

संपादकीय

# मौका भी है और दस्तूर भी

अब दस्तूर तो चाहे न भी हो, पर मौका तो जरूर है। मौका गणतंत्र दिवस का है। इसी दिन हमने अपना संविधान अपनाया था और अपने को गणतंत्र घोषित किया था। बीच में तो चाहे हम अपने संविधान को भूल गए थे, वह बस अदालतों तक महदूद होकर रह गया था, पर इधर एक बार फिर सबने अपने संविधान को अपने सबसे प्रिय की तरह कलेजे से लगा लिया है।

आज जिसे देखो, उसके पास संविधान की प्रति है। हर जगह उसकी प्रतियां लहराया जा रही हैं। उन्हें सिर्फ दिल्ली में जामा मस्जिद की सीढ़ियों पर या जामिया की सड़कों पर ही नहीं लहराया जा रहा, पूरे देश में लहराया जा रहा है। आपको अगर कहीं पांच-दस आदमी खड़े दिखाई दें, हालांकि वह मुश्किल है क्योंकि आजकल धारा एक सौ चवालीस ऐसे लगायी जा रही है, जैसे चुनावी वादे किए जाते हैं। वो भी इफरात में किए जाते हैं और यह भी इफरात में लगायी जा रही है। और जैसे इफरात में चुनावी वादे किए जाने से जनता परेशान हो उठती है, वैसे ही धारा एक सौ चवालीस लगाए जाने से जनता तो जनता, अदालत तक परेशान हो उठी है। फिर भी अगर कहीं भी आपको पांच-दस आदमी खड़े दिखाई दें तो समझ लीजिए कि वहां संविधान की प्रति लहराया जा रही होगी। पर संविधान की प्रतियां उस तरह से नहीं लहराया जा रही जैसे संसद या विधानसभाओं में किसी अखबार की प्रति या कोई और कागज लहराए जाते हैं। हालांकि वह भी सरकार को शर्मसार करने के लिए ही लहराए जाते हैं। बहरहाल, इसे वैसे नहीं लहराया जाता है, जैसे सरकार को शर्मसार करने के लिए किसी अखबार की प्रति संसद या विधानसभा में लहराया जाती है। संविधान का तो बाकायदा पाठ भी होता है। कम से कम इसकी प्रस्तावना का पाठ तो अवश्य ही होता है। बिल्कुल उसी अंदाज में हो रहा है जैसे हनुमान चालीसा या गीता और रामायण का पाठ होता है। उस पाठ से भक्त की भक्ति गहराती जाती है और इस पाठ से संविधान में नागरिक का यकीन गहराता जाता है। हमें यकीन रखना चाहिए कि इस तरह वह हमें एक दिन वैसे ही याद हो जाएगा जैसे बच्चों को अपना पाठ याद हो जाता है। खैर इस वक्त मुल्क में दो ही चीजें तो लहराया जा रही हैं—एक तिरंगा और दूसरी संविधान की प्रति। दोनों ही देशभक्ति का यकीन दिलाते हैं। हो सकता है संविधान इस बीच बेस्ट सेलर बन चुका हो। अभी-अभी संपन्न हुए पुस्तक मेले के आंकड़े तो सामने नहीं आए हैं, पर निश्चित रूप से संविधान की बिक्री ने दूसरे तमाम बेस्ट सेलरों को पीछे छोड़ दिया होगा। तो लहराइए संविधान की प्रति और कीजिए उसका सामूहिक पाठ। मौका भी है और अब तो दस्तूर भी।

## निर्भीकता

अंग्रेज भारत में व्यापार करने के साथ-साथ धर्म प्रचारकों से ईसाई धर्म का प्रचार करा रहे थे। वैदिक धर्म प्रचारकों ने भी अपना प्रचार करना आरम्भ कर दिया। आर्य समाज के सुखलाल आर्य ने अंग्रेजों की कूटनीति एवं परतंत्रता से मुक्ति का आह्वान किया तथा ईसाई धर्म के विरुद्ध आवाज उठाई। अंग्रेज सरकार भला यह कैसे सहन करती। पेशावर में सभा करते हुए उन्हें गिरफ्तार करके मुकदमा दायर कर लिया गया। कोर्ट में जज ने पूछा कि कहां के रहने वाले हो। सुखलाल ने उत्तर दिया, 'जी, भारत के उत्तर प्रदेश राज्य का निवासी हूं।' जज ने प्रतिप्रश्न किया, 'तो उत्तर प्रदेश से इतनी दूर पेशावर में क्या करने आये हो?' 'जी, मैं वैदिक धर्म का प्रचार करने यहां आया हूं।' जज ने व्यंग्यात्मक लहजे में पूछा— 'वैदिक धर्म का प्रचार करने इतनी दूर क्यों आये, क्या उत्तर प्रदेश में नहीं कर सकते थे?' सुखलाल ने तपाक से उत्तर दिया— 'तुम व्यापार करने सात समन्दर पार भारत में क्यों आये हो, क्या इंग्लैंड में व्यापार नहीं कर सकते थे?' अंग्रेज जज चुप हो गया। सुखलाल की निर्भीकता देख जज ने सुखलाल को केवल पेशावर छोड़ने का आदेश दिया।

