■ संपादकीय

पाकिस्तान की ढिठाई

लाहौर हाईकोर्ट ने आतंकी सरगना हाफिज सईद को रिहा करने के आदेश देकर इस धारणा पर ही मुहर लगाने का काम किया है कि पाकिस्तान की आतंकवाद से लड़ने की कहीं कोई इच्छा नहीं। वह एक ओर खुद को आतंकवाद से पीड़ित एवं परेशान बताता है और दूसरी ओर हाफिज सईद सरीखे आतंकी सरगनाओं को पालने-पोसने का काम भी करता है। पाकिस्तान दुनिया के उन चंद देशों में है जिन्होंने किस्म-किस्म के आतंकी संगठनों को संरक्षण देने को अपनी नीति का एक हिस्सा बना लिया है। इसी नीति के तहत पाकिस्तान में हक्कानी नेटवर्क के सरगना के साथ मसूद अजहर और दाऊद इब्राहीम जैसे आतंकी तत्व न केवल फलते-फूलते हैं, बल्कि सेना और उसकी खुफिया एजेंसी आइएसआइ का समर्थन भी पाते हैं। आतंकी संगठनों को पालने-पोसने से पाकिस्तान के दो हित सधते हैं:- एक तो उसे अपनी जिहादी सेना पर लगने वाले हर आरोप को खारिज करने में आसानी होती है और दूसरे, पड़ोसी देशों को तंग करने में ज्यादा संसाधन भी नहीं खर्च करने पड़ते। यह लगभग तय है कि पाकिस्तान तब तक ऐसा करता रहेगा जब तक उसे आतंकी सरगनाओं को पालने-पोसने की कोई भारी कीमत नहीं चुकानी पड़ती। भारत और अफगानिस्तान के साथ-साथ अमेरिका को खास तौर पर यह समझना होगा कि पाकिस्तान आतंकवाद से लड़ने के नाम पर अंतरराष्ट्रीय समुदाय की आंखों में धूल झोंक रहा है। हाफिज सईद ज्यादा समय तक नजरबंद नहीं रह सकेगा, यह उसी दिन स्पष्ट हो गया था जिस दिन उसकी नजरबंदी का फैसला हुआ था। वह इसके पहले भी नजरबंद और रिहा हो चुका है तो इसीलिए कि पाकिस्तान सरकार उसके खिलाफ सुबूत जुटाने के लिए तैयार नहीं। हाफिज सईद के साथ ही पाकिस्तान के पास मसूद अजहर के खिलाफ भी कोई सुबूत नहीं, जबकि यह वही आतंकी है जो भारतीय विमान के बंधक यात्रियों की रिहाई के बदले छोड़ा गया था। हाफिज सईद की एक ऐसे समय रिहाई होने जा रही है जब मुंबई हमले की बरसी करीब आ रही है। पाकिस्तान ने एक तरह से भारत के जख्मों पर नमक छिड़कने का काम किया है। उसने यह भी नए सिरे से याद दिलाया है कि वह मुंबई के गुनहगारों के खिलाफ कार्रवाई न करने पर आमादा है। मुंबई में भीषण आतंकी हमले के नौ साल बाद भी यदि इस हमले की साजिश रचने वाले पाकिस्तान में खुलेआम घूम रहे हैं तो पाकिस्तानी सरकार, सेना और आइएसआइ की ढिठाई के कारण। हैरानी यह है कि इस ढिठाई पर अमेरिका, ब्रिटेन सरीखे देश दिखावटी चिंता ही अधिक प्रकट करते हैं और वह भी तब जब मुंबई हमले में उनके भी नागरिक मारे गए थे।

