

सम्पादक की कलम से....

रामपाठकीय

गांधी परिवार के आगे नहीं झुकने वाले नेताओं में से चार तो बाद में प्रधानमंत्री तक बने



गांधी नाम के बाद कांग्रेस की बस इतनी ही पोहचान है। नेहरू के बाद जीदरा गांधी से लेकर आज तक कांग्रेस में 'गांधी नाम के बाद' मूलतंत्र हुआ बना हुआ है। अगर ऐसा न होता तो 75 वर्षीय सोनिया गांधी के कंधों पर पार्टी की बांगड़ोर सौंप कर कांग्रेसी अपने आप को सुखित महसूस नहीं करते। जो सोनिया गांधी स्वास्थ्य कारणों से अपने संसदीय क्षेत्र तक नहीं जाती है, उसके बाद जीदरा कांग्रेस में केस नई जान फूंक कर उसे मोटी के सामने स्वच्छ दिखाने के लिए तैयार कर सकती है। दरअसल, गांधी परिवार कुछ भी और चाहे जितना भी दिखाकर करे लेकिन फूंकी कर यही है कि वह अपने हाथ से कांग्रेस के बांगड़ोर ये गांधी परिवार के तहत नहीं जाने देना चाहती है। इसी तरीफे पर इन गांधी परिवार कर इस समय पार्टी का नेतृत्व अपने हाथ में बचाये रखने के लिए ताल-तिक्कड़ करता रहता है। गांधी परिवार के चाटुकोरों ने ऐसा भ्रम जाल फैला रखा है, जिससे यही अहसास होता है कि गांधी परिवार के हाथ से नेतृत्व किसी दूसरे नेता के हाथ में गया तो कांग्रेस का अस्तित्व ही समाप्त हो जाएगा। इसीलिए कांग्रेस में गांधी परिवार के आगे की बात कोई ही नेता नहीं सोचता है। अगर कोई हिम्मत करके गांधी परिवार से इतर नई राह पकड़ने की ओरिशा करता है तो उसे बाहर का गास्ता दिखा दिया जाता है। ऐसे नेताओं की लम्ज़ी-चौड़ी लिस्ट है। यह और बात है कि इसमें से कई दिग्गज नेताओं ने कांग्रेस का बाधा भी अपना आस्तिव बचाये रखा। कुछ अपने हाथ पर मुख्यमंत्री बने तो चार कांग्रेसी नेता अलग लाल से चुनाव जीतकर प्रधानमंत्री की कुर्सी तक पहुंचने में सफल हो रहे। पूर्व प्रधानमंत्री वन्द्रेश्वर तक ने लम्बा समय कांग्रेस में बिताया था, लेकिन गांधी परिवार के सामने घुटने नहीं टेकने के कारण इन्हें बाहर का गास्ता दिखा दिया गया था। उक्त के अलावा पिछले कुछ दशकों में कांग्रेस छोड़ने वालों की लिस्ट में अब जो बड़े नाम शामिल हो रहे हैं उसमें दलित नेता बाबू जगजीवन राम, देवी लाल, ममता बनर्जी, के. चंद्र शेखर राव, शरद पवार, बंशी लाल, चन्द्रबाबू नायड़ु, जगन मोहन रेड्डी, ज्योतिरादित्य सिंधिया, रीता बहुगुणा जोशी, जगदीर्विका पाल, चौधरी वीरन्द्र सिंह, राम कृष्ण विद्यो पाटिल, नारायण राणे और एस.एम.कृष्णा आदि हैं। दरअसल, जब भी कांग्रेस पार्टी में गांधी परिवार के खिलाफ काँई उत्तरापटक होती है तो नेतृत्व का विभाग रुक जाता है और पुरुषों को बचाना चुनौती बना हुआ है।

