"सच्ची खोज अच्छी खबर"

ज्ञान सरोवर

R.N.I.Reg.No.MAHHIN/2009/27377 (हिन्दी साप्ताहिक) डाक पंजीकरण संख्या- MH/MR/North East/237/2012-14

वर्ष : 16 अंक : 27 (प्रत्येक गुरूवार) मुम्बई, 18 जुलाई से 24 जुलाई, 2024 पृष्ठ : 8 मूल्य : 2.00 रूपये

फ्लड प्लेन जोन में शामिल निजी मकानों पर लाल निशान लगाने का कोई औचित्य नहीं, ऐसा करने वालों की जवाबदेही तय की जाए: मुख्यमंत्री योगी

लखनऊ। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने बीते एक माह से अपने सपनों के घर को तोड़े जाने की भ्रामक खबरों से परेशान पंतनगर, इन्द्रप्रस्थनगर एवं रहीमनगर आदि क्षेत्रों के लोगों की समस्या का समाधान कर दिया है। मंगलवार को मुख्यमंत्री आवास पहुंचे प्रभावित परिवारों के भय और भ्रम का समाधान करते हुए ने मुख्यमंत्री ने स्पष्ट शब्दों में कहा है कि पंतनगर हो या इंद्रप्रस्थ नगर, वहां निवासरत लोगों की सुरक्षा और शांतिपूर्ण जीवन के लिए राज्य सरकार प्रतिबद्ध है। संबंधित प्रकरण में एनजीटी के आदेशों के क्रम में नदी के फ्लड प्लेन जोन का चिन्हांकन किया गया है। फ्लड प्लेन ज़ोन में निभूमि भी सम्मिलित है। लेकिन निभूमि को खाली कराने की न तो वर्तमान में कोई आवश्यकता है और न ही कोई प्रस्ताव है। निभूमियों में बने निभवनों के ध्वस्तीकरण का कोई विषय विचाराधीन नहीं है। यही नहीं, उन्होंने कहा कि फ्लड प्लेन जोन चिन्हींकरण के दौरान भवन निर्माणों पर लगाये गये संकेतों से आम जन में भय और भ्रम फैला है, इसका कोई औचित्य नहीं था और इसके लिए जवाबदेही तय की जाए। मुख्यमंत्री ने उक्त क्षेत्र में साफ–सफाई व जनसुविधाओं के विकास के लिए भी आवश्यक निर्देश दिए हैं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया है कि तत्काल क्षेत्र में विजिट करें, लोगों से मिलें और उनका भय और भ्रम दूर किया जाए। प्रभावित परिवारों से वार्ता करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि रिवर बेड विकसित करने में यदि कोई निभूमि पर बना भवन निर्माण आता है, जिसका प्रमाणित स्वामित्व किसी निव्यक्ति का है, उसे नियमानुसार समुचित मुआवजा देकर ही अधिग्रहीत किया जाएगा। मुख्यमंत्री से मिलने के बाद प्रसन्नचित परिवारों ने मुख्यमंत्री के प्रति आभार जताया और श्योगी हैं तो यकीन हैश् के नारे भी लगाए। बता दें कि कुकरैल नदी को प्रदूषण मुक्त एवं पुर्नजीवित करने के सम्बन्ध में सिंचाई विभाग द्वारा विगत दिनों एनजीटी के आदेशों के क्रम में नदी के फ्लड प्लेन जोन का चिन्हांकन किया गया है। नेशनल मिशन फार क्लीन गंगा (NMCG) की अधिसूचना–2016 के क्रम में उक्त कार्यवाही की जा रही है। कुकरैल नदी के दो प्लेन चिन्हित किये गये हैं। पहला, नदी तल और दूसरा फ्लड प्लेन जोन। रिवर बेड लगभग 35 मीटर चौड़ाई में तथा फ्लड प्लेन जोन नदी किनारे से 50 मीटर तक सिंचाई विभाग द्वारा चिन्हित किया गया है। कतिपय व्यक्तियों द्वारा फ्लड प्लेन जोन के चिन्हांकन के सम्बन्ध में कई मिथ्या तथ्यों को प्रचारित किया जा रहा था, जिसे लेकर स्थानीय जनता में भय और भ्रम का माहौल था।

बनिया का बेटा हूं, पाई–पाई का हिसाब लेके चलता हूं, कांग्रेस पर निशाना साधते हुए अमित शाह ने ऐसा क्यों कहा

नई दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री और भाजपा नेता अमित शाह ने वरिष्ठ कांग्रेस नेता भूपिंदर सिंह हुड्डा के हरियाणा मांगे हिसाब अभियान पर कटाक्ष किया और

इसे एक दशक का कुशासन और हरियाणा की प्रगति में बाधा करार देते हुए इसके लिए जवाबदेही की मांग की। अमित शाह ने कहा, ष्बनिया का बेटा हूं, पाई–पाई का हिसाब लेके चलता हूं। कांग्रेस पर पलटवार करते हुए शाह ने कहा कि आप नौकरियों में भ्रष्टाचार, जातिवाद फैलाने, उत्पीड़ितों के साथ अन्याय और भाई–भतीजावाद का हिसाब दें। उन्होंने कहा कि मैं आपको चुनौती देता हूंदू हमारे दस साल और अपने दस साल का हिसाब लेकर जनता के बीच जाइए। आप हमारे से क्या हिसाब मांगेंगे। प्रदेश की जनता कांग्रेस से हिसाब मांग रही है। अमित शाह ने कहा, ष्आपको क्या हिसाब चाहिए? हम आपको चीजों का हिसाब देंगे और हरियाणा की जनता कांग्रेस से हिसाब मांगेगी। अमित शाह ने भाजपा कार्यकर्ताओं सहित जनता से कांग्रेस के 10 साल के कार्यकाल के दौरान विकास परियोजनाओं के लिए आवंटित धन के ऑडिट की मांग करने का भी आग्रह किया। सोमवार को, कांग्रेस ने आगामी विधानसभा चुनावों की तैयारी के लिए बेरोजगारी और कानून व्यवस्था जैसे मुद्दों पर सत्तारूढ़ भाजपा की आलोचना करने पर ध्यान केंद्रित करते हुए हरियाणा मांगे हिसाब अभियान शुरू किया था। 29 जून को पंचकुला में पार्टी की विस्तारित राज्य कार्यकारिणी बैठक में भाजपा नेताओं और कार्यकर्ताओं को संबोधित करने के बाद, अमित शाह ने एक महीने के भीतर मंगलवार को हरियाणा की अपनी दूसरी यात्रा की। हरियाणा के महेंद्रगढ़ में श्पिछड़ा वर्ग सम्मान सम्मेलनश् में बोलते हुए, भाजपा नेता अमित शाह ने राज्य और केंद्र दोनों स्तरों पर पिछले कांग्रेस प्रशासन की आलोचना की। उन्होंने आरोप लगाया कि 2004 से 2014 तक इन सरकारों ने हरियाणा में विकास परियोजनाओं के लिए केवल 41,000 करोड़ आवंटित किए। इसके विपरीत, शाह ने इस बात पर प्रकाश डाला कि भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार, जो अपने डबल इंजन दृष्टिकोण के लिए जानी जाती है, ने राज्य में विकास के लिए 2.59 लाख करोड़ रुपये प्रदान किए हैं। अमित शाह ने कांग्रेस पर पिछड़ा वर्ग विरोधी होने का आरोप लगाते हुए कहा कि अगर पार्टी को हरियाणा में सत्ता मिली तो वह पिछड़े वर्गों को मिलने वाला आरक्षण छीन लेगी और उसकी जगह मुसलमानों को आवंटित कर देगी।

मुख्यमंत्री शिंदे ने 'आषाढ़ी एकादशी' पर पंढरपुर में पूजा–अर्चना की

महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने 'आषाढ़ी एकादशी' के मौके पर सोलापुर जिले के पंढरपुर शहर में भगवान विट्ठल के मंदिर में पूजा–अर्चना की। शिंदे के कार्यालय ने एक बयान में कहा कि उन्होंने राज्य में पर्याप्त बारिश के लिए भगवान विट्ठल से प्रार्थना की, जिससे किसानों को मदद मिलेगी। मुख्यमंत्री ने अपनी पत्नी लता शिंदे के साथ पूजा–अर्चना की। परंपरा के अनुसार, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री हर साल आषाढ़ी एकादशी पर पंढरपुर में भगवान विट्ठल और देवी लक्ष्मी को समर्पित एक प्रसिद्ध मंदिर में पूजा–अर्चना करते हैं। नासिक के वारकरी दंपति बालू अहीरे और आशा बाई ने बुधवार को तड़के मुख्यमंत्री शिंदे के साथ अनुष्ठान किए। महाराष्ट्र के विभिन्न हिस्सों तथा पड़ोसी राज्यों से लाखों 'वारकरी' (भगवान विट्ठल के भक्त) समारोह के लिए पंढरपुर में एकत्रित हुए हैं। शिंदे ने मंगलवार को कहा कि पंढरपुर मंदिर शहर का विकास निवासियों से विचार–विमर्श करने के बाद ही किया जाएगा और यह सुनिश्चित किया जाएगा कि उन पर कोई फैसला थोपा न जाए।

