

विधायक राकेश दौलताबाद का दिल का दौरा पड़ने से निधन

एजेंसी चंडीगढ़। गुरुग्राम की बादशहपुर सीट से निर्दलीय विधायक राकेश दौलताबाद का दिल का दौरा पड़ने से मौत हो गई। विधायक राकेश दौलताबाद की उम्र 45 वर्ष थी। सुबह 10 बजे राकेश दौलताबाद को हार्ट अटैक आया था, जिसके बाद उन्हें निजी अस्पताल ले जाया गया। जहां इलाज के दौरान राकेश की मौत हो गई। गुरुग्राम के पालम विहार मणिपाल अस्पताल में उन्होंने अंतिम सांस ली।



हरियाणा में 62 मशीन बदली गई

एजेंसी चंडीगढ़। हरियाणा की सभी दस लोकसभा सीटों तथा एक करनाल विधानसभा उपचुनाव को लेकर हो रहे मतदान के दौरान मॉक पोल के समय



आई खराबी के चलते 62 मशीनों को बदला गया। राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा प्रवेश भर में 45 हजार 576 ईवीएम, 24039 कंट्रोल यूनिट, 26040 वीवीपैट मशीनें लगाई गई हैं। मतदान शुरू होने से एक घंटा पहले मॉक पोल के दौरान 62 मशीनें खराब पाई गईं। जिन्हें निर्वाचन आयोग की तरफ से तुरंत बदलवाया गया।

नेशनल हाइवे पर कार जे बाइक में मारी टक्कर, महिला सहित दो की मौत

फतेहाबाद। नेशनल हाइवे पर गांव खाराखेड़ी के समीप रात एक तेज गति कार ने मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी। इस हादसे में बाईक सवार महिला व युवक दोनों की मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और दोनों शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

इस मामले में पुलिस ने कार के अज्ञात चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में अग्रोहा निवासी महेन्द्र सिंह ने कहा है कि वह खेती बाड़ी का काम करता है।

उसके चाचा ने फतेहाबाद के गांव चिन्दड़ में खेती योग्य जमीन खरीदी हुई है और वहां खेती करते हैं। रात दिवस वह अपने चचेरे भाई विनोद व चाची रोशनी के साथ दो मोटरसाइकिलों पर सवार होकर खेत में पानी लगाने के लिए गए थे। रात को करीब साढ़े 12 बजे वह मोटरसाइकिलों पर गांव चिन्दड़ से वापस अग्रोहा आ रहे थे, जैसे ही वे खामा रोड से खाराखेड़ी कच्चे रास्ते पर पहुंचे तो विनोद अपने बाइक को नेशनल हाइवे पर चढ़ाने लगा, तो उसी समय हिसार की तरफ से आ रही एक कार के चालक ने कार को लापरवाही व तेजगति से चलाते हुए उसके मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी।

इस हादसे में बाइक सवार विनोद व उसकी चाची रोशनी दोनों सड़क पर गिरकर घायल हो गए। हादसे के बाद कार चालक गाड़ी को मौके पर ही छोड़कर फरार हो गया। महेन्द्र ने बताया कि बाद में उसने दोनों घायलों को उपचार के लिए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में भर्ती करवाया, जहां चिकित्सकों ने दोनों को मृत घोषित कर दिया। इस मामले में पुलिस ने कार के अज्ञात चालक पर केस दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

सोनीपत में चुनावी ड्यूटी पर तैनात कर्मचारी की मौत

एजेंसी चंडीगढ़। हरियाणा के सोनीपत में चुनावी ड्यूटी के दौरान एक कर्मचारी की तबियत बिगड़ने से मौत हो गई। शाम पोलिंग स्टाफ के साथ पहुंचे कर्मचारी की गमी के कारण देर रात तबियत बिगड़ गई। आज सुबह उक्त कर्मचारी की मृत्यु हो गई।

राज्य निर्वाचन अधिकारी अनुराग अग्रवाल के अनुसार उक्त कर्मचारी को बीती रात अधरंग होने के कारण उसकी मृत्यु हुई है। निम्नानुसार मृतक के आश्रितों को 15 लाख रुपये मुआवजा दिया जाएगा।

ग्रामीणों ने किया मतदान का बहिष्कार:
उधर, जींद के गांव सुंदरपुरा को उलाना तहसील की बजाय नरवाना में शामिल किए जाने की मांग को लेकर ग्रामीणों ने चुनाव का बहिष्कार कर दिया। एक भी मतदाता ने मताधिकार का प्रयोग नहीं किया। गांव में कुल 1610 वोट है।

लोकसभा चुनाव में मुख्यमंत्री नायब सैनी ने किया मतदान, बोले-

‘विकास के नाम पर जनता करेगी वोट, 10 सालों में तेज गति से हुआ विकास’

एजेंसी चंडीगढ़। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने लोकसभा चुनाव के लिए अपना वोट डाल दिया है। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने अपनी धर्मपत्नी सुमन सैनी और परिवार के सदस्यों के साथ गांव मिर्जापुर नारायणगढ़ में मतदान किया। बता दें कि हरियाणा की 10 लोकसभा सीटों पर आज मतदान हो रहा है। राज्य में बीजेपी और कांग्रेस के बीच काटे की टक्कर है। हालांकि कुछ सीटों पर आम आदमी पार्टी भी नजर आ रही है।

सीएम नायब सैनी ने कहा कि लोगों से भारी संख्या में वोट करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि



जनता को इस पर्व में लोकतंत्र की मजबूती के लिए ज्यादा से ज्यादा वोट करना चाहिए। नायब सैनी ने कहा कि मोदी के

नेतृत्व में विकास हुआ है। पूरे विश्व में भारत का सम्मान बढ़ा है। देश के साथ-साथ हरियाणा ने भी पिछले दस सालों में विकास किया है। आज हर

जेजेपी प्रमुख अजय चौटाला और पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने परिवार संग किया मतदान

● बदलाव की जताई उम्मीद

एजेंसी चंडीगढ़। सिरसा से जेजेपी प्रमुख अजय सिंह चौटाला, पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला, हिसार प्रत्याशी नैना सिंह चौटाला, युवा नेता दिग्विजय चौटाला व परिवार के अन्य सदस्यों ने सिरसा के बाल भवन स्थित मतदान केंद्र पर अपने मत का प्रयोग किया।

‘किसानों ने नहीं किया विरोध’: वोटिंग के बाद अजय चौटाला ने कहा कि यह लोकतंत्र का पर्व है हरियाणा के जागरूक मतदाता सरकार बनाने का फैसला करेंगे। जेजेपी बीजेपी से अलग होकर चुनाव लड़ रही है, इसको लेकर पूछे गए सवाल के जवाब में अभय चौटाला ने कहा कि एडवोकेट डिसएडवोकेट का फैसला करना जनता का काम है। उन्होंने कहा कि जहां-जहां विरोध हो रहा था, वह विरोध किसानों का नहीं बल्कि पॉलिटिकल पार्टियों के कार्यकर्ता कर रहे थे।

‘देश में होगा बदलाव’: वहीं, दुष्यंत चौटाला ने लोगों से इस लोकतंत्र के पर्व में बढ़-चढ़कर अपने मताधिकार का इस्तेमाल करने



की अपील की। उन्होंने कहा कि मतदाता गमी की परवाह न करें यह गमी बदलाव की है। उन्होंने कहा कि मतदाता अपने वोट से देश का भविष्य लिखने का काम करें। उन्होंने कहा कि हरियाणा में रिकॉर्ड तो वोटिंग होगी। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि 1977 की तरह ही इस बार

भी देश में बदलाव आएगा। **सिरसा लोकसभा में वोटर्स की तादाद:** सिरसा लोकसभा में अगर मतदाताओं की

बात करें तो यहां पर कुल 19,32,854 वोटर्स है जो इस बार लोकसभा चुनाव में अपने वोट का इस्तेमाल करने वाले हैं। इनमें पुरुष वोटर्स की तादाद 10,20,922 है, जबकि 9,11,891 महिला मतदाता हैं। वहीं सिरसा लोकसभा में 41 थर्ड जेंडर मतदाता भी शामिल है।

आई डब्ल्यू एफ यूथ वर्ल्ड चैंपियनशिप में पायल ने जीता रजत पदक

एजेंसी सोनीपत। खरखोदा के खांडा रोड स्थित कल्पना चावला विद्यापीठ की भारोत्तोलन अकादमी की छात्रा पायल ने आई डब्ल्यू एफ यूथ वर्ल्ड चैंपियनशिप में रजत पदक जीता है। यह प्रतियोगिताएं लीमा, पेरू में 22 से 26 मई तक आयोजित की जा रही है। जिसमें पायल ने 45 किलोग्राम वर्ग में 2 कांस्य तथा 1 रजत पदक जीते हैं।

प्राचार्या उषा वत्स ने भी विश्व स्तरीय भारोत्तोलन में रजत पदक हासिल करने पर पायल तथा उसके कोच सत्यनका को बधाई दी है। उन्होंने बताया की खेलों में बच्चों की मेहनत ही उनकी सफलता का राज होती है और यदि गुरु का सही मार्गदर्शन हो तो बच्चों को सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। दूसरे देश में जाकर अपने देश, अकादमी, अपने कोच, माता-पिता व गांव का नाम रोशन करने पर खुशी का एहसास होता है। उन्होंने कहा कि ऐसे ही सफलता प्राप्त करने के लिए छात्रा को शुभकामनाएं हैं।

अनुराग ढांडा ने परिवार संग रोहतक में डाला वोट



एजेंसी रोहतक: हरियाणा में लोकसभा चुनाव के 6वें फेज में आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष अनुराग ढांडा ने रोहतक के गवर्नमेंट हाई स्कूल सुखपुरा के बूथ नंबर 20 पर परिवार के साथ मतदान किया। इस दौरान सुखपुरा के बूथ नंबर 20 पर आम लोगों के साथ अनुराग ढांडा कतार में खड़े दिखाई दिए। वोट डालने के बाद ढांडा ने प्रदेशवासियों से मतदान करने की अपील की। उन्होंने कहा कि बेरोजगारी, किसानों पर अत्याचार और महिलाओं के अपमान का बदला वोट से लें। इसके साथ ढांडा ने कहा कि लाइन में लगे वोटरों में भाजपा के खिलाफ गुस्सा दिखा।

अमीशी गुप्ता ने अयोध्या मंदिर व भगवान गणेश की अनूठी पेंटिंग कर बनाया विश्व रिकॉर्ड

एजेंसी चंडीगढ़। हिसार की रहने वाली अमीशी गुप्ता ने मात्र पंद्रह वर्ष की आयु में कला और शिल्प की श्रेणी में एक असाधारण उपलब्धि हासिल की है। अमीशी ने एंक्रेलिक पेंट और स्वर्णपत्र का उपयोग करके अयोध्या मंदिर की 12 फुट गुणा 25 फुट की पेंटिंग और भगवान गणेश की 1 सेमी गुणा 1 सेमी की विस्तृत पेंटिंग बनाने की उल्लेखनीय उपलब्धि के लिए अमीशी का नाम आधिकारिक तौर पर इन्सुलुएंसर बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में दर्ज किया गया है। असाधारण प्रतिभा की धनी अमीशी गुप्ता की कला में बचपन से ही रुचि थी। वह सात साल की आयु से ही पेंटिंग बना रही है। उसने अपने हृदय को समय के साथ क्लासेस और वर्कशॉप से निखारा। अमीशी ने अपनी कला को राम मंदिर और गणेशजी की पेंटिंग के माध्यम से दर्शाया और यह उपलब्धि हासिल की। यह उपलब्धि मस्तिष्क वैज्ञानिक डॉ. जीतेन्द्र कुमार के मार्गदर्शन में प्राप्त हुई। अमीशी गुप्ता को उनकी असाधारण प्रतिभा और समर्पण के लिए प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया है। यह प्रमाणपत्र कला के क्षेत्र में उनकी उत्कृष्ट उपलब्धि को देखते हुए प्रदान किया।



