







# सवाल जनतंत्र और देश की गरिमा का

बच्चा जब कोई गुलती करता है तो मां-बाप अवसर बच्चे से माफी मंगाना चाहते हुए दिखते हैं। परन्तु नहीं वच्चा माफी मांगने का मतलब समझता है या नहीं, पर अवसर वह 'सौरी' बोलकर 'विवाद' खास कर देता है। न मां-बाप बच्चे से माफी मांगने का अर्थ समझते हैं और न ही बच्चा ऐसी कोई आवश्यकता समझता है कि किंवदं यह माफी मांगने की इस क्रिया का मतलब समझे। मां-बाप मान लेते हैं कि 'सौरी' कहकर बच्चा सुमझे। मां-बाप अवसर बच्चा मान लेता है कि चलो बला टली!

लेकिन हमारी संसद में 'माफी' वाली बात आसानी से टलती दिखाई नहीं दे रही। महत्वपूर्ण बजट-सत्र की दूसरी पारी, क्रिकेट की भाषा में कहें तो, धुलती नजर आ रही है। पर हकीकत यह है कि हमारी राजनीति की चारद धुलते हुए के बजाय और मैली होती जा रही है। रोज़ हमारे सासद संसद के सदनों में जाते हैं, दोनों पक्ष रोज़ मात्रता वाली बातें हैं और फिर पीढ़ी-पीढ़ी अधिकारी सदन की कार्रवाही स्पष्टित कर देते हैं। सत्रारूप पक्ष इस जिद पर अड़ा हुआ है कि कांग्रेस के नेता गहुल गांधी लंदन में की गयी अपनी 'गलती' के लिए संसद में क्षमा मांगें और विवेष का कहना है कि जब गलती हुई ही नहीं तो 'सौंही' किस बात की। स्पष्ट है, यदि दोनों पक्ष अपनी बात पर अड़े रहते हैं तो बात बनें का कोई आधार नहीं बनता और दोनों में से कोई एक पक्ष झक्कता है तो इसे राजनीतिकी जीत-ज्ञानी की तरफ

पर तुकता ह तो इस राजनीतिक जाति-हर का परह भुनाने की कोशिश होगी। और सच बात यह है कि राजनीतिक इस दंव-पेच में नुकसान जनतंत्र का हो रहा है।

जनतात्त्रिक व्यवस्था में विवाद सुलझाने का तरीका संविद होता है, पर यदि संविद की समीक्षा प्रक्रिया

सवाद होता है, पर याद सवाद का सारा प्राक्रिया 'माफा मागा' और 'जपासा नियुक्त करा' के इस



नरेबाजी का शिकार बन कर रह जाये तो विवाद सुलझाना कैसे? मान लीजिए सत्तारूढ़ पक्ष अपनी मांग से पीछे नहीं हटा और इस बात पर अड़ा रहता है कि राहुल गांधी माफी मार्गे, और विपक्ष जवाब में अडानी काड़ में जीपीसी नियुक्त करने की धून अलपता रहता है तो क्या होगा? होगा यह कि सदन में बिंबा किसी राज-विमर्श के, सत्तारूढ़ पक्ष शेर-शराबे के बीच अपने विधेयक परित करा लेगा, भारी बहुमत के चलते संसद में बजट भी बिंबा की बहस के पारित हो जायेगा और संसद की कार्यवाही अलाए सत्र के लिए स्थगित कर दी जायेगी! सवाल यह उठता है कि राजनीति के इस घटिया खेल में जीत किसकी हुई, और हार की? जीत किसी की भी हो, इस तरह की घटिया राजनीति में हारता जनतानी ही है।

— बिंबा की बहस — बिंबा की बहस — बिंबा की बहस —

में, जब कोई बात पल्टभर में विश्व-व्यापी हो जाती है, यह कैसे मान लिया गया कि लदन बालों को यह पता नहीं होगा कि भारत में विश्व सत्तारूप दल पर किस तरह के आरोप लगा रहा है? और सबल वह भी पूछा जाना चाहिए कि बजाय इसके कि आरोप की जाँच ही, उस पर कोई कार्रवाई हो, आरोप लगाना ही ऐसा अपराध कैसे हो गया कि जिसके लिए क्षमा मांगी जायें? या जिसके कारण संसद की कार्यवाही ठप हो जाए?

हो, इससे बदनाम होता है जनतंत्र। देश बदनाम इस बात से भी हो रहा है कि भट्टाचार्य के खिलाफ सरी कार्रवाई विषय के नेताओं पर ही क्यों हो रही है और जनतंत्र इसले बदनाम हो रहा है कि कोई आरोपी नेता दल-बदल कर सत्ताहृष्ट पक्ष में आ जाता है तो उसके खिलाफ लगाये गये आरोप ठंडे बस्ते में क्यों चले जाते हैं?

