

# कोमी पत्रिका

राष्ट्रीय दैनिक अखबार

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरुचरन सिंह बब्लर वर्ष 18 अंक 45 qaumipatrikahindu 011-41509689, 23315814, 9312262300 गांधिजयावाद संस्कृत 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त

## संसद का समय बर्बाद करने के लिए मांगे माफी: फडणवीस

मुंबई, 24 दिसंबर। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने कांग्रेस पर संसद का समय बर्बाद करने का आरोप लगाया। उन्होंने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के डॉ. बीआर आंबेडकर के बारे में दिए बयान को लेकर कांग्रेस के विरोध प्रदर्शन को मंगलवार को नाटक कराया। साथ ही कहा कि संसद का समय बर्बाद करने के लिए कांग्रेस को माफी मांगनी चाहिए। सीएम ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दिखाया है कि कैसे गांधी परिवार ने हमेशा आंबेडकर का विरोध किया। शाह के खिलाफ कांग्रेस के राष्ट्रव्यापी विरोध के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने कहा कि यह नाटक है। उन्होंने कहा, कांग्रेस को अमित शाह का अधूरा वीडियो ट्रॉट करने और संसद का समय बर्बाद करने तथा अब लोगों का समय बर्बाद करने के लिए माफी मांगनी चाहिए। उन्होंने दावा किया कि कांग्रेस ने कभी आंबेडकर को सम्मान नहीं दिया, लेकिन अब वह राजनीति के लिए उनके नाम का इस्तेमाल करना चाहती है। मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने मंगलवार को कहा कि बीड़ जिले में हाल ही में हुई सरपंच की हत्या को विपक्ष राजनीति का रूप देने की कोशिश कर रहा है। उन्होंने यह भी कहा कि कोई भी व्यक्ति बीड़ जिले के लोगों को डराने-धमकाने की कोशिश नहीं करेगा। उन्होंने भाजपा विधायक सुरेश के उस बयान पर प्रतिक्रिया दी, जिसमें उन्होंने स्थानीय राकांपा नेता वालिमक कराड की गिरफतारी की मांग की थी। सुरेश ने यह भी कहा था कि मुख्यमंत्री को खुद बीड़ जिले का गार्जियन मंत्री बनना चाहिए। इस पर फडणवीस ने कहा, मैं और उपमुख्यमंत्रियों अजित पवार और एकनाथ शिंदे मिलकर तय करेंगे कि कौन गार्जियन मंत्री बनेगा, लेकिन बीड़ में किसी को भी लोगों को धमकाने की अनुमति नहीं दी जाएगी। राज्यसभा में संविधान पर बहस के दौरान पिछले हफ्ते शाह ने कहा था, अभी एक फैशन हो गया है – आंबेडकर, आंबेडकर, आंबेडकर, आंबेडकर, आंबेडकर, आंबेडकर। इतना नाम अगर भगवान का लेते तो सात जन्मों तक स्वर्ग मिल जाता।

**आज की कांग्रेस जाली है, जिसका नेतृत्व  
नकली गांधी कर रहे हैं: प्रह्लाद जोशी  
कौमी संवाददाता**

बंगलूरु, 24 दिसंबर। कर्नाटक के हुबली में आज आग लगने की एक घटना में नौ अयप्पा मालाधारी गंभीर रूप से घायल हो गए। सभी घायलों को इलाज के लिए केसीएम अस्पताल में भर्ती कराया गया है। केंद्रीय मंत्री प्रह्लाद जोशी घायलों से मिलने अस्पताल पहुंचे। अस्पताल से निकलने के बाद उन्होंने मीडिया से बात की। उन्होंने कांग्रेस द्वारा महात्मा गांधी के ऐतिहासिक 1924 बेलगावी सत्र के शताब्दी समारोह की तैयारी पर प्रतिक्रिया दी और आज की कांग्रेस को नकली बताया। अस्पताल से निकलकर केंद्रीय मंत्री प्रह्लाद जोशी ने मीडिया से बात दी। उन्होंने कांग्रेस द्वारा महात्मा गांधी के ऐतिहासिक 1924 बेलगावी सत्र के शताब्दी समारोह की तैयारी पर प्रतिक्रिया दी। केंद्रीय मंत्री ने कांग्रेस पर पैसे की बर्बादी करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा, कांग्रेस सम्मेलन



और आज की कांग्रेस के बीच क्या संबंध है। आपकी कांग्रेस असली नहीं है। यह कांग्रेस लोकतंत्र और सामाजिक सद्व्यवहार में भरोसा नहीं करती है और बीआर अबेंडकर का अपमान करती है। केंद्रीय मंत्री ने सोनिया गांधी और उनके परिवार पर तंज कसते हुए कहा, आज की कांग्रेस पार्टी महात्मा गांधी के समय की कांग्रेस पार्टी जैसी नहीं है। यह नकली कांग्रेस और नकली गांधीवादी है। उन्होंने आगे कहा, कई बार टूटने के कारण कांग्रेस अब बिखर गई है। आप नकली गांधी हैं।

हेमंत सोरेन सरकार ने कर्मचारियों को  
दिया नए साल का तोहफा

रांची, 24 दिसंबर। झारखण्ड सरकार ने मंगलवार को अपने कर्मचारियों के महंगाई भर्ते (डीए) को मौजूदा 50 प्रतिशत से बढ़ाकर मूल वेतन का 53 प्रतिशत कर दिया। जो इस साल 1 जुलाई से प्रभावी होगा। सरकार ने महंगाई भर्ते में कुल 3 फीसदी की बढ़ोतरी की है पेंशनभोगियों को मिलने वाली महंगाई राहत में भी 3 प्रतिशत की बढ़ोतरी कर इसे भी 53 प्रतिशत कर दिया गया है। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में राज्य सरकार के कर्मचारियों के डीए और पेंशनभोगियों को महंगाई राहत में बढ़ोतरी के प्रस्ताव को मंजूरी दी गई। अधिकारियों ने कहा कि इस बढ़ोतरी से राज्य के तीन लाख से अधिक कर्मचारियों और पेंशनभोगियों को लाभ होगा। झारखण्ड सरकार के मंत्रिमंडल द्वारा कुल 10 प्रस्ताव पारित किए गए। जिनमें प्रथानमंत्री उच्चतर शिक्षा अधिकारीय (पीएम-यूपस्मैचर) के तहत हजारीबाग के विनोबा भावे विश्वविद्यालय (वीवीयू) के परिसर में बहु-विषयक शिक्षा और अनुसंधान विश्वविद्यालय (एमईआरयू) के लिए 99.56 करोड़ रुपये की प्रशासनिक स्वीकृति शामिल है।

