



मूक हत्यारा हाईपर टेंशन

जीवनशैली, काम का बहुत दबाव और ज़खर से अधिक महत्वाकांक्षी होना 20 से 30 आयु वर्ग के युवाओं में बेन स्ट्रोक के नाम से पहले बुजुर्ग अवस्था में देखे जाते थे व्यायोक इसके लिए उच्च रक्तचाप और मधुमेह मुख्य कारण होते थे। हाल ही में ऐसे नवीनों की संख्या नें वृद्धि हुई है जिनके बहुत कम उम्र में बेन हैमरिज का सामना करना पड़ता है और ऐसा उस जीवन शैली के कारण होता है जिसे वे अपनाते हैं। भारत में बेन स्ट्रोक के मामले सालाना प्रति एक लाख लोगों पर 100 से 150 तक होते हैं जिनमें से 15 से 20 फीसदी मामले 30 से कम उम्र के युवाओं के हैं।

मानसिक तनाव, कामकाज के अधिक दबाव, अनियमित दिनचर्या, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, अच्छी नींद का अभाव, गैर स्वास्थ्य और गलत समय पर खानपान की आदतें, व्यायाम का अभाव और जेनिटिक कारण बेन हैमरिज का कारण बन रहे हैं। इन सभी के चलते कम उम्र में ही उच्च रक्तचाप और मधुमेह का शिकायत होना पड़ता है जो बेन स्ट्रोक का कारण बनता है। उच्च रक्तचाप मसिष्क में रक्तसाप का मुख्य कारण होता है। कई बार मरीजों को उच्च रक्तचाप का पता नहीं होता और इसलिए उन्हें इस बात का अहसास तक नहीं हो पाता कि वे एक टाइम बम लिए बैठे हैं। जो फटने के इंतजार में है, कई बार उच्च रक्तचाप भी अधिक मानसिक दबाव को नहीं दर्शता और यही तनाव बढ़ने पर खतरनाक सावित हो जाता है। हालिया एक मामले में प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षा की तैयारी कर रहे एक 22 वर्षीय युवक को अस्पताल में भर्ती कराया गया जिसे बेड उच्च स्तर का हाईपर टेंशन था। उसे अधिकौशी की हालत में सिर के पिछों हिस्से में दर्द की शिकायत के साथ लाया गया था। सीटी स्कैन में उसके मसिष्क के आधार वाले हिस्से में बड़े रक्तसाप का पता चला। कई सास ह के इलाज के बाद उसके उच्च रक्तचाप को नियन्त्रित किया जा सका। मरीज के शरीर के एक हिस्से में अभी भी कमज़ोरी है। अस्पताल में समाह में ऐसे घार पांच मामले आते हैं जो युवाओं में बेन स्ट्रोक से संबंधित होते हैं। हाईपर टेंशन एक मूक हत्यारा है और इसका एक सामान्य रास्ता यही है कि केवल उन्होंने ही दबाव लें जिनमा सभल सके। दवाओं या जीवन शैली में बदलाव के जरिए उच्च रक्तचाप को नियन्त्रित करना बेन स्ट्रोक से बचने में बड़ी भूमिका आदा कर सकता है। जीवनशैली में सुधार का मतलब है कि नियमित रूप से व्यायाम करना और स्वस्थ खानपान की आदतें अपनाना। आज के कामकाज के माहौल में तनाव और प्रतिस्पर्धा शामिल हैं। इसलिए लोगों को तनाव को कम करने के लिए रोजाना कुछ ऐसा दूक्कर करना चाहिए जिससे तनाव कम हो। इसके लिए अपना कई शैक्षणिक अपनाएं या कुछ देर के लिए ध्यान लगाएं। मधुमेह और हाईपर टेंशन के कारण रक्त वाहिनियों के भीतर एथरोमा जैसे कुछ तत्वों का जमाव हो जाता है और वाहिनियों के कमज़ोर पड़ने लगती है। एथरोमा के जमाव के कारण रक्त वाहिनियों के कमज़ोर पड़ने से मसिष्क के भीतर ही रक्त की आपूर्ति में कमी आती है और अतंत-मसिष्क उत्तक नष्ट हो जाते हैं। रक्त वाहिनियों के कमज़ोर पड़ने से मसिष्क के भीतर ही रक्त वाहिनियों के फट जाती हैं जिससे रक्त का थक्का जम जाता है और ये सब मिलकर बेन स्ट्रोक का कारण बनते हैं।

अपनी त्वचा को यूं खूबसूरत रखें...

अपनी त्वचा की खूबसूरती किसे अच्छी नहीं लगती लेकिन इसे बरकरार रखने के लिए मशक्त भी करनी पड़ती हैं तो आप भी इनका ध्यान रखें। सफ, स्वस्थ और चमकदार त्वचा से हमारा कॉर्फीडेस बढ़ता है। लेकिन प्राकृतिक रूप से त्वचा को स्वस्थ रखना आसान नहीं है। हालांकि ऐसे कई खाद्य पदार्थ हैं जो हमारे लिए उच्च रक्तचाप को साफ रखते हुए त्वचा को खूबसूरत बनाते हैं। स्किन ट्रीटमेंट और फेसेक के साथ ही हम क्या खाते हैं, यह भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए यहाँ कई फैट्स और चुकंडर (बीटरूल) - यह हमारे शरीर के जहरीले तत्वों को साफ करता है, रक्त और लिवर को साफ करता है और फी रेफिलेक्टर्स का सामना करता है। इसके साथ ही, चुकंडर में पोटेशियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, फाइबर और विटामिन ए, बी और सी पाया जाता है। अनार (पॉम्प्रेनेट) - यह फल वर्ष भर उपलब्ध रहता है और अप इसका ज्यादा से ज्यादा फायदा उठा सकती है। यह हमें एक रेफिलेक्टर्स को सवाल से बचाता है और खून साफ करता है। अनार एंटीऑक्सीडेंट फल है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, कोटेस्ट्रॉल को कम करता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है।

सॉफ (फेनेल) - सॉफ में दो जर्बर्डस्ट गुण पाये जाते हैं; घड़ा, यह एंटीऑक्सीडेंट और डिटोक्सिक फायर है। साथ ही, यह त्वचा को टोन करता है और संचार बेहतर बनाता है। दूसरा, यह त्वचा को हाईड्रेट और मॉइश्चराइज करता है। पिपरामिंट (एक किस्म का पुदीना) - मिट्ट या पुदीना रेट्स कम करता है और श्वास संबंधी परेशनियों को दूर करता है। पिपरामिंट त्वचा को सूक्द करता है और उच्चरात्मक गुणों के कारण विभिन्न प्राकृतिक दवाईयों में इसका प्रयोग किया जाता है। लाल अंगूर (रेड ग्रेप्स) - इनमें एंटी इंफ्लेमेटरी प्रॉप्रॉटी पाई जाती है और ये एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो सिस्टम और रक्त को साफ करने में मदद करते हैं। साथ ही, स्वस्थ त्वचा देने में सहायक होते हैं। टमाटर - टमाटर का इस्तेमाल कर अपनी त्वचा को सूखे की किरणों से बचाएं। ये एवने को कम करता है और त्वचा की अंयूनीनेस को भी घटाता है। टमाटर सनबर्न की ठीक करने में भी सहायक है। मिल्क सबस्टीट्यूट - त्वचा की समस्याओं से बचने के लिए सुझाव दिया जाता है दूध से परहेज करें लेकिन आप इसके न्यूट्रियंट्स, विटामिन्स और मिनरल्स को एजर्बॉर्ब करने के लिए इसके विकल्प प्रयोग कर सकते हैं। लैविटक एसिड और इंडाइम्प त्वचा को इम्प्रेव करते हैं। बेरीज - एंटीऑक्सीडेंट्स आमतौर पर गहरे रंग के स्ट्राबेरीज जैसे ब्लूबेरी, मलबेरी और स्ट्राबेरी में पाये जाते हैं। यह खाने की ललक को कम करता है जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।



