



**विराट सिख समागम
में बंदा सिंह के दसवें
वंशज बाबा जतिन्द्र
पाल सिंह द्वारा
सम्मान अर्पित**



एजसी

नई दलालः पूर्व सासद तरुण विजय को उनकी राष्ट्रीयता पूर्ण लेखनी और महान सिख खीर बाबा बंदा सिंह बहादुर के प्रति सेवा कार्यों के लिए प्रतिष्ठित सिख सम्मान बाबा बंदा सिंह बहादुर राष्ट्रीय सम्मान से अलंकृत किया गया। हरियाणा के फतेहाबाद में एक बड़े सिख समागम में यह पुरस्कार दिया गया जिसमें सिरोपा, प्रशस्ति पत्र, इक्यावन हजार रुपये शामिल हैं। विशिष्ट बात यह थी कि बाबा बंदा बहादुर सिंह के दसवें वशज एवं महान सिख संत बाबा जतिदरपाल सिंह सोढ़ी के करकमलों से यह सम्मान दिया गया रियासी (जमू कश्मीर) में चिनाब नदी पर बाबा बंदा सिंह घाट, उनकी तपस्थली तक पक्का पहुंच मार्ग, बनवाने तथा दिल्ली में महान धर्म योद्धा बंदा सिंह के उपेक्षित बलिदान स्थल के प्रति राष्ट्रीय ध्यान आकृष्टकरने में सहायता हेतु तरुण विजय को प्रशस्ति प्रदान की गयी।

हेमंत सोरेन ने पेश किया सरकार बनाने का दावा, 28 नवंबर से संभालेंगे झारखण्ड की कमान



एजेंसी

झारखण्डः झारखण्ड विधानसभा चुनाव में जीत के बाद रविवार को झारखण्ड मुक्ति मोर्चा के नेता हेमंत सोरेन ने सरकार बनाने का दावा पेश कर दिया है। उहने राजभवन जाकर झारखण्ड के राज्यपाल संतोष कुमार गांधरवर से मुलाकात की और मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा दिया। इसके बाद हेमंत ने सरकार बनाने का दावा पेश किया। वह 28 नवंबर को मुख्यमंत्री पद की शपथ लेंगे। बता दें, झारखण्ड विधानसभा चुनाव में हेमंत सोरेन के नेतृत्व में इडिया ब्लॉक ने 56 सीटों पर जीत हासिल की। राज्य के गठन के बाद यह पहला मौका है, जब किसी सरकार को

कम पारवार क तान सदृश्य एक सा:



कांगड़ा

उपचुनाव में जीत ने भारी तरीया राजनीति में एक ऐतिहासिक मोड़ लिया है। इस जीत के बाद, गांधी परिवार के तीन सदस्य एक साथ संसद में बैठेने जा रहे हैं। यह पहली बार होगा, जब गांधी परिवार के तीन सदस्य राहुल गांधी, प्रियंका गांधी और सोनिया गांधी संसद में अपनी उपस्थिति दर्ज कराएंगे। आजादी के बाद से गांधी परिवार के तीन सदस्य कभी एक साथ समूट में नहीं बैठे थे। दिग्गज गांधी

महाराष्ट्र चुनाव में कांग्रेस का प्रदर्शन चौंकाने वाला,



2

मुंबई। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण ने कहा कि उनकी पार्टी की हार ह्यायचौकानेहल्ल वाली है और उन्होंने इसे राज्य विधानसभा चुनावों में ह्यायअब तक का सबसे खराब प्रदर्शनहल्ल करार दिया। चव्हाण ने

हापीटीआई-भाषालूसे बातचीतमें कहा कि महिलाओं को वित्तीय सहायताप्रदान करने के लिए हममहायुतिल्लसरकार की ह्यालादकी बहिन योजनालूग्रामण क्षेत्रोंमें मतदाताओं को पसंदआई, जबकि ध्वनीकरण ने राज्य के शहरी इलाकोंमें विपक्षी महाविकासआघाडी (एमवीए) की संभावनाओं

'पहले बाबरी, फिर ज्ञानवापी और अब जामा मस्तिजद', संभल हिंसा पर क्या बोले मौलाना अरशद मदनी?



