

दिसम्बर 2023

मूल्य 50 रु

# प्रत्यूष

हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ल्ड कप-2023

हार के बावजूद टीम इंडिया की

## बादशाहत कायम



आईसीसी की विश्व टीम  
में भारत के 6 क्रिकेटर  
रोहित बने कप्तान





**MUNDRA**  
Trust | Quality | Innovation

# UPGRADE YOUR LIFESTYLE WITH MUNDRA

“Where Every Space is a Step Up in Life”

Offices | 4BHK | 5BHK | Super premium residences

**MUNDRA**  
**GALLERIA**

SHOWROOMS, OFFICES & CORPORATE SPACES

📍 1, 100 Feet Road, Shobhagpura, Udaipur

**elite**

4.5 BHK EXCLUSIVE RESIDENCES

📍 47, 100 Feet Road, Bhuwana, Udaipur

**MUNDRA**  
**the arc**

4 & 5 BHK SUPER PREMIUM RESIDENCES

📍 1, Maryada Nagar, Shobhagpura, Udaipur



**POSSESSION READY**

(Few Units Left)



**POSSESSION SOON**

(Few Units Left)



**COMING SOON**

☎ +91 93588 74785 | [www.mundrarealty.com](http://www.mundrarealty.com)

**MUNDRA**  
Trust | Quality | Innovation

02 दिसम्बर 2023



दिसम्बर 2023

वर्ष 21 अंक 08

# प्रत्यूष

मूल्य 50 रु  
वार्षिक 600 रु



‘प्रत्यूष’ के प्रेरणा स्रोत मात श्रीमती प्रमिला देवी शर्मा एवं तात श्री आनन्दी लाल जी शर्मा प्रत्यूष परिवार का शत-शत नमन वरणों में पुष्प समर्पण

## अंदर के पृष्ठों पर...

प्रधान सम्पादक **विष्णु शर्मा हितैषी**

सम्पादक **रेणु शर्मा**

विपणन प्रबंधक **नितेश कुमार, नंदकिशोर मदन, भूमिका, उषा चन्द्रप्रभा, संगीता**

टाइप सेटिंग **जगदीश सालवी**

सलाहकार मण्डल

**गोपाल शर्मा (गोपजी), वैभव गहलोत पवन खेड़ा, नीरज डांगी कुलदीप इंदौरा, कृष्णाकुमार हरितवाल धीरज गुर्जर, अमय जैन लालसिंह झाला, ओम शर्मा अजय गुर्जर, आदित्य नाग हेमंत भागवानी, डॉ. राव कल्याणसिंह अशोक तम्बोली, सुंदरदेवी सालवी**

वीफ रिपोर्टर : **अमेश शर्मा**

**जिला संवाददाता**

बांसवाड़ा - अनुराज चेलोवत

चित्तौड़गढ़ - संदीप शर्मा

नाथद्वारा - लोकेश दवे

इंदूरपुर - **सास्त्रि राज**

राजसमंद - कोमल पालीवाल

जयपुर - राव संजय सिंह

मोहसिन खान

प्रत्यूष में प्रकाशित सामग्री में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं, इनसे संस्थापक-प्रकाशक का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

सर्व विवादों का न्याय क्षेत्र उदयपुर होगा।



**प्रत्यूष**  
हिन्दी मासिक पत्रिका

प्रकाशक - संस्थापक :

**Pankaj Kumar Sharma**

“रक्षाबंधन”, धानमण्डी, उदयपुर-313 001

**स्मरण**

**तंग दायरों को तोड़ते रहे वाजपेयी**  
पेज 10

**वाद्य वादक**

**अलगोजा वादक याकूब खां का निराला है सूफियाना अंदाज**  
पेज 14



### सामयिक

**कम जानकारी बढ़ रही समस्या**  
पेज 18

**खतरा**

**जान को खतरा बने प्लास्टिक के सूक्ष्म कण**  
पेज 22

**पड़ोस**

**चीन के कर्ज में फंसा पाकिस्तान**  
पेज 30

कार्यालय पता : 2, ‘रक्षाबंधन’ धानमण्डी, उदयपुर (राज)

दूरभाष एवं फैक्स: 0294-2427703 वाट्सएप 9414077697

मोबाइल : 94141-57703(विज्ञापन), वाट्सएप 75979-11992(समाचार-आलेख), 98290-42499(वाट्सएप), 94141-66737

Email:pankajkumarsharma2013@gmail.com, Visit us at: www.pratyushpatrika.com

स्वतंत्राधिकारी, प्रकाशक, संस्थापक, स्वामी पंकज शर्मा की ओर से मुद्रक आशीष बापना द्वारा मैसर्स पायोराइट प्रिन्ट मीडिया प्रा. लि. एम.आई.ए., उदयपुर से मुद्रित तथा ‘रक्षाबंधन’ धानमण्डी उदयपुर से प्रकाशित।



# BADALA CLASSES



**ATTENTION**

**10<sup>th</sup> & 11<sup>th</sup>  
APPEARING STUDENTS**

**ADMISSIONS  
OPEN**

# BADALA'S जनियर कॉलेज

**SCHOOL+COACHING**  
(एक छत के नीचे)

**XI & XII  
CBSE & RBSE**

**12<sup>th</sup> 2023  
COMMERCE**

**CAPTURED  
ALL TOP 10  
RANKS IN LAST  
5 YEARS**

**1<sup>st</sup>  
RANK**



**Tithi Bohra**

**2<sup>nd</sup>  
RANK**



**Deeva Kothari**

**3<sup>rd</sup>  
RANK**



**Daksh Lodha**

**बडाला क्लासेज, Guru Ramdas Colony, Udaipur**

**94134 95256, 96026 09338**

**04 दिसम्बर 2023**

## रोकें भूजल का अतार्किक दोहन

भूगर्भीय जल पृथ्वी पर मानव जीवन की जरूरतों का सबसे बड़ा सहारा है। जब बरसाती बादल किसी कारणवश रूठ जाते हैं तो भूमिगत जल ही हमारी आवश्यकता की पूर्ति करता है। प्रकृति के पास प्राणिमात्र की जरूरतों को पूरा करने के योग्य संसाधन तो हैं, लेकिन वह लालच किसी का भी पूरा नहीं कर सकती। जल उपयोग के संदर्भ में जब हम विचार कर रहे हैं तो इस बात को नजरान्दाज नहीं किया जा सकता कि मनुष्य जाति का इस मामले में व्यवहार लालची भी है और लापरवाह भी। मनुष्य की आधुनिक जीवन शैली ने भूगर्भीय जल के



दोहन को तो बेलगाम तरीके से बढ़ा दिया है लेकिन उन तमाम जल संसाधनों के संरक्षण के प्रति भी उदासीन कर दिया है जो भूजल का स्तर बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करते हैं। इनमें कुंओं, तालाबों और जोहड़ों का विशेष योगदान था, जो वर्षा जल संग्रहित कर रखते थे और क्षेत्रीय भूगर्भ जल स्तर को बनाए रखने में मदद करते थे, लेकिन मनुष्य के लालच और लापरवाही ने इनके अस्तित्व को भी अपने निशाने पर ले लिया। भूजल के अतार्किक दोहन एवं वर्षाजल के प्राकृतिक प्रवाह मार्गों को अवरूद्ध या नष्ट करने को लेकर लम्बे समय से चिंता जताई जा रही है। मगर कोई भी व्यावहारिक कदम अभी तक इस दिशा में नहीं उठाया जा सका है। जो भी काम हुआ वह कारगर साबित नहीं हुआ। इसी का नतीजा है कि अनेक क्षेत्रों में भूजल का स्तर तेजी से घटा और खतरनाक बिंदु के पास पहुंच गया। अब संयुक्त राष्ट्र ने चेतावनी दी है कि भारत में वर्ष 2025 तक भूजल का गंभीर संकट होने का अनुमान है। 'इंटरकनेक्टेड डिजास्टर रिस्क रिपोर्ट-2023' (अंतर सम्बद्ध आपदा जोखिम रपट) में संयुक्त राष्ट्र के अनुसार दुनिया के आधे भूमिगत जल स्रोत प्राकृतिक रूप से फिर से भरने की बजाय तेजी से कम हो रहे

हैं। कुंओं में जिस भूमिगत जलस्तर से पानी आता है, अगर पानी उस भूमिगत जलस्तर से नीचे चला जाता है तो किसान पानी तक पहुंच खो सकते हैं, जिससे खाद्य उत्पादन प्रणालियों के लिए खतरा पैदा हो सकता है। जहां तक भारत का सवाल है, बारिश कम होने की स्थिति में कृषि के लिए लगभग 70 प्रतिशत भूजल निकासी का उपयोग किया जाता है। ऐसे में यदि भूजल स्तर घटता है तो कृषि उत्पादन पर संकट का गहराना स्वाभाविक है। भारत दुनिया में भूजल का सबसे बड़ा उपयोगकर्ता है, जो अमेरिका और चीन के संयुक्त उपयोग से भी अधिक है। रिपोर्ट में कहा गया है कि पंजाब में 78 प्रतिशत नलकूपों का कृषि के लिए बेहद ज्यादा उपयोग किया जाता है, जिससे पूरे उत्तर-पश्चिमी क्षेत्र में 2025 तक भूजल उपलब्धता इतनी घट जाएगी कि कम कृषि उत्पादन किसानों के लिए चिंता का कारण बन सकता है। जलवायु परिवर्तन के कारण यह चुनौती विकट बनती जाएगी। धरती पर प्रकृति का जो चक्र है, उसकी बर्दाश्त करने की भी एक सीमा है। अगर अचानक कोई बड़े बदलाव होते हैं तो वो अपरिवर्तनीय होते हैं। जिससे इकोसिस्टम, जलवायु के पैटर्न और पूरे पर्यावरण पर गहरा और कभी-कभी बेहद विनाशकारी असर होता है। जलवायु परिवर्तन की वजह से अनेक इलाके सूखे का सामना कर रहे हैं, तो कई क्षेत्रों में अतिवृष्टि से खेती की जमीन को तो नुकसान ही रहा है, जान-माल की भी भारी क्षति होती है। अतिवृष्टि की स्थिति में जल संचय के पारम्परिक तरीके भी नाकाम हो जाते हैं।

पंजाब और हरियाणा सरकारें किसानों से लगातार आग्रह करती रही हैं कि वे मौसम से पहले धान की खेती न करें क्योंकि बेमौसम धान की खेती के लिए भूजल का दोहन आवश्यक हो जाता है। ऐसे में धान उत्पादन वाले ये दो राज्य किस कदर भूजल का उपयोग करते होंगे, यह कल्पना से भी परे है। यहां नलकूपों के जरिये दिन-रात भूजल का उपयोग होता है। दोनों सरकारों ने इसे रोकने के लिए दंडात्मक प्रावधान भी किए किन्तु बेअसर रहे। इस तरह जमीन से जितना पानी खींचा जा रहा है, उतना नीचे पहुंच नहीं पा रहा अथवा पहुंचाया नहीं जा रहा। खेती के अलावा भी बहुत सारी औद्योगिक इकाइयों में भूजल का अंधाधुंध दोहन हो रहा है। उन पर और घर-घर में नलकूप लगाने पर रोक की मांग भी उठ रही है, लेकिन यह तभी संभव है, जब सरकार जल प्रबंधन पर गंभीर होकर सिस्टम को व्यवस्थित करे। संयुक्त राष्ट्र की ताजा रिपोर्ट से एक बार फिर केन्द्र व राज्य सरकारों से अपेक्षा की जाती है कि वे भूजल के अतार्किक दोहन को रोकने के लिए व्यावहारिक और स्थायी उपाय ढूंढें।

*Dr. Anil K. Singh*

# हर चार मिनट में एक की जान ले रहा ब्रेन स्ट्रोक



**हृदय रोगों व कैंसर के बाद ब्रेन स्ट्रोक के मामले चिंताजनक ढंग से बढ़ रहे हैं। बड़े बुजुर्ग ही नहीं, अब युवा इसके निशाने पर हैं। हाल ही में एम्स दिल्ली के एक अध्ययन में सामने आया है कि 38 फीसदी मरीजों की मौत समय पर लक्षण नहीं पहचानने के कारण हो रही है। यह अध्ययन एम्स की शोधकर्ता टीम ने ब्रेन स्ट्रोक या दिल का दौरा पड़ने की वजह से जान गंवाने वाले 435 मरीजों के घर जाकर जुटाई जानकारी के आधार पर किया है।**

राजलक्ष्मी त्रिपाठी/डॉ. दिनेश पुरोहित

ब्रेन स्ट्रोक या लकवा भारत में होने वाली मौतों की सबसे बड़ी वजह है। देश में हर चार मिनट में एक व्यक्ति स्ट्रोक से जान गंवाता है। यह दावा ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट्स ऑफ मेडिकल साइंसेज (एम्स) नई दिल्ली के अक्टूबर में एक अध्ययन में किया गया है। जिसमें कहा गया है कि ब्रेन स्ट्रोक और दिल का दौरा पड़ने से जान गंवाने वाले लगभग 90 फीसदी मरीज ऐसे थे जो सही समय पर अस्पताल नहीं पहुंच पाए। अड़तीस प्रतिशत मरीजों की मौत इसलिए हुई कि इनके परिजन समय पर उनके लक्षण नहीं समझ पाए या फिर मामले की गंभीरता को कम आंका गया।

ब्रेन स्ट्रोक यानी मस्तिष्क का दौरा। दिमाग के किसी भाग में खून का प्रवाह रूक जाने, थक्का जमने या खून का दबाव बढ़ने के कारण रक्त वाहिका के फटने से यह दौरा पड़ता है। इससे मस्तिष्क की कोशिकाओं में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है और वे नष्ट होने लगती हैं। इस कारण उस हिस्से का मस्तिष्क ढंग से काम करना बंद कर देता है। इसका असर सुन्नता, कमजोरी, चलने-फिरने व बोलने में परेशानी व लकवे के रूप में देखने को मिलता है। जब रक्त धमनियों में सिकुड़न हो जाती है या फिर धमनियों में वसा का जमाव हो जाता है तो मस्तिष्क में रक्त प्रवाह कम हो जाता है। इस अवस्था को इस्कीमिक स्ट्रोक

## कैसे समझें संकेत

- अगर मरीज का चेहरा एक तरफ झुक जाए या उसे चहरे के एक तरफ सुन्न होने का एहसास हो तो उसे तुरंत सहायता प्रदान करें। इस दौरान आप उसे हंसने के लिए कहें। अगर वह ऐसा न कर सके, मुंह टेढ़ा लगे तो उसे तुरंत ही किसी अच्छे अस्पताल में ले जाएं।
- मरीज को एक या दोनों बाहों में सुन्नता या कमजोरी का एहसास होता है। स्ट्रोक के मरीज को हाथ हिलाने-डुलाने में समस्या होती है।
- बोलने में परेशानी होना। स्ट्रोक के दौरान मरीज अस्पष्ट बोलने लगता है। मरीज से सामान्य सवाल करें। आमतौर पर इस स्थिति में मरीज को

- जवाब देने में परेशानी होती है। स्ट्रोक की पुष्टि के लिए सवालों को दोहराएं।
- संतुलन खो जाता है। स्ट्रोक के मरीज को अपने शरीर का संतुलन बनाए रखने में परेशानी या अपने शरीर के अंगों में तालमेल बिठाने में दिक्कत महसूस होती है।
- अगर सिर में बिना किसी कारण तेज दर्द हो तो यह रक्तस्राव के कारण होने वाले स्ट्रोक का संकेत हो सकता है।
- थोड़े समय के लिए मरीज की याददाश्त का खो जाना भी ब्रेन स्ट्रोक का मुख्य संकेत है।
- आंखों के सामने अंधेरा छा जाना या फिर धुंधला दिखाई देना भी ब्रेन स्ट्रोक का संकेत हो सकता है।

कहते हैं। लेकिन जब दबाव के कारण मस्तिष्क की धमनियां फट जाती हैं तो इसे ब्रेन हेमरेज कहते हैं। इन नलिकाओं के क्षतिग्रस्त होने का मुख्य कारण आर्टियोस्क्लेरोसिस है। इस कारण नलिकाओं की दीवारों में वसा, संयोजी ऊतकों, क्लॉट, कैल्शियम या अन्य पदार्थों का जमाव हो जाता है। इससे रक्त संचरण में रूकावट आती है या रक्त कोशिकाओं की दीवार कमजोर हो जाती है। ऐसे मरीजों को उस अस्पताल तक समय पर पहुंचाना जरूरी है, जो चिकित्सा के अत्याधुनिक उपकरणों से लैस हो।

## स्ट्रोक के प्रकार

लगभग 85 प्रतिशत स्ट्रोक इस्कीमिक होते हैं। शेष 15 प्रतिशत स्ट्रोक ब्रेन हेमरेज के कारण होते हैं। ब्रेन हेमरेज का मुख्य कारण उक्त रक्तचाप है। इस्कीमिक स्ट्रोक तब होता है, जब मस्तिष्क की धमनियां संकरी या अवरुद्ध हो जाती हैं, जिसकी वजह से रक्त प्रवाह में कमी हो जाती है। इसे इस्कीमिया कहा जाता है। इस्कीमिक स्ट्रोक के अंतर्गत थ्रोम्बोटिक स्ट्रोक को शामिल किया जाता है। जब मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति करने वाली



## आहार में करें शामिल

- संतुलित आहार लें। भरपूर मात्रा में हरी पत्तेदार सब्जियां व मौसम फल खाएं। साबुत अंकुरित अनाज और फाइबर वाली चीजों को अधिक मात्रा में ले।
- दिनभर में एक चम्मच से ज्यादा नमक का सेवन न करें। प्रोसेस्ड फूड का सेवन कम से कम करें।
- ओमेगा फैटी एसिड वाले खाद्य पदार्थ जैसे मछली, अखरोट, सोयाबीन आदि को अपने आहार में शामिल करें। यह तत्व शरीर में कोलेस्ट्रॉल ठीक रखता है और खून का थक्का जमने की आशंका भी कम होती है।
- रेड मीट की बजाय चिकन और अंडों का सेवन करें।
- अधिक चीनी वाले पेय पदार्थों की जगह ताजा फलों का जूस पिएं।
- आहार में लौंग, जीरा, धनिया, अदरक, दालचीनी, हल्दी, इलायची, सरसों, जीरा आदि मसालों का इस्तेमाल करें।
- कम वसा वाले डेयरी उत्पादों का चयन करें। घी, फुलक्रीम दूध व मक्खन आदि के सेवन से परहेज करें।

धमनियों में से किसी एक में रक्त का थक्का बनता है तो थ्रोम्बोटिक स्ट्रोक पड़ता है। यह थक्का धमनियों में वसा के जमाव के कारण होता है, जिसके कारण रक्त प्रवाह में बाधा आ जाती है। इस स्थिति को एथेरोस्क्लेरोसिस कहा जाता है। कई बार रक्त के थक्के किसी दूसरे अंग में बनते हैं, पर धमनियों से होते हुए मस्तिष्क तक पहुंचकर वहां की धमनी को संकरा कर देते हैं। आमतौर पर ये थक्के हृदय में बनते हैं। इस तरह के रक्त के थक्के को एम्बोलस कहा जाता है और इसकी वजह से

पड़ने वाले स्ट्रोक को एम्बोलिक स्ट्रोक कहते हैं। ट्रांजिएंट इस्कीमिक अटैक यानी टीआईए को मिनी स्ट्रोक के रूप में भी जाना जाता है। इसमें कम समय के लिए उसी तरह के लक्षण होते हैं, जैसे लक्षण ब्रेन स्ट्रोक के समय होते हैं। मस्तिष्क के किसी हिस्से में थोड़े समय के लिए रक्त की आपूर्ति में कमी होने पर टीआईए की स्थिति उत्पन्न होती है, जो पांच मिनट से भी कम समय तक के लिए रहती है। इसी खतरे का संकेत समझकर किसी अच्छे न्यूरोलॉजिस्ट से सम्पर्क करें।

प्रारंभिक स्टेज पर मामला संभाल लिए जाने पर मरीज पूरी तरह स्वस्थ हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि मरीज को जल्दी से जल्दी अस्पताल पहुंचाया जाए। देरी से कई बार जान भी चली जाती है। ब्रेन स्ट्रोक की बड़ी वजह जंक फूड, खराब तेल, दिल की बीमारियां, ऑब्सेसिविटीव स्लिप एपनिया आदि हैं।

प्रो. मंजरी त्रिपाठी, अध्यक्ष  
न्यूरोलॉजी विभाग, एम्स



Sadhana Mahatma  
Director  
+91 97993 94391

# Wonder View Palace



6, Panch Dewari Marg, Hanuman Ghat  
O/s. Chandpole, Udaipur - 313001 (Raj.) India

+91 294 2432494/317

info@wonderviewpalace.com

www.wonderviewpalace.com

# पिच से विदा फिरकी का फनकार



क्रिकेट के इतिहास में जब भी लेफ्ट आर्म स्पिन बॉलिंग की बात होगी तो बिशन सिंह बेदी का नाम सबसे ऊपर होगा। बाएं हाथ का बेहद कलात्मक यह स्पिनर अपनी पीढ़ी के बल्लेबाजों पर हमेशा हावी रहा। चतुर गेंदबाजी का यह मास्टर हमेशा यादों में रहेगा।

गौरव शर्मा

भारतीय क्रिकेट को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाने और 'स्पिन के सरदार' कहे जाने वाले महानतम क्रिकेटर बिशन सिंह बेदी 23 अक्टूबर को दिल्ली के छतरपुर स्थित अपने आवास पर संसार से अलविदा कह गए। उनका पार्थिव शरीर भले ही न रहा मगर भारतीय स्पिन गेंदबाजी के इतिहास में वे हमेशा जीवित रहेंगे। न जाने कितनी हारी बाजियों को वे जीत गए—जिता गए।

बेदी भारतीय क्रिकेट के स्पिनरों की उस स्वर्णिम चौकड़ी का हिस्सा थे जिसमें उनके अलावा इरापल्ली प्रसन्ना, भागवत चंद्रशेखर और एस. वेंकट राघवन शामिल थे। बेदी ने करीब 12 साल गेंदबाजी की और 22 टेस्ट मैच में कप्तानी भी संभाली। बेहद कलात्मक बाएं हाथ का यह स्पिनर अपनी पीढ़ी के बल्लेबाजों पर हमेशा हावी रहा। क्रिकेट पर बात करनी हो या फिर युवाओं को किसी तरह की टिप्स देनी हो, बेदी जी के दरवाजे हमेशा खुले रहते थे। वे हमेशा युवाओं को सलाह देते रहते थे। क्रिकेट में फिटनेस का कल्चर बेदी ही लेकर आए। उनका जन्म 25 सितम्बर 1946 को अमृतसर में हुआ था। 77 वर्षीय बेदी घुटने का हाल ही में ऑपरेशन भी हुआ था। संक्रमण फैलने से उबर नहीं सके।

## सम्मान

बाएं हाथ के महान स्पिनर बिशन सिंह बेदी को साल 1970 में पद्मश्री से नवाजा गया था। खेल में उत्कृष्ट योगदान के लिए उनको लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड भी दिया गया था। साल 2004 में उनको सीके नायडू लाइफटाइम

## शानदार प्रदर्शन

	टेस्ट	वनडे	प्रथम श्रेणी
मैच	67	07	370
विकेट	266	10	1560
रन	656	31	3584

बेदी ने पाटी में 14 बार पांच विकेट और मैच में एक बार 10 विकेट चटकाने का कारनामा किया।



अचीवमेंट अवार्ड मिला था।

## क्रिकेट में आगाज रणजी में...

बिशन सिंह बेदी ने 15 साल की उम्र में उत्तरी पंजाब की तरफ से 1961-62 में रणजी ट्राफी में पदार्पण किया और बाद में वह दिल्ली की तरफ से खेले।

## भारतीय टीम में...

बेदी ने टेस्ट क्रिकेट में पदार्पण 31 दिसंबर 1966 को वेस्टइंडीज के खिलाफ कोलकाता के ईडन गार्डन्स में किया था और वह 1979 तक भारतीय टीम का हिस्सा रहे। बेदी मैदान पर सख्त और बाहर दिल जीतने वाले दोस्त थे। उत्तर भारत में क्रिकेट के लिए उन्होंने विशेष योगदान दिया।

पूरे उत्तर भारत में बेहतरीन खिलाड़ियों को बढ़ावा देने में उनका विशेष योगदान है। काफी समय तक उन्होंने दिल्ली क्रिकेट टीम की

कप्तानी की। उन्होंने खिलाड़ियों को मैदान में लड़ना सिखाया। उस समय तक मुंबई की क्रिकेट टीम को कोई हरा नहीं पाता था। उन्होंने खिलाड़ियों के अंदर यह भावना भरी कि रणजी ट्रॉफी में मुंबई की टीम को हराना ही होगा।

दिल्ली की टीम ने 1978-79 के सत्र में सेमीफाइनल मैच में मुंबई की टीम को हराया। इसके बाद 1979-80 के सत्र में भी दिल्ली की टीम ने मुंबई को हराया। उस टीम की कप्तानी बेदी जी कर रहे थे। साल 1984 में जब विश्वकप की टीम चुनी गई थी उस समय बेदी जी चयनकर्ता थे। इस टीम में छह खिलाड़ी उत्तर भारत के थे। उनकी मेहनत के चलते ही उत्तर भारत के इतने खिलाड़ी क्रिकेट टीम में शामिल किए गए। वे कहते थे कि मैदान में एक इंच की छूट नहीं दूंगा, लेकिन मैदान के बाहर वे बहुत अच्छे दोस्त थे।





*Madhav Purohit*  
*Director*  
9351716767



Please Scan the  
QR code

# Shree Ji Plywood

**Deals in:**

Plywood, Laminats, Veneers  
& Wallpanels Etc.



