



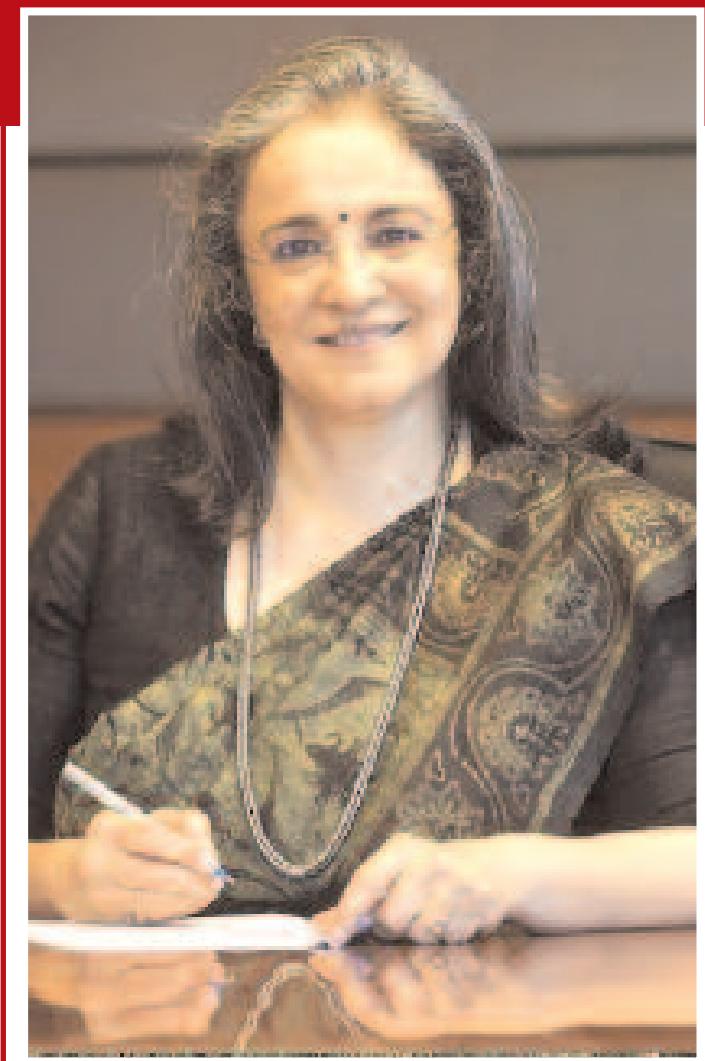
# सम्पादकीय

# सिर्फ कानून बनाने से नहीं एकेंगे महिला अपराध

देश के नेताओं ने समर्पणाओं का आस्थान  
यस्ता तलाश कर दिया है। जब भी किसी समर्पण से  
आमना हो तो कानून बना कर अपनी जिम्मेदारी पूरी  
कर लो। समर्पण की जड़ तक कोई भी दाजनीतिक दल  
और संस्कारें नहीं जाना चाहती। ऐसा नहीं है कि  
समर्पणाओं का स्थायी समाधान नहीं हो सकता, किन्तु  
वहाँ तक पहुंचने और व्यवहारिक समाधान ढूँढ़ने में  
पापड़ बेलने पड़ते हैं। पश्चिमी बंगाल की भाषता बनर्जी  
की संस्कार ने महिला विकासक से बलात्कार के बाद  
हत्या के मामले में वकीली किया है जो अब तक ऐसे मामलों  
में दूसरे दाज्य या केंद्र संस्कार कर्त्ता रही हैं। भास्तव्य  
कानून बना कर जिम्मेदारी पूरी कर ली। भाषता  
संस्कार ने विधानसभा में बलात्कार दोधी विधेयक  
संरक्षणमति से प्राप्ति कर दिया। विधेयक के भाषीदे में  
बलात्कार पीड़िता की जीत होने या उसके स्थायी रूप से  
अपेत अपराध में चले जाने की सूखत में ऐसे दोषियों के  
लिए तत्त्वानुंत का प्राप्तान का प्राप्तान किया गया है।

