



**उत्तरांचल दीप**  
संपादकीय

## आतंकी मुल्क

कश्मीर घाटी में स्थिति सामान्य करके ही सेना दम लेगी। इसलिए सलाहद्वीन कश्मीर को सेना की कब्रगाह नहीं बना पायेगा। अमेरिका और भारत मिलकर पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर में घुसकर सलाहद्वीन और अन्य आतंकियों को मौत के घाट उतार दें तो पाकिस्तान को एहसास हो जायेगा कि आतंकियों को पनाह देने का खामियाजा क्या होता है।



आतंकवादी संगठन हिजबुल मुजाहिदीन के सरगना सलाहद्वीन ने भारत पर हमले करवाते रहने की धमकी देते हुए साफ तौर पर कहा कि कश्मीर घाटी में आतंकवादियों और अलगाववादियों को पाकिस्तान पैसे देता है। कुछ दिन पहले कश्मीर में अलगाववादी नेता ने भी खुलेआम कबूल किया था कि कश्मीर घाटी में हिंसा करने वालों को पाकिस्तान से धन मिलता है। सलाहद्वीन ने कहा कि कश्मीर में भारतीय सेना उसका निशाना है और वह कश्मीर को भारतीय सेना की कब्रगाह बना देगा। सलाहद्वीन को अंतर्राष्ट्रीय आतंकवादी घोषित करते हुए अमेरिका ने उसके संगठन हिजबुल मुजाहिदीन पर प्रतिबंध लगा दिया है। लेकिन पाकिस्तानी प्रधानमंत्री के सलाहकार सरताज अजीज ने सलाहद्वीन पर अमेरिकी प्रतिबंध को मानने से इन्कार कर दिया। यह संयुक्त राष्ट्र का फैसला नहीं है। संयुक्त राष्ट्र के फैसले को पाकिस्तान मानने के लिए बाध्य है। यह खुलासा अनेक बार हो चुका है कि आतंकवाद से लड़ने में सहयोग के नाम पर अमेरिका से मिलने वाले धन और हथियारों को पाकिस्तान आतंकवादियों को देता है। फिर भी अमेरिका मदद देना बंद नहीं कर रहा है। अब तो पाकिस्तान ने खुलेआम सलाहद्वीन पर प्रतिबंध को नकार दिया है। कश्मीर में भारतीय सेना को निशाना बनाने की धमकी का भारत सामना कर रहा है और आगे भी करता रहेगा। भारत के सेनाध्यक्ष जनरल विपिन रावत ने साफ कह दिया है कि कश्मीर में सेना पर हमला करने वालों को बख्शा नहीं जायेगा। लम्बे असें से कश्मीर में आतंकी हमले किये जा रहे हैं। पहले सेना आतंकवादियों से मुठभेड़ में यह एहतियात बरती थी कि कोई नागरिक न मारा जाये। लेकिन कश्मीर घाटी में जिस क्षेत्र में आतंकवादी छिपे होते हैं, वहाँ सेना तलाशी अभियान चलाती है तो युवक और महिलाएँ सुरक्षा बलों पर पथराव शुरू कर देते हैं। सेनाध्यक्ष ने ऐसे पथराव करने वालों से भी सख्ती से निपटना शुरू कर दिया है। इसी लिए घाटी में अब मरने वाले आतंकियों की संख्या बढ़ती जा रही है। सुरक्षा बल भी हताहत हो रहे हैं, लेकिन उनकी संख्या में कमी आई है। कश्मीर घाटी में स्थिति सामान्य करके ही सेना दम लेगी। इसलिए सलाहद्वीन कश्मीर को सेना की कब्रगाह नहीं बना पायेगा। अमेरिका और भारत मिलकर पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर में घुसकर सलाहद्वीन और अन्य आतंकियों को मौत के घाट उतार दें तो पाकिस्तान को एहसास हो जायेगा कि आतंकियों को पनाह देने का खामियाजा क्या होता है। पाकिस्तान में घुसकर आतंकवादियों को मारने से पहले पाकिस्तान को धन और हथियार देना भी बंद करना होगा। सलाहद्वीन से पहले आतंकी संगठन जैश-ए-मोहम्मद के सरगना मौलाना मसूद अजहर और लश्कर-ए-तैयबा का मुखिया हाफिज सईद भी धमकी दे चुका है। इन दोनों को भी अमेरिका प्रतिबंधित सूची में डाल चुका है। अमेरिका खुलेआम पाकिस्तान को आतंकी तैयार करने वाली मशीन कह चुका है। लेकिन पाकिस्तान की सरकार कुछ नहीं कर पा रही है। दरअसल पाकिस्तानी सेना और खुफिया एजेंसी आईएसआई का आतंकवादियों को संरक्षण प्राप्त है। सरकार पर भी सेना हावी है। इसी लिए पाकिस्तान का कोई भी प्रधानमंत्री सेना के खिलाफ बोलने की हिम्मत नहीं जुटा पाता है। सरकार की इसी कमजोरी के कारण आतंकी खुलेआम घूम रहे हैं और धमकी के वीडियो जारी करते रहते हैं।

