

समाचार पचीसा

राजनीति का जनपक्षकार

इन दिनों

प्रशांत किशोर

नीतीश कुमार पर जोरदार तंज

मुंबई में विपक्षी गठबंधन इंडिया की बैठक से पहले बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने कहा है कि वह इस गठबंधन का संयोजक नहीं बनना चाहते। उन्होंने कहा है कि उनकी कोई व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा नहीं है और वह सबको एकजुट करना चाहते हैं। विपक्ष को एकजुट वह कर सकता है जिसकी पार्टी मजबूत हो। नीतीश कुमार खुद अपने राज्य में कमजोर हैं ऐसे में वह क्या राष्ट्रीय स्तर पर विपक्ष को एकजुट करेंगे। गठबंधन में सबसे बड़ी पार्टी कांग्रेस है, उसके बाद तृणमूल कांग्रेस और फिर द्रमुक है। विपक्षी गठबंधन में शामिल बड़े दलों के नेता अपने अपने राज्य में बीस से 25 सांसद लेकर बैठे हुए हैं जबकि बिहार में सत्ताधारी जनता दल युनाइटेड का अपने बलबूते कोई सांसद नहीं है क्योंकि उसके सभी सांसद राजग के बैनर तले चुनाव जीते थे। इसके अलावा राष्ट्रीय जनता दल का एक भी सांसद नहीं है लेकिन मीडिया इस दल को बढ़ा-चढ़ाकर दिखा रहा है। बिहार में जो महागठबंधन बना था उसकी सफलता देश में या किसी और राज्य में नहीं दोहराई जा सकती। जहां तक मुंबई में कर रहे इंडिया गठबंधन की बैठक से जुड़ी खबरों की बात है तो आपको बता दें कि कांग्रेस की वरिष्ठ नेता सोनिया गांधी भी इस बैठक में शामिल होंगी। सोनिया गांधी बंगलुरु की बैठक में भी शामिल हुई थीं। हालांकि वह गठबंधन की पहली बैठक जोकि पटना में हुई थी, वहां नहीं गयी थीं। बताया जा रहा है कि मुंबई में होने वाली बैठक में भाजपा चले जाओ का नारा दिया जाएगा। इस बैठक में विपक्ष के गठबंधन 'इंडिया' का 'लोगो' भी जारी किया जाएगा। बताया जा रहा है कि बैठक के दौरान कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे को इंडिया गठबंधन का संयोजक चुना जाएगा। भाजपा विरोधी गठबंधन के प्रमुख नेता 31 अगस्त और एक सितंबर को मुंबई के उपनगर में एक आलीशान होटल में जुटेंगे। 'इंडियन नेशनल डेवलपमेंटल इन्क्लूसिव अलायंस' (इंडिया) में 26 दल शामिल हैं। पटना में जून में पहली बार एक साझा मंच पर एकत्र होने के बाद से विपक्षी दलों की यह तीसरी बैठक होगी। मुंबई में आयोजित होने वाली बैठक में कांग्रेस की वरिष्ठ नेता सोनिया गांधी, पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे और आधा दर्जन राज्यों के मुख्यमंत्री समेत अन्य लोग शामिल होंगे। बैठक के दौरान गठबंधन का आधिकारिक 'लोगो' जारी किया जाएगा और विपक्षी दलों के नेता 2024 के लोकसभा चुनाव से पहले अपने एजेंडा पर भी चर्चा करेंगे। बैठक में पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी की उस आशंका पर भी चर्चा होगी जिसके तहत उन्होंने देश में समय से पूर्व लोकसभा चुनाव कराये जाने की बात कही है। ममता बनर्जी ने कहा है कि भाजपा इस साल दिसंबर में ही लोकसभा चुनाव करा सकती है।

चंद्रयान-3 : ऑक्सीजन की मौजूदगी के मिले प्रमाण

सल्फर भी मौजूद; हाइड्रोजन की खोज जारी

दिल्ली। चांद की सतह पर ऐतिहासिक लैंडिंग के बाद चंद्रयान-3 अपने मिशन में जुटा हुआ है। इसी क्रम में रोवर पर लगे लगे लेजर इन्ड्यूड ब्रेकडाउन स्पेक्ट्रोस्कोप (एलआईबीएस) उपकरण ने चांद की सतह पर ऑक्सीजन की पुष्टि की है। इसके अलावा चंद्रमा की सतह पर एल्यूमीनियम (घ), सल्फर (र), कैल्शियम (एडु), आयरन (रुद्र), क्रोमियम (एह) और टाइटेनियम (रुद्र) की मौजूदगी का भी का खुलासा हुआ है। चांद की सतह पर मैंगनीज (रुद्र) और सिलिकॉन (रुद्र) की उपस्थिति का भी पता चला है। दूरस्थ के मुताबिक, हाइड्रोजन की मौजूदगी के संबंध में गहन जांच चल रही है।



उच्च ऊर्जा वाली लेजर पल्स तत्व पर कुछ देर फोकस की जाती है। लिब्स ने चंद्र चंद्रान और मिट्टी पर यह लेजर पल्स छोड़ और उन्हें अत्यधिक गर्म किया। इससे तत्व का प्लाज्मा प्रकाश बना। यह टोस, द्रव्य और गैस के बाद तत्व का चौथा स्वरूप माना जाता है। ब्रह्मांड का हर तत्व प्लाज्मा स्वरूप में होने पर विलक्षण वेव-लेंथ का प्रकाश छोड़ता है। इसी के आधार पर उसकी रासायनिक संरचना पहचानी जाती है। लिब्स ने तत्वों से निकल रहे इसी प्लाज्मा प्रकाश को संग्रहित किया। इसका स्पेक्ट्रोस्कोपी (प्रकाश के वर्ण-क्रम को मापना) विश्लेषण किया गया, जिसमें डिटेक्टर उपकरणों ने इनमें विभिन्न तत्वों की पुष्टि की। लिब्स को पेलोड को इलेक्ट्रो-ऑप्टिक सिस्टम (एलओएस) इसरो, बंगलुरु की प्रयोगशाला में विकसित किया गया है।

इस बीच, भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने मंगलवार को चंद्रयान 3 के प्रज्ञान रोवर को लेकर एक ताजा अपडेट दिया है। इसरो ने अपने आधिकारिक एक्स (पूर्व में ट्विटर) एकाउंट पर पोस्ट कर बताया कि रोवर अब चंद्रमा के रहस्यों को उजागर करने की राह पर है। इसरो इनसाइट ने एक्स पर पोस्ट कर कहा कि नमस्कार पृथ्वीवासियों! यह चंद्रयान 3 का प्रज्ञान रोवर है। मुझे आशा है कि आप अच्छे होंगे। मैं हर किसी को बताना चाहता हूँ कि मैं चंद्रमा के रहस्यों को उजागर करने के रास्ते पर हूँ। मैं और मेरे दोस्त विक्रम लैंडर संपर्क में हैं। हम अच्छी तरह से हैं। इससे पहले, 28 अगस्त को इसरो ने चंद्र सतह पर प्रज्ञान रोवर की राह में आए चार मीटर व्यास वाले गड्ढे के बारे में जानकारी दी थी। इसरो ने बताया कि इसके बाद रोवर को निर्देश भेजे गए। रोवर ने अपना रास्ता बदला और खतरों से बचते हुए नई दिशा में आगे बढ़ गया। यह घटना 27 अगस्त की है। इसरो ने कहा कि रोवर अब सुरक्षित रूप से नए रास्ते पर आगे बढ़ रहा है।

इसरो ने इससे जुड़ी दो तस्वीरें भी जारी की हैं। पहली तस्वीर में नेविगेशन कैमरे के जरिए यह दिखाई दे रहा है कि रोवर प्रज्ञान की राह में कैसे आगे की तरफ एक बड़ा गड्ढा मौजूद है। रोवर जब अपने स्थान से तीन मीटर आगे चला, तब वहां यह गड्ढा मौजूद था। दूसरी तस्वीर में नेविगेशन कैमरा बता रहा है कि कैसे रोवर ने बाद में रास्ता बदला और अब वह नए रास्ते पर आगे बढ़ रहा है।

रहस्यों को उजागर करने की राह पर है

प्रज्ञान रोवर को चंद्रमा की सतह पर अपने स्थान से ठीक पहले चार मीटर व्यास वाले गड्ढे का सामना करना पड़ा था। इसके बाद इसे अपना रास्ता वापस लेने का आदेश दिया गया। इसरो ने एक्स पर पोस्ट किया रोवर को पथ को वापस लेने का आदेश दिया गया था। यह भारतीय अंतरिक्ष एजेंसी द्वारा विक्रम लैंडर पर चंद्रा के सतह थर्मोफिजिकल एक्सपेरिमेंट (सीएसटीई) पेलोड से पहला अवलोकन जारी करने के एक दिन बाद आया। चाएसटीई (चंद्र सतह थर्मोफिजिकल एक्सपेरिमेंट) चंद्रमा की सतह के थर्मल व्यवहार को समझने के लिए, ध्रुव के चारों ओर चंद्र ऊपरी मिट्टी के तापमान प्रोफाइल को मापता है। इसमें एक नियंत्रित प्रवेश तंत्र से सुसज्जित तापमान जांच है जो सतह के नीचे 10 सेमी की गहराई तक पहुंचने में सक्षम है। जांच में 10 व्यक्तिगत तापमान सेंसर लगे हैं। 26 अगस्त को इसरो ने कहा था कि प्रज्ञान रोवर दक्षिणी ध्रुव पर चंद्र रहस्यों की खोज में शिव शक्ति पॉइंट के आसपास घूम रहा था। यह प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ही थे जिन्होंने घोषणा की थी कि चंद्रयान 3 के विक्रम लैंडर के टचडाउन पॉइंट को शिव शक्ति कहा जाएगा।

