

सम्पादकीय

डॉ मनमोहन सिंह के प्रति इतिहास आखिर क्यों दयालू होगा?

पूर्व प्रधानमंत्री डॉ मनमोहन सिंह अब नहीं रहे, लेकिन पिछले 10 वर्षों से उनकी एक पक्की मुझे रह-रह कर दुभयी आई है। वह यह कि वर्तमान मीडिया से ज्यादा इतिहास उनके प्रति दिया गया। चूंकि मैं इतिहास स्नातकोत्तर का विद्यार्थी रहा हूँ और पेशेवर मीडिया कर्मी भी हूँ, इसलिए उनकी बात और उसके सभी को भवतीभाव समझता हूँ। इसलिए अमृत संचारा रहता हूँ कि आखिर डॉ सिंह ने इतनी तत्त्व टिप्पणी कर्यों की? याद दिला दें कि जनवरी 2014 में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान तत्कालीन प्रधानमंत्री डॉ मनमोहन सिंह ने कहा था कि ऐसी की मीडिया की तुलना में इतिहास में प्रति दिया गया। इसलिए यह यक्ष प्रसन्न स्थायाविक है कि आखिर डॉ मनमोहन को प्रति इतिहास की तरफ दिया गया होगा। किस रात तक किसी नियमिती की तरफ इतिहास की तरफ दिया गया होगा? किसी कर्मी भी तो वह खुद को दोहराता भी है, जैसा कि इतिहास बेकन ने कहा है। इसलिए सहज ही सवाल उठता है कि क्या मीडिया नासमझ है और इतिहास वस्तुनिष्ठ, जिस पर पक्षपात के आरोप लगते आए हैं। या किरण या यानी डॉ सिंह ज्ञाता, जिह्वाने मैडन (सेनानीया गांधी) का यस मैने बनकर अपनी सियासतों तो चमकाती ली, अपने युगान्तकारी नीतियों-रणनीतियों से कुछ लोगों को लाभान्वित भी कर गए। प्रियंक ने जब एक वास्तविकी के रूप में रास्तीय प्रतिव्याकों को बचाने और आकंक्षाविदों व उनके आकारों के खिलाफ सख्त प्रशासनिक फैसले लेने की जरूरत आई तो किंकर्त्तव्यमुद्ध बन बैठे। वही, राष्ट्रीय संसाधनों पर अल्पसंख्यकों के पहले अधिकार की बात छोड़कर बहुसंख्यक समाज के आंखों की किरकिरी बन बैठे। चाहे आसाधण हो या बेरोजगारी, इसका समृद्धि समाधान अपने 10 वर्षीय शासनकाल में भी नहीं दे पाए, जिसके तहत एक बार राहुल गांधी भी उनसे नाख़्योग प्रतीत हुए और उसके बाद ही उन्हें चुनावी हार की भी नामांकन करना पड़ा। बावजूद इसके जब उसने जुटी विभिन्न बातों को यदि समय की कसीटी पर कर्सा जाए, उनके विचारों और व्यवहारों को परखा जाए तो उत्पुक्त तीनों बातें सही हैं। इसके बावजूद, डॉ सिंह को डाला इसलिए भारी है, यांकीकृत वह स्थान से मृदु, पेशेवर तौर पर मानिनदार और राजनीतिक रूप से मृदु, प्रस्तुवादी और स्पष्टवादी व्यक्ति थे। यहीं, यहीं देश के संसाधनों पर पहला अधिकार अल्पसंख्यकों का है, कि यह अलापकर अपने धरवाल इतिहास में भी उताहाना के कुछ पक्कियों को सुनन के लिए हमेशा सम्पुर्णित रहेगा। बातें बहुत सारी हैं, जिन्हें गागर में सागर की तरह समाया नहीं जा सकता। पिर भी इतिहास के एक अध्ययनकर्ता के रूप में और मीडिया कर्मी के रूप में भी मैं कांग्रेस के दिवानों से सहमत हूँ कि डॉ मनमोहन सिंह को उनके राष्ट्रमयामय आवरण, सार्वजनिक सेवा के प्रति विवरदाता, गहन ज्ञान और विनम्रता के लिए हमेशा याद रखेंगा। इस बात में कोई दो राय नहीं है कि वह अपने पाँचे अर्थिक सुधारों, राजनीतिक स्थिरता और प्रत्येक भारतीय के जीवन के उत्थान के लिए समर्पण की दिवानता से छोड़ दिया जाए। वहीं, उसके बाद तीनों बातों की श्रेय बाहर करने के बाद भारत के पहले अर्थसात्री डॉ मनमोहन सिंह ने भी जीती तो बाद, जयाहरलाल नेहरू के बाद भारत के पहले अर्थसात्री डॉ राजनीतिक और सामाजिक कार्यकाल पूरा करने के बाद लगातार दूसरी बार प्रधानमंत्री बनने का अवसर मिला था। वहीं, उन्हें 22 जून 1991 से 16 मई 1996 तक पीढ़ी नरसिंह राव के प्रधानमंत्रित्व काल में वित्त मंत्री के रूप में किए गए एक अर्थिक सुधारों को विश्वविद्यालय से जी-एली भी किया गया। उनकी पुरुतक इडियोज़ एक्सपोर्ट ट्रेंड्स एंड प्रोसेसर्स फॉर सेल्प सर्सेंड गोथ भारत की व्यापार नीति की पहली ओर सरीक आलोचना मानी जाती है। डॉ. सिंह ने अर्थसात्र के अध्यक्ष के तौर पर काफी ख्याली आर्जित की। वह पूर्जां विश्वविद्यालय और बाद में प्रतिष्ठित दिल्ली स्टूल ऑफ इकनामिक्स में प्रायोगिक रहे। वीथी बीच वह सुकृप्त राष्ट्र व्यापार और विकास सम्बन्ध में सचिवालय में सलाहकार भी रहे और 1987 और 1990 में जेनेवा में सउदूर कीशन में सचिव भी रहे। 1971 में डॉ. सिंह भारत के वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रीवाले में अर्थसात्र के सलाहकार के तौर पर नियुक्त किए गए। इसके बाद 1972 में उन्हें जिन्हें संसद में बांधा गया था।

