हिन्दी एवं अंग्रेजी मासिक पत्रिका

नगर प्रभा

प्रवेशांक • जनवरी 2021

कोरोना काल के दौरान डेयरी ने निभाई जिम्मेदारी

10 Natural Depression Treatments

How to Achieve No-makeup look

Covid-19 और विद्यार्थी

लॉक़डाउन में जल्दबाजी महंगी पड़ी?

जीवन में भरे रस... हमारा प्यारा सरस
सीकर डेयरी
सरस
100% शुद्ध
"बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ"
The Taste...
You Love...
The Brand...
You know...
The Quality...
You trust...
+स्मार्ट + ताजा +गोल्ड
सरस दूध
+ छाछ + दही + लस्सी + पनीर
पौष्टिक अमृत सा
शुद्ध सोने सा खरा
गाय का असली
शुद्ध दानेदार घी
सन्तुलित पशु आहार
अधिक दूध ज्यादा मुनाफा
अच्छे अनाज खल, मिनरल विटामिन से भरपूर
कम लागत अधिक वसा स्वस्थ पशु
सन्तुलित पशु आहार व गोल्ड पशु आहार
खिलाने की मात्रा :- दुधारू पशु : गाय को 2.5 किग्रा. दूध पर 1 किग्रा. तथा भैंस को 2 किग्रा. दूध पर 1 किग्रा. सुखा पशु : गाय को 1.5 किग्रा. एवं भैंस को 2 किग्रा.
घर पर रहें, सुरक्षित रहें। कोरोना वायरस से जंग जीतेंगे हम
कोरोना वायरस की रोकथाम, स्क्रीनिंग और उपचार के लिए राजस्थान सरकार तत्परता के साथ सभी कदम उठा रही है। बिना किसी भय के आवश्यक सावधानियों का पालन करें तथा लक्षण पाये जाने पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में सम्पर्क करें।
सीकर एवं झुंझुनूं जिला दुग्ध उत्पादक सहकारी संघ लिमिटेड
एन.एच. 52, जयपुर-सीकर रोड़
पलसाना, जिला- सीकर (राज.) 332402
फोन- 01576- 223862, फैक्स-01576-223863
Email : sikardairy@gmail.com
समस्त संचालक मण्डल सदस्य
श्री रतनलाल बधाला, श्री महावीर प्रसाद दादरवाल, श्री हरलाल यादव,
श्री सुभाष यादव, श्री प्रभुदयाल यादव, श्री गोवर्धन बुरानिया, श्री रामकुमार राबिया,
श्री गणेश राम लोछिब, श्री जीताराम मील, श्रीमती शीला देवी, श्रीमती विमला देवी।
सागरमल देवन्दा
अध्यक्ष
के.सी. मीना
प्रबंध संचालक

प्रबन्धकीय-संबोधन

नमस्कार!

हमें बहुत हर्ष हो रहा है की हम आपके साथ नव वर्ष के शुभ अवसर पर हमारी मासिक पत्रिका नगर प्रभा का पहला संस्करण आप से साझा कर रहे हैं। हमारी पत्रिका सभी वर्ग को ध्यान में रख कर प्रकाशित की जाएगी इसलिए इसमें पूरी पारदर्षिता के साथ शिक्षा, स्वास्थ्य, खेल, मोटीवेशन, योग इंटरटेनमेंट, इवेंट, सेलेब व उभरते हुए टेलेंट्स के इंटरव्यू, ज्योतिष , राजनीति व फैशन जैसे सभी मसालेदार चटकारेदार खबरों को हम आपसे साझा करेंगे। हमारा दैनिक नगर प्रभा का प्रात:कालीन अखबार पिछले 6 वर्षों से लगातार आप सबसे सच का परिचय करवाता आया है उसी प्रकार हमारा वादा है आपसे की हमारी राष्ट्रीय पत्रिका अब आप सभी का बेहतरीन मनोरंजन करेगी। एक ही पत्रिका में हिंदी व अंग्रेजी दोनो पाठक जुड़ सकेंगे। हर संकरण के साथ आप सभी से हमारा रिश्ता और गहराएगा।

हर नगर की प्रत्येक प्रभा (रोशनी) को हम आपसे रूबरू करवाएंगे। उम्मीद करती हूँ की जिस तरह से आप सभी का प्यार दैनिक नगर प्रभा अखबार को लगातार मिलता रहा है, उसी तरह से नगर प्रभा पत्रिका को भी मिलता रहेगा। हम सभी बीते वर्ष में एक दुखद समय से गुजरे हैं, लेकिन इस बीते हुए समय ने हमें बहुत सी बातों से अवगत भी करवा दिया है। लेकिन जो बीत गया सो बीत गया, अब हम उसके बारे में बात नहीं करेंगे और मन में संकल्प, भरोसे व सकारात्मकता से अब आगे बढ़ेंगे। इंसान का अवचेतन मन बहुत शक्ति शाली होता है। हमारा दिमाग जो कुछ भी सोचता है वो निश्चित तौर पर पाने की भी क्षमता रखता है, बस जरूरत है हमें खुद पर और खुद के सपनों पर भरोसा करने की, राह फिर चाहे जितनी भी मुश्किल क्यू न हो सफलता हमे जरूर मिलेगी।

इसी इरादे व सोच के साथ आप सभी को 2021 नव वर्ष की हार्दिक शुभकामना देती हू और आशा करती हूं कि **नगर की** प्रत्येक क्षेत्र की **प्रभा** को हमारी पत्रिका आपसे साझा करती रहेगी और हम सभी मिल कर इस नव वर्ष में नया अखण्ड रिश्ता स्थापित करेंगे।

आपकी – डॉ रोशनी टाक
प्रबन्ध संपादक

ब्रजेश पाठक
मंत्री
विधायी एवं न्याय,
ग्रामीण अभियन्त्रण विभाग

मंत्री
उत्तर प्रदेश

कार्यालय : कक्ष सं. 91-91ए, मुख्य भवन
उ.प्र. सचिवालय

दूरभाष : 0522-2238074/2213292 (का.)

लखनऊ : दिनांक ....

सं. 585 / कैम्प कार्या/वि.न्या./ग्रा.अभि./20
दिनांक 10-01-2021

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि नववर्ष 2021 में डॉ रोशनी टाक, फिल्म अभिनेत्री व प्रबन्ध सम्पादक दैनिक समाचर पत्र ''नगर प्रभा'' अपनी राष्ट्रीय मासिक पत्रिका का प्रकाशन करने जा रही हैं। यह पत्रिका अपनी निष्पक्ष खबरों के चलते पाठकों को राजनीतिक, देश-विदेश, शिक्षा, स्वास्थ्य, खेल, मनोरंजन व्यापार के साथ-साथ राज्य व केन्द्र सरकार द्वारा चलाई जा रही ही विभिन्न उपयोगी योजनाओं के बारे में भी जानकारी देगी। यह मासिक पत्रिका देशभर में प्रसारित होने के साथ ही आमजन मानस के लिए बहुत लोकप्रिय एवं उपयुक्त होगी।

मैं इस अवसर पर डॉ रोशनी टाक द्वारा सम्पादित दैनिक नगर प्रभा की मासिक पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ व उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूं।

10.01.2021
(ब्रजेश पाठक)
मंत्री
विधायी एवं न्याय
ग्रामीण अभियन्त्रण विभाग
उत्तर प्रदेश शासन

विधानसभा
सत्यमेव जयते
गुजरात

જગદીશ પટેલ
ધારાસભ્ય
૫૦, અમરાઈવાડી વિધાનસભા
ગુજરાત વિધાનસભા, ગાંધીનગર

पत्र क्रमांक : 453/2021
दिनांक : 07-01-2021

शुभकामना संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि डॉ. रोशनी टाक फिल्म अभिनेत्री व प्रबंध सम्पादक दैनिक समाचार पत्र एवं मासिक राष्ट्रीय पत्रिका ‘‘नगर प्रभा’’ का प्रकाशन करने जा रही है। जिससे जनहित से संबंधित अनेक जानकारियां सन्निहीत रहेगी।

मैं पत्रिका ‘‘नगर प्रभा’’ के प्रकाशन के अवसर पर अपनी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं व इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूं।

श्री जगदीश पटेल

JAGDISH PATEL
M.L.A.
50, Amraiwadi
Assembly Constituency

કાર્યાલય : ૫, શ્રી કુબેર શોપીંગ સેન્ટર, ભરત પાર્ટી પ્લોટ,
રબારીકોલોની ચાર રસ્તા, અમરાઈવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૨૬.
E-mail : ijagdishpatel.bjp@gmail.com

पारस चन्द्र जैन

विधायक : उज्जैन उत्तर
मध्यप्रदेश विधानसभा

कार्यालय : 36, डाबरी पीठा, उज्जैन
दूरभाष : 0734-2551897

निवास : 8, उत्तम नगर
कोबला फाटक, उज्जैन
दूरभाष : 0734-2561697

पत्र क्रमांक : 21
दिनांक : 06-01-2021

शुभकामना संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि डॉ. रोशनी टाक फिल्म अभिनेत्री व प्रबंध सम्पादक दैनिक समाचार पत्र एवं मासिक राष्ट्रीय पत्रिका ''नगर प्रभा'' का प्रकाशन करने जा रही है। जिससे जनहित से संबंधित अनेक जानकारियां सन्निहीत रहेगी।

मैं पत्रिका ''नगर प्रभा'' के प्रकाशन के अवसर पर अपनी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं व इनके उज्ज्ववल भविष्य की कामना करता हूं।

(पारसचंद्र जैन)

सीकर एवं झुन्झुनू जिला दुग्ध उत्पादक सहकारी संघ लि0, पलसाना-सीकर (राज.)

वर्ष 2001-02 में सीकर जिले में ग्रामीण विकास विभाग, भारत सरकार द्वारा विषेश परियोजना स्वीकृत की गई । इसके अन्तर्गत सीकर एवं झुन्झुनू जिले के लिए डेयरी प्लान्ट स्थापना, जिले में 218 दुग्ध उत्पादक सहकारी समितियों का गठन एवं उनको डेयरी उपकरण जैसे ऑटो मिल्को कलेक्शन सेन्टर, इलेक्ट्रोनिक मिल्को टैस्टर, लेक्टो स्केन, दुग्ध कैन, संतुलित पशु आहार, यू.एम.बी., मिनरल मिक्चर, दवाइयाँ, पशु स्वास्थ्य सेवाएं, टीकाकरण, पशु नस्ल सुधार हेतु पाडों का वितरण, चारा विकास के लिए उत्तम किस्म के बीज इत्यादि सुविधाएं प्रदान की गई, जिससे पशुपालकों द्वारा कम लागत में अधिक दुग्ध का उत्पादन किया जा रहा है एवं पशुपालकों को दूध का उचित मूल्य प्राप्त हो रहा है ।

परियोजना के अन्तर्गत सभी गठित दुग्ध उत्पादक सहकारी समितियों में दुग्ध संकलन के लिए कैन, फर्नीचर, ट्रेविस तथा प्राथमिक पशु चिकित्सा की सुविधा उपलब्ध करवाई गई है । विशेष परियोजना की महत्वपूर्ण गतिविधियों के तहत गठित सभी सहकारी समितियों की कार्यकारिणी व पशुपालकों को डेयरी व्यवसाय से जुड़े विभिन्न प्रशिक्षण देकर जिले के पशुपालकों की दक्षता में वृद्धि के प्रयास करते हुए उनका आर्थिक जीवन उन्नत बनाए जाने की दिशा में सकारात्मक प्रयास किए गए हैं ।

सीकर जिले में विशेष डेयरी परियोजना स्वीकृत होने से पूर्व संघ में दुग्ध संकलन की मात्रा नगण्य रही है एवं संघ घाटे की संस्था के रूप में संचालित रहा है । वर्ष 2001 के पश्चात विशेष डेयरी परियोजना स्वीकृत हो जाने एवं वर्ष 2005 में डेयरी का स्वयं का प्लान्ट बन जाने के पश्चात दुग्ध संकलन में आशातीत वृद्धि हुई है एवं प्लान्ट की पूर्ण क्षमता का उपयोग लिया जा रहा है । डेयरी प्लान्ट में स्वयं का दुग्ध व घी उत्पादन व पैकिंग होने से उपभोक्ताओं को गुणवतायुक्त सरस घी व सरस पोलीपैक दूध उचित मूल्य पर सुलभ कराया जा रहा है । जिससे संघ अब घाटे से उभरकर लाभ की स्थिति में आ गया है । उक्त परियोजना एवं परियोजना अन्तर्गत संचालित गतिविधियों से सीकर जिले की विकास में डेयरी गतिविधियों का महत्वपूर्ण

योगदान है एवं ग्रामीण क्षेत्र के विकास का डेयरी पर्याय बनती जा रही है ।

सीकर डेयरी विशेष परियोजना के अन्तर्गत जून, 2005 में पलसाना में औसतन 60,000 लीटर क्षमता के आधुनिक डेयरी सयंत्र की स्थापना हुई थी, सीकर डेयरी वर्तमान में 100000 लीटर से अधिक दूध प्रतिदिन प्रोसेसिंग कर रही है एवं दुग्ध उत्पादकों को समय पर उचित भुगतान एवं प्रस्तावित सभी सुविधायें मुहैया करवा रही है ।

इस सयंत्र में दूध, छाछ, लस्सी, दही आदि की पैकिंग, घी उत्पादन तथा पैकिंग की सुविधा है इसके कारण जिले के पशुपालकों से प्राप्त दूध के उत्पाद तैयार कर उपभोक्ताओं को उपलब्ध करवाए जा रहे हैं ।

सीकर दुग्ध संघ द्वारा दुग्ध उत्पादकों को दूध के उचित मूल्य के साथ-साथ विभिन्न सुविधाएं उपलब्ध करवाई जा रही है, विवरण निम्नानुसार हैं :-

सामाजिक एवं आर्थिक सुरक्षा

★ मुख्यमंत्री दुग्ध उत्पादक सम्बल योजना:-

राजस्थान सरकार द्वारा मुख्यमंत्री दुग्ध उत्पादक सम्बल योजनान्तर्गत दुग्ध उत्पादकों को 2/- रुपए प्रति लीटर के अनुदान की घोषणा की गई है। राजस्थान सरकार द्वारा की गई घोषणा की निरन्तरता में सीकर दुग्ध संघ से सम्बद्ध दुग्ध उत्पादकों को 2/- रुपए प्रति लीटर दूध का भुगतान प्रत्येक बिल अवधि में किया जा रहा है।

★ सरस लाडली योजना :-

योजना का मुख्य उद्देश्य दुग्ध उत्पादकों को बेटी के के विवाह के समय आर्थिक सम्बल प्रदान करना हैं, जिससे विवाह के अवसर पर मोहताज नहीं होना पड़े। दुग्ध संघ से सम्बद्ध दुग्ध उत्पादक के यहां बिटियां के जन्म पर रुपए 11,000/- फिक्स डिपोजीट का प्रपत्र दिया जायेगा। इस हेतु मात्र 1,000/- रूपये का अंशदान बेटी के संरक्षक द्वारा संघ में जमा करवाना होगा, जिसकी परिपक्वता कुल अवधि 21 वर्ष होगी। परिपक्व अवधि के पश्चात् प्राप्त राशि बिटिया के सहायतार्थ काम आएगी।

★ प्रसव उपहार योजना :-

सीकर एवं झुन्झुनूं जिला दुग्ध संघ की पहल हैं। इस योजना का मुख्य उद्देश्य दुग्ध उत्पादकों के यहां प्रसव होने पर आर्थिक सहायता प्रदान करना एवं प्रसवकालीन कूपोषण को दूर करना है। योजना के अन्तर्गत दुग्ध समिति के सदस्य, सदस्य की पुत्रवधु, आश्रित पुत्री के प्रथम तथा द्वितीय प्रसव पर (दो संतान तक) तीन लीटर घी दिया जाता है।

★ सचिव कल्याण कोष योजना :-

सीकर एवं झुन्झुनूं जिला दुग्ध संघ की पहल हैं। योजना सचिव की मृत्यु होने पर परिवार को आर्थिक सहायता प्रदान करने के लिए प्रारम्भ की गई है। इस हेतु संघ में सचिव कल्याण कोष स्थापित कर एक पैसा प्रति किग्रा समिति/केन्द्र के दूध की बिल राशि में से कटौती की जायेगी तथा सचिव की मृत्यू होने पर 50,000/- रुपए देय होंगे।

बीमा योजनाएं

★ सरस सामूहिक आरोग्य बीमा योजना :-

योजना के तहत सदस्य दुग्ध उत्पादक एवं परिवार के चार सदस्यों की बीमारी का बीमा किया जाता है। इस योजना में दुग्ध उत्पादक अथवा परिवार के सदस्यों के बीमार होने पर उनकी बीमारी के ईलाज पर किए गए व्यय का अधिकतम 2.00 लाख रुपए तक का पुर्नभरण किया जाता है।

★ राज सरस सुरक्षा कवच बीमा योजना :-

योजना के अन्तर्गत दुग्ध उत्पादक सहकारी समितियों/केन्द्रों के बीमीत सदस्य की दुर्घटना मृत्यु होने पर आर्थिक सहायता के रूप में पांच लाख रूपये (5.00 लाख रुपए) दिये जाते हैं। इसके अतिरिक्त दुर्घटना के कारण स्थायी विकलांगता होने पर अथवा दुर्घटना में अंग-भंग होने पर जैसे दो आंख, दो हाथ, दो पैर या एक आंख एवं एक हाथ या एक पैर का दुर्घटना के कारण नुकसान होने पर 5.00 लाख रुपए तथा दुर्घटना के कारण एक हाथ और एक पांव का नुकसान होने पर 2.50 लाख रूपए आर्थिक सहायता के रूप में दिये जाते हैं।

★ प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना :-

योजना के अन्तर्गत दुग्ध उत्पादक सहकारी समितियों/केन्द्रों के बीमीत सदस्य की सामान्य/ दुर्घटना मृत्यू होने पर आर्थिक सहायता के रूप में दो लाख रूपए (2.00 लाख रूपए) दिये जाते हैं। इसके अतिरिक्त बीमीत अभिभावकों के अधिकतम दो बच्चों को 100/- रूपए प्रति माहवार छात्रवृति देय है। ये छात्रवृत्ति उन विद्यार्थियों (छात्र/छात्रा) को देय है जो 9वीं से 12वीं कक्षा में अध्यन्न कर रहे हैं।

★ **प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना :-**

योजना के अन्तर्गत दुग्ध उत्पादक सहकारी समितियों/केन्द्रों के बीमीत सदस्य की दुर्घटना मृत्यू होने पर आर्थिक सहायता के रूप में दो लाख रुपए (2.00 लाख रुपए) दिये जाते हैं।

★ **आम आदमी बीमा योजना :-**

योजना के अन्तर्गत दुग्ध उत्पादक सहकारी समितियों/केन्द्रों के बीमीत सदस्य की सामान्य मृत्यु होने पर 30,000/- रुपए तथा दुर्घटना मृत्यू होने पर 75,000/- रुपए आर्थिक सहायता के रूप में दिये जाते हैं। इसके अतिरिक्त दुर्घटना के कारण स्थायी विकलांगता होने पर अथवा दुर्घटना में अंग-भंग होने पर जैसे दो आंख, दो हाथ, दो पैर या एक आंख एवं एक हाथ या एक पैर का दुर्घटना के कारण नुकसान होने पर 75,000 रुपए तथा दुर्घटना के कारण एक हाथ और एक पांव का नुकसान होने पर 37,500/- रुपए आर्थिक सहायता के रूप में दिये जाते हैं।

पशु स्वास्थ्य सेवाए

★ **संतुलित पशु आहार :-**

दुधारू पशुओं के लिए दुग्ध उत्पादन में वृद्धि, कैल्सियम, विभिन्न लवणीय तत्व, प्रोटीन एवं वसायुक्त सम्पूर्ण आहार।

★ **सरस यूरिया मॉलासेस ब्लॉक :-**

शीरा, यूरिया, बिनौला खल, खनिज लवण से बनी हुई सम्पूर्ण आहार तथा सख्त ईंट की शक्ल में बनी हुई है।

★ **मिनरल मिक्चर पाऊडर :-**

शारीरिक निर्माण, प्रजनन क्षमता एवं दुग्ध उत्पादन में वृद्धि हेतु उपयोगी लवणों, कैल्सियम, फॉस्फोरस, विटामीन, मैग्नीज, कोबाल्ट युक्त पाऊडर।

★ **कृमि नाशक दवा :-**

पशु के शरीर के आन्तरिक परजीवी, पेट के कीज़ें को मारने वाली, वैटफैन-600, पशुओं की प्रजनन क्षमता में वृद्धि, दुग्ध उत्पादन में वृद्धि में सहायक दवा।

★ **टीकाकरण (वैक्सीनेशन):-**

रक्षा बायोवेक, पशुओं में पायी जाने वाली दो बीमारियां- गलघोंटू एवं खुरपका-मुहपंका की रोकथाम के लिए उपयोगी टीका।

★ **हरे चारे के बीज :-**

पशुओं को हर समय उत्तम क्वालिटी का हरा चारा उपलब्ध करवाया जा सके, उद्धेश्य के लिए हरा चारा उत्पादन के लिए आवष्यक बीज (रिजका, ज्वार, जई, सरसो) संघ द्वारा उचित कीमत पर उपलब्ध करवाए जाते हैं।

★ **आयोडीनयुक्त नमक :-**

शरीर के लिए आवश्यक तत्व आयोडीन की कमी को पूरा करने के लिए आयोडीन युक्त नमक पशुपालकों को उपलब्ध करवाया जा रहा है।

कोरोना काल के दौरान डेयरी ने निभाई जिम्मेदारी

कोरोना काल के दौरान जब लॉकडाउन शुरू हुआ तब सब कुछ ठहर गया। लेकिन संकट की इन घड़ियों में सरस डेयरी ना केवल पशुपालकों और किसानों के साथ खड़ी रही बल्कि उपभोक्ताओं की जरूरतों का भी पूरा ख्याल रखा। लॉकडाउन के बाद निजी डेयरियों ने जहां दूध की खरीद बंद कर दी। लेकिन सरस डेयरी पलसाना ने दूध की लगातार खरीद कर लॉकडाउन के दौरान भी पशुपालकों को आर्थिक संबल प्रदान किया। साथ ही डेयरी एमडी केसी मीणा ने विषम परिस्थितियों के दौरान कर्मचारियों के सहयोग से कोरोना की गाइड लाइन की पालना करते हुए डेयरी प्लांट का लगातार संचालन कर डेयरी बूथों तक दूध पहुंचाया और आमजन को हर दिन समय पर दूध उपलब्ध करवा कर अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन किया। जिससे पशुपालकों और उपभोक्ताओं में सरस को लेकर एक अटूट विश्वास कायम हुआ है।

भाजपा की मजबूरी है वसुन्धरा राजे

राजस्थान आन बान शान के लिए दुनिया में पहचाना जाता है वीरता,शोर्य,बलिदान,स्वाभिमान से इतिहास भरा पडा है। वहीं यह प्रदेष राजपूतों की जन्म व कर्मस्थली भी रही है। इतिहास गवाह है कि अपनी आन,मान,मर्यादा के लिये राजपूत शासकों व राजा महाराजाओं ने कभी पीछे मुडकर नहीं देखां फिर चाहें अपना बलिदान ही क्यों न देना पडा हो ।स्वर्ण अक्षरो से इतिहास अटा पडा हैं। राजस्थान को इतिहास से निकाल दिया जाऐ तो फिर इतिहास भी इतिहास नहीं रह जाएगा। फिर चाहे समाज, परिवार या राजनीति की बात क्यों न हो खून फिर खून हैं उबाल तो मारेगा लेकिन स्वाभिमान से समझौता नहीं होगा।

हम बात कर रहे है प्रदेश की पूर्व मुख्यमत्रीं व भाजपा की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष श्रीमति वसुन्धरा राजे की । प्रदेश भाजपा की राजनीति में वैसे तो राजपूत समाज का दबदबा रहा है। पूर्व में श्री भैरूसिहं षेखावत राज्य के मुख्यमंत्री थे, उन्होंने भी कभी भी अपने स्वाभिमान से समझौता नहीं किया। उन्होंने राजनीति अपने हिसाब से की, केन्द्रीय नेत्तृत्व से उनका अनेक बार टकराव भी हुआ लेकिन श्री शेखावत कभी नहीं झुके उसकी वजह है वे भाजपा मे कद्द्‌ावर नेता थें। उन्होंने भाजपा की जमीन तैयार की थी, एक एक नेता व कार्यकर्ता को नाम से जानते थे, इसलिये वे राष्ट्‌ स्तर के भी सर्वमान्य नेता रहे और भारत सरकार में उपराष्टपति भी , मुझे याद है एक बार राज्यसभा चुनाव में उपप्रधानमंत्री लालकृष्ण आडवाणी की पसंद के चहेते को राजस्थान से राज्यसभा में भेजने के फैसले का श्री शेखावत ने विरोध किया और उनकी एक न सुनी तथा अपनी पंसद के स्वं, जसवन्तसिहं जी पूर्व विदेश मंत्री को राज्यसभा में भिजवाया और यहां तक कह दिया था कि राजस्थान में क्या और कैसे करना है दिल्ली न ही जयपुर तय करेगा, वरना पार्टी छोड दूंगा। प्रधानमंत्री स्व, अटलबिहारी वाजपेयी जी के हस्तक्षेप पर मामला शांत, हुआ लेकिन हुआ वहीं जो श्री शेखावत चाहते थे।

कमोवेश यही स्थिति वर्तमान में भाजपा में है श्रीमती वसुन्धरा राजे ने श्री शेखावत के पश्चात भाजपा के लिये जमीन तैयार की। उनके अथक प्रयासों से प्रदेश में भाजपा की सरकार बनी और सगंठन गांव गावं, ढाणी ढाणी, शहरो, कस्बों, महानगरो में खडा हुआ। वे दो बार राज्य की मुख्यमंत्री रही, इससे पूर्व श्रीमती वसुन्धरा राजे सिधिंया ने खून से पार्टी को सींचा है, या यूं कहे की भाजपा की स्थापना में उनकी अहम् भूमिका रहीं तो कोई अतिश्यिोक्ति नहीं है। आज कोई नेता उन्हें साईड लाइन कर प्रदेश में भाजपा की राजनीति करना चाहे तो यह इतना आसान नहीं होगा। हाईकमान ने तो काग्रेंस की फूट का फायदा उठाते हुऐ पायलट के विमान में सवार हो केन्द्रीय मंत्री गजेन्द्रसिहं शेखावत को बतौर मुख्यमंत्री के तौर पर राजस्थान भेजने का प्रयास किया था। बिना श्रीमती राजे को विष्वास में लिये परिणाम सभी के सामने हैं।

यह सही हैं कि भाजपा में वसुन्धरा राजे जी के मुकाबले कोई कद्दावर दूसरा नेता नहीं है ना तो चेहरा है ,न जन आधार वाला दूसरा नेता ,ऐसे में श्रीमती राजे को हांसिऐ पर जो नेता जाने के सपने रखते है वे सपने ही रहने वाले है,क्योंकि वसुन्धरा राजे आज भाजपा की मजबूरी है फिर चाहे उन्हें श्री मोदी जी या श्री शाह जी पसंद करे या न करें। मुझे वह दौर भी याद है जब कोटा और प्रदेशभाजपा की राजनीति में ललित किषोर चर्तुेवेदी का सिक्का बोला करता था और मैडम भारत सरकार में केन्द्रीय मंत्री थी । उस समय ओम बिडला (लोकसभा अध्यक्ष वर्तमान) व भवानीसिहं राजावत उनके खासे नजदीक हुआ करते थे। लोग चतुर्वेदी जी के खौफ से छुप छुप कर श्रीमती राजे से मिलने जाया करते थें, यह खौफ था स्व, चतुर्वेदी जी का, बावजूद इसके मैडम ने मेहनत की कार्यकर्ताओ के दिल में जगह बनाई। लोकप्रियता की शीर्ष पर पहुंची और प्रदेश की मुख्यंमत्री बनी। कोई नेता यूंही तो कद्दावर नेता नहीं बनता, साहब बहुत मेहनत करनी पडती है। यहीं धन दौलत,शौहरत राजनीति में सबकुछ होता तो श्री मोदी की जगह शायद अम्बानी, टाटा, बिडला,अडानी कोई पी0एम0 होता पर ऐसा नहीं थां, हालांकि श्री शेखावत जी ने ही श्रीमति राजे को प्रदेष की राजनीति में प्रमोट किया था। उसी तरह पूर्व मुख्यमंत्री राजे ने भी अनेक लोगों नेताओं को टिकट दिया नेता बनाया। आज यदि ऐसे नेता भी सपने देखने लगे तो उन्हें कौन रोक सकता है बरहाल, अनुभव, लोकप्रियता, अपार जन समर्थन के कारण श्रीमति वसुन्धरा राजे का कद इतना बडा हैं कि कोई नेता उनकी बराबरी नहीं कर सकता।

Festivals & Celebrations

As we all know Festivals come knocking all through the year and warrant elaborate preparations in terms of feasting, home decor, rituals and clothing. Festivals like Baisakhi and Bihu have their roots in nature, with no similarity in the celebrations of both. During Pongal, women wear Kanjivaram saris with heavy jewelry, while Lohri women sees in bright Salwar Kameez. On Teej, women sport mirror and bead embellished Ghagra Cholis in Rajasthan. In contrast, the last day of Durga Puja witnesses Bengali women in traditional red-bordered white Sarees. What's common in all the festivals is the resplendent colors, the emphasis on jewelry and authentic ethnic wear.

There is no dearth of festivals in the Indian nation. It is comprised of a numerous communities having their own festivals and rituals. People are there belonging to different religions, each of them celebrating differently. Dressing fashions have become part and parcel of this festivity. The festive occasions call for the special sarees, salwars, lehengas and the ghagra cholis.Makar Sankranti is one of famous fest celebrated on a fixed date that is 14 January every year. It also marks the termination of the Winter season and the beginning of a new harvest season.

It is dedicated to Lord Sun. It also refers to a specific solar day in the Hindu calendar. On this auspicious day, the sun enters the zodiac sign of Capricorn or Makar which marks the end of winter month and start of longer days. This is the beginning of the month of Magh. To recompense for the distinction that happens due to the revolution around the sun, every 80 years the day of Sankranti is deferred by one day. From the day of Makar Sankranti, the sun begins its northward journey or Uttarayan journey. Therefore, this festival is also known as Uttarayan.

History of Makar Sankranti is deemed

a Deity. As per the legend Sankranti killed a devil named Sankarasur. The day next to Makar Sankrant is called Karidin or Kinkrant. On this day, Devi slayed the devil Kinkarasur.The information of Makar Sankranti is available in Panchang. The Panchang is the Hindu Almanac that provides information on the age, form, clothing, direction and movement of Sankranti.

Importance of Makar Sankranti is the date from which Northward movement of the sun begins. The period from Karka Sankranti to Makar Sankranti is known as the Dakshinayan.

Performing haldi kumkum ceremony in a way that invokes the waves of quiescent Adi - Shakti in the Universe to get triggered. This helps in generating impression of Sagun devotion on the mind of a person & enhances the Spiritual emotion to God.In different regions of the country, Makar Sankranti is celebrated by different names- ***Lohri:*** *One day before Makar Sankranti, on 13th January, Lohri is celebrated in Haryana and Punjab. At night, people gather around the bonfire and throw til, puffed rice & popcorns into the flames of the bonfire. Prayers are offered to the bonfire seeking abundance & prosperity.In some parts of Rajasthan n Gujrat sakranti is famous for flying kites as well.*

How to Achieve No-makeup look

"A big misconception about natural makeup is that it means not wearing any makeup," "Natural makeup is about fine layers, blended well, and using more sheer textures to define features." The chosen products are lighter and dewier, meant to show skin and not hide it. But embracing and enhancing instead of hiding and distracting may require even more effort than you're used to, especially for the unacquainted.

