



@Qpatrika



@qaumipatrika
hindi



instagram.com/
qaumipatrika

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित

मंगलवार, 2 सितम्बर 2025

VISIT:

www.qaumipatrika.in

Email: qpatrika@gmail.com

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरचरन सिंह बख्तर वर्ष 18 अंक 293 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

अफगानिस्तान में भूकंप से तबाही

●800 लोगों की मौत ●2500 घायल ●गांव के गांव बर्बाद

एजेंसी काबुल। अफगानिस्तान में आधी रात को 11:47 बजे (स्थानीय समयानुसार) 6 तीव्रता का

आधी रात को 6 तीव्रता का भूकंप आया, सोते हुए लोगों को बचने का मौका नहीं मिला



भूकंप आया। इसमें अब तक 800 लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि 2500 से ज्यादा लोग घायल हैं। भूकंप के समय ज्यादातर लोग सो रहे थे, इस वजह से वे इमारतों के मलबे में दब गए। शहर में रातभर झटके महसूस किए गए। अधिकारियों का कहना है कि

मृतकों की संख्या बढ़ सकती है। अमेरिकी भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण के मुताबिक भूकंप 2 लाख की आबादी वाले जलालाबाद शहर से लगभग 17 मील दूर आया। यह राजधानी काबुल से 150 किमी दूर है।

●भूकंप के बाद लैंडस्लाइड



से सड़कें बंद हुईं। NYT की रिपोर्ट के मुताबिक सबसे ज्यादा मौतें पड़ोसी कुनार प्रांत में हुई हैं। सरकार के प्रवक्ता जबीहुल्लाह मुजाहिद ने भी सीरीय मीडिया पर लिखा कि भूकंप से देश के कुछ पूर्वी प्रांतों में गंभीर जान-

जिससे बचाव और राहत कार्यों में दिक्कत आ रही है। यहां, भूकंप के बाद लैंडस्लाइड हुईं, जिससे कई सड़कें बंद हो गईं। इन इलाकों में सरकार लोगों को बाहर निकालने के लिए हेलीकॉप्टरों का इस्तेमाल कर रही है।

भारत ने बढ़ाए मदद के हाथ

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ट्वीट किया, 'अफगानिस्तान में भूकंप के कारण हुई जान-माल की हानि से मुझे गहरा दुख हुआ है। इस कठिन घड़ी में हमारी संवेदनाएं और प्रार्थनाएं शोक संतप्त परिवारों के साथ हैं। हम घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना करते हैं। भारत प्रभावित लोगों को हर संभव मानवीय सहायता और राहत प्रदान करने के लिए तैयार है।' वहीं भारत के विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने अफगानिस्तान की मदद करने का वादा किया और मृतकों के परिजनों के प्रति संवेदना व्यक्त की। उन्होंने इस कठिन समय में अफगानिस्तान को भारत की ओर से हरसंभव सहायता का आश्वासन दिया।

पुतिन संग बैठक में बोले पीएम मोदी- 'कठिन परिस्थितियों में भी भारत-रूस कंधे से कंधा खड़े रहे हैं...'

साझेदारी की गहराई और व्यापकता को दर्शाता है।' दोनों देशों के बीच मजबूत द्विपक्षीय संबंधों पर प्रकाश



डालते हुए उन्होंने कहा कि कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी भारत और रूस हमेशा कंधे से कंधा मिलाकर चले हैं। हमारा करीबी सहयोग न केवल दोनों देशों के लोगों के लिए, बल्कि विश्व में शांति, समृद्धि और स्थिरता के लिए भी महत्वपूर्ण है। रूस के राष्ट्रपति पुतिन के साथ

द्विपक्षीय बैठक के दौरान प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, 'हम यूक्रेन में चल रहे संघर्ष पर लगातार चर्चा करते रहे हैं।'

अमित शाह ने जम्मू के बाढ़ प्रभावित इलाकों का दौरा किया

एजेंसी जम्मू। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने सोमवार को जम्मू-कश्मीर की शीतकालीन राजधानी के कुछ बाढ़ प्रभावित इलाकों का दौरा किया। इसके बाद राजभवन में बाढ़ राहत उपायों पर एक उच्च स्तरीय बैठक की अध्यक्षता की। गृह मंत्री अमित शाह ने उपराज्यपाल मनोज सिन्हा, मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला और विधानसभा में विपक्ष के नेता सुनील शर्मा के साथ बिक्रम चौक के पास तवी पुल और जम्मू हवाई अड्डे के पास मंगूचक का दौरा किया। उन्होंने पिछले सप्ताह जम्मू क्षेत्र में रिकॉर्ड बारिश के बाद आई अचानक बाढ़ से हुए नुकसान का प्रत्यक्ष जायजा लिया। शाह बाढ़ प्रभावित इलाकों का हवाई सर्वेक्षण कर सकते हैं, जिसमें कटरा भी शामिल है, जहां 26 अगस्त को माता वैष्णो देवी मंदिर जाने वाले पुराने मार्ग पर भूस्खलन के कारण

34 तीर्थयात्रियों की मौत हो गई थी और 20 घायल हो गए थे। इसके अलावा किरतवाड़ के चिसोती गांव

समीक्षा बैठक की। केंद्रीय गृह मंत्री भारी बारिश और अचानक आई बाढ़ के बाद की स्थिति का आकलन



का भी हवाई सर्वेक्षण कर सकते हैं। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा और जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने बाढ़ राहत उपायों पर

राजभवन में की समीक्षा बैठक

स्वर्गीय चरती लाल गोयल जी का जीवन संयम, त्याग और सेवा का प्रेरणादायी उदाहरण: सीएम रेखा गुप्ता

कौमी पत्रिका

नई दिल्ली, 1 सितम्बर। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने स्वर्गीय चरती लाल गोयल जी की स्मृति को नमन करते हुए कहा कि साल 1993 में जब वे अध्यक्ष थे, तब वह विश्वविद्यालय में प्रथम वर्ष की छात्रा थीं। मुख्यमंत्री ने विशेष रूप से उल्लेख किया कि छात्र राजनीति के दौरान ही उन्हें विजय गोयल और विजेंद्र गुप्ता का मार्गदर्शन मिला, जिनकी कार्यशैली से सीखते हुए उन्होंने अपनी राजनीतिक यात्रा को आगे बढ़ाया। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वर्गीय चरती लाल गोयल जी के व्यवहार, चरित्र और कार्यशैली से हम सबको प्रेरणा लेनी चाहिए। उन्होंने कहा कि राजनीतिक जीवन में सभी को ऐसा कार्य करना चाहिए कि हमारे जाने के बाद भी लोग सम्मान और आदर के साथ याद करें। विपक्ष भी हमारे बारे में केवल सकारात्मक बात ही करे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आज की राजनीति में कई बार बहस मुद्दों और विषयों पर केंद्रित रहने के बजाय व्यक्तिगत स्तर पर चली जाती है। पहले ऐसा माहौल था, जहां सत्ता पक्ष और विपक्ष, दोनों अपने विचार स्पष्ट रूप से रखते

थे और बाद में आपसी संबंध बनाए रखते थे। सत्ता पक्ष और विपक्ष दोनों को अपनी-अपनी अब अक्सर सदन चलने ही नहीं दिया जाता बात जनता तक पहुंचानी चाहिए और किसी



और संवाद की कमी हो जाती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी ने 27 वर्षों तक विपक्ष में रहते हुए हमेशा जनता की आवाज को उठाया और यही परंपरा आज भी जीवित रहनी चाहिए। उन्होंने स्पष्ट कहा कि

भी प्रकार के असंसदीय व्यवहार से बचना चाहिए। स्वर्गीय चरती लाल गोयल जी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि उनके जीवन से हमें संयम, त्याग और सेवा की प्रेरणा मिलती है।

झारखंड में जेजेएमपी के नौ उग्रवादियों ने किया आत्मसमर्पण

लातेहार। झारखंड के लातेहार जिला समाहरणालय सभागार में सोमवार को झारखंड जनमुक्ति परिषद (जेजेएमपी) से संबंध रखने वाले नौ (09) नक्सलियों ने पुलिस के समक्ष आत्मसमर्पण कर दिया। उन्होंने भारी मात्रा में हथियार और जिंदा कारतूस भी पुलिस प्रशासन को सौंपे। जेजेएमपी से जुड़े जिन नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया, उनमें पांच लाख के इनामी चार उग्रवादी, संगठन का सुप्रीमो रविंद्र यादव, सब जेनरल कमांडर अखिलेश यादव, बलदेव गंडू, मुकेश राम तथा तीन लाख का इनामी पवन उर्फ राम प्रसाद महतो, एरिया कमांडर राजू राम, विजय यादव, श्रवण सिंह और मुकेश गंडू शामिल हैं। आत्मसमर्पण करने वाले नक्सलियों ने चार एक-47, तीन एसएलआर राइफल, 303 बोर का दो राइफल, एक अन्य राइफल और एक सेमी राइफल, एक एके-56 राइफल और 1782 जिंदा कारतूस भी पुलिस को सौंपे।

जनता दर्शन में सीएम योगी ने सुनी फरियादें

● मीडिया से बातचीत में मायरा की मां ने कहा कि सीएम ने काफी अच्छे तरीके से हमारे परिवार की बात सुनी और एडमिशन का आश्वासन भी दिया।

● नर्हीं मायरा को एडमिशन कराने का दिया भरोसा

समाधान किया जाएगा। जनता की समस्याओं का निस्तारण करना और खुशहाल उत्तर प्रदेश बनाना सरकार



की सर्वोच्च प्राथमिकता है। जनता दर्शन के दौरान कानपुर की मासूम मायरा अपनी मां के साथ मुख्यमंत्री योगी से मिलने पहुंची। मां ने बच्ची के स्कूल में प्रवेश की फरियाद रखी। जनता दर्शन में आते ही सीएम ने मायरा की मां से पूछ कि कहाँ से

आए हैं, कहाँ एडमिशन कराना है। जिसका उन्होंने उत्तर दिया। इसके बाद मायरा से मुखातिब मुख्यमंत्री ने

सीएम ने काफी अच्छे तरीके से हमारे परिवार की बात सुनी और एडमिशन का आश्वासन भी दिया। यह पहली बार नहीं है, जब कोई बच्ची अपने एडमिशन को लेकर मुख्यमंत्री से मिली। इसके पहले मुसदाबाद की वाची ने माता-पिता के साथ जून में मुख्यमंत्री से 'जनता दर्शन' में मुलाकात की और एडमिशन की गृहार लाई। बेटी के प्रवेश को लेकर महीने से परेशान वाची के माता-पिता जब मुख्यमंत्री के पास पहुंचे तो तीन घंटे के अंदर ही आर्टीई के तहत वाची का मसूदाबाद के प्रतिष्ठित विद्यालय में प्रवेश हो गया। यही नहीं, जुलाई में गोरखपुर के पुर्दिलपुर निवासी पंखुड़ी त्रिपाठी ने भी परिवार की आर्थिक स्थिति को देखते हुए फीस माफ़ी को लेकर मुख्यमंत्री से गृहार लाई थी। मुख्यमंत्री ने भरोसा दिया था कि उनकी पढ़ाई नहीं रुकेगी। मुख्यमंत्री के आदेश के बाद विद्यालय ने उनकी फीस माफ कर दी।

पूछा कि स्कूल जाओगी, किस क्लास में पढ़ोगी, अभी तक तो स्कूल गई नहीं है, क्या बनोगी मायरा ने तपाक से जवाब दिया, 'डॉक्टर'। उन्होंने अधिकारियों को बच्ची के एडमिशन का निर्देश दिया। मीडिया से बातचीत में मायरा की मां ने कहा कि

संभल मस्जिद विवाद में यथास्थिति बढ़ी

● सुप्रीम कोर्ट ने दो हफ्ते के लिए बढ़ाई समयसीमा



एजेंसी लखनऊ। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को उत्तर प्रदेश के संभल मस्जिद विवाद में यथास्थिति बनाए रखने के अपने आदेश को दो हफ्ते के लिए बढ़ा दिया। न्यायमूर्ति पीएस नरसिम्हा और जस्टिस अलोक राधे की पीठ ने कहा कि इस मामले में जामि मस्जिद संभल की प्रबंधन समिति की ओर से दो अपीलें दायर की गई थीं, जिनका प्रतिनिधित्व इसके सचिव (पहली याचिका) और उपाध्यक्ष (दूसरी याचिका) कर रहे थे। इसके बाद शीर्ष अदालत ने अपनी रजिस्ट्री को मामले की जांच करने और एक रिपोर्ट प्रस्तुत करने का निर्देश दिया। मुकदमे में हिंदू पक्षकारों की ओर से पेरा हुए अधिवक्ता विष्णु शंकर जैन ने यथास्थिति बढ़ाने का विरोध किया। हालांकि, मस्जिद प्रबंधन का प्रतिनिधित्व कर रहे वरिष्ठ अधिवक्ता हुजेफा अहमदी ने रिपोर्ट प्रस्तुत होने तक अवधि बढ़ाने की मांग की।

अमेरिका के साथ 14 सितंबर तक होगा सैन्य युद्धाभ्यास, भारतीय टुकड़ी रवाना

एजेंसी नई दिल्ली। अमेरिका के साथ संयुक्त सैन्य अभ्यास के लिए भारतीय सेना की एक टुकड़ी फोर्ट वेनराइट (अलास्का) के लिए रवाना हो गई है। भारत-अमेरिका युद्धाभ्यास का 21वां संस्करण 14 सितंबर तक होगा, जिसमें दोनों सेनाओं के विषय विशेषज्ञ यूएसएस और काउंटर-यूएसएस ऑपरेशन, सूचना युद्ध, संचार और रस्द जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर कार्य समूह का संचालन करेंगे। रक्षा मंत्रालय के अनुसार अमेरिका जाने