मोनोपॉज महिलाओं को अनिद्रा से बचाता है योग

रजोनिवृति को हासिल कर चुकी महिलाओं को योग अनिद्रा की समस्या से निजात दिलाने में सहायक हो सकता है। एक नए शोध में योग बत्ती गयी है। रजोनिवृति के दौरान कई महिलाओं को ठंडा गरम लगाने, रात में परीक्षा आने, वजन बढ़ने और मुहारों की समस्या से ज़ुँझना पड़ता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि 12 सप्ताह तक योग प्रशिक्षण हासिल करने और बाद में घर पर उसका नियमित अभ्यास करने से अनिद्रा की समस्या से छुटकारा मिलता है। शोध रिपोर्ट की मुख्य लेखिका और अमेरिका में रुपर फ्लैट रिसर्च इंस्टीट्यूट की वरिष्ठ जांचकार्ता केरीन न्यून ने बताया, 'ठंडा गरम महसूस होने और रात में परीक्षा आने की समस्या को हार्मोन थेरेपी से दूर किया जा सकता है लेकिन आजकल बहुत कम महिलाएं ही हार्मोन थेरेपी लेती हैं।' शोध में यह पता लगाने का प्रयास किया गया कि क्या योग, कसरत या मछली का तेल इन लक्षणों को दूर करने में सहायता हो सकता है। शोध के बाद पाया गया कि योग रजोनिवृति के चरण में पहुंच चुकी महिलाओं को अनिद्रा की बीमारी से बचाता है।



दिल की बीमारी का इलाज है सरसों का तेल

खाने में सरसों तेल का इस्तेमाल स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है और दिल की बीमारी के जाखिम को 70 प्रतिशत कम कर सकता है। एक सरसों प्रोट्रास्ट क़इक्स के अनुसार सरसों का तेल दिल की बीमारी के जाखिम को कम करता है और संतुलित आवश्यक फैटी एसिड अनुपात से जीवन की गुणवत्ता बढ़ता है। एमआरपीसी एक सहायतार्थ सरकार के द्वारा मान्यताप्राप्त शोध संगठन है जिसका धृत्य भारत में सरसों फसल की उपज में सुधार लाना है। एमआरपीसी ने एक बयान में कहा, हम भारतीयों को सरसों तेल अपनाने के लिए प्रोत्साहित करके वैश्विक हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाना चाहेंगे व्योंगि यह स्वास्थ्य में सुधार लाने और हृदयरोग के जाखिम को 70 प्रतिशत कम करने में मदद कर सकता है जैसा कि जर्नल ऑफ प्रिवेन्टिव कार्डियोलॉजी के अध्ययन में कहा गया है।

14 कारण क्यों खाएं खीरा



- पानी की कमी को पूरा करने वाला - खीरे में 90 फीसद पानी होता है। खीरा खाने के बाद शरीर को पर्याप्त मात्रा में पानी मिलता है। यह शरीर में पानी का एक तरह से पुनः क्रांप करता है।
- ठंडक पहुंचाना है - खीरा शरीर को अंदर और बाहर दोनों से ठंडक पहुंचाता है। खीरा खाने से हार्टर्बर्न की अवस्था में आराम मिलता है। सूखी की गर्मी से खुलती त्वचा (साबर्न) पर खीरा लाना से ठंडक मिलती है।
- टाविसक निकालता है - खीरे में पानी अत्यधिक होता है। खीरा अधिक खाने पर विशेष पदार्थ टाविसक बाहर निकलते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि रोज खीरा खाने से गुर्दे की पश्चीर खत्त हो जाती है।
- रोजमर्रा की जरूरत के विटामिन बुद्या करना चाहिए - रोजाना जिन विटामिन की जरूरत होती है, वे खीरों में हैं। प्रतिशेष क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन बुद्या की जरूरत होती है, वीरों के लिए विटामिन सी होता है। इसे अंदर लेने से खीरों में सुधार होता है। अगर सिर्फ खीरों के जूस में खीरा का भी रस निकलते हैं तो यह और भी फायदेमंद है।
- त्वचा के लिए नियंत्रित त्वचा के लिए बहुत जरूरी है। खीरों में पौदेशियम, मैग्नीशियम और सिलिकान अत्यधिक मात्रा म

ਸਾਂਖ ਨੇ ਘੁਲਪੈਟ

क्यों बेवजह पीटा गया निर्दोष मुस्लिम महिला को?

ANALYSIS



आर.के.सिन्हा

संसद पर हमल का 22वां बरसा पर संसद को सुरक्षा में चूक बहुत चिंताजनक है। सबसे बड़ी बात कि तब लोकसभा में कार्यवाही चल रही थी और पश्चिम बंगाल के भाजपा संसद खेगे मुर्मु लोकसभा में बोल रहे थे, तभी दर्शक दीर्घा से दो घुसपैठिए सदन में कूद पड़े। कार्यवाही तत्काल स्थगित करनी पड़ी और निवार संसदों ने ही अंगे बढ़कर घुसपैठियों को काबू में किया। घुसपैठिए अपने साथ एक द्रव्य लाए थे, जिससे उन्होंने पीला धूआं फैला दिया। गनीमत है कि धूआं जहरीला नहीं था, पर यह एक बड़ी सुरक्षा चूक है और सुरक्षा एजेंसियों को विस्तार से जांच करनी चाहिए। संसद में हथियार ले जाना असंभव है, पर जो द्रव्य जूतों में छिपाकर ले जाया गया, क्या उसे जांचने और रोकने की सुविधा सुरक्षा एजेंसियों के पास नहीं थी? क्या संसद में दर्शकों के जूतों की जांच का कोई प्रावधान नहीं है? यह सवाल खड़ा हो गया है कि ऐसी कौन-कौन-सी चीजें हैं, जिनकी जांच संसद में प्रवेश से पहले नहीं की जाती है? घुसपैठिए कौन थे, उनका मकसद क्या था, सब कुछ धीरे-धीरे पता चल जाएगा, मगर हमारी सुरक्षा एजेंसियों के लिए घुसपैठ की एक बड़ी चुनौती है। दुस्साहसी साजिश रचने वालों के नेटवर्क की पूरी पड़ताल होनी चाहिए, ताकि ऐसे खतरनाक मनस्बों की कमर हमेशा के लिए ढूट जाए। हरसंभव कोण से जांच करने की जरूरत है। हालांकि, इसमें कोई शक नहीं कि राजनेता इस घुसपैठ में भी अपने लिए राजनीति की गुंजाइश खोजने की कोशिश करेंगे। ऐसा होना दुखद और दुर्भाग्यपूर्ण होगा, पर हर तरह के मामले में राजनीति होना अपने देश के लिए कोई नई बात नहीं है। अतः यह सरकार की जिम्मेदारी है कि वह राजनीति के लिए कोई गुंजाइश न छोड़े, समय रहते दूध का दूध और पानी का पानी कर दे। विपक्ष को एक मौका जरूर मिल गया है, क्योंकि दोनों घुसपैठिए एक भाजपा संसद द्वारा अनुशःसित पास पर दर्शक दीर्घा में पहुंचे थे। अब तत्काल प्रभाव से दर्शकों के प्रवेश को रोक दिया गया है, मगर यह अस्थायी उपाय ही होना चाहिए। अंततः दर्शकों को पूरी जांच के बाद ही दर्शक दीर्घा में जाने की मंजूरी देनी चाहिए। साथ ही, जूते-चप्पल या कोई भी ऐसा अन्य पदार्थ उनके साथ नहीं होना चाहिए, जिसका दुरुपयोग हमले के लिए हो सकता हो। इसमें कोई शक नहीं कि संसद के लिए सुरक्षा की नई योजना बनानी पड़ेगी। आज भारत जिस मोड़ पर है, वहां वह अपनी सुरक्षा से कोई समझौता नहीं कर सकता। संसद को अगर कोई अवार्थित तत्व छूते हुए भी जाता है, तो यह हमारी सुरक्षा एजेंसियों के लिए खतरे की घंटी है। सुरक्षा एजेंसियों और सुरक्षा व्यवस्था को ऐसा चौकस होना चाहिए कि कोई भी अपराधी तत्व ऐसी जुर्त न कर सके। बेशक, सुरक्षा एजेंसियों पर हमें पूरा भरोसा रखना होगा, पर अति-आत्मविश्वास कर्तव्य उचित नहीं है। ध्यान रहे, अमेरिका-कनाडा में बैठे एक खालिस्तानी आतंकी ने कुछ ही दिनों पहले भारतीय संसद पर हमले की धमकी दी थी। इस धमकी के मद्देनजर सुरक्षा के तमाम संसाधनों को सतर्क कर देना चाहिए था।

