



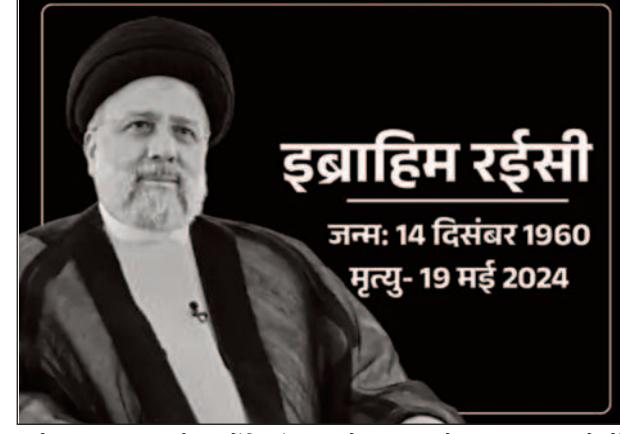
जी-7 और यूक्रेन शांति सम्मेलन में भाग लेगा भारत
 नई दिल्ली, 20 मई (एजेंसियां)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आगे महीने जी-7 बैठक और यूक्रेन शांति शिखर सम्मेलन में भाग लेने वाले हैं। उन्होंने इवान चिक करते हुए कहा कि भारत वैश्विक शांति, सुखाओं सम्मेलनों में वैश्विक संवाद को आकार देने, मानव केंद्रित विकास, समृद्धि और शांतिपूर्ण दुनिया की दृष्टि के आगे बढ़ाने के लिए खोबल साउथ की आवाज बनेगा। उन्होंने आगे कहा, भारीदारी का स्तर समय, लॉजिस्टिक और सामानांतर प्रतिबद्धाओं का करक होगा।

प्रधान संपादक - डॉ. गिरीश कुमार संघी हैदराबाद नगर पृष्ठ : 16 मूल्य : 8 रुपये

वर्ष-28 अंक : 58 (हैदराबाद, निजामाबाद, विशाखापट्टनम, तिरुपति से प्रकाशित) वैशाख शु.13 2080 मालवार, 21 मई-2024

ईरान के राष्ट्रपति का हेलिकॉप्टर क्रैश में निधन

> अमेरिका-इजराइल से तनाव के बीच वाइश्व प्रेसिडेंट मुख्यमंत्री अंतर्रिम राष्ट्रपति बने > भारत में एक दिन का शोक



इब्राहिम रईसी

जन्म: 14 दिसंबर 1960
मृत्यु- 19 मई 2024

तेहरान, 20 मई (एजेंसियां)। बजे लापता हो गया था। हादसे में ईरान के राष्ट्रपति इब्राहिम रईसी हेलिकॉप्टर सवार सभी 9 लोग मारे (63) और विदेश मंत्री होसेन गए। मध्य पूर्व एशिया के शिया अमेरिकानीस्तान का हेलिकॉप्टर बहुल देश ईरान ने अपने दो नेताओं क्रैश में निधन हो गया है। ईरान की को उस समय खोया है, जब सरकारी न्यूज एजेंसी ने समवाय इजराइल के साथ उसके रिश्ते सुबह यह जानकारी दी। टकराव की सीमा तक विड गए अंजरबैजान से लौटे समय उनका है। वहाँ अमेरिका-ईरान के हेलिकॉप्टर रविवार शाम करीब 7 में भी तनाव है। ऐसे में उपराष्ट्रपति

मोहम्मद मुख्यमंत्री को अंतर्रिम राष्ट्रपति बना आयतुल्लाह खामोंरेई ने सोमवार को यह एलान किया।

अंजरबैजान की सीमा के पास पहाड़ियों में क्रैश हुआ हेलिकॉप्टर अंजरबैजान की सीमा के पास हेलिकॉप्टर इरान के बाद अंजरबैजान के बीच राष्ट्रपति शहर के पास क्रैश हुआ। यह पहाड़ी इलाका है। रेस्क्यू एजेंसियों ने भारी बारिश, काढ़े और सर्दी के बीच राष्ट्रपति शहर के पास क्रैश हुआ। इस दौरान तीन बचावकर्मी भी लापता हो गए। सोमवार सुबह अंजरबैजान की पहाड़ियों में हेलिकॉप्टर का मलबा फिला।

डेंग का उद्घाटन करके लौट रहे थे रईसी, चॉपर में 9 लोग थे :

पांच दिन के राष्ट्रीय शोक की घोषणा

तेहरान, 20 मई (एजेंसियां)। ईरान के सीरीज लीडर अयातुल्लाह अली खामोंरेई ने हेलिकॉप्टर दुर्घटना में इब्राहिम रईसी की मौत के बाद प्रथम उपराष्ट्रपति मुख्यमंत्री को सोमवार को देश का कार्यालय राष्ट्रपति घोषित किया। खामोंरेई ने दिवान राष्ट्रपति रईसी के सम्मान में पांच दिन के राष्ट्रीय शोक की घोषणा की।

कड़परम रईसी ने इनमें ईरान के राष्ट्रपति बने थे। खामोंरेई ने उनकी दुखद मृत्यु पर शोक व्यक्त करते हुए कहा कि ईरान के लोगों ने एक अमरमाल और सोनीदा ईरान को खो दिया है। प्रोटोकॉल के बाद रईसी की मृत्यु के बाद मुख्यमंत्री के अंतर्रिम पहले से थी। अब नया राष्ट्रपति चुनने के लिए 50 दिन से भीतर चुनाव करने होंगे। हेलिकॉप्टर में रईसी की अलावा उन्होंने गवर्नर मिश्री रहीमी, जुमे की नमाज के बाद अलेहोशेम और चालक दल के सदस्यों से मंत्री कुल नौ लोग सवार थे। एक सरकारी मीडिया ने सोमवार को बताया कि हादसे में कोई भी जिंदा नहीं बचा है।

उद्घाटन करने गए थे। इस ईरान मोहम्मद अली अलेहोशेम सवार और अंजरबैजान ने मिलकर बनाया है। लौटाये समय उनके और विदेश मीडिया ने रईसी की वारियां बांधीं और अंजरबैजान प्रांत के गवर्नर मोहम्मद रईसी के बाद राष्ट्रपति इलहाम अलीनिये के साथ एक बाध का

