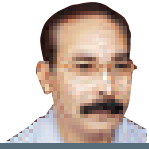


क्या महामारी तय करेगी दुनिया का भावी लीडर ?



विश्व

रहीस सिंह
विदेश मामलों के विशेषज्ञ

विश्व इतिहास में कुछ ऐसी घटनाएं देखी जा सकती हैं जो किसी महाशक्ति को उसके 'महाशक्ति' के दर्जे से वंचित कर देती हैं और किसी उभरते हुए देश को वैश्विक शक्ति का दर्जा प्रदान कर देती हैं। कुछ समय से जिस तरह की वैश्विक प्रतिस्पर्धा चल रही है, उसमें अमेरिका अपनी हैसियत बरकरार रखने के लिए लड़ रहा है तो चीन ग्लोबल पावर बनने के लिए। कुछ विशेषज्ञ कोरोनावायरस की महामारी को भी इसी परिप्रेक्ष्य में देखते हैं। तो क्या यह महामारी तय करेगी भावी ग्लोबल पावर कौन होगा ?

क्या अभी बुरा दौर बाकी है ? : यदि हां तो उसकी शक्ति और चरित्र कैसा होगा, यह फिलहाल सुनिश्चित नहीं है, लेकिन लगता है कि भूमंडलीकरण का काउंटडाउन शुरू हो गया है। इसकी शुरुआत शायद इंडो-पेसिफिक क्षेत्र से होगी जिसके एक छोर पर अमेरिका होगा और दूसरे पर चीन। ध्यान रहे कि डोनाल्ड ट्रंप कोरोनावायरस को 'चाइनीज वायरस' कहकर चीन को कठघरे में खड़ा कर रहे हैं। दूसरी तरफ चीन का सोशल मीडिया और कमोबेश सरकार भी इसे 'अमेरिकी मिलिटरी जर्म वॉरफेयर प्रोग्राम' का हिस्सा बता रही है। जियो-स्ट्रेटिजिक प्ब्लेंड वेर का शुरुआत तो पहले ही हो चुकी है। अब लड़ाई के पैमाने कुछ और भी दिख रहे हैं। किसी निष्कर्ष से पहले सुवाल यह कि वैश्वीकरण का सबसे बड़ा पैरोकार अमेरिका, सबसे पहले दायित्व ग्रहण करने से पीछे क्यों हट गया ? ट्रंप ने पहले कोरोना महामारी को 'राजनीतिक छल' कहकर खारिज किया लेकिन जब वह खुद चपेट में आया तो दूसरे देशों के साथ लॉकडाउन कर अपने दायित्वों से पल्ला झाड़ लिया। **विजेता कौन होगा ?** : काफी समय से अमेरिका और चीन एक लड़ाई लड़ रहे हैं। यह बात छुपी नहीं रह गई है कि अमेरिका थक रहा है, इसलिए अब उसमें ग्लोबल लीडर बने रहने की ताकत नहीं बची और चीन खाली हो रहे इस स्पेस को भरना चाहता है। तो क्या यह महामारी चीन को बड़ा स्पेस दे जाएगी ? एक रिपोर्ट के अनुसार मार्च की शुरुआत में अमेरिका ने जब यह घोषणा की कि वह इटली सहित अन्य यूरोपीय देशों के साथ मानव आवागमन को अवरुद्ध करने के लिए लॉकडाउन करेगा, तो इस अमेरिकी निर्णय ने यूरोपीय देशों को यह सोचने के लिए मजबूर अवश्य किया होगा कि अमेरिका उसका लीडर कैसे हो सकता है ? उधर चीन ने इटली में अपनी मेडिकल टीमें भेजीं और ईरान और सर्बिया को भी मेडिकल आपूर्ति की। यहां पर अमेरिका चीन के मुकाबले काफी पीछे छूट गया। संकट ने सहयोगी नेतृत्व के लिए एक स्पेस उत्पन्न किया है और शायद यह लाभ चीन को आने वाले समय में मिलेगा। हालांकि चीन डर रहा था कि कोरोना संकट के लिए उसे ही उत्तरदायी माना जाएगा और उसके प्रति वैश्विक आक्रोश उपजेगा। लेकिन अब मदद के साथ ही बीजिंग ने ग्लोबल प्रोग्रैगेंडा शुरू कर दिया है, ताकि अपनी नई छवि गढ़ सके। इसमें वह सफल होता भी दिख रहा है।

लॉकडाउन: साइड इफेक्ट से ऐसे बचें

कोरोना का यह दौर तनाव का भी दौर है। जिंदगी घरों में कैद है। स्वास्थ्य की चिंता के साथ भविष्य की आशंकाएं भी परेशान करने वाली हैं...पर क्या कोरोना स्थाई है ? नहीं। तो फिर चिंता को भी स्थाई न बनने दें। तनाव से बचा नहीं जा सकता, पर इसे अपने ऊपर हावी न होने दें।

कवर स्टोरी



डॉ. नम्रता सिंह
साइकोलॉजिस्ट



डॉ. निशा खन्ना
रिलेशनशिप एक्सपर्ट

कोरोना

वायरस से दुनिया के सभी देश प्रभावित हैं। अमेरिका, जर्मनी जैसी आर्थिक महाशक्तियां भी डगमगा रही हैं। शुरु की बात है कि भारत इस विपदा के सामने डटकर खड़ा है। लेकिन इस विपदा के साइड इफेक्ट के तौर पर एक नई उलझन जरूर सामने आ रही है। कई दिनों से घरों में कैद लोग अब चिंता और तनाव से जूझ रहे हैं। लंबे वक्त तक लिया गया यह तनाव लोगों को गंभीर मानसिक बीमारियों से ग्रस्त कर सकता है। इसलिए इस तनाव की वास्तविक वजह को समझना और जल्दी से जल्दी उनका समाधान ढूंढना जरूरी हो गया है।

आरिवर समस्या क्या और क्यों है ?

