







सुविचार

संपादकीय

## ਦਾਖਲ ਊਰਜਾ ਕੀ ਓਹ

विज्ञान की एक खबर या उत्सर्व प्रगति ने पूरी दुनिया को अविभृत कर दिया। ऐसा लगा, मानो वीन ने कृत्रिम सूरज बना लिया हो, इसे प्रयाप्ति भी ऐसे ही किया गया। परमाणु मिश्रण जिसे प्लाज्मा भी कहा जा रहा है, के सहारे सूरज से पांच गुना तापमान को 17 मिनट से अधिक समय तक बनाए रखकर विश्व रिकॉर्ड का दावा किया गया है। वीन से पहले फ़ाइंस ने यह प्रयोग साल 2003 में किया था, जिसमें लगभग इतने ही तापमान को 390 सेकंड तक कारबम रखा गया था। पिछले वर्ष मई में वीन ने एक छोटा प्रयोग किया था और इतने ही तापमान को 101 सेकंड तक कारबम रखा था। चूंकि इन दिनों वीन की पूरी कोशिश खुद को सुपर पावर के रूप में स्थापित करने की है, इसलिए वह हर क्षेत्र में रिकॉर्ड बनाने के जनुरान के साथ जुटा हुआ है। बेशक, पिछले वर्षों में वीन की वैज्ञानिक तरफ़ी काविलेश्वरी है, लेकिन उसके प्रयोगों की अमेरिका या यूरोप की तरह विश्वसनीयता मिलनहीं है। वीन को विश्वसनीयता बढ़ाने के लिए कई कदम उठाने पड़ेंगे। बहरहाल, ऐसे प्रयोगों को दूसरा सूरज या कृत्रिम सूरज बनाने का नाम देना बिल्लुलूर गत नहै। प्रयोग की पूर्वति भले सूरज से थोड़ी मिलती-जुलती हो, लेकिन आकार-प्रकार में इस प्रयोग का सूरज से दूर-दूर तक कोई मुकाबला नहीं है। हम दूर-दूर तक भविष्य में भी कोई ऐसा कृत्रिम सूरज बनाने नहीं जा रहे हैं, जिसे आसमान पर सजा दिया जाए और जिससे पूरी दुनिया लाभान्वित हो। अन्त-अबल तो वैज्ञानिकों को अताविक दावों या नामकरण से बचाना चाहिए और ऐसे प्रयोगों की वास्तविक व्यावहारिकता को परखना चाहिए। तो फिर फांस या वीन में हुए प्रयोग के क्या मायने हैं? वैज्ञानीज अकादमी और साइंसेज के इंस्टीट्यूट औपर प्लाज्मा फिजिक्स के एक शोधकर्ता गोंग जियानन्दु ने आपसे एक बयान में कहा है कि हालिया अभियान एक पश्युजन रिएक्टर चलाने की दशा में दोस वैज्ञानिक और प्रयोगात्मक नींव रखता है। वास्तव में वैज्ञानिक परमाणु संलग्न की शक्ति का दोहन करने की कोशिश कर रहे हैं। यह ठीक वैषी ही वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिससे तारे 70-70 साल तक चमकते या जलते रहते हैं। मोटे तौर पर अगर समझा जाए, तो यह प्रयोग परमाणु ऊर्जा का ही अगला संस्करण है। ऐसे प्रयोग के माध्यम से कोशिश हो रही है कि ज्यादा से ज्यादा ऊर्जा बनाई जाए। चूंकि ऐसे प्रयोग या उदयम से स्वच्छ ऊर्जा हासिल होगा, इसलिए इसका महत्व खास हो जाता है। इस ढंग से अगर ऊर्जा का निर्माण हो, तो रेडियोधीर्षी कवरे के उत्पादन से भी बचा जा सकता है। बदलते समय के साथ ज्यादा से ज्यादा स्वच्छ ऊर्जा की जरूरत बढ़ती चली जा रही है, लेकिन वास्तव में ऐसे प्रयोग को व्यावहारिक बनाने की जरूरत है। फायदा तब है, जब इस सपने को जरीन पर उतारा जाए। इससे कोई शब्द नहीं कि दुनिया प्रकृति अनुकूल स्वच्छ ऊर्जा की ताला में है, लेकिन विकासित होने का दावा करने वाले देशों के मन में क्या चल रहा है? विशाल देश अगर ईंधन के रूप में तेल या कोयले की बदल कर सकते हैं और ऐसे प्लाज्मा पार्टों से पर्याप्त ऊर्जा पा सकते हैं, तो उनका स्वागत है, लेकिन हकीकत यह है कि ऊर्जा की यह मजिल अभी दूर है। इस प्रक्रिया से रथाई ताप उत्सर्जन अभी कोशिश के दौर में ही है।