वाली भारतीय टुकड़ी में मद्रास रेजिमेंट की एक बटालियन अमेरिका की 11वीं एयरबोर्न डिवीजन की आर्कटिक वॉल्स ब्रिगेड कॉम्बैट टीम की पहली बटालियन 5वीं इन्फैंट्री रेजिमेंट 'बॉबकेटर्स' के सैनिकों के साथ प्रशिक्षण लेगी। दो सप्ताह तक सैनिक हेलीबोर्न ऑपरेशन, निगरानी संसाधनों और मानव रहित हवाई प्रणालियों का उपयोग, रॉक क्राफ्ट, पर्वतीय युद्ध, हवाहवा को निकालना, युद्ध चिकित्सा सहायता और तोपखाने,

विमानन और इलेक्ट्रॉनिक युद्ध प्रणालियों के एकीकृत उपयोग सहित कई प्रकार के सामरिक अभ्यासों का अभ्यास करेंगे। इसके अलावा यह अभ्यास संयुक्त रूप से नियोजित और क्रियात्मक सामरिक युद्धाभ्यासों के साथ संपन्न होगा, जिसमें लाइव-फायर अभ्यास से लेकर उच्च-ऊंचाई वाले युद्ध परिदृश्य शामिल होंगे, जिसका उद्देश्य संयुक्त राष्ट्र शांति अभियानों की क्षमताओं में सुधार और बहु-क्षेत्रीय चुनौतियों के लिए तैयारी को मजबूत करना होगा।

कौमी पत्रिका संजय कुमार

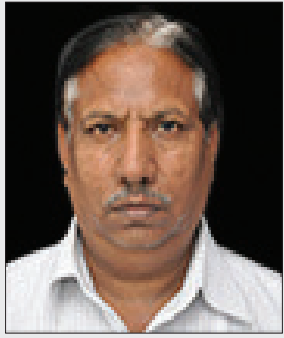
नई दिल्ली, 1 सितंबर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता के मार्गदर्शन में दिल्ली के पर्यावरण मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा ने कल उच्चस्तरीय बैठक में संशोधित स्टेट एक्शन प्लान ऑन क्लाइमेट चेंज को अंतिम रूप देने के लिए आयोजित मीटिंग की अध्यक्षता की। पर्यावरण विभाग और दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति के वरिष्ठ अधिकारियों ने उन्हें 2050 तक के जलवायु पूर्वानुमान और विभिन्न क्षेत्रों में अपनाए जाने वाले अनुकूलन और कार्बन उत्सर्जन को कम करने के उपायों से अवगत कराया। मंत्री ने कहा कि दिल्ली की जनहित-केंद्रित सरकार हर नीति की बहुस्तरीय समीक्षा करके ही उसे लागू करेगी, जिससे वायु गुणवत्ता बेहतर हो और जलवायु की रक्षा हो सके। हम केवल



बाते नहीं, बल्कि धरातल पर असर दिखाने वाले कदम उठाएंगे, उन्होंने जोड़ा। बैठक की शुरुआत दिल्ली की जलवायु संवेदनशीलता पर प्रस्तुति से हुई, जिसमें बढ़ती हीट-स्ट्रेस, शहरी बाढ़, जल-संकट और ऊर्जा-मांग के तेज इजाफ़े से जन-स्वास्थ्य व आधारभूत ढाँचे पर पड़ने वाले खतरों को चर्चा में शामिल किया गया। मंत्री ने कहा कि इन जुड़ी हुई चुनौतियों के कारण अनुकूलन और उत्सर्जन-कटौती—दोनों को तेजी से आगे बढ़ाना जरूरी है। ऊर्जा व बिजली चर्चा में एलईडी बल्ब-विस्तार, स्मार्ट मीटरिंग, बिजली आपूर्ति दक्षता और ग्रीन मॉबिलिटी के लिए चार्जिंग ढाँचे की प्रगति पेश की गई। नवीकरणीय ऊर्जा बढ़ाने और हीट वेव झेलने के लिए ग्रिड मजबूती के उपाय भी सामने रखे गए। शहरी नियोजन में ठोस-कचरा प्रबंधन, पुरानी डंपसाइट की बायो-माइनिंग, छ-छ व ई-कचरा निपटान, साथ ही नालियों के सुधार और यमुना फ्लड प्लेन की सुरक्षा पर चर्चा हुई।

शेष पृष्ठ 3 पर

ट्रंप टैरिफ चुनौती के बीच अर्थव्यवस्था की ताकत बनता कृषि क्षेत्र



डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

निर्यात के क्षेत्र में भी कृषि सेक्टर महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। दरअसल अमेरिका और ट्रंप का निशाना हमारा कृषि क्षेत्र और डेयरी क्षेत्र प्रमुखता से हैं। अमेरिका के आगे सरेण्डर होने के स्थान पर हमारी सरकार ने ट्रंप के टैरिफ से निपटने का संकल्प लिया है यह अपने आप में बड़ी बात है।

ट्रंप के टैरिफ वार के दौरान ही 2025 वित्तीय वर्ष की पहली तिमाही के निष्पत्ती के परिणाम इस मायने में महत्वपूर्ण हो जाते हैं कि ट्रंप द्वारा हमारी अर्थव्यवस्था को मृत अर्थव्यवस्था करार देने के बावजूद चीन से भी हमारी जीडीपी विकास दर अधिक रही है। राष्ट्रीय सांख्यिकी संगठन एनएसओ द्वारा जारी रिपोर्ट के अनुसार जीडीपी 7.8 प्रतिशत रही है। यह पिछले एक साल यानी कि अप्रैल-जून 2024, जुलाई-सितंबर 2024, अक्टूबर-दिसंबर 2024 और जनवरी-मार्च 2025 की तुलना में भी अधिक है। सबसे खासबात यह है कि जीडीपी में बढ़ोतरी का श्रेय कृषि और सर्विस सेक्टर को जा रहा है। कृषि सेक्टर ने एक बार फिर यह साबित कर दिया है कि वह अर्थ व्यवस्था का प्रमुख स्तंभ है और तेजी से विकसित होती भारतीय अर्थव्यवस्था के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। निश्चित रूप से इसका श्रेय अन्नदाता को तो जाता ही है इसके साथ ही सरकार को किसानोन्मुखी और कृषिनोन्मुखी नीति को भी जाता है। कृषि और संबंध क्षेत्र जिसमें कृषि के साथ ही पशुपालन, वानिकी और मत्स्य पालन शामिल है। एक मोटे अनुमान के अनुसार भारतीय अर्थव्यवस्था में कृषि क्षेत्र का 14 प्रतिशत योगदान है तो प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से 50 प्रतिशत से अधिक लोगों की आजीविका एग्रीकल्चर सेक्टर पर आज भी निर्भर है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत के स्वप्न को पूरा करने में कृषि क्षेत्र में भी पीछे नहीं रहने वाला है। देश में करीब 51 प्रतिशत यानी कि 159 मिलियन हैक्टेयर भूमि में खेती हो रही है। इसमें से 50 प्रतिशत से कुछ अधिक भूमि ही सिंचित है जबकि बहुत बड़ा क्षेत्र मानसून की मेहरबानी पर निर्भर है। यह एक सकारात्मकता है कि इस साल अभी तक मानसूनी बरसात औसत से अधिक और अच्छी बरसात हुई है। पिछले सालों में भी मानसून अनुकूल रहने से कृषि उत्पादन में बढ़ोतरी हुई है। कृषि और अन्नदाता की महत्ता को कोरोना काल ने बेहतर तरीके से समझा दिया है। कोरोना काल में कृषि सेक्टर ने दो तरह से सहभागिता निभाई। एक तो जहां सब कुछ लॉक डाउन की भेंट चढ़ रहा था यहाँ तक कि घर में कैद होकर रह गए थे तब भी कृषि सेक्टर अपनी प्रभावी भूमिका निभाता रहा वहीं दूसरी और अन्नदाता की मेहनत से देश



के गोदामों में भरे खाद्यान्नों के भण्डारों ने देश में खाद्यान्न की उपलब्धता बनाये रखी। आज भी करीब 80 करोड़ देशवासियों को प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना में मुफ्त खाद्यान्न उपलब्ध कराया जा रहा है। यह अपने आप में बड़ी बात है। योजनाबद्ध तरीके से एक और किसानों की आय बढ़ाने के प्रयास किये जा रहे हैं वहीं खासतौर से दलहन-तिलहन में भी देश को आत्मनिर्भर बनाने के प्रयास जारी है। किसान सम्मान निधि किसानों के लिए बड़ा सहारा बनती जा रही हैं वहीं व्याजमुक्त कृषि ऋण, केसीसी का बढ़ता दायरा और ई नाम मण्डी, प्रसंस्करण उद्योगों को बढ़ावा, स्टोरेज सुविधा बढ़ाने के साथ ही समय पर खाद-बीज आदि की उपलब्धता का प्रभाव सामने हैं। एनएसओ की रिपोर्ट के अनुसार कृषि क्षेत्र की जीडीपी में भागीदारी 3.7 प्रतिशत रही है जबकि साल भर पहले यह 1.5 थी। ऐसे में यह अपने आप में आशा का संचार है। निर्यात के

क्षेत्र में भी कृषि सेक्टर महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। दरअसल अमेरिका और ट्रंप का निशाना हमारा कृषि क्षेत्र और डेयरी क्षेत्र प्रमुखता से हैं। अमेरिका के आगे सरेण्डर होने के स्थान पर हमारी सरकार ने ट्रंप के टैरिफ से निपटने का संकल्प लिया है यह अपने आप में बड़ी बात है। हो सकता है कि आने वाली तिमाही में ट्रंप टैरिफ का असर दिखाई दे पर जिस तरह से सरकार द्वारा वैकल्पिक प्रयास आरंभ किये जा रहे हैं उससे लगता है कि अर्थ व्यवस्था पर नकारात्मक असर नहीं होगा या होगा भी तो देश इससे निपटने को तैयार है। 50 प्रतिशत टैरिफ की चुनौती को आज समूचा देश निपटने को तैयार है। हालांकि ट्रंप ने सोचा था कि हम सरेण्डर कर देंगे, डर जाएंगे पर अब गौदड़ भभकी बेअसर होती देखकर ट्रंप की खोज अवश्य बढ़ने लगी है। पर यह नहीं भूलना चाहिए कि ट्रंप को अपने देश में ही अपनी तुगलकी नीति के कारण देर सवेर मुंह की

खानी पड़ेगी। हालांकि अमेरिकी कोर्ट ने ट्रंप के टैरिफ निर्णय को अनुचित करार दे दिया है। आने वाले दिनों में इसके प्रभाव अमेरिका में और अधिक दिखाई देंगे क्योंकि हम और हमारी सरकार ट्रंप की चुनौती से निपटने के लिए मानसिक रूप से तैयार हो चुकी है। खैर यह विषयांतर होगा। कहने का अर्थ है कि यह और आने वाले साल भी खेती-किसानी के लिए सकारात्मक ही होंगी। रबी के अच्छे परिणाम आये हैं। चालू खरीफ में अच्छे मानसून के चलते अच्छी बुवाई हुई है। बुवाई क्षेत्र बढ़ा है। सरकार भी बड़े लक्ष्य के साथ आगे बढ़ रही है। हालांकि यह कटु सत्य है कि ग्रामीण रहवासियों की आजीविका का प्रमुख माध्यम खेती ही है तो समूचे देश की खाद्य सुरक्षा की जिम्मेदारी भी इसी क्षेत्र के पास है। अमेरिकी नीति के कारण निर्यात पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभाव को भी अन्य देशों को निर्यात बढ़ाकर पूर्ति करने की बड़ी चुनौती है। इसके साथ ही खेती किसानों की अपनी चुनौतियां बरकरार है। आज भी कुल कृषि उत्पादन का 10 से 15 प्रतिशत उत्पादन फसलोत्तर सुविधाओं की कमी के कारण बर्बाद हो जाता है। कृषि जोत कम होती जा रही है। बढ़ते शहरीकरण का प्रभाव भी पड़ रहा है। कृषि क्षेत्र में कोल्ड स्टोरेज, परिवहन की कोल्ड चेन और भण्डारण की बेहतर व्यवस्थाओं की दरकार है। कृषि प्रसंस्करण क्षेत्र और फूड पार्क जिस तरह से आकार लेने चाहिए थे वे ले नहीं पाये हैं। बीमा क्षेत्र में भी बहुत किया जाना अपेक्षित है तो कृषि उपज की खरीद व्यवस्था और एमएसपी खरीद को लेकर भी तेजी से काम किया जाना है। सरकार को एक बात समझनी चाहिए कि खेती क्षेत्र में जो भी सब्सिडी देय है उसे उत्पादकता से जोड़ा जाये यथा कृषि इनपुट या यों कहें कि खाद-बीज, कीटनाशक आदि के किट के रूप में उपलब्ध कराया जाये तो उसका लाभ अनुदानित राशि के स्थान पर इनपुट मिलने से उसका उपयोग खेती किसानों में ही होने से उत्पादन और उत्पादकता बढ़ाने में ही होगा। इसी तरह से खरीद व्यवस्था में बहुत सुधार के बावजूद अभी भी बहुत करते हुए बिचौलियों को व्यवस्था से दूर करना होगा। खैर यह सब दीर्घकालीन सुधार कार्य है पर बेहतर जीडीपी प्रदर्शन और कृषि क्षेत्र की उल्लेखनीय हिस्सेदारी को प्रोत्साहित करते हुए सराहना की जानी चाहिए।