200 Metres From Pullan New Puliya, Opp. Khushal Devangan Vatika,  
NH.- 8, RK Circle Road, Udaipur 313001 (Raj.)  
E-mail: shreejiplywoods@gmail.com

# तंग दायरों को तोड़ते रहे वाजपेयी

भारतीय राजनीति का एक ऐसा नेता, जिसके जैसा फिर कोई दूसरा न हुआ। विरोधी भी अटल बिहारी वाजपेयी की तारीफ किए बगैर नहीं रह पाते थे। पंडित जवाहर लाल नेहरू भी उनके प्रशंसकों में थे और उनके लिए कहा करते थे कि यह एक दिन देश के प्रधानमंत्री बनेंगे। उनमें वह योग्यता थी कि वह विरोधाभासों में सामंजस्य बिठा लेते थे। उनकी 99वीं जयंती पर प्रस्तुत हैं- विशेष आलेख।

एन.के. सिंह

अटल बिहारी वाजपेयी के प्रधानमंत्री काल में एक सचिव के तौर पर मुझे उनके साथ काम करने का सौभाग्य मिला था। वैसे 1964 में जब वह जापान के दौरों पर थे, तब मैं भी वहीं पर था। उस समय भी उनके साथ मुझे वक्त बिताने का अवसर मिला। अटलजी के व्यक्तित्व की कुछ ऐसी खूबियां थीं, जो उन्हें अपने समकालीन राजनेताओं की भीड़ से अलग करती थीं। सबसे बड़ी विशेषता तो यही थी कि उन्हें दलगत वैचारिकी के किसी संकीर्ण खांचे में नहीं फिट किया जा सकता। उनके पास एक राष्ट्रीय नजरिया था और उन्होंने वैश्विक अर्थव्यवस्था से भारत को जोड़ने की जरूरत को बखूबी समझा। जब उनके एक सचिव के तौर पर मुझे नियुक्त किया गया, तब उन्होंने काफी लचीला रुख अपनाते हुए तमाम आर्थिक विभाग मुझे सौंप दिए थे। अटलजी एक दूरदर्शी राजनेता थे, इसीलिए उन्होंने 'आर्थिक सलाहकार परिषद' और 'व्यापार व उद्योग परिषद' के गठन की जरूरत समझी। उनके दिमाग में यह विचार आया कि एक ऐसी छोटी संस्था होनी चाहिए, जहां ड्राइंग रूम जैसे माहौल में प्रधानमंत्री अपने विचार साझा कर सकें। व्यापार व उद्योग परिषद के लिए उनके दिमाग में रतन टाटा, मुकेश अंबानी जैसे चर्चित नाम पहले से थे। पूरब से मैंने उन्हें आरपी गोयनका का नाम सुझाया। लेकिन ब्रजेश मिश्र (वाजपेयी के प्रधान सचिव) ने कहा कि गोयनका तो सोनिया (गांधी) का पोस्टर छापने में व्यस्त हैं। सोनिया गांधी तब कांग्रेस की अध्यक्ष थीं। अटलजी ने फौरन जवाब दिया, काम के आदमी हैं कि नहीं? अगर हैं, तो फिर उन्हें आप अवश्य रखें। अटलजी ने जिन क्षेत्रों पर खास फोकस किया, उनमें



## अपनी पार्टी को भी नहीं बख्शा

संसद और बाहर कई मौकों पर पार्टी लाइन से अलग राय रखी

'बेनकाब चेहरे हैं/ दाग बड़े गहरे हैं। टूटता तिलस्म आज/ सच से भय खाता हूँ/ गीत नहीं गाता हूँ/' पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने यह पंक्तियां लिखी जरूर पर उन्होंने कभी सच से भय नहीं खाया। कई ऐसे मौके आए जब अटल बिहारी वाजपेयी ने पार्टी की राय से अलग हटकर बेबाकी के साथ अपनी बातें कहीं। वह चाहे जोगी-जुदेव का मुद्दा हो या कोई और मामला। कई मौकों पर उन्होंने पार्टी लाइन से ऊपर उठकर अपनी बात कही। बात दिसंबर 2003 की है। संसद के शीतकालीन सत्र में भ्रष्टाचार को लेकर कांग्रेस और भाजपा एक-दूसरे पर अक्रामक थी। कांग्रेस दलीप सिंह जुदेव का मुद्दा उठा रही थी तो भाजपा अजीत जोगी का मुद्दा उठा रही थी। सदन में शोर-शराबा ज्यादा बढ़ा तो प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी से नहीं रहा गया। वह खड़े हुए और बेबाकी के साथ जुदेव और जोगी के भ्रष्टाचार के प्रकरणों को लोकतंत्र के माथे पर कलंक करार दिया। दलगत राजनीति से ऊपर उठते हुए उन्होंने कहा कि एक तरफ भारत आगे बढ़ रहा है, मगर अंदर से खोखला हो रहा है। वाजपेयी ने कहा कि जुदेव और जोगी कांड मौजूदा राजनीतिक व्यवस्था के लिए चुनौती हैं। उन्होंने सवालिया लहजे में पूछा कि लोकतंत्र और राजनीतिक दलों को पूंजीपतियों के धन पर कब तक निर्भर रहना पड़ेगा। उन्होंने विपक्ष पर कोई वार नहीं किया और अपनी पार्टी को भी नहीं बख्शा था। गुजरात सांप्रदायिक दंगों के वक्त भी अटल ने पार्टी लाइन से ऊपर उठा कर अपनी प्रतिक्रिया दी थी। इसके अलावा कई और मौकों पर भी उन्होंने सदन के अंदर और बाहर पार्टी से अलग राय रखी।

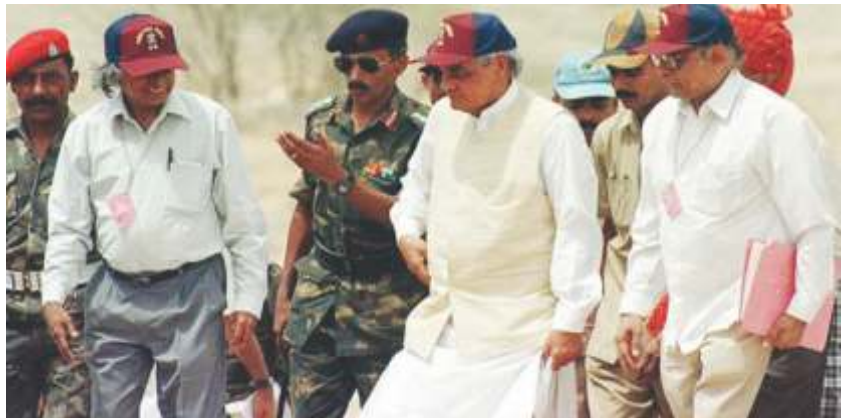
—सुहेल हामिद, पत्रकार

से एक टेलीकॉम क्षेत्र भी था। उन्हें विरासत में एक ऐसी स्थिति मिली थी, जिसमें टेलीकॉम लाइसेंस की मांग करने वाली तमाम निजी कंपनियां राजस्व उगाही के लक्ष्य के तौर पर अवास्तविक राशियां कोट कर रही थीं। बैंकों का डूब करज (एनपीए) एक बड़ा संकट था। अदालतें उन्हें तलाश रही थीं। उन दिनों जगमोहन टेलीकॉम मंत्री हुआ करते थे। प्रधानमंत्री वाजपेयी काफी चिंतित थे। उन्होंने एक दिन पूछा—हमें क्या करना चाहिए? मैंने उनसे कहा कि जगमोहन गारंटी को भुनाना चाहते हैं, लेकिन टेलीकॉम क्षेत्र के लिए इसे लेकर वास्तविक

आर्थिक चिंताएं हैं। इस पर वाजपेयीजी ने कहा 'फिर हम यह क्यों कर रहे हैं? इस मामले को फौरन सुलझाया जाए।' जगमोहन को इस मामले से अलग कर दिया गया। सोली सोराबजी को जिम्मेदारी सौंपी गई। सुप्रीम कोर्ट को इस मामले में भरोसा दिया गया। हमने राजस्व साझीदारी का नया मॉडल तैयार किया और टेलीकॉम क्षेत्र में फिर से अपनी बादशाहत कायम की। एक बार हम न्यूयॉर्क के दौरों पर थे। तय कार्यक्रम के मुताबिक, प्रधानमंत्री को अगले दिन कारोबारियों और उद्यमियों से मिलना था। वाजपेयी जी ने हमसे कहा कि कुछ नई बात

होनी चाहिए। ब्रजेश मिश्र और मैंने कहा कि हमें टेलीकॉम क्षेत्र को नियंत्रण मुक्त करना चाहिए और इंडस्ट्री को इसकी लागत व फायदे आंकने का मौका देना चाहिए। गठबंधन के दलों और साथियों के साथ अटल जी का व्यवहार काफी विलक्षण था। एक बार उन्होंने मुझे कहा कि 'चंद्रबाबू नायडू ने कभी कुछ नहीं मांगा, किसी मंत्रालय की मांग नहीं की, फिर भी वह हमारा समर्थन करते रहे हैं। वह जो कुछ भी चाहते हैं, उन्हें आप दीजिए। उनको मेरे पास आने की जरूरत नहीं पड़नी चाहिए। हमने उनकी समस्याएं दूर कीं।

बेहद मुश्किल और तनाव भरे पलों में भी अटल बिहारी वाजपेयी का एक चुटकुला, एक मजाकिया वाक्य पूरे माहौल को बदलने के लिए काफी होता था, आर्थिक सुधारों को रफ्तार देने के लिए उन्हें काफी आंतरिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ा, फिर भी उन्होंने निरंतर बदलाव, सुधार, उत्पादकता और उदारीकरण का समर्थन किया। एक बार उनके आर्थिक फैसलों को लेकर पार्टी के भीतर और बाहर बढ़ती आलोचनाओं को देखते हुए मैंने उनसे पूछा कि मंत्रिमंडल के कुछ साथी ही इन फैसलों के खिलाफ दिख रहे हैं, क्या हमें नीतियों में कुछ संशोधन करने की जरूरत है ?



वाजपेयी का जवाब था, 'आप अपना काम कीजिए। मेरी राय में नीतियां सही हैं। मैं अपना काम करूंगा, जो कि विरोधी लोगों से निपटने का है।' आर्थिक सुधारों को विस्तार देना और भारत को नेतृत्व की हैसियत में पहुंचाना हमेशा ही उनका मकसद था। विदेश नीति के मोर्चे पर उनके प्रयासों ने देश की सरहद के बाहर उनकी साख व लोकप्रियता को विस्तार दिया था। खासकर अमेरिका से मित्रता की उनकी कोशिशों और पाकिस्तान यात्रा ने दुनिया भर में उनकी अच्छी मंशा को पहुंचाया। अटलजी के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार रहे ब्रजेश मिश्र ने भी उन्हें कई जटिल

फैसले लेने में मदद की थी। जसवंत सिंह और स्ट्रॉब टालबोट्ट वार्ता को वाजपेयीजी ने अपनी मौन सहमति दी थी और इसी बातचीत ने पोकरण परीक्षण के बाद से तनावपूर्ण आ रहे दोनों देशों के रिश्तों को एक नई दिशा दी और यह संबंध दोनों मुल्कों के बीच स्ट्रैटिजिक पार्टनरशिप में तब्दील हुआ। अटल बिहारी वाजपेयी में यह योग्यता थी, उनकी साख ऐसी थी और उनका कद ऐसा था कि वह विरोधाभासों में सामंजस्य बिठा लेते थे। इस मामले में गिने-चुने लोग ही उनकी बराबरी कर सकते हैं।

(लेखक पूर्व केन्द्रीय सचिव व सांसद रहे हैं)

**Sidharth Chatur**  
CMD  
98290-41166

**Shreyas Chatur**  
Director  
98299-60010

**COMFORT**

**TRAVELS & TOURS**

**One Stop Shop For:**

- Air Tickets
- Holiday Packages
- Hotel Bookings
- Visa Services
- Car Rentals
- Royal Weddings
- Conferences
- Meetings

**Head Office**

104, "AKRUTI", 4-New Fatehpura, Opp. Saheliyon Ki Badi, Udaipur 313 004

Tel.: +91-294-2411661-62-63, +91-9829594662 Fax: +91-294-2422131

E-mail: dtkt@comforttours.com packages.udaipur@comforttours.com

**Palace Office**

Tel.: +91-294-2421771, +91-9859794669

E-mail: operations@comforttours.com

**Airport**

Tel.: +91-294-2655115, +91-9829794668

E-mail: airport@comforttours.com



# त्वचा रहेगी खिली-खिली

सर्दियां आई हैं तो साथ त्वचा की दिक्कतें भी लायी हैं। दिक्कतें भी ऐसी कि सब कुछ सही होते हुए भी आपको सुकून से न बैठने दें, जैसे खुजली, रैशेस, रूखापन। ये सारी परेशानियां खूबसूरती पर भी पूरा असर डालती हैं। इसलिए इलाज पर बात करना बेहद जरूरी हो जाता है। आयुर्वेद में इसके बहुत हल मौजूद हैं।



## चयनिका निगम

सर्दियों में शरीर का वॉटर कंटेंट कम हो जाता है। वजह यह होती है कि ठंड के मौसम में ज्यादातर लोग पानी पीना कम कर देते हैं। प्यास लगती भी कम है। आयुर्वेद में इस स्थिति को शुष्कता कहते हैं। पानी कम पीना तो शुष्कता का कारण होता है, इस मौसम में चलने वाली ड्राई एयर भी त्वचा में दिक्कत का कारण होती है। पर्याप्त पानी पीकर इन दोनों ही परेशानियों से निपटा जा सकता है। ठंड में भी 8 गिलास या 2 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।

### गुनगुना पानी पिएं

बाहर मौसम ठंडा है, पर आपके शरीर का तापमान अंदर से गर्म ही होगा। अब ऐसे में सामान्य पानी, जो इस मौसम में ठंडा ही होता है, कैसे शरीर के लिए अच्छा होगा ? ठंडा पानी इस मौसम में ज्यादा पिया भी नहीं जाता है। ऐसे में जरूरी है कि गुनगुना पानी लें, जो ज्यादा पिएं भी और हमेशा एक बोतल में साथ भी रखें। यह आपकी त्वचा को पोषित करता रहेगा।

### तिल का तेल सबसे अच्छा

आयुर्वेद में तिल के तेल की बहुत अहमियत है। यह तेल त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। वैसे तो इसे यूँ ही लगाया जा सकता है। यह अपने आप में दवा का काम करता है,

पर इसमें कुछ और जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल अधिक फायदेमंद हो जाता है। दरअसल तिल अपने आप में इतना गरम होता है जो त्वचा को बहुत फायदा पहुंचाता है। आयुर्वेद में इसे सौन्दर्यवर्धक भी माना गया है पर इसमें कुछ जड़ी-बूटियां मिलाकर इसे और गुणकारी बनाया जा सकता है। इसमें नीचे दी गई चीजें मिला सकते हैं-

**एलोवेरा**                      **श्वेत चन्दन**  
**रक्तचन्दन**                    **उरिसर**  
**लौंग**

इन सभी को तिल के तेल में मिलाकर पका लें। यह अपने आप में मेडिकेटिड ऑयल बन जाएगा इसे बोतल में लोशन की तरह रखें और सर्दियों के मौसम में लम्बे समय तक इसका इस्तेमाल करें।

### ऐसे करें इस्तेमाल

इस तेल के सही इस्तेमाल पर भी ध्यान देना होगा। सुबह नहाने के बाद इसे पूरे शरीर पर लगाएं। फिर रात में सोने से पहले लगाएं और सूती कपड़े पहन कर सोएं।

### कपड़े सूती ही पहनें

त्वचा हमेशा अच्छी रहे, इसके लिए जरूरी है कि इसका हर तरह से ख्याल रखें। सोते समय

भी कुछ बातों का ध्यान रखें। ऊनी कपड़े पहन कर कभी न सोएं। हमेशा सूती के कपड़ों में सोना ही अच्छा विकल्प है। होजरी मेटेरियल भी पहना जा सकता है। ऊनी कपड़ों के साथ सोना त्वचा को बेहद नुकसान पहुंचा सकता है।

### विटामिन सी है जरूरी

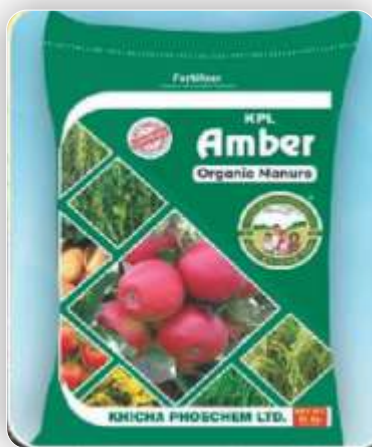
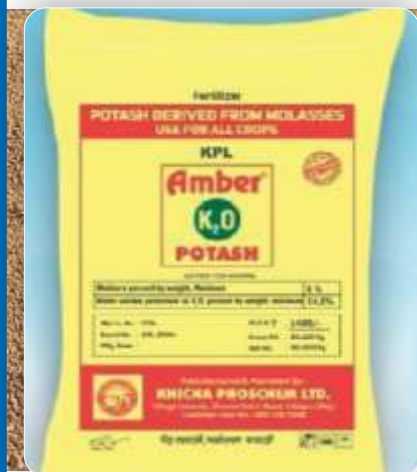
जाड़ों में अगर त्वचा की दिक्कतों से दूर रहना है तो कुछ ऐसे फलों से दोस्ती बढ़ानी होगी, जिनमें विटामिन सी भारी मात्रा में हो जैसे संतरा, अनन्नास, कीनू इन फलों में मौजूद विटामिन सी त्वचा को फायदा पहुंचाता है। ये सभी जूसी फल हैं, जो शरीर में पानी का स्तर बराबर रखते हैं और पानी शरीर में बराबर होने का मतलब है कि त्वचा में कोई दिक्कत होगी ही नहीं।

### फाइबर भी खाएं

फाइबर एक ऐसा तत्व है, जो खाना पचाने में मदद करता है। खाना पचेगा मतलब पेट साफ रहेगा और पेट साफ रहने का मतलब है, आपको त्वचा की कोई दिक्कत कभी होगी ही नहीं। ऐसी चीजें जरूर खाएं, जिनमें फाइबर अच्छी मात्रा में हो इसके लिए गाजर, चुकंदर और पपीता खाएं, ये फाइबर से भरपूर फल हैं। हरी मटर और अमरूद में भी काफी फाइबर होता है।



# KHICHA PHOSCHEM LTD.



*Prateek Khicha, Director*

## Manufactures & Suppliers of

Rock Phosphate, Gypsum, All other Minerals & Fertilizers  
(Mining, Crushing, Grinding & Transport contractors)  
Organic Fertilizer, Prom, Soil Conditioner,  
Natural Organic Potash

*Kisan Hoga Khushaal, Jab Karega Amber Khad Ka Istemal*

204, Vinayak Business Centre, 2nd Floor, Fatehpura-Pura Road, Udaipur - 303001 (Raj.)

M.: 9829062804, 7737572626 E-mail: khichaphoschem@rediffmail.com

Works: Village Umra, Jhamar Kotra Road, Dist. Udaipur (Raj.)

# अलगोजा वादक याकूब खां का निराला है सूफियाना अंदाज

दीपक आचार्य

मरु भूमि का पारम्परिक लोकवाद्य अलगोजा जब कलाकार के होंठों का स्पर्श पाता है तब फिजाँ में ऐसी सुरिली तान घुलने लगती है कि सुनने वाला मदमस्त हो प्रकृति और प्रणय के मधुर रसों का आस्वादन करने लगता है। मरुधरा तो कलाकारों की खान है। जहाँ एक से बढ़कर एक कलाकारों ने देश-दुनिया में नाम कमाया है। उम्दा कलाकारों की एक सुदीर्घ शृंखला ऐसी भी है जो अपने फन में माहिर होने के बावजूद 'स्वान्तः सुखाय' जीवन का आनंद ले रही है। इन्हें दुनियावी झंझटों की बजाय अपनी ही मस्ती में जीने की आदत है। जब ये कलाकार रियाज में रमे रहते हैं तब अपने आप में इतना खो जाते हैं कि संसार भुला बैठते हैं। ऐसे ही फक्कड़ और मंजे हुए लोक कलाकार हैं, जैसलमेर जिले की लूणार ग्राम पंचायत के ओकरड़ा गांव के 65 वर्षीय याकूब खाँ। अदले खाँ के घर जन्मे याकूब भाई को कला-संस्कृति का देहाती परिवेश विरासत में मिला। ठेठ ग्रामीण परिवेश में रहने वाले याकूब का औपचारिक शिक्षा से कभी कोई नाता नहीं रहा मगर जीवन व्यवहार की शिक्षा में वे बड़े ही पारंगत हैं। बचपन से ही अलगोजा वाद्य का शौक उन्हें रहा और निरंतर अभ्यास से आज उन्हें एक सिद्धहस्त कलाकार के रूप में पहचान मिली है। अलगोजा बाँसुरी की तरह का ही वाद्ययंत्र है जो जोड़ी में ही बजाया जाता है। इसमें एक नर व दूसरा मादा होता है और दोनों के ही स्वर भिन्न हैं। वे इन्हें लैला-मंजनू भी कहते हैं।

## दूर-दूर तक पहचान

अलगोजा के फक्कड़ कलाकार याकूब खाँ के फन का कमाल दूर-दूर तक इन्हें लोकप्रिय बनाए हुए है। चाहे विश्वविख्यात मरु महोत्सव हो या फिर राजस्थान, गुजरात और दिल्ली के भव्य और मशहूर सांस्कृतिक आयोजन। सब में उनका हुनर मुखरित होता रहा है। स्वाभिमानी और सूफियाना अंदाज वाले याकूब कभी अपनी



## बचपन से शौक

अलगोजा पुराने जमाने का वाद्य है, जिसे चरवाहे अपनी थकान मिटाने के लिए बजाते रहे हैं। याकूब खाँ ने इसका विधिवत प्रशिक्षण तब लिया जब वे 25 वर्ष के थे। लोक प्रसिद्ध कलाकार बाँधा निवासी धन्ने खाँ ने उन्हें अलगोजा वादन की दीक्षा दी। मौलवी परिवार से संबंधित याकूब खाँ ने इस कला को पेशा नहीं बनाया वरन रुचि के रूप में स्वीकारा। यही वजह है कि सदा मुस्कान बिखेरने वाले याकूब जब अलगोजा वादन की मस्ती में डूब जाते हैं तब प्रहर गुजर जाने का पता ही नहीं लगता। कभी सरोवर की पाल तो कभी खेतों या दोस्तों के साथ महफिल में, वे और उनका अलगोजा जब मिल जाते हैं तो फिजाँ भी गा उठती है।

## सहज-सरल व्यक्तित्व

याकूब आम ग्रामीणों की तरह आजीविका के लिए खेती-बाड़ी पर निर्भर हैं। बरसात होने पर उनके खेतों में ग्वार, मूंग, बाजरी होती है अन्यथा मजूरी पर निर्भर रहना पड़ता है। यदा-कदा होने वाले साँस्कृतिक कार्यक्रमों में अलगोजा वादन पर प्रेम से जो कुछ मिल जाता है, स्वीकार कर लेते हैं। याकूब बताते हैं कि

अलगुर्जा (अलगोजा) मूलतः सिंध (अब पाकिस्तान) का वाद्ययंत्र है जो 300 वर्ष पूर्व राजस्थान की लोक संस्कृति में समाया और तभी से बजता चला आ रहा है। अब अलगोजा यहाँ भी बनने लगे हैं। इस समय अलगोजा वादन करने वाले कोई दो दर्जन से अधिक कलाकार हैं।

