

अमृत विचार

लोक दर्शन

रविवार, 10 अगस्त 2025

www.amritvichar.com

४

तंत्रता या आजादी इस शब्द से हर किसी को प्रेम है। आज हर कोई अपनी स्वतंत्रता को लेकर जागरुक है। चाहे वह गृहणी हो, सेवारत कर्मचारी हो, मजदूर या कामगार हो। यहां तक कि युवा और छोटे बच्चे भी आज अपनी आजादी का अतिक्रमण नहीं होने देते। आजादी का यह भाव मन में आता क्यों है? क्योंकि यह हमें अपनी इच्छा के अनुसार चलने का मौका देता है। इस आजादी को पाने के लिए



अमृता पांडे
लेखिका, हल्द्वानी

बहुत सारी बाधाओं या बहुत सारे विरोधों का सम्मना करना पड़ता है। इसीलिए यह अति प्रिय होती है। बरसों की गुलामी के बाद भारत ने भी आजादी का स्वप्न देखा। हिंसक-अहिंसक रास्ते अपनाए, कई कष्ट सहे, तब जाकर 15 अगस्त 1947 को आजादी की शुभ बेला आई।

विभाजन की दास्तान बहुत लंबी है। 15 अगस्त की मध्यरात्रि को भारत ने अपनी आजादी का ऐलान किया और 14 अगस्त को पाकिस्तान पृथक हो चुका था। हर्षोल्लास और गुलामी से मुक्ति का क्षण था लेकिन इस दौरान जो दुष्परिणाम आए, लटपट हुई और जो हजारों लोग मौत के घाट उतारे गए, उन्हें हम नहीं भुला सकते। अंग्रेजों ने फूट डालो और राज करो की नीति के तहत देश के दो हिस्से कर दिए, लेकिन दोनों ही देशवासियों के हिस्से दर्द आया। सिरिल जॉन रेडिक्लफ जिन्होंने कभी भी भारत की धरती पर कदम नहीं रखा था, इस बड़ी सच्चाई को दरकिनार रखकर उनको भारत और पाकिस्तान के बीच सीमा रेखा खींचने की जिम्मेदारी सौंप गई थी। रेडिक्लफ ने सीमांकन के लिए दो आयोग बनवाए जिसमें मुस्लिम लीग और भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के दो-दो सदस्य रखे गए थे। रेडिक्लफ को लगभग 1 महीने में अपना कार्य पूरा करना था। विशेषज्ञों से सलाह मशविरा बहुत जरूरी था लेकिन सीमित समय सीमा इसकी इजाजत नहीं दे रही थी। अब मुस्लिम लीग और भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के बीच सहमति बनाना बहुत बड़ा मुद्दा था। रेडिक्लफ को ही स्वविवेक के आधार पर अंतिम निर्णय लेना था। इतिहासकार बताते हैं कि विभाजन पेसा हुआ कि कई गांव और उनके अंतर्गत आने वाले घर बंट गए, एक घर के कुछ कमरे भारत की सीमा के अंतर्गत आए तो कुछ पाकिस्तान चले गए। इसी तरह कहीं-कहीं खेत पाकिस्तान की तरफ रह गए और कमरे भारत में आ गए। यह विभाजन रेखा रेडिक्लफ रेखा के नाम से जानी जाती है, जिसे 12 अगस्त तक पूरा कर दिया गया था लेकिन विरोध के डर से लागू नहीं किया जा सका। 15 अगस्त को दोनों देश स्वतंत्र हो जाने के बाद 17 अगस्त को ब्रिटिश सरकार ने इसे लागू कर दिया। विभाजन कई मामलों में दर्द की दास्तान रहा। मगर गुलामी के उस मंजर की कहानी सुनकर आँखों में आंसू आ जाते हैं और रोंगटे खड़े हो जाते हैं। हमारे स्वतंत्रता सेनानी जैसे महात्मा गांधी, नेताजी सुभाष चंद्र बोस, भगत सिंह, चंद्रशेखर आजाद, सरदार पटेल और अनन्दित जाने अनजाने राष्ट्र नायकों के प्रयासों से ही आज हम आजाद भारत में सांस ले रहे हैं। आजादी की यह लड़ाई केवल सत्ता परिवर्तन के लिए ही नहीं थी, बल्कि एक न्यायपूर्ण, समतामूलक और आत्मनिर्भर राष्ट्र का निर्माण इसका उद्देश्य था। यह दिलचस्प बात है कि 15 अगस्त को भारत के साथ-साथ दुनिया के 4 दूसरे देश भी अपनी आजादी का जशन मनाते हैं जिनमें उत्तर और दक्षिण कोरिया, कांगो, लिचेस्टरन और बहरीन शामिल हैं।