जनता बढ़ती कीमतों से जूझ रही, सरकार कुंभकरण की तरह सो रही: राहुल गांधी

नरेश मल्होत्रा

हों, उन्हें सुरक्षा जाल भी प्रदान  
अर्थव्यवस्था में बदलाव हो  
ग्लोबल ट्रेडिंग के हिसाब से तो  
यह सुनिश्चित करना बेहतु  
आवश्यक है कि छोटी  
कारोबारियों का नुकसान न हो।  
कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष ने कहा  
लोग बढ़ती कीमतों से जूझ रहे  
हैं और रोजमरा की जरूरतों का  
छोटी चीजों से समझौता करने  
के लिए मजबूर हैं। हम  
लहसुन, मटर, मशरूम आदि  
अन्य सब्जियों की कीमतों पर  
चर्चा की और लोगों द्वारा  
वास्तविक अनुभवों को सुन

न करे। जब हमारी  
रहा हो और हम  
आगे बढ़ रहे हों तब  
असंभव हो गया है और कैसे  
उठने के कारण 10 रुपये के फिल्म  
व्यवस्था करना भी मुश्किल है।



सिर्फ खाने का खर्च रसोई का

रक्षा के किराए की सरकार !

गया है। उन्होंने यह कुछ गृह

卷之三

11

मुंबई, 24 दिसंबर  
अधिकारियों को निर्देश  
प्रभावी बनाएं, ताकि  
सचिवालय में वित्त,  
उत्पाद शुल्क विभाग  
संभालने के बाद अधिक  
एक बैठक की। बैठक  
अधिकारियों को करा  
राजस्व सृजन के लिए  
उठाने को कहा। राज्य  
बैठक में लंबित योग्य  
स्थिति और कोष (फंड)  
की समीक्षा की। उन्हें  
को निर्देश दिया कि  
आम नागरिक के काम  
योजनाएं तैयार करें  
और इन्हें













# अबको प्रेम और शांति का पाठ पढ़ाने के लिए आए

# प्रभु यीशु

बाइबिल, कुरआन, गुरुग्रंथ साहिब और रामायण-गीता आदि का सार एक है। सभी का निष्कर्ष यह है कि अच्छे कर्म करों और फल की प्राप्ति करों। धर्म का मूल आधार भी यही है। धर्म किसी को बैरी नहीं बनाता और न बैरी बनाने की सलाह देता है। धर्म कहता है कि उस आदि अनंत सत्ता को स्वीकार करो, जिसने तुमको बनाया और जो पूरी दुनिया के चलाने और पालने वाला है। प्रभु यीशु ने अपने शिष्यों से कहा था कि पाप से घुणा करो, पापी से नहीं। वास्तव में खोस्त के जन्म की अद्वितीयता इसी में है कि वह मानव जाति के प्रति ईश्वर के प्रेम का प्रत्यक्ष चिह्न है। उसका उद्देश्य है सबका उद्धार करना। यीशु के व्यक्तित्व में ईश्वर का मानव बनकर आने का उद्देश्य है- सब मनुष्यों को जीवन प्रदान करना।

जिस किसी ने इस सत्ता को नकराने की कोशिश की, उसका पतन हो गया। हर धर्म में ही बहुत से ऐसे अत्याचारी शासकों की कहानी को जोड़ा गया है, जिन्होंने ईश्वर की सत्ता से टकराने की कोशिश की। लेकिन किसी एक दिव्य पुरुष के आगमन पर उनका अंत हो गया। इससे एक बात साफ़ होती है कि ईश्वरीय शक्ति हर प्राणी में होती है। यही ईश्वरीय शक्ति किसी को आम लोगों से अलग कर देती है और इसी ईश्वरीय शक्ति में हम किसी देवता या फरिश्ते की तलाश करते हैं।

अहंकार में मानव अपने कर्म भूल जाता - परमात्मा के आदेश को तुकरा कर मानव पाप की ओर भागता है। वह ईश्वर की परिष्का लेता है और स्वर्वं ही ब्रह्म होने का युमान पालता है। यहूदियों के राजा ऑंगस्टस सीजर ने भी यही किया। अपनी सत्ता से इतराकर वह जनगणना का अपेक्षा नहीं करता है विनाश की सत्ता ही राजा की सत्ता है।

प्रेम से अपने इकलौते पुत्र को अर्पित कर दिया - संत योहन अपने सुसमाचार में कहते हैं- ईश्वर ने संसार को इतना प्यार किया कि उसके लिए उसने अपने इकलौते पुत्र को अर्पित कर दिया, जिससे जो उसमें विश्वास करता है, उसका सर्वज्ञात न हो, बल्कि अनन्त जीवन प्राप्त करें। अतः हमारे पाप और दुष्कर्मों के कारण नहीं, बल्कि हमारे प्रति ईश्वर के अपूर्व प्रेम के कारण ही येथु को मानव बनकर जन्म लेना पड़ा।



माता-पिता को भी नाम दर्ज करने के लिए ये रुस्सलम जाना पड़ा। वहाँ पर पास के ही एक गांव बेथलहम में प्रभु यीशु का जन्म हुआ।  
 प्रेम से अपने इकलौते पुत्र को अर्पित कर दिया - संत योहन अपने सुसमाचार में कहते हैं - ईश्वर ने संसार को इन्हाँना ध्यार किया कि उसके लिए उसने अपने इकलौते पुत्र को अर्पित कर दिया, जिससे जो उसमें विश्वास करता है, उसका सर्वनाश न हो, बल्कि अनन्त जीवन प्राप्त करें।  
 अन्तः इमारे पाप और टक्करों के कारण नहीं बल्कि इमारे

और मनुष्य जाति के लिए ईश्वर के पुत्र बनने की संभावना उत्पन्न हो गई। मानव येशु ही इमानुएल हैं और वे ही ईश्वर हमारे साथ हैं। हमें से कई यह प्रश्न पूछते हैं- ईश्वर कहाँ है? किसमस्त हमसे कहता है- ईश्वर मानव बन गया है। अतः ईश्वर को कहीं और खोजाने के बदले हम सबको अपने भाई-बहनों में उसकी खोज करनी चाहिए। इसलिए हम अपने पढ़ोंसियों की सेवा, आदर और प्रेम करने में अपने जीवन का सारा समय व्यतीत करें। यीशु कहते हैं- भगवान् रोपा ती रामाये रोपा रोपा है।

क्रिसमस हमसे  
कहता है कि ईश्वर  
ने हमारे इतिहास  
में इसलिए प्रवेश  
किया कि वह  
संसार को, भीतर  
से परिवर्तित कर  
सके। संत  
आइरीनियस  
कहते हैं— ईश्वर की  
अद्वितीय प्राप्ति