## जीवन की सीख



अब तो मुलाकात की भी जरूरत नहीं है। बगैर मुलाकात के ही दोस्त बन जाते हैं। जो बात हम अपने माता-पिता या घर के किसी अन्य से कहने से हिचकते हैं, वही बात हम अपनी उम्र वाले दोस्त से कह डालते हैं।

यू तो दोस्ती मानवता के समय से चली आ रही है किंतु अब इसका नया रूप देखने को मिलता है। आज के समय में दोस्ती का मतलब, दोस्ती की जरूरत और दोस्ती के पैमाने अब सब कुछ बदल चुके हैं। पहले कई मुलाकातों में कोई दोस्त बना करता था। अब तो मुलाकात की भी जरूरत नहीं है। बगैर मुलाकात के ही दोस्त बन जाते हैं। जो बात हम अपने माता-पिता या घर के किसी अन्य से कहने से हिचकते हैं, वही बात हम अपनी उम्र वाले दोस्त से कह डालते हैं। फिल्म 'मैंने प्यार किया' का वह डायलॉग कि एक लड़का और एक लड़की भी दोस्त नहीं हो सकते, अब पुराना हो गया है। दोस्ती के बीच में अब जेंडर बाधा बनकर नहीं आता। दोस्ती की दुनिया में अब बहुत कुछ बदल गया है। दरअसल इस बदलाव के लिए नई तकनीकें एवं सामाजिक बदलाव जिम्मेदार हैं। पहले एकल परिवार बहुत कम होते थे। ज्यादातर परिवार इतने बड़े होते थे कि उनमें ही अपनी उम्र का कोई भाई या बहन ऐसे दोस्त के रूप में मिल जाता था जिससे कोई भी अपने दिल की बात कह सकता था किन्तु अब ऐसा नहीं है। अब एकल परिवारों का चलन ज्यादा है। अब परिवार में अक्सर हमअउम्र भाई-बहन कम ही होते हैं जिनसे अपने दिल की बात कही जा सके। आजकल कामकाजी व्यक्ति हो या विद्यार्थी, सभी की जिंदगी दोस्तों के इर्द-गिर्द ही घूमती है। बचपन से कुछ ही लोगों के साथ जिंदगी बिताना, बड़े होकर घर से दूर रहना आदि सभी कारणों से एक आम आदमी की जिंदगी में दोस्तों का महत्व पहले के मुकाबले में ज्यादा बढ़ गया है। अपनी जिंदगी का कोई भी फैसला वह दोस्तों से सलाह लेकर ही करते हैं। कपड़ों जैसे छोटे चुनाव हो या जीवनसाथी चुनने का बड़ा फैसला, दोस्तों की सलाह के बगैर कुछ नहीं होता। आजकल का एक सच यह भी है कि अब दोस्ती के लिए न तो जेंडर बाधा बनता है और न उम्र। आज कोई अपनी मम्मी के क्लोज है तो कोई अपने पापा के। माता-पिता के साथ बच्चों का नया रिश्ता दोस्ती के रूप में उभर रहा है। यहां दोस्ती में उम्र का कोई बंधन नहीं। अपनी बेटी या बेटे का दोस्त बनना आसान काम नहीं है किन्तु उन्हें विश्वास में लेकर उनके साथ हर विषय पर खुलकर बात करने से उनके साथ आसानी से दोस्ती की जा सकती है। दूसरे अब दोस्ती में मुलाकातों भी इतनी अहम नहीं रही हैं। लोग इंटरनेट पर बैठे-बैठे एक दूसरे से दोस्ती कर सकते हैं। ई-मेल, मोबाइल, पेजर आदि के जरिये मिले बगैर दोस्त एक-दूसरे के संपर्क में रह सकते हैं। यही तो बदलती तकनीक का कमाल है। दोस्ती के लिए अब किसी व्यक्ति विशेष की जरूरत नहीं रही है। कितने ही लोग ऐसे हैं जो अपनी चहारदीवारी में ही कितने घंटे अपनी मनपसंद किताब पढ़ते हैं, गाना गाते या कुछ लिखते हैं। ऐसे लोगों के लिए इनके शौक ही इनके दोस्त हैं। इन्हें इस बात से कोई मतलब नहीं कि बाकी दुनिया में क्या चल रहा है? इनके लिए दोस्ती का रूप कुछ और ही होता है। -शिखा चौधरी

