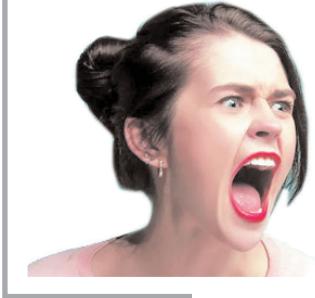


समाचार पत्रिका

राजनीति का जनपक्षकार

पृष्ठ-6» आपकी दिमागी सेहत को नुकसान...



लोकसभा अध्यक्ष पद: ओम विरला का के. सुरेश से होगा मुकाबला

एनडीए और इंडिया गठबंधन में रार

नई दिल्ली। 18वीं लोकसभा के लोकसभा अध्यक्ष पद को लेकर एनडीए और इंडिया गठबंधन में गर मच गई है। आजादी के बाद पहली बार लोकसभा स्पीकर का चुनाव होने जा रहा है। विपक्षी गठबंधन ने भी स्पीकर पद के लिए अपना उम्मीदवार तात्पर दिया है। केरल से कांग्रेस सासद के सुरेश ने इंडिया गठबंधन उम्मीदवार बनाए गए हैं। के. सुरेश का मुकाबला एनडीए गठबंधन के उम्मीदवार ओम विरला से होगा। विरला 17वीं लोकसभा में भी अध्यक्ष रह चुके हैं। संसद में लोकसभा अध्यक्ष का चुनाव बुधवार को होगा।



पर राजनाथ सिंह ने कोई जवाब नहीं दिया। विश्वस्त सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार, सोमवार शाम को रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने लोकसभा अध्यक्ष के लिए आम सहमति बनाने को लेकर एक बार पिर विपक्षी नेताओं की रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह सुलाकात हुई। लेकिन इस बैठक में भी आम सहमति बनाने के लिए सभी विपक्षी दलों के नेताओं से संपर्क किया था।

इसी दौरान उहोंने कांग्रेस अध्यक्ष मलिकार्जुन खरगे से भी बात की थी। खरगे ने रक्षा मंत्री के नेताओं को बताया कि स्पीकर के लिए हम ओम विरला के नाम पर आप सभी का समर्थन चाहते हैं। इस पर विपक्षी गठबंधन के नेताओं ने कहा कि हम समर्थन के लिए तैयार हैं, लेकिन उपसभापति के पद मिले।

इस पर राजनाथ सिंह ने उहोंने फिर से कॉल करने की बात कही थी। सूत्रों के मुताबिक राजनाथ सिंह ने विपक्ष को उपसभापति के पद का बया होगा? वह पद विपक्षी गठबंधन को मिलना चाहिए। लेकिन उपसभापति के पद का बया होगा? विपक्षी गठबंधन की मांग नहीं दिया।

मंगलवार सुबह लोकसभा अध्यक्ष के लिए आम सहमति बनाने को लेकर एक बार पिर विपक्षी नेताओं की रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह सुलाकात हुई। लेकिन इस बैठक में भी आम सहमति बनाने के लिए सभी विपक्षी दलों के नेताओं से संपर्क किया था।

विश्वस्त सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार, बैठक में राजनाथ सिंह ने इंडिया गठबंधन के नेताओं को बताया कि स्पीकर के लिए हम ओम विरला के नाम पर आप सभी का समर्थन चाहते हैं। इस पर विपक्षी गठबंधन के नेताओं ने कहा कि हम समर्थन के लिए तैयार हैं, लेकिन उपसभापति का पद विपक्ष को दिया जाना चाहिए। राजनाथ सिंह ने कहा कि मलिकार्जुन खरगे को फिर से फोन करेंगे, लेकिन उहोंने अभी तक ऐसा नहीं किया है। पीएम मोदी विपक्ष से पंपरा यह है कि उपसभापति का पद विपक्ष को दिया जाना चाहिए।

अध्यक्ष पद की गणिमा का ध्यान एवं कांग्रेस

संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजु ने कहा, पिछले 2 दिनों से हमने विपक्ष की प्रमुख पार्टियों से संपर्क किया और स्पीकर के पद को लेकर हमारी बात हुई। जब से देश आजाद हुआ है तब से लेकर आज तक कभी स्पीकर का चुनाव नहीं हुआ है और हम चाहते हैं कि स्पीकर को निर्विरोध सर्वसमर्पित से उनसे उनसे उनसे संपर्क औं अपील की। आज कांग्रेस के नेताओं के साथ हमारी बैठक हुई, हमने स्पीकर के लिए उनसे संपर्क देने की अपील की लेकिन उहोंने कहा कि वे समर्थन देंगे पर उपसभापति का पद उहोंने चाहिए। हमने उनसे कहा कि दोनों पद के चुनाव की प्रक्रिया अलग होती है इसलिए दोनों को एक साथ मिलाना सही नहीं है।

