

मार्च 2024

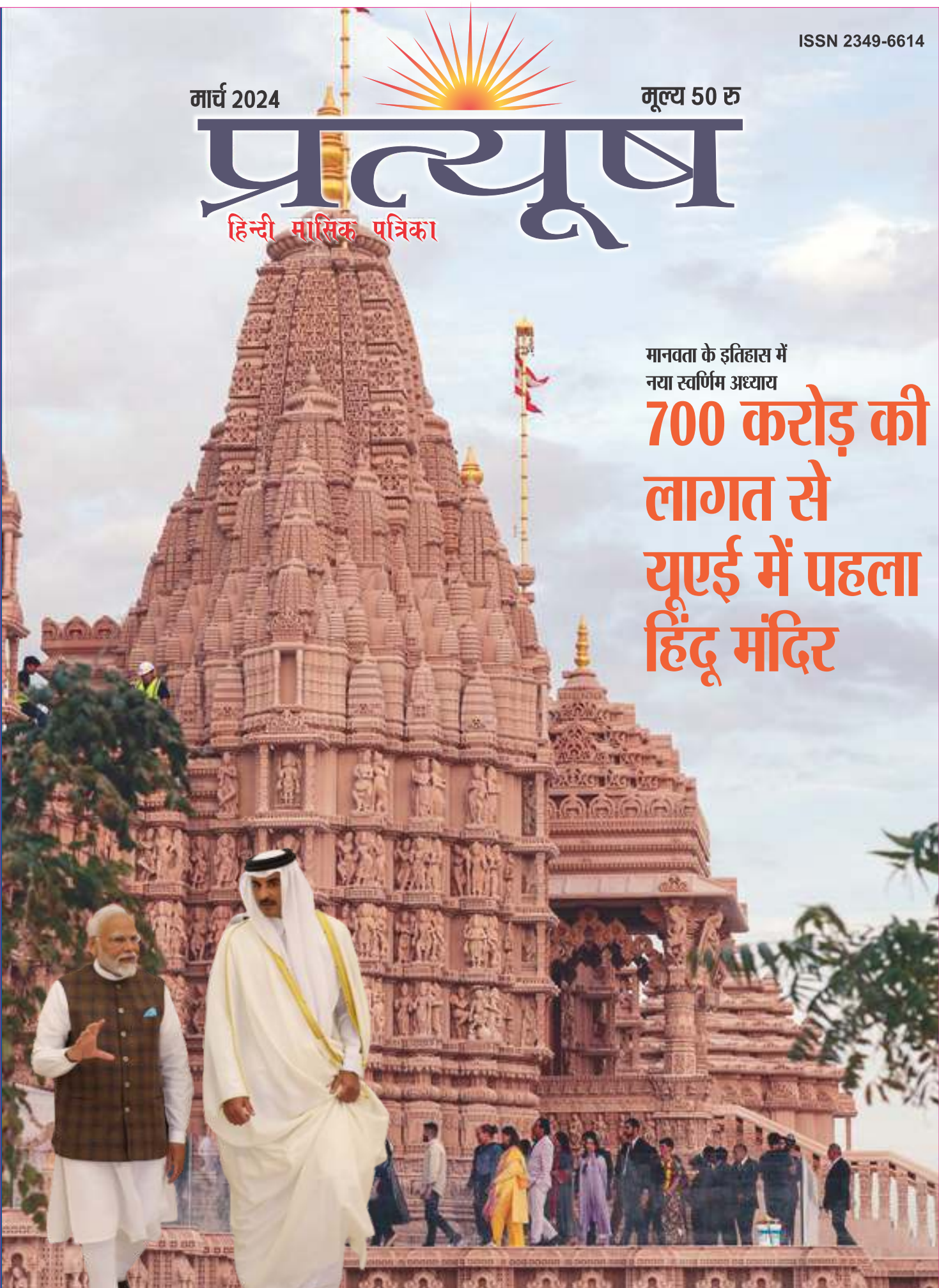
मूल्य 50 रु

# प्रत्यूष

हिन्दी मासिक पत्रिका

मानवता के इतिहास में  
नया स्वर्णिम अध्याय

700 करोड़ की  
लागत से  
यूएई में पहला  
हिंदू मंदिर





AN ISO 9001:2008  
Certified co.



# Aravali Minerals & Chemical Industries Pvt. Ltd.

Quarry Owner, Processor, Exporter and Supplier of Indian Onyx,  
Marbles, Granites & other Natural Stones from Udaipur

## MINERAL STONE CONSTRUCTION



ARAVALI  
GREEN

**Aravali  
Group**  
... at a  
glance



ARAVALI  
PINK



ARAVALI  
WHITE



ARAVALI  
FANTASY

- A wonder of nature- the Onyx Marble of Aravali, is most sought after by Architects and Master builders from all over the world for its distinct creamy white and subtle pink colors embellished with nature's own patterns.
- Aravali Onyx, with its fine grain texture and translucency, symbolises supreme luxury, extreme sensitivity and a high degree of aesthetics.
- Aravali Minerals & Chemical Industries is proud to uncover and present before connoisseurs across the globe, this dplendour of nature.

**6 Continents 36 Countries, More then 400 Customers**

B-132, Mewar Industrial Area, Madri, Udaipur-313003

Tel: 2490675, 2491357, 2491675

OFFICE:SP-1, Udhyog Vihar, Sukher, Udaipur-313003

E-mail: aravali.sunil@yahoo.com, aravali1975@gmail.com

Website: www.aravalionyx.com

# प्रत्युष

मूल्य 50 रु  
वार्षिक 600 रु



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

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

चीफ रिपोर्टर : अमेश शर्मा

**जिला संवाददाता**

बांसवाड़ा - अनुराज चेलोवत

चित्तौड़गढ़ - संदीप शर्मा

नाथद्वारा - लोकेश दवे

इंदूरपुर - सारिका राज

राजसमंद - कोमल पालीवाल

जयपुर - राव संजय सिंह

मोहिन खान

प्रत्युष 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।



**प्रत्युष**  
हिन्दी मासिक पत्रिका

प्रकाशक - संस्थापक :

**Pankaj Kumar Sharma**

“रक्षाबंधन”, धानमण्डी, उदयपुर-313 001

**होली की हार्दिक शुभकामनाएं**  
अंदर के पृष्ठों पर...

**अर्थक्षेत्रे**



**समावेशी विकास का  
भरोसा देता बजट**  
पेज 10

**पर्व**



**राग-रंग और खुशी का  
त्योहार है होली**  
पेज 14



**मार्गदर्शन**

**परीक्षा तनाव नहीं  
उल्लास का अवसर**  
पेज 24

**अलंकरण**



**पांच विभूतियों को  
'भारत रत्न'**  
पेज 20

**चहेती**



**कितना कुछ टिका है-  
बस एक चाय पर**  
पेज 22



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



# Happy Holi



## SAH POLYMERS LIMITED

(Manufacturer of HDPE/PP Laminated & Unlaminated Woven Fabric, Sacks and F.I.B.C.)



E-260-261, M.I.A., Madri, Udaipur - 313003

Ph. : 0294-2490242, 2493889, TeleFax : 0294-2490534

E-Mail : [info@sahpolymers.com](mailto:info@sahpolymers.com), Website : [www.sahpolymers.com](http://www.sahpolymers.com)

## बेसुर होता विपक्षी एकता का कोरस

हाल ही में सम्पन्न राजस्थान, मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ विधान सभा चुनाव के परिणाम बताते हैं कि दस साल बाद भी प्रधानमंत्री मोदी व उनकी पार्टी भाजपा की कोईकाट और दलों की बात तो छोड़िये, देश के सबसे पुराने राजनैतिक दल कांग्रेस के पास भी दिखाई नहीं दे रही है। बेशक कांग्रेस ने तेलंगाना में पहली बार सरकार बनाने का जनादेश हासिल किया है, पर वहां भाजपा जमीन पर कम और हवा में ज्यादा थी। देश के आम चुनाव सिर पर हैं, कांग्रेस अपनी बुरी हालत से उबरने की पूरी कोशिश में है, लेकिन राजनैतिक परिस्थितियां ऐसी बनती-बिगड़ती रही हैं कि पार्टी किंकर्तव्य विमूढ़ सी है। इन विपरीत हालातों में कांग्रेस के सबसे बड़े चेहरे राहुल गांधी ने पार्टी में नव संचार के लिए भारत जोड़ो न्याय यात्रा शुरू की। इससे पहले भाजपा और एनडीए गठबंधन को शिकस्त देने के लिए कांग्रेस की पहल पर 28 विपक्षी दलों का जो 'इंडी गठबंधन' बना था, वही राहुल के यात्रा पर निकलते ही खण्डित ही नहीं होने लगा बल्कि गठबंधन की प्रबल पैरोकार पं. बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने न केवल राहुल की यात्रा के प. बंगाल में प्रवेश के दौरान व्यवधान खड़े किए बल्कि लोकसभा चुनाव में कांग्रेस को सिर्फ दो सीटें देने की घोषणा के साथ गठबंधन में दरा



भी पैदा कर दी और उसके बाद तो एक-एक कर गठबंधन की अधिकतर पार्टियों ने अपने दम पर चुनाव लड़ने का ऐलान कर दिया। बिहार में मुख्यमंत्री नितिश कुमार ने गठबंधन को टेंगा दिखाते हुए पाला ही बदल लिया और अपनी कुर्सी सुरक्षित रखते हुए फिर से अपने पुराने घर यानी एनडीए में लौट आए। राहुल गांधी ने 14 जनवरी को उत्तर-पूर्व के मणिपुर से जब भारत जोड़ो न्याय यात्रा शुरू की तो सियासी मायने निकालने के साथ यह सवाल भी उठा कि उत्तर-पूर्व में असम को छोड़कर शेष अन्य राज्यों में लोकसभा की एक या दो सीटें हैं तो फिर इससे कांग्रेस को क्या लाभ होगा? इसका जवाब यात्रा के मणिपुर, नागालैंड, अरुणाचल प्रदेश, मेघालय और असम से गुजरने के साथ मिला। इन चार राज्यों में लोकसभा की 7 और असम में 14 सीटें हैं। इन 21 में से कांग्रेस के पास फिलहाल सिर्फ 4 सीटें हैं। कांग्रेस यात्रा के जरिए बूंद-बूंद घड़ा भरने की कोशिश में है। आइए एनडीआई एलायन्स लगभग खत्म के कगार पर है, ऐसे में कांग्रेस और उसके नेताओं को यात्रा की बजाय अपने रहे सहे कुनबे को मजबूत करने और रूठे साथियों को मनाने की ओर ध्यान देना चाहिए। इससे पहले विधान सभाओं के चुनाव के दौरान राहुल कन्याकुमारी से कश्मीर तक की 'भारत जोड़ो यात्रा' भी निकाल चुके हैं, लेकिन उसका भी कोई खास असर दिखा

नहीं। पार्टी नेताओं को सिर्फ नरेन्द्र मोदी पर व्यक्तिगत हमलों से हटकर देश के विकास की योजनाओं-नीतियों पर तथ्यों और तर्कों के साथ बात रखनी होगी। लोकसभा चुनाव नजदीक होने से देश का राजनैतिक पारा चढ़ा हुआ है। चुनावों के लिए पूरी तरह तैयार देश राजनैतिक रंग में रंगता जा रहा है। इन चुनावों में सभी दल अपना दम लगाएंगे लेकिन नजरें तो कांग्रेस पर टिकी रहेंगी। क्योंकि चुनावी नतीजे देश की सबसे बड़ी और आजादी के आन्दोलन का नेतृत्व करने वाली पार्टी कांग्रेस के भविष्य का निर्धारण करने वाले होंगे। बड़े राज्यों में लगभग सिमट चुकी इस पार्टी की उम्मीद अब लोकसभा चुनाव में अपने लिए अच्छे परिणामों पर ही टिकी है। यह इसलिए कि लगभग 6 दशक तक शासन करने वाली कांग्रेस लगातार दो बार से केन्द्र में सत्ता की लड़ाई में भाजपा से मात खा रही है। इस पार्टी के नेताओं के लिए इससे बड़ा दुर्भाग्य और क्या हो सकता है कि पिछले 76 साल में यह पहला अवसर है, जब पिछले दो चुनाव में वह विपक्षी दल का दर्जा भी हासिल न कर सकी।

पंजाब में मुख्यमंत्री भगवंतमान, दिल्ली में केजरीवाल, पं. बंगाल में ममता बनर्जी ने अकेले चुनाव लड़ने का ऐलान कर विपक्षी गठबंधन को करारा झटका दिया है तो उत्तरप्रदेश में अखिलेश भी आधे मन से साथ हैं। आंध्र में पूर्व मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू भाजपा के साथ गलबहियां करते दिख रहे हैं। गठबंधन का पेच महाराष्ट्र में भी फंसा है। पिछले लोकसभा चुनाव में शरद पंवार ने कांग्रेस का साथ दिया था, लेकिन अब उनके भतीजे अजीत पंवार ने न केवल उनसे एनसीपी ही छीन ली है, बल्कि भाजपा के साथ गठबंधन भी कर लिया है। दूसरी ओर कांग्रेस के पुराने नेता एक-एक कर पार्टी छोड़ रहे हैं। ऐसी स्थिति में कांग्रेस को इसकी वजह गंभीरता से तलाशनी होगी। पिछले चिंतन शिविरों में लिए गए फैसले जमीन पर उतरे कहीं दिखाई नहीं देते। उन पर चिन्तन के साथ मनन की भी जरूरत है।

कांग्रेस की मनमोहन सिंह सरकार ने दस वर्षों तक देश का नेतृत्व किया। मगर इस तथ्य की अनदेखी भी नहीं की जा सकती कि डॉ. सिंह लोकसभा में सबसे बड़े दल के नेता चुने गए थे और उनके पीछे उनकी पार्टी पूरी मजबूती से खड़ी थी। फिर पिछले एक दशक में व्यक्ति केंद्रित राजनीति की जड़ें जिस तरह से जमती गई हैं, क्या उसमें नेतृत्व के प्रश्न पर मतदाताओं को ऊहापोह में रखकर बाँछित परिणाम पाया जा सकता है? विपक्षी पार्टियों को इसका माकूल जवाब ढूंढना ही होगा। निस्संदेह, विपक्षी दलों के पास मुद्दों की कमी नहीं। महंगाई, बेरोजगारी, बढ़ती आर्थिक असमानता, सामाजिक न्याय जैसे कई मुद्दे हैं, जो सीधे जन-सरोकार से जुड़े हैं और मतदाताओं के एक बड़े समूह में अपील भी रखते हैं, पर लगभग 80 करोड़ लोगों को मुफ्त राशन मिलने और किसानों के खाते में नगदी हस्तांतरण का श्रेय लेने से प्रधानमंत्री मोदी को वे कैसे रोक पाएंगे? विपक्षी दलों के लिए इसका तोड़ ढूंढना आसान नहीं होगा। ऐसे में, उनकी कोई एकता तभी मतदाताओं के लिए आश्वस्तकारी होगी, जब वे ठोस साझा कार्यक्रम और बेदाग-विश्वसनीय चेहरे के साथ उनके बीच जाएंगे। इससे कौन इनकार करेगा कि लोकतंत्र के सफल संचालन के लिए विपक्ष का मजबूत होना बहुत जरूरी होता है, लेकिन सवाल यही है कि क्या देश की विपक्षी पार्टियां विकल्प गढ़ने को लेकर प्रतिबद्ध हैं या वे महज तात्कालिक मजबूरी में एक-दूसरे का हाथ थामने की उत्सुकता दिखा रही हैं?

*विश्वनाथ सिंह*

# आधी दुनिया के खिलाफ बढ़ते अपराध

विश्व महिला दिवस: 8 मार्च

योगेश कुमार गोयल

राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो यानी एनसीआरबी की नवीनतम रपट में एक बार फिर महिलाओं के प्रति बढ़ते अपराधों की चिंताजनक तस्वीर उभरी है। रपट के अनुसार देश भर में 2022 में महिलाओं के विरुद्ध आपराधिक घटनाओं के 4,45,256 मामले दर्ज किए गए, जबकि 2021 में यह आंकड़ा 4,28,278 और 2020 में 3,71,503 था। महिलाओं के विरुद्ध आपराधिक घटनाओं के ये मामले 2021 की तुलना में करीब चार फीसद ज्यादा हैं। आंकड़ों से स्पष्ट है कि 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' तथा ऐसे ही कई अन्य नारों के जरिए भले सरकार महिला सशक्तीकरण का कितना ही दंभ क्यों न भरे, पर वास्तविकता यही है कि महिलाओं के खिलाफ होने वाले अपराधों के मामलों में कोई सुधार नहीं आया है। रपट के मुताबिक उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र और राजस्थान में महिलाओं के खिलाफ अपराध सबसे ज्यादा बढ़े हैं। दिल्ली में महिलाओं के खिलाफ अपराध की दर सर्वाधिक बताई गई है।

दूसरे राज्यों के मुकाबले उत्तर प्रदेश में महिलाओं के खिलाफ अपराधों के मामलों में सर्वाधिक प्राथमिकी दर्ज हुई। हालांकि महिलाओं के खिलाफ अपराध के मामले में दिल्ली सबसे ऊपर है, जो लगातार तीसरे साल भी उन्नीस महानगरों में सबसे आगे है। प्रायः सभी राजनीतिक दल चुनावों के दौरान घोषणा करते हैं कि सत्ता में आने के बाद वे महिलाओं की सुरक्षा हर स्तर पर सुनिश्चित करेंगे, मगर हकीकत इससे कोसों दूर है। महिलाओं के प्रति अपराधों को लेकर हर साल सामने आते एनसीआरबी के आंकड़े हर बार बेहद

राष्ट्रीय महिला आयोग के आंकड़े देखें तो पिछले साल 19 सितंबर तक ही आयोग में महिलाओं के खिलाफ अपराध की कुल 20,693 शिकायतें मिलीं, जो वर्ष के अंत तक काफी बढ़ गईं। 2022 में आयोग को 30,957 शिकायतें मिली थीं, जो 2014 के बाद सर्वाधिक थीं। 2014 में 30,906 शिकायतें दर्ज की गई थीं। 2021 में महिलाओं के खिलाफ अपराध की तीस हजार से ज्यादा शिकायतें मिली थीं। आयोग ने तेजाब हमले, महिलाओं के खिलाफ साइबर अपराध, दहेज हत्या, यौन शोषण और दुष्कर्म जैसी कुल चौबीस श्रेणियों में शिकायत दर्ज की। सर्वाधिक शिकायतें गरिमा के साथ जीने के अधिकार को लेकर दर्ज की गईं, उसके बाद घरेलू हिंसा, दहेज उत्पीड़न, महिलाओं के साथ दुर्व्यवहार, छेड़खानी और बलात्कार की शिकायतें हैं।

केवल कानून कड़े कर देने से महिलाओं के प्रति हो रहे अपराधों पर अंकुश नहीं लग सकेगा। इसके लिए जरूरी है कि सरकारें प्रशासनिक मशीनरी को घुस्त-दुरुस्त करने के साथ उसकी जवाबदेही सुनिश्चित करें और ऐसे मामलों में कोताही बरतने वाले जिम्मेदार अधिकारियों के खिलाफ सख्त कदम उठाए जाएं। ऐसे मामलों में प्रायः पुलिस प्रशासन की जिस तरह की भूमिका सामने आती रही है, वह काफी हद तक इसके लिए जिम्मेदार है।

अफसोसनाक तस्वीर प्रस्तुत करते हैं, जिनसे साफ पता चलता है कि महिलाएं स्वयं को कहीं भी सहज और सुरक्षित महसूस नहीं करतीं। देश में शायद ही कोई ऐसा राज्य हो, जहां महिलाओं के खिलाफ अपराधों में बढ़ोतरी न हुई हो।

एनसीआरबी की रपट के मुताबिक देश में 2022 में कुल 58,24,946 आपराधिक मामले दर्ज हुए, जिनमें से 4,45,256 मामले महिलाओं के खिलाफ अपराध के हैं। हैरान करने वाली बात है कि महिलाओं पर अपराध के मामलों में अधिकतर पति, प्रेमी, रिश्तेदार या कोई अन्य करीब शख्स ही आरोपी निकले। इन मामलों में महिलाओं के पति या रिश्तेदारों द्वारा 31.4

फीसद क्रूरता, 19.2 फीसद अपहरण, 18.7 फीसद बलात्कार की कोशिश और 7.1 फीसद बलात्कार करने के मामले शामिल हैं। रपट के मुताबिक देश में बलात्कार के कुल 31,516 मामले दर्ज किए गए, जिनमें सर्वाधिक 5399 मामले राजस्थान में, 3690 मामले उत्तर प्रदेश, 3029 मध्यप्रदेश, 2904 महाराष्ट्र और 1787 मामले हरियाणा में दर्ज किए गए। महिलाओं के प्रति अपराध के मामले में देश की राजधानी दिल्ली सबसे आगे है, जहां 2022 में महिलाओं के खिलाफ अपराध के 14247 मामले दर्ज किए गए। यहां 2021 में 14277 और 2020 में 10093 ऐसे मामले दर्ज हुए थे। दिल्ली में

अपराध की उच्चतम दर 144.4 दर्ज की गई है, जो देश की औसत अपराध दर 66.4 से बहुत ज्यादा है।

दिल्ली और राजस्थान जहां महिलाओं के लिए सबसे असुरक्षित राज्य हैं, वहीं दहेज के लिए जान लेने वालों में पहले स्थान पर उत्तर प्रदेश और दूसरे पर बिहार है। उत्तर प्रदेश में दहेज के लिए 2138 और बिहार में 1057 महिलाओं की हत्या कर दी गई, जबकि मध्यप्रदेश में 518, राजस्थान में 451 और दिल्ली में 131 महिलाओं की हत्या दहेज के लिए की गई। रपट के अनुसार प्रति एक लाख जनसंख्या पर महिलाओं के खिलाफ अपराध की दर 2021 में 64.5 फीसद से बढ़कर 2022 में 66 फीसद हो गई, जिसमें से 2022 के दौरान उन्नीस महानगरों में महिलाओं के खिलाफ अपराध के कुल 48,755 मामले दर्ज किए गए, जो 2021 के 43,414 मामलों की तुलना में 12.3 फीसद ज्यादा है।

महिलाओं के प्रति बढ़ते अपराधों को लेकर अब सबसे बड़ा सवाल यही है कि तमाम दावों, वादों और नारों के बाद भी आखिर देश में ऐसे अपराधों पर लगाम क्यों नहीं लग पा रही है?

कितनी चिंतनीय स्थिति है कि जिस भारतीय संस्कृति में नारी को देवी के रूप में पूजा जाता है, वही नारी घर में भी सुरक्षित नहीं है। परिजनों के हाथों घरेलू हिंसा, दहेज हत्या, झूठी शान के लिए हत्या, बलात्कार और सहजीवन में जान गंवाने के मामले में स्थिति काफी दयनीय है। यह कितनी बड़ी विडंबना है कि भारत जैसे धार्मिक और सांस्कृतिक मूल्यों को महत्व देने वाले देश में भी महिलाओं को भय के वातावरण में जीना पड़ता है। वे न अपने परिवार में, न आस पड़ोस में और न ही बाहर के वातावरण में खुद को पूरी तरह सुरक्षित महसूस करती है।

दिल्ली में निर्भया कांड के बाद महिलाओं के प्रति अपराधों पर लगाम कसने के लिए जिस प्रकार कानून सख्त किए गए थे, उससे लगा था कि समाज में संवेदनशीलता बढ़ेगी और ऐसे कृत्यों में लिस असामाजिक तत्वों के हौसले पस्त होंगे, पर विडंबना है कि समूचे तंत्र को झकझोर देने वाले ऐसे कई मामले सामने आने के बाद भी हालात ऐसे हैं कि शायद ही कोई दिन ऐसा बीतता हो, जब महिला हिंसा से जुड़े अपराधों के मामले सामने न आते हों। ऐसे अधिकांश मामलों में प्रायः पुलिस-प्रशासन का भी गैरजिम्मेदाराना

और लापरवाही भरा रवैया ही सामने आता रहा है। यह निश्चित रूप से कानून-व्यवस्था और पुलिस-प्रशासन की उदासीनता का ही नतीजा है कि महिलाओं के खिलाफ अपराध करने वालों में शायद ही कभी खौफ दिखता हो।

सवाल है कि कानूनों में सख्ती, महिला सुरक्षा के नाम पर कई तरह के कदम उठाने और समाज में आधी दुनिया के आत्मसम्मान को लेकर बढ़ती संवेदनशीलता के बावजूद आखिर ऐसे क्या कारण हैं कि बलात्कार के मामले हों, छेड़छाड़, मर्यादा हनन या फिर अपहरण, क्रूरता, आधी दुनिया के प्रति अपराधों का सिलसिला थम नहीं रहा है? इसका सबसे बड़ा कारण तो यही है कि कड़े कानूनों के बावजूद असामाजिक तत्वों पर अपेक्षित कड़ी कार्रवाई नहीं होती।

पुलिस किस प्रकार ऐसे अनेक मामलों में पीड़िताओं को ही परेशान करके उनके जले पर नमक छिड़कने का काम करती रही है, ऐसे उदाहरण अक्सर सामने आते रहे हैं। ऐसी परिस्थितियों के मद्देनजर अपराधियों के मन में पुलिस का और कानून का भय कैसे उत्पन्न होगा और कैसे महिलाओं के खिलाफ अपराधों में कमी की उम्मीद की जाए?