आत्मचिंतन और जागरूक होने का अवसर

- खत्तरता तो मिल गई लेकिन सोचना यह है कि हासिल क्या हुआ, हमने कितना विकास किया। कितनी तरकी की है। आजादी सिर्फ जशन का भौपा नहीं, बल्कि आत्मवित्तन और जगरूक होने का भी अवसर है। हमें सोचना होगा कि आजादी के 78 वर्षों बाद भी क्या हम एक समाज, शिक्षित और न्यायपूर्ण समाज बना पाए हैं? समाज में जब तक आखिरी व्यक्ति तक विकास नहीं पहुंचता, तब तक हमारी आजादी अधूरी है। इसलिए हम सबका कर्तव्य है कि हम मिलकर एक ऐसे भारत की रचना करें, जहां हर व्यक्ति को बराबरी का अधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य और सम्मान मिले।

हमें मिलकर एक ऐसा समाज बनाना है जहां हर व्यक्ति को बराबरी का अधिकार मिले और कोई पीछे न छुटे। हम सबको मिलकर यह संकल्प लेना चाहिए कि हम सिर्फ अपने लिए नहीं, समाज और देश के लिए भी जिए। देश को महान बनाने के लिए जरूरी नहीं कि हम बहुत बड़े काम करें। अपने नियत कर्तव्यों की पूर्ति करते हुए भी हम देश सेवा कर सकते हैं। इस व्यक्ति का जो कर्तव्य है उसे ईमानदारी से निभाए। मसलन, एक शिक्षक अपने विद्यार्थियों को मन लगाकर पढ़ाए, एक डॉक्टर ईमानदारी से मरीजों का इलाज करे। देश के नौनिहाल और युवा मन लगाकर पढ़ाई करें। आधुनिक तकनीकों से खुद को अपडेट करते हुए अपनी परंपराओं और सांस्कृतिक विरासत को भी संजो कर रखें। नई तकनीकीं, नई ऊर्जा का स्वागत हो लेकिन अपनी संस्कृति और परंपराओं को भी साथ लेकर चलना है। हमारी सांस्कृतिक विरासत इन्हीं में मिलेगी।

अभिभावकों की भूमिका अपने बच्चों को सिर्फ़ स्कूल भेजने तक ही सीमित नहीं होती। हमें अपने बच्चों में नैतिक मूल्य, देशप्रेम, और समाज के प्रति जिम्मेदारी का भाव जगाना होगा। आज की पीढ़ी ही कल का भारत है, और उन्हें सही दिशा देना हम सबका साझा दायितव्य है। आज हमारे पास इतना समय कहां है कि अपने बच्चों को देश से प्रेम करना सिखाएं। हमें उनकी पढ़ाई लिखाई और फिर नौकरी की चिंता है लेकिन एक समय ऐसा भी था जब लोगों ने पढ़ाई लिखाई नौकरी सब कुछ देश की खत्तरता के लिए दाव में लगा दिया था।

इस तरह के किस्से कहनियां हमें अपने बच्चों को सुनाने होंगे। त्याग का मूल्य सीखना होगा तभी देश के प्रति वे अपना कुछ योगदान कर सकेंगे। इस संबंध में जापान देश का उदाहरण सबसे पहले मरित्सुक में आता है। इस छोटे थे देश में द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान अमेरिका के द्वारा नागासाकी

