- खगडिया संस्करण
- वर्ष: 5
- अंक: 159
- मूल्य ₹ 1.00
- पृष्ठ 04
- Reg: UDYAM-BR-17-0007168

दैनिक
बिहार पत्रिका
सच के साथ

पटना। शुक्रवार, 4 अक्टूबर 2024 | web_dainikbiharpatrika.com | Email_ dainikbiharpatrika@gmail.com

कलश स्थापना के साथ शारदीय नवरात्र प्रारंभ पहले दिन की गई शैलपुत्री की पूजा अर्चना

दैनिक बिहार पत्रिका/कुमार चंदन

बौंसी, बांका। बौसी प्रखंड क्षेत्र में शारदीय नवरात्र पर्व की शुरुआत गुरुवार से कलश स्थापना के साथ हो गई। शारदीय नवरात्र में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा अर्चना की जाएगी। प्रखंड क्षेत्र के विभिन्न जगहों पर पूजा पंडाल बनाकर एवं मंदिरों में मां दुर्गा की प्रतिमा को स्थापित किया गया है। कलश स्थापना के साथ ही वैदिक मंत्र उच्चारण के साथ पूरा प्रखंड क्षेत्र गुंजायमान हो गया। हालांकि दुर्गा पूजा का माहौल 2 दिन पूर्व से ही दिखने लगा था। पंडितों की मानें तो इस बार देवी का आगमन डोली पर हुआ है। इसके लिए श्रीमद्देवीभागवत महापुराण में एक स्लोक दिया गया है-शशि सूर्य गजारुढा शनिभौमे तुरंगमे। गुरौशुक्रेच दोलायां बुधे नौकाप्रकीर्तिता॥ इस गूढ़ दोहे में पूरे वर्ष की भविष्यवाणी है। दोहे के अनुसार अबकी बार गुरुवार से नवरात्रि आरंभ है यानी माता इस साल डोली में बैठकर आ रही हैं। देवी का डोली में बैठकर धरती पर आना शुभ नहीं माना जाता है। देवीभागवत महापुराण के अनुसार जब देवी डोली में आती हैं तो जैसे डोली डोलती चलती है उसी तरह धरती पर उथल पुथल मचती है। धरती पर महामारी, जन धन की हानि होती है और प्राकृतिक घटनाओं से जनता को कष्ट होता है। और अबकी बार माता के डोली पर आने से ऐसी घटनाओं के होने की आशंका है। जबकि इस बार दुर्गा माता शनिवार 12 अक्टूबर को प्रस्थान करेंगी। माता का प्रस्थान शनिवार को होने की वजह से अबकी बार माता के पास कोई वाहन नहीं होगा। क्योंकि श्रीमद्देवीभागवत महापुराण में बताया गया है कि यदि शनिवार या मंगलवार के दिन विजयादशमी हो तब देवी चरणायुध यानी पैदल ही देवी वापस अपने लोक को जाती हैं। देवी के चरणायुध से जाने की वजह से इस वर्ष युद्ध होंगे, आसमान से अग्नि की वर्षा होगी यानी मिशाइल भी दुनिया के कई देशों में खूब बरसेंगे। हवाई हमले और हवाई दुर्घटना से जानमाल का नुकसान होगा। ओले बरसने से फसलों को नुकसान पहुंचेगा। मुख्य रूप से बौंसी पुरानी हॉट स्थित दुर्गा मंदिर, कुड़रो दुर्गा मंदिर, गोकुला दुर्गा मंदिर, चांदन डैम स्थित वैष्णवी दुर्गा मंदिर, श्याम बाजार दुर्गा मंदिर, सिकंदरपुर दुर्गा मंदिर, गोलहट्टी दुर्गा मंदिर, भंडारीचक दुर्गा मंदिर सहित अन्य मंदिरों में पूजा अर्चना की गई। नवरात्रि के पहले दिन देवी शैलपुत्री की उपासना की गई। पौराणिक मान्यता है कि, देवी शैलपुत्री की उपासना करने से माता अति प्रसन्न होती है। जो भी भक्त देवी दुर्गा के इस रूप की पूजा निष्ठा पूर्वक करते हैं। उसे माता भाग्य और सौभाग्य प्राप्त करती है। मालूम हो कि, ऐतिहासिक पर्यटक क्षेत्र मंदार स्थित बौंसी बाजार के हृदय स्थली में पुरानी हॉट स्थित दुर्गा मंदिर में वैष्णव पद्धति से पूजा करने की परंपरा डेढ़ सौ सालों से होती आ रही है। जो आज भी अनवरत जारी है। ऐसी मान्यता है कि इस दुर्गा मंदिर में सबकी मनोकामना पूर्ण होती है।लोगों का ऐसा कहना है कि इस मंदिर में 70 के दशक के पहले बलि प्रथा की परंपरा थी। बाद में श्रद्धालुओं ने बलि प्रथा बंद करते हुए वैष्णवी पद्धति से पूजा अर्चना की शुरुआत की। कहा जाता है कि, मां दुर्गा द्वारा मंदिर के पुजारी को स्वप्न दिया गया था कि, मैं यहां पर वैष्णवी रूप में हूं और मेरी पारंपरिक पूजा वैष्णवी पद्धति से होनी चाहिए। इसके बाद लोगों ने पुजारी की बात मानकर मंदिर में वैष्णव पद्धति से पूजा प्रारंभ कर दी। इतिहासकारों का कहना है कि 1962 से पूजा की शुरुआत की गई थी। यहां शारदीय नवरात्र में मां की पूजा अर्चना विश्व भव्यता के साथ की जाती है। मालूम हो कि, तत्कालीन ब्रह्मपुर गांव के ठाकुर साहब परिवार द्वारा इस मंदिर का निर्माण कराया गया था। जिसके बाद से मंदिर समिति सदस्यों द्वारा भव्य और आकर्षक तरीके से निर्माण कराया गया।

मंदिर की विशेषता

वैष्णवी दुर्गा की मान्यता होने से शक्तिपीठ के रूप में प्रसिद्ध देवी की आराधना से मनवांछित फलों से प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त होता है। इस वजह से भारी संख्या में श्रद्धालु भक्तों की भीड़ यहां रहती है। प्रखंड क्षेत्र के विभिन्न इलाकों से यहां पर भारी संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं। अष्टमी के दिन श्रद्धालुओं की भारी भीड़ रहती है।

मंदिर की सुंदरता देखने योग्य

मंदिर का भव्य स्वरूप तेतरी दुर्गा मंदिर के गुंबद के तर्ज पर है। मंदिर की अलौकिक छटा आकर्षित करती है। मंदिर के मुख्य प्रवेश द्वार के दाएं बाएं आकर्षक छोटे मंदिरों में कीमती पत्थर के बने हनुमान एवं गणेश की बड़ी प्रतिमा है। जहां रोज भारी संख्या में लोग पूजा अर्चना करते हैं। बताते चलें कि हर रोज संध्याकाल में सैकड़ों महिलाएं भजन गीत एवं मंगल आरती की धार्मिक साधना के लिए जुटती है। इसके अलावा दुर्गा पूजा के दसवें दिन में आदिवासी नृत्य का कार्यक्रम किया जाता है। दुर्गा पूजा के अवसर पर यहां भव्य मेले का भी आयोजन किया जाता है। साथ ही भव्य तरीके से श्रीमद भागवत कथा का आयोजन समिति के द्वारा रखा जाता है। जिसका शुभारम्भ रविवार से होगा और शनिवार तक चलेगा।

छपरा:अनियंत्रित बाइक के धक्के से महिला घायल,मौत

दैनिक बिहार पत्रिका/छपरा

छपरा शहर के मुफस्सिल थाना अंतर्गत तेनुआ गांव के समीप अनियंत्रित बाइक की चपेट में आने से एक महिला गंभीर रूप से घायल हो गई, जिसकी मौत सदर अस्पताल में में उपचार के दौरान हो गई। मृत महिला मुफस्सिल थाना अंतर्गत तेनुआ गांव निवासी स्व० वंशी राय की 65 वर्षीय पत्नी चंपा देवी है। प्राप्त जानकारी अनुसार वह अपने पोते चंदन राय के साथ पैदल चनचौरा बाजार कुछ सामान की खरीदारी करने के लिए जा रही थी, तभी मशरक-तेनुआ मुख्य मार्ग पर तेजी से आ रहे हैं एक बाइक ने उस महिला को जोरदार टक्कर मार दिया। जिसके बाद आनन-फानन में उसे छपरा सदर अस्पताल लाया गया, जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई।

जिला परिवहन अधिकारी द्वारा चयन पत्र वितरित

दैनिक बिहार पत्रिका

गया। मुख्यमंत्री प्रखंड परिवहन योजना के चयनित लोगों के बीच जिला परिवहन पदाधिकारी गया,मोटरयान निरीक्षक गया,प्रवर्तन निरीक्षक गया और प्रवर्तन अवर निरीक्षक गया के उपस्थिति में चयन पत्र का किया गया वितरण।ग्रामीण परिवहन और स्वरोजगार को मिलेगा बल।

यक्ष्मा पिड़ीत मरीजों के बीच निक्षय मित्रों द्वारा वितरण किया सुखा राशन

दैनिक बिहार पत्रिका/ उमाकांत साह

चांदन/बांका: समुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चांदन परिसर में बुधवार 2 अक्टूबर को को गांधी जयंती के अवसर पर प्रभारी चिकित्सक डॉक्टर प्रीतम कुमार के नेतृत्व में टीबी रोग ग्रस्त मरीजों के बीच निक्षय मित्र के द्वारा पोष्टिक आहार सुखा राशन कीट का वितरण किया गया। मौके से स्वास्थ्य प्रबंधक परशुराम सिंह ने बताया विभागीय निर्देशानुसार देश को 2025 तक टीबी मुक्त बनाने का संकल्प को साकार करने के उद्देश्य से स्वास्थ्य विभाग द्वारा विभिन्न प्रकार का कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है। इसी क्रम में निर्णय लिया गया है कि टीबी रोगियों की शीघ्र पहचान कर गुणवत्तापूर्ण इलाज और योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए प्रदेश की स्वास्थ्य इकाइयों में निरक्षर दिवस मनाया जाता है।

इस मौके टीबी रोगियों के बीच पोष्टिक खाद्य सामग्री कीट के साथ आवश्यक दवाई वितरण किया गया।

मौके पर स्वास्थ्य प्रबंधक डॉक्टर परशुराम सिंह, डॉक्टर शशिकांत, डॉक्टर प्रीति कुमारी, डॉक्टर पप्पु साह, डॉक्टर रमेश कुमार, प्रधान लिपिक बैधनाथ प्रसाद, यक्ष्मा के सिन्धू कुमारी सहित मरीज मौजूद थे।

