

नवभारत

संस्थापक : स्व. रामगोपाल माहेश्वरी

प्रेरणा स्रोत : स्व. प्रफुल्ल माहेश्वरी

देश में हर वर्ष गर्मी के साथ जल संकट की चर्चा तेज हो जाती है, लेकिन इस बार हालात और गंभीर होने की आशंका जताई जा रही है. मौसम विभाग का अनुमान है कि इस वर्ष देश के अधिकांश हिस्सों में सामान्य से अधिक गर्मी पड़ेगी. वैज्ञानिकों का मानना है कि ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन के कारण मौसम का स्वभाव तेजी से बदल रहा है. इसका सीधा असर वर्षा के पैटर्न और जल संसाधनों पर पड़ रहा है. ऐसे में पेयजल संकट केवल पर्यावरण या मौसम का विषय नहीं रह गया है, बल्कि यह सामाजिक और आर्थिक चुनौती बन चुका है.

भारत को प्रकृति ने जल के मामले में कंजूस नहीं बनाया है. औसतन हर वर्ष लगभग 110 सेंटीमीटर वर्षा से देश को करीब 4000 घन किलोमीटर पानी प्राप्त होता है, जो दुनिया के कई देशों की तुलना में कहीं अधिक है. इसके बावजूद पिछंडना यह है कि इस जल का मात्र 15 प्रतिशत ही संचित हो पाता है, जबकि शेष 85 प्रतिशत पानी नालों और नदियों के माध्यम से समुद्र में चला

पेयजल संकट से निपटने की तैयारियां युद्ध स्तर पर हैं

जाता है. स्पष्ट है कि समस्या पानी की कमी से अधिक उसके प्रबंधन की है. भारत का कुल भौगोलिक क्षेत्रफल 32.80 लाख वर्ग किलोमीटर है और लगभग पूरा क्षेत्र किसी न किसी नदी के जलग्रहण क्षेत्र में आता है. हर वर्ष भारतीय नदियों के माध्यम से करीब 1645 घन किलोमीटर पानी बहता है, जो दुनिया की नदियों के कुल प्रवाह का लगभग 4.4 प्रतिशत है. लेकिन बड़ी चुनौती यह है कि यह जल वर्ष के कुछ महीनों में ही उपलब्ध रहता है. उत्तर भारत में लगभग 80 प्रतिशत और दक्षिण भारत में करीब 90 प्रतिशत नदी जल जून से सितंबर के बीच ही मिलता है. शेष आठ महीनों में जल की उपलब्धता काफी सीमित हो जाती है.

यही कारण है कि देश के 13 राज्यों के 135 जिलों में लगभग दो करोड़ हेक्टर पर कृषि भूमि पर हर दस वर्षों में बार बार गंभीर जल संकट खड़ा हो जाता है. यदि वर्षा औसत से थोड़ी भी कम हो जाए

तो स्थिति और विकराल हो जाती है. दरअसल, हमने अपनी पारंपरिक जल प्रबंधन प्रणालियों को लगभग भुला दिया है. कभी गांव-गांव में तालाब, कुएं, बावियां और छेटी नदियां वर्ष भर जल का स्रोत हुआ करती थीं. ये जल संरचनाएं वर्षा के पानी को संचित कर पूरे वर्ष जीवन को सहारा देती थीं. आज इनका बड़ा हिस्सा या तो समाप्त हो चुका है या फिर गंदे पानी के निस्सारण का साधन बन गया है. कृषि पद्धति में भी बदलाव ने संकट को बढ़ाया है. कम पानी में उगने वाले मोटे अनाज,ज्वार, बाजरा और कुटकी की खेती लगातार घटती गई है, जबकि अधिक पानी मांगने वाली नकदी फसलों जैसे सोयाबीन और अन्य फसलों का विस्तार हुआ है. इससे खेती की निभरता वर्षा पर और बढ़ गई है.

जल संकट के समाधान के लिए सबसे पहले जल संरक्षण को राष्ट्रीय प्राथमिकता बनाना होगा.

