

नौसेना में शामिल हुआ सर्वेक्षण पोत INS संधायक

सुरक्षा के मामले में हम पहले जवाब देने वाले बन गए हैं : रक्षामंत्री

विशाखापत्तनम। देश का सबसे बड़ा सर्वेक्षण पोत 'आईएनएस संधायक' शनिवार को औपचारिक रूप से भारतीय नौसेना में शामिल हुआ। पोत के जलावतरण समारोह में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और नौसेना प्रमुख एडमिरल आर हरि कुमार मौजूद हैं। इस मौके पर एडमिरल हरि कुमार ने अपने संबोधन में कहा, "पिछले एक दशक में नौसेना ने अलग-अलग रेंज के अत्याधुनिक प्लेटफॉर्म को लॉन्च किए हैं, चाहे वह शक्तिशाली विमानवाहक पोत 'विक्रान्त' हो, विशाखापत्तनम क्लास का 'डेस्ट्रॉयर' हो, बहुमुखी श्रेणी के 'फ्रिगेट', कलवरी श्रेणी की पनडुब्बियां हो या गोताखोरी के लिए विशेष जहाज हो, हम उभरते हुए भारत की सेवा में एक संतुलित और आत्मनिर्भर बल का निर्माण कर रहे हैं। आखिरी तीन युद्धपोत और पनडुब्बियां पिछले दस वर्षों में नौसेना में शामिल किए गए हैं। वे सभी भारत में बनाए गए हैं और संधायक भारत में बनने वाला 34वां पोत है।"



वहीं, रक्षा मंत्री सिंह ने कहा, "अगर मैं अपनी नौसैनिक ताकत की बात करूं, तो भारतीय नौसेना इतनी मजबूत हो गई है कि हिंद महासागर और हिंद प्रशांत क्षेत्र में सुरक्षा के मामले में हम पहले जवाब देने वाले बन गए हैं। वैश्विक व्यापार की बात करें तो हिंद महासागर को वैसे भी हॉटस्पॉट के तौर पर गिना जाता है। अदन की खाड़ी, गिनी की खाड़ी आदि कई चोक प्वाइंट हिंद महासागर में हैं, जिसके जरिए से बड़ी मात्रा में

अंतरराष्ट्रीय व्यापार होता है। इन चोक प्वाइंट्स पर कई खतरे बने हुए हैं। लेकिन सबसे बड़ा खतरा समुद्री डाकूओं का है। पिछले साल नौसेना को सौंपा गया था पोत- नौसेना के मुताबिक, कोलकाता के मैसर्स गार्डन रीच शिपबिल्डर्स एंड इंजीनियर्स में चार बड़े सर्वेक्षण पोत निर्माणधीन हैं। यह उनमें पहला है। आईएनएस संधायक का बंदरगाह और समुद्र दोनों में परीक्षण किया गया था। इसके बाद चार दिनों में नौसेना

को सौंप दिया गया था। अत्याधुनिक उपकरणों से लैस आईएनएस संधायक- इस पोत की प्राथमिक भूमिका सुरक्षित समुद्री नेविगेशन होगी। यह बंदरगाहों, नौवहन चैनलों, तटीय क्षेत्रों और गहरे समुद्रों के पूर्ण पैमाने पर हाइड्रोग्राफिक सर्वेक्षण करेगा। अपनी द्वितीयक भूमिका में पोत नौसैनिक अभियानों को करने में सक्षम होगा। आईएनएस संधायक अत्याधुनिक हाइड्रोग्राफिक उपकरणों से लैस है। जिसमें गहरे पानी के मल्टीबीम इको-साउंडर्स, पानी के नीचे चलने वाले वाहन, दूर से संचालित होने वाले वाहन, उपग्रह आधारित पॉजिशनिंग प्रणाली शामिल हैं। आईएनएस संधायक इसी नाम के एक अन्य पोत का विकसित रूप है, जो एक एक सर्वेक्षण जहाज था। उस जहाज को 1981 में नौसेना में शामिल किया गया। साल 2021 में उसे सेवामुक्त कर दिया गया था। नया सर्वेक्षण जहाज दो डीजल इंजनों से संचालित है और 18 समुद्री मील से ज्यादा गति हासिल करने में सक्षम है।

परपयूम फैक्ट्री में भीषण आग, अब तक पांच लोगों की मौत और 33 घायल

बड़ी (सोलन)। हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले में स्थित बरोटीवाला में परपयूम बनाने वाली फैक्ट्री में मौत का तांडव अभी भी जारी है। आग की चपेट में आने से अभी तक पांच लोगों की जान जा चुकी है। वहीं 33 से ज्यादा घायल हुए हैं। घायलों का बड़ी अस्पताल में इलाज चल रहा है। वहीं अभी भी 8 से लोग लापता हैं। वहीं फैक्ट्री में आग लगने के समय 60 लोग मौजूद थे, जिसमें ले 40 लोगों का बचाव किया जा चुका है। जानकारी के अनुसार साथ ही उद्योग परिसर के अंदर मिसिंग कर्मियों से सभी महिलाएं व लड़कियां हैं। मृत लोगों की पहचान एफएसएल की रिपोर्ट के बाद ही हो पाएगी। फिलहाल शवों को खोजने का काम जारी है। हादसे के दौरान स्थानीय स्तर पर लोगों ने सिंघिया देकर लोगों को बाहर निकाला गया। फाउंड लोग गेट छोड़ दीवार फाड़कर बाहर निकलकर आए। घटना के बाद बरोटीवाला के अस्पताल में घायलों का हाल जानने के लिए स्वास्थ्य मंत्री कर्नल धनीराम शांडिल, सीपीएस राम कुमार, सहित अन्य अधिकारी व नेता भी कल पहुंचे। वहीं इस बात की भी जानकारी मिल रही है कि कल सुबह हिमाचल के मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू भी घायलों का हाल जानने के लिए पहुंचे।

पीएम मोदी ने रखी 68 हजार करोड़ की परियोजनाओं की नींव, संबलपुर में IIM के स्थायी परिसर का किया उद्घाटन



धुवनेश्वर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को ओडिशा संबलपुर में भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम) के स्थायी परिसर का उद्घाटन किया। इसे 400 करोड़ रुपये की लागत से बनाया गया है। प्रधानमंत्री ने संबलपुर में 68 हजार करोड़ रुपये की 18 परियोजनाओं का भी उद्घाटन और शिलान्यास किया। समारोह में मुख्यमंत्री नवीन पटनायक, राज्यपाल रघुवर दास और केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मप्र प्रधान भी मौजूद थे। इस मौके पर प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में कहा, हम ओडिशा को शिक्षा और कौशल विकास का हब बनाने के लिए

लगातार प्रयास कर रहे हैं। बीते दस वर्षों में राज्य को सर्वांगीण शैक्षणिक संस्थान ओडिशा के युवाओं के जीवन को बदल रहे हैं। चाहे आईआईएसआईआर बेरहामपुर हो या रासायनिक प्रौद्योगिकी संस्थान...ओडिशा के युवाओं के उज्वल भविष्य को सुनिश्चित करने के लिए कई शीर्ष श्रेणी के संस्थान प्रदान किए गए हैं। प्रधानमंत्री ने बिजली, सड़क और रेलवे से जुड़ी कई बुनियादी ढांचा परियोजनाओं का भी शिलान्यास किया। आईआईएम परिसर की आधारशिला पीएम मोदी ने 2021 में रखी थी। पीएम मोदी ने पुरी-सोनपुर-पुरी

साप्ताहिक एक्सप्रेस ट्रेन को भी हरी झंडी दिखाई। इसे क्षेत्र में संपर्क में सुधार होगा। उन्होंने झारसुगुड़ा मुख्य डाक कार्यालय की हेरिटेज बिल्डिंग को भी राष्ट्र को समर्पित किया। उन्होंने जगदीशपुर-हल्दिया और बोकारो-धामरा पाइपलाइन परियोजना (जेएचबीटीपीएल) के तहत 412 किलोमीटर लंबे धामरा अंगुल पाइपलाइन खंड का भी उद्घाटन किया। यह परियोजना ओडिशा को राष्ट्रीय गैस ग्रिड से जोड़ेगी। इसका निर्माण 'प्रधानमंत्री ऊर्जा गंगा' के तहत करीब 2,450 करोड़ रुपये की लागत से किया जाएगा।

भारत रत्न दिए जाने के एलान के बाद पहली बार नजर आए आडवाणी, हाथ जोड़कर जताया आभार

नई दिल्ली। भारत सरकार की ओर से भारत रत्न सम्मान के एलान के बाद पूर्व उपप्रधानमंत्री लाल कृष्ण आडवाणी पहली बार नजर आए हैं। उन्होंने अपने घर से हाथ हिलाकर लोगों और मीडियाकर्मियों का अभिवादन किया है। उनके साथ उनकी बेटी प्रतिभा आडवाणी भी नजर आ रही हैं। बीजेपी के वरिष्ठ नेता लालकृष्ण आडवाणी की बेटी प्रतिभा आडवाणी ने भारत रत्न सम्मान के बाद उनका मुंह मीठा किया और उन्हें गले लगाकर बधाई दी। भाजपा के संस्थापक चेहरों में से एक लालकृष्ण आडवाणी को भारत रत्न देने का एलान किया गया है। लाल कृष्ण मोदी ने एक्स पर पोस्ट कर इसकी घोषणा की। प्रधानमंत्री ने पोस्ट में कहा कि भारत के विकास में उनका योगदान स्मरणीय है। उनका जीवन जमीनी स्तर पर काम करने से शुरू होकर देश के उप-प्रधानमंत्री के तौर पर काम



करते हुए चला। बेटी प्रतिभा बोलीं- सम्मान की बात सुन दादा बहुत खुश-बीजेपी के वरिष्ठ नेता लालकृष्ण आडवाणी की बेटी प्रतिभा आडवाणी ने अपने पिता को भारत रत्न दिए जाने पर प्रतिक्रिया दी है। प्रतिभा आडवाणी ने कहा, "पूरा परिवार और मैं बहुत खुश हैं कि उन्हें देश का सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार दिया गया है। इस मौके पर मुझे मेरी मां की याद आ रही है। उनका दादा (आडवाणी जी) के सार्वजनिक और निजी जीवन में बहुत बड़ा योगदान रहा है। सम्मान

की बात जानकर दादा बहुत खुश हैं। उन्होंने कहा कि उन्होंने अपना पूरा जीवन देश की सेवा में समर्पित कर दिया। वह प्रधानमंत्री के साथ-साथ देश के लोगों को धन्यवाद देते हैं कि उन्हें जीवन के इस मुकाम पर यह सम्मान दिया जा रहा है।" प्रतिभा आडवाणी ने कहा, "वह बहुत अभिभूत हैं। वह कम बोलने वाले व्यक्ति हैं। लेकिन उसकी आंखों में आंसू थे। उन्हें इस बात की खुशी और संतोष है कि उन्होंने अपना पूरा जीवन राष्ट्र की सेवा में समर्पित कर दिया। इसलिए, हम बहुत खुश हैं।"

लाल कृष्ण आडवाणी को भारत रत्न दिए जाने के निर्णय पर सीएम योगी ने जताई खुशी

लखनऊ। भारत सरकार ने शनिवार को एक महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए भाजपा के संस्थापक सदस्य और पूर्व उप प्रधानमंत्री लाल कृष्ण आडवाणी को भारत रत्न सम्मान देने की घोषणा की है। इस निर्णय पर उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने हर्ष जताया है और इसको उनके अद्वितीय प्रयासों को सम्मान प्रदान करने वाला करार दिया है। सीएम योगी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स के माध्यम से लाल कृष्ण आडवाणी को बधाई दी और कहा कि राष्ट्रीय एकता और सांस्कृतिक पुनरुत्थान के लिए लाल कृष्ण आडवाणी द्वारा किए गए प्रयास सभी के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। उन्होंने लाल कृष्ण आडवाणी को देश का सर्वोच्च पुरस्कार प्रदान किए जाने के निर्णय की प्रशंसा करते हुए कहा कि वह न सिर्फ भाजपा के संस्थापक सदस्य हैं बल्कि देश और दुनिया में भाजपा के असंख्य कार्यकर्ताओं के

प्रेरणास्रोत भी हैं। उन्होंने कहा कि उनके सार्वजनिक जीवन में दशकों की सेवा, प्रतिबद्धता और राष्ट्र की अखंडता के प्रति अटूट प्रतिबद्धता झलकती है। साथ ही उन्होंने कहा कि आडवाणी जी ने अपने राजनैतिक जीवन में शुचिता व नैतिकता के उच्च मानक स्थापित



किए हैं। यह पुरस्कार उनके अद्वितीय प्रयासों को सम्मानित करने वाला है। उल्लेखनीय है कि लालकृष्ण आडवाणी को भारत रत्न दिए जाने के निर्णय की जानकारी स्वयं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोशल मीडिया पोस्ट के माध्यम से दी। लाल कृष्ण आडवाणी भाजपा के सबसे पुराने और बड़े नेताओं में शामिल हैं।

मऊ निवासी महिला जज का सरकारी आवास में फंदे से लटकता मिला शव, जांच जारी

प्रखर बदायूं। जिले में सुबह एक बड़ी घटना हुई है। जिले के सरकारी जज आवास में महिला जज ज्योत्सना राय का शव फंदे से लटका मिला। इसकी जानकारी मिलते ही पुलिस-प्रशासन में हड़कंप मच गया। मौके पर डीएम-एसएसपी समेत तमाम अधिकारी पहुंच गए। घटनास्थल पर छानबीन कराई जा रही है।



पंखे से लटका था शव बताया जा रहा है कि मौके से एक सुसाइड नोट भी मिला है। सुसाइड नोट में क्या लिखा है, इसके बारे में कोई खुलासा नहीं किया गया है। जानकारी के मुताबिक, सिविल जज जूनियर डिबीजन न्यायालय की जज ज्योत्सना राय शनिवार सुबह अपने कोर्ट में नहीं पहुंचीं। साथी जजों ने उनके नंबर पर कॉल की, लेकिन रिसीव नहीं हुआ। कर्मचारियों के मुताबिक जज के आवास का दरवाजा अंदर से बंद था। आवास देने पर

भी जब दरवाजा नहीं खुला तो पुलिस को सूचना दी गई। मौके पर पहुंची पुलिस ने धक्का मारकर उनके आवास का दरवाजा खोला। तब पुलिस अंदर घर में दाखिल हुई। अंदर एक कमरे में पंखे से उनका शव फंदे से लटका हुआ था। घटना की सूचना पर डीएम मनोज कुमार और एसएसपी आलोक प्रियदर्शी समेत तमाम अधिकारी पहुंच गए। फॉरेंसिक टीम को मौके पर बुला लिया गया। एसएसपी आलोक प्रियदर्शी ने बताया कि मौके पर छानबीन के दौरान कुछ अभिलेख

मिले हैं, जो घटनाक्रम से संबंधित हो सकता है। सभी तथ्यों पर गहनता से जांच कराई जा रही है। बताया जा रहा है कि ज्योत्सना राय मूल रूप से मऊ जिले की रहने वाली थीं। वह बदायूं में सिविल जज जूनियर डिबीजन की मुसिफ मजिस्ट्रेट थीं। बदायूं में उनकी दूसरी पेरिटिंग थी। इससे पहले वह अयोध्या में भी तैनात रह चुकी थीं। वह वर्ष 2019 में सिविल जज बनीं थीं। उनकी उम्र 29 साल बताई गई है। सरकारी आवास में महिला जज का शव मिलने से हर कोई स्तब्ध है।

केंद्र से बकाया भुगतान को लेकर ममता का धरना जारी कड़ाके की ठंड में रात बिताई; सुबह सैर पर निकलीं



कोलकाता। पश्चिम बंगाल में विभिन्न कल्याण योजनाओं के लिए केंद्र से बकाए की मांग को लेकर मुख्यमंत्री ममता बनर्जी का धरना कड़ाके की ठंड के बीच रातभर जारी रहा। जिसके बाद वह शनिवार को सुबह की सैर पर निकलीं। तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) सुप्रीमो ने एक दिन पहले कोलकाता में बी आर आंबेडकर की प्रतिमा के सामने प्रदर्शन शुरू किया था। ममता बनर्जी के पास रात में धरनास्थल पर पहुंचने वालों में राज्य मंत्री फिरहाद हकीम और अरूप बिस्वास भी शामिल थे। बनर्जी सुबह पास के रेड रोड पर टहलने गईं और इसके बाद उन्होंने एक बास्केटबॉल मैदान का भी दौरा

किया। एक टीएमसी नेता ने बताया, यह इलाका घने कोहरे से घिरा हुआ था और मुख्यमंत्री अपने सुरक्षाकर्मियों के साथ सुबह की सैर पर निकलीं। बास्केटबॉल के मैदान में कुछ खिलाड़ियों को देखकर वह रुकीं और उनसे बातचीत की। उन्होंने खेल और उसमें इस्तेमाल की गई गेंद को समझने की कोशिश की। बनर्जी का कहना है कि भाजपा के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार पर मनरेगा और प्रधानमंत्री आवास योजना सहित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के लिए राज्य का हजारों करोड़ रुपये का बकाया है। धरना 48 घंटे तक लगातार जारी रहेगा। राज्य का बजट सत्र सोमवार से शुरू होगा।

कराची में जन्मे वरिष्ठ भाजपा नेता लालकृष्ण आडवाणी को भारत रत्न, पीएम मोदी ने एक्स पर दी जानकारी!

