

सिंधु जल समझौता: बांध और बंदूक के बीच भारत की रणनीति

>> विचार

“ पानी को पूरी तरह रोकना तकनीकी, आर्थिक, और भौगोलिक स्वयं से एक जटिल और लंबी प्रक्रिया है। विशेषज्ञों का अनुमान है कि पश्चिमी नदियों (सिंधु, झेलम, घिनाब) के पानी को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने के लिए भारत को 5 से 10 साल का समय लग सकता है। इसका कारण यह है कि भारत की वर्तमान जल भंडारण क्षमता लगभग नगण्य है, क्योंकि समझौते के तहत केवल रन-ऑफ-द-रिवर परियोजनाओं की अनुमति थी नए भंडारण बांधों के निर्माण के लिए खरबों स्थाये, पर्यावरणीय मंजूरी, और जटिल पाबंडी क्षेत्रों में इंजीनियरिंग की आवश्यकता होगी। भारत सरकार ने इस दिशा में तीन चरण की रणनीति अपनाई है।

पहलगाम में 22 अप्रैल 2025 को हुए आंतकी हमले के बाद भारत सरकार ने 23 अप्रैल को सिंधु जल समझौते (1960) को तत्काल प्रभाव से स्थगित करने की घोषणा की। यह कदम पाकिस्तान द्वारा सीमा पार आंतकवाद को समर्थन देने के जवाब में उठाया गया। इस फैसले ने न केवल भारत-पाकिस्तान संबंधों में तनाव बढ़ाया, बल्कि मीडिया में तरह-तरह की अटकलों और भ्रामक दावों को भी जन्म दिया। कुछ खबरों में दावा किया गया कि भारत ने सिंधु नदी प्रणाली का पानी पूरी तरह रोक दी, यह कदम पाकिस्तान में सूखा पड़ गया है। जबकि अब तक यह भारत का दावा ही है। वास्तविकता इन दावों से कहीं अधिक जटिल है। फिलहाल भारत ने चिनाब नदी पर बने बांध से पाकिस्तान को पानी की आपूर्ति रोक दी, यह कदम पाकिस्तान के बैलिस्टिक मिसाइल परीक्षण के बाद उठाया गया। भारत का पानी पर नियंत्रण अवश्य है, परन्तु पूरी तरह पानी रोकना बहुत दूर की कोड़ी है। भारत ने डेटा साझा करना बंद कर दिया है और पाकिस्तानी निरीक्षकों की परियोजना स्थलों पर यात्रा आंतों को रोका है, लेकिन पानी का प्रवाह पूरी तरह से बंद नहीं हुआ है। अगर पाकिस्तान को सद्गुद्धि आ जाए तो पानी रोकने की नौबत ही नहीं आएगी।

संधि का निलंबन, रद्दीकरण नहीं: यह गौर करने वाली बात है कि भारत ने सिंधु जल समझौते को रद्द नहीं, बल्कि स्थगित (सर्प्सेंड) किया है। इसका मतलब है कि यदि पाकिस्तान आंतकवाद को रोकने की ठोस गारंटी या भरोसा देता है, तो समझौता पुनः लागू हो सकता है। 1960 में विश्व बैंक की मध्यस्थता में हुए इस समझौते के तहत सिंधु नदी प्रणाली की छह नदियों को दो हिस्सों में बांटा गया: पूर्वी नदियाँ (सतलुज, ब्यास, रावी) भारत के नियंत्रण में, और पश्चिमी नदियाँ (सिंधु, ज़िलम, चिनाब) मुख्य रूप से पाकिस्तान के लिए। समझौता निलंबित होने से भारत अब जल डेटा साझा करने, नई परियोजनाओं की जानकारी देने, या पाकिस्तानी अधिकारियों की निरीक्षण की अनुमति देने जैसे दायित्वों से मुक्त है। यह भारत को पश्चिमी नदियों पर बांध और जल भंडारण परियोजनाओं को तेजी से विकसित करने की छूट देता है। हालांकि, मीडिया में यह धारणा बन रही है कि भारत ने इन नदियों का पानी पूरी तरह रोक दिया है। यह सच नहीं है। भारत ने चिनाब नदी पर बगलहार बांध से पानी के प्रवाह को आंशिक रूप से नियंत्रित किया है, जिसका असर सीमित क्षेत्रों में दिखा है। किशनगंगा बांध पर भी ऐसी योजना बन रही है, लेकिन अभी इसे लागू नहीं किया गया। पाकिस्तान में पानी की कमी की खबरें अतिशयोक्तिपूर्ण हैं, जोकि वहां अभी बड़े पैमाने पर जल संकट की स्थिति नहीं बनी है।



