

सुविचार

संपादकीय

दुरुस्त हों आंकड़े

खुशी देने वाले आंकड़ों का जितना महत्व होता है, उतना ही महत्व दुख देने वाले आंकड़ों का भी होता है। अवसरपाल हम स्वाभाविक व्यवहार के तहत दुखद आंकड़ों को छोड़कर आगे बढ़ना चाहते हैं। पहले किसी दौर में ऐसा होता होगा, लेकिन अब दुनिया बदल चुकी है। सूचना प्रौद्योगिकी ने लोगों को बहुत जागरूक कर दिया है। किसीसे से जबाब मानगा पहले की तुलना में आसान हुआ है, अतः विशेष रूप से जिम्मेदार अधिकारियों को सजग रहकर जवाब देने चाहिए, ताकि जिज्ञासाएं किसी प्रकार के असंतोष में न बदल पाए। केंद्रीय कृषि मंत्री ने बुधवार को संसद में बताया है कि सरकार के पास दिली कीं सीमाओं पर कृषि कानूनों के खिलाफ प्रदर्शन के दौरान मरने वाले किसानों का कोई रिकॉर्ड नहीं है। दरअसल, आज के समय में प्रशासन ऐसा हो गया है, जो सिर्फ़ सकारात्मक आंकड़ों में ही दिलवसीर रखता है। कोई आश्वर्य नहीं, अगर सरकार किसानों की मौत के बारे में नहीं जानती। दरअसल, विश्वीकृत आदिलन के द्वारान जान गवाने वाले किसानों के लिए मुआवजे की मांग कर रहे हैं। इसके जवाब में मंत्री ने कहा है कि चुंकि सरकार के पास किसानों की मौत का कोई रिकॉर्ड नहीं है, ऐसे में, आर्थिक सहायत देने का सवाल ही नहीं उठता। यह आलोचना का विषय नहीं है, यह विवेचना का विषय है कि हमारे प्रशासन को देश में चल रही मुख्य घटनाओं की तकनी सुनना है? यहाँ अनायास याद आता है, सरकार का वह जवाब कि देश में ऑक्सीजन की कमी की वजह से कोई मौत नहीं हुई। वह केवल एक सरकार का जवाब नहीं था, तथा राज्य सरकारों ने भी अपने स्तर पर यही माना था कि ऑक्सीजन की कमी से कोई मौत नहीं हुई। यह कोई नई बात नहीं है, इस देश में बोट तो भावनाओं के आधार पर लिए जाते हैं, लेकिन सरकार को तकनीकी आधार पर चलाया जाता है। इसी पृथक्खम में प्रशासन की जो समग्र अलोकप्रिय छवि है, उस समझा जा सकता है। लेकिन अफसोस, आंकड़े भी राजनीति का आधार बनते हैं। कोई कह रखा है कि भारत में कोरोना की जगह से चार लाख मौतें हुई हैं, तो कई आरोप लगा रहा है कि पवास लाखवाही है। दस्तावेज़ नहीं किए तैयार व

ताना को जाना। इसे इतना बड़ा बाराती की फूली पर रखा गया। राज्य सरकारों को अपने स्तर पर आंकड़ों को दुरुपयोग रखना चाहिए। ध्यान रहे, हम जिस महाविपदा से गुजरे हैं, वह मामूली नहीं थी, भावी पीढ़ियां सही आंकड़े न मिलने पर हमें कोसेंगी। मुझकिन है कि किसान नेताओं के दावों में अतिरेक हो। उनका दावा है कि सिघु, टिकरी व गजीपुरा सीमा पर कृषि कानूनों का विरोध करने वाले 700 से ज्यादा किसान अब तक जान गंवा युके हैं। मीसम की मार, बीमारियां, गंदरी व आत्महत्या के कारण हुई मौतों की जांच करके आंकड़ा सामने रखना चाहिए। वया स्थानीय थानों के पास आंकड़े नहीं हैं? क्या किसानों पर निगरानी की मिमद्दरी फिरी अधिकारी को नहीं दी गई थी? कराना हम जिस दौर में है, वहां अधिकारियों को मनुश्चित कराना चाहिए कि कोई भी खंडन खबर या आंकड़ा लोगों में प्रचलित नहीं हो। किसान काफी दिनों से यह आंकड़ा लोगों पर है और मुआवजे की मांग कर रहे हैं। जब किसानों से बातचीत होगी, तब अधिकारियों को पूरे आंकड़ों के साथ बैठना होगा। देश के विकास और अपने नीति-निर्माण के लिए भी आंकड़ों को दृस्त रखने का आदत जरूरी है।



