

संपादकीय

आनंद बवरी के अनसुने नहमें

हिंदी सिनेमा के सबसे लोकप्रिय गीतकारों में से एक आनंद बरुअ्या ने फिल्मों में 3300 से ज्यादा गाने लिखे। उन्होंने 42 साल लंबे अपने करियर में 96 संगीतकारों और करीब ढाई सौ निर्देशकों के साथ काम किया। फिल्मों में गीत सिच्चिएशन और कहानी के मुताबिक लिखे जाते हैं। पर फिल्म के फाइनल रिलॉज होने तक फिल्म की लंबाई कम करने या गाने अधिक होने के कारण बहुत सारे गाने रिकॉर्ड होकर भी फिल्मों में दृस्टोमाल नहीं हो पाते हैं। आनंद बख्ती जी के साथ भी ऐसा हुआ। कुछ फिल्में ही अटक गईं। कुछ फिल्में पूरी नहीं हो पाई लेकिन उनके गाने लिखे गए और रिकॉर्ड भी हुए। इन्हीं अनसुने नामों को आनंद बख्ती के पुत्र राकेश आनंद बक्शी ने एक किताब में संकलित किया है। जिसका शीर्षक है मैं जादू हूँ चल जाऊंगा। राकेश आनंद बक्शी की इस पुस्तक को पेंगुइन स्वेदेश ने हाल ही में प्रकाशित किया है। इसमें आनंद बख्ती द्वारा समय समय पर लिखे 69 ऐसे गीत और कविताएं शामिल हैं जिनसे पाठक पहली बार रूबरू होते हैं। इनमें तीन वह कविताएं भी हैं जो उनके गीतकार बनने से पहले प्रकाशित हुईं। बख्ती साहब की पहली कविता जब वह किशोर थे। रावलपिंडी (अब पाकिस्तान) से निकलने वाले अखबार कौमी में छ्यांथी थी। इसकी शुरू की पर्वतयां थी उनकी दूसरी कविता 25 मार्च 1950 को सेना की प्रतिष्ठित पत्रिका सैनिक समाचार में छ्यांथी जिसका शीर्षक था गिरेंगी बिजलियां कब तक, जलेंगे आशिया कब तक। पत्रिका के संपादक से उन्होंने अनुरोध किया था कि उनके नाम के साथ उनका रैक भी छ्यांथ जाए ताकि वह अपने साथियों और अफसर के बीच अपनी धाक जमा सके। यह कविता एक ऐसे शख्स के गम और उसकी तकलीफ का बया है जो लगातार बदकिस्मती के थेरेड़े सहते-सहते परेशान हो गया है।

इस कविता के प्रकाशन से उन्हें भरोसा हुआ की वह अच्छा लिख सकते हैं क्योंकि इसके लिए उन्हें अपने साथियों और अफसरों से काफी तरीफ मिली थी। इसकी अगली लाइन थी- खिलाफ अहल ए चमन के तू रहेगा आसमान कब तक इसमें वह कविता भी संकलित है जब 1956 में वे दूसरी बार मुंबई में बतोरी गीतकार अपनी किस्मत आजमाने आए थे। तब उन्होंने यह कविता खुद को प्रेरित करने के लिए लिखी थी। इसकी पवित्रियां थी। संकलन में गौतमों के अलावा उनकी बहुत सारी कविताएं और शायरी भी शामिल हैं जो उन्होंने खाली समय में अपने लिए लिखी थी। वह यह सब अपनी डायरी में लिखा करते थे। बख्ती साहब ने इसके बारे में अपने पुत्र राकेश को बताते हुए कहा था कि जब मैं दुनिया से चला जाऊंगा तो भी इस डायरी को बहुत सभाल कर रखना। यही नहीं तुम फिल्मकारों को यह कह सकते हो कि अगर उनकी कहानी के मुताबिक कोई कविता नजर आती है तो वह उसका इस्तेमाल अपनी फिल्मों में कर सकते हैं। राकेश आनंद बक्शी ने केवल एक फिल्मकार को इस डायरी से कविता लेने की इजाजत दी और वह थे असीम शक्ति सामंत। उन्होंने अपनी फिल्म ये जो मोहब्बत है (2012) के लिए दो रोमांटिक गाने रिकॉर्ड किए थे जिसका संगीत अनु मलिक ने दिया था। प्रस्तावना के तौर पर 21 जुलाई 1998 को लीला होटकर में आनंद बक्शी के जन्मदिन पर निर्देशक सुभाष घई के द्वारा आयोजित समारोह में बक्शी साहब के बारे में जावेद अख्तर द्वारा गया दिया गया वक्तव्य शामिल है जिसमें वह कहते हैं जज्बात का कौन-सा मोड है वह एहसास की कौन-सी मजिल है वह धड़कनों की कौन-सी स्त्र है वो मोहब्बत का कौन-सा मौसम है, वो जिंदगी का कौन-सा मुकाम है जहां सुरों के बादलों से आनंद बख्ती आज के समाज के शायर है। आनंद बख्ती आज के लोक कवि हैं।