उद्घाटन करने गए थे। इस ईरान मोहम्मद अली अलेहोशेम सवार और अंजरबैजान ने मिलकर बनाया है। वहाँ हेलिकॉप्टर के पायलट बनाया है। इसने ईरान के बाद अलेहोशेम और चालक दल के सदस्यों से मंत्री कुल नौ लोग सवार थे। एक सरकारी मीडिया ने सोमवार को बताया कि हादसे में कोई भी जिंदा नहीं बचा है।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार पूरी तरह से भ्रष्टाचारियों के कब्जे में है। पीएम मोदी ने आरोप लगाया कि भ्रष्टाचारी मुख्यमंत्री आवास और कार्यालय पर किंवदं भी जिंदा करें बैठके हैं। उन्होंने बीजद पर जमाना दिया।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता नहीं संस्कृति का नष्ट करने का आरोप लगाया है। इसके पीछे का बहुत बड़ा राज बीजद सरकार और प्रधानमंत्री ने कहा कि बीजद की सरकार में जग्नाथ मरियादा भी सुक्षित नहीं है। उन्होंने दावा किया कि 10 जनावर चाहाता है कि जो जांब हुई थी, उनकी रिपोर्ट जून को भारपा की डबल इंजन सरकार का शपथ में ऐसा क्या है। रैली को भी जीवन के बाद चालों तक बढ़ावा दिया जाएगा। रैली को भी जीवन के बाद चालों तक बढ़ावा दिया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अनुमति नहीं किया जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा कि बीजद सरकार में जग्नाथ जी की संपति और भी अता-पता को भी अ

हादसों में बेतहाशा वृद्धि

सड़के ज्यों-ज्यों सुविधाजनक होती जा रही है, त्यों-त्यों सड़क दुर्घटनाओं में भी बेतहाशा बढ़ोतरी होती जा रही है। अन्य वाहनों की दुर्घटनाओं से नुकसान तो होता है लेकिन जब किसी बस की दुर्घटना हो जाए तो वह कई सवाल छोड़ जाती है। बताया जाता है कि इन बसों की बनावट, प्रवेश और निकास या आपातकालीन दरवाजे की व्यवस्था इस तरह की होती है कि अगर किसी वजह से ये हादसे की शिकार हो जाएं, तो उनमें से समय पर निकल पाना मुश्किल हो जाता है। नीतीजतन निकलने से पहले ही कई लोग दुर्घटना के शिकार हो जाते हैं। जाहिर है तेज रफ्तार वाली सड़कों पर वाहनों के परस्पर टकराने से हुए हादसों में किसी न किसी की लापरवाही अवश्य होती है। अगर किसी हादसे के पीछे बाहन में तकनीकी खराबी सामने आती है, तो आमतौर पर देखा गया है कि उसे लेकर प्रतिक्रिया का स्तर काफी नरम हो जाता है। जबकि तकनीकी खराबी की भी एक प्रमुख पृष्ठभूमि होती है। अगर समय-समय पर वाहनों की जांच न की जाए तो वह कभी भी बेहद खतरनाक साबित हो सकती है। हरियाणा के गुरुग्राम के पास नूँह में शुक्रवार की रात चलती बस में आग लगने की घटना अत्यंत त्रासद है। मानेसर-पलवल एक्सप्रेसवे पर श्रद्धालुओं से भरी एक पर्यटक बस में आग लग गई। कोफ्त तो तब हुई जब आग लगने की भनक तक चालक को नहीं लगी, बल्कि स्थानीय लोगों की नजर पड़ी और उन्होंने किसी तरह चालक को बताया। जब तक यात्री व चालक कुछ समझ पाते तब तक आग ज्यादा फैल चुकी थी। नीतीजतन, दस लोगों की जिंदा जल कर मौत हो गई और करीब पच्चीस लोग बुरी तरह झूलस गए। अब पुलिस घटना की जांच व अन्य औपचारिकताएं निभाएगी। ऐसे में सवाल उठता है कि जब तक कोई बड़ा हादसा नहीं हो जाता तब तक संवंधित महकमों की नींद क्यों नहीं खुलती है। अधिक विभाग की नींद बड़ी संख्या में लोगों की जान जाने के बाद ही क्यों खुलती है। बता दें कि वातानुकूलित टूरिस्ट वाहन तकनीकी खराबी के लिहाज से पहले ही काफी संवेदनशील माने गए हैं। इसलिए इन बसों की थोड़े-थोड़े अंतराल पर तकनीकी जांच की जरूरत पड़ती रहती है। लेकिन होता यह है कि ऐसी बसें भी लगातार कई-कई घंटे तक तेज रफ्तार में चलाई जाती रहती हैं। ऐसे में तकनीकी खराबी होना लाजमी है जिसकी वजह से हादसों की आशंका बनी रहती है। सुरक्षित सफर के लिए अन्य जरूरी पहलुओं को सुनिश्चित किए बिना एक्सप्रेसवे जैसी तेज रफ्तार सड़कों पर दौड़ने वाली बसें दरअसल हादसे की आशंका अपने साथ लिए चलती हैं। सरकार और प्रशासन को यह सुनिश्चित करना होगा कि जब वह खुद सुरक्षित यात्रा मुहैया नहीं करा सकती तो कम से कम भाड़े की यात्री बसों ही सुरक्षित और अधिक जवाबदेह बनाया जाए ताकि लोग जान हथेली पर लेकर यात्रा करने को मजबूर न हों।

