

सम्पादकीय

ऐसा कई कारणों से है। नीतीश कुमार के वापस पाला बदलने से लेकर उनकी पार्टी के राजद में विलय तक की चर्चा है। विलय के समय जदयू और गठबंधन की दूसरी सहयोगी कांग्रेस में टूट का अंदेशा भी जताया जा रहा है। इससे राजनीतिक अस्थिरता पैदा हो सकती है। उधर महाराष्ट्र में भाजपा नेता बृहन्नमुंबई ...

भारत में लगभग पूरे साल चुनाव चलते रहते हैं फिर भी पार्टियों की चुनाव की भूख शांत नहीं होती है। अभी हिमाचल प्रदेश का चुनाव हुआ और उसके नतीजे ईवीएम में ही बंद हैं। गुजरात में चुनाव चल रहा है और दिल्ली में नगर निगम का चुनाव हो रहा है। अगले साल कोई आठ राज्यों में विधानसभा के चुनाव होने वाले हैं। इस बीच कई राज्यों में ऐसे राजनीतिक हालात पैदा हो रहे हैं, जिनमें मध्यावधि चुनाव की आशंका पैदा हो रही है। अभी के हालात को देखते हुए कम कम तीन ऐसे राज्य हैं, जहां अलग अलग पार्टियों की सरकार है और वहां मध्यावधि चुनाव का अंदेशा जताया जा रहा है। इनमें भाजपा का मुख्यमंत्री नहीं है। एक राज्य जूनियर पार्टनर है और उसके मुख्यमंत्री में भाजपा विरोधी सरकार है। बिहार, झारखण्ड अलग कारणों से समय से पहले चुनाव की पार्टियां समय से पहले चुनाव की तैयारी कर रही हैं।



कई राज्यों में मध्यावधि चुनाव की आशंका

उसकी केंद्र सरकार ने राज्य की हेमंत सोरेन सरकार पर कई तरह से दबाव बनाया है। मुख्यमंत्री, उनके परिवार के सदस्यों, करीबी सहयोगियों और पार्टी नेताओं के खिलाफ केंद्रीय एजेंसियों की जांच चल रही है तो मुख्यमंत्री की विधानसभा सदस्यता पर भी चुनाव आयोग की तलवार लटकी है। इसे देखते हुए मुख्यमंत्री खुद ही चुनाव की तैयारी कर रहे हैं। उन्होंने चुनाव के समय होने वाली तमाम लोक लुभावन घोषणाएं अभी कर दी हैं। आरक्षण की सीमा बढ़ा कर 77 फीसदी करने से लेकर पुरानी पेंशन योजना बहाल करने और स्थानीयता नीति का बिल पास कराने सहित वे सारे काम करके इंतजार कर रहे हैं कि भाजपा का अगला कदम क्या होता है। विधानसभा का कार्यकाल 2024 के अंत तक है। झारखण्ड से सटे विहार में वैसे तो सात पार्टियों का गठबंधन काफी मजबूत है इसके बावजूद सरकार 2025 के अंत तक चल पाएगी, इसमें संदेह है। ऐसा कई कारणों से है। नीतीश कुमार के वापस पाला बदलने से लेकर उनकी पार्टी के राजद में। विलय के समय जदयू और गठबंधन की दूसरी सहयोगी कांग्रेस में टूट जा रहा है। इससे राजनीतिक अस्थिरता पैदा हो सकती है। उधर महाराष्ट्र बई महानगर निगम के चुनाव का इंतजार कर रहे हैं। बीएमसी के चुनाव की संभावना बहुत कम है। सबसे बड़ी पार्टी होने के बावजूद भाजपा ने एकनाथ शिंदे को मुख्यमंत्री बनाया है। पार्टी चाहती है कि अप्रैल-मई साथ ही महाराष्ट्र का चुनाव हो जाए।

पुनरावृत्ति पापसा पाला बदलना से लेकर उपायों पाठों के राजदूत ने विलय तक की चर्चा है। विलय के समय जदयू और गठबंधन की दूसरी सहयोगी कांग्रेस में टूट का अंदेशा भी जताया जा रहा है। इससे राजनीतिक अस्थिरता पैदा हो सकती है। उधर महाराष्ट्र में भाजपा नेता बृहन्मुंबई महानगर निगम के चुनाव का इंतजार कर रहे हैं। बीएमसी के चुनाव के बाद सरकार चलने की संभावना बहुत कम है। सबसे बड़ी पार्टी होने के बावजूद भाजपा ने शिव सेना से अलग हुए एकनाथ शिंदे को मुख्यमंत्री बनाया है। पार्टी चाहती है कि अप्रैल-मई 2024 में लोकसभा के साथ ही महाराष्ट्र का चुनाव हो जाए।

