







# सबसे बेहतर

प्रश्न उठता है कि सबसे बेहतर कौन ? हर किसी का अपना - अपना मत तर्क आदि होते हैं । लेकिन मैं अपने चिन्तन से सबसे बेहतर उसको मानता हूँ जिसने संसार में रहते हुए विरक्ति को अपना लिया है । इसको ऐसे भी हम कह सकते हैं की मानव ने अपने मूल स्वभावकी क्षमता को पहचान उसको जीवन आचरण में ले लिया है । तृष्णा तो विश्व विजेता सिकंदर की कभी पूरी नहीं हुयी और जब विद्युआ तो खाली हाथ इसलिये कर्म ज़रूर करो और जो कुछ प्राप्त हुआ उसमें विरक्त रहते हुए संतोष करना सीखो । जीवन की इसभागम-भाग में आखिरी साँस कौन सी होगी वो कोई नहीं जानता जिसने जीवन में संतोष आनन्द आदि को अपना कर सीख लिया उसकाजीवन आनंदमय बन गया । जब हमारा मन पॉज़िटिव होगा तब हमें दिव्यता का अनुभव होगा क्योंकि सकारात्मकता वह निर्मलता कीनिशानी है और मन की निर्मलता वही परम सुख है । भगवान महावीर ने कहा है कि जो पॉज़िटिव रहेगा वही मोक्ष की ओर आगे बढ़सकता है । इसलिए नेगेटिविटी से बाहर निकलना अत्यंत आवश्यक है । अतः एक निराशावादी को हर अवसर में कठिनाई दिखाई देती है और एक आशावादी को हर कठिनाई में अवसर दिखाई देता है । वही सबसे बेहतर होता है ।



प्रदीप छाजेड़  
( बोरावड़ )

आज का राशीफल

<b>मेष</b>	आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। यात्रा में अपने बहुमूल्य सामान के प्रति सचेत रहें और या खाने की आवश्यकता है। संतान के दायित्व को पूर्ण होगी। भाई या पांडोसी का सहयोग रहेगा।
<b>वृषभ</b>	व्यावसायिक योजना सफल होगी। पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। त्वचा उदर या वायु विकार की संभावना है। शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में सफलता मिलेगी। सामाजिक प्रतिक्रिया बढ़ेगी।
<b>मिथुन</b>	जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। उपहार व सम्पादन का लाभ मिलेगा। किया गया प्रयास सफल होगा। यात्रा देशदान की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। परिव्राम अधिक करना होगा।
<b>कर्क</b>	परिवारिक सुखमय होगा। धन, पद, प्रतिक्रिया में बढ़िया लाभ है। नए अनुबंध प्राप्त होंगे। फिरी बहुमूल्य वस्तु के पाने की अभिलाषा पूरी होगी। जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। व्यय की भागदाढ़ रहेंगी।
<b>सिंह</b>	परिवारिक दायित्व की पूर्ति होगी। उदर विकार या त्वचा के रोग से पीड़ित रहेंगे। आय और व्यय में संतुलन बना कर रहें। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी।
<b>कन्या</b>	व्यावसायिक व परिवारिक योजना सफल होगी। उपहार व सम्पादन का लाभ मिलेगा। भाई या पांडोसी से वैचारिक मतभेद हो सकता है। निजी संबंधों में प्रगतिहारा आयेगी। अनवधारी यात्रा या विवाह में संवाद सकते हैं।
<b>तुला</b>	बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। रुपय ऐसे के लेन देन में सावधानी अपेक्षित है। विरोधी शारीरिक या मानसिक रूप से कठ दें। परिवारिक प्रतिक्रिया में बढ़िया होगी। अन्यथा यात्रा या विवाह में संवाद सकते हैं।
<b>वृश्चिक</b>	परिवारिक कार्यों में व्यस्त रहेंगे। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। यात्रा देशदान की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। मौसी बंधवंश में प्रगतिहारा आयेगा।
<b>धनु</b>	शिशा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातील सफलता मिलेगी। धन, पद, प्रतिक्रिया में बढ़िया लाभ है। रुक्मी छोटी छोटी बातों पर उत्तेजना हो सकती है। प्रणय संबंध प्रगाढ़ होंगे।
<b>मकर</b>	रोजी रोजगार की दिशा में प्रगति होगी। उपहार व सम्पादन का लाभ मिलेगा। नेत्र विकार की संभावना है। पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। रोग और विरोधी बढ़ेंगे। रुपय ऐसे के लेन देन में सावधानी रखें।
<b>कृष्ण</b>	परिवारिक जीवन सुखमय होगा। चली आ रही सम्पत्तियाँ का समाधान होगा। संतान के संबंध में सुखद समाचार मिलेगा। व्यावसायिक प्रतिक्रिया में बढ़िया होगी। क्रोध व भ्रातुकारा में लिया गया निर्णय कानूनिक होगा।
<b>मीन</b>	जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। आय और व्यय में संतुलन बना कर रहें। उदर विकार या त्वचा के रोग से पीड़ित रहेंगे। यात्रा देशदान की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। बाल प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।