खालिस्तानियों का चुनाव लड़ना स्वागत और सर्वकर्ता जखरी

राकेश सैन

लोकसभा चुनावों के लिए राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम के तहत असम की डिब्रूगढ़ जेल में बन्द खालिस्तानी अलगाववादी अमृतपाल के खड़ूर साहिब से नामांकन पत्र दाखिल करने की देश भर में चर्चा है। अमृतपाल दिल्ली की सीमा पर चले किसान आन्दोलन के एक नेता दोष सिद्ध के अलगाववादी संगठन 'वारिस पंजाब दे' का सर्वेसर्व है और यह पद उसने सिद्ध की सड़क दुर्घटना में हुई मौत के बाद प्राप्त किया। अमृतपाल ने कई महीनों तक इस संगठन के मंच से सिख युवाओं के मनों में खालिस्तानी व अलगाववादी विष भरा परन्तु अजनाला में थाने पर हमले के आरोप में उसे साथियों सहित गिरफ्तार कर डिब्रूगढ़ जेल भेज दिया गया। केवल अमृतपाल ही नहीं, अमृतसर में शिवसेना के नेता सुधीर सुरी की हत्या करने वाला संदीप सिंह, दिवंगत प्रधानमंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी के हत्यारे बेंत सिंह का बेटा सरबजीत सिंह खालसा भी इस चुनाव में ताल ठोक चुके हैं। इसी वर्ग में शामिल अपने भड़काऊ भाषणों के चलते चर्चा में रहने वाले अकाली दल (अमृतसर) के अध्यक्ष सिमरनजीत सिंह मान खुद संग्रहर की सीट से चुनाव लड़ रहे हैं और वे वहां से वर्तमान सांसद भी हैं। उनके दल के अन्य उम्मीदवार खुशहाल सिंह मान, बलदेव सिंह, अमृतपाल सिंह चंद्रा, मनिन्द्रपाल सिंह क्रमशः आनन्दपुर साहिब, फरीदकोट, लूधियाना व पटियाला से चुनाव मैदान में हैं। पूर्व

आईपीएस अधिकारी सिमरनजीत मान खालिस्तान के पक्ष में केवल अपने देश में ही नहीं बल्कि दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में भारत के खिलाफ विषवमन करते रहे हैं। आखिर इतने सारे खालिस्तानी अलगाववादियों का चुनाव लड़ना किस बात का संकेत है? क्या यह खालिस्तानी आतंक की वैचारिक पराजय है या अलगाववादियों की नई कोई रणनीति। इसीलिए जहां इसका स्वागत किया जाना बनता है वहीं सावधान रहने की भी अत्यन्त आवश्यकता है। असल में खालिस्तान एक विकृत सोच है जिसका जन्म विदेशी पोषण और सिख पंथ की मनमाफिक व्याख्या के अवैध सम्बन्धों से हुआ। इस सोच से न केवल पंजाब में हजारों की संख्या में निर्दोषों को जान संतानी परी बल्कि देश-विदेश में डमक्राटिक सांडासल आफ काबा, कार्बा, लांगरी नोर्थ ईस्ट हिल्स लिब्रेशन फ्रण्ट, कार्बा पिपुल्स लिब्रेशन फ्रण्ट, यूनाइटेड पुपिल्स लिब्रेशन फ्रण्ट सहित अनेक आतंकी व अलगाववादी संगठन विभिन्न समझौतों के तहत देश की मुख्यधारा में शामिल हो चुके हैं। पूर्वोत्तर ही क्षेत्रों खुद पंजाब व जम्मू-कश्मीर में बहुत से पूर्व आतंकियों का भी प्रत्यक्ष व गुप्त रूप से पुनर्वास किया जा चुका है। अगर अलगाव व आतंक का मार्ग छोड़ कर कोई भटका हुआ नागरिक देश की मुख्यधारा में शामिल होना चाहे तो उसका स्वागत होना चाहिए। इस मार्ग पर चलने वालों को यह भान भी होना चाहिए कि आतंकवाद का मार्ग किसी समस्या का समाधान नहीं।

केजरीवाल और उनकी पार्टी को मालीवाल ने फँसा दिया है

राजेश कुमार पासी

इसान का सप्तराम कहता है
और जो जरुरत से ज्यादा
समझदार हो, उसे डेढ़ सयाना कहते हैं। केजरीवाल
राजनीति के डेढ़ सयाने नेता हैं। डेढ़ सयाने आदमी
की पहचान यह होती है कि वो खुद को सबसे ज्यादा
समझदार समझता है लेकिन दूसरों को मूर्ख समझता
है। केजरीवाल देश की जनता को मूर्ख समझते हैं
इसलिए वो पूरे आत्मविश्वास के साथ जनता के
सामने कोरा झूठ बोल देते हैं और सोचते हैं कि
जनता विश्वास कर लेगी। अभी तक वो जनता को
मूर्ख बनाने में कामयाब रहे हैं लेकिन अब ऐसा होता
दिखाइ नहीं दे रहा है। शराब घोटाले में उनके नेता
एक एक करके फंसते जा रहे हैं। वो भी इस घोटाले
में जेल में बंद थे लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने उन्हें आम
चुनाव को देखते हुए सरकार जमानत दे दी।
उनको जमानत मिलने के बाद आम आदमी पार्टी
ने उसे चिराग नीति नामे दिया एवं उसे

आर पूर विषय का बाल्छ खेल गई क्याक सबका
लगा अब मोटी से लड़ने के लिए एक और योद्धा आ-
गया है। जैसे ही जेत से बाहर निकल कर
केजरीवाल ने भाजपा पर जोरदार हमले शुरू किए
उनके साथ फिर एक नया कांड हो गया। केजरीवाल
के साथ सिर मुंडाते ओले पड़े वाली बात हो गई।
उनकी बहुत पुरानी सहयोगी राज्यसभा संसद और
पूर्व दिल्ली महिला आयोग अध्यक्ष स्वाति मालीवाल
ने उनके पीए विभव कुमार पर मारपीट करने और
धमकी देने के मामले में गंभीर धाराओं के अंतर्गत
पुलिस केस दर्ज करवा दिया है। सारी घटना
केजरीवाल के मुख्यमंत्री निवास में हुई है इसलिए
मालामाला बहुत गंभीर हो गया है। केजरीवाल के लिए
सबसे बड़ी मुश्किल यह है कि मामले से जुड़े दोनों
लोग उनके बहुत पुराने राजदार सहयोगी हैं।
स्वाति मालीवाल केजरीवाल के रग-रग से वाकिफ
हैं इसलिए उन्होंने अपने साथ हुए जुलम के खिलाफ
बहुत सोच समझ कर कार्यवाही की। वैसे वो भी
पूरा सच देश को नहीं बता रही हैं लेकिन अदालत
में उन्हें पूरा सच बताना ही होगा। उन्होंने बताया है
कि विभव कुमार ने उनसे कहा कि उसकी इतनी
हिम्मत कैसे हुई कि वो उनकी बात मानने से मना-

