







# सम्पादक की कलम से.... रामपाठकीय न्यायपालिका के दबाव में होने का दृष्टिकोण करने वाले जरा गिरेबाँ में झाँक कर देखें



सुप्रीम कोटी ने लॉकडाउन के दौरान मोदी सरकार के विस्तर लाई गई तीन न्यायिकाओं ने केवल खारिज की है बल्कि प्रशासन भूगत्ता जैसे क्वारील को चेतावनी जारी कर यहां तक कहा कि आप पीएसीएल लेकर आये हैं या पल्टिमिटी याचिका। सम्प्रीम कोटी का यह कहना कि अगर हम अपके मन मुताबिक निर्णय दें तो ठीक नहीं तो कोई पक्षपाती, यह नहीं चलेगा। असल में राम मंदिर, 370, फैफल, तीन तलाक, पीएम के एक फंड और सीएए पर सुप्रीम अदालत के निर्णय पीढ़ी विरोधियों के मन मुताबिक न होने से राजनीतिक, मीडिया, पूर्व व्यूरोकेट, समाजिक कार्यकर्ता के रूप में सक्रिय लोगों का बड़ा तबका परेशान है। उसे भारत में न्यायिक आजादी की चिन्हां सताने लगी है। एक थारांग गहरी जा रही है कि जज डेर हुए हैं, भयोहित हैं। दूष्प्राच किया जा रहा है कि जज सरकार के अतिशय दबाव में हैं। लोकतंत्र खतरे में है और यह देश में पहली बार हो रहा है।

गम मंदिर, रामल, पीएम के बारे में भारतीय कर्तव्य विद्या का विद्यार्थी न्यायपालिका को मौजूदा सत्ता ने भयोहित कर रखा है? क्या भारत में न्यायपालिका सदैव गैरसानीतिक विप्रबद्धता के उच्चारणों के अनुरूप काम करती होती है? कुछ पुराने भारत की याचिक आजादी को खालीलाने की कीर्तियों की जाए तो पाता चलता है कि गैरिसें ने कोई सैरैव सत्ता की पटरानी बनाने के प्रयास किया है। बाकावाद काटे के जारी अपने राजनीतिक विरोधियों की छिकने लाता से पहले तो ही किया गया। जिन जांचों ने अंतीम कांग्रेस सरकारों की वास्तविकता को चुनौती दी उड़ें अपमानित कर दिकाने लगा दिया गया। 1971 में इंदिरा गांधी 352 सीटें जीतकर सत्ता में विपसी करती हैं। उनके मन में सुप्रीम कोटी को ठिकाने लगाने का प्रबल संकल्प हिलोरे ले रहा था। व्यक्तिक सुप्रीम कोटी लगाने का अधिकार बना हुआ था।

