







सुविचार

संपादकीय

## ਕੈਸੇ ਬਨਾ ਪਣੀ ?

संसार में कुछ ऐसे आधारभूत खोज हैं, जिनके पीछे सदियों से वैज्ञानिक लगे हुए हैं। इन्हीं खोजों में से एक है पानी की खोज, मतलब यह पता लगाना कि धरती पर पानी कहाँ से आया और अगर कहाँ से आया नहीं, तो यहीं धरती पर कैसे बना? नेचर एसट्रोनॉमी में प्रकाशित एक नए शोध के अनुसार, पृथ्वी पर सौर हवा के प्रभाव से ही पानी बना है। इटोकावा नामक छोटे ग्रह या तारे से पृथ्वी पर लाए गए नमूने में पाए गए पानी के अणुओं से यह खोज सध्य हुई है। शोध का नेतृत्व करने वाले ग्लासगो विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक ट्यूक डेली के अनुसार, यह हमें कप पानी में आधा कार्बन धूप का मामला है। इस पर आगे शोध हो, तो पूर्थी पर जल की उत्पत्ति का रहस्य खुल सकता है। हम पानी में ड्यूटीरियम की एक मात्रा होती है। यह कोई आम हाइड्रोजन नहीं है। धरती पर जो पानी है, उसमें ड्यूटीरियम दू टु हाइड्रोजन का। एक विशेष अनुपात है। हालांकि, खगोलविद जब खोज करते हैं, तो सोर तंत्र में ड्यूटीरियम दू हाइड्रोजन का अनुपात अलग मिलता है। हालांकि, कुछ अपवाद भी हैं, विशेष रूप से सी-टायट के छोटे ग्रह पर जो जल तत्व मिलते हैं, वह पूर्थी के जल तत्व के समान हैं। गौर करने की बात है कि पानी संबंधी इस खोज में जापान का बड़ा योगदान है। 2010 में जापानी एयरोस्पेस एजेंसी के हायाकुसा मिशन ने छोटे ग्रह इटोकावा से नमूने जुटाए थे, यह पत्तर के प्रकार का छोटा ग्रह है। अभी इस ग्रह में पानी बहुत कम है, वयक्ति कि यह सूर्य के बहुत कीरदानी है। वैज्ञानिकों ने इटोकावा से लिए गए सैलंप में माइक्रोन आकार के धूल के परमाणुओं और अणुओं का विश्लेषण करने के लिए टोमोग्राफी नामक तकनीक का उपयोग किया है। वैज्ञानिकों के अनुसार, पानी अंतर्रिक्ष अपक्षय की द्वारा निर्भित होता है। हाइड्रोजन अप्रॉटेन - सौर पर हवा में स्थित धूत के क्षणों में प्रवेश करते हैं, जहाँ वे खनिजों का ऑक्सीसिरियन करते हैं, पहले हाइड्रोजन एचओ (एचओ) और फिर पानी (एच2ओ) बनाते हैं। डेली की टीम ने गौरी-प्रकार के छोटे ग्रहों के प्रभावों द्वारा समर्थित, प्रारंभिक सौर मंडल में युगा पृथ्वी पर बरसात पानी से भरे धूल के बादलों की परिकल्पना की है। हालांकि, इसकी दिशा में और शोध की जरूरत है। पारंपरिक रूप से भारत में सूर्य को प्रातः-जल अर्पित कर आभार जाताया जाता है। सूर्य से ही जल व अग्नि को संभव माना गया है और विज्ञान निरंतर इसे प्रमाणित करने में लगा है। हालांकि, विज्ञान को अभी लंबा सफर तय करना है रिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी के रिटेन डेस्च, जो अध्ययन में शामिल नहीं थे, इस परिणाम को दिलचस्प बताते हैं। लेकिन इतना कि हाँ, सूर्य के प्रभाव से जलना तैयार हाता है। लेकिन इतना नहीं, जितना पृथ्वी पर है। पृथ्वी का 71 प्रतिशत जल पानी है। फिर भी शेष से इतना तो प्रमाणित हो गया है कि सौर के प्रभाव से जल की प्राप्ति संभव है। डेली को उम्मीद है, यह खोज भविष्य के अंतरिक्ष यात्रियों के लिए काम की हो सकती है। शायद वे दूर्दाना पर भी जल ढूँढ़ पाएंगे।



