

सम्पादकीय

2014 की 73 सीटों के मुकाबले भाजपा और उसकी सहयोगी अपना दल को 64 सीटें मिलीं यानी नौ सीटों का नुकसान हुआ। इस बार भाजपा की योजना सीटें बढ़ाने की है। कश्शशी कश्शरिडोर और अयोध्या में राममंदिर निर्माण के बाद भाजपा उम्मीद कर रही है कि वह फिर से 73 या उससे भी ज्यादा पहुंच सकती है। बसपा के रुख को देखते...

भारतीय जनता पार्टी ने अगले साल के विधानसभा और उसके अगले साल होने वाले लोकसभा चुनावों की तैयारी गम्भीरता के साथ शुरू कर दी है। पार्टी के राष्ट्रीय पदाधिकारियों और प्रभारियों के साथ बैठक के बाद राज्यवार बैठकें भी शुरू हो गई हैं। राष्ट्रीय पदाधिकारियों के साथ पार्टी के बड़े नेताओं की बैठक पांच और छह दिसंबर को हुई थी। पांच दिसंबर को गुजरात में दूसरे चरण के मतदान के दिन सुबह में वोट डाल कर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह दोनों दिल्ली आ गए थे और पार्टी पदाधिकारियों की बैठक में शामिल हुए थे। उसमें प्रधानमंत्री मोदी ने पार्टी के नेताओं से कहा था कि वे जी-20 की अध्यक्षता भारत को मिलने का मुद्दा जनता के बीच ले जाएं और उन्हें गर्व का अहसास कराएं। अब पार्टी ने राज्यवार बैठकें शुरू कर दी है। पहली बैठक उत्तर प्रदेश की हुई है। उत्तर प्रदेश के दोनों बड़े नेताओं— राजनाथ सिंह और योगी आदित्यनाथ की बैठक पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी के साथ हुई। बताया जा रहा है कि इसमें पार्टी के संगठन चुनावों के बारे में चर्चा की गई। हालांकि पार्टी के राष्ट्रीय बैठक पर विचार के लिए बैठक में योगी आदित्यनाथ व



उत्तर प्रदेश में संगठन का बदलाव नहीं होना है। वहां हाल ही में भूपेंद्र चौधरी को प्रदेश अध्यक्ष बनाया गया है और नए संगठन महामंत्री गए हैं। अगर दूसरे राज्यों के संगठन में होने वाले बदलाव पर विचार के लिए योगी को बुलाया गया तो यह कई लिहाज से बड़ी बात होगी। बहरहाल, पार्टी की ओर से आधि कारिक रूप से कुछ नहीं कहा गया है लेकिन ऐसा लग रहा है कि उत्तर प्रदेश की 80 लोकसभा सीटों को लेकर यह बैठक हुई है। इसमें और भी मुद्दे उठे होंगे लेकिन बुनियादी रूप से राज्य में लोकसभा चुनाव की तैयारियों को लेकर चर्चा हुई होगी। ध्यान रहे पिछली बार समाजवादी पार्टी और बहुजन समाज पार्टी मिल कर चुनाव लड़े थे तब भाजपा की सीटें घट गई हैं। 2014 की 73 सीटों के मुकाबले भाजपा और उसकी सहयोगी अपना दल को 64 सीटें मिलीं यानी नौ सीटों का नुकसान हुआ। इस बार भाजपा की योजना सीटें बढ़ाने की है। कॉशी कॉरिडोर और अयोध्या में राममंदिर निर्माण के बाद भाजपा उम्मीद कर रही है कि वह फिर से 73 या उससे भी ज्यादा पहुंच सकती है। बसपा के सीटें बढ़ने की उम्मीद कर रही है। ध्यान रहे योगी मुख्यमंत्री हैं और बकि अमित शाह और जेपी नड्डा दोनों उत्तर प्रदेश के प्रभारी रह चुके का मिलना और चुनाव तैयारियों पर चर्चा करना अहम है। अब चर्चा और किन राज्यों को लेकर होती है।

