

सर्बिया को ब्रिक्स शिखर सम्मेलन में आमंत्रण की उम्मीद

एजेंसी बेलग्राड। दक्षिण पूर्वी यूरोपीय देश सर्बिया को आगामी दिनों में रूस के कजान शहर में 14वें ब्रिक्स शिखर सम्मेलन के लिए आधिकारिक निमंत्रण मिलने की उम्मीद है। सर्बिया के उप प्रधानमंत्री अलेक्जेंडर वुलिन ने समाचार एजेंसी आरआईए नोवोस्ती के साथ एक साक्षात्कार में कहा, इस बार ब्रिक्स शिखर सम्मेलन का हिस्सा बनने के लिये हम आगामी दिनों में औपचारिक निमंत्रण की उम्मीद करते हैं, मैं ब्रिक्स के कार्यक्रमों में शामिल होना चाहता हूँ। गौरतलब है कि 2024 में, रूस की ब्रिक्स अध्यक्षता की योजना में रूस के 11 क्षेत्रों में 250 से अधिक कार्यक्रम शामिल हैं। यह कार्यक्रम को संयोजित और क्षेत्रीय कार्यकारी अधिकारियों, सार्वजनिक संगठनों तथा व्यापारिक समुदाय के प्रतिनिधियों द्वारा आयोजित किया जाएगा। चौदहवां ब्रिक्स शिखर सम्मेलन 22-24 अक्टूबर को कजान में आयोजित किया जाएगा।



पाकिस्तान के पंजाब में बस-कार की टक्कर से छह लोगों की मौत

इस्लामाबाद। पाकिस्तान में पंजाब प्रांत के भक्कर जिले में कार और बस के बीच टक्कर से कम से कम छह लोगों की मौत हो गयी और एक अन्य घायल हो गया। बचाव सेवा सूत्रों के मुताबिक दुर्घटना जिले के मनकरा इलाके में झांग रोड पर शाम को उस समय हुई, जब विपरीत दिशा से आ रहे दो वाहन क्रॉसिंग से गुजरते समय आपस में टकरा गये। घटना में कार में सवार छह लोगों की मौत हो गयी। बचावकर्मी घटनास्थल पर पहुंचे और पीड़ितों को स्थानीय अस्पताल पहुंचाया। मृतकों में तीन बच्चे शामिल हैं, जबकि एक महिला घायल हुई है।

बंगलादेश पुलिस ने बहाली की मांग की

ढाका। बंगलादेश में कोटा विरोध प्रदर्शन के बाद बर्खास्त किए गए कई पुलिसकर्मी ढाका में सचिवालय के सामने एकत्र हुए और बहाली की मांग की। डेली स्टार की रिपोर्ट के अनुसार, पूर्व पुलिस कर्मियों के परिार में प्रवेश करते ही सचिवालय के दरवाजे बंद कर दिए गए। प्रदर्शनकारी पूर्व पुलिस महानिरीक्षक बेनजीर अहमद और अन्य अधिकारियों की आलोचना करते हुए नारे लगा रहे थे। सचिवालय सुरक्षा उपायुक्त ने बताया कि प्रदर्शनकारी पुलिस अधिकारी भी सचिवालय आये थे।

पाकिस्तान में पूर्व आईएसआई प्रमुख ले. जनरल फैज हमीद का होगा कोर्ट मार्शल, हिरासत में लिए गए

इस्लामाबाद। पाकिस्तान ने पूर्व आईएसआई प्रमुख ले. जनरल (रि) फैज हमीद को सैन्य हिरासत में ले लिया है। सेना की जांच में जनरल हमीद को टॉप सिटी मामले में भ्रष्टाचार का दोषी पाया गया है और उनके खिलाफ अब कोर्ट मार्शल की प्रक्रिया शुरू होगी। पाकिस्तान सेना की तर्फ से जारी बयान के मुताबिक, सर्वोच्च न्यायालय के आदेश पर लेफ्टिनेंट जनरल फैज हमीद (सेवानिवृत्त) के खिलाफ टॉप सिटी केस में की गई शिकायतों को सत्यता जांचने के लिए बनाई गई पाक सेना की पड़ताल ने उन्हें दोषी पाया है। लिहाज लेफ्टिनेंट जनरल फैज हमीद (रि) के खिलाफ पाकिस्तान सेना अधिनियम के प्रावधानों के तहत उचित अनुशासनात्मक कार्रवाई शुरू की गई है। इतना ही नहीं जनरल हमीद के खिलाफ सेवानिवृत्ति के बाद पाकिस्तान सेना अधिनियम के उल्लंघन के भी कई मामले सामने आए। इन सबके महानजर अब पाकिस्तान के पूर्व डीजी आईएसआई के खिलाफ फोल्ड जनरल कोर्ट मार्शल की प्रक्रिया शुरू की गई है। साथ ही ले. जनरल फैज हमीद को सैन्य हिरासत में ले लिया गया है। हमीद पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान के बेहद करीब थी। यहां तक कि अप्रैल 2022 में इमरान खान के प्रधानमंत्री रहते हुए उनका नाम पाक सेना प्रमुख के तौर पर भी चल रहा था, लेकिन पाकिस्तान की राशनीति कब क्या करवट ले यह कहना कठिन है। जनरल बाजवा और फिर जनरल आसिम मुनीर से बड़ी दूरियों ने जनरल फैज हमीद को कठपंते में खड़ा कर दिया है।

चीन में निर्माणाधीन स्थल पर हुई दुर्घटना में पांच लोगों की मौत

झेगझोउ। मध्य चीन हेनान प्रांत में एक निर्माणाधीन स्थल पर हुई दुर्घटना में पांच लोगों की मौत हो गयी है। चांगगुआन शहर के आपातकालीन प्रबंधन ब्यूरो ने यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह दुर्घटना हेनान में सुबह 08 बजकर 51 मिनट पर हुई। यह दुर्घटना दक्षिण से उत्तर जल मुड़व परियोजना के चांगगुआन हिस्से में हुई। दुर्घटना के कारणों का पता लगाने के लिए जांच जारी है।



ऑस्ट्रेलिया में होटल की छत से टकराने से हेलीकॉप्टर क्रैश, पायलट की मौत

एजेंसी सिडनी। ऑस्ट्रेलिया के सुदूर उत्तरी क्रीसलैंड में सुबह हेलीकॉप्टर एक होटल की छत से टकराने से क्रैश हो गया। इस दुर्घटना में एक पायलट की मौत हो गई और दो अन्य घायल हो गए। सिडनी मॉनिंग हेराल्ड की रिपोर्ट के अनुसार, मृतक पायलट की उम्र 40 साल बताई जा रही है। वहीं 83 वर्षीय पुरुष और 76 वर्षीय महिला को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। ऑस्ट्रेलियाई एबीसी न्यूज प्रसारक के अनुसार, पुलिस ने केनस एस्प्लेनेड पर डबल ट्रो बाय हिल्टन के आसपास आपातकाल की घोषणा की है। वहीं दुर्घटना के बाद लगभग 400 लोगों को निकाला गया है। रिपोर्ट के अनुसार, दुर्घटना स्थल के पास एक



होटल के कमरे में ठहरे 80 वर्षीय एक व्यक्ति और 70 वर्षीय एक महिला को धुएं के कारण सांस लेने में तकलीफ हुई। उन्हें इलाज के लिए केनस अस्पताल पहुंचाया गया है। रिपोर्ट के अनुसार, क्रनलैंड स्टेटे पुलिस ने बताया कि दुर्घटना के तुरंत बाद एहतियात के तौर पर बिल्डिंग को खाली करा लिया गया। वहाँ मौजूद लोगों को कोई चोट नहीं आई। इस घटना की जांच की जा रही है। दुर्घटना का एक वीडियो भी

रूस का दावा, यूक्रेन के ड्रोन के कारण लगी जापोरिजिया परमाणु ऊर्जा संयंत्र में आग

एजेंसी मास्को। रूस ने दावा किया कि यूक्रेन के जापोरिजिया परमाणु संयंत्र पर उसने खुद गोले दागे जिससे एक कूलिंग टावर के पास आग लग गई।



रूसी विदेश मंत्रालय ने वियेना में उसके मिशन कार्यालय से जारी एक बयान में कहा, 'बीती रात एक यूक्रेनी ड्रोन के हमले में जापोरिजिया परमाणु ऊर्जा संयंत्र (जेडएनपीपी) के कूलिंग सिस्टम के पास आग लग गई। रूस इस बात पर जोर देगा कि आईईए (अंतर्राष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी) जेडएनपीपी के इलाके में हुए इस हमले के दायित्वों को नामित कराए। इस तथ्य पर और खामोश रहना कीव की धृष्टता को मौन स्वीकृति देना होगा। आईईए को कहा कि जेडएनपीपी में उसके विशेषज्ञों ने शाम भर तक जांच की जा रही है और उनके क्षतिग्रस्त होने से शटडाउन पड़ी छह इकाइयों की सुरक्षा