पारिवर्तनकारा पहल

रोग और बीटा थैलेसीमिया से पीड़ित 12 साल से ज्यादा उम्र के लोगों के इलाज के लिए जीन थेरेपी कैसेगेवी को मंजूरी देने के एक महीने से भी कम समय के बाद, संयुक्त राज्य अमेरिका के एफडीए ने 12 साल से ज्यादा उम्र के रोगियों में सिकल सेल रोग के इलाज के लिए दो जीन थेरेपी - कैसेगेवी और लिफजेनिया - को मंजूरी दे दी है। बीटा थैलेसीमिया के इलाज के लिए कैसेगेवी जीन थेरेपी को मंजूरी देने का उसका फैसला मार्च 2024 तक आने की उम्मीद है। ये ऐतिहासिक फैसले उन बीमारियों के इलाज के लिए सीआरआईएसपीआर- कैस9 उपकरण का इस्तेमाल करके जीन थेरेपी की शुरूआत को खोखाकित करते हैं जिन्हें अन्यथा सिर्फ अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण के जरिए ही ठीक किया जा सकता था। लिफजेनिया रक्त स्टेम कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन के लिए एक नया जीन पेश करने के बास्ते एक वेक्टर के रूप में एक ऐसे अक्षम लेंटवायरस का इस्तेमाल करता है जो स्वस्थ संस्करण की नकल करता है, तो कैसेगेवी एक विशेष जीन (बीसीएल11ए) को निष्क्रिय करने के लिए सीआरआईएसपीआर-कैस9 के जीन-संपादन उपकरण का इस्तेमाल करता है जो रक्त स्टेम कोशिकाओं में ध्रूण हीमोग्लोबिन के उत्पादन को निष्क्रिय कर देता है। जहां लगभग 10 फीसदी वयस्क ध्रूण हीमोग्लोबिन का उत्पादन जारी रखते हैं, वहां अन्य लोगों में, बीसीएल11ए जीन ध्रूण हीमोग्लोबिन के उत्पादन को रोकता है। बीसीएल11ए जीन को निष्क्रिय करके जो ध्रूण हीमोग्लोबिन उत्पन्न होता है और जिसमें वयस्क हीमोग्लोबिन की असाधारणता नहीं होती है, वह सिकल सेल रोग या बीटा थैलेसीमिया वाले रोगियों के इलाज में मदद करता है। नैदानिक परीक्षणों (क्लिनिकल ट्रायल) में, कैसेगेवी जीन थेरेपी हासिल करने वाले 29 सिकल-सेल रोग रोगियों में से 28 को एक साल के लिए रोग के दुर्बल प्रभावों से राहत मिली। बीटा थैलेसीमिया के लिए, 42 में से 39 रोगियों को एक साल तक रक्त आधान (ब्लड ट्रांसफ्यूजन) की जरूरत नहीं पड़ी और शेष तीन में रक्त आधान की जरूरत 70 फीसदी से भी ज्यादा कम हो गई। लिफजेनिया से जुड़े नैदानिक परीक्षणों के मामले में, सिकल सेल रोग के 32 में से 30 रोगियों को सिकल सेल की वजह से होने वाले गंभीर अवरुद्ध रक्त प्रवाह से पीड़ित नहीं होना पड़ा, जबकि 32 में से 28 रोगियों में इनम्यूजन के छह से 18 महीने बाद कोई भी अवरुद्ध रक्त प्रवाह की घटना नहीं हुई।

Social Media Corner

रांची में झामुमो के विभिन्न जिलों के वरिष्ठ नेताओं और जुझार कार्यकार्ताओं के साथ कार्यकर्ता संवाद कार्यक्रम में शामिल हुआ। झारखण्ड के वीर शहीदों और आंदोलनकारियों के अथक संघर्ष और बलिदान के बाद हमें अलग राज्य मिला। उसी को आपकी सरकार संवारने का काम कर रही है। आप देख रहे हैं पूरे राज्य में आपकी योजना, आपकी सरकार, आपके द्वारा कार्यक्रम को लेकर उत्सव सा माहौल है। लाखों लोगों को योजनाओं का लाभ मिला है। लाखों लोग विभिन्न योजनाओं से भी जुड़ रहे हैं। आप सभी अपने क्षेत्रों में आमजन को राज्य सरकार की लोक-कल्याणकारी योजनाओं के बारे में जानकारी देने का काम करें। जरुरतमंद लोगों को शिवरिंग के जरिए योजनाओं से जोड़ने का भी काम करें।

(सीएम हेमंत सोरेन का 'एक्स' पर पोस्ट)

याद करिए वो दिन, जब हेमंत सोरेन ने सुरंग में फंसे मजदूरों के नाम पर गंदी राजनीति कर के सुरियों बटोरने का क्रुतिसंप्रयास किया था। क्रेडिट 'खोरी' की बुरी लत से मजबूर हेमंत ने मजदूरों की सहायता के लिए मीडिया में बड़े-बड़े दावे किए थे, मजदूरों के गांव जाने तक की घोषणा कर दी थी। आज बेचारे मजदूर रोजगार की आस देख रहे हैं लेकिन हेमंत सरकार के पास उनकी सुध लेने तक का समय नहीं है। मीडिया में चर्चित होने के प्रयास में हेमंत की दुर्घटि भले हो जाए लेकिन वो जनता को झांसा देना नहीं छोड़ेंगे।



(पूर्व सीएम बाबूलाल मरांडी का 'एक्स' पर पोस्ट)

A photograph of a man in a blue vest and white shirt sitting at a desk, gesturing with his hands while speaking. A vase of yellow flowers is on the desk in front of him. The background shows an Indian flag and some office equipment.

जरूरी है ऊर्जा संरक्षण के प्रति जागरूकता

३ जा भगवानप स सबज्ज ऊ
दक्षता ब्यूरो हर साल १
टिसंबर को ऊर्जा दक्षता

दिसंबर का उत्तराधिकारी संसदीय संस्करण में देश व उपलब्धियों को प्रदर्शित करने हेतु लिए 'राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस' का आयोजन करता है। ब्यूरो वर्ष 2001 में देश में ऊर्जा संरक्षण अधिनियम लागू किया था दरअसल दुनियाभर में पिछले कुछ दशकों में जनसंख्या तेजी से बढ़ रही है और उसी के अनुरूप ऊर्जा व खपत भी निरन्तर बढ़ रही है दूसरी ओर जिस तेजी से ऊर्जा व मांग बढ़ रही है, उससे भविष्य परम्परागत ऊर्जा संसाधनों के न होने की आशंका बढ़ने लगी है अगर ऐसा होता है तो मानव सभ्यता के अस्तित्व पर त्रास और प्रश्नचिह्न लग जाएगा। यही कारण है कि भविष्य में उपयोग हेतु ऊर्जा के स्रोतों को बचाने के लिए विश्वभर में ऊर्जा संरक्षण की अविशेष ध्यान देते हुए इस प्रतिस्थापन के लिए अन्य संसाधनों को विकसित करने की जिम्मेदारी

अङ्ग गृह हा ऊर्जा के अधिकारी कम करने, ऊर्जा बचाने और इसके संरक्षण के महत्व के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए ही देश में राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस मनाया जाता है। यह दिवस प्रतिवर्ष एक खास विषय के साथ कुछ लक्षणों तथा उद्देश्यों को महनंजर रखते हुए लोगों के बीच इन्हें अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए मनाया जाता है। वास्तव में इस दिवस के आयोजन का मुख्य उद्देश्य ऊर्जा के अनावश्यक उपयोग को न्यूनतम करते हुए लोगों को मानवता के सुखद भविष्य के लिए ऊर्जा की बचत के लिए प्रेरित करना ही है। विद्युत मंत्रालय द्वारा देश में ऊर्जा संरक्षण की प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए शुरू किया गया 'राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण अभियान' एक राष्ट्रीय जागरूकता अभियान है। देश में ऊर्जा संरक्षण तथा कुशलता को बढ़ावा देने के लिए वर्ष 1977 में केंद्र सरकार द्वारा पेट्रोलियम संरक्षण अनुसंधान