और हिरोशिमा में दो एटम बम दागे थे। जिसकी तबाही के चिन्ह आज भी वहां मौजूद हैं। लेकिन जापान के कर्मठ लोग हाथ में हाथ धरकर नहीं बैठे रहे। उन्होंने एक नया जापान बनाने में अपना योगदान दिया जिसमें नन्दे नन्दे हाथ भी शामिल थे। और आज तकनीकीय कासिरी भी क्षेत्र में देखिए जापान का कोई मुकाबला नहीं है। वहां की बुलेट ट्रेन और दूसरी अत्याधुनिक तकनीकियों का आप मुकाबला नहीं कर सकते। जापान के लोगों का देश प्रेम अनुकरणीय है। यह अपने देश और उसकी संस्कृति पर गर्व करते हैं। उनमें मजबूत सामूहिक भावना पाई जाती है जो उन्हें अपनास में और अपने देश से जोड़ती है। जापानी लोग अपने देश पर गर्व करते हैं और सार्वजनिक स्थलों को सफ़ रखते हैं तथा दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करते हैं। सार्वजनिक संपत्ति के नुकसान की घटनाएं वहां पर नहीं होतीं। वे अपने देश की आधिक प्रगति में योगदान देते हैं। जापानी प्राकृतिक आपदाओं का हमेशा से सामना किया है इसलिए ऐसे अवसरों पर भी निस्वार्थ भाव से एक दूसरे की मदद करते हैं। ये लोग रवभाव वश भी ईमानदार और मददगार होते हैं। और सबसे बड़ी बात यह लोग समय के पाबंद होते हैं। हमें तो अंग्रेज़ 'इंडियन टाइम' कहकर बदनाम कर गए। सचमुच हम समय की कदर नहीं करते। किसी भी समारोह में, अपने कार्य स्थल में देर से पहुंचना बड़पन की बात समझते हैं।

स्वतंत्रता का मूल मंत्र



आत्मनिर्भर भारत और डिजिटल इंडिया



कुछ क्षेत्रों में स्वतंत्रता के बाद हमने काफी प्रगति की है इसमें कोई शक नहीं। जैसे अंतरिक्ष के क्षेत्र में हमने कई नए आयाम स्थापित किए हैं। आईटी, जैव प्रौद्योगिकी और नवीकरणीय ऊर्जा जैसे क्षेत्रों में भारत में विशेष तरक्की की है। आत्मनिर्भर भारत और डिजिटल इंडिया जैसे प्रयोगों के साथ भारत का स्वदेशी नवाचार और तकनीकी आत्मनिर्भरता का प्रयास है।

इसरो के नेतृत्व में, भारत ने एक मजबूत अंतरिक्ष कार्यक्रम विकसित किया है, जिसने संचार, मौसम पूर्वानुमान और नेविगेशन के लिए उपग्रहों को सफलतापूर्वक लॉन्च किया है। मंगल ग्रह परिक्रमा मिशन इसका एक प्रमुख उदाहरण है। जिसने भारत को मंगल ग्रह की कक्षा में पहुंचने वाला पहला एशियाई राष्ट्र बना दिया। इस तरह सूचना और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भी भारत वैश्विक परिप्रेक्ष्य में उभर का आ रहा है। राकेश शर्मा 1984 में अंतरिक्ष में जाने वाले पहले भारतीय थे। वे सोवियत यूनियन के सोयुज टी-11 मिशनका हिस्सा बने थे। बीते माह 41 साल बाद, शुभांशु शुक्ला एक्सोम मिशन-4 (ए एक्स 4) नामक एक निजी अंतरिक्ष मिशन में अंतरिक्ष में गए जो नासा और स्पेसएक्स के सहयोग से संचालित हो रहा है। यह मिशन भारत, पोलैंड, हंगरी और अमेरिका के अंतरराष्ट्रीय सहयोग का प्रतीक है। शुभांशु शुक्ला इस मिशन के पायलट थे निसंदेह यह हमारे लिए गर्वित होने वाला पल था।

स्वास्थ्य और कृषि क्षेत्र



स्वास्थ्य, साक्षरता, कृषि, अंतरिक्ष और तकनीकी के क्षेत्र में हमें अभी बहुत कुछ करना है। साक्षरता की दर हमें बढ़ानी है, बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना सरकार का लक्ष्य होना चाहिए। कुपोषण और खून की कमी आज भी हमारे देश के बच्चा और महिलाओं में एक बहुत बड़ी समस्या है। जाति, धर्म के झगड़े देश प्रांतों में प्रदान ज्ञाने हैं।

जब जब स्वतंत्रता दिवस का दिन आता है तो महसूस होता है कि हम मात्र एक औपचारिकता निभा रहे हैं। जर्बा