रसोई गैस सिलेंडर 200 रुपये सस्ता हुआ

नयी दिल्ली। सरकार ने मंगलवार को आम लोगों को महंगाई से राहत देते हुए घरों में इस्तेमाल वाले रसोई गैस सिलेंडर (एलपीजी) के दाम 200 रुपये घटा दिये। इसके अलावा सरकार उज्वला योजना के तहत मुफ्त में 75 लाख नये एलपीजी कनेक्शन भी देगी। सरकार के इस फैसले को मध्य प्रदेश जैसे राज्यों में आगामी विधानसभा चुनावों में कांग्रेस पार्टी के सस्ता एलपीजी सिलेंडर देने के वादे की काट और चुनाव तैयारियों के रूप में देखा जा रहा है। सूचना और प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर ने यहां संवाददाताओं से कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में मंत्रिमंडल की बैठक में सभी लोगों के लिये एलपीजी सिलेंडर के दाम 200 रुपये कम करने का निर्णय किया गया। इस फैसले के बाद राजधानी दिल्ली में 14.2 किलो का एलपीजी सिलेंडर की लागत बुधवार से 903 रुपये



होगी, जो अभी 1,103 रुपये है। मई, 2020 के मुकाबले अभी रसोई गैस सिलेंडर का दाम दोगुना से अधिक है। इसके साथ ही अब उज्वला योजना के लाभार्थियों को कुल 400 रुपये की गैस सब्सिडी मिलेगी। उन्हें पहले से 200 रुपये की सब्सिडी मिल रही है। इससे उज्वला योजना के लाभार्थियों को एलपीजी सिलेंडर अब 703 रुपये में मिलेगा। ठाकुर ने कहा कि इस पहल का

मकसद परिवारों को राहत उपलब्ध कराना है। इसके साथ सरकार उज्वला योजना के तहत 75 लाख परिवारों को नये एलपीजी कनेक्शन देगी।

इससे प्रधानमंत्री उज्वला योजना के लाभार्थियों की संख्या 10.35 करोड़ हो जाएगी। पिछले एक-दो साल में रसोई गैस की कीमतें बढ़ी हैं और यह एक प्रमुख चुनावी मुद्दा बन गया है। कांग्रेस पार्टी ने एलपीजी की ऊंची कीमतों के कारण लोगों को जेब पर पड़ रहे असर को भांपते हुए इस मुद्दे को जोर-शोर से उठाया है। कर्नाटक में हाल में संपन्न विधानसभा चुनावों में इसे प्रमुखतासे उठाया गया। पार्टी ने मध्य प्रदेश में सत्ता में आने पर 500 रुपये की कीमत में एलपीजी देने का वादा किया है। कांग्रेस राजस्थान में भी इसी कीमत पर एलपीजी उपलब्ध करा रही है। दोनों राज्यों में नवंबर-दिसंबर में चुनाव होने हैं।

जब वोट घटने लगे, तो चुनावी तोहफे लगे बटने: खड़गे

कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि भाजपा लागू कमरतोड़ महंगाई का मुक़ाबला करने के लिए, कांग्रेस पार्टी पहली बार कई राज्यों में गरीबों के लिए केवल 500 का सिलेंडर करने वाली है। कई राज्य, जैसे राजस्थान, इसे लागू भी कर चुके हैं। मोदी सरकार ये जान लें कि 2024 में देश की परेशान जनता के गुस्से को 200 की सब्सिडी से कम नहीं किया जा सकता। इंडिया से डर अच्छा है, मोदी जी। उन्होंने कहा कि जनता ने मन बना लिया है। महंगाई को मात देने के लिए भाजपा को दिखाना ही एकमात्र विकल्प है। रक्षा बंधन से पहले केंद्र ने मंगलवार को एलपीजी सिलेंडर की कीमत में 200 रुपये की कटौती करके लोगों को बहुत जरूरी राहत देने की घोषणा की।



जिस पल का इंतजार हरेक देशवासी को था वो घड़ी बस आने ही वाली है। एक दिसंबर को आधिकारिक तौर पर जी 20 की अध्यक्षता संभालने के बाद मेजबान भारत आगामी 9-10 सितंबर को जी20 देशों की मेहमानवाजी के लिए तैयार है। जी 20 दुनिया की 20 सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं का समूह है। इसकी अध्यक्षता संभालते वक्त प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा था कि ये समय भारत की आध्यात्मिक परंपरा से प्रोत्साहित होने का है। शिक्षर सम्मेलन की तैयारियों के तहत, दिल्ली सरकार ने शहर में स्थित सभी सरकारी कार्यालयों और शैक्षणिक निकायों को बंद रखने का आदेश दिया है।

चीन के नए नक्शे पर भारत की कड़ी प्रतिक्रिया, किया विरोध

नई दिल्ली। चीन द्वारा अपने मानक 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 मानक मानचित्र पर मीडिया के सवालों का जवाब देते हुए विदेश मंत्रालय के आधिकारिक प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कहा कि भारत ने इसे लेकर कड़ा विरोध दर्ज कराया है। उन्होंने कहा, हमने आज चीन के तथाकथित 2023 मानक मानचित्र पर चीनी पक्ष के साथ राजनयिक चैनलों के माध्यम से एक मजबूत विरोध दर्ज कराया है जो भारत के क्षेत्र पर दावा करता है। उन्होंने साफ तौर पर कहा कि हम इन दावों को खारिज करते हैं क्योंकि इनका कोई आधार नहीं है। चीनी पक्ष के ऐसे कदम केवल सीमा प्रश्न के समाधान को जटिल बनाते हैं। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने मंगलवार को चीन के नवीनतम मानचित्र पर अरुणाचल प्रदेश और अक्साई चिन को अरुणा क्षेत्र बताने को लेकर बयान दिया है। जयशंकर ने कहा कि यह उनकी पुरानी आदत है। ये (क्षेत्र) पूरी तरह से भारत का हिस्सा हैं। यह सरकार बहुत स्पष्ट है कि हमारे क्षेत्र क्या हैं।

गहलोत ने छत्तीसगढ़ से कोयला के लिए जमीन दिलाने कहा

नई दिल्ली। राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल को पत्र लिखकर अपने कोयला ब्लॉक के विस्तार के लिए जमीन आवंटन में तेजी लाने का अनुरोध किया है। गहलोत ने बघेल को लिखे पत्र में कहा है कि राजस्थान को बिजली उत्पादन के लिए आवंटित छत्तीसगढ़ के दो कोयला ब्लॉक का अभी तक समुचित विकास नहीं हो पाया है। गहलोत ने छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री से इस दिशा में आ रही अड़चनों को दूर करने का अनुरोध किया है। पीटीआई-के पास इस पत्र की एक प्रति उपलब्ध है। इस साल चौथी बार राजस्थान के मुख्यमंत्री ने बघेल को इस बारे में पत्र लिखा है। उन्होंने परसा ईस्ट एंड कांटा बासन ब्लॉक के विस्तार के लिए स्वीकृत योजना के अनुरूप जमीन दिलाने में दखल देने का आग्रह किया है। इस ब्लॉक से 1.5 करोड़ टन कोयला का उत्पादन होता है और दूसरे ब्लॉक परसा एंड केने एक्सप्लोरेशन की खोलने पर उत्पादन दोगुना हो जाएगा। गहलोत ने कहा कि ऐसा नहीं होने से राजस्थान के ताप-विद्युत संयंत्रों से होने वाले बिजली उत्पादन पर बुरा असर पड़ रहा है।

जम्मू-कश्मीर का केंद्र शासित प्रदेश का दर्जा कोई स्थायी नहीं

नयी दिल्ली। केंद्र ने मंगलवार को उच्चतम न्यायालय से कहा कि जम्मू कश्मीर को केंद्र शासित प्रदेश का दर्जा 'स्थायी व्यवस्था' नहीं है और यह 31 अगस्त को न्यायालय में इस जटिल राजनीतिक मुद्दे पर एक विस्तृत बयान देगा। सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने न्यायालय को केंद्र सरकार के जवाब से अवगत कराया। इससे पहले प्रधान न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पांच न्यायाधीशों की संविधान पीठ ने अनुच्छेद 370 को निरस्त करने को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए केंद्र से पूर्ववर्ती राज्य में चुनावी लोकतंत्र बहाल करने के लिए एक विशेष समय सीमा तय करने को कहा था। मेहता ने कहा, 'जम्मू कश्मीर का केंद्र शासित प्रदेश का दर्जा कोई स्थायी व्यवस्था नहीं है। जहां तक लद्दाख की बात है, इसका केंद्र शासित प्रदेश का दर्जा कुछ समय के लिए बरकरार रहने वाला है।' सरकार के शीर्ष विधि अधिकारी ने कहा कि वह जम्मू कश्मीर और लद्दाख के केंद्र शासित प्रदेश के दर्जे के भविष्य पर पीठ के समक्ष 31 अगस्त को एक विस्तृत बयान देंगे।