ओर से किसी से आग्रह नहीं करते, कहीं आत्मीयता के साथ न्यौता मिला और मन माना, तभी वे शरीक होते हैं। अपने अलगोजा वादन में राजस्थानी, हिन्दी शृंगार गीतों को वे खास तरजीह देते हैं। राजस्थानी गीत 'रूपिड़ा' उनकी विशेष पसन्द है। जिसे अलगोजा के स्वरों पर वे तरनुम के साथ सुनाते हैं। उनके अलगोजा वादन में सिद्धि कलाम, मारवी, मल्हारी, मूमल, भैरवी, सिद्धि राणा, सूफी कलाम, सिंधी, राजस्थानी पणिहारी, डोरा गीत, मूमल गीत आदि का खास प्रभाव दृष्टिगत होता है।


  
**प्रत्यूष**

प्रत्यूष पत्रिका में विज्ञापन  
देने के लिए सम्पर्क करें



75979 11992,  
94140 77697



Ravi Kalra  
Sandeep Kalra

Cell : 9680511711  
9414155258



# G.S Traders

Auth. Dealer :

Nice, Rock, FIT-WIT  
Bairathi, Lakhani, Sumoto



Gurmukh Kalra  
Rahul Kalra

Cell : 9001714646  
9929022680



# G.S FOOTWEAR

ए.ए.ए. ९६९  
hot springs



25, Dhanmandi School Road, Udaipur (Raj.) 313 001

© 2014 www.getcliparts.com  
You are not allowed to republish this image on any websites without add link image source to www.getcliparts.com

# हिन्दुत्व के रक्षक - गुरु श्री तेगबहादुर



सिख गुरु श्री तेग बहादुर जी ने अनगिनत युगों के लिए हिन्दुओं पर अपनी करुणा का ऐसा ऋण चढ़ा दिया, जिसे उतार पाना संभव नहीं। कश्मीरी पंडितों के लिए दिए गए सर्वोच्च बलिदान के प्रति पूरा देश नतमस्तक है। 17 दिसम्बर को उनके शहीदी दिवस पर प्रस्तुत है *मनोज मुंतथिर* का भावपूर्ण आलेख।

**कश्मीर**, 1990, हमारे लाखों भाई-बहन अपने ही घर से बेदखल कर दिए गए। पता नहीं कितनी आंखें अपनी वादी के देवदार देखने की हसरत लिए बुझ गईं, कितनी जुबानें अपनी पतीली में पकी हुई कश्मीरी फिरनी का जायका याद करते हुए हमेशा के लिए खामोश हो गईं, कितने हाथ शंकराचार्य मंदिर का घंटा बजाने की कामना लिए टंडे पड़ गए। कितने मस्तक खीर भवानी की चौखट पर दोबारा झुकने को तरसते रह गए। श्रीराम तो फिर भी 14 बरस में घर लौट आए थे, लेकिन कश्मीरी पंडितों का वनवास कब पूरा होगा? कब उनकी अयोध्या उन्हें वापस मिलेगी? ये प्रश्न अभी तो अनुत्तरित हैं, लेकिन एक दिन ये सवाल जरूर खड़े होंगे। इसका आभास सिखों के नवें गुरु श्री तेगबहादुर जी को साढ़े तीन सौ वर्ष पहले ही हो गया था। बहुत कम लोग जानते होंगे कि कश्मीरी हिन्दुओं के हितों के लिए पहला बलिदान गुरु तेग बहादुर जी ने दिया था।

आइए पलटते हैं इतिहास के पन्ने। वर्ष 1669 में औरंगजेब ने हिंदू मंदिरों को तोड़ने का फरमान जारी कर दिया। देखते ही देखते भोलेनाथ की काशी उजाड़ दी गई। मथुरा का श्री केशवराय मंदिर तहस नहस कर दिया गया, लेकिन भारत की प्रज्ञा और संस्कृति का सर्वनाश तब तक संभव नहीं था, जब तक कि कश्मीर मुगलिया झंडे तले न आ जाए। ऐसा क्यों, आखिर क्या खास बात थी कश्मीर में?

भारत भूमि पर विद्वानों, पंडितों, ऋषियों, तपस्वियों और बुद्धिजीवियों का सबसे बड़ा गढ़ हुआ करता था, कश्मीर। जगद्गुरु आदि शंकराचार्य पैदल चलकर केरल से कश्मीर आए थे। अभिनव गुप्त उत्पल देव जैसे दार्शनिक, चरक और वाग्भट्ट जैसे आयुर्वेदाचार्य, कालिदास और मुद्रक जैसे साहित्यकार पंचतंत्र के रचयिता विष्णु शर्मा, नाट्यशास्त्र रचने वाले भरतमुनि कश्मीर सबकी कर्मभूमि थी।

औरंगजेब ने सनातन संस्कृति के सर्वनाश के लिए शेर अफगान खान को कश्मीर का गवर्नर नियुक्त किया। जिसकी तलवारें कश्मीरी हिंदुओं को चीरने लगी। फरमान साफ था, इस्लाम कबूल करो या मरो। हैवानियत बाल खाले घाटी में नाच रही थी। कश्मीरियों के लिए जब कहीं कोई आवाज नहीं उठी, तो 1675 में एक कश्मीरी पंडित श्री कृपाराम जा पहुंचे गुरु तेग बहादुर साहिब के पास। गुरुजी ने उनकी वेदना सुनी तो तड़प उठे। उन्होंने पंडितों के हाथ औरंगजेब को संदेश भिजवाया, पहले मुझे इस्लाम स्वीकार करवा लो फिर कश्मीरी पंडित स्वयं इस्लाम स्वीकार कर लेंगे। औरंगजेब को जब यह संदेश मिला तो उसने गुरु तेग बहादुर को दिल्ली दरबार में उपस्थित होने का फरमान भेज दिया। गुरु तेग बहादुर बलिदानी चोला ओढ़कर दिल्ली निकल पड़े। भाई मतिदास, भाई दयानाथ, भाई सतिदास

और भाई चैता के साथ। औरंगजेब ने गुरु साहिब से कहा, तुम्हारे पास दो ही रास्ते हैं- यातना या खतना। गुरु साहिब ने खतने से इंकार किया तो औरंगजेब ने उन्हें कैद करवा लिया और भीषण यातनाएं देने लगा। कश्मीरी हिन्दुओं के लिए गुरु साहिब ने तमाम यातनाएं हंसकर स्वीकार कर ली। औरंगजेब ने अपनी आस्तीन का हर खंजर आजमा लिया, लेकिन गुरु साहिब टस से मस नहीं हुए। फिर औरंगजेब ने वही किया जो एक बुजदिल ही कर सकता था। एक-एक करके गुरु साहिब के साथियों की बलि देने लगा। भाई मतिदास को श्री गुरु जी के सामने आरी से कटवा दिया, भाई दयानाथ को खौलते पानी में डालकर मार दिया। भाई सतिदास को रूई में लपेटकर आग लगा दी लेकिन गुरु तेग बहादुर साहिब के एक भी शिष्य को औरंगजेब सजदा नहीं करवा पाया। आखिर में उसने एक काजी को गुरु तेग बहादुर के पास कलमा पढ़वाने के लिए भेजा। गुरु तेग बहादुर साहिब जी ने उसी काजी से औरंगजेब को संदेश भिजवा दिया, मैं धर्म नहीं छोड़ूंगा, प्राण छोड़ने को तैयार हूं। 11 नवम्बर 1675 को दिल्ली के चांदनी चौक पर श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी का सिर धड़ से अलग कर दिया गया था। ये था कश्मीरी पंडितों के लिए दिया गया सर्वोच्च बलिदान।

(लेखक जाने-माने फिल्म गीतकार एवं स्क्रीन राइटर हैं)



*With Best Compliments*



ठा. सा. टिकमसिंह - श्रीमती चंदाकंवर  
फोन : 2584082, मो.: 9414167024



ठा. सा. गिरिराजसिंह  
श्रीमती राजश्रीकंवर



ठा. सा. गोविन्दसिंह  
श्रीमती मंजुकंवर



कु. सा. गगनसिंह  
श्रीमती रीनाकंवर

# UDAIPUR GOLDEN



**TRANSPORT COMPANY**

*Fleet Owner's & Transport Contractor's*



**HEAD OFFICE :**

13, Behind Central Jail,  
Udaipur-313001 (Raj.)



Rao Tikam Singh S/o Late Jaswant Singh  
Rao Giriraj Singh S/o Late Jaswant Singh  
Rao Govind Singh S/o Late Jaswant Singh  
**Village : Sagwardiya, Dist. Banswara (Raj.)**

# सडन कार्डिएक अरेस्ट कम जानकारी बढ़ रही समस्या

अमूमन सडन कार्डिएक अरेस्ट (एससीए) को दिल का दौरा समझ लिया जाता है। भारत में प्रति वर्ष करीब 7 लाख लोगों की मृत्यु एससीए के कारण होती है। यह कहीं भी, किसी भी स्थिति में किसी भी क्षण हो सकता है। इससे जिंदगी बच सकती है, बशर्ते इसकी जानकारी हो।



स्यर्धा रानी

इलेक्ट्रिकल इंपल्स में गड़बड़ी की वजह से हृदय धड़कना बंद कर देता है। यह स्थिति सडन कार्डिएक अरेस्ट कहलाती है। आंकड़े बताते हैं कि एससीए प्रत्येक दो मिनट में एक जान लेता है, जो कि प्रति साल स्तन व फेफड़ों के कैंसर और एड्स से होने वाली मौतों से कहीं ज्यादा है। 80 फीसदी भारतीय एससीए को दिल का दौरा मानते हैं।

## हार्ट अटैक और सडन कार्डिएक अरेस्ट

एससीए में दिल काम करना बंद कर देता है। मस्तिष्क एवं शरीर के अन्य हिस्सों में रक्त प्रवाह रूक जाता है। महज कुछ सेकेंड में ही व्यक्ति बेहोश हो जाता है। नाड़ी काम करना बंद कर देती है। यह जानलेवा हो सकता है। वहीं दिल का दौरा पड़ने के दौरान दिल, खून को पंप करने की क्षमता आंशिक रूप से खो देता है। कम दक्षता के साथ ही पर हृदय की पंपिंग जारी रहती है। यही वजह है कि कई बार व्यक्ति कुछ घंटे तक इस स्थिति में रह पाता है। हालांकि, रोगी को तुरंत अस्पताल ले जाना जरूरी होता है, क्योंकि मस्तिष्क और अंगों तक ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह कम हो सकता है। यह स्ट्रोक को ट्रिगर करता है और सडन कार्डिएक अरेस्ट का कारण बन सकता है। एससीए अधिकतर घरों में होता है और इनमें से 85 फीसदी लोग व्यक्ति को बचा नहीं पाते। जबकि समय पर किया गया सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) प्रबंधन कई

## कैसे करें मदद

पीड़ित व्यक्ति को आवाज लगाएं। देखें कि क्या वह जवाब दे पा रहा है? सांस की जांच करें। गले पर दो उंगली की मदद से नाड़ी ढूँढने की कोशिश करें। व्यक्ति को पीठ के बल लिटाएं और छाती के केंद्र में अपने हाथ का कोना रखें दूसरा हाथ पहले के ऊपर रखें और उंगलियों को आपस में फंसा लें। हाथ से अच्छे से इस तरह दबाव दें कि असर दो इंच गहराई तक जाए। प्रति मिनट 120-130 दबाव दें, जब तक चिकित्सकीय मदद नहीं मिलती।

## कैसे होगा बचाव

एक स्वस्थ व्यक्ति के हृदय का इलेक्ट्रिकल कंडक्शन भी अचानक खराब हो सकता है, जो एससीए को ट्रिगर करता है। फिर भी सही, जीवनशैली, पोषक भोजन, भरपूर नींद और नियमित व्यायाम रोगों के जोखिम को कम करते हैं।



जिंदगियों को बचा सकता है। सीपीआर की जरूरत उन्हें पड़ती है, जिन्हें सांस लेने में दिक्कत होती है, चक्कर और बेहोशी में आ रहे होते हैं। सीपीआर में पीड़ित की छाती को बार-बार एक मिनट में 120-130 बार दबाना होता है।

## क्या हैं लक्षण

एससीए अचानक हो सकता है। आम धारणा है कि केवल दिल के रोग ही एससीए को ट्रिगर करते हैं, जो आंशिक तौर पर सच है। पहले

हृदय के इलेक्ट्रिकल सिस्टम में गड़बड़ी आती है, जिससे हृदय की पंपिंग पर असर पड़ता है और धड़कनों में बाधा आती है। हालांकि मरीज नियमित चिकित्सकीय जांच कराता है तो इसकी आशंकाओं का पता लगाया जा सकता है। अचानक से बेहोश हो जाना, सांस लेने में दिक्कत, छाती में दर्द की शिकायत, घबराहट, पैरों में सूजन और बहुत थकान महसूस होना इसके लक्षण हैं। परिवार में किसी सदस्य को पूर्व में भी ऐसा रहा है, तो समय-समय पर रोगी का जांच कराना बेहतर होता है।

## किसी भी उम्र में हो सकता है

एससीए किसी भी उम्र में हो सकता है, क्योंकि यह हृदय के इलेक्ट्रिकल कंडक्शन की खराब प्रक्रिया पर आधारित है। युवाओं में आनुवंशिक कारण भी इसकी वजह हो सकते हैं।

(हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. अमित गुप्ता से बातचीत के आधार पर)

डॉ. अजय सिंह चुण्डावत  
M.B.B.S., M.D.  
एनेस्थिसियोलोजिस्ट



डॉ. (श्रीमती) कौशल चुण्डावत  
M.B.B.S., DGO  
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ  
गायनिक, सोनोलोजिस्ट



# संजीवनी हॉस्पिटल

50 बेड का मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल आधुनिक  
मोड्यूलर ऑपरेशन थियेटर एवं सभी आधुनिक  
उपकरणों से सुसज्जित प्रसूति कक्ष

साधारण, हाई रिस्क डिलीवरी, गर्भाशय का ऑपरेशन,  
सिजेरियन डिलीवरी, निसंतानता का निवारण, गर्भवती एवं  
समस्त प्रकार की स्त्री रोगों की नियमित जांच व इलाज

पाठों की मगरी, सेवाश्रम चौराहा, उदयपुर (राजस्थान)

मोबाइल नं :- 9829934770

अपोईन्मेन्ट एवं पृछताछ के लिए सम्पर्क करें हेल्पलाइन :- 9829934770

Email: [sanjivanihospitaludaipur@gmail.com](mailto:sanjivanihospitaludaipur@gmail.com)

[admin@sanjivanihospitaludaipur.org](mailto:admin@sanjivanihospitaludaipur.org)

Website : [www.sanjivanihospitaludaipur.org](http://www.sanjivanihospitaludaipur.org)

# मन की समता के बिना साधना संभव नहीं



**मन में द्वंद्व हो तो कुछ भी साफ दिखाई नहीं देता। इसलिए साफ- साफ देखने के लिए मन का द्वंद्व मुक्त होना जरूरी है। जब व्यक्ति द्वंद्व से मुक्त हो जाता है, तो सब कुछ सम हो जाता है। फिर व्यक्ति को न तो कुछ अच्छा लगता है और न ही कुछ बुरा। सम स्थिति में आते ही मन साधनारत हो जाता है।**

## आनंदमूर्ति गुरुमां

मन रूपी दीवार को पार करने के लिए ओमकार स्वरूप परब्रह्म से जुड़ने की आवश्यकता है। जब तक हमारे और परमात्मा के मध्य यह मन रूपी दीवार है, तब तक मनुष्य न अपनी पहचान कर सकता है और न ही परमात्मा की। साधना भी तब तक संभव नहीं है। साधक की सबसे पहली जरूरत और सबसे पहला गुण क्या है, जिस गुण के बगैर कोई भी मनुष्य साधक नहीं हो सकता? वह गुण है समता, मन की समता। मन का समभाव में रहना। अगर मन समभाव में नहीं है, बिखरा हुआ है, अगर मन अनेक विषयों का चिंतन कर रहा है, अगर मन में अनेक प्रकार के विचार चल रहे हैं, अनेक प्रकार की आसक्तियां अगर मन में भरी पड़ी हैं, तो ऐसे अंधकारपूर्ण मन के साथ साधना, संभव नहीं है।

साधक होने के लिए जिन गुणों की जरूरत है, उन गुणों को आपको अर्जित करना होगा। वे गुण आपको अपने में पैदा करने होंगे, अगर वे गुण आप में पैदा नहीं हो रहे हैं, तो मेरे सामने बैठ जाना या मुझसे ज्ञान प्राप्त करना, यह आपके लिए मात्र मन का मनोरंजन हो जाएगा। फिर आप शिविर में बैठें या खुले

सत्संग में, कोई भेद ही नहीं रह जाएगा। पार भेद बनाएगी तुम्हारी ईमानदारी और तुम्हारा संकल्प। जो भी आपके अंतःकरण में तकलीफें हैं (अंतःकरण का अर्थ है- मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार) उन सभी को दूर करने की जरूरत है। इसमें सबसे पहली जो बात आती है, वह है मन की समता। मन की समता वह है, जिसमें आपका मन किसी भी प्रकार के द्वंद्व में नहीं रहता प्रायः लोगों का मन सिर्फ द्वंद्व में ही जीता है। मित्र - शत्रु अपना-पराया, अच्छा-बुरा, सज्जन - दुष्ट आदमी का मन बातों को तोड़कर देखता है। यह मन का स्वभाव ही है। बात को कभी वह संयुक्त रूप से नहीं देखता, टुकड़ों में बांटकर देखता है। यों कह सकते हैं कि यह मन की आदत है कि वह हर बात का विश्लेषण करता रहता है। खुद भी टुकड़ों में बंटा पड़ा है और जिसके बारे में सोचता है, उसको भी टुकड़ों ही में बांट देता है। किसी भी व्यक्ति के बारे में बात करते हुए तुम कहते हो, 'उसमें अमुक बात अच्छी है और अमुक बात बुरी है।' किसी इमारत को देखते हो, तो कहते हो, 'इसमें यह बात अच्छी है और यह बात अच्छी नहीं है।' कोई कपड़ा लेने जाओगे, तो कहते हो,

'यह रंग तो अच्छा है, लेकिन इसके फूल-बूटे ठीक नहीं हैं।'

मन हर चीज को तोड़ता रहता है। मन के इसी स्वभाव के कारण जब ध्यान में बैठते हैं, तब भी मन टुकड़ों में बंटा रहता है। तुम्हारा मन किसी भी विषय में पूरी तरह एक-सा होकर नहीं रहता; टुकड़ों में बंटा रहता है। मन द्वंद्व में तो रहता है, लेकिन जिस परमात्मा का ध्यान करते हो वह तो द्वंद्वहीन है। परमात्मा हर प्रकार के द्वंद्व का साक्षी मात्र है। वह हर प्रकार के द्वंद्व से परे है तो जब तक तुम मन में जी रहे हो, तब तक तुम परमात्मा से दूर रहोगे, क्योंकि मन का स्वभाव ही है द्वंद्व में रहना।

मन के इस द्वंद्व से बाहर आ जाने को मन का सम हो जाना कहते हैं। तब हमारा मन चीजों को तोड़कर नहीं देखता। तार्किकता से हर बात का विश्लेषण नहीं करता। वस्तुओं और व्यक्तियों के बारे में एकतरफा निर्णय लेने की गलती नहीं करता। जो जैसा है सो वैसा है, और जो जैसा नहीं है सो वैसा नहीं है, इस तथ्य को मन स्वीकार कर लेता है अगर कोई अच्छा है, तो उसको उसकी अच्छाई मुबारक और अगर कोई बुरा है, तो उसको उसकी बुराई मुबारक।



*With Best Compliments*

# RISHABH<sup>®</sup> BUS PVT. LTD.



## UDAIPUR

**Town Hall** : 7, Town Hall Road, Nr. ICICI Bank, Udaipur (Raj.) 313001

Tel. : 0294-2418369, 2419237, 2421918

**Sardarpura** : 4/5, Nr. Gumaniawala Petrol Pump, Sardarpura, Udaipur

Tel. : 0294-2422582, 2425024, 2528644

**RK Circle** : Shobhagpura Road, M. 9460630000, Parcel : 8302369369

**Udaipole** : S. No. 4, Under Hotel Sangam, Tel. : 0294-2417274, 2418183

## NEW DELHI

**Filmistan** : 2, Shah Bhawan, Behind Filmistan Fire Station, Chamelion Rd.,

Near Idgah Gol Choraha, New Delhi

Tel. : 011-23519724, 23512299, Parcel : 8010712160

Parcel : Shop No. 6, Old Punjab Bus Stand, Old Delhi-6,

Tel. : 011-23981235, 23977301

2x1 2x2 3x2 A/C Buses,

Tempo Travelers for

Group/Marriages, Contact

Nearest

**RISHABH BUS PVT. LTD.**

or Call : **98290 66369**

Cargo Service (Luggage &

Parcel Service) : Door to

Door Delivery, Expert in

Intitutional Cargo Services :

**98290-66369**

ओपन रुफ डबल डेकर बस द्वारा

# उदयपुर दर्शन



किट्टी पार्टी, बर्थ-डे पार्टी  
आदि के लिए संपर्क करें

**+98290 66369, 97829 55222**

Visit us : [www.udaipursightseeing.com](http://www.udaipursightseeing.com)

**JAIPUR-RISHABH TRAVELS**

0141-5103830, 5104830

RISHABH TRAVELS, D-57, Fateh Singh mkt. Opp. Hotel Rajputana Sheraton

**AJMER-RISHABH TRAVELS**

0145-2620064, 2620926

C/o KAMLA TRAVELS, 48, Kutchery Road

**BHILWARA-RISHABH TRAVELS**

01482-237037, 237034

C/o NAMEDEV TRAVELS, Near hotel Land Mark, Basant Vihar

**MUMBAI (VT office)-RISHABH TRAVELS**

022-22697921, 22626841

C/o ASHAPURA TRAVEL, 62-66, Joshi Bldg, Sunder Goa Street. Nr. GPO. VT Fort

**HARIDWAR - GANESH YATRA SANGH**

08449914477, 01334-220633

MUMBAI (Andheri office)-RISHABH TRAVELS

022-66848686, 26844454

C/o MUKESH TRAVELS, Wazir Glass Compound, Western Express highway

**BIKANER-RISHABH TRAVELS**

0151-2525105, 2209209

C/o MILAN TRAVELS, Near Hotel Mumal, Panchasati Circle

**JODHPUR-RISHABH TRAVELS**

0291-5103227, 5103226

C/o JAKHAR TRAVELS, Near Barkhatulla Stadium, Main Pat Road M. 99296-22229

**JHALAWAD-RISHABH TRAVELS**

07432-233135, 233330

C/o JAKHAR TRAVELS, Opp. Bus Stand

**JHALARAPATAN-RISHABH TRAVELS**

07432-240424, 240324

C/o OSHO TRAVEL, Opp. Bus Stand

**KOTA-RISHABH TRAVELS**

0744-2440313, 2401125

C/o JAKHAR TRAVELS, Opp. Allanddal Park, Keshavpura

**NATHWARA-RISHABH TRAVELS**

02953-230058, 230320

C/o ASHAPURA TRAVELS, Opp. Private Bus Stand, Nr. Kadayata Bhawan

**RAJSAMAND-RISHABH TRAVELS**

02952-225392, 223281

C/o DARSHAN TRAVELS, Near Ramdev Temple

**PILANI-RISHABH TRAVELS**

01596-245949, 245249, 9413366999

C/o AJAYRAJ TRAVELS, Opp. Bus Stand

E-Mail : [info@rishabhbus.com](mailto:info@rishabhbus.com)

Web : [www.rishabhbus.com](http://www.rishabhbus.com)

# जान को खतरा बने प्लास्टिक के सूक्ष्म कण

हवा, पानी, मिट्टी, भोजन और यहां तक कि रक्त में भी माइक्रोप्लास्टिक ने अपनी जगह बना ली है। अब तो ये बादलों में भी पाए गए हैं। माइक्रोप्लास्टिक मनुष्य व जानवरों में रक्त के द्वारा पहुंचकर गंभीर रोगों का कारण बन रहे हैं।



