



“ मृतक के परिजनों को 10-10 लाख और गंभीर रूप से घायलों को 2.5 लाख रुपये का मुआवजा देने की घोषणा

नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रयागराज की ट्रेन पकड़ने के लिए नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर यात्रियों की उमड़ी भारी भीड़ की वजह से भगदड़ मच गई। इसमें 18 लोगों की मौत हो गई। शनिवार रात कीरब तक बजे मन्ती भगदड़ में 20 से अधिक लोगों के घायल होने की सूचना है, जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है। रेलवे ने मुआवजे का एलान किया है। रेलवे ने भगदड़ में मारे गए लोगों के परिजनों को 10-10 लाख रुपये का मुआवजा देने की घोषणा की है। भीड़ की घायलों को 2.5 लाख रुपये और रामूली रूप से घायलों को 1 लाख रुपये की अधिक सहायता दी जाएगी।

शनिवार-रविवार की छुट्टी के चलते महाकृष्ण में जाने के लिए हजारों श्रद्धालुओं की भीड़ पहुंचने से स्टेशन पर अफरा-तफरी मच गई। भीड़ को काबू करने के लिए पर्याप्त अमला न होने से हालात बेकाबू हो गए। भीड़ एक-दूसरे पर चढ़ने लगी। लोकनायक अस्पताल में आपातकालीन विभाग की प्रमुख डॉ. त्रृतीया सक्सेना ने 15 लोगों की मौत की पुष्टि की।

मृतकों में 11 महिलाएं और 3 बच्चे शामिल हैं। दो की मौत लेही हाड़िंग अस्पताल में हुई। रेलवे ने हादसे की उच्चस्तरीय जांच के अदेश दिए हैं। एनडीआरएफ की टीम भी गहर के लिए स्टेशन पर दुख जाती है। रेलवे ने अधिकारी उन लोगों की सहायता कर रहे हैं जो भगदड़ से प्रभावित हुए हैं।

मृतकों में 11 महिलाएं और 3 बच्चे शामिल हैं। दो की मौत लेही हाड़िंग अस्पताल में हुई। रेलवे ने हादसे की उच्चस्तरीय जांच के अदेश दिए हैं। एनडीआरएफ की टीम भी गहर के लिए स्टेशन पर दुख जाती है। रेलवे ने अधिकारी उन लोगों की सहायता कर रहे हैं जो भगदड़ से प्रभावित हुए हैं।

प्रयागराज की ज्यादातर ट्रेनें यहाँ से जाती हैं। रेलवे ने रेलवे स्टेशन पर भगदड़ से व्यवहार के लिए अधिकारी उन लोगों की सहायता कर रहे हैं जो भगदड़ से प्रभावित हुए हैं।

दमकल विभाग के विवेशक अतुल गर्ग ने बताया, शनिवार रात 9.55 बजे



प्रधानमंत्री ने जताया दुःख

स्टेशन पर भगदड़ से व्यथित हूं। मेरी संवेदनाएं उन सभी के साथ हैं, जिन्होंने अपने प्रियजनों को खोया है। घायलों के जल्द स्वस्थ होने की कामना करता हूं। अधिकारी उन लोगों की सहायता कर रहे हैं जो भगदड़ से प्रभावित हुए हैं।

- नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री



हादसे में इन लोगों की गई जान

- आहा देवी (79) पली रविन्दी नाथ निवासी बक्सर (बिहार)
- पिंकी देवी (41) पली उपेंद्र शर्मा निवासी संगम विहार (दिल्ली)
- शीला देवी (50) पली उमेश गिरी निवासी सरिता विहार (दिल्ली)
- व्योम (25) उत्र धर्मवीर निवासी बवाना (दिल्ली)
- पूनम देवी (40) पली मेघनाथ निवासी सारण (बिहार)
- ललिता देवी (35) पली संतोष निवासी परना (बिहार)
- सुरुचि (11) पुत्री मनोज शाह निवासी मुजफ्फरपुर (बिहार)
- कृष्णा देवी (40) पली विजय शाह निवासी समस्तीपुर (बिहार)
- विजय साह (15) उत्र राम स्वरूप साह निवासी समस्तीपुर (बिहार)
- नीरज (12) उत्र इंद्रजीत पासवान निवासी वैशाली (बिहार)
- शाति देवी (40) पली राज कुमार माझी निवासी नवादा (बिहार)
- पूजा कुमार (8) उत्री राज कुमार माझी निवासी नवादा (बिहार)
- संगीत मलिक (34) पली मोहित मलिक निवासी शिवारी (हरियाणा)
- पूनम (34) पली वीरेंद्र सिंह निवासी महावीर एन्क्लेव
- ममता जा (40) पली विपिन जा निवासी नांगलोई (दिल्ली)
- रिया सिंह (07) उत्री ओपिल सिंह निवासी सापारपुर (दिल्ली)
- बैबी कुमारी (24) उत्री प्रभु साह निवासी बिजवासन (दिल्ली)
- ममोज (47) उत्र चंद्रेंद्र कुशवाह निवासी नांगलोई (दिल्ली)

नंबर 15 की सीढ़ियों से नीचे गिर गए थे।

स्त्री के मुताबिक, जब प्लेटफॉर्म नंबर 14 पर प्रयागराज एक्सप्रेस खड़ी थी और दीवान के द्वारा उसकी गाड़ी से बाहर निकला। एक दूसरे यात्री भीड़ से बार निकला। इसके द्वारा घायलों में उहाँने अपनी मां को गवां दिया है।

नंबर 12, 13 और 14 पर पहुंच गए थे।

जानकारी के मुताबिक रेलवे ने हर घंटे सीएमएस एन्क्लेव में द्वारा उसकी गाड़ी से बाहर निकला। एक्सप्रेस खड़ी थी, उस दीवान पर प्रयागराज एक्सप्रेस खड़ी थी। उसकी गाड़ी से बाहर निकला। एक दूसरे यात्री भीड़ से बार निकला। एक दूसरे यात्री ने कहा कि स्टेशन पर बहुत ज्यादा भीड़ थी। उसने बताया कि लोग प्लेटफॉर्म में उहाँने अपनी मां को गवां दिया है।