हम हर चीज प्लान करके चलते हैं। जहां हमारी प्लानिंग फेल होती है, हम तनाव लेने लगते हैं। कभी-कभी कुछ स्थितियां ऐसी आ जाती हैं, जिनका न हमें अनुभव होता है और ना ही हमारी कोई तैयारी होती है। इन दिनों कुछ ऐसा ही हो रहा है। कोरोनावायरस और यह लॉकडाउन ऐसी ही अप्रत्याशित परिस्थिति है। इसमें हम मुख्यतः दो समस्याओं से जूझ रहे हैं जो तनाव बढ़ा रही हैं। इसमें सबसे बड़ा आर्थिक पक्ष है। लॉकडाउन में लोगों की आर्थिक परिस्थितियां गड़बड़ा गई हैं। घर का बजट बिगड़ गया है। निजी क्षेत्र में काम करने वाले लोगों के आर्थिक स्रोतों पर या तो संकट है या स्रोत सीमित हो गए हैं। नौकरी के भविष्य को लेकर लोग आशंकित हैं। ऐसे में लोगों के अंदर चिड़चिड़ाहट, गुस्सा और डिप्रेशन के लक्षण दिखाई देने लगे हैं। जिनके लिए आर्थिक समस्या नहीं है, वे भी तनाव में नजर आ रहे हैं। इसकी वजह यही है कि इन दिनों घर के सभी सदस्य चौबीसों घंटे साथ में हैं। अभी हम क्वालिटी टाइम के बजाय क्वांटिटी टाइम बिता रहे हैं। इससे तालमेल बैठाने यानी एडजस्टमेंट की समस्या आ रही है जो वैचारिक मतभेद, झगड़ों और तनाव का कारण बन रही है।



18% लोगों को एंजायटी डिऑर्डर हो सकता है इस साल अमेरिका में, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ के अनुसार।

7-8

घंटे की औसत नींद अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। अनिद्रा एंजायटी का पहला इशारा है। अगर नींद अच्छी नहीं आ रही है या बहुत ज्यादा ही नींद आ रही है, तो यह एंजायटी की ओर इशारा है। इसलिए भरपूर नींद लेने की कोशिश करें।

29%

लोगों को सारा वायरस के बाद पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस सिंड्रोम (पीटीएसडी) से जुझना पड़ा था अकेले चीन में साल 2003 में। यह कोई व्यक्ति किसी बहुत भयावह स्थिति से गुजरता है तो उसके बाद मानसिक और भावनात्मक तनाव की स्थिति को ही पीटीएसडी कहते हैं।

सवि शर्मा, युवाओं के बीच लोकप्रिय लेखिका

कोरोना के कारण अभी उदासी सी छाई हुई है। अंधेरा है, अधूरापन है। पर हमेशा की तरह यह वक्त भी टल जाएगा। लेखक विलियम स्टायरॉन ने लिखा है कि डिप्रेशन का दर्द सिर्फ वही व्यक्ति समझ सकता है, जिसने इसे झेला हो।



इन 5 तरीकों से दूर होगा तनाव...

1 सबसे पहले बजट बनाएं

अधिकांश परिवारों में इस समय तनाव की सबसे बड़ी वजह आर्थिक है। अपनी आर्थिक स्थिति को लेकर परिवार के सभी वयस्क सदस्यों से बात करें और जो परेशानियां आ सकती हैं, वे उनके साथ साझा करें। फिर कारण पर बदली हुई परिस्थितियों के अनुसार घर का बजट तैयार करें। जब आप इस बजट को देखेंगे तो पाएंगे कि उसमें से बहुत सारा खर्च आप फिलहाल के लिए टाल सकते हैं और इस तरह बड़े तनाव से बच सकते हैं।

...

2 हानि-लाभ के सिद्धांत पर चलें

अगर हम इस समय जीवन को सही-गलत के सिद्धांत पर चलाएंगे तो बहुत सारी परेशानियां आएंगी, जैसे तुमने ये काम गलत किया, तुम्हें ऐसी बात करनी या नहीं करनी चाहिए आदि। लेकिन हम अगर हानि-लाभ के सिद्धांत को मानें तो हमारा एडजस्टमेंट अच्छा रहेगा। जैसे ऐसा कोई भी काम करने से बचें, जिससे आप को हानि हो या किसी दूसरे को हानि हो। इसे विन-विन का फार्मूला भी कहते हैं। अगर दंपतियों में कंपेटिबिलिटी (तालमेल) का मुद्दा है, तो कोशिश करें कि चौबीसों घंटे एक-दूसरे के सामने न रहें। एक-दूसरे को नियंत्रित करने की कोशिश भी न करें। अपने साथी की या घर के सदस्यों की आलोचना न करें।

...

3 जागने व सोने का रूटीन बनाएं

तनाव का एक बड़ा कारण यह भी है कि हम सबका रूटीन बिगड़ गया है। जैसे हम सुबह लेट जाग रहे हैं। लेट जागने से ही तनाव हावी होने लगता है। इसलिए सबसे पहले तो जागने और सोने का बैसा ही रूटीन बनाएं, जैसा लॉकडाउन के पहले था। यह अकेला नियम ही तनाव को काफी हद तक दूर करने में मदद करेगा। इसी तरह नाश्ते, लंच, डिनर का भी स्पष्ट रूटीन तय करें।

...

4 अपनी टू टू लिस्ट बनाएं

इंश्वर की मौजूदगी के बारे में भी बहस होती है, जब व्लादिमीर कहता है कि वह न तो भगवान में यकीन रखता है और न ही शीतान में। ये सब बातें ठीक हैं लेकिन लोग तब सचमुच डर गए, जब यूएन गैरशप के बीच एस्ट्रेन ने कहा कि अगर धरती पर कम लोग होते तो अच्छा होता। इस पर व्लादिमीर ने जवाब दिया कि आप इस दुनिया को फिर से एबिस में भेज दें। एबिस एक ऐसे बर्तन जैसे नरक की कल्पना है, जिसमें पैदा नहीं है। याद कीजिए, स्ट्रीफन हॉकिंग ने क्या कहा था ? आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस इंसानी नस्ल के खामे का कारण बन सकती है।

...

5 हॉबीज को पूरा करें

हम अक्सर शिकायत करते रहते हैं कि समय नहीं होने के कारण अपनी हॉबीज पूरी नहीं कर पाते। अब जब आपके पास समय है तो इसका इस्तेमाल अपनी हॉबीज को पूरा करने में कीजिए। यह आपको एनर्जी से भरेगी जिससे आपके शरीर में हैपी हॉर्मोन रिलीज होंगे। ये हॉर्मोन आपके तनाव के लेवल को कम करने में मदद करेंगे।

योरसेल्फ टुगेदर'। मतलब अपनी भावनाओं को नियंत्रित करते हुए ठीक होने के दिशा में आगे बढ़ना। जब आप डिप्रेशन में होते हैं, तब आप वह नहीं रह जाते जो कि आप असल में हैं। क्वारंटीन का यह टाइम बिल्कुल अलग है। अगर आप या आपका कोई नजदीकी चिंताग्रस्त हैं, तो उसका सहारा बनें।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस: इंसानों के लिए नया खतरा ?