स्त्रीसांसदेशन का गठन किया गया था। ऊर्जा दक्षता और ऊर्जा संरक्षण के महत्व के बारे में आपमान जनता में जागरूकता बढ़ाने के लिए वर्ष 2001 में एक अन्य संगठन 'ऊर्जा दक्षता ब्यूरो' का अधिपति किया गया। ब्यूरो का कहना है कि प्रत्येक व्यक्ति छोटे-छोटे कदम उठाकर अपने घरों अथवा कार्यालय में लाइट, पंखे, एडीटर, कूलर, एसी तथा बिजली के अन्य किसी भी उपकरण के अन्यान्य उपयोग पर नियंत्रण करते हुए ऊर्जा की बचत करका बचता है। अपनी पुस्तक 'प्रदूषण के खुक्क सांस' में मैंने विस्तार से उल्लेख किया है कि किस प्रकार छोटे-छोटे स्तर पर ऊर्जा संरक्षण के लिए कदम उठाकर भी प्रत्येक व्यापारिक देश के राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण अभियान में बहुत बड़ी योगदद दे सकता है और इस प्रकार बड़ी मात्रा में ऊर्जा संरक्षण किया जा सकता है। अगर ऐसे ही कुछ छोटे उपायों का उल्लेख किया जाए तो पुराने बल्बों के स्थान पर

इस्तेमाल किया जाए। एस.आई.एस.आई. चिह्नित विद्युत उपकरणों का ही उपयोग करके यथासंभव दिन के समय सूर्य व रोशनी का अधिकतम उपयोग किया जाए और जरूरत न होने पर लाइटें, पंखे, कूलर, एसी, हीटर गीजर इत्यादि विद्युत उपकरण बंद रखें। खाना पकाने के लिए बिजली के उपकरणों के बजाए सोलर कुकर और पानी गर्म करने के लिए बिजली के गीजर बजाए सोलर वाटर हीटर उपयोग को बढ़ावा दिया जाए। भवन निर्माण के समय प्लाट चारों ओर वृक्ष लगाए जाएं। प्रचंड गर्मी में भी भवन गर्म होने वाले और कूलर, एसी इत्यादि वज्रजल रक्षणात्मक बनाए जाएं। मकानों का कार्यालयों में दीवारों पर हल्के रंगों के प्रयोग से कम रोशनी वा बल्बों से भी कमरे में पर्याप्त रोशनी हो सकती है। इससे केवल ऊर्जा संरक्षण अभियान सहभागी बनकर हम भविष्य

एलए ऊर्जा वयान में नदियों के बनेंगे बल्कि अपना बिजली बिल भी सीमित रख सकेंगे। सार्वजनिक स्थानों पर सौर लाइटों की व्यवस्था होनी चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार कार्यस्थल पर दिन के समय प्राकृतिक रोशनी में कार्य करने वाले लोगों की कार्यकुशलता में बढ़ गई होती है और ऊर्जा की खपत में अपेक्षित कमी आती है, वहीं तेज कृत्रिम रोशनी वाले स्थानों पर काम करने से कर्मियों में तनाव, स्परदद, रक्तचाप, थकान जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं देखी जाती हैं और उनकी कार्यकुशलता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए ऑफिस में यदि पर्याप्त प्राकृतिक रोशनी का व्यवस्था हो तो इससे ऊर्जा संरक्षण होने के साथ-साथ कर्मचारियों की कार्यक्षमता भी बढ़ती है। प्रतिवर्ष देश में हजारों गैलन पानी बर्बाद होता है, इसलिए ऊर्जा संरक्षण की बात करते समय जल की बबर्दी को रोकने पर पर्याप्त ध्यान दिया जाना भी बेहद जरूरी है। न केवल

कारोबार के अवसर बढ़ायेगा वेड इन इंडिया

बा ते दिनों प्रधानमंत्री नरें
मोदी ने उत्तराखण्ड

ग्लाबल इन्वेस्टमेंट्स समर्पित की गयी है। इस समय देश के संपन्न वर्ग में बीच डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए विदेश जाना चलन बन गया है। यदि शादी के उत्सव को भारत व धरती पर भारत के लोगों के बीच मनायेंगे, तो देश का पैसा देश ही रहेगा। उन्होंने कहा कि शादियों के लिए खरीदारी करने समय भी सभी को भारत में बहुतादों को ही महत्व देना चाहिए। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि अब देश को मेक इन इंडिया की तरह पर वेड इन इंडिया जैसे आंदोलन की जरूरत है। देश में इस समय विवाह समारोहों के आयोजन जुड़ा कारोबार करीब पांच लाख करोड़ रुपये का है। इस वेडिंग कारोबार में 15-17 प्रतिशत वार्षिक बढ़ोत्तरी भी हो रही है। शादी को कुछ खास अंदाज करने के लिए देश के बाहर डेस्टिनेशन वेडिंग का चलन अब मध्यवर्गीय परिवारों में भी देखा जा रहा है।

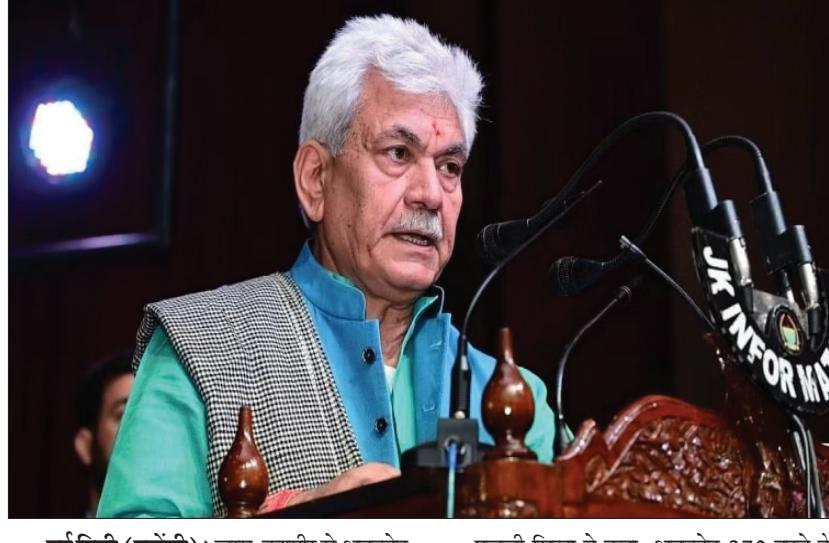
रहा है। ऐसे में वेड इन इंडिया आंदोलन को आगे बढ़ाकर भारत के वेडिंग करोबार और इसमें रोजगार को नयी ऊँचाइयां दी जा सकती हैं। अमीर वर्ग के लोग देश में ही डेस्टिनेशन वेडिंग को अपनायें तथा विदेशों में रहने वाले भारतीय भी भारत में डेस्टिनेशन वेडिंग की ओर आकर्षित हों, इसके लिए कई बातों पर ध्यान देना होगा। यह प्रचारित-प्रसारित करना होगा कि जिस तरह विदेश में डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए जो तैयारी होती है, उससे कम मूल्य में और गुणवत्ता पूर्ण ढंग से वे तैयारियां बहुत कुछ भारत में भी हैं। भारत में भी सैक्षित-प्रशिक्षित वेडिंग प्लानर उपलब्ध हैं। वेडिंग प्लानर आयोजकों के साथ मिलकर न सिर्फ विवाह समारोह के लिए आयोजन की पूरी योजना बनाता है, बल्कि उस योजना को खास रूपरेखा प्रदान कर अंतिम रूप भी देता है। इनके द्वारा डेस्टिनेशन वेडिंग से लेकर शादी की विभिन्न रस्मों की आकर्षक थीम और लजीज खानपान की

व्यवस्था को खबरमुस्ती से अंजाम देया जाता है। डेस्टिनेशन वेंडिंग के तहत निमत्रण पत्र की डेजलाइनिंग, गिप्ट पैकिंग और नगह तय करने से लेकर बारात का स्वागत करने तक का सारांश भार अलग-अलग वेंडिंग करारोबार के विशेषज्ञों द्वारा पूरा की जाता है। आजकल लोगों के पास एक अत्यधिक ममत्य की बहुत कमी है और उसके सहित व्यवस्था करना चाहता है। इतनी जटिली नहीं, विवाह के हर पहलू जैसे डेकोरेशन, संगीत, मेंहदी की तरह, व्यवस्था और दूल्हा-दुल्हन के परिधान आदि विवाह पर भी खास ध्यान दिया जाता है। सारी ऐसी व्यवस्थाएं भारतीय वेंडिंग प्लानरों द्वारा तय की जा रही हैं। इससे विवाह में शामिल होने वाले मेहमानों के चेहरे पर भी बुशशयां बनी रहती हैं। वेंडिंग प्लानर होने से शादी से संबंधित किसी कार्य के लिए परेशान नहीं रहती है।