पानी रोकने की प्रक्रिया, समय और संसाधन : पानी को पूरी तरह रोकना तकनीकी, आर्थिक, और भौगोलिक रूप से एक जटिल और लंबी प्रक्रिया है। विशेषज्ञों का अनुमान है कि पश्चिमी नदियों (सिंधु, झेलम, चिनाब) के पानी को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने के लिए भारत को 5 से 10 साल का समय लग सकता है। इसका कारण यह है कि भारत की वर्तमान जल भंडारण क्षमता लगभग नगण्य है, क्योंकि समझौते के तहत केवल रन-ऑफ-द-रिवर परियोजनाओं की अनुमति थी। नए भंडारण बांधों के निर्माण के लिए खरबों रूपये, पर्यावरणीय मंजूरी, और जटिल पहाड़ी क्षेत्रों में इंजीनियरिंग की आवश्यकता होगी। भारत सरकार ने इस दिशा में तीन चरण की रणनीति अपनाई है। पहले चरण में मौजूदा बांधों, जैसे बगलिहार और किशनगंगा, का उत्पोग कर पानी का प्रवाह नियंत्रित किया जा रहा है। दूसरे चरण में रुकी हुई परियोजनाएं, जैसे तुलबुल नेविगेशन प्रोजेक्ट, को तेजी से शुरू करने की योजना है। तीसरे और दीर्घकालिक चरण में नए बड़े भंडारण बांध बनाए जाएंगे, जो राजस्थान, पंजाब, और हरियाणा जैसे राज्यों को लाभ पहुंचाएंगे। हाल ही में सिंधु नदी पर दो नई स्टोरेज परियोजनाओं की घोषणा की गई है, लेकिन इनके पूरा होने में कई साल लगेंगे।

बगलिहार और किशनगंगा की भूमिका : जम्पू-कश्मीर में चिनाब नदी पर स्थित बगलिहार बांध 450 मेगावाट की पनविजली परियोजना है, जो 2008 में शुरू हुई थी। यह एक रन-ऑफ-द-रिवर बांध है, जिसका मतलब है कि यह पानी को लंबे समय तक रोकने के लिए डिजाइन नहीं किया गया। हाल के हफ्तों में भारत ने इस बांध से पानी के प्रवाह को ऑर्सिक रूप से कम किया है, जिससे पाकिस्तान में

विनाब नदी के कुछ हिंहालांकि, यह कमी अभी इपैमाने पर सूखा पड़ जाएगा। नीलम नदी पर किशनरामगंगा है, जो 2018 में शुरू हुई की योजना बना रहा है, लेकिन दोनों बांधों की भंडारण क्षमता पर पानी रोकने के लिए अब और संसाधन दोनों की मात्रा है कि इन बांधों से पानी कानूनी है, लेकिन पूरी तरह रोकने वाले भंडारण बांध न बनेंगे। पानी रोकने की चुनौतियों से प्रक्रिया कई चुनौतियों से कानून एक बड़ा मसला है। 1969 के विनाब कन्वेंशन उल्लंघन बताया है। वह विअदालत, या अंतरराष्ट्रीय बैंक, जिसने समझौते की तरत्थ भूमिका निभा सक भारत के लिए चुनौती बना भी महत्वपूर्ण हैं। बड़े पैमाने का पारिस्थितिकी तरंग प्रवानगा, जीव-जंतु, और नकारात्मक असर पड़ सकते हैं। यह बड़े पैमाने पर रोका गया प्रदेश जैसे क्षेत्रों में बाढ़ का

या ग्लेशियर पिघलने की स्थिति में बांधों की क्षमता अपर्याप्त हो सकती है, जिससे नदियों के किनारे बसे इलाकों में तबाही मच सकती है। तीसरा, तकनीकी और आर्थिक चुनौतियां भी कम नहीं हैं। नए भंडारण बांधों का निर्माण पहाड़ी क्षेत्रों में करना होगा, जहां भूकंप का जोखिम, भस्खलन, और जटिल भूगोल इंजीनियरिंग को मुश्किल बनाते हैं। इसके लिए भारी निवेश और लंबी अवधि की योजना की जरूरत है।

पाकिस्तान और अंतरराष्ट्रीय समुदाय की प्रतिक्रिया : पाकिस्तान की अर्थव्यवस्था और कृषि सिंधु नदी प्रणाली पर अत्यधिक निर्भर है। वहां की 80% कृषि भूमि और प्रमुख शहर, जैसे कराची और लाहौर, इस जल प्रणाली पर निर्भर हैं। भारत के फैसले से पाकिस्तान में चिंता का माहौल है। पाकिस्तानी नेताओं ने तीखी प्रतिक्रिया दी है। पूर्व विदेश मंत्री बिलावल भुट्टो ने कहा, सिंधु में पानी बहेगा या खून बहेगा। पाकिस्तान ने इस निलंबन को अंतरराष्ट्रीय कानून का उल्लंघन बताते हुए विश्व बैंक, हेंग की मध्यस्थता अदालत, और अंतरराष्ट्रीय न्यायालय में जाने की बात कही है। अंतरराष्ट्रीय समुदाय भी इस घटनाक्रम पर नजर रख रहा है। चीन और अफगानिस्तान, जो सिंधु बेसिन के हिस्से साझा करते हैं, इस फैसले के प्रभावों का आकलन कर रहे हैं। यदि भारत पानी रोकने में सफल होता है, तो यह दक्षिण एशिया के जल-राजनीतिक समीकरण को बदल सकता है।

