







सुविचार

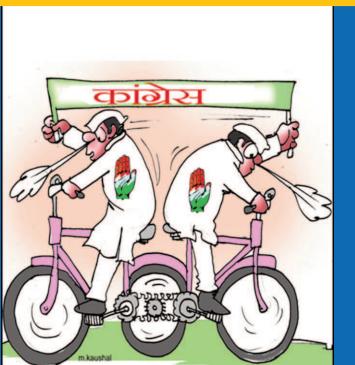
संपादकीय

## बीमारी का खाना

जिस बात को हमारे बड़े-बूढ़े लोग अवसर दोहराते थे कि घर के खाने में सेहत की बरकत होती है, उसी बात को अब ऐलोपैथी के विशेषज्ञ भी दोहरा रहे हैं। लंबे समय से देश के प्राकृतिक विकित्सा विशेषज्ञ व योगाचारी कहते रहे हैं कि व्यक्ति के पेट से ही सेहत की राह गुज़रती है। लेकिन चर्पट्ट स्वाद की शौकीन युवा पीढ़ी इस बात का लगातार नजरअंदाज करती रही है। देश के प्रतिष्ठित विकित्सा व शोध संस्थान पीज़ीआई के गेट्रोलोजी विभाग के प्रोफेसर अब आतों की बीमारी इंप्लेमेटरी बाल सलाह दे रहे हैं कि घर का खाना ही सेहत की कुंजी है। जो लोग परंपरागत भारतीय भोजन से नाना तोड़ रहे हैं वे बीमारियों से नाना जोड़ रहे हैं। दरअसल, हाल के दिनों में खासकर युवा पीढ़ी में पश्चिमी व चीनी खाद्य पदार्थ मसलन पिज्जा, बर्गर और नुडल्स आदि के प्रति दीवानगी बढ़ी है। वही आम लोगों में भी हॉटल-रेस्टोरेंट आदि से पका-पकाया खाना मांगने का प्रचलन बढ़ा है। पीज़ीआई के विशेषज्ञ कह रहे हैं कि ज्यादा तला-भुना व बाहरी खाने से कई बीमारियां हो रही हैं, जिससे बड़ी आतं में घाव बन जाते हैं। फलतः अल्पर व कैसर तक के खेते बढ़ जाते हैं। चिकित्सक घर के परंपरागत खाने पर बल दे रहे हैं। वो भोजन के लिये कठ्ठी धानी, स्यायांबीन, नरियल व तिल का तेल प्रयोग करने पर जोर दे रहे हैं। साथ ही बाजारों में एक बार प्रयोग किये गये खाद्य तेल को बार-बार उपयोग करने से बचने की साइह दी गई है। विशेष रूप से सफर के दौरान बाहरी खाने के बजाय फल व आम भोजन के उपयोग की भी जरूरत बता रहे हैं। दरअसल, इसमें कोई बड़ी राकेट साइंस नहीं है और घर के बुजुर्झी इसी बात को अवसर दोहराते भी रहे हैं, लेकिन नई पीढ़ी इस पर ध्यान नहीं देती है। दरअसल, फास्ट फूड सरकृति को जीवन का हिस्सा बनाने से देश-दुनिया में तमाम तरह की बीमारियों ने जम्म लिया है। मोटापा और उससे जुड़े तमाम रोग आज शारीरिक पर शिकंजा कर स रहे हैं। हमारे जीवन में शारीरिक श्रम का महत्व कम होने और तला-भुना खाने से मोटापा, मधुबूह व उच्च रक्तचाप जैसी लाइक स्ट्राइल बीमारियां शरीर में घर बनाने लगी हैं। इन्हाँनी नहीं दें से सोना और दें से जगाना हमारी आदत में शुभार हो गया है। बच्चे मैदान में खेलने के बजाय जेट्स में लग रहे हैं, जिससे उन पर मोटापे का ज्यादा असर हो रहा है। वही समय पर न खाना और फास्ट फूड को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने से भी समस्या और जटिल हो गई है। सुबह नाश्ते को नजरअंदाज करना और देर

रात भारी भोजन में शारीरिक व्याधियों को मिटाना दे रहा है। योग व प्राकृतिक विकिस्ता इस बात पर बल देती है कि सुख के समय हमारी पाचन शक्ति जमजूब होती है अतः रात नाशा समृद्ध होना चाहिए। फल व सलादों में खाद्य श्रृंखला का महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए। नई पीढ़ी में विज्ञा-वर्ग का तो जुनून है लेकिन फल-साधियों से पर्हेज करने लगे हैं। पश्चिमी दशों में हुए हासिला शोध बता रहे हैं कि जटी सोने और जटी जागने वाले लोग ज्यादा स्वस्थ रहते हैं। उनमें उच्च रक्तचाप व मध्यमें हैं जैसी लाइफ स्टाइल डिजीज कम होती है। विंडबना देखिये कि सादियों से जो हमारा खानापान व जटीन शौली रही है उसको ही नई पीढ़ी नजरअंदाज कर रही है। अब विदेशों से शोध के बाद आने लाए उसी ज्ञान पर हमारा ध्यान जा रहा है। जब तक हम युआर रहते हैं तब तक स्वस्थ शरीर के आवश्यक नियमों की अनुदर्दी करते हैं मगर जब उम्र ढलने लगती है तो शरीरी बीमारियों का घर बन जाता है।