ट्रंप को हलके से ना लें

2016 में भी ट्रंप की जीत की संभावना किसी ने नहीं जताई थी। लेकिन उन्होंने साबित किया कि वे अमेरिका में जड़ जमा चुकी एक परिघटना की नुमाइंदगी करते हैं। वही कहानी वे दोहरा दें, तो उस पर शायद किसी को आश्चर्य नहीं होगा। डॉनल्ड ट्रंप के 2024 का राष्ट्रपति चुनाव लड़ने का एलान कर देने से रिपब्लिकन पार्टी के एक हिस्से बेचौनी है। ये हिस्सा अब उन्हें पार्टी के लिए बोझ मानता है। कई रिपब्लिकन सांसदों ने ये बात खुल कर कही है। उनके मुताबिक आठ नवंबर को हुए मिड टर्म चुनावों में राष्ट्रपति जो बाइडेन के प्रति भारी जन असंतोष के बावजूद रिपब्लिकन पार्टी बड़ी जीत दर्ज करने में नाकाम रही। इसका ठीकरा वे ट्रंप पर फोड़ते हैं और यह ध्यान दिलाते हैं कि ट्रंप समर्थित कई खास उम्मीदवार चुनाव हार गए। खबरों के मुताबिक कुछ सांसद अगले छह दिसंबर को जॉर्जिया राज्य से एक सीनेटर के होने वाले चुनाव के नतीजों का इंतजार कर रहे हैं। आठ नवंबर को वहाँ हुए चुनाव में कोई उम्मीदवार 50 प्रतिशत से अधिक वोट हासिल नहीं कर सका। इसलिए अब वहाँ दोबारा मतदान होगा। कई रिपब्लिकन नेताओं की नजर यह देखने पर टिकी है ट्रंप की उम्मीदवारी की घोषणा का जॉर्जिया के मतदाताओं पर कैसा असर होता है। लेकिन रिपब्लिकन के कई नेता ऐसे भी हैं, जो खुल कर ट्रंप के समर्थन में सामने आ गए हैं। जनमत सर्वेक्षणों से भी सामने आया है कि रिपब्लिकन समर्थक मतदाताओं में ट्रंप की लोकप्रियता का ऊंचा स्तर बना हुआ है। वॉल स्ट्रीट जर्नल की तरफ से बीते अक्टूबर में कराए गए एक सर्वे में 93 प्रतिशत रिपब्लिकन समर्थक मतदाताओं ने राष्ट्रपति के रूप में ट्रंप के कामकाज की तारीफ की थी। ट्रंप की उम्मीदवारी की घोषणा के बाद हुए सर्वेक्षणों से इस नतीजे की पुष्टि हुई है। सर्वेक्षणों के मुताबिक रिपब्लिकन समर्थकों मतदाताओं के बीच रॉन डिसैंटिस की तुलना में ट्रंप अधिक लोकप्रिय हैं। इसके बावजूद रिपब्लिकन पार्टी को चंदा देने वाली कई कंपनियां ट्रंप से किनारा करती दिख रही हैं। लेकिन ट्रंप आम धारणा को झूठलाने वाले नेता रहे हैं। 2016 में भी उनकी जीत की संभावना किसी ने नहीं जताई थी। लेकिन उन्होंने साबित किया कि वे अमेरिका में जड़ जमा चुकी एक परिघटना की नुमाइंदगी करते हैं। ऐसे में वे एक बार फिर कहीं जा रही तमाम बातों को झूठला दें, तो उस पर इस बार किसी को आश्चर्य नहीं होगा।

अत्यंत साहसी और दृढ़ अहोम सेना अंततरु मुगलों को सराईघाट के पानी में वापस धकेलने में सक्षम हो गई थी, जहाँ उन्हें भारी नुकसान उठाना पड़ा। उन्होंने जल्द ही आत्मसमर्पण कर दिया और असम व दक्षिण-पूर्व एशिया सहित पूरा उत्तर-पूर्वी क्षेत्र हमेशा के लिए मुगल खतरे से मुक्त हो गया था। असम के लोगों की लोकप्रिय सामाजिक और सांस्कृतिक कल्पना में लाचित बरफुकन का नाम अंकित हो गया...