दूर तलक जायेगा बेलगावी का संदेश

कर्नन्टक के बेलगामी में आयोजित अपने दो विद्यमान अधिवेशन के पहले दिन कांग्रेस ने भारतीय जनता पार्टी सरकार के खिलाफ लड़ाई तक करने का निश्चय किया है। अधिवेशन के पहले ही दिन कांग्रेस प्रमुख महिलाकार्जुन खडगे ने एलान किया है कि हम नेहरू-गांधी की विचारधारा, बाबा साहब औंडेकर के लिए आधिरी नांस तक लड़ेंगे। इसके साथ ही कुछ महत्वपूर्ण निर्णय कांग्रेस ने लिए हैं। जिसमें संगठन को मजबूत करने के साथ-साथ चुनाव प्रक्रिया में सुधार लान, किसानों के खिलाफ लड़ाई को तेज करने की विराजनीवाली बनाई जाएगी। श्री खडगे ने कहा है कि 2025 संगठन को मजबूत करने का साल होगा, पार्टी में खाली पहांचों को भरा जाएगा। उदयपुर विधानपालकों पर पूरी तरह हाल किया जाएगा। पार्टी को चुनाव जीतने के लिए आवश्यक कौशल से लैस किया जाएगा। साथ ही वैचारिक रूप से प्रतिबद्ध लोगों को ढूँढ़ा जाएगा जो संविधान और भारत के विचार की रक्षा करेंगे। खडगे ने कहा कि केवल कड़ी महेन्द्रन परापर नहीं, समय पर दोस राजनीती, सही दृष्टि, नेतृत्व को भौमिका देने की जरूरत है। हमारे दोस गांधी-नेहरू की विरासत है। बेतावत से नए संकटक के साथ लौटेंगे, यह भरोसा श्री खडगे ने जताया। वहीं कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी इस अधिवेशन में समिल नहीं हो पाई, लेकिन अपने सदेश से उन्होंने डाका कि दिल्ली में सत्ता में बैठे लोगों से महात्मा गांधी की विरासत खतरे में है। जिन संगठनों ने कभी स्वतंत्रता के लिए लड़ाई नहीं दी, उन्होंने महात्मा गांधी का कटु विरोध किया, विषावा विवाह वरपाल बनाया जिसके कारण उनकी हत्या कर दी गई। आइए हम व्यक्तिगत रूप से, सामूहिक रूप से, पार्टी के समरण आने वाली दुनियों को सामना करने के लिए एक तरतीका की नई भवना के साथ सकल्पना के साथ वार्ग बढ़ें। गौरवलब है कि ठीक सौ वर्ष पूर्व इसी स्थल पर कांग्रेस का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अधिवेशन हुआ था जो महात्मा गांधी की एकमें अधिवेशन है। जिस प्रकार से उस अधिवेशन में गांधीजी ने आपसी भेदभाव भुलाकर फिरगियों के खिलाफ लड़ाई तेज करने और आजादी हासिल

