

सम्पादकीय

बाबरी मस्जिद विध्वंस के 32 साल बाद निशाने पर कई अन्य स्थल

अयोध्या में बाबरी मस्जिद को ध्वस्त
किये जाने के 32 साल, तथा 9
नवंबर, 2019 को, भारत के सर्वोच्च
न्यायालय की पांच-न्यायाधीशों की
पीठ ढारा दिये गये अयोध्या फैसले के
लगभग पांच साल बाद जिसमें राम
मंदिर बनाने का फैसला सनाया गया



ड्राई फ्लॉट्स में काजू के बाद बादाम का सेवन लोग खूब करते हैं। हालांकि, कुछ लोग एक ही दिन में बहुत अधिक बादाम खा जाते हैं। ऐसा करना हेल्दी नहीं है। बेहतर है बादाम को सही तरीके से खाने के बारे में जान लेना। दिन में किंतु और किस तरह से बादाम खाना चाहिए, जानें यहां।

- ड्राई फ्लूट्स में बादाम (द्यद्वश्तुसहा) को काफी हेल्दी नट्स कहा जाता है। कई तरह के न्यूट्रिएंट्स और सेहत लाभ से भरा बादाम अक्सर स्वीट डिश, मिठाई, शेक, स्पूनी में इसेमाल होता है। इसे आप ऐसे ही खाएं, रोस्ट करके खाएं या फिर सुबह पानी में भिगोया हुआ खाएं, हर तरह से लाख देता है। पानी में भिगोया हुआ बादाम बच्चों को खिलाने से दिमाग तेज होता है। हालांकि, कुछ लोग एक दिन में कई बादाम खा जाते हैं, जो सही नहीं है। साथ ही बादाम खाने का सही समय भी होता है। ऐसे में आप अधिक फायदा पाना चाहते हैं तो इसके खाने का सही तरीका जारूर जान लें।

बादाम में मौजूद पोषक तत्व
टीओआई में छोड़ी एक खबर के अनुसार, प्रत्येक 28 ग्राम यानी लगभग 23 बादाम में कैलोरी 160, फाइबर 3.5 ग्राम, हेल्डी फैट्स 14 ग्राम, प्रोटीन 6 ग्राम, साथ ही कार्बोहाइड्रेट्स, मैनीशियम, कैल्शियम, आयरन, विटामिन इ आदि भी होते हैं। ये एटीऑक्सीडेंट्स से भी भरपूर होते हैं। खासकर इसके छिलके में एटीऑक्सीडेंट्स और ऑक्सीडेंटिव स्ट्रेस और इंफ्लेमेशन से बचाते हैं।

एक दिन में कितना बादाम खाना चाहिए?

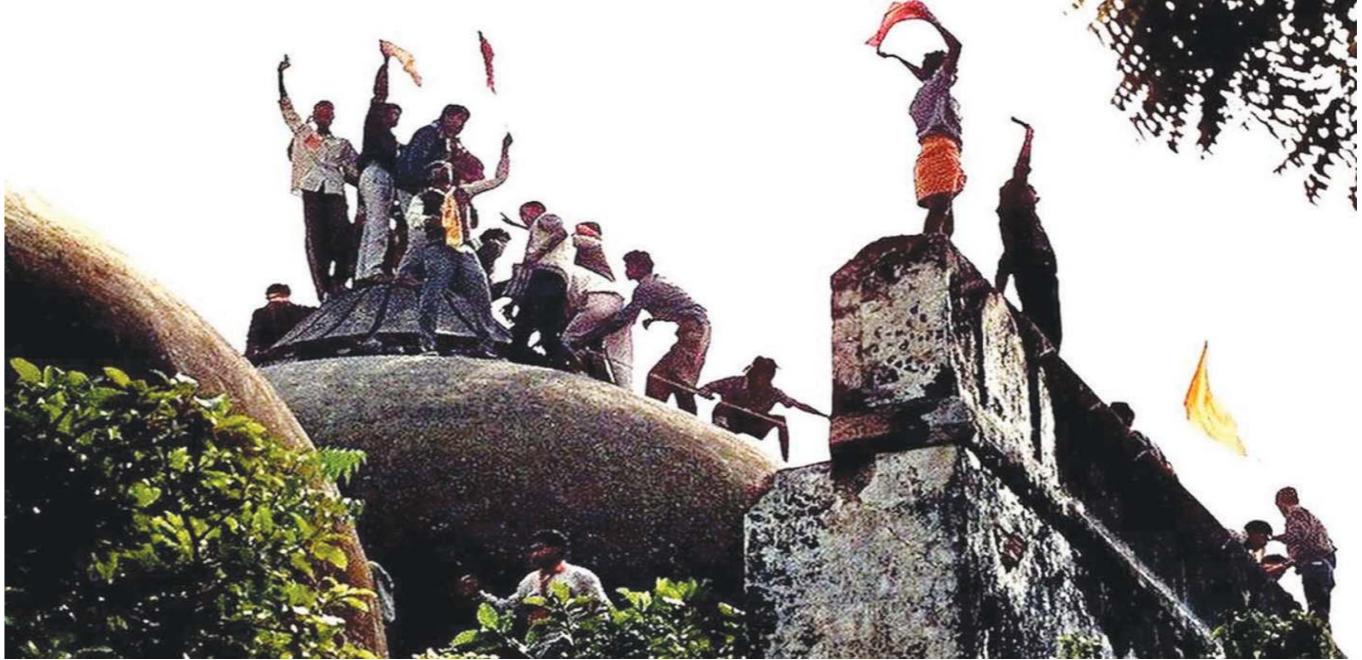
दिन भर म आपको मुझी भर बादाम खाना चाहिए, इससे एन्जॉ ब्रूस्ट होता है। एक मुझी में कम से 7 से 8 बादाम आराम से आ सकते हैं। आप बादाम को दूध या फिर पानी में भिगोकर भी खाएं, ये भी बहुत फायदेमंद है। ऐसा खाना पसंद नहीं तो कच्चा भी बादाम खा सकते हैं। रोस्टेड बादाम खाना भी बेस्ट और हेल्दी तरीका है।