मोहम्मद यूनुस मंगलवार को अल्पसंख्यक नेताओं के साथ करेंगे बैठक

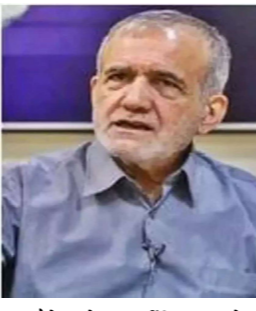
एजेंसी ढाका। बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार मोहम्मद यूनुस मंगलवार को ढाका में देश के अल्पसंख्यक समुदायों के नेताओं के साथ बैठक करेंगे। पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना के 5 अगस्त को इस्तीफे के बाद से देश में हिंदुओं पर लगातार हो रहे हमलों और बर्बरता की घटनाओं की पृष्ठभूमि में यह बैठक होने जा रही है। बांग्लादेशी इस्लामी विद्वान अबुल फैयाज मोहम्मद खालिद हुसैन वर्तमान में युनुस के नेतृत्व वाली अंतरिम सरकार में धार्मिक मामलों के सलाहकार हैं। उन्होंने ढाका में पत्रकारों को बताया,



अंतरिम सरकार के गृह मामलों के सलाहकार ब्रिगेडियर जनरल (सेवानिवृत्त) एम. सखावत हुसैन ने देश में फैली हिंसा के दौरान उन्हें सुरक्षा प्रदान करने में विफल रहने के लिए देश के अल्पसंख्यक हिंदू समुदाय से माफी मांगी थी। सखावत हुसैन ने कहा, हमने निर्देश दिया है कि हमारे अल्पसंख्यक भाइयों की सुरक्षा हमारे धर्म का भी हिस्सा है कि हमें अपने अल्पसंख्यकों की रक्षा करनी चाहिए। मैं अपने अल्पसंख्यकों के भावों को समझती हूँ। उन्होंने कहा कि देश अराजकता की दौरे से गुजर रहा है। पुलिस खुद अच्छी स्थिति में नहीं है, इसलिए मैं बड़े पैमाने पर समाज से आग्रह करता हूँ कि उनकी रक्षा करें।

ईरान और यूरोपीय परिषद ने परमाणु वार्ता की बहाली पर चर्चा की

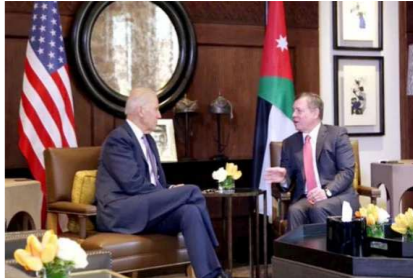
एजेंसी तेहरान। ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेशकियन और यूरोपीय परिषद के अध्यक्ष चार्ल्स मिशेल ने 2015 के परमाणु समझौते को पुनर्जीवित करने पर वार्ता को फिर से शुरू करने पर विचारों का आदान-प्रदान किया है। समाचार एजेंसी ने ईरानी राष्ट्रपति के कार्यालय की वेबसाइट पर प्रकाशित एक बयान का हवाला देते हुए बताया कि एक फोन कॉल में दोनों पक्षों ने द्विपक्षीय संबंधों के साथ-साथ दुनिया में बहुपक्षवाद को बढ़ावा देने और गाजा में विकास सहित साझा हितों के क्षेत्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मुद्दों पर चर्चा की। ईरान और समझौते के अन्य पक्षों के बीच परमाणु वार्ता को फिर से शुरू करने पर पेजेशकियन ने कहा कि विश्वास का अस्तित्व और द्विपक्षीय हितों की रक्षा एक समझौते का आधार है। उन्होंने कहा कि अगर



दोनों पक्ष अपनी प्रतिबद्धताओं को पूरा करते हैं और आपसी विश्वास बनाने में मदद करते हैं, तो परमाणु वार्ता को फिर से शुरू करने पर पेजेशकियन ने कहा कि विश्वास का अस्तित्व और द्विपक्षीय हितों की रक्षा एक समझौते का आधार है। उन्होंने कहा कि अगर हमारे धर्म का भी हिस्सा है कि हमें अपने अल्पसंख्यकों की रक्षा करनी चाहिए। मैं अपने अल्पसंख्यकों के भावों को समझती हूँ। उन्होंने कहा कि देश अराजकता की दौरे से गुजर रहा है। पुलिस खुद अच्छी स्थिति में नहीं है, इसलिए मैं बड़े पैमाने पर समाज से आग्रह करता हूँ कि उनकी रक्षा करें।

अमेरिका, फ्रांस, जर्मनी का ईरान से मध्य पूर्व में तनाव को और बढ़ाने से बचने का आह्वान

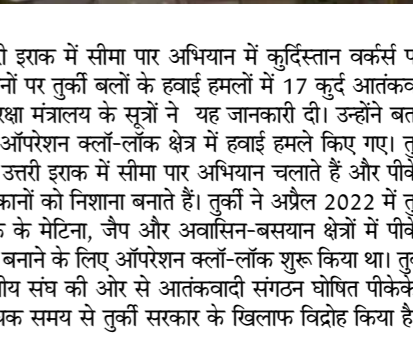
लंदन। अमेरिका, फ्रांस और जर्मनी ने ईरान से आगे ऐसी कार्रवाइयों से बचने का आह्वान किया है, जिससे मध्य पूर्व में स्थिति और बिगड़ सकती है। ब्रिटेन सरकार द्वारा जारी संयुक्त बयान में कहा गया है कि 'हम ईरान और उसके सहयोगियों से ऐसे हमलों से बचने का आह्वान करते हैं, जो क्षेत्रीय तनाव को और बढ़ाएंगे और युद्धविराम तथा बंधकों की रिहाई पर सहमति बनाने के अवसर को खतरे में डालेंगे। वे उन कार्रवाइयों के लिए जिम्मेदार होंगे, जो शांति और स्थिरता के इस अवसर को खतरे में डालती हैं। मध्य पूर्व में तनाव को और बढ़ाने से किसी भी देश या राष्ट्र को कोई लाभ नहीं होगा। बयान के मुताबिक इन देशों के नेताओं ने कहा कि वे क्षेत्र में तनावपूर्ण घटनाक्रमों से चिंतित हैं और तनाव कम करने तथा क्षेत्रीय स्थिरता के लिए प्रतिबद्धता में एकजुट हैं। बयान में कहा गया,



'हम, फ्रांस, जर्मनी और ब्रिटेन के नेता, युद्ध विराम और बंधकों की रिहाई पर समझौते की दिशा में कतर, मिश्र और अमेरिका में हमारे भागीदारों के अथक काम का स्वागत करते हैं। इस बीच फिलिस्तीनी आंदोलन हमसा ने 15 अगस्त को गाजा पट्टी में युद्ध विराम पर इजरायल के साथ वार्ता के अंतिम दौर में भाग लेने के लिए अमेरिका, कतर और मिश्र के निमंत्रण को अस्वीकार कर दिया है। पिछले हफ्ते मिश्र के राष्ट्रपति अब्देल फताह सिसी ने

तुर्की के हवाई हमलों में 17 कुर्द आतंकवादी मारे गये

एजेंसी अंकारा। उत्तरी इराक में सीमा पर अभियान में कुर्दिस्तान वर्कर्स पार्टी (पीकेके) के ठिकानों पर तुर्की बलों के हवाई हमलों में 17 कुर्द आतंकवादी मारे गये। तुर्की के रक्षा मंत्रालय के सूत्रों ने यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि उत्तरी इराक में ऑपरेशन क्लॉक-लॉक क्षेत्र में हवाई हमले किए गए। तुर्की सुरक्षा बल अक्सर उत्तरी इराक में सीमा पर अभियान चलाते हैं और पीकेके के ठिकानों और ठिकानों को निशाना बनाते हैं। तुर्की ने अप्रैल 2022 में तुर्की सीमा के पास इराक के मेदिना, जैप और अन्वासिन-बसयान क्षेत्रों में पीकेके सदस्यों को निशाना बनाने के लिए ऑपरेशन क्लॉक-लॉक शुरू किया था। तुर्की, अमेरिका और यूरोपीय संघ की ओर से आतंकवादी संगठन घोषित पीकेके ने तीन दशकों से अधिक समय से तुर्की सरकार के खिलाफ विद्रोह किया है।



एथेंस में कई जगहों पर मीषण आग के चलते मैराथन शहर को खाली करने का निर्देश

एजेंसी एथेंस। एथेंस में मैराथन शहर के आसपास जंगल में भीषण आग लगने की वजह से पूरे मैराथन शहर को खाली करने का आदेश जारी किया गया है। समाचार एजेंसी के मुताबिक, ग्रीस के अधिकारियों ने जंगल में लगी भयंकर आग की वजह से मैराथन शहर, जो मैराथन दौड़ का जन्मस्थान है, से लोगों को निकटवर्ती बस्ती निभा मकरी की ओर जाने के लिए कहा है। ग्रीस के राष्ट्रीय समाचार प्रसारक ईआरटी के मुताबिक, एथेंस ओलंपिक एथलेटिक सेंटर (ओएफएफ), जो एथेंस 2004 ओलंपिक खेलों का मुख्य स्थल था और मैराथन से लगभग 30 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है, में रात में कई लोगों को यहां पर विस्थापित किया गया।



एथेंस के स्वास्थ्य मंत्रालय के अधिकारियों से मिली जानकारी के अनुसार, आग और धुएं की वजह से सांस लेने में कठिनाई के चलते आठ लोगों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। शहर के दक्षिण-पूर्वी अटिका क्षेत्र में कई किलोमीटर तक फैले आग को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं।

