

## मोर्चे पर महिलाएं

आखिरकार थलसेना में भी महिलाओं को बराबरी का हक मिल गया। उन्हें स्थायी कमीशन और कमांड पोस्टिंग दिए जाने का रास्ता खुल गया है। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को अपने एक अहम फैसले में कहा कि उन सभी महिला अफसरों को तीन महीने के अंदर आर्मी में स्थायी कमीशन दिया जाए, जो यह विकल्प चुनना चाहती हैं। इसके लिए मार्च 2019 के बाद सेना से जुड़ने की सरकारी शर्त भी अदालत ने हटा दी। अभी तक आर्मी में शॉर्ट सर्विस कमीशन (एसएससी) के तहत 14 साल की सेवा दे चुके पुरुष सैनिकों को ही स्थायी कमीशन का विकल्प मिलता रहा है। महिला सैनिकों को इसके लिए हकदार नहीं माना जाता था। इसके विपरीत वायुसेना और नौसेना में महिला अफसरों को स्थायी कमीशन मिलता रहा है। इस तरह इस मामले में दिल्ली हाईकोर्ट के साल 2010 के निर्णय को सुप्रीम कोर्ट ने बरकरार रखा है। महिला अफसरों को स्थायी कमीशन देने की इजाजत दिल्ली हाईकोर्ट ने 2010 में दी थी, फिर 2 सितंबर 2011 को सुप्रीम कोर्ट ने भी इस फैसले पर अपनी मोहर लगा दी थी। इसके बावजूद केंद्र सरकार ने इस पर अमल नहीं किया। हाईकोर्ट के फैसले के नौ साल बाद फरवरी 2019 में सरकार ने सेना के 10 विभागों में महिला अफसरों को स्थायी कमीशन देने की नीति बनाई, लेकिन साथ में यह शर्त भी जोड़ दी कि इसका फायदा मार्च 2019 के बाद से सर्विस में आने वाली महिला अफसरों को ही मिलेगा। इस तरह वे महिलाएं स्थायी कमीशन पाने से वंचित रह गईं, जिन्होंने इस मामले पर लंबे अरसे तक कानूनी लड़ाई लड़ी थी। केंद्र ने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर कर दलील दी थी कि सेना में ज्यादातर जवान ग्रामीण पृष्ठभूमि से आते हैं और महिला अधिकारियों से फौजी हुकम लेना उनके लिए सहज नहीं होगा। यह भी कि महिलाओं की शारीरिक स्थिति और पारिवारिक दायित्व जैसी बहुत सी बातें उन्हें कमांडिंग अफसर बनाने में बाधक हैं। इस दलील को नकारते हुए सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि महिलाओं को कमांड पोस्ट पर न रखना अतार्किक है और समानता के खिलाफ भी। केंद्र सरकार को महिलाओं के प्रति मानसिकता बदलनी होगी और सेना में समानता लानी होगी। कमांड पोस्टिंग का अर्थ है किसी यूनिट, कोर या कमान का नेतृत्व करने वाली पोस्टिंग। दरअसल, समाज की मानसिकता बदलने के साथ महिलाओं को सेना में शामिल तो कर लिया गया पर उन्हें लेकर सेना के नेतृत्व में झिझक मौजूद रही है जो अभी तक मिटी नहीं है। महिलाओं ने सेना के दरवाजे अपने लिए खुलाने के बाद यह साबित किया है कि सारे काम वे पुरुषों जितनी ही कुशलता से कर सकती हैं। फौजी इस बात को स्वीकार भी कर रहे हैं। उनकी अगली मंजिल कॉम्बैट रोल है। उन्हें इस भूमिका में लाने का फैसला सुप्रीम कोर्ट ने अभी सरकार और सेना पर छोड़ दिया है। उम्मीद करें कि महिलाएं जल्द ही इस भूमिका में भी नजर आएंगी।