**कर्नाटक चुनाव परिणाम को स्वीकार करे, भाजपा और कांग्रेस**

(સેક્ષન એવી)

(राष्ट्रकृत ग्रन्थ)

कर्नाटक विधानसभा चुनाव प्रचार के दौरान भारतीय जनता पार्टी और कांग्रेस के नेताओं एवं कार्यकर्ताओं ने बीच काफी तल्खी देखी गई। दोनों ही पक्षों ने एक दूसरे के ठहर तह तह के आरोप लगाए। चुनाव जीतने के लिए वह सब किया, जो नेतिक उद्दिष्ट से सही था, या अनेक था युद्ध और प्यार में सब जायज है। जीत के बाद उसकी स्वीकार्यता सभी को आनंद का अनुभव कराती है। क्योंकि उसमें आशा की एक नई किरण और भरोसा होता है। कर्नाटक विधानसभा चुनाव का मतदान हो गया है। मैं दिया मैं एरिंजां पाल को लेकर हय बताया जा रहा है। कि कांग्रेस सप्त बहुमत के काम है। 13 तारीख को परिणाम भी सामने आ जाएगो। जो भी

परिणाम आते हैं। उसे दोनों पक्षों को स्वीकार करते हुए आम जनता की भलाई के लिए कारनामा चाहिए। हर जीत और हर हार, हमारे लिए एक सबक की तरफ होती है। जो हमें बहुत कुछ सिखाती है। पिछले कुछ वर्षों में यह देखने से आता है, सत्ता वे बने रहने के लिए एक संगठन दल और उससे जुड़े हुए संगठन आसानी परिणामों को स्वीकार नहीं कर पाते हैं। जिसका कारण स्थितियां दिनोंदिन खराब होती हैं। समाज में बिखराव और उजेजना आती है तूछ महाद दिल्ली नगर निगम के चुनाव हुए थे। वहाँ पर जनता ने परिवर्तन पर मुहर लगाई थी। पिछले 15 वर्षों से नगर निगम में एक ही पक्ष दशानन्दन था। पराजय के बाद हार का स्वीकार नहीं कर पाना और सत्ता हस्ताक्षरण को लेकर यह तात्पुरी सार्वतिकता करना।