बांग्लादेश: चार सप्ताह में 42 पुलिसकर्मियों समेत 580 लोगों की मौत

एजेंसी ढाका। बांग्लादेश में कोटा सुधार आंदोलन और उसके बाद व्यापक सरकार विरोधी हिंसक प्रदर्शनों में करीब चार सप्ताह में यानी 16 जुलाई से छह अगस्त तक 42 पुलिस अधिकारियों समेत कम से कम 580 लोग मारे गए। स्थानीय बांग्ला दैनिक 'प्रोथोम एलॉ' की रिपोर्ट के अनुसार 16 जुलाई से छह अगस्त के बीच कोटा सुधार अभियान और उसके बाद के विरोध प्रदर्शनों के परिणामस्वरूप 542 मौतें हुईं। इनमें से 216 मौतें 16 जुलाई से तीन अगस्त के बीच हुईं, जबकि शेष 326 मौतें चार से छह अगस्त के बीच हुईं। छात्रों के नेतृत्व वाले विद्रोह के कारण शेख हसीना ने पांच अगस्त को प्रधानमंत्री पद से इस्तीफा दे दिया और देश छोड़कर भारत चली गईं। इसके बाद आठ अगस्त को नोबेल पुरस्कार विजेता डॉ. मोहम्मद यूनुस ने अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार के रूप में शपथ ली।



देश में चार से छह अगस्त के बीच, अवाामी लीग, जुबो लीग, स्वेचसेवक लीग और छात्र लीग के संघ से कम 87 नेता और कार्यकर्ता मारे गए। पीड़ितों में कम से कम 36 पुलिस अधिकारी थे।

पुलिस महानिरीक्षक मोहनूल इस्लाम ने रविवार को पुष्टि की कि 16 जुलाई से छह अगस्त के बीच 42 पुलिस अधिकारी मारे गए। अवाामी लीग के नेताओं को ढाका और अन्य जगहों पर चार अगस्त को अग्नेयार्कन और स्थानीय रूप से प्राप्त हथियारों से दर्ज की गईं। उनमें से कम से कम 27 अवाामी लीग के सदस्य थे। नरसिंगडी के माधबडी में प्रदर्शनकारियों को अवाामी लीग की रेली के दौरान गोली मार दी गई। प्रदर्शनकारियों ने अवाामी लीग के सदस्यों का पीछा किया और उनमें से 10 को मार डाला, जिनमें चारदीघलदी यूनिशन परिषद के अध्यक्ष देलोवर हुसैन भी शामिल थे।

हत्याओं ने एक नागरिक के तौर पर मुझे बहुत दुख पहुंचाया है। राजनीतिक दलों को राजनीतिक के भविष्य की खातिर हिंसा से बचने के लिए एक समझौता करना चाहिए।

कौमी पत्रिका

संपादक-गुरचरन सिंह बब्बर
स्वामी मुद्रक एवं प्रकाशक,
गुरचरन सिंह बब्बर ने कौमी पत्रिका प्रिंटिंग प्रेस, सेक्टर ५-४/ए-144 इंडस्ट्रियल एरिया टूटिका सिटी लोनी (गाजियाबाद), उत्तर प्रदेश से छापकर प्रकाशित किया।

Corporate Office:
5, Bahadurshah Zafar Marg ITO, New Delhi-110002
फोन : 011-41509689, 23151814
मोबाइल नंबर : 9312262300

E-mail address :
qpatrika@gmail.com
Website: www.quamipatrika.in

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472

Legal Advocates:
Advocate Mohd. Sajid
Advocate Dr. A.P.Singh
Advocate Manish Sharma
Advocate Pooja Bhaskar Sharma

बांग्लादेश सरकार ने जन्माष्टमी के लिए सभी आवश्यक सुरक्षा का किया वादा

बांग्लादेश में हिंदुओं की क्या स्थिति? बांग्लादेश में हिंदू धर्म दूसरा सबसे बड़ा धर्म है। देश में हिंदुओं की आबादी करीब 10 फीसदी है। पिछले हफ्ते शेख हसीना के देश छोड़ने के बाद भीड़ ने अवाामी लीग के नेताओं और अल्पसंख्यक समुदाय के लोगों को निशाना बनाया था।

हमारे देश में हृदय से संबंधित बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। देश भर में कार्डियोवैस्कुलर बीमारियां हर साल ढाई करोड़ लोगों की मौत के लिए जिम्मेदार हैं। ये बीमारियां दुनिया में किसी भी देश की तुलना में भारतीयों को बहुत जल्द प्रभावित कर रही हैं। भारत में दिल के मरीज की औसत आयु अमेरिका में 70 से 80 वर्ष की तुलना में बहुत कम 50 से 60 वर्ष है। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, तनाव, शारीरिक व्यायाम की कमी, मोटापा और खराब आहार-अधिक से अधिक लोगों में कार्डियोवैस्कुलर यानी दिल की बमरस्याएं पैदा कर रही हैं। रक्तचाप के ऊंचे स्तर के अलावा, उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग के लिए एक बड़ा जोखिम भरा कारक है। रक्त में घूम रहे कॉलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर धीरे-धीरे धमनियों की दीवारों में जमा होने लगता है, उन्हें संकरा कर देता है और हृदय में रक्त प्रवाह को कम कर देता है।



संभल के लिए फायदेमंद अधिकतर भारतीय आजकल डेयरी उत्पादों, मांस और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बहुत अधिक वसा और कोलेस्ट्रॉल का सेवन कर रहे हैं। दिल्ली स्थित फोर्टिस अस्पताल के न्यूट्रिशनिस्ट एवं वेट लॉस कंसल्टेंट डॉ. सिमरन सैनी के मुताबिक 'अच्छे स्वास्थ्य के लिए सही उपाय सही मात्रा में सही वसा खाना है। हालांकि हमें अपने आहार में संतुष और असंतुष दोनों प्रकार की वसा की जरूरत होती है, लेकिन हमें असंतुष वसा का ही अधिक सेवन करना चाहिए। हम रोजाना जितनी कैलोरी का सेवन करते हैं उनमें से करीब 20 से 30 प्रतिशत कैलोरी ही हमें वसा से लेनी चाहिए। हालांकि, संतुष वसा इसमें से 10 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।' संतुष वसा और ट्रांस वसा (हाइड्रोजनित तेल और मक्खन में मौजूद) हमारे शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) के स्तर को

बेहतर स्वास्थ्य की कुंजी असंतुष वसा

कम कार्बोहाइड्रेट या कम वसा वाले भोजन के जुनून वाले इन दिनों में, यह समझना महत्वपूर्ण है कि हमारा शरीर वसा के बिना जीवित नहीं रह सकता। वसा सिर्फ ईंधन का एक प्रमुख स्रोत नहीं है, बल्कि यह वसा में घुलनशील विटामिन जैसे कुछ पोषक तत्वों को अवशोषित करने में भी मदद करता है।

शाकाहारी लोगों के लिये प्लेक्ससीड अथवा प्लेक्ससीड तेल सहित हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सोयाबीन, राजमा जैसे सेम और अखरोट जैसे नट्स, चावल की भूसी, कैनोला और सोयाबीन के तेल फैटी वसा के प्रमुख स्रोत हैं।

दौरा पैदा करता है। निवारक स्वास्थ्य सेवा हृदय रोगों को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है। यदि लोगों को मोनो असंतुष वसाय अम्लों (मुफा : एमयूएफए), पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड (पुफा : पीयूएफए), संतुष वसा और हमारे स्वास्थ्य में इनकी भूमिका के बारे में पता होगा तो कोलेस्ट्रॉल को कम करना किसी के लिए मुश्किल नहीं है। मोनोअनसेचुरेटेड फैटी एसिड और पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड जैसे स्वस्थ वसा कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करते हैं और हमारे दिल की रक्षा करते हैं। कम कार्बोहाइड्रेट या कम वसा वाले भोजन के जुनून वाले इन दिनों में, यह समझना महत्वपूर्ण है कि हमारा शरीर वसा के बिना जीवित नहीं रह सकता। वसा सिर्फ ईंधन का एक प्रमुख स्रोत नहीं है, बल्कि यह वसा में घुलनशील विटामिन जैसे कुछ पोषक तत्वों को अवशोषित करने में भी मदद करता है। वसा दो प्रकार के होते हैं - संतुष और असंतुष वसा। मक्खन या नारियल के तेल जैसे संतुष वसा में कमरे के तापमान पर ठोस हो जाने की प्रवृत्ति होती है। जैतून के तेल या कैनोला तेल जैसे असंतुष वसा में कमरे के तापमान पर भी तरल रहने की ही प्रवृत्ति होती है। असंतुष वसा भी दो प्रकार के होते हैं - मुफा (मोनो अनसेचुरेटेड फैटी एसिड) और पुफा (पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड)।