भाजपा की राज्यवार बैठकें भी शुरू

सीमा को ले कर
देश को भरोसे में लें

अरुणाचल प्रदेश पर चीन की नजर है। रक्षा विशेषज्ञों ने कहा है कि अभी जो हुआ है, वह ग्रे-जोन ऑपरेशन है। लेकिन आगे बात और बिगड़ सकती है। चीन का अधिक आक्रामक रुख देखने को मिल सकता है। खबरों के मुताबिक अरुणाचल प्रदेश के तवांग क्षेत्र में भारत और चीन के सैनिकों के बीच हिंसक झड़प नौ दिसंबर को हुई। 12 दिसंबर को उसकी खबर सूत्रों के छवाले से आई। क्या यह हैरतअंगेज नहीं है कि तीन दिन तक दोनों देशों की सरकारें ऐसी भड़काऊ घटना को लेकर चुप्पी साधे रहीं? हैरतअंगेज हाल यह भी है कि भारत और चीन के बीच वास्तविक नियंत्रण रेखा के साथ-साथ कूटनीतिक मोर्चे भी तनाव जारी होने के बावजूद कारोबार के क्षेत्र में संबंध लगातार बढ़ते ही जा रहे हैं। ऐसे में एक आम भारतीय के लिए यह समझना कठिन हो गया है कि दोनों देशों के बीच रिश्तों की वास्तविक स्थिति क्या है। जून 2020 में गलवान में दोनों देशों के सैनिकों के बीच झड़प होने के बाद भारत सरकार की तरफ से आए कुछ बयानों ने भ्रम और बढ़ा दिया था। मसलन, प्रधानमंत्री ने कहा था कि भारतीय क्षेत्र में कोई घुसपैठ नहीं हुई है। उधर केंद्रीय मंत्री और पूर्व सेनाध्यक्ष जनरल वीके सिंह ने तो यहां तक कह दिया था कि चीन के फौजियों ने जितनी बार घुसपैठ की है, उससे कई गुना ज्यादा बार भारतीय सैनिकों ने ऐसा किया है। इस बीच देश के अंदर राष्ट्रवादी भावनाओं का उफान जरूर आया, लेकिन जहां चीन को सचमुच जवाब देने की जरूरत थी, वहां कुछ हुआ—ऐसी जानकारी सार्वजनिक रूप से मौजूद नहीं है। अब जबकि अरुणाचल प्रदेश से लगी चीन की सीमा पर भी हालात बिगड़ने के संकेत हैं, तो यह उचित अपेक्षा है कि भारत सरकार इस बारे में देश को भरोसे में ले। इसकी शुरुआत सर्वदलीय बैठक से की जा सकती है, लेकिन जरूरी यह भी है कि आम जन को भी वास्तविक स्थिति के बारे में मालूम हो। ऐसी चर्चाएं रही हैं कि अरुणाचल प्रदेश पर चीन की नजर है। रक्षा विशेषज्ञों ने कहा है कि अभी जो हुआ है, वह ग्रे-जोन ऑपरेशन है। लेकिन आगे जा कर बात और बिगड़ सकती है और चीन का अधिक आक्रामक रुख देखने को मिल सकता है। इसलिए ऐसी तमाम अवांछित स्थितियों के लिए देश को तैयार रहना होगा। सरकार इसकी शुरुआत लोगों को असल हालत से जागरूक करते हुए कर सकती है।

वर्स्त्र इतिहासकार रता कपूर चिश्ती ने युवा पीढ़ी को साड़ी पहनने के प्रति आकर्षित करने के लिए साड़ी को 108 तरीकों से लपेटने की कला में महारत हासिल की है, जिससे यह गाउन, स्कर्ट या पलाजो की तरह दिखाई देती है। पारंपरिक परिधान से फैशनेबल पोशाक तक की साड़ी की यात्रा भारतीय वर्स्त्रकारों द्वारा निर्मित अनेक साड़ियों के साथ देखी जा सकती है, जिन्होंने कपड़े, मूल्य-वर्धन, इंप्रिंटिंग की शैली ...

प्रो. रुबी कश्यप

साड़ी, सिलाई रहित और लपेटकर पहना जाने वाला एक विशिष्ट परिधान है, जो हर भारतीय महिला की अलमारी में निश्चित तौर पर विशेष स्थान रखता है। यह प्राचीन काल से ही धारण किए जाने वाला एक ऐसा पुरातन परिधान है, जो खुद को आधुनिक भारत में महिलाओं की प्राथमिकताओं और जीवन शैलियों में आ रहे बदलावों के अनुकूल कुशलता से ढालकर अपना चलन बरकरार रखे हुए है। साड़ी किसी महिला के जीवन के विभिन्न चरणों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और उसे पहनने वाली महिला की उसके साथ अलग—अलग तरह की भावनाएं जुड़ी होती हैं। शहरी भारत में, साड़ी किशोरावस्था से वयस्कता की दहलीज पर कदम रखने का प्रतीक है, जब एक वयस्क युवती अपने स्कूल के विदाई समारोह में साड़ी पहनने को तत्पर होती है। साड़ी किसी दुल्हन के साजे—सामान का महत्वपूर्ण भाग होती है, और संतान के जन्म के अवसर पर भी उपहार में दी जाती है। हाथ से बनी शानदार साड़ियों को उनसे जुड़ी यादों और भावनात्मक लगाव के कारण विरासत के रूप में सहेज कर रखा जाता है, जो दादी—नानी से लेकर मां और बेटियों तक जाती है। गरिमापूर्ण अंदाज से बांधी गई साड़ी को पूरे भारत में आतिथ्य, विमानन, स्वास्थ्य सेवा और अन्य उद्योगों में कार्यरत महिलाओं के विशिष्ट यूनिफॉर्म के रूप में भी पहचाना जाता है जो विनम्रता, कुशलता और सुरक्षा