आईसी-प्र०

क्रिसमस का पर्व हमसे भारु-प्रेम द्वारा हमारे प्रति ईश्वर के प्रेम की कृतज्ञता प्रकट करने को कहता है। सच्चे आनंद की अनुभूति तभी होगी जब हम अपने भाई-बहनों से प्रेम करें। हमारा आनंद दूना हो जाता है जब हम अपना आनंद, अपना जीवन और अपना प्रेम दूसरों के साथ बांटते हैं। यह आनंद तभी मिलेगा जब हम अपने प्रेम को तथा अपने को दूसरों के साथ बांटते हैं, किंतु खोस्त जयंती हमारी इस मूल्य-प्रणाली को उलट-पूलट कर देती है। इस पर्व पर हम अवतार के रहस्य का मानते हैं। अवतार का अर्थ है शरीर धारण करना। ईश्वर, येथे में मनुष्य बन गया। उसने स्वयं मानव जाति के साथ तादात्य स्थापित किया और प्राकृति पा अपारा पर्यन्त का एक अंत लड़ाया।

शब्द ने शरीर धारण कर हमारे बीच निवास किया। इसका अर्थ हूआ कि भौतिक तत्त्व, संसार और



होकर जीवे में है।

हाँकर जान भ ह।  
इसलिए सच्ची  
आध्यात्मिकता का  
अर्थ है इस संसार

में पूर्ण मनुष्य  
होकर रहना। येशु  
खीस्त इसलिए

मनुष्य बन गए,  
ताकि वे हमारे  
जीवित जीवा बनाए

रारार आर आभा  
दोनों की रक्षा करें।  
हम सोचते हैं कि  
पाप का कारण  
शरीर है, इसलिए  
शरीर को त्यागना  
चाहिए।

हममें कहता है कि ईश्वर ने संसार की सृष्टि की और उसे अपनी सृष्टि अच्छी लगी। अवतार का रहस्य अर्थात् क्रिसमस हमसे कहता है कि ईश्वर संसार का एक अंग बनकर संसार में संसार का होकर और संसार के लिए बना रहा। शब्द ने देह धारण किया और हमारे साथ मनुष्य बनकर मनवों के बीच रहा।

क्रिसमस हमसे कहता है कि ईश्वर ने हमारे इतिहास में इसलिए प्रवेश किया कि वह संसार को, भीतर से परिवर्तित कर सके। संत आईरिनियस कहते हैं— ईश्वर की महिमा पूर्ण मनुष्य होकर जीने में है। इसलिए सच्ची आध्यात्मिकता का अर्थ है इस संसार में पूर्ण मनुष्य होकर रहना। ये श्वीस्त इसलिए मनुष्य बन गए, ताकि वे हमारे शरीर और आत्मा दोनों की रक्षा करें। हम सोचते हैं कि पाप का कारण शरीर है, इसलिए शरीर को

# ईश्वर के प्रति प्रेम का पर्दा क्रिसमस



तोहफे देकर लुभाते हैं और लोग अपने मित्रों और परिजनों को कार्ड अथवा कार्ड सीसौट देकर उन तक अपनी शुभकामनाएँ पहुँचाते हैं। भारत में वैसे तो हर त्योहार पर काढ़ों की बिक्री बढ़ जाती है, लेकिन यह एक खास वर्ग तक सीमित रहती है। मगर क्रिसमस के आते ही समाज के हर वर्ग में कार्ड और उपहारों के प्रति रुझान बढ़ जाता है। पिछले कुछ असों में ई-कार्ड्स का चलन काफी बढ़ा जुआ है। ये काढ़ कम्प्यूटर पर आसानी से उपलब्ध रहते तो है साथ ही इनको पलक झपकते ही दुनिया में कहीं भी आसानी से भेजा जा सकता है। इनके चलते कार्ड्स की बिक्री में थेड़ी कमी देखी जा रही है। फिर भी देशभर में बिक्री होने वाले काढ़ों की कीमतों के बारे में अनुमान लगाना मुश्किल है, लेकिन निश्चित तौर पर दुनिया भर में मनाए जाने वाले क्रिसमस पर्व पर होने वाला कारोबार करोड़ों रुपए का आँका जा सकता है।

# गुणकारी सघ्नी गाजर

मूल सभ्यों में से गाजर एक ऐसी सब्जी है जो कि सब्जी में इस्तेमाल के अलावा कच्ची भी खाई जाती है तथा इसका मूरबा, आचार तथा हलवा भी बनाया जाता है तथा इसका जूस निकाल कर पीने से काफी फायदा मिलता है। शरीर में ताकत आई है। शरीर सुंदर तथा सहेतुर रहता है। गाजर को चबा कर खाने से दांत स्वच्छ और मजबूत बतते हैं।

गाजर में विटामिन ए, वी, सी, ई, ई, तथा जी, भी अच्छी मात्रा में मिलता है मार गाजर में विटामिन वी, विटामिन ए तथा विटामिन सी भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसी कारण गाजर आखों की सब्जी के लिए बहुत फायदे में है। गाजर एक ऐसा संतुलित तथा पौष्टिक आहार है जो बड़ों, बच्चों तथा नवजातकों के अलावा गर्भवती भी मिलता है। सभी को लिए है तकि गाजर को अलावा है तथा खुरेकों को दूर करने के लिए गर्खती है। गाजर दिल-दिमाग को ताकत देती है तथा फेफड़ों की बलगम को साफ करती है। कहा जाता है कि गाजर में अनेकों विमारियों को रोकने के तत्व तथा गुण भी जूर रहते हैं। यदि इसे नियतिक खुरक के लिए हिस्सा बना लिया जाए तो अनेकों विमारियों के आक्रमण से बचा जा सकता है। यूं तो गाजर चाहे ताकत से भरपूर है मार इसके उपयोग से मोटापा भी कम किया जा सकता है। मोटापा कम करने के लिए सुबह निजल 100 ग्राम गाजर तथा



100 ग्राम सेब को छिलके समेत ही खाना गुणकारी बताया गया है।

पेट के कोइडों के लिए यदि गाजर का रस लगातार एक माह पिया जाए तो पेट के कोइडों से आराम मिलता है तथा यदि गाजर की सब्जी पीरा एक माह खाई जाए तो पेट में कोइडे पैदा ही नहीं होते।

गाजर के रस में काली मिर्च तथा मिश्री का चूर्ण मिलाकर पीने से जून तक एक अच्छे टायिक का काम करती है, इससे खासी से भी अराम मिलता है।

गाजर में इन्सुलिन जैसे तत्व तथा टाकोकिलन नाम के हार्मोन पाए जाते हैं जिस कारण शुगर के मरीजों के लिए चीजों जहां ऊक्सासादेव वहीं गाजर की जीवनी गुणकारी है। गाजर में एंटीऑक्सिटिक गुण भी हैं जिस कारण शरीर में रोगी कीटोन्युअंस का प्रब्रह्म रुकता है तथा जख्म शीघ्र भरते हैं। इस तरह कुल मिलाकर गाजर एक अच्छी सब्जी है जिसका उपयोग कई तरह से करके इसे मिलने वाले गुणों का भरपूर फायदा उठाया जा सकता है।

