

संपादकीय

चुक की जावाबदेही

इसमें दो राय नहीं कि पहलगाम के भीषण आतंकी हमले ने देश के अंतर्मन पर गहरे जख्म छोड़े हैं। निस्संदेह, निदेष पर्यटकों की निर्मम हत्या कई स्वाल हमारे समने छोड़ गई है। पहलगाम आतंकी हमले के बाद शुक्रवार को सेना प्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी ने कश्मीर का दौरा किया। उस आतंकी हमले के बाद जिसमें छब्बीस लोग मारे गए थे। निस्संदेह, उनका यह दौरा हमारे इस सैन्य संकल्प की अभिव्यक्ति है कि हमारी सेना आम जन की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। एक ऐसे क्षेत्र में जहां लोगों ने दशकों आतंकी की त्रासदी छोड़ी है, वहां प्रतीकाकामक जावाबदेही से अगे ठोस रणनीति बनाने की जरूरत है। उभार्यांसे आतंकवादियों ने उस क्षेत्र को अपने आतंकी का निशाचार बनाया, जो जम्मू-कश्मीर के अपेक्षाकृत सुरक्षित माने जाने वाले क्षेत्रों में समिल था। ऐसे में स्वाल उठाना स्वाभाविक है कि इस हमले को लिए चिंता का विषय है। लेकिन भारत के आपास पाकिस्तान, अफगानिस्तान और बांग्लादेश में हिंदुओं के खिलाफ हमले और हिंसा बढ़ गए हैं। नेपाल जैसे देश में भी रामनवमी जुलूस पर हिंसा को अंजाम दिया गया। भारत के पड़ोसी इस्लामिक देश में हिंदुओं की शिथित बद से बदल गई है। जबकि ये कभी भारत के अंजाम दिया था। उसका बाकी तरह आतंकवादियों ने जिसका वजह से ऐसी घटनाएं देश के धर्मिक तानावों के प्रति जनता के भरोसे को प्रभावित करती हैं। इसमें दो राय नहीं हैं कि प्रधानमंत्री ने इस मामले में त्वारित हस्तक्षेप किया। इस संकटपूर्ण स्थिति में उठाने अपनी विदेश यात्रा को बीच में ही रोकना प्राथमिकता समझा। वहीं दूसरी ओर केंद्रीय गृहमंत्री ने अपनी शाही तुरंत धारायों से मिलने अस्पताल पहुंचना दर्शन्यपूर्ण घटना की गोपीरता को ही रेखांकित करता है। अब चाहे ये प्रयास कितने भी तात्कालिक व इमानदार क्यों न हों, वे प्रणालीगत सुधार के विकल्प नहीं हो सकते। वहीं दूसरी ओर जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मोज़िर सिन्हा ने आशवासन दिया है कि हर अपराधी को पकड़ने के लिए सरकार कृतयोग्य है। लेकिन इस तरह के आशवासन के बाद अत्यकालिक आवश्यकता को पूरा करते हैं। बेहतर होता कि हम पहले ही ऐसी चाक-चाकूंद व्यवस्था सुनिश्चित करते कि परिदू भी पर न मार सकता। निश्चित रूप से इस तरह के आतंकी हमले का व्यापक परिदृश्य हमें आत्मसंरक्षण को विश्व करता है।

