



// PAGE

अक्षरा सिंह का देवी गीत 'हुआ रिलीज

भोजपुरी सुपरस्टार सिंगर एक्टर अक्षरा सिंह ने मां दुर्गा के लिए एक खूबसूरत नवरात्र स्पेशल गाना गया है, जो खूब वायरल हो रहा है।

// PAGE

जैकलीन के लिए सुकेश का नौ दिन का उपवास

मनी लॉन्ड्रिंग मामले के आरोपी सुकेश ने यह भी कहा है कि वह जैकलीन के लिए नौ दिनों तक नवरात्रि का व्रत रखेंगे।

// PAGE

भूमि पेडणेकर ने पर्यावरण बचाने के लिए लॉन्च किया 'द भूमि फाउंडेशन'

‘द भूमि फाउंडेशन’ की वेबसाइट लॉन्च की है, जो एक गैर-लाभकारी समर्थक मंच है।



राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा में आएंगे प्रधानमंत्री समेत सभी प्रदेशों के राज्यपाल व मुख्यमंत्री



प्रधानमंत्री मोदी ने दी गृहमंत्री शाह को जन्मदिन की बधाई

बीएनएम@नई दिल्ली

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गृहमंत्री अमित शाह को उनके जन्मदिन पर बधाई दी है। उन्होंने कहा कि सुरक्षा तंत्र और सहकारी क्षेत्र को मजबूत करने में उनका योगदान सराहनीय है। उन्होंने एक उत्कृष्ट प्रशासक के रूप में अपनी पहचान बनाई है। प्रधानमंत्री ने एक्स पर कहा कि वह भारत की प्रगति और गरीबों के लिए बेहतर जीवन गुणवत्ता सुनिश्चित करने को लेकर उत्साहित हैं। उन्होंने भारत के सुरक्षा तंत्र को बढ़ाने और सहकारी क्षेत्र को और विकसित करने में उल्लेखनीय योगदान देकर एक उत्कृष्ट प्रशासक के रूप में अपनी पहचान बनाई है। भाजपा को मजबूत करने में उनकी भूमिका सराहनीय है। उन्हें लंबी आयु और अद्भुत स्वास्थ्य का आशीर्वाद मिले। उल्लेखनीय है कि भारतीय जनता पार्टी के पूर्व अध्यक्ष और केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह का जन्म 22 अक्टूबर 1964 को मुंबई में एक गुजराती परिवार में हुआ।

बीएनएम@अयोध्या

अयोध्या। श्रीराम जन्मभूमि स्थल पर निर्माणाधीन राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा समारोह में 22 जनवरी 2024 को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के अलावा चारों शंकराचार्य शामिल होंगे। देशभर के विभिन्न मत पंथों के करीब चार हजार साधु संत, विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े करीब 10 हजार अति विशिष्ट अतिथि इस पल के साक्षी बनेंगे। मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा समारोह का देश-दुनिया में लाइव प्रसारण किया जायेगा। इसकी व्यवस्था श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट की ओर से रहेगी। इस दौरान अयोध्या आने वाले अतिथियों के ठहरने व भोजन की उत्तम व्यवस्था की जा रही है।

सभी प्रदेशों के राज्यपाल व मुख्यमंत्री को भेजा जाएगा आमंत्रण

अयोध्या में श्रीराम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शामिल होने के लिए श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट की ओर से भारत के सभी प्रदेशों के राज्यपाल व मुख्यमंत्रियों को आमंत्रण भेजा जाएगा। 22 जनवरी को प्राण प्रतिष्ठा समारोह में सभी खेलों के बड़े खिलाड़ी, प्रख्यात साहित्यकार, वरिष्ठ पत्रकार व स्तम्भकारों को आमंत्रित किया जाएगा। 1990 की कारसेवा में बलिदान

हुतात्माओं के परिजनों को विशेष रूप से आमंत्रित किया जाएगा। कार्यक्रम में विदेशों के प्रतिनिधि भी हिस्सा लेंगे।

अयोध्या के तीन स्थानों पर बन रही टेंट सिटी

श्रीराम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा समारोह में देश के विभिन्न हिस्सों से शामिल होने आ रहे विशिष्ट अतिथियों के ठहरने के लिए अयोध्या के तीन स्थानों पर टेंट सिटी बनाई जा रही है। इसमें कारसेवक पुरम में निर्मित टेंट सिटी में 200, बाग विदेशी में बनने वाली टेंट सिटी में दो हजार व छोटी छावनी के प्राकृतिक चिकित्सालय में बनने वाली टेंट सिटी में 200 कमरे बनेंगे। वहीं वीवीआईपी के लिए 200 कमरे और अन्य अतिथियों के ठहरने के लिए 800 कमरे होटलों में बुक कर दिये गये हैं। इन अतिथियों को लाने ले जाने व अन्य व्यवस्थाओं में सहयोग के लिए विश्व हिन्दू परिषद के करीब 500 कार्यकर्ताओं को लगाया जाएगा।

हर हिन्दू घर में आमंत्रण के साथ भेजा जाएगा राम मंदिर का चित्र

विश्व हिन्दू परिषद के प्रान्त संगठन मंत्री राजेश ने हिन्दुस्थान समाचार को बताया कि श्रीराम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा समारोह का आमंत्रण प्रत्येक हिन्दू घर में भेजा जाएगा। उन्होंने बताया कि विश्व हिन्दू परिषद के कार्यकर्ता श्रीराम जन्मभूमि से पूजित हल्दी व अक्षत, राम मंदिर का चित्र व निवेदन पत्र लेकर हर घर में जाएंगे और अयोध्या आने का आमंत्रण देंगे। यह अभियान 01 जनवरी से 15 जनवरी तक सारे देश में चलेगा। प्रान्त संगठन मंत्री ने बताया कि 22 जनवरी 2024 को देशभर के सभी मंदिरों में सुन्दर काण्ड व हनुमान चालीसा का पाठ होगा। वहीं मंदिर पर अयोध्या के प्राण प्रतिष्ठा समारोह का लाइव प्रसारण भी श्रद्धालुओं को दिखाया जाएगा।

पूरे फरवरी माह चलेगा दर्शन का क्रम

अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा समारोह के बाद रामलला के दर्शन का क्रम 26 जनवरी 2024 से लेकर पूरे फरवरी माह चलेगा। दर्शन की अवधि में भीड़ को नियंत्रित करने के लिए प्रान्त के अनुसार तय तिथि को दर्शन होंगे। सभी प्रान्तों के रामभक्तों को दर्शन के लिए एक-एक दिन मिलेंगे। इस दौरान अयोध्या आने वाले श्रद्धालुओं के भोजन के लिए 13 स्थानों पर रसोई चलेगी।

प्रो रघुनाथ झा : वो सो गए दास्तां कहते कहते



बीएनएम@मोतिहारी

मोतिहारी। बाबा साहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय के पूर्व प्रतिकूलपति सह उत्तर बिहार के चर्चित शिक्षाविद डॉक्टर प्रोफेसर रघुनाथ झा के निधन के बाद से जिले में शोक सभाओं का दौर लगातार जारी है। सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक क्षेत्र से जुड़े लोग भी डॉ झा निधन से आहत है। बताया गया कि श्री झा की मृत्यु बुधवार की सुबह उनके मुजफ्फरपुर स्थित आवास पर हो गया। उनके निधन की सूचना मिलते ही शुभचिंतकों और परिजनों की भीड़ लग गयी। परिजनों और शिक्षा जगत के सैकड़ों शुभचिंतकों की उपस्थिति में उनका अंतिम संस्कार संपन्न हुआ। उनके निधन के बाद शोक संवेदनाओं और शोक सभाओं का ताँता लग गया। बीआरएबीयू के शिक्षक संघ और शिक्षक सेवा