## पद चिह्न

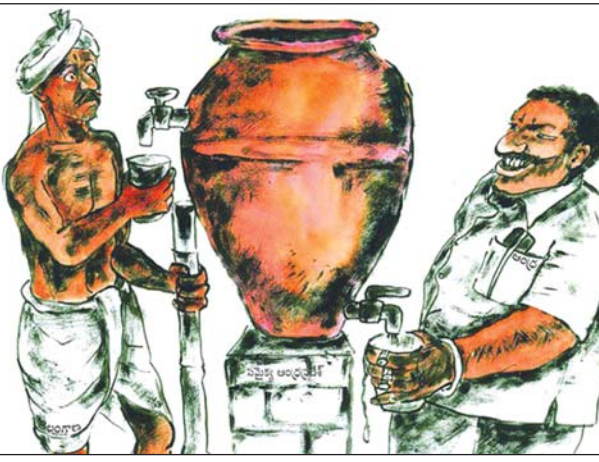


अलग-अलग समय के लिए अलग मंत्र बताए गए हैं। इन मंत्रों के जाप से देवी-देवताओं की कृपा मिलती है और बुरे समय से मुक्ति मिल सकती है।

शास्त्रों में पूजा-पाठ के अलावा भी कुछ और समय ऐसे बताए गए हैं, जब हमें मंत्र जाप करना चाहिए। अलग-अलग समय के लिए अलग मंत्र बताए गए हैं। इन मंत्रों के जाप से देवी-देवताओं की कृपा मिलती है और बुरे समय से मुक्ति मिल सकती है। इसी वजह से मंत्र जाप की परंपरा पुराने समय से चली आ रही है। मंत्र जाप करने से स्वास्थ्य को भी लाभ मिलते हैं। खाना खाने से पहले बोलें ये मंत्र- 'ऊं सहनाववतु सहनौभुनक्तु सहवीर्यं करवावर्हे, तेजसिवा नवीतमस्तु मां विद्विषावर्हे। शान्तिः शान्तिः शान्तिः।' मंत्र का अर्थ- हम सभी एक-दूसरे की रक्षा करें। हम साथ-साथ भोजन करें। हम साथ-साथ काम करें। हम साथ-साथ उज्ज्वल और सफल भविष्य के लिए अध्ययन करें। हम कभी भी एक-दूसरे से घृणा न करें। सोने से पहले बोलना चाहिए ये मंत्र- 'जले रक्षतु वाराहः स्थले रक्षतु वामनः। अटव्यां नारसिंहश्च सर्वतः पातु केशवः।।' मंत्र का अर्थ- भगवान श्रीहरि आप अलग-अलग रूपों में इस ब्रह्मांड में मेरी रक्षा करें। पाताल लोक में वाराह देव रक्षा करें। पृथ्वी पर वामन रूप में रक्षा करें। आकाश में नरसिंह भगवान रक्षा करें और सभी दिशाओं में भगवान केशव मेरी रक्षा करें। सुबह उठने के बाद हथेलियां देखते हुए बोलें ये मंत्र- 'कराद्ये वसते लक्ष्मी, करमूले सरस्वती, करमध्ये तू गोविंद भगवते कर दर्शन।' मंत्र का अर्थ- हमारे हथेली के आंगे वाले भाग पर महालक्ष्मी और हथेली के मूल भाग में सरस्वती का वास है। हथेली के बीच में भगवान विष्णु का वास है। इन सभी के हम दर्शन करते हैं।