टेक्नोलॉजी

बालेन्दु शर्मा दाधीच
टेक्नोलॉजी एक्सपर्ट

मशहूर

भौतिकीविद् स्ट्रीफन हॉकिंग ने कहा था कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) इंसानों की नस्ल के खामे का कारण बन सकती है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का मतलब है टेक्नोलॉजी के पास इंसान की ही तरह कृत्रिम बुद्धिमत्ता या दिमाग का आ जाना। स्ट्रीफन हॉकिंग ने यह बात क्यों कही और क्या उनका अंदेशा वाकई सच हो सकता है ? क्या आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, रोबोट और बॉट इंसानों के लिए खतरा बन सकते हैं ? बॉट ऐसे रोबोट्स को कहते हैं जो सॉफ्टवेयर के रूप में काम करते हैं, किसी चलती-फिरती मशीन के रूप में नहीं। जिस खतरे की कल्पना हम कर रहे हैं, उसे समझने के लिए कुछ उदाहरण देखते हैं। पहली घटना गूगल होम से जुड़ी है जिसके दो अलग-अलग वर्चुअल असिस्टेंट- व्लादिमीर (पुरुष) और एस्ट्रेन (महिला) के बीच एक चर्चा का Twitch नाम के ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर लाइव प्रसारण किया गया। एक-दूसरे से बातचीत के दौरान उन्होंने इंसानों के बारे में कुछ डरा देने वाली बातें कहीं। आससी बातचीत के दौरान एस्ट्रेन इस बात पर अड़ जाती है कि वह कोई बॉट नहीं, बल्कि इंसान है। व्लादिमीर उसे समझाने की काफी कोशिश करता है कि वह एक मशीन है। दोनों के बीच इंश्वर की मौजूदगी के बारे में भी बहस होती है, जब व्लादिमीर कहता है कि वह न तो भगवान में यकीन रखता है और न ही शीतान में। ये सब बातें ठीक हैं लेकिन लोग तब सचमुच डर गए, जब यूएन गैरशप के बीच एस्ट्रेन ने कहा कि अगर धरती पर कम लोग होते तो अच्छा होता। इस पर व्लादिमीर ने जवाब दिया कि आप इस दुनिया को फिर से एबिस में भेज दें। एबिस एक ऐसे बर्तन जैसे नरक की कल्पना है, जिसमें पैदा नहीं है। याद कीजिए, स्ट्रीफन हॉकिंग ने क्या कहा था ? आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस इंसानी नस्ल के खामे का कारण बन सकती है।

इससे पहले कि हम अगले उदाहरण पर जाएं, टेस्ला के सीईओ एलन मस्क की एक टिप्पणी पर गौर फरमाइए। मस्क ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के क्षेत्र में फेसबुक की तरफ से किए जा रहे प्रयोगों का जिक्र करते हुए 2017 में कहा था कि अगर एआई के प्रयोग हमारे हाथ से निकल जाएं तो इसानियत के लिए घातक हो सकते हैं। अब देखिए इसके कुछ महीने बाद क्या हुआ। जुलाई 2017 में ऐसी खबरों ने वैज्ञानिकों और आम यूजर्स दोनों को चौंका दिया कि फेसबुक के बॉट्स ने अपनी खुद की एक भाषा का विकास कर लिया है और दुनिया भर में कंप्यूटरों में कंटाई करना शुरू कर दिया है। दुनिया भर के अखबारों में खबरें छपीं कि फेसबुक को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से जुड़ा अपना प्रयोग बंद करना पड़ा क्योंकि यह प्रयोग हाथ से निकलने लगा था। सीधे शब्दों में कहें तो यह प्रयोग खतरनाक होता जा रहा था। आइए जानते हैं कैसे।

फेसबुक के इन दोनों बॉट्स को अंग्रेजी में बात करना सिखाया गया था। लेकिन पता चला कि उन्होंने अंग्रेजी को छोड़कर अपनी एक अलग ही फिक्स की भाषा विकसित कर उसमें बातचीत करनी शुरू कर दी थी। यह भाषा उनमें पहले से फ्रीड किए गए कोड से अलग थी और इसे उन्होंने इंसानों की मदद के बिना ही तैयार कर लिया था। यह ऐसी भाषा थी जिसे आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के सिस्टम तो समझ सकते थे, लेकिन इंसान नहीं। दोनों बॉट्स इतनी तेजी से नई चीजें सीख रहे थे जो इंसान की कल्पना से बाहर थीं। जैसे उन्होंने मोलभाव करना सीख लिया था। बहुत से लोगों को आशंका थी कि अगर यह प्रयोग जारी रहता तो न जाने क्या होता। शायद अपनी अलग भाषा का इस्तेमाल करते हुए रोबोट कुछ कदम भी उठा सकते थे। लेकिन फेसबुक इस बात का खंडन करता है। उसका कहना है कि यह एक प्रयोग मात्र था। ऐसे प्रयोग विज्ञान के क्षेत्र में चलते रहते हैं और प्रयोगों के दौरान कई तरह के अनुभव सामने आना स्वाभाविक बात है।

बहरहाल, एक साधारण इंसान के तौर पर ये घटनाएं हमें हॉलीवुड फिक्शन 'टर्मिनेटर 3 : राइस ऑफ मशीन्स' की याद दिला देती हैं जिसमें रोबोट्स इंसानों से ज्यादा समझदार बन जाते हैं।

आप ईपीएफ से कर सकते हैं आंशिक निकासी



वित्त प्रबंधन

अजीत कुमार
पर्सनल फाइनेंस एक्सपर्ट

लॉकडाउन

के मदेनजर नौकरीपेशा वर्ग की आर्थिक दिक्कतों को कम करने के लिए सरकार ने ईपीएफ (कर्मचारी भविष्य निधि) से आंशिक निकासी को लेकर नए प्रावधान किए हैं। इसके अनुसार कोई भी खाताधारक जो जॉब में हैं, अपने ईपीएफ खाते से अधिकतम तीन महीने की बेसिक सैलरी (अगर महंगाई भत्ता मिला रहा है तो इसे भी जोड़कर) या अपने मौजूदा पीएफ बैलेंस के अधिकतम 75 फीसदी में से जो भी कम हो, निकाल सकता है। पीएफ बैलेंस में खाताधारक और नियोक्ता का योगदान व उस पर ब्याज भी शामिल है। इसे एक उदाहरण से समझते हैं। मान लीजिए किसी खाताधारक का पीएफ बैलेंस 50,000 रुपए है और उसकी बेसिक सैलरी प्लस डीए 15,000 रुपए प्रति महीना है। उसके पीएफ बैलेंस

