

जेंडर भेदभाव का शिकार हो चुकी हैं दीया मिर्जा

दीया ने बताया है कि जब वे इंडस्ट्री में आई थीं, तब एक्टर्स की संख्या ज्यादा थी। इस कारण भेदभाव बड़े स्तर पर होता ही था।

'फाइटर' से दीपिका पादुकोण का लुक आउट

ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण स्टारर फिल्म 'फाइटर' सुर्खियों में है। आज यानी 5 दिसंबर को फिल्म से दीपिका का लुक आउट कर दिया गया है।



तमाम अभिनेत्रियों के बाद प्रियंका का डीपफेक वीडियो

तमाम अभिनेत्रियों के बाद अब ग्लोब स्टार प्रियंका चोपड़ा भी डीपफेक वीडियो की शिकार हो गई हैं।

तीन ट्रक पर लदे 5389.74 लीटर विदेशी शराब जप्त

मद्यनिषेध विभाग ने अलग-अलग थानाक्षेत्रों से कुल 5389.74 लीटर विदेशी शराब के साथ तीन ट्रक समेत पांच शराब तस्कर को गिरफ्तार किया गया है।



BRIEFLY

खेल मंत्रालय ने नवगठित भारतीय कुश्ती महासंघ को किया निर्लंबित

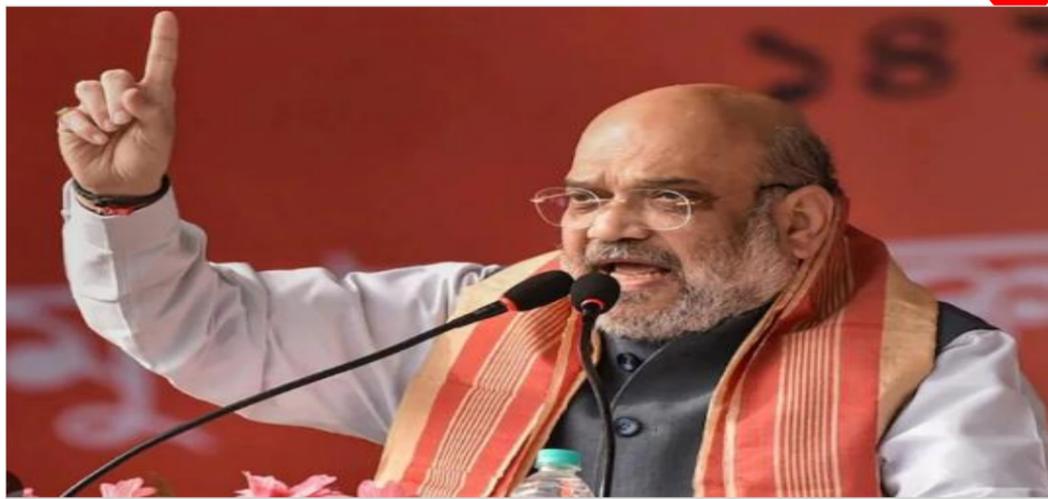
नई दिल्ली। केंद्रीय खेल मंत्रालय ने नवगठित भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) को निर्लंबित कर दिया है। इस फैसले से संजय सिंह डब्ल्यूएफआई के अध्यक्ष नहीं रह पाएंगे। अध्यक्ष निर्वाचित होने के बाद संजय सिंह द्वारा लिए गए सभी फैसलों पर भी रोक लगा दी गई है। संजय सिंह हाल ही में डब्ल्यूएफआई के अध्यक्ष निर्वाचित हुए थे। उन्हें 40 मत मिले थे। अध्यक्ष निर्वाचित होने के बाद संजय सिंह ने अंडर-15 और अंडर-20 राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं उत्तर प्रदेश के गोंडा जिले में कराए जाने की घोषणा की थी। माना जा रहा है कि केंद्र सरकार ने इस फैसले के कारण ही यह कदम उठाया है। केंद्रीय खेल मंत्रालय ने एक बयान में कहा है कि डब्ल्यूएफआई के नवनिर्वाचित कार्यकारी निकाय द्वारा लिए गए फैसले पूरी तरह से नियमों के खिलाफ हैं और डब्ल्यूएफआई के प्रावधानों और नेशनल स्पोर्ट्स डेवलेपमेंट कोड का उल्लंघन है। इन फैसलों से नए अध्यक्ष की मनमानी दिखाई देती है, जो सिद्धांतों के खिलाफ है और पारदर्शिता से रहित है। निष्पक्ष खेल, पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित करने के लिए नियमों का पालन महत्वपूर्ण है। एथलीटों, हितधारकों और जनता के बीच विश्वास बनाना महत्वपूर्ण है। संजय सिंह को डब्ल्यूएफआई का नया अध्यक्ष चुना गया था। संजय सिंह को भाजपा सांसद बृजभूषण शरण सिंह का करीबी माना जाता है, जिन पर यौन उत्पीड़न का आरोप लगा था।

Trending News

सोशल मीडिया पर अब दिल्ली की केजरीवाल सरकार के दवा घोटाले की गूंज

बीएनएम@नई दिल्ली

नई दिल्ली। सोशल मीडिया पर अब अरविंद केजरीवाल के नेतृत्ववाली आम आदमी पार्टी की दिल्ली सरकार के कथित दवा घोटाले की गूंज से राजनीतिक तापमान चढ़ा हुआ है। इस संबंध में भारतीय जनता पार्टी के सूचना प्रौद्योगिकी विभाग के प्रमुख अमित मालवीय ने करीब सात घंटे पहले और दिल्ली के स्थानीय मुद्दों को लेकर सक्रिय अन्य राजनीतिक पार्टी 'लोकसेना हिंद' के अध्यक्ष डॉ. मुनीश रायजादा ने एक्स हैंडल पर टिप्पणी की है। डॉ. रायजादा ने तो केजरीवाल पर गंभीर तंज कसा है। भारतीय जनता पार्टी के सूचना प्रौद्योगिकी विभाग के प्रमुख अमित मालवीय ने एक्स पर एक चैनल के समाचार फुटेज का वीडियो अपलोड किया है। उन्होंने विस्मयकारी चिह्न लगाते हुए लिखा है, 'शराब घोटाले के बाद अब अरविंद केजरीवाल की एएपी का दवाई घोटाला! सनद रहे मालवीय ने एएपी को अंग्रेजी के कैपिटल लेटर में लिखा है। इसके अलावा अना आंदोलन की लड़ाई में हिस्सा ले चुके डॉ. मुनीश रायजादा ने भी अरविंद केजरीवाल पर निशाना साधा है। वह लंबे समय तक आम आदमी पार्टी के 'बड़े' सहयोगी रहे हैं। फिलहाल वह अब अपनी राजनीतिक पार्टी 'लोकसेना हिंद' के जरिये दिल्ली के बुनियादी मुद्दे जोरशोर से उठा रहे हैं।



भाजपा के राष्ट्रीय पदाधिकारियों की बैठक के दूसरे दिन अमित शाह ने दिए गुरु मंत्र

बीएनएम@नई दिल्ली

नई दिल्ली। भाजपा के राष्ट्रीय पदाधिकारियों की दूसरी यानी आखिरी दिन की बैठक में गृह मंत्री अमित शाह ने लोकसभा चुनाव के लिए जीत सुनिश्चित करने का मंत्र दिया। केंद्रीय कार्यालय विस्तार में शनिवार को पूरे दिन चली बैठक में प्रदेशाध्यक्ष, राज्यों के प्रभारी और केंद्र के पदाधिकारी शामिल हुए। बैठक के समापन में गृह मंत्री अमित शाह ने सभी पदाधिकारियों को संबोधित किया और उन्हें

लोकसभा चुनावों के लिए कमर कसने को कहा। भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने भी पदाधिकारियों को केन्द्र सरकार की योजनाओं को जन जन तक पहुंचाने पर जोर दिया। साथ ही उन्हें दस फीसदी ज्यादा वोट प्रतिशत बढ़ाने के लिए जुट जाने को कहा। शनिवार को भाजपा अध्यक्ष जे पी नड्डा ने 'एक्स' पर कहा कि 'अंत्योदय' का हमारा संकल्प विभिन्न योजनाओं के माध्यम से जन-जन के जीवन में गुणात्मक परिवर्तन ला रहा है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में 'विकसित भारत

निर्माण' का लक्ष्य लेकर भाजपा राष्ट्र के गौरव को नया आयाम प्रदान करने हेतु प्रतिबद्ध है। इसके साथ मध्य प्रदेश इकाई के अध्यक्ष विष्णु दत्त शर्मा ने 'एक्स' पर कहा कि नई दिल्ली में आयोजित भाजपा की दो दिवसीय राष्ट्रीय पदाधिकारी बैठक में सम्मिलित हुआ। इस अवसर पर मध्य प्रदेश के विधानसभा चुनाव में भाजपा संगठन द्वारा किए गए विभिन्न नवाचारों व प्रत्येक बूथ पर 51 प्रतिशत वोट पाने की गतिविधियों के बारे में जानकारी साझा की।

भगवान राम की अयोध्या जाएगा मां सीता के मायके जनकपुरधाम से 'भार'



बीएनएम@काठमांडू/अयोध्या

काठमांडू/अयोध्या। अयोध्या में भगवान श्रीराम के भव्य मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के लिए मां सीता के मायके जनकपुरधाम से 'भार' भेजा जाएगा। मिथिला परंपरा के अनुसार इस 'भार' को जनकपुरधाम स्थित जानकी मंदिर के नेतृत्व में समर्पित किया जाएगा। यह जानकारी जानकी मंदिर के उत्तराधिकारी महंत राम रोशन दास ने दी। उन्होंने 'भार' का हिस्सा बनने के लिए जनकपुरधामवासियों का आह्वान किया है। इच्छुक लोग अपना 'भार' तीन जनवरी तक जानकी मंदिर में जमा करा सकते

हैं। 'भार' के रूप में 51 प्रकार की मिठाइयां, दही, मखाना, वस्त्र, आमभूषण, चांदी के बर्तन आदि सामग्री अयोध्या भेजी जाएगी। महंत राम रोशन दास ने बताया कि 'भार' पैदला यात्रा लिए 1100 लोगों की समिति का गठन किया गया है। यह यात्रा जानकी मंदिर के प्रमुख महंत राम तपेश्वर दास के नेतृत्व में चार जनवरी को जनकपुरधाम से प्रस्थान करेगी। बीरगंज में रात्रि विश्राम कर पांच जनवरी को अयोध्या के लिए रवाना होगी। छह जनवरी को श्रीराम जन्मभूमि ट्रस्ट के तत्वावधान में आयोजित भव्य आयोजन में इस 'भार' को समर्पित किया जाएगा।

मुख्तार अंसारी के करीबी बिल्डरों पर एलडीए की बड़ी कार्रवाई, अस्पताल सील, एफआई टॉवर अवैध घोषित

बीएनएम@लखनऊ

लखनऊ। माफिया मुख्तार अंसारी के करीबी बिल्डरों पर लखनऊ विकास प्राधिकरण (एलडीए) ने बड़ी कार्रवाई की है। एलडीए ने बिल्डर सिराज अहमद के न्यू एफआई हॉस्पिटल को सील कर दिया गया है। अस्पताल में भर्ती मरीजों को बाहर निकाला गया है। इसके साथ ही बर्लिंगटन चौराहे के पास स्थित हॉस्पिटल

