

सुख और दुःख



सुख और दुःख जीवन के दो पहिये हैं । सुख है कभी तो कभी दुःख है । उतार , चढ़ाव , ऊँच - नीच , कथनी - कर्न आदि - आदि हमारे जीवन के साथ जुड़े हुए पहलू हैं । सुख दुःख का कर्ता और काई नहीं है करने वाली हैं सिर्फ और सिर्फ हमारी आत्मा । सुख संध्या का लाल क्षितिज है जिसके पश्चात कर्म अनुसार जैसे हो जरूरी नहीं है की हो ही परन्तु क्षणिक सुख के बाद धनघोर अंधकार आता है और दुःख प्रातः काल की लालिमा है जिसके पश्चात प्रकाश ही प्रकाश है । सोच से ही सुख भी मिलें और सोच से ही दुःख भी मिलें । अगर सोच सही से सकारात्मक कार्य हो तो कर्म भी सुकर्म होंगे और अगर सोच हमारी नकारात्मक हो तो कर्म भी हमारे बुरे कर्म होंगे इसलिए हम सदैव अपने सोच व कर्म को सकारात्मक रखें । अग्नि चांदीपक की हो या चिराग की हो अथवा मोमबत्ती की लौं से हो इसके सिर्फ और सिर्फ दो ही कार्य हैं जलना और प्रकाश करना । यह हमारे अपने विवेक के ऊपर निर्भर करता है कि हम इसके कहाँ , कैसे , कब आदि उपयोग करें यही लौं मनुष्य के शरीर को शांत भी कर देती है । यही लौं अन्धकार को दूर कर सम्पूर्ण जगत को प्रकाशमय कर देती है । अतः यह हमारे चिन्तन की बात है वह उपयोग करने के ऊपर निर्भर है की उसी वस्तु से हम पुण्यार्जन कर सकते हैं तो थोड़ी चुक होने पर पापार्जन भी कर सकते हैं ।

गरीब कुछ नहीं होते हुए
भी महनत से दो वक्त की
रोटी खाकर चैन की नींद
से सोता है इसके विपरित
अमीर सब कुछ होते हुए
भी चैन की नींद नहीं सोता
है । इसलिये आध्यात्मिक
दृष्टि से सुख और दुःख
मानसिकता व कर्मों का
खेल है ।



प्रदोष छाजड़ (बोरावड़)

आज का राशीफल

भेष	दाम्पत्य जीवन सुखमय होगा। राजनीतिक महादलिकाश की पूरी होगी। संतान के दलितवार्क की पूर्ति होगी। धन, पद, प्रतिशत में वृद्धि होगी। चारों देशेन्ट की वित्ती सुधार व लाभप्रद होगा।
वृषभ	जीवनसाधी के व्यास्त्यक के प्रति सचेत हों। बीरोजगार व्याधियों को रोजगार मिलाने की संभावना है। व्यास्त्यकथित तथा अधिक योजनाओं सफल होंगी। नान लाभ को सम्भालना है। प्रियजन भेट संभव।
मिथुन	तियां या उड़ावधारी का सहयोग मिलेगा। फिरी सिव या रसिदारों से मिलाव होगा। नेत्र विकार की संभावना है। अपने से सांख मिलेगा। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। आपके के निवान स्थान बनेगा।
कक्ष	जीवनसाधी के क्षेत्र में प्रतिहारी होगी। आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। खान पान में सांख रखें। पिता या उड़ावधारी का सहयोग मिलेगा। शिशा प्रतिवेशिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी।
सिंह	जीवनसाधी का सहयोग व सन्मित्य मिलेगा। संतान के संस्थान में सुखाव व सम्भावना मिलेगा। आर्थिक तर्हां का सामान करना पड़ेगा। वाणी की सोचता आपके लिए लाभदायी होगी।
कन्या	परिवारिक जीवन सुखमय होगा। उपहार व समापन का लाभ मिलेगा। नेत्र विकार की संभावना है। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। भारवशा कुछ एक्स होगा जिसका आपको लाभ लिनेवाला है।
तुला	बीरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। आय और व्यय में संतुलन बना कर रखें। व्यास्त्यकथित दिशा में विषए गए प्रयास अपूर्ण होंगे। आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। नए अनुबंध प्राप्त होंगे।
वृद्धिक	परिवारिक जनों के साथ सुखद समय युजरेगा। पिता या उड़ावधारी के कृपापूर्वक बाणी और कान के नवीन ऊत्र बनें। विरोधीयों का पापावाह होगा। क्रिया यथा परिव्रत्रम साथक होगा। सुसुराल वक्ष से लाभ होगा।
धनु	व्यावसायिक योजनाओं की बढ़ मिलेगा। संतान के संबंध में सुखाव समाचार मिलेगा। शिशा प्रतिवेशिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगा। स्वस्थ्यक के प्रति सचेत रहें। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे।
करक	तियां या उड़ावधारी का सहयोग मिलेगा। धन, पद, प्रतिशत में वृद्धि होगी। आप या पड़ोसी से वैचारिक मतभेद हो सकते हैं। प्रतिशतों में आशातीत सफलता मिलेगी। वाहन प्रयोग में साधारणी आंपाईश है।
कुम्भ	जीवनसाधी का सहयोग व सन्मित्य मिलेगा। संतान के व्यास्त्यक की पूरी होगी। आपके विनाश स्थल बनें। रोजे शोभावाली की दिशा में प्रगति होगी। विरोधी प्राप्त सुख होगा। व्यापार की खागदाई रोकेंगी।
मीन	आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। स्वस्थ्यक के प्रति सचेत रहें। चारों देशेन्ट की स्विट्च सुधार व लाभप्रद होंगे। वाणी की सोचावाली का बोलाना ही बतकत होगा। उदय विकार या लचा के रोग से पीड़ित रहेंगे।