३१

आवार्य रजनीश ओशो/ यह असंभव है। अंहकार का त्याग नहीं किया जा सकता क्योंकि अंहकार का कोई अस्तित्व नहीं है। अंहकार केवल एक विचार है— उसमें कोई सार नहीं है। अंहकार एक तरह का अभाव है अंहकार इसलिए है क्योंकि तुम स्वयं को नहीं जानते। जिस क्षण तुम स्वयं को जान लेते हो, कोई अंहकार नहीं पाओगे। तुम्हें बार-बार कहा गया है—‘अपने अंहकार का मारो’—और यह वाक्य साफ तौर पर भेटाकरा है, क्योंकि जिस बीज का कोई अस्तित्व ही नहीं उसका त्याग भी नहीं किया जा सकता। किसी भी बीज का त्याग करने से पहले उसकी उपरिथित कापका कर लेना चाहिए पर आरम्भ से ही इसके विरोध में ना चले जाओ। यदि तुम इसका विरोध करते हो तो तुम इसको गहराई से नहीं देख सकते। अंहकार के ढांगों को देखो, यह कैसे काम करता है, और कैसे संचालित करता है। और तुम हैरान हो जाओगे; जितने गहरे तुम्हें इसमें जाते हो यह उनमें ही दिखाई नहीं पड़ता। ‘अंहकार’ वो ही जिसे तुम एकत्रित करते हो; अंहकार तुम्हारी उपरोक्ति है। अंहकार का समर्पण नहीं करना होता, उसका साक्षी बनना होता है। यही है ‘रिस्पेक्ट’ का अर्थ इसका अर्थ वह नहीं है जो प्रचलन में है—‘आदर’। नहीं-रिस्पेक्ट का साधारण सा अर्थ है—‘री-स्पेक्ट’, फिर से देखना। यही है इसका शारीरिक अर्थ; इसके आदर जैसे शब्द के लिए कोई जगह नहीं है ‘रिस्पेक्ट’ का अर्थ है देखना। यही का अर्थ है दोबारा। यदि तुम री-स्पेक्ट करते हो, यदि तुम फिर से देखते हो और अपने अस्तित्व की गहराई में उत्तरे हो, तो तुम एक जगह पाओगे जहाँ से तुमने स्वयं को खोना और अंहकार को अंजित करना आरंभ किया था। तब पल रोशनी का एक पल होता है, क्योंकि एक बार यदि तुमने देख लिया कि अंहकार कथा है, तब खेल समाप्त हो जाता है। तो मैं तुम्हें यह नहीं कह सकता कि अंहकार को गिरा दो क्योंकि इसका तो अर्थ हुआ कि मैंने तुम्हारे अंहकार की वास्तविकता को स्वीकार कर लिया। और तुम उसे रखा कैसे सकते हो—जब कि तुम ही बढ़ हो। इस क्षण में तुम ही अंहकार हो। स्वयं को तो तुमने कहीं पीछे अतीत में छोड़ दिया है। यह समझने योग्य एक महज बहुत ही आधारभूत बात है—अंहकार अपने शिखर पर आ जाए, वह मजबूत ही जाए, और एक अखंडता हासिल कर ले—केवल तभी तुम उसे पिघला सकते। एक दुर्लभ अंहकार को पिघलाया नहीं जा सकता। और यह एक समस्या बन जाता है।

