



सदियों की प्रतीक्षा के बाद हमारे राम आ गये: प्रधानमंत्री

नए युग के आगमन का प्रतीक, हमारे राम लला अब टेंट में नहीं बल्कि दिव्य मंदिर में रहेंगे

बीएनएम@अयोध्या

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को अयोध्या में नवनिर्मित श्रीराम जन्मभूमि मंदिर में श्रीरामलला के प्राण प्रतिष्ठा समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि सदियों की प्रतीक्षा के बाद आज हमारे राम आ गये हैं। उन्होंने कहा कि हमारे राम लला अब टेंट में नहीं बल्कि दिव्य मंदिर में रहेंगे।

प्रधानमंत्री ने कहा कि कहने के लिए काफी कुछ है लेकिन उनका कंठ अवरुद्ध है। उन्होंने कहा कि 22 जनवरी, 2024 केवल एक तारीख नहीं है बल्कि एक नए युग के आगमन का प्रतीक है। प्रधानमंत्री ने कहा, "सदियों के इंतजार के बाद भगवान राम आखिरकार



(अपने निवास स्थान पर) आ गए हैं। हमने सदियों तक जो धैर्य दिखाया और जो बलिदान दिया, उसके बाद आखिरकार हमारे भगवान राम आ गए हैं।"

आज अयोध्या में रामलला के साथ भारत का 'स्व' लौटकर आया है : मोहन भागवत

बीएनएम@अयोध्या। श्रीरामलला की प्राणप्रतिष्ठा के मौके पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक डॉ. मोहन राव भागवत ने सोमवार को कहा कि आज आनंद का क्षण है। आज अयोध्या में रामलला के साथ भारत का 'स्व' लौटकर आया है। सम्पूर्ण विश्व को त्रासदी से राहत देने वाला नया भारत खड़ा होकर रहेगा, इसका प्रतीक आज है। इस आनंद का वर्णन कोई अपने शब्दों में नहीं कर सकता है। हमारे दूरदर्शन के माध्यम से इस कार्यक्रम को दूर दराज के लोग देखकर भावविभोर हो रहे हैं। दुनिया देख रही है। मोहन भागवत ने कहा कि आज हमने सुना है कि प्रधानमंत्री मोदी ने कठोर व्रत किया।



जितना कठोर कहा गया था, उससे ज्यादा कठोर व्रत किया है। उन्हें हम पहले से जानते हैं। वे कठोर व्रती हैं। वे अकेले व्रत करेंगे तो हम क्या करेंगे? राम बाहर क्यों गए थे। इस पर विचार कीजिए। अयोध्या में कभी

कलह नहीं थी। कलह के कारण बन गए। 14 वर्षों तक बाहर रहकर दुनिया की कलह को समाप्त कर वापस आए थे। आज एक बार फिर राम जी वापस आए हैं। आज के दिन का इतिहास जो-जो सुनेगा वह राष्ट्रकार्य को समर्पित होगा और खुद का कल्याण करेगा। प्रधानमंत्री ने तप किया। अब हमें भी तप करना है। मानस की चौपाइयों को सुनाते हुए संघ प्रमुख ने कहा कि राम राज्य का जो वर्णन किया गया है। उस भारत माता की हम संतानें हैं। कलह को विदाई देनी होगी। छोटे-छोटे कलह को छोड़कर हमें आगे बढ़ना होगा। भगवान राम के चरित्र को अपनाना होगा। उन्होंने कहा कि कठिन भाषण बहुत हो सकता है। युगानुकूल आचरण देखना होगा। सत्य कहता है कि सब घट में राम हैं। हमें यह जानकार आपस में समन्वय करके चलना होगा। यह धर्म का पहला आचरण है। दूसरा कदम करुणा है। इसका मतलब सेवा और परोपकार करना है। सरकार करती है लेकिन हमें भी करना है। दोनों हाथों से कमाएं और अपने साथ-साथ दूसरों की सेवा करें। दान करें। इसके बाद खुद को संयम में रखने को कहा गया है। अनुशासन का पालन करना है। अपने समाज, कुटुम्ब, सामाजिक जीवन में अनुशासन का पालन करना है। भगिनी निवेदिता कहती हैं कि यही असली जीवन है।

उन्होंने कहा कि पांच सौ वर्षों तक अनेक तपस्वियों ने अपने प्राणों की आहुति तक दी। इसके बाद यह अवसर आया है। मुझे यहां बिठाया गया तो मैं सोचता हूँ कि मैंने क्या किया। उन आत्माओं को समर्पित करते हुए इसे मैं इसे स्वीकार करता हूँ। मुझे राम के आदर्शों को लेकर जाना है। मंदिर निर्माण के साथ ही विश्व गुरु का सपना भी पूरा हो जाएगा।

पांच सदी की प्रतीक्षा और प्रतिज्ञा हुई पूर्ण: शाह

नई दिल्ली। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने रामलला के भव्य मंदिर में विराजमान होने के बाद देशवासियों को बधाई देते हुए कहा कि आज पांच सदी की प्रतीक्षा और प्रतिज्ञा पूर्ण हुई है। यह दिन ऐतिहासिक है। इसे कभी भूला नहीं जा सकेगा।

शाह ने सोमवार को एक्स पर लिखा कि आज का दिन करोड़ों रामभक्तों के लिए कभी ना भूलने वाला दिन है। उन्होंने कहा कि आज जब हमारे रामलला अपने भव्य मंदिर में विराजमान हुए हैं, तब असंख्य रामभक्तों की तरह वह भी भावविभोर हैं। इस भावना को शब्दों में समेट पाना उनके लिए संभव नहीं है।

शाह ने कहा कि इस पल की प्रतीक्षा में न जाने हमारी कितनी पीढ़ियां खप गईं लेकिन कोई भी डर और आतंक रामजन्मभूमि पर फिर से मंदिर बनाने के संकल्प और विश्वास को



डिगा नहीं पाया। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में यह संकल्प सिद्ध हुआ है। इसके लिए वह हृदय की गहराइयों से उनका आभार व्यक्त करते हैं।

शाह ने कहा कि आज के इस पावन दिन पर वह सदियों तक इस संघर्ष और संकल्प को जीवित रखने वाले महापुरुषों को भी नमन करते हैं, जिन्होंने अनेक अपमान और यातनाएं

सही परन्तु धर्म का मार्ग नहीं छोड़ा। विश्वहिंदू परिषद, हजारों श्रेष्ठ संत और असंख्य नामी-गुमनामी लोगों के संघर्ष का आज सुखद व सुफल परिणाम आया है। यह विशाल श्रीराम जन्मभूमि मंदिर युगों-युगों तक अवरल अविनाशी सनातन संस्कृति का अद्वितीय प्रतीक रहेगा।

'प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना' की घोषणा

बीएनएम@नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को अयोध्या में नवनिर्मित श्रीराम जन्मभूमि मंदिर में श्रीरामलला के प्राण प्रतिष्ठा समारोह से दिल्ली लौटते ही 'प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना' शुरू करने की घोषणा की। योजना के तहत सरकार ने 1 करोड़ घरों पर रूफटॉप सोलर लगाने का लक्ष्य रखा है।

प्रधानमंत्री मोदी ने रूफटॉप सोलर के साथ कुछ तस्वीरें साझा करते हुए लिखा, "सूर्यवंशी भगवान श्री राम के आलोक से विश्व के सभी भक्तगण सदैव ऊर्जा प्राप्त करते हैं। आज अयोध्या में प्राण-प्रतिष्ठा के शुभ अवसर पर मेरा ये संकल्प और प्रशस्त हुआ कि भारतवासियों के घर की छत पर उनका अपना सोलर रूफ टॉप सिस्टम हो।"

उन्होंने कहा कि अयोध्या से लौटने के बाद

अयोध्या में प्राण-प्रतिष्ठा के शुभ अवसर पर मेरा ये संकल्प और प्रशस्त हुआ कि भारतवासियों के घर की छत पर उनका अपना सोलर रूफ टॉप सिस्टम हो।

- नरेंद्र मोदी



मैंने पहला निर्णय लिया है कि हमारी सरकार 1 करोड़ घरों पर रूफटॉप सोलर लगाने के लक्ष्य के साथ 'प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना' प्रारंभ करेगी। प्रधानमंत्री ने कहा कि इससे गरीब और मध्यम वर्ग का बिजली बिल तो कम होगा ही, साथ ही भारत ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर भी बनेगा।

बधाई

सीएम ने प्रधानमंत्री व सरसंघचालक को भेंट किया रजत मॉडल

मंदिर वहीं बना है, जहां संकल्प लिया था: योगी

बीएनएम@अयोध्या

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने श्री अयोध्याधाम में श्रीरामलला के बालरूपविग्रह की प्राण-प्रतिष्ठा समारोह पूर्ण होने के उपरांत अपने मनोभाव प्रकट किया। उन्होंने कहा कि मंदिर वहीं बना है, जहां बनाने का संकल्प लिया था। उन्होंने अपने सम्बोधन की शुरुआत 'रामाय रामभद्राय रामचन्द्राय वेधसे। रघुनाथाय नाथाय सीतायाः पतये नमः' से की। मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि 500 वर्षों के लंबे अंतराल के उपरांत आज के इस चिरप्रतीक्षित मौके पर अंतर्मन में भावनाएं कुछ ऐसी हैं कि उन्हें व्यक्त करने को शब्द नहीं मिल रहे हैं। मन भावुक है, भाव विभोर है, भाव

विह्वल है। निश्चित रूप से आप सब भी ऐसा ही अनुभव कर रहे होंगे। आज इस ऐतिहासिक और अत्यंत पावन अवसर पर भारत का हर नगर-हर ग्राम अयोध्याधाम है। हर मार्ग श्रीरामजन्मभूमि की ओर आ रहा है। हर मन में राम नाम है। हर आंख हर्ष और संतोष के आंसू से भीगी है। हर जिह्वा राम-राम जप रही है। रोम रोम में राम रमे हैं। पूरा राष्ट्र राममय है। ऐसा लगता है हम त्रेतायुग में आ गए हैं। आज रघुनन्दन राघव रामलला, हमारे हृदय के भावों से भरे संकल्प स्वरूप सिंहासन पर विराज रहे हैं। आज हर रामभक्त के हृदय में प्रसन्नता है, गर्व है और संतोष के भाव हैं।

उन्होंने कहा कि भाव-विभोर कर देने वाली इस दिन की प्रतीक्षा में लगभग पांच शताब्दियां

व्यतीत हो गईं, दर्जनों पीढ़ियां अधूरी कामना लिए इस धराधाम से साकेतधाम में लीन हो गईं, किन्तु प्रतीक्षा और संघर्ष का क्रम सतत जारी रहा। मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि श्रीरामजन्मभूमि, संभवतः विश्व में पहला ऐसा अनूठा प्रकरण रहा होगा, जिसमें किसी राष्ट्र के बहुसंख्यक समाज ने अपने ही देश में अपने आराध्य के जन्मस्थली पर मंदिर निर्माण के लिए इतने वर्षों तक और इतने स्तरों पर लड़ाई लड़ी हो। संन्यासियों, संतों, पुजारियों, नागाओं, निहंगों, बुद्धिजीवियों, राजनेताओं, वनवासियों सहित समाज के हर वर्ग ने जाति-पाति, विचार-दर्शन, उपासना पद्धति से ऊपर उठकर राम काज के लिए स्वयं का उत्सर्ग किया।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