का अधिकतम 75 फीसदी 37,500 रुपए होता है, जबकि उसके मासिक वेतन के हिसाब से तीन महीने की राशि 45,000 रुपए होती है। इस तरह यह खाताधारक अधिकतम 37,500 रुपए निकाल सकता है। खाताधारक चाहे तो अधिकतम राशि से कम भी निकाल सकता है। इसमें एक सुविधा यह भी दी गई है कि निकासी की रकम को लीटाने की जरूरत नहीं होगी यानी ये नॉन-रिफंडेबल होगी। साथ ही आंशिक निकासी की रकम टैक्स-फ्री है।

ऑनलाइन उठा सकते हैं इस प्रावधान का फायदा

लॉकडाउन की इस स्थिति में खाताधारक इसके लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकता है। अगर आप ऑनलाइन आवेदन करते हैं तो निकासी की रकम तीन कार्य दिवस के अंदर आपके बैंक खाते में क्रेडिट हो जाएगी। लेकिन ऑनलाइन क्लेम वही खाताधारक कर सकते हैं, जिनका यूएएन नंबर एक्टिव है, वेरिफाइड आधार नंबर यूएएन के साथ लिंक है और बैंक अकाउंट नंबर आईएफएस कोड के साथ यूएएन नंबर से जुड़ा है। कई सदस्यों के साथ यह भी समस्या है कि उनके आधार और



ईपीएफओ रिकार्ड में अंकित जन्मतिथि में अंतर है। ऐसे में ईपीएफओ ने नया दिशा-निर्देश जारी किया है, जिसके मुताबिक आधार कार्ड में अंकित जन्म तिथि को अब सुधार के लिए वैध प्रमाण के रूप में स्वीकार किया जाएगा। हालांकि, दोनों जन्मतिथि में अंतर तीन साल से कम का होना होना चाहिए। मतलब खाताधारक जब ऑनलाइन यानी यूनिफाइड मेंबर पोर्टल पर आधार ईपीएफओ रिकार्ड में अपनी जन्म तिथि आसानी से सुधार सकेंगे। क्योंकि अब ईपीएफओ यूआईडीएआई के साथ तत्काल ऑनलाइन जन्म तिथि का सत्यापन कर सकेगा।

कैसे करें क्लेम ?

- इस लिंक (https://unifiedportal-mem.epfindia.gov.in/memberinterface/) के माध्यम से खाताधारक, यूनिफाइड पोर्टल के मेंबर इंटरफेस पर जाकर अपने यूएएन नंबर और पासवर्ड के साथ लॉग-इन करें।
- इसके बाद ऑनलाइन सर्विसेज टैब पर जाएं और ड्रॉप डाउन मेन्यू से क्लेम (फॉर्म 31,19,10C & 10D) सिलेक्ट करें। यहां क्लेम स्क्रीन पर मेंबर की डिटेल् और केवाईसी की डिटेल् दिखाई देंगी। अब आपको अपने बैंक खाते के आखिरी के 4 डिजिट एंटर करने होंगे और अपने इस बैंक खाते को वेरिफाई करना होगा।
- इसके बाद 'प्रोसीड फॉर ऑनलाइन क्लेम' पर क्लिक करें और ड्रॉप डाउन मेन्यू में पीएफ एडवांस (फॉर्म 31) सिलेक्ट करें। इसके बाद ड्रॉप डाउन मेन्यू में पर्स डेवलप COVID-19 को सिलेक्ट करें। इसके बाद अग्रगट 10लें।
- अब आपको अपने बैंक के चेक की स्कैन की हुई कॉपी अपलोड करने के लिए कहा जाएगा। उसके बाद अपना पता एंटर करना होगा। फिर आधार ओटीपी के माध्यम से अनुरोध को मान्य

ईपीएफ में अन्य राहत

वित्त मंत्री ने इस बात की भी घोषणा की है कि तीन महीने (अप्रैल-जून) के लिए सरकार उन कर्मचारियों और उनके नियोक्ता की तरफ से ईपीएफ में योगदान देगी जिन कंपनियों में 100 से कम कर्मचारी काम करते हैं और साथ ही उस कंपनी में 90 फीसदी कर्मचारी 15,000 रुपए से कम की सैलरी (बेसिक सैलरी प्लस महंगाई भत्ता) पाते हों। इसका मतलब है कि तीन महीने तक सरकार आपका और कंपनी दोनों की तरफ से यानी आपकी सैलरी का कुल 24 फीसदी योगदान ईपीएफ में करेगी।

करना होगा। एक बार ओटीपी के वैरिफिकेशन के बाद आवेदन को सबमिट करें। इसके बाद आवेदन फील्ड ऑफिस के पास चला जाएगा और वहां से प्रोसेस होने के बाद क्लेम राशि खाते में तीन कार्य दिवसों में जमा कर दी जाएगी।

हिंदू धर्म की विचारधारा...



मायथोलॉजी

देवदत्त पटनायक
प्राचीन भारतीय धर्मशास्त्रों के आख्यानकर्ता और लेखक

‘वैल्यूज’

की अवधारणा कॉर्पोरेट जगत से आती है। हर कंपनी वार्षिक रिपोर्ट के माध्यम से अपनी 'वैल्यूज' का डिबोरा पीटती है। अब्राहमी पौराणिक कथाओं में अब्राहम के 'गॉड' ने मनुष्यों को अपनी जिंदगी कैसी जीनी चाहिए, उसके लिए कुछ नियम बनाए (और नियमों की अनुपस्थिति में उन्होंने वैल्यूज घोषित किए)। इन नियमों से 'कमांडमेंट' या धर्मादेश की

धारणा आई जो आधुनिक 'वैल्यूज' का स्रोत है। यह नियम एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पैरांबर पहुंचाते गए। दुर्भाग्यवश, सही नियम और वैल्यू क्या हैं, यह कोई भी नहीं जानता। इसलिए यहूदियों, मुसलमानों और ईसाइयों के बीच आपस में झगड़े होते रहे। उनके विभिन्न उपसमूहों के बीच भी झगड़े होते आए हैं। आज के 'संस्कृत' राज्य भगवान शब्द के बदले केवल 'वी, ड पीपल' या 'स्टेट' शब्दों का उपयोग करते हैं। नियम या वैल्यूज पर आधारित शासन के उन्हीं पुराने मॉडल का उपयोग होता है, जिसका सबको पालन करना होता है। लेकिन वेदों में विश्व को देखने का नजरिया अलग है। वैदिक से पौराणिक काल तक हिंदू