भारत में हिंदुओं पर हिंसक हमले से हुई जननित तमाम सावालों को जन्म देती है। हर किसी संवेदनशील मन में घटनाक्रम को लेकर अनेक प्रश्न उभरते हैं। पाकिस्तान, बांग्लादेश में हिंदुओं का सफर्वाहन देश में वह मदूर उठाता रहा है कि जम्मू-कश्मीर के अपस्थिति क्यों नहीं थी। आखिर इस हमले की भनक हमारे खुफिया तंत्र को क्यों नहीं लगी। जम्मू-कश्मीर देश का सीमावर्ती व संवेदनशील क्षेत्र है। दशकों की आतंकी घटनाओं के चलते इस क्षेत्र में सेना, केंद्रीय सुरक्षा बलों, खुफिया एजेंसियों तथा स्थानीय पुलिस की उपस्थिति देश के अन्य राज्यों के मुकाबले काफी ज्यादा रहती है। स्वाल यह भी है कि अखिर खुफिया एजेंसियों से किस स्तर पर और क्यों चक्र हुई। आखिर स्थानीय व विदेशी आतंकवादी इतनी आसानी से हमारे सुरक्षा चक्र को भेदने में कैसे सफल रहे? ऐसे तमाम स्वाल हमारे नीति-नियंत्रणों से पारदर्शी जावाब मार रहे हैं। ऐसे में सिर्फ सार्वजनिक रूप से बयान देने से काम देवाने वालों नहीं होते। हमें सुरक्षा बलों के मुकाबले को अंजाम देने में सफल हो सकते। निस्संदेह, कश्मीर यात्रा के दौरान सेना प्रमुख जनरल द्विवेदी ने सुरक्षा बलों के बीच ऑपरेशनल समन्वय की समीक्षा की। लेकिन राष्ट्र और कश्मीरी सिर्फ प्रोटोकॉल को सख्त करने से कहीं अधिक चाहते हैं। पहलगाम आतंकी हमले के आलोक में खुफिया जानकारी साझा करने के तंत्र को समझ बनाने, तेज प्रतिक्रिया ढांचे के निमंत्रण और सुरक्षा तंत्र की मजबूती को मूर्त रूप देने की जीरूरत है। कश्मीर को लेकर हमारे इस हमले की भनक हमारे खुफिया तंत्र को क्यों नहीं लगी। जम्मू-कश्मीर देश का सीमावर्ती व संवेदनशील क्षेत्र है। दशकों की आतंकी घटनाओं के चलते इस क्षेत्र में सेना, केंद्रीय सुरक्षा बलों, खुफिया एजेंसियों तथा स्थानीय पुलिस को द्रूग करना हो गया, जिनके अधार पर अतंकवादी अपने खतरनाक मंसूबों को अंजाम देने में सफल हो सकते। निस्संदेह, कश्मीर यात्रा के दौरान सेना प्रमुख जनरल द्विवेदी ने सुरक्षा बलों के बीच ऑपरेशनल समन्वय की समीक्षा की। लेकिन राष्ट्र और कश्मीरी सिर्फ प्रोटोकॉल को सख्त करने से कहीं अधिक चाहते हैं। पहलगाम आतंकी हमले के आलोक में खुफिया जानकारी साझा करने के तंत्र को समझ बनाने, तेज प्रतिक्रिया ढांचे के निमंत्रण और सुरक्षा तंत्र की मजबूती को मूर्त रूप देने की जीरूरत है। कश्मीर को लेकर हमारे इस हमले की भनक हमारे खुफिया तंत्र को क्यों नहीं लगी। जम्मू-कश्मीर देश का सीमावर्ती व संवेदनशील क्षेत्र है। अब चाहे ये सैन्य, भावानात्मक और राजनीतिक रूप से हमारे मार सकता है। आज जावास्त्रिक रिश्ते में बदलाव की जस्तर है ताकि हमारे राष्ट्रीय सकलों को संबल

(चिंतन-मनन)

संत की सीख

एक धनी सेठ ने एक संत के पास आकर उसे प्रार्थना की, महाराज, मैं आत्मजन्म प्राप्त करने के लिए साधना करता हूं पर मेरा मन को एकाग्र ही नहीं हो पाता है। आप मुझे मन को एकाग्र करने का कोई मंत्र बताएँ। सेठ की बात सुनकर संत बाल, मैं कल तुरुहरे घर आँगन और तुरुं एक ग्रन्ति का मंत्र प्राप्त करना चाहता था। उसने इसे अपना सौभाग्य हालांकारी की तरह देता है।