स्वागतयोग्य निदेश

सुप्रीम काट को संविधान पाठ ने अनुच्छेद 370 के तहत जम्मू एवं कश्मीर का विशेष दर्जा खत्म करने के निर्णय को सही ठहराया है। इस फैसले के निष्कर्ष में, उसने साफ तौर पर निर्देश दिया कि भारत के चुनाव आयोग (ईसीआई) को 30 सितंबर, 2024 तक विधानसभा चुनाव अवश्य कराना चाहिए। यह स्वागतयोग्य है कि अदालत ने चुनाव कराने की एक समयसीमा तय कर दी है। जम्मू एवं कश्मीर में चुनाव में पहले ही काफी देर हो चुकी है और वहां 20 जून, 2018 से विधानसभा नहीं है। जम्मू एवं कश्मीर राज्यपाल शासन व राष्ट्रपति शासन की कई अवधियों के अधीन रहा है। लेकिन यह निहायत ही बेतुका है कि यह फैसला दो भागों में बांट दिये गये केंद्रासित क्षेत्र के लिए राज्य के दर्जे की बहाली का कोई दबाव सरकार पर नहीं डालता। सरकार की ओर से यह वादा सॉलिसिटर जनरल ने किया है, लेकिन इसे हकीकत में बदलना अभी बाकी है। पीठ का कहना है कि राज्य के दर्जे की बहाली तक प्रत्यक्ष चुनावों को लंबित नहीं रखा जा सकता, लेकिन वह एक निश्चित तारीख तक राज्य का दर्जा बहाल करने और चुनाव कराने का निर्देश केंद्र सरकार को दे सकती थी, क्योंकि जम्मू एवं कश्मीर को केंद्रासित क्षेत्र बनाये रखने की कोई वजह नहीं है। राज्य के दर्जे की बहाली एक अहम उपाय है क्योंकि यह प्रांत को एक हृद तक संघीय स्वायत्ता की गारंटी देता है। इससे निर्वाचित सरकार, केंद्र सरकार के प्रतिनिधियों पर निर्भर रहने के बजाय मतदाताओं की चिंताओं पर बेहतर ढंग से ध्यान दे पाने में सक्षम होगी। जम्मू एवं कश्मीर भारत के सबसे ज्यादा विवादग्रस्त क्षेत्रों में से एक है। कुछ हृद तक यह ऐतिहासिक कारणों की वजह से है जो इस पूर्व रियासत (प्रिंसिपली स्टेट) के भारतीय संघ में विलय से जुड़े हैं। और, बाद में इसकी वजह जमा होती गर्मी वा शिकायतें हैं जो इस पूर्व रियासत में लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं के संचालन को लेकर रही हैं।

अब आंतकी पीएम के साथ नहीं...जमीन पर एनआईए के छोटे अफसर के सामने बैठता: मनोज सिंहा



बठता, जमान पर बठता ह। इस बड़े अंतर का दश समझ
रहा है।

अनुच्छे 370 पर आए सुप्रीम कोर्ट के फैसले पर एलजी सिन्हा ने कहा कि सर्वोच्च न्यायालय के फैसले को पूरे देश ने स्वीकार किया है। हमारी न्यायपालिका की प्रतिष्ठा पर आम आदमी पूरा भरोसा रखता है। जब एलजी से जम्मू-कश्मीर के लोगों के विचारों के बारे में पूछा गया तब उन्होंने कहा कि वहाँ के लोग पूरी तरह से भारत के साथ एकात्मता चाहते हैं। भारत से जुड़ना चाहते हैं।

बता दें कि अब जम्मू-कश्मीर में किसी आतंकी के मारने पर उसका जनाजा पूरे शहर में नहीं धुमाने दिया जाता है, बल्कि आतंकी के शव को आसपास ढकनाने की व्यवस्था की जाती है।

इस माक पर एलजा सन्हा स पछु गया कि क्या पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर के लोग भी भारत से जुड़ना चाहते हैं, तब इस पर उन्होंने कहा कि कुछ काम विदेश मंत्रालय के जिम्मे हैं। इसकारण उन कामों को उन्होंने के भरोसे छोड़ देना चाहिए। उन्होंने कहा कि पहले वहां सालों से रह रहे गोरखा लोगों को ना बोटिंग का अधिकार था, ना प्रॉपर्टी का। आधी आबादी यानी महिलाओं को दूसरे गर्ज्य में शादी करने पर सारे अधिकार चले जाते थे। अब उन्हें उनके अधिकार मिल गए हैं और वहां भी बेहतर महसूस कर रही है।

**मुसलमानों से उनकी अस्मत लूटना ही
अब एकमात्र मकसद, मथुरा मरिजद
सर्वेक्षण पर भड़के ओवैसी**

नई दिल्ली। मथुरा के शाही ईदगाह परिसर के सर्वेक्षण की अनुमति देने के इलाहाबाद उच्च न्यायालय के फैसले पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए एआईएमआईएम सांसद असदूद्दीन औवैसी ने कहा कि मुसलमानों से उनकी गरिमा को लूटना ही आब एकमात्र लक्ष्य है। औवैसी ने कहा कि बाबरी मस्जिद फैसले के बाद, मैंने कहा था कि इससे संघ परिवार की शरारतें बढ़ेंगी। यह पूजा स्थल अधिनियम के बावजूद ऐसी मुकदमेबाजी पर रोक लगाने के बावजूद है। यह आरोप लगात हुए कि एक नया समूह 'इन विवादों को बढ़ा रहा है' एआईएमआईएम प्रमुख ने कहा कि मथुरा विवाद दशकों पहले मस्जिद समिति और मंदिर के द्वारा के बीच आपसी सहमति से सुलझाया गया था। इलाहाबाद उच्च न्यायालय ने गुरुवार को उत्तर प्रदेश के मथुरा में श्री कृष्ण जनभूमि मंदिर से सटे शाही ईदगाह परिसर का अदालत की निंगरानी में अधिवक्ता आयुकों की तीन सदस्यीय टीम द्वारा प्राथमिक सर्वेक्षण की अनुमति दी। सर्वेक्षण के तौर-तरीके 18 दिसंबर को तय किए जाएंगे, जब अदालत सुनवाई फिर से शुरू करेगी। औवैसी ने पोस्ट में कहा कि यहे वह काशी हो, मथुरा हो या लखनऊ की टाइल वाली मस्जिद, यह एक ही समूह है। कोई भी यहां समझौते को पढ़ सकता है, जिसे अदालत के समक्ष तय किया गया था। उहोंने आगे कहा कि पूजा स्थल अधिनियम अभी भी लागू कानून है। तोकिं इस गुप्त ने कानून और न्यायिक प्रक्रिया का मजाक बना दिया है। सुप्रीम कोर्ट को इस मामले पर 9 जनवरी को सुनवाई करनी थी, तो ऐसी तर्की थी कि सर्वेक्षण का आदेश देना पड़ा?

सांसद प्रियंका चतुर्वेदी की दो टूकः कहा- विपक्ष को दोष न दें, खामियों पर मंथन करें

नड़ दिल्ली (एजसो)। ससद का सुरक्षा कितना मजबूत है इसका खुलासा बुधवार को उस वक्त हो गया जब पूरी संसद धुंआ धुंआ हो गई। भीतर थुसे दो युवकोंने सदन में धुंआ भर दिया तो बाहर प्रदर्शन कर रहे लोगोंने धुंआ छोड़ दिया। अब संसद की सुरक्षा व्यवस्था को कटघरे में खड़ा करने वाली इस घटना पर राजनीति भी शुरू हो गई है। पक्ष और विपक्ष के बीच चल रहे सोशल मीडिया वार के तहत एक दूसरे पर हमले हो रहे हैं। आरोप प्रत्यारोपे के बीच भाजपा की आईटी सेल की तरफ से सोशल मीडिया पर एक टिप्पणी आई। जिसमें लिखा हुआ था कि सुरक्षा में संघं लगाने वाली महिला नीलम आजाद कांग्रेस इंडिया गठबंधन की समर्थक है। एक बार उससे मुलाकात करेंगे तो पता चलेगा कि वह एक आंदोलनजीवी है, जिसे कई विरोध प्रदर्शनों में देखा गया है। ऐसे में बड़ा सवाल यह भी है कि अखिर उस महिला को भेजा किसन है। भाजपा आईटी सेल प्रमुख मालवीय ने कहा, उनके दिमाग में इस तरह के विचार किसने भरे होंगे? दिल्ली की उनकी लगातार यात्राओं और प्लाइट टिकटों को किसने प्रयोजित किया? उन्होंने नीलम (एनसीआर से बाहर) और लखनऊ के सागर शर्मा के साथ कैसे सहयोग किया? कौन विभिन्न शहरों के लोगों के साथ इस मॉड्यूल को एक साथ रखें? क्या मनोज जन कांग्रेस या एसएफआई प्रयोजित आंदोलनों में सक्रिय था? क्या वह गहुल गांधी की भारत जोड़े यात्रा में शामिल हुआ था? इस पर अंतिम शब्द अभी तक सामने नहीं आया है... लेकिन एक बात स्पष्ट है विपक्ष ने 13 दिसंबर को एक उद्देश्य के साथ संसद को अपवित्र किया।

A woman with dark hair and a bindi, wearing a dark sari with white floral patterns, sits in a wooden chair and speaks. She is gesturing with her right hand, which has a red thread bracelet. The background shows a dark wooden interior.