ਵਾਹੋਂ ਲੈਂ ਪਾਕਾਗ ਵੇ

आवार्य रजनीश ओशो/ मैं अंधा हूँ, मुझे रात और दिन बराबर है। मुझे दिन का सूरज भी दैसा है, रात की अमावस्या भी दैरी है। मेरे हाथ में प्रकाश का कोई अर्थ नहीं है। लेकिन मित्र का परिवार सभाने को राजी नहुआ। और उन्होंने कहा कि तुम्हें तो कोई फ़र्क नहीं पड़ेगा, लेकिन तुम्हारे हाथ में प्रकाश देखकर दूसरे लोग अंधेरे में तुमसा टकराने से बच जाएंगे। इसलिए प्रकाश को लेते जाओ। यह तो ठीक मालूम हुआ और वह अंधा आदमी हाथ में लालटेन लेकर कहा दुहा। लेकिन दो शौ कदम भी नहीं जापान कि कोई उत्सर्र टकरा गया। वह बहुत हरान हुआ, और हसने लगा और उसने कहा कि मैं समझता था कि वह तरक गतल है, आखिर वह बात ठीक ही हो गई। दूसरी तरफ जो आदमी था, उससे कहा कि मेरे भाई, क्या तुम्हें दिखाई नहीं पड़ता कि मेरे हाथ में लालटेन है? तुम भी क्या अंधेरे हो? उस टकराने गाते आदमी ने कहा— मैं तो आदमी नहीं हूँ, लेकिन आपके हाथ की लालटेन बुझ गई है। अंधेरे आदमी को हाथ में लालटेन हो, तो यह पता चलना कठिन है कि वह कब बुझ गई है। लेकिन अंधेरे आदमी को भी एक बहुत पता चल जाती है कि कोई उत्सर्र टकरा गया है। मनुष्याना मुझे इससे भी ज्यादा अंधी मालूम पड़ती है। हम रोज टकराते हैं, लेकिन हमें यह पता नहीं चलता कि हमारा हाथ का प्रकाश बुझ गया होगा। अंधे हम पर यह तो मनुष्य-जाति का पूरा विकास करेगा कि हमारे पास जैसे आखिर नहीं है। वर्षों कि हम उन्हीं गृहों में रोज गिर जाते हैं जिनमें कभी गिरे थे, और परसों भी। अंधा होना तो जैसे मनुष्य-जाति का लक्षण माना जाए सकता है। लेकिन हमारा हाथ में कुछ लोग प्रकाश भी दे जाते हैं— कोई बुद्ध, कोई महावीर, कोई कृष्ण, कोई ऋषि। इस आशा में कि भला हम अंधे हों, लेकिन कोई हमसे न टकराएगा और प्रकाश दिखाई पड़ता रहेगा, मगर रोज हम इस टकराते हैं, कि भी हमें यह खयाल नहीं होता कि हाथ का प्रकाश कहीं बुझ तो नहीं गया है? इस कहानी से इसलिए मैं बात शुरू करना चाहता हूँ कि मेरे देखे आदमी को हाथ का प्रकाश बहुत दिन हुए बुझा गया है। और उसकी हुए ही दीये लेकर चल रहे हैं। बुझे हुए दीये दीयों को होने से भी खतरनाक सिद्ध हो जाती है। वर्षोंकि बुझे हुए दीयों की जिसके हाथ में होते हैं तो वह यह खयाल होता है कि मेरे हाथ में प्रकाश का है। यह सोचवर कि मेरे हाथ में प्रकाश नहीं, रसाना अधेरा है और मैं अंधा हूँ।

पृथ्वी पर तीन रस्ल हैं। जल, अम्बा और सुभाषित लेकिन अङ्गानी पर्थर के टुकड़े को ही रस्ल कहते हैं। - कालिदास

शिक्षा व संस्कृति का प्रसार

- डॉ. दिलीप अग्निहोत्री

भारत आपने ज्ञान विज्ञान के बल पर विश्व गुरु के रूप प्रतिष्ठित रहा है। हमारे यहाँ शिक्षा का मूल उद्देश्य रोजगार र डिग्री प्राप्त करना नहीं था बल्कि यह धम् अर्थ काम के मर्यादा अनुरूप पालन करने का मार्ग प्रशस्त करती थी। इससे नैतिक विवारणों का जागरण होता था। इस मार्ग पर चलते हुए मोक्ष तब विकृति दिखाई देती है। नैतिकता का महत्व नहीं रहा। औतने और नैतिकता का वातावरण है। प्रकृति का प्रकारों बढ़ रहा है उपर्योगात्मी सभ्यता संस्कृति से भौतिक विकासों तो हाँ लेकिन अनेक समस्याओं का जन्म भी हुआ। इनका समाधान पाश्वात्य जगत के पास नहीं है। ऐसे में भारतीय वित्तन पर विवाद होता होता लगा है। कोरोना कालखण्ड में इसे प्रत्यक्ष रूप में देखा गया। न शिक्षा नीति में सांस्कृतिक मूल्यों को भी महत दिया गया। इसके पहले भी अनेक आध्यात्मिक संस्थान शिक्षा के माध्यम र भारतीय संस्कृति व राष्ट्रीय रसायनिकान का जागरण करते रहे हैं। इनमें गोरक्ष पीठ भी सम्मिलित रही है। गोरक्ष पीठ के योगी शमहंत व मुख्यमाणी योगी आदिवासी ने इसका उल्लेख किया कहा कि धर्म के कल उपासना मात्र नहीं है। धर्म सदाचार, अतिक्रम मूल्य और अपने व्याय के कर्तव्यों के प्रति निरंतर प्रेरित करता है। भारतीय परंपरा की किसी को काई विशेष पूर्ण पद्धति का अनुसरण करने के लिए व्याय नहीं करती है। महंदेनाश जी ने गोरखपुर में गोरक्षपीठ की परंपरा को देखा। वकार्य करने का अनुबंध प्राप्त किया। गोरखपुर में गोरक्षपीठ दिविजयनाथ महाराज जी, अवैद्यनाथ महाराज जी के मार्गदर्शन में प्रेरणा ली। धर्मस्थल की सामाजिक कार्यों सहभागिता देखा। इस प्रकार धार्मिक संस्थान को लोककल्याण माध्यम बनाया जा सकता है। गोरख पीठ ने 1932 में महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद के माध्यम से शिक्षा के लिए एक व्यापक अलंकार जगाने का कार्य किया। आज महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद व पवास से ज्यादा संस्थान कार्यरत हैं। पांच हजार से ज्यादा शिक्षक शिक्षण कार्य कर रहे हैं। पवास हजार से अधिक बच्चे इन संस्थानों में शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद द्वारा पॉलिटेक्निक व पहले डिग्री कॉलेज की स्थापना ते माध्यम से शिक्षा को बढ़ाने का कार्य किया गया। महाराणा प्रताप