## पीठ दर्द हेतु घरेलू उपचार

पीठ के दर्द को सर्वाधिक महत्वपूर्ण घरेलू औषधि है लहसुन। इससे अच्छे परिणाम प्राप्त करने हेतु 2 या 3 लहसुन की कलियों का सेवन आवश्यक है। लहसुन से तैयार तेल को पीठ पर मलने से काफी रोहत मिलती है। यह तेल लहसुन की 10 कलियों को एक प्राप्त घैं में तैयार कर कर रखता है।

जिन तेलों का प्रयोग लच्छा पर लाली पैदा करने के लिए होता है जैसे कि सरसों का तेल, तिलों का तेल तथा नारियल तेल इनका प्रयोग व्यक्तिगत परिवर्तन के आधार पर किया जा सकता है। इनको धूमी अच्छ पर तब तक प्राई किया जाना चाहिए जब तक ये भ्रूं रोगों के दूर हो जाएं। तेल के ठंडा होने के बावर इसे अच्छी तरह पीठ पर पाया जाना चाहिए। इसे तीन घंटे तक लगाया रखें। इसके बाद चाव

दर्द के रोगों गर्म पानों का स्नान करें। यह उपचार कम से कम 15 दिनों तक जारी रखना चाहिए।

नींबू से पीठ दर्द का उपचार

नींबू पीठ दर्द की एक अन्य उपयोगी औषधि है। एक नींबू का रस साधारण नमक के मिलाकर प्रतिदिन इसका दो बाल सेवन किया जाना चाहिए। इससे राहत मिलती है।

विटामिन 'सी' से पीठ दर्द का उपचार

गंभीर पीठ दर्द में विटामिन 'सी' भी काफी उपयोगी साधन होता है।

पीढ़ी दर्द की स्थिति में लगभग 2000 मिलीग्राम विटामिन 'सी' का प्रतिदिन सेवन जरूरी है इसका असर दो ही दिन में देखने को मिलता है।

## हेत्य पत्त्य

### सेहत भरे रंगों का जादू



फल सभ्यों के कुछ रस शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं तो कुछ नेतृत्व एंटीबॉक्योटिक का काम करते हैं। फलों और सब्जियों के इन प्राकृतिक रोगों को बॉक्योफ्लेनों-एड कहते हैं। उनके रोगों पर एक अच्छी तरह वात सामने आई है कि भोजन से हमें 800 से भी अधिक तरह के बॉक्योफ्लेनों-एड मिलते हैं। इसे विटामिन 'पी' के नाम से भी जाना जाता है कि खाने में ऐसी चीजें शामिल की जाएं, जो कैलोरी व फाइबरकूट हों। जबकि कैलोरी शरीर में ऊज़ान करती है और ऊज़ान भूख के बढ़ावा करते हैं वह खाने में सहायता होती है। लेकिन हाइपरट्रिक के मरीजों को फाइबरयुक्त चीजें लेने से पहले करना चाहिए। खाने में गर्म मसाले इस्तेमाल करने और डिनर में दाल जरूर लें। ठंड में सूख बहुत फायदा करता है। हमारे भोजन में जितनी ज्यादा रोग-विरोधी सब्जियाँ होंगी, हमारा स्वास्थ्य भी उतना ही बढ़ता रहेगा। आज जानते हैं फल और सभ्यों की रोटि में छिपे रोग के बारे में-

पीला व नारंगी रोटि

आम, संतरा, पीपीता, आड़, केला, पीली शिमला मिर्च जैसे फल व सब्जियों के पीले रोटि में 'वीटा क्रियोक्रिस्प' पाया जाता है जो हमरो कोशिकाओं को मजबूर बनाता है। चमकदार त्वचा के लिए इनका खूब प्रयोग किया जाना चाहिए।

लाल रंग

सेब, गाजर, लाल मिर्च, स्टावेरी, स्वेच्छा, अलू बुखार में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। ट्यूरार में लीपोरेन होता है। ये सभी कैसरीन त्वचा के रुकते हैं। शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा करते हैं वह में भीमारियों से दूर रखते हैं।

सफेद रंग

सफेद मशरूम, मक्का, मूली, शलजम, सफेद बैंगन आदि, इनमें एलीसिन होता है जो शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता पैदा करता है। सफेद सब्जियाँ हमारी कोशिकाओं से दूर रखने का काम करती हैं। इसलिए इनका उपयोग रोगों से दूर रखने का काम करती है।

त्वारिंग

सेब, गाजर, लाल मिर्च, स्टावेरी, स्वेच्छा, अलू बुखार में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है।

पीढ़ी दर्द की स्थिति में विटामिन 'सी' भी काफी उपयोगी साधन होता है।

पीढ़ी दर्द की स्थिति में लगभग 2000 मिलीग्राम विटामिन 'सी' का प्रतिदिन सेवन जरूरी है इसका असर दो ही दिन में देखने को मिलता है।

उत्तम रुक्का

उत्तम रुक्का का रस वातानुकूल और वातानुकूल रुक्का का रस वातानुकूल होता है।

उत्तम रुक्का का रस वातानुकूल होता है।





# ਕਿਸਮਾਂ ਏਕ ਤ੍ਰਿਪਲ ਥਾਂਤ ਦੂਤ ਕੇ ਨਾਮ

समस्या एक ऐसा त्यौहार है जिसे शायद दुनिया के सर्वाधिक पेरे होल्डिंग्स के साथ मनाते हैं। आज यह त्यौहार विटेनों में बिल्कुल भारत में भी समान जोश के साथ मनाया जाता है। की विविधतापूर्ण संस्कृति के साथ क्रिसमस का त्यौहार भी पूरी तरह घुल-गिल गया है। सदियों से यह त्यौहार लोगों को शियां बांटता और प्रेम और सौहार्द की मिसाल कायम करता रहा है। यह त्यौहार हमारे सामाजिक परिवेश का प्रतिबिंब भी है, जो विभिन्न वर्गों के बीच भाईचारे को मजबूती देता आया है। क्रिसमस का अर्थ मानव मृक्ति और समानता है। बाइबिल के अनुसार, ईश्वर ने अपने मक्त याशायाह के माध्यम से 800 ईसा पूर्व ही यह भविष्यवाणी कर दी थी कि इस दुनिया में एक राजकुमार जन्म लेगा और उसका नाम इमेनएल स्था जाएगा। इमेनएल का अर्थ है 'ईश्वर हमारे साथ'। याशायाह की भविष्यवाणी सच साबित हुई और राजा कम्पीठ का जन्म दृश्य प्रकाश द्वा