खासकर 20 एक लोकसभा चुनाव में भारतीय नेताओं की धमकेताज जीत के बाद से कांग्रेस पार्टी को अलविदा कहने वालों की लाइन लगातार लम्ज़ी होती रही है। करीब आधा दर्जन पूर्व कंड्रीय मंत्री, तीन पूर्व मुख्यमंत्री और कई नए-पुराने अध्यक्ष पार्टी छोड़ चुके हैं। कांग्रेस छोड़ने वाले पूर्व मुख्यमंत्रियों को लिस्ट में उत्तराखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री परिवर्त्य गांगमांग का नाम शामिल है तो कांग्रेस छोड़ने वाले पूर्व कंड्रीय मंत्रियों की लिस्ट में जोके वासन (तमिलनाडु), किशोर चार देव-आंध्र प्रदेश, जयती नटराजन-तमिलनाडु, बैनेरी प्रसाद वर्मा-उत्तर प्रदेश, श्रीकांत जेनो-आंडिशा, शंकर सिंह वाराणी-जुगारा का भी नाम शामिल है। कांग्रेस छोड़ने वाले पूर्व प्रदेश अध्यक्षों में हरियाणा के अशोक तंत्रवर, उत्तर प्रदेश के अमृतेश्वर कीरती, उत्तराखण्ड के शशपाल आर्या और बिहार के अशोक चौधरी शामिल हैं। नई-ईस्ट में कांग्रेस छोड़ने वालों को लिस्ट में रखी रखा है। इसमें से तकरीबन सभी जीपी में शामिल हो रहे हैं। असपैके के देवेत बिस्त्रासमा, अरुणाचल प्रदेश के मैजूदा मुख्यमंत्री पीमा खांडू, त्रिपुरा के सुवीपंय बर्मन और मणिपुर के सीपीएन. बींगन सिंह इसी श्रेणी में आते हैं। ये वो राज्य हैं जहां कुछ साल पहले तक बींजीपी का नाम बमुशिकल ही सुनाई पड़ता था। इसी तरह से अंध्र प्रदेश में कांग्रेस की लालभग पूरी की पूरी लीडरशिप जगन मोहन रेड्डी, ठीटीपी या जीजीपी के पाले में जा चुकी है। हरियाणा से लेकर गोवा और महाराष्ट्र की तरफ देखने से कांग्रेस छोड़ने वालों की लिस्ट और लंबी हो जाती है। कांग्रेस पार्टी में जीपी नेतृत्व की दशक से शक्ति और अपने नामाक्षर से बाहर आ रहा था। सीताराम केसरी यांती परिवार से बाहर का शक्ति और पुरुषों को गांधी परिवार के असंतोष 'अलविदा' की शक्ति में बाहर आ रहा था।

आज का राशिफल

यह राशिफल जन्म राशि पर आधारित है। व्यक्ति के जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि पर आ रहा है, वही उसकी जन्म राशि होती है। यदि राशि की जानकारी आपको नहीं है तो अपने नामाक्षर से राशिफल देखें।

मेष (चू, चै, वौ, ला, ली, लू, लै, लौ, अ) : आज बाय्य से कोई नया प्रस्ताव मिल सकता है। सरकारी काम आवासी से बन जाएंगे। अधिकारी सहयोग करें। मित्रों के साथ पार्टी में जा सकते हैं।

वृषभ (इं, उ, औ, वा, वी, वृ, वै, वौ) : सुख-सुविधाओं पर खर्च होगा। विक्रित मामलों में गलतफहमी का जन्म देने वाली कोई बात ही सकती है। परिवार के साथ पार्टी में जा सकते हैं। कोई नई प्रत्यावरण यही आज मिलता है।

मिथुन (क, की, कृ, घ, उ, छ, के, को, उ) : कार्यों को मन लगाने पूरा करें। आपकी बदले प्रभाव से कुछ लोगों को परेशानी हो सकती है। आज की गई मेहनत का पूरा फल नहीं मिलेगा। व्यक्तिगत मामलों को सोचावानी से हल करें।

कर्क (ही, हू, है, हौ, डा, डी, दू, डो, उ) : किसी योजना की क्रियान्वयन हो जाएगा। अधूरा काम भी किसी नी किसी सहयोग से आज भी रो हो जाएंगे। धैर्यपूर्वक निर्णय लेने पड़ेंगे। भाग-दौड़ बनी रहेंगे, परंतु यात्रा करना आज ठीक नहीं रहेगा।

सिंह (मा, मी, मै, मो, टा, टी, दू, दे) : परिवार के बड़े सदस्यों की आज्ञा मान कर चलेंगे तो फायदे में होंगे। लाभ के एक से अधिक उत्तरास सामने होंगे। चाहा गया सहयोग नहीं मिलेंगे से काम खुद ही पूरे करेंगे। बड़े भाई से लाभ होगा।