आग का राह : भारत का यह फसला पाकिस्तान पर दबाव बनाने का एक रणनीतिक कदम है, जो आतंकवाद के मुद्दे पर कड़ा संदेश देता है। लेकिन यह केवल तकनीकी मसला नहीं, बल्कि कूटनीतिक, कानूनी, और पर्यावरणीय चुनौतियों से भरा है। भारत को नए बांधों के निर्माण, पर्यावरणीय प्रभावों, और स्थानीय समुदायों के पुनर्वास जैसे मुद्दों से जूझना होगा। साथ ही, बाढ़ जैसे जोखिमों को कम करने के लिए मजबूत योजना की जरूरत है। दूसरी ओर, पाकिस्तान के लिए यह फैसला दीर्घकालिक जल संकट का खतरा पैदा कर सकता है, जिससे उसकी अर्थव्यवस्था और सामाजिक स्थिरता पर असर पड़ सकता है। हालांकि, समझौता स्थगित होने से यह संभावना भी बनी है कि यदि पाकिस्तान आतंकवाद के खिलाफ ठोस कदम उठाता है, तो दोनों देश कूटनीतिक बातचीत के जरिए तनाव कम कर सकते हैं। मीडिया में चल रही भ्रामक खबरों के बीच यह समझना जरूरी है कि भारत का फैसला एक दीर्घकालिक रणनीति का हिस्सा है। पानी का प्रवाह तत्काल नहीं रुका है, और न ही पाकिस्तान अभी सूखे की चपेट में है। लेकिन आने वाले वर्षों में भारत की नई परियोजनाएं और बांध इस क्षेत्र के जल-राजनीतिक समीकरण को बदल सकते हैं। यह समय दोनों देशों के लिए संयम, कूटनीति, और दूरदर्शिता का है, ताकि तनाव युद्ध या बढ़े संकट में न बदल जाए।

समता व न्याय आधारित विकल्प के समक्ष चुनौतियाँ

जेनेरिक दवाएं रोकेंगी अनैतिक मुनाफाखोरी

कइ बार समा-चार सुनन-पढ़न का मलत ह जिक परजना का गभार व असाध्य रोगों के महंगे इलाज की वजह से लाखों लोग गरीबी की दलदल में डूब गए। कोरेणा संकट के दौरान भी लोगों द्वारा घर, जमीन व जेवर बेचकर अपनों की जान बचाने की कोशिश की खबरें मिडिया में तैरती रही। लेकिन सामान्य दिनों में दवा कंपनियों की मिलीभगत व दबाव में लिखी जाने वाली महंगी दवाइयां भी गरीबों को टीस दे जाती हैं। इसके बावजूद कि बाजार में उसी साल्ट वाली गुणवत्ता की जेनेरिक दवा सहज उपलब्ध है। कुछ समय पहले केंद्र सरकार की ओर से जेनेरिक दवाइयां लिखने की अनिवार्यता के निर्देश का अच्छा-खासा विरोध हुआ, जिसके चलते निर्णय वापस लेना पड़ा था। अब इसी चिंता को देश की शीर्ष अदालत ने अभिव्यक्त किया है। दरअसल, बीते शुक्रवार को दवा कंपनियों की मुनाफाखोरी के कारोबार से बढ़ती दवाओं की कीमतों के बाबत एक मामले में सुनवाई करते हुए शीर्ष अदालत ने कहा कि यदि डॉक्टर केवल जेनेरिक दवाइयां ही लिखना प्रारंभ कर दें, तो दवा कंपनियों व चिकित्सकों के अपवित्र गठबंधन को तोड़ा जा सकता है। निस्संदेह, तरह-तरह के प्रलोभन व परोक्ष-अपरोक्ष लाभ देकर दवा कंपनियां चिकित्सकों पर महंगी दवा लिखने का दबाव बनाती हैं। जिसकी कीमत उन लोगों को चुकानी पड़ती है, जो महंगी दवा खरीदने की क्षमता नहीं रखते। ऐसे में वे कर्ज लेकर या अपने रिश्तेदारों से मदद लेकर किसी तरह गंभीर रोगों से ग्रस्त मरीजों का इलाज करते हैं। इस खुर्च के दबाव के चलते परिजनों को भी तमाम कष्ट उठाने पड़ते हैं। गाहे-बगाहे सरकारों ने दवा कंपनियों की बेलगाम मुनाफाखोरी रोकने को कदम उठाने की घोषणा एं तो की, लेकिन समस्या का सार्थक समाधान किया जाना चाहिए।

