



## विचार बिन्दु

दुर्भावना अपने विष का आधा भाग स्वयं पीती है। -सैनेका

# सायबर अपराधियों के बढ़ते हौसले, आज में शिकायत की जानकारी का अभाव

दे

शुद्धियां में साइबर अपराध के बढ़ते आंकड़े जहां वित्त करने वाले हैं वहीं यह और भी आशेयनक और चिंतानक हालात है कि लाख अवेद्यनेस प्रोग्राम व मीडिया में आये दिन साइबर ठारी के समाचारों की भरपार के बावजूद देस में केवल 18 फीसदी लोग ही ऐसे हैं जिन्हे साइबर अपराध होने पर उसकी शिकायत कहाँ और कैसे करनी है कि जानकारी है यह तो सरकारी अंकड़ा है ग्राह्य साल्कियों का यात्रावाह द्वारा जनरी-मार्च 2025 में कराये गए ताजालाइन सर्वे से यह अंकड़े प्राप्त हुए हैं। दूसरी ओर यौआई से भुगतान में खास बढ़ाती ही है। आज टेले पर सब्जी बेचने लाए से लेकर दो-पांच रुपए समान किंवद्दि भी आसानी से यौआई से भुगतान प्राप्त कर रहा है। 2022-23 में जहां केवल 38 फीसदी लोग ऑनलाइन पेमेंट करते थे वह आज बढ़कर 50 प्रतिशत के लगभग हो गया है। वास्तविकता तो यह है कि आज ऑनलाइन पेमेंट करना लोगों की आदत में आ गया है। जब में रसाय-पैसा रखना या कहीं जाते समय पैसा ले जाना लोगों की आदत में अब लगभग नहीं हो रहा है। परंतु कोई को दूसरा बहल यह है कि सायबर अपराधियों के हाईसेले बुन्द के बावजूद आंकड़े तीन सालों में ही सायबर अपराध के अंकड़े तीन लोगों की संख्या और गतिरता को इसी से समझा जाया जाता है कि आज मोबाइल पर सकता ही पहले सायबर अपराध से सचेत रहने की कॉलर टच्यून सुनेने को मिलता है और उसके बाद बात होती है।

मोबाइल पर नंबर भिलते ही नहीं अपितु योशियल मीडिया के प्लेटफॉर्म खासियों से इंस्टाग्राम, फेडबूक आदि पर आजकल साइबर ठारी, डिजिटल ऑस्टर, ऑनलाइन या बॉक मेलिंग से सक्त रहने का संदेश भी को मिलता है। इनके बावजूद ठारी के अंकड़े चेतावने वाले हैं कि सायबर ठारी के इन रूपों से सबसे अधिक शिकायत पहले आंकड़े चेतावने वाले हैं कि लाख साल्कियों के बावजूद एक और उन्होंने जो हाईसेले बुन्द है तो उन्होंने जो शिकायत होने वाले लोगों की संख्या और गतिरता में मल्टीपल बढ़ाती ही रही है। खास बात यह है कि ठारी के केंद्र व ठारी के तोड़ दिया गया पर देश में एक दो नहीं अपितु 74 जिलों में इस तरह करने वाले हैं। एक रसायण, राजस्थान, दिल्ली के केन्द्र पहले पांच प्रमुख संस्टेन्ट विकसित हो गए।

ऐसा नहीं है कि सायबर अपराध केवल और केवल रसायण और विद्युतीय बाजार के नंबर भिलान के दोसों में देखा जाए तो सायबर ठारी के मामलों में रसायण पहले पांच दिन दूर स्थान पर है। इनके बाद जीन, अमेरिका, नाइजीरिया और रोमानिया का नंबर भिल आता है।

**डिजिटल अरेस्ट में डॉक्टर, रिटायर्ड जज,**  
प्रोफेसर, प्रशासनिक अधिकारी सहित संभ्रात वर्ग के लोगों को आसानी से जाल में फँसाकर ठगी हो रही है वह भी करोड़ों तक की ठगी के उदाहरण मिल रहे हैं। छुठे मामलों में परिजनों को फँसने से बचाने का ज्ञासा देकर ठगी हो रही है। मजे की बात यह है कि इस स्तर तक डर या भयाक्रान्त हो जाते हैं कि किसी अन्य या पुलिस से समस्या साझा करने की हिम्मत भी नहीं कर पाते और ठगी के बाद हाथ मलते रह जाते हैं। डिजिटल अरेस्ट के मामलों तो दिनोंदिन बढ़ते ही जा रहे हैं।