देश का गौरव आखिर कैसे और कहां गुम हो गया

– डॉ रोशनी टाक

क्या आपने कभी भी इन प्रश्नों पर गौर किया है कि.......

1) जिस सम्राट के नाम के साथ संसार भर के इतिहासकार 'महान' शब्द लगाते हैं...

2) जिस सम्राट का राज चिन्ह 'अशोक चक्र' भारत देश अपने राष्ट्रीय ध्वज में लगता है.....

3) जिस सम्राट अशोक का राज चिन्ह 'चारमुखी शेर' को भारत देश राष्ट्रीय प्रतीक मानकर सरकार चलाती है, और 'सत्यमेव जयते' को अपनाया गया!

4) जिस देश में सेना का सबसे बड़ा युद्ध सम्मान सम्राट अशोक के नाम पर 'अशोक चक्र' दिया जाता है...

5) जिस सम्राट से पहले, या पस्चात, कभी कोई ऐसा राजा या सम्राट नहीं हुआ, जिसने अखंड भारत (आज का नेपाल, बांग्ला देश, भुतान, पूरा भारत, श्रीलंका, पाकिस्तान और अफगानिस्तान) जितने बड़े भूभाग पर एकछत्री राज किया हो...

6) सम्राट अशोक के ही समय में 23 विश्वविद्यालयों की स्थापना की गई, जिसमें तक्षशिला, नालंदा, विक्रमशिला, कंधार आदि विश्वविद्यालय प्रमुख थे। इन्हीं विश्वविद्यालयों में विदेश से कई छात्र शिक्षा पाने भारत आया करते थे;

7) जिस सम्राट अशोक के शासन काल को विश्व के बुद्धिजीवी और इतिहासकार भारतीय इतिहासका सबसे स्वर्णिम काल मानते हैं...

8) जिस सम्राट अशोक के शासन काल में भारत विश्व गुरु था, सोने की चिड़िया था, जनता खुशहाल और भेदभाव रहित थी...

9) जिस सम्राट अशोक के शासन काल में जी.टी.रोड जैसे कई महामार्ग बने, संपूर्ण महामार्ग पर पेड़ लगाएं गए, सराएं बनायीं गईं, मनुष्य तो ठीक, जानवरों के सराएं लिए भी प्रथम बार रुग्णालय खोले गए, जानवरों को मारना बंद कर दिया गया..

10) ऐसे महान सम्राट अशोक, जिनकी जयंती उनके अपने देश भारत में क्यों नहीं मनायी जाती, ना ही कोई छुट्टी घोषित की गई है, अफ़सोस जिन नागरिकों को ये जयंती मनानी चाहिए, वो लोग अपना इतिहास ही नहीं जानते! और जो जानते हैं, वो मानना नहीं चाहते!

14 अप्रेल जन्म वर्ष 302 ई पू.

राजतिलक 268 ई पू.

मृत्यु 232 ई पू.

पिता–माता :– बिन्दुसार–सुभद्राणी

1. 'जो जीता, वही चंद्रगुप्त' ना होकर, 'जो जीता, वही सिकन्दर' कैसे हो गया?

जबकि ये बात सभी जानते हैं कि सिकंदर की सेना ने चन्द्रगुप्त मौर्य के प्रभाव को देखते हुए ही लड़ने से मना कर दिया था! बहुत ही बूरी तरह मनोबल टूट गया था! जिस कारण सिकंदर ने, मित्रता के तौर पर, अपने सेनापति सेल्युकस कि पुत्री का विवाह चन्द्रगुप्त से करवाया था!

2. महाराणा प्रताप 'महान' न होकर, अकबर 'महान' कैसे हो गया? जब महाराणा प्रताप ने, अकेले दम पर, उस अकबर की लाखों की सेना को घुटनों पर ला दिया था! जिस प्रताप के नाम से ही अकबर पतलून में पाखाना कर दिया करता था!
3. सवाई जय सिंह को 'महान वास्तुप्रिय' राजा न कहकर, शाहजहाँ को यह उपाधि किस आधार पर मिली?
4. जो स्थान महान मराठा क्षत्रिय वीर शिवाजी को मिलना चाहिए, वो क्रूर और आतंकी औरंगजेब को क्यों और कैसे मिल गया?
5. स्वामी विवेकानंद और आचार्य चाणक्य की जगह विदेशियों को हिंदुस्तान पर क्यों थोप दिया गया?
6. यहाँ तक कि राष्ट्रीय गान भी संस्कृत के 'वन्दे मातरम' की जगह 'जन-गण-मन' हो गया है! कैसे और क्यों हो गया?
7. और तो और हमारे आराध्य भगवान् श्री राम और श्री कृष्ण तो इतिहास से कहाँ और कब गायब हो गए, पता ही नहीं चला! आखिर कैसे?
8. एक बानगी हमारे आराध्य भगवान श्री राम की जन्मभूमि, पावन अयोध्या भी कब और कैसे विवादित बना दी गयी, हमें पता तक नहीं चला!
9. 'गुरुकुल' प्रथा समाप्त कर, 'जेहादी मदरसा' कब और क्यों आरंभ हो गए?
10. ब्राह्मण पंडित का तिरस्कार कर, मुल्ले-मौलवी कब प्रमुख हो गए? और हिन्दू मंदिरो का चंदा उनको खैरात में बंट गया!

मैं नारी......

मै नारी, नदी सी मेरे दो किनारे।
एक किनारे ससुराल, दूजी ओर मायका
दोनों मेरे अपने फिर भी अलग दोनों का जायका।

एक तरफ मां जिसकी कोख का मैं हिस्सा।
दूजी ओर सास जिनके लाल संग जुड़ा मेरे
जीवन भर का किस्सा
एक तरफ पिता, जिनसे है अपनत्व की धाक।
दूजी ओर ससुरजी जिनकी हैं सम्मान की साख।

मायके का आँगन मेरे जन्म की किलकारी
ससुराल का आँगन मेरे बच्चों की चिलकारी

मायके में मेरी बहने, मेरी हमजोली
ससुराल में मेरी ननदे है, शक्कर सी मीठी गोली।

मायके में मामा, काका है पिता सी मुस्कान
ससुराल के देवर जेठ हैं तीखे में मिष्ठान।

मायके में भाभी है ममता के खजाने की चाबी।
ससुराल में देवरानी जेठानी
हैं मेरी तरह ही बहती नदी का पानी।

मायके में मेरा भैय्या
एक आस जो बनेगा दुख में मेरी नैय्या
ससुराल में मेरे प्राणप्रिय सैय्या
जो हैं मेरे जीवन के खेवैया।

ससुराल ओर मायका हैं दो नदी की धारा
जो एक नारी में समाकर नारी को बनाती है सागर सा गहरा।

नारी शक्ति को प्रणाम

पलाड़ा बने श्री कृष्ण जन्मभूमि निर्माण न्यास के राष्ट्रीय संरक्षक

अयोध्या में भूमि पूजन के साथ भव्य राम मंदिर के निर्माण का रास्ता साफ होने के साथ अब मथुरा में श्री कृष्ण जन्मभूमि निर्माण न्यास की स्थापना 14 राज्यों के 80 संतों के साथ की गई है।

ट्रस्ट के प्रमुख आचार्य देवमुरारी बापू ने आज दिनांक 13 दिसम्बर 2020 को हिन्दू हृदय सम्राट भँवर सिंह पलाड़ा को राष्ट्रीय संरक्षक के पद पर नियुक्त किया।।

आचार्य ने आगे कहा कि कृष्ण जन्मभूमि की आजादी के लिये हमें पलाड़ा जैसे ही हिन्दू योद्धा की तलाश थी।

आचार्य ने बताया कि हम इस मुद्दे पर एक राष्ट्रव्यापी आंदोलन शुरू करेंगे। हमने फरवरी में अभियान शुरू किया था, लेकिन हम लॉकडाउन के कारण इसे आगे नहीं बढ़ा सके।

कृष्ण जन्मभूमि के लिए मुख्य विवाद शाही ईदगाह है जो मथुरा में कृष्ण जन्मभूमि मंदिर के निकट स्थित है।

ट्रस्ट पहले से ही मस्जिद के बगल में साढ़े चार एकड़ भूमि पर दावा कर रहा है और चाहता है कि इसे और मंदिर के अधिकारियों द्वारा आयोजित धार्मिक और सांस्कृतिक कार्यों के लिए रंग मंच के रूप में उपयोग किया जाए।

1992 में बाबरी मस्जिद के विध्वंस के बाद से विश्व हिंदू परिषद (विहिप) दावा करती रही है कि मथुरा में कृष्ण जन्मभूमि और वाराणसी में काशी विश्वनाथ मंदिर की आजादी उसके एजेंडे में है।

हालांकि, उपासना स्थल (विशेष प्रावधान) अधिनियम, 1991, जो तत्कालीन नरसिम्हा राव सरकार द्वारा पारित किया गया था, धार्मिक स्थलों जैसे चर्च, मस्जिदों और मंदिरों को अलग धर्म के धार्मिक स्थल में बदलने पर रोक लगाता है।

अधिनियम की धारा 4 धार्मिक स्वरूप को पूजा स्थल के रूप में संरक्षित करती है, क्योंकि यह 15 अगस्त, 1947 को अस्तित्व में था। यह भी कहता है कि इस तरह के परिवर्तन के बारे में आगे बढ़ने वाली कोई भी अदालत अधिनियम के लागू होने के बाद समाप्त हो जाएगी।

हालांकि, अधिनियम की धारा 5 ने विशेष रूप से राम जन्मभूमि-बाबरी मस्जिद विवाद और इससे संबंधित किसी भी अदालती कार्यवाही को छूट दी।

यह धार्मिक स्थलों के रूपातंरण पर तीन साल की जेल और जुर्माना लगाता है।

कई भाजपा नेताओं के गंभीर विरोध के बीच अधिनियम पारित किया गया था।

आचार्य ने कहा, ये छोटी बाधाएं हैं और हम इनके आने पर इनसे निपट लेंगे। कृष्ण जन्मभूमि को आजाद कराने का हमारा संकल्प दृढ़ है।

पलाड़ा के राष्ट्रीय संरक्षक बनने पे देश के कई सन्तो ने पलाड़ा जी को शुभकामनाएं दी।।

ज्ञात रहे कि उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मसूदा में हुई सभा में पलाड़ा जी का नाम लेके उनकी तारीफ की थी।।

अब जयपुर में कस्टमाईजड कर राईड कर सकेंगे

अपने सपनो की गाड़ी....

DREAM CUSTOMS INDIA

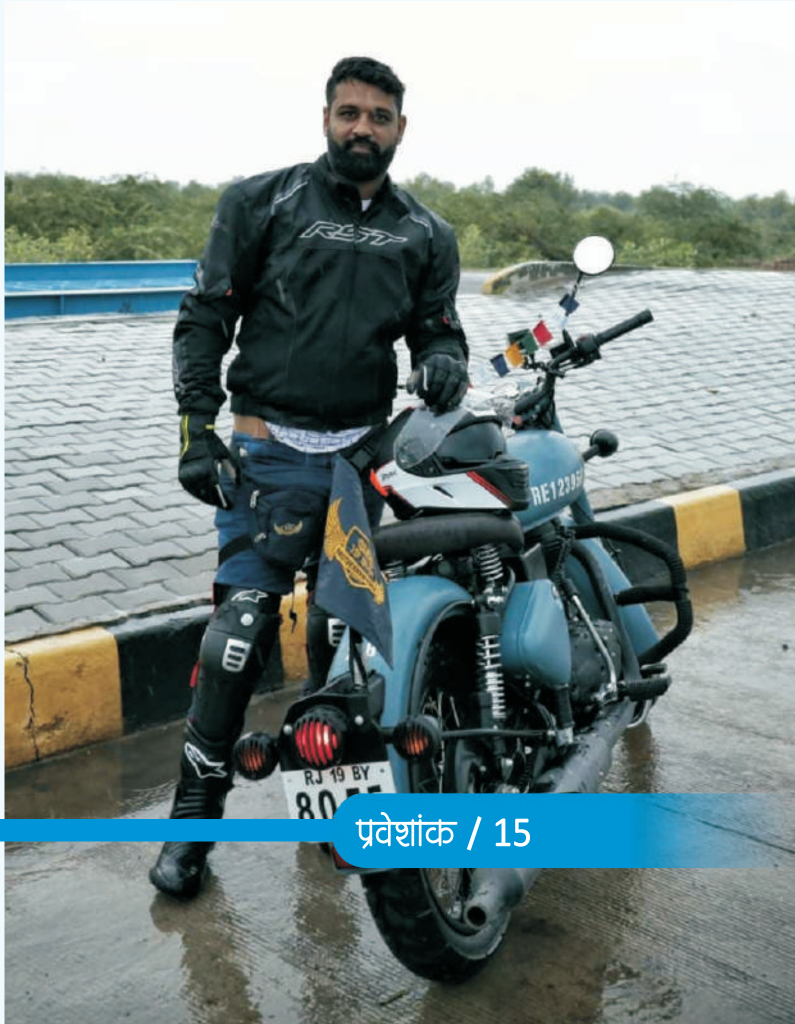
गाड़ियों की जब बात हो तो सबकी अपनी एक अलग पसंद होती हैं। और हुबहु अपनी पसंद की गाड़ी चलाना किसी सपने से कम नहीं होता। लेकिन अब आपका सपना पूरा करने जयपुर में दिसंबर 2020 में ड्रीम कस्टम आ रहे हैं। जहा आप अपनी गाड़ी या किसी भी गाड़ी को ही अपनी ड्रीम गाड़ी में तब्दील करवा सकते हैं।ज्यादातर हमें पसंद तो बहुत हैवी रेन्ज की गाड़ियां ही होती हैं चाहें फिर बाइक हो या कार लेकिन सबके पास इतना बजट नहीं होता।

इसलिए जिनको बहुत शौक होता है वो लोग अपनी गाड़ियों को कस्टमाइज़ड करवाते हैं। लेकिन अभी तक राजस्थान में कोई एक ऐसी जगह नहीं है जहाँ पर एक ही छत के नीचे कार, जीप, मोटर साइकिल सभी गाड़ियों को एक साथ कस्टमाइज़ड किया जा सकता हो। और काफी सारे पार्ट यहाँ मुहैय्या होने में भी कठिनाई आती हैं। इन्ही सब चीजों को देखते हुए जोधपुर के श्रेय कौशिक ने खासकर शौकीन युवाओं को ध्यान में रखते हुए ड्रीम कस्टम को जयपुर में लाने की ठानी। हमारे संवाद दाता रईस शेख से हुई बातचीत में उन्होंने श्रेय से पूछा की आप खुद जोधपुर के है तो आपने जयपुर में ड्रीम कस्टम की शुरुआत करने की कैसे सोची? इस पर चर्चा करते हुए श्रेय ने बताया की जयपुर राजस्थान की राजधानी हैं।

किसी भी शहर से जयपुर की कनेक्टिविटि अच्छी है और राजस्थान मेरे लिए पूरा एक ही है। मै चाहता हूं की सभी हमारी सेवा का भरपूर उपयोग कर पाये। हमारे यहाँ बेस्ट डिजाइन के साथ बेस्ट बजट का भी ख्याल रखा जाएगा क्योंकि मैं खुद एक राइडर हूँ तो समझता हूँ कि अपनी पसंद की राईड की अनुभूति क्या होती हैं। श्रेय ने

बताया कि उनके पास अभी उनकी खुदकी सुजुकी हायाबुसा, हारडले स्ट्रीट 750, निंजा 650 आर, और उनकी खुदकी डिजाइन की हुई थार जीप व लेम्बोगिर्नि हैं। वो कहते हैं वो जहा भी अपनी गाड़ियों पर सवार होकर जाते हैं तो लोग बहुत उत्सुकता से उनसे उनकी गाड़ियों के बारे में बहुत सारे सवाल पूछते हैं। यही से श्रेय को ड्रीम कस्टम का आईडिया आया की जब हर इंसान इतना उत्सुक है तो हर इंसान ये चला क्यों नही सकता। श्रेय ने मार्केट सर्वे किया तो पाया की एक भी राजस्थान में ऐसा डिजाइन स्टूडियो नहीं है जहा सब गाड़ियों को एक साथ कस्टममाइज़ड किया जाता हो।

श्रेय के पास इनके अलावा बी एम डब्लू, रेन्जरोवर, एंडवर भी है। श्रेय बताते हैं की उन्हें अपनी गाड़ियों से बेहद प्यार हैं खासकर की अपनी सभी सुपर बाइक्स से। उन्हें अपनी गाड़ियों के रेन्टल के लिए भी काफी औफर्स आते हैं लेकिन वो अपनी गाड़ियों से इतना गहरा लगाव रखते हैं कि वो अपनी गाड़िया किसी को नहीं देते लेकिन अब वो कुछ यूनीक् गाड़िया बना रहे हैं जो की ड्रीम कस्टम से रेंट पर भी उपलब्ध होगी। हम उम्मीद करते हैं की श्रेय उन सभी लोगों का सपना पूरा कर सकें जो अपनी खुदकी सुपर बाइक या सुपर कार चलाना चाहते हैं। नगर प्रभा की पूरी टीम की ओर से ड्रीम कस्टम को हार्दिक शुभकामनाएं।



धार्मिक सद्भावना का अनुकरणीय उदाहरण है

एक दीवार से सटे मंदिर और मस्जिद

– **प्रवीण कुमार,** अजमेर

रेलवे के मंडल कार्यालय में एक ही दीवार से सटे शिवमंदिर और जीएलओ मस्जिद धर्म और जाति के नाम पर लड़ाने वाले और राजनीति करने वालों के मुंह पर एक तमाचा है, जहाँ मंदिर की घंटियाँ और मस्जिद की नमाज फिजाओं में मिठास घोलने का काम करती है। जहां सुबह और शाम को इस तरह का नजारा देखने को मिलता है। पिछले 50 वर्षो से क्षेत्रवासियों के साथ-साथ शहर में भी एक मिसाल बना हुआ है। मंडल कार्यालय परिसर में बने शिवमंदिर और मस्जिद धार्मिक सद्भावना का अनुकरणीय उदाहरण है। एक ही दीवार से सटे मंदिर-मस्जिद में वर्षो से धार्मिक उत्सव, नियमित पूजा अर्चनाओं के साथ-साथ इबादत बिना रूकावट के एक साथ होती है। यहां दोनों ही समुदाय के अनुयायी अपनी आस्थाओं के साथ एक-दूसरे का ध्यान रखते हुए देश और दुनिया को आपसी प्रेम और भाईचारे का संदेश दे रहे हैं। इसमें सबसे बड़ा रोल मंदिर के पुजारी पंडित राजकुमार और मस्जिद के मौलाना औरंगजेब का रहता है जो एक-दूसरे धर्मो की भावना का बखूबी ध्यान रखते है।

मंदिर पुजारी राजकुमार शर्मा ने बताया कि बनेड़ा (भीलवाड़ा) के भैरूलाल व छावी देवी ने पुत्र रत्न की मन्नत पूरी होने पर 1972 में इस भव्य मंदिर का निर्माण करवाया। पश्चिम रेलवे के तत्कालीन महाप्रबंधक अजीत कुमार गुप्ता ने 25 मई 1972 को इस मंदिर का विधिवत उद्घाटन किया। मंदिर में मुख्य रूप से शिवजी की प्रतिमा के रूप में शिवलिंग की स्थापना की गई। इसके साथ यहां श्रीगणेश, दुर्गामाता, राधाकृष्ण, राम परिवार एवं शिव परिवार स्थापित है। यहां पर वर्ष पर्यंत धार्मिक उत्सव आयोजित किए जाते है जिनमें महाशिवरात्रि, नवरात्रा, रामनवमी, गणेश चतुर्थी एवं जन्माष्टमी प्रमुख है। महाशिवरात्रि पर मंदिर को विशेष रूप से सजाया-संवारा जाता है।

वहीं मस्जिद के मौलाना औरंगजेब ने बताया कि इस माहौल का श्रेय आपसी समझबूझ और भाईचारे को जाता है। उनका कहना रहा कि 101 वर्ष पुरानी इस मस्जिद में नियमित इबादत होती है। 1336 हिजरी में निर्मित यह मस्जिद आपसी भाईचारे और सद्भाव की मिसाल बनी है जहां बिना रूकावट दिन की पांच नमाजों के साथ-साथ

अन्य महत्वपूर्ण अवसरों पर मेले लगते है। खानपान को छोड़कर दोनों ही पुजारी और मौलाना एक-दूसरे के उत्सवों में बड़ी गर्मजोशी के साथ भागीदार बनते है। धार्मिक सद्भावन की मिसाल बने पंडित राजकुमार और मौलाना औरंगजेब एक-दूसरे के लिए सबसे अच्छे मित्र भी है। धार्मिक भावनाओं और विचारों को पीछे छोड़ दोनों ही धर्मगुरु इस बात का विशेष ध्यान रखते है कि किसी के द्वारा ऐसी बात ना हो जाए जिससे एक-दूसरे की धार्मिक भावनाएं आहत हो जाए। दोनों ही धर्मस्थानों की देखरेख में रेलकर्मचारियों के साथ अपने-अपने समुदाय के लोगों की विशेष भागीदारी रखते है। जरूरत पडने् पर एक-दूसरे की मदद करने में कभी पीछें नहीं रहते है। इनका कहना है कि काश ऐसा माहौल देश और दुनिया के हर कोने में बने जिससे लोग नफरत की भावना पीछे छोड़कर नए समाज का निर्माण कर सके।

अजमेर की पहचान बना है चेटीचंड पर्व

– **प्रवीण कुमार,** अजमेर

देश के विभाजन के समय पाकिस्तान से बड़ी संख्या में सिंधी समुदाय के लोग अजमेर आए। उस समय इस समुदाय के लोगों की स्थिति शरणार्थियों की थी, लेकिन बाद में अपने पुरुषार्थ के बल पर सिंधी समुदाय ने इस शहर को अपना गढ़ बना लिया। अपनी संस्कृति से इस शहर को ऐसा रंग दिया कि पूरे विश्व में यह शहर सिन्धियत संस्कृति के रूप में देखा जाने लगा। यही वजह है कि शहर में अनेक मंदिर एवं धार्मिक स्थल सिंधी समुदाय के हैं। सिंधी समुदाय का प्रमुख पर्व चेटीचंड धार्मिक एवं आस्था का प्रतीक है, जिसमें इस समुदाय के लोग बड़ी ही श्रद्धा और उत्साह के साथ भाग लेते हैं। चेटीचंड पर्व को इस बार भी अजमेर में धूमधाम से मनाए जाने की तैयारियां शुरू हो गई हैं। सिंधी समुदाय के इस उत्साहपूर्ण माहौल में ही पंजाब केसरी ने इस समुदाय के धार्मिक स्थलों के बारे में जानकारी एकत्रित की है।

पूज्य झूलेलाल जयंती समारोह समिति के अध्यक्ष कंवल प्रकाश किशनानी ने बताया कि अजमेर के प्रमुख दरबारों में जतोई दरबार जिसे संत दादूराम साहिब के दरबार से भी जाना जाता है। शहर के प्राचीनतम दरबारों में प्रमुख स्थान रखता है। रेलवे स्टेशन से दो एवं बस स्टैंड से लगभग एक किलोमीटर दूर स्थित है। संत स्वामी फतनदास के सान्निध्य में माता वैष्णों देवी की गुफा, माता का मंदिर, भगवान शिव की विशाल प्रतिमा भक्तों एवं पर्यटकों के लिए प्रमुख आकर्षण का केन्द्र है। अजयनगर स्थित हिलटाऊन क्षेत्र में सिंध के कुम्भलीमा की दरबार साईं मनोहर दास दरबार भी शहर का महत्वपूर्ण धार्मिक आस्था का केन्द्र है। गद्दीनशीन संत स्वामी स्वरूपदास के सान्निध्य में सिंधी

समाज के अनेकों आयोजन वर्षभर होते हैं। धार्मिक आयोजन के साथ-साथ सामाजिक जिम्मेदारी निभाते हुए विभिन्न रोगों से पीड़ित लोगों की सेवा में सदैव अग्रणीय भूमिका निभाते हैं। प्रेमप्रकाश मंडल के आदर्शनगर स्थित संत स्वामी माधवदास आश्रम, संत स्वामी बसन्तराम की दरबार देहलीगेट, डिग्गी बाजार झूला मोहल्ला में साईं माधवदास दरबार में संत आत्मादास में भी धार्मिक एवं सामाजिक समारोह नियमित आयोजित किए जाते हैं। डिग्गी बाजार तालाब के सामने स्थित हालाणी दरबार संत स्वामी साधुराम के सान्निध्य में धार्मिक आयोजनों का तांता लगा रहता है। धार्मिक आस्था के इस केन्द्र पर चिकित्सा से जुड़े शिविरों की भरमार रहती है। खारीकुई इलाके में प्रेमप्रकाश मंडल के स्वामी ग्वालानंद दरबार में संत स्वामी चेतन कृष्ण की देखरेख में मेले लगाए जाते हैं। उनके पूना में रामकृष्ण आश्रम एवं हरिद्वार कनखल में आश्रम हैं। गुरनानी मोहल्ला स्थित हाथीराम धाम में जगत राधराम के नेतृत्व में नियमित मेले लगाए जाते हैं। इस दरबार में संतों की 200 वर्ष पुरानी खाटें एवं अन्य सामग्री उपलब्ध हैं। इस धाम में

होली के बाद तीन दिवसीय संत हाथीराम का मेला समाज के लोगों का प्रमुख आकर्षण बना रहता है। नसरपुर का झूलेलाल साहिब के जन्म स्थली का झूलेलाल मंदिर नवाब का बेड़ा इलाके में अत्यंत प्राचीन मंदिर सिंधी समाज की आस्था का केन्द्र माना जाता है। वर्तमान में संत स्वामी आलोम जी के सान्निध्य में आयोजन होते हैं। स्वामी के अनुसार यह परिवार झूलेलाल साहिब का वंशज परिवार है। किशन गुरनानी मोहल्ला स्थित माता ज्ञानी ज्योति उदासीन आश्रम में गद्दीनशीन संत माता गीता ज्योति के सान्निध्य में वर्षभर आयोजनों की श्रृंखला बनी रहती है। इस दरबार की विशेषता गोपाष्टमी मनाने की रही है तथा यह दरबार महिला प्रधान दरबार है। इस दरबार का प्रमुख उद्देश्य वेदांत का प्रचार-प्रसार करना है। चौरसियावास के तुलसी किशनधाम में नियमित पूजा पाठ के साथ मेले लगाए जाते हैं एवं चौरसियावास रोड पर ही संत साईं पुरसनाराम दरबार, देहली गेट पर एवं चौरसियावास रोड के झूलेलाल मंदिरों संत स्वामी आशाराम सहित शहरभर के अनेक युवा संगठन चेटीचंड के दिन 50 से 55 झांकियां सजाकर निकालते हैं।

चेटीचंड झूलेलाल का जन्म दिवस

किशनानी ने बताया कि जब-जब धरती पर अत्याचार बढ़ते हैं तो परमात्मा मानव रूप में अवतार लेते हैं। ऐसी ही मान्यता अनुसार विश्व की प्राचीनतम सिन्धी भाषा के लोगों पर सिन्ध के तत्कालीन मुखशाह बादशाह द्वारा प्रतिदिन अत्याचार किए जाते थे। उसका प्रण था कि प्रतिदिन हिन्दुओं की जनेऊ उतरवाकर धर्म परिवर्तन करवाता । जब तक जनेऊ का वजन सवा सेर नहीं होता भोजन नहीं करता। इससे प्रजा बड़ी परेशान रहने लगी। परेशान सिंध के लोगों ने सिंधु नदी के किनारे जाकर परमात्मा की आराधना की तभी आकाशवाणी हुई कि ईश्वर मानव रूप में अवतरित होंगे। आकाशवाणी अनुसार अमरलाल का जन्म हुआ जिनके चमत्कारों ने मृखशाह बादशाह को प्रभावित किया। उसने जनता पर अत्याचार बंद करते हुए स्वयं उनका भक्त बन गया। उस अवतार को वह बादशाह जिन्दल पीर के नाम से मानने लगा तथा सिंधी समाज उसे अमरलाल, उडेरोलाल, झूलेलाल एवं अन्य नामों से पुकारने लगे। चेटीचंड पर्व उनकी जयन्ती को विश्वभर में बड़े ही धूमधाम एवं श्रद्धा के साथ मनाया जाता है। चेटीचंड पर सिंधी समुदाय के साथ अन्य सभी समाज के लोग बढ़चढ़ कर हिस्सा लेते हुए इस पर्व की गरिमा को नई ऊंचाइयां प्रदान कर रहे हैं।

गौ आधारित जैविक और औषधीय खेती का ही भविष्य।

- **किसानों के लिए मददगार होगा नया कृषि सुधार कानून।**
- **अजमेर के पुष्कर में लहलहाएगी अश्वगंधा की खेती।**
- **ग्रेन इंडिया ने कोरोना काल में लॉन्च की हर्बल इम्युनि टी।**

कोरोना वायरस से उत्पन्न हुए हालातों ने लोगों को अपनी जीवन शैली बदलने को मजबूर किया है। खान पान में कुछ भी चलेगा, अब लोगों को अपनी यह प्रवृत्ति बदलनी पड़ रही है। अनेक लोगों ने पहली बार अपने शरीर की शारीरिक क्षमता को बढ़ाने की ओर ध्यान दिया है। यही वजह है कि बजार में इम्युनिटी बढ़ाने वाली औषधियों की बाढ़ सी आ गई है। कोरोना की वजह से जैविक खेती का भी महत्व बढ़ा है। अजमेर के युवा गिरिराज अग्रवाल पिछले कई वर्षों से जैविक खेती के लिए किसानों को प्रेरित कर रहे हैं। इसके लिए पुष्कर क्षेत्र के किसानों का एक समूह भी बनाया गया है। अग्रवाल का मानना है कि यदि गौ आधारित जैविक खेती की जाए तो गौ माता के संरक्षण के साथ साथ किसानों की आय भी कई गुना बढ़ सकती है। हाल में केन्द्र सरकार ने जो कृषि सुधार कानून बनाया है, वह किसानों की आय बढ़ाने में सहायक होगा। यह सही है कि आज भी किसान परंपरागत तरीकों से ही खेती कर रहा है, जबकि उसे आधुनिक तकनीक की जरुरत है। कीटनाशक छिड़क कर खेती करने से कोई फायदा होने वाला नहीं है, इससे लोगों का स्वास्थ्य भी खराब होता है। कैंसर जैसे जानलेवा रोग भी दूषित खाद्यान के सेवन करने से होते हैं। यदि किसान गाय के गोबर और मूत्र से बनी खाद का उपयोग करें तो किसी भी कीटनाशक की जरुरत नहीं होगी। जैविक खेती की मांग अब तेजी से बढ़ रही है। इस दौरान कोरोना वायरस ने भी औषधीय खेती की ओर ध्यान आकर्षित किया है। यदि कोई किसान हमारी आयुर्वेदिक औषधियों का उत्पादन जैविक तरीके से करता है तो कई गुना अधिक आमदनी हो सकती है। यही वजह है कि उनकी संस्था ओरग्रेन इंडिया ने पुष्कर के किसानों को प्रेरित किया है। आने वाले दिनों में पुष्कर के खेतों में अश्वगंधा की फसल लहलहाती नजर आएगी। ओरग्रेन इंडिया के कई उत्पाद बाजार में पहले से ही है और अब 14 आयुर्वेदिक तत्वों से बनी हर्बल टी, इम्युनिटी टी ऑनलाइन लान्च की है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली इस औषधीय चाय में तुलसी, अवश्गंधा, गिलोय, दालचीनी, कालीमिर्च, लेमनग्रास, मुलेठी, सौंठ, अर्जुन छाल, सौंफ आदि के तत्व मिले हुए हैं। इस चाय के बारे में और अधिक जानकारी https://jo.my/immunit लिंक पर क्लीक कर ली जा सकती है।