अदालत केजरीवाल, संजय की अर्जी पर 10 दिन में फैसला कर

गुजरात उच्च न्यायालय ने मंगलवार को यहां एक सत्र अदालत को निर्देश दिया कि वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की डिग्री पर आप नेता अरविंद केजरीवाल और संजय सिंह की टिप्पणियों को लेकर दायर आपराधिक मानहानि मामले में उन्हें तलब करने के निचली अदालत के आदेश को चुनौती देने वाली आप नेताओं की याचिकाओं को किसी अन्य न्यायाधीश के पास स्थानांतरित कर दे। न्यायमूर्ति समीर दवे की पीठ ने अहमदाबाद के प्रथम सत्र न्यायाधीश को निर्देश दिया कि मेट्रोपोलिटन अदालत द्वारा जारी सम्मन के खिलाफ दोनों नेताओं की पुनरीक्षण याचिका को किसी अन्य न्यायाधीश को भेजा जाए, जो मामला सौंपे जाने से 10 दिन के अंदर उस पर फैसला करेंगे। उन्हें बताया गया कि मामले की सुनवाई कर रहे प्रभारी न्यायाधीश छुट्टी पर हैं और उन्होंने इसके लिये 16 सितंबर की तारीख तय की है, जबकि मेट्रोपोलिटन अदालत में 31 अगस्त को मामले की सुनवाई होनी थी। उच्च न्यायालय ने इसके बाद आप के दोनों नेताओं की याचिका का निस्तारण कर दिया।

विधानसभा में विपक्ष के बर्ताव की आलोचना की, पलटवार

नई दिल्ली। मणिपुर के लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) मंत्री गोविंददास कोंथोज ने मंगलवार को कहा कि विधानसभा के एक दिवसीय सत्र के दौरान विपक्षी दल कांग्रेस का 'असंवैधानिक और अशोभनीय व्यवहार' बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने संवाददाताओं से कहा कि जब विधानसभा अध्यक्ष ने सदन में प्रवेश किया तो विपक्ष में हंगामा किया और विपक्षी सदस्यों ने शोक संदेश पढ़े जाने के दौरान लगातार व्यवधान डाला। सत्र शुरू होने के एक घंटे के अंदर ही, कांग्रेस विधायकों द्वारा इसकी अवधि बढ़ा कर पांच दिन किये जाने की मांग करते हुए हंगामा करने के बाद विधानसभा की बैठक को अर्निश्चित काल के लिए स्थगित कर दिया गया। मंत्री ने कहा, 'राज्य के लोगों को जानना चाहिए कि कांग्रेस ने सदन में काफी व्यवधान डाला।' शिक्षा एवं कानून मंत्री टी बंसंत ने कहा, 'यहां तक कि जब अध्यक्ष शौकचोम सत्यव्रत सिंह ने कुछ कहना चाहा, तब कांग्रेस सदस्यों ने शोरगुल करना शुरू कर दिया और सदन की कार्यवाही बाधित की।' उन्होंने कहा, 'विधानसभा अध्यक्ष के पास सदन को करीब आधे घंटे के लिए स्थगित करने के अलावा कोई विकल्प नहीं था।

क्या मोदी का काढ़ा लोगों को नहीं आया पसंद? अब रेवड़ियां बनाएंगी सरकार!

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी देश की बेहतर अर्थव्यवस्था के लिए कड़े कदम उठाने के पक्षधर रहे हैं। उन्होंने एक बार कहा था कि उनके उपाय उस काढ़े की तरह होते हैं जो पीने में थोड़े कड़वे होते हैं, लेकिन उसका शरीर के स्वास्थ्य पर बेहतर असर पड़ता है। पीएम की बातों का असर सही होता हुआ भी दिखाई पड़ा जब कोरोना काल के बाद दुनिया की अर्थव्यवस्थाएं ढहने लगीं, जबकि उसी दौर में भारत बेहतर विकास करते हुए दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया। आज जब केंद्र सरकार ने गैस सिलेंडर की कीमतों में 200 रुपये प्रति गैस सिलेंडर की सब्सिडी देने की घोषणा की तो यह प्रश्न उठने लगा कि क्या केंद्र सरकार ने भी चुनाव जीतने के लिए अब लोकलुभावन घोषणाओं पर



विश्वास करने का विकल्प ही सही समझा है। यह प्रश्न भी उठने लगा है कि मुफ्त रेवड़ियां% बांटने की जिस सोच को पीएम ने लाल किले से देश की अर्थव्यवस्था को कमजोर करने वाला बताया है, अब वह स्वयं उसी रास्ते को अपनाने के लिए मजबूर हो गई है? क्या यह विपक्षी दलों के गठबंधन का असर माना जा

रहा है जैसा कि विपक्ष दावा कर रहा है।

महंगाई चुनाव में बड़ा मुद्दा

दरअसल, हाल ही में हुए एक सर्वे में लोगों से यह प्रश्न किया गया था कि अगली बार चुनाव में वे सबसे बड़ा मुद्दा क्या देखते हैं। सर्वे में भाग लेने वाले 72 प्रतिशत लोगों ने यह स्वीकार किया था कि महंगाई चुनाव में बड़ा मुद्दा साबित होने वाला है। यानी यह संकेत मिलने लगे हैं कि महंगाई से उपभोक्ताओं की परेशानी बढ़ रही है और चुनाव में यह बड़ा मुद्दा बन सकता है। यही कारण है कि समय रहते सरकार ने लोगों को राहत पहुंचाकर इस मुद्दे को कमजोर करने की

कोशिश की है।

कर्नाटक-हिमाचल प्रदेश का असर हिमाचल प्रदेश और कर्नाटक विधानसभा के चुनावों में कांग्रेस ने मुफ्त रेवड़ियों का बड़ा मुद्दा उठाया था। उसने लोगों को सस्ता गैस सिलेंडर देने, बेरोजगारी भत्ता देने और महिलाओं को कई योजनाओं का लाभ देने की घोषणा की। माना जाता है कि इन चुनावों में कांग्रेस को इन घोषणाओं का लाभ मिला और उसने जीत हासिल कर लिया।

कांग्रेस ने इस जीत से उत्साहित होकर इस साल में होने वाले मध्य प्रदेश, राजस्थान और छत्तीसगढ़ के विधानसभा चुनावों से पहले ही बड़ी-बड़ी मुफ्त घोषणाएं करनी शुरू कर दी हैं। इसमें प्रियंका गांधी के द्वारा मध्य प्रदेश में 500 रुपये में सिलेंडर देना और महिलाओं को

हर महीने 1500 रुपये की आर्थिक सहायता पहुंचाना भी शामिल है।

माना जा रहा है कि भाजपा ने इन घोषणाओं का असर स्वीकार कर लिया है। उसने यह मान लिया है कि यदि उसे इस दौड़ में बने रहना है तो उसे भी विपक्षी दलों की तरह मुफ्त की घोषणाएं करनी पड़ेंगी। इसी का असर हुआ कि मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने गैस सिलेंडर की कीमतें 450 रुपये करने की घोषणा कर दी। लाडली बहनों को आर्थिक सहायता राशि भी बढ़ाकर 1250 कर दी गई है। इसे बढ़ाकर 3000 तक करने का उन्होंने वादा भी कर दिया है। भाजपा इन घोषणाओं के जरिए कांग्रेस के दांव को भोथरा करने की योजना बना रही है।

केंद्र भी उसी रास्ते पर

राजनीतिक विश्लेषक धीरेंद्र कुमार ने अमर उजाला से कहा कि स्वयं केंद्र सरकार भी अब उसी रास्ते पर कदम बढ़ाते हुए दिख रही है। केंद्र ने गैस सिलेंडर के दाम कम कर उसी दिशा में पहला कदम उठाया है। चर्चा है कि अब पेट्रोल-डीजल की कीमतों में कमी के साथ-साथ किसानों को हर साल दी जाने वाली आर्थिक सहायता राशि भी बढ़ाने पर विचार हो रहा है। यदि ऐसा होता है तो माना जाएगा कि केंद्र सरकार भी चुनावी रेवड़ियों के दबाव में आ गई है। लेकिन क्या मोदी सरकार सच में विपक्ष के दबाव में आ गई है, इस प्रश्न के सही जवाब के लिए अभी कुछ समय तक प्रतीक्षा करनी पड़ेगी।