नहीं निकल पाया। चिकित्सा बिरादरी की तरफ से भी यदि इस दिशा में सहयोग मिलने लगे तो इस समस्या का समाधान किसी सीमा तक संभव हो सकता है। लेकिन विडंबना है कि ऐसा ही नहीं पा रहा है। एक संकट यह भी है कि दवा कंपनियों द्वारा प्रचार किया जाता है कि जेनेरिक दवाइयों रोग के उपचार में पर्याप्त रूप से सक्षम नहीं होती। निःसंदेह, सरकारों को इस दिशा में गंभीरता से सोचना होगा कि जेनेरिक दवाइयों को प्रोत्साहन देने के उसके प्रयास क्यों सिरे नहीं छढ़ते। एक वजह यह भी है कि दवा कंपनियों की लॉबी खासी ताकतवर होती है और साम-दाम-दंड-भेद की नीति का उपयोग करके अपने उत्पादों का विपणन करने में सफल हो जाती है। ऐसे आक्षर्यों से चिकित्सा बिरादरी भी दोषमुक्त नहीं हो सकती, जो दवा कंपनियों के लोभसंवरण से मुक्त नहीं हो पाती। सरकारों को देखना चाहिए कि दवा कंपनियों द्वारा पापित कदाचार पर नियंत्रण के प्रयास जरीनी हकीकत क्यों नहीं बन पाते। यदि ये कदम सख्ती से उठाए जाएं तो गरीब मरीज गंभीर रोगों का उपचार करने में सक्षम हो पाएंगे। फिर उनके अपनों का इलाज उनकी क्षमता के अनुरूप हो सकेगा। निःसंदेह, लंबे उपचार व असाध्य रोगों के इलाज में दवाओं की कीमत एक प्रमुख घटक होता है। यदि दवा नियंत्रित दामों में मिल सके तो उनकी बड़ी चिंता खत्म हो सकती है। निःसंदेह, दवाओं की कीमत हमारी चिकित्सा सेवाओं के लिये एक बड़ी चुनौती बनी हुई है। सरकार को चाहिए कि गांव से लेकर शहरों तक जेनेरिक दवाओं के मेडिकल स्टोर बड़ी संख्या में खेले जाएं। मरीजों के तिमारदार उन तक आसानी से पहुंच सकें। इस काम में स्वयं सेवा समूहों की मदद ली जा सकती है ताकि गरीब-अनपढ़ मरीजों को जागरूक करके जेनेरिक दवाइयों के उपयोग को प्रोत्साहित किया जा सके। मरीजों के परिजनों को विश्वास दिलाया जाना चाहिए कि जेनेरिक दवाइयां भी उसी साल्टसे बनी होती हैं, जिससे महंगी ब्रांडेड दवाइयां बनी होती हैं। निश्चित रूप से चिकित्सा बिरादरी का भी फर्ज बनता है कि वे अपने ऋषिकर्म का दायित्व निभाते हुए गरीब मरीजों को अधिक से अधिक जेनेरिक दवाइयां लिखना शुरू करें। यह उनके लिये भी पुण्य के काम जैसा होगा। लेकिन एक बात तो तय है कि सरकार असरकारी व समान गुणवत्ता की जेनेरिक दवाओं की बिक्री व सहज उपलब्धता के लिये युद्धस्तर पर प्रयास करे। साथ ही सूचना माध्यमों व स्वयं सेवी संस्थाओं की मदद से जागरूकता अभियान भी चलाए।

प्रदीप मैगजीन

मन और शरीर, दो ऐसे स्तंभ, जिन पर इंसान का वजूद टिका है। एक स्थिलादी उक्तिता प्राप्त करने के लिए चुने हुए खेल की मांगों के अनुसार अपने शरीर को परिपूर्ण बनाने में पूरा जीवन लगा देता है। मानव मन के असीम विस्तार में, ऐसा कोई लक्ष्य नहीं है जिसे प्राप्त न किया जा सके। कोई व्यक्ति पलक झपकने भर में आल्प्स के ऊपर से उड़ने या हिमालय पर विजय पाने या मिशांश की गहराइयों में गिरने की कल्पना कर सकता है। ऐसा कहा जाता है कि अगर शरीर और मन एक साथ हो जाएं, तो कोई भी बाधा, चाहे कितनी भी कठिन क्यों न हो, उससे पार पाया जा सकता है। दुनिया एक ऐसे सांचे की तरह है जिसमें मानव शरीर आकार लेता है और नए-नए विचार ढलते रहते हैं। यदि हम मान लें कि खेल जीवन का एक रूपक है तो हम महसुस करेंगे कि अगर चेरे मन और शरीर विपरीत उद्देश्यों से काम करेंगे, तो सफलता कभी हासिल नहीं हो सकती। खेल आपके भावनात्मक अनुकूलन की खासियों से निपटने में भी उतना ही कारणर है जितना कि आपके शारीरिक कौशल को परिपूर्ण बनाने में। माइंडफुलनेस (सचेतन) नए युग का मंत्र है, वह जातुई औषधि जो आपको अतीत के तामांदुखों और कल्पित दुखद भविष्य की चिंताओं से दूर रख सकता है। बुद्ध ने 2,500 साल पहले कहा था ‘वर्तमान में जीओ, तमाम चिंताएं तिरोहित हो जाएंगी।’ मैं नियमित रूप से एक बौद्ध ध्यान केंद्र जाया करता हूं, हैरानी की बात है कि वहां पर आने वालों में, युवा और बैचैन लोगों की संख्या उन लोगों की तुलना में अधिक होती है, जिनके अंदर उम्र जनित अनुभवों से अवसाद और असहायता बनती है। भविष्य का डर, ध्यान भटकाने वाले अंतहीन कारक और एक ऐसी दुनिया में जीना जिसमें मानवीय संपर्क बहुत कम है लेकिन वे व्यक्तिगत जान-पहचान विहीन सोशल मीडिया मित्र मंडल द्वारा चलित आधारसीय दुनिया में चिरचरते हैं, यह सब उहें एक ऐसे गर्से की तलाश करने के लिए मजबूर कर देता है, जो उन्हें उनके वर्तमान जीवन से नहीं मिलता। शिरथाएं पूर्ण-एकाग्रता बनाने का प्रशिक्षण लेने की