संघ बूटा और बसता ने शोक सभा कर श्रद्धांजलि दी। संघ के नेता और विधान पार्षद संजय सिंह ने कहा की स्वर्गीय डॉ झा शिक्षकों के सबसे बड़े पैरोकार थे। बुस्टा के अध्यक्ष प्रो अनिल ओझा ने इसे शिक्षा जगत पर आघात बताया। लंगट सिंह कालेज में शोक सभा को सम्बोधित करते हुए प्राचार्य प्रो ओम प्रकाश राय ने कहा की डॉ झा उच्च कोटि के शिक्षाविद और कुशल प्रशासक थे। भाजपा नेता और पूर्व मंत्री सुरेश शर्मा, पूर्व विधान पार्षद राम कुमार सिंह, विधान पार्षद डॉ संजय सिंह सहित बड़ी संख्या में लोगों ने संवेदना व्यक्त की और परिजनों से सांत्वना दी। प्रो डॉ रघुनाथ झा 94 वर्ष के थे। वे अपने पीछे भरा पूरा परिवार छोड़ गए हैं। उनके ज्येष्ठ पुत्र प्रो डॉ अजीत कुमार बीआरए बिहार विश्वविद्यालय में कुलानुशासक है और विश्वविद्यालय इतिहास विभाग के अध्यक्ष और विश्वविद्यालय के

समाज विज्ञान के संकायाध्यक्ष रह चुके है। वही छोटे पुत्र राकेश कुमार प्रखर पत्रकार है। जिन्होंने प्रभात खबर, चौथी दुनियां, आउटलुक, तव चैनल एबी न्यूज़ में कार्य करने के बाद अपना यूट्यूब चैनल मत अभिमत के संपादक है। स्वर्गीय डॉ रघुनाथ झा पटना विश्वविद्यालय से इतिहास में स्नातकोत्तर करने के बाद पटना कॉलेज, नालंदा कॉलेज और बिहारशरीफ में व्याख्याता के रूप में कार्य किये। 1959 में उन्होंने लंगट सिंह कॉलेज मुजफ्फरपुर में योगदान दिया। बाद में विश्वविद्यालय स्नातकोत्तर विभाग में शिक्षक और विभागध्यक्ष रहे। 1980 के दशक में उन्होंने विश्वविद्यालय के इन्स्पेक्टर ऑफ कॉलेजेज, कुलसाचिव सहित कई महत्वपूर्ण पदों को सुशोभित किया। 1993 में सेवा निवृत्ति के बाद प्रति कुलपति बने। उच्च कोटि के शिक्षाविद, कुशल प्रशासनिक क्षमता और ईमानदारी के लिए उन्हें याद किया जाता

रहेगा।स्व.झा के निधन पर शोक व्यक्त करने वालों में कुलसचिव डॉ.संजय कुमार, डॉ.हरेंद्र कुमार, डॉ.भोजनंदन प्रसाद सिंह, प्रो. अरुण कुमार सिंह, डॉ.विकास नारायण उपाध्याय, डॉ.सतीश कुमार, एच.एन शुक्ला, डॉ.सत्येंद्र प्रसाद सिंह टुनटुन, डॉ.ललित किशोर, डॉ.ललन कुमार शर्मा, डॉ.राकेश कुमार सिंह, डॉ.रेणु कुमारी, डॉ. पुष्पा कुमारी, डॉ. विजय कुमार, डॉ.गौतम चंद्रा, डॉ.अपर्णा शर्मा, डॉ.अंशु त्यागी, डॉ.अर्चना पांडे, डॉ.सत्य प्रकाश राय, डॉ. एन.एन.मिश्रा, डॉ.अमितेश कुमार, विश्वविद्यालय कर्मचारी संघ के राघवेन्द्र कुमार सिंह, गौरव, नरेन्द्र कुमार सिंह, आनंद कृष्ण, रंजन कुमार, संजीव कुमार सिंह, विकास मिश्रा, कुंदन कुमार, बिहार कॉमर्स एसोसिएशन के सचिव डॉ.ध्रुव कुमार सिंह ने स्व.झा को एक कुशल प्रशासक और महान शिक्षाविद् बताते हुए उनके निधन पर शोक व्यक्त किया।

NEWS IN BRIEF

प्रसव के दौरान महिला व बच्चे का मौत

पालनवा। थाना क्षेत्र के पखनहिया चौक पर अबैध क्लिनिक पर एक महिला व एक बच्चे का मौत इलाज के दौरान हो गया।वही क्लिनिक के संचालक ने मरीज व क्लिनिक को छोड़ कर पिछले गेट से फरार हो गया।मृत महिला प्रतिमा देवी पखनहिया गांव का निवासी दसाई राम के पुत्री थी जिसका सादी रामगढ़वा थाना क्षेत्र के मझरिया गांव के पानालाल राम के साथ डेर वर्ष पहले हुवा था। इस संबंध में पीड़ित के पिता दसाई राम ने बताया की मेरे बेटी के गर्भ में बच्चा था जिसको दिखाने के लिए उक्त डॉक्टर के पास ले गया था।जिसके बाद डॉक्टर ने नर्मल डिलेवारी नहीं होगा कह कर ऑपरेशन की बात कही उसके बाद डाक्टर ने ऑपरेशन कर डिलेवारी कर दिया उसके बाद मेरे बेटी को फिर दर्द होने लगा उसके बाद जब डॉक्टर से दर्द के बारे में कहने गया तब डॉक्टर ने दर्द का सुई दुबारा दे दिया जिसके बाद और दर्द सुरु होगया उसके बाद मेरे बेटी छठपटाने लगी और उसकी मौत हो गई।वही इसकी जानकारी पालनवा पुलिस को मिली सुचना मिलते ही पुलिस ने अपने कब्जे में सब को कर लिया और पोस्टमार्टम हेतु सादर अस्पताल मोतिहारी भेज दिया।

आयुक्त ने राजमाता मंदिर में की पूजा

केसरिया। तिरहुत प्रमंडल के आयुक्त गोपाल मीणा रविवार को स्तूप परिसर स्थित राजमाता मंदिर पहुँचे। इस दौरान वे राजमाता मंदिर में महाअष्टमी के अवसर पर आयोजित पूजा में शामिल हुए। उनके साथ उनकी पत्नी व परिवार के अन्य सदस्य भी थे। पूजा करने के उपरांत उन्होंने विधि-व्यवस्था आदि की जानकारी ली। साथ ही बौद्ध स्तूप का भ्रमण भी किया। इस अवसर पर बीडीओ मनीष कुमार सिंह, सीओ प्रवीण कुमार सिन्हा, पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह सहित अन्य मौजूद थे। बता दें कि श्री मीणा केसरिया के बीडीओ (प्रशिक्षु) रह चुके हैं।

पताही के युवक की पंजाब के जाखल में सड़क हादसे में मौत

बीएनएम@ पताही

पताही। प्रखंड क्षेत्र के जिहली गांव निवासी किशोर साह के 25 वर्षीय पुत्र। पंजाब के मुनक से जाखल जाने वाली मुख्य सड़क पर सड़क हादसे के दौरान मौत होने का समाचार मिलते ही परिजनों में चीख पुकार मच गया। युवक की मौत की खबर सुन परिवार तथा गांव वासी विश्वास ही नहीं हो रहा था कि ऐसी भी घटना हो सकती है। मिली जानकारी अनुसार जिहली गांव निवासी किशोर साह के

25 वर्षीय पुत्र संजीव कुमार कुछ समय पहले पंजाब के मोनक शहर में अपने गांव के लोगों के साथ पनीर की दुकान पर काम करता था। शनिवार की देर शाम तकरीबन 7:45 बजे जाखल में दही पहुंचाने जा रहा था। तभी अचानक एक लगी ट्रॉली में मोटरसाइकिल जाकर टकरा गई जिसे घटनास्थल पर ही मौत हो गई। सूचना पर पहुंचे लोगों ने आनन फानन में सरकारी अस्पताल लेकर पहुंचा जहां डॉक्टर ने उसे मृत्यु घोषित कर दिया।

देसी शराब चोरी के बाइक के साथ एक गिरफ्तार

बीएनएम@पताही

पताही। पुलिस द्वारा शराब कारोबारी एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाए जा रहे सघन अभियान के तहत रविवार को पताही बाजार से 5 लीटर देसी शराब एवं चोरी की एक सुपर स्लेंडर मोटरसाइकिल के साथ एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया। थाना अध्यक्ष संजीव कुमार सिंह ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर घेराबंदी का 5 लीटर देसी शराब एवं एक चोरी की सुपर स्लेंडर मोटरसाइकिल के साथ पकड़ीदयाल थाना क्षेत्र के सिसहनी गांव निवासी रजेश महतो को गिरफ्तार कर

पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है। छापेमारी अभियान में दरोगा धीरेंद्र सिंह, अजीत कुमार गुप्ता सहित सैफ बीएमपी के जवान शामिल थे।