करनाल लोकसभा सीट पर बीजेपी प्रत्याशी मनोहर लाल ने किया मतदान



जिनमें से 1147 मतदान केंद्र जबकि 876 मतदान केंद्र पानीपत करनाल जिले में बनाए गए हैं। जिले में बनाए गए हैं।

बीजेपी प्रत्याशी सांसद धर्मवीर सिंह ने परिवार के साथ डाला वोट

एजेंसी भिवानी। सुबह 7 बजे मतदान होते ही शहर के लोगों व गांवों के लोगों में वोट डालने के लिए काफी उत्साह देखा गया। भिवानी महेन्द्र गढ़ लोकसभा क्षेत्र से बीजेपी प्रत्याशी सांसद धर्मवीर सिंह ने सुबह अपने परिवार



के साथ वोट डाला है। वह अपनी लक्की नंबर की गाड़ी में बैठकर मतदान केंद्र पहुंचे। गमी को देखते हुए घर नहीं रहना, आपका वोट आपकी ताकत और अधिकार है, इसलिए वोट डालने के लिए अपना कीमती समय जरूर दें । सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह ने कहा कि लोकसभा चुनाव को लेकर भारतीय जनता पार्टी के पक्ष में एक तरफा लहर है, क्योंकि देश की जनता तीसरी बार नरेंद्र मोदी को प्रधानमंत्री देखना चाहती है। इससे साफ जाहिर होता है कि प्रदेश की सभी 10 की 10 लोकसभा सीटों पर भाजपा बड़े मार्जन से जीत दर्ज करेगी। धर्मवीर सिंह ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी ने हर वर्ग की भलाई के लिए कार्य किया है तथा अंतोदय की भावना से कार्य करते हुए गरीब से गरीब व्यक्ति को सरकार की योजनाओं का लाभ पहुंचाया। उन्होंने कहा कि भारत वर्ष में करीब 20 करोड़ लोगों को गरीबी रेखा से ऊपर उठाया है।

रोहतक में हुड्डा तो झंझर में शर्मा ने परिवार सहित किया मतदान

एजेंसी रोहतक: हरियाणा में लोकसभा चुनाव गमी के वजह से वोटरों को काफी परेशानी का भी सामना करना पड़ रहा है। इस बीच पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा व उनके बेटे रोहतक से लोकसभा प्रत्याशी दीपेंद्र सिंह हुड्डा ने अपने परिवार सहित सांघी गांव के कम्युनिटी सेंटर में मतदान किया। इस दौरान लोगों से वोट करने की अपील करते हुए हुड्डा ने कहा कि हरियाणा में कांग्रेस को लहर चल रही है। वोटिंग के बाद दीपेंद्र ने कहा कि मैं हरियाणा के सभी मतदाताओं से अपील करता हूँ कि आप सभी अपने परिवार सहित अधिक से अधिक मतदान करें। आपके द्वारा दिया गया वोट संविधान



एवं लोकतंत्र को मजबूती प्रदान करेगा और आने वाली पीढ़ी के भविष्य को सुरक्षित करने का काम करेगा। आइए मतदान करके देश के लिए अपना फर्ज जरूर निभाएं।

इसके अलावा रोहतक लोकसभा से भाजपा प्रत्याशी अरविंद शर्मा ने झंझर में अपने परिवार संग मतदान किया। उन्होंने भी लोगों से मतदान करने की अपील की।

एजेंसी सोनीपत। सोनीपत जननायक जनता पार्टी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवं विधानसभा 2019 जेजेपी पार्टी गन्नौर सीट से उम्मीदवार रहे रणधीर सिंह मलिक ने कांग्रेस का दामन थाम लिया है। रणधीर सिंह मलिक हरियाणा सरकार में परिवहन मंत्री रहे स्वर्गीय वेद सिंह मलिक के भाई हैं। सोनीपत के विधायक सुप्रेम पंवार के साथ पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा को उपस्थिति में रणधीर सिंह मलिक ने सैकड़ों समर्थकों के साथ रोहतक संव कांग्रेस में आस्था जताई है। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने रणधीर सिंह मलिक का कांग्रेस में

शामिल होने पर स्वागत किया। एक दिन पहले ही जेजेपी पार्टी की



प्राथमिक सदस्यता व सभी पदों से त्याग पत्र दे चुके हैं। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा व सोनीपत से विधायक सुप्रेम पंवार ने रणधीर सिंह

मलिक को पूरा मान-सम्मान देने का दिया आश्वासन दिया है। रणधीर

प्रेमी जोड़े ने होटल में आत्म हत्या की

एजेंसी सोनीपत। सोनीपत के गोहाना स्थित होटल में प्रेमी जोड़े ने होटल में आत्म हत्या कर ली। वे होटल में खुद को पति पत्नी बता कर उधरे थे। गुरुवार दोपहर को दोनों के शव होटल के कमरे में फंदे पर लटक मिले। महिला के साथ ढाई साल का बच्चा भी था। मृतकों की पहचान सतपाल (26) और खुशबू के रूप में हुई है।

गुरुवार की दोपहर को सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव कब्जे में लिए। होटल से मिले एड्रेस से उनके परिवार को बुलाया गया। बच्चे को वारिसों के हवाले कर दिया है। पुलिस की प्राथमिक जांच के



अनुसार, बुधवार को भिवानी से युवक, महिला और एक ढाई साल का बच्चा गोहाना में रोहतक रोड पर स्थित होटल डायमंड में पहुंचे थे। दोनों ने वहां खुद को पति-पत्नी बताकर कमरा लिया। इसके बाद वे कमरे में चले गए। रात को उन्होंने खाना खाया था। होटल स्टाफ का कहना है कि गुरुवार सुबह 10 बजे होटल से चेकआउट का समय था। सफाईकर्मी ने रूम का दरवाजा खटखटाया। अंदर से बच्चे की रोने की आवाज आ रही थी। उसने खिड़की से देखा तो अंदर दोनों फंदे से लटकते हुए थे।

इस मामले की सूचना पुलिस को दी गई। इसके बाद कमरा खोल गया तो महिला व पुरुष फंदे पर लटक मिले। दोनों की मौत हो चुकी थी। इसके बाद इनके मोबाइल नंबर से इनके परिवारों को फोन पर सूचना दी गई। जांच में पता चला कि वे पति-पत्नी नहीं थे, बल्कि प्रेमी जोड़े थे। महिला की शादी हो चुकी थी और वह एक बच्चे की मां थी। होटल के कमरे में मिला बच्चा महिला का ही था। पुलिस ने उनके बयान दर्ज कर लिए हैं। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजे गए हैं। भिवानी निवासी गोविंद कुमार ने बताया कि उसकी शादी 5 साल पहले खुशबू से शादी हुई थी। उसका ढाई साल का बेटा भी है। उसे 20 मई को पता चला था कि पत्नी खुशबू मौसी के लड़के सतपाल के साथ गई है। इसके बाद उन्होंने सदर थाना में रिपोर्ट दर्ज करा दी थी। उसके पास पुलिस की ओर से फोन आया, जिसके बाद वह मौके पर पहुंच गए।

जिला स्तरीय योग ओलंपियाड 2024 का आयोजनराजकीय उच्च विद्यालय चंदलाना की प्रियंका रही प्रथम

एजेंसी कैथल। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान कैथल में जिला स्तरीय योग ओलंपियाड 2024 का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी- डाइट प्राचार्या, सरोज कुमारी ने किया। राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद हरियाणा गुरुग्राम जनसंख्या शिक्षा विभाग व हरियाणा योग आयोग के मार्गदर्शन में यह प्रतियोगिता आयोजित करवाई गई। जिला स्तरीय प्रतियोगिता में 81 लड़के लड़कियों ने



भाग लिया। यह प्रतियोगिता सबसे पहले क्लस्टर स्तर व खंड स्तर पर आयोजित करवाई गई। प्रत्येक खंड से खंड स्तर पर 10 से 14 व 14 से 16 आयु वर्ग आयु वर्ग के विजेता चार लड़के और चार लड़कियों जिला स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लिया।

जिला स्तरीय प्रतियोगिता में लड़कियों की 10-14 आयु वर्ग में प्रियंका राजकीय उच्च विद्यालय चंदलाना प्रथम, अक्षिता राजकीय उच्च विद्यालय चंदलाना द्वितीय, तमन्ना राजकीय माध्यमिक विद्यालय उरलाना तृतीया, पायल राजकीय माध्यमिक विद्यालय ड्योड खेड़ी चतुर्थ रही। 10-14 आयु वर्ग में हेनो राजकीय माध्यमिक विद्यालय उरलाना प्रथम, राजन राजकीय माध्यमिक विद्यालय ड्योड खेड़ी द्वितीय, राजकीय माध्यमिक उरलाना से कारण वह राकेश चतुर्थ रहे।

लड़कियों के 14-16 आयु वर्ग में अमनप्रीत प्रथम, सुदीक्षा द्वितीय, आरुषि तृतीया व अंजलि चतुर्थ स्थान पर रही। जबकि लड़कों के 14-16 आयु वर्ग में राहुल प्रथम प्रभात शर्मा द्वितीय प्रिंस तृतीया व बेगारज चतुर्थ स्थान पर रहे। हरियाणा योग आयोग से प्रमाणित कुलदीप सिंह व विनोद कुमार, वरिष्ठ डी.पी. शमशेर सिंह, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, खेड़ी गुलाम अली व डॉ. दीपक कौशिक ने जिला स्तरीय योग ओलंपियाड 2024 में निर्णायक की भूमिका निभाई।

पेट लॉस से लेकर हेल्दी हार्ट तक, ब्लूबेरी खाने से सेहत को मिलते हैं ये 5 शानदार फायदे



ब्लूबेरी छटा गोल और नीले रंग का एक फल है जो न सिर्फ स्वाद बल्कि सेहत के लिए भी काफी शानदार होता है। कई लोग इसे नीलबंदरी के नाम से भी जानते हैं जिसकी ज्यादातर पैदावार यूरोप एशिया नॉर्थ और साउथ अमेरिका में देखने को मिलती है। अन्य फलों के मुकाबले मार्केट में यह थोड़ी महंगी मिलती है लेकिन आपकी सेहत को बेशुमार फायदे दे सकती है। आइए जानें।

खट्टा-मीठा और रसीला यह फल न सिर्फ खाने में टेस्टी लगता है, बल्कि सेहत के लिहाज से भी किसी खजाने से कम नहीं है। भले ही, अन्य फलों के मुकाबले यह थोड़ा महंगा जरूर है, लेकिन आज इस आर्टिकल में हम आपको ब्लूबेरी खाने के ऐसे लाजवाब फायदे बताएंगे, कि उसके बाद आपको भी इसपर पैसे खर्च करते हुए जरा भी नहीं सोचना पड़ेगा। आइए जानते हैं कि कैसे विटामिन सी, विटामिन के, पोटेशियम, मैंगनीज, फाइबर और कई जरूरी एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर इस फल को खाने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