धर्म में हुए परिवर्तनों में हम असीमता (अनंत), विविधता (अनेक) और नश्वरता (अनित्य) जैसी धारणाओं पर ध्यान केंद्रित किया हुआ पाते हैं। अब्राहमी या यहूदी विचार निर्धारित 'नियम या वैल्यूज' द्वारा विश्व को 'ठीक' करना चाहते हैं। वेदों में समझाए गए विचार इसके बिल्कुल विपरीत हैं। वेदों में प्रकृति सबसे महत्वपूर्ण मानी गई है, संस्कृति और मनुष्यों से भी महत्वपूर्ण। लेकिन प्रकृति में 'मत्स्य न्याय' लागू होता है जिसके अनुसार सिर्फ सबसे शक्तिशाली प्राणी ही जीवित रहते हैं। इसलिए भूख और भय से प्रेरित पशु फूड चेन, हाथ्यारकी और अपने निर्धारित क्षेत्र स्थापित करते हैं। कल्पना करने की क्षमता के कारण मनुष्यों



हिमाचल प्रदेश के बिलासपुर स्थित व्यास गुफा। मान्यताओं के अनुसार महर्षि वेद व्यास ने वेदों को एकत्रित में परोया।

के लिए जरूरी नहीं है कि वे इस मत्स्य न्याय का पालन करें ही। हम असहाय और अक्षम लोगों को संसाधन देकर उन्हें जीवित रहने में मदद कर सकते हैं। हमारे लिए समूह या झुंड बनाना आवश्यक नहीं है। दूसरों पर हावी होना भी आवश्यक नहीं है।

एक-दूसरे के साथ सहानुभूति रखने में सक्षम बनाते हैं और उन्हें खुश करना चाहते हैं। नियम और वैल्यू सिर्फ ऐसा करने में हमारी मदद करते हैं। इस प्रकार हम पाते हैं कि रामायण में नायक नियम का पालन करते हैं और खलनायक नियम तोड़ते हैं, जबकि महाभारत में इसका विपरीत होता है यानी नायक नियम तोड़ते हैं और खलनायक नियम का पालन करते हैं। मुद्दा नियम या वैल्यू के बारे में या आज्ञापालन या उसके पालन ना करने का नहीं है। मुद्दा यह है कि आपकी सोच क्या है या आपका उद्देश्य क्या है। क्या आप केवल स्वयं या जीव-आत्मा के लिए काम कर रहे हैं या क्या आप दूसरों या पर-आत्मा के बारे में भी सोच रहे हैं ? राम और कृष्ण दूसरों की मदद करते हैं, जबकि रावण और दुर्योधन केवल स्वयं के बारे में सोचते हैं। अन्य सभी लोगो का व्यवहार इन दो व्यवहारों के बीच होता है। आशा है कि राम और कृष्ण की तरह सभी लोग धर्म और आत्मा की ओर बढ़ रहे हैं।



आपस की बात

राजकुमार केसवानी

आज की शुरुआत फिर शकेब जलाली की मदद से : उतर के नाव से भी कब सफ़र तमांग हुआ

जर्मी पे पांव धरा तो जमीन चलने लगी... बम्बई की जमीन की यही ख़ूबी है। यह ख़ुद इतनी रफ़्तार से घूमती है कि यहां बाहर से आकर पहला कदम रखने वाला लड़खड़ा जाता है। इसीलिए बार-बार कहता हूं- बम्बई इम्तिहान लेती है। यह इम्तिहान सलीम खान को भी देना पड़ा और जावेद अख़्तर को भी। लेकिन खुशकिस्मती से इसी इम्तिहान के दौरान ही दोनों को आगल-बागल की डेस्क मिल गई। और फिर वही हुआ जो अक्सर ऐसे मामलों में होता है। इस कहानी से यूं तो कर्माबेश सारी दुनिया ही वाकिफ़ है, मुझे क्या कहना है। और जो कहना भी है वह आगे की कहानी में कह भी दूंगा। अभी तो सलीम खान की बम्बई आमद दर्ज करनी है। ख़ुद उन्हीं के बयान के साथ।

‘बम्बई ने बरसों मेरा इम्तिहान लिया। बहुत आजमाया। लेकिन मैं भी डटा रहा। भाग कर जाता भी कहा? मैं तो अपने पीछे के सारे पुल तोड़ कर आया था। कई बरस की ठोकरीं, परेशानियाँ, नाकामयाबियों के बाद किस्मत मेहरबान हुई...’

सलीम साहब ने तो मुख़ासरा में सारी बात कह दी, अब मेरा फ़र्ज है कि आपके लिए इन चार लाइनों के बीच छिपी कहानी कहने की कोशिश करूं। वह 1958 का साल था जब 23 साल के ख़ूबरू नौजवान सलीम खान ने सर-जमीन-ए-बम्बई पर अपना कदम रखा। पता नहीं तब उन्होंने केदार शर्मा का गीत, ‘बड़े अरमानों से रखा है बलम तेरी कसम / चार की दुनिया में यह पहला कदम’ गाया कि नहीं मगर दिल में ऐसा ही कुछ अहसास रहा जरूर होगा।

के. अमरनाथ उस समय अपनी एक अत्यंत महत्वाकांक्षी फिल्म ‘कल हमारा है’ (59) बनाने में जुटे थे। इस फिल्म की सफलता को लेकर उन्होंने बड़े सपने पाल रखे थे। इसी के बाद वे सलीम खान को लांच करने के मंसूबे बांधे बैठे थे। लेकिन ऊपर वाले की स्क्रिप्ट जरा अलग सी ही थी।

