

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रसारीत

सुरत-गुजरात, संस्करण शुक्रवार, 3 दिसंबर-2021 वर्ष-4, अंक-310 पृष्ठ-08 मूल्य-01 स्मये

Web site : [www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com) & [epaper.krantisamay.com](http://epaper.krantisamay.com) [www.facebook.com/krantisamay1](https://www.facebook.com/krantisamay1) [www.twitter.com/krantisamay1](https://www.twitter.com/krantisamay1)

## 1.98 लाख कीमत के अफीम के साथ कक्षा 9 का छात्र धरा गया

### क्रांति समय, सूरत

सूरत, सूरत से एक चौंकाने वाली घटना में पुलिस ने 9वीं कक्षा के छात्र को 1.98 लाख रुपए कीमत के अफीम के साथ पकड़ा है। पकड़ा विद्यार्थी राजस्थान से सूरत आया था। नशीले पदार्थ की हेरफेरी में अब विद्यार्थियों का उपयोग किया जा रहा है। दरअसल सूरत पुलिस को नाबालिंग लड़कों के जरिए ड्रग्स की हेरफेरी के बारे में सूचना मिली थी।



तेज हवा से समुद्र में 15 नौकाएं डूबीं,

### 8-10 मछुआरे लापता

### क्रांति समय, सूरत

गुजरात में जिस प्रकार मौसम अचानक बदला उसे देखते हए राज्य में फिर एक बार चक्रवात का खतरा मंडराने लगा है। राज्य के तटीय क्षेत्र में जवाद चक्रवात ने लोगों को परेशानी बढ़ा दी है। वहीं गिर सोमनाथ के नए बंदरगाह के निकट समुद्र में 15 जितनी बोट डूबी होने की खबर है। मछुआरों के नेता



तेज हवा चलने की वजह से 15 जितनी बोट समुद्र में मछुआरों के लापता होने की खबर है। मछुआरों के नेता

तेज हवा से समुद्र में 8 से 10 जितने मछुआरे लापता हैं। देर रात गिर सोमनाथ में चक्रवात जैसी स्थिति के बीच नौकाओं के समुद्र में डूबने की आशंका है। बता दें कि अचानक बदले मौसम के चलते पहले ही मछुआरों को समुद्र में नहीं जाने के चेतावनी दी गई थी। इसके बावजूद कुछ मछुआरों चेतावनी को नजरअंदाज कर समुद्र में मछीमारी करने गए थे। समुद्र में तेज हवा

हेलीकॉप्टर की मदद लीजा रखी है। मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल के आदेश के बाद कोस्ट गार्ड ली। गुरुवार को कोरोना के 50 नए मामले सामने आए हैं, वहीं 24 लोग ठीक होकर आज कोरोना से राज्य में एक मरीज की मौत हो गई। कोरोना से स्वस्थ होने का दर 98.74 प्रतिशत पर बरकरार है। राज्य में टीकाकरण भी मजबूती के साथ चल रहा है। अब तक

तेज हवा चलने की वजह से 15 जितनी बोट समुद्र में डूब गई। इन बोटों में 8 से 10 जितने मछुआरे सवार थे,

के साथ संकलन कर कोस्ट

कोरोना कोर्ट ने 16 वर्षीय किशोर को उस समय पकड़ लिया जब वह अपने स्कूल बैग में ₹ 1.98 लाख कीमत का चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर जा रहा था। अफीम के साथ पकड़ा गया

जिसके आधार पर सूरत की पूणा पुलिस ने 16 वर्षीय किशोर को उस समय पकड़ लिया जब वह अपने स्कूल बैग में ₹ 1.98 लाख कीमत के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

दिए गए थे। पूणा पुलिस ने लड़के के पास से स्कूल बैग में रखे ₹ 1.98 लाख कीमत के अफीम, आधार कार्ड और 2 मोबाइल समेत ₹ 205500 का माल सामान जब्त कर आगे की कार्रवाई शुरू की है।

जिसके आधार पर सूरत की पूणा पुलिस ने 16 वर्षीय किशोर को उस समय पकड़ लिया जब वह अपने स्कूल बैग में ₹ 1.98 लाख कीमत के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से पूछताछ में पता चला कि वह राजस्थान के चित्तौगढ़ निवासी और बांटेड आरोपी गोपाल रत्नजी शर्मा नामक शख्स से अफीम लेकर सूरत में डिलीवरी

करने आया था। सूरत में जो और राजस्थान का निवासी है। आरोपी से प

खुशी देने वाले आंकड़ों का जितना महत्व होता है, उतना ही महत्व दुख देने वाले आंकड़ों का भी होता है। अक्सर 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। किसी से जवाब मांगना 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 पाएं। केंद्रीय कृषि मंत्री ने बुधवार को संसद में बताया है कि सरकार के पास दिल्ली की 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 सिर्फ सकारात्मक आंकड़ों में ही दिलचस्पी रखता है। कोई आश्वर्य नहीं, अगर सरकार किसानों की मौत के बारे में नहीं जानती। दरअसल, विष्णी दल आंदोलन के दौरान जान गवाने वाले किसानों के लिए मुआवजे की मांग कर रहे हैं। इसके जवाब में मंत्री ने कहा है कि चूंकि सरकार के पास किसानों की मौत का कोई रिकॉर्ड नहीं है, ऐसे में, आर्थिक सहायता 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 कितनी सूचना है? यहां 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, तमाम 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 गोत तो भावनाओं के आधार पर लिए जाते हैं, लेकिन सरकार को तकनीकी आधार पर चलाया जाता है। इसी पृष्ठभूमि में प्रशासन की जो समग्र अलोकप्रिय छवि है, उसे समझा जा सकता है। लेकिन अफसोस, आंकड़े भी राजनीति का आधार बनते हैं। कोई कह रहा है कि भारत में कोरोना की वजह से चार लाख

