

बिहार विधानसभा चुनाव 2025 ने भारत के लोकतांत्रिक परिदृश्य के एक ऐतिहासिक परिवर्तन दर्ज किया है. कुल 66.91 फीसदी मतदान में से महिलाओं की भागीदारी 71.6 फीसदी रही, जो पुरुषों के 62.8 फीसदी मतदान से लगभग 8.8 फीसदी अधिक है. यह अंतर केवल सांख्यिकीय उपलब्धि नहीं, बल्कि भारतीय राजनीति में महिला चेतना के पुनर्जागरण का प्रतीक है. जिस वर्ग को कभी 'मूक मतदाता' माना जाता था, वही आज लोकतंत्र की दिशा तय करने वाला निर्णायक वर्ग बन चुका है.

इस रिकॉर्ड-तोड़ मतदान ने यह स्पष्ट कर दिया है कि महिलाएं अब केवल 'वोट बैंक' नहीं रही, बल्कि वे अपने हितों, अधिकारों और सामाजिक सम्मान को केंद्र में रखकर राजनीतिक निर्णय ले रही हैं. वे अब घर के पुरुष सदस्यों के मतों का अनुसरण नहीं कर रही, बल्कि खुद यह तय कर रही हैं कि किस नीति और नेतृत्व से उनके जीवन में वास्तविक परिवर्तन आएगा. यही परिवर्तन भारतीय लोकतंत्र को

## महिला शक्ति का उदय, लोकतंत्र की नई दिशा

परिपक्व और संवेदनशील बना रहा है. बिहार की इस महिला चेतना के पीछे सामाजिक और आर्थिक सशक्तिकरण की लंबी प्रक्रिया रही है. नीतीश कुमार सरकार की शराबबंदी नीति ने महिलाओं को धरतू हिसा और सामाजिक अपमान से बड़ी राहत दी. ग्रामीण स्तर पर बने स्वयं सहायता समूहों ने उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाया. प्रत्यक्ष लाभ हस्तान्तरण योजनाओं ने यह भरोसा जगाया कि सरकार के लाभ सीधे उनके हाथों तक पहुंच सकते हैं. वहीं साइकिल योजना, छात्रवृत्ति, और लड़कियों की शिक्षा से जुड़ी योजनाओं ने शिक्षा और गतिशीलता को नया द्वार खोला. यह सब मिलकर उस 'लाभार्थी राजनीति' की सफलता को दर्शाते हैं, जिसमें नीति और जनभावना के बीच सीधा संबंध स्थापित होता है.

महिलाओं की यह भागीदारी केवल चुनावी

आंकड़ा नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन का आधार है. आज वे यह महसूस कर रही हैं कि मतदान केवल अधिकार नहीं, बल्कि अपने भविष्य को आकार देने का साधन है. जिस तरह महिलाओं ने मतदान केंद्रों पर बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया, वह दर्शाता है कि लोकतंत्र अब केवल राजनीतिक पुरुषत्व का नहीं, बल्कि लैंगिक समानता का भी प्रतीक बन रहा है.

इस प्रवृत्ति के राजनीतिक परिणाम दूरगामी होंगे. राजनीतिक दलों को अब यह समझना होगा कि केवल आरक्षण या प्रतीकालक सशक्तिकरण पर्याप्त नहीं है. महिलाओं की अपेक्षाएं अब सुरक्षा, स्वास्थ्य, शिक्षा और रोजगार जैसे ठोस विषयों से जुड़ी हैं. आने वाले चुनाव घोषणापत्रों में इन विषयों को केंद्र में लाना ही होगा. साथ ही, महिला उम्मीदवारों की संख्या और उनकी राजनीतिक प्रतिनिधित्व को बढ़ाने की

मांग भी अब पहले से कहीं अधिक मुखर होगी. बिहार का यह अनुभव यह भी दर्शाता है कि कई क्षेत्रों में 'जेडर' का तत्व 'जाति' से अधिक निर्णायक हो सकता है. यदि महिलाएं किमी-नीति या नेतृत्व के पक्ष में एकजुट होती हैं, तो वे दशकों पुराने जातीय समीकरणों को भी पलट सकती हैं. यही कारण है कि इस बार महिला मतदाताओं की पसंद 14 नवंबर को मतगणना में निर्णायक साबित हो सकती है.