ऐसा नहीं होना चाहिए। ईमानदार प्रयास करने जरूरी है। मात्र बातों से कोई देश महान नहीं होता। आजादी का तिरंगा नीले आकाश में उन्मुक्त लहराता रहे और तिरंगे की छांव दर्ते रेते ही हाँ यारिक स्वर के उन्नत और प्राप्तवात् विभिन्न में पाया। अभी आजादी की अपार्थी प्रदत्तता है।

जैव पौद्योगिकी और नवीकरणीय ऊर्जा

देश आज जैव प्रौद्योगिकी और नवीकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में भी प्रगति कर रहा है जिससे स्वास्थ्य सेवा, कृषि और बुनियादी ढांचे में सुधार हो रहा है। लेकिन यह सच है कि रोगियों की तुलना में डॉक्टरों की संख्या आज भी बहुत कम है। ग्रामीण क्षेत्र आज भी स्वास्थ्य संबंधी बुनियादी जरूरतों की कमी से जूझ रहे हैं। नवाचार को बढ़ावा देने और अनुसंधान और विकास में निवेश करने के लिए देश प्रतिबद्ध है, जिससे तकनीकी स्टार्टअप की संख्या बढ़ रही है। भारत का स्टार्टअप इकोसिस्टम, जो दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा इकोसिस्टम है, आईटी सेवाओं से आगे बढ़कर एआई, सेमीकंडक्टर डिजाइन, अंतरिक्ष तकनीक एवं क्वांटम कंप्यूटिंग तक में विविधता ला रहा है। पिछले 10 सालों में भारत में सवा लाख से ज्यादा स्टार्टअप पंजीकृत हुए हैं। विज्ञान



करणीय ऊर्जा के क्षेत्र में भी प्रगति कर रहा है। यादों में सुधार हो रहा है। लेकिन डॉक्टरों की संख्या आज भी बहुत स्थूल संबंधी बुनियादी जरूरतों को बढ़ावा देने और अनुसंधान ए देश प्रतिबद्ध है, जिससे रही है। भारत का स्टार्टअप परा सबसे बड़ा इकोसिस्टम बढ़कर एआई, सेमीकंडक्टर कनीक एवं क्वांटम कंप्यूटिंग तया ला रहा है। पिछले 10 भारत में सबा लाख से ज्यादा ए अपंजीकृत हुए हैं। विज्ञान और प्रौद्योगिकी को बढ़ावा देने के लिए सरकार ने विज्ञान धारा योजना के तहत आवान्टन में वृद्धि की है, जो वै अनुसंधान, नवाचार और तकनीकी

पर अभी भी हमें कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, जैसे कि उभरती प्रौद्योगिकी की तुलना में कुशल कार्यबल की कमी। हमारे जितने भी ग्रेजुएट पास आउट होते हैं वे सभी तकनीकी मसलों को हल करने के काबिल नहीं होते अतः स्वत ही रेस से बाहर हो जाते हैं। साइबर सुरक्षा संबंधी खतरे तो चलेंगे बनकर खड़े ही हैं। फेक और डिजिटल अरेस्ट जैसे धोखाधड़ी के मामले प्रशासन के लिए चुनौती हैं। इन चुनौतियों का समाधान करने लिए कुछ आवश्यक कदम उठाए जाने जरूरी है। वर्ष 2030 तक राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में भारत के तीसरे सबसे बड़े वायु यात्री

बाजार बनन का सभावना है। विमानन सवा संदर्भ में प्रत्यक्ष रूप से लगभग साढ़े तीन लाख से अधिक लोगों को रोजगार मिलता है।

मेक इन इंडिया और आत्मनिर्भर भारत योजना के तहत स्वदेशी विनिर्माण बढ़ावा दिया जा रहा है। विमान वस्तु हित संरक्षण विधेयक 2025 विमान पट्टे और वित्त पोषण ढांचे को अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप बनाने को वचनबद्ध है। देश के लगभग 80 हवाई अड्डे आज शत प्रतिशत हरित ऊर्जा पर परिचालन कर रहे हैं जो पर्यावरण क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण कदम है। हालांकि पायलटों की गरने के लिए भारतीय विमानन अकादमी में सुधार लाने