मात बुझ है, तो कई आराप लगा रहा है कि पवास त लोगों की जान गई है। इसमें कोई दोस्या नहीं कि केंद्र राज्य सरकारों को अपने स्तर पर आंकड़ों को दुरुस्त रखना चाहिए। ध्यान रहे, हम जिस महाविद्या से उज्ज्वल वह मामूली नहीं थी, भावी पीढ़ियां सही आंकड़े न मिल पर हमें कोसेंगी। मुमकिन है कि किसान नेताओं के द्वारा में अतिरेक हो। उनका दावा है कि सिंधु, टिकरी व गार्जनी सीमा पर कृषि कानूनों का विरोध करने वाले 700 ज्यादा किसान अब तक जान गंवा चुके हैं। भौसम की गंदी बीमारियों, गंदीगी व आत्महत्या के कारण हुई मौतों जांच करके आंकड़ा सामने रखना चाहिए। क्या स्थानों के पास आंकड़े नहीं हैं? क्या किसानों पर निगमन की जिम्मेदारी किसी अधिकारी को नहीं दी गई थी? 3 हम जिस दौर में है, वहां अधिकारियों को सुनिश्चित कर चाहिए कि कोई भी फर्जी खबर या आंकड़ा लोगों प्रचारित नहीं हो। किसान काफी दिनों से यह आंकड़ा रहे हैं और मुआवजे की मांग कर रहे हैं। जब किसान बातचीत होगी, तब अधिकारियों को पूरे आंकड़ों के बैठना होगा। देश के विकास और आगे नीति-निर्माण लिए भी आंकड़ों को दुरुस्त रखने का आदत जरूरी है।



## हाथों में प्रकाश हो

आचार्य रजनीश ओशो/ मैं अंधा हूँ, मुझे रात और दिन बराबर है। मुझे दिन का सूरज भी वैसा है, रात की अमावस भी वैसी है। मेरे हाथ में प्रकाश का कोई अर्थ नहीं है। लेकिन मित्र का परिवार मानने को राजी नहुआ। और उन्होंने कहा कि तुम्हें तो कोई फर्क नहीं पड़ेगा, लेकिन तुम्हारे हाथ में प्रकाश देखकर दूसरे लोग अंधेरे में तुमसे टकराने से बच जाएंगे। इसलिए प्रकाश लेते जाओ। यह तर्क ठीक मालूम हुआ और वह अंधेरा आदमी हाथ में लालटेन लेकर विदा हुआ। लेकिन दो सौ कदम भी नहीं जापाया कि कोई उससे टकरा गया। वह बहुत हैरान हुआ, और हसने लगा। और उसने कहा कि मैं समझता था कि वह तर्क गलत है, अरिंदर वह बात ठीक ही हो गई। दूसरी तरफ जो आदमी था, उससे कहा कि मेरे भाईं क्या तुम्हें दिखाई नहीं पड़ता कि मेरे हाथ में लालटेन है? तुम भी क्या अंधेरे हो? उस टकराने वाले आदमी ने कहा- मैं तो अंधा नहीं हूँ, लेकिन आपके हाथ की लालटेन बुझ गई है। अंधेरे आदमी के हाथ में लालटेन हो, तो यह पता चलना कठिन है कि वह कब बुझ गई है। लेकिन अंधेरे आदमी को भी एक बात पता चल जाती है कि कोई उससे टकरा गया है। मनुष्यता मुझे इससे भी ज्यादा अंधी मालूम पड़ती है। हम रोज टकराते हैं, लेकिन हमारे यह पता नहीं चलता कि हमारे हाथ का प्रकाश बुझ गया होगा। अंधेरे हम हैं यह तो मनुष्य-जाति का पूरा इतिहास कहेगा कि हमारे पास जैसे आंखें नहीं हैं। क्योंकि हम उन्हीं ग़ृहों में रोज गिर जाते हैं जिनमें कल भी गिरे थे और परसों भी। अंधा होना तो जैसे मनुष्य-जाति का लक्षण माना जा सकता है। लेकिन हमारे हाथ में कुछ लाग प्रकाश भी दे जाते हैं- कोई बुद्ध, कोई महावीर, कोई कृष्ण, कोई क्राइस्ट। इस आशा में कि भला हम अंधेरे हों, लेकिन कोई हमसे न टकराएगा और प्रकाश दिखाई पड़ता रहेगा। मगर रोज हम टकराते हैं, फिर भी हमें यह ख्याल 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 के हाथ का प्रकाश बहुत दिन हुए बुझ गया है। और हम बुझे हुए दीये लेकर चल रहे हैं। बुझे हुए दीये दीयों के न होने से भी खतरनाक सिद्ध होते हैं। क्योंकि बुझे हुए दीये जिसके हाथ में होते हैं उसे यह ख्याल होता है कि मेरे हाथ में प्रकाश है। जिसके हाथ में कोई प्रकाश नहीं है, कोई दीया नहीं है वह संभलकर चलता है; यह सोचकर कि मेरे हाथ में प्रकाश नहीं, रास्ता अंधेरा है और मैं अंधा हूँ।