ब्लूबेरी में कैलोरी की मात्रा कम, तो वहीं फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है, ऐसे में इसे खाने से आपका वजन नहीं बढ़ेगा और आप काफी देर तक फुल महसूस करेंगे और ओवरईटिंग से बच सकेंगे। बता दें, कि इसमें एन्थोसायनिन नामक तत्व भी पाया जाता है, जो वजन को कंट्रोल में रखने में काफी मददगार होता है।

हार्ट के लिए लाभकारी
ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और दिल से जुड़ी कई बीमारियों के जोखिम को कम करने में ब्लूबेरी काफी फायदेमंद होती है। इसके सेवन से आप हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को भी कम कर सकते हैं। विटामिन सी, विटामिन बी 6, एन्थोसाइनिन, पोटेशियम, और फाइबर की मौजूदगी इसे हार्ट के लिए हेल्दी बनाने का काम करती है।

बेहतर डाइजेशन
डाइजेशन यानी पाचन की नजर से भी ब्लूबेरी का सेवन आपके लिए काफी फायदेमंद है। बता दें, इसे खाने से पेट दर्द, गैस, एसिडिटी और अपच को दूर करने में भी मदद मिलती है और पाचन बेहतर होता है।

ब्रेन के लिए फायदेमंद
ब्लूबेरी में शामिल एंटीऑक्सीडेंट्स ब्रेन के लिए भी काफी फायदेमंद होते हैं। कई स्टडीज में भी यह बात सामने आ चुकी है, कि इससे स्ट्रेस को कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन्स, मिनेरल्स और फाइटी न्यूट्रिएंट्स स्ट्रैल नर्वस सिस्टम को हेल्दी रखने का काम करते हैं।

हेल्दी स्किन
ब्लूबेरी में विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन ई और कई शानदार एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना होता है, जो आपकी स्किन को हेल्दी रखने में मदद करते हैं और बढ़ती उम्र में त्वचा को हेल्दी बनाए रखने का काम करते हैं।

अक्सर की उपयोगिता के आग्रह का लाभ केवल बसपा ने ही नहीं उठाया। भाजपा ने बसपा का समर्थन करके और साझा सरकार बनाकर बहुजनों के मन में एक सॉफ्ट कॉर्नर बना लिया। जबकि कांशीराम और मायावती के निशाने पर लगातार कांग्रेस रही। कांग्रेस द्वारा बाबासाहब को भारत रत्न नहीं दिए जाने का मुद्दा बार-बार उठाया गया। इससे बहुजनों के बीच कांग्रेस की नकारात्मक पुख्ता हुई।या राहुल गांधी ने मान्यवर कांशीराम का अपमान किया है? यह सवाल इसलिए पूछा जा रहा है क्योंकि इस समय एक संक्षिप्त और एंष्टट वीडियो सोशल मीडिया में वायरल है। इसमें राहुल गांधी कांशीराम जी के बारे में टिप्पणी कर रहे हैं। राहुल गांधी कहते हैं कि कांशीराम जी को, उनके पीछे खड़े दलितों की आवाज के जरिए समझने की आवश्यकता है। हिंदुत्ववादी कांशीराम और अंबेडकर को भगवान बना देंगे। लेकिन यह देखना चाहिए कि वे भगवान कैसे बने? राहुल गांधी यह भी कहते हैं कि दलितों की आकांक्षाओं और संघर्षों के बिना कांशीराम कुछ भी नहीं हैं। %कांशीराम कुछ भी नहीं हैं', इस आखिरी वाक्य के आधार पर राहुल गांधी को टोल किया जा रहा है। विशेषकर बहुजन-दलित नौजवानों के बीच यह बात प्रसारित जा रही है कि राहुल गांधी ने कांशीराम जी का अपमान किया है। हिन्दुत्ववादियों की यह पुरानी शैली है। गांधी के सामने डॉ अंबेडकर को खड़ा करके हिन्दुत्ववादियों ने सावरकर के लिए रास्ता तैयार किया। बहुजन तबका एक समय तक हिंदुत्ववादियों की इस चाल को नहीं समझ सका। इसका नतीजा यह हुआ कि गांधी और नेहरू की आलोचना करते हुए दलित बहुजन नहीं समझ पाया कि वह सावरकर और गोलवलकर के लिए राजपथ तैयार कर रहा है। वे भूल गए कि बाबा साहब ने हिंदुत्व के विचार की बहुत आलोचना की थी। हिंदू राष्ट्र के विचार को उन्होंने दलितों के लिए सबसे बड़ी आपदा बताया था। आरएसएस को पहचानते हुए ही उन्होंने 14 अक्टूबर 1956 को नागपुर में संघ मुख्यालय के करीब हिंदू धर्म त्यागकर बौद्ध धर्म अपनाया था। दलितों के लिए यह बाबासाहब का बड़ा संदेश था।1980-90 के दशक में मान्यवर कांशीराम ने उत्तर प्रदेश में सांस्कृतिक आंदोलन के जरिए बहुजन राजनीति को सत्ता तक पहुंचने में कामयाबी हासिल की। 1995 में पहली बार बसपा ने भाजपा के बाहरी समर्थन से सरकार बनाई। मायावती देश की पहली दलित महिला मुख्यमंत्री बनीं। फिर 1997 और 2002 में भाजपा के साथ मिलकर मायावती ने सरकार बनाई। कांशीराम के राजनीतिक विमर्श में कांग्रेस की तीखी आलोचना थी। कांग्रेस केंद्र में सत्ताधारी पार्टी थी। अगड़ी जातियों से आने वाले नेताओं का कांग्रेस में प्रभुत्व था। कांशीराम का बहुजन विमर्श जातियों के वर्चस्व के खिलाफ था। अपने समर्थकों द्वारा साहब



नाम से पुकारे जाने वाले कांशीराम ने डॉ. अंबेडकर की वैचारिकी को सत्ता पाने के लक्ष्य में तब्दील कर दिया। सत्ताधारी कांग्रेस की आलोचना करने के लिए कांशीराम ने डॉ. अंबेडकर और गांधी के बीच के विमर्श का बहुजनों में प्रचार किया। पूना पैक्ट (24 सितम्बर,1932) के संबंध में गांधी को बहुजनों के बीच खलनायक बना दिया गया। इस राजनीतिक विमर्श के कारण बहुजनों में गांधी, नेहरू और कांग्रेस के प्रति गहरी वितृष्णा हो गई।मान्यवर कांशीराम के आंदोलन के समानांतर भाजपा भी अपना प्रभाव जमाने की कोशिश कर रही थी। पिछड़ों के आरक्षण के खिलाफ अगड़ों में भड़की नफरत का राजनीतिक दोहन करने के लिए भाजपा ने राम मंदिर आंदोलन शुरू किया। कांशीराम भाजपा और कांग्रेस दोनों दलों को एक ही निगाह से देखते थे। वे कहते थे कि एक नागनाथ है तो दूसरा सांपनाथ। लेकिन कांग्रेस के खिलाफ शुरू हुआ आंदोलन बहुजनों में ज्यादा गहरा था। इधर भाजपा और संघ बहुजनों की बढ़ती ताकत को देख रहे थे। कांग्रेस को कमजोर करने के लिए भाजपा ने कांशीराम का सहयोग किया। कांशीराम ने इसे एक अवसर के रूप में देखा। उनका मानना था कि बहुजनों को अवसरवादी होना चाहिए। दरअसल, उन्हें कभी आसानी से अवसर नहीं मिलते। इसलिए उन्हें कोई अवसर नहीं छोड़ना चाहिए। इस बात को भी डॉ अंबेडकर के विचार से जोड़ दिया गया। बाबा साहब कांग्रेस के वर्चस्व वाली संविधान सभा में गए। कांग्रेस सरकार में कानून मंत्री बने। लेकिन हिंदू कोड बिल और ओबीसी आरक्षण जैसे मुद्दों पर इस्तीफा देकर बाहर आ गए। बाबा साहब ने कहा था, मैं

दलितों के हितों के संरक्षण के लिए संविधान सभा में आया हूं। इसका अर्थ था कि समाज हित में अपने प्रतिद्वंद्वी के प्लेटफार्म का इस्तेमाल करने में कोई संकोच नहीं होना चाहिए। कांशीराम ने ऐसे ही अवसर का इस्तेमाल करते हुए लेकिन अपनी शक्तों पर भाजपा के सहयोग से तीन बार सरकार बनाई। 1997 और 2002 में सरकार बनाने के क्रमशः 6 माह और एक साल बाद भाजपा को झटका देकर मायावती ने गठबंधन तोड़ दिया। लेकिन अवसर के इस्तेमाल की इस थ्योरी का बहुजन समाज ने सरलीकरण किया और निजी हित में बहुतेरे नेताओं ने इसका लाभ उठाया। बाबा साहब और मान्यवर का यह कहना कोई नहीं था कि विचारों से समझौता करके और समाज को ताक पर रखकर अवसर का निजी लाभ उठया जाए।अवसर की उपयोगिता के आग्रह का लाभ केवल बसपा ने ही नहीं उठाया। भाजपा ने बसपा का समर्थन करके और साझा सरकार बनाकर बहुजनों के मन में एक सॉफ्ट कॉर्नर बना लिया। जबकि कांशीराम और मायावती के निशाने पर लगातार कांग्रेस रही। कांग्रेस द्वारा बाबासाहब को भारत रत्न नहीं दिए जाने का मुद्दा बार-बार उठाया गया। इससे बहुजनों के बीच कांग्रेस की नकारात्मक पुख्ता हुई। अप्रत्यक्ष तौर पर इसका फायदा भाजपा को मिला। बसपा जैसे ही कमजोर हुई, उसके तमाम नेता और कुछ हद तक समाज भी अवसर की तलाश में भाजपा के साथ चला गया। बसपा के समर्थकों के दिमाग के कोने में कहीं आज भी कांग्रेस के खिलाफ एक गुस्सा है; जो कई बार उन्हें अपने समय की चुनौतियों और ज्यादा गंभीर खतरों को भी नहीं देखने देता। यही

संपादकीय

चुनाव आयोग के सामने चुनौती

दुनिया के सबसे बड़े लोकतांत्रिक देश कहे जाने वाले भारत में इस समय हो रहे चुनावों में लोकतंत्र की साख ही खतरे में पड़ गई है। यह संभवतः पहली बार है जब आम चुनावों में जनता से जुड़े सारे मुद्दों के अलावा सबसे अहम मुद्दा संविधान की रक्षा का बन गया है। कांग्रेस नेता तो अब अपने प्रचार में बाकायदा संविधान की एक छोटी प्रति साथ ले जाने लगे हैं, जिसे लोगों को दिखाकर वे याद दिलाते हैं कि इस संविधान के कारण ही हमारे नागरिक अधिकार और लोकतंत्र सुरक्षित है। मगर भाजपा इस संविधान को ही बदलने का इरादा रखती है। प्रधानमंत्री मोदी इस आरोप को कई बार गलत ठहरा चुके हैं। लेकिन इस बार सात चरणों में हो रहे चुनावों में सत्तारूढ़ दल के साथ-साथ संवैधानिक संस्थाएं जिस तरह से काम कर रही हैं, उससे संविधान और जन अधिकार दोनों को लेकर चिंताएं उजाना स्वाभाविक हैं।