र चलती रही। महापौर पद और समितियों के चुनाव  
म नहीं हो पाए। दोनों पक्षों को न्यायालय की शरण  
उ लेनी पड़ी। इसकी प्रतिक्रिया जनता के बीच में  
म अच्छी नहीं हुई। लोकतांत्रिक व्यवस्था में सता  
ज आ का नाम जना और परिवर्तन, लोकतंत्र को  
ज मजबूत बनाता है। और जनता का मन में  
न परिवर्तन को लेनेर एक नई आशा का जन्म होता  
र है। यह सामाजिक व्यवस्था के लिए बहुत  
न आवश्यक है। केंद्र एवं राज्यों में पिछले कई वर्षों  
र से भाजपा लगातार सत्ता में है। सत्ता की कृष्ण  
न जिम्मेदारियाँ होती हैं। उस जिम्मेदारी का करके  
र ही जननानस के बीच राजनीतिक दल विश्वास  
न पैदा कर पाते हैं। 1977 में झंदिरा गांधी की  
र लोकसभा के चुनाव में करारी पराजय हुई थी।  
र बुनाव परिणाम परे आ पाए, उसके पहले ही  
न चुनाव संघीये दो संसदीय सत्ताएँ रहीं। एक संघीय  
ज राज्यपालीय सत्ता और दूसरी संघीय सत्ता राज्यपालीय  
राज्यपालीय सत्ता थीं। आपका कार कर  
न राज्यपालीय सत्ता रास्ता नहीं है। आपका कार कर  
र है। आपका कार कर जै  
गांधी केवल इनी तुनाव में फिर सत्ता  
न होनेके एक लोक  
जताया था। इसके  
परिवर्तन हुए। लोक  
सरकार 1 मत से  
तक प्रधानमंत्री का  
लोकतांत्रिक व्यवस्था  
र राज्य और केंद्र में  
न जब हुआ दोनों पक्ष  
स्वीकार कर आगे  
में जिस तरह की संघीय  
र संघीय सत्ता रही तो उसे

भेजकर, नई सरकार के गठन का कर दिया था। यह हमारा इतिहास ल जैसे आरोपों से धिरी हुई इंदिरा द्वारी ही कारण 1980 के लोकसभा तथा सता हासिल कर पाए। वयोंकि लोकतात्रिक व्यवस्था पर विश्वास इसके पहले भी कई बार सता में लोकप्रिय प्रधानमंत्री अटल जी की तर ते से मिरी थी। उन्होंने लंबे समय की का पद धारण किया। भारत की व्यवस्था में ऐसे दर्जनों उदाहरण हैं। इन्द्रें में सता का हस्तानंतरण जब वो पक्षों ने बड़ी शालीनता के साथ अपने कदम बढ़ाए। अचिले कुछ वर्षों की राजनीतीक प्रतिस्पर्धा और

स्वीकार्यता नहीं हो पाती है। यह जाता है, कि सत्ता के लिए केवल उन्हीं हैं। अथवा यह हमारा अधिकार है। इसके बाद कराण लोकतांत्रिक व्यवस्थाएँ ले लेती हो रही हैं। आम जनता में बैचैप्सिजका। रास्ता कानून व्यवस्था व्यवस्था पर भी पढ़ रहा है। सत्ता अधिकारों के साथ-साथ करत्योग का ताज भी पहनता है। सत्ता जनता के बीच लोकप्रिय बनाता है। सत्ता में सरकार की भूमिका पालक कर्त्ता सिंहासन पर बैठे हुए राजनेता की सक्षम माना जाता है। सत्ता किसी भी बोल, वह जनता की पालक ही होती है। उद्घाटन जब हम अपने दायित्वों का अधिकार लेते हैं तो उसी अधिकार का उपरान्त हमारी जनता का अधिकार होता है।

र चला  
उपयुक्त  
जिसके  
मन्त्रजगर  
रही है।  
शांति  
संहसन  
थ काटे  
ओ आम  
पालन  
मेती है।  
वी तरह  
म म भी  
सोचते  
करते  
परिवार