प्रखर डेस्क। वरिष्ठ भाजपा नेता लालकृष्ण आडवाणी को भारत रत्न से नवाजा जाएगा। शनिवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इसकी जानकारी दी। आडवाणी देश के सातवें उप-प्रधानमंत्री रह चुके हैं। बताते कि लालकृष्ण आडवाणी का जन्म पाकिस्तान के कराची में 8 नवंबर, 1927 को एक हिंदू सिंधी परिवार में हुआ था। उनके पिता का नाम किशनचंद आडवाणी और मां का नाम ज्ञानी देवी है। उनके पिता पेशे से एक उद्यमी थे। शुरूआती शिक्षा उन्होंने कराची के सेंट पैट्रिक हाई स्कूल से ग्रहण की थी। इसके बाद वह हैदराबाद, सिंध के डीजी नेशनल स्कूल में दाखिला लिया। 1947 में आडवाणी देश के आजाद होने का जश्न भी नहीं मना सके क्योंकि आजादी के महज कुछ घंटों में ही उन्हें अपने घर को छोड़कर भारत रवाना होना

पड़ा। विभाजन के समय उनका परिवार पाकिस्तान छोड़कर मुंबई आकर बस गया। यहां उन्होंने लॉ कॉलेज ऑफ द बॉम्बे यूनिवर्सिटी से कानून की पढ़ाई की। उनकी पत्नी का नाम कमला आडवाणी है। उनके बेटे का नाम जयंत आडवाणी और बेटी का नाम प्रतिभा आडवाणी है। आडवाणी ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के जरिए अपने राजनैतिक करियर की शुरुआत की थी। कई वर्षों तक आडवाणी राजस्थान में आरएसएस प्रचारक के काम में लगे रहे। वह उन लोगों में शामिल हैं जिन्होंने भारतीय जनता पार्टी की नींव रखी थी। 1980 से 1990 के बीच आडवाणी ने भाजपा को एक राष्ट्रीय स्तर की पार्टी बनाने के लिए काम किया। लालकृष्ण आडवाणी तीन बार (1986 से 1990, 1993 से 1998 और 2004 से 2005)

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष रहे हैं। 1984 में महज दो सौटें हासिल करने वाली पार्टी को अगले लोकसभा चुनावों में 86 सौटें मिलीं। पार्टी की स्थिति 1992 में



121 सौटें और 1996 में 161 पर पहुंच गईं। आजादी के बाद पहली बार कांग्रेस सत्ता से बाहर थी और भाजपा सबसे अधिक संख्या वाली पार्टी बनकर उभरी

थी। वह 1998 से 2004 के बीच भाजपा के नेतृत्व वाले नेशनल डेमोक्रेटिक अलायंस (एनडीए) में गृहमंत्री रह चुके हैं। लालकृष्ण आडवाणी 2002 से

विपक्ष के नेता की भूमिका बखूबी निभाई है। 2015 में उन्हें भारत के दूसरे बड़े नागरिक सम्मान पद्म विभूषण से सम्मानित किया गया था। 1980 की शुरुआत में विश्व

हिंदू परिषद ने अयोध्या में राम जन्मभूमि के स्थान पर मंदिर निर्माण के लिए आंदोलन की शुरुआत करने लगी। उधर आडवाणी के नेतृत्व में भाजपा राम मंदिर आंदोलन का चेहरा बन गईं। आडवाणी ने 25 अक्टूबर, 1990 को पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती पर सोमनाथ से राम रथ यात्रा शुरू की थी। बताते चले कि आडवाणी ने कराची में स्कूल सेंट पैट्रिक हाईस्कूल में पढ़ाई की है। 1947 में वह राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सचिव बने थे। 1970 में पहली

बार आडवाणी राज्यसभा के सांसद बने थे। आडवाणी एक फिल्म समीक्षक रह चुके हैं। उन्हें चॉकलेट, फिल्मों और क्रिकेट का बहुत शौक है। 1944 में उन्होंने कराची के मॉडल हाईस्कूल में राम जन्मभूमि के स्थान पर नौकरी की थी। आडवाणी ने एक किताब लिखी है जिसका नाम- माई कंट्री, माई लाइफ है। सभी को चौंकाते हुए 2013 में उन्होंने अपने सभी पदों से इस्तीफा दे दिया था। 1980 में भारतीय जनता पार्टी बनने के बाद से उन्होंने सबसे ज्यादा समय तक पार्टी के अध्यक्ष का पद संभाला था। आडवाणी अभी तक आधा दर्जन से ज्यादा रथ यात्राएं निकाल चुके हैं। जिनमें 'राम रथ यात्रा', 'जनादेश यात्रा', 'स्वर्ण जयंती रथ यात्रा', 'भारत उदय यात्रा' और 'भारत सुरक्षा यात्रा' 'जनचेतना यात्रा' प्रमुख हैं।

संपादकीय

आपदा के सबक

बहुत समय नहीं हुआ जब मानसून में भारी वर्षा व भूस्खलन के चलते हिमाचल प्रदेश के विभिन्न भागों में जन-धन की व्यापक क्षति हुई थी। ढहती मंजिलें और दरकते पहाड़ पूरे देश को भयाक्रांत कर रहे थे। कहीं न कहीं संवेदनशील हिमालयी पहाड़ आबादी के बोझ और अनियोजित निर्माण का दबाव सहन नहीं कर पा रहे हैं। हिमाचल जैसी स्थितियों से उत्तराखंड के कई शहर भी जूझ रहे हैं। जोशीमठ का धंसना इस कड़ी का विस्तार ही है। मानसून के दौरान हिमाचल की राजधानी व अन्य शहरों में अतिवृष्टि से हुई व्यापक क्षति के बावत राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण का आकलन इस दिशा में व्यापक अवलोकन की जरूरत बताता है। ताकि नियमित निगरानी के साथ मानकों के पालन को सुनिश्चित किया जा सके। प्राधिकरण की रिपोर्ट पिछले मानसून में हुई व्यापक क्षति के कारणों और ऐसी स्थिति से बचने के उपायों पर प्रकाश डालती है। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि राज्य सरकार राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के निष्कर्षों और सिफारिशों पर गंभीरता पूर्वक विचार करे। निश्चित रूप से इन घटनाओं से सबक लेने और चेतावनी के संकेतों को नजरअंदाज न करने की जरूरत है। साथ ही जरूरी है कि जनमानस के अवचेतन में उन विनाशकारी घटनाओं के कारणों से बचने की चेतना विद्यमान रहे। निश्चित रूप से तेजी से होता शहरीकरण पहाड़ी राज्यों की बड़ी चुनौती है। भूमि का गलत उपयोग और ग्रामीण इलाकों में भवन निर्माण मानदंडों की अनदेखी घरों की सुरक्षा के लिये गंभीर चुनौती पैदा कर रही है। दरअसल, संवेदनशील पर्वतीय परिस्थितिकी में अनियोजित विकास पर्यावरणीय संकट के साथ दांचागत चुनौतियां भी पैदा कर रहा है। कहीं शासन-प्रशासन की नियमित निगरानी के अभाव में भवन निर्माण के सुरक्षित मानकों की अनदेखी की जा रही है। जिसके चलते आपदा के जोखिमों में वृद्धि ही हुई है। स्थानीय निकायों के स्तर पर जिस जिम्मेदार व्यवहार का पालन किया जाना चाहिए, वह भी नदारद है। राजनीतिक हस्तक्षेप व निहित स्वार्थों के चलते भवन निर्माण से जुड़े कानून ताक पर रख दिए जाते हैं। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के हालिया अध्ययन में बार-बार कहा गया है कि नियमों के कड़ाई से पालन और निर्माण कार्यों के नियमित ऑडिट का कोई दूसरा विकल्प नहीं है। निरसदेह, पर्यावरण व भवन निर्माण से जुड़े विशेषज्ञ बार-बार इन्हीं मुद्दों की ओर ध्यान दिलाते रहे हैं। लेकिन सत्ताधीश इस दिशा में गंभीर नजर नहीं आते। दरअसल, शहरों की योजना सीमा के बाहर ग्रामीण क्षेत्रों में खड़ी दलानों पर अनधिकृत संरचनाएं और निर्माण मानदंडों की अनदेखी प्राकृतिक आपदा की स्थिति में जन-धन की सुरक्षा के लिये एक गंभीर चुनौती पैदा करती है। वास्तव में, पहाड़ी इलाकों में भवन निर्माण से जुड़े नियमों-उपनियमों पर गंभीरता से पुनर्विचार करने की जरूरत है। साथ ही प्राकृतिक जल निकासी प्रणालियों को अवरुद्ध करने वाले कारकों पर रोक लगाने की सख्त जरूरत है। जो अतिवृष्टि की दशा में जानलेवा संकट पैदा कर देते हैं। जरूरत इस बात की भी है कि पहाड़ों की प्रकृति के अनुरूप भवन निर्माण शैली को प्रोत्साहन दिया जाए। खासकर भवन निर्माण की उस परंपरागत शैली को, जिसमें लकड़ी और मिट्टी का उपयोग होता रहा है, जो दीवारों में लचीलापन पैदा करती है। निरसदेह, इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि शहरीकरण और पर्यटन की पहाड़ी राज्यों की आर्थिक उन्नति में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। लेकिन कहीं न कहीं ये सब नीतिगत बदलावों के मार्ग में बाधक भी बनते हैं। बहरहाल, इस दिशा में चाहे कितनी बाधाएं हों, हिमाचल प्रदेश यथास्थिति के विकल्प को नहीं चुन सकता। पहाड़ी परिवेश की संवेदनशीलता के मद्देनजर जन-धन की हानि को टालने के लिये इस दिशा में नियमित निगरानी अपरिहार्य ही है। लोबल वार्मिंग के संकट के मद्देनजर बारिश के ट्रेंड में आए बदलाव से इसकी तीव्रता बढ़ी है। कम समय में ज्यादा मूसलाधार बारिश का रुझान भी देखा गया है, जो भूस्खलन को पुनरावृत्ति को बढ़ाता है। इससे उपजे संकट को टालने के लिये जहां शासन-प्रशासन से जिम्मेदार व्यवहार की उम्मीद की जाती है, वहीं नागरिकों के स्तर पर भी जागरूकता की जरूरत है।

चंपई सोरेन के मुख्यमंत्री बनने के बावजूद विधानसभा में बहुमत साबित करने को लेकर संशय

झारखंड में जिस तेजी से राजनीतिक घटनाक्रम बदले हैं, वह एक तरह से अप्रत्याशित है। हालांकि पिछले कुछ समय से जिस तरह प्रवर्तन निदेशालय यानी ईडी की ओर से पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन से पूछाछाछ यानी खबरें आ रही थीं, उसमें लगातार इस बात की आशंका बनी हुई थी कि राज्य में सत्ता की तस्वीर बदल सकती है। मगर हेमंत सोरेन की गिरफ्तारी और उसके बाद उनकी ओर से चंपई सोरेन को मुख्यमंत्री बनाने की घोषणा के बाद यह साफ हो गया कि फिलहाल झारखंड मुक्ति मोर्चा सरकार के सामने चुनौतियां गहरा गई हैं। नई मुश्किल यह पेश आई कि झामुमो और अन्य सहयोगी दलों के स्पष्ट समर्थन की घोषणा के बाद शुक्रवार को चंपई सोरेन को मुख्यमंत्री पद की शपथ तो दिला दी गई, मगर विधानसभा में बहुमत साबित करने के लिए दस दिन का समय दे दिया गया। बीते कुछ वर्षों से सत्ता के लिए सदन में बहुमत साबित करने और दूसरे दलों के विधायकों को तोड़ने की जैसी खबरें सामने आती रही हैं, उसमें किसी पार्टी के भीतर यह आशंका स्वाभाविक है कि कहीं सत्ते के समर्थक विधायकों की खरीद-फरोख्त की कोशिश न की जाए। शायद यही वजह है कि झारखंड में झामुमो के नेतृत्व वाले गठबंधन की ओर से पांच फरवरी को विश्वास मत हासिल करने की बात तो कही गई, मगर उसके विधायकों को हैदराबाद ले जाया गया। सवाल है कि अगर किसी पार्टी या समूह ने सरकार बनाने की खातिर पर्याप्त संख्याबल होने का दावा किया है, तो उसे बहुमत साबित करने का मौका देने के लिए बिना किसी बड़ी वजह के लंबा वक्त खींचने की जरूरत क्यों होनी चाहिए। यह अपने आप में एक बड़ी विडंबना है कि किसी पार्टी या गठबंधन के पास बहुमत के लिए पर्याप्त संख्या में विधायक होने के बावजूद उसके भीतर यह डर बैठे कि उसके सदस्यों की खरीद-फरोख्त हो सकती है और इसलिए सबको किसी दूसरे राज्य के शहर में भेज दिया जाता है। एक तरह से यह सभी दलों की राजनीति और नैतिकता के सामने भी एक तीखा सवाल है कि वे लोकतांत्रिक प्रक्रिया और सिद्धांतों को लेकर कितने संवेदनशील हैं।

एआई सोशल मीडिया पर किशोरों को सुरक्षा और गोपनीयता प्रदान करने में कितनी मदद कर सकता है?