संपादकीय

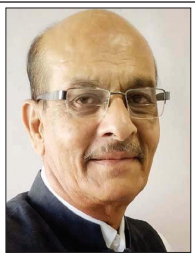
जापान के साथ अहम संधि

जापान ने भारत में एक दशक में 10 हजार अरब येन (करीब 60 हजार करोड़ रुपये) के निवेश का लक्ष्य रखा है, और दोनों देशों ने महत्वपूर्ण खनिजों, रक्षा और प्रौद्योगिकी जैसे कई प्रमुख क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने के लिए दस वर्षीय बड़ी रूपरेखा भी तैयार की है। दोनों पक्षों ने 13 प्रमुख समझौतों और दस्तावेज को अंतिम रूप दिया। महत्वपूर्ण बात यह है कि जापान ने यह फैसला व्यापार और शुल्क पर अमेरिकी ट्रंप प्रशासन की नीतियों के चलते वैक पटल पर मची उथल-पुथल के बीच किया। भारत-जापान विशेष रणनीतिक और वैक साझेदारी के विस्तार की घोषणाएं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और उनके जापानी समकक्ष शिगेरू इशिबा के बीच शिखर वार्ता के बाद की गई। प्रधानमंत्री मोदी दो देशों-जापान और चीन-की अपनी यात्रा के पहले चरण में जापान पहुंचे थे जहां जापान के प्रधानमंत्री शिगेरू इशिबा के साथ शिखर वार्ता हुई। शिखर वार्ता के उपरांत प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि जापान की 'निर्बाध और खुले हिन्द-प्रशांत' की अवधारणा और इस बाबत भारत की सोच में गहरा सामंजस्य है। 'विजन महासमार' और हिन्द-प्रशांत महासागरों की पहल से भारत की सोच मुखर होती है। दोनों देश शांतिपूर्ण, समृद्ध और स्थिर हिन्द-प्रशांत क्षेत्र के लिए प्रतिबद्ध हैं। इसके साथ ही दोनों देशों के हिन्द-प्रशांत क्षेत्र के देशों के साथ मजबूत और व्यापक संबंध भी हैं। इसके चलते दोनों देशों को अपने साझा उद्देश्यों को अभिव्यक्ति देने के लिए हिन्द-प्रशांत देशों में से कुछ के साथ बहुपक्षीय प्रारूपों में संवाद करने में मदद मिलती है। बेशक, भारत और जापान ने अपनी विशेष रणनीतिक और वैक साझेदारी में एक नये और सुनहरे अध्याय की मजबूत नींव रखी है। दो प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं और जीवंत लोकतंत्र के रूप में भारत-जापान की साझेदारी न केवल इन दोनों के लिए, बल्कि वैक शांति और स्थिरता के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है। मौजूदा वैक अस्थिरता के बरक्स जापान और भारत का परस्पर सहयोग बढ़ना इसलिए भी महत्त्वपूर्ण है क्योंकि दोनों के बीच हुए समझौतों से इस तथ्य की तस्दीक होती है कि मजबूत लोकतंत्र बेहतर दुनिया को आकार देने में स्वाभाविक साझेदार होते हैं। प्रधानमंत्री मोदी की इन दो प्रमुख एशियाई देशों की यात्रा ऐसे समय में हुई है, जब अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की टैरिफ नीति को लेकर भारत और अमेरिका के संबंधों में अचानक गिरावट आई है। ऐसे में जापान-भारत के बीच साझेदारी का फैसला बेशक, आस्त करने वाला है।

चिंतन-मनन

मन की शक्ति

मन को जीवन का केंद्रबिंदु कहना अर्थात नहीं है। मनुष्य की क्रियाओं, आचरणों का प्रारंभ मन से ही होता है। मन तरह-तरह के संकल्प, कल्पनाएं करता है। जिस ओर उसका रक्षान हो जाता है उसी ओर मनुष्य की सारी गतिविधियां चल पड़ती है। जैसी कल्पना हो उसी के अनुरूप प्रयास-पुरुषार्थ एवं उसी के अनुसार फल सामने आने लगते हैं। मन जिधर रस लेने लगे उसमें लौकिक लाभ या हानि का बहुत महत्व नहीं रह जाता। प्रिय लगने वाले के लिए सब कुछ खो देने और बड़े से बड़े कष्ट सहने को भी मनुष्य सहज ही तैयार हो जाता है। मन यदि अच्छी दिशा में मुड़ जाए; आत्मसुधार, आत्मनिर्माण और आत्मविकास में रुचि लेने लगे तो जीवन के अधिकार हो सकता है। शरीर के प्रति कर्तव्य पालन करने की तरह मन के प्रति भी हमें अपने उत्तरदायित्वों को पूर्ण करना चाहिए। कुविचारों और दुर्भावनाओं से मन गंदा, मलिन और पतित होता है, अपनी सभी विशेषता और श्रेष्ठताओं को खो देता है। इस स्थिति से सतर्क रहने और बचने की आवश्यकता का अनुभव करना हमारा पवित्र कर्तव्य है। मन को सही दिशा देते रहने के लिए स्वाध्याय की वैसी ही आवश्यकता है जैसे शरीर को भोजन देने की। आत्मनिर्माण करने वाली जीवन की समस्याओं को सही ढंग से सुलझाने वाली उत्कृष्ट विचारधारा की पुस्तकें पुरे ध्यान, मनन और चिंतन के साथ पढ़ते रहना ही स्वाध्याय है। यदि सुलझे हुए विचारों के जीवन विद्या के ज्ञाता कोई संप्रति सज्जन उपलब्ध हो सकता हों तो उनका सत्संग भी उपयोगी सिद्ध हो सकता है। मन का स्वभाव बालक जैसा होता है, उमंग से भरकर वह कुछ न कुछ करना-बोलना चाहता है। यदि दिशा न दी जाए तो उसकी क्रियाशीलता तोड़-फोड़ एवं गाली-गलौज के रूप में भी सामने आ सकती है। मन में जब सद्बिचार भर रहेगे तो कुविचार भी कोई दूसरा रास्ता टटोलेंगे। रोटी और पानी जिस प्रकार शरीर की सुरक्षा और परिपुष्टि के लिए आवश्यक हैं उसी प्रकार आत्मिक स्थिरता और प्रगति के लिए सद्बिचारों, सद्भावों की प्रचुर मात्रा उपलब्ध होनी ही चाहिए।



सनत जैन

भारत और चीन के बीच संचाई सहयोग संगठन की बैठक के बद रिश्तों में नरमी और संवाद बढ़ रहा है। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा भारत के ऊपर, टैरिफ और भारत के संबंधों पर जो दबाव बनाया जा रहा था। उसकी परिणति इसी रूप में होनी थी। डोनाल्ड ट्रंप ने भारत के सामने कोई विकल्प नहीं छोड़ा था। जिसके कारण चीन के साथ तमाम विरोधों के बावजूद चीन को अपने रिश्ते चीन के साथ सुधारने पड़ रहे हैं। भारत कावास्तविक नियंत्रण रेखा पर लंबे समय से चीन के साथ तनाव बना हुआ है। तनाव के बीच संबंधों का सुधारना एक सकारात्मक संकेत माना जा सकता है। सीमा विवाद और गलतान घाटी जैसी घटनाओं ने दोनों देशों के बीच के अविश्वास को बढ़ा दिया था। भारत का चीन के साथ आयात निर्यात का असंतुलन भी दोनों देशों को असंतुलित बनाता है। अब बदली हुई परिस्थितियों में भारत और चीन के बीच की वार्ता से दोनों देश शांति, स्थिरता आर्थिक एवं सामरिक दिशा में आगे बढ़ने की पहल भारत ने अपनी तरफ से पहल कर दी है। चीन इस मामले में ईमानदारी के साथ भारत के साथ कदम से कदम मिलाकर चलेगा, तो वैश्विक स्तर पर चीन और भारत मिलकर एक नई महाशक्ति के रूप में उभर सकते हैं। भारत के लिए चीन से संबंध सुधारना, केवल सीमावर्ती तनाव को घटाने के लिए नहीं है। बल्कि यह



अनिल गुप्ता

बहुत समय नहीं बीता जब केवल 35प्र. भारतीयों के पास ही औपचारिक रूप से बैंक खाता हुआ करता था और उनमें से भी महज 8प्र. ही औपचारिक ऋण की सुविधा लेते थे। ग्रामीण भारत की बुजुर्ग राजेश्वरी देवी जैसी अनगिनत महिलाओं को बैंक खाता खुलवाने के लिए संघर्ष करना पड़ता था। कम से कम एक बैंक खाते के साथ वित्तीय समावेशन प्राप्त करना भारत में बड़ी चुनौती रही है। भारत सरकार द्वारा प्रधानमंत्री जन धन योजना (पीएमजेडीवाई) 28 अगस्त, 2014 को शुरू किए जाने के बाद स्थिति नाटकीय रूप से बदल गई जिसका उद्देश्य सभी नागरिकों को उचित दूरी के भीतर किफायती वित्तीय सेवाएं प्रदान करना था। 2025 तक भारत में बैंक खाता रखने वालों की तादाद बढ़ कर 90प्र. हो गई, जो 2011 के आंकड़े से दोगुने से भी अधिक है और 79प्र. के विश्वव्यापी औसत से बेहतर प्रदर्शन है। विश्व बैंक ने बताया कि भारत ने छह वर्षों में अपने वित्तीय समावेशन लक्ष्यों को प्राप्त कर लिया जिसमें अन्यथा 47 साल लगते। पीएमजेडीवाई के तहत 'मेरा



दोनों देश के विदेश नीति की बहु-आयामी रणनीति का हिस्सा भी बन सकता है। भारत जानता है, चीन वर्तमान में एक बड़ी आर्थिक शक्ति है। चीन की वैश्विक सप्लाय चेन में महत्वपूर्ण भूमिका है। ऐसे में सीमित स्तर पर ही सही, आपसी सहयोग, भारत और चीन को आर्थिक और कूटनीतिक लाभ वैश्विक स्तर पर मिल सकता है। इस परिप्रिश्य में एक महत्वपूर्ण प्रश्न उठता है, क्या भारत-चीन के संबंधों में सुधार का असर भारत-अमेरिका के संबंधों पर किस तरह से पड़ेगा? पिछले एक दशक में भारत और अमेरिका के रिश्ते अभूतपूर्व स्तर के थे। रक्षा, कारोबार, आपसी सहयोग, क्वाड समूह, प्रौद्योगिकी मे साझेदारी और निवेश को लेकर दोनों देशों के बीच गहरे संबंध बने थे। अमेरिका,भारत को एशिया में चीन के प्रभाव को संतुलित करने वाला अहम भागीदार मानता था। दूसरी

बार अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप जब से बने हैं। उसके बाद से ही अमेरिका और भारत के संबंधों में तनाव बनना शुरू हो गया। भारत और चीन के संबंध सामान्य होने पर अमेरिका के लिए एक बड़ी नई चुनौती होगी। अमेरिका, वर्तमान स्थिति में भारत और चीन के दबाव को कम करने के लिए नई चुनौतियां भारत और चीन के लिए पैदा करेगा। वर्तमान स्थिति में भारत की नीति स्पष्ट है। वह किसी एक ध्रुव पर झुकने के बजाय बहुध्रुवीय विश्व व्यवस्था में अपनी स्वतंत्र भूमिका को बनाए रखने की कोशिश कर रहा है। भारत अमेरिका से अपने संबंध को बनाए रखते हुए, रूस और चीन के साथ अपने संबंध और संवाद को बेहतर बनाने का प्रयास कर रहा है। अमेरिका को समझना होगा, भारत का चीन से संबंध सुधारना, अमेरिका के साथ संबंध बिगाड़ना नहीं है। बल्कि वह भारत की

वित्तीय समावेशन : अतीत, वर्तमान, और भविष्य



खाता, भाग्य विधाता' बैंकिंग सुविधाओं से वंचित आबादी के लिए वित्तीय स्वतंत्रता को सक्षम करने के लक्ष्य को दर्शाता है। जुलाई, 2025 तक 55.98 करोड़ खातों का आधार और 2.62 लाख करोड़ रुपये का लगातार बढ़ता जमा आधार, निम्न और मध्यम आय वर्ग (एलएमआई) को औपचारिक बैंकिंग प्रणाली में लाने में इस जन आंदोलन की सफलता को दर्शाता है। खास बात यह है कि 66.7प्र. लाभार्थी ग्रामीण या अर्ध-शहरी क्षेत्रों से हैं, जो दूरदराज क्षेत्रों में लोगों तक पहुंचने में पीएमजेडीवाई के व्यापक प्रभाव को रेखांकित करता है। लगभग 55.8प्र. पीएमजेडीवाई खाताधारक महिलाएं हैं, जो बैंकिंग सेवाओं तक पहुंचने में मौजूद लैंगिक अंतर को देखते हुए एक और उपलब्धि है। जुलाई, 2025 तक प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना (पीएमजेजीबीवाई) के तहत लगभग 23.60 करोड़ लोगों ने कुल मिला कर नामांकन किया था। प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना (पीएमएसबीवाई) में