पटना के 201 मंदिरों में एक साथ दीपोत्सव

‘लगे कुटिया भी दुल्हन सी, अवध में राम आए हैं’...भजनों से भक्ति रस में डूबते-उतराते रहे लोग

बीएनएम@पटना

श्री श्री महाशिवरात्रि महोत्सव शोभायात्रा अभिनंदन समिति के तत्वावधान में सोमवार को राजधानी के 201 मंदिरों में भजन-कीर्तन और एक साथ एक समय दीपोत्सव का आयोजन किया गया।

दीपोत्सव का मुख्य कार्यक्रम खाजपुरा स्थित शिव मंदिर में हुआ जहां समिति के संरक्षक सह विधायक डॉ संजीव चौरसिया की अगुआई में सैकड़ों रामभक्तों ने शाम 6 बजे दीप जलाकर प्रभु राम का अभिनंदन किया। बेली रोड फ्लाईओवर के नीचे जय श्री राम का नारा लिखकर उसे दीयों से सजाया गया। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने शिव मंदिर में दीपोत्सव का विधिवत उद्घाटन किया। टेंट से रामलला को भव्य मंदिर में लाने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार जताया। वर्चुअल जूम ऐप के जरिये केंद्रीय गृह राज्य मंत्री नित्यानंद राय, मंदिर निर्माण की

खाजपुरा का शिव मंदिर रहा आकर्षण का केंद्र

नींव की पहली ईंट रखने वाले कामेश्वर चौपाल व देश-विदेश से लोग भी दीपोत्सव के साक्षी बने।

51 मंदिरों में प्राण प्रतिष्ठा समारोह का सीधा प्रसारण

इससे पहले प्राण प्रतिष्ठा समारोह का हिस्सा बनने के लिए लोगों में जबर्दस्त उत्साह दिखा। ठंड की परवाह किए बगैर लोग सुबह से देर शाम तक मंदिर परिसर में जुटे रहे। खाजपुरा शिव मंदिर के अलावा 50 मंदिरों में अयोध्या से प्राण प्रतिष्ठा समारोह का एलईडी स्क्रीन पर सीधा प्रसारण किया गया। प्राण प्रतिष्ठा देख रहीं कई महिलाएं भावुक हो गईं। एक ओर कलाकारों की टोली... ‘लगे कुटिया भी दुल्हन सी, अवध में राम आए हैं’...जैसे भजनों से

उत्साहित भाजपाईयों ने शंख बजाकर किया जय श्रीराम की उद्घोष

मधुबनी। जिला मुख्यालय स्थित भाजपाईयों में रामलला प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को उत्साहित माहौल व्याप्त रहा। अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि पांच सदियों का संघर्ष सोमवार को मुकाम पाया। कहा कि भारत देश राम के सिद्धांतों पर ही चलता रहा है।

कार्यक्रम में जिला वासियों को रामलला के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी गईं। आईटी सेल संयोजक राजीव कुमार झा ने बताया कि जिलाध्यक्ष शंकर झा के नेतृत्व में भव्य कार्यक्रम हुआ। देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में चहुंओर उत्साहपूर्ण वातावरण है। रामलला प्राण प्रतिष्ठापन चरम स्थान को प्राप्त कर लिया। इसके लिए हजारों कार सेवकों व राम भक्तों ने बलिदान दिया। सोमवार की दोपहर राम मंदिर अयोध्या में प्रभु रामलला का प्राण

प्रतिष्ठा किया गया। मधुबनी शहर अवस्थित गंगा सागर तालाब के बगल में दुर्गा माता मंदिर के प्रांगण में जिला अध्यक्ष शंकर झा के नेतृत्व में जय श्रीराम की की उद्घोष गुंजायमान होने लगा। अवसर पर सुबोध कुमार चौधरी, देवेन्द्र यादव, राधा देवी सहित हजारों की संख्या में उपस्थित राम भक्तों ने शंख बजाकर जय घोष किया। कार्यक्रम टेलीविजन के माध्यम से लाइव रहा। कार्यक्रम में जिले के सभी संघ एवं भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ताओं ने हिस्सा लिया। मुख्यालय की मंदिरों को सजाया गया। मंदिरों में धार्मिक मांगलिक कार्यक्रम किया गया। घरों में सबतरी दीपोत्सव मनाया गया। कार्यक्रम में संजय पांडे प्रो किशन झा जन्मेजय सिंह अशोक राम ध्रुव नारायण त्रिपाठी आदित्य सिंह शंकर झा आदित्य झा कन्हैया कुमार गुप्ता शामिल रहे।

लोगों को भक्ति के रस में सराबोर कर रही थी तो दूसरी ओर रामभक्तों के जयकारे से पूरा वातावरण राममय नजर आ रहा था।

101 मंदिरों में हनुमान चालीसा का सामूहिक पाठ

उधर, नेपालीनगर के मनसा पूरण हनुमान मंदिर से राजवंशीनगर हनुमान मंदिर तक भव्य

शोभायात्रा निकाली गई। समिति के सदस्यों की ओर से 101 मंदिरों में हनुमान चालीसा का सामूहिक पाठ किया गया। पाटलीपुत्र चौराहा स्थित श्री पंचमुखी हनुमान मंदिर समेत 90 मंदिरों पर दोपहर 1 बजे से भजन-कीर्तन और 25 मंदिरों पर अष्टयाम का आयोजन किया गया। अदालतगंज मंदिर समेत 30 मंदिरों पर भंडारा का आयोजन और 50 मंदिरों पर भोग

प्रसाद का वितरण किया गया। दीपोत्सव के समय सभी 201 मंदिर जूम ऐप से जुड़े रहे।

कार्यक्रम को सफल बनाने में अभिनंदन समिति से जुड़े प्रभात सिन्हा, विवेक सिन्हा, जयप्रकाश (पुनील जी), पंकज कुमार, अवधेश, गुंजन सिंह राजपूत, शेखर सिंह का योगदान भी सराहनीय रहा।

बिहार के मुजफ्फरपुर में मामूली विवाद में जमकर हुई पत्थरबाजी, इलाका पुलिस छावनी में तब्दील

पटना। बिहार में मुजफ्फरपुर शहर के सदर थाना क्षेत्र में सोमवार को मामूली विवाद के बाद उड़ी अफवाह पर दो पक्षों में झड़प हो गई। मौके पर असामाजिक तत्वों ने कई घरों के गेट पर ईट पत्थर से वार किया गया। दोनों पक्ष के असामाजिक तत्वों ने मौके पर जमकर हंगामा किया। जिसके बाद दोनों पक्षों के तरफ से पत्थरबाजी की गई। अयोध्या में राम लला के प्राण प्रतिष्ठा को लेकर शहर में कई जगहों से जुलूस निकाला गया। इसी क्रम में जिले के सदर क्षेत्र के मझौलिया में भी एक पक्ष के द्वारा जुलूस निकाला गया था। इसी दौरान मझौलिया में जुलूस में शामिल कुछ युवक तलवारबाजी से करतब दिखाते हुए जय श्री राम के नारे लगाने लगे। जिसका दूसरे पक्ष के स्थानीय लोगो ने इसका विरोध किया। उनका कहना था कि यह तलवारबाजी मत कीजिए। जिसके बाद दूसरे पक्ष के लोग आक्रोशित हो गए। मौके पर अभद्र भाषा का प्रयोग करने लगे। साथ ही आस पास के घरों पर पत्थरबाजी करने लगे। कई घरों के गेट पर तलवार से हमला किया।

कामयाबी शताब्दियों की प्रतीक्षा के बाद श्रीराम विग्रह के प्राण- प्रतिष्ठा सम्पन्न

सनातन संकल्प से पूरा हुआ काम: सम्राट

बीएनएम@पटना

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने सोमवार को राजधानी पटना के अनेक मंदिरों में पूजा-अर्चना व कार्यक्रमों में शामिल होने के बाद कहा कि आज सनातनियों को कलंक से मुक्ति मिली है और इससे सर्वत्र हर्ष है। शताब्दियों की प्रतीक्षा और संघर्ष के बाद अयोध्या में निर्मित भव्य व नव्य मंदिर में श्रीराम विग्रह के प्राण की प्रतिष्ठा से पूरा देश राममय हो गया है।

उन्होंने कहा कि राम सबके हैं, राम बांटते



नहीं जोड़ते हैं। प्रभु श्री राम के धाम अयोध्या में भव्य मंदिर के निर्माण और उसमें प्रभु के विग्रह के प्राण-प्रतिष्ठा से पूरे देश के साथ ही बिहार में भी हर्षोल्लास है।

भारत जोड़ो न्याय यात्रा को लेकर जिला कांग्रेस की बैठक

बीएनएम@सहरसा। जिला कांग्रेस कार्यालय में राहुल गांधी की 29 जनवरी से बिहार में भारत जोड़ो न्याय यात्रा को ऐतिहासिक बनाने के लिए जिला उपाध्यक्ष कुमार हीरा प्रभाकर की अध्यक्षता सोमवार को बैठक आयोजित हुई। बैठक को सम्बोधित कर डॉ तारानन्द सादा ने कहा कि राहुल जी भारत जोड़ो न्याय यात्रा के तहद मणिपुर से चलकर भारत के विभिन्न राज्यों से हो कर मुंबई जाने के रास्ते बिहार में किशनगंज, अररिया, पूर्णिया और कटिहार की



यात्रा करने आ रहे हैं। जिला से हजारों कांग्रेसी दिनांक 30 जनवरी को पूर्णिया में स्वागत करते हुये रैली को ऐतिहासिक बनाना है। डॉ सादा ने कहा कि केंद्र की मोदी सरकार ने 10 वर्षों का

शासन में कमरतोड़ महगाई, रिकार्ड बेरोजगारी, शिक्षा व्यवस्था की वादा खिलाफी, देश की संवैधानिक संस्थाओं के दुरुपयोग एवं राजनीतिक विरोधियों को षड्यंत्र और झूठे मुकदमे में फंसाने के साथ ही देश में धार्मिक धुर्वीकरण की भेंट चढ़ा दिया है। राहुल जी देश में यात्रा कर लोकतांत्रिक चेतना को मजबूती देने, संविधान की रक्षा और नफरत को मोहब्बत - प्रेम का पैगाम देने का काम कर रहे हैं और देश की जनता का दुख-दर्द समझ रहे हैं।