डॉ. अंकिता दत्त

यह कहानी है वर्ष 1671 के मार्च के अपनी सेना को पुनर्महीने की जब लगभग पूरे देश पर बाहरी आक्रमिताओं के आक्रमण चरम पर थे। अहोम राजा स्वर्गदेव चक्रध्वज सिंह की बर्बर आक्रमणकारियों के हाथों अपने पूर्ववर्ती राजा जयध्वज सिंह की अपमानजनक हार के बाद अहोम शिविर में नवीनतम घटनाओं की जानकारी के लिए उत्सुकता से प्रतीक्षा कर रहे थे। बाहरी खतरों और आक्रमणकारियों को सफलतापूर्वक दूर रखकर अहोम वंश ने लगभग चार शताब्दियों तक ब्रह्मपुत्र धाटी पर निर्विवाद शासन किया। 17वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में अहोम राजवंश सम्राट् शाहजहां के साथ सीधे संघर्ष में शुरू कर रहा था। कोच और कमता राज्य पश्चिम में मुगल और पूर्व में अहोम के बीच मध्यस्थ शक्ति की तरह थे। मुगलों ने कोच साम्राज्य पर हमले करके क्षेत्र का तत्काल विलय करना शुरू कर दिया। एक तरफ अहोम और दूसरी तरफ मुगलों के बीच अब अंतहीन सैन्य संघर्ष शुरू हो गया था। अहोम साम्राज्य पर मुगलों द्वारा सत्रह बार हमले किये गए। लेकिन मुगल यहां तलवार के बल पर अपना शासन स्थापित करने में कभी सफल नहीं हो सके। अहोम साम्राज्य के खोए हुए पहले आक्रमणकारियों दुरुख और अपमान जीवन छीन लिया। उनकी खोई प्रतिष्ठा चक्रध्वज पूरी कोशिश लड़ने में मुगल सैन्य और अहोम सैनिकों द्वारा जल-निकायों के भगाने में अपने पास अच्छा उपयोग किया गया। उलझन में थे फौजों अहोम सेना का नेतृत्व प्रभारी बनाया जाए।



उत्तरार्ध में अहोम राजवंश सम्राट् शाहजहां के साथ सीधे संघर्ष में शुरू कर रहा था। कोच और कमता राज्य पश्चिम में मुगल और पूर्व में अहोम के बीच मध्यस्थ शक्ति की तरह थे। मुगलों ने कोच सम्राज्य पर हमले करके क्षेत्र का तत्काल विलय करना शुरू कर दिया। एक तरफ अहोम और दूसरी तरफ मुगलों के बीच अब अंतहीन सैन्य संघर्ष शुरू हो गया था। अहोम सम्राज्य पर मुगलों द्वारा सत्रह बार हमले किये गए। लेकिन मुगल यहां तलवार के बल पर अपना शासन स्थापित करने में कभी सफल

एक युवा सैनिक पर केंद्रित हो गए। युवा निक के पास न केवल दुश्मन से लड़ने - के लिए अच्छी काया थी बल्कि वह युद्ध की रणनीति में भी अच्छी तरह अनुभवी था। वह थे लाचित बरफुकन। लाचित गुरिल्ला युद्ध में अच्छी तरह प्रशिक्षित थे और अतीत में सफल लड़ाइयों का नेतृत्व कर चुके थे। दुश्मन को शिकस्त देने के उनके जुनून ने उन्हें राजा चक्रवर्त वज सिंघ के लिए एकदम सही विकल्प बना दिया था। मुगलों के साथ आगे की लड़ाई की तैयारियों के संबंध में लाचित के पास पहले से ही तैयार योजना थी। मुगलों को पहले जमीन पर करारी हार चखा कर विशाल ब्रह्मपुत्र नदी के नी की ओर मोड़ना था, जहां से वे कभी होम साम्राज्य में कदम रखने की हिम्मत नहीं कर सकें। मुगल पहले ही गुवाहाटी में से के एक बड़े हिस्से पर अपने स्वामित्व दावा कर चुके थे। लाचित के तहत होम सेना के लिए यह जीवन-मृत्यु की धृति बन गई थी। लड़ाई से कुछ दिन बाले तेज बुखार और शारीरिक कमज़ोरी से चित पीड़ित हो गए थे। लेकिन इसके बजूद उन्होंने अपने सैनिकों को निर्देश दिए कि जब तक युद्ध की तैयारियां नहीं हो जातीं तब तक बिल्कुल न सोएं। चेत ने पहले ही उन्हें युद्ध की विषेन्न

रणनीतियों के बारे में समझा दिया था ताकि मुगलों को जमीन पर सफलतापूर्वक हराने के बाद ब्रह्मपुत्र नदी के किनारे की ओर दौकेला जा सके। सेना को तदनुसार मुगलों को ब्रह्मपुत्र के उत्तरी तट पर स्थित सराईघाट नामक स्थान की ओर ले जाने के लिए निर्देशित किया गया। सराईघाट की अनूठी भौगोलिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए लाचित ने यह निर्णय लिया। ब्रह्मपुत्र अत्यंत चौड़ी नदी है जो सराईघाट में संकीर्ण हो जाती है। इसलिए अहोम की नौसेना की रक्षा के लिए स्वाभाविक रूप से सराईघाट आदर्श और उपयुक्त स्थान था। मतलब यह कि ब्रह्मपुत्र की चौड़ाई ने अहोम सेना को दुश्मन के जहाजों पर नजर रखने और गुरिल्ला हमलों के साथ उन्हें आश्वर्यचकित करने के लिए सबसे लाभप्रद स्थान प्रदान किया था। सराईघाट की प्रसिद्ध लड़ाई (1671) भारतीय इतिहास में उल्लेखनीय है क्योंकि यह एकमात्र नौसैनिक युद्ध था जो नदी के तट पर लड़ा गया था। अत्यंत साहसी और दृढ़ अहोम सेना अंततरु मुगलों को सराईघाट के पानी में वापस धकेलने में सक्षम हो गई थी, जहां उन्हें भारी नुकसान उठाना पड़ा। उन्होंने जल्द ही आत्मसमर्पण कर दिया और असम व दक्षिण-पूर्व एशिया सहित पूरा उत्तर-पूर्वी क्षेत्र हमेशा के लिए मुगल खतरे से मुक्त हो गया था। असम के लोगों की लोकप्रिय सामाजिक और सांस्कृतिक कल्पना में लाचित बरफुकन का नाम अकित हो गया।

