

रुखियों ने रुस के विदेश

मंत्रियों से की बात

वाशिंगटन, एंजेंसी। अमेरिका के विदेश मंत्री मार्को रुखियों और रुस के विदेश मंत्री सर्गेई लावरोव के बीच सोमवार को फोन पर बातचीत हुई। दोनों नेताओं ने रुस-यूक्रेन युद्ध, द्विपक्षीय संबंधों और ईरान की स्थिति पर चर्चा की। अमेरिकी विदेश विभाग के प्रवक्ता टॉमी पिगॉट ने बताया कि बातचीत का अनुरोध रुस की ओर से किया गया था। रुसी विदेश मंत्रालय के अनुसार लावरोव ने कीव में यूक्रेनी सेना से जुड़े ठिकानों पर हमले की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि ये कार्रवाई रुस के अंदर नागरिक इलाकों पर हो रहे कथित हमलों के जवाब में की गई। लावरोव ने अमेरिका समेत अन्य देशों से कीव में मौजूद अपने राजनयिकों और नागरिकों की सुरक्षित निकासी सुनिश्चित करने को भी कहा।

कैलिफोर्निया के रासायनिक टैंक में विस्फोट का खतरा टला

वाशिंगटन, एंजेंसी। अमेरिका के कैलिफोर्निया स्थित गार्डन ग्राव में एयरोस्पेस प्लांट के क्षतिग्रस्त रासायनिक टैंक में अब विस्फोट का खतरा काफी हद तक खत्म हो गया है। अधिकारियों ने सोमवार को बताया कि टैंक में आई दरार से दबाव कम हुआ और तापमान घट गया। टैंक में मेथाइल मेथाक्रिलेट नामक खतरनाक रसायन भरा था, जिसके गर्म होने से विस्फोट की आशंका पैदा हो गई थी। एहतियात के तौर पर 50 हजार से अधिक लोगों को इलाके से निकाला गया था। हालांकि अब हालात नियंत्रण में बताए जा रहे हैं, लेकिन सुरक्षा कारणों से निकासी आदेश अभी भी जारी है।

अमेजन संरक्षण के लिए ब्राजील का बड़ा निवेश

ब्रासीलिया, एंजेंसी। ब्राजील सरकार ने अमेजन वर्षावन क्षेत्र में पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास को बढ़ावा देने के लिए 3.1 अरब डॉलर यानी करीब 617.5 मिलियन डॉलर निवेश करने की घोषणा की है। यह राशि डेवेलपमेंट कार्यक्रम के तहत दी जाएगी, जिसका उद्देश्य जैव अर्थव्यवस्था, सतत पर्यटन और बुनियादी ढांचे को मजबूत करना है। सरकार के अनुसार निजी और विदेशी निवेशकों को मदद से परियोजनाओं को इलाके से निकाला गया था। हालांकि अब हालात नियंत्रण में बताए जा रहे हैं, लेकिन सुरक्षा कारणों से निकासी आदेश अभी भी जारी है।

कैलिफोर्निया के रासायनिक टैंक में विस्फोट का खतरा टला

कैलिफोर्निया, एंजेंसी। अमेरिका के कैलिफोर्निया स्थित गार्डन ग्राव में एयरोस्पेस प्लांट के क्षतिग्रस्त रासायनिक टैंक में अब विस्फोट का खतरा काफी हद तक खत्म हो गया है। अधिकारियों ने सोमवार को बताया कि टैंक में आई दरार से दबाव कम हुआ और तापमान घट गया। टैंक में मेथाइल मेथाक्रिलेट नामक खतरनाक रसायन भरा था, जिसके गर्म होने से विस्फोट की आशंका पैदा हो गई थी। एहतियात के तौर पर 50 हजार से अधिक लोगों को इलाके से निकाला गया था। हालांकि अब हालात नियंत्रण में बताए जा रहे हैं, लेकिन सुरक्षा कारणों से निकासी आदेश अभी भी जारी है।

पाकिस्तान के आयोग ने बढ़ती असुरक्षा पर दी गंभीर चेतावनी

इस्लामाबाद, एंजेंसी। पाकिस्तान मानवाधिकार आयोग (एचआरसीपी) ने बलूचिस्तान में लगातार हमलों, अपहरणों व हिंसक घटनाओं से बिगड़ती सुरक्षा स्थिति पर चिंता जताई। उसने सोमवार को गंभीर चेतावनी दी कि यदि देश में बढ़ रहे हमले शीघ्र नियंत्रित नहीं हुए तो पूरे देश में हालात बिगड़ेंगे। एचआरसीपी ने जोर देकर कहा कि संघर्ष के हालात में भी नागरिकों को कभी भी निशाना नहीं बनाया जाना चाहिए। उसने कहा, नागरिकों और गैर-लड़ाकों को सौदेबाजी के उपकरण के रूप में इस्तेमाल करना अस्वीकार्य है।

जापान में कॉनबिनी साम्राज्य के संस्थापक सुजुकी का निधन

टोक्यो, एंजेंसी। सेवन-इलेवन सुविधा स्टोर श्रृंखला के वैश्विक खुदरा साम्राज्य की स्थापना का श्रेय पाने वाले जापानी व्यवसायी तशिफुमी सुजुकी को 93 वर्ष की उम्र में निधन हो गया है। सुजुकी ने जापान में 7-इलेवन के उन सर्वप्रथम कॉनबिनी आउटलेट्स का संचालन करने वाली इकाई की स्थापना की, जहां व्यस्त लोग सैंडविच, राइस बॉल, पेय पदार्थ, चिप्स और अन्य भोजन खरीद सकते हैं, एटीएम का उपयोग कर सकते हैं और बिजली के बिलों का भुगतान कर सकते हैं।

स्टारबक्स कोरिया के खिलाफ क्यों भड़का गुस्सा?, तीन बार सिर झुकाकर मांगी माफी; मालिक ने दी सफाई

सियोल, एंजेंसी। दक्षिण कोरिया के दिग्गज व्यापारी चुंग योंग-जिन ने मंगलवार को दो सप्ताह के भीतर अपना दूसरा माफीनामा जारी किया है। स्टारबक्स के स्थानीय संचालन को 1980 के दशक में लोकतंत्र समर्थक प्रदर्शनकारियों पर हुए हिंसक सैन्य दमन के पीड़ितों का मजाक उड़ाने वाले एक हालिया मार्केटिंग अभियान के चलते भारी आलोचना का सामना करना पड़ रहा है। स्टारबक्स कोरिया में 67.5 प्रतिशत हिस्सेदारी रखने वाले शिनसेंग ग्रुप के अध्यक्ष ने एक वीडियो वाले बयान के दौरान तीन बार सिर झुकाकर माफी मांगी। उन्होंने देश की पूर्व सैन्य तानाशाही द्वारा मारे गए लोकतंत्र कार्यकर्ताओं के परिवारों और आम जनता से क्षमा की याचना की।

18 मई के विद्रोह के अपमान का लगा आरोप : काफी चैन ने तब सार्वजनिक आक्रोश को भड़काया, जब उसने टैंक नामक एक बड़े आकार के टैंकर को बढ़ावा देने की कोशिश की।

अमेरिकी सेना का दक्षिणी ईरान पर बड़ा हमला, होर्मुज में माइंस बिछा रही नावों को किया तबाह

तेहरान, एंजेंसी। खाड़ी क्षेत्र में मंगलवार तड़के एक बहुत बड़ा और खतरनाक सैन्य टकराव देखने को मिला है। अमेरिकी सेना ने दक्षिणी ईरान के कई अहम सैन्य ठिकानों पर अचानक बहुत भारी हवाई हमले किए हैं। इन बड़े हमलों से पूरे इलाके में एक बार फिर से भयंकर युद्ध भड़कने की गहरी आशंका पैदा हो गई है। अमेरिकी सेंट्रल कमांड ने अपनी इस बहुत बड़ी और अहम सैन्य कार्रवाई की आधिकारिक पुष्टि कर दी है।

इस कड़ी कार्रवाई का मुख्य कारण होर्मुज स्ट्रेट में ईरानी सेना द्वारा पैदा किया जा रहा भारी खतरा था। अमेरिकी सैनिकों और वहां मौजूद युद्धपोतों की पूरी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए यह बहुत कड़ा कदम उठाया गया है। अमेरिका का साफ कहना है कि वह सीजफायर के बीच संयम बरत रहा है लेकिन आत्मरक्षा सवोपर है। इस अचानक हुए बड़े हमले ने पूरी दुनिया को एक बहुत बड़े संकट और गहरी चिंता में डाल दिया है।

माइंस बिछा रही नावों तबाह : अमेरिकी अधिकारियों के अनुसार होर्मुज में दो ईरानी रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स की नावों को माइंस बिछते देखा गया था। इस भारी खतरों को देखते हुए अमेरिकी नौसेना और वायुसेना ने तुरंत एक संयुक्त और कड़ा जवाबी हमला किया। इस अचूक और तेज कार्रवाई में दोनों ईरानी नावों को मौके पर ही पूरी तरह तबाह कर दिया गया। अमेरिकी सेना का यह खतरनाक हमला केवल होर्मुज जलडमरूमध्य तक ही