## आज के कार्टन



लोग

आचार्य रजनीश ओशो/ काम क्रोध और लोभ..इन तीनों में लोभ ही है जो मानव का सबसे ज्यादा अनिष्ट करता है। काम, क्रोध का जिसी चीज़ का मोहँ...ये सभी लोभ-लालच के सामने कमठर पड़ जाते हैं। मनुष्य में काम भावना एक उप के बाद आती है, क्रोध परिस्थितियों अर निर्भय करता है और मोहँ किसी दूसरा या मनुष्य पर.. लेकिन कमठर वह जन्म के साथ लेकर आता है।' ओशो के अनुसार लोभ और क्रोध एक दूसरे से जुड़े हैं..जब मनुष्य का लोभ पूर्ण नहीं होता तो वह क्रोधित हो जाता है और लालच नहीं होगा तो क्रोध भी नहीं आएगा। वयोंकि जब परिस्थितियां आपके प्रतिकूल हो जाती हैं, जो मनुष्य के भीतर क्रोध का जन्म होने लगता है। मनुष्य का लालच उसके अंत की कहानी भी तथ करता है, वयोंकि जिसके भीतर सिवाय लोभ के कुछ नहीं है वह ना तो नम होता है और ना उसमें किसी अन्य व्यक्ति के प्रति दया भावना भी होती है। मनुष्य जीवन का अटल सत्य है..लेकिन मनुष्य का लालच उसे इस सक्ति को भी खींचकर नहीं देता..वह जनता है कि मनुष्य होनी तथ्य है लेकिन वह मनना भी नहीं चाहता। उसे अमरता का लोभ रहता है, वह रुद्ध भी कर हमेशा जीवित रहने की चाहने करने चाहता है। ऐसों के अनुसार संतान की जागरूकी लालच भी मनुष्य के लोभ की परिस्थित है। वह यह जानता है कि एक ना एक दिन उसका अंत तय है, ऐसे में हव अपनी संतान की चाहत करने लगता है, ताकि किसी ना किसी माध्यम से उसका अंश जीवित रह सके। लालच किसी भी चीज़ का हो सकता है। हमें केवल इसकी गहराई में जाकर इसे समझना होगा। वयोंकि जो लोग लालच की भावना को समझ पाए हैं, उनके अनुसार यह हर कार्य की गहराई में है। वहसु का, रिश्ते का, काम, वासना..मनुष्य की हर खालिश की पीछे लोभ छिपा है। लोभ मात्र एक शब्द नहीं बल्कि मानव मरित्सक में उपजने वाली एक ऐसी भावना है जो हम क्रिया के मूल में है। शब्द मानकर हम इसके प्रभाव को समझ नहीं पाते और अंत में उसकी भेंट बढ़ जाते हैं। लालच का संबंध मनुष्य के भीतर पनप रही उस हीन भावना से भी है, जिसके अनुसार वह स्वयं खोखला मानता है और स्वयं को भरने के लिए लालच का सहारा लेता है और शोषण के अनुसार अग्र हम धन, धार, यश, ज्ञान आदि से स्वयं को भरने का प्रयास भी करते ही स्वयं को पूर्ण नहीं कर पाएगे वयोंकि जब तक हमारी सोच अधूरी और हीन रहेंगी हम स्वयं को अपने ही लालच की बल ढाढ़ते जाएंगे।

# ਮੈਲ ਮੈਲ ਅਤੇ ਮਹਾਂਗਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀਕ ਵਿਖੇ

କୃଷ୍ଣ ରାଜ

भारत में गर्मी और मुद्रास्फीति दर, दोनों बढ़ती चली जा रही है। इसका असर गरीब और मध्य वर्ग पर सबसे ज्यादा है। इसके बरवस अमीरों को कोई फँक नहीं है याकें उनके आशियान बातानुकूलित हैं और जेब में पैसा है। भारत सरकार के साथियोंके एवं कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक उपभोक्ता मूल्य सूचकांक आधारित खुदरा मुद्रास्फीति में वर्ष 2014 के बाद अभूतपूर्व वृद्धि होकर यह अप्रैल माह में 7.79 फीसदी हो गई। इसी तरह, मासमंथ विभाग के मुताबिक पिछले तीन सालों से भारत का और प्रतिदिन का उत्तमतम तापमान बढ़कर क्रमशः 31.35 और 35.30 डिग्री सेंटीग्रेड हो गया। गरीबों पर यह दोहरी और भयावह मार है, जो उनको और कमज़ोर कर देती है। हो सकता है शयद प्रकृति तो फिर भी रहम खाकर दक्षिण-पश्चिम मानसून वे जरिए गरीबों को गर्मी के कहर से कुछ राहत दे पाए, किंतु लाता होने पिछले कुछ सालों से भारत के 50 करोड़ गरीब तबके के लिए आप वस्तुओं की कीमतें और मुद्रास्फीति ऊपर उठना रोजाना का नया चलन हो गया है। आँकड़ोंके गरीबी और मानव विकास पहली (आपीएचआई) और संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम के बहुआयामीय सूचकांक-2012 में 'मुताबिक भारत में लगभग 40% अत्यन्त लोग अत्यंत गरीब हैं' और रोजाना 2 डॉलर प्रतिदिन से भें कम पर जुगारा करके किसी तरह अपना बुझ काम रखने का जहाज़हाड़ कर रहे हैं। आगे, हकीकत यह है कि आंकड़ों में दिखाया गई इस आय आधारित गरीबी से कहीं ज्यादा बहुआयामी दरिद्रता उनके स्वास्थ्य, शिक्षा और जीवनयापन में व्यास हो सुकी है। पिछले सालों में, कोविड-19 महामारी, बेरोजगारी और उच्च मुद्रास्फीति की वजह से और बड़ी सख्ती में भारतीय संपूर्ण गरीबों के जाल ग़ज़ा फर्से हैं। उपभोक्ता मूल्य सूचकांक के आधार पर आकी गयी खुदरा और शक्ति मुद्रास्फीति में पिछले कुछ महीनों से लगातार बढ़तीरी हुई है। इस साल उपभोक्ता मूल्य सूचकांक जनवरी में (6.01), फरवरी में (6.07), मार्च में (6.95) तो अप्रैल में 7.79 फीसदी जा पहुंचा। वहीं, पारिष्य एवं उत्तर मंत्रालय के फूसीं देश अनुसार थोक मूल्य सूचकांक जीके जनवरी में 13.68 फीसदी थी वह मार्च माह में 14.5 प्रतिशत हो गया। हालांकि पिछले कुछ समयों से रुस-यूक्रेन युद्ध ने वैश्विक मुद्रास्फीति में और इजाफा किया है लेकिन भारत में बढ़ते ईंधन और खाद्य मूल्यों से बनी मुद्रा स्फीति पहले से चरी आ रही है और कीमतें स्थिर करने के लिए किए गए

