

सुविचार

संपादकीय

वापसी की शुरुआत

तीन नए कृपि कानूनों की वापसी की साविधानिक प्रक्रिया का शुरू होना न केवल पैतृवासिक, बल्कि एक सीखने योग्य कदम भी है। बुधवार का कंद्रीय कैबिनेट ने इन कानूनों की वापसी वाले विधेयक को मंजुरी दे दी है और अब इसे 29 नवंबर से शुरू हो रहे संसद सत्र में पेश किया जाएगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बीते शुक्रवार को तीनों कानूनों की वापसी की घोषणा करके सबको चैकिया दिया था। पर किसान पूरे खुश नहीं हुए, उन्हें ऐसा लगा रहा था कि दैर-सबर सरकार बात करेगी, वैसे उन्हें अभी भी उम्मीद है कि सरकार बात करेगी। सुयुक किसानों मोर्चे से जुड़े 40 संगठनों की सीमाओं पर ढूँढ़ हैं व एमएसपी गारंटी समेत छह मांगों के पूरा होने पर ही नहीं लौटने की बात कह रहे हैं। संसद में बहुमत से पारित तीन कानूनों की वापसी आपने आया में मिसाल है, किसानों भविष्य में दूसरे आंदोलनों को प्रेरणा मिल करती है वैसे मोटे तौर पर सरकार के फैसले से किसानों का हांसा बदला है और वे चाहते हैं कि बाकी तात्पर मांगों को भी लगो हाथ मनवा दिया जाए। दिल्ली में किसान आंदोलन को एक साल पूरे हो रहे हैं और किसानों ने एक बार फिर 26 नवंबर को ज्यादा से ज्यादा संख्या में जुटने का एलान करा दिया है। 27 नवंबर का संयुक्त किसान मोर्चा फिर बैटपक करेगा। 29 नवंबर को 60 ट्रैकरों के साथ 1,000 किसान संसद की ओर मार्च करेंगे। कुल मिलाकर, दिल्ली की सीमाओं पर मुश्किलें फिर बढ़ेंगी। 26 जनवरी को जो हुआ था, उसे कोई भूला नहीं है। वैसे भी जाम के लिए किसान खुद को जिम्मेदार नहीं मानते हैं। किसान नेता राकेश टिकैत ने बता दिया है कि 'हमने सङ्कट को अवरुद्ध नहीं किया है। सङ्कट रोकना हमारे आंदोलन का हिस्सा नहीं है। हमारा आंदोलन सरकार से बात करना है तो सीधे संसद जाएंगे।' अब 29 नवंबर को किसानों सीधे संसद पहुंचकर सरकार से बात करते हैं, तो यह घटना ऐतिहासिक और भविष्य के लिए असरदार होगा। कुछ किसान भले ही माल रहे हैं कि अब घर लौट जाना चाहिए, पर ज्यादातर निष्पक्ष किसान नेता घर लौटने के पक्षपात्र नहीं हैं। प्रधानमंत्री ने भी माना था कि हम कुछ किसानों को समझा नहीं पाए। अतः यह समय है कि इन कुछ लगों को मनने के प्रबंध किए जाएं, ताकि आंदोलन समाप्त हो और राजधानी की बाधाएं ढूँढ़ हों। इस आंदोलन की बजहत से अब तक जान-माल का बहुत नुकसान हुआ है, आगे आंदोलन में किसानों को भी यह ध्यान रखना चाहिए बेशक, किसानों के साथ ज्यादातर लोगों की सहानुभूति है, लेकिन इसे बचाकर रखना किसानों की भी प्राथमिकता होनी चाहिए। किसानों को भी बातचीत की राह तैयार करने के लिए पहल कर्नी चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि भविष्य में जो भी कानून बने, मिल-जुलकर सलाह-मशिरे के बाद ही बने। इस आंदोलन से किसानों को एकजुटता का जो सबक मिला है, यह भविष्य में उनकी अन्य समस्याओं को सुलझाने में मददगार बनेगा केवल केंद्र सरकार ही बर्यां, राज्य सरकारों पर पर दबाव रहना चाहिए कि वे कृषि और कृषक तह में अपने रसर पर सापूर्णता उत्पादन करें। संसद में भी यसी पारिंटायों को मिलकर यह कोशिश करनी चाहिए कि आंदोलन का व्यावहारिक समाधान पर समाप्त हो। सरकार के लिए यह अपरिहर्य है कि अब उसके काम का तरीका ऐसा हो जाए कि फिर ऐसे किसी आंदोलन की नैबूत न आए।