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

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

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 वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो।

# शिक्षा व संस्कृति का प्रसार

- डॉ. दिलीप अग्निहोत्री

भारत अपने ज्ञान विज्ञान के बल पर विश्व गुरु के रूप प्रतिष्ठित रहा है। हमारे यहाँ शिक्षा का मूल उद्देश्य रोजगार व डिग्री प्राप्त करना नहीं था बल्कि यह धर्म अर्थ काम के मर्यादा अनुरूप पालन करने का मार्ग प्रशस्त करती थी। इससे नैतिक विचारों का जागरण होता था। इस मार्ग पर चलते हुए मोक्ष तक पहुँचने की कामना रहती थी। आज दुनिया में अनेक प्रकार विकृति दिखाई देती है। नैतिकता का महत्व नहीं रहा। आतंक और नफरत का वातावरण है। प्रकृति का प्रकोप बढ़ रहा है उपेभोगवादी सभ्यता संस्कृति से भौतिक विकास तो हुआ लेकिन अनेक समस्याओं का जन्म भी हुआ। इनका समाधान पाश्चात्य जगत के पास नहीं है। ऐसे में भारतीय चिंतन पर विचार हो लगा है। कोरोना कालखंड में इसे प्रत्यक्ष रूप में देखा गया। नैतिक शिक्षा नीति में सांस्कृतिक मूल्यों को भी महत्व दिया गया। इसके पहले भी अनेक आध्यात्मिक संस्थान शिक्षा के माध्यम से भारतीय संस्कृति व राष्ट्रीय स्वाभिमान का जागरण करते रहे हैं। इनमें गोरक्ष पीठ भी सम्मिलित रही है। गोरक्ष पीठ के योगी शिष्यों ने महत्व व मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने इसका उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि धर्म के बल उपासना मात्र नहीं है। धर्म ही सदाचार, नैतिक मूल्य और अपने स्वयं के कर्तव्यों के प्रति निरन्तर प्रेरित करता है। भारतीय परंपरा किसी को कोई विशेष पूजा-पढ़ति का अनुसरण करने के लिए बाध्य नहीं करती है। महामहेद्वनाथ जी ने गोरखपुर में गोरक्षपीठी की परंपरा को देखा। वह कार्य करने का अनुभव प्राप्त किया। गोरखपुर में गोरक्षपीठी दिग्विजयनाथ महाराज जी, अवैद्यनाथ महाराज जी के मार्गदर्शन में प्रेरणा ली। धर्मस्थल की सामाजिक कार्यों सहभागिता व 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 अलम्बन जगाने का कार्य किया। आज महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद व पचास से ज्यादा संस्थान कार्यरत हैं। पांच हजार से ज्यादा शिक्षक शिक्षण कार्य कर रहे हैं। पचास हजार से अधिक बच्चे इन संस्थानों में शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद द्वारा पॉलिटेक्निक व पहले डिग्री कॉलेज की स्थापना 1950 माध्यम से शिक्षा को बढ़ाने का कार्य किया गया। महाराणा प्रताप

