।। श्री गणेशाय नमः ।।

हिन्दी पाक्षिक Fort Nightly

Baat Hindustan ki

बात हिन्दुस्तान की

Baat Hindustan Ki

R N I No. : WBHIN / 2021 / 84049

• विक्रम संवत 2081 आश्विन कृष्ण पक्ष चतुर्दशी, 1-15 अक्टूबर 2024 , 1-15 Oct. 2024, • वर्ष 4 (Year-4), • अंक 10 • पृष्ठ 4 (Page-4) • मूल्य रु. 2 (Price 2/-)

'पाक से दोस्ताना रिश्ता होता तो भारत देता बड़ा पैकेज'

नई दिल्ली : उत्तर प्रदेश के सीएम और दिग्गज बीजेपी नेता योगी आदित्यनाथ ने पाकिस्तान को लेकर बड़ा दावा किया। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान जल्द ही तीन हिस्सों में बंट जाएगा। उनका ये बयान ऐसे समय में आया जब पाकिस्तान के पीएम शहबाज शरीफ को खुद पर हमले का डर सता रहा। उन्हें भारत की बढ़ती सैन्य क्षमता से खौफ पैदा हो गया है। ये बात उन्होंने संयुक्त राष्ट्र महासभा की बैठक में कही। अभी इस मुद्दे पर घमासान मचा ही था इसी बीच रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने अहम टिप्पणी की है। उन्होंने कहा कि अगर पाकिस्तान के साथ दोस्ताना संबंध होते तो भारत उसे बड़ा राहत पैकेज देता।

जम्मू-कश्मीर में चुनावी रैली को संबोधित करते हुए राजनाथ सिंह ने कहा कि अगर पड़ोसी देश ने भारत के साथ मैत्रीपूर्ण संबंध बनाए रखे होते तो भारत, पाकिस्तान को अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) से मांगे गए पैकेज से भी बड़ा राहत पैकेज देता। बांदीपुरा जिले के गुरेज विधानसभा क्षेत्र में केंद्रीय रक्षा मंत्री चुनावी रैली को संबोधित कर रहे थे। इसी दौरान उन्होंने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की ओर से 2014-15 में जम्मू-कश्मीर के लिए घोषित प्रधानमंत्री विकास पैकेज का जिक्र किया। बीजेपी के दिग्गज नेता राजनाथ सिंह ने कहा कि पीएम मोदी ने 2014-15 में जम्मू-कश्मीर के विकास के लिए विशेष पैकेज की घोषणा की थी। ये अब 90,000 करोड़ रुपये तक पहुंच गया है। यह पैकेज पाकिस्तान के आईएमएफ से मांगी गई राशि (राहत पैकेज के रूप में) से कहीं अधिक है। राजनाथ ने पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के चर्चित कमेंट का उल्लेख किया कि हम दोस्त बदल सकते हैं, लेकिन पड़ोसी नहीं बदल सकते। राजनाथ सिंह ने कहा कि मेरे पाकिस्तानी दोस्तों, हमारे बीच तनावपूर्ण संबंध क्यों हैं, हम पड़ोसी हैं। अगर हमारे बीच अच्छे संबंध होते, तो हम आईएमएफ से अधिक

पैसे देते। उन्होंने आगे कहा कि केंद्र जम्मू-कश्मीर को विकास के लिए धन देता है जबकि पाकिस्तान लंबे समय से वित्तीय सहायता का दुरुपयोग कर रहा है। वह अपनी धरती पर आतंकवाद की फैक्ट्री चलाने के लिए दूसरे देशों से पैसे मांगता है। रक्षा मंत्री ने कहा कि जब घाटी में इंसानियत, जम्हूरियत और कश्मीरियत बहाल करने का वाजपेयी का सपना साकार होगा तो कश्मीर फिर से धरती का स्वर्ग बन जाएगा। राजनाथ सिंह ने कहा कि भारत के खिलाफ आतंकवाद को एक हथियार के रूप में इस्तेमाल करने वाला पाकिस्तान अंतरराष्ट्रीय मंचों पर अलग-थलग पड़ गया है। उसके कुछ विश्वस्त सहयोगी भी पीछे हट गए हैं। उन्होंने कहा कि जब भी हमने आतंकवाद की जांच की है, तो हमें पाकिस्तान की संलिप्तता ही मिली है। राजनाथ सिंह ने कहा कि हमारी सरकारों ने पाकिस्तान को यह समझाने की कोशिश की है कि उन्हें आतंकी शिविर बंद करने चाहिए, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। अनुच्छेद 370 हटाए जाने के बाद पाकिस्तान हताश है और आतंक को फिर से जिंदा करने की कोशिश कर रहा है। वे नहीं चाहते कि यहां लोकतंत्र की जड़ें मजबूत हों। हालांकि, भारत इतना मजबूत है कि वह पाकिस्तान से उसकी धरती पर मुकाबला कर सकता है। अगर पाक से कोई भारत पर हमला करता है, तो हम सीमापार करके जवाब दे सकते हैं। दिग्गज बीजेपी नेता ने कहा कि यहां तक कि तुर्किये, जो पाकिस्तान का समर्थन करता था, उसने भी संयुक्त राष्ट्र महासभा में कश्मीर का जिक्र नहीं किया। जब से केंद्र में उनकी पार्टी की सरकार आई है, जम्मू-कश्मीर में शांति लौट आई है। उन्होंने आगे कहा कि आतंकवाद का कारोबार अब ज्यादा दिन तक नहीं चलने वाला है। बीजेपी के चुनाव घोषणापत्र में किए गए वादों को दोहराते हुए उन्होंने कहा कि रक्षा मंत्री के तौर पर मैं आपको आश्वासन देता हूं कि अगर बीजेपी उम्मीदवार फकीर मोहम्मद खान जीतते हैं तो गुरेज से और अधिक लोगों को भारतीय सेना में भर्ती किया जाएगा।

दुर्गा पूजा की परम्परा में सम्मान और श्रद्धा

कोलकाता : पश्चिम बंगाल में दुर्गा पूजा का पर्व, जो पूरे देश में धूमधाम से मनाया जाता है, अपनी भव्यता और दिव्यता में अद्वितीय है। इस दौरान यह शहर मां दुर्गा के पंडालों से सज जाता है, जहां हर गली और मोहल्ले में पंडालों की भरमार होती है। दस दिनों तक चलने वाले इस उत्सव में न केवल देश, बल्कि दुनिया भर से हजारों श्रद्धालु कोलकाता आते हैं। पिछले वर्ष, यहां 4000 से अधिक पंडाल स्थापित किए गए थे, जो इस पर्व की अनोखी रंगत को दर्शाते हैं।