नेताओं के पार्टी छोड़ने के बाद अब एक्शन में अजित पवार, पुणे में की बड़ी बैठक

नई दिल्ली(संवाद सूत्र)। एनसीपी को स्थानीय नेतृत्व द्वारा बड़ा झटका लगने के बाद

राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के नेता और महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजीत पवार ने पुणे में पिंपरी चिंचवड़ के पार्टी नेताओं के साथ बैठक की। पुणे सर्किट हाउस में बैठक चल रही थी। यह घटनाक्रम राकांपा को उस समय बड़ा झटका लगने के एक दिन बाद आया है, जब पिंपरी–चिंचवड़ इकाई के प्रमुख अजीत गव्हाणे सहित 25 नेताओं ने पार्टी छोड़ दी और राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (शरदचंद्र पवार) में शामिल हो गए। गव्हाणे के अलावा, पिंपरी–चिंचवड़ इकाई के वरिष्ठ राकांपा नेता राहुल भोसले, पंकज भालेकर और यश साने ने मंगलवार को पार्टी छोड़ दी और एक दिन बाद पुणे में पार्टी प्रमुख शरद पवार के आवास पर राकांपा (सपा) में शामिल हो गए। पाला बदलने वाले बाकी सदस्य पूर्व पार्षद हैं। गव्हाणे ने कहा कि हम शरद पवार की पार्टी में शामिल हो गए हैं। हमारा मानना ध्ध्है कि केवल यही पार्टी पिंपरी–चिंचवाड़ और शेष महाराष्ट्र को आगे ले जा सकती है। लोकसभा चुनावों में अपने खराब प्रदर्शन के बाद राकांपा के भीतर बढ़ते असंतोष के बीच राजनीतिक घटनाक्रम भी सामने आया, जिसमें उसे केवल एक सीट मिली थी। राकांपा पदाधिकारियों ने पहले आरोप लगाया था कि अजित पवार अब सत्तारूढ़ महायुति गठबंधन में पार्टी प्रमुखों के साथ आसान संबंध साझा नहीं करते हैं। आरएसएस से जुड़े प्रकाशन शविवेकश ने दावा किया है कि अजित पवार के नेतृत्व वाली राकांपा के साथ गठबंधन के बाद महाराष्ट्र में मतदाताओं की भावनाएं भाजपा के खिलाफ हो गईं, जिसके परिणामस्वरूप भगवा पार्टी का प्रदर्शन खराब रहा। एनसीपी–एसपी के अनुसार, यह अजित पवार के लिए महाराष्ट्र में सत्तारूढ़ गुट छोड़ने का एक सूक्ष्म संदेश है। पिछले साल जुलाई में अजित पवार और कुछ विधायकों के शरद पवार से अलग होकर शिवसेना–भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) सरकार में शामिल होने के बाद राकांपा विभाजित हो गई थी। अजीत पवार ने आठ अन्य वफादार विधायकों के साथ उपमुख्यमंत्री पद की शपथ ली, जिन्होंने मंत्री के रूप में कार्यभार संभाला। महाराष्ट्र विधानसभा का कार्यकाल 26 नवंबर को समाप्त होने वाला है, राज्य में इस साल के अंत में चुनाव होने हैं।

दयाराम दर्द फिरोजाबादी
मानवता शर्मसार आज है
दुष्ट नीच दरिंदो से
जान तुम्हारी है खतरे मे
कहदो आज परिंदो से
मधुशाला हम भूल गये हैं
पेट की आग बुझाने मे
भूख से बड़ा नशा नही कोई
कहदो कहदो आज रिंदो से

एक–सच–जाने–क्यूं–छिपाया–गया

मुसलमानों ने कबीर की हत्या कर दी थी क्योंकि वे मियाँ बनने को तैयार नहीं थे !

कबीर मरने के बाद फूल बन गये और हिन्दू और मुस्लिमो ने उन्हें बराबर बांट लिया, जबकि सचाई यह है कि सिकंदर लोदी ने उन्हें हाथी के पैरो से कुचलवाकर मरवा दिया था, क्योंकि उन्होंने मुल्ला बनने से मना कर दिया था।

जब कबीर दास जी ने इस्लाम कबूल करने से मना कर दिया, तो सिकंदर लोदी के आदेश से जंजीरो में जकड़कर कबीर को मगहर लाया गया। वहां लाते ही जब शहंशाह के हुक्म के अनुसार कबीर को मस्त हाथी के पैरों तले रौंदा जाने लगा, तब लोई पछाड़ खाकर पति के पैरों पर गिर पड़ी। पुत्र कमाल भी पिता से लिपटकर रोने लगा। लेकिन कबीर तनिक भी विचलित नहीं हुए।आंखों में वही चमक बनी रही। चेहरे की झुर्रियों में भय का कोई चिन्ह नहीं उभरा। एकदम शान्त–गम्भीर वाणी में शहंशाह को सम्बोधित हो कहने लगे–

माली आवत देखिकर,कलियन करी पुकार।

फूले फूले चुन लिए,काल्हि हमारी बार।।

और फिर इतना कहते ही हलके से मुस्कुरा दिया। कबीर आगे बोले–श्मुझे तो मरना ही था;आज नहीं मरता तो कल मरता।लेकिन सुलतान कब–तक इस गफलत में भरमाए पड़े रह सकेंगे,कब तक फूले–फूले फिरेंगे कि वह नहीं मरेंगे?

ऊपर जो छंद है यह कबीर के मरते वक्त ही रचा गया था और कबीर ग्रंथावली के अंत में भी जोड़ा गया है!!

कबीर को जिस समय हाथी के पैरों तले कुचलवाया जा रहा था, उस समय कबीर का एक शिष्य भी वहां मौजूद था, उसके मुख से निकल पडा–

अहो मेरे गोविन्द तुम्हारा जोर ,काजी बकिवा हस्ती तोर।

बांधि भुजा भलैं करि डार्यो,हस्ति कोपि मूंड में मार्यो।

भाग्यो हस्ती चीसां मारी,वा मूरत की मैं बलिहारी।

महावत तोकूं मारौं सांटी,इसहि मराऊं घालौं काटी।

हस्ती न तोरे धरे धियान,वाकै हिरदै बसे भगवान।

कहा अपराध सन्त हौ कीन्हा,बांधि पोट कुंजर कूं दीन्हा।

कुंजर पोट बहु बन्दन करै,अजहु न सूझे काजी अंधरै।

तीन बेर पतियारा लीन्हा,मन कठोर अजहूं न पतीना।

कहे कबीर हमारे गोब्यन्द,चौथे पद में जन का ज्यन्द।।

साभार

नवी मुंबई में एक्सप्रेस–वे पर बस दुर्घटनाग्रस्त, पांच की मौत, 49 घायल

मुंबई। मुंबई–पुणे एक्सप्रेस–वे पर नवी मुंबई के इलाके में बीती रात एक एक बस के दुर्घटनाग्रस्त होने से पांच लोगों की मौत हो गई और 49 अन्य घायल हो गये। घायलों में सात–आठ की हालत गंभीर बताई जा रही है। घटना सोमवार–मंगलवार आधी रात के बाद करीब एक बजे की है। बस में सवार सभी लोग डोंबिवली, नीलजे लोढ़ा के रहने वाले थे। वे भगवान विठ्ठल के दर्शन के लिए पनवेल से पंढरपुर जा रहे थे। बस एक्सप्रेस–वे पर एक ट्रैक्टर से टकरा गई। बस में 54 लोग सवार थे। नवी मुंबई जोन–2 के उपायुक्त विवेक पानसरे ने बताया कि 45 घायलों को एमजीएम अस्पताल भेजा गया है जबकि अन्य को सरकारी अस्पताल ले जाया गया है।

गज़ल

दर्दे दिल की बेबसी है हर तरफ
आग नफरत की लगी है हर तरफ

आज तन्हाई मेरी रोती रही
तू नहीं तेरी कमी है हर तरफ

प्यास थी दरिया सी मुझमें भी मग़र
बूँद पर ही ये थमी है हर तरफ

तीरगी से जंग का आगाज है
इक दिए कि रोशनी है हर तरफ

जल रहा है यह नगर भी आग में
सिर्फ पानी की कमी है हर तरफ़

है खुदा के हम सभी बंदे मग़र
मुझ पे उसकी बंदगी है हर तरफ

ये कनक है ज़िंदगी कितनी हँसी
बस ख़ुशी ही, हाँ ख़ुशी है हर तरफ

–डॉ कनक लता तिवारी

धन्यवाद मुकेश अंबानी

मानिए ना मानिए... लेकिन अंबानी ने दोहरे चेहरों चरित्र वाले बहुरूपियों को पूरे देश के सामने नंगा तो कर दिया.... देश ने देखा कि...

