



दिविवार
१ दिसंबर 2024, धनबाद

रविवासरीय हिन्दुस्तान

भरोसा नए हिन्दुस्तान का

कंगना के खिलाफ
एफआईआर दर्ज
करने के लिए
याधिका दायर की



हजारों मील की यात्रा
शुरू होती है
एक मजबूत बुनियाद के साथ

— गर्व से मना रहे हैं —

68

वीं

वर्षगांठ



68वीं वर्षगांठ पर हम मना रहे हैं
आपसी विश्वास के रिश्ते का जश्न,
जहां आपकी जीवन यात्रा में
हम सुरक्षित कर रहे हैं आपकी खुशियां।



हर पल आपके साथ

हमारे सेविंग्स, टर्म, यूलिप, एन्युटी, हेल्थ तथा ग्रुप प्लान्स के साथ अपने को सुरक्षित कीजिए

हमारा वॉट्सऐप नं.
9876543210

कहिए
'Hi'

डाइनलोड करें

एलजाइटी मोबाइल ऐप



विजिट करें:
licindia.in

कॉल सेंटर सर्विस
(022) 6827 6827

हमें यहाँ फॉलो करें:

LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

ਪਾਂਚ 38+ OTTs ਏਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪਰ



38+
OTTs



50,000+
TITLES



300+
LIVE TV CHANNELS

ਪਲਾਨ ਥੁੜ੍ਹ ਰੁ 149* ਪ੍ਰਤਿ ਮਾਹ

Available on:

web | android | iPhone | androidtv | firetvstick | apple tv | JioStore | SAMSUNG | LG

B2B/ISP ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਕੇ ਲਿਏ ਕੁਪਯਾ ਹਮੇਂ ਇਸ ਪਰ ਲਿਖੋ: support@ottplay.com

ਸਭਕਾਡਕ ਕਰਨੇ ਦੇ
ਲਿਏ ਸਕੈਨ ਕਰੋ
ਧਾ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ:
www.ottplay.com/plans





रविवासरीय

हिन्दुस्तान

भरोसा नए हिन्दुस्तान का

कंगना के खिलाफ
एफआईआर दर्ज
करने के लिए¹
याधिका दायर की



रविवार

1 सितंबर 2024, गोपनीय पत्र, चृत्तिशी, विक्रम सम्बत 2081, घनवाट

नगर संस्करण, तर्फ 14, अंक 35, 18+4 पेज फुर्सत, ग्रूप्य 6.00

• पांच प्रदेश • 24 संस्करण

उत्पाद सिपाही मर्ता: विपक्ष ने मौत पर सरकार को घेरा, मुआवजा-नौकरी देने की मांग

नौकरी की दौड़ में दस दिन 8 युवकों की सांसें

रांची, हिन्दुस्तान ब्यूरो। झारखण्ड में उत्पाद सिपाही की भर्ती के लिए आयोजित दौड़ में 10 दिनों के दौरान अलग-अलग कंट्री पर शनिवार तक आठ अध्यर्थियों की मौत हो चुकी है। वहाँ सैकड़ों अध्यर्थी बोले हैं कि चुके हैं। शनिवार को भी हजारीबाग के पदमा सेंटर में 26 साल के सूरज वर्मा की मौत हो गई। सूरज गिरिही की जिले के मणिकबाद गांव का रहने वाला था।

22 अगस्त से जारी इस दौड़ में लगातार हो रही मौत का मामला तुला पकड़ते जा रहा है। नियुक्ति प्रक्रिया के समय और अध्यर्थियों को भौत परिवार ने सरकार को बोलना शुरू कर दिया है। जानकारों की मानें तो झारखण्ड में किसी भी शारीरिक परीक्षा में इस तरह का मामला पहले नहीं आया है। युवाओं की लगातार हो रही मौत को लेकर डॉक्टरों का कहना है कि जो जी युवक नियमित प्रैक्टिक्स नहीं कर रहे हैं, उन्हें ध्यान रखना होगा कि अचानक 10 किमी की दौड़ में हिस्सा ना लें।

इधर, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल मरांडी ने मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन से पूछा है कि वे नौकरी बांट रहे हैं या मौत सरकार द्वारा आपाधीयी में भादा की उमस भरी मर्दी में दौड़ कराने से ही आठ बोरोजारी मौत के मुंह में समा गए। सरकार मृतकों के परिजनों को मुआवजा-नौकरी देती है।

हजारीबाग के पदमा सेंटर पर दूसरी मौत: हजारीबाग के पदमा सेंटर में दौड़ के दौरान शनिवार को 26 साल के सूरज वर्मा की मौत हो गई। सूरज गिरिही



हजारीबाग मेडिकल कॉलेज में शनिवार को पोर्टर्मार्ट के दौरान विलाप करती अध्यर्थी सूरज वर्मा की मां और अन्य परिजन।

जिले के मणिकबाद गांव का रहने वाला था। सुबह सात बजे वह जैसे ही तेजी से दौड़ना शुरू किया। उसकी सांसें उखड़ने लगीं। वह जमीन पर गिर पड़ा। मूँह से जाग आने लगा। उसे आनन्द-फानन में भादा की उमस भरी मर्दी में दौड़ कराने वाली है। उसकी जाग आने लगा। जहाँ उसने नीति बदलने का प्रस्ताव है। यज्ञ पुलिस मुख्यालय में दस किलोमीटर की दौड़ के नियम को बदलने का प्रस्ताव बनाया है। इसे जल्द ही राज्य सरकार को भेजा जाएगा। नई नियुक्ति या शारीरिक दक्षता के बदले नियमों के आधार पर ही होंगे। वर्दमान में झारखण्ड पुलिस उत्पाद

शारीरिक परीक्षा की पुरानी नीति पर विचार

रांची, हिन्दुस्तान ब्यूरो। झारखण्ड उत्पाद सिपाही की नियुक्ति में अध्यर्थियों की मौत के बाद शारीरिक दक्षता परीक्षा की नीति बदलने का प्रस्ताव है। यज्ञ पुलिस मुख्यालय में दस किलोमीटर की दौड़ के नियम को बदलने का प्रस्ताव बनाया है। इसे जल्द ही राज्य सरकार को भेजा जाएगा। नई नियुक्ति या शारीरिक दक्षता के बदले नियमों के आधार पर ही होंगे। उधर, राज्य के कई सेंटरों से शनिवार को भी युवकों के बेहोशी की सूचना है।

► झारखण्ड में जानलेवा.. P11

05 लाख अध्यर्थियों
को नियुक्ति में
दौड़ना है

22 अगस्त से जारी
है शारीरिक
दक्षता परीक्षा

मौत का अवकाश का अंकड़ा

- 22 अगस्त : पिंड कुमार, गिरिही निवासी, जमशेदपुर मुसामीन कारोबार सेंटर में दौड़
- 23 अगस्त : महेश प्रसाद मेहता, मांडू के बलसगरा निवासी, हजारीबाग के पदमा सेंटर में दौड़
- 29 अगस्त : अमरेश कुमार, गया के बड़ला गांव निवासी, मेदिनीनगर सेंटर में दौड़
- 30 अगस्त : मेदिनीनगर सेंटर : अजय कुमार महतो, रांची के ओमसाङ्गी प्रखण्ड के जीराबार गांव निवासी, अरुण कुमार, पलामू में छतपुर के कवलत गांव का निवासी, प्रदीप कुमार, गोड़ा के लंजी गांव का निवासी गिरिही सेंटर : सुमित यादव, गोड़ा के केरवार गांव का
- 31 अगस्त : पदमा (हजारीबाग) सेंटर : सूरज वर्मा, गिरिही के मणिकबाद गांव निवासी

पूर्वविधायक लोबिन हेम्ब्रम भी भाजपा में

गंची, विशेष संवाददाता। झारखण्ड में निलंबित पूर्वविधायक लोबिन हेम्ब्रम शनिवार को भाजपा में शामिल हो गए। वो दिन के भीतर चंपाई सोरेन के बाद झारखण्ड में पुष्टपूर्ण से आने वाले लोबिन सोरेन दूसरे बड़े नेता है, जिन्होंने भाजपा को सदस्यता ली है। सदस्यता ग्रहण के बाद लोबिन हेम्ब्रम ने कहा कि भाजपा में आकर वह खुशी का अनुभव कर रहे हैं।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री बाबूलाल मरांडी, असम सरकार के मुख्यमंत्री एवं झारखण्ड विधानसभा चुनाव के सह प्रभारी हिमंता बिहारी सरमा, नेता प्रविधि अमर कुमार बाउरी ने उनके विधिवत भाजपा को सदस्यता दिलाई। यौके पूर्व मुख्यमंत्री चंपाई सोरेन, मधु कोडा, सीता सोरेन भी उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन प्रदेश महामंत्री मनोज सिंह ने किया।

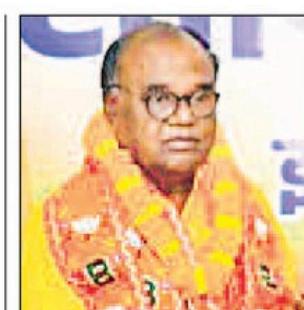
लोबिन बालै-आज भी गरुड़ी का भक्त हैं : लोबिन के लिए आज अंद्रोलनकारियों को मजबूर होना पड़ रहा है। अब झारखण्ड महामंत्री मनोज का झारखण्ड में शामिल होने पर असम के मुख्यमंत्री दिमता बिहारी सरमा ने कहा कि बांगलादेशी युसैपेट के मुद्दे पर हेम्ब्रम सोरेन साथ आएं, उनका भी स्वागत है। हेम्ब्रम ने कहा कि झारखण्ड में वह दम नहीं रहा। अब झारखण्ड दलाल बिचौलियों का झारखण्ड ही गया है। बचपन से 2024 तक ईमानदारी से पार्टी की सेवा की। उन्होंने कहा कि हम सभी गुरुजी शिव सोरेन के अनुयायी हैं। आज भी हम उनके भक्त हैं। उन्होंने हेम्ब्रम कार्यक्रम अंतें जो के गलत कार्यों का विरोध करना सिखाया। उनके बताए रास्ते पर चलकर जब सदन से बहुक तक झारखण्ड के विरोध में होने वाले नियमों का विरोध करने का प्रस्ताव दिया है।