वर्षा जल संचयन को अनिवार्य बनाने, पारंपरिक जल स्रोतों के पुनर्जीवन और नदियों के प्राकृतिक प्रवाह को सुरक्षित रखने की दिशा में ठोस कदम उठाने होंगे. अवैध रेत खनन, नदियों में कचरा और मलबा डालने जैसी गतिविधियों पर कठोर नियंत्रण जरूरी है. साथ ही समाज को भी अपनी जल उपयोग की आदतों में बदलाव लाना होगा. कभी जब कुओं से रस्सी डालकर पानी निकाला जाता था, तब लोग उतना ही जल उपयोग करते थे जितनी आवश्यकता होती थी. आज टयूबवेल और बोरेवेल ने पानी को सहज उपलब्ध तो बना दिया है, लेकिन इसके अंधाधुंध दोहन ने भूजल स्तर को खतरनाक स्थिति में पहुंचा दिया है.

स्पष्ट है कि यदि समय रहते ठोस और सामूहिक प्रयास नहीं किए गए तो आने वाले वर्षों में जल संकट और गंभीर रूप ले सकता है. इसलिए सरकार, प्रशासन और समाज, सभी को मिलकर पेयजल संकट से निपटने के लिए युद्ध स्तर पर तैयारियां करनी होंगी. जल संरक्षण ही भविष्य की सबसे बड़ी सुरक्षा है.

स्वास्थ्य देखभाल में अग्रणी भूमिका निभा रहा योग



बीते दशक में योग को केवल पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धति के रूप में ही नहीं सराहा गया, बल्कि उसे उत्तीरोत्तर रूप से स्वास्थ्य और कल्याण के लिए

साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण के रूप में भी पहचाना जाने लगा है. वैज्ञानिक अनुसंधान, डिजिटल नवाचार और वैश्विक सहयोग अब हमें योग को केवल भारत की सांस्कृतिक विरासत हीनहीं, बल्कि एक सशक्तल जन-स्वास्थ्य हस्तक्षेप समझने में भी मदद कर रहे हैं.

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थानत (एमडीएनआईवाई) को पारंपरिक चिकित्सा (योग) के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन के सहयोगी केंद्र के रूप में नामित किया गया है और योग अनुसंधान में भारत की नेतृत्वकारी भूमिका और भी मजबूती प्रदान करते हुए वर्ष 2025-2029 के लिए इसे फिर से निमित किया गया है. यह पहचान गैर-संचारी रोग (एनसीडी) के लिए साक्ष्य-आधारित योग हस्तक्षेपों को बढ़ावा देने में संस्था न की बढ़ती भूमिका को दिखाती है. इस पहल के प्रमुख साझेदारों में आर्युष मंत्रालय, एम्सत दिल्ली, लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज, केंद्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद, और इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूक्लियर मेडिसिन

योग को दैनिक जीवन में शामिल करके, हम केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को ही मजबूत नहीं करते, बल्कि सामूहिक कल्याण, संगठनात्मक दक्षता और सामाजिक समरसताको भी बढ़ावा देते हैं. आज, अनुसंधान, प्रौद्योगिकी और अंतरराष्ट्रीय सहयोग के माध्यम से, भारत योग कीअनंत ज्ञान परंपरा को वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित और सार्वभौमिक रूप से सुलभ मार्ग में बदलने का अमला निर्णायक कदमउठा रहा है, जो वैश्विक स्वास्थ्य, संतुलन और कल्याण के लिए मार्ग दर्शाक बन सकेगा.

एंड एलाइड साईंसेज, दिल्ली शामिल हैं. इन सहयोगों के माध्यम से केंद्र मधुमेह, मोटापा और तनाव से संबंधित विकारों जैसे गैर-संचारी रोगों के लिए योग-आधारित हस्तक्षेपों परतकनीकी दिशा निर्देश विकसित कर रहा है और अनुसंधान को आगे बढ़ा रहा है. इन प्रयासों में अंतरराष्ट्रीय संगठन भी साझेदारी कर रहे हैं, जिससे योग की वैज्ञानिक आधारशिला और मजबूत हो रही है तथा निवारक स्वास्थ्य देखभाल के लिए व्यापक रूप से लागू किए जा सकने वाले, किफायती और साक्ष्य-समर्थित प्रभावी साधनके तौर पर योगकी क्षमताप्रदर्शित हो रही है.