सरकार अर्पण कमान संभालन्तर्भूमि

करने तक शांत न बैठने का आव्हान किया था। इस अधिवेशन में भी कांग्रेस ने संकल्प लिया कि जनविरोधी और निरंकुश ही चुनी भाजपा सरकार के खिलाफ देशव्यापी आंदोलन चलाया जायेगा। इस अधिवेशन के लिये कांग्रेस ने अपना धोरण वायर जय बापू-जय भीम-जय संविधान निर्वाचित किया है। जीतों अपने आप में यह तालिने के लिये काफी है कि पार्टी गांधीवादी मूल्यों के साथ संविधान को बचाने के लिये देश में बड़ी लड़ाई छेड़ेगी। लोकसभा के लगातार तीन चुनाव जीतों हुए पिछले 11 वर्षों के दौरान निरंकुश नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा ने जिस तरह से सारी शक्तियों का कंद्रीकरण किया है और निरंकुश कार्य पद्धति अपना रखी है, उसके विरुद्ध कांग्रेस के भीतर व बाहर स्थिरता ही छेड़े हुए ही है। उसने इस अधिवेशन में जो संकल्प लिये हैं वह उसी लड़ाई को तेज व धारदार करेगी। उम्मीदी की जानी चाहिये कि संदर्भ न को नया रूप देते हुए नवसंकल्पों वाली सी निश्चिनी और अच्छे-दुर्घटनाकर्मों को पूरा करते हुए जी—जान से जुट जायेंगे। नव सत्याग्रह के नाम से आयोजित बेलगामी अधिवेशन ऐसे समय में हो रहा है जब देश अनेक तरह के अच्छे-दुर्घटनाकर्मों की बीच से होकर बढ़ रहा है। जो सामने दिया रहा है, वह यह कि 11 वर्षों में मोदी एंड कम्पनी ने लोकतांत्रिक व संसदीय मर्यादाओं तथा परम्पराओं को तात्-तार कर दिया है, तमाम सौनिक संस्थाओं की यात्रीहीन कर देश पर एकछत्र राज कायम किया है और लोकहितों को पूरी तरह से उपेक्षित करते हुए एक बदलाव देश खड़ा कर दिया है। इतना ही नहीं, विरोधी की आजाग को बदन करने के लिये उसने न केवल राज देश में अतिरिक्त तरीकों से तोड़े-फोड़े की है, बल्कि प्रेस की आजादी की भी कुचलकर रख दिया है। मोदी एवं कंद्रीय गृह भी अमित शाह द्वारा देश में लोकतंत्र को निराननादूब करने के लिये घृणित अभियान चलाये गये। उहोंने पहले शकांग्रेस मुक्त भारतश और किर विपक्ष मुक्त भारत के न केवल नारे दिये हैं जहाँ जीमी सर उत्तराने के लिये औपरेशन लोटस चलाया। विपक्षी नेताओं को लातच ढेक राया।