**KTH**

# कमल टेन्ट हाऊस

कमल भावसार  
94141 57241  
96360 50631

**बेस्ट वर्क, चुन्नी डेकोरेशन, टेन्ट, लाईट डेकोरेशन, केटरिंग मंडप**

**फ्लॉवर स्टेज एवं शादी-पार्टी सम्बंधित कार्य किए जाते हैं।**

**किराये पर गार्डन सुविधा उपलब्ध है।**

Email- [kamleshbhavsar25@gmail.com](mailto:kamleshbhavsar25@gmail.com)  
Visit us: [www.kamaltenthouse.in](http://www.kamaltenthouse.in)

**आकार कॉम्प्लेक्स के सामने, युनिवर्सिटी मेन रोड, उदयपुर**





**संदर्भ: चीफ इमाम के विरुद्ध राम मंदिर जाने पर कुफ़्र का फतवा**

# ‘मैं सीखा हूँ कुरान और हज़रत मोहम्मद से न कि फतवों की क्लासों में’

फ़िरोज़ बख्त अहमद

जिस प्रकार से भारत के चीफ इमाम, उमैर अहमद इल्यासी को अयोध्या में मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम मंदिर के प्राण-प्रतिष्ठा समारोह में जाने पर किसी मुफ्ती ने कुफ़्र का फतवा सादिर किया है, ऐसा पहली बार हुआ है। वैसे कुफ़्र के फतवे समय-समय पर कट्टरपंथी उलेमा द्वारा जारी किए जाते रहे हैं और इस से पूर्व भी सर सैयद अहमद खां पर काफिर होने का फतवा सादिर किया गया था, जब उन्होंने मुस्लिमों से कहा था कि अंग्रेज़ी और आधुनिक शिक्षा प्राप्त कर, अंग्रेज़ों को उनके ही हथियार से पटक चित्त कर दें। इसी प्रकार से भारत रत्न और प्रथम भारतीय शिक्षा मंत्री मौलाना आज़ाद ने जब भारत का विभाजन करने वाले कायद-ए-आज़म मुहम्मद अली जिन्ना के पाकिस्तान जाने पर आह्वान को ठुकरा दिया था और कहा था, जो चला गया, उसे भूल जा/हिंद को अपनी जन्त बना, तो उन्हें जिन्नावादियों ने कुफ़्र का फतवा दिया था।

चीफ इमाम ने अपने विरुद्ध फतवे को नकारते हुए कहा कि उन्होंने राम मंदिर जाकर इस्लाम और भारत दोनों की उदारवादी प्रवृत्ति को अपनाया है और वे अतिवादियों की धमकियों से नहीं डरते, क्योंकि वे इस्लाम के उसूल हब्बुल वतनी/निसफुल ईमान में विश्वास रखते हैं, जिसका अर्थ है, वतन से वफादारी, क्योंकि वतन है तो मस्जिदें, खानकाहें, मकतब, मदरसे आदि हैं। पिछले लगभग बीस वर्ष से इमाम इल्यासी अंतर्धर्म सद्भाव, समभाव व समरसता के रास्ते पर

चलते हुए मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे चर्च, सिनेगोग आदि जाते रहे हैं। इल्यासी को इससे पूर्व एक फतवा तब दिया गया था, जब उन्होंने एक मदरसे में सरसंघचालक डॉ. मोहन राव भागवत को बुलाकर बच्चों को आशीर्वाद दिलाया था और कहा था कि वे राष्ट्रपिता हैं क्योंकि वे धर्म और पंथ से ऊपर उठकर सबकी भलाई के बारे में सोचते और करते हैं। उनके पिता इमाम जमील इल्यासी के रज्जू भैया से प्रगाढ़ संबंध थे।

इमाम ने कहा कि चूंकि यह प्राण प्रतिष्ठा मात्र मंदिर की ही नहीं, अपितु एक नए भारत की भी थी, मैंने ही नहीं अन्य बहुत से मुस्लिमों ने भी इसका मान-सम्मान करते हुए इसमें भाग लिया। उन्होंने कहा मैं इस्लाम कुरान और हज़रत मोहम्मद (स.) से सीखता हूँ, न कि फतवों की क्लासों से और सर तन से जुदा आदि धमकियों से कदापि नहीं घबराता क्योंकि भारत के संविधान में मेरी पूर्ण आस्था है। मैंने अयोध्या में पूर्ण भारत व विश्व के मुसलमानों का नेतृत्व किया। उनका कहना है कि सभी भारतीयों के बीच से नफरत की दीवारें ध्वस्त कर, मोहब्बत के संरक्षण में देना चाहते हैं। यदि यह कहा जाए कि अयोध्या में मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा की गतिविधि देश के इतिहास की अति विलक्षण उपलब्धि थी, जिसकी 500 वर्ष से प्रतीक्षा थी, तो उतना ही सौहार्दपूर्ण दृश्य था, भारत के चीफ इमाम की इस

दिव्य व दैव सौम्य प्राण प्रतिष्ठा में भव्य उपस्थिति। उनके जाने से इस्लाम में कई उसूलों पर प्रकाश पड़ा कि सभी धर्मों का सम्मान करो और किसी के देवी, देवता आदि की अवहेलना न करो। चूंकि प्राण प्रतिष्ठा देश हित में भी थी, जिसका विरादरान-ए-वतन, हिंदू भी सैंकड़ों वर्ष से इंतज़ार कर रहे थे, मुस्लिमों ने भी इसका पूरा मान-सम्मान किया। हदीस में कहा गया है, हुब्बुल वतनी/निसफुल ईमान, अर्थात् वतन से मुहब्बत एक मुस्लिम का आधा ईमान होता है। बल्कि मुसलमानों के लिए तो बकौल भारत रत्न मौलाना अबुल कलाम आज़ाद, पूरा ही ईमान होता है। सभी दिग्गज धर्म गुरुओं में अपने चेहरे पर ईमान की चमक-दमक लिए, मन मस्तिष्क में श्रीराम की आस्था लिए और आत्मा में अल्लाह की रज़ामंदी लिए, चीफ इमाम ने वास्तव में एक सख्त फैसला लिया था, अयोध्या में अपनी हाजरी दर्ज कराने का। कठोर इसलिए कि इस बात का किसी को पता नहीं कि इमाम की हाजरी का मुस्लिमों पर क्या प्रभाव पड़ेगा। हालांकि लगभग 75 प्रतिशत मुस्लिम जनता को प्राण प्रतिष्ठा से कोई आपत्ति नहीं, मगर फिर भी कुछ लोग इसको हजम नहीं कर पा रहे हैं। भारत की आत्मा इस शेर में बसती है:

**मुझ को सुकून मिलता है मेरी अज्ञान से,  
यह देश सुरक्षित है गीता के ज्ञान से।**

चीफ इमाम इस इस्लामी उसूल में भी विश्वास



रखते हैं कि किसी के दिल को ठेस पहुंचाना या दुखाना बहुत बड़ा गुनाह है, अतः जब उन्हें राम जन्मभूमि न्यास की ओर से प्राण प्रतिष्ठा का निमंत्रण मिला तो यह उनका इस्लामी अधिकार भी था कि इसका हर प्रकार से पूरा सम्मान किया जाए और यह पैगाम भी दिया जाए कि भारत का राष्ट्र धर्म साझा विरासत है, भले ही भारतवासी विभिन्न पंथों, जैसे सनातन, इस्लाम, सिख, ईसाई से हों। भारत के इसी अंतरधर्म सद्भाव, समभाव व समरसता का दुनिया लोहा मानती है। जहां तक प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर मंदिर से दिग्गज हस्तियों के व्याख्यान का संबंध है, उन्होंने सरसंघचालक मोहन भागवत की इस बात की प्रशंसा की कि जिस प्रकार से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सत्य, करुणा, त्याग और तपस्या का जीवंत उदाहरण देते हुए अपने लक्ष्य को प्राप्त किया है, वह मात्र उन तक सीमित नहीं रहना चाहिए बल्कि प्रत्येक भारतवासी को उसी मार्ग को अपनाकर देश को विश्वगुरु बनाना होगा, क्योंकि भारत बस इसकी कगार पर खड़ा है। प्रधानमंत्री मोदी के संबंध में इमाम इल्यासी का कहना है कि वे वास्तव में अंतरधर्म समभाव के अनुयायी हैं और सही मायनों में सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास के ज्ञान और ध्यान व एक्शन के साथ देश के सभी तबकों को साथ लेकर चल रहे हैं। जो कहते हैं, वह करते हैं। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के बारे में चीफ इमाम फरमाते हैं कि उन्होंने अपने शासन काल में इस प्रकार का वातावरण बना दिया है कि जहां शेर और बकरी एकसाथ पानी पीते हैं। उन्होंने धैर्य और आपसी भाईचारे को राम राज्य की बुनियाद करार दिया कि जहां सभी लोग सुख, चैन और शांति से रह

फतवा उन पर इसलिए लागू नहीं होता क्योंकि यह भारत है, इस्लामिक देश नहीं। यहां शरिया कानून नहीं चलता। हमारी जातियां अलग हो सकती हैं। पूजा पद्धति और इबादत के तरीके अलग हो सकते हैं। धर्म अलग हो सकते हैं, लेकिन सबसे बड़ा धर्म इंसान और इंसानियत का है। मैं प्राण-प्रतिष्ठा में गया, देशहित में गया, आपसी सौहार्द में गया। देश अतीत के झगड़ों को लेकर पीछे जा चुका है। हमें सबकुछ भूलकर कल के लिए सोचना है।

**डॉ. उमैर अहमद इलियासी**



सकें। डॉ. इल्यासी को इस बात से अत्यंत सांत्वना मिली है कि कुछ समय पूर्व जहां रामलला टैंट में कड़क धूप, बरसात और टंड झेला करते थे, अब पांच सदियों बाद अपनी जन्म व कर्म स्थली में इस प्रकार से विराजे हैं कि धर्म, जाति आदि के बंधनों से मुक्त आज वे हर भारतीय के मन में ही नहीं, रोम-रोम में समा चुके हैं, बिल्कुल इसी प्रकार से जैसे शायर-ए-मशरिक, डॉ. सर मुहम्मद इकबाल ने कहा है-

**हे राम के वजूद पे हिंदोस्तान को नाज**

**कहते हैं उसे अहले नजर ही इमाम-ए-हिंद**

चीफ इमाम को इस बात का भी हर्ष है कि जिस प्रकार से अयोध्या में राम मंदिर सजा है, ठीक इसी प्रकार से पूरी अयोध्या दुल्हन बन चुकी है। प्राण प्रतिष्ठा समारोह

के दिन 22 जनवरी को जनता में जो उल्लास नजर आया, वैसा तो 15 अगस्त 1947 को भी देखने में नहीं आया था, लोग अयोध्या में, घरों, घाटों, पेड़ों, छतों आदि पूरी हनुमान गढ़ी में दिखाई दे रहे थे और खुशी के जयकारे लग रहे थे। इमाम की सोच है कि प्राण प्रतिष्ठा का आशीर्वाद भारत तक ही सीमित न रहकर पूरी दुनिया को प्राप्त होगा और इसके प्रभाव से न केवल यूक्रेन और मध्य पूर्व एशिया में युद्ध थमेगा बल्कि हर घर में बाप-बेटे, भाई-भाई और पति-पत्नी में भी वात्सल्य की भावना घर करेगी। वर्तमान भारत कैसा होगा, इस बारे में उन्होंने युसुफ खान निजामी का शेर पढ़ा-

**हिंदुस्तान पे रहमत-ए-परवरदिगार है,  
कृपा श्री राम की, कान्हा का ध्यार है।**

## अध्ययन/शोध

# हरे भरे क्षेत्रों के बच्चों की हड्डियां मजबूत

## शारीरिक गतिविधि अधिक होने से अस्थि रोग की संभावना कम

जिन बच्चों के घरों के आस-पास अधिक हरी-भरी जगह होती है, उनकी हड्डियां काफी मजबूत होती हैं। पूरी जिंदगी उन्हें इसका लाभ मिलता है। बेल्लिजियम के हैसेल्ट विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं की टीम ने यह दावा किया है।

शोध के अनुसार, प्राकृतिक क्षेत्रों वाली जगहों पर रहने वाले बच्चों की हड्डियां सामान्य इलाकों में रहने वाले बच्चों की तुलना में 20-25 फीसदी अधिक मजबूत होती हैं। ऐसे बच्चों में अस्थि रोग होने का खतरा लगभग 65 फीसदी कम था। अपनी तरह का यह पहला शोध जामा नेटवर्क ओपन जर्नल में प्रकाशित हुआ है। बचपन और किशोरावस्था में हड्डियों की ताकत बढ़ती है, 50 साल की उम्र तक स्थिर रहती है और फिर कम

होने लगती है। शोधकर्ताओं के अनुसार हरे-भरे स्थानों की जगह बढ़ाने से बड़े लोगों में फ्रेक्चर और हड्डियों से जुड़े रोग ऑस्टियोपोरोसिस को रोका जा सकता है। उन्होंने दावा किया कि हरे स्थानों के पास रहने वाले बच्चों में हड्डियों में मजबूती अत्यधिक शारीरिक गतिविधि का परिणाम होता है। क्योंकि इससे हड्डियों के विकास में तेजी आती है।

**अध्ययन में 4-6 साल के 300 से अधिक बच्चों को शामिल किया गया।** जिनमें शहरी, उपनगरीय और ग्रामीण क्षेत्र तीनों जगहों के बच्चे शामिल थे। जिन बच्चों के घर के एक हजार मीटर के भीतर 25 फीसदी अधिक हरी जगह थी उनमें अस्थि रोग का जोखिम कम था।

## नीति निर्माता चाहें तो ले सकते हैं फैसला

अध्ययन टीम में शामिल प्रोफेसर टिम नावरोट ने कहा कि बचपन के दौरान हड्डियों का द्रव्यमान जितना मजबूत होता है, आपके पास जीवन में आगे बढ़ने की क्षमता उतनी ही अधिक होती है। इस अध्ययन का संदेश यह है कि नीतियां बनाने में शामिल लोग चाहें तो हरेभरे क्षेत्रों की वृद्धि कर उनके आसपास रहनेवाले बच्चों में शारीरिक गतिविधियां बढ़ा सकते हैं।

# समावेशी विकास का भरपूर देता बजट

वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा पिछले माह संसद में पेश अंतरिम बजट का समग्रता में आकलन किया जाए तो कहा जा सकता है कि उन्होंने कठिन दौर में प्रभावी संतुलन साधने की भरपूर कोशिश की है। दो माह बाद ही लोकसभा चुनाव होने के बावजूद मुफ्त रेवड़ियों और लोक लुभावन घोषणाओं से परहेज रखा। ऐसा कोई कदम भी नहीं उठाया जिससे पहले से कायम महंगाई के दबाव को और ताकत मिले। कुल मिलाकर मौजूदा हालात में यह एक व्यावहारिक अंतरिम बजट कहा जा सकता है।

सनत जोशी

केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा 1 फरवरी को पेश अंतरिम बजट को संसद ने पारित कर दिया। उनके बजट भाषण में केन्द्र सरकार की योजनाओं पर भारोसे की झलक साफ दिखी। वित्त मंत्री ने कोई लोक लुभावन घोषणाएं तो नहीं की, लेकिन बीते 10 वर्षों में सरकार की उपलब्धियों का उल्लेख जरूर किया। उन्होंने आगामी वर्ष में सुधारों को आगे बढ़ाने का रोडमैप पेश किया। उन्होंने कहा, सरकार जुलाई के बजट में भारत को विकसित देश बनाने की विस्तृत रूपरेखा पेश करेगी। उनके अनुसार सुधार, प्रदर्शन और बदलाव के सिद्धांत के आधार पर सरकार अगली पीढ़ी के सुधारों को आगे बढ़ाएगी और प्रभावी क्रियान्वयन के लिए राज्यों के साथ आम सहमति बनाएगी।

नरेन्द्र मोदी सरकार के दसवें वर्ष के इस अंतिम व अंतरिम बजट को पूरी तरह से भविष्योन्मुखी कहा जा सकता है। चुनावी बजट तो यह है नहीं, हालांकि दो महीने में देश में चुनाव होने जा रहे हैं। इससे लगता है मौजूदा सरकार अपनी वापसी के प्रति आश्वस्त है। चूंकि यह अर्थव्यवस्था की बुनियादी मजबूती पर फोकस करता हुआ बजट है, इसलिए किसी भी प्रकार की नई तात्कालिक लोक लुभावन घोषणा से इसे बचाया गया है। लोक लुभावन घोषणा के रूप में केवल सूर्योदय योजना है, जिसकी घोषणा प्रधानमंत्री पहले ही अयोध्या में कर चुके थे। इसके तहत देश के एक करोड़ घरों को तीन सौ यूनिट मुफ्त बिजली देने की योजना है। ये ऐसे घर होंगे, जिनकी छतों पर सौर ऊर्जा के लिए संयंत्र स्थापित होंगे। न कॉरपोरेट कर में कोई परिवर्तन हुआ है और न आयकर में किसी तरह की राहत दी गई है। वेतनभोगियों को चुनाव बाद आम बजट से ही उम्मीद रखनी चाहिए। बजट में नारी, युवा, किसान और गरीब पर विशेष नजर है और इसके सियासी मूल्य को सहज ही समझा जा सकता है।

गरीबों के लिए प्रधानमंत्री आवास योजना का



ये 2047 के विकास की नींव को मजबूत करने की गारंटी वाला बजट है। इससे युवा, गरीब, महिला और किसान सशक्त होंगे। बजट से देश में 21 वीं सदी के आधुनिक निर्माण के साथ ही युवाओं के अनगिनत रोजगार के नए अवसर तैयार होंगे।

नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



अंतरिम बजट शब्दों का मायाजाल है। इसमें गरीबों और मध्यम वर्ग के लिए कुछ नहीं है। मैंने सोचा था कि वित्त मंत्री गरीब और मध्यम वर्ग के लिए

कोई नई योजनाएं लाएंगी, जिससे तकलीफों को कम किया जाएगा, लेकिन ऐसा कुछ नहीं हुआ।

मल्लिकार्जुन खरगे, कांग्रेस अध्यक्ष

दायरा बढ़ाकर मध्यवर्ग तक करने की घोषणा की गई है। तीन करोड़ लोगों को इस योजना का लाभ मिल चुका है, दो करोड़ लोगों को अगले पांच वर्षों में लाभ देने का लक्ष्य है। प्रधानमंत्री किसान निधि के तहत पौने बारह करोड़ से ऊपर और फसल बीमा योजना के तहत चार करोड़ किसानों को लाभ पहुंचाने का उल्लेख किया गया है। किसानों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए कुछ और योजनाओं का संकल्प दोहराया गया है। इसी तरह महिला उद्यमशीलता में अट्टाइस फीसद की बढ़ोतरी का उल्लेख किया गया। पच्चीस करोड़ लोगों को बहुआयामी गरीबी से बाहर निकालने को भी रेखांकित किया गया है। हालांकि इन योजनाओं के तहत हासिल उपलब्धियों का उल्लेख पहले भी कई मौकों पर होता रहा है। हाल ही में एक करोड़ घरों की छतों पर सौर ऊर्जा पैनल

लगाने के लिए प्रधानमंत्री सूर्योदय योजना का भी इस बजट में उल्लेख है। इससे इन परिवारों को हर महीने करीब तीन सौ यूनिट मुफ्त बिजली मिलने का दावा किया गया है।

अंतरिम बजट में 40 हजार रेलवे बोगियों को वंदेभारत बोगियों में परिवर्तित करने और तीन नए कॉरिडोर शुरू करने का उल्लेख किया गया है। पिछले कुछ वर्षों में जिस तरह रेल दुर्घटनाएं बढ़ी हैं और उसे लेकर रेल सुरक्षा की जरूरतों के रेखांकित होने की अपेक्षा थी पर इसे लेकर कोई ठोस उपाय नहीं किया गया है। हवाई सेवाओं में बेहतरी लाने पर भी जोर दिया गया है। मगर निम्न और मध्यम आयवर्ग लोगों के लिए रेल का सफर महंगा होता जा रहा है, गाड़ियों के समय पर न पहुंच पाने से असुविधाएं बढ़ रही हैं। इन पहलुओं पर भी ध्यान देने की जरूरत है।

75<sup>वां</sup>  
गणतंत्र दिवस



सभी प्रदेशवासियों को

# गणतंत्र दिवस

की हार्दिक शुभकामनाएं



राजस्थान सेवा



“राष्ट्र निर्माण में संवैधानिक मूल्यों की भूमिका महत्वपूर्ण है। आइये, गणतंत्र दिवस पर इन मूल्यों का संरक्षण और संवर्द्धन करने का संकल्प लें और श्रम की पराकाष्ठा करते हुए प्रदेश को प्रगति के पथ पर अग्रसर करने में हम सहभागी हों।”

- भजनलाल शर्मा, मुख्यमंत्री, राजस्थान

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान

# अब नहीं तो फिर कब बोलोगे?

साहित्य मूलतः मनुष्य की चेतना के मनोविज्ञान का दर्पण है तथा मनुष्य के जीवन का ऐसा अमर फल है जो काल से मरता नहीं है, प्रकृति से डरता नहीं है और शब्द तथा भाषा के सभी बंधनों से आगे शब्दब्रह्म की तरह रहता है। साहित्य उनके लिए नहीं है जो मनुष्य के भीतर एक मंडी की तलाश करते हैं, साहित्य उनके लिए भी नहीं है जो समय के तत्काल को जीते हैं, साहित्य से उनका भी कोई लेना-देना नहीं है जो इसे सुख की सिंहासन बत्तीसी समझते हैं।

वेदव्यास

20वीं शताब्दी के अनुभव कोष को लेकर इक्कीसवीं शताब्दी में प्रवेश कर चुका मनुष्य आज कई सवाल पूछ रहा है। वह जानना चाहता है कि विज्ञान और प्रकृति के बीच मेरे साथ कौन रहेगा? अध्यात्म और अर्थशास्त्र के रास्ते पर मेरे साथ कौन चलेगा? मनुष्य और राज्य सत्ता के आपसी रिश्ते कौन तय करेगा? वह यह भी समझना चाहता है कि क्या अब मनुष्य के लिए भूख, अशिक्षा और असमानताओं के शोषण से मुक्ति संभव है? क्या अब हजारों वर्ष पूर्व उद्धोषित वेदों के मानवतावाद और समवेत का दर्शन मनुष्य को लगातार की पराजय से बचा पाएगा और क्या अब साहित्य का मनुष्य के दैनिक जीवन में कोई हस्तक्षेप रह जाएगा?

ऐसे ही बहुत सारे प्रश्न हैं जो हमें इस शताब्दी ने विरासत में दिए हैं। लेकिन बीते हुए समय की कहानी के अनेक महानायक ही आज हमें यह बताते हैं कि मनुष्य के पास सत्य और असत्य के बीच, अंधकार और प्रकाश के बीच, मंडी और मुद्रा के बीच, विज्ञान और विकास के बीच तथा विचार और विवेक के बीच घटित होने वाले साम, दाम, दंड, भेद को समझने के अलावा कोई विकल्प नहीं है।

अब जब धरती छोटी होती जा रही है और मनुष्य अपनी इच्छाओं के नित नए ग्रह-उपग्रह खोज रहा है तब भला साहित्य और संस्कृति की भूमिका का कौनसा स्वरूप वह अपने लिए तय करेगा इस बात पर हमें भी अभी से सोचना चाहिए। क्योंकि मनुष्य की विकास यात्रा का सम्पूर्ण अनुभव अनेक त्रासदियों से भरा हुआ है तथा अब स्थिति यह है कि मनुष्य अपनी समस्त नकारात्मक चेतना और प्रवृत्तियों के साथ परिवर्तन की ऊखली में सिर डाले छटपटा रहा है। अब मनुष्य को साहित्य, सम्पदा, विज्ञान और विकास में से कौन बचाएगा और कौन मनुष्य को धर्म के नाम पर जोड़ पाएगा यह यक्ष प्रश्न भी सामने है। अपनी चर्चा की चौखट पर आज मेरा



सरोकार केवल मात्र एक साहित्य ही है जो मनुष्य को नवीन विज्ञान देता है, इतिहास, और भूगोल का सामान्य अनुसंधान देता है, जीव और जगत का विज्ञान देता है और सम्पूर्ण लोकमंगल की तलाश में उसे सम्भोग से समाधि, युद्ध से शांति, आत्मा से परमात्मा, द्वैत से अद्वैत, व्यष्टि से समष्टि, विनाश से विकास और कलुषित से सुभाषित की ओर ले जाता है।

साहित्य के अनुभव संसार से ही जमीन का तल और मनुष्य का जल नापा जाता है और साहित्य से ही ज्ञान का बल और मनुष्य का छल परिभाषित होता है।

पिछली अनेक शताब्दियों में साहित्य के सभी आवरण बदल गए हैं लेकिन उसकी मूल खोज का शाश्वत रास्ता और अध्याय कहीं देखें तो पता चलेगा कि मनुष्य के मन, वचन और कर्म की परतों में केवल रचनाकार ही अनवरत झांक रहा है। जिसे सबने त्याग दिया है वही आज सृजनधर्मी का सरोकार है तथा साहित्य ही अब एक ऐसी शब्दों और भावों की सुरंग है जिसमें मनुष्य की कविता का अनहदनाद अनवरत जारी है। जो मनुष्य में विश्वास करता है वही साहित्य का अभिप्रेत है और जो स्वयं में आस्था रखता है वही मनुष्य का चरम संकेत है। साहित्य का जन्म किसी पहाड़ से नहीं होता अपितु बादलों की गड़गड़ाहट से होता है जो बिजली की तरह कौंधता

भी है और सुरसरि की तरह घर-आंगन को सौंचता भी है।

साहित्य का अर्थ ही बदलाव और परिवर्तन में निहित है। दुनिया का अब तक का साहित्य यथास्थिति के विरोध का प्रमाण है। साहित्य केवल मंगल है और इसमें शब्दों का दंगल केवल वही करते हैं जो मनुष्य को मनुष्य भी नहीं रहने देना चाहते। यह साहित्य एक ऐसी माया है जिसके नाना रूपों में सुखनारायण बसते हैं तथा जहां पत्थर की मूर्तियां रूढ़ियों की संस्कृति, असमानता का समाजशास्त्र और छल-बल का अर्थजगत् पूरी तरह प्रतिबंधित है। साहित्य जहां मनुष्यता का अमरकोष है, विकास का कल्पतरू है, मंगल की भूमिपूजा है वहां यह असूर पर सुर-मुनियों की विजय का दस्तावेज भी है।

हम एक पूरी उलझन और समय भी भूलभुलैया के बीच आपको इस साहित्य के बदलते धर्मशास्त्र की यात्रा पर ले जाना चाहते हैं और आपसे एक ऐसा संवाद स्थापित करना चाहते हैं जो मन से पढ़ा जाए और विचार से सुना जाए। इस पाठ्यक्रम में उत्थान की सभी अट्टालिकाएं मनुष्य के मन-विचार की नाँव पर ही खड़ी हैं। यह साहित्य आसमान में यहां वहां कोई बगीचा तो नहीं लगाता, लेकिन आजादी, समानता और लोककल्याण की प्रसंगवाटिका में चिंतनधारा की अविस्मरणीय पदचाप अवश्य ही अंकित करता



है।

साहित्य-कर्म जंगल के जोगियों की बिरासत है, काल चक्र की पवित्रतम इबादत है, प्रकृति की तरह आंख खोलने की एक आदत है, अभिव्यक्ति की शहादत है और एक ऐसी आत्मलीन साधना है जो नदी के किनारे खड़े अकेले पेड़ की तरह मनुष्य मंगलमय भविष्य की कामनाएं करती रहती है। साहित्य कोई मनोरंजन भी नहीं है तो अंतिम दुखभंजन भी नहीं है किंतु एक अनवरत बहने वाली पावन धारणा है जिसमें मनुष्य का आदि और अंत सभी कुछ बोलता है तथा चरम सत्य को समय के चेहरे पर अंकित करता है और समाज का ऋणा है जिसे मनुष्य के लिए, मनुष्य के द्वारा मनुष्य को सौंपा जाता है। जिस तरह स्त्री, सौंदर्य, पृथ्वी, वायु, जल, अग्नि और व्योम की

कोई सीमा और परिभाषा नहीं बांधी जा सकती, उसी प्रकार साहित्य को शब्दों के कीर्तन, किताबों के अलख निरंजन, कलम के तुमुलनाद और आत्ममुग्ध मनोदशा के संवाद से भी रूपायित नहीं किया जा सकता। सबकी एक सी आंख होते हुए भी सबके अपने-अपने दृश्य होते हैं और कान की ध्वनियां और मुख के स्वाद होते हैं उसी तरह साहित्य के भी अपने प्रवाद और अनुवाद होते हैं। लेकिन कुछ भी रहता हो, पर साहित्य और सृजन की लोक यात्रा में मनुष्य का साथ वही दे सकता है जो उसके सम्मान में सिर देने को तैयार हो।


समय और सत्य की मुख्यधारा में मनुष्य को परिशिष्ट की तरह प्रायोजित करने के खिलाफ यह एक बहस और दखल करने का उपक्रम, आगे फिर उन सब अवधारणाओं, आस्थाओं,

मतवादों और सृजन सरोकारों पर केंद्रित होगा लेकिन इसके साथ हम जिधर भी देखेंगे और सुनेंगे वह एक समय की महाभारत होगी जिसके कुरुक्षेत्र में सभी पाण्डव-कौरव थक-हारकर मनुष्य के मंगल की अभिलाषा लेकर ही आएंगे-जाएंगे। धैर्य से सुनिये मनुष्य जाति के भूत, भविष्य और वर्तमान को। मनुष्य का रास्ता ही साहित्य का रास्ता है और साहित्य का वास्ता ही मनुष्य का वास्ता है। शेष चराचर भौतिक है और क्षणिक है। चलते रहिये, चलते रहिये। थकिये और भटकिये मत। यह अंधेरा जितना बड़ेगा आपका सवेरा उतना ही प्रखर और अवश्यसम्भाव होगा। इसलिए भागो मत। अपने आप को बदलो, तथा भय, भाग्य और भगवान की काराओं से बाहर निकलो।

(लेखक वरिष्ठ साहित्यकार - पत्रकार हैं)

  
**प्रत्युष**

समाज में समरसता और भातृत्व भाव की पोषक पत्रिका

  
प्रत्युष (बहुरंगी हिन्दी मासिक)