मेटा ने नौ जनवरी 2024 को घोषणा की कि वह किशोर उपयोगकर्ताओं को इंस्टाग्राम और फेसबुक पर कंपनी द्वारा हानिकारक मानी जाने वाली सामग्री को देखने से रोककर उनकी सुरक्षा करेगा। इनमें आत्महत्या और खाने के विकारों से संबंधित सामग्री भी शामिल है। यह कदम ऐसे समय में आया है जब संघीय और राज्य सरकारों ने किशोरों के लिए सुरक्षा उपाय प्रदान करने के लिए सोशल मीडिया कंपनियों पर दबाव बढ़ा दिया है। हम जानते हैं कि किशोर समर्थन के लिए सोशल मीडिया पर अपने साथियों की ओर रुख करते हैं, जो उन्हें कहीं और नहीं मिल सकता है। किशोरों की सुरक्षा के प्रयास अनजाने में उनके लिए सहायता प्राप्त करना कठिन बना सकते हैं। अमेरिकी कांग्रेस ने हाल के वर्षों में सोशल मीडिया और युवा लोगों के लिए जोखिमों के बारे में कई बार विचार किया है। मेटा, एक्स (जिसे पहले ट्विटर के नाम से जाना जाता था) टिकटॉक, स्नैप और डिस्कॉर्ड के सौंठों नाबालिगों को यौन शोषण से बचाने के अपने प्रयासों के बारे में 31 जनवरी, 2024 को सीनेट न्यायापालिका समिति के समक्ष गवाही देने वाले हैं। समिति के अध्यक्ष और रैंकिंग सदस्य, क्रमशः सीनेटर डिक डर्बिन (डी-इल) और लिंडसे ग्राहम (आर-एस.सी.) ने इस सुनवाई से पहले एक बयान में कहा है कि टेक कंपनियों को अंततः खास तौर से बच्चों को सुरक्षा देने के मामले में अपनी विफलताओं को स्वीकार करने पर मजबूर किया जा रहा है। एक हालिया शोध से पता चलता है कि

जहां किशोरों को सोशल मीडिया पर खतरे का सामना करना पड़ता है, वहीं उन्हें साथियों का समर्थन भी मिलता है, खासकर हानिकारक मानी जाने वाली सामग्री को ऐसे कदमों की पहचान की गयी जो सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ताओं की सुरक्षा के साथ-साथ उनकी ऑनलाइन गोपनीयता और स्वायत्तता की सुरक्षा के लिए भी उठा सकते हैं। सोशल मीडिया पर किशोरों के लिए जोखिमों की व्यापकता अच्छी तरह से स्थापित है। ये जोखिम उत्पीड़न और धमकाने से लेकर खराब मानसिक स्वास्थ्य और यौन शोषण तक हैं। जांच से पता चला है कि मेटा जैसी कंपनियों को पता है कि उनके प्लेटफॉर्म मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को बढ़ाते हैं, जिससे युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को अमेरिकी सर्जन जनरल की प्राथमिकताओं में से एक बनाने में मदद मिलती है। अधिकांश किशोर ऑनलाइन सुरक्षा अनुसंधान सर्वेक्षण जैसे स्व-रिपोर्ट किए गए डेटा से होते हैं। युवाओं की वास्तविक दुनिया की निजी बातचीत और ऑनलाइन जोखिमों पर उनके दृष्टिकोण की अधिक जांच की आवश्यकता है। इस आवश्यकता को पूरा करने के लिए, युवाओं की इंस्टाग्राम गतिविधि का एक बड़ा डेटासेट एकत्र किया गया जिसमें 70 लाख से अधिक प्रत्यक्ष संदेश शामिल थे। इस डेटासेट का उपयोग करते हुए, पाया गया कि

दैनिक जीवन से लेकर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं तक के मुद्दों पर समर्थन चाहने वाले युवाओं के लिए सीधी बातचीत महत्वपूर्ण हो सकती है। खोज से पता चलता है कि इन चैनलों का उपयोग युवा लोगों द्वारा अपनी सार्वजनिक बातचीत पर अधिक गहराई से चर्चा करने के लिए किया जाता था। सोट्टिस में आपसी विश्वास के आधार पर, किशोरों ने मदद मांगना सुरक्षित महसूस

ऑनलाइन जोखिमों का पता लगाने और उन्हें रोकने के लिए स्वचालित तकनीक का उपयोग करना अधिक कठिन हो गया है क्योंकि प्लेटफॉर्म पर उपयोगकर्ता की गोपनीयता की रक्षा करने का दबाव डाला गया है। उदाहरण के लिए, मेटा ने अपने प्लेटफॉर्म पर सभी संदेशों के लिए एंड-टू-एंड एन्क्रिप्शन लागू किया है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि संदेश सामग्री सुरक्षित है और केवल बातचीत में भाग लेने वाले ही उस तक पहुंच सकते हैं। इसके अलावा, मेटा ने आत्महत्या और खाने के विकार से संबंधित सामग्री को रोकने के लिए जो कदम उठाए हैं, वह उस सामग्री को सार्वजनिक पोस्ट से दूर रखता है, भले ही किसी किशोर के दोस्त ने उसे पोस्ट किया हो। इसके अलावा, मेटा की सामग्री रणनीति किशोरों द्वारा ऑनलाइन कि जाने वाली निजी बातचीत को असुरक्षित बातचीत को संबंधित नहीं करती है।

ऐसे में मुख्य चुनौती युवा उपयोगकर्ताओं की गोपनीयता पर हमला किए बिना उनकी सुरक्षा करना है। इस उद्देश्य से, यह पता लगाने के लिए एक अध्ययन किया गया कि हम असुरक्षित संदेशों का पता लगाने के लिए न्यूनतम डेटा का उपयोग कैसे कर सकते हैं। शोधकर्ता यह समझना चाहते थे कि जोखिम भरी



पूर्ण बजट में उभरेगी आर्थिकी की असली तस्वीर

मधुसूदन सिन्हा
वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने लोकसभा चुनाव के पहले अपना छठा बजट पेश किया जो सही मायनों में वोट ऑन अकाउंट था। दरअसल चुनाव के कारण परंपरागत रूप से कोई भी वित्त मंत्री पूर्ण बजट पेश नहीं करता और वोटों को ललचाने वाले कदम नहीं उठाता। श्रीमती सीतारमण ने भी ऐसा ही किया। उन्होंने भी इस परंपरा का पालन किया और रेवडियां बांटने की कोई कोशिश नहीं की। इसमें उन्होंने अच्छी तरह से अर्थव्यवस्था की स्थिति की व्याख्या की। उन्होंने यह भी बताया किस तरह से सरकार ने राजकोषीय घाटे को भेजेज किया और उसे लक्ष्य से भी नीचे ही रखा। पहले लक्ष्य था कि राजकोषीय घाटा कुल जीडीपी का 5.9 फीसदी हो लेकिन सरकार के प्रयासों और टेक्स देने वालों की उदारता से राजकोषीय घाटा 5.8 फीसदी पर ही रहा। यहां पर उन कुर्रों टेक्स देने वालों का भी योगदान रहा जिनके टेक्स देने से प्रत्यक्ष कर वसूली लक्ष्य से कहीं ज्यादा रही और सरकार को अपना लक्ष्य पाने में मदद मिली। वित्त मंत्री के भाषण को सुनने के बाद यह स्पष्ट हो गया कि सरकार इस समय आत्मविश्वास से भरी हुई है और उसे अगली लोकसभा भी

दख रही है। यहां पर यह कहना अनुचित नहीं होगा कि एनडीए सरकार वापसी की ओर देख रही है। अगर ऐसा नहीं होता तो वह इसी बजट में किसी न किसी तरह रेवडियां बांटती, टेक्स में छूट देती और कुछ अन्य सुविधाएं देती। लेकिन यहां पर हमने देखा कि वित्त मंत्री ने इन सभी से दूरी बनाए रखी और इस बात का पूरा ख्याल रखा कि वोट ऑन अकाउंट की परंपरा का पालन हो। यह इस बात को इंगित करता है कि वित्त मंत्री ने अपनी पार्टी के बारे में न सोचकर देश की अर्थव्यवस्था के बारे में सोचा। इस समय जबकि सभी अन्य पार्टियां राज्यों में चुनावों में किस तरह से रेवडियां बांट रही थीं और सरकारी खजाने को अपने निजी स्वार्थ के लिए निरमता के साथ लूटा रही थीं, श्रीमती निर्मला सीतारमण का यह व्यवहार प्रशंसनीय है। सभी पार्टियों को इसका अनुकरण करना चाहिए, चुनाव जीतने के लिए जनता की गाढ़ी कमाई से दिये गये टेक्स के पैसों को उड़ाना कहां तक उचित है? बहरहाल वित्त मंत्री ने एक बढ़िया परंपरा रखी है जिसका आगे भी पालन होना चाहिए। अब इस बजट पर चर्चा करने के लिए कुछ खास नहीं है। वित्त मंत्री ने टेक्स संबंधी पुराने अदालती

मामलों को खत्म करने के लिए एक बड़ा कदम उठाया है। देश में लाखों ऐसे टेक्स देने वाले हैं जो पुराने विवादों में फंसे हुए हैं यानी उनकी टेक्स देनदारी पर विवाद है। ऐसे मामलों को सदा के लिए खत्म करने के लिए वित्त मंत्री ने सरकारी लेनदारों को एक सीमा तक खत्म कर दिया है जिससे वे लोग आगे टेक्स दे सकेंगे। वर्षों से चल रहे ऐसे

उपस्थिति तथा काम के प्रति निष्ठा से ही स्वास्थ्य सेवाएं देना संभव हुआ है। कोविड काल में इन्होंने अपनी जान पर खेलकर टीकाकरण के काम में जो कुछ किया उसकी जितनी भी प्रशंसा की जाए कम है। उनके लिए सरकार ने एक अच्छा कदम उठाया है। इससे उन्हें इसी तरह काम करते रहने की प्रेरणा मिलेगी।



अब लोकसभा चुनाव की ओर सभी का ध्यान है। बस कुछ ही दिनों में निर्वाचन आयोग इसकी घोषणा करेगा और फिर राजनीतिक हलचल अपने चरम पर होगी। लेकिन यह सरकार कुछ ऐसा जता रही है मानो वह भविष्य के प्रति निश्चित है। यही कारण था कि वित्त मंत्री ने इनकम टेक्स नई दे रहे हैं। यह कठिन कार्य है और इसमें उन कृषि उत्पादकों को

ललचाने की कोई कोशिश भी नहीं की। उन्होंने स्पष्ट कर दिया कि इनकम टेक्स की दरें पहले की ही तरह होंगी और उनमें बदलाव या छूट की कोई गुंजाइश नहीं है। लोकसभा चुनाव के सिर पर रहने के बावजूद इतना बड़ा कदम उठाना वाकई प्रशंसा का विषय है। उन्होंने यह भी स्पष्ट कर दिया कि इनकम टेक्स रिटर्न फाइल करने में नई व्यवस्था के तहत सात लाख रुपये तक कमाने वालों पर कोई टेक्स नहीं लगेगा। यह व्यवस्था पिछले साल भी थी। इसका मतलब हुआ कि अगला बजट पेश करने में अगर वह वित्त मंत्री रहें तो इनकम टेक्स की दरों में कोई बदलाव नहीं होगा। यहां पर एक बात उल्लेखनीय है कि भारत की अर्थव्यवस्था भले ही दुनिया की पांचवीं बड़ी अर्थव्यवस्था है, उसके पास अन्य पैसे वाले देशों की तुलना में टेक्स देने वाले बहुत ही कम हैं। यहां की कुल आबादी का दो प्रतिशत ही टेक्स देती है जिसमें बहुत बड़ी तादाद वेतनभोगियों की है जो इनकम टेक्स के जाल से बच नहीं पाते हैं। अच्छा होगा कि वित्त मंत्री अगले बजट में उन लोगों को टेक्स के जाल में लाने की कोशिश करें जो अच्छा कमा रहे हैं लेकिन टेक्स नहीं दे रहे हैं। यह कठिन कार्य है और इसमें उन कृषि उत्पादकों को

उदया इण्टरनेशनल स्कूल में दो दिवसीय प्रशिक्षण गुरु दक्षता कार्यक्रम

प्रखर संतकबीरनगर। राष्ट्रीय राजमार्ग 28 गोरखपुर-लखनऊ राजमार्ग के सैनिक उदया इण्टरनेशनल स्कूल भुजैनी के प्रबंधक श्री उदय राज तिवारी जी के करतल-वितान तले पुष्पित पल्लवित, माँ भारती की अखण्ड ज्योति से ज्योतिर्मय विद्यालय की बागडोर संभालते हुए। आदरणीय श्री शैलेन्द्र कुमार त्रिपाठी (प्रधानाचार्य) जी के कुशल संचालन में क्रियान्वित प्रबुद्ध शिक्षकों द्वारा (गुरु दक्षता) केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के निदेशानुसार विद्यालय परिवार के सभी सदस्यों के सहयोग से 02 फरवरी 2024 का प्रथम दिन सुगमता से सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारम्भ भारतीय संस्कृति के अनुसार, रिसोर्स पर्सन डा० डी पी सिंह राष्ट्रीय पुरस्कार से सुशोभित, तथा श्रीमती राजश्री मिश्रा (प्रधानाचार्य) जी० एम० एकेडमी गोरखपुर) के द्वारा दीप प्रज्वलन से हुआ। कार्यक्रम के प्रथम चरण में संगीत के आध्यापक श्री स्वनिनल एवं कु० निधि के सहयोग से आर्या, तस्कीन, इकरा, शान्तनु, रुद्रांश, ओम, निमिशा, प्रियंका, आदि बच्चों द्वारा हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के भाल को चंदन कुमकुम से सजाने का कार्य श्रीमती ममता और श्रीमती मीरा सिंह द्वारा किया गया। इसी क्रम में सभा को संबोधित करते हुए विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री एस.

त्रिपाठी जी ने राष्ट्रीय अनुसंधान प्रशिक्षण परिषद के द्वारा निर्देशित विभिन्न सूचनाओं से अवगत कराते हुए, गुरु दक्षता पर अपने श्रीमुख से व्याख्यान

तिवारी जी सबसे पहले सभा भवन में उपस्थित विभिन्न विद्यालयों से आये प्रबुद्ध जनों एवं कार्यक्रम के मुख्य अतिथियों का स्वागत अभिवादन करते हुये सभी

शैक्षिक अनुसंधान प्रशिक्षण शिविर को सुगमता से संचालित करने में विद्यालय परिवार के विभिन्न सदस्यों का सहयोग इस प्रकार रहा श्री संदीप जी ने सभागार की साज सज्जा की, कला के अध्यापक श्री सुधीर रावत, प्रगति गुप्ता, मधुलिका, रितिका श्रियास्तया, प्रज्ञा त्रिपाठी, श्रद्धा त्रिपाठी, किरान त्रिपाठी, प्रिया, ज्योति, मधुलता आदि के सहयोग से सम्पन्न हुआ। सभी आगंतुकों के बैठने की व्यवस्था का कार्यभार श्री राजन ठाकुर, श्री कुलदीप पाण्डेय, श्री संदीप एवं श्री विजय द्वारा पूर्ण हुआ। सभी विद्वान बंधुओं के जलपान भोजन की व्यवस्था विद्यालय के मुख्य लिपिक श्री शशांक त्रिपाठी तथा उनके सहयोगी श्री दुर्गेश चौरसिया श्री धर्मन एवं श्री अनमोल त्रिपाठी द्वारा किया गया। कार्यक्रम की विभिन्न गतिविधियों में सहयोग प्रदान करने वाली कु० किरण पाण्डेय श्रीमती खुशबू तथा श्री रूपेश शुक्ल जी के कार्य सराहनीय रहे। कार्यक्रम के गॉडिदा प्रभारी श्री प्रवेश तिवारी ने सभी सूचनाओं का प्रस्तुत करने

का प्रयास किया। इस कार्यक्रम की अहम भूमिका में कार्यरत समन्वयक श्री सुर्वेसन मिश्र जी का कार्य सराहनीय रहा। कार्यक्रम के रिसोर्स पर्सन डा० डी० पी० सिंह एवं श्रीमती राजश्री मिश्रा जी के दो दिवसीय 'गुरु दक्षता' प्रशिक्षण के सभी प्रकरणों पर बड़ी सूक्ष्मता से समझाते हुये कहा कि, बच्चों में संस्कार के साथ एक अच्छा व्यक्तित्व सजाने की अलग-अलग गतिविधियों पर

प्रकाश डाला। जी० एम० एकेडमी की प्रधानाचार्या श्रीमती राजश्री मिश्रा ने अपने उद्बोधन में राष्ट्रीय शिक्षा अनुसंधान के नियमों के अनुपालन में उपस्थित प्रबुद्ध शिक्षकों शिक्षिकाओं को 'गुरु दक्षता' विषय पर सारगर्भित भाषण दिया। और कहा कि, शिक्षक एक दर्पण की तरह विद्यार्थियों के कमजोरियों को प्रतिबिंबित करके, उसे दूर करने का अनवरत प्रयासरत रहना चाहिए।



धूमधाम से मना श्री सिद्धेश्वर महादेव का स्थापना दिवस

जौनपुर। श्री सिद्धेश्वर महादेव मंदिर ग्राम छत्रीपुर, जौनपुर का 34वां स्थापना दिवस एक फरवरी 2024 को धूमधाम से संपन्न हो गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि डारवीव श्रीवास्तव श्री गुरुजी राष्ट्रीय अध्यक्ष विशाल भारत संस्थान द्वारा 31 जनवरी को किया गया था। कार्यक्रम के संयोजक एवं रेल मंत्रालय के सलाहकार शिशिर सिंह ने मुख्य अतिथि का स्वागत सम्मान किया, आयोजन की विशेष पूजा मुख्य अतिथि एवं समिति के अध्यक्ष गिरिधर प्रताप सिंह द्वारा की गई, समिति के सचिव एवं भाजपा नेता नितिन सिंह द्वारा कार्यक्रम उपरांत भंडारे का आयोजन कराया गया जिसमें मुख्य रूप से ऋषभ सिंह, संतोष सिंह, रचित सिंह, ऋषि सिंह, संजय सिंह, रवि सिंह उपस्थित रहे। व्यवस्था देखने हेतु जिला प्रशासन के आला अधिकारियों का भी दिन भर आना जाना बना रहा कार्यक्रम की भव्यता और अनुमानित भीड़ को ध्यान रखते हुए जिला प्रशासन द्वारा कार्यक्रम में भरी पुलिस फोर्स की तैनाती की गई थी।