अब सही डॉक्टर से सही इलाज कराना है और बिगोहेल्थ से ही नंबर लगाना है।

BigOHealth



सही डॉक्टर,
सही इलाज

डाउनलोड करें
BigOHealth App

और मोतिहारी के प्रमुख डॉक्टर के पास घर बैठे फोन से नंबर लगाएं।

844-856-9131
24x7 Medical Helpline

GET IT ON
Google Play



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

केसरिया में निकाली गई शोभा यात्रा, राम भक्तों ने लगाए जयकारे

प्राण प्रतिष्ठा

बीएनएम@केसरिया

रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर केसरिया समेत आसपास के क्षेत्र राममय हो गया है। धवलपीठ स्थित राममंदिर में प्रभु श्रीरामलला के दर्शन के लिए सुबह से भक्तों का तांता लगा रहा। वहीं अलग-अलग जगहों से शोभायात्रा निकाली गई। आर्य समाज मंदिर में हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। जिसमें प्रधान राजकुमार प्रसाद, सीताराम यादव, आप नेता रामाधार राय, सुरेश शास्त्री समेत कई लोग शामिल हुए। पुरानी बाजार, नया बाजार, ताजपुर बोरिंग बाजार सहित अन्य जगहों पर स्थित हनुमान मंदिर में पूजन व भंडारा का आयोजन हुआ। इधर, ताजपुर पटखौलिया ग्रामीणों के सहयोग से भव्य जुलूस निकाला गया। वहीं श्रद्धालुओं के बीच करीब दो सौ किलोग्राम लड्डू का प्रसाद के रूप में वितरण



किया गया। विधि व्यवस्था को लेकर थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह व अन्य पुलिस पदाधिकारी दल बल के साथ क्षेत्र में भ्रमणशील रहे। इस अवसर पर पूर्वमुख्य पार्श्व रजनीश कुमार पाठक, विकास कुमार सिंह, पीताम्बर राम, संजय कुमार यादव, मुन्नीलाल साह, रवि जायसवाल, विजय जायसवाल, शुभम राज, गौरव जायसवाल, रूपम मिश्रा, सुनील मिश्रा, अनमोल कुमार, अवध पटेल समेत कई लोग मौजूद थे।

मनीष बने सहायक अंकेक्षण अधिकारी

बीएनएम@केसरिया। बिहार लोक सेवा आयोग द्वारा सहायक अंकेक्षण अधिकारी पद के लिए आयोजित परीक्षा में मनीष कुमार को सफलता मिली है। इस सफलता के बाद मनीष वित्त विभाग के अधीन अंकेक्षण निदेशालय में बतौर सहायक अंकेक्षण अधिकारी अपनी सेवा देंगे। वे प्रखण्ड क्षेत्र के कठान निवासी सेवानिवृत्त सैनिक बैधनाथ राय व गृहणी चंपा देवी के पुत्र हैं। उनकी प्रारंभिक शिक्षा गाँव व उच्च शिक्षा मुजफ्फरपुर से हुई है। इनकी सफलता पर परिवार में हर्ष का माहौल है। इधर, शिक्षक जगदीश गिरी, ललन यादव, पंसस नरेंद्र कुमार, सत्येन्द्र कुमार राय, संजय कुमार यादव, सुनील कुमार राय, अनिल कुमार राय सहित अन्य ने इस सफलता पर हर्ष व्यक्त किया है।



विहिप, बजरंग दल आरएसएस के संयुक्त तत्वाधान में भव्य कार्यक्रम का आयोजन

मोतीहारी। विश्व हिंदू परिषद, बजरंगदल एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित श्री राम प्राण प्रतिष्ठा के पावन अवसर पर आज नरसिंह बाबा मंदिर के प्रांगण में चिकित्सक दम्पति व जिले के जानी-मानी स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. हेना चंद्रा तथा हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. चन्द्र सुभाष के सौजन्य से एक भव्य कार्यक्रम आयोजित किया गया है। इसके पूर्व गायत्री मंदिर से नरसिंह बाबा मठ तक 501 कुंवारी कन्याओं एवं द्वारा महिलाओं द्वारा सुबह के 9:00 से 10:00 बजे तक श्री राम शोभा कलश यात्रा निकाली गयी। कलश यात्रा के दौरान वृंदावन से आए श्रीराम, सीता जी, लक्ष्मण जी एवं हनुमान जी द्वारा शानदार झांकी का लुप्त रामभक्तों ने उठाया। वहीं कार्यक्रम में 12 से 1 बजे के बीच अयोध्या में हो रहे प्राण प्रतिष्ठा का लाइव प्रसारण रामभक्तों को दिखाया गया। वहीं मौके मौजूद आरएसएस के जिला के संघचालक- सह- आर्षविद्या सेवा संस्थान, वेद विद्यालय महर्षि नगर मोतीहारी के प्राचार्य सुशील पांडेय ने कहा कि मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु श्री राम मानव मात्रा के लिए हैं। सभी जाति श्रीराम के आदर्शों को मानती है। हर लोग श्री राम के तरह पुत्र, पति, पिता, भाई एवं राजा बनना चाहता है।

चरित्र के अनुरूप सभी अपने जीवन को जीना चाहिए। वही केवि के मीडिया अध्ययन विभाग के प्राध्यापक -सह- संस्कार भारती कार्यकारिणी सदस्य उतर बिहार प्रान्त डॉ.0 कर्मात्मा कुमार मिश्रा ने कहा कि कई जन्मों के पुण्य प्रताप का आज दिन है। हम सबको उनके आदर्शों पर चलकर अपने जीवन को सुखमय बनाएं। वहीं महिला रोग विशेषज्ञ डॉ.0 हेना चंद्रा ने कहा कि ने कहा कि सदियों के बलिदान, त्याग, तपस्या और इस कालखंड के प्रतिष्ठा के बाद हमारे राम आ गए हैं, जिसके ईश्वरीय चेतना के हम सब गवाह बने हैं। राम इस देश के पूज्य आराध्य है यह ऐतिहासिक क्षण भविष्य का साक्षी बनेगा। उन्होंने कहा कि प्रभु श्रीराम आस्था, आधार, विचार एवं विधान हैं। जबकि हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ.0 चन्द्र सुभाष ने कहा कि यहाँ के लोगों का उत्साह देख लग रहा है कि त्रेता युग आ गया। सारा वातावरण राममय हो गया। मौके पर विहिप के प्रभारी विधि प्रकोष्ठ, बिहार झारखंड अशोक श्रीवास्तव, विहिप के जिलाध्यक्ष उपाध्यक्ष देवेन्द्र सिंह, चाकिया विहिप के अध्यक्ष उमेश सिंह, बजरंग दल के जिला संयोजक हेमंत कुमार ने भी उद्बोधन दिया।

वही द्वीप प्रज्वलित के बाद मंगलाचरण एवं गणेश वंदना भी की गई। साथ ही रामधनु पर बच्चों ने नृत्य किया। इसके बाद कारसेवकों का सम्मान समारोह एवं संस्मरण किया गया। जबकि अंत में श्रीराम की आरती में हजारों श्रद्धालु भक्त शामिल रहे। कार्यक्रम के अंत में लगभग 10000 लोगों को भंडारा कर महाप्रसाद ग्रहण कराया गया। मौके पर आरएसएस के अरुण सिन्हा रविशंकर वर्मा, डॉ.0 चन्द्र सुभाष, डॉ. केके झा, नगर प्रचारक

राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा को लेकर उत्सव का माहौल

पताही। अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा उत्सव बड़े ही भव्य तरीके से किया गया है। इस उत्सव को लेकर देशभर में उत्सव का माहौल है। ऐसे में पताही प्रखंड क्षेत्र के विभिन्न पंचायत के साथ जिहली पंचायत में भी सोमवार को उत्सव का माहौल देखने को मिला। वहीं सरैया गोपाल पंचायत के पंचायत के मुखिया सुरेश प्रसाद सिंह के द्वारा कंबल वितरण किया गया। वहीं उन्होंने कहा कि आज अयोध्या में रामलला प्राण प्रतिष्ठा उत्सव को देखते हुए अपने पंचायत के गरीब निशाहाय जरूरतमंद लोगों बीच 21 सौ वितरण किया गया है। वहीं जिहली पंचायत के सरपंच रितेश कुमार के द्वारा जिहली पंचायत में भव्य शोभा यात्रा का आयोजन किया गया। जिसमें पूरे पंचायत भर में जगह-जगह अयोध्या राम मंदिर और प्रभु रामलला



की मूर्ति का फोटो लगाकर लोग पूजा अर्चना करते दिखे। वहीं पताही पूर्वी पंचायत के मुखिया कृष्ण मोहन कुमार सिंह की ओर से एक भव्य शोभा यात्रा कार्यक्रम का आयोजन किया गया था, जिसमें हजार संख्या में लोग शामिल हुए। शोभा यात्रा खत्म होने के बाद यात्रा में शामिल होने वाले लोगों को प्रसाद आवंटन किया गया। सुबह से लेकर शाम तक विशेष भजन का कार्यक्रम भी चलाया गया। इस कार्यक्रम यही पंचायत के सरपंच रितेश

कुमार ने के द्वारा शोभा यात्रा का आयोजन किया गया था उन्होंने इस मौके पर कहा कि प्रभु रामलला की मंदिर और मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा का सबको इंतजार था। उसके लिए यह जो भव्य कार्यक्रम जिहली पंचायत वासियों के सहयोग से आयोजन किया गया है। यह निश्चित तौर पर काफी अच्छा कार्यक्रम है। वहीं जिहली पंचायत से निकल गई शोभा यात्रा में हजारों की संख्या में लोग उपस्थित हुए जिस गांव का कण-कण राममय हो गया।



राहुल जी, नगर संचालक उदय सिंह, संजीव सिंह, संजीव सिंह उर्फ रंगू सिंह, सबिता सिंह, प्रियंका सिंह, विकास कुमार एवं सत्यम कार्तिकेय वत्स सहित हजारों की संख्या में महिलाएं एवं पुरुष रामभक्त मौजूद रहे।

वहीं अयोध्या में भगवान श्री राम के आगमन के अवसर पर सीकरीया कैम्पस स्थित हनुमान मंदिर में दिप प्रज्वलित कार्यक्रम का

आयोजन किया गया। इस अवसर पर समाजसेवी उद्योगपति यमुना सीकरीया ने कहा कि 500 वर्षों के संघर्ष के बाद माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी के कारण यह शुभ दिन आया और भव्य श्री राम का मंदिर अयोध्या में बन सका। इस अवसर पर मोदी जी से आग्रह है कि कक्षा 01 से UPSC तक की सभी परीक्षाओं में रामायण से जुड़े प्रश्नों को अनिवार्य किया

जाय, ताकि भारतीय संस्कृति की मुल स्वरूप व्यक्तित्व, मर्यादा, नैतिकता, विनम्रता, करुणा, क्षमा, धैर्य, त्याग, पराक्रम लोगों की जीवनशैली में आ सकें और भारत पूरे विश्व को शान्ति की राह दिखा सकें। इस अवसर पर नागेंद्र जायसवाल, वार्ड पार्श्व - धीरज जायसवाल, सुधीर शुक्ला, अभय कृष्ण सीकरीया आदि गणमान्य लोग उपस्थित थे।



कवि जाँच घर
Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895
Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com

डॉ. संजय कुमार
MBBS (DAR)
MD (Microbiology)