के आज ही सदस्य बनें। मात्र 600 रुपए वार्षिक।

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

**Pushkar Chandaliya**  
Director



**MOTOROLA**  
WIRELESS SYSTEM

**Happy Holi**



**PYROSON ELECTRONICS**

**Industrial Electronic & Wireless System**

**G-26, Anand Plaza, University Road, Udaipur (Raj.)**

**Telefax: 0294-2429633/9414167533**

**Email: pyrosonudaipur@rediffmail.com**

**Website: www.pyroson.com**

# राग-रंग और खुशी का त्योहार है होली



## बालमुकुन्द ओझा

होली भारत का प्राचीनतम त्योहार है। यह हंसी खुशी से मनाये जाने वाला रंगों का पर्व है। होली के गीत और संगीत हमारी समृद्ध सांस्कृतिक परम्पराओं के संवाहक हैं। बिना गीत और संगीत होली की कल्पना नहीं की जा सकती। होली पर गाने बजाने का वातावरण स्वतः बन जाता है। जनसाधारण पूरी तरह से होली के गीत संगीत में सराबोर हो जाते हैं। यह पर्व भाईचारे, प्रेम और सहनशीलता के कारण समूचे देश में जाना-पहचाना जाता है।

विभिन्नता में एकता का प्रतीक पर्व होली अलग-अलग राज्यों में अपनी सांस्कृतिक भिन्नता के साथ मनाया जाता है। ब्रज की होली समूचे देश में प्रसिद्ध है। बरसाने की लठमार होली की अपनी विशेषता है। इसमें पुरुष महिलाओं पर रंग डालते हैं और महिलाएं उन्हें लाठियों और कपड़ों के कोड़ों से पीटती हैं। मथुरा और वृंदावन में भी रंगों का त्योहार उल्लास के साथ मनाया जाता है। राजस्थान की धुलंडी भी दूर-दूर तक

प्रसिद्ध है जिसमें देवर-भाभी परस्पर रंग डालकर यह त्योहार मनाते हैं। देश के अन्य राज्य भी अलग-अलग तरीके से होली मनाते हैं। यही हमारी ऐतिहासिक



और सांस्कृतिक विरासत है। जिसे हम आज भी सहेजे हुए हैं। देश में होली के पर्व को अनेक कहानियों के साथ भी

जोड़कर देखा जाता है। उत्तर भारत के राज्यों में भक्त प्रहलाद भक्त की कहानी सर्वविख्यात है। हिरण्यकश्यपु नाम का क्रूर और शक्तिशाली शासक था। वह स्वयं को न केवल भगवान मानता था अपितु दूसरों को भी प्रेरित करता था कि उसे भगवान के रूप में माना जाकर उसके पूजा-अर्चना की जाए। उसने अपने राज्य में नारायण का नाम लेने पर प्रतिबंध लगा दिया और भगवान के भक्तों पर तरह-तरह के अत्याचार करता था। हिरण्यकश्यपु का पुत्र था प्रहलाद। प्रहलाद प्रभु की भक्ति में लीन था जो उसके पिता को कभी सहन नहीं हुआ। पिता की लाख कोशिशों के बावजूद प्रहलाद प्रभु भक्ति से विचलित नहीं हुआ। इस पर हिरण्यकश्यपु ने उसे दण्डित करने का फैसला किया। हिरण्यकश्यपु की बहिन होलिका को यह वरदान मिला था कि वह कभी आग में भस्म नहीं होगी। इसी का लाभ उठाते हुए हिरण्यकश्यपु ने होलिका को आदेश दिया कि वह प्रहलाद को गोद में बैठाकर जलती आग में प्रवेश

करे ताकि वह तो बच जाए लेकिन प्रहलाद जलकर भस्म हो जाए। मगर हुआ उसका उल्टा। होलिका भस्म हो गई और प्रहलाद बच गया। होलिका पर्व को प्रतीक के रूप में आज भी समूचे देश में मनाया जाता है। होली का पर्व नजदीक आते ही एक सार्वजनिक स्थान पर होली का डंडा गाड़ा जाता है। इसके पास ही होलिका जलाई जाती है। होली का पहला दिन होलिका दहन और दूसरा दिन धुलण्डी के रूप में मनाया जाता है। धुलण्डी के दिन एक दूसरे पर रंग-गुलाल डालकर पूरी मस्ती से गाते बजाते होली मनाते हैं और बाद में एक दूसरे के गले मिलकर होली की बधाई देते-लेते हैं। इस दिन शत्रु भी अपना वैरभाव भुलाकर एक दूसरे को गले लगाते हैं।

भारत में होली के त्योहार का अपना महत्व है। वह केवल गाने बजाने या रंग गुलाल का त्योहार ही नहीं है अपितु देश की एकता, अखण्डता, सार्वभौमिकता और प्यार-दुलार का भी त्योहार है। इस दिन लोग किसी चीज का बुरा नहीं मानते। इस त्योहार पर लोग पहले भांग का सेवन करते थे मगर अब कई प्रकार के नशे का सेवन करने लगे हैं, जो अनुचित है। अनेक लोग पानी की बरबादी को देखते हुए सूखी होली भी खेलते हैं। होली का साक्षात चित्रण हमारे घरों में देखने को मिलता है। पुरानी हवेलियों, मंदिरों, किलों पर इस पर्व के चित्र आज भी देखने को मिल जाएंगे। ऐसा दूसरा उदाहरण हमें देखने को नहीं मिलेगा।

रंगों का त्योहार बसंत ऋतु का भी

संदेशवाहक है। यह पर्व बसंत पंचमी से शुरु हो जाता है। बसंत ऋतु में मनाए जाने वाला यह देश का प्रमुख पर्व है। घर आने वालों का प्रेम और श्रद्धापूर्वक मिठाई खिलाकर स्वागत करते हैं। यह दिन हमें आपसी कटुता और वैर भाव भुलाने का संदेश देता है। बुराई पर अच्छाई की विजय के रूप में भी हम यह त्योहार मनाते हैं।

होली के इस पावन पवित्र पर्व पर हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि बुराई का परित्याग कर अच्छाई को ग्रहण करेंगे। ऐसा कोई भी कार्य नहीं करेंगे जो दूसरे को बुरा लगे। हम एक-दूसरे के सुख-दुख में भागीदारी देंगे और प्रेम और मोहब्बत के संदेश को घर-घर पहुंचाकर देश और समाज में सहिष्णुता, एकता और भाईचारे की भावना को विकसित करेंगे।

## होलाष्टक

# प्रहलाद और रति के तप से जुड़े आठ दिन

होली से आठ दिन पहले यानी फाल्गुन शुक्ला अष्टमी 17 मार्च से होलाष्टक आरंभ होंगे। जो 24 मार्च तक चलेंगे। इन आठ दिनों सभी प्रकार के मांगलिक कार्य वर्जित माने गए हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार यही वे दिन थे, जब पिता हिरण्यकशिपु ने प्रहलाद को उसके विष्णु भक्त होने के कारण मृत्यु तुल्य कष्ट दिए थे। होलाष्टक के ये दिन रति के तप और प्रतीक्षा के भी दिन हैं।

अरुण कुमार जैमिनी

हिरण्यकशिपु का धैर्य छूट रहा था। लाख समझाने पर भी प्रहलाद भगवान विष्णु की भक्ति से नहीं डिग रहा था। इससे नाराज होकर उसने प्रहलाद को दंड देने के लिए क्रूरतम तरीकों को आजमाना शुरू कर दिया। पहले प्रहलाद को ऊंचे पहाड़ की चोटी से नीचे गिराया, लेकिन उसे कुछ नहीं हुआ। जिस दिन प्रहलाद को ऐसे कठोरतम दण्ड देने की शुरुआत हुई, उस दिन फाल्गुन मास के शुक्ल पक्ष की अष्टमी थी। इसके बाद प्रत्येक दिन उसे इस तरह के दंड मिलने शुरू हो गए। कभी उसे हाथी के पैरों तले कुचलवाने के लिए डाला गया, तो कभी गर्म तेल के कड़ाहों में डाल दिया गया। लेकिन भक्त प्रहलाद पर कोई आंच नहीं आई। यातना देने का यह क्रम आठ दिनों तक



चला। हारकर नौवें दिन हिरण्यकशिपु ने अपनी बहन होलिका की गोद में प्रहलाद को बैठाकर जिंदा जलाने की चेष्टा की। होलिका को वरदान था कि उसे अग्नि नहीं जला सकती, लेकिन होलिका जलकर भस्म हो गई और प्रहलाद को कुछ भी नहीं हुआ। इन आठ दिनों में हिरण्यकशिपु ने प्रहलाद को जो भयंकर यातनाएं दी, उन्हीं की दुखद स्मृति को याद कर इन आठ दिनों को होलाष्टक के रूप में मनाया जाता है। इन दिनों हर प्रकार के मांगलिक और

शुभ कार्य वर्जित होते हैं। लेकिन इसमें ईश्वर की पूजा-पाठ और आराधना में किसी प्रकार रोक-टोक नहीं है। होलाष्टक के समय अष्टमी के दिन चंद्रमा, नवमी तिथि को सूर्य, दशमी को शनि, एकादशी को शुक, द्वादशी को वृहस्पति, त्रयोदशी को बुध, चतुर्दशी को मंगल और पूर्णिमा को राहु, भक्त प्रहलाद पर अत्याचार होने के कारण अपने उग्र रूप में होते हैं। इस दौरान शुभ कार्यों को भी करने से अशुभ फल मिलने की संभावना अधिक रहती है। होलाष्टक से जुड़ी एक अन्य पौराणिक कथा भी है। कहा जाता है कि भगवान शिव की समाधि को भंग करने के लिए कामदेव ने शिव पर अपने पुष्प बाण से प्रहार किया था। उस बाण से शिव के मन में प्रेम और काम का संचार होने के कारण उनकी समाधि भंग हो गई। इससे क्रुद्ध होकर शिव ने अपने तीसरे नेत्र से कामदेव को भस्म कर दिया। यह घटनाक्रम फाल्गुन मास की शुक्ल पक्ष की अष्टमी के ही दिन हुआ था। जब कामदेव की पत्नी रति को इस घटना का पता चला तो वह अपने पति को दोबारा जीवित करने के लिए भगवान शिव की शरण में पहुंचकर उनकी आराधना में लगी। आठ दिन की प्रतीक्षा के पश्चात भगवान शिव ने रति को वरदान देते हुए कहा कि द्वापर युग में कामदेव कृष्ण के पुत्र प्रद्युम्न के रूप में जन्म लेंगे।

# दलित के खेत की श्याम-शिला में मुखर हुए श्री राम

अमित शर्मा



अयोध्या धाम के बहु-प्रतीक्षित श्री राम मंदिर में प्राण-प्रतिष्ठित बालक राम की मूर्ति के शिल्पी अरूण योगीराज का कहना है, 'गर्भगृह में प्रतिष्ठित मूर्ति को मैं अब देखता हूँ तो लगता है- यह मेरा शिल्प-सृजन है ही नहीं। प्राण प्रतिष्ठा के बाद मूर्ति में चमत्कारिक बदलाव आए हैं। उनके होठों की मुस्कान, मुख की सौम्यता और नयनों के आकर्षण में बदलाव आया है।' मूर्ति निर्माण के दौरान हुए अनुभवों को बताते हुए अरूण की आंखें छलछला जाती हैं। वे कहते हैं कि मूर्ति गढ़ते वक्त एक अलग ही अनुभूति और ऊर्जा का अहसास होता था। स्वप्न में भी कोई शक्ति मेरा मार्गदर्शन करती तो वर्कशॉप में नित्य एक वानर का आना और कभी-कभार द्वार के खटकने की आवाजें आती रहीं।'

कर्नाटक में अग्रहार-मैसूरु निवासी युवा अरूण योगीराज (40) सौभाग्य शाली व्यक्तित्व हैं, जिन्होंने अयोध्याधाम में प्रतिष्ठापित बालकराम की छवि को एक श्यामशिला में आकार दिया। मैसूरु के कश्यप कला केन्द्र से सम्बद्ध उनका परिवार पिछली पांच पीढ़ियों से प्रस्तर मूर्तियों का निर्माण करता आ रहा है। इसी परिवार की पांचवी पीढ़ी में हैं, अरूण। उनके पितामह बसवन्ना व पिता योगीराज की भी प्रस्तर शिल्प के क्षेत्र में ख्याति कम नहीं है। अब अरूण की राष्ट्रव्यापी ख्याति

से पूरा परिवार आल्हादित है। अरूण ने इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर एक बड़ी कार्पोरेट कम्पनी में काम शुरू किया, लेकिन मन को नहीं भाया। घर के पिछवाड़े दादा और पिता को बचपन से ही कार्यशाला में पत्थर की मूर्तियों को तराशते देखा। उनका मन भी वहीं रमने की जैसे ज़िद ही कर रहा था। उनके भीतर भी सोया कलाकार जाग उठा था। आखिर पन्द्रह वर्ष की अच्छी-खासी नौकरी को छोड़ने का निर्णय लिया और पूरी तरह अपनी पुश्तैनी प्रस्तर कार्यशाला को समर्पित हो गये। वे अब तक करीब एक हजार से अधिक छोटी-बड़ी मूर्तियां तराश चुके हैं। जिनमें से कई देश के प्रमुख स्थानों पर स्थापित हैं। इससे बड़ा और क्या सौभाग्य हो सकता है कि श्री रामजन्मभूमि अयोध्याधाम में 500 वर्ष से बहुप्रतीक्षित राम मंदिर में उन्ही की तराशी बालक रूप श्रीराम की मूर्ति की प्राण-प्रतिष्ठा इसी वर्ष 22 जनवरी को राष्ट्रव्यापी उत्सव के साथ हुई।

अयोध्या के नवनिर्मित राममंदिर के लिए तीन शिल्पकारों को मूर्ति निर्माण के लिए चुना गया और तय किया गया कि



## नहीं थी किसी को जाने की इजाजत

जिस परिसर में अरूण 51 ईंच ऊंची मूर्ति का निर्माण कर रहे थे, वहां किसी को जाने की इजाजत नहीं थी। पूरे दिन सुरक्षा के घेरे में अरूण ने छह महीने काम किया। कार्यशाला में अरूण के कुछ सहयोगियों व ट्रस्टियों को ही प्रवेश की अनुमति थी। इस दौरान अरूण ने मोबाइल फोन और टीवी से दूरी बनाए रखी। ध्यान न बंटे इसके लिए रोजाना योग भी करते रहे। रामलला के नैन-नकश गढ़ने में कोई विघ्न न पड़े, इसके लिए महीनों अपने परिजनों से बातचीत तक नहीं की। यहां तक कि बच्चों की सूत्र भी नहीं देखी। मूर्ति तराशते समय एक कंकड़ चले जाने से अरूण की आंखें जख्मी भी हुईं, लेकिन कुछ ही दिनों में स्वस्थ होकर वे दोबारा मूर्ति गढ़ने में जुट गए। मूर्ति तराशने का काम नित्य पूजा के बाद होता था। जो दिनभर चलता था। समय-समय पर कार्य प्रगति की जानकारी वे श्री रामजन्म भूमि तार्थ न्यास को देते थे।



इनमें से किसी एक की बनाई मूर्ति ट्रस्ट मंडल चयन करेगा। शेष दो मूर्तियां भी मंदिर परिसर में ही महत्वपूर्ण स्थानों पर प्रतिष्ठापित होंगी। मई-जून-23 के दौरान मूर्तियों के तराशने का काम शुरू हुआ। अयोध्या के रामसेवकपुरम् के समीप सृष्टि भवन में अरूण योगीराज ने पिछले वर्ष जून के अन्तिम सप्ताह में श्री राम दरबार का पूजन कर उस कृष्णशिला से मूर्ति तराशने का काम आरंभ किया, जिसे 24 जून को कर्नाटक से लाकर अत्यन्त गोपनीय तरीके से रखा गया था।

## खेत से निकली श्यामशिला

अयोध्या धाम के राम मंदिर में रामलला की जो मूर्ति सबकी आंखों का तारा बनी हुई है, वह मैसूरु के दलित किसान रामादास एच (70) के खेत से निकली कृष्णशिला को तराश कर बनाई गई है। हारोहल्ली-गुज्जुजे गौडानापुरा के रहने वाला यह किसान खेत को समतल करवाना चाह रहा था। जमीन पथरीली थी। इसके लिए 2022 को श्रीनिवास नटराज को ठेका दिया गया। बताया जाता है कि करीब 10 फिट की खुदाई पर उसे काले

## सुर्खियों में तब आए अरूण



जो की मूर्ति और 15 फीट ऊंची संविधान निर्माता डॉ. बी.आर अम्बेडकर की मूर्तिया भी इनके शिल्प कौशल के बेजोड़ उदाहरण हैं।

अरूण योगीराज का नाम पहली बार तब सुर्खियों में आया जब कुछ वर्ष पूर्व प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी ने केदारनाथ धाम में इस शिल्पकार निर्मित 12 फीट की आदि शंकराचार्य की मूर्ति का अनावरण किया। यह प्रतिमा भी काले प्रस्तर की है। इस मूर्ति का प्रारूप भी अनेक मूर्तिकारों द्वारा बनाया गया लेकिन अरूण योगीराज के प्रारूप को ही स्वीकार किया गया। प्रधानमंत्री इस मूर्तिशिल्प से बहुत प्रभावित हुए और उन्होंने अरूण को मिलने के लिए बुलावा भी भेजा। इसी प्रकार पिछले वर्ष नई दिल्ली के इंडिया गेट पर स्थापित नेताजी सुभाषचन्द्र बोस की 30 फीट ऊंची प्रतिमा भी अरूण की ही बनी हुई है। यह भी काले पत्थर पर तराशी गई। मैसूरु जिले में 21 फीट ऊंची हनुमान

रंग की बड़ी चट्टान मिली। यही वह श्यामशिला थी, जिसे अरूण योगीराज ने बालक राम का मनोहारी रूप गढ़ा। कहा जा

रहा है कि जहां से शिला निकली उस जगह भी मंदिर निर्माण की योजना है।

देवीलाल डांगी  
9414164094  
9001229362

## चन्दनवाड़ी फार्म

मांगलिक कार्यों हेतु 35000 वर्गफीट का हरा-भरा लॉन, मनमोहक फव्वारे, आकर्षक विद्युत साज-सज्जा, पार्किंग की पूरी व्यवस्था, अत्याधुनिक केटरिंग व्यवस्था, बर्तन व पुष्प सज्जित स्टेज, दिन भर पानी, बंगाली साज-सज्जा व ठहरने की उचित व्यवस्था।

प्रेम नगर, रूप सागर रोड, युनिवर्सिटी, उदयपुर (राज.)

## करन फार्म

मांगलिक कार्यों हेतु 32000 वर्गफीट का हरा-भरा लॉन, 80 व 60 फीट मेन रोड, आकर्षक विद्युत साज-सज्जा, पार्किंग की पूरी व्यवस्था, अत्याधुनिक केटरिंग, बर्तन व पुष्प सज्जित स्टेज, खाना बनाने हेतु पानी एवं अन्य सुविधाएं उपलब्ध



महावीर नगर, न्यू भूपालपुरा, उदयपुर (राज.)

# शिव को जानने का माध्यम शक्ति

बीज में जैसे वृक्ष को हम देख नहीं पाते, देखना चाहें तो भी संभव नहीं है। उसी प्रकार शिव को देखने और जानने के लिए अत्यन्त गहरी दृष्टि चाहिए। जो बीज में वृक्ष को देख सकते हैं, जो दृश्य में अदृश्य की अनुभूति कर सकते हैं, वही शिव के साकार और निराकार दोनों रूपारूप को जान सकते हैं। शिव को जानना है तो शक्ति को समझना होगा।

मयंक मुरारी


अनादि से जो आरंभ होता है, वह शिव है। शिव केंद्र है, वह सत्य है। आरंभ से अंत का जो जीवन है, वहां शिव तत्व है। अंत से अनंत तक उसी शिव का विस्तार है। शिव रहस्य हैं, रस हैं और रचनाकार का मन हैं। यह मन ही उनकी शक्ति है। शक्ति ही गति है और गति ही जीवन है। शिव स्थिर हैं, शक्ति भाव है। शिव तप हैं, शक्ति उसका कर्म है। शिव अबूझ है और शक्ति सत्य है। जिसने संसार को जाना, उसने ही शिव को माना। इसलिए कहा गया कि यह अस्तित्व ही शिवोऽम है। शिव ही ब्रह्म हैं। उनकी ब्रह्मांडीय ऊर्जा का फैलाव पूरे विराट में होता है। उनके फैलाव में गति भी संलग्न होती है। ब्रह्मांडीय ऊर्जा जब पंचतत्वों से बने पदार्थ और जीव में अपना वास बनाती है तो वह प्राण ऊर्जा बन जाती है। इस प्रकार से शिव पुरुष रूप में एक है और प्रकृति रूप में अनेक हो जाते हैं। हमारे हृदय का यह स्पंदन ही आत्मा की गति है। यह स्पंदन विचार यानी चिंतन के लिए हमें क्रियाशील बनाता है। इस प्रकार ब्रह्म और आत्मा दोनों एक है। मनुष्य जब अपने से बाहर देखता है तो उसे अनंत विस्तार दिखता है। हरेक जगह बस शिव दिखते हैं, जिसमें ब्रह्मांड और उसके साथ असीम विस्तार मिलता है। जब वह समाधि के माध्यम से अंदर जाता है, तो वहां उसी शिव को ज्योतिर्मय रूप में पाता है। संसार इस विराट अस्तित्व का प्रकट शरीर है और अर्चना का साकार स्वरूप शिव है। गहन अनुभूति में सृष्टि का हरेक चर-अचर तत्व शिव होकर उनके स्वरूप शिवलिंग को अर्ध देता है। यह शिव वेद में है, वेद के पूर्व भी हैं। वेद में उनको असीम और सर्वव्यापी बताया गया है। वह रूद्र हैं, वह सेनापति हैं, वह नटराज हैं, वह ज्ञान के उत्स हैं, वह देवाधिदेव हैं, वह नीलकंठ हैं और उनमें ही वायु, अग्नि, जल, सूर्य और पृथ्वी का वास है। शिव और शक्ति में ही भारतीय आत्मा का वास है। जब हम ब्रह्मांड के विशाल आकार को देखते हैं, तो समझ आता है कि मानव जीवन कितना लघु है। शिव इस लघुता को शिखर पर ले जाने का मार्ग दिखाते हैं। गौरी के संग वह गृहस्थ बन जाते हैं। शक्ति जब व्यथित हो जाती है तो शिव से आग्रह करती है कि कोई मन को सांत्वना देने वाली कथा सुनाएं। शिव श्री राम और माता सीता की कथा सुनाते हैं। इस कथा से शिव जीवन और जगत के सभी आयामों को स्पर्श करते हैं। बीज में जैसे वृक्ष को हम देख नहीं सकते। देखना चाहें तो भी यह संभव नहीं है। उसी प्रकार शिव को देखने और जानने के लिए बड़ी गहरी आंखें चाहिए। जो बीज में वृक्ष को देख सकते हैं, जो दृश्य में अदृश्य की अनुभूति कर सकते हैं, वही शिव के साकार और निराकार दोनों रूपारूप को जान सकते हैं। शिव को जानना है तो शक्ति को समझना होगा। वृक्ष को जानने के लिए बीज को रोपना होगा। जब शक्ति का प्रकटीकरण होगा, तब शिव साक्षात् होंगे। शिव, बीज और वृक्ष हैं।

8 मार्च  
शिवरात्रि  
विशेष



अस्तित्व में प्रकृति और भौतिक स्वरूप उस शक्ति का साकार स्वरूप है। अब हम प्रकृति पर जितना विजय कर लें। उसको जानने का गर्व मना लें। उस विराट के एक अंश को भी हम नहीं जान पायेंगे। हमारी हरेक उपलब्धि, हरेक रचना और हरेक राज का रहस्योद्घाटन उस अस्तित्व को स्पर्श भी नहीं कर पाएगा। उस अस्तित्व के रस, रंग और रूप को हम अपने सृजन कर्म में सदैव महसूस करते हैं, हमारी सृजनात्मकता की प्रक्रिया और उसके शिखर के स्पर्श में ही परमात्मा का प्रकटीकरण है। हरेक दिव्यता में वह स्वयं विराजमान हैं, अन्यथा कोई खोज, कोई रचना और कोई निर्माण निश्चित ही दिव्य नहीं हो सकता है। कोलाहल में शिव चराचर में संयुक्त मिलते हैं। जहां भी रचना है, रूप है और रस का प्रवाह है, वहां शिव हैं। इस अस्तित्व की गति में, सूर्य-चांद-तारे की परिक्रमा में और रचना के हरेक पड़ाव में शिव ही शिव दिखते हैं। वह भोक्ता हैं, और वही संहारक है। सम्पूर्ण आकाश का सत्य शिव हैं और शिव में ही समूचा महाकाश समाया है। शिव सदैव विस्मय का बोध कराते हैं।



 JKcement

**JK S<sup>UPER</sup>**  
CEMENT  
BUILD SAFE

**JK S<sup>UPER</sup>**  
**STRONG**  
CONCRETE SPECIAL  
BUILD SAFE

**JK S<sup>UPER</sup>**  
**PROTECT**  
Weather Shield  
BUILD SAFE



**26th** | **HAPPY**  
**JANUARY** | **REPUBLIC DAY**



BUILD YOUR  
**DREAM HOME**  
With our  
**Solid Assurance of  
Safety & Durability.**

Choose from our range of world class cements.