कब खाना चाहिए बादामः

टीओआई के अनुसार, सुबह में बादाम खाना सबसे सही होता है। खासकर, खाली पेट खाना बेस्ट है, इससे दिन भर एनर्जी प्राप्त होती रहती है। यह एनर्जी का अच्छी सोर्स है, इसलिए वर्कआउट के पहले इसे खा सकते हैं। वर्कआउट के बाद बादाम को प्रीट्रीन जैसे ग्रीक योगर्ट के साथ ऐयर करके खा सकते हैं। इससे मांसपेशियों की मरम्मत भी होगी। क्या आप जानते हैं कि रात के समय बादाम खाते हैं तो आपको अच्छी नींद आएगी। इसमें मौजूद मैनीशियम रिलैक्सम महसूस करता है और इन्स्प्रिन्झिया की परेशानी को दर करता है।

आप बादाम को सेब या केले के साथ पेयर करके खा सकते हैं, क्योंकि ये एक फाइबर से भरपूर स्लीक्स होगा। यह शरीर में हेल्डी फैटस के साथ नेचुरल शुगर को बैलेंस करता है। आप बादाम को दूध या फिर दही के साथ खा सकते हैं। इससे शरीर में कैल्शियम और प्रोटीन का इन्टेक बढ़ेगा। बादाम को डार्क चॉकलेट के साथ पेयर करके खाने से हार्ट हेल्पी रहता है। ये एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर फूट होगा। आप खीर, सेवई, हलवा, ओटापील, पोहा, उपमा, पुलाव, स्मृदी, शेक आदि में मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं। इससे आपको हेल्डी फैटस और प्रोटीन भरपूर प्राप्त होगा। जिन्हें किंडी से संबंधित कोई समस्या है, वे इसका सेवन ना करें। हार्ट प्रॉब्लम, डायबिटीज, प्रेनेंसी, छोटे बच्चे, ऐश्लीट्स आदि के लिए बादाम फायदेमंद स्लीक्स है।

अयोध्या मामले में फैसले में कहा गया था, %कानून हमारे इतिहास और देश के भविष्य के बारे में बताता है। हम अपने इतिहास और देश के सामने आने वाली चुनौतियों से वाकिफ हैं, इसलिए आजादी अतीत के घावों को भरने का एक महत्वपूर्ण क्षण था। ऐतिहासिक गलतियों को लोगों द्वारा कानून को अपने हाथ में लेने से ठीक नहीं किया जा सकता।



कानून भारतीय राजनीति की धर्मनिरपेक्ष विशेषताओं की रक्षा के लिए बनाया गया एक विधायी साधन है, जो सविधान की मूल विशेषताओं में से एक है। गैर-प्रतिगमन मौलिक संवैधानिक सिद्धांतों की एक आधारभूत विशेषता है, जिसका एक मुख्य घटक धर्मनिरपेक्षता है। इस प्रकार पूजा स्थल अधिनियम एक विधायी हस्तक्षेप है जो गैर-प्रतिगमन को हमारे धर्मनिरपेक्ष मूल्यों की एक आवश्यक विशेषता के रूप में संरक्षित करता है। अयोध्या फैसले ने % धर्मनिरपेक्षता को एक संवैधानिक मूल्य के रूप में% ब्रकरगा रखा, एसआर बोर्ड बनाम भारत संघ मामले में सुप्रीम कोर्ट के 9 जजों की बेंच के फैसले का हवाला देते हुए। इसमें कहा गया है कि % पूजा स्थल अधिनियम आंतरिक रूप से एक धर्मनिरपेक्ष राज्य के दायित्वों से संबंधित है। यह सभी धर्मों की समानता के लिए भारत की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। सबसे बढ़कर, पूजा स्थल अधिनियम एक गंभीर कर्तव्य की पुष्टि है जो राज्य पर सभी धर्मों की समानता को एक आवश्यक संवैधानिक मूल्य के रूप में संरक्षित और संरक्षित करने के लिए लगाया गया था, एक मानदंड जिसे सविधान की एक बुनियादी विशेषता होने का दर्जा प्राप्त है। पूजा स्थल अधिनियम के अधिनियमन के पीछे एक उद्देश्य निहित है।

संपादकीय

कृषि उत्पादों पर स्वामीनाथन आयोग की सिफारिशों के अनुरूप सी-2 प्लस 50 प्रतिशत के फार्मूले के अनुसार न्यूनतम समर्थन मूल्य देने की मांग को लेकर देशी प्रवेश कर रहे किसानों को हरियाणा स्थित शंभू बांडर पर रोकने में पुलिस को चाहे सफलता मिल गयी थी लेकिन किसान नेता अगले कदम पर विचार-विमर्श कर रहे हैं। उधर सद्भुप्रीम कोट्ट ने शंभू बांडर खाली कराये जाने की एक जनहित याचिका को यह कहकर विवारिज कर दिया कि इसी आशय की एक अजीर्ण पहले पैरी ही उसके समक्ष विचाराधीन है इसलिये नयी याचिका का औचित्य नहीं है। तत्काल सुनवाई की आवश्यकता पैरी भी उसने इंकार कर दिया। इस सिलसिले में शीर्ष यायालय ने पहले ही शांतिपूर्ण प्रदर्शन को जनता का गौलिक अधिकार बतलाया था और प्रशासन को किसानों के साथ बातचीत कर समस्या का हल निकालने का सुझाव दिया था। बहरहाल, किसान नये सेरे से इस आदोलन को आगे बढ़ाये। सरकार को बाहिये कि इस जायज मांग को तत्काल स्वीकार कर

