

सम्पादकीय

तभी कहा जा रहा था कि
कांग्रेस और उसके सहयोगी
भी कुछ छोटी पाटियों को
जोड़ेंगे। जैसे बिहार से पप्पू
यादव की जन अधिकार
पार्टी को बुलाए जाने की
चर्चा थी। उन्होंने बैंगलूरु में
नहीं बुलाए जाने पर
नाराजगी भी जताई थी।
लेकिन लगता है कि उनके
बारे में कोई फैसला नहीं
हुआ है। पूर्वोत्तर से भी कोई
पार्टी नहीं जुड़ रही है...

बहन भाई और स्त्रियां संभ्रांत व्यक्ति
के हाथों में बांधती हैं रक्षा सूत्र



तक भाईयों के हांथ में रक्षासूत्र बंधा होता है तब तक यमराज भी उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकते हैं। सनातनी मान्यता के अनुसार रक्षा सूत्र बांधने के पश्चात भाई भी बहनों की रक्षा का वचन देते हैं। राखी की यह मर्यादा होती है। बहन और भाई के प्रेम का यह डोर है। दरअसल भारतीय शास्त्रों के इतिहास पर नजर डालें तो पूजा पाठ और कथाओं में भगवान जी पर रक्षा सूत्र चढ़ाने की परंपरा रही है। मान्यता और विश्वास यह है कि रक्षा सूत्र चढ़ाने से देवता जातकों पर प्रसन्न होते हैं। इसलिए संबंधित जातक की रक्षा भी करते हैं। कालांतर में बहनों ने अपने भाईयों को देवता स्वरूप मानकर इस रक्षा सूत्र को बांधना शुरू किया। यह भारतीय सनातनी इतिहास की महान परंपरा है। दुनिया के अन्य धर्मों के इतिहास में ऐसी परंपरा कहीं नहीं मिलती है। भारतीय परिवारों के सुरक्षित और संरक्षित रहने का एकमात्र कारण यह भी है कि यहां सभी एक दूसरे से प्रेम के धारे में गूढ़े हुए हैं। रक्षाबंधन बांधने की परंपरा पुत्रियों द्वारा पिता को भी बांधने की है। इसके अलावा समाज के प्रतिष्ठित लोगों को भी रक्षा बंधन बांधने का चलन है। रक्षा बंधन सनातनी हिंदू एकीकरण के मार्ग को प्रशस्त करता है। इस वर्ष 30 अगस्त की रात 9 बजकर 02 मिनट से 31 अगस्त को प्रातः 7 बजकर 30 मिनट तक रक्षा सूत्र बांधने का शुभ मुहूर्त है। गौरतलब है कि 30 अगस्त को प्रातः 10 बजकर 5 मिनट से रात 9 बजकर 2 मिनट तक भद्रा है। भद्रा में रक्षा बंधन बांधना कदाचित अनुचित है। इसलिए इस बार 30 और 31 दो दिन रक्षा बंधन का पवित्र पर्व मनाया जा रहा है।

लेखक विनय कांत मिश्र/दैनिक बुद्ध का सन्देश

रीति-रिवाज पर, धर्म पर, भाषा पर, खानपान पर, गाय पर, चीते पर, राजचिह्न पर, सेंगोल पर, संविधान की धाराओं पर, संसद के निर्माण पर, वंदेभारत रेल पर, प्रगति मैदान की सुरंग पर, सिर्फ ऊधमी बिगुल बजाना है। छिप-छिपा कर और खुलेआम किए गए अपने हर करतब के बरवान की छवनि को डेढ़ सौ डेसिबल तक पहुंचाने के लिए जी-जान एक कर देना है। सो, थोड़े दिनों के लिए चंद्रयान का ...

मंडप आर्य

पक्ज शमा।
चंद्रयान-३ जितने हौले—से चंद्रमा की सतह पर उत्तरा, हमारी सत्तारुढ़—मंडली इसकी श्रेय की कलगी जिध्ल—ए—सुब्लानी के साफे पर टांकने को उतने ही जोर से लपकी। ज दरअसल हमें हर बात पर बस ऊधम मचाना है। रीति—रिवाज पर, धर्म पर, भाषा पर, खानपान पर, गाय पर, चीते पर, राजचिह्न पर, सेंगोल पर, संविधान की धाराओं पर, संसद के निर्माण पर, वंदेभारत रेल पर, प्रगति मैदान की सुरंग पर, सिफर्द ऊधमी बिगुल बजाना है। छिप—छिपा कर और खुलेआम किए गए अपने हर करतब के बखान की घनि को ढेढ़ सौ डेसिबल तक पहुंचाने के लिए जी—जान एक कर देना है। ज चंद्रयान-३ जितने हौले—से चंद्रमा की सतह पर उत्तरा, हमारी सत्तारुढ़—मंडली इसकी श्रेय की कलगी जिध्ल—ए—सुब्लानी के साफे पर टांकने को उतने ही जोर से ल्पकी।