Corporate Office :  
Prism Tower, 5<sup>th</sup> Floor,  
Ninaniya Estate, Gwal Pahari,  
Gurugram - 122102, Haryana



[consumer.care@jkcement.com](mailto:consumer.care@jkcement.com)



Helpline No.  
**1800 266 4606**

# पांच विभूतियों को 'भारत रत्न'



लोकसभा चुनाव से ठीक पहले देश की पांच विभूतियों को 'भारत रत्न' सम्मान देने की घोषणा कर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जहां देश के लिए उनके योगदान को सम्मान दिया है, वहीं अपनी पार्टी भाजपा के राजनीतिक आधार को और भी विस्तार दे दिया है।

गौरव शर्मा

केन्द्र की नरेन्द्र मोदी सरकार ने इस साल पांच विभूतियों कर्पूरी ठाकुर, चौधरी चरणसिंह, लालकृष्ण आडवाणी, पीवी नरसिंहा राव व डॉ. एम.एस. स्वामीनाथन को देश के सर्वोच्च सम्मान 'भारत रत्न' से सम्मानित करने की घोषणा की है। आडवाणी को छोड़कर शेष हस्तियों को यह अलंकरण मरणोपरांत प्रदान किए जाएंगे। केन्द्र सरकार व प्रधानमंत्री ने राजनीतिक पूर्वाग्रहों से ऊपर उठकर पूर्व में महामना पं. मदन मोहन मालवीय, पूर्व राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी को भी भारत रत्न सम्मान से नवाजा है। बड़ी बात यह है कि पांचों राजनीतिक हस्तियों में लालकृष्ण आडवाणी को छोड़कर तीन विपरीत विचारधारा और विपक्षी राजनीतिक दलों के नेता रहे हैं। कर्पूरी ठाकुर बिहार में मुख्यमंत्री रहे हैं, जिनका संबंध पहले कांग्रेस और बाद में लोक दल और जनता पार्टी से रहा। चौधरी चरण सिंह पूर्व प्रधानमंत्री और स्वतंत्रता सेनानी रहे हैं जिनका सिंघासी सफर कांग्रेस से शुरू हुआ लेकिन पंडित नेहरू और इंदिरा गांधी से मतभेद के बाद अपनी पार्टी बनाई और यूपी के पहले गैर कांग्रेसी सीएम बने। पूर्व प्रधानमंत्री नरसिंहा राव भी कांग्रेसी थे और भाजपा की विचारधारा के प्रबल विरोधी थे।

## मंडल मंत्र: कर्पूरी ठाकुर

भारत की राजनीति में मंडल शब्द का इस्तेमाल ओबीसी वोट बैंक का एक पर्याय बन चुका है। बिहार के भूतपूर्व मुख्यमंत्री कर्पूरी ठाकुर को मरणोपरांत भारत रत्न देकर प्रधानमंत्री मोदी, जो खुद एक ओबीसी नेता हैं, ने बड़े पैमाने पर पिछड़ी जातियों खासकर अति पिछड़ी जातियों को साधने की कोशिश की है। कर्पूरी जी खुद नाई जाति से ताल्लुक रखते थे, जो समाज का एक दबा कुचला और वंचित वर्ग का बड़ा हिस्सा रहा है लेकिन 2014 के चुनावों से ओबीसी वर्ग का भाजपा की तरफ झुकाव हुआ। 2024 के चुनावों से एन पहले कर्पूरी ठाकुर को सर्वोच्च सम्मान देकर प्र.म. मोदी ने बिहार में नीतिश कुमार को तो अपने पाले में किया ही, आसपास के राज्यों में तथाकथित सामाजिक न्याय की पक्षधर पार्टियों के ओबीसी वोट बैंक में भी सेंध लगाई है। कर्पूरी ठाकुर का जन्म 24 जनवरी 1924 में हुआ। स्वतंत्रता आंदोलन में उन्होंने महात्मा गांधी के साथ काम किया। वे बिहार के दूसरे उपमुख्यमंत्री भी रहे। वे जननायक के नाम से विख्यात रहे। उनका 17 फरवरी 1988 को निधन हो गया।



## किसानों के पैरोकार: चरण सिंह

इमरजेंसी के बाद 1977 के आम चुनाव ने इंदिरा गांधी को सत्ता से बाहर कर दिया। जनता पार्टी की सरकार केंद्र में आई। मोरारजी देसाई प्रधानमंत्री और चौधरी चरण सिंह गृह मंत्री बने। पद के दुरुपयोग और भ्रष्टाचार को लेकर चौधरी चरण सिंह इंदिरा गांधी के खिलाफ मुकदमा शुरू करना चाहते थे। ऐसा ही हुआ सीबीआई ने इंदिरा जी को गिरफ्तार कर लिया। मोरारजी देसाई सरकार जनसंघ और भारतीय लोक दल सहित अन्य दलों के गठबंधन के सहारे चल रही थी। जनसंघ ने समर्थन वापस ले लिया। बाद में इंदिरा के नेतृत्व वाली कांग्रेस ने जनता पार्टी की सरकार को बाहर से समर्थन दिया। इसमें 28 जुलाई 1979 को चौधरी चरण सिंह प्रधानमंत्री बने। जब सदन में बहुमत साबित करने की बारी आई तो कांग्रेस ने समर्थन वापस ले लिया और 23 दिन में सरकार गिर गई। हालांकि कार्यवाहक प्रधानमंत्री के तौर पर चौधरी जी 14 जनवरी 1980 तक प्रधानमंत्री रहे। इन्होंने बतौर मुख्यमंत्री जागीरदारी समाप्ति सहित किसानों के हित में कई फैसले किए।  
जन्म : 23 दिसम्बर 1902 निधन : 29 मई 1987  
कॅरियर : पहली बार 1937 में विधायक, छपरा से पांच बार विधायक चुने गए, दो बार यूपी के मुख्यमंत्री रहे, इमरजेंसी के बाद गृहमंत्री-पीएम भी बने।





## आदर्श - सिद्धांतों का सम्मान: आडवाणी

यह किसी से छिपा नहीं है कि भाजपा को एक शक्तिशाली राजनैतिक दल के रूप में उभारने में लालकृष्ण आडवाणी का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। अयोध्या में जिस स्थान पर राम मंदिर की स्थापना हुई है। इसके पीछे उनकी सोमनाथ से अयोध्या तक की रथयात्रा का महत्वपूर्ण योगदान है। आडवाणी ने

राजनीतिक शुचिता की नजीर भी पेश की। इसका सबसे बड़ा उदाहरण है- जैन हवाला कांड। इस मामले में सिर्फ उनके नाम का जिक्र भर हुआ था। ऐसे में उन्होंने तत्काल प्रभाव से अपने पद से इस्तीफा दे दिया। वे यहीं नहीं थमे बल्कि इससे एक कदम आगे बढ़कर ऐलान कर दिया कि जब तक मैं इस भ्रष्टाचार के आरोप से पूरी तरह मुक्त नहीं हो जाऊंगा, तब तक संसद में कदम नहीं रखूंगा। लिहाजा अगला लोकसभा चुनाव भी नहीं लड़ा।

आडवाणी भाजपा के ऐसे नेता हैं जिन्होंने तीन बार पार्टी की कमान संभाली। पार्टी के गठन के बाद से उन्होंने भाजपा के लिए बहुत काम किया। वह तीन बार भाजपा के अध्यक्ष बने। लगभग 50 साल तक वह राजनीति में रहे और अटल बिहारी वाजपेयी के साथ नंबर दो की हैसियत पर बने रहे। राम मंदिरके लिए रथयात्रा करने के बाद उनकी पहचान हिंदू हृदय सम्राट के रूप में भी बनी। 1996 में सरकार बनने के बाद ऐसा भी माना जा रहा था कि वह प्रधानमंत्री बन सकते हैं। हालांकि उन्होंने अटल बिहारी वाजपेयी के नाम को सहर्ष स्वीकार किया। वह उस वक्त भाजपा अध्यक्ष थे। अटल बिहारी वाजपेयी के बाद आडवाणी भाजपा के दूसरे नेता हैं, जिन्हें 'भारत रत्न' दिया गया है।

**जन्म :** 8 नवम्बर 1927, कराची

**सम्मान :** 2015 में पद्म विभूषण

**करियर :** 1970 से 1972 तक वह जनसंघ इकाई के अध्यक्ष। 1970 से 1989 तक राज्यसभा सदस्य। मोरारजी देसाई की सरकार में सूचना एवं प्रसारण मंत्री 1989 में पहली बार लोकसभा सदस्य। 1991, 1998, 1999, 2004 और 2009, 2014 में वह गुजरात की गांधीनगर सीट से लोकसभा सांसद अटल सरकार में 2002 से 2005 उप प्रधानमंत्री (गृह विभाग) सहित।

## हरित क्रांति के जनक : स्वामीनाथन



प्रख्यात कृषि वैज्ञानिक एमएस स्वामीनाथन को भारत में हरित क्रांति के जनक के तौर पर जाना जाता है। दरअसल, द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान 1943 में बंगाल में भीषण अकाल पड़ा था, जिसने उन्हें झकझोर दिया। तब

उन्होंने 1944 में मद्रास एग्रीकल्चरल कॉलेज से कृषि विज्ञान में स्नातक किया। 1947 में दिल्ली पढ़ने गए। सिविल सेवा की परीक्षा में भी शामिल हुए और भारतीय पुलिस सेवा में उनका चयन हुआ। उसी दौरान नीदरलैंड्स में आनुवंशिकी में यूनेस्को फेलोशिप का प्रस्ताव मिला। तब स्वामीनाथन ने पुलिस की नौकरी छोड़कर नीदरलैंड्स जाना सही समझा। 1954 में वह भारत आ गए और यहीं कृषि के लिए काम करना शुरू कर दिया। उन्होंने सबसे पहले गेहूं की बेहतर किस्म पहचानी। 2004 में नेशनल कमीशन ऑन फार्मर्स के अध्यक्ष बने। न्यूनतम समर्थन मूल्य पर किसानों की परेशानियों को समझ लिया था। उन्होंने सरकार से किसानों को फसल की लागत का 50% मुनाफा यानी C2+50% फॉर्मूले का सुझाव दिया था।

**जन्म :** 7 अगस्त 1952

**निधन :** 28 सितंबर 2023

**सम्मान :** पद्मश्री (1972), पद्मविभूषण (1989), मैग्सेसे पुरस्कार (1971), और विश्व खाद्य पुरस्कार (1987) जैसे कई सम्मान।

## राजनीति के चाणक्य: राव



**पीवी नरसिंहा राव** को भारत की राजनीति का चाणक्य कहा जाता है। कई भाषाओं में बात कर सकते थे और अनुवादक भी थे। पहली बार जब विदेश की यात्रा की तब उनकी उम्र 53 साल थी। उन्होंने दो कंप्यूटर लैंग्वेज सीखकर 60 साल की उम्र पार करने के बाद कंप्यूटर कोड बनाया था। जब राव की सरकार में वित्त मंत्री

डॉ. मनमोहन सिंह ने फरवरी 1992 में दूसरा बजट पेश किया, तब अल्पमत सरकार थी। उसकी ओर से शुरू किए गए उदारीकरण के फैसलों का विरोध शुरू हो गया और विपक्ष में बैठे वामपंथी दल ही नहीं, बल्कि सत्तारूढ़ कांग्रेस पार्टी में विरोध था। पार्टी की भावनाओं को भांपते हुए राव ने अप्रैल 1992 में तिरुपति में अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी का सत्र बुलाया। वहां उन्होंने 'भविष्य की जिम्मेदारियों' (द टाक्स अहेड) पर अपनी बात रखी। जिसका अच्छा असर रहा। 1992 में अयोध्या में विवादित ढांचे को बचाने में कथित विफलता के लिए सोनिया गांधी सहित अन्य कांग्रेसी नेताओं ने राव को दोषी ठहराया पर उनका आर्थिक सुधारवादी कौशल इन सब पर हावी रहा। और उन्होंने अपना कार्यकाल पूरा किया।

**जन्म :** 28 जून 1921

**निधन :** 23 दिसम्बर 2004

**करियर :** आंध्र में 1962 से 1971 के बीच 4 बार मंत्री रहे। फिर सीएम, विदेश मंत्री, गृहमंत्री, रक्षा मंत्री रहे। प्रधानमंत्री भी बने।

# कितना कुछ टिका है- बस एक चाय पर !

सुबह-सुबह उठ कर दिनचर्या की शुरुआत के लिए, काम या पढ़ाई में मन को मोड़ने के लिए, शाम को दोस्तों के संग महफिल जमाने के लिए... चाय पीने वालों को चाय पीने का बहाना चाहिए।

पतीले में उबलता पानी, उसमें खौलती चायपत्ती की सौंधी-सौंधी महक, नथुनों में भरता अदरक-इलायची का स्वाद और दिलो-दिमाग में घुलती चीनी की मिठास... इसके बाद इंतजार कहां हो पाता है ? मन करता है कि जल्दी से हाथों में आ जाए एक कप चाय।

मौसम अगर सर्दियों का हो, फिर कहना ही क्या ! सर्द हाथों को सहलाते चाय के प्याले की गर्माहट और उससे निकलती गुनगुनी भाप मानों किसी दिली इच्छा के पूरे होने का ऐलान करती ऊपर को उड़ती जाती है। चाय पकड़े हुए, धीमे-धीमे घूट भरते हुए अक्सर मैं सोचती हूँ कि यह चाय न होती, तो क्या होता !

चाय न होती, तो कितना कुछ अधूरा रह जाता या यों कहा जाए कि फिर किसी भी बात में वह बात न होती शायद। कितनी मुलाकातें चाय के बहाने अंजाम लेती हैं, कितने रिश्ते चाय पर बनते-बिगड़ते हैं, कितनी चर्चाएं चाय पर टिकी होती हैं, न जाने कितनी राजनीतिक और सामाजिक बहसों के गवाह बनते हैं चाय के तमाम नुक्कड़। कॉलेज या ऑफिस के सामने वाली चाय की टपरी तो आपकी भी पसंदीदा जगह होगी, जहां कांच के गिलासों या कुल्हड़ में मिलने वाली चाय काम की थकान और तनाव को दूर करने की कोशिश किया करती है। चाय न होती, तो ऐसी जगहों पर दोस्तों के साथ हर शाम बैठने, सुख-दुख साझा करने और दीन-दुनिया बतियाने का मौका भी

मेघाविनी मोहन



फिर कैसे मिलता ? अक्सर चाय पीने वाले चाय बनाने के भी शौकीन देखे जाते हैं। फुर्सत से रसोई में खड़े होकर मन की चाय बनाना, फिर घर के एक सुकूनदेह कोने में बैठ कर आराम से चाय पीना मुझे ध्यान लगाने से कम नहीं लगता। किसी को अपने हाथ की चाय पसंद होती है, किसी को मां के हाथ की, किसी को किसी के हाथ की। किसी की पसंद की चाय बनाना भी अपने आप में प्रेम की एक सहज अभिव्यक्ति है। कितनी मीठी... सब कुछ उसके ही मन-मुताबिक। किसी का बस साथ देने के लिए, उसके साथ कुछ लम्हे और गुजारने के लिए वक्त-बेवक्त चाय पर हामी भर देना भी

उसी प्रेम की अभिव्यक्ति है। कभी जिंदगी में पीछे पलट कर देखती हूँ, तो लगता है कि कुछ बहुत अच्छे दोस्त मैंने चाय पर वक्त खर्च करके ही कमाए हैं। आज भी उनके साथ सड़क किनारे चाय पीने का अहसास बड़े-बड़े कैफे की महंगी से महंगी चाय-कॉफी पीने से बढ़ कर है।

चाय के शौकीनों को हर वक्त चाय चाहिए। गर्मियों में यह कह कर कि गर्मी-गर्मी को काटती है। बारिश में इसलिए कि मौसम सुहाना है। फिर सर्दियों का तो मुकाबला ही चाय के सहारे करते हैं। और चाय में बिस्किट बोर कर खाने का सुख...वाह ! बचपन याद आ जाता है।



## हर प्याले का अंदाज अलग

### भूटान की बटर टी

#### सामग्री

पानी- एक कप, ब्लैक टी- एक छोटा चम्मच, इलायची पाउडर- आधा छोटा चम्मच, मक्खन- एक छोटा चम्मच, चीनी- स्वादानुसार।

#### बनाने का तरीका

पानी में इलायची पाउडर व चायपत्ती डालकर गैस पर रखें। दो-चार उबाल आने पर चीनी मिलाएं और गैस बंद कर दें। अब इसे पहले से ही मक्खन डले एक कप में डाल दें। आवश्यकता और स्वाद के अनुसार इसमें गर्म दूध मिला कर तुरंत सर्व करें।



### सुलेमानी लेमन टी

#### सामग्री

दालचीनी- दो छोटे टुकड़े, चायपत्ती- एक छोटा चम्मच, दूध और चीनी, शहद, स्वादानुसार।

#### बनाने का तरीका

पैन में दो कप पानी और दालचीनी के टुकड़े डाल कर पांच से सात मिनट के लिए अच्छी तरह उबालें। अंत में इसमें चायपत्ती और चीनी या शहद मिलाकर गैस बंद कर दें। अब इसे छान लें और इसमें आवश्यकतानुसार नींबू का रस मिलाएं। अरब में यह प्रचलित है।

-सुनीता रमेश

( कुकरी एक्सपर्ट )

### कश्मीरी केसर-कहवा

#### सामग्री

ग्रीन टी- आधा छोटा चम्मच, हरी इलायची- दो-तीन, केसर- एक छोटा चम्मच, दालचीनी- एक छोटा टुकड़ा, भीगे बादाम- 8-10, शहद या चीनी- स्वादानुसार।

#### बनाने का तरीका

चार कप पानी में दालचीनी, लाँग व इलायची तोड़कर डालें। उबलने दें। 2-3 मिनट बाद चायपत्ती मिलाएं। 5-7 मिनट धीमी आंच पर उबालें। आधे कप गर्म पानी में केसर घोलें। चाय वाले मिश्रण को छानकर केसर वाला गर्म पानी और कटे बादाम मिलाएं। शहद या चीनी मिलाकर सर्व करें।



## चारभुजा ग्रुप

( मिनरल्स एण्ड क्रशिंग प्लांट )

उदयपुर शहर के सर्वश्रेष्ठ

4 स्टेज क्रशिंग प्लांट द्वारा निर्मित उच्चतम क्वालिटी युक्त

### क्रशर गिट्टी

एवं

### M सैंड रेती

9887388676, 9929955517

टोल फ्री नम्बर - 1800 1212 582

# परीक्षा तनाव नहीं उल्लास का अवसर

हर एक मूल्यांकन हमें थोड़ा ओर आगे बढ़ने, क्षमताओं का परीक्षण करने और सफलता प्राप्त करने का अवसर देता है। इसलिए यह जरूरी है कि परीक्षा की तैयारी के दौरान बार-बार अपनी क्षमताओं और कार्ययोजनाओं का मूल्यांकन किया जाए।



प्रियंक कानूनगो

गत वर्षों में परीक्षा और उसका तनाव एक ऐसा गंभीर विषय बन कर उभरा है, जिस पर अब समाज के दबाव में विद्यार्थियों के लिए परीक्षा मात्र परीक्षा नहीं रह गई है, बल्कि इसे ऐसा रूप दे दिया गया है मानो वही एकमात्र पैमाना है, भविष्य तय करने का। हमारे सामने बहुत पहले से ही ऐसे उदाहरण सामने आते रहे हैं, जहां बच्चों ने परीक्षा के तनाव में अपना जीवन समाप्त कर लिया। परीक्षा के दबाव में अन्य कई प्रकार की हिंसा देखने को मिली है। इसमें विद्यार्थी वर्ग प्रभावित हो रहा है, जो आगे चलकर देश का निर्माता बनने वाला है। परीक्षा को ऐसा रूप दे दिया गया है, जिसके दबाव में बच्चे अपनी प्रतिभा से विमुख हो रहे हैं और अतिरिक्त दबाव से न तो वह अच्छे परीक्षार्थी बन पा रहे हैं और न ही अपने मनोबल को ऊंचा उठा पा रहे हैं, जिसकी दरकार किसी भी समाज के विकास का आधार है। इसके लिए जरूरी है ऐसी सोच की जो समाज से परीक्षा के प्रति दृष्टिकोण में बहुआयामी परिवर्तन करे। हमारी भावी पीढ़ी तभी अपनी संपूर्ण क्षमताओं का दोहन कर राष्ट्र निर्माण की सहभागी बनेगी जब वह परीक्षा के डर में नहीं बल्कि परीक्षा को उत्सव के तौर पर देखेगी। उल्लेखनीय है कि परीक्षा का दबाव परीक्षा से नहीं बल्कि उन आकांक्षाओं से उत्पन्न होता है जो परिवारजनों और समाज के द्वारा बच्चों पर थोपी जाती हैं। सभी ओर से बच्चों के दिमाग में बस एक ही बात भर दी जाती है कि परीक्षा में उत्तम अंक लाना ही एकमात्र पैमाना है उनकी प्रतिभा को आंकने का।

## अच्छी तैयारी की रणनीति

- सिलेबस को छोटे-छोटे भागों में बांट लें। हर एक विषय को अपनी क्षमताओं एवं कमजोरियों के अनुसार अध्ययन कर समय निर्धारित करें।
- आप जो भी विषय पढ़ रहे हैं उसमें से क्या प्रश्न तैयार हो सकते हैं, इसके बारे में विचार करें।
- अपने ज्ञान को बढ़ाने और समस्या समाधान के लिए आप फ्लैशकार्ड और तस्वीरों की मदद लें। जब किसी कठिन विषय को आप पॉइंट्स में लिखकर या चित्र के माध्यम से समझेंगे तो व आपको ज्यादा प्रभावी तरीके से याद होगा।
- बार-बार अभ्यास करें, इससे विषय पर पकड़ भी बनेगी। अभ्यास प्रश्नों को हल करने का तरीका ऐसा हो जैसे आप परीक्षा केन्द्र में बैठकर प्रश्न कर रहे हों।
- पूर्व के प्रश्नों, अभ्यास प्रश्न और मॉक टेस्ट के माध्यम से आप अपनी तैयारी का आकलन कर सकते हैं। इससे आपको यह पता चलेगा कि किन विषयों पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है।

जितिन चावला, कैरियर काउंसलर, नई दिल्ली

## माता-पिता की चिंता न बने दबाव

बच्चों की भविष्य की चिंता करना हर माता-पिता के लिए स्वाभाविक है, परंतु इससे भी महत्वपूर्ण है इस तनाव का प्रबंधन करना। बोर्ड की परीक्षा तक बच्चों में अपने कैरियर की समझ विकसित हो जाती है, इसलिए उन पर उपलब्धियों का अनावश्यक दबाव न बनाएं, बल्कि उन्हें अपनी पढ़ाई की जिम्मेदारी स्वयं लेने दें। इस तरह आपको सहज देखकर बच्चों का भी आत्मविश्वास बढ़ेगा।

डॉ. तुषार जागावत, मनोचिकित्सक

ऐसे में बच्चों पर पढ़ाई के साथ-साथ आकांक्षाओं का अतिरिक्त बोझ एक ऐसे वातावरण का निर्माण करता है जो उनकी प्रतिभा को फलने-फूलने से रोकता है। बच्चों को किसी भी तनाव से बचाने के लिए घर के मुखिया का योगदान महत्वपूर्ण होता है। अब समय आ गया है कि देश का हर अभिभावक और शिक्षक इस मुद्दे पर ध्यान दे। हम सब मिलकर ऐसे प्रयास करें जिससे परीक्षा तनाव का नहीं बल्कि उल्लास का विषय बन जाए।

**परीक्षा वाले दिन यह हो तैयारी:** कुछ स्टूडेंट्स को परीक्षा वाले दिन बहुत तनाव हो जाता है, लेकिन इस तनाव को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है परीक्षा केंद्र में जल्दी पहुंचे और आराम से परीक्षा दें। परीक्षा केन्द्र पर जल्दी पहुंचने से किसी तरह की हड़बड़ाहट नहीं होगी और उन्हें सहज होने का समय मिलेगा। मन और दिमाग को शांत रखने के लिए परीक्षा से पहले कुछ देर गहरी सांसें लें और अपने काम पर ध्यान केंद्रित करें।

(लेखक राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग के अध्यक्ष हैं।)





# डॉ चौधरी हॉस्पिटल, उदयपुर



मल्टी व सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल

आपका स्वास्थ्य, हमारी जिम्मेदारी



20+ वर्षों का अनुभव  
प्राप्त डॉक्टर्स



अत्याधुनिक डायग्नोस्टिक  
सुविधाओं और उपकरणों से लैस



24\*7 आपातकालीन व  
आई सी यू सुविधाएं



हेल्थ पैकेज उपलब्ध

## चिकित्सीय सुविधाएं

- जनरल मेडिसिन
- क्रिटिकल केयर और आईसीयू
- सामान्य और लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- आर्थोपेडिक और ट्रॉमा केयर
- सायकोलॉजी
- दंत चिकित्सा
- त्वचा व रति रोग
- स्त्री रोग और प्रसूति
- शिशु रोग व टीकाकरण
- हेल्थ चेकअप

## सुपर स्पेशलिटी

- शिशु शल्य चिकित्सा
- न्यूरोलॉजी
- यूरोलोजी
- नेफ्रोलॉजी
- न्यूरोसर्जरी
- गैस्ट्रोएंटरोलॉजी और एंडोस्कोपी



राज्य कर्मचारियों के इलाज हेतु अधिकृत RGHS (cashless) की सुविधा उपलब्ध

सभी प्रमुख टी.पी.ए. एवं कॉर्पोरेट कम्पनियों के साथ कैश-लेस एवं पुर्नभुगतान सुविधा उपलब्ध।



# अरब की धरती पर जय नारायण-जय श्रीकृष्ण!

## बहरीन में भी मिली जमीन, बनेगा भव्य मंदिर

मनीष उपाध्याय



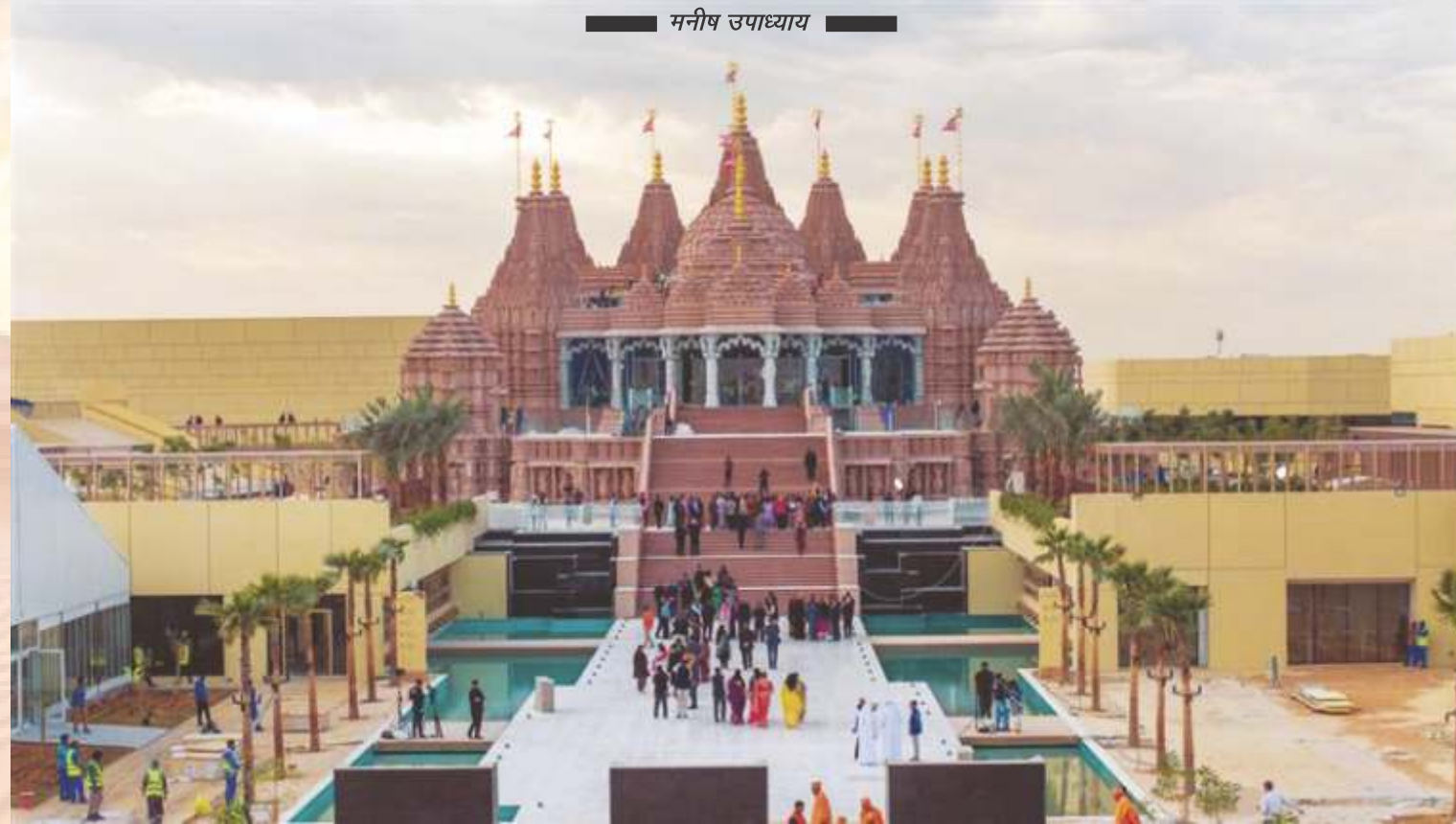
प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 13-14 फरवरी की अपनी अधिकारिक यात्रा के दौरान संयुक्त अरब अमीरात (युएई) में अबूधाबी में बने प. एशिया के सबसे बड़े हिंदू मंदिर का उद्घाटन किया एवं 'अलहन मोदी' (हैलो मोदी) कार्यक्रम में 65 हज़ार से अधिक भारतीय समुदाय के लोगों को सम्बोधित किया। हवाई अड्डे पर राष्ट्रपति शेख मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान ने उनकी गर्म जोशी से अगवानी की। उन्हें गार्ड ऑफ़ ऑनर भी दिया गया। उल्लेखनीय है कि अबूधाबी में निर्मित स्वामीनारायण मंदिर के लिए राष्ट्रपति जायद अल नाहयान ने ही 27 एकड़ भूमि का निःशुल्क आवंटन किया। प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत और यूएई बक्त की कलम से 21वीं सदी का नया इतिहास लिख रहे हैं। यह दोस्ती हमारी साझा दौलत है।

