









# काणिकाएँ

## परिवर्तन

1. वो,  
'जलावायु परिवर्तन' के प्रति,  
'सतत विकास' संबंधित,  
घर - घर खाने के,  
टेबल टॉक के द्वारा,  
चेतना लाने को,  
सतर्कता बढ़ाने को,  
बदलाव लाने को,  
अपेक्षित व्यवहार करने को,  
आने वाले कल को,  
बेहतरी के उपायों में,  
सुशाश्वर सुखियों में देते हैं;  
बात सच्ची है,  
इरादत अच्छी है,  
बातें यथार्थ,  
लोगों को विचारणीय लगता है,  
पर,  
इससे ज्यादा,  
और भी अच्छा होगा,  
यदि,  
वो,  
मनोविकासी विचारों,  
समाज विरोधी व्यवहारों,  
कृष्णायामिन संस्कारों, आदि से,  
विचारित हो रहे,  
मन के चाताचरण के  
सुधार का,  
उपचार का,  
क्रमशः सुधि लेते हैं।

## जूनून

2. उनको,  
खानदान के,  
जाति के,  
रीत-सिवाज के,  
राजनीतिक पार्टी के,  
झूठ- सच आदि के  
नाम पे,  
काम पे,  
जैसे भी,  
फ्रेंडिंग ले लेने का,  
छाया जूनन है;  
इसलिए भी शायद,  
न कर परवाह,  
लोक लाज की,  
अैरों की,  
दुरिया समाज की,  
कर मनमानी चल रहे,  
भावनाओं का खून है।

## ठोक्सला

3. वो,  
अपने राज्य को,  
सब बातों से नियंत्रित,  
सुशासित,  
व्यवस्थित,  
सुरक्षित,  
प्रगतिशील,  
सबसे अच्छा बताते हैं;  
अफसोस!  
नहीं जो बातों ?  
वो,  
हत्या, लूट, बलात्कार, आदि  
की,  
विभूत घटनाओं पर,  
कांड नहीं पाते हैं,  
जुलासित की आग में,  
जल रही भावनाओं को,  
एक सुखद व्यवस्थित,  
माहौल दे नहीं पाते हैं।

## प्रत्यक्ष

### डॉ विनोद कुमार शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर  
(नेदानिक भावनेज्ञानिक)  
विभागाध्यक्ष  
सातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग  
सिकामु विवि.  
दुमका।



## तेलुगु साहित्य के प्रथम उपन्यासकार, प्रथम नाटककार थे कंदुकूरी वीरेशलिंगम पंतुलु : डॉ. जे.सी राज

### वीरेशलिंगम पंतुलु की जयंती पर डॉ. राज ने उन्हें किया श्रद्धा पूर्वक नमन

देवधर/शरद भारती

आनिक तेलुगु साहित्य के 'गद्य ब्रह्मा', प्रथम उपन्यासकार, प्रथम नाटककार, प्रथम आत्मकथाकार, व्यावहारिक भाषा आदोलन के प्रवर्तक कंदुकूरी वीरेशलिंगम पंतुलु की जयंती पर संत माइकल एंलो विद्यालय के चेयरमैन डॉ. जे.सी.राज ने उन्हें ब्रह्म पूर्वक नमन करते हुए कहा कि जिस