जागरूकता

जग्गी वासुदेव

अगर आप जागरूकता के साथ सोना चाहते हैं तो आप को अपने शरीर का कोई भाव नहीं होना चाहिए। जब आपकी शरीर के रूप में पहचान पूरी तरह से टूट जाए, तभी आप जागरूकता के साथ सो सकेंगे। इस जब जानते हैं तब हम होश में होते हैं लेकिन हमारी ऊँज़ कई तरह से काम पर लगी होती है। हमें बैठना होता है, बैलना होता है, कृष्ण न कृष्ण काम करना होता है। लेकिन यदि मैं जागरूकता के साथ सोता हूँ तो मेरी ऊँज़ पूरी तरह से एकत्रित रहती है। और मैं चेतन भी होता हूँ। तो इसका अर्थ ये है कि मैं अपनी कार्यक्षमता के शिखर पर होता हूँ। अतः जब शिव कहते हैं, 'अगर आप मुशिल में हैं तो मैं रो जाओगा' तो इसका अर्थ ये है, 'मैं तुम्हारे लिए सबसे अच्छा प्रयत्न करूँगा, सर्वोत्तम काम करूँगा', याकीं उस समय वे अपनी सर्वोत्तम अवस्था में होते हैं। आप में से जिन लोगों को शून्य ध्यान में दीक्षित किया गया है, उनको रक्षी करी, यहां वहां कुछ ऐसे क्षणों का अनुभव हांगा होगा जिन्हे हम योग में सुधारि अवस्था कहते हैं—जिसका अर्थ है गहरी नींद सोना पर बिल्कुल जागृत रहना। हम आप के लिए ये सुधारि अवस्था दें दो या तीन सेकेंड भी टिक जाए तो फिर रात को आप सो नहीं सकेंगे, आप एकदम होश में रहेंगे, शानदार और सरेंद्र। जब आपने शरीर के रूप में अपनी पहचान नहीं बनाई है, सिर्फ तभी आप के लिए जागरूकता के साथ सोने की संभवता बनेगी। एक बार एक कक्षुएँ का छोटा बच्चा बहुत प्रयत्न के साथ, थीरे-थीरे, एकदम ध्यान से, सीढ़ी ढंग से 24 घंटे को समय ले कर ऐड़ पर चढ़ा, फिर एक डाल से कूद गया और सोधा जमीन पर आ गिरा। फिर से अगले 24 घंटों में रेंगते हुए चढ़ा, फिर कूदा और जमीन पर आ गिरा। बार-बार यही होता रहा। चार दिनों के बाद सामने के ऐड़ पर बैठे दो पक्षियों में से एक बोला, 'मुझे लाता है कि अब हमें उसे बता देना चाहिए कि वह हमारी गोद ली हुई संतान है।' तो मुझे भी लगता है कि मैं आप को बता दूँ 'होशुरूपक सोने के लिए प्रयत्न करना जरूरी है पर ये पर्याप्त नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको अपने और अपने भौतिक स्वभाव के बीच एक फासला बनाना होगा।'

विश्व का सबसे बड़ा लिखित संविधान भारत का संविधान

संविधान दिवस -26 नवम्बर) पर विशेष (लेखक - योगेश कुमार गोयल)

विश्व का सबसे बड़ा लिखित संविधान भारत का संविधान है, जो वैसे तो 26 जनवरी 1950 को लागू किया गया था लेकिन इसे 26 जनवरी 1950 को भी कहा जाता है।

नवम्बर 1949 का हा सिक्तुर कर लिया गया था। इसा दिन भारत का संविधान दिवसकर तैयार हुआ था, इसीलिए 26 नवम्बर का दिन ही 'संविधान दिवस' के रूप में मनाया जाता है। इस दिन संविधान निर्माता के रूप में डा. भीमराव अम्बेडकर को याद किया जाता है, जिन्होंने दुनिया के सभी संविधानों को प्रखण्ड के बाद भारतीय संविधान के रूप में दुनिया का सबसे बड़ा संविधान तैयार किया। भारत का संविधान ऐसा महत्वपूर्ण दस्तावेज है, जो देश के प्रथेके नागरिक को समाज अधिकार देता है और साथ ही हमारे कर्तव्यों को भी सिद्धांतिकर करता है। संविधान सभा को इसे तैयार करने में 2 साल 11 महीने 18 दिन का लंबा समय लगा था। नरेन्द्र मोदी के देश का प्रधानमंत्री बनने के बाद वर्ष 2015 में पहली बार निर्णय लिया गया कि संविधान सभा की निर्माता समिति के अध्यक्ष डा. भीमराव अम्बेडकर के 125वें जयंती वर्ष के अवसर पर 26 नवम्बर 2015 को संविधान दिवस मनाया जाए और उभी से यह दिवस मनाए जाने की परम्परा शुरू हुई। यह दिवस मनाए जाने का उद्देश्य देश के नागरिकों को संविधान के प्रति सचेत करना, समाज में संविधान के महत्व का प्रसार करना तथा डा. भीमराव अम्बेडकर के अमूल्य योगदान और उनके विचारों, आदर्शों का स्मरण करना है। भारत के संविधान का मसौदा तैयार करने वाली समिति की स्थापना 29 अगस्त 1947 को गई थी, जिसके अध्यक्ष के तौर पर डा. भीमराव अम्बेडकर की नियुक्ति की गई। पं. जवाहरलाल नेहरू, डा. राजेन्द्र प्रसाद, सरदार वल्लभ भाई पटेल, मौलाना अबुल कलाम आजाद इत्यादि इस सभा के प्रमुख सदस्य थे। संविधान सभा के अध्यक्ष डा. राजेन्द्र प्रसाद थे और नियमानुसार संविधान पर सबसे पहले हस्ताक्षर भी उन्हीं के होने चाहिए थे कि किन्तु पं. नेहरू ने संविधान पर सबसे पहले हस्ताक्षर किए थे। संविधान का मसौदा तैयार करने में किसी भी प्रकार की टाइपिंग अथवा प्रिंटिंग का इस्तेमाल नहीं किया गया। 26 जनवरी 1950 को भारत का