बिहार की यह 'साइलेंट क्रांति' अब भारत के लोकतंत्र की नई ध्वनि बन रही है, जहां नीति केवल सत्ता परिवर्तन का माध्यम नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय और आत्मसम्मान की दिशा में उठाया गया कदम है. यह वही क्षण है जब भारतीय राजनीति को यह स्वीकार करना होगा कि महिला मतदाता अब केवल सहभागी नहीं, बल्कि परिवर्तन की वाहक हैं. यही वह शक्ति है जो लोकतंत्र को उसकी सबसे सुंदर परिभाषा देती है, यानी समान भागीदारी और साझा भविष्य की आशा.

## राष्ट्रीय आंदोलन में भारत की जनजातियां भी कभी पीछे नहीं

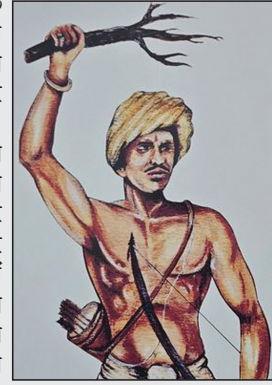


निखिलेश माहेश्वरी

भारत सामाजिक, सांस्कृतिक और राष्ट्रीय आंदोलन एक दीर्घ और प्रेरणादायी यात्रा रही है, जिसमें हर आयु वर्ग के युवा, महिला, बुजुर्ग और बच्चों ने सक्रिय भूमिका निभाई. जम्मू-कश्मीर से कन्याकुमारी तक और अटक से कटक तक, हर जाति और समुदाय ने राष्ट्र प्रथम की भावना को आत्मसात करते हुए मातृभूमि की रक्षा के लिए अपने प्राणों का बलिदान दिया. इस राष्ट्रीय आंदोलन में भारत

संग्राम में अग्रसर हुए. बड़वानी के भीमा नायक ने तात्या टोपे को नर्मदा पार कराने में सहयोग दिया और अंबापानी के युद्ध में अंग्रेजों के विरुद्ध वीरता के साथ लड़े. अंग्रेजों ने उन्हें पकड़कर अंडमान की जेल भेज दिया. इसी काल में खज्ज्या नायक ने सात सौ भीलों को एक संगठित सेना बनाकर अंग्रेजों के विरुद्ध मोर्चा खोला. रघुनाथ सिंह भिलावा और सीताराम कँवर ने भी निमाडू क्षेत्र में विद्रोह कर क्रांति की अलख जगाई.

निमाडू के लोगों में चर्चित मामा टट्ट्या भील का नाम इतिहास के स्वर्णाक्षरों में अंकित है. उन्होंने अंग्रेजों के अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाई और गरीबों की सहायता की. अंग्रेज उन्हें भारतीय रॉबिन हुड कहते थे. 1889 में फॉर्सी के फंदे पर चढ़ते हुए उन्होंने भारत माता की सेवा में



अपने प्राण न्योछावर कर दिए. सन् 1857 में जब पूरे देश में स्वतंत्रता की ज्वाला भड़की, तब जबलपुर के गोंड राजा शंकरशाह और उनके पुत्र रघुनाथ शाह ने भी अंग्रेजों के विरुद्ध जन-जागरण का अभियान प्रारंभ किया. राष्ट्रमैत्रि से प्रेरित इन दोनों वीरों ने अपने राज्य में क्रांति की अलख जगाई. अंग्रेजों ने षडयंत्र रचने के आरोप में उन्हें 14 सितंबर 1858 को गिरफ्तार कर

