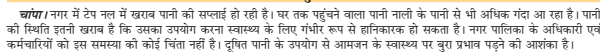


**सुनालिया
ज्वेलर्स**
हीरा, स्वर्ण, हॉलमार्क ज्वेलरी,
रजत, राशि नग के विक्रेता
मो. 94255-32524, 94241-43922
पावर हाउस रोड, कोरबा

[illegible]

[illegible]



अजमोल वपन.....

साहस का मतलब यह नहीं है कि आप डरे नहीं। साहस का मतलब है कि आप डर को अपने रास्ते में आने नहीं देंगे।

वंदे मातरम पर बहस

बेहतर होगा कि नेहरू और पूर्व तमाम सरकारों ने जो गलत किया उन पर दो अलग-अलग श्वेत पत्र निकाले जाएं। उससे देश अतीत में उलड़ी बहसों से बाहर निकल सकेगा। फिर आज की गंभीर समस्याओं पर ध्यान केंद्रित चर्चा हो सकेगी।

वंदे मातरम पर बहस के दौरान कांग्रेस सांसद प्रिंका गांधी ने, शायद कटाक्ष में, लेकिन सटीक सुझाव दिया। उसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए। गांधी ने कहा कि सत्ताधारी पार्टी के नेता लगातार जवाहर लाल नेहरू की गलतियां निकालते हैं। तो क्यों ना इस विषय पर सत्ता पक्ष के मनुसुताधिक समय तय करते हुए संसद में पूरी चर्चा कर ली जाए। बल्कि सुझाव की आगे बढ़ते हुए यह भी कहा जा सकता है कि संसद का एक विशेष सत्र बुलाया जाए, जिसमें नरेंद्र मोदी सरकार के पहले की तमाम सरकारों की गलतियों पर खुल कर चर्चा हो। बेहतर तो यह होगा कि नेहरू और पूर्व तमाम सरकारों ने जो गलत किया या जो सही नहीं किया, उन पर दो अलग-अलग श्वेत पत्र निकालें।

उन श्वेत पत्रों को राष्ट्रीय अभिलेखागार में रख लिया जाए। लाभ यह होगा कि उसके बाद देश अतीत में उलड़ी बहसों से बाहर निकल सकेगा। फिर आज की गंभीर समस्याओं पर ध्यान केंद्रित चर्चा हो सकेगी। विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने कुछ रोज पहले एक दीक्षांत समारोह में कहा कि इस समय अमेरिका और चीन दोनों अपने मनमाफिक अनुसंधान विषय थोप रहे हैं। इसके बीच भारत मुँकलार में फंसा हुआ है। ऐसा इसलिए हुआ है, क्योंकि 'पूर्व सरकारों ने भारत में औद्योगिक ढांचा बनाने पर ध्यान नहीं दिया।' जयशंकर ने कहा कि जिसके पर ध्यान तकत है, वह दुनिया पर प्रभुत्व बना रहा है। तो जयशंकर ने आज की विफलताओं की भी पूरी जिम्मेदारी अतीत पर डाल दी।

जाहिर है, यह इस पूरी सरकार का नजरिया है। मगर इस के सामने खवाल है कि अतीत में जो हुआ, सो हुआ- अब क्या किया जाए। आखिर अतीत के सत्ताधारियों को जनता ने इसीलिए उनकी आज की अपेक्षाएं पूरी नहीं कीं। इनसे संबंधित सारी बातें सहज स्वीकार की जाएगी। मगर इन व्यर्थ बहसों से देश को छुटकारा मिलना चाहिए। इसलिए एक बार पूरी बात हो जाए। मगर यह तभी संभव है, अगर वतमान सत्ताधारियों की मंशा तुच्छ सियासत से ना प्रेरित हो। ऐसा नहीं है, यह साबित करना का दायित्व उन पर ही है।

राशिफल

मेष राशि: मेष राशि वालों के लिए आज का दिन बहुत अच्छे वाले वाल है। किसी नए समाचार के मिलने का क्या नया आ रहा है। आज परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
वृष राशि: वृष राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
मिथुन राशि: मिथुन राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
कर्क राशि: कर्क राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
सिंह राशि: सिंह राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
कन्य राशि: कन्य राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
तुला राशि: तुला राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
वृश्चिक राशि: वृश्चिक राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
धनु राशि: धनु राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
मकर राशि: मकर राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
कुम्भ राशि: कुम्भ राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।
मीन राशि: मीन राशि वाले के लिए आज का दिन परिवाहिक प्रसिद्धि के बीना सम्बन्ध बनने में आप सफल रहेंगे। आज मंगलजन में ऐसे वहां हो रहे हैं, जहां से इससे अधिक की अपेक्षा होगी।