A bronze statue of B.R. Ambedkar, the author of India's Constitution, is shown from the waist up. He is depicted in profile, facing right, with his right arm extended forward and his index finger pointing upwards. He wears dark sunglasses and a white and red garland around his neck. A small plaque on his left chest bears the text 'भारत का संविधान' and 'THE CONSTITUTION OF INDIA'. The background is a clear blue sky, and three birds are captured in flight above his outstretched hand.

सशक्तीकरण के बिना समाज का सुधार एवं विकास नहीं हो सकता। डॉ. भीमराव अंबेडकर द्वारा समय-समय पर समाचार पत्रों, पुस्तकों, भाषणों, संविधान सभा की बहसों आदि में विभिन्न मुद्दों पर व्यक्त किए गए विचारों का व्यवस्थित रूप ही अंबेडकरवाद या अंबेडकर की सोच माना जाता है। अंबेडकरवाद की विचारधारा दुनिया के राजनेताओं से लेकर समाज के हाशिये पर मौजूद लोगों तक सभी का मार्गदर्शन करती है। अंबेडकरवाद विचारों का एक समूह है, जिसमें समानता, स्वतंत्रता, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक न्याय, मानवीय गरिमा, धर्मनिरपेक्षता, लोकतंत्र, समाजवाद, और उपेक्षित वर्गों-दलितों, आदिवासियों, महिलाओं, किसानों और कृषि श्रमिकों, श्रमिकों व सशक्तीकरण तथा ऐसे समतावादी समाज की स्थापना शामिल है, जहां बुनियाँ जरूरतें -पोजन, आश्रय, वस्त्र, शिक्षा स्वास्थ्य, काम का अधिकार और समाज काम के लिए समान वेतन का हक- पूरी हैं। अंबेडकरवादी चिंतन इस बात का समर्पण करता है कि महत्वपूर्ण उद्योगों सार्वजनिक नियंत्रण (राष्ट्रीयकरण) हो चाहिए। ऐसे में यह चिंतन इस दौर प्रचलित उदारीकरण, निजीकरण एवं श्वीकरण सहित निगमीकरण के विरुद्ध डॉ. अंबेडकर का समाजवादी चिंतकों महत्वपूर्ण स्थान है। अंबेडकरवाद ऐसा समाज की स्थापना की कल्पना करता है जिसमें प्रत्येक व्यक्ति का मूल्य जीवन

हर क्षेत्र में समान हो, न कि जन्म, जाति, क्षेत्र, धर्म, भाषा व लैंगिक आदि संकीर्णताओं के आधार पर। भारत में कई तरह की विविधताओं के चलते अंबेडकरवाद सामाजिक सद्गत्व और एकता बनाए रखने के लिए 'विविधता में एकता के सिद्धांत' की वकालत करता है। अंबेडकरवाद सामाजिक असमानता, अन्याय, अस्पृश्यता, जातिवाद, सामंतवाद, पूंजीवाद, नौकरशाही के जन-विरोधी रूपैये, बहुसंख्यक तानाशाही, हिंसक आंदोलनों, धर्म-आधारित या धर्म-प्रधान राज्यों के खिलाफ है। अंबेडकरवाद के अनुसार जातिवाद के कारण उत्पन्न अस्पृश्यता संकुचित, विभाजक व अमानवीय है। जो गर्षीय एकता, एकीकरण के अलावा देश के विकास में अवरोधक है। अंबेडकरवाद के अनुसार अस्पृश्यता के कारण दलित वर्ग को अपमान झेलना पड़ा। सामाजिक कांटि के बिना शोषण, असमानता, एवं अपमानजनक व्यवहार समाप्त नहीं होगा। वे जाति प्रथा उन्मूलन के पैरोकार थे। अंबेडकरवाद के समक्ष प्रमुख चुनौतियाँ हैं- भेदभाव और सामाजिक असमानता, राजनीति में नायक पूजा, जातिवाद, अनुसूचित जाति और जनजातियों के विरुद्ध अपराध, हिंसा, अमानवीय घटनाओं, जाति व रंग के आधार पर अत्याचारों में वृद्धि, प्रशासन में पक्षपात और आर्थिक असमानता आदि। भारत के संविधान के लागू होने के संदर्भ में डॉ. भीमराव अंबेडकर ने समाज

सचेतना से असंभव भी होता है संभव

चाह में वहां आने वाले ऐसे अनेक युवाओं में एक पेशेवर गोल्फ खिलाड़ी भी था। वह खेल में अपनी कमियों से जूझ रहा था, जिसका संबंध उसके अस्थिर मन और एकाग्रता की कमी से था। उसे मोक्ष की तलाश नहीं थी, बल्कि वह तो अपने मन को नियंत्रित रखने के तरीके खोज