सविधान लागू किया गया, तभी से हम इस दिन को गणतंत्र दिवस के रूप में मना रहे हैं। सविधान लागू होने से दो दिन पहले 24 जनवरी 1950 को सविधान की तीनों प्रतियों पर संविधान सभा के 284 सदस्यों ने हत्याकाश किए थे। सविधान सभा के सदस्य भारत के राज्यों की सभाओं के निर्वाचित सदस्यों द्वारा चुने गए थे। 2 दिसम्बर 1946 को सविधान सभा सचिवानंद सिन्हा की अध्यक्षता में पहली बार समवेत हुई थी लेकिन मुस्लिम लीग ने अलग पाकिस्तान बनाने की मांग को लेकर इस बैठक का बहिष्कार किया था। 11 दिसम्बर 1946 को हुई संविधान सभा की बैठक में डा. राजेन्द्र प्रसाद को सविधान सभा का अध्यक्ष चुना गया और वे संविधान के निर्माण का कार्य पूरा होने तक इस पद पर रहे। 14 अगस्त 1947 को भारत डोमिनियन की प्रभुता सम्पर्क संविधान सभा पुनः समवेत हुई और 29 अगस्त 1947 को खत्तर भारत में संविधान सभा द्वारा संविधान निर्माणी समिति का गठन किया गया। जिसका अध्यक्ष सर्वसम्मति से डा. भीमराव अम्बेडकर बोनाया गया। संविधान प्रारूप समिति की बैठकें 114 दिनों तक चली संविधान के निर्माण कार्य पर कुल 63 लाख 96 हजार 729 रुपये का खर्च आया और इसके निर्माण कार्य में कुल 7635 सूचनाओं पर चर्चा की गई। संविधान सभा में शुरू में 389 सदस्य थे किन्तु मुस्लिम लीग द्वारा स्वयं को इससे अलग कर लिया जाने के बाद संविधान सभा के सदस्यों की संख्या 299 रह गई थी। बहुत कम लोगों को ही भारतीय संविधान की पहली प्रति के बारे में मालूम होगा कि संविधान के जो सेवा हुई, उत्र दम देखते हैं, तब संविधान की पहली हस्तक्षण प्रति के ही तरीके हैं। इस प्रति की निवासी प्रेम बिहारी रायगढ़ा ने कैटीग्राफी के जरिये तेला किया था। 1400 पत्रों की संविधान की प्रति की अंग्रेजी में रास बिहारी ने और हिन्दी में वी के बैद्य ने लिखा, जिन्होंने इसे लिखने का कायदा एक हफ्ते में ही पूरा कर दिया था। इसी संविधान की तीन प्रतियां बनवाई गईं, जिनमें से दो को नदताल बोस और राम मनोहर सिंह द्वारा सुसाजित पत्रों पर प्रेम बिहारी रायगढ़ा ने, एक हिन्दी और दूसरी अंग्रेजी में तैयार किया जबकि तीसरी प्रति को अंग्रेजी में देहरादून में छपवाया गया। यह हमारे लिए आश्वर्य के साथ गौरव की भी बात है कि इन्हाँने महत्वपूर्ण दस्तावेज़ होते ही भी भारतीय