शिक्षा परिषद द्वारा गोरखपुर में विश्वविद्यालय की स्थापना देते हुए जमीन दान की गई। गोरखपुर में गोरक्षपीठ द्वारा बनवास छात्रों के लिए छात्रावास की स्थापना की गई। जिसमें थास जनजाति के छात्रों व नागालैण्ड, मिजोरम, मेघालय क्षेत्रों से जनजाति के छात्रों को शिक्षा प्रदान की जाती है। उसी तर्ज पर थारु जनजाति छात्रावास की स्थापना हुई। बलरामपुर के बच्चों को आधुनिक शिक्षा प्रदान करने के लिए देवीपाटन मंदिर में देवीपाटन विद्यालय की स्थापना की गई। देवीपाटन तुलसीपुर राज्य थारु जनजाति छात्रावास की स्थापना की गई। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि मंदिर का स्वरूप सेवा का माध्यम होना चाहिए। इसी भावना के साथ महत्म महेंद्रनाथ जी ने देवीपाटन तुलसीपुर में लोक कल्याणकारी कार्यों को प्रारंभ किया किया वह निरंतर लोक कल्याणकारी पथ पर आगे बढ़ते रहे। उन्होंने लोक कल्याण के लिए अपने जीवन को समर्पित कर दिया। लोक कल्याण, मानवता के कल्याण, शिक्षण संस्थाओं की स्थापन स्वास्थ्य की बेहतर सुविधा, गौ सेवा कार्यों को मंदिर से जोड़ने हुए आगे बढ़ाया गया। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि शक्तिपीठ देवीपाटन मंदिर 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 सामान्य सवारी न होकर भारत और नेपाल के प्राचीन आध्यात्मिक और सांस्कृतिक संबंधों को मजबूती प्रदान करने का एक माध्यम है। भारत की व्यवस्था में हमारे ऋषि-मुनियों और सर्तां ने पूरी व्यवस्था जीवन को पुण्य एवं पाप के साथ जोड़ा। पाप-पुण्य का अवधारणा लोगों को सत्य व धर्म के रास्ते पर चलने को प्रेरित करती है। भारतीय चिंतन के अनुसार सभी जीव-जंतु में आत्म होती है। इसलिए प्राणी मात्र के प्रति दयाभाव का संदेश दिया गया। योगी आदित्यनाथ का संबोधन इस भारतीय दर्शन वे 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-जन्तु एक-दूसरे पर निर्भर रहता है। एक-दूसरे पर उसका जीवन टिका हुआ है। मनुष्य यदि अपने अस्तित्व का बचाने के लिए शेष जीव-जन्तुओं के अस्तित्व के साथ खिलवाड़ करेगा, तो यह खिलवाड़ एक दिन उसी के लिए भीषण संकट का कारण बनेगा। इसलिए जीव-जन्तुओं 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-जन्मुओं के प्रति उसका जो व्यवहार है, वही उसका मूल स्वभाव होता है। अगर वह मूक पशु-पक्षियों के प्रति हिंसक है तो वह मानवता के प्रति भी हिंसक होगा। अगर 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 चक्र को बचाने के लिए उनके मन में उसी प्रकार की भावनाएं भी पाई जाती हैं। राज्य सरकार ईको टूरिज्म को बढ़ावा दे रही है। इस दृष्टि से अनेक क्षेत्र चिन्हित किये गये हैं। इन क्षेत्रों पर बेहतरीन तरीके से कार्य किया जा रहा है। इसे आगे बढ़ाने में पर्यटन विभाग के सहयोग से विभिन्न गतिविधियों को संचालित किया जा रहा है। प्रदेश में सतर वर्षों में दो प्राणी उद्यान ही बन पाये थे। जबकि विगत पांच वर्षों में एक प्राणी उद्यान गोरखपुर में स्थापित किया गया है। इस अवधि में वन विभाग के प्रयासों और समन्वय से सौ करोड़ वृक्षारोपण किया गया। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि कोई भी वन्य जीव मनुष्य को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहता। बर्शत अगर मनुष्य से उसको कोई खतरा न हो। लैकिन जब मनुष्य अपने स्वयं के विस्तार एवं अस्तित्व के साथ अपनी खुशहाली के लिए किसी भी जीव-जन्मु के क्षेत्र में हस्तक्षेप करता है, तो वह भी स्वाभाविक रूप से अपनी सीमाओं का अतिक्रमण करते हुए दिखायी पड़ते हैं। हम सबको इस व्यवहार को समझने की आवश्यकता है।

(लेखक स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

## एण (लखक स्वतंत्र टिप्पणीकार ह

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

(लेखक- मनोज कुमार )

कोविंद की तीसरी लहर ने दस्तक दे दी है। कल वया होगा, किसी को खबर नहीं है लेकिन डर का साया दिन ब दिन अपना आकार बढ़ा रहा है। कोरोना की दूसरी लहर को याद करने के बाद रुह कांप जाती है और तीसरी लहर ने भी ऐसे ही क्यामरु ढाया तो जिंदगी कल्पना से बाहर होगी। पहली लहर को सभी वर्गों ने हल्के में लिया था और कोरोनो को लोग मजाक बता रहे थे। सामान्य खांसी-सर्दी की बीमारी बताकर उसे अनदेखा कर रहे थे लेकिन दूसरी लहर में जब जिंदगी के लाले पड़ने लगे तो समझ में आया कि सौ साल बाद महामारी किस कदर कहर ढाटी है। हममें से अधिकांश को पता ही नहीं है कि सौ साल पहले आयी महामारी का प्रकोप 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 क्या है? कोरोना की तीसरी लहर की अभी शुरूआत है और अपने आरंभिक लक्षणों में उसकी भयावहता का अंदाज हाने लगा है। इस आहट को भाँप कर हम सबको उसने की जरूरत नहीं है और ना ही उसने की जरूरत है बल्कि जरूरत है कि हम सब अपने अपने स्तर पर सावधानी बरतें क्योंकि सावधानी ही इस महामारी का इकलौता इलाज है। लापरवाही या अनदेखी के चलते पहले भी कितने घरों में तकलीफ आयी है और इसका दुर्घाव ना हो, इस बात की सावधानी हमें बरतनी होगी। कोरोना की तीसरी लहर को लेकर सोशल मीडिया में जिस तरह की आधी-अधूरी 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 कि आपके लिखे शब्दों से समाज में डर पैदा ना हो क्योंकि डर के कारण आपाधापी मरती है और बीमारी से ज्यादा डर बेकाबू हो जाता है। कोशिश होना चाहिए कि संतुलित भाषा में कोरोना से बचाव के लिए लोगों को जागरूक करें। कोरोना के हरम्यान बरतने वाली सावधानी से लोगों को अवगत कराया जाए ताकि स्थिति पहले पायदान पर ही नियंत्रण में हो सके। जो जिस

