

पाकिस्तान में खत्म होते अल्पसंख्यक, निचले दर्ज का नागरिक मान जारी है दग्ध

ईशनिंदा कानून के लिए पाकिस्तान ने मूल्युड़ का प्रविधान कर रखा है। इस कानून को लागू करने से पाकिस्तान के हर स्वतंत्र विचार खेले जाने गए को कहने न कर्हने अपनी स्वतंत्रता से जूँझा पड़ रहा है या फिर उस भीड़ से मुकाबले में जन्म एवं माल की शक्ति सही पड़ रही है। इनमें कुछ मुसलमान भी हैं। उन्होंने भारत में जन्म लेने के लिए आपात व्यक्त किया है।

विश्व में कई प्रगतिशील देश अपने समाज में विविधाओं से भरे धार्मिक एवं सांस्कृतिक विचारों का सम्मान करते हैं तथा सभी पंथों और विचारों को बराबर देखते हैं। इसके प्रतिरोध पाकिस्तान में वहाँ के मुट्ठी भर अल्पसंख्यकों के प्रति द्वेष, धूमा एवं दमन की भावना निरंतर बढ़ रही है। वहाँ एक बार पिर इस्लाम के विरुद्ध ईशनिंदा के आरोप में ईशां नियम समूहों के साथ घृणा व्यवहार देखते हैं। ईसाई समूहों पर ईशां आपेक्षित लगाकर फैसलाबाद में तामाम गिरजाघरों और ईसाईओं के घरों में तात्फोड़ और आगजनी की गई। ईसाईओं के खिलाफ भड़की हिंसा ने दिल दहला दिया।

यह बहुत निराशाजनक है कि पाकिस्तान में ईशनिंदा के झुके आरोपों के कारण निर्दोष अल्पसंख्यकों को उपीड़िया का समान करना पड़ता है और कभी-कभी तो उनकी जान भी ली जाती है।

इसकों से बहुत दखले रहे हैं कि पाकिस्तान में उग्र भीड़ कानून व्यवस्था की धन्जियाँ उड़ाती हैं। ईशनिंदा के आरोपित व्यक्ति अथवा समूहों को खुद ही नियाना बनाने में जुट जाती है। आसिया बीबी (आसिया नौरन) का मामला ऐसे मामलों का सबसे चर्चित प्रकरण रहा।

ईसाई महिला आसिया बीबी को ने केवल जेल जाने के साथ कष्टमय जीवन जीना पड़ा, बल्कि उनके समर्थन में आए एक नेता सलमान तासीर की हत्या कर दी गई और वह भी उनके सुशाकारी द्वारा सलमान तासीर के हत्यारे को जब फारसी दी गई तो उनके जनामें हैं जहाँजो लोग उमड़े।

पाकिस्तान में ईशनिंदा के आरोपों के खिलाफ अल्पसंख्यकों को सताने के हाल में सेकड़ी मामलों आए हैं। ईशनिंदा के आरोपों के खिलाफ अल्पसंख्यकों का निरंतर दमन हो रहा है। सबसे ज्यादा निराशजनक बात यह है कि पाकिस्तान सरकार इन घटनाओं की केवल नियाना करके अपने कर्तव्य की इतिहास ले लेती है। इसका कारण यह है कि करीब 97 प्रतिशत मुस्लिम आवासी वाला यह देश अपने वहाँ के अल्पसंख्यकों को नियन्तर लेने का नागरिक मानता है, अन्यथा वह कानून हाथ में लेने वालों को अवश्य ही कठोर दंड का भागीदार बताता।

वास्तव में इस्लामी सिद्धांतों की मानना व्याख्या ने इस गलत अवधारणा को बढ़ावा दिया है। इसलाम और मुसलमानों के प्रति शत्रुओं की बढ़ावा देता है। इसलाम अन्य विवास्थाओं के प्रति अल्पसंख्यकों की व्यवहार करने वाले जीवन में अल्पसंख्यकों को खुद ही मानता है। अगर विशेष व्यक्तियों का अधिकार तो उनका जीवन भी ली जाती है।