अंबानी के बेटे की शादी में गाना बज रहा है... चिकनी चमेली... चिकनी चमेली... पौव्वा चढ़ा के आई... और इस गाने पर प्रियंका चोपड़ा मदमस्त होकर झूम रही है... तभी गाना बदलता है और साउंड सिस्टम से दूसरा गाना गूंजता है.... कब तक जवानी छुपाओगी रानी... कुंवारों को कितना रुलाओगी रानी... इसी के साथ प्रियंका चोपड़ा पर सवार मस्ती का बुखार भी थोड़ा बढ़ जाता है और वो अपने कूल्हे और नितंबों को और ज्यादा मादक और कामुक अंदाज़ में मटकाते हुए नाचने लगती है। इस अत्यंत पवित्र वातावरण वाली शादी की शोभा बढ़ाने के लिए वो चारों शंकराचार्य भी पहुंच गए थे.... जिन चारों शंकराचार्यों ने 22 जनवरी 2024 को अयोध्या में भगवान राम के मंदिर में प्रभु राम के विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा के कार्यक्रम का सार्वजनिक बहिष्कार तिरस्कार बाकायदा मीडिया में बार बार यह बयान देकर किया था कि यह आयोजन धर्म विरुद्ध तरीके से विधि विधान के अनुसार नहीं हो रहा है।

इन चारों के वो बयान क्योंकि मुझे याद है, इसलिए मुझे पूर्ण विश्वास है कि अंबानी के बेटे की शादी में प्रियंका चोपड़ा चिकनी चमेली... चिकनी चमेली... पौव्वा चढ़ा के आई... और कब तक जवानी छुपाओगी रानी... कुंवारों को कितना रुलाओगी रानी... गीत पर पूरे विधि विधान से धर्मानुसार ही अपने कूल्हे और नितंबों को मादक और कामुक अंदाज़ में मटकाते हुए नाची, शायद इसीलिए एक या दो नहीं बल्कि चारों शंकराचार्य भी, अयोध्या में भगवान राम के विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा से भी अधिक पावन और पवित्र आयोजन, अंबानी के बेटे की शादी में बिना कोई देर किए टाइम से पहुंच गए।

अंत में इतना और याद दिला दूं कि इन चारों ने मीडिया में कहा था कि अभी हमारे पास समय नहीं है, हम बाद में अयोध्या जाकर प्रभु राम के दर्शन करेंगे। हालांकि इन चारों को अभी तक अयोध्या जाकर दर्शन करने का समय नहीं मिल सका है। लेकिन अंबानी के बेटे की शादी में हाजिरी लगाने का समय निकालने में इनको कोई परेशानी नहीं हुई।

इसीलिए मेरा मानना है कि, अंबानी ने दोहरे चेहरों चरित्र वाले बहुरूपियों को पूरे देश के सामने नंगा तो कर दिया... वो चाहे अंबानी को गाली देने वाले सियासी बहुरूपिये हों या धर्म की मंडी की सबसे ऊंची दुकानों वाले बहुरूपिये हों।

मुकेश अंबानी आप का धन्यवाद

आपको भी है ब्लड प्रेशर की समस्या? इन तीन बातों पर ध्यान देना सबसे जरूरी

ब्लड प्रेशर बढ़ना संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक माना जाता है। जिन लोगों का ब्लड प्रेशर अक्सर बढ़ा हुआ रहता है उन्हें हृदय रोग, हार्ट अटैक–स्ट्रोक से लेकर किडनी से संबंधित बीमारियों का खतरा हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, हाई ब्लड प्रेशर का खतरा किसी भी उम्र में हो सकता है, इसे नियंत्रित रखने के लिए सभी लोगों को निरंतर प्रयास करते रहना जरूरी है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, उच्च रक्तचाप हृदय रोगों (मृत्यु का प्रमुख कारण) और स्ट्रोक (मृत्यु का चौथा प्रमुख कारण) का प्रमुख जोखिम कारक है। आंकड़े बताते हैं कि हाई ब्लड प्रेशर से संबंधित समस्याओं के कारण प्रतिदिन 1,100 से अधिक लोगों की मौत हो जाती है।

ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखना सबसे जरूरी

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जरूरी बात ये है कि हाई ब्लड प्रेशर के कारण होने वाली अधिकांश स्वास्थ्य समस्याओं और मौतों को रोका जा सकता है। अगर ब्लड प्रेशर के स्तर को नियंत्रित रखा जाए तो हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी गंभीर और जानलेवा खतरे से भी बचाव किया जा सकता है। जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है उन्हें तीन बातों पर विशेष ध्यान देते रहने की आवश्यकता होती है। इसकी मदद से आप रक्तचाप को कंट्रोल रख सकते हैं।

1. नियमित रूप से ब्लड प्रेशर की निगरानी जरूरी

जिन लोगों को ब्लड प्रेशर (हाई या लो कोई भी) की दिक्कत हो उन्हें नियमित अंतराल पर इसकी जांच कराते रहना चाहिए। इसके लिए आप घर पर ब्लड प्रेशर चेक करने वाली मशीन रख सकते हैं। नियमित टेस्टिंग के परिणाम की एक चार्ट बनाएं और समय–समय पर इस आधार पर डॉक्टर की सलाह लेते रहें। अगर आपको ब्लड प्रेशर की रीडिंग में कोई अंतर नजर आता है तो सावधान हो जाएं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, रात में अपने रक्तचाप की दवाएं लेना बेहतर हो सकता है। हालांकि इसके लिए डॉक्टर की सलाह जरूर लेते रहें।

कहीं आपको हार्मोनल समस्याएं तो नहीं?

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की रिपोर्ट कहती है, कई शोध इस बारे में इशारा करते हैं कि ब्लड प्रेशर बढ़े रहने के लिए

एल्डोस्टेरोन हार्मोन में वृद्धि एक प्रमुख कारण हो सकती है। अगर आपका ब्लड प्रेशर लगातार अनियंत्रित बना रहता है तो डॉक्टर से हार्मोन टेस्ट के बारे में जरूर जान लें। नियमित रूप से व्यायाम करना, पौष्टिक आहार का सेवन, शराब और धूम्रपान से दूरी बनाकर रखना रक्तचाप को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी है।

ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखने के लिए शारीरिक गतिविधि जरूरी

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या बनी रहती है उनके लिए सबसे जरूरी है कि आप शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। नियमित रूप से व्यायाम, कार्डियो अभ्यास करके रक्तचाप और हृदय से संबंधित विकारों के जोखिम को कम कर सकते हैं। जो लोग कम सक्रिय रहते हैं, दिन का अधिकतर समय बैठे रहते हैं उनमें ब्लड प्रेशर और इसके कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम अधिक देखा जाता है। ब्लड प्रेशर रोगियों के लिए शारीरिक गतिविधि का ध्यान रखना जरूरी है।

मौसम बदलते में हो जाते हैं बीमार तो ये है कारण? जानें बचाव के तरीके

कई लोग मौसम बदलते ही बीमार पड़ने लगते हैं। वैसे तो यह सामान्य समस्या है, लेकिन कई बार यह गंभीर रुख अख्तियार कर लेती है। मौसम में बदलाव प्रकृति की देन है। लेकिन यह बदलाव कई लोग सहन नहीं कर पाते और बीमार पड़ जाते हैं। कुछ रोज पहले हम सभी भीषण गर्मी से जूझ रहे थे और अब मानसून का आगमन होते ही कभी ठंडक तो कभी गरमी तथा उमस का सामना कर रहे हैं। इसका हमारी सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों पर। वहीं, लापरवाही बरतना मुख्य रूप से हर मौसम में सर्दी–खासी, बुखार, पेट दर्द और स्किन एलर्जी का कारण बनता है। ऐसे में बीमारियों से बचने के लिए आपको पहले से ही तैयार होना होगा, ताकि आप मौसम का भरपूर लुत्फ उठा सकें।

कारण जानें

यदि आप मौसम में बदलाव आते ही बीमार हो रही हैं या परिवार के किसी अन्य सदस्य के साथ ऐसा हो रहा है तो इसका अर्थ है कि आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है। इस कमजोर इम्यून सिस्टम के चलते ही बाहरी संक्रमण आपके शरीर पर बार–बार आक्रमण कर रहे हैं, जिस कारण वातावरण में थोड़ा–सा बदलाव आते ही आप बीमार पड़ जाती हैं। कमजोर इम्यूम सिस्टम आपके शरीर में फ्लू, इन्फेक्शन और डिहाइड्रेशन के खतरे को बढ़ा सकता है।

संक्रमण से बचाव

जब मौसम बदलता है तो सबसे ज्यादा इन्फेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है। अब जब मानसून दस्तक दे चुका है तो ऐसे में बैक्टीरियल इन्फेक्शन, फंगल इन्फेक्शन, प्रोटोजोआ रोग, जैसे कि ब्रोंकाइटिस, टायफॉइड या फ्लू, मलेरिया का खतरा भी अधिक बढ़ सकता है। इसलिए किसी भी तरह के बैक्टीरियल इन्फेक्शन होने की स्थिति में डॉक्टर को जरूर दिखाएं।

साफ–सफाई का ध्यान

मौसम चाहे कोई भी हो, साफ–सफाई हमेशा जरूरी होती है। बरसात के मौसम में ज्यादतर बीमारियों की जड़ गंदगी ही होती है, क्योंकि इस समय चारो ओर गंदगी और कीचड़ फैला रहता है। इसलिए जरूरी है कि अपने आस–पास सफाई रखें। कुछ भी खाने से पहले और खाने के बाद हाथ धोना न भूलें। घर के आस–पास पानी न भरने दें। सब्जियों और फलों को अच्छी तरह धोएं। घर की सफाई में कीटनाशक का उपयोग करें और मच्छरों को पनपने न दें।

पौष्टिक आहार

अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने के लिए अच्छी डाइट अपनाएं। बासी खाना न खाएं, तला–भुने खाने से परहेज करें, दिन में दो ताजे फल अवश्य खाएं और हरी सब्जियां तथा दालों का सेवन ज्यादा करें। खुद को हाइड्रेट रखें। यह न सोचें कि अब गरमी जा चुकी है।ध्हो सके तो दिन में एक बार दूध में हल्दी डालकर पीएं या पानी को उबालकर पीएं। इससे इम्यूनिटी मजबूत होती है और आप बीमारियों से दूर रहती हैं।

भोजन में हल्दी, तुलसी और अदरक

दिल्ली के दीप चंद बंधु अस्पताल के सीनियर फिजिशियन डॉ. अविनाश कुमार, बदलते मौसम का सबसे ज्यादा असर बच्चों और बुजुर्गो पर पड़ता है, इसलिए जरूरी है उनका खास ख्याल रखना। इस मौसम में आप कपड़ों को पहनने से पहले इस्त्री करें। ऐसा करने से कपड़ों पर लगे कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। साथ ही ज्यादा ठंडे खाद्य पदार्थो के सेवन से बचें, बाहर का खाना खाने से परहेज करें, तरल पदार्थो का अधिक सेवन करें, जिससे बॉडी हाइड्रेट रहे और इम्यूनिटी को मजबूत बनाने पर ध्यान दें। बरसात के मौसम में आप भोजन में हल्दी, तुलसी और अदरक का उपयोग करें।

पीरियड्स में ड्रेस गंदी होने पर लड़कियां जरूर अपनाएं ये खास ट्रिक, नहीं होगी परेशानी

हर महीने लड़कियों के पीरियड्स आते हैं. इस दौरान हर लड़की परेशान हो जाती है, कुछ लड़कियों को पेट दर्द से राहत नहीं मिलती है, तो ही कुछ लड़कियों को ब्लड फ्लो ज्यादा होने लगता है. ऐसे में पीरियड्स के वक्त हर कोई लड़की काफी परेशान नजर आती है. यही नहीं कई बार पीरियड्स के दौरान अर्जेंट कहीं जाना पड़ता है.