भोजपुरी को आठवीं अनुसूची में शामिल करने को लेकर जनजागरण अभियान शुरू

बीएनएम@केसरिया

केसरिया। भोजपुरी भाषा को आठवीं अनुसूची में शामिल करने की माँग व भोजपुरी गीत से अश्लीलता दूर करने को लेकर रविवार को स्तूप परिसर से जन जागरण अभियान की शुरुआत की गई। भोजपुरी विकास मंच के द्वारा शुरू किये गए इस अभियान में क्षेत्र के दर्जनों भोजपुरी भाषी युवा व लोग जुड़े। इस अभियान के तहत स्तूप परिसर से प्रखण्ड मुख्यालय तक पैदल मार्च

किया गया। इसमें शामिल लोगों ने विनती बा करजोरी के, मान रखी भोजपुरी के व फायदा ना बा दूरी में बात करी भोजपुरी में सहित अन्य नारों से अपनी आवाज बुलंद की। मंच के अध्यक्ष रामकुमार गिरी ने कहा कि भोजपुरी लोक भाषा होते हुए आज तक उपेक्षा का शिकार है। देश-विदेश में करीब 30 करोड़ लोग भोजपुरी भाषी हैं। इसके बावजूद इस भाषा को आठवी अनुसूची में शामिल नहीं किया गया है। उन्होंने कहा कि इस भाषा को उचित हक दिलाने को लेकर

व्यापक स्तर पर जनांदोलन किया जाएगा। वहीं मंच के सचिव राकेश कुमार रत्न ने कहा कि वर्तमान समय में समाज में भोजपुरी को अश्लील गीत के द्वारा बदनाम किया जा रहा है। ऐसे गीतकार, गायक पर कार्रवाई होनी चाहिए। इस अवसर पर विजय बहादुर यादव, शौकत अली, अरुण यादव, मुकेश कुमार, ऋतिक रौशन, रमोद कुमार, विकास कुमार, दिलीप कुमार, कुंदन कुमार, कर्ण कुमार सहित अन्य मौजूद थे।

राजा बाजार की मूर्विंग मूर्तियां आकर्षण का केंद्र



बीएनएम@मोतिहारी

मोतिहारी। यूं तो मोतिहारी शहर के कई इलाके में दुर्गापूजा धूम धाम से मनाई जा रही है। लोगो की भीड़ इतनी की शहर के कई इलाके ट्रैफिक जाम के जद में आ गए है। हालांकि जिला प्रशासन की चाक चौबंद व्यवस्था के कारण जाम नहीं लग पा रहा है। मोतीहारी में राजा बाजार

दुर्गापूजा अपना एक अलग ही छटा बिखेर रहा है। आकर्षक पंडाल, लाइट संयोजन आकर्षक मूर्तियां विशेष रूप से आकर्षण का केंद्र है। राजा बाजार दुर्गा पूजा समिति 1995 से 151 रुपये से पूजा का शुरुआत करते हुए आज वर्ष 2023 में 12 लाख के बजट तक पहुँच चुका है। इस साल पूजा पंडाल में भव्य माँ के प्रतिमा का निर्माण हुआ है। पंडाल का निर्माण आनंद धाम कलकत्ता के तर्ज पर किया गया हैं। पूजा पंडाल के अंदर मूर्ति मुर्विंग आकर्षक का केंद्र बना हुआ है। यही कारण है कि यहां भक्तों की आपार भीड़ उमड़ रही है। समिति सदस्यों में अध्यक्ष:- डॉ. अजय कुमार वर्मा, उपाध्यक्ष :-1. सतेंद्र मिश्रा, 2. श्यामबाबु सिंह, 3. निलेश सिन्हा, सचिव- रविनारायण राय, सह-सचिव- वरीय अधिवक्ता सह लोक अभियोजक साधुशरण सिंह, कोषाध्यक्ष :- प्रभात सिंह, व्यवस्थापक- गिरधारी श्रीवास्तव मिडिया प्रभारी :- पीयूष रंजन संरक्षक :- सतीश सिंह, राजु सिंह, रविभूषण श्रीवास्तव, सुनील तिवारी, सोनु सिंह, अशोक श्रीवास्तव, धीरज तिवारी, रोचक झा, मुन्ना तिवारी, सबलू श्रीवास्तव, भोले नाथ तिवारी, सदस्य :- अन्ना, शिवम, नीरज, बंटी, बादल, मोनू, माखन, के साथ साथ अन्य सदस्यगण शामिल है। बता दे कि पूजा की शुरुआत चिकित्सक अजय कुमार, साधुशरण सिंह और मुन्ना गिरी आदि लोगों ने जामुन के पेड़ के नीचे शुरू की थी, जो आज एक विशाल रूप अख्तियार कर चुका है।

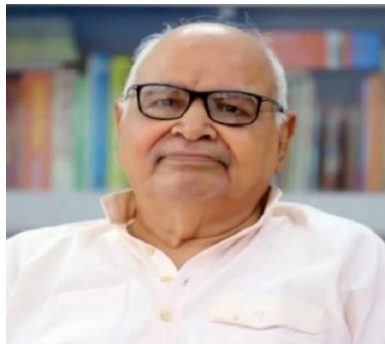
Editorial

दस बुराइयों से मुक्ति पाने का पर्व है दशहरा

भारत विशाल देश है। इसकी भौगोलिक संरचना जितनी विशाल है, उतनी ही विशाल इसकी संस्कृति है। यह भारत की सांस्कृतिक विशेषता ही है कि सभी पर्व देश में एक जैसी श्रद्धा और विश्वास के साथ मनाए जाते हैं, भले ही उनके मनाने की विधि अलग हो। ऐसा ही पावन पर्व दशहरा है। इसे विजयादशमी के नाम से भी जाना जाता है। दशहरा को मर्यादा पुरुषोत्तम राम द्वारा अत्याचारी राक्षसी प्रवृत्तियों के प्रतीक रावण के वध का स्मरण कर बुराई पर अच्छाई के प्रतीक के रूप में मनाया जाता है। लोग दैत्याकार पुतले को फूंक कर तमाशे के उल्लास में अपने कर्तव्य पालन को सीमित रखते हैं। लोग यह भुला देते हैं कि अत्याचार और उत्पीड़न के साथ संघर्ष कभी समाप्त नहीं होता। रावण के दस सिर मात्र उसकी असाधारण बुद्धिमत्ता की याद नहीं दिलाते, वरन् उन दस बुराइयों को गिनने के लिए हमें प्रेरित करते हैं, जिन्होंने हमारे जीवन को दूध बना रखा है। दशहरा इनसे मुक्ति पाने का बड़ा अवसर है। इसलिए हमें अपने समाज में व्याप्त बुराइयों-विकृतियों को नए सिरे से पहचानने और उनके उन्मूलन के लिए कर्म करनी होगी। हमारी समझ में महिलाओं के विरुद्ध अपराधों का उन्मूलन सबसे अहम प्राथमिकता है, क्योंकि पितृसत्तात्मक पुरुष प्रधान समाज में घनघोर लिंगभेदी अन्याय है। इससे महिलाओं की प्रतिभा और ऊर्जा को पंगु बनाने वाली विषमता पैदा होती है। बिना महिला सबलीकरण के निरक्षरता या बेरोजगारी के उन्मूलन को दूर करने की बात सोची भी नहीं जा सकती। पर्यावरण का संरक्षण हो या स्वच्छता का आग्रह, इन मूल्यों की जड़ें भी इसी कर्तव्य में निहित हैं। अदालतों में न्याय मिलने में देर किसी अंधे से कम नहीं है। पुराने समय से कहा जाता है कि कचहरी में घुसने वाले के हाथ चांदी के और पांव फौलाद के होने चाहिए। यह वह जगह है जहां निचले स्तर पर भ्रष्टाचार का बाजार गरम रहता है। सर्वोच्च न्यायालय अनेक बार इस पर टिप्पणी कर चुका है। यह भी ऐसी ही बुराई है जिसे दूर करने का संकल्प लेना चाहिए। राजनीति में शुचिता भी बहुत जरूरी है।

