

संपादकीय

अंधेरे दौर की उलझनें

निरसंदेह मानवीय स्मृतियों में ऐसे समय की याद नहीं है कि जब लोगों को तमाम बंदिशों के बीच जीना पड़ा हो और इनसान, इनसान से कतराता हुए एकाकी जीवन के दर्श झेल रहा हो। कोरोना संक्रमण का खतरा अपनी जगह है, मगर उससे बचाव के लिए जो सुरक्षात्मक उपाय किये गये हैं, उनके घातक परिणाम सामने आने लगे हैं। पिछले दिनों आंध्र प्रदेश के एक सरकारी कर्मचारी द्वारा अपनी सहकर्मी को निर्ममता से पीटे जाने का वीडियो वायरल हुआ। विडंबना यह है कि महिला कर्मचारी दिव्यांग थी और पुरुष कर्मचारी को मास्क पहनने को कह रही थी। यह वीडियो वायरल होने के बाद कर्मचारी को गिरफ्तार करके निलंबित कर दिया गया है। यह मात्र एक घटना है, पूरे देश का आंकड़ा डराने वाला है लोग अवसाद, तनाव, भविष्य के प्रति अनिश्चितता और कोरोना संक्रमण के भय से आक्रामक व्यवहार कर रहे हैं। लॉकडाउन के शुरुआती दौर में कई लोगों ने महज इसलिए आत्महत्या कर ली कि उन्हें शराब नहीं मिली। ऐसे देश में जहां लोग मानसिक रोगों को शर्म का विषय मानकर डॉक्टरों के पास जाने से भी कतराते हैं, वहां इस रोग का प्रसार भयावह रूप में हुआ है। कोरोना काल का साइड इफेक्ट है अवसाद और मानसिक रोग। भारतीय मनोचिकित्सक सोसायटी दावा कर रही है कि लॉकडाउन के शुरुआती दौर में ही मानसिक रोगों में बीस फीसदी की वृद्धि हुई। जैसे-जैसे लॉकडाउन और उससे जुड़ी बंदिशें बढ़ने लगीं, असुरक्षा व अकेलेपन की वजह से समस्या और जटिल होती चली गई। विश्व स्वास्थ्य संगठन की हालिया रिपोर्ट बताती है कि एक सौ तीस करोड़ की आबादी में करीब नौ करोड़ लोग मानसिक अवसाद के दौर से गुजर रहे हैं। संगठन ने आशंका जतायी है कि वर्ष के अंत तक यह संख्या बीस फीसदी तक भी हो सकती है। विडंबना यह है कि देश में करीब नौ हजार के करीब ही मनोचिकित्सक हैं यानी हर एक लाख व्यक्ति पर मात्र एक ही चिकित्सक उपलब्ध है।

दरअसल, लगातार भयावह होते कोरोना संक्रमण ने देश की अधिकांश जनता को गहरे तक प्रभावित किया है। किसी के सामने रोजगार की चिंता है, कोई एकाकीपन से जूझ रहा है। बीमारी के भय से एक बड़ा वर्ग आशंकित है। लगातार हाथ धोने से तमाम लोगों को कोरोनाफोबिया हो गया है। सामान्य खांसी-जुकाम के लक्षण होने पर बीमारी होने का भय होने लगा है। बदलते मौसम चक्र में जो सामान्य रोग हुआ करते थे, वे आज भय के प्रतीक बन गये। भोज से लोगों को भय होने लगा है। ऐसे में कोई छींक दे या खांस दे तो वह हरेक की निगाह में आ जाता है। कई तरह के भय लोगों के दिमाग में हैं। यह बीमारी कब तक रहेगी। कब इसका वैकसीन आयेगा। सचमुच कोरोना संकट ने मनुष्य की दुश्चारियों का अंतहीन सिलसिला शुरू कर दिया है। लगातार घर में बने रहने के कारण लोगों का स्वाभाविक जीवन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। छोटी-छोटी बातों पर झुंझलाना और जरा-सी बात का तिल का ताड़ बन जाना आम बात हो गई है जो कालांतर अवसाद को जन्म देता है, जिससे परिवार के रिश्तों में एक अलग किस्म का तनाव पैदा हो जाता है। जो लोग झारंडाइन में होते हैं उन्हें यह जीवन कैदी जैसा लगता है। फिर ऐसे में वाकई किसी को कोविड-19 हो जाए तो उसे सामाजिक कलंक समझने वालों की संख्या भी कम नहीं है। निःसंदेह बड़ी संख्या में लोगों के रोजगार छिने हैं, तो कुछ भविष्य की चिंताओं में लिस हैं। कुछ के लिए अकेलापन अलग किस्म का कष्ट है। वर्चुअल दुनिया में मस्त रहने वाले और घर-परिवार से दूर लोग पहले भी एकाकी जीवन जी रहे थे, लेकिन समाज ने इस मुश्किल दौर में एकाकीपन महसूस किया, जिसने समाज में समरस रिश्तों की जरूरत बतायी है। समस्या का समाधान रिश्तों की सरसता में है, सकारात्मक सोच में है, रचनात्मक ऊर्जा को जगाने में है।