से सटे सिराज अहमद के एफआई टावर को एलडीए ने अवैध घोषित कर दिया है। एफआई टावर पर बने दो फ्लोर अवैध घोषित कर ध्वस्तीकरण की कार्रवाई की जाएगी। एफआई टावर की बेसमेंट खाली करा दी गई है। अधिकारियों के मुताबिक एफआई के नाम से कंपनी संचालित करने वाले सिराज और मोनिस के एफआई टावर के बगल में बने एफआई अस्पताल को एलडीए ने रविवार दोपहर एक बजे के

करीब सील कर दिया। एफआई अस्पताल के सीलिंग की कार्रवाई के दौरान वहां मौजूद लोगों ने विरोध प्रदर्शन करने का प्रयास किया, लेकिन कैसरबाग थाने की पुलिस टीम की सख्ती के कारण उनकी एक न चली। एलडीए के उपाध्यक्ष डा. इन्द्रमणि त्रिपाठी के निर्देश पर एलडीए के अधिकारियों ने अस्पताल सील करने के बाद बगल में बने अपार्टमेंट एफआई टावर की ओर रुख किया।



जब्त शराब बेचने के मामले में थानाध्यक्ष और मालखाना इंचार्ज बर्खास्त



बीएनएम@पटना

पटना: बिहार पुलिस मुख्यालय ने बड़ी कार्रवाई करते हुए शराब मामले में संलिप्त पुलिस पदाधिकारी सहित अन्य कर्मियों को बर्खास्त कर दिया है। दरअसल वैशाली के सराय थाना के माल खाने में रखी शराब को पुलिसकर्मियों द्वारा बेचे जाने की बात सामने आई थी, जिसमें एक्सआइ विभाग के द्वारा छापेमारी कर काफी मात्रा में शराब बरामद किया गया था। वहीं इस मामले में केस दर्ज कर पुलिस कर्मियों को जेल भेजा गया था।

मामले को लेकर लंबी जांच की जा रही थी, जिसके बाद इन सभी पुलिसकर्मियों को बर्खास्त कर दिया गया है। बताया गया कि 17 सितंबर 2023 को बिहार मद्यनिषेध एवं उत्पाद अधिनियम के प्राथमिकी अभियुक्त तत्कालीन सराय थानाध्यक्ष बिदूर कुमार और एएसआई मुनेश्वर कुमार पर भ्रष्ट एवं अनैतिक आचरण के आरोप में तत्काल प्रभाव से बर्खास्त कर दिया गया। दरअसल बिहार राज्य में प्रभावी मद्यनिषेध कानून के तहत दो कांडों में जब्त किये गये लगभग 3728 लीटर शराब, सराय थाना के मालखाना में रखा हुआ था, जिसका

विनष्टीकरण 16 नवंबर को होना था, जिसमें थाने के द्वारा मात्र 2782 लीटर शराब का ही विनष्टीकरण किया गया। शेष शराब को मालखाना में ही बचाकर रख दिया गया था। बचे हुए शराब को थानाध्यक्ष बिदूर कुमार और एएसआई मुनेश्वर कुमार द्वारा 17 सितंबर को रात में अन्य सहयोगियों के साथ 01 पिकअप पर अवैध कमाई की नियत से लोड करवाकर थाना से बाहर ले जाने का प्रयास किया जा रहा था, उसी कड़ी में मद्यनिषेध इकाई, बिहार द्वारा अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी सदर (हाजीपुर) द्वारा सराय थाना में छापेमारी की गई।

छापेमारी के समय सराय थानाध्यक्ष बिदूर कुमार, मालखाना प्रभारी मुनेश्वर कुमार, संतरी ड्युटी पर तैनात सिपाही सुरेश कुमार और थाना के पहरा पर चौकीदार परमेश्वर राम मौजूद थे। वहीं से पिकअप गाड़ी पर लोड किये गये शराब को जब्त कर लिया गया और प्राथमिकी दर्ज करते हुए दोनों पदाधिकारियों और अन्य को न्यायिक हिरासत में मंडल कारा हाजीपुर भेज दिया गया। जांच करते हुए सभी को बर्खास्त कर दिया गया है।

NEWS IN BRIEF

सहरसा में दो अलग-अलग सड़क हादसों में तीन की मौत

पटना। राज्य के सहरसा जिले में रविवार सुबह हुए सड़क हादसे में एक ही परिवार के दो लोग की मौत हो गयी तथा तीन लोग गंभीर रूप से घायल हो गये जबकि एक दूसरी घटना में एक व्यक्ति की मौत हो गयी। सौरबाजार थाना क्षेत्र अंतर्गत कपसिया पुल के समीप अनियंत्रित ट्रक ने बाइक सवार एक ही परिवार के तीन लोगों को रौंद दिया, जिसमें दो लोगों की मौके पर मौत हो गई। मृतकों में नारायण साह और उसकी तीन साल की नातिन आशिका कुमारी हैं जबकि नारायण साह की पुत्री नूतन कुमारी गंभीर रूप से घायल है। उसे स्थानीय पुलिस की मदद से अस्पताल में भर्ती कराया गया है। वह जिंदागी और मौत के बीच जूझ रही है। बताया गया है कि नारायण साह पुत्री और नातिन के साथ बाइक से सहरसा से पतरघट जमहारा गांव अपने घर लौट रहे थे। इसी दौरान कपसिया पुल के समीप सड़क हादसे के शिकार हो गए।

तीन की हालत नाजुक

इसके अलावा सिमरी बख्तियारपुर थाना क्षेत्र के सोनवर्षारज-सिमरी बख्तियारपुर मुख्य मार्ग एनएच-107 भटपुरा गांव के समीप अनियंत्रित अज्ञात चार चक्का वाहन ने एक बाइक पर सवार तीन लोगों को रौंद दिया, जिसमें 55 वर्षीय उमेश राम की मौत हो गई जबकि दो अन्य व्यक्ति घायल हो गए। घायलों को सिमरी बख्तियारपुर अनुमंडल अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घायलों में बीरबल कुमार और मंदुन कुमार हैं। तीनों घर बनमा ईटहरी के रसलपुर वार्ड नं.-12 से तरियामा गांव जा रहे थे। पुलिस घटना की जांच-पड़ताल कर रही है।

नए साल पर जीतन राम मांडी के बदले अंदाज

बीएनएम@पटना

जीतन राम मांडी ने एक बार फिर बिहार में शराब चालू करने की वकालत ,कहा गुजरात मॉडल के तर्ज पर बिहार में शराबबंदी होनी चाहिए, पटना- पूर्व मुख्यमंत्री और 'हम' संयोजक जीतन राम मांडी शराबबंदी को लेकर एक बड़ा बयान दिया है .उन्होंने पहली बार शराब सेवन का महिमा मंडन किया है. उन्होंने वीडियो जारी कर कहा कि शराब एक पेय पदार्थ है और इसकी आवश्यकता के

अनुसार सेवन फायदेमंद है. इस बात को कई बार कह चुके हैं. खासकर कामगारों को एक सीमित मात्रा में शराब की आवश्यकता होती है. इसको सदैव कहते रहे हैं. गुजरात सरकार को धन्यवाद देते हैं. उन्होंने गिफ्ट सिटी के नाम पर शराब को खुला छोड़ दिया है. इससे राज्य को फॉरेन एक्सचेंज मिलता है. बिहार में तो शराबबंदी के कारण पर्यटन क्षेत्र डैमेज हुआ है. पूर्व मुख्यमंत्री ने कहा कि गुजरात मॉडल के तर्ज पर बिहार में शराबबंदी होनी चाहिए.

इंडी की भाषा देश विरोधी, औरंगाबाद घटना पर मौन क्यों है बिहार सरकार

बीएनएम@बेगूसराय

बेगूसराय। केंद्रीय ग्रामीण विकास और पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह ने रविवार को डीएमके सांसद दयानिधि मारन पर जोरदार हमला करने के साथ ही कांग्रेस, फारुक अब्दुल्ला तथा नीतीश कुमार एवं लालू यादव पर भी कर प्रहार किया है। डीएमके सांसद दयानिधि मारन द्वारा बिहार के श्रमिकों के लिए बोले गए अपमानजनक शब्द को लेकर गिरिराज सिंह ने

कहा है कि कर्नाटक में डीएमके और कांग्रेस की सरकार है। सांसद की भाषा देश को तोड़ने वाली है। बिहार के लोग तमिलनाडु या कर्नाटक कहीं भी जाते हैं तो स्वाभिमान के साथ काम करते हैं। उस राज्य के विकास में योगदान देते हैं, ऐसी भाषा बोलकर देश का अपमान किया गया है। पहले सनातन का अपमान किया जाता रहा है और अब मजदूर पर प्रहार दुर्भाग्य की बात है। उन्होंने फारुक अब्दुल्ला पर निशाना साधते हुए कहा कि अभी कांग्रेस और फारुक अब्दुल्ला की

सरकार नहीं है। यह नरेंद्र मोदी की देश हित की सरकार है। गिरिराज सिंह ने कहा है कि नीतीश कुमार की मुश्किलें बढ़ने वाली है। जनता ने तय कर लिया है कि आगामी लोकसभा चुनाव में भाजपा की सरकार बनेगी। अगले साल होने वाले लोकसभा चुनाव में एक बार फिर मोदी की गारंटी की सरकार बनेगी। आज तक किसी ने गरीबों के लिए काम नहीं किया, जितना मोदी ने किया है।

सीएम नीतीश का ड्रीम प्रोजेक्ट देखेगा देश



बीएनएम@पटना

पटना. बिहार की उपलब्धियों को दर्शाने के लिए मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के एक ड्रीम प्रोजेक्ट को पूरा देश देखेगा. इतना ही नहीं विदेशी मेहमानों के सामने बिहार में साकार हुए उस सपने को भी दिखाया जाएगा जिससे आज लाखों लोगों को जीवनदायिनी गंगा जल मिलने साकार हुआ है. दरअसल, सीएम नीतीश के ड्रीम प्रोजेक्ट गंगा उद्दह योजना को वर्ष 2024 में गणतंत्र दिवस परेड के दौरान बिहार की ओर से दिखाने की तैयारी है. गंगा उद्दह योजना को मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का सपना माना जाता है. इस योजना

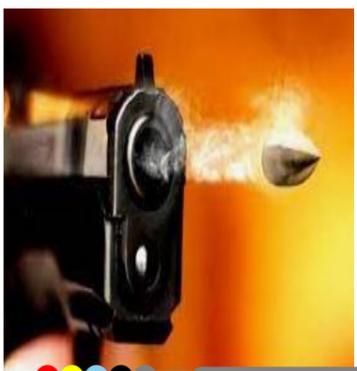
के तहत पटना के मोकामा से नालंदा, गया और नवादा तक गंगाजल को पाईप लाइन के माध्यम से ले जाया गया है. गंगाजल उद्दह परियोजना के तहत करीब 151 किमी लंबाई में पाइप बिछा कर मोकामा से गंगा का पानी निकाल कर गया, बोधगया, राजगीर और नवादा शहर के घरों में आपूर्ति की जा रही है. यह देश में अपनी किस्म की अनोखी योजना है जिसमें किसी नदी के जल को पेयजल के लिए 151 किलोमीटर तक पम्प किया गया है. बिहार के नाम हासिल इस उपलब्धि को अब पूरे देश के सामने दर्शाने के लिए गणतंत्र दिवस परेड के दौरान इसे दिखाया जाएगा. दरअसल, इस बार गणतंत्र दिवस पर आयोजित परेड भविष्य के विकसित भारत की झलक दिखलाया जाएगा. कर्तव्य पथ पर निकाली जाने वाली केंद्र सरकार के विभिन्न मंत्रालयों की झांकी में इस बात का खास ख्याल रखा गया है. इसी तरह राज्य सरकारों की ओर से भी अपने राज्यों में विकासवात्मक कार्यों को दिखाया जाएगा. इसमें बिहार ने अपनी उस उपलब्धि को दिखाने का निर्णय लिया है जिससे एक ओर लोगों के घरों में गंगाजल की आपूर्ति शुरू हुई है, दूसरी ओर नदी जल के बेहतर इस्तेमाल का यह नजीर बना है. दिल्ली में दो दिन पहले ही झांकियों के चयन को लेकर डिफेंस रिसर्च एंड डेवलपमेंट ऑर्गेनाइजेशन में तीसरे दौर की बैठक हुई. अंतिम दौर की बैठक 28 और 29 दिसंबर को होगी. इसमें तय किया गया है कि बिहार की झांकी में गंगाजल प्रदर्शित किया जाएगा. नीतीश सरकार दिखाएगी कि वह गंगाजल उद्दह परियोजना से अपने निवासियों को नलों के जरिये गंगाजल की आपूर्ति कर रही है.

