



// PAGE

सुष्मिता की 'आर्या-3' का धमाकेदार ट्रेलर रिलीज

बॉलीवुड एक्ट्रेस सुष्मिता सेन की 'आर्या' वेब सीरीज काफी पॉपुलर रही थी। इस वेब सीरीज के अब तक 2 सीजन रिलीज हो चुके हैं।

// PAGE

अ नन्या पांडे ने शेयर किया बचपन का वीडियो

'ड्रीम गर्ल 2' फेम एक्ट्रेस अनन्या पांडे सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं और अपने फैस के साथ अपनी पर्सनल लाइफ से जुड़ी चीजें शेयर करती रहती हैं।

// PAGE

જૈસ્મિન ભસીન ને દિશ્વાયા અપના નયા લુક

एक्प्रेस जैस्मिन भसीन हाल ही में तबीयत बिगड़ने की वजह से अस्पताल में भर्ती हुई थीं और बीते दिन ही उनको अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया गया है।

बीते नौ वर्षों में पूर्वी क्षेत्रीय परिषद के मंच पर 1157 से अधिक मामले सुलझाए गए : अमित शाह



PM मोदी के गढ़ से 'मिशन 2024' का आगाज करेंगे नीतीश

पटना/लखनऊ। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार अगले साल होने वाले लोकसभा चुनाव से पहले 24 दिसंबर को रोहनिया विधानसभा क्षेत्र में एक सार्वजनिक सभा करेंगे, जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संसदीय क्षेत्र वाराणसी का हिस्सा है। बिहार के मंत्री और जनता दल (यूनाइटेड) के सचिव (संगठन) श्रवण कुमार ने कार्यक्रम की पुष्टि की है। नीतीश कुमार की रैली के लिए स्थल को अंतिम रूप देने के लिए श्रवण कुमार ने कुछ स्थानीय नेताओं के साथ शनिवार को रोहनिया का दौरा किया। रोहनिया की जनसभा में पूर्वांचल क्षेत्र के पार्टी नेता और कार्यकर्ता मौजूद रहेंगे, जो लोकसभा चुनाव के लिए नीतीश कुमार की पहली रैली होगी। श्रवण कुमार ने कहा कि वाराणसी के अलावा, आजमगढ़, प्रतापगढ़, प्रयागराज, फूलपुर, अंबेडकर नगर और मिर्जापुर पर फोकस किया जाएगा।

-अमित शाह की अध्यक्षता में कई मुद्दों पर हुई चर्चा

-बिहार को विशेष राज्य का दर्जा देने की उठी मांग

पटना (बिहार)। राजधानी पटना में आयोजित 26वीं पूर्वी क्षेत्रीय परिषद की बैठक रविवार शाम साढ़े पांच बजे समाप्त हो गई। बैठक में बिहार समेत चार राज्यों के प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया। सीएम सचिवालय के संवाद कक्ष में आयोजित बैठक की अध्यक्षता अमित शाह ने की। शाह ने कहा, पिछले नौ वर्ष में पूर्वी क्षेत्रीय परिषद के मंच पर सदस्य राज्यों के बीच के 1157 से अधिक मामले सुलझाए गए हैं। तीन घंटे तक चली पूर्वी क्षेत्रीय परिषद की मीटिंग में नीतीश कुमार ने केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह के सामने विशेष राज्य का दर्जा देने की मांग की। साथ ही मुख्यमंत्री ने बिहार के आरक्षण का दायरा बढ़ाने के बाद उसे नौवीं अनुसूची में शामिल करने की मांग भी की। बिहार के जल संसाधन मंत्री संजय झा ने कई दशकों से बाढ़ से जूझ रहे बिहार को निजात दिलाने के लिए अमित शाह से नेपाल में हाई डैम बनाने की मांग की। इस पर अमित शाह ने कहा कि आप पूरा

डिटेल दीजिए, मैं इस मामले को देखता हूँ। पूर्वी क्षेत्रीय परिषद की बैठक में खनन, कुछ मदों में केन्द्रीय आर्थिक सहायता, बुनियादी सुविधाओं का निर्माण, भूमि अधिग्रहण एवं भूमि स्थानांतरण, जल बंटवारा, प्रत्यक्ष लाभ अंतरण स्कीम (डीबीटी) का कार्यान्वयन, राज्य पुनर्गठन और क्षेत्रीय स्तर के सामान्य हित के अन्य मुद्दों पर गंभीर चर्चा हुई है। साथ ही पूर्वी राज्यों के बीच आर्थिक विकास एवं नक्सल उन्मूलन और परिवहन के विस्तार को लेकर समन्वय बढ़ाने पर जोर दिया गया है। इसके अलावा राष्ट्रहित के कई मुद्दों पर भी चर्चा हुई है। इनमें महिलाओं और बच्चों के खिलाफ दुष्कर्म के मामलों की शीघ्र जांच और तुरंत निपटारे के लिए फास्ट ट्रैक कोर्ट का कार्यान्वयन जैसे मुद्दों पर गंभीर चर्चा हुई।

इन मुद्दों पर हुई गंभीर चर्चा

पूर्वी क्षेत्रीय परिषद की बैठक में पूर्वी राज्यों के बीच आर्थिक विकास एवं नक्सल उन्मूलन और परिवहन के विस्तार को लेकर समन्वय बढ़ाने पर जोर दिया गया। साथ ही राष्ट्रहित के कई मुद्दों पर भी चर्चा हुई है। इनमें महिलाओं और बच्चों के खिलाफ दृष्टिकर्म के मामलों की शीघ्र जांच और तुरंत निपटारे के लिए

फास्ट ट्रैक कोर्ट का कार्यान्वयन जैसे मुद्दों पर गंभीर चर्चा हुई है। इस बैठक में बिहार सरकार ने झारखंड से अलग होने के बाद 22 साल से लटके पेंशन बंटवारे के मुद्दों को एक बार फिर से रखा। साथ ही राष्ट्रीय महत्व के मुद्दों पर भी चर्चा की गई। हर गांव में पांच किलोमीटर के भीतर बैंकों/इंडिया पोस्ट पेमेंट बैंक की शाखाओं की सुविधा आदि पर भी चर्चा हुई।

ओड़िशा, पश्चिम बंगाल और झारखंड के सीएम नहीं हुए शामिल

इस बैठक में पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी, झारखंड के सीएम हेमंत सोरेन और ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक को भी शामिल होना था लेकिन इन तीनों नेताओं ने इस मीटिंग से किनारा कर लिया। केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री नीतीश कुमार करीब डेढ़ साल बाद आगने-सामने हुए। बैठक की शुरुआत में बिहार के सीएम नीतीश कुमार ने शॉल भेंटकर केंद्रीय गृहमंत्री का सम्मान किया। बैठक में उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव, कैबिनेट मंत्री विजय चौधरी, संजय झा समेत झारखंड, ओडिशा और पश्चिम बंगाल के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