इसी बीच शिवसेना (यूट्यूटी) की राज्यसभा संसद प्रियंका चतुर्वेदी ने गुरुवार को भाजपा पर निशाना साधते हए कहा कि समस्या को गंभीर सुरक्षा उल्लंघन के रूप में देखने के बजाय किसी तरह विपक्ष पर दोष मढ़ने का प्रयास किया जा रहा है। एकस पर एक पोस्ट में, चतुर्वेदी ने कहा, समस्या को गंभीर सुरक्षा उल्लंघन के रूप में देखने के बजाय किसी तरह विपक्ष पर दोष मढ़ने का प्रयास किया जा रहा है। पता नहीं कि संसद की सुरक्षा के लिए विपक्ष जिमेदार है। यह नहीं पता कि (बीजेपी के कर्नाटक के मैसूरु संसद) प्रताप सिंहा का विपक्ष से कोई लेना-देना है और यह नहीं पता कि इस नई संसद को विपक्षी बेंच द्वारा डिजाइन किया गया था।

यह इट्यणी लोकसभा में शून्यकाल की कार्यवाही के दौरान बुधवार को दो लोगों के दर्शक दीर्घा से कृत के एक दिन बाद आई है। दोनों ने सदन में पीले रंग धुआं भी छिड़का। संसदों ने उन्हें पकड़ लिया और सुरक्षा अधिकारियों को सौंप दिया। कंद्रीय गृह मंत्रालय ने बुधवार को डीजी सीआरपीएफ अनीश दयाल पर के तहत अन्य सुरक्षा एजेंसियों और विशेषज्ञों के साथ संसद सुरक्षा उल्लंघन की जांच का आदेश दिया। विशेषज्ञों ने मामला दर्ज कर लिया है और सुरक्षा चामाले की जांच कर रही है।

गया सो बोत गया, जमू-कर्शमार
री राज्य का दर्जा मिले: कर्ण सिंह



तसका स नान पराह दुर्ग बहाव कि अब
जम्मू-कश्मीर को पूर्ण राज्य का दर्जा
दिया जाना चाहिए। इसे लेकर ही अगले
चुनाव होने चाहिए और दूसरी बातें
भूलकर आगे बढ़ना चाहिए। उठाने कहा
कि जम्मू-कश्मीर पूर्ण राज्य हो न कि
केंद्र शासित राज्य होना चाहिए।

दरअसल सुप्रीम कार्ट के फसल पर कर्ण सिंह ने अपने बयान में कहा था कि सुप्रीम कोर्ट ने बहुत बारीकी से हर एक चीज़ को देखा है। सभी परिस्थितियों को देखते हुए सुप्रीम कोर्ट उस नतीजे पर पहुंचा। वह सुप्रीम कोर्ट के फसले का स्वागत करते हैं, लेकिन इस फैसले से जम्मू-कश्मीर के कुछ लोगों को नायुशी होगी। हालांकि अब यह स्पष्ट हो गया है कि जो कुछ भी हुआ वह संवैधानिक रूप से वैध है। इसके साथ ही उन्होंने केंद्र से मांग करते हुए कहा था कि जल्द से जल्द राज्य का दर्जा बहाल किया जाए। जरूरी नहीं है कि पहले चुनाव हों फिर राज्य का दर्जा मिले। चुनाव हों तो पूर्ण राज्य के लिए हों, केंद्र शासित प्रदेश के लिए क्यों हों।

**मोहन सरकार बनते ही एमपी में ताबड़त
एकशन, बीजेपी नेता की हथेली काटने
वालों के घर पर चला बुलडोज**

भोपाल (एजेंसी)। मध्य प्रदेश के नवनियुक्त मुख्यमंत्री मोहन यादव एकशन में नजर में आ रहे हैं। पद संभालते ही मोहन यादव ने भाजपा कार्यकर्ता देवेन्द्र ठाकुर पर हमला करने के आरोपी व्यक्ति के घर पर बुलडोजर करवाई का आदेश दिया। आरोपों के मुताबिक, आरोपी की पहचान फारूख राईन के रूप में हुई है, जिसने बीजेपी कार्यकर्ता पर हमला किया, जिसमें देवेन्द्र ठाकुर का हाथ कट गया था। बताया जा रहा है कि यह हमला चुनावी रीजिश के चलते किया गया है। विधान सभा चुनाव के नतीजे घोषित होने के बाद 3 दिसंबर को ठाकुर पर धारदार हथियारों और

ਮੈਂ ਤਾਬਿਤੋਡੁ ਯਾਰੀ ਕੇ ਆਂਕਲੇ ਬਤਾ ਰਹੇ 2024

होगी भाजपा की बंपर जीत रहने की उम्मीद



कांग्रेस पार्टी समेत कई बड़े दल शामिल हैं।

2019 के लोकसभा चुनाव के नतीजों को देखें तो भाजपा ने 436 सीटों पर चुनाव लड़ा था। इनमें से पार्टी ने 303 सीटों पर जीत का प्राप्तम लहराया था। जबकि, 421 सीटों पर मैदान में उत्तरी काशीयस को महज 52 सीटों पर ही जीत मिल सकी थी। तब एनडीए ने 350 सीटों का आंकड़ा पार कर लिया था और भाजपा ने अपने दम पर ही बहुमत हासिल कर ली थी। बता दें कि हाल ही में भाजपा ने 230 सीटों वाले मध्य प्रदेश में 163, राजस्थान की 199 में से 115, छत्तीसगढ़ में 90 में से 54 सीटों पर जीत हासिल की है। ऊंधर पूर्वोत्तर राज्य मिजोरम में भी भाजपा का पिछले चुनाव के मुकाबले ग्राफ बढ़ा और पार्टी को 2 सीटों पर विजय मिली। दक्षिण भारतीय राज्य तेलंगाना में भी भाजपा ने 8 सीटें अपने हम में की हैं।

आप विधायक भूपेंद्र भयानी ने दिया विधानसभा की सदस्यता से इस्तीफा

**★ इस्तीफा स्वाकर हुआ, जल्दा हा
भाजपा में होंगे शामिल**

अहमदाबाद (एजेंसी)। आप आदपी पार्टी (आप) के विधायक भूपेंद्र भयानी ने बुधवार को विधानसभा की सदस्यता से इस्तीफा दे दिया। इस्तीफा देने के बाद उन्होंने कहा कि लोगों की सेवा करने के लिए 'आप सही मंच नहीं था। जानकारों द्वारा इस घटनाक्रम को 'आप के लिए एक बड़ा झटका माना जा रहा है। गौरतलब है कि भूपेंद्र भयानी राज्य विधानसभा में जूनागढ़ के विसावड़ क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करते हैं। जानकारी देते हुए एक अधिकारी ने बताया कि विधायक भयानी ने गांधीनगर में सुबह गुजरात विधानसभा अध्यक्ष शंकर चौधरी का अपना इस्तीफा सौंप दिया है। इस संबंध में गुजरात विधानसभा के सचिव डीएम पटेल ने कहा कि विधानसभा अध्यक्ष ने भयानी का