# क्या समाज से भेद-भाव कभी मिट सकेगा ?

लोगों में फूट डाली, जिससे दुश्मनी, नफरत, मायूसी और खून-खराबे की वारदातें बढ़ीं



दुनिया के सभी लोगों के लिए एक सच्चा और ऐसा धर्म जिसमें कोई मिलावट न हो, संसार भर में एक समान शिक्षा और तीसरा, दुनिया से सेना का नामो-निशान मिटना। वैल्स ने जिस समाज की कल्पना की थी, वह आज तक नहीं बन पाया है। इसमें कोई शक नहीं कि इंसान समानता से कोसों दूर है और आज भी समाज में लोगों को अलग-अलग वर्गों में बांटा जाता है।

जॉन एडम्स, जो अमेरिका के दूसरे राष्ट्रपति बने, ऐतिहासिक स्वतंत्रता के घोषणा पत्र पर हस्ताक्षर करने वालों में से एक थे। उस घोषणा पत्र में ये सुंदर शब्द भी लिखे थे- 'इसमें कोई शक नहीं कि सभी इंसानों को एक-समान बनाया गया है।' मगर फिर भी देखने में आता है कि जॉन एडम्स को इस बात का शक था कि सारे इंसान सचमुच में एक बराबर हैं। इसलिए उन्होंने लिखा- 'सर्वशक्तिमान परमेश्वर ने इंसान के स्वभाव में शारीरिक और दिमागी तौर पर असमानता की भावना को इस कदर कूट-कूटकर भर दिया कि बढ़िया-से-बढ़िया गुलाम या नीति भी कभी लोगों में समानता नहीं ला पाएगी।' इसके विपरीत ब्रिटिश इतिहासकार एच.जी. वैल्स ने एक ऐसे समाज की कल्पना की जिसमें सारे लोग बराबर होंगे। और ऐसा समाज तीन बातों पर टिका होगा। दुनिया के सभी लोगों के लिए एक सच्चा और ऐसा धर्म जिसमें कोई मिलावट न हो, संसार भर में एक समान शिक्षा और तीसरा, दुनिया से सेना का नामो-निशान मिटना। वैल्स ने जिस समाज की कल्पना की थी, वह आज तक नहीं बन पाया है। इसमें कोई शक नहीं कि इंसान समानता से कोसों दूर है और आज भी समाज में लोगों को अलग-अलग वर्गों में बांटा जाता है। क्या ऐसे भेद-भाव से समाज को कभी कोई फायदा हुआ है? नहीं। सामाजिक भेद-भाव ने लोगों में फूट डाली है जिससे दुश्मनी, नफरत, मायूसी और खून-खराबे की वारदातें बढ़ीं हैं। एक जमाने में जब श्वेत लोगों को श्रेष्ठ माना जाता था तब अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया और उत्तरी अमेरिका के उन लोगों पर बहुत-सी विपत्तियां आयीं जो श्वेत नहीं थे। इसमें वॉन डीमनस लैंड (जो आज तस्मानिया है) में हुई वारदात भी शामिल है जिसमें सारे आदिवासियों को मौत के घाट उतार दिया गया था। यूरोप में जिस समाज को तुच्छ समझा जाता था और इसी वजह से यहूदी जनसंसार शुरू हुआ। कुलीन वर्ग की बेशुमार धन दौलत और निम्न और मध्य वर्ग के लोगों में असंतुष्टि, इन कारणों से 18वीं सदी का फ्रांसीसी आंदोलन और रशिया में 20वीं सदी का बोलशेविक आंदोलन चला। प्राचीन समय के एक बुद्धिमान व्यक्ति ने लिखा- 'एक मनुष्य दूसरे मनुष्य पर अधिकारी होकर अपने ऊपर हानि लाता है।' उसकी बात सौ फीसदी सच है, फिर चाहे अधिकार जमाने वाला एक व्यक्ति हो या कोई वर्ग। जब एक समूह के लोग अपने आपको दूसरों से ऊंचा समझते हैं तो उसका नतीजा हमेशा दुःख और मुसीबत