चुनावों के ठीक पहले इलेक्टोरल बॉन्ड के मुद्दे पर सुप्रीम कोर्ट ने आदेश दिया था कि स्टेट बैंक ऑफ इंडिया इसके आंकड़े उपलब्ध कराए। लेकिन बैंक ने इन आंकड़ों को सार्वजनिक करने में आनाकानी की। जिसके बाद सुप्रीम कोर्ट को सख्ती दिखानी पड़ी और तब जाकर इस मामले की असलियत लोगों के सामने आई। इसी तरह

कोविड काल में बनाए गए पीएम केयर्स फंड की जानकारी भी सार्वजनिक करने की मांग बार-बार उठती रही है। इस पर सूचना के अधिकार के तहत जानकारी मांगी गई, तो बताया गया कि यह सूचना के अधिकार के अंतर्गत नहीं आता है। जिस कोष में लाखों-करोड़ों रूपयों का दान लिया गया, उसका कोई लेखा-जोखा सार्वजनिक नहीं किया जा रहा, यह भी आश्चर्य की बात है। इसी प्रकार ईवीएम को लेकर भी कई सवाल उठे और वीवीपैट के मिशन की याचिका जब सुप्रीम कोर्ट में दाखिल हुई, तब चुनाव आयोग ने ईवीएम पर कई ऐसे खुलासे किए, जिनकी जानकारी इससे पहले जनता को नहीं थी। और अब ऐसा ही एक और प्रकरण सामने आया है, जिसमें चुनाव आयोग ने जानकारी देने से इंकार किया है।

एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म्स (एडीआर) और कॉमन कॉज नाम की दो संस्थाओं ने अदालत में एक आवेदन देकर इस बार के चुनावों में मतदान के प्रतिशत के आंकड़े सार्वजनिक करने की मांग उठाई है। लेकिन चुनाव आयोग ने इससे इंकार करते हुए कहा है कि फॉर्म 17सी के आधार पर प्रमाणित मतदान प्रतिशत डेटा साझा करने के लिए चुनाव आयोग कानूनन बाध्य नहीं है। आयोग ने अदालत में दिए अपने हलफनामे में कहा है कि

वेबसाइट पर मतदान की संख्या बताने वाले फॉर्म 17सी को अपलोड करने से गड़बड़ियां हो सकती हैं। इमेज के साथ छेड़छाड़ की संभावना है। गौरतलब है कि फार्म 17 सी वह महत्वपूर्ण दस्तावेज है, जो हर मतदान केंद्र पर महत्वपूर्ण विवरण दर्ज करता है। इनमें इस्तेमाल की गई इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीनों (ईवीएम) की पहचान संख्या, मतदान केंद्र को सौंपे गए पंजीकृत मतदाताओं की कुल संख्या और रजिस्टर (फॉर्म 17 ए) के अनुसार वास्तव में मतदान करने वाले मतदाताओं की कुल संख्या शामिल होती है। इसके अतिरिक्त, यह उन मतदाताओं की संख्या को नोट करता है जिन्होंने रजिस्टर पर हस्ताक्षर करने के बाद मतदान नहीं करना चुना या नोटा किया।

यह जाहिर है कि कानून और जनता के विश्वास का हवाला देकर चुनाव आयोग हरेक बूथ पर डाले गए वोटों का आंकड़ा देने से इंकार कर रहा है, जबकि मतदान के बाद वह गिने गए वोटों का आंकड़ा बताता ही है। आयोग के इस रवैये पर वरिष्ठ वकील कपिल सिब्बल ने आश्चर्य जताते हुए लिखा है कि चुनाव आयोग ने सुप्रीम कोर्ट से कहां-फॉर्म 17 अपलोड करने का कोई कानूनी आदेश नहीं है जो मतदान केंद्र पर डाले गए वोटों का रिकॉर्ड है। ससमुच चौकाने वाला है! यदि गिने गए वोट अपलोड

किए गए हैं तो डाले गए वोट क्यों नहीं अपलोड किए जा सकते? ऐसे आयोग पर हम कैसे भरोसा करें! इसी तरह आर्टीआईई कार्यक्रमों अर्जल भारद्वाज ने भी टिप्पणी की है कि ईसीआई भूल गया है कि हमारे लोकतंत्र में लोगों को सूचना का अधिकार है। इनमें इस्तेमाल की गई सूचना का नियम 93 लोगों को फॉर्म 17सी सहित चुनाव पत्रों का निरीक्षण करने और उनकी प्रतियां मांगने की अनुमति देता है।चुनाव आयोग के इंकार के बाद कानून के कई जानकार इस पर सवाल उठा रहे हैं। फिलहाल शुरुवार को इस मामले पर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई होगी, तब देखना होगा कि आयोग डाले गए वोटों के आंकड़े सार्वजनिक न करने के और क्या तर्क पेश करता है। लेकिन फिलहाल उसके इंकार से एक बार फिर लोकतंत्र में पारदर्शी चुनाव कराने की उसकी जिम्मेदारी पर सवालिया निशान खड़े हो रहे हैं। यह भी संभवतः पहली बार हो रहा है कि किसी चुनाव में लगातार चुनाव आयोग की भूमिका को लेकर सड़क से लेकर अदालत तक बार-बार सवाल उठ रहे हैं।

निष्पक्ष और स्वतंत्र चुनाव के जरिए ही देश में लोकतंत्र सुरक्षित रखा जा सकता है। अन्याय चुनाव कराने की जरूरत ही नहीं है। सत्तारूढ़ भाजपा तो पहले ही अगले शासनकाल की बातें करने लगी है।

केजरीवाल के खिलाफ मुकदमों के नतीजे पर टिका आप का राजनीतिक भविष्य

वर्तमान में, आप का केवल 20 निर्वाचन क्षेत्रों में महत्वपूर्ण राजनीतिक प्रभाव पड़ेगा। केजरीवाल का राष्ट्रीय प्रभाव उनकी पार्टी के प्रदर्शन पर निर्भर करता है। आप के पास वर्तमान में लोकसभा में एक और राज्य सभा में दस सीटें हैं। पार्टी ने अन्य राज्यों में अपना प्रभाव बढ़ाया है और अप्रैल 2023 में इसे राष्ट्रीय पार्टी का दर्जा दिया गया।

ल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने पिछले एक दशक में कई बाधाओं को पाा किया है। फिर भी, उनका अटूट लचीलापन प्रेरणा का प्रतीक रहा है। वह और उनकी पार्टी इस वक्त शराब नीति मामले में सबसे बड़े संकट का सामना कर रहे हैं।चुनौतियों के बावजूद केजरीवाल की राजनीतिक यात्रा उनकी अदम्य कर्मठता का प्रमाण है। 49 दिनों के संक्षिप्त कार्यकाल और 2014 में दिल्ली की सभी सात लोकसभा सीटें हारने के बाद, उन्होंने 2015 के दिल्ली विधानसभा चुनावों में 70 में से 67 सीटें हासिल करके उल्लेखनीय वापसी की।पिछले महीने दिल्ली शराब नीति मामले में केजरीवाल की गिरफ्तारी, जिसमें भ्रष्टाचार और सत्ता के दुरुपयोग के आरोप शामिल हैं, ने आम आदमी पार्टी के भविष्य पर अनिश्चितता की छाया डाल दी है। क्या यह पार्टी की राह का अंत होगा, या क्या वे इस तूफान का सामना कर सकते हैं और अपनी राजनीतिक यात्रा जारी रख सकते हैं?

शीर्ष अदालत द्वारा केजरीवाल को जमानत देने का फैसला, जिससे उन्हें मौजूदा चुनावों में अपनी पार्टी के लिए प्रचार करने की अनुमति मिल सकी, केजरीवाल के समर्थकों के लिए आशा की किरण है। यह सकारात्मक विकास केजरीवाल की सफलता का मार्ग प्रशस्त करता है, खासकर अगर उन्हें जनता की सहानुभूति मिलती है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कथित उत्पीड़न और अपने सहयोगियों की कैद को उजागर करते हुए केजरीवाल खुद को दमित व्यक्ति के रूप में प्रस्तुत करते हैं। केजरीवाल और उनकी पार्टी जनता को यह दिखाने की कोशिश कर रही है कि जेल में उनके साथ कैसा दुर्व्यवहार किया गया और कैसे उन्हें इंसुलिन और मधुमेह की दवा देने से इनकार कर दिया गया।नवंबर 2012 में आम आदमी पार्टी(आप) की स्थापना के बाद से केजरीवाल की गिरफ्तारी पार्टी के लिए सबसे बड़ा संकट है। पार्टी को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा है, जिसमें आंतरिक संघर्ष, भ्रष्टाचार के आरोप और आम आदमी की पार्टी के रूप में अपनी छवि बनाये रखने की आवश्यकता शामिल है। पिछले कुछ वर्षों में, इंडिया अगेंस्ट करप्शन के दिनों से केजरीवाल के कई सहयोगियों को हटा दिया गया है, समेत



कई ऐसे आरोप हैं। केजरीवाल ने अपने इर्द-गिर्द केंद्रित एक व्यक्तित्व आधारित पार्टी की शुरुआत की है।आम आदमी पार्टी का सत्ता में आना काफी नाटकीय रहा है। इसकी शुरुआत 2011 में अन्ना हजारे के नेतृत्व में इंडिया अगेंस्ट करप्शन आंदोलन से हुई थी। पार्टी कुछ ही महीनों के भीतर सत्ता में आ गई, लेकिन 48 दिनों में केजरीवाल का इस्तीफा आश्चर्यजनक नहीं था। हालांकि, अगले दो विधानसभा चुनावों में उन्होंने भारी बहुमत से जीत हासिल कर वापसी की। इन घटनाओं ने पार्टी के राजनीतिक प्रश्न पथ औ केजरीवाल के लचीलेपन के बारे में जिज्ञासा जगा दी है। जरीवाल हमेशा महत्वाकांक्षी रहे हैं। उन्होंने खुद को प्रधानमंत्री पद के उम्मीदवार के रूप में पेश किया और 2014 में बनारस में मोदी के खिलाफ भी खड़े हुए लेकिन हार गये। इस साहसिक कदम से

केजरीवाल और उनकी पार्टी का रतबा काफी बढ़ गया।हाल ही में गठित इंडिया गठबंधन, जो एक महत्वपूर्ण राजनीतिक गठबंधन है और जिसका उद्देश्य भाजपा के प्रभुत्व को चुनौती देना है, में आप कांग्रेस के अलावा एक से अधिक राज्यों पर शासन करने वाली एकमात्र पार्टी के रूप में खड़ी है। यह गठबंधन उनकी पार्टी के दिल्ली और पंजाब से बाहर विस्तार का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।हालांकि, वर्तमान में, आप का केवल 20 निर्वाचन क्षेत्रों में महत्वपूर्ण राजनीतिक प्रभाव पड़ेगा। केजरीवाल का राष्ट्रीय प्रभाव उनकी पार्टी के प्रदर्शन पर निर्भर करता है। आप के पास वर्तमान में लोकसभा में एक और राज्य सभा में दस सीटें हैं। पार्टी ने अन्य राज्यों में अपना प्रभाव बढ़ाया है और अप्रैल 2023 में इसे राष्ट्रीय पार्टी का दर्जा दिया गया।

भारतीय राजनीति में आम आदमी पार्टी का सत्ता में आना दिलचस्प है। भाजपा या वामपंथी दलों के विपरीत इसका कोई ठोस वैचारिक रुख नहीं है। यह ए.आई.ए. डी.एम.के., डी.एम.के., समाजवादी पार्टी, बीजू जनता दल, या राष्ट्रीय जनता दल जैसी क्षेत्रीय या समाजवादी पृष्ठभूमि पर निर्भर नहीं है। इसके बजाय, इसने भ्रष्टाचार-विरोधी और मुफ्तखोरी संस्कृति के विकास का समर्थन करके शक्ति प्राप्त की है।