भारत के मन में रमते हैं श्रीराम

हृदयनारायण दीक्षित



भारत में विजयपर्व का उल्लास है। दिक्काल उत्सवधर्म से आच्छादित हैं। श्रीराम की लंका विजय की तिथि दो दिन बाद है। भारत का मन आनंद मगन हो रहा है। श्रीराम मंगल भवन हैं और अमंगलहारी। वे भारत के मन में रमते हैं। मिले तो राम राम, अलग हुए तो राम राम। राम का नाम हम सब बचपन से सुनते आए हैं। वे धैर्य हैं। सक्रियता हैं। परम शक्तिशाली हैं। भाव श्रद्धा में वे ईश्वर हैं। राम तमाम असंभवों का संगम हैं। मर्यादित आचरण के शिखर हैं। रामकथा के सभी प्रसंग मनभावन हैं। प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्रेरक प्रसंग हैं। युद्ध में विजय की इच्छा रहती है। संसार तमाम संघर्षों से भरा पूरा है। भारतीय चिंतन में काम-क्रोध-लोभ को भी शत्रु बताया गया है। सांसारिक अंतर्विरोधों को शत्रु कहा गया है। रामचरितमानस (लंका काण्ड) में कहते हैं कि, 'संसार शत्रु को दृढ़ निश्चयी रथ पर बैठ कर ही जीता जा सकता है।' रामचरितमानस (लंकाकाण्ड) में

विजयश्री प्राप्ति के लिए एक सुंदर रथ का प्रतीक है। युद्ध शुरू होने को था। रावण रथ पर था। राम पैदल थे। यह देखकर विभीषण भावुक हुए। तुलसीदास ने लिखा, 'रावण रथी बिरथ रघुबीरा। देखि बिभीषण भयउ अधीरा।' विभीषण ने राम से कहा कि आपके पास न रथ है न कवच है। आप विजयश्री कैसे पाएंगे। श्रीराम ने कहा विजय श्री दिलाने वाला रथ दूसरा है। शौर्य और धैर्य उस रथ के पहिये हैं। सत्य और शील की पताका है। बल, विवेक और इन्द्रिय निग्रह उस रथ के घोड़े हैं। घोड़े क्षमा की डोरी से रथ से जुड़े हुए हैं। ईश्वर भक्ति सारथी है। वैराग्य ढाल है। संतोष तलवार है। मन तरकश है। नीयम बाण हैं। श्रद्धा कवच है। तुलसी लिखते हैं, 'महा अजय संसार रिपु, जीति सकइ सो बीर। जाकें अस रथ होई दृढ़, सुनहु सखा मति धीर-जिसके पास ऐसा रथ है, इस संसार में वही विजय श्री पाता है।' श्रीराम प्रतिदिन प्रतिपल उपास्य हैं। विजयादशमी व उसके आगे पीछे श्रीराम के जीवन पर आधारित श्रीराम लीला के उत्सव पूरे देश में होते हैं। श्रीराम भारत बोध में तीनों लोकों के राजा हैं। त्रिलोकीनाथ हैं। भारत व भारत के बाहर भी इंडोनेशिया आदि देशों में भी श्रीराम लीला होती है। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली की रामलीला विख्यात है। वाराणसी देश की सांस्कृतिक राजधानी है। यहां की रामलीला स्थानीय है। पूरे देश में रामलीला की परंपरा

है। दुनिया के किसी भी देश में एक ही समयावधि में हजारों स्थलों पर ऐसे नाटक मंचन नहीं होते। रामलीला में आनंद रस का प्रवाह है। रामलीला के रूप लगातार बदल रहे हैं। यों सभी कलाएं मनोरंजन करती हैं। रामलीला मनोरंजन नहीं है। सभी नाटकों की एक कथा होती है। कुछ इतिहास से भी जुड़ी रहती है। लेकिन रामलीला की कथा काल्पनिक नहीं है। यह सत्य कथा है, प्रेरक है। मर्यादा इस ऐतिहासिक कथानक का केन्द्रीय विचार है। मूल रूप में नाटकों में भाव प्रवणता नहीं होती। नाटक का लेखक भाव अंश डालता है। नाटक के पात्र भाव प्रवणता का सृजन करते हैं। राम कथा के सभी पात्र भाव प्रवण हैं। इतिहास में हैं। संस्कृति में हैं। हम सब राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न, हनुमान, सुग्रीव आदि के प्रति आदर भाव से भरे पूरे हैं। राम कथा हमारे अंतरंग में रची बसी है। हम सहस्रों वर्ष से रामलीला के दर्श परस में राम रसायन का पान करते आए हैं। रामरसायन में आश्रुति है। रामलीला पुरातन राम कथा का पुरश्चरण है। यह कथा पुरातन है, नित्य नूतन है। रामलीला सिर्फ नाटक नहीं है। भारतीय संस्कृति का मधुमय प्रसाद है। भरत मुनि ने विश्व प्रतिष्ठ ग्रंथ नाट्यशास्त्र लिखा है। उन्होंने बताया है कि 'नाटक का मूल रस होता है।' राम कथा सभी रसों की अविरल धारा है।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

Today's Opinion

सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और राष्ट्रीय एकता का पर्व दशहरा



योगेश कुमार गोयल

आश्विन शुक्ल दशमी को प्रतिवर्ष 'विजयादशमी' का पर्व मनाया जाता है, जिसे दशहरा भी कहा जाता है। दशहरा इस वर्ष उदया तिथि के अनुसार 24 अक्टूबर को मनाया जा रहा है। समस्त भारत में दशहरा भगवान श्रीराम द्वारा रावण के वध के रूप में अर्थात् बुराई पर अच्छाई की जीत के रूप में तथा आदि शक्ति दुर्गा द्वारा महाबलशाली राक्षसों महिषासुर व चण्ड-मुण्ड का वध किए जाने के रूप में मनाया जाता है। मान्यता है कि भगवान श्रीराम ने रावण पर विजय पाने के लिए इसी दिन प्रस्थान किया था। इतिहास में कई ऐसे उदाहरण हैं, जिनसे पता चलता है कि हिन्दू राजा अक्सर इसी दिन विजय के लिए प्रस्थान किया करते थे। इसी कारण इस पर्व को विजय के लिए प्रस्थान का दिन भी कहा जाता है और इसे क्षत्रियों का त्योहार भी माना गया है। इस दिन अपराजिता देवी की पूजा भी होती है। मान्यता है कि सर्वप्रथम श्रीराम ने समुद्र तट पर शारदीय नवरात्रि पूजा का प्रारंभ किया था और तत्पश्चात् दसवें दिन लंका विजय के लिए प्रस्थान करते हुए विजय प्राप्त की थी। तभी से दशहरे को असत्य पर सत्य तथा अधर्म पर धर्म की जीत के पर्व के रूप में मनाया जा रहा है। दो शब्दों- दश तथा हरा से मिलकर बना है दशहरा। दश का अर्थ है दस तथा हरा का अर्थ है ले जाना। इस प्रकार दशहरे का मूल अर्थ है दस अवगुणों या बुराइयों को ले जाना यानी इस अवसर पर अपने भीतर के दस अवगुणों को खत्म करने का संकल्प

लेना। दरअसल हर इंसान के भीतर रावण रूपी अनेक बुराइयां मौजूद होती हैं और सभी पर एक बार में विजय पाना संभव भी नहीं है, इसलिए दशहरे पर ऐसी ही कुछ बुराइयों का नाश करने का संकल्प लेकर इस पर्व की सार्थकता सुनिश्चित की जा सकती है। दशहरे को रावण पर राम की विजय अर्थात् आसुरी शक्तियों पर सात्विक शक्तियों की विजय तथा अन्याय पर न्याय की, बुराई पर अच्छाई की, असत्य पर सत्य की, दानवता पर मानवता की, अधर्म पर धर्म की, पाप पर पुण्य की और घृणा पर प्रेम की जीत के रूप में मनाया जाता है। दशहरे का धार्मिक के साथ सांस्कृतिक महत्व भी कम नहीं है। यह पर्व देश की सांस्कृतिक, ऐतिहासिक एवं राष्ट्रीय एकता का पर्व है। सही अर्थों में यह पर्व अपने भीतर छिपे दुर्गुण रूपी रावण को मारकर तमाम अवगुणों पर विजय प्राप्त करने का शुभकाल है। दशहरे के उत्सव का संबंध नवरात्रों से जोड़कर देखा जाता रहा है। शक्ति की उपासना का यह पर्व सनातन काल से ही शारदीय नवरात्रि प्रतिपदा से शुरू होकर नवमी तक नौ तिथि, नौ नक्षत्र और नौ शक्तियों की नवधा भक्ति के साथ मनाया जाता है। माना जाता है कि नवरात्रि में देवी की शक्ति से दसों दिशाएं प्रभावित होती हैं और देवी दुर्गा की कृपा से ही दसों दिशाओं पर विजय प्राप्त होती है, इसलिए भी नवरात्रि के बाद आने वाली दशमी को 'विजयादशमी' कहा जाता है। नवरात्रि के नौ दिनों में हम देवी के नौ रूपों