राजनाथ सिंह ने नहीं किया कॉल बैठक

मंगलवार सुबह कांग्रेस पार्टी के पूर्व अध्यक्ष और सांसद गणुल गांधी से कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार कहा था कि विपक्ष को सरकार के साथ राजनाथ सिंह को सहयोग करना चाहिए। सोमवार शाम को राजनाथ सिंह ने मलिकार्जुन खरगे को लेकिन उहोंने अभी तक ऐसा नहीं किया है। पीएम मोदी विपक्ष से पंपरा यह है कि उपसभापति का पद विपक्ष को दिया जाना चाहिए। राजनाथ सिंह ने कहा कि मलिकार्जुन खरगे को फिर से फोन करेंगे, लेकिन उहोंने अभी तक ऐसा नहीं किया है। पीएम मोदी विपक्ष से सहयोग मांग रहे हैं लेकिन हमारे नेता का अपनान हो रहा है।

कौन है इंडिया गठबंधन के उम्मीदवार के सुरेश? कोटिकुलु गणुल गांधी ने कोरल कांग्रेस के साथ सोसायटी यानी को सुरेश केरल को मालिकार्का लोकसभा सीट से संसद में ले लिया। साल 1989 से उनका इस सीट पर कब्जा है। अब उनका बैठक बैठक में जुलाई तक राज्य मंत्री थे। साल 2018 में उहोंने केरल कांग्रेस कमेटी का कार्यकारी अध्यक्ष भी बनाया गया था।



छत्तीसगढ़ विजन डॉक्यूमेंट व नक्सल विरोधी अभियानों की दी जानकारी

नई दिल्ली। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से संसद भवन में मुलाकात की। इस मौके पर उहोंने नरेंद्र मोदी को तीसरी बार देश का प्रधानमंत्री बनने पर बधाई दी। मुलाकात के दौरान मुख्यमंत्री साय ने प्रधानमंत्री को अमृतालाल के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि इसका निर्णय राज्य नीति आयोग द्वारा किया जा रहा है जिसे एक नववर्कर को राज्य की जरूरत को समर्पित किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने बधाई की जानकारी दी।

दरवाजे खुले हैं, भतीजे अजित के खेमे के विधायकों को वापस लेने पर बोले शरद

मुंबई। राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी मंजवत करने में मदद करेंगे और एकान्थ शिंदे की शिवसेना शामिल (एनसीपी)-स्पा प्रमुख शरद पवार पार्टी की छवि को नुकसान नहीं है। जुलाई 2023 में एनसीपी ने मंगलवार को संकेत दिया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कोरल कांग्रेस के दरवाजे उनकी पार्टी के विधायकों के लिए खुले हैं, जो भतीजे अजित पवार के खेमे में चले गए, जिससे पार्टी में विभाजन हुआ। मोदी ने सोमवार को राजनाथ सिंह को दिया जाना चाहिए। राजनाथ सिंह ने कहा कि वे मलिकार्जुन खरगे को लेकिन उहोंने अभी तक ऐसा नहीं किया है। पीएम मोदी विपक्ष से सहयोग मांग रहे हैं लेकिन हमारे नेता का अपनान हो रहा है।

स्वास्थ्य

टेंशन फ्री रहने में मदद कर सकते हैं ये 3 योगासन, आप भी करें रुटिन में शामिल

भृंगासन

भृंगासन या कोबरा पोज के नियमित अभ्यास से सेहत को काफी फायदा होता है। कमर या पीठ के दर्द से प्रेशन लोगों को फायदा पहुंचाने के साथ यह आसन शरीर में खुन का संचार सही करने, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और कई अन्य तरह की समस्याओं के खतरे को कम करने में भी मदद करता है। इसके अलावा शरीर को कई तरीकों से फायदा पहुंचाने वाला यह आसन पेट की चर्ची कम करने के साथ मानसिक शार्ति प्रदान करने में भी मदद करता है। इसके बाद दोनों हाथों को जमीन पर अपनी छाती के बराबर रखते हुए सांस भरते हुए दोनों हाथों पर अपना वजन डालते हुए शरीर को ऊपर उठाएं और सिर को पीछे की ओर ले जाएं। ध्यान रहें, ऐसा करते समय कमर से नीचे का हिस्सा जमीन से लगा होना चाहिए। इस आसन में 20 से कंड तक खुद को होल्ड करें।