ही होता है। क्या कुछ समुदाय के लोग पैदाइशी ही दूसरों से श्रेष्ठ हैं? परमेश्वर की नजर में ऐसा नहीं है। बाइबल कहती है- परमेश्वर ने एक ही मूल से मनुष्यों को सब जातियां सारी पृथ्वी पर रहने के लिये बनाई है। यही नहीं, सिरजन्धार शक्ति में का पक्ष नहीं करता और धनी और कंगाल दोनों को अपने बनाए हुए जानकर उनमें कुछ भेद नहीं करता। सभी इंसान एक ही परिवार से हैं और परमेश्वर के सामने बराबर हैं। यह भी याद रखिए कि एक इंसान चाहे दूसरों से श्रेष्ठ होना का कितना ही दावा क्यों न करें, उसकी मौत के साथ ही उसके ये सारे दावे खाक में मिल जाते हैं। प्राचीन मिश्री इस बात को बिल्कुल नहीं मानते थे। इसलिए जब भी उनका कोई फिरोन (राजा) मर जाता था, वे उसकी कब्र पर एक-से-एक कीमती चीजें रखते थे ताकि मरने के बाद वह उन चीजों का आनंद उठाकर वही शानो-शौकत की जिंदगी गुजार सके। लेकिन क्या वह सचमुच में इन चीजों का मजा ले सकता था? नहीं। उनमें से ज्यादातर खजाने तो कब्र लूटने वाले डाकू ले जाते थे और बाकी बचे हुए खजाने को आज हम म्यूजियमों में देख सकते हैं। ये सारी बेशकीमती चीजें फिरोन के कोई गुलाम न आ सकें क्योंकि वह मर चुका था। मरने पर कोई ऊंच-नीच, अमीरों-गरीबों नहीं रह जाती। बाइबल कहती है- बुद्धिमान भी मरते हैं, मूर्ख और पशु-तुल्य मनुष्य दोनों मिट जाते हैं। मनुष्य ठाठ-बाट में बना नहीं रहेगा, वह तो पशुओं के समान होता है, जो मर मिटते हैं। चाहे हम राजा हों या गुलाम, परमेश्वर की प्रेरणा से लिखे गए ये शब्द हम सभी पर लागू होते हैं- मरे हुए कुछ भी नहीं जानते, और न उनको कुछ और बदला मिल सकता है। अधोलोक में जहां तू जानेवाला है, न काम न युक्ति न ज्ञान और न बुद्धि है। हम सभी जन्म से परमेश्वर की नजर में एक-समान हैं और मरने के बाद भी हममें कोई फर्क नहीं होता। तो फिर चार दिन की इस जिंदगी में किसी एक समूह के लोगों को दूसरों से श्रेष्ठ बताना कितना व्यर्थ है। फिर भी क्या इसकी कोई उम्मीद है कि एक-न-एक दिन ऐसा समाज जरूर आएगा जहां भेद-भाव कोई मायने नहीं रखेगा? जी हां, इसकी उम्मीद जरूर है। करीब 2,000 साल पहले जब यीशु इस धरती पर था तो उसने ऐसे समाज की नींव डाली थी। उसने अपना जीवन छुड़ौती बलिदान के रूप में दे दिया ताकि जो कोई उस पर विश्वास करे, वह नाश न हो, परन्तु अन्ततः जीवन पाए। यह दिखाने के लिए कि उसके चेहों में से कोई भी अपने आपको दूसरों से बड़ा न समझे, यीशु ने कहा- तुम रब्बी न कहलाना, क्योंकि तुम्हारा एक ही गुरु है और तुम सब भाई हो। और पृथ्वी पर किसी को अपना पिता न कहना, क्योंकि तुम्हारा एक ही पिता है, जो स्वर्ग में है। और स्वामी भी न कहलाना, क्योंकि तुम्हारा एक ही स्वामी है, अर्थात् मसीह। जो तुम में बड़ा हो, वह तुम्हारा सेवक बने। जो कोई अपने आप को बड़ा बनाएगा, वह छोटा किया जाएगा। परमेश्वर की नजर में यीशु के सभी सच्चे चेले, विश्वास में एक हैं।