रहा सवाल माफी मांगने का तो 'सॉरी' कह देना ही पर्याप्त नहीं होता, अपनी गलती को स्वीकारना होता है और संकल्प करना होता है कि मैं यह गलती फिर नहीं करूँगा। छोटे बच्चे से जब 'सॉरी' कहलवाया जाता है तो वह अवश्य अंत्रवत्<sup>२</sup> बोल देता है शब्द, अनुभव नहीं करता वह कई शब्द बोल देने के अर्थ को। हमारे राजनीतियों को अपराधियों को समझना होगा। साथ ही, क्षमा हमारी राजनीति के सारे अपराधियों को मांगनी होगी, और देश की जनता से मांगी जानी चाहिए यह क्षमा। जनतंत्र की भावनाओं के साथ खिलवाड़ करने वाले हमारे राजनेता इस देश की जनता के प्रति अपराधी हैं। सिफर राजनीतिक नफे-नुकसान की दृष्टि से की जाने वाली राजनीति आप ऐसे एक अपराध है। आज हमारी संसद में जो कुछ हो रहा है, वह एक घटिया राजनीति का उदाहरण ही पेश कर रहा है। संसद की कार्यवाही विवरकूर्ण ढंग से चले, यह दायित्व हर सांसद का है। भारी बहुमत वाले सत्तारूढ़ पक्ष का दायित्व तो और बढ़ जाता है। संसद में गंभीर विचार-विमर्श के बजाय मात्र नारेबाजी करना किसी भी पक्ष को शोभा नहीं देता। अपराध है यह। इससे आहत होती है जनतंत्र और देश की गरिमा। माफी इस बात के लिए मांगी जानी चाहिए।

# संपादकीय

## लोकतांत्रिक असहिष्णुता

कहना कठान है कि यह सयाग है या सुनवायाजत पटकथा कि गुजरात की एक अदालत ने मानवानिमामले में राहुल गांधी के खिलाफ सजा तब सुनाई, जब ट्रिटेन में उनके भारतीय लोकांत्र के बाबत दिये गये व्यापों पर सप्तरी हाल महलवार बना रहा है। यह राहुल न केवल सार्वजनिक मर्यादा से भाजपा नेताओं व मर्यादों के हमले जारी थे, बल्कि संसद की कार्रवाई ही भी लंबे समय तक उनके मामी मांगों के पुणे पर गतिरोध में फंसी रही है। अब लोकसभा सचिवालय द्वारा शुक्रवार को जारी एक पत्र में राहुल गांधी की संसद सदस्यता भी रख कर दी गई है। बहरहाल, वर्ष 2019 में कानूनक की एक सभा में मोदी सरनेम को लेकर दिये गये कथित विवादास्पद ब्यावर के बाबत सूत्र कोट में दर्ज मानवानिमान केस में गुलबार को दो साल की सजा सुनाये जाने तथा शुक्रवार को उनकी सदस्यता रद करने के विषयक राजनीतिक बदले की कार्रवाई बता रहा है। ऐसे में दो राय नहीं जब देश में खिरो खिरो की महत्वाकांक्षाओं को लेकर एकनून नहीं थी पाया हो तो ऐसे में राहुल गांधी ही भारी बहुमत से सत्ता में आई राजग सरकार से हर मामले में मोर्चा लेते रहे हैं। कहीं न कहीं भाजपा अपने कांग्रेस मुक्त भारत के एजेंडे को अमलीजामा पहनाने की कावयद में जुटी नजर आती है। लेकिन यह तथ्य किसी से छिपा नहीं है कि राहुल गांधी न केवल सङ्कर बल्कि संसद में भी केंद्री की रीति-नीतियों को लेकर आक्रामक प्रतिरोध दर्ज करते रहे हैं। ऐसले दिनों कन्याकुमारी से कश्मीर तक की उनकी पदयात्रा को पूरे देश में सकारात्मक प्रतिसाद मिल था। वे विभिन्न मर्यादा व स्थानों से लगातार प्रधानमंत्री और उनकी पार्टी पर मलालवार रहे हैं। निस्सदैह, लोकतंत्र में संसद विषयक अनिवार्य रहे हैं। मुख्य विषयक एक मार्गदर्शक और सचेतक का काम करता है। वह सत्तापक्ष को निर्विकुण्ठ व्यवहार करने से रोकता है। किसी भी देश में सशक्त विषयक लोकतंत्र की खुबसूरती को दर्शाता है। सही मायों में लोकतंत्र राजतंत्र, कूलीनतंत्र और किसी व्यक्ति केंद्रित शासन के विपरीत सहभागिता-सहयोग का पक्षधर होता है निस्सदैह, भारत जैसे विविध संस्कृति और धर्मों के देश में उदार लोकतंत्र की कल्पना हमारे सर्विभान निर्माताओं ने की है। आजादी के बाद कई दशकों तक भारतीय लोकतंत्र उसी राह पर चलता। आपातकाल के अलावा भी आजादी के बाद देश की राजनीति में वर्चर्स्ट के चलते कांग्रेस सरकारों के दौरान भी विषयक को दबाने तथा सरकारी एजेंसियों के दुरुपयोग के मामले जब-तब प्रकाश में आते रहे हैं। हाल के दिनों में राजा तंह आयकर विभाग, इंडी तथा सीबीआई का इस्तेमाल किया गया, उसे लोकतंत्र के लिये अच्छा संकेत कभी नहीं कहा जा सकता। सवाल उठाये जाते रहे हैं कि भाजपा शासित राज्यों के नेताओं के खिलाफ ये सरकारी एजेंसियां कार्रवाई कर्यों नहीं करतीं? दूसरे दलों से आये दागी नेता भाजपा व अन्य सहयोगी दलों में आने पर दूध के थुले कैसे हो जाते हैं? राहुल गांधी व कांग्रेस को घेरने के लिये भी नेशनल हेराल्ड प्रकरण में आपातकी विवादी रही है। यह जानते हुए कि पार्टी के मुख्यपत्र नेशनल हेराल्ड के जरिये आर्थिक हितों का पोषण करती रही है, इसी जरूर दियागे पर साधारण विद्या जारी रख दी।