द्वासिल करते हैं। पराजय होती है, तो वह अगे के लिए हमें कुछ ऐसी सीख भी देती है, जो सत्ता को और मजबूती बनाए रखने के लिए मौके उपलब्ध कराती है। वर्दमान राजनीतिक संर्ख्य में वीही आशा की जाती है, कि कर्मांकव विधानसभा बुनाव के प्रति सद्गत्र मजबूत हो। प्यार और विश्व के प्रति सद्गत्र मजबूत हो। प्यार और युद्ध में सब कुछ जायज है, की तर्ज पर बुनाव जीतने के लिए जो भी प्रयास किए गये हैं। बुनाव परिणाम आने के बाद उसे वास्तविक स्वरूप में स्वीकार किया जाना चाहिए। र्योकार्यता, शांति और सद्गत्र का मर्म है। यदि हम जीतने के लिए हमेशा लड़ते रहेंगे, तो सभी ऊँझ लड़ने में ही खेम होंगी। एक समय बाद, थक हार कर अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है। एक अधीन विश्व के लिए बहुत सोचें।

Digitized by srujanika@gmail.com

एकिंजट पोल पर यकीन नहीं करना चाहिए, जनादेश कुछ भी हो सकता है, लेकिन कर्नाटक के नाटक का पटाक्षेप हुआ सा लगता है, यदिनाको के पीछे से जो आवाजें आ रहीं हैं वे बजरंगबली की नहीं हैं। कर्नाटक के बाद अब रेस होना है मध्यप्रदेश में, राजस्थान में, छत्तीसगढ़ में। लेकिन आज हम मध्यप्रदेश की बात करत हैं, क्योंकि मध्यप्रदेश में एक पिता अपने बेटे को सता के खिलाफ तक पहुंचाने के लिए दिन-रात एक किये हए हैं।

मध्यप्रदेश में सता का संग्राम करनाक की ही तरह रोक होने वाला है, दयोंकि यहां राजस्थान 10 और छग से अलग परिवृश्य है। मध्यप्रदेश में कांग्रेस की दशा धायल शेर जैसी है उस शेर जैसी जिसके मुंह से मास का टुकड़ा जीन लिया गया हो और बैचारा कुछ न कर पाया हो। कांग्रेस के प्रदेशाध्यक्ष और पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ के लिए इस साल के अंत में होने वाले राज्य विधानसभा के चुनाव प्रतिष्ठा का प्रश्न बने हाँ हैं।

प्रश्न बन हुए हैं।  
मध्यप्रेरणा में अब न कांग्रेस पहले वाली कांग्रेस है और न सत्तारूढ़ भाजपा पहले जैसी भाजपा कांग्रेस की सरकार बनवाने वाले ज्योतिरादित्य सिंहिया अब भाजपा का महल रोशन कर रहे हैं। जबकि कांग्रेस से मैं सारा दारोमदार कमलनाथ और दिवियजय सिंह ने अपने कन्हैयों पर ले रखा है क्रमलनाथ को अपनी प्रतिष्ठा बनाना है और अपना को बदला लेना है जबकि दिवियजय सिंह को अपने बेटे जयवर्धन को सत्ता के शीर्ष तक पहुँचाना है दोनों के लक्ष्य साफ़ हैं और इनकी राह में अब कोई रोड़ भी नहीं है।

पञ्चल तान साल से सतीरुद्ध भाजपा भा अब पहल जसाइ भाजपा नहीं है। भाजपा तो मध्यप्रदेश में 2018 में ही जनता द्वारा खिरदान की जा चुकी है, लेकिन अब तान साल जरन सत्ता में रखने के बाद उसी दशा 2018 से भी दाढ़ा खराब हो गयी है। 2018 में शिवराज बासम महाराज था लेकिन 2023 में शिवराज और महाराज एक ही मंच पर हैं। महाराज के भाजपा में शामिल होने से भाजपा मजबूत होने के बजाय