सविधान की मूल प्रति हस्तालिखित ही है, जिसकी पहली दो प्रतियाँ हिन्दी और अंग्रेजी में हैं। 26 नवम्बर 1949 को सविधान का फलान्धार तैयार हो जाने पर तय हुआ कि सविधान की पहली प्रति को कैलीग्राफी की खूबसूरत कला में सहेजा जाए। तब पं. नेहरू ने कैलीग्राफी कला में महाराट हासिल प्रेम बिहारी रायजादा से खूबसूरत लिखावट में इंटैक्टिक अक्षरों में सविधान की प्रति लिखने का अनुरोध किया और इस तरह रायजादा ने छह महीने में इस कार्य का पूरा किया। पं. नेहरू ने प्रथ्यात् चित्रकार आवार्य नंदलाल बोस से भारतीय सविधान की मूल प्रति को अपनी चित्रकारी से सजाने का आग्रह किया था और इस प्रकार 221 पृष्ठों के इस दस्तावेज के सभी 22 भागों में से प्रत्येक को एक-एक चित्र से सजाया गया और भारतीय सविधान की इस मूल प्रति पर इन 22 चित्रों को बनाने में चार साल का समय लगा। इसके प्रस्तावना पृष्ठों को नंदलाल बोस के शिया राममोहर सिन्हा ने सजाया था। हमारे सविधान की मूल प्रतियों को लेकर यह तथ्य भी बहुत ही कम लोग जानते होंगे कि सविधान की इन बेशकीयताप्रतियों को सासद भवन की लाइब्रेरी के एक कोने में बने स्ट्रांग रुम में सहेजकर रखा गया है, जिन्हें पढ़ने की इजाजत किसी को भी नहीं है। सविधान की ये प्रतियाँ कभी खराब न हो सके, इसके लिए इन्हें हालियम गैस से भरे करने से उपक्रित हरा रखा गया है। यही कारण है कि हमारे देश की यह अमूल्य धरोहर हमारे पास सुरक्षित और आज भी मूल अतरथ्य में है। हालियम एक ऐसी अक्रिय गैस है, जो सविधान की प्रति को पत्रों को वातावरण के साथ रासायनिक प्रतिक्रिया करने से रोकती है। निर्माण के समय मूल सविधान में 395 अनुच्छेद समिल थे, जो 22 भागों में विभाजित थे और इनमें केवल 8 अनुसूचियाँ थीं भारतीय सविधान में अब 448 अनुच्छेद और 12 अनुसूचियाँ समिल हैं और इसमें अभी तक 101 बार संशोधन हो चुके हैं। सविधान में किए गए इन संशोधनों के जरिये सामयिक जरूरतों के अनुरूप जनन्त्र और शासन प्रणाली को मजबूती प्रदान करने के प्रयास किए गए। सविधान में पहला संशोधन वर्ष 1951 में किया गया था, जिसके तहत स्वतंत्रता, समानता एवं सम्पत्ति से संबंधित मौलिक अधिकारों को लागू करने संबंधी व्यावहारिक कठिनाइयों का निराकरण करने के लिए सविधान में नई अनुसारी जोड़ी गई थी।

अवसाद के उपचार में पिछड़ते हम?...

(लेखिका- सोनम लवंशी)

वर्तमान दौर की आगर कोई सबसे बड़ी युनीटी किसी भी रास्ते के सामने है तो वह निसदेह मानसिक तनाव ही है। इस बीमारी से आजकल हर आयु वर्ग के लोग पीड़ित हैं, लेकिन भारत में इसे समाचार मानकर ही आगे बढ़ा जाता है। जो सबसे बड़े दुष्प्रभाव की बात है। बात की शुरुआत ही एक आकड़े से की जाए, तो एक रिपोर्ट का जिक्र करना बहुत जरूरी हो जाता है। गैरतरलाल हो कि 'द स्टेट आफ द वर्ल्ड चिल्ड्रेन- 2021 आन माय माइंड' के अनुसार भारत में 15 से 24 वर्ष के 41 फीसदी बच्चों व किशोरों ने मानसिक बीमारी के लिए मदद लेने की बात कही है। अब आप सोच सकते हैं कि मानसिक अवसाद किस स्तर पर और कहाँ-कहाँ व्याप्त हो चला है, लेकिन इसकी गम्भीरता को शायद अभी सिरे से नकारा जा रहा है। इन्हाँ ही नहीं यह रिपोर्ट 21 दशों के करीब 20 हजार बच्चों पर हुए इस सर्वेक्षण से निकलकर आई है। जिसमें करीब 83 फीसदी बच्चे इस बात को लेकर जागरूक दिखे कि मानसिक परेशानियों के लिए किसी विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। वहीं भारत के संदर्भ में भी इस विषय को लेकर गंभीरता देखने को मिली लेकिन अभी भी स्थिति अन्य देशों की अपेक्षा उत्तीर्ण बेतर नहीं है जितनी की होनी चाहिए। मालूम हो कि आज हर वर्ग के लोग इस भयंकर बीमारी से ग्रसित हो रहे हैं। पल-पल बढ़ता तनाव न केवल मानसिक खास्तर्य पर असर लात रहा है बल्कि इसे हमारे जीवन के लिए भी संकट पैदा कर रहा है। आए इन लालों लोग मानसिक अवसाद के कारण आत्महत्या तक कर लेते हैं पर अफ्रीकास की इस गम्भीर बीमारी के प्रति हम सजग नहीं हो पा रहे हैं। वहीं बात आगर महिलाओं की ही करे तो समाज में सबसे ज्यादा मानसिक अवसाद का शिकार महिलाएं ही हैं और इसकी वजह भी है। वह भी खास तौर पर महिलाओं का भावनात्मक रूप से शोषण किया जाना। आज महिलाएं भले ही आधी