सरकार प्रयास बनाता रहा। भारत के गवां के गरवां का महान् विद्युतीय संग्रहालय ज्यादा नहीं पड़ रहा है क्योंकि ग्रामीण क्षेत्र में उपभोक्ता खाद्य मूल्य मार्च, 2021 में 3.94 फौसीदारी से वह प्रतिशत 2022 में 7.66 प्रतिशत हो गया। अग्र उपभोक्ता मूल्य सूक्ष्म विद्युतीय संग्रहालय में खान-पीने की बनाऊओं की बात करें तो खाद्य तेल और धीमे मूल्य में बढ़तीरी 24.7 फौसीदारी, इनमें तेल, हक्के परिवर्तन 3 संचार क्षेत्र में वृद्धि 11 प्रतिशत हुई। हालांकि अंतर्राष्ट्रीय खाजार कच्चे तेल की कीमत ऊपर 110 डॉलर प्रति बैरल हो गई लेकिन भारत में इधन पर केंद्र और राज्य सरकारों द्वारा पेट्रोल 55 प्रतिशत तो डीजल पर 50 फौसीदारी कर वसूलने की वजह से घरेलू कीमतें बढ़ते ज्यादा हैं। वसूल की उदायन लागत और विमुख ज्यादा होने के पीछे मुख्य वजह ऊंची खाद्य और ईंट मुद्रास्फीति के साथ हो गयी। आगे मुद्रास्फीति इनमें इनका मूल्य में रोजाना के उत्तर-दक्षाव शामिल नहीं है, वह अधिकारियों सीमा पार कर चुकी है और इन हालात में मौद्रिक नीतियां त्वारिका परिणाम देने में असफल हो सकती हैं। आगे, मौद्रिक नीतियां आप में खुदरा मुद्रास्फीति को नापने की गारंटी नहीं है जब तक सरकार एक और ईंधन कर में अपने हिस्से की कठोरी कर रोजमर्यादा की वस्तुओं की कीमतें कम न करवाएं और दूसरी तरफ आयत से खाद्य वस्तुओं का मूल्य नीचे न लाए। वास्तव में, मौद्रिक नीति तभी थीक मूल्य सुकूपका नीचे लाने में सफल हो सकती जब अर्थिक नीतियों की एजन पर खुदरा मुद्रास्फीति करवाएं हों। इर्जंट वैक द्वारा रेपो दर 4 फौसीदारी से बढ़ाकर 4.4 प्रतिशत कर देने से खुदरा मूल्य में कमी होनी की बजाय वैक से लिपि वर्ती की सूद दर में बढ़ाकरी के परिणामस्वरूप अर्थिक नीतियों की वास्तविक 3 घटीं, खासकर गरीबी की। खाद्य मूल्य में होके एक प्रतिशत वृद्धि आगे 1 करोड़ व्यक्तियों को अर्थों गरीबी में घेके देती अमीर तबका तो खाद्य वस्तुओं में अनगत मूल्य बढ़ातीरी को इलेता है लेकिन गरीब नहीं कर पाता। इसके कुप्रथाएँ बढ़ते आशाका हैं और इसकी अपूरणीय क्षमिता सबसे ज्यादा बढ़ती स्वास्थ्य को होगी। भारत के लगभग 50 करोड़ लोग ग्रामीण इलाकों में सामाजिक और अर्थिक रूप से कुजाहर तबके से

शहरा का मालन बास्तव्य में रहने वाले ग्राहक हैं, बदलते मुद्रास्फीति दर उन्हें और आगे अत्यंत गरीबी में धंसा देंगी। घटाई-1 दिहाड़ी, कोविड-19 महामारी, लौ ची ग्रामीण बोरोजामारी दर, आय असमनाता और उच्च खाद्य ग्रामीणीति का टूराग्यान विपरीत असर भारत में गरीबी उन्मान प्रयासों पर पड़ेगा। गरीब, जो अभी भी कोविड-19 के मारक असर से उबरने की प्रक्रिया में हैं, ऐसे में उन पर मुद्रास्फीति का और प्रतिकूल प्रभाव होगा। डीजल और पेट्रोल के ओसत मूल्य में वर्ष 2015 के दामों में क्रमशः 53 और 66 रुपये का इफ्जां होकर मई 2022 में क्रमशः 96 और 110 रुपये हो गया है, वही घरेलू गेस सिलेंडर की कीमत 600 रुपये से 1000 रुपये, खाद्य तेल का रट 125 रुपये से 200 रुपये, तो दालें, सब्जियाँ, फल, दूध, अंडे, मछली, मीठे और अन्य वस्तुओं के दामों में 50 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी ने आम आदमी की जावाहिरत के दूर्घात कर दिया है। हालांकि रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया की रिपोर्ट के मुताबिक इस अवधि में ओसत ग्रामीण मजदूर की दिहाड़ी वर्ष 2015 में 224 रुपये में बढ़कर 2020 में 286 रुपये हुई है। 2015 से 2022 के बीच सात सालों में आवश्यक वस्तुओं के दामों में 50 प्रतिशत की वृद्धि हो चुकी है, जबकि वास्तविक आय दर में इजाफा। महज 22 फीसदी हुआ। यह आंकड़े बताते हैं कि मुद्रास्फीति ने गरीबों की आय पर छोट कर उत्तरा जीवन मुश्किल कर दिया है क्योंकि उनके कुल खर्च का बड़ा हिस्सा खाने-पीने पर खत्ता है। इसका लक मिलाकर हश्श यह होगा कि गरीबों की कमाई घटेगी और उसे न्यूनतम जीवनशील बनाए रखने के लिए वी कूर्छ लेना पड़ेगा। एनएसएसों की रिपोर्टों के अनुसार पिछले कुछ सालों में ग्रामीण भारत में लोगों को अपने खान-पान के खर्च में भारी कटौती करनी पड़ी है। आगे मुद्रा स्फीति बदले रहने का असर बच्चों, महिलाओं और गरीबों के स्वास्थ्य और पोषण गुणवत्ता पर जारी रहेगा क्योंकि उनकी प्रतिदिन की कैलारी जरूरतें पूरी न होंगी। इसलिए खाद्य एवं ईंधन मुद्रास्फीति पर अंकुश लगाने, ग्रामीण क्षेत्र में रोजगार बढ़ाने, आय असमनाता घटाने, गरीबों की सहायता, आवश्यक वस्तुओं के सार्वजनिक वितरण को सुदृढ़ करने और औसत दिहाड़ी भजदरी बढ़ाने के लिए संवेदनशील सरकारी दखल अंदाजी जरूरी है। इन नीतिगत उपायों से राज्यायनपन की लागत और गरीब पर मुद्रास्फीति का प्रभाव काफ़ी कम किया जा सकता है।