और कमज़ोर हो गयी इसका ताजा उदाहरण है की भाजपा

दिग्गज नेता रहे पूर्व मुख्यमंत्री कैलाश जोशी के पुत्र और मंत्री दीपक जोशी भाजपा छोड़ कांग्रेस में शामिल हो गए। सत्तारुद्ध भाजपा में असंतोष की गाजर घास चारों ओर फैल चुकी है। असंतुष्ट नेता अपने हिस्से का एक पौंछ गोमांग रहे हैं और न देने पर दीपक जोशी बनें की पराक्रम तथा प्रत्यक्षधमकीया थी दे रहे हैं। मतलव साफ़ है की भाजपा विधानसभा चुनाव लड़ने से पहले अपने आपसे लड़ना पड़ा। यानि भाजपा के लिए वर्ष 2023 का विधानसभा चुनाव 2018 के विधानसभा चुनाव से भी ज्यादा कठिन चुनाव है। लौटकर आते हैं कांग्रेस पर, कांग्रेस में कमलनाथ ने राजकीयविभाजन कर दिया है। उनका कोई प्रतिद्दीनी नहीं है अपने ढांग से काम कर रहे हैं। कमलनाथ ने पूर्व मुख्यमंत्री दिग्गिही सिंह को संगठन की कमान सौंप दी है। तोड़फोड़ 3 वर्ष प्रबंधन का जिम्मा उन्होंने अपने कन्यों पर लिया है। टिकिट वितरण में भी भी उन्हें किसी की नहीं सुनना जॊ जी लायक होगा टिकिट पायेगा और नहीं होगा उसे जाना ही है, कमलनाथ के स्वभाव को समझने और जात्रे वाले मुख्यमंत्री दिग्गिही सिंह चुनपाया अपने मिशन में लगा गया।

प्रदर्शनजय सिंह पूर प्रदेश में अपने बट जयवधन के साथ विद्यानसभा क्षेत्रों का द्वारा कर रहे हैं। दरअसल दिविजय सिंह की मुहीम कांग्रेस की सत्ता वापसी के साथ ही अपने बेटे को सत्ता के शीर्ष पर पहुँचाने चाहे। तो इस खेल में माहिर हैं। कांग्रेस की सरकार में भी इस अपने बेटे को पहली बार में ही केबिनेट स्तर का मंत्री बना लिया था, और इसके लिए किंतु नियम तोड़े गए थे, ये बात की जल्लरत नहीं है। दिविजय सिंह जानते हैं की 2023 विधानसभा चुनाव के बाद भले ही कमलनाथ मुख्यमंत्री जाएँ किन्तु वे ज्यादा दिन ये जिम्मेदारी निभाएंगे नहीं। अतः वे पाने बेटे को आगे बढ़ा सकते हैं। कुछ लोगों मानना है की 2018 में कांग्रेस की सरकार को बचाया सकता था लेकिन उसे जानबद्धकर कर्बन किया गया त

दिग्विजय संघ की ही तरह भाजपा और कांग्रेस के तमाम शीर्ष नेताओं में अपने बच्चों के राजनीतिक भविष्य को लेकर फिक्रमदी है। हर कोई चाहता है की वो इस बार के विधानसभा चुनाव में उनके बच्चे कम से कम विधायक तो बन ही जाएँ। केंद्रीय मंत्री जयश्रीरादित्य सिंधिया इस बार अपने बेटे आर्यमन को चुनाव मैदान में उतारना चाहते हैं, लेकिन वो विधानसभा के रस्ते राजनीति में आएंगे या लोकसभा के रस्ते ये अभी स्पष्ट नहीं हैं। केंद्रीय मंत्री नरेंद्र सिंह तो मरां अपने बेटे देवेंद्र प्राप्ता पिंगल के दोनों भाई शास्त्री के पार्टी अपनेप्रतीक्षा तैयार हैं।

।इह के लिए आर भजपा के पूर्व प्रदेशाधिक्षम प्रभात ज्ञा आपने बैटे तुषुल झा के लिए चिटत हैं। पूर्व मंत्री श्रीमती माया सिंह अपने बैटे के लिए तो स्थानीय सांसद विवेक शेरवालकर अपने बैटे के लिए कुबनिया देने को तैयार दिखाई देते हैं।