की पूजा करते हैं लेकिन ऐसा करते हुए हमें यह भी समझना चाहिए कि हमारे समाज में सभी नारियां दुर्गा, सरस्वती, लक्ष्मी, पार्वती या काली का ही रूप हैं, इसलिए इन पर्वों की सार्थकता सही मायनों में तभी सिद्ध हो सकती है, जब हम अपने समाज में देवी स्वरूपा नारी को उचित मान-सम्मान दें, उसे गर्भ में ही मौत की नींद सुलाने से बचाएं, शिक्षित करके उन्हें उनका हक दिलाएं, आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाएं और सम्मानित जीवन जीने का अधिकार प्रदान करें। मान्यता है कि आदि शक्ति दुर्गा ने दशहरे के ही दिन महाबलशाली असुर महिषासुर का वध किया था। जब महिषासुर के अत्याचारों से भूलोक और देवलोक त्राहि-त्राहि कर उठे थे, तब आदि शक्ति मां दुर्गा ने 9 दिनों तक महिषासुर के साथ बहुत भयंकर युद्ध किया था और दसवें दिन उसका वध करते हुए उस पर विजय हासिल की थी। इन्हीं 9 दिनों को दुर्गा पूजा (नवरात्रि) के रूप में एवं शक्ति संचय के प्रतीक के रूप में मनाया जाता है और महिषासुर पर आदि शक्ति मां दुर्गा की विजय वाले दसवें दिन को विजयादशमी के रूप में मनाया जाता है। श्राद्धों के समाप्ति वाले दिन मिट्टी के किसी बर्तन में मिट्टी में जौ बोए जाने की परम्परा बहुत से क्षेत्रों में देखने को मिलती है। दशहरे के दिन तक जौ उगकर काफी बड़े हो जाते हैं, जिन्हें 'ज्वारे' कहा जाता है।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)



शीर्षक पढ़कर आप लोग जरूर चौक गए होंगे कि यह अ ब स द क्या बला है। शीर्षक अ ब स द पढ़कर कुछ याद आया आपको, कुछ समझ में आया, नहीं आया ना, हिंदी माध्यम से जो पढ़े हुए हैं इस शीर्षक को पढ़कर शायद उनकी बुद्धि के कपाट जरूर खुल जाएंगे । चलिए मैं दूसरे ढंग से लिखता हूं -ए बी सी डी, कुछ समझे? आजकल तो वैसे भी हिंदी माध्यम हो या अंग्रेजी माध्यम हो एबीसीडी ही लोग जानते हैं इसलिए अ ब स द नहीं एबीसीडी कहेंगे तो सब समझ गए होंगे। अब आप कहेंगेकि इसका मतलब क्या है। हम तो ठहरे पुराने हिंदी माध्यम वाले इसलिए हमें एबीसीडी का पता नहीं था।

हमारे गणित के मास्साब जब रेखा गणित पढ़ाते थे तब वह बताते थे कि दो रेखाओं के मिलने के बिंदु के स्थान को अब स द कहकर समझाते थे। उस समय के मास्साब की अंग्रेजी आज के इंग्लिश मीडियम वाले टीचर से ज्यादा अच्छी थी, फिर थोड़ी प्रगति हुई तो

व्यंग्य: अ ब स द

इंग्लिश माध्यम में इनको एबीसीडी लिखने लगे। लेकिन कंप्यूटराइज युग में एबीसीडी मतलब एबीसीडी के अलावा कुछ और भी हो गया है यह रेखा, नहीं नहीं लाइन के मिलने के प्वाइंट के आगे हम कहेंगे कि किसी के नाचने के लिये थिरकते पैर जब जमीं पर टकराते है तब एबीसीडी अर्थात एनी बडी केन डांस हो जाता है। एनी बडी कैन डांस के महामंत्र ने इस देश को और इस देश में रहने वालों को चकराधिन्नी बना दिया है सब लोग घूम घूम के नाचने पर तुले हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड का प्रत्येक ग्रह घूम रहा है। चक्कर लगा रहा है। अपनी धुरी पर या किसी दूसरे के आसपास चक्कर लगा रहा है या यूं कह लो कि नाच रहा है और आपको पता होगा कि बिंदास होकर नाचने से गुरुत्वाकर्षण टूटता है लेकिन गुरुत्वाकर्षण टूटे या ना टूटे हर आदमी को आकर्षण का केंद्र बिंदु बनाने में सबसे बड़ा योगदान डांस का होता है । इस प्रतिभा का अंतिम बूंद तक दोहन भारत में हो रहा है। नाचने की प्रतिभा का प्रदर्शन हर जेंडर के, हर उम्र के, मानव

कर रहे हैंविशेषकर टीवी पर आने वाला कोई भी सीरियल हो, रियल्टी शो हो, बस नाचे जा रहे हैं, नाचने का मूड हो या ना हो, मौसम हो या ना हो, मौका हो या ना हो, दस्तूर हो या ना हो, आँगन सीधा हो या टेड़ा हो, बस उल्टा सीधा जैसा भी हो नाचे जा रहे हैं।

अब तो भारतियों की नाचने की प्रतिभा को सारे विश्व ने मान लिया है वही आर आर आर के नाटू नाटू याने नाचो नाचो गाने को सुनहरा भूमंडल या जिसे गोल्डन ग्लोब कहते हैं का पुरस्कार भी मिल गया है(

इस देश का प्रत्येक वयस्क अवयस्क, बच्चा बच्ची, बूढ़ा बूड़ी, पत्ता पत्ता बूटा बूटा हाल हमारा जाने तक अगर कोई काम बेहतर तरीके से कर सकता है तो वह है डांस। नृत्य नहीं हुआूर आजकल नृत्य नहीं कहते डांस कहते हैं। डांस इंडिया डांस के बदले अगर नृत्य भारत नृत्य कहेंगे तो कुछ मजा नहीं आएगा क्योंकि जब प्रकृति की हर वस्तु नाच रही है तो फिर एनी बडी कैन डांस कोई भी डांस क्यों नहीं कर सकता है। एबीसीडी वन, एबीसीडी टू, एबीसीडी थ्री, फोर या आगे

जितने तक गिनती चैनल वालों को आती हो। टी वी वाले हर जगह हर व्यक्ति को नचा सकते हैं।

खेत खलियान हो, डांस फ्लोर हो, चौक चौराहा हो, घर का चूल्हा चौका हो, बरामदा हो, छत हो, टेरेस हो नाच मेरी जान फटाफट हो रहा है और तो और आजकल बहू देखने के लिए हालमार्क की तरह जरूरी है एक तो उसमें संस्कार हो या ना हो सुंदर जरूर होना चाहिए, दूसरा उसे डांस करना जरूर आना चाहिए शिक्षा के साथ डांस में पारंगत होना अतिरिक्त योग्यता मानी जा सकती है।

डांस की प्रतिभा विस्फोट के लिये सोशल मीडिया के योगदान को नकारा नहीं जा सकता है। मौज पर डांस के वीडियो बनाकर मौज हो रही है। टिक टॉक पर डांस करते वक्त का पता ही नहीं चलता कब टिक टिक करते समय निकल जाता है। इंस्टाग्राम पर डांस का वीडियो डालकर इंस्टेंट मनोरंजन का सैलाब आ जाता है। वाट्सएप पर वाह वाह की जो वाही तबाही मचती उसका तो कहना ही क्या। वायरल फीवर से डर नहीं लगता है साहब जितना डांस वीडियो वायरल ना होने पर लगता है ।

