

अगर
स्वास्थ्य बेहतर न
हो तो आपका धन किसी
काम का नहीं।
- विनोबा भावे

जागरण सिटी

IV

दैनिक जागरण

पटना, 24 नवंबर 2016

www.jagran.com



मौसम बेईमान, रखिए अपना ध्यान

गुड
मॉर्निंग



लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं, इस पर ध्यान देने से अच्छा है कि आप अपने बारे में क्या विचार और लक्ष्य रखते हैं। सफलता के लिए एक लक्ष्य का होना बहुत आवश्यक है। इसके साथ आगे बढ़ने से आपका आधा काम हो जाता है और आप सफलता जल्द प्राप्त करने की ओर अग्रसर हो जाते हैं। लगातार कोशिश करने से ही मंजिल प्राप्त कर पाएंगे।
- पीपूष कुमार मोदी, बैंक अधिकारी

माय
सिटी



अपना पैतृक शहर तो हर किसी को पसंद होता है, तो मुझे भी है। इस शहर में वो आकर्षण है जो आपको बार-बार यहाँ आकर घूमने के लिए बाध्य करता है। कुछ बातों का ख्याल रखें तो यह शहर और भी खूबसूरत बन जाएगा। जैसे यहाँ की सबसे बड़ी समस्या है यहाँ का भारी जाम। यह हमारे यहाँ आए विदेशी पर्यटकों को निराश करता है।
नसीम अख्तर, फुलवारीशरीफ

स्वस्थ रहिए
मस्त रहिए

सुबह-शाम के तापमान में आई अचानक गिरावट बन सकती है परेशानी का कारण



आंवला का सेवन लाभकारी

आयुर्वेदिक कॉलेज के वरिष्ठ वैद्य रोहित रंजन का कहना है कि जाड़े में आंवला का सेवन लाभकारी होता है। आंवला का सेवन मुखरूखा, चटनी या आचार जिस रूप में करें, लाभ ही लाभ है, इसीलिए इसे महाओषधि कहा गया है। इसके अलावा जाड़े में मेथी का साग भी लाभकारी होता है।



मौसम का मिजाज तेजी से बदल रहा है। दोपहर में गर्मी एवं सुबह-शाम ठंड। इन बदलावों ने ठंडजनित बीमारियों का शिकार बनाना शुरू कर दिया है। जरा सी लापरवाही स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकती है। मौसम की मार बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक पड़ रही है। बच्चे जहां सर्दी-खांसी और बुखार के शिकार हो रहे हैं, वहीं बुजुर्ग दमा एवं सांस संबंधी बीमारियों से परेशान हैं। इसके अलावा लोग सिर एवं पेट दर्द से भी पीड़ित हैं।



बच्चे और बुजुर्ग रहें विशेष सावधान

पीएमसीएच के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. अभिजीत सिंह ने बताया कि मौसम तेजी से बदल रहा है। सुबह, शाम एवं दोपहर के तापमान में बहुत ज्यादा अंतर देखा जा रहा है। तापमान में हो रहे तेजी से बदलाव का सीधा असर मानव शरीर पर पड़ रहा है।



सुबह गर्म कपड़ों में निकलें घर से

डॉ. सिंह ने सलाह दी कि सुबह में गर्म कपड़ा पहनकर ही घर से बाहर निकलें। मौसम के साथ लापरवाही न करें। बच्चों को लापरवाही के कारण ही सर्दी-खांसी एवं बुखार हो रहा है। तीन दिनों तक सर्दी-खांसी एवं बुखार रहे तो श्विटा की बात नहीं, लेकिन इससे ज्यादा दिन बुखार रहने पर किसी विशेषज्ञ से जरूर मिलें।



सुबह की बजाय शाम को टहलें बुजुर्ग

आजकल सुबह के बदले बुजुर्गों को शाम को टहलने पर जोर देना चाहिए। अपराह्न चार बजे बुजुर्ग खुले वातावरण में टहलें तो बेहतर होगा। सुबह में टहलना जरूरी है तो सुर्वाद्य से पहले टहलने पर हार्ट के मरीजों को ज्यादा परेशानी हो सकती है।