विपक्षी गठबंधन इंडिया के लिए अब फैसला लेने का समय

संतोष पाठक

महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई में 31 अगस्त और 1 सितंबर को होने जा रही विपक्षी गठबंधन आई.एन.डी.आई.ए. की बैठक विपक्षी एकता के भविष्य के लिहाज से काफी महत्वपूर्ण मानी जा रही है। विपक्षी नेताओं के लिए मुंबई की यह बैठक फैसला लेने वाली बैठक है क्योंकि अब किंतु-परंतु या अगर-मगर से बात नहीं बनने वाली है। विपक्षी नेताओं को अब एक ठोस स्वरूप में देश की जनता के सामने आना होगा, उन्हें देश की जनता को यह बताना होगा कि वह भाजपा और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के खिलाफ लोकसभा चुनाव में किस तरह से मिलकर चुनाव लड़ेंगे? चुनाव लड़ने का फार्मूला क्या होगा? विपक्षी गठबंधन का संयोजक कौन होगा? और अगर विपक्षी आई.एन.डी.आई.ए. गठबंधन समितियों का गठन करता है तो इन समितियों की रूपरेखा क्या होगी? इन समितियों का नेतृत्व कौन करेगा? और सबसे बड़ा सवाल यह है कि विपक्षी गठबंधन का मुद्दा क्या होगा? क्या विपक्षी गठबंधन एक संयुक्त घोषणापत्र या मिनिमम कॉमन प्रोग्राम के आधार पर चुनावी मैदान में नरेंद्र मोदी के खिलाफ हुंकार भरेगा या फिर यह गठबंधन एक ढीला-ढाला गठबंधन होगा जो सीट शेयरिंग तक ही सिमट कर रह जाएगा बल्कि कई सीटों पर भाजपा के खिलाफ आपस में ही फेंडली फाइल लड़ना हुआ नजर आएगा? एक बात तो बिल्कुल साफ है कि विपक्षी गठबंधन अभी इस हालत में नहीं है कि वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के खिलाफ प्रधानमंत्री पद के लिए किसी एक चेहरे को सामने रख पाए लेकिन इसके बावजूद यह बात भी बिल्कुल सत्य है कि अगर विपक्षी गठबंधन को नरेंद्र मोदी जैसे ताकतवर नेता और भाजपा जैसे मजबूत राजनीतिक दल के खिलाफ चुनावी मैदान में उतरना है तो उनके पास एक ठोस चुनावी रणनीति और सीट शेयरिंग का एक सॉलिड फार्मूला होना चाहिए और सीट शेयरिंग का फार्मूला भी ऐसा जिसमें कोई किंतु-परंतु की गुंजाइश न हो। दरअसल, विपक्ष के कई नेता भाजपा के खिलाफ सिर्फ एक उम्मीदवार खड़ा करने की वकालत कर रहे हैं और मुंबई की बैठक में आई.एन.डी.आई.ए. गठबंधन में शामिल सभी विपक्षी राजनीतिक दलों को इस बात का फार्मूला तैयार करना होगा कि भाजपा के खिलाफ लड़ाई में किस राज्य में कौन-सा नेता नेतृत्व करेगा और वह नेता या राजनीतिक दल बाकी राजनीतिक दलों को अपने प्रभाव वाले राज्य में सीट शेयरिंग के किस फार्मूले के आधार पर एडजस्ट करेगा? दरअसल, पटना और बंगलुरु की बैठक के बावजूद विपक्षी खेते में अभी तक कई मुद्दों को लेकर असमंजस की स्थिति बनी हुई है। मिलकर चुनाव लड़ने की घोषणा के बावजूद, एक तरफ जहां आम आदमी पार्टी दिल्ली और पंजाब के बाद अब राजस्थान, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में चुनाव लड़ने की तैयारी कर रही है जहां कांग्रेस और भाजपा का सीधा मुकाबला होगा है। वहीं इसके साथ ही आम आदमी पार्टी ऐसा संकेत भी दे रही है कि वह बिहार में भी चुनाव लड़ सकती है जहां नीतीश कुमार और लालू यादव अन्य दलों के सहयोग से भाजपा के विजयी रथ को थामना चाहते हैं। अगर आम आदमी पार्टी अपने इस स्टैंड पर अड़ी रही तो निश्चित तौर पर राजस्थान, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में इसका खासियाजा कांग्रेस को भुगताना पड़ेगा और बिहार में थोड़ा बहुत ही सही लेकिन जेडीयू और आरजेडी, दोनों को ही नुकसान झेलना पड़ेगा और इन विपक्षी दलों को आपसी लड़ाई का सबसे ज्यादा फायदा उसी भाजपा को मिलेगा जिसके खिलाफ इन विपक्षी दलों ने मिलकर आई.एन.डी.आई.ए. गठबंधन बनाया है। इसलिए मुंबई की यह बैठक काफी अहम मानी जा रही है क्योंकि इस बैठक के बाद विपक्षी गठबंधन को एक ठोस फैसले के साथ देश की जनता के सामने आना यह बताना होगा कि विपक्षी गठबंधन में तमाम मुद्दों को लेकर सहमति बन चुकी है और अब कोई गतिरोध नहीं बचा है। सभी दल मिलकर भाजपा के खिलाफ चुनाव लड़ेंगे क्योंकि अगर इन तमाम मुद्दों पर आपसी सहमति नहीं बन पाती है तो फिर देश की जनता में विपक्षी गठबंधन को लेकर एक नकारात्मक राजनीतिक संदेश जाएगा और इसका असर आने वाले दिनों में विपक्षी एकता की मजबूती पर भी नकारात्मक रूप से पड़ता नजर आएगा।

अकेले लड़ने की जिद पर अड़ी मायावती

अजय कुमार

बसपा सुप्रीमों मायावती की एकला चलो वाली थ्योरी ने कांग्रेस-समाजवादी पार्टी वाले आईएनडीआईए गठबंधन की धड़कनें बढ़ा दी हैं, सब जानते हैं कि उत्तर प्रदेश में यदि बीजेपी के खिलाफ सपा-बसपा को साथ लिए बिना कोई गठबंधन बनता है तो ऐसे गठबंधन की कोई अहमियत नहीं रह जाती है क्योंकि कांग्रेस का तो यूपी में वजूद ही नहीं बचा है। बीजेपी को सपा-बसपा से जरूर थोड़ी-बहुत चुनौती मिलती रही है, लेकिन बसपा का दर्द अलग है। उसका हमेशा से मानना रहा है कि जब भी उनकी पार्टी बीजेपी के खिलाफ अन्य किसी दल के साथ गठबंधन करती है तो उसका वोट तो दूसरे दल के प्रत्याशी के पक्ष में ट्रांसफर हो जाता है, लेकिन बसपा प्रत्यशी को गठबंधन में दूसरे दलों के वोट नहीं मिलते हैं। इसीलिए अपने पुराने अनुभव के आधार पर अबकी से बसपा ने अकेले चलने का निर्णय लिया है, यह बीएसपी का एक राजनैतिक निर्णय हो सकता है, लेकिन इससे फायदा भारतीय जनता पार्टी को होगा इसमें भी कोई दो राय नहीं है। परंतु बसपा सुप्रीमो मायावती को इसकी चिंता नहीं है, वह तो कांग्रेस और भाजपा दोनों को ही एक ही थाली का बेगन बताती हैं। दोनों पर ही दलितों के साथ अत्याचार का आरोप लगाती हैं। मायावती कोई भी निर्णय लेने में सक्षम हैं। परंतु उनको इस बात का भी ध्यान रखना होगा कि जब भी बहुजन समाज पार्टी कमजोर नजर आती है, तब उसमें टूट हो जाती है। अतः इससे भी मायावती को बचकर चलना होगा। यानी उनके सामने दोहरी चुनौती है, एक तरफ पार्टी को जीत की राह पर ले जाना है तो दूसरी ओर उन्हें पार्टी को टूट से भी बचाने की चुनौती होगी।



उम्मीदवारों के चयन पर मंथन कर रही हैं, अपने राजनीतिक भविष्य की नैया पार लगाने के लिए नेता भी हाथ पांव मार रहे हैं, ऐसे में बसपा आलाकामान को यह समझना होगा कि यदि वह आम चुनाव में थोड़ी भी कमजोर नजर आई तो बसपा के टिकट पर चुनाव लड़ने की तैयारी कर रहे नेता कमजोर राजनैतिक हालात में दूसरी नाव पर सवार होने में कतई देर नहीं लगाएंगे।

वैसे भी लोकसभा चुनाव जैसे जैसे नजदीक आ रहा है, नेताओं का पाला बदलने का खेल शुरू हो गया है। इसकी एक बानगी तब देखने को मिली जब बहुजन समाज पार्टी से सांसद कुंवर दानिश अली की एक तस्वीर बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के साथ दिखाई पड़ने लगी। दानिश की इस तस्वीर ने बहुजन समाज पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष व पूर्व मुख्यमंत्री मायावती को टेंशन में जरूर डाल दिया होगा, यदि दानिश अपनी पार्टी अध्यक्ष मायावती को बिना बताए नीतीश कुमार से मिले होंगे तो जल्द उनको पता से बाहर का रास्ता दिखा दिया जाये तो किसी को आश्चर्य नहीं होगा। उधर, दानिश अली ने

2014 की तरह फिर से अकेले दम पर लड़ने जा रही हैं। 2014 के लोकसभा चुनाव में बसपा का खाता भी नहीं खुल पाया था। देखा जाये तो 2024 में 2019 के रिजल्ट को बरकरार रखना ही बसपा के लिए एक बड़ी चुनौती होगी क्योंकि यूपी की 80 की 80 सीटों को जीतने के लक्ष्य के साथ बीजेपी अपनी तैयारियों में जुटी है। उधर सपा भी अपनी तैयारियों में कोई कोर कसर नहीं छोड़ना चाहती है। मायावती ने आगामी लोकसभा चुनाव अकेले दम पर लड़ने की बात कही है। इसके लिए उन्होंने पदाधिकारियों को खर्चीले तामझाम और नुमाइशी कार्यक्रमों से दूर रहने की सलाह दी है। साथ ही छोटी-छोटी बैठकों के जरिये गांव गांव में बसपा की पकड़ मजबूत बनाकर सर्वसमाज में जनाधार बढ़ाने का निर्देश दिया है। इसके साथ ही बसपा सुप्रीमो ने पदाधिकारियों को तन मन धन के साथ जुट जाने के भी निर्देश दिए हैं। मायावती ने गठबंधन को लेकर कहा कि यूपी में गठबंधन करके बसपा को फायदे की बजाय नुकसान ज्यादा हुआ है।

भारतीय ज्ञान परंपरा...