जग अभिमान

श्रीमां शर्मा आचार्य/ एक मरखी एक हाथी के ऊपर बैठ गई। हाथी को पता न चला मरखी कब बैठी? मरखी बहुत भिन्नभान्ति आवाज की, और कहा, “भाई! तुझे काई तकलीफ हो तो बता देना। उजन मालूम पड़े तो खबर कर देना। मैं हट जाऊँगी।” लेकिन हाथी को कुछ सुनाई न पड़ा। फिर हाथी एक पुल पर से गुजरने लगा बड़ी पहाड़ी नदी थी, भयंकर गङ्गा था, मरखी ने कहा कि ‘देख, दो हैं, कहीं पुल टूट न जाए! अगर ऐसा कुछ डर लगे तो मुझे बता देना। मेरे पास पंख हैं, मैं उड़ जाऊँगी।’ हाथी के कान में थोड़ी-सी कुछ भिन्नभान्ति पड़ी, पर उसने कुछ ध्यान न दिया। फिर मरखी के बिदा होने का वक्त आ गया। उसने कहा, ‘यात्रा बड़ी सुखना हुई, साथी-सांसी रहे, मित्रात बनी, अब मैं जाती हूं, काई काम है, तो मुझे बहुत, तब मरखी की ओर शांति हाथी की सुनाई पड़ी, उसने कहा, ‘तू कौन हैं कुछ पता नहीं, कब तू आई, कब तू मेरे शरीर पर बैठी, कब तू उड़ गई, इसका मुझे कांइ पता नहीं है।’ लेकिन मरखी तब तक जाहुरी की सन्त कहते हैं, ‘हमारा हाना भी ऐसा ही है। इस बड़ी पृथकी पर हमारे होने, ना होने से काई फर्क नहीं पड़ता। हाथी और मरखी के अनुपात से भी कहीं छोटा, हमारा और ब्रह्मांड का अनुपात है। हमारे नारने से वया फक्क पड़ता है? लेकिन हम बड़ा शारंगुल मचाते हैं। वह शारंगुल किसाले हैं? वह मरखी वया हाथी थी? वह वाहती थी हाथी स्त्रीकार करे, तू भी है; तेरा भी अस्तित्व है, वह पूछ वाहती थी। हमारा अंहकार अंकेते तो नहीं जी करक रहा है। दूसरे उसे मानें, तो ही जी करक ताकत है। इसलिए हम सब उपराय करते हैं कि फिरी भक्ति दूसरे उसे मानें, यथां दें, हमारी तरफ देखें; उपेक्षा न हो। सन्त विघार-हम दूसरे पहनते हैं तो दूसरों को दिखाने के लिए, सनान करते हैं सजाती-साकारते हैं ताकि दूसरे हमें सुन्दर समझें। धन इकट्ठा करते, मकान बनाते, तो दूसरों को दिखाने के लिए। दूसरे देखें और स्वीकार करें कि तुम कुछ विशिष्ट हो, न की साधारण। तुम मिट्टी से ही बने हो और फिर मिट्टी में मिल जाओगे, तुम अज्ञान के कारण खुद को खास दिखाना चाहते हो बरना तो तुम बस एक मिट्टी के पुतले हो और कुछ नहीं। अंहकार सदा इस तत्त्वाश में है वो आंखें मिल जाएं, जो मेरी छाया को बजन दे दें। याद रखना आत्मा के निकलते ही यह मिट्टी का पुतला फिर मिट्टी बन जाएगा इसलिए अपना झुगा अंहकार छोड़ दो और सब का समान करो बसोंकि जीवों में परस्परता का अशआत्मा है।

**किताबें ऐसी शिक्षक हैं जो बिना कष्ट दिए, बिना आलोचना किए और बिना परीक्षा लिए हमें शिक्षा देती हैं। - अङ्गात**

# कोरोना कहर के बीच चुनावी लहर

राजकुमार सिंह

मुख्य युनाव आयुक्त सुशील चंदा की लखनऊ में टिप्पणी कि सभी राजनीतिक दल समय पर युनाव चाहते हैं, सत्ता-राजनीति की सरदानहीनता का एक और उदाहरण है। चंद महीनों की आशिक राहत के बाद देश एक बार फिर से कोरोना की लहर में फसता दिख रहा है। लापाग सत माह के अंतराल के बाद नये कोरोना मामलों का दैनिक आंकड़ा एक लाख पार कर गया है। बैशक कोरोना के इस कहर के बीच सरकारों ने आम जन जीवन पर पाबद्धियाँ भी बढ़ायी हैं। कहीं रात्रि कपूर्ण हो तो कहीं वीकेंड करफू भी है। सरकारी-गर सरकारी दस्तरों में हाईजरी 50 प्रतिशत तक समीक्षित कर दी गयी है। शिक्षण संस्थानों पर एक बार फिर से ताले लग गये हैं तो बाजार भी शुरू हो वै हंड होने लगे हैं। बिना वैदेशीनेशन आवागमन आसान नहीं रह गया है तो कहीं-कहीं उसके बिना बैन पर भी रोक है, लेकिन दिनोंदिन बढ़ती इन पाबद्धियों के बीच भी एक बीज पूरी तरह खुली है—और वह है राजनीति, खासकर फरवरी-मार्च में आसन्न विधानसभा चुनाव वाले राज्यों में। समाचार माध्यमों में दिखाये जाने वाले फोटो-वीडियो साक्षी हैं कि हमारे ज्यादातर राजनेता जीवन रक्षक बताया जाने वाला मारक पहनने से ज्यादा जरूरी अपना वेराहा दिखाना समझते हैं। मारक न पहनने वालों के चालान काटने से हुई कमाई का आंकड़ा बता कर अपनी पीठ थपथपाने में शायद ही कोई राज्य सरकार पीछे रही हो, लेकिन यह किसी ने नहीं बताया कि सता का बाचक व्याध किसी सफेदपोश पर भी चला! जब ज्यादातर नेताओं का यह आलम है तो फिर कार्यकर्ताओं से आप व्याध उम्मीद करेंगे? बेशक नये कोरोना मामलों का दैनिक आंकड़ा एक दिन पहले ही एक लाख पार गया है, लेकिन नये अपीलीकरण विरिएट की दिसंस में आहट के साथ ही तमाम जानकारों ने आगाह कर दिया था कि तीसरी लहर, दूसरी लहर से ज्यादा प्रबल साबित होगी। उसके बाद भी पंजाब से लेकर गोवा तक राजनीतिक दलों-नेताओं की सता लिप्सा पर कहीं कोई लगाम नजर नहीं आती। यह स्थिति तब है, जब बैकॉप दूसरी लहर और बदहाल खासगंधी तंत्र के चलते अस्तालातों से शशान तक के हृदय विदारक दूश्य लोग भूला भी नहीं पाये हैं। किसी मारक महामारी से निपटन में हमारा स्वास्थ्य तंत्र खुद कितना बीमार नजर आता