बालक यीशु के जन्म की सबसे पहली खबर इस दृणिया के सबसे निर्धन वर्ग के लोगों को मिली थी। वे कड़ी मैनन्त करने वाले गड़ीये थे, सर्दी की रात जब उन्हें यह खबर मिली तो वे खुले आसमान के नीचे खतरों से बैखबर सोती हुई अपनी भेड़ों की रखवाली कर रहे थे, एक तारा घमका और स्वर्य-दूतों के दल ने गड़ीयों को खबर दी कि तुम्हारे बीच एक ऐसे बालक ने जन्म लिया है, जो तुम्हारा राजा होगा।

## स्वर्गदूतों ने दिया था यीशु जन्म का संदेश

ऐसी मान्यता है कि यीशु के जन्म के अवसर पर सर्वांगों ने सर्वोच्च गगन में परमेश्वर को महिमा और पृथ्वी पर उसके कृपापत्रों को शाति यह संदेश कुछ बरवाहों को दिया था। गत हजारों वर्ष से खीस्त जयंती की मंगलमय बेला में करोड़ों कर्तों से इस संदेश की प्रतिष्ठन मूजती आ रही है। इस संदेश की सुदृढ़ता इसमें है कि यीशु के जन्म के साथ उदित होने वाली नई विश्वव्यवस्था की झलक इसमें निहित है। पृथ्वी पर मानवों के शारीरिक जीवन में ईश्वर की स्वर्णीय महिमा प्रतिविवित है। मनुष्य में ईश्वर महिमापूर्वक होता है। यीशु ईश्वर और मनुष्य के बीच की संजाति कही जाती है। सच्ची शाति अच्छे मन का अनुभव है। ऐसी शाति तभी संभव है जबकि हृदय भय और मनुष्य से, दर्द और पीड़ा से मुक्त हो। लेकिन हम एक भट्ट और दमनकारी संसार में जीते हों जहाँ भय राज करता है और शाति की जड़ कमज़ोर है। यह अस्वाभाविक भी नहीं है क्योंकि यहाँ सच्चे दिलवालों की संख्या निराशाजनक रूप से कम है। जहाँ धन और बल मनुष्य के भविष्य में नियंता हों, जहाँ ईमानदारी और नैतिकता को कमज़ोरी के लक्षण माना जाता हो, वहाँ शाति और सर्वांगीका बना रहना असंभव है। आज संसार में जो शाति दिखाई पड़ती है, वह हृदय की सच्चाई से नहीं बल्कि हीयथारों के समझीते से निकलती है। शायद यीशु की विश्वव्यवस्था की सबसे चौकाने वाली बात यह है कि हर मानव किसी भी जाति-वर्ग-वर्ण भेद के बिना ईश्वर की सतान बन सकता है। ईश्वर का जो रूप यीशु ने लोगों को बताया वह वास्तव में मान को छुने वाला है। ईश्वर इतना उदार है कि वह भले और बुरे, दोनों पर अपना सूर्य उगाता तथा धर्मी और अधर्मी दोनों पर पानी बरसाता है। ईश्वर सबको घ्यार करता है, सबका ख्याल रखता है और पश्चात्पापी पापी को क्षमा करता है। मनुष्य को विद्याता पर भरोसा रखना चाहिए। इस परम पिता की योग्य संतान बनने के लिए मनुष्य को दूसरों को प्रेम करना, दूसरों की सेवा करना तथा उनकी गतियों को क्षमा करना है। इस नई व्यवस्था की मूल आज्ञा बिना शर्त प्रेम है और इसका र्वर्णिम नियम है- दूसरों से अपने प्रति जैसा व्यवहार चाहते हो, तुम भी उनके प्रति वैसा ही किया करो।

# क्रिसमस ट्री सजाने की परंपरा

किसमस ट्री सजाने की परपरा जर्मनी में दसवीं शताब्दी के बीच शुरू हुई और इसकी शुरूआत करने वाला पहला व्यक्ति बोनिफेंस टुयो नामक एक अंगरेज धर्मप्रचारक था। इसके बाद अमेरिका के एक आठ साल के बीमार बच्चे ने किसमस पेड़ को अपने पिता से सजावाया तब से किसमस ट्री को रंग-बिरंगी बत्तियों, पूलूं और कांच के टुकड़ों से सजाया जाने लगा। इन्हें 1841 में राजकुमार पिंटो एलबर्ट ने पिंजर पासल में किसमस ट्री को सजावाया था। उसने पेड़ के कूपर एक देवता की दीनों भुजए फैलाए हुए मूर्ति भी लगवाई, जिसे काफी सराहा गया। किसमस ट्री पर प्रतिमा लगाने की शुरूआत तभी से हुई। पिंटो एलबर्ट के बाद किसमस ट्री को घर-घर पहुंचने में मार्टिन लूथर का भी काफी हाथ रहा। किसमस के दिन लूथर ने अपने घर वापस आते हुए आसमान को गौर से देखा तो पाया कि वृक्षों के कूपर टिमटिमों से हुए तारे बड़े मनमोहक लग रहे हैं। मार्टिन लूथर को तारों का वह दृश्य ऐसा भाया कि उस दृश्य को साकार करने के लिए वह पेड़ की डाल तोड़ कर घर ले आया। घर ले जाकर उसने उस डाल को रगधिरी पंक्तियों, काच एवं अन्य धातु के टुकड़ों, मोबातियों आदि से खुब सजा कर घर के सदस्यों से तारों और वृक्षों के लुभावने प्राकृतिक दृश्य का वर्णन किया। वह सजा हुआ वृक्ष घर सदस्यों को इतना पसंद आया कि घर में हर किसमस पर वृक्ष सजाने की परपरा चल पड़ी। 1920 की बात है, सान फासिस्ट्स को शहर में पांच साल की बालिका की हालत गम्भीर थी। उसके पिता सैडी ने कुछ बड़े-बड़े मिट्टी के हड्डों पर चिक्रारी की और उन्हें घर से सड़क की दूसरी तरफ रस्सी पर लटका कर दिखाया। वे इन्हें सुन्दर लगे कि काफी लोग उन्हें देखने को इकट्ठे हो गए। सीधार्य की बात थी कि नए साल तक बालिका भी टीक हो गई। इस घटना से सैडी बड़ा चकित हुआ। अब वह लोगों को किसमस वृक्ष सजाने के अलावा लगाने के लिए भी कहता। उसने कैलिओनिया में एक संस्था बनाई, जो पेड़ लगाने के उत्सुक लोगों को रेडबुल वृक्ष के पांधे मुष्ट भेजती थी। सैडी ने 20 साल तक रेडियो, समाचार-पत्रों आदि में लेख और व्याख्यान देकर लोगों को पेड़ लगाने के लिए उत्साहित किया।

क्रिसमस ट्री की कथा है कि जब  
महापुरुष ईसा का जन्म हुआ

तो उनक माता-पिता का  
बधाई देने आए देवताओं ने  
एक सदाबहार फट को  
सितारों से सजाया।