बच्चों को बचाएं

पीएमसीएच के शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. राकेश कुमार शर्मा सलाह देते हैं कि बदलते मौसम में सबसे आसान शिकार बच्चे होते हैं। बच्चों में बड़ों की अपेक्षा रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, इसलिए वे आसानी से बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। ज्यादा देर तक बच्चों को खुले में न रहने दें। रात में तो कवरड नहीं। बच्चों को रात में गर्म कपड़े में ही ले जाएं।



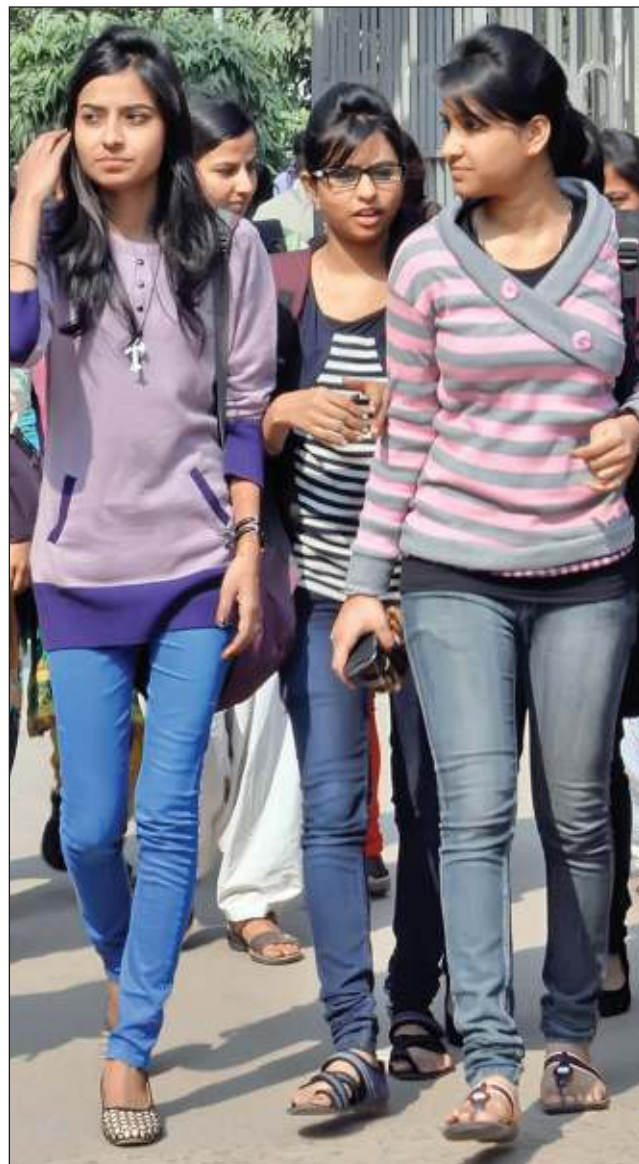
आइसक्रीम का न करें सेवन

जिस तरह वातावरण में ठंड बढ़ रही है, ऐसे में बच्चों को आइसक्रीम को सेवन बंद कर देना चाहिए। फ्रीज का पानी पीना भी घातक हो सकता है। सुबह-शाम गुनगुना पानी पीएं तो स्वास्थ्य बेहतर रहेगा। रात में भी गुनगुना पानी पीना ठीक रहेगा। कोशिश करें कि दिन में भी गर्म पानी का ही सेवन हो।



धूल-धुएं से रहें दूर

पीएमसीएच के मेडिसीन विभाग के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. बीके चौधरी का कहना है कि पटना का उदरटी सिटी कहा जाता है। इसके वातावरण में मानक से दोगुना ज्यादा धूलकण तैर रहा है, ऐसे में लोगों को घूल व धुआं से दूर रहना बहुत जरूरी है। खासकर दमा के मरीजों के लिए तो धूल और धुआं अत्यंत घातक साबित हो सकता है। इससे बचने के लिए मास्क लगाएं।



नियमित रूप से दवा लेते रहें

इस मौसम में अपनी नियमित दवाइयों का ख्याल रखें। डॉक्टर के सुझावों पर सावधानीपूर्वक अमल करें। एक दिन की लापरवाही आपके सेहर के लिए भारी पड़ सकती है। अगर कहीं बाहर आ-जा रहे हैं तो दवा यादकर साथ में रख लें, ताकि नियमितता बनी रहे। बाहर आप जाहें जा रहे हैं, जरूरी नहीं कि आपकी दवा आसानी से उपलब्ध हो ही जाए। ऐसे में दवा लेने में अनियमितता की काफी गुंजाइश होती है। घर में भी रहें तो कोशिश करें कि दवा खत्म होने से पहले ही खरीदारी कर लें। समय पर डॉक्टर से भी संपर्क करते रहें।