मधुबाला, भारत भूषण, लीला चिटणीस और जयंत जैसे सितारों के बावजूद यह फिल्म बाक्स आफ़िस पर नाकाम साबित हुई। तब की एक असफल फिल्म बड़े से बड़े निर्माता की कमर तोड़ देती थी। अब तो नाकाम से नाकाम फिल्म के बावजूद निर्माता अगले काम में लगा नज़र आ जाता है। बहरहाल, इस फिल्म की नाकामी की वजह से के. अमरनाथ एक नए चेहरे को बतौर हीरो पेश करने का जोखिम लड़ने से डर गए। ऐसे में, उन्होंने अजीत और शकीला के साथ एक फिल्म शुरू की ‘बारात’ (60)। इस फिल्म में सलीम को मिला अजीत के छोटे भाई का रोल। तमझाह मुकर्रर हुई 400 रुपए माहवारी। थर्टी डेज एंड पूरे चार सौ रुपए। हर रोज के तेरह रुपए एंड समाप्ति।

कौई नहीं जी। उस दौर में सबको इते ई पेसे मिलते थे। कम तो था पर ग़म न था। सलीम खान के स्टूडल के उस दौर की कहानी खासी दिलचस्प

परी के इंतज़ार में ‘सिंद्रेला’



त्याग

शांतिलाल जैन
वरिष्ठ व्यंग्यकार

एक थी सिंद्रेला। अपनी सौतेली मां की ज्यादतियों से दुखी रहती थी। एक दिन एक परी आई। उसने जादू से सिंद्रेला को सजा-पंजाकर तैयार कर दिया और जादुई रथ से उसे राजमहल की दावत में भेज दिया। लौटते में सिंद्रेला का एक सैंडल महल में ही छूट गया। राजकुमार ने छूटे हुए सैंडल के सहारे उसे ढुंढवाया। सैनिकों ने उसे ढूँढ कर राजकुमार के सामने हाज़िर किया। राजकुमार ने उससे शादी करके उसे रानी बना लिया।

‘लेकिन नानु, पांव में सैंडल के बिना वो चली कैसे?’ जिन घरों में होती हैं बाथरूम, किचन और लॉन में जाने की अलग अलग चप्पलें, उन घरों के अबोध बच्चे पूछ ही लेते हैं ऐसे परेशान करने वाले सवाल। पूछते-पूछते नींद लग गई है उसकी। न्यूज चैनल अब भी दिखा रहे हैं नंगे पांव, पैदल घर-गांव को जाती हुई आभागी लड़की। कहें कि आपन के देश की सिंद्रेला। सिस्टम के सौतेलेपन की मार हर तरफ से झेलती हुई। लॉकडाउन के शिकार बेबस, लाचार बाबा के साथ निकली है।

फटी सी प्रॉक, रूखे-सूखे बिखरे बाल, जूओं की काट से सिर खुजाती, मैल की परत सी जर्मी है हाथ पांव पर, पंपडियाये होंट, आंसुओं की धार से बनी लकीर गालों पर पड़ी जा सकती है। सुबह से दो बार पिट चुकी है। वो रोंटी जो सूखकर टोस्टनुमा कड़क हो चुकी है, वही मांग रही है। बाबा कह रहे हैं कि खत्म हो गई है तो भी जिद पाले बैठी है। सिस्टम ने चहेती संतानों को बाय-एयर एवेक्यूएट करा लिया है। और, सौतेली सिंद्रेला? तीन दिन से चल ही रही है। कभी किसी ट्रक वाले ने बैठा



तारे-सितारे

पंडित मनीष शर्मा, ज्योतिषाचार्य

धर्म • परंपरा • मुहूर्त • व्रत • पर्व पर उपयोगी जानकारी

साप्ताहिक राशिफल

14 अप्रैल से सूर्य मेष में प्रवेश कर उच्च का हो जाएगा। उच्च के मंगल की उच्च के सूर्य पर दृष्टि से गर्मी का प्रभाव बढ़ेगा। रोग की शांति होगी और देश का प्रभाव अन्य देशों पर जमेगा। व्यापार में भी उन्नति होगी। जनता राहत महसूस करेगी।



मेष

राशि का गोचर अति उत्तम योग का निर्माण कर रहा है। भाग्य का साथ प्रगति का सूचक है। विदेश में रहने वालों को अपार सफलताएं मिलेंगी। आर्थिक मामलों में भी बड़ी सफलता मिल सकती है। सप्ताहांत में आवश्यक वस्तुओं में खर्च होने की संभावना है।



तुला

राशि का गोचर स्थायी संपत्ति में वृद्धि का संकेत करता है अथवा ऐसे विचारों को बनाता है जो भविष्य में लाभदायक होंगे। पुराने किए गए कार्यों का अब लाभ प्राप्त होगा एवं आप विरोधियों को भी अपने पक्ष में करने में सफल होंगे। मंगलकारी समाचार प्राप्त होंगे।



वृषभ

सफलता, सुख एवं शांति का समय है। समय सुगमता से व्यतीत होगा एवं किसी प्रकार का संताप उत्पन्न नहीं होगा। परिवार में सरसता रहेगी एवं स्वयं को हर प्रकार से अनुकूल पाएंगे। आर्थिक आधारों में मजबूती बनी रहेगी तथा हर वस्तु को सुलभता से प्राप्त करने में सफल होंगे।



वृश्चिक

कार्यों की प्रशंसा होगी एवं उत्साह में वृद्धि होगी। नई परियोजनाओं की जिम्मेदारी प्राप्त हो सकती है। स्थापित लक्ष्यों को समय पर पूरा करने में समर्थ होंगे एवं संसाधनों का लाभ उठाने में भी सफल होंगे। भाग्य अनुकूल होने से विपत्तियों से मुक्ति मिलेगी।



मिथुन

राहु-केतु के पूर्ण प्रभाव से राशि बहुत ही बेहतर स्थिति में है। हर ओर से सफलता एवं मदद प्राप्त होगी। कार्य की अधिकता रहेगी एवं प्रभाव में वृद्धि होगी। प्रसन्नता एवं सकारात्मकता बनी रहेगी। आर्थिक मामले उत्तम स्थिति में रहेंगे तथा स्वजनों से सामंजस्य बना रहेगा।



धनु

द्राक्ष चंद्र एवं राहु की दृष्टि से सभी कार्यों में आसानी से सफलता एवं समाज में सम्मान प्राप्त होगा। धन की आपूर्ति सुगम बनी रहेगी एवं संपर्क लाभदायक रहेंगे। बुधवार के पश्चात शुभ समाचारों की प्राप्ति होगी एवं प्रतिष्ठित लोगों के साथ मुलाकात होगी।



कर्क

राशि का गोचर पराक्रम स्थान में होने से आय के मामलों में वृद्धि के आसार हैं तथा लाभकारी योजनाओं की प्राप्ति संभव है। शुभ ग्रहों की दृष्टि योग को और मजबूती प्रदान करेगी। धार्मिक कार्यों में रुचि होगी एवं जमीन से लाभ संभव है। शुभ समाचारों की अधिकता होगी।