नंबर 12, 13 और 14 पर पहुंच गए थे।

जानकारी के मुताबिक रेलवे ने हर घंटे सीएमएस एन्क्लेव में द्वारा उसकी गाड़ी से बाहर निकला। एक्सप्रेस खड़ी थी, उस दीवान पर प्रयागराज एक्सप्रेस खड़ी थी। उसकी गाड़ी से बाहर निकला। एक दूसरे यात्री भीड़ से बार निकला। एक दूसरे यात्री ने कहा कि स्टेशन पर बहुत ज्यादा भीड़ थी। उसने बताया कि लोग प्लेटफॉर्म में उहाँने अपनी मां को गवां दिया है।

...तो यहां भी हो सकता है बड़ा हादसा

लखनऊ रेलवे स्टेशन पर भारी भीड़, कुंभ जाने के लिए यात्रियों की मारामारी



स्पेशल ट्रेनों में भी कन्फर्म सीट नहीं

महाकृष्ण जाने वाली नियमित ट्रेनों में लंबी बैटिंग लिया चल रहा है। स्पेशल ट्रेनों को बुकिंग खुले रहे हैं। शनिवार के प्रयागराज के लिए छह स्पेशल ट्रेनों रेलवे स्टेशन पर भगदड़ हुए, लेकिन इनमें भी विवराज एक्सप्रेस खड़ी थी। वहाँ भीड़ से लोक एवं यात्रियों तक मारामारी नहीं मिल सके। उत्तर रेलवे प्रशासन ने कूंभ के मेहनजर छह स्पेशल ट्रेनों चलाई, लेकिन इनमें भी सीटों के लिए मारामारी दियी। वहीं, विवराज एक्सप्रेस शनिवार को निरस रही है। जबकि रविवार को 'यह-रियो' श्रीमीं में चल रही है। अन्य ट्रेनों में भी बैटिंग लिया जाना रहा है। बैली-प्रयागराज एक्सप्रेस, नौचंडी एक्सप्रेस, लखनऊ-प्रयागराज इंटरसिटी और गंगा गोमती एक्सप्रेस में भीड़ सीटों की भारी किलत रही।



राष्ट्रपति ने घायलों के जल्द स्वस्थ होने की कामना की

राष्ट्रपति द्वारा पुरुषों ने घटना पर दुख जाता है। मेरी संवेदनाएं उन सभी की खबर

सुनकर बहुत दुख हुआ। मैं शोक संतप्त परिवारों के प्रति अपनी गहरी संवेदन व्यक्त करती हूं और घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की प्रार्थना करता हूं।

उपराष्ट्रपति जगदीप धनबहू ने लिया कि नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर भगदड़ में लोगों की जान जाने की खबर

सुनकर बहुत दुख हुआ। मैं शोक संतप्त परिवारों के प्रति अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त करता हूं। घायलों के हर संभव उपचार दिया जाएगा।

उपराष्ट्रपति जगदीप धनबहू ने लिया कि नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर लोगों की जान जाने के बारे में उहाँने अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त करता हूं। घायलों के हर संभव उपचार दिया जाएगा।

उपराष्ट्रपति जगदीप धनबहू ने लिया कि नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर लोगों की जान जाने के बारे में उहाँने अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त करता हूं। घायलों के हर संभव उपचार दिया जाएगा।

उपराष्ट्रपति जगदीप धनबहू ने लिया कि नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर लोगों की जान जाने के बारे में उहाँने अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त करता हूं। घायलों के हर संभव उपचार दिया जाएगा।

उपराष्ट्रपति जगदीप धनबहू ने लिया कि नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर लोगों की जान जाने के बारे में उहाँने अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त करता हूं। घायलों के हर संभव उपचार दिया जाएगा।

उपराष्ट्रपति जगदीप धनबहू ने लिया कि नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर लोगों की जान जाने के बारे में उहाँने अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त करता हूं। घायलों के हर संभव उपचार दिया जाएगा।