लिया और चार दिन तक कठोर यातनाएँ देने के बाद 18 सितंबर 1858 को जबलपुर कोतवाली के सामने तोप के मुँह से बाँधकर उड़ा दिया. वीर योद्धा पिता-पुत्र देश की स्वतंत्रता के लिए अपने प्राणों की आहुति देकर सदा-सदा के लिए अमर हो गए. पूर्वी भारत के वीर तिलका माँझी ने 18वीं शताब्दी में अंग्रेजों के विरुद्ध गुरिल्ला युद्ध छेड़ा. उन्होंने वर्षों तक अंग्रेजों को चुनौती दी. अंततः पकड़े जाने पर जनता में दहशत पैदा करने के लिए अंग्रेजों ने उन्हें चार घोड़ों से बाँधकर घसीटते हुए भगलपुर में ले जाकर फॉर्सी दे दी. उनका बलिदान स्वतंत्रता संग्राम के प्रारंभिक अध्याय में स्वर्णाक्षरों से अंकित है.

झारखंड के जनजातीय क्षेत्र में अंग्रेज शासनकाल के दौरान ईसाई मिशनरियों द्वारा बड़े पैमाने पर धर्मांतरण किया जा रहा था. इस अन्यायपूर्ण कार्य का विरसा मुंडा ने दृढ़ता से विरोध किया. उन्होंने जनजाति समाज में जागृति लाने का कार्य किया और स्वाभिमान व धर्मरक्षा का आंदोलन खड़ा किया. उनके नेतृत्व में जनजातीय समाज एकजुट होकर अपनी संस्कृति, परंपरा और आस्था की रक्षा के लिए खड़ा हुआ.

## पाक परस्त आतंकी से आहत भारत



दिलीप झा

दिल्ली के लाल किले के पास पाकिस्तान परस्त आतंकीयों ने कार में धमाका कर एक बार फिर 12 निर्दोष लोगों की जान ले ली. आतंकीयों के कनेक्शन यूपी से लेकर जम्मू-कश्मीर और पाकिस्तान तक निकल रहे हैं तो इसमें कोई आश्चर्य वाली बात नहीं है. क्योंकि हम सभी जानते हैं कि पाकिस्तान में बैठे आतंकीयों की भारत पर हमलाकर उसे तबाह करने की साजिश दशकों से है लेकिन इस बात से देश की जनता भलीभांति वाकिफ है कि पिछले 11 वर्षों में नरेंद्र मोदी सरकार ने आतंकीयों पर नकेल कसा है.

यह भी सच है कि देश की आंतरिक और बाहरी सुरक्षा को लेकर मोदी सरकार ने अपनी प्रतिबद्धता और कार्यशील से दुनिया को अवगत कराया है. भारत के इतिहास में देश में पहली बार ऐसा हुआ है कि गृहमंत्री अमित शाह ने नक्सलियों को आत्मनिवेश पैदा कर भारी संख्या में उन्हें आत्मसमर्पण के लिए प्रेरित किया और इस अभियान में उन्हें भारी सफलता मिली है. उन्होंने मार्च 2026 तक भारत को नक्सलियों से पूर्णतया मुक्त करने का अभियान चलाया

है और इसमें वे सफल हुए हैं. पुलवामा अटैक के बाद भारत के आपरेशन सिंदूर अभियान में पाकिस्तान में बैठे आतंकीयों के ठिकानों को तहस नहस भी किया गया लेकिन भारत में जो आतंकीयों के स्लीपर्स शेल हैं उनके पंख कतने हैं. इस बात से भी कोई इंकार नहीं कर सकता कि देश आत्मनिर्भर हो रहा है. प्रगति के मार्ग पर भारत के बढ़ते कदम से विश्व के अन्य देशों में जबरदस्त बौखलाहट है. वे भारत के खिलाफ येन केन प्रकारेण षडयंत्र में लिप्त हैं क्योंकि उन्हें डर है कि भारत तीसरी अर्थव्यवस्था के रूप में उभरेगा तो विश्व में उनकी चौधराहट खत्म हो जाएगी. इसलिए भारत को अपने दुश्मन देश के अलावा अपने दोस्त रूपी दुश्मन देश को भी