सरकार अर्थव्यवस्था और व्यापार की कमान संभालती है रिंजर्स बैंक नहीं

नन्तु बनर्जी रिझर्ज बैंक के नये गवर्नर संजय मल्होत्रा, जो एक पेशेवर नौकरशह और पूर्व राजस्व सचिव हैं, से मुद्रास्फीटि को नियन्त्रित करने, रुपूरुद्धु को चिरधर करने, दिवसीय मुद्रा नियन्त्रण और आर्थिक विकास को बढ़ावा देने जैसे केंद्रीय बैंक प्रमुख के प्रमुख कार्यों को पूरा करने के मामले में बहुत उम्मीद करने अनुचित होगा। यदि इसके बाद से रिझर्ज बैंक की नई पूर्वतीर्त गवर्नर — रघुराम राजन, उर्जित पटेल और शक्तिकांत दास — उन उद्देश्यों को पूरा करने में सक्षम नहीं हैं, तो यह उम्मीद करने का कोई कारण नहीं है कि वर्तमान रिझर्ज बैंक गवर्नर का प्रदर्शन बहुत अलग होगा। शक्तिकांत दास, जो एक पेशेवर नौकरशह और पूर्व वित्त सचिव भी है, का रिझर्ज बैंक गवर्नर के रूप में दुर्सा सबसे लंबा कार्यकाल मुद्रास्फीटि को रोकने में बहुत कम सफलता हासिल की, खासकर मजदूरों से जुड़े वर्तुओं के मामले में, जैसे खाद्यान्न, वस्त्र, दूध, साबुन, यीनी आदि, जो देश की 70 प्रतिशत से अधिक आवाही वाले निम्न और मध्यम आय वर्ग को चित्तित करते हैं। वह रूपये के विनियम मूल्य में शिरावट को भी नहीं रोक पाये, तथा बड़े पैमाने पर प्रत्येक विदेशी नियोगी, अवकाश और जावक दानों तरह से धन प्राप्त हो गया है, जिससे व्यापार और आर्थिक विकास को भी दिश नहीं रख सके। इसके विपरीत चिंताजनक रूप से, रुपया—अमेरिकी डॉलर विनियम समता 2014 से 40 प्रतिशत से अधिक गिर गयी है। एक अमेरिकी डॉलर के लिए विनियम दर 60.30 रुपये से बढ़कर अब 85 रुपये से अधिक हो गयी है। निश्चित रूप से यह आर्कीआई स्टंट्रॉ रूप से अपने कार्यात्मक उद्देश्यों को आगे बढ़ायें और अपनी सफलता या विफलता के लिए जिम्मेदार हों। यह अक्सर होता है कि आर्कीआई गवर्नर सरकार और राजनीतिक रूप से प्रभावशाली बड़े औद्योगिक उद्याकर्ताओं के दबाव में काम करते होए देखे जाते हैं। पिछले 10 वर्षों (2013–2023) में भारत की औसत जीडीपी वृद्धि दर 8.5 प्रतिशत थी। मजदूरों से जुड़े सामान के लिए औसत खुदरा मुद्रास्फीटि रक लगानी नहीं प्रतिशत थी। यह कहना मुश्किल है कि आर्कीआई की व्याज दर में हफेज पिछले कुछ वर्षों में इस तरह की उच्च मुद्रास्फीटि प्रत्यायों को नियन्त्रित करने में कितनी प्रयत्नी रही है। आर्कीआई द्वारा तय की गयी प्राइम लेंडिंगरेट का देश की अर्थव्यवस्था, मुद्रास्फीटि दरों और खपत