## संभल नहीं रहा संकट

एक बात साफ है कि जिस तरीके से पश्चिम के नीति निर्माता बैंकिंग संकट को संभालने की कोशिश कर रहे हैं, वह काम नहीं कर रहा है। बल्कि उस तरीके ने विश्वास के संकट को और बढ़ा दिया है। अमेरिका में स्पिलिकॉन वैली बैंक (एसवीबी) के फेल होने से शुरू हुआ बैंकिंग संकट का दायरा फैलता ही जा रहा है। अब तक एक बात साफ हो चुकी है कि जिस तरीके से पश्चिम के नीति निर्माता इस संकट को संभालने की कोशिश कर रहे हैं, वह काम नहीं कर रहा है। बल्कि उस तरीके ने विश्वास के संकट को और बढ़ा दिया है। अमेरिका में मेंट्रल बैंक फेल रिजेट ने संकटरस्ट्रिक्ट बैंक के विष मुद्राया कराह, लेकिन यह कहते हुए कि यह बेलआउट नहीं है। इसी तरह स्विटजरलैंड में क्रेडिट सुस्स बैंक का यूएसबी बैंक ने अधिग्रहण यूएसबी बैंक ने किया, जिसके लिए धन वहाँ के मेंट्रल बैंक ने उपलब्ध कराया। लेकिन फिर यही कहा गया कि यह बेलआउट नहीं है। लेकिन शेरथरहोल्डरों से लेकर जमाकर्ताओं तक को इस बहानेवाली से बहलाया नहीं जा सका। नीती यह हुआ कि बैंकरों का बाजारों में बैंकिंग शरियरों में भारी गिरावट आई। उससे बैंकों का अपना मूल्य और खट घट गया है। अमेरिका में पहले ही बैंक अपने मूल्य का एक चौथाई हिस्सा गंभीर चुके हैं इस तरह यह संकट अधिक गंभीर हो गया है। यह गैरवालब है कि स्विटजरलैंड में रविवार को आम तौर पर कोई प्रेस कॉफेस नहीं होती है, लेकिन इस बार ऐसा हुआ। इसलिए कि यह कोई सामान्य बक्त नहीं है। रविवार को बनें में एक प्रेस कॉफेस कर रिस्विस नेशनल बैंक ने एलन किया कि क्रेडिट सुस्स को यूबीएस खोरिदगा। डील 3 अरब रिस्विस फैंक (3.23 अरब डॉलर) में हांगी। इस डूरलंग के रास्थपति एलन बेरसेटे ने कहा कि यह सोदा वित्तीय केंद्र के तौर पर स्विटजरलैंड में भरोसा बरकरार रखने का सबसे अच्छा उपाय है।

# ਨਕੇ ਡੱਕੇ ਮੈਂ ਗੁਮ ਰਹੀ ਜੋ ਆਵਾਜ਼!



चार या पांच बार ही मिली, लेकिन जब भी मिली तो  
मुझे अपनापन महसूस होता था। हमारा एक ही डुएट