कुल 51 करोड़ मिलियन नामांकन हुए। 7.6 करोड़ लोगों ने सेवानिवृत्ति कोष बनाने के लिए अटल पेंशन योजना (एपीवाई) योजना में नामांकन किया। मार्च, 2025 तक वित्तिवहीन लोगों को वित्त प्रदान करने की पहल के तहत बैंकों ने सूक्ष्म एवं छोटे व्यवसायों को कुल 32.6 लाख करोड़ रु पये के 52 करोड़ ऋण स्वीकृत किए। एमएससी के शोध से पता चलता है कि 67प्र. महिलाओं और 64प्र. पुरुषों ने मुख्य रूप से भविष्य के लिए बचत करने के लिए बैंक खाते खोले। बचत व्यवहार में बदलाव लोगों के लिए उन वित्तीय झटकों का प्रबंधन करने के लिए महत्वपूर्ण है जो एलएमआई परिवारों को गरीबी में धकेल देते हैं। पीएमजेडीवाई ने बचत को सक्षम किया, जबकि औपचारिक वित्तीय इतिहास के बिना लोगों को ऋण तक पहुंच प्रदान की। खाताधारक अब बचत पैटर्न दिखा सकते हैं, जो उन्हें वित्तीय संस्थानों से ऋण के लिए पात्र बनाता है। जन धन ने जन समृद्धि के लिए मंच तैयार किया है, जहां उपयोगकर्ता उपयुक्त और

सुरक्षा और आर्थिक स्थिरता को सुनिश्चित करने का महत्वपूर्ण प्रयास है। अमेरिका और भारत दोनों के हित संबंध सुधारनेमें हैं, भारत की भूमिका एशिया में आत्मविश्वास और स्वतंत्रता के साथ बनी रहेगी, तभी वैश्विक स्तर पर शांति बनी रह सकती है। चीन को नियंत्रित रखने के लिए भारत का मजबूत होना, विश्व शांति के लिए भी बहुत जरूरी है। भारत-चीन संबंधों में सुधार, भारत की विदेश नीति का संतुलन है। चीन और भारत के बीच सुधारते रिश्ते, अमेरिका- भारत के बीच संबंधों को कमजोर नहीं करेगा। अमेरिका को भारत के संबंध और भी बेहतर बनाने होंगे। भारत एक ऐसा राष्ट्र है, जो अपनी सामरिक एवं आर्थिक क्षमता के कारण अपनी शतों पर वैश्विक राजनीति मे अपना प्रभाव बनाने में सक्षम है। भारत हमेशा शांतिप्रिय तरीके से सभी देशों के साथ आर्थिक सामरिक एवं कूटनीति के संबंधों को बनाकर रखता है। भारत की विदेश नीति में विश्व कल्याण की भावना ही सर्वोपरि रहती है ना काहू से दोस्ती ना काहू से बैर रखते हुए भारत हमेशा अपने को निर्विवाद बनाकर रखता है। वर्तमान में वैश्विक स्तर पर जो चुनौतियां उभर कर सामने आ रही हैं। उसमें वैश्विक स्तर में भारत की भूमिका हर दृष्टि से अति महत्वपूर्ण है। अमेरिका को भारत के साथ बेहतर व्यवहार करने की दिशा में आगे बढ़ना होगा। टैरिफ को लेकर भारत और अमेरिका के बीच संबंधों में जो खटास आई है। अमेरिका को समय रहते भारत के साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाने की दिशा में आगे बढ़ना होगा। अमेरिका भारत के साथ गुलामी की तरह व्यवहार नहीं कर सकता है। इस बात को अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप जितनी जल्दी समझ जाएं, उतना अच्छा होगा। दोनों देशों के साथ-साथ वैश्विक संतुलन बनाए रखने के लिए चीन-भारत और अमेरिका के बीच संबंध सामान्य हों। समय-समय पर जो बदलाव आते हैं, उसके अनुसार रिश्तों में भी बदलाव आता है। इस बात को अमेरिका, चीन और भारत को समझना होगा।

किफायती सेवाओं के साथ अपने वित्तीय स्वास्थ्य को बढ़ा सकते हैं। एमएससी का शोध दर्शाता है कि लोग अपने खातों का उपयोग एक या दो सेवाओं के लिए करते हैं। इस प्रकार, हमें प्रासंगिक समाधानों को संशोधित और/या विकसित करके जुड़ाव में सुधार करने के तरीके खोजने होंगे जो अनुरूप समाधान, स्पष्ट संचार, विश्वसनीय शिकायत प्रक्रियाओं और लचीले अंतिम ढांचे के साथ एलएमआई समूह की आकांक्षाओं संबोधित करते हैं। भारत के फास्ट पेमेंट्स में एक वैश्विक लीडर के रूप में उभरने के कारण हमें डिजिटल अर्थव्यवस्था में अपार अवसरों को अनलॉक करने के लिए अधिक पीएमजेडीवाई खाताधारकों को डिजिटल वित्तीय सेवाओं को अपनाने के लिए प्रयास करना चाहिए। अन्य संबंधित कार्यक्रमों के साथ तालमेल और स्थानीय एजेंसियों के साथ समन्वय, वंचित और हाशिए पर रहने वाले समुदायों के लिए डिजिटल अंतर को पहल में मदद करेंगे। सच्चा वित्तीय समावेशन सिर्फ पहुंच से परे है; यह सही उत्पादों और सेवाओं, उच्च सेवा गुणवत्ता सुनिश्चित करने और औपचारिक वित्तीय प्रणाली के साथ सार्थक जुड़ाव को बढ़ावा देने के बारे में है। भारत जैसे विविधतापूर्ण देश के लिए वित्तीय समावेशन की यात्रा कठिन है। पीएमजेडीवाई ने लाखों लोगों विशेष रूप से हाशिए पर रहने वाले समुदायों को बैंकिंग सेवाओं तक पहुंचने और राजेश्वरी देवी जैसे लोगों के लिए अपनी सामाजिक-आर्थिक स्थितियों में सुधार करने के लिए सशक्त बनाया है, जो कतार में सबसे आखिर में हैं। (अनिल गुप्ता माइक्रोसेव कंसल्टिंग में पार्टनर हैं, और सहलेखक अभिषेक कटारिया माइक्रोसेव कंसल्टिंग में प्रबंधक हैं। लेख में व्यक्त विचार निजी हैं)

संक्षिप्त समाचार

पाकिस्तान की अदालत ने इमरान खान के भांजे

शाहरेज को भेजा जेल

इस्लामाबाद, एजेंसी। पाकिस्तान की अदालत ने पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान के भांजे शाहरेज खान को नौ मई दंगों से जुड़े मामले में 14 दिन की न्यायिक हिरासत में जेल भेजा है। शाहरेज पर सेना अधिकारी के घर पर हमले का आरोप है। उनका कहना है कि वे उस दिन चितरल में थे और यह राजनीतिक साजिश है। अदालत ने पुलिस की 30 दिन की रिमांड की मांग ठुकरा दी। मानवाधिकार संगठनों ने गिरफ्तारी को राजनीतिक प्रतिशोध बताया है।

डिमेंशिया से पीड़ित राल्फ लेरॉय मॅंजीज की फायरिंग

स्क़ाड से होने वाली फ़ांसी पर लगी रोक

वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका के युटा में सुप्रीम कोर्ट ने डिमेंशिया से पीड़ित राल्फ लेरॉय मॅंजीज की फायरिंग स्क़ाड से होने वाली फांसी पर रोक लगा दी है। 167 वर्षीय मॅंजीज को 1986 में मारीन हंसाकर की हत्या के लिए 5 सितंबर को फांसी दी जानी थी। उनके वकीलों ने तर्क दिया कि मॅंजीज डिमेंशिया के कारण अपनी सजा को समझने में असमर्थ हैं और शारीरिक रूप से भी बेहद कमजोर हैं। 12019 में, अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट ने भी मानसिक बीमारी से पीड़ित दोषियों की फांसी को अमानवीय बताते हुए रोक था। हंसाकर का शव अगवा होने के दो दिन बाद एक जंगल में मिला था।

90 फीसदी से अधिक अफगान लड़कियाँ

की शिक्षा के समर्थक

वाशिंगटन, एजेंसी। संयुक्त राष्ट्र के एक सर्वे में खुलासा हुआ है कि 90 फीसदी से अधिक अफगान लोग लड़कियों की शिक्षा का समर्थन करते हैं, जबकि तालिबान अब भी माध्यमिक और उच्च शिक्षा पर प्रतिबंध लगाए हुए है। रिपोर्ट 2,000 लोगों की राय पर आधारित है। यूएन महिला विभाग की सोफिया कॉलटॉर्प ने कहा कि अफगान परिवार अपनी बेटियों की पढ़ाई को लेकर कटु हैं, पर प्रतिबंध मानसिक और स्वास्थ्य संकट बढ़ा रहे हैं। 97 फीसदी महिलाओं ने रोजगार प्रतिबंधों को विनाशकारी बताया। डब्ल्यूएचओ ने बताया कि 22 मिलियन लोग मदद के मोहताज हैं, लेकिन जरूरी फंडिंग का केवल 24फीसदी ही मिला है।

कॉमिक-कॉन अफ्रीका : अंतरराष्ट्रीय सितारों के बीच

कॉमिक बुक प्रेमी और कॉस्प्लेयर

जोहान्सबर्ग, एजेंसी। दक्षिण अफ्रीका के जोहान्सबर्ग में छठे कॉमिक-कॉन अफ्रीका का आयोजन हुआ। यहां हजारों कॉमिक बुक प्रेमी और कॉस्प्लेयर पहुंचे। चार दिवसीय उत्सव के दौरान एनीमे, गेमिंग, कॉमिक्स और कॉस्प्ले से जुड़ी चीजों को प्रदर्शित किया गया। इसमें आर्कड गैम्स, ई-स्पोर्ट्स और कॉस्ट्यूम जैसी प्रतियोगिताएं भी शामिल रही। आयोजन निदेशक कार्लो मासमैन के अनुसार, रविवार तक 70,000 दर्शक पहुंचे। विविधता और एकता के प्रतीक इस आयोजन में जैसी टी. अशर, डैन फोगलर और मिशा कॉल्लिंस जैसे अंतरराष्ट्रीय सितारे भी शरीक हुए। प्रशंसकों को पसंदीदा पात्रों की पोशाक पहनकर तस्वीरें खिंचवाते देखा गया। लोग एक-दूसरे के रचनात्मक कोशल की सराहना करते भी दिखे। दरअसल, यह आयोजन इसलिए चर्चा में रहा क्योंकि आमतौर पर कॉमिक-कॉन अफ्रीका सितंबर के अंत में आयोजित किया जाता है। हालांकि, इस साल जी-20 शिखर सम्मेलन की मेजबानी करने के कारण इसे अगस्त में ही कर दिया गया। बता दें कि इस वर्ष के अंत में जोहान्सबर्ग में ही जी20 देशों के राष्ट्रध्यक्षों का सम्मेलन आयोजित किया जाना है।

वर्जिन ऑस्ट्रेलिया की फ्लाइट के शौचालय में आई समस्या

बोतल में पेशाब करने के लिए मजबूर हुए यात्री

ब्रिसबेन, एजेंसी। वर्जिन ऑस्ट्रेलिया की एक फ्लाइट से अजीबोगरीब खबर सामने आ रही है। जहां यात्रियों को यात्रा के दौरान शर्मनाक स्थिति का सामना करना पड़ा, जब टॉयलेट खराब हो जाने के कारण उन्हें बोतलों में पेशाब करनी पड़ी। यह घटना पिछले हफ्ते बाली (इंडोनेशिया) से ब्रिसबेन (ऑस्ट्रेलिया) आ रही फ्लाइट में हुई। यह फ्लाइट बोइंग 737 मैक्स 8 विमान से संचालित हो रही थी और गुरुवार दोपहर डेनपसार से रवाना हुई थी। उड़ान के समय एक पिछला टॉयलेट पहले से ही मरम्मत के चलते बंद था। लेकिन यात्रा के दौरान बाकी टॉयलेट भी खराब हो गए, जिससे यात्रियों को 6 घंटे की उड़ान में टॉयलेट की सुविधा नहीं मिली।

यात्रियों ने बताया अपना अनुभव : विमान में हुए इस कृत्य के बारे में यात्रियों ने सोशल मीडिया पर अपनी नाराजगी व्यक्त की। इस दौरान एक यात्री ने कहा कि आखिरी तीन घंटे बेहद मुश्किल भरे थे। कुछ लोगों को बोतल में पेशाब करना पड़ा, तो कई यात्री बदबू और असहजता से परेशान दिखे।

बुदुर्ग महिला को करना पर दिक्कत का सामना : यात्री ने बताया स्थिति इतनी खराब हो गई कि एक बुजुर्ग महिला के खुद को नहीं रोक पाने की वजह से वह सार्वजनिक रूप से पेशाब कर



बैठें, जिससे उन्हें शर्मिंदगी झेलनी पड़ी। वहीं एक यात्री ने बताया कि फ्लाइट के बीच में ही सभी टॉयलेट काम करना बंद कर दिए। बाकी समय हमें बोतल में या फिर पहले से गंदे टॉयलेट में ही पेशाब करने को कहा गया। यह अपमानजनक और तनावपूर्ण था।

एयरलाइन ने मांगी माफी : हालांकि मामले में वर्जिन ऑस्ट्रेलिया ने माफी मांगते हुए कहा कि वे यात्रियों को हुई परेशानी के लिए खेद प्रकट करते हैं और प्रभावित लोगों को फ्लाइट क्रेडिट दिया जाएगा। एयरलाइन ने अपने स्टाफ की भी सराहना की जिन्होंने इस मुश्किल स्थिति को संभालने की कोशिश की। ऑस्ट्रेलियाई ट्रांसपोर्ट वर्कर्स