उन्हें संतुष्ट करो। अपने ऐलान के मुताबिक रविवार को जब हजारों की संख्या में किसानों ने अपनी ट्रैक्टर-ट्रॉलीयों के साथ बॉर्डर पार करने की कोशिश की तो वहां मौजूद बड़ी संख्या में पुलिस ने उन्हें रोक लेने में कामयाबी पाई। उसके पहले आंसू गैस के गोले छोड़े जिससे करीब आधा दर्जन किसान घायल हो गये। एक की स्थिति बहुत गम्भीर बताई गई है जिसे चंडीगढ़ स्थित पीजीआई में भर्ती कराया गया है। खनारी बॉर्डर पर किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल का अनशन सोमवार को 14वें दिन में प्रवेश कर गया। स्वास्थ्य परीक्षण करने वाले चिकित्सकों के अनुसार उनकी सेहत लगातार खराब हो रही है। आंदोलनकारी किसानों के प्रति पहले की सी बेरुखी अपनाते हुए केन्द्र सरकार उनके साथ चालबाजियां कर रही है। शुक्रवार को आंदोलन के नेताओं से कहा गया कि वे बिना ट्रैक्टर-ट्रॉली के सरकार से मिलने आ सकते हैं परन्तु शनिवार को जब उन्होंने जाने की कोशिश की तो उन्हें यह कहकर रोका गया कि केवल 10 लोगों को ही जाने

नी मंजूरी है। रविवार को पुलिस और प्रशासन ने यह गोपनीय लगाकर उन्हें रोक दिया कि मिलने हेतु जाने वाले किसान अपना परिचय नहीं दे रहे हैं। इसी के चलते शंभु रंडर पर अप्रिय स्थिति बन गयी। हालांकि किसानों ने वयं ही अपने कदम वापस खींच लिये और स्वीकार न्या कि पुलिस ने उन्हें जाने नहीं दिया है। वे आपस में चराकर अगला कदम तय करेंगे। केन्द्र सरकार के इस घटने से साफ है कि वह पूर्ववत हठधर्मी बनी दुर्दृष्ट है और ह किसानों के इस मुदे को लेकर कर्तव्य संजीवा नहीं है। इसकी नीति है कि 2020-21 में किसानों ने तीन कृषि वर्षानुमानों के खिलाफ एक साल 4 माह का आंदोलन न्या था (9 अगस्त, 2020-11 दिसंबर, 2021)। इस आंदोलन में 750 से ज्यादा किसान शहीद हुए थे। इस समय तो पुलिस ने उन्हें दली आने से रोकने के लिये बर्बरता की सारी हँदें पर कर दी थीं। उत्तर भारत के कड़ाक की ठंड में उन पर पानी की बौछारें की गयीं, डें बरसाये गये, शरीर पर आसू गैस के गोले फेंके गये, पर बुलेट भी शरीर के ऊपरी हिस्सों में चलाई गयीं।

तना ही नहीं, सड़कों पर कीलें लगाई गयीं और पक्के केस्म के बैरिकेड तक लगा दिये गये थे। अभी इसी माल हुए लोकसभा चुनावों के पहले फरवरी में किसानों ने फिर से आंदोलन किया, तो सरकार व पुलिस ने अपनी जनविरोधी मानसिकता का एक और रूप दिखाते हुए हरियाणा व दिल्ली की बीच खाइयां तक खोद दी थीं। एक तरफ केन्द्र की नरेन्द्र मोदी सरकार खुद को केसान हितैषी बतलाती है, तो दूसरी ओर वह किसानों की मांगों को पुरा करना तो दूर, उनसे बात करने के लिये तक तैयार नहीं है। किसानों द्वारा जिस प्रकार से कृषि कानूनों को वापस लेने के लिये मोदी को मजबूर किया गया, उससे लगता है कि अब सरकार ने तय कर लिया है कि वह आंदोलनकारियों से कोई संवाद नहीं करेगी। किसानों के साथ होने वाला उसका बर्ताव तो कम से कम यही दर्शाता है। कृषि कानूनों की वापसी का ऐलान करते हुए हालांकि श्री मोदी ने कहा था कि, वे किसानों ने एक फोन कॉल की दूरी पर हैं और वे जब भी चाहें उनसे मिल सकते हैं।

बगलबट्टा पुंजीवाट से माई-बाप पुंजीवाट तक

क्या ओनी कैपिटलिजम यानी बगलबच्चा पूँजीवाद की संज्ञा पुरानी नहीं पड़ गयी है

इसी दौरान अपने बगलबच्चा पूँजीपति के बचाव के लिए, मोदी के अड़े रहने के सिवा और भी काफी कुछ हो रहा था, जो कम दिल नहीं था। बगलबच्चे की तरह, सत्ता का संरक्षण पा-पाकर ताकतवर इजारेदार पूँजीपति के हिमायतियों का दायरा सिर्फ सत्ता में बैठी ताकतों ही सीमित नहीं होता है। उसकी थैलियों के मुंह सत्तापक्ष से बाहर भी सं

हासिल कर लते हैं या लिए रहते हैं। क्या क्रोनी कैपीटलिजम यानी बगलबच्चा पूँजीवाद की संज्ञा ऐसी नहीं पड़ गयी है? क्या विशेष रूप से भारत में हालात अब बगलबच्चा पूँजीवाद से आगे नहीं निकल गए हैं? आप तौर पर देश के राजनीतिक पर और खासतौर पर संसद में पिछले कुछ समय से जो कुछ हो रहा उससे तो ऐसा ही लगता है। जहां तक संसद का सवाल है, अब करीब-करीब साफ ही हो गया है कि पूरा का पूरा शीतकालीन सत्र सरकार द्वारा अडानी के बचाव की भैंट चढ़ने जा रहा है। अमेरिका अडानी की कंपनियों के खिलाफ प्रतिभूति बाजार नियामक एफबीआई की जांच के बाद, भारत में अडानी ग्रुप की सौर बिजली खरीद का रास्ता साफ करने के लिए, आंध्र प्रदेश समेत कई राज्य अधिकारियों को 2 हजार करोड़ रुपए से अधिक की रिश्तत दिए जा प्रकरण के अमेरिका से संबंधित मामले में आरोप तय कर मुक्तहमें कार्रवाई शुरू किए जाने की खबर आने के बाद, संसद में विपक्ष जोरदार तरोक से इस मुद्दे का उठाया जाना स्वाभाविक था। लेकिन, सरकार के और उसके आधीन नियामक एजेंसियों तथा विभिन्न एजेंसियों के % अडानी जांच से पेरे है% की मद्दा अपनाने से आगे बढ़