लोबिन बालै-आज भी गरुड़ी का भक्त हैं : लोबिन के लिए आज अंद्रोलनकारियों को मजबूर होना पड़ रहा है। अब झारखण्ड में शामिल होने पर असम के मुख्यमंत्री दिमता बिहारी सरमा ने कहा कि बांगलादेशी युसैपेट के मुद्दे पर हेम्ब्रम सोरेन साथ आएं, उनका भी स्वागत है। इन्होंने से युसैपेट समझा पर हवा बोल रहे हैं। वॉयाई सोरेन भी बोले कि हमें युसैपेटों से मुक्त करना है। झारखण्ड विकासित राज्य बनें। इस दिशा में हम सभी प्रयासरत हैं।

कर रहे तो कोई सुनने वाला नहीं। उल्टा हम अपमानित किया गया। ऐसे में उस दल में रहने का औचित्य नहीं। अंद्रोलनकारियों को झारखण्ड में शामिल होने के लिए मजबूर होना पड़ रहा है।

राष्ट्रीय स्वांसेवक संघ की अखिल माहतीय समन्वय बैठक के पालवकाड़ में शुरू हुई।

.....P15



लोबिन शनिवार को भाजपा में शामिल हुए।

विशेष
ट्रैप की सुरक्षा में फिर चूक
मंच तक पहुंचा युवक



रिपब्लिक पार्टी से शास्त्रपति पर के उन्नीसवार डोलाल द्वारा जीते रुप से गया। हालांकि सभी रुप उन्हें लोबिन का लिया गया। लोबिन शनिवार को भाजपा में शामिल हुए।

P15

जरूर पढ़ें

हमें इस दौर से निकलना होगा

आमगुण्ठ प्रैटिशन के गुरुजों को छोड़ दें, तो आपी से अधिक धर्मी की आत्मी गीतों पाएं गए तो बड़े बदलाव के पाए गए हैं। अगले ही प्रैटिशन दैशक तक जानी आवश्यक सूखे को जारी रखना है, तो इन सुखों को प्रति गंगी राजनीति नहीं। अनेक विदावाट और विकास के बीच आवश्यक सूखे को जारी रखना है। अंद्रोलनकारियों द्वारा गुरुजों की होती है। उन्होंने एक विदावाट के बीच आवश्यक सूखे को जारी रखना है। अंद्रोलनकारियों को जारी रखना है। अंद्रोलनकारियों को जारी रखना है।

P12

शशि शेखर

मैं कहां-कहां से

गुजर गया

जैर गले से फैट पड़ा : गेटे देशी की धर्मी सोने की धर्मी देशी हैं, तो आपी से अधिक धर्मी की आत्मी गीतों पाएं गए तो बड़े बदलाव के पाए गए हैं। अगले ही प्रैटिशन दैशक तक जानी आवश्यक सूखे को जारी रखना है, तो इन सुखों को प्रति गंगी राजनीति नहीं। अनेक विदावाट और विकास के बीच आवश्यक सूखे को जारी रखना है। अंद्रोलनकारियों द्वारा गुरुजों की होती है। उन्होंने एक विदावाट के बीच आवश्यक सूखे को जारी रखना है। अंद्रोलनकारियों को जारी रखना है। अंद्रोलनकारियों को जारी रखना है।

</

डोली पर आएंगी, मुर्गे पर जाएंगी मां दुर्गा

धनबाद, वरीय संवाददाता। शरदीय नववात्र आदि अवियंता मां दुर्गा के नौ रूपों को समर्पित है। इस बार शरदीय नववात्र की शुभआत तीन अक्तूबर को हो रही है। वेसे तो मां दुर्गा की सवारी सिंह है, लैकिन प्रत्येक वर्ष दिन के अनुसार मां अलग-अलग वाहनों से भूलक पर आई हैं और अलग वाहन से माता का गमन होता है।

ऐसी मान्यता है कि माता का आगमन और गमन के दौरान वाहन का असर देश-दुनिया की अर्थव्यवस्था, युद्ध व भौमिक पर पड़ता है। इस वर्ष माता पालकी पर सप्ताह होकर आ रही है। देवी पूराण के अनुसार मां अंबे गुरुवार का पधारी है तो उक्तका वाहन पालकी होता है। पालकी की सवारी को देवी पुराण में शुभ माना गया है। पालकी की सवारी को आंशिक

नवरात्र की विधियाँ

- तीन अक्तूबर से शुरू होगा शरदीय नवरात्र
- सनातन पंचांग में माता का आगमन और गमन दोनों है महत्वपूर्ण
- पालकी की सवारी को माना जाता है शुभ
- देश में दुख और कष्ट का कारण माना जाता है मुर्गे पर माता का गमन

महामारी का घोटक भी माना गया है।

चरणांगुद्य अर्थात् मुर्गे पर होगा माता का गमन: खड़ेखड़ी मंदिर के पुजारी राकेश पांडे वताने हैं कि इस पुजारी का वाहन पालकी होता है। पालकी की सवारी को देवी पुराण में शुभ माना गया है। पालकी की सवारी को आंशिक

है। मान्यता है कि राष्ट्र पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। माता की वह सवारी देश में दुख और कष्ट का कारण बनता है। शनिवार को मां दुर्गा भूलक छोड़कर जाती है, जिससे विकलता में चृद्धि होती है।

कार्यपालक अभियंता का कार्यालय ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमण्डल दुमका

अंति अल्पकालीन ई-निविदा आमंत्रण सूचना

निविदा संख्या - 10/2024-25/RWD/EE/DUMKA दिनांक - 30.08.2024
कार्यपालक अभियंता ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमण्डल, दुमका द्वारा निम्न विवरणी के अनुसार E-procurement पद्धति से निविदा आमंत्रित की जाती है।

क्र. सं.	आईडॉटि	कार्य का नाम	लंबाई (कि०मी०)	प्राकलित राशि (रु० में)		कार्य समाप्ति की अवधि
				अंक में	अक्षर में	
1	RWD/DUMK A/27/2024-25	चोपा-हैसडीहा मुख्य सड़क सेक्टर से बेहाराई ह तक पथ निर्माण कार्य।	3.725	3,72,95,949	तीन करोड़ बहतर लाख पचानवे हजार नौ सौ उनचास	18 महीने
2	RWD/DUMK A/28/2024-25	चोपामो-हैसडीहा मुख्य सड़क से करियाटीक तक पथ निर्माण कार्य।	1.750	2,13,24,030	दो करोड़ तरह लाख चौबीस हजार तीस	12 महीने
3	RWD/DUMK A/29/2024-25	आरआईओ० रोड से रंगनिया आदिवासी दोला तक पथ निर्माण कार्य।	1.537	2,29,92,117	दो करोड़ उनतीस लाख बेरानवे हजार एक सौ सतरह	12 महीने

1. वेबसाइट में निविदा प्रकाशन की तिथि 04.09.2024

2. ई-निविदा प्राप्ति की अंतिम तिथि एवं समय 11.09.2024 अपराह्न 5:00 बजे तक।

3. निविदा शुल्क एवं अग्रण की राशि Online के माध्यम से जमा किया जाएगा।

4. निविदा खोलने की तिथि 13.09.2024 एवं समय पूर्वाह्न 11:30 बजे।

5. निविदा आमंत्रित करने वाले पदाधिकारी का नाम एवं पता— कार्यपालक अभियंता, ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमण्डल, दुमका।

6. ई-निविदा प्रकोष्ठ का समर्पक संख्या— 06434 291033

7. विस्तृत जानकारी के लिए jharkhandtenders.gov.in/ नोटिस बोर्ड में देखा जा सकता है।

कार्यपालक अभियंता,
ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमण्डल, दुमका

PR 334307 Rural Work Department(24-25)#D

ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमण्डल, देवघर

ई-अल्पकालीन निविदा आमंत्रण सूचना

ई-निविदा संख्या - 12/2024-25/RWD/EE/DEOGHAR दिनांक :- 29.08.2024
कार्यपालक अभियंता, ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमण्डल, देवघर द्वारा निम्न विवरण के अनुसार e-procurement पद्धति के रूप में निविदा आमंत्रित की जाती है।

क्र. सं०	आईडॉटी फिकेशन संख्या / पैकेज संख्या	कार्य का नाम	प्राकलित राशि (रुपये में)	कार्य अंक समाप्ति कॉल नॉ० अवधि		कार्य पूर्ण करने की अवधि
				अंक में	अक्षर में	
1.	RWD/EE/ DEOGHAR/30/ 2024-25	पी०डलूँझी० मुख्य पथ से सुर्वांध गंव तक पथ निर्माण कार्य। (ल०-२.०० कि�०मी०) (प्रखण्ड : देवीपुर)	2,50,89,500.00	दो करोड़ पचास लाख नवासी हजार पाँच सौ।	15 माह	प्रथम
2.	RWD/EE/ DEOGHAR/31/ 2024-25	तारावाद विलायत रमानी टोला से बरसाती लक्ष्मानीं होते हुए रनन्पुर मौज तक पथ निर्माण कार्य। (ल०-५.९० कि�०मी०) (प्रखण्ड : मोहनपुर)	6,96,80,200.00	छः करोड़ छियानवे लाख अस्सी राह दो सौ।	18 माह	प्रथम
3.	RWD/EE/ DEOGHAR/32/ 2024-25	चकरामा मुख्य पथ से दुधानीरीं चोपा मोड देवघर भागनपुर मुख्य सड़क तक पथ निर्माण कार्य। (ल०-२.३० कि�०मी०) (प्रखण्ड : मोहनपुर)	3,61,22,700.00	तीन करोड़ एकसौ लाख बाईस हजार सात पाँच सौ।	18 माह	प्रथम
4.	RWD/EE/ DEOGHAR/33/ 2024-25	कुशमाहा टिलू से मानकानारी तक पथ निर्माण कार्य। (ल०-२.३० कि�०मी०) (प्रखण्ड : मोहनपुर)	2,26,75,500.00	दो करोड़ छठ छ्वांस लाख पच्चतर दोहरा दो सौ।	12 माह	प्रथम
5.	RWD/EE/ DEOGHAR/34/ 2024-25	रियामाहा भेल से उत्तरानी टोला तक पथ निर्माण कार्य। (ल०-१.६२ कि�०मी०) (प्रखण्ड : मोहनपुर)	1,58,82,200.00	एक करोड़ अनाठवन लाख बेरासी हजार दो सौ।	12 माह	प्रथम