दिनोंदिन बढ़ते ही जा रहे हैं।

अपनी महेन जी की कार्मांग तुरा बैठते हैं। आटोपी दे देते हैं तो लिंक खोलने के लिए लाख मन करने के बावजूद लिंक खोलकर लुट जाते हैं। यूलिस अधिकारी बन कर जिस तरह से डिजिटल अरेस्ट कर ठगी का रास्ता आनाया जा रहा है उस संबंध में अवेद्यनेस प्रोग्राम के बावजूद ठगी की शिकायत होने वालों की संख्या यारिंग में नहीं हो रही है। डिजिटल अरेस्ट में डॉक्टर, रिटायर्ड जज, प्रोफेसर, प्रशासनिक अधिकारी तक संप्रत वर्ग के लोगों को आसानी से जाल में फँसाकर ठगी हो रही है। बैंक करोड़ों तक की ठगी के उदाहरण मिल रहे हैं। छुठे मामलों में परिजनों को फँसने से बचाने का ज्ञासा देकर ठगी हो रही है। मजे की बात यह है कि इस स्तर तक डर या भयाक्रान्त हो जाते हैं कि किसी अन्य या पुलिस से समस्या साझा करने की हिम्मत भी नहीं हो पाते और ठगी के बाद हाथ मलते रह जाते हैं। डिजिटल अरेस्ट के मामलों तो दिनोंदिन बढ़ते ही जा रहे हैं। दरअसल इसमें पुलिस, सकरारी जांच एवं सेंसरों या परिवर्ती वित्तालय के नकली अधिकारी का नंबर भिल कर डरा देते हैं कि कई दिनों तक लगातार ऑडियो या वीडियो काल करें ठगी का शिकायत बना लेते हैं।

एसा नहीं है कि सरकारें हाथ पर हाथ धरे बैठी हो। सरकार व वित्तालीयों के बावजूद यारिंग के बावजूद लिंक खोलकर लुट जाते हैं। यूलिस अधिकारी बन कर जिस तरह से डिजिटल अरेस्ट कर ठगी का रास्ता आनाया जा रहा है उस संबंध में अवेद्यनेस प्रोग्राम के बावजूद ठगी की शिकायत होने वालों की संख्या यारिंग में नहीं हो रही है। डिजिटल अरेस्ट में डॉक्टर, रिटायर्ड जज, योरोपी, प्रशासनिक अधिकारी तक संप्रत वर्ग के लोगों को आसानी से जाल में फँसाकर ठगी हो रही है। बैंक करोड़ों तक की ठगी के उदाहरण मिल रहे हैं। छुठे मामलों में परिजनों को फँसने से बचाने का ज्ञासा देकर ठगी हो रही है। मजे की बात यह है कि इस स्तर तक डर या भयाक्रान्त हो जाते हैं कि किसी अन्य या पुलिस से समस्या साझा करने की हिम्मत भी नहीं हो पाते और ठगी के बाद हाथ मलते रह जाते हैं। डिजिटल अरेस्ट के मामलों तो दिनोंदिन बढ़ते ही जा रहे हैं। दरअसल इसमें पुलिस, सकरारी जांच एवं सेंसरों या परिवर्ती वित्तालय के नकली अधिकारी का नंबर भिल कर डरा देते हैं कि कई दिनों तक लगातार ऑडियो या वीडियो काल करें ठगी का शिकायत बना लेते हैं।