श्रुतम - 31

जाति पाति पूछे नहीं कोई - हरि को भजे सो हरि का होय

एक समय की बात है जब सभी भक्तजन भगवान विट्ठल के दर्शनार्थ पण्ढरपुर मंदिर पहुंचे। मंदिर में बहुत भीड़ थी, सभी एक पंक्ति में खड़े हो गए और भगवान के दर्शन हेतु अपने कर्म की प्रतीक्षा कर रहे थे। उनमें से एक भक्त थे कनकदास वह भी अपने क्रम की प्रतीक्षा कर रहे थे। मंदिर में भक्तिमय वातावरण था, घंटियां बज रही थी, जयघोष हो रहे थे, मंत्रोच्चारण चल रहे थे, दर्शनार्थियों से मंदिर में प्रवेश करते समय सामान्य जानकारी ली जा रही थी इसी क्रम में जब भक्त कनकदास का अवसर आया तो उन्हें यह कहकर रोक दिया गया कि आप अछूत हैं अतः आप मंदिर के भीतर प्रवेश नहीं कर सकते।

भक्त कनकदास रोने लगे रोते-रोते वह मंदिर के पृष्ठ भाग में जा पहुंचे जहां वे दूरी के हिसाब से मंदिर गर्भगृह के समीप थे वहां एक छोटी खिड़की थी उन्होने वहीं से भगवान की मन से आराधना की भगवान को भक्त पर दया आई वे तो करुणानिधान थे देखते ही देखते मंदिर में स्थापित मूर्ति भक्त कनक दास की ओर घूम गई और भक्त को दर्शन दिए।

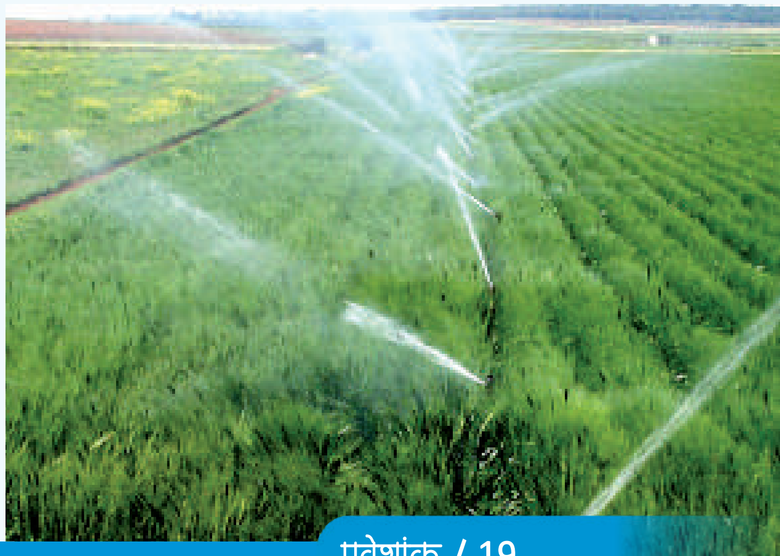
इस प्रकार भगवान के समक्ष न कोई उच्च वर्ग का है न कोई निम्न वर्ग का है न हीं छोटा न बड़ा न अपना न पराया वे तो सभी भक्तों को समान भाव से देखते हैं उडुपी मैं स्थित भगवान के मंदिर की वह खिड़की आज भी कनकदास जी की खिड़की के नाम से जानी जाती है।

वर्तमान में भी हम इसी समरस-भाव को प्रबल करें कि प्रभु के प्रत्येक मन्दिर में प्रत्येक भक्त सहजता से प्रवेश कर सकें।

कृषि में जल संरक्षण

- शिखर गौतम

विश्व की 16 प्रतिशत आबादी भारत में निवास करती है, जबकि भारत के पास विश्व के जल स्त्रोतों का मात्र 4 प्रतिशत पानी तथा 2 प्रतिशत भूमि है। भारत में 83 प्रतिशत पानी का उपयोग कृषि में होता है। औसतन भारत में 100 घंटे ही वर्षा होती है, इन्हीं 100 घंटों की वर्षा से जल संकल का समाधान भी काफी हद तक निकाला जा सकता है। पानी के संचयन द्वारा, कुशल प्रयोग एवं सुप्रबंधन द्वारा। भारत में भू-जल का स्तर आमतौर पर 20-60 से.मी. प्रतिवर्ष नीचे जा रहा है और कहीं-कहीं पर इससे भी अधिक है। 1 किग्रा धान पैदा करने के लिए 2000-3000 ली एवं 1 किग्रा गेहूँ पैदा करने के लिए 800-1000 लीटर पानी का उपयोग होता है और भूमि से पानी अंधाधुंध निकलना मानव जीवन के लिए खतरा बनता जा रहा है। इसलिये कृषि में पानी के अन्धाधुन्ध दोहन से जल संकट से बचने के कुछ उपाय क्या हैं कि आमतौर पर किसान धान की लम्बी समयावधि काफी हद तक जल दोहन से बचा जा सकता है और आजकल तो कई कृषि संस्थान ने धान की खेती में ही ऐसी कारगर तकनीकियाँ अपनाने की सलाह दी है, जिससे धान की खेती में भी पानी की बचत की जा सकती है और अंततः पानी का उपयोग घी की तरह करें और पेट्रोल की तरह इसकी उत्पादकता को आंकलन करें। अतः समय से चेतकर पानी बचाने के उपाय करें ताकि हमारी आने वाली पीढ़ियाँ हम पर गर्व कर सकें।



बीकानेर रेंज के टोल नाकों पर बढता गुण्डाराज!

– मुकेश पूनिया

बीकानेर। पिछले दिनों संभाग के सादुलशहर विधायक जगदीश जांगिड़ के साथ रंगमहल टोल प्लाजा पर हुई बदसलूकी और उनके सुरक्षा कर्मियों से मारपीट की घटना के बाद टोल नाकों गुण्डागर्दी का मामला एक बार फिर गरमा गया है। टोल प्लाजा कर्मियों और उनके साथ शामिल गुण्डा तत्वों द्वारा मारपीट और बदसलूकी की यह कोई पहली घटना नहीं है। बीकानेर रैंज के टोल प्लाजों पर इस तरह की घटनाएं आये दिन होती है। ऐसे में कहा जा रहा है कि बीकानेर में राजमार्गो के टोल प्लाजे हमलेबाजी और अवैध वसूली का ठिकाना बने हुए है। इन टोल प्लाजों पर मारपीट की घटनाओं का ग्राफ लगातार बढता जा रहा है। ज्यादात्तर नाकों पर टोल कर्मियों द्वारा मनमाने ढंग से पैसे वसूल किये जाने की शिकायतें भी लगातार मिल रही है। पुख्ता खबर है कि टोल प्लाजों के कर्मचारी ओवरलोड के नाम पर स्थानीय वाहनों से भी अवैध वसूली कर रहे है । टोल नाकों पर लठैत किस्म के असमाजिक तत्व भी तैनात रहते है,जो किसी वाहन चालक से मामूली विवाद होने पर भी हमलेबाजी से नहीं चूकते। हैरानी की बात तो यह है कि टोल नाकों के लठैत जन प्रतिनिधियों को भी नहीं बख्शतें। इसे लेकर कुछ माह पहले लूणकरणसर विधायक सुमित गोदारा ने मुद्दा भी उठाया था कि टोल नाकों पर तैनात कार्मिकों का पुलिस सत्यापन होना चाहिए है,विधायक का मानना था कि राजमार्गो पर स्थित टोल प्लाजों में कार्मिकों के साथ बड़ी तादाद में बदमाश किस्म के युवक भी तैनात रहते है। इसी तरह श्रीडूंगरगढ विधायक गिरधारी महिया ने टोल नाकों पर बढ रही मारपीट और हमलेबाजी की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिये मांग उठाई थी। पुलिस

किसी को नहीं बख्शतें

टोल प्लाजों पर तैनात कार्मिकों की अभद्रता और गुण्डागर्दी का आलम यह है कि ये लोग किसी को नहीं बख्शतें,वाहन में सवार महिलाओं और बच्चों के सामने भी अभद्रता से पेश आते है। टोल प्लाजों के आस पास इनकी शराब पार्टियों की खबरें तो कई बार सुर्खियों में आ चुकी है। मजे कि बात तो यह है कि बीकानेर के कई अफसर और जनप्रतिनिधी तक इसे स्वीकार कर रहे है कि राजमार्गों पर टोल वसूली के दौरान सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय के नियमों को भी दरकिनार किया जा रहा है। टोल प्लाजों पर टैक्स वसूली के नियम तय है,लेकिन टोल टैक्स कर्मी मनमर्जी से वाहनों का टैक्स वसूलते है जो जायज नहीं है। इसे लेकर आये दिन विवाद और मारपीट की घटनाएं होती है।

रिकॉर्ड के अनुसार जिले में बीते सालभर के अंतराल में टोल नाका कर्मियों के खिलाफ दर्जनभर से ज्यादा हमलेबाजी और मारपीट की वारदातें दर्ज हो चुकी है। जिले के ज्यादात्तर टोल नाके पर परदर्शिता के तौर पर कुछ भी नहीं है वहां के कर्मचारी न तो ड्रेस कोड मिलते है,ना ही उनके पास आई.डी. कार्ड रहता है जिससे कि यह पता लगाना भी मुश्किल होता है कि हमलेबाजी और मारपीट करने वाले कर्मचारी कौन है।

यह भी खबर है कि हर रोज हो रही मारपीट और अवैध वसूली को बढावा देने के लिये टोल पर लगाई गई हाईमास्क लाईट अन्य रोड लाईट रात के समय बन्द रखी जाती है ताकि इनकी अवैध वसूली और मारपीट जैसी घटनाओं से

इनके कर्मचारियों को बचाया जा सके। कई टोल नाकों पर सी.सी.टी.वी. कैमरें भी बंद रहते है,जिससे कि इनकी अवैध वसूली और गूंडागर्दी किसी के सामने नहीं आये। शासन प्रशासन की ओर से प्रभावी लगाम नहीं लगाये जाने के कारण हमलेबाजी और अवैध वसूली के ठिकानें बने इन टोल नाकों को लेकर जनाक्रोश की लहर भी लगातार गहराती जा रही है। जानकारी के अनुसार बीकानेर जिले के कई जन प्रतिनिधी भी टोल नाकों पर कायम गुण्डाराज को लेकर शिकायतें दर्ज करवा चुके है।

नये साल से बंद होगा नगद टोल टैक्स

इस बीच खबर आई है कि नये साल से बीकानेर संभाग मुख्यालय समेत सभी नेशनल हाईवे पर कैशलेन को बंद कर दिया जाएगा। वाहन सिर्फ फास्टैग लेन से ही निकलेंगे। दरअसल, नेशनल हाइवे अथारिटी ऑफ इंडिया सभी टोल प्लाजा पर नकद लेन-देन बंद करने जा रहा है। इसलिए सभी चार पहिया वाहनों में 31 दिसंबर तक फास्टैग लगाने की बात कही जा रही है। इसके बाद जिन गाडियों में फास्टैग नहीं होने पर टोल प्लाजा के एक लेन पर लंबी लाइन लगना पड़ सकता है। क्योंकि राष्ट्रीय स्तर पर पूरी तरह से फास्टैग अनिवार्य हो जाएगा। एनएचएआई ने देशभर के नेशनल हाईवे के टोल प्लाजा पर सौ फीसदी लेन को फास्टैग करने का निर्णय लिया है। इसकी तैयारी शुरू कर दी है।

राजगढ़ धाम पर 31 जनवरी 2021 तक मंदिर के पट बंद।

श्री मसानिया भैरव धाम राजगढ़ मंदिर कमेटी द्वारा पूर्व में की गई बैठक में निर्णय लिया गया था कि 30 नवंबर से मंदिर के पट दर्शन हेतु श्रद्धालुओं के लिए खोल दिए जांएगें। मंदिर कमेटी द्वारा मंदिर परिसर में पूरी तैयारी कर ली गई थी। सोशल डिस्टेंसिंग के लिए गोले बनाए गए, सैनिटाइजर करने के लिए एवं थर्मल स्क्रीनिंग की व्यवस्था भी कर ली गई थी जिससे कि सरकार की गाइडलाइन के अनुसार नियमों की पूर्ण पालना की जा सके। 30 नवंबर को फिर से मंदिर कमेटी की संयुक्त बैठक हुई जिसमें सभी ने निर्णय लिया कि प्रदेश में बढ़ रहे कोरोना पॉजिटिव केस एवं कोरोना वायरस के कारण जिले में धारा 144 लागू होने पर आमजन के सुरक्षा मानकों को देखते हुए दिनांक 31 जनवरी 2021 तक राजगढ़ धाम पर मंदिर के पट श्रद्धालुओं के लिए बंद रहेंगे।

धाम के प्रवक्ता अविनाश सेन ने बताया कि इस महामारी से बचने के लिए चंपालाल महाराज मुख्य उपासक भैरव धाम राजगढ़ ने सभी भक्तो से अपील की है कि घर पर ही आप भगवान का स्मरण,ध्यान, प्रार्थना करें और सरकार द्वारा जारी की गई गाइड लाइन के अनुसार नियमों की पालना करें,जब तक वैक्सीन नहीं आती है तब तक मास्क ही वेक्सीन है इसलिए मास्क का अनिवार्य रूप से उपयोग करे, सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखें बार-बार अपने हाथों को साबुन से धोएं व सैनिटाइज करें जब तक कोई अति आवश्यक कार्य नहीं हो अपने घर से बाहर नहीं निकले एवं एक दूसरे से 2 गज की दूरी बनाए रखें। साथ ही चंपालाल महाराज ने अजमेर जिले में एवं आसपास के सभी क्षेत्रों में मास्क वितरण का अभियान भी चला रखा है जिसमें

महाराज द्वारा अब तक हजारों की संख्या में मास्क का वितरण किया जा चुका है।

श्री विधि से सरसों की उन्नत खेती कर अधिक लाभ पायें

श्री विधी के मुख्य बिन्दु

- ★ कम बीज दर सिर्फ 50 ग्राम से 250 ग्राम प्रति एकड़।
- ★ बीज शोधन एवं उपचार।
- ★ उपचारित बीज एवं अंकुरित बीज को उपयुक्त नर्सरी में तैयार करना।
- ★ 12-15 दिन के 3-4 पत्तियो बाले पौधे की रोपाई करना।
- ★ पौधे से पौधे एवं कतार से कतार की उपयुक्त दूरी रखना।
- ★ कम से कम फो से तीन बार खरपतबार की निकासी एवं कोनोबीडर कुद्दाल से फसल की गुड़ाई करे।
- ★ फसल की देखभाल सामान्य फसल की तरह की जाती है।

तिलहन की फसलों में सरसों (तोरिया एवम राया) का भारतवर्ष में विशेष स्थान है। यह राजस्थान की रबी की मुख्य फसल है. श्री विधि सरसो की खेती करने का एक तरीका है जिसमे श्री विधि के सिद्धांतों का पालन करके अधिक उपज प्राप्त की जाती है ,भारत में श्री विधि सर्वप्रथम आंध्रप्रदेश के किसानों के द्वारा धान की फसल में अपनाई गई ,जिसका बहुत अच्छा लाभ वहां के किसानों को प्राप्त हुआ।

- सोनू शर्मा, भरत कुमार

नियति जैन शोधार्थी राजमाता विजयराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय ,ग्वालियर (म.प्र.)

वर्तमान में यह विधि भारत के सरसों सहित अन्य फसलों में भी अपनाई जा रही है ।

बीज :-

इस विधि के लिए किसी खास बीज की आवश्यकता नही होती अपने क्षेत्र के लिए अनुशंसित बीज का ही प्रयोग करे। अगर अपना बीज पुराना हो तो नया बीज लेले।

उन्नत किस्म :-

पूसा वोल्ड, वरूणा, क्रांति, रोहणी,माया इत्यादि

बीज की मात्रा :-

बीज की मात्रा फसल की अवधि पर निर्भर करती है यदि अधिक दिनों की किस्म है तो बीज की मात्रा कम लगेगी तथा यदि काम दिनों की किस्म है तो बीज की मात्रा अधिक लगेगी।

फसल की अवधि (दिनों में)	कतार से कतार एवं पौध से पौध। की दूरी (सेमी.)	बीज की दर (ग्राम /एकड़)
100 दिन से कम	30×30	250
100 - 120 दिन	40×45	200
120-130 दिन	60×60	125
130-150 दिन	90×90	75

बीज का शोधन एवं उपचार :-

बीज के हिसाब से दो गुना पानी ले। बीज को गुनगुने पानी मे डाल कर हल्के एवं ऊपर तेर रहे बीजों को बाहर निकाल ले ।

गुनगुने पानी एवं अच्छे बीज में बीज की मात्रा से आधी मात्रा गौ मूत्र ,गुड़ एवं केचुआ खाद मिलाकर 6से 8 घंटे छोड़ दे।

बीज को तरल पदार्थ से अलग कर 2 ग्राम वाविस्टिन अथवा कार्बेंडाजिम दवाई मिलाकर सूती कपड़े में बांध कर पोटली बना कर अंकुरित होने के लिए 12-24 घण्टे के लिए रख दे ।

स्थानीय मौसम के हिसाब से समय कम या अधिक हो सकता है

अंकुरित बीज को नर्सरी में 2×2 इंच की दूरी में आधा इंच गहराई में डाल दे।

नर्सरी की तैयारी :-

नर्सरी हेतु सब्जी वाले खेत का चुनाव करे फसल की उम्र के हिसाब से नर्सरी हेतु नर्सरी बेड का छोटा बड़ा निर्माण करें। जैसे- कम दिन की फसल के लिए के लिए अधिक क्षेत्र की आवश्यकता होगी

फसल की अवधि (दिनों में)	नर्सरी बेड का क्षेत्रफल (वर्ग मी.)
100 दिन से कम	60
100 से 120 दिन	50
120 से 130 दिन	30
130 से 150 दिन।	20

* जिस खेत मे नर्सरी बेड तैयार किया जा रहा हो उस खेत मे नर्सरी के क्षेत्रफल के प्रति वर्ग मीटर में 2 से 2.5 किलोग्राम वर्मीकम्पोस्ट 2 से 2.5 ग्राम कॉर्बोफ़ुरोन मिट्टी में अच्छी प्रकार से मिला ले।
* नर्सरी बेड़ की चौड़ाई 1 मीटर तथा लंबाई सुविधानुसार रखे । यह ध्यान रखे कि नर्सरी बेड़ जमीन से 4-6 इंच ऊंचा हो दो बेड़ के बीच मे 1 फ़ीट की नाली बनाए।
* नर्सरी में बीज की बुवाई के समय खेत मे पर्याप्त नमी का होना अति आवश्यक है ।
* अंकुरित बीज के दो इंच कतार से कतार तथा 2 इंच बीज से बीज की दूरी पर तथा आधा इंच की गहराई पर डाले।
* नर्सरी बेड को बीज की बुवाई के उपरांत वर्मी कम्पोस्ट एवं पुआल से ढंक दे ।

खेत की तैयारी

* जिस खेत में सरसों की खेती की रोपाई करनी हो उस खेत में पर्याप्त नमी होनी चाहिए। यदि खेत सूखा है तो सिंचाई (पलेवा सिंचाई) करके जुताई कर मिट्टी को भुरभुरा बना ले तथा खरपतवार को हाथों के द्वारा खेत से बाहर फेंक दे।
* सरसों की फसल की अवधी के हिसाब से उचित अंतराल पर कतार से कतार तथा पौध से पौध) 6 इंच तथा 8-10 इंच गहरा गड्ढा कर ले इसे 2 -3 महीने के लिए छोड़ दे।
* 1 एकड़ खेत हेतु 50-60 क्विंटल कम्पोस्ट खाद में 4-5 किलोग्राम ट्राइकोडर्मा, 27 किलोग्राम एवं 13.5 किलोग्राम म्यूरेट ऑफ पोटाश को अच्छी तरह से मिला ले तथा प्रेत्यक गड्ढा में बराबर मात्रा में इस खाद को डालकर एक दिन के लिए पुनः छोड़ दे।
* DAP के स्थान पर तत्व के अनुपात में सुपर फॉसफेट एवं यूरिया अथवा नत्रजन उक्त खाद का भी उपयोग किया जा सकता है श्री विधि से सरसो की रोपाई-
* रोपाई के दो घंटे पूर्व नर्सरी में नमी बना कर रख लें, सावधानी पूर्वक मिट्टी सहित पौध को नर्सरी बेड से निकाल ले नर्सरी से पौध निकलते समय यह ध्यान रखे कि पौधे को खुरपा या कुदाल की सहायता से कम से कम 1-2 इंच मिट्टी सहित नर्सरी से निकले।
* पौधे की नर्सरी से निकलने के बाद आधा घंटे के अंदर को गड्ढे में रोपाई कर दे।
* रोपाई के पूर्व यह निश्चित कर लें कि प्रत्यक गड्ढे में सावधानी पूर्वक मिट्टी सहित लगा दें। ध्यान रखें कि रोपाई ज्यादा गहतमराई में न हो ।

* रोपाई के उपरांत 3-5 दिन तक खेत में नमी बनाकर रखे ताकि पौध खेत मे अच्छी तरह से लग जाए।
* जहा मिट्टी भारी हो वहा सुखी रोपाई गोभी की तरह करें तथा रोपाई के तुरंत बाद जीवन रक्षक सिंचाई करें।

फसल की देख रेख :-

* रोपाई के 15-20 दिन के अंदर पहली सिंचाई की जानी चाहिए। सिंचाई के 3-4 दिन बाद जब खेत मे चंलने लायक हो जाए तब 3-4 क्विंटल वर्मी कम्पोस्ट में 13.5 किलोग्राम यूरिया मिलाकर जड़ो के समीप देकर कुदाल या खुरपा अथवा वीडर चला दे।
* दूसरी सिंचाई सामान्यत पहली सिंचाई के 15-20 दिन बाद करनी चाहिए सिंचाई के पश्चायत रोटरी बीडर/ कोनी वीडर अथवा कुदाल से खेत की गुड़ाई आवश्यक है।

फसल की देख रेख :- (रोपाई के 35 दिन बाद)

* रोपाई के 30 दिन बाद से पौधे तेजी से बड़े होते हैं, साथ में नई शाखाएं भी निकलती है इसके लिए पौधे को अधिक नमी एवं पोषण की आवश्यकता होती है। अत: रोपाई के 35 दिन बाद आवश्कतानुसार तीसरी सिंचाई करें, सिंचाई के 3-4 दिन बाद जब खेत में चंलने लायक हो जाए तब 13.5 किलोग्राम यूरिया एवं 13.5 किलोग्राम पोटाश को वर्मी कम्पोस्ट में मिलाकर जड़ो के समीप डालकर वीडर या कुदाल से अच्छी प्रकार से मिट्टी को हल्का कर लें तथा जड़ों के ऊपर मिट्टी चढ़ा दे।
* मिट्टी नहीं चढ़ने से पौधे के गिरने का डर रहता है एवं मिट्टी चढ़ने से पौध के फैलाव के लिए मदद मिलती है जिस प्रकार आलू की फसल में मिट्टी चढ़ाते है ठीक उसी प्रकर कतार से कतार 1 फिट ऊंचाई तक श्री विधि से सरसो की खेती में भी मिट्टी चढ़ाना आवश्यक है।
* ध्यान देने की बात यह है कि पौधे के ऊपर माही, लाही एवं अन्य कीट का प्रकोप हो सकता है। इससे बचने के लिए उचित प्रवंधन की आवश्यकता है।
* पौध में फूल आने लगते है फूल आने एवं डालियो में दाना भरते समय पानी की कमी नही होनी चाइए।

विवरण श्री विधि

बीज की मात्रा - 75-250 ग्राम , गुनगुना पानी , गौ मूत्र एवं वर्मी कम्पोस्ट के साथ बीज शोधन।

बीजोपचार - ट्राइकोडर्मा तथा वाविस्टिन से उपचार करे।

बुबाई एवं रोपनी - नर्सरी उगाकर छोटे पौधों को जैविक वातावरण में गड्ढे में रोपते हैं।

पौध-पौध एवं कतार कतार की दूरी- 30×30 cm - 75×75 cm

बीज का अंकुरण - अंकुरित बीज की नर्सरी उगाई जाती है।

सिंचाई - 5-7

मुख्य शाखाओ की संख्या - 18-20

तना - मोटा

उपज - 15-20 क्विंटल

समय-समय पर सरसों की फसल में अनेक प्रकार के कीट आक्रमण करते हैं. हालांकि, इनमें से 4-5 कीट आर्थिक दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं. इसलिए यह अति आवश्यक है कि इन कीटों की सही पहचान कर उचित रोकथाम की जाए. यदि समय रहते इन रोगों एवं कीटों का नियंत्रण कर लिया जाए तो सरसों के उत्पादन में बढ़ोत्तरी की जा सकती है।

सरसों के प्रमुख कीट एवं रोग और उनका प्रबंधन

आरामक्खी-इस समय सरसों में चित्रित कीट व माहू कीट का प्रकोप होने का डर ज्यादा रहता है. इसके असर से शुरू में फसलों के छोटे पौधों पर आरामक्खी की गिडारें (काली गिडार व बालदार गिडार) नुकसान पंहुचाती हैं, गिडारें काले रंग की होती हैं जो पत्तियों को बहुत तेजी के साथ किनारों से विभिन्न प्रकार के छेद बनाती हुई खाती हैं जिसके कारण पत्तियां बिल्कुल छलनी हो जाती हैं.

नियंत्रण- गर्मियों में खेत की गहरी जुताई करें. सूड़ियों को पकड़ कर नष्ट कर दें. फसल की सिंचाई करने से सूडिंया डूब कर मर जाती हैं. फसल में इस कीड़े का प्रकोप होने पर मेलाथियान 50 ई.सी. की 200 मि.ली. मात्रा को 200 लीटर पानी में मिलाकर प्रति एकड़ छिड़काव करें।

माहू- सरसों में दूसरा कीट माहू यानी चेपा मुख्य होता है. इस कीट के शिशु एवं प्रौंढ़ पौधों के कोमल तनों, पत्तियों, फूलों एवं नई फलियों से रस चूसकर उसे कमजोर एवं क्षतिग्रस्त तो करते ही हैं, साथ-साथ रस चूसते समय

पत्तियों पर मधुस्राव भी करते हैं. इस मधुस्राव पर काले कवक का प्रकोप हो जाता है तथा प्रकाश संश्लेषण की क्रिया बाधित हो जाती है. इस कीट का प्रकोप दिसम्बर-जनवरी से लेकर मार्च तक बना रहता है और बादल घिरे रहने पर इसका प्रकोप तेजी से होता है।

नियंत्रण- सरसों की बिजाई की गई फसल (10-25 अक्टूबर तक) पर इस कीट का प्रकोप कम होता है। राया जाति की किस्मों पर चेंपे का प्रकोप कम होता है। दिसंबर के अंतिम या जनवरी के प्रथम सप्ताह में जहां कीट के समूह दिखाई दें, उन टहनियों के प्रभावित हिस्सों को कीट सहित तोड़कर नष्ट कर दें। जब खेत में कीटों का आक्रमण 20% पौधों पर हो जाए या औसतन 13-14 कीट प्रति पौधा हो जाए तो निम्नलिखित कीटनाशकों में से किसी एक का प्रयोग करें। छिड़काव सायं के समय करें, जब फसल पर मधुमक्खियां कम होती हैं। मोटर चालित पंप में कीटनाशक दवाई की मात्रा ऊपर लिखित होगी, लेकिन पानी की मात्रा 20 से 40 लीटर प्रति एकड़ हो जाएगी. साग के लिए उगाई गई फसल पर 250 से 500 मि.ली. मेलाथियान 50 ई.सी. को 250 से 500 लीटर पानी में मिलाकर प्रति एकड़ छिड़काव करें। यदि आवश्यकता हो तो दूसरा छिड़काव 7 से 10 दिन के अंतराल पर करें।

समन्वित कीट नियंत्रण

चेपा के समन्वित कीट नियंत्रण के लिए कीट के आर्थिक क्षति स्तर (10-15% पौधों पर 26-28 चेपा प्रति 10 से.मी. तने की ऊपरी शाखा) में पाए जाने पर बायोएजेन्ट वर्टिसिलियम लिकेनाइ एक किलोग्राम प्रति हेक्टेयर एवं 7 दिन के अंतराल पर मिथाइल डिमेटोन (25 ई.सी.) या डाइमिथोएट (30 ई.सी) 500 मि.ली./हेक्टेयर का छिड़काव करें।

जैविक नियंत्रण

सरसों की फसल में चेंपा के जैविक नियंत्रण हेतु फसल में कीट की आर्थिक क्षति स्तर में पाए जाने पर 2 प्रतिशत नीम के तेल को तरल साबुन के घोल (20 मि.ली. नीम का तेल +1 मि.ली. तरल साबुन) में मिलाकर छिड़काव करें। सरसों की फसल की फूल अवस्था पर अपेक्षाकृत सुरक्षित रसायनों का छिड़काव संध्याकाल में ही करें।

काला धब्बा या पर्ण चित्ती: सरसों की पत्तियों पर छोटे-छोटे गहरे भूरे गोल धब्बे बनते हैं जो बाद में तेजी से बढ़ कर काले और बड़े आकार के हो जाते हैं एवं इन धब्बों में गोल छल्ले साफ नजर आते हैं रोग की अधिकता में बहुत से धब्बे आपस में मिलकर बड़ा रूप ले लेते हैं तथा फलस्वरूप पत्तियां सूख कर गिर जाती हैं तने और फलों पर भी गोल गहरे भूरे रंग के धब्बे बनते हैं।

तना गलन: सरसों के तनों पर लंबे व भूरे जलसिक्त धब्बे बनते हैं जिन पर बाद में सफेद फफूंद की तह बन जाती है. यह सफेद फंफूद पत्तियों, टहनियों और फलियों पर भी नजर आ सकते हैं. उग्र आक्रमण यदि फूल निकलने या फलियाँ बनने के समय पर हो तो तने टूट जाते हैं एवं पौधे मुरझा कर सूख जाते हैं। फसल की कटाई के उपरांत ये फफूंद के पिंड भूमि में गिर जाते हैं या बचे हुए ठूटों (अवशेषों) में प्रर्याप्त मात्रा में रहते हैं जो खेत की तैयारी के समय भूमि में मिल जाते हैं।

उपरोक्त रोगों का सामूहिक बीज उपचार

सरसों की खेती को तना गलन रोग से बचाने के लिये 2 ग्राम बाविस्टिन प्रति किलो बीज की दर से बीजोपचार करें।

छिड़काव कार्यक्रम- सरसों की खेती में लक्षण दिखते ही डाइथेन एम- 45 का 0.2 प्रतिशत घोल का छिड़काव सरसों की खेती पर दो बार 15 दिन के अन्तर पर करें. जिन क्षेत्रों में तना गलन रोग का प्रकोप हर वर्ष अधिक होता है, वहां बाविस्टिन से 2 ग्राम प्रति किलो को दर से बीज का उपचार करें और इसी दवा का बिजाई के 45 से 50 और 65 से 70 दिन बाद 0.1 प्रतिशत की दर से छिड़काव करें।