तरुण छतीसगढ़

भाजपा नेहरू विवाद को नहीं छोड़ने वाली

//अजीत द्विवेदी//

यह इतिहास से ज्यादा राजनीति का सवाल है भाजपा की नजर से पड़ित जवाहरलाल नेहरू कितने बड़े नेता थे। भाजपा कभी उनकी इतना बड़ा नेता बनाती है जैसे कदापि वे पहले और बाद के सारे फिरोज उन्हीने अकेले किए तो कभी इतना छोटा नेता बनाती है कि वे अपने लिए एक आदर्श का सम्मान नहीं जुटा पाए। एक तरफ भारतीय जनता पार्टी बनाती है कि नेहरू इतने बड़े नेता थे कि उन्होंने देश का विभाजन कराया, 'बोट चोरी' करके देश के पहले प्रधानमंत्री बनें, संविधान से विधायक नियम की गड़बड़ियां कराईं, भारत को हिंदू राष्ट्र नहीं बनने दिया आदि आदि। लेकिन दूसरी ओर वही भाजपा कहती है कि नेहरू की इतनी हैसियत नहीं थी कि कांग्रेस की कोई प्रांतीय कमिटी अध्यक्ष पद के लिए उनके नाम का प्रस्ताव करें।

सवाल है कि जब नेहरू में इतनी भी ताकत नहीं थी कि कांग्रेस की 15 प्रांतीय कमिटीयों में से किसी एक कमिटी से अपने नाम की सिफारिश करा संके और सरदार वल्लभ भाई पटेल इतने शक्तिशाली थे कि 15 में से 12 कमिटीयों ने उनके नाम की सिफारिश की तो देश के विभाजन का फैसले नेहरू ने कैसे कराया। अगर सबसे शक्तिशाली महात्मा गांधी और सरदार पटेल थे तो इसका मतलब यह है कि सारे फैसले उन दोनों ने कराए। भाजपा क्यों नहीं कहती है कि देश के विभाजन से लेकर भारत के हिंदू राष्ट्र बनने का और संविधान बनने का सब फैसले नेहरू के विवाद तक पहुंचे बिना विधायक गांधी और पटेल थे, जो कांग्रेस और देश के सबसे बड़े नेता भी थे।

तभी आजादी से ठीक पहले और तुरंत बाद पंडित नेहरू की क्या स्थिति थी इसको समझने के लिए तीन कहानियां सुनने की जरूरत है। पहली कहानी भाजपा को बहुत पसंद है। संसद में भी वंदे मातरम पर चर्चा के दौरान केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने सुभाषी भी और कहा था कि 'बोट चोरी' करके नेहरू देश के पहले प्रधानमंत्री बने थे। वह कहानी असल में ऐसी है कि 1940 से लेकर 1946 तक मौलाना आजाद कायम आजाद कांग्रेस के अध्यक्ष थे। दूसरे विश्वयुद्ध की पड़ने से कांग्रेस के अधिवेशन अनियमित हुए और मौलाना आजाद अध्यक्ष बन रहे थे। 1946 में जब कांग्रेस अध्यक्ष के चुनाव का फैसला हुआ तो उस समय तक तब हो गया था कि जो कांग्रेस का अध्यक्ष होगा वह अनिवार्य सरदार का प्रमुख होगा। उस समय तीन दावेदार थे सरदार पटेल, आचार्य जेजी कृपलानी और पंडित नेहरू। अतः अलावा मौलाना आजाद भी अध्यक्ष बने रहने चाहते थे। हालांकि उनको विठ्ठल लिख कर पहलवा गांधी ने कह दिया था कि वे उनको निरस्त का पक्ष में नहीं। महात्मा गांधी चाहते थे कि नेहरू अध्यक्ष बने। लेकिन 15 में से 12 प्रांतीय कमिटीयों ने सरदार पटेल का नाम रखा।

