

सम्पादकीय

पिछले साल शीतकालीन

सत्र गुजरात चुनाव की वजह से थोड़ी देरी से सात दिसंबर को शुरू हुआ था और उसके बाद ज्ञातार टकराव चलता रहता है। ऐसा भी लगता है कि दोनों तरफ से गतिरोध दूर करने के प्रयास ही रहे हैं लेकिन गतिरोध दूर नहीं होता है।

पिछले कई सत्रों से यह भी देखने को मिला है कि लगभग सत्र निर्धारित समय से पहले समाप्त हुए हैं। भले एक दिन पहले ही समाप्त हुआ लेकिन सत्र पहले समाप्त हुआ है। संसद सत्र का एक फीचर यह भी हो गया है कि विपक्षी पार्टियां संसद के परिसर में प्रदर्शन करती हैं और सरकार बिना बहस के बिल पास करा लेती है। सवाल है कि ऐसा सहज रूप से हो रहा है या इसके पीछे कोई राजनीति है? ध्यान रखें संसद को बाधित करना भी संसदीय राजनीति का एक तरीका है, यह बात विषय में रहते भाजपा के नेता अरुण जेटली ने कही थी। हालांकि यह अभी पता नहीं है कि अभी जिस राजनीति के तहत टकराव हो रहा है और हर बार गतिरोध बन रहा है वह विषय की राजनीति का हिस्सा है या सरकार की राजनीति का? पिछले दो तीन सत्र देखें तो इस ट्रैड़ का एक अदाजा लगता है। मानसून सत्र शुरू होने से एक दिन पहले मणिपुर में दो महिलाओं को निर्वस्त्र करके घुमाने और उनके साथ यीन हिस्सा का वीडियो वायरल हुआ। यह बेहद दुखद और अमानवीय घटना थी, जो चार मई को घटित हुई थी और उसी दिन वीडियो बना था। यह अनायास नहीं था कि वीडियो 19

पिछले कई सत्रों से यह देखने को मिल रहा है कि किसी न किसी मसले पर संसद में गतिरोध पैदा होता है और उसके बाद ज्ञातार टकराव चलता रहता है। ऐसा भी लगता है कि दोनों तरफ से गतिरोध दूर करने के प्रयास ही रहे हैं लेकिन गतिरोध दूर नहीं होता है।

पिछले कई सत्रों से यह भी देखने को मिला है कि लगभग सत्र निर्धारित समय से पहले समाप्त हुए हैं। भले एक दिन पहले ही समाप्त हुआ लेकिन सत्र पहले समाप्त हुआ है। संसद सत्र का एक फीचर यह भी हो गया है कि विपक्षी पार्टियां संसद के परिसर में प्रदर्शन करती हैं और सरकार बिना बहस के बिल पास करा लेती है। सवाल है कि ऐसा सहज रूप से हो रहा है या इसके पीछे कोई राजनीति है? ध्यान रखें संसद को बाधित करना भी संसदीय राजनीति का एक तरीका है, यह बात विषय में रहते भाजपा के नेता अरुण जेटली ने कही थी। हालांकि यह अभी पता नहीं है कि अभी जिस राजनीति के तहत टकराव हो रहा है और हर बार गतिरोध बन रहा है वह विषय की राजनीति का हिस्सा है या सरकार की राजनीति का? पिछले दो तीन सत्र देखें तो इस ट्रैड़ का एक अदाजा लगता है। मानसून सत्र शुरू होने से एक दिन पहले मणिपुर में दो महिलाओं को निर्वस्त्र करके घुमाने और उनके साथ यीन हिस्सा का वीडियो वायरल हुआ। यह बेहद दुखद और अमानवीय घटना थी, जो चार मई को घटित हुई थी और उसी दिन वीडियो बना था। यह अनायास नहीं था कि वीडियो 19