संस्थागत स्तर परएमडीएनआईवाई योग की वैज्ञानिक आधारशिला को मजबूती प्रदान करना जारी रखे हुए है. शरीर क्रिया विज्ञान, जैव रसायन, बायोमेकेनिक्स और मनोविज्ञान की अनुसंधान प्रयोगशालाओं के माध्यम से यह संस्थान योग केमनो-शारीरिक और जैव-रासायनिक प्रभावों, उम बढ़ने में इसकी भूमिका तथा जीवनशैली से जुड़े विकारों पर इसके प्रभाव का अध्ययन करता

है. यह कार्य पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणों के साथ जोड़ने की दिशा में भारत की प्रतिबद्धता को दर्शाता है डिजिटल प्लेटफॉर्मों ने योग की पहुंच को और अधिक बढ़ाया है, जिससे साक्ष्य-आधारित पद्धतियाँ सीधे लोगों के दैनिक जीवन का हिस्सा बन रही हैं. एम-योगा मोबाइल एप्लिकेशन और वाई- ब्रेक प्रोटोकॉल जैसे प्रयास यह दिखाते हैं कि योग की प्रामाणिकता और चिकित्सकीय महत्त्व बनाए रखते हुए उसे बड़े स्तर पर पहुंचाया जा सकता है. विश्व स्वास्थ्य संगठन के सहयोग से विकसित किए गएएम-योगा प्लेटफॉर्मपर 1.1 लाख से अधिक डाउनलोड्स किए जा चुके हैं, जो सुलभ डिजिटल वेलेनेस टूल्स में बढ़ती रुचि को दर्शाता है. वहीं कार्यस्थल योग कार्यक्रम वाई- ब्रेक को काम के दौरान 5-10 मिनट का सरल योग ब्रेक है. — से अब तक 33 लाख से अधिक सरकारी अधिकारियों को लाभ मिल चुका है. इन पहलों से प्राप्त अनुसंधान निष्कर्ष और सहभागिता विश्लेषण अत्यंत उत्सा जनक हैं. वाई ब्रेक अभ्यास से कुछ ही सप्ताहों में

प्रदूषण नियंत्रण की दिशा में कदम

महाराष्ट्र सरकार ने वायु प्रदूषण की गंभीर समस्या को देखते हुए ऑटोरिक्षा को नए लाइसेंस जारी नहीं करने तथा गैरकानूनी ढंग से चल रही बाइक टैक्सी सेवा पर प्रतिबंध लगाने का निर्णय लिया है. यह फैसला स्वच्छ ईंधन की दिशा में उठाया गया एक कदम बताया जा रहा है. नियमित देखरेख न करने से ऑटो से निकलने वाला काला धुआं व कार्बन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है. पिछले 1 दशक में ऑटोरिक्षा की तादाद काफी बढ़ गई है. बैटरी से चलने वाले ऑटो निकले हैं लेकिन उनकी गति धीमी होने तथा शॉक एब्जाॉर्बर नहीं होने से लोग उन्हें पसंद नहीं करते. एक पहलू यह भी है कि नौकरी नहीं मिलने से कई बेरोजगार युवा ऑटोरिक्षा बन गए हैं. यह आसानी से उपलब्ध होने वाला शहरी यातायात साधन है. बस के लिए इंतजार करने की बजाय लोग ऑटो शेरार करना पसंद करते हैं. मेट्रो से उतरने के बाद भी घर तक पहुंचने के लिए ऑटो की जरूरत पड़ती है. सरकार को यह भी देखना

चाहिए कि किसी के रोजगार पर आंच न आए .इस समय चल रहे ऑटो को बीएस-6 में रूपांतरित करने या ई-ऑटो को प्रोत्साहन देने की जरूरत है. महाराष्ट्र सरकार की ईवी नीति के अनुसार राज्य के सार्वजनिक वाहनों को ई-वाहनों में बदलने का उद्देश्य है. यदि सरकार पेट्रोल से चलने वाले ऑटोरिक्षा का विकल्प देना चाहती है तो जगह-जगह चार्जिंग स्टेशन बनाने होंगे तथा बैटरी स्वीपिंग सुविधा बढ़ानी होगी.