संसद में कबानी यह है कि गांधी को इच्छा का सम्मान करते हुए सरदार पटेल और कृपलानी दोनों मैदान से हटे और नेहरू कांग्रेस के अध्यक्ष बने। अध्यक्ष बनने के एक महीने के बाद व्यवसाय में उनकी अनिवार्य सरदार बनने के लिए आमंत्रित किया। जाहिर है नेहरू अपनी ताकत से अध्यक्ष नहीं बने थे और यह भी जाहिर है कि अगर कोई 'बोट चोरी' हुई भी तो वह उन्होंने नहीं की थी। वह तो गांधी थे, जिन्होंने प्रांतीय कमिटीयों की सिफारिशों को रद्दी में डाला और नेहरू को दूसरे भाजपा नेता थे इस बात को इसी रूप में क्यों नहीं कहते हैं। वे गांधी को विधायक नहीं नहीं ठहराते हैं। दूसरी कहानी आजादी के बाद 1950 के कांग्रेस अध्यक्ष के चुनाव की है। ध्यान रहे अनिवार्य प्रधानमंत्री बनने के बाद नेहरू ने अध्यक्ष पद से इस्तीफा दे दिया था और चूंकि सरदार पटेल उस प्रधानमंत्री बने थे तो अध्यक्ष पद की जिम्मेदारी दो साल आचार्य जेजी कृपलानी ने संभाली। उसके बाद दो साल पंडित नेहरू के अध्यक्ष रहेंगे। फिर 1950 का चुनाव आया, जो आजादी के बाद पहला अध्यक्ष का चुनाव था। पंडित जवाहर लाल नेहरू ने आचार्य जेजी कृपलानी को अपने उम्मीदवार के तौर पर पेश किया और दूसरी ओर गांधी पुरोधाम दास टंडन उम्मीदवार बन गए। उनको सरदार पटेल का नाम रखा। पद्मनाभ मुकबले ने राजर्षि टंडन ने आचार्य कृपलानी को हरा दिया। यानी सरदार पटेल के उम्मीदवार ने पंडित नेहरू के उम्मीदवार को हरा दिया। इसका मतलब है कि सार साल तक प्रधानमंत्री रहने के बावजूद कांग्रेस में नेहरू की ऐसी हैसियत नहीं बनी थी कि वे सरदार पटेल से जीत सकें। अब सोचें इस चार साल की अवधि के सारे फैसलों के लिए भी अकेले नेहरू को जिम्मेदार ठहराया जात है, जबकि उस अवधि में भी सबसे ताकतवर पटेल थे। उनको दोषी रियासतों के विलय का श्रेय दिया जाता है। लेकिन वक्तो गड़बड़ियों का ठेकरा नेहरू के सर फोड़ा जाता है। क्या इन चार वर्षों के तमाम फैसलों के लिए सरदार पटेल बाबर के या कुछ ज्यादा के जिम्मेदार नहीं हैं। तीसरी कहानी देश के पहले और दूसरे राष्ट्रपति के चुनाव की है। संविधान सभा के अध्यक्ष के नाते डॉक्टर राजेंद्र प्रसाद कार्यकारी राष्ट्रपति थे। आजाद भारत में राष्ट्रपति का पहला चुनाव फरवरी 1952 में हुआ। तब तक सरदार पटेल का निधन हो चुका था। प्रधानमंत्री नेहरू को पसंद पड़ती थी राजगोपालचारी थे। वे चाहते थे कि राष्ट्रपति भारत से निर्वाचित नेता को राष्ट्रपति बनना चाहिए। उनको लग था कि राष्ट्रपति भारत के नेताओं का सम्पूर्ण राजगोपालचारी के नाम पर मिलेगा। लेकिन नेहरू उनके लिए सम्पूर्ण नहीं जुटा सके और उनको इच्छा के विरुद्ध राजेंद्र प्रसाद राष्ट्रपति बने। दूसरी बार 1957 में भी नेहरू ने उनको जगह उन राष्ट्रपति एस राधाकृष्णन को राष्ट्रपति बनाना चाह लेकिन तब भी कामयाब नहीं हुए और राजेंद्र बाबू दूसरी बार राष्ट्रपति बने। सोचें, 1957 में 10 साल तक प्रधानमंत्री रहने के बाद भी नेहरू इतने ताकतवर नहीं थे कि अपनी संसद से देश का राष्ट्रपति बनवा सकें।

ये तीनों कहानियां सही हैं और भाजपा को बहुत पसंद है। भाजपा के नेता अलग कार्यक्रमों में हमसे खूब मिचं मसाला लगा कर सुनाते भी हैं। अगर खवाल है कि जब नेहरू में इतनी ताकत नहीं थी कि वे कांग्रेस की 15 कमिटीयों में से एक भी सम्मान अपने लिए जुटा सकें तो फिर उन्होंने देश विभाजन का फैसला कैसे कराया दिया। देश विभाजन का फैसला भी तो उन लोगों ने कराया होगा, जो ताकतवर थे, जिसको 12 कमिटीयों का सम्मान मिला था या जिन्होंने 12 कमिटीयों के सम्मान के बावजूद पटेल को प्रधानमंत्री नहीं बनने दिया? सबसे ताकतवर तो गांधी और पटेल थे, फिर देश विभाजन का ठेकरा उनके सर क्यों नहीं छुटता है? कबू क्यों था तो कांग्रेस कहा जाता है या नेहरू का नाम लिया जाता है? सोचें, सरदार पटेल ने चाह दिया तो नेहरू के उम्मीदवार जेजी कृपलानी को अध्यक्ष नहीं बनने दिया। उनको राजर्षि पुरोधाम दास टंडन के श्रेय ही दिया दिया। फिर भारत के हिंदू राष्ट्र नहीं बनने या हिंदी स्वीकार नहीं किए जाने या कमिटीर सवाल उठाने या दूसरे विवादों के लिए अकेले नेहरू कैसे जिम्मेदार है।