# डिज्नीलैंड की स्थापना में 300 बार असफल हुए थे वाल्ट डिज्नी

- योगेश कुमार गोयत

वाल्टर एलियास वाल्ट डिज्नी के मूल रूप से अमेरिका के इलिफेंसिया के एनाहिम में जो डिज्नीलैंड बननाया, उसमें आज प्रतिवर्ष रीव एक करोड़, सात लाख पर्ट्टक पहुंचते हैं। वहाँ अभी तक 50 रोड़ से भी ज्यादा पर्ट्टक पहुंच चुके हैं। इन पर्ट्टकों में कई देशों के द्वारा प्रतिवर्ष, राष्ट्राध्यक्ष तथा अनेक साही लोग भी शामिल हैं। डिज्नीलैंड के ऐसा मनरेजन और थीम पार्क है, जहाँ दुनियाभर से आने वाले दर्शकों के साथ-साथ बड़े भी खूब मर्सी करते हैं। यह ऐसी जगह है, हाँ कल्पनाओं से भरी अनटूटी दुनिया हर किसी को आनंदित करती है। डिज्नीलैंड का नाम इसके संस्थापक वाल्ट डिज्नी के नाम पर ही रखा गया। वाल्ट डिज्नी चाहते थे कि वे एक ऐसे थीम पार्क का निर्माण करें, जहाँ माता-पिता और बच्चे, दोनों ही एक साथ आनंद ले सकें। डिज्नीलैंड के रूप में उन्होंने अपने इसी विचार को मूर्ख रूप दिया। वाल्टर एलियास वाल्ट डिज्नी का जन्म पांच दिसम्बर 1901 हुआ था। 1940 के आसपास की बात है, जब एक बार रविवार के दिन वाल्ट डिज्नी अपनी दोनों यारी बैटियों डियाम और भोरेंन के साथ ग्रिफिंश के मंडघूमने गए थे। हालांकि वहाँ दूसरे बच्चे मर्सी कर रहे थे, लेकिन उनकी बैटियों को वह पार्क बहुत अच्छा नहीं लगा। तब वाल्ट डिज्नी के नाम में विचार आया कि क्यों न एक ऐसी जगह विकसित की जाए, जहाँ दर्शकों के साथ बड़े भी भरपूर मर्सी कर सकें। उसी के बाद वाल्ट डिज्नी अलार और मर्सी से भरी एक ऐसी ही दुनिया की निर्माण में जुट गए। हाँ जाता है कि वाल्ट डिज्नी 'डिज्नीलैंड' की ख्यालाना करने के मुकाम पर पहुंचने में बहुत तीन सौ बार असफल हुए। फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी और काफी लंबे प्रयासों तथा अंथक और प्रथम के बाद 'डिज्नीलैंड' के रूप में उनका सपना साकार हुआ। वह आज दुनिया हर दर्शक की आकर्षण का बढ़ना है। असफलताओं से जूँड़ते-झाटे सफलता के इन्हें बहुत बड़ी प्रेरणा भी है, जो एक-दो बार की असफलता के बाद ही हार मानकर अपने जीवन से निराश हो जाते हैं। वाल्ट डिज्नी जब 19 साल के थे, तब उन्होंने अपने एक दोस्त के साथ लकड़ एक कमशियल आर्टिस्ट कम्पनी की नींव रखी। उस समय वे ई अखबारों और प्रकाशकों के लिए कार्टून बनाया करते थे। 16 अक्टूबर 1923 को उन्होंने अपने भाई के साथ मिलकर 'डिज्नी ब्रदर्स'

A photograph of several Disney characters standing in front of a large, ornate castle with multiple towers and spires. The characters include Goofy (in orange shirt and green hat), Pluto (the dog), Mickey Mouse (in red shorts), Minnie Mouse (in red polka-dot dress), and Donald Duck (in blue sailor suit). They are all smiling and appear to be posing for a group photo.

A photograph of five Disney characters standing in front of a large, ornate castle with multiple towers and blue roofs. From left to right: Goofy in his signature orange shirt and green hat; Pluto the dog; Mickey Mouse in his classic red shorts and white shirt; Minnie Mouse in her iconic red polka-dot dress; and Donald Duck in his purple sailor-style outfit. They are all smiling and looking towards the camera.

रोमांच से भरा है, फिर भी मिकी माउस, मिनी माउस, प्रिंसेस टियाना, टिकर बैल, गूफी, पूह जैसे डिज्नी कार्टून केरेटर्स के साथ अलग-अलग थीम पर बने डिज्नीलैंड में पेंड पर टारजन का घर, इंडियाना जॉन्स, टैंप ऑफ द फॉरबिडेन आई, पायरेस्ट्रेस ऑफ द केरेबिन, माउंटेड मैंसन, पैसेंजर ट्रेन, रोमांच से भरी जंगल लाइक, फेरिस क्लील, रक्खाई राइड इत्यादि हर समय आकर्षण का मुख्य केन्द्र बने रहते हैं। बच्चे टीवी पर जिस मिकी माउस और मिनी माउस को देखकर खुश होते हैं और अपना मनोरंजन करते हैं, वे उन्हें यहां जग-जग-धूम-त-फिरते, बात करते और डास करते नजर आएंगे। इस खुबसूरत मनोरंजन पार्क में 'मिकी ट्रूटाइन' में बच्चों के इन पसंदीदा कार्टून केरेटर्स का घर बनाया गया है। हालांकि 1971 में पलोरिडा के ऑरलैंडो में डिज्नी कर्व, 1983 में टोक्यो में डिज्नीलैंड, 1992 में पेरिस में युरो डिज्नीलैंड तथा 2005 में हांगकांग डिज्नीलैंड की भी स्थापना हुई है। किंतु भी अमेरिका के कैलिफोर्निया के एनपासिंग में स्थित 'डिज्नीलैंड' सबसे प्राणी और सबसे विस्तृत डिज्नीलैंड है, जिसका कुल क्षेत्रफल 73.5 हेक्टेयर है। उसमें से 30 हेक्टेयर में थीम पार्क है जिसका बढ़ताया जाता है कि यह इतना विशाल मनोरंजन पार्क है कि इसके संचालन और देखभाल के लिए यहां 65 हजार से भी ज्यादा कर्मचारी कार्यरत हैं।

(लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं)

(लेखक वरिष्ठ पत्रकार

# वायरस के नये रूपांतरण की चुनौती

दिनेश सी शर्मा

शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को चकमा देने वाला, अतिसक्रामक और खतरनाक होने का अंदाजा लगाया है, किंतु साथ ही चेताया है कि इस आकलन के बारे में अभी काफी अनिश्चितता है। इसमें संशय अनेकोंने हैं। पहला, इसकी प्रसार क्षमता को लेकर है। बेशक इसका अनुवांशिक तंत्र संकेत देता है कि यह डेल्टा वैरेंट से ज्यादा सक्रामक हो सकता है, लेकिन फिलहाल मामलों की सख्त कम होने से कुछ पक्षा नहीं है। हालांकि, जी-मोड़ का डाटा भी बताता है कि ओमीक्रॉन रोग-प्रतिरोधकता क्षमता को चकमा दे सकता है यानी टीकाकृत हुआ इंसान भी प्रभावित हो सकत है। यहां पुनः असमंजस है, व्यक्ति रोग-प्रतिरोधकता बनती है। कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि शायद निक्षिप्त वायरस का कागरण हो व्यक्ति एमआरएन एवं वैकरीन शरीर की रोग-प्रतिरोधक प्रतिक्रिया को उसके वैशाक्तुकम के प्रति भी क्रियाशील कर देती है। किंतु ठीक सबूतों के अभाव में यह कहना फिलहाल समझ के हिसाब से लगाए गए कायस हैं। ओमीक्रॉन के बारे में अभी बहुत कुछ जानना बाकी है। हालांकि, दक्षिण अफ्रीका ने सबसे पहले ओमीक्रॉन को उजागर किया है, कदमवित यह अन्य देशों में भी मोजूद होता, जहां शिनाखत नहीं हुई थी। सबसे बड़ी अनिश्चितता शरीर पर ओमीक्रॉन के असर को लेकर है। वया बीमारी नरम रहेगी, जिसमें अस्पताल में भरती होने और ऑक्सीजन लगाने की नीतव न बने? वया ओमीक्रॉन खुद महामारी की दिशा बदल देगा? हमें ओमीक्रॉन की संरक्षण के बारे में अब काफी पता है, लेकिन इससे पैदा बीमारी, तीव्रता, शरीर की रोग-प्रतिक्रिया, एंडीबॉडी मारक क्षमता के बारे में ज्यादा मालूम नहीं है। यही जगह है कि ओमीक्रॉन संवर्धित दुधिया से रास्टों, रास्ट्रीय स्वास्थ्य तंत्र और लोगों के समाने गंभीर युनोत बनी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने देशों को सरकारी रसरात्र, परीक्षण बढ़ाने और अंग वैज्ञानिकों से डाटा साझा करने को कहा है ताकि रूपांतरण से बेहतर ढांग से निपटा जा सके। किसी दलालों में बहुत-मालूमों का दर्जन गतवार्ष लेंगा, व्यापक और वह वास्तविक समय में टेस्ट करने पर विशेष ध्यान देने की सलाह दी है विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अभी आवागमन प्रतिबंध लगाने की सलाह नहीं दी है, किंतु अनेक देशों ने ओमीक्रॉन के आरम्भिक मालमों वाले देशों से आने वाली उड़ानों को बर्जित कर दिया है। विंडबना है कि यह ऐसे वक्त पर करना पड़ा है जब अधिकारी देश सामान्य अंतर्राष्ट्रीय आवागमन बहाल करने जा रहे थे। इन प्रतिबंधों का असर अर्थव्यवस्था, कुछ क्षेत्रों में समलैंग, वायुसेवा, होटल एवं ट्रॉरिज्म पर बहुत पड़ेगा, जो पहले ही पिछले दो सालों से काफी प्रमाणित हुए हैं। यूरॉप डेल्टा वैरिएंट ने भारत को अचानक अनांन धोरा था, इसलाई नये रूपातार पर काफी सरलत रहना होगा। तमाम जल्लीरुप दमत उदारक, संभावित पीक के मध्देनजर रखावाले तंत्रों को तेयार रखना, साथ ही अन्य आवश्यक रखाव्यस्था सेवाएं भी बहाल रखने के उपाय करने होंगे। लॉकडाउन और आवागमन रोकने जैसे कठोर कठोर प्रास सबूतों के आधार पर हो न कि हड्डियों में। व्यक्ति तंत्र पर, मास्क पहनना, हाथ धोना और शारीरिक दूरी बनाए रखना, कमरों के वायु-चक्र में सुधार और भीड़-भाड़ बाली जगहों से दूर रहने से खतरा कम-से-कम रहता है और यह सबसे कागराव है। लेकिन पिछले कुछ मिनीनों में इस पर कोतोही बढ़ी है, लोग या तो मास्क पहन नहीं रहे या सही ढांग से नहीं लगाते। सामाजिक आयोजन, धार्मिक एवं राजनीतिक सभाएं भी हर तरफ हो रही हैं, वहां भी उचित शारीरिक दूरी का ध्यान नहीं रखा जाता। कुछ राज्यों में तुनाव होने हैं, वहां कोविड व्यवहार सहित सुनिश्चित करवाना चुनाव आयोग के लिए चुनौतीपूर्ण होगा। ओमीक्रॉन ने विभिन्न वैक्सीनों को उपलब्धता के बावजूद टीकाकरण अंतर को भी उजागर किया है। जहां अफ्रीका में बहुत से देशों में अभी लोगों को टीका नहीं लग पाया वहीं कुछ विकसित देशों में तीसरी (बुस्टर) डोज लग रही है। जहां कहीं सबसा टीकाकरण नहीं होगा, वहां वायरस को क्रमिक कागरस करना आसान होगा और वह लगातार रूपांतर करता रहेगा। वैकरीन का समान आवंटन सुनिश्चित करना बींबिटिंग विप्राप्ति की निपोताती है।