अभी जरूरत के मुताबिक बसें नहीं हैं और वह समय पर छूटती भी नहीं इसलिए ऑटोरिक्षा का प्रचलन बढ़ गया है. मुंबई व पुणे में ऑटोरिक्षा की मांग तेज है. नगपुर में मीटर सिस्टम लागू करने में सफलता नहीं मिल पाई. इसके अलावा प्रदूषण नियंत्रण करना है तो सभी गाड़ियों का पीथुसी अनिवार्य किया जाना चाहिए. एक सवाल यह भी पूछा जाता है कि जब कुछ साल चलकर बैटरी खत्म हो जाएगी तो उसका निपटान कैसे होगा? क्या उससे प्रदूषण नहीं फैलेगा?



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

शब्द-सागर : डॉ. सागर खादीवाला

CROSS WORD 12196

12

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

बाएं से दाएं

1. बसंत ऋतु (उर्दू) 6. जाना जुता 7. रूप, आकृति, उपाय (उर्दू) 8. बहुत संपन्न 10. भौंगा हुआ, आंद 11. शिव, महादेव 12. तृप्ति, जिसे प्यास लगी हो 13. मनुष्याकृति पतालवासी सर्प जिसकी गणना देवयोनियों में होती है 14. सीधा-सादा, सरल 16. एक प्रसिद्ध खेल जो चौसर खानों की बिसात पर बत्तीस गोटी से खेला जाता है 19. एक पक्षी, सुखांब 21. इशर-उधर की बात 22. बड़प्पन, महता

ऊपर से नीचे

1. उपस्थिति, हाजिरी (उर्दू) 2. पति के शव के साथ जल जाने वाली 3.

Solution 12195

म

रि

य

म

चा

त

क

फ

स

ल

त

बी

य

त

ल

गा

य

क

रा

र

फ्ला

र

रा

ह

त

न

सी

ह

त

ल

घु

ग

धा

वा

ह

का

ल

द

ह

र

क

त

ना

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

आज जिनका जन्मदिन है

वर्ष के प्रारंभ में नई योजनाओं का शुभारंभ होगा, सांसारिक सुखों की वृद्धि होगी, वर्ष के मध्य में पारिवारिक सुख अच्छा रहेगा, व्यापार व्यवसाय में सुधार होगा, वर्ष के मध्य में पारिवारिक सुख अच्छा रहेगा, व्यापार में सुधार होगा, वर्ष के अन्त में उतावलोपन में लिये गये निर्णय से हानि होगी, शत्रु पक्ष प्रबल रहेगा, अत्याधिक परिश्रम से मन व्यथित रहेगा.

मेघ और वृश्चिक राशि के व्यक्तियों

मेघ- व्यवसायिक मामलों में जोखिम से बचने का प्रयास करें. रक विकार या नेत्र पीड़ा हो सकती है. विवादित मामलों को न बढ़ावें. सुख रहेगा. **वृषभ**- जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा. अनचाही यात्रा से बचें. उदासीनता से सावधान रहें. आपके कार्यों में परिश्रम अधिक करना होगा. **मिथुन**- कुछ मानसिक तनाव रह सकता है. व्यर्थ के बाद विचार से बचें. मन मुताबिक प्रस्ताव प्राप्त होंगे. प्रबल है. **कर्क**- लंबी दूरी की यात्रा का योग है. किसी नवीन योजनाओं का विचार गंभीरता से होगा. व्यापार अधिक होगा. लाभ सामान्य रहेगा.

सिंह- आर्थिक मामलों में प्रगति होगी. संयम से कार्य करना हितकर रहेगा. पारिवारिक कार्यों में संलग्नता रहेगी. अतिथि आगमन का योग है. **कन्या**- पुराने आर्थिक मामलों में प्रगति होगी. धैर्य से कार्य करें. मैत्री संबंधों में प्रगुढता आवेगी. सामान्य प्रतिष्ठ वृद्धि होगी. शुभ सूचना मिलेगी. **तुला**- राजगार की तरफ प्रयास करें, सफलता मिलेगी. पारिवारिक में उत्साह बना रहेगा. आवश्यक विवादों को न बढ़ावें. उपहार मिलेगा. **वृश्चिक**- रचनात्मक प्रयास सार्थक होगा. मांगलिक कार्यों पर अंतिम विचार होगा. पारिवारिक दायित्वों की पूर्ति होगी. पद प्रतिष्ठा बनी रहेगी.