उसने अपनी हड्डी की साफाई करवाई और संत के लिए स्वादिष्ट पकवान तैयार किया। नियत समय पर संत उसकी हड्डी पर पढ़ता। सेठ ने उनका खुब स्वातंत्र्य-स्तर किया। सेठ की पत्ती ने मैं बदलने के लिए उसकी राय की अपील की। निस्संदेह, कश्मीर यात्रा के दौरान सेना प्रमुख जनरल द्विवेदी ने सुरक्षा बलों के बीच ऑपरेशनल समन्वय की समीक्षा की। लेकिन राष्ट्र और कश्मीरी सिर्फ प्रोटोकॉल को सख्त करने से कहीं अधिक चाहते हैं। पहलगाम आतंकी हमले के आलोक में खुफिया जानकारी साझा करने के तंत्र को समझ बनाने, तेज प्रतिक्रिया ढांचे के निमंत्रण और सुरक्षा तंत्र की मजबूती को मूर्त रूप देने की जीरूरत है। कश्मीर को लेकर हमारे इस हमले की भनक हमारे खुफिया तंत्र को क्यों नहीं लगी। जम्मू-कश्मीर देश का सीमावर्ती व संवेदनशील क्षेत्र है। अब चाहे ये सैन्य, भावानात्मक और राजनीतिक रूप से हमारे मार सकता है। आज जावास्त्रिक रिश्ते में बदलाव की जस्तर है ताकि हमारे राष्ट्रीय सकलों को संबल

उसने अपनी हड्डी की साफाई करवाई और संत के लिए उसकी राय की अपील की। निस्संदेह, कश्मीर यात्रा के दौरान सेना प्रमुख जनरल द्विवेदी ने सुरक्षा बलों के बीच ऑपरेशनल समन्वय की समीक्षा की। लेकिन राष्ट्र और कश्मीरी सिर्फ प्रोटोकॉल को सख्त करने से कहीं अधिक चाहते हैं। पहलगाम आतंकी हमले के आलोक में खुफिया जानकारी साझा करने के तंत्र को समझ बनाने, तेज प्रतिक्रिया ढांचे के निमंत्रण और सुरक्षा तंत्र की मजबूती को मूर्त रूप देने की जीरूरत है। कश्मीर को लेकर हमारे इस हमले की भनक हमारे खुफिया तंत्र को क्यों नहीं लगी। जम्मू-कश्मीर देश का सीमावर्ती व संवेदनशील क्षेत्र है। अब चाहे ये सैन्य, भावानात्मक और राजनीतिक रूप से हमारे मार सकता है। आज जावास्त्रिक रिश्ते में बदलाव की जस्तर है ताकि हमारे राष्ट्रीय सकलों को संबल