1967 में गोलकानाथ केस में सुप्रीम कोटी ने अधिनिधरित किया "सरकार भारत के नागरिकों के मूल अधिकारों में कटौती नहीं कर सकती है।" 1969 में आर्डेंस लाकर 14 बैंकों का राष्ट्रीयकरण किया गया। 1971 में देशी राजाओं के प्रिवेपर्स खत्म कर दिये गए। सुप्रीम कोटी ने इन तीनों को असंघीयानिक बतावाद खारिज कर दिया। इंदिरा गांधी ने बहुमत के बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिये और सार्वजनिक रूप से प्रतिबद्ध न्यायपालिका और व्यूरोकेटों को अपनी सभी व्यक्तियों को उनके बारे में विवरण दिया। इन तीन निर्णयों से इंदिरा गांधी दूरी तक कृपित थीं, इस बीच केले के बाबा के शकानन्द का प्रकरण सुप्रीम कोटी में पहुंचा है। मामला था तो इन्डिनर ट्रस्ट के अधिग्रहण का लेकिन जो निर्णय इसमें हुआ वह भारत के लोकतंत्र का आधार स्तंभ तो बना साथ ही इंदिरा गांधी द्वारा न्यायपालिका को भयोहित, निपत्रित और कब्जाने की असफल नज़र भी साबित हुआ। 24 अप्रैल 1973 की तारीख को इसके केस में निर्णय हुआ। 68 दिन जिरह हुई। इंदिरा सरकार ने एडी चोटी का जोर लगाया लेकिन वह सुप्रीम कोटी में शिकायत रखा है। भारत में न्यायिक दृष्टिकोण में पहली बार 13 जोंकों की पीठ ने इस मामले की उपनावी की 7-6 के बहुमत से निर्णय हुआ कि संसद को संविधान संशोधन की अधिकारी नहीं है तो ही लेकिन "आधारभूत संरचना" व्यैसिक स्ट्रक्चर से छेड़गढ़ नहीं की जा सकती है। संविधानिक संसदीय चाचा, सम्प्रभुता आधारभूत दांचे में परिवापित किये गए। इनमें किसी भी प्रकार के संसाधन निषिद्ध कर दिये गए। 13 जोंकों की पीठ में 7 जज फैसले के पक्ष में इनमें मुख्य न्यायाधीश एसएम सीकरी, केएस हेडे, एक मुखेरेजा, जेप शेलाट, एनएन ग्रोवर, पी. जगनमोहन रेडी और एचआर बन्ना शामिल थे। 6 जज सरकार के साथ थे- जरिटस एम राय, डीजी पालकर, केएसी मैथू, एचएम बो, एसएन द्विवेदी और बाय चन्द्रचूड़। इस निर्णय से नाराज इंदिरा गांधी के बहुमत के बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिये और सार्वजनिक रूप से प्रतिबद्ध न्यायपालिका और व्यूरोकेटों को अपनी सभी व्यक्तियों व उनके परावराने व उनके बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिया। इन तीन निर्णयों से इंदिरा गांधी दूरी तक कृपित थीं, इस बीच केले के बाबा के शकानन्द का प्रकरण अपनी कोटी में पहुंचा है। मामला था तो इन्डिनर ट्रस्ट के अधिग्रहण का लेकिन जो निर्णय इसमें हुआ वह भारत के लोकतंत्र का आधार स्तंभ तो बना साथ ही इंदिरा गांधी द्वारा न्यायपालिका को भयोहित, निपत्रित और कब्जाने की असफल नज़र भी साबित हुआ। 24 अप्रैल 1973 की तारीख को इसके केस में निर्णय हुआ। 68 दिन जिरह हुई। इंदिरा सरकार ने एडी चोटी का जोर लगाया लेकिन वह सुप्रीम कोटी में शिकायत रखा है। भारत में न्यायिक दृष्टिकोण में पहली बार 13 जोंकों की पीठ ने इस मामले की उपनावी की 7-6 के बहुमत से निर्णय हुआ कि संसद को संविधान संशोधन संसदीय चाचा, न्यायप्रभुता आधारभूत दांचे में परिवापित किये गए। इनमें किसी भी प्रकार के संसाधन निषिद्ध कर दिये गए। इनमें किसी भी प्रकार के संसाधन निषिद्ध कर दिये गए। 13 जोंकों की पीठ में 7 जज फैसले के पक्ष में इनमें मुख्य न्यायाधीश एसएम सीकरी, केएस हेडे, एक मुखेरेजा, जेप शेलाट, एनएन ग्रोवर, पी. जगनमोहन रेडी और एचआर बन्ना शामिल थे। 6 जज सरकार के साथ थे- जरिटस एम राय, डीजी पालकर, केएसी मैथू, एचएम बो, एसएन द्विवेदी और बाय चन्द्रचूड़। इस निर्णय से नाराज इंदिरा गांधी के बहुमत के बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिये और सार्वजनिक रूप से प्रतिबद्ध न्यायपालिका और व्यूरोकेटों को अपनी सभी व्यक्तियों व उनके परावराने व उनके बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिया। इन तीन निर्णयों से इंदिरा गांधी दूरी तक कृपित थीं, इस बीच केले के बाबा के शकानन्द का प्रकरण अपनी कोटी में पहुंचा है। मामला था तो इन्डिनर ट्रस्ट के अधिग्रहण का लेकिन जो निर्णय इसमें हुआ वह भारत के लोकतंत्र का आधार स्तंभ तो बना साथ ही इंदिरा गांधी द्वारा न्यायपालिका को भयोहित, निपत्रित और कब्जाने की असफल नज़र भी साबित हुआ। 