## जहरीली हवा, जनता को मौत की सजा

स्वच्छ वायु में सांस लेना हर व्यक्ति का अधिकार है. ऐसी व्यवस्था किस काम की जो जनता को भयानक वायु प्रदूषण से निजात न दिला सके? देश की राजधानी दिल्ली के लिए कलंक है कि वह गैस चेम्बर बन गई है. इसकी वजह से हर वर्ष मृत्युदर में लाखों लोगों की वृद्धि हो जाती है. ठंड के मौसम में दिल्ली का वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 400 से ऊपर चला जाता है. इस समय जनाक्रोश बहुत बढ़ गया है तभी तो सैकड़ों लोगों ने इंडिया गेट पर प्रदर्शन किया. इनमें बच्चे अपने पालकों के साथ शामिल हुए. बैनर लिए छात्र और बुजुर्ग भी स्वच्छ हवा की मांग करने वालों में आगे थे. दिल्ली के वायु प्रदूषण को लेकर राजनेता मौसम की दुहाई देते हैं या पराली जलाने की वजह से पड़ोसी राज्य से आ रहे धुएँ को जिम्मेदार बताते हैं. इसके अलावा वाहनों के वजह से उत्सर्जन, उद्योगों के धुएँ, निर्माण कार्यों से उठने वाले धूल के गुबार का कारण पेश किया जाता है. कारण बताने वाले समाधान नहीं निकालते. इसका दुष्परिणाम दिल्लीवासियों के स्वास्थ्य पर हो रहा है. यह जनस्वास्थ्य के लिए आपातकाल है. लोगों को फेफड़े



वायु प्रदूषण पर नियंत्रण पाने के ठोस उपाय किए जाने चाहिए.

इंडिया गेट का प्रदर्शन किसी संगठन या एनजीओ ने नहीं किया था, वह स्वयंस्फूर्त था. स्वच्छ हवा में सांस लेने का अधिकार जीवन के अधिकार से जुड़ा हुआ है.

जहरीले धुएँ से नाकाम होते जा रहे हैं जिसका डॉक्टर भी इलाज नहीं कर सकते. अन्य देशों में जनता के दबाव के सामने झुककर सरकार ने वायुप्रदूषण से निपटने की दिशा में कदम उठाए गए. बीजिंग में 10 वर्ष पूर्व यह समस्या हल कर ली गई. उत्तर मेसिडोनिया एक वर्ष पूर्व भारी जनविरोध की वजह से रेल्वीन आप प्लान बनाकर वायु प्रदूषण से छुटकारा पाया गया. दिल्ली में किस बात का इंतजार किया जा रहा है? सांस लेने के लिए स्वच्छ वायु के अधिकार के साथ कोई समझौता नहीं किया जा सकता. वहां हर व्यक्ति के फेफड़े में रोज 20 सिगरेट पीने से भी ज्यादा धुआँ जाता है.

संपादकीय बोर्ड | प्रबंध संपादक : सुमीत माहेश्वरी, समूह संपादक : क्रांति चतुर्वेदी

शब्द-सागर : डॉ. सागर खादीवाला

**CROSS WORD 12079** - डॉ. सागर खादीवाला

1	2	3	4	5	6
7		8	9	10	
		11	12		
13		14		15	
		16		17	
	18		19		
20		21			
22					

करने वाला, भोगने वाला, विषयासक्त 3. पुरुष, आदमी, पुरुष जाति का 5. मक्का के पास स्थित मुसलमानों का पवित्र तीर्थ स्थल 6. सरिता 9. संयोजक अंगों को अलग-अलग करना, बिगाड़ना, नष्ट करना 11. कृष्णपक्ष की अंतिम तिथि 14. पचने की क्रिया या भाव, पेट में पचा हुआ 15. दिनों पर दया करने वाला 18. मोटा छिलका अथवा आवरण, लोहे की कड़ियों का वह आवरण जो युद्ध के समय वीरों द्वारा पहना जाता था 19. सखी, संग रहने वाली, साथिन 20. किसी वस्तु या व्यक्ति का बोध कराने वाला शब्द, संज्ञा