बिल्कुल सीमित नहीं रहा। सेना ने बंदर अम्बास क्षेत्र में मौजूद एक सतह से हवा में मार करने वाली मिसाइल साइट को भी निशाना बनाया। इस ईरानी मिसाइल साइट ने अमेरिकी लड़ाकू विमानों को अपना निशाना बनाने की नाकाम कोशिश की थी। मिसाइल लॉन्चर को किया तबाह : अमेरिकी सेना ने मिसाइल लॉन्चर और वहां मौजूद सभी संबंधित सैन्य ढांचे को पूरी तरह नष्ट कर दिया। ईरानी मीडिया ने भी बंदर अम्बास, सीरक और जास्क के पास भारी धमाकों की स्पष्ट पुष्टि की है। यह सभी इलाके रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण होर्मुज स्ट्रेट के बहुत ही ज्यादा करीब मौजूद हैं। फॉक्स न्यूज की रिपोर्ट के अनुसार अमेरिका ने अपने इस घातक हमले को बहुत ही सीमित दायरे में रखा है। इसका मुख्य उद्देश्य ईरान के साथ

जाड़ी इस बड़े संघर्ष को और ज्यादा बिल्कुल नहीं बढ़ाना था। अधिकारियों ने साफ कहा है कि इस कार्रवाई का मतलब यह नहीं है कि मौजूदा युद्धविराम पूरी तरह खत्म हो गया है।

तेल निर्यात पर बड़ा खतरा : स्ट्रेट ऑफ होर्मुज दुनिया के सबसे बड़े तेल निर्यात मार्गों में से एक बहुत ही अहम और खास समुद्री रास्ता है। इस संवेदनशील इलाके में तनाव बढ़ने से वैश्विक तेल सप्लाई चैन पर बहुत बड़ा और गंभीर असर पड़ सकता है। फिलहाल यह सैन्य कार्रवाई समाप्त हो चुकी है लेकिन अमेरिकी बल वहां अपनी पूरी सतर्कता बनाए हुए है। अब्राहम अकाउंट पर टिके ट्रेड : बता दें कि डोनाल्ड ट्रंप ने सोमवार को अपने ट्यू सोशल पर एक पोस्ट में कहा था कि युद्ध समाप्त करने के लिए ईरान के साथ

शांति वार्ता अच्छी तरह से आगे बढ़ रही है। हालांकि, अमेरिकी अधिकारियों ने कहा कि ईरान अपने सर्वोच्च नेता से परामर्श के लिए जिस जटिल संचार नेटवर्क का इस्तेमाल कर रहा है, उसके चलते अंतिम फैसले में कुछ समय लग सकता है। ट्रंप ने 'ट्यू सोशल' पर एक पोस्ट में कहा कि ईरान के साथ शांति वार्ता में मध्यस्थता कर रहे देशों को अब्राहम समझौते पर हस्ताक्षर करने चाहिए, जो इजरायल और अरब देशों के बीच राजनयिक, आर्थिक एवं सुरक्षा संबंध स्थापित करने से संबंधित है। उन्होंने कहा कि ईरान का इस समझौते पर हस्ताक्षर करना सम्मान को बात होगी।

पांच मुस्लिम देशों पर ट्रंप का दबाव : ट्रंप ने कहा, 'अमेरिका की ओर से इस बेहद जटिल पहली को सुलझाने के लिए किए गए सभी प्रयासों के बाद, इन सभी देशों के लिए यह अनिवार्य होना चाहिए कि वे कम से कम अब्राहम समझौते पर हस्ताक्षर करें।' हालांकि, उन्होंने कहा कि अगर एक-दो देश के पास ऐसा करने का कोई कारण हो तो इसे स्वीकार किया जा सकता है। अमेरिका-ईरान शांति वार्ता के मध्यस्थों में से संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) और बहरैन पहले ही अब्राहम समझौते पर दस्तखत कर चुके हैं। ट्रंप चाहते हैं कि सऊदी अरब, कतर, पाकिस्तान, तुर्किया, मिस्र और जॉर्डन भी इस समझौते पर हस्ताक्षर करें। इस बीच, अमेरिकी अधिकारियों ने कहा कि ईरान के सर्वोच्च नेता मौजतबा खामेनेई एक अज्ञात स्थान से काम कर रहे हैं।

लेबनान पर इस्राइल का हमला: हिजबुल्ला के 70 ठिकानों पर बमबारी, सीमाई इलाकों में स्कूल बंद, सात लोगों की मौत



तेल अवीव, एंजेंसी। इस्राइल और लेबनान की सीमा पर चल रही लड़ाई अब बहुत खतरनाक हो गई है। इस्राइल के प्रधानमंत्री बेजायिन नेतय्याहू के आदेश के बाद इस्राइली सेना ने लेबनान में हिजबुल्ला के खिलाफ हमले बहुत तेज कर दिए हैं। इस्राइल की वायुसेना ने ताबड़तोड़ हमले करके हिजबुल्ला के 70 से ज्यादा ठिकानों को तबाह कर दिया है। इन हमलों में करीब 85 बमों और मिसाइलों का इस्तेमाल किया गया है। दूसरी तरफ, लेबनान की सरकारी समाचार एंजेंसी एएनए के मुताबिक, इस्राइल के इन हमलों में सात लोगों की मौत हो गई है।

टायर और बेका घाटी में भारी बमबारी : इस्राइली सेना ने सोशल मीडिया पर बताया कि उन्होंने लेबनान के टायर इलाके में हिजबुल्ला के 10 कमांड सेंटर, हथियारों के गोदाम और दूसरे ठिकानों को निशाना बनाया है। सेना ने यह भी दावा किया कि मोटरसाइकिल पर जा रहे हिजबुल्ला के लड़ाकों को भी मार गिराया गया

है। इसके अलावा, इस्राइली लड़ाकू विमानों ने लेबनान की बेका घाटी और कई दूसरे इलाकों में बने हिजबुल्ला के ठिकानों पर भी भारी बम बरसाए हैं।

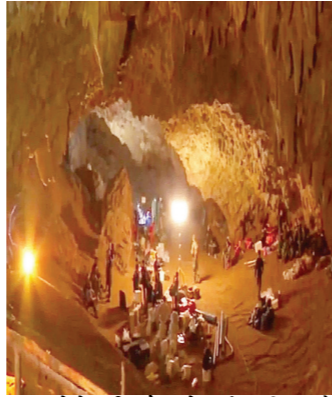
मशगरा और कौथारियत में मलबे से निकले शव : लेबनान से आ रही खबरों के मुताबिक, इस्राइल के इन हवाई हमलों से वहां भारी नुकसान हुआ है। मशगरा नाम के इलाके में हुए हमले में पांच लोगों की मौत हो गई और कई लोग घायल हो गए। यहां बमबारी से घर टूट गए, जिसके बाद बचाव दल के लोगों ने मलबे के नीचे से शवों और घायलों को बाहर निकाला। इसी तरह कौथारियत अल-सियाद में हुए एक और हमले में दो लोगों की जान चली गई और दो लोग घायल हो गए। हिजबुल्ला की तरफ से होने वाले फ्लटऑट और ड्रोन हमलों को देखते हुए इस्राइल ने अपने उत्तरी बॉर्डर वाले इलाकों में हाई अलर्ट जारी कर दिया है। इस्राइल के होम फ्रंट कमांड ने मंगलवार से नई पाबंदियां लगा दी हैं।

लाओस की गुफा में फंसे सात लोगों को बचाने के लिए अभियान जारी

वियनतियाने, एंजेंसी। लाओस के शाइसंबून प्रांत में पिछले सप्ताह से गुफा में फंसे सात लोगों को बचाने के लिए रेस्क्यू अभियान तेज कर दिया गया है। ये ग्रामीण 19 मई को सोने की तलाश में गुफा में गए थे, तभी भारी बारिश के कारण अचानक आई बाढ़ से बाहर निकलने का रास्ता बंद हो गया। एक व्यक्ति समय रहते बाहर निकल आया और उसने अधिकारियों को सूचना दी। लाओस और थाईलैंड की संयुक्त रेस्क्यू टीमों लगातार अभियान चला रही हैं।

गोताखोर पानी से भरे संकरे रास्तों से होकर अंदर पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं। फिलहाल गुफा में फंसे लोगों की स्थिति के बारे में कोई जानकारी नहीं मिल सकी है।

पाकिस्तान: दो बसों आपस में टकराई, 17 लोगों की मौत : मर्दान, एंजेंसी। पाकिस्तान के उत्तर-पश्चिमी मर्दान जिले में स्वात एक्सप्रेस-वे पर सोमवार को एक दर्दनाक सड़क हादसे में



17 लोगों की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार, एक तेज रफ्तार बस ने सड़क किनारे खड़ी दूसरी बस को पीछे से टक्कर मार दी। इस हादसे में पांच लोग घायल भी हुए हैं, जिनका उपचार जारी है। मृतक मुख्य रूप से आपर और बाजौर जिलों के रहने वाले थे और स्वात घाटी जा रहे थे। बचाव दल मौके पर राहत कार्यों में जुटा है और मृतकों की पहचान की जा रही है।