(1). वेबसाइट में निविदा प्रकाशन की तिथि

- 02.09.2024

(2). ई-निविदा प्राप्ति की अंतिम तिथि

- 13.09.2024 अपराह्न 5:00 बजे

(3). निविदा खोलने की तिथि एवं समय

- 18.09.2024 अपराह्न 3:30 बजे।

(4). निविदा आमंत्रित करने वाले पदाधिकारी का नाम एवं पता— कार्यपालक अभियंता, ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमण्डल, देवघर।

कार्यपालक अभियंता
ग्रामीण कार्य विभाग, कार्य प्रमण्डल, देवघर

PR 334092 Rural Development(24-25)#D

कृषि, पशुपालन एवं सहकारिता विभाग (कृषि प्रभाग)

झारखंड सरकार

कनीय पौधा संरक्षण पदाधिकारी, धनबाद

सामयिक सूचना-अंक 05 / 2024 – 25

पौधा संरक्षण शाखा, धनबाद

प्रिय किसान भाईयों सभी को जोहार

गाजर घास का पौधा

गाजर घास अर्थात् पार्श्वपालन एक विदेशी खरपतवार है, जो 1955 में पहली बार भारत में देखी गई थी। जो आज लगभग 35 मेलियन हेक्टेएर क्षेत्र में फैल चुकी है। आज देश के अलग-अलग भागों में इसे कार्पोरेस घास, सफेद टोपी, चट्टक चांदी, गोडी बूटी आदि नामों से जाना जाता है। इसे हम आज आस-पास के खाली खाली अनुप्रयोगी भूमि, औद्योगिक क्षेत्रों, बागीचों, पार्कों, सड़कों के नियन्त्रित क्षेत्रों पर देख सकते हैं। हाल के कुछ वर्षों में कृषि भूमि पर प्रसार देखा गया है। जिसके नाकारात्मक प्रभाव का देखा गया है भारत में गाजर घास जागरूकता सापेक्ष साधारणी है। इसी क्रम में गाजर घास से

हिन्दुस्तान

सप्त हृषान

www.livehindustan.com

विज्ञापन
के लिए संपर्क करें
8677049348,
9835019928,
9304240049



● जाटव

जाटव 34/5'3", MBA अलीगढ़ जिल्हायारी सुन्दर सुशील गुहार्य वर्ष कन्या हेतु सरकारी / अर्थरकारी & MNC कार्यरत वर्ष चाहिए मो. 8791709756, 8279409983



● वधू चाहिए- जाति

WANTED GROOM For Fair Tall Girl M.Tech Biotech DOB Feb 1991. Work From Home Package 8 Lac Pay No 9839816353

● वर चाहिए

● ब्राह्मण

KAYASTHA GIRL 1992, 5'2" working in FCI (Govt Job) as AG-III, separated within one year. Patna based seeks Kayastha boy. Wrig in Govt. Sector/ Businessman preferably #9308575319

काश्यथ लड़का B.Tech. (BIT) 26/5'4" working in Accenture 18PLPA पिता Govt. इंसीनियर हेतु सुखोयन वर्ष रुपये संपर्क करें 8404934559, 9241476529

AMB/ 30/5'2" girl, b/ful smart, slim, M.Com girl seeks suitable only Amb. addsome, govt, smart, Bank PO, Govt. Officer/ Assistant, Engineer working boy. Patna based family prefer. Contact 9420464248

● ब्राह्मण

KAYASTHA GIRL 1992, 5'2" working in FCI (Govt Job) as AG-III, separated within one year. Patna based seeks Kayastha boy. Wrig in Govt. Sector/ Businessman preferably #9308575319

काश्यथ लड़का B.Tech. (BIT) 26/5'4" working in Accenture 18PLPA पिता Govt. इंसीनियर हेतु सुखोयन वर्ष रुपये संपर्क करें 8404934559, 9241476529

AMB/ 30/5'2" girl, b/ful smart, slim, M.Com girl seeks suitable only Amb. addsome, govt, smart, Bank PO, Govt. Officer/ Assistant, Engineer working boy. Patna based family prefer. Contact 9420464248

● वर चाहिए

RAJPUT GIRL Fair, b/ful 28/5'3" MBA, Graduate well settled in Business in Ranchi, 15-20 yrs. Seeks suitable wkg/ non-wkg girl. Sub-Caste no. Instagram : Jitendrakuma 7482806678 Family Patna.

SC (पासवान) - M.A., B.Ed. 34yrs, विद्यार्थी (निः-केंद्रीय), जाति, मात्रा विद्यार्थी, पिता/ Govt. Job/ Pvt. Job/ Businessman वर्ष संपर्क करें 9560572816/ 8102106222

● अनुवूषित जाति/ जनजाति

SC (पासवान) - M.A., B.Ed. 34yrs, विद्यार्थी (निः-केंद्रीय), जाति, मात्रा विद्यार्थी, पिता/ Govt. Job/ Pvt. Job/ Businessman वर्ष संपर्क करें 9560572816/ 8102106222

● कुर्मा

काश्यथ उम्र - 5'3" पुरुषी पैशल चाहिए। देखें देखें वर्ष कन्या हेतु अविवाहित, तलाकशुदा वधू चाहिए। सम्पर्क - 8271171617

SRI. BOY, 18/5'7" Smart, Graduate well settled in Business in Ranchi, 15-20 yrs. Seeks suitable wkg/ non-wkg girl. Sub-Caste no. Instagram : Jitendrakuma 7482806678 Family Patna.

AMBASTHA 30/5'7" खास, Handsome Boy, (A.B.M., Pvt. Bank, Jehanabad) Add Ashok Nagar, Rd No.11-Kankarbagh, Patna, Bihar विद्यार्थी हेतु सुखोयन वर्ष रुपये संपर्क करें 8651524924

● वर चाहिए

AMB- 34YEARS 5'9" M.A. own BPSC Coaching in Patna, own home at Patna. Contact Mobile no. 9279604581

MNC में काम करेकिल कल मैनेजर, अकाउंट मॉनिटरिंग 1985, 165 CM. आजे पुरुष हेतु धूम्र, कार्यरत अवधि 30+ वर्ष यादि सिर्फ अभिभावक संस्कर्कर्ते 8986935437

काश्यथ- 29/5'10" B.Tech, IT/ITAS एडमिन. वर्ष हेतु वर्ष कन्या हेतु अविवाहित, तलाकशुदा वधू चाहिए। एसपर्क करें मो. 9819095743

अविवाहित कुर्मी दुर्दर लड़की 27/5'5" MBA work, Chennai, पिता CCL Emp.विद्यार्थी विद्यार्थी इंसीनियर हेतु एंग्री, MCA वर्ष चाहिए। एसपर्क करें 99936525766

कुर्मा ड्रॉर ड्रॉर लड़की B.Tech. (NIT) 26/5'5" अफरीन रीवर के पर पर चाहिए। एंग्री, वर्ष कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

मुख्यालय कुर्मी दुर्दर लड़की B.Tech. (NIT) 26/5'5" अफरीन रीवर के पर पर चाहिए। एंग्री, वर्ष कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

● मुख्यालय

धमेला कुर्मी दुर्दर लड़की B.Tech. (NIT) 26/5'5" अफरीन रीवर के पर पर चाहिए। एंग्री, वर्ष कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

अविवाहित दुर्दर लड़की 27/5'5" एम्बर कन्या हेतु अविवाहित तलाकशुदा, अलानुचित विवाह सीधी दर मात्रा। औप्रा संपर्क करें- 9045379430

ठहराव और गहराई तो मनूने ही दी

प्रसिद्ध कथाकार-आलोचक
राजेन्द्र यादव को हिंदी साहित्य में
 'नयी कहानी' नाम से एक नई विधि
 का सूत्रपात करने का श्रेय जाता है।
 'सारा आकाश', 'शह और मात',
 'एक इंच मुस्कान' और 'जहां लक्ष्मी
 कैद है' जैसी चर्चित कृतियों के लेखक
 तथा प्रेमचंद द्वारा स्थापित 'हंस'
 पत्रिका का पुनर्प्रकाशन करनेवाले
 मशहूर संपादक **राजेन्द्र यादव** की
 आत्मकथा 'मुड़ मुड़ के देखता हूं...'
 से संपादित अंश ...