इसके अलावा मर्यादे में प्रत्याव किया गया है कि बलात्कार और सामूहिक बलात्कार के दोषी व्यक्तियों को आजीवन कानून की सजा दी जाए, और उन्हें पेट्रोल की सुविधा न दी जाए। अपराजिता महिला एवं बाल विधेयक (पश्चिम बंगाल आपराधिक कानून एवं संशोधन) विधेयक 2024' शीर्षक वाले इस प्रत्यावित कानून का उद्देश्य बलात्कार और यौन अपराधों से संबंधित नये प्रावधानों के जटिल महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा मजबूत करना है। यह विल पास होने के बाद दायरपाल के पास जाएगा, उनसे पास होने के बाद दायरपाति की मंजूरी के लिए जाएगा। इससे पहले 2019 में आंध्र प्रदेश दिशा विधेयक और 2020 में भारताद्वय शक्ति विधेयक विधानसभा से पारित हुआ था। इन दोनों विधेयकों में बलात्कार और सामूहिक बलात्कार के सभी तरह के गामलों में अनिवार्य फांसी का प्रावधान किया गया था। इन दोनों विधेयकों को दायर विधानसभाओं ने सर्वसम्मति से पारित किया था। लेकिन दोनों विधेयकों अभी तक दायरपाति की मंजूरी नहीं मिली है। भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) और भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता के साथ-साथ 2012 के पोक्यो अधिनियम के कुछ हिस्सों में संशोधन करने और पीड़िता की उम्र चाहे जो हो, कई तरह के यौन उत्पीड़न के मामलों में मौत की सजा का प्रावधान है। इस विल में महिलाओं और बच्चों के साथ होने वाले अपराध के लिए

कठोर सजा का प्रावधान किया गया है। बीते महीने लागू हुए बीएनएस की धारा-64 नें बलात्कार के लिए 10 साल से लेकर आजीवन कार्रवाई तक की सजा का प्रावधान है। वहीं बीएनएस की धारा-66 नें बलात्कार और हत्या और ऐसे बलात्कार, जिनमें पीड़ित निष्क्रिय हो जाती है, उनमें जौत की सजा का प्रावधान है। इसमें 20 साल की जेल की या उम्र कैद की सजा का भी प्रावधान किया गया है। गौत्मालब है कि निर्भया कांड के बाद कानून को बहुत सख्त कर दिया गया था। ऐप की परिमाण भी बदल दी थी, ताकि अहिलाओं के घिलाफ अपराध में कभी लाई जा सके। पहले जबटदस्ती या अस्थमति से बनाए गए संबंधों को ही ऐप के दायरे में लाया जाता था। लेकिन इसके बाद 2013 में कानून में संशोधन कर इसका दायरा बढ़ाया गया। इतना ही नहीं, जुधेजाइल कानून में संशोधन किया गया था। इसके बाद अगस्त कोई 16 साल और 18 साल से कम उम्र का कोई किशोर जग्जन्य अपराध करता है तो उसके साथ नापाल की जगत भी नर्सर्ट किया जाता।



10

एक 'जीएम'  
फसल 'बीटी'  
कपास या उसके  
अवशेष खाने के  
बाद या ऐसे खेत  
में चरने के बाद

अनेक भेड़-  
बकरियों के मरने  
व पशुओं के  
बीमार होने के  
समाचार मिले हैं।  
डा. सागरी

रामदास ने इस  
मामले पर विस्तृत  
अनुसंधान किया  
है। उन्होंने बताया  
कि ऐसे मामले  
विशेषकर  
आंध्रप्रदेश,  
हरियाणा,  
कर्नाटक व  
महाराष्ट्र में सामने  
आए हैं, पर  
अनुसंधान-तंत्र ने  
इस पर बहुत कम  
ध्यान दिया है।

# ਖੇਤੀ ਕੋ ਖੋਖਲਾ ਕਾਰ ਦੇਂਗੀ, ਜੀਏਮ ਫਾਸਲੇ



जेनेटिकली मोडीफाईड' फसलें (जीएम) एक बड़े विवाद का विषय रही हैं। हाल ही में मैक्सिसको की सरकार ने अपनी सबसे महत्वपूर्ण फसल मक्का को 'जीएम' से बचाने के लिए एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार की है। मैक्सिसको पर पड़ोसी देश अमेरिका व वहां की कंपनियों का दबाव था कि वह 'जीएम' मक्का अपनाए, पर मैक्सिसको की सरकार ने स्पष्ट कहा कि वह अपने देश की खाद्य-सुरक्षा की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। इससे पहले फिलीपींस में वैज्ञानिकों, किसानों व कार्यकर्ताओं ने अदालत में 'जीएम' फसलों के विरुद्ध मुकदमा लड़ा था और उन्हें अदालत से 'जीएम' फसलों पर रोक का महत्वपूर्ण निर्णय भी प्राप्त हुआ था। इन दिनों भारत की खेती-किसानी कई स्तरों पर संकट के दौर से गुजर रही है। हालांकि इसके संतोषजनक समाधान भी कई स्तरों पर उपलब्ध हैं, पर इन समाधानों की ओर बढ़ने की बजाय कुछ सीमित स्वार्थों की ओर से ऐसे सुझाव दिए जा रहे हैं जिनसे