उपराष्ट्रपति जगदीप धनबहू ने लिया कि नई

मुफ्त की योजना

दे

श में विभिन्न चुनावों से पूर्व लगातार मुफ्त की योजनाओं के ऐलान पर कठोर टिप्पणी करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने नीति-नियंत्रणों से सवाल की चिंता की है कि कहाँ हम परजीवियों का एक वर्ग तो नहीं बना रहे हैं? अदालत लिंकें समिट में लार्ज एंड ट्रुकों के चेयरमैन एस.एस. सुब्रह्मण्यम ने कहा कि सरकारी मुफ्त स्कॉर्पियों के कारण निमांग उद्यग में मजदूरों की कमी हो रही है। उन्होंने स्पष्ट किया कि बैलोकर स्कॉर्पियों से आराम की तालिकाएँ के कारण निमांग से जुड़े श्रमिक काम करने से करार रहे हैं। यह भी कि दुनियाभर में बड़ी संख्या में लोग काम की तलाश में पलायन कर रहे हैं, लेकिन भारत में लोग काम के लिये दूसरे शरदों में जाने के लिये तैयार नहीं हैं। सुप्रीम कोर्ट की चिंता इसलिए भी वाजिब है कि देश के अस्सी करोड़ से अधिक लोगों को मुफ्त राशन, विभिन्न वर्गों को नगदी हस्तांतरण, बिजली-पानी की मुफ्त योजनाओं के कारण कई राज्यों की सकारात्मक पर कर्ज का बोझ लगातार बढ़ रहा है। निश्चित तौर पर किसी विकासील देश के लिये यह उत्तराहाजनक स्थिति नहीं है। यह भी हकीकत है कि जब किसी व्यक्ति को सुविधाएँ आसानी से और मुफ्त मिलने लगें तो वह अलासी हो जाता है। साथ ही विकास की मुश्खियां से भी कहा जाता है। दरअस्त, कल्याणकारी योजनाओं का मकसद नागरिकों के जीवन स्तर को सुधारना होता है। लेकिन यदि लोगों का बहिली को राह उन्हें लगें तो यह देश रहत में कदापि नहीं कहा जा सकता। एक अदर्श स्थिति तो यह होनी चाहिए कि सरकार अपने नागरिकों के लिये ऐसा कार्यशाल वातावरण बनाये, जिससे देश के अधिक विकास में उनकी भूमिका सनिधित्व हो। लेकिन दुर्भाग्य से हाल के वर्षों में वोट पाने का शॉर्टटक मुफ्त की रेखाओं बाटों हो गया है। वर्षों गोरीभी उन्मूलन एक सुविधाजनक राजनीतिक हथियार बना है। जिसके चलते चुनाव से पहले मुफ्त की घोषणाएँ राजनीतिक फैशन बन गया है। निस्सदै, सुप्रीम कोर्ट की वह टिप्पणी ताकिंग है कि बोट के लालच में राजनीतिक दल परजीवियों का एक वर्ग तैयार कर रहे हैं। काम के बलों अनाज व अन्य सुविधाएँ देना तो ताकिंग है, लेकिन मुफ्त का राशन व नकदी देना ताचत नहीं है। कोरोना संकट में रोजगार के साधान सिपाही की वजह से मुफ्त अनाज समय की जरूरत थी, लेकिन इस योजना को चलाया जाना चाहिए। अधिकारी रुपर योजनाओं की बोझ आयोडाताओं पर रहता है। जरूरतमंद लोगों में अत्मविश्वास जागाकर उन्हें रात के लिये योगदान देते प्रेरित किया जाना चाहिए। देश की अदालत बाबा-बाबा राजनीतियों से ऐसी घोषणाओं से परोहज करने की कठिनी रही है, लेकिन राजनीतिक दलों पर इसका कई असर नहर नहीं आता। देश में मनरेखा के तहत रोजगार दिया जाना बोरोजारों के हित में एक सकारात्मक कदम था। लेकिन मुफ्त में राशन व नानादी देना लोगों को अकर्मण्य बनाने जैसा ही है। कहाँ ऐसा तो नहीं है कि मनरेखा में लगातार कम होता पंजीकरण मुफ्त की योजनाओं का ही नकारात्मक प्रभाव हो। सरकारों को चाहिए कि रोजगार के नये-नये अवसर सुजित करें। मुफ्त देने के बजाय लोगों को स्वावलंबी और स्वाधिमानी बनाये। देश की तरक्की और विकास की दृष्टि से मुफ्त की योजनाएँ घातक ही कहीं जा सकती हैं। जाहिर बात है कि यदि घर बैठे सब-कुछ आराम से मिलने लगें तो अधिक काम की तरफ़ से घर से कोई निकलेंगे। निस्सदै, मुफ्त की योजनाएँ देश के विकास के लिये एक प्रतिगमी कदम ही है। यह भारतीय लोकतंत्र के हित में भी नहीं है कि मतदाता लेन-देन के आधार पर अपने मताधिकार का इस्तेमाल करने लगें। कालांतर वे ऐसे अपना अधिकार समझने लगेंगे। फिर उनकी आकांक्षाएँ भी बढ़ने लगेंगी। फिर वे योग्य जनप्रतिनिधि का चयन करने के बजाय ताकालिक अधिकार लाभ को प्राप्तिकर देने लगेंगे। निश्चित रूप से दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र के लिये यह शुभ संकेत नहीं है। दुनिया में इसके भारतीय लोकतंत्र की अच्छी छवि कादपि नहीं बनेगी। नीति-नियंत्रणों को ऐसी रोजगार बढ़ावों वाली योजनाओं को प्रत्रय देना होगा जो नागरिकों को स्वावलंबी, स्वाधिमानी और कर्मशील बनाये।

रामवरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि (हे पार्वती !)
जिनके नाम के बल से काशी में मरते हुए प्राणी को देखकर मैं उसे (राम मंत्र देकर) शोकरहित कर देता हूँ (मुक्त कर देता हूँ), वही मेरे प्रभु रघुश्रेष्ठ श्री रामचन्द्रजी जड़-चेतन के स्वामी और सबके हृदय के भीतर की जानने वाले हैं। उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

विवरहुं जासु नाम नर कहहीं। जनम अनेक रचित अथ दहर्हीं।
सादर सुमिन जे नर करहीं। भव बारिधि गोपद इव तरहीं॥

विवरहुं जासु नाम नर कहहीं। जनम अनेक रचित अथ दहर्हीं।
जिनके नाम के बल से काशी में मरते हुए प्राणी को देखकर मैं उसे (राम मंत्र देकर) शोकरहित कर देता हूँ (मुक्त कर देता हूँ), वही मेरे प्रभु रघुश्रेष्ठ श्री रामचन्द्रजी हैं। उनमें भ्रम देखने में लाते ही मनुष्य के ज्ञान, वैराग्य आदि सारे सदुण नष्ट हो जाते हैं॥

सुनि सिव के भ्रम भंजन बचना। पिटि गै सब कुतरक कै रचना॥

भइ रघुपति पद प्रीति तीरी। दारुन असंभावना बीती॥

शिवीजी के भ्रमनाशक वचनों को मुनकर पार्वतीजी के सब कुतों की रचना मिट गई। श्री रुद्रानन्दीजी के चरणों में उनका प्रेम और विश्वास हो गया और कठिन असम्भावना (जिसका होना-सम्भव नहीं, ऐसी मिथ्या कल्पना) जाती रही॥

(क्रमशः...)