है, पूरी दुनिया देख चुकी है। जान बचाना तो दूर, हमारी सरकारें मृतकों का सही आँकड़ा तक नहीं बता पायी। पहली लहर के हालात से सबक लेकर चारस्थ युवधानों के विस्तर के बड़े-बड़े दावों की पोल दूसरी लहर में खुल चुकी है। कौन दावा कर सकता है कि दूसरी लहर के बदल किये गये वैसे ही दावों की पोल तीसरी लहर में नहीं खुल जायेगी, क्योंकि घटती समस्या के मद्देनजर उससे मुंह मोड़ लेने की हमारे तरफ़ी की फटती तो बहुत पुरानी है। हमारी ज्यादातर समस्याओं के मूल में आग लगाने पर कुआं खाने वाली यह मानसिकता ही है। पर मानसिकता तो तब बदल, जब मन बदले, लेकिन मन तो सत्ता-सुदृढ़ी में इस कदर रमा है कि कुछ और नजर ही नहीं आता। हमारी राजनीति इस कदर चुनावीजी हो गयी है कि एक चुनाव समाप्त होता है तो दूसरे की बिसात बिज़नें में जुट जाती है। ऐसे में सुचासन तो बहुत दूर की बात है, शासन के लिए भी समय मुश्किल से ही मिल पाता है। मुख्य चुनाव आयुक्त की टिप्पणी से पहले से ही देश में बहस चल रही है कि जब जान और जहान, दोनों खतरे में हैं, तब अतीत से सबक लेकर आसच चुनाव रथगित वर्षों न कर दिये जायें। दरअसल मुख्य चुनाव आयुक्त की वह टिप्पणी भी इसी बहस और इससे उत्पन्न साल के जवाब में ही आयी। उस टिप्पणी के बाद भी बहस जारी है कि दूसरी लहर में गयी अनियन्त्रित इनसानी जानों से सबक लेकर तीसरी लहर में मानवीय क्षति से बचने के लिए पांच राज्यों के आसार विधानसभा चुनाव रथगित करने की पहल और फैसला किसे करना चाहिए या कौन कर सकत है? यद्य रहे कि पिछले साल दूसरी करोना लहर के आसपास हुए विधानसभा चुनाव से संक्रमण को मिली धातव रपतार और उससे हुई जनहानि के लिए मद्रास उच्च न्यायालय ने सीधे-सीधे चुनाव आयोग को जिम्मेदार ठहराया था। उच्च न्यायालय की टिप्पणियों से तिलमिलाया चुनाव आयोग उनके विरुद्ध सर्वोच्च न्यायालय में भी गया था, लेकिन यह कभी नहीं बताया कि अगर वह नहीं, तो चुनाव प्रचार के दोरान तेज रपतार करोना संक्रमण के लिए कौन जिम्मेदार था? माना कि हमारा दंतवीरीन चुनाव आयोग चुनाव रथगित करने जैसा फैसला नहीं ले सकता, पर चुनाव प्रचार के लिए ऐसी प्रावधान तो कर सकता है, जो संक्रमण की रपतार रोकने में मददगार हों। पिछले साल के चुनावों में अगर बड़ी रैलियों-सभाओं पर पावदांशों समेत वैसे प्रावधान किये गये होते हैं। शायद दूसरी लहर का कहर उतना मारक नहीं हुआ होता। विडबुलन यह है कि उससे सबक लेकर चुनाव आयोग ने अभी तक आसन्न चुनावों के लिए भी वैसा कोई कदम नहीं उठाया है। जब कोरोना का प्रकोप कम था, तब निर्धारित समय से पहले भी तो यह चुनाव करवाये जा सकते थे? हमारे सविधान में चुनाव रथगित सिफ़े आपातकाल में ही संभव है, पर वहा केवल संक्रमक महामारी के चलते लाखों नागरिकों की अस्तीली मौत और वैसी ही आशंकाएँ गिर होती हैं। यहां राजनीतिक दल-नेता सत्ता लिया से उत्तर कर तकीनी-कानूनी बहस में फ़सरने के बजाय व्यापक राष्ट्रद्वित में कुछ माह के लिए चुनाव रथगित पर सहमति तलाशें, जो सविधान संशोधन के माध्यम से संभव भी है। बैशक जानकारों के मुताबिक, अब सरकार संकटमोरक की भूमिका निभाने वाला सर्वोच्च न्यायालय भी जन जीवन की रक्षा में ऐसी पहल कर सकता है, पर सवाल वही है कि जीवंत लोकतंत्र के स्वरूप थे केंद्रों राजनीतिक दल और नेता भी कभी किसी राष्ट्र द्वित-जन हित की कसौटी पर खरा उत्तरेंगे? नहीं भूलना चाहिए कि पिछले साल कोरोना के कहर के चलते दुनिया के अनेक देशों में चुनाव रथगित कर विलंब से करवाये गये थे। अगर हमारी सत्ताजीवी राजनीतिक व्यवस्था राष्ट्र द्वित-जन हित में ऐसा फैसला नहीं ले पाती, तब कम से कम उसे चुनाव प्रचार के सुरक्षित तौर-तरीके के अवश्य ही अपनाने वाहिनी, जिनके लिए चुनाव आयोग के निर्देशों की प्रतीक्षा भी जस्ती नहीं राय दरखें। जनता के लिए सत्ता होती है, सत्ता के लिए जनता नहीं। कई कई साल से डिजिटल इंडिया का शोर सुन रहे हैं। अगर आवादी के साधन इन असाधित बड़े पर्याप्त रिजिटल जिंदगी की धोषी जा सकती है तो हमारे सर्व साधन संपर्क राजनीतिक दल और नेता अपनी राजनीति भी डिजिटल वर्षों नहीं करती? विहारों और पश्चिम बंगल विधानसभा चुनाव के दोरान वर्षुअल रैलियों का प्रयोग किया भी गया था। वैसे भी हमारे ज्यादातर नेता आजकल सोशल मीडिया के जरिये ही मीडिया और जनता से संवाद करते हैं। तब चुनाव प्रचार भी मीडिया के विभिन्न अवतारों के जरिये क्यों नहीं किया जा सकता? आकाशवाणी और दूरदर्शन पर राजनीतिक दलों को उनकी हैसियत के अनुसार समय आविष्ट किया जा सकता है, तो वे समाचार पत्रों-निजी टीवी चैनलों पर भी अपने चुनाव व्यव्य से स्थान-समय खोरोद सकते हैं।