आइकॉनिक साडी

का संदेश देती है। भारतीय संस्कृति, परंपरा और मूल्यों की प्रतीक साड़ी राजनीति के साथ से जुड़ी नेत्रियों की भी पसंदीदा पोशाक बहुउपयोगी साड़ी विभिन्न अवतारों शामि और श्रेष्ठता, आकर्षक और मनोहर, सुरुचि एवं विनम्र, और विरासत व संस्कृति का रूप है। इसाड़ीच शब्द की उत्पत्ति दक्षिण-पश्चिमी द्रविड शब्द इसायरश से है। साड़ी के अन्य स्वदेशी नामों में केरली पुडवा, तमिलनाडु में सेलाई, महाराष्ट्र, गुजरात और मध्य प्रदेश में लुगडा, उत्तर प्रदेश लुगडी, उडीसा में सारही आदि शामिल हैं। साड़ी एक आयताकार लंबाई वाला कपड़ा होता है, जिसकी लंबाई 4 से 9 गज तक 3 चौड़ाई लगभग एक गज होती है। अन्य सिलाई रहित गुणवत्ता के कारण साड़ी फैला संस्कृति द्वारा निर्धारित शुद्धता के सिद्धांतों का अनुरूप है। अनेक प्रकार के कपड़ों और टेक्स्चर में पफ्लूड साड़ी उपलब्ध है। इसे भारत के विभिन्न राज्यों से उपजी विभिन्न शैलियों में लेपेटा (झ्रेप) जाता है। भारत साड़ियों को क्षेत्र विशेष की विशिष्ट निम्नतकनीक के अनुसार वर्गीकृत किया जा सकता है। पारंपरिक साड़ियां विविध प्रकार की होती हैं, जिनमें हाथ से बुनी हुई, कशीदाकार रेसिस्ट-डाई या प्रिंटेड शामिल हैं। उत्तरी हथकरघा साड़ियों में उत्तर प्रदेश की बनाई ब्रोकेड, पश्चिम बंगाल की जामदारी, तमिलनाडु की कांजीवरम, महाराष्ट्र, पैटाणी, गुजरात की अष्टली मस्ता पटेश

उत्तर प्रदेश में संगठन का बदलाव नहीं होना है। वहां हाल ही में भूपेंद्र चौधरी को प्रदेश अध्यक्ष बनाया गया है और नए संगठन महामंत्री गए हैं। अगर दूसरे राज्यों के संगठन में होने वाले बदलाव पर विचार के लिए योगी को बुलाया गया तो यह कई लिहाज से बड़ी बात होगी। बहरहाल, पार्टी की ओर से आधि कारिक रूप से कुछ नहीं कहा गया है लेकिन ऐसा लग रहा है कि उत्तर प्रदेश की 80 लोकसभा सीटों को लेकर यह बैठक हुई है। इसमें और भी मुहे उठे होंगे लेकिन बुनियादी रूप से राज्य में लोकसभा चुनाव की तैयारियों को लेकर चर्चा हुई होगी। ध्यान रहे पिछली बार समाजवादी पार्टी और बहुजन समाज पार्टी मिल कर चुनाव लड़े थे तब भाजपा की सीटें घट गई हैं। 2014 की 73 सीटों के मुकाबले भाजपा और उसकी सहयोगी अपना दल को 64 सीटें मिलीं यानी नौ सीटों का नुकसान हुआ। इस बार भाजपा की योजना सीटें बढ़ाने की है। कॉशी कॉरिडोर और अयोध्या में राममंदिर निर्माण के बाद भाजपा उम्मीद कर रही है कि वह फिर से 73 या उससे भी ज्यादा पहुंच सकती है। बसपा के हुए भी पार्टी सीटें बढ़ने की उम्मीद कर रही है। ध्यान रहे योगी मुख्यमंत्री हैं और वे रहे हैं, जबकि अमित शाह और जेपी नड्डा दोनों उत्तर प्रदेश के प्रभारी रह चुके चार नेताओं का मिलना और चुनाव तैयारियों पर चर्चा करना अहम है। अब तरह की चर्चा और किन राज्यों को लेकर होती है।

नेक साड़ी

साड़ी पहनने के प्रति आकर्षित करने के लिए साड़ी बाल की है, जिससे यह गाउन, स्कर्ट या पलाजो की बदल पोशाक तक की साड़ी की यात्रा भारतीय वस्त्रकारों की है, जिन्होंने कपड़े, मूल्य-वर्धन, ड्रेपिंग की शैली ...