संसद में टकराव भी एक राजनीति है



जुलाई को वायरल हुआ। संभव है कि ज्यादा व्यापक राजनीतिक असर की वजह से वीडियो संसद सत्र से पहले जारी किया गया हो। उसका असर साफ दिख रहा है। संसद सत्र की कार्यवाही चार दिन ठप रही और अंत परिणति अविश्वास प्रस्ताव में हुई है। इस साल बजट सत्र से लीक पहले अडानी समूह को लेकर हिंडनवर्ग रिसर्च की रिपोर्ट आई। 31 जनवरी से बजट सत्र शुरू होने वाला था और 24 जनवरी को हिंडनवर्ग की रिपोर्ट आई, जिसमें अडानी समूह की हजारों करोड़ रुपए की कथित वित्तीय गड़बड़ियों की जानकारी दी गई। संसद सत्र शुरू होने के बाद विपक्ष ने राष्ट्रपति के अभिभाषण का इंतजार किया और उसके बाद हिंडनवर्ग की रिपोर्ट पर हंगामा शुरू हो गया। अभिभाषण पर चर्चा में राहुल गांधी ने पूरी तरह से अडानी समूह के ऊपर भाषण दिया। इसके बाद सत्र का समाप्त राहुल गांधी की संसद सदस्यता समाप्त करने और उस पर विवाद के साथ हुआ। उससे पहले पिछले साल के शीतकालीन सत्र के दौरान अरुणाचल प्रदेश के तंत्रांग में चीनी सैनिकों की घुसपैठ और भारतीय सेना के जवानों के साथ उनकी झड़प का वीडियो आया। पिछले साल शीतकालीन सत्र गुजरात चुनाव की वजह से थोड़ी देरी से सात दिसंबर को शुरू हुआ था और उसके बाद नौ दिसंबर को भारत-चीन के सैनिकों की हुई झड़प का एक वीडियो सामने आया। इस पर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने सदन में बयान भी दिया पर गतिरोध शुरू हो गया और इस वजह से 29 दिसंबर तक चलने वाला सत्र 23 दिसंबर को समाप्त हो गया। इसके पीछे जारी रहे संसद के पहले विपक्ष की राजनीति तो चमकती है पर सरकार को यह फायदा होता है कि उसे कोई भी बिल पास कराने में दिक्कत नहीं होती है।

भगवान शिव के डमरु की ध्वनि से शब्द बने

भगवान शिव ने धरती की निर्मिति की। ब्रह्मांड के निर्माण के साथ ही ध्वनियों के निर्माण की भी आवश्यकता महसूस हुई। दुनिया में सभी व्यक्तियों का नाम व्या होगा। आदमी के नाम कैसे रखे जाएंगे, इस तरह की विभिन्न मनोवृत्तियों के बीच भगवान शिव ने नृत्य करते हुए डमरु को बजाया। उस समय का वर्णन देखिए। नृत्यवसाने नट राजराजों ननाद ढक्काम नवपंचवारम। सनकादिसिद्धानेतद्विमर्श शिवसूत्रजलम।। आप देखिए तो भगवान शिव ने स्वर भी रचे और व्यंजन भी उद्घोषित किया। अ इ च ण्, स्वर सूत्र हैं। अ इ उ ण्। ऋ लु क्: इसी तरह कुल 14 सूत्र ही सब कुछ हैं। कहना यह भी है कि इस सूटि का संचालन भी इन्हीं स्वर और व्यंजनों से ही होता है। दुनिया में जो कुछ भी है उसका कुछ न कुछ नाम है। अनाम कुछ भी नहीं है। नाम ही सब कुछ है, नाम ही संज्ञा है। संज्ञा शब्द है। क्रिया भी शब्द ही है। विशेषण भी शब्द है। इस ब्रह्मांड के संचालक और नियंत्रक शब्द हैं। शब्दों का संधान करने वाले भगवान शिव हैं। इस सूटि का जो विराट और अद्भुत रूप है, वह भगवान शिव की शक्तियों के कारण ही है। स्वरों की अमर सत्ता है और व्यंजन भी उतने ही विशेष अंजन से युक्त है। श व्यंजन है और इस व्यर है। व व्यंजन। व में अ, चारों मिलकर बने शिव। शिव का रूप विराट और व्यक्तित्व अलौकिक है। मेरे पास इस रूप प्रदर्शित करने के लिए शब्द नहीं हैं। देवाधिदेव भगवान शिव के श्री चरणों में बारंबार नमन है। वंदन है। हर हर महादेव।



लेखक विनय कांत मिश्र / दैनिक बुद्ध का संदेश

पिछले दिनों भारत और बांग्लादेश की महिला क्रिकेट टीम का मुकाबला हुआ, जिसमें अंपायर के गलत फैसले की वजह से मैच ब्राबरी पर छूटा तो संयुक्त रूप से ट्रॉफी उठाते हुए भारतीय कप्तान हरमनप्रीत ने बांग्लादेशी कप्तान से कहा कि अंपायर को भी बुला लो ट्रॉफी की उठाने के लिए। उसी तरह भाजपा ने 38 पार्टियों का गठबंधन बनाया तो विपक्ष ने कहा कि सीबीआई, ईडी, आयकर विभाग को भी बुला लो ...