क्षेत्र में है, उस क्षेत्र की मेडिकल सुविधाओं के बारे में बताया जाए ताकि जरूरत पड़ने पर लोगों को भटकना ना पड़े। देखने में यह भी आया कि वैक्सीन को लेकर भी यह चर्चा की जा रही है कि यह कारगर नहीं है। इस सूचना का कोई तर्क नहीं है और एक कारण लोगों का वैक्सीन नहीं लगाने में यह भी है। कायदे से हम लोगों को प्रेरित करें तो अविलम्ब कोरोना प्रतिरोधक वैक्सीन लगा लें ताकि कोरोना के शिकायतों को बढ़ावा दें। इसके बाद भी गंभीर स्थिति से बचा जा सके। अभी डराने या बिना ताकि की बात करने का नहीं है क्योंकि डर से व्यवस्था बाधित होती है और महामारी को फैलने के लिए स्थान मिल जाता है। कोरोना के आरंभ साथ मीडिया की भूमिका सकरात्मक रही है और यही कारण है कि बींदौ दो लहर से व्यवस्था के नियंत्रण में सासकीय तंत्र को सहायता मिली है। कमियों की आलोचना से शासकीय तंत्र सजग हुआ और व्यवस्था दुरुस्त की गई। जैसे निजी अस्पतालों द्वारा इलाज के नाम पर जनमनानी की जा रही थी, उसे रोकने के लिए मुख्यमंत्री शिवराजसिंह चौहान स्वयं आगे आए। ऐसी आपदाओं में मीडिया की भूमिका बड़ी और गंभीर हो जाती है। समाज की अपेक्षा होती है कि मीडिया सारा समाज बताये लेकिन सच तो यह है कि स्थिति को नियंत्रण में रखने, लोगों डर ना फैले तथा वे व्यवस्था के प्रति सुनिश्चित रहें, इसकी जवाबदारी मीडिया की होती है। मीडिया रिपोर्टर्स की भाषा और प्रस्तुति बेहद संयोगी और संवेदनशील होती है जिससे लोगों के भीतर उपजने वाला डर खत्म होता है। डरे हुए लोग भीड़ में तब्दील हो जाते हैं और भीड़ को नियंत्रण में रखना मुश्किल कार्य होता है। ऐसे में सामंजस्य बनाकर रखना ऐसा विकट स्थिति में मीडिया का कार्य होता है क्योंकि मीडिया समाज और सरकार के मध्य सेतु का कार्य करती है। कोरोना प्रकोप को नियंत्रण देखकर सरकार ने जीवन को सहज बनाने के लिए अनेक फैसले लिए हैं जिसमें शैक्षणिक संरण्याओं को सुचारू रूप से संचालित किये जाने और आदेश हैं। कोरोना की पहली और दूसरी लहर के साथ राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में ऑनलाइन शिक्षा की चर्चा की गई है। अभी समाज मुसीबत से दूर नहीं हुआ है और जरूरी है कि ऑनलाइन शिक्षा व्यवस्था

को बनाये रखें ताकि शिक्षण संस्थाओं में एकत्र होने वाली भीड़ से कोरोना वायरस फैलने से रोका जा सके। यू. भी टेक्नालॉजी का जिस तरह से विस्तार हो रहा है और आने वाला भविष्य टेक्नालॉजी फॅंडली होना है तब ॲनलाइन 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 संस्थागत व्यय पर भी नियंत्रण हो जाता है। यह किया जाना आज के लिए ही नहीं, भविष्य के लिए भी जरूरी हो जाता है। शादी-ब्याहो, सभा-संगत और मॉल-टॉकीज शुरू करने की जो छूट दी गई है, उस पर पुर्णविचार किया जाना चाहिए। निश्चित रूप से भारतीय जीवनशैली का पाश्चात्य जीवनशैली से कोई मेल नहीं है लेकिन कोरोना के चलते एक बार विचार किया जाना जरूरी हो जाता है। यह सूचना राहत देती है कि कोरोना की आहट के पहले ही चिकित्सा व्यवस्था चाक-चौबद्ध कर ली गई है लेकिन इसकी वास्तविकता को जांचना भी जरूरी है। मुख्यमंत्री शिवराजसिंह चौहान इस मामले में गंभीर हैं और कलेक्टरों को आदेश देकर यह सुनिश्चित करने के लिए कहा कि अपने अपने जिलों में ॲक्सजीन प्लांट की स्थिति का निरीक्षण-परीक्षण करें और उसे चालू करें। आग लगने पर कुंआ खोदने से अच्छा है कि कुंआ पहले तैयार रखे ताकि वक्त-बे-वक्त काम आ सके। मेडिकल सहित संबद्ध सेवाओं को आपातकालीन घोषित करना भी समय की जरूरत है। ऐसा किये जाने से विपत्ति का समाधान मौजूद होगा। सरकार के इन प्रयासों को मूर्त रूप देने के लिए समाज को भी आगे आना होगा। अफवाहों से दूर रहकर वेक्सीन लगवाले। अनावश्यक यात्रा या बाजार जाने से बचें। मॉर्स्क और सेनिटाइजर का उपयोग जीवनशैली में शामिल कर लें। मॉर्स्क ना केवल कोरोना से बचाती है बल्कि प्रदूषण से भी आपके शरीर को बचाती है। दिली का हाल किसी से छिपा नहीं है। झीलों की नगरी भोपाल अपनी ताजगी के साथ अपनी पहचान कायम रखे, इसके लिए जरूरी है कि हम सब मिलकर कोरोना का मुकाबला करें। सजग रहें, स्वस्थ रहें व्योंगि जीवन हमारा अपना है।