आधार रहा है कि ये फसलें स्वास्थ्य व पर्यावरण की दृष्टि से सुरक्षित नहीं हैं तथा उनका असर जेनेटिक-प्रदूषण के माध्यम से अन्य गैर-जीएम फसलों व पौधों में फैल सकता है। इस विचार को 'इंडिपेंडेंट साइंस पैनल' ने बहुत सारगर्भित ढंग से व्यक्त

र्ण अंगों के बुरी तरह चर्चा है। 'जीएम' उत्पादकियों के मरने या बीमार व जेनोटिक-उत्पादों से र स्वास्थ्य समस्याओं का भारत में 'बीटी' बैगन के विख्यात वैज्ञानिकों ने त्री को पत्र लिखकर इस जानकारी उपलब्ध कहा गया कि 'जीएम' ने वाले पौधे का जैव-अस्त-व्यस्त हो जाता है विषेश या एलर्जी उत्पन्न का प्रवेश हो सकता है व कम या बदल सकते हैं। 'जीएम' खाद्य खिलाने में एक अध्ययनों से गुरुत्व(लिवर) पेट व निकट रक्त-कोशिका, रक्त जैव-रोधक क्षमता (इम्यूनोप्रायमक अपर सम्पन्ने आ

जिनकों ने बताया कि जिन 'बीटी' मक्का खिलाया विषेशपक का प्रभाव देखा के पर 'मानसेटै कंपनी' के बाबु पुनर्मूल्यांकन हुआ तो अध्ययन में भी नकारात्मक दिखाएँ दिए। 'बीटी' के जीवं के एक्षक्षण का खतरा 'बीटी' बैगन खिलाने के बहको-मानसेटो ने जो केया उससे जीव-जंतुओं हे, खरणेश व बकरी के खून व पैकियास पर आम नजर आते हैं। केवल भी कम दिनों के, अध्ययन में ही ये प्रतिकूल भए, तो जीवन-भर के कितने प्रतिकूल परिणाम पर प्रश्न खड़े हो गए हैं। सबल 'बीटी' कपास या बाने के बाद या ऐसे खेत में के भेड़-बकरियों के मरने तार होने के समाचार मिले। मादास ने इस मामले पर बताया कि किया है। उन्होंने बताया तने विशेषकर अंधाप्रदेश, क व महाराष्ट्र में सामने आंधान-तंत्र ने इस पर बहुत इतिवेष्टन तथा धृष्टि जागिरात्र रखा वाले भारत के वैज्ञानिक थे, प्रो. पुष्प भार्गव। एक लेख में प्रो. भार्गव ने लिखा था कि लगभग 500 शोध प्रकाशनों ने 'जीएम' फसलों के मनुष्यों, अन्य जीव-जंतुओं व पौधों के स्वास्थ्य पर हानिकारक असर को स्थापित किया है। ये सभी प्रकाशन ऐसे वैज्ञानिकों के हैं जिनकी इमानदारी पर कोई सवाल नहीं उठा है। दूसरी ओर 'जीएम' फसलों का समर्थन करने वाले लगभग सभी पेपर या प्रकाशन उन वैज्ञानिकों के हैं जिनकी विश्वसनीयता व इमानदारी के बारे में सवाल उठ सकते हैं। 'जीएम' फसलों के समर्थक कहते हैं कि उसे वैज्ञानिकों का समर्थन मिला है, पर प्रो. भार्गव ने इस विषय पर समस्त अनुसंधान का आकलन कर यह स्पष्ट बता दिया कि अधिकांश निष्पक्ष वैज्ञानिकों ने 'जीएम' फसलों का विरोध ही किया है। उन्होंने यह भी बताया कि जिन वैज्ञानिकों ने 'जीएम' को समर्थन दिया है उनमें से अनेक किसी-न-किसी स्तर पर 'जीएम' बीज बेचने वाली कंपनियों या इस तरह के निहित स्वार्थी से जुड़े रहे हैं। आज जब शक्तिशाली स्वार्थी द्वारा 'जीएम' खाद्य फसलों को भारत में स्वीकृति दिलवाने के प्रयास अपने चरम पर हैं, यह बहुत जल्दी है कि इस विषय पर शीर्ष विशेषज्ञ प्रो. पुष्प भार्गव की तथ्य व शोध आधारित चेतावनियों पर समुचित ध्यान दिया जाए।

