

संपादकीय

देश के विभिन्न इलाकों में भीषण गरमी पड़ने से लोग परेशान हैं। दिल्ली, राजस्थान, मध्यप्रदेश, पंजाब व उत्तर प्रदेश में कई स्थानों पर

ડા. વારદ્ર ભાટ્યા

देश के विभिन्न इलाकों में भीषण गरमी पड़ने से लोग परेशान हैं। दिल्ली, राजस्थान, मध्यप्रदेश, पंजाब व उत्तर प्रदेश में कई स्थानों पर 46-47 डिग्री तक पारा चला गया मौसम में विभाग द्वारा अगले पांच दिनों तक लू चलने तथा भीषण गरमी पड़ने का अनुमान जताया है। हिमाचल प्रदेश जैसे पहाड़ी इलाके में भी गरमी बढ़ रही है। गुजरात के तटीय इलाकों में गरमी और उमस बढ़ गई है। दिल्ली, चंडीगढ़, हरियाणा, पंजाब व राजस्थान के लिए रेड अलर्ट जारी किया गया है। उपर, बिहार व गुजरात आरेंज अलर्ट में हैं। 'कोड़ में खाँ' यह कि दिल्ली में वायु गुणवत्ता सूचकांक भी खराब हो गया है। कार्बन डाइऑक्साइड यानी प्रदूषण बढ़ने से भी मौसम में शुष्कता बढ़ती जाती है। साथ ही राजस्थान से आने वाली हवाएं अभी दिल्ली को और भी झुलसाएंगी। अल नीनों तथा मजबूत सोलर आइसोलेसन के चलते तापमान लगातार बढ़ रहा है। वैज्ञानिकों के अनुसार अलनीनो इफेक्ट मध्य व पूर्वी प्रशांत महासागर का तापमान सामान्य से बहुत ज्यादा हो जाता है। भीषण गरमी से जन-जीवन बुरी तरह प्रभावित हो जाता है। हालांकि बच्चों, बुजुगरे व बीमारों का ऐसे में विशेष ख्याल रखने को कहा जाता है, परंतु मौसम की इस मार से सरकर हनें के हर किसी को प्रयास करने चाहिए। इस भीषण गरमी के चलते लोगों को हीट स्ट्रोक का खतरा बढ़ रहा है। लू के चलते पेट संबंधी गड़बियां, तेज ज्वर, उल्टी-दस्त आम समस्या हैं। काम के चलते लोगों को मजबूरी में घरों से बाहर निकलना ही पड़ता है। ऐसे में विशेषज्ञों की राय है कि वे खुद को अच्छी तरह लपेट कर, सिर को ढक कर और देर सारा पानी पीकर ही निकलें। लस्सी, शकिंजी, छाछ पीने तथा तरबूज, खरबूजा, खीरा, ककड़ी खूब खाने की सलाह भी दी जा रही है। कुल मिलाकर आम आदमी के लिए मौसम की मार से बचना लगभग नामुमकिन है। हालांकि ये विपदाएं प्राकृतिक हैं, इनसे सभी को जूझना है। मगर सरकारें चाहें तो दफतरों व सरकारी विभागों के काम के समय में परिवर्तन कर सकती हैं। जो या जहां संभव हो, घर से काम की व्यवस्था लागू हो। साथ ही निजी कंपनियों व बाजार को निर्देश जारी कर भोर व देर रात काम की व्यवस्था का आदेश जारी कर सकती हैं। मौसम के अनुरूप व्यवस्था करने के लिए धन से अधिक नैतिक संबल व संवेदनशीलता की जरूरत है।

विशेष लेख

असरदार कदम उठाए जाएं

लोकतत्र को सशक्त करने के लिए और भ्रष्टाचार को मिटाने के लिए पारदर्शी कार्यप्रणालियों, निर्णय प्रक्रियाओं और शासन पद्धतियों