बिहार : घर से बुलाकर अपराधियों ने युवक को मारी गोली , आरोपी फरार

बीएनएम@नालंदा

नालंदा : बिहार में अपराध की घटनाएं को लेकर सरकार बैकफूट पर है ताजा मामला मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के गृह जिला नालंदा से आ रही है, जहां बेखौफ अपराधियों ने घर से बुलाकर एक युवक की गोली मारकर हत्या कर दी. घटना करायपरसुराय थाना क्षेत्र के बिन्सा सलेमपुर गांव की है. मृतक की पहचान करायपरसुराय थाना क्षेत्र के बिन्सा सलेमपुर गांव निवासी बासु पासवान के 26 वर्षीय बेटे चांद पासवान के रूप में हुई है. बताया जा रहा है कि शनिवार की रात करीब 9 बजे एक युवक चांद पासवान को घर से बुलाकर अपने साथ ले गया और उसकी कनपटी पर गोली मार दी, जिससे उसकी घटनास्थल पर ही मौत हो गई. पिलहाल हत्या के कारणों को पता नहीं चल सका है. जानकारी मिलते ही करायपरसुराय थाना

पुलिस घटनास्थल पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर उसे पोस्टमार्टम के लिए बिहारशरीफ सदर अस्पताल भेज दिया है और छानबीन में जुट गई है. करायपरसुराय के प्रभारी थानाध्यक्ष इंद्रजीत सिंह ने बताया कि मामले की जांच चल रही है . घटना के बाद से आरोपी फरार हो गया है, जिसकी धर पकड़ के लिए छापेमारी चल रही है.



बच्चों में बढ़ती ऑनलाइन शॉपिंग की आदत, कैसे कंट्रोल करें

स्नेहा सिंह

बच्चों की ऑनलाइन शॉपिंग की आदत बड़ों का बजट बिगाड़ देती है। अगर मां-बाप बच्चों की छोटी उम्र से ही बचत की आदत डालते हुए पालें-पोसें तो आगे चल कर उनकी जिंदगी आसान बन जाएगी। पूर्वी, तुमने फिर से शॉपिंग की? मेरे एकाउंट से दो हजार रुपए कट गए हैं। मोना ने बेटी से पूछा। पूर्वी अभी भी फोन में शॉपिंग साइट्स सर्च कर रही थी। फोन में ही आंखे गड़ाए हुए उसने कहा, हां मॉम, कल की है, दो टीशर्ट खरीदी हैं। एक बेल्ट फ्री मिली है। और हां, एक जींस आज ली है। केवल 999 की।

अरे, पर तुम्हें पूछना तो चाहिए। मुझे आज लाइट बिल भरना है। अब कुछ मत खरीदना ऑनलाइन, खाते में थोड़े ही रुपए हैं। कालेज की फीस भी तो भरनी है। अभी फिल्म देखने या घूमने न जाओ तो ठीक रहेगा। जब तक कोरोना का नुकसान न पूरा हो जाए, ज्यादा पैसे मत खर्च करो। पैसा बचाना सीखो बेटा। देखो न, लाइट बिल ही तीन हजार रुपए आया है। जिस तरह एसी चलाती हो, उस तरह कोई एसी चलाता है।

इंटरनेट का भी खर्च थोड़ा कम करो। एक तो सागसब्जी कितनी महंगी हो गई है। भगवान न करे ऐसे में किसी की तबीयत खराब हो गई तो अस्पताल का खर्च फाइवस्टार होटल की तरह आता है। इसीलिए तो हमारे बड़े-बुजुर्ग कहते थे, 'जितनी चादर हो, उतना ही पैर फैलाओ।'

मोना ने पूर्वी को अपनी बात समझाने की बहुत कोशिश की कि उनकी बात बेटी के गले उतर जाए, पर पूर्वी की पिन तो मोबाइल की ऑनलाइन आकर्षक शॉपिंग पर ही चिपकी

थी। अब इस बात में चादर कहां से आ गई? लेनी है क्या? देखो, यह कॉटन की चादर कितनी अच्छी है। आर्डर कर दूं? कलर कितना सुपर है।

न, नहीं चाहिए। वैसे भी फोटो में बहुत अच्छी लग रही है। पर आने पर रंग कुछ और ही निकलता है।

तो वापस कर देंगे। पर बिना जरूरत के कोई भी चीज खरीदने की जरूरत ही क्या है? इस तरह रोज-रोज खरीदारी करने से तो खजाना ही लुट जाएगा। मम्मी एक काम कीजिए। पापा से कह कर मुझे क्रेडिट कार्ड

दिला दीजिए। आप को बैलेंस देखने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी। पूर्वी अपनी बात कह रही थी कि तभी उसके पापा रजनीश आ गए। उन्होंने कहा, बोलो... बोलो, मेरी राजकुमारी को क्या चाहिए? क्रेडिट कार्ड चाहिए

पापा। मम्मी अपने एकाउंट से खर्च ही नहीं करने देतीं। मम्मी बहुत कंजूस हैं न पापा। मुझे क्रेडिट कार्ड दिला दीजिए। मैं ज्यादा शॉपिंग नहीं करूंगी। केवल कपड़ा और शूज बस?

पूर्वी को पता था कि उसकी मीठी-मीठी बातों में पापा आ ही जाएंगे। इसलिए उनके

नजदीक जा कर प्यार से मस्का लगाने लगी। पर पूर्वी मैं तुम्हें समझा रही हूँ कि बिना जरूरत के शॉपिंग नहीं करनी है। मोना चिल्लाई।

करेगी... मेरी बेटी करेगी। मोना एक ही तो बेटी है। इसके तो शौक पूरे करने देना चाहिए न? रजनीश ने बेटी का पक्ष लेते हुए कहा। मोना ने कहा, अगर यह अभी से बचत करना नहीं सीखेगी तो पछताएगी। तुम ही इसे समझाओ। अलमारी भरी है। पैसा कमाने के लिए हम दोनों कितनी मेहनत करते हैं।

ठीक है। पर सब इसी के लिए तो है। बेटा, तुम्हारा क्रेडिट कार्ड कल बनवा देता हूँ।

यस्स, अब तो मजा ही मजा। मम्मी, आप तो देखती ही रह गईं। अब तो मैं खूब शॉपिंग करूंगी। कहते हुए पूर्वी खुशी के मारे घर से बाहर निकल गई। एक महीने बाद रजनीश ने देखा कि क्रेडिट कार्ड से पूर्वी ने दस हजार की शॉपिंग की थी। मोना ने कहा, इस तरह तो इस लड़की की शॉपिंग की लत लग जाएगी।

अब क्रेडिट कार्ड वापस लेना भी आसान नहीं था। क्रेडिट कार्ड वापस लेने पर पूर्वी को बुरा लग गया और उसने कोई गलत कदम उठा लिया तो? एकलौती बेटी को नाराज करना उचित नहीं था। इसलिए उन्होंने कोई



दूसरा उपाय अपनाने के बारे में सोचा। रजनीश और मोना ने मिल कर एक व्यवस्थित प्लान बनाया। उन्होंने पूर्वी को बुलाया। पहले तो उसके द्वारा की गई शॉपिंग को देखा। तारीफ भी की। फिर एक-दो चीज के लिए पूछा भी, यह तो अपने पास थी न? यह टॉप महंगा नहीं लग रहा?

पर पूर्वी इस तरह उत्साह में थी कि उसे जरा भी पछतावा नहीं हुआ। यह देख कर रजनीश ने कहा, अगले महीने से हम तुम्हें एक ऑफर देने के बारे में सोच रहे हैं। मैं तुम्हारे खाते में पांच हजार रुपए जमा कराऊंगा। बस, पांच हजार? पूर्वी तुरंत बोल पड़ी। इसलिए मोना ने कहा, यहां ऐसे तमाम लोग हैं, जिनका इतना वेतन भी नहीं है बेटा। ऐसा मत बोलो, पांच हजार में तो पूरे महीने का राशन आ जाता है। रजनीश ने कहा, अरे सुनो तो सही, मैं तुम्हें पांच हजार दूंगा, इसमें से जितना तुम बचाओगी, उतना अगले महीने अधिक दूंगा। समझ लीजिए कि तुम ने चार हजार खर्च किए तो अगले महीने छह हजार मिलेंगे और बिलकुल न खर्च करूं तो दस

हजार? हां, पर हर महीने तुम्हारी खर्च की लिमिट पांच हजार ही रहेगी। बाकी की बचत तुम्हारे खाते में जमा रहेगी। साल के अंत में उसमें से तुम्हारी पसंद की कोई चीज दिला देंगे। मोबाइल या फिर लैपटॉप?