अन्य उपाय- फसल कटने के उपरांत गर्मी के मौसम में गहरी जुताई करें ताकि जमीन में जो फफूंद हैं नष्ट हो जाए. स्वस्थ साफ और प्रमाणित बीज ही बोएं. तना गलन रोगग्रस्त खेतों में गेहूं या जौ का फसल चक्र अपनाएं. राया की बिजाई समय पर 10 से 25 अक्टूबर तक करने से रोगों का प्रकोप कम हो जाता है। खेत में पानी खड़ा न रहने दें अन्यथा नमी रहने से विशेषकर तना गलन रोग का प्रकोप अधिक हो जाता है फसल में खरपतवार न होने दे।

आखिर इस जहरीली हवा का
ज़िम्मेदार कौन

–राजेश मेहरोत्रा 'राज़'

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि ईश्वर ने यह सारी धरती बनाई हैं, फिर वो इन्सान हो या पेड़-पौधे। कितना सही सा दिमाग लगाया ईश्वर ने, क्योंकि हर इन्सान ऑक्सीजन लेता हैं और कार्बन-डाई-ऑक्साइड छोड़ता हैं और इसका ठीक विपरीत पेड़-पौधे करते हैं वो कार्बन-डाई-ऑक्साइड लेते हैं और ऑक्सीजन छोड़ते हैं। अगर ध्यान से देखा जाए तो ईश्वर ने बनाया ही हमको और पेड़ों को एक-दूसरे का पूरक हैं। दोनों एक-दूसरे पर निर्भर और एक दूसरे से जुड़े हुए। एक का अस्तित्व पूरी तरह से दूसरे के अस्तित्व की नीवं पर टिका हुआ हैं। अगर एक हटा तो दूसरा अपने आप ही गिर जाएगा। यहाँ पर मुझे नहीं लगता की मैं कुछ नया बता रहा हूँ। यह वो सब हैं जो हम सब थोडा सा समझदार होने पर खुद-ब-खुद जान लेते हैं, उसके लिए यह ज़रूरी नहीं की हम पढ़े-लिखे हों। सृष्टि और सृष्टि से जुड़ी बातों का ज्ञान दुनिया में हर इन्सान को स्वत: ही आ जाता हैं।

पेड़ों से हमको हवा मिलती हैं, खाने के लिए फल मिलते हैं, सब्जियां और अनाज मिलता हैं , जलने के लिए लकड़ियाँ मिलती हैं और तो और पशु-पक्षी अपना घर भी पेड़ों में बनाते है अगर देखा जाए तो वो हर तरह से हमारे मित्र होते हैं और यह वो मित्र होते हैं जो हमको सिर्फ देते ही देते हैं। हर कदम पर हमारा साथ देते हैं, हमको जीने के लिए ऑक्सीजन देते हैं, जिसके द्वारा हम खुली हवा में सांस लेते हैं और जीते हैं। न जाने क्या हो गया हैं आज इन्सान को जो आज इन पेड़ों को काटकर कहीं-न-कहीं आत्म हत्या ही कर रहा हैं। ज्यादा जगह के लालच ने उसकी आँखों पर पता नहीं कौन सा स्वार्थ का ऐसा पर्दा चढ़ा दिया हैं कि उसको सिर्फ जगह दिख रही हैं उसको यह नहीं दिख रहा की वो यह जगह कल को भोग भी पाएगा या नहीं।

जंगल को काटते-काटते आज उसने सारा जंगल काट दिया और परिणाम यह हुआ कि पशु-पक्षी बेघर होकर शहर में आ गए और हम अपने ही घर में आज सुरक्षित नहीं रह गए हैं। कभी देखो कहीं पर बाघ आकर शिकार कर जाता हैं और कहीं रास्ते में अचानक से नील गाय दिख जाती हैं और तो और बंदरों के साथ रहना तो हम आज सीख ही गए हैं।

कल तक जिन बन्दरों को दिखाने हम चिड़ियाघर में जाया करते थे आज वहीं बन्दर हमको हमारी छतों पर दिख जाते हैं। आज घर की छतों पर बंदरों ने ज़बरदस्ती कब्ज़ा कर लिया हैं और हमारी मज़बूरी यह की हम कुछ बोल भी नहीं सकते क्योंकि जब हम अपनी चाट की बात करते हैं तो वो अपने घर के लिए पूछते हैं कि कहाँ गए और फिर तब हम खामोश हो जाते हैं। उनके घरों को हमने ही उस क्योंकि जगह को जलाकर अपने रहने के लिए जगह बना ली। सचमुच अगर हम ज़रा भी समझदार होते तो जिस प्रकार गंदगी हटाने के लिए हम कूड़ेदान पास में रखते हैं, अगर वही समझकर भी हम पेड़-पौधो को अपने पास रख लेते तो भी कम से कम आज जिस गन्दी हवा का हम सामना कर रहे हैं कम से कम वो परेशानी हमारी खुद की बुलाई हुई न होती।

न जाने क्या सोच रहे हैं और काटे जा रहे हैं हम पेड़ों पर पेड़ आखिर क्या होगा इतनी जगह बनाकर जब रहने वाले लोग ही न होंगे? आज नहीं हमको आज से रुकना होगा और खुद के साथ एक वादा करना होगा की आज से नहीं अभी से हम सब अपने आस-पास एक पौधा ज़रूर लगायेंगे क्योंकि वो एक पौधा नहीं हमारे जीवन की सांस हैं , हर तरह से उपयोगी पेड़ हमारे आस-पास रहेगा तो वो खुद भी खिलेगा तो हमारे जीवन को खिलाने में सहायक होगा। तो आइये एक प्रण ले साँस लेगे तो खुली हवा में चारों तरफ पेड़ों के बीच क्योंकि सांस वही देते हैं पेड़ न की खुली - चौड़ी सड़कें। पेड़ हमारे लिए हर तरह से सहायक हैं उनको काटिए नहीं बल्कि लगाइए।

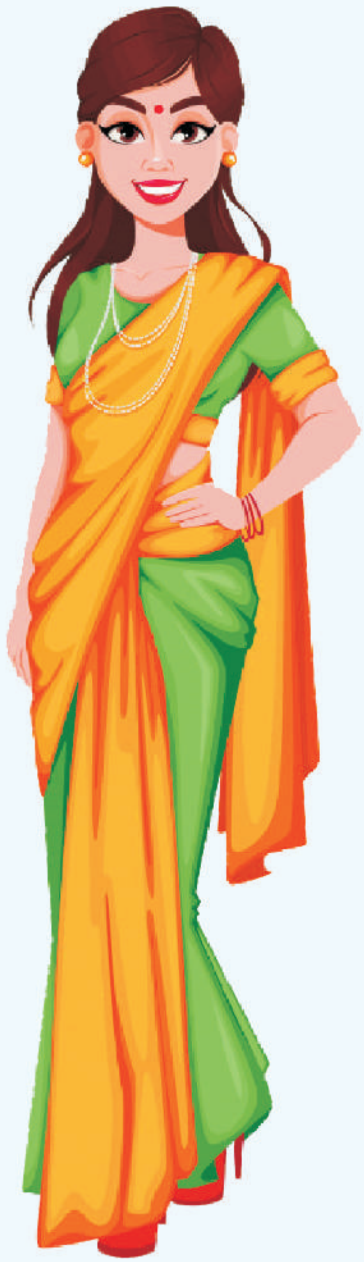
सच! जब चारों तरफ ही होगी हरियाली,
'राज़' तभी मिलेगी हर इन्सान को खुशाली !

नारी ...

हो नारी तुम दो कुल की मर्यादा
ये बात तुम्हें भी याद रहे
तुम हो लक्ष्मी स्वरूपा
तुझसे हर घर आबाद रहे
सास, ससुर की सेवा
सच में है अद्‌भुत मेवा
देवर को भाई समझना
और ननद है छोटी बहना
रहोगी ससुराल में बेटी सी
ये बात याद रखना
मर्यादा में बंधी रहो
तेरे पास तेरे संस्कार रहे
हे नारी तुम दो कुल की मर्यादा
ये बात सदा तुम्हें याद रहे।

आँच कभी परिवार पर आए
या तेरे सम्मान पर आए
बन जाना चंडी ,ज्वाला
इस बात का तुझको भान रहे
कभी अगर दिल दु:ख जाए
या अपनों से जाओ रूठ
कभी कदम न बाहर रखना
वरना चरित्र जाएगा छूट

ससुराल एक दहलीज है
तेरी आन है तेरी शान है तेरी
पति की बांहे मखमल जैसी
खुशियाँ तमाम उसी में बसी
जीत न पाओ दिल यदि उनका
फिर तुम कैसी नारी हो



महल में यदि रौनक ही नहीं है
फिर तुम कैसी रानी हो
धरा पर कुछ शैतान पुरुष है
नारी को खिलवाड़ समझते
शादी, शुदा पतिव्रता से वो
अपना रिश्ता है रखते
कुछ कुलटा, कुलीन है नारी
नहीं समझती मर्यादा को
अपना घर बर्बाद है करती
कुछ पुरुषों की बातों में आकर

आन, बान, सम्मान गवाती
वो अपना स्वाभिमान गवाती
कर कलंकित नारी जाति को
खुद ही अपना भाग्य गवाती
पुरुष नारी एक दूजे के पूरक
बात सदा ये याद रहें
एक दूजे बिन दोनों अधूरे
साथ है तो घर आबाद रहें ।

दिए और बाती से दोनों सीप
और मोती से दोनों अकेले न चले
गृहस्थी साथ है दोनों तभी है पूरे
स्नेह और विश्ववास की
एक मजबूत डोर है दोनों
गगन में जब तक चाँद सितारे
तब तक इनका साथ रहे

हो नारी तुम दो कुल की मर्यादा
तुझसे हर घर आबाद रहे।

मानसी

–राजेश मेहरोत्रा 'राज़'

'रारररज्ज्जज्ज्जज़' ....अचानक मेरे पीछे से इस आवाज़ के साथ किसी ने मुझे झटके से खींचा तो, सामने देखा मेरे सामने से एक ट्रेन बहुत ही तेजी के साथ निकल रही थी,और पीछे मेरे बचपन की दोस्त मानसी थी जिसने मुझे खींच कर बचाया था।

''पागल हो तुम, तुमको दिखाई नहीं देता.....अगर अभी मैं नहीं खींचती तो ट्रेन के नीचे होते तुम'' ....गुस्से में चीखते हुए मानसी बोली।

मैं स्तब्ध होकर सोच रहा था कि, मैं बचा गया इस बात से खुश हो जाऊं या इस बात से दुगुना खुश हो जाऊं, कि मैं जिसको ढूँढने निकला था उसी ने मुझे बचा लिया था।

मानसी और मैं बचपन के दोस्त थे, बारहवीं पढ़ने के बाद जब मेरे घर वालों को पता चला की मैं और मानसी आपस में प्यार करते हैं तो पिता जी ने फैसला किया और मुझे, गांव से शहर पढ़ने भेज दिया, वहीं पर मैंने स्नातक उत्तीर्ण किया और 2 साल नौकरी करने के बाद अब मैं 5 साल बाद गांव आया था, मन में ये सोच कर ही आया था कि घर वालो से अब मैं अपनी और मानसी की शादी की बात भी कर सकता हूँ।

''ओह! मानसी, मानसी मेरी मानसी कितना खुश हूँ मैं तुमको देखकर.....मैं कल रात ही आया हूँ, और सुबह तुमको देखने यहाँ आ गया .....हम यहाँ पर मिला करते थे ना इसलिए, तो मुझे लगा शायद तुम आज भी मेरा इन्तज़ार कर रही होगी'' ...मैं बहुत ही प्यार से बोला।

''क्यूँ करूंगी मैं तुम्हारा इन्तज़ार, और किसके लिए करूंगी ....तुम तो छोड़ गए थे अपने घर वालो के डर से ''...नाराज़गी दिखाते हुए मानसी बोली।

''हाँ गलत नहीं कह रहीं हो मानसी, ...लेकिन क्या करता उस समय जो सही लगा वो मैंने किया, लेकिन अब हम दोनों को कोई मिलने से नहीं रोक सकता''.....मैं बहुत मज़बूत इरादे से मानसी को कहा।

''क्या तुम सच कह रहे हो राज़ ?''....मानसी के प्रश्न में चिंता थी।

''हाँ मानसी, अब हमको मिलने से कोई नहीं रोक सकता ......अब मैं पिता जी की कोई भी ऊँच–नीच की बाते कुछ नहीं सुनूंगा'' .....मैंने मानसी को समझाते हुए कहा।

''ओह राज़, मेरे राज़ , सच मैं बहुत खुश हूँ, तुम जब से गए हो मैं तब से तुम्हारे आने का रोज़ यहाँ घंटो इंतजार करती थी, मुझे लगता था की तुम एक दिन ज़रूर आओगे, राज़ अब तुम मुझे छोड़ कर कभी मत जाना''....मानसी की बातो में चिंता थी।

''नहीं मानसी अब मैं कभी तुमको नहीं छोडूंगा, मैं कल ही पिता जी को शादी की बात करने तुम्हारे घर भेजता हूँ, फिर हम एक हो जाएंगें'' ....मैं बहुत खुश होते हुए मानसी से कहा।

फिर हम दोनों घंटों पुरानी बातों को याद करते रहे,....और सांझ ढलने पर मैं और मानसी वहां से गांव की सड़क तक साथ–साथ बाते करते हुए आए।

''ठीक हैं, मानसी अब तुम अपने घर जाओ और मैं भी अपने घर जाता हूँ, सब चिंता कर रहे होंगे , क्योंकि बिना बताए जो आया था और हाँ पिता जी से बात करके कल ही मैं उनको तुम्हारे घर भेजता हूँ''....मैंने कहा।

''ठीक हैं राज़, मैं कल भी वहीँ पर तुम्हारे मिलने का इंतज़ार करूंगी......''...मुस्कुराते हुए मानसी बोली और अपने घर की तरफ चल दी।

मन ही मन बहुत खुश होते हुए मैं भी अपने घर की तरफ चल पड़ा।

''सुबह–सुबह कहाँ चला गया था, देख हम दोनों कितना परेशान हो गए थे, चल आ साथ खाना खा

ले,.....पिता जी भी इंतज़ार कर रहे हैं तेरा''........माँ ने कहा।

''माँ, मैं मानसी से मिलने गया था, और उसी से मिलकर आ रहा हूँ,....और हाँ माँ, मैंने उस से वादा किया हैं कि मैं उसी से शादी करूंगा ''....मैं आवाज़ में मजबूती लाते हुए कहा।

''मानसी !.....तुम पागल हो गए हो क्या बेटा,...होश में तो हो तुम'' अचानक पिता जी तेज आवाज़ में बोले।

''हाँ पिता जी, मैं पूरे होश में हूँ...''....मैंने इत्मीनान से उत्तर दिया।

''लेकिन यह कैसे हो सकता हैं बेटा,....कि तुझे मानसी मिली थी.....नहीं ये हो ही नहीं सकता ....क्या तू सच बोल रहा हैं ?....माँ की आवाज़ में चिंता और दर्द था।'' हाँ माँ, लेकिन तुम ऐसा क्यूँ बोल रही हो ?''....मैं उत्सुक होते हुए पुछा ।

''क्योंकि.......मानसी तो,.... '' माँ ने बात अधूरी छोड़ दी।''क्या मानसी तो, बोलो माँ,...........बोलो न माँ तुम मुझसे क्या छुपा रही हो''...मैंने बहुत घबराहट से पूछा।

''बेटा, मानसी तो .....4 साल पहले ही ट्रेन की पटरी के नीचे आ कर मर गई हैं, ...और कहने वाले तो यह कहते हैं कि वो रोज़ तेरा इंतज़ार करने वहां जाती थी, एकदिन अचानक वो वहां बैठी थी और उसे पता भी न चला और वो ट्रेन के नीचे आ गई और मर गई, और उसकी मृत्यु के कुछ समय बाद ही उसके माता-पिता भी गावं छोड़कर कहीं चले गए थे''.....माँ ने लगभग रोते हुए बताया।

''नहीं माँ .....ये नहीं हो सकता ....तो मैं जिससे मिला वो कौन था,....नहीं वो मेरी मानसी ही थी .....वो मानसी ही थी !.....ओह मानसी, तुम मुझे छोड़ कर नहीं जा सकती''.....मुझे काटो तो खून नहीं , और रोते-रोते मैं अपनी मानसी से मिलने फिर उसी जगह चल दिया जहाँ अभी कुछ देर पहले ही मैं उसको छोड़ कर आया था और मुझे जाते देखकर माँ और पिता जी ने कुछ नहीं कहा और दोनों की ही आँखों में आंसू थे, और मैं चला जा रहा था, हालांकि मानसी ने कल मिलने को बोला था, लेकिन मेरा मन इंतज़ार करने का नहीं हो पा रहा था, और मेरे कदम तेजी से सड़क की तरफ चल पड़े थे।

अनुमति

– **इला श्री जायसवाल,** नोएडा

गांव जाने के लिए वह अपना सामान बांधने लगी । सब आश्चर्य में पड़ गए , पहले कभी वह इस तरह से गांव नहीं गई थी। अब अचानक .... ।

उसके पति ने पूछा, ''यूं इस तरह गांव क्यों जा रही हो ? वहां तो तुम्हारा कोई भी नहीं है।''''मैं केशव जी के पास जा रही हूं। उनकी तबीयत ठीक नहीं है। मरणासन्न अवस्था है कोई देखने भालने वाला नहीं।'', सीमा ने उत्तर दिया ।''पर, तुम क्यों ? अब तुम्हारा उनसे क्या सम्बन्ध है ? उन्होंने तो तुम्हारा परित्याग कर दिया था । अब किस रिश्ते से तुम उनके पास जा रही हो ? क्या उनका और कोई नहीं ? क्या यहां तुम्हारा कोई नहीं, कोई जिम्मेदारी नहीं ?

इतना मान – सम्मान पाकर भी तुम गंवार ही रहीं ।'' नरेश ने कहा।''यह सच है कि उन्होने अपनी पारिवारिक विषम परिस्थितयों के चलते मेरा परित्याग कर दिया था । क्योंकि प्रेमवश न तो वह मेरा साथ दे पा रहे थे और न ही मेरे विरुद्ध जा पा रहे थे। ऐसे में हम दोनों का अलग होना ही ठीक था। रही बात मेरी यहां की जिम्मेदारियों की तो आपका पूरा परिवार मैंने बसा दिया है। बहू – बेटे आदि सब आपका ख्याल रखेंगे । पर उनके पास कोई नहीं है। जीवन के अंतिम समय में वे अकेले हैं। आपने सही कहा कि मैं बिल्कुल गंवार हूं।

तभी तो आपकी पहली पत्नी के देहांत के बाद मैंने आपसे दूसरा विवाह किया और आपके बच्चों का मां का प्यार देने के लिए कभी स्वयं मां नहीं बनीं। आपसे पत्नी का हक नहीं मांगा । पर अब मैं आपसे अपने प्यार को निभाने की अनुमति चाहती हूं। अपने केशव के पास जाना चाहती हूं ।''

रोटी की खुशबू

- कुलदीप

चार साल के समय में राधे और दुलारी ने मिलकर एक बच्चा और चंद रुपए बचा लिए थे। दुलारी दूसरी बार गर्भवती थी। पांच महीने का समय गुजर चुका था। दुलारी अपनी बेटी मुनमुन और अपनी देखभाल के लिए अपनी झुग्गी में ही रहती थी।

''दुलारी दुलारी'' राधे का दोस्त बदहवास झुग्गी में घुसा ''चल चल जल्दी चल राधे चोटिल हो गया है'' वो भागती हुई राधे के पास पहुंचीं तब तक वो उसको छोड़ कर जा चुका था। दुलारी अपनी बेटी को गोद में लिए जडवत हो चुकी थी।वो फिर से अनाथ हो चुकी थी। चंद रुपए चंद दिन में खत्म हो गए। बहुत कोशिशों के बावजूद उसके मोटे पेट को देखकर किसी ने उसे कोई काम नहीं दिया। कुछ दिनों के बाद पड़ोसियों ने भी मुंह फेर लिया। परिस्थितियों ने मुनमुन को भी मजबूरियों के मायने समझा दिये थे।मगर भूख किसी की मित्र नहीं होती ,जितना उसे भूलने की कोशिश करो उतनी ही तीव्र लगती है,, ''मां आज तो सुबह से किसी ने एक भी रोटी नहीं दी'' सड़क के किनारे दोनों बैठी बैठी उकता चुकीं थीं, दुलारी आज बहुत मजबूर थी उसका एक बच्चा बाहर भूख से कुलबुला रहा था और एक पेट के अंदर, ''चल बेटा घर चलते हैं, वहीं देखेंगे कुछ खाने के लिए'' जबकि घर में कुछ भी नहीं था खाने को,वो जानती थी।

''रोटी रोटी'' करती हुई मुनमुन सो गई। आज भूख ने उसकी सारी समझदारी छीन ली थी। दुलारी की आंखों से नींद कोसों दूर थी। कुछ भूख की वज़ह से कुछ अंधेरे भविष्य को लेकर, अचानक मुनमुन नींद से जागकर बैठ गई। मां मैंने इक सपना देखा।

इतनी-सी बच्ची भी सपना देख सकती है, दुलारी को शक हुआ। ''मां मैं इक बड़े से जंगल में फंस गई थी, मैं चलती चली जा रही थी, अचानक मैंने देखा इक झोपड़ी के बाहर बड़े बड़े थाल लगे हुए थे, उनमें दाल, चावल , सब्जी,खीर और बड़ी बड़ी रोटियां रखी थी, तभी मुझे किसी के आने की आवाज सुनाई दी ,तो मैं झटपट इक रोटी के नीचे छुप गई'' और ऐसा कहकर मुनमुन जोर जोर से हंसने लगी इतने दु:ख के बावजूद बेटी को हंसते देख दुलारी मुस्करा दी, ''मां मैं सारी रात रोटी को ओढ़ कर सोई रही, बड़ी अच्छी खुशबू थी रोटी की'',वो अपनी आंखें बड़ी बड़ी करके बताती जा रही थी, ''मां !जब भी भूख लगती ,मैं रोटी तोड़ कर खा लेती थी फिर आंख मूंद कर लेट जाती थी'', बेटी के चेहरे पर वही संतोष दिखा जैसे भरे पेट आदमी के चेहरे पर होता है।

''मां ! मैं तुम्हें भी उसी जंगल में कल लेकर चलूंगी,फिर हम भूखे सोएंगे जरुर मगर उठेंगे भरे पेट ,मुनमुन ने मां के पेट पर हाथ फिराते हुए कहा,, दुलारी ने अचानक अपने पेट में बच्चे की लात महसूस की जैसे वो भी उछल उछल कर इस बातचीत का आनंद उठा रहा हो,, ''मां देख ! मैं तेरे लिए भी रोटी लाई हूं,'' ये कहकर मुनमुन ने अपनी छोटी सी हथेली पसार दी, ''अरे ! रोटी कहां गई'',वो विस्मयता से बोली,मगर दुलारी ने उसकी खाली हथेली ही चूमने के लिए आगे बढाई, तो उस नन्ही हथेली से रोटी की तीव्र गंध आ रही थी, शायद भूखे बच्चे की कल्पनाशीलता मां के नासिका छिद्रों से होती हुई उसके हृदय तक पहुंच गई थी। दुलारी अपनी दीन-हीन हालत पर फूट फूट कर रो पड़ी।

हमारा देश बिक रहा है ... खरीदोगे?

नकली चौकीदार के बाजार में आपका स्वागत है ...

1) टेहरी हाइड्रो डेवलपमेंट कॉर्पोरशन :-

★ 1988 में बनी, 4000 करोड़ की कंपनी

★ 800 करोड़ कमाती है,

★ 51,000 करोड़ की सम्पत्ति,

★ 5539 मेगावाट बिजली की कैपेसिटी

2) टेलीकम्यूनिकेशन कंसल्टेंट्स इंडिया :-

★ 1978 में दूरसंचार विकास के लिए बनी

★ इससे बड़ी कंसलटेंट कंपनी नही है

★ पूरे विश्व मे कंसल्टेंसी का अरबो का काम

3) FCI अरावली जिप्सम एंड मिनरल्स :-

★ 1952 में स्थापित..किसानों की कंपनी

★ 100 मिलयन टन की जिप्सम खदान

★ पूरे देश मे फर्टिलाइजर कारखानों की जान

4) नेशनल सीड्स कॉर्पोरशन :-

★ 1963 में बनी हरित क्रांति की मातृसंस्था

★ 22,000 एकड़ जमीन है केवल

★ कृषि रिसर्च, बीज और टिश्यू कल्चर में विश्वप्रसिद्ध

सब जोड़ ले तो 1 लाख करोड़ से ज्यादा की संपत्ति है .. इनको 2000 करोड़ में बेच दिया जाएगा..अगर हिम्मत है तो रोक लीजिये..मोदी जी भारतमाता को बेच रहें है।

जो लोग इस का विरोध करते हैं या मोदी जी के परम भक्त हैं वे भी जरूरत पड़ने पर किसी जानकारी की पुष्टी गूगल से करते हैं तो इस गणना पर विरोध जताने से पहले एक बार गूगल पर इन कंपनियों के बारे में विस्तार से पढ़ सकते हैं।

हमें किसी से कोइ बैर नहीं बस भक्त बनना ही है तो भारत माता के बनिए किसी इंसान के नहीं। राजनीति एक तरफ है लेकिन देश को यूं बेचना अलग मुद्दा है।

श्रुतम-43

संस्कारों के लिए पद-प्रतिष्ठा और पैसा नहीं बल्कि भावपूर्ण हृदय चाहिए

श्री टी.एन. शेषन जब मुख्य चुनाव आयुक्त थे, तो परिवार के साथ छुट्टियां बिताने के लिए मसूरी जा रहे थे। परिवार के साथ उत्तर प्रदेश से निकलते हुए रास्ते में उन्होंने देखा कि पेड़ों पर गौरैया के कई सुन्दर घोंसले बने हुए हैं।

यह देखते ही उनकी पत्नी ने अपने घर की दीवारों को सजाने के लिए गौरैया के दो घोंसले लेने की इच्छा व्यक्त की, तो उनके साथ चल रहे पुलिसकर्मियों ने तुरंत एक छोटे से लड़के को बुलाया, जो वहां मवेशियों को चरा रहा था। उसे पेड़ों से गौरैया के दो घोंसले तोड़ कर लाने के लिए कहा। लड़के ने इनकार करके सिर हिला दिया। श्री शेषन ने इसके लिए लड़के को 10 रुपये देने की पेशकश की। फिर भी लड़के के इनकार करने पर श्री शेषन ने बढ़ा कर ज़50/ देने की पेशकश की। फिर भी लड़के ने हामी नहीं भरी। पुलिस ने तब लड़के को धमकी दी और उसे बताया कि साहब ज़ज हैं और तुझे जेल में भी डलवा सकते हैं। गंभीर परिणाम भुगतने होंगे।

लड़का तब श्रीमती और श्री शेषन के पास गया और कहा,- ''साहब, मैं ऐसा नहीं कर सकता। उन घोंसलों में गौरैया के छोटे बच्चे हैं अगर मैं आपको दो घोंसले दूं, तो जो गौरैया अपने बच्चों के लिए भोजन की तलाश में बाहर गई हुई है, जब वह वापस आएगी और बच्चों को नहीं देखेगी तो बहुत दु:खी होगी जिसका पाप मैं नहीं ले सकता।'' यह सुनकर श्री टी.एन. शेषन दंग रह गए।

श्री शेषन ने अपनी आत्मकथा में लिखा है-''मेरी स्थिति, शक्ति और आईएएस की डिग्री सिर्फ उस छोटे, अनपढ़, मवेशी चराने वाले लड़के द्वारा बोले गए शब्दों के सामने पिघल गई।'' पत्नी द्वारा घोंसले की इच्छा करने और घर लौटने के बाद, मुझे उस घटना के कारण अपराध बोध की गहरी भावना का सामना करना पड़ा।

और मैंने अनुभव किया- जरूरी नहीं कि तथाकथित उच्च शिक्षा और महंगे कपड़े मानवता की शिक्षा दे ही दें, यह आवश्यक नहीं हैं। यह तो भीतर के संस्कारों से पनपती है। दया, करूणा, दूसरों की भलाई का भाव, छल कपट न करने का भाव मनुष्य को परिवार के बुजुर्गों द्वारा दिये संस्कारों से तथा अच्छी संगत से आते है अगर संगत बुरी है तो अच्छे गुण आने का प्रश्न ही नही है।

सेवा, सिमरन ही सिक्खी धर्म है

सिक्ख धर्म में सेवा यानी गुरु घर का बहुत महत्व है। गुरु जी ने खुद भी संगत की सेवा की है और हमेशा सेवा करने का आदेश दिया है। गुरु घर के सेवादारों में एक प्रमुख सेवादार थे भाई घनैया जी। भाई घनैया जी गुरु गोविंद सिंह जी के दरबार में सेवा करते थे।

भाई घनैया जी बहुत निर्मल स्वभाव के थे और गुरु घर में बहुत ही प्यार से सेवा करते थे। जब गुरु गोविंद सिंह जी जुल्म का विरोध करते हुए युद्ध लड़ रहे थे, उस समय भाई घनैया जी निडर हो कर गुरु जी की सेना को पानी पिलाने की सेवा करते थे। पर भाई घनैया जी सिर्फ गुरु जी की सेना को ही नहीं बल्कि दुश्मन की सेना को भी पानी पिलाते थे। वो सेवा करते समय कभी यह नहीं सोचते थे कि जिसे वो पानी पिला रहे है, वो दोस्त है या दुश्मन।

घनैया जी कि इस सेवा से नाराज हो कर गुरु जी की सेना के कुछ लोग गुरु साहिब जी के पास पहुंचे और कहा कि भाई घनैया जी अपनी सेना के साथ-साथ दुश्मनों को भी पानी पिला रहे हैं। उन्हें रोका जाए। गुरु गोविंद सिंह जी ने भाई घनैया जी को बुलाया और कहा- तेरी शिकायत आई है।

भाई घनैया जी ने शिकायत सुनी और कहा, गुरु साहिब जी! मैं क्या करूं... मुझे तो जंग के मैदान में कोई नजर ही नहीं आता। मैं जहां भी देखता हूं, मुझे सिर्फ आप नजर आते है और मैं जो भी सेवा करता हूं वो सब आपकी ही होती है। उन्होंने कहा गुरु साहिब जी आपने कभी भेदभाव करने का पाठ सिखाया ही नहीं। गुरु गोविंद सिंह जी भाई घनैया जी की बात सुनकर बहुत खुश हुए और उन्होंने कहा कि भाई घनैया जी आप गुरु घर के उपदेशों को सही मायने में समझ गए हैं।

गुरु गोविंद सिंह जी ने शिकायत करने आए लोगों से कहा कि हमारा कोई दुश्मन नहीं है। किसी धर्म, व्यक्ति से अपनी कोई दुश्मनी नहीं है। दुश्मनी है, जालिम के जुल्म से... न कि किसी इंसान से। इसलिए सेवा करते समय सभी को एक जैसा ही मानना चाहिए।

गुरु गोविंद सिंह जी ने भाई घनैया जी को मल्हम और पट्टी भी दी और कहा, ''जहां आप पानी पिलाते हैं वहां दवाई लगाकर भी सब की सेवा कीजिए।'' गुरु जी के उपदेशानुसार हमें याद रखना चाहिए कि सेवा करते समय हमारी दृष्टि सदैव समान रहें।

यह सिक्ख इतिहास की सच्चाई है। मेरी विनती है कि शंका रखने वाले या सिक्ख इतिहास न जानने वाले सिक्ख इतिहास गुगल में सर्च कर लें।

शिखर-शीर्षक

मेहनत का फल

आज की गोष्ठी में सामाजिक व्यवस्था पर बोलते हुए सुनयना ने कहा, ''समाज में निम्न व उच्च दोनों वर्गों के लिए योग्यतानुसार उचित रोजगार की व्यवस्था होनी चाहिए। सब में समान गुण एवं कार्यक्षमता नहीं होती। हमें देश तथा समाज को उन्नति को शिखर पर ले जाने का प्रयास करना चाहिए।'' सुनैयना को अपने इस विचार के लिए तीखी आलोचना का शिकार होना पड़ा कि वह सामाजिक भेदभाव को बढ़ावा दे रही है, आदि - आदि। ऐसे में उसने मंच छोड़ना ही उचित समझा। वह बाहर आ गई। दरबान ने आगे बढ़कर दरवाजा खोला, वह गाड़ी में बैठी और चालाक ने गाड़ी को गति दे दी। इन्हें देखते हुए उसे महसूस हुआ कि उसकी विचारधारा गलत नहीं है। हर काम की, हर श्रेणी के कर्मचारी की अपनी महत्ता है। शिखर चूमने वालों की ऊंचाई इन्हीं लोगों की कड़ी मेहनत का फल है। उसके होठों पर एक मुस्कराहट खेल गई और वह अपनी विचारधारा के लिए और भी ज़्यादा दृढ़ प्रतिज्ञ हो गई।

– **इला श्री जायसवाल,** नोएडा

Astrology Prediction for January 2021

Aries

This month, you will get the expected results on the wok front. Make sure to be regular and determined with your work. Your health is going to be positive this month. You should try to have a healthy diet and routine checkup. It's going to be a mixed bag when it comes to relationships. You may have a memorable time with your partner, you should avoid getting into arguments. Those who are single should look for a chance to express their feelings. During the month, you will get expected financial gains from your job. On the whole, this month is going to be busy for you.