अब ईमेल, फ़ैक्स और वॉट्सऐप से भी भेजे जा सकेंगे सम्मन

नईदिल्ली (आरएनएस)। सुप्रीम कोर्ट ने मौजूदा कोविड-19 के हालात को देखते हुए न्यायिक कार्यवाही में प्रौद्योगिकी का और अधिक उपयोग करने का फैसला किया और निर्देश दिया कि अब अदालत के सम्मन तथा नोटिस लोगों को 'ईमेल, फ़ैक्स और वॉट्सऐप जैसे एप्लीकेशन' के माध्यम से भेजे जा सकते हैं। शीर्ष अदालत ने इससे पहले वकीलों और वारिंटियों को लॉकडाउन के दौरान आ रही मुश्किलों का स्वतः संज्ञान लिया था और मध्यस्थता कार्यवाही शुरू करने तथा चैक बाउंस होने के मामलों के लिए कौशल के तहत निर्दिष्ट समयसीमा की अवधि 15 मार्च से अगले आदेश तक बढ़ाने का फैसला किया था। प्रधान न्यायाधीश एस ए बोबडे और न्यायमूर्ति आर सुभाष रेड्डी तथा न्यायमूर्ति ए एस बोपन्ना की पीठ ने मामले में अर्दोनी जनरल के वेणुगोपाल की याचिका पर आदेश जारी किया। पीठ ने कहा 'नोटिस और सम्मन जारी करने में देखा गया है कि लॉकडाउन के दौरान डाकघरों में जाना संभव नहीं है। हम निर्देश देते हैं कि इस तरह की सेवाएं ईमेल, फ़ैक्स या इन्स्टेंट मैसेंजर



का माध्यम से की जा सकती है।' हालांकि पीठ ने आदेश में 'वॉट्सऐप' का नाम नहीं लिया। पीठ ने 'जिरोक्स' का उदाहरण दिया और कहा कि कंपनी के नाम का इस्तेमाल 'फोटो स्टेट' के लिए किया जाता रहा है। शीर्ष अदालत ने वेणुगोपाल की इन आशंकाओं का निराकरण किया कि वह वॉट्सऐप से सम्मन और नोटिस भेजने में सहज महसूस नहीं करते।

ग्लैड फार्मा ने आईपीओ के लिए दस्तावेज जमा कराए

नयी दिल्ली। हैदराबाद की कंपनी ग्लैड फार्मा ने आरंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) के लिए भारतीय प्रतिभूति एवं विनियम बोर्ड (सेबी) के पास शुरुआती दस्तावेज जमा कराए हैं। आईपीओ के तहत कंपनी 1,250 करोड़ रुपये के नए शेयर जारी करेगी। नए शेयरों के अलावा कंपनी 3.4 करोड़ शेयरों की बिक्री पेशकश (ओएफएस) भी लाएगी। चीन की फोसुन फार्मा के समर्थन वाली कंपनी ने सेबी के पास दस्तावेज कराए हैं। दस्तावेजों के अनुसार, आईपीओ के तहत 1,250 करोड़ रुपये के नए शेयर जारी किए जाएंगे और 3,48,63,635 शेयरों की बिक्री



पेशकश की जाएगी। बिक्री पेशकश के तहत फोसुन फार्मा इंडस्ट्रियल पीटीई लि. 1,93,68,686 शेयरों की बिक्री करेगी। इसके अलावा ग्लैड सेल्स बायो केमिकल्स 1,00,47,435, एम्मावर डिस्क्रिप्शनरी ट्रस्ट 35,73,014 शेयरों और निलाय डिस्क्रिप्शनरी ट्रस्ट 18,74,500 शेयर बिक्री के लिए पेश करेगी।