सुमन कल्याणपुर का जन्म 1937 में जनवरी, 1937 को ढाका में सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया के बड़े बाबू शंकरराव हेमान्न के यहाँ उनकी पहली सततन के रूप में हुआ। शंकर बाबू और उनकी पत्नी सीता ने अपनी बेटी का नाम सुमन रखा। बच्चों की बहतर पढ़ाई के लिए शंकर बाबू सप्तरिवार 1943 में मुंबई चले

का द्युकाव था। पहली बार उन्हें 1952 में 'ऑल इंडिया रेडियो' पर गाने का मौका मिला। ये सुनम कल्याणपुर का पहला सार्वजनिक कार्यक्रम था। इसके बाद 1953 में उन्हें मराठी फिल्म 'शुकाचाचादी' में गाने का मौका मिला। उन्हें दिनों शेष मुख्यराय फिल्म 'मां' बना हो थे जिसके लिए उन्होंने अपनी गानी 'कैसे' की।

संगतकार माहमद शफा थे। मराठी गाता संप्रभावित होकर ही उन्होंने 'मंगू' में तीन गीत रिकॉर्ड करवाए थे। किन्तु, न जाने क्या हुआ और 'मंगू' के

जगह औपी नैयर आ गए। उन्होंने सुमन कल्याणपुर के तीन में से दो गीत हटा दिए और सिर्फ एक लालो 'कोई पुकारे धीरे से तुझे' ही रखी। 'मंगू' के फौरन बाद उन्हें इस्मत चुगताई और शाहिद लतीफ की फिल्म 'दरवाजा' में नैशारा के साथ पांच गीत गाने का मौका मिला। साल 1954 में उन्हें औपी नैयर के निर्देशन में बनी फिल्म 'आरपार' के हिट गीत 'मोहारी' करते लो, जी भर लो, अजी किसने रोका है मैं रकी और गीता का साथ देने का मौका मिला था। सुमन के मुताबिक इस गीत में उनकी गायी एकाध प्रकृति को छोड़ दिया जाए तो उनकी हैसियत महज कोरस गायिका की रह गई थी।

आज भी उनका नाम उन समस्याओं में होता है, जिन्होंने लाता मंगेशकर के एकाधिकार के दौर में अपनी पहचान बनाई। इसके बावजूद उन्हें वो जगह कभी नहीं मिली, जिसकी ओर हकदार थीं। शास्त्रीय गायन की समझ, मधुर आवाज़ और लम्बी रेज़ जैसी सभी खासियतों के होते हुए भी सुमन कल्याणपुर को कभी लाता मंगेशकर की पराधीन से मुक्त नहीं होने दिया गया। करीब तीन दशक के अपने कैरियर में उड़ाने कई फिल्मों में तीन हजार से ज्यादा फिल्मी-गैर फिल्मी गीत-ग़ज़ल गाये। बचपन से सुमन कल्याणपुर की पेटिंग और संगीत में दिलचस्पी थी। अपने पारिवारिक मित्र और एप्पी की प्रभात फिल्म के संगीतकार पर्डिं 'केशवराव भोले' से उड़ाने संगीत सीखा। उड़ाने गायन को शैकिया सीखना शुरू किया था। लेकिन, धीरे-धीरे इस तरफ उनकी गंभीरता बढ़ने लगी तो वो विचित्र उत्साद खान अब्दुल रहमान लगानी और 'गुरुजी मास्टर नवरांग' से संगीत की शिक्षा लेने लगी। सत्तर के दशक में नये संगीत निर्देशकों और गायिकाओं के आने के साथ ही सुमन कल्याणपुर को व्यस्तताएं कम हो गई। 1981 में बनी फिल्म 'नृसींह' का 'रंग जमा के जाएगे' उनका आखिरी रिलायंज गीत साबित हुआ। सुमन कल्याणपुर को रसरंग (नासिक) का 'फारक्के पुरस्कार' (1961), सुर सिंगार संसद का 'मियां तानसेन पुरस्कार' (1965 और 1970), 'महाराष्ट्र राज्य फिल्म पुरस्कार' (1965 और 1966), 'गुजरात राज्य फिल्म पुरस्कार' (1970 से 1973 तक लगातार) जैसे करीब

