

संपादकीय

पहले से हो तैयारी

हिमालय क्षेत्र इस समय भयानक तबाही के दौर से गुजर रहा है। उत्तराखण्ड से लेकर जम्मू-कश्मीर तक, नदियां उफान पर हैं, पहाड़ दरक रहे हैं और जिंदगियां दंप एर लगी हैं। ये आपदाएं और जननामाल का नुकसान गंभीर चेतावनी है।

जम्मू में वैष्णो देवी धाम के पास हुए लैंडस्लाइड में मृतकों को संख्या 32 तक का पहुंचा है। यात्रा रोकनी पड़ी है और फसे हुए व्याप्रियों को निकाल कर सुरक्षित घर पहुंचने की कोशिश जारी है। जम्मू ने केवल 20

घंटों में ही 10 साल की सबसे ज्यादा बारिश देख ली। राज्य के कई हिस्सों में कमेवेश ऐसे ही हालात हैं। मूरछमत्री उमर अब्दुल्ला ने झु पर बताया कि भारी बारिश से आम जनजीवन प्रभावित हुआ है।

इस मौसून सीजन में यह सीन बार-बार दिख रहा है। इसी महीने की शुरुआत में उत्तराखण्ड के धराली में है। इसी महीने की शुरुआत में उत्तराखण्ड के धराली में बड़ी तादाद परिकटों की रसी। धराली, बादल फटने के बाद आप फ्लैश फस्टन ने रोपे कर्क्के को पड़ा है। इसी तरह वैष्णो देवी के दर्शन के लिए

बरसी। जम्मू-कश्मीर के किशतवाड़ में एक बार फहले भी, इसी 14 तारीख को बादल फटने से भारी तबाही मची थी। मैचेल माता यात्रा के रासे पर आई प्राकृतिक आपादा की वजह से जन-धन की हानि हुई थी।

इन घटनाओं पर गौर करें तो आपादाओं में जन गंवाने वालों में बड़ी तादाद परिकटों की रसी। धराली, उत्तराखण्ड के चार धाम में ऐसे एक, गंगोत्री के रुट पर पड़ता है। इसी तरह वैष्णो देवी के दर्शन के लिए

संवैधानिक कसौटी और समानता का सवाल: संविधान के अनुच्छेद 14 सभी को समानता का अधिकार देते हैं, अनुच्छेद 15(3) महिलाओं और बच्चों को विशेष संरक्षण प्रदान करता है और अनुच्छेद 21 हर नागरिक को गरिमा और जीवन का अधिकार सुनिश्चित करता है। ये अधिकार धर्म या परंपरा पर निर्भर नहीं हैं। जब हिंदू, सिख, ईसाई, बौद्ध या पारस्यी व्याप्रियों के लिए विवाह के चार धाम के अनुच्छेद 18 वर्ष हैं, तो उनके विवाह के चार धाम के अनुच्छेद 15 या 16 वर्ष में वैध ठहराया जाता है, तो यह नागरिकता की समानता के सिद्धांत पर सीधा आधार है।

डॉ. निवेदिता शर्मा

भारत के लोकतांत्रिक ढांचे के सामने इस समय सबसे गंभीर सवाल यह है कि क्या देश की व्याप्रियों और बच्चों की सुरक्षा उनकी धार्मिक पहचान और पर्सनल लॉ से तय होगी या फिर संविधान और संसद द्वारा बनाए गए कानून सभी पर समान रूप से लागू होंगे। यह सवाल के बावजूद कानूनी तकनीक या न्यायिक व्याख्या तक नहीं है, बल्कि समाज के भवित्व और राष्ट्र के दिशा तय करने वाला है। हाल के बचों में विभिन्न उच्च न्यायालयों ने मुस्लिम पर्सनल लॉ का हवाला देते हुए यह कहा कि यदि कोई मुस्लिम लड़की योवन प्राप्त कर चुकी है तो उसका विवाह, भले ही वह 18 वर्ष से कम उम्र की हो, वैध माना जाएगा। इन निर्णयों के पीछे तक दिया गया कि शरीयत के अनुसार योवन विवाह की असता प्रदान कराता है। परंतु यह व्याख्या बच्चों के अधिकारों, संसद द्वारा बनाए गए पंक्तियों कानून और संविधान के मूलभूत सिद्धांतों को सीधी चुनौती देती है।