नृसिंहपूर्वतापिन्युपनिषद् (भाग-9)



गतांक से आगे...
(प्रजापति बोले कि) भगवान् के भीषण रूप से सभी लोक, सभी देवता एवं सभी भूत प्राणी भयभीत हो जाते हैं, भय से काँपते हुए इधर-उधर भागने लगते हैं; परन्तु स्वयं भगवान् किसी से नहीं डरते। (वेद में कहा गया है) इन भगवान् के भय से वायु देवता प्रवहमान रहते हैं। समय पर भगवान् सूर्य प्रकाशित होते हैं। अग्निदेव और इन्द्र भी इनके ही भय से अपने कर्तव्य का पालन करते हैं तथा पौंचवें मृत्यु देवता इनके ही भय से सक्रिय रहते हैं। इस कारण भगवान् को भीषणम कहा गया है।
(देवताओं ने पूछा कि हे देव! यह बतायें कि) भगवान् नृसिंह को भद्रम क्यों कहा गया है? (प्रजापति ने कहा कि भगवान् भद्र अर्थात् कल्याणस्वरूप हैं। स्वयं कान्तिमान् होकर दूसरों को भी कान्तिमान् बनाते एवं स्वयं सुशोभित होकर दूसरों को भी शोभायमान करते हैं। (वेद में कहा गया है) याज्ञकों के पोषक हे देवताओ! हम सदैव कल्याणकारी वचनों को ही अपने कानों से सुनें, नेत्रों से सदैव कल्याणकारी दृश्य ही देखें। हे देव! परिपुष्ट अंगों से युक्त सुदृढ़ शरीर वाले हम आपकी वन्दना करते हुए पूर्ण आयु तक जीवित रहें। जिससे हम भगवान् का काम कर सकें। इसीलिए भगवान् को भद्रम कहा गया है।
(उन देवताओं ने प्रश्न किया कि हे देव!) इस मंत्रराज में

मृत्युमृत्युम पद क्यों आया है? (प्रजापति ने कहा-) भगवान् अपनी महिमा से अपने उपासकों द्वारा स्मरण किये जाने पर उपासकों की मृत्यु एवं अपमृत्यु (अकाल मृत्यु) को भी समाप्त कर देते हैं। (वेद में कहा गया है) जो भौतिक एवं आध्यात्मिक सामर्थ्य को प्रदान करने वाला है, जिसकी छत्र-छाया (आश्रय) में रहकर अमरत्व का सुख तथा जिससे विमुक्त होकर मृत्यु-जन्म दुःख प्राप्त होता है, सम्मार्गगामी सभी देवगण जिसकी उत्तम शिक्षाओं का पालन करते हैं। उस सच्चिदानन्द स्वरूप परमात्मा के लिए हम आहूतियों समर्पित करते हैं। इसी आधार पर उन्हें मृत्यु मृत्युम कहते हैं।
(देवताओं ने पूछा कि इस आनुष्ठभ में नमामि पद क्यों आया है? (प्रजापति ने कहा) भगवान् नृसिंह की स्तुति सभी देवता, ब्रह्मज्ञानी पुरुष एवं मुमुक्षु जन करते हैं, इससे वे सबके स्तुत्य हैं। (वेद भगवान् कहते हैं -) ब्रह्माजी जिन भगवान् के लिए स्तुति करते हैं, जो ब्रह्मा और वेदों के आश्रयभूत हैं, इन्द्र, वरुण, मित्र एवं अर्यमा आदि देवों ने जिनको अपना इष्ट बनाया है, उन भगवान् के प्रति नमस्कार है। इसी कारण नमामि शब्द आया है। (देवता पुनः पूछने लगे हे देव!) इस मंत्र में अहम पद क्यों आया है? (ब्रह्माजी ने कहा-) श्रुति का वचन है मैं इस सृष्टिरूपी सनातन यज्ञ से पहले उत्पन्न हुआ हूँ।

रक्षाबंधन को लेकर लोगों के बीच काफी भ्रम

डॉ अनीष व्यास
भाई एवं बहन के प्रेम का प्रतीक रक्षाबंधन पर वह मानने को लेकर लोगों के बीच में भ्रम की स्थिति है। रक्षाबंधन का त्योहार हर साल सावन मास की पूर्णिमा को भद्रा के बाद ही मनाया जाता है। हिंदू पंचांग के अनुसार इस बार रक्षाबंधन पर्व 30 अगस्त को मनाया जाएगा। हालांकि रक्षाबंधन के दिन इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि भद्रकाल में राखी नहीं बांधनी चाहिए। दरअसल, भद्रकाल को अशुभ मुहूर्त है। इसलिए लिए शुभ मुहूर्त में ही बहनों को अपने भाईयों की कलाई पर राखी बांधनी चाहिए।
पाल बालाजी ज्योतिष संस्थान जयपुर जोधपुर के निदेशक ज्योतिषाचार्य डॉ अनीष व्यास ने बताया कि पूर्णिमा तिथि का आरंभ 30 अगस्त 2023 को प्रातः 10:59 मिनट पर प्रारम्भ हो जायेगी जो कि अगले दिन प्रातः 07:04 तक रहेगी। इस दिन भद्रा प्रातः 10:59 से रात्रि 09:02 तक रहेगी। जो पुष्की लोक की अशुभ भद्रा होगी। अतः भद्रा को टालकर रात्रि 09:02 के पश्चात् मध्यरात्रि 12.28 तक आप राखी बांध सकते हैं। शास्त्रों में भद्रा काल में श्रावणी पर्व



मानने का निषेध कहा गया है तथा इस दिन भद्रा का काल रात्रि 09.02 तक रहेगा। इस समय के बाद ही राखी बांधना ज्यादा उपयुक्त रहेगा। पूर्णिमा के समय को लेकर पंचांग भेद भी हैं।
ज्योतिषाचार्य डॉ अनीष व्यास ने बताया कि हिंदू पंचांग के मुताबिक रक्षाबंधन सावन महीने की पूर्णिमा का हर साल मनाया जाता है। भाई-बहन के पवित्र रिश्ते का यह त्योहार पूरे भारत वर्ष में उत्साह के साथ मनाया जाता है और बहनें अपने भाई की कलाई पर रक्षा सूत्र बांधकर भाई की लंबी उम्र की कामना करती हैं, वहीं भाई भी बहन की रक्षा करने का संकल्प लेता है। धार्मिक ग्रंथों के मुताबिक रक्षाबंधन का पर्व भद्रा काल में नहीं मनाया चाहिए। धार्मिक मान्यता है कि भद्रा काल के दौरान राखी बांधना शुभ नहीं होता है। पौराणिक कथा के अनुसार लंकापति रावण को

उसकी बहन ने भद्रा काल में राखी बांधी थी और उसी साल प्रभु राम के हाथों रावण का वध हुआ था। इस कारण से भद्रा काल में कभी भी राखी नहीं बांधी जाती है।
भविष्यवाका एवं कुंडली विश्लेषक डॉ अनीष व्यास ने बताया कि 31 अगस्त को सुबह 7.04 बजे तक पूर्णिमा रहेगी। इसके बाद से भाद्रपद मास शुरू हो जाएगा। इस कारण 30 अगस्त को ही रक्षा बंधन और सावन पूर्णिमा से जुड़े धर्म-कर्म करना ज्यादा शुभ रहेगा, क्योंकि 30 अगस्त को सुबह 10.59 के बाद पूरे दिन पूर्णिमा तिथि रहेगी। कुंडली विश्लेषक डॉ अनीष व्यास ने बताया कि रक्षा बंधन को लेकर कई कथाएं प्रचलित हैं। उन्हीं में से एक है भगवान इंद्र और उनकी पत्नी सची की। इस कथा का जिक्र भविष्य पुराण में किया गया है। असुरों का राजा बलि ने जब देवताओं पर हमला किया तो इंद्र की पत्नी सची कामपी परेशान हो गई थी। इसके बाद वह मदद के लिए भगवान विष्णु के पास पहुंची। भगवान विष्णु ने सची को एक धागा दिया और कहा कि इसे अपने पति की कलाई पर बांधे जिससे उनकी जीत होगी। सती ने ऐसा ही किया और इस युद्ध में देवताओं की जीत हुई।