करना चाहता है। उसने इसमें कैसे करना चाहता है।

कृष्णमीर में आतंक के खिलाफ सख्त फैसले का वक्त

प्रभुनाथ शुक्ल-

भारत में हिंदुओं पर सामुदायिक द्विवेदी की बढ़ती घटनाओं ने सरकार और देश की सुरक्षा व्यवस्था के लिए बड़ी चुनौती खड़ी कर दिया है। अपने ही देश में बहुसंख्या द्विवेदी को जावाबदेही का दौरा किया। उस आतंकी हमले के बाद जिसमें छब्बीस लोग मारे गए थे। निस्संदेह, उनका यह दौरा हमारे इस सैन्य संकल्प की अभिव्यक्ति है कि हमारी सेना आम जन की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। एक ऐसे क्षेत्र में जहां लोगों ने दशकों आतंकी वारदातों को एकाग्र देश की व्यवस्था से अगे ठोस रणनीति बनाने का दौरा किया। उस आतंकी हमले के बाद जिसमें छब्बीस लोग मारे गए थे। निस्संदेह, उनका यह दौरा हमारे इस सैन्य संकल्प की अभिव्यक्ति है कि हमारी सेना आम जन की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। एक ऐसे क्षेत्र में जहां लोगों ने दशकों आतंकी वारदातों को एकाग्र देश की व्यवस्था से अगे ठोस रणनीति बनाने का दौरा किया। उस आतंकी हमले के बाद जिसमें छब्बीस लोग मारे गए थे। निस्संदेह, उनका यह दौरा हमारे इस सैन्य संकल्प की अभिव्यक्ति है कि हमारी सेना आम जन की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। एक ऐसे क्षेत्र में जहां लोगों ने दशकों आतंकी वारदातों को एकाग्र देश की व्यवस्था से अगे ठोस रणनीति बनाने का दौरा किया। उस आतंकी हमले के बाद जिसमें छब्बीस लोग मारे गए थे। निस्संदेह, उनका यह दौरा हमारे इस सैन्य संकल्प की अभिव्यक्ति है कि हमारी सेना आम जन की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। एक ऐसे क्षेत्र में जहां लोगों ने दशकों आतंकी वारदातों को एकाग्र देश की व्यवस्था से अगे ठोस रणनीति बनाने का दौरा किया। उस आतंकी हमले के बाद जिसमें छब्बीस लोग मारे गए थे। निस्संदेह, उनका यह दौरा हमारे इस सैन्य संकल्प की अभिव्यक्ति है कि हमारी सेना आम जन की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। एक ऐसे क्षेत्र में जहां लोगों ने दशकों आतंकी वारदातों को एकाग्र देश की व्यवस्था से अगे ठोस रणनीति बनाने का दौरा किया। उस आतंकी हमले के बाद जिसमें छब्बीस लोग मारे गए थे। निस्संदेह, उनका यह दौरा हमारे इस सैन्य संकल्प की अभिव्यक



किस तरह के बर्तन में खाना पकाते हैं या खाते हैं आप

किचन के खने से परी कैमिनी की सेहत जुड़ी होती है इसलिए खाना बनाते वक्त साफ-सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है लेकिन यह आप जानती है कि खाना बनाने वाले बर्तनों में भी परिवार की हेल्थ डिपेंड करती है। इस बात पर ध्यान देने की बहुत जरूरत होती है कि हम किस तरह के बर्तन में खाना पकाते हैं या खाते हैं।

आइए जानते हैं कि खाना पकाने के लिए किस तरह के बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए-

पीतल

पीतल के बर्तनों में खाना पकाना एवं खाना आमतौर पर पूराने समय में ज्यादा किया जाता था। यह नमक और अम्ल के साथ प्रतिक्रिया करता है, इसलिए खट्टी बीजों का या अधिक नमक वाली बीजों को इसमें पकाना या खाना नहीं चाहिए, वरन् फ्रूट पॉइंजनिंग हो सकती है।

तांबा

तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल भी पुराने जमाने से ही किया जाता रहा है और यह भी पीतल की तरह ही अम्ल और नमक के साथ प्रतिक्रिया करता है। कई बार पकाए जा रहे भोजन में मौजूद अँगूष्ठिक एसिड बर्तनों के साथ रखें।

स्टेनलेस स्टील

स्टेनलेस स्टील का इस्तेमाल आज के समय में काफी चलन में है। इह एक मिस्र धातु है जो लोहे में कार्बन, क्रोमियम और निकल मिलाकर बनाई जाती है। इसमें खाना पकाने या बनाने में सेहत को कोई नुकसान नहीं होता। इन बर्तनों का तापमान बहुत जल्दी बढ़ता है।

एल्युमीनियम

एल्युमीनियम के बर्तनों का इस्तेमाल लगभग हर घर में होता ही है। गर्मी मिलने पर एल्युमीनियम के अणु जल्दी सक्रिय होते हैं और एल्युमीनियम जल्दी गमन करता है।