फाल्गुन कृष्ण पक्ष चतुर्थी



मेष- (ये, वे, चो, ला, ली, लु, ले, लो, आ)

व्यापार बहुत अच्छा। व्याणी संवर्मित है और रोजाना-रोजगार में तरक्की कर रहे हैं। आय के नए-नए मार्ग बन रहे हैं।



वृष- (ई, ३, ए, ओ, गा, गी, वु, वे, वो)

स्वास्थ्य पर ध्यान दें। प्रेम-संतान की स्थिति बहुत अच्छी है। व्यापार बहुत अच्छा है।



मिथुन- (का, की, कु, घ, ड, छ, छे, के, हो, हा)

रोजी रोजगार में तरक्की करेंगे। स्वास्थ्य थोड़ा मध्यम बना हुआ है। प्रेम संतान भी मध्यम है।



कर्क- (ही, हू, है, हो, झा, झी, झु, झे, झा)

स्वास्थ्य में सुधार। घर आगमन। प्रेम, संतान थोड़ा मध्यम रहेगा। व्यापारिक दृष्टिकोण से भी बहुत अच्छा समय नहीं कहा जाएगा।

राशिफल

(विक्रम संवत् 2081)



सिंह- (मा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, दु, टे)

सकारात्मक ऊँजों का संचार होगा। स्वास्थ्य में सुधार। प्रेम-संतान का साथ। व्यापार बहुत अच्छा।



कन्या- (टो, पा, पी, पू, प, ष, ठ, धे, पो)

मन चिंतित रहेगा। अज्ञात भय सताएगा। स्वास्थ्य थोड़ा मध्यम रहेगा। प्रेम-संतान अच्छा, व्यापार अच्छा है।



तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तु, त)

आय के नवीन स्रोत बनेंगे। पुणे स्रोत से भी पैसे आएंगे। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। प्रेम-संतान अच्छा रहेगा।



वृषभ- (तो, ना, नी, नु, ने, ना, या, यी, यु)

व्यापारिक स्थिति सुदूर होगी। कोई-कोही चहरी मिलेगी। स्वास्थ्य में अच्छा है।



धनु- (ये, यो, भा, भी, भा, धा, फा, ठ, भे)

यात्रा का योग बनेगा। धर्म-कर्म में हिस्सा लगेगा। भाग्यवत् कुछ काम बनेंगे। स्वास्थ्य अच्छा हो गया है।



मकर- (भो, जा, जी, जू, जै, जा, खा, खी, खू, खे, गा, गी)

चोट चपेट लग सकती है। किसी परेशानी में पड़ सकते हैं। स्वास्थ्य मध्यम।



फ्रूम- (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, षो, द)

नौकरी-चाकरी की स्थिति अच्छी होगी। प्रेमी-प्रेमिका की मुलाकात होगी। स्वास्थ्य में सुधार होगा।



मीन- (दी, दु, झा, ध, दे, दो, घ, च, घ, घि)

कारों की विवर बाधा खत्म होगी। स्वास्थ्य मध्यम।

यह है आत्मविश्वास बढ़ाने की कुंजी



टॉपर्स बनने के टिप्प

सफलता को पाने के लिए कड़ी मेहनत तो करनी ही पड़ती है। हम किसी कक्षा की एग्जाम या प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हों, इसके लिए सिर्फ एक ही लक्ष्य रखना पड़ता है।

वह है पढ़ाई।

कुछ टिप्प जो टॉपर्स अपनाते हैं-

- ▶ शुरूआत में ही यह सोच लें कि आपको किस क्षेत्र में करियर बनाना है, उस क्षेत्र में सफलता के लिए जुट जाए।
- ▶ पूर्ण समर्पण के साथ पढ़ाई करें। अगर कोरिंग के अलावा भर पर भी पढ़ाई करें।
- ▶ स्वयं का आत्मविश्वास बनाएं रखें। स्वयं पर किसी प्रकार का दबाव न आने दें।
- ▶ अपनी कमजूरियों को खोजें और उन्हें दूर करने का प्रयास करें।
- ▶ टॉपिक्स को रटने की बजाय समझकर पढ़ने की कोशिश करें।
- ▶ पढ़ाई में निरंतरता रखें। रेग्यूलर पढ़ाई करने से वह बोझ महसूस नहीं होती।
- ▶ किसी प्रतियोगी एग्जाम की तैयारी प्लानिंग से करें ताकि रिहाईन में परेशानी न आए।
- ▶ अपने ऊपर किसी प्रकार का दबाव न आने दें।
- ▶ पढ़ाई के दौरान किसी भी प्रकार की परेशानी आने पर उसका दीवार से या दोरों के साथ मिलकर हल निकालने का प्रयास करें।
- ▶ जेस क्षेत्र में आप तैयारी कर रहे हैं, उस क्षेत्र के एक्सपर्ट्स का मार्गदर्शन समय-समय पर लेते रहें।

ऐसे करें

टाइम मैनेजमेंट

समय का पहिया निरंतर घूमता रहता है। किसी के लिए रुकता नहीं है। जिस तरह मुझी में बैंधी हुई रेत को फिसलने से हाथ में नहीं रोका जा सकता है, उसी तरह समय के पहिये को भी नहीं रोका जा सकता है।

कॉम्पीटिशन के इस दौर में समय के साथ चलना जरूरी है। अक्सर लोग समय का रोना रोते रहते हैं। खासकर युवा व्यर्थ कामों में अपना समय लगाकर अपने महत्वपूर्ण काम की अनदेखी करते हैं। फिर उनकी शिकायत रहती है हमें समय ही नहीं मिलता। ऐसे में आवश्यकता होती है टाइम मैनेजमेंट की। आप अपना कार्य जितने व्याख्यित तरीके से करेंगे, काम उतना बेहतर और जल्दी होगा।