लेखक सामाजिक एवं आर्थिक बदलाव संस्थान, बैंगलुरु में प्रोफेसर हैं।

## टूटते संबंध, बढ़ता अवसाद

(लेखक-- डॉ. सौरभ मालवीय)

मनुष्य जिस तीव्र गति से उत्तरि कर रहा है, उसी गति से उसके संबंध पीछे छूटे जा रहे हैं। भौतिक सुख-सुविधाओं की बढ़ती इच्छाओं के कारण संयुक्त परिवार टूट रहे हैं। माता-पिता बड़ी लगान से अपेण बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। उन्हें उच्च शिक्षा दिलाने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं। परिवार में लड़किया� हैं, तो वे विवाह के पश्चात संसुराल चली जाती हैं और लड़के नोकरी की खोज में बड़े शहरों में चले जाते हैं। इस प्रकार दुश्मानता से माता-पिता अकेले रह जाते हैं। इसी प्रकार शहरों में उनके बेटे भी अकेले ही जाते हैं। संयुक्त परिवार टूटने के कारण संबंध टूट रहे हैं। एकल परिवारों के कारण संबंध टूट रहे हैं। संयुक्त परिवारों में बहुत से रिश्ते होते थे। दादा-दादी, ताता-ताई, बापा-बायी, तुआ-फूफा, नाना-नानी, मामा-मामी, मासी-मौसा तथा उनके बचे अर्थात् बहुत से भाई-बहन। बचे बहपन से ही बच्चे संबंधों को जानते थे, परन्तु अब एकल परिवारों में माता-पिता और उनके दो या एक बच्चे ही हैं। संयुक्त परिवार टूटने के अनेक कारण हैं। रोजगार के अतिरिक्त परिवार के सदस्यों में बदले मतभेद, कटूत एवं स्वार्थ आदि के कारण भी एकल परिवार बदले जा रहे हैं। ऐसी परिस्थितियों में व्यक्ति नितांत अकेला पड़ता जा रहा है। संयुक्त परिवार में समस्याएं साझी होती थीं। व्यक्ति किसी कठिनाई या समस्या होने पर परिवार के सदस्यों के साथ विवार-विर्मिश कर लेता था। इस प्रकार उसे समस्या का समाधान घर में ही मिल जाता था। संयुक्त परिवार के बहुत से लाभ हैं। परिवार के प्रत्येक सदस्य की सुरक्षा का विधित सबका होता है। किसी भी सदस्य की समस्या पूरे परिवार की होती है। यदि किसी को पैसे आदि की आवश्यकता है, तो पैसे बाहर किसी से मांगने वाली होती पड़ते। परिवार के सदस्य ही मिलजुल एक रह सहयोग कर लेते हैं। परिवार में सदस्यों की सख्त्य अधिक होने के कारण घर और बाहर के कार्यों का विभाजन हो जाता है। प्रत्येक सदस्य अपनी योग्यता और क्षमता के अनुसार कार्य कर लेता है तथा अन्य कार्यों से मुक्त रहता है। ऐसे में उसे अपने लिए पर्याप्त कारण खो भी कम हो जाता है। उदाहरण के लिए दो या तीन एकल परिवार यदि संयुक्त परिवार के रूप में रहते हैं, तो उन्हें अधिक समान की आवश्यकता होगी। थोक में अधिक समान लेने पर वह सरसा पड़ता है। इसी प्रकार उनके बीच जो केवल एक ही फिज से काम बाधा लगता है, ऐसी ही और भी वीच हैं। परिवार के वीचार में रोपे रात उसकी ठीक से देखभाल हो जाती है। परिवार के सदस्य साथ रहते हैं, तो उनमें भवनात्मक लागत भी बहा रहता है। इसके अतिरिक्त बच्चों का पालन-पोषण भी भली-भाँति आसानी से हो जाता है। उनमें अच्छे संस्करण पैदा होते हैं, वे यह भी सीख जाते हैं कि किस व्यक्ति के साथ किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए। इसमें बड़ों का समान करना, अपनी आयु के लोगों के साथ मित्रत्व व्यवहार करना तथा छोटों से स्नेह रखना आदि समिलित हैं। आज परिस्थितियां पृथक हैं, मनुष्य किसी भी कठिनाई या किसी संकट के समय स्वयं को अकेला ही पाता है। यदि परिवार में महिला का स्वास्थ्य ठीक नहीं है, तो वह भी उसे घर का सारा कार्य स्वयं करना पड़ता है, जबकि संयुक्त परिवार में अन्य महिलाएं होने के कारण उसे आराम करने का समय मिल जाता था। मात्र ही उसकी भी उचित प्रकार से देखभाल भी हो जाती थी। एकल परिवार में अकेले पड़ जाने के कारण व्यक्ति अवसान का शिकार हो जाता है। अवसान एक मानसिक रोग है, इस अवस्था में व्यक्ति स्वयं को निराश अनुभव करता है। वह स्वयं को अत्यधिक लागत समझने लगता है। ऐसी स्थिति में प्रसन्नता एवं आशा उसे व्यर्थ लगती है। वे अपने आप में गम रहने लगता है। वह किसी से बात करना परसं नहीं करता। हर समय चिंहितङ्ग रहता है। यदि कोई उससे बात करने का प्रयास करता है, तो वे क्रौंचित हो जाता है। कभी वह उसके साथ असच्च अथवा उग्र व्यवहार भी करता है। मनोविज्ञित्सकों के अनुसार अवसान के भौतिक कारण भी होते हैं, जिनमें आनुवाकिता, कूपणग, अंभीर रोग, नशा, कार्य का बोझ, यांत्रिक अविभावना आदि प्रमुख हैं। अवसान की विवाहिता होने पर व्यक्ति आनन्दवात्त तक कर लता है। भवतपात्र के लक्षण आनन्दवात्त करने के व्याप्तिगत अवसान समन्वय लेने लोगों मिलते हैं।