आज जन्मे शिशु का भविष्य

आज जन्म लिया बालक लगनशील स्वाभिमानी तथा सुन्दर कर्मठ, दूसरों के प्रति सहृदयता एवं उदारता से व्यवहार करेगा. स्पष्टवादी होगा. अपने कार्यों को सहर्ष स्वयं करेगा. इसके मित्रों की संख्या सीमित होगी. यात्रा और मनोरंजन का शौकीन होगा.

धनु- पारिवारिक दायित्वों की पूर्ति होगी. कामकाज की अधिकता रहेगी. परिजनों का सहयोग रहेगा. निजी कामकाज बनने का योग प्रबल है. **मकर**- कोई ऐसा कार्य बनेगा, जिससे आपको संतोष रहेगा. महिला जाति की सलाह उपयोगी रहेगी. मान प्रतिष्ठ और सम्मान प्राप्त होगा. **कुम्भ**- मनोरंजन तथा धार्मिक स्थल की सैर होगी. किसी अभिन मित्र से भेंट होगी.मांगलिक कार्यों पर विचार होगा. सामाजिक कार्यों में वृद्धि होने का योग प्रबल है. **मीन**- स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें. खानपान पर नियंत्रण रखकर कार्य करें. मधुरता और साहसिक कार्यों में वृद्धि होगी. नियमितता बनी रहेगी.

उदयकालीन ग्रह चाल											
9	8	के 7 शु. च. शु.	6	शु.	5	10	श.	4	11	12	मं. 3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

पंचांग

रा.मि. 22 संवत् 2082 चैत्र कृष्ण दशमीं भृगुवासरे रातअंत 5/49, पूर्वाषाढ नक्षत्रे रात 1/4, व्यतिपात योगे दिन 8/54, वणिज करणे सू.उ. 6/6, सू.अ. 5/54, चन्द्रचार धनु, शु.रा. 9, 11, 12, 3, 5, 7 अ.रा. 10, 1, 2, 4, 6, 8 शुभांक- 2, 4, 8.

व्यापार मतिष्य

चैत्र कृष्ण दशमीं को पूर्वाषाढ नक्षत्र के प्रभाव से वनस्पति तेल, सरसों, अरंडी, के भाव में तेजी का रुख रहेगा. गेहूं, सोना, चांदी, के भाव में सामान्य स्थिति रहेगी. सोना, चांदी लोहा के भाव में उतार चढाव आवेगा. भाग्यांक 1507 है.

महाकौशल की डायरी

उत्साह में लांघी मर्यादा, अब हो रही तीखी निंदा



अविनाश दीक्षित

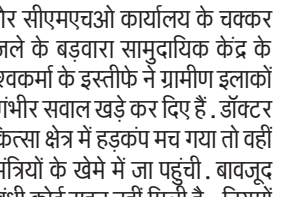
चौक स्थित ख्यात शिक्षाविद व स्वतंत्रता संग्राम सेनानी पंडित मदन मोहन मालवीय जी की प्रतिमा पर जुते पहनकर चढ़ गए और उत्पात मचाते रहे. इसी बीच किसी प्रबुद्धजन ने युवाओं के उत्पात का वीडियो बनाया और सोशल मीडिया में अपलोड कर दिया जिसके बाद शहर के प्रबुद्धजनों ने युवाओं की इस करतूत का तीखा विरोध किया है. खबर है कि जिन युवाओं ने ये करतूत की है उनसे से कोई युवक काग्रिस से तो कोई एबीवीपी से जुड़ा हुआ है.