मता के दबाजों से बचने के लिए वैज्ञानिक प्रयत्न मनोवैज्ञानिक प्रयत्न इन संवेदी धारणाओं करती है। वह एक की हकरतों से आधार को बूझ वालों में से एक रुख्सार सलीम वंचित वस्त्रों के कोर्चिंग कार्यक्रम की 1975 विश्व पुस्तक के लिए बिजनेस जगत बदला है, मानव एनएली में मानव प्रयोक्ता व्यक्ति व अनूठी प्रोग्रामिंग

कोचिंग। हमारा पांच इंद्रियां दुनिया के लिए हमारा प्रवेश द्वार है औ हर व्यक्ति व अपनी एक अनूठी न्यूरोलॉजी होती है जिसे मौखिक और गैर-मौखिक भाषा के ज़रिए व्यक्त किया जाता है खिलाड़ियों व जिन भावनात्मक मुद्दों से जूझना पड़ता है, उनसे पाने के लिए हमारा

में से एक सूक्ष्मिक है 'भावनाएं मन (मस्तिष्क) में निवास करती हैं, भावनाएं आपकी मांसपेशियों में जूद होती हैं। उनके अनुसार, पांच इंद्रियों में से तीन - दृश्य, श्रवण और गतिज - किसी भी जानकारी को प्राप्त करने का पुष्ट और प्रमुख माध्यम हैं। प्रत्येक व्यक्ति के पास बाहरी वातावरण से जानकारी को ग्रहण करने की एक जम्मजात या अर्जित प्राथमिकता होती है (या तो संस्कृति से या अध्यास के कारण)। 'इसलिए एक अच्छा कोच सबसे पहले इस चीज़ की शिखाएँ करता है कि जानकारी प्राप्त करने से हुई और वह खिलाड़ी को उस जानकारी को संसाधन के रूप में उपयोग करने और दबाव में अपने प्रदर्शन को अनुकूलित करने में, अनुपयोगी जानकारी को दर्किनार करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, विराट कोहली के मामले में, उनके शरीर की हरकतों में सहजता और बल्लेबाजी न करते वक्त भी मैदान में चारों ओर नज़र बनाए रखने की क्षमता, उनके अत्यधिक दृश्यशील एवं गतिज होने की ठोस संकेतक हैं। लेकिन कोई खिलाड़ी ऐसा हो सकता है जो चीखती-चिल्लती भीड़ को देखकर अस्फूर हो जाए और अत्यधिक दबाव महसूस करे। यह संभावना है कि दंगा-ग्रस्त क्षेत्रों के लोगों को न्यूरोलॉजी अलग किस्म की बन जाती है, और वे हमेशा बाहर की ओर तकते रहते हैं, किसी संभावित खतरे की टोह लेने में। एक कोच का काम बाहरी और आंतरिक दुनिया के बीच संतुलन बनाना और जानने और करने के बीच के अंतर को कम करना है। मन और उसकी जटिलताएं और इसके परिणामवश बने व्यवहार के पैटर्न को समझना एक जीवन भर चलने वाला काम हो सकता है। बौद्ध धर्म के अनुसार, समता और ज्ञान के उस अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कई जीवन-काल की आवश्यकता होगी। खिलाड़ियों को उनकी इष्टतम क्षमता प्राप्त करने में मदद करने वाली हमारी सीमित परियोजना के लिए यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि हमें क्या प्रेरित करता है और क्या हमें सीमित बनाता है। जैसा कि रुखसार बताती हैं, हम अपनी सभी समस्याओं से छुटकारा नहीं पा सकते लेकिन हम उन्हें समझ सकते हैं और उनका सामाधान कर सकते हैं।

WAVES 2025 में इंस्टाग्राम हेड से मिलीं

श्रद्धा कपूर

कहा- भारत डिजिटल रिवोल्यूशन को लीड कर रहा है



श्रद्धा कपूर फिल्मी दुनिया में काफी कम वक्त में बहुत नाम कमा चुकी हैं। हाल ही में वो मुंबई में हो रहे WAVES 2025 में शामिल हुई थीं। इस दौरान उन्होंने भारत के डिजिटल इकोसिस्टम पर बात की है। उनके साथ इस मंच में इंस्टाग्राम हेड एडम मोसेरी भी मौजूद थे। इस इवेंट के दौरान एक्ट्रेस का ये इंटर्व्यू लोगों को काफी पसंद आया है। हर साल से ज्यादा इस साल के बेब समिट की बात चारों ओर की जा रही है। श्रद्धा कपूर ने इंस्टाग्राम हेड से बातचीत में ग्लोबल डिजिटल रिवोल्यूशन में इंडिया की पार्टीसिपेशन को लेकर चर्चा की। एक्ट्रेस ने कहा कि भारत न केवल इस चौंक में पार्ट ले रहा है बल्कि इस रिवोल्यूशन को लीड भी कर रहा है। एक्ट्रेस के इस तरह के जवाब ने वहां मौजूद सभी लोगों का दिल जीत लिया है। इसके साथ ही एक्ट्रेस की इस बात पर सभी ने सहमति भी दी है। सोशल मीडिया की बात करें, तो एक्ट्रेस अपने नेटवर्किंग फोड पर काफी ज्यादा एक्टिव रहती हैं।