अहोम राजवंश : पूर्वोत्तर का शिवाजी

आईपीसीसी की यह रिपोर्ट ऐसे समय आई थी, जब 6 नवम्बर 2022 से मिस्त्र के शार्म अल-शेख में जलवाया शिवर सम्मेलन शुरू होने जा रहा था, लेकिन इस सम्मेलन की सबसे बड़ी कमजोरी यह रही कि इसमें रूस-यूक्रेन युद्ध को रोकने और रूस द्वारा बंद कर दी गई गैस प्रदायगी को फिर से चालू करने की दिशा में कोई ठोस कदम नहीं उठा पाई। तथा है, बंद पड़े कोयले से चलने वाले विद्युत ताप घर शुरू हो ...

प्रमोद भार्गव
धरती पर रहने वाले जीव—जगत पर
त्रीब दो दशक से जलवायु परिवर्तन की
ललवार लटकी हुई है। मनुष्य और इसके
पौच की दूरी निरंतर कम हो रही है। पर्यावरण
वेज्ञानियों ने बहुत पहले जान लिया था कि
दौयोगिक विकास से उत्सर्जित कार्बन और
घाहरी विकास से घटते जंगल से वायुमंडल
में तपमान बढ़ रहा है, जो पृथ्वी के लिए
आतक है। इस सदी के अंत तक पृथ्वी की
र्मी 2.7 प्रतिशत बढ़ जाएगी, नतीजतन
थ्योवासियों को भारी तबाही का सामना करना
ड़ेगा। इस मानव निर्भित वैश्विक आपदा से
नेपटने के लिए प्रतिवर्ष एक अंतरराष्ट्रीय
र्यावरण सम्मेलन जिसे कांफ्रेंस ऑफ पार्टीज
(सीओपी) के नाम से भी जाना जाता है। इस
पार सीओपी की 27वीं बैठक मिस्त्र के शर्म
गल—शेख शहर में संपन्न हुई। सम्मेलन में
बहुत कुछ नया नहीं हुआ। लगभग पुरानी
तातें हीं दोहराई गई। पेरिस समझौते के
बहुत वायुमंडल का तापमान औसतन 1.5
डिग्री सेल्सियस से कम रखने के प्रयास के
तिभागीदार देशों ने वचनबद्धता भी जताई,
परिवर्तन में अभी तक 56 देशों ने

प्रतिशत कार्बन का उत्सर्जन होता रहा है। इस सूचकांक ने तय किया था कि कोयले की खपत में कमी सहित कार्बन उत्सर्जन वैश्विक बदलाव दिखाई देने लगे हैं। इस सूचकांक में चीन में भी मामूली सुधार हुआ था। नतीजतन वह तीसवें स्थान पर रहा है जी-20 देशों में ब्रिटेन सातवें और भारत व नवीं उच्च श्रेणी हासिल हुई है, जबाब आस्ट्रेलिया 61 और सऊदी अरब 56वें क्रम पर हैं। अमेरिका खराब प्रदर्शन करने वाले देशों में इसलिए आ गया है, क्योंकि उसका जलवायु परिवर्तन की खिल्ली उड़ाते हुए इस समझौते से बाहर आने का निर्णय लिया था। इसलिए कार्बन उत्सर्जन पर उसको ई प्रयास ही नहीं किए, परंतु रूस व यूक्रेन पर नौ माह से चले आ रहे हमले व नतीजतन ऊर्जा उत्पादन एक बार फिर कोयले पर निर्भरता की ओर बढ़ रहा है। दुनिया की लगभग 37 प्रतिशत बिजली व निर्माण थर्मल पावरों में किया जाता है। इस संयंत्रों की भट्टी में कोयले को झोका जाता है तब कहीं जाकर बिजली का उत्पादन होता है। ब्रिटेन में हुई पहली औद्योगिक क्रांति