સુ-દોકુ નવતાલ · 1982

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

ସ-ଟୋର୍ -1981 ରୁ ହେ

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

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

### **बायें से दायें:-**

- ‘ये तार को तार’ गीत वाली अशुभा
  - गोवारिकर को फिल्म-3
  - ‘दुर्लभ अपना बानो को’ गीत वाली संजयदत्त, पूजा भट्ट को फिल्म-3
  5. एकाकपूर, नरिस को ‘ये शाम को देखो’ गीत वाली फिल्म-2
  7. ‘बलती है पुरानी’ गीत वाली चंद्रिन वेबसाइट, नेहा को फिल्म-3
  8. ऋषिकपूर, जयप्रदा की ‘यारोंजी को निलों सवारी’ गीत वाली फिल्म-4
  9. ‘मैं शायर तो नहीं’ गीत वाली अश्विनी, डिप्पल को फिल्म-3
  10. योजना खाना, शर्मिला की ‘कर्नलीया कर्नलीया तुझे’ गीत वाली फिल्म-3
  11. ‘बड़ा दे बिंदास है’ गीत वाला रमेश बनो, रवीना, नरिता को फिल्म-2
  12. अरिमांध, जीतन को ‘ये मेरा दिल यार का दीवाना’ गीत वाली फिल्म-2
  13. रुद्रेश बनो, वर्षा को फिल्म-3
  15. रुद्रेशबांधा भी गीत वाली फिल्म-3
  17. ‘वो शाम कुछ अब थी’ गीत वाली राधा रुद्रा, हरदाम की फिल्म-3
  19. आमिर, धौरी आरा मेरो वाला फिल्म-2
  22. फिल्म ‘रिप्पियू’ में अधिकारी के साथ कीन थी-3
  24. अरविंद मार, करीना ‘दिल लगा पढ़दे’ गीत वाली फिल्म-3
  26. ‘बहरें फूल बसाना’ गीत वाली गंजेंद्र वैजयंती की फिल्म-3
  28. किंशोकुमार की ‘चुतू नार कारकी से गीत वाली फिल्म-3
  29. ‘फिर बहाँ चांद वाला नहुं करो’ फिल्म-3
  30. डिंडो, विवाहित की दिल चुराये कोइँ?’ फिल्म-3

फिल्म वर्ग पहली-198

- |    |    |    |    |       |
|----|----|----|----|-------|
|    |    |    |    |       |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5 6   |
|    | 7  |    | 8  |       |
|    | 9  | 10 |    |       |
| 11 | 12 |    | 13 | 14    |
| 15 | 16 | 17 | 18 |       |
|    |    |    | 19 | 20    |
|    | 22 |    | 23 | 24 25 |
| 26 | 27 |    |    |       |
| 28 |    |    | 29 |       |
|    |    | 30 |    |       |