कहा जाता है कि उसी  
दिन से हर साल  
सदाबहार फर के  
पेड़ को क्रिसमस  
ट्री प्रतीक के  
रूप में सजाया  
जाता है।



## विविधा



# कैसे हुई सांता क्लॉज की प्रसिद्धि...

साता वलॉज को भले ही आधुनिक बाजारवाद का प्रतीक माना जाए लेकिन इस किंवदंती की उत्पत्ति सदियों पुरानी है। माना जाता है कि तीसरी सदी में तुर्की में जन्मे सत निकोलस का ही आधुनिक रूप है साता वलॉज। अपने धमालू और दबालू स्वभाव के कारण ये जबर्दस्त लोकप्रिय थे। उन्हें अपनी तमाम पुरुषी धर-दौलत दान कर दी थी और दूर-दूर तक सफर करके वे गरीबों की मदद किया करते थे। उनकी प्रसिद्धि के साथ-साथ उन्से जुड़ी किंवदंतियां भी फिलती गईं। बच्चों के प्रति उनके खेल की कथाएं विशेष रूप से प्रचलित हुईं। 6 दिसंबर को उनकी पुण्यतिथि बड़े प्रैमान पर मनाई जाने लगी। माना जाता है कि सेंट (संत) निकोलस का नाम ही बिंगड़कर पहले सिंतर वलॉस और फिर सांता वलॉज हो गया। योरप में खूब फैलेने के बाद सांता वलॉज की प्रसिद्धि 18वीं सदी में अमेरिका पहुँची। 1773-74 में न्यूयॉर्क में बेस होटेंड मूल के परिवारों ने सामूहिक रूप से सिंतर वलॉस की पुण्यतिथि मनाई। फिर 1804 में न्यूयॉर्क हिस्टोरिकल सोसायटी की वार्षिक सभा में उसके एक सदस्य जॉन पिटर्टन ने संत निकोलस के लकड़ी के कटाउट बताए। इनमें संत की छवि काफी कुछ दौरी ही थी जैसी आज सांता की छवि हमारे सामने है। तब तक संत निकोलस/सिंतर वलॉस/ सांता वलॉज का किसिमस के साथ कोई सीधी संबंध नहीं था। फिर 1822 में वलेमेंट वल्कार्म मूर ने अपनी तीन बेटियों के लिए एक लड़ी कविता लिखी एन अकाउट ऑफ ए विजिट फॉर्म सेंट निकोलस। इसमें सेंट निकोलस को एक गोलमटोल, हंसमुख बुजुर्ग बताया गया, जो किसिमस की पूर्व रात्रि में रेनडियर वाली गाड़ी में उड़ते हुए आते हैं और चिमनी के रास्ते घरों में प्रवेश कर घर में टंगी जुराबों में बच्चों के लिए उपहार छोड़ जाते हैं। यह कविता जब प्रकाशित हुई तो अमेरिका भर में सेंट निकोलस/ सांता वलॉज लोकप्रिय हो गए। जर्मन मूल के अमेरिकी कार्टूनिस्ट थॉमस नेस्ट 1863 से प्रति वर्ष सांता की नई छवि गढ़ने लगे। 1880 के दशक तक सांता की छवि वह रूप ले चुकी थी, जिससे आज हम सब परिचित हैं।

किसमस ट्री, स्टार, गिफ्ट्स आदि, और हाँ, कई लोग मानते हैं कि किसमस के दिन सांता वलेज बच्चों को उपहार देता है, सांता कलॉन्ज को याद करने का चलन 4वीं शताब्दी से आरंभ हुआ था और वे संत निकोलस थे जो तुर्कीस्तान के भीरा नामक शहर के विशेष थे, सांता वलाज लाल सफेद ड्रेस पहने हुए, एक बृहद मोटा पौराणिक वरित्र है, जो रेन्डियर पर सवार होता है तथा समारोहों में, विशेष कर बच्चों के लिए एक महत्पूर्ण भूमिका निभाता है, किसमस उम्मीदों और खुशियों का त्वीहार है, इसा मसीह का जीवन और उनके उपदेश आज भी इसलिए प्रासंगिक हैं, क्योंकि आज भी अमेरी-गरीबी, जातिवाद और सामाजिक विसंगतियां समाज में मौजूद हैं जब हम अपने आसपास नजर ढालेंगे और गरीब व लाघार लोगों के दुख-दर्द की समझेंगे और इसा मसीह की तरह अपनी कोशिशों से उनके चेहरे पर थोड़ी-सी मुस्कान लाएंगे, तभी हकिम्स की वास्तविक खुशिया मिलेगी।

# गो कैरोलिंग दिवस

दुनिया को शांति और अहिंसा का पाठ पढ़ने वाले अप्रभु यीशु मसीह के जन्मदिन किसमस से ठीक पहले उनके संदेशों को भजनों (कैरल) के माध्यम से घर-घर तक पहुँचाने की प्रथा को विश्व के विभिन्न हिस्सों में 'गो कैरिलिंग दिवस' के रूप में मनाया जाता है। इन्हीं विश्व गोवा के अधिक नवां के पातका

नाना, जातिकांक का संदर्भ में यही कारण सीमाओं से परे है। यही कारण किसी रूप में दुनिया भर में मानव के शास्त्र संदेश को वाद करने के पर्यंत तक सीमित नहीं है। विस सबसे बड़ा आर्थिक उत्तराधीनी भौतिक नेतृत्व करने वाले अमेरिका यो

करता है। उन्हाँने कहा, 'भजुन का नाम न कूल श्रद्धालुओं के समृद्ध में जगन् गयन का यह शिलसताना किस्मस के बाद भी कई दिनों तक जारी रहता है।' केरल एक ताड़ का भजन होता है जिसके बोल किस्मस या शीत त्रृती पर आधारित होते हैं। ये केरल किस्मस से पहले गाए जाते हैं।' डोमेनिक ने कहा, 'ईसाई

मन्याता के अनुसार फैरल गाने की शुरुआत यीशु मरीह के जन्म के समय से हुई। प्रभु का जन्म जैसे ही एक गौशाला में हुआ वैसे ही स्वर्ग से आए हूतों ने उनके सम्मान में फैरल गाना शुरू कर दिया और तभी से ईसाई धर्मावलब्धि क्रिसमस के पहले ही फैरल गाना शुरू कर

देते हैं।'' फादर डोमेनिक ने कहा कि गो कैरीलिंग दिवस एक ऐसा मौका होता है जब लाग बड़े धूमधाम से प्रभु यीशु की महिमा, उनके जन्म की परिस्थितियाँ, उनके सदेशों, मामरियम द्वारा रखे गए कष्टों के बारे में भजन गाते हैं। डोमेनिक ने बताया कि प्रभु यीशु