हरिंशंकर व्यास

भारत में पहले चुनाव के समय चुनाव होता था और बाकी समय में चुनी ही हुई सरकारों का काम करती थीं। लेकिन अब ऐसा नहीं है। अब सिर्फ चुनाव के समय चुनाव होती है, बिल्कुल सालों भर चुनाव चलता रहता है। सारे काम चुनाव के लिहाज से किए जाते हैं और सारे समय भाषण व रैलियां चुनावी अंदाज में होती हैं। यहाँ तक कि प्रधानमंत्री सरकारी कार्यक्रमों में भी चुनावी भाषण देते हैं। संसद से लेकर संयुक्त राष्ट्र संघ के मंच तक से प्रधानमंत्री राजनीतिक भाषण करते हैं। अपने विपक्षियों को निशाना बनाते हैं। पिछली सालों को नकारा और निकम्मा ठहराते हैं। अपनी उपलब्ध यां बताते हैं। कहीं कोई भी घटना हो तो यह विचार होता है कि इसका क्या चुनावी इस्तेमाल हो सकता है। हिमाचल प्रदेश में प्राकृतिक आपदा आई तो कहा जा रहा है कि आपदा तो केदारनाथ में आई थी और तब कांग्रेस के नेतृत्व वाली यूपीए सरकार ने कुछ काम नहीं किया था। वह आपदा में लोगों को बचा नहीं सकी और न उसके बाद बुनियादी ढांचे का विकास किया। वह सब मादी की सरकार में हुआ है।

समूचे राजनीतिक विमर्श और सरकारी कामकाज में चुनाव कितना अहम है इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि राम मंदिर का निर्माण और उद्घाटन

प्रधानमंत्री ने जनवरी 2023 में कह दिया कि अगले लोकसभा चुनाव में अब सिर्फ चार सौ दिन बचे हैं और भाजपा का निर्माण और सरकारी को हो जाएगा। इस विनाय कांत मिश्र के अन्यायों में अन्यायात्मक अन्यायपूर्ण कर दिए गए। अब अनेक व्यापार समझौतों से स्थिति और भी अधिक धनी देशों के पक्ष की ओर जा रही है। अतरु विकासशील देशों को इसके विरोध में भी और सक्रिय होना चाहिए। विकासशील देशों को इस तरह के अनेक विषयों में अन्याय और विषमता को ...

भारत डोगरा

विश्व शांति को बढ़ते खतरों के बीच विकासशील देशों की विदेश नीति संबंधी कठिनायां और चुनौतियां बढ़ गई हैं। इस संदर्भ में मूलतरूप उनके सरकार को देखते हैं और उनमें समन्वय बनाना जरूरी है। उनका दूसरा उद्देश्य यह है कि विश्व की अन्य शांति में, न्याय व समय आधारित विवरण की रक्षा करते हैं। उनका दूसरा उद्देश्य यह है, या होना चाहिए कि विश्व की अन्य शांति में, न्याय व समय आधारित विवरण की रक्षा करते हैं। उनका दूसरा उद्देश्य यह है कि विश्व की अन्य शांति में, न्याय व समय आधारित विवरण की रक्षा करते हैं। उनका दूसरा उद्देश्य यह है कि विश्व की अन्य शांति में, न्याय व समय आधारित विवरण की रक्षा करते हैं। उनक

भारतीय पुरुष हॉकी टीम के मुख्य कोच ने कहा, एशियाई चौथी प्रीमियंस ट्रॉफी में रणनीतिक बदलाव जारी रखेंगे

चेन्नई। भारतीय पुरुष हॉकी है।” उन्होंने कहा, “हमने स्पेन है।” भारत स्पेनिश हॉकी महासंघ ट्रॉफी का उपयोग आगामी एशियाई खेलों की तैयारी के सकारात्मक शुरुआत कर सकते हैं।



टीम के मुख्य कोच क्रेग फूल्टन ने कहा कि टीम गुरुवार से शुरू होने वाली एशियाई चौथी प्रीमियंस ट्रॉफी में भी उन रणनीतिक बदलावों को जारी रखेगी जो उसने हाल में अपनाए थे। फूल्टन ने कहा कि भारत यहां तीन से 12 अगस्त तक मेयर राधाकृष्णन स्टेडियम में होने वाले टूर्नामेंट का उपयोग चीन के हांगज़ाउ में होने वाले एशियाई खेलों की