तरह हन्दी साहित्य के इतिहास

पंतुलु तेलुगु

उसे प्रगतिशील

था। डॉ. राज ने

को स्त्री शिक्षा

वाला बतलाते

1874 में राजमंडी

वरम में और

ही

स्त्री

को इतना

नहीं कंदुकूरी

वीरेशलिंगम

पंतुलु ने

को अपने

तरह कंदुकूरी वीरेशलिंगम

साहित्य के इतिहास में

चेतना के प्रतिनिधि

वीरेशलिंगम पंतुलु

को प्रोत्साहित करते

हुए। कहा कि उन्होंने

के समीप धर्मलेश-

1884 में इन्सिसेटा

वालिकाओं के लिए

पाठशालाओं की

स्थापना की इतना

नहीं कंदुकूरी

वीरेशलिंगम

पंतुलु ने

को अपने

ब्रह्म समाज की स्थापना की।

उन्होंने 1887 में राजमंडी में

'ब्रह्मो मंदिर' की स्थापना

की।

तरह कंदुकूरी वीरेशलिंगम

सुख्ख उद्देश्य ही

विसर्गतायें,

वृत्ति, जात-

सांप्रदायिकता

कर न।।।

भाषणों और

सा दे श

अधिकारों के प्रति जागरूक करने के लिए 'विवेकवर्धनी' (1874),

'सर्वानिहितवादी', 'सत्यवादी', 'चित्तमाण' आदि पत्र-प्रक्रियाएँ आरंभ

की। वस्तुतः 'विवेकवर्धनी' पत्रिका का

था कि समाज में व्याप्त राजनीतिक

भ्रष्टाचार, धूसखोरी, वेश्या

पांत, छुआदूर, बाल विवाह,

और सती प्रथा का उन्मूलन

उन्होंने समाज सुधार के कार्यों

साहित्य के इतिहास को

देखा। राज ने वीरेशलिंगम

को प्रशंसनीय

धर्मलेश-

1884 में इन्सिसेटा

वालिकाओं के लिए

पाठशालाओं की

स्थापना की थी, ऊर्ध्व तरह

आंध्र प्रदेश में

सावधार्म कंदुकूरी

वीरेशलिंगम

ने

ब्रह्म समाज की स्थापना की।

उन्होंने 1887 में राजमंडी में

'ब्रह्मो मंदिर'

की स्थापना की।

तरह कंदुकूरी वीरेशलिंगम

सुख्ख उद्देश्य ही

विसर्गतायें,

वृत्ति, जात-

सांप्रदायिकता

कर न।।।

भाषणों और

सा दे श

अधिकारों की जयंती

पर डॉ. राज ने उन्हें किया श्रद्धा पूर्वक नमन

करते हुए कहा कि जिस

वीरेशलिंगम

को उनके लिए

प्रतीक है।

उन्होंने कहा कि उनके लिए

प्रतीक है।

&lt;p

# आदर्श नाइयों का वर्तमान परिप्रेक्ष्य

मनुष्य जाति का वह वर्ग जो गर्भारण कर मनुष्य को जन्म देता है उन्हें नारी कहते हैं। युती तथा बालिंग सियों की साधौदिक संज्ञा को नारी कहते हैं। धार्मिक क्षेत्र में साथकों की परिभाषा में प्रकृति और माया, उन्हें नारी कहते हैं। कई युग से आज तक विकास पथ पर पुरुष का साथ दिकर, उनकी यात्रा को सरल बालकर, उनके अभियासों को स्वयं झेलकर और अपने वरदानों से जीन में अक्षय शिख भरकर, मानवी ने जिस व्यक्तित्व, वेना और दृश्य का विकास किया है, उसी का पर्याय नारी है।

नारी परिवार की धूरी है और समृद्ध युगत की माता है। नारी प्रेरणा की अनुभूति को मधुर मातृत्व में डालकर अपन प्राण न्यौछावर करके जाति को जीवित रखती है। नारी ही मानवता की धूरी है और मानवीय मूल्यों की सावधान है। मानवता की गरिमा और लावण्य भी नारी का रूप है। धरती का पुरुष उनकी सुषमा में अक्षय शिख भरकर, मानवी ने जिस व्यक्तित्व, वेना और दृश्य का विकास किया है, उसी का पर्याय नारी है।

नारी परिवार की धूरी है और समृद्ध युगत की माता है। नारी प्रेरणा की अनुभूति को मधुर मातृत्व में डालकर अपन प्राण न्यौछावर करके जाति को जीवित रखती है। नारी ही मानवता की धूरी है और मानवीय मूल्यों की सावधान है। मानवता की गरिमा और लावण्य भी नारी का रूप है। धरती का पुरुष उनकी सुषमा में अक्षय शिख भरकर, मानवी ने जिस व्यक्तित्व, वेना और दृश्य का विकास किया है, उसी का पर्याय नारी है।

आधुनिक युग की नारी देश की उन्नति के लिए अर्थव्यवस्था में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है, आधुनिक युग में नारी की शिक्षा तथा व्यापार समीं में खूबी को समान अधिकार दिए गए हैं, और सरकार द्वारा नियम भी बदला जा रहे हैं ताकि महिलाएं अत्यन्तर्भूत बन सकें और अपनी जरुरतों को पूरा करने के लिए दूसरों पर निर्भर न रहें।