इस्तीफा स्वीकार कर लिया है। इस्तीफा देने के बाद भयानी ने पत्रकारों से कहा कि उन्होंने अवरिंदंज के जरीबाल के नेतृत्व वाले 'आप से भी इस्तीफा दें दिया है और वह जल्द ही भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में शामिल होंगे। गौरतलब है कि भयानी पिछले साल विधानसभा चुनाव में चुने गए आम आदमी पार्टी

(आप) के पांच विधायिका म से एक था इस चुनाव में 182 सदस्यीय विधानसभा में भाजपा ने 156 सीटें जीतकर भारी बहुमत हासिल किया था। यह पहली बार था जब आप ने राज्य विधानसभा चुनाव में कोई सीट हासिल की थी। भयानी ने दावा किया कि ‘आप लोगों की सेवा करने का सही मंच नहीं है।’ उन्होंने कहा ?कि मैं एक राष्ट्रवादी व्यक्ति हूँ जो विकास और लोगों की सेवा में विश्वास करता है। आम आदमी पार्टी मेरे क्षेत्र के लोगों की सेवा करने के लिए सही मंच नहीं था। कोई भी राष्ट्रवादी आप में लंबे समय तक नहीं रह सकता। पिछले साल विधानसभा चुनाव से पहले आप में शामिल होने से पहले जनागढ़ के भेसन गांव के सरपंच रहे भयानी ने कहा ?कि इसके अलावा, मुझे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदीवाला का विरोध करना पसंद नहीं था, जो हमारे गौरव हैं और जिन्होंने दुनिया भर में भारत को गौरवान्वित किया है।



**मैंने नाकामी का
शोक नहीं मनाया**

मनोज हाल ही में आपको ओटीटी की फिल्म सिर्फ एक बंदा काफी है के लिए फिल्मफेयर का बेस्ट एक्टर का अवॉर्ड मिला, आपको तो नैशनल अवॉर्ड समेत कई अवॉर्ड मिल चुके हैं। अवॉर्ड आपके लिए कितनी अहमियत रखते हैं? मेरे लिए सबसे अहम ये रहा है कि इंडरस्ट्री के सबसे पुराने मेन स्ट्रीम अवॉर्ड में मरी दो फिल्मों को मिलाकर 8 से 9 अवॉर्ड मिलते हैं, तो वो दोनों फिल्मों (सिर्फ एक बंदा काफी है और गुलमोहर) के डायरेक्टर डेब्यूटेंट हैं। इसमें निदृशक को बेस्ट डायरेक्टर का अवॉर्ड भी मिला है। इनमें से कई लोगों को जो अवॉर्ड मिला है, वो पहली बार मिल रहा है। मैं अपने से ज्यादा उनके लिए सेलिब्रेट कर रहा था। आपने मेरा फोटो भी देखा होगा, तो अपना फोटो मैंने अपने दोनों डायरेक्टर के साथ खिंचवाया था।

पीठ तो नहीं थपथपा पाता मैं, क्योंकि मुझे पता होता है कि मैं कहां पर सुधार कर सकता था। मैं लगातार अपने आपको इंख़रव करने की कोशिश करता रहता हूँ। सफलता पर मेरा टेक यही रहता है कि अपने भीतर एक संतुष्टि का भाव लाऊं और आगे बढ़ू। जिम्मेदारी बड़ी है और उसे निभाना है। रुक कर सेलिब्रेट करना मेरी फितरत में यहीं है। जब भी सक्सेज पार्टी भी होती है, तो मैं मुंह दिखाकर भाग जाता हूँ। मैं कामयाबी का नगाड़ा नहीं पीटता। आप करियर के शुरुआती दौर से ही बॉलीवुड के स्टार सिस्टम को भेदते आए हैं। इंडस्ट्री में

स्टार सिस्टम के बारे में क्या सोचते हैं?

स्टार सिस्टम हमेशा से रहा है। इसी स्टार सिस्टम के कारण इंडस्ट्री को पैसों का फायदा भी हुआ है और रचनात्मक रूप से नुकसान भी। इंडस्ट्री के लिए यह समझना बहुत जरूरी है कि अगर स्टार सिस्टम से पैसा आता है, तो इंडस्ट्री के विकास के लिए आपको दूसरी तरह के सिनेमा को भी परोसना होगा और अगर वो आप नहीं ला पाते, तो आप में और सॉफ्ट ड्रिंक बनाने वाली कंपनी में कोई फर्क नहीं रह जाएगा। आप अगर ये नहीं समझेंगे, तो फिर आपको बहुत दिक्खत आने वाली है। आप दुनिया के प्लैटफॉर्म पर कंपीट भी करना चाहते हैं और आप सिनेमा से क्रिएटिविटी हटाना भी चाह रहे हैं। आरआरआर अगर इस हृद तक चली, तो उसमें कहानी, इमोशन, फिल्म मेकिंग, क्रिएटिविटी सभी कुछ मजबूत था। मैंने स्ट्रीम सिनेमा बनाते हुए भी दर्शकों को कुछ नया देना होगा।

पूरे तीन साल के बाद आपकी फिल्म जोराम थिएटर में रिलीज होने जा रही है? किसी तरह का डर महसूस हो रहा है?

कोरोना और लॉकडाउन के बाद तो वैसे भी ज्यादा फिल्में रिलीज नहीं हो रही थी। उस दौरान मैंने जितनी भी फिल्में कीं, सभी ओटीटी पर कमिट थीं। मेरे पास ओटीटी पर बहुत सारा काम था। जोराम को थिएटर में रिलीज करने का साहस मिला, सिर्फ एक बदा काफी है की सफलता और प्रतिक्रिया से।

आपकी ओटीटी फिल्म को ऐसा कमाल का रिझार्न्यू मिले कि स्टारियो आकृती फिल्म को

मनोज बाजपेयी इस वक्त अपनी
नई फिल्म जोराम को लेकर चर्चा
बटोर रहे हैं। नैशनल अवॉर्ड
समेत कई सम्मान जीत पुके
मनोज बाजपेयी ओटीटी पर छाए
हुए हैं और अब जोराम थिएटर्स में
रिलीज है। मनोज बाजपेयी ने
बातचीत में अपनी फिल्म और
स्टार सिस्टम पर बात की।

थिएटर में रिलीज करने को लाचार हो जाए। जोराम को दुनियाभर के फिल्म फेस्टिवल में जिस तरह की अभूतपूर्व प्रतिक्रिया मिली, उसे देखते हुए स्टूडियो फिल्म को थिएटर तक ले जाने का प्रेरित किया। यह एक थ्रिलर फिल्म है, जो लोगों को इमोशनली झेज करके रखेगी। मेरे किरदार दसरू के साथ उस थ्रिलर स्पैस में थिएटर में बैठे लोग शामिल होंगे। फिल्मों और निजी जिंदगी में आपका फिजिकल

द्रांसफॉर्मेशन हमेशा चर्चा का विषय रहता है।
कैसे मैनेज करते हैं आप?
इस भूमिका के लिए मुझे 7 किलो वजन घटाना था, तो मेरे सारे मसल्स चल गए थे। अच्छा गुलमोहर के किरदार के लिए मुझे वजन बढ़ाना था। मगर जब फिर आपको अपने वास्तविक रूप में आना होता है, तो आप सहारा लेते हुए अपने व्यक्तिगत अनुभव का। मेरी बैंगलुरु की एक न्यूट्रीशनिस्ट हूं। मैंने उनकी मदद ली। मैं अपने फिटनेस के प्रति काफी सरक़त हूं।

फिल्म के लिए 3 महीने की बच्ची के साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा?

आपकी गोद में अगर तीन महीने की बच्ची डाल दी जाए और आप से कहा जाए कि एक घंटे में उसकी मां उसे ले जाएगी, तब आप ही सोचिए कि आपका क्या हाल होगा? बस शूटिंग के दौरान यही डर लगा रहता था कि आपके जरिए बच्ची के साथ कहीं कुछ गलत न हो जाए। हर दूसरे शॉट में बच्ची को लेकर भागते हुए परफॉर्मेंस भी देनी है और ये भी ध्यान रखना है कि बच्ची कहीं फिसल न जाए।

A vertical portrait of a man with dark hair and a beard, wearing dark sunglasses and a white button-down shirt. He is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is plain and light-colored.