संसद ने 2012 में बच्चों को यौन अपराधों से बचाने के लिए पंक्तियों अधिनियम पारित किया। इसमें साफ-साप परिभाषा दी गई कि 18 वर्ष से कम उम्र का हर व्यक्ति बच्चा है और उसके साथ अपराध है, जो दो व्यक्तियों के बीच विवाह के नाम पर हो। इसके अंतर्गत उत्तराखण्ड ने संसद ने पर्सनल लॉ के अधिकारों, उत्तराखण्ड ने संसद द्वारा बनाए गए पंक्तियों कानून और संविधान के मूलभूत सिद्धांतों को सीधी चुनौती देती है।

संवैधानिक कसौटी और समानता का सवाल: संविधान के अनुच्छेद 14 सभी को समानता का अधिकार देते हैं, अनुच्छेद 15(3) महिलाओं और बच्चों को विशेष संरक्षण प्रदान करता है और अनुच्छेद 21 हर नागरिक को गरिमा और जीवन का अधिकार सुनिश्चित करता है। जब हिंदू, सिख, ईसाई, बौद्ध या पारस्यी व्याप्रियों के लिए विवाह की न्यूनतम आयु 18 वर्ष है, तो उनका महिला परिवार ने उत्तराखण्ड के अधिकारों, संसद द्वारा परिभाषा दी है। ये अधिकार धर्म या परंपरा पर निर्भर नहीं हैं। जब हिंदू, सिख, ईसाई, बौद्ध या पारस्यी व्याप्रियों के लिए विवाह की न्यूनतम आयु 18 वर्ष है, तो उनका महिला परिवार ने उत्तराखण्ड के अधिकारों, संसद द्वारा परिभाषा दी है। ये अधिकार धर्म या परंपरा पर निर्भर नहीं हैं।

एस्सीपीसीआर और न्यायालिका का रुख: बच्चों के अधिकारों की रक्षा के लिए संसद ने राष्ट्रीय बाल अधिकार संसद (यूएसीपीसीआर) पर 1992 में हस्ताक्षर किया। इस संधि के अनुसार 18 वर्ष से कम आयु का हर व्यक्ति बच्चा है और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करना राज्य का दायित्व है। भारत ने सरत विकास लक्ष्य (एस्सीपीसी-5.3) के तहत 2030 तक बाल विवाह समाप्त करने के कारण बाल विवाह के वैध ठहराते हैं, तो यह सामाजिक समस्या और गहरी हो जाती है।

अंतर्राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य और भारत की प्रतिबद्धता: भारत ने संयुक्त राष्ट्र अधिकार संधि (यूएसीपीसीआर) पर 1997 में हस्ताक्षर किया। इस संधि के अनुसार 18 वर्ष से कम आयु का हर व्यक्ति बच्चा है और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करना राज्य का दायित्व है। भारत ने सरत विकास लक्ष्य (एस्सीपीसी-5.3) के तहत 2030 तक बाल विवाह समाप्त करने के कारण बाल विवाह के वैध ठहराते हैं, तो यह सामाजिक समस्या और गहरी हो जाती है।

अंतर्राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य की अधिकारों की रक्षा के लिए संसद ने राष्ट्रीय बाल अधिकार संसद (यूएसीपीसीआर) बनाया। यह संस्था जब एस्सीपीसीआर से उत्तराखण्ड के अधिकारों की रक्षा के लिए विवाह की न्यूनतम आयु 18 वर्ष है, तो उनका महिला परिवार ने उत्तराखण्ड के अधिकारों, संसद द्वारा परिभाषा दी है। यह संधि अत्यन्त चिंताजनक है।