**ઉપર સે નીચે:-**

  - ‘તુંહે અપણ વાળો આશુષ્ટ’ ગોવારોકી કો ફિલ્મ-3
  - ‘તુંહે’ અપણ વાળો કો ‘ગોત વાલો’ સંભવ્યત, પૃથ્વી ખૂબ કો ફિલ્મ-3
  - ગાજાપુર, નોસ કો ‘યે શામ કો તહાઇયે’ ગોત વાલો ફિલ્મ-2
  - ‘ચલતી હે પુરુદી’ ગોત વાલો જાતન પ્રેવાલ, નેહા કો ફિલ્મ-3
  - ઓપિકપુર, જયપ્રદા કો ‘ગમજી કો નિલો સવારો’ ગોત વાલો ફિલ્મ-4
  - ‘મેં શારૂ તે નહોં’ ગોત વાલી ઝ્રાફ્કાપૂર, ડિપ્પલ કો ફિલ્મ-1
  - ગાજેશ ખના, શર્મિલા કો ‘કાર્નેજ કાર્નેજ’ ગોત વાલો ફિલ્મ-3
  - ‘વાદ્ય યે વિસર હૈ’ ગોત વાલી અમિતાભ, રવીના, નન્દિતા કો ફિલ્મ-2
  - અમિતાભ, જાનત કો ‘યે મંગ દિલ યાર કા દીવાના’ ગોત વાલી ફિલ્મ-2
  - ‘નાના’ ગોત વાલી શર્મા કોપ્ર., માયાર્ય કો ફિલ્મ-3
  - ગાર્ડેન્કુપાર, વહેદા કો ‘યે મીસાં ભોગા ભોગા હૈ’ ગોત વાલી ફિલ્મ-4
  - ‘યે શામ કુછ અંગીબ થી’ ગોત વાલી ગંગેશ ખના, વહેદા કો ફિલ્મ-3
  - આરિં, જુહી, મન્દા કો ‘ભી ભી આપ મેરે’ ગોત વાલી ફિલ્મ-2
  - ફિલ્મ ‘સિસ્કૂઝી’ મેં અન્ધપેક કે સાથ નાયિકા કોન થી-3
  - અધ્યક્ષકુમાર, કરેના કો ‘દિલ લે ગાર પરટસી’ ગોત વાલી ફિલ્મ-3
  - ‘વહેદા ફૂલ બસ્સાઓ’ ગોત વાલી ગાર્ડેન્કુપાર, વેન્દ્યેની કો ફિલ્મ-3
  - કિરાણકુમારા કો ‘એ ચચ્ચર નાર કાંકે સિંગાર’ ગોત વાલી ફિલ્મ-4
  - ‘ફિર વહી ચાંદ વહી ગમ’ ગોત વાલી દેવાંદન, નરની કો ફિલ્મ-3
  - ડિંડા, વિષાણા કો ‘જબ દિલ ચુંગે કોઈ’ ગોત

સાધ ગે રીતો

- |                                |  |              |
|--------------------------------|--|--------------|
| मेरा दिल यार का                | तुमना बाली जाने का                               | ३४८ सं. १५५. |
| दीवाना' गीत वाली               | फिल्म-३  |              |
| फिल्म-२                        | ३०. डिंगो, विषाणा की 'जब                         |              |
| १३. 'दिन साथ गुजारा' गीत       | दिल चुराये कोई' गीत                              |              |
| वाली फिल्म-३                   |  |              |
| <b>फिल्म वर्ष पर्वती- 1981</b> |  |              |
| ग ङु ल ल ना मै व ल र           | 1. 'केसे करे दिन केसे' गीत वाली गावेश, गोविंदा,  |              |
| जा घा व ल द व                  | जहाँ की फिल्म-२                                  |              |
| ओं ला द व गा व त               | 2. अभिनाथ, जयराम्प्रादा की 'मौजिले अपनी जगह हैं' |              |
| र ल त्वा व भी वा शी            | गीत वाली फिल्म-३                                 |              |
| ट गी ला टी अ ज य               | 3. फिल्म 'सोने नाम' में नायक कीन था-४,२          |              |
| क ख ल वा य क क वा              | 4. आशि, चंकों की 'देवा जो हुल आपाका'             |              |
| दो की ल व्य जे                 | 'गीत वाली फिल्म-३                                |              |
| ख थ शू ट त मं दा दा            | 5. काहे कोयल शोर, मधुमेय' गीत वाली गशकपूर,       |              |
| द ल ला द स र                   | नर्सिंग की फिल्म-२                               |              |
| बाँ गे श जी त                  | 6. जीतेंद्र, लाला चंद्रघटकारी की 'तूते तूते ओ    |              |
|                                | सनम' गीत वाली फिल्म-४                            |              |
|                                | 7. है मुवालिं आज का' गीत वाली मिथुन              |              |
|                                | चक्रवर्ती की फिल्म-२                             |              |