# एसिडिटी से राहत के आयुर्वेद में उपाय



हाइपर एसिडिटी या अम्लपित्त वर्तमान समय में सबसे अधिक पाए जाने वाले रोगों में से एक है, जो दोषपूर्ण जीवन शैली की उपज होता है। आज के दौर में लगभग 70 प्रतिशत लोग इसी रोग से पीड़ित हैं।

देर रात तक जागना, सुबह देर तक सोये रहना, बीड़ी-सिगरेट, तम्बाकू, चाय-कॉफी तथा फास्टफूड का बेहिसाब सेवन आधुनिक जीवन शैली के अंग हैं, जिस कारण हम कई रोगों के शिकार हो जाते हैं। हाइपर एसिडिटी या अम्लपित्त वर्तमान समय में सबसे अधिक पाए जाने वाले रोगों में से एक है, जो दोषपूर्ण जीवन शैली की उपज होता है। आज के दौर में लगभग 70 प्रतिशत लोग इसी रोग से पीड़ित हैं। हमारे शरीर में उपस्थित पित्त में अम्लता का रूप आने के कारण यह रोग उत्पन्न होता है। आयुर्वेद के अनुसार, पित्त में अम्लता नहीं होती परन्तु अपथ्य सेवन तथा दोषपूर्ण दिनचर्या से पित्त में उष्णता आती है जिससे अम्लता पैदा होने लगती है आगे चलकर यही समस्या अम्लपित्त या हाइपर एसिडिटी का रूप लेती है। खट्टी डकारें आना तथा खली में जलन होना इस रोग के सामान्य लक्षण हैं जिनकी पहचान जा सकता है, जैसे- पेट में भारीपन, खाली पेट भी गैस बनना, एक महीने में चार-पांच बार सिरदर्द होना, जो मिचलाना पर शायद ही उल्टी होना, पैरों के तलवों में जलन, ठंडे स्थान पर पैर रखने से अच्छ लगना, दिन में दो या तीन बार शौच के लिए जाना आदि। इसके अतिरिक्त अच्छी नींद लेने के बावजूद रोगी को थकावट महसूस देती है। उसका मन किसी काम में नहीं लगता क्योंकि स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है तथा उसमें कोई उत्साह नहीं रहता। ऐसे में स्नान करने के लिए जोहं दो घंटे बाद तक तो रोगी को चुस्ती-फूती महसूस होती है लेकिन बाद में उसे सुस्ती व थकान होती है। रोगी को बवासीर तथा खूनो दस्त होने के साथ-साथ पैरों व पिण्डलियों में दर्द की शिकायत भी होती है। आयुर्वेद के अनुसार, अपनी जीवनशैली को नियमित करके इस रोग से बचा जा सकता है। आहार निद्रा तथा ब्रह्मचर्य किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य के आधार होते हैं। जहां तक आहार का संबंध है हमें पौष्टिक, सादा तथा आसानी से पचने वाला भोजन ही ठीक समय तथा ठीक प्रकार से करना चाहिए। विपरीत प्रकृति वाले खाद्य पदार्थों जैसे दूध तथा मछली का सेवन एक साथ नहीं करना चाहिए। ठीक समय पर गहरी नींद सोना भी जरूरी होने के साथ-साथ संयम तथा शुद्ध आचार-विचार का पालन भी करना चाहिए। आयुर्वेद के इन तीनों आधारों को दैनिक जीवन में शामिल कर हम केवल हाइपर एसिडिटी ही नहीं अनेक दूसरे रोगों से भी बच सकते हैं। अम्लपित्त की चिकित्सा के लिए लौला विलास रस, अरोयवर्द्धनी वटी तथा मुकाजेम की एक-एक गोली खूब शाम खाली पेट सादे