प्रस्तुति : सतप्रकाश सनोटिया

## जोरदार जुकाम हुआ है? तो ये 6 घरेलू नुस्खे फटाफट अपनाएं

क्या आपको जोरदार जुकाम हुआ है, जो जाने के नाम ही नहीं ले रहा? तो हमारे बताए हुए ये नुस्खे फटाफट अपनाएं। आपको जुकाम की समस्या में जल्द ही राहत मिलने में मदद मिलेगी।

- 1 जुकाम होने पर काली मिर्च, गुड़ और दही मिलाकर खाएं। इससे बंद नाक खुलती है।
- 2 रोज रात को उबाल-उबाल कर आधा किया हुआ गुनगुना पानी पीने से जल्दी फायदा होगा।
- 3 सौंठ, पिप्पली, बेल का गुदा और मुनक्का को एक चौथाई होने तक पानी में उबालें। इसे छानकर उतना ही सरसों का तेल डालकर फिर उबालें। जब पानी हवा में उड़ जाए तब इसे ठंडा कर लें। फिर इस मिश्रण की एक बूंद नाक में डालें। ऐसा करने से जुकाम की लगातार चलने वाली छींकें बंद होगी।
- 4 दूध में जायफल, अदरक, तथा केसर डालकर खूब उबालें। जब आधा हो जाए तब गुनगुना करके पिएं। जुकाम में तुरंत राहत मिलेगी।
- 5 सात-आठ काली मिर्च को घी में तड़का लें और फटाफट खाते जाएं ऊपर से गर्मागर्म दूध या पानी पिएं तो जुकाम से लड़ने की शक्ति बढ़ेगी और कफ खुलेगा।
- 6 पान के रस में लौंग व अदरक का रस मिलाए फिर इसे शहद के साथ पिएं जुकाम गायब होगा।

# डिलीवरी के बाद बढ़े वजन को कम करेंगे ये योगासन

महिलाओं के जीवन में मां बनने के बाद काफी कुछ बदलाव आता है। यह बदलाव शारीरिक और मानसिक दोनों रूप में होते हैं। प्रेग्नेंसी की परेशानियों से बाहर निकलने के बाद नवजात की तरह मां की देखभाल की भी जरूरत होती है। डिलीवरी के बाद महिलाओं में मॉर्निंग सिकनेस, कमर के आसपास दर्द होना और गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना जैसी समस्याएं नजर आने लगती हैं। इन समस्याओं से निपटने के लिए पोषण युक्त आहार के साथ-साथ कुछ योगासन की भी जरूरत होती है। आइए आपको बताते हैं इन योगासनों के बारे में जिकी मदद से डिलीवरी के बाद महिलाएं अपना वजन कम कर सकती हैं।

**पश्चिमोत्तासन** आपके कमर की चर्बी को कम करने में मदद करेगा। इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर की अतिरिक्त चर्बी भी गलती है और शरीर में रक्तप्रवाह का सुधार होता है। पश्चिमोत्तासन वजन कम करने में भी मदद करता है।

**हलासन**  
हलासन एक बेहतरीन योगाभ्यास है। इस आसन का अभ्यास करना थोड़ा मुश्किल तो है लेकिन बहुत ही लाभकारी है। हलासन का अभ्यास कमर, हिप्स और पेल्विक एरिया के लिए बहुत ही अच्छा होता है। यह योगासन शरीर को लचीला बनाने के साथ-साथ वजन भी कम करता है। इसके अभ्यास से त्वचा में भी निखार आता है।

**भुजंगासन**  
भुजंगासन का अभ्यास पेट को मजबूत बनाता है। इस आसन को करने के लिए पहले पेट के बल लेट जाएं और अपनी हथेलियों को अपने कंधे की सीध में लेकर जाएं। इस दौरान अपने दोनों पैरों के बीच की दूरी को कम करें। साथ ही पैर को सीधा तथा तना हुआ रखें। अब सांस भरते हुए शरीर के अगले हिस्से को नाभि तक उठाएं।

