई। शोध के दौरान बताया कि ब्रिटिश बच्चों की खानपान की आदत काफी खराब है, ये बाल्यावस्था में अधिक मात्रा में परिकृत, वसायुक्त और शर्करायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं जो कि साढ़े आठ वर्ष की आयु में कम आईक्यू का कारण हो सकता है। बाल्यावस्था में अच्छा खान पान दिमाग के विकास में सहायक होता है। संतुलित आहार आईक्यू के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