आतंकी संगठनों को पालने-पोसने से पाकिस्तान के दो हित सधते हैं:- एक तो उसे अपनी जिहादी सेना पर लगने वाले हर आरोप को खारिज करने में आसानी होती है और दूसरे, पड़ोसी देशों को तंग करने में ज्यादा संसाधन भी नहीं खर्च करने पड़ते। यह लगभग तय है कि पाकिस्तान तब तक ऐसा करता रहेगा जब तक उसे आतंकी सरगनाओं को पालने-पोसने की कोई भारी कीमत नहीं चुकानी पड़ती। भारत और अफगानिस्तान के साथ-साथ अमेरिका को खास तौर पर यह समझना होगा कि पाकिस्तान आतंकवाद से लड़ने के नाम पर अंतरराष्ट्रीय समुदाय की आंखों में धूल झोंक रहा है।

■ जीने का सलीका

पूरी सृष्टि में ऐसा कुछ भी नहीं जो स्थाई हो। जड़-पदार्थों का अस्तित्व बनता-बिगड़ता रहता है। तब जीव भी कुछ काल तक अस्तित्व में रहकर समाप्त हो जाता है। जीवों में एकमात्र मनुष्य ही है, जो स्वर्ग-नर्क की धारणाओं से बंधा हुआ है। धर्मग्रंथों से लेकर सत्संगों तक में यह कहा जाता है कि अच्छे काम करने चाहिए ताकि स्वर्ग मिले, बुरे काम करने पर नर्क मिलता है। यहीं यह विषय बहस का मुद्दा बन जाता है कि किसने स्वर्ग-नर्क देखा है। इस धारणा के मानने वाले भी सिर्फ यही कहते हैं कि अनेक ग्रंथों में इसका उल्लेख है। मृत्यु के बाद क्या होता है, किसके साथ क्या होता है, यह आस्था पर ही निर्भर है, लेकिन यदि गहराई से मनन किया जाए तो स्वर्ग-नर्क धरती पर ही दिख जाएगा। स्वर्ग व नर्क को मृत्यु के दिन ही नहीं, बल्कि हर घड़ी इसे देखा जा सकता है। प्रथमदृष्टया स्वर्ग-नर्क को क्रमश- सकारात्मकता और नकारात्मकता की छाया प्रति मान कर चिंतन करना चाहिए। जब व्यक्ति सकारात्मक कार्य करता है, तब उसे प्रसन्नता होती है, बस यही स्वर्ग है। स्वर्ग का जीवन आनंददायी बताया गया है। जहां आनंद वहां परमानंद स्वरूप नारायण मौजूद हैं, जबकि नकारात्मक जीवन से भय, ग्लानि, चिंता मन में आती है। हर पल अज्ञात भय बेचैन किए रहता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि नकारात्मक कार्य करने पर दुनिया भले न जाने व्यक्ति का मन तो किए गए नकारात्मक कार्य को जानता है। फिर उसका पर्दाफाश कहीं न हो जाए, इसको लेकर संशय और तनाव बना रहता है। नींद गायब हो जाती है। यदि भय, तनाव से भूख और नींद गायब हो जाए तो फिर जीवन का एक बड़ा सुख गायब हो जाता है।

■ ज्ञान की परख

1. फ्रेंच ओपन टूर्नामेंट किस खिलाड़ी ने जीता है?
2. किस प्रख्यात बॉक्सर का हाल में निधन हुआ है?
3. विश्व योग दिवस कब मनाया जाएगा?
4. डॉ. रमन सिंह ने किस प्रचार वाहन को 5 जून को रवाना किया?
5. किन दो पहलवानों में ओलंपिक ट्रायल के लिए विवाद न्यायालय पहुंचा?

1. नेहा ओकोलिन 2. मोहम्मद अली 3. 21 जून को 4. हिमाटल प्रचार वाहन 5. सुशील कुमार और नरसिंह यादव

