

कोमी पत्रिका

राष्ट्रीय दैनिक अखबार

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरुचरन सिंह बब्बर वर्ष 18 अंक 52 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)



समस्त देशवासियों एवं प्रिय पाठकों को
कौमी पत्रिका समूह की ओर से नव वर्ष की
हार्दिक शुभकामनाएं।

सम्पादक : गुरुचरन सिंह बब्बर

बीरेन सिंह की माफी पर कांग्रेस ने पीएम मोदी पर बोला हमला

सिम्पी कौर बब्बर

इफाल, 31 दिसंबर। मणिपुर के मुख्यमंत्री एन. बोरेन सिंह मंगलवार को राज्य में जातीय संघर्ष के लिए माफी मांगी। उनके पास मांगने के बाद कांग्रेस ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर निशाना साझा। पार्टी नेता जयराम रमेश ने पूछा कि पीएम मोदी पर देश और दुनिया की आत्म करते रहते हैं, लेकिन वहाँ जाकर करते रहते हैं, तो लोगों नहीं मांग सकते हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एसप्स पर कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने प्रधानमंत्री मणिपुर के लोगों को नजरअंदाज करने और दुनिया कर मणिपुर का दौरा टालने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा, पीएम मोदी मणिपुर जाकर यह (माफी मांगने की बात) क्यों नहीं कह सकते? उन्होंने चार मई 2023 से जानवर कर राज्य का दौरा करने से पहले दिया है। भले ही वह देश और दुनिया भर में यात्रा कर रहे हैं, पीएम मोदी द्वारा नजरअंदाज करना मणिपुर के लोगों को

मणिपुर नहीं आ रहा। जयराम रमेश ने यह बयान मणिपुर में जातीय हिंसा को लेकर सोशल मीडिया पर बोरेन सिंह के माफी मांगने के बाद दिया। मणिपुर में पिछले साल तीन मई से लेकर आज तक जो कुछ भी हुआ है, उसके लिए माफी मांगता है। कई लोगों ने अपने प्रियजनों को खो दिया। कई लोगों ने अपना घर छोड़ दिया। मुझे इसका दुख है। पिछले तीन-चार महीनों में शांति की स्थिति देखकर मुझे उम्मीद है कि 2025 में राज्य में सामाजिक विश्वास बढ़ावा हो जाएगा। बता दें कि मणिपुर में मैंते-इस्यु समुदाय और कुको समुदाय के बीच हिंसा पिछले साल तीन मई को आदेश के लिए बढ़ावा हो जाएगा। बता दें कि मणिपुर में मैंते-इस्यु समुदाय और कुको समुदाय के अस्पृशित जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रत्यक्ष उदाहरण है। निशान राजनीति का दूरदृष्टि बढ़ावा हो जाएगा। इसके बाद से निर्देशिका गांधी पर निशाना साधे हुए परिवार के साथ उन्होंने एक रेती में भाजपा नेता निशान राजनीति के बाद करना पड़ा।

तक 200 से ज्यादा लोग मारे गए हैं और हजारों लोग राज्य में हिंसा के जिन्होंना में तीन महिलाओं और उनके तीन बच्चों की हत्या के

वाद भी बोला हुआ। माफी मांगने हुए बीरेन सिंह ने कहा, यह पूरा साल बेहद खाल रहा। मैं राज्य के लोगों से पिछले साल तीन मई से लेकर आज तक जो कुछ भी हुआ है, उसके लिए माफी मांगता है। कई लोगों ने अपने प्रियजनों को खो दिया। कई लोगों ने अपना घर छोड़ दिया।

मुझे

इसका

दुख है।

पिछले

तीन-चार

महीनों

में शांति की स्थिति देखकर मुझे उम्मीद है कि 2025 में राज्य में सामाजिक विश्वास बढ़ावा हो जाएगा। बता दें कि मणिपुर में मैंते-इस्यु समुदाय और कुको समुदाय के बीच हिंसा पिछले साल तीन मई को आदेश के लिए बढ़ावा हो जाएगा। बता दें कि मणिपुर में मैंते-इस्यु समुदाय और कुको समुदाय के अस्पृशित जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रत्यक्ष उदाहरण है। निशान राजनीति का दूरदृष्टि बढ़ावा हो जाएगा। इसके बाद से निर्देशिका गांधी पर निशाना साधे हुए परिवार के साथ उन्होंने एक रेती में भाजपा नेता निशान राजनीति के बाद करना पड़ा।

उन्होंने

कहा कि जहाँ वे अपना इसका बात करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती में एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि मणिपुरी समुदाय की अनुसृतिवर्ती जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रतिक्रिया करने के लिए केंद्र सरकार को उनकी पाकिस्तान बताया था।

उन्होंने

कहा कि जहाँ वे अपना इसका बात करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि जो मंत्री ऐसी टिप्पणी पर कोई प्रतिक्रिया करते हैं, वे उन्हें एक रेती में भाजपा नेता निशान राजनीति के बाद करना पड़ा।