## भारत ने इजरायल के मुद्दे पर खुद को ब्रिवस सदस्यों से अलग-थलग कर लिया

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के तीसरे कार्यकाल के दौरान भारतीय विदेश नीति में क्या हो रहा है? क्या भारत 2024 में संयुक्त राज्य अमेरिका का एक जागीर देश बन जायेगा और देश के ब्रिक्स भागीदारों के साथ अपने सभी राजनीतिक संबंधों को समाप्त कर देगा? ऐसे कई अन्य ज्वलंत प्रश्न 18 सितंबर को तब उभरे, जब हमारे प्रधानमंत्री के 74वें जन्मदिन और प्रधानमंत्री के तीसरे कार्यकाल के 100 दिन पूरे होने के एक दिन बाद, भारत ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में एक प्रस्ताव पर मतदान में भाग नहीं लिया, जिसमें मांग की गयी थी कि इजरायल 12 महीने के भीतर बिना किसी देरी के अपने कब्जे वाले फिलिस्तीनी क्षेत्र में अपनी अवैध उपस्थिति को समाप्त करे। 193 सदस्यीय संयुक्त राष्ट्र पदाधिकार ने प्रस्ताव को स्वीकृत कर दिया।

जिसमें भारत को छोड़कर अधिकारियों द्वारा ब्रिक्स सदस्यों ने 124 सदस्यों ने प्रस्ताव का समर्थन किया। जबकि अमेरिका और इजरायल सहित सदस्यों ने इसके खिलाफ मतदान किया। भारत सहित 43 सदस्यों ने मतदान में नहीं लिया।

खास बात यह रही कि भारत की तरफ व्हाइट के एक सदस्य जापान ने भी प्रस्ताव पक्ष में मतदान किया और कहा कि इजरायल की फिलिस्तीन में कब्जे वाली बसित्यां गतिविधियां दो राष्ट्रों के प्रस्ताव की प्रगति कमज़ोर करती हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इसके बाद सितंबर को अमेरिका में चार देशों के शिखर सम्मेलन में भाग ले गए। यह अमेरिका की उनकी तीन दिवसीय यात्रा का पहला दौरा है। यह गारपटि जू लाइटेन्स ने भारत को अपने अधिकारियों द्वारा ब्रिक्स सदस्यों ने 124 सदस्यों ने प्रस्ताव का समर्थन किया। जबकि अमेरिका और इजरायल सहित सदस्यों ने इसके खिलाफ मतदान किया। भारत सहित 43 सदस्यों ने मतदान में नहीं लिया।

खास बात यह रही कि भारत की तरफ व्हाइट के एक सदस्य जापान ने भी प्रस्ताव पक्ष में मतदान किया और कहा कि इजरायल की फिलिस्तीन में कब्जे वाली बसित्यां गतिविधियां दो राष्ट्रों के प्रस्ताव की प्रगति कमज़ोर करती हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इसके बाद सितंबर को अमेरिका में चार देशों के शिखर सम्मेलन में भाग ले गए। यह अमेरिका की उनकी तीन दिवसीय यात्रा का पहला दौरा है। यह गारपटि जू लाइटेन्स ने भारत को अपने अधिकारियों द्वारा ब्रिक्स सदस्यों ने 124 सदस्यों ने प्रस्ताव का समर्थन किया। जबकि अमेरिका और इजरायल सहित सदस्यों ने इसके खिलाफ मतदान किया। भारत सहित 43 सदस्यों ने मतदान में नहीं लिया।