चंदेरी और माहेश्वरी आदि शामिल हैं। इनकी कशीदाकारी वाली साड़ियों में उत्तर प्रदेश की चिकनकारी, पश्चिम बंगाल की कांथा और कर्नाटक की इलकल कसुती साड़ी शामिल हैं। परिष्कृत रेजिस्ट-डाइड साड़ियों में गुजरात से पटोला जैसे यार्न रेसिस्ट-डाइड से लेकर ओडिशा से बंधा, आंध्र प्रदेश से पोचमपल्ली से लेकर राजस्थान और गुजरात से बंधनी जैसी फैब्रिक रेजिस्ट-डाइड की आकर्षक साड़ियां हैं। इस लपेटे या ड्रेप किए जाने वाले परिधान में आंध्र प्रदेश, मध्य प्रदेश, गुजरात और राजस्थान जैसे क्षेत्रों की विभिन्न प्रकार की ब्लॉक प्रिटेड साड़ियां की व्यापक रेज शामिल हैं। इस बात पर गौर करना दिलचस्प होगा कि पूरे भारत में क्षेत्रीय, जातीय और जनजातीय समुदायों से विभिन्न साड़ी शैलियों और उसे लपेटने या ड्रेप करने की विधियों की उत्पत्ति हुई है। आयताकार साड़ी को तीन भागों में विभाजित किया गया है, फील्ड, लंबाई के मुताबिक बॉर्डर और अंतिम सिरा, इसे विभिन्न तरीकों से लपेटे जाने पर यह टू-डायमेंशनल कपड़े को शानदार ढंग से एक व्यवस्थित परिधान में बदल देता है। एक प्रसिद्ध फ्रांसीसी मानवविज्ञानी, शॉन्टेल बुलॉन्जे ने भारत में प्रचलित 100 से अधिक विभिन्न साड़ी लपेटने (ड्रेपिंग) की शैलियों को सूचीबद्ध किया है। ड्रेपिंग की कुछ लोकप्रिय शैलियों में निवी, जिसमें चुन्नन्ट या प्लीट्स को सामने की तरफ टक किया जाता है और अंतिम सिरे गा-

एंड-पीस को प्लीटेड कर बाएं कंधे पर लपेटकर पीछे की ओर लटकाया जाता है। महाराष्ट्र की काच्छा शैली, जिसमें पीछे की चुन्नट के साथ फोर्केड ट्राउजर जैसा प्रभाव उत्पन्न होता है यह उत्तरी शैली जिसमें अंतिम सिरे या एंड-पीस को पीछे से आगे की ओर छाती को ढंकते हुए लपेटा जाता है और द्रिविड शैली, जिसमें कमर के चारों ओर चुन्नट को झालर की तरह लपेटा जाता है। वस्त्र इतिहासकार रता कपूर चिंती ने युवा पीढ़ी को साड़ी पहनने के प्रति आकर्षित करने के लिए साड़ी को 108 तरीकों से लपेटने की कला में महारात हासिल की है, जिससे यह गाउन, स्कर्ट या पलाजो की तरह दिखाई देती है। पारंपरिक परिधान से फैशनेबल पोशाक तक की साड़ी की यात्रा भारतीय वस्त्रकारों द्वारा निर्मित अनेक साड़ियों के साथ देखी जा सकती है, जिन्होंने कपड़े, मूल्य-वर्धन, ड्रेपिंग की शैली और ब्लाउजर के साथ प्रयोग किए हैं। कपड़े के आयताकार टुकड़े के साथ प्रयोग करने की काफी संभावनाएँ हैं और इसमें हुए प्रभावशाली बदलावों ने युवतियों में इनके प्रति रुचि पैदा की है और वह साड़ी में सहज महसूस कर रही हैं और अपनी खुद की स्टाइल स्टेटमेंट बना रही हैं परंपरा और अध्युनिकता का मिश्रण—साड़ी हमेशा शाश्वत रहेगी और दुनिया के लिए एक प्रतिष्ठित भारतीय पोशाक बनी रहेगी। 'लेखिका वस्त्र डिजाइन, राष्ट्रीय फैशन प्रौद्योगिकी संस्थान' कृपासंनाय भाजन स्कूल नई तिल्ली हैं

इस तरह एक ओर पर्यावरण रक्षा के सभी पक्ष एक-दूसरे की सहायता से मजबूत होंगे तथा दूसरी ओर जलवायु बदलाव जैसे धरती को संकटग्रस्त करने वाले मुद्दों को कहीं अधिक व्यापक समर्थन मिलेगा। यदि लगभग सभी देशों में ऐसे प्रयास एक साथ हों तो जलवायु बदलाव जैसे संकट के संतोषजनक समाधान की मांग विश्व स्तर पर बहुत असउदाह ढंग से उभर सकेगी। तिस पाँ यदि ...