अयोध्या मसले का हल वार्ता से हो तो बेहतर

अयोध्या मसले का समाधान शांति और सौहार्द के साथ निकलने से धर्म के आधार पर ध्रुवीकरण भी रुकेगा। शायद इसीलिए सर्वोच्च न्यायालय ने कहा था कि यह मामला देश की भावनाओं और सुरक्षा से जुड़ा हुआ है जो सामान्य मुकदमेबाजी द्वारा हल नहीं किया जा सकता। पूर्व मुख्य न्यायाधीश जस्टिस जेएस खेहर का कहना था, `न्यायालय को तो तभी इसमें आना चाहिए जब मसला बातचीत से हल नहीं हो पा रहा हो।' इस बात को गंभीरता से लेना चाहिए कि सर्वोच्च न्यायालय यह मानता है कि न्यायालय का फैसला सांप्रदायिक सद्भाव पर असर डाल सकता है। यदि न्यायालय मुस्लिम समाज के पक्ष में फैसला देता है तो हिंदू स्वयं को उपेक्षित महसूस करेंगे।

रजाक रहमान

राम जन्मभूमि-बाबरी मस्जिद विवाद का समाधान आपसी समझौते द्वारा निकालना भले ही आज उतना मुश्किल दिखता हो जितना भारत के लिए फिलहाल फीफा वर्ल्ड कप जीतना, फिर भी देश को न्यायालय के फैसले की प्रतीक्षा ही नहीं करते रहना चाहिए, क्योंकि उसके फैसले से यह राष्ट्र दो पक्षों में बंट जाएगा। इससे देश के नाजुक सांप्रदायिक सामंजस्य पर खतरा मंडरा सकता है। आपसी बातचीत से अयोध्या मसले के हल की दिशा में पहले भी कई दिग्गजों ने पहल की है।