ऐसा नहीं है कि सरकारें हाथ पर हाथ धरे बैठी हो। सरकार व वित्तालीयों के बावजूद यारिंग के बावजूद लिंक खोलकर लुट जाते हैं। यूलिस अधिकारी बन कर जिस तरह से डिजिटल अरेस्ट कर ठगी का रास्ता आनाया जा रहा है उस संबंध में अवेद्यनेस प्रोग्राम के बावजूद ठगी की शिकायत होने वालों की संख्या यारिंग में नहीं हो रही है। डिजिटल अरेस्ट में डॉक्टर, रिटायर्ड जज, योरोपी, प्रशासनिक अधिकारी तक संप्रत वर्ग के लोगों को आसानी से जाल में फँसाकर ठगी हो रही है। बैंक करोड़ों तक की ठगी के उदाहरण मिल रहे हैं। छुठे मामलों में परिजनों को फँसने से बचाने का ज्ञासा देकर ठगी हो रही है। मजे की बात यह है कि इस स्तर तक डर या भयाक्रान्त हो जाते हैं कि किसी अन्य या पुलिस से समस्या साझा करने की हिम्मत भी नहीं हो पाते और ठगी के बाद हाथ मलते रह जाते हैं। डिजिटल अरेस्ट के मामलों तो दिनोंदिन बढ़ते ही जा रहे हैं। दरअसल इसमें पुलिस, सकरारी जांच एवं सेंसरों या परिवर्ती वित्तालय के नकली अधिकारी का नंबर भिल कर डरा देते हैं कि कई दिनों तक लगातार ऑडियो या वीडियो काल करें ठगी का शिकायत बना लेते हैं।

ऐसा नहीं है कि सरकारें हाथ पर हाथ धरे बैठी हो। यूलिस अधिकारी बन कर जिस तरह से डिजिटल अरेस्ट कर ठगी का रास्ता आनाया जा रहा है उस संबंध में अवेद्यनेस प्रोग्राम के बावजूद ठगी की शिकायत होने वालों की संख्या यारिंग में नहीं हो रही है। डिजिटल अरेस्ट में डॉक्टर, रिटायर्ड जज, योरोपी, प्रशासनिक अधिकारी तक संप्रत वर्ग के लोगों को आसानी से जाल में फँसाकर ठगी हो रही है। बैंक करोड़ों तक की ठगी के उदाहरण मिल रहे हैं। छुठे मामलों में परिजनों को फँसने से बचाने का ज्ञासा देकर ठगी हो रही है। मजे की बात यह है कि इस स्तर तक डर या भयाक्रान्त हो जाते हैं कि किसी अन्य या पुलिस से समस्या साझा करने की हिम्मत भी नहीं हो पाते और ठगी के बाद हाथ मलते रह जाते हैं। डिजिटल अरेस्ट के मामलों तो दिनोंदिन बढ़ते ही जा रहे हैं। दरअसल इसमें पुलिस, सकरारी जांच एवं सेंसरों या परिवर्ती वित्तालय के नकली अधिकारी का नंबर भिल कर डरा देते हैं कि कई दिनों तक लगातार ऑडियो या वीडियो काल करें ठगी का शिकायत बना लेते हैं।

-अतिथि सम्पादक, डॉ. अर्जेन्ट प्राप्त शर्मा (वरिष्ठ लेखक)

## राशिफल शनिवार 14 जून, 2025

आषाढ़ मास, कृष्ण पक्ष, तृतीय तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तराधान नक्षत्र रात्रि 12:22 तक, ब्रह्म योग दिन 1:13 तक, विक्रम दिन 3:47 तक, चन्द्रमा आज प्रातः 5:38 से मकर राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-वृश्च, चन्द्रमा-धनु, मंगल-सिंह, बुध-मिथुन, गुरु-मिथुन, शुक्र-मेष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

आज सवायथ सिद्धि योग रात्रि 12:22 से सर्वोदय तक है। भ्रष्ट दिन 3:47 से तक रही। आज गुरु अस्त एवं पश्चात् प्राप्ति विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 1:13 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 3:47 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 5:38 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 1:13 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 3:47 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 5:38 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 1:13 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 3:47 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 5:38 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 1:13 तक रही। आज समय एवं विद्युति भी नहीं होती। योग दिन 3:47 तक रही। आज समय एवं विद्युत







## #SOCIO

## Alcohol Carries Stigma Both Ways

The researchers identified six strategies for managing stigma!



**R**esearchers have identified six strategies that recovering alcoholics use to negotiate social situations and remain sober, depending on how they feel about stigmas associated with drinking and alcoholism.