विज्ञान को धर्म के अंतर्गत लाने की कोशिश खतरनाक है। जिस तरह बहुत यहले रूस में राजनीतिक हठधर्मिता ने वैज्ञानिकों द्वारा विज्ञान को दरकारों पीछे धकेल दिया और नाजियों की कट्टरता ने जर्मन विज्ञान को नष्ट कर दिया था, ऐसी स्थिति भारत में नहीं होनी चाहिए। वर्ष 2009 में दो अप्रिसिद्ध शिक्षाविदों एवं शीर्ष वैज्ञानिक अनुसंधान केंद्रों के निदेशकों ने मुझे भारतीय था कि उन्हें विदेश में रहने वाले भारतीय शोधकर्ताओं से नौकरियों के लिए सबसे अच्छे आवेदन मिल रहे थे। वह दिलचस्प था, वे भारतीय वैज्ञानिकों के विदेश में नौकरी करने वाले स्वभाव ने कहीं अधिक परिचित थे। दरअसल, वैज्ञानिकों की प्रतिभा एक बड़ी संख्या में विश्चम दरों से वापस भारत की ओर तौट रही थी। प्रतिभा पलायन के इस आशिक उलटफेर के कई कारण थे। वैश्विक वित्तीय संकट के कारण विश्चमी विश्वविद्यालय धन की कमी का सम्मान कर रहे थे, वहीं भारत अनुसंधान और आन्व्रत्ति पर अधिक वर्च कर रहा था। केंद्र सरकार ने उच्च गुणवत्ता वाले अनुसंधान केंद्रों की एक श्रृंखला स्थापित की, जिन्हें भारतीय वैज्ञानिक शिक्षा और अनुसंधान संस्थान (आईआईएसईआर) के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा कई नए आईआईटी भी खुले। इन सभी ने अपने सकाय में शामिल होने के लिए प्रतिभासाली व्यक्तियों को आकर्षित किया। 1940-50 के दशकों में विदेशों से पाएचड़ी किए कुछ विद्वान भारत लौट आए थे, जिनमें ईके.जानकी अमल, हेमी भाभा, एम.एस. स्वामीनाथन, सतीश धवन और ओबैद सिद्दीकी जैसे विश्व स्तरीय वैज्ञानिक शामिल थे। उनके भारत लौटने की पहली वजह थी, अपनी मातृभूमि से प्रेम। ये सभी उस समय बढ़े हुए थे, जब यहां राष्ट्रीय आंदोलन चल रहा था। जब भारत स्वतंत्र हो गया तो वे इसके भविष्य को आकार देने में मदद करने के लिए अपनी मातृभूमि में लौटना चाहते थे। हालांकि बाद के दशकों में जिन लोगों ने विदेश में पाएचड़ी की, काम करने के लिए उनके वहीं रहने की संभवना अधिक थी। वजह यह कि