को नुकसान पहुंचाया जाए। इसकी कोशिश चल रही है, मदनी ने वक्फ़ कानून में प्रस्तावित बदलावों पर भी असतोष जताते हुए कहा, "वक्फ़ बिल के नए नियम मुसलमानों का नुकसान पहुंचाने वाले हैं। हमारे हक़ छीं जा रहे हैं" और सरकार ने इस मुद्दे पर किसी भी मौलाना या मुस्लिम संगठन से चर्चा नहीं की। अगर सरकार ने दारुल उलूम जैसी संस्थानों के प्रतिनिधियों को बुलाया होता तो प्रबंधन बेहतर हल निकल सकता था। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर इशारा करते हुए मदनी ने कहा-

"नीतीश कुमार को समझना चाहिए कि उनकी राजनीति में मुसलमानों का समर्थन भी जरूरी है। यदि वे हमारे हक की रक्षा करते हैं तो हम उनका समर्थन करेंगे और अगर वे हमारे खिलाफ कदम उठाते हैं तो हमें अपने लिए अन्य विकल्प देखना पड़ेगा। मौलाना मदनी ने कहा कि जमीयत उल्लोमा-ए-हिंद एक धार्मिक संगठन है, सियासी पार्टी नहीं। उहोंने कहा, "हम हिंदुस्तानी हैं, लेकिन देश में बढ़ती सांप्रदायिकता और भेदभाव की राजनीति से मुल्क का भविष्य खतरे में है।" उहोंने यह भी कहा कि प्रधानमंत्री मोदी वक्तव्य को एक धार्मिक अधिकार मानने से करतारे हैं, जो हमारे हक पर कुठराघात है। झारखण्ड में नफरत फैलाने की हुई कोशिशमदनी ने 'सर्विधान बचाओ आंदोलन' का जिक्र करते हुए कहा कि उनकी आवाज सरकार तक पहुंच चुकी है और उनका संगठन अपने अधिकारों के लिए संघर्ष करता रहेगा। झारखण्ड चुनाव के दौरान सियासी भाषणों और घुसपैटिया जैसे शब्दों पर ऐतराज करते हुए मदनी ने कहा कि झारखण्ड में नफरत फैलाने की कोशिश हुई थी।

"नीतीश कुमार को समझना चाहिए कि उनके राजनीति में मुसलमानों का समर्थन भी जरूरी है यदि वे हमारे हक की रक्षा करते हैं तो हम उनके समर्थन करेंगे और अगर वे हमारे खिलाफ कदम उठाते हैं तो हमें अपने लिए अन्य विकल्प देखना पड़ेगा। मैलाना मट्टी ने कहा कि ज्ञानीयता स्तरें

कर खिलाए थे। जानवरों का हस्ता तुहु बुद्ध कल्पना कानून में बदलाव और मुसलमानों के अधिकारों पर हां रहे हमतों की कड़ी निंदा की। संभल में हाल ही में भड़की हिंसा में भारी मात्रा में पथराव हुआ, कई गांडियों को आग के हवले कर दिया गया और इलाके के कई मकानों को भी नुकसान पहुंचा। इस घटना में तीन लोगों की मौत हो गई, जबकि कई पुलिसकर्मी घायल हुए हैं, जिनका इलाज चल रहा है। मदनी का बयान

मौलाना मदनी ने इस घटना पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा, "ये खराब है। पहले बाबरी मस्जिद पर बनारस की घटना और अब ये जामा मस्जिद का तीसरा मसला। 1947 के बाद मस्जिदें जैसी थीं वैसी ही रहेंगी ये नियम हैं उसके बावजूद पिरकापरस्ती इस मुल्क में बढ़ रही है कि किस तरह मुसलमानों

नडु़ाना-नाना नद्यान वाहा का जोना पारा उडुना
ए-हिंदूंद का एक धार्मिक संगठन है, सियासी पार्टी नहीं।
उन्होंने कहा, "हम हिंदुस्तानी हैं, लेकिन देश में
बढ़ती सांप्रदायिकता और भेदभाव की राजनीति से
मुल्क का भविष्य खतरे में है।" उन्होंने यह भी कहा
कि प्रधानमंत्री मोदी वक्रक को एक धार्मिक
अधिकार मानने से कतराते हैं, जो हमारे हक पर
कुठराघात है।झारखण्ड में नफरत फैलाने की हुई
कोशिशमदनी ने 'संविधान बचाओ आंदोलन' का
जिक्र करते हुए कहा कि उनकी आवाज सरकार
तक पहुंच चुकी है और उनका संगठन अपने
अधिकारों के लिए संघर्ष करता रहेगा।झारखण्ड
चुनाव के दौरान सियासी भाषणों और घुसपैठिया
जैसे शब्दों पर ऐतराज करते हुए मदनी ने कहा कि
झारखण्ड में नफरत फैलाने की कोशिश हुई थी।