पानी के साथ ली जा सकती है। घर में जमाए दही में थोड़ा पानी मिलाकर फेंटे और इसमें एक चम्मच लवण भास्कर चूर्ण मिला लें। इस छछ को भोजन करते समय चूट-चूट करके पीते रहें और भोजन के साथ ही छछ खत्व करें। सुबह-शाम एक-एक गोली लेने के लगभग एक घंटे बाद दो-दो रती स्वर्णमाक्षिक भस्म तथा कामसुधा रस का गुलकंद के साथ सेवन करें। जहां तक अच्छी दिनचर्या का प्रश्न है उसके लिए जोहं एक मंत्र है जो सदैव से लगभग आधा घंटा पहले उठें। हल्का व्यायाम तथा योगासन भी जरूरी है। दिन भर के कार्यों को प्रसन्नतापूर्वक करना जरूरी है, क्रोध न करें। खाने की आदतों में परिवर्तन करना भी बहुत जरूरी है। भोजन में गरिष्ठ, खटाई युक्त, तले हुए मिर्च-मसालेदार खाद्य पदार्थों का प्रयोग नहीं करें। लाल मिर्च के सेवन से भी बचना चाहिए। बहुत खट्टे तथा बारी खाद्य-पदार्थों के सेवन से भी बचना चाहिए। रोग होने की अवस्था में रोगी को हरा धनिया, पुदिना, मुनक्का, सुखा धनिया, मूल्हठी चूर्ण, मीठे फलों का रस, ताजी छछ आदि देने से रोग का निदान होने में सहायता मिलती है। नियमित दिनचर्या तथा आहार पर पैनी नजर आयुर्वेद के दो हथियार हैं जिनकी सहायता से आप हाइपर एसिडिटी से बच सकते हैं।

## इन बॉक्स

**सुरक्षा की दृष्टि से बड़ी उपलब्धि**  
महोदय, 'आई इन द स्काई' कार्टोसेट-2ई की लॉचिंग के साथ ही मिलिट्री द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले सैटेलाइट्स की संख्या 13 हो गई है। इसरो ने कहा कि इन सैटेलाइट्स का इस्तेमाल संचिन्ता और सीमाई इलाकों की मैपिंग के लिए किया जा सकता है। हालांकि इन सैटेलाइट्स का प्राथमिक उपयोग समुद्री और जमीनी दुश्मनों पर निगाह रखने के लिए किया जाएगा। इनमें से ज्यादातर सैटेलाइट्स पृथ्वी की कक्षा के पास स्थित हैं। इन सैटेलाइट्स के सूर्य-सिंक्रोनस पोलर ऑर्बिट (पृथ्वी की सतह से 200 से 1200 किलोमीटर ऊपर) में मौजूद होने से पृथ्वी की बेहतर स्कैनिंग की जा सकती है। हालांकि इनमें से कुछ सैटेलाइट्स को जिओ आर्बिट में भी रखा गया है। 712 किलोग्राम के कार्टोसेट-2 सीरीज का स्पेसक्राफ्ट एडवॉंस रिमोट सेंसिंग सैटेलाइट है, जो किसी विशेष स्थान की साफ तस्वीर खींचने में बेहद कारगर है। कार्टोसेट-2 0.6 मीटर गुणा 0.6 मीटर के वर्ग में मौजूद किसी भी चीज की बेहद साफ और स्पष्ट तस्वीर खींच सकता है। मिलिट्री द्वारा उपयोग किए जाने वाले 13 सैटेलाइट्स में कार्टोसेट-1, 2 सीरीज और रीसैट-1 और रीसैट-2 भी शामिल हैं। इसके साथ ही भारतीय नौसेना अपने युद्धपोतों के बीच रीयल टाइम कम्यूनिकेशन के लिए जीसेट-7 का भी उपयोग करती है। यह भारत की बड़ी उपलब्धि है। भारत को चीन और पाकिस्तान से खतरा है। एक तरह से भारत खतरे से घिरा हुआ है। -पंकज जोशी, हल्द्वानी।