चंद्रयान-3 चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव की सतह पर जितने हौले—से उतरा, हमारी सत्तारुद्धरण—मंडली इस के समर्थे श्रेय की

कलगी जिघ्ल-ए-सुङ्हानी के साफे पर टांकने को उतने ही जौर से लपकी। ताबेदार अपने सुल्तान के मन की बात न जानें तो काहे के ताबेदार? फिर जिघ्ल-ए-सुङ्हानी स्वयं भी कौन-से संकोची हैं? एक दशक में संसार की सारी रोशनी का किरण-केंद्र उन्होंने जैसे खुद्द पर कर रखा है, उस की चुधियाहट में काई और किसी को दिखाई ही कहां दे रहा है? सो, छोटे परदे और अखबार के पन्नों के आधे से ज़्यादा हिस्से पर पर हम ने अपने प्रजापालक को पसरे देखा और चंद्रयान बेचारा चंदामामा की गोद में सिकुड़ कर छुप गया। ब्रिक्स की बेइंतिहा मसरूफियत के बावजूद अपना अमूल्य समय निकाल कर हमारे सुल्तान ने इसरो के प्रमुख श्रीधर पणिकर सोमनाथ को याद दिलाया कि उन के तो नाम में ही श्वेतम्भर है, सो, सोमनाथ के होते चंद्रयान भला कैसे चांद पर न उतरता? भगवान शिव के प्रति अपने प्रधानमंत्री के ऐसे भक्तिभाव ने मुझे गदगद कर दिया। विज्ञान की उपलब्धियों को अध्यात्म की छुअन दे कर सोने पर सहाया करने की जैसी विलक्षण कला नरेंद्र भाई मोदी में है, मैं ने तो किसी और में नहै देखी। राजा दक्ष प्रजापति के श्राप से मुत्ति पाने के लिए चंद्र देवता ने शिव को अपन स्वामी मान कर पृथ्वी पर जहां तपस्या की थी, वह जगह गुजरात के सौराष्ट्र में है चंद्र देवता ने शिव से वहां ज्योतिर्लिंग वरूप में स्थापित होने का आग्रह किया। बारह ज्योतिर्लिंगों में से यही पहला है वसोमनाथ। मैं भी पूरी आस्था से यह बात मानता हूं कि विज्ञान-फिज्ञान अपनी जगत है, मगर अगर ईश्वर साथ न हो तो सफलता नहीं मिलती। इसलिए हमें अपने चंद्रयान अभियान की भावी श्रंखलाओं को भी सफल बनाने के लिए यह ध्यान रखना बेहत होगा कि इसरो के सभी अगले प्रमुखों व नामों में रुद्र, पशुपति, महेश्वर, वामदेव शंकर, श्रीकंठ, अंबिकानाथ, गंगाधर, जटार, विश्वेश्वर, मृत्युजय जैसे शब्दों का समावेश हो। ऐसा होगा तो चंद्रयानों की झड़ी लग जाएगी। भारतीय जनता पार्टी व अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने अब हमें इतना जागरूक तो बना ही दिया है कि हम जान भी और साने भी कि इसरो के अब तक व

कोई नई पार्टी नहीं जुड़ रही है इंडिया में



जिनके करीब 80 नेता बैठक में शामिल होंगे। पांच राज्यों के मुख्यमंत्री भी शामिल होंगे, जिनमें दो मुख्यमंत्री आम आदमी पार्टी के होंगे। उनके अलावा पश्चिम बंगाल की ममता बनर्जी, तमिलनाडु के एमके स्टालिन और झारखण्ड के हेमंत सोरेन शामिल होंगे।

बोतल में लौटा नहीं यह जिन...

पिछले कुछ समय से ऐसे अनेक दृष्टांत सामने आये हैं जब सत्ता व समाज के शीर्ष पर बैठे लोगों की अपीलें भी काम नहीं आ रही हैं। एक बार तो स्वयं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी दलितों के उत्पीड़न से व्यथित होकर कह चुके हैं— दलितों को मारने से अच्छा है कि उन्हें (पीएम को) मार दें। ऐसे ही, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रमुख मोहन भागवत भी अपने लोगों को समझा चुके हैं कि शुस्तिम भी भाई ही ...