मतदान में युवाओं की

कर्मपाल

सिर्फ युवाओं तक सीमित न रहते हुए इसके जरिए स्थानीय राजनीति में प्रवासियों के मुद्दों पर भी ध्यान दिया जा सकता है। संयुक्त कार्यक्रम भी चले भारत को अपने मूल लोकतांत्रिक सिद्धांतों को मजबूत बनाने के लिए अपनी युवा शक्ति का भरपूर इस्तेमाल करना चाहिए और राजनीति व लोकतंत्र में युवाओं की भागीदारी को बढ़ावा देना चाहिए। हाल ही में महाराष्ट्र के मुख्य निर्वाचन अधिकारी द्वारा पेश की गई एक रिपोर्ट के मुताबिक राज्य में 18-19 साल के महज 790000 युवा मतदाता के रूप में पंजीकृत हैं जबकि राज्य में इस आयु वर्ग के युवाओं की संख्या 4209000 है। राज्य की कुल जनसंख्या में 18-19 साल के युवाओं की संख्या 4.5 प्रतिशत है, लेकिन इस आयु वर्ग में पंजीकृत मतदाताओं की संख्या राज्य की आबादी का महज 0.6 प्रतिशत है। राज्य भर के विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में नियमित रूप से मतदाता पंजीकरण अभियान चलाए जाने के बावजूद, 18-19 आयु वर्ग में पंजीकृत मतदाताओं की संख्या में मामूली सुधार हुआ है। जहां नवंबर 2022 में ऐसे मतदाताओं की संख्या कुल आबादी का 0.3 प्रतिशत थी, वहां अप्रैल 2023 के लिए यह आंकड़ा 0.6 प्रतिशत था। चूंकि मतदाता पंजीकरण एक जीवंत, समावेशी और मजबूत सहभागिता वाली लोकतांत्रिक व्यवस्था की पहली सीढ़ी है, ऐसे में मतदान के प्रति युवाओं की उदासीनता के कारणों को दूर करना जरूरी है। इन आंकड़ों से देश भर में शहरी मतदाताओं की उदासीनता का पता चलता है, जहां राष्ट्र और राज्य स्तर के चुनावों की तुलना में स्थानीय चुनावों में बेहद कम मतदान होता है। आंकड़ों के विश्लेषण से पता चलता है कि देश के कई शहरी युवा अपने मताधिकार के प्रयोग से दूर रहे हैं, और इस बात को लेकर राष्ट्रीय युवा नीति 2014 में भी चिता जतार्द गई है। नीति में राजनीति



में युवाओं की भागीदारी बढ़ाने पर जोर देने के अलावा यह भी कहा गया है कि राजनीति और प्रशासन में युवाओं की भागीदारी को बढ़ावा देने के लिए बेहद कम समन्वित प्रयास किए गए हैं। भारत की राजनीति को 'युवा देश, बूढ़े नेता' के रूप में परिभाषित किया जाता है। भारतीय राजनीति में अपनी धक्का जमाने वाले ज्यादातर युवा नेता बड़े राजनीतिक परिवारों से ताल्लुक रखते हैं, जो सामाजिक-राजनीतिक रूप से बेहद प्रभावशाली हैं। हालांकि मुख्यधारा की लगभग हर राजनीतिक पार्टी का अपना एक स्टूडेंट विंग है और ये सभी पार्टीयां कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में छात्र संघों के चुनावों में जोर शोर से भाग लेती हैं, लेकिन ऐसा कोई व्यवस्थित तंत्र मौजूद नहीं है जो छात्र नेताओं को विधायी राजनीति में आगे बढ़ने में मदद कर सके और उन्हें मार्गदर्शन प्रदान कर सके। उदाहरण के लिए, 17वीं लोकसभा (2019-2024) में 40 वर्ष के कम उम्र सांसदों की संख्या महज 12 प्रतिशत है, वहाँ स्वतंत्र भारत की पहली लोकसभा में 26 प्रतिशत सांसदों की