25 लेप्रोसी मरीज़ को आशा के माध्यम से किया गया चिन्हित

दैनिक बिहार पत्रिका

उमाकांत साह,चांदन/बांका:- राज्य भर में चल रहे कुष्ठ निवारण मुक्ति दिवस के आलोक में 19 सितंबर से 2 अक्टूबर तक कुष्ठ रोगी खोजी अभियान के तहत सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चांदन के विभिन्न क्षेत्रों से आशा कार्यकर्ता द्वारा घर घर सर्वे में 25 रोगियों को चिन्हित किया गया। इस संदर्भ में प्रखंड प्रसार प्रशिक्षक सह कुष्ठ प्रवेक्षक संजय कुमार ने बताया कि सभी चिन्हित 25 मरीजों को एम डी टी का दवाई शुरू करा दिया गया है। 25 मरीजों में पी बी का 18 एडल्ट मरीज, एवं एम बी का 7 मरीज शामिल है। मरीजों को निशुल्क उपचार के साथ जरूरतमंद मरीज को एम सी आर चप्पल भी दिया गया है। LCDC कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए 172 टीम एवं 9 सुपरवाइजर को लगाया गया था। इस कार्य के प्रखंड के सम्बंधित पोषक क्षेत्र कि आशा कार्यकर्ता कि महत्वपूर्ण योगदान बना रहा।

जनसुराज अधिवेशन की सफलता पर युवराज ने सदस्यों का जताया आभार

सारण ही नही बल्कि बिहार की जनता व्यवस्था परिवर्तन के लिए है संकल्पित : प्रियरंजन युवराज

दैनिक बिहार पत्रिका/छपरा:अब तक एक अभियान रहा जनसुराज गांधी जयंती पर बुधवार को राजनीतिक दल के स्वरूप में परिवर्तित हो गया है। पटना का वेटनरी कॉलेज का परिसर इसका साक्षी बना। जनसुराज के सूत्रधार प्रशांत किशोर ने मंच से जनसुराज पार्टी की घोषणा की। जिसके बाद सारण जिला संयोजक प्रियरंजन युवराज ने गुरुवार को अमनौर स्थित अपने आवास पर प्रेस कॉन्फ्रेंस करते हुए, इस अभियान की सफलता पर सारण के सभी कार्यकर्ताओं के प्रति आभार प्रकट किया। युवराज ने कहा कि सारण ही नही बल्कि पूरे बिहार के लोग एकजुट होकर सरकार परिवर्तन के साथ बिहार की व्यवस्था परिवर्तन के लिए संकल्पित है और हम सभी नया बिहार बना कर ही चैन की साँस लेंगे।

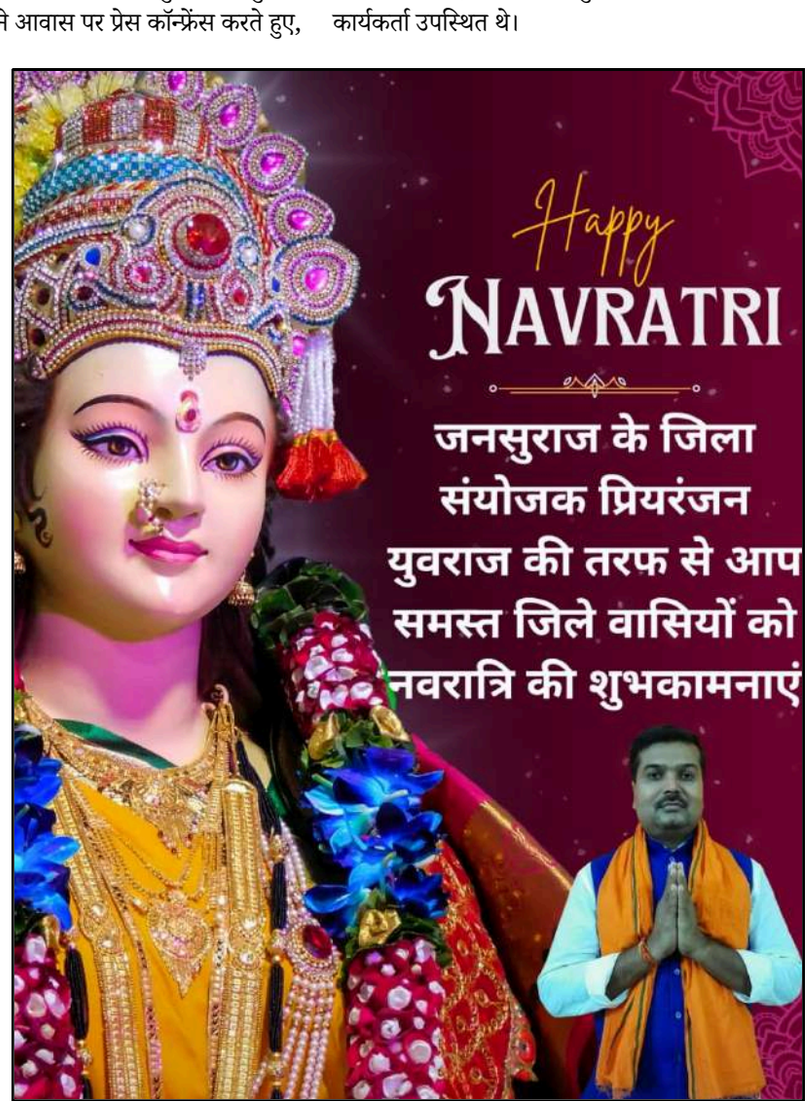
इस मौके पर अनुमंडल संयोजक नीलेश सिंह,पंचायत समिति सदस्य पिंटू तिवारी,नन्दकिशोर सिंह,विवेक मोदी,उदय सिंह समेत जनसुराज के कई नेता और कार्यकर्ता उपस्थित थे।

देश बचाओ अभियान फरकिया मिशन का कई ज्वलंत मुद्दों पर की गई बैठक,ली गई निर्णय

खगड़िया फरकिया को बाढ़ प्रभावित अकाल क्षेत्र घोषित किया जाय - किरण देव यादव

दैनिक बिहार पत्रिका

प्रतिनिधि, गोगरी/ खगड़िया|देश बचाओ अभियान फरकिया मिशन का बैठक अशोका बैंक्विट के सभागार में हुई, जिसकी अध्यक्षता संस्थापक अध्यक्ष किरण देव यादव ने किया। बैठक में बाढ के पूर्व, बाढ़ के दौरान, बाढ़ के बाद की सरकारी एवं प्रशासनिक तैयारी फिसड्डी, बाढ़ राहत, जमीन सर्वे, स्मार्ट मीटर, पेंशन तथा खगड़िया को बाढ़ प्रभावित अकाल क्षेत्र घोषित करने के सवाल पर विस्तृत गंभीर चर्चा किया गया। अभियान के संस्थापक अध्यक्ष किरण देव यादव ने कहा कि जहां एक ओर सरकार एवं प्रशासन बाढ़ के पूर्व बाढ़, बाढ के दौरान, बाढ़ के बाद सारी तैयारी पूर्ण की अखबारी डपोरशंखी घोषणा करती है, वहीं उनकी तैयारी हर वर्ष की भांति फिसड्डी साबित हुई । बाढ़ पीडित प्रकृति के भरोसे जी रहे हैं। ऊपर से धूप और बारिश में सर छिपाने हेतु प्लास्टिक भी नसीब नहीं एवं नीचे पानी से जिंदगी नारकीय बन गई है। वहीं बाढ पीड़ित सर्पदंश से बेमौत मर रहे हैं। जमीनी विवाद उन्मूलन करने के नाम पर जमीन सर्वे की वर्तमान व्यवस्था जमीनी विवाद को और अधिक बढ़ाएगा। स्मार्ट प्रीपेड मीटर से आमजनों का आर्थिक दोहन होगा। इसे बहिष्कार करने की जरूरत है। वृद्धा विधवा विकलांग पेंशन 4-5 सौ रुपए इस महंगाई में ऊंट के मुंह में जीरा का फोरन साबित होती है। श्री यादव ने खगड़िया को बाढ़ प्रभावित अकाल क्षेत्र घोषित करने, बाढ़ का स्थाई समाधान नदियों को अविरल बहने देने, जमीन सर्वे कार्य को त्वरित बंद करने, वर्तमान व्यवस्था में जमीन सर्वे करने के बजाय भूमि सुधार की व्यवस्था सच्चे अर्थों में करने, स्मार्ट मीटर लगाने पर जल्द रोक लगाने, नहीं लगाने की स्थिति में बिजली काटने एवं विद्युत आपूर्ति बंद करने जैसी तानाशाही कार्यवाही पर जल्द रोक लगाने, बृद्धा विधवा विकलांग पेंशन ₹6000 मासिक करने की मांग सरकार से किया है। बैठक में अभियान के संयोजक मधुबाला ने कहा कि विधायक एवं सांसद निरीक्षण करने के नाम पर नौका विहार एवं पिकनिक मनाते हुए सेल्फी खींचवाते हैं। राहत के नाम पर कोई व्यवस्था नहीं की गई है। अभियान के सचिव धर्मेंद्र कुमार ने कहा कि स्मार्ट मीटर जनहित में नहीं है, यह गरीबों को और गरीब एवं अमीरों को और अमीर बना रही है। अभियान के महासचिव उमेश ठाकुर ने कहा कि मांगे पूरी नहीं होने पर 19 अक्टूबर शनिवार को जिलाधिकारी के सामने धरना प्रदर्शन सभा किया जाएगा। बैठक में हरिहर महतों, संजय साह, प्रशांत कुमार, समीर वर्मा आदि ने डूबते फरकिया को बचाने का अपील किया, अन्यथा बाढ़ पीड़ित गोलबंद होकर आंदोलन तेज करने का आह्वान किया।



बांका: जिला पदाधिकारी के द्वारा उच्च माध्यमिक विद्यालय लखनौडी का किया गया औचक निरिक्षण

दैनिक बिहार पत्रिका/ कुमार चंदन

बांका: जिला पदाधिकारी अंशुल कुमार के द्वारा गुरुवार को बांका प्रखंड के उच्च माध्यमिक विद्यालय लखनौडी में अचानक पहुंचकर बच्चों के पठन-पाठन का जायजा लिया गया। जिला पदाधिकारी के द्वारा बच्चों से राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री, पांच नदियों के नाम एवं जिला का नाम इत्यादि प्रश्न किया गया।