Taurus

January will be a busy month for you as your work will keep you occupied and you may face some ups and downs in personal life. You should implement a proper work strategy which contains a priority list. Besides, you should give quality time to your relationships and health, so that you can enjoy this month. The marital relationship will require more attention. Health may demand expenses. On the whole, this month is going to be good for your career. You will make achievements in the workplace. Those who are looking for a new job will get good results. The students will get success in the competitive examination

Gemini

This month, you will deal with people more confidently. You should be gentle with yourself and with your loved one. It may be difficult to manage relationships. However, your extraordinary energy will draw more people towards you. It's a favourable time to execute the alterations that you are planning to make in your house as well as in the office. Journeys that you are planning will make money slip through your fingers like quicksilvers without you even realising it.

Cancer

January will start on a positive note for you. It may bring productively as well as profitable results on the career front. You may also come across some new opportunities. You will have a strong sense of connection with your loved ones. You should handle your finances much more cautiously around this time. The ending days of this month will bring some sweeping changes. Your health will also remain good. You will have better work-life management. Concentration and hard work will give you good results.

Leo

This month may begin on an average note for you. Things will fall in place, mid-month onwards. Business persons will get a good chance to clinch a major deal. Around the mid-month, you will get some encouraging opportunities to boost your earnings. Refrain from borrowing or lending money around the month-end. You may need to be careful during the latter half of this month. Those pursuing education will make progress

Virgo

The first month of 2021 will bring you growth. The combined impact of Saturn and Jupiter may make you build a strong foundation. There will be positive momentum in your career. Your financial strength may increase during this month. Some new relationships may also come your way. Those looking for a new job will find good work opportunities as the month progresses. Business expansion is also foreseen. You need to control your stress levels to avoid unnecessary health problems.

Libra

Emotional blow-ups may create problems for you. If so, make sure to handle things calmly. Creativity and imagination have been your most productive traits. Nurturing them and taking all the support you need is strongly advised. Meditation will keep you going. New relationships may come your way. Those who are planning to settle down abroad may start their planning from this month. Towards the end of this month, you may meet an old friend who will share his/her experience with you.

Scorpio

January will start on a good note for you. Some of you may plan to start a new role or undertake some resolutions. Around the middle of the month, you will be firm to put your resolution into practice. If you are looking for 'the one', then then this month may be quite interesting. Those who are single may come across an interesting person who may soon turn out to be your life partner. However, things may not sail so smoothly for married couples.

Sagittarius

This month, you may go out on short trips after mid-month and some of you may set up their enterprise. It will be good for marriage and love affairs. Some students might pursue higher studies in mechanical or electrical engineering. Hard work will get you good grades. Avoid lending money to others. Your health may take a toll if you are not careful of your immunity. You may take an interest in recreational trips.

Capricorn

More action and adventure awaits for you this month. You will become more impulsive, confident and independent than you would have felt in the past several months. New opportunities will come your way. You may spend a lot of time and money on enhancing your knowledge and learning new things. This month, some of you may develop a great interest in designing or creative works. You may even plan a course that will make you undertake the same at a professional level. It is going to be a good month for students.

Aquarius

Your work environment may see some changes. You should be ready to spend on friends and parties as stars predict unplanned expenses. The conjunction Mercury and Sun predict that the students should follow the guidance and suggestion of their mentors and parents to achieve their aims. This month, you may spend oodles of time with your kids. However, you should pay attention to your health and diet. Saturn and Jupiter will cause health challenges and stress during January.

Pisces

It is going to be an exciting month for you. You will enjoy with friends with a small celebration. A get together with your family and friends may give you happiness in January. You may make good financial decisions. It may lead to financial gains. You should avoid arguments and unnecessary discussions before going to sleep. There will be major health issues because of ignorance like if you are careless with diet. Students should follow suggestions of their mother and be regular with their studies. The health of your mother will also need special attention.

डेंगू में होम्योपैथी कारगर ....

– **डा. मुकेश गुप्ता,** महासचिव,
होम्योपैथिक प्रेक्टिसनर्स सोसायटी, जयपुर

बारिश के मौसम के खत्म होते ही डेंगू का वायरस सक्रिय हो जाता है। यह मच्छरों के काटने से फैलता है। जो लोग वायरस के साथ दूसरी बार संक्रमित होते हैं, उन्हें गंभीर रोग होने का खतरा होता है।

हेमरिज बुखार होने पर शरीर में रक्तस्त्राव हो जाता है, जिससे ब्लड प्रेशर गिरने लगता है। यदि समय से होम्योपैथिक दवाइयां दी जाएं तो काफी हद तक इलाज संभव है। इस दौरान खून पतला करने वाली दवाइयां जैसे एस्प्रिन, आईबूप्रोफेन नहीं देनी चाहिए। इससे प्लेटीलेट्स और कम होने का खतरा रहता है, जिससे ब्लीडिंग ज्यादा हो सकती है। यूपेटोरियम पर्फ200, रसटाक्स200, ब्राओनिया200 एवं आर्सेनिक एल्ब200 की एक डोज रोज सात दिन तक लेने से डेंगू के खिलाफ रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। साथ ही टिनोस्पोरा कार्डीफोलिया (गिलोय) व ओसीमम केन (तुलसी) का मदर टिंचर लेने से रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। डेंगू होने पर यह दवाएं लेने से प्लेटीलेट्स की संख्या बढ़ेगी व इलाज में मदद मिलेगी। इलाज के दौरान पानी की कमी न होने दें। मरीज को ओआरएस, फलों का रस, नींबू पानी, नारियल पानी पिलाएं। तेज बुखार आने पर फैरमफास 6म की चार-चार गोलियां जल्दी-जल्दी देवें व सिर पर पानी की पट्टियां रखें।

लक्षण -

तेज बुखार, अत्यधिक कमजोरी, सिर दर्द, चक्कर, पेट दर्द, भूख की कमी, उल्टी, चकते, मांस पेशियों व जोड़ों में दर्द रहना। गंभीर मामलों में रक्तस्त्राव व बेहोशी की स्थिति हो सकती है।

रोकथाम के लिए -

- मच्छरों से बचाव करें,
- घर के आस पास सफाई रखें तथा पानी इकट्ठा न होने दें।
- पीने के पानी का विशेष ध्यान रखें, पानी को गर्म करके पिएं या फिल्टर वाला पानी पिएं।
- भोजन ताजा व गर्म खाएं, बाजार के भोजन से बचें।
- इस मौसम में मच्छरों से बचने के लिए पूरी बाहों के कपड़े पहनें व रात्रि में मच्छरदानी का उपयोग करें।

हाथ या पैर का सुन्न पड़ना किस विटामिन की कमी से होता है?

कई बार अचानक ही हाथ या पैर सुन्न पड़ जाते हैं। उनमें अजीब सी झनझनाहट होने लगती है। आमतौर पर ये गंभीर बात नहीं है, पर अगर बार-बार कोई अंग सुन्न हो रहा है या असर देर तक रहता है तो डॉक्टर से मिलना जरूरी है।

सुन्नपन की स्थिति में किसी स्पर्श का एहसास नहीं होता, किसी काम को करना मुश्किल हो जाता है। कभी-कभी दर्द और कमजोरी भी महसूस होती है। आमतौर पर यह समस्या गंभीर नहीं होती और कुछ मिनटों के बाद खुद से या थोड़ी बहुत मालिश के बाद ठीक भी हो जाती है। पर इसका जल्दी-जल्दी होना या देर तक असर रहना किसी अन्य रोग का लक्षण भी हो सकता है।

इसका मुख्य कारण हैं रक्तसंचार का बाधित होना।

अंग के सुन्न होने या झनझनाहट का मुख्य कारण वहां रक्त संचार की कमी है। जब शरीर के किसी भी अंग में अधिक समय तक दबाव होता है या रक्त संचार ढंग से नहीं होता तो शरीर की नसों पर असर पड़ने लगता है। इससे शरीर के अंगों तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन और रक्त संचार नहीं हो पाता है, जिससे उन अंगों में झनझनाहट होने लगती है या वे सुन्न हो जाते हैं।

सुन्नपन के कई कारण हो सकते हैं। दर्द बढ़ने पर फिजियोथेरेपी व दवाओं से आराम मिलता है।

पोषक तत्वों की कमी से भी ऐसा हो सकता हैं।

विटामिन बी-12, पोटैशियम, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम की शरीर में कमी होने पर हाथ व पैर सुन्न पड़ने लगते हैं। ऐसे में थकावट व आलस का एहसास भी लगातार होता है। खान-पान में इन सभी तत्वों को शामिल कर, इनकी कमी दूर की जा सकती है।

– **डॉ रोशनी टाक**

Covid-19 और विद्यार्थी

– श्याम यादव

किसी ने सोचा नहीं था कि चाँद पर आशियां बनाने की योजना बना रहे और उसके रहस्यो की खोज में लगें हुए विज्ञान को एक वायरस इतनी बड़ी चुनौती दे डालेगा कि सम्पूर्ण विश्व ठहर जाऐगा। हुआ भी ऐसा ही Covid-19 जिसकी शुरुआत चीन से हुई और पता हीं नहीं चला कब सम्पूर्ण विश्व इसकी चपेट में आ गया। यह बीमारी आज भी एक रहस्य बनी हुई। विश्व के बड़े बड़े वैज्ञानिक इसके कारगर ईलाज के लिए वैक्सीन की खोज में लगें हुए। सब कुछ ठीक चला तों जल्दी ही इसकी कारगर वैक्सीन उपलब्ध हो जाऐगीं और फिर से हम सामान्य जीवन जीने लगेंगे किन्तु कितना समय लगेगा यह कह पाना मुश्किल है। किन्तु इन सब के बाद कैसा होगा जीवन। Covid-19 ने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हर वर्ग की कमर तोड़कर रख दी है। चाहें वह कामगार मजदूर हो, फेरी वाले, किसान, होटल या बड़े व्यवसायी। किन्तु ज्यादातर कार्य अब आरम्भ हो चुके हैं ये बात अलग है कि उस स्वरूप में आने में अभी वक्त लगेगा। आज भी एक जिससे सरकारें भी जरूरी मानतीं है वो अधिकार जनता का छीन सा गया है और वह है शिक्षा। शिक्षा के मंदिर आज भी बंद हैं किन्तु सरकारो की तरफ इस मुद्दे पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी जा रही है।

आखिर क्या होगा बच्चों का भविष्य ?

दसवीं एवं बारहवीं के विद्यार्थियो का पाठ्यक्रम कम कर दिया गया है किन्तु बिना कक्षाओं के इसका क्या औचित्य ? कहीं ये बच्चों पर मानसिक दबाव तो नहीं ? सरकार के अनुरूप अनलाइन कक्षाओं की व्यवस्था स्कूल की ओर की जाये किन्तु बिना वेतन के अध्यापक कब तक कक्षाएं दे पायेगें और बिना शुल्क लिए कब स्कूल संचालक वेतन दे पायेगें ? क्या कभी सरकार ने कभी जमीनी स्तर पर आकर इस बारे में सोंचा ?समय से पहलें बच्चो की आँखो की रोशनी पर पड़ने वाले असर के बारें में क्या कोई निर्णय लिया ? सबसे महत्वपूर्ण बात तों यह कि आख़िरकार कितने परिवार भारत जैसें देश में आर्थिक स्थिति से मजबूत हैं जो

इस बिमारी के चलतें दो वक्त मुश्किल से भर पेट भोजन कर पा रहें हैं वो मंहगा मोबाइल खरीद पायेगें? फिर डेटा का खर्चा और जिस परिवार मे बेटा और बेटी दोनों ही बोर्ड कक्षाओं में हैं वो भी अलग-अलग? मै ऐसा इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि मैंने अनेक परिवारों की समस्या को सुना है, जाना हैं और समझा है। मै इस बात से भी सहमत हूँ कि अभी विद्यालय खोलना जल्दबाजी होगी क्योंकि विद्यार्थी जीवन ऐसा होता है कि वो 2-3 दिन तो केयर करेगा और फिर इसे हल्के में ले लेगा जिसका परिणाम घातक हो सकता है। विद्यालय संचालक और अध्यापक पल -पल तो उन पर नजर रख नहीं सकते। प्रतियोगी परीक्षाएं आयोजित हो रहीं हैं किन्तु हाल ही में हुई परीक्षा में आपनें देखा होगा किस तरह की व्यवस्थाए थीं और सोशल डिस्टेंसिंग का कितना पालन हुआ। तो फिर क्या होना चाहिए ताकि विद्यार्थियों का साल भी खराब न हो, पढाई भी बाधित न हो और उन पर मानसिक तनाव भी पड़े।

साथ ही सबसे बड़ा मुद्दा ये है कि बड़ी संख्या में पढ़े लिखे नौजवान बेरोजगारी का शिकार हो चुके हैं, बहुत सी निजी संस्थाएं बंद के कगार पर आ खड़ी हुई है ऐसे में सरकार को इस वैश्विक महामारी के चलतें बिगडते हालातों पर काबू पाने के लिए आर्थिक सहायता का कोई ना कोई उपाय तों निकालना ही होंगा। किन्तु वह उपाय क्या होगा यह सरकार को विशेष कमेटी बनाकर सोचने की आवाज़ हैं अन्यथा एक बड़ा वर्ग किसी ओर बीमारी की चपेट में आ सकता है जिसका निवारण मुश्किल में डाल सकता है।

अब एक कोशिश सभी के लिए

जयपुर के प्रसिद्ध फोटोग्राफर मनोहर कुमावत

अपने लिए सभी काम करते हैं, लेकिन जीवन में एक मुकाम ऐसा आता है, जहाँ आप अपने सभी सपने जी चुके होते हैं और आपको लगने लगता है कि अब किसी और के सपनो को उड़ान भरने में मदद करनी चाहिए। ऐसा कहना है जयपुर के प्रसिद्ध फोटोग्राफर मनोहर कुमावत का!!!! मनोहर जी ने 1993 में फोटोग्राफी 120 यक्षिका electra, ब्लैक एंड व्हाइट कैमरा से शुरुआत की थी। 1998 में जब कंप्यूटर द्वारा फोटोग्राफी शुरू हुई तभी से उन्होंने भी कंप्यूटर द्वारा काम करना शुरू कर दिया था। मनोहर जी ने कई बड़ी संस्थाओ के साथ जुड़कर भी काम किया। कई वीडियो एल्बम, डायरेक्ट टेलीकास्ट बड़े समारोह के लिए फोटोग्राफी की। अब इतने वर्षो के बाद काम का रूप एक सा ही था और इस बीच इतने वर्षो मे वे बहुत से बेहतरीन नए फोटोग्राफरो से मिले जो राजस्थान के विभिन्न छोटे शहर व जिलों से होते हैं और उनके पास पर्याप्त प्लेटफॉर्म नहीं होता की वो बेहतर तरह से काम कर पाएँ... तो मनोहर जी को लगा की क्यों न ऐसे नौजवान फोटोग्राफर्स के लिए कुछ अच्छा व पुख्ता किया जाए। इसलिए दिसंबर 2020 में मनोहर जी पोज ए क्लिक फिल्मस व ईवेंट्स के नाम से एक कंपनी की शुरुआत कर रहे हैं। इस कंपनी के माध्यम से एक वेबसाइट बनाई जा रही हैं जहाँ राजस्थान के 8000+ फोटोग्राफरस का डाटा होगा। प्रत्येक फोटोग्राफर को एक पेज मिलेगा जहाँ पर वो अपनी डिटेल व उनके द्वारा खेचि हुई तस्वीरे उपलोड कर सकते हैं। इस से जिस भी शहर का काम होगा डाईरेक्ट उसी शहर के फोटो-ग्राफर्स तक लीड पहुँच जाएगी। इस में उन लोगों को सर्वाधिक फायदा मिलेगा जिनकी खुदकी वेबसाइट नहीं हैं। पोज ए क्लिक की डिरेक्ट्री भी शहर भर में उपलब्ध होगी जिस से उपभोक्ता भी इसका अधिक से अधिक फायदा ले सके।

मास्क- बचाव या यमराज को निमंत्रण

– डॉ रोशनी टाक

हर साल हम योग दिवस पर बढ़ चढ़ कर शामिल होते हैं और प्राणायाम की बातें करते नजर आते हैं। प्राणायाम यानी यानी सांसों द्वारा शरीर के हर हिस्से तक ऑक्सीजन पहुंचाने का अभ्यास या प्रक्रिया। ये तो जग जाहिर है की प्राणायाम भीषण मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग , उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों से भी बचाव करता है इसलिए ये देश विदेश सभी जगह प्रचलित हैं। लेकिन इस भीषण महामारी के समय में हम सभी सरकार के आदेश पर इसका उल्टा कर रहे हैं। अर्थात हम सभी मास्क पहन कर ऑक्सीजन को शरीर की कोशिकाओं तक पहुंचने से रोक रहे हैं, और कार्बन डाय ऑक्साइड को शरीर के अंदर डाल रहे हैं। यह प्रक्रिया अब महीनों से दनिक आधार पर जारी है। इसका सीधा सा मतलब ये हुआ की हम खुद कैंसर, मधुमेह, उक्त रक्तचाप, व दिल की बीमारियों को खुद न्योता दे रहे हैं। खैर ये तो दीर्घ कालीन प्रभाव हैं, लेकिन ऐसा नहीं की इसकी अल्पकालीन समस्याएं नहीं.... सरदर्द, बुखार, प्रतिरक्षा की हानि इत्यादि इसके तुरंत नजर आने प्रभाव में से मुख्य लक्षण हैं। अरे ये क्या!! ये सब तो करोना के लक्षण भी हैं!!! तो फिर कैसे पता चलेगा की कौन सा बुखार व सरदर्द करोना का है, कौन सा साधारण फ्लू है और कौनसा मास्क का असर है।

जब हम मास्क पहनते हैं तो लगातार कार्बन डाय ऑक्साइड ले रहे होते हैं, जिसे हम स्वयं लेते हैं और स्वयं छोड़ते हैं। डॉक्टर, पुलिस, बैंक कर्मचारी, दुकानदार इत्यादि जैसे लोगों को लगातार 10/12 घंटे तो निश्चित ही इसका उपयोग करना पड़ता हैं, इसका सीधा मतलब है कि लगातार वो 12 घंटे कार्बन डाय ऑक्साइड लेते हैं जिसके चलते तकरीबन 80प्रतिशत लोगो को सरदर्द, बुखार, कमजोरी लगने लगती हैं और टेस्ट करवाते ही उनका पॉजिटिव आना तय हो जाता हैं। 10 जून को सी. डी. सी रोग नियंत्रण केंद्र ने अपनी रिपोर्ट भी जारी की अगर हम एक घंटे से अधिक मास्क पहनते हैं तो इसका दुष प्रभाव शरीर पर पड़ेगा। सरदर्द, खोपड़ी के अंदर दबाव में वृद्धि , हार्ट पर प्रभाव , हल्के काम के बोझ की सहन शीलता में कमी इत्यादि जैसे मुख्य लक्षण पाए जाएंगे। लेकिन फिर भी सरकार ने इस गहन बात पर अब तक कोई ध्यान नहीं दिया है। इसका उल्टा मास्क न लगने पर सख्ती व जुर्माना वसूल किया जा रहा है। मै जनता की ओर से सरकार से ये सवाल करना चाहती हूं की क्या सी डी सी रोग नियंत्रण केंद्र फर्जी है कि 2 माह में भी अब तक उसकी रिपोर्ट को कोई महत्त्व नहीं दिया गया या फिर जनता सरकार के लिए एक प्रयोग मात्र है ?

खैर आइए जानते हैं कि ये मास्क की थ्योरी है क्या ? पक्षियों की दुर्गन्ध के बचाव के उद्देश्य से मुंह व नाक को ढकने का चलन 18 वी सदी में हुआ था। उसके बाद

1867 में ब्रिटिश सर्जन जोसेफ लिस्टर ने बारीक कीटाणुओं से बचाव के बाबत सर्जरी के दौरान मास्क का उपयोग कर ने की शुरुआत की थी। लिस्ट्रिन माउथ वॉश उनके नाम पर ही आधारित हैं। लेकिन आज हम 20 वीं सदी में खड़े हैं आप खुद सोचिए की मास्क की तकनीक आज के लिए कैसी है....

कोक्रेन एक निष्पक्ष संगठन है जिसने अपने एक विश्लेषण में बताया था की सर्जरी के दौरान मास्क लगने से संक्रमण कम नहीं होता बल्कि संक्रमण बढ़ जाने की संभावना होती है। क्यूकि जब हम मास्क पहनते हैं तो उसी में सांस लेते रहते हैं तब नाक, मुंह के क्षेत्र में तापमान हमारे शरीर से अधिक गर्म होता है साथ ही तापमान नम भी हो जाता है, जिसमें कीटाणु, जीवाणु और संक्रमणों को पनपने के लिए अनुकूल वातावरण मिल जाता हैं। लगातार मास्क पहनने से कीटाणुओं की वृद्धि होती है।

2018 में आथोप ट्रांसलेशन आपरेटिव द्वारा रिपोर्ट में बताया गया कि मास्क पहनने से 'दी हाइपरकपनिया' यानी कार्बन डाय ऑक्साइड भरा हुआ शरीर हो जाता है।

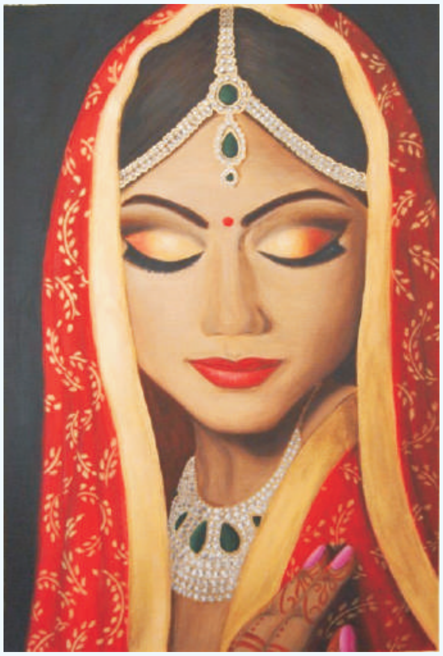
चलो अब मास्क का थोड़ा तार्किक आधार भी जान लेते हैं–

कॉरोना का डायमीटर अनुमानित तौर पर लगभग 100 नैनो मीटर है। जबकि एन 95 मास्क का सबसे छोटा साइज भी 300 नैनो मीटर का छेद है। आम तौर पर कपड़े के व अन्य मास्क की कोर साइज 300 से 800 नैनो मीटर होती हैं। मतलब की 3 से 8 गुना अधिक बड़ा छेद होने के बाद भी हम ये मान रहे हैं की 100 नैनो मीटर वाला करोना इस से रुक जाएगा। अब तक ये कही भी नहीं लिखा हुआ कि ये करोना को रोक सकता है।

अब सरकार ये खुलासा करे की ये मौत को बढ़ाने वाले मास्क का शडीयंत्र क्या है।

जनता की प्रदिनित्व करती हुई कलम से....

कविता



वो देखो दुल्हन चली

मां के आंचल में करवट लिए
एक नया आशियाना महकाने चली
एक घर छोड़ नया घर बसाने चली
वो देखो दुल्हन चली
दिल में मुस्कान लिए भर आंखों में आंसू
लेकर दुआएं हजारों लोगों की
वो पिया संग चली
वो देखो दुल्हन चली
मोतियों से सजी बहना को भाई डोली में बिठाए
कस्तूरी जैसी बेटी को माँ हिंवडे से लगाए
पिता बिलख-बिलख मन ही मन रोए
फिर कहार डोली उठाए
हाथों में मेंहदी लगाये वो खुशियां भर ले चली
वो देखो दुल्हन चली
पहुंची पिया चौखट पर डोली औरतें मधुर कलश सजाएं
खूब नाचे चाची मौसी सब मंगल गीत गाएं
पहली रात के साऐ में मां का आंचल याद आए
बैठी उदास घूंघट में
पिया कैसे मन बहलाए
जगमग-जगमग चमके तारे
रात सुहानी हो चली
वो देखो दुल्हन चली

– सुशील जयपुरी

डर का व्यापार- कोविड़-19

विज्ञान के अनुसार हमारे शरीर में 90% बैक्टीरिया व केवल 10 ही बॉडी सेल्स होते हैं। टी बी, हैपिटाईसिस की तरह कोविड भी एक इन्फेशियस बीमारी है। तो क्या इसके लिए समूचे देश का इस तरह बन्द हो जाना सही निर्णय था ?

आइए जानते हैं कुछ तथ्य जिनसे स्पष्ट हो जाता हैं की कोविड क्या है।

डब्ल्यू एच ओ के मुताबिक करोना मरता नहीं। तो फिर वुहान जहां से इसकी शुरुआत हुई थी अब वहा पर स्कूल, कॉलेज, मॉल, ऑफिस सब कैसे खुल गए हैं।

मंगोलिया, निंबिया जैसे देशों के पास पैसा नहीं है इसलिए करोना ने भी वहां दस्तक नहीं दी। जबकि ये देश भी अच्छी खासी आबादी वाले देश हैं।

वहीं ब्राजील व मेक्सिको के प्रेसिडेंट खुले आम पब्लिकली बोल चुके हैं की कोरोना महज एक षड़यंत्र है ।

करोना एक आर एन ए रेस्पिरेट्री इनफ्लुएंजा वायरस है, यह एक बेहरूपिया वायरस के जैसा है जो बार बार अपना आकार व रूप बदलता रहता है। 5 मई को लंदन यूनिवर्सिटी में 7500 लोगों यह ट्राइ किया गया था तब 198 मयुटेड रेट निकल कर आया था। इसको उदाहरण के लिए ऐसे समझते हैं की हम जंगल में फंस गए हैं और सामने शेर आ गया है तो उसे मारने के लिए हम बंदूक निकालते हैं और अचानक ही वो शेर एक चिटी बन जाता हैं, आप उसको मसलने जाते हो तो वो बड़ा हाथी बन जाता हैं। तो ऐसे बहरूपिए दुश्मन की तरह ही है करोना। इसलिए इसकी वक्सीइन बननी भी नामुमकिन है। अब सोचने वाली बात ये है की डॉक्टर्स यह बात जानते हुए भी लोगों के सामने क्यों नहीं ला रहे ? ? देखा जाए तो इस भय का सीधा फायदा तो हॉस्पिटल्स को ही हो रहा है। जांचे करना फिर बिना ट्रीटमेंट के ही हॉस्पिटल में भर्ती करना इंसानों पर कुछ भी अनाब शनाब दवाइयों से एक्सपेरिमेंट करना, एक ही इंसान की 2 अलग रिपोर्ट आ जाना.... क्या ये सभी बातें करोना का सच नहीं दर्शा रही है ? फायदे के साथ एक डर डॉक्टर्स को भी है की अगर उन्होंने प्रोटोकॉल के खिलाफ जाने की हिम्मत करी तो कहीं इंडियन मेडिकल एससिएशन उनकी डिग्री छीन लेगी।

अगर थोड़ा सा पीछे मुड कर देखे तो ये कोई नई बात नहीं है। इस से पहले 1984 में फ्रांस और यू एस ने एच आई वी का षड़यंत्र रचा और टारगेट पर रखखा था अफ्रीका को। बाकी देशों में भी खूब अफरा तफरी रहीं लेकिन आज तक किसी भी रिसर्च में ये साबित नहीं हुआ की कीसी बॉडी में एच आई वी पाया गया हो। एचआईवी एक आई एल आई यानी इनफ्लुएंजा लाइक इल्लनेस है। खैर हम बात करते हैं जब मार्च में डब्ल्यू एच ओ ने बोला था की अगर हर तरह की एतियात रखी जाए, जो हमनें रखी भी तब भी भारत में 23 लाख लोगों की मृत्यु तो तय है। आज हम अगस्त के आखिर में है। और अब तक...... मौते हुई है।

अगर हम संयुक्त राष्ट्र संघ की रिपोर्ट पर गौर करें तो बिना कोरोना संक्रमण के भी बात करें तो प्रति दिन पूरी दुनिया में 1.5 लाख लोगों की मृत्यु होती हैं। पहला कोविड केस वुहान में दिसंबर 2019 में मिला और डब्ल्यू एच ओ ने 30 जनवरी 2020 में ही इसे पब्लिक हैल्थ इमरजेंसी घोषित कर दिया और भारत में भी इसका 31 जनवरी 2020 को आगमन हुआ। 11 मार्च को इसे पेंडमिक घोषित कर दिया गया।

27 मई को वुहान लैब के डिप्टी डायरक्टर ने चेतावनी दी की फिर फैल सकता है करोना से भी खतरनाक वायरस। फिर 6जून को डब्ल्यू एच ओ बोला की जिन देशों में केस घट रहे हैं वहां दूसरी लहर आ सकती हैं।

जबकि डब्ल्यू एच ओ और एलोपैथी ने शुरुवात में कहा की हम करोना को हराएंगे, फिर बोले हमे कोरोना को हराना है और फिर बोल दिया की हमें करोना के साथ जीना सीखना होगा।

जबकि असलियत में हम पहले से ही कोरोना के साथ ही जी रहे हैं। 1965 में 2293 करोना वायरस यू एस में आ गया था। 2004 में एन एल 63 न्यूजीलैंड में आ गया था। 2005 में एच के यू 1 करोना वायरस हांगकांग में पहले से

ही था। वेदना तकरीबन 15/16 करोड़ आबादी वाला देश है जहां भारत से पहले ही कोविड ने दस्तक दी थी लेकिन उन्होंने कोरोना को कोई तवज्जो नहीं दी ना ही उन्होंने किसी दवाई का एक्सपेरिमेंट अपनी जनता पर किया इसलिए वहां पर कोविड के कारण मृत्यु दर शून्य है।

लेकिन भारत में सिमोटोमैटिक ट्रीटमेंट से शुरुआत हुई जिसमें अंटी पाईरेटिक व हिस्तांटिक दिए जा रहे हैं जो की सिर्फ लक्षण को दबाते हैं लेकिन कोई पुख्ता इलाज नहीं हैं।25 फरवरी 2020 को डब्ल्यू एच ओ ने रेमदेसिविर के लिए कहा की ये कोरोना के लिए मददगार साबित होगा और फिर इसको अंटी बायोटिक के साथ देना शुरू कर दिया गया। आज तक इसका किसी जानवर पर प्रयोग नहीं हुआ था सीधा ही इंसानों पर ही ट्रायल शिरु कर दिया गया। भारत में स्थिति खराब नहीं थी फिर भी आई सी एम आर ने 23 मार्च को अंटी मलेरिया, अंटी डेंगू हाईड्रॉक्सचोरोक्वाइन (एच सी क्यू) को अच्छा बताया और मरीजों को देना शुरू कर दिया। डी सी जी आई (ड्रग कंटरोलर जनरल ऑफ इंडिया) ने भी इस पर मोहर लगा दी। 55 और देशों में भी भेज दिया गया। 7 मई को न्यूजीलैंड ऑफ जनरल ने अपनी रिसर्च पब्लिश करवाई की ये को पर काम नहीं करती। 25 मई को खबर आई की 6 में से 1 व्यक्ति की मौत एच सी क्यू लेने से हो रही है। मेडिकल जनरल की रिपोर्ट ने भी इस खबर की पुष्टि की। अब सोचने वाली बात ये है की किसी का क्या गया, बस लोगों की मृत्यु हो गई। कब तक एक्सपेरिमेंट का हिस्सा बनती रहेगी हमारी जनता। वहीं आई सी एम आर (इंडियन काउंसिल ऑफ इंडिया) जो कि हैल्थ मिनिस्ट्री का ही पार्ट है, ने अपनी गाइड लाइन में ऐलान किया की रेस्पिरेट्री व कार्डिक की वजह से जो भी मृत्यु होगी उसको कोरोना ही मान लिया जाएगा। जिसको भी लंग कंजक्शन, बुखार, खासी होगी उसको भी करोना माना जाएगा। जिसकी भी अपडोमिलॉजी हिस्ट्री होगी, जो कोई यात्रा करके आया होगा उन सभी की मौत पर या ऐसे लक्षणों पर कोरोना मान लिया जाएगा। कुल मिलाकर यह बोलना गलत तो नहीं कि ये डब्ल्यू एच ओ व बड़ी बहुराष्ट्रीय कंपनियों के कहने मात्र से ही सब हो रहा है। क्या सरकार में उच्च पदों पर विराजमान लोग इतने भोले है की ये सब उनकी समझ में नहीं आ रहा या फिर वो जानबूझ कर ही जानता की बली दे रहे हैं?