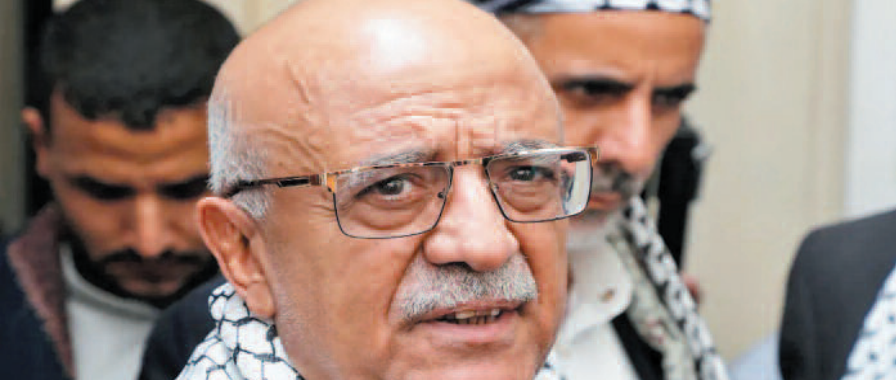
यूनियन ने इस घटना की आलोचना करते हुए इसे यात्रियों और क्रू के लिए गंभीर स्वास्थ्य खतरा बताया।

उड़ान के बीच बिगड़ी हालत : शुरुआत में यात्रियों को उम्मीद थी कि आगे किसी तरह काम चला जाएगा, लेकिन बीच सफर में स्थिति और बिगड़ गई। विमान के बाकी दो टॉयलेट भी खराब हो गए। नतीजा यह हुआ कि करीब छह घंटे तक यात्रियों के पास कोई वॉशरूम सुविधा नहीं रही। क्रू ने यात्रियों को बोतलें पकड़ाकर कहा कि मजबूरी में इन्हें का इस्तेमाल करना होगा या फिर पहले से खराब पड़े टॉयलेट पर ही जाना पड़ेगा। कई यात्रियों ने मजबूरी में ऐसा किया भी।

यमन में इस्त्राइल ने किया हवाई हमला, हूती विद्रोही सरकार के प्रधानमंत्री अहमद अल रहावी की मौत

काहिरा, एजेंसी। इस्त्राइल ने एक बार फिर यमन की राजधानी सना पर हवाई हमले किया। बताया जा रहा है कि हमलों में हूती विद्रोही नियंत्रित सरकार के प्रधानमंत्री अहमद अल रहावी की मौत हो गई। साथ ही हमले में कई और मंत्रियों ने भी जान गंवा दी। हूती विद्रोहियों ने कहा कि अल-रहावी अगस्त 2024 से हूती नेतृत्व वाली सरकार के प्रधानमंत्री थे। उनको अन्य मंत्रियों के साथ सरकार की पिछले वर्ष की गतिविधियों और प्रदर्शन का मूल्यांकन करने के लिए आयोजित नियमित कार्यशाला के दौरान निशाना बनाया गया। वहीं इस्त्राएली सेना ने कहा कि उसने यमन के सना क्षेत्र में हूती आतंकी शासन के सैन्य ठिकाने पर सटीक हमला किया।

हमला उस वक़्त किया गया जब शीर्ष नेता एक अपार्टमेंट में राष्ट्रीय स्तर पर प्रसारित एक भाषण कार्यक्रम देख रहे थे। यमन के एक चैनल ने बताया कि हूती प्रधानमंत्री अल-रहावी अपने कई सहयोगियों के साथ एक अपार्टमेंट में थे। हमले में हूती रक्षा मंत्री मोहम्मद



नासिर अल-अधिफी और चीफ ऑफ स्टाफ मोहम्मद अब्द अल-करीम अल-गमारी के भी मारे जाने की संभावना है।

हमाम के समर्थन में इस्त्राइल पर मिसाइल दागते रहे हैं हूती : गाजा में हमाम के खिलाफ युद्ध के

दौरान हूतियों ने इस्त्राइल पर बार-बार मिसाइलें दागी हैं। हूती विद्रोहियों का कहना है कि ये हमले फलस्तीनियों के साथ एकजुटता दिखाने के लिए किए जा रहे हैं। हालांकि यमन की ओर से दागी गई ज्यादातर मिसाइलें इस्त्राइल ने रोक लीं और हवा में ही उनके टुकड़े-टुकड़े कर दिए। हूती

विदेश

इस्त्राइल उत्तरी गाजा में मदद भेजना बंद कर सकता है सैन्य आक्रमण बढ़ने के बीच इन विकल्पों पर मंथन



तैयारी हो रही है।

इस्त्राइल ने गाजा सिटी को बताया

हमाम का गढ़

इस्त्राइल ने शुक्रवार (स्थानीय समयानुसार) को सहायता पहुंचाने के लिए दिन में लड़ाई रोक दी थी। इस्त्राइल ने गाजा सिटी को हमाम का गढ़ बताते हुए दावा किया कि वहां अब भी भूमिगत सुरंगों का नेटवर्क

सक्रिय है। हालांकि, संयुक्त राष्ट्र और उसके सहयोगियों का कहना है कि इस्त्राइल की ये राहत व्यवस्था गाजा के लिए रोजाना जरूरी 600 ट्रकों की तुलना में बेहद कम है।

एक और बंधक के अवशेष मिले

प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के कार्यालय ने बताया कि शुक्रवार को गाजा में एक और बंधक के अवशेष मिले हैं। यह अवशेष इदान शिवी के हैं।

कौमी पत्रिका

कार्यालय के अनुसार, सात अक्टूबर 2023 को हमाम के हमले के बाद इदान का नोवा संगीत समारोह से अपहरण कर लिया गया था। 250 से ज्यादा बंधकों में से अब 48 ही गाजा में बचे हैं। इस्त्राइल का मानना है कि इनमें से 20 जिंदा हैं। बंधकों के परिवर्जनों को डर है कि सैन्य कार्रवाई बढ़ने से उनकी जान और खतरे में पड़ सकती है। शनिवार को उन्होंने एक बार फिर तेल अवीव में युद्धविराम की मांग करते हुए प्रदर्शन किया।

बड़े पैमाने पर विस्थापन की आशंका

हाल के दिनों में, इस्त्राएली सेना ने गाजा सिटी के बाहरी इलाकों पर हमले तेज किए हैं, जहां हाल ही में वैश्विक खाद्य सुरक्षा विशेषज्ञों ने अकाल की स्थिति घोषित की थी। शनिवार तक कई दिनों से गाजा में कोई हवाई आपूर्ति नहीं हुई थी। यह एक बड़ा बदलाव है, क्योंकि इससे पहले लगभग रोजाना कुछ न कुछ राहत गिराई जाती थी। अंतरराष्ट्रीय रेड क्रॉस की अध्यक्ष मिर्जाना स्पोलजारिक ने कहा कि इतने बड़े पैमाने पर लोगों को गाजा सिटी से निकालना असंभव है, क्योंकि बुनियादी ढांचा तबाह हो चुका है और खाना, पानी, दवा, आश्रय हर चीज की भारी कमी है।

तियानजिन में पीएम से मिलने के बाद रो पड़ी चीनी महिला

तियानजिन, एजेंसी।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शनिवार को चीन के तियानजिन शहर पहुंचे। वहां उनका भव्य स्वागत हुआ। पीएम मोदी की चीन यात्रा से चीनी लोग भी काफी उत्साहित दिखे। एक चीनी महिला, जिसके पति भारतीय हैं, ने पीएम मोदी से मिलने के बाद खुशी के कारण रो पड़ी। महिला ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी को देखकर वह खुशी से अभिभूत हो गईं। उसने कहा कि मुझे भारत से प्यार है... मुझे प्रधानमंत्री मोदी से प्यार है।

बता दें कि तियानजिन के बिनहवाई अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर स्वागत के बाद प्रधानमंत्री मोदी होटल पहुंचे और वहां सांस्कृतिक कार्यक्रम देखे। महिला ने कहा कि हम प्रधानमंत्री मोदी से मिलने के लिए यहां आकर बहुत खुश हैं। इनमें पारंपरिक कथक और ओडिसी नृत्य शामिल थे। ओडिसी नृत्यांगना झांग जिंगहुई ने प्रधानमंत्री मोदी के लिए प्रदर्शन करने के सम्मान के बारे में बताया। उसने कहा कि मुझे थोड़ी घबराहट



हुई, लेकिन यह मेरे और मेरी टीम के लिए बहुत सम्मान की बात है। मैंने 13 साल से अधिक समय तक ओडिसी सीखी है। हमने दो महीने तक इसका अभ्यास किया और प्रस्तुति दी।

वहीं, चीनी कथक नृत्यांगना डू जुआन ने कहा कि पीएम मोदी के सम्मान में नृत्य करना अविस्मरणीय था। जुआन ने कहा कि मैं मोदी जी के लिए नृत्य करने को लेकर बहुत उत्साहित थी। यह जीवन भर का एक अविस्मरणीय अनुभव था। मुझे बहुत आनंद आया। एक अन्य भारतीय शास्त्रीय तबला वादक झुआंग जिंग ने कहा कि यह बहुत रोमांचक था। मुझे लगता है कि हमने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया।

लाहौर से मुल्तान तक तबाही, पंजाब प्रांत में 70 साल बाद आई भयानाक बाढ़, 30 की मौत और लाखों बेघर

इस्लामाबाद, एजेंसी। पाकिस्तान के पंजाब प्रांत में आई भयानक बाढ़ ने भारी तबाही मचा दी है। बीते 24 घंटे में कम से कम 30 लोगों की मौत हो गई है जबकि लाखों लोग बेघर हो गए हैं। हालात इतने बिगड़ गए कि प्रशासन को कई जगह बांध तोड़ने के लिए विस्फोटक तक इस्तेमाल करना पड़ा ताकि बड़े शहरों को बाढ़ से बचाया जा सके।

शनिवार सुबह से हो रही मुसलधार बारिश ने लोगों की परेशानी और बढ़ा दी है। मौसम विभाग ने दो सितंबर तक और तेज बारिश की चेतावनी दी है। पंजाब प्रांत के करीब 1,700 गांव बाढ़ की चपेट में हैं। इनमें सिखों का पवित्र स्थल करतारपुर



लाखों लोग बेघर, हजारों गांव डूबे

पंजाब की वरिष्ठ मंत्री मरियम औरंगजेब ने बताया कि पिछले 24 घंटे में 30 लोगों की जान गई है। करीब 15 लाख लोग बेघर हो गए हैं। अब तक 5 लाख लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया गया है। लगभग 2,000 गांव डूब गए हैं और हजारों एकड़ फसल बर्बाद हो गई है। प्रशासन ने मंडी बहाउद्दीन, चिनीओट और झंग समेत कई इलाकों में सात जगह बांध तोड़ने के लिए विस्फोटक का इस्तेमाल किया।

नदियों का उफान और खतरा बढ़ा

जानकारी के मुताबिक, केवल चिनाब नदी से 1,169 गांव प्रभावित हुए हैं। रावी नदी से 462 गांव और सतलुज से 391 गांव डूबे हैं। पूरे प्रांत में 351 राहत व मेडिकल कैंप चलाए जा रहे हैं। लाहौर में करीब 40 साल बाद दो दर्जन कॉलोनियां पानी में डूब गईं। वहीं, मुल्तान शहर पर बाढ़ का बड़ा खतरा मंडरा रहा है क्योंकि चिनाब नदी में अगले 24 घंटे में 8 लाख क्यूसेक का पानी आने की आशंका जताई गई है।

भी शामिल है। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए) के मुताबिक, 26 जून से शुरू हुए मानसून में अब तक देशभर में 842 लोगों की जान जा चुकी है।एनडीएमए ने चिनाब, रावी और सतलुज नदियों में बाढ़ की चेतावनी जारी की है। खासकर सतलुज नदी में 1955 जैसी स्थिति बन रही है। कसूर जिले में खतरा बढ़ता जा रहा है। प्रांतीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (पीडीएमए) ने इसे सबसे भयानक बाढ़ बताया और कहा है कि मानसून का नोवा दौर दो सितंबर तक जारी रहेगा। राहत और बचाव कार्य युद्ध स्तर पर चल रहा है, लेकिन लगातार बारिश और नदियों के उफान से संकट और गहराता जा रहा है।

मिस्र में यात्री ट्रेन पटरी से उतरी, तीन लोगों की मौत, 94 से ज्यादा घायल

काहिरा, एजेंसी। पश्चिमी मिस्र में शनिवार को एक यात्री ट्रेन पटरी से उतर गई, जिसमें कम से कम तीन लोगों की मौत हो गई। अधिकारियों ने बताया कि हादसे में 94 यात्री घायल हो गए। हाल के वर्षों में मिस्र में हुई रेल दुर्घटनाओं की श्रृंखला में यह नवीनतम घटना है। रेलवे अधिकारियों ने एक बयान में बताया कि देश के उत्तरी तट पर स्थित पश्चिमी भूमध्यसागरीय प्रांत मतरूह से काहिरा जाते समय ट्रेन के सात डिब्बे पटरी से उतर गए, जिनमें से दो पलट गए।स्वास्थ्य मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि घायलों को अस्पतालों में पहुंचाने के लिए 30 एम्बुलेंस भेजी गईं। रेलवे अधिकारियों के बयान में कहा गया है कि पटरी से उतरने के कारण का पता लगाने के लिए जांच शुरू कर दी गई है। मिस्र में पुरानी रेलवे प्रणाली कुप्रबंधन से ग्रस्त है, इसलिए ट्रेनों का पटरी से उतरना आम है। पिछले साल अक्टूबर में, दक्षिणी मिस्र में काहिरा जाने वाली एक यात्री ट्रेन के पिछले हिस्से में एक इंजन टकरा गया था, जिसमें कम से कम एक व्यक्ति की मौत हो गई थी और कई अन्य घायल हुए थे। हाल के वर्षों में, सरकार ने रेलवे में सुधार के लिए पहल की घोषणा की है। राष्ट्रपति अब्देल फतह अल-सिसी ने 2018 में कहा था कि देश के उपेक्षित रेल नेटवर्क को ठीक करने के लिए लगभग 250 बिलियन मिस्री पाउंड या 8.13 बिलियन अमेरिकी डॉलर की आवश्यकता होगी।

