

चिंतन मनन

हिंसा की जगह नहीं

जहांगीरपुरी में बुधवार को दिल्ली नगर निगम ने अवैध निर्माण गिराने की कार्रवाई शुरू की। एक घंटे के भीतर ही सुरीम कोर्ट ने इस अपीलरशन पर रोक लगा दी। सुप्रीम कोर्ट उस याचिका पर सुनवाई के तौर पर हो गया है, जिसमें दोंगे के आरोपियों के घर गिराने का लियोगा मता गया था। वह कार्रवाई तब रुकी गई, जब हुमान जयोत्सव पर जहांगीरपुरी में कार्रवाई में कई ऐसे तत्व सामान आए, जो समाज के लिए खतरा है। ये लोग न हिंदू हैं न मुस्लिम। ये समाज के दुष्मन हैं। इन लोगों पर कार्रवाई के लिए बुलडोजर चलाया गया। अमातृर पर यही माना जाता है कि पव-न्यूहार या धार्मिक कार्यक्रमों के आयोजन समाज में सौहार्द की भवना को मजबूत करने के मौके होते हैं। ऐसे आयोजनों में शामिल लोग आपसी कड़वाहों की भी भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन पिछले कुछ समय से धर्म और आस्था से जुड़े कार्यक्रमों की प्रकृति में विस तरह के बदलाव देखे जा रहे हैं, वे बेहतु चिंताजनक और दुखद हैं। हालत यह है कि देश की राजधानी होने के बावजूद दिल्ली की बाद हुमान जयती पर नहीं कार्रवाई गई शोभायात्रा के दौरान जैसे हश्य में देखने में आए और उसके बाद जिस तरह की हिंसक बघानाएं हुईं, उनसे जाहिर है कि सद्ग्राव के पौके अब अलग-अलग धार्मिक समूहों के बीच तत्वावधारी और टकराव तक में बदल रहे हैं। सबल वह कि दुनिया में किस पर्याप्ति के मूल्य इन्सिविट के लिए प्रार्थित होता है। इनका बाबूल वह है कि दिल्ली के जहांगीरपुरी इलाके में निकाले गए रामनवमी के जुलूस में दो समुदायों के बीच हिंसक टकराव हो गया। पुलिस ने हस्तक्षण करके हालात को संभालने की कोशिश की। लेकिन इन बीच सामने आई घटनाओं ने किसी भी संवेदनशील और जिम्मेदार नामांक को यह सोचने के लिए मजबूर किया कि आस्था और पव के आयोजन में नाहक प्रतिवित्ती के लिए जहांग होनी की चाहिए। और अगर ऐसा होता है तो अच्युत पक्षों को ऐसे किसने संघर्ष और समझदारी से काम लेना चाहिए। विंडब्ल्या यह है कि जहांगीरपुरी में जो हुआ, उसमें अमूमान सभी पक्षों ने गैरजिम्मेदारी, लापत्ता ही और उतारवेपन का प्रदर्शन किया। नीतीजतन, जुलूस पर पथराव और पिर हिंसा की घटनाओं ने आस्था प्रदर्शन के एक पौके को दुखद स्वरूप देलिया। सबल है विहुमान जयती पर निकाले गए जुलूस के आयोजकों को यह ध्यान रखने की जरूरत क्यों नहीं महसूस हुई है कि अगर यात्रा में शामिल लोग हत्यार या प्रदर्शन के लिए किसी भी अनुमति नहीं ली गई थी। हैरानी की बात है कि किसी छोटी घटना पर भी तकाल प्रतिक्रिया कर हालात संभालने की क्षमता रखने का दावा करने वाली पुलिस की इजाजत के बिना सरेआम ऐसी शोभायात्रा का आयोजन कैसे संभव हो गया? अगर ऐसा था तो पुलिस ने हिंसक माहात्म पैदा होने के पहले उसे रोकने की कोशिश क्यों नहीं की? जब देश में बहुसंख्या को हालात संभालने की अधिकारी देखने की अपारपत्रता देखने की विकृत स्थानांश रखने वाले कुछ मुसलमान इसे कुफ्र और इस्लाम को जग समझते हैं। अब यह केवल आर्थिक रूप से राजधानी में असानी से आयोजकों को आयोजन करने की जरूरत बन गई है। यह ध्यान रखने की जरूरत है कि दिल्ली अभी दो साल पहले हुए दंगों का दर्द नहीं भूल सकती है। धार्मिक सद्ग्राव और सहिष्णुता इस देश की असरी ताकत और पहचान रही है। हस्त नुकसान पहुंचाने की हर कोशिश को नाकाम किया जाना चाहिए।