कोई भी चीज जो तुम्हें पसंद होगी। ओके डन। पूर्वी को यह अच्छा लगा। अगले महीने से स्क्रीम चालू हो गई। पूर्वी ने दो हजार बचाए। राज ने उस महीने हजार रुपए दिए। पूर्वी का उत्साह बढ़ता गया। उसकी बचत करने की आदत बनती गई और खर्च अपने आप घटता गया। आजकल ऑनलाइन शॉपिंग की आदत बड़ों-बड़ों का बजट बिगाड़ देती है। अगर सभी किसी न किसी तरह बचत का विकल्प अपनाएं तो खर्च अपने आप घट जाएगा और अगर ऑनलाइन शॉपिंग की आदत बढ़ती ही जाए तो खुद ही कार्ड जमा करा दें तो अच्छा रहेगा।

पहले मां-बाप खुद ही अपना फालतू का खर्च कम करें और बच्चों में कम उम्र से ही बचत की आदत डालें, जिससे उनकी जिंदगी आसान बन जाए।

पैसे बचाना कोई 'रॉकेट साइंस' नहीं, बस न करें ये गलतियां

जब भी हम लोन लेने की सोचते हैं, एक अहम सवाल हमारा पीछा करता है। वह है क्रेडिट स्कोर...। क्रेडिट इन्फोर्मेशन ब्यूरो (इंडिया) लिमिटेड (सिबिल) एक क्रेडिट रेटिंग फर्म है, जो 550 मिलियन से अधिक उपभोक्ताओं तथा संगठनों की क्रेडिट हिस्ट्री को मैनेज करती है। इसमें वित्तीय संस्थानों, एनबीएफसी, बैंकों एवं होम फाइनेंसिंग कंपनियों सहित 2400 से अधिक सदस्य शामिल हैं। यह ऋण लेने वाले की स्थिति का अनुमान लगाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

अधिक सिबिल स्कोर होने पर व्यक्ति या संस्थान को लोन मिलने की संभावना बढ़ जाती है। वहीं दूसरी ओर सिबिल स्कोर कम होने पर, अगर लोन मिल भी जाए तो भी ब्याज अधिक देना पड़ता है। सही तरीके अपनाकर आप अपनी क्रेडिट रेटिंग में सुधार ला सकते हैं।

समय पर चुकाएं ईएमआई: होम लेने लेते समय आप अलग-अलग होम लोन के बीच तुलना करें। देखें कि किसमें आपको ऑफर मिल रहे हैं या फायदा होता है। होम लोन के कई फायदे होते हैं। सबसे पहले तो आपको कर में फायदा मिलता है। सरकार होम लोन पर मूल राशि एवं ब्याज पर कर में छूट देती है। अगर आप दूसरे घर के लिए लोन ले रहे हैं तो आयकर की धारा 24बी के तहत होम लोन के ब्याज की पूरी राशि पर छूट मिलती है। इसके अलावा अन्य कई फायदे भी हैं।

हालांकि जब भी होम लोन लें, आप पूरी योजना बनाकर चलें कि आपको समय पर ईएमआई चुकानी है। सोच-समझ कर फैसला लें कि आपको कितना कर्ज लेना है। आप प्री-पेमेंट की योजना भी बनाकर चल सकते हैं। इसके लिए सही बजट बनाएं, उसी के हिसाब से प्रॉपर्टी ढूंढें, फिर विभिन्न बैंकों के लोन की तुलना करें। उसके बाद ही आवेदन करें।

कैसे सुधारें क्रेडिट स्कोर: आप जब भी ऋण लें, उसे चुकाने में अनुशासन बरतें। भुगतान के लिए रिमाइंडर लगाएं। अपनी क्रेडिट लिमिट सेट कर लें। अगर लोन रिजेक्ट हो जाए तो आवेदन न करें। क्रेडिट कार्ड के बिल का भुगतान समय पर करें। एक समय में बहुत सारा लोन एक साथ न लें।

इंडेक्स फंड में निवेश: इंडेक्स फंड में निवेश करें। ये आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए फायदेमंद हैं।

खुलवा रहे हैं बच्चों का Bank Account तो ध्यान रखें

आज के समय में वित्तीय सेवाएं एक आयु वर्ग तक सीमित नहीं रह गई हैं। एक नाबालिग भी बड़ी आसानी से अपना बैंक अकाउंट रख सकता है और उसे ऑपरेट कर सकता है। 2014 के बाद से आरबीआई की ओर से 10 साल के अधिक के बच्चों को ये सुविधा दे गई है, जिसके बाद बच्चों के लिए खाता खुलवाना काफी आसान हो गया है।

बच्चों के लिए आईसीआईसीआईसी बैंक यंग स्टार्स अकाउंट, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया पहला कदम और पहली उड़ान, एचडीएफसी बैंक किड्स एडवांटेज और यूनिन बैंक ऑफ इंडिया का युवा बैंकिंग खाता है लेकिन नाबालिगों का खाता खोलते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए, जिसके बारे में हम इस रिपोर्ट में बताने जा रहे हैं।

बच्चे की उम्र

ज्यादातर बैंकों में नाबालिगों के लिए दो प्रकार के खाते होते हैं। एक दस साल से कम के बच्चों के लिए और दूसरा 10 साल से 18 साल के बच्चों के लिए होता है। बड़ी बात यह है कि अगर बच्चा 10

साल से छोटा है, तो माता-पिता को उसके साथ संयुक्त रूप से संचालित करना होता है।

न्यूनतम बैलेंस और बैंकिंग सुविधाएं

नाबालिगों को भी बैंक सभी प्रकार की सुविधाएं देते हैं। अधिकतर बैंकों में न्यूनतम बैलेंस की सीमा 2500 रुपये से लेकर 5000 रुपये है।

इसके अलावा इन खातों पर सभी प्रकार की बैंकिंग सुविधाएं दी जाती हैं, जिसमें चेक बुक, इंटरनेट बैंकिंग और एटीएम शामिल हैं।

डेबिट कार्ड

कुछ बैंक फोटो के साथ डेबिट कार्ड जारी करते हैं, जबकि कुछ बैंक के कार्ड पर माता-पिता या फिर बच्चे का नाम हो सकता है। सुनिश्चित करें कि खाते पर एसएमएस अलर्ट सुविधा सक्रिय है, जिससे लेनदेन की बारे में जानकारी तुरंत प्राप्त हो। इसके साथ ही बच्चे को यह दिखाने के लिए एटीएम तक ले जाएं कि पैसे सुरक्षित तरीके से कैसे निकाले जाएं।

खर्च करने की सीमा

नाबालिग खाते के साथ खर्च करने की सीमा भी जुड़ी होती है। हालांकि यह बैंक पर निर्भर

अर्चना शर्मा कोटा, राजस्थान

कविता : ...वो दोस्ताना



राह सुनसान, पथरीले रास्ते, कंटीली झाड़ियां, घनघोर अंधेरा, हाथ को नहीं सूझता हाथ।। अनजान मुसाफिर, भयभीत मन,

धड़कता दिल, फिसलता पांव, गिरने से पहले ही संभालते हाथों में सच्ची दोस्ती का आमंत्रण, संभल कर, स्वीकार कर भाग्यशाली हो मुस्कुराने लगी।। मिल कर बिछुड़ गए जैसे रात गई और बात गई, ऐसा दोस्त फिर कभी मिला नहीं, याद रहा बस वो दोस्ताना।।

आसान विधि से बनाएं बनारसी दम आलू

बनारस के स्वाद की बात ही कुछ और है। एक बार यहां के जायकों को चखने के बाद सालों तक आप उस स्वाद को भूल नहीं सकते। तो आइए ऐसी ही एक डिश करते हैं द्रय बनारसी दम आलू।

कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 10-15 उबले हुए (एकदम छोटे आकार के), 2-3 चम्मच सरसों का तेल, 1 चुटकी हींग, 2 हरे लहसुन की पत्तियां कटी हुई, 1 टीस्पून जीरा, 2 टेबलस्पून धनिया, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून सरसों के दाने, 1 टीस्पून सौंफ, अजवाइन, कलौंजी, 4 से 5 साबूत लाल मिर्च, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 2 टेबलस्पून अमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून हरी धनिया की पत्तियां

विधि :

- उबले आलूओं से छील लें या फिर ऐसे ही बीच से चीरा लगा।
- एक बड़ी लोहे की कढ़ाही रखें और तेल गर्म करें।
- अब उसमें कटी हुई लहसुन की पत्तियां और हींग डालकर भूनें इसके



बाद आलूओं को कढ़ाही में डालकर 15 से 20 मिनट तक भूनें।
- इस समय सभी खड़े मसालों को हल्का गर्म करें और दरदरा पीसकर तैयार करें।
- जब आलू एकदम सुनहरा भून जाए तो उसमें पीसा हुआ मसाला, हल्दी, आमचूर पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।
- आलू को मसालों के साथ भी पांच मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं लें।
- अब धनिया पत्ती डालें और हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

स्वादिष्ट आलू-मेथी की सब्जी बनाने के लिए आसान स्टेप्स

टेस्टी आलू-मेथी सब्जी बनाने के लिए ये रेसिपी आजमा सकते हैं। आप इसे परांठे या रोटी के साथ सर्व कर सकते हैं।

कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 4 आलू, 1 कप कटे हुए मेथी, 3-4 लहसुन की कली, 2-3 हरी मिर्च, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर, 2-3 चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक

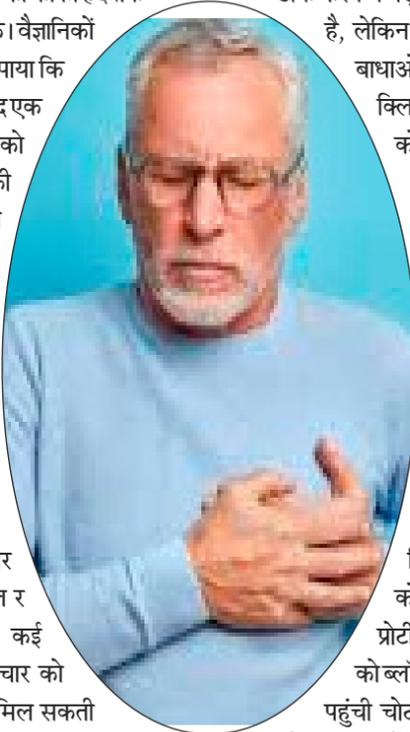
विधि : -सबसे पहले आलू धो लें और इसे टुकड़ों में काट लें। अब कढ़ाई में तेल गर्म करें, इसमें मिर्च और लहसुन चटकाएं। फिर कटे हुए आलू और मेथी डालें। इसे कुछ देर तक



पकाएं। जब सब्जी की पानी सूखने लगे, तो नमक और मसाले मिलाएं। कुछ देर तक भून लें, जब आलू पक जाए, तो गैस बंद कर दें।

नया शोध : हार्ट अटैक के बाद अब सेल प्रोग्रामिंग की मदद से दिल को किया जाएगा रिपेयर

वैज्ञानिकों ने सेलुलर प्रोग्रामिंग का लाभ उठाने के लिए प्रोटीन के एक समूह की पहचान की है। जिससे दिल की कोशिकाओं को पहुंचे नुकसान को काफी हद तक कम किया जा सके। वैज्ञानिकों ने शोध के दौरान पाया कि दिल के दौरों के बाद एक चूहे के दिल को पहुंची चोट की मरम्मत सफल तरीके से कैसे की जा सकती है। अमेरिका के सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस में हुई रिसर्च के निष्कर्ष में पाया गया कि इससे हृदय, पार्किंसंस रोग और न्यूरोमस्क्युलर बीमारियों सहित कई बीमारियों के उपचार को बदलने में मदद मिल सकती है।



सेलुलर प्रोग्रामिंग क्या है

शरीर की कोशिकाएं चुनी गई जीन्स को चालू और बंद करने की क्षमता रखती हैं। जैसे- वे कैसे दिखते हैं और वह क्या करते हैं, उसे बदलना ही सेलुलर प्रोग्रामिंग का आधार है। यह पुनर्जीवित चिकित्सा का एक उभरता हुआ दृष्टिकोण है, जिसमें वैज्ञानिक क्षतिग्रस्त या घायल शरीर के ऊतकों की मरम्मत के लिए कोशिकाओं को बदलते हैं।

सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस के असिस्टेंट प्रोफेसर और रिसर्च के लीड लेखक, एलेक्जेंडर कोलास ने बताया कि, हार्ट अटैक के बाद अगर एक व्यक्ति बच भी जाता है, तब भी उसके दिल को भारी नुकसान जरूर पहुंचा होता है, जिसकी वजह से दिल की दूसरी बीमारियों का जोखिम और बढ़ जाता है। उन्होंने कहा, थिअरी में सेलुलर प्रोग्रामिंग, हमें किसी भी कोशिका की

गतिविधि और उपस्थिति को नियंत्रित करने का मौका देती है।

यह कॉन्सेप्ट शरीर को खुद को दोबारा ठीक करने में बड़ी मदद प्रदान करता है, लेकिन रीप्रोग्रामिंग तंत्र की बाधाओं ने विज्ञान के लैब से क्लिनिक तक के सफर को रोका हुआ है।

हुई चार चरह के प्रोटीन की पहचान

इस समस्या को हल करने के लिए शोध में चार तरह के प्रोटीन की पहचान की गई, जिसे AJSZ नाम दिया गया है। कोलास ने कहा, इन प्रोटीन्स की एक्टिविटी को ब्लॉक कर, हम दिल को पहुंची चोट को कम कर पाए और दिल के दौरों का शिकार हुए चूहे के दिल के कार्य में 50 फीसदी तक सुधार ला पाए। हालांकि, इस शोध का फोकस दिल की कोशिकाओं पर रहा, लेकिन वैज्ञानिकों को यकीन है कि AJSZ सभी तरह की कोशिकाओं में पाए जा सकते हैं। उन्हें यकीन है कि इस तरीके से कई तरह की बीमारियों का बेहतर इलाज हो सकता है। कोलास ने कहा, यह सफलता इन जबरदस्त जैविक अवधारणाओं को वास्तविक उपचारों में बदलने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस शोध का अगला कदम है AJSZ प्रोटीन्स को काम करने से ब्लॉक करने के कई विकल्पों की तलाश करना। अध्ययन के बारे में, कोलास ने कहा, गहरी चोट के बाद दिल को ठीक करने में मदद कर पाना अपने आप में एक महत्वपूर्ण चिकित्सा आवश्यकता है, लेकिन ये निष्कर्ष चिकित्सा में सेल रीप्रोग्रामिंग के बड़े पैमाने में उपयोग के रास्ता को भी बड़ा बनाते हैं।

त्वचा के साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद है अनार का जूस, लेकिन बरतें ये सावधानी

गर्मियां शुरू हो गई हैं और इसी के साथ कुछ ठंडा तरल पदार्थ पीने के लिए हमारी चाह भी बढ़ने लगी है। वैसे तो गर्मी में गला तर करने के लिए हम ज्यादातर ठंडी चीज की तलाश करते हैं, स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए हमें अक्सर कोशिश करनी चाहिए कि हम फल के जूस का ही सेवन करें। हमें ऐसे लिक्विड चीजों की तलाश करनी चाहिए जो हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सके। अगर आप भी ऐसा ही कुछ ढूंढ रहे हैं, तो अनार का जूस एक बढ़िया ऑप्शन हो सकता है, जिसके एक या दो नहीं बल्कि कई सारे फायदे हैं। यह आवश्यक पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। चलिए जानते हैं अनार का जूस पीने के फायदे के बारे में-

अनार के जूस के फायदे-

1. वजन घटाने में मददगार

अनार का जूस वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। अनार पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, ये सभी आपको मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और फैट बर्न करने में मदद करते हैं। यह आपकी भूख को दबा कर आपको लंबे समय तक भरा हुआ भी महसूस करवाते हैं। कोशिश करें इसे अपने मीठे पेय पदार्थों से बदलें क्योंकि उससे आपका तेजी से वजन बढ़ सकता है।

2. पाचन में सहायक

अनार का रस आपके पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और पाचन संबंधी समस्याओं, जैसे कि सूजन आंत्र रोग का इलाज करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद यौगिक आपकी आंत के लिए अच्छे बैक्टीरिया को प्रोत्साहित कर सकते हैं और पाचन तंत्र में जलन की समस्या को कम कर सकते हैं।

3. कैंसर रोधी गुण होते हैं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के अनुसार, अनार प्रोस्टेट कैंसर को रोकने या उसका इलाज करने में मदद कर सकता है। कई टेस्ट-ट्यूब शोधों के अनुसार, अनार के रस में ऐसे रसायन होते हैं जो या तो कैंसर कोशिकाओं को मारने में मदद कर सकते हैं या शरीर में उनकी वृद्धि को धीमा कर सकते हैं।

4. हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है

अनार के रस का सेवन आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और स्ट्रोक और दिल के दौरों जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के विकास को जोखिम को रोक सकता है। अनार के अर्क में ऐसे यौगिक

होते हैं जो रक्तचाप को कम कर सकते हैं, धमनी की सूजन को कम कर सकते हैं, दिल से संबंधित सीने में दर्द में सुधार कर सकते हैं और पट्टिका के विकास को रोक सकते हैं और नतीजतन दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

5. शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट

क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी की तुलना में अनार के रस में तीन गुना अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है क्योंकि इसमें पॉलीफेनोल्स होते हैं जो आपके शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

6. गठिया का प्रबंधन करें

अनार का जूस अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण गठिया को प्रबंधित करने और जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद तत्व ऑस्टियोआर्थराइटिस पैदा करने वाले एंजाइम को रोक सकते हैं।

7. त्वचा के लिए अच्छा है

आपकी त्वचा हानिकारक यौगिकों, प्रदूषण और सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी (यूवी) किरणों के संपर्क में आती है, जिससे उन्हें काफी नुकसान पहुंचता है। अनार के जूस का सेवन आपकी त्वचा को यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकता है क्योंकि यह त्वचा में जहरीले यौगिकों के उत्पादन को रोकने में मदद करता है।

8. मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

अनार का रस आपके मूत्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और गुर्दे की पथरी को रोकने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, अनार का अर्क अपनी एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि के कारण गुर्दे की पथरी के विकास को रोकने में मदद कर सकता है।

अनार के जूस के साइड इफेक्ट

हर अच्छी चीज के साथ कुछ बुराई भी छिपी होती है। अनार के रस में भी कई स्वास्थ्य लाभों के साथ कुछ साइड इफेक्ट्स हैं। इसलिए इससे बचने के लिए कम मात्रा में इसका सेवन करें। इसके अलावा, जिन लोगों को अनार से एलर्जी है, उन्हें इस जूस को पीने से बचना चाहिए। वहीं अगर आपकी दवाइयां चल रही हैं या फिर आप डाइटिंग कर रहे हैं, तो इसे अपने आहार में शामिल करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।

नारियां अब पुरुषों की परछाई नहीं पारिवारिक समाज का आधार स्तंभ

संजीव ठाकुर

आज स्त्री के संदर्भ में सारी पुरातन अवधारणाओं को बदलने का समय आ गया है। नारी अब घर में पूजा तो है ही साथ ही वह समाज में अपनी अहमियत की दस्तक देकर देश की सीमा सुरक्षा में भी अपना योगदान दे रही है। राष्ट्र निर्माण में नारी की शिक्षा एवं उनकी सहभागिता भारत का शक्तिशाली भविष्य है, अतः नारी की शिक्षा देश के लिए अति महत्वपूर्ण मुद्दा बन गई है। वह समय चला गया जब किसी घर में कन्या के पैदा होने से पूरे परिवार में मातम छा जाता था अब भारत में धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश में लिंग भेद बदलने लगा है।

स्थिति यह है कि शिक्षित परिवार केवल एक संतान ही पैदा करना चाहती है चाहे वह कन्या हो या बेटा। अब परिवार में कन्या पैदा होने से खुशियां मनाई जाती है और पुरातन सोच अब धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश को मस्तिष्क के मूल्यांकन के साथ बदलते जा रही है। पुरुष प्रधान समाज में नारी को पूजा कह कर बहला दिया जाता था और उसे घर की चहारदीवारी में सीमित कर दिया गया था। यही कारण था कि वे पुरुषों की बराबरी में ना आकर बहुत पिछड़ गई और देश की समग्र विकास की

स्थिति एकांगी हो गई थी। समाज यह भूल गया था कि जिन हाथों में कोमल चूड़ियां पहनी जाती हैं वही हाथ तलवार भी उठा कर युद्ध में एक वीरगंगा की भूमिका निभाती है, इसकी सर्वश्रेष्ठ उदाहरण रजिया बेगम और रानी लक्ष्मीबाई रही हैं। मनुस्मृति पर यदि आप नजर डालेंगे तो पाएंगे कि उसमें स्पष्ट कहा गया है कि जहां नारियों की पूजा होती है वहां देवताओं का वास होता है। प्राचीन भारत में नारी शिक्षा का काफी प्रचार प्रसार किया गया था इसके कई प्रमाण भी हैं कि वेद की रिचाओं का ज्ञान नारियों को था इसमें कुछ महत्वपूर्ण नारियां समाज के लिए एक उदाहरण बन गई थी उनमें मैत्री, गार्गी, अनुसूया, सावित्री, आदि उल्लेखनीय हैं। वैदिक काल के विद्वान मुंडन मिश्र की पत्नी उदय भारती ने प्रकांड पंडित विश्वविजयी आदि शंकराचार्य को भी शास्त्रार्थ में भरी सभा में पराजित किया था। इसीलिए वेदों और पुराणों में भी उल्लेखित है की बालिका शिक्षा समाज के निर्माण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला होता है।

महादेवी वर्मा ने नारी शिक्षा को पुरुष शिक्षा से ज्यादा महत्वपूर्ण बताया था उन्होंने कहा था स्त्री को शिक्षित बनाना एक पुरुष को शिक्षित बनाने से ज्यादा आवश्यक और महत्वपूर्ण है यदि एक पुरुष शिक्षित-प्रशिक्षित होता है तो

उससे एक ही व्यक्ति को लाभ होता है किंतु यदि स्त्री शिक्षित होती है तो उससे संपूर्ण परिवार शिक्षित हो जाता है।

उन्होंने बहुत महत्वपूर्ण बात कही नारी को अशिक्षित रखना समाज के लिए अपराध के समान है। समय के परिवर्तन के साथ साथ नारी का महत्व अब पूरे तौर पर समझा जा रहा है आज समाज तथा देश में नारियां सर्वोत्कृष्ट कार्य कर रही हैं। समाज हो या विज्ञान या राजनीति अथवा समाज सेवा संपूर्ण क्षेत्र में आज नारियां पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर सर्वश्रेष्ठ कार्य कर रही हैं। मैडम क्यूरी, कल्पना चावला, इंदिरा गांधी, श्रीमति भंडार नायके, सरोजनी नायडू, कस्तूरबा गांधी जैसी महिलाएं राष्ट्र का मार्गदर्शन करने का काम करती रही हैं। महात्मा गांधी ने स्वयं कहा है कि जब तक भारत की महिलाएं पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर हर क्षेत्र में काम नहीं करेगी तब तक भारत का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है। पी वी संधू, वित्त मंत्री सीतारमण स्मृति ईरानी और मंत्रिमंडल में शामिल महिलाएं किसी से पीछे नहीं हैं और सबसे ताजा उदाहरण भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने महिला होकर महिलाओं का नाम राष्ट्र की प्रथम पंक्ति में दर्ज कर देश के सर्वोच्च पद राष्ट्रपति पद को सुशोभित किया है।

ख्वाब में हकीकत



ममता सिंह राठौर, कानपुर

सपने जो हम सोते हुए देखते हैं, उनके बारे में आप लोगो की क्या राय है? बताइगा। वैसे मेरी भी समझ में कुछ ज्यादा नहीं है, हां पर यह लगता है कि जो मन में चल रहा होता है वो देखते हैं, फिर कभी बिल्कुल विचित्र सपने होते हैं। खैर, आज हम आप को आज के सपने में देखी हुई घटना का ही विवरण दे रही हूँ जो बिल्कुल सच है।

हुआ यूं की आज दोपहर मैं जब सोई तो इस सपने ने ही जगा दिया, तो मन थोड़ी देर तक सोचता रहा फिर हँसी भी आ गई तो सोचा चलो आप लोगों को भी जगाते हैं, हँसाते हैं। अच्छा आज समय का जो दौर है उसके साथ सब लोग क्या चल पा रहे? हां पर कुछ लोग दौड़ रहे हैं कुछ लोग छलांग लगा रहे हैं, पर कुछ लोग बेचैन भी हैं और सोचते हैं कि हमारी भारत भूमि जहां सत्यवादी हरिश्चंद्र, राजा दशरथ, जैसे लोग हुए हैं बल्कि आज भी किसी विद्यालय में झूठ का समर्थन नहीं होता। सामने से, बाकी आप सब की राय, पर अब आप चलते फिरते देखो कैसे-कैसे लोग, एक छोटी सी बात मन में घूम रही थी।

हुआ यूं की किसी से मेरी यूं ही रास्ते में मुलाकात हुई, नमस्ते की, हमने तो वो खड़ी हो गई बात करती रहीं। मेरे सच्चे लेखन की जिससे वो बहुत प्रभावित हैं, ऐसा बताया उन्होंने, तभी मेरी नजर उनके हाथ में दूध की बाल्टी पर पड़ी तो हमने पूछ लिया कितने में देते हैं दूध? तो जवाब देखिए- हमने पूछा ही नहीं कितने में देता है हम तो जो बिल देता है बस दे देती हूँ... हिहिही। हमें भी हँसी आ गई, अच्छा जी राम राम।

अब अगली कथा जिसने हमें जगा दिया वो यह की सपने में सजी संवरी आठ-दस औरतें दिखीं तो हमने पूछा- आज करवा चौथ है क्या? तो सब की सब देखी होंट तो हिलाई पर जवाब नहीं दिया। हमने फिर पूछा तो फिर वही अभिनय की और एक ने कहा हां है करवा चौथ, तभी हमने कुछ सोचते हुए कहा अच्छा पर हमने तो नवरात्रि का व्रत किया है यह मार्च का महीना है करवा चौथ तो अक्टूबर के महीने में होता है। इसके आगे जो बोल कर मेरी आँख खुल गई वो यह कि जो तुम लोग लिपी पुत्री बैठी हो, बिल्कुल टी वी सीरियल की सास-बहू साजिश, और-सीखो और घर फोड़ो। मंथरा हो पूरी की पूरी। यह सब मेरे सपने में घटी घटना है। कोई व्यक्तिगत न ले। वैसे सुंदर यह है कि सब हरी साड़ी में सुहागिनी देवियां दिखीं।



हनुमान मुक्त

खुशी में समय कैसे निकल जाता है, पता ही नहीं चलता। रामखिलावन उर्फ आर के साहब का समय भी बहुत अच्छे ढंग से गुजर रहा था। आजकल उनकी गिनती अच्छे अफसरों में होने लगी थी। अपनी अफसर बिरादरी में उनकी अच्छी पोजीशन थी। अच्छे खासे परिवार में उनकी शादी हो गई। वे पापा भी बन गए। सात साल का उनके एक बेटा है।

सिंह साहब जैसे गुरु के मार्गदर्शन और अपनी कार्यशैली से उनके पास अपना मकान और बैंक बैलेंस भी बन गया है। उनकी ही जाति बिरादरी का एक युवक है दीनदयाल।

अपने बूते अनुसार पढ़ने लिखने के बावजूद, काफी कोशिश करने के बाद भी जब किसी सरकारी महकमे में अपनी जगह ढूँढने में वह नाकामयाब रहा तो उसने असर-कारी स्कूल में देश का भविष्यनिर्माता बनाने का कार्य शुरू कर दिया। असर-कारी स्कूल मास्टर की तनख्वाह असर-दायक नहीं होने से दीनदयाल स्कूल समय से पहले और बाद में होम ट्यूशन कर अपना गुजारा करने लगा।

घर में उसकी मां के सिवाय कोई नहीं था। पिता का देहांत बहुत पहले बचपन में ही हो चुका था। दीनदयाल की उम्र तीस साल के पार हो गई लेकिन क्या मजाल जो कोई नवयौवना का पिता अपनी पुत्री का हाथ उनके हाथों में देने का मानस बनाता। बेचारा दीनदयाल इधर-उधर ताक-झांक कर अपना काम चला रहा था। ताकते-झांकते उसकी आंखों को भी अब शर्म आने लगी थी। पर बेचारा क्या करता?

व्यंग्य: दीनू की किस्मत

यार, दोस्त जब अपने बीवी बच्चों के साथ हंसते बतियाते निकलते तो उसके दिल पर सांप लोट जाता। मन ही मन उसे अपनी किस्मत पर रोना आता। इसी मोहल्ले का होने के कारण सब उसे दीनू ही कह कर पुकारते। प्राइवेट स्कूल में पढ़ाने के कारण अब वह दीनू से दीनू मास्साब बन चुका था। दीनू का पढ़ाने लिखाने में मन कितना लगता। यह तो नहीं पता लेकिन उसके द्वारा घर पर पढ़ने वाले बच्चे और उनके मां-बाप उससे बहुत प्यार करते। वह भी घर पर बच्चों को पढ़ाने के अलावा सब कुछ करता। बच्चों को पढ़ाई का सामान लाने से लेकर, घर का सामान लाने में भी वह कोई कोताही नहीं बरतता। जैसे जैसे दीनू अपना गुजर-बसर कर रहा था। पिछले कुछ दिनों से वह आर के सर के यहां भी उनके नौनिहाल को घर पर ट्यूशन पढ़ाने का कार्य करने लगा था। अन्य ट्यूशन वालों के घर पर वह एक घंटे से अधिक समय खराब नहीं करता लेकिन आर के साहब की लोकप्रियता और कार्यशैली से प्रभावित होकर वहां वह दो घंटे तक खराब करने में कोताही नहीं बरतता।

उसका मानना था कि यह इन्वेस्टमेंट है जिसका फल उसे भविष्य में अवश्य मिलेगा। दीनू यहां साहब और साहिबा के पर्सनल कामों को भी पूरी मुस्तैदी से मन लगाकर पूरा करता। आर के साहब, साहिबा और उनका नौनिहाल दीनू की कर्तव्य निष्ठा, वफादारी और मेहनत से खुश थे। साहब को दीनू की दयनीय दशा पर काफी दया आती, जिसे दीनू अच्छी तरह जानता था। अपनी दयनीय दशा को अच्छी दशा में बदलने के लिए वह मनोरथ सिद्ध वृक्ष पर जाकर

मनोकामना का धागा भी बांध आया था। मनोरथ सिद्ध वृक्ष की कृपा उस पर आई या उसकी मेहनत, कर्तव्य निष्ठा और वफादारी ने अपना रंग दिखाया कि एक दिन शाम को साहब, दीनू पर कुछ अधिक मेहरबान नजर आए। उन्होंने दीनू को एक अखबार थमाते हुए कहा, दीनू! इस अखबार में हमारे महकमे में बाबू की जगह के लिए विज्ञप्ति छपी है। तुम फॉर्म भर दो। दीनू ने अखबार को इधर-उधर पलटा। बोला, साहब इस नाम का अखबार तो आज पहली बार देखा है। सुनकर साहब के चेहरे पर एक रहस्यमय मुस्कान उभर आई। बोले, जब यह बाजार में आया ही नहीं तो तुम देखोगे कैसे? इसका प्रसारण हम जैसे कुछ एक अधिकारियों तक ही सीमित है। तुम्हें आम खाने हैं या पेड़ गिनने। जैसा कहा है, वैसा करो। कल शाम तक फॉर्म तैयार कर दे जाना। अत्यंत गोपनीय काम है। किसी से कुछ कहना मत। दीनू को आम खाने थे। साहब के यहां ट्यूशन के काम को और भी निष्ठा से करने का मन ही मन निर्णय किया। साथ ही साहब के निर्देशानुसार अपना भविष्य संवारने का भी। उनके कहे अनुसार फॉर्म तैयार कर गोपनीय ढंग से साहब को दे आया।

कुछ दिनों बाद साहब ने परीक्षा में बैठने का बुलावा पत्र दीनू को थमा दिया और कुछ गोपनीय निर्देशों के साथ ठीक समय पर परीक्षा स्थल पर पहुंचने का आदेश भी। दीनू ने साहब के आदेशों की अक्षरशः पालना की। सभी काम ठीक-ठाक ढंग से संपन्न हो गया। परीक्षा में पूछे गए प्रश्नों की कुंजी, पेपर मिलने के आधे घंटे बाद ही दीनू के पास पहुंच गई और दीनू परीक्षा

में पास हो गया। अब आ गई टाइप टेस्ट की बारी। परीक्षा तो टाप टाप कर पास कर ली लेकिन अब टाइप टेस्ट कैसे पास करेगा दीनू। उसे तो टाइप करने की एबीसीडी तक नहीं आती फिर वह टाइप की स्पीड में कैसे पास होगा। मन ही मन वह सोच रहा था। अपना संशय उसने साहब के समक्ष रखा।

साहब ने उसे मस्त रहने को कहा। आर के साहब अब खुद अलादीन के चिराग बन चुके थे। जिनके पास हर समस्या का हल था। पी टी आई सिंह साहब का उन पर पूरा असर था। सिंह साहब की उन पर पूरी कृपा दृष्टि थी। वे अपने गुरु सिंह साहब से पूरा गुरु ज्ञान ले चुके थे। उन्होंने टाइप टेस्ट वाले दिन दीनू को दिन भर उनके घर पर ही रहने का निर्देश दे दिया कि वह आज घर से बिल्कुल ना निकले। अपने स्कूल से भी आज की छुट्टी ले ले। दीनू, साहब के गोरखधंधे के बारे में सोचता उससे पहले ही उसके दिमाग में पेड़ गिनने के बेवकूफी भरे प्रयास की बजाय आम खाने का विचार आ जाता। उसे आम खाने थे। वह सब कुछ साहब के निर्देशानुसार कर रहा था। टाइप टेस्ट के दिन, दिन भर साहब के घर पर ही रहा। जो घर का काम वह कर सकता था। उसने पूरी कर्मठता से किया। शाम को उसे छुट्टी मिल गई। टाइप टेस्ट हो गया। कुछ दिनों बाद परीक्षा परिणाम आ गया। दीनू बिना टाइप टेस्ट में बैठे ही टाइप टेस्ट में अच्छे अंको से पास हो गया। बाद में पता चला कि उसकी टाइप टेस्ट की परीक्षा साहब के ऑफिस में काम करने वाले टाइपिस्ट ने दी थी। भगवान ने दीनू को सुन ली। अब वह आर के साहब के ऑफिस में ही सरकारी बाबू बन गया।

मुक्तायन, 93, कांति नगर मुख्य डाकघर के पीछे, गंगापुर सिटी, सवाई माधोपुर (राजस्थान)

नमिता गुप्ता मनसी



हो सके तो सीखना कभी..

पेड़ों से.. बीजों के अंकुरन की भाषा, चिड़ियों से.. घोंसला बुने जाने की भाषा, पतंगों से.. हवाओं की भाषा, बादलों से.. बारिश की भाषा, बूंदों से.. पानी की भाषा, नदियों से.. अनवरत बहने की भाषा, तारों से.. आकाश की भाषा, सूरज से.. धूप की भाषा, चांद से.. चमकने की भाषा !!

नवजात से.. किलकारी की भाषा, चित्रकार से.. रंगों की भाषा, स्त्री से.. उसके दर्द की भाषा प्रौढ़ से.. जीवन की भाषा प्रेम से.. मौन की भाषा, और जीवन से.. उसके होने की भाषा !

सुनों.. समाहित हैं ये सभी भाषाएं सदियों से कवियों की कविताओं में !! मेरठ, उत्तर प्रदेश

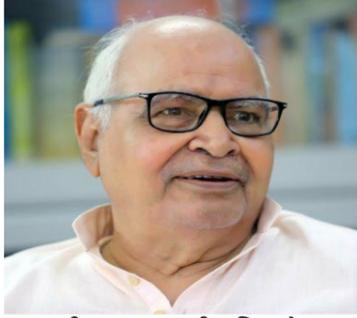
Editorial

राष्ट्रवाद पर सदैव अटल

पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी के नेतृत्व में राष्ट्र ने पहली बार सुशासन को देशभर में क्रियान्वित होते देखा। अटल जी के प्रधानमंत्रित्व कार्यकाल में देश ने पहली बार सुशासन को चरितार्थ होते देखा। जहां एक ओर उन्होंने सर्व शिक्षा अभियान, प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना और राष्ट्रीय राजमार्ग विकास परियोजना जैसे विकासशील कार्य किए, वहीं दूसरी ओर पोखरण परीक्षण एवं कारगिल विजय से मजबूत भारत की नींव रखी। अटल बिहारी वाजपेयी अजातशत्रु थे। इसका कारण यह था कि उन्होंने सदैव सिद्धान्तों को महत्व दिया। किसी के प्रति उनका व्यक्तिगत रागद्वेष नहीं था। विपक्ष और सत्ता धर्म दोनों का उन्होंने बखूबी निर्वाह किया। वह कांग्रेस की जम कर आलोचना करते थे, लेकिन जब पाकिस्तान ने भारत पर हमला किया तो वह कांग्रेस के नेतृत्व वाली सरकार के साथ खड़े हुए। आज के नेताओं को उनसे प्रेरणा लेनी चाहिए। अटल जी के योगदान को देश कभी नहीं भुला पाएगा। भारत को उन्होंने परमाणु शक्ति बनाया। एक नेता के रूप में, सांसद के रूप में, मंत्री के रूप में और प्रधानमंत्री के रूप में अटल जी हमेशा सभी के लिए आदर्श रहे हैं। भारत के विकास एवं लोगों के लिए वाजपेयी का अतुलनीय योगदान हमेशा याद किया जाएगा और देश के लिए उनकी दूरदृष्टि आगामी पीढ़ियों को प्रेरित करती रहेगी। विपक्ष और सत्ता धर्म दोनों का उन्होंने बखूबी निर्वाह किया। वर्तमान में केंद्र और प्रदेशों की भाजपा सरकारें सुशासन के मार्ग का अनुसरण कर रही हैं। भारत दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था का देश बन गया है। तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की दिशा में अग्रसर हो रहा है। आत्मनिर्भर भारत अभियान प्रगति पर है। इस अवधि में सांस्कृतिक राष्ट्रभाव का जागरण हो रहा है। सदियों से चल रही समस्याओं का समाधान हो रहा है। दशकों से लंबित योजनाएं पूरी हुई हैं। सामरिक क्षेत्र में भारत अब निर्यातक बन गया है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का महत्व और प्रभाव बहुत बढ़ा है। जी-20 की अध्यक्षता में भारत ने नया अध्याय जोड़ा है। अटल बिहारी वाजपेयी ऐसा ही शक्तिशाली भारत बनाना चाहते थे। भारत को उन्होंने परमाणु शक्ति बनाया।

गण मन के महानायक हैं वाजपेयी

हृदयनारायण दीक्षित



अटल जी का नाम सारी दुनिया के प्रमुख नेताओं में वरिष्ठ है। वे भारतीय जन गण मन के महानायक हैं। उनकी स्मृति बार-बार आती है। उनका पूरा व्यक्तित्व एक छंद और भावप्रवण काव्य था। विधाता ने उन्हें पूरे जतन से गढ़ा था। प्रकृति ने अपना सारा मधुरस उड़ेल दिया था उनके व्यक्तित्व में। वे सरस थे। तरल थे। सरल थे। विरल थे और विश्वमोहन। आज (रविवार) उनकी जन्म तिथि की पूर्व संध्या है। राष्ट्र उनका स्मरण कर रहा है। हमारे जैसे कार्यकर्ता उनकी छाया में पले। स्वाभाविक है उनका स्मरण। वैसे स्मरण उनका होता है, जिनका विस्मरण हो जाता है। अटल जी की स्मृति प्रतिपल जीवंत रहती है। वे भारतीय सार्वजनिक जीवन के शिखर शलाका पुरुष थे। वे भारतीय लोकतंत्र की दिव्यता हैं और राजनैतिक जीवन के मर्यादा पुरुष। इतिहास ने उन्हें पूरी आत्मीयता के साथ अपने अन्तःस्थल में स्थापित किया है। इतिहास निर्मम और निष्पक्ष होता है। वह

अपने पराए में भेद नहीं करता। वह अनायास ही किसी को महानायक नहीं बनाता। लोकमत भी इतिहास की तरह निर्मम होता है। इसलिए विश्व इतिहास के प्रतिष्ठित महानायक भी संपूर्ण लोकमन की प्रशंसा नहीं पा सके। लेकिन अटल बिहारी वाजपेयी अद्वितीय हैं। उन्होंने राष्ट्र के संपूर्ण जनगणमन का प्यार पाया। वे परिपूर्ण राष्ट्रवादी थे। वैचारिक प्रतिबद्धता में अटल थे और राष्ट्रवाद का संदेश लेकर सतत् गतिशील विहारी थे। उनके विरोधी भी उनके प्रशंसक थे। वे भारतीय राजनीति के अद्वितीय महानायक थे। तमाम असंभवों का संगम थे। वे सरस भावप्रवण कवि हृदय थे और कवि थे। राजनीति के भावविहीन क्षेत्र में भी सबके प्रिय अग्रणी राजनेता। इस सदी के महानतम नेता। वे सबके प्रति आत्मीय थे। विपरीत ध्रुवों से भी समन्वय की साधना बेजोड़ थी। वे सर्वप्रिय धीरोदात महानायक थे। राजनीति में विपरीत ध्रुवों का समन्वय आसान नहीं होता। 1975 में आपत्काल था। देश कारागार में बदल गया था। संविधान कुचल दिया गया था। हजारों राजनैतिक सामाजिक कार्यकर्ता जेल भेजे गए थे। अटल जी ने गैरकांग्रेसी दलों से समन्वय बनाया। तमाम गैर कांग्रेसी दल साझा मंच में आए। अटल जी भारतीय जनसंघ के संस्थापक सदस्य थे। उन्होंने मिलकर चुनाव लड़ने के लिए गैरकांग्रेसी दलों को सहमत किया। 1977 के आम चुनाव

में जनता पार्टी जीती। सरकार भी बनी। वे विदेश मंत्री बने। दिल्ली में भारतीय जनसंघ का अधिवेशन हुआ। अटल जी ने जनसंघ के विसर्जन का प्रस्ताव रखा। वे पं. दीनदयाल उपाध्याय का नाम लेकर रोने लगे। जनसंघ की विकास यात्रा में उपाध्याय, अटल जी आदि अनेक नेताओं कार्यकर्ताओं ने अपना श्रम तप लगाया था। जनसंघ का विसर्जन भावुक क्षण था। इन पंक्तियों का लेखक भी इस भावुक प्रवाह का हिस्सा था। जनसंघ का विसर्जन हुआ। अब सब जनता पार्टी के हिस्से थे। कुछ समय बाद जनता पार्टी में कलह हुई। जनसंघ घटक के सदस्यों पर राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के नाम पर दोहरी सदस्यता का आरोप लगा। अटल जी ने उत्तर प्रदेश की एक जनसभा में चुटकी ली "उन्होंने पहले प्यार किया, सम्बंध बनाये। सम्बन्धों का लाभ उठाया और अब हमसे हमारा गोत्र वंश पूछते हैं।" बात नहीं बनी। जनसंघ घटक अलग हो गया। अटल के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी बनी। अटल जी के नेतृत्व का सम्मोहन बढ़ता गया। अटल जैसी वक्तव्य कला दुर्लभ। शब्द उनके आज्ञापालक थे। उनका शब्द चयन और प्रयोग अद्भुत था। मनमोहन प्रभाव था उनके भाषण में। वे नेता प्रतिपक्ष बने। प्रधानमंत्री बने। विपक्षी नेता के रूप में उन्होंने विषय प्रतिपादन का नया रिकार्ड बनाया।

(लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं)

Today's Opinion

चीटिंग छोटी हो बड़ी, जाएं कंज्यूमर कोर्ट



योगेश कुमार गोयल

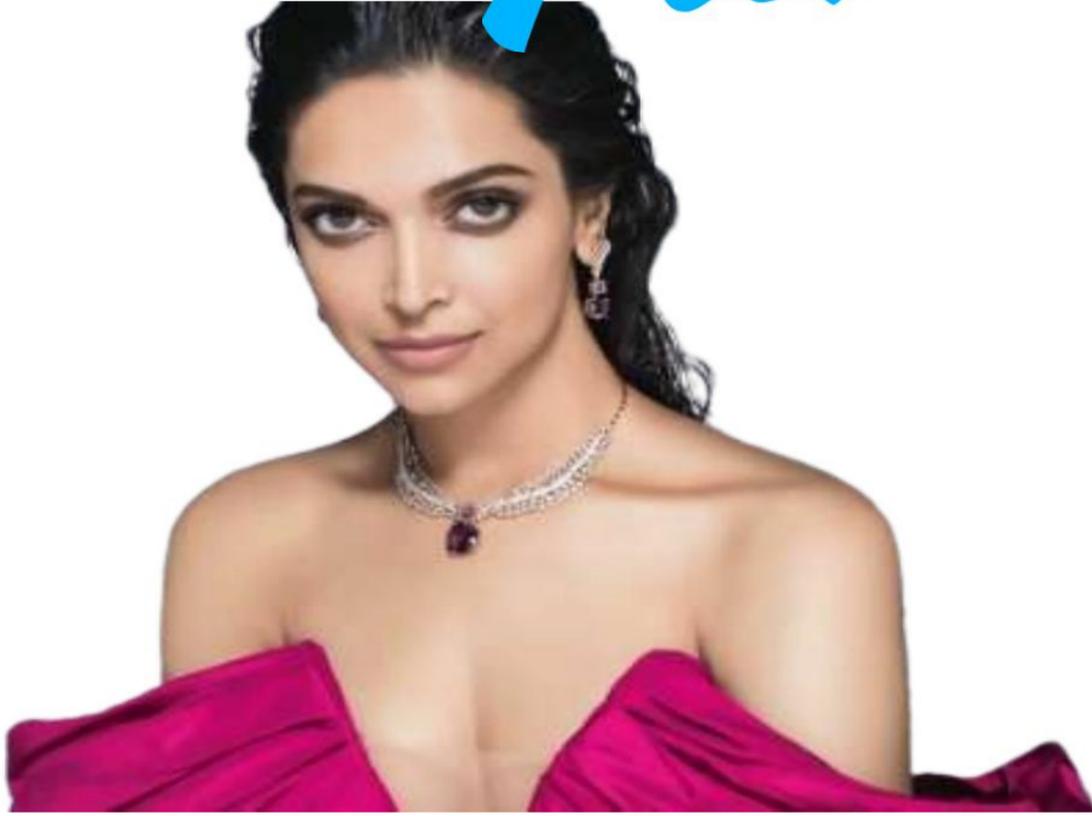
देश में प्रतिवर्ष 24 दिसंबर को उपभोक्ता हितों और उनके अधिकारों की सुरक्षा के लिए 'राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस' मनाया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य उपभोक्ताओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना, उनके हितों के लिए बनाए गए उपभोक्ता संरक्षण अधिनियमों तथा उनके अंतर्गत आने वाले कानूनों की जानकारी देना है। दरअसल ऑनलाइन खरीदारी हो या ऑफलाइन, ग्राहकों को कई बार सामान की गड़बड़ी अथवा अन्य प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है और इसी तरह की समस्याओं से उन्हें निजात दिलाने तथा उपभोक्ता अधिकारों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से उपभोक्ता दिवस मनाया जाता है। हालांकि वर्ष 2020 तक विभिन्न ई-कॉमर्स साइटों से ऑनलाइन खरीदारी को लेकर उपभोक्ताओं को कोई संरक्षण प्राप्त नहीं था लेकिन उपभोक्ता संरक्षण कानून-2019 (कन्ज्यूमर प्रोटेक्शन एक्ट-2019) में ई-कॉमर्स को भी दायरे में लाकर उपभोक्ताओं को और मजबूती देने का प्रयास किया गया। पुराना उपभोक्ता संरक्षण कानून करीब साढ़े तीन दशक पुराना हो चुका था, जिसमें समय के साथ बड़े बदलावों की जरूरत महसूस की जा रही थी। इसीलिए ग्राहकों के साथ अक्सर होने वाली धोखाधड़ी को रोकने और उपभोक्ता अधिकारों को ज्यादा मजबूती प्रदान करने के लिए 20 जुलाई 2020 को 'उपभोक्ता संरक्षण