रुस-यूक्रेन युद्ध : कोयला से ऊर्जा उत्पादन बना मजबूरी

2021 में ग्लासगो में हुए वैशिक सम्मेलन पर तय हुआ था कि 2030 तक विकसित देशों और 2040 तक विकासशील देश ऊर्जा उत्पादन में कोयले का प्रयोग बंद कर देंगे। यानि 2040 के बाद थर्मल पावर अर्थात् ताप विद्युत संयंत्रों में कोयले से बिजली का उत्पादन पूरी तरह बंद हो जाएगा। तब भारत-चीन ने पूरी तरह कोयले पर बिजली उत्पादन पर असहमति जताई थी, लेकिन 40 देशों कोयले से पल्ला झाड़ लेने का भरोसा दिया था। 20 देशों ने विश्वास जताया था कि 2020 के अंत तक कोयले से बिजली बनाने वाले संयंत्रों को बंद कर दिया जाएगा। आस्ट्रेलिया के सबसे बड़े कोयला उत्पादक व निर्यातक रियो टिंटो ने अपनी 80 प्रतिशत कोयले के खदानें बेच दीं थीं, क्योंकि भविष्य में कोयले से बिजली उत्पादन बंद होने के अनुमान लगा लिए गए थे। भारतीय व्यापारी गौतम अडानी ने इस अवसर का लाभ उठाया और अडानी ने आस्ट्रेलिया कोल कंपनी बनाकर आस्ट्रेलिया के वर्धीसलैंड क्षेत्र में कोयला खदानें भी हासिल कर लीं। अडानी कारमिकेल कोयला खदान पर पर्यावरण संबंधी मंजूरी मिलने के बाद 2019 से कोयले का खनन शुरू कर इसे बेचना भी आरंभ कर दिया है। इसी साल फरवरी में जब भारत कोयले का संकट खड़ा हुआ था, तब आस्ट्रेलिया से ही भारत की सबसे बड़ी बिजली उत्पादन कंपनी एनटीपीसी ने कोयला खरीदा था। दूसरी तरफ, कोयले की खपत बिजली उत्पादन के लिए बढ़ेगी तो कार्बन जलवायन

भी बढ़ेगा। अतएव धरती के तापमान में वृद्धि भी बढ़ेगी। इन बदलते हालातों में हमें जिंदा रहना है तो जिंदगी जीने की शैली को भी बदलना होगा। हर हाल में ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कटौती करनी होगी। यदि तापमान में वृद्धि को पूर्व औद्योगिक काल के स्तर से 1.5 डिग्री सेल्सियस से अधिक तक सीमित करना है तो कार्बन उत्सर्जन में 43 प्रतिशत कमी लानी होगी। आईपीसीसी ने 1850—1900 की अवधि को पूर्व औद्योगिक वर्ष के रूप में रखाकित किया हुआ है। इसे ही बढ़ते औसत वैश्विक तापमान की तुलना के आधार के रूप में लिया जाता है। इसी सिलसिले में जलवायु परिवर्तन से संबंधित संयुक्त राष्ट्र की अंतर—सरकारी समिति की ताजा रिपोर्ट के अनुसार सभी देश यदि जलवायु बदलाव के सिलसिले में हुई क्योटो—संधि का पालन करते हैं, तब भी वैश्विक ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन में 2010 के स्तर की तुलना में 2030 तक 10.6 प्रतिशत तक की वृद्धि होगी। नवीनत तापमान भी 1.5 से ऊपर जाने की आषंका बढ़ गई है। आईपीसीसी की यह रिपोर्ट ऐसे समय आई थी, जब 6 नवम्बर 2022 से मिस्त्र के शर्म अल—शेख में जलवायु शिखर सम्मेलन शुरू होने जा रहा था, लेकिन इस सम्मेलन की सबसे बड़ी कमजोरी यह रही कि इसमें रूस—यूक्रेन युद्ध को रोकने और रूस द्वारा बंद कर दी गई गैस प्रदायगी को फिर से चालू करने की दिशा में कोई ठोस कदम नहीं उठा पाई। तथा है, बंद पड़े कोयले से चलने वाले विद्युत ताप घर शुरू हो गए तो पृथ्वी को आग का गोला बनने से रोकना मुश्किल होगा?

बुद्ध प्रब्लिकेशन ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स

सिलसिला का सबसे बड़ा प्रिंटर प्रब्लिकेशन हाउस... दिल्ली का एक विद्युतीय प्रिंटर

• नीलगंगा, निलगंगा/पाली—पाली 2022 • राजपुरा लाली/पाली/पाली का प्राप्तकर्ता
• कालांगोटी का बालांगोटी पाली का बालांगोटी पाली का बालांगोटी
(निकट—ही—दे बोलसी, नीलगंगा प्रदेश अध्यक्ष प्रप—रिप्रोडक्शनर (प्र.)
8785951917, 9453824450



लोगों में है हृदय संबंधी बीमारियों से जुड़े ये भ्रम, जानिए इनकी सच्चाई



विश्व स्तर पर हृदय रोग हर साल 17.9 लाख मौतों का कारण बनता है और इसके जिम्मेदार इलाज को अनेदखा करना और झूठी धारणाएं हो सकती हैं। दरअसल, हृदय संबंधी रोगों को लेकर लोगों में कई ऐसी धारणाएं या भ्रम हैं, जो हृदय रोग से ग्रस्त लोगों के लिए खतरा साबित हो सकती है या फिर शरीर को हृदय रोगों की चपेट में लाने का कारण बन सकती है। आइए आज कुछ भ्रम और उनकी सच्चाई जानें।