चर्चित आत्मकथा - 14
राजेन्द्र यादव

जन्म: 28 अगस्त, 1929, निधन: 28 अक्टूबर, 2013

आज लगता है कि मैं शायद अपने आमे ही इतना डूबा रहा हूं कि न मनूने को अच्छा पति दे पाया, न मीठी को अच्छा बाप या दीदी को अच्छा मित्र। बेटी को एक अच्छा बाप या बहों को भाई ही मिला? लगता है कि मैं सेमी से मेहंदी सिंचात रहा कि कुछ औंचारिकता है। यार अपने आपको भी मैंने क्या दिया? रातों की नींद, आंखों की गोशनी और दिवानी शांति सब कुछ तो कुछ अमूर्तों में ही छोकता रहा। शरीर और व्यक्ति को सिर्फ माध्यम बनाकर पानी पर लकड़ीं खोंचता और संतोष निचोड़ता रहा कि कुछ विशेष है, जिससे मैं बेंग संचालन की रही है, सिर्फ औंचारिकता है। यार अपने आपको भी मैंने क्या दिया? रातों की नींद, आंखों की गोशनी और दिवानी पर न जाता? लगामा धिक्कार की तरह यह भी लगता है कि न मुझे किसी की लाती रही, न अपने को अकेला या परिवार का महसूस करता है। या तो इन्होंने कुछ मिल चुका है कि और पाने की इच्छा ही रखता है। मैंने नहीं मालूम उसका फोन नंबर या डाक का पता क्या है। समय-समय पर उसके दिन हुए कीमती पेंसों में से कुछ खो गए, कुछ अभी कहीं ढिग्गों में बंद रखे हैं। पार्कर, शैफर्स, पैलिकान, मौला, शार्प सप्ली तो था। स्पाली भारतीय लिखनेवाला वाद के डॉट और जैल पेंसों ने सबको स्थगित भी करदिया। दीदी, मीता, मनूने तीनों ही आज मेरी जिंदियां में नहीं हैं और दिनकरने के साथ अकेले मयूर विहार के छोड़े से फैसले में डेंग डाले हैं। वही मेरा सेवक, मालिक, संक्षक, मित्र और सहयोगी है। मेरी गाड़ी उसी के सेवरे चलती है। दस-बारह साल पहले आया था तो तेरह साल का मूर्ख अनपढ़ था। आज देस-पदेस की गजनीति पर बहस करता है, मुझसे ज्यादा मेरे मित्रों को जानता है। मेरा

सलाहकार भी है और मेरी चिंता है कि मेरे साथ मालिक बनकर रहा हुआ यह कहीं नौकर बनकर कैसे रहेगा? मेरी हर जरूरत मालिकता है। तब क्या मुझे सिर्फ ऐसा ही साथ चाहिए था जो सुविधाएं सब दे, अधिकार किसी पर न जाता? लगामा धिक्कार की तरह यह भी लगता है कि न मुझे किसी की लाती रही, न अपने को अकेला या परिवार का महसूस करता है। या तो इन्होंने कुछ मिल चुका है कि और पाने की इच्छा ही रखता है। मैंने नहीं नालूनी तो जिसका चाहिए? इसमें सचमुच कुछ बायाएँ खेल लायक हैं भी? गांधी तो हूं नहीं क्यिं चशमा, घड़ी सब गण्यालय संपत्ति मान लिए जाएं। पिसर भी सोचता हूं कमी दो-चार महीने लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगा?

सलाहकार भी है और मेरी चिंता है कि मेरे साथ मालिक बनकर रहा हुआ यह कहीं नौकर बनकर कैसे रहेगा?

नहीं कहते, क्योंकि यह जिंदगी चाहे जितनी व्यक्तिगत और अनियन्त्रित हो उपर्युक्त तो है ही। कभी 'आर' होने के मुराबों रहे होंगे। अब लगता है कि जब मेरा मध्यवर्ग ही इतिहास द्वारा धो-पोछक भूला दिए जाने को अभिशप्त है तो मैं ही कहां उसे अलग हूं।

आज बहुदेखा पा रहा है कि मीठी संगीत के निशब्द अंतरे की तरह बींची रही तो जिस तारे ने सूर्योदाय रखा, या लगभग संचालित करती रही तो दीदी है। उत्तर मनून ही होती तो सचाइयों की वह तो अनुभव-संपन्नता कहीं से आती... ठहराव और गहराई तो मनून ने ही दी। तब फिर इस क्रमांकन और अतारिकं रूप से चलते जीवन के पीछे क्या सचमुच एक और अंतर्सूचक बना रहा है... देवरेज ए मैथडइन मैट्सैस।

मानसिक रूप से तेवरी या भी है कि अब किसी भी साथ खेल खेल रहा है तो सकता है। सही है कि पिताजी तिपन साल में गए, मार उड़के बड़े भाई ने चौरसी साल तक धावा बोला। नाना ने भी नव्वे छुए। ही सकता है मुझे उनके जीवाणु मिले हैं। मार उड़ की मुहूर्तों परेस दिलाव नहीं मालूम। मान लीर्जी या कॉर्ट पर दी गया तो पीछे संपादनेवाला भी तो कोई नहीं है। पता नहीं, होता तो संभाला भी या नहीं। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी सोचता हूं कि चाहे जितनी व्यक्तिगत नहीं मालूम। मान लीर्जी या कॉर्ट पर दी गया तो पीछे संपादनेवाला भी तो कोई नहीं है। पता नहीं, होता तो संभाला भी या नहीं। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं की काटांग, डायरेक्टरों या और ताम-ताम... इन सबका यात्रा होगी।

पिसर भी कामज-पत्र ए मैथडइन मैट्सैस। ये दुनियाभर के कामज-पत्र, मुझे लिखे हुए पत्र, आधी-अधीर पांडुलिपियां, अखबारों, पत्रिकाओं क



नीद की भरपाई के लिए छुट्टी का एक दिन काफी

विशेषज्ञों का दावा, दिल की बीमारी का जोखिम कम हो जाएगा

सोहत

लंदन, एंजेंसी। हर दिन की भागदौड़ भरी जिंदगी में कहीं न कहीं समय की कमी को पूरा करने के लिए रातों की नीद में ही कटौती करनी पड़ती है लेकिन इसकी भरपाई भी जरूरी है। एक नए अध्ययन में कहा गया है कि जो लोग अपनी सप्ताह भर की अधिक नीद की भरपाई छुट्टी का दिन कर लेते हैं उनमें दिल की बीमारी का जोखिम 20 फीसदी तक कम हो जाता है।

दूसरे शब्दों में अब तक छुट्टी के लिए कामों को जामा करते रहे हैं अब नीद को भी इसी दिन का इंतजार होगा। कब आए हुई और कब लें नीद। यूरोपीयन सोसाइटी ऑफ कार्डियोलॉजी द्वारा किए गए अध्ययन के शोधकर्ताओं का कहना है कि छुट्टी वाले दिन कहीं जाने की जल्दी नहीं होती इसलिए देर तक सोने से गुरुज न करें। इससे नीद की भरपाई हो सकती है, और दिल की बीमारी का जोखिम भी पांचवें दिसंबर को तक कम हो सकता है। यूएस नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन ने भी इसपर मुहर लगाई है।

इस हफ्ते वापस आ सकता है स्टारलाइनर स्पेसक्राफ्ट

बारिंगटन, एंजेंसी। अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के अनुसार, स्टारलाइनर स्पेसक्राफ्ट छह सितंबर को आई-एसएस से बाहर निकल सकता है। अंतरिक्ष एजेंसी का कहना है कि वाई-मैसम या तकनीकी विक्रम नहीं आई तो बैरी अंतरिक्ष एजेंसी के ही स्टारलाइनर वहां से वापसी की उड़ान शुरू करेगा।

जल्दबाजी नहीं कर रही नासा : भारतीय मूल की अंतरिक्षात्री कल्पना चावला की मौत वाली घटना नासा के वैज्ञानिकों के दिमाग में है और इसलिए वे सुनीता विलियम्स को अंतरिक्ष से वापस लाने में किसी तरह की जल्दबाजी नहीं करना चाहते हैं। रिपोर्ट के अनुसार, बुच विल्मोर और सुनीता विलियम्स को अगले साल फरवरी महीने धरती पर लाया जाएगा।

गलती दोहराना नहीं चाहते : नासा के इंजीनियर ने अंतरिक्ष यान की उड़ान में शामिल जोखिमों के बारे में अपने मन को बात की और सुनीता और विल्मोर को स्पेसएक्स क्रू ड्रैगन से वापस लाने का फैसला किया।

बढ़ जाती है इन बीमारियों की आशंका

- बिना नीद के 18 घंटे
- बढ़ जाएगा लड़ प्रेशर
- दिल पर बोझ बढ़ेगा
- टेटोस्टरॉन में कमी
- 96 घंटे नीद के बैरै
- दिमाग पर असर होने से बड़ी गलियाँ की आशंका
- दिखने में भी दिक्कत

24 घंटे न सोने से

- किसी काम में मन नहीं लगेगा
- बढ़ जाएगा विदेहियापन
- 72 घंटे न सोए तो
- मतिश्रम के हालात पैदा हो जाएंगे
- सोचने के तरीके में नकारात्मकता

36 घंटे न सोने से

- दिमाग का काम करना हो जाएगा युणिकल
- फैसला लेने की क्षमता पर
- प्रभावित होगी
- 48 घंटे न सोए तो
- तनाव और बैरेनी बढ़ने का बनेगा कारण
- हर बात पर चिंह के साथ बैरेनी भी बढ़ेगी

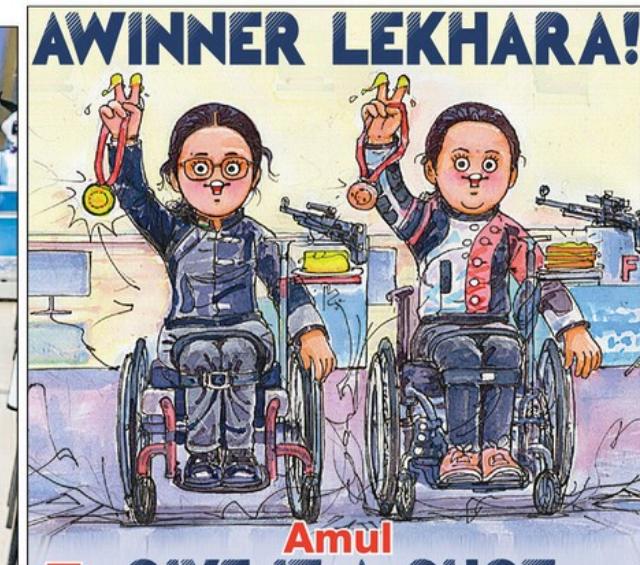
नीद और दिल का नाता है गहरा

देश की 88 प्रतिशत आबादी रात को पर्याप्त नीद की कमी होती है। इससे दिल की बीमारियों समेत हाई लड़ प्रेशर, डायबिटीज और मोटापा का खतरा बढ़ जाता है। मुख्य बजह यह है कि नीद की कमी से स्ट्रेस वाला हार्मोन ज्यादा रिलाइज होता है इससे दिल समेत पैर शरीर में सूजन बढ़ती है जिससे हृदयाशय का जाऊँगा बढ़ जाता है।