आदाकी का प्रतिनिधित्व कर रही हो लेकिन इस बात से नकारा नहीं जा सकता कि आज भी समाज में महिलाओं का शोषण हो रहा है। पिंतुसात्मक समाज आज भी महिलाओं के साथ दोयम दर्ज का व्यवहार कर रहा है। आज भी समाज में पुरुष वर्ग महिलाओं के जीवन पर स्वामित्व हासिल करने का प्रयास कर रहा है। इतना ही नहीं आज भी महिलाओं को पुरुषों के समान न तो अधिकार मिल पाएं हैं और न ही स्वतंत्रता। इसके अलावा महिलाओं के साथ लैगिक भेदभाव उनके जन्म के पूर्व से ही प्रारम्भ हो जाता है और आगे चलकर यहाँ भेदभाव मानसिक तनाव की एक घटन बनता है। गौरतलब हो कि आज समाज में ऐसा कोई वर्ग नहीं जहां महिलाएं प्रताड़ना का शिकार न हो रही हो। बचपन से ही दुर्भवना का शिकार होती रहा। मानसिक अवसाद के लदल में फंसते ही कहीं जाती है। हमारे देश के राष्ट्रपति राम नाथ कोविंट ने कहा था कि भारत, 'एक सम्पादित मानसिक स्वास्थ्य महामारी' का समान कर रहा है। ऐसे में यह कोई अतिशयोक्ति नहीं, राष्ट्रपति महोदय की यह बात कहीं न कहीं सोलां आने सख है, व्योंगि आज हमारे देश की युवा पीढ़ी तक इस अवसाद से ग्रसित है। हर दिन मानसिक अवसाद के कारण युवा अपनी जान तक ले लेते हैं, लेकिन अफ्रिसों की इस बीमारी के प्रति न हमारी सरकार गम्भीर है और न ही हमारा समाज। विश्व स्वास्थ्य संगठन की माने तो लगभग सभी 17 में के 280 मिलियन से भी अधिक लोग मानसिक अवसाद का शिकार है। विश्व बैंक का मानना है कि आने वाले 10 सालों में मानसिक अवसाद अन्य बीमारियों की अपेक्षा राष्ट्र पर अधिक असर डालेगा। इतना ही नहीं हम तो उस देश के नागरिक हैं। जहां सामाजिक बोलचाल की भाषा में भी 'चिता को चिता के समान' माना गया है। फ़िर भी आज भी मानसिक अवसाद को लेकर कोई भीराता की बीतरफ़ से देखने को नहीं मिलती है। वहीं समय समय पर विभिन्न संस्थाओं के द्वारा जारी रिपोर्ट भी यह बताने के लिए काफ़ी है कि इस गम्भीर बीमारी के परि हम अब भी जागरूक नहीं हो रहे हैं। हमारा देश मानसिक अवसाद के मरीजों की श्रेणी में अग्रणी देशों में शामिल है। वहीं हम इस गम्भीर विषय को नजरअंदाज करते आ रहे हैं। डिप्रेशन को हम आप मानसिक विकार की तरह देखते हैं। यही दजह है कि देश में 45.7 मिलियन लोग इसका शिकार है। सामाजिक जनसांख्यिकी सूचकांक (एसडीआई) राज्य समूह में तमिलनाडु, केरल, गोवा व तेलंगाना अवसादग्रस्त राज्यों में अग्रणी है और यहीं वे राज्य हैं। जो कहीं न कहीं शिक्षा के मामले में देश में बेहतर है। ऐसे में यह समझ सकते हैं कि शिक्षित होना भी इससे अछूतों होने का आधार नहीं होता ही। वहीं पुरुषों की तुलना में महिलाओं में 3.9 प्रतिशत अधिक डिप्रेशन की सम्भावना रहती है। महिलाओं के साथ भेदभाव किया जाना मानसिक अवसाद का ओर कई गुना बढ़ता है। मानसिक अवसाद की समस्या न केवल भारत में है अपिञ्च विश्व के सभी देश पर यह एक गम्भीर बीमारी बनता जा रहा है। ऐसे में मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम 2017 की बात करें तो यह भारत में मानसिक स्वास्थ्य के सुधारों की वकालत करता है और यह अधिनियम मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम 1987 को रद्द करके बनाया गया था। इस अधिनियम की विफलता की सबसे बड़ी वजह यह थी कि यह अधिनियम मानसिक रोगियों के अधिकारों और अधिकारियों की रक्षा करने में असमर्थ था, लेकिन नया अधिनियम आने के बाद भी इस्तिति प्रतिकूल ही है। इसके अलावा कांविड़ महामारी में मानसिक स्वास्थ्य की समस्या और कई गुना बढ़ गई है। इसके बांजूद हमारी स्वास्थ्य व्यवस्था में मानसिक अवसाद को लेकर कोई प्रावधान नहीं बनाए गए है। हमारे देश के सर्विशन का अनुच्छेद- 21 निर्बाध जीवन जीने की स्वतंत्रता प्रदान करता है। वहीं स्वास्थ्य के क्षेत्र में बदलती जीवन जीने के अधिकारों को बाधित करती रही है। स्वास्थ्य के प्रति सरकार की बदलती बेकुछी यह बताने के लिए काफ़ी है कि हम स्वास्थ्य जैसी मूलभूत आवश्यकता को किस हड्डतक नजरअंदाज कर रहे हैं।

सू-दोकू नवताल -1972

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-----|
| 7 | 8 | | | 2 | 6 | 3 |
| | | | 4 | | | |
| 1 | 3 | 5 | | 8 | | |
| | 2 | | | 1 | | 7 8 |
| | | | | | | |
| 6 | 7 | | | 9 | | 2 |
| | | | | 6 | 5 | 9 2 |
| | | | | | | |
| 2 | | 8 | 5 | | 6 | 1 |

सु-दोकू -1971 का हल

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं। इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है।
आड़ी और खड़ी पंक्तियाँ में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो। इसका विशेष ध्यान रखें।