# सुरक्षा में छूकः लापरवाही से आगे के निहितार्थ

- डॉ. राघवेंद्र शर्मा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सुरक्षा में जोखिम पूर्ण लापरवाही देखकर मन व्यथित ही नहीं, अपितु आश्वर्यचकित भी है। अबतक अनेक प्रधानमंत्री और राष्ट्रपति हुए, लेकिन उनकी सुरक्षा व्यवस्था में ऐसी गंभीर त्रुट देखने में नहीं आई। यह क्षाम्भ केवल इसलिए नहीं है कि मोदी भाजपा के स्थापित नेता हैं। बल्कि इसलिए भी है, क्योंकि वे देश के लोकप्रिय प्रधानमंत्री, वैशिक पटल पर तेजी से उभर रहे अंतर्राष्ट्रीय नेता भी हैं। यह लिखने में किंवित मात्र भी संकेत नहीं है कि मोदी के नेतृत्व में भारत ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी जो धार्क जमाई है, वह अप्रतिम है। रवय को विश्व का सर्वतंभ मुखिया मानने वाले देशों के राष्ट्राध्यक्ष भी मोदी की कार्यप्रणाली के चलते यह ध्यान रखने लगे हैं कि उनके क्रियाकलापों से कहीं भारत की भावनाएं आहत तो नहीं हो रहीं। यह भी पहली बार देखने को मिल रहा है कि भारत अपने पड़ोसी देशों की ज्यादातरों को लेकर सुरक्षात्मक नहीं बल्कि आक्रमक मुद्रा के साथ अनी संयुक्ता की रक्षा करते हुए पूरी की अपेक्षा कहीं अधिक दृढ़ संकरित्यत दिखाया देता है। फलस्वरूप भारत और भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को समूचा विश्व ने नेतृत्व कर्ता के रूप में देखने लगा है। ऐसे में शत्रु देशों की आंखों में हमारे प्रधानमंत्री का खटकना स्वाभाविक है। जाहिर है इससे उनकी जान का ओर भारत में राजनीतिक अस्तिरात का जोखिम बढ़ जाता है। यह सब जान समझ कर उनकी सुरक्षा के प्रति सभी राजनीतिक दलों, उनके नेताओं और विभिन्न प्रांतों की सरकारों का दायित्व और बढ़ जाता है। फिर भी पंजाब के दौरे पर उनके काफिले का तथाकथित अंदेलनकारियों के बीच घिर जाना, वहाँ की सरकार की कार्यप्रणाली पर सवालिया निशान लगाता है। यह कितनी

घातक स्थिति थी कि प्रधानमंत्री का काफिला एक ओवरब्रिज पर ऐसी जगह धेरा गया, जहां से उन्हें तत्काल ना निकाला गया।



सरकार के राजनीतिक विरोधियों में सौदांत्रिक विरोध का सामर्थ्य कम, शुश्रुता का भाव ज्यादा देखने में आता है। इनके द्वारा आयोजित अनेक राजनीतिक विरोध प्रदर्शनों में वर्तमान प्रधानमंत्री की मृत्यु तक की कामना की जाती है। यहीं नहीं, विभिन्न राज्यों में स्थापित गैर भाजपा सरकारों के मुख्यमंत्रियों और उनसे संबंधित मंत्रियों, नेताओं द्वारा वहाँ के राज्यपालों के साथ आपने दिन दुर्योगहर किया जाता रहता है। अनेकों बार उनके समक्ष अप्रिय और जोखिम पूर्ण