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

सू-दोकृ	2124	का हल
2	8	9
4	7	3
6	1	5
3	9	7
5	4	2
8	6	1
9	3	4
7	5	6

# बाये से दाये:-

## फिल्म वर्ग पहेली- 2125

1. 'ये जीवन हैं इस जीवन का यही है' गीत वाली फिल्म- 2, 1, 2
2. अश्वकुमार, सुनील शेट्री, जैकी, शुभ्र, खोना, लाग की फिल्म- 2
3. धनंजन, जींदंद, हेमा की फिल्म- 4
4. राकेश रोशन, शशुभ्र सिंह, रीनाराय, रंजीत की फिल्म- 4
5. फिल्म 'माया' में जनि अब्राहम के साथ नायिका कौन थी- 2
6. फिल्म 'माया' में जनि अब्राहम के साथ नायिका कौन थी- 2
7. 'ऐसा कोई चिंदिया में' गीत वाली फिल्म- 2
8. राजकिरण, जावेद खान की फिल्म- 3
9. 'है ना बोलो' गीत वाली फिल्म- 3
10. सुनीलदत्त, निमी की फिल्म- 3
11. 'देख सकता हूँ मैं कुछ' गीत वाली फिल्म- 4
12. अमित भट्ट, मीरा की फिल्म- 3
13. 'आई जो तेरी याद' गीत वाली फिल्म- 2
14. फिल्म 'बलक' में अजय देवगन के साथ नायिका कौन थी- 2
15. शाहरुख, प्रियंका की 'ये मीरा दिल यार का दीवाना' गीत वाली फिल्म- 2
16. अश्वकुमार, सुनील शेट्री, जैकी, शुभ्र, खोना, लाग की फिल्म- 2
17. धनंजन, जींदंद, हेमा की फिल्म- 4
18. 'मैं नये ज्याने को' गीत वाली अजय देवगन, खोना की फिल्म- 2
19. फिरोज, संजय, सुमताज की 'गीते के हाथ में'
20. 'गीत वाली फिल्म- 2
21. 'जींपांडी में चारोंहाँ' गीत वाली जींदंद, श्रीदेवी की फिल्म- 3
22. राजकपूर (डल रोल), नरिस की 'आ जाने बहार' गीतवाली फिल्म- 2
23. 'डल मारूँ ना बहार मारूँ' गीत वाली फिल्म- 2
24. कमल हासन, सरी, डिप्पन की फिल्म- 3
25. फिल्म 'तारस्का' की नायिका 2-2
26. अभिषेक 'मरीचा कोइराला' किंवदं देश की फिल्म- 2
27. रवीना टेली है- 3

1	2	3		4		5
6				7		
	8	9			10	
11			12	13		
14	15	16		17		18
19		20			21	
	22		23	24		
25		26		27		
28	29		30			
31		32		33		

## ऊपर से नीचे:-

हेमा, शर्मिला की फिल्म- 3  
 11. जाव शुभ्रजीं, माला, शर्मिलाकी 'बो हसीन दट्ट देश' गीत वाली फिल्म- 4

19

**ऊपर से नाहिं-**

- हेमा, शर्मिला की फिल्म-3
- जॉय मुखर्जी, मलाल, शर्मिला को 'को हसीन दरद दें' गीत वाली फिल्म-4
- 'इस' सो पहले की याद तु आए' गीत वाली राजेन खत्ता, श्रीदेवी की फिल्म-4
- 'परिचय' में जींतों की नायिका ?-2
- करण दीवाना, स्वर्णलता की 'जब तुम ही चले पढ़दें' गीत वाली फिल्म-2
- 'तन मन धन सब हैं' गीत वाली सज्जीकुमार, लीला की फिल्म-4
- गुरुदत्त, शशीलाल, श्यामा की 'चाबू जी धोरे चलाएं' गीत वाली फिल्म-2
- रेखा, दिलीपकुमार, ममता की फिल्म-2
- शाहरुख, विवेक मुख्यम, जूही की 'अनुन की लालक' गीत वाली फिल्म-4
- 'सेरे यार' गीत वाली फिल्म-2
- शिवायसी, यशो मधुषी की फिल्म-2



## हर परिस्थिति में खुद को रखें कॉन्फिडेंट

**S**दाशिव पढ़ाइ में अच्छे हैं। दिखन में समझदार। नौकरी जल्द शुरू कर दी जाए। कृष्णी साल में अपनी पहचान भी बना ली और वरिष्ठ अधिकारी के लिए अलग से काम करके उनका विश्वास भी हासिल कर लिया। इसका उन्नेकायदा भी मिलता रहा। दूर और प्रतिशत तो मिली ही, कृष्णी बार विदेश जाने का अवसर भी मिला। मार कई साल ऐसे ही बीते के काम सदाचारिता आयमुद्धतों के शिकार होते चले गए।