विश्वास परिषद द्वारा गोरखपुर में विश्वविद्यालय की स्थापना के लिए जमीन दान की गई। गोरखपुर में गोरक्षपीठ द्वारा वनवासी छात्रों के लिए छात्रावास की स्थापना की गई। जिसमें थारू जनजाति के छात्रों व नगारोलेंड, मिज़ारम, मेघालय क्षेत्रों से जनजाति के छात्रों को शिक्षा प्रदान की जाती है। उसी तर्ज पर थारू जनजाति छात्रावास की स्थापना हुई। बलरामपुर के बच्चों को आधुनिक शिक्षा प्रदान करने के लिए देवीपाटन दर्मियाँ में देवीपाटन विवाहालय की स्थापना की गई। देवीपाटन तुलसीपुर में थारू जनजाति छात्रावास की स्थापना की गई। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि मदिर का स्वरूप सेवा का माध्यम होना चाहिए। इसी भावना के साथ महंत महेन्द्रनाथ जी ने देवीपाटन तुलसीपुर में लोक कल्याणकारी कार्यों को प्रारंभ किया किया। वह निरंतर लोक कल्याणकारी पथ पर अगे बढ़ते रहे। उन्होंने लोक कल्याण, मानवता के कल्याण, शिक्षण संस्थाओं की स्थापना, व्यास्थाय की बेहतर विधाय, गौ सेवा को भी मदिर से जोड़ते हुए आगे बढ़ाया गया। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि गोरक्षपीठ देवीपाटन मदिर आस्था के प्रतीक के साथ-साथ भारत और नेपाल के सांस्कृतिक स्वरूपों को जोड़ने का एक महत्वपूर्ण आधार है। नवरात्र के अवसर पर रत्ननाथ देवता जी की सवारी देवीपाटन तुलसीपुर आती है। यह सवारी सामन्य सवारी ना होकर भारत और नेपाल के प्राचीन आध्यात्मिक और सास्कृतिक संबंधों को मजबूती प्रदान करने का एक माध्यम है। भारत की व्यवस्था में हामा रुपी-मुनियों और संतों ने पूरी व्यवस्था में जीवन को पुण्य एवं पाप के साथ जोड़ा। पुण्-पुण्य की अवधरणा लोगों को सत्य व धर्म के गरस्त पर चलते को प्रेरित करती है। भारतीय चिंतन के अनुसार सभी जीव-जनु में आत्मा होती है। इसलिए पाणी मात्र के प्रति दयाभाव का संदेश दिया गया। योगी आदित्यनाथ का संबोधन इस भारतीय दर्शन के अनुरूप था। उन्होंने कहा कि प्रकृति के जीवन चक्र में केवल मनुष्य ही सब कुछ नहीं है। मनुष्य इसका बहुत छोटा-सा हिस्सा है। हर जीव-जनु एक-दूसरे पर निर्भर रहता है। एक-दूसरे पर उसका जीवन टिका हुआ है। मनुष्य यदि अपने अस्तित्व को बचाने के लिए शेष जीव-जनुओं के अस्तित्व के साथ खिलावद करेगा, तो यह खिलावद एक दिन उसी के लिए भीषण संकट का कारण बनेगा। इसलिए जीव-जनुओं के साथ-साथ पर्यावरण



की रक्षा करना प्रत्येक नागरिक का दायित्व होना चाहिए। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि यदि किसी मनुष्य के मूल व्यवहार को जानना है तो जीव-जन्मों के प्रति उसका जो व्यवहार है, वही उसका मूल स्वभाव होता है। अपर वह मूक पशु-पक्षियों के प्रति दिसक है तो वह मानवता के प्रति भी हिसक होता है। अपर वह मूक पशु-पक्षियों के प्रति संवेदना रखता है, तो वह मानवता के प्रति संवेदनापूर्ण व्यवहार करने की क्षमता रखता है। इससे प्रत्येक व्यक्ति के व्यवहार और उसकी प्रकृति के बारे में जाना जा सकता है। प्रकृति के जीवन वर्क को बढ़ाने के लिए उनके मन में उत्तीर्ण प्रकार के जीवनाएं भी पाई जाती हैं। राज्य सरकार इको ट्रूरिज्म को बढ़ावा दे रही है। इस दृष्टि से अनेक क्षेत्र चिन्हित किये गये हैं। इन क्षेत्रों पर बहरीतारीक से कार्य किया जा रहा है। इसे आगे बढ़ाने में पर्यावरण विधाया के सहयोग से विभिन्न विभिन्न विधायियों को सचालित किया जा रहा है। प्रदेश में सत्र वर्षों में दो प्राप्ती उद्यान ही बन पाये थे। जबकि विनापांच वर्षों में एक प्राप्ती उद्यान गोरखपुर में स्थापित किया गया है। इस अवधि में वन विभाग के प्रयासों ओर समन्वय से सौ करोड़ वृक्षारोपण किया गया। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि कोई भी वन्य जीव मनुष्य को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहता। बर्ताएं आपर मनुष्य से उसको कोई खतरा न हो। लोकेन जब मनुष्य अपने स्वयं के विस्तार एवं अस्तित्व के साथ अपनी खुशहाली के लिए किसी जीव-जन्म के क्षेत्र में हस्तक्षेप करता है, तो वह भी रसायानिक रूप से अपनी सीमाओं का अतिक्रमण करते हुए दिखायी पड़ते हैं। हम सबको इस व्यवहार को समझने की आवश्यकता है।