प्लास्टिक के सूक्ष्म कण पानी, जमीन और हवा में मौजूद होने से जीवों के रक्त में निरंतर पहुंचकर कैंसर व अन्य घातक रोग के कारण बन रहे हैं। विज्ञान पत्रिका यूरोप एक्वाकल्चर में छपे शोधपत्र में यह बात सामने आई। पद्मश्री से सम्मानित वैज्ञानिक डॉ. अजमकुमार सोनकर ने आधुनिक विश्व में प्लास्टिक के सूक्ष्म कण जल, जमीन और हवा में इस कदर व्याप्त हो गए हैं कि इनसे किसी भी प्राणी का अछूता रहना लगभग असंभव हो गया है। हम जिस टी बेग को गर्म पानी में डालकर चाय बनाते हैं, उससे भी ऐसे कण शरीर के भीतर रक्त में घुल रहे हैं। हमारी कल्पना से परे अनेक माध्यमों से माइक्रॉन व नैनो आकार के प्लास्टिक के कण हमारे खून में निरंतर पहुंच रहे हैं। प्लास्टिक एक अप्राकृतिक पदार्थ है, जिसका एक सामान्य गुण होता है कि समय बीतने के साथ वह अपना लचीलापन खो देता है और भंगुर होकर टूटता है। इन गणों की भंगुर होने की प्रक्रिया धूप और संक्षारक (कोरोसिव) वातावरण में तेज हो जाती है, तो इसके कण माइक्रॉन और नैनो पार्टिकल में बदलकर पूरे वातावरण में फैल जाते हैं और बरसात से हर जलस्रोत में पहुंचते हैं। वहां से ये वाष्पीकरण के बाद बादलों तक पहुंच जाते हैं और फिर बादलों के माध्यम से उन स्थानों तक भी पहुंच गए हैं, जिन्हें अछूता क्षेत्र (पहाड़-ग्लेशियर) समझा जाता रहा है यानी यह हमारी भोजन श्रृंखला में शामिल हो गया है। ये प्लास्टिक शरीर में जाकर तमाम जैविक क्रियाओं को बाधित कर मनुष्य के लिवर, गुर्दे सहित

## बादलों में प्लास्टिक



चीन में किए गए नए शोध से पता चला है कि ये माइक्रोप्लास्टिक बादल निर्माण और मौसम को प्रभावित कर सकते हैं। शेडोंग विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने पूर्व चीन के मार्चेंट टाई के ऊपर बादल का पानी एकत्र किया। इसके नमूनों की जांच की, तो 28 में से 24 नमूनों में माइक्रोप्लास्टिक पाए गए। उनमें पॉलीइथाइलीन टैरेफ्थैलेट (इसे पीईटी के रूप में जाना जाता है)।

पॉलीप्रोपाइलीन, पॉलीइथाइलीन, और पॉलीस्टाइनिन शामिल हैं। ये सभी कण आमतौर पर सिंथेटिक फाइबर और कपड़ों के साथ-साथ पैकेजिंग तथा फेस मास्क में पाए जाते हैं। शोधकर्ताओं ने कहा कि बादलों में माइक्रोप्लास्टिक भविष्य में मौसम में माइक्रोप्लास्टिक भविष्य में मौसम को प्रभावित कर सकते हैं, क्योंकि इससे वर्षाचक्र बिगड़ने का खतरा है।

तमाम अंगों को नष्ट कर रहा है।

**समुद्री सीप में भी मिले:** अंडमान के समुद्री सीप के टिशू का माइक्रोस्कोप में विश्लेषण करने पर इसमें कुछ अज्ञात कणों की उपस्थिति दिखी। अध्ययन करने पर पता चला कि वो प्लास्टिक के कण थे। सवाल उठा कि ये समुद्री सीप के टिशू में कहां से आया? इसका जवाब था कि यह खून से आया होगा, खून में भोजन से आया होगा।

**कई बीमारियों का खतरा:** समस्या इतनी

विकट है कि यह सिंगल यूज प्लास्टिक पर प्रतिबंध से खत्म नहीं हो सकती। एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार एक सामान्य व्यक्ति करीब पांच ग्राम प्लास्टिक के कण हर सप्ताह अपने शरीर में पहुंचा रहा है। प्लास्टिक में बिस्फेनाल-ए, बीपीए, थैलेट्स, परपालीफ्लोरो अल्काइल सब्सटेंस जैसे तमाम जहरीले रसायन होते हैं, जो कैंसर जैसे गंभीर रोगजनक रसायन हैं। इससे कैंसर के अलावा कई बीमारियां हो सकती हैं।

*With Best Compliments*



# HOTEL RAJKAMAL INTERNATIONAL

123- Bye Pass Road, Bhuwana,  
Udaipur (Raj.)

Ph.: 0294-2440770, 2440085,  
9649244085

E-mail: [rajkamaludr@gmail.com](mailto:rajkamaludr@gmail.com)

Website: [www.hotelrajkamal.com](http://www.hotelrajkamal.com)

*For Your  
Comfortable  
Stay*



# भारत आए ग्रे हेडेड लेपविंग प्रवासी पक्षी



## चांद-तारों की स्थिति से पहचानते हैं अपना गंतव्य

सर्दियों के बढ़ने के साथ ही प्रवासी पक्षियों का उनके चुनिंदा क्षेत्रों में आना शुरु हो चुका है। छोटे से लेकर बड़े आकार के बहुरंगी प्रवासी पक्षियों की उड़ान आसमान में ऐसे लगती है, जैसे बादलों पर तैरता इंद्रधनुष हो। इस बार कुछ खास पक्षी भी रिकॉर्ड हो रहे हैं। ताजनगरी (आगरा) की सेंचुरी तो हर साल की तरह रंग-बिरंगे पक्षियों से गुलजार है ही, पहली बार जोधपुर झाल पर चीन व मंगोलिया में प्रजनन करने वाले ग्रे हेडेड-लैपविंग को बीआरडीएस संस्था ने रिकॉर्ड किया है।

पिछले साल आगरा में ब्राउन क्रेक पहली बार रिकॉर्ड हुई थी। पक्षी वैज्ञानिक बताते हैं कि लेपविंग भरतपुर के केवलादेव नेशनल पार्क में भी रिकॉर्ड की गई है। इस पक्षीवर्ग के परिवार चाराड्रिडे के अंतर्गत वर्गीकृत है। इसका वैज्ञानिक नाम वेनेलस सिनेरियास है। इसका हेबिटाट वेटलैंड व दलदली घास वाले मैदान हैं, जो कीटभक्षी हैं।

### चांद-तारे बताते मार्ग

ताजनगरी में छोटे से लेकर बड़े आकार के प्रवासी पक्षी लंबी यात्रा करके आते हैं। पक्षी वैज्ञानिक डॉ. केपी सिंह बताते हैं कि अधिकतम पैरासाइन बर्ड अपने प्रवास की उड़ानें रात में भरते हैं। आसमान के तारे और चांद की स्थिति से अपने माइग्रेशन रूट की पहचान करते हैं।

### देश में सात प्रजातियां

भारत में लेपविंग की सात प्रजातियां पाई जाती हैं। आगरा में ये सातों प्रजातियां रिकॉर्ड हुई हैं। ये प्रजातियां रेड वेटलड लेपविंग, येलो वेटलड, लेपविंग, रिबर लेपविंग, सोशिएबल लेपविंग, नार्दल लेपविंग, व्हाइट-टेलड लेपविंग और ग्रे हेडेड लेपविंग है। पक्षी वैज्ञानिक बताते हैं कि ये यात्रा को सुरक्षित रखने के लिए एक विशेष ध्वनि निकालते हैं। इस ध्वनि को प्लाइट कॉल कहते हैं। इससे ये आपस में संचार व संवाद स्थापित करते हैं।

### जंगल पर निर्भर पक्षी भी दिखते हैं यहां:

बड़े आकार के जलीय प्रवासी पक्षियों में जैसे बतख, वेडर व शोर बर्ड, क्रेन आदि पक्षियों पर

सभी की नजर आसानी से पड़ जाती है, लेकिन छोटे आकार के वनक्षेत्र पर निर्भर प्रवासी पक्षियों का अलग ही बहुरंगी संसार होता है। ब्लूथ्रोत, रोज फिंच, साइबेरियन स्टोनचैट के अलावा पिपिट, थ्रस, बॉटिंग, श्राइक, बी-ईटर आदि प्रजातियां दिखाई देती हैं।

### पैरासाइन पक्षी छोटे होते हैं

पैरासाइन पक्षी वर्गीकरण के अनुसार पक्षीवर्ग की गण पासरीफॉर्मीज के अंतर्गत आते हैं। पक्षीवर्ग की लगभग आधी प्रजातियां इस गण में वर्गीकृत हैं। पैरासाइन पक्षियों के पैरों की तीन अंगुलियां आगे की ओर व एक पीछे की ओर होती है। इनका जीवन चक्र वनक्षेत्र पर निर्भर रहता है। भोजन में घास, अनाज के बीज व छोटे-छोटे कीट शामिल होते हैं।

**प्रस्तुति: अमित शर्मा**

### पाठक पीठ



भारत में हरित क्रांति के जनक एम.एस. स्वामीनाथन के निधन से निश्चय ही देश ने बहुत कुछ खोया है। उन्होंने कृषि

विकास के क्षेत्र में जो आधार तैयार किए, वे देश को आगे बढ़ते रहेंगे। उन्होंने देश के कठिनतम समय में वह कर दिखाया जो किसी चमत्कार से कम नहीं था।

— राहुल अग्रवाल, चैयरमैन, पेसिफिक मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल, उदयपुर



डॉ. अनिता कूपर का आलेख दिल के तल में आनंद का स्रोत आत्मसात करने वाला है। उन्होंने बहुत ठीक

कहा है कि अपनी प्रतिकूलताओं को विभिन्न परतों से गुजारते हुए अनुकूल बनाना ही जीवन की सच्चाई है। इस प्रकार के प्रेरणास्पद आलेख आगे भी छपते रहें।

— के.जी. गुप्ता, महाप्रबंधक, लिपि डेटा सिस्टम्स, उदयपुर



बाबूलाल नागा का क्रांतिवीर मातादीन वाल्मिकी को लेकर लिखा आलेख काफी अच्छा लगा। देश की आजादी के यज्ञ में ऐसी

अनगिनत आहूतियां थीं, जिनको प्रकाश में लाया जाना चाहिए। नई पीढ़ी के लिए ये क्रांतिवीर प्रेरणास्पद हैं।

— डॉ. बी.आर. चौधरी, सीएमडी, डॉ. चौधरी हॉस्पिटल, उदयपुर



'प्रत्युष' का नवम्बर अंक पढ़ा। पांच राज्यों के चुनावों को लेकर राजवीर का चुनाव पूर्व विश्लेषण अच्छा लगा।

इस संबंध में सम्पादकीय 'शासन देखा, भोगा और अब निर्णय' भी सटीक था।

— जितेन्द्र पटेल, सीएमडी, पटेल फॉस्केम, उदयपुर





**Mohit Patel**

*With Best  
Compliments From*



**Jitendra Patel**

*Celebration Glorious 30  
years of Successful  
Achievements &  
Customer Satisfaction*



## **PATEL PHOSCHEM LIMITED**

Plant I- Umarda, Jhamarkotra Road,  
Udaipur (Raj.)

Plant II- Khemli, Udaipur (Raj.)

**Manufacturer of Single  
Super Phosphate Powder &  
Granules, Phosphoric Acid &  
Other Fertilizers**

## **PATEL ENTERPRISES**

Workshop- Zinc Chouraha, Debari, Udaipur  
(Raj.)

Plant- Gudli Industrial Area, Udaipur (Raj.)

**Manufacturer of Fertilizer,  
Chemical and Synthetic  
Gypsum Plant & Machineries**

Office: 113-114, 1st Floor, Ostwal Plaza-I, Airport Road, Sunderwas,  
Udaipur, Rajasthan Pin- 313 001, Contact - 7426968982  
Email: patelphoschem@gmail.com, info.paterenterprises@gmail.com

# ऊर्जा क्षेत्र हैं मंदिर और मूर्तियां

जिन लोगों को मंदिर और मूर्तियों के विज्ञान के बारे में जानकारी नहीं है, उन्हें लग सकता है कि ये मात्र भौतिक संरचनाएं हैं। लेकिन हमारे पूर्वजों ने इनका निर्माण एक सकारात्मक ऊर्जा क्षेत्र के रूप में किया था, जहां कुछ क्षण बैठकर गुणवत्तापूर्ण जीवन के लिए ऊर्जा प्राप्त की जाती है।

सद्गुरु जग्गी वासुदेव

भारत ऐसा देश है, जहां मूर्ति निर्माण का एक पूरा विस्तृत तंत्र था। दूसरी संस्कृतियों ने हमें मूर्ति पूजा करते देखकर गलत समझ लिया कि हम किसी गुड़िया खिलौने को भगवान मान कर उसकी पूजा करते हैं। ऐसा नहीं है। भारत के लोगों को इस बात का पूरा अहसास और जानकारी है कि यह हम ही हैं जो रूप और आकार गढ़ते हैं। अगर आप इसे आधुनिक विज्ञान के नजरिए से देखें तो आज हम जानते हैं कि हर चीज में एक

जैसी ही ऊर्जा होती है, लेकिन दुनिया में हर चीज में एक जैसी नहीं है। यह ऊर्जा एक पशु के रूप में भी काम कर सकती है और एक दैवीय रूप में भी। जब मैं दैवीय रूप की बात करता हूँ तो मैं आपके बारे में एक अस्तित्व के तौर पर बात नहीं कर रहा हूँ, बल्कि मैं सिर्फ शरीर के संदर्भ में बात कर रहा हूँ। अगर हम अपने शरीर के पूरे तंत्र को एक खास तरीके से पहचान लेते हैं तो यह भौतिक शरीर भी एक दैवीय तत्व में रूपांतरित हो सकता है।

उदाहरण के लिए पूर्णिमा और अमावस्या के बीच की रातें एक दूसरे से काफी अलग होती हैं। चूँकि आज-कल हम लोग बिजली की रोशनी में रहने के इतने अधिक आदी हो गए हैं कि हमें इन रातों की भिन्नता का अहसास ही नहीं होता। मान लीजिए कि अगर आप खेतों में या जंगल में ऐसी जगह रह रहे होते, जहाँ बिजली न हो तो वहाँ शायद आपको इन रातों के अंतर का असर पता चलता। तब आप समझ पाते कि हर रात अलग होती है, क्योंकि हर रात अलग समय पर चंद्रमा निकलता है और हर रात उसका आकार भी अलग-अलग होता है। हालाँकि चंद्रमा वही है। हर रात उसका अस्तित्व बदलता नहीं है। वही एक चंद्रमा अलग-अलग समय पर अलग प्रभाव डालता है। अपने अंदर जरा-सा बदलाव लाकर यह कितना फर्क डालता है।

इसी तरह से अगर आप अपने शरीर के ऊर्जा तंत्र में जरा-सा बदलाव कर दें तो यह शरीर

अपने आप में दिव्य अस्तित्व बन सकता है। योग की प्रणाली भी इसी सोच से प्रेरित है। धीरे-धीरे अगर आप इस ओर समुचित ध्यान देंगे और साधना करेंगे तो पाएंगे कि इस शरीर में बहुत बड़ा रूपांतरण आया है। यह सिर्फ एक भौतिक शरीर भर नहीं बचा है। हालाँकि इसमें भौतिकता होगी, जैविकता होगी, लेकिन तब इसे सिर्फ भौतिक तक सीमित रहने की जरूरत नहीं रहेगी। तब यह बिल्कुल अलग धरातल पर पहुँच कर काम करेगा। इसी संदर्भ में कई योगियों



ने अपने शरीर को खास तरह से रूपांतरित कर दिया और लोगों को अपने शरीर की पूजा करने की इजाजत दे दी, क्योंकि तब तक उनका शरीर एक दिव्य स्वरूप बन चुका था, जबकि वे खुद उस शरीर में नहीं

अलग-अलग तरीके से बनती हैं और उनमें पूरी तरह से अलग संभावनाएं जगाने के लिए कुछ खास जगहों पर चक्रों को स्थापित किया जाता है। मूर्ति निर्माण अपने आप में एक विज्ञान है, जिसके जरिए आप ऊर्जा को एक खास तरीके से रूपांतरित करते हैं, ताकि आपके जीवन स्तर की गुणवत्ता बढ़ सके।

भारत में मंदिरों के निर्माण के पीछे भी एक गहन विज्ञान है। जब मैं मंदिर की बात करता हूँ तो मेरा आशय भारत के पुरातन यानी प्रचीन मंदिरों से होता है। अगर मंदिर के मूलभूत पक्षों को मसलन-प्रतिमाओं का आकार और आकृति, प्रतिमा द्वारा धारण की गई मुद्रा, परिक्रमा, गर्भगृह और प्रतिमाओं को प्रतिष्ठित करने के लिए किए गए मंत्रोच्चारण आदि में समुचित समन्वय का ध्यान रखा जाए तो एक शक्तिशाली ऊर्जा तंत्र तैयार हो जाता है।

भारतीय परंपरा में कोई आपसे नहीं कहता कि अगर आप मंदिर जा रहे हैं तो आपको पूजा करनी ही होगी, पैसे चढ़ाने होंगे या कोई मन्त्र मांगनी होगी। ये सारी चीजें ऐसी हैं, जो बहुत बाद में शुरू हुई हैं। पारंपरिक रूप से आपको बताया जाता था कि जब आप मंदिर जाएं तो वहाँ कुछ देर के लिए बैठें, तब वापस आएं। लेकिन अब आप मंदिर जाते हैं और मंदिर के फर्श पर पल भर के लिए अपना आसन टिकाते हैं और चल देते हैं। मंदिर जाने का यह तरीका नहीं है। अगर आप मंदिर जा रहे हैं तो वहाँ कुछ देर बैठिए, क्योंकि

वहाँ खासतौर से एक ऊर्जा क्षेत्र तैयार किया गया है। सुबह अपने कामकाज के लिए बाहर निकलने से पहले आप कुछ देर के लिए मंदिर में जरूर बैठें। यह खुद को जीवन के सकारात्मक स्पंदन से भरने का एक बेहतरीन तरीका है, ताकि जब आप घर से बाहर निकलें तो एक अलग नजरिए के साथ हों। पुराने जमाने में मंदिरों को एक ऊर्जा स्थल के रूप में तैयार किया गया था, जहाँ हर कोई जा सकता था और उस ऊर्जा का इस्तेमाल कर सकता था।

सौजन्य: ईशा फाउंडेशन

रहे। यह एक प्रतिष्ठित ऊर्जा थी, जो इस तरीके से तैयार की गई थी।

अपने यहाँ मूर्ति निर्माण के पीछे एक पूरा विज्ञान है। जहाँ एक खास तरह की आकृतियाँ एक खास तरह के पदार्थ या तत्वों से मिल कर बनाई जाती हैं और उन्हें कुछ खास तरीके से ऊर्जावान किया जाता है। अलग-अलग मूर्तियाँ या प्रतिमाएं

## होयसला के मंदिर भी विश्व धरोहर



कर्नाटक के बेलूर, हलेविड और सोमनाथपुरा के होयसला मंदिरों को यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में शामिल किया गया है। पश्चिम बंगाल के शांति निकेतन को विश्व धरोहर की सूची में शामिल करने के एक दिन बाद 18 सितंबर को यूनेस्को ने यह घोषणा की। ये मंदिर भगवान विष्णु और उनके अवतारों को समर्पित हैं। इनमें देवी-देवताओं के चित्रों, मूर्तियों को आर्कषक एवं कलात्मक तरीके से उकेरा गया है। यह निर्णय सऊदी अरब के रियाद में सम्पन्न विश्व धरोहर समिति के 45वें सत्र के दौरान लिया गया। होयसला मंदिर सुन्दरता, सांस्कृतिक विरासत व असाधारण शिल्प कौशल का प्रमाण हैं। इस निर्णय से भारत की पारंपरिक और वस्तु कला को फिर मान्यता मिली है।

## सारंगदेवोत ने चेयरपर्सन का पद संभाला

उदयपुर, बीएन विश्वविद्यालय के चेयरपर्सन पद पर कर्नल शिव सिंह सारंगदेवोत ने गत दिनों कार्यभार ग्रहण किया। कर्नल सारंगदेवोत ने कहा कि जो जिम्मेदारी सौंपी गई है, उसे पूरी निष्ठा और जिम्मेदारी से निभाऊंगा। संस्थान के सचिव डॉ. महेन्द्र सिंह आगरिया ने उनका स्वागत किया। इस मौके पर विद्या प्रचारिणी सभा के कार्यकारिणी सदस्य शक्ति सिंह कारोही वित्त मंत्री, कुलदीप सिंह ताल, कमलेश्वर सिंह कच्छेर, डॉ. युवराज बेमला, महेन्द्र सिंह पाखण्ड आदि उपस्थित थे।



## गुर्जर अध्यक्ष, बंदवाल सचिव नियुक्त



उदयपुर, केटरिंग डिलर्स समिति के वर्ष 2023-25 के सम्पन्न चुनाव अध्यक्ष कमल गुर्जर एवं सचिव नरेश बंदवाल को निर्विरोध चुना गया। चुनाव अधिकारी अर्जुन खोखावत व अनिल वेद के मार्गदर्शन में चुनाव हुए। मुख्य संरक्षक विपिन मारवाड़ी एवं मुख्य चुनाव संयोजक यशवंत जैन ने बताया कि समिति की समस्याओं के समाधान के लिए शीघ्र ही काउंसिलिंग कैम्प लगाया जाएगा।

## चिकित्सकों में सेवाभाव हो प्रधान



उदयपुर, पेंसिफिक मेडिकल कॉलेज के तत्वावधान में आचार एवं व्यवहार विषय पर परिसंवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सुसंस्कारित स्वास्थ्य सेवा मंच के राष्ट्रीय सह संयोजक सुहास राव हिरेमठ ने कहा कि चिकित्सक को भारतीय जीवन मूल्यों के साथ चिकित्सा करनी चाहिए। राजस्थान क्षेत्र के संघ चालक डॉ. रमेश अग्रवाल, पेंसिफिक मेडिकल कॉलेज के संस्थापक भोलाराम अग्रवाल, संस्था के चेयरमैन राहुल अग्रवाल, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के पूर्व सरकारीवाह भैया जोशी, पेंसिफिक संस्थान के पूर्व कुलपति भगवती प्रकाश शर्मा, पेंसिफिक मेडिकल कॉलेज के कुलपति प्रोफेसर ए पी गुप्ता, प्राचार्य डॉ. एम.एम. मंगल ने भी विचार रखे।

उदयपुर, पेंसिफिक मेडिकल कॉलेज के तत्वावधान में आचार एवं व्यवहार विषय पर परिसंवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सुसंस्कारित स्वास्थ्य सेवा मंच के राष्ट्रीय सह संयोजक सुहास राव हिरेमठ ने कहा कि चिकित्सक को भारतीय जीवन मूल्यों के साथ चिकित्सा करनी चाहिए। राजस्थान क्षेत्र के संघ चालक डॉ. रमेश अग्रवाल, पेंसिफिक मेडिकल कॉलेज के संस्थापक भोलाराम अग्रवाल, संस्था के चेयरमैन राहुल अग्रवाल, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के पूर्व सरकारीवाह भैया जोशी, पेंसिफिक संस्थान के पूर्व कुलपति भगवती प्रकाश शर्मा, पेंसिफिक मेडिकल कॉलेज के कुलपति प्रोफेसर ए पी गुप्ता, प्राचार्य डॉ. एम.एम. मंगल ने भी विचार रखे।

## परिधान एनएक्स-जी वलॉथ शोरूम का उद्घाटन



उदयपुर. गत दिनों न्यू भूपालपुर रोड स्थित परिधान एनएक्स-जी वलॉथ शोरूम का उद्घाटन संपन्न हुआ। उद्घाटन संतोष वाधवानी ने किया। इस अवसर पर विजय वाधवानी, सुरेश वाधवानी उनके परिवारजन एवं कांग्रेस नेता पंकज शर्मा भी उपस्थित थे।

कांग्रेस नेता पंकज शर्मा भी उपस्थित थे।

## मार्बल एसोसिएशन सभागार का लोकार्पण



उदयपुर, मार्बल एसोसिएशन ओर से मार्बल चैंबर में लगभग 5000 स्क्वायर फीट के वातानुकूलित एवं सर्व सुविधायुक्त सभागार का लोकार्पण अमिता शेखावत ने किया। एक समारोह में अध्यक्ष पंकज कुमार गंगावत और सचिव रमेश जैन ने बताया कि एसोसिएशन के पूर्व संरक्षक स्वर्गीय घनश्याम सिंह कृष्णावत की स्मृति में सभागार का निर्माण करवाया गया है। लोकार्पण समारोह में यदुराजसिंह कृष्णावत, वीरमदेवसिंह कृष्णावत एवं रघुवीरसिंह कृष्णावत भी मौजूद थे।