खास रेस्तरां : ऑर्डर लेकर रोबोट परोस रहे व्यंजन

पूर्वी अफ्रीका का रोबोट कैफे इन दिनों लोगों के बीच चर्चा का विषय है। नेत्रों में रोबोट कैफे के नाम से यह रेस्तरां खोला गया है। यहां मेज पर यौजूद व्यूआर कोड को रैकेन कर लोग में-यू देखते हैं और अपना ऑर्डर ऑनलाइन देते हैं। वहां कार्यरत शख्स द्वे में व्यंजन सजा देता है, और रोबोट उसे उपयोग टेबल पर पहुंचा देता है।



इंस्टाग्राम में कई फीचर्स पेश

इंस्टाग्राम ने बहुधि विशेषज्ञों को पेश कर दिया है। इसके जरिए यूजर जन्मदिन वाले दिन इंस्टाग्राम नोट पर एक बहुधि कैप दिखेगा। इसके अलावा कंपनी ने क्रिएटर्स लैब को देश में लॉन्च कर दिया है। यह हिंदी और अंग्रेजी में उपलब्ध है, जबकि कैशन के लिए पांच भाषाओं का सपोर्ट है। अन्य देशों में क्रिएटर्स लैब 2019 में पेश किया गया था। इसमें देश के 14 क्रिएटर्स की भी शामिल किया गया है।

आपका अपना

असर्फी कैंसर संस्थान

24x7 कैंसर का संपूर्ण ईलाज अब धनबाद में

Radiotherapy PET Scan Mammography

A Unit of Asarfi Hospital Ltd.

9297970030

महिला एवं
बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आओ मिलकर बनाएं, सुषोषित भारत दाण्डीय पोषण माह

1 से 30 सितंबर 2024 तक

पोषण माह
क्यों है जल्दी?

इससे मिलेगी
कुपोषण
से मुक्ति पूरी!

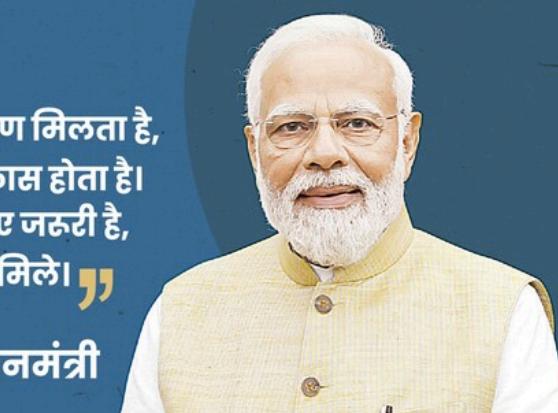


पोषण अभियान के सफल 6 साल

जन-आंदोलन के तहत पोषण संबंधी 100 करोड़ से अधिक गतिविधियां की गई हैं। 8 करोड़ से अधिक बच्चों के शारीरिक विकास का माप लिया गया है। श्री-अन्न का सप्लीमेंट्री न्यूट्रीशन प्रोग्राम में समायोजन

“बचपन में जितना अच्छा पोषण मिलता है, उतना अच्छा मानसिक विकास होता है। बच्चों के सही पोषण के लिए ज़रूरी है, मां को भी पूरा पोषण मिलें।”

- नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



सातवें पोषण माह के दौरान आंगनवाड़ी केंद्रों में हो रही विभिन्न गतिविधियाँ और कार्यक्रम

स्टनपान और पूरक आहार

स्टनपान को बढ़ावा और पूरक आहार की सही जानकारी के लिए कार्यशालाएं

पोषण संबंधी प्रतियोगिताएं

आहार योजनाएं और स्वस्थ भोजन बनाने की प्रतियोगिताएं

एनीमिया

एनीमिया के समझें और मिलकर हराएं

समुदाय आधारित कार्यक्रम

सामुदायिक ऐडियो गतिविधियाँ, साइकिल ईलैन प्रभात फेरी, हाट बाजार गतिविधियाँ, और गुकड़ लाटक/फोक शी

पोषण भी पढ़ाई भी

हमारी कार्यशालाओं से जानें पढ़ाई के लिए पोषण कितना है जल्दी, साथ ही सेक्टर की पोषण भी पढ़ाई भी योजना को भी समझें।

ग्रोथ मॉनिटरिंग

ग्रोथ मॉनिटरिंग को समझें, अपने बच्चों का साथ वाले व लंबाई मापन आंगनवाड़ी केंद्र के माध्यम से सुनिश्चित करें।

एक पेड़ माँ के नाम

अपने क्षेत्र में एक पेड़ लगाकर पर्यावरण को बचाने में सहयोग करें।

पोषण कार्यशालाएं और सेमिनार

पोषण पर कार्यशालाएं और सेमिनार का आयोजन जिसमें पोषण जोखिम के मुहूर्म पर चर्चा करें।

हिन्दुस्तान

www.livehindustan.com

हर कोई बांट रहा सेहत का जान

बी ते दिनों एक वायरल वीडियो पर खूब हंगामा मचा था। उस पोस्ट में दक्षिण की जानी-मानी अभिनेत्री सामंथा प्रभु ने लोगों को बिना जरूरत के दबाइ लेने से मना करते हुए एक उपयोग साझा किया था और उसे करके दिखाया भी था। उन्होंने अस्थमा से राहत पाने के लिए नेबुलाइजर में हाइड्रोजन पेरोक्साइड और डिस्ट्रिल्ड वॉटर का इस्तेमाल करने की सलाह दी थी। हाइड्रोजन पेरोक्साइड को अमेरिकी कंपनी एक ऐसे रसायन के रूप में लेबल करती है, जो जहरीला साबित हो सकता है। उस पोस्ट को लेकर कुछ हैल्थ विशेषज्ञों ने सामंथा की आलोचना भी की।

ऐसा ही एक अन्य मामला आया, जिसमें एक व्हिडियो ने सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर से प्रभावित होकर बातों के लिए आदिवासी तेल ऑर्डर किया, लेकिन उस तेल से उसके स्कैटर्स में फैंगल इम्प्रेक्शन हो गया और उसको डॉक्टर की शरण में जाना पड़ा। ये तो बस एक-दो घटनाएँ हैं, जिन्होंने अखबार की सुर्खियों में अपनी जगह बनाई। पर, असल बात यह है कि आजकल इन्फ्लूएंसर्स से लेकर तथा कॉम्प्यूटर एक्सपर्ट तक, हर कोई सेहत पर अपना अपना जान बांट रहा है। बस, आप अपनी सामस्या साझा करिएं, फिर देखिए कि तोनी बीमारियों के नाम अपकी कंप्यूटर स्क्रीन पर एक के बाद एक हाजिर होते हैं। एक ऐप्पोर्ट की मार्गे में 100 कोरोड सेहत संबंधी सवाल पूछे जाते हैं ये रोजाना गूगल से। वहां एलोअथ से लेकर वैक्टिप्स क्लिक्स की सलाहें मुफ्त में मिल जाती हैं। पर, क्या वाकई ये काम की हैं?

हर सलाह काम की नहीं



जनरल फिजिशियन डॉ. ज्योति आनंद अपना एक अनुभव साझा करते हुए कहती हैं, 'कुछ दिन पहले मैं ब्राइफिंग युप में किसी ने वीडियो साझा किया था, जिसमें एक व्हिडियो एक कप पानी में एक चम्मच एप्पल सिडर विनेगर घोलता है, उसे पीता है और पिज्जा के दो टुकड़े खाता है। फिर वह अपना ब्लड शुगर जाचता है। उसकी ये सारी कवायद बस यह दिखाने की थी कि इससे ब्लड शुगर कैसे नियंत्रण में रहता है। पर, एप्पल सिडर सिरका के ऐसे प्रभाव पर कोई वैज्ञानिक डेटा नहीं था।' तो, कृपया सेहत की कही-सुनी के आजमाने से पहले अपने शरीर की सुनें। सेलिब्रिटी या सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर जागरूकता के लिए किसी बीमारी या इलाज के बारे में बात कर सकते हैं, लेकिन वे चिकित्सा सलाह नहीं दे सकते। एक सेलिब्रिटी होने से वो डॉक्टर नहीं बन जाते।'

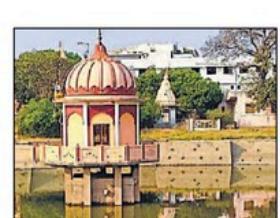
युद्ध ना बन जाएं डॉक्टर

यूट्यूबर एंड अप्पेक्शन लाइफ प्रोजेक्ट के एक शोध की मार्गे तो पुरुषों की तुलना में महिलाएं आनलाइन सेहत की जानकारी लेने में ज्यादा रुचि दिखायी रही है। एक अन्य रिपोर्ट के अनुसार, इंटरनेट के माध्यम से चार में से एक व्हिडियो 'सेलफ डायनोसिस' यानी रोग की खुद ही पहचान कर रहा है। ऐसी डायनोसिस से 74 फीसदी लोगों में तनाव बढ़ रहा है। सीनियर कंसल्टेंट फिजिशियन डॉ. गणन नारंग कहते हैं कि हर व्यक्ति की शारीरिक संरचना और आनुभविकी बहुत अलग है। हमारी बीमारी के प्रति प्रतिक्रिया भी अलग हो सकती है। कही-सुनी सेहत सलाहों पर यकीन करने से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। बिना डॉक्टरी सलाह के दवा लेना जोखिम भरा है।'