हरियाणा के नूंह (मेवात) में सोमवार को जिस तरह से शोभायात्रा निकालने के मामले में हिन्दू संगठन और प्रशासन आमने—सामने हैं, उससे साबित हो गया है कि कट्टरता का जिन्न एक बार बाहर निकले तो उसे वापस बोतल में डालना बहुत मुश्किल होता है। हर साल यहां श्रावण मास के अंतिम सोमवार को होने वाली ब्रजमंडल यात्रा बहुत प्रसिद्ध है जिसमें देश भर से बड़ी तादाद में श्रद्धालु आते हैं। 31 जुलाई को यहां के नलहड़ मंदिर के पास निकली यात्रा के दौरान हुए पथराव व तत्पश्चात हुए साम्रादधिक दंगों के चलते इस बार प्रशासन ने इसकी अनुमति नहीं दी थी लेकिन हिन्दू संगठन इसे निकालने के लिए आमदा हैं जिन्होंने पहले ही चेता दिया था कि उन्हें किसी की अनुमति की आवश्यकता नहीं है। नूंह के साथ ही पूरे हरियाणा में इसे लेकर तनाव है। जुलाई की आग अभी पूरी तरह से शांत नहीं हुई है और यह नये तनाव का सबब बन गया है। सोमवार को यहां धारा 144 लगा दी गई है। मंगलवार तक इंटरनेट सेवाएं बन्द रखने का ऐलान कर दिया गया है ताकि अफवाहें न फैले। प्रशासन की इस बात से नाराज हिन्दू संगठनों का न सिर्फ नूंह में बड़ा जमावड़ा है वरन् सटे हुए गुरुग्राम जिले के उस हिस्से में भी दहशत फैल गई है जहां झुग्गी बस्तियां हैं और जिनमें ज्यादातर अल्पसंख्यक बसते हैं। यह वही इलाका है जहां पिछले वर्ते आगजनी हुई थी और कुछ लोग मारे गये थे। सोमवार की सुबह यहां हिन्दू संगठनों द्वारा दीवारों पर लिखा पाया गया कि वे (अल्पसंख्यक) इस इलाके को खाली कर दें क्योंकि यहां से शोभा यात्रा निकलेगी। वैसे यहां के अनेक लोग पिछले दंगों के समय से ही बस्तियां छोड़कर अन्यत्र जा चुके हैं। पुलिस के आला अफसरों ने आश्वरत तो किया है कि वे (झुग्गीवासी) न घबरायें परन्तु पिछली वारदात का खौफ इतना है कि लोगों का पुलिस व स्थानीय प्रशासन ही नहीं सरकार पर से भी भरोसा उठ चुका है। इन इलाकों में पिछले कुछ समय से तनाव और डर का माहौल है। राज्य सरकार हिन्दू संगठनों के आगे बेबस दिख रही है। प्रशासन ने शोभा यात्रा न निकलने देने के लिये पूरे इलाके में पुलिस की तैनाती की है, तो वहीं हिन्दू संगठन इस आदेश को न मानने पर आमदा है। वैसे नलहड़ मंदिर में पूजा के लिये प्रतीकात्मक रूप से 11 लोगों को अनुमति तो दी गई है पर इसे हिन्दू संगठन नहीं मान रहे हैं। उधर इस पूरे परिदृश्य में किसान नेता राकेश टिकैत की भी एंट्री हो गई है जिन्होंने कहा है कि अगर शोभा यात्रा निकाली गई या प्रशासन ने उन्हें अनुमति दी तो जवाब में किसान लाखों ट्रैक्टरों के साथ विशाल रैली निकालेंगे और महापंचायत भी करेंगे। उल्लेखनीय है कि जुलाई के अंत में हुए दंगों में किसान अल्पसंख्यकों के साथ थे। जाटों व मुस्लिमों की एकता से भारतीय जनता पार्टी के लोग और कट्टरवादी संगठन कमजोर पड़ गये थे। पिछले कुछ समय से इस यात्रा के कारण मुख्यमंत्री मनोहरलाल खट्टर पसोपेश में हैं क्योंकि शोभा यात्रा को अनुमति न देने से हिन्दुओं की उन्हें चुनावों में नाराजगी झेलनी पड़ सकती है। सरकार की पहले ही काफी भद्र भी पिट चुकी है। नूंह जिला गुरुग्राम से लगा हुआ है जो देश का प्रमुख औद्योगिक केन्द्र है। यहां दुनिया के कई महत्वपूर्ण उद्योग—धंधों के मुख्यालय व कारखाने हैं। देश के जिन तीन शहरों की प्रति व्यक्ति आय सर्वाधिक है उनमें एक गुरुग्राम भी है जहां होने वाली हिस्सा का असर कारोबार जगत और भारत की छवि पर पड़ेगा। उम्मीद तो है कि हिन्दू संगठन देश के अमन—चौन को ध्यान में रखकर इस शोभा यात्रा को सीमित व प्रतीकात्मक रूप से निकालेंगे और इसे प्रतिष्ठा का मुद्दा नहीं बनायेंगे। प्रशासन की जिम्मेदारी जिन पर है, वे अपने दायित्वों का पालन कर कानून व व्यवस्था का राज बनाए रखें। वैसे यह मामला इस बात का सटीक उदाहरण है कि कट्टरता को जब एक बार राज्य की ओर से बढ़ावा मिलता है तो उसे नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है। अनेक संगठन या व्यक्ति संविधान से ऊपर हो जाते हैं। धार्मिक संगठनों के हौसले पिछले कुछ समय से जिस बुलन्दी पर हैं, वह संविधान के लिये चुनौती बन गया है। ऐसे संगठन व लोग यह मानते हैं कि कानून का पालन करना उनके लिये आवश्यक नहीं है। पिछले कुछ समय से ऐसे अनेक दृष्टांत सामने आये हैं जब सत्ता व समाज के शीर्ष पर बैठे लोगों की अपीलें भी काम नहीं आ रही हैं। एक बार तो स्वयं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी दलितों के उत्पीड़न से व्यथित होकर कह चुके हैं—शदलितों को मारने से अच्छा है कि उन्हें (पीएम को) मार दें। ऐसे ही, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रमुख मोहन भागवत भी अपने लोगों को समझा चुके हैं कि शुस्तिलम भी भाई ही हैं और इन्हें मारने वाले हिन्दू नहीं हो सकते। ऐसा विचारधारा के लोग हिन्दू संगठनों को चला रहे हैं या उनके सदस्य हैं, उनमें से ज्यादातर भाजपा एवं संघ से जुड़े हैं। अपील करने वाले अपने—अपने संगठनों के शीर्ष पर हैं। जब उनका कहा बैसर हो रहा है, तो हरियाणा के सीएम या प्रशासन की बिसात ही क्या है! नफरत और हिस्सा का जिन्न वापस जाने के लिए बोतल से नहीं निकलता।