संचालित स्वास्थ्य मंत्रालय और सरकारी अधिकारियों के अनुसार इस साहजक के शुरू में इस्त्राएली हमलों ने सना के कई क्षेत्रों को निशाना बनाया। इसमें कम से कम 10 लोग मारे गए और 102 अन्य घायल हो गए।

ट्रंप प्रशासन के साथ किया था समझौता

इससे पहले इस्त्राइल और अमेरिका ने यमन में विद्रोहियों के कब्जे वाले इलाकों पर बमबारी की। इसमें सना और रणनीतिक तटीय शहर होदेदा भी शामिल था। इस्त्राएली हमलों के कारण मई में सना हवाई अड्डा सेवा से बाहर हो गया था।

ट्रंप प्रशासन ने मई में हूतियों के साथ एक समझौते की घोषणा की थी। इसके तहत वे लाल सागर में जहाजों पर हमले बंद करने के बदले हवाई हमले बंद करेंगे। हालांकि, विद्रोहियों ने कहा कि इस समझौते में उन ठिकानों पर हमले रोकने की बात शामिल नहीं थी जो इस्त्राइल से संबद्ध हैं।



महिला केंद्रित वेब सीरीज एक्टिंग की दुनिया में वापसी कर रही हैं सना मकबूल

लंबे ब्रेक के बाद अभिनेत्री सना मकबूल अब महिला केंद्रित वेब सीरीज के साथ वापसी कर रही हैं। अभिनेत्री का कहना है कि लंबे समय तक चुपचाप अपनी सेहत का ख्याल रखने और खुद को दोबारा तैयार करने के बाद अब फिर से एक्टिंग की दुनिया में कदम रख रही हैं। सना ने अपनी जिंदगी के सफर को याद करते हुए कहा कि जब हालात ने उन्हें रुकने पर मजबूर किया, तो उन्हें एहसास हुआ कि महिलाएं अक्सर खुद को सबसे आखिर में रखती हैं, अपने सपनों को, अपनी सेहत को, और अपनी खुशी को भी। उन्होंने कहा, मेरे लिए महिलाओं से जुड़ी एक कहानी के साथ वापसी करना बहुत खास है। ये मेरी तरफ से एक संदेश है कि हम सबको दूसरा मौका मिलना चाहिए, और हम सबकी बात सुनी जानी चाहिए। उनकी आने वाली वेब सीरीज महिलाओं की भावनाओं, ताकत और जब्बे पर आधारित होगी, जो सना की जिंदगी के अनुभवों से भी मेल खाती है। इस प्रोजेक्ट को उन्होंने इसलिए चुना क्योंकि वह ऐसे किरदारों को सामने लाना चाहती थीं, जो साहस, उम्मीद और आत्म-खोज की मिसाल पेश करें। सना को आखिरी बार सुर्खियों में तब देखा गया था, जब जून में उनकी करीबी दोस्त, डॉ. आशना कंचवाला ने अस्पताल से एक इमोशनल पोस्ट शेयर की थी। इंस्टाग्राम स्टोरी पर सना की एक बीमार हालत में तस्वीर साझा करते हुए आशना ने लिखा था, मेरी सबसे स्ट्रॉंग दोस्त। तुमने जैसी हिम्मत दिखाई है, मैं तुम पर गर्व करती हूँ। तुम जल्द ही इस मुश्किल से बाहर आओगी। इसके कुछ दिन बाद, सना ने भी सोशल मीडिया पर अपने फैन्स को धन्यवाद कहा और सभी से दुआओं की गुजारिश की। उन्होंने एक तस्वीर शेयर की, जिसमें वह अपने हाथ में एक डॉल पकड़ी थी और लिखा था, मेरे इस तूफान के बीच, वह मेरे लिए पहला लेबुबु लाया। इसके साथ ही सना ने एक इंटरव्यू में अपने हेल्थ इश्यू के बारे में खुलकर बताया था। उन्होंने कहा था, इस बीमारी में शरीर अपने ही अंगों पर हमला करता है। मेरे केस में यह लिवर को प्रभावित कर रहा है। यह लुपस की तरह है, जिसमें किडनी या जोड़ों पर असर होता है।



लव इंश्योरेंस कंपनी में 2040 की मोहब्बत को फिर से परिभाषित करती दिखीं कृति शेट्टी

साउथ इंडियन सिनेमा की सबसे होनहार युवा अभिनेत्रियों में से एक, कृति शेट्टी ने अपनी पहली फिल्म उप्पेना में अपनी सफलता के बाद से भावनात्मक रूप से समृद्ध और युवा भूमिकाएँ चुनने के लिए तेजी से अपनी पहचान बनाई है। मासूमियत और सशक्त स्क्रीन प्रेजेंस का सुंदर मेल उनकी पहचान बन चुका है। अब वे विनेश शिवन द्वारा निर्देशित तमिल फिल्म लव इंश्योरेंस कंपनी में साइंस फिक्शन की दुनिया में बड़ा कदम रख रही हैं, जहाँ वह प्रतीक रंगनाथन के साथ रोमांस करती नजर आएंगी। यह उनकी फिल्मोग्राफी में एक महत्वपूर्ण बदलाव है, क्योंकि वे छोटे शहरों की कहानियाँ और रोमांटिक कॉमेडी से निकलकर एक हाई-कॉन्सेप्ट पर्युचरिस्टिक लव स्टोरी में नजर आएंगी, जो तकनीक, टाइम ट्रेवल और भावनाओं के धुंधले दायरों की पड़ताल करती है। हाल ही में रिलीज हुए टीजर लव इंश्योरेंस कंपनी- फर्सट पंच में कृति के किरदार को साल 2040 की एक अनोखी साइंस-फिक्शन दुनिया में पेश किया गया है। सफेद पोशाक में सजी हुई, हाथों में फूल लिए, बारिश में बाहर निकलती कृति एक ऐसा दृश्य पेश करती हैं जिसे भूल पाना मुश्किल है। और अगर ये नज़ारा लंबे समय तक आपकी याद में न रहे, तो फिर क्या रहे? इसके बाद जो कहानी शुरू होती है, वो

है 2040 की एक बेहद दिलचस्प प्रेम गाथा — एक ऐसा दौर जब दुनिया प्यार की भाषा और रोमांस को उस रूप में पीछे छोड़ चुकी है जैसा हम आज जानते हैं। जहाँ प्रतीक रंगनाथन का किरदार समय की परतों को पार करता है सच्चे प्यार की तलाश में, वहीं कृति इस टेलर की विजुअल टोन को एंकर करती हैं — सजीव, सौम्य, भावनात्मक रूप से दूर, फिर भी संभवतः एक परिवर्तनकारी मोड़ के कगार पर। लव इंश्योरेंस कंपनी कृति शेट्टी के करियर की अब तक की सबसे रोमांचक भूमिकाओं में से एक साबित हो सकती है — न केवल एक रोमांटिक लीड के रूप में, बल्कि एक ऐसे भविष्य की भावनात्मक और दार्शनिक केंद्र के रूप में भी, जो कल्पना की सीमाओं को चुनौती देता है। इंटरनेट पर कई फैन थ्योरीज सामने आ रही हैं, जिनमें कहा गया है कि उनका किरदार एक एआई (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) हो सकता है, जो अनजाने में प्रेम की अनुभूति करने लगता है। अगर ऐसा होता है, तो यह भूमिका कृति को एक बिल्कुल नए इमोशनल स्पेक्ट्रम को एक्सप्लोर करने का मौका देगी। हालांकि इन अटकलों पर मुहर तो सिर्फ कृति या फिल्म के निमाता ही लगा सकते हैं, लेकिन इतना तय है कि L1K में उनका रोल सीमाओं को लांघने वाला होगा।

‘जातस्य मरणं ध्रुवं’ के लिए मार्शल आर्ट्स की ट्रेनिंग ले रही हैं शीना चौहान

साउथ इंडियन एक्ट्रेस शीना चौहान इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म के लिए काफी मेहनत कर रही हैं। उनकी आने वाली फिल्म है ‘जातस्य मरणं ध्रुवं’, जिसमें वे एक आईपीएस ऑफिसर के किरदार में दिखाई देंगी। इस फिल्म के लिए वे मार्शल आर्ट की कड़ी ट्रेनिंग ले रही हैं। ‘जातस्य मरणं ध्रुवं’ में शीना की जोड़ी जेडी चक्रवर्ती के साथ जमेगी। जेडी की हिंदी फिल्म ‘सत्या’ में देखा गया था। एक्ट्रेस शीना कराटे में ब्राउन बेल्ट और एमएमए- कराटे चैंपियनशिप में राज्य स्तर की खिलाड़ी रह चुकी हैं। अब वे फिल्म में अपने कैरेक्टर को और दमदार बनाने के लिए मार्शल आर्ट सीख रही हैं। वह हैदराबाद में एक निजी कोच के साथ प्रतिदिन 90 मिनट की ट्रेनिंग ले रही हैं। इसमें ताकत के साथ ही आधुनिक युद्ध की बारीकी पर ध्यान

केंद्रित करना सिखाया जा रहा है। इस बारे में बात करते हुए शीना ने कहा, मेरे लिए परफॉर्मेंस के साथ ही प्रक्रिया भी काफी महत्वपूर्ण है। चाहे वह मेरी मार्शल आर्ट हो, जिम वर्कआउट हो, या असली अधिकारियों का अध्ययन करने में बिताया गया समय हो, यह सब मुझे किरदार को इमानदारी से जीने में मदद करता है। शीना को आखिरी बार फिल्म संत तुकाराम में देखा गया था। इसमें उन्होंने अवली जीजाबाई का किरदार बड़े ही प्रभावशाली ढंग के साथ निभाया था। इसके लिए लोगों और समीक्षकों ने उनकी तारीफ भी की थी। तेलुगु फिल्म ‘जातस्य मरणं ध्रुवं’ एक सस्पेंस-थ्रिलर मूवी है, जिसमें कई अप्रत्याशित मोड़ आते हैं। इसकी शूटिंग पूरी हो चुकी है और अब पोस्ट-प्रोडक्शन के अंतिम चरण में है।



प्रयागराज महाकुंभ से अपनी खूबसूरत आँखों की लेकर माला विक्रेता मोनालिसा खूब लोकप्रिय हुईं। किस्मत उन पर इस कदर मेहरबान हुई कि वे अब फिल्मी दुनिया में कदम रख चुकी हैं। वे बॉलीवुड फिल्म द डायरी ऑफ मणिपुर में पहले से काम कर रही हैं, इस बीच उनके हाथ एक साउथ फिल्म लगी है। गायरल गर्ल मोनालिसा मलयालम फिल्म नागम्मा में नजर आएंगी।

न्यूज एजेंसी के मुताबिक माला विक्रेता मोनालिसा भोसले आगामी मलयालम फिल्म नागम्मा में काम करने

साउथ इंडस्ट्री में डेब्यू कर रही मोनालिसा

के लिए पूरी तरह तैयार हैं। हाल ही में इस फिल्म की पूजा सेरेमनी हुई, इसमें भी मोनालिसा ने शिरकत की। मोनालिसा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से तस्वीरें भी शेयर कीं। मोनालिसा ने आगामी मलयालम फिल्म की पूजा सेरेमनी की जो फोटोज शेयर की हैं, उनमें उनके साथ नीलाथमारा के एक्टर कैलाश भी नजर आ रहे हैं। फिल्म में मोनालिसा कैलाश के अपोजिट दिखाई देंगी। पी बीनू वर्गीस इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। वहीं, जीली जॉर्ज फिल्म के प्रोड्यूसर हैं। नागम्मा में मोनालिसा महत्वपूर्ण भूमिका में होंगी। फिल्म नागम्मा की शूटिंग सितंबर में शुरू होने की उम्मीद है। मोनालिसा की सोशल मीडिया पर तगड़ी फैन फॉलोइंग है। इंस्टाग्राम पर उनके करीब सात लाख फॉलोअर्स हैं।

विवेक के नाम का कभी फायदा नहीं उठाया



बॉलीवुड अभिनेता विवेक ओबेरॉय के चचेरे भाई अक्षय ओबेरॉय भी एक एक्टर हैं और उन्होंने भी कई फिल्मों में काम किया है। हाल ही में अक्षय सुर्खियों में आ गए हैं, क्योंकि उन्होंने विवेक ओबेरॉय के साथ अपने रिश्ते पर बात की और पारिवारिक संबंधों पर विचार प्रकट किए। उन्होंने बताया कि दोनों भाइयों के बारे में इंडस्ट्री में बहुत कम लोगों को पता है। अक्षय ओबेरॉय हाल ही में फ्री प्रेस जर्नल के साथ एक बातचीत में शामिल हुए, जहां उन्होंने अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को लेकर बात की। उन्होंने कहा, ‘मुझे लगता है कि मैं यह बात पुरे विश्वास के साथ कह रहा हूँ क्योंकि किसी को नहीं पता था कि हम रिश्तेदार हैं। यहां तक कि कार्टिंग करने वाले को भी नहीं, किसी को पता नहीं था। मैंने कभी इस बात का अपने फायदे के लिए इस्तेमाल नहीं किया। मैंने कभी किसी से कहा नहीं क्योंकि मुझे क्या मिलता?’