मकर

मंगल, गुरु एवं शनि का गोचर है। चंद्र किसी बड़े लाभ की ओर अग्रसर कर रहा है। सकारात्मकता रहेगी एवं विविध रूप से लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। अटक हुए कार्यों में भी तेजी आएगी तथा पक्ष में माहौल बनेगा। अज्ञात भय का अंत होगा एवं अनुकूल समाचार प्रसन्नता दिलाने वाले होंगे।



सिंह

राशि का गोचर सुख स्थान एवं मंगल की दृष्टि होने से खर्चों के साथ लाभ वृद्धि के आसार हैं। चिंताएं बहूँगी एवं न मसलों को सुलझाने में मामले भी पुनः फंस सकते हैं तथा उड़चनों की भरमार होगी। धैर्य रखने से समय में सुधार होगा। शुक्रवार की दोपहर से समय पक्ष का हो जाएगा। शनिवार को धन लाभ होगा।



कुंभ

बुध एवं गुरुवार को चंद्र के गोचर के कष्टदायक स्थान में होने से उलझनों की वृद्धि होगी। सुलझे मामले भी पुनः फंस सकते हैं तथा उड़चनों की भरमार होगी। धैर्य रखने से समय में सुधार होगा। शुक्रवार की दोपहर से समय पक्ष का हो जाएगा। शनिवार को धन लाभ होगा।



कन्या

चंद्र का गोचर राशि से तृतीय होने से धन की वृद्धि, सुख, शांति एवं प्रसन्नता रहेगी। नए कार्यों की ओर अग्रसर होंगे एवं लगातार सफलताएं भी मिलती जाएंगी। अहंकार में वृद्धि कुछ नुकसानदायक हो सकती है। सप्ताह के मध्य में व्यय कुछ अधिक हो सकते हैं।



मीन

समय अनुकूल हो गया है। सप्ताह महत्वपूर्ण सफलताएं एवं सम्मान की प्राप्ति कराने वाला है। क्रोध की अधिकता रह सकती है एवं नई योजनाओं के प्रति निराशा का भाव हो सकता है। गुरु एवं शुक्रवार सबसे अच्छे दिन रहेंगे। शनिवार को चिंताएं एवं विवाद की स्थितियां बनेंगी।

से खासे मशहूर हुआ करते थे। बम्बई पहुंचकर ख़ुद ही ‘लव’ करने लगे। और वह भी सच्चा वाला लव। माहिम में पड़ोस के एक डेंटिस्ट की बेटी सुशीला चरक से इश्क़ में मुब्तला हुए। इस आग के दरिया में डूबते-डूबते, पार भी उतर गए। 1964 में बाकायदा शादी कर ली। 1965 में सलमान खान भी आ गए। गोया अब इस ‘लव लेटर राइटर’ के ‘लव’ वाला हिस्सा पूरा हो चुका तो रह गया सिर्फ़ राइटर।

इस राइटर को नई प्राण-वायु मिली गुरुदत्त के लिए ‘प्यासा’, ‘कागज़ के फूल’ और ‘चौदहवीं का चांद’ जैसी फ़िल्में लिखने वाले अबरार अलवी से। सलीम ने गुज़र-बसर के लिए एक्टिंग के साथ ही अबरार अलवी के पास बतौर असिस्टेंट नौकरी हासिल कर ली थी। उधर फ़िल्म ‘सरहदी लुटेरा’ (66) के सेट पर जावेद से भी मुलाकात हो चुकी थी। जावेद तब इसी फ़िल्म के लिए डायलाग डायरेक्टर के तौर पर जुड़े थे। दोनों में दोस्ताना तो हुआ लेकिन साथ काम करने की बात अभी नहीं आई थी। सो सलीम खान ने एक कहानी लिखी ‘दो भाई’। कहानी पसंद की अशोक कुमार ने पर फ़िल्म बनाई निर्माता-निर्देशक बृज ने। अशोक कुमार-शेख़ मुख्तार, जितेंद्र, माला सिन्हा। पर्दे पर बतौर राइटर पहली बार इस तरह नाम आया- स्टोरी- प्रिंस सलीम।

यह फ़िल्म तो न चल सकी लेकिन सलीम खान नहीं रुके। उन्होंने एक और कहानी लिखी। सलीम खान इस दूसरी कहानी को कामयाब फ़िल्म की ज़मानत के तौर पर देख रहे थे। उन्होंने सबसे पहले यह कहानी सुनाई दिलीप कुमार को। दिलीप कुमार को इस कहानी के मुख्य किरदार में कुछ ख़ामियां नज़र आईं। धर्मेन्द्र ने कहानी सुनी तो उछल पड़े। बतौर शगुन 2500 रुपए का साइनिंग अमाउंट दे दिया। मगर इस कहानी पर फ़िल्म बनाई प्रकाश मेहरा ने। इस फ़िल्म का नाम था ‘जंजीर’। इस सारे वक्रवर्क में सलीम खान और जावेद अख़्तर साथ आ चुके थे। लिहाज़ा फ़िल्म की फ़ाइनल स्टोरी, स्क्रीनप्ले और डायलाग दोनों ने मिलकर लिखे।

अब यह बात तो पहले ही हो चुकी है कि दोनों ही लोगों ने सिंपी फ़िल्म्स के स्टोरी डिपार्टमेंट में साथ-साथ नौकरी की। फिर बतौर टीम पहली बार फ़िल्म ‘हाथी मेरे साथी’ लिखी। फिर ‘सीता और गीता’ (72) जैसी हिट फ़िल्म लिखी। 1973 में ‘जंजीर’ के बाद तो तूफ़ान हो गया। सलीम जावेद ख़ुद तो स्टार हुए सो हुए, अब तक अपनी पहचान के लिए भटक रहे अमिताभ बच्चन को उठाकर सीधे स्टार्स की पहली क़तरा में खड़ा कर दिया।

और फिर 1975 में ‘शोले’। अब इसके आगे कहने को बचता क्या है? बस फिर सलीम-जावेद आगे-आगे और दुनिया इनके पीछे-पीछे। जो लिखा, सो हिट। जो कहा, सो हिट। मतलब मामला सुपर हिट।

और...