आप अब दिल्ली में कांग्रेस पार्टी के साथ लोकसभा चुनाव लड़ रही है, जबकि पंजाब में आप 13 सीटों पर स्वतंत्र रूप से चुनाव लड़ रही है। यह गठबंधन केजरीवाल की राजनीतिक यात्रा के लिए एक आशाजनक दृष्टिकोण पेश करता है। आम आदमी पार्टी सिर्फ एक राजनीतिक इकाई नहीं है। यह कांग्रेस द्वारा छोड़े गये शून्य को भरने और हिमाचल प्रदेश, हरियाणा, राजस्थान और गुजरात जैसे राजनीतिक रूप से द्विष्ट्रवीय राज्यों को लक्षित करने के लिए तैयार है।मोदी ने %मोदी की गारंटी% का वायदा किया है, जबकि केजरीवाल ने दस सूत्री एजेंडे की रूपरेखा तैयार की है। इस एजेंडे में भारतीय भूमि को चीनी कब्जे से %मुक्त% कराना शामिल है यदि इंडिया ब्लॉक ने केंद्र में सरकार बनाई। दिल्ली को राज्य का दर्जा दिलाना, 24/7 बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करना और मुफ्त शिक्षा प्रदान करने के वायदे केजरीवाल के राष्ट्रीय मुद्दों पर फोकस को दर्शाते हैं।दल्ली शराब नीति मामला आम आदमी पार्टी के लिए असुविधाजनक हो गया है और भाजपा के लिए सुविधाजनक, चूंकि चुनाव चल रहे हैं। इससे यह सवाल उठता है कि क्या

यह आप के लिए सड़क का अंत है? क्या गोपाल राय, सौरभ भारद्वाज, संदीप पाठक, राघव चड्ढा और आतिशी जैसे दूसरे पायदान के नेता पार्टी चला सकते हैं, या केजरीवाल अपनी सामान्य किस्मत के साथ वापसी करेंगे? जरीवाल आशावादी हैं और उम्मीद करते हैं कि भाग्य उनका साथ देगा। यह सकारात्मक दृष्टिकोण है। अब तक वह इसी दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ते गये हैं। अगर उनकी पार्टी मौजूदा लोकसभा चुनाव में सम्मानजनक संख्या में सीटें हासिल कर लेती है तो उनकी लोकप्रियता बढ़ जायेगी। केवल मतदाता ही इस पर निर्णय ले सकते हैं और उनका निर्णय भारतीय राजनीति में केजरीवाल और आम आदमी पार्टी के भविष्य को आकार देगा।



एंक्लेट्स स्टाइल का ट्रेंडी फंडा

फैशन में अब हर जगह ग्लैमरस का तड़का लगने लगा है। इस से लेकर एक्सेसरीज तक। तो भला इसमें गहने क्यों पीछे रहें। एंक्लेट्स भी फैशन का तड़का लगाकर मार्केट में छा गई है। आपको स्टाइलिश बनाने के लिए कई तरह की एंक्लेट्स मार्केट में है। आप इन्हें अपनी पर्सनेलिटी के हिसाब से चूज कर सकती हैं। आज कल की कालेज गोविंदा गर्ल्स अपने लुक को लेकर सबसे अधिक परेशान रहती हैं। वे अपने पैरों को भी ग्लैमरस और स्टाइलिश बनाने के लिए पूरी जोर आजमाइश करती रहती हैं और इसके लिए तरह- तरह के एंक्लेट्स ट्राई करती रहती हैं। मार्केट में इनके कई डिजाइंस मौजूद हैं। बस जरूरी है सही एंक्लेट्स के चुनाव का। मार्केट में इनकी बहुत सी वैरायटी है मगर अपने पैरों के साइज और कलर को देखकर ही सही एंक्लेट पसंद करें।

डिजाइन का रखें ध्यान

पैरों में एंक्लेट्स तो अच्छे लगते हैं लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आप अपने पैरों के अनुसार ही इसका चुनाव करें। बहुत से लोग ऐसे हैं जो किसी भी डिजाइन और स्टाइल की एंक्लेट्स कैरी कर लेते हैं। मार्केट में सिल्वर, गोल्ड, चैन, नंग, मल्टी स्टोन और मल्टी कलर वाली एंक्लेट्स हैं जो आपको परफेक्ट लुक देगी, मगर खरीदने से पहले इस बात पर जरूर ध्यान दें कि किस तरह की एंक्लेट्स आपके पैरों को सूट करेगी।

चेन दे सिंपल लुक

यदि आप चाहती हैं कि आप ऐसा एंक्लेट्स पहने जिससे आप के पैर सिंपल लुक के साथ अच्छे लगें तो इसके लिए जरूरी है कि आप चेन वाले एंक्लेट्स ट्राई करें। ये एंक्लेट्स बहुत ही सिंपल होते हैं। इनकी बहुत सी वैरायटी भी मिल जाती है। इसमें आप चाहें तो सिंगल लेयर से लेकर चार लेयर तक की एंक्लेट्स कैरी कर सकती हैं। इसके साथ मैचिंग नेकलेस भी पहनना अच्छा रहेगा। इसे ऑफिस गोइंग गर्ल्स भी कैरी कर सकती हैं।

लेदर का एंक्लेट्स

बहुत सी लड़कियों की पर्सनेलिटी टॉम बाय जैसी होती है। ऐसी लड़कियों पर लेदर के एंक्लेट्स खूब फबते हैं। इस तरह की एंक्लेट्स कैरी करते समय यह ध्यान देना चाहिए कि ये ज्यादा चौड़ी न हो। अधिक चौड़ी होने पर लुक अच्छा नहीं लगता।

ऑरनामेंटल

क्रिस्टल के बने एंक्लेट्स बहुत ही खूबसूरत होने के साथ स्टाइलिश भी हैं। इसे पहनने के बाद आपको किसी तरह की खास एक्सेसरीज की जरूरत नहीं है। सिंपल और सोबर ड्रेस के साथ आप इसे पहन सकती हैं। ब्लैक, वाइट और ग्रे कलर के आउटफिट के साथ ये ज्यादा खूबसूरत लगती हैं।

नग वाला एंक्लेट्स

एक बार फिर से नग वाला एंक्लेट्स फैशन में लौट आया है। आप अपनी साड़ी, सूट और ड्रेस की मैचिंग को ध्यान में रखकर इनको पहन सकती हैं। इस तरह की एंक्लेट्स कुछ खास अंदाज और मल्टी मल्टी कलर में भी मौजूद है। यह सभी प्रकार के ड्रेस पर परफेक्ट लुक देता है। वैसे इसमें डार्क कलर चलन अधिक है।

भारी नग वाला

हेवी नग वाली एंक्लेट्स आप तोर पर शादी व पार्टियों के मौके पर पहना जाता है। इसमें सिंगल से लेकर पांच लेयर तक की एंक्लेट्स आती हैं, जो आप अपनी जरूरत के हिसाब से पहन सकती हैं।

बीड्स दे सॉफ्ट लुक

इस तरह के एंक्लेट्स की खासियत है कि आप इसे किसी भी ड्रेस के साथ पहन सकती हैं। ये एंक्लेट्स आपको सिंपल लुक देती हैं। इन्हें पहनते समय ज्यादा मेकअप की जरूरत नहीं पड़ती। यदि बीड्स का कलर आपकी ड्रेस से मेल खाता हुआ हो तो यह आप के लुक में चार चांद लगा देगा।

पर्स पर नहीं है भारी

इन एंक्लेट्स की सबसे खास बात यह है कि इनकी कीमतें सभी लोगों की पहुंच में हैं। लोकल मार्केट में ये 20 से लेकर 50 रुपये तक है। वहीं शोरूमों में इनकी कीमतें 200 से लेकर 500 रुपये तक है।

ड्रेस ड्रेस

जैसा कि इसके नाम से ही लग रहा है कि यह कोई ऐसा ड्रेस है जो लपेटा हुआ होता है। यदि आप इस ड्रेस को देखें तो ऐसा लगेगा कि किसी ने टॉवल या बेडशीट लपेट लिया हो लेकिन ऐसा नहीं है। यह एक पूरा का पूरा ड्रेस है। अपने देश में इसका चलन अभी शुरूआती दौर में है लेकिन विदेशों में यह खूब पसंद किया जा रहा है। रिऐलिटी शो बिग बॉस में हॉलिवुड एक्टर पामेला एंडरसन ने इस ड्रेस को पहन कर लोगों को ड्रेड ड्रेस से रूबरू कराया था। अधिकांश लोग तो समझ ही नहीं पाए थे कि टॉवल जैसी दिखने वाली यह ड्रेस आखिर में है क्या? क्या पॉमेलाने कोई कपड़ा लपेटा है या यह कोई खास ड्रेस है। फैशन डिजाइनर मानते हैं कि ड्रेड ड्रेस फिटड हो या लूज, अगर इसे अच्छे से कैरी करेंगी, तो वह खूब फवेगी। ड्रेड ड्रेस को अभी तक बड़े महानगरों में ही पार्टीयों में पहने देखा गया है।

जज्बा आत्मविश्वास का

एक स्वयंसेवी संस्था ने उनको प्रशिक्षित करने की व्यवस्था की है अगली बार टैक्सी बुलाने पर अगर आसमानी रंग की कमीज, काली पैंट और जुते पहने महिलाएं टैक्सी चलाती नजर आए, तो चौंकिएगा नहीं। भारत की राजधानी दिल्ली के एक स्वयंसेवी संस्था ने देश में पहली बार महिलाओं को टैक्सी चलाकर रोजगार कमाने का मौका दिया है।



मेगा कैब नाम की संस्था के साथ काम कर रही सभी महिलाओं ने गाड़ी चलाने की शिक्षा और तकनीकी प्रशिक्षण आईटीडीआर (इंस्टीट्यूट ऑफ ट्रेनिंग, ड्राइविंग और रिसर्च) से लिया है। साथ ही साथ दुर्घटना की स्थिति में उपयोगी प्राथमिक उपचार और आत्मरक्षा के लिए कराटे भी सीख रखा है। अभी महिला टैक्सी चालकों का प्रशिक्षण काल चल रहा है, जिसमें कंपनी वाले उन्हें ढाई हजार रुपए महीना मेहनताना देते हैं और पीएफ भी काटा जाता है। जहां तक घरवालों के सहयोग और सहमति की बात है, वहां कंपनी वाले नियुक्ति के समय ही घरवालों से यह लिखित रूप से ले लेते हैं कि इससे उन्हें कोई आपत्ति नहीं।

साहस का परिचय : टैक्सी चालक अनुसंधान का कहना है कि मैं इस नौकरी से बहुत खुश हूं। जहां पहले मैं कहीं अकेली नहीं जा पाती थी, वहीं नौकरी करने के बाद अकेली जाती भी हूं और लोगों को पहुंचाती भी हूं। इससे मेरा आत्मविश्वास दोगुना हो गया है। पति की घर चलाने में मदद भी हो जाती है और बच्चे इसलिये खुश हैं कि उनकी मम्मी पैंट-कमीज पहनती हैं और गाड़ी भी चलाती हैं।