आधुनिक युग की महिलाओं ने भी शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, आज की महिलाओं ने अधिकार और बुद्धिमत्ता के रूप में बद्यों को शिक्षा प्रदान करती है, महिलाओं ने भी हमारे समाज और राष्ट्र की प्रगति में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने बच्चों के भविष्य में महत्वपूर्ण भूमिका निर्भई है, आज की महिलाएं हर क्षेत्र में अपना योगदान दे रही हैं।

महिलाओं को अच्छी शिक्षा मिलने से उन्हें बेहतर रोजगार मिल रहा है, जिसके फलस्वरूप वे अपने देश की अर्थव्यवस्था को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही है। आधुनिक नारी न केवल नौकरी कर रही है बल्कि अपनी प्रतिभा के बल पर व्यवसाय की भी कर रही है और लायी लोगों को रोजगार दे रही है।

आधुनिक युग की महिलाओं ने भी राजनीतिक क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, आज की महिलाएं कहीं भी राजनीति के रूप में बद्यों को शिक्षा प्रदान करती हैं, इसके अभियानों में भी हमारे नाम समाज और राष्ट्र की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निर्भई है, आज की महिलाएं हर क्षेत्र में अपना योगदान दे रही हैं।

महिलाओं को अच्छी शिक्षा मिलने से उन्हें बेहतर रोजगार मिल रहा है, जिसके फलस्वरूप वे अपने देश की अर्थव्यवस्था को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही है। आधुनिक नारी न केवल नौकरी कर रही है बल्कि अपनी प्रतिभा के बल पर व्यवसाय की भी कर रही है और लायी लोगों को रोजगार दे रही है।

आधुनिक युग की महिलाओं ने भी राजनीतिक क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, आज की महिलाएं कहीं भी राजनीति के रूप में बद्यों को शिक्षा प्रदान करती हैं, इसके अभियानों में भी हमारे नाम समाज और राष्ट्र की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निर्भई है, आज की महिलाएं हर क्षेत्र में अपना योगदान दे रही हैं।

भारत एक पुराना देश है और यहाँ सालों से महिलाओं को घारीवारी के अंदर सीमित रखकर उसके सपनों को दानाने की परेपरा देती आ रही है। कुछ वर्षों पहले तो महिला को घटने तक की अनुमति नहीं दी जाती थी लेकिन धीरे-धीरे महिलाओं के हित के लिए आजाव उन लगी और रुदिवादी प्रस्पर्याओं को पीछे लोड कर कर रही हैं और लायी लोगों को रोजगार दे रही है।

लेकिन एक साता छोड़े को रोजानी नहीं होता, सरकार को अपने डडे से हांकता है और निर्वाचित को जेल में डाल देता है।

-पिछला आम चुनाव 2020 में हुआ था। उनोना को पहली लहर के तुरंत बाद हुआ था चुनाव में कुल 476 में से 396 सीटें एनलाईडी ने उठाए और गृह मंत्री अमित शाह की अगआई वाला दौरे शुरू होने के बाद से बद्यों में इस तरह दूध खिलने लगे। एनलाईडी को घोषणा की और इसके बाद लगे थे।

लेकिन एक साता छोड़े को रोजानी नहीं होता, सरकार को अपने डडे से हांकता है और निर्वाचित को जेल में डाल देता है।

-पिछला आम चुनाव 2020 में हुआ था। उनोना को पहली लहर के तुरंत बाद हुआ था चुनाव में कुल 476 में से 396 सीटें एनलाईडी ने उठाए और गृह मंत्री अमित शाह की अगआई वाला दौरे शुरू होने के बाद से बद्यों में इस तरह दूध खिलने लगे। एनलाईडी को घोषणा की और इसके बाद लगे थे।

लेकिन एक साता छोड़े को रोजानी नहीं होता, सरकार को अपने डडे से हांकता है और निर्वाचित को जेल में डाल देता है।