हालांकि सबसे बड़े यादव महासभा को अपने पाले में कर भाजपा यादव वोटों में सेंध लगाने का लगातार प्रयास करती रही है। मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री मोहनयादव उत्तर प्रदेश के पिछड़ों को पार्टी के पक्ष में करनेके लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं। दूसरी तरफ उत्तर प्रदेश से बड़ी आस लगाए बैठी भारतीय के सामने तीसरे चरण के चुनाव में सबसे समाजवादी चक्रव्यूह को तोड़ते हुए 2019 में जीते को बचाए रखने की है। तीसरे चरण में यादव बहुलोकसभा सीटों पर 7मई को मतदान होना है। में भाजपा ने आठ सीटें जीती थी। पहले के दो चरण पर हुए मतदान में गलोद का साथ मिला जबकि के इन क्षेत्रों में भाजपा का कोई सहयोगी दिल नहीं सबसे बड़े यादव महासभा को अपने पाले में कर वोटों में सेंध लगाने का लगातार प्रयास करती रही। प्रदेश के मुख्यमंत्री मोहनयादव उत्तर प्रदेश के पक्ष के पक्ष में करनेके लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं। सपा संस्थापक मुलायम सिंह यादव की अनुपस्थिति

सपा संस्थापक मुलायम सिंह यादव की अनुपस्थिति में पहला लोकसभा चुनाव लड़ा है पार्टी के मुखिया अधिलेश यादव खुद चुनाव मैदान में उत्तरकर समाजवादी पार्टी की खोटा को पाने के लिए पूरी ताकत के साथ जृते हुए हैं। यह चुनावकरों या मरो जैसा बन चुका है। भारतीय ने उत्तर प्रदेश की 80 सीटों में से 75 सीटें जीतने वाली है। 2014 में भाजपा को 71 सीटें मिली थी, लेकिन मेसीटों की संख्या घटकर 62 रह गई थी। दिल्ली तीसरी बार काबिज होने के लिए भाजपा ने उत्तर बिहार पर अच्छी खासी मेहनत की है और पुराने समयोगियों को एक बार फिर से जोड़ा है। उत्तर प्रदेश लहराने के लिए भाजपा ने अपना दल राजभर, संजय निषाद की पार्टी से गठबंधनिक पश्चिमी उत्तर प्रदेश में जाट मतदाताओं को पालने लिए रालोद को वापस एनडीए में लाई है। तीसरे न की जिन दस लोकसभा सीटों पर मतदान होना है। हाथरस, आगरा, फतेहपुर सीकरी, फिरोजाबाद, बदायूँ, आंबला और बरेली शामिल हैं। इनमें भाजपा में 10 में से 7 सीटें जीती जबकि 2019 में उत्तर प्रदेश क्षेत्रों से भाजपा की सीटें कम हुई। लेकिन यादव बंगला में भाजपा ने अपनी साख मजबूत करते हुए 10 में

संपादकीय व विशेष आलेख

सौ साल बाद भी समय को लेकर उठे सवाल का आज भी नहीं मिला जवाब, क्या वक्त एक धोखा है?

ब्राह्मणिक उनके प्रयोग ने समय के रहस्य के समाधान के बजाय उसे और उलझा दिया है। हम हर चीज पर संदेह कर सकते हैं, लेकिन अपने जन्म, जीवन और मृत्यु पर संदेह नहीं कर सकते। इस यात्रा में ऊर्ध्व के कई पड़ाव भी हम पार करते हैं, जिन्हें समय की समझ के बगैर नहीं समझा जा सकता। लेकिन भौतिक विज्ञानियों में यह संदेह है कि जिस तरह हम समय का अनुभव करते हैं, वह मौजूद है भी या

नहीं? अल्बर्ट आइंस्टीन
का सापेक्षता का
सिद्धांत कहता है कि
समय निरपेक्ष न होकर
सापेक्ष है। इसे एक
उदाहरण से समझें।
दिल्ली से लखनऊ के
बीच की करीब साढ़े
पांच सौ किलोमीटर की
दूरी अगर सौ
किलोमीटर प्रति घंटे की
रफ्तार से तय करें, तो
हमें लखनऊ पहुंचने में
साढ़े पांच घंटे लगते हैं।