ये हैं सुविधाएं : यह तो रही ड्राइवरों की समझ, पर अपनी

महिला ड्राइवरों के लिए क्या खास इंतजाम है। आपको बता दें कि इन महिलाओं को हफ्ते में छः दिन काम पर आना होता है। ड्यूटी सुबह दस बजे से शाम सात बजे तक होती है। हर टैक्सी में वॉकी-टॉकी है, जिससे सीधी नियंत्रण कक्ष में बात की जा सकती है। उन्हें कार चलाने के अलावा आत्मरक्षा के लिए कराटे का भी प्रशिक्षण दिया गया है। गाड़ी बिगड़ने पर या टायर पंचर होने पर, वैसे तो यह महिलाएं खुद गाड़ी ठीक करने में सक्षम हैं, पर ज्यादा खराबी होने पर तुरंत दूसरा ड्राइवर वहां भेजा जाता है जहां गाड़ी खराब है और महिला चालक को मदद पहुंचाई जाती है।

क्या कहते हैं यात्री : महिला टैक्सी ड्राइवरों के साथ सफर कर चुकी श्रेया यादव कहती हैं, यह जानकर अच्छा लगा कि अब लड़कियां और महिलाएं भी टैक्सी चलाती हैं तथा अब से मुझे सिर्फ महिला ड्राइवर चाहिए, क्योंकि मैं उनके साथ खुद को ज्यादा सहज महसूस करती हूं। बहुत से परिवार महिला ड्राइवर इसलिए चाहते हैं, क्योंकि उनके घर में बहू और बेटियां हैं और कई इसलिए क्योंकि उन्हें लगाता है कि महिलाएं पुरुषों के बजाय अच्छी गाड़ी चलाती हैं।

जमाना बदल चुका है महिलाएं हर क्षेत्र में पुरुषों से कदम से कदम मिला कर आगे बढ़ रही हैं। ब्रिटेन में हर तीसरी महिला अपने पति से अधिक धन कमाती है और इस तरह वह घर का खर्चा चलाने में अहम भूमिका निभा रही है।

महिलाएं कमाती हैं ज्यादा



बुमेन सर्वे 2010 के अनुसार 30 प्रतिशत महिलाएं अपने पति से अधिक धन कमा रही हैं और लगभग 20 फीसदी महिलाएं ऐसी हैं, जो अपने पति के बराबर पैसा कमा रही हैं। दस परिवारों में से एक परिवार में बच्चों की देखभाल पति करता है, जबकि पत्नी नौकरी करती है। दस प्रतिशत महिलाओं ने स्वीकार किया कि इस भूमिका ने उनके रिश्तों पर तनाव डाला। कुछ का कहना था कि इसके चलते उन्हें रिश्ते तोड़ने

पड़े। सर्वेक्षण के अनुसार गृहिणियों में से लगभग आधे ने खुद धन अर्जित नहीं करने को लेकर असंतोष जताया, जबकि करीब 2100 महिलाओं ने कहा कि बच्चे होने के बाद वह पूरी तरह घर में बंधे रहने से अच्छा कोई न कोई पार्ट टाइम नौकरी करना पसंद करती हैं। भारतीय महिलाएं भी अब नौकरी करने के क्षेत्र में ब्रिटेन से पीछे नहीं और वह दिन अब ज्यादा दूर नहीं, जब भारत में भी गृहिणियां धन-अर्जन में पीछे नहीं रहेंगी।

परीक्षा में सफलता पाने का मूल मंत्र

यदि तुम इस बार क्लास में फर्स्ट रैंक पर नहीं आई, तो याद रखना कि तुम्हारे सारे गिफ्ट्स कैसल... गोवा का ट्रिप तो कैसल ही समझना यदि तुमने टॉप नहीं किया... देखो बेटा कम नंबर लाकर हमारी नाक मत कटवा देना, यदि 90 प्रतिशत नहीं आए तो मनपसंद कालेज में एडमिशन नहीं मिलेगा... ये सब एग्जाम से पहले हर पैरेंट्स को कहते हुए सुना जा सकता है, जो बच्चों में एग्जाम की टेंशन दोगुना कर देते हैं।

वास्तव में परीक्षा की घड़ी ऐसा समय होता है, जब बच्चे हों या बड़े हर कोई घबरा जाता है। छोटे बच्चों के लिए परीक्षा किसी हौबे से कम नहीं होती। एक ओर पैरेंट्स की उनसे अपेक्षाएं और दूसरी ओर उनका चंचल मन, दोनों उनके लिए दुविधा का कारण बन जाते हैं। परीक्षा में जहां तनाव के कारण बच्चों का पढ़ाई में मन नहीं लगता, वहीं दूसरी ओर बच्चों के लिए परीक्षा में अच्छे अंक लाना भी मजबूरी बन जाती है।

और उसके बाद ही उसे हल करें। हड़बड़ी में प्रश्नपत्र हल करने की भूल न करें।

12 जिस प्रश्न को हल कर रहे हैं, उस पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित रखें। इस दौरान अन्य प्रश्नों के बारे में विचार न करें, परंतु समय का ध्यान जरूर रखें।

न बनाएं दबाव

अपने बच्चे की क्षमता, रुचियों, इच्छा और क्लास में उसकी पोजीशन जानने की पैरेंट्स की कोई इच्छा नहीं रहती तथा बच्चे पर हर संभव तरीके से दबाव डाला जाता है, जिसके परिणामस्वरूप बच्चा बीमार भी हो सकता है तथा फेल होने पर घातक कदम तक उठा लेता है। अतः बच्चे को बिना किसी दबाव के इम्तिहान देने देना ही उसे तनाव मुक्त बनाता है।

उस पर कभी ज्यादा अंक लाने या किसी अन्य बच्चे जैसा बनने का दबाव न डालें। हर बच्चा अपने आप में विलक्षण होता है, बस उसे पहचानने की कोशिश करें। उसे आपके विवेकपूर्ण मार्गदर्शन की आवश्यकता है, इसलिए उसकी असफलताओं पर उसे धिक्कारें नहीं, बल्कि विषम परिस्थितियों में उसे संभलते रहने की

शिक्षा दें।

प्रेरित करें

हर बच्चे की बुद्धि, योग्यता और दक्षता भिन्न-भिन्न होती है, इसलिए तुलना विपरीत परिणाम सामने ला सकती है। किसी बच्चे पर अधिक अंक लाने के दबाव का परिणाम अक्सर उल्टा होता है। अपने बच्चे को



परीक्षा के लिए अधिक से अधिक तैयारी करने के लिए प्रेरित करना तो अच्छी बात है, परंतु उसके लिए लक्ष्य निर्धारित कर प्राप्त करने का दबाव बनाना गलत है।

इससे वह प्रेरित होने की अपेक्षा कुतित ज्यादा होता है। यदि बच्चा पैरेंट्स की इच्छानुसार परिणाम नहीं ला पाता तो उसे प्रताड़ित न करें। इस बात का विश्वास रखें कि हर बच्चा अपने पैरेंट्स की अपेक्षाओं पर हमेशा

खरा उतरने का प्रयास करता है।

बच्चे का संबल बनें

जब वह ऐसा नहीं कर पाता तो वह खुद ही बहुत निराशा, हताशा और आत्मग्लानि महसूस करता है। इस नाजुक समय में बच्चे को पैरेंट्स से संबल की जरूरत होती है। ऐसी स्थिति में बच्चे को अपमानित करने से बचें, क्योंकि यह वह संवेदनशील स्थिति होती है कि बच्चा आत्महत्या जैसे घातक कदम तक उठा सकता है।

बदलें दृष्टिकोण

यदि आशानुरूप परिणाम नहीं आए, तो उसे धीरज बंधाएं और समझाएं कि कोई एक परीक्षा उनके लिए उससे महत्वपूर्ण नहीं है। अभी जीवन बहुत बड़ा है और उसे खुद को सिद्ध करने के अनेक मौके मिलेंगे। अभिभावकों का यह दृष्टिकोण बच्चे को अच्छा प्रदर्शन करने को प्रेरित करेगा।

रखें ध्यान

- हर बच्चा किसी विशेष प्रतिभा के साथ पैदा होता है। इस बात को समझें व बच्चे को भी समझाएं।
- अपने बच्चे को कामयाब नहीं, काबिल बनने के लिए पढ़ने को कहें।
- उसे अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने का साधन मत समझें।
- उसकी रुचियों और आदतों को समझते हुए उसे समझने का प्रयास करें तथा उसी के अनुरूप करियर चयन में उसका साथ दें।
- किसी बात को उस पर थोपें नहीं, बल्कि उसे सिर्फ सुझाव दें।

सफलता का मूल मंत्र

- सबसे पहले पढ़ाई करने के लिए एक टाइम टेबल बनाएं और उसी के अनुसार अपनी पढ़ाई करें।
- पढ़ाई करते वक्त एकाग्रता होनी बहुत जरूरी होती है। इसके लिए सुबह जल्दी उठ कर ध्यान करें, जिससे आपकी एकाग्रता बनी रहे।
- हर रोज कोई टेस्ट पेपर बना कर एक निर्धारित समय सीमा में उसको हल करने का प्रयास करें। उसके बाद अपनी उत्तर पुस्तिका को जांच कर अपना मूल्यांकन स्वयं करें।
- लगातार घंटों बैठ कर पढ़ाई करने से बेहतर है कुछ समय एकाग्रचित होकर पढ़ाई की जाए।
- पढ़ाई के बीच-बीच में दो-तीन घंटे बाद एक ब्रेक अवश्य लें।
- देर रात तक पढ़ने की अपेक्षा सुबह जल्दी उठ कर पढ़ाई करें।
- आप चाहें तो अपने दोस्तों के साथ बैठ कर भी पढ़ाई कर सकते हैं।
- पढ़ाई के दौरान और परीक्षा के लिए जाते समय कभी भी ऐसे नकारात्मक विचार मन में न आने दें कि जो पेपर में आएगा वह हल कर पाऊंगा या नहीं।
- पूरे आत्मविश्वास के साथ पेपर देने जाएं। इससे पेपर हल करने में काफी मदद मिलेगी।
- हमेशा यह सोचें कि मेहनत करके आप भी अखल आ सकते हैं।
- परीक्षा में सबसे पहले पूरा प्रश्नपत्र पढ़ें

असफलता के बीच से निकलती है सफलता



है। अगर हमारे अंदर इस तरह की सोच होगी तो हमारे बीच से हजारों की संख्या में थामस एडिसन और न्यूटन जैसे सकारात्मक और सफल व्यक्तियों का आगाज होता रहेगा।

सफल होना हर किसी के जीवन का लक्ष्य होता है। सभी लोग सफल होना चाहते हैं और उसके लिए कोशिश भी करते हैं। जिसके लिए हम अपनी लाइफ का अच्छा खासा समय उसे सजाने में लगा देते हैं। यह अलग बात है कि हमारी

सफलता का अनुपात कुछ समय ज्यादा तो कुछ समय कम होता है। कुछ लोगों को सफलता ज्यादा मिलती है तो कुछ लोगों को सफलता देर से मिलती है। इसके पीछे सभी के विचार भी अलग होते हैं। इसके लिए सबके विचार भी अलग-अलग होते हैं।