स्थितिया निमंत्रित की जाती रहती है। वह भी केवल इसलिए, क्योंकि उत्तरोक्त सरकारों और उनके नेताओं को महामहिम में निहित एक वैधानिक शाखियत की बजाय उनके भीतर लगवाल एक विरोधी दल का राजनेता दिखाय देता है। इसके तरह के आवारा-पंचाग और व्यवहार, देश के लोकतांत्रिक संघीय ढाँचे के तौर पर मंगलदायक तो कर्तव्य नहीं हैं। तो यह आवश्यकता इस बात की है कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सुरक्षा में हड्डी गंधीर चूक में निहित साजिशों का पर्वाफाश होना चाहिए। उन घोरों को बेनकाब करते हुए उनके खिलाफ निर्णायक कार्रवाई अपेक्षित है, जिनके द्वारा देश के प्रधानमंत्री की सुरक्षा व्यवस्था में व्यवहार पैदा किया गया। यह बहु जरूरी है कि भारत जैसे विश्व के महान लोकतांत्रिक देश में संकीर्ण राजनीतिक मंशाओं का त्याग किया जाना चाहिए। सियासी सेवा विरोधियों के प्रति विरोध कायम रखते हुए उसके प्रति मन में स्थापित शत्रुता का भाव खत्म होना आवश्यक है। यदि हम ऐसा कर कर पाएं, तभी देश की महान सौहार्दपूर्ण परंपराओं को बचा कर रख पाएंगे।

लेखक, मप्र बाल संरक्षण आयोग के पूर्व अध्यक्ष हैं।

सू-दोकू नवताल -2016

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

स-टोक -2015 ता हा

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

દૂ-પાદુ -2013 કા રૂપી							
9	6	2	3	4	1	7	5
1	4	8	9	7	5	6	2
5	7	3	2	6	8	1	4
3	2	1	6	9	4	8	7
4	8	7	5	1	2	9	3
6	9	5	8	3	7	4	1
8	3	4	7	2	6	5	9
2	1	6	4	5	9	3	8
7	5	8	1	6	2	9	4

बायें से दायेः

- |   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5      |
|---|----|----|----|----|--------|
| 1. फिल्म- 'लाल रहा मुगा भाग' में संजय दत्त के साथ नायिका कौन थी- 2,3  |    |    | 6  | 7  | 8      |
| 2. बाबी देओल, करिश्मा कपूर जौ 'तुम क्या जाने दिल कस्ता' गीत वाली पिछल- 3  |    |    |    |    |        |
| 3. अजय देवगन, अभिषेक, विपणा बस की फिल्म- 3  |    |    | 10 |    | 11     |
| 4. महित अलीलाल, निशा कोठारी की 'कैसे कहें तम्हें कैसे कहें' गीत वाली फिल्म- 2                                     |    | 12 | 13 | 14 | 15     |
| 5. सैफ़ अली खान, काजल की फिल्म- 3   |    |    |    |    |        |
| 6. फिल्म 'विकटोरिया नं. 203' में ओम पुरी के किरदार का नाम- 2  |    |    |    |    |        |
| 7. शाहरुख, चंद्रचुड़ि सिंह, ऐश्वर्या राय, प्रिया पिल की फिल्म- 2  |    |    |    |    |        |
| 8. किरण झंजारी, गणेश यादव, प्रति द्विंश्यानी, इशा कोप्याकर, तारा शर्मा की 'होड़दी लाया सजन में' गीत वाली फिल्म- 3 |    |    |    |    |        |
| 9. फिल्म 'बाटक' में सभी हैं डोल के किरदार का नाम- 2   |    |    |    |    |        |
| 10. 'देवो देवो जाम हम' गीत वाली फिल्म- 2  |    |    |    |    |        |
| 11. विनोद खान, डिम्पल की  |    |    |    |    |        |
| 12. देव आदि, मुख्यलाल की फिल्म- 3   |    |    |    |    |        |
| 13. 'जास महेनियां रुड़ी खड़ी' गीत वाली फिल्म- 3   |    |    |    |    |        |
| 14. मनिधा, मोनी की 'रेशम जैसा रो देखो' गीत वाली फिल्म- 2  |    |    |    |    |        |
| 15. बाबी देओल, अक्षय खना, उर्वशी शर्मा की फिल्म- 3  |    |    |    |    |        |
| 16. अजय देवगन, जुही चावला की 'लाल लाल होटों पे' गीतवाली फिल्म- 4  |    |    | 17 |    | 18, 19 |
| 17. मिथुन, स्वाति, मानवी गोस्यामी की फिल्म- 2   |    | 20 | 21 |    |        |
| 18. अजय देवगन, आशा याकीरा की फिल्म- 3   |    |    |    | 24 | 25     |
| 19. राजेंद्र कुमार, कमली कदम की 'हाथों में किताब है' 'गीत वाली फिल्म- 3   |    | 26 | 27 | 28 | 29     |
| 20. फिल्म 'ओ डालिंग चे है इंडिया' में 'मस्स इंडिया' कौन बनी- 2  | 30 |    | 31 |    |        |
| 21. फिल्म 'बाटक' में सभी हैं डोल के किरदार का नाम- 2  | 32 |    | 33 |    | 34     |