सेनेगल को मिला नया प्रधानमंत्री

डकार, एंजेंसी। सेनेगल के राष्ट्रपति बासिरू डियोमाये फाये ने अहमदू अल अमीनी लो को देश का नया प्रधानमंत्री नियुक्त किया है। उन्होंने पूर्व प्रधानमंत्री उस्मान सोनको को हटाए जाने के बाद यह फैसला लिया। सोनको और राष्ट्रपति फाये के बीच पिछले कई महीनों से नीतिगत मतभेद बढ़ रहे थे, खासकर अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष से कर्ज वार्ता को लेकर। लो इससे पहले पश्चिम अफ्रीकी केंद्रीय बैंक में वरिष्ठ पद पर कार्य कर चुके हैं। नई सरकार ऐसे समय में बन रही है जब सेनेगल आर्थिक संकट और सत्तारूढ़ पार्टी के अंदरूनी विवादों से जूझ रहा है।

अपनी नियुक्ति के बाद राजकीय टेलीविजन पर बोलते हुए, नए प्रधानमंत्री अहमदू लो ने कहा कि सेनेगल की वित्तीय कठिनाइयों के बीच वह घरेलू व्यवसायों और विदेशी

निवेशकों को विश्वास को मजबूत करना चाहते हैं। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि देश वर्तमान में एक कठिन दौर से गुजर रहा है, खासकर सार्वजनिक वित्त की स्थिति का अर्थव्यवस्था पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ रहा है। सेनेगल के नेता ने इस बात पर जोर दिया कि देश अंतरराष्ट्रीय समुदाय और विदेशी निवेशकों की नजर में एक स्थिर, सुरक्षित और प्रतिष्ठित गंतव्य के रूप में अपनी छवि की रक्षा और उसे बेहतर बनाने का प्रयास जारी रखेगा। इससे पहले, अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) ने सेनेगल के लिए 1.8 अरब डॉलर के ऋण कार्यक्रम को निलंबित कर दिया था, क्योंकि यह पता चला था कि देश ने अपने सार्वजनिक ऋण की गलत जानकारी दी थी। संशोधित आंकड़ों के अनुसार, 2024 के अंत

तक सेनेगल का सार्वजनिक ऋण सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) का 132% तक पहुंच गया था। सेनेगल के पूर्व प्रधानमंत्री सोनको ने अनुमानित 13 अरब डॉलर के सार्वजनिक ऋण के पुनर्गठन की सेनेगल की योजना का विरोध किया है, उनका दावा है कि आईएमएफ इस पर दबाव डाल रहा है। वहीं, राष्ट्रपति बासिरू डियोमाये फे ने इस मामले पर बहुत कम बयान दिए हैं। राष्ट्रपति फे ने 23 मई को सोनको को बर्खास्त कर दिया, यह कदम दोनों नेताओं के बीच महीनों से चल रहे तनाव का परिणाम माना जाता है, जो कभी करीबी राजनीतिक सहयोगी थे। मार्च में, सोनको ने चेतावनी दी थी कि यदि राष्ट्रपति फे पार्टी की दिशा से विचलित होती हैं, तो वे संसद में बहुमत रखने वाली सत्तारूढ़ पेरटेफ पार्टी को

विपक्ष में ले जा सकते हैं। इससे आईएमएफ समर्थन बहाल करने के लिए आवश्यक सुधारों को लागू करने की सरकार की क्षमता पर चिंताएं बढ़ गईं। अपनी नई भूमिका में अपने पहले बयान में, प्रधानमंत्री लो ने इस बात की पुष्टि की कि उनकी नियुक्ति राष्ट्रपति फेय के नेतृत्व में सेनेगल की सुधार के प्रति प्रतिबद्धता में बदलाव का संकेत नहीं देती है, बल्कि एक नए दृष्टिकोण को दर्शाती है जो नेता के दृष्टिकोण के साथ अधिक मेल खाता है।

श्री लो ने अपने पूर्ववर्ती उस्मान सोनको की भी प्रशंसा की और पिछली सरकार की उपलब्धियों को स्वीकार किया। उन्होंने विशेष रूप से पिछले वर्ष घोषित आर्थिक सुधार योजना का उल्लेख किया, जो विकास को गति देने के लिए घरेलू संसाधनों का लाभ उठाने और उन्हें जुटाने पर केंद्रित है।

एशिया से यूरोप तक गर्मी की मार: ब्रिटेन, फ्रांस और स्पेन जैसे देशों में लू का कहर; किस देश में कितना तापमान?



लंदन, एंजेंसी। दुनिया इस समय भीषण गर्मी और लगातार बढ़ते तापमान की चुनौती का सामना कर रही है। भारत में जहां कई राज्यों में तापमान 45 डिग्री सेल्सियस के करीब पहुंच रहा है, वहीं यूरोप, एशिया और दक्षिण-पूर्व एशिया के कई देशों में भी रिकॉर्डतोड़ गर्मी ने लोगों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। वैज्ञानिकों और मौसम विशेषज्ञों का कहना है कि अल नीनो और जलवायु परिवर्तन के कारण हीटवेव अब पहले से ज्यादा खतरनाक, लंबी और जल्दी आने लगी है। विशेषज्ञों के अनुसार, जो गर्मी पहले जून-जुलाई में देखने को मिलती थी, अब वह मई महीने में ही रिकॉर्ड तोड़ रही है। कई देशों में स्कूलों, खेल आयोजनों और सार्वजनिक गतिविधियों पर असर पड़ा है। कुछ जगहों पर मौतों और स्वास्थ्य संकट की घटनाएं भी सामने आई हैं।

ब्रिटेन में गर्मी ने तोड़े पुराने रिकॉर्ड : ब्रिटेन में मई महीने का अब तक का सबसे गर्म दिन रिकॉर्ड किया गया। देश के मौसम विभाग के अनुसार लंदन के क्यू गार्ड्स में तापमान 34.8 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया, जिसने 1922 और 1944 के पुराने रिकॉर्ड को तोड़ दिया। विशेषज्ञों का कहना है कि इतनी गर्मी आमतौर पर जुलाई या अगस्त में देखने को मिलती है, लेकिन इस बार वह मई ही लोगों को झुलसा देने वाली गर्मी का सामना करना पड़ रहा है। गर्मी से बचने के लिए लोग पार्कों, फव्वारों और स्विमिंग पूल का सहारा लेते नजर आए। फ्रांस में भी स्थिति बेहद गंभीर बनी हुई है। देश के 350 से ज्यादा शहरों में मई महीने के तापमान के रिकॉर्ड टूट गए हैं।

कई इलाकों में तापमान 37 डिग्री सेल्सियस के पार पहुंच गया। सरकार ने कई क्षेत्रों में हाई टेम्परेचर अलर्ट जारी किया है और लोगों को दोपहर के समय घरों में रहने की सलाह दी गई है। पेरिस में एक रनिंग इवेंट के दौरान एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि कई अन्य लोगों को अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। अधिकारियों का मानना है कि तेज गर्मी इसका एक बड़ा कारण हो सकती है। स्पेन भी इस समय भीषण हीटवेव का सामना कर रहा है। मौसम विभाग ने चेतावनी दी है कि आने वाले दिनों में कई हिस्सों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच सकता है। हालात ऐसे हैं कि रात में भी तापमान 20 डिग्री सेल्सियस से नीचे नहीं जा रहा।

लगाव

जग्गी वासुदेव

इच्छा ही दुखों का कारण है। ऐसी सीख देने वालों के मुंह से आपने यह भी सुना होगा, "किसी व्यक्ति या वस्तु पर आसक्त न बनो, उस पर लगाव न रखो। मोह, आसक्ति या लगाव तुम्हारे विकास के पथ के रोड़े हैं" यों कहकर वे लोग आपको धमकाते हैं। आप तो स्नेह और आसक्ति के साथ जीने के अभ्यस्त हैं। इसलिए उपर्युक्त वर्णना को सुनकर आप पशोपेश में पड़ सकते हैं। "किसी के साथ कुछ भी हो जाए, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता" ऐसी उपेक्षा या लापरवाही का भाव अनासक्त रहना है-ऐसा गलत अर्थ लेना निश्चय ही अपने आपको धोखा देना है। किसने कहा, लगाव होने पर विकास नहीं होगा? धरती के साथ आसक्त होकर जब पेड़ अपनी जड़ों को माटी के अंदर गहराई से फैलाता है तभी वह स्वस्थ रूप में पनपता है; अनेक पक्षियों को आश्रय देता है; हवा में प्राणवायु का प्रवाह करता है; फलों को प्रदान कर उपकार करता है। यदि उसे धरती से अलग कर दें तो नष्ट हो जाता है। प्रकृति की तरह ही यह हम पर भी लागू होता है आपके विषय में भी यही बात सही है