युवाओं की भीड़ देखकर गदगद हुये चिराग, बिहार फर्स्ट और बिहारी फर्स्ट को कर रहे हैं मजबूत



चिराग पासवान

बीएनएम@पटना

पटना। नवादा के आईटीआई पहुंचते ही चिराग पासवान को देखने के लिए युवाओं की जबरदस्त टोली देखने को मिली है। जहां उनकी भीड़ देखकर चिराग पासवान भी काफी गदगद हो गए। मंच पर आते ही चिराग पासवान ने स्थानीय नेता की बिना नाम लिए हुए सीधे बिहार के सीएम नीतीश कुमार पर पलटवार करना शुरू कर दिया चिराग पासवान ने कहा कि बिहार के बिहार फर्स्ट बिहारी फर्स्ट के साथ जब हम बिहार की बात करते हैं तो

बिहार के सीएम नीतीश कुमार हमारी हत्या करवाने की कोशिश किया है। चिराग ने अपने पिता की राजनीतिक से शुरू हुई उनके निधन तक की बात को रख दिया और सीएम नीतीश की प्रति जबरदस्त आक्रोश दिखाई दिया। चिराग ने कहा कि नीतीश कुमार ने हमें घर से बेदखल किया परिवार से लड़ाने का काम किया फिर भी हम शेर का बेटा हैं और हम झुकने का काम नहीं किया है। इतना ही नहीं चिराग ने यह भी कह दिया कि मैं कफन बांध के सिर पर निकला हूं और जब तक बिहार को

विकसित नहीं बनाएंगे तब तक या मेरी संघर्ष जारी रहेगी। चिराग ने कांग्रेस के घर में बरामद हुई रुपया के प्रति भी कहा कि कांग्रेस के नेता या बताएं कि यह पैसा कहां से आया है और कौन से घोटाले का पैसा है। उन्होंने कहा कि हम लोगों को मजबूती से चुनाव को लड़ना है। और बिहार की गाड़ी पर बैठे बिहार के सीएम नीतीश कुमार को उतार देना है। लोकसभा चुनाव के बाद तुरंत विधानसभा की भी चुनाव होगी इस पर भी सभी लोगों को विशेष ध्यान देना है।

बिहार फर्स्ट, बिहारी फर्स्ट को बढ़ाने की जरूरत

आज बिहार में कोई रोजगार के लिए नहीं आते हैं और बिहार से बाहर रोजगार करने के लिए बिहारी लोग जाते हैं। जो नेता बिहार फर्स्ट और बिहारी फर्स्ट की सोच रखते हैं वैसे नेता को ही जिताकर आप लोग भेजें। वही इस कार्यक्रम में जिला अध्यक्ष मनोज सिंह राष्ट्रीय प्रवक्ता धीरेंद्र कुमार मुन्ना सही राष्ट्रीय स्तर व जिला के तमाम नेता उपस्थित।

NEWS IN BRIEF

पटना समेत कई जिलों में मिचौंग तूफान के असर से बारिश

पटना। मिचौंग तूफान के चलते बिहार का मौसम बदल गया है। पटना सुपौल, अररिया, किशनगंज, मधेपुरा, सहरसा, पूर्णिया, कटिहार, बक्सर, भोजपुर, रोहतास, भुआ, अरवल, औरंगाबाद, गया, नालंदा, नवादा, शेखपुरा, दरभंगा, बेगूसराय, लखीसराय, जहानाबाद, भागलपुर, बांका, जमुई, मुंगेर और खगड़िया में गुरुवार को एक या दो जगहों पर हल्की से मध्यम बारिश हुई। मौसम विभाग के अनुसार बारिश की वजह से तीन दिन के बाद राज्य का न्यूनतम पारा 2-3 डिग्री गिर सकता है। पटना मौसम विभाग के पूर्वानुमान के मुताबिक 9 दिसम्बर से बिहार का मौसम तेजी से बदल सकता है। अभी जो न्यूनतम तापमान 16 से 18 डिग्री के आसपास है, वो गिरकर 12 से 14 डिग्री सेल्सियस तक आ सकता है। इसके बाद 10 दिसम्बर को तापमान में और गिरावट की आशंका है और प्रदेश का न्यूनतम तापमान 10 से 12 डिग्री सेल्सियस तक आ सकता है।

मंडल कारा में मानवाधिकार को लेकर जागरूकता शिविर

कटिहार। बिहार राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकार कटिहार के तत्वाधान में मानवाधिकार दिवस मनाया गया। इस अवसर पर मंडल कारा कटिहार में आयोजित जागरूकता शिविर में अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश सत्यनारायण लाल सहन ने बंदियों को मानवाधिकार विषय को लेकर विस्तार से बताया। इस अवसर पर उप विकास आयुक्त सौरभ कुमार ने भी मानवाधिकार के संदर्भ में बंदियों के उनके अधिकार के विषय में समझाया।

10 जिलों के अंकेक्षण में मिली अनियमितता की जांच की मांग

बीएनएम@पटना

पटना। बिहार के पूर्व उप मुख्यमंत्री सम्प्रति राज्यसभा सदस्य सुशील कुमार मोदी ने कहा है बिहार के 10 जिलों के प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) के अंकेक्षण में महालेखाकार बिहार ने बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार, अनियमितता, धांधली पाई है। उन्होंने रविवार को यहां कहा कि महालेखाकार की अंकेक्षण टीम ने यह भी पाया कि मकानों के लोकेशन का

अव्यवहारिक जीरो टैगिंग, गलत खाते में किस्तों का भुगतान जैसी अनियमितता के अनेक मामले पाए गए हैं। बिहार सरकार ने भी अनियमितता को स्वीकार किया है। ग्रामीण विकास विभाग के प्रधान सचिव ने सभी उप-विकास आयुक्त को पत्र लिखकर कहा है कि मृत लोगों के नाम पर भुगतान, अयोग्य लोगों को किस्तों का भुगतान, गलत खातों में भुगतान के मामलों की तहकीकात करने का सुझाव दिया गया है।