महालया : पर्व की शुरुआत मानसून के जाते ही दुर्गा पूजा की तैयारियां शुरू हो जाती हैं, भले इस महापूजा की अनुष्ठानिक शुरुआत महालया यानी जिस दिन पितरों को विदा किया जाता है, अर्थात् पितृ विसर्जनी अमावस्या के दिन से होती हो। महालया का मतलब होता है महान निवास; एक तरह से पितरों को विदा करके इसी दिन से मां दुर्गा के महान निवास की तैयारी शुरू की जाती है। सुबह पृथ्वीलोक से पितरों को विदाई दी जाती है और शाम के समय मां दुर्गा का धरती पर आगमन के लिए आह्वान किया जाता है। इसके लिए इस दिन पूरे पश्चिम बंगाल में मां दुर्गा को धरती पर बुलाने के लिए उनका तरह-तरह से स्वागत किया जाता है, अनेक प्रकार की प्रार्थनाएं गाई

जाती हैं। शाम होते ही घरों में, मंदिरों में लोग समूहों में एकत्र होकर मां महिषासुरमर्दिनी का भजन पाठ करते हैं। इसी दिन माँ दुर्गा मां के आगमन से पहले उनकी मूर्ति को अंतिम रूप दिया जाता है।

मूर्तियों का निर्माण और महत्व : महालया के एक सप्ताह बाद से दुर्गा पूजा की शुरुआत होती है, लेकिन यह दिन समूची पूजा में इसलिए महत्वपूर्ण है कि इसी दिन मां दुर्गा की मिट्टी की मूर्ति में आंखें खींची जाती हैं या कहें कि उन्हें जीवंत किया जाता है। इसके पहले मां दुर्गा की पूरी मूर्ति बनाकर उसे कपड़े से ढका रखा जाता है। लोगों को उन्हें देखने नहीं दिया जाता। जो कारीगर सड़क किनारे मां दुर्गा की मूर्ति बनाते हैं, वे महालया से पहले लोगों से छिपाकर रखते हैं। महालया के दिन मां दुर्गा की मूर्तियों में आंखें खींची जाती हैं और उन्हें अंतिम टच देकर पंडालों में स्थापित किया जाना शुरू होता है। इसका मतलब यह है कि महालया के पहले तक मां दुर्गा की सभी मूर्तियां बना ली जाती हैं, उनमें सिर्फ आंख खींचना भर बाकी रहता है। भक्त नौ दिनों तक मां की आराधना में जुटे रहेंगे। नवरात्रि के प्रथम दिन हस्त नक्षत्र, ऐन्द्र योग व जयद योग में पूजन होगा। मां दुर्गा का आगमन इस बार पालकी पर और विदाई चरणायुध (मुर्गे) पर होगा। इसके कारण मानव जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा।

अष्टमी-नवमी होगा एक दिन: शारदीय नवरात्र में चतुर्थी तिथि दो दिन छह व सात अक्टूबर को रहेगा। अष्टमी व महानवमी का व्रत एक ही दिन 11 अक्टूबर शुक्रवार को होगा। 12 अक्टूबर को विजयादशमी का पर्व मनेगा। नवरात्र के दौरान एक तिथि की वृद्धि व दो तिथि एक दिन होने से दुर्गापूजा 10 दिनों का होगा।

मां दुर्गा के नौ रूपों में शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चंद्रघंटा, कुष्मांडा, स्कंदतामा, कात्यायनी, मां कालरात्रि, महागौरी व सिद्धिदात्री की पूजा होगी। पंडित राकेश झा ने बताया कि कलश स्थापना का विशेष महत्व है। कलश में ब्रह्मा, विष्णु, रूद्र, नवग्रह, सभी नदियों, सागरों, सात द्वीपों समेत अन्य देवी-देवताओं का वास माना जाता है। नवरात्र के दौरान दुर्गा पाठ करने से सकारात्मकता का वास होता है।

विभिन्न रूपों की होगी पूजा : 3 अक्टूबर : शैलपुत्री, 4 अक्टूबर : ब्रह्मचारिणी, 5 अक्टूबर : चंद्रघंटा, 6 अक्टूबर : कुष्मांडा, 7 अक्टूबर : कुष्मांडा, 8 अक्टूबर : स्कंदमाता, 9 अक्टूबर : कात्यायनी, 10 अक्टूबर : कालरात्रि, 11 अक्टूबर : महागौरी व सिद्धिदात्री तथा 12 अक्टूबर : विजयादशमी।

अगर आप भी रेलवे स्टेशन पर दुकान खोलकर करना चाहते हैं कमाई, तो जानिए पूरी प्रोसेस

नई दिल्ली : देशभर में हर दिन भारतीय रेलवे 13 हजार से ज्यादा पैसेंजर ट्रेनों को चलाती है। इन ट्रेनों में ढाई करोड़ से अधिक पैसेंजर्स रोजाना सफर करते हैं। ट्रेन में यात्रा के दौरान यात्रियों को कई बार कई चीजों की आवश्यकता पड़ती है। क्या आप जानते है कि ऐसे में इन स्टेशनों पर प्रतिदिन आ रहे पैसेंजर्स से आप भी लाखों कमा सकते हैं। अगर आप एक अच्छे बिजनेस आइडिया की तलाश में हैं, तो रेलवे स्टेशन पर खाने-पीने से लेकर बुक स्टॉल जैसी चीजों की दुकान खोलकर अच्छी-खासी कमाई कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि कैसे आप रेलवे स्टेशन पर अपनी दुकान खोल सकते हैं। कैसे खोल सकते हैं दुकानआज के समय में रेलवे स्टेशनों पर भी यात्रियों को एयरपोर्ट जैसी सभी सुविधाएं मिल रही है। स्टेशन पर आप भी खाने-पीने से लेकर पेपर, बुक स्टॉल जैसी दुकान खोल सकते हैं। ऐसे में आप आसानी से कुछ आसान स्टेप्स को फॉलो करके यहां एक दुकान खोल सकते हैं। बता दें कि ट्रेनों में केटरिंग टेंडर और रेलवे प्लेटफॉर्म पर खाने-पीने से लेकर अन्य जरूरी सामान की दुकान खोलने के लिए रेलवे समय-समय पर टेंडर जारी करता है।कहां करें आवेदनरेलवे स्टेशन में शॉप खोलने के लिए आपको सबसे पहले इंडियन रेलवे के पास आ-वेदन करना होगा। जिसके बाद आईआरटीसी की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर रेलवे की बताए गई टिप्स को फॉलो करना होगा। यहां आपको टेंडर ऑप्शन में जाकर सभी प्रक्रिया को पूरा करना होगा। सभी जानकारी को भरके आपको रेलवे के सभी नियमों का पालन करना होगा, जिसके तहत भारतीय रेलवे टेंडर लाइसेंस जारी करता है।