हम हर चीज पर संदेह कर सकते हैं, लेकिन अपने जन्म, जीवन और मृत्यु पर संदेह नहीं कर सकते। इस यात्रा में उम्र के कई पड़ाव भी हम पार करते हैं, जिन्हें समय की समझ के बगैर नहीं समझा जा सकता। लेकिन भौतिक विज्ञानियों में यह संदेह है कि जिस तरह हम समय का अनुभव करते हैं, वह मौजूद है भी या नहीं? अंग्रेज तर्कशास्त्री मैक्टटगार्ट ताश के पत्तों के प्रयोग से एक तर्क गढ़ते हैं कि वक्त दरअसल कुछ है ही नहीं। यह एक ध्रम है। हालांकि उनके प्रयोग ने समय के रहस्य के समाधान के बजाय उसे और उलझा दिया है। हम हर चीज पर संदेह कर सकते हैं, लेकिन अपने जन्म, जीवन और मृत्यु पर संदेह नहीं कर सकते। इस यात्रा में उम्र के कई पड़ाव भी हम पार करते हैं, जिन्हें समय की समझ के बगैर नहीं समझा जा सकता। लेकिन भौतिक विज्ञानियों में यह संदेह है कि जिस तरह हम समय का अनुभव करते हैं, वह मौजूद है भी या नहीं? अल्बर्ट आइंस्टीन का सापेक्षता का सिद्धांत कहता है कि समय निरपेक्ष न होकर सापेक्ष है। इसे एक उदाहरण से समझें। दिल्ली से लखनऊ के



बाच का कराब साढ़ी पाच साँ किलोमीटर का दूरी अगर सौ किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से तय करें, तो हमें लखनऊ पहुंचने में साढ़े पांच घंटे लगते हैं। लेकिन अगर यही दूरी इससे ज्यादा तेज गति से तय की जाए, तो यात्रा में लगने वाला समय कम हो जाता है। जाहिर है कि आप कितनी तेजी से यात्रा कर रहे हैं, इसके आधार पर यह तेज या धीमा हो सकता है। इस आधार पर ही आधुनिक भौतिकी कहती है कि समय एक भ्रम भी हो सकता है। वैज्ञानिक लंबे समय से मानते आ रहे हैं कि समय पूर्ण और सार्वभौमिक है, जो हर किसी के लिए एक समान, हर जगह और स्वतंत्र रूप से अस्तित्व में है। आइंस्टीन के सिद्धांतों के अनुसार, ब्रह्माण्ड एक स्थिर, चार आयामी ब्लॉक है, जिसमें सभी देश व काल एक साथ अस्तित्व में हैं और जिसमें किसी खास वर्तमान क्षण जैसी कोई चीज नहीं है। किसी के लिए जो अतीत है, वही दूसरे के लिए भविष्य हो सकता है। इसका अर्थ यह भी है कि समय अतीत से भविष्य की ओर यात्रा नहीं करता, जैसा अमृपन समझा जाता है। भौतिक विज्ञान के विभिन्न हिस्सों में जैसे क्रांटम यांत्रिकी में समय के विचार को लेकर एक टकराव दिखता है। तो क्या वाकई समय एक भ्रम है, यह पता लगाने का एक ही