हाथरस हत्याकांड़: 'कृतार्थ मुझे मरा मिला था... इसलिए ले गया अस्पताल'; इस बजाह से कबूला था जुर्म; बताई पूरी कहानी

संवाददाता

हाथरस। हाथरस के कृतार्थ हत्याकांड में विवेचक ने जिला कारागार में गिरफ्तार प्रबंधक सहित पांच आरोपियों ने बदले रुक्मि बयान दिए। उन्होंने बताया कि पुलिस की सख्ती से बचने के लिए जुम्हे इकलौता का बयान दिया था। हाथरस के कृतार्थ हत्याकांड में विवेचक ने जिला कारागार अलीगढ़ में जाकर अभियुक्तों के दोबारा से बयान दर्ज किए। अबने बयान में स्कूल के प्रबंधक दिनेश बघेल ने बताया कि पूर्व विवेचक को उन्होंने मात्र बयान दिया था, क्योंकि उस समय वह काफी भयभीत थे और उन्हें यह भी भय था कि पुलिस उनके साथ मारपीट न करे। प्रबंधक ने अपने बयान में कहा कि उनसे बाहर गया था कि पुलिस की सख्ती से बचने के लिए घटना का एकबाल कर लो तो पुलिस तुमसे कड़ाई से प्रछाताछ नहीं कर पाएगी और जेल भेज देगी। हम पांच लोगों ने मैंने स्कूल के अन्य लोगों के साथ अपने

स्कूलकार कर लिया था। जिला कारागार में प्रबंधक दिनेश बघेल ने फिर से दिए गए बयानों में विवेचक से कहा कि मैं आपको सही बात बता रहा हूं किंतु मैं स्कूल के आवासीय हॉस्टल में पहुंचा था तो मुझे बताया था कि उसकी मौत

जाएगी। आपको बता दें कि उत्तर प्रदेश के सिंह, ब्रह्मानाचार्य लक्षण विंसें, अत्याधिक रामप्रकाश सलोकी और वीरपाल के साथ मिलकर बवाय के उपाय सोचे। यह भी सोचा कि कृतार्थ के परिवार वालों को यह बताएंगे कि उसकी मौत

बुझी है। पुलिस का कहना है कि स्कूल में छुट्टी करने के लिए उसने कृतार्थ की हत्या की थी। पुलिस ने दो दिन पहले 23 दिसंबर को मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट संघीय कुमार त्रिपाठी के न्यायालय अरोप पत्र दाखिल किया। इसमें पूर्व में गिरफ्तार किए गए स्कूल के प्रबंधक दिनेश बघेल समेत पांच आरोपियों से हत्या और अपाराधिक संजिस रखने की धारा हटा दी है। साक्ष्य मिटाने और पुलिस को जानकारी नहीं देने का आरोपी उहें बताया है। धारा कम होने के बाद उहें कोर्ट से जमानत भी मिल गई है। जन 23 सिंतंबर को सुधार कृतार्थ का शब्द डीएल परिलक्षण स्कूल के प्रबंधक दिनेश बघेल की कार में सादाबाद में मिला था। वह विद्यालय परिसर में बने छात्रावास में रखकर पढ़ाई करता था। इस मामले में पुलिस ने 26 सिंतंबर को प्रबंधक दिनेश बघेल, राम प्रकाश सोलंकी, लक्ष्मण सिंह, वीरपाल सिंह, जसोदन सिंह को गिरफ्तार कर जेल भेजा था।



कृतार्थ हत्याकांड 'न धड़िकाने और न नल चल रही थी' था 'ठंडा हो चुका था उसका शरीर' 'मैं आपको सही बात बता रहा हूं'