लोकेशन के हिसाब से किरायाआप रेलवे स्टेशन पर दुकान खोलने का विचार कर रहे हैं तो स्टोर खोलने की कीमत, लोकेशन और साइज पर डिपेंड करता है। अगर आप बड़े रेलवे स्टेशन पर दुकान ऑपन करेंगे तो खर्चा भी ज्यादा होगा और छोड़े स्टेशन पर खोलेंगे तो कम कीमत में शॉप ऑपन कर सकते हैं। बता दें कि बुक, चाय, कॉफी, फूड स्टॉल खोलने में लगभग 5 हजार से 5 लाख रुपये तक किराया भरना पड़ता है। हालांकि, सभी शहर और स्टेशन के आसपास के हिसाब से अलग-अलग किराया होता है। भारतीय रेलवे प्लेटफॉर्म पर कई छोटे स्टॉल किराए पर कम दामों में भी दिए जाते हैं। इससे जुड़ी और अधिक जानकारी के लिए आपको ईआरआईआरसीटीसी के कॉर्पोरेट पोर्टल पर एक्टिव टेंडर पर ही मिलेगी।

दिव्यांग क्रिकेट की ओर से रक्त दान शिविर का आयोजन

कोलकाता (संघमित्रा सक्सेना) : नॉर्थ परगना: वेस्ट बंगाल दिव्यांग क्रिकेट एसोसिएशन ने शांतिपुर गोपालपुर स्थित साहा बारी में रक्त दान शिविर का आयोजन किया। डब्लूबीडीसीए अभिजीत विश्वास द्वारा संचालित एक दिव्यांग क्रिकेट कोचिंग संस्था है। शरीर से भले ही अलग हो लेकिन दिल का हौसला किसी से कम नहीं, ऐसे चुवाओं का उड़ान भरने का ठिकाना है वेस्ट बंगाल दिव्यांग क्रिकेट एसोसिएशन। इस संस्था के दिव्यांग क्रिकेटरों ने इस कार्यक्रम में बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। समाज के लिए समानता से अपनी दायित्वों और कर्तव्य का पालन कर रहे है। इतिहास में शायद ही ऐसा पहली बार हुआ जहां दिव्यांग भी समाज के लिए अपनी योगदान हर्ष और उल्लास के साथ दी। इस कार्यक्रम में क्रिकेटर्स के साथ कई स्थानीय लोग भी सामिल हुए और सभी दिव्यांग क्रिकेटर्स का हौसला बढ़ाए।

भगवान विश्वकर्मा के विसर्जन के दौरान पूरी ट्रक ही गंगा में समाई

हावड़ा (सौरभ झा) : भगवान की प्रतिमा को गंगा में विसर्जन करने के लिए भगवान विश्वकर्मा को गाड़ी सहित गंगा घाट पर लाया गया था। घटना दोपहर शिवपुर घाट पर हुई थी। पुलिस सूत्रों के अनुसार, डोमजुर के जालान कॉम्प्लेक्स में स्थित एक फैक्ट्री के वार्इस कर्मचारी भगवान विश्वकर्मा की मूर्ति को लेकर विसर्जन करने आये थे जो करीब तीन बजे मूर्ति को ट्रक पर लादकर शिवपुर घाट लाया गया। उस समय गंगा में ज्वार आया हुआ था, जिससे गंगा का जलस्तर काफी बढ़ा हुआ था। जब लॉरी गंगा घाट पर खड़ी की गई तो पिछला पहिया लकड़ी के टुकड़े से बांध दिया गया था। लॉरी से मूर्ति उतारते समय लॉरी अचानक पीछे की ओर लुढ़क गई और सीधे गंगा में जा समाई. इस घटना से मजदूरों में भगदड़ मच गयी. सभी मजदूर लॉरी से पानी में कूद पड़े। हालांकि इस घटना में किसी तरह की अप्रिय घटना नहीं घटी। घटना की जानकारी मिलने पर शिवपुर थाने की पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस जांच कर रही है कि हादसा कैसे हुआ. खबर लिखे जाने तक लॉरी को गंगा से बाहर निकाल लिया गया है।

बीएसएनएल डिजिटल इंडिया द्वारा आयोजित चित्रांकण प्रतियोगिता

हावड़ा (वैधनाथ झा) : हावड़ा मल्लिक फाटक स्थित राष्ट्रीय विद्यालय में बीएसएनएल डिजिटल इंडिया द्वारा आयोजित चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में लगभग 45 बच्चों ने भाग लिया जिसमें कई स्कूलों के छात्र छात्राओं ने भाग लिया। बीएसएनएल के अधिकारियों ने बताया कि यह प्रतियोगिता अलग-अलग स्थानों पर अलग-अलग लोगों के लिए आयोजित की गई है, सभी प्रतियोगिता पूरी होने के बाद मीटो को टेलीफोन भवन में भेजा जाएगा, जहां से प्रथम द्वितीय और तृतीय स्थान पाने वाले प्रतिभागियों का चयन किया जाएगा। वही से उनके नामों की घोषणा की जाएगी और उन्हें सीधे । अक्टूबर को बीएसएनएल के स्थापना दिवस के मौके पर सूचित किया जाएगा। अधिकारी ने बताया कि प्रतियोगिता के प्रथम विजेता को बीएसएनएल की ओर से एक साल के लिए पूरी तरह से मुफ्त टेलीफोन सेवा और इंटरनेट कनेक्शन दिया जाएगा।इसके अतिरिक्त द्वितीय आये प्रतियोगी को छः महीने तथा तृतीय प्रतियोगी को तीन माह तक निःशुल्क उपहार स्वरूप दिया जायेगा। इस प्रतियोगिता में छोटे-छोटे बच्चों ने भाग लिया और अपने विचार व्यक्त किये। वे इस प्रतियोगिता में भाग लेकर बहुत खुश दिखे।

अब पुलिस क्लीयरेंस सर्टिफिकेट केवल ऑनलाइन मोड के माध्यम से

पुलिस क्लीयरेंस सर्टिफिकेट पुलिस विभाग द्वारा प्रमाणित एक आधिकारिक दस्तावेज है। जो वर्तमान में हम सभी के लिए आवश्यक दस्तावेज बन गया है। इस प्रमाणपत्र की अक्सर विभिन्न क्षेत्रों जैसे रोजगार, आप्रवास आदि में आवश्यकता होती है। यह दस्तावेज हावड़ा पुलिस आयुक्त कार्यालय की विशेष शाखा द्वारा जारी किया गया है। यह प्रमाणपत्र प्रमाणित करता है कि हावड़ा सिटी पुलिस के अधीन कोई व्यक्ति किसी आपराधिक गतिविधि में शामिल नहीं है या उसके खिलाफ कोई आपराधिक रिकॉर्ड नहीं है।