बेगूसराय में दिव्य ज्योति जागृति संस्थान का श्रीहरि कथा शुरू

बीएनएम@बेगूसराय

बेगूसराय। दिव्य ज्योति जागृति संस्थान द्वारा जिला मुख्यालय के बीपी स्कूल परिसर में आज से पांच दिवसीय श्रीहरि कथा की शुरुआत भव्य कलश शोभायात्रा से किया गया। शोभा यात्रा हेमरा चौक मटिहानी रोड से नंदग्राम से बीपी स्कूल, गायत्री मंदिर, नौलखा मंदिर, काली मंदिर, प्रमिला चौक, रतनपुर चौक, हेमरा चौक होते हुए पुनः कथा स्थल पहुंचा। श्रीहरि कथा का शुभारंभ कलश यात्रा एवं दीप प्रज्ज्वलित कर किया। कथा के प्रथम दिन आशुतोष महाराज की शिष्या साध्वी अमृता भारती ने आध्यात्मिक विवेचना से परिपूर्ण श्रीहरि कथा का वाचन करते हुए कहा कि प्रभु का दशावतार मुख्य रूप माना जाता है। श्रीहरि का धरा पर प्रकटीकरण का

यूं तो अनेकों कारण है और सभी परम विलक्षण है। त्रेता में भगवान राम ने जहां वन प्रदेश में छिपे दैत्यों का वध किया। उन्होंने हनुमान और तारा जैसे भक्तों को विमल विलोचन प्रदान कर अपने विराट रूप का दर्शन भी कराया था।



बिहार के गया में बोरवेल में गिरी ढाई साल की बच्ची हार गई जिंदगी की जंग

बीएनएम@पटना

पटना (बिहार)। बिहार के गया जिले में मोहनपुर प्रखंड की अमकोला पंचायत के मसौंदा गांव में रविवार सुबह बोरवेल में गिरी आकांक्षा आखिरकार जिंदगी की जंग हार गई। लाख कोशिशों के बाद भी उसे बचाया नहीं जा सका। वह खेलने के दौरान 105 फीट गहरे बोरवेल में गिर गयी थी। ग्रामीणों ने जेसीबी की मदद से बच्ची को बोरवेल से बाहर निकाल लिया

लेकिन तब तक उसकी मौत हो गई थी। घटना के संबंध में बताया जा रहा है कि मसौंदा गांव निवासी एवं आकांक्षा के पिता अरविंद यादव ने घर के पास बोरिंग कराया था लेकिन बोरवेल को बंद नहीं किया गया था। अरविंद यादव की ढाई साल की बेटी आकांक्षा घर के पास खेल रही थी। इसी दौरान खेल-खेल में वह बोरवेल में जा गिरी। इस घटना के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई। इस घटना से जिले के पुलिस और प्रशासनिक महकमे में भी हड़कंप मच गया।

गांव वालों ने मोहनपुर पुलिस को सूचना दी। बच्ची की शुरु में रोने की आवाज आ रही थी। घटनास्थल के जिला मुख्यालय से काफी दूर होने के कारण रेस्क्यू टीम अभी रास्ते में ही थी कि ग्रामीणों ने जेसीबी बुलाकर खुद खुदाई शुरू कर दी। डीएम डॉ. त्यागराजन एसएम ने घटना को दुःख बताया है और परिवार के प्रति संवेदना जताई है। उन्होंने लोगों से बोरिंग करते वक्त सावधानी बरतने की अपील की है।

बिहार के 50 मदरसों की मान्यता रद्द



बीएनएम@पटना

पटना। बिहार सरकार ने उच्च न्यायालय की त्रिसदस्यीय समिति के प्रतिवेदन के आधार पर दरभंगा के 32 समेत राज्य के 50 सरकारी मदरसों की मान्यता रद्द कर दी है। इस आलोक में माध्यमिक शिक्षा के विशेष निदेशक ने बिहार मदरसा शिक्षा बोर्ड के सचिव को पत्र भेजा है। समिति ने 142 मदरसों की जांच की थी। इसमें किशनगंज, पूर्वी चंपारण, समस्तीपुर व दरभंगा के 50 सरकारी मदरसा की मान्यता रद्द करने का आदेश दिया गया है। मान्यता रद्द करने की अनशंसा के बाद तत्काल इनका वेतनानुदान

स्थगित कर दिया गया है। इस कार्रवाई से मदरसा संचालकों व शिक्षकों में हड़कंप मच गया है। दरभंगा जिले के जिन 32 मदरसों की मान्यता रद्द की गई है, उनमें सिंहवाड़ा प्रखंड के रामपुरा मदरसतुल बनात सखावतिया व अझासपुर में मदरसा सैफुल इस्लाम, जाले में नरौछ धाम के मदरसा दारुल बनात व जहांगीर टोला में मदरसा इस्लामिया बहरुल उलूम, सदर प्रखंड के बड़ी भलनी में मदरसतुल सालेहाल व भलनी में मदरसा तालिमुल इस्लाम, मदरसतुल बनात फारुकिया, लोआम में मदरसतुल सालेहात, छोटार्इपट्टी में मदरसा दिनियां रामपुर, मदरसा जामेतुल बनात, काबरिया, अलीनगर प्रखंड के घमसाइन मोमिन टोल में मदरसा दारुल बनात, मिसवाहुल उलूम, मदरसा मसीहा दारुल बनात बघेला, मोतीपुर मिर्जापुर में मदरसा नसीमियां बनात, गौड़ाबौराम के नारी में मदरसा उस्मानियां निसवा, आसी में मदरसा तालिमुल कुरान, केवटी के शेखपुरा डगरवारा में मदरसा इस्लामिया, बाबू सलीमपुर में मदरसा मदरसतुल बनात, रजौड़ा में मदरसा इस्लामिया, घनश्यामपुर के पड़री में मदरसा कादरिया, शाहपुर गनौन में मदरसा समीनुल उलूम तथा कुमरौल में मदरसा अनवारुल उलूम, बहादुरपुर के डलौर शोभन में मदरसा मोहम्मदिया हुसैनाबाद, मिल्की चक में मदरसा बनातुल फातिमा, धरनीपट्टी में मदरसा मदरसतुल बनात तसलिमिया, हरिचंदा में मदरसा बनात इस्लामिया, मनीगाछी के मरवाघाट में मदरसा फैजुल रसूल, हायाघाट के चंदनपट्टी में मदरसा इमामिया, बिलासपुर में मदरसा अब्दुर खनसिवां, बहेड़ी के जोरजा निमैठी में मदरसा बदरुल उलूम अब्बासिया शामिल है।

मानवाधिकार दिवस पर निबंध प्रतियोगिता आयोजित



बीएनएम@मोतिहारी

मोतिहारी। शहर के लक्ष्मी नारायण दूबे महाविद्यालय में राजनीति विज्ञान विभाग एवं राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वावधान में रविवार को 75 वें विश्व मानवाधिकार दिवस के शुभ अवसर पर निबंध प्रतियोगिता कराकर मानवाधिकार के संदेश को प्रसारित किया गया। निबंध का विषय था "मानवाधिकार: अतीत, वर्तमान एवं भविष्य" राजनीति विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ.कुमार राकेश रंजन एवं राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो.अरविंद