**Solution 12078**

कु	दा	रा	घा	त	म
च	ज	ट	ना	हार	
क्र	मां	क	अ	नु	ज
ज	र	दा	जी	भा	त
पे	ना	हा	व	भा	व
	ट्री	न		म	
ब	मू	ला	क्र	म	धे
र	द	ता	ल	ल	ज

**बाएं से दाएं**  
1. भोज, दावत, बहुतायत के साथ खाना (सं.) 4. फुलवारी, छोटा बगीचा, रौनक की जगह (उर्दू) 7. योग साधना करने वाला आत्मज्ञानी 8. सूर्य, अग्नि 10. बड़ी बहन 12. बात का होना, वाक्या 13. कोमलता, नरमी, नम्रता 16. भार, बोझ, तौल 17. विद्या, गुण (उर्दू) 18. सौम्य, शपथ (उर्दू) 20. नौका, कश्ती, पोत 21. पशु-पक्षी पकड़ने या मारनेवाला व्याध, चिड़ीमार 22. किसी वस्तु को प्राप्त करने के लिए हठ करना, किसी चीज के लिए रोना-धोना (उर्दू) ऊपर से नीचे  
1. जोड़ना, मिलाना (सं.) 2. भोग

## ज्योतिषाचार्य प्रियंका नारायणशंकर व्यास, कोतवाली बाजार, जबलपुर (म.प्र.)

### आज जिनका जन्मदिन है

वर्ष के प्रारंभ में उतावलीपन में लिये गये निर्णय से हानि होगी, शत्रुपक्ष के षडयंत्रों के कारण मन व्यथित रहेगा, पूर्व नियोजित कार्यों में व्यस्तता रहेगी, वर्ष के मध्य में मित्रों व भाईयों के सहयोग से आर्थिक लाभ होगा, संतान पक्ष से नवीन योजनाओं का विचार विमर्श होगा, वर्ष के अन्त में सांसारिक सुखों की प्राप्ति होगी, जमीन जायजद से लाभ मिलेगा।  
मेष और वृश्चिक राशि के व्यक्तियों का शत्रु षडयंत्रों के कारण मन व्यथित

**मेष** - दौड़धूप से नुकसान की भरपाई कर लेंगे, सुख सुविधा पर खर्च की संभावना है, किसी प्रिय व्यक्ति से विवाद या विश्वासघात हो सकता है।  
**वृश्चिक** - तनाव की स्थिति में फैसला लेना बेकार होगा, समाज में मान सम्मान बढ़ेगा, पारिवारिक दायित्वों की पूर्ति होगी, दूसरों से अपेक्षित सहयोग न मिलने से दुःख रहेगा।  
**मिथुन** - दुविधा की स्थिति आगे बढ़ने में बाधक हो सकती है, पारिवारिक यात्रा संभव है, वाहन मशीनरी के कार्य में सावधानी रखें।  
**कर्क** - कानूनी मामले हल होंगे, आपसी लीग जानबूझकर नुकसान कर सकते हैं, सावधानी रखें, भाग्यवर्धक प्रयासों में सफलता मिलेगी, स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