लोक नाट्य

रामहृदय तिवारी

अंचल के उद्धार की अभिव्यक्ति में छत्तीसगढ़ महतारी हूँ



छत्तीसगढ़ महतारी हूँ... इस लोक नाट्य में दर्शित है- परिस्थितियों का रोना लो लिए-पर आंसू ही तुम्हारी नियति नहीं है। अह साहस और स्वाभिमान समय की नहीं, तुम्हारी महतारी की मांग है। उस छत्तीसगढ़ महतारी की जिसके माथे पर आज नई राजललना का ताज है। नए राज्य की श्रृंगार है, नया गंतव्य, नई मंजिल, तुम्हारे सामने हैं। अब मुझे तुम्हारी पूजा नहीं पराक्रम चाहिए। महिमा का गान नहीं, जागरण का शंखनाद चाहिए, मेरे मासूम बेटों, सदा याद रखो। तब से अब तक बहुत कुछ बदल गया, युग बदला, युग के तेवर बदले, मेरा रूप बदला रंग भी बदल गया, यदि नहीं बदला तो मेरी माटी की सोंधी सोंधी। मेरे अंतस का मकरंद, मेरी सहिष्णुता, मेरी उदारता, मेरी आत्मीयता, यह ही तो मेरी धड़कनें हैं, मेरे प्राण हैं। मेरी वास्तविक पहचान है, मेरी भारत मां की जिसकी मैं राज दुलारी हूँ... तुम्हारी छत्तीसगढ़ महतारी हूँ। दर्शकों का अच्छा प्रतिसाद मिला इस लोकनाट्य को।

पुस्तक समीक्षा

छत्तीसगढ़ का संक्षिप्त परिचय



कृति के नाव

छत्तीसगढ़ का संक्षिप्त परिचय

कृतिकार

डा. मावली प्रसाद श्रीवास्तव

प्रकाशक

पं. माधवशरण साहित्य शोध केंद्र रायपुर

समीक्षक

कमल गारायण

मूल्य

अस्सी रूपए

छत्तीसगढ़ अंचल के फलते-फूलते संसार को अनेक साहित्यकार अपने तरीके से जन समक्ष लाते रहे हैं। बाबू मावली प्रसाद छत्तीसगढ़ से संबंधित अपने विचार को लेखन के माध्यम से सामने लाते रहे हैं। लेखकों के विचारों के अनुसार राज्य के विकास में कुछ खामियां तो कुछ अच्छाई का जिक्र होता रहता है। यहां कृतिकार ने भी अपने दृष्टिकोण से छत्तीसगढ़ महतारी के कोरे में समाए रहस्यों को जानने समझने के साथ कुछ समस्याओं को जन समक्ष रखने का प्रयास किया है। आपने अपनी इस पुस्तक में आंकड़े सहित निराकरण के उपाय भी बताए हैं। यह बात अलग है कि इनकी समस्याएं पर कितनी विचार की गई या की जाएगी, पर पाठकों को छत्तीसगढ़ के अनेक अनछुए पहलुओं के बारे में जानने और समझने का अच्छा अवसर इस पुस्तक के माध्यम से मिला तय है।

लोक साहित्य

डा. यशोवती धुव

छत्तीसगढ़ी साहित्य या कथा साहित्य जिसे शिष्ट साहित्य या कथा साहित्य कहा जाता है, आधुनिकता की ही आहट है, लेकिन इसमें प्राचीनता, लोककथा की प्रेरणा से प्रस्तुत हो सकती है। कई लोग भ्रमवश छत्तीसगढ़ी साहित्य या कथा साहित्य को लोकभाषा में रचित होने के कारण लोक साहित्य या लोक कथा मान लेते हैं जो त्रुटिपूर्ण है। इनमें भी संस्कृति सुवासित है।

छत्तीसगढ़ी लोक साहित्य या लोक कथा प्राचीनता को प्रस्तुत करके भी आधुनिकता से अलग नहीं है। इसी तरह छत्तीसगढ़ी साहित्य या कथा साहित्य जिसे शिष्ट साहित्य या कथा साहित्य कहा जाता है, आधुनिकता की ही आहट है, लेकिन इसमें प्राचीनता, लोककथा की प्रेरणा से प्रस्तुत हो सकती है। कई लोग भ्रमवश छत्तीसगढ़ी साहित्य या कथा साहित्य को लोकभाषा में रचित होने के कारण लोक साहित्य या लोक कथा मान लेते हैं जो त्रुटिपूर्ण है। इनमें भी संस्कृति सुवासित है। यहां आदि मानव के प्रादुर्भाव की सूचनाओं के साथ प्रागैतिहासिक रामायण-महाभारत काल से लेकर अद्यावधि अनेक धर्म, कला, साहित्य ज्ञान आदि का वैभव है। यदि भारत वर्ष धर्म निरपेक्ष है तो छत्तीसगढ़ उसका आंचलिक संस्करण। आर्य, निषाद, व द्रविड संस्कृति समन्वित यह अंचल विराट समंजस और सह अस्तित्व के उदाहरण को प्रस्तुत करता है। यहां सभी धर्मों, संप्रदायों व मत-मतांतरों के लोग प्रेम व सद्भाव के वातावरण में रहते हैं। यहां के साहित्य में संस्कृति के तत्व विस्तीर्ण हैं, वहीं लिखित परंपरा के साहित्य में भी समावेशित होते हैं।



पृथ्वीदेव के शासनकाल जगपाल ने न केवल सम्हरगढ़ (वर्तमान सारंगढ़) भ्रमरवद्र (वर्तमान बस्तर) पर विजय प्राप्त की, अपितु उसने कांतार कुसुमभोग, कांदाडोंगर (विन्दागनवागढ़ तहसील के ग्राम) आदि परगनों को भी हैहय राजाओं के अधीनस्थ कर दिया। उधर काकरथ(कांकेर) एवं सिहावा(मचका सिहावा) के परगनों को भी जगपाल ने जीत लिया। सिंदूर मांग सिंदूर गिरि(वर्तमान रामटेक) एवं रायगढ़ के मेराठ, तेरम, तमनाल के मांडलिकों को भी जगपाल ने परास्त कर हैहयों के अधीन कर दिया। जगपाल पुर (वर्तमान दुर्ग) का नव निर्माण किया।

कालांतर में जगपालपुर का नाम हुआ दुर्ग

छत्तीसगढ़ में दुर्ग नाम का एक प्राचीन जिला है। पृथ्वीदेव के शासनकाल जगपाल ने न केवल सम्हरगढ़ (वर्तमान सारंगढ़) भ्रमरवद्र (वर्तमान बस्तर) पर विजय प्राप्त की, अपितु उसने कांतार कुसुमभोग, कांदाडोंगर (विन्दागनवागढ़ तहसील के ग्राम) आदि परगनों को भी हैहय राजाओं के अधीनस्थ कर दिया। उधर काकरथ(कांकेर) एवं सिहावा(मचका सिहावा) के परगनों को भी जगपाल ने जीत लिया। सिंदूर मांग सिंदूर गिरि(वर्तमान रामटेक) एवं रायगढ़ के मेराठ, तेरम, तमनाल के मांडलिकों को भी जगपाल ने परास्त कर हैहयों के अधीन कर दिया। जगपाल पुर (वर्तमान दुर्ग) का नव निर्माण किया। कालांतर में जगपालपुर का नाम दुर्ग हो गया, क्योंकि वहां पर शिव दुर्ग नामक एक किला था। जगपाल ने अपनी राजधानी जगपालपुर(वर्तमान दुर्ग) को बनाया था तथा वहीं से यह रतनपुर के हैहय राजाओं के नियंत्रण में वह उनके लिए राज्य विस्तार करता था। लोक कथा में जगपाल का जो उल्लेख हुआ है, वे यही जगपाल हैं जिन्होंने मंदिर के भीतर शिलालेख खुदवाया है। जगपाल ने राजीव लोचन की मंदिर के शिलालेख में जो हैहय राजाओं के राज्य विस्तार का वर्णन किया है, उसकी पुष्टि अन्यत्र पाए गए शिलालेखों से होती है।



गांव की कहानी : सुमेश वत्स

अनेक उपलब्धियां समाहित हैं फिंगेश्वर गर्भ में



ऐतिहासिक : वीरेन्द्र बहादुर सिंह

गरियाबंद जिले के फिंगेश्वर का प्रथम राजा कचना ध्रुवा बहुत ही शूरवीर और पराक्रमी था। आसपास के छोटे छोटे इलाकों को युद्ध में जीतकर उसने अपने राज्य का विस्तार किया। युद्ध करते हुए राजा नगरी-सिहावा होते धमती तक जा पहुंचा। धमती के गढ़पति की स्थिति पराजित होने की थी, अतः धमती के प्रधान ने अपनी कुल देवी बिल्वई माता से प्रार्थना की, कि वे इस युद्ध में उसे विजयी बनाएं। कचना ध्रुवा को अपने कुल देवता का वरदान था, जिसमें उसकी मृत्यु का रहस्य छुपा था, जिसके कारण कचना ध्रुवा की मृत्यु आसान नहीं थी। अतः देवी ने मानवीय रूप धारण कर कचना ध्रुवा को सम्मोहित किया। रात्रि में विश्राम के समय

मदहोशी की स्थिति में कचना ध्रुवा से देवी ने उनकी मृत्यु का रहस्य पूछा। देवी के आकर्षण में आकर उसने अपनी मृत्यु का रहस्य बताया, कि यदि मेरा सिर काट कर धड़ से दूर किसी गडढे में फेंक दिया जाए तो उसकी मृत्यु हो सकती है। उसे जब होश आया तो मानव रूपधारिणी देवी पर नाराज हुआ और उन्हें मारने का प्रयास किया, जिसके कारण बिल्वई माता का मुंह टेढ़ा हो गया। कहा जाता है कि क्रोध के कारण नियमानुसार कचना ध्रुवा मारा गया। इसके साथ ही फिंगेश्वर में 250 वर्ष निर्मित मंदिर में स्थापित मावली माता सबकी मनोकामना पूरी करती हैं। यह अंचल का बड़ा व्यापारिक केन्द्र भी है।

चिहारी

राजेश पाण्डे

दुर्लभ वस्तुओं का संग्रह निजी संग्रहालय में



छत्तीसगढ़ के धर्म नगरी मल्हार में मंदिरों के अतिरिक्त 2 निजी संग्रहालय दर्शकों के लिए 24 घंटे खुला रहता है, जो कि निःशुल्क है। यहां प्रवेश करने से देखने पर यह संग्रहालय सामान्य घर जैसा प्रतीत होता है, लेकिन जैसे ही अंदर प्रवेश करते हैं तो दुर्लभ वस्तुओं का संग्रह आश्चर्यचकित करने वाला होता है। यहां लोह पत्र, ताम्र पत्र, प्राचीनकालीन सिक्के, शिलालेख, मूर्तियां तथा अन्य कई दुर्लभ मूर्तियां, सिक्कों तथा पांडुलिपियों का संग्रह है। इस संग्रहालय का निर्माण अपने आवास में राष्ट्रपति पुरस्कृत शिक्षक रघुनंदन प्रसाद पाण्डेय कराया था। आपने मल्हार पर कई पुस्तकों का लेखन भी किया है। इसी तरह का एक और संग्रहालय ठाकुर गुलाब सिंह ने यहां निर्मित की है। ठाकुर गुलाब सिंह धार्मिक और आध्यात्मिक प्रवृत्ति के व्यक्ति होने तथा दुर्लभ वस्तुओं के संग्रहण में उनकी गहरी रुचि होने के कारण संग्रहालय निर्माण कराया है। इस संग्रहालय में भी दुर्लभ वस्तुओं का संग्रह देखा जा सकता है। यहां के लोगों का मानना है कि यदि कोई पर्यटक मल्हार भ्रमण करने आते हैं और दोनों संग्रहालयों को देखे बिना चले जाते हैं तो उनका मल्हार भ्रमण अधूरा माना जाता है।

सुरता

गंगा प्रसाद गुप्त

जूझने वाले साहित्यकार रहे हरि ठाकुर

छत्तीसगढ़ के रायपुर जिले में 1927 हरि ठाकुर का जन्म हुआ था। हरि ठाकुर का भाव संसार विविध वर्णों और व्यापक है। जीवन और युग के प्रभावों से संपृक्त उनके गीतों में प्रेम, श्रृंगार, प्रकृति, करुणा, संयोग, वियोग, सामाजिक विषमता, वेदना, लोक जीवन के अनेक रंग और सुख-दुःख, क्रान्ति, आक्रोश क्षोभ आदि सब कुछ है। नए स्वर जहां नई कविता के समानांतर चलते हैं वही लोहे का नगर की रचनाएं प्रगतिशीलता का बोध कराती हैं। गीतों के शिलालेख में उनके श्रेष्ठ गीत संकलित हैं जो छायावाद की छाया से पूरी तरह उबर तो नहीं पाए, पर उनमें उस प्रभाव को तोड़ने का प्रयास बराबर परिलक्षित होता है। गीतों के शिलालेख लोहे का नगर, पौरुष नए संदर्भ जैसी हिन्दी कविताएं- गीत जय छत्तीसगढ़ तथा सुरता के चंदन जैसे छत्तीसगढ़ी काव्य संकलन उनकी समर्थ काव्य प्रतिभा के प्रमाण हैं। लोहे के नगर में यदि अव्यवस्थाओं को तोड़ने का फौलादी संकल्प है तो गीतों के शिलालेख में कल्पना की दुनिया में कुछ स्वानुभूत स्मृतियों को प्राण प्रदान करने की रोमांटिक प्रवृत्ति। एक ओर आक्रोश दूसरी ओर भावुक कवि के लयबद्ध गीत-

मैंने जिन गीतों को अपने प्राणों के कुंदन में बांधी, उनमें फूल महकते और दहकते कुछ अंगारे भी हैं।

समृद्ध है छत्तीसगढ़ी लोक साहित्य

छत्तीसगढ़ी लोक साहित्य या लोक कथा प्राचीनता को प्रस्तुत करके भी आधुनिकता से अलग नहीं है। इसी तरह छत्तीसगढ़ी साहित्य या कथा साहित्य जिसे शिष्ट साहित्य या कथा साहित्य कहा जाता है, आधुनिकता की ही आहट है, लेकिन इसमें प्राचीनता, लोककथा की प्रेरणा से प्रस्तुत हो सकती है। कई लोग भ्रमवश छत्तीसगढ़ी साहित्य या कथा साहित्य को लोकभाषा में रचित होने के कारण लोक साहित्य या लोक कथा मान लेते हैं जो त्रुटिपूर्ण है। इनमें भी संस्कृति सुवासित है। यहां आदि मानव के प्रादुर्भाव की सूचनाओं के साथ प्रागैतिहासिक रामायण-महाभारत काल से लेकर अद्यावधि अनेक धर्म, कला, साहित्य ज्ञान आदि का वैभव है। यदि भारत वर्ष धर्म निरपेक्ष है तो छत्तीसगढ़ उसका आंचलिक संस्करण। आर्य, निषाद, व द्रविड संस्कृति समन्वित यह अंचल विराट समंजस और सह अस्तित्व के उदाहरण को प्रस्तुत करता है। यहां सभी धर्मों, संप्रदायों व मत-मतांतरों के लोग प्रेम व सद्भाव के वातावरण में रहते हैं। यहां के साहित्य में संस्कृति के तत्व विस्तीर्ण हैं, वहीं लिखित परंपरा के साहित्य में भी समावेशित होते हैं।



उम्र बढ़ने के साथ-साथ वाद्ययंत्र बजाने या गाने से हमारे मस्तिष्क के स्वास्थ्य को लाभ होता है। अभी यह स्थापित होना बाकी है कि क्या इससे भविष्य में संज्ञानात्मक गिरावट या मनोभ्रंश को रोकने में भी मदद मिलेगी।

संगीत से आपका दिमाग

बेहतर हो सकता है

नॉर्विच (यूके) (द कन्वर्सेशन)। पीढ़ियों से माता-पिता अपने बच्चों को संगीत वाद्ययंत्रों का अभ्यास करने के लिए कहते आए हैं। माता-पिता के पास अपने बच्चों की संगीत शिक्षा को शीर्ष पर रखने का अच्छा कारण है, क्योंकि एक वाद्ययंत्र सीखना न केवल बेहतर शैक्षणिक उपलब्धि से जुड़ा है, बल्कि बच्चों में अनुभूति (सोच) और यहां तक कि बुद्धिमत्ता स्कोर से भी जुड़ा है। लेकिन क्या यह संगीतमयता जीवन में बाद में बेहतर अनुभूति में तब्दील होती है?