भ्रम— अधिक उम्र में होते हैं हृदय संबंधी रोग

यह सिर्फ एक भ्रम है कि हृदय रोग अधिक उम्र के लोगों को ही होता है, जबकि ऐसा नहीं है। हृदय रोग किसी भी उम्र में हो सकता है। असंतुलित जीवनशैली, गलत खाना-पान और बोटापा आदि इसका खतरा बढ़ा सकते हैं। कई अध्ययनों के अनुसार, दिल के दौरे के 60 प्रतिशत लोग 50 वर्ष से कम उम्र के होते हैं और 40 प्रतिशत अन्य हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों की उम्र 40 वर्ष से कम होती है।

भ्रम— आनुवंशिक हृदय रोग का इलाज नहीं होता है

कई लोगों का ऐसा मानना है कि आनुवंशिक हृदय रोग का इलाज नहीं होता है, लेकिन यह एक भ्रम से ज्यादा और कुछ नहीं है। अगर आपके माता-पिता को हृदय रोग होने के कारण यह आपको भी है तो इसके जोखिमों को कम करने के लिए कुछ कदम उठाए जा सकते हैं। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें, स्वरूप खोजन करें, वजन बनाए रखें समेत ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रोल को नियंत्रित रखना बहुत जरूरी है।

भ्रम— हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण होते हैं

अगर आपका मानना है कि हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण होते हैं तो बता दें कि यह सिर्फ एक भ्रम है। हाई ब्लड प्रेशर एक साइलेंट किलर समस्या है। इससे जुड़े कई शारीरिक लक्षण हैं और यह कभी भी किसी भी व्यक्ति को दिल के दौरे जैसी बीमारियों की चपेट में ला सकता है। इसलिए समय-समय पर अपने ब्लड प्रेशर की जांच करवाना जरूरी है।

भ्रम— सीने में दर्द होना ही दिल के दौरे का एकमात्र लक्षण है

शायद यह सबसे आम भ्रम है कि सीने में दर्द होना दिल के दौरे का एकमात्र लक्षण है, लेकिन यह सच नहीं है। सीने में दर्द होने के साथ-साथ सांस की तकलीफ, सीने में जलन, पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द, मतली, उल्टी, पीट में दर्द, जबड़े में दर्द, चक्कर आना और अत्यधिक थकान आदि भी दिल के दौरे के लक्षण होते हैं। महिलाओं की तुलना में पुरुषों को दिल का दौरा पड़ने की संभावना अधिक रहती है।

भ्रम— दिल का दौरा पड़ने के बाद एक्सरसाइज करना जोखिम भरा हो सकता है

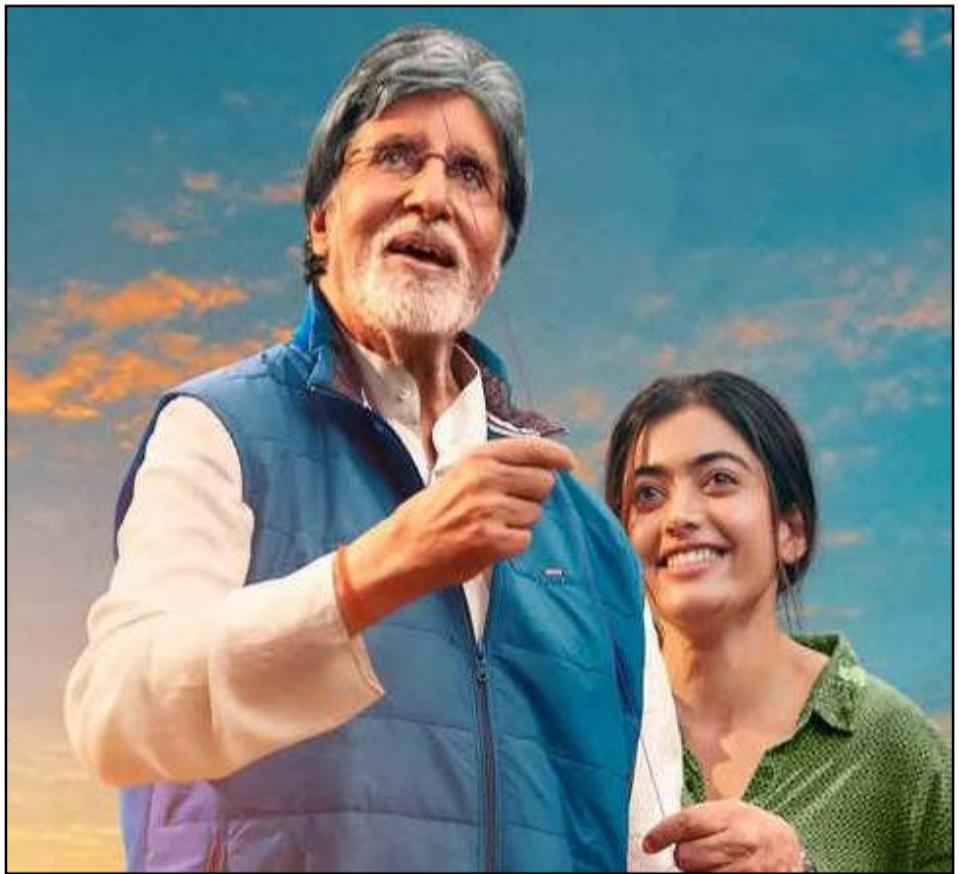
यह भी हृदय स्वास्थ्य से जुड़ा एक आम भ्रम है कि दिल का दौरा पड़ने के बाद एक्सरसाइज करना जोखिम भरा हो सकता है, जबकि यह एक गलत धारणा है। भले ही कोई भी हृदय रोग हो, उसके जोखिम को कम करने के लिए डॉक्टरी सलाह के अनुसार अपने रुटीन में एक्सरसाइज को शामिल करें। दिन में 30-45 मिनट तक ब्रिस्क वॉक करना सबसे अच्छी एक्सरसाइज में से एक है।