खूबसूरती ही नहीं घर में सुख-शांति बढ़ाने का काम भी करता है आइना

आइना सिंग बेहार देखने के लिए बहिर्भूत घर की खूबसूरती बढ़ाने का काम भी करता है। मगर आइना अगर गास्तु के हिसाब से लगा हो घर में सुख-शांति बढ़ाने का काम भी करता है। चालिए आज हम आपको बताते हैं कि घर में पॉजिटिव एनर्जी बढ़ाने के लिए किस आकार, साइज और दिशा में शीशा रखना चाहिए।

पैसों के किललत दूर करने के लिए

पैसों की तंगी दूर करने के लिए घर की दक्षिण दिशा में एक बड़ा गोल दर्पण लगाए। इससे ना सिर्फ पैसों की किललत दूर होगी बल्कि यह घर में पॉजिटिव एनर्जी भी बढ़ाएगा।

सुख-शांति बनाए रखने के लिए

घर में कभी भी अचूते नहीं होते हैं और इससे परिवार के सदस्यों में लड़ाई-झगड़े भी नहीं होती। इसके लिए आप उत्तर दिशा में अडाकार शीशा लगाएं।

कपल्स के लिए

बेड के सामने दर्पण नहीं होना चाहिए क्योंकि इससे पति-पत्नी के रिश्ते पर बुरा असर पड़ता है। बेडरूम में शीशा ऐसी जगह लगाएं, जहां से इसमें बेड ना दिखें। आप बड़रूम की दक्षिण में तिकोना आइना लगा सकते हैं।

मुख्य दरवाजा

कभी भूलकर भी घर के मुख्य द्वार पर शीशा ना रखें। ऐसा करने से घर में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ जाता है। इसके साथ ही यह घर की ओर चीज़ों का वास होता है।

बाथरूम में इस दिशा में लगाएं आइना

जिन लोगों का बाथरूम दक्षिण या पश्चिम दिशा में हैं उनको उत्तर दिशा में वर्गाकार आइना लगाना चाहिए। ऐसा करने से बाथरूम का वास्तुदृष्टि खत्म हो जाएगा।



आज के समय में हर महिला अपने लुक के साथ एक्सप्रेसिनेट करना पसंद करती है। यह एक्सप्रेसिनेट सिर्कल कपड़ों या स्टाइल तक ही सीमित नहीं होता, बल्कि नेकअप में भी बदलाव करके एक नया लुक पाया जा सकता है। शायद यही कारण है कि हर महिला की नेकअप किट में कई तरह के कलर्स आसानी से निलगी जाती हैं। उग्र आप भी इस बार पार्टी में न्यूलुक पाने के लिए इनके लिपस्टिक लगाने का मन बना ही है।

कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें।

डार्क लिपस्टिक लगाने से पहले रखें ध्यान

लिप्स को करें तैयार

भोजन पकाने और खाने के लिए लोहे के बर्तनों का इस्तेमाल हर तरह से फायदेमंद होता है। इन बर्तनों में पकाए गए भोजन में आयरन की मात्रा अपने आप बढ़ जाती है और आपको उसका भरपूर पोषण मिलता है। अमातौर पर सभी को आयरन की जरूरत होती है और महिलाओं के लिए खास तौर पर आयरन बहुत फायदेमंद होता है।

नॉन स्टिक

नॉन स्टिक का मतलब है, ना चिपकने वाला। ऐसे बर्तन जिनमें खाना चिपकता नहीं है और पकाने के लिए अधिक तेल या धी की जरूरत भी नहीं होती। लोहे के बर्तनों को ज्यादा गर्म या खरोंच ना लगाएं, इससे इनमें कई ऐसे कैमिकल निकलते हैं जो सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं।

तांबा

तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल भी पुराने जमाने से ही किया जाता रहा है और यह भी पीतल की तरह ही अम्ल और नमक के साथ प्रतिक्रिया करता है। कई बार पकाए जा रहे भोजन में मौजूद अँगूष्ठिक एसिड