एयर इंडिया ने 180 केबिन वरू को जॉब से निकाला

नईदिल्ली। कारना महामारी का एपिशन सेक्टर पर सबसे बुरा असर हुआ है। इस सेक्टर में अब तक हजारों की नौकरी जा चुकी है। हजारों की नौकरी पर तलवार लटक रही है क्योंकि अभी रिवाइवल की संभावना नहीं दिख रही है। संकट की इस घड़ी में एयर इंडिया ने 180 ट्रेनि केबिन वरू को जॉब देने से मना कर दिया। ट्रेनिंग कोर्स पूरा होने के बाद एयरलाइन की तरफ से इन्हें जॉब मिलने वाली थी। रिपोर्ट के मुताबिक, एयर इंडिया ने उन 50 पायलट के रिक्लेस्ट को भी खारिज कर दिया है जो फिलहाल नोटिस पीरियड सव

जोमैटो की आय 2019-20 में बढ़कर 2,960 करोड़ रुपये रही

नयी दिल्ली। ऑनलाइन खाना मगाने के लिये मंच उपलब्ध कराने वाली जोमैटो की आय पिछले वित्त वर्ष 2019-20 में 2018-19 के मुकाबले दो गुना बढ़कर 39.4 करोड़ डॉलर (करीब 2,960 करोड़ रुपये) रही। जोमैटो ने अपनी प्रदर्शन रिपोर्ट में शुक्रवार को यह कहा। कंपनी की ब्याज, कर, मूल्य ह्रास और एमोटीविटी इंडेक्स (ईबीआईटीडीए) पूर्व कमाई को लेकर विछले वित्त वर्ष में करीब 2,200 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ।

100 साल का सबसे बड़ा स्वास्थ्य और आर्थिक संकट है कोरोना:दास

नईदिल्ली (आरएनएस)। कोविड-19 पिछले 100 वर्षों में सबसे खराब स्वास्थ्य और आर्थिक संकट है। इसकी वजह से उत्पादन, नौकरियों और कल्याण के लिए अभूतपूर्व नकारात्मक परिणाम देखने को मिल रहा है। इसने दुनिया भर में मौजूदा विश्व व्यवस्था, वैश्विक मूल्य श्रृंखलाओं, श्रम और पूंजी मूवमेंट को गति दी। यह बातें आरबीआई गवर्नर शंकिकांत दास 7 वें एसबीआई बैंकिंग और अर्थशास्त्र सम्मेलन में शनिवार को कही। बैंकिंग और अर्थशास्त्र



काँन्क्लेव में उन्होंने कहा कि महामारी शायद अब तक हमारी आर्थिक और वित्तीय प्रणाली की मजबूती और लचीलापन की सबसे बड़ी परीक्षा ले रहा है। उन्होंने कहा कि आरबीआई ने

वित्तीय प्रणाली को सुरक्षा, वतमान संकट में अर्थव्यवस्था को सपोर्ट करने के लिए कई बड़े उपाय किए हैं। आरबीआई के लिए सर्वोच्च प्राथमिकता विकास है। इसके साथ ही वित्तीय स्थिरता भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। आरबीआई ने उभरते खतरों की पहचान करने के लिए अपने ऑफसाइट सर्विलांस मैकेनिज्म को मजबूत किया है। उन्होंने कहा कि पंजाब एंड महाराष्ट्र को-ऑपरेटिव (एएमसी) बैंक की समस्या का समाधान करने के लिए आरबीआई सभी हितधारकों के साथ बातचीत कर रहा है।

खतरों के खिलाड़ी रीलोडेड में नजर आएंगी करिश्मा

खतरों के खिलाड़ी 10 जल्द ही खत्म होने वाला है और इसके बाद मेकर्स इंस स्टंट बेस्ट रियलिटी शो का एक स्पेशल एडिशन लाने वाले हैं। इस स्पेशल एडिशन का नाम है खतरों के खिलाड़ी रीलोडेड, जिसमें कई नामी टीवी स्टार्स नजर आएंगे, जिनके लिए कास्टिंग की जा रही है। हाल ही खबर आई थी कि करण पटेल को खतरों के खिलाड़ी रीलोडेड के लिए साइन किया गया है। अब ऐसी खबर है कि इस स्पेशल एडिशन के लिए टीवी ऐक्ट्रेस करिश्मा तन्ना को भी अप्रोच किया गया