बायें से दायें:-

- | | | | | |
|-----|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | 'बाबुल का ये घर बहाना' गीत वाली अक्षयकुमार, शिल्पा को फिल्म-4 | 6 | 7 | |
| 22. | 'कृष्णपुर्' पीढ़ीनां की 'मेरी किस्मत में तू नहीं' गीत वाली फिल्म-4 | 8 | 9 | 10 |
| 23. | 'मेरी शादी का खाल' गीत वाली गजेश खाना, टीना की फिल्म-3 | 13 | 14 | 15 |
| 24. | 'विक्रि, दोया मिर्जा की आवृत्ति जरा धीर' गीत वाली संजय कुमार, सुलभण की फिल्म-5 | | | 16 |
| 25. | 'आदमी मुसाखिर है' | 17 | 18 | 19 |
| 26. | 'जब चाहा जज्बात से सुखे' गीत वाली चंद्रदास का गजल एलब्यर-2 | 20 | 21 | |
| 27. | 'मिथुन, रंगा की' पीढ़ी इक दी चिक्की' गीत वाली फिल्म-2 | | 22 | 23 |
| 28. | 'सच कहते हैं हूँ' गीत वाली अक्षयकुमार, करिश्मा की फिल्म-4 | 26 | | 24 |
| 29. | 'मीनाक्षी' की फिल्म 'मीनाक्षी' की | 28 | 29 | 30 |

સાધુ ગે ચીનો

ਫਿਲਮ ਵਰਗ ਪਹੇਲੀ- 19

| | | | | | | | |
|----|------|----|-----|------|-----|----|----|
| म | व | अ | दि | ए | जु | अ | ग |
| मु | य | व | जी | ता | कै | कै | धि |
| मं | हा | न | ता | त | न | कै | का |
| ती | | | क | र्जे | | | म |
| अ | म् | त | वा | ह | त | र | |
| ल | त्यु | मु | बी | म | ल | | |
| ग | टी | दा | किं | रा | जा | दा | |
| ध | | ता | ल | ा | ज | ना | |
| को | | गा | व | त्र | त्र | | |
| खा | व | दा | व | लु | दा | ती | क |

1. नवीन निश्चल, प्राया, रेखा की फिल्म-2
2. 'मोटरवाहन हुई हुई' गीत वाली फिल्म-2
3. विश्वास तक, वहां से लगाए फिल्म-3
5. 'ऐ जिरायी गाले लागी' गीत वाली फिल्म-3
7. दीनों मरायी, विषया बसु की खबान वचके
8. विकेक अंबेडकर, अंतरा की खबान वचके
10. 'हु गुणे' गीत वाली फिल्म-3
9. 'करतें बदलते' गीत वाली संजीवन, गजेश खान, मुमताज की फिल्म-2,1,3
11. 'लंबूवाली' गीत वाली फिल्म-2
12. अभिषेक, भूषण की गाली की फिल्म-2
15. फिल्म 'सब से बड़ा खिलाड़ी' में
अश्वयकर के साथ नायिका कौन थी-3
18. शशुभूमि, देमा, सिवाय को मरी जान वचक 'गीत वाली फिल्म-4

17. 'मैं तो हाँ मौदी पर' गीत वाली अनिल धवन, रेखा सुलतानी की फिल्म-3
21. गजेश, सार्विला, गुरुजी को 'मेरे दिल में आओ' गीत वाली फिल्म-2
22. 'ओ मेरे चूड़ीयों बो' गीत वाली
संजयकपूर, ताप्ती की फिल्म-2
23. फिल्म 'बाबी' को गात 'के संगीतकार
कौन थे-3
24. विनेन खाना, योगिना वाली की फिल्म-2
25. 'फिल्म 'बाबी'' में सलमान खान के साथ
नायिका कौन थी-3
26. उमादेवी का गाया गीत 'अफसाना लिख
ही ही' विज्ञ फिल्म का है-2
27. सर्वसदीय अमृत, अतुल अग्रिहीती पूजा भट्ट
की फिल्म-2

परफैक्ट फिगर के लिए आसन



आज महिलाएं अपने सौदर्य के प्रति जागरूक हो गई हैं और खूबसूरी के लिए आकर्षक फिगर होनी चाहती है अर्थात् छठहरे दिखता और 36-24-36 का कर्वी फिगर पाना। पतला दिखने के घटकर नें पै डाइटिंग का सहाया लेती है जिससे आकर्षक दिखने की आपेक्षा बीमार नजर आने लगती है।

तथा आभासी हो जाती है और आंखों के नीचे काले धेर नजर आने लगते हैं। आकर्षक फिगर का अर्थ है कि आपके शरीर पर अधिक चर्ची न हो। अधिक चर्ची न होने पर आप छहरी नजर आती है और सब के आकर्षण का केन्द्र बन जाती है। इसलिए डाइटिंग के जरिए पतली कमर और कर्वी फिगर के सपने को पूरा करने की आपेक्षा योगासनों को अपनाएं, जिनकी मदद से न सिर्फ आप अपने शरीर की अतिरिक्त चर्ची को कम कर सकती हैं, बल्कि इससे आपका शरीर अधिक लचीला और मजबूत होगा। कर्वी फिगर बनाने के लिए शरीर के तीन हिस्सों को टानिंग पर ध्यान दें-यौंडे कंधे, पतली कमर और कमर के सूड़ील नियन्त्रे हिस्से। इसके लिए आप ऐसे आसनों को रुटीन में करें जो आपके शरीर को परफैक्ट शेप देने में मददगार हो सकते हैं।