भारत डोगरा
विश्व में श्वूमस्ते क्लाकच अपनी तरह
की प्रतीकात्मक घड़ी है जिसकी सुइयों की
स्थिति के माध्यम से दर्शाने का प्रयास किया
जाता है कि विश्व किसी बड़े संकट की

संभावना के कितने नजदीक है। इस घड़ी का संचालन श्बुलेटिन ऑफ एटोमिक साइटिस्ट्स नामक वैज्ञानिक संस्थान द्वारा किया जाता है। इसके परामर्शदाताओं में 15 नोबल पुरस्कार विजेता भी हैं। ये सब मिलकर प्रति वर्ष तय करते हैं कि इस वर्ष घड़ी की सुइयों को कहाँ रखा जाए। इस घड़ी में रात के 12 बजे को धरती पर बहुत बड़े संकट का पर्याय माना गया है। घड़ी की सुइयों रात के 12 बजे के जितने नजदीक रखी जाएंगी, उतनी ही केसी बड़े संकट से धरती (और उसके लोग व जीव) के संकट की स्थिति मानी जाएगी। 2020–21 में इन सुइयों को (रात के) 12 बजने में 100 सेकेंड पर रखा गया। संकट के प्रतीक 12 बजे के समय से इन सुइयों की इतनी नजदीकी कभी नहीं रही। दूसरे शब्दों में, यह घड़ी दर्शा रही है कि दूसरे समय धर्यती किसी बड़त बड़े संकट के

सबसे अधिक नजदीक है। इस समय यह चर्चा है कि निकट भविष्य में डूमस्डे से दूरी को और कम किया जाएगा क्योंकि 2022 में पर्यावरण व युद्ध के खतरे बढ़ गए हैं। श्डूमस्डे घड़ीच के वासिक प्रतिवेदन में इस स्थिति के तीन कारण बताए गए हैं। महत्वपूर्ण संदेश को विश्व नेतृत्व समझते समझेगा? हाल के वर्षों में यह निरंतर स्पष्ट होता रहा है कि अब तो धरती व जीवनदायिनी क्षमता ही खतरे में है। जिन कारणों से हजारों वर्षों तक धरती पर बहुविविधतापूर्ण जीवन पनप सका, वे आधार

इस घड़ी का संचालन श्बुलेटिन ऑफ रेटोमिक साइटिस्ट्स्स्य नामक वैज्ञानिक संस्थान द्वारा किया जाता है। इसके परमार्थादाताओं में 15 नोबल पुरस्कार विजेता भी हैं। ये सब मिलकर प्रति वर्ष तय करते हैं कि इस वर्ष घड़ी की सुझियों को कहाँ रखा जाए। इस घड़ी में रात के 12 बजे को धरती पर बहुत बड़े संकट का पर्याय माना गया है। घड़ी की सुझियां रात के 12 बजे के जितने नजदीक रखी जाएंगी, उतनी ही केसी बड़े संकट से धरती (और उसके लोग व जीव) के संकट की स्थिति मानी जाएंगी। 2020–21 में इन सुझियों को (रात के) 12 बजने में 100 सेकेंड पर रखा गया। संकट के प्रतीक 12 बजे के समय से इन सुझियों की इतनी नजदीकी कभी नहीं रही। दूसरे शब्दों में, यह घड़ी दर्शा रही है कि उस समय धरती किसी बहुत बड़े संकट के पहली वजह यह है कि जलवायु बदलाव के लिए जिम्मेदार जिन ग्रीन हाऊस गैसों के उत्सर्जन में 2013–17 के दौरान ठहराव आ गया था उनमें 2018 में फिर वृद्धि दर्ज की गई। जलवायु बदलाव नियंत्रित करने की संभावनाएं समग्र रूप से धूमिल हुई हैं। दूसरी वजह यह है कि परमाणु हथियार नियंत्रित करने के समझौते कमज़ोर हुए हैं। आईएनएफ समझौते का नवीनीकरण नहीं हो सका। तीसरी वजह यह है कि सूचना तकनीक का बहुत दुरुपयोग हो रहा है जिसका सुरक्षा पर भी प्रतिकूल असर पड़ रहा है। इन तीन कारणों के मिले जुले असर से आज विश्व बहुत बड़े संकट की संभावना के अत्यधिक नजदीक आ गया है, और इस संकट को कम करने के लिए जरूरी कदम तुरंत उठाना जरूरी है।

पर्यावरण : असरकारी आवाज उठे

ଆପାଣ ତେ

हैं। उदाहरण के लिए यदि केवल अमन—शांति के आंदोलनों और हिंसा—विरोधी आंदोलनों और अभियानों की बात करें तो किसी भी देश में इनके विभिन्न आयाम हसकते हैं। बारूदी सुरंगों या अन्य विशिष्ट छोटे हथियारों के विरुद्ध एक अभियान हसकता है, तो परमाणु हथियारों जैसे महाविनाशक हथियारों के विरुद्ध एक अलग अभियान। पड़ोसी देशों से संबंध सुधारने के कई अभियान हो सकते हैं। महिला हिंसा—बाल—हिंसा और घरेलू हिंसा के विरुद्ध के आंदोलन हो सकते हैं। शिक्षा संस्थानों कार्यस्थलों पर होने वाली हिंसा के विरुद्ध अभियान हो सकते हैं। एक बड़ी चुनौती यह है कि अमन—शांति के इन सभी जन—अभियानों और आंदोलनों में आपसी एकता बना कर उन्हें बड़ी ताकत बनाया जाए जिसका अस्तित्व अधिक व्यापक व मजबूत हो। ये सभी शाखाएँ एक—दूसरे की पूरक हों, इनकी अमन—शांति के मुद्दों पर व्यापक व समग्र सोच हो, अहिंसा की सोच में गहराई तक पहुंच सके।