कन्या (तो, पा, पी, पू, घ, उ, ठ, उ, ठे, ठो, ठो, ठो) : आज घर और बाहर दोनों जगह आकर काम आसानी होगा। काम के घंटे बढ़ जाएंगे अतः पिछले छोटे कामों को पहले पूरा करें। अधिकारी वर्षा प्रसान रहेगा। विद्यार्थी वर्षा में होंगे।

तुला (सा, ती, रु, रे, रो, ता, ती, ती, तु, ते) : आज काम बनेंगे में थोड़ी असुविधा हो सकती है। ये विशेष लोगों से सावधान रहना होगा। प्रोफेटी के खरीदेन या बेचने से संबंधी बात हो सकती है। पुरुषों में सुलोकात होने की संभावना होगी।

वृश्चिक (तो, ना, नी, नू, ने, ना, या, यी, यु) : व्यावसायिक कार्यों का विस्तार करने के लिए अतिरिक्त परिश्रम करना पड़ेगा। सहयोग मिल जाने से थोड़ी आसानी हो जाएगी। व्यक्तिगत संबंधों में सौहार्द की भावना बढ़ने से मन प्रसन्न होगा।

धनु (ये, यो, भी, भी, भा, धा, धा, भे, भे) : आज का दिन महत्वपूर्ण काम करने के लिए नहीं है। निजी समर्थकों को अपने ऊपर हाथी नहीं देने दें। परिवार के साथ समय बिताना आवश्यक है। चाहे तो कहीं आठांटिंग के लिए जा सकते हैं।

मकर (भो, जा, जी, स्वी, ख्य, ख्य, ख्य, खो, ग, गी) : आज स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा, परंतु काम फिर भी आसानी से बन जाएगे। लाभ की कोई नई योजना बनाकर उस पर अमल करें।

कुंभ (गृ, गो, गो, सा, ती, सू, सो, सो, दा) : आज घर की बुजुर्ग स्तरी की सलाह काम आसानी, महत्वपूर्ण नियंत्रण लेने से समय उत्तरास को नज़र नाले करें। यात्रा करना हित में नहीं होगा, बहुत जल्दी ही तो पहले मदिर जाएंगे।

मीन (दी, द, थ, झ, झ, झ, दे, दो, वा, ची) : आज योग्यता दिखाने का उचित अवसर मिलेगा। लाभ देने वाली छोटी यात्रा की संभावना होगी। बड़ी प्रतिस्पर्धी में भी विजयी होंगे। वाहन धीमी गति में चलाएं, अन्य कामों में भी जल्दबाजी नाले।

आधुनिक खेती और प्रदूषित होती धरती का मर्म

चाकमक पथरों से आग पैदा करने से लेकर आज माइक्रोवेव औवेन के दौर का सफर बेहद रोमांचक और यादगार है। पाशाण युग में जीव, वनस्पतियों को पहले कट्टा खाकर पेट भरना बाद में पकाकर खाना सीखना भी मानव सभ्यता की सिलसिलेवार कहनी है। यह विकास यात्रा जितनी रोचक है उसनी ही विस्तृत और कुछ यूँ कि कितना भी लिखा जाए शोध किया जाए, कभी खत्तन नहीं होने वाली सत्यकार। चूल्हे में पकाए भोजन का स्वाद विश्वास के लिए बहुत अचूक है। इसके पीछे का मर्म कहें या संदेश साफ है कि युद्ध प्राकृतिक वातावरण वनस्पतियों की भी चाहिए। मानव वनस्पति दोनों जीवों का साधन भी है जिसे समझना होगा। यही वजह है कि अत्याधुनिक इस दौर में एक बार भी जाए शोध किया जाए।

अरक्षों साल पुराना धरती पर मानव जीवन 50 से 75 लाख साल पुराना धरती पर मानव जीवन तो 75 वर्षीय सोनिया गांधी के कंधों पर आग पैदा करता है कि मनुष्य के कई वर्षों के लिए बहुत अचूक है। अध्ययनों और शोधों से लाल पुराना धरती पर मानव जीवन 50 से 75 लाख साल पुराना धरती पर किया जाता है। अध्ययनों और शोधों के लिए