# ढंडे मौसम का गर्म फैशन

“विटर में आप मोनोक्रोम इंसेस (सिंगल कलर की इंस) या मिक्स एण्ड मैच टोनों तरह की ड्रेसिंग स्टाइल को ट्राय कर सकते हैं। मिनी स्कर्ट के साथ लैगिंग्स का कॉम्बिनेशन लुक में लाजवाब होता है। लैगिंग्स के फेब्रिक में घैंज चाहने वाले फैशन प्रेमी ऊनी लैगिंग्स भी ट्राय कर सकते हैं।

अपना असर भी दिखाने लगी है। फैशन के लिहाज से यह मौसम युवाओं के लिए अनुकूल होता है। और इसमें भी यदि बात वूलन फैशन की हो तो यह कहने। लेदर के साथ ही युवाओं में वूलन के प्रति घैंज बना हुआ है। प्रस्तुत हैं वूलन फैशन को लेकर कुछ उपयोगी जानकारियाः-

► वूलन बहुत ही ड्युरेबल होते हैं। इनमें इतने कलर्स और डिफरेंट पैटर्न की डिजाइन उपलब्ध हैं कि इन्हें ड्राइ कर आप अपना एक बहुत ही सॉफ्ट, हॉट और स्टाइलिश फैशन स्टेटमेंट बना सकते हैं। याहे मफलर हो, खेटर हो या पिर के हो या खूबसूरत लगते हैं।

इसलिए अपने रंग के अनुसार कलर चुनें और अपनी सुविधा का सबसे ज्यादा ख्याल रखें। यानी फैशन का अधानुकरण न करें। जो आप पर फैरे, जर्चे और सुविधाजनक लगे वही फैशन अपनाएं।

► आप खेटर खरीदे या मफलर ये जल देख ले कि फेब्रिक की कम्पोजिशन क्या है। लेबल देखें। सही साइज देखें और सुनिश्चित कर ले कि यह आपके लिए सुटेबल है।

► यह ध्यान से देखें कि आप जो खीरीद रहे हैं वह बेल में है कि नहीं। टॉप रिटर्चिंग इवन होने चाहिए। लाइनिंग में पिकरिंग न हो। और किसी भी तरह का कोई लूज थ्रेड न हो। इन बातों का खास ख्याल रखें।

► आप जिस फेब्रिक का खीरीद रहें, क्या वह ब्लैक कोट के साथ इस बार भी बिंटर में बहने और चारों के बाहे नाइसी पलों हो सकता है? इन स्टेंगों। ब्लैक कोट के साथ आप ऑर्जें, रेड और ग्रीन कलर का स्कार्फ या मफलर ट्राय कर दें। खीरीदी लुक पा सकते हैं। फेब्रिक में शिमर के साथ ही मैटल और प्लास्टिक शाइन वाले फेब्रिक्स को ट्राय किया जा सकता है। पोलका डॉट्स, अलग-अलग नेक पैटर्न्स वाले फर और फेंटर के जैकेट, एनिमल प्रिंट्स आदि की डिमांड इस सीजन में खूब रहेगी।

## वूलन में देखिए फील गुड फैक्टर

स्कर्ट के साथ शार्ट जैकेट की बजाय शी फोर्थ या लांग जैकेट पहनें। लांग जैकेट को आप साड़ी सूट, शर्ट आदि के साथ भी पहन सकते हैं। शॉल की बजाय स्टोल लुक व उत्योग दोनों के लिहाज से बेहतर माने जाते हैं।

इस सीजन में दो डिफरेंट रंगों के कॉम्बिनेशन को यथ करें। अर्दी शेड वाले इस पर ब्राइट कलर का फैक्ट्री जैकेट या स्कार्फ ट्राय करें।