भुजंगासन

इस आसन से पेट की चर्ची कम होती है, कमर पतली होती है और कंधे यौंडे व बाजू मजबूत होती है। शरीर को लचीला और सूड़ील बनाने में इसका बहुत महत्व है।

- पहले पेट के बल सीधा लेट जाएं और दोनों हाथों को नीचे रखें।
- दोनों पैरों के पंजों को साथ रखें।
- अब माथे को सामने की ओर उठाएं और दोनों बाजुओं को कंधों के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजुओं पर पड़े।
- अब शरीर के ऊपरी हिस्से को बाजुओं के सहारे उठाएं।
- शरीर को स्ट्रॉक करें और लंबी सास लें।
- कुछ पल इसी अवस्था में रहने के बाद वापस पेट के बल लेट जाएं।

सेहत के लिए अनमोल नुस्खे



- सोयाबीन के अधिक सेवन से स्तन कैसर नहीं होता अतः अपने दैनिक आहार में सोयाबीन के बने पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए।
- नियमित रूप से जुकाम की शिकायत रहने पर दूध की कौपों को तोड़कर उसे चटनी के समान पीस लीजिए और शहद के साथ प्रतिदिन रात्रि में लीजिए। जुकाम एकदम गायब हो जाएगा।
- पेट की किसी भी शिकायत होने पर गाढ़ा दूध का दिलया, कच्चा नारियल, पेटा व रसगुल्ला खाइए। पेट की बीमारी आपके कब्जे में होगी।
- स्तन पर अनश्वर बांतों के होने को गंभीरता से लीजिए। उन्हें काटिए नहीं क्षम मूँग दाल के उड्ठन से हल्का-हल्का मसाज करते हुए नियमित प्रयोग से हटा लें। यह ग्रंथि रोग के कारणों से होता है।
- बेर के पत्तों को पीसकर पानी में मथने से जो झाग उत्ता है, उस झाग को सिर में लगाने से बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।
- अदरक के एक किलो रस में 500 ग्राम तिल का तेल मिलाकर गर्म करिए और जब केवल तेल बचा रहे, उत्तर कर छान कर बोतल में रखकर बंद कर रख लीजिए। इस तेल से उस अंग पर मालिश कीजिए जहां कहीं भी दर्द होता है।



रिंग फिंगर से करें वजन कम

सूर्य और यूरेनस गह ऐसे हैं, जिनसे स्वास्थ्य प्रभावित होता है। यूरेनस अंतःज्ञान और बदलाव का प्रतीक है। ऐसे में सूर्य मुद्रा हमारे भीतर के अग्नित तत्व को संयालित करती है। अनानिका सूर्य की अंगुली है, जिसे हम रिंग फिंगर भी कहते हैं। इससे वजन कम होता है।

सूर्य मुद्रा की विधि

सूर्य की अंगुली को हथेली की ओर मोड़कर उसे अंगूठे से दबाए। बाकी चारी तीनों अंगुलियों को सीधा रखें। इस सूर्य मुद्रा कहते हैं।

मुद्रा के लाभ

- इस मुद्रा का रोज दो बार 5 से 15 मिनट के लिए अत्यास करने से शरीर का कोलेस्ट्रोल घटता है।
- वजन कम करने के लिए यह आसान क्रिया चमत्कारी रूप से कारगर पाई गई है।
- पेट संबंधी रोगों में भी यह मुद्रा बहुत लाभदायक है।
- यह जटधीन को संतुलित करके पाचन संबंधी तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाती है।
- इसे नियमित करने से बैंकें और चिंता कम होकर दिमाग शांत बना रहता है।
- यह मुद्रा शरीर की सुजन मिटाकर उसे हल्का और चुस्त-दुरुस्त बनाती है।



ओमेगा-थ्री

क्या आप बच्चों को ओमेगा-थ्री देते हैं? अगर नहीं तो आज से ही देना प्रारंभ कर दें। इससे बच्चे न केवल हेल्दी होंगे बरन् उनका संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर होगा।



बच्चों के लिए मछली तेल

बच्चों को माता-पिता मछली से उत्पादित कोई भी दवा या अन्य चीज नहीं दें, जिससे उनको संपूर्ण आहार मिल सके। मछली तेल ओमेगा-थ्री से बहुत सारे लाभ हैं।

एकाग्रता और याददाश्त में सुधार

मछली तेल के उपयोग से बच्चे में एकाग्रता में सुधार होता है। यह तेल बच्चों की स्मृति समस्याओं को दूर हटाने में एक बहुदाम है। मछली के तेल में ओमेगा-3 एंसिड अल्फालिपिक स्मृति हानि के जोखिम को कम करता है। सीखने की क्षमता बेहतर: मछली के तेल के सेवन से बच्चों की शिक्षा पर उच्च प्रभाव पड़ता है। उनकी याददाश्त में क्षमता तेजी से बढ़ती है।