कोरोना : डरने, डराने का नहीं, सम्हलने का वक्त है

(लेखक- मनोज कुमार

कोविड की तीसरी लहर ने दस्तक दे दी है। कल क्या होगा, किसी को खबर नहीं है लेकिन डर का साधा दिन ब दिन अपना आकार बढ़ रहा है। कोरोना की दूसरी लहर को याद करने के बाद रुह कापं जाती है और तीसरी लहर में भी ऐसे ही क्यामरुत दाया तो जिंदगी कल्पना से बाहर होगी। पहली लहर को सभी वर्गों ने हड़के में लिया था और कोरोना को लोग मजाक बता रहे थे। सामान्य खांसी-सर्दी की बीमारी बताने उसे अनदेखा कर रखे थे लेकिन दूसरी लहर में जब जिंदगी के लाले पड़ने लगे तो समझ में आया कि सौ साल बाट महामारी किस कदर कहर ढारती है। हममें से अधिकांश को पता ही नहीं है कि यो साल हपल्ट आयी महामारी का प्रकाप कितना और कैसा था लेकिन जब हम खुद इस बार की महामारी का सामना कर रहे हैं तो समझ में आने लगा है कि महामारी होती रवा है? कोरोना की तीसरी लहर की अभी शुरूआत है और अपने अपरिक्लिक लक्षणों में सबकी भयावहता का अंदाज लाने लगा है। इस अहाट को भांप कर हम सबको डरने की जरूरत नहीं है और न ही डरने की जरूरत है बल्कि जरूरत है कि हम सब अपने अपने स्वर पर सावधानी बरतें बद्योक्त सावधानी ही इस महामारी का इकलौतू ड्लाज है। लापरवाही या अनदेखी के चलते पहले भी किन्तने घरों में तकलीफ आयी है और इसका दुर्भाव ना हो, इस बात की सावधानी हमें बरतनी होगी। कोरोना की तीसरी लहर को लेकर सोशल मीडिया में जिस तरह की आधी-अधी बातें की जा रही है, वह किसी महामारी से कम नहीं है। संभव है कि कोरोना को लिखने वाले जानकार हों लेकिन इस बात का भी ध्यान रखा जाना चाहिए वि अपके लिखे शब्दों से सम्पादन में डर पैदा ना हो यद्योंकि डर के कारण आपाधापी मरती है और बीमारी से ज्यादा डर बढ़ावू हो जाता है। कोशिश होना चाहिए कि संतुलित भाषा में कोरोना से बचाव के लिए उपचारों को जागरूक करें कोरोना के दृष्टान्त बरतनी वाली सावधानी से लोगों को अवकाश कराया जाए ताकि स्थिरता प्रदान पर ही नियंत्रण में हो सके। जो जिस

को बानाये रखें ताकि शिक्षण संस्थाओं में एकत्र होने वाली भीड़ से कोरोना वायरस फैलने से रोका जा सके। यूं भी ट्रेकलॉजी का जिस तरह से विस्तार हो रहा है और अनेक वाला भविष्य ट्रेकलाजी फॅंडली होना है तब अॅनलाइन शिक्षा और वर्क फॉम होम को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इन विकल्प से ना केवल हम कोरोना के हमले से बच सकते हैं बल्कि पर्यावरण प्रदूषण को रोकने के साथ ही सश्यगत व्यय पर भी नियंत्रण हो जाता है। यह किया जाना आज के लिए ही नहीं, भविष्य के लिए भी जरूरी हो जाता है। व्यापार-व्यापार, सभा-संगठन और मॉन्टेर्टोकी शुल्क करने की जो छूट दी गई है, उस पर पुर्णविवार किया जाना चाहिए। निश्चित रूप से भारतीय जीवनशैली का पाश्चात्य जीवनशैली से कोई मेल नहीं हो लेकिन कोरोना के बचाव एक बाबू विवार किया जाना जरूरी हो जाता है। यह सूचना राहत देती है कि कोरोना की आहट के पहले ही विकित्सा व्यवस्था चाक-चौंबंद कर ली गई है लेकिन इसकी वास्तविकता को जांचना भी जरूरी है। मुख्यमन्त्री शिवराजसिंह चौहान इस मामले में गधीर हैं और कलेवटरों को आदेश देकर यह सुनिश्चित करने के लिए कहा कि अपने अपने जिलों में ऑक्सीजन लाइट की श्रिति का निरीक्षण-परीक्षण करें और उसे चालू करें। आग लाने पर कुआं खोदें से ऐसा छाँ कि कुआं पूल लैवा रखें ताकि वक्-बै-वक् काम आ सके। मैटिकल साइंट संबंध सेवाओं को आपातकालीन घोषित करना भी समय की जरूरत है। ऐसा किये जाने से वित्ती का समाधान मोज़द होगा। सरकार के इन प्रयासों को मूर्ख रूप देने के लिए समाज को भी आगे आना होगा। अफवाहों से दूर रहकर वेक्सीन लगवाते लें। अनावश्यक यात्रा या बाजार जाने से बचें। मॉर्सक और सनिटाइजर का उपयोग जीवनशैली में शामिल कर लें। मॉस्क ना केवल कोरोना से बचाती है बल्कि प्रदूषण से भी आपके शरीर को बचाती है। दिल्ली का हाल किसी से छिपा नहीं है। ज़िलों की नवी भोपाल अपनी तज़ीजी के साथ अपनी फहमान कायम रखें, इसके लिए जरूरी है कि हम सब मिलकर कोरोना का मुकाबला करें। सजग रहें, स्वस्थ रहें व्याको-प्रैरिंग व्यापार बढ़ाव दें।