जो सबसे ज्यादा ताकतवर कांग्रेस नेता था उसकी कोई जिम्मेदारी नहीं है। नेहरू अपनी संसद से राष्ट्रपति नहीं बनवा सकते थे लेकिन भाजपा कहती है कि सारे फैसले वे कर रहे थे। क्या आज वह कल्पना की जा सकती है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जिसको उन्हें उसको हरा कर कोई दूसरा व्यक्ति भाजपा का अध्यक्ष बन जाए या प्रधानमंत्री मोदी जिसको राष्ट्रपति बनना चाहें उसकी बजाय कोई दूसरा बन जाए। इसकी कल्पना नहीं की जा सकती। लेकिन आजादी से तुरंत बाद ऐसा सच में हुआ था कि प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू अपनी संसद का कांग्रेस अध्यक्ष नहीं बनवा पाए और अपनी संसद का राष्ट्रपति नहीं बनवा पाए।

जाहिर है भाजपा आजादी से ठीक पहले या उसके ठीक बाद वाले अनुमान में हुई उसमें गड़बड़ियों का ठेकरा जवाहर लाल नेहरू के सार फोड़ा है। तब तक नेहरू गांधी पटेल ने संसद में कहा कि भाजपा समय तय करके एक बार में नेहरू के बारे में चर्चा कर ले और उसके बाद अगली बार पर चर्चा करें। लेकिन चाहे वे जितना कहें भाजपा इस विवाद को नहीं छोड़ने वाली है। वह किसी भी गड़बड़ के लिए कांग्रेस के सामूहिक नेतृत्व का नाम नहीं लेती, गांधी और पटेल का नाम तो कहें नहीं लेती।

अनुसूच खाने के लिए, अधिक उत्पादन होने पर बिजली को संग्रहित करना और उत्पादन कम होने पर आपूर्ति बढ़ाना जरूरी होता है। बिजली का भंडारण महंगा है, और सौर या पवन ऊर्जा में मौसमी उतार-चढ़ाव को संभालने के लिए बड़े पैमाने पर भंडारण व्यवस्था करना बहुत खर्चीला है। उपभोक्ताओं को सस्ती बिजली उपलब्ध करने के लिए बिजली के मिश्रण में पड़वी बेस-लोड उत्पादन क्षमता होनी चाहिए, यानी ऐसी बिजली जो मौसम या दिन-रात पर निर्भर न हो। परमाणु बिजली निर्माण बेस-लोड बिजली देते हैं, इसलिए कार्बन-मुक्त ऊर्जा मिश्रण में उनका शामिल होना आवश्यक है।

इस आवश्यकता को समझते हुए, परमाणु ऊर्जा विभाग की इकायायें भारतीय उद्योग के सहयोग से परमाणु ऊर्जा का उपयोग इस तरह करने पर काम कर रही हैं कि पूरी आपूर्ति श्रृंखला देश में हो विकसित हो। भारत में पड़वी यूरेनियम नहीं है, इसलिए केवल यूरेनियम का आयात करना पड़ता है। भारत ने परमाणु ईंधन तैयार करने, भारी पानी (हेवी वॉटर) बनाने और दायित्व भारी जल रिप्रेटर (पीएचडब्ल्यूआर) के निर्माण के लिए जरूरी सभी उपकरणों की तकनीकी विकसित कर ली है। न्यूक्लियर पावर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (एनसीसीआईएल) ने अलग-अलग क्षमता वाले पीएचडब्ल्यूआर के डिजाइन और संचालन में महारत हासिल कर ली है, जिसमें सबसे बड़ी क्षमता 700 मेगावाट की है। 700 मेगावाट की तीन इकायायें पहले से ही काम कर रही हैं और चौथी इकाई लगभग पूरी हो चुकी है। दो और इकायायें निर्माण के अंतिम चरण में हैं। वर्ष 2017 में केंद्र सरकार ने 100 मेगावाट क्षमता के दस पीएचडब्ल्यूआर के निर्माण को मंजूरी दी थी, और दस वर्षों के भीतर इन पर काम होने से आगे बढ़ रहा है। 1980 के दशक में एक नियामक विभाग की स्थापना की गई थी, जिन्होंने परमाणु ऊर्जा संयंत्रों को विनियमित करने की क्षमता विकसित की है। भाषा परमाणु अनुसंधान केंद्र ने मूलतः सामग्रियों की पुर्णवर्ती के लिए प्रदूषक परमाणु ईंधन के पुनर्संसाधन और परमाणु अपशिष्ट प्रबंधन के लिए प्रौद्योगिकियां विकसित की हैं। इन प्रयासों के परिणामस्वरूप, परमाणु ऊर्जा उत्पादन भारत के लिए तकनीकी रूप से व्यवहार्य, निष्कारणी और सुरक्षित विकल्प है।