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ जेरियाट्रिक साइकिट्री में हाल ही में किए गए एक अध्ययन में मध्यम आयु वर्ग और वृद्ध लोगों से संज्ञानात्मक (सोच) परीक्षण पूरा करने से पहले उनके जीवनकाल के संगीत अनुभव पर एक प्रश्नावली पूरी करने के लिए कहा गया। परिणामों से पता चला कि संगीत से जुड़े लोगों की याददाश्त और कार्यकारी कार्य (कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने, योजना बनाने और आत्म-नियंत्रण रखने की क्षमता) उन लोगों की तुलना में बेहतर थी, जिनके पास संगीत की क्षमता कम या बिल्कुल नहीं थी। किसी संगीत वाद्ययंत्र

को बजाने के लिए एक अच्छी याददाश्त महत्वपूर्ण है, जैसे कि स्मृति से संगीत बजाना, और ऐसा लगता है कि यह लोगों के संज्ञानात्मक प्रदर्शन को बेहतर करता है। इसी प्रकार, किसी वाद्ययंत्र को

लोगों ने अपने जीवन के केवल कुछ वर्षों के लिए एक वाद्ययंत्र बजाया।

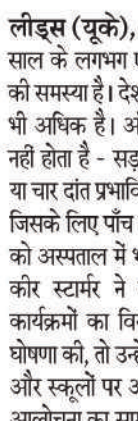
हालाँकि, इससे फर्क पड़ा कि क्या लोग अभी भी कोई वाद्ययंत्र बजाते थे या केवल अतीत में ही बजाते थे, वर्तमान शौकिया संगीतकारों ने प्रतिभागियों का उच्चतम संज्ञानात्मक प्रदर्शन दिखाया। यह समझ में आता है क्योंकि संज्ञानात्मक रूप से उत्तेजक गतिविधियों, जैसे कि कोई वाद्ययंत्र बजाना, में निरंतर संलग्न रहने से मस्तिष्क स्वास्थ्य लाभ जारी रहता है, जबकि प्राथमिक विद्यालय में तीन साल तक रिकॉर्डर बजाने से बाद के हमारे जीवन में हमारे संज्ञानात्मक प्रदर्शन पर उतना बड़ा प्रभाव नहीं पड़ेगा।

लो कि न

'मोजार्ट प्रभाव'

सिर्फ संगीत सुनने के बारे में क्या ख्याल है? क्या यह हमारी अनुभूति और संभावित मस्तिष्क स्वास्थ्य में भी सुधार करता है? बहुत से लोगों को प्रसिद्ध 'मोजार्ट प्रभाव' याद होगा, जो 1993 में नेचर में प्रकाशित एक अध्ययन पर आधारित था जिसमें दिखाया गया था कि जब छात्र मोजार्ट बजाते थे, तो उन्होंने बुद्धि परीक्षणों में उच्च अंक प्राप्त किए। इससे एक पुरे उद्योग ने हमसे यह वादा किया कि खुद को या यहां तक कि अपने बच्चों को ऐसा संगीत बजाने से संज्ञानात्मक लाभ हो सकता है, भले ही मूल अध्ययन के साक्ष्य आज भी विवादास्पद रूप से चर्चा में हैं। अफसोस की बात है कि वर्तमान अध्ययन में संगीत सुनने और संज्ञानात्मक प्रदर्शन के बीच कोई संबंध नहीं पाया गया। संज्ञानात्मक उत्तेजना हमारे सक्रिय रूप से गतिविधियों में शामिल होने पर निर्भर करती है, इसलिए निष्क्रिय रूप से संगीत सुनने से कोई संज्ञानात्मक लाभ नहीं मिलता है।

स्कूलों और नर्सरी में टूथब्रश करना अच्छा विचार



लौइस (यूके), (द कन्वर्सेशन)। इंग्लैंड में पांच साल के लगभग एक चौथाई बच्चों के दांतों में सड़न की समस्या है। देश के वंचित क्षेत्रों में यह अनुपात और भी अधिक है। और यह सिर्फ एक समस्याग्रस्त दांत नहीं होता है - सड़न से पीड़ित बच्चों के औसतन तीन या चार दांत प्रभावित होते हैं। यह सबसे आम कारण है जिसके लिए पाँच से दस वर्ष की आयु के छोटे बच्चों को अस्पताल में भर्ती कराया जाता है। जब लेबर नेता कीर स्टार्मर ने नर्सरी और स्कूलों में टूथब्रशिंग कार्यक्रमों का विस्तार करने की पार्टी की मंशा की घोषणा की, तो उन्हें माता-पिता से यह जिम्मेदारी छीनने और स्कूलों पर और बोझ डालने की योजना के लिए आलोचना का सामना करना पड़ा। लेकिन छोटे बच्चों के लिए निगरानी में टूथब्रशिंग पहले से ही होती है। इसे स्कॉटलैंड और वेल्स के वंचित क्षेत्रों के लिए शुरू किया गया है और इंग्लैंड के कुछ क्षेत्रों में किया जा रहा है। यह दांतों की सड़न को कम करने में प्रभावी है, खासकर वंचित क्षेत्रों के बच्चों के लिए। इसका मतलब घर पर दांतों को ब्रश करना नहीं है, बल्कि यह अच्छी मौखिक स्वास्थ्य प्रथाओं को मजबूत करता है। दांत स्वास्थ्य के विशेषज्ञों के रूप में, हम अच्छी तरह से जानते हैं कि खराब मुख स्वास्थ्य का बच्चों और परिवारों के जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है। हाल ही में स्कूलों, नर्सरी और अभिभावकों के साथ-साथ एनएचएस और स्थानीय सरकार की मदद के लिए एक ऑनलाइन टूलकिट विकसित किया है।

दर्दनाक - और रोकथाम योग्य

दांतों की सड़न दर्द और पीड़ा का कारण बनती है। यह बच्चों के दैनिक जीवन को प्रभावित करता है, जिसमें उनका खान-पान, उनकी बोली और उनका आत्म-सम्मान शामिल है। यह उन्हें वह काम करने से रोकता है जिसमें उन्हें आनंद आता है और इससे नौद में खलल पड़ सकता है। और दांतों की सड़न का असर स्कूल की तैयारी और उपस्थिति पर पड़ता है। दांत दर्द के कारण बच्चों को स्कूल से छुट्टी लेनी पड़ती है और दांत चिकित्सा के लिए जाना पड़ता है। जबकि सामान्य एनेस्थेटिक के तहत दांत निकलवाने के लिए अस्पताल जाने से बच्चों के जीवन पर क्षय का प्रभाव कम हो जाता है, लेकिन यह घटना बच्चों और उनके माता-पिता के लिए चिंताजनक हो सकती है। और बचपन में खराब मुख स्वास्थ्य के परिणाम जीवन भर रहते हैं। जिन बच्चों के प्राथमिक दांतों में सड़न होती है, उनके वयस्क दांतों में सड़न विकसित होने की संभावना चार गुना अधिक होती है। इंग्लैंड में, बच्चों और किशोरों में क्षय के इलाज पर एनएचएस की लागत पाँच करोड़ पाउंड से अधिक है।

पाठ्यक्रम में शामिल

निगरानी में टूथब्रशिंग में बच्चे दिन के दौरान एक समूह के रूप में अपने दाँत ब्रश करते हैं, जिसकी देखरेख नर्सरी और प्रीस्कूल स्टाफ या शिक्षण सहायक करते हैं। इसमें आमतौर पर पाँच से दस मिनट का समय लगता है। स्कॉटलैंड में, चाइल्ड स्माइल टूथब्रशिंग कार्यक्रम नर्सरी में तीन और चार वर्ष की आयु के सभी बच्चों और नर्सरी के कुछ छोटे बच्चों के साथ-साथ कुछ बड़े स्कूलों के लिए भी पेश किया जाता है। कार्यक्रम का विश्लेषण करने वाले शोध में पाया गया है कि यह दांतों की सड़न को कम करने में प्रभावी है, खासकर सबसे बड़े जोखिम वाले बच्चों में, जैसे कि सामाजिक अभाव वाले क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों में। हालाँकि, इंग्लैंड में, टूथब्रशिंग कार्यक्रमों का चलन वर्तमान में कुछ कम है। इसके अलावा, इंग्लैंड में मुख स्वास्थ्य पहले से ही नर्सरी और स्कूलों में बच्चों की शिक्षा का हिस्सा है। यह विषय प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों के लिए वैधानिक मार्गदर्शन में शामिल है। इसी प्रकार, मौखिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना नर्सरी जैसे प्रारंभिक वर्षों की सेंटिस के लिए वैधानिक ढांचे में शामिल है। निगरानी में टूथब्रशिंग योजना चलाना एक ऐसा तरीका है जिससे बच्चों के शुरुआती वर्षों में उनके मुख स्वास्थ्य की जरूरतों को पूरा किया जा सकता है। नर्सरी और स्कूलों में निगरानी में टूथब्रशिंग करना घर पर टूथब्रश करने की जगह नहीं लेता है। यह छोटे बच्चों को अच्छी मुख स्वच्छता सीखने और अभ्यास करने में मदद करने के लिए घरेलू टूथब्रशिंग के पूरक के रूप में कार्य करता है।

'कैकेयी' की भूमिका निभाकर रोमांचित हैं शिल्पा सकलानी

मुंबई (वार्ता)। शो श्रीमद् रामायण में रानी कैकेयी का किरदार निभाकर शिल्पा सकलानी बेहद रोमांचित हैं। शिल्पा सकलानी ने कहा, रानी कैकेयी एक दुर्जेय किरदार हैं। वह एक ऐसी रानी हैं जो अपने पति से प्रेम करती हैं, लेकिन वह मंथरा द्वारा पैदा की जा रही असुरक्षाओं से नहीं लड़ पाती और ऐसा विकल्प चुनती हैं जो अंततः उनके परिवार को तोड़ देता है। कैकेयी मानव स्वभाव की उलझी हुई भावनाओं का प्रतीक हैं और दर्शाती हैं कि दूसरों के उद्देश्यों के लिए असुरक्षाओं का उपयोग कैसे किया जा सकता है, और यह रामायण की सबसे बड़ी शिक्षाओं में से एक है। योद्धा, राजनयिक और सबसे पसंदीदा रानी; कैकेयी एक नकारात्मक किरदार के अलावा भी बहुत कुछ हैं।



डैन टेनेन गाने से 'कमीने' में गुड्डू का रोल समझने में मदद मिली शाहिद कपूर

मुंबई (वार्ता)। अभिनेता शाहिद कपूर ने बताया है कि डैन टेनेन गाने से उन्हें फिल्म 'कमीने' में गुड्डू का रोल समझने में मदद मिली। इस वीकेड, सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन का सिंगिंग रियलिटी शो, 'इंडियन आइड 14', शाहिद कपूर और कृति सैनन का स्वागत करेगा, जो अपनी फिल्म 'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' को प्रमोट करते नजर आएंगे। शो में अंजना पदनाभन ने फिल्म 'शानदार', 'भंडीया' और 'कमीने' से क्रमशः 'गुलानो', 'टुमकेश्वरी' और 'डैन टेनेन' गाने सभी को प्रभावित किया। अंजना से 'डैन टेनेन' गाना सुनने के दौरान, शाहिद कपूर ने बताया कि कैसे इस ट्रैक ने उन्हें

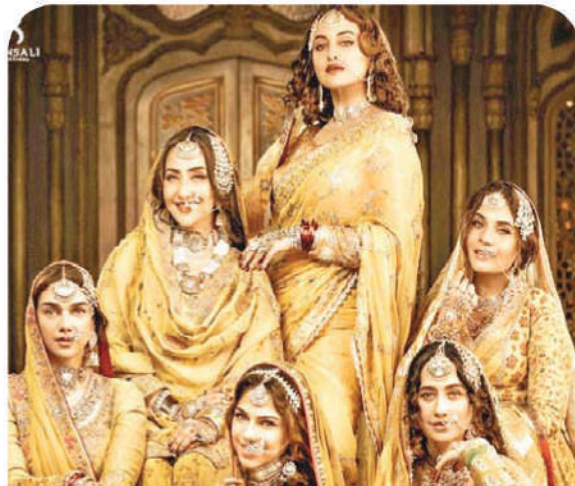
फिल्म 'कमीने' में 'गुड्डू' की भूमिका के लिए तैयार होने में मदद की।

उन्होंने कहा, कमीने करने से पहले, मैंने जब वी मेट पूरी की थी और फिल्म के क्षेत्र को लेकर उलझन में था। यह भारत में अब तक पेश की गई चीजों से अलग थी, इसलिए मुझे यकीन नहीं था कि इसे कैसे देखा जाए। मुझे याद है कि हम विशाल सर के ऑफिस में कॉस्ट्यूम और अन्य चीजों पर चर्चा कर रहे थे जब उन्होंने मुझे हेडफोन दिया और मुझे यह गाना सुनने के लिए कहा।



निरहुआ हाजिर हो का फर्स्ट लुक रिलीज

मुंबई (वार्ता)। जेपी स्टार पिक्चर्स प्रस्तुत भोजपुरी सिनेमा के जुबली स्टार दिनेश लाल यादव निरहुआ की फिल्म निरहुआ हाजिर हो का फर्स्ट लुक रिलीज हो गया है। फिल्म के निर्माता उमाशंकर प्रसाद और सह निर्माता आयुष राज गुप्ता हैं, जबकि लेखक और निर्देशक मनोज नारायण हैं। इस फिल्म को लेकर निरहुआ ने बताया कि यह फिल्म कहीं ना कहीं जनता और सिस्टम के बीच की कहानी है, जिसमें मेरा किरदार बेहद शानदार है। निर्देशक मनोज नारायण ने कहा कि फिल्म की कहानी दिनेश लाल यादव निरहुआ के ऊपर पूरी तरह से फिट होता है और यह हमारा सौभाग्य है कि उन्होंने समय निकालकर हमारे साथ काम करना स्वीकार किया और हम एक अच्छी फिल्म लेकर जल्द ही दर्शकों के समक्ष हाजिर होने वाले हैं।



संजय लीला भंसाली की वेबसीरीज हीरामंडी का फर्स्टलुक जारी

मुंबई (वार्ता)। बॉलीवुड फिल्मकार संजय लीला भंसाली की आने वाली वेबसीरीज हीरामंडी: द डायमंड बाजार का फर्स्ट लुक रिलीज हो गया है। हीरामंडी: द डायमंड बाजार में मनीषा कोइराला, सोनाक्षी सिन्हा, अर्चिता राव हैदरी, शर्मिष्ठा सहगल, ऋचा चड्ढा और संजोदा शेख जैसे कलाकार शामिल हैं। हीरामंडी: द डायमंड बाजार का फर्स्ट लुक रिलीज हो गया है। नेटफ्लिक्स ने इंस्टाग्राम पर वीडियो को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, यहां प्रसिद्ध भारतीय निर्माता संजय लीला भंसाली की पहली वेबसीरीज हीरामंडी: द डायमंड बाजार पर आपकी पहली नजर है। हीरामंडी वेब सीरीज वेश्याओं और उनकी जिंदगी को लेकर बुनी गई है। वर्ष 1940 के दशक के भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की उथल-पुथल भरी पृष्ठभूमि पर आधारित, 'हीरामंडी' 'कोटों' में प्यार, विश्वासघात, उत्तराधिकार और राजनीति की कहानी को बयां करती है।



प्रचिती

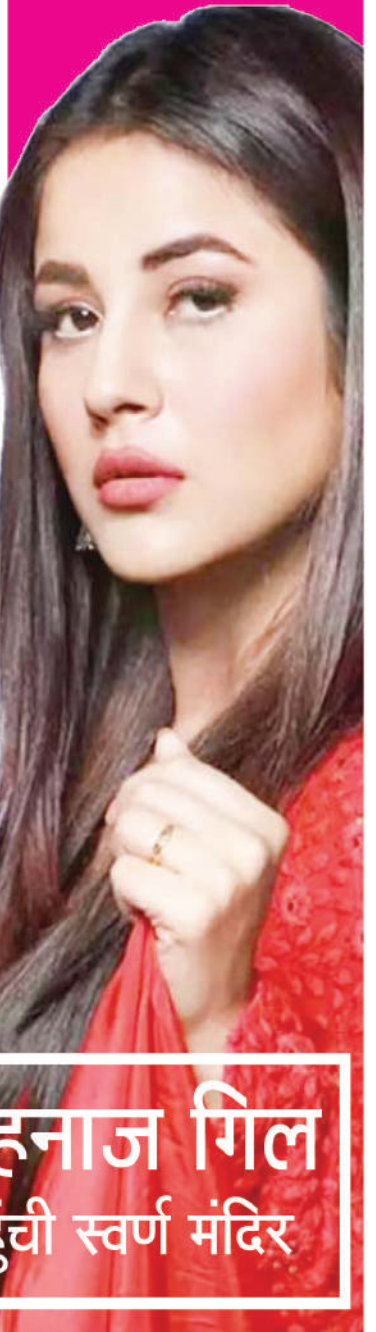
अहिरराव करेगी विमला बिहारी वाजपेयी का किरदार