इसके साथ-साथ उनके द्वारा बच्चों से पहाड़ भी पूछी गई। बच्चों द्वारा सही उत्तर देने पर जिला पदाधिकारी द्वारा बच्चों को चॉकलेट दी गई। प्लस टू के बच्चों से मिलने के क्रम में जिला पदाधिकारी द्वारा प्रेरणादायक बातें करते हुए उनके द्वारा सभी बच्चों को कहा गया कि यह समय काफी महत्वपूर्ण है आज आप लोग जितना मेहनत करोगे उतनी ही अच्छी आपकी भविष्य होगी। जिला पदाधिकारी द्वारा बच्चों से उनके भविष्य योजना की जानकारी ली गई इस दौरान बच्चों द्वारा शिक्षक, डॉक्टर, आइ0ए0एस आदि बनने की बात कही गई। जिला पदाधिकारी को अपने बीच पाकर सभी बच्चे काफी प्रसन्न हुए। जिला पदाधिकारी द्वारा मौके पर मौजूद प्रभारी प्रधानाध्यापक से प्लस 2 विद्यालय के लिए भूमि की जानकारी ली गई।

प्रभारी प्रधानाध्यापक द्वारा बताया गया कि विद्यालय के लिए जो भूमि 2019 में दान दी गई है उसका निबंधन नहीं हुआ है। प्रभारी प्रधानाध्यापक द्वारा जिला पदाधिकारी से अनुरोध करने पर जिला पदाधिकारी द्वारा सहमति जताते हुए जल्द से जल्द निबंधन करने की बात कही गई।

मौके पर अपर समाहर्ता, बांका, भू अर्जन पदाधिकारी, बांका, अंचल अधिकारी, बांका सहित अन्य उपस्थित थे।

चांदन अस्पताल के नए प्रभारी चिकित्सक बने डॉ आशीष कुमार

दैनिक बिहार पत्रिका/उमाकांत साह

चांदन/बांका: चांदन प्रखंड मुख्यालय स्थित समुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चांदन एवं अधिनस्थ अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों सहित व्यंजन पदाधिकारी सह निकासी बिहार कोषागार संहिता नियम के तहत प्रभारी चिकित्सक के रूप में डॉ आशीष कुमार बने। सुत्रों से मिली जानकारी के अनुसार प्रखंड विकास पदाधिकारी चांदन के ज्ञापांक 776 दिनांक 11 सितंबर 2024 के सन्दर्भ में एवं बांका परिसदन में बिहार विधानसभा की लोक लेखा समिति के समीक्षात्मक बैठक के आलोक में तत्कालीन प्रभारी चिकित्सक डॉक्टर प्रीतम को अस्पताल के सभी सरकारी कार्यों से बांका सिविल सर्जन डॉ अनीता कुमारी द्वारा अधोहस्तारीत जारी लेटर के प्रसंग में डाक्टर आशिष कुमार को प्रभारी चिकित्सक नियुक्त किया गया । जो 3 अक्टूबर से प्रभावी होगा। अब तत्कालीन प्रभारी चिकित्सक डॉक्टर प्रीतम कुमार को सभी सरकारी कार्यों से मुक्त कर दिया है।

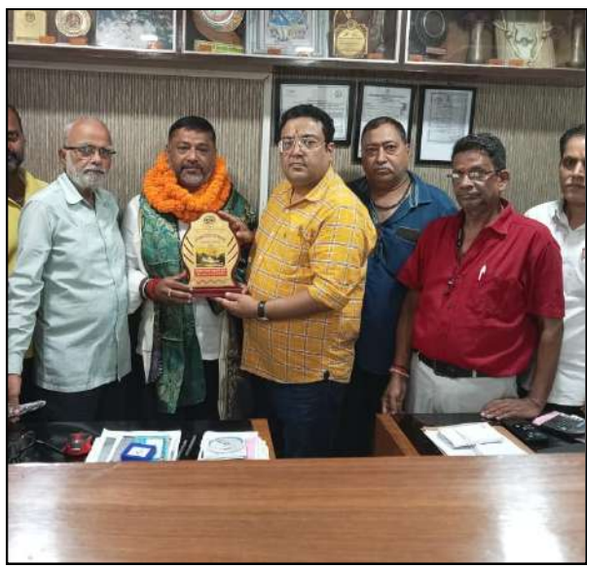
पांच कचरा उठाव गाड़ी को किया गया रवाना

दैनिक बिहार पत्रिका

प्रतिनिधि, गोगरी/खगड़िया |गोगरी प्रखंड क्षेत्र अंतर्गत नगर परिषद गोगरी मे कचरा उठाव को लेकर पांच गाड़ियों को कार्यपालक पदाधिकारी सोनी कुमारी एवं नगर अध्यक्ष रंजीता कुमारी निषाद द्वारा हरी झंडी दिखाई गयी। अब नगर परिषद मे कुल दस कचरा उठाव गाड़ी हो गया। इस मामले मे सोनी कुमारी ने कहा की कचरा उठाव के लिए पांच गाड़ियों को हरी झंडी दिखाई गयी। पहले कम गाड़ी होने के कारण कचरा उठाव मे परेशानी हो रही थी। कहीं कहीं स्वछता कर्मी दवरा कचरा को जमा तो कर दिया जाता था लेकिन कचरा उठाने की गाडी देर से पहुँचती थी तव तक कचरा जमा ही रहता था। उसी परेशानी को देखते हुए गाड़िई की संख्या को बधाई गयी है। नगर परिषद मे चार पंचायत जुटने के बाद कुल छत्तीस वार्ड हो गए हैं एवं क्षेत्र भी बड़ा है। अब किसी को कोई परेशानी नहीं होंगी और समय से कचरा का उठाव हो जायेगा। स्वच्छता पखवाड़ा मे पांच कचरे वाहन को रवाना किया गया है। जरूरत पड़ने पर गाड़ियों की संख्या को बढाई जाएगी। इस मौके पर स्वच्छता पदाधिकारी सुमन कुमार, प्रधान क्लर्क मनोरंजन द्वेदी, जेई सुनील कुमार, जेई जितेंद्र कुमार, वार्ड पार्षद चंदन यादव, नितीश कुमार, विकास यादव, वार्ड पार्षद प्रतिनिधि अमित कुमार आदि उपस्थित थे।

भागलपुर :दीपक खेतान बने भागलपुर के सांसद प्रतिनिधि, केंद्रीय रेलवे रेलयात्री संघ ने दी बधाई

दैनिक बिहार पत्रिका/भागलपुर



भागलपुर सांसद अजय मंडल के द्वारा दीपक खेतान को अपना सांसद प्रतिनिधि नियुक्त किया गया। दीपक किस लंबे समय से जदयू और जिले की सामाजिक गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। इधर दीपक के सांसद प्रतिनिधि नियुक्त किए जाने के बाद केंद्रीय रेलवे रेलयात्री संघ के अध्यक्ष विष्णु खेतान के नेतृत्व में मारवाड़ी समाज के शिष्ट मंडल दीपक खेतान से मिलकर उन्हें सांसद प्रतिनिधि बनने की बधाई दी। वहीं विष्णु खेतान ने बताया कि दीपक खेतान के सांसद प्रतिनिधि बनने के बाद मारवाड़ी समाज के लोगों में काफी खुशी का माहौल है। क्योंकि पहली बार किसी सांसद ने हमारे समाज के किसी व्यक्ति पर भरोसा किया और उसे सम्मान दिया।

उन्होंने कहा कि दीपक खेतान भागलपुर के व्यापारियों के हितों की रक्षा के सथ-साथ रेल संबंधी सुविधाओं के विस्तार के लिए सांसद को प्रेरित करेंगे और खुद भी कोशिश करेंगे। साथ में संस्था के प्रकाश गोयनका,राजेश टंडन,मनोज बुधिया,डॉ सीताराम शर्मा,राजेश जैन, डॉक्टर कलाम, सुमित अग्रवाल मौजूद थे

मांझी में धूमधाम से मनाई गई महात्मा गांधी व लाल लाल बहादुर शास्त्री की जयंती

दैनिक बिहार पत्रिका/छपरा

जिले के मांझी प्रखंड में धूमधाम से राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं लालबहादुर शास्त्री की जयंती मनाई गई । इस दौरान मांझी प्रखंड क्षेत्र के प्राथमिक विद्यालय (हिन्दी) इमादपुर के बच्चों ने सुबह प्रभातफेरी निकाली। इस दौरान गांधी जी अमर रहे, लाल बहादुर शास्त्री अमर रहे के नारे लगाए। तत्पश्चात विद्यालय में गांधी जयंती एवं लाल बहादुर शास्त्री के तैल चित्र पर माल्यार्पण कर श्रद्धा सुमन अर्पित की गई। इस दौरान प्रभारी प्रधानध्यापक हवलदार मांझी ने उनके कृत पर प्रकाश डालते हुए बच्चो को जीवन में हमेशा अनुशासित रहने का पाठ पढ़ाया। उन्होंने कहा कि उनके रास्ते पर चलकर ही अपने राष्ट्र को शिखर पर पहुंचाया जा सकता है। इसके बाद शिक्षक जय प्रकाश सिंह ने उनके जीवनी पर प्रकाश डाला तथा कहा कि उनका प्रत्येक कथन आज के समाज में प्रासंगिक है। वही शिक्षक राजन कुमार गांधीजी के जीवन से संबंधित वाक्यों को बताते हुए कहा कि हम अपने आसपास स्वच्छता पर ध्यान देना चाहिए। वही विद्यालय के शिक्षिका नीतू कुमारी ने गांधीजी पर एक गीत प्रस्तुत किया, जिससे बच्चे काफी प्रभावित हुए। शिक्षक जैहिरुदीन अंसारी ने लाल बहादुर शास्त्री की नारा जय जवान जय किशन के साथ अपनी बातो को रखा। इस मौके पर शिक्षक हसन असकरी, जय प्रकाश सिंह, राजन कुमार, नीतू कुमारी, जैहिरूदीन अंसारी, नूर जहा खातून, नईमा खातून, कन्हैया कुमार, रविन्द्र ठाकुर सहित सैकड़ों छात्र छात्राएं मौजूद रहे।

सर्प दंश से वृद्धा की हुई इलाजरत मे मौत

दैनिक बिहार पत्रिका

प्रतिनिधि, गोगरी खगड़िया|गोगरी प्रखंड क्षेत्र अंतर्गत बोरना मे वृद्ध महिला की मौत सर्प दंश के होने का मामला हुआ है। इस मामले मे बोरना मुखिया प्रतिनिधि मु नासिर इकबाल ने कहा की गुरुवार के सुबह मे बोरना निवासी विपिन यादव की 62 वर्षीय पत्नी निर्मला देवी द्वारा जलावन निकाला जा रहा था। इसी क्रम मे एक विषैले सर्प ने दंश मार दिया जिसे आनन फानन मे अनुमंडल अस्पताल लाया गया जहाँ प्राथमिक उपचार कर सदर अस्पताल रेफर कर दिया गया। सादर अस्पताल मे स्थिति बिगड़ने के कारण उनकी मृत्यु हो गयी।वहीँ मृत्यु होने की खबर परिजनों मे कोहराम मच गया। परिजन रोने विलखने लगे। वहीँ इस मामले मे अंचलधिकारी दीपक कुमार ने कहा की सर्प दंश मे मृत्यु होने पर आपदा के तहत चार लाख रुपये की राशि देने का प्रवधान है। लाश का पोस्टमार्टम करने के बाद रिपोर्ट आने के बाद आगे की कार्यवाही की जायेगी।