### 402 खम्भों का मंदिर

शेख जायद हाइवे पर अल रहबा के समीप स्थित बोचासनवासी श्री अक्षर पुरुषोत्तम स्वामीनारायण संस्था (बीएपीएस) द्वारा निर्मित स्वामी नारायण मंदिर करीब 27 एकड़ जमीन पर बना है। इसके 402 गोलाकार-षट्कोणीय बलुआ पत्थर के खंभों पर उत्कृष्ट नक्काशी है, जिसे राजस्थान (पिंडवाड़ा) और गुजरात के कुशल कारीगरों ने उकेरा है। खंभों पर 25,000 से अधिक पत्थर के खण्डे लगे हैं। मंदिर के लिए उत्तरी राजस्थान से 700 से अधिक कंटेनर में दो लाख घन फुट से अधिक बलुआ पत्थर अबूधाबी ले जाया गया। लौहे का कहीं भी इस्तेमाल नहीं हुआ है।

### सर्वधर्म समभाव का प्रतीक

मंदिर संयुक्त अरब अमीरात में सांस्कृतिक विविधता और सहिष्णुता का प्रतीक तो है ही भारत और यूएई के बीच दोस्ती के प्रगाढ़ बंधन और साझा मूल्यों का भी प्रतीक है। जो आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा स्रोत रहेगा। नागर शैली में सात शिखर वाले इस मंदिर के निर्माण में सर्वधर्म समभाव का भी अनूठा संयोग बन पड़ा है। मुस्लिम शासक ने भूमि दी, चीफ आर्किटेक्ट ईसाई हैं तो प्रोजेक्ट मैनेजर सिख। फाउण्डेशनल डिजाइनर बौद्ध तो निर्माणकर्ता कम्पनी पारसी समूह की है। जिसके डायरेक्टर जैन हैं। मंदिर परिसर की एक दीवार 'वॉल ऑफ हार्मोनी' का निर्माण बोहरा समुदाय ने किया है।



### प. एशिया में बड़ा मंदिर

इस मंदिर की ऊंचाई 108 फीट है। जो वैदिक वास्तुकला और मूर्तियों से प्रेरणा लेते हुए हिंदू परंपरा और विरासत के प्रति गहरी श्रद्धा को दर्शाता है। मुस्लिम देशों में हिन्दू मंदिरों की बात करें तो ओमान में शिव व कृष्ण मंदिर, पाकिस्तान में हिंगलाज माता व कटासराज मंदिर, मलेशिया में मरुगन मंदिर, बांग्लादेश में ढाकेश्वरी देवी मंदिर, इंडोनेशिया में प्रम्बानन मंदिर, बहरीन में शिव व अयप्पा मंदिर पहले से हैं। बहरीन में ही अब बोचासनवासी संस्था अबूधाबी की ही तरह भव्य मंदिर का निर्माण करने जा रही है। जिसके लिए 1 फरवरी 2022 को बहरीन के काउन प्रिंस सलमान बिन हमद अल खलीफा ने भूमि आवंटन का ऐलान किया था।

### त्रिवेणी संगम की रचना

मंदिर के दोनों ओर इस तरह की संरचना की गई है कि दर्शनार्थियों को भारत के प्रमुख तीर्थ स्थलों के घाटों का अहसास हो। मंदिर के दोनों ओर गंगा-यमुना की संरचना है, जिनमें भारत की इन दोनों पवित्र नदियों से बड़े-बड़े कंटेनरों में लाया गया जल कल-कल करता बह रहा है। जिस ओर यह जल बहता है, वहां पर एक घाट इस तरह बनाया गया है जो वाराणसी के घाटों का सहज अहसास कराता है। रोशनी की एक किरण से अदृश्य सरस्वती नदी को दर्शाकर त्रिवेणी संगम का परिदृश्य भी प्रस्तुत किया गया है।

### यूएई की एकता का भी प्रतीक

यह दोनों देशों के बीच सांस्कृतिक, कूटनीतिक और सहयोग के महत्व को दिखाता है। मंदिर के डिजाइन में एकीकृत सात शिखर हैं जो अमीरात के सात देशों की एकता के भी प्रतीक हैं। मंदिर निर्माण में 700 करोड़ रुपए से ज्यादा का खर्च आया है।

### 350 से ज्यादा सेंसर लगाए

धार्मिक महत्व के साथ मंदिर परिसर बहुआयामी है, जिसमें आगंतुक केंद्र, प्रार्थना स्थल, प्रदर्शनी, बच्चों के खेलने का स्थान, फूड कोर्ट, किताबों और उपहार की दुकानें शामिल हैं। मंदिर की नींव में 100 सेंसर और पूरे क्षेत्र में 350 से ज्यादा सेंसर हैं, जो तापमान, भूकंप और दबाव सम्बंधी जानकारी देने के साथ डाटा संग्रहित करेंगे।

### 50,000 से अधिक लोगों ने रखी ईंट

स्वामीनारायण, भगवान कृष्ण के अवतार ही माने जाते हैं। बीएपीएस हिंदू संप्रदाय, स्वामीनारायण के प्रति अटूट आस्था रखता है। अबू धाबी में बने इस मंदिर के निर्माण में अपनी श्रद्धा के रूप में प्रतीक रूप में 50,000 से अधिक लोगों ने ईंटें रखी हैं। जिनमें भारत के विदेश मंत्री एस. जयशंकर से लेकर विभिन्न क्षेत्रों की देश-विदेश की नामचीन हस्तियां शामिल हैं।



अयोध्या-अबूधाबी कनेक्शन

### छपैया में जन्मे स्वामीनारायण संप्रदाय के प्रणेता

गुजराती मूल के स्वामीनारायण संप्रदाय के पुरी दुनिया में 1200 से अधिक मंदिर हैं। लेकिन, इस संप्रदाय का अयोध्या कनेक्शन भी है। दरअसल, जिन महान संत स्वामीनारायण के नाम पर यह संप्रदाय अस्तित्व में आया, उनका जन्म अयोध्या के पास बसे छपैया गांव में हुआ था। यहीं से निकले 11 साल के बालक की आध्यात्मिक ऊर्जा अब अरब की रेत पर भारतीय संस्कृति का वैभव उकेर रही है। छपैया सरयूपारीय तिवारी परिवारों का गांव है। यहीं हरिप्रसाद पांडे के परिवार में 1781 में रामनवमी के दिन महापुरुष स्वामीनारायण का जन्म हुआ। इनके दो अन्य नाम नीलकंठ और हरिकृष्ण हैं। इन्होंने 11 वर्ष की उम्र में घर त्यागा। सात साल हिमालय में रहे। भारत भ्रमण करते एक दिन वो गुजरात के लोज गांव पहुंचे। यहीं गुजरातियों ने उन्हें दिल में बसा लिया।

### बीएपीएस की गुरु परम्परा

स्वामी केशव जीवनदासजी के नाम से पहचान रखने वाले महंत स्वामी महाराज इस समय बीएपीएस के छठें आध्यात्मिक गुरु के पद पर हैं। वे 1933 में मध्य प्रदेश के जबलपुर में जन्में। छात्र जीवन के दौरान ही 1951-52 में वह बीएपीएस संस्था के ब्रह्मस्वरूप शास्त्रीजी महाराज के आध्यात्मिक उत्तराधिकारी योगीजी महाराज के संपर्क में आए और उनके साथ आध्यात्मिक यात्राएं शुरू कीं। 1957 में योगीजी महाराज ने उन्हें पार्षद दीक्षा दी और नाम वीनू भगत रख दिया।

1961 में गढ़वा में बीएपीएस स्वामीनारायण मंदिर के कलश महोत्सव के दौरान योगीजी महाराज ने उनका नाम बदलकर स्वामी केशव जीवनदास रखा। और उन्हें दावर (मुम्बई) मंदिर का महंत नियुक्त किया।

साल 1971 में योगीजी महाराज के निधन के बाद उन्होंने खुद को पूरी तरह से संप्रदाय के प्रमुख स्वामी महाराज के प्रति समर्पित कर दिया। 1971 से महंत स्वामी भारत और विदेशों में यात्रा कर रहे हैं। जुलाई 2012 को अहमदाबाद में वरिष्ठ संतों की उपस्थिति में स्वामी महाराज ने महंत स्वामी को अपना आध्यात्मिक उत्तराधिकारी घोषित किया। 13 अगस्त 2016 को प्रमुख स्वामी महाराज के निधन के बाद महंत स्वामी भगवान स्वामीनारायण की 'गुणातीत परंपरा' में छठे गुरु की भूमिका में आ गए। इस समय महंत स्वामी महाराज भक्तों के लिए आध्यात्मिक मार्गदर्शक हैं और बीएपीएस स्वामीनारायण संस्था की वैश्विक सामाजिक-आध्यात्मिक गतिविधियों की देखरेख करते हैं। उनकी प्रेरणा से आस्ट्रेलिया (सिडनी), फ्रांस (पेरिस) और द.अफ्रीका (जोहान्सबर्ग) में भी स्वामी नारायण मंदिर निर्माणाधीन हैं।

## सफलता के लिए योग्यता जरूरी- अग्रवाल

**उदयपुर।** गीतांजलि इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्निकल स्टडीज डबोक में एक्सिलेंस ऑन द जॉब पर एक्सपर्ट टॉक आयोजित हुई। मुख्य अतिथि गीतांजलि ग्रुप के चेयरमैन जेपी अग्रवाल ने छात्र-छात्राओं एवं फैकल्टी मेम्बर्स को एक्सिलेंस ऑन द जॉब के महत्व को बताते हुए कहा कि आज के तेज और परिवर्तनशील माहौल में काम करने की उत्कृष्टता का महत्व अधिक बढ़ गया है। ऐसे में हमें अपने कौशलको निखारना होगा हार्डवर्क के साथ-साथ व्यवहारिक बुद्धि और अनुकूलन क्षमता में समन्वय बैठाना होगा। साथ ही स्मार्ट वर्क भी करना होगा। यह हमारे स्किल का परिणाम है कि आज



फ्रांस, जापान और इजराइल जैसे देशों में भारतीयों की मांग बढ़ी है। भारतीय वहां उच्च पद पर आसिन होकर अपने कौशल का परचम लहरा रहे हैं। सभी के अंदर कुछ न कुछ विशेषता होती है। उसको हमें विकसित करने की जरूरत

है। संस्थान निदेशक डॉ. एन.एस. राठौड़ ने बताया कि गिट्स भारत सरकार द्वारा आयोजित विभिन्न हैकाथॉन में सफलता और उन्नत भारत का हिस्सा बनकर भारत के उच्च श्रेणी के शिक्षण संस्थानों की कतार में शामिल हो गया है। एमबीए निदेशक डॉ. पी.के. जैन ने अग्रवाल की सरसता, सरलता व सादगी के बारे में बताया। इस अवसर पर गीतांजलि ग्रुप की निदेशक कनिका अग्रवाल, श्रुति अग्रवाल एवं वित्त नियंत्रक बी.एल. जांगिड भी उपस्थित थे। धन्यवाद डॉ. राधा चौधरी ने ज्ञापित किया जबकि संचालन डॉ. अंजलि धावाई एवं असिस्टेंट प्रो. शैलजा राणावत ने किया।

## शांतिराज को बेस्ट हॉस्पिटल अवार्ड



**उदयपुर।** पिछले दिनों एक सम्मान समारोह में रिकोगनाइज कंट्रीव्यूशन ऑफ दी चेंज मेकर्स ऑफ उदयपुर के तहत शांतिराज हॉस्पिटल को बेस्ट मल्टी स्पेशियलिटी हॉस्पिटल अवार्ड 2023-24 से नवाजा गया। यह अवार्ड अस्पताल के संचालक नरेश शर्मा को अभिनेत्री मधुरिमा तुली ने दिया।

## डॉ. अरविंदर को ग्लोबल मास्टरमाइंड अवार्ड

**उदयपुर।** सिंगापुर में एशियन बिजनेस कॉन्क्लेव में अर्थ ग्रुप के सीईओ और सीएमडी डॉ. अरविंदर सिंह को ग्लोबल मास्टरमाइंड फॉर इनोवेटिव हेल्थकेयर एजुकेशन पुरस्कार दिया गया। यह स्वास्थ्य शिक्षा की दिशा में एक बड़ा कदम है। यह प्रतिष्ठित पुरस्कार डॉ. सिंह को स्वास्थ्य शिक्षा को बदलने में उनके योगदान के सम्मान में दिया गया था। विशेष रूप से नवीन स्वास्थ्य शिक्षा में उनके अभूतपूर्व काम के माध्यम से और ऐसे स्किल्स प्रदान करने के लिए जो मेडिकल कॉलेजों में नहीं पढ़ाए जाते हैं। समारोह में भारत की पहली महिला आईपीएस अधिकारी और पूर्व राज्यपाल डॉ. किरण बेदी और सिंगापुर के जाने-माने सांसद मौजूद थे। इस मौके पर डिजिटल हेल्थकेयर एंड आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. सिंह का मुख्य भाषण भी हुआ।



## सिंघानिया ने किया धर्मशाला का भूमि पूजन

**निम्बाहेड़ा।** शहर के अम्बामाता परिसर में समाजसेवी एवं प्रसिद्ध (जे.के. सीमेंट) उद्योगपति माधवकृष्ण सिंघानिया के हाथों धर्मशाला का भूमि पूजन हुआ। अम्बामाता सेवा समिति के अध्यक्ष चैनसिंह चौहान ने उनका व कम्पनी के पदाधिकारियों का पाग-उ पर णा। पहनाकर स्वागत किया। उल्लेखनीय है



कि कम्पनी देश के अनेक मंदिरों एवं समाजोत्थान के कार्यों में मुक्त हस्त आर्थिक सहयोग प्रदान करती है। भूमि पूजन के दौरान कम्पनी के बिजनेस हेड अनुज खंडेलवाल, मैनुफैक्चरिंग हेड यगनेश गुप्ता, यूनिट हेड आरबीएम त्रिपाठी, परचेज हेड बडुगोत्री, टेक्निकल हेड अनिल गुप्ता, राजेश सोनी, कॉमर्शियल हेड अनुज गर्ग, मांगरोल हेड प्रभात परिहान, एचआर हेड प्रभाकर मिश्रा, सिविल हेड सीपी दक, उपमहाप्रबंधक टीडी सनाद्वय, सीएसआर के मनीष शर्मा सहित अनेक अधिकारी उपस्थित थे।

## गीतांजलि में आरोग्य रथ



**उदयपुर।** गीतांजलि मेडिकल कालेज एंड हॉस्पिटल में आरोग्य रथ का उद्घाटन गीतांजलि ग्रुप के एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर अंकित अग्रवाल, जीएमसीएच सीओओ ऋषि कपूर ने किया। रोगी आरोग्य रथ के माध्यम से आसानी से जा सकेंगे।

## ग्रोवर ने की नीलकंठ आईवीएफ जयपुर सेंटर में विजिट

**जयपुर।** अभिनेता गुलशन ग्रोवर ने मेल इनफर्टिलिटी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए नीलकंठ आईवीएफ के मेगा इनफर्टिलिटी के बारे में बातचीत शुरू करने का संदेश दिया। नीलकंठ आईवीएफ की सीनियर फर्टिलिटी एक्सपर्ट और निदेशक डॉ. सिमी सूद और वैज्ञानिक निदेशक डॉ. आशीष सूद ने मेगा इनफर्टिलिटी को लेकर समाज में जागरूकता पैदा करने और लेटेस्ट रिप्रोडक्टिव तकनीक के बारे में जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता पर जोर दिया।



## रोटरी टाया फिजियोथैरेपी सेंटर का उद्घाटन

**उदयपुर।** रोटरी क्लब के तत्वावधान में अशोकनगर में संचालित रोटरी टाया फिजियोथैरेपी सेंटर का उद्घाटन उपमहापौर पारस सिंघवी, विशिष्ट अतिथि समाजसेवी बीएच बाफना, डॉ. अजय मुर्दिया ने किया। क्लब अध्यक्ष गिरीश मेहता ने बताया कि सेंटर पर प्रशिक्षित फिजियोथैरेपिस्ट चिकित्सकों द्वारा जनता को नो-प्रोफिट-नो लॉस पर फिजियोथैरेपी सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएंगी। समारोह में सचिव एडवोकेट विवेक व्यास, रोटरी सर्विस ट्रस्ट चेयरमैन यूएस चौहान, फिजियोथैरेपी सेंटर चेयरमैन ओपी सहलोल, महेन्द्र टाया, डॉ. प्रदीप कुमावत आदि मौजूद थे।



# DERMADENT CLINIC

Dermatology | Dentistry | Hair Transplant



# Hair Transplant



## State of The Art Clinic



## Our Specialties

- Stitch Less Hair Transplant (FUE)
- PRP
- LLLT
- Trichoscopy
- Mesotherapy

Recipient of The Mewar Health Care Achievers Award for Best Hair Transplant Surgeon in Udaipur for 5 consecutive years

## Why Dermadent Clinic

- Pioneer of FUE Transplant in Rajasthan.
- Most experienced team of FUE in Rajasthan.
- Vast 8 years of experience in Hair Transplant.
- Dr. Prashant Agrawal; a renowned International faculty and trainer in the field of Hair Transplant.
- SAARC AAD recognised Hair Transplant Training center.
- Have trained more than 100 budding dermatologist in Hair Transplant across India.
- State of the art clinic and operation theatre.



**Dr. Prashant Agrawal**

Skin Specialist & Hair Transplant Surgeon

60 - Meera Nagar, Shobhagpura, 100 Ft. Road, Udaipur  
**Hair Transplant HELPLINE NO. 75975-12345**  
[www.dermadentclinic.com](http://www.dermadentclinic.com)



# बदलते मौसम में एलर्जी का खतरा सही खान-पान पर दें ध्यान

स्वाति गौड़

बदलता मौसम अपने साथ धूल-मिट्टी से होने वाली एलर्जी की आशंका बढ़ा देता है।  
इसका सामना सही खान-पान एवं प्राकृतिक उपचार से ही संभव है।

बदलता मौसम एक तरफ जहाँ ठंड से छुटकारा दिलवा रहा है, वहीं दूसरी ओर कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियाँ भी साथ लेकर आ रहा है। हर साल देखा जाता है कि गर्मी से सर्दी और सर्दी से गर्मी के आगमन के साथ ही छींक आना, नाक बहना, खांसी-कफ और खराब पाचन होने के साथ-साथ हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर होने लगती है। ऐसी मौसमी बीमारियाँ जैसे ही हमें प्रभावित करती हैं, तो हम तुरंत आराम पाने के लिए अलग-अलग किस्म की दवाओं की तरफ भागने लगते हैं, जिसके कई बार तरह-तरह के दुष्प्रभाव भी देखने को मिलते हैं। ऐसे में प्राकृतिक चीजों एवं तरीकों से इलाज करना, एक सुरक्षित एवं आसान उपाय के रूप में अधिकांश लोगों को भाता है। इन तरीकों की मदद से ना केवल इस तरह की मौसमी बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है, बल्कि इससे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है, जो हमें अन्य कई बीमारियों से लड़ने के लिए ताकत देती है। मौसमी बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए प्राकृतिक उपाय आपको कहीं बाहर नहीं मिलेंगे, क्योंकि इलाज का सारा सामान आपके घर में पहले से मौजूद है।

इस मौसम में अगर आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को किसी तरह मजबूत बनाए रख पाते हैं, तो आधी दिक्कत तो अपने आप ही खत्म हो जाती है। खीरे और अनन्नास में विशेष रूप से ऐसे औषधीय गुण पाये जाते हैं जो ना केवल लिवर को सेहतमंद बनाते हैं, बल्कि शरीर से विषैले तत्व भी बाहर निकालते हैं। इसके लिए एक खीरे के साथ दो टुकड़े अनन्नास, तीन या चार टुकड़े सेब, दो-चार पुदीने की पत्तियाँ, करीब एक चम्मच नींबू का रस और चुटकी भर काला नमक मिलाकर अच्छी तरह ग्राइंडर में पीस लें। अब इसमें स्वादानुसार शहद, नमक और बर्फ डालकर पिएं।

## बड़े काम की हल्दी

यूँ तो हल्दी के औषधीय गुण हम सभी बहुत अच्छे तरीके से जानते हैं और आमतौर पर घरों

में हल्दी सब्जी में डालकर खायी जाती है। लेकिन इससे एक ऐसा शानदार ड्रिंक भी बनता है, जो एसिडिटी, अपच और सीने में जलन, अस्थमा, एग्जिमा और ऑर्थराइटिस की समस्या में विशेष रूप से लाभकारी होता है? इस ड्रिंक को बनाने के लिए करीब 50 मिली नारियल पानी में पांच से दस ग्राम हल्दी और दस-पन्द्रह ग्राम अदरक डालकर पीस लें। अब इस मिश्रण को छानकर इसमें एक चम्मच नींबू का रस, चुटकी भर नमक और स्वादानुसार शहद डालकर पिएं।

## कमाल दिखाए काढ़ा

काढ़ा एक ऐसा देसी पेय है, जो बहुत पुराने समय से हमारे घरों में बनाया जाता रहा है। खांसी, जुकाम और गले के संक्रमण में विभिन्न गरम मसालों को मिलाकर बनाया गया यह काढ़ा बहुत लाभकारी होता है। घर का काढ़ा

## कम न होने दे मैग्नीशियम

मैग्नीशियम एक प्राकृतिक ब्रॉकोडायलेटर है, जो हमारे फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाने वाले वायु मार्ग को ठीक रखता है। बदलते मौसम में जब एलर्जी की वजह से मांसपेशियों में जकड़न होने लगती है या

वायु मार्ग संकरा होने लगता है तो अस्थमा जैसी स्थिति से लड़ने में मैग्नीशियम प्रभावी भूमिका निभाता है। पालक, केला, फलियाँ, काजू, बादाम, पनीर आदि में प्रचुर मात्रा में मैग्नीशियम होता है।



बनाने के लिए पचास ग्राम अदरक, पचास ग्राम हल्दी, दो-तीन ग्राम इलायची और दो-तीन तुलसी की पत्तियों को पीसकर पेस्ट बना लें। अब एक बर्तन में पानी के साथ यह मिश्रण उबाल लें और साथ ही इसमें पांच-दस ग्राम दालचीनी भी डाल दें। इसे अच्छी तरह पकने दें। पीने से पहले इसमें स्वादानुसार शहद मिला लें।

## प्रभावशाली है प्रोबायोटिक्स

प्रोबायोटिक्स का पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में बहुत महत्वपूर्ण योगदान है। ये पाचन के लिए गुड बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं और बैड बैक्टीरिया को खत्म करते हैं। इससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है, साथ ही मौसमी एलर्जी, जैसे अस्थमा आदि से भी छुटकारा मिलता है। अपने आहार में दही, सौरक्रॉट और सलाद को जरूर शामिल करें, क्योंकि इनमें प्रचुर मात्रा में प्रोबायोटिक्स पाये जाते हैं। सौरक्रॉट पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है, जो कि

पत्तागोभी के फर्मेंटेशन से तैयार किया जाता है। दरअसल, खमीर पैदा करने की प्रक्रिया में इसमें लेक्टोबेसिलस जीवाणु भी पैदा होते हैं, जो पाचन को दुरुस्त रखने के साथ-साथ विटामिन्स की मात्रा भी बढ़ाते हैं। सुबह के समय खाली पेट इसका सेवन बहुत फायदा देता है।

## पास नहीं आएगा साइनस

मौसम बदलने के साथ परेशान करने वाली एलर्जी में साइनस से सबसे ज्यादा लोग प्रभावित नजर आते हैं। नाक का जम जाना, नाक में जकड़न रहना और सिर के साथ-साथ चेहरे की मांसपेशियों में होने वाला साइनस का दर्द रुला देने वाला होता है। सूखी लाल मिर्च, अदरक और लहसुन से इस दर्द से छुटकारा पाने में बहुत मदद मिलती है। इनमें कैप्साइसिन नामक रासायनिक यौगिक होता है, यह बंद नाक को खोलने में सहायक होता है, साथ ही सिरदर्द तथा चेहरे की मसल्स की जकड़न भी दूर करता है।

कविता

धर्म



आस्था का आधार है धर्म।  
कर्म का मार्ग है धर्म॥  
आध्यात्म का सार है धर्म।  
उपासना का प्रकार है धर्म॥  
कर्तव्य का पालन है धर्म।  
मानव का उद्धार है धर्म॥  
संस्कृति का श्रृंगार है धर्म।  
सद्गुणों का विश्वास है धर्म॥  
सद्विचार का प्रयास है धर्म।  
समर्पण का परिणाम है धर्म॥  
बसन्त त्रिपाठी, मावली

Happy Holi

Hemant Chhajed  
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.)