बढ़ा सकते हैं। उन्हें असंतुष वसा से स्थानापन्न करना दिल के अच्छे स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। मक्खन को नकली मक्खन या फेट स्प्रेड जैसे अधिक संतुष वसा वाले उत्पादों को कम वसा वाले विकल्प के साथ स्थानापन्न करना, आहार में अधिक मुफा और पुफा वाले उत्पादों को शामिल करना और मांस से वसा को कम करना - हानिकारक संतुष फैटी एसिड के हमारे सेवन को कम करने का एक शानदार तरीका है। मुफा और पुफा जैसे असंतुष वसा को स्वस्थदायक वसा माना जाता है। मुफा विटामिन ई से भरपूर होते हैं जो शरीर की कोशिकाओं को विनष्ट होने से बचाती है। मूंगफली बटर, मूंगफली तेल, नट, जैतून का तेल, कैनोला तेल, और सूरजमुखी तेल मुफा के अच्छे स्रोत हैं। पुफा दो प्रकार के होते हैं - ओमेगा-6 फैटी एसिड और ओमेगा-3 फैटी एसिड। ये सोयाबीन, मक्का और सैफलावर, प्लेक्स और सूरजमुखी जैसे बीज, अखरोट, सोया दूध, और टूना, सैलमॉन और सार्डिन्य जैसी वसायुक्त मछलियों जैसे तेल में पाये जाते हैं।



ओमेगा 3 : चमत्कारी पोषक तत्व डॉ. सिमरन सैनी के अनुसार ओमेगा-3 फैटी एसिड को चमत्कारी पोषक माना जाता है जिसमें हर तरह के लाभ निहित होते हैं। यह तीन वसा - एएलए, ईपीए और डीएचए के समूह को बनाते हैं। ये मेटाबोलिज्म के लिये जरूरी होते हैं तथा रक्त के थक्के को नियंत्रित करते हैं। ये हमारे शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं तथा हृदय रोग, कैंसर, सूजन आंत्र रोग और गठिया से बचाने में मददगार होते हैं। ओमेगा-3 फैटी एसिड बुरे (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल और हमारे रक्त प्रवाह में घूमने वाली ट्राइग्लिसराइड्स को मात्रा कम करते हैं। इनसे मानसिक स्वास्थ्य में भी लाभ पहुंचता है। ओमेगा 3 अवसाद और मानसिक थकान में भी फायदेमंद है। शाकाहारी लोगों के लिये प्लेक्ससीड अथवा प्लेक्ससीड तेल सहित हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सोयाबीन, राजमा जैसे सेम, अखरोट जैसे नट्स, चावल की भूसी, कैनोला और सोयाबीन के तेल फैटी वसा के प्रमुख स्रोत हैं।

आम तौर पर त्वचा रोगों से कई लोग परेशान हैं। ज्यादातर लोग कई तरह की क्रीम लगाकर, दवाएं खाकर परेशान होते हैं इसके बावजूद भी उन्हें ज्यादा लाभ नहीं होता। हम जो आपको नुस्खे बता रहे हैं, उन्हें आजमाकर आप त्वचा रोगों से काफी हद तक छुटकारा पा सकते हैं।

- सोरीयेसीस - इसमें त्वचा लालिमा युक्त, फटी हुई एवं स्केली हो जाती है।
- स्किन ब्लिस्टर- लालिमायुक्त, खुजली करने वाले, वेदनायुक्त किसी भी आकार के फफोले होते हैं।
- रोसेकी - चेहरे पर अचानक सुख, लाल रेखाएं, पिम्पल्स या परस्च्युल्स बनना इसके लक्षण होते हैं। इसके अलावा ड्राई स्किन, रिंग वर्म, एक्जिमा आदि अनेक समस्याएं स्किन से जुड़ी हो सकती हैं। आप यह जानकर आश्चर्य में पड़ जायेंगे कि स्किन कैंसर सबसे कामन कैंसर है।

उपचार

- तुलसी का रस, पुदीने का रस, चन्दन का पाउडर एवं गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाये तथा 15-20 मिनट बाद चेहरे को धो लें। पानी पर्याप्त मात्रा में पीएँ, रक्त शोधक प्राकृतिक औषधी जैसे खदिर, नीम, हल्दी आदि का सेवन करें निश्चित लाभ मिलेगा।
- हल्दी एक चम्पच एवं नीबू का रस एक चम्पच लेकर पिम्पल्स वाली जगह पर लगायें।
- हल्दी के पाउडर को शहद के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें तथा इसे रात में सोने से पहले प्रभावित हिस्से में लगायें, सुबह इसे धो लें और ऐसा लगातार दो सप्ताह तक करें, आपको पिम्पल्स से निजात मिल जाएगी।
- कच्चा पपीता बीज सहित जूस बनाकर पिम्पल्स पर लगायें, निश्चित लाभ मिलेगा।
- एक भाग गुलाब जल, एक भाग नीबू का रस मिलाकर पिम्पल्स पर लगायें 20-30 मिनट छोड़ दें, गुनगुने पानी से चेहरा धो लें यह भी काफी फायदेमंद घरेलू उपचार है।

दाग-धब्बों से निजात पाने के लिए

- चावल का आटा, जो का आटा दरदरा पीस कर दूध में भिगोकर हल्के हाथों से चेहरे पर मसाज करें, इसके अलावा पानी का भाप चेहरे पर लें आपको इस समस्या से छुटकारा मिलेगा।
- एक भाग नीबू का रस एवं एक भाग मूंगफली का तेल मिलाकर प्रभावित हिस्से में लगायें, ब्लैक हेड्स को ठीक करने के लिए यह अचूक नुस्खा है।
- केवल उबले दूध में नीबू का रस मिलाकर भी चेहरे पर लगाने से ब्लैक हेड्स एवं क्रेक (फटी हुई) स्किन में लाभ मिलता है।
- कच्चे आलू को ग्राइंड कर पिम्पल्स, व्हाइट हेड्स या ब्लैक हेड्स पर लगायें और देखें इसका फायदा।

त्वचा रोगों से पाए छुटकारा

- अन्नानास के छिलके का पाउडर भुनकर पेस्ट बनाएं और नीबू के रस के साथ मिलाकर चेहरे पर लगायें आपको व्हाइट हेड्स से मुक्ति मिल जाएगी।
- सहिजन की फली और पतियों का पेस्ट बनाकर आप यदि चेहरे पर लगायें तो व्हाइट हेड्स, ब्लैक हेड्स एवं पिम्पल्स सभी में लाभ मिलता है।
- नीबू का रस समान भाग पानी के साथ मिलाकर घोल तैयार कर चेहरे पर लगाएं, अब पहले गुनगुने पानी से फिर ठण्डे पानी से चेहरे को धोएं आपको निश्चित लाभ मिलेगा।

झुर्रियों के लिए

- अंडे के पीले हिस्से (योक) को सप्ताह में एक बार चेहरे पर लगायें।
- शहद, ओलीव आयल को नित्य चेहरे पर लगाना अत्यंत फायदेमंद रहेगा। पानी और दूध खूब पीयें, योग एवं प्राणायाम का अभ्यास नित्य करें, आपकी त्वचा झुर्रियों से मुक्त हो जायेगी, आप किसी भी प्राकृतिक मडस्चराइजर का प्रयोग कर सकते हैं।
- चेहरे पर आये एक बड़े तिल से निजात पाने के लिए हल्दी एवं खाने वाला चूना तिल के ऊपर लगाकर रात भर छोड़ दें, यह अपने आप ही गिर जाएगा।
- टायफायड टीक होने के बाद चेहरे पर दाग से छुटकारे के लिए प्रोटीन एव विटामिन -ई युक्त आहार का सेवन करें।
- नीबू एवं संतरे के छिलकों को सुखा लें इनका पाउडर बनाकर गुलाब जल एवं दही के साथ मिलाकर सामान्य दाग धब्बों वाले हिस्से में लगायें, निश्चित ही लाभ मिलेगा।



अदरक हर मौसम में करें असर

अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के रसोई घर में प्रायः रहते ही हैं। इनका उपयोग घरेलू इलाज में किया जा सकता है। भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कतर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खूब चबा-चबाकर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपच दूर होती है, पेट हलका रहता है और भूख खुलती है। अदरक का एक छोटा टुकड़ा छिले बिना (छिलके सहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुँह में रख कर आहिस्ता-आहिस्ता चबाते चूसते रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खाँसी ठीक हो जाती है। सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और 4-6 बुंद घी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगने वाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहे हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें। अदरक का टुकड़ा छिलका हटाकर मुँह में रखकर चबाते-चूसते रहें तो लगातार चलने वाली हिचकी बन्द हो जाती है।



खूबसूरत रहना है तो करें ये व्यायाम

व्यायाम करना तन व मन के कईरोगों से दूर रखता है। लेकिन कुछ आसन ऐसे भी हैं, जो न सिर्फ शरीर को रोप में रखते हैं, बल्कि चेहरे का निखार भी बढ़ाते हैं। ऐसे ही कुछ आसन जो हमारी बूढ़ा दिखने की गति को धीमा करते हैं, जाने योगाचार्य कौशल कुमार से

सर्वांगासन

पीठ के बल जमीन पर लेट जाएं। दो गहरे सांस लें और छोड़ें। दोनों पैरों को जमीन से धीरे-धीरे 90 डिग्री तक ऊपर उठाएं। फिर कूल्हे को हल्का-सा जमीन के ऊपर उठा कर हाथों से कमर को सहारा देते हुए पैर तथा घड़ को गर्दन पर सीधा रखते हुए क्षमतानुसार रुकें। पैर व घड़ बिल्कुल सीधा रखें। शुरुआत में दस सेकेंड तक रुकें। अभ्यास से 5 मिनट तक ले जाएं। न करें: उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, रिलेप डिस्क व थाइरॉइड के रोगी।