## नॉलेज बैंक

**उत्तेजक नाम हो तो सब्जियां भी खींचती हैं**  
आगर आप चाहते हैं कि अधिक से अधिक लोग सब्जियां खाएँ तो इसके लिए सब्जियों को उत्तेजक नाम दें, ये कहना है अमेरिकी शोधकर्ताओं का। स्टेनफोर्ड की एक टीम ने विश्वविद्यालय की कैम्पस में स्ट्रॉट्स पर इस उपाय को आजमाया और पाया कि जब लेबल बदले गए तो सब्जी के पकवानों की बिक्री 25 फीसद बढ़ गई। 'सिज़िंग्ज नीस', डायनामाइट बीट्स और टिक्टरेड साइट्स-ग्लेड केरट्स' जैसे नामों को लोगों ने बहुत पसंद किया। जब ऐसे ही पकवान 'होल्सम' जैसे सेहतमंद नामों से रखे गये तो लोग कम आकर्षित हुए। यह जांच पड़ताल सर्दियों में एक पूरे सत्र में चलाया गया। हर दिन सब्जियों के नाम चार तरह से रखे जाते थे। बेसिक- इसमें केवल मूल नाम रखे जाते थे, जैसे गाजर। सेहतमंद भोजन (विशेष)- शुगर फ्री नींबू से सने गाजर। सेहतमंद भोजन (सकारात्मक)- स्मार्ट च्वाइस विटामिन सी नींबू युक्त गाजर। आकर्षक- टिक्टरेड साइट्स-ग्लेड केरट्स। सब्जियों के विकल्प के रूप में चुकंदर, अखरोट स्कैश, गाजर, मक्का (कॉर्न), पतले कद्दू, हरी फलियां और आलू को शामिल किया गया ताकि पूरे सप्ताह विविधता बरकरार रहे। शोधकर्ताओं ने हर दिन अंत में 600 डिंजर की निगरानी की और इस बात को रिकॉर्ड किया कि कितनी मात्रा में खाना खाया गया। जांच में पता चला कि 'टिक्टरेड गार्लिक-जिंजर अखरोट स्कॉश वेजेज' और 'डायनामाइट चिली' और 'टैजी लाइम सीजन्ड बीट्स' (तीखी नींबू युक्त चुकंदर की पत्तियां) जैसे पकवान शीर्ष पर रहे। इससे ये भी पता चला कि सेहतमंद विशेष और सकारात्मक सेहतमंद नाम वाले पकवानों के मुकाबले उत्तेजक नाम वाले पकवान क्रमशः 41 फीसद और 35 फीसद अधिक बिके। शोधकर्ता ब्रेड टर्नवाल्ड और उनके सहयोगी के अनुसार, शोध के नतीजों को जेएएमए इंटरनल में प्रकाशित किया गया है। भोजन का पंचांग हिस्सा सब्जियां फल लेने चाहिए। उनके मुताबिक, अधिकांश लोग स्वाद के हिसाब से डिंजर का चुनाव करते हैं और अध्ययन बताता है कि लोग सेहतमंद विकल्पों का कम ही चुनाव करते हैं।