ग भर्वस्था महिलाओं पर महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और जैव रासायनिक प्रभावों के साथ एक अनूठा मातृत्व का अनुभव प्रदान करता है। अधिकांश गर्भवती महिलाएं गर्भवस्था के विभिन्न चरणों में होने वाले परिवर्तनों के कारण असुरक्षित महसूस करती हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। एक अनुमान के लगभग 30 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं को किसी न किसी स्तर पर चिंता का अनुभव



डॉ भगत कुमार तिवारी
वीचयू वाराणसी

होगा। शोध के अनुसार लगभग 15 प्रतिशत महिलाएं गर्भवस्था के दौरान अवसाद या चिंता से ग्रस्त होती हैं, गर्भवस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की समस्या होना आम बात है। हर पांच गर्भवती में से एक गर्भवती महिला मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित होती है। जन्म देने वाली लगभग तीन प्रतिशत महिलाएं प्रसव के बाद प्रसवोत्तर अभिघातजन्य तनाव विकार (पीटीएसडी) का अनुभव करती हैं, जबकि उच्च जोखिम वाली आबादी में यह आंकड़ा 15 प्रतिशत है। एक अनुमान के अनुसार 7.8 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं तथा 16.9 प्रतिशत प्रसवोत्तर महिलाओं को प्रसवकालीन ओसीडी का अनुभव होगा।

गर्भवस्था के लक्षण

- मासिक धर्म का न आना।
- स्तनों में दर्द या सूजन।
- थकान।

- बार-बार पेशाब आना।
- मतरी और उल्टी (मॉर्निंग सिक्केस)।
- हल्का रक्तसाव।
- खाने की इच्छा होना या खाने से नफरत होना।
- मूड रिंग।
- सिर दर्द।
- खूबू की समझ में बढ़ातरी।
- पैंप के निचले भाग में दर्द।
- पैर और टखने में सूजन आना।
- हल्का स्पॉटिंग।
- कृष्ण।
- नाक बंद होना।
- सीं में जलन।
- पैट में बच्चे की हलचल महसूस होना।
- चेहरे में चमक आना।

ध्यान रखें हर महिला को अलग-अलग तरह के लक्षण नहीं हो सकते हैं, अगर भीरियाडिस न आएं, तो आपधिक प्रेमेनी टेस्ट कराना चाहिए और डॉक्टर से तुरंत सलाह लेनी चाहिए।

अन्य जोखिम कारक

- सामाजिक समर्थन की कमी
- घरेलू हिंसा
- वित्तीय कठिनाइयाँ
- प्रसव-पूर्व और प्रसवोत्तर जटिलताएं
- आपाकालीन सिजेरियन सेसेशन
- पिछला गर्भवत या गर्भधान में कठिनाई
- अनियोजित गर्भवस्था
- अनिवृत्त गर्भधारण

गर्भवस्था: मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं एवं समाधान

विभिन्न लक्षण

घबराहट- दिल की धड़कन तेज होना, बैंगेनी, सांस फूलना, कपकपी या अपने को आस-पास से शारीरिक रूप से 'अलग' महसूस करना।

सामान्यीकृत चिंता- सामान्य चिंताओं में क्या मेरा बच्चा सामान्य होगा, श्रम की चिंता, अपने बदलते शरीर की चिंता, भावनात्मक दबाव, रिश्ते में बदलाव, केरियार आदि शामिल हैं।

बाधकारी व्यवहार, अग्रांत मूड में बदलाव, बिना किसी

स्पष्ट कारण के उदास रहना, बार-बार रोने का मन करना, खुशी देने वाली चीजों में भी दिलचस्पी न होना (जैसे- दोस्रों के साथ समय बिताना, व्यायाम करना, भोजन करना इत्यादि)।

जल्दी घबराना, तनावावर सहन, हर समय थका हुआ महसूस करना, नींद की समस्या, लैंगिक किंवदं रुचि न होना, अपने बच्चे के साथ अकेले रहने का डर, खोने का यो अपने बच्चे को नुकसान पहुंचाने के विचार आना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, सामान्य बालों को याद रखने में कठिनाई होना, जोखिमपूर्ण व्यवहार करना, नेत्र का उपयोग करना।