नेहा भसीन ने पहनी हृदय से ज्यादा रिवीलिंग ड्रेस

पंजाबी इंडस्ट्री और बॉलीवुड सिंगर नेहा भसीन आए दिन अपने स्टॅनिंग और बोल्ड फैशन सेंस के कारण चर्चाओं में रहती हैं। नेहा जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो



अमिताभ और रशिमका की फिल्म गुडबाय सिनेमाघरों के बाद अब नेटपिलक्स पर आएगी



में लिखा, यह सर्दी अब और भी बेहतर होने वाली है, क्योंकि आने वाले 2 दिसंबर को गुडबाय हमें गर्मजाशी के साथ गले लगाने के लिए तैयार है। रणदीप हुड़ा की बेब सीरीज कैट और चर्चित शो इंडियन मैचमेंटिंग का तीसरा सीजन भी नेटपिलक्स पर आने वाला है। बाबिल खान की पहली फिल्म काला 1 दिसंबर को नेटपिलक्स पर आएगी। ऑप्स्कर जा रही फिल्म छेल्लो शो 25 नवंबर से नेटपिलक्स पर स्ट्रीम होगी। गुडबाय बॉक्स ऑफिस पर पलौपै साबित हुई थी। आलम ये रहा कि निर्देशक विकास बहल की यह फिल्म महज 6.38 करोड़ रुपये का कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन ही कर पाई थी, जबकि फिल्म 9 करोड़ रुपये के बजट में बनी थी। दर्शकों को कलाकारों को अभिनय तो पसंद आया, लेकिन कुछ को अमिताभ और रशिमका की जुगलबंदी फिल्म में कुछ खास पसंद नहीं आई। बहरहाल, अब देखते हैं और ऑटीटी पर गुडबाय कैसा प्रदर्शन करती है।

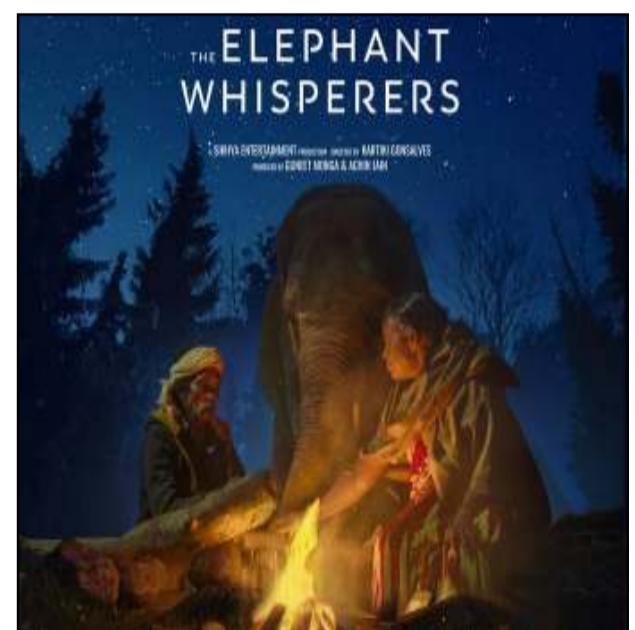
कुछ ऐसी है फिल्म की कहानी: गुडबाय एक कॉमेडी ड्रामा फिल्म है। फिल्म में आज के आधुनिक परिवार को दिखाया गया है, जो मां-बाप से दूर शहरों में अपनी जिंदगियों में व्यस्त है। इस बीच अचानक परिवार के एक सदस्य का निधन हो जाता है, जो बिखरे हुए इस परिवार को करीब लाने का काम करता है। गुडबाय में अमिताभ (हरीश) और नीना गुप्ता (गायत्री) पति-पत्नी के किरदार में हैं, जिसके चार बच्चे हैं और सभी घर से दूर जाकर बस गए हैं।

एकता करूर की फिल्म गुडबाय में यू तो अमिताभ, नीना गुप्ता, पावेल गुलाटी, एली अवराम, सुनील ग्रोवर और साहिल मेहता चाहूं उनकी दूसरी बॉलीवुड फिल्म है, जिसमें रशिमका की जोड़ी सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ बनी है।