24 अप्रैल 1973 की तारीख को इसके केस में निर्णय हुआ। 68 दिन जिरह हुई। इंदिरा सरकार ने एडी चोटी का जोर लगाया लेकिन वह सुप्रीम कोटी में शिकायत रखा है। भारत में न्यायिक दृष्टिकोण में पहली बार 13 जोंकों की पीठ ने इस मामले की उपनावी की 7-6 के बहुमत से निर्णय हुआ कि संसद को संविधान संशोधन संसदीय चाचा, न्यायप्रभुता आधारभूत दांचे में परिवापित किये गए। इनमें किसी भी प्रकार के संसाधन निषिद्ध कर दिये गए। 13 जोंकों की पीठ में 7 जज फैसले के पक्ष में इनमें मुख्य न्यायाधीश एसएम सीकरी, केएस हेडे, एक मुखेरेजा, जेप शेलाट, एनएन ग्रोवर, पी. जगनमोहन रेडी और एचआर बन्ना शामिल थे। 6 जज सरकार के साथ थे- जरिटस एम राय, डीजी पालकर, केएसी मैथू, एचएम बो, एसएन द्विवेदी और बाय चन्द्रचूड़। इस निर्णय से नाराज इंदिरा गांधी के बहुमत के बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिये और सार्वजनिक रूप से प्रतिबद्ध न्यायपालिका और व्यूरोकेटों को अपनी सभी व्यक्तियों व उनके परावराने व उनके बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिया। इन तीन निर्णयों से इंदिरा गांधी दूरी तक कृपित थीं, इस बीच केले के बाबा के शकानन्द का प्रकरण अपनी कोटी में पहुंचा है। मामला था तो इन्डिनर ट्रस्ट के अधिग्रहण का लेकिन जो निर्णय इसमें हुआ वह भारत के लोकतंत्र का आधार स्तंभ तो बना साथ ही इंदिरा गांधी द्वारा न्यायपालिका को भयोहित, निपत्रित और कब्जाने की असफल नज़र भी साबित हुआ। 24 अप्रैल 1973 की तारीख को इसके केस में निर्णय हुआ। 68 दिन जिरह हुई। इंदिरा सरकार ने एडी चोटी का जोर लगाया लेकिन वह सुप्रीम कोटी में शिकायत रखा है। भारत में न्यायिक दृष्टिकोण में पहली बार 13 जोंकों की पीठ ने इस मामले की उपनावी की 7-6 के बहुमत से निर्णय हुआ कि संसद को संविधान संशोधन संसदीय चाचा, न्यायप्रभुता आधारभूत दांचे में परिवापित किये गए। इनमें किसी भी प्रकार के संसाधन निषिद्ध कर दिये गए। 13 जोंकों की पीठ में 7 जज फैसले के पक्ष में इनमें मुख्य न्यायाधीश एसएम सीकरी, केएस हेडे, एक मुखेरेजा, जेप शेलाट, एनएन ग्रोवर, पी. जगनमोहन रेडी और एचआर बन्ना शामिल थे। 6 जज सरकार के साथ थे- जरिटस एम राय, डीजी पालकर, केएसी मैथू, एचएम बो, एसएन द्विवेदी और बाय चन्द्रचूड़। इस निर्णय से नाराज इंदिरा गांधी के बहुमत के बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिये और सार्वजनिक रूप से प्रतिबद्ध न्यायपालिका और व्यूरोकेटों को अपनी सभी व्यक्तियों व उनके परावराने व उनके बाल पर कोटी के तीनों आर्डेंस पलट दिया। इन तीन निर्णयों से इंदिरा गांधी दूरी तक कृपित थीं, इस बीच केले के बाबा के शकानन्द का प्रकरण अपनी कोटी में पहुंचा है। मामला था तो इन्डिनर ट्रस्ट के अधिग्रहण का लेकिन जो निर्णय इसमें हुआ वह भारत के लोकतंत्र का आधार स्तंभ तो बना साथ ही इंदिरा गांधी द्वारा न्यायपालिका को भयोहित, निपत्रित और कब्जाने की असफल नज़र भी साबित हुआ। 24 अप्रैल 1973 की तारीख को इसके केस में निर्णय हुआ। 68 दिन जिरह हुई। इंदिरा सरकार ने एडी चोटी का जोर लगाया लेकिन वह सुप्रीम कोटी में शिकायत रखा है। भारत में न्यायिक दृष्टिकोण में पहली बार 13 जोंकों की पीठ ने इस मामले की उपनावी की 7-6 के बहुमत से निर्णय हुआ कि संसद को संविधान संशोधन संसदीय चाचा, न्यायप्रभुता आधारभूत दांचे में परिवापित किये गए। इनमें किसी भी प्रकार के संसाधन निषिद्ध कर दिये गए। 13 जोंकों की पीठ में 7 जज फैसले के पक्ष में इनमें मुख्य न्यायाधीश एसएम सीकरी, केएस हेडे, एक मुखेरेजा, जेप शेलाट, एनएन ग्रोवर, पी. जगनमोहन रेडी और एचआर बन्ना शामिल थे। 6 जज सरकार