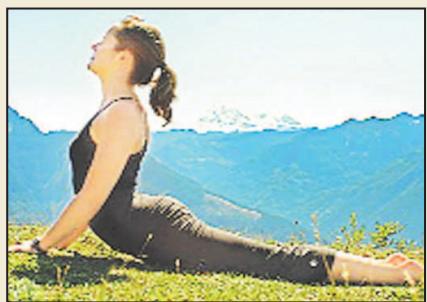
कर्नाटक के विधानसभा चुनाव परिणाम अते ही मध्यप्रदेश में परिदृश्य साफ हो जाएगा। राजस्थान और छण में श्रित्यांशु साफ दिखाई दे रही हैं। वहाँ जो होना है सो लगभग तय है। इसलिए भजपा को सबसे दाढ़ा फिर मध्यप्रदेश की है। मध्यप्रदेश देश में भजपा की सरकार बनवाये गाले प्रदेशों में से एक प्रमुख प्रदेश है। यहाँ की लोकसभा की 29 सीटों में से 28 भजपा के पास हैं, लेकिन यदि प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बन गी तो भजपा के लिए 2024 के आम चुनाव में मशालाट्टे में आने लिए जाएंगे। विषयक करना कठिन हो

मध्यप्रदेश से अपने लिए ज्यादा हासिल करना काफ़िन हा  
जाओगा ।

मध्यप्रदेश में भाजपा के सामने सत्ता का एक अनार है और  
सौ बीमार हैं जबकि कांग्रेस में ऐसी दशा नहीं है। कांग्रेस में  
स्पष्ट है कि सरकार बनने पर कौन मुख्यमंत्री बनेगा ? पिछले  
विधानसभा चुनाव में महाराज के हाथों निवट युक्त मुख्यमंत्री  
शिवराज सिंह चौहान को इस बार कौन निवाटायेगा ये बताने  
की जरूरत नहीं है । दौहान की भी चिंता दुसरे नेताओं की  
तरह अपने बेटे को राजनीति में स्थापित करने की है । यानि  
इस बार का विधानसभा चुनाव पिछले चुनावों से बिलकुल  
अलग दिखाई देगा । देखना हांगा कि कौन सा पिता अपने बेटे  
के लिए जीभी हासिल कर पाता है और कौन सा नहीं ?

श्री राकेश अचल/ईएमएस  
(लेरवक वरिष्ठ पत्रकार है।)

## परफैक्ट फिगर के लिए आसन



आज महिलाएं अपने सौटर्डी के प्रति जागरूक हो गई हैं और खूबसूरी के लिए आकर्षक फिगर होनी ज़रूरी है अर्थात् छह दिनों के लिए 36-24-36 का कर्वी फिगर पाना। पतला दिखने के चक्रकर में वे डाइटिंग का सवारा लेती हैं जिससे आकर्षक दिखने की अपेक्षा बीमार नजर आने लगती है।

तचा आभाहीन हो जाती है और आंखों के नीचे काले घेरे नजर आने लगते हैं। आकर्षक फिगर का अर्थ है कि आपके शरीर पर अधिक चर्ची न हो। अधिक चर्ची न होने पर आप छरही नजर आती हैं और सब के आकर्षण का केन्द्र बन जाती है। इसलिए डाइटिंग के जरूर पतली कमर और कर्वी फिगर के सपने को पूरा करने की अपेक्षा योगासनों को अपनाएं, जिनकी मदद से न सिर्फ आप आने शरीर की अतिरिक्त चर्ची को कम कर सकती हैं, बल्कि इसलिए आपका शरीर अधिक लचीला और मजबूत होगा। कर्वी फिगर बनाने के लिए शरीर के तीन हिस्सों की टोनिंग पर ध्यान दें-चौड़े कधे, पतली कमर और कमर के सुडील निचले हिस्से। इसके लिए आप ऐसे आसनों को रुटीन में करें जो आपके शरीर को परफैक्ट शेप देने में मददगार हो सकते हों।