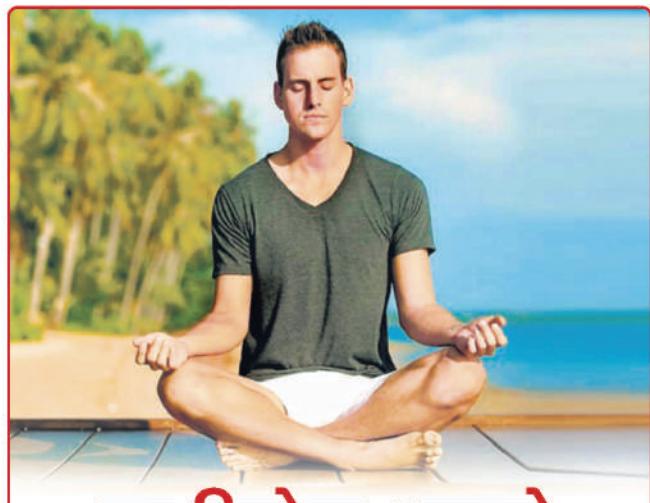
हो रही तैयारी !



कायाकल्प करने की ।
हो रही तैयारी ॥
बड़े-बड़े शूरमा ।
आखिरी है बारी ?
जी जान से हैं लगे ।
है करना उद्धार ॥
खोल के ही रहना ।
बंद पड़ा जो द्वार ॥
दौर भले हो मुश्किल ।
ना मानेंगे हार ॥
झेल चुके अनगिनत ।
अब तक हम प्रहार ॥
लड़ रहे हैं हम ।
कम रहा है चल ॥
काम है हमारा ।
करें कैसे हल ? ॥
—कृष्णन्द राय

हिमाचल में अपराध-संस्कृति बढ़ने से जनमानस खौफजदा?

विश्व में देवधूमि के नाम से विख्यात हिमाचल में अपराध-संस्कृति बढ़ने से देवधूमि के नाम से विख्यात हिमाचल के आयोजनों से जनमानस खौफजदा होता जा रहा है। उना में हुए आत्रा हत्याकांड से हर बदनामीशील लोगों के लिए बहुत ही जटिल हुआ है। प्रेस के इतिहास में यह कोई प्रप्तम घटना नहीं है। अगर बीती बघनाओं से समाज की सेवाक सीखा होता तो आज ऐसा हादसा नहीं होता अब पहले हुए हादसों के अपराधियों के मौके होते हैं। अभी तक दो साल की बेटी प्राची की एक सिरफिरे युवक द्वारा गला रेत कर हत्या करना एक बहुत ही जटिल तथा नवां अपराधियों के लिए बहुत ही जटिल हो जाता है। अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन पिछले दो वर्षों में यह वार्ता बढ़ती है कि एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते हैं। ऐसे आयोजनों में शामिल लोग आपसी कड़वाहों की भी भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करता है और वह सुनिश्चित करता है कि धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्ति की जिम्मेदारी भी है। लेकिन एक विश्वासी हत्याकांड में दो साल से ऊपर अपराधियों के मौके होते ही भूल कर इंसाफित के रिस्तों की आग बढ़ाते हैं। ये भी इस धर्म का मूल तत्व मानवीय मूल



तब मिलेगा आपको ध्यान करने का फायदा

हमगे से ज्यादातर लोग मैंडेटेशन यानी ध्यान के फायदे तो खूब बताते हैं लेकिन उसे सही तरीके से करना नहीं जानते हैं। ध्यान के सभी फायदे आपको तभी मिलेंगे, जब आप इधे सही तरीके से नियमित करेंगे।

संजेशन

इस बात में तो कोई दो गय नहीं है कि तानाव से मुक्ति के लिए मैंडेटेशन यानी ध्यान काफ़ी प्रभावी होता है। लेकिन मैंडेटेशन के तमाम लाभ पाने के लिए उसे सही तरीके से करना चाहिए। अपने इन्दू-गिर्द ना तो मोबाइल फोन रखें और ना ही इस दौरान कोई अपाको डिस्टर्ब करें, वह सूनिश्चित कर लाए। इस दौरान अपने फोन को स्थित विचार निकालने की नकारात्मक विचार निकालने की वाली होता होता है। पर यह कि ज्यादातर लोग मैंडेटेशन को सही ढंग से नहीं करते या उहें सही ढंग पता ही नहीं होता।