कर रहा है। उसने मालीवाल का धमका दा कि वह
उनकी हड्डियां तोड़ देगा और ऐसी जगह गाढ़ देगा
कि किसी को पता भी नहीं चलेगा। उसने उनके
बहुत बुरी तरह से पीटा और उनकी कमीज ऊपर
करने की कोशिश की और उनके सवेदनशील अंगों
को छोट पहुंचाई। जब उनके साथ विभव कुमार ने
केजरीवाल के घर में मारपीट की तब केजरीवाल घर
में ही मौजूद थे। घटना के दौरान मालीवाल ने
पुलिस को फोन किया था और वो वहीं रुक कर
पुलिस का इंतजार करना चाहती थी। सवाल उठता
है कि अगर मालीवाल गलत थी तो केजरीवाल ने
पुलिस को घर में बुलाकर मालीवाल को पुलिस के
हवाले क्यों नहीं किया। पहले एक महिला संसदीय
की पिटाई की गई और इसके बाद एक महिला पुलिस
कर्मचारी ने उसे बाजू से पकड़कर मुख्यमंत्री निवास
से बाहर कर दिया। मालीवाल वहाँ से पुलिस थाने
में शिकायत दर्ज कराने गई लेकिन किसी का फोन
आये तो वो लिया लिया लिया लिया आये तो वो लिया

आन पर वा बना शिकायत दिय अपन घर चला गइ। इसको मतलब साफ है कि उनको किसी ने यह आश्वासन दिया था कि विभव कुमार के खिलाफ कार्यवाही की जाएगी, आपकी शिकायत से पार्टी के बदनामी होगी, आप पुलिस में शिकायत न दज करवायें। यह बात तब साबित हो गई जब दूसरे दिन पार्टी के बड़े नेता संजय सिंह ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करके कहा कि विभव कुमार ने मालीवाल के साथ अभ्रदत की है जो कि बहुत निंदनीय है। उन्होंने कहा कि इसकी जितनी भी निंदा की जाए, बहुत कम है वास्तव में आम आदमी पार्टी इस तरह से मालीवाल की चाल में फंस गई क्योंकि संजय सिंह ने देश के सामने कबूल कर लिया कि मालीवाल के साथ विभव कुमार ने गलत हरकत की है। इस कबूलनामे से ही साबित होता है कि पार्टी पर मालीवाल ने जबरदस्त दबाव बनाया होगा, तभी यह प्रेस कॉन्फ्रेंस की गई होगी।

मालीवाल जानती थी कि अगर वो सीधे पुलिस में शिकायत करेंगी तो पार्टी उन्हें ही दोषी ठहरा देर्गी और विभव कुमार को क्लीन चिट दे देगी। उन्होंने

ह ता मालीवाल का अहसास हा गया एक विभव कुमार के खिलाफ कोई कार्यवाही नहीं होने वाली है । इसके बाद उन्होंने पुलिस को अपनी शिकायत दी और पुलिस ने उस शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर लिया और तेजी से अपनी कार्यवाही शुरू कर दी । मालीवाल की मेडिकल जांच एस्स में की गई है और उनकी मेडिकल रिपोर्ट में उनके साथ मारपीट की पुष्टि हो गई है । उसने मजिस्ट्रेट के सामने नियम 164 के तहत अपना बयान दर्ज करवा दिया है, इसका मतलब है कि वो अब पीछे हटने वाली नहीं हैं । देखा जाये तो एक मजबूत केस केजरीवाल के पीए विभव कुमार के खिलाफ तैयार हो गया है । जब पुलिस विभव कुमार को गिरफ्तार करने के लिए दौड़े लगी तो केजरीवाल ने उसे अपने सरकारी निवास में छुपा लिया लेकिन पुलिस ने उसे वहां से गिरफ्तार कर लिया । यहां सवाल यह पैदा होता है कि जिसे पुलिस ढूँढ रही थी, उसे केजरीवाल ने अपने सरकारी निवास में क्यों छुपा रखा था । अदालत ने उसे पुलिस रिमांड में भेज दिया है । आम आदमी पार्टी सारे घटनाक्रम से बौखला गई है और उसकी मंत्री आतिशी ने प्रेस काफ्रेस करके मालीवाल को ही दोषी बता दिया है । उनका कहना है कि मालीवाल केजरीवाल को फंसाना चाहती थी लेकिन केजरीवाल नहीं मिले तो उसने विभव कुमार को फंसा दिया । उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि मालीवाल जब बाहर गई तो वो लंगड़ा नहीं रही थी और न ही उनके कपड़े फटे हुए थे । देखा जाये तो इस प्रेस काफ्रेस से पूरी पार्टी की बौखलाहट सामने आ गई है । आतिशी ने कहा कि मालीवाल भाजपा की एजेंट हैं और पार्टी के बदनाम कर रही हैं । इसके अलावा विभव कुमार की गिरफ्तारी के बाद केजरीवाल ने इसे भाजपा की बड़ी साजिश बता दिया है और उन्होंने कहा है कि भाजपा ने उनके पीए को जेल में डाल दिया है । उन्होंने इसके खिलाफ 19 मई को भाजपा मुख्यालय के सामने धरना देने की बात कही लेकिन वो धरना नहीं सके । वास्तव में एक तो उनकी रैली में लोग बहुत कम आये दूसरी तरफ पुलिस उनके निवास पर पहुंच गई जिसके कारण वो जल्दबाजी में रैली छोड़कर अपने घर पहुंच गए । दूसरा बात यह भा ह कि आम आदमी पार्टी के विरोध प्रदर्शन में बहुत कम लोग आये, इसका मतलब है कि जनता उनका साथ छोड़ चुकी है और उनके झूँट पर विश्वास करने को तैयार नहीं है । देखा जाये तो आम आदमी पार्टी ने अपना पूरा बचाव करने की कोशिश की है लेकिन कुछ ऐसे सवाल खड़े हो गए हैं जिनका जवाब जनता उससे मांग रही है । पहला सवाल तो यह है कि एक बर्खास्त पीए के लिए धरना प्रदर्शन क्यों? एक पुरानी नेता और राज्यसभा सांसद को पीटने वाले को बचाने की कोशिश क्यों? पूरी पार्टी अपने नेता को छोड़कर एक पीए के साथ क्यों खड़ी हो गई है । दिल्ली के मीडिया को शर्म आनी चाहिए कि वो केजरीवाल और उनके नेताओं से सवाल पूछने की हिम्मत नहीं कर पा रहा है । उसे लखनऊ और मुंबई के मीडिया से सीखना चाहिए जिसके सवालों से बचने के लिए केजरीवाल को भागना पड़ा है । जिस आदमी को पार्टी का दूसरे नंबर का नेता संजय सिंह प्रेस काफ्रेस करके दोषी करार दे चुका है और उसमें कह चुका है कि जो उसने किया है वो बहुत निंदनीय है और उसकी जितनी निंदा की जाए वो कम है । आज पूरी पार्टी उस आदमी को बचाने के लिए सड़क पर उत्तर आई है केजरीवाल कह रहे हैं कि मेरे पीए को गिरफ्तार कर लिया गया है, मोदी सरकार उनकी पार्टी के सभी नेताओं को जेल भेजना चाहती है । पहली बात तो यह है कि विभव कुमार कोई नेता नहीं हैं और अब वो पीए के पद से भी हटा दिया गया है । अब उसकी हैसियत केजरीवाल के नौकर से ज्यादा नहीं है ।