किसी के कहने में आकर यदि आप स्नेह-बंधन के धरातल से अपने आप को जबर्दस्ती छुड़ाने की कोशिश करेंगे तो निश्चित रूप से स्वयं को घायल कर लेंगे। यदि आपकी सहज प्रकृति स्नेह करने की ओर आसक्त रहने की है तो आप अपनी प्रकृति को बदलने का प्रयत्न मत कीजिए। कोई व्यक्ति मेंढक को लेकर शोध कर रहा था मेंढक को उसने इस तरह प्रशिक्षित किया था कि यदि वह कहता "कूदो" तो मेंढक तुरंत कूदता। शोध के दौरान वह मेंढक की एक टांग को काटने के बाद बोला "कूदो"। बेचारा मेंढक तीन टांगों के साथ थोड़ी मुश्किल से कूद पाया। दूसरी टांग काटकर उसने कहा "कूदो", तब भी मेंढक कूद के साथ कूदा। तीसरी टांग काटने पर अत्यंत वेदना के साथ एक टांग से किसी तरह कूदा था। अंत में चौथी टांग को भी काटकर उसने आदेश दिया "कूदो"। सरकने में असमर्थ होकर मेंढक ने उसे कातर दृष्टि से देखा। वह तो बार-बार मेंढक को कूदने के लिए कहते हुए चिल्लाते लगा। मेंढक बिल्कुल हिला नहीं। उस व्यक्ति ने अपने शोध का निष्कर्ष इस प्रकार लिखा-"चारों टांगों को निकाल देने पर मेंढक की श्रवण-शक्ति समाप्त हो जाती है" इसी तरह कुछ लोग कोई बात होने पर और किसी नतीजे पर पहुंच कर सिद्धांतों की स्थापना कर देते हैं। दुख के आधारभूत कारण को सही ढंग से समझे बिना यह घोषणा कर देते हैं-इच्छा या आसक्ति से ही दुख पैदा होता है।

Today's puzzle section with titles like 'मेघ चूचे चो ला ली लू ले लो आ', 'बृष इ ए ओ वा वी चू वे वो', 'कर्मकी हू हे हे डो डी डू डे डो', 'सिंह मा नी मू मे जो टा टी टू टू', 'धनु वे वो भा नी मू धा धा बा बा मे', 'कुंभ गुणु गो सा सी सु से सो दा', 'मीन दी दू व ज्ञ ज दे वो चा ची' with corresponding puzzles and solutions.

खबरें जरा हटके

बच्चे को लगी नूडल्स और कोला की लत, 10 साल की उम्र में हुआ 200 किलो वजन

नई दिल्ली। फास्टफूड बच्चों और बच्चों दोनों की सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहा है। डॉक्टर भी बच्चों को फास्टफूड से दूर रखने की सलाह देते हैं, लेकिन फास्टफूड के टेस्ट के कारण बच्चे इस ओर आकर्षित होते हैं। इंडोनेशिया में एक दस साल के बच्चे का वजन नूडल्स और कोला की लत के कारण 200 किलो का हो गया। ज्यादा वजन की वजह से अब यह बच्चा न तो स्कूल जा पा रहा था और न ही ठीक से चल पा रहा था। लगातार बच्चे का वजन बढ़ने के कारण उसकी सर्जरी करनी पड़ी। सर्जरी के बाद भी उसका वजन अन्य बच्चों के मुकाबले काफी ज्यादा है। बच्चे का नाम आर्य मोस्री है और वह दिन में पांच बार खाता था। खाने में यह बच्चा काके के साथ इस्टेट नूडल्स, चावल, मीट और मछली लेता था। आर्य के माता पिता किसान हैं और बताते हैं कि दिन में इतना खाना खाने के बाद भी आर्य को बहुत भूख लगती है। जब डॉक्टर को दिखाया गया तो डॉक्टर भी उसका वजन देखकर चौंक गए। डॉक्टर ने नाॅन वेज छोड़कर केवल हैल्दी डायट आर्य को देने के लिए कहा, लेकिन ऐसा करने के बाद भी उसका वजन पर कोई फर्क नहीं पड़ा। ऑपरेशन में डॉक्टरों को उसकी सर्जरी करनी पड़ी। आर्य की मां रकैया ने बताया कि उनका बेटा तीन आदमियों के बराबर खाता था। आर्य का 17 अप्रैल को ऑपरेशन किया गया था, लेकिन इसके बाद भी केवल 9 किलो वजन ही कम हो सका। हालांकि ऑपरेशन के दो महीने बाद आर्य का 16 किलो वजन और कम हो गया।



ज्यादा वजन की वजह से अब यह बच्चा न तो स्कूल जा पा रहा था और न ही ठीक से चल पा रहा था। लगातार बच्चे का वजन बढ़ने के कारण उसकी सर्जरी करनी पड़ी। सर्जरी के बाद भी उसका वजन अन्य बच्चों के मुकाबले काफी ज्यादा है। बच्चे का नाम आर्य मोस्री है और वह दिन में पांच बार खाता था। खाने में यह बच्चा काके के साथ इस्टेट नूडल्स, चावल, मीट और मछली लेता था। आर्य के माता पिता किसान हैं और बताते हैं कि दिन में इतना खाना खाने के बाद भी आर्य को बहुत भूख लगती है। जब डॉक्टर को दिखाया गया तो डॉक्टर भी उसका वजन देखकर चौंक गए। डॉक्टर ने नाॅन वेज छोड़कर केवल हैल्दी डायट आर्य को देने के लिए कहा, लेकिन ऐसा करने के बाद भी उसका वजन पर कोई फर्क नहीं पड़ा। ऑपरेशन में डॉक्टरों को उसकी सर्जरी करनी पड़ी। आर्य की मां रकैया ने बताया कि उनका बेटा तीन आदमियों के बराबर खाता था। आर्य का 17 अप्रैल को ऑपरेशन किया गया था, लेकिन इसके बाद भी केवल 9 किलो वजन ही कम हो सका। हालांकि ऑपरेशन के दो महीने बाद आर्य का 16 किलो वजन और कम हो गया।

यह स्टाइलिश बंदर इलेक्ट्रिक शेवर से बनवाता है दाढ़ी



नई दिल्ली। आपने बंदरों को केवल एक छत से दूसरी छत पर कूद फांद करते या फिर लोगों से खाने का सामान छीनते ही देखा होगा, लेकिन क्या आपने कभी ऐसा बंदर देखा है जो इंसाओं की तरह दाढ़ी बनवाता हो। इन दिनों सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हो रहा है जिसमें लाल रंग की टीशर्ट पहना हुआ और पैरों में कार्टून कैरेक्टर वाले जूते पहने एक बंदर इलेक्ट्रिक शेवर से दाढ़ी बनवा रहा है। इंस्टाग्राम के बेंड ऐस ऑफिशियल पेज पर बुधवार को इस वीडियो को अपलोड किया गया था। जाहिर है कि वीडियो में नजर आने वाला बंदर पालतू है और कोई व्यक्ति बाथरूम में इसकी दाढ़ी बना रहा है। बंदर यहां खड़े होकर आराम से दाढ़ी बनवा रहा है। इसके अलावा बंदर का हेयर स्टाइल भी काफी अलग है। मिलिट्री स्टाइल की हेयर कटिंग इस पर काफी जच रही है। छह घंटे में ही इस वीडियो को 3.15 लाख लोगों ने देख लिया है और इस पर 1200 से ज्यादा कमेंट्स आ चुके हैं।

सेहत

दर्द होने पर कान में न डालें गर्म तेल, वर्ना होगा नुकसान



कान में अचानक दर्द होना एक आम समस्या है। यह तकलीफ अमूमन बच्चों को होती है। इसमें बच्चा कानदर्द की वजह से रात को उठकर रोने लगता है और माता-पिता परेशान हो जाते हैं। आइए जानते हैं इसकी वजहों के बारे में। कारण: ज्यादा दिनों तक सर्दी और जुकाम रहने से नाक के पिछले भाग से कान तक आने वाली यूस्टेकियन ट्यूब ठीक से काम करना बंद कर देती है जिससे संक्रमण व सूजन आ जाती है और द्रव्य बढ़ने से कान में दबाव असामान्य हो जाता है। बच्चों में यह ट्यूब छोटी व सीधी होने की वजह से नाजुक होती है इसलिए उन्हें कानदर्द ज्यादा होता है। दर्द से बच्चे की नींद खुल जाती है, बुखार, चिड़चिड़ाहट, दस्त, उल्टी, सुनने में कमी व कान में भारीपन जैसे लक्षण होने लगते हैं। कान में फुसी, मैल का फूलना, सूजन, गले, दांत व जबड़ों की तकलीफ में भी कानदर्द हो सकता है। सावधानी: दर्द को नजरअंदाज करने से कान में दबाव बढ़कर पर्दे में छेद हो सकता है। अनदेखी से दिमाग व कान के पीछे की मेस्ट्रॉइड हड्डी प्रभावित होती है। न पालें भ्रम: कई बार माता-पिता बच्चे की तकलीफ देखकर उसके कान में गर्म तेल की बूंदें डाल देते हैं जिससे कुछ समय के लिए आराम तो मिलता है लेकिन बाहरी संक्रमण का खतरा रहता है। इलाज: दर्द निवारक, एंटीबायोटिक, एंटीएलर्जिक और एंटीकोल्ड दवाएं दी जाती हैं। नाक की यूस्टेकियन ट्यूब में सूजन को कम करने के लिए डॉकजेटेट ड्रॉप देते हैं। बार-बार कान के पर्दे के पीछे द्रव्य जमा होने पर वेंटिलेशन ट्यूब (गोमेट) से इलाज किया जाता है। एहतियात बरतें धूल और धुएँ से बचें। खट्टी व फिज की ठंडी चीजों से परहेज करें। छोटे बच्चों को केवल मां का दूध पिलाएं। साथ ही मां, बच्चे को लेटकर दूध न पिलाएं। फीड कराते समय बच्चे का सिर थोड़ा ऊंचा रखें। गंदगी व भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जाएं। रोग से ग्रस्त व्यक्ति स्वीमिंग और हवाई यात्रा न करें।