उन्होंने

कहा कि जहाँ वे अपना इसका बात करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती में एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि मणिपुरी समुदाय की अनुसृतिवर्ती जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रतिक्रिया करने के लिए केंद्र सरकार पर ध्वनि अस्पताल करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि मणिपुरी समुदाय की अनुसृतिवर्ती जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रतिक्रिया करने के लिए केंद्र सरकार को उनकी पाकिस्तान बताया था।

उन्होंने

कहा कि जहाँ वे अपना इसका बात करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि मणिपुरी समुदाय की अनुसृतिवर्ती जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रतिक्रिया करने के लिए केंद्र सरकार पर ध्वनि अस्पताल करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि मणिपुरी समुदाय की अनुसृतिवर्ती जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रतिक्रिया करने के लिए केंद्र सरकार को उनकी पाकिस्तान बताया था।

उन्होंने

कहा कि जहाँ वे अपना इसका बात करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि मणिपुरी समुदाय की अनुसृतिवर्ती जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रतिक्रिया करने के लिए केंद्र सरकार पर ध्वनि अस्पताल करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि मणिपुरी समुदाय की अनुसृतिवर्ती जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रतिक्रिया करने के लिए केंद्र सरकार पर ध्वनि अस्पताल करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के सालिंस्टर यात्रा तुम्हारे नेहता ने कहा कि पंजाब एक रेती आयोजित की जाएगी। बता दें कि मणिपुरी समुदाय की अनुसृतिवर्ती जनजाति समूहों और मैंते परिवारों को इसी राजनीति का प्रतिक्रिया करने के लिए केंद्र सरकार पर ध्वनि अस्पताल करने के लिए तैयार होता है तो ड्लेवाल में भूमिका करते हैं। अगर कुछ ऐसा होता है जो सभी पक्षों को स्वीकार्य है तो हम भी उन्हें ही खुश होंगे। अभी हम केवल अपने आदेशों के अनुपालन को लेकर जितेंगे। भारत के साल

सम्पादकीय

पत्तागोभी के कीड़े नकिल
भी जाएंगे, तब भी इन
लोगों की सेहत के लिए
'मुसीबत' बन सकती है ये
सज्जी, ये हैं खतरे



हाल ही में पतागोमी खाने से राजस्थान के गंगानगर में एक 14 साल की बची की मौत हो गई। बलाकी फ़ाइबर, फोलेट, कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन, इ और कई अन्य पोषक तत्वों से भरी पतागोमी खाना सेवन के लिए काफी फ़ायदेमंद है।

पत्तागोभी खाने से हात ही में राजस्थान के गंगानगर में एक 14 साल की बच्ची की मौत हो गई। इस दिल दहला देने वाली घटना से हर कोई सकते में हैं। दरअसल हरी सब्जियों को सहेत का खजाना माना जाता है। लेकिन जब कोई हरी सब्जी फायदे के बजाए मौत की वजह बन जाए तो इसके पीछे कई सवाल खड़े हो जाते हैं। दरअसल 14 वर्षीय स्त्री ने 18 दिसंबर को अपने खेत में ठहलते हुए खेत की पत्तागोभी के कुछ पत्ते तोड़कर खा लिए। जब ये बच्ची घर आई तो बहेश होने लगी। दरअसल इस बच्ची ने जो पत्तागोभी खाई, उसपर कुछ समय पहले ही उसके चाचा ने कीटनाशक का छड़िकाव किया था। ये एक दुखद घटना थी। वैसे देखा जाए तो फाइबर, फोलेट, कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन, इ और कई अन्य पोषक तत्वों से भरी पत्तागोभी खाना सहेत के लिए काफी फायदेमंद है। लेकिन इसके बाद भी कई लोग ऐसे होते हैं, जिनके लिए ये सब्जी मुसीबत ला सकती है। आइए बताते हैं आपको इसके बारे में।

आइए बतात ह आपका इसक बर म.
पत्तागोभी को लेकर कई तरह की नकारात्मक खबरें पछिले दिनों सामने आती रही हैं। लेकिन सच ये है कि ये सब्जी सेहत के लाए कई फायदे लेकर आती हैं। इसमें पाए जाने वाले फाइटोन्यूट्रिटिंस कैंसर के खतरों को भी कम करते हैं। हालांकि इसके बाद भी ये सब्जी कई लोगों की सेहत के लाए परेशानी का सबब बन सकती है।

कैंसर पेशेंटों का न खाने की सलाह
मिशिगन स्टेट यूनिवर्सिटी की रिपोर्ट के अनुसार, पत्तागोभी के एक कप में करीब 5.8 ग्राम फाइबर होता है। लेकिन इस सब्जी में ऐसा फाइबर भी होता है, जो पेट में आसानी से नहीं धुलता। जिससे शरीर के पाचन तंत्र में अपशिष्ट पदार्थों की गति बढ़ जाती है। यही कारण है ज्यादा पत्तागोभी खाने से दस्त की शिकायत हो सकती है। इस सब्जी को कीमोथेरेपी ले रहे कैंसर पेशेंट को न खाने की सलाह दी जाती है। उसकी वजह होती है कि कई बार इसके कारण आतों में भी समस्या हो सकती है।