ऐसे में वे पूरी सेफ्टी के साथ बाहर जाती हैं, लेकिन फिर भी ब्लड फ्लो ज्यादा होने की वजह से उनकी ड्रेस गंदी होने लगती है. ऐसे में वह परेशान हो जाती हैं कि आखिर अब क्या करें, जिससे इसका सॉल्यूशन मिल जाए. अगर आप भी पीरियड्स के वक्त होने वाले गंदे कपड़ों की वजह से परेशान हैं, तो यह ट्रिक फॉलो कर सकती हैं.

ड्रेस गंदी होने पर करें ये काम

जब भी आपको लगे कि आपकी ड्रेस गंदी हो गई है, तो आप किसी लड़की की मदद ले सकती हैं. आप किसी भी लड़की से पूछें और पता करें कि क्या आपकी ड्रेस वाकई गंदी हुई है ऐसा होने पर आप तुरंत नजदीक के किसी भी शौचालय पर चली जाए अगर शौचालय दूर हो, तो आप किसी होटल या शॉप पर वॉशरूम का पूछ सकती हैं.

इसके बाद आप पैड चेंज करें और कपड़े बदल लें. अगर

आपके पास में कपड़े नहीं है, तो आप ड्रेस और ज्यादा गंदी ना हो इसलिए एक रुमाल भी जींस और अंडरवियर के बीच में लगा सकती हैं. कोशिश करें कि पीरियड्स के वक्त आप लाइट कपड़े वाली ड्रेस ना पहनें. ऐसे टाइम पर आपको डार्क कलर वाले कपड़े पहनने चाहिए.

पेंटी लाइनर का इस्तेमाल

इसके अलावा आप पेंटी लाइनर का इस्तेमाल कर सकती हैं. यह छोटे–छोटे रिसाव को पकड़ने में मदद करेगा और आपके कपड़ो को साफ रखेगा. अगर आप जानती हैं कि पीरियड्स के वक्त आपका फ्लो ज्यादा हो जाता है, तो आप नीचे पहनने के लिए कुछ एक्स्ट्रा अपने साथ लेकर जाएं. यही नहीं अगर आपके पास कोई ऑप्शन नहीं है और आपने लाइट कलर की ड्रेस पहनी है, तो फिर आप वॉशरूम में रखें हैंड वॉश या डिटर्जेंट की मदद से दाग को हटाने की कोशिश करें और थोड़ी देर तक सूखने का वेट करें. जैसे ही आपकी ड्रेस सूख जाए तब आप उसे वापस पहन सकते हैं. आप चाहे तो बाहर से भी नीचे पहनने के लिए कुछ खरीद सकते हैं. अगर आपकी ड्रेस से बदबू आने लगी है, तो आप स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं. इससे बदबू दूर हटाने में मदद मिलेगी. अगर आपके साथ भी पीरियड्स के वक्त कुछ ऐसा होता है, तो आप इन सभी ट्रिक का इस्तेमाल कर सकती हैं.

सम्पादकीय...

आतंकी हमला प्रशासन के लिए चिंता का विषय

जम्मू के कठुआ में सोमवार को सेना के गश्ती दल पर आतंकियों ने घात लगाकर हमला किया जिसमें पांच जवान शहीद हो गए। एक महीने के भीतर कठुआ में दूसरी बार आतंकी हमला हुआ है जो सरकार, सुरक्षा बल और प्रशासन के लिए चिंता का विषय है। पिछली कुछ आतंकी घटनाओं का ट्रेंड बता रहा है कि दहशतगर्दों ने अपनी रणनीति में बदला किया है। अब जम्मू और विशेषकर कठुआ आतंक का नया गढ़ बनता दिख रहा है। हालांकि जम्मू–कश्मीर में अलगाववाद और आतंकवाद के शुरुआती दिनों में यह इलाका आतंकवादियों का अच्छा खासा ठिकाना बन गया था। लेकिन सुरक्षा बलों ने विशेष अभियान चलाकर कठुआ और उसके आसपास के इलाके को आतंक से मुक्त करा लिया था। संविधान के अनुच्छेद 370 को निरस्त किए जाने के बाद जम्मू–कश्मीर में अमन–चौन बहाल हो रहा था लेकिन जब से विधानसभा चुनाव की आहट तेज हुई है, अचानक आतंकवादी सक्रिय हो गए हैं। हाल के महीनों में आतंकियों ने सीमावर्ती जिले पूंछ, राजौरी, डोडा और रियासी में एक के बाद एक हमले किए हैं। अब आतंकी घाटी की ओर से जम्मू की ओर रुख करने लगे हैं। इसकी बड़ी वजह कठुआ की प्रकृति और बनावट है। यह क्षेत्र पहाड़ियों और घनघोर जंगलों से भरा–पूरा है और इसके एक ओर पाकिस्तान की सीमा लगती है और दूसरी ओर पंजाब और हिमाचल है। सीमा पार से आने वाले आतंकवादी वारदात को अंजाम देकर जंगलों के रास्ते पाकिस्तान वापस चले जाते हैं। इस जिले की जनसांख्यिकी भी कश्मीर घाटी से अलग है। यहां हिन्दुओं की आबादी अधिक है। ऐसा हो सकता है कि चुनाव से पहले सांप्रदायिक माहौल खराब करना भी पाक प्रायोजित आतंकवादियों का एक राजनीतिक लक्ष्य हो। इस तथ्य से इंकार नहीं किया जा सकता कि रियासी में इसी इरादे से श्रद्धालुओं की बस को निशाना बनाया गया हो। यह कहा जाता है कि आतंकवाद की कोई निश्चित उम्र नहीं होती। देखा गया है कि कभी–कभी यह एक समय बाद स्वतरू ही खत्म हो जाता है। लेकिन कश्मीर में जारी आतंकवाद के पीछे पाकिस्तान की बड़ी भूमिका से कोई भी इंकार नहीं कर सकता। शायद इसलिए भी यहां आतंकवाद लंबे समय से जीवित है। अब यह देखने वाली बात होगी कि यहां आतंकवाद के विरुद्ध जारी निर्णायक युद्ध में केंद्र सरकार का पाकिस्तान के प्रति क्या रुख रहता है।