घुनवकड़ी

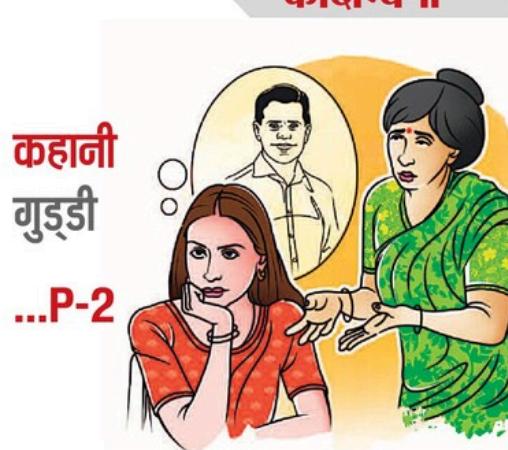
दिल को सुकून देगी वाशिम की सैर

महाराष्ट्र में यूं तो घूमने के लिए कई मशहूर जगहें हैं, लेकिन वाशिम उनमें से कुछ अलग है। चाहें आप आध्यात्मिक साधक हों, प्रकृति प्रेमी हों, इतिहास प्रेमी हों या बस एक शान्तिपूर्ण छुट्टी की तलाश में हों। वाशिम के पास



कैसे जाएं

आप यहां साल के किसी भी महीने में घूमने आ सकते हैं। लेकिन यहां के रथानीय महाराष्ट्रीय व्यंजनों का खाद लेना मत भूलिएगा। जहां तक बात वाशिम पहुंचने की है, तो यहां निकटतम हवाई अड्डा नोंदेड हवाई अड्डा है। जहां से वाशिम की दूरी करीब 106 किमी है। वहां अगर ट्रेन से जा रहे हैं तो



कहानी
गुड़ी
...P-2

किसे सलमान
की एविटंग पर
नहीं था भरोसा
...P-4



उम्मीद के दंग

आपको ताकत देगी सुबह की ये आदतें



डॉ. कृतिका आहुजा
लॉ ऑफ अट्रेलैन
हो 'ओपोनोपोनो विशेषज्ञ'

अमेरिकन इंस्टीट्यूट ऑफ ट्रेनिंग के एक शोध के अनुसार, 77 फीसदी युवा अपने दैनिक जीवन में तनाव और चिंता का अनुभव करते हैं। इसके लिए उनकी कुछ आदतें जिम्मेदार हैं, जिसे वे सुबह में नहीं आजगाए। यहां कुछ सुझाव हैं, जिसे अपना कर आप अपनी सुबह को सही कर सकते हैं-

कृतज्ञता का अभ्यास करना

हर सुबह अपने जीवन के छोटे-बड़े आशीर्वादों पर विचार करें। एक डायरी रखें व उसमें रोजाना दो-तीन चीजें लिखें, जिनके लिए आप आधारी हैं। उसमें लिखें कि आप अपने जीवन में पहले से मौजूद प्रचुरता के लिए आधारी क्यों हैं? जितना अधिक आप कृतज्ञता पर ध्यान केंद्रित करें, उतनी अधिक प्रचुरता आकर्षित करेंगे। यदा रखें कि प्रचुरता के बाल भौतिक संपदा के बारे में नहीं, बल्कि आनंद व संतुष्टि से भरपूर जीवन जीने के बारे में भी है।

स्पष्ट इस्ट्राइट निर्धारित करें

इस पर विचार करें कि प्रचुरता आपके लिए क्या मायरे रखती है। क्या यह वित्तीय स्थिरता है, उच्च आय या अधिक विविध स्वतंत्रता है, जिसे आप चाह रहे हैं? एक बार जब आप अपने लालों की पहचान कर लें, तो उन्हें रोजाना कागज के एक टुकड़े पर ऐसे लिखें, जिसे कि वे पहले ही प्रक्रिया द्वारा चुने हों। उदाहरण के लिए, मैं अब बहुत आधारी हूं कि मैं हर महीने रुपये आसानी से और खुशी से कमा रहा हूं। यह अभ्यास आपके विचारों और ऊर्जा को उस प्रचुरता के साथ जोड़ा जाएगा।

आपनी जगह साप करें

प्रचुरता को फलने-फूलने में मदद करने के लिए अपनी रुक्की हुई ऊजां के स्थान को साफ करना जरूरी है। हर सुबह अपने दरवाजे और बिंबिकाया खोलें। अपने घर में सूरज की रोशनी और ताजी हवा को आने दें। किसी भी नकारात्मकता को दूर करने का इच्छा रखें हुए एक दीप व अगरबती जलाएं। ऐसे करते हुए कृतज्ञता के लिए, मैं अब बहुत आधारी हूं कि मैं हर महीने रुपये आसानी से और खुशी से कमा रहा हूं। यह अभ्यास आपके विचारों और ऊर्जा को उस प्रचुरता के साथ जोड़ा जाएगा।

क्षमा का अभ्यास करें

क्या आप जानते हैं कि क्षमा न करना आपके शरीर को तनाव और परेशानी में रख सकता है और अच्छे अवसरों को आकर्षित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। इसलिए स्नान करने के बाद एक मिनट का साधय निकालें। पौने में बैठने के बाद उसके बारे में सोचें, जिसने आपको चोट पहुंचाई है। जैसे ही आप अपनी आंखें बंद करें और उसके बारे में सोचें, तो मन में कहें, 'मैं तुम्हें हर चीज के लिए माफ करता हूं।' एक अच्छा जीवन जीने के लिए ब्रह्मांड सभी को आशीर्वाद दें। ('हो'ओपोनोपोनो क्षमाशीलता पर आधारित एक प्राचीन जीवन दर्शन है।')

ऐसे फर्जी इन्फोडेमिक से बचाइए खुद को

दुनिया भर में पांच अरब से लेकर इंस्टाग्राम व फेसबुक तक ... सेहत से जुड़ी सलाहें बेशपार हैं। कोई देसी यी खाने की बाकलत करता है, तो कोई उसे सेहत का दुश्मन बताता है। मतलब जितने मुहूर, उतनी बातें। सलाहें ऐसी-ऐसी की दिमाग ही चक्रवान जाए। ऐसर भी लोग डॉक्टर सेहत की समस्याओं का सामना कर रहे 15-35 वर्ष के 81 फीसदी यहां डॉक्टर के बास जाने से पहले इंटरनेट पर ही अपनी बीमारी की जानकारी लेते हैं। एक शोध के अनुसार मानसिक सेहत की समस्याओं में लेकर ऐसे लक्षण होते हैं कि जिनमें से कोई भी संभाव्य सामान्य विकासी लोकों में पाया है कि सांकेतिक रोगों के बारे में 20-30 फीसदी यूट्यूब वीडियो में गलत या भ्रामक जानकारी शामिल है। दरअसल, अपनी सेहत को लेकर ज्यादा सजग ना होने, मूलत में बीमारी का इलाज कर लेने की आस की बजाए से ही लोग इंटरनेट की ओर रुख करते हैं। वही कुछ लोगों को सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए हैल्थ विशेषज्ञ के पास जाना वहत की बर्बादी लगता है। इसलिए वे इंटरनेट पर घर बैठे हो बीमारी से जुड़ी जानकारी हासिल वाहत है।

70

हजार स्वास्थ्य संबंधी सवालों का जवाब देता है गूगल रोजाना प्रति मिनट, एक शोध के अनुसार।

सेहत है, मनोरंजन नहीं

- बात अगर सेहत की है, तो आप इंटरनेट पर दिखाइ देने वाली होर चीज पर विशेषज्ञ नहीं कर सकते। विशेष रूप से उन साइट्स से बातें, जो स्पॉर्ट्स, खाद्य पदार्थ या कुछ भी खासी बीमारी चौंकती हैं।
- असलीपिट ऑनलाइन सलाह के बाजाये पैशेवर विकिट्स परामर्श पर भरोसा करें।
- वेब एंड्रेस यानी यूआरएल को देखें कि किस प्रकार का सांगठन वेबसाइट को प्रायोजित

चालीस की उम्र पर करते ही बहुत से लोगों के मन में निरिचंता का भाव आ जाता है। इसलिए वे कोई भी नया बदलाव करने से घबरते हैं। उनकी यही आदत विकास के मार्ग में बाधक बन जाती है और उन्हें सुस्त बना देती है। ऐसी मनोदशा से कैसे उबरे, बता रही हैं **विनीता**

वक्ता के साथ चलने से ही जिलेगी रुक्षी

Hमें उम्र बढ़ने के बारे में प्रचलित उस धारणा को बदलने की जरूरत है, जो कहती है कि जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, आग मौज-मस्ती, चंचलता, फैशन आदि से अलग होने लगते हैं। सामर्थ्य यह है कि हम उस कठानी पर विवास भी करने लगते हैं। यह कठाना है 65 वर्षीय सामाजिक कार्यकर्ता मीनाक्षी मेनन का। वह कहती है कि वो 65 साल की हैं और उनको अपने जीवन से यार है। रोमांचक चीजों करना, प्रेरणादायक और प्रेरित रहना उड़े अच्छा लताएँ हैं।

अपने आराम क्षेत्र से बाहर निकलने की वजह से ही परिचम बंगल के सिलीगुड़ी की 70 वर्षीय कांता अग्रवाल, सीनियर स्टीजन के लिए आयोजित सौंधीय प्रतियोगिता में 'प्रेसफुल ग्लैमर' का खिताब जीत पाई। चार बच्चों की दादी काता कहती थी है कि कभी भी उम्र को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। जान भी मुझे लगता है कि करने को बहुत कुछ है। यदि जिदी में कोई नया अवसर मिलता है, तो उसे आत्मविश्वास के साथ अवसरा चाहिए।