एस्सीपीसीआर और न्यायालिका का रुख: बच्चों के अधिकारों की रक्षा के लिए संसद ने राष्ट्रीय बाल अधिकार संसद (यूएसीपीसीआर) बनाया। यह संस्था जब एस्सीपीसीआर से पहले भी उत्तराखण्ड के अधिकारों की रक्षा के लिए विवाह की न्यूनतम आयु 18 वर्ष है, तो उनका महिला परिवार ने उत्तराखण्ड के अधिकारों, संसद द्वारा परिभाषा दी है। यह संधि अत्यन्त चिंताजनक है। अगर बच्चों की संवैधानिक संरक्षक संस्था को ही आयुर्वेदिक व्यापकों की रक्षा के लिए विवाह की न्यूनतम आयु 18 वर्ष है, तो उनका महिला परिवार ने उत्तराखण्ड के अधिकारों, संसद द्वारा परिभाषा दी है। यह संधि अत्यन्त चिंताजनक है।

एस्सीपीसीआर और न्यायालिका का रुख: बच्चों के अधिकारों की रक्षा के लिए संसद ने राष्ट्रीय बाल अधिकार संसद (यूएसीपीसीआर) पर 1997 में हस्ताक्षर किया। इस संधि के अनुसार 18 वर्ष से कम आयु का हर व्यक्ति बच्चा है और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करना राज्य का दायित्व है। भारत ने सरत विकास लक्ष्य (एस्सीपीसी-5.3) के तहत 2030 तक बाल विवाह समाप्त करने के कारण बाल विवाह के वैध ठहराते हैं, तो यह सामाजिक समस्या और गहरी हो जाती है।

अंतर्राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य की अधिकारों की रक्षा के लिए संसद ने राष्ट्रीय बाल अधिकार संसद (यूएसीपीसीआर) बनाया। यह संस्था जब एस्सीपीसीआर से पहले भी उत्तराखण्ड के अधिकारों की रक्षा के लिए विवाह की न्यूनतम आयु 18 वर्ष है, तो उनका महिला परिवार ने उत्तराखण्ड के अधिकारों, संसद द्वारा परिभाषा दी है। यह संधि अत्यन्त चिंताजनक है। अगर बच्चों की संवैधानिक संरक्षक संस्था को ही आयुर्वेदिक व्यापकों की रक्षा के लिए विवाह की न्यूनतम आयु 18 वर्ष है, तो उनका महिला परिवार ने उत्तराखण्ड के अधिकारों, संसद द्वारा परिभाषा दी है। यह संधि अत्यन्त चिंताजनक है।

एस्सीपीसीआर और न्यायालिका का रुख: बच्चों के अधिकारों की रक्षा के लिए संसद ने राष्ट्रीय बाल अधिकार संसद (यूएसीपीसीआर) पर 1997 में हस्ताक्षर किया। इस संधि के अनुसार 18 वर्ष से कम आयु का हर व्यक्ति बच्चा है और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करना राज्य का दायित्व है। भारत ने सरत विकास लक्ष्य (एस्सीपीसी-5.3) के तहत 2030 तक बाल विवाह समाप्त करने के कारण बाल विवाह के वैध ठहराते हैं, तो यह सामाजिक समस्या और गहरी हो जाती है।

एस्सीपीसीआर और न्यायालिका का रुख: बच्चों के अधिकारों की रक्षा के लिए संसद ने राष्ट्रीय बाल अधिकार संसद (यूएसीपीसीआर) पर 1997 में हस्ताक्षर किया। इस संधि के अनुसार 18 वर्ष से कम आयु का हर व्यक्ति बच्चा है और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करना राज्य का दायित्व है। भारत ने सरत विकास लक्ष्य (एस्सीपीसी-5.3) के तहत 2030 तक बाल विवाह समाप्त करने के कारण बाल विवाह के वैध ठहराते हैं, तो यह सामाजिक समस्या और गहरी हो जाती है।

एस्सीपीसीआर और न्यायालिका का रुख: बच्चों के अधिकारों की रक्षा के लिए संसद ने राष्ट्रीय बाल अधिकार संसद (यूएसीपीसीआर) पर 1997 में हस्ताक्षर किया। इस संधि के अनुसार 18 वर्ष से कम आयु का हर व्यक्ति बच्चा है और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करना राज्य का दायित्व है। भारत ने सरत विकास लक्ष्य (एस्सीपीसी-5.3) के तहत 2030 तक बाल विवाह समाप्त करने के कारण बाल विवाह के वैध ठहराते हैं, तो यह सामाजिक समस्या और



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

• यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फर्स्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