आगे बातचीत में अक्षय ओबेरॉय ने कहा, ‘ऐसा भी नहीं था कि मैं उन्हें फोन करके उनसे संपर्क कर पाता, आप जानते ही हैं। बदकिस्मती से, मैं यह बात गर्व से नहीं, बल्कि दुख के साथ कहता हूँ कि कोई सच्चा रिश्ता ही नहीं था। तो, मैं उन्हें फोन करके क्या पूछता? मैं बस अपने रास्ते पर चलता रहा।’ करियर को लेकर जवाब देते हुए अक्षय ने कहा, ‘मुझे पूरा यकीन था कि कोई मेरी मदद नहीं करेगा। इस क्षेत्र में मेरा कोई गुरु, गॉडफादर या मार्गदर्शक नहीं था।

साथ मिलकर काम करते, तो मजा आता

अंत में उन्होंने कहा, हमारे परिवारों में कभी बनती नहीं थी, और मैं यहां था। शायद हम एक परिवार के तौर पर इस लिहाज से बदकिस्मत थे। वो (विवेक ओबेरॉय) और उनके पिता, दोनों ही बहुत अच्छे अभिनेता हैं, और मुझे उस वंश से होने पर गर्व है। लेकिन अगर हम साथ मिलकर काम कर पाते, तो मजा आता।’



अब तक किन टीवी अभिनेत्रियों ने निभाई नागिन की भूमिका, सातवें सीजन में तेजस्वी प्रकाश का बरसेगा कहर

एकता कपूर के टीवी सीरियल नागिन के हर सीजन में अलग-अलग अभिनेत्रियां मुख्य भूमिका में नागिन बनी हैं। इनकी अदाकारी ने दर्शकों को खूब लुभाया है। इस लिस्ट में मौनी रॉय, अदा खान, सुरभि ज्योति, अनीता हसनदानी, निया शर्मा, सुरभि चंदना और तेजस्वी प्रकाश जैसी एक्ट्रेस ने रतौरांत प्रसिद्धि हासिल की है। जानिए अब सातवें सीजन में कौन सी अभिनेत्री नजर आ सकती है।

नागिन सीजन 1

नागिन सीरीज 2015 में शुरू हुई थी। हर सीजन में मुख्य नागिन का किरदार एक या ज्यादा अभिनेत्रियां निभाती हैं। नागिन के पहले सीजन में मौनी रॉय और अदा खान ने नागिन की भूमिका निभाई थी। मौनी रॉय को नागिन सीरियल से प्रसिद्धि मिली। सीजन 1 में मौनी ने शिवन्या नाम की



मुख्य नागिन का रोल निभाया। यह एक इच्छाधारी नागिन थी, जो अपने माता-पिता की हत्या का बदला लेती है। अर्जुन बिजलानी और अदा खान उनके साथ थे। यह सीजन जबरदस्त हिट हुआ था।

नागिन सीजन 2

नागिन का दूसरा सीजन 8 अक्टूबर 2016 को शुरू हुआ था। इस सीजन में भी मौनी ने शिवन्या का रोल किया, जो शिवन्या की बेटी थी। यहां उन्होंने नागिन के रूप में जहर भरी अदाओं और इमोशनल सीन दिखाए। करणवीर बोहरा और अदा खान फिर साथ थे। मौनी की डांसिंग और ट्रांसफॉर्मेशन सीन आज भी फेमस हैं।

नागिन सीजन 3

नागिन का सीजन 3, 2 जून 2018 से 26 मई 2019 तक चला। इसमें सुरभि ज्योति मुख्य नागिन बनीं। उन्होंने बेला सहगल और श्रावणी सिप्पी के डबल रोल किए, जो शेषनाग वंश की नागरानी थीं। यह



सीजन सबसे लंबा चला और काफी हिट रहा। पर्ल वी पुरी और अनीता हसनदानी उनके साथ थे।

निया शर्मा – नागिन सीजन 4

सीजन 4 नागिन – भाग्य का जहरीला खेल 14 दिसंबर 2019 से 8 अगस्त 2020 तक चला। इसमें निया ने बुंदा का मुख्य रोल किया, जो शेषनाग वंश की नागिन थी। कोविड के कारण शो रुका भी, लेकिन फिर चला। विजयेंद्र कुमरिया और जस्मिन भसीन साथ थे।



सुरभि चंदना – नागिन सीजन 5

नागिन सीजन 5 में सुरभि चंदना ने बानी शर्मा का रोल निभाया, जो शेषनाग वंश से सर्वश्रेष्ठ आदि नागिन थी। शरद मल्होत्रा और मोहित सहगल उनके को-स्टार थे। सुरभि की दमदार एक्टिंग और नागिन के रूप में ट्रांसफॉर्मेशन सीन खूब पसंद आए। यह सीजन भी हिट रहा।



तेजस्वी प्रकाश – नागिन सीजन 6

नागिन सीजन 6 सबसे लंबा चला। तेजस्वी प्रकाश ने प्रथा गुजराल/प्रांथना/प्रगति के ट्रिपल रोल किए, जो वासुकी कबीले की महा शेष नागिन थीं। बिग बॉस 15 जीतने के बाद यह उनका पहला बड़ा शो था। सिम्बा नागपाल, महक चहल और वत्सल सेठ साथ थे।

नागिन सातवें सीजन में तेजस्वी प्रकाश

अब नागिन 7 की बात। एकता कपूर ने 2025 में इसकी अनाउंसमेंट की और दो साल के इंतजार के बाद टीजर रिलीज हो गया। यह सीजन भी कलर्स टीवी पर आएगा, लेकिन अभी रिलीज डेट कन्फर्म नहीं है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, सातवें सीजन में तेजस्वी प्रकाश ही मुख्य नागिन का रोल निभाएंगी। वह सीजन 6 की तरह ही वापसी करेंगी, लेकिन नई कहानी के साथ।



पंचतत्वों पर आधारित खानपान रखे स्वस्थ

वायु – सांस के माध्यम से हर प्राणी वायु ग्रहण करता है। बाकी तत्वों को कुछ समय या कुछ दिन के लिए छोड़ा जा सकता है, पर वायु को नहीं। जो लोग अनशन या उपवास करते हैं, वे भी अन्न, फल, सब्जी या जल आदि छोड़ देते हैं, पर वायुसेवन नहीं। एक समय आहार लेने वाले संन्यासी भी वायुसेवन तो प्रतिक्षण करते ही हैं। अर्थात् पंचतत्व में से वायु प्राणियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता है। यह वायु व्यक्ति को शुद्ध एवं प्राकृतिक रूप में पर्याप्त मात्रा में मिले, यह भी आवश्यक है। जो लोग बड़े शहरों में या उद्योगों के पास रहते हैं, उन्हें शुद्ध वायु नहीं मिल पाती। इसीलिए इन दिनों नये-नये रोग लगातार बढ़ रहे हैं। अब तो बड़े नगरों में शुद्ध ऑक्सीजन के बूथ खुलने लगे हैं, जहां पैसे देकर व्यक्ति दस-पन्द्रह मिनट शुद्ध प्राणवायु ले सकता है। जैसे आजकल हर व्यक्ति अपने साथ साफ पानी की बोतल रखने लगा है, लगता है कुछ समय बाद लोग प्राणवायु के छोटे सिलेंडर भी साथ लेकर चला करेंगे। ताजी और शुद्ध प्राणवायु प्राप्त करने की निःशुल्क विधि प्रातःकालीन भ्रमण है। सूर्योदय होने पर पेड़ों द्वारा रात में उत्सर्जित कार्बन डायऑक्साइड वायुमंडल में चली जाती है। ऐसे शीतल और शांत वातावरण में अकेले या सपरिवार घूमना शुद्ध वायु ग्रहण करने का सबसे सरल उपाय है। केवल घूमना ही नहीं, तो इस समय कुछ आसन, व्यायाम और प्राणायाम करना भी बहुत लाभदायक है। सुबह की ही तरह शाम का भ्रमण भी बहुत लाभकारी है। इन दोनों समय पर दिन और रात का मिलन होता है। इसके सद्‌उपयोग से हम अपने शरीर तथा

मन को स्वस्थ रख सकते हैं। बच्चों और युवाओं को तो शाम के समय पढ़ने की बजाय खेलना ही चाहिए। चाहे कोई स्वयं वाहन न चलाता हो, पर वाहनों की भी जांच करनी चाहिए। इसीलिए जहां सार्वजनिक यातायात व्यवस्था का बहुत अच्छा होना जरूरी है, वहां दस-बीस कदम जाने के लिए वाहन निकालने की आदत भी छोड़नी होगी। पेड़ों को कटने से बचाकर तथा परिवार के हर सदस्य के नाम पर एक पेड़ लगाकर हम प्रदूषण नियंत्रण में सहयोग दे सकते हैं।

जल– वायु की ही तरह जल भी व्यक्ति की प्राथमिक आवश्यकता है। किसी समय बहता पानी निर्मला कहकर नदियों का जल सर्वाधिक शुद्ध माना जाता था, पर अब नगरों के सीवर, कारखानों के अपशिष्ट, समय-समय उसमें विसर्जित की जाने वाली रासायनिक रंगों से पुली मूर्तियां तथा अन्य कूड़े करकट के कारण नदियां आचमन योग्य भी नहीं रह गयी हैं। अब तो सब जगह कुछ घंटों के लिए सरकारी पानी मिलता है। वह कितना शुद्ध होता है, कहना कठिन है। पानी साफ और भरपूर मिले, इसके लिए निजी बोरिंग कराने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। जिनके लिए यह संभव नहीं है, उन्होंने भी घरों में फिल्टर लगा लिये हैं। इनसे एक लीटर पानी साफ होने के चक्कर में चार लीटर पानी नाली में बह जाता है। शहरीकरण का अर्थ ही है, बिजली और पानी का अत्यधिक प्रयोग। अतः जल का स्तर लगातार नीचे जा रहा है। विद्वानों का मत है कि अगला विश्व युद्ध जल के कारण होगा। इसका सत्य तो भविष्य बताएगा पर नलों पर हर दिन डिब्बे और कचरातर लिये लोगों को झगड़ते हुए कोई

भी देख सकता है। मंगल आदि ग्रहों पर जाने वाले यान भी वहां सबसे पहले पानी की ही तलाश कर रहे हैं। इसके बाद भी लोगों का ध्यान इस ओर नहीं है। जो कार दो बाल्टी पानी में धोई जा सकती है, उसे दो हजार लीटर साफ पानी से धोते हुए लोग प्रायः मिल जाते हैं। हम वर्षा जल का संरक्षण कर तथा पानी को व्यर्थ न जाने देकर भी इस दिशा में अपना व्यक्तिगत सहयोग दे सकते हैं। हम साफ पानी पिएं, यह तो आवश्यक है ही पर कितना पिएं, इस बारे में अलग-अलग मत हैं। फिर भी एक व्यस्क व्यक्ति को दिन भर में आठ-दस गिलास पानी तो पीना ही चाहिए। सुबह उठकर कुल्ला-मंजन के बाद तांबे के साफ पात्र में रखा पानी भरपेट पीना बहुत लाभ देता है। तांबा जल की अधिकांश अशुद्धियां दूर कर देता है। सर्दियों में पानी को गुनगुना कर लें, तो और अच्छा रहेगा।

आकाश– आकाश की पहचान खालीपन या शून्यता है। घटाकाश और मटाकाश जैसी कल्पनाएं इसी में से आई हैं। आकाश में कोई भी चीज फेंके, खाली होने के कारण वह मना नहीं करता। वायु और अंतरिक्ष यान इसीलिए आकाश में निर्द्वन्द्व उड़ते हैं। किसी पात्र के खाली होने का अर्थ है कि उसमें आकाश तत्व विद्यमान है पर जब उसमें कोई वस्तु डालते हैं, तो वह हट जाता

है। ऐसी शून्यता हम अपने पेट को बिल्कुल खाली रखकर प्राप्त कर सकते हैं। अतः प्रातः शौचादि से निवृत्त होने के बाद लगभग दो घंटे तक पेट को अवकाश दें। इससे जहां भोजन पचाने वाली इंद्रियों को आराम तथा अपनी टूट-फूट ठीक करने का समय मिलेगा, वहां हमें आकाश तत्व भी प्राप्त होगा। व्रत और उपवास आकाश तत्व की प्राप्ति का अवसर कुछ अधिक समय तक प्रदान करते हैं। इनका भरपूर उपयोग करना चाहिए पर इस नाम पर दिन में कई बार पेट में गरिष्ठ चीजें दूंसते रहना शुद्ध पाखंड है।

पृथ्वी– पृथ्वी हमें अन्न, दाल और सब्जियां आदि देती है। अतः इनके सेवन से हमें पृथ्वी तत्व की प्राप्ति होती है पर इन्हें कच्चा नहीं खा सकते। इन्हें आग पर पकाकर तथा आवश्यकतानुसार कुछ अन्य मिर्च-मसाले डालकर प्रयोग किया जाता है। इनका सेवन कितना और कितनी बार करें, इसका कोई मापदंड नहीं है। शारीरिक परिश्रम करने वाले किसान या मजदूर तथा कार्यालय में बैठकर काम करने वाले की आवश्यकता अलग-अलग होगी। उन्हें उसी अनुसार इनका सेवन करना चाहिए। ऐसा न होने पर जहां एक ओर तोंद वाले, तो दूसरी ओर दुबले-पतले लोग सर्वत्र घूमते मिलते हैं।

पंचतत्व अर्थात् पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। हमें अपने खानपान में प्रतिदिन इन पांचों तत्वों का भी सेवन करना चाहिए। ऐसा होने पर हम अधिकाधिक स्वस्थ व सक्रिय रह सकेंगे।