सु-दोक्टर नवताल · 1978

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

सं-दोष - 1977 ना हा

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

- बायें से दायें:

- नाना, सलमान, सीमा, मनोजा को 'आज मैं ऊपर' गीत वाली फिल्म- 3
 - 'जै जै शिवायकर' गीत वाली संजय कुमार, रघुराज, मुमताज की फिल्म- 3, 3
 - धर्मेंद्र, मनोजकुमार, सलमान खान को 'आज की यह नाना चांद' गीत वाली फिल्म- 2
 - 'एक तरा साथ हमको' गीत वाली अजय, मा. संजयजीत, अलका की फिल्म- 3
 - मनोजकुमार, वर्षीया को 'वो परे कहां से लाओ' गीत वाली फिल्म- 4
 - 'गम हो क्या तुम' गीत वाली गजेंद्र खान, श्रीदेवी की फिल्म- 2, 3
 - प्रियंका बच्चन 'नैन' में राजकुमार के साथ नायिका की थी- ? - 2
 - अमिताभ, जौहीसंह की 'झुकू' मेरे साथ के 'गीत वाली फिल्म- 3
 - 'रंग चला बहार' गीत वाली गजेंद्र अधिक कपूर, पूनम की फिल्म- 4
 - नरसीनीश्वरासार, अश्रुतेजो, पूजा 'मै उड़ती चांदी' गीत वाली फिल्म- 2
 - 'दिल ने चाहा मैं' गीत वाली फिल्म- 2
 - संजयदत्त, फरहन 'चोरी चंद' अजय देवगन की नायिका की है-
 - संजयदत्त, फरहन 'गुड़िया' और बहार 'वाली फिल्म- 4
 - 'दूने जिदियों में' गीत वाली वृद्धी अक्षर खान, अ-पेटल की फिल्म- 4
 - 'सिंह की 'हमका बैसा ना' गीत वाली फिल्म- 4
 - प्रियंका 'मासूम' नायिका था- 2, 3

ਮਿਲਾ ਤਰ੍ਹਾ ਪਾਹੇਲੀ-197

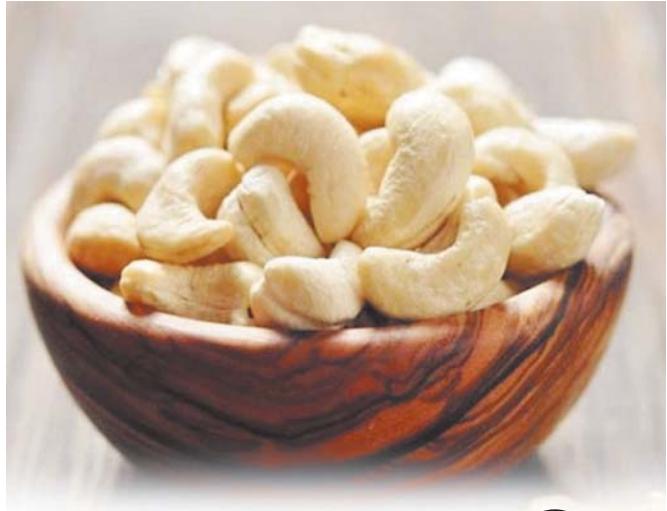
	1	2	3	4	5	6
1. नाना, सलमान, सीमा, मरीज वाली 'ओ' में फ़र्प'		7	8			
गीत वाली फिल्म-3						
3. 'जै जै शिवशंकर'। गीत वाली संजीव कुमार, रणजीत, सुमित्राज की फिल्म-3	9		10			
7. धर्मदेव, मरोजकुमार, सायगवानों के 'आज की जय नया चाद'। गीत वाली फिल्म-2	11			12		13
20. 'दिल ने चाहा है बदा' गीत वाली सनी देओल, फरहा की फिल्म-3			14	15		
21. फिल्म 'चारी चारों' में अजय देवगन के साथ नायिका कोन है? -2-2	16	17		18		19
22. संजयदत्त, फरहा की 'ओ गुड़दा ओ बहान'। गीत वाली फिल्म-3		20			21	
24. 'उन्हें जिंदगी में आके' गीत वाली चंद्री देओल, अक्षर खाला, अमीरा पटेल की फिल्म-4	22	23		24	25	26
11. नाना, सलमान, सीमा, मरीज वाली 'ओ' में फ़र्प'	27			28		