हम यहां पर बदन तोड़ मरोड़ कर नाच कर दर्दे डिस्को हुए जा रहे हैं, अपना हुनर

दिखा रहे हैं और लोग हैं कि ना तो लाइक कर रहे हैं, ना कमेंट, सबक्राईप्स का तो सोचो ही मत। ऐसा कहीं होता है क्या ? कम से कम शेयर तो कर लो उनके बाप का क्या जाता है कोई पैसा खर्च हो रहा हैं क्या। बस देख लेते है और चुपचाप आगे सरक लेते है प्रतिभा की इस देश में कोई कद्र ही नहीं करता है ।

डांस की कला का प्रदर्शन अगर देखना और वह भी लाइव तो चुनाव परिणाम वाले दिन देखना सबसे सुखद होता है। विजेता पार्टी ऑफिस के सामने महिलाएं, जवान, बुजुर्ग ढोल नगाड़ों की थाप पर जब रंग गुलाल से रंगीन होकर झूम झूम कर नाचते हैं तो ऐसा लगता है कि उनके साथ इस देश का प्लैटिनम जुबली मनाता स्वतंत्र होने का समारोह भी लहक लहक कर अमृत महोत्सव मनाते हुए नाच रहा है, झूम रहा है, मस्ती में मस्त हो रहा है।

लगता है कि मुंबईया फिल्मों की शादी डाट काम का काम तेजी से छलांग लगा रहा है मतलब यह है कि आओ बच्चों और बड़े सब दम लगा कर हईशा करें और दम लाकर नाचे ऐ बी सी डी करें या अ ब स द करें यानी अब, बड़े छोटे, सब दमदमादम करते हुए, नाचते हुए धमा चौकड़ी मचाएँ, नाटू नाटू करें।

डॉ सत्यवान सौरभ

भिवानी उपमंडल सिवानी के आखरी छोर पर स्थित गाँव बड़वा हिसार जिले को छूता है। हरियाणा के सबसे प्राचीन गाँवों में से एक, बड़वा पहले बड़-बड़वा के नाम से जाना जाता था। बड़वा गाँव कई इतिहासिक साक्ष्यों का गाँव है। इसकी तुलना हवेलियों के वैभवशाली गाँव से की गई है। यह गाँव प्राचीन समय से स्थापत्यकला, मूर्तिकला, साहित्य, चित्रकला, व्यवसाय, धर्म एवं शिक्षा के क्षेत्रों में उत्कृष्ट था। ऐसी ही एक धार्मिक धरोहर झांग-आश्रम को अपने भीतर समेटे है गाँव बड़वा। जिसका वैभव अपार और पहचान साकार।

झांग आश्रम बड़वा, हिसार शहर से लगभग 27 किलोमीटर दूर स्थित है। इसमें महंत पुरियों की समाध के साथ-साथ हिन्दू देवी-देवताओं के मंदिर है। कई शहरों से लोग इस ऐतिहासिक जगह पर आते हैं और वे आश्रम

बड़वा का प्राचीन झांग-आश्रम जहां बादशाह जहांगीर ने डाला था डेरा

को जानना चाहते हैं और वे अपने जीवन में अनुसरण करना चाहते है।

इतिहास-संत पुरुष लोह लंगर जी महाराज प्राचीन समय में आज से लगभग पांच सौ साल पहले बड़वा के वन क्षेत्र में तपस्या करते थे। इसी दौरान 1620 ईसवी के आस-पास मुगल बादशाह (सलीम) जहांगीर (उत्तरी पूर्वी पंजाब की पहाड़ियों पर स्थित कांगड़ा के दुर्ग) काँगड़ा जाने के लिए इसी रस्ते से गुजरे थे। इस दौरान उनकी सेना ने आराम करने के लिए इस क्षेत्र में पड़ाव डाला था। तभी इनकी मुलाकात संत पुरुष लोह लंगर जी महाराज से हुई। पीने के पानी की समस्या से त्रस्त बादशाह जहांगीर की सेना ने यहाँ तालाब की खुदाई कर डाली जो आज जहांगीर तालाब के नाम से मशहूर है।



कालक्रम- लोहा लंगर जी की मृत्यु के सालों बाद महंत बिशंबर गिरी जी ने इस आश्रम का जिम्मा संभाला और जब तक जीवित रहे यही रहकर तपस्या की और अंतत जीवंतसमाधी धारण की। उनके बाद महंत चरणपुरी महाराज



डा आभा सिंह

कोई भी पुस्तक पढ़ना असल में उस पुस्तक से गुजरना होता है। कीर्ति काले जी का नया संग्रह ‘फरफंदो’ अपनी नाम की ही तरह सुखद आश्चर्य को समेटे एक रोचक संग्रह है। लेखिका ने अपनी समय सुचकता से पुस्तक में एक दौर दर्शाया है। वह दौर जब समाज सुरक्षा का परिचायक हुआ करता था और बचपन अल्हड़ता का। पुस्तक एक संक्षिप्त जीवनी की तरह है जो मुख्य मुख्य घटनाओं को बड़ी प्रमुखता से प्रस्तुत करती है। जीवन के उतार चढ़ाव, संकल्प विकल्प लेखिका ने बड़ी ही स्पष्टता से बयान किए हैं। जहां एक ओर किताब में पीढ़ीगत परिवर्तन नजर आता है तो वहीं दूसरी ओर सामाजिक बदलाव भी झाँकता दिखाई दे जाता है। फरफंदों को पढ़कर उस युग का पाठक एक बार समय को धन्यवाद जरूर देता है कि हमने एक ऐसे समय में बचपन बिताया जब ‘बचपन बचाओ’ जैसी किसी मुहिम की आवश्यकता नहीं पड़ती थी।

फरफंदों की लेखिका मूलतः एक कवियत्री है जिसकी छाप उनके शब्दचयन और प्रस्तुति की लयात्मकता में दिखाई देती है। साहित्यकार का महीन मन कितने तन्तु

समीक्षा: समय को फेरती है ‘फरफंदो’

बुनता जाता है यह तब स्पष्ट होता है जब एक जगह लेखिका कहती है कि- ‘पैसे का मोल जब से प्रधान होने लगा है तब से खुशियाँ वस्तु केन्द्रित हो गई है।’ यह वाक्य इस बात को सिद्ध करता है कि साहित्यकार जब तक समय की करवट को ना महसूस करे तब तक वह न्यायसंगत और तर्कसंगत नहीं हो सकता। एक जगह कीर्ति जी लिखती है कि ‘आज हॉबी डेव्लप करने के लिए पूरा ताम श्याम उपयोग में लाना पड़ता है, बावजूद इसके खुशियों की कोई गारंटी नहीं’ यह वाक्य ही आज की पीढ़ी के अवसाद ग्रस्त होने की वास्तविकता है।

‘महाराज सिंह की गउशाला’ एक हास्यप्रधान संस्मरण है। यह होंठों पर मुस्कान और आँखों में चमक ला देती है। बाल सुलभ मासूमियत इस संस्मरण में अधिक गहन दिखाई देती है। ‘मैं खो गई, बहुबाई, ऐसे प्रसंग है जो पाठक की यादों की खिड़की खोल देते हैं। ‘दीपावली तब की’ एक बेचैन वाक्य के साथ शुरू होता है कि, ‘जब से समय ने तेज गति से भागना शुरू किया है तब से सारे तीज त्योहार हाँफने लगे हैं।



छोटे त्योहारों ने तो दम तोड़ दिया है। इस लेख में बीते दौर की गूँज साफ साफ सुनाई देती है।

फरफंदो में अभिदा और व्यंजना का चमत्कारिक प्रयोग दिखाई देता है। बंदरोबा की अभिदा में बोलती कीर्ति कहती हैं कि- बचपन संदेह करना नहीं जानता, जानता है केवल विश्वास करना’। वहीं दूसरी ओर यह वाक्य दिखाई देता है कि- इन्सल्ट-विन्सल्ट का तब आविष्कार ही नहीं हुआ था। कहना पड़ेगा की फरफंदों में मिट्टी की महक वाले बचपन की कलात्मकता तो है ही साथ ही किशोरावस्था में नई उड़ान भरने का सौंदर्यशिल्प भी है। सफलता की कीर्ति जब बढ़ने लगती है तब उम्र और अनुभव की ऊहापोह का चित्रण करते लेख माधुर्य गुण की निर्मित करते हैं।