कुमार ने संयुक्त रूप से निबंध कराकर विद्यार्थियों को मानवाधिकारों के प्रति चेतनाशील बनाया। दर्शनशास्त्र विभागाध्यक्ष प्रो.(डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा ने मानवाधिकार प्रेमी प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि मानवाधिकार में मानवीय सद्गुण व्याप्त है, यह सभी व्यक्तियों से मानवता के अनुपालन करने की मांग करता है। उन्होंने उग्रवादियों व आतंकवादियों द्वारा कृत मानवाधिकार हनन की चर्चा करते हुए मानवतावाद की ओर लौटने का आह्वान किया। निबंध प्रतियोगिता में प्रतिभागियों द्वारा लिखित निबंध के मूल्यांकन

हेतु तीन सदस्यीय एक निर्णायक मंडल का गठन किया गया था। निर्णायक मंडल में भौतिकी विभागाध्यक्ष डॉ.पिनाकी लाहा, उर्दू विभागाध्यक्ष डॉ.जौवाद हुसैन एवं हिंदी सहायकाचार्य डॉ. रवि रंजन सिंह शामिल थे। तीन सदस्यीय निर्णायक मंडल के मूल्यांकन उपरांत राजनीति विज्ञान विभाग तृतीय वर्ष के छात्र सौरभ कुमार को प्रथम विजेता, भूगोल विभाग तृतीय वर्ष की छात्रा कुमारी सुप्रिया को द्वितीय विजेता तथा राजनीति विज्ञान विभाग प्रथम सेमेस्टर के छात्र विशाल कुमार को तृतीय विजेता घोषित किया गया। निबंध

प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करनेवाले सौरभ कुमार ने आडियंस के समक्ष अपने हस्तलिखित निबंध का पठन कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। उक्त मौके पर मानवाधिकार प्रेमियों की ओर से रविकिशन, आलोक, हिमांशु, सलोनी, सानिया, अफरीन अंजुम, रागिनी, दीक्षा, प्रतिमा, ऋचा, आरती, रश्मि, किरण, पूजा, निधि, अमृता सहित सभी प्रतियोगियों ने निबंध लेखन कर मानवाधिकार की आभा में वृद्धि किया।

NEWS IN BRIEF

एनसीसी का संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर

मोतिहारी। 25 बिहार बटालियन एनसीसी के तत्वावधान में विगत 09 दिसंबर से दिनांक 20 दिसंबर तक के लिए संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर 13 का आयोजन जिले के अरराज स्थित महंत शिवशंकर गिरि महाविद्यालय परिसर में किया गया है। इस शिविर में कैडेटों को ड्रिल,पीटी योग विद्या,सर्विस सख्जेक्ट, मैप रीडिंग,रेक्की,एंबुश,हथियार संचालन,,फायर फाइटिंग हेल्थ हाइजिनऔर स्वच्छता का प्रशिक्षण दिया जाएगा।25 बिहार बटालियन एनसीसी के समादेशी पदाधिकारी कर्नल प्रदीप कुमार सिंह(सेना मेडल) इस शिविर के कैप कमांडेंट बनाए गए हैं।कैप को सुचारु रूप में चलाने के लिए सूबेदार मेजर प्रेम प्रसाद गुरुंग,सूबेदार देव बहादुर जी.टी.और सूबेदार सुनील कुमार सहित एनसीसी पदाधिकारियों पवन कुमार सिंह,देवी दत्त मालवीय,सतीश कुमार,रामनागेश प्रसाद,विकास कुमार एवम विनीति कुमारी की नियुक्ति की गई है।

आईएम जयपुरिया की 51वीं शाखा का शुभारंभ

मोतिहारी। मोतिहारी में बिहार के तीसरे व देश के 51वें शाखा आईएम जयपुरिया का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्ज्वलन से हुई। इस अवसर पर जयपुरिया ग्रुप के निदेशक कनक गुप्ता ने कहा कि जयपुरिया ग्रुप के पाँच राज्यों में 50 शाखाएं हैं और 51वीं शाखा मोतिहारी के चंद्रहिया में खुल गयीं हैं। सत्र 2024 के लिए 10 दिसम्बर से नामांकन प्रारंभ हो चुका हैं। इस स्कूल के निदेशक रोहित राज ने घोषणा कि प्रथम 100 छात्रों का नामांकन मात्र 101 रुपए में किया जाएगा। इस मौके पर इस स्कूल के अध्यक्ष शम्भू प्रसाद उनकी पत्नी राजकुमारी देवी, शिव पाण्डेय आदि मौजूद थे।

प्रखंड में पंचायत उप- चुनाव को लेकर नामांकन शुरू

बीएनएम@रामगढ़वा

रामगढ़वा प्रखंड में पंचायत उपचुनाव लेकर पर्चा दाखिल करने का काम शुरू हो गया है। पहले दिन एक भी नामांकन दाखिल नहीं हो पाया है। उप चुनाव ग्राम पंचायत सदस्य यानि वार्ड सदस्य 11, पंचायत जैतापुर के लिए हो रहा है। बीडीओ सह निर्वाची पदाधिकारी मोहम्मद सज्जाद ने जनवरी देते हुए बताया की नामांकन का तिथि 09 दिसंबर से अंतिम

तिथि 15 दिसंबर को निर्धारित है। वहीं नामांकन वापसी का तिथि 20 दिसंबर निर्धारित की गई है।इन्होंने बताया कि मतदान की तिथि 28 दिसंबर एवं मतगणना 30 दिसंबर को प्रखंड सभागार रामगढ़वा में होगी। बता दे की जैतापुर पंचायत के वार्ड संख्या 11 में वार्ड सदस्य का पद रिक्त है। वहीं इस मतदान में सहायक निर्वाची पदाधिकारी अशोक पन्ना सहकारिता पदाधिकारी रामगढ़वा को बनाया गया है।

दो पक्षों की बीच मारपीट, 65 वर्षीय वृद्ध मौत

बीएनएम@तुरकौलिया

तुरकौलिया। थाना क्षेत्र अंतर्गत तुरकौलिया पूर्वी पंचायत के मंझार गांव में दो पट्टीदारों के बीच हुई मारपीट में घायल 65 वर्षीय परमानंद सिंह की मौत हो गई। घटना को लेकर मृतक के पुत्र रामविनय कुमार सिंह ने थाना में आवेदन दिया है। जहां उसने बताया है कि कुछ दिनों पहले राहुल कुमार व दिनेश कुमार ने 5 लाख रुपए बतौर रंगदारी की मांग किया था। इसी बीच गुरुवार को