समझे विरोधी बातों का अर्थ

• एक तरफ त हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ा सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

• आप नाश्ते में चपानी, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।

• लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर खाय-टीर्स, स्प्राउट्स या डाइफूट्स आदि खाए हो। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद आएगी। आपको गैस बनने की समस्या हो तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

• सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाने समय इसमें एक बम्बश शतकर मिला सकते हैं। यदि आपको शगरी की समस्या नहीं है तब।

• दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण देरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाए। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुए अनुभव करेंगे।

• ऐसा इस्तेलए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को लड़ प्रेरण कम होने की समस्या हो जाती है।

इससे शरीर में लड़ का पलो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आजकल सबसे पहले इंसान चाय-कॉफी पीता है मगर पहले के लोग पानी पीते थे। आयुर्वेद कहता है आपको सूजन से भी पहले उठना चाहिए और तुरंत मटके का पानी पीना चाहिए। ये काम करने से 17 खतरनाक बीमारी खत्म हो जाती है।

मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज, पाइटास्स से परेशन लोगों की सेखा बढ़ चुकी है। इन्हें ठीक करने के लिए केवल दवाई लेना जरूरी नहीं है। पानी पीकर इन जैसी 18 बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके फायदों के बारे में कवि धाघ लिखते हैं हां प्रति समै खटिया से उठीकै, पिंज ठंडा पानी। ता घर बैद कबौर नहीं आ॒ष॒, बात धाघ की मानी ॥।

कवि धाघ कहते हैं कि सुबह सवेरे उठकर तुरंत बासी मुंह मटके का पानी पीकर फायदे मिलते हैं। यह कई सारी बीमारियों के दूर करता है और वैद्य के पास जाने की कभी जरूरत नहीं पड़ेगी। आयुर्वेद में भाव मिथ्र ऋषि ने बताया है कि यह पानी कितने सारे रोगों में फायदेमंद साबित हो सकता है।

बासी मुंह पानी पीने के फायदे

बासी मुंह मटका का पानी 18 बीमारियों का इलाज कर सकता है। जिसमें बासीर की सूजन, आयुर्वेदिक एक्सपर्ट के मुताबिक, गर्भ में मटके का पानी पीना चाहिए मगर कफ विकार के रोगी इससे

त्वचा विकार, मेंदोरोग- फैट मेटाबोलिज्म, डायबुरिया, हेमरेजिक डिसऑर्डर, कान के विकार, गले के विकार, सिर के विकार, कमर के विकार, आंख के विकार, वात विकार, पिंज विकार और कफ विकार आते हैं।

एसे करें ये आयुर्वेदिक उपाय

इस उपाय को सुबह सवेरे करना होता है जब आप सोकर उठते हैं। उसमें भी सूजन निकलने से पहले ये उपाय करना ज्यादा फायदमंद होता है। इसे उठने के तुरंत बाद करना चाहिए, लेकिन कुछ लोगों के लिए तरीके में बदलाव होता है।

कब नुकसान करता है

मटके का पानी?

आयुर्वेदिक एक्सपर्ट के मुताबिक, गर्भ में मटके का

पानी पीना चाहिए मगर कफ विकार के रोगी इससे

त्वचा विकार होता है।

कितना पानी पीना चाहिए?

हर किसी के लिए पानी की मात्रा अलग होती है। यह आपकी आदत के मुताबिक हो सकती है। मगर शुरुआत में 1-2 लीटर पानी पीने से बचें। आप इस हैल्टी आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

जगह की कमी है तो क्या करें?

• हर समय कमज़ोर पड़ा तो संक्रमण

• और मेंट्रो सीटीज के ज्यादातर धरों में इतनी ताकत होती है कि हम घर की बालकीन या लॉकी में ही बहुत कदमों कर सकें। और मेंट्रो सीटीज के ज्यादातर धरों में इतनी जगह होती है कि अप वहाँ मिजिकल एक्टिविटीज करने के बारे में सोच सकें। लेकिन पाचन सही रखने के लिए तो एप्टिटॉर रहना जरूरी है।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

• अगर आपका आदत की शुरुआत 1-2 गिलास पानी से शुरू कर सकते हैं।