रहेगा, वृष और तुला राशि के व्यक्तियों की पूर्व निर्धारित कार्यों में व्यस्तता रहेगी, कर्क राशि के व्यक्तियों को संतान पक्ष से नवीन समाचार प्राप्त होगा, सिंह राशि के व्यक्तियों के व्यवसाय में सुधार होगा, मिथुन और कन्या राशि के व्यक्तियों को सांसारिक सुखों की वृद्धि होगी, मकर और कुंभ राशि के व्यक्तियों का खर्च अधिक रहेगा, धनु और मीन राशि के व्यक्तियों को नई योजनाओं का लाभ प्राप्त होगा।

**सिंह** - विवादास्पद मामले आपसी बातचीत में सुलझ सकते हैं, शासन सत्ता से सहयोग मिलेगा, रुके कार्यों में गति आयेगी, पुरानी मित्रता उपयोगी रहेगी।  
**कन्या** - कार्यस्थल की समस्याओं का समाधान होगा, सहकर्मी नीचा दिखाएंगे का प्रयास कर सकते हैं, पर प्रतिक्रिया की प्राप्ति होगी, मांगलिक कार्यों में खर्च होगा।  
**तुला** - अनुभव की कमी आपकी उलझा सकती है, नवीन योजनाओं पर विचार विमर्श होगा, अतिथि आगमन होगा, यश प्राप्त होने का योग है।  
**वृश्चिक** - नया कार्य शुरू करने से पहिले अच्छी तरह सोच समझ लें, बाद में परेशानी होगी, अधिकारियों की बातचीत में नरमी बरतें, संयम से काम करना लाभदायक रहेगा।

### आज जन्म शिशु का भविष्य

आज जन्म लिये बालक स्वाभाव से शांत और गंभीर तथा महत्वाकांक्षी होगा, अपने कार्यों के प्रति सजग रहने वाला, ईमानदार एवं क्रोधी होगा, शिक्षा उत्तम रहेगी, साहित्य के क्षेत्र में उन्नति करेगा, भाग्योदय जन्म स्थान से दूर होगा।

**धनु** - स्वास्थ्य में उतार चढ़ाव बना रहेगा, परिचितों की मदद करके प्रसन्नता मिलेगी, वैभव विलासिता को वस्तुओं का संयंत्र होगा।  
**मकर** - दौड़धूप के बावजूद बड़ी सफलता मिलना मुश्किल है, अमहीनी का भ्रम रहेगा, निजी कार्यों में रुचि बढ़ेगी, पुरुषार्थ बना रहेगा।  
**कुम्भ** - कामकाज में आ रही मुश्किलें दूर होंगी, भावनात्मक संबंधों में चल रहा विरोध दूर होगा, वैभव विलासिता की वस्तुओं में रुचि रहेगी, दिनचर्या व्यवस्थित रहेगी।  
**मीन** - रुचिक का काम मिलने से खुशी होगी, आय में बढ़ोतरी होगी, संतान पक्ष से सुख एवं सहयोग प्राप्त होगा, जोखिम पूर्ण कार्यों से बचने का प्रयास करें।

### उदयकालीन ग्रह चाल

9	8	के.7 वृ. च. वृ.	6	5
	10	श.	4	
11	12	1	2	3

रा.मि. 22 संवत् 2082 मार्गशीर्ष कृष्ण नवमी गुरुवासे रात 3/42, मूषा नक्षत्र रात 12/29, ब्रह्म योगे दिन 12/42, तैतिल करणे सू.उ. 6/35, सू.अ. 5/25, चन्द्रचार सिंह, शु.रा. 5, 7, 8, 11, 12, 3 अ.रा. 6, 9, 10, 1, 2, 4 शुभांशक- 7, 9, 3.

### त्यापार भविष्य

मार्गशीर्ष कृष्ण नवमी को मघा नक्षत्र के प्रभाव से सोना, चांदी, स्टील, लोहा, धातु, गेहूँ, जौ, चना, मटर, के भाव में वृद्धि होगी, गुड़ खांड, उड़द, घी, तेल, सरसों, आदि के भाव में मंदी होगी, भार्यांक 4065 है.