जब अमन—शांति की ये सभी धाराएँ परमाणु हथियारों को समाप्त करने के बाबत में आम सहमति बनाएं तो इस मांग व बहुत बल मिलेगा। दूसरे शब्दों में, अपनी विशिष्ट मांगों के साथ यह सभी अभियानों उन मांगों को भी अपनाएं जो धरती पर जीतने को वारी तर्ज संकटग्रस्त कर जाएँ।

समस्याओं के समाधान से जुड़ी हैं। इस तरह किसी भी देश में बहुत व्यापक स्तर पर धरती की रक्षा की मांग उठ सकती है। फिर सभी देशों से मांग उठेगी तो अपने आप विश्व स्तर पर यह मांग बहुत असरदार रूप से उठ पाएगी। विभिन्न देशों के अमन-शांति के आंदोलनों में आपसी समन्वय हो, एकता हो तो साथ-साथ जोर लगाकर परमाणु हथियारों को समाप्त करने की मांग को वे और भी असरदार ढंग से उठा सकेंगे। देना होगा कि जो मुद्दे धरती के जीवन के बुरी तरह संकटग्रस्त करने वाले हैं (जैसे जलवायु बदलाव का मुद्दा) उन मुद्दों के पर्यावरण रक्षा के आंदोलन अपने विशिष्ट मुद्दों के साथ-साथ जोर देकर उठाएं। इस तरह एक ओर पर्यावरण रक्षा के सभी पक्ष एक-दूसरे की सहायता से मजबूत होंगे तथा दूसरी ओर जलवायु बदलाव जैसे परती को संकटग्रस्त करने वाले मुद्दों के कहीं अधिक व्यापक समर्थन मिलेगा।

क्रिसमस के दौरान घर पर बनाकर खाए जा सकते हैं ये कैक, आसान है इनकी रेसिपी



फुरसत से तू नाच बेबी के
लिए डांस स्टेप्स सीखने में करनी
पड़ी मेहनत: चाहत खन्ना

बड़े अच्छे लगते हैं वे की अभिनेत्री चाहत खन्ना का कहना है कि उन्हें अपनी फिल्म श्वृप्त छांक्य के गाने श्फुरसत से तू नाच बेबी के लिए डांस स्टेप्स सीखने में काफी मेहनत करनी पड़ी है। वह साझा करती हैं, जब मैं श्वृप्त छांक्य की शूटिंग कर रही थी।



तो यह मेरा पहला डांस नंबर था। मैं स्कूल के समय से ज्यादा डांस नहीं करती थी और इसलिए यह मेरे लिए एक मुश्किल काम था। मेरे दोस्त मुझे बिड़ाते थे और मुझे लगता था जैसे मुझे आगे बढ़ने की जरूरत थी, इसलिए लगभग एक साल तक मैंने डांस सीखा। वह आगे कहती हैं, और उस अवधि के अंत में, लगभग एक चमत्कार या इनाम की तरह, मुझे शुरूर्त से तू नाच बेबी का प्रस्ताव मिला। चाहत को शुक्रमुक्त, श्काज्जल्य, श्कुबूल हैं और कई अन्य फिल्मों के लिए जानी जाती है। वह कहती हैं कि उन्होंने अपने नृत्य की कौशल को पूरा करने में धंटों बिताए और बीमार भी पड़ गई। हमने इसके लिए कठिन प्रशिक्षण और शूटिंग के धंटे बिताए हैं। वास्तव में 3 दिनों में लगभग हर दिन 12 धंटे बिना रुके प्रशिक्षण लिया और मैं अंत में बीमार पड़ गयी। इसलिए हमें शूटिंग स्थगित करनी पड़ी और जब हम इसमें वापस आए, तो हम इसे सीधे 8 धंटे में शूट किया। लेकिन कुल मिलाकर यह एक खूबसूरत अनुभव था और मेरे दिल में हमेशा एक खास जगह रहेगा।



रितेश देशमुख की वेड से सलमान खान ने साझा की अपनी पहली झलक



टपोरी स्टाइल में नजर आ रहे हैं। सलमान का अंदाज देखकर दर्शकों को वॉन्टेड के राधे की याद आ गई। हालांकि, टीजार में वेड रितेश 2019 की तेलुगु फिल्म मजिली का रीमेक है। यह 30 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। फिल्म का निर्देशन भी रितेश खुद कर रहे हैं। फिल्म में रितेश और जेनेलिया डिसूजा की जोड़ी रोमांस करती दिखेगी। इस फिल्म में रितेश एक बेरोजगार युवा को किरदार में हैं, जिसकी पर्दी अकेले घर चलाती है। अब सलमान की एंट्री ने वेड को लेकर दर्शकों में इसके लिए उत्सुकता बढ़ा दी है।