© 2018 Pearson Education, Inc.

ऊधमबाजी से रुआंसा हुआ चंद्रियान

89 उपग्रह मिशनों में से 47 का लालच नरेंद्र भाई मोदी के नौ साल में हुआ है। यार्न इसरो की स्थापना के बाद 52 बरस में सिफर्ड 42 सैटेलाइट लॉच हुए तु हर सवाल साल में एक और, नरेंद्र भाई के राज में हर साल पांच से जयादा। नरेंद्र भाई वे पहले 13 लोग देश के प्रधानमंत्री बने, पर सब ऊँचते रहे। आप कहते रहिए कि नरेंद्र भाई के आगमन के बाद हमारे अंतरिक्ष कार्यक्रमों का बजट घटा है, लेकिन सच्चाइ तो यही है कि विज्ञान की हमारी दुनिया वे भाग्य तो 2014 के बाद ही खुले हैं। कोई समझा हो, न समझा हो, मैं तो साढ़े चाहे बरस पहले ही समझ गया था कि अब आकाश-जगत में भारत को विश्व-गुरु बनने से कोई नहीं रोक पाएगा। फरवरी 2019 में जिस दिन प्रधानमंत्री जी ने पाकिस्तानी सरहद में बने आतंकवादी अड्डे पर सर्जिकल स्ट्राइक की तारीख घूमौसम की खराबी की वजह से बदलने की इजाजत नहीं दी और कहा कि बादल और बरसात हैं तो और भी अच्छा है, क्योंकि पाकिस्तान के राडार हमारे विमानों को पकड़ नहीं पाएंगे यैं मैं तो उसी दिन से लंबी चादर तान कर निश्चिंत सो रहा हूं। काहे का इसरो? काहे के वैज्ञानिक? चंद्रयान का चांद पर अवतरण हमारे मौजूदा राजनीतिक नेतृत्व की प्रज्ञा और कौशल की उपलब्धि है पहले के प्रधानमंत्रियों की तरह अगर नरेंद्र भाई भी त्रिमासिभूत होते तो क्या हम चांद पर उत्तरने वाला चौथा और उस के दक्षिणी रुव पर पहुंचने वाला पहला देश बनते आजादी के बाद 1948–49 में भारत सरकार का बजट 197 करोड़ रुपए का था। पंडित जवाहरलाल नेहरू तब कसामुसी के चलते विज्ञान परियोजनाओं के लिए सिफर्ड एक करोड़ 10 लाख रुपए आवंटित कर पाए