शांत मन से करें

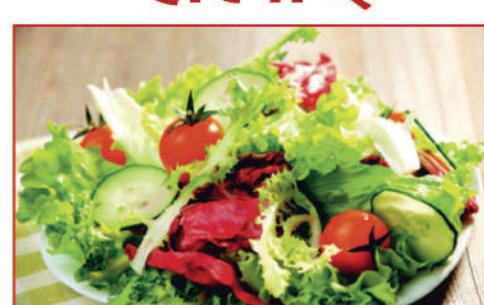
मैंडेटेशन करने के लिए जरूरी है कि इसे बहुत व्यवस्थित ढंग से किया जाए। भाग-दौड़ी वाली मानसिकता में या जलवायी में कैफी ध्यान ना करें। मैंडेटेशन करने के लिए यूं तूं महज आधा-पाँच घंटा ही चाहिए होता है, लेकिन उसके पहले और उसके बाद कम से कम आधे घंटे आपके पास अतिरिक्त अवश्य होने चाहिए। इसके साथ ही इसके करने के लिए आपको एक शांतिरक्षण तथा अपने सुकून से मैंडेटेशन कर सकेंगे, जिससे आपका दिमाग रिलैक्स होगा। अगर घंटी की सुर्खे देखकर ध्यान लगाएंगे तो आपका ध्यान पूरे समय घंटी की सुर्खे पर ही लगा रहेगा कि कहाँ पर ना हो जाए, आप चाहक भी ध्यान में फोकस नहीं कर पाएंगे।

बैठने का तरीका

ध्यान के लिए सुरुदू का समय सबसे अच्छा माना जाता है। मैंडेटेशन ऐसा जग है जब बैठक के रूप में जैसा होता है। एक लिंक सांसीं सीधे ताजी हवा आपसे होकर गुजरती हो। मैंडेटेशन करते समय सीधे तनक कैंचे। बैठते

सीजनल डाइट

गर्मियों में जरूर खाएं सलाद



फाइबर तो हम कभी भी बिना सलाद के पूरा पाही नहीं सकते। इसलिए भी गर्मियों में अपने खाने में सलाद की मात्रा बढ़ा देनी

चाहिए। सलाद के प्रत्यक्ष फायदों के साथ ही काफी फायदे अप्रत्यक्ष होते हैं। सलाद हापारे रखते संचार को संतुलित रखता है और नियमित रूप से सलाद खाने में शरीर के सभी विषेश तत्व यानी टायिमन बाहर निकल जाते हैं। सबजियों के साथ ही केला, पीपौता, आम, अनार, खरबूजा, संतरा, तरबूज के अगर आप फल के रूप में नहीं खाए हों तो नियमित रूप से इहें अपने सलाद का दिसावा बना सकते हैं। अगर सलाद के रूप में आप अंकरित विषयन अनाजों का भी इस्तेमाल करें तो वह बहुत फायदेमंद है।

सेब, अंजीर और नाशपाती भी सलाद के रूप में अच्छे से खाया जाता है। लेकिन इहें छीले बिना ही खाएंगे। हाँ, किसी तरह के केंपिकल अदि से बचने के लिए खाने से पहले बहुत अच्छी तरह से थोड़े खाएं।

कहने का सार है कि गर्मियों में कूल रहना है, आर्कर्क दिखना है, पाचन संबंधी परेशनियों से दूर रहना है तो अपने खाने में करीब अधी मात्रा सलाद कर लीजिए, अधी में बाकी सब चीजें खाइए। *

पास मूजन या लाली होना।

- गतिशीलता में अचानक कमी आना।
- जोड़ के पास तान महसूस करना।
- थकावट या कमजोरी महसूस होना।
- डिप्रेशन महसूस होना।
- बुखार रहना।

युवाओं में बढ़ती समस्या

30-40 वर्ष की उम्र के रोगी बड़ी संख्या में आ रहे हैं। पेटेला-फेमोरल आर्थराइटिस के ऐसे युवारोगी में सूजन होती है।

ऐसका एक प्रमुख कारण यानी में बढ़ता मोटापा भी है। ऐसे युवारोगों में अधिकतर के घुटने की धमनियों में दिक्कत होती है। इस बजह से उन्हें चलने में नहीं लेकिन घुटने टेकने या सीढ़ियों का उपयोग करने में कठिनाई का अनुभव होता है।