भी नहीं था। 'मेरे हात हुए भी तुमने मेरे विराधो को अपने आंसू उधार दे दिए जनता को बहलाने के लिए? कल टीवी पर उनके आंसुओं को देख मैं एकदम समझ गया था कि बड़े के ये आंसू अपने नहीं। कहीं से पक्का मार कर लाया है। जब उनकी पार्टी में अपने खुफियाओं से संपर्क साधा तो उन्होंने बताया कि वे तुमसे आंसू उधार ले गए हैं। अब मैं तुम्हारी एक नहीं सुनने वाला। तुम कहीं से भी मैंनेज करो, बस, मुझे तुम्हारे आंसू चाहिए चुनाव तक। चुनाव संपन्न होते ही मैं तुम्हारे आंसू तुम्हें सादर एक सौ प्रतिशत पर डे सूद समेत लौटा दूंगा। चुनाव प्रचार के दौरान जनता के आगे बात बात पर रोते रोते मेरे आंसू खत्म हो गए हैं। अब मैं तुम्हारी शरण में आया हूँ।' 'तो कहिए मैं आपके किस तरह काम आ सकता हूँ?' मैंने द्रवित हो नेताजी से पूछा तो वे बोले, 'कुछ दिनों के लिए अपने आंसू उधार दे दो तो चुनाव खत्म होते ही मैं तुम्हें तुम्हारे आंसू सादर सूद सहित लौटा दूंगा। मैं तुम्हें आश्वासन देता हूँ।' 'पर नेता पर विश्वास कौन करे? कल को कहीं ऐसा न हो कि तुम मुझसे मेरे आंसू उधार लेकर लौटाने से मुकर जाओ और मैं सदियों से चली आ रही कहावत से हाथ थों बैठूँ,' मैंने दो टूक कहा तो वे बोले, 'मैं जनता से धोखा कर सकता हूँ पर अपने मौसेरे भाई से नहीं। मैं अपने खुदा से धोखा कर सकता हूँ, पर अपने मौसेरे भाई से नहीं। अगर तुम्हारे आंसुओं से जनता का दिल जीत गया तो तुम्हें गारंटी देता हूँ कि मैं तुम्हें किसी न किसी बोर्ड का चेयरमैन पक्का बनाऊँगा। और मैंने

आँखों का

जनहित में अपनी दूसरी आख के आंसू उड़े दे दिए। इसे केवल मेरा चुनावी दिनों में नेताओं को दिया आंसूदान समझिए। इसलिए मेरी ही क्या, मेरी तमाम बिरादरी की आंखें इन दिनों बिन आंसुओं के हैं। बंधु! चुनाव के दिनों में बात बात पर जो नेता जनता के आगे जितना रोता है वह उतना ही कुर्सी पर अगले पांच सालों के लिए कुंभकरण हो सकता है। चुनाव प्रचार के दौरान जनता के आगे बात बात पर रोते रोते मेरे आंसू खत्म हो गए हैं। अब मैं तुम्हारी शरण में आया हूं।' 'तो कहिए मैं आपके किस तरह काम आ सकता हूं?' मैंने द्वितीय हो नेताजी से पूछा तो वे बोले, 'कुछ दिनों के लिए अपने आंसू उधार दे दो तो चुनाव खत्म होते ही मैं तुम्हें तुम्हारे आंसू सादर सूद सहित लौटा दूंगा। मैं तुम्हें आशासन देता हूं।' 'पर नेता पर विश्वास कौन करे? कल को कहीं ऐसा न हो कि तुम मुझसे मेरे आंसू उधार लेकर लौटाने से मुकर जाओ और मैं सदियों से चली आ रही कहावत से हाथ धो बैठूं,' मैंने दो ढूक कहा तो वे बोले, 'मैं जनता से धोखा कर सकता हूं पर अपने मौसेरे भाई से नहीं। मैं अपने खुदा से धोखा कर सकता हूं पर अपने मौसेरे भाई से नहीं। हमारे आंसुओं से किसी का भला हो जाए तो हम घडियाली आंसुओं को बदनाम घडियालों को और चाहिए भी क्या!' घडियाल ने अपनी आंखों के सूखे आंसुओं का किस्सा सुनाया तो मेरी आंखों में सच्ची के आंसू आ गए। तब उसने मेरी आंखों में आए आंसुओं में से दो बूंद आंसू लेकर मेरा धन्यवाद करते अपनी आंखों में डाल लिए।