कठपुतली न बन जाए

विधेयक पर उठने वाले सवालों पर एक नजर डालना ज़रूरी है।

-विधेयक के प्रावधानों पर भी जब चुनाव आयोग (ईसी) को लेकर सवाल उठ रहे हैं। इस बार विवाद की वजह बना है राज्यसभा में सरकार की ओर से पेश किया गया वह बिल, जिसके पारित होने के बाद चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति में मुश्य न्यायाधीश की भूमिका नहीं रह जाएगी। पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं। अगर भविष्य में विधेयक की समिति के सुझाए नामों पर विचार करेगी।

-कै बिनेट सचिव की अध्यक्षता वाली समिति के सुझाए नामों पर जारी रही थी। उसी वार्षिक प्रावधानों में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक भागीदारी देखते हैं।

पंजाब कैडर के एक अधिकारी को रिटायर होने से मेहज़ छह घंटे पहले चुनाव आयुक्त बनाए जाने पर सुप्रीम कोर्ट में एक वार्षिक

कब, क्या हो आपके वैनिटी बैग में

क्या आप जहाँ कहीं भी जाती हैं वहीं अपने साथ अपनी पूरी ब्यूटी कैंबिनेट साथ ले जाती हैं? यह थोड़ा अटपटा लगता है। अपने साथ हल्का सामान लेकर



चलने की आदत डालें। अगली बार जब भी आपको कहीं बाहर जाना हो तो यह जान लें अपने वैनिटी बैग में क्या-क्या रखना है।

विवाह पर जाते समय

यदि आप किसी विवाह समारोह में जा रही हैं तो उन उत्पादों को ही अपने वैनिटी बैग में रखें जिन्हें आप पहले इस्तेमाल कर चुकी हैं। यह ऐसे अवश्य पर आप नए उत्पादों के साथ प्रयोग करते हैं तो इसके कारण एलर्जी हो सकती है। ऐसा आप बिल्कुल नहीं चाहते।

♦ अपना सर्वोत्तम परफ्यूम पैक करें। चूंकि विवाह बहुत ही शानदार तथा पूरा दिन चलने वाले समारोह होते हैं इसलिए इस पूरी अवधि के दौरान आप महकती रहें, यह जरूरी है।

यदि आपकी आंखों से पानी निकलता हो तो बाटर

प्रूफ मेकअप जरूरी हो जाता है।

- ♦ विभिन्न आयोजनों पर अलग-अलग हेयर स्टाइल्स दिखाने के लिए एक कार्लिंग आवश्यक या फिर हेयर स्ट्रेटर साथ लेकर जाएं।
- ♦ आपके मेकअप बैग में एक अच्छी कोल्ड क्रीम या फिर मॉइश्चराइजर अवश्य रखें जो आपकी स्किन को रात तक नमी युक्त रखें।

पार्टी पर...

चूंकि अधिकतर पार्टीयां रात ही होती हैं इसलिए आप ग्लैमरस मेकअप का चुनाव करें।

- ♦ पैने बालों को अलग रंग देने के लिए हेयर एक्स्टेंशन्स या फिर हेयर मस्करा का प्रयोग करें।

♦ प्राकृतिक बालों के लिए आप अपने साथ एक हेयर मूसी (क्रीम) ले जा सकती हैं। इससे आपके बाल घने तथा चमकदार दिखेंगे।

♦ बॉडी बटर आपकी त्वचा को अलग चमक देता है।

♦ पार्टी मेकअप को आशम से उतारने के लिए क्लीरिंग मिल्क बहुत जरूरी है।

पिकनिक पर...

पिकनिक के लिए पैकिंग करते समय ऐसी चीजें पैक करें जो उपयोगी तथा लाने-ले जाने में असान हों।

- ♦ चूंकि आप अधिकतर बाहर ही रहेंगी इसलिए 30 या इससे ऊपर एस.पी.एफ. बला सनस्क्रीन लोशन अपने साथ रखें।
- ♦ बैट वाइप्स भी ऐसे में ले जाने जरूरी हैं क्योंकि ये आपके चेहरे को फ्रेश बनाए रखते हैं।