ਮਿਲਾ ਰਾਫ

- | | | | | | | | |
|-----|-----|----|-----|------|-----|-----|----|
| दे | व | धे | म | क | हा | ती | जी |
| व | तु | म | सु | तू | प्प | व | |
| ता | ल | पु | क्क | र | सि | त | |
| द्य | जा | | | तो | न | प्प | |
| ती | मे | री | जे | ग | गु | म | |
| क | वी | ला | ग | प्पा | ब | | |
| री | | सो | ल | वा | सा | ल | दा |
| ध | मां | जु | ग | दू | टे | व | ही |
| ह | | | | | रटे | | |
| ता | जा | वा | ज्ज | तो | मी | जी | |

फिल्म- 2

 - “एक चतुर” गीत वाली सुनीलदत्त, किशोरकुमार, सावधानीकों की फिल्म-4
 - अनिल, जैकी, पूरा भट्ट कों जो मांगा था छात्राओं में “गीत वाली” फिल्म- 2,1,2
 - ‘रुकी रुकी सो जिंदगी’ गीत वाली आकाशबाब, उर्मिला की फिल्म-2
 - अजय देवगन, अश्वाय, उर्मिला को ‘ये ताजगी ये सदगारी’ वाली फिल्म-4
 - ‘गाजा की आयीयो बरत’ गीत वाली शाहकपूर, नरगिस की फिल्म- 2
 - ‘मैं देखा तुम्हारी गाजा तो तुम्हारी है’ फिल्म- 2
 - प्रदीपकुमार, बीना गय की ‘वापू छू लेने दो’ गीत वाली फिल्म-5
 - ‘रुक्षी सुखी रोटी’ गीत वाली अनिलकपूर, गणी मुख्यकुमार की फिल्म-3
 - फिल्म ‘प्यारा कांडे खेल नहीं’ में महिमा के सथ नायक कीन था-2
 - ‘अकेले हैं चले आओ’ गीत वाली गजेशबाबा, बीना की फिल्म-2
 - गजराज, गजेश खत्ता, माला को ‘चुपके से दिल देंदे’ गीत वाली फिल्म-3
 - फिल्म ‘गोपी’ में नायक कीन था-3
 - ‘मैं देखा तुम्हारी गाजा तो तुम्हारी है’ फिल्म- 2



उत्तम औषधि है काजू

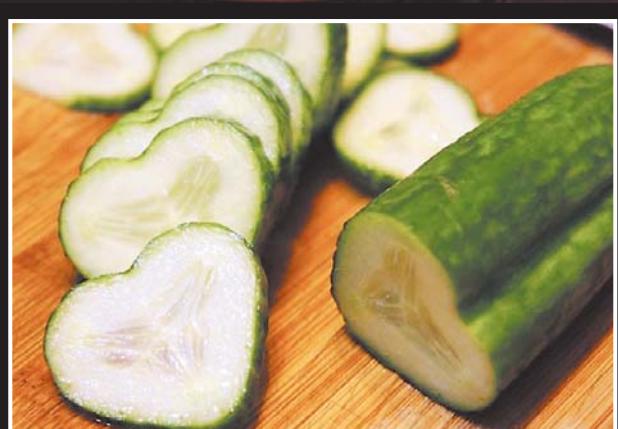
मेरे का प्रयोग उत्तम औषधि के रूप में किया जाता है। क्योंकि मेरा स्वाद की नहीं बल्कि सेहत की दृष्टि से भी उत्तमी ही फायदेमंद है। काजू में मैनीशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में और दिल के दौरे को रोकने में मदद करता है। काजू कोलेस्ट्रोल के स्तर को भी संतुलित रखता है। काजू में प्रोटीन की मात्रा काफी होती है जो बोडी व हैंडबॉडी को मजबूत बनाती है। वाह मिटाई में काजू कतती ही या फिर दूसरे कावानों में काजू का इस्तेमाल। काजू किसी भी आम डिश को शाही बना सकता है। अब जब काजू हमें इतना पसंद ही है तो इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जान लेना चाहिए। काजू में प्रोटीन, खनिज लवण, लौह, काइबर, फॉलेट, मैनीशियम, फॉस्फोरस, सेरोनियम, और तांबा का अच्छा स्रोत है। काजू का तेल, रस्वी मस्ता और रिंगदम के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आप प्रतिदिन 7-10 काजू का सेवन कर सकते हैं। काजू खाने से मसूड़े और दातों का स्वरूप रखता है। और दिल की बीमारियों के खलरे को कम करते में मदद करता है। इससे भूख भी होती है लोकिन गलत खान-पान के कारण यह समस्या इससे कम उम्र में हो जाती है। मोटापे से ग्रस्त महिलाओं को एस्ट्रोजेन हार्मोन स्टर ज्यादा होने के कारण उन्हें इसका खतरा सबसे अधिक होता है। इस बीमारी के कुछ सामान्य लक्षणों से इसकी पहचान करके आप इससे बच सकते हैं। तो आइए जानते हैं फाइब्रॉइड के लक्षण और इसे दूर करने के कुछ घटेलूंगाया।