शिविर लगाकर रैयतों से प्राप्त कागजातों की की गई समीक्षा

अंचल अधिकारी को दिया गया आवश्यक दिशा निर्देश

दैनिक बिहार पत्रिका/ कुमार चंदन

बांका: एन एच 333 ए बाई पास निर्माण हेतु अधिग्रहित भूमि के मुआवजा भुगतान हेतु मौजा भगवानपुर एवं गोविंदपुर के हितबद्ध रैयतों के बीच उच्च माध्यमिक विद्यालय भगवानपुर , लखनौडी में शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें जिला पदाधिकारी द्वारा रैयतों से प्राप्त कागजातों की समीक्षा की गई एवं भू अर्जन पदाधिकारी तथा संबंधित अंचल अधिकारी को आवश्यक दिशा निर्देश दिया गया। संबंधित मौजा के हितबद्ध रैयतों से जिला पदाधिकारी द्वारा अपील किया गया कि आप सभी वांछित कागजात दो दिनों के अंदर उपलब्ध कराएं। दो दिनों तक शिविर उक्त स्थल पर कार्यरत रहेगा जिसमें अंचल कार्यालय के कर्मी एवं जिला भू-अर्जन पदाधिकारी अपने कर्मियों के साथ कार्य करेंगे। एलपीसी हेतु आवेदन शिविर में रैयतों द्वारा कराया जा सकेगा। इस अवसर पर अपर समाहर्ता, बांका, जिला भू-अर्जन पदाधिकारी, बांका, अंचल अधिकारी, बांका सहित अन्य पदाधिकारी एवं कर्मी उपस्थित थे।

जीविका दीदी के आंदोलन का पूर्व मंत्री सुरेंद्र राम ने किया समर्थन

जीविका दीदी की मांगें जायज, सभी मांगों पर गंभीरता पूर्वक विचार करे सरकार: सुरेंद्र राम

दैनिक बिहार पत्रिका/छपरा

गड़खा विधानसभा क्षेत्र के सदर प्रखंड के विभिन्न पंचायतों में अपनी मांगों के समर्थन में आंदोलनरत जीविका दीदियों का एक बड़े समूह की बैठक गुरुवार को कृष्णा एंड कृष्णा मैरेज हॉल डोरीगंज में हुई ।बिहार सरकार की ग्रामीण आजीविका प्रोत्साहन सोसायटी ग्रामीण इलाकों में महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए स्वयं सहायता समूह जीविका दीदियों का पिछले कई दिनों से गड़खा प्रखंड के सारण जिला सहित पूरे बिहार में अपनी विभिन्न मांगों को लेकर आंदोलनरत हैं। अपनी मांगों के समर्थन में प्रदर्शन कर रहे जीविका दीदियों के समूह के बीच स्थानीय विधायक सुरेंद्र राम पहुंचे और आंदोलन को समर्थन दिया। पूर्व मंत्री सह स्थानीय विधायक सुरेंद्र राम ने जीविका दीदियों के बड़े समूह को संबोधित करते हुए कहा कि गांव के विकास के लिए अपनी मेहनत और खून पसीने एक कर आमजनों को आर्थिक व मानसिक रूप से सशक्त बनाने के लिए प्रयासरत जीविका दीदियों की सभी मांगों पर सरकार को गंभीरता पूर्वक विचार करना चाहिए। जीविका दीदियों की सभी मांगे जायज है,जीविका दीदियों को बिहार सरकार अपनी महत्वपूर्ण कार्यों के लिए सिर्फ काम करने के लिए प्रयोग करती है और उनके कार्यों व मेहनत के अनुरूप ना तो उन्हें सम्मान मिलता है, ना वेतन और ना हीं पहचान ।उन्होंने कहा कि जीविका दीदियों की वेतनमान वृद्धि, यात्रा भत्ता, पहचान पत्र, सम्मान, बकाये लोन माफी सहित अन्य मांगों पर बिहार सरकार को यथाशीघ्र विचार कर जीविका दीदियों की आंदोलन को समाप्त कराए जाने का प्रयास करना चाहिए।उन्होंने कहा कि हमसभी नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव जी के नेतृत्व में आम गरीब जनता, किसान, मजदूर, छात्र, नौजवानों, जीविका दीदियों के हक और अधिकारों के लिए सड़क से लेकर सदन तक संघर्षरत हैं। सरकार जीविका दीदियों की मांगे पर गंभीरता पूर्वक विचार नहीं करती है तो आगे आने वाले दिनों में इस लड़ाई को और तेज किया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्य रूप से सारण जिला परिषद् अध्यक्ष प्रतिनिधि अमर राय, राजद के वरिष्ठ नेता रामबाबू राय, छात्र नेता राहुल कुमार यादव, सामाजिक कार्यकर्ता पप्पू राय, मिथलेश कुमार, सावित्री देवी, बिंदु देवी, रीना देवी, सविता देवी, पायल कुमारी, रीया कुमारी, नीतू देवी, निलम देवी, निर्मला देवी, सोनामती देवी, गायत्री देवी, सोनी देवी, पार्वती देवी, नेहा देवी, सुमन देवी, गायत्री देवी, रजनी देवी, रिंकी देवी, रीमा देवी, राजेश्वरी देवी सहित सैकड़ों जीविका दीदी मौजूद थी।

बाल कलाकार प्रीति सिंघानिया ने बनाई मां दुर्गा की भव्य तस्वीर

धावादल द्वारा बच्चे को बाल मजदूरी से कराया विमुक्त

दैनिक बिहार पत्रिका/ कुमार चंदन

बांका: जिला पदाधिकारी, बांका अंशुल कुमार के निर्देश पर बाल श्रम उन्मूलन द्वारा गठित धावादल ने गुरुवार को बाँका प्रखण्ड के आसपास के क्षेत्रों में जागरूकता अभियान चलाया, इस दौरान जगतपुर स्थित पेट्रोल पम्प के सामने नास्ता दुकान से एक बच्चे को बाल श्रम से विमुक्त कराया गया। साथ ही संबन्धित संस्थानों के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कराई गई। धावादल द्वारा विमुक्त किए गए बच्चे को बाल कल्याण समिति के समक्ष प्रस्तुत किया गया फिर संबन्धित बच्चे को उनके माता-पिता को सुपुर्द किया जायेगा। इस कार्यवाई में श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी बाँका रामदास के नेतृत्व में धावादल चलाया गया , जिसमें श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी अमरपुर राहुल कुमार, श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी कटोरिया रिचा पाण्डेय, श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी चांदन मनोज कुमार, जिला चाइल्ड हेल्पलाइन के जिला समन्वयक संदीप कुमार और सदस्य अभिजीत कुमार एवं प्रथम संस्था के जिला समन्वयक पंकज कुमार संग बाँका थाना की टीम शामिल थी।

धड़क 2 में मेरा किरदार भारतीय सिनेमा में अब तक देखे गए किरदारों से अलग

अभिनेता सिद्धांत चतुर्वेदी इस बात से सहमत हैं कि धड़क 2 की उम्मीदों पर खरा उतरने का दबाव है। उन्होंने खुलासा किया कि यह एक चुनौतीपूर्ण भूमिका है, जिसके लिए काफी भावनात्मक गहराई की जरूरत होती है। मई में धड़क 2 की घोषणा की गई थी। यह फिल्म, जिसमें तृप्ति डिमरी भी हैं, 2018 की फिल्म धड़क का आध्यात्मिक सीक्वल है। यहा तमिल फिल्म पेरीयेरम पेरुमल की रीमेक है, जिसका निर्देशन मारी सेल्वराज ने किया है। धड़क 2 एक ऐसे जोड़े की प्रेम कहानी दिखाएगी, जो अलग-अलग जातियों से आते हैं।

सिद्धांत ने आईफा 2024 के मौके पर कहा कि, फिल्म में मेरा किरदार भारतीय सिनेमा में देखे गए किरदारों से काफी अलग है। यह एक चुनौतीपूर्ण भूमिका है, जिसके लिए बहुत अधिक भावनात्मक गहराई की आवश्यकता होती है। मैं तृप्ति के साथ इसे पर्दे पर जीवंत करने के लिए उत्सुक हूं। 31 वर्षीय स्टार ने 2019 में गली बॉय से सिनेमा में अपना सफर शुरू किया। इसके बाद उन्हें बंटी और बबली 2, गहराइयां, फोन भूत और खो गए हम कहां जैसी फिल्मों में देखा गया। अपनी हालिया रिलीज युधरा के साथ, सिद्धांत ने पहली बार एक्शन में हाथ आजमाया।

एक्शन एंटरटेनर में काम करने के बारे में बात करते हुए सिद्धांत ने कहा कि यह एक सपना सच होने जैसा था।

उन्होंने कहा कि, मैं एक अभिनेता के रूप में लगातार सीख रहा हूं और बढ़ रहा हूं। प्रत्येक फिल्म मेरे लिए नई चुनौतियां और अवसर पेश करती है। मैं अपनी क्षमताओं पर अधिक आश्वस्त हो गया हूं, खासकर अब जब युधरा रिलीज हो गई है और मैंने आखिरकार अपना काम कर लिया है। मैं हमेशा अपनी सीमाओं से परे खुद को आगे बढ़ाने का प्रयास कर रहा हूं, मेरा मानना है कि यही बात मुझे मेरे काम के प्रति उत्साहित रखती है। अभिनेता 29 सितंबर को एक म्यूजिकल नाइट, आईफा रॉक्स की मेजबानी करने के लिए तैयार हैं। पहली बार मेजबानी के बारे में बात करते हुए सिद्धांत ने कहा, आईफा रॉक्स की मेजबानी करना एक सपने के सच होने जैसा है, खासकर जब मैंने गली बॉय के लिए 2021 में आईफा पुरस्कार जीता था। मैं इस तरह के प्रतिष्ठित कार्यक्रम का हिस्सा बनकर रोमांचित हूं।