यक्षिणी को निहारते और लेखन कला को निखारते रहे बच्चे

पटना संग्रहालय में बुधवार का दिन कला निहारने से अधिक कला निखारने का दिन था। राजधानी के सुप्रतिष्ठित 15 स्कूलों के 51 बच्चे अपनी कला निखार रहे थे। अपनी लेखन कला विश्व विख्यात कलाकृतियों में से एक चामर ग्राहिणी यक्षिणी शताब्दी वर्ष पर आयोजित आलेख प्रतियोगिता में कार्मल स्कूल की अमृता भारद्वाज को प्रथम, आर्मी पब्लिक स्कूल की शालिनी को द्वितीय व कार्मल स्कूल की ही हर्षा को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ। इस दौरान प्रतिभागियों ने अपने मंच से अपने आलेख की प्रस्तुति भी दी। निर्णायक मंडल में संग्रहालय के पूर्व निदेशक डॉ. उमेश चंद द्विवेदी, काशी प्रसाद जायसवाल शोध संस्थान के पूर्व निदेशक डॉ. चित्ररत्न प्रसाद सिन्हा व पटना संग्रहालय के शोध निदेशक डॉ. शिव कुमार मिश्र शामिल थे। मुख्य अतिथि पटना विश्व विद्यालय के प्राचीन भारतीय इतिहास एवं पुरातत्व विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. वीके जमुआर ने विजेता पुरस्कृत छात्रों को ट्रॉफी और प्रमाण पत्र दिए। इसके साथ ही सभी छात्रों को सहभागिता प्रमाण पत्र दिया गया। इस मौके पर अपने संबोधन में एफसीईएस की सचिव सुनीता भारती ने छात्रों में अपनी सांस्कृतिक और ऐतिहासिक विरासत के प्रति अभिरुचि पैदा करने को ले संस्था के द्वारा भविष्य में भी इस तरह के कार्यक्रमों के आयोजन की घोषणा की। उन्होंने कहा कि यह प्रतियोगिता इस मायने में विशेषता लिए हुए है कि इससे छात्रों को किसी विषय पर शोध करने, सिलसिलेवार ढंग से उसे लिखने एवं एक ओपन फोरम में उसका वाचन करने का अभ्यास और अनुभव एक साथ हुआ। पटना संग्रहालय में कला संस्कृति एवं युवा विभाग, पटना संग्रहालय व फाउंडेशन फॉर आर्ट, कल्चर, एथिक्स एंड साइंस के संयुक्त तत्वावधान में यह प्रतियोगिता आयोजित की गई। कार्यक्रम का उद्घाटन संग्रहालयाध्यक्ष डॉ. विजय कुमार, एफसीईएस की सचिव अभिनेत्री सुनीता भारती व संग्रहालय के उप संग्रहालयाध्यक्ष डॉ. शंकर सुमन ने किया। कार्यक्रम का मीडिया पार्टनर दैनिक जागरण रहा। मौके पर पटना संग्रहालय के अध्यक्ष डॉ. विजय कुमार ने कहा कि चामर ग्राहिणी यक्षिणी, मात्र एक पुरातन मूर्ति कला का उदाहरण नहीं बल्कि, एक ऐसी पुरातात्विक कलाकृति है जो हमारी प्राचीन सभ्यता और संस्कृति में अन्तर्निहित उच्च कोटि की कला, तकनीक और समृद्ध सामाजिक व्यवस्था का एक साथ प्रतिनिधित्व करती है। जाहिर है, आलेख लिखने के दौरान, इस कलाकृति के सम्बन्ध में जानकारी संग्रह करते हुए, छात्रों के समुच्च उनके गौरवमयी अतीत के कुछ पन्ने अवश्य खुले होंगे, जिससे उनमें आत्म-सम्मान, गौरव और क्रियाशीलता का संचार अवश्य हुआ होगा। इस प्रतियोगिता का यही उद्देश्य है और इसीलिए यह प्रतियोगिता, आम प्रतियोगिताओं से हट कर है और महत्वपूर्ण है।