अनुलोम-विलोम



डिलीवरी के बाद अनुलोम-विलोम प्राणायाम आपके मन-मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार करता है। यह आपकी मनोदशा में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। साथ ही यह श्वसन तंत्र को सुदृढ़ करता है।

**वीरभद्रासन**  
यह मुद्रा आपकी पीठ को खींचती है और आपकी जांघों, नितंब और पेट को टोन करती है। यह आपके मध्य भाग से वसा को जलाने में मदद करेगा। इसे करने के लिए सीधे तनकर खड़े हो जाएं। अब

अपने दाएं पैर को 2 से 4 फीट तक आगे ले जाएं। दाएं घुटने को हल्का-सा मोड़ दें और इस बात का ध्यान रखें कि बायां पैर सीधा हो तथा उसका तलवा जमीन के साथ लगा हो। गहरी सांस लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर करें। कंधों को आरामदायक स्थिति में रहने दें और दोनों कानों को अपने कंधे के पास न आने दें। फिर सांस धीरे-धीरे छोड़ते हुए पूर्ववस्था में आ जाएं। इस प्रक्रिया को बाएं पैर से भी दोहराएं। **एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)**

## सबक से सीख

पूर्वी बंगाल में भीषण अकाल के समय स्वामी विवेकानन्द जी पीड़ितों के लिए अन्न-वस्त्र एकत्र कर रहे थे। एक दिन कुछ पंडित वहां आए। स्वामी जी ने उनको आदर से बैठाते हुए कहा— मैं जब भी इस विपदा से मरते हुए अपने भाई-बहनों को देखता हूं तो अपने आंसू रोक नहीं पाता हूं। स्वामी जी की बात पर सारे पंडित मंद-मंद मुस्कराने लगे तो वे पूछ बैठे— आप लोग हंस क्यों रहे हैं। एक पंडित बोला— स्वामी जी, हम तो समझते थे कि आप वीतराग संन्यासी हैं और सांसारिक सुख-दुःख से ऊपर हैं।

मगर आप तो इस नाशवान शरीर के लिए आंसू बहा रहे हैं जो एक दिन मिट्टी हो जाना है। उन अज्ञानी पंडितों की बात सुनकर स्वामी जी हतप्रभ रह गए। आवेश में आकर उन्होंने एक डंडा उठाया और उसी पंडित की ओर बढ़ते हुए बोले—तो महोदय, आज आपकी ही परीक्षा है। यह डंडा आपके नाशवान शरीर को ही मारेगा, आपकी आत्मा को तो छुएगा भी नहीं। यदि असल पंडित हो तो अपनी जगह से हिलना भी मत। धीरे-धीरे सबका नम्बर आया। उनको आगे बढ़ता देख उस पंडित के तो प्राण ही सूख गए। बाकी पंडितों ने भी वहां रहकर पिटने के बजाय भागने में ही अपनी भलाई समझी।

प्रस्तुति : मुकेश कुमार जैन

## शब्द सामर्थ्य -024

( भागवत साहू )

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु
2. आना-जाना, आवागमन
3. बहुत, बढ़िया
4. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके
5. अबोध, नासमझ, अनाड़ी
6. 10. सब्जी, शाक
7. 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु
8. 12. नाखून
9. 13. द्रव पदार्थ
10. 15. सूतसान, जनविहीन स्थान
11. 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा,

18. गौरैया
19. भगवान, खुदा
20. इन दिनों, वर्तमान दिनों में
21. अग्नि, पावक
22. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा
23. टालमटोल, बहाने बाजी
24. भैया की पत्नी
25. पांच से छोटी एक विषम संस्था
26. हत्या, कत्ल

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना
2. चमक, पानी
3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला
4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका
5. मार-काट, खून-कत्ल
6. भूमि, जमीन, भू-भाग
7. 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या
8. 14. लचीला, लोचयुक्त
9. 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना
10. 19. प्रवेश करना, पधारना, आना
11. 20. धूप-दीप से पूजा
12. 22. इसी समय
13. 23. गुस्सा, कहर

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

## शब्द सामर्थ्य क्रमांक 23 का हल

स्वा	द	सा	म	ना	कै	दी
व	ख	ल	ना	य	क	वा
लं	प	ट	ना	क	क	ट
बी	प			डी		प
अ	ट	प	टा			शा
स	ह	यो		र	ति	
ह	म	द	र	ब	द	र
म	क	र	सी	ल		21
त	क्षा	द	वा	खा	ना	