सुप्त वजासन

घुटने के बल जमीन पर बैठें। दोनों पैर की पंजियों के मध्य नितंब को रखें। दो गहरे सांस लें और छोड़ें। दोनों हाथों को पीठ के पीछे जमीन पर रखते हुए शरीर को धीरे-धीरे पीछे झुका कर सिर को जमीन तक ले जाएं। फिर सिर का ऊपरी भाग जमीन पर रखें तथा दोनों हाथों को पेट पर रखें। आरामदायक अवधि तक रुकते हुए वापस पूर्व स्थिति में जाएं। शुरु में 15 सेकेंड तक रुकें। बाद में 4 से 5 मिनट तक कर सकते हैं। लाभ: शरीर झुकील व ऊर्जावान होता है। सौंदर्य में वृद्धि होती है। नितंब, जांच व पेट की चर्बी घटती है। चेहरे की झुर्रियां भी दूर



होती है।

त्रिकोणासन

सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच लगभग 3 से 4 फुट का अंतर रखें। दोनों हाथों को कंधों की ऊंचाई तक अगल-बगल उठाएं। अब ऊपरी घड़ को दायीं ओर इस तरह झुकाएं कि दायीं हाथ दाएं पैर के पंजे पर आ जाए व बायां पैर बाएं कान के पास सीधा ऊपर की ओर हो। वृद्धि बाएं हाथ के पंजे पर रखें। घुटने मुड़ने न जाएं। कुछ देर रुकें और फिर पूर्व स्थिति में लेट जाएं। इसे दूसरी तरफ से भी करें। लाभ: यह आसन शरीर के सामने वाले हिस्से के सभी अंगों की मांसपेशियों, नसों व हड्डियों को मजबूत करता है। किडनी प्रक्रिया दुरुस्त होती है।

कपालभाति प्राणायाम

ध्यान की किसी भी मुद्रा यानी पद्मासन, सिंहासन या कुर्सी पर रिड, गला व सिर को सीधा करके बैठ जाएं। दो गहरे सांस लें व छोड़ें। इसके बाद नासिका द्वारा एक हल्के झटके के साथ सांस बाहर निकालें और नाक से सहज श्वास अंदर लें। यह एक आवृत्ति है। शुरुआत में इसे 25 से 30 बार करें। धीरे-धीरे नियमित व लगातार करें। न करें: उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, रिलेप डिस्क, हाइपरथाइरॉइड एव अधिक एसिडिटी से पीड़ित। लाभ: विषाक्त तत्व बाहर निकलते हैं। प्राण वायु का संचार होता है। सौंदर्य में वृद्धि होती है। झुर्रियां व धब्बे दूर होते हैं। मोटापा कम करने में मदद मिलती है। नाड़ी शोधन प्राणायाम नाड़ी शोधन प्राणायामों का राजा माना जाता है। यह मन की स्थिरता में वृद्धि करता है। इससे सौंदर्य के साथ-साथ सर्वांगीण विकास होता है। विधि: ध्यान मुद्रा या कुर्सी पर सीधे बैठें। दो गहरे सांस लें व छोड़ें। इसके बाद दाएं हाथ के अंगुठे को दायीं नासिका पर रखते हुए बायीं ओर से गहरी, लंबी व धीमी सांस अंदर लें। अब बायीं नासिका को दायीं कनिष्ठा से बंद कर, दायीं नासिका से गहरी, धीमी व लंबी श्वास बाहर निकालें। फिर इसी दायीं नासिका से सांस भर कर बायीं नासिका से बाहर निकालें। यह नाड़ी शोधन प्राणायाम का एक चक्र है। शुरु में 6 से 12 बार इसे करें। धीरे-धीरे संख्या 36 से 72 तक ले जाएं।





संसद और हमारा लोकतंत्र

सदन कोई एक पार्टी नहीं चलाती, वह सबका साझा मंच है। इसीलिए उसका महत्व सरकार से भी ज्यादा है। लेकिन संसदीय लोकतंत्र का इस्तेमाल हमारी राजनैतिक पार्टियां यह दिखाने के लिए कर रही हैं कि कौन उसको किस तरह से बंधक बनाए रख सकता है। जब विपक्ष सदन नहीं चलने देता और जब सत्ता पक्ष ध्वनि मत से अपने बिल पास कराता है, तो दोनों यही कर रहे होते हैं। सदन का काम विधायी है।

गनीमत है कि संसद कुछ घंटे तो चलती है। अन्यथा आप दिनलोकतंत्र का जो संसदीय नजारा विभिन्न टीवी चैनलों के माध्यम से जनता के सामने आता है, वह बहुत उत्साह नहीं जगाता। सदन में कैमरा घूमता है तो अक्सर कोई न कोई माननीय ऊधते नजर आते हैं। कुछ सांसद सीट छोड़ कर उठ खड़े होते, शोर मचाने और बेल की तरफ बढ़ने के लिए ऐसे तत्पर दिखाई देते हैं, मानो उनकी इसी के लिए झूठी लगाई गई हो। सरकार के वरिष्ठ मंत्री आते हैं तो अपना बक्तव्य देते समय इस कदर गफलत में होते हैं। सीमा पर शहीद हो रहे हैं जवानों के विषय में भी सही जानकारी नहीं देते और बाद में सही करते हैं। विपक्षी बोलते पत्रकारों से कहती हैं कि सदन

इस्तेमाल हमारी राजनैतिक पार्टियां यह दिखाने के लिए कर रही हैं कि कौन उसको किस तरह से बंधक बनाए रख सकता है। जब विपक्ष सदन नहीं चलने देता और जब सत्ता पक्ष ध्वनि मत से अपने बिल पास कराता है, तो दोनों यही कर रहे होते हैं। सदन का काम विधायी है। वहां किसी मुद्दे पर ज्यादा से ज्यादा बहस होनी चाहिए। उसे विभिन्न दिशाओं से देखा - परखा जाना चाहिए। वहां किसी मुद्दे के उन पहलुओं पर भी विचार - विमर्श होना चाहिए, जिन पर किसी दूसरे मंच पर विचार करना संभव नहीं होता। उम्मीद की जाती है कि वहां नियम और नीतियां बनाने का काम होगा। लेकिन देखने को मिलता है कि जोर नियम तोड़ने और नीतियों



कैसे चलेगा यह हम (यानी उनकी पार्टी) तय करते हैं। ऐसा दावा तो अपने बहुमत के बावजूद सरकार भी नहीं कर सकती। सदन कोई एक पार्टी नहीं चलाती, वह सबका साझा मंच है। इसीलिए उसका महत्व सरकार से भी ज्यादा है। लेकिन संसदीय लोकतंत्र का

को बनने से रोकने पर है। दुनिया के अनेक देशों में संसदीय लोकतंत्र है। लेकिन जैसा दृश्य यहां दिखाई देता है, वैसा अन्यत्र कम ही दिखाई देता है। अमेरिका में रिपब्लिकंस और डेमोक्रेटस ने एक दूसरे को नीचा दिखाने के लिए कम राजनीति नहीं की।

कैसा होगा? आपके सपनों का भारत

नशा आपसे स्वयं पर नियंत्रण छीन लेता है। आपकी सोचने-समझने की क्षमता को कमजोर कर देता है। जब आप नशे की हालत में होते हैं तब सही-गलत का अंतर भूल जाते हैं। खुद का भला भी नहीं सोच पाते फिर देश के लिए वक्त कहां से निकालेंगे? अगर आप अपने आप को यूँ बर्बाद कर रहे हैं तो यकीन जानिए कि आप देश को बर्बाद कर रहे हैं। हाँ, आप देश से प्यार नहीं कर रहे हैं।



फिर एक स्वतंत्रता दिवस। देश के प्रति अपनी भावनाएं अभिव्यक्त करने का दिवस। स्वयं पर स्वयं का शासन सौलीबेट करने का अवसर। हमारे यह त्योहारों की विशाल श्रृंखला में राष्ट्रीय पर्व मनाने के कितने कम अवसर हैं। फिर भी हम देश के प्रति अपना प्यार व्यक्त करने के लिए इन्हीं दो दिवस का इंतजार क्यों करते हैं?