मगर कर्नाटक में इस बार स्थितियां एकदम उत्तर तक दूध खिलने वाली होने में हमारा नाम आ रहा। इसके बाद से बद्यों में इस तरह दूध खिलने लगे। एनलाईडी को घोषणा की और इसके बाद लगे थे।

लेकिन एक साता छोड़े को रोजानी नहीं होता, सरकार को अपने डडे से हांकता है और निर्वाचित को जेल में डाल देता है।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

यह नहीं काम आ रहा, इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं। तब हिंदू दूधी दूधी दूधी दूधी हो जाता है। इसका मतलब है कि बीजेपी के लिए संकेत कुछ खास अच्छे हैं।

## फ्रॉक फैशन

इस गर्मी पहनिए सुंदर और हल्के-फुले के फ्रॉक या फ्रॉक स्टाइल कुर्ते। ये आपको ट्रेडिशनल और वेस्टन दोनों आउटफिट्स का मजा देंगे। आजकल बाजार में अनारकली कुर्ते-चूड़ीदार का चलन जोरों पर है। इसी तर्ज पर बनाए जा रहे हैं फ्रॉक स्टाइल कुर्ते, जिन्हें आप जींस, लैगिंग्स और फिटिंग वाली स्कर्ट के अलावा सलवार तथा चूड़ीदार के साथ भी पहन सकती हैं। इसके अलावा फ्लोरल तथा अन्य प्रिंटों में फ्रॉक्स तो उपलब्ध हैं ही। फ्रॉक का फैशन कभी पुराना नहीं हो सकता और खासकर गर्मी में तो आप इसे आरामदायक वस्त्र के बतौर भी पहन सकती हैं। कॉटन के मुलायम फैब्रिक से बनी कलरफुल फ्रॉक हमेशा अँखों को भी अच्छी लगती है और पहनने में आरामदायक भी होती है। पसीना सोखने की कॉटन की खासियत इन्हें और भी खास बना देती है। नए प्रयोगों के तौर पर फ्रॉक्स में कॉटन के साथ मलबल तथा शिफाउन-जॉर्डन का प्रयोग भी कानून प्रचलन में है। ये मर्टियल हल्के-फुले तो होते ही हैं, साथ ही पहनने पर शरीर को भार की तरह नहीं लगता। सबसे बड़ी बात यह कि फ्रॉक्स को आप कई तरह से पहन सकती हैं। इस गर्मी यह प्रयोग करके



- देखिए, फिर जानिए फ्रॉक पहनने का मजा। फ्रॉक के साथ कुछ प्रयोग ऐसे भी करें-
- कलाइयों में तुड़न बैंगलस या बड़े रंग-बिरंगे प्लास्टिक के दो-एक कड़े या फिर एक स्टिर्प्पर डालें। नाजुक-सा या बीजीसे से बने ब्रेसलेट भी इसके साथ फैलें।
- फ्रॉक के साथ आप फुटवेयर भी कई तरह के प्रयोग में लासकती हैं। फैटेट शूज से लेकर फैटेट चप्पल या सेंडल्स, बैलीज, हाई हील्स, एलेटफॉर्म हील या फिर ग्लेडिएटर।
- हेयरस्टाइल थोड़ी फंकी और ट्रेंडी बनाएं जैसे शॉर्ट या मॉडियम लैंथ हेयर को आप ऊँची पोनी, बैंडना या स्कार्फ में बाँध सकतें हैं या फिर साइड में कलोफुल किलप्प लगायें। बड़े बालों को आप ऊँची-छोटी चैटिंगों के साथ गूँथकर हेयरस्टाइल बना सकती हैं। इसके अलावा सारे बालों को ऊपर करके कल्पल लगाना तो ससरे आसान है।
- फ्रॉक के साथ बड़े बैट्ट वाले ट्रेंडी बैग अच्छे लगेंगे। आप चाहें तो मॉडियम साइज के कॉटन, लैदर या प्लास्टिक से बने बैग्स भी प्रयोग में लासकती हैं।
- गर्मियों में वैसे भी मेकअप हल्का रहे तो अच्छा रहता है। त्रैं भी फ्रॉक का फ्रॉक स्टाइल कुर्ते के साथ आपको सिर्फ काजल, लाइन या हल्की लिपस्टिक की ही जरूर पड़ेंगी।