सरकार इसका जवाब दे....

दिसम्बर माह में कई लोगों के हो सकते है

राशन के गेंहू बन्द

लापरवाही पड़ सकती है भारी, राशन कार्ड में नही करवा रहे आधार कार्ड की सीडिंग

खाद्य सुरक्षा के लाभ के लिए आधार सीडिंग करवाना आवश्यक।

सरकार की वन नेशन वन राशन कार्ड योजना के अंतर्गत खाद्य सुरक्षा का लाभ ले रहे राशन कार्ड धारियों का आधार सीडिंग का कार्य जारी है।

इस योजना में खाद्य सुरक्षा में शामिल सभी लोगों को आधार से लिंक करवाना आवश्यक है। रसद विभाग के प्रवर्तन निरीक्षक अंकुश अग्रवाल ने बताया कि राज्य सरकार की वन नेशन वन राशन कार्ड योजना के अंतर्गत खाद्य सुरक्षा योजना में शामिल राशनकार्ड धारकों के सभी सदस्यों के आधार न. को सीडिंग कराना आवश्यक है।

इसके अंतर्गत राशनकार्ड में अंकित परिवार के सभी सदस्यों के आधार कार्ड की सीडिंग की जानी है।

प्रवर्तन निरीक्षक अंकुश अग्रवाल ने बताया कि खाद्य सुरक्षा योजना में शामिल सभी कार्ड धारक अपने परिवार के सभी सदस्यों के आधार अपने उचित मूल्य दुकानदार से सम्पर्क कर सीडिंग कराएं। आमजन से अपील की जाती है कि सभी राशन कार्ड धारक जल्द से जल्द अपने राशन कार्ड में आधार न. की सीडिंग आवश्यक रूप से करवाएं।

कोरोना ने छीनी लोगों की नौकरी

69 लाख प्रवासी मजदूरों में से 1.49 लाख लोगों को काम की पेशकम इंडियन एक्सप्रेस की एक खबर के मुताबिक 14 से 21 अगस्त के बीच 7 लाख से ज्यादा लोगों ने रजिस्टर किया, वहीं इस हफ्ते में 691 को नौकरी मिली। यही नहीं मोदी सरकार की तरफ से आत्मनिर्भर स्किल्ड इंप्लॉय इप्लॉयर मैपिंग पोर्टल लॉन्च किया गया था इस पर काम ढूंढनेवाले और काम देने वाले दोनों थे खबर के मुताबिक , नौकरी डूंढ रहे सिर्फ 2 प्रतिशत लोगों को काम मिल पाया, वहीं 69 लाख प्रवासी मजदूरों में से 1.49 लाख लोगों को काम की पेशकम हुई, लेकिन कोरोना काल में सिर्फ 7,700 ही जॉइन कर पाए।

कोरोना से परेशान लोगों आए डिप्रेशन में

कोरोना की वजह से जहां काफी हद तक फेक्ट्रियां कारखाने बंद पड़े हैं जिनकी वजह से लाखों लोगों का रोजगार छीन गया। आर्थिक तंगी से परेशान लोग डिप्रेशन में आ रहे हैं। यह सिलसिला कब तक चलेगा। इसकी जिम्मेदारी किसकी बनती है।

लॉकडाउन की पूर्व सूचना से छीने लोगों के रोजगार

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा बिना किसी मंत्रिमंडल की बैठक, व बिना किसी सूचना के लिए गए लॉकडाउन के फैसले के कारण लाखों लोगों ने अपना काम धंधा छोड़कर अपने घरों का चले गए। जिसका परिणाम यह हुआ कि आज की फेक्ट्रियां, कारखानें, बंद पड़े हैं। साथ ही आवागमन के साधने के कारण वर्तमान में कुछ लॉकडाउन में छूट के कारण कई राज्यों में सुबह से शाम तक छूट मिली हैं। लेकिन जो लोगों अपने घरों का लौट चुके हैं। जहां न कोई रोजगार है न कोई फैक्ट्री ऐसे में उन्हें आर्थिक तंगी से गुजरना पड़ रहा है। होता तो यह कि गफलत में लिए गए फैसले के कारण ही लाखों लोग शहर छोड़कर अपने घरों को पैदल भूखे प्यासे चले गए।

लॉकडाउन में रेल कर्मचारियों की छंटनी

मिली जानकारी के अनुसार लॉकडाउन के चलते जहां एक ओर लोग लॉकडाउन से उभर नहीं पाए कि रेल मंत्रालय फैसले के अनुसार रेल कर्मचारियों की भी छंटनी

की जा रही है। जिसके चलते समूचे भारत में कई लोगों को अपनी नौकरी छोडऩी पड़ सकती है। एक न्यूज पेपर की खबर के मुताबिक अजमेर रेल मंडल में लगभग डेढ़ लाख लोगों की छटनी की जानी है। इसे क्या समझे एक तरफ तो भारत सरकार रोजगार देने की बात करती है, दूसरी तरफ लोगों की नौकरी में कटौती की जा रही है।

क्या रेलवे का होगा निजीकरण

खबर के अनुसार रेलकर्मचारियों की छटनी की खबर के साथ ही रेलकर्मचारियों व यूनियन का अब यह भी डर सताने लगा है कि कहीं न कहीं अब रेलवे का भी निजीकरण केन्द्र सरकार करने जा रही है। जिसकी खबरें आए दिन अखबारों में पढऩे को मिल सकती है। सीएमआईई के आंकड़ों के मुताबिक अप्रैल-अगस्त के दौरान लगभग 2.1 करोड़ वेतनभोगी कर्मचारियों ने अपनी नौकरी खो दी। इसमें से अगस्त में लगभग 33 लाख नौकरियां गई और जुलाई में 48 लाख लोगों ने अपनी नौकरी खो दी। सीएमआईई के अनुसार नौकरी के नुकसान में औद्योगिक कर्मचारी और बढ़े कर्मचारी भी शामिल हैं।

बस मालिक बसें सीज कराने को मजबूर

एक दैनिक न्यूज पेपर में छपी खबर के अनुसार कोरोना काल की वजह से जहां एक ओर सब कुछ बंद सा पड़ा है। बस वाहन के रूट पर चलाने का बस मालिक को टेक्स देना पड़ता है। कोरोना की वजह से बस मालिकों को शादी-विवाह नहीं होने व लोगों की कम यात्रा की वजह से बसें खड़ी हैं। ऐसे में बस मालिक अब परिवहन विभाग के अधिकारियों के हाथ पैर जोड़ रहे हैं, ताकि टेक्स से बचा जा सके। विभागीय नियमों के तहत पुलिस अथवा विभाग की ओर से सीज किए वाहन पर टेक्स नहीं लगता है।

बीए पास युवा दिहाड़ी मजदूरी करने को मजबूर

लॉकडाउन की वजह से बीए पास युवा भी अब चूना-पत्थर का काम कर अपने परिवार का पेट भरने को मजबूर हैं वहीं दिहाड़ी मजदूरों व व्यवसायों से जुड़े लोगों को झटका लगा है। ऐसे में लोगों के रोजगार चले गए। केन्द्र सरकार की लॉकडाउन की जल्दबाजी के चलते आज एमबीए पास युवा वर्ग पानी पतासे, चाय की थड़ी, पकोड़े बनाने को मजबूर हो रहे हैं। जिससे वे अपने आपको आत्मनिर्भर बना रहे हैं। कई शहरों में लोगों की नौकरी छिनने के बाद अब युवा वर्ग 8 से 10 हजार की नौकरी के लिए दर दर भटक रहे हैं।

फैक्ट्री कर्मचारियों को नहीं मिल रहा घर बैठे वेतन

केन्द्र सरकार के आदेश के वावजूद लॉकडाउन में शहरों में कंपनियों, फैक्ट्रियों में काम करने वाले लोगों को घर बैठे तनख्वाह नहीं मिल रही है। सरकार के आदेश के अनुसार यदि कोई व्यक्ति किसी कंपनी या फैक्ट्री, ऑफिस में काम करता है, तो उसकी नौकरी नहीं छीनने के आदेश जारी किए थे। साथ ही उन्हें घर बैठे वेतन देने की बात कही थी। परन्तु आज 5 माह पश्चात भी उनके परिवार को घर बैठे वेतन नहीं मिल पा रहा है। साथ ही उन्हें बंद के कारण मालिकों द्वारा किसी प्रकार का वेतन भी नहीं दिया जा रहा है। यही नहीं कई कंपनियों लोगों को नौकरी से निकाल दिया, साथ ही बिना काम के आज के समय में कोई कंपनी घर बैठे वेतन नहीं देती। सरकारी नौकरी वालों को जरूर सरकार ने समय पर वेतन दिया होगा। परन्तु आम जनता को घर बैठे कोई भी मालिक वेतन नहीं देता है। यह बात तो आम जनता अच्छी तरह जानती है। जिसके कारण देश में बेरोजगारी तेजी से बढ़ रही है। युवा वर्ग एमए, बीए, डिग्री धारक होने के बावजूद भी नौकरियों के लिए दर दर की ठोकरें खाने को मजदूर हैं। जिसके कारण युवा वर्ग डिप्रेशन में आ रहे हैं।

घर पर कैसे बनाएं प्राकृतिक सैनिटाइजर

आइए जानते हैं प्राकृतिक सैनिटाइजर बनाने की विधि

हमें चाहिए 100 ग्राम ताजे नीम के पेड़ के पत्तों की छोटी टहनियां समेत 50 ग्राम रीठे के पेड़ की पत्तियां और एलोवेरा का 1 टुकड़ा 40 मिनट के लिए 2 लीटर पानी में उबालें और ठंडा होने के बाद इसे छान लें। अब इसमें 1 इंच फिटकरी का टुकड़ा व आधा इंच से भी छोटा कपूर डालें और इसे किसी स्प्रे बॉटल में भरकर रख लें।

इस तरह से इसे इस्तेमाल किया जा सकता है और नियमित आधार पर बनाया जा सकता है, जैसे हम चाय बनाते हैं। यह मुफ्त है और इस से हमारी तवचा पर कोई साइड इफेक्ट नहीं होता, 100% सेफ, सुरक्षित हैं न इसे लेने बाहर जाने की कोई जोखिम है।

- डॉ रोशनी टाक

डिप्रैशन से कैसे उबरे

- डॉ रोशनी टाक

डिप्रेशन चाहे 1 साल पुराना हो या सालों साल पुराना हो अगर डिप्रेशन का सही तरह से इलाज किया जाएं तो व्यक्ति एक दिन केवल ठीक ही नहीं बल्कि जिंदा दिल भी बन जाता है।

डिप्रेशन एक ऐसी जान लेवा बीमारी है अगर सही तरह से इसका उपचार न हो तो धीरे धीरे इस रोग से व्यक्ति एक दिन जिंदा लाश बन जाता है। जिसके कारण व्यक्ति की जिंदगी एक बहुत ही दयनीय मोड़ पर आ जाती है। आज के दौर में हर दूसरे दिन सैकड़ों बच्चे बुजर्ग युवा एवं महिलाओं की मौत का कारण 'डिप्रेशन' है।

डिप्रेशन एक भयंकर जानलेवा मानसिक रोग है इससे हर संभव बचने का प्रयास करें, आज तक देश के बड़े-बड़े साइक्लॉजिस्ट्स मनोवैज्ञानिक डॉक्टर भी इस रोग के होने का मुख्य कारण नहीं जान पाए है !

पाँच से छः हजार तरह के डिप्रेशन होते है। 500 /600 प्रकार का फोबिया यानी डर होता है 'डिप्रेशन फोबिया' डिप्रेशन चाहे किसी भी प्रकार का क्यों न हो एक बार जो व्यक्ति इसकी गिरफ्त मे आ जाता है और उसका सही तरह से रख रखाव ना हो तो फिर उसकी जिंदगी पूरी तरह से बर्बाद हो जाती है।

आप बाहर के दुश्मन से बच सकते हो, लेकिन डिप्रेशन व्यक्ति के अन्दर छिपा हुआ सबसे बड़ा दुश्मन होता है। जैसे दीमक अंदर ही अंदर लकड़ी को खोखला करके उसे पूरी तरह से नष्ट कर देता है, ठीक उसी प्रकार डिप्रेशन फोबिया एक अच्छे खासे इंसान की जिंदगी को अंदर ही अंदर पूरी तरह से तबाह और बर्बाद करके उसे नष्ट कर देता है। अभी तक एलोपैथी से लेकर आयुर्वेदिक होम्योपैथिक तक किसी पैथी मे डिप्रेशन का कोई भी कारगर स्थाई इलाज नहीं है। आज ज्यादातर डिप्रेशन के कारण ही एलोपैथिक दवाएं बन रही है। इसको केवल नाचुरो पैथी के माध्यम से ही बेहतर किया जा सकता है जो लाखो लोगों ने किया भी और प्राकृतिक तरीके से अपने जीवन में बदलाव लाकर पूरी तरह से डिप्रेशन की गिरफ्त से न केवल बाहर निकला जा सकता है, बल्कि और बेहतर व मजबूत शख्सियत बनकर उभर सकते हैं।

आज अनेकों लोग गहरे मानसिक तनाव के कारण अन्डर डिप्रेशनों से जूझ रहे है कई बार उन्हें पता ही नही चलता है कि वह एक मानसिक रोगी है। ब्रेन ट्यूमर ब्रेन कैंसर साइलेंट अटैक पूरी पूरी रात नींद न आना ये सब अंडर डिप्रेशन का ही कारण होता है।

डिप्रेशन का प्रभाव आपके दिमाग के साथ साथ आपकी आँतों पर भी पड़ता है जैसे भूख न लगना, आँतों का अल्सर होना, आँतों का कैंसर होना, लीवर कैंसर होना, प्रोटेस्ट का बढ़ना या प्रोटेस्ट कैंसर होना, इन सब भयंकर बीमारियों का कारण एक मात्र अंडर डिप्रेशन ही होता है। हमें चाहिए कि हम ठीक प्रकार से डिप्रेशन को पहचाने और उसका प्रकर्तिक तौर पर इलाज करें।

कुछ लोग डिप्रेशन हिस्टीरिया सिजौफ्रौनिया के मानसिक रोगी को भूत-प्रेत, जादू-टोना, ऊपरी साये जैसी चीजे मान ने व समझने लगते हैं और जगह जगह पंडित, पुजारी, मुल्ला, मौलवी, ताँत्रिक आदि के चक्कर में भी पड़ जाते हैं और व्यर्थ मे अपना कीमती समय और धन दोनो ही बर्बाद कर ने की भूल कर देते हैं।

लगभग साढ़े पाँच हजार तरह के डिप्रेशनो का सीधा इलाज यही है कि डिप्रेशन से पीड़ित की हिम्मत बढ़ाई जाए और बारम्बार उसकी जीवन शैली का बखूबी ध्यान रखा जाए। सही खाना, नियमित दिनचर्या, योग, मेडिटेशन, व्यायाम या किसी भी तरह का शारीरिक श्रम या खेल कूद, भरपूर नींद आदि से पूरी तरह से लाईफ टाइम के लिए डिप्रेशन ठीक किया जा सकता है। याद रखिए आपके भाग्य के निर्माता कोई और नही है आप स्वयं ही अपने भाग्य के निर्माता है। दूसरा कोई भी व्यक्ति आपका भाग्य नहीं बदल सकता है। यदी आप चाहे तो दृढ़ निश्चय से आप स्वयं ही अपने भाग्य को बदल सकते हैं।

हजारों प्रकार के डिप्रेशन और सैंकडों प्रकार के फोबिया होते हैं जिससे अनेकों प्रकार के रोग आपकी बॉडी में उभरने लगते हैं, आप किस प्रकार के डिप्रेशन और फोबिया से ग्रस्त हैं, वो आप निम्न बताई हुई सूची में से समझ सकते हैं।

किसी भी प्रकार का मानसिक तनाव या बॉडी में डिस ऑडर होना हर वक्त मनमें उल्टे सीधे विचार आते रहना छोटी छोटी बातों पर लड़ाई-झगड़ा मारपीट करने को तैयार रहना।

दूसरो के काम में बिना बात गलती निकालना व्यर्थ ही दूसरे लोगों पर शक करना, बिना कारण ही झूठ बोलकर लोगो पर दबाव बनाने का प्रयास करना, हर समय मन का उदास रहना निराशा भरी बातें करना।

कभी बहुत उत्साहित हो जाना और फिर कुछ ही समय पर उस काम से उब जाना।

हर समय अपने आस पास ऊपरी साये को महसूस करना उनसे बातें करना या अजीब से डर से घिरे रहना।

बार बार मन मे किसी अनहोनी घटना घटने का विचार आना बार बार किसी एक ही बीमारी का होना कुछ ना कुछ नई बीमारी का होना पुराने से पुराने चर्म रोगो का बार बार उभर कर होना सर्दियों मै डिप्रेशन(निराशा) का बढ़ना हर समय काम के बारे में ही सोचते रहना हर बार नया काम बदलना मन का पूरी तरह स्थिर ना होना किसी भी काम में मन नही लगना काम धंधा छोड़कर घर भागने की जल्दीबाजी करना या फिर इतना काम करना की घर जाने की सुध ही ना रहना।

चेहरे अथवा संपूर्ण शरीर पर मकडी जैसे जाले का अहसास होना, महीनो तक नींद न आना, पूरी-पूरी रात जागते रहना, काम चोर होना, काम करने के नाम पर उल्टे सीधे बहाने लगाना, चोरी करना, जुआ खेलना, हर समय पिछली बातों को याद करके दुखी रहना, अपने आपकों भूत प्रेत के साए में महसूस करना, निरंतर घबराहट बैचेनी महसूस करना, हर समय अपने आपको रोगी समझना या कराहते रहना, किसी भी अनजान व्यक्ति से डर लगना, इर्ष्या होना, हर समय अकेलापन महसूस करना, भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाने से डरना या कतराना।

हर समय किसी का साथ चहाते रहना अकेले में डरना छोटी छोटी बातों पर परिवार में लड़ाई झगड़ा करना, हर समय नींद के झटके आना या बैठे बैठे सोते रहना, अचानक चीखना चिल्लाना शुरू कर देना, अपने आपसे बातें करते रहना जिस रोग की कल्पना की वही रोग शरीर मे पैदा हो जाना, हर समय कोई न कोई नेगेटिव विचार आते रहना, छोटी छोटी बातों पर घबराहट होना, हर समय भविष्य की चिन्ता करते रहना, डिप्रेशन के कारण शरीर में अनेक रोग पैदा होने लगना, इंटरव्यू या एग्जाम देने से डरना, हर समय दूसरे लोगों के प्रति बुरे विचार आना या फिर सब कुछ दूसरों के लिए ही करना, खुदको बिलकुल तबज्जो न देना।

जरा सी मन की न होने पर दूसरे लोगों को बर्बाद करने की इच्छा रखना, अपने किसी भी रोग को असाध्य समझना किसी ना किसी नशे के आदि बने रहना, एकांत में बैठकर रोते रहना या रोने का मन करना या बिलकुल चुप हो जाना।

परिवार में किसी की मृत्यु के बाद निरंतर उसी के गम पड़े रहना परिवार के प्रति निरंतर मन में किसी अनहोनी की आशंका बने रहना, बगैर किसी कारण के किसी को जान से मारने प्लानिंग करना खून अथवा लाल रंग से डर लगना सौराइसि या एग्जीमा होना, बहुत ज्यादा बोलना और काम काज कुछ नहीं करना या बिलकुल न बोलना और जरूरत से ज्यादा काम करना।

बात करते करते कभी रोना तो कभी हँसना किसी भी रोग के होने बाद रोगी बार बार बोलता है, अब में बचने वाला नही हूँ ये भी डिप्रेशन का सूचक हैं।

अच्छी सलाह देने वालों से ही झगड़ा कर बैठना, घर में मारपीट करना फिर पश्चयाताप करते हुए रोना, छोटी छोटी बातों को लेकर घर वालो को दोष देना।

बातचीत करते वक्त बातों का ठीक से न कह पाना झूठ बोलकर या हर बात पर सफाई देते हुए अपनी कमियों को छुपाना।

काम पर जाने से डरना या बहाने बाजी करना रात भर शेखचिल्ली जैसे ख्याली ख्वाबों में जीना पूरी रात नींद नही आना, शराब पीकर अंट शंट बकवास करना, शरीर में धूल मिट्टी गंदगी लगने के डर से बार-बार हाथ धोना या नहाना अपने आपकों होशियार समझना और दूसरे लोगो को पागल समझना अकारण ही दूसरे व्यक्तियों को देखकर जलना या बहुट छोटा महसूस करना।

स्वयं की गलतियां नहीं दिखाई देना और दूसरो में हर बात पर गलती निकालना, दूसरों के चलते हुऐ काम काज को देखकर जलना समाज या परिवार के किसी एक ही व्यक्ति से बहुत ज्यादा नफरत होना, चौबीसो घंटे दूसरों के प्रति दिल में बुरे विचार रखना, सालों साल घर में रहते हुए भी किसी से बाते न करना, शरीर में बिजली के करंट जैसे झटके लगना, किसी भी बात को लेकर आत्म हत्या की प्रबल इच्छा होना, प्रेमी-प्रेमिका के बिछोह या तलाक के बाद जबर्दस्त डिप्रेशन (दुखी)होना और उस वक्त से सालों बाहर न निकल पाना।

माता-पिता भाई बहन की मृत्यु के बाद दुनिया से दूर हो जाना कोई भी नया काम बिजनेस आदि करने से डरना, किसी भी स्त्री को देखते ही संभोग की इच्छा जाग्रत होना, संभोग के प्रति अधिक लगाव होना या पूरी तरह से नफरत होना, किसी भी व्यक्ति से बात करते हुऐ डरना या झिझकना बहुत ज्यादा बोलना या बिल्कुल शाँत रहना या फिर बहकी बहकी बातें करना, बार बार हाथ धोना या बार बार ताला चेक करना, किसी भी प्रकार का धार्मिक उन्माद होना, बगैर पूछे लोगों को सलाह देना, पैसे के लोभ के कारण अपना इलाज न कराना, बस ट्रेन अथवा भीड़ भाड़ वाली जगहों पर जाने से डर लगना, ऊँची बिल्डिंगों के नीचे जाने से डरना, बहते हुए पानी को देखकर डरना, नहाने से डर लगना, हर समय घर वालों को अपनी टेंशन ही बताते रहना।

अंधेरे में जाने से डरना एग्जाम के समय डर लगना या एग्जाम के वक्त बीमार हो जाना, रात के समय किसी भी रोग का अत्याधिक बढ़ना, रात के समय जंगले रोशनदान से आवाजे सुनाई पड़ना, कानों में सीटी बजना या झींगुर की आवाज आना, पीर मजारों पर जाकर सिर हिलाकर चीखना चिल्लाना झूमने लगना, निरंतर हाथ पैरो मे कंपन या सूजन बने रहना, चौबीसों घंटे किसी न किसी टेंशन में बने रहना, किसी भी रोग का चिंतन करते ही बीमारी हो जाना, किसी विशेष वस्तु को खाते ही बीमार हो जाना, तरह तरह की

आत्म अनुभूतियाँ होना, किसी भी डर कि वजह से घर के एक कोने में छिपकर बैठे रहना, टेंशन के कारण किसी भी रोग का घटना बढ़ना, या बढ़ना किसी भी बात को दिल से लगाकर बैठ जाना।

मानसिक तनाव के कारण दिन प्रति दिन वजन का घटना या बढ़ना, स्वप्न अथवा हकीकत में भूत–प्रेतों का दिखाई देना, किसी भी कार्य को करने से पहले ही नकारात्मक सोच पैदा होना, किसी भी कार्य में मन न लगना या हर बार कोई नया काम बदलते रहना, तंत्र मंत्र के द्वारा माइंड को पूरी तरह से ब्लॉक करने का शक होना, किसी भी प्रकार का निर्णय लेने से डरना या निश्चित न रहना।

शादी के बाद रिश्ते अच्छे न हो पाने से समस्याओं का बढ़ना।

फटे, मैले, अजीब कपड़े पहनकर कहीं भी चले जाना,

रात के समय भूत प्रेतों जैसी आवाजे सुनाई देना, अल्जाइमर भूलने की बीमारी होना, पढ़ाई में मन न लगना या दिन प्रति दिन याद्दाश्त कमजोर होना या किसी भी बात को कहते हुए भूल जाना, लेफ्ट या राईट साईड में माइग्रेन का दर्द होना, सूर्यास्त होते ही किसी रोग का बढ़ना या घटना, किसी भी चीज का अत्याधिक नशा करना, जैसे भांग–गांजा, चरस, अफीम शराब, खैनी गुटका बीड़ी सिगरेट, तम्बाकू, स्मैक, कोकीन, हरीश बुक्की आदि का बहुत ज्यादा नशा करना।

ये सब डिप्रेशन के ही लक्षण है, इनमे और भी बहुत सारे नये–नये लक्षण हैं जो समय समय पर उभरते रहते हैं। अब आपके दिमाग में निश्चय ही एक सवाल उभर कर आ रहा होगा कि इनमें से कुछ लक्षण तो बिलकुल सामान्य है व अधिकांश लोगों में देखने को मिलते हैं। तो ये यहां मै स्पष्ट करना चाहूंगी कि डिप्रेशन के अलग-अलग लेवल व सिम्प्टम्स होते हैं और आजकल 80% से ज्यादा लोग अन हैल्दी लाइफ स्टाइल जी रहे हैं। आन्तरिक तौर पर कोइ खुदको न समय देता है न ही इसकी जरुरत महसूस करता है। इसी कारण जो चीजे, परिस्थितियां एक समय पर केवल विदेशों में थी, आज वो हमारे जीवन में भी आम हो गई है। अल्पायु में भीषण बीमारियों से घिर कर दुनिया छोड़ जाना इतना ज्यादा आम हो गया है। जो बीमारियां विरले ही पाई जाती थी आज वो हर दुसरे इंसान में देखी जाती हैं। हाई/ लो ब्लड प्रेशर, मधुमेह, थॉर्यराइड, सर्वाइकल, कोलेस्ट्रॉल, पथरी, अपेंडिक्स जैसी बीमारियां तो लोग नॉर्मल कहते व समझते हैं। रोज गोलियां लेकर जीना आसान लगता है लेकिन नेचुरल तरह से सादा भोजन, रूटीन बोरिंग, मुश्किल व ओल्ड फैशनेड लगता है। इसलिए आज के दौर में होड़ा होड़ी, कॉम्पिटिशन, ईर्ष्या जैसी विकृति को लोग साधारण समझते व मानते हैं, परन्तु ऐसा करने से सत्य बदल नहीं सकता। इसलिए ये सभी साधारण प्रतीत होने वाले लक्षण भी एक समय पर बड़े भयावह हो सकते हैं। इसलिए ये बहुत आवश्यक है की हम इसको समझे व समय रहते हुए सही तरह से इसका उपचार भी कर लें। आज जो लोग एलोपैथी को रास्ता समझकर डिप्रेशन का इलाज कराते हैं एक दिन वही सर पकड़ कर रोते है। आप बेशक पचास साल तक एलोपैथिक दवा खाए मगर एलोपैथी से आपका रोग कभी जड़ से खत्म नही हो सकता।

अगर सच पूछा जाए तो आज ये एंटीबायटिक दवाएं ही डिप्रेशन का मुख्य कारण बन रही हैं और इन ज़हरीली दवाओ का प्रभाव हमारे छोटे छोटे बच्चों के ब्रेन पर भी पड़ रहा है जो आज बचपन से डिप्रेशन व एन्जाइटी का शिकार होते चले जा रहे है।

आज इन्ही एंटीबायटिक दवाओं के दुष्प्रभाव के कारण डिप्रेशन के रोगी को आज सैंकड़ों घातक रोग और लग जाते हैं जब किसी डिप्रेशन के रोगी को कोई भी एंटीबायटिक दवा दी जाती है। तो सबसे पहले उस दवा का प्रभाव सीधे उसके दिमाग पर पड़ता है और जिसका सीधा परिणाम होता है 95 से लेकर 97% लोगों को ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन कैंसर, किडनी फेल, लीवर कैंसर जैसे रोग होने लगते है। मगर ये बात आपको डॉक्टर कभी नहीं बताएंगे क्योंकि ये उनका काम व आमदनी का स्त्रोत है।

सैंकड़ों प्रकार के असाध्य रोग जो केवल डिप्रेशन के कारण ही व्यक्ति को होते हैं, डॉक्टर जिन्हें पूरे पैसे बनाने के बाद लाइलाज कहकर रोगी को मरने के लिए छोड़ देते हैं।

जीवन आपका है, इसलिए चुनाव करने का हक भी आपका ही है कि आप कैसा जीवन चाहते हैं।

Depression

TIPS FOR MENTAL FITNESS

10 Natural Depression Treatments

- Dr Rroshni Tak

Being depressed can make you feel helpless. You're not. Along with therapy and sometimes medication, there's a lot you can do on your own to fight back. Changing your behavior -- your physical activity, lifestyle, and even your way of thinking -- are all natural depression treatments.

These tips can help you feel better -- start right now.

1. Get in a routine

If you're depressed, you need a routine. Depression can strip away the structure from your life. One day melts into the next. Setting a gentle daily schedule can help you get back on track.