फिलिस्तीन युद्ध शुरू होने के बाद से ग्यारह महीने से अधिक समय में, गाजा क्षेत्र के विनाश की ओर ले जाने वाली शत्रुता को रोकने के लिए संयुक्त राष्ट्र के स्तर पर कई प्रयास किये गये हैं। मरने वालों की संख्या लगभग 40,000 हो गयी है। भारत को छोड़कर ब्रिक्स के सभी सदस्यों ने इजरायल द्वारा अत्याचारों को तुरंत समाप्त करने और फिलिस्तीन क्षेत्र पर उसके अवैध कब्जे को समाप्त करने की मांग में अग्रणी भूमिका निभाई दिक्षिण अफ्रीका ने आधिकारिक तौर पर मांग की है कि अंतरराष्ट्रीय न्यायालय प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू को अपराधी घोषित करे और इजरायल से अपना कब्जा समाप्त करने को कहा जाये। ब्राजील के राष्ट्रपति ने दक्षिण अफ्रीकी राष्ट्रपति के कदम का प्रशंसन किया। अंत में आईसीजे ने इजरायल को उसके अत्याचारों को समाप्त करने के लिए अपना आदेश जारी किया लेकिन इजरायल सरकार आईसीजे के आदेश का पालन नहीं कर रही है।

18 सितंबर को संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा परित प्रस्ताव इस संदर्भ में विशेष महत्व रखता है। 21 सितंबर को बैठक होगी जिसमें चारों देशों के राष्ट्राध्यक्ष भाग लेंगे। गाजा पर इजरायल के कब्जे समेत वैश्विक मुद्दों पर भारतीय प्रधानमंत्री के विचारों पर नजर रखना दिलचस्प होगा। एससीओ की बैठक 15 और 16 अक्टूबर को इस्लामाबाद में होनी है, जबकि ब्रिक्स की बैठक रूस में राष्ट्रपति पुतिन की मेजबानी में 22 से 24 अक्टूबर को होगी, जिसमें चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग भी शामिल होंगे। यह बैठक कामी टिल्जनमां द्वेषी।

# सेबी अध्यक्ष को पद छोड़ने के लिए कहना चाहिए

सेबी की अध्यक्ष सुश्री माधवी पुरी बुच पर आई विपत्ति को समाप्त करने का समय आ गया है। अगर उन्होंने पहले ही अपना इस्तीफा नहीं भेजा है तो समय आ चुका है कि उन्हें सेबी छोड़ने के लिए कह दिया जाए। वास्तव में यह उनके हित में है कि वे पछोड़ दें और निष्पक्ष जांच का समना करें, बजाय इसके कि एक महत्वपूर्ण नियामक संस्थान के शीर्ष पर बैठे रह कर खुद को और संस्था को उस तरह से कमज़ोर होते देखें जितना कमज़ोर सेबी पहले कभी नहीं रहा है। कुछ ऐसे लोग भी हैं जो उनके आचरण का बचाव कर रहे हैं और आरोपों को राजनीति या निहित स्वार्थों का खेल कह रहे हैं लेकिन वे केवल आधे-अधूरे मन से कह रहे हैं, किंतु मामला इस कदर उजागर हो गया है कि अब इसका किसी प्रकार बचाव करना संभव नहीं हो पाएगा। हम एसे चरण में पहुंच गए हैं जिसने सेबी की वह विश्वास और नैतिक प्रतिष्ठा छीन ली है जो उसके कार्य करने और यहां तक कि सबसे बुनियादी विनियामक कार्यों को पूरा करने के लिए जरूरी है। सेबी अधिनियम, 1992 की प्रस्तावना में इसका चार्टर निर्धारित किया गया है: ... प्रतिभूतियों में निवेशकों के हितों की रक्षा करना एवं प्रतिभूति बाजार के विकास को बढ़ावा देना और विनियमित करना तथा उससे संबंधित या उसके आतुरणिक मामलों के लिए नियामक व्यवस्था बनाना।' मौजूदा परिस्थितियों में यह सेबी से परे का कार्य है। यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि सेबी के अध्यक्ष ने सेबी को घटनों पर ला दिया है यह अप्रासाधिक है कि क्या उनके खिलाफ आरोप साबित होंगे और अंततः वे दोषी पाजारिंगी या नहीं। पहले से ही ऐसे पर्याप्त सबूत हैं जो ऐसे सवाल उठाते हैं जिन्हें आसानी से खारिज नहीं किया जा सकता। सेबी में आंतरिक विद्रोह से बाहरी दबाव बढ़ रहा है जेसे गंभीरता से लेने के बजाय खेदजनक और हास्यास्पद स्पष्टीकरण के साथ उसका मुकाबला किया जा रहा है। यह एक कथित विषाक्त संस्कृति की ओर इशारा करता है। सेबी के अंदरूनी सूत्रों का कहना है कि यह बताया जाना कि सेबी के ब्रेणी के अधिकारियों को बाहरी तत्वों द्वारा गुमराह किया गया था, सेबी के संपूर्ण कार्यबल का अपमान करना है। अधिकारी निश्चित रूप से जानते हैं कि वे किस बारे में बात कर रहे हैं भारतीय प्रणाली कैसे काम करती है इस बात की जानकारी जिन लोगों को है, वे जानते हैं कि शक्तिशाली के खिलाफ बोलने के लिए एकजुट होने के लिए बहुत साहस और चरित्र बल और दृढ़ संकल्पित होने की आवश्यकता होती है। अडानी से संबंधित फंडों और