उसके पिता प्रमानंद सिंह सुबह में बैग लेकर कहीं जा रहे थे। इसी बीच पिपरिया रोड में राहुल व दिनेश ने हथियार के बल पिता को रोककर मारपीट करना चाहते थे। वहीं फिर दो पहर में राहुल कुमार, बलिराम सिंह, सावित्री देवी, दिनेश कुमार व प्रियंका कुमारी दरवाजे पर आकर पिता के साथ मारपीट करने लगे। मारपीट के दौरान बलिराम ने आदेश दिया कि जान से मार दो बाकि हम समझ लेंगे। जहां राहुल, बलिराम व दिनेश कूदाल, तलवार व लाठी से मारकर पिता का सर

फोड़ दिए। साथ ही हाथ व पैर पर तलवार से वार करके ज़ख्मी कर दिए। मारपीट छुड़ाने आए मां उमरावती देवी को भी घायल कर दिए। घायल परमानंद को इलाज के लिए मोतिहारी सदर अस्पताल भर्ती कराया गया। जहां सदर अस्पताल द्वारा रेफर करने के बाद रहमानिया में इलाज चल रहा था। इसी दौरान उनकी मौत शनिवार की रात में हो गई। थानाध्यक्ष अनील कुमार ने बताया कि प्राथमिकी दर्ज कर गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है। सभी आरोपी घर छोड़कर फरार हैं।

जनसुराज की बैठक, दर्जनों लोग पार्टी में शामिल



बीएनएम@तुरकौलिया

तुरकौलिया। प्रखंड अंतर्गत तुरकौलिया चौक स्थित पार्टी कार्यालय में जनसुराज की बैठक रविवार को प्रखंड अध्यक्ष मोहम्मद मिनहाज अहमद की अध्यक्षता में हुई। जहां एक दर्जन लोगों को जनसुराज पार्टी में शामिल किया गया। बैठक की अध्यक्षता करते हुए प्रखंड अध्यक्ष मिनहाज अहमद ने कहा कि संगठन को मजबूत बनाने का काम शुरू रहेगा। करीब एक दर्जन लोगों को पार्टी में शामिल किया गया है। अगली बैठक में कुछ और लोग भी जनसुराज में शामिल होंगे। साथ ही पार्टी का पंचायत स्तर तक

विस्तार करते हुए बूथ कमिटी का गठन करने का शुरुआत कर दिया गया है। ताकि पार्टी और अधिक मजबूत बन सके। उन्होंने यह भी कहा कि जनसुराज सूप्रिमो प्रशांत किशोर विहार का कायाकल्प करना चाहते हैं। वह लगातार विहार के विभिन्न जिलों का दौरा कर रहे हैं। लोगों से संवाद कायम करते हुए विहार को विकसित बनाने को लेकर विचार-विमर्श कर रहे हैं। प्रशांत जी लोगों को जागरूक करने का अभियान चला रहे हैं। अभियान सफल भी हो रहा है। यही कारण है कि अब आमजन भी समझ गए हैं कि आजकल सभी पार्टियां अपना अपना विकास करने में लगीं हैं। जनसुराज ही एक ऐसी पार्टी है जो वंशवाद से कोसों दूर है। राज्य का विकास हो या ना हो इससे किसी पार्टी को कोई लेना देना नहीं है। सत्ता हासिल करने के बाद विहार की विकास का चिंता करने के बजाय पार्टियां अपने परिवार का विकास करने में जुट जाते हैं। लेकिन जनसुराज ही ऐसी पार्टी है जो चाहती है कि शिक्षा का विकास हो। शिक्षा आमलोगों तक पहुंचे। आमजनों को सरकार अस्पताल से दवा मिले और इलाज बेहतर ढंग से हो। ताकि सभी स्वस्थ रहें। विहार से बेरोजगारी दूर हो। रोजगार के लिए कोई युवक दुसरे राज्य में पलायन नहीं करें। जनसुराज पार्टी यही चाहती है कि विहार विकसित प्रदेश बने। लोगों का मानना है कि जनसुराज पार्टी एक अपवाद है। जो बिहार के विकास के बारे में लगातार सोचती है। वहीं प्रखंड अध्यक्ष ने यह भी बताया कि राकेश कुमार, जयकिशोर, शेख फूना, एहताज आलम, विहारी कुमार, नागेंद्र मांझी, नंदलाल मांझी, विनोद साह, राकेश मांझी, मो० मनजर आलम, ताहिर आलम, मंजीत कुमार व सुरेंद्र सिंह ने जनसुराज ज्वाइन किया है।

पूर्व सांसद प्रभावती गुप्ता की मनायी गयी पुण्यतिथि

बीएनएम@केसरिया

केसरिया। आर्य समाज मंदिर परिसर में रविवार को पूर्व सांसद स्व प्रभावती गुप्ता की पुण्यतिथि मनायी गयी। इस मौके पर क्षेत्र के विभिन्न राजनीतिक दल से जुड़े लोग, समाजसेवी, व्यवसायी आदि मौजूद रहे। कार्यक्रम में सर्वप्रथम उपस्थित लोगों द्वारा स्व गुप्ता के तैलचित्र पर माल्यार्पण कर उन्हें याद किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए पूर्व मुखिया राजकुमार प्रसाद ने कहा कि प्रभावती गुप्ता सिद्धांतवादी नेत्री थी। गांधी विचारधारा से प्रेरित होकर उन्होंने पीड़ित मानवता की सेवा में अपना जीवन समर्पित कर दिया। वहीं राजद राज्य परिषद सदस्य अवधेश यादव ने कहा कि स्व गुप्ता ईमानदारी और सादगी की प्रतीक थी। कार्यक्रम में वसील अहमद खान, शिक्षक

नेता सीताराम यादव, पूर्व नप उपाध्यक्ष राजेंद्र सिंह आदि ने पूर्व सांसद की जीवनी पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर कौशल किशोर प्रसाद, त्रिभुवन प्रसाद, नवल सहनी, मुन्ना साह, राकेश कुमार रत्न सहित अन्य उपस्थित थे।