टाइम पास

लॉफिंग जॉन दत्ता जी को बहुत से लोग भक्ता जी भी कहा करते थे। शायद इसलिये कि दौरे पर बहुत रहते थे और दौरे पर रहने में उन्हें भक्ता काफी मिल जाता था। मई के पहले हफ्ते की बात है कि उन्हें दो दिन बाद ही दूर पर जाना था। उनका बेटा पप्पी उनके कमरे में आया तो न जाने क्या सोचकर वे उसे पीटने लगे। बच्चो को पीटता देखकर पड़ोस के एक मित्र उनके पास आए और बच्चो को पीटने का कारण पूछा तो दत्ता जी ने बताया-"दरअसल मैं दो दिन बाद दूर पर जा रहा हूँ और दूर की अर्वाधि में ही इस नालायक का रिजल्ट निकल जाएगा।" बंता अपने मित्र से बोला, मेरी पत्नी को मेरा कितना दर्द है। रात को मैंने उससे कहा कि गर्म, पानी कर दो उसने तुरंत गर्म पानी कर दिया। तो क्या हुआ पर तुमने उसे गर्म पानी करने की तकलीफक्यों दी। इसलिए कि मैं ठंडे पानी से बरतन नहीं धो सकता। पति शराब पीकर घर आया और पत्नी से बोला- डार्लिंग आज कुछ ऐसा करो कि मेरे कदम जमीन पर न टिकें। पत्नी- कमीने फांसी लगा लो।

काकुरो पहेली 4067 काकुरो - 4066 का हल

फिल्म वर्ग पहेली- 4067 ऊपर से नीचे:-

सूडोकू -4067 प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरें जाने आवश्यक हैं।

शब्द पहेली - 4067 बाएँ से दाएँ

ऊपर से नीचे



नई पीढ़ी को अपनी जड़ों से जुड़े रहना चाहिए

जानी-मानी कोरियोग्राफर और रियलिटी शो की जज गीता कपूर 6 जून से शुरू होने वाले रियलिटी शो 'इंडियाज बेस्ट डांसर 5' में बतौर जज नजर आएंगी। इससे पहले बातचीत के दौरान गीता ने नए सीजन, रियलिटी शो में आए बदलाव, सोशल मीडिया के असर और डिफ्रेंटेड कंटेंट को लेकर खुलकर अपनी राय रखी।

नए सीजन और फैशन की बात करते हुए गीता कपूर ने नए जज जावेद जाफरी के साथ काम करने का अनुभव साझा किया। उन्होंने कहा, 'इस बार फैशन का पूरा माहौल अलग है। चौथे जज के तौर पर जावेद जाफरी जुड़े हैं। उनके पास बहुत अनुभव है। डांस और फिल्ममेकिंग की गहरी समझ है। खास बात ये भी है कि मैं उनके साथ लगभग 35 साल पहले काम कर चुकी हूँ, इसलिए उनके साथ बैठना भी अपने आप में नया अनुभव है।' शो में इस बार क्या अलग होने वाला है? इस पर गीता ने कहा, 'इस बार शो में बहुत ज्यादा रीमिक्स गाने नहीं होंगे। आप गानों को लगभग उनके असली रूप में सुनेंगे। पहले बॉलीवुड डांस में वेस्टर्न स्टाइल का तड़का लगाया जाता था, लेकिन इस बार बॉलीवुड डांस अपने असली अंदाज में नजर आएगा।'

नई पीढ़ी और इंडियन कल्चर पर बात करते हुए गीता कपूर ने कहा, 'मुझे लगता है कि इतने साल तक हमने दुनिया भर से इन्सपिरेशन लेकर बॉलीवुड गानों पर अलग-अलग डांस स्टाइल्स दिखाए। लेकिन कहीं न कहीं हम भूल गए कि हमारी अपनी संस्कृति और हमारे गानों में भी कितनी खूबसूरती है। आज की नई पीढ़ी बाहर की चीजों से बहुत प्रभावित है, इसलिए यह जरूरी है कि वे अपनी जड़ों और अपनी कल्चर से भी जुड़ी रहें।'

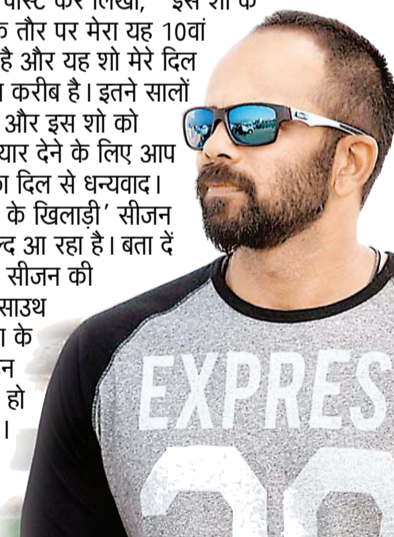
लोगों का अटेंशन स्पैन बहुत छोटा हो गया है

रियलिटी शो में आए बदलावों पर बात करते हुए गीता कपूर ने कहा, 'सोशल मीडिया का असर बहुत ज्यादा बढ़ गया है। लोगों का अटेंशन स्पैन बहुत छोटा हो गया है। कुछ देखते ही लोग कह देते हैं कि ये तो देख लिया या अब बोर हो गए, कुछ और देखते हैं। पहले तीन-चार मिनट की परफॉर्मंस लोगों को बाधकर रखती थी, लेकिन अब ऐसा करना मुश्किल हो गया है।'



खतरों के खिलाड़ी शो मेरे दिल के बहुत करीब है

मशहूर फिल्म निर्देशक रोहित शेट्टी एक बार फिर कलर्स टीवी के लोकप्रिय स्टार-बेस्ड रियलिटी शो 'खतरों के खिलाड़ी 15' से होस्ट के तौर पर वापसी कर रहे हैं। उन्होंने दर्शकों के बीच शो को लेकर उत्सुकता जाहिर करते हुए पोस्ट शेयर किया। निर्देशक रोहित शेट्टी ने वीडियो पोस्ट कर लिखा, 'इस शो के होस्ट के तौर पर मेरा यह 10वां सीजन है और यह शो मेरे दिल के बहुत करीब है। इतने सालों से मुझे और इस शो को इतना प्यार देने के लिए आप सभी का दिल से धन्यवाद। 'खतरों के खिलाड़ी' सीजन 15 जल्द आ रहा है। बता दें कि इस सीजन की शूटिंग साउथ अफ्रीका के केपटाउन में शुरू हो चुकी है।



ईमानदारी से काम किया तो मुश्किलें अपने आप दूर हो जाती हैं

लोकप्रिय टीवी शो 'अनुपमा' में राही का किरदार निभा रही अभिनेत्री अद्रिजा रॉय को उनके इस किरदार में काफी पसंद किया जा रहा है। इस बीच अभिनेत्री ने काम को लेकर अपने विचार प्रशंसकों के सामने रखी। अद्रिजा का स्पष्ट मानना है कि ईमानदारी और कड़ी मेहनत के साथ अगर आप पूरी लगन से अपना काम करते हैं तो राह में आने वाली मुश्किलें और बाधाएँ अपने आप दूर हो जाती हैं। आईएनएस के साथ खास बातचीत में अद्रिजा रॉय ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि टीवी शो 'अनुपमा' में उनकी एंटी के बावजूद वे हमेशा से जानती थीं कि यह शो रूपाली गांगुली के किरदार 'अनुपमा' के इर्द-गिर्द घूमता है। उन्होंने कहा, 'जब मुझे नई पीढ़ी के लीप के लिए संपर्क किया गया तो मैं बेहद उत्साहित थी।' अनुपमा' अपने आप में एक ब्रांड है। इतने बड़े और सफल शो का हिस्सा बनना मेरे लिए बड़ी उपलब्धि है। मुझे जो भूमिका और जगह दी गई, उससे मैं पूरी तरह संतुष्ट और खुश हूँ।' वे मानती हैं कि सफलता की

रकुल प्रीत सिंह ने रिश्ते में धोखे पर रखी बात

रकुल प्रीत सिंह इन दिनों अपनी नई फिल्म 'पति पत्नी और वो 2' को लेकर चर्चा में हैं। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर ठीक ठाक प्रदर्शन कर रही है। इस बीच अभिनेत्री ने बेवफाई के मुद्दे पर अपनी राय रखी है।