मुस्लिमों को कूपमंडूक बनाए रखना चाहते हैं गैर भाजपा दल

गैरभाजपा राजनीतिक दलों ने विशेषकर कांग्रेस ने मुस्लिमों के वोट पाने के लिए उनके अधिकारों को लेकर कभी भी पहल नहीं की। यही वजह रही कि देश का मुस्लिम वर्ग विकास की मुख्य धारा में शामिल होने से पिछड़ गया। इतना ही नहीं गैरभाजपा दलों ने जब कभी मुसलमानों की भलाई का मौका आया तब नजरें चुरा ली बल्कि सत्ता में आने पर पुरानी स्थिति बहाल करने तक का वादा किया। सुप्रीम कोर्ट ने मुस्लिम महिलाओं को लेकर एक बड़ा फैसला सुनाया है। मुस्लिम महिला को पति से गुजारा भत्ता देने की मांग की याचिका थी। कोर्ट ने कहा सभी महिलाएं सीआरपीसी की धारा 125 की मदद ले सकती हैं। यह कानून सभी धर्म की महिलाओं पर लागू होता है। गुजारे भत्ते के लिए अपने पति के खिलाफ याचिका दायर कर सकती है। जस्टिस बीवी नागरत्ना और जस्टिस ऑगस्टिन गॉर्ज मसीह ने फैसला सुनाया। इस फैसले को गैरभाजपा दल गले नहीं उतार पा रहे हैं। इसी तरह तीन तलाक के फैसले को लेकर कांग्रेस सहित दूसरों दलों ने विरोध किया था। कांग्रेस ने सत्ता में आने पर सुप्रीम कोर्ट द्वारा दिए गए तीन तलाक के फैसले को पलट कर वापस तीन तलाक लागू करने का वादा किया था। इससे पहले शाह बानो पर सुप्रीम कोर्ट के फैसले को कांग्रेस की तत्कालीन सरकार ने कानून में संशोधन करके बदल दिया था। कांग्रेस ने यह सब किया वोट बैंक की खातिर, किन्तु वह भी बच नहीं सका। दूसरे दल मुसलमानों की भलाई की आड़ में अपना उल्लू सीधा करने में ज्यादा आगे निकल गए। गैर कांग्रेस दलों में प्रमुख रूप से पश्चिमी बंगाल में तृणमूल कांग्रेस, उत्तर प्रदेश में समाजवादी और बहुजन समाजवादी पार्टी ने मुस्लिम वोटों की खातिर आतंकवाद के आरोपियों से समझौता तक करने में गुरेज नहीं किया। शाह बानो केस में राजीव गांधी की सरकार ने वोट बैंक की खातिर कोर्ट का फैसला बदल दिया था। शाह बानो ने 1978 में इसके खिलाफ अदालत का दरवाजा खटखटाया। उन्होंने अदालत से गुजारिश की कि उनके पति को उन्हें गुजारा भत्ता देने के लिए निर्देश दिया जाए। साल 1985 में सुप्रीम कोर्ट ने शाह बानो के पक्ष में फैसला सुनाया। सुप्रीम कोर्ट ने मोहम्मद अब्दुल को अपनी तलाकशुदा बीवी को 20,000 रुपए गुजारा भत्ता देने का कहा गया था। समद ने अपनी बीवी को तीन तलाक दिया था। इसके जवाब में तत्कालीन राजीव गांधी की सरकार ने मुस्लिम महिला (तलाक पर अधिकारों का संरक्षण) अधिनियम 1986 लागू कर दिया। इस अधिनियम ने तलाक के बाद केवल 90 दिनों तक मुस्लिम तलाकशुदा महिलाओं को अपने पूर्व पति से गुजारा भत्ता पाने के अधिकार को प्रतिबंधित कर दिया। इसी तरह मुस्लिमों की आधी आबादी के पक्ष में जब तीन तलाक को निरस्त सुप्रीम कोर्ट द्वारा निरस्त किया गया तब भी गैरभाजपा दलों ने काफी हायतौबा मचाई थी। सुप्रीम कोर्ट के पांच जजों की संविधान पीठ ने 22 अगस्त 2017 को अपने फैसले में ट्रिपल तलाक को असंवैधानिक घोषित कर दिया था। कोर्ट ने 1400 साल पुरानी प्रथा को असंवैधानिक करार दिया था और सरकार से कानून बनाने के लिए कहा था। सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद केंद्र सरकार ने कानून बनाते हुए एकसाथ तीन बार तलाक बोलकर या लिखकर निकाह खत्म करने को अपराध की श्रेणी में शामिल कर लिया। इस अपराध के लिए अधिकतम तीन साल कैद की सजा का प्रावधान भी है। तीन तलाक के मुद्दे पर गैरभाजपा दलों का असली चेहरा तब सामने आया जब संसद में इसके मामले में कानून पास करने से पहले वोटिंग हुई। गैरभाजपा दल ट्रिपल तलाक के खिलाफ थे, लेकिन राज्यसभा से वोटिंग के पहले भाग गए। इनमें बसपा के 4, सपा के सात, एनसीपी के 2, पीडीपी के 2, कांग्रेस के 5, टीएमसी, वामपंथियों पार्टियों, आरजेडी, डीएमके और वाईएसआर कांग्रेस के एक–एक सांसद अनुपस्थित रहे। बिल को पास कराने के लिए एनडीए को 121 सदस्यों का समर्थन चाहिए था, लेकिन सांसदों की बड़ी संख्या में अनुपस्थिति की वजह से सदन में बीजेपी की स्थिति मजबूत हो गई और वह बिल पास कराने में सफल रही। विपक्ष के भागने की वजह यह रही कि भाजपा इसे मुद्द बना कर मुस्लिम महिलाओं से उनके खिलाफ धरना–प्रदर्शन नहीं करवा दे। बिल पर बहस के दौरान वाईएसआर कांग्रेस के विजय साई ने कहा कि बिल का मैं 6 कारणों से विरोध करता हूं। लेकिन वोटिंग के दौरान विजय साई सदन में अनुपस्थित थे। बसपा सांसद सतीश चंद्र मिश्रा का कहना था कि हमारी पार्टी इस बिल के खिलाफ है और इसे सेलेक्ट कमेटी के पास भेजा जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि सुप्रीम कोर्ट ने इसे नकार दिया है और आप फिर से इसे अस्तित्व में लाना चाहते हैं। इस बिल से महिलाएं सबसे ज्यादा प्रताड़ित होने वाली हैं क्योंकि पुरुष के जेल जाने के बाद महिलाएं भी कहीं की नहीं रह जाएंगी। सरकार ने बच्चों की देखरेख करेगी और न महिलाओं को गुजारा भत्ता देगी, ऐसे में उनका जीवन कैसे चलेगा। तीन तलाक पर इस तरह मुखर होने के बावजूद बसपा का कोई सांसद सदन में उपस्थित नहीं था। एनसीपी सांसद माजिद मेमन ने भी बिल का विरोध किया। उन्होंने कहा कि कहा कि आप किसी को बगैर अपराध के 3 साल की सजा देने जा रहे हैं, तलाक कहना कोई अपराध नहीं है। जेल में जाने के बाद भी शादी खत्म नहीं होगी और महिला को गुजारा भत्ता के लिए मजिस्ट्रेट के पास जाना होगा। जेल में रह रहा पति कैसे पत्नी को भत्ता दे पाएगा, ऐसे में कानून फेल हो गया। यह बिल पूरी तरह राजनीति से प्रेरित है। मगर जब बिल को सेलेक्ट कमेटी के पास भेजने के लिए सदन में वोटिंग हो रही थी, उस दौरान एनसीपी प्रमुख शरद पवार और प्रफुल्ल पटेल उपस्थित नहीं थे। तीन तलाक बिल का विरोध करने वाले एनडीए के सहयोगी दल तो वॉकआउट कर गए जिनमें अन्नाद्रमुक, जेडीयू शामिल हैं। गैर–एनडीए और गैर–यूपीए टीआरएस सदन में गैर मौजूद रही। कांग्रेस के अल्पसंख्यक महाधिवेशन में महिला कांग्रेस की अध्यक्ष सुष्मिता देव ने कहा था कि अगर हमारी सरकार आई, तो नरेंद्र मोदी सरकार के लाए ट्रिपल तलाक कानून को खत्म कर देंगे। उन्होंने यह भी कहा कि ये कानून मुस्लिम पुरुषों को जेल में भेजने की एक साजिश है। इस सम्मेलन में कांग्रेस के तत्कालीन अध्यक्ष राहुल गांधी समेत अन्य कार्यकर्ता भी मौजूद थे। लेकिन कोई भी कांग्रेसी नेता एक लफ्ज तक नहीं बोला। तीन तलाक पर पाबंदी का फैसला हो या मेंटीनेंस पाने का हक, मुस्लिम आधी आबादी लंबे अर्से से अपने अधिकारों के प्रति अंधेरे में रही है। उलेमाओं और मौलवियों ने ऐसे अधिकारों का हमेशा से विरोध किया है। वोट बैंक के लालच में कांग्रेस सहित दूसरे दलों ने हमेशा मुस्लिम महिलाओं को अधिकारों से वंचित करने की पैरवी की है। यदि ये दोनों अधिकार कांग्रेस आजादी के बाद मुस्लिम महिलाओं को कानूनी तौर पर मुहैया करा देती तो आज देश में मुसलमानो के विकास की सूरत अलग होती। किसी भी शिक्षित और जागरुक कौम को आसानी से बरगलाया नहीं जा सकता। गैरभाजपा विपक्षी दलों ने मुसलमानों को जागरुक करने और शिक्षित करने के लिए भी पर्याप्त कदम नहीं उठाए। यहां तक मुसलमानों के खैरख्वाह बनने का दंभ भरने वाले राजनीतिक दलों ने उन्हें राजनीति में पर्याप्त प्रतिनिधित्व तक नहीं दिया। यही वजह रही आजादी के बाद जितनी तरक्की मुसलमानों को करनी चाहिए थी, उसकी तुलना में पिछड़ गए।

म्यूचुअल फंड एनएफओ में जून में आया बंपर 14,370 करोड़ रुपये का निवेश

मुंबई। इक्विटी न्यू फंड ऑफर (एनएफओ) के लिए जून का महीना काफी अच्छा रहा। इस दौरान करीब 14,370 करोड़ रुपये का निवेश 11 नई इक्विटी म्यूचुअल फंड स्कीम में देखने को मिला है। इससे पहले जुलाई 2021 में चार एनएफओ ने 13,709 करोड़ रुपये जुटाए थे। 2024 की पहली छमाही में म्यूचुअल फंड्स की ओर से 30 एक्टिव इक्विटी स्कीम्स लॉन्च की गई है। पूरे 2023 में इनकी संख्या 51 थी। इस साल की शुरुआत से जून तक एनएफओ में 37,885 करोड़ रुपये का निवेश हुआ है, जो कि पिछले पूरे वर्ष की अवधि में 36,657 करोड़ रुपये था। 2022 में कुल 27 एनएफओ लॉन्च हुए थे और इनमें कुल 29,586 करोड़ रुपये का निवेश हुआ था। लोकसभा चुनाव के नतीजों के बाद से भारतीय शेयर बाजार में तेजी जारी है। इसके कारण बड़ी संख्या में म्यूचुअल फंड हाउस एनएफओ लेकर आ रहे हैं। मौजूदा समय में करीब सात एक्टिव और पैसिव इक्विटी एनएफओ सब्सक्रिप्शन के लिए खुले हैं। एक्टिव एनएफओ में आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल एमएफ का एनर्जी अपॉर्चुनिटीज फंड, फ्रैंकलिन टेम्पलटन एमएफ का मल्टीकैप एनएफओ, और एडलवाइस एमएफ का बिजनेस साइकिल फंड शामिल हैं। एनएफओ में सबसे ज्यादा निवेश हाई–रिस्क कैटेगरी जैसे थीमेटिक में हो रहा है। इस पर चिंता जाहिर करते हुए पराग पारेख फाइनेंसियल एडवाइजरी सर्विसेज लिमिटेड के सीईओ और चेयरमैन, नील पारेख ने सोशल मीडिया पर कहा कि वाह!, नए एनएफओ की संख्या विशेषकर थीमैटिक फंड्स में इजाफा हुआ है। ये काफी डरावना है... सभी को सावधान रहने जरूरत है। म्यूचुअल फंड इंडस्ट्री में निवेश में लगातार इजाफा हो रहा है। जून में यह आंकड़ा 40,608 करोड़ रुपये पर था। मई में 34,697 करोड़ रुपये का इनफ्लो आया था। इसमें 9,563 करोड़ रुपये का एनएफओ निवेश था। 2024 की शुरुआत से सेंसेक्स और निफ्टी दोनों 10 प्रतिशत से ज्यादा का रिटर्न निवेशकों को दे चुके हैं।