2. Set goals

When you're depressed, you may feel like you can't accomplish anything. That makes you feel worse about yourself. To push back, set daily goals for yourself.

"Start very small," "Make your goal something that you can succeed at, like doing the dishes every other day."As you start to feel better, you can add more challenging daily goals.

3. Exercise

It temporarily boosts feel-good chemicals called endorphins. It may also have long-term benefits for people with depression. Regular exercise seems to encourage the brain to rewire itself in positive ways, Cook says.

How much exercise do you need? You don't need to run marathons to get a benefit. Just walking a few times a week can help.

4. Eat healthy.

There is no magic diet that fixes depression. It's a good idea to watch what you eat, though. If depression tends to make you overeat, getting in control of your eating will help you feel better.

Although nothing is definitive, there's evidence that foods with omega-3 fatty acids (such as salmon and tuna) and folic acid (such as spinach and avocado) could help ease depression.

5. Get enough sleep.

Depression can make it hard to get enough shut-eye, and too little sleep can make depression worse.

What can you do? Start by making some changes to your lifestyle. Go to bed and get up at the same time every day. Try not to nap. Take all the distractions out of your bedroom -- no computer and no TV. In time, you may find your sleep improves.

6. Take on responsibilities.

When you're depressed, you may want to pull back from life and give up your responsibilities at home and at work. Don't. Staying involved and having daily

responsibilities can help you maintain a lifestyle that can help counter depression. They ground you and give you a sense of accomplishment.

If you're not up to full-time school or work, that's fine. Think about part-time. If that seems like too much, consider volunteer work.

7. Challenge negative thoughts.

In your fight against depression, a lot of the work is mental -- changing how you think. When you're depressed, you leap to the worst possible conclusions.

The next time you're feeling terrible about yourself, use logic as a natural depression treatment. You might feel like no one likes you, but is there real evidence for that? You might feel like the most worthless person on the planet, but is that really likely? It takes practice, but in time you can beat back those negative thoughts before they get out of control.

8. Check with your doctor before using supplements.

"There's promising evidence for certain supplements for depression," Those include fish oil, folic acid, and SAMe. But more research needs to be done before we'll know for sure. Always check with your doctor before starting any supplement, especially if you're already taking medications.

9. Do something new.

When you're depressed, you're in a rut. Push yourself to do something different. Go to a museum. Pick up a used book and read it on a park bench.

"When we challenge ourselves to do something different, there are chemical changes in the brain," "Trying something new alters the levels of [the brain chemical] dopamine, which is associated with pleasure, enjoyment, and learning."

10. Try to have fun.

If you're depressed, make time for things you enjoy. What if nothing seems fun anymore? "That's just a symptom of depression," You have to keep trying anyway.

What foods are good for helping depression?

Diet and depression
Seleniu
Vitamin D
Omega-
Antioxidant
B vitamins
Zinc
Protein
Probiotics
Weight management
Foods to avoid
Caffeine

Depression affects many people, and it can be life changing. Medical treatment and counseling can often help relieve symptoms, but lifestyle remedies, such as a healthful diet, can also boost a person's well-being.

There is no specific diet to treat depression, but eating more of some foods and less or none of others can help some people manage their symptoms. Some foods and nutrients mentioned here that may be beneficial and some that people should avoid.

Many nutrients are available to purchase, but people should ask their doctor's advice before using any supplements, as they can sometimes interfere with other medications.

Link between diet and depression

A healthful diet may improve symptoms of depressions.

One factor that may contribute to depression is a person's dietary habits, which will determine the nutrients that they consume.

A 2017 study found that the symptoms of people with moderate-to-severe depression improved when they received nutritional counseling sessions and ate a more healthful diet for 12 weeks.

The improved diet focused on fresh and whole foods that are high in nutrients. It also limited processed refined foods, sweets, and fried food, including junk food.

Depressive symptoms, including mood

and anxiety, improved enough to achieve remission criteria in more than 32% of the participants.

The researchers concluded that people could help manage or improve their symptoms of depression by addressing their diet.

SeleniumSome scientists have suggested that increasing selenium intake might help improve mood and reduce anxiety, which may help make depression more manageable.

Selenium is present in a variety of foods, including:

Whole Grains, Brazil nuts Or some Supplements are available for purchase in health food shops and online.

Vitamin D may help improve the symptoms of depression, according to a 2019 meta-analysis.

People obtain most of their vitamin D through sun exposure, but dietary sources are also important.

Foods that can provide vitamin D include:

fortified dairy products egg, rajma etc

Omega-3 fatty acids

The results of some studies have suggested that omega-3 fatty acids might help with depressive disorders.

Eating omega-3 fatty acids may reduce the risk of mood disorders and brain diseases by enhancing brain function and preserving the myelin sheath that protects nerve cells.

Good sources of omega-3 fatty acids include: cold-water fish, such as salmon, sardines, tuna, and mackerel flaxseed, flaxseed oil, and chia seeds walnuts Omega-3 supplements Antioxidants Vitamins A (beta carotene), C, and E contain substances called antioxidants.

Antioxidants help remove free radicals, which are the waste products of natural bodily processes that can build up in the body.If the body cannot eliminate enough free radicals, oxidative stress can develop. A number of health problems can result, which may include anxiety and depression.

The results of a 2012 study suggested that consuming the vitamins that provide antioxidants may reduce symptoms of anxiety in people with generalized anxiety disorder.

Fresh, plant based foods, such as berries, are good sources of antioxidants. A diet that is rich in fresh fruits and vegetables, soy, and other plant products may help reduce the stress-related symptoms of depression.

B vitamins Foods containing whole grains are a good source of vitamin B-12.Vitamins B-12 and B-9 (folate, or folic acid) help protect and maintain the nervous system, including the brain. They may help reduce the risk and symptoms of mood disorders, such as depression. Sources of vitamin B-12 include: eggs meat poultry fish oysters milk some fortified cereals.

Foods that contain folate include: dark leafy vegetables and fruit juices nuts beans whole grains dairy products meat and poultry seafood eggs Zinc Zinc helps the body perceive taste, but it also boosts the immune system and may influence depression.

Some studies have suggested that zinc levels may be lower in people with depression and that zinc supplementation may help antidepressants work more effectively.

Zinc is present in: whole grain soysters beans nuts and pumpkin seeds Protein Protein enables the body to grow and repair, but it may also help people with depression.

The body uses a protein called tryptophan to create serotonin, the “feel good” hormone.

Tryptophan is present in : tunatur key chick peas

Serotonin appears to play a role in depression, but the mechanism is complex, and exactly how it works remains unclear. However, eating foods that may boost serotonin levels might be beneficial.

Probiotics Foods such as yogurt and kefir may boost the levels of beneficial bacteria in the gut.

Healthy gut micro biota may reduce the

symptoms and risk of depression, according to a 2016 meta-analysis.Weight management Obesity appears to raise the risk of depression.

This increased risk may be due to the hormonal and immunological changes that occur in people with obesity.

A person who is overweight or has obesity may wish to consult their doctor or a dietitian about ways to manage their weight.

The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, which health authorities recommend, can help reduce blood pressure and improve overall health.

There is also evidence that it can help with weight loss and may reduce the risk of depression.

Foods to avoid

Some foods may aggravate the symptoms of depression.

Alcohol There is a clear link between alcohol and mental health problems. A person may drink as a way to cope with depression, but alcohol can aggravate or trigger new bouts of depression and anxiety.

Regularly consuming large amounts of alcohol can lead to further complications, such as accidents, family issues, loss of employment, and ill health.

Even those who limit their alcohol consumption to no more than one drink a day have a higher risk of some types of cancer, according to the National Cancer Institute. Poor health, in turn, can lead to further depression.

Refined foods Convenience foods, such as fast food and junk food, can be high in calories and low in nutrients.Studies have suggested that people who consume lots of fast food are more likely to have depression than those who eat mostly fresh produce.

Processed foods, especially those high in sugar and refined carbs, may contribute to a higher risk of depression. When a person eats refined carbs, the body's energy levels increase rapidly but then crash. A bar of chocolate may give an instant boost, but a rapid low can follow.It is best to opt for fresh, nutrient dense, whole foods that provide a steady source of energy over time.

Processed oils Refined and saturated fats can trigger inflammation, and they may also impair brain function and worsen the symptoms of depression.

Fats to avoid include : trans fats, which are present in many processed food sfats in red and processed meats safflower and corn oil, which are high in omega-6 fatty acids Caffeine People with depression may benefit from not drinking caffeinated beverages after midday.At least one study has found that a moderate intake of caffeine, in the form of coffee, may benefit people with depression. Caffeine's benefits could be due to its stimulant effect and antioxidants properties.

Caffeine is present in: coffee tea chocolate sodas energy drinks There is some evidence that small amounts of caffeine may reduce anxiety and boost mood. However, some research has found that it may increase feelings of anxiety, stress, and depression in children of high school age.In addition, caffeine can affect a person's ability to sleep.

While caffeine may benefit some people, it is best to : consume it only in moderation avoid products with a high caffeine content, such as energy drinksavoid caffeine after midday.

Find out more about how caffeine can affect depression. Diet may play a role in depression. Following a diet that is low in processed foods and provides plenty of fresh, plant-based foods and healthful fats may help improve symptoms.Other tips that may help include:getting at least 150 minutes of physical exercise each weekspending time outdoorsavoiding the use of alcohol and other substancesgetting 7–8 hours of sleep in every 24 hoursA doctor can often recommend suitable treatments to help people manage the symptoms of depression, and these may include adopting a more healthful diet.

युवा और ज्योतिष

– डॉ रोशनी टाक

आज का युवा ही देश का कल है। लेकिन समय की मार देखिए कि कल की जगह कुछ युवा तो काल बनते प्रतीत होते है। कल को जानने की चाहत, और बिना मेहनत ही आगे बढ़ने का सपना, मॉर्डनाइजेशन की आड़ में खुदको अपनी जड़ों से ही दूर कर लेना, शॉर्ट कट लेकर मंजिल तक पहुंचने की उम्मीद रखना, ये सब अब आम देखने को मिलते हैं। लेकिन ऐसा क्यों हो रहा है?

– डॉ रोशनी टाक

शब्द तो छोटे होते हैं, लेकिन अगर उनका अर्थ समझा जाए तो हर शब्द में बहुत गहराई छिपी हुई होती हैं। शायद इसलिए ही कहा जाता है कि शब्द जादू कर सकते है। ऐसे ही शब्दों में से मैंने दो शब्द चुने है । एक है यूथ यानी युवा और दूसरा है एस्ट्रोलोजी यानी ज्योतिष शास्त्र। जी हां, ये दो शब्द आपस में शाब्दिक अर्थ तो नहीं रखते परन्तु हमारे समाज में इन दोनों की ही बड़ी संभावनाएं हो सकती है, लेकिन इस समय ये दोनों ही सही मायनों में सही उपयोग नहीं हो पा रहे हैं।

आज हमारे देश में युवाओं को लेकर काफी चर्चा व उम्मीद है। युवा यानी की बचपन व जिम्मेदारी के बीच की कड़ी। वैसे तो इसको उम्र में नहीं बांधा जा सकता ना ही इसकी कोई एक्यूरेट डेफिनेशन मतलब परिभाषा नहीं दी जा सकती हैं, परन्तु मोटे तौर पर देखे तो यही समझा जा सकता है कि युवा अवस्था में जैसा चाहे हम युवा को आकार दे सकते है, क्योंकि उस समय उनकी विचारधारा का विकास हो रहा होता है। वो जैसे वातावरण में मौजूद होंगे उनके दिमाग में वैसी ही संभावनाएं खुदबखद पनपेंगी। यही वो समय होता है जब उनके शरीर में भी हार्मोन्स उथल पुथल मचा रहे होते हैं। दिल, दिमाग व शरीर कुछ नया, शानदार, अलग करने को उत्सुक रहता हैं। खुशी और आघात दोनों ही दुगुनी रफ्तार से दिमाग में अपनी जगह बना लेते है। विवेक बहुत होता है लेकिन क्या और कितना करना चाहिए इसके लिए मार्गदर्शन की सख्त जरूरत रहती हैं।

वहीं दूसरी ओर समाज में बरसो से एक शास्त्र चला आ रहा है जिसका देवताओं की कथाओं से हर आम जनता के जीवन में विशेष महत्व है और यकीन भी है। जिसे हम ज्योतिषशास्त्र के नाम से जानते हैं। इसमें भी कई प्रणालियां है जैसे पाराशरी, वैदिक, कृष्णा पद्धति, अंक शास्त्र, हस्त रेखा विज्ञान, लाल किताब, फेस रीडिंग इत्यादि। आजकल टैरो कार्ड्रीडिंग व हीलिंग थेरेपी व ओरा एनर्जी बलैंस करना भी काफी चलन में हैं। ये सब ही अपनी अपनी जगह काफी कारगर पद्धतियां है। लेकिन इन सभी का अस्तित्व केवल मार्ग दर्शन करना हमें व हमारे मन को एकाग्र करके मजबूती देना ही है।

ज्योतिष शास्त्र मौलिक तौर पर पूरी तरह से विज्ञान नहीं है। क्योंकि जिस धरती पर हमारा जीवन है उसका तो ज्योतिष में कोई नाम निशान ही नहीं है लेकिन बाकी सभी ग्रहों का हमारे जीवन पर असर पड़ता है। लेकिन ज्योतिष मनो विज्ञान की एक नीति लॉ आफ अट्रैक्शन पर कार्य करता है। इसलिए ये हमें राह दिखाने में कारगर साबित हो सकता है। लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है कोई भी ज्ञानी हमारी 100% भविष्यवाणी करने में सक्षम हो। त्रेता युग की रचना रामायण में राजा दशरथ के पुत्र श्री राम के राज्याभषेक की घोषणा उनके कुल गुरु वशिष्ठ जी ने की फिर भी अगले

दिन श्री राम को वनवास जाना पड़ा। उस युग में मुंह से बात निकलने पर भी उसका हर हाल में मान रखा जाता था, फिर भी वशिष्ठ जी द्वारा की गई भविष्य वाणी सही नहीं हो पाई। ज्योतिष में प्रारब्ध व योजना की कुंजी विधाता ने अपने पास ही रखी है। क्योंकि कर्म से कोई भी मुश्किल हल हो सकती हैं और किसी भी चुनौती को जीता जा सकता है। और इच्छाशक्ति व कर्म हर भग्यारेखा को बदलने में सक्षम हैं। जिस तरह से एक डॉक्टर होता है जो कि तमाम पढ़ाई और सालों की प्रैक्टिस के बाद डिग्री हासिल करता है। लेकिन जब भी कोई सर्जरी होती हैं तो एक फार्म भरवाया जाता है कि अगर कोई भी ऊँच नीच हुई तो मरीज खुद या उसके घवाले जिम्मेदार होंगे। ठीक वैसे ही एस्ट्रोलॉजर भी होते हैं। वे सिर्फ बता सकते है कि किन चीजों को करना चाहिए व किन से बचना चाहिए। इन दोनों शब्दों के मूल अर्थ तो हमने जान लिए, लेकिन अब बारी आती हैं ये सोचने की क्या हम इन दोनों के प्रति जागरूक या सजग है। मैं इसका उत्तर आपसे जानना चाहती हूं........

आज का युवा ही देश का कल है, लेकिन समय की मार देखिए कि कल की जगह कुछ युवा तो काल बनते प्रतीत होते है। कल को जानने की चाहत, और बिना मेहनत ही आगे बढ़ने का सपना, मॉर्डनाइजेशन की आड़ में खुदको अपनी जड़ों से ही दूर कर लेना, शॉर्ट कट लेकर मंजिल तक पहुंचने की उम्मीद रखना, ये सब अब आम देखने को मिलते हैं। लेकिन ऐसा क्यों हो रहा है? अगर गौर किया जाए तो हम पाएंगे कि जहां हमने तकनीकी जीत हासिल की है, वहीं हम खुदको उस जीत पर हार गए हैं। इस से हमारी पूरी पीढ़ी बल्कि यू कहूं कि आनेवाली कई और पीढ़ियां इस तकनीक की कैद में हो गई है। हमारे युवा कर्मठ व जागरूक होने की बजाए आलसी व अविवेकी, लापरवाह, अस्थिर, अनिश्चित, हो गए हैं। यह काफी दुर्भाग्यपूर्ण है। स्वयं माता पिता ही बदल गए हैं। परवरिश के नाम पर आज हर अभिभावक अपने बच्चों को मंहगे स्कूलों में पढ़ाना चाहता है। अच्छे कपडे, विदेशी खाना, बड़ी गाड़ी में घुमाना, ए सी में सुलाने को ही अच्छी परवरिश मान लिया गया है। इस से ज्यादा किसी की कोई चाहत ही नहीं बची है। माता-पिता बनना कोई थोड़े समय का कार्य नहीं है । माता-पिता बनना कम से कम 20 वर्षों का तप है। एक अच्छी परवरिश के लिए सबसे ज्यादा जरूरी समय देना ही है। जो कि अब किसी के पास भी है नहीं। मां की लोरियो की जगह एड्रोयड फोन ने ले ली है। दूध मुंहे बच्चों के हाथ में अभिभावकों ने अपनी खुशी से फोन पकड़ा दिए हैं। सोचने वाली बात ये है कि जब ये बच्चे युवा होंगे तब कैसा होगा इनका भविष्य? वहीं 70% लोग अपनी सुबह की शुरुआत राशिफल देख कर करते हैं। जो 3/4 लाइन में लिखा हो उसी के आधार पर ही वे अपने दिन को बिना कर्म किए मानसिक तौर पर मान लेते हैं। एक ही राशि के करोड़ों लोग है जिनमें से हर इंसान का भाग्य उसके पूर्वाद्ध से जुड़ा है और बाकी कर्म की प्रतीक्षा कर रहा है, लेकिन लाखों की तादात में लोग ये समझने में नाकामयाब रहते हैं। कुछ तो हर बात का श्रेय अपनी किस्मत को देते हैं। कुछ विपरीत परिस्थिति में परेशान होकर जादू टोना जैसी विषमताओं का शिकार भी हो जाते हैं। और ऐसा नहीं कि ऐसा सिर्फ अशिक्षित लोगो के साथ होता है, बल्कि इसमें पढ़े लिखे लोगों की तादात बहुत अधिक है। पैदा होते ही बच्चो का भविष्य हम जानकर जीवन का चित्र तुरंत बना लेना चाहते हैं। रत्न पहनकर बिना कर्म करके सब कुछ पा लेने की चाहत हो गई है। हम जीवन को कितना सार्थक बना पाएंगे ये हम बिना कर्म किए कैसे जान सकते है? इस दौड़ में हमारे ज्योतिषशास्त्री भी कम पीछे नहीं हैं। ये एक ऐसी भाषा है जिसको सब नहीं पढ़ सकते जैसे सामान्यतौर पर एक अंग्रेज हिंदी नहीं बोल व पढ़ सकता। लेकिन इसका फायदा उठाने में कोई कसर ज्योतिषशास्त्रियों ने भी बाकी नहीं रखी है। गलत तरीके से गलत विवेचन करना, अपनी आमदनी बढ़ाने हेतु बिना बात बड़ी-बड़ी पूजा अर्चना बता देना, मंहगे रत्न बेचना, ऊटपटांग तंत्र साधना बता कर गुमराह करना आम बात हो गई है। जो राशि फल अखबारों में प्रकाशित होते हैं या टीवी पर प्रसारित होते हैं वे लगभग 10/12 दिन पहले ही रिकॉर्ड व निर्धारित कर लिए जाते हैं क्योंकि यही टीवी चैनल व अखबारों की डेटा कलेक्शन रूल होते हैं। लेकिन ऐसा क्यों? सवाल फिर वही खड़ा हो जाता है। आखिर एक युवा ही है जो बिना ज्ञान लोगों का भविष्य बताना चाहता है, वहीं युवा कोई दूसरा काम बिना या कम मेहनत के करना चाहता है। और वही युवा जो जीवन के चक्र में आगे जाकर गुमराह अभिभावक बन रहा है। जीवन का चक्र गोल है। अब यदि हम इस चक्र को बदलना चाहते हैं तो हमें इसको तोड़कर फिर से नया बनाना पड़ेगा। और ये कोई और नहीं कर सकता हमें खुद ही करना होगा। तो क्या आप इस चक्र को बदलने के लिए तैयार है?

Health - - -

– डॉ रोशनी टाक

कहते हैं कि यदि आपकी मुस्कुराहट प्रभावशाली हो तो आपकी पर्सनैलिटी में चार चांद लग जाए हैं। इसलिए हम सभी एक खूबसूरत, चमकीली मुस्कान के मालिक बनना चाहते हैं। लेकिन आजकल के अनहैल्दी लाइफस्टाइल व कॉस्मेटिक्स से भरे जीवन में अपने शरीर का खयाल रखना बहुत कठिन हो गया है। लेकिन आज भी घरेलू नुस्खे हिट हैं और हमारे हित में है।

तो आइये जाने दांतो का इलाज करने वाले आयुर्वेदिक दंतमंजन के बारे में, जिन्हें आप खुद अपने घर पर ही बना सकते हो।

सेंधा नमक

पिसा हुआ सेंधा नमक को दांतों पर मलते रहने से दांत जड़ों से मजबूत होते हैं। सेंधा नमक दांतों में जमी गंदगी को दूर करता है साथ ही कैमिकल रूप से जमें हुए एसिड़ को भी खत्म करता है।

नींबू का मंजन बनाने का तरीका

नींबू को आप छाया में सुखा लें फिर इन्हें कूट लें या मिक्सर में पाउडर तैयार करें। इस पाउडर को आप दांतों पर मंजन करें। यह दांतों को मोती जैसी चमक दिलवाता है।

बादाम का मंजन कैसे बनाएं

बादामों के छिलकों को जलाकर उन्हें पीस लें और उसमें थोड़ा सेंधा नमक डालकर मंजन बना लें। इस मंजन के प्रयोग से दांतों की चमक बढ़ती है व मजबूती मिलती हैं।

आम का पत्तों का मंजन

आम के ताजे पत्तों को चबा–चबा कर खाएं और थूकते रहें। नियमित रूप से कुछ दिनों तक करते रहने से दांत जड़ से मजबूत हो जाते हैं। यदि आम के पत्तों को छांव में सुखाकर उन्हें जला लें फिर उसका चूर्ण बनाकर दांतों पर लगाने से दांतों की उम्र लंबी होती है।

बेकिंग सोडा

सेंधा नमक, बेकिंग सोडा, सिरका के साथ फिटकरी को मिला कर दांतों पर मंजन के तौर पर प्रयोग करें। गन्दी दुर्गंध से छुटकारा मिलता है।

नारियल का तेल

कुल्ला तेल से करें यह प्राचीन समय का नुस्खा है जो दांतों की गंदगी को दूर करता है। नारियल तेल से कुल्ला करने से दांत साफ होते हैं।

कुछ देर तक कुल्ला करने के बाद दांतों को मुलायम और सूखे ब्रश से दांतों को साफ करना चाहिए।

प्राकृतिक तेल का प्रयोग

दांतों के लिए पुदीने का तेल, दालचीनी का तेल, लौंग का तेल आदि एंटीबैक्टीरियल हैं जिनका इस्तेमाल दांतों की सफाई के रूप में किया जा सकता है।

सरसों का तेल

दांतों को जड़ से मजबूत करने में सरसों का तेल का प्रयोग करना चाहिए, यह भी एक प्राचीन उपाय है। सरसों के तेल में नमक, हल्दी को मिलाकर प्रतिदिन दांत मांजने चाहिए।

मिट्टी का प्रयोग

चिकनी मिट्टी को रात को पानी में भिगो कर रखें और सुबह और शाम मसूड़ों पर लगाते रहने से थोड़े ही दिनों में आपके दांत मजबूत हो जाएंगें।

यदि मसूड़ों में दर्द और सूजन है तो एलोवेरा और हल्दी का पाउडर को मिलाकर बना हुआ पेस्ट को मसूड़ों पर लगाने से मसूड़े ठीक होते हैं।

पानी से भी ब्रश कर सकते हो। ऐसा करने से दांत में फंसे खाने को आराम से निकाला जा सकता है।

दालचीनी

दालचीनी मुंह की बदबू को कम करती है साथ ही मुंह में किसी तरह के कीड़े को नहीं लगने देती है। दालचीनी पूरी तरह से एंटी बैक्टीरियल है।

जीरा

जीरे को हल्की आग में सेक लें और इसका नित्य सेवन करें। यह मुंह की दुर्गन्ध को कुछ ही दिनों में जड़ से खत्म कर देगा।

इन आसान तरीकों से आप अपने घर में ही प्राकृतिक दंतमंजन बना सकते हो। यदि दांत ठीक हैं तो आपकी सेहत भी ठीक हैं। और आप एक बेहतरीन पर्सनलिटी के मालिक बन सकते हैं।

Money can buy

Luxury Not Happiness

- Dr Rroshni Tak

We often listen this that money is not everything but sadly in today's scenario this is also a real fact that we can't survive without money. But we need to learn balance money n life. Here's a great example to understand the worth of life.

Michael Jackson wanted to live for 150 years.He appointed 12 doctors at home who would daily examine him from hair to toenails.His food was always tested in laboratory before serving.

Another 15 people were appointed to look after his daily exercise and workout.His bed had the technology to regulate the oxygen level.

Organ donors were kept ready so that whenever needed they could immediately donate their organ . The maintenance of these donors were taken care of by him.

He was proceeding with a dream of living for 150 years. Alas ! He failed.

On 25th June 2009, at the age of 50, his heart stopped functioning. The constant effort of those 12 doctors didn't work.

Even, the combined efforts of doctors from Los Angeles and California too couldn't save him.

The person who would never put a step forward without the doctors suggestion for his last 25 years, couldn't fufill his dream of living 150 years.

Jackson's final journey was watched live by 2.5 million people which is the longest live telecast till date.

On the day he died, i.e. 25th June '09 at 3.15 pm, Wikipedia, Twitter, AOL's instant messenger stopped working. Millions of people together searched Michael Jackson on Google.

Jackson tried to challenge death but death challenged him back.The materialistic life in this materialistic world embraces materialistic death instead of a normal one. This is the rule of life. Now let's think.

Are we earning for the builders, engineers, designers or decorators?

Whom do we want to impress by showing expensive house, car and extravagant wedding ?Do you remember the food items in the wedding reception which you had attended couple of days ago?

Why are we working like an animal in life ?For the comfort of how many generations do we want to save? Most of us have one or two children. Have you ever thought how much do we need and how much do we want?

Do we consider that our children won't be able to earn much and so its necessary to save some extra for them?

Do you spend some time with yourself, family or friends in the week?

Do you spend 5% of your earning on yourself?

Why don't we find happiness in life along with what we earn ?

If you think deeply, your heart might fail to work. You will suffer from slip disc, high cholesterol, insomnia etc. etc.

Conclusion : Spend some time for yourself. We don't own any property, its only in some documents that our name is written temporarily.When we say " this is my property ", God passes a crooked smile.Don't create an impression on a person seeing his car or dress. Our great mathematicians and scientists used bicycle or scooter for commuting.Its not a sin to be rich, but to be rich only with money is a sin.Control life or else life will control you.The things which really matter at the end of life is contentment, satisfaction and peace.Sadly,these cannot be bought.Dr Rroshni Tak

What does Shiva's Third Eye Do?

His 3rd eye Transforms.

Remember this : in order for a cup to be filled it must first be emptied. Shiva will destroy what is already there so he can fill the 'cup' with divinity. This is a transformation.

Everybody transfixed on the Tandava being the destruction of all life and the intensity of Shiva as if he is a weapon. He is Shiva. Simply God.

Shiva energy will transform by taking what is already there, emptying it out like water out of a glass and the. Re-fill with the purest spring water in existence. comprende?

Shiva's energy is the energy of transformation. He takes what is damp and muddy and turns it into purity. Don't believe the hype.

He pays a hefty price for this. He takes on all the negativity. All of this negativity has a price. He takes all of it. Just imagine what he does for us. He is the force of god that takes the consequence of our actions and leaves us only with purity.

Yes it is true, at the end of the cycle he will erase all karma's by destroying everything material. But our souls are indestructible. All he is doing in this 'destruction' is taking the result of our Karma. One big 'purification'

Om NAMA Shivaya.

Rameshwaram

The seaside town of Rameshwaram, in Tamil Nadu, is noteworthy for being the place in India that's closest to neighboring Sri Lanka. It sits on Pamban Island in the Gulf of Munnar, just off the Indian mainland at the tip of the Indian Peninsula. Rameshwaram is also a popular pilgrimage destination. The town has special significance to Hindus as one of the holy Char Dham—the four sacred abodes associated with incarnations of Lord Vishnu. According to mythology, Lord Ram (the seventh incarnation of Vishnu) built a bridge from Rameshwaram to Sri Lanka to rescue his wife Sita from the evil clutches of demon king Ravan. Hindus believe that visiting all the Char Dham will help them achieve moksha (liberation from rebirth). Read on to discover the top things to do in Rameshwaram.

लॉक़डाउन में जल्दबाजी महंगी पड़ी ?