इन संरचनाओं से केंद्र सरकार को प्रेरणा मिली है कि वह सदी के मध्य तक 100 गीगावाट परमाणु ऊर्जा क्षमता का लक्ष्य तय करे। संसद के दोनों सदनों ने -संसेनेल हनीसिंग एंड एक्जाम्प्लेसमेंट ऑफ न्यूक्लियर एनर्जी फॉर ट्रांसफॉर्मिंग इंडिया बिल, 2025- पास कर दिया है। यह बिल एक व्यापक कानून है, जिसमें 1962 के एटॉमिक एनर्जी एक्ट और 2010 के बिजल लाइसेंसिंग फॉर न्यूक्लियर ईंधन एक्ट के अध्यापनों को जोड़ गया है। इसमें कहा गया है कि मौजूदा एटॉमिक एनर्जी रेगुलैटरी बोर्ड को इस कानून के तहत गठित माना जाएगा। बिल यह भी निर्दिष्ट करता है कि किसी भी परमाणु संयंत्र की सुरक्षा, संस्था और निगरानी को प्राथमिक जिम्मेदारी उस संयंत्र के लाइसेंसधारियों पर होगी। परमाणु ऊर्जा के लिए तय किया गया लक्ष्य बहुत बड़ा है। संसद से पारित यह बिल एक साहसिक कदम है। भारत को विकसित देश बनने के लिए ऐसे बड़े लक्ष्य और साहसी कदमों की आवश्यकता है।

सम्पादकीय

तस्वीरों की दुनिया



बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष और केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा का तस्वीर में नवीनवाहिन और प्रदेश बीजेपी अध्यक्ष और केंद्रीय राज्य मंत्री पंजाब चौधरी ने गर्वितरी में स्वागत किया।



असम कांग्रेस के अध्यक्ष गोवर्धन गोरोई ने असम के माजुली जिले में जल जीवन मिशन की कार्यवाही का पहली समन्वयक रितिका विदेशी पटेलन में हिरता किया।



केंद्रीय कृषि मंत्री गिरिधर सिंह ने नई दिल्ली के किसान मकान में टैरलटाइल रिसर्च एसोसिएशन की पहली समन्वयक रितिका विदेशी पटेलन में हिरता किया।



माजुली तेलंगाना प्रदेश अध्यक्ष एन. रामचंद्र राव ने केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा के साथ टी. एम. प्रसाद मुलानी मकान, नगरपाली, हिरवाहरी में तेलुगु अभिनेत्री आनानी का माजुली में गर्वितरी में स्वागत किया।



बिदल मंत्री एन. अरुणराव ने पुणे में शिवाजीराज टैरलटाइल (ग्रैंड यूनिवर्सिटी) के 22वें वार्षिक सम्मेलन में हिरता किया।



असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा राफा ने असम के गुवाहाटी पहुँचने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का स्वागत किया।



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने असम के गुवाहाटी में लोकप्रिय गोपीनाथ बोरदोलोई अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे का उद्घाटन किया।

लिया। सां दीपन डा, ब्रिजिता के
हिसर पर भागी वरुन से हस्ता का
उन्को हस्ता का गहने वरुन बज्जरा
सोने-चांदी के चहने व कविह से
लाख रुपये लेकेर फरार हो गए।
डा. अकल अम्रोजा ने किसी तरह
छोटे से कपडे में पहुँचकर
जान बचाई और मुझे मचाया।
तब तक बज्जरा भाग चुके थे।
कहीं नुपुन को हिरासत में लेकेर पहाड़ की
ओर का पर्वतारोह गे गेवा। जहाँ से सामने अरुण
नदी (केथल) निवासी पुनम और उसके प्रेम
ने पुरी वदारत को साँझ रोजी थी।
सा साँझ में केथल के चौका निवासी
जीत पट्ट, हिरार के नारीदे के मुनी
और अरुणाद के भवानाबाई गांव के सुनी
को भी शामिल किया गया था। कविह तब तक
निवासी के बाद जिला सेनत कोने ने पुनम
विक्रमजोत, सुनील कुमर और मनीष कुमर
को पकड़ लेने गे। पकड़ी गेये राजा खेनर

सर्दियों में फलों का जूस पीने से हो सकते हैं ये 5 दुष्प्रभाव, जानें कैसे



सर्दियों में फलों के जूस का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है। हालाँकि, क्या आपको पता है कि सर्दियों में जूस का सेवन करने से कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। इस मौसम में फलों के जूस का सेवन करने से शरीर पर क्या असर पड़ता है, यह जानना जरूरी है। आइए आज हम आपको सर्दियों में जूस पीने से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में बताते हैं, जिनके बारे में जानना जरूरी है।

पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं

सर्दियों में जूस पीने से पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। सर्दियों में जूस पीने से शरीर में ठंडक बनी रहती है, जिससे पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है। इससे आपको गैर, कब्ज और अपच जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। अगर आपको पहले से ही पेट से जुड़ी समस्याएं हैं तो सर्दियों में जूस का सेवन करने से पहले विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।

पिंक बॉडीकान ड्रेस में नेहा मलिक के सिजलिंग लुक को देखकर फैस का छूट पसीना

नेहा मलिक भीजपुरी इंस्टी की टोंट अभिनेत्री में से एक हैं। उन्होंने अपनी बोलने से फैस को इस कदर दीवाना बनाया है कि लोग उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। अब हाल ही में एक्सेस नेहा मलिक ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन फोटोज में उनका सिजलिंग अंदाज देखकर फैस एक बार फिर से बेकाबू हो गए हैं। इन तस्वीरों में नेहा मलिक बॉडीकान ड्रेस में बेहद खूबसूरत दिख रही हैं। इस लेटेस्ट लुक में नेहा ने कई सर्दियों का रोज