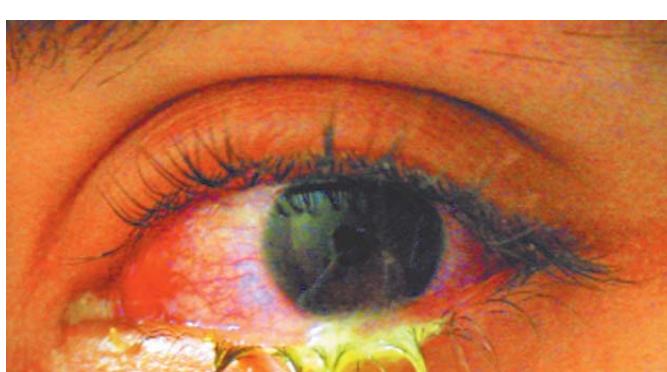
कोकीन को दूर हटाता है प्रोप्रानोलोल

जानवरों पर किए गए प्रयोग से यह साधित होता दिख रहा है कि उच्च रक्तचाप और अवसाद के मरीजों को दी जाने वाली प्रयोगित दवा प्रोप्रानोलोल कोकीन की लत छुड़ाने में सुखाने की ओर उत्तराधीन की लत छुड़ाने के लिए लोगों की दी जाती है।

चिकित्सा विज्ञान के मशहूर जर्नल न्यूरोसाइकोफार्माकोलॉजी में प्रकाशित एक रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसा पहली बार साधित हुआ है।



कोकीन के सेवन की आदत से जुड़ी याददाश्तों को विकिस्तीय उचार के माध्यम से खत्म किया जा सकता है। इस आदत की याददाश्तों के जहान में लोगों के कारण ही इसके आदी हो चुके व्यक्तियों को इसकी लत की याद आती है और ऐसे वर्त कोकीन नहीं मिलने से उसकी दवा बेंध खराब हो जाती है। इस सावधान में जारी शोध में शामिल डेविल ने कहा, एकली दवा मंसूरी प्रान दवा कोकीन की लत छुड़ाने के लिए लोगों की दी जाती है। एहत दवा इस लत को छुड़ाने के लिए तो प्राचीवी रही है, लेकिन इससे इस लत का छोड़ने के प्रयास के दौरान जब इसके आदी व्यक्तियों की लत खराब होती है, तब यह दवा बेंसर शाखित होती है। दूसरी ओर म्यूलर बताते हैं कि प्रोप्रानोलोल का सकारात्मक प्रयास कोकीन का प्रयास कर रहे व्यक्ति के शरीर पर दीर्घकाल तक दिखता है। कई मामलों में यह स्थायी भी हो सकता है, याकि इस दवा के नियमित सेवन के बगैर भी मरीज कोकीन के दुष्प्रभावों से निजात पा सकता है।



पलकों को प्रभावित करता है ब्लेफेरायटिस



बीमारी का पूर्वनुमान

ब्लेफेरायटिस की ज्यादातर दशा में सुधार तुरंत चालू हो जाता है, अगर एक बार उपचार चालू हो जाए। प्रायः उपचार लंबे समय के लिए चलना चाहिए या समय-समय पर दोहराते रहना चाहिए। ब्लेफेरायटिस दृष्टि में स्थाई नुकसान नहीं करता है।

सम्भावित अवधि

ब्लेफेरायटिस एक चिकित्सकीय दशा है, जो स्थाई रूप से इलाज करना मुश्किल है, लेकिन ज्यादातर दशा में सही उपचार लक्षण को नियंत्रित कर देता है और दशा को नियंत्रण में रखता है।

डॉक्टर से कब सम्पर्क करें

- पलकों या आंख के आसपास की तत्वां में उत्तेजना होने लगे।
- लाल खुजली वाली आंख।
- पलकों के आस पास पपड़ी बन जाए।
- आंखे खुजली करती रहने पर।
- आंखों में लगातार जलन होने पर।
- ऐसा मेहसूस करना कि आपकी आंख में कुछ है, जब आप पलक झपकते हो।
- लाल खुजली सी आंखें होने पर।
- बरोनिया का न होना या बरोनिया का अंदर की तरफ मुड़ना।
- पलकों के किनारे में खुजली होना या किनारे की तत्वा का टूटना।
- अत्यधिक आंसू निकलना।



आज महिलाएं अपने सौदर्य के प्रति जागरूक हो गई हैं और खूबसूरी के लिए आकर्षक फिगर होनी जरूरी है अर्थात् छठहरे दिखता और 36-24-36 का कर्वी फिगर पाना। पतला दिखने के घटकर नें पै डाइटिंग का सहाया लेती है जिससे आकर्षक दिखने की आपेक्षा बीमार नजर आने लगती है।

तथा आभासी हो जाती है और आंखों के नीचे काले धेर नजर आने लगते हैं। आकर्ष