प्रभावशाली अधिकारी का संरक्षण मिला होने के कारण वे खुद को बेहद सुविधित महसूस करने लगे। इस बीच उन्हें कई प्रोजेक्ट मिले, पर भरपूर मिलने के बावजूद किसी भी प्रभाव मिला नहीं। अपने काम करने के बावजूद किसी भी खात्र प्रभाव छोड़ न पाने के कारण अतः वे अपने मूल विभाग में ही बने रहे। यहाँ उनसे चुक्की होती चली गई। अपने मूल विभाग के बास से उनकी ट्रायनिंग बनने और प्रगाढ़ होने के बावजूद विभागिकारी की शह के कारण उन्होंने इसकी ज्यादा परवाह नहीं की। विभागीय बास के उपेक्षापूर्व नजरिये से ठेस लगने के बावजूद उनका स्वाभावितमान नहीं जागा और वे निश्चिवात के साथ टाइम पास करते रहे। इन्हाँने नहीं, सोशल साइट्स पर भी खबर दिखते और अपनी बेतुवी टिप्पणियों पर खुद ही खुश हो लेते। कृष्ण समय बाद स्थितिया करवट लेने लगी। प्रभावशाली अधिकारी का प्रभाव जाता रहा औं एक समय ऐसा भी आया, जब उनकी जान कंपनी में कोई और आ गया। अब सदाचारित को संचल हो जाना चाहिए था, पर ऐसा हुआ नहीं। उनका रवैया जस का तस बन रहा। वे चाहते, तो अपने विश्वासी अधिकारी के रहते किसी और विभाग या केंद्र या प्रोजेक्ट में अच्छे पद पर शिफ्ट हो सकते थे लेकिन सुविधाजीवी और एकरस जीवन के आदी ही चुके सदाचारित ने ऐसी कोई पहल नहीं की। एक दिन जब उन्हें कुछ गलतियां बाते हुए संस्थान से बाहर का रास्ता दिखा दिया गया, तब उन्हें एहसास हुआ लेकिन तब उनके पास संभलने और सुरक्षन का मोका नहीं था।

### भंवर है कॉफर्ट जोन

सदाचारित की सच्ची कहानी महज एक उदाहरण है। अपने आने संस्थान या दूसरी संस्थाओं, विभागों में ऐसी कई लोग मिल जाएंगे, जो कॉफर्ट या जॉन में समय बिताते हुए खुश दिखेंगे। कई लोग यह भी कहते मिल जाएंगे कि अरे भई, नौकरी तो सुरक्षित ही है, फिर काम की टेशन में क्यों

परेशान रहें! दरअसल, ऐसे लोग यह नहीं सोचते कि इस प्रकार का रवैया रखकर वे स्कूल के नूकसान की ही नहीं रख रहे हैं। स्थितियों हमेशा एक-सी चुराते हैं। जो लोग काम से जी चुराते हैं, नया सीखने-जाने में दिलचूरी नहीं रखते, कभी पहल करके कोई काम नहीं करते, कोई काम कहने पर समाजान के बजाय तमाम तरह

नौकरी के दैशन अवलोकन काम करते हुए इन ऐसी स्थितियों में आ जाते हैं, जिसमें जया-सा बदलाव भी हमें असहज कर देता है। नौकरी के दैशन अवलोकन काम करते हुए इन ऐसी स्थितियों में आ जाते हैं, जिसमें जया-सा बदलाव भी हमें असहज कर देता है। लगातार सुविधापूर्व स्थितियों में आलानुरुद्धर हुना एक तरह से 'असुविधा' को ही दावत देना है। अगर आप भी कांफर्ट जोन में रुक दो 'कॉफर्टबैल' नामकर घल रहे हैं, तो वक्त रहते समझ जाएं और ऐसा करके ही आप खुद को हर परिस्थिति में कॉन्फिडेंट रख सकेंगे।



### उपयोगिता करें साबित

आप निजी कंपनी में काम कर रहे हों या फिर सरकारी सेवा में हों, छाटे पद पर हों या बड़े पद पर, आप आप अपने पद की जरूरतों के अनुसार खुद की उपयोगिता साबित करने का प्रयास करने नहीं करते, वही एक-एक दिन आपको जरूर तुलसान हो सकता है। अगर आप समय रहते नहीं चुतें, तो फिर आप किसी को दोष नहीं दे सकते। आपको कोई भी निम्नदर्दी ही जाती है, उसे उत्साह के साथ पूछ करने का प्रयास करें। अगर आपको लगता है कि उसमें बौस से और साझेकरी को याकिसी सहयोगी की मदद लेने की जरूरत है, तो विभाग के साथ सहयोग ले। आपके प्रयास की गंभीरता स्पष्ट नजर आती चाहिए। अगर आप छोटे-से-छोटे काम की भी साकृता के साथ बहुत अच्छी तरह पार करते हैं, तो निश्चित रूप से इसीसे आपकी छाप बेहतर होती है।

की समस्याएं ही गिनाने बैठ जाते हैं, टीम मेंबर्स से भी जिन्हें ढौंगे शिकायतें होती हैं, सही मायने में उनका करियर हमेशा दाव पर लगा होता है। ऐसे लोगों को जब कभी कोई काम रोपा जाता है, तो वे उसमें इतना विवर कर देते हैं या फिर उसे फ़ूना उलझा देते हैं कि बौस को आगे उन्हें काम न देने के बारे में सोचना उठ जाता है। ऐसे लोग आपनी सरकारियों की मदद लेने की जरूरत होती है, तो विभाग के साथ सहयोग ले। आपके प्रयास की गंभीरता स्पष्ट नजर आती चाहिए। अगर आप छोटे-से-छोटे काम की भी साकृता के साथ बहुत अच्छी तरह पार करते हैं, तो निश्चित रूप से इसीसे आपकी की सीधियां भी चढ़ते जाएंगे।

### हर दिन हो नया

अगर आप एकरस जीवन से बचना और खुश रहना चाहते हैं, तो अपने काम को एजेंट रहना होगा। निश्चाईमानवीरी से काम करें, तो ज्यादा कुछ मिले-न मिले, भरपूर सुकून जरूर मिलेगा। यह आपका सबसे बड़ा रिवॉर्ड होगा। इसके अलावा गलतियों से सकते लेने, कमियों को दूर करने और हमेशा कुछ नया सीखने की ललक रखेंगे, तो आपके आत्मविश्वास का स्तर ऊँचा होगा और आप मुश्किल से मुश्किल काम को भी उत्साह और होसले से कर सकेंगे। इस राह पर चलकर तरकी की सीधियां भी चढ़ते जाएंगे।

## उत्साह और जुनून के साथ देशभवित वायु सेना ने करियर

ग्रेजुएट भी एयर फोर्स का हिस्सा बन सकते हैं। आरभिक चयन के बाद शॉट-लिस्ट किए गए उत्तमवारों को एयर फोर्स देशिनग संस्थान में भेजा जाता है।