### भुजंगासन

इस आसन से पेट की चर्ची कम होती है, कमर पतली होती है और कधे चौड़े व बाजू मजबूत होते हैं। शरीर का लचीला और सुडील बनाने में इसका बहुत महत्व है।

- पहले पेट के बल संधार लेट जाएं और दोनों हाथों को माथे के नीचे रखें।
- दोनों पैरों के पंजों को साथ रखें।
- अब माथे को सामने की ओर उठाएं और दोनों बाजुओं को कधे के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजुओं पर पड़े।
- अब शरीर के कुपरी हिस्से को बाजुओं के सहारे उठाएं।
- शरीर को स्ट्रेच करें और लंबी सांस 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 कैंसर 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 कोंपतां को तोड़कर उसे चटनी के समान पीस लेजिए और शहद के साथ प्रतिदिन रात्रि में लीजिए। जुकाम एकदम गायब हो जाएगा।
- पेट की किसी भी तरह की शिकायत होने पर गाढ़ा दूध का दलिया, कच्चा नारियल, पेटा व रसगुल्ला खाइए। पेट की बीमारी आपके कब्जे में होगी।
- स्तन पर अनवाह बालों के होने को गंभीरता से लीजिए। उन्हें काटिए नहीं बल्कि मूँग दाल के उबटन से हल्का-हल्का मसाज करते हुए नियमित प्रयोग से हटा लें। यह ग्रथि रोग के कारणों से होता है।
- बेर के पत्तों को पीसकर पानी में मथने से जो झाग उठता 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 बाल रहे, उतार कर छान कर बोतल में रखकर बंद कर रख दीजिए। इस तेल से उस अंग पर मालिश कीजिए जहां कहीं भी दर्द होता है।



### रिंग फिंगर से करें वजन कम

सूर्य और यूनेस ग्रह ऐसे हैं, जिनसे स्वास्थ्य प्रभावित होता है। यूनेस अंतःज्ञान और बदलाव का प्रतीक है। ऐसे में सूर्य मुद्रा हमारे भीतर के अग्नित तत्व को संचालित करती है। अनामिका सूर्य की अंगूली है, जिसे हम इंग फिंगर भी कहते हैं। इससे वजन कम होता है।

#### सूर्य मुद्रा की विधि

सूर्य की अंगूली को हथेली की ओर मोड़कर उसे अंगूठे से दबाएं। बाकी बीची तीनों अंगूलियों को सीधा रखें। इससे सूर्य मुद्रा होती है।

#### मुद्रा के लाभ

- इस मुद्रा का रोज दो बार 5 से 15 मिनट के लिए अध्यास करने से शरीर का कोलेस्ट्रोल घटता है।
- वजन कम करने के लिए यह आसान क्रिया चमकारी रूप से कारार पाई जाती है।
- पेट संबंधी रोगों में भी यह मुद्रा बहुत लाभदायक है।
- यह जटराजिन को संतुलित करके पाचन संबंधी तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाती है।
- इसे नियमित करने से बेबीनी और चिंता कम होता है।
- यह मुद्रा शरीर की सूजन मिटाकर उसे हल्का और चुरूत-दुरुरक्त बनाती है।

# ओमेगा-थी से बच्चे रहेंगे स्वस्थ

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

हम जानते हैं कि हमारे शरीर की जरूरत है अच्छे विटामिन की। पर्याप्त ठोस आहार लेने से हमारे शरीर में आवश्यक पोषण पहुंचता है। बच्चों के अच्छे पोषण के लिए मछली के तेल और ओमेगा का सेवन बहुत अच्छा रहता है। मछली के तेल की खुराक के लिए अवसर उनके रखत में ड्राइमिलसराइडस को कम करने और अन्य स्वास्थ्य लाभ अच्छे कोलेस्ट्रोल के स्तर में वृद्धि होती है।