क भूमिका

की राजनीतिक पार्टीयों और नीति निर्माताओं को ऐसे रास्ते तलाशने होंगे जिनके जरिए युवाओं तक पहुंच बनाई जा सके और उन्हें देश की विकास यात्रा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके। प्रतिनिधित्व के सवाल के अलावा, युवाओं की भागीदारी बढ़ने से उनसे जुड़े मुद्दों को भी ज्यादा अहमियत मिलेगी। शिक्षा और रोजगार से जुड़ी पारंपरिक चुनौतियों के अलावा शासन तंत्र को युवाओं को प्रभावित करने वाले दूसरे अन्य मुद्दों का भी समाधान करना चाहिए। उदाहरण के लिए, जापान और चीन जैसे विकसित देशों में बच्चे न पैदा करने के पीछे वित्तीय दबाव एवं पारंपरिक लैंगिक भूमिकाएं जिम्मेदार हैं, ऐसे रुझान भारत में भी देखे जा रहे हैं, जहां ऐसी महिलाओं की संख्या बढ़ती जा रही है जो बच्चे न पैदा करने का विकल्प चुन रही हैं और बहुत कम युवा शादी का विकल्प चुन रहे हैं। यहां मुद्दा यह नहीं है कि नतीजे क्या हैं, बल्कि उन्हें प्रभावित करने वाले कारक और उनके प्रबंधन के तौर-तरीके समस्या की मुख्य जड़ हैं, जबकि संबंधित सरकारी रिपोर्टें सामाजिक मानसिकता में बदलाव का अध्ययन करती हैं, लेकिन यह स्पष्ट नहीं है कि भारत युवाओं से जुड़ी नई समस्याओं का सामना कैसे कर रहा है, जिसके लिए शहरी दृष्टिकोण की आवश्यकता होगी। चुनावों में युवा मतदाताओं की भागीदारी किस तरह से मैटिया जागत, लैंगिक प्रथाओं एवं वयस्कों और युवाओं के बीच साझेदारी से प्रभावित होती है, इस मुद्दे पर टप्प्स यूनिवर्सिटी के सेंटर फॉर इंफर्मेशन एंड रिसर्च ऑन सिविक लर्निंग एंड एंगेजमेंट के तहत विशेष अध्ययन किया गया है। चुनावों में शहरी युवाओं की कम भागीदारी को देखते हुए ऐसी पहलों को लागू किए जाने की जरूरत है जहां समस्या के अनुरूप रणनीतियां तैयार की जाएं। शिक्षा, रोजगार, विवाह और काम के लिए भारतीय युवाओं को देश के भीतर एक जगह से दूसरी जगह जाना पड़ता है, यानी इन कारणों के चलते युवाओं के आंतरिक प्रवासन को बढ़ावा मिला है।

संक्षिप्त समाचार

31 मई 2024 तक होगा रसोई गैस कनेक्शन धारियों का ई-केवाईसी

जगदलपुर (विश्व परिवार)। जिले में गैस कनेक्शन धारियों का ई-केवाईसी किया जा रहा है, उक्त कार्य को आगामी 31 मई तक अनिवार्य रूप से करवाने की अपील करते हुए खाद्य अधिकारी ने जानकारी में बताया कि सार्वजनिक क्षेत्र की तीनों और लूप क्षेत्रों में इंडियन ऑयल, भारत पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन तथा हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन ने अपने सभी एलपीजी ग्राहकों से निवेदन किया है कि वे अपने गैस कनेक्शन का बायोमैट्रिक ई-केवाईसी के माध्यम से 31 मई 2024 से पहले अपडेट करवा लें, ताकि अगे गैस फिल बचावने की समस्या न हो। जिस घर में जिनके नाम से गैस सेलिंग्ड है, उन्हें सम्बंधित गैस एंजेसी में उपर्युक्त होकर बताना होगा कि लिसेण्ड प्राप्त करने वाला कौन कही है। इसकी पुष्टि के लिए एलपीजी उपभोक्ता से उनका आधार कार्ड मंगवाया जा रहा है। गैस एंजेसी को ई-केवाईसी के लिए मशीन दी गई है जिससे उन लोगों को अंगूठे का निशान लगाना है, जिनके नाम से गैस कनेक्शन है। इसके अलावा सुरक्षा जांच का अधियान चलाया जा रहा है जिसके तहत जो कनेक्शन 05 वर्ष से अधिक पुराने हो चुके हैं उन ग्राहकों को सिलेण्डर प्राप्त करने वाला होकर बताना होगा कि लिसेण्ड प्राप्त करने वाला कौन कही है। सुरक्षा जांच के स्तरायां के लिए ग्राहक जैसे कनेक्शन से जुड़े हुए मोबाइल नंबर पर कंपनी द्वारा ओटीपी भेजा जाएगा।