काफी कुछ हो रहा था, जो कम दिलचस्प नहीं था। बगलबच्चे की तरह, सत्ता का संरक्षण पा-पाकर ताकतवर हुए इजारेदार पूँजीपति के हिमायतियों का दायरा सिर्फ सत्ता में बैठी ताकतों तक ही समिति नहीं होता है। उसकी थैलियों के मुंह सत्तापक्ष से बाह्र भी संरक्षण हासिल कर लेते हैं या लिए रहते हैं। इसलिए, संसद में जब सत्तापक्ष पर अडानी प्रकरण पर बहस कराने का दबाव एक हृद से ज्यादा बढ़ा, विपक्ष की कतारों में इस बगलबच्चा पूँजीबाद के संरक्षत्व को सामने आने के लिए उत्प्रेरित करना शुरू कर दिया गया। विपक्ष की कतारों में इसकी आवाजें उठनी शुरू हो गयीं कि अडानी का मुद्दा कोई सबसे जरूरी मुद्दा नहीं है। पहले शारद पवार ने गौतम अडानी से अपनी दौस्ती की सार्वजनिक स्वीकारोक्ति को जरिए, उसके लिए समर्थन को सामान्य बनाने की कोशिश की। उसके बाद, ममता बैनर्जी की तृणमूल कांग्रेस ने बाकायदा इसका एलान कर दिया कि संसद में उसकी प्राथमिकताएं कांग्रेस से भिन्न हैं। अडानी प्रकरण उसकी प्राथमिकता पर नहीं है। अंततः समाजवादी अपनी ही प्राथमिकताओं को आगे बढ़ाने का राग अलापना शुरू हो गया। इस तरह, लोकसभा चुनावों के बाद से जो नहीं हुआ था, अडानी के ही मुद्दे पर विपक्ष की कतारों में दरारें दिखाई देने ले रही थीं। अडानी ने उत्तर देना चाहा था कि उसकी विपक्ष की कतारों में दरारें दिखाई देने के लिए उत्तर देना चाहा था।

लाकन, अडाना के बचाव के लिए इतना भी काफ़ी नह। एक सीधी सी बजह यह थी कि राज्यों के लिए सौर ऊर्जा व सौदे में प्रधानाचार का तत्व इस कदर आंखों में गढ़ने वाला है कि कतारों में क्रोनी पूँजीपति के सरपरस्तों की मौजूदी के विषय में इस मामले पर मतभेद उभर आने के बावजूद, इदबना आसान नहीं था। इस पृष्ठभूमि में सबसे बड़ी विषयों पर बढ़ी हुई तात्कात के साथ इस मुद्दे पर डटे रहने का नीतीजा यह में थाई-बहुत किचकिच के बावजूद, आप तौर पर विषय कमोबेश एकजुट ही नजर आता था और उसकी आवाज को के संसद में तथा आप तौर पर राजनीतिक मंच पर सामान्य नहीं की जा सकती थी।

या। इसका आपूर्ति के कि विपक्ष वजूद और समाले का के अपनी कि विपक्ष स मुद्रे पर नसुना कर यति बहाल का अगला , खासतौर बहाने से, लवत्तर्वर्क शामल ह, कुछ अन्य विपक्ष पाट्या न भा मम उचित मानने की बातें करनी शुरू कर दीं। अलड़ाई के बीच में, इस लड़ाई में आगे-आगे समुच्चे विपक्ष की ओर से बोलने के दावे को न दूसरी ओर, सत्ताधारी भाजपा ने खुद सीधे सारे विधि-निषेधों को ताक पर रखते अधाधुंध हमला, अडानी पर हमला नहीं है, वास्तव हमला है, भारत के विकास पर हमला है, आगे फांसीसी समाचार पोर्टल, मीडिया अपार्ट कर्मियों के बहाने से और उसके निष्कर्षों पर, स्वतंत्र मीडिया संस्थान आर्गनाइज्ड क्राइम एंड (ओसीसीआरपी) की विश्वसनीयता पर सब बढ़कर, उसकी फटिंग के बहाने उसे जॉर्ज संघर्ष विदेश विभाग तक, भारत विरोधियों का हथियार कांगेस को दूसरे भाग-विग्रेधी षट्यंत्र का कर्तव्य

बनजा का दावदारा का
ती मक्सद यही था कि
रही कांग्रेस के, प्राय-
जोर किया जाए।
प्रायंग्रेस पर यह कहते हुए,
तो छड़े दिया कि अडानी
नरेंद्र मोदी के राज पर
क कथित रूप से खोजी
मने ही दावे थोपते हुए,
रशन रिपोर्टिंग प्रोजेक्ट
खड़े करने से आगे
स से लेकर, अमरीकी
तो करार दिया ही गया,
बना दिया गया। और
क इशारा पर चलन वाला सरकार
के नारे का इस्तेमाल करने की को-
जो अमरीकी राष्ट्रपति चुनाव तक
इस सबसे तो ऐसा ही लगा
बगलबच्चा पूँजीपति पर कृपा ब-
बहुत आगे निकल चुकी है। उसे
कैपीटलिज्म के कारनामे देख रहे
तक ही बचाया जा सकता है। ब-
डूबने के लिए छोड़ा भी जा सकता
बाप पूँजीपति है, उसे बचाने के
कुछ भी करना होगा। अब अडानी
रिश्ता है। मोदी निजाम को अडानी
तो, खुद डूबकर भी बचाने की को-
पूरे शक की गुंजाइश है कि अडानी
देने के लिए तैयार नेता।

म अडानी को बचाने के लिए ! इसके ने संसद के दोनों सदनों की कार्रवाई खुद ही संभाल ली। इस सब के जों का तो अभी अनुमान ही लगाया कांग्रेस के खिलाफ अपने हमले को स्तर पर पढ़ूँचा दिया है, वहां से शेष गतिरोध में निकल जाना तय लगता