"There is a stigma in the United States associated with not drinking socially," says Lynsey Romo, an associate professor of Communication at North Carolina State University and corresponding author of the study in *Health Communication*. "There is also a stigma associated with problem drinking. We did this study because we wanted to understand how people negotiate this double-stigma socially in order to stay sober."

"There really is no clear guidance for people in recovery on how to deal with stigmas associated with drinking."

### The six strategies are:

1. Accept the stigma: In this strategy, participants felt there was a societal stigma and that it applied to them, essentially incorporating the stigma into their identity. Coping behaviours here might include using self-deprecating humour about the subject.
2. Evade responsibility for the stigma: This strategy involved participants accepting that the stigma applied to them, but minimizing their personal responsibility. That means, for example, blaming it on hereditary factors or other factors beyond their control.
3. Reduce offensiveness of stigma: This involved accepting that a stigma applied to them, but focusing on the value and importance of recovery, as well as how they have changed for the better since entering recovery.
4. Avoid the stigma: In this strategy, participants accepted that the public stigmatizes alcoholism, but did not think the stigma applied to them. This distances the individual from the stigma because they don't identify with the label of alcoholism.
5. Deny the stigma: This strategy challenges both the public understanding of stigma and whether it applies to them. Essentially, participants utilizing this strategy believe that nobody is perfect and other people don't have the right to judge them. They also focus on the fact that they're in recovery, which is an accomplishment in itself.
6. Ignore/display the stigma: This strategy also challenges both the public understanding of stigma and whether it applies to them. Participants using this strategy are open about their experiences and engage in advocacy to educate others and combat stereotypes about alcoholism and recovery.

This study is part of a larger body of work that makes clear that alcoholism is still stigmatized in society. And other research suggests that the more people buy into these stigmas, the more likely they are to struggle with relapse.

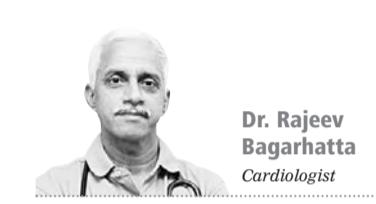
"We think our study is important because understanding and outlining these strategies for managing stigmas can help recovering alcoholics identify techniques for

# Gham Diye Mustakil Kitna Nazuk Hai Dil

Our car snaked through the traffic which grew more chaotic with rickshaws, hand-drawn carts, small time vendors, marketing their eateries, vegetables, fruits, hosiery items, toys, in their most elegant Lucknavi style.

'बड़े हसीन आम हैं, ले जाए हुजूर!' जनाब, मोहरतमा...

Zara hat ke. Poured in my ears. "Sir, this is Lautoche road.. my car can't go any further.." the driver pulled up the brakes, literally. "I shall be back shortly," I told Prachi, as I got down.



Dr. Rajeev Bagarhatta  
Cardiologist

**A** desire smouldering in my bosom for years awaited to be fulfilled after two days of hectic cardiology deliberations in the annual IJCTQ conference of Lucknow.

The cab to take me to the airport drew up at the hotel well in time as Prachi (my daughter, also a budding cardiologist) and myself pushed ourselves on the back seat of the Dezi taxi. An 'Om' and amusingly a sticker with 'Police' inscribed on the rear glass of the car caught my attention only to be dismissed the very next minute. I was too tired to regale anything.

In other words, did they feel society was judging them? And did they feel ashamed about being alcoholics, even though they were in recovery?

"Sir, this is Lautoche road.. my car can't go any further.." the driver pulled up the brakes, literally.

"I shall be back shortly," I told Prachi, as I got down.

The next moment, I was one among the milling crowds of namazis thronging around the local Masjid, of the housewives scrambling to buy the essentials for their households, of the children running around to look kites, of the gossiping owners of shops dealing with electrical goods, cloth dyeing, kirana items, beds, cloths, and surprisingly, guns and ammunitions.