91 मिलियन फॉलोअर्स हैं

श्रद्धा कपूर के ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर 91 मिलियन फॉलोअर्स हैं। हालांकि, एक्ट्रेस का सोशल मीडिया अकाउंट बाकी फिल्मी सितारों से काफी अलग है। उन्होंने अपने सोशल मीडिया के जरिए असली कनेक्शन भी बनाया है। एडम मोसेरी से बातचीत में उन्होंने बताया कि आने वाला समय अलग-अलग भाषाओं और अलग-अलग संस्कृति से भरा हुआ होने वाला है। आगे उन्होंने इंस्टाग्राम के अहमियत के बारे में कहा कि इसके जरिए जमीनी स्तर से जुड़े लोगों की आवाज का जरिया है।

संस्कृति से कराया रुबरु

काफी सारे लोग एक्ट्रेस के उनके सिंपल व्यवहार के लिए पसंद करते हैं। बेब समिट के मौके पर श्रद्धा ने मोसेरी को महाराष्ट्र दिवस के मौके अपनी संस्कृति से रुबरु कराया। उन्होंने इंस्टाग्राम के हेड को घर की बनी पुरन पोली खिलाई। हालांकि, एक्ट्रेस का ये अंदाज उनकी फैन फॉलोइंग की बजह है। इस समिट के दौरान श्रद्धा का भारत के कम्युनिकेशन और कनेक्शन को आकार देने वाली डिजिटल दुनिया की गहराई समझने वाली एक्ट्रेस के तौर पर भी दुनिया से सामना हुआ है।

जब शाहरुख और फराह खान ने

काजोल गुरुवर्जी

के साथ किया था गंदा मजाक, घोरी छिपे कर दिया था ऐसा काम

हिंदी सिनेमा में बड़े पर्दे पर जो जोड़ियां सबसे ज्यादा पसंद की गई हैं उनमें

थी।

काजोल और शाहरुख खान की जोड़ी भी शामिल है। दोनों ने साथ में आधा दर्जन फिल्मों में काम किया और हर बार फैस का दिल जीता। दोनों की सबसे ज्यादा पसंद की गई फिल्म है 'दिलवाले दुल्हनिया' ले जाएंगे!'। दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे'। दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे'। भारत की सबसे पसंदीदा फिल्मों में से एक है। इस फिल्म की शूटिंग के दौरान एक सीन में काजोल के नेचुरल एक्सप्रेशन के लिए फराह खान ने शाहरुख खान के साथ काजोल और शाहरुख खान के साथ मिलकर काजोल के साथ चल रहे हैं। दोनों की सबसे ज्यादा पसंद की गई फिल्म है 'दिलवाले दुल्हनिया' ले जाएंगे'। दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे'। भारत की सबसे पसंदीदा फिल्मों में से एक है। इस फिल्म की शूटिंग के दौरान एक सीन में काजोल के नेचुरल एक्सप्रेशन के लिए फराह खान ने शाहरुख खान के साथ मिलकर काजोल और शाहरुख ने इन फिल्मों में शेरघर की स्थीरी

काजोल और शाहरुख ने इन फिल्मों में शेरघर की स्थीरी

शाहरुख और काजोल जब-जब बड़े पर्दे

पर साथ आए तब-तब दर्शकों

को एंटरटेनमेंट का पूल

डोज मिला। दोनों दिग्गजों ने बड़े पर्दे पर दिलवाले

दुल्हनिया ले जाएंगे के अलावा 'बाजीगर', 'कभी खुशी

कभी गम', 'कुछ कुछ होता है', 'माई नेम इज खान' और

'दिलवाले' जैसी फिल्मों में भी काम किया।

काजोल को बिना बताए शाहरुख ने गिराया

जो किस्सा हम आपको सुना रहे हैं उसे लेकर खुद

काजोल ने खुलासा किया था। ये किस्सा फिल्म के गाने 'रुक जा ओ दिल दीवाने' से जुड़ा हुआ है। इस गाने की कोरियोग्राफी करने वाली फराह खान ने गाने के आधिकारी में शाहरुख को काजोल को नीचे गिराने के लिए कहा था। लेकिन नीचे गिराने वाली बात शूट के बक्स काजोल से छिपाई गई

मेट गाला में शाहरुख-कियारा-दिलजीत का डेब्यू, भारत में कब और कैसे देख सकते हैं पूरा इवेंट?