# राजस्थान: लेखानुदान सौगातों का पिटारा

दुर्गाशंकर मेनारिया

राजस्थान विधानसभा में 8 फरवरी को उपमुख्यमंत्री एवं वित्तमंत्री दीया कुमारी द्वारा पेश अन्तरिम बजट (लेखानुदान) वर्ष 2024-25 को विधानसभा ने पारित कर दिया है। यह पहला मौका था, जब राज्य में किसी महिला वित्तमंत्री ने बजट पेश किया। बजट वंचितों, महिलाओं, युवाओं और किसानों को लाभ पहुंचाने पर केंद्रित रहने के साथ ही बिजली, पानी, सड़क शिक्षा और स्वास्थ्य के आधारभूत ढांचे को मजबूत करने का संकल्प लिए है। प्रदेश पर अभी पांच लाख उन्नासी हजार करोड़ से अधिक का कर्ज है। चिरंजीवी योजना का नाम अब मुख्यमंत्री आयुष्मान योजना कर दिया गया है। जयपुर शहर में हाईटैक सिटी बनाने लिए सौ करोड़ का प्रावधान है।

वंचित क्षेत्र के लोगों लिए एक हजार करोड़, महिला-कल्याण के क्षेत्र में बालिका सेविंग के लिए बांड, लाडली प्रोत्साहन योजना, लखपति दीदी योजना, बुजुर्ग महिलाओं के लिए पेंशन, आंगनबाड़ी मानदेय में वृद्धि, साढ़े चार सौ रुपये में गैस सिलेंडर, महिला सुरक्षा के लिए प्रशिक्षण, एंटी रोमियो फोर्स, महिला डेस्क बढ़ाने एवं छात्रावासों में कैमरे लगाने की घोषणा के साथ 70 हजार नई भर्तियों की घोषणा युवाओं का उत्साहवर्धन करेगी। लंबे समय से पेपर लीक होने और इससे सरकारी नौकरी के प्रति उपजी युवावर्ग की खीज कुछ हद तक शांत जरूर होगी। साथ ही अल्प आय वर्ग, लघु, सीमांत, बटाईदार किसानों एवं खेतिहार श्रमिकों के परिवार के छात्र-छात्रों के लिए निःशुल्क शिक्षा का सीधा फायदा गरीब तबके के लोगों को होगा।

राजस्थान मोटे अनाज की फसलों के उत्पादन में शुरु से ही अग्रणी रहा है। बजट में श्रीअन्न (मोटा अनाज) को प्रोत्साहित करने की घोषणा बड़ा बदलाव लाएगी। इससे मोटे अनाज का उत्पादन भी बढ़ेगा और प्रोत्साहन के बाद बढ़ती मांग से सही दाम भी किसानों तक



पहुंचेगा। अभी तक किसान क्रेडिट कार्ड पर किसानों को ब्याज मुक्त ऋण मिलता है। इस राह को और मजबूत करते हुए कामकाजी पूंजी के लिए ऋण की तरह अब पशुपालकों को नए गोपाल कार्ड से ऋण मिलेगा। इस पूंजी से गौपालक दुग्ध उत्पादों की यूनिट भी लगाने को प्रोत्साहित हो सकेंगे।

किसान कल्याण के तहत गेहूं की फसल पर एमएसपी के साथ सवा सौ रुपये का बोनस, मोटे अनाज बाजरा, मक्का और ज्वार के उन्नत बीजों को उपलब्ध कराना, खेती में ड्रोन तकनीक, किसान सम्मान राशि को छह हजार से बढ़ाकर आठ हजार रुपए, गोपालकों के लिए क्रेडिट योजना, 5 लाख गोपालकों को एक लाख का ऋण देने, कृषि आधारभूत ढांचे के लिए दो हजार करोड़ का प्रावधान करने का ऐलान किया गया। वहीं आधारभूत ढांचे के विकास के लिए सड़कों पर पंद्रह सौ करोड़, जयपुर में मेट्रो विस्तार योजना की डीपीआर, ईआरसीपी योजना पर 45 हजार करोड़, 25 लाख घरों में नल पर केंद्रित की गई है। पांच लाख घरों में रूफटॉप सोलर संयंत्र लगाने, आजीविका मिशन पर तीन सौ करोड़, उद्योग में स्किल पर जोर, धार्मिक पर्यटन को बढ़ावा देने की दृष्टि से बीस मंदिरों के विकास,

महाराणा प्रताप से संबंधित स्थलों का पर्यटन सर्किट के रूप में विकास का प्रस्ताव किया गया है। कर्मचारी वर्ग के लिए दो साल में डीपीसी की छूट है। चीनी, गुड़ को मंडी टैक्स से मुक्ति मिली है। वहीं भूमि कर को हटा दिया गया है। बुजुर्गों की पेंशन में डेढ़ सौ रुपये की वृद्धि के साथ रोडवेज किराए में पचास फीसदी रियायत दी गई है। अंतरिम बजट में पेट्रोल, डीजल के दामों में कुछ कमी की घोषणा होती तो आम व्यक्ति के चेहरे पर मुस्कान जरूर उभरती है। राज्य पर बढ़ता राजस्व और राजकोषीय घाटा जरूर चिंता का विषय है। हालांकि बजट उसमें कमी लाने का प्रयास करता दिखाई देगा। लेखानुदान होने से सरकार बहुत अधिक पूंजीगत घोषणाएं नहीं करपाई है, संभव है आगामी पूर्णकालिक बजट में वह ऐसा करे।

  
**प्रत्यूष**

प्रत्यूष पत्रिका में विज्ञापन  
देने के लिए सम्पर्क करें

 75979 11992, 94140 77697

प्रत्युष



रोशनलाल पालीवाल  
डायरेक्टर  
94603-24836



# शुद्ध शाकाहारी भोजन



युधिष्ठिर पालीवाल  
हेल्थ इश्योरेंस स्पेशलिस्ट  
93404-71727,  
73401-51727

फुल थाली  
**60/-**  
क. मात्र



हमारे यहां सभी प्रकार के शाकाहारी भोजन  
व्यवस्था के ऑर्डर लिए जाते हैं।  
मीनू सिस्टम भी उपलब्ध है।

## पालीवाल शिव भोजनालय

एवं



## स्टार हेल्थ इश्योरेंस

मोहता पार्क के सामने, पहाड़ी बस स्टैण्ड,  
रोडवेज बुकिंग के पास, उदयपुर (राज.)



टीबी के मरीजों में कोरोना संक्रमण सामान्य लोगों जैसा लेकिन बीमारी होने पर गंभीरता का खतरा ज्यादा

24 मार्च  
क्षय दिवस



## दवा बीच में छोड़ने से टीबी के बिगड़ने की आशंका

क्षय रोग यानी ट्यूबरकुलोसिस (टीबी) जानलेवा बीमारी नहीं है, लेकिन जो लोग इसकी दवा समय पर नहीं लेते या फिर बीच-बीच में छोड़ देते हैं। उनमें सामान्य टीबी बिगड़कर एक्सडीआर या एमडीआर हो जाता है। इसमें इलाज न केवल लम्बा चलता है, दवाइयां महंगी होती हैं और जान को भी अधिक खतरा रहता है।

टीबी के इलाज में नई दवाइयां आ चुकी हैं। पहले एमडीआर और एक्सडीआर टीबी में मरीज का दो-दो साल से अधिक इलाज चलता था। सप्ताह में छह दिन इंजेक्शन लगवाना पड़ता था, लेकिन नई और कारगर गोलियां आ गई हैं। इंजेक्शन की जरूरत नहीं पड़ती है। साथ ही जो इलाज दो साल से अधिक समय तक चलता था, अब ऐसे मरीज 9-12 माह में भी ठीक हो सकते हैं।

### वैक्सीन लगवाएं

इसके मरीजों को कोरोना वैक्सीन जरूर लगवानी चाहिए। यह क्रॉनिक बीमारियों की श्रेणी में आता है। जब भी रोगी का नंबर आए, टीका जरूर

लगवाएं। बीसीजी का टीका भी लगवाएं। इसके साथ ही बिना डॉक्टर की सलाह के दवाइयां बंद न करें। कुछ साइड इफेक्ट होता है तो अपने डॉक्टर को जरूर बताएं।

### टीबी से जुड़े भ्रम

टीबी का असर फेफड़ों के अलावा ब्रेन, स्पाइनल कॉर्ड, आंठों आंखों और दिल पर भी पड़ता है। यह मरीज से बात करने और उसे छूने से नहीं फैलता है। इसमें खांसने से खतरा बढ़ता है। लेकिन मरीज एक माह से दवा ले रहा है तो यह खतरा भी कम हो जाता है।

### नॉनवेज जरूरी नहीं

टीबी के अधिकतर मरीजों को लगता है कि इलाज

लेंगे तो नॉनवेज भी खाना पड़ेगा। ऐसा नहीं है। बैलेंस शाकाहारी डाइट भी पर्याप्त है। आहार में रोज एक-दो गिलास लो फैट वाला दूध, दो कटोरी दाल, एक कटोरी अंकुरित अनाज, 50 ग्राम पनीर, साबुत अनाज के साथ भरपूर मात्रा में मौसमी फल-सब्जियां खूब खाएं।

टीबी के मरीजों में कोरोना संक्रमण की आशंका सामान्य लोगों जितनी ही है, लेकिन कोरोना होने पर न केवल इलाज मुश्किल हो जाता है बल्कि मरीज की मृत्यु की आशंका तीन गुना अधिक हो जाती है, सावधानी आवश्यक है।

—डॉ राजेन्द्र प्रसाद, वाइस चेयरमैन, नेशनल टास्कफोर्स एनटीइपी, इंडिया



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।



## पाठक पीठ



फरवरी-24 का अंक मिला। पृष्ठ 26-27 पर समाजसेवी प्रशांत अग्रवाल का राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा को लेकर साक्षी रूप में लिखा गया आलेख अच्छा लगा। इस संबंध में इसी पृष्ठ पर राममंदिर प्राण-प्रतिष्ठा को लेकर अभिव्यक्त श्रद्धास्पद मोरारी बापू व आचार्य प्रमोद कृष्णम के विचार भी स्तुत्य हैं।

**डॉ. नरेश शर्मा,**  
डायरेक्टर,  
शांतिराज हॉस्पिटल



'अपनी बात' स्तंभ में डॉ. अशोक कुमार गदिया का आलेख 'इतिहास को जानें, समझें और सबक लें' सामयिक है। उनका यह कथन सही है कि व्यर्थ के विवादों से दूर रह कर हमें अपने समाज और राष्ट्रहित में जुटना चाहिए। तभी हम भारत को पुनः विश्व गुरु के पद पर प्रतिष्ठापित कर पाएंगे।

**डॉ. बी.आर. चौधरी**  
सीएमडी, डॉ. चौधरी  
हॉस्पिटल



प्रत्युष के फरवरी अंक में पत्रिका के सम्पादक विष्णु शर्मा हितैषी का साहित्यिक आलेख 'आनंद बरसाते आए हर्षित ऋतुराज।' ज्ञानवर्द्धक था। बसंत को लेकर अनेक कवि-शायरों की पंक्तियां इस आलेख की विशेषता थी। दुर्गाशंकर मेनारिया का लेख 'राजस्थान: अदालतों में प्रभावी परीक्षा की परीक्षा' नई सरकार के परिप्रेक्ष्य में अच्छा था।

**डॉ. कौशल चंडावत,**  
डायरेक्टर,  
संजीवनी हॉस्पिटल



प्रत्युष का फरवरी-24 का अंक मिला। पत्रिका में समाविष्ट सम्पूर्ण सामग्री स्तरीय थी। विशेषकर डॉ. अशोक गदिया, प्रशांत अग्रवाल, अमित शर्मा, पवन दुग्गल, विष्णु शर्मा हितैषी, पंकज कुमार शर्मा के आलेख अपने में विषय सम्बंधी काफी जानकारी समेटे हुए थे। पत्रिका के प्रति मेरी शुभकामनाएं।

**ग्लोरी फिलिप,**  
डायरेक्टर, सेंट मैथ्यु  
सी.सै. स्कूल



हिन्दी मासिक पत्रिका 'प्रत्युष' का जनवरी 2024 का अंक मिला। पढ़ने योग्य और ज्ञानवर्द्धक उत्कृष्ट सामग्री मिली। इसके साथ ही इसकी साज सज्जा और छपाई पाठकों को आकर्षित करती है। एक बेहतरीन मासिक पत्रिका उपलब्ध करवाने के लिये साधुवाद।

**एम आर मलकानी,**  
स्वतंत्र पत्रकार, जोधपुर

**Harshit Joshi**  
9992220895

**N.D. Joshi**



# SHEETAL HOSE INDUSTRIES

**Manufacturers of**

**All type of High & Medium Pressure Hose Assemblies**



E-90-B, Mewar Industrial Area, Near Pollution Control Board, Office, Madri,  
Udaipur - 313 003 (RAJ.) Tel.: 0294-2494056, Mob.: 94141 63056  
E-mail: sheetalhose@gmail.com, Website: www.sheelalhose.com

## खगोलीय घटनाओं की दृष्टि से 2024 बेहद रोमांचक दो और तूफान, चार ग्रहण और तीन उल्कापात



खगोलीय घटनाओं के लिहाज से 2024 बेहद रोमांचक साल होने जा रहा है। इस साल तीन बड़े उल्कापात होने जा रहे हैं। पृथ्वी की ओर बढ़ रहे 24 बड़े एस्टेरॉयड के सुंदर नजारे दिखेंगे। इसके आलावा चार ग्रहण भी लगेंगे। आप भी इन रोमांचक घटनाओं का गवाह बनने के लिए तैयार रहें।

### 25 मार्च को पहला चंद्र ग्रहण

नैनीताल स्थित आर्य भट्ट प्रेक्षण विज्ञान शोध संस्थान के डॉ. विरेंद्र यादव के अनुसार इस साल चार बार ग्रहण देखने को मिलेंगे। जिसमें दो सूर्य और दो चंद्र ग्रहण होंगे। साल का पहला चंद्र ग्रहण 25 मार्च को लगेगा। इसके बाद 18 सितंबर को दूसरा चंद्र ग्रहण होगा। वहीं पहला सूर्य ग्रहण आठ अप्रैल को होगा जबकि दूसरा दो अक्टूबर को लगेगा।

### सौर तूफान

सौर तूफान सूर्य से उत्पन्न होने वाले प्लाज्मा होते हैं। जो पृथ्वी के वातावरण में पहुंचने पर हमारे बिजली संयंत्रों, टेलीकॉम नेटवर्क, सैटेलाइट को नुकसान पहुंचाते हैं। खगोल वैज्ञानिकों ने इस साल दो सौर तूफानों की भविष्यवाणी की है। जो सूर्य से उठकर पृथ्वी के करीब तक पहुंच सकते हैं।

### उल्कापात

उल्कापात के नजारे अंतरिक्ष की सबसे रोमांचक घटनाओं में से एक हैं। इस साल 11 से 14 अगस्त के बीच पर्सीड उल्कापात के दौरान हर घंटे 50 से 70 तक टूटते तोरे अंधेरे आकाश में नजर आएंगे। 1-15 दिसंबर के बीच जेमिनीड उल्कापात में हर घंटे 100 से 150 तक टूटते तारे नजर आएंगे।

### एस्टेरॉयड

सुदूर अंतरिक्ष से इस साल 24 बड़ी चट्टानें पृथ्वी की ओर आ रही हैं। इसमें से 12 एस्टेरॉयड तो जनवरी में ही देखी गई। इसके आलावा अप्रैल, नवंबर और दिसंबर में एक-एक एस्टेरॉयड पृथ्वी के पास आएगा। अप्रैल, नवंबर और दिसंबर में तीन-तीन एस्टेरॉयड नजर आएंगे। एस्टेरॉयड अंतरिक्ष में स्वतंत्र रूप से घूमती विशालकाय चट्टानें होती हैं। जो कई तरह की धातुओं की भी बनी होती हैं। यह एस्टेरॉयड कई बार ग्रहों से टकराकर बड़ी तबाही का कारण बन जाते हैं। इसलिए वैज्ञानिक पृथ्वी की ओर आने वाले एस्टेरॉयड की हमेशा निगरानी करते रहते हैं।

-दीपक पुरोहित

## क्या बनेगा आज का युवा- सैम बहादुर या...?



पिछले कुछ दिनों से सोशल मीडिया के गलियारों में लगातार एक ही फिल्म की चर्चाएं गुंज रही हैं। जिसने बॉक्स ऑफिस कलेक्शन के मामले में हालिया रिलीज सारी फिल्मों का रिकॉर्ड तोड़ दिया। लेकिन खास बात ये है कि रिकॉर्ड सिर्फ कमाई के मामले में ही नहीं, बल्कि दूसरे कई सारे मामलों में भी टूटा है। जैसे गाली-गोली का रिकॉर्ड, रक्तपात और हिंसा का रिकॉर्ड..... वगैरह.....



वगैरह। लेकिन..... हमारे सभ्य, सुस्कृत और अत्यन्त सम्भ्रांत निर्माता एवं अभिनेता वर्ग को ये सोचना होगा कि मुनाफ़ा कमाने की ये होड़ हमारे समाज को किस ओर ले जा रही है। सिनेमा को समाज का आइना कहा जाता है, लेकिन अगर इस आइने में आज का युवा सिर्फ हिंसा, गाली और खून-खराबे की तस्वीर ही देखेगा तो उसके अंतर्मन पर क्या प्रभाव पड़ेगा और उसका भविष्य किस ओर जाएगा। वो 'सैम बहादुर' जैसे देशभक्त वीरों के नक्शे कदम पर चलकर आने वाली पीढ़ियों के लिए एक आदर्श बनेगा या एक अमीर बाप की बिगड़ल औलाद बनकर दुनियाभर से बदला लेने वाला 'एनिमल' बन जाएगा। और इस बदले में एक्शन, रोमांस और स्टाइलाइजेशन का तड़का लगाकर हमारे तथाकथित आधुनिक फिल्ममेकर रही-सही कसर भी पूरी कर देते हैं। मतलब मखमल में लपेट कर जूहर बुझे 'कांटों का ताज' युवा पीढ़ी को पहनाया जा रहा है। फिल्मों की ये हिंसा हमारे वेल एजुकेटेड यूथ को अंदर से इतना बेदर्द और बेखौफ बना रही है कि फिर ना तो वो किसी के घर में घुसकर दनादन गोलियां बरसाने से पीछे हटते हैं और ना ही किसी को मौत के घाट उतार कर उसके 35 टुकड़े करने से। क्योंकि उन्हें लगता है कि 'श्रिल' इसी में है। या उनकी भाषा में कहें तो इसी से उन्हें 'किक' मिलती है। अगर समय रहते हमने इस टिकट खिड़की के फेर से निकल कर अच्छा कॉन्टेंट सोसाइटी को नहीं दिया तो आज का ये मुनाफ़ा हमारे बच्चों के आने वाले कल को रौंद डालेगा। युवा शक्ति को भी सिनेमा के संदर्भ में अपनी प्राथमिकताएं तय करनी होंगी कि उसे किसी रक्त रंजित बिगड़ल नायक की छवि से भ्रमित होकर गर्त में जाना है या मस्तिष्क को सकारात्मकता से भर देने वाला 12वीं फ़ैल, सैम बहादुर और ओएमजी 2 जैसा कॉन्टेंट देखकर अपने जीवन और समाज को सुखद ऊँचाइयों पर ले जाना है। फ़ैसला आपको करना है।

-ओम पाल (लेखक एंकर व फिल्म समीक्षक हैं)



# Happy Holi

Dilip Mundra  
Director  
94142-67158

Mayank Mundra  
Director  
93514-44833



## UMANG MEDICAL STORE



## MAYANK PHARMA



*1, Choti Maheshwariyo Ki Saheri, Nr. Badleshwar Mahadev Mandir  
Teej Ka Chowk, Inside Delhi Gate, Udaipur (Raj.)  
Ph.: 0294-2414545*

# रोज़े के साथ सेहत का ख़्याल



रमज़ान माह को मुस्लिम समुदाय पूर्ण समर्पण के साथ इबादत में व्यतीत करता है। इस माह में एक ओर जहां समय पर नमाज अदायगी की बाध्यता होती है, वहीं गर्मी के लम्बे होते दिनों में भूख-प्यास के साथ अपनी दैनिकचर्या और कार्यों को पूर्ण करने की फ़िक्र भी रहती है। गृहिणियों को भी अपने रोज़े, नमाज के साथ परिवार के लिए उचित व विशिष्ट भोजन व्यवस्था की चिंता रहती है। खानपान की दृष्टि से रोज़े का आहार सामान्य दिनों से अलग होता है। रोज़े के दौरान सेहरी और इफ्तारी का विशेष ख्याल रखना होता है।

डॉ. सुनीरा एम. हुसैन

रोज़े में दो मुख्य आहार लिए जाते हैं। सूर्योदय से पूर्व सेहरी जो लगभग तड़के 3 से 4 बजे होती है। इस समय उन खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए जो धीरे-धीरे पचने वाले एवं कम मसालेदार हों। ऐसे खाद्य पदार्थ लें जिनमें पर्याप्त फाइबर भी हों। मीठे पदार्थों में शर्करा होती है, जो जल्दी पच जाती है। मसालेदार भोजन प्यास बढ़ाते हैं। मांसाहारी भोजन व बेक किए हुए खाद्य जैसे बिस्किट, केक आदि फाइबर रहित होते हैं, जो कब्ज, एसिडिटी आदि विकारों को जन्म देते हैं। सेहरी के समय सम्पूर्ण आहार लें। जैसे गेहूं, चावल, कॉर्न, ओट्स, छिलके वाली खड़ी दालें, फलियां आदि। वसा रहित दूध के पदार्थ जैसे दही, छाछ, पनीर लें सकते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियां या फल जैसे केला, पपीता भी शामिल करें। चाय, कॉफी, जैसे पेय पदार्थों का सेवन न करें। रोज़े का दूसरा आहार इफ्तार है, जो सूर्यास्त के पश्चात किया जाता है। सामान्यतः लोग इस समय तले हुए स्नेक्स, शर्बत ठंडे पेय पदार्थों का सेवन करते हैं। ये सभी पदार्थ गरिष्ठ और अपौष्टिक होते हैं। इफ्तार में दूध, कॉर्नफ्लैक्स, खजूर, अंजीर, खूबानी, बादाम आदि का सेवन करें।

■ सूखे मेवे, तरबूज, खरबूज, बिना शक्कर वाला आम का रस, खमण, इडली, पोहा,

## रोज़े के मायने

‘रोज़े का मतलब सिर्फ भूखा-प्यास रहना नहीं होता, बल्कि मुंह, आंख, कान सबका रोजा होना चाहिए। मतलब न बुरा बोलें, न बुरा देखें, न बुरा सुनें। सच्ची नीयत से रोजा रखें। नेक काम करें, सारी इंद्रियों पर पूरा नियंत्रण होना चाहिए। रोजेदार सुबह सादिक से पहले यानी चार बजे से पहले नाश्ता-चाय लेते हैं। इसे सेहरी कहते हैं। फिर शाम को सूरज डूबने के बाद रोजा खोला जाता है, उस वक्त तरह-तरह के फल, शरबत, पकवान तली हुई चीजें आदि खाई जाती हैं। इसे इफ्तारी कहते हैं। रमज़ान नेकियों का मौसम भी है। रोजे रखने के पीछे एक मकसद है कि अमीर गरीबों की तकलीफ समझें, उनकी भूख-प्यास जानें और ज्यादा से ज्यादा दान करें।’

— शाकीला हुसैन

उपमा का सेवन करें।

■ रात्रि भोजन में दाल, चावल, रोटी, सब्जी सलाद आदि ले सकते हैं।

■ पानी का सेवन एक बार में एक गिलास से अधिक न करें। इकट्ठा पिया गया पानी शरीर में संचित नहीं हो पाता और अधिक मूत्र के रूप में बाहर निकल जाता है। पानी हर दो घंटे के अंतराल से थोड़ा-थोड़ा पिएं, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो।

## सम्पर्क आहार लें

यदि रोजे में सम्पूर्ण आहार नहीं लिया जाए तो कब्ज, एसिडिटी, वजन का बढ़ना या घटना, कमजोरी आदि समस्याएं हो सकती हैं। बच्चे, कामकाजी युवक, बुजुर्ग व्यक्तियों को खान-पान का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है।

## मधुमेह या कैंसर के मरीज होने पर

गर्भवती स्त्री, गुर्दे के मरीज, कैंसर, अनियंत्रित मधुमेह के रोगियों को रोजे न रखने की सलाह दी जाती है। हालांकि मधुमेह में रोजे रखना चिकित्सकीय दृष्टि से उचित नहीं है, परंतु बहुत से लोग मधुमेह होने के बावजूद रोजे रखना चाहते हैं। मधुमेह में रोजे रखने पर हाइपरग्लेसेमिया (रक्त में ग्लूकोज की अधिक मात्रा), डिहाइड्रेशन आदि समस्याओं के खतरे अत्यधिक होते हैं। मधुमेह रोगियों को संभलकर, चिकित्सकीय एवं आहार संबंधी सलाह, नियमित दिनचर्या और सही जीवनशैली को अपनाकर ही रोजा रखना चाहिए।



*with best compliments*



## **Darcl Logistic Limited**

(Formerly known as Delhi Assam Roadways Corporation Limited)

**Branch Office :**

2nd Floor, 26-NB Complex, Ahmedabad Road, Pratap Nagar Chauraha, Udaipur (Raj.)

Tel. : +91-294-3296769, 3297688, Fax : +91-294-2494142

Email : [surender.sharma@delhiassam.com](mailto:surender.sharma@delhiassam.com) | [www.darcl.com](http://www.darcl.com)

# ज़रूरी है चैन की नींद

अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद ज़रूरी है। अच्छी नींद की पहली शर्त है, व्यवस्थित जीवन शैली-दिनचर्या। जिन्हे ठीक से नींद नहीं आती उन्हें समझ लेना चाहिए कि कहीं कुछ गड़बड़ है। अनिद्रा से भी शरीर कई तरह के रोगों का डेरा बन सकता है। सन् 2040 तक दुनियाभर में पर्याप्त नींद न लेने के कारण 11.2 करोड़ लोगों को प्रभावित कर सकता है, काला मोतियाबिंद

रात में भरपूर नींद न ले पाना यानि अनिद्रा की शिकायत, दिन में नींद आना और खरपटे लेने से आंखों पर बुरा असर पड़ता है। लंबे समय तक यह समस्या होने पर काला मोतियाबिंद होने का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसे में समय पर इलाज न मिल पाने से आंखों की रोशनी जाने की खतरा भी बना रहता है। एमजे ओपन जर्नल में प्रकाशित आलेख में शोधकर्ताओं ने बताया कि उन्होंने इस निष्कर्ष तक पहुंचने के लिए ब्रिटेन के बायोबैंक के 4 लाख से ज्यादा लोगों के डेटा का आकलन किया। काला मोतियाबिंद के कारण आंखों की रोशनी चले जाने के बाद दोबारा नहीं लौटती है। शोधकर्ताओं के अनुसार भरपूर नींद न लेने की स्थिति में यह किसी भी उम्र में हो सकता है। बुजुर्गों और धूम्रपान करने वालों में यह आम समस्या है। शोधकर्ताओं का मानना है कि 2040 तक यह दुनिया भर में 11.2 करोड़ लोगों को प्रभावित कर सकता है।

**2010 से 2021 तक चला अध्ययन:** चीन के शोधकर्ताओं के नेतृत्व में यह अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में 40 से 69 आयु वर्ग के लोगों को शामिल किया गया था। इन लोगों से उनकी नींद की आदतों के बारे में जानकारी जमा की गई। 2010 से 2021 तक चले इस अध्ययन के दौरान काला मोतियाबिंद के 8,690 मामलों की पहचान की गई।

काला मोतियाबिंद आंख से दिमाग को जोड़ने

डॉ. सुनील शर्मा

## सोने-जागने का समय तय करती है सर्कैडियन घड़ी

वाशिंगटन विश्वविद्यालय में जीव विज्ञान विभाग के प्रोफेसर होरासियो डे ला इग्लेसिया के अनुसार हमारे शरीर में एक प्राकृतिक सर्कैडियन घड़ी होती है जो बताती है कि रात को कब सोना है और सुबह कब जागना है। यदि आपको दिन के दौरान पर्याप्त सूरज की रोशनी नहीं मिलती है, तो इससे आपकी घड़ी में देरी होने लगती है और यह रात में नींद को पीछे धकेलता है। यानी रात के

समय आसानी से नींद नहीं आती है। अध्ययन में पाया गया है कि छात्रों के लिए ये सर्कैडियन घड़ी गर्मियों की तुलना में सर्दियों में 40 मिनट बाद तक चल रही थी।

**शहर की आबादी को ज्यादा जोखिम:** शोधकर्ताओं ने इस अध्ययन के माध्यम से दुनिया भर में लोगों की बढ़ती संख्या के साथ शहरों में बढ़ते कृत्रिम प्रकाश के बढ़ते चलन को लेकर चेताया है।

वाली ऑप्टिक तंत्रिका को प्रभावित करता है। इसमें आंख की प्रकाश संवेदनशील कोशिकाओं का क्षरण होता है। इससे आंखों की रोशनी हमेशा के लिए जा सकती है।

## सही पॉश्चर में सोएं

सुबह उठने पर हाथ में भारीपन या गर्दन में लचक महसूस होती है? अगर हां तो संभव है कि आप इस तरह सोए हैं कि हाथ पर देर तक काफी दबाव पड़ा है। सोते समय हमारे शरीर के किसी भी एक हिस्से या जोड़ पर बहुत ज्यादा दबाव नहीं पड़ना चाहिए। बिना किसी खास कारण या बदलाव के नींद आने में परेशानी हो रही है तो अपनी सोने की मुद्रा पर ध्यान देना ज़रूरी होगा।

विशेषज्ञ हमेशा पीठ के बल लेटने को कहते हैं। इस तरह शरीर के किसी हिस्से पर ज्यादा जोर

नहीं पड़ता। पर, लगातार पीठ के बल लेटे रहने से शरीर के पिछले हिस्से पर दबाव पड़ता है। ऐसे में घुटनों या पिंडलियों के नीचे तकिया रख कर सोएं। इससे पॉश्चर के साथ खून का संचार भी सही रहता है।

**करवट लेकर सोएं:** बाईं तरफ करवट लेकर लेटना सबसे अच्छा पॉश्चर माना जाता है। इससे खरपटों की दिक्कत में भी आराम मिल सकता है। पर, लगातार एक ही करवट सोए रहना सही नहीं होता। इससे घुटनों और कमर पर गलत असर पड़ सकता है, क्योंकि इस मुद्रा में कमर मुड़ती है और घुटने एक के ऊपर एक आकर रगड़ खाते हैं। जोड़ों में दर्द भी बढ़ सकता है। बेहतर है कि करवट बदलते रहें। करवट में सोते समय घुटनों के बीच में तकिया लगाकर भी सोएं, इससे एक पैर पर दूसरे पैर पर दबाव कम पड़ेगा।

करवट लेकर सोते समय कंधा बिस्तर को छूना चाहिए, यानी बाकी शरीर की सीध में होना चाहिए। घुटने के बीच में तकिया लगाए। अगर कमर और बिस्तर के बीच ज्यादा गैप रहता है तो छोटे तकिए का सहारा ले लें।

**पेट के बल सोते हैं तो:** यह ठीक है कि पेट के बल सोने पर आराम मिलता है, पर इससे पेट ही नहीं दबता, गर्दन व शरीर के पीछे के हिस्से पर भी गहरा दबाव पड़ता है। पर, अगर आपको पेट के बल लेटने पर ही आराम मिलता है तो बेहतर है कि पेट के निचले हिस्से में तकिया लगाकर सोएं। इससे पेट पर दबाव नहीं पड़ेगा।

**अचानक से ना उठें:** उठते समय करवट लेकर उठें। सबसे पहले करवट लें और बिस्तर पर किनारे पर हाथ रख उठकर बैठ जाएं। अब हल्के से झुकें और फिर खड़े हो जाएं।

**सही तरीके का इस्तेमाल करें:** हमारी गर्दन की संरचना पूरी तरह सीधी न होकर थोड़ी आगे की और झुकी होती है। सोते समय इस घुमाव को बनाए रखना जरूरी होता है। बहुत मोटा या बहुत पतला तकिया गर्दन को नुकसान पहुंचाता है। कमर व मांसपेशियों पर खूब जोर पड़ सकता है।



अगर गर्दन व कमर दर्द की समस्या रहती है तो सिर के नीचे तकिया नहीं लगाए। जरूरत महसूस हो तो तौलिए को मोड़कर लगाएं। कुल मिलाकर, तकिया ऐसा होना चाहिए, जिससे गर्दन का हल्का घुमाव बना रहे और सिर बाकी शरीर से ना बहुत ऊंचाई पर हो, ना ही नीचे की ओर झुका हुआ। सूरज की रोशनी से विटामिन 'डी' मिलता है, जो शरीर के लिए फायदेमंद है। इसकी कमी से कई तरह के रोग हो सकते हैं। दिन में अपर्याप्त सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने से रात में सोने में समस्या हो सकती है। अमेरिका में हुआ यह अध्ययन जर्नल ऑफ पीनियल रिसर्च में प्रकाशित हुआ। वाशिंगटन विश्वविद्यालय में 2015 से 2018 तक 500 से अधिक स्नातक छात्रों में यह शोध किया गया।

इसमें उनके नौद और दिन के प्रकाश के संबंध का अवलोकन किया गया। उन्होंने पाया कि सर्दियों के मौसम में देर रात सोते हैं और सुबह देर से जागते हैं, वहीं विश्वविद्यालय परिसर में सीमित समय के लिए सूरज की रोशनी आती है। जबकि, परिसर में दिन के उजाले के उनके घंटे सीमित होते हैं। वैज्ञानिकों ने बताया कि छात्र मौसम की परवाह किए बिना रात में लगभग समान मात्रा में नौद ले रहे थे, लेकिन सर्दियों में वे औसतन 35 मिनट बाद बिस्तर पर जाते थे और गर्मियों की तुलना में 27 मिनट बाद जागते थे। इस वजह से छात्रों को सर्दियों में दिन के समय रोशनी न मिलना था। इसलिए उनकी सर्कैडियन घड़ी गर्मियों की तुलना में देरी से चल रही थीं।

॥ श्री ॥ "Om" ॥ ॐ ॥

**हार्दिक शुभकामनाओं सहित**

**नैनावटी ज्वेलर्स**

**सोने एवं चाँदी के व्यापारी**

193, कोलपोल के बाहर, बड़ा बाजार, उदयपुर (राज.)