## होन्डा एक्टिवा का लिमिटेड एडिशन लॉन्च

उदयपुर, होण्डा मोटरसाइकिल एण्ड स्कूटर्स इण्डिया प्रा.लि. की ओर से एक्टिवा का लिमिटेड एडिशन कंपनी के अधिकृत विक्रेता टाउनहॉल रोड स्थित लोकसिटी होण्डा शोरूम पर लॉन्च किया गया। लोकसिटी होण्डा के निदेशक वरुण मुर्डिया ने बताया कि इस लिमिटेड एडिशन की विशेषता अलॉय व्हील के साथ दो खूबसूरत नीले व ग्रे रंगों में आकर्षक ग्राफिक्स हैं। ये एडिशन उदयपुर के तीनों अधिकृत विक्रेता लोकसिटी होण्डा, रतनदीप होण्डा एवं दक्ष होण्डा पर उपलब्ध रहेंगे।



## अनन्ता ट्रस्ट के सहयोग से कॉकलियर इम्प्लांट

उदयपुर, अनन्ता चेरिटेबल एंड एजुकेशन सोसायटी के सहयोग से दो श्रवण बाधित बच्चों में कॉकलियर इम्प्लांट किया। एरजीक्यूटिव डायरेक्टर डॉ. नितिन शर्मा ने बताया कि देवजी खेड़ा, मावली निवासी जयश्री झाला (2) और भावेश चौधरी (3) निवासी मादरास, सादड़ी बचपन से ही सुन व बोल भी नहीं पा रहे थे। परिजन जब उन्हें लेकर अनन्ता अस्पताल के नाक-कान-गला रोग विभाग में आए तो चिकित्सकों ने कॉकलियर



इम्प्लांट की सलाह दी। एक इम्प्लांट का खर्च लगभग 10 से 12 लाख रुपये आ रहा था। परिजन

गरीब परिवार से होने के कारण खर्च को वहन नहीं कर पा रहे थे। इस पर ट्रस्ट की तरफ से दोनों बच्चों का इम्प्लांट निशुल्क किया गया। इम्प्लांट जयपुर के एसएमएस के प्रसिद्ध कॉकलियर इम्प्लांट सर्जन डॉ. मोहनीष ग्रोवर की देखरेख में अनन्ता अस्पताल के अधीक्षक डॉ. एचएस भुई के नेतृत्व में डॉ. सुशान्त जोशी, डॉ. राम कल्याण मीणा, निश्चेतना विभाग अधीक्षक डॉ. सुमन, डॉ. अंकिता, डॉ. आशीष एवं टीम ने किया।

# मानव की मुक्ति के पथ प्रदर्शक यीशू

मैं शुद्ध-बुद्ध आत्मा हूँ, इस तत्व की उपलब्धि के अतिरिक्त ईसा के जीवन में अन्य कोई कार्य न था। वे वास्तव में विदेह, शुद्ध-बुद्ध-मुक्त आत्मास्वरूप थे। उन्होंने अपनी अद्भुत दिव्य दृष्टि से जान लिया था कि सभी नर-नारी, चाहे वे दरिद्र हों या धनवान, साधु हों या पापात्मा, उनके ही समान अविनाशी आत्मास्वरूप हैं।

स्वामी विवेकानंद

ईसा स्वयं त्यागी और वैराग्यवान थे, इसलिए उनकी शिक्षा भी यही है कि वैराग्य और त्याग ही मुक्ति का एकमेव मार्ग है, इसके अतिरिक्त मुक्ति का और कोई पथ नहीं है। यदि हम में इस मार्ग पर अग्रसर होने की क्षमता नहीं है, तो हमें विनीत भाव से अपनी यह दुर्बलता स्वीकार कर लेनी चाहिए कि हम में अब भी 'मैं' और 'मेरे' के प्रति ममत्व है, हम में धन और ऐश्वर्य के प्रति आसक्ति है।

उन्हें (ईसा) पारिवारिक बंधन नहीं जकड़ सके, क्या आप सोचते हैं कि ईसा के मन में कोई सांसारिक भाव था? क्या आप सोचते हैं कि यह ज्ञान ज्योति स्वरूप अमानवी मानव, यह प्रत्यक्ष ईश्वर पृथ्वी पर पशुओं का समधर्मी बनने के लिए अवतीर्ण हुआ? उन्हें देहज्ञान नहीं था, उनमें स्त्री-पुरुष भेदबुद्धि नहीं थी- वे अपने को लिंगउपाधि रहित आत्मास्वरूप जानते थे। वे जानते थे, वे शुद्ध आत्मस्वरूप हैं- देह में अवस्थित हो मानवजाति के कल्याण के लिए देह का परिचालन मात्र कर रहे हैं। देह के साथ उनका केवल इतना ही सम्पर्क था। आत्मा लिंगविहीन है। विदेह आत्मा का देह एवं पशुभाव से कोई सम्बंध नहीं होता। अवश्य ही त्याग और वैराग्य का यह आदर्श साधारणजनों की पहुंच के बाहर है। कोई हर्ज नहीं, हमें अपना आदर्श विस्मृत नहीं कर देना चाहिए - उसकी प्राप्ति के लिए सतत यत्नशील रहना चाहिए। हमें यह स्वीकार कर लेना चाहिए कि त्याग हमारे जीवन का आदर्श है, किन्तु अभी तक हम उस तक



पहुंचने में असमर्थ हैं। मैं शुद्ध-बुद्ध-मुक्त आत्मा हूँ, इस तत्व की उपलब्धि के अतिरिक्त ईसा के जीवन में अन्य कोई कार्य न था। वे वास्तव में विदेह शुद्ध - बुद्ध-मुक्त आत्मास्वरूप थे। यही नहीं, उन्होंने अपनी अद्भुत दिव्य दृष्टि से जान लिया था कि सभी नर-नारी, चाहे वे दरिद्र हों या धनवान, साधु हों या पापात्मा, उनके ही समान अविनाशी आत्मास्वरूप हैं। इसलिए उनके जीवन में हम एकमात्र यही कार्य देखते हैं कि वे सारी मानवजाति को अपने शुद्ध- बुद्ध-चैतन्य स्वरूप की उपलब्धि करने के लिए आह्वान कर रहे हैं।

उन्होंने कहा, 'यह कुसंस्कारमय मिथ्या भावना छोड़ दो कि हम दीन-हीन हैं। यह न सोचो कि तुम पर गुलामों के समान अत्याचार किया जा रहा है, तुम पैरों तले रौंदे जा रहे हो, क्योंकि तुममें एक ऐसा तत्व विद्यमान है, जिसे पददलित एवं पीड़ित नहीं किया जा सकता, जिसका विनाश नहीं हो सकता।' तुम सब ईश्वर के पुत्र हो, अमर और अनादि हो। अपनी महान वाणी से ईसा ने जगत में घोषणा की, 'दुनिया के लोगों, इस बात को भलीभांति जान लो कि स्वर्ग का राज्य तुम्हारे अभ्यन्तर में अवस्थित है।' - 'मैं और मेरे पिता अभिन्न हैं।' साहस कर खड़े हो जाओ और घोषणा करो कि मैं केवल ईश्वर-तनय ही नहीं हूँ, पर अपने हृदय में मुझे यह भी प्रतीति हो रही है कि मैं और मेरे पिता एक और अभिन्न हैं। नाजरथवासी ईसा मसीह ने यही कहा उन्होंने इस संसार और इस देह के सम्बन्ध में कभी कुछ न कहा। जगत के साथ उनका कुछ भी सम्बन्ध न था- उसके साथ

सम्पर्क केवल इतना ही था कि वे उसे प्रगतिपथ - पर कुछ आगे की ओर बढ़ा देंगे और धीरे-धीरे तब तक अग्रसर करते रहेंगे, जब तक कि समग्र जगत उस परम ज्योतिर्मय परमेश्वर के निकट नहीं पहुंच जाता, जब तक कि प्रत्येक मानव अपने प्रकृत स्वरूप की उपलब्धि नहीं कर लेता, जब तक कि दुख, कष्ट एवं मृत्यु जगत से सम्पूर्ण रूप से निर्वासित नहीं हो जाती।

(स्वामी जी ने यह व्याख्यान सन 1900 में लॉस एंजलिस में दिया था। प्रस्तुत है, उसी भाषण के संपादित अंश)



# चीन के कर्ज में फंसा पाकिस्तान

पाकिस्तान बेहद खराब आर्थिक स्थिति से जूझ रहा है, उसकी लगातार गिरती इकॉनमी की स्थिति को ऐसे समझा जा सकता है कि अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) और विश्व बैंक जैसे वैश्विक ऋणदाता भी उसे कर्ज देने से कन्नी काट रहे हैं। इसकी वजह उसकी खराब क्रेडिट रेटिंग, उच्च ऋण जोखिम और कमजोर आर्थिक स्थिति है। इसे देखते

हुए इन ऋणदाताओं ने स्पष्ट रूप से सुधारों के लिए अपनी वित्तीय क्रेडिट लाइनों को पूर्वनिर्धारित किया है। कर्जदाताओं ने ये भी

तर्क दिया है कि पाकिस्तान को दिया गया धन भ्रष्टाचार के चलते खुर्दबुर्द हो जाता है और जरूरत की जगह पहुंच ही नहीं पाता है।

पाकिस्तान के आर्थिक संकट के पीछे सबसे अहम वजह उसका चोंका देने वाला ऋण स्तर है। पाकिस्तान पर 2023 तक करीब 125 बिलियन अमेरिकी डॉलर बकाया हो गया है। इसमें करीब एक तिहाई कर्ज चीन का है। इसने चीन की चर्चित 'कर्ज ट्रेप कूटनीति' पर फिर से ध्यान केंद्रित कर दिया है। चीन पर नई औपनिवेशिक महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने के लिए पूरे एशिया और अफ्रीका में अपनी खास किस्म की कर्ज नीति

**DEFAULT**



## सीपीईसी प्रोजेक्ट बन रहा मुश्किल

चीन किस तरह से कर्ज के जाल में फंसे देशों की संपत्तियों का इस्तेमाल करता है। इसका सबूत पाकिस्तान, श्रीलंका जैसे पड़ोसी देशों के अलावा अफ्रीकी देशों में ढांचागत संपत्तियों पर उसका प्रभाव होना है। श्रीलंका की ही बात करें तो उसने हंबनटोटा बंदरगाह को 99 साल की लीज पर लिया हुआ है। पाकिस्तान के लिए चीन पाकिस्तान इकॉनमिक कॉरिडोर, सीपीईसी के लिए लिया गया कर्ज परेशानी बन रहा है। सीपीईसी के पाकिस्तान घटक की परियोजना लागत करीब 25 बिलियन

अमेरिकी डॉलर से ज्यादा है। साफ है कि पाकिस्तान को चीनी लेनदारों को इतनी वित्तीय पूंजी देनी है, जिससे यह पाकिस्तान के विदेशी ऋण संचय में सबसे बड़ा बन गया है। जिस बात ने इसे और अधिक चिंताजनक बना दिया है, वह फ्लैट वाणिज्यिक दरें हैं जिस पर पाकिस्तान ने ऋण लिए थे। ब्याज की ये दरें ज्यादातर मामलों में 7 प्रतिशत से अधिक हैं। जो आईएमएफ जैसे उधारदाताओं की तुलना में कहीं अधिक है। आईएमएफ 2 प्रतिशत पर कर्ज देता है।

चलाने का आरोप लगातार लग रहा है। पाकिस्तान का चीन के साथ चल रहा

सीपीईसी प्रोजेक्ट भी चीन की कर्ज ट्रेप की नीति से अछूता नहीं दिख रहा है।

पाकिस्तान बार-बार चीन को अपना सबसे अच्छा दोस्त कहता रहा है लेकिन दोस्त के कर्ज की ऊंची ब्याज दरों ने पाकिस्तान को कर्ज के जाल में फंसा दिया है, जिससे इस्लामाबाद के लिए कर्ज चुकाना मुश्किल हो रहा है। कर्ज चुकाना तो दूर ब्याज चुकाने में भी उसकी हालात खस्ता हो रही है। स्टेट बैंक ऑफ पाकिस्तान के अनुसार, वित्तीय वर्ष 2023 के लिए देश की कुल विदेशी ऋण सेवा देनदारियां 20.81 बिलियन अमेरिकी डॉलर (पाकिस्तान के 792 लाख करोड़ रूपए) हैं। पाकिस्तान को चीन के पुराने ऋणों को चुकाने के लिए नए ऋण लेने के लिए मजबूर होना पड़ रहा है। ये



नए कर्ज भी चीनी बैंक ही दे रहे हैं, जो इस कर्ज जाल को और ज्यादा उलझा रहे हैं। पिछले माह 8 नवंबर को यह पता चला कि पाकिस्तान इंडस्ट्रियल एंड कमर्शियल बैंक ऑफ चाइना ने बैंक ऑफ चाइना से 600 मिलियन अमेरिकी डॉलर कर्ज मांगा है। ये सिलसिला भी 2017 से

जारी है जब पाकिस्तान ने सीपीईसी के तहत लिए कर्जों को चुकाने के लिए बीजिंग से बचाव ऋण लेना शुरू किया था। साफ है कि पाकिस्तान की खराब आर्थिक स्थिति, मुख्य रूप से चीनी के भारी कर्ज की वजह से है। पता चला है कि श्रीलंका चीन के बीआरई प्रोजेक्ट के दूसरे चरण में शामिल होने को तैयार हो गया है। पिछले दिनों श्रीलंका पहुंची चीन की विशेष प्रतिनिधि शेन थिकिन ने इस संबंध में राष्ट्रपति रानिल विक्रम सिंघे से मुलाकात की थी। कहा जा रहा है कि इस प्रोजेक्ट के जरिए दोनों देश परस्पर व्यापार और पर्यटन को बढ़ावा देना चाहते हैं।

-प्रस्तुति : नंद किशोर

# प्रत्यूष

समाज में समरसता और भातृत्व भाव की पोषक पत्रिका

प्रत्यूष (बहुसंगी हिन्दी मासिक)

के आज ही सदस्य बनें। मात्र 600 रूपए वार्षिक।

पता: 2, रक्षाबंधन, मेहतों का पाड़ा, धानमण्डी, उदयपुर (राज.) 313 001

हार्दिक शुभकामनाओं सहित

रणवीरसिंह चुण्डावत  
डायरेक्टर, Mob.: 7742791508



स्व. किशन सिंह जी चुण्डावत

## चुण्डावत रेस्टोरेंट एण्ड चुण्डावत लस्सी कॉर्नर



पुराना रेलवे स्टेशन रोड़, ठोकर चौराहा, उदयपुर

# औषधीय पौधों में छिपा गुर्दे को बचाने का राज



मदन जैड़ा

मधुमेह रोगियों में गुर्दे खराब होने का सबसे ज्यादा खतरा रहता है। हालांकि, आसानी से उपलब्ध औषधीय पौधों पर यदि गहन अनुसंधान किए जाएं तो उनसे मधुमेह रोगियों के गुर्दों को बचाने की दवा ईजाद की जा सकती है। करंट साइंस जर्नल में प्रकाशित एक शोध में यह दावा किया गया है।

शोध के अनुसार, अकेले भारत में करीब 400 ऐसे औषधीय पौधे हैं जिनमें हाइपोग्लेसेमिक गुण हैं। यानी उनके सेवन से रक्त में शर्करा का स्तर कम होता है। इसका मतलब यह हुआ कि उनमें मधुमेह रोधी गुण हैं। लिहाजा ऐसे पौधों से मधुमेह के इलाज की दवाएं बनाई जा सकती हैं। लेकिन इनमें से कुछ पौधे ऐसे हैं, जो विशेष तौर पर क्षतिग्रस्त हो रहे गुर्दे की सेहत सुधारने में कारगर पाए गए हैं।

## चूहों पर किए जा चुके हैं परीक्षण

जर्नल में ऐसे दर्जन औषधीय पौधों का ब्योरा दिया गया है, जिनके चूहों पर परीक्षण किए जा चुके हैं। परीक्षणों में इस बात की पुष्टि हो चुकी है। खास बात यह है कि इनमें से ज्यादातर वही पौधे हैं, जिनका लोग रोजमर्रा के जीवन में किसी न किसी रूप में इस्तेमाल करते हैं।

## प्रमुख औषधीय पौधे

नीम, कुरमुमा लौंग, लहसुन, अदरक, अंगूर,

**7.7** करोड़ रोगी देश में 2019 में थे, 204513.4 करोड़ होने का अनुमान

**30** से 40 फीसदी मधुमेह रोगियों में गुर्दों के खराब होने का खतरा रहता है

**10** फीसदी मामलों मधुमेह रोगियों के होते हैं गुर्दे फेल होने के कारण मौतों में



मेथी, करेला, अनार, शतावरी मुंगना, उलटकंबल तथा श्योनाक शामिल हैं।

## गुर्दे में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को रोकते हैं ये पौधे

चूहों में परीक्षण के दौरान देखा गया है कि उपरोक्त पौधे एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर हैं, जो गुर्दे में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को रोकते हैं। शरीर में जब एंटी ऑक्सीडेंट और फ्री रेडिकल तत्वों का तालमेल बिगड़ जाता है तो इससे गुर्दे की कोशिकाओं की हानिकारक तत्वों से लड़ने की क्षमता घट जाती है, जिससे

वह कमजोर होने लगते हैं। लेकिन ये औषधीय पौधे ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करते हैं।

औषधीय पौधों में तमाम बीमारियों का इलाज छिपा है। आज जरूरत इस बात की है कि इन पौधों पर गहन शोध करके आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के मापदंडों पर दवा निर्माण किया जाए। एलोपैथी में ऐसी सैकड़ों प्रभावी दवाएं हैं, जो औषधीय पौधों से ही तैयार की गई हैं।

—रामनिवास पराशर,  
आयुर्वेद विशेषज्ञ

# प्रोस्टेट की समस्या तो रात में गर्म चीजें न लें

डॉ. अनिता शर्मा



पचास वर्ष की उम्र के बाद से पुरुषों की प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ने लगती है। सदी का मौसम सिम्पैथेटिक नर्वस को उत्तेजित करता है। यह स्थिति प्रोस्टेट की मांसपेशियों में संकुचन को बढ़ा सकती हैं, जिनमें ग्रंथि बढ़ जाती है और उनके लक्षण दिखने लगते हैं। सामान्य दिनों में जिनमें लक्षण नहीं दिखते हैं उनमें भी सर्दी से लक्षण दिखने लगते हैं। ऐसे लोगों को कुछ विशेष सावधानी बरतने की जरूरत होती है।

## प्रोस्टेट बढ़ने के लक्षण

दिन में 8-10 और रात में कई बार पेशाब के लिए जाना, खुलकर पेशाब न होना, बार-बार पेशाब जैसा महसूस होना, पेशाब करते समय तेज दबाव या दर्द महसूस होना, यूरिन नली में दर्द होना, कई बार ब्लैडर ज्यादा भरने से यूरिन में खून आना या पेशाब में दुर्गंध आना आदि।

## कैसे करें बचाव

- अगर प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ने के लक्षण दिख रहे हैं तो डॉक्टर को दिखाकर इलाज लें। इसके साथ ही दिनचर्या अच्छी रखें। नियमित व्यायाम करें।
- शाम छह-सात बजे तक खाना आदि खा लें और पानी पी लें। इसके बाद से लिक्विड वाली चीजें लेने से बचें।
- रात में गर्म तासीर वाली चीजें जैसे कि चाय-कॉफी या मिर्च-मसालेदार व गर्म

चीजें जैसे दूध भी लने से बचें। इनसे ब्लैडर की सेंसिटिविटी बढ़ती है और यूरिन ज्यादा आता है।

- सोने से पहले टॉयलेट जाएं और यूरिन करने के बाद ही सोएं।
- जिनमें लंबे समय से यह दिक्कत होती है उनके गुर्दे खराब भी होने लगते हैं। क्रिएटिनिन लेवल बढ़ जाता है। ऐसे लोग डाइट में पोटेशियम वाली चीजें कम खाएं।
- जिन्हें रात में ज्यादा यूरिन बन रहा है उन्हें हार्ट चैकअप भी करवा लेना चाहिए। हार्ट डिजीज में भी ऐसा होता है।
- अधिक तनाव और कोई नशा आदि करने से भी बचें।
- बिना डॉक्टरी सलाह के एंटीबायोटिक्स व पेनकिलर आदि न लें।
- पानी कम से कम 2-3 गिलास जरूरी पीएं। हर तीन घंटे से यूरिन जाएं।

**Sunil Choudhary**  
Director  
9414168313

**Vivek Choudhary**  
Director  
9414162615

## Silver Art Palace

OLD SILVER & GOLDEN JEWELLER



**OUR PRODUCTS :**  
Gold Jewellery with Precious Stones,  
Precious & semi precious Stone Jewellery  
Silver Jewellery with Stones,  
Plain Gold Jewellery,  
Victorian Jewellery  
Kundan, Meena & Silver Jewellery,  
Silver Articles, Silver Furniture,  
Indian Handicrafts



Opp. Sahelion Ki Bari, 8, New Fatehpura, Mewar Art Wall Gall, Udaipur (Raj.) INDIA  
Telefax : +91 294 2414334, 2420914 (S) Email : silverartpalace@rediffmail.com  
web : www.silverartpalace.com





# दस मुकाबले जीते एक हारे तो क्या हुआ

विश्व कप के अंतिम नतीजों को लेकर बहुत सारे भारतीय खेल प्रेमी निराश हैं, तो कई लोग इसे राजनीतिक नजरिए से भी देख रहे हैं। जिस तरह भारतीय टीम पूरे खेल के दौरान लगातार जीत दर्ज करती रही और हमारे खिलाड़ियों का प्रदर्शन काफी बेहतर देखा गया, कई कीर्तिमान भी बने, उसमें स्वाभाविक ही उम्मीद बनी थी कि भारत विश्व कप जीतेगा। मगर अंतिम मैच में आस्ट्रेलिया के खिलाफ खेलते हुए वही टीम कमजारे साबित हुई, तो इसे लेकर निराशा स्वाभाविक है। मगर क्रिकेट को अनिश्चितताओं को खेल कहा जाता है।

कीर्ति आजाद

एकदिवसीय विश्व कप क्रिकेट में हम लगातार दस मुकाबले जीतने के बाद ग्यारहवां मुकाबला हार गए, तो खामियों की चर्चा शुरू हो गई। हमारी टीम की तैयारी में किसी तरह की कमी नहीं थी, तभी तो विश्व कप फाइनल तक टीम इतना अच्छा खेलती हुई पहुंची। जिस पिच पर

फाइनल हुआ, वह उतनी आसान भी नहीं थी। जहां गेंद पड़कर धीमी आती हो, वहां जब कोई बल्लेबाज जम जाए, तो उसको लंबी पारी खेलनी चाहिए। हमारी बल्लेबाजी गैर-जिम्मेदाराना थी। कप्तान रोहित शर्मा जम गए थे, तो उन्हें लंबी पारी खेलनी चाहिए थी। अगर वह टिके रहते, तो इतिहास कुछ और दर्ज होता।

अफसोस, दूसरे बल्लेबाजों ने भी गैर-जिम्मेदाराना शॉट खेले और हमने जरूरत से



कुछ कम रन बनाए। वैसे 240 भी कोई आसान स्कोर नहीं था, पर गेंदबाजी में जो लंबाई या दिशा होनी चाहिए थी, वह नहीं दिखी। मोहम्मद शमी को सीधे नई गेंद दी गई, जबकि वह दो गेंदबाजों के बाद गेंदबाजी के लिए आते हैं। हमारे स्पिनर्स अगर बल्लेबाजों को आगे लाकर खिलाते, तो कारगर हो सकता था, लेकिन ऑस्ट्रेलिया के लिए अच्छा दिन था। हमारी तमाम कमियां उसके पक्ष में गईं। ध्यान रहे, क्रिकेट घोर अनिश्चितताओं का खेल

है। इसमें किसी को नहीं मालूम की अगली गेंद पर क्या होना है। एक गेंद भी किसी को हरा या जिता सकती है। जाहिर है, क्रिकेट में तुलना होती है और हो रही है। 1983 में विश्व कप जीतने वाली भारतीय क्रिकेट टीम के साथ अलग हालात थे, हमारे समय में बाउंसर पर कोई पाबंदी नहीं थी, अब आप एक ही बाउंसर मार सकते हैं। तब हेलमेट भी नहीं थे। अगर मैं सोचूं, तो लगता है कि 1983 की हमारी टीम 2023 की हमारी टीम को हरा देती। तब हमारे

साथ एक ही मैनेजर हुआ करते थे, अब तो 15-20 का सहयोगी दल साथ होता है। पहले हम लोग अपने दिमाग को ही कंप्यूटर बनाकर सोचते थे कि सामने वाली टीम में किसके साथ कैसे खेलना है और किसको कैसे आउट करना है।

हां, वर्तमान टीम के पास अनुभव बहुत ज्यादा है। अब खूब एकदिवसीय होते हैं, टी-20 भी होता है। हमारे समय में साल में चार या पांच एकदिवसीय मैच होते थे। क्रिकेट में बहुत अंतर आया है। यह सच है कि हम अनुभव, संसाधन में बहुत कमतर थे, पर इसके बावजूद हम