# मधुमेह रोगियों को लेना चाहिए योग का सहरा



# हैल्थ संवाददाता

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तब्ज़ो नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीज़ों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं,

कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनरैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

**पश्चिमोत्तानासन-** इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़ने की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन पर बार दोहराएं। **सर्वांगासन:** यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इसे करने से थायराइड और पैराथॉयराइड ग्रंथियों को मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे लेट जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

**अर्ध मत्स्यन्दासन:** यह आसन यकृत व मूत्राशय को सक्रिय बनाता है। जिन लोगों के शरीर के भीतर इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता या जिन्हें मधुमेह की बीमारी होती है, यह अग्रास उनके शरीर में अग्नाशय को सक्रिय बनाकर इंसुलिन के उत्पादन में सहयोग देता है, इसलिए यह मधुमेह के उपचार के लिए रामबाण दवा है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामने की ओर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएं। अब दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएं घुटने के बगल में बाहर की ओर रखें। इसके बाद बाएं को दाहिने ओर मोड़िए। ऐडी दाहिने नितम्ब के पास रहें। बाएं हाथ को दाहिने पैर के बाहर की ओर रखते हुए दाहिने पैर के टखने या अंगूठे को पकड़ें। दाहिना हाथ पीछे की ओर कमर में लपेटे हुए शरीर को दाहिनी ओर मोड़ें। अंतिम अवस्था में पीठ को अधिक से अधिक मोड़ने की कोशिश करें। एक मिनट इस अवस्था में रुकने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। अब इसी क्रिया को बार सूर्य नमस्कार अवश्य करें। सिर्फ इस आसन को करने से भी आप काफी हद तक इस रोग को नियंत्रित कर सकेंगे। इससे श्वास, पेट और प्रतिरोधी क्षमता को लाख पहुंचता है।

## इन बातों का रख ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग किया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