1		2		3	4		5		6
		7	8						
	9		10						
11					12				13
		14	15						
16		17		18				19	
		20					21		
22	23			24		25			26
27					28				

गर्भों तो दूधों

फिल्म वर्ग पहेली-1978

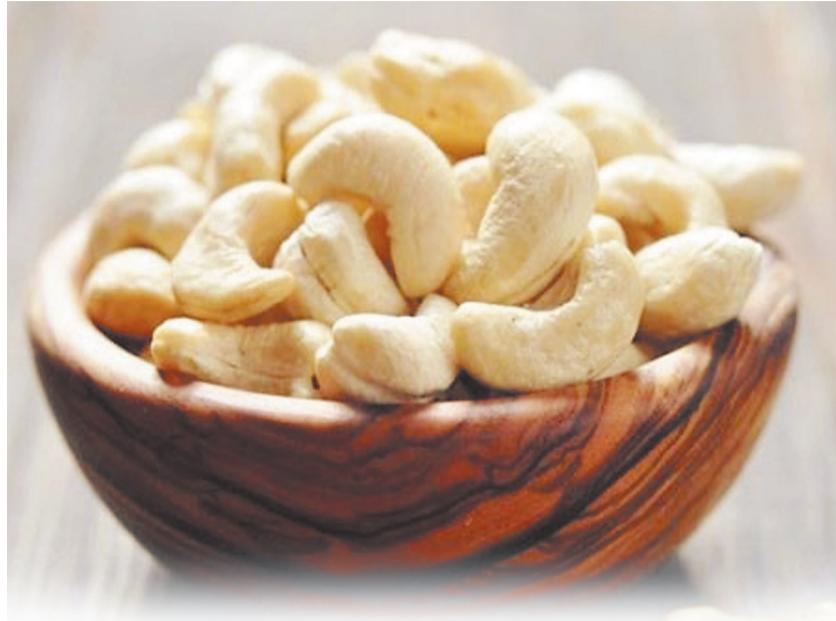
- |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1. नाना, सलमान, सीमा,<br>मरीपा की 'आज मैं ऊपर'<br>गीत वाली फिल्म-3                     | 18. 'रंग चला बहार चली'<br>गीत वाली राजेश खन्ना,<br>ऋषि कपूर, पूनम दिल्लों<br>की फिल्म-3        | 1  | 2  |    | 3  | 4  |    | 5  |    | 6  |
| 3. 'जै जै शिवशंकर' गीत<br>वाली संजीव कुमार,<br>राजेश, सुमताज की<br>फिल्म-3,3           | 19. नसीरुल्लीनशाह, अतुल<br>अग्रिहोनी, पूजा भट्ट की<br>'ये उजली चांदीनी जब'<br>गीत वाली फिल्म-2 |    | 7  | 8  |    |    |    |    |    |    |
| 7. धर्मेन्द्र, मनोजकुमार,<br>सायराजानों की 'आज की<br>रात नया चांद' गीत वाली<br>फिल्म-2 | 20. 'दिल ने चाहा है क्या'<br>गीत वाली सनी देओल,<br>फरहा की फिल्म-3                             | 9  |    | 10 |    |    | 12 |    |    | 13 |
| 10. 'एक तेरा साथ हमको'<br>गीत वाली अजय,<br>मा.सत्यजीत, अलका की<br>फिल्म-3              | 21. फिल्म 'चोरी चोरी' में<br>अजय तेवगन के साथ<br>नायिका कौन है ?-2                             | 11 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11. मनोजकुमार, बबीता की<br>'बो पर्ही कहाँ से लाऊँ'<br>गीत वाली फिल्म-4                 | 22. संजयदत्त, फरहा की 'ओ<br>गुड़िया ओ बहना' गीत<br>वाली फिल्म-3                                |    | 17 |    | 18 |    |    |    | 19 |    |
| 12. 'राम हो क्या तुम' गीत<br>वाली राजेश खन्ना, श्रीदेवी<br>की फिल्म-2,3                | 23. 'तूने जिंदगी में आके'<br>गीत वाली बॉबी देओल,<br>अक्षय खन्ना, अमीरा<br>पटेल की फिल्म-4      | 20 |    |    |    |    |    | 21 |    |    |
| 14. फिल्म 'बाबरे नैन' में<br>राजकुमार के साथ नायिका<br>कौन थी ?-2                      | 24. अमिताभ, बहीदा, नीरू<br>सिंह की 'हमका ऐसा<br>वैसा ना' गीत वाली<br>फिल्म-4                   | 22 | 23 |    | 24 |    | 25 |    |    | 26 |
| 16. अमिताभ, नीरूसिंह की<br>'छूकर मेरे मन को' गीत<br>वाली फिल्म-3                       | 25. फिल्म 'मासूम' का<br>नायक था-2,3  | 27 |    |    |    | 28 |    |    |    |    |