जानिए टाइम मैनेजमेंट के कुछ टिप्प-

- ▶ सबसे पहले यह देखें कि आप कहाँ टाइम वेस्ट कर रहे हैं। जैसे बोटिंग, फेसबुक, ई-मेल या टीवी वीवर। इन कामों का समय निर्धारित कर आप करिए। जो काम जरूरी है उसे 30% ?कीजिए और जो बाद में किया जा सकता है, उसके लिए 20% ?कीजिए। गैर जरूरी काम छोड़कर भी आप वर्कलोड कम कर सकते हैं।
- ▶ टाइम मैनेजमेंट दूसरा का उपयोग कीजिए। मोबाइल, कैलेंडर या वार्ट वोर्क की मदद से काम समय पर निपटाएं जा सकते हैं। बस रिमांडर को ऑवेंड करने की आदत छोड़नी होती।
- ▶ काम आउटसोर्स कीजिए। आप वाहंे स्टूडेंट्स हों, प्रोफेशनल हों या गुहिणी, ऐसे कई काम हैं जो दूसरों से करवाएं जा सकते हैं। इससे आपका वर्कलोड कम होगा और आप बेहतर काम कर पाएंगे।

इन जानिए टिप्प को अपनाकर आप समय के संदर्भयोग के साथ उसके साथ आगे बढ़ सकेंगे।

(रवीन्द्र गुला)
हर इसान अपने लक्ष्य की प्राप्ति में प्रयासरत रहता है। उसके लिए जरूरी होता है 'आत्मविश्वास'। 'आत्मविश्वास' यानी अपनी आत्मा पर विश्वास या अपने आप पर विश्वास।

जीवन में हर काम अपने आत्मविश्वास के बलबूते पर ही होते हैं।

आत्मविश्वास के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का होना जरूरी होता है। बिना आत्मविश्वास के कोई भी काम सफल नहीं हो सकता है।

अगर होता भी है तो निम्नस्तर का या आधा-अधूरा व खराब। आइए, हम जानते हैं कि आत्मविश्वास के क्या असर होते हैं।

आत्मविश्वास से वर्स्तुतः एक मानसिक एवं आधात्मिक शक्ति है। इससे महान कार्यों के संपादन में सहजता और सफलता हमें प्राप्त होती है। बगैर आत्मविश्वास के इन कार्यों की सफलता संदिध ही बनी रहती है।

एकाग्रता बने जिस भी व्यक्ति का मन शका, चिंता और भय से भरा हो वह बड़े कार्यों का साधारण से साधारण कार्यी भी नहीं कर सकता है। चिंता व शका सापेक्षी एकाग्रता को कभी भी कठोर न होने देंगे अतः आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु अपने मन से सभी प्रकार के संदेह निकालें तथा एकाग्रता को बढ़ाएं।

आत्मविश्वास अद्भुत शक्ति है। आत्मविश्वास एक अद्भुत शक्ति है। इसके बल से व्यक्ति ताम्र प्रतियोगी तथा शत्रुओं का सामना कर लेता है। संसार के अपील तक वह बड़े बड़े कार्यों आत्मविश्वास के बलबूते ही हुए हैं और ही रहते हैं। यह कार्य कर सकता है। मुझे इसमें कोई दिक्कत नहीं प्रमुख कारण यही है जीनभावना है।

व्यक्तिगत बढ़ाएं जिससे पहले व्यक्ति को चाहिए कि वह हमेशा सकारात्मक चिंतन करे। सकारात्मक विचारधारा के लोगों के साथ ही रहें। कहा भी जाना है कि 'जैरी संगति, वैरी उत्तरि'। जैरी आपकी विचारधारा होगी, दिमाग भी वही सोचने लगता है अतः सकारात्मक ही सोचें तथा साथ ही अपनी खमियों को भी रवीकार करें।

आत्मविश्वास से भरपूर होने का अभ्यास करें -

आप अपना आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए यह प्रयास करें कि मैं सक्षम हूं। मैं यह कार्य कर सकता हूं। मुझे इसमें कोई दिक्कत नहीं आएगी।

महानायक अमिताभ बच्चन को भी पहली बार अभिनय करते वक्त काफी डर लगता था। जब एकिंध डर लगता था तो वे स्वर्य से कहते थे कि 'मैं जिसका रोल कर रहा हूं वह व्यक्ति मैं ही हूं' ऐसा सोचते व करते उनका आत्मविश्वास बढ़ गया व आज वे 'बिंग बीं' कहता है।

बीती ताहि बिसारि दे : अपने द्वारा भूतकाल में की गई गलतियों, असफलताओं को आप भूलकर नई शुरुआत करें। भविष्य की योजना बनाएं तथा लक्ष्य निश्चित कर उसकी प्राप्ति में जुट जाएं।

उपलब्धियां याद रखें : आत्मविश्वास की कुंजी है असफलता को रवीकारन। श्रेष्ठ काम के लिए स्वर्य को सोचाएँ। आपके द्वारा सफलतापूर्वक किया गया काम आप फिर दोहरा सकते हैं इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों में आत्मविश्वास भरें। उनका आत्मविश्वास कभी कम नहीं करना चाहिए। उन्हें कभी भी इस प्रकार के नकारात्मक शब्द कि 'तुम कुछ नहीं जानते' या 'तुम मैं इस बात की कमी है' कभी नहीं कहने चाहिए।

इससे व्यक्ति का आत्मविश्वास कम होता है तथा इससे उनमें हीनभावना जागती होती है। बिना आत्मविश्वास कम होता है जो निराशा की भावना तथा गरीबी दिखाई दे रही है उसके पीछे प्रमुख कारण यही हीनभावना है।