# स्वाद के रंग चुकंदर के संग

चुकंदर सेहत की दृष्टि से लाजवाब सब्जी है। इसमें फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है।

चुकंदर में आयरन, कैल्शियम, विटामिन 'ए' भी काफी होते हैं।

इसमें कोलेस्ट्रॉल तो बिल्कुल नहीं होता।

रेणु शर्मा



## चुकंदर ढोकला



**सामग्री:** चुकंदर कसा हुआ—1/4 कप, बेसन—एक कप, दही (खट्टा)—एक कप, फूट सॉल्ट—डेढ़ चम्मच छोटा, हरी मिर्च बारीक कटी हुई एक छोटा चम्मच, अदरक बारीक कटा—एक छोटा चम्मच, लहसुन पेस्ट—1/4 छोटा चम्मच, नमक—स्वादानुसार, तेल—एक बड़ा चम्मच।

**यू बनाएं:** सभी सामग्री मिलाएं। आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं। अच्छी तरह फेंटकर चिकनाई लगे स्टीम कंटेनर में डालें और माइक्रोवेव में 100 प्रतिशत पावर पर 5 मिनट तक स्टीम करें। ठंडा होने पर कंटेनर से निकालें और मनचाहे आकार के टुकड़ों में काटकर परोसें

## चुकंदरी मसाला डोसा



**सामग्री:** चावल—2 कप, उड़द की दाल—एक कप, बेसन—एक बड़ा चम्मच, चुकंदर लच्छा—एक बड़ा चम्मच, गरम मसाला, एक छोटा चम्मच, हरीमिर्च बारीक कटी—एक छोटा चम्मच हरा धनिया कटा—स्वादानुसार, प्याज बारीक कटा—एक कप, पनीर बारीक कटा—एक कप, नमक स्वादानुसार, रिफाइंड तेल—आवश्यकतानुसार

**यू बनाएं:** दाल और चावल को 6 से 7 घंटे के लिए पानी में भिगोएं और बारीक पीस लें। पीसे मिश्रण में बेसन व नमक मिलाकर फेंटे और 3-4 घंटे के लिए रख दें। प्याज, पनीर, हरीमिर्च, हरा धनिया, नमक व गरम मसाला मिलाएं। डोसा बनाने से पहले घोल में चुकंदर लच्छा मिलाएं। तवा गरम करें। पानी और तेल के छीटे मारें। मंदी आंच पर मिश्रण डालकर फैलाएं। सिक जाने पर भरावन बीच में फैलाएं।



## रेड पैन केक

**सामग्री:** सूजी—एक कप, दही—1/2 कप, चुकंदर कसा हुआ—एक बड़ा चम्मच, प्याज बारीक कटा—एक बड़ा चम्मच, हरी मिर्च बारीक कटी—एक छोटा चम्मच, टमाटर बारीक कटा—एक बड़ा चम्मच, खीरा कसा हुआ—एक बड़ा चम्मच, नमक—स्वादानुसार, नींबू का रस—एक छोटा चम्मच रिफाइंड तेल—आवश्यकतानुसार।

**यू बनाएं:** तेल को छोड़कर सभी सामग्री मिला लें। आवश्यकतानुसार पानी डालते हुए गाढ़ा घोल बना लें। तैयार घोल को 15 से 20 मिनट के लिए रख दें। नॉनस्टिक पैन को आंच पर रखें। तैयार घोल को एक बड़ा चम्मच डालकर अंदर से बाहर की ओर गोलाई में फैलाएं। मंदी आंच पर दोनों ओर से अच्छी तरह सेके। चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।



## लाल पपड़ी चाट

**सामग्री:** पपड़ी के लिए मैदा—200 ग्राम, चुकंदर कसा हुआ—एक कप, घी पिघला हुआ—एक कप, घी पिघला हुआ—एक छोटा चम्मच, टंडा पानी—आवश्यकतानुसार मात्रा में, घी या तेल—तलने के लिए। परोसने के लिए—फेंटा हुआ दही—एक कप, सौंठ—1/2 कप, हरी चटनी—1/4 कप, उबले आलू के टुकड़े—1/2 कप, नमक—स्वादानुसार,

लाल मिर्च पाउडर—1/2 छोटा चम्मच, भुना पिसा जीरा—एक छोटा चम्मच।

**यू बनाएं:** मैदे में घी व कसा हुआ चुकंदर मिलाकर मसलें। टंडा पानी डालकर कड़ा गूथ लें। तैयार मैदे की पेड़ियां बनाकर बेल लें। एक इंच या डेढ़ इंच व्यास के गोल टुकड़े काट लें। कांटे से गोदकर घी या तेल में तलें। पपड़ियों को दही, सौंठ, हरी चटनी व आलू के टुकड़ों के साथ सर्व करें। ऊपर से नमक व सभी मसालें डालें। तुरन्त खाएं।

## कुरकुरे पकौड़े

**सामग्री:** चुकंदर का लच्छा—1/2 कप, बेसन—एक कप, बेकिंग पाउडर—1/4 छोटा चम्मच, अदरक बारीक कटा एक, छोटा चम्मच, हरी मिर्च बारीक कटी—एक छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, अनारदाना—एक छोटा चम्मच, दरदरी सौंफ—एक छोटा चम्मच, दरदरा धनिया—एक छोटा चम्मच, तेल—तलने के लिए।

**यू बनाएं:** तेल को छोड़कर सारी सामग्री मिला लें। आवश्यकतानुसार पानी डालकर गाढ़ा पेस्ट तैयार करें। कढ़ाई में तेल गरम करें। पेस्ट को अच्छी तरह फेंटकर मंदी आंच पर कुरकुरे होने तक पकौड़े तलें। चटनी के साथ गरम-गरम सर्व करें।





पं. शोभालाल शर्मा

## इस माह आपके सितारे



### मेघ

माह का पूर्वार्द्ध अतीत के प्रयासों का संतोषदायी फल प्रदान करेगा। संतोषजनक आर्थिक स्थिति का अनुभव करेंगे। व्यावसायिक सहयोगी से संबंधों में दूरी बढ़ सकती है। माह के मध्य में सिरदर्द एवं घुटनों की समस्या दुखदायी हो सकती है, यात्रा के योग बनेंगे, हाथ में आए अवसरों का लाभ पूर्ण रूप से उठाएं।



### वृषभ

नौकरी एवं व्यापार में आपका समय अनुकूल रहेगा। अच्छे वित्तीय लाभ के कारण आत्मविश्वास बढ़ेगा। आपके महत्वपूर्ण कार्य पूरे होंगे। घरेलू विवाद में विनम्रता के साथ व्यवहार करें, खान-पान में सावधानी बरतें, पारिवारिक वातावरण आध्यात्मिक रहेगा। परिवार में सुखद समाचार के कारण हर्षोल्लास रहेगा।



### मिथुन

ग्रहों की स्थिति के अनुसार आपको अपने प्रयासों की गति बढ़ानी होगी। परिवार के सदस्यों से अपेक्षित सहयोग नहीं मिलेगा, हर कदम सावधानी से उठाएं। व्यापारिक यात्रा करनी पड़ सकती है। आपके प्रति लोगों की गलत धारणाएं भी बन सकती हैं। कार्यस्थल पर सहकर्मियों से विवाद संभव, सतर्क रहें।



### कर्क

सफलता की दिशा में कुछ बाधाओं से निराश न हों, प्रयासों में निरंतरता बनाए रखें, सही रास्ता मिलेगा। कार्यक्षेत्र में सहयोगियों पर ज्यादा भरोसा न करें। आर्थिक गतिविधियों में बारिकी से ध्यान दें। राजकीय एवं शासकीय तथा न्यायालयिक कारणों से दौड़ धूप बढ़ सकती है, संतान पक्ष से शुभ समाचार मिलेगा।



### सिंह

घरेलू समस्या का समाधान सौहार्दपूर्ण ढंग से करें। जहां आपकी बातों का कोई मूल्य नहीं है, वहां मौन ही उत्तम विकल्प है, अपने दायरे में रहें, राजकीय सेवारत जातकों को पदोन्नति का मार्ग प्रशस्त होगा, पारिवारिक मित्रों के साथ यात्रा संभव है, नाते रिश्तेदारों एवं समाज में आपकी छवि को नुकसान पहुंच सकता है।



### कन्या

माह का प्रारंभ नयी ऊर्जा के साथ होगा। वरिष्ठजन का अच्छा सहयोग मिलेगा। मनोवांछित कार्य पूर्ण होगा। आप अपनी योजना पर काम कर सकते हैं, व्यापार में कुछ भी अपेक्षित हो सकता है अथवा भ्रम की स्थिति बन सकती है। शारीरिक रूप से स्वास्थ्य नरम रहेगा, परंतु मानसिक रूप से सक्रिय रहेंगे।



### तुला

अपने वादों को हरसंभव निभाने का प्रयास करें। माह के उत्तरार्द्ध में स्थिति अनुकूल रहेगी, उन्नति के अवसर प्राप्त होंगे, वित्तीय लाभ हो सकता है। स्थाई निवेश अवश्य करें, विद्यार्थी वर्ग को कुछ नया करने के अवसर मिलेंगे, घुटनों के दर्द से परेशान हो सकते हैं, मित्र मंडली का विस्तार होगा।

## इस माह के पर्व/त्योहार

3 मार्च	फाल्गुन कृष्ण सप्तमी	श्री नाथ जी पादोत्सव (नाथद्वारा)
4 मार्च	फाल्गुन कृष्ण अष्टमी	श्री सीताष्टमी / राष्ट्रीय सुरक्षा दिवस
5 मार्च	फाल्गुन कृष्ण नवमी	स्वामी दयानंद सरस्वती जयंती
8 मार्च	फाल्गुन कृष्ण त्रयोदशी	महाशिवरात्रि / विश्व महिला दिवस
9 मार्च	फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी	स्वामी दयानंद बोधोत्सव
12 मार्च	फाल्गुन शुक्ल द्वितीया/तृतीया	राम कृष्ण परमहंस जयंती/रामजान प्रारंभ
17 मार्च	फाल्गुन शुक्ल अष्टमी	होलाष्टक प्रारंभ/दादू दयाल जयंती
20 मार्च	फाल्गुन शुक्ल एकादशी	रामसेही फूलडोल/खादू श्याम मेला
23 मार्च	फाल्गुन शुक्ल त्रयोदशी	शहीद दिवस (श्री भगतसिंह राजगुरु-सुखदेव)
24 मार्च	फाल्गुन शुक्ल चतुर्दशी	होलाष्टक समाप्त/होलिका दहन
25 मार्च	फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमा	धूलंडी/गणगौर पूजा प्रारंभ/चैतन्य महाप्रभु जयंती
28 मार्च	चैत्र कृष्ण चतुर्थी	शिवजी जयन्ती
29 मार्च	चैत्र कृष्ण चतुर्थी	गुड फ्राइडे
30 मार्च	चैत्र कृष्ण पंचमी	श्री रंग पंचमी/राजस्थान स्थापना दिवस
31 मार्च	चैत्र कृष्ण षष्ठी	ईस्टर सडे



### वृश्चिक

कार्यक्षेत्र में नई जिम्मेदारियां अपने कंधों पर स्वीकार करनी होगी, महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता दें। सम्मति संबंधी लेन-देन को स्थगित करें, यात्राओं से परेशानी संभव, आपकी नई सोच एवं विचारधारा भविष्य में सकारात्मक लाभ दिलायेगी, प्रेम संबंधों में मधुरता बनी रहेगी।



### धनु

आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। आपके निरंतर प्रयास सफलता दिलाएंगे। राजकीय कार्यों में लापरवाही न करें। आर्थिक लेनदेन में सतर्क रहना आवश्यक है। वाद-विवाद से बचें, कार्यप्रभार की अधिकता के कारण थकान का अनुभव करेंगे। परिवार एवं बाहर बेहतर समन्वय नहीं होने से निराशा रहेगी।



### मकर

श्रेष्ठीजन का सानिध्य प्राप्त होगा। अनर्गल चर्चाओं से सावधान रहें। माह का उत्तरार्द्ध श्रेष्ठ फल प्रदान करेगा। स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। आकस्मिक कार्यों के कारण कर्ज भी लेना पड़ सकता है। व्यापार अथवा नौकरी के कारण यात्राएं करनी पड़ सकती हैं। विद्यार्थी वर्ग अपने कार्यों से संतुष्ट दिखाई देंगे।



### कुम्भ

कार्यक्षेत्र में आपकी प्रतिभा की प्रशंसा होगी, वाणी पर नियंत्रण रखें, अपने द्वारा किसी को चोट न पहुंचें। स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहे। माता-पिता के स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। अग्निकारक वस्तुओं से सावधान रखें। कारोबारियों के लिए यह माह शुभ संकेतक नहीं है, लेनदेन में सतर्कता रखें।



### मीन

अपनी स्थिति पर दृढ़ता से टिके रहें एवं वरिष्ठजनों के परामर्श से ही आगे कदम बढ़ाएं, धैर्य रखें, मान-सम्मान में वृद्धि होगी, शुभ समाचार प्राप्त होंगे। पूर्व में किए गए निवेश से लाभ मिलेगा, खेलकूद एवं वाहनादि से दुर्घटना की संभावनाएं बनेगी, स्वास्थ्य सामान्य रहेगा।



## ‘एलन’ ने किया टैलेंटेड स्टूडेंट्स का सम्मान

**उदयपुर।** एलन कैरियर इंस्टीट्यूट की ओर से एलन शार्प एग्जाम सक्सेस फॉवर सेशन रेलवे ट्रेनिंग स्कूल में हुआ। वाइस प्रेसीडेंट विजय सोनी ने एलन उदयपुर की शुरुआत के बारे में बताया। एलन प्रेसीडेंट व सीएओ सीआर चौधरी ने कहा कि एलन उदयपुर आसपास के क्षेत्र के विद्यार्थियों को बेहतर शिक्षा के लिए संकल्पित है। वाइस प्रेसीडेंट योगेश मालव ने कहा कि एलन संस्कार से सफलता का मंत्र



लेकर चलता है। सेंटर हेड शांतनु विजय ने बताया कि एलन शार्प एग्जाम उदयपुर में कक्षा 5 से 11 तक के विद्यार्थियों के लिए आयोजित किया गया। इस दौरान हर कक्षा के टॉप रैंकर्स को पुरस्कृत किया गया। प्रथम स्थान पर रहने वाले विद्यार्थियों को 21 हजार, द्वितीय को 15 हजार, तृतीय को 11 हजार रुपए का पुरस्कार दिया। अतिथियों ने विद्यार्थियों को केश रिवाइड, मैडल और पुरस्कार प्रदान किए।

## डॉ. लक्ष्यराजसिंह का 8वां विश्व कीर्तिमान



**उदयपुर।** डॉ. लक्ष्यराजसिंह मेवाड़ ने गत दिनों जनसमूह को तनाव प्रबंधन का पाठ पढ़ाकर दुनिया में पहली बार तनाव प्रबंधन से संबंधित गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड ने विश्व में पहली बार तनाव प्रबंधन की श्रेणी को शामिल किया है। डॉ. लक्ष्यराजसिंह ने यह विश्व कीर्तिमान पैलेस प्रांगण में उपस्थित जनसमूह को तनाव मुक्त जीवन जीने का पाठ पढ़ाकर स्थापित किया है। वे 6 साल में समाज सेवा, पर्यावरण संरक्षण, महिला स्वच्छता प्रबंधन जैसे विषयों पर 8 गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड स्थापित कर चुके हैं।

## गिट्स को एक्सीलेंस इंजीनियरिंग अवार्ड

**उदयपुर।** गीतांजलि इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्निकल स्टडीज डबोक उदयपुर को द रॉयल रिट्रीट रिसोर्ट में रेडियो सिटी द्वारा आयोजित भव्य समारोह में एक्सीलेंस इन इंजीनियरिंग अवार्ड से सम्मानित किया गया। यह अवार्ड संस्थान निदेशक डॉ. एन.एस. राठौड़ द्वारा प्राप्त किया गया। राठौड़ ने बताया कि अवार्ड गिट्स में एकेडमिक एवं इन्वेंशन में हो रहे सतत प्रगति, रिसर्च, फैकल्टी मेम्बर्स द्वारा किए गए पेटेंट, प्लेसमेंट, आइडिया लेब और एमएसएमई ट्रेनिंग सेंटर के स्थापना, राजस्थान तकनीकी विश्वविद्यालय द्वारा स्थापित सेंटर ऑफ एक्सीलेंस लेब, विभिन्न प्रतिष्ठित एवं एमएनसी कम्पनीज के मध्य एमओयू, नेक ए और एनबीए एफ्रीडेशन तथा पिछले तीन वर्षों से प्रदेश स्तर पर हो रहे हैकार्थन में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर प्रदान किया गया। गिट्स को समाज में शिक्षा के प्रति योगदान एवं विभिन्न उत्कृष्ट कार्यों के लिए भी यह अवार्ड अभिनेत्री मधुरिमा तुली एवं चीफ एक्जीक्यूटिव ऑफिसर असित कुकैन द्वारा प्रदान किया गया।



## दी सक्सेस ग्रुप चेयरमैन को आइकन अवार्ड



**उदयपुर।** प्रदेश स्तरीय उदयपुर आइकन अवार्ड कार्यक्रम एक मीडिया ग्रुप की ओर से हुआ। इसमें अभिनेत्री मधुरिका तुली ने उदयपुर के दी सक्सेस ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन के चेयरमैन दिलीप सिंह यादव को सम्मानित किया। यादव को यह सम्मान शिक्षा के क्षेत्र में उनके द्वारा संचालित कोचिंग संस्थान के जरिये साल 2006 से लेकर अब तक करीब 18 हजार डॉपआउट विद्यार्थियों को शिक्षा से जोड़ने के लिए दिया गया।

## डॉ. हिमांशु खेलो इंडिया में कोच नियुक्त

**उदयपुर।** युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार की ओर से खेलो इंडिया यूथ गैम्स जो तमिलनाडु में आयोजित किया जा रहा है, उसमें राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद उदयपुर के जूडो प्रशिक्षक डॉ. हिमांशु राजोरा का राजस्थान सरकार की ओर से जूडो कोच के रूप में चयन हुआ है। भारतीय खेल प्राधिकरण के कुशती प्रशिक्षक डॉ. हरीश राजोरा ने बताया कि इस प्रतियोगिता में कुल सात खिलाड़ी भाग ले रहे हैं। सभी खिलाड़ी नेशनल मेडलिस्ट हैं और राजस्थान की ओर से अपना प्रतिनिधित्व करेंगे। प्रतियोगिता चेन्नई के जवाहरलाल नेहरू इंडोर स्टेडियम में होगी।



## नरेश गुप्ता को राष्ट्रीय रत्न सम्मान



**उदयपुर।** समाजसेवी नरेश गुप्ता को गणतंत्र दिवस के मौके पर मुंबई में आयोजित एक समारोह में राष्ट्रीय रत्न सम्मान से नवाजा गया। कृष्णा चौहान फाउण्डेशन के इस समारोह में उदयपुर निवासी नरेश गुप्ता को बॉलीवुड सिंगर कुमार शानू व संगीतकार दिलीप सेन, हास्य अभिनेता सुनील पाल ने सम्मानित किया।

## माधवानी को आइकन अवार्ड

**उदयपुर।** उदयपुर के चेंज मेकर्स में योगदान देने पर एक समारोह में मुकेश माधवानी को उदयपुर आइकन अवार्ड से सम्मानित किया। माधवानी को यह सम्मान उनकी ओर से किए कामों के लिए दिया गया।



## राजस्थान विद्यापीठ ने मनाया स्थापना दिवस

उदयपुर। विद्यापीठ ने बदलते समय के साथ नवीन व्यावसायिक और अकादमिक पाठ्यक्रमों को हाथों में लिया, किंतु मूल सोच के साथ कभी समझौता नहीं किया। ये विचार जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय के 38वें स्थापना दिवस पर संभागीय आयुक्त राजेन्द्र भट्ट ने व्यक्त किए। वे एग्रीकल्चर महाविद्यालय के कृषि भवन के सभागार में आयोजित समारोह में बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। कुलपति प्रो. एसएस सारंगदेवोत ने विद्यापीठ की भावी योजनाओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि सुदूर आदिवासी गांवों व वंचित वर्ग तक शिक्षा की अलख पहुंचाने के उद्देश्य से संस्थापक



मनीषी पंडित जनार्दनराय नागर द्वारा तीन रूपए व पांच कार्यकर्ताओं के साथ 1937 में स्थापित संस्थान को 50 वर्ष बाद 12 जनवरी 1987 में यूजीसी ने डीम्ड विवि का

दर्जा दिया। किसी भी संस्था की प्रगति उसके समर्पित कार्यकर्ताओं के सकारात्मक व सम्मिलित प्रयासों की साझा परिणति है।

### बुनकर का अभिनंदन



उदयपुर। सूचना एवं जनसम्पर्क कार्यालय उदयपुर के सहायक प्रशासनिक अधिकारी वीरलाल बुनकर गत दिनों सेवानिवृत्त हुए। सूचना केन्द्र सभागार में आयोजित समारोह में उपनिदेशक गौरीकांत शर्मा ने बुनकर को पगड़ी पहनाकर, शॉल ओढ़ाकर व श्रीफल भेंट कर अभिनंदन किया। एपीआरओ विनय सोमपुरा व वरिष्ठ लेखाधिकारी दिनकर खमेसरा ने उनकी सेवाओं को सराहनीय बताया और बधाई दी। कार्यालय के सहायक प्रशासनिक अधिकारी लक्ष्मणसिंह चौहान व वाचस्पति देराश्री, सहायक कर्मचारी राजसिंह सदाना, हीरालाल शर्मा, ओमप्रकाश खटीक सहित बुनकर के परिजन, पत्रकार और अन्य प्रबुद्धजन मौजूद रहे। संचालन सुनील व्यास ने किया।

### पूर्व राष्ट्रपति कोविंद को निमंत्रण



उदयपुर। तारा संस्थान उदयपुर ने पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद को उनके दिल्ली निवास पर संस्थान के वृद्धाश्रम प्रकल्पों के 12वर्ष

पूर्ण होने पर उन्हें उदयपुर आने का निमंत्रण दिया। संस्थान संरक्षक सत्यभूषण जैन, अध्यक्ष कल्पना गोयल और सचिव दीपेश मित्तल ने कोविंद का सम्मान किया।

### नीमच माता रोप वे का उद्घाटन



उदयपुर। उदयपुर में नीमच माता मंदिर तक रोपवे शुरू हो गया है। असम के राज्यपाल गुलाबचंद कटारिया ने उद्घाटन किया। उन्होंने शहर विधायक ताराचंद जैन व अन्य के साथ इसमें सवारी की। नीमच माता मंदिर जन आस्था का केन्द्र है। ऊंचाई पर होने से दर्शनार्थी और पर्यटक आसानी से नहीं पहुंच पाते थे, खासकर बुजुर्गों को अधिक परेशानी उठानी पड़ रही थी, लेकिन अब वे भी अपनी आराध्य देवी के दर्शन आसानी से कर पाएंगे। जिला कलक्टर ने स्वागत में कहा कि वर्ष 2016 में रोपवे की कार्ययोजना बनी थी। वर्ष 2018 में यूडीए और फर्म के बीच करार हुआ और अब इसका काम पूरा हो गया। गौरतलब है कि करीब 13.5 करोड़ की लागत से तैयार रोपवे की लंबाई 429.419 मीटर है।

### युग चैलानी का खेलो इंडिया में शानदार प्रदर्शन

उदयपुर। गोल्डन बॉय युग चैलानी ने पिछले दिनों तीन स्वर्ण पदक जीतकर सबको चौंका दिया। चैन्नई (मद्रास) में खेलो इंडिया प्रतियोगिता में युग चैलानी ने स्वर्ण पदक की हैट्रिक लगाई। युग ने 400 मीटर फ्री स्टाइल में 4.05.23 का जबर्दस्त समय निकालते हुए स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया। इसी के साथ खेलो इंडिया की पदक तालिका में राजस्थान को तीसरा स्वर्ण पदक भी युग ने दिलाया।