असल में हममें से बहुत से लोग उम्र बढ़ने के साथ एक आराम क्षेत्र में आ जाते हैं और कोई भी बदलाव करना नहीं चाहते। बस, बंधे-बंधाएं पैटर्न पर चलते रहते हैं। खासकर उम्र के पचासवें दशक में कुछ भी नया करने से हम डरते हैं। कई बार हम यह सोचते थे कि अब उम्र बढ़ रही है और ऐसे में कहीं सफलता नहीं मिलती, तो पर क्या होगा? मुझे और मिशिंचता की चाहत रखना ठीक है, लेकिन अगर आप विकास, परिवर्तन और रोमांच से भरपूर जीवन चाहते हैं, तो आपको अपने इस आराम क्षेत्र से बाहर निकलना ही होगा।

अब भी दें नहीं

'अब आगे बढ़ने की उम्र गुजर चुकी है।' यह विचार आपको सुस्त बना सकती है। यह आपके मानसिक सेहत के लिए भी ठीक नहीं है।

ऐसे सोच रखने वाले लोग जीवन के प्रति उदासीन होने लगते हैं, जीवन की एक रसत की वजह से कभी-कभी ऐसे लोगों में डिप्रेशन के भी लक्षण नज़र आते हैं। इसलिए मध्य जीवन में अपने के बाद ऐसे कभी न सोचें कि अब बहुत देर हो चुकी है। साउथ फिल्म इंडस्ट्री की एक सफल सेलेब्रिटी फिल्मेस एक्सपर्ट बन चुकीं किंग डेल्ला ने अगर यहीं सोच रखा होता, तो शायद 46 की उम्र में वो फिल्मेस एक्सपर्ट नहीं बर्ती। दो बच्चों की माँ किंग एक हाउसवाइफ थीं और एक गंभीर बीमारी से गुजर रही थीं। अपनी सेहत के लिए

उन्होंने कसरत आदि करना शुरू किया और इसी से प्रभावित होकर उन्होंने दूसरों को प्रशिक्षित करना शुरू कर दिया।

कहने का मतलब यह है कि अपने कंफर्ट जोन में सुविधा रहने के बजाय हमेशा कुछ नया सीखने और करने की कोशिश करें। जोखिम उठाने से घबराएं नहीं। हो सकता है कि वहले प्रयास में आपको अपनी कामयाबी न पिले, लेकिन हर चुनौती आपको बहुत कुछ नया सिखा जाती है। सोचने की कोई उम्र नहीं होती, इसलिए युवाओं से

उत्साह कम होने दें

- उत्साह कम होने दें
- अच्छा करने के लिए आपके मन में बच्चों जैसा उत्साह होना चाहिए। इसलिए हमेशा खुश और सक्रिय रहें।
- अपनी दिनचर्या में छोटे-छोटे बदलाव लाने का प्रयास करें। जैसे आप काम करने के लिए एक नया रसायन अपनाने का प्रयास कर सकते हैं। किसी अन्य व्यक्ति के साथ दोपहर का भोजन कर सकते हैं या स्टोर पर लाइन में लगे किसी व्यक्ति के साथ बातचीत शुरू कर सकते हैं। अपने डर का समान करें।
- समाज विवादों के साथ समय बिताएं।
- अपने आप को जोखिम लेने वालों से चिरा रखें।

बहुत से लोग नौकरी तो करते हैं, लेकिन बघत के नाम पर उनके पास कुछ भी नहीं बचता और वो पैसों के लिए लगातार संघर्ष करते रहते हैं। आदिर वो कौन-सी सबसे आम गलतियां हैं, जो आपको वित्तीय कठिनाई की ओर ले जा सकती हैं, बता रही हैं **श्रुति महेश**



आमदनी, खरीदारी, बजार, निवेश...

अगर इन सब में आपका तालमेल बहतर नहीं है, तो पैसों का संघर्ष ताउप्र चलता ही रहता है। ऐसे में जरूरत है, तो सिर्फ एक सुलझाई हुई निवेश योजना की। साथ ही आपको इन वित्तीय गलतियों से बचने की भी जरूरत है-

लोन मुप्त नहीं होता

आमतौर पर लोग सोचते हैं कि लोन ले लेंगे, तो उनके सारे काम निपट जाएंगे। लेकिन इस दौरान वे लोन पर अपने वाली ईएमआई पर ज्यादा गैर नहीं करते। असल में लोन देना भी एक बिजेनेस है और बड़ी से बड़ी बैंक के और वित्तीय संस्थाएं लाभ कमाने के लिए लोन देने का काम करती है। कुछ की व्याज दर इतनी ज्यादा होती है कि आपने जिताना रुपया लाना लिया है, उससे कहीं ज्यादा आपको चुकाना पड़ता है। इससे आप कर्ज के एक चक्र से घिर जाते हैं। इसलिए हर छोटी-छोटी जरूरतों के लिए लोन देने की आदत से बाज आएं। इन दिनों देश में ऐप आधारित लोन देने वाले कर्जदाता काफी बढ़ गए हैं, जो काम से कम पेपरवर्क में तुरंत लोन दे देते हैं। हालांकि, इस पर ब्याज दें ज्यादा होती है, जिससे आपको ईएमआई ज्यादा चुकानी पड़ती है। जालिर है, इसका सिंधु असाधारण हो जाता है।

● अप आपना पैसा बैंक का अकाउंट में पैसा लाना, जोखिम भरा हो सकता है। अपने पैसे को म्यूच्युलन फंड में निवेश करने का रास्ता नुस्खित है। पिछले बीस साल से ऐसे फंड 13-14 प्रतिशत या फिर उससे अधिक का लाभ दे दी है।

● अप आपना पैसा बैंक का अकाउंट में रखना चाहते हैं, तो कोई दिक्कत नहीं। पांचूं इस खाते में केवल इमरजेंसी फंड के नाम पर पैसे रखना समझदारी होगी।

● अगर आप कोई लोन ले रहे हों, तो इसमें ध्यान रखें कि एक साथ कई सारे लोन न उठाएं। ईएमआई में सारी सैलरी देना ठीक नहीं।

● ऑनलाइन ऐप से पैसा लेते समय सावधान रहें।



दिल चाहता है



गीता जैसल शर्मा
रिलेशनशिप कॉर्प

बातें पति-पत्नी के दिखते की हों या फिर अन्य दिखते की हों। दिखते से जुड़ी हर किसी के पास कार्ड न कार्ड नहीं होती ही है।

आपके ऐसे ही सवालों के जवाब देंगी हमारी विशेषज्ञ

● मैं एक लड़के से प्यार करती थी। मगर किसी कारण से हमारा ब्रेकअप हो गया। बाद में उसके कहीं और शादी भी कर ली। अब जब मेरे घरवाले मेरी शादी की कहीं बात चल रही होती है, वह हमारे रिश्ते की बात बहुत जाकर बता देता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

● मैं आपकी स्थिति समझ सकती हूं। मगर आपने ब्रेकअप की बाज ली है। यह भी नहीं मालूम कि किसने किसको छोड़ा। संभव है वह ब्रेकअप की बजह आपको मान रहा है। उसे ऐसा लगता है कि आपने उसे थोका दिया है। और इसी प्रतिक्रिया के पास ब्रेकअप हो गया है।

● मैं आपकी स्थिति समझ सकती हूं। अब वह आपसे यह सुनना चाहता है कि इसकी आपको भी नहीं मिलती है। आपको ब्रेकअप के कारण आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपकी ब्रेकअप की बाज ली हूं। यह आपको भी नहीं मिलता है। इसके बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेकअप के बाद आपको भी नहीं मिलता है।

● मैं आपको लगता हूं कि द्रोग खुशबू वाले ड्रोग से अप खाये जाएं। अपने ब्रेक



वैसे

तो सलमान खान के लाखों फैंस हैं, लेकिन वह सिर्फ फैंस के लिए ही काम नहीं करते और यह बात हाल ही में उन्होंने कुबूल की। वह कहते हैं, 'मैं जानता हूं कि मेरे फैंस मेरी हर फिल्म को देखने जाएंगे और वो जाते भी हैं। लेकिन मैं चाहता हूं कि हर फिल्म में मेरा काम ऐसा हो कि जो मेरा फैन नहीं भी है, वो भी फिल्म देखने आए।'

आज सलमान खान इंडस्ट्री के ऐसे सितारे बन गए हैं, जिनके नामभर से ही फिल्में चल जाती हैं और बॉलीवुड के बड़े-बड़े निर्माता-निर्देशक महीनों उनकी डेट्स का इंतजार करते हैं। लेकिन पहले ऐसा नहीं था और ऐसा हम नहीं, बल्कि खुद बॉलीवुड के भाईजान सलमान खान कहते हैं। सलमान ने अपने बाटे में ऐसा कहा, जानिए उन्हीं की जुबानी।

किसे सलमान की एपिटंग पर नहीं था भरोसा

बॉलीवुड के भाईजान कहलानेवाले सलमान खान तीन दशक से भी अधिक समय से इंडस्ट्री में हैं और आज उनकी प्रशंसा करने वाले भी बहुत हैं। लेकिन करियर का शुरुआती दौर उनके लिए भी खास आसान नहीं रहा। इस बारे में सलमान खान कहते हैं, 'जब मैं इंडस्ट्री में नया था, तो पहले मुझे जो भी करने को कहा जाता, मैं उसे कर लेता था। फिर जब मेरी फिल्में चलने लगीं, तो लोग मेरी बात को अहमियत देने लगे। फिर मुझे भी समय के साथ कौन-सा बाल्यांग कैसे कराना है या फिर कौन-सा हटाना है, इसकी समझ होने लगी। शायद वो मेरे बालिद साहब के कारण, व्याकोंकि लिखना उनका जुरूर है। पहले कई बार ऐसा होता था कि मैं उनके साथ बैठता था और फिर हम दोनों सीन पर बात करते थे। फिर वो मेरी मदद करते थे और बातों थे कि इसमें ऐसा हो सकता है। या फिर अगर ये सीन ऐसा है, तो इसमें ऐसा कर सकते हैं। बस फिर वहीं से मुझे फिल्म राइटिंग की समझ होने लगी। हालांकि, एक्टिंग की बात की जाए, तो शुरुआती दौर में पापा को बिलकुल नहीं लगता था कि मैं एपिटंग में कुछ खास कर पाऊंगा और कई बार ऐसा भी हुआ है कि उन्हें मेरे कुछ सीन इन्हें बुरे लगे कि वह उठकर चल दिए।'

नए कलाकार करते हैं प्रेरित
वैसे तो बॉलीवुड में जो भी नया आता है, उनमें से ज्यादातर लोग सलमान खान से प्रेरित होते हैं। इंडस्ट्री में तो यह बात भी प्रचलित है कि सलमान खान हर नए कलाकार की मदद करते हैं। इसलिए लोग उनसे ज्यादा प्रभावित हो जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं?