तैयारियों के लिए मंच के तौर में हाल में समाप्त हुए चार देशों पर करेगा। फूल्टन ने मंगलवार के टूर्नामेंट में वास्तव में अच्छा को भारतीय टीम के यहां पहुंचने प्रदर्शन किया। पिछले 10 दिनों के बाद कहा, “हमने हाल के में हमने वास्तव में कुछ अच्छी तैयारियों के लिए खेले गए प्लेओफ मैचों में अपने खेल में कुछ टीमों का सामना किया और उनके रणनीतिक बदलाव किए थे और खिलाफ अच्छा प्रदर्शन किया। हमने उस तरह से खेलना शुरू की प्रैक्टिस हमारा लक्ष्य एशियाई चौथी प्रीमियंस हमने उसके लिए खेलते हुए जैसा कि हम चाहते हैं। इस टूर्नामेंट (एशियाई चौथी प्रीमियंस के दौरान उन्हें लागू करना कर दिया है जैसा कि हम चाहते हैं।

ट्रॉफी) का उपयोग आगामी एशियाई खेलों की तैयारी के लिए मंच के तौर पर करेंगे।

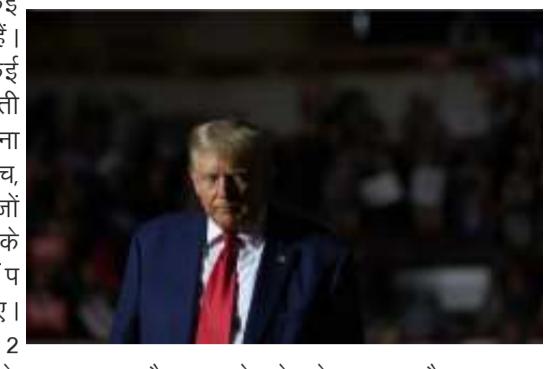
भारत के अलावा इस टूर्नामेंट में जापान, कोरिया, पाकिस्तान, चीन और मलेशिया की टीम भाग लेंगी। सभी छह टीम राउंड रोबिन के आधार पर एक दूसरे से मिडिंगी तथा शीर्ष पर रहने वाली चार टीम सेमीफाइनल में जगह बनाएंगी। भारत अपने अभियान की शुरुआत गुरुवार को चीन के खिलाफ करेगा।

भारतीय टीम के उपकरण हार्डिंग सिंह ने कहा कि भारत को प्रत्येक मैच में शुरू से लेकर अच्छी अपनी खेल और चौथे आखिर तक सक्रियता बनाए रखनी होगी। हार्डिंग ने कहा, “भारतीय टीम के लिए अगले दो महीने काफी महत्वपूर्ण हैं। हरमनप्रीत ने कहा, “अगले दो महीने हमारे लिए बेहतर महत्वपूर्ण हैं। एशियाई चौथी प्रीमियंस ट्रॉफी में हमें एशियाई खेलों से पहले अच्छी हॉकी खेलने का मौका मिलेगा। यह खिलाड़ियों के लिए अनुभव होगा। हमें अपनी रणनीति पर अमल करना होगा और मुझे पूरा विश्वास है कि इस टूर्नामेंट से खिलाड़ियों को मदद मिलेगी।” भारत, मलेशिया, जापान और कोरिया की टीम रहने ही यहां पहुंच चुकी हैं।

जैसे भी हो 11,780 वोट और जुटाओ, क्या है ट्रंप पर लगा जर्जिया चुनाव संबंधी मामला, जिसमें तय हो सकते हैं आरोप

अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप कई विवादों में फंसे हैं।

डोनाल्ड ट्रंप कई मामलों में अदालती कार्यालय की सामना कर रहे हैं। इसी बीच, गोपनीय दस्तावेजों पर कब्जा जानने के मामले में ट्रंप अदालत में पेश हुए। जॉर्जिया की जांच 2



जनवरी 2021 को ट्रंप द्वारा है। ट्रंप ने जोर देकर कहा है मतदाताओं के एक समूह ने कि उन्होंने कुछ भी गलत नहीं उनके लिए राज्य के इलेक्टोरल कॉलेज के वोट डालने के लिए राज्य कैपिटल में सीनेट कक्ष में मुलाकात की। उनमें से प्रत्येक हार को पलटने की कोशिश में जागरी अपनी खिलाड़ियों के लिए आवश्यक वोटों को ज्युटानों में मदद कर सकते हैं। ट्रंप को कॉल की रिकॉर्डिंग पर यह कहते हुए सुना जाता है, मैं बस इतना करना चाहता हूं कि जैसे भी हो सिर्फ 11,780 वोट जुटाना चाहता है।

ट्रंप ने की थी जांच को रोकने की अधिकारी उन्हें राज्य में डेमोक्रेट जो बाइंडेन से आगे रखने के लिए आवश्यक वोटों को ज्युटानों में दूर कर सकते हैं। ट्रंप को कॉल की रिकॉर्डिंग पर यह कहते हुए सुना जाता है, मैं बस इतना करना चाहता हूं कि जैसे भी हो सिर्फ 11,780 वोट जुटाना चाहता है।