काफिया जाती आती (ती की बंदिश) रदीफ़ है बेटियाँ

वीरान घर को स्वर्ग बनाती हैं बेटियाँ
सहरा में जाके फूल खिलाती हैं बेटियाँ

बेटों से ही नहीं सदा हो नाम भी ऊँचा
घर की ख़ुशी गुरूर बढ़ाती हैं बेटियाँ

माँ बाप की इज़्ज़त के लिए मर मिटेगी वे
सम्मान उनका खूब बढ़ाती हैं बेटियाँ

बेचौन होके जब कभी पुकारते हो तुम
दिल को बड़ा करार दिलाती हैं बेटियाँ

अब चांद सितारों पर होकर चली सवार
दुनिया को नया रंग दिखाती हैं बेटियाँ

घर टूटने न पाए करती हैं कोशिशें
बस एकता का पाठ पढ़ाती हैं बेटियाँ

ये कौन कह रहा श्कनकश बेटी न चाहिए
ऐसों के मुँह पे धूल उड़ाती हैं बेटियाँ

डॉ कनक लता तिवारी

ग़ज़ल

प्यार दिल में जगा दिया होता।
मुझको अपना बना लिया होता।

लोग कहते हैं हम दीवाने हैं।
तुमने सच तो बता दिया होता।

देख के तुमको सँवर जाऊँ मैं।
खुद को शीशा बना लिया होता।

टूट कर हम तो बिखरे रहते हैं।
तुमने खुद को सजा लिया होता।

रूठ कर तुमसे अब किधर जाएँ।
तुमने पहलू छुपा लिया होता।

तेरे नैनों में उतर जाएँगे।
तुमने काजल बना लिया होता।

अंजनी कुमार द्विवेदी
अनमोल, मुंबई

राष्ट्रीय साहित्यिक संस्था शब्दाक्षर के बैनर तले शानदार काव्य संध्या का आयोजन

मुंबई। आर्य समाज हॉल मुलुंड कॉलोनी, मुलुंड (प.), मुंबई0– 82 में राष्ट्रीय साहित्यिक संस्था शब्दाक्षर के बैनर तले शानदार काव्य संध्या का आयोजन सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता उपन्यासकार श्रीमती लक्ष्मी यादव जी ने की। मुख्य अतिथि द्वय श्री राम प्यारे सिंह रघुवंशी व श्री एस के सिंह दुर्गवंशी जी ने मंच की शोभा बढ़ाई। विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री विनोद ओबेरॉय व आचार्य नागेंद्र शास्त्री जी ने मंच को गरिमा प्रदान की।मुख्य आयोजक वरिष्ठ पत्रकार व समाजसेवी श्री पूजा प्रसाद पाण्डेय जी ने सुंदर व्यवस्था व अन्य सहयोग के साथ आशीर्वाद प्रदान किया।

मंचीय महानुभावों के अतिरिक्त काव्य प्रस्तुति देने वाले मुख्य कवि/कवयित्री निम्न लोग रहेरू– श्री ओम प्रकाश सिंह,श्री नरेंद्र शर्मा खामोश, प्रो.अंजनी कुमार द्विवेदी,पं. श्रीधर मिश्र, हीरालाल यादव हीरा, जनाब ताज मो. सिद्दीकी, आनंद पाण्डेय केवल, संदीप यादव, श्रीमती किरण तिवारी, जितेंद्र कुमार यादव, प्रो.सिंधुवासिनी तिवारी, श्री रवि यादव, श्रीमती सत्यभामा सिंह, आचार्य नागेंद्र शास्त्री जी प्रमुख रहे। प्रस्तुत काव्य संध्या में अनेक श्रोता गणों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। मंच के संचालन की जिम्मेदारी मैं (शब्दाक्षर अध्यक्ष, ठाणे, महाराष्ट्र) अर्थात् लाल बहादुर यादव कमल ने निभाई।

किसी की आप बीती जिसे सामने लाने का साहस एक कवि ही कर सकता है......

आप – बीती

वे एक महान व्यक्ति
मैंने बहुत जल्दी उनका विश्वास किया
वे जो हमारे शहर के बड़े महान तेजस्वी पुरुष थे जीवन की दौड़ में भागते हुए सबसे आगे
निकलना चाहते थे
उन्हें अप्राप्य को प्राप्त
करने की लिप्सा थी
इसलिए मेरी गलियों में
उनका प्रवेश था
मेरे फोन की घंटियों पर
उनका अधिकार था
मुझे घर के अंधेरे कुएं से निकालकर ,
संसार का प्रकाश दिखाना चाहते थे लेकिन अंधेरे में ही
क्योंकि संसार के सामने मुझे प्रकाश में लाने का साहस नहीं था
जब तक मैं अप्राप्त रही वे लुब्ध रहे
प्राप्त होते ही भूमिगत हो गए
अब मेरे फोन की घंटी
कभी नहीं बजती
मेरी गली का रास्ता भी वह भूल गए
आखिर याद रखने की
जरूरत भी क्या है
उन्होंने किसी व्यक्ति का खून
तो नहीं किया
अगर चरित्र का खून हुआ है
तो उनकी बला से

डॉ कनक लता तिवारी

विचार

कांग्रेस पार्टी के कार्यकर्ताओं को पार्टी के राष्टीय नेतृत्व को मजबूत बनाने के लिए पार्टी की गाइड लाइन, कार्यक्रम ,राष्टीय नेतृत्व के नेता स्व नेहरू जी , लाल बहादुर शास्त्री ,इंद्रा गांधी , राजीव गांधी व पार्टी व देश के लिए किया गया योगदान उनके संदेश को जन जन में पहुंचने की आवश्यकता है पार्टी के प्रति आस्था कायम रखनी चाहिए ताकि भविष्य में पार्टी मजबूत होगी , छूट भाया नेताओ की चापलूसी नही करनी चाहिए यह तो अपने स्वार्थ के रात को ही पार्टी छोड़ कर चले जायेंगे । जो भी लोग व्यक्तिगत नेता के नाम पर राजनीति करते है ऐसे लोग ही पार्टी में गुटबाजी की राजनीति से पार्टी को कमजोर करते है ऐसे लोगो से पार्टी के निष्ठावान कार्यकर्ताओं को सचेत रहना चाहिए यही पार्टी के प्रति समर्पित कार्यकर्ता की पहचान है।

एक चिंतन बाबूराम चौधरी

शादियों के जलवे

(व्यंग्य)

एक आम शादी में जाना था। पत्नी से कहा देख तो लो इनके यहां से कितना शगुन आया हुआ है। उन्होंने कहा कम खाने वाले दो व्यक्तियों के खाने के पांच सौ एक तो बनते हैं। जहां अच्छा विवाह स्थल उपलब्ध न हो वहां आयोजन छोटे मैदान में किया जाता है। शादी का लड्डू या नींबू खा चुके आम नागरिकों को अपनी शादी याद रहे न रहे, उच्च स्तरीय सम्पादन में बनी एल्बम घर की उदास चीजों के बीच बेचारी होकर पड़ी हो, रूतबा दिखाऊ शादियों के वीडियो में जो रस और रंग मिलता है उसका आकर्षण ही अलग है। आम नागरिकों की शादियों में वह सब कहां। उन शादियों में कहां कहां बहाऊं शैली में पैसा खर्चा जाता है और आम शादियों में कहां कहां से लाकर लगाऊं की सामाजिक मजबूरी होती है। हम ज़िंदगी की असलीयत की रीलें नहीं देखना चाहते बलिक दूसरों की दिखावटी रीलें देखने में मस्त रहते हैं। एक आम शादी में जाना था। पत्नी से कहा देख तो लो इनके यहां से कितना शगुन आया हुआ है। उन्होंने कहा कम खाने वाले दो व्यक्तियों के खाने के पांच सौ एक तो बनते हैं। जहां अच्छा विवाह स्थल उपलब्ध न हो वहां आयोजन छोटे मैदान में किया जाता है। महंगा तो पड़ता है। कम आय वाले भी शगुन देते हैं वहीं छ लोगों का परिवार छोटे बच्चों समेत आता है और सिर्फ पांच सौ एक रूपए में, अच्छे माहौल में स्वाद खाना खाकर निकल जाता है। ऐसा भी नहीं सोचा जाता कि पंडाल की डेकोरेशन के हिसाब से शगुन दें, काफी खर्च हुआ होगा । दो चार ऐसे भी निकल आएंगे जो शादी में आएंगे ज़रूर, शगुन देंगे लेकिन खाकर नहीं जाएंगे। कहेंगे बेटी की शादी में नहीं खाते।