कलेक्टर की पहल पर ग्राम मोतीपुर में नवीन बोर खनन से पेयजल की समस्या हुई दूर

राजनांदगांव (आरएनएस)। कलेक्टर श्री संजय अग्रवाल के निर्देशनुसार लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग द्वारा डोंगरगढ़ विकासखंड के ग्राम मोतीपुर में नवीन बोर खनन से पेयजल की समस्या दूर हो गई। ग्राम पुराने ग्रामों की समस्या दूर होने पर ग्राम पुराने ग्रामों को उपलब्ध होने के लिए नीचे चले जाने से ग्रामों को पेयजल की समस्या उत्पन्न हो गई थी। पानी की समस्या को देखते हुए लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग द्वारा गांव में पेयजल की समुचित व्यवस्था की जा रही है। जिसके तहत ग्राम मोतीपुर में पेयजल स्त्रोत के सूखे जाने पर विभाग द्वारा बोर खनन का कार्य प्रारम्भ किया गया। जिसमें पहले बोर खनन के अस्फल होने के बाद तलाल द्वारा बोर खनन किया गया था और सफलतापूर्वक ग्रामों को पानी की उपलब्धता हो रही है। ग्राम मोतीपुर में पेयजल की समस्या दूर होने पर ग्राम पुराने ग्रामों में हर का माहील है। कलेक्टर श्री संजय अग्रवाल ने कहा है कि गर्मी के दिनों में धन की फसल के लिए अधिक पानी की आवश्यकता होती है। बोर खनन एवं मोटर पंप के माध्यम से सिंचाई करने पर भू-जल स्तर में कमी आ रही है। इसे ध्यान में रखते हुए किसानों को कम पानी की आवश्यकता वाले मक्का, गेहूं जैसे अन्य फसलों को लेने के लिए प्रेरित किया है।

मतगणना 4 जून को सुबह 8 बजे से, विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों की मतगणना के लिए स्थान निर्धारित

राजनांदगांव (आरएनएस)। लोकसभा निर्वाचन 2024 अंतर्गत मतगणना 4 जून 2024 को सुबह 8 बजे से जाएगी। संसदीय निर्वाचन क्षेत्र 6-राजनांदगांव के विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों की मतगणना के लिए स्थान निर्धारित किया गया है। जिसके अनुसार कवीरधाम जल अंतर्गत आने वाले विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 71-पण्डांग एवं विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 72-कवर्धी में समिति बिलासपुर-रोड कवर्धी में किया जाएगा। छैरामगढ़-छूर्खदाम-गण्डई जिला अंतर्गत आने वाले विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 73-छैरामगढ़ की मतगणना छत्तीसगढ़ स्टेट वेयरहाऊस पिपरिया खैरामगढ़ में किया जाएगा। राजनांदगांव जिला अंतर्गत आने वाले विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 74-डोंगरगढ़, विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 75-राजनांदगांव, विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 76-डोंगरगढ़ एवं विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 77-खुजी की मतगणना छत्तीसगढ़ स्टेट बैयर हाऊसिंग कार्पोरेशन बसंतपुर कैम्पस राजनांदगांव में किया जाएगा। मोहाली-मानपुर-अचामाड़ चौकी अंतर्गत आने वाले विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 78-मोहाली-राजनांदगांव की मतगणना साप्तरीय लाल ग्राम शास्त्रीय मोहाली में किया जाएगा। सम्पूर्ण संसदीय निर्वाचन क्षेत्र 6-राजनांदगांव क्षेत्र के डाक मतपत्रों की गिनती और समस्त मतदान केंद्रों के मतदान का परिणाम समेकित करने की कार्रवाई छत्तीसगढ़ स्टेट बैयर हाऊसिंग कार्पोरेशन बसंतपुर कैम्पस राजनांदगांव में की जाएगी।



आज जब देश का हर 5 में
से 1 व्यक्ति हृदय रोग, डायबिटीज,
उच्च रक्तचाप आदि बीमारियों से ग्रसित हैं
और गलत जीवनशैली एवं फास्ट फुड से
जनित मोटापे का शिकार है तो एरोबिक
गतिविधि एक आशा की किरण
लेकर आई है।

यथार्थ में एरोबिक्स का अर्थ है- विथ ऑक्सीजन अर्थात् ऐसी कोई भी शारीरिक गतिविधि जिसमें आप ज्यादा से ज्यादा ऑक्सीजन ग्रहण करें। इसका मायने में नुत्य, हॉकी, टैराकी, फुटबॉल, टेनिस, बैडमिंटन, खो-खो या अन्य भागदौड़ वाले खेल इस श्रेणी में आते हैं। पर इन सभी में सबसे ज्यादा लोकप्रिय आजकल एरोबिक डॉसिंग है, जो 15 से 20 के समूह में कराई जाती है। साथ ही चलता है संगीत, जो पाश्चात्य या भारतीय फिल्मों के गीत हो सकते हैं।