मसीह का जन्म बहुत कष्टमय पारास्थितियों में हुआ। उनकी माँ मरियम और उनके पालक पिता जॉसफ जनगणना में नाम दर्ज कराने के लिए जा रहे थे उन्होंने कहा कि इसी दीरान मा मरियम को प्रसव पौड़ा हुई लैकिन किसी ने उन्हें रुकने के लिए अपने मकान में जगह नहीं दी। अंतत- एक दंपति ने उन्हें अपनी गौशाला में शरण दी जहां प्रभु यीशु मसीह का जन्म हुआ। फादर डोमेनिक ने बताया कि भारत में भी यह दिन बहुत ही धूगधाम से मनाया जाता है। नाशालैड, मिजोरम, मणिपुर समेत समुद्र पूर्वोत्तर भारत में लोग विशेषकर युवा बेहद उत्साह के साथ टीलियाँ में निकलते हैं और रात भर घर-घर जाकर कैरल गाते हैं।

# उपहारों का आदान-प्रदान

लीजिए, क्रिसमस आ गया! प्रे  
का सदेश देने वाले ईसा मसीह  
एक तिहाई आबादी यानी ई  
क्रिसमस का तिलस्म ईसाइयों  
नहीं आखिर ईसा का संपैषा है

नां, आखर इसका पास तद्राय दीमाओं से परे है। यही कारण किसी रूप में दुनिया भर में मत के शास्त्र संदेश को याद करने के पर्व तक सीमित नहीं है। विषय सबसे बड़ा आर्थिक उत्प्रेरक भी बनेता करने वाले यांत्रिक गो-

नमूने करने पाए जानारका, प्रा-

13





कुमार विश्वास ने

# सोनाक्षी सिंह

पर क्या टिप्पणी की  
जिस पर हो गया विवाद,  
ये है पूरा बयान

पूर्व केंद्रीय मंत्री और तुष्णीय सार्टी (अस्ट्र) सांसद शत्रुघ्न सिंह को बेटी सोनाक्षी सिंह को लेकर टिप्पणी करने का सिलसिला जारी है। मशहूर दीवी एक्टर युक्ष क्षमा के बाद अब मशहूर कलिकुमार विश्वास ने भी सोनाक्षी का नाम लिए। बैरी ही निशाना साथा हालांकि उनके कर्में के बाद अब विवाद शुरू हो गया है। कांग्रेस नेता सुधिया श्रीनेत ने विश्वास से अपने बयान के लिए कहा कि उन्हें अपनी गलती का एहसास करते हुए एक पिता और उनकी बेटी दोनों से माफी मांगनी चाहिए। कलिकुमार विश्वास ने उन प्रेदेश के मेरठ में आयोजित एक कविता समारोह के दीर्घ कहा, अपने बच्चों को नाम याद कराइए, सीताजी के बहनों के, भगवान राम के भाइयों के, साथ ही अपने बच्चों को रामायण सुनवाएं, गीता पढ़वाइएं, अन्यथा ऐसा न हो कि आपके घर का नाम 'रामायण' हो लेकिन आपके घर की 'श्रीलक्ष्मी' कोई और उत्कर ले जाए तब पढ़ना।

वीडियो कस्टीप सोशल मीडिया पर वायरल

अब यह वीडियो कस्टीप सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल भी हो रहा है। हालांकि कुमार विश्वास ने अपने कर्में में किसी परिवार या उनके सदृश्य का नाम नहीं लिया, लेकिन उनके कर्में में इन्हाँने शत्रुघ्न सिंह के परिवार की ओर था। सिंह के मुंबई स्थित घर का नाम 'रामायण' है, उनकी बेटी अधिनेता सोनाक्षी सिंह ने कुछ समय पहले अपने बॉयफ्रेंड जहार इकबाल से शादी कर ली है।

महिलाओं के लिए असल सोच उड़ाग़:

श्रीनेत

कुमार विश्वास के इस कर्में पर कांग्रेस नेता सुधिया श्रीनेत ने

कहा कि आप किस हड तक गिरे हुए हैं, इसका तो अदाजा लग ही गया है। कुमार विश्वास ने सोनाक्षी सिंह को अंतर्राष्ट्रीय विवाद पर तो धृष्टिया तज किया ही, साथ ही आपने अपने अंदर महिलाओं के लिए जो सोल सोच है उसे भी उड़ागर कर दिया। उन्होंने आगे कहा, आपके शब्द बरना आपके घर की श्रीलक्ष्मी को ऊँट उठा कर ले जाएगा। लड़की क्या कोई ई सामान है जिसको कोई कहनी भी उठा कर से जाएगा? कब तक आपके जैसे लोग औरतों को पहले पिता और पितृ पति की संपत्ति समझते रहेंगे? उन्होंने आगे कहा कि आपने रामायण का अव्ययन बाई एं में किया होता तो ऐसे जरूर समझते। 2 मिनट की सस्ती लालियां तो आपको जरूर मिलीं लेकिन आपका कद और धंस गया। गलती का एहसास करते हुए एक पिता और उनकी बेटी दोनों से माफी मांगनी चाहिए।

मुकेश खन्ना को देनी पड़ी सफाई

इसी तरह के कर्में 'शक्तिमान' और 'महाभारत' से चर्चा में आए मुकेश खन्ना भी कुके हैं। हालांकि इस पर सोनाक्षी सिंह ने खुलेतौर पर तीक्ष्णा जवाब दिया था, विवाद बहुने पर मुकेश खन्ना ने अपने बयान में कहा कि रामायण के बारे में जानकारी नहीं होने को लेकर जब वह सोनाक्षी सिंह की आलोचना कर रहे थे तो उन्हें पता था कि वह उन्हें नाराज कर रहे हैं लेकिन उनके कर्में में किसी प्रकार की दुर्भावना नहीं थी। मुकेश खन्ना ने शत्रुघ्न सिंह पर सोनाक्षी को रामायण के बारे में नहीं सिखाने के लिए परवरिश को लेकर टिप्पणी की थी।

# ऐश्वर्या दाय

आराध्या नहीं मानेगी क्या? स्कूल फंक्शन के 4 दिन बाद लोगों ने मां-बेटी का नया वीडियो देख पीटा माथा!



बच्चन परिवार हमेसा किसी न किसी बजह के चलते विरल भयानी ने ऐश्वर्या राय और आराध्या का लेटेस्ट वीडियो शेयर किया। इसमें बीते दिनों आराध्या बच्चन के स्कूल फंक्शन के कई वीडियो सामने आए, इसमें ऐश्वर्या राय और अभिषेक बच्चन साथ-साथ दिखे। रही सही कसर दादा जी अमिताभ बच्चन ने पूरी कर दी। पर फंक्शन के 4 दिन बाद मां-बेटी मुंबई से बाहर चली गई हैं। इस बार भी उनके साथ अभिषेक बच्चन नहीं दिखे, लेकिन हाथ पकड़ने को लेकर लोगों ने फिर मजे ले लिए। बच्चन परिवार बीते कुछ दिनों से जिस तरह से दिखा है, उसे देखकर एक गाना याद आता है— हम साथ-साथ हैं। इसमें किताना सच है यह तो हम नहीं जानते, पर फंक्शन के चार दिन बाद फिर ऐश्वर्या राय और आराध्या अकेले ही एयरपोर्ट पर स्पॉट हुईं। ऐसे में लोगों ने कर्में करके पूछा लिया कि— अभिषेक बच्चन हर बार साथ क्यों नहीं होते?