### एव्स्पर्ट ट्यू

विटर में जंसर्स का कोई विकल्प नहीं है। कूल और कॉफ्टेबल जंसर्स को आप कोट के साथ भी पहन सकते हैं। ब्लैक कोट के फैशन इस बार भी बिंटर में बहने के साथ आप ऑर्जें, रेड और ग्रीन कलर का स्कार्फ या मफलर ट्राय कर दें। खीरीदी लुक पा सकते हैं। फेब्रिक में शिमर के साथ ही मैटल और प्लास्टिक शाइन वाले फेब्रिक्स को ट्राय किया जा सकता है। पोलका डॉट्स, अलग-अलग नेक पैटर्न्स वाले फर और फेंटर के जैकेट, एनिमल प्रिंट्स आदि की डिमांड इस सीजन में खूब रहेगी।



## इक बंगला बने न्यारा...

### नए घर का निर्माण, वारस्तु के अनुसार

- भूखंड पर किसी भी प्रकार का जल संसाधन लगवाना हो तो इसके लिए सौदेव (हैंडपम्प, कुआ, जेटपम्प आदि के लिए) उत्तर-पूर्व दिशा अर्थात् इशान कोण ही सही रखता है।
- भवन में खिड़कियां तथा रोशनदानों के निर्माण का प्रमुख उद्देश्य घर में शुद्ध वायु का आगमन है।
- खिड़कियां तथा रोशनदानों का निर्माण सौदेव दरवाजे के पास ही करें।
- दरवाजे के समाने या बराबर में खिड़कियां होने से घुंघकीय चक्र पूर्ण हो जाता है, जिससे भवन में सुख-शाति का वास होता है।
- खिड़की तथा रोशनदानों के निर्माण के लिए पूर्ण, पश्चिम तथा उत्तर दिशा श्रेष्ठ एक शुभ फलदायक होती है।
- वायु प्रदूषण से बचाव के लिए घरों में शुद्ध वायु जिन दिशाओं से प्रवेश करे उनके विपरीत दिशाओं में एक्जॉर्स फैन लगवाएं।
- भवन के उस भाग में जहां दो दीवारें मिलती हैं, खिड़कियां तथा रोशनदानों का निर्माण वहां न करवाएं। यह अशुभकारी निर्माण होता है।
- जब कोई व्यक्ति मुख्यद्वार में प्रवेश करता है तो मुख्य द्वार से निकलने वाली चुम्बकीय तरंगें उसकी बुद्धि को प्रभावित करती हैं।
- द्वार का भी सही दिशा में बनवाना आशयक है।
- प्रवेश द्वार सौदेव अंदर की ओर खुलना चाहिए।
- प्रवेश द्वार दो पल्लों में हो तो वहाँ ही उत्तम है।
- द्वार रखते ही खुलना व बंद होना नहीं चाहिए।



समग्री:- 100 ग्राम बादाम गिरी, 100 ग्राम पिस्ता, 150 ग्राम सूखी मलाई, 125 ग्राम मावा, 300 ग्राम शब्कर, 3-4 केसर लच्छे, हरी इलायची पावडर, आधा चम्मच, 1 बड़ा चम्मच गुलाब जल, 125 ग्राम देशी धो।

विधि:- सर्वप्रथम मावे को दवा कर छलनी से मोटा-मोटा बन लें और मलाई की पतली स्ट्रिंग कट लें। हलवा बनाने से 6-8 घंटे पूर्व बादाम पानी में धिंगो दें। तत्पश्चात बादाम के छिलके उतार कर मिलानी में पीस लें। अब मिलानी भी दूध के धूंधली में धो रखें।

जायक्रेदार बादाम-पिस्टे का हलवा

रेतदार पीस लें। कड़ाली में धो रखें। बादाम को पानी सूख जाने तक धूंधले। पिर पिस्ता डालकर तब तक सेके, जब तक सिंकने की खुशबू न आए। अब इसमें मावा मिलाएं और थोड़ी देर और सेंकें। लेने से पहले बड़ा डालकर 5 मिनट सेंकें। जब सिंकने की खुशबू आने लगे तब आंच से जारी और केसर-इलायची व गुलाब जल मिला दें। शब्कर की 2 तार की चाशनी बना लें, इसमें मिलानी दें और गरम-गरम में पीस का हलवा पेश करें।

### पौष्टिक बादाम मिल्क

उसमें बादाम का पेस्ट मिलाइए। दूध को धीर-धीरे हिलाते रहें ताकि वो तले पर चिपके न रहें। बादामयुक्त दूध को 20-25 मिनट तक पकाएं, फिर शब्कर डालें और थोड़ी देर तक पकाएं। अब इलायची और केसर थोल मिलाएं। गिलासों में भरकर बादाम का पौष्टिक दूध पेश करें। प्रचुर मात्रा में आयरन और कैल्शियम वाला यह दूध अपके शरीर के लिए फायदेमंद है।