एक बार फिर कोशिश हो रही है। यह कोशिश सफल होनी चाहिए, क्योंकि यह सद्भाव और आपसी भरोसे का निर्माण करेगी। अयोध्या मसले का समाधान शांति और सौहार्द के साथ निकलने से धर्म के आधार पर ध्रुवीकरण भी रुकेगा। शायद इसीलिए सर्वोच्च न्यायालय ने कहा था कि यह मामला देश की भावनाओं और सुरक्षा से जुड़ा हुआ है जो सामान्य मुकदमेबाजी द्वारा हल नहीं किया जा सकता। पूर्व मुख्य न्यायाधीश जस्टिस जेएस खेहर का कहना था, 'न्यायालय को तो तभी इसमें आना चाहिए जब मसला बातचीत से हल नहीं हो पा रहा हो।' इस बात को गंभीरता से लेना चाहिए कि सर्वोच्च न्यायालय यह मानता है कि न्यायालय का फैसला सांप्रदायिक सद्भाव पर असर डाल सकता है। यदि न्यायालय मुस्लिम समाज के पक्ष में फैसला देता है तो हिंदू स्वयं को उपेक्षित महसूस करेंगे। यदि इसका उल्टा होता है यानी हिंदू समाज के पक्ष में फैसला देता है तो भी आपसी मतभेद बढ़ेंगे, क्योंकि मुस्लिम उपेक्षित महसूस करेंगे। इस स्थिति से तभी बचा जा सकता है जब मसले का बातचीत से निकले। जस्टिस खेहर का यह भी कहना था, 'कुछ दीजिए और कुछ लीजिए, लेकिन इस मसले का हल निकालिए।' इससे यह बात समझ में आती है कि सर्वोच्च न्यायालय भी इस मुद्दे का कानूनी हल निकालने के पक्ष में नहीं, लेकिन इस मुद्दे को लंबा खींचना भी ठीक नहीं है, क्योंकि इस स्थिति में यह ध्रुवीकरण को बढ़ाता रहेगा। आज कुछ ऐसा करने की जरूरत है जिससे विभिन्न पक्षों और व्यक्तियों के बीच सद्भावपूर्ण बातचीत का माहौल पैदा हो सके और बातचीत द्वारा मामले का निपटारा करने के लिए जन मानस की राय को भी प्रभावित कर सके। आर्ट ऑफ लिविंग के गुरु श्री श्री रविशंकर द्वारा बातचीत की प्रक्रिया पर एक बार फिर से जोर देना उत्साहजनक है। इस पहल पर विभिन्न पक्षों की ओर से आ रही सकारात्मक प्रतिक्रियाओं से ऐसा लगता है कि एक संभावना जगी है। इस संभावना को बल देने की जरूरत है, क्योंकि शायद अब बातचीत से हल निकालने के लिए ज्यादा समय नहीं रह गया है। इस मौके को गंवाना नहीं चाहिए। अयोध्या विवाद दशकों से चला आ रहा है। चूंकि दोनों पक्षों की ओर से बयानबाजी जारी रहती है इसलिए उन्हें बातचीत के लिए तैयार कर पाना भी एक बड़ी उपलब्धि है। यदि दो महत्वपूर्ण पक्ष ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड यानी एआइएमपीएलबी और निर्मोही अखाड़ा सार्वजनिक रूप से मध्यस्थता को लेकर बात कर रहे हैं तो यह सोच में परिवर्तन का प्रतीक है। अयोध्या एक बेहद संवेदनशील मसला है। आगे के रास्ते को बड़ी ही सावधानी के साथ एक कुशल चालक द्वारा तय करना होगा। दोनों पक्षों को मध्यस्थ पर विश्वास होना आवश्यक है। किसी भी पक्ष के मन में यह आशंका नहीं होनी चाहिए उन्हें पहले से ही तय किए गए किसी एजेंडे की तरफ धकेला जाएगा। मध्यस्थ को न केवल निष्पक्ष रहना होगा, बल्कि निष्पक्ष दिखना भी होगा। श्रीश्री रविशंकर अयोध्या मसले के हल के लिए सक्रिय हैं, यह अब किसी से छिपा नहीं है। यह उत्साहजनक है कि वह दोनों पक्षों के कुछ महत्वपूर्ण लोगों को एक स्तर पर ले आए हैं। एआइएमपीएलबी के अलावा सुन्नी वक्फ बोर्ड और शिया वक्फ बोर्ड ने सार्वजनिक तौर पर श्रीश्री रविशंकर की पहल का स्वागत किया है और उम्मीद जताई है कि उन्हें एक संतुलित हल मिल सकेगा। यहां तक कि जफरयाब जिलानी भी ने भी यह कहा कि श्रीश्री ने जरूर कोई न कोई संतुलित हल सोचा होगा। ध्यान रहे कि जिलानी को कट्टरवादी दृष्टिकोण के लिए जाना जाता है। केंद्रीय गृह मंत्री राजनाथ सिंह ने भी आशा व्यक्त की है कि श्रीश्री इस मसले का ऐसा हल निकाल पाएंगे जो पूरे देश को स्वीकार्य होगा। श्री श्री के प्रति मुस्लिम समुदाय के भरोसे के पीछे एक इतिहास है। उनमें 'सभी के मतों के अनुसार' चलने की सोच है। इस मुद्दे को हल करने के लिए 2003 में उनके द्वारा दिए गए फार्मूले में भी दोनों पक्षों का हित साधने की कोशिश की गई थी। शायद इस वजह से भी इस मसले पर दोनों पक्षों के बुद्धिजीवियों द्वारा किसी राजनीतिक शख्स या धार्मिक नेता की अपेक्षा श्री श्री को प्रधानता दी जा रही है। उत्तर प्रदेश शिया वक्फ बोर्ड के प्रमुख वसीम रिजवी ने श्री श्री से मिलने के बाद कहा है कि पूरा देश श्री श्री का सम्मान करता है और मुझे विश्वास है कि वह इस मुद्दे का हल निकालने में सक्षम होंगे। समाज भी यही चाहता है कि कोई ऐसा व्यक्ति आए जो निष्पक्ष हो और सामाजिक हितों को ध्यान में रखते हुए इस मुद्दे का हल निकाले। श्री श्री दिल से दिल जोड़ने के लिए जाने जाते हैं। वह तमाम मतभेद, भय, दृढ़ता, अविश्वास, संघर्ष और विवाद को दूर रख कर एक सेतु बनाने का कार्य सहजता से करते आए हैं। उन्हें विश्वास है कि संवाद से सभी समस्याओं का हल निकाला जा सकता है। वह समस्या समाधान के लिए बातचीत को सबसे उत्तम माध्यम मानते हैं। आप विध्वंस रातोंरात कर सकते हैं, लेकिन निर्माण कार्य में समय लगता है। किसी भी विवाद को निपटाने के लिए उससे संबंधित समस्त पक्षों को खुले दिमाग से एक साथ बैठकर बातचीत करना आवश्यक है। रचनात्मक कार्य के लिए हमें माहौल भी वैसा बनाना होता है जहां मतभेद, अहंकार और मांगों को किनारे रखकर सामान्य मानवीय मूल्यों के आधार पर आपस में वार्तालाप हो सके।