६. पेट फूलना, डकार की परेशानी

ज्यादा पत्तागोभी खाने से पेट में ज्यादा गैस बनने का खतरा रहता है। पत्तागोभी में रेफिनोज नामक तत्व काफी मात्रा में होता है। रेफिनोज एक प्रकार का जटिल कार्बोहाइड्रेट है, जिसे पचाना आसान नहीं होता और यह आपकी आंतों से गुजरता है। यही कारण है ज्यादा पत्तागोभी खाने से पेट फूलने लगता है। कई बार अत्यधिक गैस बनना या फिर डक्कर आने की समस्या आपके हो सकती है।

डिकार आन का समर्था आपका हा सकता है।
ब्लड थिनर ले रहे हैं तो डॉक्टर से पूछकर खाएं ये सब्जी
पत्तागोभी में उच्च मात्रा में विटामिन ‘‘मौजूद होता है। मैरीलैंड
मेडिकल सेंटर युनिवर्सिटी के अनुसार, विटामिन ‘के’ की दैनिक मात्रा
पुरुषों के लिए 120 माइक्रोग्राम और महिलाओं के लिए 90 माइक्रोग्राम
है। विटामिन आपके शरीर में खन के थक्के बनाने में काम आता है।

ह. विटामन आपके शरीर में खुन के थक्के बनाने में काम आता है। लेकिन ज्यादा पत्तागोभी खाने से ब्लड पतला करने वाली दवाओं में बाधा आ सकती है। ऐसे में इस बात का ध्यान रखें कि आप कितनी मात्रा में पत्तागोभी खा रहे हैं। अगर आप ब्लड थनिर ले रहे हैं तो तो अपने डॉक्टर की सलाह के बाद ही पत्तागोभी का सेवन करें।

हाइपोथायरायिडिजम का खतरा

बहुत काम लोग जानते हैं कि पत्तागोभी का ज्यादा सेवन शरीर में थायराइड के स्तर को प्रभावित कर सकता है। कई रिप्टियों में तो यह

मनमोहन सिंह की सबसे बड़ी ताकत क्या है? यह कि उनके बारे में बताने में, उनके काम गिनाने की जरूरत नहीं। सब जनता को पालना लालूम है। क्यों? क्योंकि उन कामों ने उसकी जिन्दगी बदली। नया सम्धर्म वर्ग बना। यह बड़े शहरों से लेकर छोटे शहरों तक निर्माण की कानूनी देखते हैं। रहने के लिए मकान, मॉल, बाजारों का विस्तार यह सब उसी समय का है। लोगों के पास पैसा आ रहा था वह खर्च करने वाले हैं थे। मौन को अवगुण कमज़ोरी की तरह स्थापित किया और इसके पामने बड़बोलापन को सबसे बड़े गुण की तरह पेश। लेकिन सब नूमार (फेब्रिकेशन) खत्म हो गया। इतना मीडिया, इतना पैसा, पूरी सप्ताहारु ध पार्टी, सरकार सब फेल हो गए। शांति से मौत के आगाश में गए मनमहोन सिंह आखिरी-आखिरी तक कछ नहीं बोले। मगर उनके जाते ही लोग जिस तरह बोले, मीडिया के मुंह से अनायास पच निकला उसने बता दिया कि झूठा प्रचार कुछ नहीं होता है। किसी पच को हमेशा के लिए दबा कर नहीं रख सकता। काम, शराफत और विद्वता अपने आप बोलते हैं। और फिर झूठ, उपहास, बड़बोलापन उसके सामने बहुत बौने हो जाते हैं। मौन, कम बोलना, केवल आवश्यक बोलना, साधना, विद्वता से अंजित सबसे विरल पूर्ण होता है। उसे कमज़ोरी बताया। जो सबसे ताकतवर आनंदिक

रुक्ति है उसका उपहास उड़ाया। एक उदाहरण देते हैं। राम का। रामचरित मानस, वाल्मीकी कृत रामायण कहीं ज्यादा बोलते हुए दिखें? कौन था सबसे बड़बोला? सबका उपहास उड़ाने वाला? केसी को कुछ नहीं समझै वाला? नाम बताएं क्या? रावण के अलावा और कौन? महाभारत में सबसे ज्यादा कौन बोलता है? दुर्योधन ही ना! कहीं अर्जुन ज्यादा बोलता दिखा? मगर गजब है इमारा मैदिया। भाजपा की तो ठीक है राजनीति है। और दूसरे की लकीर छोटी करने के अलावा उसके पास कुछ और है भी नहीं। द्रष्टव्याणपंथी विचार की यह मजबूरी है। नकारात्मकता से वह निकल नहीं पाती है। उसे तो चाँत्रहनन करना था। गांधी, नेहरू, ऑबेडकर से लेकर मनमोहन सिंह, सबका। मगर मैदिया, देश के दूसरे संस्थान, जनता, बुद्धिजीवी वर्ग सबको क्या हो गया था? 56 इंच की छाती, लाल आखें करना, एक अकेला सब पर भारी की आत्मश्लाघा को गुण बता रहे थे! और अन्तर्मुखी स्वभाव, नर्मलहजा, शब्दों के ऊँचत चयन को कमजोरी क्या हुआ? सब भरभरा कर गिर गया। मनमोहन सिंह ने कुछ नहीं किया। 2014 से घर में बैठे रहे। मोदी ने गिरती अर्थव्यवस्था को संभालने के