**टेक्सटाइल मेगा पार्क- मेक इन इंडिया के तहत पूरी दुनिया  
के लिए भारतीय उत्पाद निर्माण की ओर एक बड़ा कदम**

पीयूष गोयल प्राचीन काल से चली आ रही भारतीय वस्त्रों की समृद्ध परंपरा, एक लंबी छलांग लगाने के लिए तैयार है, जो देश को एक वैश्विक निवेश, विनिर्माण और नियांत केंद्र देंगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने तमिलनाडु, तेलंगाना कनकटिळ, महाराष्ट्र, झजुरात, मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश में सात एम्प मित्र मेंगा टेक्स्टाइल पार्क के निर्माण की घोषणा की है। ये मेंगा टेक्स्टाइल पार्क 4,445 करोड़ रुपये के परिव्यव से निर्मित जाएंगे। इस क्षेत्र की अवसरंचना के लिए, यह अब तक की सबसे बड़ी पहल होगी। प्रधानमंत्री के 5एक विज्ञ (खेत से फाइबर से फैटरी से फैशन से विदेश तक) से प्रेरित होकर, पीएम मित्र पार्क योजना आत्मनिर्भर भारत और योकल फॉर लोकल पहल को हासिल करने की दिशा में एक बड़ा कदम है। ये मेंगा पार्क इस क्षेत्र को 2030 तक 25 बिलियन डॉलर के कारोबार और 100 बिलियन डॉलर के नियांत के लक्ष्य को हासिल करने में मदद करेंगे। मेंगा टेक्स्टाइल पार्क वस्त्र क्षेत्र में व्यापक बदलाव करेंगे और प्रत्येक स्थल पर विश्व स्तरीय सुविधाओं

की मदद से वैश्विक चौपियन तैयार करेंगे। निर्माण और विकास करने वाली एक प्रमुख कंपनी का चयन किया जाएगा, जो पीपल मित्र पार्क की डिजाइन, योजना, निर्माण, वित्तोपयोग, संचालन और रख-रखाव के लिए जिम्मेदार होगी। यह उद्घोष के लिए एक बड़ी छलांग है, क्योंकि मूल श्रृंखला वर्तमान में पूरे देश में खलाफ ही है, जो श्रृंखला के प्रत्येक केंद्रिय-विटु पर लागत और विलब्ध में बढ़िक करती है। प्रातीय उद्घोष विश्व स्तर पर प्रतिस्पर्धी बन जायेंगे, क्योंकि पार्क उत्पादन बढ़ाने, लागत में कटौती करने, दक्षता में सुधार करने और उच्च गुणवत्ता वाले वस्त्रों व परिधानों की आपूर्ति में मदद करेंगे। ये मेंगा पार्क रोजगार के लाभाभ 20 लाख प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष अवसरों का सूजन करेंगे और अनुमानित 70,000 करोड़ रुपये के घरेलू और विदेशी निवेश को आकर्षित करेंगे। ये मेंगा पार्क शून्य दब्र रिसाव, साझा अपशिष्ट शोध संयंग, उत्सर्जन मुक्त नौकरीय ऊर्जा के प्रत्योगी और वैश्विक सर्वोत्तम तौर-तरीकों को अपनाने के साथ, सतत विकास के शानदार उदाहरण होंगे। ये मेंगा पार्क ऐसे उत्पादों के निर्माण करने के प्रधानमंत्री के

पर्यावरण पर जिनका कोई दुष्प्रभाव न हो। यह रेखांकित करना प्रासंगिक है कि सदियों से, भारतीय वस्त्रों में वैशिक पहचान बनाई है, लेकिन दुर्भाय से, पिछले सरकारों द्वारा इस क्षेत्र को काफी अनदेखा किया गया। यह प्रधानमंत्री मोदी की दूरदृशीता थी, जिसके तहत वस्त्र क्षेत्र के लिए पीपम मिर योजना शुरू की गयी है। यह वैविध्य अर्थव्यवस्था के मुख्य आधारों में से एक है। वस्त्र क्षेत्र, भारतीय नियर्त का एक अहम हिस्सा है और इस क्षेत्र में सांस्कृतिक किसानों से लेकर शहर के संपन्न निवासियों व व्यापार जगत के अग्रणी लोग तक शामिल हैं। वस्त्र क्षेत्र लाखों लोगों के लिए एक आजीविक का स्रोत है। पीपम मिर पार्क स्थापित करने के लिए 13 राज्यों से 18 प्रस्ताव प्राप्त हुए थे। एक पारदर्शी प्राकृत्य के माध्यम से सात मेंगा पार्कों का चयन किया गया। जिन्हें पीपम गतिशक्ति राष्ट्रीय अवसंरचना मास्टरप्लान द्वारा मान्यता दी गयी थी। यह सहरोंगी संबंधान का एक और अद्वारण है, जिसको केंद्र संवर्धन राज्य, दोनों ही विशेष प्रयोजन कर्पर्ट (एसपीटी) के भागीदार होंगे, जो इन मेंगा पार्कों की स्थापना और प्रबंधन करेगी। इन पार्कों की स्थापना हेतु