तरीका है कि तर्क का उपयोग कर यह साधित किया जाए कि समय अवास्तविक है। 1908 में, एक अंग्रेज दार्शनिक जे.एम. ई. मैकटेगार्ट ने तर्क दिया कि हम केवल तार्किक सोच का उपयोग करके समय के भ्रम को समझ सकते हैं। मान लीजिए, किसी ने आपको ताश के पत्तों का एक बॉक्स दिया है, जिनमें से प्रत्येक कार्ड एक घटना का प्रतिनिधित्व करता है। एक पत्ता वर्ष 2024 का, दूसरा महारानी विक्टोरिया की मृत्यु का, और तीसरा 2026 में सूर्य ग्रहण को दर्शाता है। ताश के इन पत्तों को मिला दिया गया है। आपको इन पत्तों को इस तरह से व्यवस्थित करने के लिए कहा गया है, जो समय का प्रतिनिधित्व करे। आप यह कैसे करेंगे? मैकटेगार्ट इसका पहला तरीका बताते हैं, बी-श्रृंखला। इसमें आप पहला पत्ता चुनते हैं और उसे जमीन पर रख देते हैं। अब आप दूसरा पत्ता चुनते हैं और उसकी तुलना पहले से जमीन पर रखे पत्ते से करते हैं। अगर दूसरा पत्ता उससे पहले की घटना है, तो उसे जमीन पर रखे पत्ते के बाईं ओर रख देते हैं और अगर बाद की घटना है, तो दाईं ओर रख देते हैं। आप देखेंगे कि रानी विक्टोरिया की मृत्यु वाला पत्ता 2026 के सूर्य ग्रहण वाले पत्ते के बाईं ओर रखा

जाएगा। 2024 वाला पत्ता 2026 के सूर्य ग्रहण वाले पत्ते के बाईं ओर, लेकिन रानी विक्टोरिया की मृत्यु वाले पत्ते के दाईं ओर रखा जाएगा। आप यह प्रक्रिया तब तब दोहराते रहें, जब तक कि आप एक क्रम पत्ते न पा लें। लेकिन जब आप एक क्रम पत्ते पा लेते हैं, तब आपको किसी कमी व एहसास होता है। अब पत्तों की परिक्रमिता है, अब उनमें किसी बदलाव की जरूरत नहीं। अब आप कैसे कह सकते हैं कि समय बदलाव को दिखाता है? अधिक भौतिक विज्ञान भी तो यही कहता है कि समय बदलाव को मापने का जरिया है। कोई उपकरण जो समय को मापता है, वह बदलाव पर ही निर्भर होता है। जैसे घड़ी अपनी सुइयां की गति पर। याद कीजिए, आपका मूल कानून पत्तों को इस क्रम में व्यवस्थित करना था, जो समय का सही ढंग से प्रतिनिधित्व करता है लेकिन अंत में आप वहां पहुंच गए, जो न बदलता।

अब इस आधार पर यह कहना कि समय नहीं बदलता, तो अर्जीब होगा। जाहिर है कि बी-श्रृंखला समय को कैप्चर नहीं करती, एक और भी विकल्प है। आप फिर से शुरू कर सकते हैं। इसे मैकटेगार्ट 'ए-श्रृंखला'

सचेत करता है रूस और जर्मनी का इतिहास

वैज्ञानिकों के लिए स्थिति अब भी उतनी अकार्धक होगी? मुझे इस पर भारी विचार नहें है। इसका मुख्य कारण यह है कि गोदी के नेतृत्व वाली वर्तमान सरकार, डॉ. मनमोहन सिंह की सरकार की तुलना में वैज्ञानिक अनुसंधान के प्रति कहीं अधिक प्रतिकूल है। प्रधानमंत्री मोदी विद्युत में पढ़ने वालों की तुलना में कड़ी बेहत तकों प्राथमिकता देते हैं। देश के अहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू की पोतोंच बिल्कुल स्पष्ट थी। उन्होंने आईआईटी की स्थापना की और टाटा स्टीलियट औफ फंडमेंटल रिसर्च का योग्योजा समर्थन किया था। डॉ. मनमोहन सिंह ने भी आईआईएसईआर की स्थापना में मदद की। नेहरू से लेकर डॉ. सिंह के वैदिक वैज्ञानिकों के सभी प्रधानमंत्रियों ने इसी तरह बुनियादी अनुसंधान को बढ़ावा दिया। निकन 2014 के बाद से ये सब बदल गया है। एक तो वैज्ञानिक और तकनीकी अनुसंधान विभाग की रुचि बहिरुपल विचार कामकाज में दे रखी है। निदेशकों को द्वारा चुना जाने संस्थानों के दक्षिणपंथी विचार है और उनके करने वालों कुछ समय परिभाग (डीएस) किए गए नौ भारतीय विज्ञान पैठ को स्पष्ट इन्होंने बेंगलूरु भौतिकी संस्कृत तैयार करने वाले राम नवमी प