रितेश का जन्म 17 दिसंबर, 1978 को महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री और दिवंगत नेता विलासराव देशमुख के घर हुआ था, लेकिन राजनीति में करियर बनाने की बजाए उन्होंने फिल्मों की दुनिया में कदम रखा। तुझे मेरी कसम, रितेश और जेनेलिया के साथ में पहली फिल्म थी। दोनों की डेटिंग ने खूब सुर्खियां बटोरी थीं। फिर उन्हें साल 2012 में आई फिल्म तेरे नाल लव हो गया और 2014 में आई लाई भारी फिल्म में साथ देखा गया।

रितेश देशमुख के जन्मदिन पर जेनेलिया डिसूजा ने उनके लिए इंस्टाग्राम पर एक प्यार भरा नोट लिखा है। उन्होंने रितेश की एक वीडियो शेयर कर लिखा, मैं आपसे बेहद प्यार करती हूं। आपको प्यार न करना नामुमकिन है। अगर मेरे पास सांस लेने और आपको प्यार करने में से एक को चुनने का विकल्प हो तो मैं अंतिम सांस आपको यह बताते हुए लूंगी कि मैं आपसे प्यार करती हूं। मेरे होने के लिए शुक्रिया।

रेजिस्टेंस ट्रेनिंग: जानिए इस वर्कआउट के फायदे और अन्य महत्वपूर्ण बातें



क्रिसमस आने वाला है और ज्यादातर लोग इस दिन को केक काटकर उत्सव के रूप में मनाते हैं। हालांकि, अगर आप हमेशा बाहर से केक मनायते हैं तो इस बार क्यों न इसे घर पर बनाने की कोशिश की जाए? यकीन मानिए यह काम इतना भी मुश्किल नहीं है। आइए आज पांच तरह के क्रिसमस केक की रेसिपी जानते हैं। ये स्वादिष्ट होने के साथ बनाने में भी बहुत ही आसान होंगे।

आटा केक

सबसे पहले एक कटोरे में आटा, गुड़, बेकिंग पाउडर, दालचीनी पाउडर और सोडा बाइकार्बोनेट मिलाएं। अब एक दूसरे कटोरे में योगर्ट और मक्खन मिलाकर लैंड करें। फिर गीली और सूखी सामग्रियों को आपस में मिलाएं। इसके बाद मिश्रण को एक धंटे के लिए बेक करके गरमगरम परोसें। इस केक के स्वाद का मजा शाम को चाय के साथ या रात के खाने के बाद मिठाई के रूप में भी लिया जा सकता है।

मिल्क केक

सबसे पहले मिल्क पाउडर और थोड़ा ठंडा दूध मिलाकर एक तरफ रख दें। अब एक कटाई में दूध, धी, चीनी, एक चुटकी फिटकरी या फिटकरी और दूध पाउडर का मिश्रण डालकर अच्छी तरह मिलाएं। लगभग 25 मिनट तक लगातार चलाते हुए इस मिश्रण को गाढ़ा होने तक पकाएं। इसके बाद इसे एक प्लेट में डालकर इस पर चांदी का वर्क लगाएं और ठंडा होने पर टुकड़ों में काटकर परोसें।

मसाला चाय केक

सबसे पहले दूध को उबालकर इसमें चायपत्ती, दालचीनी, कहूँक की हुई अदरक और लौंग मिलाएं। जब चाय बन जाए तो इसे छानकर अलग रख ले। अब एक कटोरे में मैदा, बेकिंग पाउडर, नमक, बेकिंग सोडा समेत इलायची पाउडर मिलाएं। एक दूसरे कटोरे में योगर्ट, मक्खन और चीनी मिलाकर फेटे। फिर इसमें मैदे वाला मिश्रण और चाय डालकर अच्छे से मिलाएं। इसके बाद मिश्रण को 30-35 मिनट तक बेक करके परोसें।