बुद्ध मार्ग स्थित पटना संग्रहालय सभागार में चामर ग्राहिणी शताब्दी वर्ष पर आयोजित आलेख प्रतियोगिता समारोह के दौरान पुरस्कृत प्रतिभागी व अतिथि। जागरण

डॉ. नागेंद्र प्रसाद मोहिनी, सिर्फ एक नाम ही काफी था राज्य में कला की गरिमा बढ़ाने के लिए। बुधवार को उनक याद में कालिदास रंगालय में कलाकारों ने कार्यक्रम प्रस्तुत किए। उन्हें श्रद्धांजलि दी और यह यकीन कराया कि वे आज भी भौतिक रूप से भले ही मौजूद न हों, लेकिन वे कलाकारों के दिलों में हमेशा बसे रहेंगे।

ओ लाल मोरी पत रखियो बला झुले लाल दमादम मस्त कलंदर... पिया मोरा बलम हम... आदि एक से चढ़कर एक गीत की प्रस्तुति दर्शकों में जोश भर रही थी। सभागार में बैठे दर्शकों बच्चों की प्रस्तुति देख उनका जोश बढ़ाने के लिए तालियां खूब बजा रहे थे। जैसे-जैसे कार्यक्रम अपने परवान पर था, गीतों की प्रस्तुति से पूरा सभागार झूम रहा था। ये नजारा बुधवार को कालिदास रंगालय के प्रेक्षागृह में देखने को मिला। मौका था रणशाला के 39वें नृत्य यात्रा का। पंडित नागेंद्र मोहिनी की याद में कलाकारों ने मनमोहक प्रस्तुति देकर श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम का उद्घाटन डॉ. दीपाली बनर्जी, डॉ. इंद्राणी सिंह एवं सुदीपा घोष ने किया।

विद्यापति के गीतों को खूब सराहा

विद्यापति रचित गीत की प्रस्तुति पूरे सभागार में गुंजा रही थी। कलाकारों ने गे माई चंद्रमुखी सन गौरी हमर छतिन... पिया मोरा बालक हम तरुण गे... आदि गीतों को पेश कर दर्शकों को आनंदित किया। वहीं जग धीरे गाड़ी हांक मेरे राम गाड़ी वाले... गीत को दर्शकों ने सराहा। गीतों में संगत कलाकारों का उच्चा प्रदर्शन रहा। संगत कलाकारों में पद्मावत पर भगवान बोहेडा, बांसुरी पर अंजनी कुमार गुप्ता, तबले पर मानव कुमार, राजशेखर आदि की प्रस्तुति ने गीतों में जान डाल दी। दर्शक प्रस्तुतियों में खोए रहे। कलाकारों की प्रस्तुति के दौरान तालियां बजने लगीं तो फिर कभी रुकी नहीं। एक प्रस्तुति समाप्त होती थी तो दूसरी शुरू हो जाती। यूं ही कार्यक्रम चलता रहा और प्रस्तुतियों का कारवां मंजिल पर पहुंचा।

लोक नृत्य की प्रस्तुति ने समां बांधा

महोत्सव पर बच्चों ने पंजाब के गिद्धा, राजस्थान के झूमर एवं बिहार के झिझिया आदि की प्रस्तुति कर चार-चांद लगा दिए। यूं लगा जैसे कि देश के अलग-अलग राज्य अपनी सांस्कृतिक विरासत लेकर कालिदास रंगालय में उतर आए हों। उनकी पोशाक प्रस्तुतियों में चार चांद लगा रही थी। कोई भी कह सकता था कि कलाकार वाकई किसी भी सीमा से परे होते हैं। कलाकारों में सारिका, मोनिका, खुशबू, कविता, राधा, नीलम अंजली आदि की प्रस्तुतियों को दर्शकों ने खूब सराहा।

मोहिनी की याद में मनमोहक कला की प्रस्तुति



कार्यक्रम का उद्घाटन करतीं डॉ. दीपाली बनर्जी, डॉ. इंद्राणी सिंह व सुदीपा घोष।



नागेंद्र प्रसाद मोहिनी की याद में आयोजित कार्यक्रम में नृत्य प्रस्तुत करतीं युवतियां।