बेलगावी कांग्रेस कार्यसमिति बैठक से मिले राजनीति में नयी लहर के संकेत

जिस तरह से कांग्रेस कार्यसमिति ने 2022 की भारत जोड़ा यात्रा और भारत जोड़ा न्यय यात्रा के कांग्रेस के राजनीतिक भाग्य पर पड़ने वाले प्रभाव को रेखांकित किया, वह 2025 में सघन आंदोलन और संर्पक कार्यक्रम चलाने की उनकी दृढ़ इच्छा का संकेत है, जिसमें कांग्रेस संगठन को ऊपर से नीचे तक पुनर्जीवित करने की क्षमता है।



रिले के रूप में होगी, जिसका विवरण जल्द ही घोषित किया जाएगा। अप्रैल 2025 के पहले पखवाड़े में गुजरात में होने वाला अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी (एआईसीसी) अधिवेशन न केवल पार्टी के लिए बल्कि पूरे देश की राजनीति के लिए भी एक महत्वपूर्ण घटना होगी, क्योंकि कांग्रेस वर्तमान में मुख्य विपक्षी दल है, साथ ही विपक्षी इंडिया ब्लॉक का नेतृत्व भी कर रही है। यह ध्यान देने योग्य है कि इंडिया ब्लॉक अभी भीतर से कुछ तनाव से गुजर रहा है। कुछ नेताओं ने अपना विचार व्यक्त किया है कि भारत ब्लॉक का नेतृत्व कांग्रेस से ममता बनर्जी को स्थानांतरित किया जाना चाहिए, और आप प्रमुख अरविंद केरियाल ने तो इंडिया ब्लॉक से कांग्रेस को बाहर करने की मांग भी की है। कांग्रेस के दिल्ली के चुनाव में उभरने के संकेत इसके कारण हो सकते हैं। हालांकि, चीजें फरवरी 2025 में होने वाले दिल्ली चुनाव के नतीजों पर निर्भर करेगी। इस बीच, कांग्रेस गांधी और अंबेडकर की विरासत को %सत्ता में बैठे लोगों, अर्थात् प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार और आरएसएस-भाजपा परिवार से कथित खतरे के खिलाफ अपना अभियान तेज करेगी। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की अंबेडकर पर हाल ही में संसद में की गयी टिप्पणी ने कांग्रेस और अन्य विपक्षी दलों को शाह और केंद्र सरकार के खिलाफ विरोध प्रदर्शन शुरू करने का मौका दे दिया है। कांग्रेस ने अंबेडकर, महात्मा गांधी और भारत के संविधान की पवित्रता को बचाने, संरक्षित और बढ़ावा देने की कसम खाई है। उधर भाजपा ने भी इन्हीं मुद्दों पर कांग्रेस का मुकाबला करने के लिए अपनी रणनीति बनाई है। इसलिए देश में आने वाले 13 महीने राजनीतिक रूप से संवेदनशील होंगे। क्योंकि गांधी, अंबेडकर और भारत के संविधान के मुद्दे पर कांग्रेस-भाजपा की राजनीतिक कुश्ती पिछले एक दशक की सांप्रदायिक राजनीति से काफी अलग होगी। संविधान, अंबेडकर और गांधी पर लगातार जोर देने से देश के मतदाताओं के दिमाग पर असर पड़ सकता है, जो धर्मरिनारपेक्षा और सामाजिक न्याय के पक्ष में हिंदूत्व की राजनीतिक भावनाओं की ताकत को कमज़ोर कर सकता है। अगर ऐसा होता है, तो यह एक नये दौर की राजनीति की शुरूआत होगी।

जानवरों की जगत् राहे और पश्च तरफ़ार के न रायतानि करुना उगाना विनाशका दूर करना।

संपादकीय

भावनात्मक अतिरेक का शिकार बनता देश

दिल्लीवारी बॉय की सांता क्लॉज़ की पोशाक उतरवा ली गई। उससे कहा गया कि जब हिन्दू त्योहारों पर तुम किसी देवी-देवता जैसौं पोशाक नहीं पहनते हो तो क्रिसमस पर क्याँ। लखनऊ में भीड़ ने चर्चे के सामने होरे रामा-होरे कृष्णा गाते हुए उछल-कूद की। इस बीच प्रधानमंत्री ने नेट्वर्क मोदी की बैठते तमाम तस्वीरों सोशल मीडिया पर वायरल हुईं, जिनमें वे पादरियों के बीच खड़े हुए हैं या जीसस के शिशु प्रतिरूप के सामने सर नवा रहे हैं। ज़ाहिर है कि ये तस्वीरें अपने आप नहीं आई होंगी। हमेशा की तरह एक बड़ी कैमरा टीम प्रधानमंत्री के साथ रही होगी, जिसने अलग-अलग कोण से उनकी तस्वीरें ली होंगी। उन्होंने एक्स पर क्रिसमस की शुभकामनाओं का सन्देश भी प्रसारित किया, जिसमें उन्होंने कहा कि प्रभु ईसा मसीह की शिक्षाएं सभी को शांति और समृद्धि का मार्ग दिखाएं। उनसे पूछा जाना चाहिए कि इस सभी में धर्म के नाम पर बवाल खड़ा करने वाले उनके भक्त भी शामिल हैं या नहीं या फिर ये हाथी के दांत वाला दिखाने के लिए ऐसे प्रपंच रखे जाते हैं। लेकिन पश्चिमी देश इतने मासूम तो नहीं कि इस दिखावे की हकीकत न समझते हों। अगर ऐसा होता तो वे अंतर्राष्ट्रीय धार्मिक स्वतंत्रता रिपोर्ट में भारत की आलोचना नहीं करते और न ही भारत को शर्मिन्दा होना पड़ता। ऐसी आलोचनाओं का जवाब देने की भी उसे ज़रूरत होती। जो देश लोकतंत्र की जननी और दुनिया की तीसरी आर्थिक महाशक्ति होने जैसे दावे करता है, उस पर दुनिया की नज़रें बनी ही रहती हैं।