1983 में अच्छा खेलकर विश्व कप जीते थे। यह भी सवाल उठता है कि टीम इंडिया ऐन मौके पर नाकाम हो जाती है, हालांकि, यह सही नहीं है। हम विगत दो दशक से बहुत अच्छा खेलते आ रहे हैं। विश्व कप जीत चुके हैं, टी-20 जीत चुके हैं। दुनिया की शीर्ष टीम रहे हैं। केवल एक मैच में नाकाम हो जाने से पुराने कारनामे कतरई नहीं धुल जाते।

इस टीम के पास विश्व

के बेहतरीन बल्लेबाज, गेंदबाज हैं। सिर्फ दो कमियां रह गईं। पहली, गैर-जिम्मेदाराना बल्लेबाजी व दूसरी, मौके पर गेंदबाजों का भोथरा जाना। टीम व जीत के प्रति जिम्मेदारी का एहसास बढ़ना चाहिए। बेशक, टीम में कोई बड़ी कमी नहीं है, सिर्फ जिम्मेदारी लेने की बात है।

इस बार उम्मीद तो सबको थी कि भारत जीतेगा, लेकिन कोई टीम हर मुकाबला ही जीत जाए, यह मुमकिन नहीं। हम कैसे भुला दें कि यही टीम कैसे दस मैच जीतती हुई फाइनल में पहुंची ? ऑस्ट्रेलिया के अच्छे खेल को भी देखना चाहिए। उन्होंने हमसे अच्छा अनुमान लगाया, हमसे अच्छा होमवर्क किया। ऑस्ट्रेलिया टीम छह विश्व कप जीत चुकी है। इनका मौके पर जीतने के प्रति जो जुनून है, वह सीखने लायक है। यह जुनून के साथ अपनी योजनाएं बनाते हैं, तभी तो दो शुरुआती मैच हारने के बाद इतनी शानदार वापसी की।

वैसे, फाइनल में हारने के बाद ज्यादा उदास होने की जरूरत नहीं है। समस्या यह है कि हमारे यहां जीतने की भावना खूब है और खेल की भावना कम है, जबकि खेल के दो पहलू तय हैं, हार और जीत। आप क्रिकेट देख रहे हैं, आप अपने देश को जिताना चाहते हैं, पर अगर दूसरी टीम जीत जाती है, तो उसकी भी प्रशंसा करनी चाहिए। हर समय सिर्फ जीत की भावना ठीक नहीं है, खेल की भावना मजबूत रहनी चाहिए। ध्यान रहे कि दूसरी टीम भी जीतने के लिए आई है। दूसरी टीम जीत गई, पर इसका मतलब यह नहीं कि हम अपनी टीम को खारिज कर दें। हमारी टीम अच्छा खेल रही है। मुकाबले आगे भी होंगे, हम पहले भी जीते हैं और आगे भी जीतेंगे।

(लेखक 1983 की विश्व कप विजेता टीम के सदस्य हैं)

With Best Compliments

Lalit Sahlot  
Director

## PERFECT PLANNER



### Architectural Consultant

- ❖ Drawings
- ❖ Super Vision
- ❖ Design
- ❖ Vastu
- ❖ 3D View



77-Chetak Circle, Opp. HDFC Bank, Udaipur  
Ph. : 0294-2429184, Mob. : 94142 39001

# मन से मुक्ति का संदेश है गीता

18 अध्याय और 700 श्लोकों में समाहित श्रीमद्भगवद्गीता महाभारत के भीष्म पर्व अंग है। महाभारत का युद्ध आरंभ होने से पूर्व अर्जुन के भ्रमित मन को दिशा देने के लिए श्रीकृष्ण ने उन्हें गीता का ज्ञान दिया था। तब से लेकर आज तक गीता निष्काम कर्म का संदेश देते हुए विचलित और भ्रमित मन को रास्ता दिखाने का काम कर रही है। प्रस्तुत है गीता जयंती पर विशेष आलेख।

श्री श्री रविशंकर

भगवद्गीता में भगवान कृष्ण ने सात महत्वपूर्ण संदेश दिए हैं, जो हम सभी को स्मरण रखने चाहिए।

## अस्तित्व का सम्मान

ब्रह्मांड आठ तत्वों से बना है- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि और चेतना। मानवीय अस्तित्व को जिन पांच परतों ने ढका हुआ है, वे हैं- पर्यावरण, भौतिक शरीर, प्राण या ऊर्जा, मन और चेतना। अतः संपूर्ण ब्रह्मांड एक व्यक्तिगत इकाई है और हम ब्रह्मांड के अभिन्न अंग हैं। वे अर्जुन से कहते हैं, 'तुम ज्ञान चक्षु के बिना मुझे नहीं देख सकते, अतः अब मैं तुम्हें ज्ञान की एक दिव्य दृष्टि दूंगा, जो मैंने युगों से किसी को प्रदान नहीं की।' इसके साथ वह उसे एक दृष्टि, एक प्रकाश प्रदान करते हैं। उस एक क्षण में अर्जुन को संपूर्ण ब्रह्मांड कृष्ण के रूप में प्रतीत होता है।

## शांति में स्थित होकर युद्ध

कृष्ण अर्जुन से मन को शांत रखकर युद्ध लड़ने के लिए कहते हैं। वे कहते हैं, 'पहले मन में प्रवेश करो और अपने आपको शुद्ध करो। द्वेष भाव से मत लड़ो। समता भाव बनाए रखकर न्याय के लिए युद्ध करो। शांति आपका मूल स्वभाव है। जब आप अपने केंद्र में होते हैं, आप शांत होते हैं जैसे ही मन की हलचल समाप्त होती है, आप शांति को महसूस कर सकते हैं। इस अवस्था को अनुभव करने के बाद जीवन में किसी भी स्थिति का सामना करने की क्षमता प्राप्त हो जाती है।

## मन पर विजय

गीता कहती है, 'आपका मन ही आपके बंधन और आपकी मुक्ति के लिए उत्तरदायी है।' मन निरंतर बदलता रहता है। यदि आपका मन साधना, आध्यात्मिक अभ्यास



**पहले मन में प्रवेश करो और अपने आपको शुद्ध करो। शांति आपका मूल स्वभाव है। जब आप अपने केंद्र में होते हैं, आप शांत होते हैं। जैसे ही मन की हलचल समाप्त होती है, आप शांति को महसूस कर सकते हैं।**

## समय प्रवाह के साक्षी बनें

गीता की प्रासंगिकता आपके जीवन में घटनाओं के प्रवाह को देखना है अर्थात् साक्षी होना है ! अपने अतीत को देखें। क्या यह सपना नहीं हो गया है ? सब चला गया, समाप्त हो गया ! इसी तरह और बीस वर्ष बीत जाएंगे। यह याद करते हुए कि चाहे दुखद या सुखद घटनाएं हो रही हों, मैं उनका साक्षी हूँ। मेरे मन का उनमें फंसना भी घटना का हिस्सा है। मैं इसका भी साक्षी हूँ। इस तरह आप किसी भी स्थिति से ऊपर उठ जाते हैं। आपका मन शांत रहता है। आपके अंदर के सारे नकारात्मक प्रभाव नष्ट होने लगते हैं। सभी प्रकार की बुराइयों से दूरी खुद-ब-खुद बनने लगती है। अंदर का भय दूर हो जाता है और आप निर्भय बन जाते हैं। जिस तरह हवा आती है और सब कुछ उड़ा ले जाती है, उसी तरह जीवन में सभी घटनाएं आती हैं और चली जाती हैं। लेकिन जो महत्वपूर्ण है, वह यह है कि आप कहीं अटके नहीं, आगे बढ़ें और अपने प्रयासों में लग जाएं। जो कुछ भी आपका है, वह आपके पास अवश्य आएगा।

के द्वारा अच्छी तरह से प्रशिक्षित किया गया है तो यह आपका मित्र है और आपकी मदद करता है, अन्यथा आपका अपना मन ही शत्रु-जैसा व्यवहार करता है।

### कर्म योग

कृष्ण अर्जुन को कर्म के फल की कामना किए बिना कर्म करने के लिए कहते हैं। बाद में वे अर्जुन को प्रकृति के नियम के अनुसार कुशलतापूर्वक कार्य करने के लिए कहते हैं। फिर वह उसे बताते हैं कि यदि वह युद्ध जीतना चाहता है, तो उसे कैसे लड़ना चाहिए। निष्काम कर्म से मुक्ति प्राप्त होती है। यह ऐसा कर्म है, जो परिणाम के प्रति किसी प्रकार की आसक्ति के बिना किया जाता है।

### दुख के भोक्ता न बनो

भगवान कृष्ण ने सबसे पहले अर्जुन को यह कहकर चोट पहुंचाई - 'तुम कितने कायर हो, जो युद्ध के मैदान से भागना चाहते हो', लेकिन अर्जुन ने कोई प्रतिवाद नहीं किया। जब आप आहत महसूस करें तो उसमें डूब न जाएं। स्थिति पर गौर करें। यदि किसी बुद्धिमान व्यक्ति या किसी ऐसे व्यक्ति के कार्यों से आपको दुख होता है, जिनका आप बहुत सम्मान करते हैं तो जान



लें कि यह किसी अच्छे कारण के लिए है। यदि कोई मित्र आपको चोट पहुंचा रहा है, तो जान लें कि कुछ कर्म छूट रहे हैं। यदि चोट किसी अज्ञानी की ओर से आ रही हो तो करुणा जगाएं। ये तीन दृष्टिकोण आपके पूरे व्यक्तित्व को निखार सकते हैं।

### आप सुख स्वरूप हैं

याद रखें कि जो अस्थायी है, वह दुखद है। सुख आपके अंदर है, जो अस्थायी है, क्षणभंगुर है और परिवर्तनशील है। उसमें सुख की तलाश मत करें। सुख और आनंद केवल उसी में है, जो कभी बदलता नहीं है।



**Dilip Galundia**  
**Director**

# NANO POLYPLAST

## PRIVATE LIMITED

A-104, 1ST Floor, GLG, Complex, Dr. Shurveer Singh Marg, Fatehpura,  
Udaipur-313004 (Rajasthan) Ph :- +91 0294-2452626/27

**Website :-** [www.galundiagroup.com](http://www.galundiagroup.com)

**Email:** [sales@galundiagroup.com](mailto:sales@galundiagroup.com) | [nanoplast@yahoo.co.in](mailto:nanoplast@yahoo.co.in)

# तरल अनुभूतियों की सशक्त अभिव्यक्ति

वरिष्ठ पत्रकार सनत जोशी के सद्य प्रकाशित काव्य संकलन 'नींव पर खड़ी कविताएं' उनके बचपन से रग-रग में समायी अनुभूतियों का शब्दगुच्छ है।

मातृश्री ब्रजलता जी और पिताश्री रामेश्वर जी शास्त्री



दिग्गज को समर्पित उनकी कविताएं कल्पनाशीलता, प्रेम, प्यार, प्रकृति की बातें नहीं करतीं बल्कि सच की पथरीली धरती से कंकर-कंकर में सम सामयिक विषयों, परिस्थिति जन्य समस्याओं को

परखती और समाधान करती हैं।

'आदमी का कद' कविता में वे कहते हैं कि आदमी का कद बदलता है, कभी नहीं बदलता आदमी। 'चिड़िया और बेटियां', 'आनन्द', में मिश्री

सी रिश्तों की मिठास घोलते हुए मार्मिक भावों वाली, तरल अनुभूतियों से पैदा हुई पंक्तियां आंखों की कोरों के तटबंधों को तोड़ देती हैं। 'पक्की सड़क', 'उजाला नजर नहीं आता' पता लगाया जाए, आग, 'कुण्टा' आदि कविताओं में मन की स्थित प्रज्ञता का भाव उभर कर आता है। अपनी अन्तर्निहित वेदना को उकेरते हुए 'मां के लिए' कविता में कहते हैं - 'अकेली पाल लेगी चार बेटों को चार बेटे नहीं पाल सकते एक मां को मां बोझ है बेटों के लिए'

आज की एकल परिवार व्यवस्था पर करारा व्यंग्य है। असाधारण सवाल साधारण मां के लिए, उभर कर परिलक्षित हुआ है। 'मैया मोरी मैं नहीं कुर्सी पायो', 'नजर आते हैं कैसे', में हास्य-व्यंग्य का पुट नजर आता है। 'जल गया हूं मैं', 'कल्लगाह' में आधुनिक शिक्षा नीति की व्यवस्थाओं पर चोट करते हैं। कहीं-कहीं कवि अपनी भावनाओं के अतिरेक को स्वीकार करते हैं। प्राकथन में अपने आप को वे कवि नहीं मानते, कहते हैं - यत्र तत्र बिखरे अक्षरों को पकड़ता हूं शब्दों, वाक्यों को जोड़ता हूं

सार्थकता पाठक पर छोड़ता हूं

अन्य रचनाओं में साहित्य के रसों के साथ-साथ प्रकृति का मानवीकरण, मनुष्य की उर्जा, उमंग, जोश और जिजीविषा की बेहतरीन श्रृंखला पिरोयी गयी है। कवि ने जीवन दर्शन और विरह की वेदना को बड़ी बारीकी से दर्शाया है।

शब्दों की हत्या/ शब्द निःशब्द नहीं बोल पाते/ तीर से तीखे /पत्थर से टोस मक्खन से मुलायम शब्द/ जीवित रहेंगे/जीवित रहेंगी उनकी जाति गत प्रकृति हीरकणियां/ 'कोख', 'जुराबें' और 'दिल' गागर में सागर है जैसी संकलन की अधिकांश रचनाएं नैतिक शिक्षा के सबसे बड़े विश्वविद्यालय संयुक्त परिवार की प्रणाली के इर्द-गिर्द घूमती नजर आती हैं।

मानव मन में छिपे सत्य को उजागर करने वाली कविताओं में सहज भाव और सरस प्रवाह से युक्त शब्दावलियां पाठक को कहीं मननशील तो कहीं झकझोर देती हैं। उनमें संवेदनाओं की धारा बह रही है। राजस्थान साहित्य अकादमी के आर्थिक सहयोग से प्रकाशित संकलन की छपाई और आवरण उत्कृष्ट है। अंकुर प्रकाशन और सनतजी बधाई के पात्र हैं।

प्रमिला शरद व्यास

**With Best Compliments**

**Hemant Chhajer**  
Director



**Uday Microns**  
**Private Limited**

**Manufacturer of High Grade Micronised Talc,  
Soapstone, Calcite, Dolomite  
and Chinaclay Powder**

**Mob. : 94141 60757, Fax : 25255 15, Email : udaymicrons@yahoo.co.in**  
**Fact.: E-277 Road No. 4, Bhamashah Industrial Area, Kaladwas, Udaipur (Raj.)**

खरी-खरी

# हास्य के नाम पर फूहड़ता परोसता हिंदी सिनेमा

वंदना यादव



हिंदी सिनेमा की इतनी दीवानगी के बावजूद हिंदी फिल्मों ने 'हास्य' के नाम पर कुछ 'विशेष' नहीं किया। बल्कि कहा जाए कि हिंदी सिनेमा, अपने पुराने और घिसे-पिटे सूत्र को लेकर आज भी चल रहा है, तो गलत नहीं होगा। कुछ दशक पहले की फिल्मों ने स्थूलकाय महिलाओं को हंसी का पात्र बनाए रखा। इसके उलट बहुत पतले या बेहद मोटे, श्याम वर्णा, केशहीन पुरुष की भी सिनेमा ने जी भर कर हंसी उड़ाई। कभी पहनावा तो कहीं पात्रों की बोली-भाषा के चलते, उनके बोलने के तरीके का मजाक बनाया जाता रहा। इस मंच पर असहिष्णुता की हद तब पार हो जाती है कि हास्य पैदा करने के लिए कलाकार की स्वास्थ्यगत अक्षमता का भी इस्तेमाल कर लिया जाता है। जातिसूचक शब्दों, क्षेत्रीयता का मखौल उड़ाना, लिंग आधारित शब्दों से या द्विअर्थी संवाद से हास्य पैदा करना असल में हास्य नहीं है। बल्कि यह हास्य के स्थान पर फूहड़ता है। हिंदी फिल्मों ने द्विअर्थी संवादों, लिंग आधारित संवाद और शारीरिक बनावट पर टिप्पणी करते हुए अशिक्षित या अल्प शिक्षित दर्शकों को लंबे समय तक सस्ता हास्य परोसा। समय बदलने के साथ सिनेमा की तकनीक में बदलाव आए मगर हास्य के लिए रचनात्मक लेखन इस उद्योग से आज भी गायब है। जब कुछ नया। तलाशना था तब भी अपने ही देश की अन्य भाषाओं को फूहड़ हास्य के तौर पर पेश कर दिया गया। यहां तक कि चेहरे-मोहरे से अलग दिखने वाले चरित्रों को क्षेत्रीयता के नाम पर या शारीरिक विविधता के नाम पर हंसी का पात्र बना दिया। हास्य में रचनात्मक लेखन की कमी के चलते नामी कलाकारों से लेकर अन्य फिल्मी सितारे भी इसी तरह के सस्ते हास्य से दर्शकों का मनोरंजन करते रहे हैं। भारत एक सिनेमा प्रेमी देश है। एक शोध के अनुसार 140.76 करोड़ की आबादी वाले देश में प्रतिवर्ष पच्चीस अलग-अलग भाषाओं में लगभग अठारह सौ फिल्मों का निर्माण होता है। इसमें से अकेले हिंदी फिल्मों की संख्या 350 से अधिक रहती है। सवाल यह है कि इतनी बड़ी तादाद में उपलब्ध दर्शकों के लिए बन रही फिल्में, पैसा और समय खर्च करके आए लोगों को मनोरंजन के नाम पर असल में क्या परोस रही हैं ? हैरानी होती है कि देश का हिंदी फिल्म उद्योग कुछ नया करने के विचार से भी घबराता क्यों है। इस कड़ी में क्षेत्रीयता के नाम पर किसी को कांचा, मल्लू या सेठजी पुकारा गया और उनके चरित्रों को कंजूस, बुद्धू या चतुर-चालाक बना कर संवाद या फिल्मांकन से हास्य डालने का प्रयास किया गया। असल जीवन में जब आप इस तरह के किसी क्षेत्र के लोगों से मिलते हैं, तब सबसे पहले फिल्म में देखे चरित्र की छवि मन में कौंधती है। फिल्म निर्माता यहीं पर नहीं रुके। उन्होंने शारीरिक तौर पर अलग दिखने वालों की मजबूरी का जम कर दोहन किया। असंवेदनशीलता की हद पार करते हुए ऐसे चरित्रों को मोटे, गंजे, नाटे, कालू, पेटू कह कर फूहड़ हंसी का पात्र बनाया। संस्कृति पर अश्लीलता की हद तक पहुंचते हुए हिंदी सिनेमा ने अपने असंवेदनशील होने का सबूत बारबार पेश किया है। अपने-अपने दौर के सफलतम सितारों को लेकर बनाई फिल्में, क्षेत्रीय पहनावे और भाषाओं का मजाक उड़ाती हुई मिल जाती हैं।

Pavan Roat  
Director  
94141 69583

नए गैस कनेक्शन  
तुरन्त उपलब्ध है



**HP GAS**  
**SURYA GAS AGENCY**



**19 K.G. गैस सिलेण्डर  
मांगलिक कार्यक्रम एवं  
त्यवसायिक उपयोग हेतु  
सम्पर्क करें।**

**12, Vinayak Complex,  
Opp. Mahasatiya  
Dainik Bhaskar Road,  
Ayad, Udaipur**

# करुणा और दया खोलती है भीतर के द्वार

घृणा, ईर्ष्या, क्रोध आदि हानिकारक हैं। ये मस्तिष्क की नकारात्मक अवस्था है, क्योंकि ये हमारी मानसिक खुशी को नष्ट कर देते हैं। दूसरी ओर, दया, करुणा सकारात्मक भाव हैं जो हमें ऊर्जा से भरपूर रखते हैं।



दलाई लामा

बौद्ध धर्म में कारणत्व का सिद्धांत प्राकृतिक नियम की तरह स्वीकार्य है। सच्चाई के बारे में बात करते हुए आपको इस नियम को ध्यान में रखना होता है। उदाहरण के लिए, प्रतिदिन के अनुभवों के मामले में, यदि कुछ ऐसी घटनाएं होती हैं, जो आपको पसंद नहीं हैं तो ऐसी घटना को रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि उस घटना का कारण बनने वाली परिस्थितियों को पैदा ही न होने दिया जाए। इसी प्रकार, यदि आप चाहते हैं कि कोई विशिष्ट घटना या अनुभव हो जाए तो इसका सबसे तर्कसंगत तरीका यही है कि उन कारणों व परिस्थितियों को खोजा व एकत्रित किया जाए, जो उस घटना का कारण बनी हैं।

मानसिक अवस्थाओं व अनुभवों के साथ भी यही बात लागू होती है अगर आप खुशी चाहते हैं तो आपको वे कारण तलाशने होंगे, जो उस खुशी को पैदा करते हैं और यदि आप

कष्ट से बचना चाहते हैं तो आपको उस कष्ट के कारणों व उसे पैदा करने वाली परिस्थितियों को पैदा होने से रोकना होगा। इस कारणत्व के सिद्धांत की समझ बहुत जरूरी है

हम खुशी प्राप्त करने के लिए मानसिक कारण के परम महत्व पर बात कर चुके हैं इसलिए, हमारा अगला कार्य यह देखना है कि हम कितनी तरह की मानसिक अवस्थाओं को अनुभव करते हैं। हमारे लिए इन सभी मानसिक अवस्थाओं को स्पष्ट तौर पर जानना और इनमें अंतर करना जरूरी है ताकि इन्हें इस आधार पर वर्गीकृत किया जा सके कि इनसे खुशी मिलती है अथवा नहीं। हैं।

उदाहरण के लिए घृणा, ईर्ष्या, क्रोध आदि हानिकारक होते हैं। हम इन्हें मस्तिष्क की नकारात्मक अवस्था मानते हैं, क्योंकि ये हमारी मानसिक खुशी को नष्ट कर देते हैं। यदि एक बार आपके मन में किसी के लिए घृणा या

दुर्भावना आ जाए, यदि एक बार आपका मन घृणा या नकारात्मक भावों से भर जाए तो आपको दूसरे लोग भी अपने विरोधी प्रतीत होने लगते हैं। इसके फलस्वरूप पहले से अधिक डर, ज्यादा अवरोध और संकोच तथा असुरक्षा का भाव होता है। ये चीजें उत्पन्न होती हैं और विरोधी समझे जाने वाले संसार के मध्य एक प्रकार का अकेलापन पैदा हो जाता है। ये सब नकारात्मक भाव घृणा के कारण पैदा होते हैं। दूसरी ओर, मानसिक अवस्था जैसे दया भाव और करुणा निश्चित ही सकारात्मक भाव हैं। मैं किसी करुणामय, उदार, दयालु व्यक्ति को स्वस्थ मानता हूँ। यदि आपके अंदर करुणा, स्नेहमयी दया का भाव है तो कोई चीज स्वतः आपके भीतर का द्वार खोल देती है। उसके माध्यम से आप अन्य लोगों के साथ अधिक सहजता से संपर्क कर सकते हैं। सौहार्द का यह भाव आपको उदार बना देता है।



कैसा लगा यह अंक

## प्रत्यूष

इस अंक में कौन सा आलेख आपको ज्यादा पसंद आया। आप किन विषयों पर आलेख पढ़ना ज्यादा पसंद करेंगे? किस विषय पर आप हमें अपना मौलिक आलेख, शोध, कविता, कहानी भेजना चाहेंगे। कृपया हमें लिखें। आपके रचनात्मक सुझावों का सदैव स्वागत होगा।

ੴ एक ओंकार सत् गुरु परसाद  
घलै आवे नानका सदे उठी जावे



## श्रद्धांजलि



स्वर्गवास- 5 दिसम्बर, 2013

### स्व. सरदार जोगिन्दर सिंह जी सोनी सुपुत्र स्व. सरदार अमरीक सिंह जी सोनी

“आपकी यादें, आपका आभास, आपका विश्वास,  
सबकुछ है हमारे पास, आपके अहसासों में।  
आप तो हर पल बसे हुए हैं दिल की धड़कन में,  
भीगी पलकों में.... परिवार की सासों में॥”

श्रद्धावन्तः स. गुरुप्रीत सिंह सोनी-सोनिया (पुत्र-पुत्रवधू), सूरज, सागर (पौत्र),  
चान्दनी (पौत्री), स्वीटी-आर.एस. बग्गा, प्रेटी-खुशबीर सिंह, फेरी-आज्ञापाल सिंह,  
रीना-जसपाल सिंह (पुत्री-दामाद), स. परमजीत सिंह-कमलजीत कौर (साला-सलहज)  
एवं समस्त सोनी परिवार।