उपलब्ध करायेंगी। राज्य सरकारें उत्पादन प्रक्रिया के सुचारू संचालन एवं व्यापार करने में आसानी को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से एक अनुकूल व स्थिर नीतिगत व्यवस्था के साथ-साथ बिजली एवं पानी की आपूर्ति तथा कचरे के प्रस्तारे की एक भोजसेमद व्यवस्था एकल इंडिको मंजूरी की एक कारणग सुविधा भी प्रदान करेंगी इन मेंग पाकों में उत्कृष्ट बुनियादी ढाँचे एवं प्लांट-एंड-प्लै मुख्यालयों के साथ-साथ वस्त्र उद्योग के लिए आवश्यक प्रशिक्षण एवं अनुसंधान संबंधी सहायता भी उल्लब्ध होंगी। ये पार्क एक ऐसा अनुठा मॉडल पेश करेंगे जहां केन्द्र और राज्य सरकारें निवेश बढ़ाने, नवाचार को प्रोत्साहित करने, रोजगार सृजित करने और वस्त्र के क्षेत्र में भारत को दुनिया में अग्रणी बनाने हेतु मिलकर काम करेंगी। वस्त्र उद्योग ने सरकार की इस महत्वपूर्ण पहल के प्रति उत्साहवर्धक प्रतिक्रिया दी है। सरकार द्वारा यह पहल मध्यी दित्यधारकों के साथ व्यापक विचार-विमर्श के बाद शुरू की गई है। सीआईआई और फिक्की जैसे शीर्ष उद्योग संगठनों के साथ-साथ वस्त्र क्षेत्र से जुड़े प्रमुख उद्योग संघों ने पीएम मित्र मेंग



## हृदय रोगियों के लिए फायदेमंद है पालक



आमतौर पर पालक को केवल हिमोग्लोबिन बढ़ाने वाली सब्जी माना जाता है। बहुत कम लोग जानते हैं, कि इसमें इसके अलावा भी बहुत से गुण विद्यमान हैं। पालक में कैलोरी, प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, फैट और खनिज लवण देता है। साथ ही पालक में विभिन्न खनिज लवण जैसे कैल्शियम, आयरन तथा विटामिन ए, बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। तो आये हम आपको पालक के कृष्ण ऐसे ही अद्भुत गुणों के बारे में बताते हैं उसके पश्चात आप जान सकेंगे कि आप पालक क्यों खायें।

पालक के रस में गाजर का रस मिलाकर पीने से चर्बी कम होने लगती है या फिर पालक के रस में नींबू का रस मिलाकर पीने से मोटापा दूर होता है। ताजा हरा पालक एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों, विशेष रूप से विटामिन सी और बीटा कैरोटीन से भरपूर होता है जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। एंटी-ऑक्सिडेंट, कोलेस्ट्रॉल के हानिकारक ऑक्सीकरण को रोकते हैं।

पालक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि बालों के लिए भी बहुत अच्छा होता है, जो लोग बाल मिलाकर की समस्या से बेधान हैं उन्हें पालक को अपने नियमित आहार में शामिल करना चाहिए। क्योंकि पालक शरीर में आयरन की कमी को पूरा करके बालों को खिलाने से रोकता है पालक का सेवन करने से हृदय रोगों में भी फायदा होता है। इसके लिए आधा चम्मच चौलाई का रस, एक चम्मच पालक का रस और एक चम्मच नींबू का रस तीनों को मिलाकर सुबह नियमित रूप से सेवन करने से हृदय रोगों को लाभ होने लगेगा।

## वजन कम करना हो तो खाएं पत्तागोभी



बंदगोभी को पत्तागोभी भी कहा जाता है। यह एक बहुत ही फायदेमंद सब्जी है, क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन, सल्फर, आयरन, पोटेशियम आदि पीपक तत्व पाये जाते हैं। बंदगोभी को हम कईरोपों में प्रयोग करते, सब्जी, परोटे, सलाद, अचार आदि यह खाने में बहुत ही टेस्टी होने साथ सारे सहत के लिए भी लाभकारी है, तो आइये जानें हैं पत्तागोभी से जोड़ों के दर्द, बांहों के दरोग, दिमारी कमजोरी और पीलिया आदि रोगों में लाभ प्राप्त करें। बंदगोभी में बहुत से ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो कैंसर की सैल्स को रोकने और कैंसर रोगों को होने से बचाने में मदद करता है बंदगोभी में अधिक मात्रा में विटामिन सी व बी पाया जाता है। इसलिए यदि आप वजन को कम करना चाहते हों तो बंदगोभी का अधिक उपयोग करना चाहिए। बंदगोभी का मास्क-चार चम्मच बंदगोभी के रस में थोड़ा-सा गेहूं का आटा मिलाकर चेहरे पर लें करों। थोड़ी देर बाद चेहरा सफाक कर लाएं। इससे त्वचा में कसराव आता है। झुर्रियां खत्म होती हैं।