दिनेश अग्रवाल ने कराया श्री राम व माता शबरी मिलन कार्यक्रम

बगहा। अयोध्या में प्रभु श्री राम लल्ला के प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर बगहा नगर में स्वाभिमान ट्रस्ट के अध्यक्ष सह भाजपा कार्यकर्ता दिनेश अग्रवाल ने श्री राम गेस्ट हाउस परिसर में प्रभु श्री राम तथा माता शबरी मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम में प्रभु श्री राम-माता सीता तथा वानर सेना में नील-नल, अंगद और हनुमान के रूप में एक झांकी बच्चे-बच्चियों द्वारा प्रस्तुत किया गया। दिनेश अग्रवाल ने निषाद अर्थात मल्लाह की भूमिका का निर्वहन करते हुए राम जानकी का पांव-पखारा का कार्यक्रम का

आगाज किया। इस मौके पर अपने सम्बोधन में दिनेश अग्रवाल ने कहा कि राम के जीवन में सभी वर्ण के लोग बराबर थे, कोई छोटा बड़ा नहीं, इसलिए राम का जीवन अनुकरणीय है। झांकी में शबरी के रूप में ग्रामीण क्षेत्रों से आयी महिलाओं ने राम जानकी का पैर पूजते हुए अपना जूठा बैर भी खिलाया। लोगों ने कार्यक्रम की काफी तारीफ की। कार्यक्रम में श्री राम, माता जानकी, जय हनुमान का जयघोष होता रहा। कार्यक्रम में शहर के गणमान्य लोगों में विष्णु गुप्ता, राजीव कुमार, अशोक राव, अशोक गुप्ता, दिनेश गुप्ता, तकदीर अग्रवाल,

शराब के नशे में डांसर पर रायफल सटाने वाले तीन बदमाश गिरफ्तार, हथियार और जिन्दा कारतूस बरामद
मोतिहारी। पुलिस ने आर्केस्ट्रा में अवैध तरीके से हथियार का प्रदर्शन के वायरल वीडियो पर बड़ी कार्रवाई किया है। अरेराज डीएसपी ने बारात में आये आर्केस्ट्रा में नर्तकी के ढोरी (नाभी) पर लोडेड रायफल का नोक सटाने व अवैध तरीके से हथियार का प्रदर्शन करने का वीडियो देर रात सोशल पर वायरल होते ही त्वरित कार्रवाई करते हुए एसआईटी टीम गठन कर कार्रवाई किया है। मामला हरसिद्धि थाना क्षेत्र के जगापकड़ गांव का बताया जा रहा है।

शम्भु अग्रवाल, गिरजाशंकर मिश्रा, उमेश बैरासिया आदि लोग मौजूद थे। वही बगहा अनुमंडल अंतर्गत रामनगर, बगहा, सेमरा,

चिउटहा गंडक पार के पिपरासी मधुबनी, भीतहा, ठकरहा सहित सभी गांवों के मंदिर, चौक-चौराहों पर राम नाम के जयघोष होता

दिखाई दिया।

इस दौरान बगहा थाना के मेहुड़ा पंचायत में श्री राम जानकी की विशाल जुलूस निकाली गई, जिसमें हजारों राम भक्तों ने भाग लिया। इसी क्रम में बगहा थाना के दारोगा मनोज कुमार सिंह के नेतृत्व में दर्जनों पुलिस के जवान सुरक्षा में लगे रहें। इस दौरान मेहुड़ा पंचायत के मुखिया विनोद कुमार सिंह, अरविंद राव, नन्हें पांडेय, मनोज सिंह, विककी सिंह सहित सैकड़ों राम भक्त जुलूस की देखरेख में अपनी अहम भूमिका निभाई।

विदेश में भी प्राण प्रतिष्ठा का जलवा

बीएनएम@मोतिहारी

पूरे देश में प्रभु श्रीराम की स्वागत में जन मानस राम रसायन में गोते लगा रहे हैं वही विदेश भी इससे अछूता नहीं है। स्कॉटलैंड के ग्लास्को स्थित हिंदू टेंपल में गांधियन पीस सोसायटी ने भी अयोध्या राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा से एक दिन पूर्व ही प्रभु राम के स्वागत में अद्भुत दृश्य पैदा किया। हिंदू टेंपल में जहां अखंड राम पाठ किया जा रहा है वही ग्लागो में रहने वाले भारतीय मूल के साथ साथ स्कॉट्स लोग बड़ी संख्या में झूमते हुए राम लला के प्राणप्रतिष्ठा का स्वागत किया। कार्यक्रम का नेतृत्व पूर्वी चंपारण के घोड़ासाहन के रहने वाले प्रो ध्रुव कुमार ने किया वही पंडित अभिषेक जोशी, दीपक शास्त्री, बृज गांधी, एंड्रयू कृष्णन लाल और वरदा जयसवाल सरीखे कई लोग शामिल हुए और हिंदुओं के इष्टदेव प्रभु राम के चरित्र की चर्चा की एवम रामायण कथा के कई अंशों को आत्म सात किया।



सड़क दुर्घटना में 15 वर्षीय बच्चे की मौत, छह घायल

बीएनएम@बगहा

राष्ट्रीय पथ संख्या-727 बगहा स्थित पटखौली ओपी के पास एक पीक-अप भान के अनियंत्रित होकर पलट जाने से एक बच्चे की दब जाने से मौत हो गयी है। वहीं छह बच्चों घायल हो गए हैं। जिनका उपचार बगहा अनुमंडलीय अस्पताल में चल रहा है।

अस्पताल उपाधीक्षक के अनुसार टुनटुन पटेल के पुत्र बारह वर्षीय सन्नी कुमार की मौत हो गयी है और बाकी बच्चों का इलाज अनुमंडलीय अस्पताल में चल रहा है। नगरवासियों के अनुसार पटखौली निवासी चेतन प्रसाद के यहां मुंडन संस्कार था।

इसी में तमकुही रोड के सेवरही के रहने वाले सुनील पटेल और शंभू पटेल अपने परिवार के साथ मुंडन में शामिल होने के लिए

आये हुए थे। सभी अपने परिवार के साथ पटखौली स्थित दामोदर बाबा के स्थान पर मुंडन के लिए चले गए।

लोगों का आगे बताना है कि मुंडन में आर्केस्ट्रा भी मंगाया गया था। आर्केस्ट्रा वाली गाड़ी अर्थात पीकअप पर सवार होकर आदित्य पटेल (9), पीयूष कुमार (6), शिवांगी (8) आशीष (6) के साथ सन्नी कुमार घर के लिए चले आए, जो पटखौली में सोनालिका ट्रैक्टर एजेंसी के पास अनियंत्रित होकर पलट गई, जिसमें सभी बच्चे गंभीर रूप से जखमी हो गए। घटना की जानकारी मिलने पर विधान पार्षद भीष्म सहनी ने घायलों के उपचार का मुआयना अस्पताल में जाकर किया, इस दौरान अस्पताल उपाधीक्षक डॉ के बीएन सिंह ने बताया कि प्रोपर वे में उपचार की जा रही है।

एटीएम का हुआ उद्घाटन, जागरूकता कार्यशाला का आयोजन बैंकिंग हब से मिलेगी राहत

तुरकौलिया। प्रखण्ड अंतर्गत मुख्य चौक पर चम्पारण इंडिया मल्टीपरपज निधि लिमिटेड का दुसरा वर्षगांठ सोमवार को मनाया गया। जहां तुरकौलिया चौक स्थित इस बैंक के दुसरे सालगिरह के अवसर पर एटीएम का भी उद्घाटन किया गया। जिसका उद्घाटन प्रखंड प्रमुख विभा यादव, तुरकौलिया पूर्वी पंचायत के पूर्व मुखिया सह एबी हारिस्पटल की डायरेक्टर बेबी आलम व मुखिया अशरफ आलम ने संयुक्त रूप से फीटा काटकर किया।

इस अवसर पर चेरयमैन ओमप्रकाश गुप्ता ने कहा कि एटीएम खुलने से व्यवसायियों को काफी सुविधा होगी। बैंक से निर्धारित अवधि में ही जमा-निकासी का कार्य होता है। लेकिन बैंक बंद होने के बाद रात में पैसे की जरूरत पड़ने पर अब कभी भी जरूरत के हिसाब से एटीएम से पैसे की निकासी की जा सकती है। वही बेबी आलम ने कहा कि तुरकौलिया भी



धीरे-धीरे बैंकिंग हब बनते जा रहा है। जगह-जगह एटीएम खुलने से आम लोगों के अलावे खासकर बिजनेसमैन को पैसे निकासी करने में काफी सहूलियत होगी। मेन चौक पर यह एटीएम खुला है। स्थानीय लोगों के लिए खुशी की बात है। मौके पर मुखिया अशरफ आलम, सीमा कुमारी, सुदामा राय, अशोक गुप्ता, एजाजुल, निखिल कुमार, अक्षयलाल पासवान, रामनारायण प्रसाद गुप्ता, निदेशक लालबाबू शर्मा, अभयानंद कुमार, व्रजेश कुमार, मुन्ना लाल यादव, डा. गोपाल पासवान आदि मौजूद थे।

बीएनएम@मोतिहारी। जिले के एलएनडी कॉलेज में सोमवार को बैचलर ऑफ बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन और अर्थशास्त्र विभाग के संयुक्त तत्वावधान में वित्तीय जागरूकता पर कार्यशाला का सफल आयोजन किया गया। प्राचार्य प्रो.(डॉ.) अरूण कुमार ने विद्यार्थियों की वित्तीय जागरूकता में वृद्धि के लिए राष्ट्रीय प्रतिभूति बाजार संस्थान के कोना-कोना शिक्षा कार्यक्रम के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि प्रतिभागी इस कार्यशाला से लाभान्वित होकर सिक्वोरिटीज मार्केट में जॉब की संभावना तलाश सकते हैं। बीबीए समन्वयक प्रो. दुर्गेशमणि तिवारी ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज का यंग जेनरेशन शेयर मार्केट में प्रिकॉशनरी स्टेप से इन्वेस्टमेंट कर अपना कैरियर संवार सकते हैं। वे अपनी बचत व निवेश में अपेक्षित वृद्धि कर सकते हैं। राष्ट्रीय प्रतिभूति बाजार संस्थान के रिसोर्स पर्सन घनश्याम कुमार झा व बीबीए समन्वयक श्री तिवारी ने संयुक्त रूप से



प्रतिभागियों के मध्य ऑनलाइन क्विज का आयोजन कर उनके वित्तीय ज्ञान में अभिवृद्धि किया। राष्ट्रीय प्रतिभूति बाजार संस्थान ऑनलाइन क्विज में प्रतिभागियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन करेगी।

विजेताओं को बाद में ऑनलाइन प्रमाणपत्र भी प्रदान किया जाएगा। राष्ट्रीय प्रतिभूति बाजार संस्थान के रिसोर्स पर्सन श्री झा ने इस कार्यशाला में प्रतिभागियों के बीच निवेश का महत्व, प्रतिभूति बाजारों का परिचय, प्राइमरी एंड सेकेंडरी मार्केट, म्युचुअल फंड्स, निवेश पूर्व सावधानियां, निवेशकों की सुरक्षा, सिक्वोरिटीज मार्केट में कैरियर ऑपरच्युनिटीज आदि को विस्तृत रूप से