ऐसे बढ़ाएं आत्मविश्वास -

सकारात्मक चिंतन हो : सबसे पहले व्यक्ति को चाहिए कि वह हमेशा सकारात्मक विचारधारा के लोगों के साथ ही रहें। कहा भी जाना है कि 'जैरी संगति, वैरी उत्तरि'। जैरी आपकी विचारधारा होगी, दिमाग भी वही सोचने लगता है अतः सकारात्मक ही सोचें तथा साथ ही अपनी खमियों को भी रवीकार करें।

आत्मविश्वास से भरपूर होने का अभ्यास करें -

आप अपना आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए यह प्रयास करें कि मैं सक्षम हूं। मैं यह कार्य कर सकता हूं। मुझे इसमें कोई दिक्कत नहीं आएगी।

महानायक अमिताभ बच्चन को भी पहली बार अभिनय करते वक्त काफी डर लगता था। जब एकिंध डर लगता था तो वे स्वर्य से कहते थे कि 'मैं जिसका रोल कर रहा हूं वह व्यक्ति मैं ही हूं' ऐसा सोचते व करते उनका आत्मविश्वास बढ़ गया व आज वे 'बिंग बीं' कहता है।

बीती ताहि बिसारि दे : अपने द्वारा भूतकाल में आपका आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए यह प्रयास करें कि मैं सक्षम हूं। मैं यह कार्य कर सकता हूं। अपने व्यक्तिक्षेपिक द्विकाल को भी रेहर्स करें।

यह कार्य कर सकते हैं तथा जीवन में नित नई उन्नति कर सकते हैं।

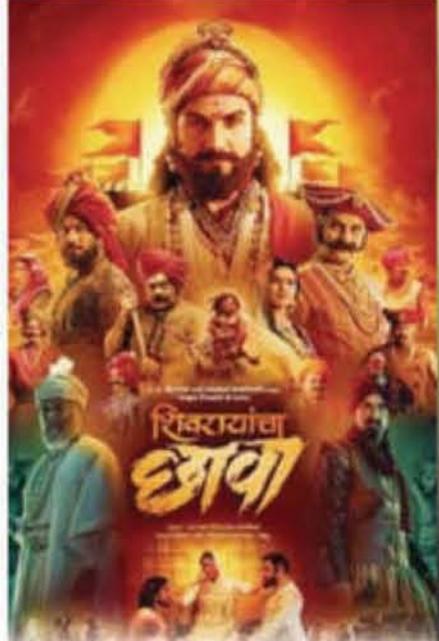
इस प्रकार देखा जाता है कि देखा-देखो या चाहिए कि वह हमेशा सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ता चाहिए।

यह एकाग्र हो जाए। यह अपनी द्विकाल के लिए किसी दूषक विचारधारा के लिए नहीं कहता है। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है।



नया सीखते रहें : यदि आपको वर्तमान परिस्थिति जटिल लगे तो उस नए तरीके से सीखने का प्रयास करना चाहिए। उम्हीन्हीन नया सीखने से आपका आत्मविश्वास तथा उत्साह बढ़ेगा तथा आपको इस प्रकार का एहसास होता रहेगा कि 'मैं कुछ अलग व नया जाना हूं।' इससे आपका काम समय में बेहतर तरीके से होगा।

व्यक्तित्व को निखारिए : अपने व्यक्तित्व विकास पर ध्यान देते रहें तथा हमेशा अपना व्यक्तित्व आकर्षक बनाएँ। बैंडी लैग्यैज और कम्युनिकेशन स्किल को सुधारें। संकीर्ण मनोविज्ञान का न बनें। स्वयं को नई सूचनाओं से अपडेट रखें तथा आसपास के परिवेश से भी ताजनेल बै



बॉक्स ऑफिस पर बड़ी ओपनर बन सकती है विवक्ती कौशल की छावा

दिनेश विजान निर्मित और लक्षण उत्तेकर निर्देशित ऐतिहासिक फिल्म छावा को लेकर दर्शकों में एक अनमों ही उत्साह नजर आ रहा है। इस फिल्म को लेकर दर्शकों में किंतु दीवानी इस बात का सबूत फिल्म की 9 फरवरी से शुरू हुई एडोवांस बुकिंग से चलता है। मराठा याद्वा छत्रपति संभाजी महाराज पर आधारित यह फिल्म साल 2025 की अब तक की हाईएस्ट ओपनर बॉक्स ऑफिस फिल्म बनने की राह पर अग्रिम है। वैलटाइन के दिन 14 फरवरी को सिनेमाघरों में दस्तक देने से पहले ही फिल्म एडोवांस बुकिंग में नया रिकॉर्ड भी बना सकती है। जब से छावा के लिए सिनेमाघरों की टिकट खिडकियां खुली हैं तभी से जमिर टिकट बिक रही है। 9 फरवरी की ही छावा की एडोवांस बुकिंग शुरू हुई थी और सिर्फ चार दिन के अंदर ही इसने करोड़ रुपए की कमाई करने में सफलता प्राप्त कर ली है।