### निशानेबाज

## चुनाव आयोग का राहुल से क्वेश्चन आरोप लगाकर करते पलायन

पड़ोसी ने हमसे कहा, 'निशानेबाज, कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी चुनाव आयोग और बीजेपी पर मिलीभगत से वोट चोरी करने का आरोप लगाते हैं लेकिन जब चुनाव आयोग इस संबंध में शपथपत्र या एफेडेविट दाखिल करने की चुनौती देता है तो राहुल भाग जाते हैं. इस बारे में आप क्या कहेंगे?'

हमने कहा, 'राहुल की यही शैली है. चुनाव आयोग पर गंभीर आरोप का मिर्ची पाउडर छिड़को और वहां से चल दो. इधर चुनाव आयोग और बीजेपी नेता तिलमिलते हैं और उधर राहुल जाकर लड्डू या जलेबी बनाते हैं. मछुआरों के साथ तालाब में मछली पकड़ते हैं. उनके पास इतना फालतू वक्त नहीं है कि एफेडेविट दाखिल करें और फिर कोर्ट-कचहरी का चक्कर लगाते रहें. राहुल को जनता की अदालत पर भरोसा है. वह अपने तरीके से चुनाव आयोग और बीजेपी पर सर्जिकल स्ट्राइक करते हैं. वह वोट चोरी को लेकर सीधे कहते हैं कि गोलमाल है, भाई सब गोलमाल है!'

पड़ोसी ने कहा, 'निशानेबाज, राहुल को ऐसा कौन सा काम है जो वह आरोप लगाने के बाद खिसक जाते हैं?'



पीएम मोदी को देखिए जिनके बारे में बीजेपी नेताओं का दावा है कि वह दिन-रात देश के लिए काम करते हैं. दूसरी ओर राहुल की ओर देखिए जिनका दिल दिल्ली में नहीं लगता. उनके दिल में लहर उठती है- भूल जा देश की हलचल, कहीं और चल! कभी-कभी तो संसद सत्र के समय ही वह विदेश निकल जाते हैं.'

हमने कहा, 'राहुल अपना आध्यात्मिक दौरा निकालते हैं. कभी कंबोडिया जाते हैं तो कभी इंडोनेशिया, कहा जाता है कि राहुल विषयना करते हैं. ध्यान लगाने की इस विधि में एकांत कमरे में बैठकर मन को शांत करना और आत्म-की गहराइयों में उतरना पड़ता है. इस दौरान पत्र-पत्रिकाओं, मोबाइल, टीवी, लैपटॉप वगैरह से दूरी रखनी पड़ती है.'

पड़ोसी ने कहा, 'निशानेबाज, राहुल चाहें तो इसी नेशनल रिकॉर्ड मेडिटेशन के चाहे जितने सेशन कर सकते हैं. अपने बंगले में पूजाघर बनाएँ और वहीं आंख मूंदकर ध्यान लगाएँ. शायद उन्हें ध्यान में कांग्रेस के उद्धार का मार्ग मिल जाएगा. अपने घर-आंगन में ही साधना करें क्योंकि मन चंगा तो कदौती में गंगा!'

**SUDOKU 7211**

8	4	3	9	7	5	6
3			2			
	7	6	5			4
9	6		5		1	7
5	1	4		9	8	2
4	8				5	3
2			6	1	4	
	7					8
7	9	8	3	5	6	1

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरने वाले आवश्यक है. इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है. आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 333 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति व हो इसका विशेष ध्यान रखें. पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते. पहली का केवल एक ही हल है.

**नवभारत से-टोके 7210**

7	8	4	9	5	2	6	1	3
9	6	2	4	3	1	8	5	7
1	3	5	7	8	6	2	4	9
4	2	3	6	1	5	9	7	8
8	5	9	2	4	7	1	3	6
6	7	1	3	9	8	4	2	5
3	1	7	8	6	4	5	9	2
5	9	6	1	2	3	7	8	4
2	4	8	5	7	9	3	6	1