## बनाएं-खिलाएं प्यार से

भोजन बनाना और उसे परोसना भी एक कला है। केवल मेहमानों के आने पर ही भोजन अच्छा बना कर सकते से परोसना तो काफी लोगों को आता है परं असली कला तो तब है जब रोजमरा में भी आप इन्हीं ही चुस्ती और सभी आपकी प्रशंसा करते न थके।

● एक रात पहले ही यह विचार कर लें कि कल क्या बनाना है और दिन भर या आप वाले मेहमानों को क्या खिलाना है।



- इसकी हल्की-फुल्की तैयारी पहले से ही कर लें।
- आप कामकाजी महिला हैं तो ऐसे में रात में टी.वी. देखते समय सुबह के लिए सब्जी काट लें। प्याज, लहसुन, अदरक काट कर रख सकती हैं।
- भोजन बनाते समय ध्यान दें कि भोजन घर के सदर्यों की पसंद का बनाएं।
- भोजन परोसने के स्थान को साफ रखें। यदि कुर्सी-पर भोजन लगा रहे हैं तो मेजपोश और नैपिकन की सफाई पर भी ध्यान दें।
- मेज पर नमक और मसाले की डिब्बी अवश्य रखें ताकि जिसे अधिक नमक, मसाला चाहिए वह अपनी इच्छनुसार डाल सके।

वरना स्पॉन्डिलाइटिस का दर्द शुरू हो जाएगा।

यह दर्द कई बार आनुवांशिक रूप में भी मिलता है यानी पिता या माता को यह है तो पुत्र में इसके होने की संभावना सर्वाधिक होती है।

मानसिक रूप से किसी भी बड़े तानव से खुद को दूर रखें क्योंकि मास्तिष्क की कोशिकाएं इससे चुड़ा होती हैं।

बहुत उम्र में इसके होने की ज्यादा प्रबलता होती है क्योंकि उम्र बढ़ने से रीढ़ के यह मोती विस्तृत जाते हैं।

शरीर में कुछ हिस्सों में होने वाली विशेष वीमार्थी भी जैसे पथरी, पैंक्रियास ग्लैंड की सूजन तथा ओवरी की सूजन आदि में भी स्पॉन्डिलाइटिस हो जाता है। इसलिए ऐसी बीमारी हो तो पूर्णतः इलाज कराएं।

आफिस में लगातार कुर्सिं पर बैठकर किसी काम को कराना, किताब पढ़ना आदि वजहें भी यह दर्द पैदा करती हैं। इनसे बचें।

● स्पॉन्डिलाइटिस को रोकने के लिए चलने फिरने, सोने, उठने-बैठने आदि में बदलाव करें।

● किसी भारी सामान को जबरन उठाने से बचें। जरूरी हो तो धकेलने का प्रयास करें।

● किसी सामान को जमीन से उठाते वक्त झुकाव कम्प पर नहीं, घुटनों पर लें।

● चलने के समय कदमों की लंबाई सामान्य व आरमदेह रखें तथा हाथों को भी ऐसा ही रखें।

● अगर ज्यादा समय तक खड़ा रहना है तो एक पैर दूसरे से थोड़ा-सा ऊंचा रखें। एक से खड़े न रहकर स्थिर बदलते रहें।

● गाड़ी चलाते समय भी स्टेपिंग से ज्यादा दूरी न रखें।

● अपने खाने-पीने में बर्फ, पिज्जा, कोल्ड ड्रिंक्स आदि से थोड़ा परेज करें।

● पेट के बल सोने से बचें। जरूरी हो तो कमर के नीचे नर्म तकिये का उपयोग करें।

● शरीर में प्रमुख पोषक तत्व कैल्शियम की मात्रा सही रखें। इसकी कमी स्पॉन्डिलाइटिस का कारण होती है।

● शरीर के बजन पर भी नियंत्रण रखें। यह कद के अनुसार ही रहें।

स्पॉन्डिलाइटिस होने पर चिकित्सक की रायनुसार नियमित रूप से व्यायाम करते रहें।

दर्द जीवन में रोज का हिस्सा बन चुके हैं। दर्द किसी भी बीमारी से हो, उसके प्रति गंभीरता बहुत जरूरी है क्योंकि समय पर और सही इलाज न करना भी दर्द को बीमारी बना सकता है। ऐसी ही एक विशेष बीमारी के दर्द का नाम है 'स्पॉन्डिलाइटिस'।