30 से कंड तक खुद को होल्ड करें।

सेतुबंधासन

ब्रिज पोज को सेतुबंधासन के नाम से पहचाना जाता है। इस आसन के अभ्यास से भी न सिर्फ शरीर बल्कि दिमाग भी चुरूत-दूरुस्त रहता है। सुबह इस आसन को करने से व्यक्ति पूरा दिन चार्ज रहता है। सेतुबंधासन एक ऐसा आसन है, जिसमें शरीर को की आकृति में माझा पड़ता है। इसमें शरीर एक पुल यानी ब्रिज की तरह लगता है। सेतुबंधासन के साथ ही इसे सुबह के समय करना लाभदायक होता है। अगर आप इसे शाम को करने वाले हैं, तो ध्यान रहे कि इसे खाने जाने से 5 या 6 घण्टे पहले करें। यह आसन पीठ के निचले हिस्से में दर्द और टखने, कूदने, पीठ, जांघों और कंधे के अकड़ को दूर करने में लाभदायक है। इसे करने के लिए सबसे पहले आपको योग मैट पर पीठ के बल लेटा है। इसके बाद पैरों को छुटने से मोड़कर दोनों पैरों पर वजन डालते हुए हिस्से को ऊपर उठाएं और हाथों से चाहें तो पैर के पिछले हिस्से को पकड़ लें या फिर उंगली को आपस में फँसाले। इस स्थिति में रहते हुए 15 से 20 बार सांस लें और छोड़ें।

उत्तानासन

उत्तानासन की मदद से पीठ, हिस्से और टखनों के दर्द को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही शरीर अच्छे से स्ट्रेच भी होता है। इसके अलावा इस योगासन को करके आप अपने दिमाग को शांत करके तनाव से दूर रह सकते हैं। उत्तानासन को करने के लिए सबसे पहले मैट पर सीधे खड़े होकर लंबी गहरी सांस भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाएं। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए कमर से बाँड़ी को नीचे झुकाएं और हाथों से पैर के पंजों को छूने की कोशिश करें। इस आसन में कम से कम 50 से कंड रुकने का प्रयास करें।



दुनियाभर में 10

अक्टूबर का दिन वर्ल्ड मेंटल हेल्थ के रूप में मनाया जाता है। इस खास दिन को मनाने के पीछे का उद्देश्य लोगों को दिमागी सेहत के प्रति जागरूक करना है। एक खुशहाल जीवन जीने के लिए व्यक्ति का दिमाग शांत होना बेहद जरूरी है। जिसमें योग अहम भूमिका निभा सकता है। रोजाना महज 15-20 मिनट योग करने से व्यक्ति अपने दिमाग को स्ट्रेस फ्री कर सकता है। आज इस खास मौके पर जानते हैं कुछ ऐसे योगासनों के बारे में, जिन्हें रोजाना करने से आप रह सकते हैं फ्री।



आपकी दिमागी सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है आपकी ये 5 गलत आदतें

दुनियाभर में 10 अक्टूबर का दिन विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस खास दिन को मनाने के पीछे का उद्देश्य वैश्विक स्तर पर बढ़ रही दिमागी सेहत को अदान-जिन लोगों की रात की नींद पूरी नहीं होती है, उनमें समय के साथ चिंता-तनाव और अवसाद जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का जोखिम अच्युत लोगों की तुलना में अधिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए अच्छी नींद महत्वपूर्ण है। नींद न आना आपके मूँड, ऊर्जा के स्तर, प्रेरणा और मानसिक सेहत को प्रभावित कर सकता है। यदि आपको भी नींद से संबंधित दिक्कत है तो इस बारे में किसी विशेषज्ञ से काने और इस बढ़ते खरों को जागरूक करना है। को छाटी बातों की आदत-जिन लोगों को इन लोगों से जुड़ी समस्याओं के बारे में लोगों को जागरूक करना बड़े कठिन है। उनका दिमाग धीरे-धीरे काम करना बढ़े कर देता है। जब आप गुस्सा करते हैं, तो आपकी नसों पर दबाव पड़ता है, जो की लाइफ से जुड़ी व्यापक विकारों के बारे में जोखिम बढ़ावा देता है। इसके कारण दिमाग की ताकत कम होने लगती है। घर के अंदर रहने की आदत आपस में चिंता-तनाव जैसी काम करते हैं। लोग इनके बारे में जो व्यक्ति को दिमागी सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है।

नींद

जोखिम को बढ़ा सकती है।

जंक फूड खाने की आदत-जंक फूड और शुगर का अधिक सेवन दिमाग पर बुरा असर डालता है। रिफाइंड शुगर खाने से अपनी श्यामा हो जाता है। जंक-प्रोसेस्ट फूड्स खाने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। जंक फूड खाने की जगह अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए फाइबर, विटामिन से भरपूर और सावृत अनाज वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। हम जिस प्रकार के आहार का सेवन करते हैं, वह सीधे तौर पर हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। जंक फूड खाने की जगह अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए फाइबर, विटामिन से भरपूर और सावृत अनाज वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। हम जिस प्रकार के आहार का सेवन करते हैं, वह सीधे तौर पर हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

जंक फूड खाने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राईप्स का बढ़ाना-स्क्रीन पर

अधिक समय बिताने की आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

स्ट्रेस ट्राई