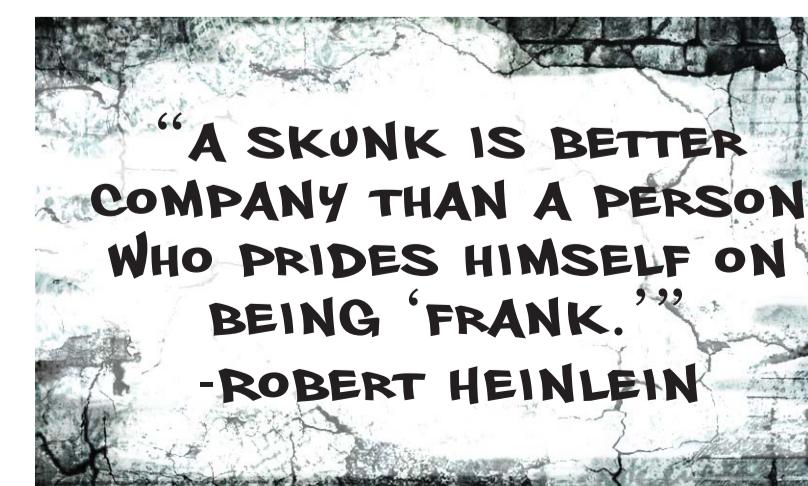
The buildings housing these shops were a look varying from very ancient to very old to, but not new. The mesh of blackened electrical wires hung loosely over the street like dangling cobras, camouflaging the soot and rain-disfigured plaster of these buildings.



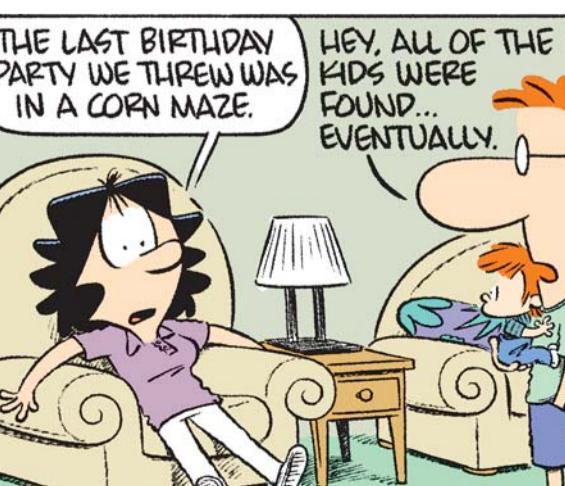
maintaining their sobriety and moving forward with their recovery," Romo says.

"It is also important to note that the way recovering alcoholics view themselves and the stigmas related to drinking and alcoholism are not fixed; they will shift over time as people go through the process of recovery. That means that the strategies are also not fixed. In fact, people often adopt more than one strategy at a time."

### THE WALL



### BABY BLUES



By Rick Kirkman & Jerry Scott

### ZITS



### It is National Bourbon Day!

Everybody really needs a good excuse to enjoy the odd tipple, but National Bourbon Day gives anyone the perfect reason to dust off a bottle of this fine whiskey and have a glass or two! National Bourbon Day has been set aside as a day to learn about and appreciate this fine liquor, which some people refer to as the "Spirit of America." It's time to celebrate this drink, affectionately known as "America's Native Spirit!" Celebrating this day is filled with fun, enjoyment and, of course, access to different bourbons of the world. While it is true that all bourbons are whiskey, not all whiskeys are bourbon. And National Bourbon Day is certainly the best day to find out more about this tasty beverage and enjoy a glass as well.

### #ENVIRONMENT

# Ideas for Garden Seating



Here's how to extend outdoor seating through the shoulder seasons.



**A**

fter summer, as the weather begins to cool, it can be a good time to review and assess your garden. What worked well over the current season, and what did not exactly go according to plan? With both your growing and recreation areas, this can be a good time to think about what you would like to keep the same past year, but also how things might be improved. It's also a good time to consider changes you can make now to enjoy your garden in the fall, both for this year and into the future.

### Add Additional Planting Around Garden Seating Areas

Perhaps, the most common mistake people make when planning and creating seating areas in their gardens involves neglecting or overlooking the importance of the surrounding planting. The planting scheme around a seating area can make or break the space, having a major influence on the function of the area and its ambience.