वायरल फीवर से राहत पाने के घरेलू उपचार

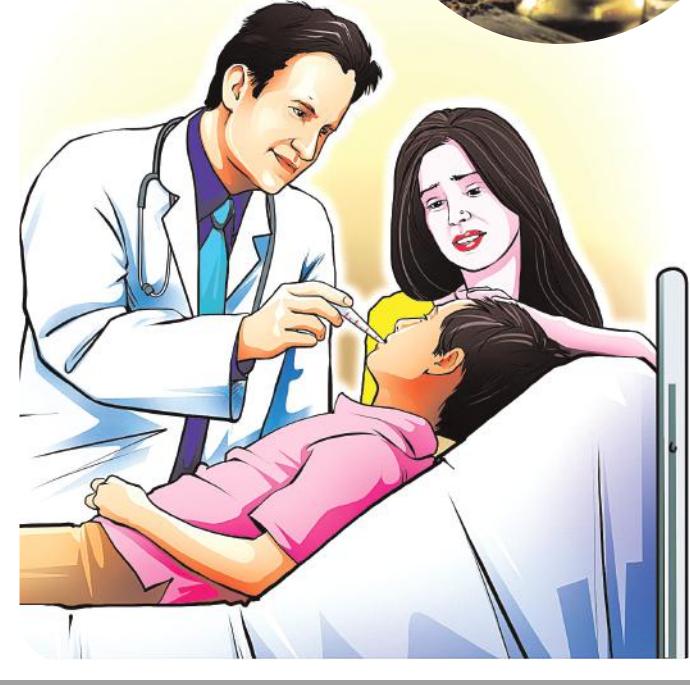


मौसम के बदलने के समय वायरल फीवर होता है। जब भी मौसम बदलता है तब तापमान के ऊपर-चढ़ाव के कारण शरीर का इम्यून सिस्टम थोड़ा कमज़ोर हो जाता है। इस फीवर से बचने और निजात पाने के लिए दवाईयों के अलावा कई घरेलू उपाय हैं, जिससे जल्द राहत मिल जाती है।

सूखे अदरक का मिश्रण

अदरक के अन्यनित स्वास्थ्य संबंधी गुण होते हैं। इसका एन्टी-इफ्लैमेटोरी और एन्टी-ऑक्सिडेंट गुण बुखार के लक्षणों से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। सूखा अदरक, एक छोटा चम्मच हल्की और एक छोटा चम्मच काली मिर्च का पावड़ और थोड़ा-सा चीनी एक कप पानी में डालकर तब तक उबालें जब तक कि सुखरक आधा न हो जाये। दिन में चार बार इस काढ़े को पीने से बुखार से राहत मिलता है।

तुलसी- तुलसी का एन्टी बायोटोक और एन्टी बैक्टीरीअल गुण वायरल फीवर के लक्षणों से राहत दिलाने में बहुत मदद करते हैं। बीस ताजा तुलसी के पत्तों को एक लीटर पानी में



एक चम्मच लौंग पावड़ डालकर तब तक उबालें जब तक कि वह सुख कर आधा न हो जाये। उसके बाद उसको छानकर हल्का ठंडा करके दो घंटा के अंतराल में पीयें।

मेथी का जल- मेथी में बहुत सरे औषधिय गुण होते हैं जो वायरल फीवर के कारण से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। एक कप पानी में एक बड़ा चम्मच मेथी के दाने रात भर भिंगोकर रखें। आले दिन सुबह इसको छानकर निश्चित अंतराल में इसका सेवन करें। सुबह मेथी के दाने, नींबू का रस और शहद के मिश्रण का सेवन करने से भी कुछ हद तक बुखार से राहत मिलता है।

धनिया चाय- धनिया में फाइटोनूट्रीटन और विटामिन होता है जो प्रतिरक्षी तंत्र को उत्तर करने में बहुत सहायता करता है। धनिया प्राकृतिक तरीके से वायरल फीवर से लड़ने में मदद करता है। एक गिलास पानी में एक बड़ा चम्मच धनिया के दाने डालें और उसको थोड़ा उबाल लें। उसके बाद कप में छानकर स्वाद के अनुसार थोड़ा-सा दूध और चीनी डालकर पीने से बुखार से राहत मिलता है।

सोआ का काढ़ा- यह शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र को तो उत्तर करता ही है साथ ही बुखार को कम करने में भी सहायता करता है। फैलेनॉयड और मोनोटोर्पिन के गुण होने के कारण यह फीवर से राहत दिलाने में मदद कर पाता है। एक कप में एक बड़ा चम्मच सोआ के दाने, एक छोटा चम्मच कलौंजी डालकर दस मिनट तक उबालें। उबालने के बाद एक कप में छान लें और उसमें एक चुटकी दालचीनी का पावड़ डालकर अच्छी तरह से मिलालें। काढ़ा को पीने से बुखार से राहत मिलती है।