सफलता का मंत्र-

हमेशा लक्ष्य ज्यादा से ज्यादा तय करें। सबसे बड़ी बात तो यह है कि अगर हम सही प्रतिशत सफलता का लक्ष्य बनाएंगे तो कुछ हद तक तो सफलता जरूर मिलेगी। अगर हमें पूरी सफलता नहीं मिलेगी तो भी हम कुछ हद तक तो सफलता पा ही जाएंगे। सफलता के लिए जरूरी है कि हमारे अंदर आत्मविश्वास के साथ आत्मज्ञान और संयम भी हो। हमेशा सकारात्मक सोच रखें और नकारात्मक सोच को दरकिनार कर दें। हमें हमेशा अपने लक्ष्य को याद रखना चाहिए। लक्ष्य के अनुसार ही काम करना चाहिए। जहां तक संभव हो अपने आपको भ्रांतियों से बचाकर ही रखें और अपने को समय के अनुसार ही ढालें। सफलता की सभी कहानियां उसके असफलता से ही निकलती हैं। आज मैं जीने वाला व्यक्ति सदा, खुशहाल भविष्य का भागीदारी होता है। यहां हमारा यह बिल्कुल भी नहीं कहना है कि आज को आप पूरी तरह एश में बीता दें, यानी बर्बाद कर दें तो आप का भविष्य उज्ज्वल है। यहां आज

में जीने का तात्पर्य बहुत ही सामान्य है कि आप आज में जीए और भविष्य के लिए तैयारियां करें, उदाहरण के तौर पर अगर हम परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं तो हमें वर्तमान में जी कर यानी पूरी तरह से अटेंटिव होकर अपनी पढ़ाई करनी चाहिए। इस दौरान उसे न तो नौकरी के बारे में सोचना चाहिए और न ही उसे परीक्षा के परिणामों के बारे में सोचना चाहिए। अगर वह स्टूडेंट, विभिन्न तरह के परिणामों यानी सवालों के घेरे में पड़ जाएगा तो वह वर्तमान दौर की जरूरत पढ़ाई नहीं कर पाएगा। फिर न तो परीक्षा का रिजल्ट आएगा और न ही अच्छी नौकरी की उम्मीद की जा सकती है। हमें कभी भी शॉट कट फार्मूला नहीं अपनाना चाहिए। गौर करने की बात तो यह है कि शॉटकट हमेशा छोटा होता है और वह असफलता को आमंत्रित करता है। अगर गलती से सफलता मिल भी जाती है तो वह ज्यादा दिनों तक नहीं टिकती है क्योंकि वह भी शॉट कट से निकलती है तो वह भी शॉट होती है। हमें जिंदगी में फूल-फरफ प्लान बनाना चाहिए ताकि सफलता में कोई भी संदेह न रहे। सबसे अहम और जरूरी बात यह है कि हर किसी को अपने अंदर आत्मविश्वास और भरोसा जरूर रखना चाहिए। क्योंकि आत्मविश्वास होने पर बड़ी से बड़ी चुनौतियां बड़े ही आसानी से प्राप्त की जा सकती हैं। सफलता का एक अन्य जरूरी सूत्र है कि हम अपने आपको आत्मसंतुलित रखें यानी कि अपने को नियमों के अनुसार बांधकर रखें। जिससे सफलता जरूर मिलती है। अपने आपको सदा इधर-उधर की बातों से दूर रखें जहां तक संभव हो जितना जरूरी हो वहीं तक लोगों से बात करें। लोगों को सदा इंटरटेन करने के बारे में न सोचें। अगर आपको लगे कि इसी संगति आपको परेशान यानी असफलता की तरफ ले जाती है तो आपको इसका छोड़ने में देरी नहीं करनी चाहिए। इसी संदर्भ में किसी जानकार का वक्तव्य हमें व्यक्त करना चाहेंगे कि कुसंगति से अच्छा है कि हम बिना संगति के रहें।

गौर करने की बात तो यह है कि सफलता से सदा आत्मसंतुष्टि होती है जिसका स्वाद तो बस वही समझ सकता है कि जिसने सच्चे अर्थों में सफलता प्राप्त की हो यानी जिसने अपनी लगन और मेहनत से तैयारी की हो और उसे उसी अनुपात में सफलता मिली हो। सफलता के बाद हमें नेम, फेम के साथ एक सुकून मिलता है जो बड़ा ही आरामदायक और आनंददायक होता है। लेकिन इन सब के बावजूद व्यक्ति को कभी यह नहीं भूलना चाहिए कि उसकी शुरुआत कहा से हुई थी।



किसी ने सच कहा है कि असफलता के बीच से ही सफलता का रास्ता निकलता है। यह अलग बात है कि हम असफलता के बाद ही इतना परेशान हो जाते हैं कि अगली बार कुछ भी पाने की कोशिश नहीं करते हैं। जिसके कारण हमारी सफलता का दौर शुरू होने से पहले ही बाधित हो जाता है। खास बात तो यह है कि इसी भीड़ से कुछ लोग अपने आपको हतोत्साहित नहीं करते बल्कि असफलता के बीच से ही सफलता के नए-नए आयाम ढूँढ़ लेते हैं। जो इस आयाम के सहार लेकर कुछ नया करने का प्रयास करते रहते हैं वे निसंदेह एक दिन कुछ खास कर जाते हैं जिसके कारण उनकी पहचान देश में ही नहीं बल्कि विदेश में भी नहीं, इतिहास के पन्नों में सुनहरे अक्षरों में सदा के लिए लिख दिए जाते हैं। हम यहां आगे बढ़ने से पहले बल्ब के आविष्कारक थामस एडिसन की एक छोटी सी घटना पर प्रकाश डालना चाहेंगे। गौर करने की बात तो यह है कि एक बार जब थामस ने बल्ब का आविष्कार किया तो लोगों ने उनसे प्रश्न किया कि-आप का प्रयोग करीब दो हजार बार फेल होने के बाद आप को अब जाकर सफलता मिली है। इसके जवाब में एडिसन ने कहा कि आपकी सोच गलत है क्योंकि मैं मेरा प्रयोग दो हजार बार फेल नहीं हुआ, बल्कि बल्ब का आविष्कार का प्रयोग दो हजार प्रयोग के बाद पूरा हुआ। इस वाक्य से बहुत ही सकारात्मक सोच की अनुभूति होती



स्वयं को तरक्की की राह पर परखें

महाभारत का युद्ध कहीं बाहर नहीं, हमारे मन में ही चलता है। मन में अच्छे और बुरे विचारों की लड़ाई ही महाभारत है। यहां हमारा मन अर्जुन है और विवेक रूपी चेतना कृष्ण।

युद्ध के दौरान जब अर्जुन अपने सभी सगे-संबंधियों, गुरुओं आदि को सामने देखते हैं तो उनके मन में मोह पैदा हो जाता है। उन्हें लगता है कि ये सब तो मेरे अपने हैं, मैं इनको कैसे मार सकता हूं। इससे तो अच्छा है कि मैं युद्ध ही न करूं। ऐसी बातें सोच कर दुखी अर्जुन भगवान कृष्ण की शरण में बैठ गए।

तब भगवान कृष्ण ने अर्जुन को गीता का उपदेश दिया। कहा, 'हे अर्जुन, जड़ मत बनो। यह तुम्हारे चरित्र के अनुरूप नहीं है। हृदय की तुच्छ दुर्बलता को त्यागकर युद्ध के लिए खड़े हो जाओ।'

कई बार व्यक्ति को किसी काम को करने से उसका दुर्बल मन डराता है। इस वजह से वह आगे नहीं बढ़ पाता मगर याद रखना चाहिए कि जीवन में तरक्की दुर्बलता से नहीं बल्कि मजबूत इरादों से मिलती है। दिनचर्या के हर काम को युद्ध की तरह समझना चाहिए और उसको उत्साह के साथ पूरा करना चाहिए। मन को कभी कमजोर नहीं पड़ने देना चाहिए। मन डराएगा लेकिन हमें डरना नहीं है। जीवन आगे बढ़ने के लिए है, डर कर या निराशा होकर बैठ जाने के लिए नहीं।

कैसे प्रेरित करें व्यक्ति को

उन्नति व प्रगति की तरफ



प्रशंसा के द्वारा मानव हृदय जितना अधिक आकर्षित और आंदोलित होता है, उतना और किसी प्रकार नहीं होता। प्रशंसा, झूठी चापलूसी और चाटुकारिता से सर्वथा भिन्न है। सभी चाहते हैं कि हमारे गुणों को दूसरे भी परखें, सम्मान करें। प्रशंसा-प्रोत्साहन द्वारा अनेक व्यक्तियों को ऊंचा उठाने, आगे बढ़ाने में सहायक बनने का सत्प्रयोजन पूरा किया जा सकता है। इसका जादू सभी पर प्रभाव डालता है।

हो सकता है कि कोई क्रियाशील व्यक्ति आपकी प्रशंसा-प्रोत्साहन पाकर आभावों-प्रतिकूलताओं के बीच भी आगे बढ़ने का साहस नए सिरे से जुटा ले और उन्नति के प्रकाशपूर्ण पथ पर चलता हुआ, एक दिन ऊंची चोटी पर जा पहुंचे। इस महान कर्म-साधना में आप भी अनायास ही पुण्य के भागीदार बन बैठेंगे।

अनेक ऐसे लोग जो व्यक्तिगत रूप से उन्नतिशील होते हैं और जिनमें योग्यता के अंकुर विद्यमान होते हैं, समीपस्थ लोगों की झिड़क, तिरस्कार, उपेक्षा के कारण दब जाते हैं। उनका मन मर जाता है और वे उसी को अपनी नियति मान बैठते हैं। उनके गुणों को परखकर प्रशंसा-प्रोत्साहन के दो शब्द उनके कानों में डालने की कजूसी न की जाए, तो इन्हीं थोड़े शब्दों का रस ही उनके अन्तःकरण को ऊंचे स्तर की तृप्ति देता है, जिससे उनकी सारी शक्तान मिट जाती है, स्फूर्ति और उमंग उमड़ पड़ती है।

उन्नति के अवरुद्ध स्रोत खुल जाते हैं, अधिकसित सत्प्रवृत्तियां प्रस्फुटित हो जाती हैं, छिपी योग्यताएं जाग्रत हो जाती हैं और निराशा के अंधकार में उन्हें पुनः आशा का दीपक जगमगाता दृष्टिगोचर होने लगता है। प्रशंसा के उपरांत यह परामर्श भी दिया जा सकता है कि उसमें जो थोड़ा-बहुत दोष-दुर्गुण हैं उन्हें किस प्रकार छोड़ें, अधिक प्रतिभावान बनें। यदि आप दूसरों के मुरझाए हृदयों को सींचने का, कानों की राह आत्माओं को अमृत पिलाने का धर्म-कार्य करते हैं, तो परोपकारी मेघों जैसे श्रेय के भागी हैं।

तो इस वजह से 6 सालों तक बॉलीवुड से दूर रहीं

प्रीति जिंटा

खुद बताई वजह



बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रीति जिंटा 6 सालों से किसी भी फिल्म में नहीं दिखी हैं। उनकी आखिरी फिल्म 'ब्रदर सुपरहिट' थी, जो साल 2018 में रिलीज हुई थी। अब वो अगले साल 'लाहौर 1947' में दिखने वाली हैं। ये फिल्म आमिर खान के प्रोडक्शन हाउस में बन रही है। इस फिल्म में सनी देओल लीड रोल में दिखने वाले हैं। अब प्रीति ने खुद सालों तक फिल्मों से दूर रहने के पीछे की वजह बताई है। प्रीति ने डीडी इंडिया को दिए एक इंटरव्यू में बताया है कि वो पिछले 6 सालों से अपने बिजनेस को समय दे रही थीं। उन्होंने ये भी कहा कि वो अपने परिवार को समय देना चाहती थीं। उन्होंने कहा, मैं फिल्म नहीं करना चाहती थी। मैं बिजनेस पर फोकस कर रही थी। मैं अपनी पर्सनल लाइफ पर फोकस रखना चाहती थी। लोग ये भूल जाते हैं कि महिलाओं के लिए एक एक्टर के तौर पर क्राफ्ट जरूरी होता है, लेकिन एक बायोलॉजिकल क्लॉक भी होता है।

प्रीति जिंटा ने और क्या कहा ?