इस पुलिस क्लीयरेंस सर्टिफिकेट (पीसीसी) के लिए आवेदन करने के लिए पश्चिम बंगाल पुलिस द्वारा एक ऑनलाइन पोर्टल लॉन्च किया गया है। जिसका वेबसाईट : https://pcc.wb.gov.in पर इसकी सूचना उपलब्ध है। नागरिकों को सूचित किया जाता है कि अब से यह पी-सीसी (पुलिस क्लीयरेंस सर्टिफिकेट) केवल ऑनलाइन मोड के माध्यम से उपलब्ध होगा।

मन के लड्डू मन में ही फूटें तो ही अच्छा

लड्डू अगर मन में ही फूटें तो ही भले लगते हैं जी। लेकिन इधर वे एक-दूसरे के सिर पर फूट रहे हैं, तोहमतों, लानतों और आरोपों की तरह। लड्डू खुशी है, खुशी का ही दूसरा नाम लड्डू है जी। खुशी में ही लड्डू मन में भी फूटते हैं और मुंह में भी घुलते हैं। लड्डू शगन भी होते हैं। शादी-ब्याह से लेकर हर उत्सव में लड्डू शगन का रूप धारण कर लेते हैं। लड्डू देवताओं का भोग भी होते हैं। कहते हैं कि गणेशजी को तो मोदक अत्यंत प्रिय हैं। लेकिन दूसरे देवी-देवताओं को भी लड्डू का भोग लगाया जाए तो वे भी प्रसन्न ही होते हैं। लड्डू प्रसाद भी होते हैं जो देव-ताओं के प्रसाद के रूप में बांटे जाते हैं। बेशक लड्डू छप्पन भोग का हिस्सा होते हैं, लेकिन वे गरीब की भी मिठाई होते हैं। बड़े-बड़े रिजॉर्टों, मैरिज पैलेसों और पांच सितारा होटलों में होने वाली शादियों में तो बेशक लड्डू न मिलते हों, लेकिन गरीब की शादी में मिठाई के रूप में लड्डू अवश्य ही मिल जाते हैं। वास्तव में लड्डू गरीब की मिठाई हैं। वह रसमलाई या राजभोग नहीं है, वह रसगुल्ला या संदेश नहीं है कि मिठाई की किसी नामी दुकान में ही मिलेगा, वह आपको सड़क किनारे के ढाबे पर भी सहज उपलब्ध हो सकता है। सो लड्डू शुद्ध भारतीय और आम भारतीय, गरीब भारतीय की मिठाई है।

लेकिन अब यही लड्डू विवाद में है। आम लड्डू विवाद में नहीं है, ढाबे पर उपलब्ध लड्डू, शादी-ब्याह में उपलब्ध लड्डू विवाद में नहीं है। बस प्रसाद का लड्डू विवाद में है। लेकिन गणेशजी को चढ़ाया जाने वाला या हर मंगलवार को हनुमानजी के प्रसाद के रूप में बांटा जाने वाला लड्डू विवाद में नहीं है। अभी तो तिरुपति के प्रसादवाला लड्डू ही विवाद में है। कहते हैं उसे बनाने में इस्तेमाल होने वाले घी में कई जानवरों की चर्बी पायी गयी है। यहां तक कि मछली का तेल भी पाया गया है। इन जानवरों का प्रयोग विभिन्न धर्मों की भावनाओं को भड़काने के लिए किए जाता रहा है। लेकिन अब उनकी चर्बी भी धर्म भ्रष्ट करने के काम आने लगी है। एक वक्त था जब उनकी चर्बी अठारह सौ सत्तावन की क्रांति की ज्वाला को भड़काने के काम आयी थी। अब उनकी चर्बी धर्मभ्रष्ट करने के काम आने लगी है। धर्म भ्रष्ट होने के बाद तो उपद्रव ही हो सकते हैं। यह उसकी स्वाभाविक परिणति है। समाज का टूटना और अंततः देश का टूटना। इसके बावजूद कई लोग अपने मन के लड्डू तोहमतों और आरोपों की तरह दूसरे के सिर पर फोड़ने पर आमादा हैं। लेकिन मन के लड्डू मन में ही फूटें तो ही भले लगते हैं। नहीं क्या?

नॉट्रोपिक्स क्या हैं और क्या वे वास्तव में आपको स्मार्ट बनाते हैं?

नई दिल्ली : इनसान लंबे समय से एक ऐसे 'जादुई अमृत' की खोज कर रहा है, जो उसे अधिक स्मार्ट बना दे और उसके फोकस और याददाश्त में सुधार लाए। इसमें संज्ञानात्मक कार्य को बेहतर बनाने के लिए हजारों साल पहले इस्तेमाल की जाने वाली पारंपरिक चीनी दवा भी शामिल है। अब हमारे पास नॉट्रोपिक्स हैं, जिन्हें स्मार्ट ड्रग्स, मस्तिष्क बूस्टर या संज्ञानात्मक क्षमता बढ़ाने वाले के रूप में भी जाना जाता है। आप इन गम्मी, च्युइंग गम, गोलियों और त्वचा पैच को ऑनलाइन या सुपरमार्केट, फार्मेसियों या पेट्रोल स्टेशनों से खरीद सकते हैं। आपको किसी नुस्खे या किसी स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श की आवश्यकता नहीं है। लेकिन क्या नॉट्रोपिक्स वास्तव में आपके मस्तिष्क को बढ़ावा देता है? यहाँ विज्ञान क्या कहता है।

नॉट्रोपिक्स क्या हैं और वे कैसे काम करते हैं? रोमानियाई मनोवैज्ञानिक और रसायनज्ञ कॉर्नेलियस ई. गिउर्जिया ने 1970 के दशक की शुरुआत में ऐसे यौगिकों का वर्णन करने के लिए नॉट्रोपिक्स शब्द गढ़ा था जो स्मृति और सीखने को बढ़ावा दे सकते हैं। यह शब्द ग्रीक शब्द नोस (सोच) और ट्रोपिन (गाइड) से आया है। नॉट्रोपिक्स मस्तिष्क में तंत्रिका कोशिकाओं के बीच संकेतों के संचरण में सुधार, तंत्रिका कोशिकाओं के स्वास्थ्य को बनाए रखने और ऊर्जा उत्पादन में मदद करके काम कर सकता है। कुछ नॉट्रोपिक्स में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं और मुक्त कणों के संचय के कारण मस्तिष्क में तंत्रिका कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को कम कर सकते हैं। लेकिन ये कितने सुरक्षित और प्रभावी हैं? आइए सबसे व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले चार नॉट्रोपिक्स पर नज़र डालें।