थ। याना बजट का तकरीबन आधा प्रतिशत। मगर जब नेहरू के कार्यकाल के आखिर में देश का बजट 1700 करोड़ रुपए हो गया तो विज्ञान परियोजनाओं के लिए उन्होंने 85 करोड़ रुपए रखे। यानी पांच प्रतिशत। एक करोड़ से 85 करोड़ रुपए तक का इजाफा। यह 15 साल में 85 गुना बढ़तरी ही हुई न? और, अब हाल क्या है? आज जब देश का बजट करीब साढ़े 39 लाख करोड़ रुपए का है, विज्ञान परियोजनाओं के लिए नरेंद्र भाई ने 14217 करोड़ रुपए दिए हैं। यानी आधा प्रतिशत से भी कम। मगर फिर भी नेहरू विज्ञान को ले कर आलसी थे और नरेंद्र भाई ने विज्ञान परियोजनाओं को ऐसी रपच्चार दे दी है कि भूतो न भविष्यति। यही बात मैं ने चंद्रयान पर हुई टेलीविजन बहसों में कह दी तो नरेंद्रोन्मुख बहसबाज तो बहसबाज, गिलगिल करने वाले टीवी-सूत्रधारी भी

An advertisement for 'बुद्ध प्रकाशन' (Budh Prakashan). The top half features a golden Buddha statue on the left and the company's name in large, bold, yellow and white text on the right. Below the name are several images of different books and a calculator. The bottom half contains text in Hindi and English, including a phone number and a website address.



एशिया कप 2023: श्रीलंका नहीं जाएंगे KL Rahul, कोच राहुल द्रविड़ ने श्रेयस अय्यर पर भी दिया बड़ा अपडेट

भारतीय क्रिकेट टीम के मुख्य बेहतर हैं। लेकिन अभी वो पूरी चयनकर्ता अजित अगरकर का तरह किट नहीं हुए हैं। वो भारतीय कहा हुआ सच साबित हुआ। दरअसल, अगरकर ने कहा था कि केल राहुल अभी पूरी तरह से फिट नहीं हैं। वह एशिया कप 2023 के लिए भारतीय टीम के साथ श्रीलंका नहीं जाएंगे। वहीं भारतीय टीम के कोच राहुल द्रविड़ ने अपनी प्रेस कॉन्फ्रेंस में इसकी पुष्टि की है। कोच द्रविड़ ने बताया कि केल राहुल अभी पूरी तरह से फिट नहीं हैं।

वो एशिया कप के लिए टीम के टीम के साथ कैंडी के पल्लीकेले साथ श्रीलंका नहीं जाएंगे, मैं होने वाले मुकाबलों में मौजूद नहीं होंगे। साथ ही भारतीय कप के लिए भारत भी वनडे कोच ने कहा कि, श्रेयस अय्यर ज्यादा मुकाबले खेलने को नहीं इसके अलावा भारतीय कोच ने

कि एशिया कप में वो कमी भी

कहा कि टीम में बदलाव सोच समझकर किए जाते हैं। टीम में

अनुभवी खिलाड़ियों का रहना फायदेमंद है। भारतीय क्रिकेट टीम को पल्लीकेले में 2 सिंतंबर को पाकिस्तान के खिलाफ जबकि 4 सिंतंबर को नेपाल के खिलाफ खेलना है।

एशिया कप के लिए भारतीय स्कॉर्ड: रोहित शर्मा (कप्तान), शुभमन गिल, केल राहुल, विराट कोहली, गैंड स्लैम खिताब के इस

राहुल द्रविड़ ने इस दौरान श्रेयस अय्यर, सूर्यकुमार यादव, ये स्पष्ट किया कि चूंकि एशिया तिलक वर्मा, इशान किशन, कप के बाद भारत भी वनडे हार्दिक पांड्या, रवींद्र जडेजा, वर्ल्ड कप होना है। ऐसे में अक्षर पटेल, शार्दुल टाकुर, खिलाड़ियों को ज्यादा से ज्यादा मोहम्मद शमी, मोहम्मद सिराज, मौके देने की कोशिश रहेगी। जसप्रीत बुमराह, प्रसिद्ध कृष्णा, इसके अलावा भारतीय कोच ने

पूरी तरह फिट हैं। बस उन्हें ज्यादा मुकाबले खेलने को नहीं इसके बाद भारतीय कोच ने



पूरी हो जाएगी।

जोकोविच ने यूएस ओपेन 2023 में जीत के साथ मनाया वापसी का जश्न, रैंकिंग में शीर्ष पर पहुंचना तय