ऊपर से नीचे

1. शारद कपूर, अमृता वाली को 'सिनेमा अभी अझरहुआ' है। गीत वाली की फिल्म-3
  2. 'कहन हाँ' जो ट्रिल से कहो। गीत वाली शाहरुख खान, ट्रिक्कल खाना को फिल्म-4
  3. राजेश खाना, श्रीदेवी, स्मिता पाटिल को 'इसके पहल कि थार तु आए'। गीत वाली फिल्म-4
  4. 'खेलो रंग रहार मंग' गीत वाली दिलोप कुमार, निमी को फिल्म-2
  5. परमेश्वर अनंतराम को तातो हैं। गीत वाली फिल्म-3
  6. फिल्म 'इना मीना डीको' में जुही के बिकरार का नाम-2
  7. 11. सनी, अनिल कपूर, श्रीदेवी, मीमांशी को फिल्म-3
  13. बबराज माहनी, नवन को फिल्म-2
  15. शाहरुख, रियाक चोड़ा को। ये सेस दिल गाए जा रहीं हैं। गीत वाली की फिल्म-2
  16. धौरे पीछे इस ताका'। गीत वाली शाहिद कपूर और अमृता राव की फिल्म-2, 2-2
  17. 'तेरे मैं कुछ नहीं'। गीत वाली फिल्म-3
  19. दिलोप कुमार, राधा, ममता देओल को फिल्म-2
  20. शशुषु शिराज, शमिला देओल की फिल्म-3
  21. 'माना तेरे गली में जीना तेरी गली में'। गीत वाली भारतीय नृत्य की फिल्म-3
  24. श्रीदेवी, करणजीत, रियाक चोड़ा, नेहा को। 'मैं नाचूँ दिया पादम'। गीत वाली फिल्म-2
  25. 'ये दीवान भी ले लो ये शाहरुख भी ले लो'। गीत वाली काशी गोवर्धन, अमृता कपूर को फिल्म-2
  27. अनवर, जान, बिवेक, लाला, राशा देओल की 'तीवा तीवा तीवा'। गीत वाली की फिल्म-2
  28. 'जीवा बड़ी हुई रही'। गीत वाली नवनी निलचल, अराधा पोखरें की फिल्म-3
  29. 'दिल से तुझ के बदेनी'। गीत वाली की फिल्म-3
  30. मनी देओल, श्रीति को। गीत वाली फिल्म-2
  31. 'बाबू का ये रेप बरात'। गीत वाली मिसन ब्रेस्ट कॉर्पोरेशन की कॉमेडी की फिल्म-3



## ब्लीच करवाती है तो इन बातों का भी रखें ख्याल

आमतौर पर महिलाएं व लड़कियां अपनी त्वचा की रंगत निखारने के लिए पार्लर में ब्लीच करवाती हैं या कई बार घर पर खुद ही करती हैं। अगर आप भी घर पर खुद से ब्लीच करती हैं तो ये 10 बातें आपको जरूर जानना चाहिए -

- चेहरे को सफां-सुधार व कानिमय बनाने के लिए 'ब्लीच' एक बहतर विकल्प है। ब्लीच आपकी त्वचा के अनन्यावासों को छिपाने के साथ ही त्वचा में सोने सा निखार भी लाता है।
- ब्लीच का इस्तेमाल हाथ, पैर व पेट पर भी बेक्स के विकल्प के रूप में किया जा सकता है।
- ध्यान रहे ब्लीच में अमोनिया की मात्रा निर्देशनुसार ही मिलाए। इसमें अमोनिया की अधिक मात्रा अपके चेहरे को नुकसान पहुंचा सकती है।
- इसे लगाते समय बस इस बात का जरूर ध्यान रखें कि यदि यह अंगों के कुपर लग गया तो बहुत अधिक नुकसानदेह हो सकता है। बेहतर होगा कि आप इसे आँखों व आई ब्रो पर नहीं लगाएं।
- आजकल बाजार में कई प्रकार की कंपनियों के ब्लीच उपलब्ध हैं, जिनके द्वायल पैक का इस्तेमाल कर आप उन्हें अपनी रक्कीन पात्र आजमा सकती हैं।
- बैक्स पर दिए गए निर्देशनुसार ही ब्लीच क्रीम और पावडर की मात्रा डालें।
- क्रीम और पावडर के इस मिश्रण को पहले कोहने पर या अन्य जगह पर लगाकर लगें।
- त्वचा में अधिक जलन होने पर मिश्रण में क्रीम की मात्रा बढ़ाएं।
- हमेशा ब्रांडेड कंपनी का ही ब्लीच इस्तेमाल करें।



## सिर्फ 5 मिनट में मिटेगी सिर की खुजली, स्कैल्प में लगाएं ये नैपरल हर्ब

अगर आपके सिर में बहुत खुजली हो रही है और इस कारण डैफ़ की परेशान कर रहा है तो आपको कहीं बाहर जाने की जरूरत नहीं है।

**बल्कि अपना फ्रिंज खोलकर खुटकियों में इस समस्या का समाधान कर सकते हैं।**

► सिर की खुजली एक आम समस्या है। हर मौसम में अलग-अलग कारणों से यह समस्या परेशान कर सकती है। यदि आप भी इसका समान कर रहे हैं तो आपको आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है।