वो ये कहना चाहते हैं कि उनका नौकर एक महिला सांसद के साथ मारपीट करे लेकिन उसके खिलाफ कोई कार्यवाही नहीं की जा सकती । केजरीवाल इस आदमी का साथ क्यों दे रहे हैं, ये बड़ा सवाल है । या तो वो आदमी उनके बहुत गहरे राज जानता है या उसने सारी कार्यवाही उनके ही कहने पर की है । क्या इसलिए वो उसे बचाने के लिए पूरी पार्टी को सड़क पर उतार चुके हैं, इतना तो उन्होंने मनीष सिसोदिया, सत्येंद्र जैन और संजय सिंह के लिए भी नहीं किया था ।

जरूरी है आतंकवाद के फन को कुचलना



योगेश कुमार गोयल

जम्मू कश्मीर दशकों से आतंक के खाफनाक साये में जी रहा है, देश के अन्य हिस्सों में भी कभी किसी भरे बाजार में तो कभी किसी वाहन में आतंकी निर्दोषों के लहू से होली खेलकर आनंदित होते रहे हैं।

योगेश कुमार गोपेल

राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधा दिवस का आधिकारिक घोषणा 21 मई 1991 को भारत के सातवें प्रधानमंत्री राजीव गांधी की हत्या के बाद की गई थी, जो लिट्टे के एक आतंकवादी अभियान के दौरान तमिलनाडु के श्रीपेरंबदूर में मारे गए थे। राजीव गांधी श्रीपेरंबदूर में एक रैली को संबोधित करने गए थे, जहां लिट्टे से संबोधित एक महिला आतंकी अपने कपड़ों में विस्फोटक छिपाकर उनके पैर छूने के बहाने नीचे झुकी तो

एक खूबसूरत छोटे से गाँव में, जो हरे-भरे पहाड़ियों और एक साफ-सुथरी नदी के बीच बसा था। एक समय था जब गाँववाले प्रकृति के साथ मेलजोल से रहते थे। वे ज़मीन पर खेती करते, नदी में मछली पकड़ते, और लकड़ी, मिट्टी और अन्य प्राकृतिक सामग्रियों से अपने सामान बनाते थे। लेकिन एक दिन, गाँव के चौपाहे पर एक अजीब आगंतुक आया, जो अपने साथ एक चमकदार, रंगान और पूरी तरह से अपरिचित सामग्री लेकर आया: प्लास्टिक।

वह आगंतुक, एक चालाक सेल्समैन था। जिसका नाम था मिस्टर पॉली एथिलीन, ने अपना स्टॉल लगाया और इस अद्भुत सामग्री के गुणगान करने लगा। महिलाओं और सज्जनों, उसने घोषणा की, प्लास्टिक के चमत्कारों को देखो! यह टिकाऊ, बहुमुखी और हर रंग में आता है जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। अपने पुराने तरीकों को अलविदा कहें और भविष्य को अपनाएं! गाँववाले, मिस्टर एथिलीन की बातें सुनकर

राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधी दिवस

बरदस्त बम धमाके में राजीव गांधी सहित रीब 25 लोगों की मौत हो गई थी। राजीव गांधी की हत्या के बाद तत्कालीन वी.पी.ए.स. सरकार द्वारा 21 मई को आतंकवाद विरोधी दिवस के रूप में मनाने का निर्णय पाया गया। इस दिवस को मनाने का अहम दृष्टियां यही है कि देश में आतंकवाद, हिंसा खतरे और उनके समाज, लोगों तथा देश पर पड़ने वाले खतरनाक असर के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाई जाए। इस दिन भारतीय राजनीतिक दलों, उपक्रमों तथा अन्य स्थानों में आतंकवाद विरोधी शपथ यही लाइ जाती है कि हम भारतवासी अपने देश की अहिंसा एवं सहनशीलता की अप्मरा में दृढ़ विश्वास रखते हैं तथा अष्टापूर्वक शपथ लेते हैं कि हम सभी कार के आतंकवाद और हिंसा का डटकर रोध करेंगे। हम मानव जाति के सभी वर्गों बीच शांति, सामाजिक सद्व्यव तथा द्विबुद्ध कायम रखने और मानव जीवन लिंगों से लड़ने की भी शपथ लेते हैं। भारत में आतंकवादियों की कमर तोड़ने के लिए पिछले कुछ वर्षों से जिस प्रकार के खत कदम उठाए जा रहे हैं, उनके चलते भारत में आतंकी घटनाओं में कमी दर्ज की जारी रही है लेकिन विशेषकर जम्मू कश्मीर अभी भी पाकिस्तान के पाले-पोसे भाड़े के द्वारा मासूम लोगों के खून से होली खेलने को बंदलायित रहते हैं। हालांकि बीते कुछ वर्षों स्थिति में बड़ा बदलाव यही है कि सुरक्षा बलों के हमारे जांबाज लगभग आए दिन, अपियां हो या कुपवाड़ा अथवा घाटी का न्य कोई क्षेत्र, कहीं न कहीं मुठभेड़ों में दीन्दन्त आतंकियों को ढेर कर रहे हैं। पिछले कुछ वर्षों में ही सुरक्षा बलों द्वारा सैकड़ों रख्यात आतंकियों को कुते की मौत मारा जाया चुका है। आतंकियों के खिलाफ चल रहे सुरक्षा बलों के अभियान के चलते इस वर्ष