वेलवेट आउटफिट को स्टाइल करते समय ना करें ये गलतियाँ



2020–23 के बीच जन्मे बच्चों की सेहत को
लेकर आई चौकाने वाली जानकारी,
वैज्ञानिकों की टीम ने किया सावधान

एजेंसी

साल 2019 के आखिर के महीनों में
शुरू हुई कोरोना महामारी ने 2020

तक दुनिया के अधिकार हिस्सों को अपनी चेष्टे में ले लिया था। साल 2021-22 के दौरान कोरोना की हड्डों में बड़ी संख्या में लोगों का संक्रमण का शिकार बनाया। कोरोना संक्रमण के कारण होने वाले दीर्घकालिक दुष्प्रभावों को लेकर लंबे समय से चर्चा होती रही है। इसी से संबंधित एक हालिया अध्ययन में ज्यानकारी साझा की गयी है कि कोरोना महामारी के दौरान संक्रमित मां से जन्मे बच्चों में अटिंजिंस विकार होने का खतरा अधिक देखा जा रहा है। ऐसे में अगर आपके बच्चे में भी 2020-21 के दौरान किंडिंग बच्चे का जन्म (संक्रमित मां से) हुआ हो तो साधारण हो जाइए। डेनमार्क के कोपेनहेगन में प्रत्युत की गई इस अध्ययन की रिपोर्ट से पता चलता है कि गर्भवास्था के दौरान किंडिंग से पैदित माताओं से पैदा हुए बच्चों में अटिंजिंस और विकास संबंधी देरी का जोखिम बढ़ सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने कहा है कि जिन बच्चों का जन्म संक्रमण की शिकार मां से हुआ है, उनकी सेहत को लेकर एक बार परीक्षण जरूरी है। बच्चों की सेहत पर विशेषज्ञ प्रकार की विकासात्मक समस्या दिख रही है तो समय रहते इसका निदान जरूर करा लेना चाहिए। अध्ययनकर्ताओं ने अपनी रिपोर्ट में कहा, 2020-23 का दौर सभी लोगों की सेहत को लेकर फाँसी लोतीरूप रहा है। इस दौरान सभी उम्र और लिंग के लोगों को संक्रमण का शिकार पाया गया। लॉन्ग कॉविड या पोर्स्ट कॉविड को लेकर वैज्ञानिक पहले से ही चिंता जताते रहे हैं। अब हालिया अध्ययन में बच्चों की सेहत पर इसके दुष्प्रभावों को लेकर सावधान किया गया है। वैज्ञानिकों की टीम ने बताया कि संक्रमित मां से जन्मे 28 मास (दो साल तक के) बच्चों में अटिंजिंस से संबंधित समस्याएं देखी जा रही हैं। अब इसकी ऐसे बच्चों की अंकड़े कम हैं फिर भी स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि इस तरह के स्वास्थ्य दुष्प्रभावों को अनदेखा नहीं किया जा सकता है। रिपोर्ट में 28 महीने की उम्र