गैरतलब है कि मोदी राज किस तरह नए किसी भी हृदय तक जाने के लिए मैं भी खासतौर पर कांग्रेस पर उसका समझ में आ सकता है, लेकिन जिस गारीकी शासन तथा राज्य को भी घसीट बदलवासी को ही दिखाता है। बेशक, मैं नहीं, अमेरिका को भी गाली देकर, मैं को यह समझाने में मदद मिलने की ताता अडानी को बचाना देश के लिए अपनी कतारों से भी यह विडंबना पूरी तरह रही है, जो सबसे ज्यादा अमेरिका को देता है। %विदेशी हथशक्ति के इंदिरा गांधी शासन अब एक ऐसी सरकार कर रही है, जो अपनी भूमिका तलाश करती आई है। यह है कि बात क्रोनी कैपीटिलिस्ट यानी एर खेन, उसे मुसीबतों से बचाने से हम माई-बाप पूंजीवाद या ओनर क्रोनी यानी बगलबच्चे को एक हृदय उस हृदय से आगे चली जाए, तो उसे लेकिन, माई-बाप पूंजीपति तो माई-एर तो किसी भी हृदय तक जाना होगा, और मोदी निजाम का ठीक ऐसा ही थोड़ी बचाने के लिए खुद ढूबना भी पड़ा राज करेगा। यह दूसरी बात है कि इसमें मोदी निजाम के लिए ऐसी ही कुर्बानी



हिन्दू धर्म में बहुत महत्व रखता है खरमास

खरमास हिन्दू धर्म और ज्योतिष में बहुत महत्व रखता है, क्योंकि किसी भी शुभ कार्य की शुलगात करने से पहले शुभ समय या गुहूर्त जरूर देखा जाता है। साथ ही सूर्य के घाल भी देखते हैं, क्योंकि सूर्य जब धनु और मीन राशि में आते हैं तब खरमास लग जाता है। अतः शुभ कार्यों को करने की मनाही है। खरमास से संबंधित 20 खास नियम, जिनका पालन करना है आवश्यक

- खरमास 16 दिसंबर 2022 से 14 जनवरी 2022 तक जारी रहेगा। अतः इस समय में सगाई, शादी, वधु प्रवेश, गृह प्रवेश, घर निर्माण, नया व्यापार का आरंभ तथा किसी भी तरह का कोई भी मार्गाल कर्ता न करें।
- खरमास में पूरे महीने में सूर्योदय से पहले उठकर स्नानादि करके प्रतिदिन वर्ते सूरज को अर्च्य अपित करें, यह सेहत, समृद्धि के लिए लाभदायी रहेगा और ऐसा करने से शुभ फल मिलेगा।
- इस महीने भगवान श्री कृष्ण के प्रसान करने के लिए गोशाला जाना पर्वतिन अस्वरूप ना हो तो घर में गाय की भूति या तरवीर लगाकर उसका पूजन करें।
- खरमास के महीने में आप जितने असाध्य और गरीबों की मदद करेंगे उतना लाभ मिलेगा, क्योंकि खरमास का एक ऐसा महीना है जिसमें दान और पूण्य करने का सबसे अधिक फल मिलता है।
- प्रतिदिन ब्रह्म मुहूर्त में उठकर स्नानादि से निवृत होकर श्री विष्णु का केसर मिले दृश्य से अधिक करें और कम 11 बार विष्णु मंत्र- 'ॐ नमो भगवते गवसुपवाय नमः' का तुलसी की माला से जप करें।
- खरमास को मलमास भी कहा जाता है। इस महीने वाली सभी एकादशियों का व्रत-उपवास करके भगवान श्री विष्णु का पूजन करें और उन्हें तुलसी के पातों के साथ खींची का भोग लाए।
- हिन्दू धर्म में इस महीने को शुभ नहीं माना जाता है। अतः हिन्दू धर्म के विशिष्ट व्यक्तिगत संस्कार भी निषेध हैं, जैसे नामकरण, यज्ञोपवीत, शुभ विवाह और कोई भी धार्मिक संस्कार नहीं करें।
- जिनकी कुंडली में सूर्य कमजोर रिति में हो उन्हें सूर्योदय का पूजन, अरच्य, उपासना आदि इस महीने अवश्य करना चाहिए।
- इस महीने नई वस्तुएं, नया घर, प्लॉट, घर अथवा कार या इलेक्ट्रॉनिक सामान की खरीदारी नहीं करनी चाहिए।
- नौकरी अथवा कार्यक्षेत्र में उन्नति के लिए खरमास की नमी तिथि को छोटी कन्याओं को भोजन कराएं, यह पुण्य फलदायी कार्य होगा।
- इस महीने में बुरे अथवा कुविचारों को त्यागें, बुरी आत्में और नशों की लत हो तो छोड़ दें, दुराचार आदि का भी त्याग करके धार्मिक कार्यों में मन लगाएं।
- इस महीने में प्रतिदिन सूर्योदय की उपासना करके आदिवा हृदय स्तोत्र का पाठ करें।
- इस महीने सायंकाल के समय सूर्योदय की आराधना करने से जहाँ जीवनपर्यात भौतिक ऊर्जा की प्राप्ति होती है, वही अन् जल आदि किसी भी वस्तु की जीवन में कमी नहीं रहती।
- यश-कौतुक की चाह रखने वालों को, उत्तम स्वास्थ्य, शिक्षा, सत्ताओं और करियर में सफलता के लिए प्रतिदिन प्रताःकाल में उग रहे लाल सूर्योदय को अर्च्य दें।
- इस महीने अपने उड़देव की पूजा-अर्चना और सेवा करने तथा दान-पूण्य देने से पुण्य का संचय होता है।
- खरमास में पीपल वृक्ष का पूजन करना शुभ फलदायी माना जाता है, क्योंकि पीपल में भगवान श्री विष्णु का वास माना जाता है।