रिश्तों के बारे में खुलकर बात करते हुए, एक्ट्रेस ने माना कि एक बार की गलती को कभी-कभी माफ किया जा सकता है। अभिनेत्री का यह बयान ऐसे वक्त आया है, जब जैकी भगनानी ने अपनी और रकुल प्रीत सिंह की शादी को सिचुएशनशिप बताया था।

रिश्ते में धोखा देना स्वीकार्य नहीं है। हाल ही में रकुल प्रीत ने द बॉम्बे जर्नी के साथ बातचीत में उनसे पूछा गया कि क्या किसी रिश्ते में धोखा देना कभी स्वीकार्य हो सकता है, तो रकुल ने तुरंत नहीं में जवाब दिया।

बेवफाई पर बोली रकुल इसके बाद, रकुल प्रीत ने कहा, 'यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि गलती कितनी बड़ी है। गलती की हद क्या है? रकुल ने आगे कहा 'अगर किसी से एक बार गलती हो जाती है, तो जिंदगी इतनी लंबी है कि एक गलती के लिए किसी को माफ न करना सही नहीं है। कृपया ध्यान दें। यह बात मेरे निजी रिश्ते पर लागू नहीं होती।' रकुल ने यह भी कहा कि उन्हें लगता है कि अगर कोई माफ करता है, तो उसे आखिरकार उस गलती को भूलना ही पड़ता है।

जैकी भगनानी ने दिया था बयान



यह सब तब हुआ, जब कुछ दिन पहले ही रकुल और उनके पति जैकी भगनानी की निजी जिंदगी चर्चा का विषय बन गई थी। इसकी वजह जैकी का अपनी शादी को लेकर दिया गया सिचुएशनशिप वाला बयान था। बातचीत में जैकी ने कहा रकुल और मैं शादीशुदा हैं, लेकिन हम एक तरह की 'सिचुएशनशिप' में हैं। इसका मतलब है कि हम एक-दूसरे के लिए पूरी तरह से समर्पित हैं। इसीलिए तो हमने शादी की है। सबसे जरूरी बात यह है कि मैं उससे किसी भी चीज के बारे में बात कर सकता हूँ। रकुल ने शेयर किया वीडियो जैकी के इस बयान पर तुरंत प्रतिक्रियाएं आने लगीं। कई लोगों ने इस बयान को गलत समझ लिया। बाद में रकुल ने एक मजाकिया वीडियो के जरिए इस मामले पर बात की। वीडियो में उन्होंने जैकी से कान पकड़वाए और मजाक में कहा, 'इसे कितनी बार बोला है कि हम मिलेनियल्स हैं, जेन जी बनने की कोई जरूरत नहीं है! बोला था ना?' जैकी उनके बगल में खड़े कान पकड़े हुए नजर आए। फिर वह मुस्कुराए और 'सॉरी' कहा।



खतरों के खिलाड़ी 15 डेब्यू होने के साथ-साथ रिटायरमेंट भी होगा

सोशल मीडिया पर छाप रहने वाले ओरी अब रियलिटी टीवी शो की दुनिया में कदम रखने को तैयार हैं। ओरी, रोहित शेट्टी के स्टार बेस्ड रियलिटी टीवी शो 'खतरों के खिलाड़ी' के 15वें सीजन में नजर आएंगे। उन्होंने मजाक में कि यह उनका डेब्यू होने के साथ-साथ रिटायरमेंट भी होगा। बातचीत में ओरी ने खुलकर अपनी तैयारीयों और भावनाओं के बारे में बताया। उन्होंने साफ कहा कि यह उनका पहला वास्तविक रियलिटी शो अनुभव होगा। ओरी ने मजाकिया अंदाज में कहा, 'मैं एक 'रियलिटी शो वर्जिन' हूँ। यह मेरा डेब्यू भी होगा और मेरा

रिटायरमेंट भी।' उन्होंने बताया कि वह पहले बिग बॉस में सिर्फ एक दिन के लिए गए थे, इसलिए उसे वह रियलिटी शो का वास्तविक अनुभव नहीं मानते। ओरी ने अपनी तैयारी को लेकर एक दिलचस्प और चौंकाने वाला खुलासा भी किया। उन्होंने बताया कि शो की तैयारी के तौर पर उन्होंने 'बिकनी वैक्स' भी करवाया है। उन्होंने हंसते हुए कहा, 'मैं इसके लिए बहुत ज्यादा उत्साहित हूँ। मैं पैदाइशी ही ऐसा हूँ। मैं इतना उत्साहित हूँ कि मैंने बिकनी वैक्स भी करवा लिया। आप इसी से अंदाजा लगा सकते हैं कि मेरा उत्साह कितना है।' जब उनसे पूछा गया कि क्या यह दर्द सहन करने की उनकी परीक्षा थी, तो ओरी ने जवाब दिया, 'हां, यह इस बात की परीक्षा थी कि मैं कितना दर्द सहन कर सकता हूँ। अब मुझे लगता है कि बिजली के झटकों से भी मुझे कोई तकलीफ नहीं होगी। अगर कोई स्विमिंग टास्क आया तो मैं आसानी से तैर लूंगा।' ओरी ने आगे कहा कि बहुत से लोग इस शो में अपने डर पर काबू पाने के लिए आते हैं, लेकिन उनके लिए यह शो यह जानने का मौका है कि क्या अब भी उन्हें किसी चीज से डर लगता है। उन्होंने कहा, 'मुझे लगता है कि मेरी जिंदगी पहले ही काफी थकाने वाली रही है। अब यह शो बताएगा कि मेरे अंदर अभी भी कोई डर बचा है या नहीं। असली जवाब तो शो में ही मिलेगा।'



ऊपरवाला देता है तो छप्पर फाड़कर देता है

'छावा', 'निशानवी', 'सुपर बॉयज ऑफ मालेगाव' जैसी फिल्मों में नजर आ चुके विनीत कुमार इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म 'शक्ति शालिनी' को लेकर चर्चा में हैं। उन्होंने बताया- वो मेरे करियर की सबसे मुश्किल शूटिंग थी।

आग में तपकर ही सोना कुंदन बनता है। एक जमाने में विनीत कुमार ने चाहे जितना भी संघर्ष किया हो, मगर आज उन्हें अपने संघर्ष, मेहनत और प्रतिभा का फल मिल रहा है। बीता साल उनके लिए बहुत ही मुफीद रहा। पिछले साल उनकी 8 फिल्मों रिलीज हुईं और उन फिल्मों में 'छावा', 'निशानवी', 'सुपर बॉयज ऑफ मालेगाव' जैसी फिल्मों में उन्हें खूब तारीफ भी मिली। इस साल वे चर्चा में हैं 'हेलो बच्चों' और 'मटका किंग' से। विनीत इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म 'शक्ति शालिनी' की शूटिंग कर रहे हैं। सभी जानते हैं कि गर्मी ने पूरे देशभर में हाहाकार मचा कर रखा हुआ है और ग्वालियर में भी खूब पारा चढ़ा हुआ है। ऐसे में विनीत हीट को बीट करने के तमाम तरीके अपना रहे हैं।



वे कहते हैं, 'गर्मी के मारे तो हमारा बुरा हाल है। हाल ही में तापमान 44 डिग्री था, ऐसे में शूटिंग करना आसान नहीं होता। हां, बीच में एक दिन इश्वर की कृपा से बारिश हो गई थी और कुछ ठंडक भी, मगर फिर वही गर्मी का प्रकोप। यहां सुबह और शाम अच्छी होती है, मगर दोपहर तो आग ही उगलती है। ऐसे में मैं देसी उपाय करता हूँ। सतू को पानी में मिलाकर उसमें जीरा और नमक डाल कर उसे पीने से बॉडी में ठंडक बनी रहती है। दूसरा घरेलू उपाय है सब्जा। यह भी काफी फायदेमंद है। इसे पानी में भिगोकर रखने के बाद साथ में कैरी किया जा सकता है। ये दो-तीन घंटे तक चलता है। ये सारे नुस्खे मैं ही नहीं बल्कि मेरा स्टाफ भी आजमाता है। जाहिर-सी बात है कि मेरी टीम ही है, जो मेरे लिए