फैशन इवेंट को लेकर हमेशा से ही काफी चर्चा होता रहता है और वार तो ये और खास होने वाला है। दरअसल, मेट गाला 2025 में हिंदी सिनेमा के तीन हस्ती अपना डेब्यू करने वाले हैं। इनमें शाहरुख खान, कियारा आडवाणी और दिलजीत दोसांझ का नाम शामिल हैं। इस साल इन तीनों सितारों को रोड कार्पेट पर देखने के लिए फैस काफी एक्साइटेड हैं। पिछले साल मेट गाला में आलिया भट्ट ने भी अपना डेब्यू किया था। शाहरुख खान और कियारा पहली बार मेट गाला में डेब्यू करने जा रहे हैं। हाल ही में पंजाबी सिंगर दिलजीत दोसांझ को रोड कार्पेट पर देखने के लिए फैस काफी एक्साइटेड हैं। फैशन इवेंट को लेकर हमेशा से ही अपने आफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर इसकी जानकारी दी जाती है। मेट गाला 5 मई को न्यूयॉर्क के शहर के मेट्रोपोलिटन म्यूजियम ऑफ आर्ट में आर्मेनिडज किया जाएगा। हालांकि, भारतीयों को इसके लिए थोड़ा इंतजार करना पड़ेगा। आइए आप सभी को भारत में मेट गाला को कब और कहाँ देखते हैं, इनके बारे में जानते हैं।

कब देखा जा सकता है?

जहां न्यूयॉर्क में ये फैशन इवेंट 5 मई को शाम 6 बजे से शुरू होगा, तो वहाँ भारत में लोग इसे 6 मई को देख पाएंगे। समय की बात करें, इसे भारत में सुबह के 3.30 बजे से देख पाएंगे। इस बार भी वो बोग इस फैशन शो की फैशन से लाइव स्ट्रीम करेगा। इस इवेंट को बोग की वेबसाइट, डिजिटल प्लेटफॉर्म या फिल्यू यूट्यूब पर देखा जा सकता है। मेट गाला 2025 के थीम की बात करें, तो ये सुपरफाइन टेलरिंग ब्लैक स्टाइल हैं, जो मोनिका एल, मिलर की बुक स्लेव्स फैशन से इंस्पायर हैं।

डिजाइनर की चर्चा

बताया जा रहा है कि शाहरुख खान मेट गाला 2025 में सब्व्यासाची के कस्टम आउटफिट में कार्पेट पर शानदार शुरूआत करने वाले हैं। वहाँ कियारा आडवाणी गौरव गुसा के शानदार किएशन में नजर आएंगी। हालांकि, आफिशियल तोर पर अपने ड्रेस को लेकर कियारा काफी सीक्रेटिव रह रही हैं, लेकिन उनके आउटफिट का एक टीजर ऑनलाइन सामने आ चुका है। साथ ही ये भी बताया जा रहा है कि दिलजीत दोसांझ भी गौरव गुसा के कपड़ों में दिखेंगे।

इधर 'मुझसे शादी करोगी 2' में Kartik Aaryan की एंट्री की खबर आई, उधर दूध का दूध, पानी का पानी हो गया



कार्तिक आर्यन को लेकर माहौल सेट है। इस बक्स उनकी कई फिल्मों पर काम चल रहा है। फिल्हाल वो अनुराग बसु की रोमांटिक फिल्म का शूट कर रहे हैं, जिसमें उनके साथ श्रीलोला भी दिखेंगी। इसके अलावा 'नागजिला', 'तू मेरी मैं तेगा, मैं तेगा तू मेरी' भी शामिल हैं। कुछ इस साल रिलीज होंगी, तो कुछ आगे साल आगे होंगी। वीरे दिनों खबर आई थी कि कार्तिक आर्यन 2004 की कॉमेडी फिल्म का सीक्रिल बनेगा। इसमें कार्तिक आर्यन और वरुण धब्बन एक साथ आएंगे। हालांकि, अब दूध का दूध, पानी का पानी हो गया है।

इसी बीच हिंदुस्तान टाइम्स पर एक रिपोर्ट छपी। इससे पता लगा कि कार्तिक आर्यन फिल्म का हिस्सा नहीं होंगे। कार्तिक की 'मुझसे शादी करोगी 2' के लिए बातचीत करने की अपवाह ढूढ़ी निकली।

क्या कार्तिक फिल्म का हिस्सा नहीं होंगे?

कार्तिक आर्यन इस बक्स की अपवाहिंग फिल्मों की शूटिंग में बिजी है। वहाँ, उनके पास कुछ और प्रोजेक्ट हैं, जिन्हें वो पहले खत्म करना चाहते हैं। ऐसा भी अंडरटेंट मिला है कि कार्तिक आर्यन मई में अनुराग बसु की फिल्म के लिए नंथर ईस्ट में रहेंगे। इस दौरान साथ में श्रीलोला भी होंगी। हालांकि, फिल्म का नाम अबतक नहीं पता लगा है। लेकिन उनकी पिक्चर से कई लुक सामने आ गए हैं, जो काफी पसंद किए जा रहे हैं।

हालांकि, कार्तिक आर्यन इस बक्स सोलो फिल्म में काम करने की व्हालांगिंग कर रहे हैं। एक्टर के मुताबिक, उनकी पर्सनल ग्रोथ के लिए यहीं सबसे बढ़िया फैसला है। हालांकि, मल्टी हीरो प्रोजेक्ट्स को लेकर वो कुछ खास इंटरेस्टेड नहीं दिख रहे हैं। दरअसल उनकी प