Editorial

छोटा प्रयास-बड़ा बदलाव

कभी-कभी छोटे प्रयास समाज और जीवन में बड़े बदलाव की कहानी गढ़ देते हैं। इन कहानियों में छुपी होती हैं, इनसान की जिजीविषा। और इसमें यदि भगीरथ संकल्प शामिल हो तो यह बदलाव देशकाल की सीमाओं को लांघकर वैश्विक कल्याण का माध्यम बन जाता है। इस परिवर्तन के अमृतकाल में औद्योगीकरण और शहरी जीवनशैली के कारण गहराते वैश्विक जल संकट के बीच उल्लेखनीय कहानी उत्तर प्रदेश के बुंदेलखंड जैसे शुष्क क्षेत्र से उभर कर सामने आई है। आईआईटी मुंबई और अमेरिका के पिट्सबर्ग में कार्नेगी मेलन विश्वविद्यालय के स्नातक डॉ. रविकांत पाठक जलवायु परिवर्तन के कारण अपने गांव छेड़ा बसायक (हमीरपुर) में आसन्न स्थिरता संकट का सामना करने के लिए जड़ों की ओर लौटे हैं। वर्ष 2007 से इस दिशा में सक्रिय डॉ. पाठक ने 1000 एकड़ बंजर भूमि को समृद्ध खाद्य वन में बदल दिया है। आवर्तनशील (जैविक) खेती और गौशाला के माध्यम से स्थानीय किसानों के लिए पारिस्थितिक रूप से संचालित अर्थव्यवस्था की शुरुआत की है। स्वीडन के गोथनबर्ग विश्वविद्यालय में वायुमंडलीय वैज्ञानिक और एसोसिएट प्रोफेसर (डॉ.) पाठक जल संकट की आहट को भांप चुके हैं। अब वह दुनिया के पहले जल विश्वविद्यालय की स्थापना के लिए प्रयासरत हैं। वह कहते हैं कि यह विश्वविद्यालय जल अध्ययन में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने और वैश्विक स्तर पर उभरती जल-संबंधी चुनौतियों का समाधान करने का सशक्त माध्यम होगा। साथ ही विश्वविद्यालय पर्यावरण, सामाजिक, आध्यात्मिक और सांस्कृतिक बिंदुओं पर आधारित पाठ्यक्रम उपलब्ध कराएगा। जल संरक्षण के लिए आमजन को जागरूक करेगा। डॉ. पाठक का कहना है कि वह प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सरकार की "हर घर नल से जल" योजना से बेहद प्रभावित हैं। इससे प्रेरित होकर वह देश के हर गांव में "पानी की पाठशाला" की स्थापना करने की योजना पर काम कर रहे हैं। विश्वविद्यालय का लक्ष्य पुरखों की जल संरक्षण की विधियों को लागू करने के लिए सरकारी निकायों, गैरसरकारी संगठनों और कॉर्पोरेट्स के साथ सहयोग करना है। जल विश्वविद्यालय का सपना कृषि क्षेत्र को सशक्त करना है।

पूर्वोत्तर में कांग्रेस के 'पराई' होने के निहितार्थ

डॉ. रमेश ठाकुर



सियासत अपने रंग-रंग बदलती रहती है जिसकी पटकथा समय लिखता है, जो समय के साथ नहीं बदलता, समय उसे बदल देता है। समय की गति को समझने में कांग्रेस शायद गच्चा खा गई। पूर्वोत्तर से कांग्रेस का तकरीबन बोरिया-बिस्तर बंध चुका है। एक जमाना था, जब पूर्वोत्तर राज्यों में मुल्क के सबसे उम्रदराज सियासी दल 'कांग्रेस' का बोलबाला होता था। कांग्रेस के मुकाबले अन्य दल वहां बिल्कुल भी नहीं टिकते थे। चुनावी मौसम में सियासी लहर सिर्फ और सिर्फ कांग्रेस की ही बहती थी। फिर, चुनाव चाहे पंचायती हो, या लोकसभा का, सभी में पार्टी की विजयी सुनिश्चित हुआ करती थी। लेकिन अब सियासी परिदृश्य पहले के मुकाबले एकदम जुदा है। अवाम ने पुरानी पटकथाओं को नकार दिया है। कांग्रेस के लिए वहां स्थिति अब ऐसी है कि सूफड़ा ही साफ हो गया है। हाल ही में मिजोरम विधानसभा चुनाव का रिजल्ट आया, उसमें

मात्र सिंगल सीट कांग्रेस को मिल पाई। पार्टी की इतनी बुरी हार, ऐसी दुर्गति होगी जिसकी कल्पना भी शायद कांग्रेसियों ने सपने में कभी नहीं की होगी। उन्हें पटकनी ऐसे दल दे रहे हैं, जो कभी उनके सहयोगी होते थे, या फिर कांग्रेस के गर्भ से ही निकले हैं। कांग्रेस का मरना इसी बात का तो सबसे ज्यादा है कि उनके सिखाए राजनीतिक ककहरा वाले दल उन्हें खदेड़कर सरकार बना रहे हैं। कुल मिलाकर अब हालात कांग्रेस के लिए वहां ऐसे बन चुके हैं जिससे दोबारा उभरना आसान नहीं होगा। उनका जनाधार और उनके खांटी कार्यकर्ता अब अपना रास्ता बदल चुके हैं। पूर्वोत्तर में कांग्रेस की ऐसी दुर्गति क्यों हुई? इस पर समीक्षा या आकलन करने की ज्यादा आवश्यकता इसलिए नहीं है, क्योंकि कांग्रेस के बेदखली के कारण कुछ सामने दिखाई देते हैं। मोटे तौर पर कुछ कारण ऐसे हैं जैसे, स्थानीय नेताओं को इंग्रोर करना, सभी फैसले दिल्ली में बैठे शीर्ष नेताओं द्वारा लेना, टिकट का वितरण सिफारिशों के जरिए होना, प्रदेश स्तरीय जमीनी मुद्दों को नकारना, वहां के नेताओं-कार्यकर्ताओं का अपमान-तिरस्कार करना और दिल्ली बुलाकर खुलेआम लज्जित करने वाले कारण प्रमुख हैं। यही वजह है कि 10 जनपद और पूर्वोत्तर राज्यों की दूरी धीरे-धीरे बढ़ती गई। तभी, पूर्वोत्तर राज्यों के नेताओं ने अण्णमान का कड़वा घूंट पीकर विगत वर्षों से

खुद से निर्णय लिया कि अब वो दिल्ली पर निर्भर नहीं रहेंगे, अपना रास्ता खुद तय करेंगे। मिजोरम में इस दफे जेडपीएम को बहुमत मिला है, उसके ज्यादातर नेता कभी दिल्ली का मुंह ताका करते थे। पर, जब से उन्होंने दिल्ली आना बंद किया और अपने यहां छोटे-मोटे एकाध दलों के साथ मिलकर संगठन बनाया, जिसका परिणाम आज सभी के सामने है। मिजोरम में बिना किसी के सहयोग से जेडपीएम अपनी सरकार बना रही है। बहरहाल, सेवन सिस्टर्स कहे जाने वाले पूर्वोत्तरी क्षेत्र नगालैंड, मणिपुर, मेघालय, त्रिपुरा, अरुणाचल प्रदेश, असम और मिजोरम में कांग्रेस एक साथ नहीं पिछड़ी, बल्कि धीरे-धीरे खत्म हुई। 2014 में केंद्र से जैसे कांग्रेस की छुट्टी हुई। तभी से उपरोक्त राज्यों की तस्वीर बदलनी शुरू हुई। बदली तस्वीर कांग्रेस के बूढ़े नेताओं के इर्द-गिर्द घूमती भी रही। बावजूद इसके उन्होंने रोकने की जरा भी कोशिशें नहीं की? 2018 में मिजोरम विधानसभा के वक्त वहां से एक स्थानीय कांग्रेसी प्रतिनिधिमंडल प्रदेश के मौजूदा हालात पर सियासी विचार-विमर्श करने दिल्ली पहुंचा था। वो सोनिया गांधी, राहुल गांधी या फिर प्रियंका गांधी में किसी एक से मिलने के इच्छुक थे। लेकिन तीनों में किसी ने मिलने तक का समय नहीं दिया।