♦ डियोडैंट की बजाय एक फ्रूट फ्लेवर्ड बॉडी स्लेश खरोड़।

यह आपकी त्वचा के लिए बहुत ही लाइट, रिफ्रिशिंग तथा खुशनुमा साबित होता है।

होगा।

ब्यूटीफुल रिक्न, हेल्दी रिक्न त्वचा के लिए विंटर के यरियां टिप्प

सबसे पहले चेहरे की त्वचा को क्लीरिंग मिल्क से साफकरके पानी से धो लें। अब बराबर मात्रा में ग्लिसरीन और गुलाब जल मिलाकर उसपे चेहरे की हल्की मालिश करें। गर्दन की मालिश पर हाथ थोड़े सख्ती से ऊपर की तरफ चलाएं। थोड़ी की मालिश हाथों को बाहर ले जाते हुए करें। गालों पर गोलाई से मालिश करते हुए हाथ नीचे से ऊपर की ओर ले जाएं। ऐसा प्रतिक्रिया से रक्त संचार बढ़ेगा और गालों को गुलाबीपन बना रहेगा। ललाट या माथे पर मालिश करते समय लेप्ट से राइट की तरफ हाथों को थोड़ा ठेढ़ा करके चलाएँ। आंखों की नज़ारत का ध्यान रखते हुए उँगलियों को गोलाई से इस तरह धुमाएँ कि ग्लिसरीन आँखों में न जाने पाए, क्योंकि आँखों में यह जलन पैदा कर सकती है। ग्लिसरीन की मालिश हाँठों के लिए ऐसी दिनों में जरूरी है। इससे सुखी त्वचा नम हो जाती है और पैटे हाँठों को राहत मिलती है। हाँठों की मालिश एक बार बाई और पिछे एक बार दाई और से करें। नाक के लिए भी यह बेहतरीन मसाज है। इससे नाक की कठोर त्वचा भी मुलायम होकर चमकने लगेगी। सर्दियों में केवल यह मसाज ही दिन में समय मिलने पर दो-तीन बार आपने कर ली तो आपकी त्वचा की चमक देखने लायक होगी और



इसका असर त्वचा पर स्थायी होगा। इन दिनों लगने वाले फेस पैक भी थोड़े अलग होते हैं। सबसे अच्छा पैक लाल चंदन के पाड़डर का माना जाता है। इसमें तजी मलाई इतनी मात्रा में मिलाएँ कि गाढ़ा पेस्ट बन जाए। इस पेस्ट को नीचे से ऊपर की ओर गोलाई में हाथ चलाते हुए गर्दन और पूरे चेहरे पर लगाएँ। पैदल-बीस मिनट बाद हल्के गरम पानी से धो लें। इससे त्वचा का रुखान पूर हो जाएगा। पर बाद आप के तेल में नींबू के रस की दो-तीन बूँद डालें और चंदन का पाड़डर मिक्स करें। इसे चेहरे पर लगाएँ। पौँच-साट मिनट बाद हल्के हाथों से स्पाइडे हुए उतार लें और हल्के गरम पानी से चेहरा धो लें। बादाम का तेल न हो तो मलाईयुक्त दूध भी काम में ले सकते हैं। इससे त्वचा की कोमलता बढ़ेगी और साथ ही साँवलापन भी खम होगा। त्वचा के तैलीय होने पर शहद में बेसन मिलाकर हल्के हाथों से चेहरे पर मले और बाद में धो लें। बेसन अतिरिक्त तेल को खत्म करेगा और शहद त्वचा के ढीलेपन को खत्म करके कसाव लाएगा। त्वचा की चमक भी शहद बनाए रखेगा। आप अधिक देर धूप में रहते हैं तो रंगत पर असर होता ही है। ऐसी त्वचा पर

कोमलता बढ़ेगी और साथ ही साँवलापन भी

खम होगा। त्वचा के तैलीय होने पर शहद में बेसन मिलाकर हल्के हाथों से चेहरे पर मले और बाद में धो लें। बेसन अतिरिक्त तेल को खत्म करेगा और शहद त्वचा के ढीलेपन को खत्म करके कसाव लाएगा। त्वचा की चमक भी शहद बनाए रखेगा। आप अधिक देर धूप में रहते हैं तो रंगत पर असर होता ही है। ऐसी त्वचा पर