जहां फरफंदों में किराए का वी सी आर, ये आकाशवाणी है, आषाढ़ी एकादशी जैसे प्रतीकात्मक संस्मरण हैं वहीं आक थू ऐसा लेख है जो समय की ही नहीं तो समाज की विभीषिका को भी चित्रित करता है। इसके आस पास ही है ‘फ्राक से सलवार कुर्ता’ जो इस बात को रेखांकित करता है कि कोई कोई मसलों में आज भी दौर बदला नहीं है। लड़कियों की माँ तब भी चिंतित थी अब भी है। तब जाना क्या होता है मायका और पथरीली डगर की नन्ही सहयात्री आँखों की पोर भिगो देता है। ‘होम डिलिवरी’ एक मजेदार संस्मरण है। वैसे तो पुस्तक कहीं भी तारतम्यता टूटने नहीं देती लेकिन ‘होम डिलिवरी पढ़कर मुस्कान ठाका लगाने लगती है। समझ आता है की लेखिका गद्य और पद्य दोनों विधाओं की पारंगत है। स्त्री की बेचैनी जब मौका मिलते ही जीवन की अभिधा को व्यंजना में पिरो देती है और लक्ष्य संधान चूकता भी नहीं तब होम डिलिवरी जैसे संस्मरण यादगार बनते है। इस निष्पत्ति का एक सफल प्रयोग है फरफंदों। जितना आत्मीय पुस्तक का शीर्षक है उतना ही सफल इसका शिल्प है। निसंदेह पाठक इसे पढ़कर महसूस करता है कि बचपन की गलियों में घूमना कितना सुखद है। पैतालीस संस्मरणों से बंधी यह पुस्तक संबंधों की घनिष्ठता का परिवर्तित होता रूप जानने के लिए एक महत्वपूर्ण हस्ताक्षर है।

40 की उम्र के बाद फिट रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट नींद पूरी होने के बाद भी रहती है कमज़ोरी, तो कमी दूर करेंगे ये फूड्स



आधुनिक समय में फिट रहना बेहद कठिन टास्क है। खासकर, 40 की उम्र के बाद सेहतमंद रहना किसी चुनौती से कम नहीं है। इस उम्र में दिल की बीमारी, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, किडनी और लिवर संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरूरत पड़ती है। इसमें सही दिनचर्या का पालन, उचित खानपान, रोजाना योग और एक्सरसाइज जरूर करें। वहीं, सेहतमंद रहने के लिए डाइट प्लान में व्यापक सुधार करें। लापरवाही बरतने पर बीमार पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप 40+ ग्रुप में शामिल हैं, तो सेहतमंद रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट प्लान--हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो 40 की उम्र के बाद व्यक्ति को खाने में दूध, दही समेत डेयरी उत्पादों का कम से कम उपयोग करें। डेयरी उत्पादों से कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है। वहीं, इस उम्र में मेटाबॉलिज़्म धीमा हो जाता है। इसके लिए सुबह के नाश्ते में डेयरी उत्पादों का कम सेवन करें। वहीं, डाइट में अंडे, ताजे फल आदि चीजों को जरूर शामिल करें।

40 साल के बाद फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करना चाहिए। इनमें कैलोरी कम होती है। वहीं, फल और सब्जियों में कई गुणकारी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद साबित होते हैं। इसके लिए लंच में फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करें।

शाम के समय स्नैक्स में सूखे मेवे और अंकुरित अनाज यानी स्प्रउट्स का सेवन करें। वहीं, तली-भुनी चीजों का सेवन बिल्कुल न करें। इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का खतरा रहता है।

रात के खाने में प्रोटीन रिच फूड चीजों का सेवन अधिक से अधिक करें। एक चीज का अवश्य ध्यान रखें कि कोई भी मील स्किप न करें। वहीं, रोजाना योग, एक्सरसाइज और वॉकिंग जरूर करें। इस डाइट प्लान को फॉलो करने से आप सेहतमंद रह सकते हैं।

विटामिन-B12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मदद से हमारा शरीर कई तरह के काम करता है, जैसे- डीएनए सिन्थेसिस, एनर्जी का उत्पादन और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र कार्य। यह विटामिन कई तरह के फूड्स में पाया जाता है, लेकिन फिर बी12 की शरीर में कमी आम बात है।

इसकी कमी के कारण लोग रात भर की नींद लेकर भी सुबह तरोताजा महसूस नहीं करते। सुबह उठते ही उन्हें मॉर्निंग सिकनेस या कमजोरी लगने लगती है। सिर्फ इतना ही नहीं खुद को बिस्तर से उठाना तक मुश्किल हो जाता है। विटामिन बी12 की शरीर में कमी खान-पान में कमी या फिर किसी बीमारी के कारण होती है।

एक शोध के अनुसार, 60 साल की उम्र से ऊपर के करीब 20 प्रतिशत लोग विटामिन-बी12 की कमी से जूझते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि खाने से विटामिन-बी12 को अवशोषित करने की क्षमता उम्र के साथ घटती जाती है, इसलिए इसकी कमी आमतौर पर उम्रदराज लोगों में देखी जाती है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते।

साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज्यादातर मामलों में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोस नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमजोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमजोरी को दूर करने का काम करते हैं।



हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते। साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज्यादातर मामलों में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोस नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमजोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमजोरी को दूर करने का काम करते हैं।

चिकन, मटन, बीफ में विटामिन-बी12 की अच्छी मात्रा होती है। खासतौर पर ऑर्गन मीट में जैसे लिवर या किडनी में विटामिन-बी12 भरपूर होता है।

दूध और दही, चीज़ जैसे अन्य डेयरी

प्रोडक्ट्स भी प्रोटीन और कैल्शियम के अलावा कई विटामिन्स और खनीज से भी भरे होते हैं, जिसमें बी12 भी शामिल है। दिलचस्प बात यह है कि अध्ययनों से पता चला है कि आपका शरीर बीफ, मछली या अंडे की तुलना में दूध और डेयरी उत्पादों से बेहतर तरीके से विटामिन-बी12 को अवशोषित करता है।

अंडे भी प्रोटीन के साथ विटामिन-बी, विशेष रूप से बी 2 और बी 12 का एक बड़ा स्रोत हैं। रिसर्च से पता चलता है कि अंडे की जर्दी में सफेद हिस्से की तुलना विटामिन-बी12 की ज्यादा मात्रा होती है। अंडे की जर्दी में मौजूद बी12 को अवशोषित करना भी आसान होता है। यही वजह है कि सिर्फ सफेदी खान की जगह पूरा अंडा खाने की सलाह दी जाती है।

अंडा वेज या नॉनवेज ?

अंडा खाना सेहत के काफी लाभदायक होता है। आपने कई लोगों को कहते सुना होगा, ‘संडे हो या मंडे, रोज खाओ अंडे’ जो लोग नॉनवेज खाते हैं वो तो अंडे आसानी से खा लेते हैं, लेकिन शाकाहारी लोगों के सामने ये काफी दुविधा जनक होता है। आज हम आपका ये कंप्यूजन खत्म करेंगे। हम आपको बताएंगे कि आखिर अंडा शाकाहारी होता है या मांसाहारी।

लोगों के हैं तर्क

कुछ लोगों का मानना है कि यह नॉनवेज कैटिगरी में आता है क्योंकि इसे मुर्गी देती है। इस सवाल का जवाब जवाब वैज्ञानिकों ने ढूंढ निकाला है। इस पर वैज्ञानिकों ने एक थ्योरी भी दी है, हालांकि कुछ ऐसे लोग भी उनकी इस थ्योरी को सही नहीं ठहरा रहे हैं। इसे लेकर लोगों के अलग-अलग तर्क हैं। शाकाहारी लोग मानते हैं कि अंडा मुर्गी देती है इसलिए वह नॉन-वेज माना जाएगा।

हालांकि लोगों के इस तर्क को विज्ञान झूठा साबित करता है। इसके पीछे वैज्ञानिकों का

तर्क है कि दूध भी जानवर से आता है तो वो कैसे शाकाहारी हो गया ?