**आयुर्वेद में हैं स्मरण शक्ति  
बढ़ाने वाली कई जड़ी बूटियाँ**

स्मरण शक्ति का हमारे जीवन में क्या महत्व है इससे हम सभी परिचित हैं। दरअसल स्मरण शक्ति ही हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करती है। अच्छी स्मरण शक्ति जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में सहायक सिद्ध होती है। रोजमर्रा के जीवन में भी अनेक कार्य ऐसे होते हैं जो हम अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर ही करते हैं। यदि यही स्मरण शक्ति क्षीण हो जाए तो निश्चय ही हम स्वयं को असहाय स्थिति में पाएंगे। तनाव एक ऐसा कारक है जो स्मरण शक्ति को कमजोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रायः तनावग्रस्त व्यक्ति ही तथ्यों को ठीक से याद नहीं रख पाते इसके अतिरिक्त गहरी दिमागी चोट, कोई घातक रोग या किसी शोक में पड़ने के कारण भी स्मरण शक्ति कमजोर पड़ जाती है। नशीले पदार्थों का ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन करने से भी स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है। स्मरण शक्ति का प्रभाव उम्र से भी संबंधित होता है किशोरावस्था तथा नौजवानी में स्मरण शक्ति तेज होती है। बढ़ती उम्र के साथ-साथ स्मरण शक्ति भी घटती जाती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता के लिए अच्छी स्मरण शक्ति का खासा महत्व है इसलिए अच्छी स्मरण शक्ति की नींव बचपन से ही डाली जानी चाहिए। यदि बचपन से ही इस बात का ख्याल रखा जाए कि बच्चे की स्मरण शक्ति तेज हो तो आगे चलकर वह कुशाग्र बुद्धि वाला बनता है। आयुर्वेद में अनेक ऐसी जड़ी-बूटियां हैं जिनका प्रयोग स्मरण शक्ति को तेज करने के लिए प्राचीन काल से ही किया जा रहा है। एक से तीन वर्ष तक के बच्चों को ब्राह्मी तथा शंखपुष्टी का शरबत नियमित रूप से देना चाहिए। इनके प्रयोग से बच्चे हृष्ट-पृष्ठ तथा कुशाग्र बुद्धि वाले बनते हैं। इसके अतिरिक्त बेल का शरबत भी मस्तिष्क को पृष्ठ करता है। ब्राह्मी का शरबत बनाने के लिए 50 ग्राम ब्राह्मी के पत्ते लेकर कैंची से काटकर साफ कर लें। बाद में उसे पीस कर उबालें जब तक कि अधिकांश पानी वाष्पित न हो जाए। जब यह पानी केवल 250 ग्राम रह जाए तो उसमें लगभग 500 ग्राम चीनी डालकर दो तार की चाशनी होने तक पका लें। इसी प्रकार शंखपुष्टी का शरबत भी बनाया जा सकता है। शंखपुष्टी के फूल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। देखने में ये शंख जैसे लगते हैं। तीन वर्ष तक के बच्चों को इस शरबत की एक चम्पच मात्रा सुबह और इतनी ही मात्रा शाम को दी जा सकती है। इससे बच्चों के व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। अंवले, गाजर तथा सेब के मुरब्बे को एक

साथ इमक्सा में पासकर चटना बना ल। बाद में इस चटना में 5-5 ग्राम ब्राह्मी, शंखपुष्पी तथा जटामांसी का चूर्ण मिला लें। लगभग 10 ग्राम छोटी इलायची भी पीस कर इसमें मिला लें। इस चटनी को किसी साफ-सुधरे मर्तबान में संग्रहित कर लें। तीन से आठ वर्ष तक के बच्चों को यह चटनी दिन में तीन बार सुबह, दोपहर तथा शाम को आधी से एक चम्मच दें। इससे बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ती है। आठ से बीस वर्ष तक के बच्चों को एक अवलोह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलोह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा घीया) को मिलाकर ऑवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्पी तथा जटामासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलोह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम लें। इसे गुनगुने दूध के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पृष्ठ करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, घीया या फूल मखाने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगट्टे के हतुए का सेवन सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगट्टे के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध घी में गुलाबी होने तक भून लें बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हलुआ शरीर को निरोग बनाए रखने में भी मदद देता है।