कच्चा दूध और नींबू का रस रुई में लेकर धीरे-धीरे मलें। इससे त्वचा अपने असली रंग में आ जाएगी। पिछे पैक इस्तेमाल करें। समय न होने पर बादाम, जैतून, तिल या सरसों के तेल से मालिश करके हल्के गरम पानी में फिरोगे निचुड़े तोलीए से त्वचा को थपथपाएँ। इससे त्वचा पर शुष्क हवाओं का असर नहीं होगा और वह चिकनी व मुलायम बनी रहेगी।

कच्चा दूध और नींबू का रस रुई में लेकर धीरे-धीरे मलें। इससे त्वचा अपने असली रंग में आ जाएगी। पिछे पैक इस्तेमाल करें। समय न होने पर बादाम, जैतून, तिल या सरसों के तेल से मालिश करके हल्के गरम पानी में फिरोगे निचुड़े तोलीए से त्वचा को थपथपाएँ। इससे त्वचा पर शुष्क हवाओं का असर नहीं होगा और वह चिकनी व मुलायम बनी रहेगी।

यदि आपकी त्वचा तैलीय या सामान्य है तो इस ठंडे मौसम का उस पर विशेष प्रभाव नहीं पड़ेगा पर रुखी या शुष्क है तो आपको इस मौसम में अतिरिक्त देरव-रेत की जरूरत पड़ेगी ही है। इन दिनों ठंडी हवाओं से त्वचा फट जाती है या शुष्क हो जाती है। सबसे ज्यादा चेहरे की त्वचा ही प्रभावित होती है।

त्वचा की नमी बनाए रखना मुश्किल नहीं है। आप मौसम के अनुसार फैशियल करके इसे मौसम के कुप्रभावों से बचा सकती हैं। इन दिनों फैशियल कैसे करें और किन चीजों का इस्तेमाल करें, चलिए जानते हैं...

सुरक्षित धरती और शाकाहार हेल्थ प्लायस चॉकलेटी- चॉकलेटी एक्सरसाइज

इस नीले गृह पर जहाँ हम रहते हैं वहाँ से जीवों की कई प्रजातियाँ हमेशा के लिए विलुप्त हो रही हैं। ऐसा सर्दियों से होता आ रहा है। कई

हमारे सामने विलुप्त हो गईं। इसन के लालच और जरूरत के चलते जिस गति से इन दिनों जंगलों से जीव विविधता नष्ट की जा रही है उसे देखते हुए लगता है कि जल्दी ही हमारा अस्तित्व ही संकट में आ जाएगा।

यह बहस सर्दियों से जारी है कि इसन के लिए

शाकाहार जरूरी है कि मासँसाहार। अक्सर यह प्रश्न उत्तरा

जाता है कि क्या हम इना अन्न उत्तरा हैं जिससे धरती पर बसते वाले हर इंसान का पेट भरा जा सके? हो सकता है कि अन्नाज का पेट भरे लेकिन क्या जिस गति से जंगलों के रसीदों से रीते होते जा रहे हैं क्या उसका असर समूचे पर्यावरण पर नहीं पड़ रहा है? जाहिर है कि धरती पर जीवन को सुरक्षित रखना हमारी पहली प्राथमिकता है।

इस धरती पर कई ऐसे इलाके हैं जहाँ अन्नाज नहीं उत्तरा हैं। वहाँ मासँसाहार पर निर्भर रहना एक विवशता है। जिन इलाकों में अन्नाज बहुतायत से उत्पादा जाता है वहाँ ऐसी कोई मजबूती नहीं होती है। यह निरात निजी प्रश्न है कि आपके लिए शाकाहार प्राथमिकता पर है या मासँसाहार। आप जो चाहें चुन सकते हैं हें लेकिन धरती को सुरक्षित रखने की जिम्मेदारी भी आपकी ही है।

प्रजातियों के लिए शाकाहार प्राथमिकता पर है या मासँसाहार। आप जो चाहें चुन सकते हैं हें लेकिन धरती को सुरक्षित रखने की जिम्मेदारी भी आपकी ही है।

प्रजातियों के लिए शाकाहार प्राथमिकता पर है या मासँसाहार। आप जो चाहें चुन सकते हैं हें लेकिन धरती को सुरक