## ऐसे बनाएं घर पर स्पाइसी पावभाजी



सामग्री-1 कटोरी मिक्स सब्जी इसमें मटर गोभी, गाजर और आलू मिला सकती है।  
1/2 कटोरी व्याज बारीक कटा  
1 छोटा चम्मच भुना जीरा  
1 छोटा चम्मच लाल मिर्चापाउडर  
2 बड़े चम्मच हाल धनिया बारीक कटा  
3-4 हरी मिर्च बारीक कटा  
2 बड़े टमाटर  
स्वादानुसार नमक  
1 छोटा चम्मच अदरम-लहसुन का भुना मसाला पेटा और 4-5 पाव व देसी धी।

पावभाजी बनाने की विधि को: टमाटरों को उबाल कर ध्यारी बना लें। कड़ाई में थोड़ा सा देसी धी गरम करें। उसमें टमाटर की धीरी डाल दें और अच्छी तरह पकाएं। उसमें नमक, धनिया, लाल व धान मिर्च और अदरम-लहसुन का भुना मसाला पेस्ट मिलाएं। मिक्स सब्जी को उबाल कर इसमें मिलाएं और प्यूरी सुखने तक पकाएं। सब्जी को अच्छी तरह से मैश कर लें। सर्विंग डिश में तैयार भाजी रखें। भुना जीरा, हरा धनिया, व्याज मिलाएं। पाव को गरम तक पर धी लगाकर सेंकर कर भाजी के पहले ही निकाल कर रख लें।

## सिर घूमने पर आजमाएं ये 5 घरेलू नुस्खे

### तुरंत मिलेगी समस्या से राहत



चक्कर कर आगा एक सामान्य समस्या है और शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा जिसने कभी इसका अनुभव न किया है। चक्कर आने की स्थिति में सुधार करने के लिए गर्भी सांस लेना सबसे अच्छा उपाय है। यह मसिंक के सभी दिस्सों को पर्याप्त ऑक्सीजन पहुंचाता है। इसके तरिका तंत्र जो आराम मिलता है और चक्कर कर आगा कम हो सकता है। इसके अलावा आप इससे राहत के लिए यहाँ बताएं जा रहे कुछ घरेलू नुस्खे भी आजमा सकते हैं। खुद को रखें हाइड्रेटेड कई बार लो ब्लड प्रेशर या फिर डिहाइड्रेशन की समस्या के कारण भी चक्कर का समान करना पड़ सकता है। ऐसे में इससे बचाव के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी और ताजे फलों के जूस का सेवन करें। इसी के साथ स्पोर्ट्स ड्रिंक्स का भी सेवन किया जा सकता है। हालांकि, आगर आप स्वास्थ्य संवर्धित कीमी तरह की परेशानी से जूझ रहे हैं तो स्पोर्ट्स ड्रिंक्स के सेवन से पहले डॉक्टर की मसालह करने के लिए जाओ।

आने की समस्या से जूझते हैं तो इस मिश्रण को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। लाप के लिए आंवले और बड़ी चम्मच धनिये के बीज को पानी में मिलाकर 2 बड़ी चम्मच धनिये के बीज को पानी में मिलाकर

प्रभाव को कम करने में काफी मदद कर सकता है। इसके लिए एक डिफ्यूजर में तुलसी के तेल की 2 से 3 बूट और साइप्रस के तेल की दो बूट डाल लें। इसके बाद डिफ्यूजर के चालू करके अपने कमरे में रख दें। जैसे-जैसे तेल की मधक आपके संपर्क में आएंगी, वैसे ही आपको चक्कर और सिरदर्द से छुटकारा मिलना शुरू हो जाएगा। सेब का स्मरक भी है कारणरक्त शर्करा में गिरावट आने के कारण भी चक्कर कर आ सकता है। खाद्य पदार्थ शर्करा के स्तर को बाजा रखने में अधिक समय लेते हैं, लेकिन सेब के सिरके को एक गिरावट से राहत देता है। अगली साल चक्कर करने के लिए ज्यादा जाना चाहिए। अगर पानी गुग्ना हो तो यह प्रभावी ढांचे से आपकी समस्या को दूर कर सकता है। अदरक से मिलेगा आगर चक्कर कर सकती है। लाप के लिए सबसे पहले एक पैन में 1 कप दूध को उड़ावे और उड़ावा आ जाने के बाद उसमें आधी चम्मच चापती के ऊपर थोड़ा स कट्कूक्स किया हुआ डालकर डालें। अब पैन में स्वादानुसार चीनी डालकर चापती को अच्छी तरह उड़ावा।