**बल्कि आप यहां बाहर एंगे तरीके से सिर्फ 5 मिनट में अपने सिर की खुजली से राहत पा सकते हैं।**

► यह तरीका एक आम समस्या है। हर मौसम में अलग-अलग कारणों से यह समस्या परेशान कर रहे हैं तो आप भी इसका समान कर रहे हैं तो आपको आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है।

**बल्कि आपको डैफ़ की समस्या नहीं है तो पूरे सिर में नींबू लगाने के 5 मिनट बाद भी आप अपने बालों को लालू शैंप से धो सकते हैं।**

► इस मिश्रण को पूरे सिर में लगाने के बाद बालों की लंबाई में भी लागाएं। इसके बाद बालों को बांध लें और करीब आधा धंता के लिए इसे ऐसे ही लगा रखने दें। जब आप इस मिश्रण को बालों में लगा रहे होंगे, आपकी खुजली तभी शांत होती जाएगी।

► हो सकता है कि सिर की त्वचा में हल्की-सी झिल्लियां होती हैं, लेकिन यह 2 से 3 मिनट में ही ठीक हो जाएगी। आपको आधा धंते के लिए यह मारक लगाने के लिए इसलिए कहा जा रहा है कि यह ताकि आपके सिर जाने वाला टीकाकरण कार्ड डाउनलोड कर सकते हैं।

► यदि आपको डैफ़ की समस्या नहीं है तो पूरे सिर में नींबू लगाने के 5 मिनट बाद भी आप अपने बालों को लालू शैंप से धो सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि शैंप करने के लिए जिस पानी का उपयोग करें, वह नियमाया (बहुत हल्का-सा गर्म) होना चाहिए। ताकि सर्दी के मौसम में आपको जुकाम ना हो।

► इस बात का ध्यान रखें कि नींबू बालों के बाहर बहुत अधिक उपयोग करने से बालों में रुखानी बढ़ सकता है। इसलिए यदि आप बालों में एक सो दो बार बालों में नींबू लगाते हैं तो यह पर्याप्त है। इससे अधिक बालों के बाहर उपयोग करने से रुखान बढ़ सकता है।

► नींबू पानी और गुलाबजल के मिश्रण को मुख्य रूप से बालों की जड़ों में लगाना है।

► ताकि आपके सिर की खुजली को शांत किया जा सके और डैफ़ को दूर किया जा सके। सिर की त्वचा में इस मिश्रण को लगाने के लिए आप अधे नींबू का गोला छिलका तैयार करना चाहिए।

► अब इस छिलके को तैयार मिश्रण में डैफ़ का तैयार करता है।

इबोकर अपने बालों की जड़ों में हल्के हाथों से रगड़े हुए लगाएं। आपको धीरे-धीरे यह काम करना है ताकि आपकी त्वचा इस लिंगिड को सोख सके और यह बहुत अपार आपको चेहरे पर लग जाए।

► इस मिश्रण को पूरे सिर में लगाने के बाद बालों की लंबाई में भी लागाएं। इसके बाद बालों को बांध लें और करीब आधा धंता के लिए इसे ऐसे ही लगा रखने दें। जब आप इस मिश्रण को बालों में लगा रहे होंगे, आपकी खुजली तभी शांत होती जाएगी।

► हो सकता है कि सिर की त्वचा में हल्की-सी झिल्लियां होती हैं, लेकिन यह 2 से 3 मिनट में ही ठीक हो जाएगी। आपको आधा धंते के लिए यह मारक लगाने के लिए इसलिए कहा जा रहा है कि यह ताकि आपके सिर से डैफ़ भी नींबू तरंग रख जाए।

► यदि आपको डैफ़ की समस्या नहीं है तो पूरे सिर में नींबू लगाने के 5 मिनट बाद भी आप अपने बालों को लालू शैंप से धो सकते हैं।

► इस बात का ध्यान रखें कि नींबू बालों के बाहर बहुत अधिक उपयोग करने से बालों में रुखानी बढ़ सकता है। इसलिए यदि आप बालों में एक सो दो बार बालों में नींबू लगाते हैं तो यह पर्याप्त है। इससे अधिक बालों के बाहर उपयोग करने से रुखान बढ़ सकता है।

► नींबू के बालों में साइट्रिक एप्सिड और विटामिन-बी पाए जाते हैं, साथ ही नींबू का रस एंटिएक्टिव गुणों से भरपूर होता है। यह रस में खुजल करनेवाल वैक्टरिया और फैंगी इत्यादि को दूर करता है। इसके स्टैकेप की गहरी सफाई करता है।

► गुलाबजल सिर में रुखानी करता है। यह सिर की त्वचा में खुजल करता है। और बालों की जड़ों में नमी को लॉक करने में मदद करता है। ताकि सिर में डैफ़ ना आए।



## टीकाकरण कार्ड को अप-टू-डेट रखना प्रत्येक माता-पिता के लिए क्यों जरूरी है



वर्ष के टीकाकरण का विवेकपूर्ण तरीके से पालन करते हैं और जैसे-जैसे उनका बच्चा बढ़ता है, वैसे-वैसे वे अगमी टीकाकरण के प्रति लापरवाही बरतने लगते हैं। बच्चे के जीवन में पहले पांच साल उनकी वैक्सीनेशन जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं और टीके नीचे दिए गए हैं:

**2-6 साल के बीच:** मैनिगोकोवसल, एमएमआर, डीटीपी, आईपीवी डॉडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिस्टिस द्वारा टीकाकरण और लाइकारेज आपलोगों के लिए अनुसार अनुसूची दिया गया रखा जाता है।