# आंवले का अनूठा स्वाद

आंवला न सिर्फ स्वादिष्ट, बल्कि सेहत के लिहाज से भी बड़ा गुणकारी है। त्वचा व बालों की चमक के अलावा यह मस्तिष्क, फेफड़ा, आंख और हृदय को भी चुस्त-दुरुस्त रखता है। इन दिनों बाजार में आंवला की आवक खूब है। इसे तरह-तरह से अपनी डाइट में थुमार कीजिए।



ज्योति मोघे

## आंवला मिक्स वेज

कितने लोगों के लिए - 2

कुकिंग टाइम - 20 मिनट

सामग्री: बारीक कटा आंवला - 2, तेल-आवश्यकतानुसार, पनीर - 4 चम्मच, लाल



मिर्च पाउडर-स्वादानुसार, बारीक कटी गाजर - 2 चम्मच, नमक-स्वादानुसार, चीज - 2 चम्मच, जीरा-छोंक के लिए, मटर - 2 चम्मच, बारीक कटी धनिया पत्ती-2, चम्मच, बारीक कटी पत्ता गोभी - 3 चम्मच, गरम मसाला पाउडर-1/2 चम्मच, कटी हुई फूलगोभी - 1/2 कटोरी, अदरक-लहसुन पेस्ट-1 चम्मच,

कटी हुई बीन्स - 4 चम्मच, हींग चुटकी भर, बारीक कटी मिर्च - 1 चम्मच

**विधि:** पेन में तेल गर्म करके उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटक जाए जो पेन में मिर्च, अदरक-लहसुन पेस्ट और हींग डाल कर चलाएं। उसके बाद पेन में हल्दी पाउडर, लाल मिर्च, आंवला, नमक और बाकी सारी सब्जियां डालें। जब सब्जियां पक जाए तो पेन में पनीर और गरम मसाला पाउडर डालें और तीन से चार मिनट तक पकाएं। कढ़कस की हुई चीज और धनिया पत्ती से सजा कर पेश करें।

## बेसन-आंवला चीला

कितने लोगों के लिए - 3

कुकिंग टाइम - 25 मिनट

सामग्री: बेसन - 2 कटोरी, तेल-आवश्यकतानुसार, आंवले का पेस्ट - 1/2 कटोरी, सौंफ-1/4 चम्मच, हल्दी पाउडर - 1/4 चम्मच, हरी मिर्च-लहसुन का पेस्ट-1/2 चम्मच, लाल मिर्च पाउडर-1/2 चम्मच, कटी हुई धनिया पत्ती-आवश्यकतानुसार, नमक - स्वादानुसार।

**विधि:** बेसन में नमक, हल्दी, मिर्च, सौंफ, हरी मिर्च-लहसुन का पेस्ट और आंवले का पेस्ट मिला कर पानी की सहायता से पेस्ट बना लें। इस घोल को दस से पंद्रह मिनट के लिए ढक कर रख दें। नॉनस्टिक तवे पर तेल लगा कर घोल को गोल फैला दें। तेल लगा कर दोनों ओर से सेंक लें। चटनी के साथ सर्व करें।



## आंवला-दाल ढोकली

कितने लोगों के लिए - 4

कुकिंग टाइम - 50 मिनट

सामग्री: ढोकली के लिए: आटा - 1 कटोरी, अजवाइन - 1/4 चम्मच, कढ़कस किया आंवला-2



चम्मच तेल - 2 चम्मच, नमक - स्वादानुसार, हल्दी - जरा सी, अन्य सामग्री: अरहर दाल - 1 कटोरी, नमक - स्वादानुसार, हल्दी पाउडर - 1/2 चम्मच, गरम मसाला - 1/2 चम्मच, कटी हुई मिर्च - 1/2 चम्मच, अदरक-लहसुन पेस्ट - 1 चम्मच, बारीक कटी धनिया पत्ती - 2 चम्मच, तेल - आवश्यकतानुसार, जीरा - छोंक के लिए, करी पत्ता - 8, गुड़ - इच्छानुसार, हींग - चुटकी भर, धनिया पाउडर - 1 चम्मच, कढ़कस किया आंवला - 1/2 चम्मच

**विधि:** आटे में नमक, अजवाइन, दो चम्मच तेल और कढ़कस किया आंवला मिला कर पानी की मदद से अच्छी तरह से गूंद लें। दाल को थोड़ी देर के लिए पानी में भिगोएं।

गूंदे हुए आटे की लोई लेकर रोल बनाएं। अब भिगोई हुई दाल में आटे की ढोकली, हल्दी पाउडर, नमक, पानी और जरा-सा तेल डाल कर पका लें। जब दाल पक जाए तो उसमें छोंक लगाने के लिए एक पैन में तेल डालें और उसमें जीरा, करी पत्ता, हींग, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, गुड़ और हल्दी डाल कर मिलाएं। पैन में कढ़कस किया आंवला भी डालें। इस छोंक को तैयार दाल में डालें। गरम मसाला पाउडर डाल कर थोड़ा-सा और उबाल लें। रोटी के साथ दाल ढोकली पेश करें।

## आंवले का अचार

कितने लोगों के लिए - 6

कुकिंग टाइम - 70 मिनट

सामग्री: आंवला - 250 ग्राम, हींग-जरा-सी, सरसों का तेल - 150 ग्राम, मेथीदाना - 1/2 चम्मच, अजवाइन - 1/4 चम्मच, लाल मिर्च पाउडर - 2 चम्मच, सौंफ - 1/4 चम्मच, हल्दी पाउडर - 1 चम्मच, पीली सरसों - 2 चम्मच, नमक - 1 चम्मच



**विधि:** सबसे पहले आंवले को धोकर भाप में पका लें। गुठली निकाल कर आंवले को काट लें। अब एक कड़ाही में तेल डाल कर उसमें हींग, अजवाइन, दरदरा मेथी दाना और सौंफ डालें। गैस बंद कर दें। कड़ाही में लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, पीली सरसों और नमक डाल कर चलाएं। आंवला डाल कर मिलाएं। अब सरसों के तेल को अच्छी तरह से उबालें और फिर ठंडा करके अचार में डालें। जब अचार पूरी तरह से ठंडा हो जाए तो उसे साफ-सुथरे मर्तबान में डाल कर स्टोर करें।



पं. शोभालाल शर्मा

## इस माह आपके सितारे



### मेष

इस माह परिवार में शुभ कार्य के संकेत हैं। नजदीकी लोगों का पर्याप्त सहयोग मिलेगा। भाई-बहनों में परस्पर में वित्तीय सहायता की आवश्यकता होगी। व्यापार एवं नौकरी में लाभ मिलेगा, व्यापार विस्तार का उत्तम समय है। मांस पेशियों में खिचाव संबंधित परेशानी रहेगी।



### वृषभ

वर्ष के अंतिम माह में आर्थिक पक्ष कमजोर रहेगा। व्यापार में सावधानी बरतें। नौकरी पेशा जातक भी सतर्कता बरतें। कोई भी आरोप लग सकता है, पारिवारिक रिश्तों में मजबूती। छात्रों का रुझान रचनात्मक कार्यों में रहेगा व सफलता मिलेगी। स्वास्थ्य सामान्य, पिता के स्वास्थ्य पर ध्यान दें।



### मिथुन

चुनौतीपूर्ण कार्यों का सामना करना पड़ सकता है। पारिवारिक क्लेश संभव, विवाद कोर्ट-कचहरी तक पहुंच सकता है। जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा। व्यापार में प्रतिद्वंद्वी हावी रहेगा। राजनीति में निराशा हाथ लगेगी, नौकरीपेशा जातकों को आगे बढ़ने के अवसर मिलेंगे। स्वास्थ्य में नई स्फूर्ति, ऊर्जा व शक्ति से लबरेज रहेंगे।



### कर्क

यह माह शुभ संकेत देगा। पुराने मित्रों का मिलन होगा। परिवार में सहयोग रहेगा। विदेश यात्रा के योग, आर्थिक दृष्टि से अप्रत्याशित परिणाम, राजनीति से संबंध रखने वालों को चुनौती मिलेगी। नया अनुभव होगा लेकिन तनाव भी रहेगा। नौकरी पेशा जातकों का कार्यभार बढ़ने से मानसिक दबाव रहेगा।



### सिंह

आर्थिक दृष्टि से संतुष्ट रहेंगे। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी। पदोन्नति के योग, विद्यार्थी वर्ग को भी मनचाहे परिणाम प्राप्त होंगे। अवसर को हाथ से न जाने दें। पुराने मित्रों से भेंट संभव, माह की शुरुआत स्वास्थ्य की दृष्टि से अनुकूल नहीं है कोई गंभीर बीमारी जकड़ सकती है। मानसिक रूप से संतुलित रहें।



### कन्या

प्रतिद्वंद्वियों से सजग रहें। व्यापार में हानि संभव। जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा। रचनात्मक क्षेत्र में कार्य कर रहे जातकों को पर्याप्त अवसर प्राप्त होंगे, विद्यार्थी वर्ग को मेहनत के अनुरूप परिणाम नहीं मिलेंगे। माह के मध्य में स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हो सकती हैं। दाम्पत्य जीवन उत्तम रहेगा।



### तुला

परिवार का वातावरण सुखमय रहेगा। शासकीय एवं न्यायिक मामले पक्ष में रहेंगे। व्यापार में नई ऊंचाइयों को छुएंगे तथा मनचाहा परिणाम प्राप्त करेंगे। स्वास्थ्य के प्रति विशेष रूप से जागरूक रहे। समय-समय पर जांचें कराते रहे। विद्यार्थी वर्ग आशंकित रहेगा। परंतु दृढ़ निर्णय से वातावरण को अनुकूल बना पाएंगे।



### वृश्चिक

आपका उग्र स्वभाव बनते हुए कार्यों को बिगाड़ सकता है, कोई निर्णय करने से पहले वरिष्ठजनों की से सलाह अवश्य प्राप्त करें। सहयोगियों से विवाद संभव है। धैर्य से काम लें। मानसिक रूप से अस्वस्थ रह सकते हैं। कार्य क्षेत्र में चुनौतियों मिलेगी, विद्यार्थियों को निर्णय लेने में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। यात्रा योग हैं।



### धनु

पारिवारिक चिंता रहेगी। कार्यक्षेत्र में नए अवसर मिलेंगे। प्रतिद्वंद्वियों पर नजर बनाए रखें। राजनीति से जुड़े लोग अपने लिए कुछ नया कर सकते हैं। जीवनसाथी के साथ मतभेद उभरेंगे। माह के द्वितीय सप्ताह में पित्त संबंधी विकार उत्पन्न हो सकते हैं, जीवन शैली में बदलाव लाएं।



### मकर

यह माह मंगलमय एवं पारिवारिक वातावरण खुशनुमा रहेगा। परिवार में किसी सदस्य की उन्नति संभव है। भाई-बहनों को साथ रहने का अवसर प्राप्त होगा। राजनीति से जुड़े लोगों को अपने लिए कुछ प्रस्ताव आ सकते हैं, जो निकट भविष्य में लाभदायक सिद्ध होंगे। सिरदर्द व पेट की समस्या से ग्रसित रहेंगे।



### कुम्भ

वर्ष आखिरी माह शुभफल लेकर आया है। व्यापारिक क्षेत्र में सफलताएं मिलेगी। जिस कारण आकस्मिक धन लाभ मिलेगा। मन को स्थिर रखने की आवश्यकता है। मधुमेह एवं बीपी के रोगी विशेष सतर्कता बरते। अविवाहित जातकों को विवाह के प्रस्ताव प्राप्त होंगे। राजनीति में वाद-विवाद से बचें।



### मीन

परिवार में खुशी का वातावरण रहेगा एवं वरिष्ठजनों का सहयोग प्राप्त होगा। आर्थिक रूप से सजग रहें। नौकरी पेशा जातकों को अधिकारियों से डांट-फटकार सहनी पड़ेगी। जीवनसाथी का पूर्ण सहयोग प्राप्त होगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। विद्यार्थी वर्ग को पुरुषार्थ के अनुरूप सफलता मिलेगी।



## आरएनटी स्पोर्ट्स क्लब टीम का सम्मान

उदयपुर, राजस्थान नर्सिंग एसोसिएशन की ओर से राज्यस्तरीय चतुर्थ कोरोना वॉरियर्स क्रिकेट प्रतियोगिता की चैंपियन टीम आरएनटी स्पोर्ट्स क्लब उदयपुर का जिलाध्यक्ष पवन कुमार दानाध्यक्ष व संरक्षक रमेश मीणा के नेतृत्व में स्वागत किया गया। सम्भागीय अध्यक्ष नरेश पूर्बिया ने बताया कि टीम के सभी खिलाड़ियों व स्पोर्ट्स का उपरणा ओढ़ाकर, प्रशंसा-पत्र व स्मृति चिन्हेंट भेंट कर स्वागत व अभिनंदन किया



गया। मुख्य अतिथि एमबी हॉस्पिटल के अधीक्षक डॉ. आर.एल. सुमन, विशिष्ट अतिथि मुख्य अधीक्षक रमेश आर्य, प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष हेमंत आमेटा, पूर्व जिलाध्यक्ष भूपेंद्र सिंह शकावत, ग्रामीण जिलाध्यक्ष कुंदन मेनारिया, सुखलाल धाकड़, सम्पत बडाला, गीता आहरी, शारदा गरासिया, जगदीश पूर्बिया, ओमप्रकाश पालीवाल आदि थे। क्रिकेट टीम दिलीप यादव व उप कप्तान प्रशांत सोनी का भी सम्मान किया गया।

## 'एजूकेशन वर्ल्ड' की रैंकिंग में सीपीएस अत्तल

उदयपुर, 'एजूकेशन वर्ल्ड' की ओर से स्कूल रैंकिंग में सेंट्रल पब्लिक सी.से. स्कूल को उदयपुर में प्रथम, राज्य में द्वितीय व देश में आठवें स्थान पर घोषित किया गया। सीपीएस को प्रथम स्थान सहशिक्षा तथा छात्रावास सुविधा युक्त विद्यालय की श्रेणी में प्राप्त हुआ निदेशिका अलका शर्मा के लगभग 35 वर्षों के अथक परिश्रम का यह परिणाम है। इसके लिए उन्हें दिल्ली में एक भव्य समारोह में सम्मानित किया गया। यह पुरस्कार शर्मा के साथ निदेशक दीपक शर्मा, प्राचार्य पूनम राठौड़ ने प्राप्त किया।



## सीमा प्रदेश उपाध्यक्ष व चंदा सचिव नियुक्त



उदयपुर, प्रदेश महिला कांग्रेस कमेटी की अध्यक्ष राखी गौतम ने उदयपुर की सीमा पंचोली को उपाध्यक्ष तथा चंदा सुहालका को सचिव नियुक्त किया है। पार्टी में विभिन्न पदों पर कार्य कर चुकी सीमा प्रदेश कांग्रेस महिला कमेटी में तीसरी बार उपाध्यक्ष नियुक्त हुई हैं।

## पंचोली को स्काउट गाइड विभूति सम्मान

उदयपुर, समाज सेवा, देश भक्ति, संस्कृति-विरासत संवर्धन में अति उत्कृष्ट कार्य कर अति विशिष्ट जन की सम्मान श्रृंखला में लोकजन सेवा संस्थान ने 73वां भारत स्काउट गाइड स्थापना दिवस मनाया। इसमें 98 वर्षीय राम स्वरूप पंचोली को लोकजन स्काउट गाइड विभूति सम्मान से अलंकृत किया गया।



## डॉ. जगदीश शर्मा को बाल साहित्य सम्मान

भीलवाड़ा, बालवाटिका पत्रिका द्वारा गत दिनों राष्ट्रीय बाल साहित्य संगोष्ठी एवं बाल साहित्यकार सम्मान समारोह विनायक विद्यापीठ सभागृह में आयोजित हुआ। मुख्य अतिथि मध्यप्रदेश साहित्य अकादमी के निदेशक विकास दवे थे। अध्यक्षता बालवाटिका के प्रधान सम्पादक भेरूलाल गर्ग ने की। विशिष्ट अतिथि दिल्ली के हरि सिंह पाल, उत्तराखण्ड के उदय किरोला, साहित्य मंडल नाथद्वारा के महामंत्री श्याम प्रकाश देवपुरा एवं महंत मोहन शरण शास्त्री थे। समारोह में वरिष्ठ बाल साहित्यकार डॉ. जगदीश चन्द्र शर्मा गिलुण्ड को 'जय प्रकाश भारती शिखर सम्मान' के साथ 31 हजार रूप्य एवं प्रशस्ती-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर बसन्त कुमार त्रिपाठी, विद्यावती शर्मा एवं सुधीर उपाध्याय भी उपस्थित थे। समारोह का संचालन रेखा स्मित ने किया।



## फोर्टी डेलिगेशन की चाइना यात्रा



उदयपुर, फेडरेशन ऑफ राजस्थान ट्रेड एंड इंडस्ट्री (फोर्टी) अध्यक्ष सुरेश अग्रवाल के नेतृत्व में चाइना में कैंटन फेयर में 52 सदस्यों ने भाग लिया। फोर्टी की यह यात्रा राजस्थान की अंतरराष्ट्रीय व्यापार में अग्रणी कंपनी फ्लोरेट ग्रुप के सहयोग से हुई। फोर्टी राजस्थान ब्रांच कमेटी चेयरमैन प्रवीण सुथार ने बताया कि कैंटन फेयर में दो सौ देशों से लगभग तीन लाख बायर्स एवं पैतीस हजार एक्सिबिटर्स ने हिस्सा लिया।

## अक्षय लोकजन विशेषांक का विमोचन

उदयपुर, मेवाड़ की कला संस्कृति व विरासत के संवर्धन को समर्पित अक्षय लोकजन पत्रिका के उदयपुर विशेषांक का विमोचन डॉ. लक्ष्यरात सिंह मेवाड़ ने किया। इस अंक में उदयपुर के वैभव, इतिहास, जल प्रबंधन, शिक्षा एवं रेलवे के विकास तथा शहर की प्रमुख विभूतियों पर लेख शामिल किए गए हैं। पत्रिका के प्रकाशक जय किशन चौबे के अनुसार संपादन डॉ. मनीष श्रीमाली ने किया।



## आलोक संस्थापक की जयंती मनाई

उदयपुर, आलोक संस्थान के संस्थापक आचार्य स्व. श्यामलाल कुमावत के जयंती उत्सव पर आलोक संस्थान सेक्टर-11 में आचार्य स्मारक पर पुष्पांजलि एवं स्मरणांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। शहर के विभिन्न संगठनों व संस्थाओं ने पुष्पांजलि अर्पित की। इस अवसर पर संस्थान के निदेशक डॉ. प्रदीप कुमावत ने कहा कि आचार्य श्री ने आलोक को एक दर्शन के रूप में समाज में स्थापित किया।



## मेवाड़ यूनिवर्सिटी में फ्रेशर्स डे सेलिब्रेशन

**चित्तौड़गढ़**, मेवाड़ यूनिवर्सिटी विद्यार्थियों ने फ्रेशर्स डे पर एक से बढ़कर कार्यक्रम प्रस्तुत कर समां बांध दिया। विद्यार्थियों ने रैंप पर तीन राउंड में अपने जलवे बिखेर पुरूस्कार जीते। इस दौरान मैनेजमेंट से मिस फ्रेशर आरोही और बीटेक से मिस्टर फ्रेशर का खिताब एन. दिनेश ने जीता। वहीं उपविजेता अनामिका ओर सोंगविंग रहे। कार्यक्रम में बीपीए फर्स्ट ईयर के विद्यार्थी लिंगम ने विश्वविद्यालय के चेयरमैन डॉ. अशोक कुमार गदिया का लाइव चित्र बनाकर सभी को हतप्रभ कर दिया और खूब तालियां बटोरी। मुख्य अतिथि हिन्दुस्तान जिक लिमिटेड हैड बीनू राफेल थीं। चांसलर डॉ. अशोक कुमार गदिया ने कहा कि मेवाड़ यूनिवर्सिटी में छोटा भारत बसता है।



वाइस चांसलर डॉ. आलोक मिश्रा, प्रो. वाइस चांसलर आनंदवर्धन शुक्ला ने भी विचार रखे। इस मौके पर अध्यक्ष गोविंद लाल गदिया, बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट के

सदस्य आर. के. गदिया, अर्पित माहेश्वरी, डॉ. चित्रलेखा सिंह, ओएसडी एच. विधानी और प्लेसमेंट सेल के निदेशक हरीश गुरनानी उपस्थित रहे।

## कॉस्मेटिक स्त्री विज्ञान की मेडिकोलीगल कार्यशाला



**उदयपुर**, अर्थ ग्रुप के सीएमडी और सीइओ डॉ. अरविंदर सिंह ने जयपुर में आयोजित सेमिनार में कॉस्मेटिक स्त्री विज्ञान के अकसर नजर अंदाज किए जाने वाले मेडिकोलीगल पहलुओं पर गहराई से बात की। डॉ. सिंह ने कंस्यूमर प्रोटेक्शन एक्ट और क्लीनिकल इस्टेब्लिशमेंट एक्ट का विस्तृत विश्लेषण और विवेचना की। डॉ. सिंह ने नेशनल मेडिकल कमीशन की नई गाइड लाइंस जिसमें चिकित्सकों के लिए विज्ञापन और सोशल मीडिया

आचरण की जानकारी भी दी। कॉस्मेटिक स्त्री विज्ञान प्रमुख रूप से सौंदर्य संबंधित समस्याओं का निवारण करता है। अतः इनसे प्रक्रिया में लोगों की काफी अपेक्षाएं होती हैं। डॉक्टर्स के लिए यह आवश्यक है कि उचित काउंसिलिंग के द्वारा सही अपेक्षा निर्धारित करें।

## रोटरी क्लब ने मनाया चार्टर दिवस



**उदयपुर**, रोटरी क्लब उदयपुर ने 66वां चार्टर दिवस रोटरी बजाज भवन में मनाया। इस मौके पर अध्यक्ष गिरीश मेहता ने कहा कि रोटरी के 65 वर्षों के इतिहास में क्लब के पूर्वाध्यक्षों के सेवा कार्यों ने रोटरी क्लब उदयपुर को दुनिया के मानचित्र पर उभारा है। मुख्य अतिथि पूर्व न्यायाधीश हिमांशु राय नागौरी थे। पूर्व प्रातपाल निर्मल सिंघवी ने कहा कि क्लब के पूर्व अध्यक्ष और सचिवों के सेवा कार्यों से जनता काफी लाभान्वित हुई है। कार्यक्रम में उपस्थित आइएफएस आर के जैन सहित सभी अध्यक्षों को सम्मानित किया गया। साथ ही नाइजीरिया से आए पूर्व असिस्टेंट गवर्नर को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के दौरान पूर्व अध्यक्ष और सचिव को सम्मानित किया। इसमें डॉ. केबी शर्मा, पदम दुगाड़, रमेश चौधरी, महेंद्र टाय, एनके सिंघवी, नक्षत्र तलेसरा, सुरेश सिसोदिया, वीरेंद्र सिरिया, अनिल कोठारी, आरसी गर्ग, पीएल पुजारी, यूएस चौहान, लक्ष्मणसिंह कर्णावट, डॉ. निर्मल कुणावत आदि शामिल रहे। कार्यक्रम चेयरमैन आलोक पगारिया ने संचालन किया।



## फिजियोथैरेपी कांग्रेस : 13 देशों ने लिया भाग



**उदयपुर**, कोविड महामारी के दौरान और उसके बाद देश में टैली हेल्थ तथा इससे जुड़े क्षेत्रों की मांग ओर परिवर्तन दोनों ही देखने को मिल रहा है। ये विचार राजस्थान विद्यापीठ कॉलेज ऑफ फिजियोथैरेपी की मेजबानी में हुई फिजियोथैरेपी कांग्रेस में सामने आए। टैली हेल्थ रिहैबिलिटेशन एक्सप्लोरिंग द लैंडस्केप ऑफ हेल्थकेयर सिस्टम फ्रॉम प्री कॉविड-19 पेन्डेमिक टू पोस्ट कॉविड एरा विषय पर दो दिवसीय पांचवी अंतराष्ट्रीय कांग्रेस में कुलपति प्रो. एसएस सारंगदेवोत ने कॉविड एरा विषय पर दो दिवसीय उद्घाटन सत्र में अध्यक्षीय उद्बोधन दिया। प्राचार्य डॉ. शैलेन्द्र मेहता ने बताया कि दो दिवसीय सेमिनार में 13 देशों के 3000 से अधिक प्रगतिभागियों ने भाग लिया। जिसमें 400 से अधिक शोध पत्रों, 10 मॉडल तथा 60 पोस्टर का वाचन व प्रदर्शन किया गया। मुख्य अतिथि सौराष्ट्र यूनिवर्सिटी गोधरा के कुलपति डॉ. प्रताप सिंह चौहान थे। विशिष्ट अतिथि डॉ. केएस ठाकुर कुलपति गोविन्द गुरु ट्राईबल यूनिवर्सिटी बांसवाड़ा ने कहा कि इस प्रकार की कांग्रेस से अनुभवों को साझा करने का अवसर मिलता है।