### कौन-कौन सी ब्रांच

एयर फोर्स में करियर के अवसरों को मोटे तौर पर तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है: पलाईंग ब्रांच, टेक्निकल ब्रांच तथा ग्राउंड ड्यूटी ब्रांच।

### फ्लाइंग ब्रांच

इस ब्रांच में विभिन्न श्रेणियों के पायलटों का चयन कर उड़े प्रशिक्षित किया जाता है। इस ब्रांच में आकर आपको उड़ान भरने के भरपूर मौके मिलेंगे। इसके हैलिकॉप्टर पायलट, फाइटर पायलट तथा ड्रोप पॉर्ट ग्रेजुएट्स के लिए अनेक अवसर हैं। पायलट ट्रैनर्स देशिनग संस्थान से 43 किलोमीटर दूर डंडीगढ़ रिसर्च एयर फोर्स एकेडमी में जीती जाती है। इस ब्रांच में शामिल होने के बाद आपको आपके डेजिनर द्वारा फ़ेसिलिटी दी जाती है। इस ब्रांच में शामिल होने के बाद आपको डेजिनर द्वारा फ़ेसिलिटी दी जाती है।

### टेक्निकल ब्रांच

एयर फोर्स की टेक्निकल ब्रांच अत्यधिक

विमानों तथा शस्त्रों के सही संचालन को सुनिश्चित करती है। यह विमानों के मैटेनेंस तथा सर्विसिंग और एयर फोर्स देशिनग संस्थान में भेजा जाता है।

### ग्राउंड ड्यूटी ब्रांच

यह ब्रांच मानव तथा अन्य संसाधनों का प्रबंधन कर वायु सेना का संचालन करती है। दरअसल यह एक ब्रांच होकर इसमें अनेक ब्रांच समाहित हैं, जैसे: डिमिनिस्ट्रेशन ब्रांच, जिसके अधिकारी समस्त संसाधनों के कुशल प्रबंधन को सुनिश्चित करते हैं। इसके कुछ अधिकारी एयर ट्रैफिक कंट्रोल व पायलट कंट्रोल के रूप में भी काम करते हैं। इसीसे आपको एकाउंटेंट व ड्रॉफ्टर भी दी जाती है।

लॉजिस्टिक्स ब्रांच के अधिकारियों को कपड़ा से

भारतीय वायु सेना में करियर बनाने के लिए ऊर्जावान हों। एयर फोर्स की जूनियर वायुओं की हड्डी है। कर्या आप इस प्रोफाइल में फिट बैठते हैं। एयर फोर्स, यानी वायु सेना में करियर को प्रतिष्ठित करना है। आपका नाता देश सेवा, नवीनतम

भारतीय वायु सेना को ऐसे युवाओं की जूनियर वायुओं में यह खासा लोकप्रिय भी है। इस फ़ाइल में यदि आपका नाता देश सेवा, नवीनतम

टेक्नोलॉजी और उत्कृष्ट शारीरिक

भारतीय वायु सेना में स्पेशलाइज़ ट्रेनिंग होती है।



## ग्रेजुएशन के बाद अमेरिका में जॉब

हाल ही में ग्रेजुएशन करने वालों के लिए अमेरिका में काम करने के लिए दो ऑप्शन हैं: ऑफशैर प्रेक्टिकल ट्रेनिंग (ओपीटी) तथा एच बी वी वीसी।

ओपीटी एक फ़ील्ड में कार्य अनुभव पाना चाहते हैं। इसके लिए दो शर्तें पूरी करना चाहिए।

ओपीटी जॉब का सीधा संबंध आपकी डिग्री से होना चाहिए। मासलन, यदि आपने इलेक्ट्रिकल कंजीनियर के रूप में डिग्री ली है, तो वाका का एक अधिकारी

जॉब रुलर विलेट विलिंग ब्रॉडबैट वर्कर रुलर विलेट विलिंग ब्रॉडबैट वर्कर है। इसलिए यह

जॉब रुलर विलेट विलिंग ब्रॉडबैट वर्कर है। इसलिए यह काम करने के लिए दो शर्तें पूरी करनी हैं।

इंजीन





## छोटे और सीमांत आदिवासी किसानों को आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में बड़ा कदम है 'कृषि विविधीकरण योजना' : मुख्यमंत्री

**अहमदाबाद।** मुख्यमंत्री भूपेंद्र शीरा व खाद की किट वितरित की प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में पटेल ने राज्य के अवासी से उम्रगाम जाएगी। उल्लेखनीय है कि 2012 से कृषि विविधीकरण योजना शुरू की तक के आदिवासी बेटे में रहने वाले लाए की गई राज्य सरकार की कृषि गई है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने आदिवासी किसानों की कृषि आय विविधीकरण की इस योजना के तहत आत्मनिर्भर भारत का मंत्र दिया है, में बढ़ा कर खेतों को विविधतापूर्ण प्रतिवर्ष 30 से 35 करोड़ रुपए के तब कृषि विविधीकरण सहायता ऐसे और टिकाऊ बनाने की मंशा जरूर है। खर्च से लगभग 1 लाख से अधिक छोटे और सीमांत आदिवासी किसानों मुख्यमंत्री ने मंगलवार को गोंधारनाथ से आदिवासी बहुल जिलों के किया जाता है। तदअनुसार, साबकांडा, अवासी, महासागर, भूपेंद्र पटेल के मार्गदर्शन में इस वर्ष को कृषि विविधीकरण योजना 2022-23 के अन्तत खाद एवं बीज किट के भव्य, सूत, नवसारी, तापी, वलसाड लाभार्थी किसानों को पंजीकरण शुरू वितरण कार्यक्रम का शुभार्थ किया। और डांग समेत 14 आदिवासी बहुल जिलों के किसानों को इस योजना का पंजीकरण की गया है। इस पारदर्शक पट्टियों में पहुंचने के लिए योजना के जिलों के किसानों को इस योजना का पंजीकरण से लेकर लाभ की मंशीतक तक तत्त्व इस वर्ष खरीकी सोजन के लिए लाभ दिया जाता है। अब तक ऐसे के सारी विविधों को ऑनलाइन किया जाता है। इससे आदिवासी किसानों को इन जिलों के 11.69 लाख किसानों को योजना का गया है। अब आदेश के लिए कार्यवाय तक नहीं जाना पड़ता और बैठे हैं। उन्होंने किसानों के आदिवासी बहुल डांग जिला का प्राकृतिक खेतों वाला जिला बना किया जाता है। योजना के लिए कृषि विविधीकरण के साथ यह आधारित प्राकृतिक खेतों को अपनाएं। मुख्यमंत्री ने इसके साथ ही यह भी कहा कि योजना के लिए खाद एवं बीज और खाद किया जाएगा। दक्षिण गुजरात वर्सों से पर्याप्त तरीके से खेतों करते ही अपनी अर्जी के विवरणों का पाता जाएगा। और यह आदिवासी बंधुओं की खेतों से चल सकेगा। पटेल ने यह भी कहा कि आदिवासी किसानों को बढ़ाने के लिए यह आदिवासी प्रधानमंत्री द्वारा पट्टियों के साथ वार्ता आदानप्रदान करता है। उन्होंने किसानों को योजना का गया है।