रेखांकित किया। मीडिया प्रकोष्ठ से डॉ.जौवाद हुसैन ने संवाद प्रेषित करते हुए बताया कि वित्तीय साक्षरता के इस अभिनव कार्यक्रम में प्रो.(डॉ.) कैप्टन (भूपू.) राजेश कुमार सिन्हा, डॉ.सुबोध कुमार, ले.(भूपू.) दुर्गेशमणि तिवारी, डॉ.पिनाकी लाहा, डॉ.सर्वेश दूबे, स.आ.राकेश रंजन कुमार, स.आ.अरविंद कुमार, डॉ.कुमार राकेश रंजन, डॉ.जौवाद हुसैन, डॉ.संतोष विश्णोई, डॉ.रविरंजन सिंह, डॉ.प्रभाकर कुमार, डॉ.नीरज कुमार, सभी बीबीए फैकल्टीज तथा प्रतिभागियों की ओर से कोमल, कृतिका, अंजलि, हिमांशु, सत्यप्रकाश, आदित्य तिवारी सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

Editorial

गालिब ने गदर पर क्यों कलम नहीं उठाई

मिर्जा मोहम्मद असादुल्लाह बेग खान यानी मिर्जा गालिब एक से बढ़कर एक कालजयी शेर कहते हैं। कौन सा हिन्दुस्तानी होगा जिन्हें गालिब साहब के कहे "हज़ारों ख्वाहिशें ऐसी, कि हर ख्वाहिश पर दम निकले, बहुत निकले मेरे अरमान लेकिन फिर भी कम निकले..." और "हमको मालूम है जन्नत की हकीकत, लेकिन, दिल के खुश रखने को 'गालिब' ये ख्याल अच्छा है..." जैसे शेरों को सुन-सुनकर आनंद ना मिलता हो। गालिब अपनी शायरी में वे सारे दुख, तकलीफ और त्रासदियों का जिक्र करते हैं जिससे वे महान शायर बनते हैं। लगता है कि गालिब में भी एक आम आदमी की कई कमजोरियाँ थीं। गालिब ने अपने जीवन में भी कई दुःख देखे। उनके सात बच्चे थे लेकिन सातों की मृत्यु हो गई थी। उनकी माली हालत तो कभी बहुत बेहतर नहीं रही। वे जीवनभर किराए के घर में ही रहे। दिल्ली-6 में जहाँ गालिब की यादगार बनी है, वे वहाँ पर ही वे एक किराए के घर में रहते थे। वे मशहूर तो अपने जीवनकाल में हो गए थे, पर पर्याप्त पैसा उनके पास नहीं था। खैर, मिर्जा गालिब वर्ष 1827 में दिल्ली से कोलकाता गए थे। वे दिल्ली से कोलकाता जाते वक्त कानपुर, लखनऊ, बाँदा, इलाहाबाद होते हुए बनारस पहुँचे। वे बनारस में छह महीने ठहरे। वहाँ गालिब ने दिल्ली और दिल्ली के अपने दोस्तों को भी बड़ी शिद्दत के साथ याद किया। गालिब लिखते हैं कि जब से किस्मत ने उन्हें दिल्ली से बाहर निकाल दिया है, उनके जीवन में एक तूफान उठ खड़ा हुआ है। अब न कोई उनका हमदर्द है न ही उनका कोई वतन है। अपने उसी बनारस प्रवास के दौरान गालिब ने बनारस के बारे में फ़ारसी में एक प्रसिद्ध मसनवी की रचना की, जिसे 'चिराग-ए-दैर' के नाम से जाना जाता है। मसनवी उर्दू कविता का ही एक है रूप जिसमें कहानी किस्से रचे जाते हैं। गालिब ने अपनी इस मसनवी में बनारस के तमाम रंगों और विविध छटाओं को बखूबी उकेरा है। गालिब 29 नवंबर 1829 को वापस अपने शहर दिल्ली आ गए। उसके बाद उनके बल्लीमरान के घर में फिर से दोस्तों आना-जाना चालू हो गया।



डॉ. मोहन भागवत

हमारे भारत का इतिहास पिछले लगभग डेढ़ हजार वर्षों से आक्रांताओं से निरंतर संघर्ष का इतिहास है। आरंभिक आक्रमणों का उद्देश्य लूटपाट करना और कभी-कभी (सिकंदर जैसे आक्रमण) अपना राज्य स्थापित करने के लिए होता था। परंतु इस्लाम के नाम पर पश्चिम से हुए आक्रमण यह समाज का पूर्ण विनाश और अलगाव ही लेकर आए। देश-समाज को हतोत्साहित करने के लिए उनके धार्मिक स्थलों को नष्ट करना अनिवार्य था, इसलिए विदेशी आक्रमणकारियों ने भारत में मंदिरों को भी नष्ट कर दिया। ऐसा उन्होंने एक बार नहीं, बल्कि अनेक बार किया। उनका उद्देश्य भारतीय समाज को हतोत्साहित करना था ताकि भारतीय स्थायी रूप से कमजोर हो जाएं और वे उन पर अबाधित शासन कर सकें। अयोध्या में श्रीराम मंदिर का विध्वंस भी इसी मनोभाव से, इसी उद्देश्य से किया गया था। आक्रमणकारियों की यह नीति केवल अयोध्या या किसी एक मंदिर तक ही सीमित नहीं थी, बल्कि संपूर्ण विश्व के लिए थी। भारतीय शासकों ने कभी किसी पर आक्रमण नहीं किया, परन्तु विश्व के शासकों ने अपने राज्य के विस्तार के लिए आक्रामक होकर ऐसे कुकृत्य किये हैं। परंतु इसका भारत पर उनकी अपेक्षानुसार वैसा परिणाम नहीं हुआ जिसकी आशा वे लगा बैठे थे। इसके विपरीत भारत में समाज की आस्था निष्ठा और मनोबल कभी कम नहीं हुआ, समाज झुका नहीं, उनका प्रतिरोध का जो संघर्ष था वह

गणतंत्र दिवस पर याद रखना इन बालवीरों को

आर.के. सिन्हा



हर साल जनवरी का महीने आते ही देश में गणतंत्र दिवस की तैयारियाँ अपने चरम पर पहुँच जाती हैं। राजधानी दिल्ली में तो गणतंत्र दिवस की तैयारियों बाकी जगहों से अधिक बड़े स्तर पर होती हैं क्योंकि राजधानी दिल्ली में ही गणतंत्र दिवस परेड निकलती है। उस परेड का हिस्सा वे बालवीर भी होते हैं, जिन्हें देश उनके साहस, सूझबूझ और शौर्य के लिए सम्मानित कर रहा होता है। वे जब राष्ट्रपति जी को सलामी देते हुए आगे बढ़ते हैं, तो कर्तव्यपथ (पहले राजपथ) में उपस्थित जनसमूह उनका हर्षध्वनि से स्वागत करता है। गणतंत्र दिवस परेड का 1959 से हिस्सा हैं बालवीर पुरस्कार विजेता। यह कुछ साल से खुली जीप में निकलने लगे हैं। हालांकि लंबे समय तक यह हाथियों पर सवार होते थे। पर मेनका गांधी के विरोध के बाद इन्हें हाथियों पर बैठाने की परंपरा को रोक दिया गया। बालवीर गणतंत्र दिवस परेड से दस दिन पहले राजधानी में आकर परेड की रिहर्सल में शामिल होते हैं। उनके

अलावा, यह दोपहर और शाम को कभी राष्ट्रपति कभी, प्रधानमंत्री, रक्षामंत्री, कभी दिल्ली के मुख्यमंत्री और उपराज्यपाल वायुसेना नौसेना और थलसेनाध्यक्ष जैसे महत्वपूर्ण व्यक्तियों से मिलते हैं। कभी लालकिला, पुरानाकिला, कुतुब मीनार, हुमायूँ का मकबरा जैसी ऐतिहासिक इमारतों और कभी फन एंड फूड विलेज जैसे मनोरंजक स्थल घूमते हैं। इन्हें राजधानी के फन एंड फूड विलेज के संस्थापक और नेताजी सुभाष चंद्र बोस के साथी सरदार सेवा सिंह नामधारी बहुत सारे उपहार देते थे। उनके ना रहने के बाद भी बालवीरों का वहाँ सम्मानित किया जाता है। गणतंत्र दिवस से कुछ दिन पहले तक तो यह बालवीर खबरों में रहते हैं। यह अपने इंटरव्यू देते हैं और फिर यह ओझल हो जाते हैं। यह स्थिति कोई आदर्श नहीं मानी जा सकती। कोशिश तो ऐसी होनी चाहिए कि जिन्हें बालवीर पुरस्कार मिला, उन्हें उनके राज्यों की सरकारों जीवन में आगे बढ़ने के हर संभव अवसर दें। हमें पुरस्कार सांकेतिक रूप से नहीं देने चाहिए। ईमानदार कोशिश होनी चाहिए ताकि बालवीरों को बेहतर शिक्षा के अवसर मिलें। आमतौर पर इनका संबंध देश के सुदूर इलाकों में रहने वाले निर्धन परिवारों से ही होता है। इन्हें हर संभव प्रोत्साहन की दरकार होती है। यह सब देश के नौनिहाल होते हैं। इनके प्रति ठंडा रुख रखना गलत है। अब

तक विभिन्न राज्यों से करीब एक हजार से भी अधिक बच्चों को राष्ट्रीय बाल वीरता पुरस्कार प्रदान किया जा चुका है। वर्ष 2018 के बाद से भारत सरकार का बाल विकास मंत्रालय स्वयं इन बच्चों का चयन करता है अब यह राष्ट्रीय पुरस्कार वीरता श्रेणी के अतिरिक्त खेल, मनोरंजन, विज्ञान अनुसंधान, आदि अन्य अनेक श्रेणियों में भी बाल प्रतिभाओं को दिए जाने लगे हैं। अब देश में कितने लोगों को याद है कि पहला बालवीर पुरस्कार हरीश मेहरा नाम के बालक को मिला था। अब हरीश मेहरा करीब 80 साल के बुजुर्ग हो गए हैं। वे दिल्ली में ही रहते हैं। उन्होंने देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू को एक बड़े हादसे का शिकार होने से बचाया था। वह तारीख थी 2 अक्टूबर, 1957। स्थान था दिल्ली का रामलीला मैदान। शाम के सात बजे थे। उस दिन हरीश मेहरा राजधानी के रामलीला मैदान में चल रहे एक कार्यक्रम के दौरान वलंटियर की ड्यूटी दे रहे थे। वीआईपी मेहमानों के लिए आरक्षित कुर्सियों पर पंडित नेहरू, श्रीमती इंदिरा गांधी, केन्द्रीय मंत्री बाबू जगजीवन राम वगैरह भी उपस्थित थे। तब ही उस शामियाने के ऊपर तेजी से आग की लपटें फैलने लगीं जिधर तमाम नामवर हस्तियां बैठी थीं।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं।)