गुजरात की चुनावी हवा

भाजपा न केवल राज्य के पिछले चार विधानसभा चुनाव जीतने में सफल रही है, बल्कि अधिकांश चुनावों में उसने कांग्रेस को बड़े भारी अंतर से मात दी। पिछले यानी वर्ष 2012 के विधानसभा चुनावों में भाजपा को कांग्रेस के मुकाबले 10 फीसद अधिक वोट मिले थे। यह बढ़त 2014 के लोकसभा चुनावों में और ज्यादा बढ़ गई। यह सच है कि लोकप्रिय जनसमर्थन के मामले में कांग्रेस इस समय भाजपा की बराबरी करती नहीं दिखती, लेकिन तमाम संकेत यह इशारा करते हैं कि कांग्रेस भाजपा के लोकप्रिय समर्थन में सेंध लगाकर इस अंतर को कम कर जरूर कर सकती है।

संजय कुमार

गुजरात विधानसभा चुनाव के लिए मतदान में अब कुछ ही दिन शेष हैं, फिर भी यह अभी कहना खासा मुश्किल है कि इस बार गुजरात में सत्ता का ऊंट आखिर किस करवट बैठेगा? अगर जमीनी हकीकत और विकासशील समाज अध्ययन पीठ यानी सीएसडीएस के कुछ शुरुआती चुनाव पूर्व सर्वेक्षणों पर गौर करें तो एक बात स्पष्ट रूप से नजर आएगी कि दो दशकों में पहली बार कांग्रेस भाजपा को चुनौती पेश करती दिख रही है।

पिछले कुछ हफ्तों के चुनाव अभियान के दौरान कांग्रेस के हौसले ने उसके पक्ष में गोलबंदी को तेज किया है। हालांकि कुछ समय पहले तक वह भाजपा से पिछड़ती नजर आ रही थी। यदि कांग्रेस मौजूदा रुझान को कायम रखती है तो वह भाजपा के गढ़ में ही उसका गणित बिगाड़कर सियासी उलटफेर कर सकती है। इस राज्य में भाजपा की साख इसी तथ्य से लगाई जा सकती है कि यह केवल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ही नहीं, बल्कि भाजपा अध्यक्ष अमित शाह का भी गृह राज्य है। भाजपा न केवल राज्य के पिछले चार विधानसभा चुनाव जीतने में सफल रही है, बल्कि अधिकांश चुनावों में उसने कांग्रेस को बड़े भारी अंतर से मात दी। पिछले यानी वर्ष 2012 के विधानसभा चुनावों में भाजपा को कांग्रेस के मुकाबले 10 फीसद अधिक वोट मिले थे। यह बढ़त 2014 के लोकसभा चुनावों में और ज्यादा बढ़ गई। यह सच है कि लोकप्रिय जनसमर्थन के मामले में कांग्रेस इस समय भाजपा की बराबरी करती नहीं दिखती, लेकिन तमाम संकेत यह इशारा करते हैं कि कांग्रेस भाजपा के लोकप्रिय समर्थन में सेंध लगाकर इस अंतर को कम कर जरूर कर सकती है। भाजपा और कांग्रेस के बीच कम हो रहे इस अंतर की मुख्य वजह यह मानी जा रही है कि परंपरागत रूप से भाजपा के लिए मतदान करते आए पाटीदार जैसे समूह अब उससे छिटककर कांग्रेस के पाले में जाते दिख रहे हैं। गुजरात में संख्याबल के लिहाज से खासी अहमियत रखने वाला यह तबका भाजपा से इस बात को लेकर नाराज है कि ओबीसी के तहत आरक्षण की मांग से जुड़ी उनकी मुहिम का भाजपा ने दमन किया। या यूं कहें कि सत्तारूढ़ भाजपा इस मसले को सही तरह से नहीं संभाल पाई। ऐसे संकेत भी मिल रहे हैं कि कांग्रेस न केवल भाजपा के साथ इस अंतर की खाई को पाट रही है, बल्कि सौराष्ट्र और उत्तरी गुजरात जैसे इलाकों में भी अपनी पैठ मजबूत बना रही है जहां पाटीदारों की अच्छी-खासी तादाद है। हार्दिक पटेल से उसका समझौता भी हो गया है। हार्दिक कांग्रेस को समर्थन देने का एलान करने की तैयारी में हैं।