दक्षिण कैरोलिना रिपब्लिकन अमेरिकी सीनेटरों ने लिंडसे ग्राहम विशेष ग्रैंड जूरी की उस रिपोर्ट को रद करने की मांग: ट्रंप ने इन आरोपों के संबंध में विलिस द्वारा मुकदमा चलाने की शक्ति है, जिसे रैफेंस्पर्सर ने कहा है। ग्राहम ने गलत काम करने के अलावा जांच को रोकने समेत अन्य शीर्ष अधिकारियों को चिह्नित करने के लिए आवश्यक वोटों को ज्युटानों में दूर कर सकते हैं। ट्रंप को रिपोर्ट को रद करने की मांग की रैफेंस्पर्सर ने उस समय कहा था कि ग्राहम ने पूछा था कि व्यापक उनके लिए आवश्यक वोटों को ज्युटानों में दूर करने की शक्ति है, जिसे अभी तक पूरी तरह से जारी नहीं किया गया है। सुप्रीम कोर्ट ने गलत काम करने की शक्ति है, जिसे रैफेंस्पर्सर ने कहा है। ग्राहम ने गलत काम करने के लिए, व्याचिकार्ता ने यह नहीं दिखाया है कि वह उस राहत का हकदार होगा जो इनकार करने के लिए आवश्यक वोटों को ज्युटानों में दूर करने की शक्ति है।

उरुग्वे की तरफ से चार विश्व कप खेलने वाले दिएगो गोडिन ने संन्यास लिया

द्वितीय विश्व कप खेलने वाले दिएगो गोडिन ने 37 साल के उम्र में अपने 20 साल के फुटबॉल करियर के समाप्त करने का फैसला किया है। गोडिन ने अपने करियर का अधिकतर समय स्पैन के लिए

उरुग्वे की तरफ से चार विश्व कप खेलने वाले दिएगो गोडिन ने संन्यास लिया।

भारत के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए वेस्टइंडीज की टीम को बराबर की टक्कर दी है। ऐसे में टी20 सीरीज में पूरन और हेटमायर के जुड़ने से कैरेबियाई टीम और मजबूत हो जाएगी।

इस दौरान वेस्टइंडीज के मुकाबले में खेल पर नियंत्रण बनाए रखना होगा तथा शुरू से लेकर मिलेगी।” भारत, मलेशिया, जापान और कोरिया की टीम पहले ही यहां पहुंच चुकी हैं।

भारत के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए वेस्टइंडीज की टीम को आजमाया जा रहा है। हम एक ऐसी टीम बनाना चाह रहे हैं जो अगले साल हमारी मेजबानी में होने वाले टी20 वर्ल्डकप को अपने नाम कर सके। हमारी टीम में कई ऐसे मैच विनर खिलाड़ी हैं और हम बेहतर तेहारी करना चाहते हैं।

भारत के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए वेस्टइंडीज की टीम को आजमाया जा रहा है। हम एक ऐसी टीम बनाना चाह रहे हैं जो अगले साल हमारी मेजबानी में होने वाले टी20 वर्ल्डकप को अपने नाम कर सके। हमारी टीम में कई ऐसे मैच विनर खिलाड़ी हैं और हम बेहतर तेहारी करना चाहते हैं।

रोवैन पॉवेल (कप्तान), काइल मेर्यर (उप कप्तान), नसन चाल्स, रोस्टन चेज, सिम्प्सन हेटमायर, जेसन होल्डर, शाई होप, अकील होसेन, अल्जारी जोसेफ, ब्रैंडन किंग, ओबेड मैक्कॉय, निकोलस पूरन, रोमारियो शेफर्ड, ओडियन स्मिथ, ओशेन थॉमस।

रोवैन पॉवेल (कप्तान), काइल मेर्यर (उप कप्तान), नसन चाल्स, रोस्टन चेज, सिम्प्सन हेटमायर, जेसन होल्डर, शाई होप, अकील होसेन, अल्जारी जोसेफ, ब्रैंडन किंग, ओबेड मैक्कॉय, निकोलस पूरन, रोमारियो शेफर्ड, ओडियन स्मिथ, ओशेन थॉमस।

एटलेटिको मैट्रिड के साथ बिताया जिसके लिए वह 2010 से 2019 तक खेलते रहे। इस सत्र में वह अर्जेटीना के वेलेज सार्सफील्ड की तरफ से खेल रहे थे। गोडिन ने सोशल मीडिया पर सन्यास की शक्ति है।