है। करिश्मा फिलहाल खतरों के खिलाड़ी 10 में नजर आ रही हैं। करण पटेल भी इस 10वें सीजन से हल ही आउट हुए। करिश्मा के अलावा खतरों के खिलाड़ी 10 में शिविन नारंग, बलराज सयाल और धर्मेश बच्चे हैं। आने वाले दिनों में ही पता चलेगा कि खतरों के खिलाड़ी 10 का ताज किसके सिर सजेगा। वैसे इसके साथ ही खतरों के खिलाड़ी रीलोडेड की तैयारियां जोरों-शोरों से चल रही हैं। शो के लिए अब तक निया शर्मा, अली गोनी, रश्मि देसाई, रितिक धनजानी, जैस्मिन भसीन और हर्ष लिंबाचिया को साइन किया गया है।

श्रद्धा कपूर के इंस्टाग्राम पर फॉलोवर्स की संख्या 5 करोड़ के पार

बॉलीवुड अभिनेत्री श्रद्धा कपूर पिछले कुछ सालों से अपने शानदार प्रदर्शनों के साथ खूब सुर्खियां बटोर रही हैं और इतना ही नहीं, अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर एक नई उपलब्धि भी अपने नाम कर ली है, क्योंकि आज उनके इंस्टाग्राम पर फॉलोवर्स की संख्या ने 5 करोड़ के आंकड़े को पार कर लिया है। इंस्टाग्राम पर अपनी मेहनत के बूते श्रद्धा ने कुछ बेहतरीन फिल्मों के साथ दर्शकों के दिलों में अपने लिए एक खास जगह बनाया है। श्रद्धा को समझ और सकारात्मकता ही लोगों को अपनी तरफ आकर्षित करती है और इसी के चलते अपने कई समकालीनों को पीछे छोड़ते हुए अभिनेत्री ने आज इंस्टाग्राम पर भी अपनी मोहर लगा दी है। श्रद्धा कपूर की इंस्टाग्राम फैमिली में सदस्यों की संख्या ने पांच करोड़



के आंकड़े को छू लिया है। अपनी लोकप्रियता का बेहतर इस्तेमाल करते हुए, श्रद्धा ने पशु कल्याण और पशु अधिकार के प्रति हमेशा अपना समर्थन दिया है।

स्टारकिड की एंटी भले आसान हो, दोगुनी मेहनत करनी होती है: टाइगर

बॉलिवुड ऐक्टर सुशांत सिंह राजपूत की आत्महत्या ने एक बार फिर फिल्म इंडस्ट्री में नेपोटिज्म की बहस को तेज कर दिया है। सुशांत के फैन्स ने अभी तक कई बड़े सितारों को इसी बात पर सोशल मीडिया पर टागोट किया है। इस बीच जैकी श्रॉफ के बेटे टाइगर श्रॉफ ने भी इस बारे में अपने विचार रखे हैं। टाइगर ने कहा है कि आउटसाइडर के मुकाबले फिल्म इंडस्ट्री से ताल्लुक रखने के कारण एंटी करना तो बहुत आसान होता है लेकिन खुद को साबित करने का प्रेशर बहुत ज्यादा होता है।



मीडिया से बात करते हुए टाइगर ने कहा, अपने पिता का बेटा होने के कारण मेरे ऊपर ज्यादा प्रेशर है। लोगों को लगता है कि हमारे लिए बहुत आसान होता है। मैं झूठ नहीं बोलूंगा, एक तरह से लोगों का ध्यान खींचना आसान होता है लेकिन हमें खुद को साबित करने के लिए दोगुनी मेहनत करनी पड़ती है। मैं अपने पिता की छाया और इमेज से बाहर खुद को निकाल पाया हूँ।

वेब सीरीज माफिया में अपने काम को लेकर अनिदिता ने कीं बात

बंगाली अभिनेत्री अनिदिता बोस आगामी वेब सीरीज माफिया में एक महत्वपूर्ण किरदार निभा रही हैं। उनका कहना है कि अपने कॉलेज के दिनों से ही उन्हें गेम माफिया को खेलने में काफी मजा आता रहा है और यही वजह है कि वह शो में शामिल होने के चलते बेहद उत्साहित हुई थीं। अनिदिता ने बताया, मैं अपने कॉलेज के दिनों से माफिया खेलती आ रही हूँ इसलिए जब (शो के रचनाकार) रोहन (घोष) और अरित्रा (सेन) ने मुझे कहानी