ट्रेड वेबसाइट सेकनिल की रिपोर्ट के अनुसार, बृहत्तर (12 फरवरी) को दोपहर 1 बजे तक फिल्म 2,17,629 टिकट सेल हुई है। एडोवांस बुकिंग के जरिए लक्षण उत्तेकर की निर्देशित फिल्म ने 6.15 करोड़ रुपये कमा लिए हैं। जबकि लॉकॉ शीरों के साथ छावा ने 7.68 करोड़ रुपये कमाए हैं। उम्मीद है कि फिल्म पहले दिन 15 से 18 करोड़ रुपये कमा सकती है। मंगलवार को सुबह 11 बजे तक बॉक्स ऑफिस पर इसके एडोवांस बुकिंग के पहले दिन करीब 1.48 लाख टिकट बिक रुके थे, जिससे कुल 4.21 करोड़ रुपए की कमाई हुई है। लॉकॉ सोट डेटा सहित प्री-सेल्स का साथ फिल्म ने 5.53 करोड़ रुपये का कलेक्शन कर लिया है। कमाई के मुताबिक सबसे ज्यादा कारोबार महाराष्ट्र से हो रहा है जहां दर्शक छत्रपति संभाजी राजा की यह फिल्म देखने को बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। उम्मीद है कि फिल्म छावा पहले दिन 15-18 करोड़ रुपये की कमाई कर सकती है। यह फिल्म छत्रपति शिवाजी महाराज के पुत्र छत्रपति संभाजी के जीवन और उनकी वीरता पर आधारित है, जिन्हें मुख्य बदशाह और गणेश बनाया गया था। बॉक्स ऑफिस पर उम्मीद है कि छावा अजय देवगन की मराठा योद्धा तान्हाजी के ज्यादा बड़ी और भय की फिल्म साबित हो सकती है। इस फिल्म को लेकर महाराष्ट्र के दर्शकों में जबरदस्त जुनून नजर आ रहा है। फिल्म के दैलेन ने दर्शकों को ग्राह्यतावान किया है। हालांकि संसार बोर्ड ने फिल्म के कुछ दर्शकों को हटाने का निर्देश निर्माताओं को दिया जिसे उन्होंने तुरन्त खींकार करते हुए उनमें संशोधन कर दिया है। अजय देवगन की तान्हाजी ने अपने समय में बॉक्स ऑफिस पर 300 करोड़ से ज्यादा का कारोबार किया था। छावा अगर उनके इस रिकॉर्ड को तोड़ते हीं मौजूद हो जाती है तो यह तय है कि विक्की कौशल हिन्दू नियर एन्टीआर के साथ दिखेंगे।

टॉविसक की शूटिंग दो भाषाओं में कर रही है कियारा आडवाणी

अग्निनेत्री कियारा आडवाणी इन दिनों अपनी पहली कब्ज़ा फिल्म टॉविसक की शूटिंग में व्यस्त है। फिल्म के निर्देशन की कमाई राष्ट्रीय पुस्टकार विजेता निर्देशक गीता मोहनदास के हाथों में है। यह फिल्म एक हाई-ऑफेन एवशन गैंगस्टर फ़िल्म है, जिसे अग्नेंजी और कब्ज़ा दोनों भाषाओं में एक साथ शूट किया जा रहा है।

दो भाषाओं में कियारा कर रही शूटिंग

बीते काफी समय से कियारा का करियर कुछ खास नहीं चल रहा है। ऐसे में टॉविसक से उड़ें काफी ज्यादा उम्मीदें हैं। इस फिल्म के लेकर वह काफी ज्यादा मेहनत भी कर रही है। कियारा आडवाणी इस फिल्म में दोनों भाषाओं (अंग्रेजी और कब्ज़ा) में अपने सबवों को प्रस्तुत करेंगी, जो उनके करियर में एक महत्वपूर्ण कदम है। फिल्म में यश मुख्य भूमिका में है। मेडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक विरजीनी फिल्म का एक गाना शूट करने वाले हैं। इस सीकेंस में उनके साथ और कौन शामिल होगा इसकी जानकारी अभी सामने नहीं आई है। इस गाने का म्यूज़िक ऑस्कर विजेता एमएम कौशल यादवी का है।

'विश्वम्भरा' के सॉन्ग सीकेंस के लिए शूट करेंगे विरंजीवी

मेगास्टार विरंजीवी की तीन फिल्में आने वाली हैं। उन्हीं में से एक है 'विश्वम्भरा', जिसकी शूटिंग अभी चल रही है। इस फिल्म का निर्देशन वशीष मक्किंदा कर रहे हैं और अभिनवी त्रिशा मुख्य भूमिका में हैं। एमेडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक विरंजीनी फिल्म का एक गाना शूट करने वाले हैं। इस सीकेंस में उनके साथ और कौन शामिल होगा इसकी जानकारी अभी सामने नहीं आई है। इस गाने का म्यूज़िक ऑस्कर विजेता एमएम कौशल यादवी

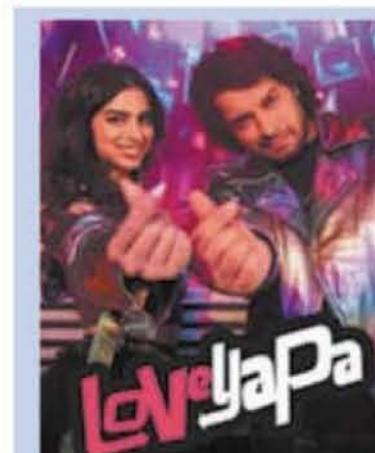
हो जाएगा। हालांकि निर्माताओं द्वारा इसकी पुष्टि अभी नहीं हुई है। इसके स्टार कार्यालय की बात करें तो फिल्म में विरंजीवी के अलावा आशिका रंगनाथ, राम्या पसपुलेटी, ईशा चावला, आश्रिता और अन्य कलाकार शामिल हैं। इस फिल्म में कृष्णाल कपूर, खलनायक की भूमिका निभा रहे हैं।



बी प्राक ने कैसिल किया रणवीर अलाहबादिया का पॉडकास्ट

पेरेट्स और महिलाओं पर भद्रे कमेंट मामले के बाद सिंगर बी प्राक ने यूट्यूबर रणवीर अलाहबादिया के पॉडकास्ट में जाने से इनकार कर दिया है। उन्होंने कहा- मैं बीयर बाइसेस के पॉडकास्ट में जाने से इनकार कर दिया है। वजह उनकी गिरी हुई मानसिकता है। समय ऐना के शो में कैसे शब्दों का इस्तेमाल किया गया है। यह हमारा इंडियन कल्चर नहीं है।