अभी-अभी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के मुखिया डॉ. मोहन भागवत ने भी ये कहा कि हर मस्जिद के नीचे मंदिर की तलाश बंद होनी चाहिये। काश, वे यह भी कहते कि दूसरे धर्मों के आराधना स्थलों और शिक्षा संस्थानों पर आये दिन किया जाने वाला हुड़दंग बंद होना चाहिये। हिंदुत्व के नाम पर उपद्रव करने वालों को ये अहसास नहीं है कि करोड़ों भारतीय - जिनमें ज्यादातर हिन्दू ही हैं, पढ़ाई, रोज़गार या फिर कारोबार के लिये बैठे हैं - जैसे जिंगल बेल...जिंगल बेल...को कहीं कवाली और कहीं पंजाबी रैप की शैली में गाया जाना, कहीं गायत्री मंत्र तो कहीं ओम जय जगदीश हरे की तज़ पर जिंगल बेल गाकर सांता बने बच्चे की

मामला है! जानकारों का मानना है कि पश्चिमी देशों को विदेशी में रह रहे हैं, उन पर ऐसी बेजा हरकतों का क्या आरती उतारना।

ਤ ਸਿੰਹ ਪਲਕੀ ਗੇ ਅੰਤਰ ਵਾਦੀ ਹੈ।



इसके बावजूद दी कि उनके कुर्सी से हटते ही उनके घर सीबीआई पहुंचा दी थी। क्या हुआ? क्या मिला? गिरफ्तार करना उन्हें लोकिन मनमोहन सिंह पर इसका कोई असर नहीं पड़ा। विद्रोष की भावना नहीं आई। यह बड़प्पन होता है। गुरुता। और इसका मीडिया का, भाजपा का, मोदी सरकार का, भक्तों का बांधा हुआ सर्वतोमार एक मिनट में खत्म हो गया। मनमोहन सिंह के जाते ही दिल से याद करने, आम भारतीयों की जिन्दगी बदलने, हाथ में देने, हर तरफ काम ही काम के मौके देने के किससे आम-ओ-खासबके मुंह से निकलने लगे। अंबानी-अडानी जो मोदी सरकार खास हैं वे भी नहीं कह पाए कि मनमोहन सिंह ने देश अर्थव्यवस्था डुबो दी थी। बोलना था तो इतना ही बड़ा झूठ बोल था। मीडिया सभाल लेता। मगर हिम्मत नहीं पड़ी। और उनकी जिन प्रधानमंत्री मोदी ने उन्हें देहाती औरत, रेनकोट पहनकर न वाला और यहां तक कि पाकिस्तान से मिलकर मनमोहन सिंह कुछ कांग्रेसी नेता गुजरात में उनकी सरकार बदलना चाहते हैं तो आरोप लगाए उन्हें भी श्रद्धाञ्जलि देते हुए मनमोहन सिंह के फैमिलीनार्थ शब्द का उपयोग करना पड़ा।

माहौल से बड़ा कोई नहीं होता। मनमोहन सिंह की मौत के बाद अचानक ऐसा माहौल बदला कि कोई उन शब्दों को नहीं बोल सकते जो 2004 से जब से वे बने थे उनकी मृत्यु से कुछ समय पहले तक बोल रहे थे। यह सत्य की बहुत बड़ी विजय है। सबने देख लिया कि सच्चाई को हमेशा छुपाया नहीं जा सकता। पूरी दुनिया में मनमोहन सिंह को सम्मान मिलना ही था। वहां तो हमेशा से मिल रहा। इसके बारे में इतना लिखा गया कि सबको मालूम है। यहां पिछे से बताने की जरूरत नहीं। मगर यहां जैसा माहौल बदला वह बताना जरूरी है। हालांकि मोदी सरकार ने अपनी राजनीति करने में काम करने नहीं छोड़ी। ट्रोल आर्मी, नए भक्त, पुराने भक्त उसको जटिपंथ करने में लग गए। मगर पहली बार है कि कोई उन नहीं पाया।