हिंडनबर्ग के आरोपों में उलझी होने के बावजूद सुश्री बुच अछूती हैं क्योंकि वे सत्ताधीशों की करीबी मानी जाती हैं। अधिकारी ऐसे व्यक्ति का विरोध करने में कामयाब रहे हैं तो यह केवल सङ्दांश की सीमा का सकेतक है जिसने असहनीय होने के कारण टारगेटेड होने के खतरे के बाद भी अधिकारियों को बोलने के लिए मजबूर किया है। सार्वजनिक क्षेत्र में पदानुक्रमित, शीर्ष-चालित, बॉस की जी हुजूरी करने की संस्कृति में विरोध दुर्लभ है और निजी क्षेत्र में असंतोष जाहिर करना आत्मघातक होता है, लेकिन सेबी एक हाइब्रिड की तरह लगता है जिसने कार्यस्थल पर दोनों तरह की सबसे खराब स्थिति सामने लाई है राजनीतिक नजरिये से देखें तो यह महत्वपूर्ण है कि भाजपा सुश्री बुच का बचाव करना बंद कर दे और मामले की पूरी जांच के लिए तैयार हो। भाजपा के राजनीतिक रणनीतिकार यह पाएंगे कि हर गुजरते दिन के साथ बुच को पद पर बनाए रखने की राजनीतिक कीमत बढ़ती जा रही है। हालांकि यह एक बहुत छोटा सवाल है विभाजपा अपनी छवि को खराब कर रही है तथा अपने संकटों का प्रबंधन कर रही है और खुद के द्वारा खड़े किए गए क्रोनिज्म की सङ्दांश से नीतियों का जवाब दे रही है। बड़ा सवाल यह है कि आज भारत कहां खड़ा है और इस तरह के नेतृत्व में प्रमुख संसाधनों के कैसे कमजोर किया जा रहा है यह निर्विवाद है कि राजनीतिक कवर के बिना सुश्री बुच कथित तौर पर इस तरह से काम नहीं कर सकती थीं। यह वही राजनीतिक कवर है जो कुछ प्रमुख पदों पर लोगों की शिक्षित को, उनके प्रभाव क्षेत्र को बढ़ाता है तथा जो साहसिक, अत्याधिक उत्साही और समर्पित होते हैं एवं उनकी अहंकार की भावना को बढ़ावा देता है जिसे हम अंततः देखते हैं कि हर बार कभी न कभी ढह जाता है।



# करीना कपूर @44

मुंबई, एजेंसी

बॉलीवुड की जानी-मानी अभिनेत्री करीना कपूर आज 44 वर्ष की हो गयी। 21 सितंबर 1980 को मुंबई में जन्मी करीना कपूर के अधिनय की कला विरासत में मिली। उनके पिता रणधीर कपूर अभिनेता जबकि मां बबीता और बहन करिशमा कपूर जानी मानी फिल्म महाल रहने के कारण करीना अक्सर अपनी बहन के साथ खुशी देखने जाया करती थी। इस वज्र से उनका पीरुजान फिल्मों की ओर हो गया और वह भी अभिनेत्री बनने के खाल देखने लगी। करीना कपूर ने फिल्म में किसी भी अभिनेत्री अपने सिरे की शुभांगता की शुभांगता वर्ष 2000 में प्रदर्शित फिल्म रिपूमी थी। हालांकि फिल्म टिकट खिड़की पर कोई खास कारबाही दिया गया था। वर्ष 2001 में प्रदर्शित फिल्म मुझे कुछ कहाँ है करीना के करियर की छाली सुपरहिट फिल्म साबित हुयी। वर्ष 2001 में करीना को सुभाष घर्ष की ओर खिल्म यादों में काम करने का अंवर सिल्वरटन के कारण वह फिल्म टिकट खिड़की पर अंधेरे मुंहे गिर गयी। हालांकि उस वर्ष उनकी कभी खुशी कभी गम और अजनबी। जैसी सुपरहिट फिल्मों भी प्रदर्शित हुई लेकिन कामयाची की ब्रेक इन फिल्मों के अभिनेत्रियों को अधिक दिया गया। वर्ष 2002 में करीना कपूर के करियर के लिये खुशी वर्ष 2003 में उनकी जानी सिरप में दिये और मुझसे दोस्ती करेंगे जैसी दिव्य फिल्में प्रदर्शित हुयी।