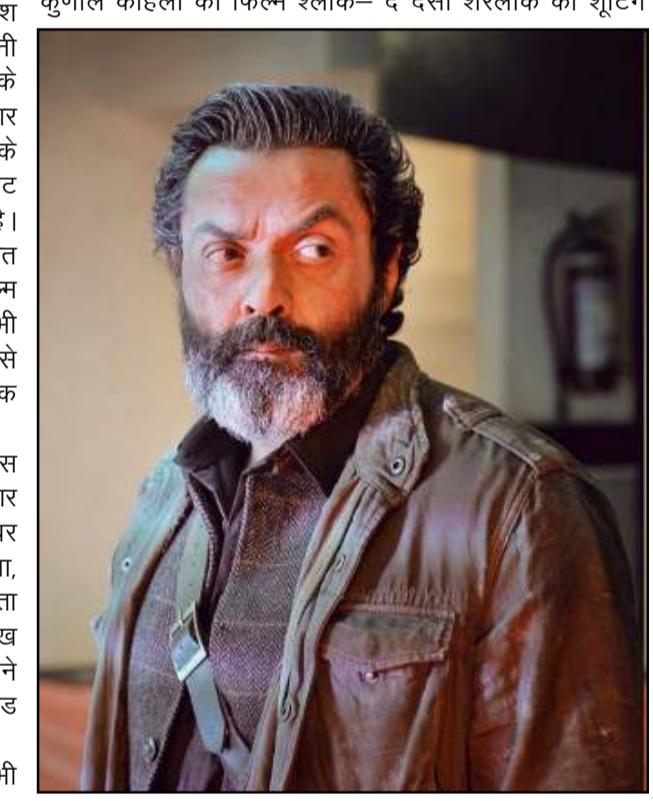
सूजी केक

सबसे पहले चीनी, धी और दूध को मिक्सरी में फेटे। अब इसे एक कटोरे में बनिला एसेंस और योगर्ट के साथ डालकर फेटे। फिर इसमें सूजी और बेकिंग पाउडर मिलाएं। इस मिश्रण को केक टिन में डालें और टिन को प्रेशर कूकर में नमक के साथ रखकर बेस पर बायर रेक रखें। बिना सीटी के 45-50 मिनट तक इस केक को पकाने के बाद खाएं।

खजूर, अखरोट और काजू का केक: सबसे पहले चीनी, धी, चीनी, एक चुटकी फिटकरी या फिटकरी और दूध पाउडर मिलाएं। इसके बाद इसे एक प्लेट में डालकर इस पर चांदी का वर्क लगाएं और ठंडा होने पर टुकड़ों में काटकर परोसें।

बॉबी देओल ने कुणाल कोहली की श्लोक— द देसी शेरलॉक की शूटिंग की पूरी

अभिनेता बॉबी देओल के लिए यह साल काफी अच्छा रहा। अब उन्होंने अपने एक प्रोजेक्ट को निपटा लिया है। उन्होंने कुणाल कोहली की फिल्म श्लोक— द देसी शेरलॉक की शूटिंग



की पूरी कर ली है। अभिनेता ने सेट से तरवीरें शेयर करते हुए इस संबंध में जानकारी दी है। इस फिल्म का निर्देशन कुणाल ही कर रहे हैं। यह एक स्पाई थ्रिलर फिल्म है, जिसमें बॉबी का अलग अदाज देखने को मिलेगा।

बॉबी ने अपने इंस्ट्राग्राम पोस्ट के कैप्शन में लिखा, फिल्म श्लोक— द देसी शेरलॉक की शूटिंग पूरी हुई। टीम के साथ काम करने का अनुभव शानदार रहा। बेहतरीन लागों के साथ मैंने काम किया। उन्होंने सितंबर में फिल्म से अनन्य बिडला बॉलीबुड में अपना डेब्यू करने वाली है। इस फिल्म से अन्य बिडला गुप्त के चौथरमेन कुमार मंगलम बिडला की थी। वह आदित्य बिडला गुप्त के चौथरमेन कुमार मंगलम बिडला की बेटी है। फिल्महाल एक गायिका के रूप में उनकी पहचान है।

रेजिस्टेंस ट्रेनिंग सबसे लोकप्रिय वर्कआउट में से एक है। इसके लिए आप डंबल्स और रजिस्टेंस बैंड का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह वर्कआउट मासपेशियों को मजबूती देने और सहार करने में काफी मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह मेटाबोलिज्म को तेज करके कैलोरी को बर्न करने में मदद करता है। इस वजह से इसे अपने फिल्टनेस रूटीन का हिस्सा बनाना लाभदायक हा सकता है। आइए इस वर्कआउट से जुड़ी अन्य महत्वपूर्ण बातें जानते हैं।

आसान है रजिस्टेंस ट्रेनिंग वर्कआउट

रजिस्टेंस ट्रेनिंग का हाद तक इस सिद्धांत पर आधारित होती है कि रजिस्टेंस या बल पर काबू पाने के लिए शरीर की मासपेशियां एक साथ काम करें। जब इसे नियमित अंतराल पर किया जाता है तो मासपेशियां को मजबूती बिलन लगाने वाली हैं। इसके लिए आप वेट मशीन, मेडिसिन बॉल्स, रजिस्टेंस बैंड या फ्री वेट डंबल आदि उपकरणों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

रजिस्टेंस ट्रेनिंग से मिलने वाले लाभ

रजिस्टेंस ट्रेनिंग का रोजाना अभ्यास करने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। यह वर्कआउट वजन घटाने, मेटाबोलिज्म के स्तर को सुधारने और ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में काफी मदद कर सकता है। इसके अलावा, यह शारीरिक संतुलन को ठीक करने में सहायता है। इसके लिए आप वेट मशीन, मेडिसिन बॉल्स, रजिस्टेंस बैंड या फ्री वेट डंबल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

रजिस्टेंस बैंड चुनते समय बरतें साक्षाती

आगर आप इस वर्कआउट के लिए रजिस्टेंस बैंड को चुनते हैं तो इसके लिए अधिक टाइट रेजिस्टेंस बैंड का इस्तेमाल करने से बच