जी न त म द व ग री

1. 'वादा रह' गीत वाली अमिताभ, अजय, अक्षय, ऐश्वर्या की फिल्म-2
2. मिथुन चक्रवर्ती, सुन्मुन सेन की 1986 की एक फिल्म-2
4. 'एक चुरू नार' गीत वाली सुनीलदत्त, किशोरकुमार, सायराचानो की फिल्म-4
5. अनिल, जैकी, पूजा भट्ट की 'जो मांगा था खाबा में' गीत वाली फिल्म-2,1,2
6. 'रुक्मी रुक्मी सी जिंदी' गीत वाली आफताब, उर्मिला की फिल्म-2
8. अजय देवगन, अक्षय, उर्मिला की 'ये ताजगी ये सादगी' गीत वाली फिल्म-4
9. 'राजा' की आयंगी बरात' गीत वाली राजकपूर, नर्सिंस की फिल्म-2
11. राकेश रेशन, हेमा की 'आज उनसे पहली'
13. 'जाना तेरे प्यार में' गीत वाली अश्मित पटेल, इमरण हासमी, मधिका की फिल्म-3
15. प्रदीपकुमार, बीना राण यकी 'पाँव छू लेने दो' गीत वाली फिल्म-5
17. 'रुखी सूखी रोटी' गीत वाली अनिलकपूर, रणी मुखर्जी की फिल्म-3
19. फिल्म 'प्यार कोई खेल नहीं' में महिमा के साथ नायक कौन था-2
21. 'अकेले हैं चले आओ' गीत वाली राजेशबत्ता, बबीता की फिल्म-2
23. राजकुमार, राजेश खन्ना, माला की 'चुपके से दिल देवे' गीत वाली फिल्म-3
25. फिल्म 'गोविर' में नायक कौन था-3
26. 'मैं प्यासा तुम सावन' गीतवाली फिल्म-3







# उत्तम औषधि है काजू

में का प्रयोग उत्तम औषधि के रूप में किया जाता है। क्योंकि मेवा खाद की नहीं बल्कि सेहत की दृष्टि से भी उत्तम ही फायदेमंद है। काजू में मैग्नीशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में और दिल के दौरे को रोकने में मदद करता है। काजू कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी संतुलित रखता है। काजू में प्रोटीन की मात्रा काफ़ी होती है जो बॉडी व हड्डियों को मजबूत बनाती है। वाहे मिटाई में काजू कतली हो या फिर दूसरे पकवानों में काजू का इस्तेमाल। काजू किसी भी आम दिश की शाही बना सकता है। अब जब काजू हमें इतना पसंद ही है जो इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जान लेना चाहिए। काजू में प्रोटीन, खनिज लवण, लौह, फाइबर, फॉलेट, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम, और तांबा का अच्छा स्रोत है। काजू का तेल, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम, और रिग्वर्वेटे उत्तमार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आप प्रतिदिन 7-10 काजू का सेवन कर सकते हैं। काजू खाने से मसूदों और दांतों को रखस्थ रखता है। काजू में मोनो सैयुरेटेड फैट होता है जो की दिल को रखस्थ रखता है और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करते में मदद करता है। काजू में एंटी ऑक्सिडेंट भी होते हैं जो कैंसर से बचाव करता है। काजू पाचन शावित को बढ़ाता है। इससे भूख भी कहीं अधिक लगती है। आतों में भी गैस कम किया जा सकता है। काजू में पाए जाने वाले फाइटो-कैमिकल्स कैंसर और दूसरे बीमारियों से सुरक्षा करते हैं। जिन महिलाओं को मेनोपॉज हैं उन्हें तनाव, रस्ते से होने एक आम सामस्य है। उन महिलाओं को रोजाना एक काजू खाना चाहिए। काजू में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। काजू में अधिक एनर्जी होती है और इसमें अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसलिए इसको खाने से शरीर का बजन संतुलित रहता है।

होता है। इसलिए इसको खाने से शरीर का बजन संतुलित रहता है।

फाइब्रॉइड या रसोली के लक्षण

बिगड़ते लाइफस्टाइल में महिलाओं में कई समस्याएं देखने की मिलती है, इन्हीं में से एक फाइब्रॉइड या रसोली की गार्ड महिलाओं के गर्भाशय में या उसके असापास बनती है। इस बीमारी के ज्यादातर लक्षण न होने के कारण महिलाओं को इसका पता नहीं चल पाता। एक शोध के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत महिलाएं रसोली का शिकाय होती है। वैसे तो अक्सर यह समस्या 30 से 50 की उम्र में देखने को मिलती है लेकिन गलत खान-पान के कारण यह समस्या इससे कम ऊपर होने जाती है। मोटापे से ग्रस्त महिलाओं का एस्ट्रोजेन हाँगन स्टरॉज़ादा 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 धेरेलू उपचार।