24 ਘੰਟੇ ਸੇਟ ਪਰ ਰਹਤੇ ਹੈਂ
ਰਣਬੀਰ ਕਪੂਰ, ਨਖਰੇ
ਨਹੀਂ ਕਰਤੇ, ਮੈਂ ਤਨਕੀ
ਹੀਰੋਇਨ ਬਨਨਾ ਚਾਹਤੀ ਥੀ

'एनिमल' इन दिनों विवादों में है। विवाद को लेकर अंशुल ने कहा कि ये कहना सही नहीं होगा कि फिल्म समाज को गलत मैसेज दे रही है। ये फिल्म किसी को मैसेज देने के लिए नहीं बनाई गई है। फिल्म में रणबीर कपूर का किरदार बेशक थोड़ा खतरनाक दिखाया गया है। लेकिन उनके पिता बन अनिल कपूर और पत्नी बर्नी रशिमका मंदाना हमेशा उन्हें वायलेंस के लिए रोकते नजर आए हैं। अंशुल का कहना है कि लोगों को फिल्म के हर पहलू पर ध्यान देना चाहिए।

एकटर्स ने बताया कि रणबीर सेट पर कभी भी बॉडी ड्रल यूज नहीं करते हैं। रणबीर सेट पर मौजूद रहे सभी एकटर्स को खुद खड़े होकर वयू देते हैं। उनका मानना है कि जब रियल एकटर्स वयू देते हैं, तो सीन ज्यादा बेहतर होता है। वह सेट से बाहर भी नहीं जाते हैं। दरअसल एक बड़े एकटर का हर समय सेट पर मौजूद रहना अपने आप में बड़ी बात है। ज्यादातर बड़े एकटर्स अपने शिप्ट तक ही सेट पर समय देते हैं। कुछ एकटर्स बहुत नखरे दिखाते हैं। अंशुल का मानना है कि रणबीर बाकी एकटर्स से बहुत अलग है। मैंने उनके साथ काम करके यही सीखा है। वो हमेशा मुझे सेट पर बहन की तरह ही ट्रीट करते थे। अंशुल ने कहा कि फिल्म को पसंद करना या न करना यह हर इंसान पर अलग-अलग निर्भर करता है। साधारण सी बात है कि अगर किसी को फिल्म पसंद नहीं आ रही है, तो वह फिल्म न देखे। यह जरूरी नहीं है कि फिल्म सबको एक जैसी पसंद आए। जिन लोगों को फिल्म पसंद नहीं आ रही है, वो अपनी जगह सही हैं।

रणबीर के अपोजिट एक्ट्रेस बनना चाहती थीं अंशुल

जब अंशुल से पूछा गया कि आपको किसी फिल्म में लीड एक्ट्रेस का रोल मिले तो आप किस एक्टर के साथ काम करना चाहेंगी। इस पर एनिमल एक्ट्रेस ने हँसते हुए जवाब दिया कि मैं रणबीर कपूर के अपोजिट हमेशा काम करना चाहती थी। एनिमल मिलने से 11 महीने पहले मैंने अपनी डायरी में लिखा था- रणबीर कपूर फिल्म कोएक्टर। उन्होंने कहा कि 11 महीने बाद मुझे संदीप रेणी का कॉल आया और मैं रणबीर की बहन बन गई। उन्होंने कहा कि आगे कभी मौका मिला तो मैं उनके अपोजिट काम करना चाहंगी।



**सालार में होगा
रॉकी भाईयश का
जबरदस्त कैमियो**

प्रशांत नील की सालार को लेकर फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। वो पूरी तरह श्योर थे कि यह फिल्म चतुर्स का हिस्सा है, और इसमें रॉकी भाई यश जरुर नजर आएंगे। लेकिन कुछ समय पहले प्रशांत नील ने इसका खंडन कर दिया था, और कहा था कि सालार और चतुर्स एक-दूसरे से कनेक्टेड नहीं हैं और यश इसका हिस्सा नहीं

पर अब सच सामने आ गया है। राका भाइ यश सालार में नजर आएंगे और यह खुलासा चाइल्ड आर्टिस्ट तीर्थ सुभाष ने किया है। तीर्थ सुभाष सालार के साथ

बतौर अंगिरस की हालत बेकाम हो जाएगी। और उन्होंने एक इंटरव्यू में गलती से सालार में यश के कैमियो का खुलासा कर दिया। रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा था कि सालार और चान्स की कहानी जुड़ी होगी। फैस ने इसके लिए कई थ्योरीज भी ढंड निकाली। यह दावा

ज्याराज ना कूचा किए। वह कपा
इस आधार पर भी किया
जा रहा था कि
सालार को KGF
वाले प्रशंसत नील
ने डायरेक्ट
किया है।
इसके
अलावा
फिल्म में दो
किरदार वो
भी हैं, जो
KGF
का भी
हिस्सा
थे। और
अब यश
को लेकर
भी अपडेट
आ गया है।

मैं सिंगल हूं और इस
स्टेटस के खालीपन
को काम से भरता हूं

फिल्ममेकर करण जौहर जितने चर्चित अपनी फिल्मों के लिए रहते हैं, उतनी ही सुर्खियां अपने सिलेब्रिटी चैट शो कॉफी विद करण के लिए भी बटोरते रहते हैं। इन दिनों शो का 8वां सीजन ओटीटी पर स्ट्रीम हो रहा है, जिसके पहले एपिसोड में करण ने दोपिका पादुकोण और रणवीर सिंह के सामने अपनी एंग्जाइटी और किसी रिश्ते में न होने के खालीपन के बारे में बात की थी। वहीं, अब मैटिया के सामने उठनें अपनी जिंदगी के उन नाजक विषयों पर और खलासा किया।

ये खालीपन कोई नहीं भर सकता

करण ने कहा, लोग अक्सर मीडिया में आपकी जो इमेज होती है, उसके आधार पर जज करते हैं। वे उसी इंसान को जानते हैं जिसे पब्लिकली प्रोजेक्ट किया जाता है। वो उस रियल इंसान को नहीं जानते, जो हम असत में हैं। हम सब अपना एक वर्जन दुनिया के सामने पेश करते हैं। ये हमारा काम है, लेकिन जब हम बढ़े हो जाते हैं, मैच्योर हो जाते हैं तो अपना रियल साइट दुनिया को दिखाने से नहीं दरते। मैंने अपनी जिंदगी के बारे में किताब लिखी है, जिसमें 80 पर्सेंट सच है। 120 पर्सेंट सच हम अपने लिए बचाकर रखते हैं। मेरे दो बच्चे हैं, जिन्हें मैं अपनी मां के साथ पाल रहा हूँ। पार्टनर के साथ नहीं तो निश्चित तौर पर मैं सिंगल हूँ। इस सिंगल स्टेटस को मैं खुब काम करके भरने की कोशिश करता हूँ। हम सब ऐसा करते हैं कि जब हम सिंगल या अकेले होते हैं तो अपने खालीपन को काम करके भूलने की कोशिश करते हैं। आपको लगता है कि उसकी भरपाई करने के लिए आपके पास कमाल के टोक्स हैं। परिगत दौलत जैसा होता नहीं है।

ਪਾਹਲੇ ਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿੰਦਾਸ ਜ਼ਹੀਂ ਹੋਲਤੇ ਸ਼ਿਲੇਬਿਟੀ

पहल का तरह बिदास नहीं बालत। सिलाब्रट।
करण ने यहां अपने शो के मेहमानों की सोच में आए बदलाव पर भी बताया बकौल करण, सिलेब्रिटीज पहले के मुकाबले अब बहुत ज्यादा चिंतित रहते हैं। कोई विवाद में नहीं फंसना चाहिए। इसलिए, हमें रैपिड फायर की भाषा बदलनी पड़ी ताकि कुछ तो निकल आए। वरना एक वक्त रहा है कि लोगों ने मोस्ट ओवररेटेड, अंडररेटेड जैसे सवालों के जवाब दिए हैं। लेकिन आज मैं खुद उनके जवाब नहीं देना चाहूंगा, तो मैं अपने सिलेब्रिटी मेहमानों से इसका जवाब देने की उम्मीद कैसे करूँ। हम बहुत सेंसिटिव वक्त में हैं। सोशल मीडिया ने हमें बहुत संवेदनशील बना दिया है, हर कोई बहुत ही सोच समझकर बोलना चाहता है कि वो क्या बोल रहे हैं, उन्हें क्या बोलना चाहिए। फैस नाराज न हों। मैं खुद भी ये सब नहीं चाहता। इसलिए, हमने कई बार रैपिड फायर का विकल्प तलाशने की भी कोशिश की।