नोवाक जोकोविच ने अमेरिकी ओपन में यादगार वापसी करते हुए सोमवार को एलेक्जेंडर मुलर पर 6-0, 6-2, 6-3 से जीत दर्ज की। इस जीत के साथ ही जोकोविच का रैंकिंग में फिर से शीर्ष स्थान पर पहुंचना भी पक्का हो गया।

सविया के इस खिलाड़ी को पिछले साल अमेरिका की यात्रा करने की अनुमति नहीं दी गई थी क्योंकि उन्हें कोविड-19 का टीका नहीं लगा है। रिकॉर्ड 23 ग्रैंड स्लैम खिताब के इस

विजेता को हालांकि मैच शुरू होने के लिए काफी इंतजार करना पड़ा। आर्शर ऐश र्टेडियम में इससे पहले खेले गये कोको गॉंग का मैच लगभग तीन घंटे तक चला और फिर पुरुषों के बराबर मिलने की 50वीं वर्षगांठ के

पल का इंतजार कर रहा था कि बाद वह 11 सिंतंबर को जारी मैं अपने खेल के सबसे बड़े होने वाली एटीपी रैंकिंग में स्टेडियम में रात के सत्र में खेल कार्लस अलकराज को हटाकर सकू।

चीन के नए नक्शे पर भारत की कड़ी प्रतिक्रिया, कहा— इनका कोई आधार नहीं है, ऐसे तो सीमा विवाद.

चीन द्वारा अपने घानक मानचित्र का 2023 संस्करण जारी करने के बाद सरकार ने कड़ी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। इसमें अरुणाचल प्रदेश और अक्साई चिन क्षेत्र को शामिल किया गया है।

चीन के तथाकथित 2023 घानक मानचित्र पर मीडिया के सवालों का जवाब देते हुए विदेश मंत्रालय के आधिकारिक प्रवक्ता अर्दिम बागची ने कहा कि भारत ने इसे लेकर कड़ा विरोध दर्ज कराया है। उन्होंने कहा, घमने आज चीन के तथाकथित 2023 घानक मानचित्र पर चीनी पक्ष के साथ जाननीय चौनलों के माध्यम से एक मजबूत विरोध दर्ज कराया है जो भारत के क्षेत्र पर दागा करता है। उन्होंने साथ तौर पर कहा कि दम इन दावों को खारिज करते हैं क्योंकि इनका कोई अधार नहीं है। चीनी पक्ष के

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन मुल्लान क्रिकेट र्टेडियम में होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का लाइव प्रसारण कराया जाएगा। इसके बाद भारतीय समयानुसार दोपहर 2.30 बजे होगा। जबकि मुकाबला

शुरू दोपहर 3 बजे से होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन मुल्लान क्रिकेट र्टेडियम में होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का लाइव प्रसारण कराया जाएगा। इसके बाद भारतीय समयानुसार दोपहर 2.30 बजे होगा। जबकि मुकाबला

शुरू दोपहर 3 बजे से होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन मुल्लान क्रिकेट र्टेडियम में होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का लाइव प्रसारण कराया जाएगा। इसके बाद भारतीय समयानुसार दोपहर 2.30 बजे होगा। जबकि मुकाबला

शुरू दोपहर 3 बजे से होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन मुल्लान क्रिकेट र्टेडियम में होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का लाइव प्रसारण कराया जाएगा। इसके बाद भारतीय समयानुसार दोपहर 2.30 बजे होगा। जबकि मुकाबला

शुरू दोपहर 3 बजे से होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन मुल्लान क्रिकेट र्टेडियम में होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का लाइव प्रसारण कराया जाएगा। इसके बाद भारतीय समयानुसार दोपहर 2.30 बजे होगा। जबकि मुकाबला

शुरू दोपहर 3 बजे से होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन मुल्लान क्रिकेट र्टेडियम में होगा। एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का लाइव प्रसारण कराया जाएगा। इसके बाद भारतीय समयानुसार दोपहर 2.30 बजे होगा। जबकि मुकाबला

कोच राहुल द्रविड़ का लाइव स्ट्रीमिंग, ये सितारे बिखरेंगे अपना जलवा

के बीच खेला जाएगा। इस

शुरू दोपहर 3 बजे से होगा।

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप 2023 की ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन कहां होगा?