हिए। नेहा का यह लुक उनके फैस को बेहद पसंद आ रहा है। नेहा मलिक इस शानदार तस्वीरों के साथ केमरा में सिजलिंग पोज में सूर और चमकती भीजपुरी इंस्टी की हॉट एंड खूबसूरत नेहा मलिक आए दिन अपनी इंस्टाग्राम से फैस का सारा ध्यान अपनी ओर खींचती रहती हैं। उनका कॉन्फिडेंस अंदाज इंस्टाग्राम पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है क्वाटें कि एक एक्सेस नेहा मलिक जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनकी फोटोज पर लाइक्स और कमेंट्स के जारिए अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। नेहा मलिक सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है।

वजन बढ़ना

सर्दियों में जूस पीने से वजन बढ़ने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसका कारण है कि फलों में प्राकृतिक मीठापन होता है, जो कैलोरी का एक स्रोत है। अगर आप जूस के साथ-साथ अन्य उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ भी खाते हैं तो इसका आपके वजन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए अगर आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो फलों का जूस पीने से बचें।

दांतों में संवेदनशीलता होना
सर्दियों में जूस पीने से दांतों में संवेदनशीलता हो सकती है। इसका कारण है कि फलों में खट्टा तत्व होता है, जो दांतों की ऊपरी परत को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे आपको दांतों में संवेदनशीलता और दर्द हो सकता है। अगर आपको पहले से ही दांतों में संवेदनशीलता है तो सर्दियों में जूस पीने से बचें। इसके अलावा अगर दांतों की संवेदनशीलता को कम करने वाले टूथपेस्ट और माउथवॉश का इस्तेमाल कर सकते हैं।

नींद में खलल आना
फलों के जूस में प्राकृतिक मीठापन होता है, जो आपके ऊर्जा स्तर को बढ़ा सकती है और नींद में खलल डाल सकती है। अगर आप सोने से पहले फलों का जूस पीते हैं तो इससे आपको नींद खराब हो सकती है। इसके अलावा फलों के जूस में कुछ ऐसे तत्व भी हो सकते हैं, जो आपको जगाए रख सकते हैं। इसलिए सोने से पहले फलों का जूस पीने से बचें।

एलर्जी होना
कुछ लोगों को फलों से एलर्जी हो सकती है। अगर आपको पहले से ही किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी है तो आपको फलों के जूस पीने से बचना चाहिए। फलों के जूस में मौजूद कुछ तत्व आपके शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। इसलिए अगर आपको पहले से ही कोई एलर्जी है तो फलों के जूस न पिएं।

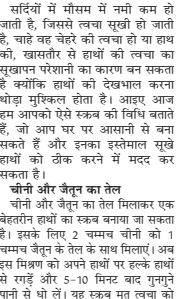
कैंसर का पहला संकेत है पेट में जलन, इसे गैस समझने की ना करें गलती

पेट का कैंसर, दुनिया भर में पांचवा सबसे आम कैंसर है, यह वैश्विक स्तर पर कैंसर से संबंधित मौतों का तीसरा प्रमुख कारण है। कई लोग सोचते हैं कि गैस्ट्रिक अल्सर अपने आप पेट के कैंसर में बदल सकता है, लेकिन पेट का अल्सर और कैंसर वेबे दो अलग-अलग स्थितिया हैं। गैस्ट्रिक अल्सर एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें पेट या आंत की अंदरूनी परत में घाव या छाले हो जाते हैं। हालाँकि, अल्सर अपने आप में कैंसर नहीं होता, अगर इसे लंबे समय तक अनदेखा किया जाए तो यह पेट के कैंसर का कारण बन सकता है।

गैस्ट्रिक अल्सर तब होता है, जब पेट में मौजूद गैस्ट्रिक जूस (एसिड) की अधिकता से पेट की अंदरूनी परत में घाव हो जाता है। इसके कारण व्यक्ति को पेट में जलन, दर्द, अपच और एसिडिटी जैसी समस्याएं होती हैं। यह आमतौर पर H. pylori बैक्टीरिया संक्रमण, ज्यादा दूध का सेवन या धूम्रपान-साब के कारण होता है। पेट के अल्सर का सबसे बड़ा कारण H. pylori बैक्टीरिया होता है। यह बैक्टीरिया पेट की लाइनिंग को नुकसान पहुंचाता है और लंबे समय तक पेट में रहने से कोशिकाओं में बदलाव का सकता है।