(लेखक, वरिष्ठ स्तंभकार हैं।)

Today's Opinion

कहां गए पुश्तैनी फैमिली डॉक्टर?



आर.के. सिन्हा

अगर आपकी उम्र 45-50 साल से अधिक होगी तो आपको याद होगा कि पहले हर शहर की हर कॉलोनी में ऐसे डॉक्टर प्रैक्टिस करते थे, जिन पर सैकड़ों परिवार भरोसा रखते थे। वे परिवार के किसी सदस्य के बीमार होने पर उसके पास तुरंत चले जाते थे। वे डॉक्टर रोगी का कायदे से इलाज करते थे। क्योंकि, वे रोगी को पहले से ही अच्छी तरह से जानते थे। वह रोगी की सारी व्यथा को सुनने के बाद सही दवाई बताते थे, क्योंकि उन्हें रोगी के परिवार के हरेक सदस्य के बारे में विस्तार से जानकारी होती थी। बहुत अवसरों पर तो इनमें पारिवारिक संबंध भी हुआ करते थे। उसे ही कहा जाता था फैमिली डॉक्टर। अब फैमिली डॉक्टरों की संस्था लुप्त सी हो गई है। उनकी जगह ले ली है क्लीनिकों, नर्सिंग होम और बड़े अस्पतालों में बैठने वाले डॉक्टरों ने। उनका अपने किसी भी रोगी से कोई संबंध नहीं होता। वह फैमिली डॉक्टर से बिल्कुल ही अलग होता है। फैमिली डॉक्टर को जब भी बुलाया जाता था तो वह अपना डॉक्टर का बैग लेकर मरीज के पास पहुंच जाता था। रोगी को देखने के बाद रोगी के घर में चाय-नाशता करने के बाद ही जाता। लेकिन, अब वह परंपरा पूरी तरह से खत्म हो गई है। बिहार के बेगूसराय में डॉ. अमृता सैकड़ों परिवारों की फैमिली डॉक्टर हुआ करती थीं। बीती दीवाली से पहले उनके निधन से उनके अनगिनत रोगी शोक में डूब गए। जानी-मानी गायनकोलॉजिस्ट डॉक्टर अमृता डेंगू संक्रमण

का शिकार हो गई। प्रतिभाशालिनी डॉक्टर थीं अमृता मैडम। सहृदय और संवेदनशील चिकित्सक थीं। हरेक रोगी का पूरे मन से इलाज करती। डॉ. अमृता गरीब और दूरदराज से आये रोगियों को भी अपना समझकर इलाज करती थीं। उनके रोगी आज के दिन अपने को अनाथ महसूस कर रहे हैं। उनके लिए सांत्वना के कोई शब्द नहीं मिलते। नियति की क्रूरता का कोई उत्तर नहीं मिलता। वह सच में एक समर्पित फैमिली डॉक्टर थीं। श्रमिकों के शहर कानपुर के रहने वाले मित्र बताते हैं कि वहां पर कुछ साल पहले तक हर मोहल्ले में दो-तीन फैमिली डॉक्टर सक्रिय रहते थे। वे तेज बुखार, जोड़ों में भयंकर पीड़ा और शरीर के बाकी भागों में किसी तकलीफ की स्थिति में रोगियों का इलाज कर दिया करते थे। वे दवाएं लिखते और रोगी उन्हें लेने के बाद ठीक होने लगता। इतना बोल देते कि अगर दवा काम नहीं करेंगी तो तभी जांच करावेंगे। पर आमतौर पर फैमिली डॉक्टर की दवा लेने के बाद मरीज का बुखार उतर जाता, उल्टियां नहीं होती और बदन दर्द में भी आराम मिल जाता। राजधानी के करोल बाग में भी कुछ साल पहले तक डॉ. कुसुम जौली भल्ला नाम की एक मशहूर फैमिली डॉक्टर थीं। वह जनरल फिजिशियन के साथ-साथ स्त्री रोग विशेषज्ञ थीं। उनके पास वेस्ट दिल्ली के बहुत सारे लोग आते। डॉ. कुसुम अपने रोगियों से पारिवारिक संबंध बना लेती। वह कथाकार भीष्म साहनी से लेकर न जाने कितने परिवारों की

फैमिली डॉक्टर भी थीं। डॉ. कुसुम के रोगी उन्हें सुबह पार्क में ही घेर लेते थे। वहां पर रोगी और डॉक्टर के बीच संवाद चालू हो जाता और दवाई बता दी जाती। ये सिलसिला लगातार जारी ही रहता था। उनके क्लीनिक में "तमस" जैसी कालजयी रचना के लेखक भीष्म साहनी भी आते थे। भीष्म साहनी की मृत्यु के बाद डॉ. कुसुम बेमन से ही कभी-कभार पार्क जातीं। अब उनका वक्त अपने मेडिकल सेंटर में ही बीतता। सुबह से शाम तक रोगी आते-जाते रहते। उनमें महिलाएं ही अधिक होतीं। मौलाना आजाद मेडिकल कॉलेज से एमडी करने के बाद डॉ. कुसुम ने "अपना होप" नाम से क्लीनिक खोला था। उनका बांझ स्त्रियों के इलाज में महत्वपूर्ण शोध था। डॉ. कुसुम देश की उन पहली चिकित्सकों में थी, जिन्होंने सैकड़ों निःसंतान दम्पतियों को कृत्रिम गर्भाधान विधि से संतान सुख दिया था। वह महिला बांझपन के लक्षण, कारण, इलाज, दवा, उपचार पर निरंतर अपने रिसर्च पेपर देश-विदेश में होने वाले सम्मेलनों में प्रस्तुत कर ही रही थीं। पर डॉ. कुसुम की 2013 में अकाल मृत्यु से बहुत रोए थे उनके रोगी भी। अब तो रोगी डॉक्टरों के पास जाने से भयभीत रहते हैं। उन्हें पता होता है कि डॉक्टर साहब उन्हें एक बाद एक टेस्ट करवाने के लिए कहेंगे।