आइटम नंबर करने को लेकर अनन्या ने जाहिर की अपनी राय

अनन्या पांडे हिंदी फिल्मों के दुनिया की एक जानी-पहचानी अभिनेत्री हैं। वह इंडस्ट्री के उन स्टार किड्स में से एक हैं, जिन्हें काफी चर्चा मिलती हैं। वह बीते कुछ समय से लगातार अपने प्रोजेक्ट्स को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। इस महीने की शुरुआत में रिलीज हुई उनकी डेब्यू ओटीटी सीरीज कॉल मी बे को लेकर वह काफी चर्चा में रही थीं। अब वह नेटफ्लिक्स की अपनी आगामी फिल्म कंट्रोल को लेकर सुर्खियों में हैं। इस बीच उन्होंने फिल्मों में आइटम नंबर करने को लेकर बात की है।

आइटम नंबरों को दूसरे दृष्टिकोण से देखने की जरूरत

अपने पांच साल के फिल्मी करियर में अनन्या पांडे बॉलीवुड की सबसे चर्चित स्टार किड्स में से एक बन गई हैं। उन्होंने खो गए हम कहां, लाइगर, पति पत्नी और वो आदि कुछ फिल्मों में अपने अभिनय से अपनी मौजूदगी दर्ज कराई है। हाल में ही उन्होंने ह्यूमन्स ऑफ बॉम्बे के साथ एक इंटरव्यू में आइटम नंबर करने को लेकर अपनी बात रखी है। उन्होंने कहा कि ऐसा करने के कई और तरीके हैं। उन्होंने कहा कि डांस नंबर के इरादे के आधार पर अपना फैसला लेंगी। उन्होंने आगे कहा उन आइटम नंबरों को दूसरे दृष्टिकोण से देखने की जरूरत है और ऐसे कई तरीके हैं जिनके माध्यम से इसे एक अलग और महत्वपूर्ण रूप में दिखाया जा सकता है।

अगर किरदार को सम्मान नहीं, तो नहीं करेंगी आइटम नंबर

कॉल मी बे स्टार ने कहा कि अगर उनका किरदार एक सशक्त लड़की का है, उसे बहुत ज्यादा अश्लील नहीं बनाया जा रहा है, तो वह आइटम नंबर कर सकती हैं। अगर उनके किरदार को सम्मान नहीं दिया जा रहा है, तो वह इसे करने से मना कर देंगी। अनन्या ने आगे कहा, सेक्सी होने के कई तरीके हैं, लेकिन अश्लीलता या ऑब्जेक्टिफाइड नहीं होना चाहिए। पुरुषों के साथ भी यही होता है, आप उन्हें अपनी शर्ट उतारने के लिए कहते हैं, तो उन्हें भी ऑब्जेक्टिफाइड किया जाता है। अभिनेत्री ने इसमें जोड़ते हुए कहा कि इसे मनोरंजन के रूप में भी देखा जा सकता है, लेकिन समस्या नकारात्मक तत्वों के महिमामंडन से है।

चार अक्तूबर को रिलीज होगी कंट्रोल

अनन्या पांडे इन दिनों अपने आगामी फिल्म कंट्रोल को लेकर चर्चा में हैं। उनकी ये फिल्म एक साइबर थ्रिलर होने वाली है, जो नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी। इस फिल्म का निर्देशन बॉलीवुड के दिग्गज निर्देशक विक्रमादित्य मोटवानी ने किया है। फिल्म चार अक्तूबर को नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी। कंट्रोल में वह विहान सामत के साथ नजर आने वाली हैं। इस महीने की शुरुआत में रिलीज हुई उनकी डेब्यू प्राइम वीडियो सीरीज कॉल मी बे में भी दोनों ने साथ काम किया था।

आप लगातार टीवी पर दिखोगे तो दर्शक आपसे बोर हो जाएंगे, ब्रेक जरूरी

मिस्ट्री हर किसी को पसंद है और ऐक्टर उस दायरे में रहकर ही जीना चाहते हैं, जहां मिस्ट्री हो, ताकि सब उनके बारे में जानने के लिए उतावले रहें। टीवी इंडस्ट्री में दो दशक से ज्यादा वक्त गुजार चुकीं एक्ट्रेस नौशीन अली सरदार को भी मिस्टीरियस बनकर रहना पसंद है। यही वजह है कि उनकी मौज-मस्ती, चुलबुलेपन और पार्टी करने वाले अंदाज को बस पांच-छह दोस्त ही करीब से जानते हैं। जल्द ही वह टीवी शो वसुधा में चंद्रिका सिंह चौहान के किरदार में एक सशक्त महिला के रूप में नजर आएंगी। बीते दिनों उनसे मुलाकात हुई तो उन्होंने हमसे ढेर सारी बातें कीं।

सख्त बनना और नेगेटिव ना लगना मुश्किल है

मैं चंद्रिका जैसा जटिल रोल बहुत पहले से करना चाहती थी इसलिए मैंने इसका ऑडिशन दिया और सिलेक्ट हो गई। दर्शकों के सामने स्ट्रिक्ट बनना और नेगेटिव ना लगना बहुत मुश्किल काम है। यह मेरे लिए एक चैलेंज था, जिसे मैंने स्वीकार किया और करके दिखाया। असल में, मेरे किरदार ने बहुत स्ट्रगल किया और पति के साथ मिलकर स्कूटर से हेलिकॉप्टर तक का सफर तय किया। इस दौरान कई सारे अनुभव हुए, जो मेरे किरदार के बोलचाल और हाव-भाव में नजर आने लगे। कोई इसे अहंकार समझेगा तो कोई पावर, लेकिन यह उसकी कमाई हुई ताकत है। यही सब मेरे किरदार के शेड्स हैं।

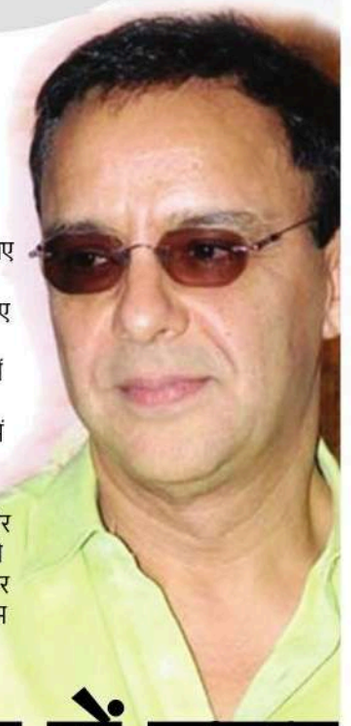
मेरे मस्ती-मजाक के दायरे में सिर्फ पांच-छह करीबी दोस्त ही हैं

मैं अपने किरदार से 70 प्रतिशत मेल खाती हूं। इस वजह से कह सकते हैं कि बाहर की दुनिया में मैं चंद्रिका सिंह चौहान जैसी ही हूं। ऐसे में मेरे लिए किरदार की कठोरता को कैमरे के सामने अपनाना मुश्किल नहीं था। मेरा 30 प्रतिशत हिस्सा वो है, जिसमें मैं 10 साल की बच्ची बन जाती हूं। हालांकि, मेरी जिंदगी के इस हिस्से से बस पांच-छह करीबी दोस्त ही रूबरू हैं। वही मेरा चुलबुलापन, मस्ती-मजाक, जोक और पार्टी करना देख पाते हैं।

लगातार दर्शक आपको ही देखेंगे तो बोर हो जाएंगे

मैं थोड़ी ओल्ड स्कूल थिंकिंग वाली हूं इसलिए सिलेक्टिव हूं। मुझे लगता है कि आप लगातार टीवी पर दिखोगे तो दर्शक आपसे बोर हो जाएंगे। ब्रेक लेना जरूरी है। आप कुछ ज्यादा ही अपने बारे में दुनिया के सामने जाहिर कर देंगे तो आपका मिस्ट्री फैक्टर चला जाएगा। मिस्ट्री फैक्टर ही ऐक्टर को स्टार बनाता है। अगर दुनिया को आपके बारे में सबकुछ पता है तो आप कॉमन हो जाएंगे। अगर नहीं पता है तो वे उतावले रहेंगे। मैं उस स्कूल से हूं कि मेरी जिंदगी में क्या चल रहा है, किसी को पता नहीं चलना चाहिए। कुछ लोग रियलिटी शोज में अपने बारे में सबकुछ जाहिर कर देते हैं, जो मुझे समझ नहीं आता। मैं हमेशा से मिस्टीरियस रहना चाहती हूं।

विधु विनोद चोपड़ा ने की 12वीं फेल के प्रीक्वल की घोषणा



विक्रांत मैसी और मेधा शंकर अभिनीत 12वीं फेल 2023 की सबसे सफल फिल्मों में से एक है और अभी भी सभी से बहुत प्यार और सराहना प्राप्त कर रही है। आईपीएस अधिकारी मनोज कुमार शर्मा और उनकी आईआरएस इंस्पेक्टर पत्नी श्रद्धा जोशी के जीवन पर आधारित विधु विनोद चोपड़ा के निर्देशन में बनी यह फिल्म हाल के वर्षों में सबसे प्रेरणादायक फिल्मों में से एक मानी जाती है। फिल्म निर्माता ने फिल्म के प्रीक्वल की घोषणा की। फिल्म निर्माता विधु विनोद चोपड़ा अपनी पत्नी अनुपमा चोपड़ा के साथ आईफा 2024 में शामिल हुए थे। इस दौरान उन्होंने अपनी अगली फिल्म जीरो से शुरू की घोषणा की। उन्होंने विक्रांत मैसी की 12वीं फेल के प्रीक्वल की घोषणा की, जिसका शीर्षक जीरो से शुरू है। यह फिल्म 13 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। निर्देशक ने बताया कि प्रीक्वल के लिए भी कलाकार वही रहेंगे। उन्होंने यह भी बताया कि क्या वे ऑस्कर के लिए 12वीं फेल प्रस्तुत करेंगे या नहीं। उन्होंने कहा, मैं कोई अवॉर्ड फेलो नहीं हूं। मैं यहां आईफा में अपनी पत्नी अनुपमा की वजह से हूं। मैं वास्तव में आज उनके साथ ही हूं। मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज, असली अवॉर्ड वह है, जब आप कोई फिल्म बनाते हैं और उसे देखने के बाद आप या तो कह सकते हैं, आह, मैंने इसे बेहतरीन बनाया या फिर स्वीकार कर सकते हैं, यह ठीक से काम नहीं कर पाई।

सिकंदर में नजर आएंगी अंजिनी धवन

वरुण धवन की भतीजी अंजिनी धवन ने फिल्म 'बिन्नी एंड फैमिली' से अपना बॉलीवुड डेब्यू किया है। यह फिल्म 27 सितंबर को रिलीज हुई थी। हालांकि, बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी। लेकिन मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, अंजिनी अब सलमान खान की फिल्म 'सिकंदर' में नजर आएंगी। मिड डे के रिपोर्ट के मुताबिक, सलमान खान की फिल्म सिकंदर में एक मैन किरदार के लिए किसी फ्रेश फेस की तलाश थी। अंजिनी उसमें पूरी तरह से फिट बैठती हैं, इसलिए उन्हें कास्ट किया गया है। अब जल्द ही वो फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगी। बताया गया है कि अंजिनी फिल्म की अहम कड़ी होने वाली हैं, इसीलिए मेकर्स उनके कैरेक्टर को छिपाकर रखना चाहते हैं।