1. कैफीन

आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि कैफीन एक नॉट्रोपिक है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि हममें से बहुत से लोग अपने दिन की शुरुआत कॉफी से करते हैं। यह हमारे तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है। कैफीन तेजी से रक्त में अवशोषित हो जाता है और लगभग सभी मानव ऊतकों में वितरित हो जाता है।इसमें मस्तिष्क भी शामिल है जहां यह हमारी सतर्कता, प्रतिक्रिया समय और मनोदशा को बढ़ाता है, और हमें ऐसा महसूस होता है जैसे हमारे पास अधिक ऊर्जा है। कैफीन के इन प्रभावों के लिए, आपको एक खुराक में 32-300 मिलीग्राम का सेवन करना होगा। यह लगभग दो एस्प्रेसो (300 खुराक के लिए) के बराबर है। दुर्भाग्य से बहुत अधिक कैफीन चिंता जैसे लक्षण और घबराहट के दौरे, नींद में खलल, मतिभ्रम, आंत में गड़बड़ी और हृदय की समस्याएं पैदा कर सकता है। इसलिए वयस्कों को एक दिन में 400 मिलीग्राम से अधिक कैफीन नहीं पीने की सलाह दी जाती है, जो तीन एस्प्रेसो के बराबर है।

2. एल-थेनाइन

एल-थेनाइन एक पूरक, च्युइंग गम या पेय पदार्थ के रूप में आता है। यह ग्रीन टी में सबसे आम अमीनो एसिड भी है। पूरक के रूप में एल-थेनाइन का सेवन करने से मस्तिष्क में अल्फा तरंगों का उत्पादन बढ़ सकता है। ये बढ़ी हुई सतर्कता और शांति की धारणा से जुड़े हैं। हालांकि, संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली पर इसका प्रभाव अभी भी अस्पष्ट है। एक खुराक की कई हफ्तों तक दैनिक खुराक से तुलना करने सहित विभिन्न अध्ययन, और विभिन्न आबादी में, अलग-अलग परिणाम दिखाते हैं। लेकिन एक अध्ययन में पूरक के रूप में कैफिन के साथ एल-थेनाइन लेने से संज्ञानात्मक प्रदर्शन और सतर्कता में सुधार हुआ। जिन युवा वयस्कों ने एल-थेनाइन (97 मिलीग्राम) और कैफिन (40 मिलीग्राम) का सेवन किया, वे एकल खुराक के बाद कार्यों के बीच अधिक सटीकता से स्विच कर सकते थे, और उन्होंने कहा कि वे अधिक सतर्क थे। ऊपर दिए गए अध्ययन के समान खुराक में कैफीन के साथ एल-थेनाइन लेने वाले लोगों के एक अन्य अध्ययन में कई संज्ञानात्मक परिणामों में सुधार पाया गया, जिसमें व्याकुलता के प्रति कम संवेदनशील होना भी शामिल है। यद्यपि शुद्ध एल-थेनाइन को बेहतर प्रभाव के लिए जाना जाता है, फिर भी यह दिखाने के लिए अपेक्षाकृत कम मानव परीक्षण हैं कि यह लंबे समय तक काम करता है या सुरक्षित है। इष्टतम खुराक की जांच करने वाले बड़े और लंबे अध्ययन की भी आवश्यकता है।

3. अश्वगंधा

अश्वगंधा एक पौधे का अर्क है जिसका उपयोग आमतौर पर भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा में स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य में सुधार के लिए किया जाता है। एक अध्ययन में, 30 दिनों तक प्रतिदिन 225-400 मिलीग्राम लेने से स्वस्थ पुरुषों में संज्ञानात्मक प्रदर्शन में सुधार हुआ। संज्ञानात्मक लचीलेपन (कार्यों को बदलने की क्षमता), दृश्य स्मृति (एक छवि को याद करना), प्रतिक्रिया समय (उत्तेजना पर प्रतिक्रिया) और कार्यकारी कामकाज (नियमों और श्रेणियों को पहचानना और तेजी से निर्णय लेने का प्रबंधन करना) में महत्वपूर्ण सुधार हुए। मामूली संज्ञानात्मक हानि वाले वृद्धों में भी समान प्रभाव होते हैं। लेकिन हमें अश्वगंधा की खुराक का उपयोग करने वाले अध्ययनों के परिणामों के बारे में सतर्क रहना चाहिए; अध्ययन अपेक्षाकृत छोटे हैं और केवल थोड़े समय के लिए प्रतिभागियों का इलाज किया जाता है।

4. क्रिएटिन

क्रिएटिन एक कार्बनिक यौगिक है जो शरीर में ऊर्जा उत्पन्न करने में शामिल होता है और इसका उपयोग खेल पूरक के रूप में किया जाता है। लेकिन इसका संज्ञानात्मक प्रभाव भी होता है। उपलब्ध साक्ष्यों की समीक्षा में, 66-76 आयु वर्ग के स्वस्थ वयस्कों, जिन्होंने क्रिएटिन की खुराक ली, ने अल्पकालिक स्मृति में सुधार महसूस किया था। दीर्घकालिक अनुपूरण से भी लाभ हो सकता है। एक अन्य अध्ययन में, कोविड के बाद थकान से पीड़ित लोगों ने छह महीने तक प्रतिदिन 4 ग्राम क्रिएटिन लिया और बताया कि वे बेहतर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम थे, और कम थके हुए थे। संज्ञानात्मक प्रदर्शन में सुधार और थकान को कम करने के लिए क्रिएटिन मस्तिष्क के प्रदाह और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम कर सकता है। अध्ययनों में क्रिएटिन की खुराक के दुष्प्रभाव शायद ही कभी बताए गए हैं। लेकिन उनमें वजन बढ़ना, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल गड़बड़ी और यकृत और गुर्दे में परिवर्तन शामिल हैं।

अब कहाँ जाएं?