जो बढ़वाहा देने में नरेंद्र मोदी हुत कम है, तूसे उन्होंने अपराकर्कों को आईआईटी के हस्तक्षेप करने की अनुमति पहले इन संस्थानों के उनके अकादमिक साथियों ताता था, लेकिन अब इन निदेशकों के नामों की शेषज्ञों द्वारा जांच की जाती की विचारधारा का पालन को ही चुना जाता है। पहले विज्ञान और प्रौद्योगिकी (एसटी) के सचिव द्वारा जारी टीवीटस की एक शृंखला में जान में ठिंक्टूक की वैचारिक रूप से चित्रित किया गया। तुरु के भारतीय खगोल विद्यालय की एक ऐसी प्रणाली के लिए प्रशंसा की, जिससे उत्तर अयोध्या के नए मंदिर में भावावान की मूर्ति पर सूरज की रोशनी पड़ सके। उनके ट्वीट को लेकर सौशल मीडिया पर तीखी टिप्पणियां हुईं। कुछ आलोचक तो यहां तक कहने लगे कि सचिव महोदय जिस बात की भारतीय विज्ञान में महान योगदान के रूप में प्रशंसा कर रहे थे, वह कार्य हाईस्कूल के किसी तेज छात्र द्वारा भी किया जा सकता था।

मैं इस मामले को लेकर अपने उप दोस्त के पास गया, जिसने अमेरिकी विश्वविद्यालय से भौतिकी में पाएचडी की थी। उन्होंने धैर्यपूर्वक मुझे समझाया कि किस तरह से लैंस और डपणों को कलात्मक रूप से डिजाइन करके और उन्हें रणनीतिक रूप से सही जगहों पर रखकर सौर और चंद्र चक्रों के बीच विच्छेदन/संयोजन की गणना करके अयोध्या में मूर्ति पर सूर्य के प्रकाश को चमकाया गया था। इस तरह से विज्ञान को थोड़ा परिष्कृत किया गया यह अभूतपूर्व तो किसी भी तथा। यह संभव है कि डीएस कट्टा हिंदू हों, फिर भी वे निश्चित रूप से जानते हैं कि द्वारा राम मंदिर का उद्घाटन उसे कुछ दिन पहले आयातिक से नहीं, बल्कि राजनीतिक किया गया था। उन्होंने स्वयं सर्जक और प्रेणासोत के रूप किया। इसके बावजूद डीएसने इस बात को उजागर करना तो कि किसी प्रतिष्ठित संस्थान तक किया गया सबसे कमजोर कार्य क्या हो सकता है। वे पीएम की पसंदीदा राजनीतिक से संबंधित हैं और चुनाव शुरू ही दिन पहले हुआ, यह है। यह अल्पत दुखद है कि प्रेस सरकार के हमले, सिविल से

राजनीतिक कोरा का राजनीतिकरण, सशस्त्र बलों को धर्मनिरपेक्ष न रहने देने की कोशिश और स्वतंत्र नियामक संस्थानों को अपने अधीन करने का प्रयास किया गया है। इस बात की किसी को चिंता नहीं कि यह भारत में विज्ञान के अध्ययन को कमज़ोर कर रहा है। नाजियों के नस्ल सिङ्हांत ने जर्मन विज्ञान को नष्ट कर दिया था। मार्क्सवाद की राजनीतिक हठर्थमिता ने रूसी विज्ञान को दशकों पीछे थकेल दिया। अब हमारे देश में सर्वोत्तम संस्थानों के शोधकर्ताओं के काम को हिँत्वा और नंदें मोदी की महिला के अनुरूप ढालने की कोशिश हो रही है। इसका भारत में वैज्ञानिकों के मनोबल पर क्या प्रभाव पड़ेगा? जब विज्ञान पूरी तरह धर्म और राजनीति के हितों के अधीन है तो यहां काम करने वाले कौन से प्रतिभाशाली शोधकर्ता विदेशों से आने वाले आकर्षक प्रस्तावों का विरोध करेंगे और इस स्थिति में विदेशों में प्रशिक्षित किन वैज्ञानिकों के अपने देश में काम पर लौटने की संभावना है?