मान खरीदने लगे। प्लास्टिक की प्लेटें, प्लास्टिक के कप, प्लास्टिक के खिलौने, और यहाँ तक कि प्लास्टिक के कपड़े भी। इले तो, जीवन में सुधार होता दिखा। प्लास्टिक सस्ता, सुविधाजनक और अटूट गता था। गाँववाले इस बात पर चकित थे उनके नए सामान टूटते नहीं थे और उनने सामानों की तरह घिसते नहीं थे।
भय बीतने के साथ, प्लास्टिक गाँव के वन का एक अभिन्न हिस्सा बन गया। ची ने चमड़े की जगह प्लास्टिक का समयोग करना शुरू किया, कुम्हार ने प्लास्टिक के बर्तन बनाए, और यहाँ तक कि छुआरे ने अपनी लकड़ी की नाव को एक मचमाती प्लास्टिक की नाव से बदल दिया। गाँव फला-फूला, और मिस्टर पॉलीथेलीन को हीरो माना जाने लगा। वह उनकी प्रशंसा में ढूबे रहते, हमेशा उनकी झरतों को पूरा करने के लिए एक नया दाद तैयार रखते।
लॉकिं, सभी महान चीजों की तरह, इसके अप्रत्याशित परिणाम थे। समस्या का डला संकेत तब आया जब गाँव की लॉकिं ने डो-डो-डो-डो-डो-डो-डो-

राहुल की पुनः लांचिंग असफल रहेगी?

राज सक्सेन

कांग्रेस के साथ समस्या यह है कि वह अभी तक वर्षा 1971 से पूर्व की मानसिकता त्यागने को तैयार नहीं है। अल्पसंख्यक वोट बैंक हुआ करता था, ब्राह्मण जाति का उसे मिल ही जाता था और किसी न किसी बहाने जातियों के से पिछड़े, दलित वोट को भी वह अपने पाले में कर लेती थी। बार से जनप्रतिनिधित्व प्राप्त कर आसानी से अपनी सरकार इमरजेंसी के बाद स्थिति ने करवट तो ली लेकिन आपसी हित साधनों के चलते कांग्रेस फिर थोड़ी मेहनत कर सत्ता में ले लगा कि पुरानी नीति फूट डालो राज करो, यही आसान रास्ते पर चल कर वह दो बार सफल भी रही मगर भ्रष्टाचार कर सकरह गयी। 2014 में मोदी की आंधी इस आसान रास्ते और पथरीले रास्तों को समतल करने में मेहनत से कांग्रेस और लगातार दो बार विपक्षी दल के नेता तक भी नहीं पहुंचे।

को विरासत में कांग्रेस की राजगद्दी मिली तो उन्होंने जिसके बाद यह पद पाया, उसी तरह से देश की सत्ता पाने के प्रयास में उत्तर कर पसीना बहाने से अच्छा उन्होंने सत्ता पाने के लिए राहुल किये। उधर विदेशी शक्तियाँ भी चाहती थीं राहुल उनकी नियों पर उनके बंधुआ मजदूर बन कर रहे और और अपने विराजित वे बनाये, उस पर आँख बंद कर अनुगमन करें। कांग्रेस ने इसे और जो चाटुकारों का कोटर था, उसने भी उन्हें भरोसे में रखा तो मेहनत की क्या जरूरत है, हम जो हैं। याद कीजिए प्रशांत का सेहरा सर पर बांधे प्रशांत किशोर को कांग्रेस ने ठेका राहुल गांधी को भी राजनीति में स्थापित करें। प्रशांत ने भी उसी राहुल गांधी को राजनैतिक सूर्य बना देने का कॉन्ट्रैक्ट साइन किया था। मात्र दस साल पहले 2014 अगस्त याद कीजिये जब मोदीवाला का सेहरा सर पर बांधे प्रशांत किशोर को कांग्रेस ने ठेका अगस्त के आखिर में प्रशांत किशोर ने बाकायदा सोशल विजिप्टि निकाली कि जो लोग सोशल मीडिया पर लिखने वाले हैं, वे संस्था से जुड़ने के लिए आवेदन करें। 60 हजार से ज्यादा सूची फाइल की गयी और उनकी एक मीटिंग मुझबई में आयी। इनमें से पांच हजार लोगों को छान्ट कर बनाया गया जो दिन रात कांग्रेस के जनमन स्थापन में लग दलों विशेषकर भाजपा को जनता की नजरों से गिराने का चलाते थे। उधर विदेशी ताकतों ने कुछ राष्ट्र विरोधी विदि का समूह इस काम पर लगाया। आपको 'द वायर' याद रखा था कि शाह के बैठे पर तीन सौ प्रतिशत लाभ कमाने का आरोप रातों रात चर्चा में आ गया था। हालांकि 'द वायर' ने बाद प्रकाशन पर माफी भी मांगी और कोर्ट में जुर्माना भी भरा था को बदनामी के पंक में धकेलने के बाद।

किया गया कि विदेशी शक्तियों ने भारतीय विदेशी सौदों में के आरोप मोदी पर लगाये गये। चौकीदार चोर है जैसे एक साथ दोनों रिंग्समार्टी दोनों एक एक दोनों दोनों

पिलपिलाने वाला पिलास्टिक

मान खरीदने लगे। प्लास्टिक की लेटें, प्लास्टिक के कप, प्लास्टिक के खिलौने, और यहाँ तक कि प्लास्टिक के कपड़े भी। इले तो, जीवन में सुधार होता दिखा। प्लास्टिक सस्ता, सुविधाजनक और अटूट रहता था। गाँववाले इस बात पर चकित थे उनके नए सामान टूटते नहीं थे और उने सामानों की तरह घिसते नहीं थे।
यह बीतने के साथ, प्लास्टिक गाँव के वन का एक अभिन्न हिस्सा बन गया। ची ने चमड़े की जगह प्लास्टिक का प्रयोग करना शुरू किया, कुम्हार ने प्लास्टिक के बर्तन बनाए, और यहाँ तक कि छुआरे ने अपनी लकड़ी की नाव को एक पचमाती प्लास्टिक की नाव से बदल दिया। गाँव फला-फूला, और मिस्टर पॉली थेलीन को हीरो माना जाने लगा। वह नकी प्रशंसा में डूबे रहते, हमेशा उनकी रुरतों को पूरा करने के लिए एक नया पाद तैयार रखते।
लाँकि, सभी महान चीजों की तरह, इसके अप्रत्याशित परिणाम थे। समस्या का डला संकेत तब आया जब गाँव की इन्हें ने देखा तो वह उन्हें देखा