गम्भीरता और शरीर का संतुलन

वैज्ञानिकों ने इस रुग्ण का पता लगा लिया है कि विकासक्रम यदि इस प्रकार का नहीं होता तो ये पेशानी गम्भीरता में अधिक बजन बढ़ने के बावजूद महिलाएं किस प्रकार संतुलन काम रख याती हैं और क्यों आगे की ओर गिरती नहीं है। इस संबंध में किए गए शोधों से पता चला है कि महिलाओं की कमर के निचले हिस्से और कुर्हे के जोड़ों का हाइड्रोजन का कमर की हाइड्रोजन में दो अंतर पाए हैं जिन पर अभी तक ध्यान नहीं दिया गया था। महिलाओं में कमर के निचले हिस्से की रीढ़ की हड्डी फन के आकार की होती है जबकि पुरुषों में यह बगाकर होती है। इसके अलावा कुर्हे का एक महवाहृपूण जोड़ पुरुषों के शरीर के मुकाबले महिलाओं में 14 फीटसाथ बड़ा होता है।



आज ने चर जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन रिपोर्ट में बताया गया है कि मानवीय शरीर संरक्षण की ओर कालाकारी के बजाए महिलाओं और दो पैर चलने वाले हमरे पूर्वजों यानी बंदरों में पाई गई है लैकिंग चिम्पायनियों में ऐसा नहीं है। यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास में मानव विज्ञान की प्रोफेसर तथा रिपोर्ट के तीन लेखकों में से वास्तव में खुद गर्भवती भी नहीं होता है। हाइड्रोजन के अनुसार, जब आप तिना शिफ्टों ने बताया, यह भारी रुग्ण होता है जो आपको आगे की ओर चाँचता है। अपको मरेशानी का आसान बिछाता है। लेकिन महिलाओं की हाइड्रोजन को महसूस करती है।

गुणों से भरपूर आंवला

सब्जी बाले के पास जाता तो वहां भी आंवले का अंवर दिख जाता है। घर में सभी महिलाएं इस प्रकार से अधिकतर लोगों को आंवले के गुणों के बारे में जान नहीं होता। चालिए हम आपको बताते हैं कि आंवले में ऐसे कौन से औषधीय गुण हैं जो हमारे सेहत के लिए सही हैं।

अंवला विटामिन सी का बहरीरन स्रोत है। आंवले की तासीर भी बहुत ठंडी होती है। इस प्रकार बालू हम में सौम समेत खाना खाने से विटामिन सी की ओर प्राप्त होती ही है, विटामिन डी भी मिलता है।

हर 100 ग्राम आंवले में 600 मिलीग्राम विटामिन सी होता है।

विटामिन के अलावा इसमें प्रोटीन, फैट, फाइबर, मिनरल, फास्कोसर, आयस, कैल्शियम भी अन्य फ्रूट्स की तुलना में ज्यादा रहता है। इसलिए जासे भी अपको आंवले की किसी भी रूप में खा सकते हैं। चाहे तो सूखाए हुए इसमें नमक मिला दें और पाचक की तरह खाए। चाहे तो चुर्चा बना लें, चनी, अचार या मुरब्बा, हर क्रम का योग है। शुभांक-3-5-7

हाल में यह सेहत के लिए बढ़िया होता है। इसकी खास बात तो यह है कि इस मौसम में बनी आंवले की चीजों को गर्मी में खाना लाभकारी होता है।

आंवलों की रेशेनी के लिए इसका सेवन किया जाना चाहिए।

ह्यूमन विटामिनों के अवोरेध को यह दूर करता है और रक्त स्राव को नियमित बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका आदा करता है।

हमारे शरीर की गर्मी को दूर करता है। कब्ज होने पर गत को सोते समय एक चम्पच आंवले के चुर्चा को पानी या शब्द के साथ लेने से कब्ज दूर होता है।

हमारे मरिताक को भी दुरुस्त रखने में अमृ भूमिका निभाता है।

आंवले का यदि रेजाना प्रयोग किया जाए तो बवासीर का खात्मा होता है।

यह दंतों के रोग पर्यायिक को रोक सकता है। इसके चुर्चा को दांतों को मंजन के रूप में इसरेमाल अच्छा होता है और मजबूत बाना है। यही नहीं, जिनके मुंह से बहुत आती है उन्हें आंवले के मंजन का प्रयोग जरूर करना चाहिए।

परामर्श-2-4-5

परामर्श-3-5-7

शुभांक-2-4-6

हेयर कूलरिंग से बदलें अपना रूप

फैशन और सौंदर्य एक दूसरे के पर्याय हैं। जिस प्रकार कपड़ों का फैशन दिन प्रतीक्षित बदल जाता है उसी प्रकार मेकअप, स्टाइल और हेयर कट और स्टाइल का भी ट्रेड बदल जाता है। अगर आप बालों को एक नया रूप, नया स्टाइल देना चाहती है तो हेयर कलर एक बेहतरीन उपाय है। लेकिन हेयर कलर कराने से पहले आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए है अपनी जानिए। शुरुआत कुछ इस तरह करें।