ओर इसमें अधिक मात्रा में काइबर

होता है। इसलिए इसको खाने

से शरीर का वजन

संतुलित रहता है।



खीरे में हैं सेहत व सौन्दर्य के अनगिनत गुण

खीरा सेहत के लिए काफी लाभकारी माना जाता है। ये सेहत के साथ-साथ रसीदी में बहुत फायदेमंद होता है। कम फेट व कैलोरी से भरपूर खीरे का सेवन आपको कई रोगों से बचाने में सहायता करता है। खीरे को आप कई तरह से खा सकते हैं, जैसे सलाद, जूस, सेंडवीच, या यह ही मूँग किंवद्ध कर भी खा सकते हैं। खीरे के रसायनिक और सौन्दर्यवर्द्धक गुण दोनों अनिवार्य होते हैं जैसे आपवृद्ध के अनुसार खीरा, पित, रक्त पित दूर करने वाला तथा रक्तविकार और मूँग कछु काशक स्थिरकर फल है। खीरे के प्रयोग से पेट तथा जिगर की लिन शांत होती है। खीरे का नियमित सेवन से मूँग की धर्म में होने वाली समस्याओं भी छुटकारा मिलता है। खीरा एक ऐसी सब्जी है जिसमें कोलेस्ट्रोल बिल्कुल नहीं होता। यह हृदय रोगों के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। एक अध्यन के अनुसार खीरा में जो रस्तेराल नाम का योगिक होता है वह कोलेस्ट्रोल को कम करने में मदद करता है। खीरे में कैलोरी कम और काइबर उच्च मात्रा में होता है। इसलिए मौजे भरने वाले लगाने पर खीरा खाने से पेट दूर तक भरा हुआ रहता है। आयुर्वेद के मूलाकारिक पेट में गर्भी होने के बाहर से मूँह से बदलने वाले लगान करने में यह उपचार होना चाहिए।



बिंगड़ते लाइफ्टाइल में महिलाओं में कई समस्याएँ देखने को मिलती हैं, इन्हीं में से एक फाइब्रॉइड यानी रसोली। फाइब्रॉइड या रसोली की गांठे महिलाओं के गर्भाशय में या उपर के अस्पताल बनती है। इस बीमारी के ज्यादातर लक्षण न होने के कारण महिलाओं को इसका पता नहीं लग पाता। एक शोष के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत महिलाएँ रसोली का शिकायत होती है। वैसे तो अत्यधिक स्तर समस्या 30 से 50 की उम्र में देखने को मिलती है लेकिन गलत खान-पान के कारण यह समस्या इससे कम उम्र में हो जाती है। मोटापे से ग्रस्त महिलाओं को एस्ट्रोजेन हार्मोन स्टर ज्यादा होने के कारण उन्हें इसका खतरा सबसे अधिक होता है। इस बीमारी के कुछ सामान्य लक्षणों से इसकी पहचान करके आप इससे बच सकते हैं। तो आइए जानते हैं फाइब्रॉइड के लक्षण और इसे दूर करने के कुछ घटेलूंगाया।



गर्भाशय में रसोली के लक्षण जान इस तरह करें घटेलूंगाया

फाइब्रॉइड या रसोली के लक्षण

पीरियाडिस के द्वारा भारी लीडिंग
अनियमित पीरियडस
पेट की नीचे के हिस्से में दर्द
प्राइवेट पार्ट से खून आना
कान्योरी बहसूस होना
प्राइवेट पार्ट से बदबूदार डिस्चार्ज
पेट में अचानक दर्द
कब्ज
पेश रुक-रुक कर आना

फाइब्रॉइड या रसोली के घरेलू उपाय

केरस्टर ऑयल

दिन में 2 बार केरस्टर ऑयल और अदरक के रस को मिला कर लें। सुबह और रात्रि में सोने से घटेलूंगाया सेवन इस बीमारी को दूर करता है।

लहसुन

रसोली की समस्या होने पर खाली पेट रोज 1 लहसुन का सेवन करें। लगातार 2 महीने तक इसका सेवन इस समस्या को जड़ से खन्त कर देता है।

बार्डॉक रुट

यह जड़ी-बूटी एस्ट्रोजेन को डिटॉक्स कर गर्भाशय फाइब्रॉइड को कम करने में मदद करती है। पंटी-झूंपेमेट्री गुण से भरपूर इस जड़ी-बूटी का सेवन इस समस्या और कैंसर के खतरे को कम करता है।

रोब का सिरका

गर्म पानी के साथ सुख शाम सेव का सिरका पीने से फाइब्रॉइड की समस्या दूर होती है। इसके अलावा इसका सेवन फाइब्रॉइड से होने वाले पेट दर्द को भी दूर करता है।

चेस्टबेरी

यह हवामौन संतुलन करके एस्ट्रोजेन के कम स्तर को बढ़ाए रखने और सूजन को कम करने में मदद करता है। चेस्टबेरी हर्ष से बन मिश्रण की 25-30 बूँदों को दिन में दो से चार बार लेने से आपकी यह समस्या दूर हो जाएगी।

हल्दी

एंटीबॉयटोक गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन शरीर से विषेश तत्वों का बाहर निकाल देता है। यह फाइब्रॉइड की ग्रेथ को रोक कर कैंसर का खतरा कम करता है।



दांतों में कैविटी की समस्या को इन तरीकों से करें दूर

दिखाई देने लगेगा।

फॉलोराइड

यह एक तरह का प्राकृतिक खनिज पदार्थ है। यह दांतों में किसी भी प्रकार का रोग नहीं होने देता है। दांतों को सुरक्षित रखने के लिए उस पानी का इस्तेमाल करें जिस में फॉलोराइड की मात्रा ज्यादा हो। इसके साथ ही टूथ पेस्ट से रोजाना दो बार ब्रश करें।