मां-बेटी पर क्यों गुस्सा हो गए लोग?



कितने साल की हैं आराध्या?

अभिषेक बच्चन और ऐश्वर्या राय की बेटी आराध्या बच्चन 13 साल की हैं। हाल ही में उनके स्कूल में एक फंक्शन हुआ था। जहां ऐश्वर्या-अभिषेक साथ पहुंचे थे, दरअसल आराध्या जब-जब मां के साथ दिखती हैं, तो लोग अक्सर पूछते हैं कि स्कूल नहीं गई? हालांकि, नए वीडियो के बाद किसी ने भी उन्हें स्कूल जाने के लिए ट्रॉल नहीं किया।



हमने जो गलतियां की...  
दिलजीत दोसांझ-एपी डिल्लों के विवाद को सुलझाने आए बादशाह, दी ये सलाह



दिलजीत दोसांझ और एपी डिल्लों के बीच विवाद काफी बढ़ता जा रहा है। ये विवाद दोनों के कॉर्नर्स के दौरान शुरू हुआ जो कि अब सोशल मीडिया तक पहुंच गया है। अब इस मामले के बीच रैपर सिंगर बादशाह भी दाखिल होते नजर आ रहे हैं। दोनों के बीच चल रहे विवाद में हाल ही में बादशाह ने अपने सोशल मीडिया पर एक स्टोरी शेयर की है। हालांकि, उन्होंने इसमें किसी का भी नाम नहीं लिया है। दिलजीत दोसांझ और एपी डिल्लों के बीच ये मामला तब बढ़ा जब एपी डिल्लों के दौरान बताया कि दिलजीत ने उन्हें इंस्टाग्राम से ब्लॉक किया हुआ है। दरअसल, इस साल कई आर्टिस्ट ईंडिया टूर कर रहे हैं, जिसमें दिलजीत दोसांझ, एपी डिल्लों, करण और जला जैसे स्टार्स शामिल हैं। इस दौरान दिलजीत ने अपने इंटीर घर में हो हो कर्नर्स के बीच में एपी डिल्लों और करण और जला की उनके बारे में शुभकामनाएं दी। जिसके बाद एपी डिल्लों ने इस पर रिएक्शन दिया, जिसके बाद एपी डिल्लों ने उन्हें सोशल मीडिया हैंडल इंस्टाग्राम से ब्लॉक किया हुआ है। अगे दिलजीत ने भी इस पर रिएक्शन दिया, जिसके बाद एपी डिल्लों ने उन्हें शामल बदला दिया है।

साथ रहने की कही बात  
इसी बीच बादशाह ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक स्टोरी शेयर की है, जिसमें उन्होंने इनडायरेक्ट विवाद में फँसने से दोनों को मना किया है। हालांकि उन्होंने दोनों में से किसी का भी नाम नहीं लिया है। उन्होंने लिखा है कि लैंजी बी गलतिया मत करें जो हम लोगों ने की है, ये हमारी दुनिया है, जैसा कहा जाता है कि अगर आप को तेजी से आगे जाना चाहते हैं, तो आप अकेले जाएं, लेकिन अगर आप दूर तक जाना चाहते हैं, तो साथ चलें। 'एक साथ रहने में शाक्ति है।'

दिलजीत को ठहराया गलत  
एपी डिल्लों और दिलजीत दोसांझ के बीच विवाद में दिलजीत ने अपने सोशल मीडिया स्टोरी के जरिए ये बताया कि उन्होंने कभी भी एपी डिल्लों के ब्लॉक ही नहीं किया था। उन्होंने लिखा है कि मैंने कभी आपको ब्लॉक ही नहीं किया है, मेरे पास सकार से हैं, कलाकार से नहीं। इस स्टोरी के कुछ वक बाद ही एपी डिल्लों ने एक स्टोरी शेयर की, जिसमें उन्होंने एक वीडियो डाली थी। उस वीडियो में एपी डिल्लों ने विद्युत किया है कि पहले दिलजीत ने उन्हें ब्लॉक किया था, लेकिन बुछु वक वे बाद अनब्लॉक कर दिया। हालांकि, इस मामले में कौन सही है इसके बारे में कहा नहीं जा सकता है।

**वरुण धरन ने खुद गिनवा दिए अपनी अपक्रिंग फिल्मों के नाम, 'बेबी जॉन' के बाद इन 4 पिक्चर्स में दिखेंगे**



वरुण धरन एक्शन अवतार में पर्यंत पर छाने को तैयार हैं। 25 दिसंबर को उनकी फिल्म 'बेबी जॉन' सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इस फिल्म में उनके साथ कीर्ति सुशील, वामिका गव्वी और जैकी श्रांक दिखने वाले हैं। ये एक एक्शन ड्रामा फिल्म है, जिसे कलीस ने डायरेक्ट किया है। 'बेबी जॉन' के बाद भी वरुण के पास पहले से 4 फिल्में कार्पोर्म हैं, जिनमें वो आगे वाले समय में नजर आएंगे। वरुण धरन ने खुद हाल ही में अपनी अपक्रिंग फिल्मों के बारे में बताया है। दरअसल, रायवीर अलाहाबादिया से बातचीत करते हुए उन्होंने कहा कि वो इस बात को मानते हैं कि अब डाकर फिल्में ज्यादा चलती हैं, लेकिन इसके बाद भी वो कॉमेडी फिल्में करना पसंद करते हैं। उन्होंने कहा, मैं कॉमेडी फिल्में इसलिए करता हूं, मैं लोगों को हँसाना हूं, और पहले दिन से ये मेरा मकसद था कि मुझे लोगों को हँसाना है। इसके बाद उन्होंने अपनी अपक्रिंग फिल्मों के नाम बताए, खास बात ये है कि 4 में से तीन फिल्में कॉमेडी जॉनर की हैं। चलिए उन फिल्मों के बारे में जानते हैं।

सभी संस्कारी की तुलसी कुमारी  
बरुण धरन एक्शन अवतार में पर्यंत पर छाने को तैयार हैं। 25 दिसंबर को उनकी फिल्म 'बेबी जॉन' सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इसमें उनके साथ जानकी कपूर दिखने वाली हैं। दोनों एक साथ पहले भी साल 2023 में रिलीज हुई फिल्म 'बवाल' में नजर आ चुके हैं, जो कि प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई थी।