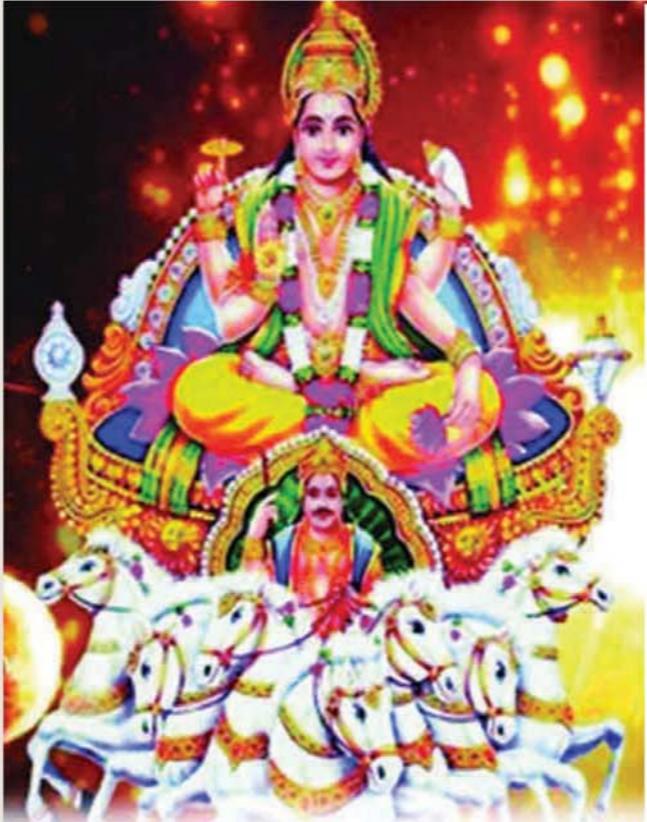
ज्ञान का अद्भुत भंडार है श्रीमद्भगवद्गीता

- श्रीमद्भगवद्गीता एक दिव्य ग्रंथ है। गीता मरना सिखाती है, जीवन को तो धन्य बनाती ही है। यह हर्ष पत्तायन से पुरुषार्थ की ओर अग्रसर होने की प्रेरणा देती है।
- श्रीमद्भगवद्गीता हिन्दुओं के पवित्रतम ग्रंथों में से एक है।
- गीता जयती मार्गशीर्ष शुक्ल एकादशी
- श्रीमद्भगवद्गीता का समाधान को समाज के लिए उत्तम लक्षण है।
- श्रीमद्भगवद्गीता की पृष्ठभूमि महाभारत का युद्ध है।
- श्रीमद्भगवद्गीता के 18 अध्याय हैं।

गीता कहती है कि जीवन रोने के लिए नहीं, भाग जाने के लिए नहीं है, हसने और खेलने के लिए है। यह हमें सकर्ता से, हिम्मत से लड़ने की प्रेणा देती है। गीता मानव मात्र को जीवन में प्रतिक्षण आने वाले छोटे-बड़े संग्रामों के सामने हिम्मत से खड़े रहने की शक्ति देती है। श्रीमद्भगवद्गीता ज्ञान का अद्भुत भंडार है। हम हर काम में तुरंत नतीजा चाहते हैं लैकिन भगवान ने कहा है कि धैर्य के बिना अड्डान द्वाजान, दुख, मोह, क्रोध, काम और लग्न से निवृति नहीं मिलेगी। आइए जानें यास बातें।

और महाभारत का युद्ध भी 18 दिन ही चला था।

- अज्ञुन को भगवान श्रीकृष्ण ने गीता का उपरक्ष दिया था।
- गीता में कृष्ण की ही धर्म कहा है। भगवान कहते हैं कि अपने कर्तव्य को पूरा करने में कभी भी लाभ-हानि का विचार नहीं करना चाहिए।
- गीता के 700 श्लोकों में हर उस समस्या का समाधान है। जीवन उत्थान के लिए इसका स्वाध्याय हर व्यक्ति को करना चाहिए।
- श्रीमद्भगवद्गीता की पृष्ठभूमि महाभारत का युद्ध है।
- श्रीमद्भगवद्गीता के 18 अध्याय हैं।



खरमास में करें सूर्य देव की उपसना

वर्षों खरमास में मंगल कार्यों (शादी-विवाह, मुड़न, जेने संस्कार, नूतन गृह प्रवेश इत्यादि) को करना उत्तम नहीं बनाया गया है। युरु का ध्यान सूर्य देव पर रहता है। खरमास 15 जनवरी की रात तक रहता है। किंतु मंगल शहनाई नहीं बजती। खरमास में धनरात्रि की राशि धन्य या मीन में विराजमान रहते हैं, तो उस घड़ी को खरमास माना जाता है और

में जेने संस्कार, मुड़न संस्कार, नव गृह प्रवेश, विवाह आदि नहीं करना चाहिए। इस सूर्य नहीं माना गया है, वहीं विवाह आदि शुभ संस्कारों में गुरु एवं शुक्र की उपरिकृत आवश्यक बताई जाती है। ये सुख और समृद्धि के कारक माने गए हैं। खरमास में धार्मिक अनुष्ठान किए जाते हैं, किंतु मंगल शहनाई नहीं बजती। इस माह में सभी राशि वालों को सूर्य देव की उपसना अवश्य करनी चाहिए।

गुरु का ध्यान सूर्य देव पर

इसका एक धार्मिक पक्ष यह भी माना जाता है कि सूर्य देव जब ब्रह्मस्ति के घर में प्रवेश करते हैं, तो वे गुरु का ध्यान एवं सूर्योदय समाप्त हैं उन पर ही केंद्रित हो जाता है। इससे मात्र कार्यों पर उनका प्रभाव नुकसान होता है। जाता है कि इस दौरान शुभ कार्यों का विशेष लाभ नहीं होता। इसलिए भी खरमास में मंगल कार्यों को करना उत्तम नहीं बनाया गया है।



क्या होता है मासिक कार्तिंगाई दीपम

- इस दिन भगवान शिव और कार्तिंगाई की पूजा करने से जीवन में नकारात्मक शक्ति का नाश होकर सकारात्मक ऊर्जा और प्रकाश का संचार होने लगता है। भगवान कार्तिंगाई की कृपा से परिवर्त में सबकुछ कुशल रहत है। कहते हैं कि यह पर्व ब्रह्मा और विष्णु की उस प्रतियोगिता से जुड़ा है जिसमें दो दोनों शिवजी की अन्नों श्रेष्ठता का परिवर्त्य देने के लिए एक ज्योति स्रोत के अंतिम छोर का देखने के लिए जाते हैं। कार्तिंगाई दीपम पर भगवान शिव के इसी ज्योति स्रोत का पूजन किया जाता है।
- इस दिन भगवान शिव के दिव्य ज्योति स्वरूप की पूजा होती है। इस दिन पंचिंतवद्धि तरह से दीपक जलाते हैं।
- प्रातः काल उठने के बाद स्नानादि से निवृत होकर ब्रह्म संकर्त्य लें। इसके बाद भगवान शिवजी की पूजा-उपासना आरंभ होती है। यदि आप दिनभर निराहार उपवास करने में सक्षम नहीं हैं तो फलाहार कर सकते हैं। संध्याकाल में शुभ मुहूर्त में दीप