एशिया कप

कमर दर्द की समस्या से हमेशा रहते हैं परेशान ? अपने आहार में जरूर शामिल करें ये 6 चीजें



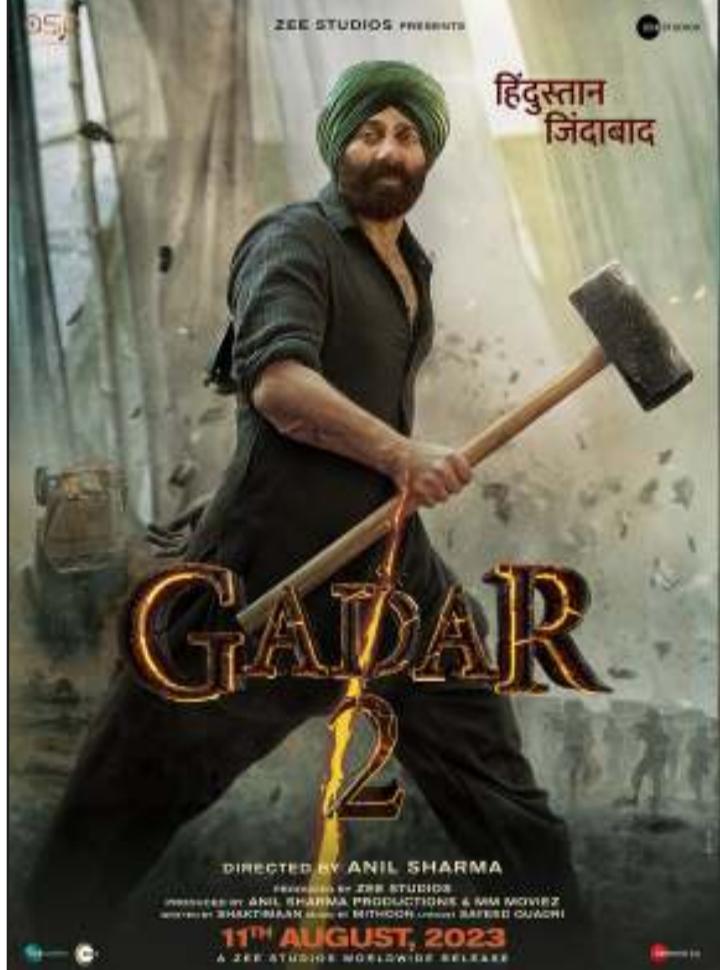
अनन्या पांडे ने फ्लॉन्ट
किया कर्वी फिगर, बढ़ाया
इंटरनेट का तापमान

अनन्या पांडे इन दिनों अपनी फिल्म ड्रीम गर्ल 2 को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। एकट्रेस जमकर अपनी फिल्म का प्रमोशन कर रही हैं। उनके लेटेस्ट लुक की बात करें तो अनन्या पांडे ने इंस्टाग्राम पर अपना स्टाइलिश और ग्लैमरस लुक शेयर किया है। डेनिम ऑफ शोल्डर टॉप और जींस में अनन्या बेहद ग्लैमरस लग

गदर 2 बनी सबसे तेज 450 करोड़ कमाने वाली फिल्म, पीछे रह गई पठान और बाहुबली

बहुत तेजी से वजन कम करना
चाहते हैं तो इन खतरों को भी जान
लीजिए, सेहत पर बहुत खतरनाक
हो सकते हैं इसके दुष्प्रभाव

आज के जमाने से वेट लॉस सबसे पॉपुलर शब्द बन गया है.