रांगों के पालए को घुमाएं और देखें कि कैसे-कैसे रंग विद्युतों हैं। गोरी, नीला, लाल, बैगनी, नारंगी और हरा। पीला, नीला, लाल, बैगनी, नारंगी और हरा। ये सभी प्राइमरी और सेकेंडरी रंग हैं जो हमारे बालों को एक नया रूप देने में काम आते हैं। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि आज हेयर कलरिंग, हाइलाइटिंग और स्ट्रीकिंग आदि फैशन में हैं। इसके शुरुआत आज से दस साल पहले हो गई थी जब सुनहरे बालों वाली अपने बालों को कॉपर और रेड रंग से स्ट्रीकिंग करती थीं लेकिन अब काले बालों वाली लाइकिंग भी अपने बालों को विभिन्न रंगों से संवर्ण रही है।

आजकल बालों का जो वास्तविक रंग है उसे पूरी तरह बदलकर दूर से देखने का प्रयोग कर चलने काफी बढ़ गया है। बड़े परदे पर दिखने वाली तमाम अभिनवियों के बालों का रंग हर तीन-चार महं में बदल जाता है। इसके पीछे भी कारण यही होता है- बालों के वास्तविक रंग को ट्रांसफॉर्म कर देना। बालों को कलर कराने में सबसे महत्वपूर्ण बात यह कि जो कॉलर कराएं वह आपके रंग, चेहरे और व्यक्तित्व को पूरी तरह सूट करे। इसलिए अलग-अलग स्किन टोन के मुताबिक हेयर कलर

कराने पर आप अपने रूप को पूर्णतया बदल सकती हैं।

गोरी रंगत

अगर आप गोरी हैं तो बहुत भाग्यशाली हैं। आप सौम्यता और ठंडक का एहसास दिलाने वाले कलर्स जैसे कि आप ब्लॉन्ड कलर्स करा सकती हैं, जो इस समय सबसे ज्यादा फैशन में है। गोरी युवतियों पर कॉपर और लाल रंग से हाइलाइटिंग करने के बाद बालों की देखभाल के लिए लोयिल, क्यूने और युरोप की एक आंड़ा इकोजलाइन के हेयर प्रोडक्ट काफी अच्छे माने जाते हैं।

गर्मी में आपके कलर्ड हेयर अतिरिक्त देखभाल मांगते हैं, जब्यूकी धूप से भी आपके बालों को काफी नुकसान पहुंचता है। इसलिए कलर शैपु करने के बाद बालों पर लीब-ऑन कंडीशनर लगा सकती है, जो सूर्य की अल्ट्रावायलट किंवद्दन से बालों को सुरक्षा प्रदान करेगा।

गोरी रंग बालों युवतियों पर कॉपर और ब्लॉन्ड की हाइलाइटिंग बहुत फूलती है। ऐसी रंगत बालों लाइकिंग और प्लाइयर्स के बालों को रंगना या कलरिंग करना चाहती है तो उन पर ऑर्बिन या चेस्टनट या फिर माहोगनी की गहरी टोन ज्यादा सूट करेगी। अगर वे ब्लॉन्ड या कॉपर कलर से हाइलाइटिंग कराती हैं तो इस नए प्रयोग के लिए उन्हें अपने को ज्यादा आकर्षक दिखाने के लिए प्लॉयर रूप को संवराना होगा।

सांबली रंगत

सांबली रंगत के लिए कुछ छीप जौन हाइलाइटिंग ज्यादा सूट करती है। जैसे-पर्पल, रेड, और रेड पैशन से हाइलाइटिंग। यह बालों को कलर कराने के बाद उनकी सही देखभाल बहुत जरूरी होती है, क्योंकि हर कलर में थोड़े-बहुत कमिकल जरूर होते हैं। बालों को जरूर दिखोगी। आपके बालों में एक अलग ही अत्यधिक रुक्खा और बैजन होने से बचाने के लिए और कलर को कई दिनों तक बरकरार रखने के लिए उसकी ज़रूरी देखभाल जरूर करें।

कैसे करें देखभाल

कलर बालों की देखभाल के लिए आपको हमसे में एक बार सिर्फ दस मिनट का समय निकालना होगा। इसके लिए कलर शैपु, कंडीशनर और डीप इटेसिव हेयर मास्क का इस्तेमाल बेहत ज्यादा होता है। कलर बालों की देखभाल के लिए लोयिल, क्यूने और युरोप की एक आंड़ा इकोजलाइन के हेयर प्रोडक्ट काफी अच्छे माने जाते हैं। गर्मी में आपके कलर्ड हेयर अतिरिक्त देखभाल मांगते हैं, जब्यूकी धूप से भी आपके बालों को काफी नुकसान पहुंचता है। इसलिए कलर शैपु करने के बाद बालों पर लीब-ऑन कंडीशनर लगा सकती है, जो सूर्य की अल्ट्रावायलट किंवद्दन से बालों को सुरक्षा प्रदान करेगा।

जिनके बाल बूंदराले और बैजन हों, उन्हें नियमित देखभाल की विशेष जरूरत होती है। उन्हें ऐसे हेयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना चाहिए जो बालों को एक फर्म, या मजबूती प्रदान कर उनमें लचीलापन और चमंग भी लाए।