गर्दन में होने वाले दर्द को 'स्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस' तथा कमर के दर्द को 'लंबर स्पॉन्डिलाइटिस' कहा जाता है। मुख्यतः वह परेशानी अनियमित खानापान, गलत रूप से बैठने तथा कमज़ोरी के कारण होती है पर इससे बचाव हेतु ये उपाय

अपनाएः -

स्वयं को सक्रिय जरूर रखें। किसी भी प्रकार का कार्य न करना भी कमर के स्नायुओं को कमज़ोर करता है, जिससे दर्द पनपता है।

रीढ़ गर्दन से प्रारंभ होकर कमर में नीचे तक फैल कर हमें हलने का कार्य करती है। चूंकि कार्य करती है। अच्छी कार्य करने में झटकों को यही सही है, अतः अच्छा रखें। यह पर ज्यादा भार न पड़े।

● आपनाएः -

स्वयं को सक्रिय जरूर रखें। किसी भी प्रकार का कार्य न करना भी कमर के स्नायुओं को कमज़ोर करता है, जिससे दर्द पनपता है।

रीढ़ गर्दन से प्रारंभ होकर कमर में नीचे तक फैल कर हमें हलने का कार्य करती है। चूंकि कार्य करती है। अच्छी कार्य करने में झटकों को यही सही है, अतः अच्छा रखें। यह पर ज्यादा भार न पड़े।

● आपनाएः -

स्वयं को सक्रिय जरूर रखें। किसी भी प्रकार का कार्य न करना भी कमर के स्नायुओं को कमज़ोर करता है, जिससे दर्द पनपता है।

रीढ़ गर्दन से प्रारंभ होकर कमर में नीचे तक फैल कर हमें हलने का कार्य करती है। चूंकि कार्य करती है। अच्छी कार्य करने में झटकों को यही सही है, अतः अच्छा रखें। यह पर ज्यादा भार न पड़े।

● आपनाएः -

स्वयं को सक्रिय जरूर रखें। किसी भी प्रकार का कार्य न करना भी कमर के स्नायुओं को कमज़ोर करता है, जिससे दर्द पनपता है।

रीढ़ गर्दन से प्रारंभ होकर कमर में नीचे तक फैल कर हमें हलने का कार्य करती है। चूंकि कार्य करती है। अच्छी कार्य करने में झटकों को यही सही है, अतः अच्छा रखें। यह पर ज्यादा भार न पड़े।

● आपनाएः -

स्वयं को सक्रिय जरूर रखें। किसी भी प्रकार का कार्य न करना भी कमर के स्नायुओं को कमज़ोर करता है, जिससे दर्द पनपता है।

रीढ़ गर्दन से प्रारंभ होकर कमर में नीचे तक फैल कर हमें हलने का कार्य करती है। चूंकि कार्य करती है। अच्छी कार्य करने में झटकों को यही सही है, अतः अच्छा रखें। यह पर ज्यादा भार न पड़े।

● आपनाएः -

स्वयं को सक्रिय जरूर रखें। किसी भी प्रकार का कार्य न करना भी कमर के स्नायुओं को कमज़ोर करता है, जिससे दर्द पनपता है।

रीढ़ गर्दन से प्रारंभ होकर कमर में नीचे

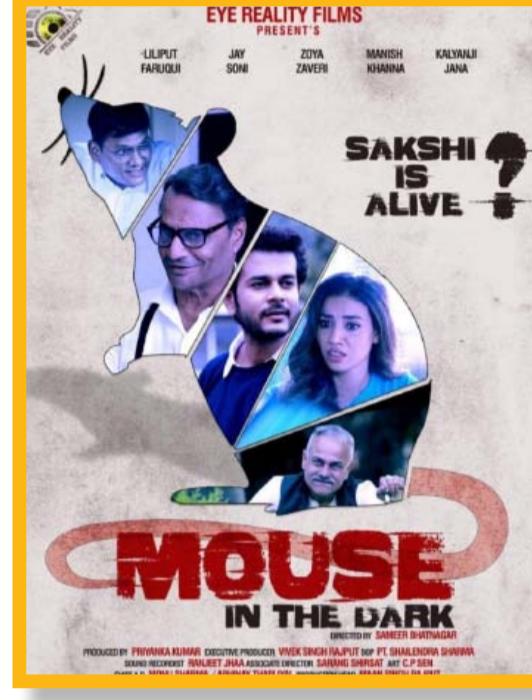
# ओटीटी प्लेटफार्म 'वाऊ सिनेमा' के एक हजार सम्प्रकाशित डाउनलोड पूरे हुए 14