मुंबई (आईएनएस)। कई मराठी नाटकों और शो का हिस्सा रह चुकीं एक्ट्रेस प्रचिती अहिरराव को शो 'अटल' में एक महत्वपूर्ण किरदार निभाने के लिए चुना गया है। उन्होंने अपने किरदार, विमला के बारे में खुलकर बात की। शो में विमला नाम का एक नया किरदार पेश किया गया है, जिन्होंने अटल बिहारी वाजपेयी के जीवन में उनकी बड़ी बहन के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। अपनी भूमिका के बारे में बात करते हुए, प्रचिती ने कहा: विमला शादीशुदा हैं और अटल की बड़ी बहन हैं। वह अपने भाई (युवा अटल) के विश्वासों के महत्व को समझती हैं और हमेशा उनका समर्थन करती हैं। प्रचिती ने आगे कहा, अटल की बड़ी बहन विमला बिहारी वाजपेयी की भूमिका निभाना एक बड़ा सम्मान है।

शहनाज गिल पहुंची स्वर्ण मंदिर



मुंबई (आईएनएस)। विग वॉस 13 फेम एक्ट्रेस शहनाज गिल पंजाब के अनूपसर में स्वर्ण मंदिर पहुंची और प्रार्थना की। 27 जनवरी को शहनाज 30 साल की हो गईं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर मंदिर में क्लिक की गई तस्वीरों की सीरीज शेयर की। 'काला शाह काला' की एक्ट्रेस फोटोज में ब्लैक कलर के ओवरसाइज़ेड कोट में नजर आ रही हैं, जिसे उन्होंने ब्लू कलर की डेनिम पैट के साथ पेयर किया है। वह गोल्डन टैपल में प्रार्थना के लिए अपने हाथ जोड़े खड़ी हैं और लेंस के लिए स्माइल कर रही हैं।



नेपाल को रौंदकर भारत अंडर 19 विश्वकप के सेमीफाइनल में कप्तान उदय और सचिन धास ने जड़े शतक



ब्रूमफोर्टन, (एजेंसी)। पांच बार की चैंपियन भारतीय टीम शुक्रवार को अंडर 19 विश्व कप 2024 के सेमीफाइनल में पहुंच गई है। भारत ने नेपाल को 132 रन से हराया। जारी टूर्नामेंट में भारतीय टीम ने एक भी मैच नहीं गंवाया है। युप-वन के सुपर सिक्स मुकामले में भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 50 ओवर में पांच विकेट पर 297 रनों का स्कोर खड़ा किया। इसके जवाब में नेपाल की टीम 50 ओवर में नौ विकेट खोकर 165 रन ही बना सकी। भारत की ओर से कप्तान उदय सहारन ने 100 रन और सचिन धास ने 116 रन की शतकीय पारी खेली। 298 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी नेपाल

की टीम की शुरुआत अच्छी रही। दीपक और अर्जुन ने पहले विकेट के लिए 48 रन जोड़े। दीपक 42 गेंद में 22 रन बनाकर आउट हुए। उत्तम थापा 8 रन ही बना सके। अर्जुन कुमाल 64 गेंद में 26 रन बनाकर आउट हुए। बिशाल एक और दीपक बिना खाता खोले आउट हुए। भारत के लिए सौम्य पांडे ने 4 विकेट लिए। वहीं अर्शीन कुलकर्णी को 2 विकेट मिले भारत ने सुपर-6 के पहले मैच में न्यूजीलैंड को धूल चटाई थी। बता दें कि सुपर सिक्स से शीर्ष दो टीमों सेमीफाइनल खेलेंगी। पाकिस्तान (प्लस 1.06) और भारत (प्लस 3.32) दोनों के छह अंक हैं लेकिन नेट रनरेट बेहतर होने से भारत शीर्ष पर है।

215 रन की साझेदारी उदय सहारन और सचिन धास के बीच हुई, जो कि युथ वनडे में चौथे विकेट के लिए सबसे बड़ी साझेदारी है। इससे पहले कैमरन व्हाइट और क्रिस्टियन के 212 रन की साझेदारी की थी।

462 रन भारत और नेपाल के बीच मुकाबले में बने। जो कि अंडर-19 के युथ वनडे में अब तक का एक मैच में सबसे ज्यादा कुल रनों का रिकॉर्ड है।

टीम इंडिया के नाम रहा पहला दिन

दूसरा टेस्ट: भारत ने स्टंप्स तक बनाए 6 विकेट पर 336 रन, यशस्वी दोहरे शतक के करीब

● विशाखापट्टनम

भारत ने शुक्रवार को इंग्लैंड के खिलाफ दूसरे टेस्ट मैच के पहले दिन यशस्वी जायसवाल की नाबाद 179 रनों की शतकीय पारी की मदद से छह विकेट पर 336 रनों का स्कोर खड़ा करते हुए मैच पर अपनी पकड़ बना ली है। भारतीय कप्तान रोहित शर्मा ने टॉपस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया। पहला सेशन इंग्लैंड से शेरार करने के बाद दूसरा सेशन टीम इंडिया ने अपने नाम किया। भारत ने दूसरे सेशन में 1 विकेट खोकर 122 रन बनाए। भारत को तीन झटके कप्तान रोहित शर्मा (14), शुभमन गिल (34) और श्रेयस अय्यर (27) के रूप में लगे हैं। टी ब्रेक तक टीम इंडिया ने 3 विकेट के नुकसान पर 225 रन बोर्ड पर लगा दिए थे। यशस्वी जायसवाल के शानदार शतक के दम पर भारत इस स्कोर तक पहुंचने में कामयाब रहा। भारत ने आखिरी सेशन में

स्कोर बोर्ड

भारत पक्षी पारी	रन	गेंद	4/6
यशस्वी जायसवाल नाबाद	179	257	17/50
रोहित शर्मा के, पांच वी. व्हीर	14	41	1/0
शुभमन गिल के, चौथे वी. व्हीर	34	46	3/0
मंसुूर अय्यर के, चौथे वी. व्हीर	27	59	3/0
रजत पाटीदार के, रैहम	32	72	3/0
अरुण पटेल के, रैहम वी. व्हीर	27	51	4/0
वीरेंद्र सहवाग के, रैहम वी. व्हीर	17	23	2/1
रवि अश्विन नाबाद	05	10	1/0

अतिरिक्त: 1. कुल: 93 ओवर में 6 विकेट पर 336 रन, विकेट गतन: 1-40, 2-89, 3-179, 4-249, 5-301, 6-330, गेंदबाजी: जेम्स एंडरसन 17-3-30-1, जो स्टू 14-0-71-0, टीम स्टू 18-1-74-1, शोब व्हीर 28-0-100-2, रैहम अश्विन 16-2-61-2.

तीन विकेट खोए और 111 रन जुटाए। डेब्यूटेंट रजत पाटीदार (32) और ऑलराउंडर अश्वर पटेल (27) बड़ी पारी नहीं खेल सके। विकेटकीपर केएस भरत के बल्ले से 17 रन निकले। दोहरे शतक की करीब यशस्वी और अरुण अश्विन (5*) दूसरे दिन भारतीय पारी को आगे बढ़ाएंगे।



शुभमन गिल 7वीं बार बने एंडरसन का शिकार

इंग्लैंड के खिलाफ दूसरे टेस्ट की पहली पारी में गिल 34 के निजी स्कोर पर जेम्स एंडरसन ने उनका शिकार किया। इंग्लैंड के तेज गेंदबाज जेम्स एंडरसन ने 7 पारियों में गिल के खिलाफ 39 गेंदें डाली हैं जिसमें 72 रन खर्च कर उन्होंने 5 बार उनका शिकार किया है। गिल का औसत एंडरसन के खिलाफ 7.80 का ही रहा है।

एंडरसन भारत में टेस्ट खेलने वाले 5वें सबसे उम्रदार क्रिकेटर: इंग्लैंड के दिग्गज तेज गेंदबाज जेम्स एंडरसन भारत में टेस्ट खेलने वाले पांचवें सबसे उम्रदार क्रिकेटर बन गए हैं। वह फिलहाल 41 साल 187 दिन के हैं। भारत में सबसे लंबे फॉर्मेट का मैच खेलने वाले प्लेयर जॉन ट्रेकोस हैं। उन्होंने यह रिकॉर्ड 1993 में 45 साल 300 दिन की उम्र में बनाया था। उनके बाद लिस्ट में पूर्व पाकिस्तान खिलाड़ी अमिर इलाही, इंग्लैंड के हैरी ब्रिलियट और भारत के वीनू मांकड का नाम आता है। एंडरसन ने मई 2023 में टेस्ट डेब्यू किया था।

मध्य प्रदेश के रजत पाटीदार ने किया टेस्ट डेब्यू



मध्य प्रदेश के रजत पाटीदार ने शुक्रवार को भारत के लिए टेस्ट डेब्यू किया। रजत को विराट कोहली के रिप्लेसमेंट के रूप में भारतीय स्क्वॉड में शामिल किया गया था। 30 वर्षीय रजत ने पिछले साल दिसंबर में इंटरनेशनल डेब्यू किया था। रजत को साउथ अफ्रीका दौर पर एक वनडे में खेलने के अवसर मिला था, जिसमें उनके बल्ले से 22 रन निकले। रजत ने फर्स्ट क्लास क्रिकेट में प्रभावी प्रदर्शन किया है। उन्होंने 55 फर्स्ट क्लास मैचों में 45.97 की औसत से 4000 रन बटोरे हैं।

अजीबोगरीब तरीके से बोल्ट हुए रजत, 32 रन बनाए

पाटीदार डेब्यू टेस्ट की पहली पारी में 32 रन ही बना सके। अंधशक्त की ओर बढ़ रहे पाटीदार को किस्मत ने धोखा दे दिया, जिसे वो जिंदगी भर नहीं भूल पाएंगे। पाटीदार ने रैहान अहम की गेंद को मिडिल स्टंप की लाइन में गेंद को डिफेंड करने का प्रयास किया। गेंद उनके बल्ले से लगने के बाद ग्लस को छूकर स्टंप्स की ओर चली गई। पाटीदार ने अपने दाहिने पैर से गेंद को रोकने की कोशिश की लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। गेंद विकेटों में घुस गई और बेल्ल गिर गई।

रजत बोले- डेब्यू टेस्ट में कोई दबाव महसूस नहीं हुआ...

रजत पाटीदार ने दिन का खेल खत्म होने के बाद कहा, यह मेरे लिए सपना सच होने वाला क्षण था। देश का प्रतिनिधित्व करना हर खिलाड़ी का सपना होता है। क्रीड़ा पर जाते हुए कोई दबाव नहीं था क्योंकि मैं घरेलू क्रिकेट में काफी मैच खेल चुका हूँ। मैं बीती रात अच्छी तरह सोया। यह मेरे लिए सामान्य दिन था। जब आप उस स्तर पर खेलते हो तो आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। हाल में इंग्लैंड लायंस के खिलाफ खेलकर मेरा आत्मविश्वास काफी बढ़ा जिसके खिलाफ दो शतक मेरे लिए काफी महत्वपूर्ण रहे।

वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप

2023-25 में सर्वाधिक शतक

यशस्वी	2
विराट कोहली	1
रोहित शर्मा	1
उस्मान ख्वाजा	1
स्टीव स्मिथ	1



सचिन तेंदुलकर के क्लब में शामिल हुए यशस्वी

- ⇒ यशस्वी ने अपने अंतरराष्ट्रीय करियर का दूसरा टेस्ट शतक जड़ा। उन्होंने अपना पहला टेस्ट शतक जुलाई 2023 में वेस्टइंडीज के खिलाफ लगाया था और 171 रन की पारी खेली थी।
- ⇒ यशस्वी ने इंटरनेशनल क्रिकेट में 1000 रन भी पूरे कर लिए हैं।
- ⇒ यशस्वी इस शतक के साथ सचिन तेंदुलकर के खास क्लब में शामिल हो गए हैं। वह 22 साल की उम्र में घर और घर से बाहर शतक जड़ने वाले भारत के तीसरे बल्लेबाज बने हैं। इस सूची में सचिन और यशस्वी के अलावा रवि शास्त्री का नाम शामिल है।
- ⇒ 22 साल की उम्र में सर्वाधिक शतक जड़ने वाले खिलाड़ियों की सूची में भी यशस्वी सुनील गावस्कर के बाद दूसरे नंबर पर पहुंच गए हैं। गावस्कर ने 22 साल में चार शतक जड़े थे, वहीं जायसवाल का यह दूसरा 100 है।
- ⇒ यशस्वी डेब्यूटेंट 2023-25 तक में 500 रन पूरे करने वाले पहले भारतीय और पहले एशियाई बन गए हैं।

ब्रीफ न्यूज

इंग्लैंड लायन्स के खिलाफ भारत-ए की शानदार वापसी

अहमदाबाद, (एजेंसी)। तेज गेंदबाज आकाश दीपाल (56 रन पर चार विकेट) और यश दीपाल (32 रन पर दो विकेट) की शानदार गेंदबाजी के दम पर भारत-ए ने इंग्लैंड लायन्स (इंग्लैंड की ए टीम) पर तीसरे और अंतिम अनौपचारिक टेस्ट के दूसरे दिन शुक्रवार को यहां मैच में शानदार वापसी की। इंग्लैंड लायन्स की पहली पारी को 199 रन पर समेटने के बाद भारत ने अपनी दूसरी पारी में तीन विकेट पर 148 रन बना लिए जिससे उसकी कुल बढ़त 141 रन की हो गई।

भारत ने सैफ अंडर-19 में भूटान को हराया

नई दिल्ली, (एजेंसी)। पूजा के चार गोल की मदद से भारत ने शुक्रवार को यहां सैफ अंडर-19 महिला चैंपियनशिप में भूटान को 10-0 से हराकर अपने अभियान की शानदार शुरुआत की। पूजा ने मैच के 31वें, 58वां, 59वां और स्टॉपेज समय (90+चार मिनट) में गोल किया जबकि शिवानी देवी (आठवां, 19वां और 36वां) भी गोल की हैट्रिक लगाने में सफल रही। भारत के लिए स्ट्राइकर सुलजना राजत (53वें), मेनका लॉरेम्बम (61वें) और अरिनी देवी (73वें) गोल करने वाले खिलाड़ियों में शामिल रही।

आईआईटी मद्रास में शुरू हुआ स्पॉटर्स कोर्ट से एडमिशन

नई दिल्ली। अब देश में पहली बार आईआईटी में एडमिशन के लिए स्पॉटर्स कोर्ट लागू होगा। आईआईटी मद्रास ने 2024-25 सेशन से एडमिशन में स्पॉटर्स कोर्ट लागू करने का फैसला किया है। इसकी जानकारी इंस्टिट्यूट के डायरेक्टर वी. कामकोटि ने दी है। आईआईटी मद्रास ने 55वीं आईआईटी काउंसिल बैठक में इसका प्रोजेक्ट दिया था। इंस्टिट्यूट के डायरेक्टर ने कहा कि अभी तक देश की किसी भी आईआईटी में स्पॉटर्स कोर्ट से एडमिशन नहीं दिया जाता था। आईआईटी मद्रास ने इंस्टिट्यूट में डायरेक्ट्री बढ़ाने के लिए ये कदम उठाया है। अब आईआईटी मद्रास में हर अंडरग्रेजुएट कोर्स में 2 सुपरन्यूमरेरी यानी एक्स्ट्रा सीटें स्पॉटर्स कोर्ट के तहत आरक्षित होंगी।

मध्य प्रदेश ने हिमाचल प्रदेश को 169 पर समेटा

धर्मशाला। मध्य प्रदेश ने रणजी ट्रॉफी के मुकामले में हिमाचल प्रदेश को पहली पारी में 169 रन पर आउट कर दिया। जवाब में मध्य प्रदेश ने 68 रन बनाए हैं। मध्य की ओर से से वेंकटेश अय्यर ने 3 विकेट लिए। आर्यन पांडे और अनुभव अग्रवाल को 2-2 विकेट मिले। बल्लेबाजी में प्रदेश की ओर से यश दुबे ने 37 और हिमाशु मंत्री ने 18 रन बनाए।