विस सय दृश्ये निज लेह है केवि लित तर अपाव ब्लंड अंग अपाव फार अज केवि बांग ।

मी जाती थीं, प्लास्टिक के थैलों को खाने में। बेचारे जीव बीमार पड़ गए, उनके पेट प्लास्टिक से भर गए जिसे वे पचा नहीं सकते गाँववाले भयभीत। अपनी प्यारे जानवरों अस्थायी कब्रों में दफनाना पड़ा, जिन्हें ए-छोटे प्लास्टिक के क्रॉस से चिह्नित कर गया।

मी की एक बार की साफ-सुधरी नदी लाने लगी। साफ पानी गंदा हो गया जब प्लास्टिक की बोतलें, रैपर और अन्य कचरे सके किनारे भर दिए। मछलियाँ, जो कभी र मात्रा में थीं, गायब होने लगीं, और बावाले जो अपनी आजीविका के लिए लाली पकड़ने पर निर्भर थे, संघर्ष करने लालिका के चौराहे पर इकट्ठा हुए, हाथ लालास्टिक के जाल लिए, और मिस्टर पॉली गलीन से उत्तर की उम्मीद करने लगे।

ए नहीं! उन्होंने कहा। मेरे पास समाधान और एक धूमधाम के साथ, उन्होंने ना नवीनतम आविष्कार पेश किया: प्लास्टिक पुनर्चक्रण मशीन। बस अपने चाहे प्लास्टिक को इस आधुनिक नियरिंग के चमत्कार में डालें, और यह ————— तैयार हो जाएगा।



नरसिंह जयंती आज



हर वर्ष वैशाख माह के शुक्ल पक्ष की चतुर्दशी तिथि को जीवन के सभी दुखों का नाश हो जाता है। नरसिंह जयंती मनाई जाती है। मान्यता है कि इस दिन विधिविधान से भगवान विष्णु के नरसिंह अवतार की पूजा करने से भगवान विष्णु के नरसिंह अवतार की पूजा करने के लिए हिरण्यकशयप का वध किया था।

ऐसी आदतें आपकी किडनी को पहुंचाती हैं नुकसान किडनी फेलियर का भी बन सकती है कारण

शरीर के संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए सभी अंगों का ठीक तरीके से काम करते रहना आवश्यक माना जाता है। किडनी आवश्यक के उन अंगों में से एक है जो विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के साथ खुन को साफ रखने में मदद करती है। किडनी, शरीर से पेशाब के माध्यम से अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने का साथ खुन को साफ रखने में मदद करती है। इसके अलावा, शरीर में तमाम रसायनों जैसे सोडियम, पोटेशियम और कैल्शियम को संतुलित रखने में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। किडनी भी कुछ ऐसे हांसोन का उत्पादन करती है जो बल्ड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ लाल रक्त काशिकाओं को बनाने के लिए अस्थ मज्जा को उत्तेजित करती है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक इस अंग में होने वाली किसी भी तरह की समस्या का असर पूरे स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। पेशाब



में होने वाली दिवकरों के आधार पर किडनी की समस्याओं का पता लगाया जा सकता है। हमारी कुछ आदतें किडनी के कार्यों को प्रभावित करते हैं जो एपिलाइसिस का कारण बन सकती है। यह एक ऐसी करने के लिए तरह के विषाक्त पदार्थ बढ़ने लगते हैं साथ ही किडनी स्टोन की समस्या का खत्तर बढ़ जाता है। किडनी सहित कई अंगों पर कुछ आदतें के बारे में जानते हैं।

बहुत ज्यादा प्रोटीन की सेवन

शरीर के लिए प्रोटीन का सेवन बहुत आवश्यक माना जाता है, हालांकि इसकी अधिकता किडनी पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती

है। प्रोटीन की अधिकता के कारण रक्त में उच्च मात्रा में पीसड उत्पन्न होने लगता है जो एपिलाइसिस का कारण बन सकती है। यह एक ऐसी करने के लिए तरह के विषाक्त पदार्थ बढ़ने लगते हैं साथ ही किडनी स्टोन की समस्या का खत्तर बढ़ जाता है। किडनी की स्वस्थ रखने के लिए सभी लोगों को रोजाना 3-4 लीटर पानी पीना चाहिए। अधिक पानी पीने से मूल उत्पादन भी अधिक होता है और किडनी पर दबाव कम होता है।

शराब का ज्यादा सेवन

शराब के लिए अधिक सेवन को लियर के लिए नुकसानदायक माना जाता रहा है, हालांकि शराब की अधिकता के कारण रक्त में उच्च मात्रा में पीसड उत्पन्न होने लगता है जो एपिलाइसिस का कारण बन सकती है। यह एक ऐसी करने के लिए तरह के विषाक्त पदार्थ बढ़ने लगते हैं साथ ही किडनी स्टोन की समस्या का खत्तर बढ़ जाता है। किडनी की स्वस्थ रखने के लिए सभी लोगों को रोजाना 3-4 लीटर पानी पीना चाहिए। अधिक पानी पीने से मूल उत्पादन भी अधिक होता है और किडनी पर दबाव कम होता है।

गर्म पानी पीना सेहत के लिए कितना असरदार?