स्टेनलेस स्टील

स्टेनलेस स्टील का इस्तेमाल आज के समय में काफी चलन में है। इह एक मिस्र धातु है जो लोहे में कार्बन, क्रोमियम और निकल मिलाकर बनाई जाती है। इसमें खाना पकाने या बनाने में सेहत को कोई नुकसान नहीं होता। इन बर्तनों का तापमान बहुत जल्दी बढ़ता है।

एल्युमीनियम

एल्युमीनियम के बर्तनों का इस्तेमाल लगभग हर घर में होता ही है। गर्मी मिलने पर एल्युमीनियम के अणु जल्दी सक्रिय होते हैं और एल्युमीनियम जल्दी गमन करता है।

कपल्स के लिए शुरूआत

होंठों का फटना एक आम समस्या है। इसलिए अगर होंठ ड्राइंग फटे हैं तो पहले उसे एक्साफोलिनेट करें। इसके लिए शहद में कुछ बूंदें नारियल तेल व एक चम्पक चीनी डालकर मिक्स करें और उसे होंठों पर लगाकर हल्के हाथों से रख करें। करीबन पांच मिनट बाद ठड़े पानी से होंठ सफ करें।

लिप ब्रश का इस्तेमाल

लिपस्टिक अलाई करते समय इस बात का ध्यान रखना बहुत आवश्यक होता है, फिर चाहे आप लाइट लिपस्टिक लगाएं या डार्क। कभी भी लिपस्टिक को सीधे न लगाए, बल्कि इसके लिए लिपब्रश का प्रयोग करें। ऐसा करने से होंठों के अंत पर भी लिपस्टिक किनारे हो जाती है। इसने फैले हुए बेहद आसानी से लग जाती है। इसने नहीं, लिपब्रश की मदद से लिपस्टिक लगाने के पश्चात होंठों को एक नई डेफिनेशन मिलती है।

इसका रखें ध्यान

यह अवश्य सुनिश्चित करें कि वह आपकी रिक्न टोन का कॉम्पलिमेंट करता हो।



तो ये ट्रिक्स अपनाकर बच्चे के स्मार्ट पेरेंट्स बन सकते हैं आप

आज के किंडस बहुत स्मार्ट हैं। उन्हें कुछ सिखाने या बताने की जरूरत नहीं होती।

उनकी यही स्मार्टनेंस पेरेंट्स के लिए अनेक

मुक्तिकले खड़ी कर देती है, जिन्हें हैंडल करना उनके लिए आसान नहीं होता। यदि आप चाहें तो कुछ ट्रिक्स अपनाकर अपने बच्चे के स्मार्ट पेरेंट्स बन सकते हैं।

बच्चों की फिजूलखर्ची

आजकल बच्चों की फरमाइशें इतनी हैं तो मा-बाप उनकी फिजूलखर्ची से परेशान हो जाते हैं। ऐसे में पेरेंट्स को चाहिए को वह बच्चे को बचाव से ही नहीं देखते थे परेंट्स थक गए हैं और काम करने से सीधा मना कर देते हैं। ऐसे में उन्हें डांटने या मारने की बजाए यार से बात करें और बड़ों का आदर करना मस्खाना। इससे बह आरास से आपका कहना मर्जने।

बच्चों पर हो पीयर प्रैशर

बचपन से ही बच्चों में पीयर प्रैशर का असर दिखना शुरू हो जाता है। 11-15 साल के बच्चों पर दोरों का दबाव अधिक होता है लेकिन पेरेंट्स इस प्रैशर को समझ नहीं पाते। हालांकि इसका सकारात्मक प्रभाव भी होता है, जिसे कि बच्चा एक्स्ट्रा करिकुल एक्टिविटीज में भाग लेने लगता है। मगर कई बार इसका बच्चे इसकी वजह से झूट, चोरी और स्पोर्टिंग और कलास बंद करना जैसी गलत आदतों के आदि हो जाते हैं।