राइस स्टार्च- उपचार का यह तरीका बहुत पुणा है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थ को निकालने में बहुत मदद करता है। जिससे प्रतिरक्षी तंत्र को वायरस से लड़ने में शक्ति मिलती है। राइस स्टार्च पौष्टिकता से भरपूर होता है इसके सेवन से रोगी को शक्ति मिलती है।

सोआ का काढ़ा- यह शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र को तो उत्तर करता ही है साथ ही बुखार को कम करने में भी सहायता करता है। फैलेनॉयड और मोनोटोर्पिन के गुण होने के कारण यह फीवर से राहत दिलाने में मदद कर पाता है। एक कप में एक बड़ा चम्मच सोआ के दाने, एक छोटा चम्मच कलौंजी डालकर दस मिनट तक उबालें। उबालने के बाद एक कप में छान लें और उसमें एक चुटकी दालचीनी का पावड़ डालकर अच्छी तरह से मिलालें। काढ़ा को पीने से बुखार से राहत मिलती है।

राइस स्टार्च- उपचार का यह तरीका बहुत पुणा है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थ को निकालने में बहुत मदद करता है। जिससे प्रतिरक्षी तंत्र को वायरस से लड़ने में शक्ति मिलती है। राइस स्टार्च पौष्टिकता से भरपूर होता है इसके सेवन से रोगी को शक्ति मिलती है।

फिटनेस या वेट लॉस



सेहत और लुक्स दोनों को लेकर दुनिया में जागरूकता दिन ब दिन बढ़ रही है। ऐसे में वजन बढ़ाने की समस्या को लेकर चिंतित होना लाजिमी है। वजन के चलते आप एक दिन भी अपनी मॉर्निंग वॉक या जिम ब्लास को मिस नहीं करना चाहते। लेकिन क्या सिर्फ वजन घटाना काफी है? बढ़ते हुए वजन को कम करने में जुटा हर इंसान रोज एक बात जरूर सोचता है कि कैसे एक्सट्रा वजन कम किया जाए। ही सकता है अपने वजन कम कर लिया हो और इसलिए बायोटोक भी हल्दी जासकती है। जबकि सिर्फ वजन घटाने से आपका श्वसन तंत्र प्रभावित हो सकता है। फिटनेस रहने से आपका हृदय में स्मृद ब्लड और ऑक्सीजन सकूलेशन, स्पस्थ फेंफैंड, कॉर्डियोवेस्क्यूलर सिस्टम भी सुधरता है। शारीरिक फिटनेस का मतलब सिर्फ शरीर की मजबूती नहीं बल्कि मानसिक मजबूती से भी है। सभी शारीरिक गतिविधियां आपको मानसिक तौर पर भी मजबूत बनाती हैं। वजन घटाने की जलदी आपको मानसिक दबाव का शिकार बना सकती है। एक्सरसाइज करने से आपके मसल्स में सुधर होगा और आपको पूरी पर्सेलिली निखरेंगी। तो खुब रहने के लिये अब फिटनेस रहना चाहिए।

बच्चों के खाने को इंट्रेस्टिंग बनाना है जरूरी

हेल्दी फूड का नाम

सुनकर बच्चे

अक्सर मुँह बनाकर पीछे हट जाते हैं। उन्हें खाना बिलाना मां के लिए एक बड़ी चुनौती की तरह होता है। हेल्दी खाना वह खाते नहीं और जंक फूड उनकी सहत के लिए ठीक नहीं। ऐसे में पेरेंट्स को चाहिए खाने को एक इंट्रेस्टिंग स्टाइल में बच्चों के सामने पेश करें। कुछ खास बातों को जान लें और बच्चों को खिलाएं उनके हेल्थ के लिए जरूरी खाना।

कार्टून कैरेक्टर्स का उदाहरण दें

अगर बच्चे कार्टून पसंद करते हैं तो उनके फैवरेट कैरेक्टर के बारे में खाते वक्त जान के बताएं कि वह कार्टून कैरेक्टर भी यही खाना खाता है। बच्चे अगर खाने से दूर भागते हैं तो वक्त-वक्त पर उन्हें खाने और कार्टून कैरेक्टर के जुड़ाव के बारें बताते रहें।



डिफरेंट शेप में परोसें

बच्चों के खाने को हमेशा डिफरेंट शेप में परोसना चाहिए। बच्चोंकि वे शक्ति देखकर खाना खाते हैं।