## फाइब्रॉइड या रसोली के लक्षण

पौरियडस के दौरान भारी ल्लाडिंग  
अनियमित पीरियडस  
पेट के नीचे के हस्से में दर्द  
प्राइवेट पार्ट से खून आना  
कमज़ोरी वहसूस होना  
प्राइवेट पार्ट से बबूदार डिस्चार्ज  
पेट में अचानक दर्द कब्ज़ा  
पेशाव रुक-रुककर आना

## फाइब्रॉइड या रसोली के घरेलू उपचार

### केरस्टर ऑँयल

दिन में 2 बार केरस्टर ऑँयल और अदरक के रस को मिला कर तें। सुख और रात में सोने से पहले इसका सेवन इस समस्या 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 खत्म कर देता है।

## बारडॉक रूट

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

## सेब का सिरका

गर्भ पानी के साथ सुख शाम सेवन 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।

## चेरटबेरी

यह हर्ब हार्मोन संतुलन करके एस्ट्रोजेन के बनाए रखने और सुजन को कम करने में मदद करता है। चेरटबेरी हर्ब से बने मिश्रण की 25-30 बूंदों को दिन में दो से चार बार लेने से आपकी यह समस्या दूर हो जाएगी।

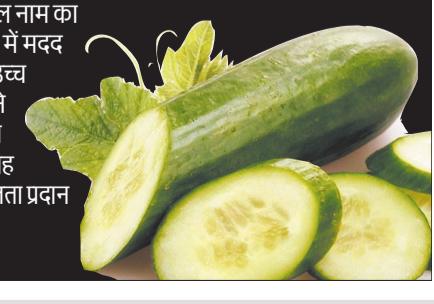
## हल्दी

एंटीबॉक्साइटिक गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन शरीर से विटामिन तत्वों को बाहर निकाल देता है। यह फाइब्रॉइड की ग्रोथ को रोक कर कैंसर का खतरा कम करता है।



# खीरे में है सेहत व सौन्दर्य के अनंगिनत गुण

खीरा सेहत के लिए काफ़ी लाभकारी माना जाता है। ये सेहत के साथ-साथ सौंदर्य में बहुत फायदेमंद होता है। काफ़ी और अच्छी तरह से खा सकते हैं, जैसे सलाद, जूस, सैंडवीच, या यही नमक छिड़क कर भी सकते हैं। खीरे के खास व्यवहारिक और सौन्दर्यव्यवहारिक गुण दोनों अनमोनत होते हैं जैसे आयुर्वेद के अनुसार खीरा, पित्त, रक्त पित्त दूर करने वाला तथा रक्तविकार और मुक्त कच्छ नाशक रुचिकर फल है। खीरे के प्रयोग से पेट तथा जिंगर की जलन शांत होती है। खीरा का नियमित सेवन से मासिक धर्म में होने वाली समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। खीरा एक ऐसी सब्जी है जिसमें कौलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता। यह हृदय रोगी के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। एक अध्ययन के अनुसार खीरा में जो रस्तेराल नाम का योगिक होता है वह कौलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। खीरी में कैलोरी कम और फाइबर उच्च मात्रा में होता है। इसलिए मोनो भूख लगने पर खीरा खाने से पेट दर भरा हुआ रहता है। आयुर्वेद के मुताबिक पेट में गर्भी होने के बजाए से खीरा खाने से खीरा खाने से व्यायाम करने में मदद करता है।



# दांतों में कैविटी की समस्या को इन तरीकों से करें दूर

दिखाई देने लगेगा।

## फलोराइड

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

## हींग

हींग का इस्तेमाल करने से भी दांतों के कीड़े खत्म हो जाते हैं। हींग के पाउडर को पानी में डालकर उबालें। इसके ठंडा होने पर इस पानी से कुल्ला करें। रोजाना ऐसा करने से दांतों के कीड़े खत्म हो जाएंगे। इसके साथ ही दांतों में होने वाले दर्द से भी छुटकारा मिलेगा।

## प्याज के बीज

दांतों के कीड़ों को नष्ट करने के लिए प्याज के बीजों का इस्तेमाल करें। इसके बीजों को चबाने से कीड़े जलते हैं। आप चाहें तो प्याज को बारिक काट कर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। एक कटोरे बारिक कटा या डालकर उसमें थोड़ा-सा तेल डालकर कम आच पर गर्म करें। इससे निकलने वाले धूएं को मुँह में लेने से भी कीड़े मर जाते हैं।

## कैविटी लगे दांतों का धरेलू इलाज

### नारियल या सूरजमुखी का तेल

कीड़ों लगे दांतों में तेल भरना सबसे बेस्ट धरेलू तकनीक है। इसके लिए आप नारियल तेल या सूरजमुखी का तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। 1 चम्चार तेल को अपने पुंछ में कम से कम 20 मिनट तक रखें। इसके बाद कुल्कुला करें और ब्रश करें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से आपको खुद ही फर्क



## स्वास्थ्य

# गर्भाशय में रसोली के लक्षण जान इस तरह करें धरेलू उपचार