हिंदी पंचांग के अनुसार हर माह की त्रयोदशी की दक्षिणा मात्र में कार्तिंगाई दीपम का पर्व मनाया जाता है। मार्गीर्तीर्ष

माह में इसका खासा महत्व रहता है। इस दिन धूर्यात्मक त्रिप्ति के बाद कार्तिंगाई दीपम का पर्व मनाया जाता है।

प्रज्वलित करके भगवान शिव का आह्वान करें और पूजः उनकी पूजा और अरती करें।

आगे दिन प्रातः भगवान की पूजा-अरती करने के बाद स्वयं भीजन ग्रहण करके द्रव्य का पारण करें।

प्रज्वलित करके भगवान शिव का आह्वान करें और पूजः उनकी पूजा और अरती करें।



शनिदेव को समर्पित रत्न है नीलम

ज्योतिष मान्यताओं के अनुसार नीलम रत्न व्यक्ति को एक से राजा बना सकता है। यह रत्न शनिदेव को समर्पित होता है। इस रत्न को हर कोई धारण नहीं कर सकता है। जहाँ ये रत्न एक से राजा बना देता है वहीं अशुभ होने पर ये रत्न राजा को भी एक बना सकता है। यह रत्न एक से राजा को अनुसार नीलम रत्न को धारण करने से पहले कुंडली का विचार करना जरूरी होता है।

नीलम रत्न के फायदे

- जिन लोगों के लिए नीलम शुभ होता है उन्हें इसका तुरंत फायदा दिखने लगता है।
- स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।
- धन- लाभ होने लगता है।
- नौकरी और व्यापार में तरक्की होने लगती है।
- शनि की बड़ी

शादी के बाद कॉकलेट पार्टी में छाई नई दुल्हनिया

शोभिता धुलिपाला

बैकलेस-डीप नेक गाउन में
नागार्जुन की बहू ने
दिखाया बोल्ड लुक



बी-याउन के गलियारों में इस वक्स जिस कपल की तस्वीरें छाई हैं वो हैं नागा चैतन्य और शोभिता धुलिपाला। सुपरस्टार नागार्जुन के बेटे नागा चैतन्य ने एक्ट्रेस शोभिता संग दूसरी शादी रखाई। कपल ने 4 दिसंबर को तेलगू रीति विवाह से सात फेरे लिए। कपल की शादी की तस्वीरें खूब वायरल हुई थीं।

वहाँ अब शादी के बाद हुई कॉकटेल पार्टी से शोभिता का लुक सामने आया है जो इंटरनेट पर तो जो से वायरल हो रहा है। कॉकटेल पार्टी के लिए नई दुल्हनिया ने बेहद ही बोल्ड लुक चुना। शोभिता ने बैकलेस गाउन कैरी किया। हसीना की ये ड्रेस डिपनेक भी थी जिस वजह से उनके कलीवेज साफ नजर आ रहे थे।

इस लुक को उन्होंने मैचिंग कलर से कंपाइट किया। नागार्जुन की बहू ने लॉन्ग नेकपीस और ईयररिंग्स पेयर किए थे। शोभिता ने अपने हाथों के लिए कोई भी एक्सेसरी नहीं पहनी थी। उनकी मेहंदी ने उनके लुक में नई दुल्हन की झलक भर दी। जहाँ तक उनके ग्लैमर की बात करें तो शोभिता ने न्यूड मेकअप लुक और खूबसूरत हेयरस्टाइल चुना।

बता दें कि शोभिता और नागा ने कुछ टाइम डेट करने के बाद शादी कर ली। उनकी शादी की तस्वीरें खूब वायरल हो रही हैं। उनकी शादी में करीबी रिश्तेदार और फैमिली वाले शामिल हुए। दुल्हन के जोड़ में शोभिता बहुत गार्जियस लगी। उन्होंने ट्रेडिशन अटायर और जूलरी पहनी थी।

हनी सिंह

की जिंदगी पर बनी डॉकयूमेंट्री फिल्म 'यो यो हनी सिंह फेमस' का ट्रेलर हुआ रिलीज, जानें कब और कहाँ देख सकते हैं



पुष्पा 2 इन दिनों थिएटर्स में धमाल मचा रही है, फिल्म लोगों को खूब पसंद आ रही है और करोड़ों की कमाई कर रही है। इस फिल्म के गाने भी खूब वायरल हो रहे हैं। पुष्पा 2 का क्रेज लोगों में इसके पहले पार्ट पुष्पा को देखने के बाद आया है। पुष्पा-2 द राइज में सामंथा ने ऊं अंटावा गाने से महसिल लूट ली थी। लेकिन इस बार फिल्म में श्रीलीला का एक बेहतरीन डासिंग नंबर है।

ये काफी एनर्जेटिक है और लोगों को पसंद आ रहा है। हाल ही में एक्ट्रेस श्रीलीला ने अपनी फिल्म का गाना गाते हुए एक वीडियो शेयर किया है। जबाब में श्रीलीला ने लिखा, ये प्यारा सा एरू है।

जिसमें उनकी गोद में एक छोटी सी बच्ची नजर आ रही है, श्रीलीला अपने इस नहीं सी फैन को प्यार कर रही है और किस करते हुए किसिक गाने नजर आ रही है। अब श्रीलीला के इसी वीडियो पर फैन्स जमकर कमेंट कर रहे हैं। इसी बीच इब्राहिम अली खान का कमेंट बॉक्स में लिखा, तुम इतनी छोटी सी बच्ची के साथ छेड़ाइ क्यों कर रही हो। जबाब में श्रीलीला ने लिखा, ये प्यारा सा एरू है।