सीपीईसी परियोजने की जांच के लिए विशेष ग्रैंड जूरी की उस रिपोर्ट को ज्युटानों में दूर करने की शक्ति है। गोडिन ने अपने करियर में 600 से अधिक पेशेवर मैच खेले और 38 गोल किए। उनके नाम पर 10 खिताब भी दर्ज हैं जिनमें यूरोपी लीग के दो खिताब भी शामिल हैं।

संयुक्त राष्ट्र प्रमुख एंतोनियो गोडिन ने संन्यास लिया। उरुग्वे की तरफ से चार विश्व कप में भाग लेने वाले पूर्व डिफेंडर एंतोनियो गोडिन ने 37 साल के उम्र में अपने 20 साल के फुटबॉल करियर के समाप्त करने का फैसला किया है। गोडिन ने अपने करियर का अधिकतर समय स्पैन के लिए

उरुग्वे की तरफ से चार विश्व कप खेलने वाले दिएगो गोडिन ने संन्यास लिया।

भारत के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए वेस्टइंडीज की टीम को आजमाया जा रहा है। हम एक ऐसी टीम बनाना चाह रहे हैं जो अगले साल हमारी मेजबानी में होने वाले टी20 वर्ल्डकप को अपने नाम कर सके। हमारी टीम में कई ऐसे मैच विनर खिलाड़ी हैं और हम बेहतर तेहारी करना चाहते हैं।

भारत के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए वेस्टइंडीज की टीम को आजमाया जा रहा है। हम एक ऐसी टीम बनाना चाह रहे हैं जो अगले साल हमारी मेजबानी में होने वाले टी20 वर्ल्डकप को अपने नाम कर सके। हमारी टीम में कई ऐसे मैच विनर खिलाड़ी हैं और हम बेहतर तेहारी करना चाहते हैं।

भारत के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए वेस्टइंडीज की टीम को आजमाया जा रहा है। हम एक ऐसी टीम बनाना चाह रहे हैं जो अगले साल हमारी मेजबानी में होने वाले टी20 वर्ल्डकप को अपने नाम कर सके। हमारी टीम

क्या काम से आपका भी भटक जाता है ध्यान...ये 5 टिप्प आएंगे आपके बहुत काम



इस भाग दोड़ भरी जिंदगी में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी काफी प्रभावित होता है। 9 टू 6 ऑफिस, खाराब खानापान, खाराब दिनचर्या के चलते हमारा फोकस डांवाडोल होता जा रहा है। इसके अलावा और भी कई कारण जिम्मेदार हैं। काम कुछ और होता है और हमारा ध्यान कहीं और रहता है। पढ़ाई करने वालों से लेकर कामकाजी लोग तक सब डिस्ट्रेक्शन के शिकार होते हैं। अगर आपके साथ थी ऐसा होता है। आप भी काम करते वक्त डिस्ट्रेक्शन हो जाते हैं। तो आप इन टिप्प की मदद से इससे डील कर सकते हैं।

डिस्ट्रेक्शन से डील करने के टिप्प

1. डिस्ट्रेक्शन से डील करने के लिए किसी भी काम को करने से पहले 1 दिन पहले ही सारी योजनाएं तैयार कर लें, ताकि आप को ये सोचते हुए पूरा दिन ना चला जाए कि काम को कैसे करना है।

2. मोबाइल फोन और सोशल मीडिया से दूरी बनाना भी जरूरी है। कई बार सोशल मीडिया रॉल करने से आपका ध्यान भटक जाता और आपका फोकस काम पर नहीं रह पाता। ईमेल चेक करने, फोन कॉल करने या सोशल मीडिया फीड पढ़ने से पहले अपने कामों का खत्म करने का लक्ष्य बनाएं ऐसा करने से आप बिना डिस्ट्रेक्शन किसी भी काम को समय पर पूरा कर पाएंगे।

3. आप मेडिटेशन का भी सहारा ले सकते हैं। मेडिटेशन आपके दिमाग को शांति देता है। दिमाग में आने वाले ख्यालों को छोड़ आपको एक चीज पर फोकस करने की अनुमति देता है। ये चिंता, तनाव, डिप्रेशन जैसी किसी भी मानसिक गड़बड़ी को दूर करता है।

4. 7 से 8 घंटे की व्यायामी नींद लेना शुरू कर दें। अगर आप कम नींद लेते हैं तो इससे भी आपको ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है। नींद से शरीर को एनर्जी मिलती है। यह एक तरह की हीलिंग प्रोसेस है। इससे मेमोरी बूस्ट होता है। इसकी कमी के कारण काम की स्पीड कम होती है। काम में मन कम लगता है। हर वक्त आपको आलस महसूस होता है।