## मुंबई।

ओटीटी प्लेटफार्म 'वाऊ सिनेमा' के एक हजार सम्प्रकाशित डाउनलोड पूरे हुए 14। 'वाऊ सिनेमा' ज्ञारखण्ड का उभरता हुआ और चर्चित ओटीटी प्लेटफार्म है जिसकी लोकप्रियता लगातार दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है वाऊ सिनेमा के सीरीजों प्रभात राज ने बताया कि एक हजार सम्प्रकाशित पृष्ठों से टीम में खुशी की लहर है और जब काम बढ़ता है या लोगों का आय मिलता है तो काम करने में और भी ऊर्जा मिलती है। वाऊ सिनेमा वर्तमान में फिल्म, बैबलोन, धारावाहिक, शॉर्ट्स, मूवी, स्प्रिंजिक वीडियों लगातार अपने ओटीटी चैनल में रिलीज कर रही है। बाबाया जाता है कि आगमी समय में वाऊ सिनेमा

निर्माण का कार्य भी प्रारंभ कर दी है कोइ भी अभिनव एवं अन्य संग्राही मसलन लेकर, जान में रुचि रखते हैं तो अतीशीघ्र सम्पर्क करें। 30 जून तक ओटीटी प्लेटफार्म वाऊ सिनेमा फ्री में कंटेंट उपलब्ध कर रही हैं लोग मुफ्त में हैं जिसकी लोकप्रियता लगातार दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। ओटीटी प्लेटफार्म 'वाऊ सिनेमा' अपडेट किया जा रहा है, अब आप बहुत जल्द रिलीज/शोट्स, पोडकास्ट्स, न्यूज, गेम्स का भी आनंद ले सकेंगे। 'वाऊ सिनेमा' एंड्रॉयड टीवी पर पर भी उपलब्ध है जो बहुत जल्द आईओएस (एप्पल मोबाइल) पर भी उपलब्ध हो जाएगा इन सभी प्रक्रियाओं पर रिलीज कर रही है। बाबाया जाता है कि आगमी समय में वाऊ सिनेमा



## आलिया भट्ट की पहली हॉलीवुड फिल्म 'हार्ट ऑफ स्टोन' 11 अगस्त को रिलीज होगी

## मुंबई।

हॉलीवुड की सबसे बड़ी फैशन नाईट में मेट गाला का आयोजन जल्द ही होने वाला है। हर बार की तरह इस बार भी इस इवेंट का आयोजन मई में ही होने वाला है। इस मेट गाला के रेड कार्पेट पर कई बॉलीवुड हस्तीनाओं ने अपना जलवा बिखेरा है। वहाँ, अब एकट्रेस आलिया भट्ट भी मेट गाला के रेड कार्पेट पर अपना

देख्यु करने जा रही है। इस साल के हिस्से लेती नजर आएंगी। इस मौके पर वह जाने-माने फैशन डिजाइनर प्रबल गुरुंग के आउटफिट में जलवा बिखेरेंगी। इससे पहले भी आलिया कई बार प्रबल के आउटफिट पहन चुकी हैं। वह हॉलीवुड सेलिब्रिटीज के लिए खास आउटफिट तैयार कर चुके हैं। आलिया के फैंस काफी खुश नजर आ रहे हैं। हालांकि अब तक इस बारे में आलिया भट्ट की और से कोई आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है। इसके अलावा आलिया जल्द ही हॉलीवुड में भी डेक्कुरने जा रही है। उनकी पहली हॉलीवुड फिल्म 'हार्ट ऑफ स्टोन' 11 अगस्त को रिलीज होगी। यह एक ऐक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसमें उनके साथ हॉलीवुड अभिनेत्री गैल गेडोट और अभिनेता जैमी डोनन दिखाई देंगे। इस फिल्म का निर्देशन टॉम हार्पर कर रहे हैं।