कैफीन और क्रिएटिन के मस्तिष्क को बढ़ाने वाले प्रभावों के अच्छे सबूत हैं। लेकिन अधिकांश अन्य नॉट्रोपिक्स की प्रभावकारिता, इष्टतम खुराक और सुरक्षा पर जूरी अभी भी अनिश्चित है। इसलिए जब तक हमारे पास अधिक सबूत न हों, नॉट्रोपिक लेने से पहले अपने स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श लें। लेकिन रोजाना कॉफी पीने से ज्यादा नुकसान होने की संभावना नहीं है। भगवान का शुक्र है, क्योंकि हममें से कुछ लोगों के लिए यह एक जादुई अमृत है।

'अभया स्कॉलरशिप' प्रदान करेगी संतोष मित्रा स्कायर पूजा कमिटी

संघमित्रा सक्सेना : कोलकाता: संतोष मित्रा स्कायर सर्वोजनीय दुर्गोत्सव कमिटी 'अभया स्कॉलरशिप' प्रदान करने जा रही हैं। दरहसल संतोष मित्रा स्कायर सर्वोजनीय दुर्गोत्सव कमिटी हर साल 1200 विद्यार्थियों को स्टूडेंट स्कॉलरशिप देती है। इस स्कॉलरशिप में हर विद्यार्थी को 1000/- रुपए का छात्रवृत्ति प्रदान की जाती हैं। जिससे बच्चों में पढ़ाई की प्रति उत्साह बनी रहती हैं। इसके अलावा आर्थिक स्थिति से कमजोर बच्चें इससे उपकृत होते हैं। कोलकाता के 50 नंबर वार्ड पार्षद सजल घोष ने इस बार भी छात्रवृत्ति को देने की योजना बनाई है। आरजी कर घटना को ध्यान में रखते हुए, स्कॉलरशिप का नाम इस बार 'अभया स्कॉलरशिप' रखा गया हैं।

मधुबनी जिले के बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों का जिला शासक ने संभाला मोर्चा

मधुबनी (बैधनाथ झा) : भारत मौसम विज्ञान विभाग द्वारा फ्लैश फ्लड की चेतावनी/पूर्वानुमान के उपरांत जिला प्रशासन पूरी तरह से अलर्ट मोड में है।जिलाधिकारी अरविंद कुमार वर्मा के निर्देश के आलोक में सभी संबंधित अधिकारी /अभियंता तटबंधों की लगातार निगरानी कर रहे हैं एवं स्थिति पर नजर बनाए हुए हैं। ज्ञातव्य हो कि कोसी बेसिन के इलाकों में भारी बारिश होने से जलस्तर में तेजी से बढ़ोतरी हो रही है। जिला प्रशासन द्वारा जिले के संभावित बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों के आसपास बसे निवासियों को सचेत किया जा रहा है। किसी भी आपदा स्थिति में जिला नियंत्रण कक्ष के दूरभाष नंबर 06276-222576 या आपदा प्रबंधन के हेल्पलाइन नंबर: 0612-2294204 व टोल फ्री नंबर 1070 पर तत्काल संपर्क करें।-डीपीआरओ,मधुबनी, वही कोसी बैरज से तकरीबन 7 लाख कुलेक्स पानी छोड़े जाने के कारण बिहार मे बाढ़ की स्थिति भयावाह हो सकती है वही मधुबनी के साथ-साथ सुपौल अररिया सहित कोसी नदी के किनारे लगने वाले इलाके के लोगों को सतर्क रहने के लिए प्रशासन की ओर से माइकिंग की जा रही है। इलाके में बाढ़ की स्थिति पर प्रशासन की ओर से नजर रखी जा रही है।

रामधारी सिंह दिनकर की कालजयी रचना 'रश्मिरथी' का मंचन

मधुबनी : राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर की कालजयी रचना 'रश्मिरथी' का मंचन नगर भवन, मधुबनी में संपन्न हुआ। बताते चलें कि बिहार सरकार द्वारा रामधारी सिंह दिनकर जी की जयंती को समूचे राज्य में मनाया जा रहा है। इस परिप्रेक्ष्य में मधुबनी में इसका मंचन पुण्यार्क कला निकेतन, पटना के मंजे हुए कलाकारों द्वारा किया गया। उक्त अवसर पर धन्यवाद ज्ञापन करते हुए जिला कला एवं संस्कृति पदाधिकारी नीतीश कुमार ने कहा कि सभी कलाकारों द्वारा शानदार प्रस्तुति की गई और समूचे प्रदर्शन के माध्यम से दानवीर कर्ण के जीवन संदेश पर विशेष प्रकाश डालने की कोशिश की गई जिससे जीवन में मूल्यों की आवश्यकता को समझने का एक नया आयाम दिखाई दिया। आयोजन में ईपटा मधुबनी के कलाकार रणजीत, प्रभात कुमार, रमेश कुमार का सहयोग रहा। विषयिक उद्बोधन डॉ अभिषेक कुमार द्वारा किया गया।

दुनिया की पांच सबसे अनोखी जेल, कहीं राजा की तरह रहता है कैदी, तो कहीं खरीदना पड़ता है कमरा

दुनिया में कैदियों को रखने के लिए कई तरह की जेलें बनाई गई हैं। इन जेलों में चोरी, डकैती से लेकर अन्य अपराधों के लिए सजा के तौर पर अपराधियों को रखा जाता है। इनमें कई बेहद खतरनाक और महंगी जेले हैं। कुछ जेलों को अच्छी सुविधाओं के लिए जाना जाता है, जबकि कई कैदियों के प्रति अपनी क्रूरता के लिए जानी जाती हैं। आज हम आपको अपनी इस खबर में दुनिया की पांच अजीबोगरीब जेलों के बारे में बताएंगे...

सेबू जेल : फिलीपींस की सेबू जेल किसी डिस्को से कम नहीं है। इसमें माहौल ऐसा है कि यहां कैदी कभी बोर नहीं होता। उनके लिए यहां पर संगीत की व्यवस्था की गई है। कैदी से इससे अपना पूरा मनोरंजन करते हैं। यहां के कैदियों के एक डांसिंग वीडियो को अमेरिका की मशहूर टाइम पत्रिका ने अपनी वायरल वीडियोज की सूची में 5वें नंबर शामिल किया था। दरअसल, फिलीपींस प्रशासन और यहां के लोग मानते हैं कि संगीत और नृत्य दोनों ही एक दवाई की तरह काम करते हैं, जो जिंदगी के गमों से छुटकारा दिला सकते हैं और एक नई जिंदगी की शुरुआत करा सकते हैं।

जस्टिस सेंटर लियोबेन जेल : ऑस्ट्रिया की जस्टिस सेंटर लियोबेन जेल एक फाइव स्टार होटल की तरह है। यह पूरी तरह से कांच से ढंकी हुई है। यहां जिम से लेकर स्पोर्ट्स सेंटर और कैदियों के लिए निजी आलीशान कमरे हैं। इसमें टीवी से लेकर फ्रीज तक सभी जरूरी चीजें उपलब्ध है। साल 2004 में बनी इस जेल में कैदी किसी राजा से कम की जिंदगी नहीं जीते हैं।