हार्दिक पटेल को अपने पाले में लाने के साथ ही कांग्रेस दलित और ओबीसी तबकों को साधने में भी पूरा जोर लगा रही है। माना जाता है कि भाजपा के पिछले कुछ वर्षों के शासन में ये दोनों वर्ग अमूमन नाखुश ही रहे। केवल पाटीदार, दलित और ओबीसी के रुख में ही बदलाव होता नहीं दिख रहा, बल्कि किसानों का मन भी कुछ डांवाडोल हो रहा है जिन्हें कुछ वजहों से कांग्रेस रास आ सकती है। वहीं नोटबंदी और वस्तु एवं सेवा कर यानी जीएसटी जैसे सरकार के कदमों से भी व्यापारियों में भाजपा को लेकर नाराजगी बढ़ी है। यहां यह गौर करना बेहद जरूरी है कि कारोबारी तबका लंबे अरसे से भाजपा के समर्थन की अहम कड़ी रहा है। ऐसे में गुजरात ही नहीं, बल्कि दूसरे राज्यों में भी कांग्रेस के लिए बेहतर होते हालात निश्चित रूप से भाजपा के लिए खतरे की घंटी होनी चाहिए।

■ पाठकों के पत्र

मॉनिटरिंग की भी जरूरत

हाल ही में मोदी सरकार ने वर्ष 2016-17 के खरीफ सत्र की फसलों के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य में वृद्धि की है। इससे किसानों में अच्छे दिन आने की एक उम्मीद जगी है। अपने बजट भाषण में वित्त मंत्री ने वर्ष 2022 तक किसानों की आय को दोगुना करने का वादा किया था, यह उसी दिशा में उठाया गया एक छोटा कदम है। इसके साथ ही किसानों की स्थिति में सुधार लाने के लिए केंद्र सरकार फसल बीमा योजना, कृषि सिंचाई योजना, मृदा स्वास्थ्य कार्ड जैसे कई कदम उठाए हैं। ये कोशिशें भी उम्मीद जगाती हैं। मगर इसके साथ ही यह भी ध्यान रखना होगा कि पहले की सरकारों ने भी इस तरह की योजनाएं शुरू की थीं, पर उनका लाभ किसानों को नहीं मिल पाया। इस बार ऐसी चूक न हो। यदि किसानों की स्थिति में सुधार लाने के अपने वादों को पूरा करने के प्रति सरकार वाकई संकल्पित है, तो उसे इन योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन पर पूरा-पूरा ध्यान देना होगा। अक्सर देखा गया है कि जन-सुविधाओं की योजना में सरकार की मंशा साफ होती है, किंतु इसे क्रियान्वित करने वाले अधिकारी ही इसमें पलिता लगाते हैं। बैंकों को सख्त निर्देश के बावजूद किसान बैंकों के चक्कर काट रहे हैं। इसी तरह उज्जवला योजना की भी मंशा गरीबों के घरों में गैस चूल्हा पहुंचाने की है। लेकिन समय रहते यदि इसकी मॉनिटरिंग नहीं की गई तो गैस एजेंसियां पहले की तरह इसमें भी घपला कर सकती हैं। लिहाजा किसानों की योजनाओं के मॉनिटरिंग पर भी उतना ही ध्यान देना जरूरी है।