इसलिए अपने पास वेजिटबल और फ्लूट कटर जरूर रखें। इस कटर से आप खाने को डिफरेंट शेप प्राप्त कर सकते हैं। जैसे रोटी को त्रिकोण बनाया और ब्रेड स्लाइस को स्टार। ऐसे ही ग्रेवी वाली सब्जियों को प्लेट में डालते वक्त उनसे कोई शेप बना लें, जैसे सूर्य, चांद आदि। इस तरह की प्रेजेंटेशन देखकर बच्चे आसानी से खाना खा सकते हैं।

नाम बदल दें

बच्चों के सामने सब्जियों के नाम अलग लें। जैसेमटर को ग्रीन मार्बल्स कहें, ब्रॉकली को बेबी ट्री। ऐसा करने से बच्चों के दिमाग में उन सब्जियों की अच्छी छाव बनेगी। जिससे उन सब्जियों को खिलाना आसान हो जाएगा। उनसे बात करते वक्त आप खुद से कुछ हल्का अलग नाम फल-सब्जी को दे सकती हैं।

फूड सिलेक्शन में रखें साथ

कभी खाना पकाते वक्त तो कभी फल-सब्जी खरीदते वक्त उन्हें साथ रखें। बच्चों को इन सभी चीजों में बड़ी दिलचस्पी होती है, तो उनकी इस दिलचस्पी को आप इस्तेमाल करें। बच्चे अपने सामने कुछ हल्का अलग नाम फल-सब्जी को दे सकती हैं। जब खाना जरूर चाहेंगे।

Other tricks:

डिफरेंट शेप में परोसें, नाम बदल दें, फूड सिलेक्शन में रखें साथ, कार्टून कैरेक्टर्स का उदाहरण दें।

सूर्यस्त के आसपास भोजन करने के हैं फायदे

सेहत के दृष्टिकोण से रात का भोजन जल्दी कर लेने के कई फायदे हैं। हालांकि, आजकल की व्यस्त जिंदगी में लोग रात का भोजन देर से करते हैं, जिसका सहेत पर दुष्प्रभाव पड़ता है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, रात का खाना जल्दी खाना चाहिए या सोने के दो घंटे पूर्व खाएं। हमेशा हल्का व सालिक भोजन लेना चाहिए। कोशिश यह करनी चाहिए कि सूर्यस्त के आसपास हमें रात का भोजन ग्रहण कर लेना चाहिए। बताया जाता है कि सूर्यस्त के साथ शरीर की फैट जलाने की शक्ति गायब हो जाती है। इसलिए अक्सर बड़े बुजुर्गी भी करते हैं कि सूर्यस्त का सुबह का नाशता जमकर, दोपहर का भोजन देर से अंतर से करना चाहिए। ये जानना बेहद जरूरी है। ये जानना बेहद जरूरी है कि कैसे एक्सट्रा वजन कम करना होता है। लेकिन सिर्फ वजन घटाने का मतलब फिट होना नहीं होता।



मोटापे से बचाव

डिनर (रात का भोजन) अक्सर दिनभर का अंतिम भोजन होता है। इन डिनरों के बायोटोक विलासित धीमी हो जाती है। यदि आप देर से खाते हैं, तो वह भोजन ऊर्ध्वा में पूरी तरह तब्दील नहीं हो

देवयानी इंटरनेशनल का

शुद्ध मुनाफा 224.30 करोड़

नई दिल्ली। पिंजा हट, कैफसी

और कॉस्टा कॉफी स्टोर की

सचालक देवयानी इंटरनेशनल

लिमिटेड का चालू वित्त वर्ष

2024-25 की पहली तिमाही में

शुद्ध लाभ 224.30 करोड़ रुपये रहा

है। वित्त वर्ष 2023-24 को पहला

(अप्रैल-जून) तिमाही कंपनी को

1.59 करोड़ रुपये का घाटा हुआ

। यायप्रिया प्रवर्तित

कंपनी ने सोमवार शेयर बाजार को

दी सूचना में बताया कि समीक्षाधीन

तिमाही में उसकी परिचालन आय

1,221.90 करोड़ रुपये रही जो एक

साल पहले की समान तिमाही में

846.63 करोड़ रुपये थी।

एकम्स इन्स का शेयर

17 फीसदी घटकर सूचीबद्ध

</div