बोझा ठहर कर सोचिएगा कि अपने ही देश को प्यार करना हमारे लिए इतना मुश्किल क्यों है? जाहिर है, देशभक्त युवाओं को यह बात स्वीकार नहीं होगी कि वे देश को प्यार नहीं करते। वे तो अपने वाहनों पर तिरंगा लहराते हैं, अपने मोबाइल में देशभक्ति की हेल्पो टयून लगावाते हैं,



अगर आप किसी भी रूप में इस तरह के काम में शामिल हैं तो देश के लिए कितने ही ऊंचे स्वर में नारे लगा लीजिए सब खोखले हैं। आप अगर सचमुच अपने देश को प्यार करते हैं तो इसे भीतर से भी खूबसूरत बनाइए। कर्मा से ऐसे आदर्श रचिए कि भ्रष्टाचार का मूल समाप्त हो सके। एक अकेले अज्ञा या किरण बेदी ही क्यों फिक्रमंद हैं देश में लोकपाल बिल लाने के लिए? हम-आप क्यों नहीं नहीं बनते उनकी ताकत? जब हम स्वयं भ्रष्टाचार से दूर होंगे तब ही तो उनका दिल खोलकर साथ दे पाएंगे।

स्क्रीनसेवर, वॉलपेपर, डेस्कटॉप, वेबपृष्ठा सब तो देश के प्यार में रंगे होते हैं फिर कैसे मान लें कि हमें इस दिन की परवाह नहीं? हमें देश से प्यार नहीं? देशभक्ति को किसी पैमाने पर नहीं मापा जा सकता इसके लिए सचमुच दिल पर हाथ रखकर खुद को ही कुछ ईमानदार जवाब देने होंगे।

व्या आप नशा करते हैं? अगर इस प्रश्न का उत्तर हाँ है तो माफ कीजिएगा आप अपने देश से प्यार नहीं करते। देश को सशक्त, संस्कारी और जोश से भरे युवाओं की आवश्यकता है। अगर आप नशे के शिकंजे में फंसे हैं तो चाहे दिल में आपके कितनी ही देशभक्ति लहरा रही हो लेकिन देश के वह किसी काम की नहीं। अपनी रचनात्मकता का आप दो प्रतिशत भी इस देश को नहीं देते हैं

व्योकि नशा आपको इस लायक छोड़ता ही नहीं है। नशा आपसे स्वयं पर नियंत्रण छीन लेता है। आपकी सोचने-समझने की क्षमता को कमजोर कर देता है। जब आप नशे की हालत में होते हैं तब सही-गलत का अंतर भूल जाते हैं। खुद का भला भी नहीं सोच पाते फिर देश के लिए वक्त कहां से निकालेंगे? अगर आप अपने आप को यूँ बर्बाद कर रहे हैं तो यकीन जानिए कि आप देश को बर्बाद कर रहे हैं। हाँ, आप देश से प्यार नहीं कर रहे हैं।

व्या आप महिलाओं का सम्मान करते हैं? वहन बेटियों को भी नहीं छोड़ा आपने? अगर इस प्रश्न का उत्तर देने में आपको सोचना पड़ रहा है। सीधे-सादे प्रश्न को समझने में भी आपको वक्त लग रहा है तो अपने आपसे पूछिए कि क्या सचमुच आप देश को प्यार करते हैं। आप दोस्तों के साथ एकांत में लड़कियों को लेकर अश्लील टिप्पणी करते हैं, आप लड़कियों की नाजूक भावनाओं से खिलवाड़ करते हैं, आपने कितनी ही लड़कियों को अपने प्रेमजाल में फंसा कर छोड़ दिया है, आप नेट पर आपत्तिजनक साइट्स दूढ़ते हैं, लड़कियां आपके लिए मीज-मस्ती का विषय है और सड़क चलते, बसों और अन्य जगहों पर आप उन पर फटकार करते हैं तब तो आप इस देश में रहने लायक ही नहीं हैं। फिर आपको दिखावे की देशभक्ति देश के किस काम की? यह देश सदियों से नारीत्व को सम्मान देने वाली गरिमामयी संस्कृति के लिए जाना जाता है अगर इस देश में रहकर आप नारी का किसी भी रूप में अपमान करते हैं तो आप इस देश से प्यार नहीं करते।

व्या आप सड़क पर गंदगी फैलाते हैं? इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए आपको अपनी आदतों का निष्पक्ष मुआयना करना होगा। पैदल, सड़क चलते कार का दरवाजा खोलकर पान की पिक थूकते हैं, गंदी पोलिथीन, गुटखे के पाउच और सिगरेट के टुकड़े जहाँ-तहाँ फेंकते हैं। ऐतिहासिक स्थलों पर कोयले या चींके से प्रेम का इजहार करते हैं, किसी भी दीवार को बाथरूम समझ लेते हैं, घर का कूड़ा दूसरों के घर के सामने छोड़ आते हैं तो खुद ही जवाब दीजिए कि ऐसा कैसा प्यार है

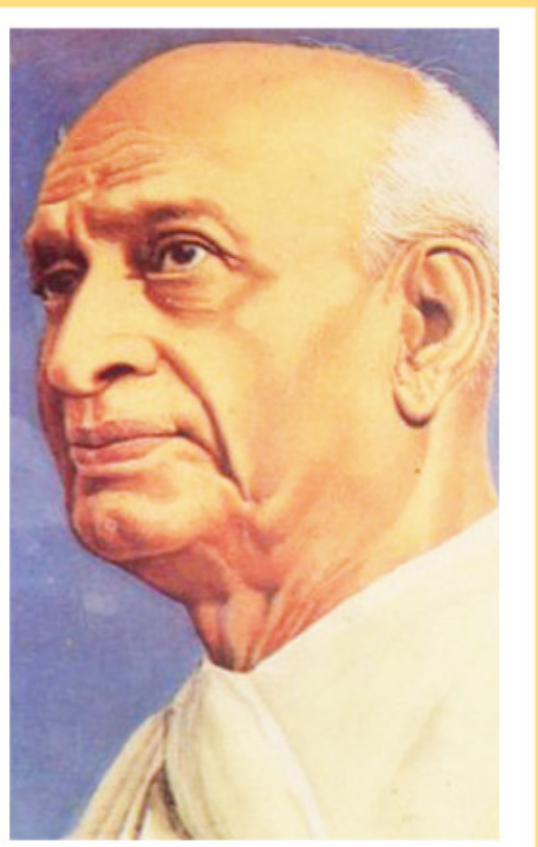
साथ ही आपने अपने देश के सच्चे नागरिक होने का अधिकार खो दिया है। भ्रष्टाचार तमाम बुराइयों की जड़ है। लालच इस भ्रष्टाचार की जननी है। अगर आप किसी भी रूप में इस तरह के काम में शामिल हो तो देश के लिए कितने ही ऊंचे स्वर में नारे लगा लीजिए सब खोखले हैं। आप अगर सचमुच अपने देश को प्यार करते हैं तो इसे भीतर से भी खूबसूरत बनाइए। कर्मा से ऐसे आदर्श रचिए कि भ्रष्टाचार का मूल समाप्त हो सके। एक अकेले अज्ञा या किरण बेदी ही क्यों फिक्रमंद हैं देश में लोकपाल बिल लाने के लिए? हम-आप क्यों नहीं नहीं बनते उनकी ताकत? जब हम स्वयं भ्रष्टाचार से दूर होंगे तब ही तो उनका दिल खोलकर साथ दे पाएंगे।

व्या आप मक़र हैं? अगर आप अपने काम को बोझ समझते हैं, निरंतर सुधार और बेहतरी की ओर नहीं बढ़ते हैं तो कोई हक नहीं आपको देशप्रेम के गानों पर झुमने और नाचने का। अगर आप सिर्फ अपने बॉस को दिखाने के लिए काम करते हैं। उनकी अनुपस्थिति में आप केंटिन की शोभा बढ़ाते हैं या दूसरी टेबलों पर गपियां आपका प्रिय शगल है तो अप्रत्यक्ष रूप से आप अपने देश का नुकसान कर रहे हैं।



अपना तो खैर कर ही रहे हैं व्योकि बेईमानी पहले इसान को नीचे गिराती है बाद में दूसरी को हानि पहुँचाती है। जिस देश में मक़ारी और बेईमानी ने पैर फैला रखे हो वह तरकी की राहों पर तेजी से कैसे बढ़ सकेगा? जब देश की तरकी में आपका कोई योगदान नहीं तब आपका प्यार लेकर देश कैसे कामयाबी के परम लहरा सकेगा?

कहने को इस तरह के प्रश्नों की लंबी फेहरिस्त है जिनके उत्तर आपको यह समझने में मददगार होंगे कि आपके मन में अपने देश के लिए कितना प्यार है। प्यार, महज आई लव माय इंडिया जैसे शब्दों से ही जाहिर नहीं होता बल्कि आपके व्यवहार, रूचि और कर्मा से अधिक दिखाई पड़ता है। इस स्वतंत्रता दिवस पर अपनी आदतों का मूल्यांकन करें और देश के लिए अच्छे इंसान बनने की पहल शुरू कीजिए।



जमाने के हिसाब से चलना ही बेहतर

लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल का जन्म 31 अक्टूबर 1875 को गुजरात में लेवा जाति में हुआ। माना जाता है कि इस जाति के लोग भगवान राम के पुत्र लव के वंशज हैं। उनके पिता का नाम झवेर भाई और माता का नाम लाड़बाई था। आजादी की लड़ाई और फिर आजादी के बाद बनी सरकार में भी उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वह आजाद भारत के पहले उप प्रधानमंत्री थे। उन्हें देश की 550 से ज्यादा रियासतों को भारतीय गणराज्य में मिलाने के लिए जाना जाता है। 15 दिसंबर 1950 को उनका देहांत हो गया।