वर्ष 2003 में करीना को सुरज बड़ालाया की फिल्म में प्रेम की दीवानी हूं में काम करने का अवसर मिला। इस फिल्म में उन्नति के कारियर की शुभांगता वर्ष 2004 में करीना के अधिनय के नये आवाम देखने की मिली। इस वर्ष करीना की युवा, चमेली, हलचल और एतराज जैसी सुपरहिट फिल्में प्रदर्शित हुयी। सुधीर मिश्र के निर्देशन में बनी फिल्म चमेली के करीना ने अपने दमदार अभिनय से दर्शकों को दिल जीत लिया। फिल्म में उनके दमदार अभिनय के लिये उन्हें फिल्म फेयर का पुरस्कार भी दिया गया। वर्ष 2006 में करीना कपूर की सुपरहिट फिल्म ओंकारा प्रदर्शित हुयी।

विशाल भारद्वाज के निर्देशन में बनी फिल्म ओंकारा में करीना को उनके दमदार अभिनय के लिये खुश रखना भी बहुत जरूरी है। इसी वर्ष फिल्मफेयर की ओर से विटिक्स अवार्ड जारी गया। इसी वर्ष प्रदर्शित फिल्म डॉन में करीना कपूर ने करियर के लिये अपने दमदार अभिनय से दर्शकों को दिल जीत लिया। फिल्म में उनके दमदार अभिनय के लिये खुश रखना भी बहुत जरूरी है। अपनी रुचि की चीजों को करने से रस्से और कंफर्ट के महलत देते हैं। दयाल और दूसरों के लिए मददगार होना अच्छी बात है, लेकिन खुद को खुश रखने के लिए हाथों लिये अपने धौन को फॉलो करना बेहतर जरूरी है। अपनी रुचि की चीजों को करने से रस्से और एंजाइटी जैसी समस्याओं से राहत मिलती है ऐसा एक्सपर्टर्स कहते हैं। और भी बेहतर खुद को लेकिन खुशी की ओर खड़ा करने से आत्मरक्ष खुशी मिलती है और भी बेहतर खुद को बदलने में बदल भी। कई तरीके से अपने खुद को बदलना सकते हैं। इसके लिए काई गेम, यूज़िक, एडवेंचर एक्टिविटी, बुक रीडिंग जैसे चीजों को शामिल कर सकते हैं। सेलफ प्लीजर

गाजा में इजरायली हवाई हमलों में 16 फिलिस्तीनी मरे गए

गाजा। गाजा पर्शी में आवासीय घर और बाहन पर हूंए इजरायली हवाई हमले में कम से कम 16 फिलिस्तीनी सूरजी और प्रवासीदर्शियों के मुश्किल इजरायली दुर्दशा के लिए खाली रुक्षा स्त्री ने रक्षा शहर के अंदर खड़ा करने से जाया। गाजा शहर में इजरायली हवाई हमलों में शरक के अंदर खड़ा करने से जाया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में एक घर के साथ 12 लोग मरे गए। और 66 अच्युत घायल हो गए। वर्ही हिजबुल्लाह ने जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

बेरुत। बेरुत के दक्षिणी उपनगरों पर हूंए इजरायली हवाई हमले में जेवाबी कार्रवाई में पश्चिमी गैलिली में 30 से अधिक वसियों और उत्तरी इजरायल में एक घर के साथ 100 से अधिक गोंदें दागे गए। जानकारी लेवानी स्थान्यों में शरक के लिए आवाम निशान बनाया गया। जिसके परिणामस्वरूप एक बच्चे सहित तीन लोगों की मौत हो गई।

बेरुत पर इजरायली हमले में 12 मौत, 66 घायल

</