(लेखक, वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद 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 चकरधिन्नी 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 हैं विशेषकर 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 हुआर 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 है 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 श्राम 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।

BNM Fantasy



जैस्मिन भसीन ने दिखाया अपना नया लुक

बिग बॉस फेम एक्ट्रेस जैस्मिन भसीन हाल ही में तबीयत बिगड़ने की वजह से अस्पताल में भर्ती हुई थीं और बीते दिन ही उनको अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया गया है। अस्पताल से डिस्चार्ज होने के बाद एक्ट्रेस अब एक बार फिर से सोशल मीडिया पर एक्टिव हो गई हैं। हाल ही में उन्होंने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर एक पोस्ट शेयर किया है। उनके इस पोस्ट पर बॉयफ्रेंड अली गोनी के कमेंट ने हर किसी का ध्यान खींचा है। 'टशन-ए-इश्क' और 'दिल से दिल तक' जैसे कई सीरियल्स में नजर आ चुकी एक्ट्रेस जैस्मिन भसीन अपने फैशन और टैलेंट की वजह से लोगों का दिल जीत लेती हैं। एक्ट्रेस की तबीयत खराब होने की वजह से उनके फैस भी चिंता में थे।

अ

नन्या पांडे ने शेयर किया
बचपन का वीडियो

'डीम गर्ल 2' फेम एक्ट्रेस अनन्या पांडे बी-टाउन की फेमस अभिनेत्रियों में से एक हैं। वह सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं और अपने फैस के साथ अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ से जुड़ी चीजें शेयर करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपना एक बचपन का वीडियो शेयर किया है, जिसमें वह एक बोटल लेकर उसका एड करते हुए दिखाई दे रही हैं। अनन्या पांडे के इस वीडियो पर उनके दोस्तों से लेकर बॉलीवुड के कई सेलेब्स ने कमेंट किया है। एक्ट्रेस का यह वीडियो देख कर उनके फैस भी उनकी क्यूटनेस की तारीफ कर रहे हैं। अनन्या पांडे ने अपने बचपन का एक बेहद प्यारा वीडियो सोशल मीडिया हैंडल इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। इस वीडियो में नहीं अनन्या एक एड के

शूट की प्रैक्टिस करते दिखाई दे रही हैं। टीवी की शेल्फ पर बैठी एक्ट्रेस अनन्या को कहते हुए सुना जा सकता है कि इस एड में आपका स्वागत है, एक एड जो एक परफ्यूम के बारे में है। यह परफ्यूम बहुत खुशबूदार है। इसकी खुशबू अच्छी है और यह कमल की खुशबू की तरह लगती है। इस वीडियो को शेयर करते हुए अनन्या ने कैप्शन में लिखा 'A ad'। अनन्या पांडे की इस वीडियो पर कई बॉलीवुड सेलेब्स ने कमेंट कर अपनी प्रतिक्रिया दी है। इसके साथ ही उनकी दोस्त सुहाना खान ने भी इस पर कमेंट किया और लिखा 'टीचर टीचर'। मां भावना पांडे ने कमेंट में लिखा 'सुगंधित परफ्यूम'। नीलम कोठारी ने कमेंट में लिखा 'तुम बहुत क्यूट हो'।



सुष्मिता की 'आर्या-3' का धमाकेदार ट्रेलर रिलीज

ये तीसरा सीजन कई और राज खोलेगा



बॉलीवुड एक्ट्रेस सुष्मिता सेन की 'आर्या' वेब सीरीज काफी पॉपुलर रही थी। इस वेब सीरीज के अब तक 2 सीजन रिलीज हो चुके हैं, जिसमें सुष्मिता की दमदार परफॉर्मेंस देखने को मिली थी। इसके बाद एक बार फिर सुष्मिता तीसरे सीजन के जरिए दर्शकों का मनोरंजन करने के लिए तैयार हैं। इस सीजन का टीजर 3 दिन पहले रिलीज हुआ था, अब ट्रेलर भी रिलीज हो गया है। इस वेब सीरीज में सुष्मिता आर्या नाम की माफिया

क्लीन का किरदार निभा रही हैं। अपने पिता और पति के जाने के बाद, आर्या पारिवारिक व्यवसाय की बागडोर संभालती है, न चाहते हुए भी उसे अपराध की दुनिया में प्रवेश करना पड़ता है और यहीं से माफिया क्लीन बनने का उसका सफर हम पिछले दो सीज़न में देख चुके हैं। क्या टीजर देखने के बाद खत्म हो जाएगा आर्या का सफर? दर्शकों के मन में ये एक सवाल था, लेकिन अब ट्रेलर देखकर साफ है कि ये तीसरा सीजन कई और राज खोलेगा। कहानी 1000 करोड़ की ड्रग डील के इर्द-गिर्द घूमती है। तो इस नए सीजन में आर्या के सामने एक नया प्रतियोगी भी खड़ा नजर आएगा। इसके साथ ही ट्रेलर में यह भी साफ है कि इस नए सीजन में आर्या के परिवार पर संकट आ गया है जो हमेशा अपने बच्चों की रक्षा करते हैं। अब क्या

आर्या इस संकट से बाहर निकलेगी और अगर गिर भी गई तो क्या उसके बच्चों की जिंदगी अच्छी होगी या बुरी या फिर उसे पुलिस पकड़ लेगी? ऐसे कई सवालों के जवाब सीरीज देखने के बाद मिलेंगे। इस तीसरे सीजन में सुष्मिता सेन "आर्या" के किरदार में हमेशा की तरह डैशिंग लग रही हैं। इसके साथ ही उम्र के साथ उनमें बदलाव भी ट्रेलर में साफ नजर आ रहा है। क्या आर्या अब अपने पंजे बाहर निकालेगी? इसका जवाब हमें 3 नवंबर को ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्जी प्लस हॉटस्टार पर मिलेगा। सीरीज "आर्या" के दोनों सीजन को दर्शकों से जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला और सुष्मिता की भी खूब तारीफ हुई। सुष्मिता हाल ही में रवि जाधव की वेब सीरीज "ताली" में नजर आई थीं और अब फैस उन्हें दोबारा आर्या के किरदार में देखने के लिए उत्साहित हैं।



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



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।

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

- 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



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 डेमेशिया 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-

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 पहुंचने के कारण होता है। यह डेमेशिया 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।

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 न्यूट्रालाइजर 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।



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 मेटाबॉलिस्म 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। 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। 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

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। डाइटर्स 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 सकती 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।

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।

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 पहुंचने 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 व्यावसायीकरण 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।