में आँटिज्म के चिंताजनक डेटा का खुलासा किया। शोध में 211 बच्चों को शामिल किया गया था, जिन्होंने कॉविड संक्रमित में से हुआ था। इनमें से करीब 23 (जो कि 11% हैं) बच्चे आँटिज्म स्पेक्ट्रम विकार के लिए सकारात्मक पाए गए। अध्ययन के ये डेटा छोटा हैं परं बच्चों में बहुती इस गैरीगी समस्या का एक विचार बढ़ाने वाला जरूर है। अध्ययन के द्वारा सिर्फ शुरूआती मूल्यांकन में 14 फोसदी से अधिक बच्चों में विकास संबंधी समस्याओं के लक्षण दिखाई दिए। छह से 8 महीने की उम्र तक के 109 शिशुओं में से 13 (लगभग 12%) बच्चों में अनुषु उत्त्र के हिसाब से विकास नहीं देखा गया। जैसे-जैसे अध्ययन में अधिक प्रतिविमयियों को शामिल किया गया, इसके पैटर्न में और अधिक चिंताजनक डेटा सामने आ। स्क्रिप्ट मास से जैसे-जैसे 11 प्रतिशत से अधिक बच्चों (एक से तीन साल की आयु तक) में कहें प्रकार की संज्ञानात्मक, मोटर या भाषा विकास से संबंधित समस्याएं देखी गईं। विशेषज्ञों ने कहा, रसीनी माली-पिता को इन जीवनशाली लोगों को लेकर साधारण रहने की जरूरत है। इससे पहले साल 2021 के एक डेटा के अनुसार में दुनियाभर में अनुमानित 61.8 मिलियन (6.18 करोड़) लोग आँटिज्म स्पेक्ट्रम का शिकार थे। त्रिलोबल बर्डन ऑफ डिजिटज रस्टडी के शोधकर्ताओं ने पाया कि आँटिज्म लगभग 127 लोगों में से एक को प्रभावित करता है। ये विकार क्वालिटी ऑफ लाइफ को प्रभावित करने वाला हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, आँटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर मरिटिम्स के विकास को प्रभावित करने वाली स्थिति है जो व्यक्ति के दूसरों के साथ मेल-जोल और सोचो-कौशिकी के तरीके को प्रभावित करती है, इसके कारण प्रभावित व्यक्ति को सामाजिक संकर में भी समस्या हो सकती है। पीडित में अस्पताल, चिकिता, सोने में कठिनाई सहित कई अन्य प्रकार की व्यवाहारिक समस्याओं के भी प्रभावित होने का खतरा हो सकता है। कुछ बच्चों में शैशवालता विद्यमान होती है जो आँटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर के लक्षण दिखाई देने लगते हैं, जैसे अर्थात् का ठीक से सपक न हो पाना, अपना नाम सुनने पर भी प्रतिक्रिया न देना आदि।

एजेंसी

वेलेटर काफी कलासी तुक देता है, लेकिन सिर से लेकर पैर तक वेलेवटर से खुद को ओवरलोड कर देना आपके तुक को किया गया सकता है। वेलेवटर लंबा, ड्रेस या वैट बहुत खेलभूमि लगता है, लेकिन इन सबको एक साथ पहनना सही नहीं माना जाता ठंड के मौसम में हम सभी की स्टाइलिंग का तरीका काफी बदल जाता है। वेलेवटर स्प्रिंग में यादवादा पसंद किया जाने वाला कपड़ा है। यह ना केवल बहेद ही सॉफ्ट और कंफर्टेल है, बल्कि इससे आपको एक रीख तुक भी मिलता है। हालांकि, कई बार यह देखने में आता है कि हम बैलेटर को स्ट्राईल करते समय कछ छोटी-छोटी गलतियां कर बैठते हैं, जिससे आपका ओवर ऑल तुक बिंगड़ जाता है। मसलन, अगर आप अपर वियर और बॉटम वियर दोनों में ही वेलेटर को चुनते हैं तो इससे शायद आपका लक अजीब लगे।

वेलवेट को वास्तव में बैलेंस करके पहनना बहुत ज़रूरी है। आप इसे कैज़ुअल से लेकर पार्टी तक का फिस्सा बना सकते हैं, बस वेलवेट से जुड़ी स्टाइलिंग मिस्टरेंट से बदना चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही गलतियों के बारे में बता रहे हैं जिसे अक्सर लोग वेलवेट स्टाइल करते हुए कर बैठते हैं— वेलवेट काफी लुक खारा सही नहीं सकता है। इसी तरह, अगर आप डल टोन मुनरी हैं तो इससे भी आपका लुक अच्छा नहीं आता है। वेलवेट में आप एमरल्ड ग्रीन, बर्गांडी, नेवी या कालासिक ब्लैक के जैसे गहरे, जेल टन पहनने की कोशिश करें। वेलवेट को आप कैज़ुअल्स से लेकर पार्टी वियर किसी भी ओकेजन पर स्टाइल कर सकते हैं, बस आपका तरीका सही होना चाहिए। उदाहरण के लिए, कैज़ुअल कॉफी मीटिंग पर किसी भी लुक को ओवर दिखाएगा। कैज़ुअल आउटिंग के लिए आप हाई-वेट जॉस के साथ वेलवेट कैमिसेट पहनें। इसी तरह, पॉम्पल इंवर्ट के लिए वेलवेट ड्रेस और हीट्स को स्टाइल किया जा सकता है।