## कांग्रेस विधायक स्व. अनिल जोशियारा के पुत्र हजारों समर्थकों के साथ भाजपा में शामिल

**असरवली।** गुजरात विधानसभा चुनाव शासन में विकास देख रहा है, वह फिर उम्मीद जताई कि उनकर गुजरात के लोग से पहले कांग्रेस की मुश्किलें कम होने भिलोडा का हो, गुजरात का या फिर देख भाजपा का काम देख अबकी बार उसे का नाम ले रही है। एक और कांग्रेस का प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के विकास जिताएंगे। केवल जोशियारा ने यह भी प्रदेश संगठन को मजबूत करने और कार्यों को देख मैंने भाजपा जाइन करने बताया कि सोनमवार को गुजरात कांग्रेस आपार्टी चुनाव की तैयारियों में जुटी है। का फैसला किया है। केवल जोशियारा प्रमुख जगदीश टाकोरी ने उससे संपर्क कर दूसरी ओर एक के बाद एक कांग्रेस नेता ने कहा कि जब तक मेरे पिता जीवित भाजपा में शामिल नहीं होने की निरीहत पार्टी के साथ यह छोड़ भाजपा में शामिल हो थे, तब उनके साथ सेवा कार्य करता था दी थी। साथ ही कांग्रेस पूरा सम्मान देने रहे हैं। आज भिलोडा से कांग्रेस विधायक और अब भाजपा में शामिल कर उन्हीं का आधार्शन भी दिया था। लेकिन मुझे स्व. डॉ. अनिल जोशियारा के बेटे केवल कामों को आगे बढ़ाऊंगा। कांग्रेस के गढ़ कांग्रेस से ज्यादा भाजपा पर भरोसा था, जोशियारा ने अपने हजारों के समर्थकों के में जीत के सवाल पर केवल जोशियारा इसलिए मैंने आज भाजपा जाइन की है। ने कहा कि हार-जीत तो आनेवाला गौरतलब है कि भाजपा आपार्टी चुनाव में अरवली जिले के भिलोडा में आवेजित वक दी ही ताबाएं भाजपा भिलोडा से आदिवासी सीटों जीतों के लिए एडीचोटी कार्यक्रम में गुजरात भाजपा प्रमुख सीआर मुझे उम्मीदवार बनाएगी या नहीं यह भी का जोर लगा रही है। कृच्छ समय पहले पाटील ने केवल जोशियारा समेत उनके तक नहीं है। चुनाव के एक महीने पहले कांग्रेस के खेड़बद्दता से विधायक अधिकारी हजारों से समर्थकों का पार्टी में ख्वागत इसका पता चलेगा। केवल जोशियारा ने कहा कि कोटवाल भाजपा में शामिल हुए थे। उस किया। केवल जोशियारा ने कहा कि वह भाजपा में बर्गेर किसी शर्त के शामिल वक ही केवल जोशियारा ने भाजपा जाइन भाजपा में शामिल होने का उनका निजी हुए है। भाजपा जो भी जिम्मेदारी मुझे करने की मंशा जाहिर कर दी थी, जिसे उन्होंने पूरी कर दी।

## बीएसएफ का नया कीटनाशक प्रमुख कीटों से फसलों की रक्षा करने में भारतीय किसानों की मदद करता है



**उदयपुर।** आज बीएसएफ द्वारा एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन निश्चय नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अब फसल सुरक्षा में हारपे नवीनतम नवायारों का फायदा मिलेगा। खेतों धरती पर किया जाने वाल सबसे बड़ा काम है। बीएसएफ में हम किसानों की जलजमानों के लिए उनको बात बनाएंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक, ब्रॉडलाइटटीम, भार्डों की बदल कर सकेंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक, ब्रॉडलाइटटीम, भार्डों की बदल कर सकेंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक, ब्रॉडलाइटटीम, भार्डों की बदल कर सकेंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक, ब्रॉडलाइटटीम, भार्डों की बदल कर सकेंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक, ब्रॉडलाइटटीम, भार्डों की बदल कर सकेंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक, ब्रॉडलाइटटीम, भार्डों की बदल कर सकेंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक, ब्रॉडलाइटटीम, भार्डों की बदल कर सकेंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक, ब्रॉडलाइटटीम, भार्डों की बदल कर सकेंगे।

एक्सपोनेसटीम एक नए तरीके से प्रमुख कीटों के प्रबंधन तक एक नयगया कृष्णमाहन ने कहा कि "भारत में किसानों को अपनी फसलों की भलीभौति रक्षा कर सकेंगे और जो कीटों से सुरक्षित रहेंगे और उत्पादकता बढ़ावों को भारी अपनी उत्पादकता को बढ़ावा देंगे। इस तरीके से खेतों को आपार्टी समाधान में चुनावी का सफलतापूर्वक सामग्री करने में अपने किसान बीएसएफ का नया सक्रिय संचयक,