अजमेर। कोविड-19 वैश्विक महामारी से जिन देशों में सबसे अधिक मौते हुई है उनमें जरूरी नहीं कि वे सबसे गरीब, सबसे अमीर या सबसे धनी आबादी वाले देश हो, लेकिन उनमें एक समानता जरूर है और वह यह कि इन देशों के नेता लोकलुभावनवादी और परंपरगत ढरे से अलग हट कर चलने वाले रहे, लेकिन महामारी से निपटने के काफी हद तक विफल साबित हुए। लेकिन इसके बीच भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत में भी लोकलुभावनवादी तरीके से लॉकडाउन लगाया और उस पर लोगों को घरों में रहने को मजदूर किया। प्रधानमंत्री मोदी जी ने सबसे पहले भारत की जनता से अपील की उन्हें 1 दिन के लिए अपने आपको लॉकडाउन करना है। उसके बाद तालियां बजवाई। साथ ही 24 मार्च से लॉकडाउन भी लगा दिया। यही नहीं लोगों को गुमराह करते हुए भी घरों में दीपक जलाने को कहा गया जिससे कि कोविड-19 वैश्विक महामारी से छुटकारा मिल सके। लेकिन हुआ इसके विपरीत महामारी तो गई नहीं और तेजी से बढ़ गई। जिससे साफ होता है कि हमारे प्रधानमंत्री जी ने भी आम जनता को लोकलुभावनवादी तरीके से जनता का विश्वास जीता और जनता ने भी हमारे प्रधानमंत्री पर विश्वास करके दीपक, लालटेन जलाए। यह नहीं पूरे भारत के समस्त मंदिर, मस्जिद, गिरिजाघर आदि लॉकडाउन के चलते बंद रहे। वॉशिगटन स्थित थिंक टेंक इटर-अमेरिकन डायलॉग के अध्यक्ष माइकल सिफ्ट ने कहा, यह जन स्वास्थ्य संकट है जिससे निपटने के लिए विशेषज्ञता और विज्ञान की जरूरत है। लोकलुभावनवादी स्वभाव के नेता विशेषज्ञों और विज्ञान की अवहेलना करते हैं। लोकलुभावन तरीके से इस वेश्विक महामारी से निपटा नहीं जा सकता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने लॉक डाउन के समय आम जनता से अपने संबोधन में कहा गया कि साथियों याद कीजिए महाभारत का युद्ध 18 दिन में जीता गया, आज कोरोना के खिलाफ युद्ध पूरा देश लड़ रहा है, उसमें 21 दिन लगने वाले हैं। हमारा प्रयास है इसे 21 दिन में जीत लिया जाए। प्रधानमंत्री ने कहा कोरोना से विजय में मुश्किलें नहीं आएगी, सब कुछ अच्छे से होगा यह कहना अपने साथ धोखा जैसा होगा। कोरोना जैसे संकट से तकलीफें सहकर भी विजय होना या नहीं होना। जो तकलीफें आज हो रही है उसकी उम्र मात्र 21 दिन ही है। तो फिर अभी तक कोरोना से प्रधानमंत्री का फैसला यहां गलत साबित हुआ है या तो प्रधानमंत्री जी को यह कहना ही नहीं चाहिए था या फिर 21 दिन में कोरोना से निजात दिलाना चाहिए थी। परन्तु सबकुछ इसके विपरीत हुआ कोविड-19 के केस पिछले 5 माह में बढ़े हैं। आज तक भारत में न तो ऐसी दवा बनी न ही कोई वैक्सीन बनी है। नोटबंदी की तरह ही लॉकडाउन की जल्दबाजी ले डूबी

तिमाही दर तिमाही भारतीय अर्थव्यवस्था के बढने् की रफ्तार घटती चली गई है, चार साल पहले भारत में नोटबंदी के जरिए देश की 90 प्रतिशत पेपर करेंसी बंद कर दी। लक्ष्य था भ्रष्टाचार कम करना और डिजिटल पेमेंट्स को बढ़ावा देना। अर्थशास्त्रियों ने इसका स्वागत किया, मगर वे कहते हैं कि मोदी ने जिस तरह ये सब लागू किया उससे अर्थव्यवस्था को लंबा नुकसान हुआ। वैसी ही जल्दबादी कोरोना के समय भी दिखी 24 मार्च को रात 8 बजे मोदी ने देश लॉक-डाउन की घोषणा कर दी। भारतीय घरों में कैद हो गए। फौरन ही लोगों से रोजगार छीन गया। प्रवासी मजदूरों के पलायन ने अलग संकट पैदा किया। कई अर्थशास्त्री लॉकडाउन के क्रियान्वयन को कोरोना के ताजा हालात के लिए जिम्मेदार मानते हैं।

माकपा उम्मीदवारों को वोट इसलिए दें

बिजली की बढ़ाई गई दरों के खिलाफ :- दिसम्बर 2016 से 2 मार्च तक चला आंदोलन ।

बिलबन्दी, ग्रेडों पर ताला लगाकर प्रदर्शन, A.E.N. ऑफिसों का एकसाथ घेराव, हर जगह हजारों लोगों की उपस्थिति, जिला मुख्यालयों का घेराव जो सीकर और बीकानेर में लाखों लोग इकठ्ठे हुए, झुंझुनू, चूरु, नागोर सहित 17 जिला मुख्यालयों पर भारी किसानों की उपस्थिति रही ।

2 मार्च का जयपुर घेराव से पहले ही झुकी सरकार कृषि नलकुपों की रेटवृद्धि वापिस ली जो कि लगातार 1997,2005,2017 में लगातार रेटवृद्धि वापिस करवाई 20 वर्ष हो गये किसान की रेट नहीं बढने दी किसांन सभा ने अमराराम व पेमाराम के नेतृत्व में।

2 मार्च को किसान के ट्यूबवेलों का लोड बढाया था वो वापिस करवाया जो अन्य श्रेणियों में कृषि कनेक्शन सामान्य श्रेणी में करवाए। जयपुर में उस दिन 1.50 लाख किसान ईकठ्ठा हुए। किसानों की बड़ी जीत हुई विपक्ष कांग्रेस मौन रही।

दूसरा चरण –

कर्जा माफी सहित 11 मांगों को लेकर जून से लेकर 13 सितम्बर तक चला । तहसील मुख्यालयों पर प्रदर्शन ,16 जून को सीकर मंडी में हजारों किसानों ने मीटिंग करके क्लेक्ट्रेट तक रैली निकाली व स्थानीय मांगों को मनवाया रात 9 बजे मांगे मानी गई, खास बात ये रही की पशु व्यापारी किसान के साथ हजारों की संख्या में आए मंडी में ही नमाज पढकर एकता का परिचय दिया ।

पशु क्रूरता कानून जो केन्द्र सरकार ने लागू किया उसको किसान सभा ने सड़क से लेकर सुप्रीम कोर्ट तक लड़ाई लड़ी व कोर्ट से जीत मिली, पशु व्यापारियों व किसान दोनों को फायदा दिलाया ।

बाद में 2 घंटे का पूरे राजस्थान में चक्काजाम रखा जिसमें पहली बार महिला किसानों की शानदार भागीदारी रही। 1 सितम्बर को सभी जिला मुख्यालयों पर पड़ाव डाला जो कि 14 जिलों में डाला गया। सीकर में मंडी में पड़ाव डाला गया, किसान ट्रेक्टर ट्रोलियों में एक महीने का राशन लेकर आ डटा ,समर्थन देनें वालों का तांता लग गया, प्रत्येक दिन हजारों लोग रैलियों के रुप में आकर समर्थन देने लगे। शिक्षक संघ,आंगनबाड़ी, टेक्सी यूनियन, डीजे यूनियन, सीटी बस यूनियन, एम्बुलेंस यूनियन, दुग्ध डेयरी यूनियन,ईंट भट्टा ट्रेक्टर यूनियन,लोरिग मशीन यूनियन,बीज विक्रेता संघ, मेडिकल युनियन,प्राइवेट कार युनियन व दर्जनों अन्य संगठनों के लोग जुड़ते गए। मंडी के व्यापारी,बाजार का आम व्यापारी, बकरा मंडी सहित सभी व्यापार संगठनों ने बाजार बन्द के साथ ही हर तरह का किसान को सहयोग दिया, पहली बार सीकर के इतिहास में इस तरह का समर्थन देखने को मिला, जब बाजार में किसानों ने रैली निकाली तो पुरा बाजार थम गया सीकर के इतिहास में इससे बड़ी रैली आज तकनहीं हुई। मीडिया ने मजबूर होकर लिखा 9वीं किसान क्रांति दस किलोमीटर में किसान ही किसान नजर आए।

11 तारीख को चक्काजाम का ऐलान कर दिया गया जो लगातार 13 तारीख को रात तक समझौता न हुआ तब तक चला, लगातार 66 घंटे तक चला जो राजस्थान में इतिहास में पहले कभी नहीं हुआ और इतना लम्बा चक्काजाम वो भी एकदम शान्तिपूर्ण ।साथ ही रात दिन सड़क पर सोना साथ खाना, एक बहुत बडी जाति धर्म लिंग का कोई भेदभाव नहीं, किसान की एकता ही नहीं गांवों की एकता व सभी मतभेद भुलाकर एक जाजम पर आना ये भी इस आंदोलन की बडी जीत थी। सरकार ने समझोता किया 50000 तक की ऋणमाफी का, मूंग व मूंगफली की सरकारी खरीद का,बछ्ड़ों की खरीद से बैन तीन साल की जगह दो साल,वृद्धावस्था पेंशन दुगुनी करने सहित अनेक मांगों पर समझोता हुआ ।इनमें से खरीद किसान सभा के लगातार दबाव से हो पाई। 8 हजार करोङ की ऋण माफी हुई ये आंशिक जीत मीली किसान सभा के संघर्ष से ।

तीसरा चरण –

सभी किसानों के 50000 माफ नहीं हुए पूरा समझोता लागू करवाने को लेकर किसान सभा ने गांव-गांव में

किसान संसद की दिल्ली की किसान संसद जो कि देश के 191 किसान संगठनों ने की थी के प्रस्ताव गांव गांव में पास करवाए फिर 22 फरवरी को विधानसभा कूच का ऐलान किया व साथ ही चार पैदल जत्थे शहीद स्थलों से रवाना हुए झुन्झनू, सीकर, नागोर और कोटा से जिनका नेतृत्व अमराराम,पेमाराम,छिगन चौधरी व दुलीचन्द कर रहे थे। 19 फरवरी को कालाडेरा के पास से अमराराम के जत्थे व चौमू से पेमाराम के जत्थे के प्रमुख नेताओं व साथ ही एक ही समय सीकर,चूरू, नागोर, झुन्झनू, हनुमाणगढ,गंगानगर से एक साथ किसान सभा के 300 से ज्यादा नेताओं को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया, क्या ये लोकतन्त्र की हत्या नहीं थी ?

21फरवरी को इस दमन के खिलाफ प्रत्येक गांव में महारानी के पुतले जलाकर विरोध किया गया ।व्यापार संघ ने सीकर बन्द का आहवान किया मेरे सहित सैंकड़ों साथी शान्तिपूर्ण बन्द की अपील कर रहे थे,उसी समय हमें गिरफ्तार कर जेल भेज दिया और बाकी बचे हुए अग्रणी साथियों के यहां छापेमारी करने लगे, क्या लोकतन्त्र ये ही होता है, क्या ये अघोषित आपातकाल नहीं है ?

फिर भी सीकर के हजारों किसान सीकर पहुंचे। रैली निकालकर पुतला जलाकर सभा की, पुलिस ने यहां भी गिरफ्तार करने की कोशिश की, लेकिन संख्या ज्यादा होने के कारण असफल हो गए। 22 फरवरी को सुबह सुबह ही किसान घर से निकल गए जयपुर कूच के लिए हर जगह पुलिस ने रोका गांव से लेकर हर चौराहे पर, लेकिन फिर भी जगह जगह किसानों ने वहीं सडक पर बैठकर सभा चालू कर दी जयपुर ऑफिस को घेरा गया तो आदिवासी किसानों ने तीर कमान तानी, तब सभा करने दी फिर गिरफ्तार करके ले गई। रामू का बास जयपुर हाइवे पर किसानों ने वहीं विधानसभा बनाकर प्रस्ताव पारीत किए शाम को अन्य जगह से जाम हटा दिए लेकिन रामू का बास किसान डटे रहे व ऐलान किया कि जब तक गिरफ्तार लोगों को नहीं छोड़ा जाता। तब तक यहीं पर डटे रहेगें रातभर किसान महिलाओं समेत वहीं खाना खाया व रातभर एक भी व्यक्ति सोया नहीं ऐसा पहले कभी नहीं हुआ। 23 को सुबह ऐलान किया या तो आज किसान नेताओं को छोड दो अन्यथा कल चक्काजाम तब सरकार के हाथ-पांव फूले। विधानसभा में सरकार ने घोषणा की ऋण आयोग 28 को रिपोर्ट देगा और किन बैंकों को व किसानों को शामिल और करें साथ ही बिना किसी शर्त के सभी किसान नेताओं की जेलों से रिहाई रात को जेल से छुटकर अमराराम ने घोषणा की, अब भी सरकार समझोता लागू नहीं करती तो गांवों में नहीं घुसने देगें ।

सरकार ने 29 लाख किसानों के 8000 करोड़ रुपए सोसाइटी के 50000 तक के कर्ज माफ किए।

किसान सभा की जीत हुई स्टेट हाईवे टोल फ्री हुये ।

छात्रों की तीन वर्ष से रूकी हुई छात्रवृति जारी हुई ।

प्रदेश में नहीं देश में एक भी ऐसा नेता नहीं होगा जिसने लगातार सड़क से लेकर जेल तक किसान के लिए लड़ा।

सभी पार्टीयां व स्वयंभू किसान नेता श्रेय लेने के लिए दोड़ पड़े कि फलाणी रैली की थी हमने ,हमने फलाणी जगह भाषण दिया था ।

अरे मुर्खो भाषणों, रैलियों से सरकार को नहीं झुकाया जाता ।आंदोलन क्या होता है ये तो जान लो आये है किसान हितेषी ,प्रयोजित सरकार के दलालों।

कुछ लोगों को सवा साल में किसान सभा के द्वारा किये तीन आंदोलन व किसान को मिली राहत पच नहीं पा रही वे लोग जो हर कदम पर आंदोलन का विरोध करते रहे है, यहां तक की अमराराम पर व्यक्तिगत आरोप भी लगा रहे है उनकों ये नहीं पता कि अमराराम उसके दोनो बेटे किसान के लिए जेल में थे व पत्नी किसानों के साथ रोड पर ।इस देश में एक भी ऐसा नेता बता दें। खुद के जमीर में भी झांके कि आपने आज तक किसान के लिए क्या किया है ?

एक भी किसान का ट्यूबवेल नहीं चलता यदि किसान सभा 20 साल से रेट नहीं बढ़ाने दी देखना जरा बिल को है क्या चुकाने की क्षमता ?

जरा उन नेताओं को भी देखलो जिनको जीता कर भेजा था, क्या उन्होंने एक शब्द भी बोला आपके लिए वो तो मन्त्री जी के साथ सर्किट हाउस में बैंठकर पुलिस को आदेश देकर किसान नेताओं को जेल में डलवा रहे थे और विपक्षी कांग्रेस A.C में विधानसभा में भी नहीं सोया गया ,या तो आपका जमीर मर गया है या दिल से बेईमान है, जो एक बार भी इन नेताओं से सवाल नहीं पूछा किसान मां की कोख को लज्जित कर रहे हो ।

अब कर्तव्य है उस किसान का कि आपकी लड़ाई लड़ने वालों को विधानसभा में पहुंचाएं, किसान कभी अहसान-फरामोश नहीं होता ।

मिट्टी के बर्तनों में बना भोजन ज्यादा पौष्टिक व स्वादिष्ट होता है

आयुर्वेद ने भी स्वास्थ्य के लिए माना उपयुक्त !

एक समय था जब घरों में लोग भोजन पकाने और परोसने के लिए मिट्टी के बर्तन काम में लिया करते थे। लेकिन आगे चलकर यह परंपरा बस दही की हांडी और पानी के मटकों तक सीमित रह गई, लेकिन अब यह ट्रेंड फिर से दिखाई दे रहा है। लोगों का रुझान मिट्टी के बने बर्तनों की ओर बढ़ रहा है। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिहाज से भी काफी फायदेमंद होता है। उल्लेखनीय है कि आजकल घरों में कई तरह के नॉनस्टिक पैन या बर्तन हैं, लेकिन मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने के अपने फायदे हैं जिनके बारे में हम में से बहुत से लोगों को जानकारी नहीं है।

मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने से न केवल कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं बल्कि यह हमारे खाना पकाने की प्रक्रिया को भी आसान बनाता है और साथ ही हमें अधिक स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन देता है। इसके कई स्वास्थ्य लाभों के कारण, आयुर्वेद भी मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने का सुझाव देता है। मिट्टी के बर्तन न केवल आपके और आपके भोजन के लिए बल्कि पर्यावरण के लिए भी अच्छे हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने के स्वास्थ्य लाभ बहुत बड़े हैं। सबसे पहले वे आपके भोजन में लोहा, कैल्शियम, फॉस्फोरस, सल्फर और मैग्नीशियम जैसे कई आवश्यक पोषक तत्व शामिल करते हैं जो शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं।

मिट्टी के बर्तन भोजन के पोषण को बनाए रखते हैं जो आमतौर पर अन्य प्रकार के बर्तनों में खो जाता है। मिट्टी के बर्तनों की धीमी गति से खाना पकाने और झरझरा प्रकृति के कारण, बर्तन में नमी और सुगंध बिना किसी पोषक तत्व को खोए रहती है, जिससे यह स्वादिष्ट होता है। अधिकांश धातुएं मिट्टी में ही पाई जाती हैं। जब हम मिट्टी के बर्तन में खाना खाते हैं तो अनेक पोषक तत्व जैसे जिंक, मैग्नीशियम, आयरन हमारे शरीर में आते हैं। मिट्टी मे 16 प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं जो और किसी भी धातु के बर्तन में नहीं जाते। इसलिए हमारे पूर्वज इनका उपयोग करते थे पाए क्योंकि वह जानते थे इसके फायदे के बारे में, लेकिन जैसे जैसे हम आधुनिक हुए हमने इन्हें भुला दिया। इन्हें बेकार समझकर ले आए कैमिकल युक्त एल्यूमीनियम और नॉन-स्टिक बर्तन जो हमारे स्वास्थ के लिए बहुत ही खराब हैं। मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने पर इसके माइक्रो न्यूट्रिएंट्स भी कम नहीं होते हैं। खाना जल्दी खराब भी नहीं होता है। मिट्टी में मौजूद हर पोषक तत्व की जरूरत इंसान को होती है। इनमें खाना पकाने से स्वास्थ्य को कई गुना ज्यादा लाभ पहुंचता है। इसके स्वास्थ्य से सम्बंधित और कई तरह से फायदे हैं। अपच और गैस की समस्या दूर होती है वहीं कब्ज की समस्या से निजात मिलती है। भोजन में मौजूद पोषक तत्व नष्ट नहीं होते हैं। भोजन का पीएच वैल्यू मेंटेन रहता है, इससे कई बीमारियों से बचाव होता है। आयुर्वेद में कहा गया है कि जिस बर्तन में आप खाना पका रहे हैं, वह अच्छा होना चाहिए।

बस इस बात का ख्याल रखें कि जब आप मिट्टी के बर्तन को गैस पर चढ़ाते हैं तो उसकी फ्लेम यानी आंच मध्यम रखें। तेज आंच पर खाना न बनाएं। मिट्टी के बर्तन यूज करने से पहले ध्यान रखें कि जो बर्तन कुकिंग में इस्तेमाल होने हैं, उन्हें पहली बार यूज करने से पहले लगभग 12 घंटे पानी में भिगोकर रखें। यानी रात भर इन बर्तनों को पानी में रखें और सुबह सुखाने के लिए रख दें। जब सूख जाएं तब इस्तेमाल करें।

बड़े बर्तनों को बस पहली बार ही 12 घंटों के लिए भिगोना है और छोटे बर्तनों को जैसे गिलास, कटोरी, दही जमाने की हांडी चम्मच, कप आदि को 6 घंटे भिगोना काफी है। उसके बाद मध्यम आंच पर रखें और इसमें पके पौष्टिक भोजन का आनंद लें।

14 नवंबर विश्व मधुमेह दिवस :

जानिए डायबिटीज क्या है, उसके प्रकार एवं लक्षण

– डॉ रामकेशसिंह परमार

मधुमेह एक बहुत ही खतरनाक बीमारी है। वर्तमान में हर 5 में से 1 व्यक्ति मधुमेह की बीमारी से ग्रसित है। मधुमेह ऐसी बीमारी है, जो अधिकांशतः लोगों को अनुवांशिक होती है। यदि किसी परिवार में मधुमेह की बीमारी पहले से है तो उस परिवार में पीढ़ी-दर-पीढ़ी यह बढ़ती जाती है। डायबिटीज मुख्यत पीड़ित व्यक्ति के रक्त में, ग्लूकोज की मात्रा ज्ज़्यादा होने के कारण होती है।

ऐसा दो कारणों से होता है – पहला, जब किसी व्यक्ति के शरीर में इंसुलिन का बनना बंद हो जाता है या व्यक्ति के शरीर की कोशिकाओं में बन रही इंसुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करते।

डायबिटीज के प्रकार

1. डायबिटीज – जब रोगी के शरीर में इंसुलिन बनना बंद हो जाती है, उस समय व्यक्ति को मानव निर्मित इंसुलिन का सहारा लेना पड़ता है। तब व्यक्ति को डायबिटीज होती है।

2. टाइप 2 डायबिटीज – जब रोगी के शरीर की कोशिकाएं उसके शरीर की इंसुलिन पर प्रतिक्रिया करना बंद कर देती हैं, उस स्थिति में भी व्यक्ति को मधुमेह जैसी बीमारी का सामना करना पड़ता है।

3. जसटेश्नल डायबिटीज – यह डायबिटीज अक्सर गर्भवती महिलाओं को होती है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं द्वारा जो दवाएं ली जाती है, उन दवाओं के कारण महिलाओं के खून में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाने के कारण ऐसा होता है।

पिछले 10 सालों से भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में चिंताजनक वृद्धि हुई है। आंकड़ों की यह बढ़त आधुनिक जीवन शैली और आहार की अनियमितता की वजह से विकराल हो रही है। लेकिन हम में से बहुत से लोग नहीं जानते कि मधुमेह आखिर है क्या और किन कारणों से यह लगातार फैल रहा है? डॉ. रामकेश परमार दे रहे हैं मधुमेह से जुड़ी जानकारियां जो पाठकों को इस बीमारी को समझने में मदद करेगी। डॉ. रामकेश परमार जानेमाने फीजिशियन एंड एंडोक्रिनोलोजिस्ट हैं। मधुमेह पर उन्हें विशेषज्ञता हासिल है।

सवाल : मधुमेह क्या है?

डॉ. रामकेश परमार : रक्त में शर्करा की अधिकता को मधुमेह कहते हैं।

सवाल : यह किन लोगों को होता है?

डॉ. रामकेश परमार : पारिवारिक इतिहास-यदि दोनों अभिभावक मधुमेह रोगी हों तो संभावनाएं अधिक हैं,

* ज्यादा वजन
* ज्यादा देर तक बैठने वाला काम करना

मधुमेह के अन्य कारण हैं –

* मानसिक तनाव
* दवाओं की अधिकता की वजह से
* गर्भावस्था
* बढ़ती आयु के साथ संभावनाएं बढ़ जाती हैं।
* वसायुक्त पदार्थ ज्यादा खाने वाले लोग

जिन महिलाओं का बार-बार गर्भपात हुआ हो या जिन्होंने ज्यादा वजन वाले बच्चे को जन्म दिया हो।

सवाल : मधुमेह के लक्षण क्या हैं?

डॉ. रामकेश परमार :

* अत्यधिक प्यास (अति पिपासा)
* अत्यधिक मूत्र उत्पादन (बहुमूत्रता)
* अत्यधिक खाना (अति क्षुधा)
* कमजोरी
* जख्म देर से भरना
* हाथों, पैरों और गुप्तांगों पर खुजली वाले जख्म।

प्राकृतिक चिकित्सा

से भी हो सकता है कोरोना संक्रमण का बचाव।

डॉ. सुनील के वेद

अजमेर में आदर्श नगर में प्राकृतिक चिकित्सालय में हो रहा है सफल प्रयोग

कोरोना संक्रमण के कारण एलोपैथी की दवाईयां बनाने वाली कंपनियां मालामाल हो गई है। इसी प्रकार एम्यूनिटी बढ़ाने के नाम पर आयुर्वेदिक औषधी बेचने वाली कंपनियां भी चांदी कूट रही है। इस लूट में कोई पीछे नहीं है। संक्रमण न हो इसके लिए लोग स्वैच्छा से एलोपैथी और आयुर्वेदिक दवाई ले रहे हैं। आयुर्वेद के उत्पादक बेचने वाली कंपनियां इन दिनों न्यूज चैनलों और अखबारों में करोड़ों रुपए के विज्ञापन दे रही है। इन विज्ञापन का खर्चा भी आमलोगों से वसूला जा रहा है। एलोपैथी और आयुर्वेद दवाईयां खाने के बाद भी लोग कोरोना संक्रमण की चपेट में आ रहे हैं।

भारत की सनातन संस्कृति में शुरू से ही प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा से ही हमारे ऋषि मुनि हजारों साल तक जीवित रहे। कोरोना काल में एक बार फिर प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व बढ़ गया है। जब एलोपैथी और आयुर्वेद की दवाईयां के सेवन के बाद भी कोरोना से बचाव नहीं हो रहा है, तब प्राकृतिक चिकित्सा पर ही लोगों की आस टिकी है।

अजमेर के आदर्श नगर स्थित आर्यसमाज मार्ग पर दयानंद योग प्राकृतिक चिकित्सा एवं शोध संस्थान के प्रभारी सुरेश चंद मंगल, मुख्य चिकित्सक डॉ. सुनील वैदिक, डॉ. कविता वैदिक और उनकी टीम इन दिनों प्राकृतिक चिकित्सा से लोगों को कोरोना से बचने के उपाय बता रहे हैं। संस्थान में प्राकृतिक चिकित्सा से जुड़ी सभी क्रियाओं को सफलता पूर्वक करवाया जाता है।

चिकित्सकों का प्रयास है कि व्यक्ति को बगैर कोई दवा दिए, प्राकृतिक उपायों से ही बचाया जाए। जो लोग इन दिनों संस्था में आकर प्राकृतिक चिकित्सा प्राप्त कर रहे हैं, वे कोरोना संक्रमण से तो बच ही रहे हैं, साथ ही अन्य बीमारियों का इलाज भी हो रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न क्रियाओं द्वारा सभी प्रकार के रोगों की आयुर्वेदिक पंचकर्म चिकित्सा, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, न्यूट्रिशन थैरेपी, नीडिल एक्यूपंक्चर, एक्यूप्रेशर, फिजियोथैरेपि तथा कुंजल, जलनेति, इनहेलेशन चिकित्सा सहित विभिन्न वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों द्वारा सभी प्रकार के स्त्री एवं पुरुष रोग, यौन रोगो, जोड़ों के दर्द, सर्वाइकल एवं लंबर स्पोंडिलोसिस तथा स्लिप डिस्क, अर्थराइटिस, गठिया, फ्रोजन शोल्डर, टेनिस एल्बो, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, कब्जी तथा पेट से संबंधित सभी प्रकार के रोग, लीवर, किडनी की समस्या, पेशाब संबंधी एवं पथरी की समस्या, हृदय रोग की समस्या, मासिक धर्म की समस्या, थायराइड की समस्या, मानसिक रोगों तथा चमड़ी आदि के रोगों की चिकित्सा परामर्श द्वारा इलाज हो रहा है। चिकित्सालय में रोगियों के भर्ती की सुविधा भी उपलब्ध है।

आँख फाड़ देने वाला सच,

पढ कर आप भी आश्चर्य चकित रह जाएगे ?

भारत में कुल 4120 MLA और 462 MLC हैं अर्थात कुल 4,582 विधायक। प्रति विधायक वेतन भत्ता मिला कर प्रति माह 2 लाख का खर्च होता है। अर्थात 91 करोड़ 64 लाख रुपया प्रति माह। इस हिसाब से प्रति वर्ष लगभ 1100 करोड़ रुपए।

भारत में लोकसभा और राज्यसभा को मिलाकर कुल 776 सांसद हैं। इन सांसदों को वेतन भत्ता मिला कर प्रति माह 5 लाख दिया जाता है। अर्थात कुल सांसदों का वेतन प्रति माह 38 करोड़ 80 लाख है और हर वर्ष इन सांसदों को 465 करोड़ 60 लाख रुपया वेतन भत्ता में दिया जाता है।

अर्थात भारत के विधायकों और सांसदों के पीछे भारत का प्रति वर्ष 15 अरब 65 करोड़ 60 लाख रुपए खर्च होता है।

ये तो सिर्फ इनके मूल वेतन भत्ते की बात हुई। इनके आवास, रहने, खाने, यात्रा भत्ता, इलाज, विदेशी सैर सपाटा आदि का का खर्च भी लगभग इतना ही है। अर्थात लगभग 30 अरब रुपये खर्च होता है इन विधायकों और सांसदों पर।

अब गौर कीजिए इनके सुरक्षा में तैनात सुरक्षाकर्मियों के वेतन पर। एक विधायक को दो बॉडीगार्ड और एक सेक्शन हाउस गार्ड यानी कम से कम 5 पुलिसकर्मी और यानी कुल 7 पुलिसकर्मी की सुरक्षा मिलती है। 7 पुलिस का वेतन लगभग (25,000 रुपए प्रति माह की दर से) 1 लाख 75 हजार रुपए होता है।

इस हिसाब से 4582 विधायकों की सुरक्षा का सालाना खर्च 9 अरब 62 करोड़ 22 लाख प्रति वर्ष है।

इसी प्रकार सांसदों के सुरक्षा पर प्रति वर्ष 164 करोड़ रुपए खर्च होते हैं।

Z श्रेणी की सुरक्षा प्राप्त नेता, मंत्रियों, मुख्यमंत्रियों, प्रधानमंत्री की सुरक्षा के लिए लगभग 16000 जवान अलग से तैनात हैं। जिन पर सालाना कुल खर्च लगभग 776 करोड़ रुपया बैठता है।

इस प्रकार सत्ताधीन नेताओं की सुरक्षा पर हर वर्ष लगभग 20 अरब रुपए खर्च होते हैं।

अर्थात हर वर्ष नेताओं पर कम से कम 50 अरब रुपए खर्च होते हैं।

न खर्चों में राज्यपाल, भूतपूर्व नेताओं के पेंशन, पार्टी के नेता, पार्टी अध्यक्ष , उनकी सुरक्षा आदि का खर्च शामिल नहीं है। यदि उसे भी जोड़ा जाए तो कुल खर्च लगभग 100 अरब रुपया हो जाएगा।

अब सोचिए हम प्रति वर्ष नेताओं पर 100 अरब रूपये से भी अधिक खर्च करते हैं, बदले में गरीब लोगों को क्या मिलता है ?

क्या यही है लोकतंत्र ?

(यह 100 अरब रुपया हम भारत वासियों से ही टैक्स के रूप में वसूला गया होता है।)

एक सर्जिकल स्ट्राइक यहाँ भी बनती है। भारत में दो कानून अवश्य बनना चाहिए।

पहला – चुनाव प्रचार पर प्रतिबंध, नेता केवल टेलीविजन (टी वी) के माध्यम से प्रचार करें।

दूसरा – नेताओं के वेतन भत्तो पर प्रतिबंध।

'तब दिखाओ देशभक्ति'

प्रत्येक भारतवासी को जागरूक होना ही पड़ेगा और इस फिजूल खर्ची के खिलाफ बोलना पड़ेगा ?

सादर निवेदन

माननीय PM and CM जी,

कृपया सारी योजना बंद कर दीजिए।

सिर्फ सांसद भवन जैसी कैन्टीन हर दस किलोमीटर पर खुलवा दीजिए। सारे लफड़े खत्म।

29 रुपए में भरपेट खाना मिलेगा..

80% लोगों को घर चलाने का लफड़ा खत्म।

न सिलेंडर लाना, न राशन

और घर वाली भी खुश । चारों तरफ खुशियाँ ही रहेगी। फिर हम कहेंगे सबका साथ सबका विकास । सबसे बड़ा फायदा 1 रु किलो गेहूँ नहीं देना पड़ेगा। और PM जी को ये न कहना पड़ेगा कि मिडिल क्लास के लोग अपने हिसाब से घर चलाएँ ।

इस पे गौर करें। कृपया कड़ी मेहनत से प्राप्त हुई ये जानकारी देश के हर एक नागरिक तक पहुँचाने की कोशिश करे ।

शान है या छलावा... ।

पूरे भारत में एक ही जगह ऐसी है जहाँ खाने की चीजें सबसे सस्ती है ।

चाय = 1.00

सुप = 5.50

दाल= 1.50

खाना =2.00

चपाती =1.00

चिकन= 24.50

डोसा = 4.00

बिरयानी=8.00

मच्छी= 13.00

ये सब चीजें सिर्फ गरीबों के लिए है और ये सब Available है Indian Parliament Canteen में और उन गरीबों की पगार है 80,000 रुपए महीना वो भी बिना income tax के ।

वो भी चार कंधों पर ही जाएगा

देखता हूं अर्थी तो सोचता हूँ
ये मोह माया सब यहीं रह जाएगा
किसी को घमंड हो चाहे धन दौलत का
वो भी चार कंधे पर ही जाएगा

ना गरीबी की फिक्र
ना अमीरी गुमान
मत कर बुरा
अपने पापों को कहां छुपाएगा
चाहे हो प्रजा का राजा
वो भी चार कंधों पर ही जाएगा

छुपा दिया तूने सोने चांदी
खुद को कहां छुपाएगा
सच कहता हूं जन्नत से पहले
शमशान ही जाएगा।

जागीर पर नाचता है हथियारों
का खौफ दिखाता है
खुद कितने दिन बच जाएगा
चाहे वो विद्वान धनी
वो भी चार कंधों पर ही जाएगा।

– सुशील जयपुरी