आगे उन्होंने कहा, मैंने किसी एक्टर को या फिर इंडस्ट्री में किसी को भी डेट नहीं किया है। इसलिए, लॉजिक की बात ये थी कि मेरे पास मेरा परिवार था। कई तरह से अपनी जिंदगी जीना शानदार होता है, लेकिन आपको अपनी जिंदगी जीना नहीं भूलना चाहिए। इसलिए, मैं बच्चा चाहती थी। फिल्म तो हमेशा के लिए है।

कब रिलीज हो रही लाहौर 1947 ?

अभी इस फिल्म की ऑफिशियल रिलीज डेट तो नहीं आई है, लेकिन ऐसा माना जा रहा है कि 'लाहौर 1947' साल 2025 में रिपब्लिक डे के मौके पर रिलीज हो सकती है। इस फिल्म को प्रोड्यूस करने के साथ-साथ आमिर स्क्रीन पर भी नजर आएंगे। हालांकि, फिल्म में वो कैमियो रोल में होंगे। इस फिल्म को राजकुमार संतोषी डायरेक्ट कर रहे हैं। इसमें शबाना आजमी, अली फजल, अभिमन्यु सिंह भी दिखने वाले हैं। अभी इस फिल्म की शूटिंग चल रही है। कुछ समय पहले एक रिपोर्ट में बताया गया था कि जून तक शूटिंग खत्म हो जाएगी।

मीनाक्षी शेषाद्रि ने डांस का वीडियो डाला, लोगों ने कमेंट बॉक्स गंदगी से भर दिया

80 और 90 के दशक में अपनी खूबसूरती और एक्टिंग से सबका दिल जीतने वाली मीनाक्षी शेषाद्रि ने फिल्मों से दूरी बना ली है। उन्होंने अपने करियर में 'घातक', 'दामिनी' और 'घायल' जैसी हिट फिल्मों में दी हैं। मीनाक्षी अब लगभग 60 साल की हो चुकी हैं लेकिन वो आज भी सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अक्सर अपने फैन्स के साथ तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपना एक डांस वीडियो शेयर किया था। इस क्लिप को देखने से ये साफ हो जाता है कि उन्हें बॉलीवुड की बेहतरीन अभिनेत्रियों में से एक क्यों माना जाता है। मीनाक्षी शेषाद्रि ने करीब 3 हफ्ते पहले सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया था। इसमें मीनाक्षी ब्लैक आउटफिट पहने क्लासिकल डांस करती नजर आ रही हैं। इसमें उनके बेहतरीन एक्सप्रेशन देखने को मिल रहे हैं। लेकिन, लोग इस पर भड़े कमेंट्स कर रहे हैं। कुछ लोग उनकी उम्र को लेकर उन्हें ट्रोल् कर रहे हैं तो कुछ लोग उन्हें सलाह दे रहे हैं कि अब उनका समय चला गया है। उनके वीडियो को लेकर भी तरह-तरह की बातें बनीं जा रही हैं। एक यूजर ने लिखा- डांस तो बढ़िया है लेकिन अब राम-राम करने का समय आ गया है, दादी रहने दो बहुत किया जीवन में, एक बंदे ने लिखा- अब तेरा जमाना गया। कई लोग उनकी शक्ल को गोविंदा ने मिलती-जुलती बता रहे हैं।

मीनाक्षी शेषाद्रि के फैन्स ने दिया ऐसा जवाब

कहते हैं होरे को परख सिर्फ जीहरी ही कर सकता है। इन भड़े कमेंट्स के बीच कुछ सोशल मीडिया यूजर्स उनकी तारीफ भी कर रहे हैं। इसके साथ ही वो उन्हें ऐसे घटिया कमेंट्स पर ध्यान न देने की सलाह भी दे रहे हैं। ट्रोल्स को जवाब देते हुए मीनाक्षी के फैन्स ने कहा, हमें 40 की उम्र में कमर दर्द जैसी समस्या होने लगती है। वो 60 की उम्र में भी इतना अच्छा डांस कर रही हैं। एक यूजर ने उनकी तारीफ करते हुए लिखा, आज भी चेहरे पर वही चमक, डांस में वही तेज और एक्टिंग में वही ताजगी है। मीनाक्षी शेषाद्रि ने ये वीडियो इंटरनेशनल डांस डे और फिल्म 'दामिनी' की एनिवर्सरी के खास मौके पर शेयर किया था। इस वीडियो के साथ मीनाक्षी ने एक नोट भी शेयर किया है। उन्होंने कहा था कि तांडव नृत्य भारतीय परंपरा का अहम हिस्सा है।



'सिकंदर' के लिए सलमान खान की बहुत बड़ी प्लानिंग, 'टाइगर'- 'दबंग' का एक्शन भी लगेगा फीका!



सलमान खान के खाते में कई बड़ी फिल्में हैं। हाल ही में उन्होंने अपने नए प्रोजेक्ट का ऐलान किया, जो है- 'सिकंदर'। फिल्म को ए.आर.मुरगादास डायरेक्ट कर रहे हैं। पिछर में सलमान खान के अपोजिट रश्मिका मंदाना नजर आने वाली हैं। इस साल सलमान खान की कोई भी फिल्म नहीं आने वाली, वो बस तैयारियां करेंगे। दरअसल बीता साल उनके लिए कुछ खास नहीं रहा था। दो फिल्में आईं, पहली- किसी का भाई किसी की जान और दूसरी- टाइगर 3. जहां पहली मल्टीस्टारर पिछर बुरी तरह से पिट गई। वहीं, 'टाइगर 3' उम्मीद पर खरा नहीं उतर सकी। ईद के मौके पर फिल्म और टाइटल का ऐलान किया गया था। वहीं अगले साल यानी 2025 ईद पर इसे सिनेमाघरों में लाया जाएगा। साल 2025 में कई बड़ी फिल्में आने वाली हैं। इन्हीं में सलमान खान की 'सिकंदर' भी शामिल है। फिल्म की शूटिंग अबतक शुरू नहीं हुई है। पिछर प्री-प्रोडक्शन स्टेज पर है। हाल ही में 'मिड डे' की एक रिपोर्ट सामने आई है। इससे पता लगा कि, ए.आर.मुरगादास 'सिकंदर' के फ्लोर पर आने से पहले 'एसके23' को पूरा करना चाहते हैं।

कब शुरू होगी 'सिकंदर' की शूटिंग ?

दरअसल ए.आर.मुरगादास 'सिकंदर' के शुरूआती शेड्यूल को मई में शूट करने का प्लान कर रहे थे। पर जून में शिवकार्तिकेयन की फिल्म की वापसी हो गई। अब ऐसा कहा जा रहा है कि जुलाई से मुरगादास 'सिकंदर' पर काम शुरू कर देंगे। फिल्म को अगले साल ईद पर रिलीज करना है। ऐसे में डायरेक्टर के बिजी शेड्यूल के बावजूद तय वक्त पर फिल्म को पूरा करने की पूरी कोशिशें की जा रही है। यह भी पता लगा कि, किसी भी देरी से बचने के लिए मुरगादास ने स्क्वैड को पूरा करने के लिए एक टीम लगाई है। जबकि इसी रिपोर्ट से पता लगा कि, फिल्म का प्री-प्रोडक्शन मई में शुरू हुआ है। वहीं, जून से फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी जाएगी। फिल्म का पहला शेड्यूल मुंबई में शूट होगा। फिलहाल इसके लिए लोकेशंस की तलाश भी की जा रही है। वहीं, दूसरी ओर सलमान खान मई के आखिर में एक फोटोशूट में शामिल होंगे। वहीं 20 जून के बाद मुख्य फोटोग्राफी शुरू कर दी जाएगी।

कहां-कहां होगी फिल्म की शूटिंग ?

ए.आर.मुरगादास के लिए एक्शन सीक्वेंस ही पहली प्राथमिकता है। यही वजह है कि एक्शन डायरेक्टर्स जरूरी हिस्सों का शूट करने में बिजी हैं। सलमान खान ने भी इसकी तैयारी शुरू कर दी है। ऐसा भी कहा जा रहा है कि, सलमान खान इन एक्शन सीन्स को खुद करने पर जोर दे रहे हैं।

टॉप 10 से बाहर हो गया जेटलाल का 'तारक मेहता', माधुरी दीक्षित और नेहा कक्कड़ भी नहीं बचा पाई रियलिटी शो की रेटिंग



BARC के 20वें हफ्ते की टीआरपी रिपोर्ट 'तारक मेहता का उल्टा चश्मा' के लिए बुरी खबर लेकर आई है। जेटलाल का ये शो अब टीवी के टॉप 10 शो की लिस्ट से बाहर हो गया है। फिलहाल इस शो की रेटिंग 1.3 है। यानी अनुपमा के मुकाबले अस्ति मोदी का ये शो टीआरपी की रेंस में काफी पीछे रह गया है। 'तारक मेहता का उल्टा चश्मा' की तरह इस हफ्ते रियलिटी शो का हाल भी बेहाल है। माधुरी दीक्षित-सुनील शेट्टी, नेहा कक्कड़ और हुमा कुरैशी जैसे बड़े नाम होने के बावजूद उनके रियलिटी शो टीआरपी चार्ट पर अपना खास कमाल नहीं दिखा पा रहे हैं। सुनील शेट्टी और माधुरी दीक्षित के डांस रियलिटी शो 'डांस दीवाने सीजन 4' को इस हफ्ते की टीआरपी महज 1.1 है, तो नेहा कक्कड़ के सिंगिंग रियलिटी शो 'सुपरस्टार सिंगर सीजन 3' की रेटिंग 1 है। लेकिन इन दोनों शोज के मुकाबले हुमा कुरैशी के शो की रेटिंग सबसे कम है।

हर हफ्ते नया मेहमान आने के बावजूद हुमा कुरैशी के शो की टीआरपी महज 0.4 यानी सोनी टीवी के टीवी सीरियल से भी कम है। हुमा कुरैशी के इस शो में हर्ष गुजराल, परितोष त्रिपाठी, खेहिल मेहरा, कुशल बदरीके, केतन सिंह, अकिता श्रीवास्तव जैसे कई मशहूर कॉमेडियन भी शामिल हैं।

ये हैं इस हफ्ते के टॉप 5 शो

हमेशा की तरह 2.3 की रेटिंग के साथ रुपाली गांगुली के 'अनुपमा' ने टीआरपी के रिपोर्ट कार्ड पर अपना पहला स्थान बरकरार रखा है। यशदीप का अनुपमा को प्रपोज करना, अनुज का अनुपमा के लिए बेचैन होना फैन्स को इस शो की तरफ आकर्षित कर रहा है।

'झनक', 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' और 'गुम है किसी के प्यार में' इन तीनों शो की टीआरपी 2 है। कुछ पॉइंट के फर्क से इन्होंने दूसरा, तीसरा और चौथा स्थान अपने नाम किया है। कंवर दिल्ली के 'उड़ने की आशा' 1.5 की रेटिंग के साथ 5 वें स्थान पर बना हुआ है।