### पीबीसी ने जीती लायंस प्रीमियर लीग



उदयपुर। लायंस क्लब प्रांत 3233 ई-2 का स्पोर्ट्स कार्निवाल मिलाप 2024 गत दिनों संपन्न हुआ। खिताब पर परबतसर की पीबीसी रॉयल स्ट्राइकर्स ने कब्जा जमाया। कार्निवाल संयोजक एवं पूर्व प्रांतपाल लायन अनिल नाहर ने बताया कि समापन समारोह में क्रिकेट सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता, उपविजेता टीमों को खिताब सहित व्यक्तिगत पुरस्कार दिए गए। अतिथि प्रेमसिंह शक्तावत, प्रांतपाल संजीव जैन, उप प्रांतपाल श्याम सुंदर, रामकिशोर गर्ग, अरविंद रस्तोगी, केजी मूंदड़ा थे।

### सनाह्य समाज की स्मरणांजलि



उदयपुर। सनाह्य समाज साहित्य मण्डल के रजत जयंती वर्ष के शुभारंभ पर गत दिनों दिवंगत समाजजनों की स्मृति में सादर स्मरणांजलि कार्यक्रम आयोजित हुआ। अध्यक्षता अम्बालाल सनाह्य ने की। मुख्य अतिथि चितौड़ सनाह्य समाज के संरक्षक ओम प्रकाश सनाह्य थे। विशिष्ट अतिथि रमेश चन्द्र सनाह्य, डॉ. नरेन्द्र कुमार सनाह्य एवं डॉ. अनिल शर्मा थे। संचालन भगवान शंकर सनाह्य ने तथा धन्यवाद ज्ञापन राजेन्द्र प्रसाद सनाह्य ने किया।

## मार्बल प्रोसेसर बनी विजेता, गौरव रहे मैन ऑफ द मैच

**उदयपुर।** मार्बल एसोसिएशन एवं मार्बल प्रोसेसरस समिति के साझे में मार्बल खेल दिवस का आयोजन फील्ड क्लब ग्राउंड पर हुआ। राजसमंद विधायक दीपति माहेश्वरी, उदयपुर ग्रामीण विधायक फूलसिंह मीणा, रीको के वरिष्ठ उप महाप्रबंधक अजय पंड्या, श्रम आयुक्त संकेत मोदी, भाजपा जिला महासचिव



किरण जैन बतौर अतिथि मौजूद थे। आरंभ में एसोसिएशन अध्यक्ष पंकज गंगावत, सचिव नीरज शर्मा, प्रोसेसरस समिति के अध्यक्ष कपिल सुराणा, महासचिव हितेश पटेल ने अतिथियों का स्वागत किया। मार्बल प्रोसेसरस क्रिकेट टीम विजेता रही। अन्य खेल स्पॉन्स भी हुई।

### प्रो. द्विवेदी तथा प्रो. वर्मा बने डीन



**उदयपुर।** मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के सामाजिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय के नए अधिष्ठाता के रूप में प्रो. हेमंत द्विवेदी ने कार्यभार ग्रहण किया। वहीं प्रोफेसर बीएल वर्मा को कॉमर्स कॉलेज का नया अधिष्ठाता

बनाया गया है। दृश्यकला विभाग के प्रोफेसर हेमंत द्विवेदी ने आर्ट्स कॉलेज से ही यूजी पीजी और पीएचडी की उपाधि प्राप्त की है। वाणिज्य एवं प्रबंधन महाविद्यालय के अधिष्ठाता बने प्रो. बी.एल. वर्मा पलाइंग स्क्वायड कोऑर्डिनेटर भी हैं तथा इसे पहले छात्र कल्याण अधिष्ठाता, अकादमी कार्डिनल के सदस्य एवं बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट के मेंबर भी रह चुके हैं।

### अनुष्का ग्रुप का कैरियर शिविर



**उदयपुर।** अनुष्का ग्रुप की ओर से मीरा कन्या महाविद्यालय परिसर में कैरियर मार्गदर्शन शिविर लगाया गया। मुख्य वक्ता हेमंत बाबेल व विपिन सरोहा थे। ग्रुप के सचिव राजीव सुराणा ने बताया कि विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण और उचित मार्गदर्शन के साथ अनुभवी अध्यापकों का साथ मिल जाए तो उन्हें लक्ष्य पाने से कोई नहीं रोक सकता। जनजाति छात्रावास अधीक्षक डॉ. ज्योति गौतम, मीनल शर्मा, किरण श्रीमाली, अनिता धोबी, प्रवीण सुथार, हिममतसिंह आदि मौजूद थे।

### भारतीय औद्योगिकी इंजीनियरिंग संस्थान स्थापना दिवस



**उदयपुर।** इंडियन इंस्टीट्यूशन ऑफ इंडस्ट्रियल इंजीनियरिंग उदयपुर चैप्टर ने 67वें औद्योगिक इंजीनियरिंग स्थापना दिवस मनाया। जिसका विषय सतत विकास लक्ष्य की प्राप्ति के लिए औद्योगिक इंजीनियरिंग की भूमिका रहा। उदयपुर चैप्टर के अध्यक्ष पीएस तलेसरा मुख्य अतिथि रहे। उन्होंने अपने संबोधन में उद्योगों के सतत विकास के लिए रोजमर्रा के उपयोग में आइड और इसके अनुप्रयोगों पर जोर दिया। मुख्य वक्ता प्रोफेसर डॉ. पुष्पेंद्र सिंह जयपुर थे। एके जैन, एसएल जैन, अक्षत झाला, आरएस मेहता, आईआईसीई उदयपुर के निदेशक डॉ. अशोक जैन आदि मौजूद रहे। संचालन धीरज सोनी ने किया।

### नासिर राष्ट्रीय सचिव व मंसूरी प्रदेश महासचिव



**उदयपुर।** मुस्लिम महासंघ राष्ट्रीय अध्यक्ष हाजी मोहम्मद बक्ष की अध्यक्षता में पूर्व पार्षद नासिर खान को राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं पार्षद हिदायततुल्ला मंसूरी को प्रदेश महासचिव पद पर नियुक्त किया गया। इस मौके पर राष्ट्रीय महासचिव एडवोकेट केआर सिद्दीकी, राष्ट्रीय

सचिव इरफान मुल्लानी, प्रदेश अध्यक्ष हनीफ खान, प्रदेश उपाध्यक्ष सैयद दानिश अली, उदयपुर संभाग अध्यक्ष एडवोकेट तौकीर रजा आदि मौजूद रहे।

### डॉ. गुप्ता सम्मानित



**उदयपुर।** चिकित्सा के क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए आईएमए उदयपुर के जिलाध्यक्ष डॉ. आनंद गुप्ता को जिला स्तरीय समारोह में सम्मानित किया गया। प्रदेश के जनजाति विकास मंत्री बाबूलाल खराड़ी ने यह सम्मान प्रदान किया। हाल में रेडियोलॉजी एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष चुने गए डॉ. गुप्ता जिले के सभी चिकित्सा संगठनों के हितों की मजबूती से आवाज उठाते हैं।

### डॉ. सरीन के पोस्टर का विमोचन



**उदयपुर।** हाल ही में केरल में आयोजित शिशु रोग विशेषज्ञों के राष्ट्रीय सम्मेलन में गीतांजलि मेडिकल कॉलेज के बाल विभागाध्यक्ष डॉ. देवेन्द्र सरीन द्वारा रचित जनोपयोगी पोस्टर का विमोचन किया गया। पोस्टर के निर्माण में डॉ. सरीन को डॉ. राजा, डॉ. योगेश पारीख, डॉ. अजय अरोड़ा, शैली शर्मा, डॉ. एंड्रयू, डॉ. मनस्विन तथा डॉ. ध्रुव पटेल ने सहयोग दिया।

### लिंजारा अध्यक्ष व गर्ग सचिव



**उदयपुर।** रोटरी क्लब उदय की बैठक में वर्ष 2024-25 के अध्यक्ष अशोक लिंजारा एवं सचिव किरण गर्ग को मनोनीत किया गया। दोनों एक जुलाई से कार्यभार संभालेंगे।

### लकी व हिंगड़ सम्मानित



**उदयपुर।** गणतंत्र दिवस समारोह में जनजाति मंत्री बाबूलाल खराड़ी ने दैनिक भास्कर डिजिटली उदयपुर के चीफ रिपोर्टर मुकेश हिंगड़ व एआर लाइव की रिपोर्टर लकी जैन को सम्मानित किया।

## सुधीर अध्यक्ष, संदीप सचिव



**उदयपुर।** महर्षि दधीचि सेवा संस्थान की प्रबंधकारिणी कमेटी (2024-2027) के चुनाव में सुधीर जोशी अध्यक्ष चुने गए। प्रबंध कारिणी कमेटी में कैलाशचन्द्र शर्मा, डॉ. दीपक व्यास उपाध्यक्ष, संदीप दाधीच सचिव, केदारनाथ दाधीच कोषाध्यक्ष, नीतू आचार्य सांस्कृतिक मंत्री विजय हुई। चुनाव अधिकारी सुरेश नागौरी एडवोकेट के सानिध्य में चुनाव संपन्न हुए। नवनिर्वाचित अध्यक्ष सुधीर जोशी दूसरी बार निर्वाचित हुए हैं।

## धनसिंह को मार्शल आर्ट में स्वर्ण पदक



**उदयपुर।** बेदला के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय की कक्षा 12वीं में अध्ययनरत धनसिंह बघेल ने बुशू मार्शल आर्ट खेल में रांची (झारखंड) में आयोजित नवीं राष्ट्रीय प्रतियोगिता में 75 केजी वजन में स्वर्ण पदक जीता। छात्र के रांची से लौटने पर प्रिंसिपल महिपाल सिंह चारण, शारीरिक शिक्षिका बीना आचार्य व छात्रों ने ढोल नगाड़ों के साथ अभिनंदन किया।

## डॉ. पंड्या को देशरत्न अवार्ड



**उदयपुर।** राजधानी दिल्ली के एलटीजी ऑडिटोरियम, दूरदर्शन भवन में भारतीय युवा कल्याण संगठन की ओर से आयोजित राष्ट्रीय स्तर के सम्मान समारोह में उदयपुर के समाजसेवी व राजस्थान बाल आयोग के पूर्व सदस्य डॉ. शैलेन्द्र पंड्या को देश रत्न अवार्ड से सम्मानित किया गया। यह अवार्ड सांसद जगदंबिका पाल, पूर्व शिक्षा मंत्री सतीश चंद्र,

अभिनेता राहुल बुचर ने प्रदान किया।

## मतदाता दिवस मनाया



मतदाता दिवस समारोह में सम्मानित होते नारायण सेवा संस्थान के ट्रस्टी देवेन्द्र चौबीसा।

**उदयपुर।** राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय सभागार में 25 जनवरी को 14वां मतदाता दिवस आयोजित किया गया। जिसमें उन व्यक्तियों को सम्मानित किया गया। जिन्होंने पिछले वर्ष विधानसभा चुनाव के दौरान मतदाता जागरूकता की दिशा में उल्लेखनीय कार्य किया। आयोजन के मुख्य अतिथि अतिरिक्त जिला कलेक्टर (प्रशासन) शैलेश सुराणा थे।

## जसमीत संधू सलूमबर कलक्टर

**सलूमबर।** नवगठित जिले के प्रथम कलक्टर प्रतापसिंह का जैसलमेर स्थानांतरण होने के बाद जसमीतसिंह संधू को सलूमबर जिला कलक्टर नियुक्त किया गया है।

## दिनेश मुनि स्वर्ण संयम आराधक पद से अलंकृत

**उदयपुर।** पिछले दिनों जैनाचार्य देवेन्द्र धाम में श्री पुष्कर संयम शताब्दी शिखर एवं गुरुणी श्री पुष्पवती जन्म शताब्दी समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें श्रमण संघीय चतुर्थ पट्टधर आचार्य शिवमुनि द्वारा श्रमण संघीय सलाहकार दिनेश मुनि को संयम दीक्षा पर्याय के 50 वर्ष पूर्ण होने पर स्वर्ण संयम आराधक पद से अलंकृत किया गया। समारोह में विभिन्न राज्यों से बड़ी संख्या में श्रावक-श्राविकाओं ने भाग लिया। इस अवसर पर जिनेन्द्र मुनि, साध्वी दर्शना श्री, पुष्पेन्द्र मुनि, द्वीपेन्द्र मुनि, विधायक ताराचंद जैन, कार्यकारी अध्यक्ष रजनी डांगी ने भी अपने विचार व्यक्त किए।



## नई हुंडई क्रैटा की लॉन्गिंग



**उदयपुर।** रामजी हुंडई शोरूम पर नई हुंडई क्रैटा को वरिष्ठ उप महाप्रबंधक मैनेजर रीको अजय पंड्या और रामजी हुंडई के प्रबंध निदेशक भूपेश पटेल और कुलदीप पटेल ने लॉन्ग किया। इस अवसर पर अखिलेश बंसल ने डिजाइन और खासियत के बारे में बताया।

## नरेन्द्र अध्यक्ष, विपिन सचिव

**उदयपुर।** उदयपुर ऑटो पार्ट्स डीलर्स एसोसिएशन की वार्षिक आमसभा में संस्था के वरिष्ठ सदस्य शंकरलाल माटा व महेन्द्र डागलिया के मार्गदर्शन में नरेन्द्र जैन अध्यक्ष और वीरेन्द्र बापना सचिव निर्वाचित हुए। कार्यकारिणी विस्तार के तहत उपाध्यक्ष पद पर कमलेश जैन, कोषाध्यक्ष हिमांशु जैन, सहसचिव राकेश भंडारी, संगठन मंत्री दिनेश देवड़ा को नियुक्त किया गया है।



## जगदीश शर्मा को बाल साहित्य विभूषण सम्मान

**नाथद्वारा।** साहित्य मण्डल में गत दिनों संस्थापक भगवती प्रसाद देवपुरा की दसवीं पुण्यतिथि पर भव्य साहित्यिक समारोह आयोजित हुआ। जिसमें जगदीशचन्द्र शर्मा गिल्लूड ने 'देवपुरा जी मेरे अग्रज' वार्ता प्रस्तुत की। दिनभर विविध सम्मान एवं अन्य कार्यक्रम चलते रहे। संस्थान के प्रधानमंत्री श्याम प्रकाश देवपुरा एवं समारोह अध्यक्ष मदन मोहन शर्मा ने उन्हें प्रशस्ति पत्र व बाल साहित्य विभूषण की मानद उपाधि एवं 2100 रुपए का चेक प्रदान किया।



## गौरीकांत पदोन्नत



**उदयपुर।** जनसम्पर्क सेवा के वर्ष 2012 बैच के अधिकारी गौरीकांत शर्मा को उपनिदेशक पद पर पदोन्नत किया गया है। शर्मा उदयपुर में ही सहायक निदेशक रहते हुए उपनिदेशक के पद विरुद्ध पदस्थ थे। उन्होंने अपने नए पद का कार्यभार 13 फरवरी को संभाल लिया। वे अच्छे वक्ता और लेखक हैं। उनकी पदोन्नति का पत्रकारों ने स्वागत किया है।

## संवेदना/श्रद्धांजलि



**उदयपुर।** राजकीय मुद्रणालय, उदयपुर से सेवानिवृत्त, समाजसेवी श्री प्रमोदकुमार जी शर्मा का आकस्मिक स्वर्गवास 19 जनवरी को हो

गया। वे अपने पीछे शोक विह्वल धर्मपत्नी श्रीमती मंजू शर्मा, बहिन हेमलता बड़वा, पुत्री-दामाद उपमा-प्रत्यक्ष जी व धर्मिष्ठा-दीपक जी सहित वृहद व संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** वयोवृद्ध स्वतंत्रता सेनानी मोहनलाल जी औदित्य (98) का 23 जनवरी को निधन हो गया। अशोक नगर स्थित मोक्षधाम पर राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। जिला कलक्टर व पुलिस अधीक्षक सहित अन्य अधिकारियों, राजनैतिक व सामाजिक संगठनों ने पुष्पचक्र अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। औदित्य का जन्म 10 जून 1925 को ब्रह्मपुरी उदयपुर में हुआ। प्रारंभिक शिक्षा प्राप्त करने के बाद 1946 में आगरा विश्वविद्यालय से कला स्नातक (बीए) एवं 1948 में राजपूताना विश्वविद्यालय से एलएलबी की। वे छात्र जीवन से ही भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन से जुड़ गए थे। सन 1942 में भारत छोड़ो आंदोलन में शरीक हुए। उसी दौरान 22 अगस्त को उन्हें बंदी बना लिया गया। 2

सितम्बर 1942 को बिना शर्त रिहा किया गया। आजादी के बाद सार्वजनिक निर्माण विभाग में सेवाएं दी और 1980 में सेवानिवृत्त हुए। उनका विवाह गोकुल-मथुरा निवासी कांतादेवी जी के साथ हुआ था। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र डॉ. प्रहलाद, डॉ. प्रकाश व चन्द्रेश औदित्य, पुत्री श्रीमती प्रमिला शर्मा, पौत्र-पौत्रियों समेत भरापूर परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्रीमती शांतादेवी जी (धर्मपत्नी स्व. श्री रतनलाल जी चोरडिया) का आकस्मिक स्वर्गवास 29 जनवरी को चित्तौड़गढ़ में हो

गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र नरेंद्र, पद्म, राजेन्द्र, दिनेश व अनिल चोरडिया, पुत्रियां श्रीमती कोमल कोठारी व मंजू डांगी, पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों सहित समृद्ध व संपन्न परिवार छोड़ गई हैं।



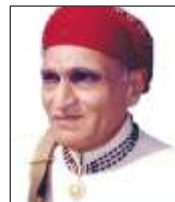
**उदयपुर।** श्रीमती प्रमिला व्यास धर्मपत्नी डॉ. अनिल व्यास का 3 फरवरी को आकस्मिक देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पति, पुत्र कुणाल व जय व्यास, पौत्र नक्ष सहित जेठ-जेठानियों का भरापूर परिवार छोड़ गई हैं।



**उदयपुर।** श्री डालचंद जी आसरमा (साहू) का 22 जनवरी को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोक विह्वल पुत्र भंवरलाल, श्यामसुंदर, पुत्री श्रीमती अंजना कसोदनिया सहित पौत्र-पौत्रियों व भाई-भतीजों का वृहद व संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्रीमती कमला जी जोशी (धर्मपत्नी स्व. श्री जगन्नाथजी जोशी) का 20 जनवरी को स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पुत्र पंकज, राजीव जोशी, पुत्री श्रीमती सीमा शर्मा, पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र व भतीजों का संपन्न परिवार छोड़ गई हैं।



**उदयपुर।** समाजसेवी श्री मोहनसिंह जी कोठारी का स्वर्गवास 24 जनवरी को हो गया। वे अपने पीछे पुत्र दिलीप सिंह, पुत्रियां श्रीमती सागरिका मेहता व भद्रिका हिरन तथा पौत्र-पौत्री का संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्री भंवरलाल जी नरसिंहपुरा (सिंधवी) का 17 जनवरी को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल धर्मपत्नी श्रीमती तीजादेवी, पुत्रियां श्रीमती प्रेमलता रटोडिया, हेमलता हण्डावत, राजकुमारी अखावत, इन्दु मेहता व दोहित्र-दोहित्रियों, भाई-भतीजों का संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्रीमती दुर्गादेवी जी सोनी धर्मपत्नी स्व. श्री जमनालाल जी सोनी (खत्री) का स्वर्गवास 4 फरवरी को हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र कमल, भगवान (कांग्रेस कार्यकर्ता) सोनी, पुत्रियां मंजू देवी, पार्वती देवी व अंजना, दोहित्र पवन सहित संपन्न वैनाथिया परिवार छोड़ गई हैं।



**उदयपुर।** भाजपा के पूर्व पार्षद, जिला मंत्री एवं पत्रकार श्री भूपेन्द्रसिंह कोठारी (85) का 31 जनवरी को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल धर्मपत्नी श्रीमती चन्द्रकांता, पुत्र अरुण, पुत्रियां श्रीमती प्रीति दलाल, हीना बागरेचा व पौत्री, दोहित्र-दोहित्री तथा भानेज-भतीजों का वृहद व संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** प्रबुद्ध चिंतक लेखक वेददान सुधीर का 31 जनवरी को आकस्मिक देहावसान हो गया। वे अपने पीछे व्यथित हृदय पुत्रवधू (स्व. रूपेन्द्र) मधु, पुत्र-पुत्रवधू अशोक-गीतिका व पौत्र-पौत्रियों का भरापूर संसार छोड़ गए हैं। उन्होंने वर्षों तक विद्याभवन में सेवाएं दी एवं कांग्रेस संगठन को मजबूत बनाने में योगदान किया।



**उदयपुर।** राजस्थान राज्य कर्मचारी संघ के पूर्व अध्यक्ष श्री जयंतराय जी नागर का 16 जनवरी को देहांत हो गया। वे अपने पीछे पुत्र गोपाल राय (पूर्व पार्षद), पुष्पेन्द्रारय, विमल राय, पौत्र-पौत्रियों व भाई-भतीजों का वृहद व संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्री सुशीलजी खेड़वा का 3 फरवरी को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे व्यथित हृदय धर्मपत्नी श्रीमती डिंपल, माता-पिता रोशनदेवी-अमृतजी, पुत्र पल व कृत सहित भाई-भतीजों, भानेज-भानजियों का वृहद परिवार छोड़ गए हैं।



**उदयपुर।** श्रीमती उर्मिला जी कावडिया (धर्मपत्नी श्री राजेन्द्र सिंह जी कावडिया) का 24 जनवरी को स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पुत्र डॉ. अक्षय, पुत्री अर्पणा भंसाली, पौत्री-दोहित्री व जेठ-जेठानियों का भरापूर परिवार छोड़ गई हैं।



**उदयपुर।** श्रीमती कंचन देवी जी (धर्मपत्नी स्व. सैहनलाल जी जैन) का 20 जनवरी का देह परिवर्तन हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र रजमल व लोक्वेश जैन, पुत्रियां श्रीमती पुष्पा लुणदिया, सुमित्रा बरेश, वंशिका उर्वरुडिया, रंजना आवेत, मीनाक्षी जेतावत, पौत्र-पौत्रियों व दोहित्र-दोहित्रियों का भरापूर परिवार छोड़ गई हैं।

# वही उत्कृष्ट गिरनार सिंगल सुपर फॉस्फेट अब नये पैकिंग में उपलब्ध

New Packing



गिरनार सिंगल सुपर फॉस्फेट पाउडर



गिरनार सिंगल सुपर फॉस्फेट दानेदार

गिनान नवाद का वादा  
उन्नत कृषि सम्पन्न किन्नान

गिरनार सिंगल सुपर फॉस्फेट, यही है सबसे अच्छा, क्योंकि इसमें है गुणवत्ता पूर्ण 16 % फॉस्फोरस ( 14.5%WS ) साथ ही 11 % सल्फर एवं 21 % कैल्शियम मुफ्त ।

### फॉस्फोरस से लाभ

जड़ों का पूर्ण विकास  
दाने पुष्ट व चमकदार  
शाखाओं का अधिक फूटान।  
जमीन की उर्वरकता बनी रहती हैं।  
पौधों में रोग प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि।

### कैल्शियम से लाभ

कृषि भूमि में सुघार  
गन्ने में शर्करा की मात्रा में वृद्धि  
पौधों में सामान्य से अधिक वृद्धि  
तिलहनी फसलों में तेल की मात्रा में वृद्धि  
ठंडक व बीमारियों से लड़ने की क्षमता में वृद्धि

### सल्फर से लाभ

पौधों में अधिक मजबूती।  
पौधों की बढ़तार एवं भरपूर विकास।  
अधिक तापमान के प्रति सहनशीलता।  
भूमि की संरचना व क्षारीयता में सुघार।  
अन्य पौषक तत्वों के अवशोषण में वृद्धि।



निर्माता



## रामा फॉस्फेट्स लिमिटेड

4807/11, उमरड़ा, झामरकोटड़ा रोड, तहसील - गिर्वा, उदयपुर ( राजस्थान ) / कॉरपोरेट ऑफिस : 51-52, प्री प्रेस हाउस, नरिमन पॉइंट, मुम्बई-400021  
Ph. : 0294-2342010, E-mail : rama.udaipur@ramagroup.co.in visit us : www.ramaphosphates.com





होली की हार्दिक शुभकामनाएं



# R.C. Financial

## EMKAY GLOBAL FINANCIAL SERVICES LTD.

Road No. 3, House No. 80 Ashok Nagar, Udaipur- 313001  
Ph.: 0294-2428733-36, e-mail: rc@emkayglobal.com

गोपाल काबरा

हेमेन्द्र दामावत

अंकित पारीख

उदयपुर संभाग का सर्वश्रेष्ठ शिक्षण संस्थान

# अनुष्का एकेडमी

आज ही जुड़कर कीजिये अपनी सफलता सुनिश्चित

UNDER THE GUIDANCE OF



**Dr. S.S. Surana**  
FOUNDER  
Dr. Anushka Group of Institutes



**Mr. Rajeev Surana**  
HON. SECRETARY  
Dr. Anushka Group of Institutes



**Dr. T.C. Damor**  
IPS (RETD.)  
EX-66 & EX-VC



**Mr. S.L. Bohra**  
IAS (RETD.)



**Mr. Vishrut Abhinna**  
FORMER CIVIL SERVANT



**Smt. Kamla Surana**  
CHAIRPERSON  
Dr. Anushka Group of Institutes

**UPSC**

**RAS**

**BANK**

**SSC**

**CLAT**

**CET**

राज. पुलिस  
**SI**

**LDC**

राज. पुलिस  
कॉन्सटेबल

2nd & 3rd Grade  
**शिक्षक**

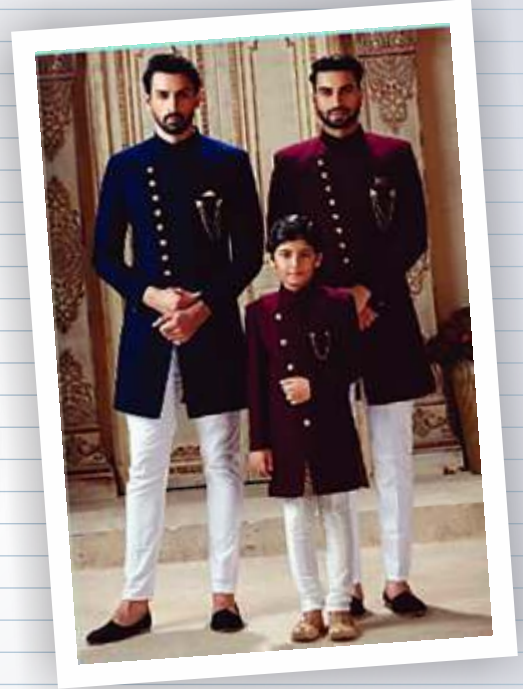
HIRAN MAGRI, SECTOR 3, NEAR SEWASHRAM BRIDGE, UDAIPUR

8233223322 | 8233033033 | 7340019191



# PARIDHAN nXG

(The Clothing Store)



◆ शूटिंग ◆ शर्टिंग  
◆ कोट पेंट ◆ जोधपुरी सूट

Raymond

Siyaram's

DONEAR

Near Sudha Hospital, CPS School, Main Road, New Bhopalpur,  
Udaipur (Raj.) Mobile: +91-8233810111



**SEEDLING**  
GROUP OF SCHOOLS

# ADMISSION TO A GLORIOUS FUTURE!

CBSE/ Cambridge/  
Nursery Branches  
**Admissions Open**  
**2024-25**

S M P S

+91 95096 24122 | 9251629874  [www.seedlingudaipur.org](http://www.seedlingudaipur.org)