उनके द्वारा कही गई कुछ प्रमुख बातें

- हमें आज का जमाना पहचान लेना चाहिए और जमाने को पहचानकर उसी के मुताबिक चलना चाहिए। जो शख्स समय नहीं पहचानता, उसे बाद में पछताना पड़ता है।
- कोई आदमी पत्थर को हीरा मानकर उसे लंबे वक्त तक रखे और संकट के वक्त उसे भुनाने जाए और फिर पछताए, तो इसमें पत्थर का क्या दोष? यह तो उस आदमी की समझ की कमी है।
- दुनिया जबदस्त स्कूल है। इसकी डिग्रियां जल्दी-जल्दी नहीं मिलती।
- आप बिल्कुल सच्ची बात कहें और खुशामद करना छोड़ दें, तो कई काम हो सकते हैं। अगर साधने कुछ कहें और पीछे कुछ और, तो कुछ नहीं हो सकता। इस तरह आत्मा की अधोगति होती है।
- शिक्षक के चरित्र का बड़ा प्रभाव पड़ता है, इसलिए शिक्षक को अपना जीवन निर्मल बनाना चाहिए।
- हम अपने धर्म का पालन करें, तो दुख भरे इस संसार में हम जरूर सुखी होंगे।
- जवानी जाते देर नहीं लगती और गई हुई जवानी कभी वापस नहीं आती। जो शख्स जवानी के एक-एक पल का इस्तेमाल करता है, वह कभी बुढ़ा नहीं होता।
- बोलने में कभी मर्यादा न छोड़ें। गालियां देना कार्यों का काम है।
- लोगों के दिल सुंदर भाषणों से नहीं हिलाए जा सकते और अगर हिलाए भी जा सकते हैं, तो महज पल भर के लिए।
- शहरों में भूख और बेकार लोग हों, तो वे उपद्रव की जड़ होते हैं। उन्हें बचाना चाहिए। ऐसे लोगों की मदद करनी चाहिए।
- हर स्टूडेंट को किसी एक विषय में संपूर्ण ज्ञान हासिल करना चाहिए। बाकी के विषयों में ज्ञान कम हो तो भी काम चल सकता है, पर सभी विषयों में अर्गुण होने से काम नहीं चलता।
- अपनी बड़ाई गा-गाकर आदमी बड़ा नहीं हो सकता। इंसान का छोटापन या बड़प्पन उसके काम और व्यवहार से खुद ही जाहिर हो जाता है।

भारत का स्वतंत्रता दिवस 15 अगस्त

भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के अनेक अध्याय हैं, जो 1857 की बग़ावत से लेकर जलियांवाला नर संहार तक, असहयोग आंदोलन से लेकर नमक सत्याग्रह तक और इसके अलावा अनेक के संघर्षों का इतिहास है। भारत ने एक लंबी और कठिन यात्रा तय की जिसमें अनेक राष्ट्रीय और क्षेत्रीय अभियान शामिल हैं और इसमें दो मुख्य हाथियार थे सत्य और अहिंसा। हमारे आजादी के संघर्ष में भारत के राजनैतिक संगठनों का व्यापक वर्णक्रम, उनके दर्शन और अभियान शामिल हैं, जिन्हें केवल एक पवित्र उद्देश्य के लिए संगठित किया गया, ब्रिटिश उप निवेश प्राधिकार को समाप्त करना और एक स्वतंत्र राष्ट्र के रूप में प्रगति के मार्ग पर आगे बढ़ना। 14 अगस्त 1947 को सुबह 11:00 बजे संघटक सभा ने भारत की स्वतंत्रता का समारोह आरंभ किया, जिसे अधिकारों का हस्तांतरण किया गया था। जैसे ही मध्यरात्रि की घड़ी आई भारत ने अपनी स्वतंत्रता हासिल की और एक स्वतंत्र राष्ट्र बन गया। यह ऐसी घड़ी थी जब स्वतंत्र भारत के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू ने नियति के साथ भेंट टिस्ट वेडिस्टिनी नामक अपना प्रसिद्ध भाषण दिया।



पलक तिवारी

इब्राहिम अली खान के रिश्ते पर श्वेता तिवारी ने वो कह दिया, जो अबतक कोई नहीं जानता था!

श्वेता तिवारी टीवी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस हैं। कई फिल्मों और वेब सीरीज में भी काम कर चुकी हैं। अपने अभिनय से फैन्स को इम्प्रेस करती रही हैं। श्वेता तिवारी अपनी प्रोफेशनल लाइफ के अलावा पर्सनल लाइफ को लेकर भी खूब सुर्खियां बटोरती हैं। हालांकि, श्वेता की तरह ही उनकी बेटी पलक तिवारी भी लाइमलाइट में रहने का एक मौका नहीं छोड़तीं। बहुत कम वक में पलक तिवारी अपनी पहचान बना चुकी हैं। साल 2023 में उन्होंने सलमान खान की फिल्म 'किसी का भाई किसी की जान' से बॉलीवुड डेब्यू किया था। हालांकि, पिछले लंबे वक से उनका नाम सैफ अली खान के बेटे इब्राहिम अली खान से जुड़ रहा है। कई इवेंट्स में साथ स्पॉट हो चुके हैं। दोनों ने अपने रिश्ते को लेकर अब तक कोई पुष्टि नहीं की है। लेकिन इस डेटिंग की अफवाह पर श्वेता तिवारी ने चुप्पी तोड़ी है। मूवी थिएटर से लेकर पार्टी तक पलक तिवारी और इब्राहिम अली खान कई मौकों पर साथ दिखाई दिए हैं। पैराजी भी दोनों को कैप्चर करने का कोई मौका नहीं छोड़ते। यही वजह है कि इब्राहिम कई बार भड़कते हुए भी दिखाई दिए हैं। जबकि, पलक तिवारी पैस को देखने के बाद गाड़ी में चेहरा छिपाती नजर आईं। क्या दोनों में सच में डेट कर रहे हैं? श्वेता तिवारी ने सब कुछ बता दिया।

पलक-इब्राहिम के रिश्ते पर श्वेता तिवारी ने क्या कहा ?

हाल ही में श्वेता तिवारी ने बेटी पलक तिवारी की डेटिंग लाइफ को लेकर चल रही अफवाहों पर खुलकर बात की है। श्वेता तिवारी ने फिल्म इंडस्ट्री के कई एक्टर्स के साथ बेटी पलक का नाम जोड़े जाने पर नाराजगी जाहिर की है। उन्होंने बताया कि पलक तिवारी इस तरह की अफवाहों को भले ही हंसी में उड़ा देती हों, पर इमोशनली इसका उन पर असर पड़ता है।

श्वेता तिवारी ने Galatta India से बातचीत करते हुए कहा कि, पलक तिवारी अभी स्टूडिंग हैं, लेकिन कल कोई आर्टिकल या फिर कमेंट उनके कॉन्फिडेंस को हिला सकता है। वो अभी भी बच्ची हैं। कई बार चीजें काफी खराब होती हैं। जैसे कि- उनका हर दूसरे लड़के के साथ कोई न कोई चक्कर है। यह कहा जाता है, जो गलत है। हालांकि, श्वेता तिवारी ने इस बात को एक्सेप्ट किया कि पलक तिवारी अक्सर इन अफवाहों को हलके में लेती हैं। पर फिर भी ये उन्हें अंदर से प्रभावित कर सकती हैं। आगे कहा कि- मुझे भी नहीं पता कि वह यह सब कब तक बर्दाश्त करेगी। यहां तक कि वो भी अपनी डेटिंग की अफवाहों को लेकर काफी हैरान हैं।

डेटिंग पर पलक तिवारी ने क्या कहा ?

श्वेता तिवारी ने बताया कि पलक अक्सर इन डेटिंग की अफवाहों का मजाक उड़ाती हैं। वो मुझसे कहती हैं कि, 'आपको पता है मां मैं अभी इस लड़के को डेट कर रही हूँ और इस पर हंसती भी है। लेकिन कई बार यह उसे परेशान कर सकता है। हालांकि, श्वेता तिवारी ने बताया कि, पलक और इब्राहिम दोनों अच्छे दोस्त हैं।

हम अपने रिश्ते, प्यार और...

जैस्मिन भसीन

और अली गोनी का हुआ ब्रेकअप? एक्ट्रेस ने खुद तोड़ी चुप्पी

छोटे पर्दे पर काम करने वाले कई एक्टर्स और एक्ट्रेस की जोड़ियां बनी हैं। कई सितारे तो शादी भी कर चुके हैं, लेकिन अली गोनी और जैस्मिन भसीन को जोड़ी को लोग जितना पसंद करते हैं, उतना शायद ही किसी और जोड़ी को पसंद किया गया हो। शायद यही वजह है कि जैस्मिन भसीन का मजबूत बनने और प्यार को छोड़ने को लेकर किए गए एक क्रिप्टिक पोस्ट के बाद फैस परेशान हो गए थे। कई लोगों को लगा कि जैस्मिन और अली का रिश्ता टूट गया है। पर ऐसा कुछ नहीं हुआ है। अफवाहों को बढ़ता देख खुद जैस्मिन ने ही ब्रेकअप की खबरों पर फूल स्टॉप लगा दिया है। जैस्मिन भसीन ने पूरे मामले पर चुप्पी तोड़ते हुए इंस्टाग्राम स्टोरी पर सफाई दी। उन्होंने लिखा, उठी तो पता चला कि कुछ फनी सोशल मीडिया पोस्ट और अफवाहें उड़ रही हैं। डियर वर्ल्ड, हमें ये बताते हुए बेहद खुशी हो रही है कि हम संतुष्ट हैं और अपनी पार्टनरशिप में स्थिर भी हैं। इंस्टा स्टोरी में उन्होंने कहा है कि हमारे लिए ये ज़रूरी है कि आपको सच्चाई का पता हो और आप ये समझें कि कोई भी अफवाह सही नहीं है।