हेयर सीरम खरीदते वक्त अवश्य रखें इन बातों का ध्यान, वरना खो जाएगी बालों की संगत

एजेंसी

लगातार बढ़लते मौसम और बढ़ते प्रदूषण की सीधी असर त्वचा और बालों पर पड़ता है। अब तक लोग अपनी त्वचा की धून तो रख लेते हैं, लेकिन बालों की धून हो जाएगी। इसमें आर्गन औयल, जॉजोबा औयल, या विटामिन इ शामिल हो। अंगूष्ठी की फॉर्मूले की लिए हल्के और नॉन-यूथ्री कॉर्सिले सीधी सोसाइटी की धून नेचुरल औयल्स अवश्य ही होने चाहिए। ऐसे कि आपके द्वारा सीधे में आर्गन औयल, कोकोनट औयल, या जॉजोबा औयल हों। तो ये ज्यादा काफी करेगा।



करें। किंजी हेयर के लिए हमेशा ऐसे सीरम चुनें जो एंटी-फिंज गुणों से भरपूर हों और बालों को स्थूल बनाएं। डेमेज़ हेयर के लिए हमेशा हीट प्रोटेक्शन और रिसिमिनग प्रैप्रेटिंग वाले सीसीएस को प्राथमिकता दें। हेयर सीरम खेरीना चाहिए।

59 साल की उम्र में दबंग खान हैं काफी 'स्टॉन्ग', जानिए सलमान की फिल्मेस का राज

एजेंसी

सलमान खान 59 वर्ष की आयु में भी अपनी फिटनेस और मस्कुलर बॉडी के लिए प्रसिद्ध हैं, अपने सख्त वर्कआउट रोटीन और संतुलित आहार के कारण। यहां से त्रिमूँ में भी फिट बने हुए हैं। बॉलीवुड के दबंग खान इस उम्र में अपनी मस्कुलर बॉडी और दमदार एक्शन जगवान बच्चों को फेल करने वाले सलमान खान अपनी डाइट का खास ध्यान रखते हैं, साथ ही जिस में काफी परीक्षा बहात है। ऐसे जानते हैं सलमान खान की फिटनेस का राज। मस्कुलर बॉडी के लिए सलमान की डाइट और वर्कआउट प्लान के बारे में और तैराकी करते हैं। पुश-आप्स, पुल-अप्स और ल-जै स जैसी एक्सरसाइज से ओवरलैन फिटनेस को बेहतर बनाते हैं। सलमान खान अपनी डाइट में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और हेल्दी फैट का संतुलित बनाए रखते हैं। सलमान खान नाश में सफेद



इसके अलावा वेट ड्रेनिंग, कार्डियो और अन्य एक्सरसाइज करते हैं। मासपेशियों की ताकत बढ़ाने के लिए वेच स्प्रेस, स्क्रेपर्स, डेलीपेट्स और बाइसेप्ट कर्ल्स जैसी एक्सरसाइज शामिल हैं। हृदय स्थार्थ्य और फेट चिकन, चाबल और सलाद खाते हैं। साथ ही सोने से पहले लो फीट मिल्क प्रोटीन पीते हैं। सलामान खान देसी और राश का बाण खाना परसं करते हैं, जिसमें उनकी मां के हाथ की बनी विराजामी विशेष रूप से शामिल है।