सैन पेड्रो जेल : बोलीविया की सैन पेड्रो जेल अजीबोगरीब वजह से पूरी दुनिया में जानी जाती है। आमतौर पर अन्य जेलों में कैदियों को किसी भी सेल (कमरा) में डाल दिया जाता है। हालांकि, यहां पर कैदियों को अपने लिए सेल खरीदनी पड़ती है, जिससे वो उसमें रह सकें। एक आंकड़े के मुताबिक, इस जेल में करीब 1500 रहते हैं। इस जेल का माहौल शहर की गलियों जैसा लगता है, जहां बाजार लगते हैं, फूड स्टॉल लगे होते हैं। यहां कैदी अपनी सजा इसी तरह काटते हैं।

सार्क जेल : इंग्लैंड और फ्रांस के बीच स्थित एक छोटे से द्वीप गुर्वेनसी पर दुनिया की सबसे छोटी जेल है। इस जेल का नाम 'सार्क जेल' है। 1856 में बनी इस जेल में सिर्फ दो ही कैदी रह सकते हैं। इसमें कैदियों को रात भर की कैद की सजा दी जाती है। हालांकि, अगर कैदी अधिक उत्पात मचाते हैं तो फिर उन्हें यहां से निकालकर दूसरी बड़ी जेलों में भेज दिया जाता है। पर्यटकों के बीच भी यह जेल काफी मशहूर है। बड़ी संख्या में लोग यहां पर घूमने के लिए और इसे देखने के लिए आते हैं।

अरनजुएज जेल : यह जेल स्पेन में स्थित है और अनोखी जेल है। इस जेल में कैदियों को अपने परिवार के साथ रहने की छूट है। सेलों के अंदर छोटे बच्चों के लिए दीवारों पर कार्टून बनाए गए हैं। यहां पर स्कूल और प्लेग्राउंड की भी व्यवस्था है। दरअसल, इसके पीछे वजह यह है कि बच्चे अपने माता-पिता के साथ रह सकें और माता-पिता भी उन्हें संभालना सीख सकें। यहां 32 ऐसे सेल हैं, जहां कैदी अपने परिवार के साथ रहते हैं।

'शादी' करनी ही क्यों ?

रिया चक्रवर्ती

मॉडल और एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती एक बार फिर से चर्चा में आ गई है। दरअसल, इन दिनों वह अपने पॉडकास्ट को लेकर आए दिन सुर्खियों में बनी रहती है। रिया के बिजनैसमैन निखिल कामत को डेट करने की अटकलें भी लग रही हैं। कई बार वह निखिल के साथ दिख चुकी है। ऐसे में हाल ही में जब उससे पूछा गया कि यह शादी कब करने वाली है और उसके क्या प्लान हैं, तो जवाब में रिया ने बेहद हैरान करने वाला जवाब दिया।

रिया से शादी को लेकर कई सारे सवाल पूछे गए तो उसने कहा, 'पहली बात तो यह कि शादी की कोई सही उम्र नहीं होती, दूसरी बात में उस चरण पर पहुंच रही हूं जहां मैं खुद से इस तरह के सवाल पूछती हूं कि शादी करनी ही क्यों है?'

शादी की कोई सही उम्र नहीं

रिया ने इस बात पर भी सवाल उठाया कि 'हमेशा लड़कियों पर ही दबाव क्यों बनाया जाता है, लड़के इस तरह का दबाव महसूस नहीं करते। उसने कहा, 'शायद बायोलॉजिकल क्लॉक के चलते तो बेहतर है कि आप अपने एग फ्रीज कर लें, थोड़ा तकलीफदेह है लेकिन इसे करें क्योंकि यह विकल्प उपलब्ध है। मेरी कई सारी ऐसी सहेलियां हैं, जिन्होंने 40 की उम्र में शादी की है और वे प्रॉपर हो चुकी हैं और बच्चे पैदा कर चुकी हैं। यहीं कुछ सहेलियों को शादी 20 और 30 की उम्र में हो गई थी। जब मैं दोनों पक्षों की तुलना करती हूं तो पाती हूं कि 30 और 40 की उम्र में शादी करने वाले बेहतर रहे हैं। मैं 32 की हूं और अभी शादी के लिए तैयार नहीं हूं क्योंकि मैं अपने करियर में अभी बहुत कुछ करना चाहती हूं।'

जेल जाने पर छलका

दर्द सुशांत सिंह राजपूत के निधन के बाद रिया और उसके भाई को लंबे समय तक जेल में रहना पड़ा था। उसने बताया कि जब वह जेल में थी, तब उसके दोस्त रोजाना उसके पेंट्स के साथ मिल कर खाना खाते और डिंक्स शेयर करते थे। रिया ने दोस्तों के सपोर्ट पर कहा 'मेरे बुरे समय में मेरे दोस्तों ने बेहतरीन भूमिका निभाई। जब मैं जेल में थी, तो उन्होंने मेरे पेरेंट्स कालीको कपल थे, रोज मेरे घर जाते और मेरे पेरेंट्स के साथ खाना खाते और डिंक करते थे।''मैं जेल से बाहर आई, तो उन्हें देखते ही पूछा कि आपका इतना वजन कैसे बढ़ गया है। मैंने उनसे कहा (हंसते हुए था कमीनों में वहां जेल में हूं और तुम लोग यहां सा-वा कर वजन बढ़ा रहे हो।'

अमावस्या के दिन श्राद्धकर्म कर खुशी-खुशी पितरों को करें विदा

जिनके पूर्वजों एवं माता-पिता का देहावसान अमावस्या के दिन हुआ हो अथवा अगर किसी को अपने विवंगत परिजन के गुजरने की तिथि मालूम नहीं होती, उनका श्राद्ध सर्वपितृ मोक्ष अमावस्या के दिन किया जाता है।