# दिव्य औषधीय गुणों से भरपूर है करेला

# हैल्थ संवाददाता

लैटिन में मोर्डिका तथा अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड के नाम से पुकारा जाने वाला करेला बेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है इसकी सतह पर उभरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होते हैं। यह अपने स्वाद के कारण काफी प्रसिद्ध है। इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए प्रायः कड़वे (बुरे) स्वभाव वाले व्यक्ति की तुलना करेले से कर दी जाती है। एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेले में दिव्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्मियों के मौसम में पैदा होता है जबकि छोटा करेला बरसात के मौसम में। चूंकि इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए अधिकांश लोग इसकी सब्जी को पसंद नहीं करते। इसके कड़वेपन को दूर करने के लिए इसे नमक लगाकर कुछ समय तक रखा जाता है।



ड़ेंगी के मरीजों को  
पपीते के पत्ते से  
फायदा होता है या  
नहीं अभी इस पर  
सवालिया निशान हैं,  
लेकिन श्रीलंकाई  
वैज्ञानिकों की  
रिसर्च को ब्रिटिश  
मेडिकल जर्नल ने  
पब्लिश कर इसके  
यूज करने के तरीके  
पर गाइडलाइन जारी  
की है। जर्नल की  
इस स्टडी के

अनुसार, पपीते के पत्ते से डेंगी के मरीजों में बुखार के पहले दिन से ही फायदा होता है। साथ ही, यह भी कहा गया है कि अभी तक जितनी भी स्टडी हुई है, किसी में इसके साइड इफेक्ट की बात सामने नहीं आई है। लेकिन, अभी तक न तो डब्ल्यूएचओ ने इसे रिकमंड किया है और न ही नैशनल गाइडलाइन में इसे शामिल किया गया है। इस रिसर्च पेपर का हवाला देते हुए गंगाराम अस्पताल के डॉक्टर प्रत्युष कुमार ने कहा कि पपीते के पत्ते के कई फायदे बताए गए हैं, जैसे- यह डेंगी फीवर के ड्यूरेशन को कम करता है, अस्पताल में मरीज के ठहराव को कम करता है, बॉडी से फल्बूड लीक नहीं होने देता और वाइट ब्लड सेल्स और प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाता है। डॉक्टर ने बताया कि इस स्टडी में यह भी कहा गया है कि बुखार कन्फर्म होने के पहले दिन से ही पपीते के पत्ते का रस दिया जा सकता है। हालांकि, यह रस कभी भी इस्तेमाल किया जा सकता है, क्योंकि अभी तक इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं देखा गया है। रिसर्च पेपर में कहा गया है कि अगर किसी को डेंगी पकड़ में आया है तो उसे तुरंत ऐलोपैथिक डॉक्टर से इलाज शुरू कराना चाहिए और पपीते के पत्ते का इस्तेमाल अलग से डेंगी मैनेजमेंट के लिए किया जा सकता है। पत्ते का जूस कभी भी किसी भी स्टेज में दिया जा सकता है। लेकिन, बुखार आने के पहले दिन से देने पर इसका फायदा बहुत ज्यादा होता है। इसमें कहा गया है कि यह जूस एक अडल्ट को 30 एमएल दिन में तीन बार दिया जाना चाहिए और बच्चों को 5 से 10 एमएल दिन में तीन बार दें। हालांकि इसमें यह भी कहा

गया है कि जूस पाने के बाद एक घूट पानी  
कड़वा टेस्ट खत्म हो जाए।

**ऐसे तैयार करें पपीते का जूस**  
इस गाइडलाइन में जूस बनाने का तरीका भी बताया गया है। इसके मुताबिक सबसे पहले हेल्दी और फेश पपीते के पत्ते को लें। इसे अच्छी तरह से धो लें और चौपंक कर दें, इसके बाद 50 ग्राम पत्ते लें, इसमें 50 एमएल पानी (पानी गर्म करके ठंडा कर लें) और 25 ग्राम चीनी मिलाएं। इसे 15 मिनट तक मिक्स करें। मिक्स होने के बाद इसे 30 मिनट तक छोड़ दें, इसके बाद इसमें जूस निकाल लें। जूस निकालने के लिए हाथों का ही यूज करें। इसके बाद यह जूस दूध में डालें, यहाँ से यह एक बहुत खुशियाँ देने वाला जूस हो जाएगा।