समाज, महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति करे जागरूक

रूप से स्वयं ही करना
चाहिए जिससे
शारीरिक व मानसिक
श्रम होगा व सेहत
अच्छी बनी रहेगी।
बाजार व डिल्ला बंद
खाद्य व्यंजनों का

महिलाएं परिवार की धुरी हैं। अपने घर-परिवार के ध्यान रखने के चक्कर में अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाती हैं। गरीब, मजदूर, मध्यम वर्ग, ग्रामीण महिलाओं के स्वास्थ्य के मामले में समाज और परिवार भी पूरी अनदेखी करता है। सरकार की अधिकांश योजनाएं भी उन्हें आर्थिक संबल प्रदान करने वाली हैं। न कि स्वास्थ्य की



सवन न कर स्वयं हो। घर में बनाने का प्रयास करें, जिससे शुद्धता व पोषणता प्राप्त हो। कोई भी शारीरिक समस्या होने पर घर-परिवार व पड़ोस की बुजर्ग महिलाओं से सलाह लें। या गंभीर बीमारी की स्थिति में डॉक्टर की सलाह लें। महिलाओं की गिरती सेहत एक गहन चिंता का विषय है। इनकी सेहत में सुधार के लिये मुफ्त दूध-फल वितरण की योजना हो। नीचे तबके और झुग्गियों में रहने वाली महिलाओं को अस्पतालों में दवायें भी मुफ्त दी जानी चाहिए। महिला कामगारों के लिये मुफ्त भोजन देने की व्यवस्था हो। महिलाओं को घरेलू कामकाज के बाद थोड़ा आराम लेना चाहिए। स्वयं अपने स्वास्थ्य की चिंता करें। अच्छा खानापान लें। बीमारी में डॉक्टर को दिखाने में लापरवाही न बरतें। मन से मजबूत बनें। किसी परेशानी में बड़ों के अनुभव से सीखना अच्छा रहता है। अच्छा साहित्य पढ़ें। परिवार में सभी लोगों से अच्छे संबंध बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए। महिलाएं पौष्टिक अइससे तनाव से नियमित लिए जागरूक परिवार भी धुरी हैं अत के साथ उन भी स्वयं वे सेहत में सु काम में वे जिससे बीमारी करना, पर्याप्ती पीना। महिला टेबलेट ले चाहिए। पुरु रहना पड़ता दुर्बलताओं भय से वे ब हैं। महिलाओं

गहर लें। घरेलू कामकाज के बाद पर्याप्त नींद लें। और चिंताओं से दूर रखने में मदद मिलेगी। डॉक्टर जांच करवाती रहें। महिलाओं को अच्छे स्वास्थ्य के लिए भी करना चाहिए कि यदि स्वस्थ रहेंगी तो उनका खुशहाल और स्वस्थ रहेगा। महिलाएँ परिवार की जिम्मेदारी के लिए शौक, इच्छाओं व खुशियाँ को तबज्जो दें ही, वे प्रति जागरूक रहें, लापरवाह न हों। महिला की जिम्मेदारी धूधार के लिए छोटी छोटी गलतियाँ सुधारनी होंगी। शरीर का ध्यान रखने में लापरवाही बरतती है, नरी बात में गंभीर बन जाती है। समय पर भोजन संरूप से अपने को आराम देना। गर्मी में खूब पानी लाएं सिरदर्द व कमर दर्द के? लिए पैरिसिटा? बॉल लेती है, इसके साइड इफेक्ट होते हैं। इनसे बचना प्रधान समाज में महिलाओं को पुरुष पर ही निर्भर है। उन्हें कई सामाजिक, मानसिक और शारीरिक का सामना करना पड़ता है। लेकिन लोकलाज के लिए नहीं पाती और समस्या को नजरअंदाज कर देती हैं को आत्मनिर्भर बनाना चाहिए। उन्हें स्वास्थ्य का