आश्विन मास कृष्ण पक्ष की अमावस्या की शाम समस्त पितृगणों की वापसी उनके गंतव्य की ओर होने लगती है। ऐसा माना जाता है कि पितृगण सूर्य और चन्द्रमा की रश्मियों के सहारे वापिस अपने लोक जाते हैं, ऐसे में उनके वंशजों द्वारा प्रज्वलित दीपों की रोशनी से पितरों को वापसी का मार्ग दिखाई देता है और वह आशीर्वाद के रूप में घर-परिवार में सुख-शांति प्रदान करते हैं, जिससे भाग्य में आने वाली बाधाएं दूर होती हैं। अतः पितृ विसर्जनी अमावस्या के दिन शाम के समय पितरों को भोग लगाकर घर की दहलीज पर दीपक जलाकर प्रार्थना करनी चाहिए कि, हे पितृदेव! जाने-अनजाने में जो भी भूल-चूक हुई हो, उसे क्षमा करें और हमें आशीर्वाद दें कि हम अपने जीवन को सुख-शांति पूर्वक निर्वाह कर सकें। **विधि-विधान -** पितृ विसर्जनी अमावस्या के दिन मध्यान्ह काल में स्नान कर सकल पितरों का श्राद्ध तर्पण करना चाहिए। सभी पितरों के निमित्त ब्राह्मण भोजन का विधान है। मान्यताओं के अनुसार विसर्जन के समय पिता, पितामह, प्रपितामह, माता आदि पितरों के तर्पण का विधान है। पितृवंश, मातृवंश, गुरुवंश, श्वसुर वंश और मित्रवंशों के पितरों का श्राद्ध भी इस दिन किया जा सकता है। गंगा आदि पवित्र नदियों के तट पर जाकर गोधूलि बेला में पितरों के निमित्त दीपदान करना आवश्यक है। नगर में नदी न हो, तो पीपल के वृक्ष के नीचे दीप जलाए जा सकते हैं। दक्षिण दिशा की ओर दीपकों की लौ रखकर सोलह दीपक जलाने का विधान है। इन दीपकों के पास पूरी, मिठाई, चावल, दक्षिणा आदि रखकर दोनों हाथ ऊपर कर दक्षिण दिशा की ओर पितरों की विदाई दी जाती है। श्वेत रंग के पुष्प छोड़ते हुए पितरों को एक वर्ष के लिए विदा किया जाता है। शास्त्र कहते हैं कि पितरं प्रीतिमापन्ने प्रीयन्ते सर्वदेवता, अर्थात पितरों के प्रसन्न रहने से ही सारे देवता प्रसन्न होते हैं। तभी मनुष्य के सारे जप, तप, पूजा-पाठ, अनुष्ठान, मन्त्र साधना आदि सफल होते हैं अन्यथा उन्हें लाभ नहीं मिलता। आयुः प्रजां धनं विद्यां, स्वर्गमोक्षं सुखानि च प्रयच्छन्ति तथा राज्यं पितरः श्राद्ध तर्पिताः।। (श्राद्ध प्रकाश/यम स्मृति) अर्थात श्राद्ध से तर्पित हुए पितर हमें आयु, सन्तान, धन, विद्या, स्वर्ग, मोक्ष सुख तथा राज्य देते हैं। स्पष्ट है कि पितरों की कृपा से सब प्रकार की समृद्धि और सौभाग्य की प्राप्ति होती है।

सूरजमुखी के फूल का मुख सूर्य की दिशा में ही क्यों होता है?

सूरजमुखी के फूल अपनी सुनहरी पंखड़ियों और सुंदर आकार के कारण काफी खूबसूरत दिखते हैं। सूरजमुखी के फूल आकार में काफी बड़े होते हैं। खेतों में हजारों सूरजमुखी के फूलों को एक साथ देखना काफी मनमोहक होता है। ये सूर्य की किरणों में चमकते हुए काफी सुंदर दिखते हैं। सूरजमुखी के फूल का विकास ऐसे क्षेत्रों में ज्यादा होता है, जहां धूप करीब 6 घंटों से ज्यादा निकलती है। यही नहीं वे क्षेत्र जहां ज्यादा गर्मी होती है वहां ये तेजी से विकसित होते हैं। सूरजमुखी के फूल को देखते हुए आपके मन में यह सवाल जरूर उठा होगा कि आखिर सूरजमुखी के फूल सूर्य की दिशा में ही मुंह क्यों किए होते हैं? और सूर्य के साथ ही ये क्यों गति करते हैं? अगर आप इस बारे में नहीं जानते हैं, तो इस खबर के माध्यम से हम आपको इसी बारे में बताने जा रहे हैं।

सूरजमुखी के फूल का मुख सूर्य की दिशा में ही क्यों होता है और ये सूर्य के साथ क्यों गति करते हैं? इसके पीछे का कारण हेलिओ ट्रॉपिज्म है। हेलिओ ट्रॉपिज्म के कारण ही फूल सूरज की दिशा की तरफ गति करते हैं। हालांकि, रात के समय सूरजमुखी के फूल अपनी दिशा को पूरब की तरफ बदल लेते हैं। इसके बाद यह सूर्योदय होने का इंतजार करते हैं। हेलिओ ट्रॉपिज्म पर साल 2016 में एक अध्ययन किया गया था। इस अध्ययन में इस बारे में बताया गया था कि जिस तरह इंसानों के अंदर एक बायोलॉजिकल क्लॉक होती है ठीक उसी तरह सूरजमुखी के फूलों में भी एक बायोलॉजिकल घड़ी होती है। ये सूरज की रोशनी को डिटेक्ट करती है और उसी के मुताबिक सूरज की दिशा में मुड़ने के लिए प्रेरित करती है। रिसर्च में इस बारे में भी बताया गया था कि रात के समय सूरजमुखी के फूल आराम करते हैं और दिन के समय ये एक्टिवेट हो जाते हैं। सूर्य की रोशनी जैसे-जैसे बढ़ती है वैसे ही सूरजमुखी के फूल की सक्रियता भी बढ़ती जाती है। इस कारण यह कहा जाता सकता है कि हेलिओ ट्रॉपिज्म के कारण ही सूरजमुखी के फूल सूर्य की दिशा में मुंह किए होते हैं।

स्वत्वाधिकारी **'बात हिन्दुस्तान की'** (पाक्षिक) पत्रिका के लिए मुद्रक व प्रकाशक श्रीमती सोनी कुमारी झा, 23 रामकुमार गांगुली लेन, 2रा तला कमरा नं. 203, पोस्ट- बी. गार्डेन, शिबपुर, हावड़ा-711103 (प. बंगाल) फोन न.: 8902221434 से प्रकाशित एवं चपला मुद्रण, 2/3/1, रामजी हजरा लेन, हावड़ा-711101 से मुद्रित, सम्पादक-**उमेश तिवारी,** फोन- 8420899919 पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी, ईमेल/वेबसाईट-www.baathindustanki@gmail.com
(Owner, Printer & Publisher of 'Baat Hindustan Ki' : Smt. Soni kumari Jha, 23, Ramkumar Ganguly Lane, 2nd floor, room no-203, PO : B.Garden, Shibpur, Howrah-711103, Mo. 9798848926 & Printed from CHAPLA MUDRAN 2/3/1 Ramji Hazra Lane, Shibpur, Howrah-711101, Editor : **Umesh Tiwari** Mo. 8420899919, Email/Website : www.baathindustanki@gmail.com)