अदरक और आंवला जूस सामग्री
आंवला
अदरक
पानी
शहद या गुड़
विधि: आंवला और अदरक को बारीक काटकर थोड़े पानी के साथ ब्लेंड करें। मिश्रण को छान लें और शहद या गुड़ मिलाएं। यह जूस सर्दी-जुकाम, स्म्यूटिनी और पाचन के लिए फायदेमंद है।
आंवला और पुदीना जूस
आंवला
पुदीने के पत्ते
शहद या गुड़
विधि: आंवला और ताजे पुदीने के पत्तों को पानी के साथ ब्लेंड करें। मिश्रण को छानकर शहद या गुड़ मिलाएं। यह जूस पाचन और स्टाइव रीतिके बचा रहे हैं।

सर्दियों के दौरान हाथों की त्वचा को रूखा होने से बचाने के लिए बनाएं ये 5 स्क्रब



काँफी और नारियल का तेल
काँफी और नारियल के तेल का मिश्रण एक बेहतरीन एक्सफोलिएट हो सकता है।



मिन्ट और नारियल का तेल
मिन्ट और नारियल के तेल का मिश्रण एक बेहतरीन एक्सफोलिएट हो सकता है।

है। इसके लिए 2 चम्मच काँफी पाउडर को 1 चम्मच फाईनल तेल के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से रगड़ें और 5-10 मिन्ट बाद गुनगुने पानी से धो लें। काँफी में मौजूद कैफीन मूल त्वचा को हटाने में मदद करता है, जबकि नारियल तेल हाथों को मुलायम और चमकदार बनाता है।

समुद्री नमक और बादाम का तेल

समुद्री नमक में मौजूद खनिज तत्व त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं, जबकि बादाम तेल इसमें नमी बनाए रखता है। इसके लिए 2 चम्मच समुद्री नमक को 1 चम्मच बादाम तेल के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से रगड़ें और 5-10 मिन्ट बाद गुनगुने पानी से धो लें। यह स्क्रब हाथों की त्वचा को नरम करता है और उन्हें मुलायम और चमकदार बनाता है।

नींबू का रस और शहद
नींबू का रस और शहद मिलाकर एक बेहतरीन हाथों का स्क्रब बनाया जा सकता है। इसके लिए 1 चम्मच नींबू का रस लेकर उसमें थोड़ा-सा शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने हाथों पर लगाएं और हल्के हाथों से रगड़ें। 5-10 मिन्ट बाद गुनगुने पानी से धो लें। नींबू में विटामिन-सी होता है, जो त्वचा को ताजगी देता है और शहद त्वचा को मुलायम बनाता है।

एलोकांडी और चीनी

एलोकांडी में मौजूद वसा त्वचा को पोषण देता है, जबकि चीनी एक्सफोलिएट का काम करती है। इसके लिए आधा एलोकांडी लेकर उसे मेश कर लें, फिर उसमें थोड़ी चीनी मिलाएं। इस मिश्रण को अपने हाथों पर लगाएं और हल्के हाथों से रगड़ें। 5-10 मिन्ट बाद गुनगुने पानी से धो लें। यह स्क्रब हाथों की त्वचा को नरम करता है और उन्हें मुलायम और चमकदार बनाता है।

सर्दी में खून गाढ़ा क्यों होता है? लक्षण दिखें तो तुरंत उपचार करें

सर्दियों में खून गाढ़ा होने की समस्या आम है, जिसे नजरअंदाज करना खतरा से खाली नहीं होता। अगर आपको पहले से ही खून गाढ़ा होने की समस्या है तो सर्दी में अपना ख्याम खाल लें।

सर्दी में खून गाढ़ा क्यों होता है?

ठंड के मौसम में शरीर का तापमान गिरने से रक्त नलिकाएं संकुचित होती हैं। पसीना कम आने और पानी कम पीने से शरीर में डिहाइड्रेशन हो जाता है, जिससे खून गाढ़ा (क्वड्रप्लेक्स थ्रम्बोसिस) होने लगता है। इसके अलावा सर्दी में शरीर की प्रतिरक्षा कम होनी भी एक बड़ा कारण है।

किन लोगों को ज्यादा समस्या होती है?

हाई मरीज

हाई बीपी वाले

क्वड्रप्लेक्स के मरीज

बुजुर्ग

मोटापे से ग्रस्त लोग

जो लोग बहुत कम पानी पीते हैं।

इन लोगों में खून गाढ़ा होने से इन्फेक्शन, स्ट्रोक और ब्लड क्लॉट का खतरा बढ़ सकता है।

खून गाढ़ा होने पर क्या होता है?

सर्दियों में शरीर का तापमान गिरने से रक्त नलिकाएं संकुचित होती हैं, जिससे खून का बहाव धीमा हो जाता है और खून अक्सर गाढ़ा हो सकता है। ऐसी स्थिति में दिल को खून पंप करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, जिससे कई स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

खून गाढ़ा होने पर होने वाली समस्याएं

हाई अंदर और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

हाथ-पैरों में सूजन, ठंडक और अंगनाहट ब्लड क्लॉट (थ्रॉम्बोसिस) बनने की संभावना

हाई बीपी, मिर्सर में ब्लड प्रेशर, ऑर्गेनिक होनचकन, मिर्सर और पाचन आना

खून को खाली और स्वस्थ कैसे रखें?