**6 सप्ताह से 6 महीने के बीच:** डीटीपी, हब, हेप-बी, आईपीवी पी-सी-एल (न्यूमोकोकल कंजुगेट वैक्सीन) रोटावायरस

**6-12 महीनों के बीच:** इन्स्ट्रुप्जन (5 वर्ष तक के बच्चों के लिए जिसनाहानहट हो, लेकिन यह 2 से 3 मिनट में ही ठीक हो जाएगी) और खुराक के बारे में जानकारी शामिल होती है। अक्सर, माता-पिता टीकाकरण के महत्व के बारे में जानते हैं, लेकिन एक उचित रिकॉर्ड की कमी के बारे में महत्वपूर्ण टीकाकरण कार्ड डाउनलोड कर जाते हैं। इस जगह पर टीकाकरण कार्ड एक प्रति

संगठनात्मक दस्तावेज के रूप में काम आता है, जिसमें सभी प्रकार का डेटा एक ही स्थान पर रखा जाता है, ताकि माता-पिता अपने बच्चे के स्वास्थ्य पर नजर रख सकें। अपने बच्चे के टीकाकरण कार्ड के बारे में सोचें और इसे अपने अन्य आवश्यक दस्तावेजों के साथ सभाकार रखें। आप हांसे दो सालों से आगे जाने वाला टीकाकरण कार्ड डाउनलोड कर सकते हैं।

**6-12 महीनों के बीच:** इन्स्ट्रुप्जन (5 वर्ष तक के बच्चों के लिए अनुसूचित)

एमएमआर (खसरा, गलसुखा और रुखेला) टाइफाइड, मैनिगोकोवसल

**1-2 साल के बीच:** हेपेटाइटिस-ए,

पी-सी-एल (वैक्सीन वैक्सीन और डीटीपी वैक्सीन)

**6-12 महीनों के बीच:** इन्स्ट्रुप्जन (5 वर्ष तक के बच्चों के लिए अनुसूचित)

एमएमआर (खसरा, गलसुखा और रुखेला) टाइफाइड, मैनिगोकोवसल

**1-2 साल के बीच:** हेपेटाइटिस-ए,

पी-सी-एल (वैक्सीन वैक्सीन और डीटीपी वैक्सीन)

**6-12 महीनों के बीच:** इन्स्ट्रुप्जन (5 वर्ष तक के बच्चों के लिए अनुसूचित)

एमएमआर (खसरा, गलसुखा और रुखेला) टाइफाइड, मैनिगोकोवसल

**6-12 महीनों के बीच:** इन्स्ट्रुप्जन (5 वर्ष तक के बच्चों के लिए अनुसूचित)

एमएमआर (खसरा, गलसुखा और रुखेला) टाइफाइड, मैनिगोकोवसल

**6-12 महीनों के बीच:** इन्स्ट्रुप्जन (5 व





## मंडल रेल प्रबंधक तरुण जैन ने कोरोना के बढ़ते हुए केसों के मद्देनजर समीक्षा बैठक की

**अहमदाबाद।** दिये तथा अहमदाबाद रेलवे के स्टेशन पर थर्मल स्केनर मण्डल पर कोविडिंग डिपो में अहमदाबाद मंडल पर बढ़ते तथा सैनिटाइजेशन मशीनें ट्रेनों के कोचों को सैनेटाइज हुए कोरोना के सों के मद्देनजर इंस्टॉल करने तथा साथ ही करके लगाया जा रहा है। रेल कर्मचारियों व उनके मण्डल के विभिन्न स्टेशनों, मंडल रेल प्रबंधक जैन ने परिजनों तथा रेल यात्रियों कार्यालयों, अस्पताल, यार्ड मुख्य चिकित्सा अधीक्षक को कोविड से सुरक्षा प्रदान तथा कारखानों आदि जगहों आतोक श्रीवास्तव मण्डल करने के लिए मंडल रेल पर भी लगाने के लिए कहा रेल हास्पिटल सावरमती प्रबंधक तरुण जैन द्वारा सभी गया।

**ब्रांच अधिकारियों के साथ** वाणिज्य विभाग द्वारा स्टाफ एवं डॉक्टर्स के रिक्त के आज दिनांक 10 जनवरी अनाउंसमेंट के माध्यम से पदों को तुरंत भरने तथा 2022 को समीक्षा बैठक की सभी पैसेंजर को मास्क आवश्यकतानुसार मेडिसिन, लगाने के लिए ब्रांच-बार मशीनें आदि की डिमांड

सभी अधिकारियों को हाथ धोने और सैनेटाइज भेजने के लिए निर्देश भी अपने-अपने विभागों में करने तथा सभी कोविड दिए। तथा ऑक्सीजन प्लांट कर्मचारियों को रोस्टर प्रोटोकॉलों का पालन करने को पूर्ण क्षमता पर चलाने बनाकर 50% कर्मचारियों के लिए भी समझाया जा रहा के लिए तैयार रखने के लिए की उपस्थिति, सैनिटाइजेशन है। तथा वाणिज्य विभाग को कहा। ताकि आवश्यकता मशीन लगाने, टेंपरेचर मशीन मास्क न लगाने पर जुर्माना पठने पर उपयोग किया जा इंस्टॉल करने के लिए निर्देश लगाने के निर्देश भी दिए गए सके।