ठंड में बढ़ जाता है अस्थमा अटैक का खतरा

स दियों के मौसम में अस्थमा और फेफड़े के रोगियों के लिए मुश्किलें बढ़ जाती हैं। इस दौरान सांस की नली में सूजन आने से उड़ें अस्थमा अटैक होने का खतरा रहता है। डॉक्टरों से जाने अस्थमा रोगियों के लिए सर्दी के मौसम में जरूरी सावधानियाँ और टिप्पणी। सर्दियों का मौसम आ गया है और इस मौसम में अस्थमा रोगियों की समस्याएँ भी बढ़ जारी हैं। अस्थमा रोगी हर के लिए रुद्ध या बाहर, सर्दियों में अस्थमा के अटैक का खतरा बढ़ा रहता है। फेफड़ों के रोग से पीड़ित मरीजों को सर्दियों का पौसम प्रेरणानियों से भरा महसूस हो सकता है। अप्रीकिन लंग एसिस्टेन्शनों की फैक्टरीट में कहा गया है कि अस्थमा सबसे पुरानी बीमारियों में से एक है और फिलहाल इससे 18 वर्ष से कम आयुर्वर्ग के 7.1 मिलियन बच्चे प्रभावित हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ग्लोबल बर्न अफ डिजिज स्टडी के अनुसार 13.8 मिलियन डिसेबिलिटी एडजस्टेड लाइफ इंडर (DALYs) अस्थमा के कारण हर साल दम तोड़ देते हैं, यह रोग वैश्विक स्तर पर बीमारी के बोझ के 1.7 फीसदी का प्रतिनिधित्व करता है। दुनिया भर में 30 करोड़ लोग अस्थमा से पीड़ित हैं और सर्दियों के मौसम में इन मरीजों में अस्थमा के लक्षण और बदतर तरीके से उभरते हैं।

सांस और फेफड़े के मरीज ध्यान रखें ये जरूरी टिप्पणी



ठंड में बढ़ जाता है अस्थमा रोगी की परेशनियाँ
विशेषज्ञों के अनुसार, अस्थमा के मरीजों की सांस की नली में सूजन आ जाती है, जिसके कारण मरीजों के सांस लेने में दिक्कत होती है। इससे मरीजों के अन्य ऊंचाई की बढ़ती है और बढ़-दबड़ होती है। अस्थमा के मरीजों के लिए ठंडा माहौल अधिक नहीं है। इससे उनके सांस की नली में आने का खतरा रहता है। अस्थमा के मरीजों के फेफड़े और सांस की नली काफी संवेदनशील होते हैं।

इनहेलेशन थेरेपी और उससे जुड़ी गलत धारणाएं

कई मरीजों और उनकी देखरेख करने वाले परिजनों को अस्थमा के कारणों और इलाज के मौजूदा विकल्पों की जानकारी नहीं होती। अस्थमा एक आनुवांशिक और एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य में फैलने वाला रोग है। मरीजों को अस्थमा के अटैक से बचाने के लिए कई इलाज उपलब्ध हैं, जिसमें फिश-थेरेपी, वैकल्पिक दवाएँ और योग शामिल हैं। अस्थमा के रोग को उभरने का मौका न देकर इससे बचाव किया जा सकता है। अस्थमा से पीड़ित मरीजों को एक सामान्य सा भ्रम रहता है कि इनहेलेशन उनके पास अस्थमा के अटैक से बचने का आविष्कार उपर्युक्त है। अस्थमा रोग के बारे में मरीजों और उनके परिजनों को डॉक्टरों की ओर से शिक्षित किए जाने की जरूरत है। इनहेलेशन थेरेपी के कम से कम साइड इफेक्ट्स के साथ अस्थमा का इलाज किया जा सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान

प्रमोनी रोग विशेषज्ञ डॉ. हरीश भाटिया कहते हैं कि ठंड में अस्थमा के मरीजों के सांस की नली में सूजन आ जाती है, जिसके कारण मरीजों के सांस लेने में दिक्कत होती है। इससे मरीजों के अन्य ऊंचाई की बढ़ती है। अस्थमा के मरीजों के लिए ठंडा माहौल अधिक नहीं है। इससे उनके सांस की नली में सूजन आने पर बहुत सी शौष्णीय लागत होती है। अस्थमा के मरीजों के फेफड़े और सांस की नली काफी संवेदनशील होते हैं।

रेसियरेटरी में प्रकाशित एक शोध लेख के अनुसार, अस्थमा के लिए इनहेलेशन थेरेपी और विलनिकल प्रभावशीलता का संबंध काफी सकारात्मक है। वयस्कों, नवजात शिशुओं और बच्चों पर किए गए बहुत से अध्ययन के अनुसार इनहेलेशन थेरेपी से रोग के लक्षणों पर जल्द नियंत्रण पाया जा सकता है और फेफड़े सामान्य तरीके से काम करने लगते हैं।

5 से 11 साल के बच्चों में बढ़ी अस्थमा की बीमारी

डॉ. गौर देवी बताते हैं कि कुछ घंटों के लिए प्रदूषक तत्वों के संपर्क में आने से भी फेफड़ों का रोग बिगड़ सकता है। इससे रोगी पांप अस्थमा अटैक हो सकते हैं। इसलिए किसी भी आपात स्थिति के लिए तैयार रहना बहुत जरूरी है। एक मोटे अनुमान के अनुसार भारत में 5 से 11 वर्ष के अयुवर्ग में अस्थमा से पीड़ित बच्चों की संख्या 10 से 15 फीसदी के बीच है। हालांकि, 30% भी हजारों पेटेस ऐसे हैं, जिन्हें इलाज के सही तरीकों की जानकारी नहीं है। इनहेलेशन थेरेपी में सांस की नली में सूजन आने पर बहुत सी शौष्णीय मात्रा में, करीब 25 से 100 माइक्रोग्राम कॉर्टिकोस्टेरोइड्स की जरूरत होती है, लेकिन जब यह दवाई के माध्यम से मौखिक रूप से आतों के गरसे मरीजों में पहुंचती है, तो दवाई की बहुत ज्यादा मात्रा, करीब 10 हजार माइक्रोग्राम मरीज के शरीर में पहुंचती है, एवं इस दवाई का केवल शोड़ा सा दिस्सा ही फेफड़ों तक पहुंचता है। इसका मतलब यह है कि जब अस्थमा की मरीज कोई गतिशील प्रयत्न कर असर पड़ता है। इस समस्या से निजात पाने के लिए इनहेलेशन थेरेपी के कम से कम साइड इफेक्ट्स के साथ अस्थमा का इलाज किया जा सकता है।

रेसिपी



रबड़ी खीर

सामग्री

- रबड़ी : 250 ग्राम
- चावल : 1/4 कप
- चीनी : 1/2 कप
- इलायची पाउडर : 1 छोटी चमच
- किशमिश : 1 टेबल स्पून
- बादाम : 9-10
- काजू : 9-10
- दूध : 1 लीटर

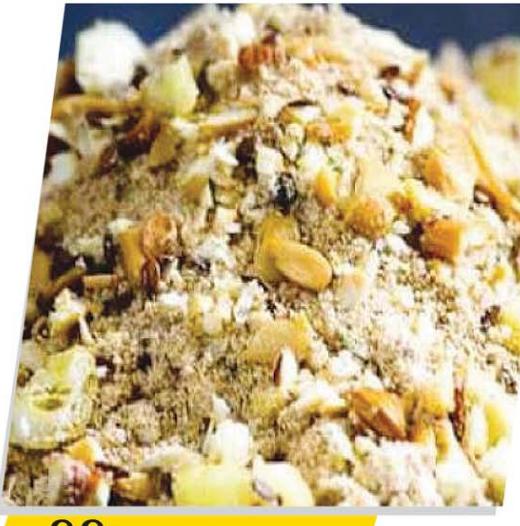
विधि

चावलों को अच्छे से धोकर पानी में 1/2 घंटे के लिए भिंगों कर रख दीजिए। अब पानी हटाकर चावलों को दरदरा पीस लीजिए। दूध को एक बर्नन में डालकर उबालने रख दीजिए। दूध में उबाल आने पर चीनी गिरे पास लीजिए। जब चावल और चीनी गिरे हो जाएं तो बादाम को बारीक टुकड़ों में काट कर तैयार रह दीजिए। जब चावल और चीनी गिरे हो जाएं तो बादाम और इलायची खीर में डाल दीजिए। जब चावल और चीनी गिरे हो जाएं तो बादाम और इलायची खीर मिला दीजिए। खीर को 2-3 मिनट के लिए ढककर रख दीजिए और शेष ठंडा होने के बाद इसमें रबड़ी डाल कर मिला दीजिए।