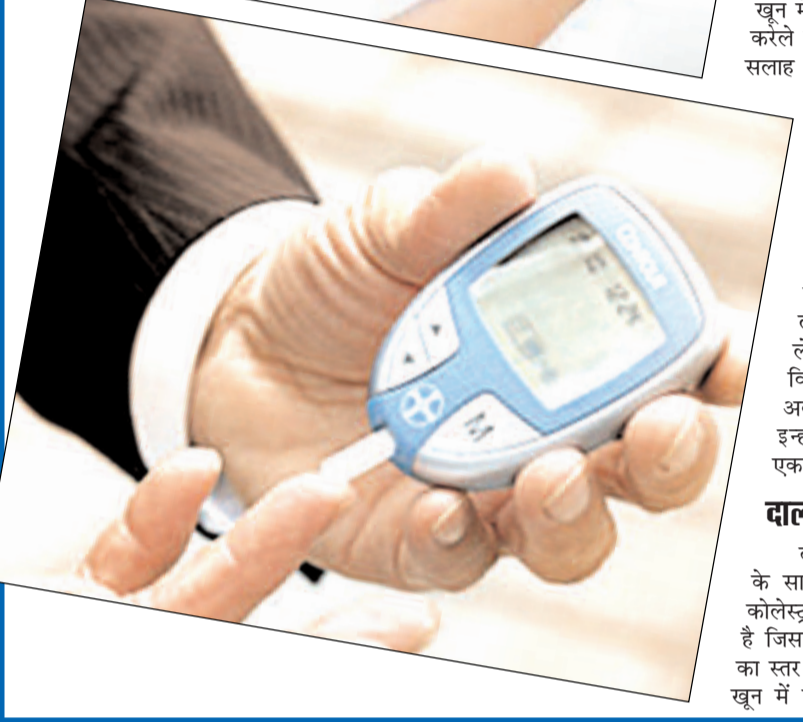
इतनी भागदौड़ करती है।' शूटिंग के दौरान होने वाली भयंकर गर्मी का एक किस्सा याद करते हुए वे कहते हैं, 'हम लोग बनारस में मुक्केबाज की शूटिंग कर रहे थे गर्मी के मौसम में टेम्पेचर 47 डिग्री शूटिंग की बड़ी-बड़ी हैवी लाइट्स, मैं बॉक्सिंग रिंग में दस-दस घंटे फाइट्स लड़ता था। एक दिन तो मैं एक ऐसी फाइट लड़ रहा था, जो डिजाइन नहीं थी। वो रियल फाइट थी और मैं कह सकता हूँ कि वो मेरे करियर की सबसे मुश्किल शूटिंग थी। उस दिन मैंने 5 फाइट्स लड़ी थीं। आज जब भी किसी मुश्किल वेदर कंडीशन में काम करता हूँ तो खुद को मुक्केबाज की शूटिंग की याद दिलाता हूँ। उससे मुझे बहुत ताकत मिलती है।'

बेटे के लिए दुनिया को बेहतर बनाना है अपने फादरहुड के अहसास के बारे में वे कहते हैं, 'जब मैं पिता बना, तो मुझे अहसास हुआ कि हमारे माता-पिता ने हमारे लिए कितनी कुर्बानियां दी होंगी, अपनी कितनी ही रातों की नींद खराब की होगी। हर आवाज पर अलर्ट रहना पड़ा होगा। हालांकि मुझे पता हमेशा से था, मगर अहसास अब हुआ। अब लगता है कि दुनिया बेहतर होनी चाहिए, क्योंकि आने वाले समय में मेरा बेटा उसी दुनिया में पलने वाला है। हालांकि वो अभी काफी छोटा है।'

मेरे रोल को धुरंधर का बड़ा साब कहा जा रहा है

वर्क फ्रंट पर तो विनीत कुछ ज्यादा ही मसरूफ हैं। वे कहते हैं, 'अभी मैं मध्य प्रदेश में फिल्म शक्ति शालिनी की शूटिंग कर रहा हूँ। कहानी और किरदार के बारे में अभी ज्यादा नहीं बता पाऊंगा। मगर इतना जरूर कहूंगा कि छावा के बाद प्रॉडक्शन हाउस के साथ यह मेरा दूसरा काम है, जो मेरे लिए बहुत मायने रखता है। इस फिल्म के डायरेक्टर आदित्य सरपोतदार हैं, और उनके साथ काम करने में बहुत मजा आ रहा है। हम लोग ग्वालियर और उसके आसपास की रियल लोकेशन पर शूट कर रहे हैं। काफी इंटीरियर्स में जाकर शूट हो रहा है, जिससे फिल्म में एक ऑथेंटिक फील आएगी।' हाल ही में विनीत वेब सीरीज मटका किंग में डॉन दाऊद के छोटे-से अपीयरेंस में भी सराहें गए। चर्चा है कि 'मटका किंग पार्ट 2' में उनका काफी लंबा-चौड़ा रोल है। वे कहते हैं, 'आगे का मैं कुछ खुलासा नहीं कर सकता, मगर हां इस सीरीज में मेरी भूमिका के बाद लोग मेरे रोल की तुलना 'धुरंधर' के बड़ा साब से जरूर करने लगे हैं। मैं बहुत खुश हूँ, क्योंकि इस सीरीज से पहले मैं हेलो बच्चों में एक टीचर की भूमिका की थी।'

शरीर में होने वाली शुगर की बीमारी को मधुमेह कहा जाता है। इस बीमारी में खून में शुगर का स्तर बढ़ जाता है। ऐसा इंसुलिन की गड़बड़ी के कारण होता है। इंसुलिन शरीर में पाया जाने वाला ऐसा हॉर्मोन है जो खून में शुगर के स्तर को नियंत्रित रखता है।



भा गम-भाग की जिदंगी में ज्यादातर लोग स बीमारी के शिकार होते जा रहे हैं क्योंकि इस बीमारी का असली कारण तनाव और अनियंत्रित दिनचर्या है। इसके इलाज के लिए बाजार में अनेक दवाओं से लेकर इंसुलिन का इंजेक्शन तक मौजूद है लेकिन इनकी उपलब्ध और कौमलों को देखकर इन्हें वाजिब नहीं माना जा सकता। घरेलू नुस्खे और उसमें उपयोग आने वाले घरेलू चीजें सस्ती और इस मज के लिए कारगर हैं। शुगर को कम करने वाली ये घरेलू चीजें और उसके नुस्खे निम्नलिखित हैं।

करेला
घर में अक्सर यह सलाह दी जाती है कि खून में शुगर के स्तर को कम करने के लिए करेले का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह सलाह बेवजह नहीं है। इस सलाह के पीछे सार्थक वास्तविकता यह है कि करेला में ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो स्वाद में तो कड़वे लगते हैं लेकिन खून के विकार भगाने में अक्वल है। शुगर इन्हीं विकारों में एक है।

दालचीनी
दालचीनी को शहद के साथ सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटता है जिससे शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। इससे खून में शुगर का स्तर स्वतः

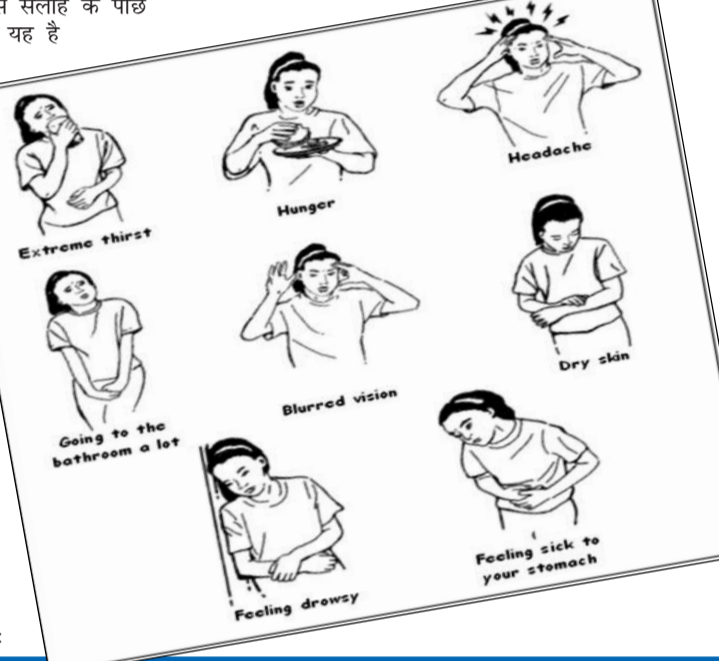
लहसुन

लहसुन को शुगर की बीमारी में अचूक इलाज के तौर पर लिया जा सकता है। शरीर में इंसुलिन के स्तर को बढ़ाकर शुगर की समस्या को लहसुन कम करता है। लहसुन को खाने में ज्यादा मात्रा में उपयोग कर स्वास्थ्य को तंदरुस्त बनाया जा सकता है। सांस की बीमारी में यह लाभदायक है, यह तो सबको पता है।

मेथी

मेथी में पॉलीसैकेराईड, एल्केलॉयड कोलीन, सेपोनिन डायोसजोर्निन और येमोजेनिन बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। मेथी में पाये जाने वाले ये तत्व खून में शुगर और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं।

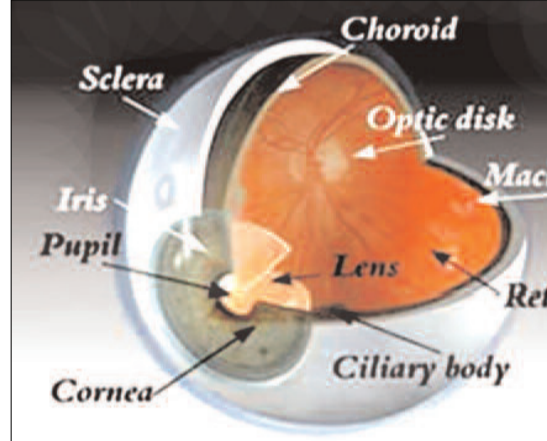
शुगर नियंत्रण के आसान नुस्खे



लाइलाज नहीं है बहरपन

भारत में प्रतिवर्ष 10 लाख ऐसे बच्चे जन्म लेते हैं जिनमें सुनने की क्षमता सामान्य से काफी कम होती है हालांकि स्क्रीनिंग के जरिये होने वाली बहरपन की शुरुआती जांच तथा कोक्लर प्रत्यारोपण और थेरेपी से इस बीमारी को दूर किया जा सकता है। वरिष्ठ चिकित्सक बीके राव का कहना है कि भारत में सुन न पाने वाले बच्चे अक्सर गूंगेपन का शिकार हो जाते हैं और इसी वजह से वह ठीक से बोल नहीं पाते।