अ.भा.आशिहारा कराटे इंटरनेशनल प्रतियोगिता–2024 पुणे में संपन्न

मुंबई।'अ.भा.आशिहारा कराटे इंटरनेशनल एवम सबाकी प्रतियोगिता–2024 पुणे के छत्रपति शिवाजी स्टेडियम, बालेवाडी पर इंटरनेशनल प्रमुख हुसैन नारकर के मार्गदर्शन में अखिल भारतीय चीफ सी.ए. तांबोली के नेतृत्व में संपन्न हुआ। जिसमें संपुर्ण देश भर के आशिहारा कराटे विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

इस चार दिवसीय प्रतियोगिता में महाराष्ट्र प्रशिक्षक दयाशंकर पाल के नेतृत्व में मुंबई के कराटे विद्यार्थियों ने अपना परचम लहराया एवम सर्वाधिक मेडल जीते। मुंबई के दक्ष पाल ने काटा एवम कुमिथे विधा में गोल्ड एवम सिल्वर मेडल प्राप्त किया। अभिषेक गुप्ता को सिल्वर एवम ब्रांज मेडल,श्रीनिधी धनावडे को गोल्ड एवम सिल्वर मेडल,कशिश जाधव को सिल्वर एवम ब्रांज मेडल,दिशा चिप्टे को गोल्ड एवम ब्रांज मेडल,चौतन्य चिप्टे को डबल ब्रांज मेडल प्राप्त किया। सर्वाधिक मेडल जीतने पर मुंबई के प्रशिक्षक दयाशंकर पाल सहित संपुर्ण टीम को अंतर राष्ट्रीय अध्यक्ष हुसैन नारकर द्वारा सम्मानित किया गया।

अपने जीवन का रिटायरमेंट प्लान कभी नहीं बनाए... देखना है जापान जाइए या जापानी को देखिए... बाबा के घर में भी कोई रिटायरमेंट प्लान नहीं है.... 60 साल की बाद में शिव बाबा ने ब्रह्मा बाबा के द्वारा यज्ञ की स्थापना का कार्य शुरू किया और 93 वर्ष तक रहे... हमारी सभी वरिष्ठ दादिया लगभग 100 साल तक सेवारत रही... तो आप भी सेवा के लिए जीवन समर्पित करें... रिटायरमेंट के लिए नहीं।

हालात काबू में हैं (व्यंग्य)

बढ़िया कपडे पहनकर आएंगे लेकिन शादी में बुफे खाना सीखना बाक़ी है। जहां गोलगप्पे और चाट मिल रही होगी वहीं खड़े होकर खाएंगे ताकि पिछला व्यक्ति इंतज़ार करता रहे या फिर धक्का मुक्की हो जाए । बैठने की जगह हो तो भी क्या। ऐसी शादी में आकर क्या फायदा जहां गोलगप्पे भी पेटभर न मिलें। खाना लगने की इंतजार नहीं करेंगे बलिक स्टाल्स पर पिले रहेंगे। कुछ लोगों ने तो पिछली रात से कुछ न खाया होगा। प्लेट में इतना खाना भर लेंगे कि बेचारी छिप जाएगी, खाया नहीं जाएगा तो कचरा पेटी में फेंक देंगे। कुछ डिशेज़ दूसरों को मिलें न मिलें। विवाह में बिना बुलाए खूब खाना भी परम्परा है और डीजे की धुनों पर नाचना भी। कई बार तो खाना खत्म हो जाता है। इससे बेहतर है अपनी शादी सादगी से करो और पैसे बचाओ। ज़रूरी है तो किसी शादी में जाओ नहीं तो घर बैठे देखो ख़ास शादियां और मुफ्त में मज़ा लो। खाना तो घर पर खा ही लोगे।

यदि अर्जुन निहत्थे कर्ण पर बाण नही चलाता तो कर्ण का मरना असंभव था

गदा युद्ध मे नियमों के विरुद्ध भीम जंघा पर वार नही करता तो दुर्योधन का मरना असंभव था

रणभूमि मे गंगापुत्र भीष्म के सामने शिखंडी को ढाल नही बनाया जाता तो भीष्म का मरना असंभव था

"अश्वथामा मारा गया" कहते वक्त शंखनाद करके युद्धिष्ठिर के वचन को दबाया नही गया होता तो द्रोणाचार्य का वध नही होता

यदि वासुदेव के कहने पर सूर्यदेव समय से पहले सूर्यास्त का नाटक नही करते तो जयद्रथ नही मरता

अधर्मी के साथ अधर्म करना, छल करना, कपटपूर्ण व्यवहार करना, सब नीतिसंगत है

जय श्री कृष्ण 🚩

जीवन

खुद को मत समझ आम बाकी सब है करेले।
जीवन को समझ यही सुख दुख तो है मेले।।
गुरु होता है एक पर भरपूर होते हैं चेले।
इन्हीं संग रहना है पर रहना है अकेले।।
समझता है बात को फिर क्यों पाल रखे हैं झमेले।
मिटा दे सब दरारों को गिले–शिकवो को ठेलें।।
समतल पर रहना सीख तंग ना करेंगे यह टीले।
मन शांत होगा आराम से बचा जीवन जीले।।
मांग ले छमा उनसे जिनसे तेरा मन है उलझा।
बहा के दो आंसू चित्त तल से ले पहेली को सुलझा।।
इन्हीं राहों पर था जीवन कटना है वो कट रहा।
फिर क्यो गिले शिकवों ईर्ष्या द्वेष की है माला रट रहा।।
छोड़ पानी कर संकल्प इन सब से मुक्ति पा ले।
बहा के इनको आंसुओं से कर किनारा जीवन बिता लें।।
जर जोरू को ना कोई संग ले गया ना ले जाएगा।
हाड़ मांस का पुतला छूटा सब छूट जाएगा।।
खुद को समझ करेला औरों को समझ ले आम।
कटा जैसा भी जीवन भरोसा रख।
विनोद आराम से कटेगी शाम।।

कभी हिन्दी वर्णमाला का क्रमबद्ध इतना सुन्दर प्रयोग आप भी अद्भुत अद्वितीय अविस्मरणीय कह उठेंगे...

यह कविता जिसने भी लिखी प्रशंसनीय है।

अ चानक
आ कर मुझसे
इ ठलाता हुआ पंछी बोला
ई श्वर ने मानव को तो
उ त्तम ज्ञान–दान से तौला
ऊ पर हो तुम सब जीवों में
ऋ ष्य तुल्य अनमोल
ए क अकेली जात अनोखी
ऐ सी क्या मजबूरी तुमको
ओ ट रहे होंठों की शोख़ी
औ र सताकर कमज़ोरों को
अं ग तुम्हारा खिल जाता है
अः तुम्हें क्या मिल जाता है.?
क हा मैंने– कि कहो
ख ग आज सम्पूर्ण
ग र्व से कि– हर अभाव में भी
घ र तुम्हारा बड़े मजे से
च ल रहा है
छो टी सी– टहनी के सिरे की
ज गह में, बिना किसी
झ गड़े के, ना ही किसी
ट कराव के पूरा कुनबा पल रहा है
ठौ र यहीं है उसमें
डा ली–डाली, पत्ते–पत्ते
ढ लता सूरज
त रावट देता है
थ कावट सारी, पूरे
दि वस की–तारों की लड़ियों से
ध न–धान्य की लिखावट लेता है
ना दान–नियति से अनजान अरे
प्र गतिशील मानव
फ़ ल के चक्कर में
ब न बैठे हो असमर्थ
भ ला याद कहाँ तुम्हें
म नुष्यता का अर्थ.?
य ह जो थी, प्रभु की
र चना अनुपम...
ला लच–लोभ के
व शीभूत होकर
श र्म–धर्म सब तजकर
ष ड्यंत्रों के खेतों में
स दा पाप–बीजों को बोकर
हो कर स्वयं से दूर
क्ष णभंगुर सुख में अटक चुके हो
त्रा स को आमंत्रित करते हुए
ज्ञा न–पथ से भटक चुके हो।

'अंग्रेजी के अल्फाबेट्स पर बहुत कुछ पढ़ा होगा.. . पहली बार हिंदी में जय सियाराम

बॉलीवुड की देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा ने कैसे तय किया हॉलीवुड का सफर?