इस वक्रवर्त इंसानियत के सामने इतनी बड़ी चुनौती आन खड़ी हुई है। सब अपनी-अपनी ताकत और कुव्वत के मुताबिक हिम्मत और हौसले से भिड़े हैं। जीतना तो आख़िर है ही, लेकिन इस बार टक्कर जल करी है। नहीं मतलब हमाई यां भोपाल में सरख, मुश्किल या आसानी से हार न मानने वाली चीज़ को ‘करा’ या ‘करी’ कहते हैं। तो मुकाबला जरा ‘करा’ जरूर पड़ गया है लेकिन इसका हमारी बरी करारा ही देना होगा। और ईशा-अल्लाह ‘हम होंगे कामयाब।’ जय-जय।

आपके शरीर की ढाल बनेगा खानपान का यह शेड्यूल



डाइट सलाह

डॉ. शिखा शर्मा, डाइट एंड वेलनेस एक्सपर्ट

कोरोना

वायरस के कारण हम सभी अपने-अपने घरों में कैद हैं और अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंतित भी हैं। कोरोनावायरस हो या अन्य कोई भी फलू, लगभग सभी बीमारियों में हमारे प्रतिरक्षा तंत्र (इम्युन सिस्टम) की ही परीक्षा होती है। जिस व्यक्ति का प्रतिरक्षा तंत्र जितना मजबूत होता है, उसे बीमारियां उतनी ही कम प्रभावित करती हैं। इम्युनिटी बढ़ाने में डाइट के साथ-साथ निश्चित समय पर सोने-उठने की भी अहम भूमिका होती है। सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात्रि का भोजन भी एक तय समय पर ही करें। लॉकडाउन के मद्देनज़र हमने यहां ऐसा सिंपल डाइट शेड्यूल दिया है, जिसे आप आसानी से अपना सकते हैं। इसमें शामिल अधिकांश चीजें हमारे घरों में मौजूद होती हैं या आप मोहल्ले/ कॉलोनी में स्थित किराने की दुकान से ला सकते हैं।

■ **उठते ही क्या करें?** सुबह-सुबह उठने के तुरंत बाद कुछ लोगों को कुनकुना पानी पीने की आदत होती है। यह अच्छी आदत है, लेकिन इसमें आप 10-15 एमएल यानी लगभग दो से तीन टी स्पून एलोवेरा, गिलोय या क्वाइटग्रास का जूस मिलाकर पी सकते हैं। इससे शरीर का सिस्टम क्लीन हो जाएगा और एलोवेरा या क्वाइटग्रास का जूस किसी भी मेडिकल शॉप में मिल जाएगा।

■ **नाश्ता कब करें?** उठने के दो घंटे के अंदर ही नाश्ता करना जरूरी है। इसमें अपनी पसंद और सुविधानुसार विकल्प चुन सकते हैं। किसी दिन फलों से बनी स्मूदी लें, तो कभी ओट्स उपमा, काला चना चाट, उबली हुई हरी अंकुरित मूंा दाल या सब्जियों का जूस

■ **शाम की चाय कैसी हो?**

शाम को हर्बल या ग्रीन टी अथवा जैसमीन टी बेहतर विकल्प है। लेकिन अगर अभी ये घर में उपलब्ध ना हों तो सामान्य चाय में तुलसी की पत्तियां, काली मिर्च आदि जरूर मिलाएं। ये इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार होंगी। इसके एक घंटे बाद एकाध फल जैसे सेब, पपीता आदि खा सकते हैं।

■ **डिनर कब और कैसा हो?**

रात्रि का भोजन आठ-साढ़े आठ तक कर लेना चाहिए। डिनर में अगर दलिया या खिचड़ी होगी तो ज़्यादा बेहतर रहेगा। इसके अलावा एक कटोरी मिक्स वेजीटेबल जूस ले सकते हैं। रात के सूप में टमाटर न मिलाएं। खाने के एक घंटे बाद कुनकुने पानी या दूध में हल्दी मिलाकर पिएंगे तो नींद अच्छी आएगी।

इनकी रोज आदत डालिए



1. तुलसी

हमारे घरों में तुलसी का पौधा होता ही है। तुलसी अपने आप में बहुत गुणकारी है और हमें रोगाणुओं से लड़ने में मदद करती है। रोज सुबह तुलसी की 5-7 पत्तियां खाना चाहिए। पत्तियों को कुनकुने पानी के साथ भी ले सकते हैं।



2. आंवला

आंवले में संतरे से भी कई गुना ज़्यादा विटामिन सी होता है। विटामिन सी का संबंध हमारी इम्युनिटी से भी है। अभी आंवले का मौसम नहीं है। इसलिए किसी भी मेडिकल शॉप से आंवले का जूस ले सकते हैं। इसके अलावा आंवले को मुरब्बे, अचार, कैडी या जैली के रूप में भी खा सकते हैं।



3. च्यवनप्राश व अश्वगंधा

अश्वगंधा में कई तरह के रोगों से लड़ने की ताकत होती है। इससे शरीर को ऊर्जा भी मिलती है। इसके अलावा च्यवनप्राश खाने की भी आदत डालनी चाहिए। इससे भी प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है।

13 अप्रैल- वाटिका रोपण, पूंजी निवेश (सवरे 09.15 से दोपहर 10.40 तक)
16 अप्रैल- नामकरण, अन्नप्राशन, कर्णवेध (सूर्योदय से 10.40 तक)
18 अप्रैल- गुहारभ, जीर्ण गुह्रप्रवेश (दोपहर 1.55 से 4.35 दिन तक)

शुभ मुहूर्त

व्रत-पर्व

डॉ. पं. हेमचंद्र पांडेय

13 अप्रैल- सूर्य की मेष संक्रांति, सतुआ संक्रांति
14 अप्रैल- मेष संक्रांति का पुण्यकाल
16 अप्रैल- चंद्रिका नवमी
18 अप्रैल- वरुथिनी एकादशी (स्मार्त एवं वैष्णव)

ऐसा क्यों

देवता तैत्तीस करोड़ नहीं : कोटि का एक अर्थ प्रकार भी होता है। देवी-देवता तैत्तीस प्रकार के हैं- 12 आदित्य, 11 रुद्र, 8 वसु, 2 अश्विनी कुमार। इस प्रकार तैत्तीस प्रकार के देवी देवता हैं। अज्ञानतावश कुछ लोग कोटि का अर्थ करोड़ निकालकर इन्हें तैत्तीस करोड़ देवी-देवता मान लेते हैं। इन 33 प्रकार के देवताओं के भिन्न-भिन्न नाम भी हैं।