इब्राहिम और श्रीलीला का वर्कफ़ॉल

इब्राहिम अली की बात करें तो वह सरजमी के जरिए बॉलीवुड में डेब्यू के लिए पूरी तरह से तैयार है। इस फिल्म में उनके साथ काजोल और पृथ्वीराज सुकुमार नजर आ रही हैं। इसी के साथ खबर ये भी आ रही है कि श्रीलीला बॉलीवुड में इब्राहिम अली खान के साथ अपने डेब्यू के लिए तैयार है। इब्राहिम और श्रीलीला की साथ में आने वाली फिल्म का नाम दिलेर बताया जा रहा है।

'अगर मैं झूठ बोलूं तो..', अनुपमा एक्ट्रेस रूपाली गांगुली ने सौतेली बेटी के आरोपों पर दिया करारा जवाब



अनुपमा एक्ट्रेस रूपाली गांगुली पिछ्ले काफी समय बच्चों में हैं। एक तरफ जहाँ टीवी के नवर 1 शो अनुपमा को एक के बाद एक एक्टर अलविदा कह रहा है वहीं रूपाली गांगुली (Rupali Ganguly) ने भी सौतेली बेटी ईशा तर्म के साथ चल रहे विवाद पर फ़ाइनली चुप्पी तोड़ी है। एक्ट्रेस ने बेटी के सभी आरोपों पर अब पलटवार किया है।

टेलीविजन की टीपू एक्ट्रेस की लिस्ट में नाम दर्ज करवा चुकी अभिनेत्री रूपाली गांगुली पिछ्ले काफी समय से अपनी प्रोफेशनल लाइफ के साथ-साथ अपनी निजी जिंदगी को लेकर भी सुरियों बटोर रही हैं। बनराज (सुधार्णु पांडे) से लेकर काव्या (मदालसा शर्मा) और अनुज कपाड़ीया उर्फ गौरव खाना जैसे बड़े-बड़े स्टार्स टायर लाइस के शो 'अनुपमा' को अलविदा कह रही हैं। सभी के शो से जाने का ठीकरा रूपाली गांगुली पर फ़ूटा। वहीं दूसरी तरफ अनुपमा एक्ट्रेस अपनी सौतेली बेटी के साथ चल रहे विवाद को लेकर भी चर्चा में हैं। दरअसल, कुछ महीने पहले अधिन वर्षा (Rupali Ganguly Husband) की बेटी ईशा ने रूपाली और अपने पिता पर उनकी मेंटल कंडीशन का मजाक उड़ाने के साथ ही कई आरोप लगाए थे, जिसके बाद एक्ट्रेस ने अपनी सौतेली संतान पर 50 करोड़ का मानहानि का केस किया था। अब बेटी ईशा के सभी आरोपों पर %अनुपमा% (Anupama%) एक्ट्रेस ने चुप्पी तोड़ दी है और सभी बातों का जवाब दिया है।

कोई पीढ़ी पीछे बोलता है तो बुरा लगता है- रूपाली गांगुली हाल ही में एक अवॉर्ड फैंक्षन में शामिल हुई रूपाली गांगुली से जब ये सवाल पूछा गया कि जिस तरह से लगातार कंट्रोवर्सी हो रही हैं, उससे बचा आप इफेक्ट करते हैं। जिसका जवाब देते हुए उन्होंने इंस्टेट बॉलीवुड से कहा, रूपाली पर मां के गहरे चुगने का लगाया था आरोप। आपको बता दें कि ईशा वर्मा ने %अनुपमा% एक्ट्रेस पर अपनी मां के गहरे चुगने का आरोप लगाया था। उनका ये भी कहना था कि एक्ट्रेस ने शारीरिक मर्द के साथ अंकेवर किया।

Baaghi 4 से कटा श्रद्धा कपूर-दिशा पाटनी का पता! Tiger Shroff की फिल्म में हुई इस एक्ट्रेस की एंट्री



जिस दिन से टाइगर श्रॉफ (Tiger Shroff) की अपक्रिंग फिल्म बागी 4 (Baaghi 4) की घोषणा हुई है, उसके बाद से सोशल मीडिया पर इसको लेकर जबरदस्त हाइप नजर आ रहा है। अभिनेता संजय दत्त की फिल्म में एंट्री से इस हाइप को और अधिक रफ्तार मिल गई है।

टाइगर श्रॉफ और संजय दत्त के बाद ये चर्चा तेज हो गई है कि बागी 4 में इस बार कौन सी एक्ट्रेस नजर आने वाली है। क्योंकि पिछ्ली 3 बार्ट्स में श्रद्धा कपूर और दिशा पाटनी ने दर्शकों का दिल जीता है। इस बीच बागी 4 की लीड एक्ट्रेस को लेकर बड़ी खबर सामने आ गई है। आइए जानते हैं कि वो अभिनेत्री कौन है।

बागी 4 में दिखेंगी ये एक्ट्रेस साल 2016 में निर्माता साजिद नाडियाडवाला के नेतृत्व में बागी 4 चैनली की शुरुआत हुई थी। फिल्म के पहले पार्ट में टाइगर श्रॉफ के साथ श्रद्धा कपूर नजर आ रहा है। 2018 में इसका सोशल मीडिया को रिलॉस किया गया और दिशा पाटनी ने उसमें श्रद्धा को रिलॉस किया। इसके बाद 2020 में आई बागी 3 के जरिए श्रद्धा कपूर ने इस चैनली में वापसी की। अब पिंकबिला की रिपोर्ट के आधार पर ये खबर सामने आ रही है कि बागी 4 में ये दोनों अदाकारा नहीं दिखाई देंगी। पंजाबी एक्ट्रेस सोनम बाजवा (स्पॉश्चुड ब्लूड्स) टाइगर श्रॉफ की इस मूर्की का हिस्सा बनेंगी। जिसकी जानकारी उन्होंने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर दी है। बॉलीवुड में बॉरर एक्ट्रेस सोनम बाजवा अपनी छाप छोड़ने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। सिर्फ बागी 4 ही नहीं बल्कि, सुपरस्टार अक्षय कुमार की कॉमेडी एंट्री चैनली की फिल्म हाउसफूल 5 में भी सोनम अहम किरदार निभाती हुई नजर आएंगी। बता दें कि हाउसफूल 5 सोनम बाजवा की पहली हिंदी फिल्म होने वाली है, जो अगले साल बड़े पर्दे पर रिलीज होगी।