उपचार

आगर समय रहते इसे डायमोजे कर लिया

जाए तो दवा, फिजियोथेरेपी, कार्टिलेज

मेंडेसिन और जीवनशैली में सुधार के साथ

गहत मिल सकती है। इसलिए जांच और

उपचार में दीरी नहीं करनी चाहिए। *

युवाओं में बढ़ रही है ऑस्टियोआर्थराइटिस प्रॉब्लम

आमतौर पर जोड़ों में कर्फिटोज खाराह होने और पुण्यानी घोटे के कारण बुजुर्गों को होने वाली ऑस्टियोआर्थराइटिस बीमारी, अब यूंटर्स्टर्स में भी देखने को मिलता है। ऑस्टियोआर्थराइटिस रोग के कारण, लक्षण और उपचार के बारे में जानिए।



लगाने वाली जोड़ों की गंभीर चोट, जिस

पर उस दोषरान ध्यान नहीं दिया गया है।

► गतिशीलता में गंभीर घोटा होना।

► हाँपौन संबंधी समस्याएं जो विकास को

प्रभावित करती हैं।

► मध्यभूमि रोग का होना।

► ऑस्टियोआर्थराइटिस का पारिवारिक इतिहास होना।

► व्यायाम की कमी, खान-पान पर सही से

ध्यान ना देना और सूरज की रोशनी का

कम संपर्क।

► यह रोग तब होता है, जब जोड़ों में

कार्टिलेज खराब होने लगता है।

ऑस्टियोट्रेंडस से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे

जंक फूड और ताल औपर खाद्य पदार्थ कार्टिलेज के लिए हापूल होते हैं।

ग्रन्युख लक्षण

► जोड़ों के दर्द के अलावा जोड़ के आस

गर्मी के मौसम में अकसर लोगों को कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करना पड़ता है। ध्यान ना दिए जाने पर ये प्रॉब्लम्स काफ़ी सीरियस हो सकती हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि अपनी केयर करने के लिए आप कुछ सावधानियों पर अमल करें। इन रोगों और समस्याओं से आप अपना बचाव कैसे कर सकते हैं, इस बारे में हम आपको दे रहे हैं एक्सपर्ट डॉक्टर्स के यूजफुल सेजेटां।

समर सीजन हेल्थ प्रॉब्लम्स ऐसे करें अपनी केयर



अशुद्ध पानी का सेवन करना हो सकता है। लगातार बुखार, उल्लंघन, भूख या लालना इसके मूल लक्षणों में शामिल हैं। ऐसे में पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखें।

पीलिया या जॉनिस

रक्त कोशिकाओं में बिलोरिकूबिन नामक पीले रंग का पदार्थ होता है। यह रक्त के लिए एक्सिकॉन का सेवन करें।

पीलिया या जॉनिस

रक्त कोशिकाओं में बिलोरिकूबिन नामक का सेवन करें।

लिवर में कुछ दिक्कत आ जाए तो यह प्रक्रिया ठीक से नहीं हो पाए और बिलोरिकूबिन बढ़ने लगता है। इसे रिथित को पीलिया या जॉनिस कहते हैं। पीलिया के लिवर से जुड़ी गंभीर बीमारियों में से एक है। आंखों के सफेद भाग का पीला होना, बुखार, थकान रहना, नाखून पीले होना इसके प्रमुख लक्षण हैं। साफ पानी पीने, संतुलित भोजन का सेवन करें और नशीले पदार्थों से दूरी रखकर इसके बचाव किया जा सकता है।

इनका भी रखें ध्यान

► गर्मी के मौसम में ज्यादा तला-भुना या मसालेदार खाने से पहेज करें।

► इस मौसम में लोग कोलंड डिक्स, आइसक्रीम का सेवन काफ़ी कठिन बनते हैं। इसमें बच्चे खासतौर पर आगे होते हैं। इसमें जुड़ा काफ़ी गंभीर बीमारियों में से एक है। आंखों के सफेद भाग भी पीला होता है। इसके बाद जाहां और गला में खाराश जैसी समस्याएं होने की स्थिती बढ़ती है। ऐसे पदार्थों के बजाय नारियल पीली, बोल का जूस या फिर दूधी की लसीका सेवन करना चाहिए। इससे आपका ठंडेन का अहसास होगा और आपका जाहां भी सही रहेगा।

► धूप से घर के भीतर आते ही तुरंत एक्सिटर, पंखा या कूलर के सामने ना जाएं। ना ही नहाने जाएं और ना ही तुरंत ठंडा पानी पीएं। इससे गला खार नहीं होने का खतरा होता है।

► घर से बाहर घूमने जाने साथ यानी की बोतल के साथ लगूकी या इलेक्ट्रोटूयू, असाइनमेंट के लिए यारी दें। इसमें जुड़ा काफ़ी गंभीर बीमारियों के लिए उपयोग करते हैं। यह अपको एक शांत अवस्था देता है।