-कृष्ण कुमार, बालोद

चुटकीभर आमचूर से दूर करें कैंसर जैसी बड़ी-बड़ी बीमारियां

आमचूर का इस्तेमाल खाने में स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है लेकिन खाने में स्वाद बढ़ाने के अलावा इससे कई हेल्थ प्रॉब्लम को दूर किया जा सकता है। आमचूर का रोजना सेवन पाचन तंत्र को बढ़ावा देने से लेकर कैंसर तक की समस्याओं को दूर करता है। आइए जानते है सेहत के गुणों से भरपूर आमचूर के फायदे।

पाचन तंत्र

चुटकीभर आमचूर पाउडर का नियमित रूप से सेवन एसिडिटी, कब्ज, गैस और पाचन तंत्र में सुधार करता है। इसके अलावा इससे पेट फूलने की समस्या भी दूर हो जाती है।

मोटापा

हेल्थ कॉर्नर

इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देकर तेजी से वजन कम करने में मदद करती हैं। इसके अलावा इसमें कार्बोहाइड्रेट कम होने के कारण भी वजन तेजी से कम होता है।

आंखों के लिए फायदेमंद

इसके रोजाना सेवन से आंखों की रोशनी तेज होने के साथ चश्में की समस्या भी दूर हो जाती है। इसे अपने आहार में शामिल करने से आप मोतियाबिंद से भी बचे रहते है।

कैंसर

आमचूर पाउडर में गुड़ मिलाकर रोजाना सुबह खाली खाने से कैंसर जैसी बीमारी दूर रहती है। इसमें मौजूद विटामिन ए और सी शरीर को कैंसर सेल्स से बचाते है।

दिल के रोग

रोजाना खाली पेट इसका सेवन आपको हार्ट अटैक और हार्ट फेलियर के खतरे से बचाता है। इसके अलावा इसका सेवन आपको दिल के अन्य रोगों से लड़ने में मदद भी करता है।

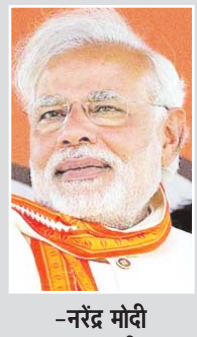
एनीमिया

आमचूर का सेवन करने से शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है जिससे एनीमिया की समस्या दूर होती है। इसके अलावा आमचूर और हल्दी को मिलाकर मसूड़े का मालिश करने से पीले दांत, दर्द और छाले दूर हो जाते है।

■ जरा इनकी भी सुनिए

-मणिशंकर अय्यर
वरिष्ठ कांग्रेसी

पार्टी में हर स्तर के पदों पर चुनाव होना चाहिए यहां तक कि कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष का भी चुनाव होना चाहिए। उन्होंने कहा कि मुझे आश्चर्य होगा यदि कोई राहुल गांधी के खिलाफ खड़ा होता है और जीत जाता है तो।



-नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री

कुछ बुनियादी कमियों की वजह से दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था नें शुमार भारत रफ्तार को नहीं पकड़ पा रहा था, लेकिन अब हालात तेजी से बदलेंगे।

ट्विट ट्विट

मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बच्चों को सांप्रदायिकता का पाठ पढ़ाने जैसी गतिविधियों में लिप्त कुछ स्कूलों की सूची सौंपी है, जिनके खिलाफ सरकार कार्रवाई करेगी।

-ममता बैनर्जी

मुझसे पूछा जा रहा है कि उनकी सरकार अगले पांच साल कैसे पूरा करेगी? मैं आपको आश्वासन दे सकता हूं कि यह सरकार अपना कार्यकाल पूरा करेगी।

-मनोहर पर्रिकर