जोकर वाले बयान पर हुई आलोचना के बाद अरशद ने तोड़ी चुप्पी

निर्देशक नाग अश्विन की ब्लॉकबस्टर फिल्म कल्कि 2898 एडी में प्रभास के अभिनय की समीक्षा के बाद अरशद वारसी को कई लोगों की आलोचना का सामना करना पड़ा था। अभिनेता के जोकर वाले बयान के बाद प्रभास उन पर भड़क पड़े थे। हाल ही में एक पुरस्कार समारोह में अरशद ने प्रभास के बारे में की गई टिप्पणी के बाद उस पर आने वाली ऑनलाइन प्रतिक्रिया के बारे में अपनी चुप्पी तोड़ी। अरशद ने कहा कि उनकी टिप्पणी कल्कि 2898 एडी में प्रभास के किरदार भैरव के बारे में थी, न कि व्यक्ति के बारे में। इस दौरान उन्होंने प्रभास को एक शानदार अभिनेता भी करार दिया। उन्होंने कहा, हर किसी का अपना देखने का तरीका होता है। मैंने किरदार के बारे में बात की थी न कि व्यक्ति के बारे में। वह एक शानदार अभिनेता हैं और उन्होंने खुद को बार-बार साबित किया है। यह हम सब जानते हैं। जब हम एक अच्छे अभिनेता को एक बुरा किरदार देते हैं, तो यह दर्शकों के लिए दिल तोड़ने वाला होता है।

इसके अलावा, अरशद ने कहा कि उन्हें खुशी है कि अलग-अलग भाषाओं की इंडस्ट्री एक साथ मिलकर फिल्में बना रही हैं। उन्होंने कहा, भाषा की बाधाएं पहले ही दूर हो जानी चाहिए थी। मुझे वाकई गुस्सा आता है जब कोई बॉलीवुड या टॉलीवुड जैसे शब्दों का इस्तेमाल करता है। मैंने कई लोगों को कई बार सही किया है, मैंने उन्हें बताया कि यह भारतीय फिल्म इंडस्ट्री है। उन्होंने आगे कहा, हम सभी इस इंडस्ट्री में एक साथ हैं। मेरी प्रतिस्पर्धा एक-दूसरे से नहीं बल्कि बाकी दुनिया से है। जब मैं एक दिन फिल्म निर्देशित करूंगा, तो मैं सभी को कास्ट करना चाहूंगा, चाहे वे किसी भी इंडस्ट्री से क्यों न हों। भाषा मायने नहीं रखती।

पिछले महीने अनफिल्टर्ड बाय समदिश पॉडकास्ट के एक एपिसोड में जब अरशद से पूछा गया कि उन्होंने आखिरी बार कौन सी खराब फिल्म देखी थी। इस पर उन्होंने कल्कि 2898 एडी का नाम लिया था। अरशद ने पैन-इंडिया फिल्म में मेगास्टार अमिताभ बच्चन के अभिनय की तारीफ की, लेकिन उन्होंने कहा कि उन्हें दुख है कि ब्लॉकबस्टर फिल्म में प्रभास जोकर की तरह लग रहे थे।

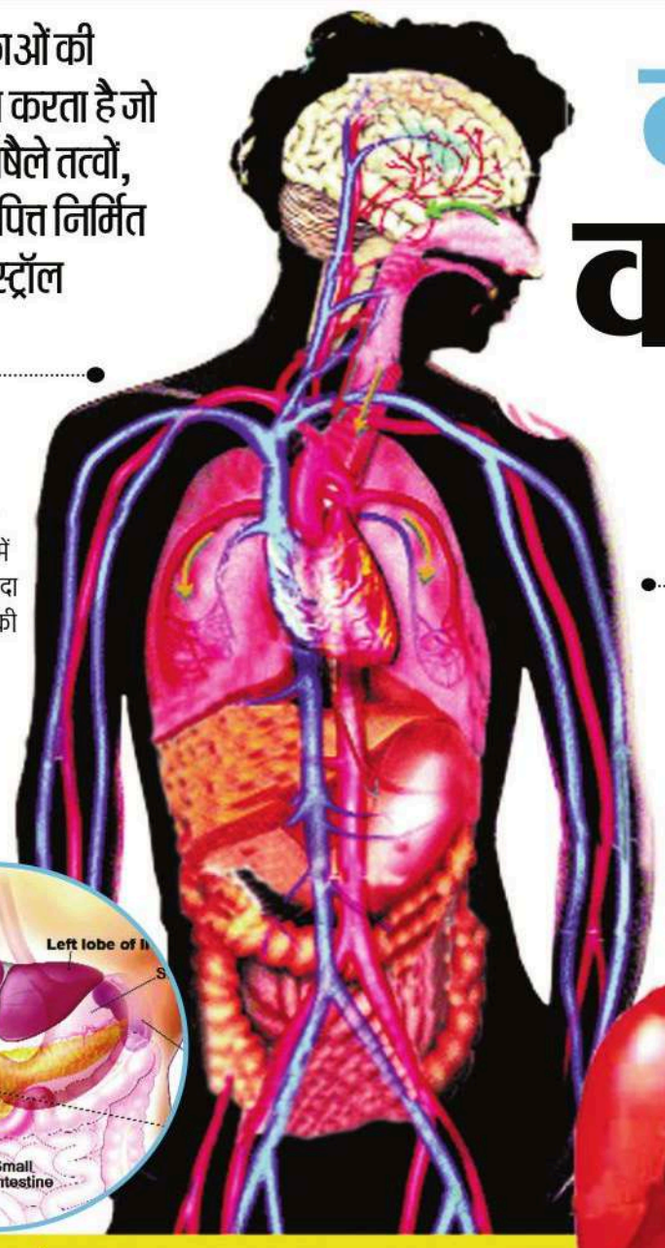
उनकी टिप्पणी के बाद अभिनेता नानी , सुधीर बाबू और निर्देशक अजय भूपति सहित तेलुगु फिल्म बिरादरी के सदस्यों ने अरशद की आलोचना करते हुए कहा था कि उन्हें अपने शब्दों का चयन बेहतर ढंग से करना चाहिए।

फ्लॉप फिल्म का सारा ठीकरा हीरोइन पर फोड़ देते हैं

मालविका मोहनन अपनी फिल्म युद्रा को लेकर काफी चर्चा में चल रही हैं। इस फिल्म में अभिनेत्री सिद्धार्थ चतुर्वेदी के साथ स्क्रीन स्पेस साझा कर रही हैं। फिल्म को दर्शकों की मिली-जुली प्रतिक्रिया मिल रही हैं। अब हाल ही में, बॉलीवुड बबल के साथ एक साक्षात्कार में अभिनेत्री ने बताया कि फ्लॉप फिल्मों का सारा क्रेडिट हीरोइन को दिया जाता है। मालविका ने बताया कि अगर फिल्म हिट होती है तो इसका सारा क्रेडिट सिर्फ हीरो को दे दिया जाता है। मालविका के इस बयान से ऐसा लग रहा है कि वह अपनी हालिया फिल्म यद्रा को लेकर यह बयान दे रही हैं।

लीवर कैंसर का उपचार

लीवर कैंसर, लीवर में असामान्य कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि है। लीवर ऐसे तत्व उत्पन्न करता है जो रक्त का थक्का जमने में मदद करते हैं। विषैले तत्वों, दवाओं और अल्कोहल आदि को हटाता है। पित्त निर्मित करता है, जिससे शरीर को वसा और कोलेस्ट्रॉल अवशोषण में सहायता मिलती है।

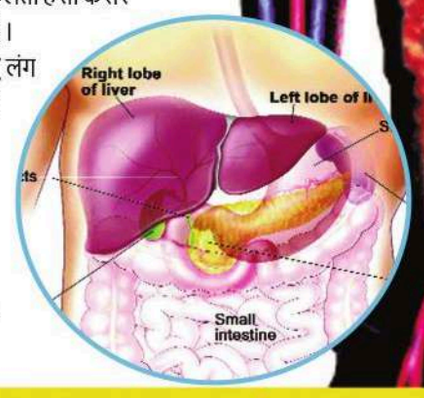


पुरुषों को बीमारी अधिक

यह संयुक्त राज्य और यूरोप में अपेक्षाकृत कम पाया जाता है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अनुमान के अनुसार, हर वर्ष 17,000 से अधिक लोगों में प्राइमरी लीवर कैंसर का निदान पाया जाता है। इनमें से अधिकतर की उम्र 40 वर्ष से अधिक होती है और 15,000 से ज्याादा लोगों की इस बीमारी से मृत्यु हो जाती है। संयुक्त राज्य में महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में लीवर कैंसर के दोगुना मामले पाए जाते हैं।

कोशिकाएं फैलती हैं

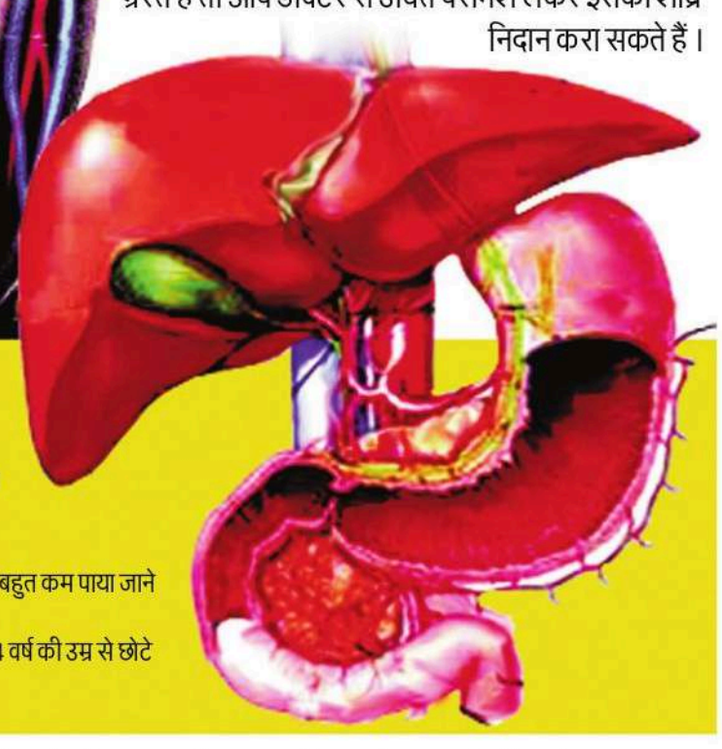
संयुक्त राज्य में अधिकतर लीवर ट्यूमर, लीवर में अन्य अंगों मुख्य रूप से कोलोन, रेक्टिम, लंग, ब्रेस्ट, पैंक्रिया और स्टॅम से फैलते हैं। जब कोई कैंसर लीवर में अन्य कहीं से फैलता है तो कैंसर कोशिकाएं दोनों जगहों पर समान होती हैं। उदाहरण के लिए यदि फेफड़ों का कैंसर (लंग कैंसर) लीवर तक फैलता है तो लीवर में पाई जाने वाली कैंसर युक्त कोशिकाएं फेफड़ों में पाई गई कैंसरयुक्त कोशिकाओं के समान ही होती हैं। इस कारण व्यक्ति का उपचार लीवर कैंसर के लिए नहीं, बल्कि लंग कैंसर के लिए किया जाता है। लीवर कैंसर को डॉक्टन मेटॉस्टेटिक लंग कैंसर कह सकते हैं।