सुनाई तो कई पुरानी यादें ताजा हो गईं। यह वाकई मैं मुझे काफी पसंद आया। इसके अलावा, पहली बार मुझे किसी साइकोलॉजिकल थ्रिलर का हिस्सा बनने का मौका मिल रहा था। शो के बारे में अभिनेत्री ने बताया, यह एक रहस्यमयी कहानी है जो आगे चलकर साइकोलॉजिकल थ्रिलर का मोड़ ले लेती है। यह छह दोस्तों की कहानी है। जैसे-जैसे एक-एक किरदार का खुलासा होता जाता है, एक नए गेम की शुरुआत होती है।

पेट और जांघों की चर्बी को खत्म करेंगे ये आसन, थकान हटाने में करेगा मदद

शरीर में खोई हुई एनर्जी को वापस पाने और पेट व जांघों के फैट को कम करने के लिए उष्णसन या कैमल पोज को करने की विधि और उसके फायदे बता रहे हैं। अगर आप हमेशा सुस्त महसूस करते हैं और आपको लगता है जैसे कि शरीर में एनर्जी ही नहीं है तो इसके लिए आपको अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करने की जरूरत है। थकान बहुत-सी शारीरिक परिस्थितियों जैसे तनाव, खराब खान-पान, आलस और ठीक से नींद न आने की वजह से होती है। तो इसमें योग आसन उष्णसन या कैमल पोज आदि के जरिए हम एनर्जी को बढ़ा सकते हैं, स्पाइन में लचीलापन बेहतर कर सकते हैं, स्ट्रेस को कम कर सकते हैं, पाचन क्रिया को बेहतर कर सकते हैं और पेट व जांघों को टोन कर सकते हैं। उष्णसन पूरी फ्रंट बॉडी को खोलता है जो कि पूरे शरीर के लिए बहुत

ज्यादा ताकतवर साबित होता है। अगर आप थकान महसूस करते हैं तो इस योग आसन का रोजाना अभ्यास करके एनर्जी को वापस पा सकते हैं और पूरे जीवन को अच्छे से जी सकते हैं। उष्णसन कैसे करें: - अपने योग मैट पर अपने घुटने टेक कर बैठें। - हाथों को अपने कूल्हों पर रखें। - यह ध्यान रहे कि आपके घुटने आपके कंधों की कतार में होने चाहिए। - पीछे की ओर झुक जाएं और अपने हाथों को पीछे ले जाकर अपनी एड़ी को पकड़ लीजिए। - इसी के साथ, अपनी गर्दन को झुकाएं और अपनी कमर के हिस्से को धक्का देने के लिए अपनी गर्दन और सिर को पीछे ले जाएं। - कुछ सांस लेने तक इसी आसन में बने रहिए।

शब्द सामर्थ्य- 80

Word search puzzle grid with words and a 10x10 grid for the answer.

सू-दोक् - 80

Sudoku puzzle grid with numbers and a 10x10 grid for the answer.

वृश्चिक:कई बार आप न चाहेते हुए भी ऐसे दौर में फंस जाते हैं जहां से निकलने पर काफी जद्दोजहद करनी पड़ती है। धनु:शेयर-बाजार के चक्र में पड़कर आपको काफी धन नष्ट कर दिया है। बेहतर होगा कि आप पुरानी घटनाओं से सबक लें। मकर:आज खर्च की अधिकता रहेगी। किसी न किसी कारण से अनावश्यक खर्च का योग है। व्यर्थ की यात्रा करनी पड़ सकती है। कुंभ:लंबे समय के संघर्ष करने के बाद एकांत में समय व्यतीत करना चाहेंगे। यह आपके लिए सही भी रहेगा। मीन:धन कमाने के कई रास्ते खुलेंगे। निवेश में भी लाभ का योग है। भूमि-मकान की खरीदारी करने से पहले एक बार वरिष्ठजनों की राय जरूर ले लें। अन्यथा मुसीबत में पड़ सकते हैं। ध्यान रखें कि आज संघर्ष के बाद सफलता अवश्य मिलेगी। कोई नया ऑर्डर या फिर कॉन्ट्रैक्ट मिलने की संभावना है।