अग्नि– अग्नि का स्रोत सूर्य है। सर्दियों में तो सीधे धूप में लेटना या बैठकर काम करना अच्छा लगता है। गर्मियों में भी अपने काम के सिलसिले में घूमते-फिरते धूप लगती रहती है। इससे अग्नि तत्व अपने आप ही मिल जाता है। जो लोग दिन भर वातानुकूलित वातावरण अर्थात् एसी वाले घर, कार्यालय और कार में रहते हैं, उनके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इसलिए थोड़े से परिश्रम या मौसम बदलने मात्र से ही ये लोग बीमार होकर बिस्तर पकड़ लेते हैं। भीषण गर्मियों में जहां लू से बचना आवश्यक है, वहां धूप से डरना भी अनुचित है। जहां तक खानपान की बात है, तो सूर्य की ऊर्जा से पके हुए फल और सलाद आदि के सेवन से अग्नि तत्व भरपूर मात्रा में प्राप्त होता है पर इनका सेवन सूर्यकाल में ही करना चाहिए। अर्थात् सूर्यास्त के बाद इन्हें खाना ठीक नहीं है। इसी तर्ज पर कुछ लोग यह भी कहते हैं कि पृथ्वी तत्व वाले जिन पदार्थों को खाने से पूर्व आग पर चढ़ाना पड़ता है, उन्हें सूर्य की उपस्थिति में नहीं खाना चाहिए। यद्यपि बहुत से लोग अपनी धार्मिक

आस्था या वृद्धावस्था के कारण सूर्यास्त के बाद अन्न नहीं खाते। उनका कहना है कि सूर्यास्त के बाद शरीर की पाचनक्रिया मंद हो जाती है। अतः उस समय भारी भोजन ठीक नहीं है। विचार भिन्नता के कारण इस विषय को स्वतंत्र छोड़ देना ही उचित है। ये कुछ ऐसी बातें हैं, जिन्हें समय-समय पर कुछ बुजुर्गों के मुंह से सुना है। इसमें से कुछ का प्रयोग करने से लाभ भी हुआ है। यद्यपि आज की भागदौड़ वाले जीवन में सब नियमों का पालन संभव नहीं होता। फिर भी जितना हो सके, उतना पालन करके देखें।

आंखों पर दें ध्यान



आंखें अनमोल हैं, इसलिए इनकी सेहत का बदलते मौसम के अनुसार ध्यान रखना आवश्यक है

- आंखों में सूखापन की समस्या सर्दियों में बढ़ सकती है। सूखेपन से बचाव के लिए डॉक्टर के परामर्श से आर्टिफिशियल टीयर ड्रॉप का इस्तेमाल करें।
- इस मौसम में एलर्जी की शिकायत भी संभव है। इससे बचने के लिए दिन में दो बार आंखों को साफ पानी से धोएं। इन्हें मलें या रगड़ें नहीं।
- चेहरे के साथ आंख के आसपास व पलक की त्वचा को सूखेपन से बचाएं, लेकिन ध्यान रहे कि कोई भी मॉइश्चराइजर या कोल्ड क्रीम आंख के अंदर न जाए।
- काला चश्मा लगाकर ही धूप में बैठें।
- नेत्रों को चश्मे के जरिये ठंडी हवाओं से बचाएं।



अधिकतर बीमारियों की वजह होती है असंयमित खान-पान। गलत खान-पान के कारण कभी-कभी पेट में दर्द होने लगता है। आमतौर पर पेट दर्द का एक मुख्य कारण अपच, मल सूखना, गैस बनना यानी वात प्रकोप होना और लगातार कब्ज बना रहना भी है। पेट दर्द को दूर करने के लिए कुछ घरेलू उपाय हैं, जो दर्द तो दूर करते हैं, साथ ही साथ पेट की क्रियाओं को भी ठीक करते हैं।

पेट दर्द के घरेलू उपचार

- पेट दर्द में हींग का प्रयोग लाभकारी होता है। 2 ग्राम हींग थोड़े पानी के साथ पीसकर पेस्ट बनाएं। नाभी पर और उसके आस-पास यह पेस्ट लगाएं।
- अजवाइन को तवे पर सेक लें और काले नमक के साथ पीसकर पाउडर बनाएं। 2-3 ग्राम गर्म पानी के साथ दिन में 3 बार लेने से पेट का दर्द दूर होता है।
- जीरे को तवे पर सेकें और 2-3 ग्राम की मात्रा गर्म पानी के साथ दिन में 3 बार लें। इसे चबाकर खाने से भी लाभ होता है।
- पुदीने और नींबू का रस एक-एक चम्मच लें। अब इसमें आधा चम्मच अदरक का रस और थोड़ा सा काला नमक मिलाकर उपयोग करें। दिन में 3 बार इस्तेमाल करें, पेट दर्द में आराम मिलेगा।
- सूखी अदरक मुंह में रखकर चूसने से भी पेट दर्द में राहत मिलती है।
- बिना दूध की चाय पीने से भी कुछ लोग पेट दर्द में आराम महसूस करते हैं।
- अदरक का रस नाभी स्थल पर लगाने और हल्की मालिश करने से पेट दर्द में लाभ होता है।
- अगर पेट दर्द एसिडिटी से हो रहा हो तो पानी में थोड़ा सा मीठा सोडा डालकर पीने से फायदा होता है।
- पेट दर्द निवारक चूर्ण बनाएं। इसके लिए भुना हुआ जीरा, काली मिर्च, सौंठ, लहसुन, धनिया, हींग, सूखी पुदीना पत्ती सबकी बराबर मात्रा लेकर बारीक चूर्ण बनाएं। इसमें थोड़ा सा काला नमक भी मिलाएं। खाने के बाद एक चम्मच थोड़े से गर्म पानी के साथ लें। पेट दर्द में आशातीत लाभकारी है।
- एक चम्मच शुद्ध घी में हरे धनिये का रस मिलाकर लेने

- से पेट की व्याधि दूर होती है।
- अदरक का रस और अरंडी का तेल प्रत्येक एक-एक चम्मच मिलाकर दिन में 3 बार लेने से पेट दर्द दूर होता है।
- अदरक का रस एक चम्मच, नींबू का रस 2 चम्मच लेकर उसमें थोड़ी सी शक्कर मिलाकर प्रयोग करें। पेट दर्द में लाभ होगा। दिन में 2-3 बार ले सकते हैं।
- अनार पेट दर्द में फायदेमंद है। अनार के बीज निकालें। थोड़ी मात्रा में नमक और काली मिर्च का पाउडर डालें। और दिन में दो बार लेते रहें।
- मेथी के बीज पानी में भिगोएं। पीसकर पेस्ट बनाएं। और इस पेस्ट को 200 ग्राम दही में मिलाकर दिन में दो बार लेने से पेट के विकार नष्ट होते हैं।
- इसबगोल के बीज दूध में 4 घंटे भिगोएं। रात को सोते समय लेते रहने से पेट में मरोड़ का दर्द और पेशिष ठीक होती है।
- सौंफ में पेट का दर्द दूर करने के गुण होते हैं। 15 ग्राम सौंफ रात भर एक गिलास पानी में भिगोएं। छानकर सुबह खाली पेट पीयें। बहुत गुणकारी उपचार है।
- आयुर्वेद के अनुसार हींग दर्द निवारक और पित्तवर्द्धक होती है। छाती और पेट दर्द में हींग का सेवन बेहद लाभकारी होता है। छोटे बच्चों के पेट में दर्द होने पर एकदम थोड़ी सी हींग को एक चम्मच पानी में घोलकर पका लें। फिर बच्चे की नाभि के चारों लगा दें। कुछ देर बाद दर्द दूर हो जाता है।
- नींबू के रस में काला नमक, जीरा, अजवायन चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार पीने से पेट दर्द से आराम मिलता है।

मुझे नींद नहीं आती, आपने अक्सर लोगों को यह शिकायत करते सुना होगा। नींद एक जैविक प्रक्रिया है। हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद बहुत ही जरूरी है। पर्याप्त नींद नहीं लेने से हमारी कार्यक्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है। अनिद्रा के शिकार लोगों को अक्सर दिन में झंझट-झंझट झपकियां लेते देखा जा सकता है।

होम्योपैथी का सहारा ले सकते हैं

अनिद्रा के रोगी

अनिद्रा आजकल एक महामारी की तरह फैलती जा रही है। एक अनुमान के मुताबिक आज विश्व में हर पांचवां व्यक्ति अनिद्रा का शिकार है। अनिद्रा का अर्थ है नींद में व्यवधान, नींद उचटना या कम नींद आना। यह दो प्रकार की होती है। पहले प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों से जिन्होंने कभी अच्छी, चैन की नींद का आनंद नहीं लिया हो तथा ये लोग तनाव, घबराहट या अन्य किसी असहनीय पीड़ा से पीड़ित न हो। पहली प्रकार की अनिद्रा से पीड़ित लोगों की नाड़ी की गति तेज तथा शरीर का तापमान अधिक होता है। इनकी बाह्य धमनियां प्रायः संकुचित होती हैं। ये लोग प्रायः हिलते-डुलते रहते हैं। दूसरे प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों की अनिद्रा से है जो किसी न किसी बीमारी से पीड़ित होते हैं जैसे पेट में दर्द, पैरों में बेचैनी, थकान, स्पाइनल कॉर्ड में दर्द आदि। इन बीमारियों से नींद की प्रारंभिक अवस्था में बाधा पहुंचती है। दूसरे प्रकार की अनिद्रा साइक्रेटिक, साइकोसिस तथा साइकोन्यूरोसिस के मरीजों में आमतौर पर देखी जा सकती है। उर तथा चिंता भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। डिप्रेशन तथा मेनियक डिप्रेशन से भी अनिद्रा की शिकायत हो सकती है इससे सोने पर एक बार तो नींद आ जाती है परन्तु सुबह जल्दी आंख खुल जाती है तथा बाद में रोगी सो

नहीं पाता। सन्निपात तथा कोई काल्पनिक डर भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। चिकित्सा की होम्योपैथिक शाखा के अंतर्गत अनेक ऐसी दवाईयां हैं जिनका प्रयोग अनिद्रा के उपचार के लिए किया जाता है। मरीज के लक्षणों के आधार पर कोई भी दवा उसे दी जा सकती है। आर्सेनिक एलबम 30- यह दवा उन मरीजों को दी जाती है जो किसी मानसिक बेचैनी के कारण करवटें बदलते रहते हैं। वह शारीरिक रूप से इतना कमजोर होता है कि उसका चलना-फिरना भी मुश्किल होता है। मरीज को निरंतर मृत्यु का भय बना रहता है। वह इलाज के प्रति निराश हो चुका होता है। ऐसे रोगी को बार-बार थोड़े पानी की प्यास लगती रहती है। केनाबिस इंडिका 30- यह उन रोगियों के लिए उपयुक्त होती है जो भय, भ्रांति तथा मानसिक दुर्बलता के शिकार होते हैं। ऐसे रोगी अक्सर मरे हुए लोगों को सपने में देखते हैं। उन्हें लगता है कि वह पागल हो जाएंगे। ऐसा रोगी लगातार बोलता रहता है और सिर हिलाता रहता है। अक्सर बोलते-बोलते वह यह भी भूल जाता है कि उसे आगे क्या बोलना है। विनम्र स्वभाव का व्यक्ति यदि उद्विग्न स्वभाव हो जाए तो उसे यह दवा दी जाती है। हायोसामस नाइगर 200- इसमें मरीज बहुत बात्नी और ईर्ष्यालु होता है। इस प्रकार का रोगी

बहुत डरता है। उसे हर बात में डर लगता है जैसे अकेले रहने का डर, विष खिलाने का डर, किसी षड़यंत्र का डर आदि। बच्चों में नींद न आना, नींद आते ही डर जाना, बिस्तर से निकलने या भागने की कोशिश करना जैसे लक्षण होने पर यह दवा दी जाती है। कैफिया कूडा 200- यह दवा उन रोगियों के लिए उचित है जिन्हें रात को नींद नहीं आती। वे अक्सर भविष्य के बारे में चिंता करते रहते हैं। ऐसे रोगी अचानक ही हंसने या रोने लगते हैं ऐसे रोगियों को बहुत अधिक चिंता, बातचीत या मानसिक परिश्रम करने में सिर में तेज दर्द होता है। एकोनाइटम नैपेलस 30- इसमें रोगी अक्सर बेचैन रहता है जिससे उसे नींद नहीं आती। उसे इतना डर लगता है कि वह बेहोश भी हो जाता है। स्थिति गिंभीर होने पर रोगी को मरने का डर लगने लगता है। रोगी अक्सर डर के कारण घर से नहीं निकलता, भीड़भाड़ वाली जगहों से भी बचता है। उसे बार-बार पानी की प्यास भी लगती है। इनेरशिया अमारा 200- यह दवा उन रोगियों को दी जाती है जो शोक, भय या दुख की वजह से एकाएक बेहोश हो जाते हैं। उसे तम्बाकू या धुआं सहन नहीं होता। उसके सिर में भी दर्द होता है। प्रेम या काम में निराशा से उत्पन्न अनिद्रा के लिए भी यही दवा कारगर होती है। पोर्स फ्लोरा इन्कार्नेटा (वयू)- वृद्धों तथा बच्चों में अनिद्रा दूर करने के लिए यह दवा कारगर सिद्ध होती है। यह दवा उन रोगियों की दी जाती है। जिन्हें तनाव और अत्यधिक मानसिक कार्य के कारण नींद नहीं आ पाती या सिर दर्द और आंखों में दर्द के कारण नींद नहीं आती। किसी भी दवा के चुनाव से पहले रोगी के लक्षण पहचानना जरूरी होता है तथा किसी भी दवा के प्रयोग से पहले किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना भी जरूरी होता है।