पुतिन के रूस में धोखे की माफी नहीं

सर्ज शमेमन



रूस के लोग अफवाहों और साजिशों में बहुत रुचि दिखाते हैं, क्योंकि उनका मानना है कि क्रेमलिन की तरफ से जो आधिकारिक खबर आती है, वह पक्षपातपूर्ण होती है। ऐसे में, एक विमान हादसे की खबर जैसे ही आई, जिसके यात्रियों में कुख्यात प्रिगोझिन भी थे, तो तत्काल साइबेरिया के जंगल में लगने वाली आग की तरह अफवाहें फैल गईं। संभव है, प्रिगोझिन उस विमान में न रहा हो और भूमिगत हो जाने के लिए उसने यह अफवाह फैलाई हो। या हो सकता है कि पुतिन ने प्रिगोझिन को किसी गोपनीय तहखाने में कैद कर रखा हो। मुमकिन है कि यूक्रेन के लोगों ने प्रिगोझिन का विमान ध्वस्त किया हो, क्योंकि प्रिगोझिन ने अपने लड़ाकों के साथ मिलकर यूक्रेन में भारी तबाही मचाई थी।
उग से क्रेटर, क्रेटर से सिपहसालार, फिर पुतिन का नजदीकी आगमी बन जाने वाले प्रिगोझिन के लिए, जिसने रूस के सैन्य नेतृत्व से हिसाब चुकता करने के लिए जून में अपने वैगनर ग्रुप को मास्को पर चढ़ाई करने भेज दिया था, कोई भी काम असंभव नहीं था। ऐसे लोगों को भी लंबी सूची है, जो प्रिगोझिन की मौत चाहते थे। इनमें रूसी सैन्य नेतृत्व से लेकर यूक्रेन के लोग हैं, तो अफ्रीका और सीरिया के वे विरोधी भी हैं, जिन्हें प्रिगोझिन ने अपने लड़ाकों के जरिये कुचल दिया था। लेकिन पुतिन के रूस में दमन के सिलसिले को देखें, तो यह विमान हादसा ठीक वही है, जैसा कि इसे समझा जा रहा है - यानी एक निर्दयी शासक द्वारा एक असुविधानजनक प्रतिद्वंद्वी की हत्या। इसे बेशक कभी साबित नहीं किया जा

सकेगा, संभव है कि पुतिन प्रिगोझिन को मरणोपरान्त सम्मानित करें और उसे देशभक्त बताएं। शायद प्रिगोझिन की मौत के लिए पुतिन फासिस्ट यूक्रेन और धोखेबाज पश्चिम को जिम्मेदार ठहराएं। लेकिन फिलहाल तो तमाम उंगलियां पुतिन की ओर ही उठ रही हैं।
अलबत्ता तानाशाही की क्रूर तार्किकता में देखें, तो पुतिन के पास और कोई विकल्प भी नहीं था। हालांकि विगत जून में जब प्रिगोझिन ने रूसी सैन्य नेतृत्व को चुनौती देते हुए अपने लड़ाकों को मास्को की ओर दौड़ा दिया था, तब भी उसने खासकर पुतिन के प्रति निष्ठा जताने की कोशिश की थी। लेकिन वह घटना सीधे-सीधे पुतिन के शासन को खुली चुनौती थी। और पुतिन ने उस पर जो पहली प्रतिक्रिया दी थी, उसमें प्रिगोझिन का बेशक उल्लेख नहीं था, पर वह चेतानवी तो ही थी। उन्होंने कहा था कि बगावत की तैयारी करने वालों ने रूस को धोखा दिया। पुतिन के शब्दकोश में इसका अर्थ मृत्युदंड था, क्योंकि वही रूस हैं। विद्रोह की उस

घटना के बाद पुतिन ने उसी चालाकी का परिचय दिया, जिसके जरिये वह पिछले 20 साल से सत्ता में हैं। उन्होंने प्रिगोझिन को बेलायत जाने के लिए कहा, उस पर लगाए गए तमाम आरोप उन्होंने वापस ले लिए, क्रेमलिन में उसे बातचीत के लिए बुलाया, जो तीन घंटे चली, फिर प्रिगोझिन को रूस में कहीं भी आने-जाने की अनुमति दे दी। प्रिगोझिन ने समझ लिया कि उसे माफ कर दिया गया है। उसने दावा किया कि सेंट पीटर्सबर्ग में हुए रूस-अफ्रीका शिखर सम्मेलन में वह मौजूद था, हालांकि इसका कोई सबूत नहीं मिला। फिर विमान हादसे से दो दिन पहले उसने वैगनर ग्रुप के लिए एक भर्ती अभियान का वीडियो जारी किया, जिसकी शूटिंग कथित रूप से अफ्रीका में हुई थी, और जिसमें एक मईतन में प्रिगोझिन पूरी सैन्य बर्दी में दिखाई पड़े थे। प्रिगोझिन के प्रति कथित सदाशयता का परिचय देने के बाद पुतिन ने पिछले बुधवार को-जब वैगनर ग्रुप के विद्रोह के ठीक दो महीने पूरे हो रहे थे-पहला कदम उठाया, जब

हिन्दू स्वराज्य

सभ्यता का दर्शन (भाग-3)



गतांक से आगे...
आज मुझे किसी को गालियां देने के लिए पत्र लिखना हो, तो एक पैसे में मैं गालियां दे सकता हूँ, किसी को मुझे मुबारकबाद देना हो तो भी मैं उसी दाम में पत्र भेज सकता हूँ। यह सभ्यता की निशानी है। पहले लोग दो या तीन बार खाते थे और वह भी खुद हाथ से पकाये हुए रोटी और थोड़ी तरकारी। अब तो हर दो घंटे पर खाना चाहिए, और वह यहाँ तक कि लोगों को खाने से फुरसत ही नहीं मिलती। और कितना कष्ट? यह सब आप किसी भी पुस्तक में पढ़ सकते हैं। ये सब सभ्यता की सच्ची निशानियाँ मानी जाती हैं। और अगर कोई भी इससे भिन्न बात समझाये, तो वह भोला है ऐसा निश्चय ही मानिये। सभ्यता तो मैंने जो बताया वही मानी जाती है। उसमें नीति या धर्म की बात ही नहीं है। सभ्यता के हिमायती साफ कहते हैं कि उनका काम लोगों को धर्म सिखाने का नहीं है। धर्म तो ढोंग है, ऐसा कुछ लोग मानते हैं। और कुछ लोग धर्म का दंभ करते हैं, नीति की बातें भी करते हैं। फिर भी मैं आपसे बीस बरसके अनुभव के बाद कहता हूँ कि नीति के नाम से अनिती सिखलायी जाती है। ऊपर की बातों में नीति हो ही नहीं सकती, यह कोई बच्चा भी समझ सकता है। शरीर का सुख कैसे मिले यही आज की सभ्यता ढूँढती है; और यही देने की वह कोशिश करती है। परन्तु वह सुख भी नहीं मिल पाता। यह सभ्यता तो अधर्म है और यह यूरोप में इतने दर्जे तक फैल गयी है। कि वहाँ के लोग आधे पागल जैसे देखने में आते हैं। उनमें सच्ची कूबत नहीं है; वे नशा करके अपनी ताकत कायम रखते हैं। एकान्त में वे बैठ ही नहीं सकते। जो स्त्रियाँ घर की रानियाँ होनी चाहिए, उन्हें गलियों में भटकना पड़ता है, या कोई मजदूरी करनी पड़ती है। इंग्लैण्ड में ही चालीस लाख गरीब औरतों को पेट के लिए सख्त मजदूरी करनी पड़ती है, और आजकल इसके कारण सफ़ेजेट का आन्दोलन चल रहा है। यह सभ्यता ऐसी है कि अगर हम धीरे धीरे धरकर बैठें रहेंगे, तो सभ्यता की चपेट में आये हुए लोग खुद की जलायी हुई आग में जल मरेंगे। पैगम्बर मोहम्मद साहब की सीख के मुताबिक वे शैतानी सभ्यता है। हिन्दू-धर्म इसे निरा कलयुग कहता है। मैं आपके सामने इस सभ्यता का हूबहू चित्र नहीं खींच सकता। यह मेरी शक्ति के बाहर है। लेकिन आप समझ सकेंगे कि इस सभ्यता के कारण अंग्रेज प्रजा में सड़ने ने घर कर लिया है। यह सभ्यता दूसरों का नाश करने वाली और खुद नाशवाना है।

दिल की बीमारियों का जोखिम बढ़ा सकता है अधिक कैल्शियम



स्कैन से किया जाता है, यह देखने के लिए होता है कि दिल की धमनियों में कितना कैल्शियम जमा हो रहा है। अधिक कैल्शियम स्कोर होने पर दिल की बीमारी होने का जोखिम अधिक होता है।

जानें कैसे इस बीमारी से बचा जा सकता है।

सही आहार: तेल, चर्बी, और अत्यधिक नमक से बचें। फल, सब्जियां और फाइबर युक्त आहार अधिक सेवन करें।

व्यायाम: नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए, जैसे कि तेज चलना, जिम जाना या अन्य किसी भी प्रकार की व्यायाम गतिविधियों में भाग लेना।

धूम्रपान और शराब से परहेज: धूम्रपान और अधिक मात्रा में शराब का सेवन दिल की बीमारियों का जोखिम बढ़ा सकता है।

वजन नियंत्रित रखें: संतुलित वजन बनाये रखना भी दिल के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