दिनभर पानी गुनगुना पानी पिएं।

लहसुन, अदरक, हल्दी को खट्टे में शामिल करें।

पायल गेमिंग के सपोर्ट में आई अंजलि अरोड़ा, बयां किया अपना दर्द, कहा- आज भी हो रहा नुकसान

इन्फ्लुएंस और स्टूडेंट्स पायल गेमिंग इन दिनों काफ़ी एग्रेसिव के चलते सुर्खियों में है। बताया जाता है कि वायरल एग्रेसिव वीडियो में पायल गेमिंग है। हालाँकि उन्होंने दावा किया है कि वह एग्रेसिव उनका नहीं है। इस मामले पर अब एक्सेस अंजलि अरोड़ा की प्रतिक्रिया सामने आई है। अंजलि अरोड़ा ने अपने सच्चा हृदय इस तरह के एक मामले को नपाने दिया है। उनके मुताबिक ऐसे बूट का दर्द लड़कियां वर्षों तक झेलती हैं जबकि इसे फैलाने वाले इसके बारे में नहीं सोचते हैं।

पायल गेमिंग के मामले को लेकर अंजलि अरोड़ा ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट की है। उन्होंने लिखा तीन साल पहले मैंने एक एक एग्रेसिव वायरल होने का दर्द झेला था। वहीं थोड़े बाद पायल के साथ होना देख वह दर्द वाक़ा हो गया है। लोगों को एहसास नहीं कि उनकी प्रतिक्रिया कितनी नुकसान पहुंचाती है। उनके लिए वह एक मिन्ट का मनोरंजन है, लेकिन हमारे लिए वह वर्षों का दर्द बन जाता है। बूटे विवादी के चलते मुझे कई प्रोजेक्ट से निकास दिया गया। आज भी मुझे इसका नुकसान झेलना पड़ रहा है।

अभिनेत्री ने आगे लिखा अभी भी मुझे मेरे कमेंट सेक्शन में दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ता है। लोग गंदी भाषा का इस्तेमाल करते हैं। वह यह नहीं सोचते कि मुझ पर इसका क्या असर पड़ेगा। यह परेशान करने वाली बात है कि लोग बूटे चीजों पर तुरंत यकीन कर लेते हैं। ऐसी मानसिकता बहुत खराब होती है। इसे सहा नहीं जा सकता। कोई भी महिला बिना आधार के बूटे झेलने की हकदार नहीं है।

अंजलि अरोड़ा सेक्शन मीडिया संरक्षण है। यह कई प्लूक वीडियो में नजर आ चुकी है। वह रिपॉर्टरों को लोकअप का हिस्सा रही हैं। इंस्टाग्राम पर उनके 13 मिलियन फॉलोअर्स हैं।



हैं। कच्चा बादाम वाला उनका एक वीडियो वायरल हुआ था, जिससे वह मशहूर हुईं। इसके बाद उनका काफ़ी एग्रेसिव वायरल हुआ। पायल गेमिंग का असली नाम पायल धरे है। वह गेमिंग वीडियो के अलावा लाइफस्टाइल कंटेंट बनाने के लिए जानी जाती हैं। काफ़ी एग्रेसिव के वायरल होने पर उन्होंने कहा कि वे बात साफ-साफ करना चाहती हैं कि जो उस वीडियो में दिखाई दे रही है वो मैं नहीं हूँ। उन्होंने इसे लेकर कानूनी लड़ाई लड़ने की भी बात कही है।

शब्द सामर्थ्य -264

(भाषात साह)

बाएँ से दाएँ :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवामान 5. बहुत, बहिया 6. दूर रहने वाला (पटना) को वर्तमान में न घट सके 8. अवोध, नामसद, अनाही 10. सच्ची, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. मृतसना, जन्महीन स्थान 16. चटकोला, चमकोला, चटपट, परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. 22. इसी समय 23. गुस्सा, काहर.

गौरवा 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. आँगन, पावक 21. अन्नकान, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने वाली 24. धिया की पत्नी 25. पाँच से छोटी एक विषम संख्या 26. हल्का, कलत.

ऊपर से नीचे
1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिचित करना 2. चमक, पानी 3. 22. इसी समय 23. गुस्सा, काहर.

1			2		3	4
			5		6	7
8	9		10			11
	12		13		14	
	15		16		17	
	18		19			
		20		21		
	22					23
24			25			26

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 263 का हल

स्वा	द	सा	म	ना	कै	दी
व	ख	ल	ना	य	क	वा
लं	प	ट	ना	क	ट	ना
व्यो	प			इ		प
	अ	ट	प	टा		शा
स	ह	यो			र	ति
ह	म	द	र	ख	द	र
म	क	र	सी	ल		
त	क्षा	द	वा	खा	ना	