उन्होंने लिखा है, हम अपने रिश्ते, प्यार और यकीन की अहमियत को समझते हैं। जो हम एक दूसरे के साथ शेयर करते हैं। उन्होंने लिखा है कि हम बस इस बात को लेकर आपका साथ चाहते हैं कि आप चल रही अफवाहों और गॉसिप पर यकीन न करें। जैस्मिन ने अपनी प्राइवसी का सम्मान करने के लिए सबका शुकिया अदा भी किया है।

बिग बॉस 14 में हुआ प्यार

जैस्मिन भसीन और अली गोनी लंबे वक से एक दूसरे के दोस्त रहे हैं। सलमान खान के शो बिग बॉस 14 में दोनों ही कंटेस्टेंट के तौर पर शामिल हुए थे। इसी शो में दोनों एक दूसरे के करीब आ गए थे। जैस्मिन और अली को एक दूसरे से तभी प्यार हो गया था। शो के दौरान ही दोनों की बॉन्डिंग फैस को खूब पसंद आई थी। कई बार ऐसा देखा गया है कि बिग बॉस के घर में बना रिश्ता बाहर आकर टूट जाता है, लेकिन जैस्मिन और अली के मामले में उल्टा हुआ। बाहर आने के बाद दोनों का रिश्ता और मजबूत होता ही दिखाई दिया है। दोनों खुलकर अपने प्यार का इज़हार करते हैं। अक्सर साथ दिखते हैं और सोशल मीडिया पर तस्वीरें भी शेयर करते हैं।



सांसें रोक देगा **ऋतिक रोशन** का एंटी सीन, जूनियर NTR का काम तमाम करने के लिए ली स्पेशल ट्रेनिंग!



साल 2025 बॉलीवुड के लिए जबरदस्त साबित होगा। इसकी वजह हैं वो मेगा बजट फिल्में, जो सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली हैं। फिलहाल तैयारियां चल रही हैं। YRF स्पाई यूनिवर्स की जिन फिल्मों पर इस वक काम चल रहा है, वो हैं- 'वॉर 2' और 'अल्फा'। आलिया भट्ट और शरवरी बाघ की फिल्म अगले साल रिलीज नहीं होगी। इस यूनिवर्स की सबसे पहले जो पिक्चर आएगी, वो है- War 2. फिल्म की शूटिंग चल रही है। ऋतिक रोशन के अपोजिट जूनियर एंटीआर नजर आएंगे। वो पिक्चर में विलेन बन रहे हैं। वहीं, इन दोनों के अलावा फिल्म में कियारा आडवाणी भी दिखाई देंगी। फिलहाल उनके हिस्से की शूटिंग शुरू नहीं हुई है। इसी बीच फिल्म के बारे में कुछ दिलचस्प जानकारी सामने आई है। हाल ही में बॉलीवुड हंगामा पर एक रिपोर्ट छपी। इससे पता लगा कि फिल्म में ऋतिक रोशन का एंटी सीन कुछ ऐसा होगा, जो दर्शकों की सांसें रोक देगा। यू तो पहले ही जूनियर एंटीआर और ऋतिक रोशन के एक्शन सीन्स शूट किए जा चुके हैं। फिल्म में काफी कुछ नया देखने को मिलने वाला है। पर एंटी सीन के अलावा एक और जाबड़ एक्शन सीन होगा, जिसकी जानकारी अब मिलती है।

War 2 में वो होगा, जो पहले पार्ट में दिखा नहीं!

'वॉर 2' को लेकर लगातार कई बड़े अपडेट्स सामने आ रहे हैं। इसी बीच एक रिपोर्ट छपी। इससे पता लगा कि, जापानी मॉनिस्ट्री में एक सीन फिल्माया गया है, जहां ऋतिक रोशन और विलेन बन रहे जूनियर एंटीआर तलवारबाजी करते नजर आएंगे। पहले खबर थी कि ऋतिक शाओलिन मॉडि में एक एक्शन सीन करेंगे। पर अब खबर है कि यह उनका इंट्रोडक्शन सीक्वेंस होगा।

यह सीन मार्च में शूट किया गया था। उस समय की रिपोर्ट के मुताबिक, इसे आदित्य चोपड़ा और सिद्धार्थ आनंद ने तब बनाया था, जब उन्हें लगा कि उन्होंने फैंचाइज में ओरिएंट को बिल्कुल भी एक्सप्लोर नहीं किया है। मुंबई के अंधेरी में YRF स्टूडियो में एक बड़ा सेट बनवाया गया था। फिल्म में इसे एक पहाड़ी की चोटी पर 300 साल पुराने हेरिटेज मॉनिस्ट्री के तौर पर पेश किया जाएगा। इसके अलावा ऋतिक रोशन ने न केवल हथौते तक माइल आर्ट की ट्रेनिंग ली, बल्कि जापानी तलवार कटाना का इस्तेमाल करना भी सीखा है। जूनियर एंटीआर के खाते में इस वक कई बड़ी फिल्में हैं। जल्द वो 'देवरा' से कामबंद करने वाले हैं। इस फिल्म के अलावा वो ऋतिक रोशन की 'वॉर 2' में विलेन बन रहे हैं। वहीं, प्रशांत नील की फिल्म 'डूंगन' का प्री-प्रोडक्शन वर्क चल रहा है। 'देवरा' के बाद इस पर काम शुरू हो जाएगा। पर YRF स्पाई यूनिवर्स वालों ने जूनियर एंटीआर के लिए लंबी तैयारियां कर रखी हैं।

70 दिनों तक लगातार चली 'लाहौर 1947' की शूटिंग, अब सनी देओल-आमिर खान की फिल्म पर सामने आई ऐसी जानकारी



सनी देओल बॉक्स ऑफिस पर एक बार फिर से 'गदर 2' जैसा ही धमाका करने की तैयारी में हैं। आमिर खान प्रोडक्शन के बैनर तले 'लाहौर 1947' के नाम से फिल्म बन रही है, जिसे सनी देओल लीड कर रहे हैं। प्रीति जिंटा उनके अपोजिट दिखने वाली हैं। इसी साल फरवरी में इस फिल्म का ऐलान हुआ था। उसके बाद से ही इस पर काम चल रहा है। फैन्स भी इस पिक्चर को लेकर एक्साइटेड हैं, जिस वजह से अक्सर ही सोशल मीडिया इस फिल्म को लेकर माहौल गर्म रहता है। अब इस फिल्म को लेकर एक ऐसी जानकारी सामने आई है, जिसे जानने के बाद फैन्स और भी ज्यादा एक्साइटेड हो जाएंगे। 70 दिनों से सनी देओल की इस फिल्म की शूटिंग चल रही थी। अब ऐसी जानकारी सामने आई है कि फिल्म की शूटिंग पूरी हो चुकी है। खास बात ये है कि इसकी शूटिंग 70 दिनों तक लगातार चली है। इस दौरान कोई भी ब्रेक नहीं लिया गया है। जिसके बाद शूटिंग का काम पूरा कर लिया गया है।

इस तरह के सीक्वेंस शूट हुए हैं

बॉलीवुड हंगामा की एक रिपोर्ट में प्रोडक्शन से जुड़े स्रोत के हवाले से कहा गया कि शूटिंग शेड्यूल बिना किसी ब्रेक के पूरा हो चुका है। एक बार एडिट का काम लॉक हो जाए, उसके बाद कुछ दिनों का पैच वर्क होगा। पैच वर्क यानी फिल्म में क्या रखा है, क्या हटाना है, इस पर काम होगा। ये भी कहा गया कि राजकुमार संतोषी ने जो कुछ भी फिल्माया है, उसको लेकर वो बहुत एक्साइटेड हैं। कई ऐसे सीक्वेंस शूट किए गए हैं, जिसमें भारी भीड़ देखने को मिलेगी।

एक अपडेट ये भी है कि इसमें एक ट्रेन सीक्वेंस भी है। ये अब तक का एक बेहद शानदार सीक्वेंस होने वाला, जोकि बंटवारे पर फिल्माया गया है। ये सीक्वेंस स्टोरीटेलिंग का एक नया आयाम सेट करेगा। बहरहाल, राज कुमार संतोषी हिन्दी सिनेमा के दिग्गज डायरेक्टरों में से एक हैं। उन्होंने 'अंदाज अपना अपना', 'घायल' और 'घातक' जैसी कई बेहतरीन फिल्मों हिन्दी सिनेमा को दी हैं। अब देखना होगा कि इस पिक्चर के जरिए वो क्या नया कमाल दिखाते हैं।

कब रिलीज हो रही है फिल्म ?

'लाहौर 1947' की रिलीज डेट पहले से ही अनाउंस है। ये पिक्चर अगले साल गणतंत्र दिवस के मौके पर 26 जनवरी को रिलीज में रिलीज की जाएगी। शबाना आज़मी, अभिमन्यु सिंह और 'मिर्जापुर' के गड्डू भैया फेम एक्टर अली फजल भी इस पिक्चर में दिखने वाले हैं।