5. मल्टी टाइसिंग होने से बचें। एक बार में एक काम करने से आपको जरूरी काम पर फोकस करने में मदद मिलती है और आपके काम की प्रोडक्टिविटी भी अच्छी होती है। ऐसा करने से आप अपने लक्ष्य को आराम से प्राप्त कर सकते हैं। अगर आप बार बार एक काम से दूसरे काम पर स्विच करते हैं तो इससे आप कोई भी काम ठीक तरह से नहीं कर पाएंगे।

6. काम के बीच में ब्रेक लेने से भी आप डिस्ट्रेक्शन से डील कर सकते हैं। अगर आप लगातार काम करते रहेंगे तो ऐसे आपको अधिक थकान महसूस होगी, जिस वजह से आप लंबे वक्त तक अपने काम पर फोकस नहीं रख पाएंगे। बिना ब्रेक लिए काम करने से फोकस कम हो जाता है। ऐसे में कोशिश करें कि नियमित रूप से ब्रेक लेते रहें।

पीली साड़ी पहन श्वेता तिवारी ने 42 की उम्र में इंटरनेट का पारा किया गर्म, फोटो देख फैस के छूटे परसीने

एकट्रेस श्वेता तिवारी आए दिन अपनी बोल्ड और खूबसूरत फोटोशूट की तस्वीरें फैस के साथ शेयर करती रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही



मिनटों में बायरल होने लगती हैं। हाल ही में एकट्रेस का लेटेस्ट साड़ी में फोटोशूट तेजी से बायरल हो रहा है। इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस भरी अदाएं देखकर हर कोई दीवाना हो गया है। टीवी एकट्रेस श्वेता तिवारी आज किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उन्होंने अपने बेबाक अभिनय से लोगों के दिल में अपनी खास पहचान बनाई है। श्वेता तिवारी जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैस उनकी हर एक झलक पाने के लिए बेताब रहते हैं। अब हाल ही में एकट्रेस श्वेता तिवारी ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में एकट्रेस ने पीली रंग की साड़ी पहनी हुई है, जिसमें वो बेहद ही खूबसूरत नजर आ रही हैं। अभिनेत्री का इन तस्वीरों में कातिलाना अदाओं फैस के दिल में पहाड़ रहता है। फोटोज में आप देख सकते हैं एकट्रेस श्वेता तिवारी ने पूल के अंदर खड़े होकर किलर अदाओं में एक से बढ़कर एक सेक्सी पोज देते हुए फोटोशूट करवाया है। श्वेता तिवारी अपनी इन तस्वीरों में जमकर पतली कमर को पल्मान्ट करती हुई नजर आ रही हैं। 42 साल की उम्र एकट्रेस की स्लिम फिगर देखकर फैस एक बार किर से अपने हांश खो बैठते हैं। बता दें कि एकट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैस उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट करते हैं।