‘रणवीर आप सनातन धर्म को प्रमोट करते हैं, लेकिन सोच घिटिया’ बी प्राक ने कहा, ‘आप (रणवीर) अपने पेरेट्स की कौन सी स्टोरी बता रहे हैं। अपने उनकी कौन सी बातें कर रहे हैं। किस तरीके से यह बाते कर रहे हैं। यह कॉमेडी है? इसे कॉमेडी तो बिलकुल नहीं कहते। लोगों को गलियां देना, लोगों को गलियां सिखाना रस्टैड-अप कॉमेडी नहीं है। मुझे समझा ही नहीं आ रहा है कि यह कौन सी जनरेशन है। शो में एस सारदार (बलराज घेंडी) जी आते हैं। सारदार जी इंस्टाग्राम के वीडियो में कहते हैं कि मैं गलियां देता हूं, यह प्रॉल्टम है। हमें प्रॉल्टम है और रही है। रणवीर अलाहबादिया आप सनातन धर्म को प्रमोट करते हैं। इन्हने बड़े बड़े लोगों आपके पॉडकास्ट में आते हैं, बड़े-बड़े संत आते हैं।



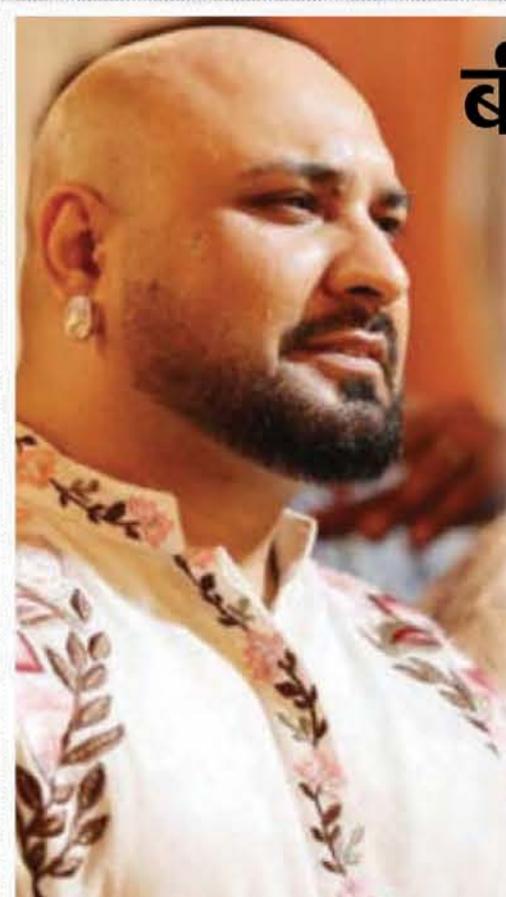
और आपकी इनी घटिया सोच है। आप इन्हें फैमस हो गए हैं। आपको तो यह दिखाना चाहिए कि अपने कल्वर को कैसे प्रमोट करें।’

सिंगर कहते हैं, ‘दोस्तों में आपसे एक ही बात बोल्गुंगा कि अगर हम यह सारी बीजें नहीं रोक पाए, तो हमारी आने वाली जनरेशन का भविष्य बहुत खराब होगा। मैं समय रेना के इस शो में बोल्ड कॉमेडी कंटेंट होता है। शो के दुनियाभर में 73 लाख से ज्यादा सब्सक्राइबर हैं। शो के हर एपिसोड को यूट्यूब पर औसतन 20 मिलियन से ज्यादा ब्यूज़ मिलते हैं। समय और बलराज र्थीकों ने इन्हें फिल्म में जर्नर आए सभी कलाकारों की तारीफ की।

हर एपिसोड में नए कॉर्सेट को परापर्म करने के लिए 90 सेकेंड दिया जाता है।

दर्शकों को नहीं पसंद आई जुनैद-खुशी की कॉमेडी

इस फिल्म ने 55 लाख रुपये का कलेक्शन किया। वहीं, पांचवें दिन इस फिल्म ने 50 लाख रुपये का कलेक्शन किया। इसके साथ ही फिल्म की कूल कमाई अब पांच करोड़ 60 लाख रुपये हो गई है।



जनपद की तीनों तहसीलों में संपूर्ण समाधान दिवस आयोजित

गंभीरता के साथ करें शिकायतों का निस्तारण: डीएम



111 शिकायतों में से मात्र 12 शिकायतों का हुआ निस्तारण

नोएडा। जनपद की तीनों तहसीलों में अनुश्रवण किया गया। सदर तहसील में आयोजित तहसील संपूर्ण समाधान दिवस में जन सामान्य के द्वारा कुल 111 शिकायतें विभिन्न विभागों से संबंधित दर्ज कराई गईं, जिसके सापेक्ष 12 शिकायतों का निराकरण विभागीय अधिकारियों के द्वारा मौके पर ही सुनिश्चित किया गया।

जिलाधिकारी मरीष कुमार बर्मा ने तहसील सदर में संपूर्ण समाधान दिवस की अध्यक्षता करते हुए जनता की समस्याओं के

का अनुश्रवण किया गया। सदर तहसील में आयोजित तहसील संपूर्ण समाधान दिवस में जन सामान्य के द्वारा कुल 6 शिकायतें विभिन्न विभागों से संबंधित दर्ज कराई गईं, जिसके सापेक्ष 12 शिकायतों का निराकरण विभागीय अधिकारियों के द्वारा मौके पर ही सुनिश्चित किया गया। जिला अधिकारी मरीष कुमार बर्मा ने समस्त जिला स्तरीय अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि जनता की शिकायतों एवं समस्याओं के

इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी विद्याधर शुक्ल, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर ललित, एसोसीटी ग्रेटर नोएडा अर्थविद कुमार, लिपि जिलाधिकारी सदर चारूल यादव, जिला विकास अधिकारी शिव प्राप परवेश, तहसीलदार सदर अजय कुमार सिंह, नायब तहसीलदार सदर रामकृष्ण त्रिपाठी एवं अन्य जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहे।