

सम्पादकीय

यद्यपि पूरा देश चाहता है कि हम जल्दी सामान्य स्थिति की ओर लौटें लेकिन इसके लिये हमारे जिम्मेदार व्यवहार की बड़ी भूमिका होगी। साथ ही टीकाकरण अभियान को सार्थक परिणति देना भी उतना ही जरूरी है। यह सर्वविदित है कि सफल टीकाकरण के चलते हम तीसरी लहर को घातक बनाने से रोक पाये हैं...

लगातार कोरोना संक्रमण के प्रसार में गिरावट के आंकड़े सामने आ रहे हैं। एक माह बाद एक लाख से कम केस सामने आये। संक्रमण दर में भी गिरावट है। सुखद यह है कि बच्चे स्कूल जाते दिखे। स्कूल—कॉलेजों में रौनक लौटने लगी। अधिकतर राज्यों में कक्षा नौ से ऊपर के स्कूल खुलने लगे हैं। कुछ राज्यों में छोटे बच्चों के भी स्कूल खुले हैं। सही बात है कि जब सब कुछ खुलने लगा है तो स्कूल क्यों बंद रहें। पिछले दो सालों में बच्चों ने महामारी के भय, मानसिक तनाव तथा घुटन का वातावरण जीया है। कहने को बच्चों के लिये ऑनलाइन पढ़ाई का विकल्प मौजूद था, मगर कितने प्रतिशत बच्चों को यह लाभ मिला? अंग्रेजीदां स्कूल में तो यह कोशिश कुछ सीमा तक कामयाब रही, लेकिन सरकारी स्कूलों के छात्र-छात्राओं की मजबूरी किसी से छिपी नहीं है। बहरहाल, यह निष्कर्ष सामने आया कि ऑनलाइन पढ़ाई परंपरागत पढ़ाई का अंतिम विकल्प नहीं है क्योंकि इसकी अपनी सीमाएं हैं। इसमें बच्चों का स्वाभाविक मानसिक विकास संभव नहीं है। संगी—साथियों के मिलने—जुलने के बिना उनका सामाजीकरण अधूरा रह जाता है। स्वाभाविक मानवीय संवेदनाएं विकसित नहीं होतीं। महामारी विशेषज्ञों ने भी कहा कि बच्चों में स्वाभाविक, मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता उनका बचाव करती है। उन्हें संक्रमण का खतरा कम था लेकिन यदि स्कूल खुलते तो घर के बड़े—बुजुर्गों के लिये वे संक्रमण के वाहक बसकते थे। सुखद है कि देश के पांच करोड़ किशोरों को पहला टीका लग चुका है। अच्छी बात है कि विद्यार्थी अब बोर्ड की परीक्षाओं की तैयारी कर पायेंगे। बहरहाल, जब देश में धूम—धड़ाके से चुनाव के सारे प्रपंच हो रहे हैं तो स्कूल ही क्यों बंद रहें? बशर्ते सुरक्षित दूरी, थमल स्क्रीनिंग से

स्वता देश

जांच और सैनिटाइजेशन की प्रक्रिया जारी रहनी चाहिए। इसे कुछ सालों के लिये जीवन के लिये न्यू नॉर्मल मान लें। दरअसल, महामारी विशेषज्ञ भी आश्वस्त नहीं हैं कि फिर कोई नया वेरिएंट नहीं आयेगा। बहरहाल, देश खुलने लगा है। सामान्य गतिविधियां चलने लगी हैं। बाजार खुल गये हैं। चुनाव आयोग भी राजनीतिक दलों को कुछ छूट देने लगा है। केंद्र सरकार ने सौ फीसदी उपस्थिति के साथ अॉफिस चलाने को कह दिया। इसके बावजूद कोरोना के बचाव के तीनों मंत्रों मास्क, शारीरिक दूरी और सैनिटाइजेशन को हमें नहीं भूलना चाहिए। याद रहे कि देश में कोरोना संक्रमण से मरने वालों का सरकारी आंकड़ा पांच लाख पार कर चुका है। यह बहस का विषय हो सकता है कि यह आंकड़ा वास्तविकता के कितने करीब है। याद रहे कि पहली लहर के बाद लापरवाही की हमने बड़ी कीमत चुकाई थी और अप्रैल से जुलाई के बीच दो महीनों में दो लाख लोगों ने जान गंवायी थी। इस सबक को हम अच्छी तरह याद रखें। आने वाले समय में यदि ये सबक स्कूलों के पाठ्यक्रमों का हिस्सा बनें तो आने वाली पीढ़ियों को किसी भी संक्रामक रोग से बचाव में मदद मिल सकेगी। निष्कर्ष यही है कि किसी भी तरह की लापरवाही हमें बड़े जोखिम में ला सकती है। प्रत्येक दिन के संक्रमण के आंकड़ों में गिरावट, इलाज कराने वाले मरीजों की संख्या में कमी तथा संक्रमण दर में गिरावट का मतलब यह कदापि नहीं है कि महामारी चली गई है। यह वायरस हमारे जीवन का हिस्सा बना रहेगा और कम रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों को परेशान करता ही रहेगा। वहीं ये संकट बताता है कि हमें अपने खानपान व जीवन शैली में सुधार की जरूरत है। ऐसे में बड़ी लापरवाही नई लहर की पृष्ठभूमि भी तैयार करती है।

अच्छे हैं वे,
बचे जो दाग

चेतनादित्य आलोक

चुनावी दुंदुभी के बजते ही भाई साहबों की फौज मैदान में उत्तर गयी। कोई जाति की मलाई निकालने में जुट गया तो कोई धर्म के बहविध उपयोग का युद्धाभ्यास करने लगा... कोई आरक्षण छाप तेल को विजय की गारंटी मान उसकी मालिश करवाने लगा तो कोई चुनावी वैतरणी पार करने हेतु मुफ्तखोरी की तेज रफ्तार कार में सवार हो अपनी संभावित विजय का डंका पीटने लगा, लेकिन दागियों के मामले में सारे भाई साहबगण एकमत रहे।

एक भाई साहब से पूछा कि दागी प्रत्याशियों को टिकट देने में उन्हें डर नहीं लगता... कहीं चुनाव आयोग का डंडा चल गया तो। इस पर उन्होंने एक रहस्यमय मुस्कान के साथ कहा, शर्चिंता मत करिए... कुछ नहीं होगा... चुनाव आयोग का हम बहुत सम्मान करते हैं... ये उनको बताया गया कि 2018 एवं 2020 में सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिये गये आदेशों के अनुसार सभी प्रत्याशियों के संबंध में अपनी आधिकारिक वेबसाइटों के अतिरिक्त अखबारों एवं सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर भी जानकारियां सार्वजनिक करनी चाहिए। इस पर भाई साहब उत्तेजित होकर बोले, श्देखिए, आज समाज में कौन दागी नहीं है... क्या आप दागी नहीं हैं... ये दागी नहीं हैं... ये दागी नहीं हैं... सामने वाले दागी नहीं हैं... क्या हमारे विरोधी दागी नहीं हैं... अरे, उनके दल में तो सारे—के—सारे दागी ही हैं, बल्कि सच कहूं तो उनका पूरा दल ही दागी है। क्या आप नहीं जानते कि पिछले 20 वर्षों से उनका धंधा ही दूसरों को दाग लगाने और अपनों के दाग छुपाने का चल रहा है। ये

एक गिलास पानी गड़पने के बाद किसी को नहीं बताने की शर्त पर मुस्कराकर भाई साहब फिर बोले, ऐसै मैंने अपने प्रत्याशियों के दाग मिटाने का एक अचूक नुस्खा निकाल लिया है। मैंने एक ऐसे इत्र की व्यवस्था कर ली है, जिसके छिड़कते ही सारे दाग-धब्बे ऐसे गायब हो जाते हैं, जैसे कभी थे ही नहीं।

मुझे उनकी बातों पर भरोसा नहीं हुआ तो वे एकदम से विचलित हो उठे, क्योंकि राजनीति में भरोसा न हो तो सारे किये—धरे पर पानी फिर जाता है। इसलिए भाई साहब ने तुरंत अपनी जेब से इत्र की बोतल निकाली और अपने आजू—बाजू में बैठे चेले—चपाटों पर छिड़कर दिखाया। यह देख मेरे आश्चर्य का ठिकाना न रहा कि उनके चेले—चपाटों के कुर्ते—पायजामों के सारे दाग—धब्बे देखते—ही—देखते गायब हो गये। हालांकि, थोड़ी देर बाद मैंने ध्यान से देखने पर पाया कि उनके कपड़ों के कुछ दाग—धब्बे पुनरु उभर चुके थे, जिसके संबंध में भाई साहब ने बड़ी ही शान से सीना चौड़ा कर बताया, श्ये दाग अच्छे हैं।

बजट 2022-23: आत्मनिर्भर अष्टलक्ष्मी की ओर एक और मजबूत कदम

आठ उत्तर-पूर्वी राज्यों की अपार अंतर्निहित क्षमता और भारत की एक अरब से अधिक आबादी के उज्जवल भविष्य की विकास गाथा में उनकी अपरिहार्यता को देखते हुए, प्रधानमंत्री ने उन्हें सही ही भारत की शुअष्टलक्ष्मीश की उपाधि दी है। यह हम सभी के लिए इस प्रगतिशील एवं सकारात्मक बजट 2022–23 का अधिकतम लाभ उठाने और उत्तर-पूर्वी क्षेत्र के विकास एवं समृद्धि की दिशा में एक...

जी. किशन रेड्डी

भारत स्वतंत्रता के 75वें वर्ष में आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है। माननीय प्रधानमंत्री ने आजादी के 100वें वर्ष में देश के लिए एक विजन को स्थापित करने को लेकर अक्सर बातें की हैं। अमृतकाल के लिए योजना बनाने और जमीनी कार्य को, इस वर्ष से ही शुरू करने की आवश्यकता है और इसके लिए वित्त वर्ष 2022-23 के बजट में उपयुक्त आधारशिला रखी गयी है। बजट द्वारा वित्तीय और सामाजिक प्राथमिकताओं को व्यवस्थित तरीके से संतुलित किया गया है और भारतीय अर्थव्यवस्था में नवाचार और तेज विकास की अपार संभावनाओं के लिए रूपरेखा तैयार की गयी है।

में उत्तर-पूर्वी क्षेत्र विकास और समृद्धि की अभूतपूर्व रूपरेखा तैयार कर रहा है। विकास की प्रमुख उपलब्धियों में शामिल हैं – मणिपुर को 75 वर्षों के बाद पहली मालगाड़ी कनेक्टिविटी, अरुणाचल प्रदेश और मेघालय को रेलवे से पहली बार जोड़ना, बोगीबील पुल का निर्माण– भारत का सबसे लंबा रेल-सड़क पुल, मणिपुर में दुनिया का सबसे ऊंचा पुल घाट (जिरीबाम–इमफाल), उत्तर-पूर्वी क्षेत्र में पहली बार असम में पेट्रोरसायन परियोजना का उद्घाटन, सिकिम का पहला हवाई अड्डा तथा अगरतला अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे का नया टर्मिनल, जिसका उद्घाटन हाल ही में हुआ है।

निस्संदेह, उत्तर-पूर्वी क्षेत्र के अष्टलक्ष्मी राज्यों को बजट 2022–23 से बहुत अधिक लाभ होगा। भारत के विकास इंजन और आसियान के प्रवेश द्वारा के रूप में ये 8 राज्य, आत्मनिर्भर भारत के लक्ष्य के लिए सरकार के विकास—एजेंडे के केंद्र माने जाते हैं। यह बजट विकास—मार्ग को और उज्ज्वल करता है एवं इस क्षेत्र में आत्मनिर्भर अर्थव्यवस्था की स्थापना के लिए आवश्यक, सभी विकास संबंधी प्रयासों को और मजबूती प्रदान करता है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने उत्तर-पूर्वी और पश्चिम उत्तराखण्ड राज्यों को भौमिका दी। वे इन राज्यों को अपने अधिकारी के रूप में लिये गये थे। उत्तर-पूर्वी क्षेत्र में विकास की गति को तेज करने के लिए इस सरकार ने 2014 से अब तक 2,65 लाख करोड़ रुपये से अधिक खर्च किये हैं। उत्तर-पूर्वी क्षेत्र के विकास के प्रति राजनीतिक इच्छाशक्ति इस तथ्य से परिलक्षित होती है कि पिछले साढ़े सात वर्षों के दौरान इस क्षेत्र के बजट में 110 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि हुई है, यानी आवंटन 2014–15 के 36,108 करोड़ रुपये से बढ़कर वित्त वर्ष 2022–23 के लिए 36,210.27 करोड़ रुपये हो गया है। ऐसे

68,020.24 करोड़ रुपये की तुलना में बजटीय आवंटन 12 प्रतिशत बढ़कर 76,040.07 करोड़ रुपये हो गया है। अवसंरचना के अंतर को कम करने की गति को जारी रखते हुए, इस आवंटन का 15 प्रतिशत से अधिक राजमार्ग, सूचना प्रणाली, रेलवे और हवाई मार्ग (विकास का इहीराच (एचआईआरए) मॉडल, जिसका प्रधानमंत्री प्रबल समर्थन करते हैं) को दिया गया है। वास्तव में, सिफर रेल परिवहन व्यवस्था को मजबूत करने के लिए 2014 से 2021 के बीच उत्तर-पर्वी क्षेत्र में रेलवे द्वारा 39,000 तिक परिसंपत्तियों का उपयोग विकास के विभिन्न लक्ष्यों को पूरा करने के लिए करते हैं। गुवाहाटी में उपलब्ध बच्चों एवं वयस्कों में हेमोटोलिम्फोइड कैंसर के प्रबंधन की समर्पित सेवाओं और नॉर्थ ईस्ट सेंटर फॉर टेक्नोलॉजी एप्लीकेशन एंड रीच (नेक्टर) की आजीविका के उन्नयन से संबंधित परियोजनाओं ने उत्तर-पर्वी क्षेत्र के लोगों के बेहतर कल्याण की दिशा में एक लंबा सफर तय किया है।

इस बजट में हरित अर्थव्यवस्था के प्रोत्साहन से संबंधित बेहद जरूरी प्रावधानों

पाय उत्तर-पूर्व क्षेत्र में रसेप द्वारा 39,000 करोड़ रुपये खर्च किए गए हैं। हाल के बजट में 1,500 करोड़ रुपये के प्रारंभिक आवंटन के साथ उत्तर-पूर्वी क्षेत्र के लिए एक नई योजना प्रधानमंत्री की

सियाचिन का आधार कैम्प, जो ग्लेशियर के मुहाने पर है, अब मानो सैनिकों के लिए पर्यटक आकर्षण है। निचले ग्लेशियर या उसके आसपास के इलाके में किसी फौजी का तैनाती काल केवल 180 दिनों का रखा गया है, वहीं साल्टोरो की कुछ चौकियों पर यह अवधि कभी भी 90 दिनों से अधिक नहीं होती तो बाना पोस्ट पर सैनिक को महज 30 दिन रहना पड़ता है। जिस तरफ पहांचने के लिए सबसे बाजीकी

मेजर जन. (अ.प्रा.) अशोक के मेहता जनरल एमएम नरवणे ने यह कह कर खलबली मचा दी श्यदि एक बार पाकिस्तान वास्तविक सीमा रेखा की निशानदेही कर दे तो हम भी सियाचिन को गैर-सैन्य क्षेत्र बनाने के विरुद्ध नहीं हैं। य ह उनके इस कथन ने सियाचिन की सामरिक प्रासंगिकता पर बहस को पुनरु जिंदा कर दिया है। वर्ष 2019 में सेनाध्यक्ष बनते ही जनरल नरवणे ने कहा था कि सियाचिन ग्लेशियर पाकिस्तानी और चीनी सेनाओं के बीच फंसा हुआ है। भारत के सबसे ज्यादा अलंकृत सेनिक ले जनरल जेसी बकशी, जो कि हाजीपीर विजय के नायक भी हैं, उन्होंने कहा था, शसियाचिन से हमारी वापसी हो सकती है बशर्ते पाकिस्तान इतनी ऊँचाई पर अपनी ब्रिगेड तैनात न करे। य इसी तरह अन्य सैन्य कमांडर ले जनरल छिब्बर, जिनकी निगरानी में 1984 में सियाचिन पर भारत का कब्जा हुआ था, उन्होंने भी बाद में कहा था, शसियाचिन की सामरिक प्रासंगिकता कुछ खास नहीं है, जो कुछ कहा जा रहा है। वह किसी की दृज्जत है। य उसी तर्ज पर बांग्लादेश युद्ध के दौरान डायरेक्टर जनरल, मिलिट्री ऑपरेशंस रहे ले। जनरल इंदर गिल ने 1997 में कहा था, शदोनों मुल्क बिना विशेष सामरिक नफे के अपना—अपना पैसा सियाचिन पर बर्बाद कर रहे हैं यह यही कुछ अन्य अधिकारी भी कहते आए हैं कि सियाचिन पर नियंत्रण बनाए रखने की महता को बढ़ा—चढ़ाकर पेश करना और यह उर दिखाना कि हमारी उपस्थिति हटने से चीन और पाकिस्तान की संयुक्त पहुंच लेह तक आसान हो जाएगी, कल्पना मात्र है। जबकि जानकारी के मुताबिक, ऐसा करना वह नायाब कार्य होगा जो कतई व्यवहार्य नहीं है। परंतु नई पीढ़ी के अफसरों का मानना है कि परिस्थिति बदल चुकी है तृ विपरीत दिशाओं में हमारे समक्ष आज दो मोर्चों वाली स्थिति है। उनके लिए, पुराने सीमा पहरुओं का कहना है कि पाकिस्तान के साथ हुए 1965 और 1971 के युद्धों के समय चीन ने सीमापार से केवल आंखें तरेरी थीं। वर्ष 2016 में जब हिम-स्खलन अपने साथ हमारे 10 सैनिक बहा ले गया था। उस वक्त भी सर क्रीक के इस इलाके से कोई खास फायदा नहीं था, लेकिन फिलहाल यह मसला कश्मीर समस्या पर बृहद वार्ता का एक अंग है। हिमस्खलन त्रासदी ने सियाचिन की अत्यंत दुरुहृ भौगोलिकता को पुनरु उजागर किया था वर्ष 2012 में पाकिस्तानी सेनाध्यक्ष जनरल परेवज कियानी ने हिमस्खलन में बही अपनी ग्यारी चौकी, जिसमें 120 जवान मारे गए थे, की घटना के बाद सियाचिन से सेना की द्विपक्षीय वापसी की तजवीज की थी। भारत की तरह, पाकिस्तान में भी नए युवा अधिकारी सियाचिन तैनाती पर अपनी मर्दानगी सिद्ध करने में उत्साह रखते हैं, जबकि वह पहुंचकर सामना स्वारूप्य के लिए विपरीत स्थितियों से होता है। ब्लूकिंग्स स्नातक स्टीफन कोहेन कहते हैं, शसियाचिन मसला कंधी के लिए लड़ रहे दो गंजे आदमिये जैसा है। य सियाचिन तक पहुंचना ही बहुत दुरुहृ है और कब्जा बनाए रखने में भी विशेष लाभ नहीं है, इसका पता 1949 और 1972 में हुई नक्शाबंदी से चलता है, जब दोनों बांग्लादेश और काम्बोज ग्रन्ति तक

सियाचिन सामरिक प्रासंगिकता की पुनर्समीक्षा जरूरी

जाकर रोकना पड़ा, इससे आगे सियाचिन्गलेशियर का इलाका शुरू होता है।

जब से भारत ने 1984 में पूर्व-कार्रवाई द्वारा सियाचिन से पाकिस्तान को बेदखल करने की कोशिशें करनी शुरू कीं, तब से इसकी सामरिक महत्ता गिनाई जाने लगी। इसको अपने कब्जे में रखना इज्जत का सवाल हो गया, भले ही कीमत कुछ भी चुकानी पड़े। पहले साल्टोरो रिज की 21000 फुट ऊंचाई वाली कायद चौकी पाकिस्तान के कब्जे में थी। वहां से बैठकर वह समृद्ध सियाचिन क्षेत्र में गोलाबारी से कहर बरपाने की स्थिति में था। 24 जून, 1987 के दिन जम्मू-कश्मीर लाइट इन्फैट्री की टुकड़ी ने विपरीत मौसम में, लगातार 48 घंटे चले अभियान में, जमे झरने की सीधी खड़ी बर्फली दीवार से चढ़कर कायद चौकी पर पैर जमाने में सफलता हासिल की। साल्टोरो रिज के इस तीखे शिखर पर, जहां संतर्भ सहित महज पांच आदमी लायक जगह है उसे बाना सिंह और उनके दल ने हमल कर कब्जा लिया। सम्मानपूर्वक कायद चौकी का नया नाम शबाना पोस्ट्ट्य रखा गया और इस तरह इस चौकी का उल्लेख जम्मू-कश्मीर में चले सैन्य अभियानों में सबसे प्रतिष्ठित एवं अलंकृत बन गया। बहादुरी के लिए बाना सिंह को परमवीर चक्र मिला तो साथियों में तीन को वीर चक्र और अन्य बहादुरी पुरस्कारों से सम्मानित किया गया। कायद चौकी हारने का मातम पाकिस्तान भर में मना, तत्कालीन विपक्षी ने वा वे नहीं भाहो वे उत्तरान

तंज कसते हुए कहा
चूड़ियां पहन लेनी
उक्त बाना उर्फ कायद
उने के लिए अभियान
राइफल्स से प्रभार
पहुंची 14 गोरखा
यह हमला विफल
में पुनरु पोस्ट के
चक्र और एक वीर
पakishtan सियाचिन
नहीं है, न ही उसने
लंघन के लिए भारत
लंगन स्थित चॅपल

पक्षों को इसकी कीमत 2150 सैनिकों की
जान चुकाकर और 5000 धायलों के रूप में
देनी पड़ी है, अनुमान है रोजाना 10 लाख
डॉलर का खर्च भी वहन करना पड़ता है।
आरंभिक दिनों में, ग्लेशियर पर हमारे फौजियों
के लिए सुविधाएं एकदम साधारण थीं, लेकिन
धीरे-धीरे सुविधा और भौति में काफी सुधार होता
गया। स्टेट ऑफ आर्ट हाई ऑल्टीट्यूड
साजो-सामान, राशन और अच्छे मुआवजे ने
सियाचिन तैनाती के दैरान जानी और जिसमानी
नुकसान के फिक्र को गौण किया है। 2003 में
लागू हुए और 2021 में पुनरु सुदृढ़ किए गए
ग्राउंड विभाग के बाट से भान-प्रभिष्ठ मौतें अब

भूख न लगने की समस्या से परेशान है तो इन घरेलू उपायों को जरूर अपनाएं



सही समय पर भोजन ग्रहण करना बहुत ही जरूरी है, लेकिन इससे भी ज्यादा जरूरी है पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों यानी संतुलित भोजन का सेवन करना। वहीं, कुछ लोग भूख न लगने से भी परेशान रहते हैं जिससे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ना शुरू हो जाता है। इसलिए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू उपायों के बारे में बताएंगे, जिनसे आप जल्द ही भूख न लगने की समस्या से निजात पा सकते हैं। आइए जानें।

भारतीय व्यंजनों में इस्तेमाल किए जाने वाला धनिया भूख बढ़ाने में है मददगार।

सामग्रीरु आधा कप धनिया (पत्तेदार) और आवश्यकतानुसार पानी। इस्तेमाल करने का तरीकारु सबसे पहले मिक्सी में धनिये की पत्तियां और पानी डाल लें, फिर मिश्रण को ग्राइंड करके जूस बना लें। अब इस जूस का खाली पेट सेवन करें। समस्या से जल्द निजात पाने के लिए एक हफ्ते तक रोज सुबह इस जूस का सेवन करें। फायदारु धनिये की पत्तियां एंटीइंफ्लेमटरी गुणों से समृद्ध होती हैं, जो पाचन क्रिया में सुधार कर भूख को बढ़ाने में सहायक हैं।

अजवाइन के साथ गुनगुने पानी का सेवन

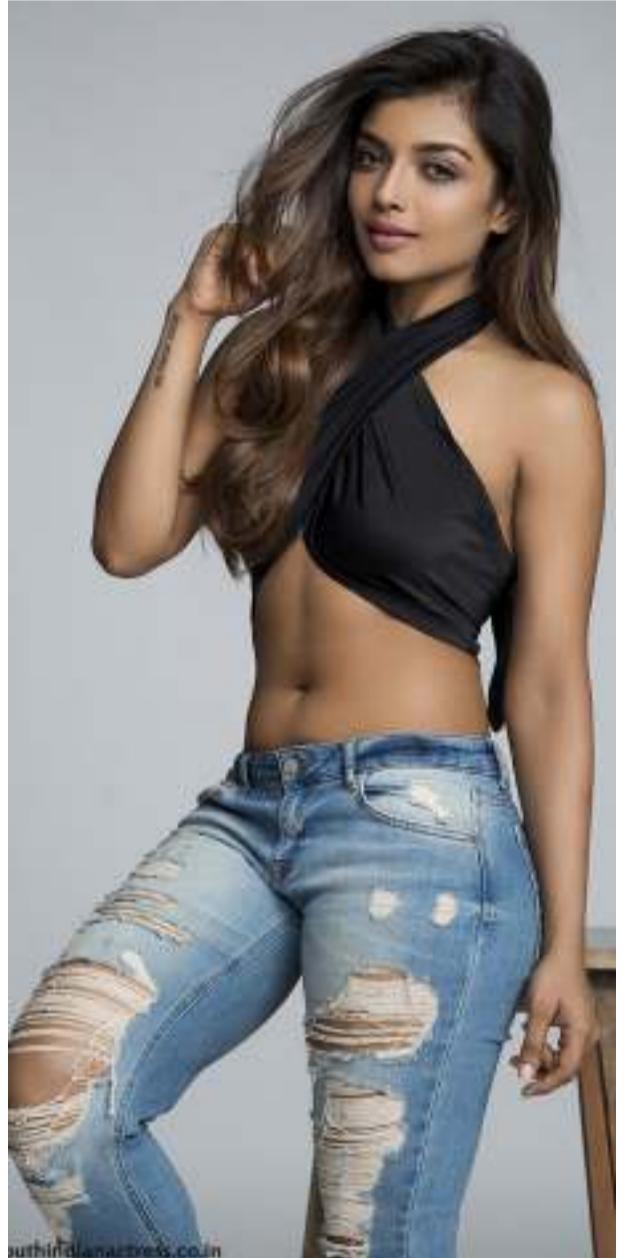
सामग्रीरु एक चम्मच अजवाइन और एक गिलास गुनगुना पानी। इस्तेमाल करने का तरीकारु सबसे पहले मिक्सी में अजवाइन लें और गुनगुने पानी के साथ उसका सेवन झटक से कर लें। समस्या से जल्द निजात पाने के लिए दिन में एक ही बार इस उपाय का इस्तेमाल करें। फायदारु अजवाइन एंटी-फ्लैटुलेंस के रूप में काम करने के लिए एक अच्छा उपाय है, जो भूख को उत्तेजित करने का काम करते हैं।

भूख न लगने की समस्या से जल्द निजात दिलाता है मैपल सिरप

सामग्रीरु आधा कप आर्गेनिक मैपल सिरप, नीबू के रस की पांच-चाह बूंदें और पांच कप पानी। इस्तेमाल करने का तरीकारु एक पैन में पानी और मैपल सिरप डालकर कुछ मिनट गर्म कर लें। फिर मिश्रण को ठंडा कर उसमें नीबू का रस मिलाएं। अब किसी एयरटाइट कंटेनर में इस मिश्रण को स्टोर कर लें और जरूरत पड़ने पर दो-दो चम्मच पिएं। फायदारु यह उपाय पाचन क्रिया और इम्यून सिस्टम को मजबूत कर भूख बढ़ाने में मददगार है।

आभार मानने वाला दिल फोर्ब्स की 30 साल से कम उम्र के प्रभावशाली चमत्कारों के लिए चुंबक है: आशना जावेरी

संथानम अभिनीत वलवनुक्तु पुल्लम आयुधम सहित कई तमिल फिल्मों में काम कर चुकी अभिनेत्री आशना जावेरी का मानना है कि एक आभारी दिल चमत्कारों के लिए एक चुंबक है।



अभिनेत्री का मानना है कि छोटी-छोटी चीजों के लिए भी आभारी होना वास्तव में किसी को अपने बारे में बेहतर महसूस कराने में काफी मदद कर सकता है।

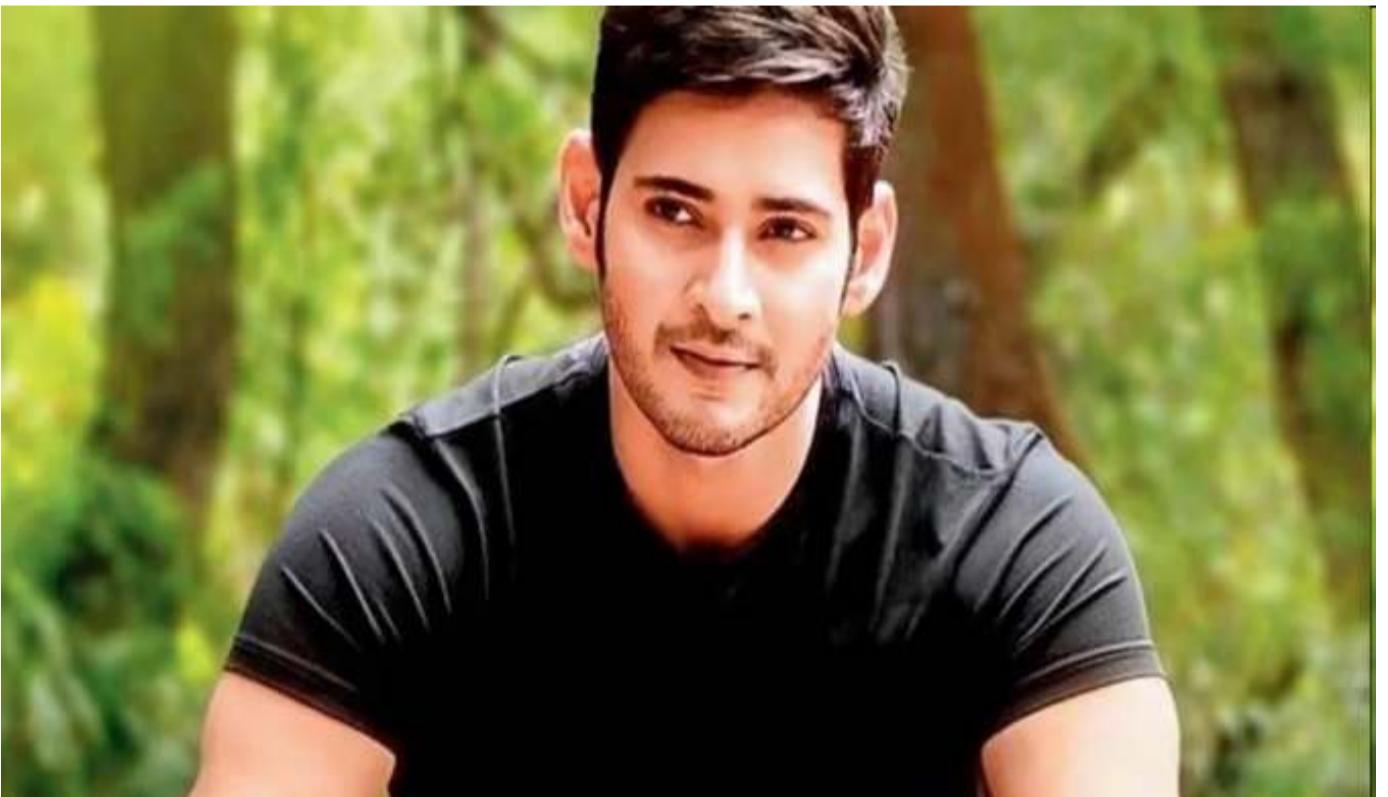
इस्टाग्राम पर अभिनेत्री ने कहा, कोई फर्क नहीं पड़ता कि जीवन आप पर क्या असर डालता है, इसके लिए हमेशा कुछ न कुछ आभारी होना चाहिए।

उन दिनों जब मैं चिंतित, अर्पणात्मक महसूस करती थीं। मैं तुरंत ग्रीटीट्यूड में बदल जाती हूं – हमारा भोजन, अच्छे स्वास्थ्य के लिए आभारी होना जैसी साधारण चीजें। हमारे प्रियजन वास्तव में हमारी स्थिति को तुरंत ठीक करने में मदद कर सकते हैं।

आप उन चीजों को चुन सकते हैं जिनकी आप अपने जीवन में सबसे अधिक सराहना करते हैं, यह एक सरल अभ्यास है, जो हमारे महसूस करने और हमारे आसपास प्रतिक्रिया करने के तरीके पर बहुत बड़ा प्रभाव डाल सकता है। आप जीवन की थोड़ी अधिक सराहना करते हैं और थोड़ी कम चिंता करते हैं। जैसा कि वे कहते हैं, आभारी हृदय चमत्कारों का चुम्बक होता है।



अभिनेत्री जन्नत जुबेर सोशल मीडिया पर काफी लोकप्रिय हैं। उनकी बढ़ती लोकप्रियता का नतीजा है कि वह इस्टाग्राम पर 4 करोड़ फॉलोअर्स का आंकड़ा पार कर चुकी हैं। अब उन्होंने फोर्ब्स की अंडर 30 एशिया लिस्ट में भी अपनी जगह बना ली है। खुद जन्नत ने यह जानकारी दी है। इसके बालंते उनके प्रशंसकों की खुशी का टिकाना नहीं है। जन्नत ने इसे अपनी सबसे बड़ी उल्लंघन बताया है। फोर्ब्स इंडिया ने 2022 की 30 अंडर-30 की लिस्ट जारी की है। इस लिस्ट में 30 साल से कम उम्र के युवाओं को जगह दी गई है, जो बिजेस, स्टार्टअप, कला और खेल की दुनिया में तहलका मचा रहे हैं। खास बात है कि जन्नत को इसमें जगह मिली है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर फोर्ब्स से अपना एक पोस्टर शेयर कर लिखा, यह टीनेज की मेरी सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक है। इसके लिए फोर्ब्स का बहुत बहुत शुक्रिया। सोशल मीडिया पर जन्नत बेद सक्रिय रहती है। वह अपनी तर्जीवे और डांस वीडियो अक्सर फैंस के साथ शेयर करती है। इंस्टाग्राम पर उन्होंने 4 करोड़ फॉलोअर्स का आंकड़ा पार किया है। यह जानकारी भी पिछले दिनों जन्नत ने अपने प्रशंसकों के साथ साझा की थी। इस सफलता का जशन मनाने के लिए 20 वर्षीय जन्नत अपने परियार के साथ दुबई गई थी। उन्होंने अपने माता-पिता और भाई के साथ केक काटते हुए एक तर्जीवे भी पोस्ट की थी। फोर्ब्स पत्रिका हर साल अंडर 30 एशिया लिस्ट जारी करती है, जिसमें 30 साल से कम उम्र की दमदार शक्तियों को जगह मिलती है। फोर्ब्स इंडिया के मुताबिक इस बार इस लिस्ट में एक तिहाई महिलाएं हैं। अब तक इन युवाओं ने 2 हजार 800 करोड़ रुपये से ज्यादा पर फॉर्ड जुटाए हैं। पांच युवाओं ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ी है। 2022 की इस लिस्ट में उद्यमियों, पेशेवरों, डिजाइनरों, प्रभावशाली लोगों और खिलाड़ियों को जगह दी गई है। जन्नत एक जानी-मानी दीवी अभिनेत्री है। उन्होंने 2010 में धारावाहिक दिल मिल गए से अपने टेलीविजन करियर की शुरुआत की थी। हालांकि, उन्हें लोकप्रियता धारावाहिक काशीरु अब ना रहे तेरा कागज कोरा और फुलवा से मिली। इसके बाद उन्हें भारत के वीर पुत्र–महाराणा प्रताप और तू आशिकी जैसे दारावाहिकों में भी देखा गया। आखिरी बार जन्नत को 2018 में फिल्म हिंकरी में देखा गया था, जिसमें उन्होंने नताशा नाम की एक छात्रा की भूमिका निभाई थी। जन्नत जुबेर की मां नाजनीन रहमानी भी टीवी एक्ट्रेस हैं। उनके छोटे भाई अयान भी एक लोकप्रिय बाल कलाकार हैं। जन्नत कई स्मूजिक वीडियो में अपनी मौजूदी दर्ज करा चुकी हैं। पिछले साल उन्हें ईशान खान संग स्मूजिक वीडियो वल्ला वल्ला में देखा गया था।



महेश बाबू की सरकारी वारी पाटा का पहला गाना 14 फरवरी को होगा रिलीज

महेश बाबू की आने वाली व्यावसायिक थ्रिलर सरकारी वारी पाटा के निर्माताओं ने फिल्म से अपना पहला सिंगल रिलीज करने की घोषणा की है। निर्माताओं द्वारा हाल ही में घोषणा की गई है, कि फिल्म का पहला सिंगल 14 फरवरी की दिन रिलीज होगा। सरकारी वारी पाटा का पहला सिंगल, कलावती वैलेंटाइन्स डे पर रिलीज किया जाएगा। इस फिल्म में कीर्ति सुरेश ने पहली बार महेश के साथ काम कर रही है। फिल्म हाल के समय की सबसे बहुप्रतीक्षित फिल्में से एक है। गीता गोविंदम के निर्देशक परशुराम द्वारा अभिनीत, सरकारी वारी पाटा पूरी होने वाली है। फिल्म 12 मई को रिलीज होगी। आगामी कमर्शियल ड्रामा, नवीन येनेनी, वार्ड राविशंकर, राम अचंता और गोपीचंद अचंता द्वारा संयुक्त रूप से मैथरी मूरी मेकर्स, जीएमबी एंटरटेनमेंट और 14 रिल्स प्लस बैनर के तहत निर्मित है।

कैसर से लेकर सिरदर्द तक को छूमंतर कर देती है व्हाइट चॉकलेट



आजकल लोग हर खुशी के मौके पर चॉकलेट खाते हैं। वैसे अगर मौका ना भी हो तो भी लोग चॉकलेट खाने परसंद करते हैं। वैसे तो चॉकलेट खाने के कई नुकसान हैं लेकिन आज हम आपको बताने जा रहे हैं व्हाइट चॉकलेट के हेल्थ बेनिफिट्स। जी दरअसल यह चॉकलेट को फायदे के बारे में।

कोलेस्ट्रॉल लेवल को करे कंट्रोल – व्हाइट चॉकलेट न हेल्थ के लिए बहुत होती है साथ ही हार्ट स्प्रीड में भी सुधार करती है।

इसी के साथ व्हाइट चॉकलेट निगेटिव इफेक्ट्स को कम करती है।

सिरदर्द भगाये – सर्दियों में सिर का दर्द बढ़ने लगता है। ऐसे मौके पर अगर आप व्हाइट चॉकलेट खाने हैं तो आपका सिरदर्द छू हो जाएगा। जी हाँ, फिर चाहे वो सिरदर्द क्लस्टर-टाइप हो या टेंशन-टाइप या माइग्रेन ही क्यों ना हो।

इम्युनिटी बूस्ट – व्हाइट चॉकलेट खाने से बड़ों के साथ-साथ बच्चों की भी इम्युनिटी बढ़ती है। जी दरअसल इसमें भरपूर चांदीऑक्सिडेंट मौजूद होते हैं। जो बॉडी में टॉक्सिक मैट्रियल्स को कम करते हैं। जो कि सारे एनवायरनमेंटल रिस्क से लड़कर आपकी इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करती है।

ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कम – महिलाओं में सबसे ज्यादा ब्रेस्ट कैंसर दर्द होता है। इसी के साथ ही उन्हें चॉकल