## हम खुद भी बदलें

पल्लवी सक्सेना  
तेजी से बदलते वक्त के साथ उतनी ही तेजी से बदलती जीवन की परिभाषाओं के चलते अब समय है खुद को बदलने का, अपनी सीमित सोच को बदलने का, अपनी सोच के दायरे को बढ़ाने का। दिन-महीना-साल कैसे गुजर जाता है, कुछ पता ही नहीं चलता। समय के साथ-साथ जीवन बदलता जाता है। सही भी है। आखिर बदलाव का नाम ही तो ज़िन्दगी है। मैंने अब तक अपने जीवन में बहुत से बदलाव देखे, समझे, फिर उसके अनुसार स्वयं को बदला। अब फिर समय बदलने को है। फिर नव जीवन का संचार होगा। अब यह बदलाव किस-किस के लिए सुखद और किस-किस के लिए दुखद होगा, यह तो राम ही जाने। यूं भी दुनिया तेजी से बदल रही है और दुनिया के साथ-साथ तेजी से बदल रहे हैं बच्चे। आज के युग का कोई भी बच्चा पुरानी मान्यताओं में विश्वास नहीं रखता। सभी का अपने जीवन के प्रति एक अलग ही दृष्टिकोण है। जैसा कि मैंने पहले ही कहा है कि परिवर्तन का दूसरा नाम ही जीवन है। जिसे हम चाहें, ना चाहें, हमें अपना ही पड़ता है। लेकिन दो पीढ़ियों से बीच का अंतर, जिसे अंग्रेजी में (जनरेशन गैप) कहते हैं, जिसे आसानी से समझ पाना शायद हर अभिभावक के लिए आसान नहीं होगा। ऐसा मैं अपने अनुभव से ही कह रही हूँ। आज जब कभी मैं अपने युवा होते बच्चे और उसके दोस्तों की सोच को जानने और समझने का प्रयास करती हूँ तो मुझे लगता है कि बदलने की जरूरत इन बच्चों को नहीं बल्कि हम बड़ों को ज्यादा है। जैसे हम ईश्वर को मानते हैं। हर रोज पूजा पाठ करते हैं। ज्यादा कुछ नहीं तो कम से कम दीपक और अगरबत्ती लगाकर प्रणाम तो कर ही लेते हैं। ऐसा करने के पीछे कहीं ना कहीं हमारा यह उद्देश्य होता है कि हमारा बच्चा भी यह सब करे क्योंकि बच्चों का मन कोमल होता है और बच्चे जो देखते हैं वैसा ही करते हैं। ऐसी हमारी सोच है, मान्यता है। लेकिन वास्तविकता इस सब से बहुत अलग हो चुकी है, बदल चुकी है। आज जब तक बच्चा, बच्चा होता है अर्थात् जब तक उसे समझ नहीं आ जाती, बस तभी तक वह आपकी देखा देखी वही सब करता है जो उसके सामने आप करते हो। समझ आते ही उसके मन मस्तिष्क में ऐसे-ऐसे सवाल आते हैं, जिनके विषय में आपने शायद कभी सपने में भी सोचा नहीं होता। आइये हम सब बदलते वक्त में यह प्रण लें कि अपने बच्चों के उज्वल, सुखद, एवं सुरक्षित भविष्य के लिए हम उन पर अपनी पुरानी सोच और मान्यताओं को जबरदस्ती ना मढ़ते हुए उनका दोस्त बनकर उनकी सोच को समझने का प्रयास करेंगे, ताकि उनके मन में हमारे प्रति सम्मान के साथ-साथ प्यार भी बना रहे। वे हमसे अपने मन की बातें भी बिना किसी डर के आसानी से साझा कर सकें।

## सुबह की पहली ड्रिंक दूध या जूस, क्या है बेहतर

यह बात न सिर्फ हमारे बड़े बुजुर्ग कहते आ रहे हैं बल्कि अब तो यह बात पूरी तरह से साबित भी हो चुकी है कि ब्रेकफास्ट हमारे दिन का सबसे अहम मील है और किसी भी हाल में ब्रेकफास्ट को स्किप नहीं करना चाहिए। इतना ही नहीं, आप ब्रेकफास्ट में क्या खाते हैं इस पर ध्यान देना बेहद जरूरी है। रात के डिनर के बाद जब हम सोते हैं तो कम से कम 8-9 घंटे की फास्टिंग हो जाती है और ऐसे में सुबह-सुबह शरीर को फिर से एनर्जी पाने के लिए ब्रेकफास्ट की जरूरत होती है। लिहाजा पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को ब्रेकफास्ट में शामिल करना चाहिए।

ब्रेकफास्ट में दूध या जूस? लेकिन एक सवाल जो अक्सर लोगों के मन में आता है कि- ब्रेकफास्ट में दूध पीना चाहिए या जूस? बहुत से लोग ब्रेकफास्ट में कैल्शियम से भरपूर 1 गिलास दूध पीना पसंद करते हैं तो वहीं कुछ लोगों को सुबह-सुबह नाश्ते में ब्रेड-टोस्ट या ऑमलेट के साथ विटमिन सी से भरपूर 1 गिलास ऑरेंज जूस पीना पसंद होता है। लेकिन सुबह की पहली ड्रिंक के लिहाज से दूध या जूस क्या है बेहतर, यहां जानें दोनों के फायदे और नुकसान।