श्रीराम जन्मभूमि मंदिर राष्ट्रीय गौरव के पुनर्जागरण का प्रतीक

हमारे भारत का इतिहास पिछले लगभग डेढ़ हजार वर्षों से आक्रांताओं से निरंतर संघर्ष का इतिहास है। आरंभिक आक्रमणों का उद्देश्य लूटपाट करना और कभी-कभी (सिकंदर जैसे आक्रमण) अपना राज्य स्थापित करने के लिए होता था। परंतु इस्लाम के नाम पर पश्चिम से हुए आक्रमण यह समाज का पूर्ण विनाश और अलगाव ही लेकर आए। देश-समाज को हतोत्साहित करने के लिए उनके धार्मिक स्थलों को नष्ट करना अनिवार्य था, इसलिए विदेशी आक्रमणकारियों ने भारत में मंदिरों को भी नष्ट कर दिया। ऐसा उन्होंने एक बार नहीं, बल्कि अनेक बार किया। उनका उद्देश्य भारतीय समाज को हतोत्साहित करना था ताकि भारतीय स्थायी रूप से कमजोर हो जाएं और वे उन पर अबाधित शासन कर सकें। अयोध्या में श्रीराम मंदिर का विध्वंस भी इसी मनोभाव से, इसी उद्देश्य से किया गया था। आक्रमणकारियों की यह नीति केवल अयोध्या या किसी एक मंदिर तक ही सीमित नहीं थी, बल्कि संपूर्ण विश्व के लिए थी। भारतीय शासकों ने कभी किसी पर आक्रमण नहीं किया, परन्तु विश्व के शासकों ने अपने राज्य के विस्तार के लिए आक्रामक होकर ऐसे कुकृत्य किये हैं। परंतु इसका भारत पर उनकी अपेक्षानुसार वैसा परिणाम नहीं हुआ जिसकी आशा वे लगा बैठे थे। इसके विपरीत भारत में समाज की आस्था निष्ठा और मनोबल कभी कम नहीं हुआ, समाज झुका नहीं, उनका प्रतिरोध का जो संघर्ष था वह

चलता रहा। इस कारण जन्मस्थान बार-बार पर अपने आधिपत्य में कर, वहाँ मंदिर बनाने का निरंतर प्रयास किया गया। उसके लिए अनेक युद्ध, संघर्ष और बलिदान हुए। और राम जन्मभूमि का मुद्दा हिंदुओं के मन में बना रहा। 1857 में विदेशी अर्थात् ब्रिटिश शक्ति के विरुद्ध युद्ध योजनाएं बनाई जाने लगी तो उसमें हिंदू और मुसलमानों ने मिलकर उनके विरुद्ध लड़ने की तैयारी दर्शाई और तब उनमें आपसी विचार-विनिमय हुआ। और उस समय गौ-हत्या बंदी और श्रीराम जन्मभूमि मुक्ति के मुद्दे पर सुलह हो जायेगी, ऐसी स्थिति निर्माण हुई। बहादुर शाह जफर ने अपने घोषणापत्र में गोहत्या पर प्रतिबंध भी शामिल किया। इसलिए सभी समाज एक साथ मिलकर लड़े। उस युद्ध में भारतीयों ने वीरता दिखाई लेकिन दुर्भाग्य से यह युद्ध विफल रहा, और भारत को स्वतंत्रता नहीं मिली, ब्रिटिश शासन अबाधित रहा, परन्तु राम मंदिर के लिए संघर्ष नहीं रुका। अंग्रेजों की हिंदू मुसलमानों की "फूट डालो और राज करो" की नीति के अनुसार, जो पहले से चली आ रही थी और इस देश की प्रकृति के अनुसार अधिक से अधिक सख्त होती गई। एकता को तोड़ने के लिए अंग्रेजों ने संघर्ष के नायकों को अयोध्या में फाँसी दे दी और राम जन्मभूमि की मुक्ति का प्रश्न वहीं का वहीं रह गया। राम मंदिर के लिए संघर्ष जारी रहा। 1947 में देश को स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद जब सर्वसम्मति से सोमनाथ मंदिर का जीर्णोद्धार किया

गया तभी ऐसे मंदिरों की चर्चा शुरू हुई। राम जन्मभूमि की मुक्ति के संबंध में ऐसी सभी सर्वसम्मति पर विचार किया जा सकता था, परंतु राजनीति की दिशा बदल गयी। भेदभाव और तुष्टीकरण जैसे स्वार्थी राजनीति के रूप प्रचलित होने लगे और इसलिए प्रश्न ऐसे ही बना रहा। सरकारों ने इस मुद्दे पर हिंदू समाज की इच्छा और मन की बात पर विचार ही नहीं किया। इसके विपरीत, उन्होंने समाज द्वारा की गई पहल को उध्वस्त करने का प्रयास किया। स्वतंत्रता पूर्व से ही इससे संबंधित चली आ रही कानूनी लड़ाई निरंतर चलती रही। राम जन्मभूमि की मुक्ति के लिए जन आंदोलन 1980 के दशक में शुरू हुआ और तीस वर्षों तक जारी रहा। वर्ष 1949 में राम जन्मभूमि पर भगवान श्री रामचन्द्र की मूर्ति का प्राकट्य हुआ। 1986 में अदालत के आदेश से मंदिर का ताला खोल दिया गया। आगामी काल में अनेक अभियानों एवं कारसेवा के माध्यम से हिन्दू समाज का सतत संघर्ष जारी रहा। 2010 में इलाहाबाद हाई कोर्ट का फैसला स्पष्ट रूप से समाज के सामने आया। जल्द से जल्द अंतिम निर्णय के माध्यम से इस मुद्दे को हल करने के लिए आगे भी आग्रह जारी रखना पड़ा।

(लेखक सर संघचालक, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ हैं।)

बदल डालिए इन Bad habits को नहीं तो पड़ सकता है पछताना

हमारे दैनिक दिनचर्या में बहुत अधिक बैठना या लेटना और बहुत कम करना या कोई व्यायाम नहीं करना सेहत के लिए बिल्कुल अच्छा नहीं माना जाता है। इससे गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। इसे गतिहीन जीवन शैली या फिर सेडेंट्री लाइफस्टाइल भी कहते हैं।

गतिहीन जीवन शैली क्या होता है?

गतिहीन जीवन शैली मूल रूप से एक प्रकार की जीवन शैली है जहां एक व्यक्ति दैनिक दिनचर्या में नियमित मात्रा में शारीरिक गतिविधि नहीं करता है। दिनभर बैठे रहने की वजह से मेटाबॉलिज्म भी धीमी होने लगती है और ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और फैट को कम करने की शरीर की क्षमता भी कम हो सकती है। इसके कई अन्य खतरे भी हैं।

सेडेंट्री लाइफस्टाइल के खतरे

गतिहीन जीवन शैली फेफड़ों के कार्य को प्रभावित कर सकती है। जानकारों के मुताबिक गतिहीन जीवनशैली न केवल



आपके आईसीयू में उतरने के जोखिम को बढ़ाती है बल्कि सक्रिय जीवनशैली की तुलना में आपके जीवित रहने की दर पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

यह मोटापे को बढ़ावा देता है। जिन लोगों की गतिहीन जीवन शैली होती है वे आमतौर पर अधिक वजन वाले या मोटे होते हैं। इसके अलावा, गतिहीन जीवन शैली वाले लोगों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी कई गंभीर स्थितियां भी पैदा हो सकती हैं।

धूम्रपान और शराब जैसी खराब आदतें, जो अक्सर एक गतिहीन जीवन शैली के बाद होता है, उनके परिणामस्वरूप भी फेफड़े कमजोर होते हैं। इनके अलावा स्लीप एपनिया सिंड्रोम, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हाइपरलिपिडेमिया, विभिन्न मस्कुलोस्केलेटल विकार समेत कई अन्य

रोग घेर सकते हैं।

एक्टिव रहने के टिप्स

1. सप्ताह में कम से कम 5 दिन प्रति दिन 45 मिनट व्यायाम करना समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा तेज चलना, दौड़ना, टहलना, साइकिल चलाना या तैरना जैसे एक्टिविटीज शरीर के लिए फायदेमंद हैं।
2. लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लेना या अपने वाहन को अपने कार्यालय से एक या दो ब्लॉक पहले पार्क करना और बाकी रास्ते में चलना भी आपको नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि प्रदान करने में मदद कर सकता है। सीढ़ियां चढ़ने से आपका दिल पंप हो सकता है और आपकी मांसपेशियों, हड्डी, जोड़ और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकता है। पैदल चलने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे हृदय रोग का जोखिम कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और तनाव और रक्तचाप के स्तर में कमी आना।
3. डेस्क पर लगातार एक घंटे से ज्यादा बैठने से बचें। काम के बीच में समय निकालकर

उठें और थोड़ा घूमें फिर

वापस काम पर बैठ

जाएं। इससे यह

सुनिश्चित होगा

कि आपकी

मांसपेशियां

कठोर न हों

और आपके

डेली स्टेप्स

की संख्या

भी बढ़े।

4. अपनी

कुर्सी पर बैठकर

या ऑफिस में दो

मिनट के ब्रेक के

दौरान कई तरह के

व्यायाम किए जा सकते हैं।

फिजिकल एक्टिविटी के छोटे-छोटे स्टेप्स

हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करते

हैं और प्रभाव कई घंटों तक बना रहता है।

5. अधिक खाने से बचें विशेष रूप से चीनी

से। अपने आहार में स्वस्थ सब्जियों और

फलों को शामिल करें और संतुलित आहार



लें।

6. शराब और धूम्रपान से दूर रहें।

7. व्यायाम

सुबह या

शाम किसी

भी समय

किया जा

सकता है,

ले कि न

खाने के कम

से कम 1/2

घंटे बाद।

8. जब आप खड़े हो

सकते हैं तब खड़े होने से

आपकी मांसपेशियों को

मजबूत करने और अतिरिक्त कैलोरी जलाने

में मदद मिल सकती है। जब आप कॉल कर

रहे हों, टीवी देख रहे हों या कोई अन्य ऐसी

एक्टिविटी जिसे आप खड़े होकर कर सकें तो

जरूर करें।

रक्तचाप को नियंत्रित करता है 'पत्ता गोभी'

पत्ता गोभी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट अल्जाइमर जैसी समस्याओं से बचाते हैं। वजन घटाने के लिए गोभी को डाइट में शामिल करें। पत्ता गोभी का सेवन आपकी त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद होता है।

पत्ता गोभी के स्वास्थ्य लाभ : फिट और स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि सब्जियों को आहार में शामिल किया जाए, सब्जियां शरीर में पोषक तत्वों की आपूर्ति करती हैं। ऐसे में पत्ता गोभी आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। पत्ता गोभी ज्यादातर सभी को पसंद होती है, इसका



इस्तेमाल सिर्फ

सब्जी के तौर पर ही नहीं बल्कि कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाने में भी किया जाता है।

इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, इसलिए वजन घटाने के लिए डाइटिंग करने वालों के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसमें विटामिन और मिनरल भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो आपकी सेहत को कई फायदे देते हैं। पत्ता गोभी का सेवन न सिर्फ दिल की बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है बल्कि यह आपकी त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं, पत्ता गोभी के अन्य स्वास्थ्य लाभ- रिपोर्ट के अनुसार पत्ता गोभी में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है। यह आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता और वजन घटाने में मदद करता है। डाइट्स के लिए गोभी का सूप और सलाद एक बेहतरीन और पौष्टिक विकल्प माना जाता है।

स्वस्थ दिल के लिए पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी के सेवन से दिल की सेहत ठीक रहती है। उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में पत्ता गोभी पॉलीफेनोल्स से भरपूर होती है जो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कम कर दिल की बीमारियों के खतरे को कम करती है।

दिमाग के लिए बेस्ट पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी में विटामिन-के भरपूर मात्रा में होता है जो दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होता है। एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में, यह पार्किंसंस रोग, मनोभ्रंश और अल्जाइमर और बीमारियों से बचाता है। इसके अलावा पत्ता गोभी नींद की समस्या को कम करने और अच्छी नींद लेने में मदद कर सकता है। पत्ता गोभी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है जो त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है। यह त्वचा पर काले धब्बे और झुर्रियों को कम करने में भी मदद करता है।

पत्ता गोभी सिर्फ त्वचा को ही नहीं बल्कि बालों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मददगार है। यह कमजोर बालों के झड़ने और दोमुंहे बालों जैसी समस्याओं को कम करने में भी कारगर है।

मन को शांत और एकाग्रचित करने के लिए अपनाएं मेडिटेशन

हम सभी जानते हैं कि योग ना केवल हमारे शरीर को बल्कि हमारे दिल और दिमाग को भी शांत करता है। साथ सकारात्मकता, आशावाद और खुशी की भावना को बढ़ावा देता है। हम अपने भीतर निहित इन रचनात्मक प्रतिभाओं के बारे में भूल गए हैं क्योंकि हमारा दिमाग और दिल तनाव, चिंता और अपेक्षाओं से भर गया है। ऐसे में कई बार इसका असर हमारे शरीर पर भी दिखने लगता है। लेकिन अगर हम अपने अंदर के छिपे हुए रचनात्मकता को फिर से जगाना चाहते हैं तो, इसके लिए हमें ध्यान और योग को शुरू करना होगा। तो ध्यान करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? आइए जानते हैं उन तरीकों को जो हमारे व्यक्तित्व के साथ सबसे अच्छा काम करेंगे। हालांकि, यह आपको तय करना होगा कि आपके लिए कौनसा तरीका सर्वश्रेष्ठ है।

भावातीत ध्यान

ध्यान का यह रूप भारत में महर्षि महेश योगी द्वारा बनाया गया था और इसने दुनिया भर में बड़ी सफलता देखी है। यह मूल रूप से एक मंत्र ध्यान है जिसे मौन में किया जाता है और कहा जाता है कि यह चेतना की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचने में मदद करता है। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और रक्तचाप को कम करता है। बीटल्स ट्रान्सेडेंटल मेडिटेशन के अनुयायी थे और उन्होंने इस अभ्यास का समर्थन करने और इसे सात समुद्रों में फैलाने के लिए बहुत कुछ किया। इस तकनीक में मन में चुपचाप जप की गई ध्वनि का उपयोग शामिल है और इसका अभ्यास दिन में 20 मिनट तक किया जाता है। समर्थक आत्म-विकास के एक उपकरण के रूप में इसकी प्रभावकारिता की शपथ लेते हैं।

निर्देशित ध्यान

यह एक ध्यान केंद्रित अभ्यास है जिसमें आप चिकित्सक की आवाज सुनते हैं जबकि वे आपको ऐसे परिदृश्यों के मानसिक चित्र बनाने में मदद करते हैं जो आपको शांत और शांतिपूर्ण लगते हैं। जब आप अपने आप को एक बहते हुए झरने, पेड़ों की छाया के माध्यम से बहती हुई सूरज की किरणों, पक्षियों के चहकने की कल्पना करते



हैं, तो आप तुरंत इस शांत वातावरण में पहुँच जाते हैं। भावनात्मक तरलता की परिवर्तित अवस्थाओं तक पहुँचने के लिए यह प्रपत्र एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कल्पना का उपयोग करता है।

दया और करुणा ध्यान

यह प्रार्थना के समान है जहां हम दूसरों के प्रति अपने सकारात्मक भावों को निर्देशित करते हैं। केंद्रित एकाग्रता के साथ, हम उन्हें उपचार भेजते हैं और उनके सुख और शांति की कामना करते हैं। इससे हमें अपने स्वयं के कष्टों को कम करने में मदद मिलती है, क्योंकि जब हम अच्छे इरादे भेजते हैं, तो हम अपने स्वयं के स्पंदनों को बढ़ा रहे होते हैं।

माइंडफुलनेस मेडिटेशन

यह संभवतः सबसे लोकप्रिय रूप है जिसका व्यावसायिकरण ध्यान के बड़े ब्रांड गुरुओं द्वारा किया गया है जो अपने रिट्रीट में शामिल होने के लिए हजारों डॉलर के टिकट चार्ज करते हैं। वे हमें सावधान रहना सिखाते हैं जो वर्तमान में मौजूद रहने की कला है। वर्तमान क्षण ही आपकी एकमात्र वास्तविकता है, अतीत और भविष्य जलते हुए बुलबुले की तरह हैं। यदि आप उन्हें छूने की कोशिश करते हैं, तो वो फट जाते हैं। वर्तमान वह है जिसे आप अपनी पांच इंद्रियों के माध्यम से महसूस कर सकते हैं और माइंडफुलनेस की कला आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले अनुभवों पर ध्यान दे रही है।

ऊपर दिए गए टिप्स के कारगर होने की हम पुष्टि नहीं करते हैं। यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी समस्या या इलाज के लिए डॉक्टरों से सलाह जरूर लें।

चुटकियों में कब्ज की समस्या से पाएं निजात, हैं ये आसान उपाय



इससे सिरदर्द, गैस, भूख न लगने की समस्या होती है। कब्ज की समस्या में कोताही नहीं बरतनी चाहिए। आइए, कब्ज के कारण, लक्षण और उपाय जानते हैं-

कब्ज के कारण

- पानी कम पीना
- डिहाइड्रेशन
- फाइबर की कमी
- अत्यधिक आराम
- खराब दिनचर्या
- गर्भावस्था
- दवा के दुष्प्रभाव
- शराब का सेवन
- धूम्रपान

आजकल कब्ज आम समस्या बन गई है। इससे कोई भी प्रभावित हो सकता है। गर्भावस्था में महिलाओं को भी कब्ज की समस्या होती है। इस स्थिति में पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है। इसके चलते कब्ज से पीड़ित व्यक्ति को मल त्याग में दिक्कत होती है। लंबे समय तक कब्ज रहने से कई बीमारियां जन्म लेती हैं।

कब्ज के लक्षण
- चक्कर आना
- जी मिचलाना
- मुंहासे
- पेट में भारीपन
- हाजमा खराब होना
- सिर दर्द

घी का सेवन करें

घी से न केवल जायके का स्वाद बढ़ता है, बल्कि शरीर भी बलवान होता है। इससे शरीर को वसा की प्राप्ति होती है। डॉक्टर दुबले पतले लोगों को वजन बढ़ाने के लिए घी खाने की सलाह देते हैं। इसके लिए खाना खाने से पहले एक चम्मच घी और चीनी का सेवन करें।

इसके अलावा, घी के सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। इसमें विटामिन ए, डी, ई पाया जाता है। ये आवश्यक पोषक तत्व कब्ज के लिए फायदेमंद होते हैं।

आंवले का सेवन करें

अगर आप कब्ज से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो आंवले का सेवन कर सकते हैं। इसके सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। आंवले में विटामिन-सी, फाइबर समेत कई आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके सेवन से मोटापा और मधुमेह में भी आराम मिलता है।

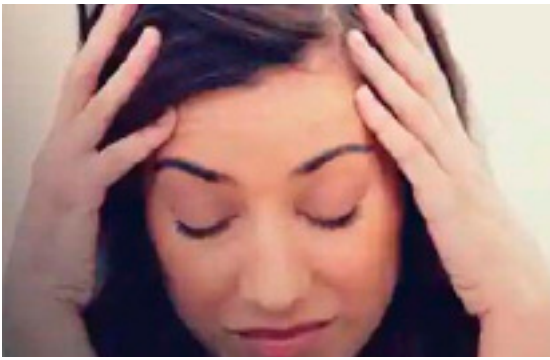
खजूर खाएं

हेल्थ एक्सपर्ट्स सर्दियों में सेहतमंद रहने के लिए खजूर खाने की सलाह देते हैं। वहीं, खजूर खाने से कब्ज की समस्या भी दूर होती है। इससे शरीर में आयरन की कमी भी दूर होती है। इससे शरीर में ऊर्जा का संचार होता है।

मेथी का सेवन करें

पाचन तंत्र को मजबूत करने के लिए मेथी का सेवन करना फायदेमंद होता है। इसके सेवन से कब्ज में भी आराम मिलता है। इसके लिए रोजाना रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में एक चम्मच मेथी के दाने भिगोकर रख दें। अगली सुबह मेथी पानी का सेवन करें।

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की यादशत कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्यों पर पड़ता है। आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचाने के कारण होता है। यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की यादशत, सोचने की क्षमता, रोजमर्रा की गतिविधियों पर पड़ता है

अल्जाइमर के लक्षण-

- आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाली स्मृति में कमी
- समस्या सुलझाने में कठिनाई
- भाषण या लेखन के साथ परेशानी
- समय या स्थानों के बारे में भ्रमित हो जाना
- निर्णय लेने में कमी
- व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी
- मनोदशा और व्यक्तित्व में परिवर्तन
- दोस्तों, परिवार और समाज से दूरी
- धूम्रपान से बचें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।

क्या आप चीजें रखने के बाद अक्सर भूल जाया करते हैं या फिर आपको किसी चीज को याद करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, अगर इन सवालों का जवाब हां में है तो आप अल्जाइमर रोग के शिकार हो सकते हैं। अल्जाइमर रोग दुनियाभर में तेजी से बढ़ते न्यूरोलॉजिकल विकारों में से एक है। इसे डिमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है।

ऐसे में आइए जानते हैं आखिर क्या है अल्जाइमर रोग, इसके लक्षण और बचाव के उपाय।

क्या है अल्जाइमर रोग-

घर को एलर्जी से दूर रखने के लिए अपनाएं ये आसान तरीके

घर पर हे फीवर या एलर्जी अस्थमा के लक्षणों का अनुभव करना आम हो रहा है। एलर्जी हमेशा किसी एक मौसम में नहीं होती है। ये साल के किसी भी समय आप पर हमला कर सकती है।

हालांकि जब बाहर की दुनिया की बात आती है तो आप बदलाव नहीं कर सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आप को एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।

पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें

याद रखें कि बेडरूम आपके परिवार के हर सदस्य के लिए आराम की जगह है। अगर परिवार में किसी को पालतू जानवरों से एलर्जी है, तो अपने पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें। अपने पालतू जानवरों को एक अलग कमरे में सुलाएं। उन्हें हफ्ते में एक बार नहलाएं ताकि उनके फर से एलर्जी दूर हो सके।

फर्नीचर का चुनाव सोच-समझकर करें

क्या आप हर बार सोफे पर लेटने पर असुविधा महसूस करते हैं? फर्नीचर में अपहोल्स्ट्री या गंदगी इसका कारण हो सकती है। आप अपहोल्स्ट्री के बिना सोफा और कुर्सियों को चमड़े, लकड़ी, धातु या प्लास्टिक से बने फर्नीचर से बदल सकते हैं। ये साफ करने में आसान होते हैं और एलर्जी को भी दूर रखते हैं।

फ्रिज को साफ रखें

रेफ्रिजरेटर को साफ रखना आपकी रसोई को एलर्जी मुक्त और स्वच्छ रखने की दिशा में एक जरूरी कदम है। फ्रिज में ज्यादा नमी को पोंछें।

पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs

शरीर से दुर्गंध आना कई लोगों की एक आम समस्या है और गर्मी के मौसम में ज्यादा गर्मी और पसीने के कारण यह समस्या और भी बढ़ जाती है। सबसे बड़ी बात यह है कि कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके पसीने में दूर ही काफी बदबू आती है।

गौर करें, तो पसीना आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और पसीना गंधहीन होता है, लेकिन कई लोग यह सोचते हैं कि पसीना अगर गंधहीन यानी इसमें कोई भी महक नहीं होती, तो फिर कई लोगों के पसीने से बदबू क्यों आती है। यह शरीर पर बैक्टीरिया का विकास है, जो गंध का कारण बनता है। बाजार में कई बॉडी टैल्क

और डिओडोरेंट्स उपलब्ध हैं, लेकिन वे लंबे समय तक बदबू का मुकाबला नहीं कर सकते हैं।

ठीक से नहाएं

नहाना सबसे अहम है। जिन लोगों को ज्यादा पसीना आता है, उन्हें रोजाना और दो बार नहाना चाहिए। एक अच्छे एंटी-बैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें। आप ककड़ी, एलोवेरा, टी ट्री ऑयल, नीम या मेन्थॉल से दिन में दो बार बॉडी वाश भी ले सकते हैं। इससे शरीर से बैक्टीरिया दूर रहते हैं।

नीम की पत्तियां

नीम के कई औषधीय गुण हैं। मुट्ठी भर नीम की पत्तियों में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। 15 मिनट के लिए लगाएं और धो लें।, नीम के पत्तों को पानी की बाल्टी में डालें और उस पानी से नहाएं।

नारियल का तेल

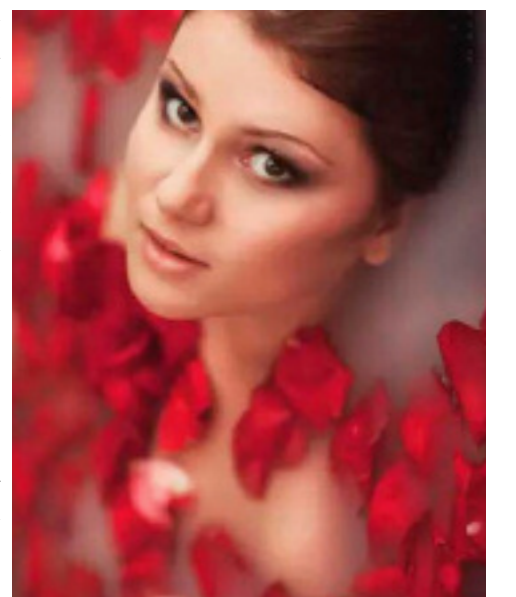
नारियल के तेल के कई फायदे होते हैं। नहाने के बाद अंडरआर्म्स पर नारियल का तेल लगाएं। नारियल तेल के रोजाना इस्तेमाल से भी अंडरआर्म्स का कालापन हल्का हो जाएगा। नारियल के तेल में पौष्टिक गुण होते हैं। यह स्किन को नमीयुक्त और पोषण भी देगा।

पानी पिएं

पर्याप्त पानी पीने से आप अंदर से हाइड्रेट रहेंगे। यह शरीर से टॉक्सिक को बाहर निकालता है, जिससे शरीर में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को हटा दिया जाता है। साथ ही, पानी एक न्यूट्रलाइजर है, तो यह आंतों में बैक्टीरिया की रोकथाम भी करेगा।

मीठा सोडा

बेकिंग सोडा के पेस्ट को बराबर भागों में कॉर्न स्टार्च के साथ लगाने से नेचुरल डियोडोरेंट का काम होगा।



BNM Fantasy



अंकिता की मां ने बेटी को दी हिदायत

बिग बॉस में इन दिनों फैमिली वीक चल रहा है। सभी कंटेस्टेंट के घरवाले उनसे मिलने आ रहे हैं। इसी बीच अंकिता लोखंडे की मां वंदना लोखंडे बिग बॉस 17 के घर में आने के बाद बेटी अंकिता को कई सुझाव दिए। वंदना लोखंडे ने विक्की और अंकिता को उनके रिश्ते पर ध्यान देने के लिए कहा। इसके अलावा उन्होंने बेटी अंकिता को एक्स बॉयफ्रेंड सुशांत सिंह राजपूत का नाम शो में ना लेने की हिदायत दी। सभी घरवालों से मिलने के बाद अंकिता और उनकी मां पर्सनल बातचीत करने के लिए गार्डन में बैठती हैं। वहां उन्होंने अंकिता से कहा- अब तुम वर्तमान में रही, अपने अतीत में वापस मत जाओ।

ए

'एनिमल' सक्सेस पार्टी: रश्मिका से गले मिलते नजर आए रणबीर

'एनिमल' फिल्म की सक्सेस पार्टी रखी गई। ये पार्टी मुंबई में जुहू के जेडब्ल्यू मैरियट होटल में हुई। ये मुंबई का पॉपुलर 5 स्टार होटल है, जहां अक्सर फिल्म इंडस्ट्री से जुड़े इवेंट्स और पार्टीज होती रहती हैं। इस पार्टी में काफी बी-टाउन सेलेब्स को स्पॉट किया गया। पार्टी में रणबीर कपूर को वाइफ आलिया, मां नीतू कपूर और ससुर महेश भट्ट के साथ देखा गया। रणबीर और आलिया ने भी साथ में पोज दिया। 'एनिमल' की भाभी 1 और भाभी 2 यानी कि रश्मिका मंदाणा और तृप्ति डिमरी को भी स्पॉट किया गया। बॉबी देओल व्हाइट एंड ब्लैक आउटफिट में नजर आए। उन्होंने पैपराजी को अबरार का सिग्रेचर पोज भी दिया। इनके अलावा 'एनिमल' की टीम नजर

आई। कपल रितेश और जेनेलिया भी साथ आए। रवीना टंडन की बेटी राशा थडानी ग्लैमरस लुक में आई। सुनील शेटी, मानुषी छिल्लर, तमन्ना भाटिया भी नजर आए। विवेक ओबेरॉय पिता सुरेश ओबेरॉय के साथ पार्टी में दिखे। 11 दिसंबर को रिलीज हुई फिल्म 'एनिमल' ने ताबड़तोड़ कमाई की। दुनियाभर में इस फिल्म ने 800 करोड़ रुपये के ऊपर का कलेक्शन कर लिया है। 'एनिमल' को ऑडियंस का भी खूब प्यार मिला। वहीं इस फिल्म से बॉबी देओल, तृप्ति डिमरी की पॉपुलैरिटी भी काफी बढ़ गई। संदीप रेड्डी वांगा के डायरेक्शन में बनी ये फिल्म रणबीर कपूर के करियर की अब तक कि सबसे सफल फिल्म साबित हुई है।



अर्चना गौतम ने खरीदा करोड़ों का घर

अचीवमेंट से दिया करारा जवाब



स्टार टॉक्स में आपका स्वागत है। आज हम आपसे मिलवाएंगे उस पर्सनललिटी से जिन्होंने पिछले 7 सालों में मुंबई में 8 घर बदले। दरअसल, हर 11 महीने में उन्हें अपना किराए का घर बदलना पड़ता था। लेकिन, अब उन्हें इस मुसीबत से राहत मिल गई है। हम बात कर रहे हैं एक्ट्रेस-पॉलिटिशियन अर्चना गौतम की, जिन्होंने हाल ही में सपनों की नगरी, मुंबई में अपना खुद का आशियाना खरीदा है। वैसे, इस आशियाना की कीमत लाखों में नहीं बल्कि

करोड़ों में है। अर्चना की मानें तो कई सालों पहले, बॉलीवुड के एक वेटरन एक्टर-विलेन ने उनकी अपनी बेटी के जूतों से तुलना की थी। अर्चना दुआ कर रही थीं कि उनकी अचीवमेंट देखने के लिए वह अभिनेता जिंदा रहे। उन्हें खुशी है कि उन्होंने जैसा चाहा वैसा हुआ। बता दें, अर्चना ने मुंबई के पॉश इलाके, अंधेरी वेस्ट में 2BHK लिया है। वे अपनी खानदान की पहली सदस्य हैं जिसके घर के बाहर 'गौतम' का नेमप्लेट लगेगा। दरअसल, अर्चना के पिता की एक छोटी सी जमीन थी जिसे उनके ही परिवार वालों ने हड़प लिया। वे अपने बच्चे और बीवी की खातिर, उन घरवालों से लड़े नहीं। इस घटना के बाद, वे कभी अपना घर नहीं बना पाए। अब अर्चना ने घर तो खरीद लिया लेकिन इस सपने को अंजाम तक पहुंचाना आसान नहीं था। सपनों के बीच आ गया

उनका पॉलिटिकल कनेक्शन। अकाउंट में थोड़ी बहुत सेविंग्स थी जिसके भरोसे करोड़ों का घर खरीदने निकल तो पड़ीं, लेकिन कोई उन्हें लोन देने को तैयार नहीं था। हाल ही में अर्चना ने दैनिक भास्कर को अपने इस नए घर का टूर करवाया जिसके फर्नीचर का काम अभी शुरू होना बाकी है। वे जल्द ही अपने नए घर का इंटीरियर शुरू करने वाली हैं और इस साल के अप्रैल महीने तक वे वहां अपने पेरेंट्स के साथ शिफ्ट हो जाएंगी। अर्चना अपनी इस अचीवमेंट से बहुत खुश हैं। इंटरव्यू के दौरान, उन्होंने बताया कि वे अपने नए घर के इंटीरियर पर पूरी तरह से फोकस करना चाहती हैं और यही वजह है कि वे ज्यादा काम नहीं ले रही। हालांकि, इस घर में अपनी सेविंग्स लगा दी, यहां तक की अपनी मां के गहने तक गिरवी रख दिए।