## राधिका की फिल्म 'मिसेज अंडरकवर' की होगी 14 अप्रैल को स्ट्रीम

## मुंबई।

राधिका आटे बॉलीवुड की जानी-मानी एक्ट्रेस हैं। उनकी दमदार एक्टिंग की दृश्यांग दीवानी है। वो हर तरह के किरदार, बखूबी से निभा लेती हैं। लेकिन एटेस ने एक ऐसा खुलासा किया है, जिसे जानकर आप चौंक जाएंगे। उन्होंने बताया कि अपने करियर के शुरुआती वर्षों में वॉइटरी में बॉडी शेमिंग का शिकार हुई थीं। उन्हें नाक ठीक करने और ब्रेस्ट का साइज बढ़ा करने की सलाह मिली थी। यहाँ तक कि बड़े वजन के कारण उन्हें फिल्म से भी हाथ धोना पड़ा था। 37 साल की योगिना आपने नहीं बोली थी। उन्होंने फिल्म को दिए इंटरव्यू में याद किया कि कैपेर उन्हें कहा गया था कि आप वो परम्पराफूल होना चाहती हैं तो उन्हें अपने अपीयरेंस को बदलना होगा। राधिका आटे ने कहा, 'मैंने एक फिल्म खो दी, क्योंकि मेरा वजन तीन या चार किलो ज्यादा था। बेशक, जब आप नए होते हैं तो वे करते हैं, 'आप अपनी नाक क्यों नहीं ठीक कर लेतीं? ये शुरुआत में हुआ था। मिडिल में भी कुछ लोग अपनी बॉडी पर ऐसे कॉमेंट करते हैं, जैसे उनका अधिकार हो... अब जागरूकता की वजह से ऐसे कॉमेंट करते हैं। हम इस बारे में बहुत खुलकर बात कर सकते हैं। हम कह सकते हैं, 'अगर आप फिर से मुझसे एसा कहते हैं तो मैं सुनिश्चित करूँगा कि आप कम से कम इस प्रोजेक्ट से बाहर हो जाएं।'

राधिका को जी०५ की फिल्म 'मिसेज अंडरकवर' में देखा जाएगा, जिसमें वो हाउस वाइफ का किरदार निभा रही है, जोकि एक अंडरकवर जासूस भी है। इस कॉमेंट-शिल्प को अनुभी मेहता ने डायरेक्ट किया है। इसमें सुमित व्यास और राजेश शर्मा भी हैं। ये फिल्म 14 अप्रैल का स्ट्रीम होंगी।



## एक चाकू से कई बदनाशों को ढेर करते नजर आए शाहिद कपूर,

मुंबई। शाहिद कपूर बहुत जल्द बड़े पदे पर एक्शन करते हुए दिखाई देने वाले हैं। उनकी फिल्म ब्लडी डैडी का टीजर रिलीज हो चुका है। शाहिद कपूर की फिल्म ब्लडी डैडी लंबे समय से सुर्खियों में थी। शाहिद कपूर के फैंस काफी वक्त से उनकी इस फिल्म का बेसब्रो से इतनापार कर रहे हैं। फिल्म ब्लडी डैडी के टीजर को देखकर कहा जा सकता है कि फिल्म में शाहिद कपूर शानदार एक्शन करते हुए नजर आएंगे।

टीजर में अभिनेता ब्लैक कलर के सूट और ब्लैड शर्ट में नजर आ रहे हैं। शाहिद कपूर पर यह काफी दावार लक दिख रहे हैं। टीजर की शुरुआत में वह होटल के अंदर कई सारे बदनाशों के साथ चाकू से इतरते हुए नजर आ रहे हैं। टीजर में संजय कपूर और अभिनेत्री डायना पाटी के ड्राइवर की भी देखने को मिल रही है। फिल्म ब्लडी डैडी के टीजर का शाहिद कपूर ने अपने आधिकारिक टिवर अकाउंट पर शेयर किया है। जो सोशल मैडिया पर नामज्ञ लोग जड़ा है।