फैंस उनकी तस्वीरों पर जमकर प्यार लूटते हैं। हाल ही में नेहा भसीन ने अपने बैथडे की कुछ तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों में नेहा भसीन का बोल्ड ड्रेसअप देख कर फैंस की पलक झापकते नहीं रही हैं। नेहा भसीन हमेशा अपने बॉलीवुड और हॉट अदाओं के चलते हमेशा चर्चाओं में रहती है। हाल ही में नेहा भसीन ने अपने थोंक बैथडे की कुछ तस्वीरों इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों में नेहा भसीन का तुक देख कर फैंस उनकी तारीफ करते हुए नहीं थक रहे हैं। नेहा भसीन इन तस्वीरों में सिंगल स्ट्रैप व्हाइट कलर का स्टाइलिश लाइप नेक टॉप और साथ ही फिल्म टाइप में सर्कट पहनी हुई है। ओपन हेयर न्यूट मेकअप कर के नेहा भसीन ने अपने इस आउटलुक को कप्लीट किया है। डीप नेक टॉप में वर्नीवेज पलौन्ट और साथ ही हाथ में बने टैटू को दिखाते हुए नेहा भसीन ने हॉट फोटोशॉट करवाया है। इन तस्वीरों में नेहा भसीन अपने परफेक्ट टॉड थाई फलौन्ट करती हुई नजर आ रही हैं। नेहा भसीन जब भी अपनी तस्वीरों और वीडियोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी पर अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं।

डॉक्यूमेंट्री द एलिफेंट व्हिस्पर्स नेटपिलक्स पर 8 दिसंबर को होगी रिलीज

स्ट्रीमिंग दिग्गज नेटपिलक्स की शॉर्ट डॉक्यूमेंट्री द एलीफेंट



ह्विस्पर्स का प्रीमियर 8 दिसंबर को होगा। सबसे बड़ा और प्रतिष्ठित डॉक्यूमेंट्री फेस्टिवल— डीओसी एनवाईसी 2022 फिल्म फेस्टिवल 10 नवंबर को शॉर्ट वृत्तचित्र को पिछले सप्ताह यूएस में प्रदर्शित किया गया था। डीओसी एनवाईसी सांस्कृतिक बदलाव का जश्न मनाता है और इसका समर्थन करता है कि कैसे डॉक्यूमेंट्री स्टोरीटेलिंग पहले की तरह फल-फूल रही है। द एसिफेंट ह्विस्पर्स एक स्वदेशी जोड़े की दिल के छू लेने वाली कहानी है, जिन्हें देखभाल के लिए एक अनाथ हाथी रुद्ध दिया गया है।

कहानी युगल की यात्रा का अनुसरण करती है क्योंकि वे रुद्ध यह फिल्म रिलीज हुई यह फिल्म रिलीज होने के दो महीने से भी कम समय में डिटॉपर्टमेंट की ओर रुख करने को तैयार है। फिल्म नेटपिलक्स पर स्ट्रीम होगी। ऑटीटी प्लेटफॉर्म ने इसकी पुष्टि कर दी है। नेटपिलक्स ने दिवर पर गुडबाय का पोस्टर शेयर कर अपने पोस्ट

क्षिणिंग भारत के जंगली स्थानों में जीवन की पृष्ठभूमि के खिलाफ सेट, द एलिफेंट ह्विस्पर्स विदेशी वन्य जीवन, अविस्मरणीय जंगली स्थानों और इस स्थान को साझा करने वाले लोगों और जावरों की सुंदरता पर प्रकाश डालता है। निर्माता गुनीत मोगा ने साझा किया, यह दिल के छू लेने वाला है और दक्षिणी भारत में वन्यजीव और जंगली स्थानों की सुंदरता के साथ-साथ इस ग्रह पर केवल प्रकृति बल्कि अन्य जीवित प्राणियों के साथ साझा किए गए सुंदर संबंध को उजागर करता है। यह लघु वृत्तचित्र कार्तिकी गोंसालेस के निर्देशन में बनी पहली फिल्म है। लघु वृत्तचित्र का निर्माण सिद्धार्थ एंटरटेनमेंट के बैनर तले गुनीत मोगा और अधिन जैन द्वारा किया गया है।

छोटे बच्चे को न खिलाएं ये चीजें, सेहत को पहुंचा सकती हैं नुकसान



छह महीने के बाद से बच्चों को दूध के साथ-साथ ठोस आहार का सेवन करवाना शुरू कर देना चाहिए, लेकिन कुछ चीजें बच्चों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इस सूची में गाय का दूध, टी, मीठे व्यंजन, रिफाइंड अनाज और पाश्चुरीकृत जूस आदि चीजें शामिल हैं, जिनका सेवन छोटे बच्चों को करवाना बाल चिकित्सक सही नहीं मानते हैं। आइए जानते हैं कि ये खान-पान की