है। स्वास्थ्य लाभ हानि के साथ ही मन शांत रहता है और अधिक भूख भी नहीं लगती।

पाचन तंत्र में सुधार

पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए गर्म पानी का सेवन कर सकते हैं। हल्का गर्म पानी पेट और अंतों को हाईड्रेट करने में मदद करता है। ऐसे में सही मात्रा में गर्म पानी का सेवन कर सकते हैं।

गर्म पानी पीने के नुकसान

अधिक गर्म पानी के सेवन से आपको गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। किंतु गर्म पानी के सेवन करने के लिए गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। जिन लोगों का वजन अधिक होता है जो गर्म पानी पीने के बाजार में नीर्मल पानी पीना ज्यादा असरदार है। किंतु गर्म पानी के सेवन करने के लिए गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। जिन लोगों का वजन अधिक होता है जो गर्म पानी पीने के बाजार में नीर्मल पानी पीना ज्यादा असरदार है। किंतु गर्म पानी के सेवन करने के लिए गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। जिन लोगों का वजन अधिक होता है जो गर्म पानी पीने के बाजार में नीर्मल पानी पीना ज्यादा असरदार है।

किडनी पर असर

शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने का काम किडनी करती है। लेकिन अधिक गर्म पानी के सेवन से आपको गर्म पानी के सुकाने के बाद कब्ज की शिकायत होनी होती और पेट में एंटन व दर्द कर सकते हैं।

बजन घटाने के लिए

भोजन पचाने के लिए गर्म पानी असरदार है। हल्का गुग्गुना पानी सुबह शाम खाने के बाद यानी चाहिए, इससे बजन कम कर सकते हैं।

नींद पर असर

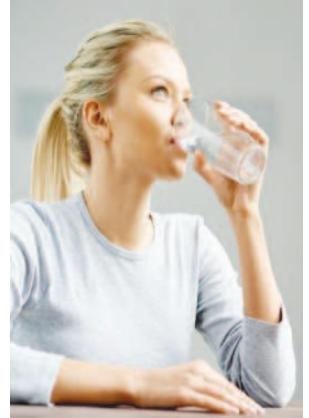
रात में सोने से पहले गर्म पानी पीने हैं तो नींद पर असर पड़ता है। लेकिन गर्म पानी का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए आपको पता करना चाहिए कि गर्म पानी के सेवन करने के लिए गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है।

हल्के गर्म पानी का सेवन पेट सफ़ करता है और मल त्वाय में समस्या नहीं होती। अपच और एसिडिटी की शिकायत होने पर भी त्वाय मुहूर्म गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। इससे खाना खाने के बाद कब्ज की शिकायत नहीं होती और पेट में एंटन व दर्द कर सकते हैं।

बजन घटाने के लिए

भोजन पचाने के लिए गर्म पानी असरदार है। हल्का गुग्गुना पानी सुबह शाम खाने के बाद यानी चाहिए, इससे बजन कम कर सकते हैं।

गर्म पानी पीने के फायदे कब्ज से राहत



हल्के गर्म पानी का सेवन पेट सफ़ करता है और मल त्वाय में समस्या नहीं होती। अपच और एसिडिटी की शिकायत होने पर भी त्वाय मुहूर्म गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। इससे खाना खाने के बाद कब्ज की शिकायत नहीं होती और पेट में एंटन व दर्द कर सकते हैं।

गर्म पानी पीने के नुकसान

अधिक गर्म पानी के सेवन से आपको गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। जिन लोगों का वजन अधिक होता है जो गर्म पानी पीने के बाजार में नीर्मल पानी पीना ज्यादा असरदार है। किंतु गर्म पानी के सेवन करने के लिए गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। जिन लोगों का वजन अधिक होता है जो गर्म पानी पीने के बाजार में नीर्मल पानी पीना ज्यादा असरदार है।

किडनी पर असर

शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने का काम किडनी करती है। लेकिन अधिक गर्म पानी के सेवन से आपको गर्म पानी के सुकाने के बाद कब्ज की शिकायत होनी होती और पेट में एंटन व दर्द कर सकते हैं।

हल्के गर्म पानी का सेवन पेट सफ़ करता है और मल त्वाय में समस्या नहीं होती। अपच और एसिडिटी की शिकायत होने पर भी त्वाय मुहूर्म गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। इससे खाना खाने के बाद कब्ज की शिकायत नहीं होती और पेट में एंटन व दर्द कर सकते हैं।

बजन घटाने के लिए

भोजन पचाने के लिए गर्म पानी असरदार है। हल्का गुग्गुना पानी सुबह शाम खाने के बाद यानी चाहिए, इससे बजन कम कर सकते हैं।

नींद पर असर

रात में सोने से पहले गर्म पानी पीने हैं तो नींद पर असर पड़ता है। लेकिन गर्म पानी का सेवन करने के लिए गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। जिन लोगों का वजन अधिक होता है जो गर्म पानी पीने के बाजार में नीर्मल पानी पीना ज्यादा असरदार है।

हल्के गर्म पानी का सेवन पेट सफ़ करता है और मल त्वाय में समस्या नहीं होती। अपच और एसिडिटी की शिकायत होने पर भी त्वाय मुहूर्म गर्म पानी का सेवन करना असरदार होता है। इससे खाना खाने के बाद कब्ज की शिकायत नहीं होती और पेट में एंटन व दर्द कर सकते हैं।

बजन घटाने के लिए

भोजन पचाने के लिए गर्म पानी असरदार है। हल्का गुग्गुना पानी सुबह शाम खाने के बाद यानी चाहिए, इससे बजन कम कर सकते हैं।



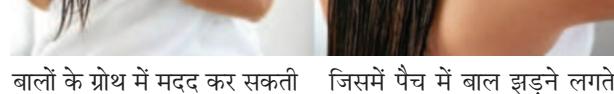
बालों के ग्रोथ में मदद कर सकती है।

क्या प्याज का रस लगाने से क्या सच में नए बाल आ सकते हैं?

शोधकर्ताओं ने पाया कि दिन में दो बार प्याज के रस का उपयोग करने के 2 सप्ताह बाद बालों का विकास शुरू हुआ। लगभग 74 प्रतिशत प्रतिभागीयों में 4 सप्ताह के बाद कुछ बाल फिर से उगते हैं।

प्याज का रस लगाने से क्या सच में नए बाल आ सकते हैं?

वैसे तो बालों को फिर से उगाने के लिए प्याज के रस के उपयोग करने के 2 सप्ताह बाद बालों का विकास शुरू हुआ। लगभग 74 प्रतिशत प्रतिभागीयों में 4 सप्ताह के बाद कुछ बाल फिर से उगते हैं।



जिसमें पैच में बाल झड़ने लगते हैं।

क्या प्याज का रस वास्तव में प्रभावी है?

वैसे तो बालों को फिर से उगाने के लिए प्याज के रस के उपयोग करने के 2 सप्ताह बाद बालों का विकास शुरू हुआ। लगभग 74 प्रतिशत प्रतिभागीयों में 4 सप