विदित हो कि भारत के वल्ट्ड कप जीतने के बाद मालवीय चौक पर युवाओं का बड़ा हुजूम एकत्रित हुआ था जिस दौरान सभी ने अपने-अपने अंदाज में खुशी जाहिर करते हुए जश्र मनाया लेकिन इस जश्र के बीच युवा मर्यादा



डॉक्टर के इस्तीफे की गूंज मंत्रियों तक पहुंची

करीब 8 माह से वेतन नहीं मिलने और सीएमएचओ कार्यालय के चक्कर काट-काटकर थक चुके कटनी जिले के बड़वारा सामुदायिक केंद्र के मेडिकल ऑफिसर डॉक्टर नीरज विश्वकर्मा के इस्तीफे ने ग्रामीण इलाकों में स्वास्थ्य विभाग की कार्यशैली पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं. डॉक्टर के इस्तीफे के बाद जहां स्थानीय चिकित्सा क्षेत्र में हड़कंप मच गया तो वहीं दूसरी तरफ शिकायत भोपाल तक मंत्रियों के खेमे में जा पहुंची. बावजूद इसके अभी तक डॉक्टर को वेतन संबंधी कोई राहत नहीं मिली है. नियमों की बात करें तो करीब 1 लाख आबादी वाले बड़वारा सामुदायिक केंद्र में चार एमबीबीएस और तीन विशेषज्ञ डॉक्टरों के पद स्वीकृत हैं, जो पहले से ही कई वर्षों से खाली पड़े हैं. वर्तमान में यहां केवल दो बंध पत्र चिकित्सक कार्यरत थे. डॉ. नीरज विश्वकर्मा के इस्तीफे के बाद अब मात्र एक डॉक्टर के कंधों पर पूरे अस्पताल का बोझ आ गया है. जिसको लेकर स्थानीय लोग भी चिंता जाहिर कर ये कहते हुए नजर आ रहे हैं कि यदि अब बचे एक मात्र डॉक्टर भी अनुपस्थित रहे तो मरीजों को इलाज के लिए तरसना पड़ेगा. कटनी व बड़वारा के आसपास चर्चों जारी पर हैं कि बड़वारा सामुदायिक केंद्र के मेडिकल ऑफिसर डॉक्टर नीरज विश्वकर्मा का 8 माह का वेतन जिला स्तर पर रोका गया है. कारण अभी सामने नहीं आ सका है कि वेतन किस वजह से रोका गया है. डॉक्टर विश्वकर्मा की मानें तो प्रतिदिन सामुदायिक केंद्र में ड्यूटी देने के बाद भी उन्हें अगर ये दिन देखना पड़ रहे हैं तो ये सिरस्टम पर बहुत बड़ा सवाल है.



निशानेबाज

कैबरे गीत में दैवीय अनुभूति श्रेया घोषाल की मारी गई मति



वजह से साधना और संजय खान की फिल्म 'इंतकाम' खूब चली थी. हिंदी फिल्मों में पहले कोक्कू का डाब्ब मशहूर था फिर हेलन ने उनका स्थान लिया. हेलन बर्मा (म्यांमार) से आकर बॉलीवुड फिल्मों में

डांसर रहीं. वह अभिनेता सलमान खान की सौतेली मां है तथा संवाद व पटकथा लेखक सलीम खान की दूसरी बीवी हैं. अब उनकी उम्र लगभग 88 साल है. पड़ोसी ने कहा, 'निशानेबाज हमें आश्चर्य है कि इस कामुकतापूर्ण कैबरे सॉन्ग की श्रेया घोषाल ने इतनी तारीफ क्यों की? लता मंगेशकर के और भी तो सुंदर-सुंदर गीत हैं.'

हमने कहा, 'श्रेया की टिप्पणी है कि हालांकि यह वासना भड़काने वाला नाइट क्लब स्टाइल का गीत है लेकिन इसमें भी इतना अपनापन और प्यार हो सकता है. लता मंगेशकर की आवाज कालजयी है व हर पीढ़ी में लोकप्रिय है.'

हमने कहा, 'यदि श्रेया घोषाल को कैबरे गीत में भजन जैसी भक्ति भावना नजर आती है तो उनकी मर्जी. वह तो आशा भोसले के गीत 'दम मारो दम, बोलो सुबह-शाम हरे कृष्णा हरे राम' में भी दैवीय अनुभूति महसूस कर सकती हैं.'

SUDOKU 7328

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

नवभारत से-दोई 7327

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