अगर ये लक्षण दो साताव ह से ज्यादा समय तक बने रहते हैं तो समझौं की गर्भवती महिला को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना, नींद का पड़ रहा है, व्याशीष्म नोरैज़ानिया का मनोविकासक से मिलकर निदान किया जाना आवश्यक है अन्यथा इसका गर्भवती नीलिया के साथ-साथ गर्भ में पल रहे बच्चे के कुपर भी विपरीत असर पड़ता है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

तनाव:- गर्भवस्था के दौरान तनाव बढ़ जाता है। तनाव के कारणों में मातृत्व अवकाश लेने से जुड़े मुद्दे, विविध तनाव, रिश्तों की चिंता, खास्य स्थिति विचार की चिंता, व्याधियों की चिंता इत्यादि शामिल है।

नकारात्मक अनुभव:- बैंझान, प्रसाकालीन समस्याएं, गर्भीयी, भेदभाव, हिंसा, देरोज़ागारी, व अलगाव जैसे अनुभवों से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।

व्यक्तित्व:- कम आनंदसम्मान, अपने जीवन पर नियंत्रण महसूस करना, नियंत्रण लेने में समर्पण, अवसाद व तनाव विकार विकरित होने की जोखिम बढ़ा सकता है।

गर्भारी:- गर्भवत का इत्तिहास या पहली तिमाही के बाद गर्भवत होना भी मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

बीमारी:- बीमारियों 70 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं को प्रभावित करती है। मर्गली, उल्टी, भूर्घु न लगाना, थकान बहुत सामान्य है। गंभीर बीमारियों अवसाद और चिंता के लक्षण पैदा कर सकती है।

यह आकर्षक लाल चमकीला फल हमारे देश के पूर्वोत्तर राज्यों और हिमालय की तराई वाले क्षेत्रों का बहुत जाना-पहचान है, जो आकार में बड़े अंगूर के बराबर होता है, तरबूज या खरबूजा जितना नहीं। इसका वानस्पतिक नाम है 'एलिआग्नस लैटिफोलिया' जो हमारे भारत का एक छुपा रुस्तम जैसा फल है, बहुत सारे पोषक गुणों से भरपूर, स्वाद में खट्टा-मीठा सा।

सिल्वर-बेरी

एलिआग्नस लैटिफोलिया, जिसे नॉर्थ-ईस्ट में से नागालैण्ड में 'सोह-सांग', तो कहीं-कहीं 'छानबेरी', 'मूसलेरी'

'मल्लेरो' या 'मदीलो' कहा जाता है, मणिपुर में डेयल और अंगोजी में सिल्वर-बेरी के बराबर होता जाता है, इसकी बहुवर्षीय कटोंदार बेल या लतानुमा झाड़ी होती है, जो भारत के साथ दक्षिण-पूर्व एशिया की देशजन प्रजाति मानी जाती है।

पूर्वोत्तर भारत के खासी-जैतिया तथा तुर्कुशी-पहाड़, अरुणाचल की नदियों की घाटियाँ और उपहिमालीय जंगल इसके प्राकृतिक उदासम खल हैं, यहीं से यह पक्षियों-जानवरों द्वारा बीज-प्रसारण के द्वारा परिचयी घाट, दार्जिलिंग-कलिम्पोग की तलहटियों और अंडमान-निकोबार तक पहुंच गया है।

साथ ही इसे हिमालय के लगभग 450-500 मी से 1500 मी ऊंचाई वाले दलदली व खुले बन, तथा बाद में चाय-बागानों और ग्रामीण बाड़ों पर भी नैसर्गिक रूप से पनपते देखा गया है।



नीरमा सौरभ

रायपुर

इस सप्ताह की शुक्रआठ में कार्य प्रविधि में सुराहा होने पर भी यह समय रहेता है और मानसिक स्थिति के लिए शुभ नहीं है। इस समय आपको आक्रमक न होने की सलाह दी जाती है और अपने जीवन के लिए शराब, सिरांदे या नशीली दवायाएँ जो क्षेत्रों के लिए शराब, रियारे या नशीली दवायाएँ होती हैं। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए।

इस सप्ताह की शुक्रआठ में आपको जीवन का एक सुहारा करने के लिए रात बढ़ावा देना चाहिए। इस समय आपको जीवन क