पहले वनडे में ऑस्ट्रेलियाई टीम की धमाकेदार जीत वेस्टइंडीज को आठ विकेट से हराया

मेलबर्न, (एजेंसी)। बार्टलेट के पदार्पण पर चार विकेट के बाद कैमरून ग्रीन नाबाद 77 रन, कप्तान स्टीव स्मिथ की 79 रन और जोश इंग्लिस 65 रनों की अंधशक्तकीय पारी की बदौलत ऑस्ट्रेलिया ने तीन एकदिवसीय मैचों की सीरीज के पहले मुकामले में शुक्रवार को वेस्टइंडीज को आठ विकेट से हराया दिया है। ऑस्ट्रेलिया ने टॉपस जीतकर पहले गेंदबाजी करते हुए वेस्टइंडीज को 48.4 ओवर में 231 रन पर आलआउट कर दिया। जवाब में ऑस्ट्रेलिया ने 38.3 ओवर में 232 रन बनाकर आठ विकेट से मुकाबला जीत लिया। इसी के साथ ही उसने सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है। 232 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी ऑस्ट्रेलिया की शुरुआत खराब रही और पहले ही ओवर में उसने ट्रेविस हेड चार का विकेट गंवा दिया। इसके बाद



बल्लेबाजी करने आये कैमरून ग्रीन और जोश इंग्लिस के बीच दूसरे विकेट के लिये 79 रनों की साझेदारी हुई। 12वें ओवर में जोश इंग्लिस 65 रन को गुडाकेश मोटेय ने आउट किया। कैमरून ग्रीन 77 रन और स्टीव स्मिथ 77 रन बनाकर नाबाद रहे। वेस्टइंडीज की ओर से गुडाकेश मोटेय और मैथ्यू फोर्ड ने एक-एक बल्लेबाज को आउट किया।

बार्टलेट डेब्यू मैच में सर्वश्रेष्ठ गेंदबाजी करने वाले दूसरे ऑस्ट्रेलियाई

ऑस्ट्रेलिया के युवा तेज गेंदबाज जेवियर बार्टलेट ने वेस्टइंडीज के खिलाफ अपने डेब्यू मैच में 4 विकेट झटककर बड़ी उपलब्धि हासिल कर ली है। बार्टलेट डेब्यू मैच में सर्वश्रेष्ठ गेंदबाजी प्रदर्शन करने वाले दूसरे ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाज बन गए हैं। एथोनी डोडेमाइड ने 1988 में पर्थ में श्रीलंका के खिलाफ 21 रन देकर पांच विकेट लिए थे। बार्टलेट अपने पहले ही मैच में चार या उससे अधिक विकेट लेने वाले पांचवें ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाज बन गए हैं। वह डोडेमाइड, स्टुअर्ट मैकगिल, सीजी रेकरमैन और जेवियर डोहर्टी के खास क्लब में शामिल हुए।

पाक के खिलाफ ऐतिहासिक डेविस कप मुकाबले में भारत का पलड़ा भारी

इस्लामाबाद, (एजेंसी)। अपने शीर्ष एकल खिलाड़ियों के बिना भी 60 साल बाद पाकिस्तान आयी भारतीय डेविस कप टैनिंस का पलड़ा भारी सुरक्षा के बीच खेले जा रहे विश्व युप वन के इस ऐतिहासिक मुकाबले में भारी रहेगा। भारत शनिवार को पहले दिन युगल विशेषज्ञ एन श्रीराम बालाजी को उतरेगा। भारतीय टैनिंस टीम तीन और चार फरवरी को पाकिस्तान स्पॉटर्स कॉम्प्लेक्स में डेविस कप 2024 युप वन प्लेऑफ मुकाबले में पाकिस्तान की टीम से मुकाबला करेगी। भारतीय डेविस कप टीम वर्ष 1964 के बाद पहली पाकिस्तान दौर पर पहुंची है। दोनों टीमों के बीच पांच मुकाबले खेले जायेंगे। शनिवार को एकल वर्ग में भारतीय चुनौती की अगुवाई रामकुमार रामनाथन करेंगे। वहीं श्रीराम बालाजी दूसरे एकल मुकाबला खेलेंगे। युकी भांबरी और साकेत मायनेनी की जोड़ी पाकिस्तान की युगल टीम से भिड़ेगी। इस बीच, रोहित राजपाल के निजी कारकों का बवाल देकर मुकाबले से हटने के बाद भारत के कोच जीशान अली टीम के कप्तान के तौर पर भी काम करेंगे।

रोइंग अकादमी के खिलाड़ियों ने जीते 8 पदक

भोपाल, (खेस)। आर्मी रोइंग नोड पुणे में आयोजित 41वीं सीनियर राष्ट्रीय रोइंग चैंपियनशिप मध्य प्रदेश की रोइंग अकादमी के खिलाड़ियों ने खेल कोशल का शानदार प्रदर्शन कर 04 स्वर्ण, 01 रजत और 03 कांस्य सहित 08 पदक अर्जित कर अब तक दूसरा स्थान प्राप्त किया है। पहले स्थान पर सर्विसेज की टीम है। मध्य रोइंग अकादमी की खिलाड़ी खुशीप्रती कौर ने 2000 मी. सिंगल स्कल इन्वेंट में रूकमनी और पूनम ने 2000 मी. डबल स्कल में, वन्ध्या संकेत, पूनम, खुशीप्रती और रूकमनी की टीम ने 2000 मी. क्वार्टर पुल स्कल में 1-1 स्वर्ण पदक अर्जित किए। इसके अलावा विन्ध्या संकेत और ज्योति कुशवाह ने 2000 मी. कॉक्सलेस डबल ओपन में और मनीषा डॉगी, अकांक्षा पिंपल, सुहानी मीना, ज्योति ठाकुर ने टीम वर्ग में 2000 मी. कॉक्सलेस फोर स्पर्ध में 1-1 कांस्य



पदक अर्जित किया। प्रतियोगिता के 2000 मी. कॉक्सड-8 स्पर्ध में खेल मनीषा डॉगी, अकांक्षा पिंपल, अंजली शिवहरे, फूलवंती, सुहानी मीना, ज्योति ठाकुर, गुरुवानी कौर, दिलजोत कौर और खेटूनाथ ने खेल कोशल को बेहतर प्रदर्शन कर 01 रजत पदक अपने नाम किया। आज प्रतियोगिता के अंतिम दिन 500मी. स्पर्ध के फाइनल होना है।

यशस्वी जायसवाल की पारी से प्रभावित हुए सचिन तेंदुलकर, तारीफ में लिखे महज दो शब्द



भारत और इंग्लैंड के बीच पांच मैचों की सीरीज का दूसरा टेस्ट मैच विशाखापट्टनम में खेला जा रहा है। सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल ने दमदार पारी खेलते हुए अपने करियर का दूसरा टेस्ट शतक लगाया। सीरीज के पहले टेस्ट में 80 रनों की पारी खेलने वाले यशस्वी ने अपनी दमदार फॉर्म को जारी रखते हुए एक और यादगार पारी खेली। उनकी पारी को देखकर मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर भी काफी खुश हैं। सचिन तेंदुलकर ने यशस्वी के शतक के बाद उनकी फोटो शेयर करते हुए महज दो शब्दों का एक ट्वीट लिखा कि लेकिन ये दो शब्द पूरी दास्तान समझाने के लिए काफी हैं। टीम इंडिया में पहुंचने से पहले यशस्वी का जीवन संघर्ष से भरा रहा है। इंग्लैंड के क्वॉलिटी बॉलिंग अटैक का उन्होंने जिस तरह से सामना किया है, वह सच में तारीफ के काबिल है। यशस्वी ने छक्के के साथ शतक पूरा किया, उन्होंने शतक पूरा किया इसके बाद जिस तरह से उसे सेलिब्रेट किया, वह भी देखने लायक था। यशस्वी के इस खास शतक पर सचिन तेंदुलकर ने लिखा, यशस्वी भवः॥ मास्टर ब्लास्टर का ये ट्वीट यशस्वी के लिए किसी आशीर्वाद से कम नहीं है। मैच की बात करें तो रोहित शर्मा ने टॉपस जीता और पहले बैटिंग का फैसला लिया। भारत के लिए कप्तान रोहित के साथ यशस्वी ने पारी का आगाज किया। 40 रनों पर रोहित शर्मा के रूप में टीम इंडिया को पहला झटका लगा। फिलहाल, दूसरे टेस्ट के पहले दिन का खेल समाप्त हो गया है। जहां स्टंप तक यशस्वी 179 रन और आर अश्विन 5 रन बनाकर नाबाद हैं। वहीं भारत का स्कोर 6 विकेट के नुकसान पर 336 रन है।

धोनी के साथ तुलना पर ऋषभ पंत का घुटने लगा था दम, कहा- मुझे बहुत बुरा लगता...

महेंद्र सिंह धोनी लंबे समय से ऋषभ पंत के मार्गदर्शक रहे हैं लेकिन एक समय ऐसा भी था जब भारत के पूर्व कप्तान से लगातार तुलना से वह इतने दबाव में आ जाते थे कि उनका दम घुटने लगता था। दिसंबर 2022 में भयावह कार हादसे में चोटिल हुए पंत अभी भी पूरी तरह फिट नहीं हैं। धोनी ही ऐसा शख्स हैं जिनसे वह जीवन की हर बात साझा करते हैं। पंत ने स्वीकार करते हुए कहा कि, करियर के शुरुआती दिनों में धोनी से तुलना उनके लिये काफी कठिन थी। पंत ने स्टार स्पॉटर्स की एक सीरिज में कहा, 'छद्म मुझे बहुत बुरा लगता था। मैं 20-21 साल का था और कमरे में जाकर रोता था। इतना तनाव होता था कि मैं सांस नहीं ले पाता था। इतना दबाव था कि लगता था कि अब क्या करूँ। मोहाली में मैंने स्टैमिअंग का एक मौका गंवाया तो दर्शक धोनी धोनी चिल्लाते लगे। पंत ने कहा कि, एमएस के साथ मेरे संबंध को मैं समझ नहीं सकता। ऐसा कोई होता है जिससे आप सब कुछ साझा कर सकते हैं। मैंने एमएस के साथ हर चीज पर बात की है। मैंने उनसे बहुत कुछ सीखा है। उन्होंने कहा, मैं उनसे ऐसी चीजों पर भी बात करता हूँ जो किसी और के साथ नहीं कर पाता। मेरा उनसे इस तरह का संबंध



है। पंत ने कहा, मुझे समझ ही नहीं आता था कि उनके साथ तुलना क्यों होती है। मैं टीम में आया ही था और लोग विकल्प की बात करने लगे थे। एक युवा से ऐसे सवाल क्यों किये जा रहे थे। यह तुलना क्यों हो रही थी। ऐसा होना नहीं चाहिये था। एक ने पांच मैच खेले हैं और दूसरे ने 500। उनका इतना लंबा सफर रहा है तो यह तुलना बेमानी थी। पंत ने कहा कि वह युवराज सिंह जैसे सीनियर के भी हमेशा

ऋणी रहेंगे जिन्होंने टीम में आने पर उन्हें सहज महसूस कराया। उन्होंने कहा, मैं बहुत छोटा था और टीम में कई सीनियर खिलाड़ी थे। युवराज सिंह, एम एस, सभी सीनियर किये जा रहे थे। इसमें समय लगा लेकिन उन्होंने सभी सीनियर होने का अहसास नहीं कराया। उन्होंने मेरा स्वागत गर्मजोशी से किया और सभी नये खिलाड़ियों का करते हैं। भारतीय टीम की यही तहजीब है।



सफर करते समय इन बातों का रखें ख्याल

घूमना-फिरना हर कोई पसंद करता है। अब चाहे छोटा सफर हो या किसी को लॉन्ग ट्रेवल पर जाना हो। सफर का अपना ही एक मजा है, लेकिन सबसे जरूरी बात खुद का इस दौरान ख्याल हर तरीके से रखना होता है। फेमिली और दोस्तों के साथ ट्रेवल करते हुए हमें सफर का पता नहीं चलता है और खाने-पीने में भी लापरवाही करते हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि यात्रा के दौरान अपनी डाइट का ध्यान रखें। आइए सफर के दौरान डाइट से जुड़ी कुछ बातों का ध्यान रखा जाए।

शरीर को हाइड्रेट रखें

शरीर का हाइड्रेट होना बैलेंस डाइट एक पार्ट है और सफर के दौरान हेल्दी फूड खाना ज्यादा जरूरी होता है, लेकिन इसके साथ ही आपके अंदर पानी की कमी न हो, इस बात का ख्याल रखना चाहिए। शरीर में पानी की कमी होने पर चक्कर आना, तेज हार्टबीट होना, ड्राई स्किन, वॉमिटिंग आदि हो सकती हैं। ऐसे में अपने पास पानी की बोतल रखना जरूरी है। इसके अलावा आप घर पर फलों का जूस निकालकर ले जा सकते हैं।

घर का बना ब्रेकफास्ट करें

सफर के दौरान सैक पैक करना न भूलें, क्योंकि आप अपना खाना लेकर जा रहे हैं, तो आप बाहर के खाने से बचे रहेंगे। क्योंकि कुछ लोगों को आदत होती है कि ट्रेवल करने से पहले सोचते हैं कि क्या जरूरत है घर से खाना पैक करके ले जाना की, बाहर से ही सब कुछ मिल सकता है। इसलिए, ट्रेवल के दौरान खाना या ब्रेकफास्ट पैक करना कोई बड़ी प्रॉब्लम नहीं है। आप डाइट में उबली सब्जियाँ, ड्राई फ्रूट्स या नट्स ले जा सकते हैं, इससे आप बाहर का खाना नहीं खाएंगे और ओवरइटिंग से भी बचाव होता है।

बर्गर या सैंडविच से बचें

कभी-कभी ऐसा होता है कि यात्रा के दौरान अगर हम लेंड हो रहे हैं, चाहे बस, कार, रेलवे स्टेशन की ओर दौड़ने लगते हैं और इस चक्कर में कुछ भी ले लेते हैं (बर्गर या सैंडविच) हैं। इसलिए समय पर निकलना जरूरी है, ताकि आप आसपास की जगह देख पाएँ, जहाँ से आप हेल्दी डाइट देख सकते हैं, अगर आपने खाना पैक नहीं किया है।

कैफीन का सेवन कम करें

एक हेल्दी लाइफस्टाइल बनाए रखने के लिए कैफीन का सेवन ज्यादा न करें। खासकर सफर के दौरान शुगर आइटम्स का भी सेवन कम करना चाहिए, क्योंकि इससे आपके शरीर पर नेगेटिव इफेक्ट्स पड़ता है। अपने साथ ग्रीन टी या हर्बल टी बेव्स रखें। इससे आप हाइड्रेट रहेंगे और लंबे समय तक इसका बेनिफिट मिलेगा।

फास्ट फूड खाने से बचना चाहिए

सफर के दौरान फास्ट फूड खाना कई लोग पसंद करते हैं, लेकिन शरीर के लिए बिलकुल भी सही नहीं है। हालाँकि, ट्रेवलिंग करते समय नई-नई जगह पर जाते हैं तो ज्यादातर नई-नई खाने के फूड आइटम्स लेना एक अच्छा ऑप्शन देखते हैं, लेकिन फास्ट फूड में कुछ भी खाने से हाई कैलोरी हमारे शरीर में जाती है और ये हेल्थ के लिए सही नहीं है। अगर आप आप लोकल रेसिपी के शौकीन हैं, तो ऐसे खाने का ट्राई करें, जो प्रोटीन से भरपूर हो और हेल्दी होने के साथ-साथ फाइबर से भरपूर भी हो।

साफ सफाई और मेडिसिन बॉक्स रखें

सफर के दौरान कुछ भी ज्यादा बाहर का खाने से अक्सर आप बीमार हो जाते हैं या किसी संक्रमण से ग्रस्त भी हो सकते हैं, इसके लिए हाथों की सफाई रखना बहुत जरूरी है। अपने हाथों को प्रॉपर वाँश करना चाहिए या सैनिटाइज़र साथ में रखें। अक्सर सफर करते समय बीमार होना नॉर्मल है, इसलिए अपने साथ हर वक्त एक मेडिसिन बॉक्स साथ में रखें, जिसमें जरूरी दवाइयों में और आप को एमरजेंसी में इधर-उधर भागना न पड़े।