## करेला में पोषक तत्व

करेले की तासीर ठंडी होती है। यह पचने में हल्का होता है। यह शरीर में वायु को बढ़ाकर पाचन किया को प्रदीप कर, पेट साफ करता है। प्रति 100 ग्राम करेले में लगभग 92 ग्राम नमी होती है। साथ ही इसमें लगभग 4 ग्राम कार्बोहाइट्रेट, 1.5 ग्राम प्रोटीन, 20 मिलीग्राम कैल्शियम, 70 मिलीग्राम फास्फोरस, 1.8 मिलीग्राम आयरन तथा बहुत थोड़ी मात्रा में वसा भी होता है। इसमें विटामिन ए तथा विटामिन सी भी होता है जिनकी मात्रा प्रति 100 ग्राम में क्रमशः 126 मिलीग्राम तथा 88 मिलीग्राम होती है।

ह करला

ा बुखार में यह ल

फायदेमंद सिद्ध होता है।  
इसके लिए रोगी को करेले के पत्तों या कच्चे करेले को पीसकर पानी में मिलाकर पिलाया जाता है। यह इस दिन में कम से कम तीन बार पिलाना चाहिए। कच्चा करेला पीसकर पिलाने से पीपलिया भी ठीक हो जाता है। रस निकालने से पहले पत्तों या करेले को ठीक से रगड़कर धोना जरूरी होता है क्योंकि आजकल फल सब्जियों को रोगों तथा कीड़ों से बचाने के लिए अनेक रसायन छिड़के जाते हैं जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक होते हैं। जोड़ों के दर्द तथा गठिया रोग में करेले की सब्जी बिना कडुवापन दूर किए दिन में तीनों समय अर्थात् सुबह नाश्ते में और फिर दोपहर तथा रात्रि के भोजन में खाई जानी चाहिए। फोड़े-फुन्सी तथा रक्त विकार में करेले का रस

बर्तन में निकाला जाए।

है रामबाण  
त्वचीय रोग, कुष्ठ रोग तथा  
बवासीर में करेले को मिक्सी  
में पीसकर प्रभावित स्थान पर  
हल्के-हल्के हाथों से लेप  
लगाना चाहिए। यह लेप  
नियमित रूप से रात को सोने  
से पहले लगाएं। जब तक  
इच्छित लाभ न हो लेप लगाना  
जारी रखना चाहिए। करेले के  
रस की एक चम्चम भात्रा में  
शक्कर मिलाकर पीने से खूनी  
बवासीर में लाभ होता है। यह  
शरीर में उत्पन्न टांकसिन्स तथा  
उपस्थित अनावश्यक वसा को  
दूर करता है अतः यह मोटापा

दूर करने में भी विशेष रूप से  
संहायक होता है।  
जिस स्त्री को मासिक  
स्नाव बहुत कठिन तथा दर्द भरा  
हो तो उसे भी करेले के रस का  
सेवन करना चाहिए। इसका  
सेवन गर्भवती स्त्रियों में दृढ़  
की मात्रा भी बढ़ात है।

## चैपियंस लीग : रियल मैड्रिड ने फाइनल में बनाई जगह



एजेंसी ►► मैट्टिड

रियल मैड्रिड ने सेमीफाइनल के बाद वापसी करते हुए बायरन म्यूनिख का 2-1 से हराकर तीन रात में फुटबॉल भारतीय प्रैपरेशन लीग फ़ाइनल में जगह बनाई।