हींग

एक कटा इस्तेमाल करने से भी दांतों के कीड़े खत्म हो जाते हैं। हींग के पाउडर की पानी में डालकर उबा ले। इसके ढंग होने पर इस पानी से कूलता करें। रोजाना ऐसा करने से दांत के कीड़े खस्त हो जाएं। इसके साथ ही दूसरे दर्द से भी छुटकारा मिलेगा।

प्याज की बीज

दांतों के कीड़ों को नष्ट करने के लिए प्याज के बीजों का इस्तेमाल करें। इसके बीजों को बचाने से कीड़े जल्द ही खत्म हो जाते हैं। आप वाहे तो या जांच की बालक का भी बदल दें। बरे के पत्तों को पानी में काफी समय तक उचालकर काढ़ा बनाकर उसका पीने से शंखर की बढ़ाती है।

विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा मात्रा में होती है। उसी तरह बरे में भी होती है। इसमें विटामिन सी का मात्रा में घूंघटा दिलाकर करने से दांतों को निकालने से बचता है।

इसके सेवन से दांत बढ़ती तरह तक ज्यादी रहती है। इसमें विटामिन सी की मात्रा में घूंघटा दिलाकर करने से दांतों को निकालने से बचता है।

विटामिन सी की मात्रा खट्टे फलों से 20 गुना तक अधिक होती है। बरे की गुरुती की मात्रा खट्टे फलों से लेने से दांतों की विशेष क्षमता होती है। जिस तरह नीबू और संतरे में विटामिन सी प्रमुख मात्रा पाइ जाती है उसी तरह बरे में भी होती है। बरे में अच्युत कलों के मुकाबले विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा मात्रा में होते हैं।

इसके सेवन से दांत बढ़ती तरह तक ज्यादी रहती है। इसमें विटामिन सी की मात्रा खट्टे फलों से लेने से दांतों की विशेष क्षमता होती है। जिस तरह नीबू और संतरे में विटामिन सी प्रमुख मात्रा पाइ जाती है उसी तरह बरे में भी होती है। बरे में अच्युत कलों के मुकाबले विटामिन सी की मात्रा खट्टे फलों से 20 गुना तक अधिक होती है। बरे की गुरुती की मात्रा खट्टे फलों से लेने से दांतों की विशेष क्षमता होती है। जिस तरह नीबू और संतरे में विटामिन सी प्रमुख मात्रा पाइ जाती है उसी तरह बरे में भी होती है। बरे में अच्युत कलों के मुकाबले विटामिन सी की मात्रा खट्टे फलों से 20 गुना तक अधिक होती है। बरे की गुरुती की मात्रा खट्टे फलों से लेने से दांतों की विशेष क्षमता होती है। जिस तरह नीबू और संतरे में विटामिन सी प्रमुख मात्रा पाइ जाती है उसी तरह बरे में भी होती है। बरे में अच्युत कलों के मुकाबले विटामिन सी की मात्रा खट्टे फल

बारिश के साथ हवा बहने से अहमदाबादी परेशान हुए



अहमदाबाद। पर लोगों को रजाई ओड़कर बुधवार से पूरे राज्य में सोना पड़ा। उल्लेखनीय है मौसम में आये अचानक कि, अब सारा मैं पैदा हुए बदलाव के बीच देर रात दो साइक्लोन सर्कियुनेशन की को तेज हवा के साथ बारिश बजह से राज्य के मौसम में होने पर अहमदाबाद में ठंड बदलाव आया है।

बढ़ गई। हवा इतनी तेज इसकी बजह से ज थी कि इसकी बजह से कई गह-जगह बारिश होने पर लोग परेशान हो गए, रात के अहमदाबाद सहित कई हिस्सों

शुक्रवार से आकाश स्वच्छ होने की संभावना, दिन का तापमान बढ़ेगा, रात के समय ठंड का कहर अनुभव होगा

माहौल पैदा हो गया है। सर्दी गया। राज्य के कई हिस्सों के साथ ४० किमी प्रति घण्टे में बारिश के माहौल की बजह में कोहारा जैसा माहौल पैदा की तेजी से हवा बहने की से बुधवार को अहमदाबाद होने पर बाहन चालकों को संभावना है। आकाश लगातार में दिन का तापमान भी २२-२४ डिग्री के करीब रहने से हुई थी। राज्य के कई हिस्सों लोग पूरा दिन स्वेटर-जैकेट में बूदावांदी बारिश के बीच तापमान में और गिरावट आई पहनकर धूमते हुए देखने को सोराष्ट्र और दक्षिण गुजरात है। दक्षिण और मध्य गुजरात मिले। लेकिन शाम के समय के कई हिस्सों में एक इंच में भी बैमोसम बारिश दर्ज हुई थी। मौसम है। सूरत जिले में बुधवार को से घर जाने वाले लोग भी विभाग के बताये अनुसार, १३४ मिमी बारिश हुई है। ज भी गये। अभी आज का दिन राज्य बिक अधिकतम तापमान में बारिश की बजह से देर में बारिश का माहौल देखने १०-२० डिग्री की कमी होने रात तक लोगों की चलपहल को मिल सकता है। बादल पर ठंडी का कहर अनुभव वाले क्षेत्र भी सुनाना हो लाया मौसम के बीच बारिश किया गया।