तीन प्रकार का लीवर कैंसर

प्राइमरी लीवर कैंसर के तीन मुख्य प्रकार हैं– हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा (हेपैटोमा या एचसीसी) हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा (हेपैटोमा या एचसीसी)। कोलनजियोकार्सिनोमा (बाइल डक्ट कैंसर)।

लीवर का कैंसर या तो लीवर में शुरू होता है या लीवर में शरीर के अन्य अंगों से फैलता है। प्राइमरी लीवर कैंसर सबसे ज्यादा पाया जाने वाला ठोस ट्यूमर है, जिसके एक मिलियन से अधिक मामलों का हर वर्ष निदान किया जाता है। इसमें 40 साल से अधिक उम्र के मरीजों की संख्या ज्यादा देखने को मिलती है। अगर आप भी इस बीमारी से ग्रस्त हैं तो आप डॉक्टर से उचित परामर्श लेकर इसका शीघ्र निदान करा सकते हैं।



जोखिम घटक

हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा के ज्यादातर मामलों में हेपैटाइटिस बी और हेपैटाइटिस-सी जिम्मेदार होते हैं। हेपैटाइटिस-ए में लीवर कैंसर पनपने का खतरा नहीं बढ़ाता। सिरोसिस, जिसमें लीवर की कोशिकाओं पर अनेक कारणों से दाग बन जाते हैं। संयुक्त राज्य में सिरोसिस का सबसे प्रचलित कारण हेपैटाइटिस-सी और अधिक मात्रा में शराब पीना है। संयुक्त राज्य में 50 से 70 प्रतिशत लीवर कैंसर के मामले सिरोसिस से जुड़े होते हैं। कुछ अध्ययनों में इसका संबंध हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा से पाया गया है।

इनसे बढ़ता है खतरा

इस प्रकार का कैंसर पनपने का खतरा बढ़ा देती हैं जिनमें शामिल हैं– पित्ताशय की पथरी (गॉलस्टोपन्सक), पित्ताशय दाह (गॉलब्लडेर इन्फ्लेमेशन) और कई बार क्रॉनिक अल्स रेटिव कोलाइटिस (लार्ज बावेल में इन्फ्लेपमेशन होना)।

एंजियोसरकोमा (हेमन्जियोसरकोमा) – यह लीवर कैंसर का बहुत कम पाया जाने वाला प्रकार है।

हेपैटोब्लॉस्टोनमा – यह दुर्लभ प्रकार का कैंसर, आमतौर से 4 वर्ष की उम्र से छोटे बच्चों में पाया जाता है।

लीवर कैंसर के लक्षण

बीमारी बढ़ जाने तक इसके लक्षण आमतौर से नहीं दिखते। लक्षणों में ये शामिल किए जा सकते हैं–

- वजन में अप्रत्याशित कमी आ जाना।
- ठीक से भूख न लगना।
- थोड़ा खाना खाने पर भी पेट भरा हुआ लगना।
- पेट के ऊपर या दाएं हिस्से में दर्द या सूजन का होना।
- त्वचा और आंखों पर पीलापन होना।
- लीवर का फैल जाना या लीवर के क्षेत्र में किसी पिंड का बनना।
- क्रॉनिक हेपैटाइटिस या सिरोसिस की समस्या गंभीर हो जाना।
- रक्त में शर्करा (ब्लड शुगर) कम होना।
- पुरुषों में स्तन वृद्धि होना।

लीवर कैंसर का निदान

लीवर कैंसर का पता तब लगता है, जब बीमारी का स्तर बढ़ जाता है। प्रारंभिक अवस्था में इसके लक्षण एकदम स्पष्ट नजर नहीं आते। डॉक्टर आपसे निम्न जांचें करा सकता है।

शारीरिक जांचें

वजन में कमी होने, कुपोषण, कमजोरी, लीवर का बढ़ना और इससे जुड़ी बीमारियां जैसे कि हेपैटाइटिस और सिरोसिस।

ब्लड टेस्ट

अल्फा-फेटोप्रोटीन नामक एक प्रोटीन के बढ़े हुए स्तर की जांच जिससे लीवर कैंसर का पता लग सकता है। कंप्यूटर का टेड टोमोग्राफी (सीटी) स्कैन, एक प्रक्रिया ट्यूमर की खोज और लोकेशन जानने के लिए जिसमें एक्स-रे और कंप्यूटर तकनीक का प्रयोग शरीर की अनुप्रस्थ (क्रॉस सेक्शूनल) छवियां निर्मित करने के लिए किया जाता है।

अल्ट्रा साउंड से जांचें

इसका उपयोग लीवर कैंसर की खोज और कैंसर युक्त (मैलिग्नेंथट) तथा कैंसर रहित (सामान्य) ट्यूमरों में अंतर के लिए किया जाता है।

डॉक्टर से कब संपर्क करें

यदि आपमें लीवर कैंसर का कोई भी लक्षण है तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। मुख्य लक्षण ये हैं– थकान, हल्का बुखार, त्वचा और आंखों का पीलापन (जांडिस), मांसपेशियों या जोड़ों का दर्द, मतली आना, मूत्र का गाढ़ा रंग, उल्टी होना, भूख न लगना और पेट में दर्द या सूजन आने पर आप डॉक्टर से परामर्श लेकर चिकित्सा करा सकते हैं।

लीवर कैंसर की चिकित्सा

उपचार कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे कैंसर का स्तर, आपकी उम्र और आपका सामान्य स्वास्थ्य। सर्जरी, रेडिएशन थेरेपी और कीमोथेरेपी प्रमुख उपचार विकल्प हैं। प्राय: इन तीनों को एक साथ मिलाकर उपयोग किया जाता है। सामान्यत: कोई अकेला ट्यूमर कैंसर जो लिम्फ नोड्स या दूसरे अंगों तक फैला नहीं हो, उसे सर्जरी से निकाला जा सकता है। हालांकि इस शुरुआती अवस्था में कम ही लीवर कैंसरों का पता लग पाता है। कुछ मामलों में, यकृत प्रत्यारोपण पर विचार किया जा सकता है। इसमें ट्यूमर्स की समस्या भी होती है। इसके अलावा कई तकलीफें साथ में बढ़ती जाती हैं।

उम्र बढ़ना एक एक प्राकृतिक और अपरिहार्य प्रक्रिया है, जिसे इंसान को हर हाल में स्वीकार करना होता है। उम्र बढ़ने के साथ ही आपके संपूर्ण स्वास्थ्य और जीवन में बहुत से बदलाव आते है, जिसे स्वीकार कर उसके अनुकूल अपने आप को ढालना पड़ता है।

बुढ़ापे की समस्याएं

शरीर में होने वाले बदलावों में विशेष तौर पर सेक्स क्षमता में कमी और मांस-पेशियों में बदलाव आता है। इसलिए आपको इसे स्वीकार कर इस परिवर्तन के साथ ही जीना पड़ेगा।

साध लेते हैं चुप्पी

अक्सर आदमी स्वास्थ्य संबंधी चर्चा होने पर चुप्पी साध लेता है। भावनाओं को दबाने से उसके दिमाग में एक तरह का भावनात्मक हलचल होता है और इससे तनाव, निराशा और चिंता में वृद्धि होती है। अपने घरेलू व अन्य समस्याओं का हल ढूंढ़ने और उस पर सलाह-मशविरा करने के लिए अपने खास लोगों के साथ उसे शेयर करना चाहिए। अपनी भावनाओं को इस तरह दूसरे लोगों के साथ शेयर करने से व्यक्ति अपनी बढ़ती आयु से उत्पन्न होने वाली समस्याओं से छुटकारा पा जाता है।

सकारात्मक सोचें

जीवन के प्रति हमेशा सकारात्मक सोच रखें और जीवन के मध्य अवस्था का सामना करने के लिए मानसिक तौर पर पहले से ही तैयारी कर लें। उम्र बढ़ने के साथ स्वास्थ्य में कई तरह का परिवर्तन होता है और इससे व्यक्ति के सेक्सुअल प्रदर्शन पर भी असर दिखने लगता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति अपने आप को असक्षम और अयोग्य समझने लगता है और एक तरह से हीन भावना से ग्रस्त हो जाता है। व्यक्ति में आत्मसम्मान में कमी, तनाव और निराशा जैसी बहुत सी बीमारियां मनौवैज्ञनिक समस्याओं के कारण पैदा होती हैं, जो आदमी के सेक्सुअल स्वास्थ्य को प्रभावित करने के साथ ही, उसके संपूर्ण स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं।

शेयर करें समस्याएं

व्यक्ति को चाहिए की अपनी पत्नी के साथ अपनी समस्याओं को शेयर करे। संभव है कि वह उन समस्याओं का हल ढूंढ़ने के लिए कोई उपाय बताए और इससे तनाव और निराशा की स्थिति से निकलने में मदद मिले।

भरपूर लें आहार

हमेशा पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें और नियमित रूप से भोजन करें। प्रोसेस्ड और फैटी भोजन करने से परेहज करें और इसके बदले में प्रचुर मात्रा में ताजे फल और फाइबर युक्त आहार का सेवन करें।

एक्सरसाइज जरूरी

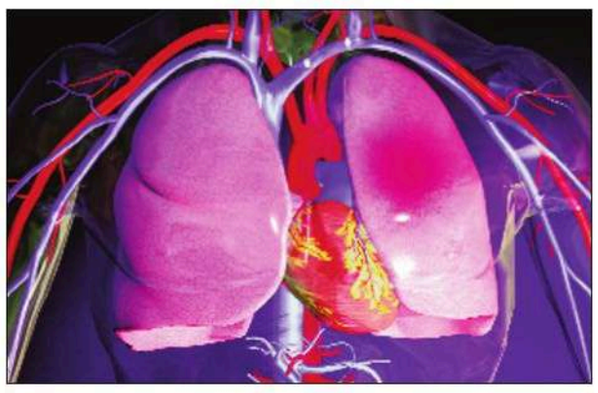
हर आयु में नियमित रूप से एक्सरसाइज करना जरूरी होता है, लेकिन जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज कर अपनी ऊर्जा नष्ट नहीं कर हल्का-फुल्का एक्सरसाइज करना चाहिए। इससे शरीर के साथ दिमाग पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

ये भी रखें ध्यान

अपने वजन को हमेशा नियंत्रण में रखें। मोटापा एक साथ कई बीमारियों को निमंत्रण देता है। भोजन में पोषक तत्वों की कमी और कुपोषण से बचने के लिए मल्टीविटामिन्स और सप्लीमेंट लें। शरीर में किसी भी तरह का असहजता महसूस होने पर तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें। जीवन में काम-काजी बने, कुछ न कुछ शारीरिक श्रम अवश्य करते रहें।

युवाओं के दिल पर अटैक!