चलता है सगात, जो पाण्डित्य वा भरतवाच कलमा के गत हा सकत ह। 1 घंटे की एरेबिक्स आपको लगभग 500-600 कैलोरीज खर्च करने में सहायक है यानी आप 2-3 किलो प्रतिमाह घटा सकते हैं। इससे आपका कार्डिओ वेस्क्युलर सिस्टम यानी आपका हृदय, फेफड़े व रक्त संचार तंत्र बेहद मजबूत होता है, जो कि शरीर की देखरेख में मुख्य तंत्र है। आपके दमखम और ताकत का स्तर कई गुना बढ़ता है। परिणाम मात्र 2 से 3 हफ्ते में मिलने लगते हैं। यदि आप डायबिटीज से पीड़ित हैं तो आपके रक्त में शुगर के स्तर को बगैर दवाइयों के मात्र एरेबिक्स से नीचे लाया जा सकता है।

क भाव एरोबिक्स स नाव लाया जा सकता ह। आपके शरीर में एक विशिष्ट हारमोन एंडोमार्फि प्रवाहित होता है, जो अत्यधिक प्रसन्न होने का अहसास कराता है। शरीर में प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है। 1 घंटे की एरोबिक्स आपको लगभग 500-600 कैलोरीज खर्च करने में सहायक है यानी आप 2-3 किलो प्रतिमाह घटा सकते हैं। एरोबिक्स डाँसिंग चूँकि समूह में कराई जाती है इसलिए आपको एक विशिष्ट समूह का सहारा मिलता है यानी आप 1 घंटा जोरदार व्यायाम भी कर लेते हैं और आपको पता भी नहीं चलता। यूं तो 10 से 65 वर्ष के लोग इसे कर सकते हैं, पर एरोबिक्स शुरू करने के पहले अपने चिकित्सक से सलाह अवश्य लें या किसी योग्य व अनुभवी चिकित्सक से अपने स्वास्थ्य की जानकारी अवश्य लें। व्यायाम का समय धीरे-धीरे बढ़ाएँ। करते समय कुशन वाले स्पोर्ट्स शूज पहनें।

विवरण को समझने के नए कोण

हासिल हो जाते हैं और विभिन्न दृष्टिकोणों से रू-ब-रू होने पर अपने दृष्टिकोण की गहराई का पता चल जाता है। साथ ही उसे दुरुस्त करने का रास्ता भी दिख जाता है। व्यापक शोध से जो निष्कर्ष निकलकर आए हैं उनके मुताबिक विभिन्न किस्म के लोगों के साथ विभिन्न किस्म का संवाद स्थापित करने वाले लोगों में बिम्बों की रचना तीव्र होती है। जब भी हम किसी से कोई बात सुनते हैं तो दिमाग उस बात को बाद में भी याद रखने के लिए उसे एक छवि में बदल देता है और फिर वह छवि या बिम्ब दिमाग में स्टोर हो जाता है। जो लोग बहुत कम लोगों से सामाजिक सरोकार रखते हैं, उन लोगों में बिम्बों की रचना तीव्रता से नहीं होती। लेकिन जो लोग बहुत लोगों से संवाद करते हैं उनमें बिम्बों का बनना तेज होता है और ये बिम्ब ज्यादा मजबूत होते हैं। संवाद करने में लोग तीव्रता से सीखते हैं और अपनी समझ को तीव्रता से सुधारते भी जाते हैं। इसलिए किसी के साथ संवाद कायम करने में दो लाभ होते हैं। एक तो समझ बढ़ती है। समझ बढ़ने से सीखने की

एक नए अध्ययन में कहा गया है कि प्रतिदिन व्यटामिन 'बी' से भरपूर आहार लेने वाल की बीमारियों और स्ट्रोक से बचाव होता है। जापान में शोधकर्ताओं ने व्यटामिन 'बी' और 'बी 6' से भरपूर नताओं और पुरुषों में स्ट्रोक दानों वून की अपूर्णता बाधित होना और