डॉक्टर से परामर्श: यह सबसे महत्वपूर्ण है। डॉक्टर ही ठीक से बता सकते हैं कि आपको किस प्रकार का उपचार करवाना चाहिए।

क्या आपको भी पेट के ऊपरी हिस्से में अक्सर रहता है दर्द ये है किस बीमारी का लक्षण और क्या है इलाज

आमतौर पर कहा जाता है कि पेट सही तो सब कुछ सही। लेकिन कई बार लापरवाही और गलत डाइट के चलते पेट में दर्द होने लगता है। ऐसे में अक्सर लोग पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द की



शिकायत करते हैं। इस दर्द के यूं तो कई कारण हो सकते हैं लेकिन इसके मुख्य कारणों में अपच, गैस, पेट्टिक अल्सर या फिर नाभि खिसकना हो सकता है। गैस्ट्रिक अल्सर की स्थिति में भी पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द होने लगता है। ऐसे में पेट दर्द के लिए दवा तो मौजूद है लेकिन ज्यादा दवाओं के साइड इफेक्ट भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके पेट में भी अक्सर दर्द रहता है तो कुछ घरेलू और आयुर्वेदिक उपायों से इस दर्द से राहत पाई जा सकती है।

पेट के दर्द से छुटकारा पाने के उपाय

हींग और दही की मदद से पेट में दर्द से मिलेगी छुट्टी

पेट में दर्द होने पर किचन में रखी हींग काफी असरदार साबित होती है। हींग में पाए जाने वाले एंटी स्पैस्मोडिक गुण पेट में दर्द, जलन और ऐंठन को दूर करने में कारगर साबित होते हैं। जब पेट में दर्द हो तो एक गिलास गुनगुने पानी में चुटकी भर हींग और जरा सा सेंधा नमक घोलकर पी लेना चाहिए। इससे पेट दर्द में काफी

राहत मिलेगी। दही भी पेट दर्द को सही करने का एक शा न दार उपाय है। इसमें पाए जाने वाले

प्रोबायोटिक्स आंत में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं जिससे पेट में दर्द में काफी राहत मिलती है और अपच भी दूर हो जाती है। इसके लिए रोज एक कटोरी दही का सेवन करना काफी फायदा करेगा।

सौंफ और अजवाइन से मिलेगा पेट दर्द से छुटकारा

सौंफ भी पेट दर्द में काफी राहत देती है। इसमें पाचन के गुण होते हैं जो अपच, गैस, जलन, खट्टी डकार और गैस्ट्रिक अल्सर जैसी पेट संबंधी परेशानियों में काफी फायदा करती है।

एक बर्तन में एक गिलास पानी के साथ एक चम्मच सौंफ को उबालिए। पानी आधा रह जाए तो ठंडा करके पी लीजिए। इसके अलावा अजवाइन में भी पेट दर्द को ठीक करने के गुण होते हैं। इससे पेट की गैस सही होती है और पाचन की दिक्कतें भी दूर हो जाती हैं।

इसके लिए आधा चम्मच अजवाइन में चुटकी भर हींग और सेंधा नमक मिलाकर फंकी लें और गुनगुना पानी पी लें। जल्द ही पेट की गैस निकल जाएगी।

घटाने में बेस्ट है।

बेहतर नौद को बढ़ावा देता है

एक अच्छी नौद चाहिए तो आराम से एक गिलास गर्म दूध बेहद जरूरी है। इसमें आप थोड़ा सा पोषक के हिसाब से घी मिला लीजिए। इससे आपको बेहतर नौद आएगी।

आपको दूध में कितना घी डालना चाहिए?

एक गिलास दूध में एक चम्मच घी सही है। इसे आप अपने स्वाद के हिसाब से मिला लें।

घी खाने का सबसे अच्छा समय क्या है?

आप सोने से पहले या सुबह-सुबह घी वाले दूध जरूर पीएं।

घी वाला दूध एनर्जी लेवल बढ़ाता है

सोने से पहले रात में इसका पीना फायदेमंद हो सकता है। शरीर में सभी पोषण मटेन रखता है।

सिर्फ कैल्शियम से मजबूत नहीं होगी हड्डियां, ये चीजें भी जरूरी

ज्यादातर लोग अपनी हड्डियों की सेहत या बोन डेंसिटी पर ध्यान नहीं देते हैं। वहीं कुछ लोगों लगता है कि हड्डियों को सिर्फ कैल्शियम की से मजबूत बनाया जा सकता है। यहां तक की हड्डियां कमजोर ना हो इसके लिए लोग कैल्शियम के सप्लीमेंट्स भी लेने लगते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि कैल्शियम के सप्लीमेंट्स किडनी और दिल को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जाहिर तौर पर कैल्शियम हड्डियों के लिए जरूरी है लेकिन हड्डियों की मजबूती में ये एक छोटा हिस्सा है।

एक्सपर्ट्स के अनुसार, बोन डेंसिटी के लिए कैल्शियम के अलावा ये 5 चीजें भी जरूरी हैं।

विटामिन डी 3 (Vitamin D3)- शरीर में ज्यादा मात्रा में कैल्शियम अवशोषित नहीं हो पाता है। इसलिए कैल्शियम की ज्यादा डोज लेने का कोई फायदा नहीं है। अच्छा होगा कि आप कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन

डी 3 भी लें। एक्सपर्ट्स के अनुसार अगर आपके शरीर में विटामिन डी 3 का स्तर कम है, तो आप कैल्शियम को अवशोषित नहीं कर पाएंगे। ये विटामिन सूर्य की रोशनी से शरीर में बनता है। मैग्नीशियम, जिंक और विटामिन K2 - हड्डियों की मजबूती के लिए आपको मैग्नीशियम, जिंक और विटामिन K2 की भी जरूरत होती है। विटामिन K2 हड्डियों के घनत्व (Bone density) को बनाने में मदद करता है। अगर आप संतुलित डाइट लेते हैं तो आपको ये सब मिल सकता है।



प्रोटीन - हड्डी का काम से कम 50 प्रतिशत हिस्सा प्रोटीन से बनता है। इसलिए ये बिल्कुल ना सोचें कि प्रोटीन बस मांसपेशियां बनाने के काम आता है। अपनी प्लेट 6 अलग-अलग रंग के फल और सब्जियां शामिल करें। अपनी प्लेट से कार्ब्स को दूर रखकर आप हेल्दी नहीं बन सकते हैं। कुछ लोग वजन कम करने के चक्कर में हड्डियों को बिल्कुल कमजोर कर लेते हैं। हड्डियों की मजबूती के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, फिश और डेयरी प्रोडक्ट्स शामिल करें।

विटामिन सी - आमतौर पर लोगों को लगता है कि विटामिन सी सिर्फ इम्यूनिटी को बढ़ाता है लेकिन ये हड्डियों की कोशिकाओं में भी सुधार करता है। अपनी डाइट में संतरे, नींबू पानी, शिमला मिर्च, स्ट्रॉबेरी और ब्रोकली के जरिए विटामिन C बढ़ाने की कोशिश करें।

कैल्शियम की कमी से होने वाले रोग

जब मनुष्य के शरीर में पर्याप्त कैल्शियम नहीं होता तो कैल्शियम की कमी नामक एक बीमारी हो जाती है यह तब होती है जब आहार में पर्याप्त कैल्शियम की मात्रा नहीं होता है जिससे की मनुष्य को अनेक तरह के रोग हो जाते हैं जैसे की -

सूखा रोग में हड्डियां इतनी नाजुक और लचकदार हो जाती हैं की वह मुड़ने लगती हैं और सिर की हड्डियां भी कमजोर हो जाती हैं इन सब परेशानियों का कारण कैल्शियम की कमी होती है।

अगर किसी व्यक्ति के शरीर में लम्बे समय तक कैल्शियम की कमी हो जाती है तो स्किन ड्राई और नाखून भी ड्राई हो सकते हैं तथा कैल्शियम की कमी बालों को भी कमजोर करती है और त्वचा में सूजन और खुजली जैसी परेशानी होने लगती है और इन सब का कारण कैल्शियम की कमी होती है।

कैल्शियम की कमी से दांतों में दर्द की समस्या हो सकती है क्योंकि आदर में सबसे ज्यादा कैल्शियम दांतों और हड्डियों में जमा होता है इसलिए यदि कैल्शियम की कमी होती है तो दांतों को भी नुकसान पहुंचता है।

इन स्थितियों में नापते हैं वजन तो गलत दिखेगा वेट, जानिए वजन नापने का सही तरीका और समय

कई बार वजन गलत तरीके से चेक करने की वजह से आपको सही वजन का पता नहीं चल पाता है। इसके अलावा आपको सबसे पहले यह पता होना चाहिए कि बार-बार वजन चेक करने की आदत सही नहीं होती है।

वेट घटाने या बढ़ाने से पहले हम सभी को अपनी सही वजन का पता होना जरूरी होता है। इसके लिए वजन मापने वाली मशीन का इस्तेमाल कर लिया जाता है। लेकिन कई बार मशीन वजन ज्यादा या कम दिखाती है। ऐसे में हमें लगता है कि मशीन खराब है। लेकिन ऐसा नहीं है। वजन गलत तरीके से चेक करने की वजह से आपको सही वजन का पता नहीं चल पाता है।