## डॉ गुप्ता ने बताए सफलता के सूत्र



**उदयपुर**, जीवन में लक्ष्य प्राप्त करने के लिए स्वस्थ रहना जरूरी है। खुद की कमियों को दूढ़ें न कि दूसरों की खामियों पर समय जाया करें। आपसे बेहतर आपकी जिन्दगी को कोई नहीं बना सकता। अरावली गुप्स ऑफ हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. आनंद गुप्ता ने वरदान महावीर गुप आफ स्कूल्स के ऋषभदेव स्थित महावीर मॉडर्न पब्लिक स्कूल में नेशनल यूनिटी डे पर मोटिवेशनल गुरू के रूप में विद्यार्थियों एवं अध्यापकों को जीवन जीने के बेहतर सूत्र सिखाए। संस्थान के फाउंडर सुन्दरलाल जैन, निदेशक विकास जैन आदि ने डॉ. गुप्ता का स्वागत किया।

## ब्लाईंड एंड डिफ जूडो टूर्नामेंट

**उदयपुर**, राजस्थान स्टेट ब्लाईंड एंड डिफ जूडो प्रतियोगिता-2023 का आयोजन उस्ताद गणेश राजोरा की स्मृति में स्वरूप सागर स्थित व्यायाम शाला में सम्पन्न हुआ। समापन समारोह के मुख्य अतिथि प्रो. गौरव वल्लभ थे। अध्यक्षता के.जी. मूंदड़ा ने की। टूर्नामेंट निदेशक डॉ. हिमांशु राजोरा ने प्रतियोगिता का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया।

## पुष्पजल मंदिर का उद्घाटन



उदयपुर, जैनाचार्य देवेन्द्र महिला संस्थान की ओर से निर्मित पुष्पजल मंदिर का देवेन्द्र धाम में उद्घाटन किया गया। संस्थान अध्यक्ष रेखा चोर्डिया ने बताया कि गुरु पुष्कर संयम शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में चल रहे कार्यक्रमों की श्रृंखला के तहत मंडल की ओर से वर्ष भर यहां पीने के पानी की व्यवस्था रहेगी। मंत्री रंजना छाजेड़ ने बताया कि इस दौरान पूर्व महापौर व देवेन्द्र धाम ट्रस्ट की कार्यकारी अध्यक्ष रजनी डांगी, मंजू मेहता व ट्रस्ट के सभी सदस्य मौजूद रहे।

## उदयपुर के वैभव पर पुस्तक



उदयपुर, शहर के अतीत, वर्तमान और भावी विकास को दर्शाती किताब 'उदयपुर का वैभव : झीलें एवं संस्कृति' प्रकाशित की गई। जीएमएसएल धाकड़ चेरिटेबल फाउंडेशन के तहत डॉ. एलएल धाकड़ ने इस पुस्तक में 500 पृष्ठ एवं 4 हजार चित्रों के जरिये पूरे लेकसिटी को समहित किया है। डॉ. धाकड़ इस फाउंडेशन के अध्यक्ष हैं।

## उदयपुर सीमेंट क्लिकर की क्षमता दोगुना बढ़ी



उदयपुर, सीमेंट कंपनी जेके लक्ष्मी सीमेंट लिमिटेड की सब्सिडियरी उदयपुर सीमेंट वर्क्स लिमिटेड (यूसीडब्ल्यूएल) ने अपनी क्लिकर यूनिट की शुरुआत की घोषणा की है। इससे उत्पादन क्षमता बढ़कर 3 मिलियन टन सालाना पर पहुंच गई है। सीईओ श्रीवत्स सिंहानिया ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धी मार्केट में यह जरूरी है कि हम उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों के अनुसार अपने आप में बदलाव लाएं और उनकी जरूरतों को पूरा करते हुए लगातार आगे बढ़ें।

## गुजराती समाज की डोरमेट्री का उद्घाटन



उदयपुर, गुजराती समाज में भव्य डोरमेट्री का उद्घाटन हुआ। इस मौके पर गुजराती समाज ट्रस्ट बोर्ड के अध्यक्ष नयन भाई गांधी, सचिव रमेश भाई पटेल, उपाध्यक्ष नानजी भाई पटेल,

ट्रस्टी जैमिन भाई पटेल, गुजराती समाज के अध्यक्ष राजेश बी मेहता, सचिव दिनेश भाई पटेल, वरिष्ठ उपाध्यक्ष दिलीप भाई सोनी आदि उपस्थित थे।

## महिला समृद्धि बैंक : नवीन परिसर का शुभारंभ



उदयपुर, महिला समृद्धि बैंक की प्रथम शाखा बाजू बाजार के नवीन परिसर का शुभारंभ गत दिनों हुआ। बैंक अध्यक्ष डॉ. किरण जैन ने बताया कि बैंक का शुभारंभ 12 जून 1995 को तत्कालीन मुख्यमंत्री भैरोसिंह शेखावत द्वारा हुआ था। नए भवन का शुभारंभ करते हुए असम के राज्यपाल गुलाबचंद कटारिया ने बैंक को राष्ट्रीय स्तर पर मिले तीन अवार्ड पर बधाई देते हुए कहा कि बैंक निरंतर प्रगति पथ पर बढ़ता जा रहा है एवं ग्राहकों को अत्याधुनिक सेवाओं से लाभान्वित कर रहा है। समारोह में दिनेश भट्ट, प्रमोद सामर, चंद्रसिंह कोठारी, बैंक की पूर्व उपाध्यक्ष श्रीमती सुनिता मांडावत, आकाश वागरेचा आदि उपस्थित रहे। मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने बताया कि महिला समृद्धि बैंक सहकारी बैंक होते हुए भी राष्ट्रीयकृत एवं निजी बैंकों की तुलना में कहीं पीछे नहीं है।

## रश्मि पगारिया अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित



उदयपुर, इनरव्हील क्लब की प्रेसिडेंट रश्मि पगारिया को फिलिपींस से इंटर नेशनल इनरव्हील क्लब प्रेसिडेंट जेनीडा फ्रकोन ने गत वर्ष किए गए 'सशक्त महिला समाज' तथा महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए सम्मानित किया। डिस्ट्रिक्ट चेररमैन रीना अग्रवाल ने बताया कि वर्क वंडरस प्रेसीडेंशियल सितेशन रश्मि पगारिया, प्रेसिडेंट इनरव्हील क्लब उदयपुर ने प्राप्त किया। गत दो वर्ष में उनके द्वारा किए गए 475 प्रोजेक्ट के लिए उन्हें यह सम्मान दिया गया।

## स्वर्ण लेक ज्वेलर्स के नए शोरूम का शुभारंभ



उदयपुर, स्वर्ण लेक ज्वेलर्स शोरूम का उद्घाटन निवृत्ति कुमारी मेवाड़ ने किया। इस अवसर पर शोरूम निदेशक प्रदीप पोरवाल, कार्तिक पोरवाल, उदयपुर सर्राफा संघ के अध्यक्ष यशवंत आंचलिया आदि मौजूद रहे। कार्तिक पोरवाल ने बताया कि शोरूम में सोना, जड़ाऊ पोलकी, कुंदन, डायमंड चांदी के आभूषणों की विस्तृत रेंज उपलब्ध हैं। उल्लेखनीय है कि स्वर्ण लेक ज्वेलर्स का यह दूसरा शोरूम है।

## कनिष्का को प्रियदर्शिनी पुरस्कार



उदयपुर, एमके जैन क्लासेज में 12वीं वाणिज्य वर्ग की छात्रा कनिष्का सालवी का चयन इंदिरा गांधी प्रियदर्शिनी पुरस्कार के लिए हुआ। कनिष्का को स्कूटी, एक लाख रूपए, प्रमाण पत्र के साथ मेडल दिया जाएगा। संस्थान के प्रबंध निदेशक डॉ. एम.के. जैन ने छात्राओं का अभिनंदन कर अन्य छात्राओं को भी प्रोत्साहित किया।

## वेदव्यास को 'साहित्य मनीषी' पुरस्कार दक्षिणपंथी ताकतों से हिंदी साहित्य को चुनौती

चूरू, राजस्थान साहित्य अकादमी उदयपुर की ओर से 5 अक्टूबर को दादाबाड़ी सभागार में प्रदेश के 70 साहित्यकारों को सम्मानित किया गया। लेखक-पत्रकार एवं राज. सा. अकादमी के पूर्व अध्यक्ष वेदव्यास को साहित्य मनीषी, जयपुर के रत्न कुमार सांभरिया को मीरा पुरस्कार व डॉ. रणजीत को जनार्दन राय नागर सम्मान दिया गया। उदयपुर के चेतन औदित्य को सुधींद्र पुरस्कार, जालोर के पुरुषोत्तम पोमल को रांगेय राघव



पुरस्कार, बीकानेर के हरीश बी. शर्मा को देवराज उपाध्यक्ष पुरस्कार, जयपुर के राघवेंद्र रावत को

कन्हैयालाल सहल पुरस्कार, अजमेर के रासबिहारी गौड़ को देवीलाल सामर पुरस्कार, कोटा मूल की चेन्नई निवासी रोचिका अरुण शर्मा को बाल साहित्य का शंभूदयाल सक्सेना पुरस्कार तथा उदयपुर के बिलाल पठान को सुमनेश जोशी प्रथम कृति पुरस्कार दिया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि वेदव्यास ने कहा कि वर्तमान में साहित्य को बड़ी चुनौती दक्षिणपंथी ताकतों से है, जो देश को बांटने का काम कर रही हैं।

### शतरंज के प्रति बढ़ते रुझान से खुश हुई रेज़नीस आजोला

उदयपुर, इन्टरनेशनल चैस फेडरेशन की डिप्टी चैयरपर्सन वुमन ग्रेण्ड मास्टर डाना रेज़नीस ओज़ोला गत दिनों दो दिवसीय यात्रा पर पहली बार उदयपुर पहुंची। वे हिरण मगरी सेक्टर-4 स्थित सेन्ट एन्थनी स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में शतरंज खिलाड़ियों से मुखातिब हुईं। स्कूल के प्राचार्य विलियम डिसूजा, चैस इन लोकसिटी के सचिव विकास साहू, राजस्थान चैस एसोसिएशन के उपाध्यक्ष राजेन्द्र तेली, अन्तराष्ट्रीय चैस ऑर्बिटर निलेश कुमावत, फेडरेशन के अंतरिम सचिव डॉ. विपनेश भारद्वाज आदि ने उनका स्वागत किया। स्कूल के प्राचार्य विलियम डिसूजा ने बताया कि समारोह में डाना ने महिला ग्रेण्ड मास्टर बनने की अपनी सफलता की कहानी बताई। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने रंगारंग कार्यक्रम की प्रस्तुति दी। डाना ने विद्यालय के 45 खिलाड़ियों के साथ शतरंज खेला और उन्हें सफलता के टिप्स दिए। डाना ने कहा कि इस खेल में जो अपने दिमाग का बेहतर उपयोग करता है, वही सफल होता है।



### चित्तौड़ दिल्ली में सम्मानित

उदयपुर, लोकसिटी के सूक्ष्म कृति कलाकार चन्द्रप्रकाश चित्तौड़ को नई दिल्ली में इन्टरनेशनल ह्यूमन राइट्स एम्बेसेडर ऑर्गेनाइजेशन की ओर से 'महात्मा गांधी नोबेल पीस अवार्ड' दिया गया। उन्हें आई पीएस आलोक कुमार व आर्गेनाइजेशन के चेयरमैन डॉ. अविनाश सुकन्डे ने सम्मानित किया। इस अवसर पर चित्तौड़ द्वारा निर्मित 150 फिट लम्बे एक पत्रक का भी विमोचन किया गया। जिसमें राष्ट्रपिता महात्मा गांधी द्वारा देश को आजादी दिलाने के लिए किए गए योगदान को सचित्र दर्शाया गया है।



### अध्ययन

## बचपन का माहौल छोड़ता है प्रभावी छाप

जिन बच्चों का अपने माता-पिता के साथ प्रेमपूर्ण रिश्ता होता है, वे बड़े होकर दूसरों के प्रति अधिक दयालु और मददगार होते हैं। इसके विपरीत जिनका बचपन अपने परिवार के साथ तनावपूर्ण या अपमानजनक गुजरता है, उनमें सहानुभूति, उदारता, दयालुता और मदद जैसे सामाजिक लक्षण विकसित होने की संभावना कम होती है। इंटर्नेशनल जर्नल ऑफ बिहेवियरल डेवलपमेंट पत्रिका में प्रकाशित एक अध्ययन में ये निष्कर्ष सामने आए हैं। कैंब्रिज यूनिवर्सिटी के अध्ययन के मुताबिक, तीन साल तक अपने माता-पिता के साथ घनिष्ठ संबंध होने से किशोरावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी कम होती हैं। किसी व्यक्त की समाज के प्रति क्या राय होती है, यह उसे बचपन में मिले माहौल से तय होती है। अध्ययन के मुख्य लेखक इओनिस कैट्रेंटोनिस् ने कहा, माता-पिता के साथ हमारा शुरुआती रिश्ता बड़े होने तक प्रभावी छाप छोड़ता है। बचपन में मिला माहौल किसी मनुष्य का व्यक्तित्व निर्धारित करने का काम करता है। वर्ष 2000 से वर्ष 2002 के बीच ब्रिटेन में पैदा हुए 10 हजार लोगों पर हुए



अध्ययन में ये निष्कर्ष सामने आया।

**अच्छा आचरण जरूरी:** शोधार्थियों ने कहा, बच्चों को जैसी परवरिश और शिक्षा देना चाहते हैं वैसा ही आचरण माता-पिता को रखना चाहिए। बच्चे जो देखते और सुनते हैं वही उनके स्वभाव में रच बस जाता है। इसलिए बच्चों के सामने जो भी कहना हो वह हमेशा सोच-समझकर कहना चाहिए। वहीं बड़े अक्सर बच्चों के लिए अपमानजनक भाषा का उपयोग कर जाते हैं। यह बच्चों के मन में हमेशा के लिए बना रह सकता है। उनका

व्यवहार लोगों के प्रति भी वैसा ही हो जाता है। शोधार्थियों ने अध्ययन में हिस्सा लेने वाले 10 हजार लोगों से कई प्रश्न किए। इनमें उनसे पूछा गया कि अगर किसी को चोट लगी हो तो क्या करें, क्या आपको अपने परिवार से कोई शिकायत है, बचपन में परिवार में घटी कोई दुख पहुंचाने वाली घटना, माता-पिता का उनके प्रति बचपन में कैसा रवैया रहा, भविष्य में आप अपने बच्चों के साथ कैसा रिश्ता रखना चाहेंगे आदि। इन सवालों से मिले जवाब के आधार पर अध्ययन किया गया।

### ऐसा व्यवहार खतरनाक

- अपमानजनक भाषा का प्रयोग
- बच्चों की बातों में कमी दूढ़ना
- बच्चों के सामने एक-दूसरे का अपमान ठीक नहीं होता

### इन बातों का ध्यान रखें

- बच्चों के सामने सभ्य भाषा बोलें
- छोटी-बड़ी गलतियों को नजरअंदाज करना सीखें
- छोटी उपलब्धियों पर तारीफ

## संवेदना/श्रद्धांजलि



**उदयपुर।** श्री प्रभुलाल जी सुहालका का 1 नवम्बर को आकस्मिक स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे व्यथित हृदय धर्मपत्नी श्रीमती प्रेम देवी, पुत्र महेश व राजकुमार, पुत्रियां श्रीमती पुष्पा व अंजना देवी तथा पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों का भरपूर परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्री लालचंद जी सुहालका मेरवा-मांडल वाले का 2 नवम्बर को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पत्नी श्रीमती शोभा, पुत्र रतन व गणपत सुहालका, पुत्रियां चंचल देवी, लक्ष्मीदेवी, पौत्र-पौत्रियों तथा दोहित्र-दोहित्रियों का संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** वरिष्ठ कांग्रेस नेता, व्यवसायी एवं समाजसेवी श्री जसवंत कुमार जी गन्ना का 6 नवम्बर को असामयिक निधन हो गया। वे अपने पीछे शोक विह्वल धर्मपत्नी श्रीमती कमलादेवी, पुत्र बिदेश व रुपेश गन्ना, पुत्री गरिमा भाणावत, पौत्र-पौत्री व दोहित्र सहित भरपूर परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्री सज्जनसिंह जी मेहता टिम्बावाला का 31 अक्टूबर को संथारापूर्वक देहावसान हो गया। वे अपने पीछे व्यथित हृदय पुत्र सुरेन्द्र, चन्द्रसिंह व विनोद कुमार, पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों तथा भाई-भतीजों का समृद्ध परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्रीमती कविता मोदी (पूर्व पार्षद) का 1 नवम्बर को आकस्मिक स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त सासु मां श्रीमती कमलादेवी, पति प्रमोद मोदी, पुत्र पार्थ मोदी, पुत्री पूर्वा शिशोदिया, जेठ-जेठानी, देवर-देवरानियों एवं पौत्र-पौत्रियों का संपन्न व समृद्ध परिवार छोड़ गई हैं।



**उदयपुर।** श्रीमती संतोष काबरा का 30 अक्टूबर को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पति श्री चन्द्रकुमार जी काबरा, पुत्र वीरेन्द्र, राकेश, राजकुमार, गिरिराज, मंगल, पुत्री श्रीमती भारती हेड़ा व पौत्र-पौत्रियों, दोहित्री तथा देवर-देवरानियों का भरपूर परिवार छोड़ गई हैं।



**उदयपुर।** श्रीमती निर्दोष देवी खण्डेलवाल का 11 अक्टूबर को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र दिनेश व सुधीर, पुत्रियां प्रेमदेवी, इन्द्रादेवी व ललिता देवी तथा पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों का भरपूर परिवार छोड़ गई हैं।



**उदयपुर।** श्री अमरसिंह जी लोढ़ा का 18 अक्टूबर को निधन हो गया। वे अपने पीछे व्यथित हृदय धर्मपत्नी श्रीमती निर्मला, पुत्रियां श्रीमती रेणु, मीनू जैन, प्रियंका मट्टा व प्राची गांधी, भाई-भतीजों, पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों का संपन्न व समृद्ध परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** स्वतंत्रता सेनानी स्व. वीरेन्द्रपाल सिंह जी की धर्मपत्नी श्रीमती उमरानी चौहान का 29 अक्टूबर को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पुत्र रविन्द्र, दलवीर, देवेन्द्र पुत्रवधू नीलिमा (स्व. बंसल) एवं पौत्र-पौत्रियों का वृहद परिवार छोड़ गई हैं।



**उदयपुर।** श्री राजेन्द्र प्रसाद जी नुवाल बनेड़ा वाला का 29 अक्टूबर को निधन हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त धर्मपत्नी श्रीमती मंजू देवी, पुत्र गौरव, पुत्रियां श्रीमती भूमिका लावटी, आस्था तुर्किया तथा पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों व भाई-भतीजों का समृद्ध परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्री प्रभुलाल जी भदादा का 29 अक्टूबर को स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे व्यथित हृदय पुत्र लक्ष्मीनारायण, दिनेश कुमार, दिलीप कुमार व शैलेन्द्र कुमार, पुत्रियां मीना मूंदड़ा, मधु नामधर व निर्मला भराड़िया तथा पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों, भाई-भतीजों का संपन्न व समृद्ध परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्री जमनालाल जी बंदवाल का 26 अक्टूबर को आकस्मिक स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त माता श्रीमती देऊबाई, धर्मपत्नी श्रीमती सुशीला देवी, पुत्र घनश्याम व चन्द्रशेखर, पुत्री शीतल मंडावरा, सपना सहित भाई-भतीजों, पौत्र-पौत्रियों का भरपूर परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्री रामचन्द्र जी दशोरा (साहू) का 30 अक्टूबर को आकस्मिक स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल धर्मपत्नी श्रीमती मांगीबाई, पुत्र देवेन्द्र, विजेश, दिनेश व चिराग, पुत्रियां पुष्पादेवी दया, भारती महावर, नूतन कुराड़िया, डॉ. कीर्ति मंगरोरा व हीना अडिरिया, पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों व भाई-भतीजों का वृहद परिवार छोड़ गए हैं।



**Raghu Mahal Hotels Pvt. Ltd.**

**FLAMES RESTAURANT**

(Multi Cuisine)

(A Unit of Raghu Mahal Hotels Pvt. Ltd.)

Ph :- 0294-2425694

M.:- 09649466662



Spa-Beer Bar-Banquet Hall

93, Opp. M.B. College, Darshanpura, Airport Road, Udaipur (Raj.) Tel :- 0294-2425690-93

Email :- raghumahalhotels@gmail.com Website :- www.raghumahalhotels.com



**बिलासी देवी**

44 Years of Quality care

**Gattani Hospital**

**गट्टानी हॉस्पिटल**

शास्त्री सर्कल, उदयपुर (राज.) मो. 9269333699, 9667217458, 9214460061

Web site - www.pileshospitaludaipur.com, E-mail: gattanihospital@gmail.com

पाइल्स (क्रायो द्वारा) फिशर, फिस्टूला चिकित्सा का एक मात्र विश्वसनीय केन्द्र

**पाइल्स**

(मोडिफाइड क्रायो द्वारा)

एक दिन में छुट्टी

22,000 सफल ऑपरेशन

आज ही जानें  
आपकी कब्ज़ की  
गंभीरता को -  
**GKC SCORE**  
तुरंत लॉगअप करें -  
www.pileshospitaludaipur.com



**बच्चेदानी ऑपरेशन**

(बिना टाँके/दूरबीन द्वारा)

रियायती दरों पर

सामान्य प्रसव एवं सिजेरियन



डॉ. मुकेश देवपुरा  
एच.बी.बी.एस., एच.एम.  
मो. 94141-69339

**निःसंतानता एवं स्त्री रोग चिकित्सा**

**शिशु चिकित्सा एवं टीकाकरण केन्द्र**

Cashless Facility Available For Insured Patients



डॉ. कल्पना देवपुरा  
एच.बी.बी.एस., एच.एम.  
मो. 94141-62750

**सभी प्रकार के दूरबीन ऑपरेशन (हर्निया, पथरी)**





# St. Anthony's Sr. Sec. School

*Affiliated to CBSE, New Delhi*



*Wishing you all a*

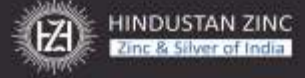
**Merry  
Christmas**



**A Happy Peaceful & Prosperous  
New Year 2024**

*478/479, Sector-4, Hiran Magri, Udaipur  
School Ext. Goverdhan Vilas, Udaipur*





# शुभ दिवाली

दिवाली हम सभी के जीवन में प्रगति की रोशनी के साथ हमें एकता के मार्ग पर ले जाए, हम सभी के जीवन में समृद्धि, खुशी और उत्तम स्वास्थ्य लाए।

[www.facebook.com/HindustanZinc](https://www.facebook.com/HindustanZinc) [www.linkedin.com/company/hindustanzinc](https://www.linkedin.com/company/hindustanzinc) [www.instagram.com/hindustan\\_zinc](https://www.instagram.com/hindustan_zinc)  
[https://twitter.com/PriyaAH\\_Vedanta](https://twitter.com/PriyaAH_Vedanta) [www.twitter.com/hindustan\\_zinc](https://www.twitter.com/hindustan_zinc) [www.twitter.com/CTO\\_HZ](https://www.twitter.com/CTO_HZ)



Hindustan Zinc Limited Yashad Bhawan, Udaipur - 313004 Rajasthan, India T: +91 294 6604000-02 | [www.hzindia.com](http://www.hzindia.com)

51 दिसम्बर 2023



Inspired by Science

# Creating Shared Value.

## ENVISIONING INFINITE POSSIBILITIES.



A legacy of 75 years and a belief in science for sustainable development has paved the way for PI to rapidly evolve into an integrated Life Sciences company committed to its purpose of **Reimagining a healthier planet.**

PI has now grown to be one of the **fastest-growing AgChem** and amongst the **TOP 5 CSM companies** in the world.

**AgChem**

**Fine Chemicals**

**Life Sciences**

[www.piindustries.com](http://www.piindustries.com) | [info@piind.com](mailto:info@piind.com)