कानून-2019' (कन्ज्यूमर प्रोटेक्शन एक्ट-2019) लागू किया गया, जिसमें उपभोक्ताओं को किसी भी प्रकार की ठगी और धोखाधड़ी से बचाने के लिए कई प्रावधान शामिल हैं। राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस वास्तव में उपभोक्ताओं को उनकी शक्तियों और अधिकारों के बारे में जागरूक करने का महत्वपूर्ण अवसर है। भारत में उपभोक्ता आन्दोलन की शुरुआत मुम्बई में वर्ष 1966 में हुई थी। तत्पश्चात पुणे में वर्ष 1974 में ग्राहक पंचायत की स्थापना के बाद कई राज्यों में उपभोक्ता कल्याण के लिए संस्थाओं का गठन किया गया। इस प्रकार उपभोक्ता हितों के संरक्षण की दिशा में यह आन्दोलन आगे बढ़ता गया। तत्कालीन प्रधानमंत्री राजीव गांधी की पहल पर 9 दिसंबर, 1986 को उपभोक्ता संरक्षण विधेयक पारित किया गया, जिसे राष्ट्रपति के हस्ताक्षर के बाद 24 दिसंबर 1986 को देशभर में लागू किया गया। पिछले कई वर्षों से भारत में प्रतिवर्ष इसी दिन राष्ट्रीय उपभोक्ता संरक्षण दिवस मनाया जा रहा है। यह दिवस मनाए जाने का मूल उद्देश्य यही है कि उपभोक्ताओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक किया जाए और अगर वे धोखाधड़ी, कालाबाजारी, घटतौली इत्यादि के शिकार होते हैं तो वे इसकी शिकायत उपभोक्ता अदालत में कर सकें। उपभोक्ता संरक्षण कानून में स्पष्ट उल्लेख है कि प्रत्येक वह व्यक्ति उपभोक्ता है, जिसने किसी

वस्तु या सेवा के क्रय के बदले धन का भुगतान किया है या भुगतान करने का आश्वासन दिया है और ऐसे में किसी भी प्रकार के शोषण अथवा उत्पीड़न के खिलाफ वह अपनी आवाज उठा सकता है तथा क्षतिपूर्ति की मांग कर सकता है। खरीदी गई किसी वस्तु, उत्पाद अथवा सेवा में कमी या उसके कारण होने वाली किसी भी प्रकार की हानि के बदले उपभोक्ताओं को मिला कानूनी संरक्षण ही उपभोक्ता अधिकार है। यदि खरीदी गई किसी वस्तु या सेवा में कोई कमी है या उससे आपको कोई नुकसान हुआ है तो आप उपभोक्ता फोरम में अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। अगर उपभोक्ताओं का शोषण होने और ऐसे मामलों में उनके द्वारा उपभोक्ता अदालत की शरण लिए जाने के बाद मिले न्याय के कुछ मामलों पर नजर डालें तो स्पष्ट हो जाता है कि उपभोक्ता अदालतों का उपभोक्ताओं के हितों के संरक्षण में क्या योगदान है। एक उपभोक्ता ने एक दुकान से बिजली का एक पंखा खरीदा लेकिन एक वर्ष की गारंटी होने के बावजूद थोड़े ही समय बाद पंखा खराब होने पर भी जब दुकानदार उसे ठीक कराने या बदलने में आनाकानी करने लगा तो उपभोक्ता ने उपभोक्ता अदालत का दरवाजा खटखटाया। अदालत ने अपने आदेश में नया पंखा देने के साथ उपभोक्ता को हर्जाना देने का भी फरमान सुनाया।

(लेखक वरिष्ठ पत्रकार एवं राजनीतिक विश्लेषक हैं)

BNM Fantasy



फाइटर' से दीपिका पादुकोण का लुक आउट

ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण स्टारर फिल्म 'फाइटर' सुर्खियों में है। आज यानी 5 दिसंबर को फिल्म से दीपिका का लुक आउट कर दिया गया है। यह फिल्म भारत की पहली हवाई एक्शन फिल्म होगी। दीपिका ने इंस्टाग्राम पर पोस्टर शेयर करते हुए लिखा है- स्काइन लीडर मीनल राठौड़, कॉल साइन: मित्री, डेजिग्रेशन: स्काइन पायलट और यूनिट: एयर ड्रैगन। ऋतिक रोशन और दीपिका दोनों ही फिल्म में स्काइन पायलट के लुक में नजर आएंगे। रणवीर सिंह ने दीपिका के पोस्ट पर कमेंट करते हुए लिखा- सोरिंग (उड़नेवाला)। उनके अलावा भी यह लुक देखकर सभी तारीफ कर रहे हैं। एक्टर-डायरेक्टर फरहान अख्तर ने ऋतिक के पोस्ट पर लिखा- शार्प लुक।

ज

जेंडर भेदभाव का शिकार हो चुकी हैं दीया मिर्जा

दीया मिर्जा ने हाल ही में फिल्म इंडस्ट्री में जेंडर भेदभाव पर बात की है। दीया ने बताया है कि जब वे इंडस्ट्री में आई थीं, तब एक्टर्स की संख्या ज्यादा थी। इस कारण भेदभाव बड़े स्तर पर होता ही था। उन्होंने यह भी बताया है कि आउटडोर शूट के वक्त एक्ट्रेस को वैनिटी वैन की सुविधा भी नहीं दी जाती थी। उन्हें कपड़े पेड़ या पत्थर के पीछे बदलने पड़ते थे। कई कलाकारों के लिए जूनियर आर्टिस्ट साड़ी और चादर का घेरा बनाते थे, जिसमें वे लोग कपड़े चेंज करते थे। एक्ट्रेस के लिए अलग से बाथरूम तक की कोई व्यवस्था नहीं रहती थी। इंटरव्यू में दीया मिर्जा ने कहा- जब मैंने फिल्मों में कदम रखा था, जब सेट पर बहुत कम महिलाएं काम करती थीं। इस कारण हर मोड़ पर भेदभाव का

एहसास होता था। हमें हर तरह से अलग ट्रीट किया जाता था। मेल एक्टर्स की वैनिटी वैन की तुलना में हमारी वैन की साइज छोटी होती थी। जब हन गाना शूट करने के आउटडोर जाते थे, तब कपड़े बदलने के लिए प्रॉपर सुविधा नहीं रहती थी। बाथरूम का इंतजाम भी नहीं होता था। दीया ने यह भी बताया कि अगर वे या कोई भी एक्ट्रेस सेट पर लेट आती थीं, तो उन्हें अनप्रोफेशनल का टैग मिल जाता था। मगर वहीं मेल एक्टर पर यह चीज लागू नहीं होती थी। उनके लेट आने पर किसी को कोई दिक्कत होती थी। इंडियन फिल्म फेस्टिवल ऑफ इंडिया के दौरान ANI को दिए इंटरव्यू में आशा पारेख ने भी इस विषय पर बात की थी।



तमाम अभिनेत्रियों के बाद प्रियंका का डीपफेक वीडियो

अभिनेत्री की आवाज से हुई छेड़छाड़



सोशल मीडिया पर रश्मिका मंदाना का एक डीपफेक वीडियो वायरल होने के बाद सभी को इसके खिलाफ आवाज उठाते देखा गया था। जहां एक तरफ डीपफेक वीडियो की जमकर आलोचना की जा रही थी, वहीं दूसरी तरफ एक के बाद एक अभिनेत्री की क्लिप वायरल हो रही थीं। रश्मिका के बाद आलिया, कटरीना और काजोल के भी डीपफेक वीडियो ने इंटरनेट पर बवाल मचा दिया था। इन सबके बाद अब, प्रियंका

चोपड़ा की मॉर्फेड आवाज वाला एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है, जिसने सभी को एक बार फिर टेक्नोलॉजी के इस गहराते संकट पर विचार करने के लिए उत्सुक कर दिया है। तमाम अभिनेत्रियों के बाद अब ग्लोब स्टार प्रियंका चोपड़ा भी डीपफेक वीडियो की शिकार हो गई हैं। जहां पिछली सभी वीडियो में मशहूर अभिनेत्रियों के चेहरों को अश्लील कंटेंट पर लगाया गया था, वहीं इस वीडियो में एक रियल इंटरव्यू से प्रियंका की आवाज और उनके द्वारा बोली गई बातों को बदल दिया गया है। छेड़छाड़ की गई क्लिप में प्रियंका की आवाज और उनकी मूल बातों को एक नकली ब्रांड समर्थन के साथ बदला गया है। इस फर्जी क्लिप में प्रियंका अपनी सालाना कमाई का खुलासा करने के साथ-साथ एक

ब्रांड का प्रचार करती नजर आ रही हैं। प्रियंका से पहले आलिया भट्ट का डीपफेक वीडियो वायरल हुआ था। वीडियो में एक लड़की नीले रंग का फ्लोरल को-ऑर्ड सेट पहने हुए थी, जिस पर आलिया का चेहरा था और वह कैमरे की ओर कुछ इशारे कर रही थी। कुछ दिनों पहले काजोल का एक वीडियो भी ऑनलाइन सामने आया था। डीपफेक में ब्रीन का चेहरा काजोल के चेहरे से बदल दिया गया था। क्लिप में काजोल को कैमरे के सामने कपड़े बदलते हुए दिखाया गया था। नया वीडियो रश्मिका मंदाना, कटरीना कैफ और बाकी अभिनेत्रियों के वीडियो वायरल होने के बाद वायरल हुआ है। प्रियंका का यह वीडियो तो चल रहा है, लेकिन जिस हैंडल से इसे शेयर किया गया है वह डिएक्टिवेट लग रहा है।