बाजार में मिलने वाले अंडे होते हैं अनफर्टिलाइज्ड

वहीं कुछ लोगों का मानना है कि अंडे से चूजा निकलता है इसलिए यह मांसाहारी है। जबकि बाजार में मिलने वाले सारे अंडे अनफर्टिलाइज्ड होते हैं। यानी इन अंडों से कभी भी चूजे बाहर नहीं निकलते। इस बात की गलतफहमी दूर करने के लिए वैज्ञानिकों ने भी साइंस के जरिए इस सवाल का जवाब तलाशा है। अगर इस तर्क को मान लिया जाए तो अंडा शाकाहारी हुआ।

अंडे में होती हैं तीन परतें

अंडे में तीन परतें होती हैं। पहली छिलका, दूसरी सफेदी और तीसरा अंडे की जर्दी यानी योक। योक मतलब पीला हिस्सा। अंडे पर की गई एक रिसर्च के अनुसार इसकी सफेदी में ही सिर्फ प्रोटीन ही होता है। इसमें जानवर का कोई भी हिस्सा मौजूद नहीं होता है। इसलिए



तकनीकी रूप से एग वाइट यानी सफेदी वेज होती है।

जर्दी में भी होता है प्रोटीन और कोलेस्ट्रॉल

एग वाइट की ही तरह एग योक यानी जर्दी में भी प्रोटीन के साथ कोलेस्ट्रॉल और फैट अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। अंडा मुर्गी और मुर्गे के संपर्क में आने के बाद ही पनपता है। उनमें गैमीट सेल्स होते हैं जो उसे मांसाहारी बना देते हैं। जबकि बाजार वाले अंडों में ऐसा कुछ नहीं होता है।

मुर्गी 6 महीने होने के बाद से अंडे देने लगती है। वह हर 1 या डेढ़ दिन में अंडे देती है, लेकिन बता दें कि ऐसा बिल्कुल नहीं होता कि मुर्गी किसी भी मुर्गे के साथ संपर्क में जरूर आए।

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

खट्टे-मीठे स्वाद वाला नाशपाती एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। लेकिन इसका जूस सेहत के लिए बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद सॉर्बिटोल शुगर, जो आसानी से पचती नहीं है। जो अपच, गैसजैसी समस्याओं की वजह बन सकती है।

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है। वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिन्स और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने की

जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता और इन बीजों में एमिग्डैलिन केमिकल पाया जाता है।



BNM Fantasy



अक्षरा सिंह का देवी गीत 'हुआ रिलीज'

शारदीय नवरात्र के शुरुआत में महत्व कुछ ही घंटे बचे हैं। इसी बीच भोजपुरी सुपरस्टार सिंगर एक्टर अक्षरा सिंह ने मां दुर्गा के लिए एक खूबसूरत नवरात्र स्पेशल गाना गाया है, जो खूब वायरल हो रहा है। इस देवी गीत 'माई के सजाओ रे' में अक्षरा सिंह ने मां दुर्गा के स्वरूपों का वर्णन किया है, जिसकी प्रस्तुति बेहद मनमोहक और आकर्षक है। अक्षरा सिंह का यह गाना उनके यू-ट्यूब चैनल पर रिलीज हुआ है। अक्षरा सिंह के इस भक्ति में गाने की गूंज अब पूजा पंडालों में सुनाई देने लगी है। अक्षरा सिंह ने अपने इस देवी गीत 'माई के सजाओ रे' को लेकर कहा कि शक्ति की देवी मां दुर्गा अपने भक्तों के लिए हमेशा खड़ी रही हैं।

ज

जैकलीन फर्नांडीज के लिए
सुकेश चन्द्रशेखर रखेंगे नौ
दिन का उपवास

जेल में बंद सुकेश चन्द्रशेखर ने अब जेल से जैकलीन को पत्र लिखा है। 200 करोड़ के मनी लॉन्ड्रिंग मामले के आरोपी सुकेश ने यह भी कहा है कि वह जैकलीन के लिए नौ दिनों तक नवरात्रि का व्रत रखेंगे। सुकेश चन्द्रशेखर ने क्या कहा है? "प्रिय बेबी, 15 अक्टूबर से नवरात्रि शुरू हो रही है। मैं आपके लिए सब कुछ बेहतर बनाने के लिए नवरात्रि पर उपवास और नौ दिनों तक उपवास करने जा रहा हूं। इस वक्त हमारे चारों तरफ नकारात्मकता है।" लेकिन देवी हमें इससे बाहर निकलने की शक्ति देंगी।" सच्चाई की जीत होगी और हम जल्द ही एक साथ होंगे।" मैं वैष्णो देवी और महाकालेश्वर मंदिर में आपके लिए एक विशेष पूजा भी करूंगा। हम

आखिरी सांस तक एक-दूसरे के साथ रहेंगे।" मैं आपसे बहुत प्यार करता हू। मेरे लिए आप मेरी शेरनी हो, मेरी ताकत हो।" ये लेटर सुकेश चन्द्रशेखर ने जैकलीन को लिखा था। 200 करोड़ रुपये के मनी लॉन्ड्रिंग मामले में ढोंगी सुकेश चन्द्रशेखर को गिरफ्तार किया गया है और वह फिलहाल तिहाड़ जेल में सजा काट रहा है। सुकेश अब तक जेल से कई बार जैकलीन फर्नांडीज को पत्र लिख चुके हैं। अब उन्होंने इस पत्र में कहा है कि हमारे खिलाफ सभी मामले और अपराध गलत हैं और जल्द ही हम एक साथ होंगे। जैकलीन फर्नांडीज ने कभी भी सुकेश के साथ अपने रिश्ते को स्वीकार नहीं किया। हालांकि, दोनों की कई तस्वीरें वायरल हो चुकी हैं।



भूमि पेडणेकर ने पर्यावरण बचाने के लिए लॉन्च किया

'द भूमि फाउंडेशन'



अपनी बहुमुखी एक्टिंग, शानदार प्रदर्शन, नेक सामाजिक कार्यों व पर्यावरण के प्रति अटूट प्रतिबद्धता के लिए मशहूर बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडणेकर ने सकारात्मक बदलाव की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। उन्होंने आधिकारिक तौर पर 'द भूमि फाउंडेशन' की वेबसाइट लॉन्च की है, जो एक गैर-लाभकारी समर्थक मंच है। यह प्लेटफॉर्म पर्यावरण से जुड़े मुद्दों से निपटने के लिए राष्ट्रीय स्तर पर काम करता है। भूमि

के मन में इस प्लैनेट को लेकर गहरा जुनून बसता है, वह सोशल मीडिया पर 'क्लाइमेट वॉरियर' नाम से एक समर्थक प्लेटफॉर्म भी संचालित करती हैं, जिसका उद्देश्य लोगों को पर्यावरण संरक्षण की जरूरत के बारे में शिक्षित करना है। यह प्लेटफॉर्म व्यक्तियों और गैर सरकारी संगठनों (एनजीओ) के नेतृत्व में जलवायु परिवर्तन से जुड़ी परियोजनाओं की फंडिंग जुटाने, जलवायु से संबंधित पॉडकास्ट और वृत्तचित्रों का निर्माण करने, जलवायु जागरूकता कार्यक्रमों का सहयोग वसमर्थन करने तथा पर्यावरण के प्रति सचेत स्टार्टअप्स में निवेश करने की दिशा में काम करेगा। असली परिवर्तन लाने तथा हमारे देश में प्रदूषण व कार्बन फुटप्रिंट का बुरा असर घटाने के लिए संगठनों और जलवायु संरक्षणकर्ताओं के हाथ मजबूत करना इस मंच का लक्ष्य है।

भूमि पेडणेकर ने इस नए प्रयास को लेकर अपना उत्साह व्यक्त करते हुए कहा, "मुझे द भूमि फाउंडेशन के लॉन्च की घोषणा करते हुए खुशी हो रही है। इस साल अपने जन्मदिन पर मैंने इस कॉन्सेप्ट का सफर शुरू किया कि मैं अपने प्लैनेट की मदद कैसे कर सकती हूं, और आज 'द भूमि फाउंडेशन' लॉन्च करते हुए मुझे बड़ा आनंद आ रहा है! मुझे उम्मीद है कि इस फाउंडेशन के माध्यम से क्लाइमेट को लेकर पूरे भारत में जागरूकता पैदा होगी और आशा करती हूं कि ठोस बदलाव लाने के लिए सही व्यक्तियों और समुदायों को सशक्त बनाया जा सकेगा।" अपने प्लैनेट को लेकर भूमि पेडणेकर के प्रेम और पर्यावरण संरक्षण के प्रति उनके समर्पण को पहले ही वैश्विक मान्यता मिल चुकी है।