यों के खतरे को कम करता है। गाले प्रमुख शोधकर्ता हिंदोयासु इसे पान के लोगों को विटामिन बी से लेने की जरूरत है जो उन्हें दिल की बचाएगा। अपने इस अध्ययन में ने 40 से 79 वर्ष की उम्र के 23119 5611 महिलाओं से आंकड़े एकत्रित किया। तुलनात्मक अध्ययन में गया कि विटामिन बी-6 और विटामिन बी 12 से भरपूर भोजन लेने वालों में स्ट्रोक और दिल संबंधी रीढ़ीयों के घटनाएँ तीव्र

ਚਲੋ, ਰਾਜਸੀ ਕਾਨ੍ਦੇਂ

बचपन में हम सभी ने टग औंफ वॉर एक न एक बार तो जहर खेला है। दोनों तरफ दो टीमें और बीच में एक बड़ी-सी रस्सी। दोनों तरफ से खिंचम-खिंची। कभी इधर से जोर ज्यादा तो कभी उधर से। कहाँ खो गए! लौट आइए बचपन की यादों से। आप सोच रहे होंगे कि ये रस्साकरी का बात हमने क्यों छेड़ी? आज हम रस्साकरी की नहाँ, बाल्कि उस रस्सी की बात करेंगे, जिसे आपने बचपन से जबानी तक तरह-तरह से उपयोग किया है। तब ये खेल में काम आती थी, अब सह बनाने में। जमाना बदलने के साथ चुस्त और स्मार्ट लोगों को अधिक पसंद किया जाने लगा है और व्यायाम से सदैव चुस्त-तंदुरुस्त रहा जा सकता है। फिर अगर वो व्यायाम रस्सी कढ़ा हो तो कहने ही क्या! सहेज बनाने का सबसे ससाना, सरल और सुगम उपाय। कदम बढ़ाना हो या शारीर के सेवन आवश्यक नहीं, उसके बजाए ये यह संस्कृतियाँ सहजता से काढ़ी जाती हैं, जिनमें से कई जागरूकी के लिए जाती हैं।

करना, वजन घटाना हो या मासपाशया मजबूत करना, बुजुगा न हम बचपन से रस्से लेनी की ही सलाह दी है। अगर आपने अब तक उस सलाह पर अमल नहीं किया है, तो इसी भी दर नहीं हुई है। रस्सी लीजिए और चल दीजिए घर के बगीचे में या छत पर और हाँ, जो से पहले एक बार अच्छे से जान-समझ लीजिए, रस्सी कूदने के कायदे और प्राप्तियाँ जो!

- शुरुआत में कभी भी तेजी से रस्सी न कहूँ। पहले मिनट रस्सी धीरे-धीरे कूदे दूसरे मिनट तक आपका शरीर गर्म हो जाएगा। फिर आप तेजी से रस्सी कूद सकते हैं। वॉर्मअप किए बांगर कूदने से शरीर में हल्का दर्द हो सकता है।
 - रस्सी कूदने के बाद पाँच मिनट के लिए आराम करें या शावासन में लेट जाएँ।
 - अधे धूध के बाद हल्का-फुल्का भोजन जैसे-अंकुरित चने या मूँग, सेब, केला दूध, नींबू पानी या जूस का सेवन करें।
 - कूदने के बाद खाना नहीं खाना चाहिए तब तक तीव्र हो जाएगा। तब मात्र ही उठनी चाहिए।

કૂદાન
માર્ગદાર

- जल्दी-जल्दी साँस लेने से फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।
 - पैरों और जांधों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
 - रस्सी कूदने से पेट भी अंदर-बाहर की ओर सिकुड़ता-फैलता है। इससे पेट पर चढ़ी अतिरिक्त चर्बी छूट जाती है।
 - कंधों को बार-बार धुमाने से चर्बी घटने के साथ ही बाजू गोल व सुडौल बनते हैं।
 - कलाई के धुमाव से ऊँगलियों के काम करने की क्षमता बढ़ती है, जो लोखकों व कलाकारों के लिए बहुत अच्छा व्यायाम है।
 - शारीरिक संतुलन बढ़ता है।

आप न आजमाएँ

- उच्च रक्तचाप के रोगी यह व्यायाम न करें।
 - सिजेरियन के तीन महीने बाद डॉक्टर की सलाह से रस्सी कूदें।
 - हन्तिंग के रोगी इसे न आजमाएं।

दिल की बीमारियों से बचाता है विटामिन 'बी'