जवानी में तमाम लोगों के दिलों पर अटैक होता है, लेकिन आजकल के युवा हार्ट अटैक के भी शिकार हो रहे हैं। एक नई स्टडी में पता लगा है कि कम उम्र में इसके सबसे ज्यादा शिकार भारतीय युवा ही हैं।



एक नए शोध से पता चलता है कि डिवेलप्ड कंट्रीज में जिस उम्र में हार्ट अटैक होता है, हमारे देश के लोग उसके 10 से 15 साल पहले इसके शिकार हो जाते हैं। गौरतलब है कि डिवेलप्ड कंट्रीज में 70 पर्सेंट हार्ट अटैक जहां 70 की उम्र के बाद होते हैं, वहीं हमारे देश में दो-तिहाई हार्ट अटैक 60 से कम उम्र वालों को होते हैं। हाल ही में आई एक स्टडी के मुताबिक, अब 30-40 की एज ग्रुप वालों का दिल भी सेफ नहीं है। मेडिकल साइंस की भाषा में यह एक्सट्रीमली प्रिमैच्योर स्टेज है।

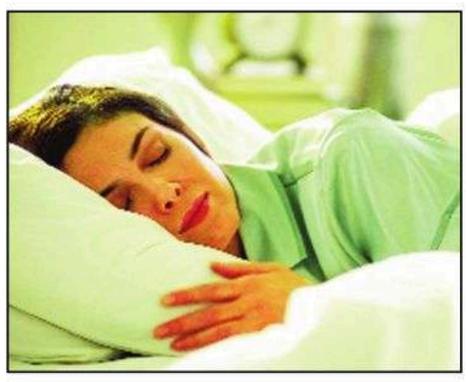
दिल चाहता है नींद

हार्ट प्रॉब्लम की एक बड़ी वजह यंग इंडिया में नींद में कमी भी है। यंग प्रोफेशनल्स अक्सर अपनी नींद पूरी नहीं करते। अगर वे सोते भी हैं, तो उनका दिमाग अगले दिन के लिए चलता रहता है। दिनभर जो कुछ हुआ, वे उसे सोचते हैं और फिर दिमाग में अगले दिन की प्लानिंग चलती रहती है। इन सबके बीच कंफर्टेबल नींद का तो खात्मा ही हो जाता है। अच्छी नींद जरूरी है, आधी-अधूरी नहीं। जैसे कि रात को भी फोन बज रहा है, एसएमएस पढ़ रहे हैं। नींद की कमी से स्टैमिना खत्म होने लगता है और धड़कन तेज होने लगती है। बिजी लाइफस्टाइल की वजह से यूथ एक्सरसाइज भी नहीं कर पाते। इससे ब्लड प्रेशर भी बढ़ता है।

खासकर कॉल सेंटर जैसी नाइट शिफ्ट जॉब करने वालों की हालत तो और भी ज्यादा खराब है। वैसे तो उनके पास सोने के लिए दिन होता है, लेकिन तब वे दूसरे कामों में लगे रहते हैं और बस 2-4 घंटे की ही नींद लेते हैं। बकौल डॉ. चानना, हार्ट के लिए अच्छी नींद बेहद जरूरी है। यही वजह है कि आजकल 25, 28 और 32 साल की उम्र में हार्ट अटैक हो रहे हैं। नींद के लिए टाइम तो निकालना ही पड़ता है। लेकिन जब तक मेंटली फ्री नहीं होंगे, तब तक अच्छी नींद कैसे आएगी? रिसर्च बताती है कि 6 घंटे से कम सोने वालों को हार्ट अटैक होने की आशंका ज्यादा रहती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि नींद पूरी लेनी चाहिए।

मस्ती से आठ घंटे सोएं

एक्सपर्ट्स का मानना है कि 6 घंटे की नींद बेहद जरूरी है, लेकिन अगर आप चाहते हैं कि नेक्स्ट डे का काम फ्रेश होकर करें, तो 8 घंटे मस्ती से सोएं। लेकिन इसमें मेडिकेशन का स्कोप कम है और लाइफ स्टाइल इंप्रूवमेंट का रोल ज्यादा है। आपकी डाइट और मेंटल बैलेंस सब मिलकर ही अच्छी नींद देंगे। अगर आप रात को 11 बजे ओवरइटिंग करते हैं, तो आपको अच्छी नींद कहां से आएगी। गौरतलब है कि जो लोग ज्यादा सोते हैं, उनका दिल भी अच्छी हालत में नहीं रहता। लेकिन यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि ज्यादा देर तक सोना अक्सर



फ्रैगमेंटेड स्लीप होता है। नींद पूरी न होने के कारण ही लोग देर तक सोते रहते हैं। इसलिए स्लीप क्वालिटी मेंटेन करने पर ध्यान देना चाहिए। इसके अलावा स्नोरिंग पर भी नजर रखने की जरूरत है। जो लोग ज्यादा खर्राटे लेते हैं, उन्हें अपनी स्लीप स्टडी करानी चाहिए।

सिमटे रहने से दिल सेफ नहीं

एक ओपन हार्ट सर्जरी इंस्टीट्यूट के बाहर लिखा था, दिल खोल लेते अपना अगर यारों के साथ, तो आज न खोलना पड़ता औजारों के साथ ...। जी हां, अपने आप में सिमटे रहने से भी दिल सेफ नहीं रहता। क्योंकि इससे स्ट्रेस मैनेज नहीं हो पाता। इन दिनों 28 से लेकर 40 तक उम्र वाले हार्ट पेशंट ज्यादा हैं। इसका मेन रीजन यह माना जाता है कि हमारा जेनेटिक मेकअप ही ऐसा है। लेकिन यहां सवाल यह भी उठता है कि अगर जेनेटिक रीजन है, तो पहले यह प्रॉब्लम क्यों नहीं थी? दरअसल, पहले, दूसरे फैक्टर्स कंट्रोल में थे। डाइट और स्ट्रेस में ऐसा असंतुलन नहीं था। अब वेजिटेबल इनटेक कम हो गया है। सिर्फ मेट्रोज में ही नहीं, बल्कि छोटे शहरों में भी फिजिकल एक्टिविटीज कम होती जा रही है। ऐसे में यंगस्टर्स के लिए जरूरी है कि वे स्मोकिंग पर चेक रखें। रेग्युलर ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल चेक कराएं। हर हाल में मेंटल स्ट्रेस कम करें। ग्रुप्स में मिलना और आपस में चीजों को शेयर करना जरूरी है। वर्कप्लेस में भी ग्रुप में घुले-मिलें।

हार्ट अटैक की दो अवस्थाएं

यंग हार्ट अटैक की दो कैटेगिरीज हैं। एक वह जिनके पैरेंट्स को भी यंग एज में हार्ट अटैक की प्रॉब्लम हुई थी। दूसरे वे जो अपनी बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल के चलते इसकी चपेट में आए। वजह चाहे जो भी हो, यूथ को अपने हार्ट की हेल्थ के लिए पहले से ही एक्टिव हो जाना चाहिए। अगर हेरेडिटरी प्रॉब्लम है, तो 40 की उम्र होते ही रेग्यूलर हेल्थ चेकअप कराना चाहिए। ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल लेवल का चेकअप बेहद जरूरी है। इन सबके अलावा यूथ में हार्ट अटैक के लिए स्मोकिंग भी जिम्मेदार है। रॉन्ग इटिंग हैबिट्स भी दिल को बीमार कर सकता है।

जंक फूड में ट्रांस फैटी एसिड

जंक फूड में ट्रांस फैटी एसिड होते हैं, जो हार्ट के लिए नुकसानदायक होते हैं। पिज्जा और बर्गर जैसे फूड की बजाय फ्रेश ग्रीन वेजिटेबल्स और कलरफुल फ्रूट्स खाना बेहतर रहेगा। दिनभर में कम से कम 5 बार कलरफुल फ्रूट्स और सलाद लें। दरअसल, इनमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करते हैं। इसके अलावा ऑल्मंड और वॉलनट जैसे हेल्दी नट्स की 40-50 ग्राम क्वांटिटी हर रोज लेना चाहिए। दूसरे हर समय मोबाइल और कंप्यूटर से जुड़े रहने की वजह से यूथ की फिजिकल एक्टिविटी बहुत कम हो गई है। ऐसे में हफ्ते में पांच दिन 3-4 मील पैदल चलना फायदेमंद रहेगा। हर रोज 30-40 मिनट की ब्रिस्क वॉकिंग या वर्कआउट भी रुटीन में शामिल होना चाहिए।

रिस्क फैक्टर

- ओबेसिटी
- स्लीप डिस्ऑर्डर
- डायबिटीज
- एक्सरसाइज में कमी
- हाई कोलेस्ट्रॉल
- स्मोकिंग
- स्ट्रेस

यह भी करें

- हार्ट एक मसल है, इसलिए प्रोटीन रिच डाइट लें।
- स्ट्रेंथ बिल्डिंग एक्सरसाइज भी जरूरी है।
- हार्ट-स्पेसिफिक न्यूट्रिएंट्स लें।
- ग्रुप्स में घुले-मिलें। इससे स्ट्रेस कम होता है।

स्वामी मुद्रक, प्रकाशक सम्पादक कृष्णा टेकड़ीवाल द्वारा डिजिटल अखबार कंकड़बाग पटना से प्रकाशित। समाचार पत्र में किसी भी समाचार व लेख-आलेख पर सम्पादक की सहमति अनिवार्य नहीं है। किसी भी वाद-विवाद के लिए न्याय क्षेत्र पटना ही रहेगा। मोबाइल- 9801716267