**बच्चों के लिए मछली तेल**

बच्चों को माता-पिता मछली से उत्पादित कोई शीद वा चीज नहीं देते, जिससे उनको संपूर्ण आहार मिल सके। मछली तेल ओमेगा-थी से बहुत सारे लाभ हैं।

**एकाग्रता और याददाशत में सुधार**

मछली तेल के उपयोग से बच्चों में एकाग्रता और सुधार बढ़ती होता है। यह तेल बच्चों की स्मृति समस्याओं को दूर होने में एक बदलाव है। मछली के तेल में ओमेगा-3 एप्सिड अल्फालिक स्मृति हाइके जोखिम को कम करता है।

**सीखने की क्षमता**

**बेहतर:** मछली के तेल के सेवन से बच्चों की शिक्षा पर उच्च प्रभाव पड़ता है। उनकी याददाशत क्षमता तेजी से बढ़ती है।

**रहता है आहार पूर्ति**

मछली का तेल पूरे आहार की पूर्ति करता है। चिकित्सकों के अनुसार एडीएचडी-ओमेगा-थी स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहतर है।

## कोकीन को दूर हटाता है प्रोप्रानोलॉल

जानवरों पर किए गए प्रयोग से यह साधित होता दिखा है कि

उच्च रक्तचाप और अवसाद के मरीजों को दी जाने वाली प्रचलित

की लत छुड़ाने में मधुमत्ता हो सकती है।

विकिता विज्ञान के मशहूर जैनल न्यूरोसाइकोफार्मोलॉजी में प्रकाशित एक रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसा पहली बार साधित हुआ है।



कि कोकीन के सेवन की आदत से जुड़ी याददाशतों को विकित्सकीय उपचार के माध्यम से खत्त किया जा सकता है। इस आदत की याददाशतों के जैन में लौटने के कारण ही दोनों अच्छी हो जाती है। यह तेल बच्चों की स्मृति समस्याओं को दूर होने में एक बदलाव है। मछली के तेल में ओमेगा-3 एप्सिड अल्फालिक स्मृति हाइके जोखिम को कम करता है।



**ब्लेफेरायटिस पलकों के किनारे और बरोनियों की केश पुटिका को प्रभावित करता है। ब्लेफेरायटिस एक आम और कमी-कमी लंबा चलने वाला विकार है, जो प्रायः वयस्क व बच्चों को भी प्रभावित कर सकता है। शिकायत होने पर आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं।**

हाँ। साथ ही लक्षण समय के साथ बदलते रहते हैं। लंबे समय के लिए गायब हो सकते हैं, वह भी लौटने से पहले महीनों या सालों लग सकते हैं।

#### ऐसे करें बीमारी से बचाव

पलकों की साफ-सफाई ब्लेफेरायटिस के नियमण में मदद कर सकता है और प्रायः दशा को नियंत्रित कर सकता है। अगर आपको यह शिकायत है तो आप डॉक्टर के परामर्श पर इलाज शुरू कर सकते हैं।



### बीमारी का पूर्वानुमान

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।

#### सम्प्राप्ति अवधि

ब्लेफेरायटिस एक विरकालिक 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 त्वचा में उत्तेजना होने लगे।
- लाल खुजली वाली आंख।
- पलकों के आस पास पपड़ी बन जाए।
- आंखों खुजली करती रहने पर।
- आंखों में लगातार जलन होने पर।
- ऐसा मेहसूस करना कि आपकी

- आंख में कुछ है, जब आप पलक छापकरते हों।
- लाल सूची सी आंखें होने पर।
- बरोनिया का न होना या बरोनिया का अंदर की तरफ मुड़ना।
- पलकों के किनारे में खुजली होना या किनारे की त्वचा का टूटना।
- अत्यधिक आंसू निकलना।