सलमान के लिए बस दर्शक मायने रखते हैं

सलमान खान देर सारी फिल्म करने के बजाए अच्छी फिल्म करना चाहते हैं, ताकि दर्शकों को वो फिल्म अच्छी लगे। बॉलीवुड में जब भी किसी फिल्म को 'हां' कहता हूं, तो मेरी मशा यही होती है कि मैं उसमें ऐसा काम करूं कि उस किरदार से लोग प्रभावित हों। हम मेरे दर्शकों पर ऐसा प्रभाव छोड़ कि उन्हें भी उस किरदार को पाने की खाहिश हो। इसलिए जब मैं किसी फिल्म के बारे में सोचता हूं, तो मेरे दिमाग में बस यही बात होती है कि फिल्म ऐसी हो, जो मैं भी देखना चाहूं।'

हां कि सलमान भी नए कलाकारों से प्रेरित होते हैं। तो वह कौन-सी बात है, जो सलमान को प्रेरित करती है? इस बारे में जब उनसे पूछा गया, तो उन्होंने कहा, 'मैं नए कलाकारों से खास प्रेरित होता हूं और उनकी मेहनत देखकर युवे बहुत खुशी होती है। दूसरे सल, आज जो नए कलाकार इंडस्ट्री में काम कर रहे हैं, वह वर्कआउट से लेकर एपिटंग हर चीज पर फोकस करते हैं। फिर चाहे उन्हें रात में वर्कआउट करना पड़े या दिन में। कोई-कोई तो ऐसे भी हैं, जो दिनभर शूट करते हैं और फिर रात में वर्कआउट और बाकी की फिजिकल ट्रेनिंग करते हैं। आज लोग अपने बारे में ज्यादा सोच रहे हैं और यह देखकर युवे अच्छा लगता है। उनकी यही बात मुझे खास प्रेरित करती है।'

नीलम कोठारी बड़ोंने

मुर्दिंद

यह एक गैंगस्टर-ड्रामा वेब सिरीज है, जिसकी कहानी मुंबई के इर्द-गिर्द घृती नजर आ रही। इसमें के के मेन एक गैंगस्टर मुर्दिंद पठान के रूप में काम कर रहे हैं, जो एक पूर्ण मार्किया डॉन था। जिसमें दो दशकों तक मुंबई के अडरवर्ल्ड पर शासन किया था। वैसे मुंबई अडरवर्ल्ड पठान को लेकर पहले भी कई फिल्में बन चुकी हैं। लेकिन इसमें नया दर्शक है, यह तो देखने के बाद ही आपको पता चल पाएगा। 'शेखर होम' के बाद इसमें के मेन न का अलग लुक काफी बदला-बदला सा है।

कहां देखें: जी 5, कलाकार: के के मेन, तनुज विरवानी, जाकिर हुसैन, अनंग देसाई, वेदिका भंडारी, राजेश शृंगारपुरे आदि। निर्देशन: मिलन लूहरिया

केडेट्स



इस फिल्म की कहानी कारगिल युद्ध से पहले की है, जो आर सामान्य लड़कों मोज, रणधीर, अलर्ट और नीरज के जीवन पर केंद्रित है। ये चारों भारतीय सशस्त्र बलों का दिसम्बा बकर देश की सेवा करने के लिए अपना धर छोड़ते हैं। लेकिन इस दौरान और क्या-क्या होता है, यही इस फिल्म में दिखाने की कोशिश की गई है।

कहां देखें: जियो सिनेमा, कलाकार: तनय छेदा तुषार शाही, गौतम गुजर, चयन चोपड़ा आदि। निर्देशन: विश्वाजीय मुखर्जी



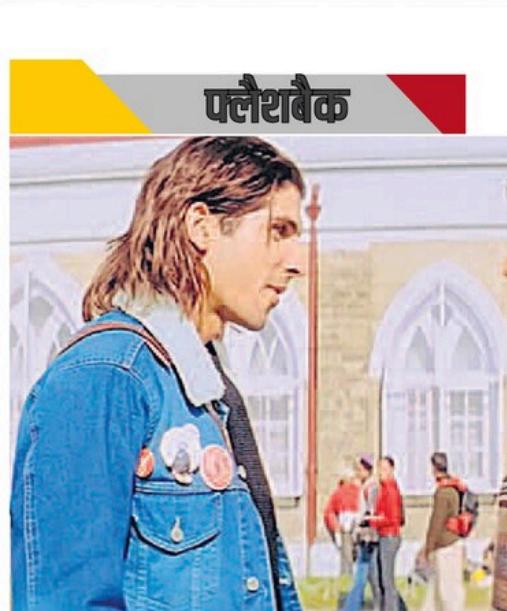
टीवी की दुनिया

मुझे अपने काम से प्यार है: अनीता

छोटे परदे के कई ऐसे कलाकार हैं, जिन्होंने एक लंबे अंतराल के बाद टीवी पर शानदार वापसी की। अब इसमें एक नया नाम जुड़ गया है अनीता हसनंदानी रेडी का। पांच साल के बाद टीवी पर वापस आने के बाटे में व्यापा कहा उन्होंने, आइए जानें।

टीवी अभिनेत्री अनीता हसनंदानी छोटे परदे की एक जानी-पहचानी नाम है, जो 'क्योंकि साथ भी कभी बहु थी', 'कभी सौतान की बहु सहानी', 'क्या दिल में है', 'कसम से' जैसे कई टीवी शो का हिस्सा रह चुकी हैं। अनीता को दिनी ही होती है। इसलिए जब मैं काम कर रही होती हूं, तो मेरे पति रोहित (रेडी) आपके के साथ रहने के लिए सभी निकलते हैं। मैं सप्ताह में तीन दिन घर पर रहती हूं, बाकी दिन शूटिंग में बिताती हूं, ताकि मेरे बेटे की देखभाल अच्छी तरह से हो सके। इस दौरान घर और काम के बीच बालों को संभालने का प्रयास कर रहे हैं। इससे हम दोनों को अपने जुनून को आगे बढ़ाने का मौका मिल रहा है और साथ ही उसे वह ध्यान भी मिलता है, जिसकी उसे जरूरत है।

आपको बता दें कि अनीता का बेटा अभी चार साल का है। वह आगे कहती हैं, 'अब चूंकि मेरा बेटा थोड़ा बड़ा हो गया है, तो वह समझने लगा है कि उसकी माँ को काम पर



फराह ने क्यों किया था शाहरुख से झगड़ा

कोरियोग्राफ और निर्देशक फराह खान और बॉलीवुड के बादशाह शाहरुख खान की दोस्ती किसी से छुपी नहीं है। पर, एक वर्ष ऐसा था, जब फराह अपने सबसे अंगीज दोस्त से नाराज हो गई। क्यों, बता रही है जयंती रंगनाथन

फराह खान के बारे में हर किसी को हर बात पता है। यह बात खुब फराह भी कहती रहती है। कैसे 'जो जीता वो सिकेदर' में बताती रहती है कि उनकी जीती वो सिकेदर है। बाद में बताती रहती है कि उनकी काम करने वाली एक युवा लड़की को उस फिल्म के मार्गदूर गाने 'पहला नशा...' की कोरियोग्राफी करने का मौका मिला और कैसे उसके बाद उन्होंने पीछे मुड़ कर नहीं देखा, यह सबको पता है। शाहरुख खान की फिल्म 'दिल से' में छेंया-

मुझे पता लग गया था कि हमारी दोस्ती लंबी चलेगी।' कहा तो यह भी जाता है कि फराह खान की निर्देशक बनने के पीछे भी शाहरुख का ही हाथ था। बतौर

निर्देशक फराह के करियर की शुरुआत धमाकेदार हुई। शाहरुख की बाज़ दोस्तों के रिसेट के बारे में सबल किया, तो उन्होंने कहा, 'शाहरुख और मैं हमें बीच गलतफहमी थी, जो दूर हो गई। सच तो यह है कि हम दोनों किसी अदृश्यता से कुछ दूर हुए हैं। कभी-कभी लोग खान को लेना चाहती थीं।

सालों बाद 'हैप्पी न्यू ईयर' की फिल्म के प्रमोशन के दौरान फराह से इंटरव्यू करते समय जब मैंने फराह से उनके और शाहरुख के रिसेट के बारे में सबल किया, तो उन्होंने कहा, 'शाहरुख और मैं हमें बीच गलतफहमी थी, जो दूर हो गई। सच तो यह है कि हम दोनों किसी अदृश्यता से कुछ दूर हुए हैं। कभी-कभी लोग खान को लेना चाहती थीं।