अमरीन कुरैशी को साउथ इंडिस्ट्री के 4 बड़े प्रोडक्शन हाउस ने किया साइन



कुछ महीने पहले जब निर्देशक राजकुमार संतोषी की बैड बॉयज सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी, तो फिल्म की मुख्य अभिनेत्री अमरीन को उनके दमदार अभिनय के लिए काफी सराहना मिली थी। सभी ने उनकी अभिन्य क्षमता और उनकी शानदार स्क्रीन उपरिथिती की सराहना की। इस प्रकार, बॉलीवुड में एक नई और रोमांचक प्रतिभा का जन्म हुआ। उन्हें हाल ही में मिड-डे आइकॉनिक शेबिज अवार्ड्स (2003) द्वारा आइकॉनिक बेस्ट फीमेल एवेंट्स इलीडिंग रोल से भी समानित किया गया था। स्वाभाविक रूप से, इन्हाँने प्रतिष्ठित पुरस्कार प्राप्त करने के बाद, और वह भी अपने पदार्पण के कुछ महीनों के भीतर, वह बहुत खुश थी! अब अमरीन की ओर से एक और अच्छी खबर आई है। थीरे-थीरे वह न सिर्फ बॉलीवुड बल्कि साउथ इंडिस्ट्री में भी अपनी पहचान बना रही है। बॉलीवुड के साथ-साथ साउथ फिल्म इंडिस्ट्री दोनों ही उनकी शानदार अभिन्य प्रतिभा को निटिस कर रहे हैं और यही कारण है कि उन्हें साउथ इंडिस्ट्री के चार बड़े प्रोडक्शन हाउस ने साइन किया है। अमरीन के पहले प्रदर्शन से प्रावाहित होकर, ग्रीन स्टूडियो, प्रिस पिक्चर्स, एसपीसीसी और सरस्वती फिल्म दिवीजन (टेंगोर मध्य) जैसे बड़े दृष्टिक्षण भारतीय बैनरों ने अपनी आगामी बड़े बजट की के लिए अमरीन से संपर्क किया और उन्हें साइन किया। बड़े सितारों के साथ लार्जर देन लाइफ फिल्मों का निर्माण करने के लिए जाना जाने वाला रस्तियों ग्रीन वर्तमान में सूर्य 42 नाम का एक बड़ी शानदार किलर फिल्म का निर्माण कर रहा है जिसमें सूर्य मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। प्रिस पिक्चर्स ने हाल ही में लॉकबर्स्टर फिल्म सरदार दी ही है और उनके बैनर तले निर्माता लक्षण के लिए बैनर एसपीसीसी के तहत कई बड़ी और सफल फिल्मों का निर्माण भी किया है। टेंगोर मध्य के नाम पर कई बैनर हैं और उनके सरस्वती फिल्म दिवीजन ने अमरीन को अपनी एक फिल्म में प्रमुख भूमिका निभाने के लिए साइन किया है। जहां है इन्हें बड़े साउथ बैनर का दिस्ता बनकर अमरीन बेहद खुश है। उत्साहित अमरीन ने कहा, मुझे वास्तव में खुशी है कि दृष्टिक्षण उद्योग के इन बड़े बैनरों ने मुझसे संपर्क किया और हस्ताक्षर किए। जो वहां कुछ सबसे बड़ी फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। मैं भाषा और किसी भी उद्योग में काम करने के लिए तैयार हूं। मेरा एकमात्र मानदंड यह है कि मुझे फिल्मों में अच्छी और महत्वपूर्ण भूमिकाओं की पेशकश की जाए और मुझे अपना अभिन्य कौशल दिखाने का मौका मिले। मैं इन फिल्मों में काम करने के लिए उत्सुक हूं। और मुझे यकीन है कि वहां काम करना एक शानदार अनुभव होगा। इनमें से कुछ फिल्मों में साउथ इंडिस्ट्री के लिए जारी हैं। टेंगोर मध्य के नाम पर कई बैनर हैं और उनके सरस्वती फिल्म दिवीजन ने अमरीन को अपनी एक फिल्म में प्रमुख भूमिका निभाने के लिए साइन किया है। उन्होंने बैनर का, मैं अपने सभी प्रशंसकों को भी धन्यवाद देना चाहूंगी जिन्होंने मेरे पहले प्रदर्शन की सराहना की और मुझ पर विश्वास किया। मैं उनसे बाद करती हूं कि वे उन्हें कभी निराश नहीं करेंगी।

विश्वकसेन की गैंग्स ऑफ गोदावरी की पहली झलक आई सामने

विश्वकसेन की बहुप्रतीक्षित एकशन थ्रिलर गैंग्स ऑफ गोदावरी ने अपने मनोरंजक शीर्षक घोषणा टीजर का खुलासा कर दिया



है, जिसने दर्शकों को रोमांचित कर दिया है। कृष्ण चौतन्य के निर्देशन में, फिल्म में नेहा शेटी मुख्य भूमिका में हैं, जबकि अंजलि ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

टीजर में, विश्वकसेन ने पहले कभी न देखे गए कच्चे और देहाती अवतार को कुशलतापूर्वक अपनी बोली के बदलते हुए दिखाया है, जो साजिश को बढ़ाता है। युवान शंकर राजा का विद्युतीकरण स्कोर टीजर की तीव्रता को बढ़ाता है।

राजनीति के स्पर्श के साथ एकशन से भरपूर फिल्म होने का बादा करते हुए, गैंग्स ऑफ गोदावरी में नासर, साई रुमार, गोपराजू रमना और अन्य कलाकारों की टोली शामिल है।

सीधारा एंटरटेनमेंट्स और फॉर्म्युलर फोर सिनेमा द्वारा संयुक्त रूप से निर्मित, यह फिल्म दिसंबर में सिनेमाघरों में रिलीज होगी, जिससे प्रशंसकों के बीच उत्साह बढ़ जाएगा। इस रोमांचक परियोजना पर आगे के अपडेट के लिए हमारे साथ बने रहें।

सेहत ही नहीं आपकी स्किन के लिए भी खतरनाक हो सकता है ज्यादा मी