ड्राई फूट पंजीरी

सामग्री

- घी: 200 ग्राम
- चीनी: 3/4 कप
- काजू: 30 ग्राम
- तरबूज के बीज: 1 चमच
- इलायची पाउडर: आधा चमच
- बेसन: 200 ग्राम
- बादाम: आधा कप
- कमल के बीज: 3/4 कप
- खरबूजे के बीज: 1 कप
- क्रश किए हुए पिस्टा: 11 चमच



विधि

इस पंजीरी रेसिपी को बनाने के लिए एक गहरे तले वाले पैन लें और उसमें घी गर्म करें। काजू और बादाम डालकर प्राईज करें और उबालने के बाद इलायची के बीज डालकर 5 से 6 मिनट हटाकर और क्रश किए होने तक भूंधें। इसे भूंधे होने के बाद इलायची के बीज टुकड़ों में डालकर दूर दूर दें। ग्राइंडर की मदद से बादाम, काजू और कमल के बीजों को एक साथ पिसाएं। गेस पर एक कंडाइर पोर्ट और उसमें घी गर्म करें। इसमें बेसन डालकर 6-7 मिनट भूंधे हो जाएं तक भूंधे होने के बाद तक अपांग माइक्रोग्राम मरीज के शरीर में पहुंचती है। एवं दवाई की बीज टैबल ड्रेसिंग के लिए डालकर रख दीजिए। इसे बालों की जानकारी की जानकारी नहीं है। इसका मतलब यह है कि जब अस्थमा की मरीज कोई गतिशील प्रयत्न कर असर पड़ता है तो अपनी जरूरत से 40 गुना दवाई तक पहुंचता है। इसका मतलब यह है कि जब अस्थमा की मरीज की जरूरत से ज्यादा 25 से 100 माइक्रोग्राम कॉर्टिकोस्टेरोइड्स की जरूरत होती है तो अपनी जरूरत से ज्यादा 40 गुना दवाई तक शरीर में पहुंचती है। यह दवा उन दूसरे आंखों में भी प्रवेश कर जाती है, जहां इसकी जरूरत नहीं है।

टाईम पास

आज का साशिफल

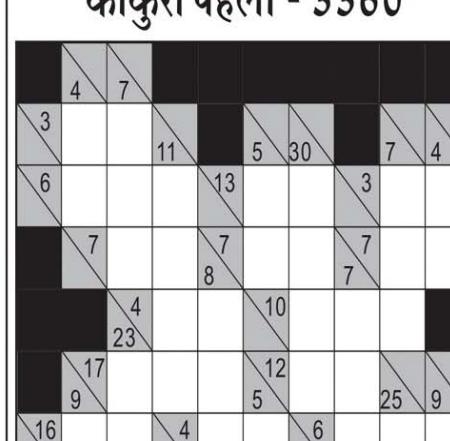
जीवन जीवन के मौजूदा विकल्पों की विविधता और विकल्पों की विविधता को जीवन की जीवन की विविधता के बीच जोड़ना। जीवन की विविधता को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना। जीवन की विविधता को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना।

सांस सांस के विविधताओं को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना। जीवन की विविधता को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना। जीवन की विविधता को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना।

सांस सांस के विविधताओं को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना। जीवन की विविधता को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना। जीवन की विविधता को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना।

सांस सांस के विविधताओं को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना। जीवन की विविधता को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना। जीवन की विविधता को जीवन की विविधता के बीच जोड़ना।

काकुरो पहली - 3360



हंसी के फूटवारे

क्या तुम मुझसे प्रेम करते हो ?
इसमें भी कोइ सन्देह है.
'तो क्या तुम मेरे लिए मर भी सकते हो ?'

'नहीं प्रिय यह मेरा अमर प्रेम है.'