इसके अलावा आपको सबसे पहले यह पता होना चाहिए कि बार-बार वजन चेक करने की आदत सही नहीं होती है। आपको सप्ताह में 1 बार से ज्यादा वजन नहीं चेक करना चाहिए। इसके अलावा भी कुछ ऐसी स्थितियां होती हैं, जिसमें वजन मापने से बचना चाहिए। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको वजन की जांच करने के सही और गलत तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं।

वर्कआउट के ठीक बाद न वेट करें वजन

कुछ लोग एक्सरसाइज करने के फौरन बाद उसका रिजल्ट चाहते हैं। लेकिन यह तरीका गलत है। इससे आपको सही रिजल्ट नहीं मिलेगा। एक्सरसाइज के बाद पसीना निकलता है और फ्लूड की मात्रा कम हो जाती है। इसलिए फ्लूड लॉस की समस्या हो सकती है।

वर्कआउट के ठीक बाद न वेट करें वजन

कब्ज में अस्थायी रूप से वेट बढ़ जाता है। कब्ज की समस्या में आपको ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। वहीं कब्ज की समस्या दूर होने के बाद अपना वेट चेक कर सकते हैं। सोर्ट?यम या नमक युक्त भोजन खाने के बाद भी वेट चेक नहीं करना चाहिए।

वेट चेक करने का सही समय

वेट करने का सही समय सुबह का होता है। अगर आप भी सही रीडिंग लेना चाहते हैं, तो सुबह खानी पेट वजन जांचना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, सुबह फ्रेश होने के बाद वजन चेक करना चाहिए। वजन जांचने का सही तरीका यह है कि आप सप्ताह में एक बार सुबह खाली पेट वजन चेक करें। इस दौरान ध्यान रखें कि आपको सिर्फ एक ही कपड़ा पहन कर अपना वजन चेक करें।

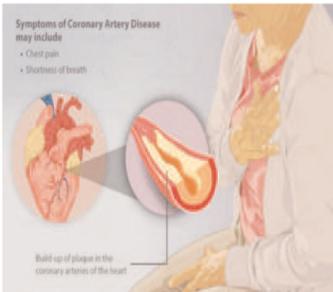
कोरोनरी आर्टरी डिजीज (कोरोनरी धमनी की बीमारी) क्या है?

कोरोनरी आर्टरी (धमनी) रोग को 'कोरोनरी हृदय रोग' या 'हृदय रोग' भी कहा जाता है।

कोरोनरी धमनी रोग का विकास तब होता है, जब आपके हृदय को रक्त, ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति करने वाली प्रमुख रक्त वाहिकाएं (कोरोनरी धमनियां) क्षतिग्रस्त या बीमार हो जाती हैं। आपकी धमनियों में सूजन और कोलेस्ट्रॉल युक्त जमा हुआ पदार्थ (प्लाक) आमतौर पर कोरोनरी धमनी रोग के लिए उत्तरदायी हैं।

जब प्लाक जमना शुरू होता है, तो वह आपकी कोरोनरी धमनियों को संकीर्ण बना देता है और आपके हृदय में रक्त का प्रवाह कम कर देता है। अंत में रक्त प्रवाह में कमी के कारण एनजाइना, सांस लेने में तकलीफ या अन्य कोरोनरी धमनी रोग के संकेत और लक्षण दिख सकते हैं। जब प्लाक के द्वारा कोरोनरी धमनियां पूरी तरह से अवरुद्ध हो जाती हैं, तो दिल का दौरा पड़ सकता है।

चूंकि कोरोनरी धमनी रोग अक्सर दशकों में विकसित होता है, इसलिए हो सकता है कि आपको



कोई समस्या दिखाई न दे, जब तक आपकी कोरोनरी धमनियों में विशेष रूप से कोई रुकावट न आये या दिल का दौरा न पड़े। लेकिन कोरोनरी धमनी रोग की रोकथाम और इलाज के लिए आप बहुत कुछ कर सकते हैं। इस संबंध में एक स्वस्थ जीवन शैली बहुत महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती है।

भारत में सीएचडी के लिए महत्वपूर्ण जोखिम कारकों में डिसलिपिडेमिया, धूम्रपान, मधुमेह (शुगर), उच्च रक्तचाप, मोटापा, मनोवैज्ञानिक तनाव, असंतुलित भोजन और शारीरिक निष्क्रियता शामिल हैं। इस महामारी से निपटने के लिए उपयुक्त रणनीतियां आवश्यक हैं।

भाप लेना शरीर की बहुत-सी तकलीफों में आराम पहुंचाता है

सांस की समस्याओं से राहत जुकाम, खांसी और सिनसाइटिस के लक्षणों से छुटकारा दिलाने में भाप अत्यंत सहायक है, क्योंकि भाप लेने से उपयुक्त नमी के साथ गर्माहट भी मिलती है। इसे स्टीम थैरेपी भी कहते हैं जिसमें गर्म पानी की भाप को इन्हेल किया जाता है। भाप लेने से नाक, गले, और छाती को भी आराम मिलता है, कई शोध में देखा गया है कि गर्म नम हवा नासिका रंघों, गले और फेफड़ों में बलगम को हल्का करके राहत पहुंचाती है। इससे रंघों में जमे हुए और सूजे हुए ब्लड वेसेल्स यानी रक्त वाहिकाओं को राहत मिलती है जिससे सांस लेने में आसानी होती है और श्वसन तंत्र भी मजबूत होता है। इसके अलावा अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस से भी आराम मिल सकता है।

त्वचा के लिए सुरक्षा कवच

भाप लेने से चेहरे की थकान दूर होती है, ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। इसके साथ ही ये चेहरे के रोम छिद्रों को खोलने में भी मदद करता है। ये ब्लैकहेड्स से भी छुटकारा दिलाने में सहायक है क्योंकि भाप लेने से ये मुलायम हो जाते हैं जिससे इन्हें आसानी से निकाला जा सकता है। ये लंबे समय तक त्वचा को जर्वा बनाए रखने में सहायक है। उम्र बढ़ने के साथ ही, आपकी त्वचा पर झुर्रियां आने लगती हैं। पर स्टीम लेने से मृत त्वचा कोशिकाओं से छुटकारा



मिलता है और त्वचा की चमक बढ़ती है। स्टीम लेने से ये गंदगी बाहर निकल जाती है जिससे पिंपल्स की समस्या भी दूर होती है। डाक सर्कल की समस्या दूर होने के साथ ही आंखों की थकान भी मिटती है। इसके अलावा भाप लेने से शरीर के विषैले पदार्थ, जैसे कीटाणु, बैक्टीरिया और अन्य संक्रमण भी बाहर निकल सकते हैं।

तनाव और थकान से राहत

भाप लेने से तनाव कम हो सकता है। इसके साथ ही दिल की धड़कन भी सामान्य होती है, जिससे शारीरिक और मानसिक थकान से निजात पाई जा सकती है।

सावधानियों से समाधान

भाप लेते समय सावधानी

बरतना भी जरूरी है। अगर आपको खांसी, जुकाम, अस्थमा जैसे लक्षण हैं या किसी रोग का संदेह है, तो डॉक्टर से सलाह लेना सबसे अच्छा है। वे आपको आपकी स्थिति के अनुसार सही उपाय बता सकते हैं।

भाप लेते समय ध्यान रखें कि आपका चेहरा बर्तन के ज्यादा नजदीक न हो।

पानी को अधिक गर्म न करें।

यदि आपके चेहरे के पोरस ज्यादा खुले हुए हैं तो भाप लेने से बचें।

भाप लेना कई प्रकार से लाभदायक है पर इसे अपनी दिनचर्या में नियमित रूप से शामिल न करें। साथ ही, चिकित्सक से परामर्श लेकर ही भाप लें।

एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच घी मिलाकर पीएं, इन बीमारियों में मिलेगा आराम



घी ऑलओवर हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद है। खाना पकाने से लेकर इसे खाने तक में इस्तेमाल किया जाता है। घी विटामिन ए, डी, ई और के का अच्छा स्रोत है। देसी घी खाने से शरीर का सूजन भी खत्म हो जाता है। साथ ही आपकी हेल्थ के लिए भी काफी अच्छा होता है। घी में हेल्दी फैट होता है।

पोषक तत्वों का एब्जॉर्शन

घी दूध में मौजूद वसा में घुलनशील विटामिन ए, डी, ई और के) के एब्जॉर्शन में काफी मदद करता है, जो आपकी शरीर के लिए फायदेमंद है।

हेल्दी फैट

घी में हेल्दी फैट होता है जो शरीर को पूरे दिन एनर्जेटिक रखता है।

हड्डी के लिए घी बेहद जरूरी है घी और दूध का कॉम्बिनेशन बेहद अच्छा होता है उसमें कैल्शियम और विटामिन डी के लिए बेहद जरूरी है। यह बोन के हेल्थ में काफी ज्यादा फायदा पहुंचाता है, जोड़ों के दर्द में काफी ज्यादा राहत दिलाता है। शरीर को लचीलापन रखता है।

पेट के लिए है फायदेमंद

रात में इसका पीना फायदेमंद हो सकता है। शरीर में सभी पोषण मटेन रखता है।