मैड्रिड ने कुल स्कोर के आधार पर 4-3 से जीत दर्ज की। अल्फ्रेदो केंटेस ने 66वें मिनट में बायरन को बदत दिलाई। बायरन की जीत लगभग एक लग रही थी लेकिन जोहान ने 82वें मिनट में रियामैड्रिड को बदत दिलाई। जोहान ने इंजीट्राइड के पाले मिनट में एक और गोल दिलाकर रियल मैड्रिड की जीत सुनिश्चित की और उसे फ़ाइनल में जगह दिलाई।

मार्सेली : युनान से तीन मस्कूल वाले जहाज पर सफर करके फ्रांस के दक्षिणी तटवर्ती शहर मार्सेली पहुंची परिस ओलंपिक की मशाल का सफर इस शहर की सड़कों से शुरू हुआ। मशाल अपने 11 साठाह के सफर में 450 से अधिक शहरों में 10000 मशालवाहनों के हाथों से गुजरकर 26 जुलाई को आंतरिक के उद्घाटन समारोह में पहुंचे। मार्सेली टीम के लिए नंबर के दशक में खेलने वाले फुटबॉल खिलाड़ियों ने बोली ने गुरुवार का मशाल लिया। शुरूआत नोट्रे डेम डे ला गार्ड वेसिलिका से बी।



जिनारात मारिया विसोवांस्का भी जिनाराते 2020 यूरोपीय विप्रवर्गशिप में दो स्वर्ण पदक जीते थे और टोक्यो ओलंपिक में भी मान लिया था। इससे एकले मार्सेली में बुवाहर को ऊंचार की ऊंचारण में बुवाहर की ऊंचारी ही गई। इस नोट्रे डेम डे ला गार्ड वेसिलिका में एक यूरुकन की गया। मशालवाहनों में एक यूरुकन की गयी।

## आईपीएल पाइंट टेबल

टीम	मैच	जीत	हार	अंक
कोलकाता	11	8	3	16
राजस्थान	11	8	3	16
एंडरेसाव	12	7	5	14
देहरादून	11	6	5	12
दिल्ली	12	6	6	12
केन्द्रीक	12	6	6	12
केन्द्रीक	12	5	7	10
मुमुक्षु	12	4	8	8
पंजाब	12	4	8	8
यूपीरा	11	4	7	8

## अंरेज कैप

पर्फॉर्म कैप
विश्व कोहली 634 रन बैंगलोर

## बाउंसी मीटर

1773	चौके
1015	छत्के

## खबर संक्षेप

जागरूकता फैलाएगा
टी20 विश्व कप अमेरिका में क्रिकेट को लेकर जरूरी जागरूकता फैलाएगा। अंतर 2028 लॉस एंजिलिस ओलंपिक में प्रतिस्पर्धा करने का लालच स्थानीय अमेरिकी को मुख्य रूप से प्रवासियों द्वारा खेल जाने वाले इस खेल के प्रति आकर्षित करेगा। अमेरिका इस प्रतिस्पर्धा दूर्मिंगट की सह मेजबानी वेर्सट्रॉडीज के साथ कर रहा है और अमेरिकी टीम एक जून को दूर्मिंगट के पहले मैच में अपने पड़ास के देश कनाडा के प्रवासियों हुए विश्व कप के प्रदानण करेगी। अंतरराष्ट्रीय मास्टर वर्गीज कोशी नहीं हो

## जागरूकता फैलाएगा

## टी20 विश्व कप

नई दिल्ली
नई दिल्ली की वैश्विक संचालन संस्था यूट्ब्लूडब्लू ने डोप परीक्षण कराने के लिए इनकार करने पर बजरंग पूनिया को अस्थाई तौर पर निलंबित करने के गश्तीय डोपिंग रोधी एजेंसी के फैसले के बाद उन्हें साल के अंत तक निलंबित कर दिया है।

## दूसरे दौर में दुनिया की दूसरे

## दूसरे दौर में दुनिया क