## खीरा खाने से पहले जान लीजिए इसे खाने का सही तरीका

गर्भियों का आगमन हो चुका है। वही ऐसे में खीरा खाना आपके लिए बेहत फायदेमंद होगा, जब घटाने और शरीर को रिलॉ-ड्रिम रखने में भी इसका सेवन महत्वपूर्ण किए दिया जाता है। इसके बाद भी अधिकतर लोगों को इसे खाने का सही तरीका नहीं पता है। वे इस बात को लेकर असमंजस रखते हैं कि इसे छीलकर खाना चाहिए या बिना छीला हुआ। आइये आज दूर करते हैं आपका असमंजस खीरा खाने के फायदे-\* चेहरे की झुर्रियों को करता है कम-खीरा खाने से स्विकृति एंजिंग यानी त्वचा पर झुर्रियों पड़ने की दर धीमी हो जाती है। इसके चलते चेहरे पर हमेशा रोकने खिलते रहती हैं तथा व्यक्ति जवां-जवां नजर आता है। \* वजन कथा करने में मिलती है मदद-\* खीरे में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। जिससे पेट का पाचन तंत्र बढ़िया से काम करता है। इससे लेप्ट का लाभ होने लगेगा।



## अपनी खुशी से चार कदम दूर हैं आप

थकन दूर होने के बाद आप कुछ दूर तक बेहत महसूस करते हैं। यूनिवरिटी ऑफ पेनीलावनिया में मनोविज्ञान के प्रोफेसर मार्टिन ईंटी सेलिवरेन जो कि सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक पांच अंतर्राष्ट्रीय विदेशी के तौर पर जाने जाते हैं, खुशी के रास्ते में नकारात्मक भवनाओं को तबज्जो नहीं देते। उन्होंने कहा, मनोविज्ञान सामान्य तौर पर इस बात पर केंद्रित है कि आप असमंजस (डिप्रेशन), गुस्ता और चिंता से कैंसिनोजिट साइकोलॉजी सेंटर में रिसर्च पर आधारित चार अध्यास के लिए जाएं। जीवन में कुछ रहने के लिए प्राक्टेक्सिल में सेलिवरेन जो नेपें जीवन निजात पाया है। जीवन में कुछ रहने के लिए इस बात पर जारी रहती है, तो आज हम इस प्यार भरे रिसेटे को मजबूत बनाने के कुछ टिप्पणी देते हैं। इसलिए यहाँ बहुत ही जारी है। आयुर्वेदाचार्यों की माने तो खीरे को छीलकर नहीं बल्कि बिना छीले खाना चाहिए। वास्तव में उसके डिल्के के भीतर ही उसके आधे गुण छिपे होते हैं, जिसे हम छीलकर दूर कर देते हैं। हालांकि खाना उसकी कड़वाहाट निकाल देनी चाहिए। साथ ही पानी से धो भी लेना चाहिए।

## अपने रिश्ते को इन टिप्प से बनाए मजबूत

हमारी जिंदगी में हर रिश्ता बहुत ही खास होता है लेकिन यार का रिश्ता अपने आप में बहुत खास और नाजुक होता है, बाकी रिश्ते तो भागवान करनाकर भेजता है लेकिन यार का रिश्ता हम खुद बनाते हैं। इसलिए उसे मजबूत बना कर रखना भी बहुत ही जरूरी होता है। यही इंसान आगे जाकर आपका जीवनसाथी भी बन सकता है इसलिए, इसका खास व्यावर रहत ही जरूरी होता है। तो आज हम इस प्यार भरे रिसेटे को बताते हैं जो खाने का सही तरीका बनाता है। यहाँ जीवन देने की माने तो खीरे को छीलकर नहीं बल्कि बिना छीले खाना चाहिए। वास्तव में उसके डिल्के के भीतर ही उसके आधे गुण छिपे होते हैं, जिसे हम छीलकर दूर कर देते हैं। इसलिए यहाँ बहुत ही जारी है। आयुर्वेदाचार्यों की माने तो खीरे को छीलकर नहीं बल्कि बिना छीले खाना चाहिए। आपने खीरे को छीलकर दूर कर