जो रियां लगातार अपने बालों में कलरिंग, स्ट्रेनिंग या री-बॉइंग करती है उन्हें किसी अच्छे पालंर में एक्सपर्ट के जरिए रिक्स्ट्रेशन प्रोग्राम लेना चाहिए। यह प्रोग्राम बालों में पूर्णतया नई जान ढालेगा।

स्करच रहें आपके बाल

यह बाल हमेशा ध्यान रखें कि बालों को प्रोटीन की बहुत जरूरत होती है। अगर आपका खानापान देखभाल बहुत जरूरी होती है, क्योंकि हर कलर में थोड़े-बहुत कमिकल जरूर होते हैं। बालों को जरूर दिखोगी। आपके बालों में एक अलग ही चमक होगी। आप ध्यान दें कि बाजार में बालों की देखभाल, विकास और उनके बेहतर स्वास्थ्य के लिए जितने भी उत्पाद उपलब्ध हैं वे ज्यादातर प्रोटीन बेस्ड होते हैं।

बालों के लिए विटामिन भी बहुत महत्वपूर्ण है। आपने हेयर प्रोडक्ट्स पर पैनथेंसॉल का नाम जरूर पढ़ा होगा। यह भी कॉम्प्लेक्स और प्रोटीन के जरिए आपके बालों को स्वस्थ और मुलायम बनाता है।

तो फिर आप वेफिक्र अपने बालों को दें अपना पसंदीदा रंग और बदल डालें पुराने स्टाइल को। इससे न सिर्फ आपके व्यक्तित्व में निखार आएगा बल्कि आपमें गजब का आत्मविद्यास भी जगेगा।

हाथों की शान बढ़ाते कृषन



हिट हैं हाई हील्स

गर्मी की दसक के साथ ही बदल गया है फुटवेयर का अंदाज। हाई हील्स हैं इन दिनों फैशन में। दरअसल स्मार्ट समर फैशनेबल आउटफिट्स के साथ परेक्ट काविनेशन हैं हाई हील्स। हाई हील पहनने से लंबाई अधिक व फिर स्लिम प्रीत होता है और खुबसूरत दिखने का आत्मविश्वास पैदा होता है। इस तरह फैशनेबल एक्सेसरी के साथ ही आत्मविश्वास बढ़ने के लिहाज से भी हाई हील्स का चुनाव है उपयुक्त। स्टिलटो, पम्प इत्यादि स्टाइल्स में से आप अपनी पसंद के अनुरूप कुछ भी चुन सकती हैं। यह फैशन का ही असर है कि इन दिनों बाजार में हाई हील्स में कलर्स और डिजाइन की व्यापक रैंग उपलब्ध है। लुही बिता, शैल, गुच्छी, जिमी चूंजें बड़े व छोटे विप्रिय ब्राइस्स ने रेड, ब्लू, पिंक, ग्रीन जैसे मनचाहे सिंगल कलर्स के साथ ही एमोल व फ्लोल एंट्रिस्म में पेश की हैं। आकर्षक हाई हील फूटवेयर। इनके अलावा फैट में स्ट्रेप से लेकर दो कलर्स के काविनेशन बाली हाई हील्स भी हैं युक्तियों के बीच बेहद लोकप्रिय। अब आपको बाजार पसंद है, यह आप स्वयं तय करें।

शाइनिंग सनगलासेज

सनगलासेज सिर्फ फैशनेबल एक्सेसरी नहीं है। आंखों की सुरक्षा के लिहाज से इनका इस्तेमाल है बेहद ज़रूरी। नंगी आंखों से सूरक्षा की ओर देखो हैं तो पार्बैंगनी किंवद्दन के विकरण से उत्पन्न अधिक ऊर्जा उत्पन्न होती है। इससे राहत का सबब है पोलाइज़ एंटी ग्लैशर सनगलासेज। ये सुरक्षा परत की तरह काम करते हैं। इनके लोंग में मौजूद छोटी-छोटी हाँरीजेटेल स्ट्राइप्स उस चमक को बीच में रोक देती हैं, जो सतह से टकराकर परावर्तित होती है। वहीं फोटोक्रोमिक लेंस में सिल्वर कलराइड या सिल्वर हैलाइट योगिक होता है। जब पार्बैंगनी किंवद्दन उससे टकराती है तो एक विशेष प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है। यही बजह है कि धूप में आपने पर फोटोक्रोमिक लेंस का रंग गहरा हो जाता है। लोंग के बाद अब बारी आती है फैशन की। आजकल इंस की मैचिंग के सनगलासेज हैं युवाओं की पसंद। उनका चयन चेहरे के आकार के अनुसार करना चाहिए। पाले और स्ट्रेट चेहरे पर लोंग के सनगलासेज फैलते हैं, जबकि बड़े चेहरे पर चौड़ी सनगलासेज भीतर हैं। जबकि गहरी रंगत पर गहरे शेड्स को छोड़कर किसी भी कलर के सनगलासेज खूबसूरत लगते हैं।



इन दिनों जीवन साथी का नाम कंगनों पर लिखवाने का ट्रेड जोरों पर है। हमारे पास बहुत सी ऐसी गर्लेस आती है जो कंगनों पर अपना और अपने होने वाले इसका चार्ज कंगनों की कीमत से अलग लिया जाता है।