दूध पीने के हैं इतने फायदे  
दूध कैल्शियम का तो बेस्ट सोर्स है ही, साथ ही दूध में प्रोटीन, विटमिन बी 12, हेल्दी फैट्स आदि भी भरपूर मात्रा में होते हैं। सदियों से दूध को एक कम्प्लीट मील के तौर पर देखा जाता रहा है। दूध के तमाम फायदों की वजह से ही शरीर को हेल्दी और ऐक्टिव रखने के लिए बड़ी संख्या में लोग दूध का सेवन करते हैं। ऐसे में देखा जाए तो सुबह ब्रेकफास्ट में दूध पीना फायदेमंद हो सकता है।

दूध के कुछ नुकसान भी हैं  
दूध में सैचुरेटेड फैट होता है जिससे मोटापा और दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा हो सकता है। साथ ही इन दिनों दूध देने वाले जानवरों को इंजेक्शन भी लगाया जाता है ताकि वे ज्यादा दूध दे सकें और



इस इंजेक्शन का भी हमारी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे में जब तक आप दूध की क्वालिटी को लेकर पूरी तरह से आश्वस्त न हों सुबह-सुबह दूध पीने से बचें। बहुत से लोगों में लैक्टोज इन्टॉलरेंस की भी दिक्कत होती है और ऐसे लोगों को भी दूध से बचना चाहिए। कई बार ज्यादा दूध पीने से डाइजेसन से जुड़ी दिक्कतें भी हो जाती हैं। हालांकि आप चाहें तो डेयरी मिल्क की जगह सोया मिल्क का सेवन कर सकते हैं।

विटमिन सी से भरपूर ऑरेंज जूस के फायदे

विटमिन सी और ऐंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर ऑरेंज जूस हमारी शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाकर हमें बीमारियों से दूर, फिट और हेल्दी रहने में मदद करता है। विटमिन सी शरीर को वातावरण से जुड़ी दिक्कतें जैसे- पलूशन, सूर्य की हानिकारक यूवी किरणें आदि से भी बचाता है। सुबह ब्रेकफास्ट में अगर आप 1 गिलास ऑरेंज जूस पी लें तो आपके दिनभर की विटमिन सी की जरूरत पूरी हो जाती है।

ऑरेंज जूस के नुकसान  
हालांकि अगर आप घर में खुद ऑरेंज का जूस निकालकर फ्रेश जूस पी रहे हैं तभी वो फायदेमंद होगा। डिब्बाबंद या

पैकेज्ड ऑरेंज जूस में चीनी की मात्रा बहुत अधिक होती है और वो फ्रेश नहीं होता, काफी पुराना होता है, उसमें जूस का टेस्ट बढ़ाने के लिए केमिकल्स भी मिले होते हैं। फ्रेश ऑरेंज जूस के साथ भी एक दिक्कत ये है कि जब आप फल का जूस निकालते हैं तो उसके ज्यादातर पोषक तत्व बाहर निकल जाते हैं और जूस में सिर्फ पानी ही रह जाता है।

ऑरेंज जूस नहीं दूध है बेहतर  
जूस और दूध की इस जंग में दूध बाजी मारता नजर आ रहा है क्योंकि दूध में कैल्शियम होता है जो हमारी हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है जबकी ऑरेंज जूस दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचा सकता है। दूसरी बात ये है कि 1 गिलास दूध पीने से आपका पेट भरा हुआ महसूस होता है और आपको देर तक भूख नहीं लगती जबकी 1 गिलास जूस पीने के बाद आपका पेट भरने वाली फीलिंग नहीं आती। दूध में हेल्दी प्रोटीन होता है जिससे आप दिनभर अनहेल्दी स्नैकिंग करने से बच सकते हैं। लिहाजा डिनर और ब्रेकफास्ट के बीच के 8-9 घंटे की फास्टिंग को तोड़ने के लिए जूस से बेहतर ऑप्शन है दूध।

### शब्द सामर्थ्य -043

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं  
1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे टोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय

19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।  
ऊपर से नीचे  
1. विचित्र, अद्भुत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. बचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8.

ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

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		

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 42 का हल

दि	क	त	आ	सा	न	आ
ल	मी	खि	सी	ख	ना	
	म	ज	बू	र	ह	जा
स	र्द		का	त	रा	ना
र			र	वि	ह	
प	ह	ना	ना	ना	रा	ज
ट			क	शि	श	नी
	र		का	रा	य	
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष
						क