खाने के बाद मूल से भी ना खाएँ खट्टे फल, सेहत को होंगे ये नुकसान

ठंड के मौसम में हम सभी खट्टे फलों का सेवन जरूर करते हैं। इस मौसम में मार्केट में भी कई तरह के मौसमी खट्टे फल मिलते हैं। ये हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और कोल्ड व फ्लू जैसी बीमारियों से बचाते हैं। लेकिन इन फलों को खाने का भी एक सही समय होता है। जब आप इनका सेवन गलत समय पर करते हैं तो इससे सेहत को फायदा कम और नुकसान अधिक होता है। अधिकतर लोग खाने के बाद खट्टे फल खाना पसंद करते हैं। जबकि इस समय इन्हें खाना पूरी तरह से अर्वाइव करना चाहिए। तो चलिए जानते हैं कि खाने के बाद खट्टे फल खाने से आपको सेहत को क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं-

खट्टे फल आमतौर पर एसिडिक होते हैं और जब भोजन के बाद इनका सेवन किया जाता है तो कुछ लोगों को जीर्णोत्पत्ती यानी गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज के लक्षण नजर आ सकते हैं। खट्टे फलों के एसिडिक होने के कारण आपको हार्ट बर्न या फिर एसिड रिफ्लक्स की शिकायत हो सकती है। इसलिए खाने के बाद इस तरह के फलों को खाने से बचना चाहिए। खाने के बाद अगर आप खट्टे फलों का सेवन करते हैं तो इससे आपको पेट खराब होने या फिर पेट में दर्द की शिकायत हो सकती है। खासतौर से, अगर आपका पेट सेन्सिटिव है या फिर आपको अक्सर डाइजेशन से जुड़ी शिकायत रहती है तो इसकी संभावना काफी बढ़ जाती है। अगर आप खाने के बाद खट्टे फल खाते हैं तो आपका पेट तो भर जाता है, लेकिन आपको खाने के पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। दरअसल, खट्टे फलों में ऐसे कंपाउंड होते हैं जो आपके भोजन से नॉन-हीम आयरन के अवशोषण में बाधा पैदा कर सकते हैं। नॉन-हीम आयरन प्लांट बेस्ड फूड में पाया जाने वाला आयरन का एक टाइप है। अगर आपको पहले से ही आयरन की कमी की शिकायत है तो ऐसे में आपको यह से बचना चाहिए।

महिलाओं में आमतौर पर होती है इन पोषण तत्वों की कमी इस तरह करें बचाव



अक्सर घर-परिवार का ख्याल रखने के चक्कर में महिलाएं खुद की सेहत नजरअंदाज कर देती हैं। इसकी वजह से उन्हें कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ज्यादातर महिलाओं में विटामिन, मिनिरल्स, कैल्शियम, और आयरन की कमी पाई जाती है। शरीर में इन पोषक तत्वों की कमी की वजह से कई तरह की समस्याएँ होने लगती हैं।

पोषक तत्वों की कमी की वजह से उन्हें हमेशा सिरदर्द, थकान, कमजोरी, शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द, जल्दी थकान न भरना, जल्दी जल्दी बीमार पड़ने लगना जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आइए जानते हैं आमतौर पर महिलाओं में होने वाले कुछ पोषक तत्वों की कमी और उसके लक्षणों के बारे में जानते हैं-

कैल्शियम
एक उम्र के बाद महिलाओं में कैल्शियम की कमी देखने को मिलती है, जिससे उनके हड्डियों और पीठ में दर्द की समस्या हो सकती है। इसलिए अगर संभव हो तो सुबह की हल्की धूप में मॉर्निंग वॉक करें। प्रॉब्लम ज्यादा है तो डॉक्टरों से सप्लीमेंट जरूर लें।

विटामिन डी
विटामिन डी की कमी से हड्डियों और पीठ में दर्द की समस्या हो सकती है। घुटने भी दर्द होने लग जाते हैं, जिसके कारण उठाना-बैठाना तक मुश्किल हो जाता है। इसलिए अगर संभव हो तो सुबह की हल्की धूप में मॉर्निंग वॉक करें। प्रॉब्लम ज्यादा है तो डॉक्टरों से सप्लीमेंट जरूर लें।

विटामिन बी12
अक्सर महिलाओं में विटामिन बी12 की कमी देखने को मिलती है। अक्सर खुद पर ध्यान न देने की वजह से विटामिन बी12 की कमी होती है। इसका सीधा असर महिलाओं के नर्वस सिस्टम पर पड़ता है और उन्हें थकान, सुस्ती, बालों का झड़ना यहाँ तक कि डिप्रेशन तक का भी सामना करना पड़ सकता है।

आयरन
महिलाओं में आयरन की कमी होना एक आम समस्या है। इसकी कमी से उन्हें एनीमिया हो जाता है। आयरन हमारे ब्लड में लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने में मदद करता है और खून की कमी होने से बचाता है। इसलिए इसकी कमी की पूर्ति के लिए गाजर, चुकंदर, गुड़, बादाम का सेवन जरूर करें।

फर्टिलिटी बढ़ाने में कारगर हैं ये हैल्दी फूड

फर्टिलिटी से जुड़ी दिक्कतें आजकल बढ़ने लगी हैं। बहुत से लोग माता-पिता बनने के लिए लंबे समय तक इंतजार करते हैं। कुछ लोगों के लिए ये मेडिकल कंडीशन की वजह से हो सकता है। लेकिन, इसके अलावा ये डाइट और लाइफस्टाइल की कमियों की वजह से भी हो सकता है। जैसे कि खाने में उन फूड्स की कमी जो कि फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। ये डोपामाइन बढ़ाते हैं और शरीर में हैप्टो हार्मोन बढ़ाते हैं। साथ ही महिलाओं और पुरुषों, दोनों के लिए ये फूड कारगर तरीके से काम करती है। तो, जानते हैं फर्टिलिटी बूस्टर इन फूड्स के बारे में।

केसर
केसर, एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में, पुरुषों में शुक्राणु को क्राइलिटी को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा इसके एंटीऑक्सीडेंट्स एन क्राइलिटी को भी बेहतर बनाते हैं और फिर फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। महिलाओं में ये मूड बूस्टर की तरह का काम करता है। तो, महिला हो या पुरुष दोनों को दूध में केसर मिलाकर पीना चाहिए।

केला
पोटेशियम से भरपूर यह भोजन न केवल ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है, बल्कि यह पुरुष और महिला दोनों की प्रजनन क्षमता को भी बढ़ा सकता है। केले में विटामिन बी6 होता है, जो शरीर के हार्मोन और मासिक धर्म चक्र को नियंत्रित करता है। इसका विटामिन बी6 अंडाणु और शुक्राणु का विकास को बढ़ावा



अखरोट
अखरोट शुक्राणु की गतिशीलता को बढ़ाने में मददगार है। वे ओमेगा 3 फैटी एसिड से भी समृद्ध हैं जो शुक्राणु की क्राइलिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं। अखरोट को सलाद में नाश्ते के रूप में अलग से खाया जा सकता है। आप प्रतिदिन 75 ग्राम तक अखरोट का सेवन कर सकते हैं।

लहसुन
लहसुन एलिसिन और सेलेनियम से भरपूर होता है। एलिसिन यौन अंगों में ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करता है और शुक्राणु को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है। सेलेनियम एक एंटी-ऑक्सीडेंट

है जो गतिशीलता में सुधार करता है। अगर आप बच्चा पैदा करने की कोशिश कर रहे हैं, तो दिन में एक या दो लहसुन की कलियाँ खाने का प्रयास करें।

डार्क चॉकलेट
चॉकलेट को कामोत्तेजक के रूप में जाना जाता है जो फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद करता है। यह शुक्राणु की गतिशीलता और शुक्राणुओं की संख्या में सुधार करने में भी मदद करता है। महिलाओं में ये स्ट्रेस कम करता है और डोपामाइन के लेवल को बढ़ाता है जिससे फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद मिलती है। तो, इन तमाम कारणों से आपको फर्टिलिटी बढ़ाने के लिए इन फूड्स को खाना चाहिए।

मिर्गी का आए दौरा तो न सुंघाएं जूता और प्याज

मिर्गी, ब्रेन की अनियंत्रित इलेक्ट्रिकल एक्टिविटी है। ये मांसपेशियों के काम, व्यवहार, संवेदनाओं या जागरूकता की स्थिति में असामान्यताएँ पैदा करता है जिससे शरीर अकड़ने लगता है या फिर हाथ-पैरों में अलग से हलचल होती है। मिर्गी का दौरा कई कारणों से होता है जैसे यह आपके खून में नमक या शुगर के ज्यादा स्तर से हो सकता है। ये स्टीक या सिर की चोट की वजह से हो सकता है। इसके अलावा ये मस्तिष्क में ट्यूमर की वजह से भी हो सकता है।

साथ ही अल्जाइमर रोग, तेज बुखार या बीमारियाँ या संक्रमण जो आपके मस्तिष्क को नुकसान पहुंचाते हैं इनकी वजह से भी मिर्गी के दौर हो सकते हैं। पर चिंता की बात ये है कि लोग इस बीमारी में प्राथमिक उपचार के नाम पर गलत तरीके अपनाते हैं, जो कि स्थिति को और खराब



कर सकती है। आपको बता दें कि मिर्गी को लेकर लोगों के अंदर कुछ मिथ्य हैं जैसे कि मिर्गी का दौरा आने पर जूता और प्याज सुंघाना, इसे रोकने में मदद कर सकता है। जबकि ये तरीका पूरी तरह से गलत है और डॉक्टरों को माने तो यह न्यूरोलॉजिकल समस्या को और खराब कर सकती है। इसलिए आपको एक्सपर्ट या डॉक्टरों का सलाह अवश्य लेना चाहिए।

सबसे पहले तो मिर्गी आने वाले व्यक्ति में जब तक दौरा खत्म न हो जाए और वह पूरी तरह से जाग न जाए, तब तक व्यक्ति के साथ रहें। इसी दौरान डॉक्टर को कॉल करें।
-व्यक्ति को जमीन पर किसी एक दिशा में लिटा दें।
-व्यक्ति को धीरे से एक तरफ घुमाएँ। इससे व्यक्ति को सांस लेने में मदद मिलेगी।
-व्यक्ति के आस-पास के क्षेत्र को किसी कठोर या नुकाली चीज से साफ करें। इससे चोट लगने से बचाया जा सकता है।
-उसके सिर के नीचे मुड़ी हुई जैकेट जैसी कोई नरम और सपाट चीज रखें।
-चश्मा उतार दें।
-गर्दन के चारों ओर बंधी टाई या किसी भी चीज को ढीला कर दें जिससे सांस लेने में कठिनाई न हो।
इसके समाप्त होने के बाद व्यक्ति को सुरक्षित स्थान पर बैठने में मदद करें। एक बार जब वे होश में आ जाएँ और बातचीत करने में सक्षम शब्दों में बताएँ कि क्या हुआ था। व्यक्ति को सांत्वना दें और शांति से बोलें। अगर ये स्थिति घर के बाहर होती है तो, डॉक्टर के पास ले जाने के साथ यह सुनिश्चित करें कि व्यक्ति सुरक्षित घर पहुंच जाए।



छोटे-छोटे एक्सरसाइज से अपने आपको रखें हैल्दी

से हतमंद रहना बेहद जरूरी है, क्योंकि बदलता मौसम कई बीमारियाँ पैदा करता है। अगर शरीर कमजोर रहेगा, तो किसी भी इन्फेक्शन से लड़ नहीं पाएगा है और आप जल्दी-जल्दी बीमार होने लगते हैं। आजकल किसी के पास समय नहीं है कि तसल्ली से एक्सरसाइज करें, क्योंकि व्यस्त होने की वजह से लाइफस्टाइल खराब हो रहा है और किसी भी चीज में हम समय नहीं निकाल पा रहे हैं। ऐसे में आप अपनी सेहत का ख्याल रखने के लिए कुछ आसान एक्सरसाइज टिप्स फॉलो कर सकते हैं।

पुशअप

छाती, कंधे और स्पाइन को मजबूत करने के लिए योजना पुशअप मार सकते हैं। यह बहुत ही आम एक्सरसाइज है, जिसे कोई भी कर सकता है। इससे आप रेस्पैरेट्री डिजीज से बचाव होता है। पुशअप करने से शरीर का हर अंग मजबूत बनाता है, लेकिन जरूरी बात पुशअप करने से पहले 5 मिनट का वार्मअप करें।

बर्पीज

बर्पीज एक्सरसाइज करने से मसल्स को टारगेट करता है और हार्ट बीट बढ़ाता है। इसके लिए अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई से अलग करने के बाद करें। अपने दोनों हाथों को नीचे टिका कर रखें और स्काट की पोजीशन में आएँ। अपने पैरों को फिर वापस पुशअप वाली पोजीशन में लेकर आएँ और जल्दी से अपने दोनों पैरों को स्काट पोजीशन में दोबारा वापस लेकर आएँ। ये आपकी थाई, हिप और हाथों का फैट को कम करने में मदद करता है।

विंडशील्ड वाइपर

विंडशील्ड वाइपर एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो शरीर और पेट के फैट पर अपना काम करती है। इसे करने के लिए कार के विंडशील्ड की तरह करें। सबसे पहले तो पीठ के बल लेटें और हाथों को फैला दें। इसके बाद पैरों को सीधा एंगल में उठाएँ। अब दोनों पैरों को लेफ्ट और रिफ्ट साइड की तरफ लेकर लेकर जाएँ। इस 1 मिनट तक करना है। अगर पैरों को ज्यादा ऊपर न उठा पाएँ, तो जितना पॉसिबल हो, उतना उठा लें।

सोलो ट्रिप का बना रहे प्लान तो चेन्नई में जरूर घूमें ये फेमस जगह, कम बजट में पूरी होगी जर्नी



तमिलनाडु की राजधानी चेन्नई अपनी खूबसूरती के लिए देशभर में जाना जाता है। यहाँ पर कई हैरान करने वाले नजारे और स्वादिष्ट व्यंजन आपको बार-बार चेन्नई आने के लिए मजबूर करेंगे। कई लोग यहाँ पर टूर-टूर से अकेले ट्रेवल करने के लिए आते हैं। इसके साथ ही यहाँ पर महिलाएँ भी बिना किसी टेंशन के अकेले यात्रा कर सकती हैं। महिलाओं के लिए चेन्नई में यात्रा करना अब तक का सबसे अच्छा अनुभव साबित हो सकता है। ऐसे में अगर आप भी सोलो ट्रिप प्लान कर रहे हैं, तो 7 आर्टिकल आपके लिए है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको चेन्नई की कुछ फेमस जगहों के बारे में बताते जा रहे हैं। जहाँ पर आपको घूमने का प्लान बनाना चाहिए।

महाबलीपुरम- अगर आप भी अकेले चेन्नई ट्रिप प्लान कर रहे हैं, तो आपको एक बार महाबलीपुरम को जरूर एक्सप्लोर करना चाहिए। यह जगह चेन्नई से कुछ ही घंटों की दूरी पर है। महाबलीपुरम आने के लिए आपको सबसे पहले चेंगलपट्टु जिला आना होगा। यूनेस्को विश्व धरोहर में भी इस जगह का नाम शामिल है। प्राचीन चट्टानों को काटकर यहाँ मंदिर को बनाया गया है। इस मंदिर का शानदार नक्काशीदार मूर्तियाँ देखकर आप भी हैरान हो जाएंगे। क्योंकि इनको बेहद अनोखे तरीके से बनाकर तैयार किया गया है।

कांचीपुरम- वहीं चेन्नई के कांचीपुरम को 'मंदिरों के स्वर्ण शहर' के नाम से भी जाना जाता है। यहाँ पर अकेले ट्रेवल करने वालों को सुकून का अनुभव होगा। अगर आप भी अकेले चेन्नई यात्रा पर जाने की योजना बना रहे हैं, तो आपको एक बार कांचीपुरम जरूर आना चाहिए। कांचीपुरम का इतिहास पल्लव राजवंश से जुड़ा हुआ है। यह शहर फेमस मंदिरों और रेशम की साड़ियों के लिए जाना जाता है। यहाँ पर जाने के दौरान आपको एकाम्बेश्वर मंदिर और कैलाशनाथ मंदिर जरूर जाना चाहिए। पारंपरिक दक्षिण भारतीय संस्कृति को एक्सपेरियंस करने के लिए आप लोकल मार्केट भी घूमने जा सकते हैं।

ब्रोजी बीच- ब्रोजी बीच उन लोगों के लिए बेस्ट है, जिन लोगों को समुद्र की शांत लहरों के पास बैठना पसंद होता है। अकेले चेन्नई यात्रा करने के दौरान आप ब्रोजी बीच जरूर जाएँ। समुद्र की लहरों की मनमोहक आवाज और सनसेट देखना आपकी यात्रा की थकान को मिटाने का काम करेगा।