अ त्राष्ट्रीय शोध अध्ययन यह बताते हैं कि जिन बच्चों में बहरपन का जन्म के छह से आठ महीने के अंदर पता चल जाता है उनका इलाज संभव है। उत्तर भारत में केवल सर गंगा राम अस्पताल में ही बहरपन की स्क्रीनिंग की सुविधा है। अस्पताल में वर्ष 2007 से ही ये परीक्षण किये जा रहे हैं और अब तक 4578 बच्चों की स्क्रीनिंग की जा चुकी है। बहरपन की स्क्रीनिंग के बाद मरीज का कोक्लर इम्प्लांट और थेरेपी के द्वारा इलाज किया जाता है। इस इलाज के बाद ज्यादातर मरीज सामान्य व्यक्ति की तरह सुन पाने में सक्षम हो जाते हैं। कोक्लर इम्प्लांट दो तरीके का होता है जिसमें पहले में मरीज को छह से 12 लाख रुपए खर्च होते हैं। एक बार कोक्लर इम्प्लांट हो जाने के बाद यह अस्सी वर्षों तक चलता है।



मोतियाबिंद देरी हो सकती है घातक

मोतियाबिंद आंख की एक प्रमुख बीमारी है, जो उम्र ढलने के साथ अपने लक्षण दिखावने लगती है। मोतियाबिंद को लेकर कई मत सामने आते हैं। समझदारी इसी में है कि मोतियाबिंद का ऑपरेशन इसके पकने के बाद ही कराएं। इसके साथ ही लोगों का यह भी मानना है कि मोतियाबिंद का ऑपरेशन हमेशा जाड़े में ही करवाना चाहिए, लेकिन यह बिल्कुल गलत धारणा है।

डॉ क्टरों के मुताबिक मरीज को न तो इसके पकने का इंतजार करना चाहिए और न ही मौसम का। जब भी किसी को मोतियाबिंद की शिकायत हो इसका इलाज तुरंत करवा लेना चाहिए।

सर्जरी से होता है इलाज
सामान्यतः लोग मानते हैं कि मोतियाबिंद का इलाज लेजर से हो सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। मोतियाबिंद का ऑपरेशन लेजर से नहीं किया जा सकता है। इसका एकमात्र इलाज सर्जरी है। इसकी सबसे सटीक और अत्याधुनिक तकनीक है फेकोइमल्सीफिकेशन। इसमें मरीज की आंख में एक लेंस लगा दिया जाता है। यह लेंस कई प्रकार का होते हैं।
▶ मोनो फोकल
▶ बाई फोकल
▶ मल्टी फोकल
डॉक्टरों की सलाह है कि मरीज को मल्टी फोकल लेंस ही लगाने चाहिए। इससे मरीज को बाद में चश्मे की जरूरत नहीं पड़ेगी। इस ऑपरेशन में मात्र 15 से 20 मिनट लगते हैं।

चश्मे की जरूरत नहीं
आमतौर पर मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद चश्मे की जरूरत नहीं होती है, लेकिन पांच फीसदी मामलों में मरीज को चश्मे लगाने पड़ सकते हैं। डॉक्टरों की सलाह है कि मोतियाबिंद के

मरीजों को ऑपरेशन करवाने में लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए और इसका इलाज शुरुआती दौर में ही करा लेना चाहिए। मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद मरीज को बहुत ज्यादा सावधानियां भी नहीं बरतनी पड़ती है और एक दिन के अंतराल के बाद मरीज सामान्य रूप से देखने भी लगता है।



लौंग के वृक्ष सुंदर और सुगंधित होते हैं। इसके पत्ते भी सुगंधित होते हैं। इसके फूल की कलियों को लौंग कहते हैं। बाजार में जो लौंग मिलते हैं, उनमें से बहुतों का तेल निकाला हुआ होता है। असली लौंग वही होता है, जिससे तेल न निकाला गया हो। भावप्रकाश के अनुसार लौंग चरपरी, कड़वी, नेत्र-हितकारी, शीतल, दीपन, पाचन, रुचिकारक तथा कफ, पित्त, रक्तरोग, प्या, मूर्च्छा, अफरा, दर्द, खांसी, हिचकी व क्षयरोग नाशक हैं। राजनिघंटु के अनुसार लौंग गरम, तीक्ष्ण, पाक के समय मधुर, शीतवीर्य तथा त्रिदोष, आम, क्षय व खांसी नाशक है।

निरोगी बनाती है

लौंग

- मित्ती है।
- गठिया : लौंग के तेल की मालिश से गठिया के दर्द में लाभ होता है।
- सिरदर्द : इसमें लौंग के तेल की माथे पर मालिश करें।
- दांत का दर्द : दांत दर्द में लौंग के तेल को दांत की कोचर में रखें।
- सांस की दुर्गंध : मुंह में लौंग रखने से मुंह और सांस की दुर्गंध दूर होती है।
- नेत्र रोग : तांबे के पात्र में लौंग को पीसकर शहद मिलाकर आंखों के सफेद भाग के रोग मिटते हैं।
- हृदय में रक्तसंचार : लौंग को ठंडे पानी में घोट-छानकर मिश्री मिलाकर पिएं।
- कुकुर खांसी : लौंग को आग में भूनकर शहद मिलाकर चाटें।
- अजीर्ण : लौंग और हरड़ का गाढ़ा बनाकर उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर पिलाएं।
- जी मिचलाना : लौंग को पानी में घोटकर कुनकुना कर पिलाएं, इससे प्यास और जी मिचलाना मिटता है।
- नासूर : लौंग और हल्दी पीसकर लगाएं।
- मात्रा : लौंग की मात्रा 120 से 250 मि.ग्रा. तक की है।

प्राणायाम से पाएं दीर्घायु

ते द और योग में आठ प्रकार की वायु का वर्णन मिलता है, जिनमें जीव विचरण करते हैं। प्राण, अपान, समान आदि वायुओं से मन को रोकने और शरीर को साधने को अभ्यास करना अर्थात् प्राणों को आयाम देना ही प्राणायाम है। प्राणायाम का अर्थ होता है प्राणवायु या शक्ति का विस्तार। सबसे निहित है प्राणशक्ति। प्राणायाम करने से व्यक्ति अपनी आयु भी बढ़ा सकता है। प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को कभी भी श्वास में परेशान नहीं हो सकती।



लो

ग पाचन क्रिया पर सौ धी प्रभावी है, जिससे भूख बढ़ती है, आमाशय की रसक्रिया को बल मिलता है और मन प्रसन्न होता है। यह कुमिनाशक है। आमाशय और आंतों में रहने वाले सूक्ष्म जंतुओं के कारण पेट फूलता है, यह उन जंतुओं को यह नष्ट करता है। यह रक्त में श्वेतकणों को बढ़ाता है। इस गुण के कारण शरीर में रहने वाले रोगमूलक कीटाणुओं को नाश होता है। यह चेतनाशक्ति जागृत करता है। इसका यह गुण हृदय रक्तसंचार और तेजी से सांस लेने छोड़ने पर स्पष्ट दिखता है। इस कारण त्रिदोष और सन्निपात में दी जाने वाली औषधियों में इसको मिलाया जाता है। यह शरीर की दुर्गंध को नष्ट करता है। कफ, लार और मुंह से आने वाली दुर्गंध को दूर करने में



मुस्कुराकर मिलाएं झुर्रियां

चेहरे की उम्र घटाना हो तो इसके लिए मुस्कुराहट एक उत्तम व्यायाम है। सिर्फ इसीलिए नहीं कि मुस्कुराते हुए आप सुंदर तो दिखती ही हैं। साथ ही मुस्कुराने से चेहरे पर आती झुर्रियों को रोका भी जा सकता है, तो फिर मुस्कुराने के लिए हो जाइए तैयार। यह मुस्कुराहट भरा व्यायाम करने के लिए होंठों के कोनों को कानों की ओर फैला कर स्लो मूवमेंट में मुस्कुराना शुरू कीजिए। हर मूवमेंट के साथ अपनी मुस्कुराहट कुछ चौड़ी कीजिए। यह करते हुए आप निचले होंठ और दुडू को स्ट्रेच करने की कोशिश कीजिए। वैसे ही जैसे ई बोलने के लिए करती हैं। कम से कम कुछ मर्तबा यह व्यायाम कीजिए। ये व्यायाम मन शांत रखता है और इससे आपका चेहरा स्वतः ही खिल उठता है। चेहरे के व्यायाम के साथ-साथ मुस्कुराहट आपके मन को भी शांत रखने का कार्य करती है। इससे आपका उत्साह बना रहता है, आपके व्यक्तित्व में निखार आता है और आपका चेहरा स्वतः ही खिल उठता है।