नई दिल्ली। ग्लोबल आइकन और बॉलीवुड स्टार प्रियंका चोपड़ा जोनस 18 जुलाई को अपना 42वां जन्मदिन मना रही हैं। प्रियंका को इंडस्ट्री में न सिर्फ अपनी ब्यूटी के लिए बल्कि अनोखी प्रतिभा के लिए भी जाना जाता है। वह अब एक ग्लोबल स्टार बन चुकी हैं। इसके अलावा देसी गर्ल बॉलीवुड में सबसे अधिक फीस पाने वाली अभिनेत्रियों में भी गिनी जाती हैं। प्रियंका चोपड़ा आज एक सक्सेसफुल मॉडल, एक्टर, सिंगर , प्रोड्यूसर और एंटरप्रेन्योर हैं। भले ही प्रियंका का बॉलीवुड से हॉलीवुड का ये सफर बाहर से किसी देखने वाले को आसान लगे लेकिन ये इतना सिंपल उनके लिए कभी नहीं था। अपने खुद के देश में अपनों के बीच रहकर कुछ करना और फिर एक नए देश में जाकर बिल्कुल स्क्रैच से शुरू करना और खुद को स्थापित करने में बहुत फर्क होता है। बिहार के जमशेदपुर में जन्मी इस लड़की ने पॉपुलैरिटी के मामले में ऐसी छलांग लगाई कि सारा आसमान ही नाप लिया। साल 2000 में उन्होंने मिस वर्ल्ड का खिताब जीता। यहीं से उनका बॉलीवुड का सफर भी शुरू हुआ और उन्होंने कई सफल फिल्में कीं। साल 2004 में अक्षय कुमार के साथ आई उनकी फिल्म एतराज में उन्होंने एक नेगेटिव किरदार निभाया जिसमें उनकी बहुत प्रशंसा हुई। प्रियंका को नेशनल अवॉर्ड भी मिला जिसके बाद से उन्होंने धीरे–धीरे हॉलीवुड का रुख करना भी शुरू कर दिया था। उन्होंने लॉस एंजेल्स से एक एजेंट को भी हायर किया जिसने प्रियंका को ग्रूम किया। साल 2012 में उन्हें अपना पहला इंटरनेशनल म्यूजिक एल्बम इन माई सिटी मिला। बता दें कि ये एल्बम प्रियंका चोपड़ा का पहला सिंगिग डेब्यू भी था। इसके बाद वो साल 2013 में रैपर पिटबुल के साथ एग्जॉटिक में नजर आई।

ये बात बहुत कम लोग जानते हैं कि प्रियंका चोपड़ा ने डिज्नी की एनिमेटेड फिल्म श्प्लेन्सश में ईशानी नाम के कैरेक्टर को अपनी आवाज भी दी थी। इसके बाद साल 2015 में प्रियंका ने अमेरिकन टीवी शो क्वांटिको में FBI एजेंट एलेक्स पैरिश की भूमिका निभाई। इस सीरीज के साथ प्रियंका अमेरिकी ड्रामा सीरीज में लीड किरदार निभाने वाली पहली साउथ एशियन वुमेन बनीं। क्वांटिको के बाद प्रियंका को अन्य हॉलीवुड फिल्में भी ऑफर हुई। उन्होंने बेवॉच में ड्वेन जॉनसन (द रॉक) और जैक एफ्रॉन के साथ स्क्रीन स्पेस शेयर किया। इस फिल्म में वो विलेन के किरदार में नजर आई थीं। प्रियंका ने फिल्म श्इजंट इट रोमांटिकश (2019) में इशाबेल का किरदार निभाया था। यह एक सपोर्टिंग रोल था।

इसके बाद प्रियंका ने द मैट्रिक्स रिसरेक्शंस में सती की भूमिका निभाई। यह फिल्म 22 दिसंबर,2021 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। प्रियंका को ए किड लाइक जेक में भी एक छोटे से रोल में देखा गया था। इस फिल्म में ब्रिटिश अमेरिकी एक्टर आसिफ मांडवी ने प्रियंका के पति की भूमिका निभाई थी। इसके बाद प्रियंका ने सिटेडल और लव अगेन से हॉलीवुड में अपने पैर जमा लिए। फिलहाल प्रियंका चोपड़ा अपने अगले हॉलीवुड प्रोजेक्ट द ब्लफ की तैयारी कर रही हैं। इसका निर्देशन फिल्म निर्माता फ्रैंक ई फ्लावर्स करेंगे। प्रियंका इस फिल्म में हॉलीवुड एक्टर कार्ल अर्बन के साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करेंगी।

सारा तेंदुलकर बॉलीवुड में करने जा रही हैं डेब्यू? सोशल मीडिया पर वायरल इस वीडियो ने गर्म किया अटकलों का बाजार

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट के लेजेंड कहे जाने वाले सचिन तेंदुलकर की बेटी, सारा तेंदुलकर, इन दिनों सोशल मीडिया पर चर्चा का केंद्र बनी हुई हैं। हाल ही में सारा का एक वीडियो वायरल हुआ है, जिसने उनके बॉलीवुड डेब्यू की अफवाहों को हवा दे दी है। सारा तेंदुलकर अपने निजी जीवन को मीडिया से दूर रखती आई हैं, लेकिन इस वीडियो में ग्लैमरस अवतार में नजर आ

रही हैं। सारा का ये वीडियो सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर तेजी से वायरल हो रहा है, जिससे कयास लगाए जा रहे हैं कि सारा बॉलीवुड में कदम रखने की तैयारी कर रही हैं। सारा तेंदुलकर वीडियो में रॉयल ब्लू कलर की सैटन ड्रेस पहने हुए दिख रही हैं और बला की खूबसूरत लग रही हैं। उनके पीछे एक ग्रुप भी चलते हुए नजर आ रहा है, जो शायद उनकी टीम है। सारा तेंदुलकर का ये वीडियो मुंबई के पाली हिल एरिया का है। जहां वो एक वैन की तरफ जाते हुए नजर आईं, जो एक वैनिटी की तरह दिख रहा है। सारा के इस वीडियो पर कमेंट कर फैंस उनके एक्टिंग डेब्यू के कयास लगा रहे हैं। सारा तेंदुलकर को लेकर अब तक कई बार अफवाह उड़ चुकी है कि वो एक्टिंग की दुनिया में करियर में बनाना चाहती हैं। सोशल मीडिया पर वो पहले ही बेहद पॉपुलर हैं और मिलियंस में फैन फॉलोइंग रखती हैं। सारा तेंदुलकर के प्रोफेशन की बात करें, तो वो एक मॉडल हैं और सोशल मीडिया पर अक्सर अपने फोटोशूट की अपडेट शेयर करती हैं। सारा अब तक कुछ ब्रांड एंडोर्समेंट भी कर चुकी हैं। हालांकि, सचिन तेंदुलकर और उनकी फैमिली की ओर से अभी तक इस बारे में कोई आधिकारिक बयान नहीं आया है। सारा ने भी इन अफवाहों पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है, लेकिन, फैंस और मीडिया के बीच इस वीडियो ने सारा के बॉलीवुड डेब्यू की चर्चाओं को तेज कर दिया है।

सोशल मीडिया ने मुझे स्क्रीन से परे एक पहचान दी: आराधना शर्मा

टीवी शो सुहागन चुड़ैल में भूमिका निभाने वाली एक्ट्रेस आराधना शर्मा ने कहा कि उन्हें अपनी जर्नी के बारे में अपने फैंस से जुड़ने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करना पसंद है। सोशल मीडिया के महत्व के बारे में बात करते हुए आराधना ने कहा, सोशल मीडिया वह जगह है जहां मैं अपने प्रशंसकों से जुड़ती हूं, अपनी जर्नी के बारे में बात करती हूं। लेकिन यह एक ऐसा प्लेटफार्म है, जहां मैं सीमाएं भी निर्धारित करती हूं। एक्ट्रेस ने कहा, मुझे अपने दर्शकों से जुड़ना पसंद है, लेकिन मैं प्रामाणिकता और सम्मान में विश्वास करती हूं। व्यूज के लिए सीमाएं पार करना मेरी नजर में ठीक नहीं है। मेरा कंटेंट मेरे सच्चे व्यक्तित्व को दर्शाता है और मैं ऐसी किसी भी चीज को नहीं करती जो मेरे मूल्यों या मेरे फॉलोअर्स के लिए मेरे सम्मान से समझौता करती हो। यह सब संतुलन के बारे में है। मैं जमीन से जुड़े रहते हुए स्पॉटलाइट का आनंद लेती हूं। आराधना ने इस प्लेटफार्म को गेम–चेंजर बताते हुए कहा, इसने मुझे स्क्रीन से परे एक पहचान दी है, जिससे मैं प्रशंसकों से जुड़ सकती हूं और अपने जीवन और व्यक्तित्व के उन पहलुओं को प्रदर्शित कर सकती हूं, जो शायद मेरी भूमिकाओं में हमेशा सामने नहीं आते। एक्ट्रेस ने आगे कहा, व्यक्तिगत रूप से यह मेरे लिए डांस, फिटनेस और अन्य गतिविधियों जैसे अपने जुनून को अपने फैंस के साथ शेयर करने का एक माध्यम है। साथ ही यहां से मुझे काफी प्रेरणा भी मिलती है। मैंने इस मंच के माध्यम से बहुत से प्रतिभाशाली रचनाकारों और अच्छे लोगों की खोज की है। आराधना मानती हैं कि यह एक हद तक विश्वसनीय है लेकिन यह सफलता या प्रतिभा का एकमात्र पैमाना नहीं है। मेरे लिए मेरे दर्शकों के साथ मेरा जुड़ाव सबसे ज्यादा मायने रखता है।

ज्ञान सरोवर
(हिन्दी साप्ताहिक)
स्वामी, प्रकाशक एवं मुद्रक पूजा प्रसाद पाण्डेय द्वारा नवभारत प्रेस लि. नवभारत भवन, प्लाट नं.13, सेक्टर–8, सानपाड़ा (पूर्व) नवी मुम्बई 400706 (एम.एस.) से मुद्रित तथा 11 गोकुलेश सोसायटी, पंडित मदन मोहन मालवीय रोड, मुलुण्ड (प.) मुम्बई 400080 (एम.एस.) से प्रकाशित।
सम्पादक
पूजा प्रसाद पाण्डेय
मो0– 9833567799
R.N.I.No.MAHHIN/2009/27377
Email: editor@gyansarovar.org
www.gyansarovar.org

समाचार पत्र में प्रकाशित समाचारों/लेखों में लेखकों तथा संवाददाताओं के अपने विचार हैं। किसी भी लेख/समाचार की जिम्मेदारी प्रकाशक/सम्पादक की नहीं होगी। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र मुम्बई न्यायालय होगा।

सोच अच्छी ख़बर सच्ची