### The Right Balance of Planting

In terms of function, for example, trees and shrubs may cast beneficial shade, but when overgrown, they may encroach too much and overshadow the area. However, without dense, layered planting around it, a seating area can often feel too open either exposed to wind and other weather or exposed to the prying eyes of neighbours. So, adding additional planting could help to improve privacy and shelter a seating area more effectively so that it can be used more frequently in the shoulder season. Adding native shrubs or trees to filter wind and break sight lines can make a big difference to the function of the space.

### Planting to Engage the Senses

Another picture with a pastoral hue displayed Naushad's baton, articulating music and setting the tempo of an elaborate orchestra. His father would sit each evening on the proscenium in the nearby Royal cinema and fill in the background score in that era of silent movies. The child had kept his connections alive with music.

Another picture with a pastoral hue displayed Naushad's baton, articulating music and setting the tempo of an elaborate orchestra. His father would sit each evening on the proscenium in the nearby Royal cinema and fill in the background score in that era of silent movies. The child had kept his connections alive with music.

History and nostalgia hung in the air and the conversation.

"बड़े याद आ रहे हैं

गुरज़े हुए ज़माने

कव़ियाँ पाठी की लेय पर

गाने हैं जो के गाने

बड़े याद आ रहे हैं

गुरज़े हुए ज़माना !

Oblivious to the brush with the prized legacy of the place, the young music enthusiasts and buyers jugged in the small space and carried on with their haggling as usual.

'वे जिनी के मेले, इन्हाँ में कम न देंगे

अफसोस इन ना होंगे...'

The decision was easy and the young boy left his home with the only clothes he was wearing.

The next few years took the young lad trudging through the hot and humid stretches of Bombay, spending needless nights in the roadside chawls, surviving on a single piece of pav in a whole day, but all the time keeping his passion of music alive till luck

Till one day when his father arrived early and caught him red-handed practicing on the harmonium. In a fit of rage, the boy was thrown away and the child had to sit each evening on the proscenium in the nearby Royal cinema and fill in the background score in that era of silent movies. The child had kept his connections alive with music.

History and nostalgia hung in the air and the conversation.

"बड़े याद आ रहे हैं

गुरज़े हुए ज़माने

कव़ियाँ पाठी की लेय पर

गाने हैं जो के गाने

बड़े याद आ रहे हैं

गुरज़े हुए ज़माना !

Oblivious to the brush with the prized legacy of the place, the young music enthusiasts and buyers jugged in the small space and carried on with their haggling as usual.

The lines kept ringing long

after I had left.

rajeshsharma1049@gmail.com

**A**dditions to the planting around a seating area could improve the ambience, too. Thinking carefully about how to engage all the senses can help you create a seating area with the perfect atmosphere. Consider adding fragrant blooms; think of plants with unique visual appeal or tactile qualities. Accenting the area with potted herbs is a great way to the seating area past summer until it gets cold again.

**Improve Patio & Paving Water Management**

**A**nother important consideration when looking to improve garden areas is how water is managed in and around that area. It is important to know whether the area has permeable paving or whether water runs off the area. And if water runs off the area, how might you prevent runoff and instead catch that water and keep it around, or direct it away from areas where it might cause problems.

### Add Permeable Paving

If you are in the mood for an ambitious project, you might lift impermeable paving and replace it with an eco-friendly permeable paving alternative. You might also keep existing paving, but take note of where water drains from the paved seating area.

**Create a Water Feature**

In areas where water drains to, you might create a beautiful rain garden basin with native plants. Or you might create a French drain or another system to direct the water to a wildlife pond or to another water feature in your garden.



### Plants to Seamlessly Integrate a Pergola Into Your Garden

**F**or example, a seating area might be created to provide storage space for garden tools, plant pots, kids' toys, or other items below the chairs or within benches. Bench seating might also open to reveal sand pits, water troughs, or other play areas in a family garden. A pergola, gazebo, or arbor structure might also serve to support a line for laundry drying. It might provide trellis-type structures for plants. It might also provide a structure from which you can hang bird feeders and other features for a wildlife-friendly garden. Often times, when we think about a seating area, we really only consider tables and chairs. However, employing more holistic thinking in the design can help you improve a seating area while also bringing many different multifunctional elements together.

By Jerry Scott & Jim Borgman