रुपये हांगया हा बालापुड क इतिहास मध्ये असेही शाहरुख खान की पठान ही अभी तक ये कमाल कर पाई थी, जबकि इस विशाल आंकडे को पार करने वाली हिंदी फिल्मों में पठान के साथ, एसएस. राजामौली की बाहुबली 2 (हिंदी) भी शामिल है। गदर 2 के खाते में एक बड़ी अचीवमेंट ये भी आई है कि ये सबसे तेज 450 करोड़ कमाने वाली फिल्म बन गई है। जहां शाहरुख की पठान को ये कमाल करने में 18 दिन का समय लगा था, वहीं बाहुबली 2 के हिंदी वर्जन को 450 करोड़ कमाने में 20 दिन लगे थे। गदर 2 से सनी देओल की खाते में ऐसे बड़े-बड़े रिकॉर्ड दर्ज हो रहे हैं, जिन्हें तोड़ने की कल्पना भी अगस्त 2023 से पहले किसी ने नहीं की होगी। अक्षय कुमार स्टारर फिल्म श्वेतामर्जी 2च को पहले दिन से ही सनी देओल की शगदर 2च से क्लैश का सामना करना पड़ा है। हालांकि सामाजिक इश्यू पर बनी इस फिल्म ने भी बॉक्स ऑफिस पर शानदार कारोबार किया है। फिल्म की कमाई में तीसरे हृपते काफी गिरावट देखी गई थी लेकिन वीकेंड पर एक बार फिर श्वेतामर्जी 2च के कलेक्शन में थोड़ उछाल आया। तीसरे शनिवार को जहां श्वेतामर्जी 2चने 3.15 करोड़ का कलेक्शन किया तो वहीं अब फिल्म की रिलीज के 17वें दिन यानी तीसरे रविवार की कमाई के शुरुआती आंकडे भी आ गए हैं। रिपोर्ट के मुताबिक श्वेतामर्जी 2च ने रिलीज के 17वें दिन 3.65 करोड़ का कलेक्शन किया है। इसी के साथ श्वेतामर्जी 2च की 17 दिनों की कुल कमाई अब 135.02 करोड़ रुपये हो गई है। सनी देओल की फिल्म शगदर 2च की कमाई का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। यहां तक कि 17वें दिन भी इसने लेटेस्ट रिलीज फिल्म श्वेतामर्जी 2च से ज्यादा कलेक्शन किया है। वहीं श्वेतामर्जी 2च का तो अब शगदर 2च के आगे दम निकल चुका है। इसी के साथ शगदर 2च ने महज 17 दिनों में सबसे तेजी से 450 करोड़ का आंकड़ा पार कर नया कीर्तिमान सेट कर दिया है। इसने पठान का रिकॉर्ड ब्रेक कर दिया है। बता दें कि पठान 18 दिनों में 450 करोड़ के कल्प में शामिल हुई थी। वहीं अब शगदर 2च 500 करोड़ कलब में शामिल होने की ओर बढ़ रही है। फिल्म की कमाई की रपतार देखते हुए लग रहा है कि ये जल्द ही इस माइल्स्टोन को भी पार कर लेगी।

वेट लॉस के नए नए तरीके खोजते रहते हैं। तरह तरह की डाइट, जिमिंग और एक्सरसाइज के जरिए लोग तेजी से वजन कम करके स्लिम दिखना चाहते हैं। हालांकि वजन कम करना अच्छी बात है लेकिन तेजी से वजन करना आपकी सेहत के लिए ही नुकसानदेय साबित हो सकता है। हेत्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि हर कोई चाहता है कि चंद दिनों में ही वजन कम हो जाए, बाजार में भी तेजी से वजन कम करने के दावे करने वाले बहुत सारे प्रोडक्ट हैं। लेकिन ये फायदे की बजाय नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। चलिए जानते हैं कि तेजी से वजन कम करने पर आपकी हेत्थ

पर क्या असर हा सकता ह आर साथ हा य भा जानेकि वजन कम करने का सही फार्मूला क्या है। तेजी से वजन कम करने के होते हैं ये नुकसान : तेजी से वजन कम करने की जद्दोजहद में लोग खाना पीना तक छोड़ देते हैं। जब लोग तेजी से वजन कम करने का कोशिश करते हैं तो पोषण की कमी के चलते शरीर में पानी की कमी बहुत तेजी से होती है। पानी की कमी ज्यादा होने पर मांसपेशियों को नुकसान पहुंचता है और आप जल्द ही बीमार पड़ सकते हैं। इसके अलावा तेजी से वजन कम करने पर मेटाबॉलिज्म पर भी बुरा असर पड़ता है। दरअसल रोज भोजन करने और पचाने की दर का मेटाबॉलिज्म पर असर पड़ता है। अगर तेजी से वजन कम करने के चक्कर में आप कम केलोरी वाला खाना खाएंगे तो मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाएगा और आपके हार्मोन्स पर भी बुरा असर पड़ेगा। तेजी से वजन कम करने का तीसरा बुरा असर पथरी के रूप में होता है। इससे पित्ताशय में पथरी होने का खतरा बढ़ सकता है। वजन कम करने का क्या है सही तरीका: हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि तेजी से वजन कम करने की बजाय एक सही गति या फिर धीमी गति से वजन कम करना शरीर के लिए फायदेमंद साबित होता है। एक हपते में 400 ग्राम से एक किलो वजन घटाना काफी होता है। यानी आपकी डाइट, एक्सरसाइज और वेट लॉस के अन्य प्रयास इस तरह होने चाहिए कि एक सप्ताह में आप 400 ग्राम से एक किलो वजन घटा सकें। इससे ज्यादा वजन घटाने की कोशिशें आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती हैं।



Digitized by srujanika@gmail.com