34वां अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता सम्मेलन का समापन

आवान कृष्णल रस्हनी मिशन के प्रमुख और मानव एकता सम्मेलन के अध्यक्ष परम पूजनीय संत राजिन्दर सिंह जी महाराज की अध्यक्षता में 34वें अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता सम्मेलन का समापन कृष्ण बाग, दिल्ली में हुआ। तीन दिवसालिक जिज्ञासुओं और अनेक प्रतिलिपि इच्छुक हुए, जिन्होंने मानव एकता को आचारित्वका के द्वारा कैसे अनुभव किया जा सकता है, इस विधय पर ध्यान दिया। सम्मेलन में हजारों संख्या में उपनिषद स्थान अश्रुदालुओं को संबोधित करते हुए संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ने ध्यान-अभ्यास के जटिल अपने जीवन के उद्देश्य को अनुभव करके के बारे में बताया विश्व यह मानव शरीर एक सुनहरा नोका है, जिसकी की हम अपने आपों जल सकते हैं और प्रत्यक्ष-परामेश्वर की पापक उनका अनुभव कर सकते हैं ताकि हम अपने जीवन के मुख्य दृश्य जाकि प्रत्यक्ष-परामेश्वर को पाना है, जो इसी लिए पाए सकते हैं।

इस सम्मेलन का आयोगी प्रियंका शताब्दी के महान संत परम संत कृष्णल सिंह जी महाराज के 129वें प्रकाश उत्सव के अवधार पर विचार गया, जिन्होंने अत्याखण्यकी की सिंधु को दुनिया के कोने-कोने में फैलाया समापन समाप्त होनी की शुक्रित तेरे आदरणीया माता पीता जी ने विदेशी भाई-बहनों के साथ गिलाकर गुरु अर्जुन देवी जी महाराज की गाणी से पासंत जला भिल हृषि जस गायोंक शब्द का गायन किया

34वां अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता सम्मेलन जोकि मानव एकता और एकीकृत प्रणीत है। इस अवश्यक पर सद राजनीतिक सिंह जी महाराज ने अपार जनसमूह के संघों को द्वारा दुष्कृति करने का कहा कि, "इस सम्मेलन में आज पूरी दुनिया ऐसे हाजिर हो सकता है जो लोग इनको हुए हैं। एक ऐसी जगह जहाँ पर सभी धर्मों का सम्मान किया जाता है। वाहे हम अलान-अलग धर्मों से हो सकते हैं लेकिन हम सब एक पिता-परमेश्वर की संतान हैं। हम सब्से मायरों में आत्म हैं जिसका अनुवर्त ह ध्यान-अध्यात्म के द्वारा अपेक्षा अतंत्र में प्रभु की ज्योति और प्रेम के साथ जुड़ा

की जानकारी पाने के लिए नहीं बटिक्ट अंदर की दुनिया के प्रेम, प्रकाश और खुबसूरी को अनुभव करने के लिए मेजे गए हैं। हम अपने अंतर में प्रभु के प्रेम का अनुभव कर सकते हैं जोकि हमें अपने सबसे घट याति प्रिता-प्रदेशीय से छठनके कर देगा। परम सत् कृपाल सिंह जी महाराज ने हम सभी को दिव्य-ज्ञान का जारी दिखाया। उन्होंना कहा था कि हम उनकी शिक्षाओं को अपने

को 'यात्रा-अभ्यास' : अबत युग्मिणी की 'कुर्जी' और 6 पटवारी को 'कृपाल' दि-
व्य-जान के महाशाश्व' विषयों पर एमिनाई का आयोजन दिया गया।
दिल्लीमें अतेक धर्मी के धर्मिक और आचार्यालयों की भूमिका ना आधारितका-
ओए बाहर एकता पर अपने उपरान्त धर्मों को प्रसार किये। श्री भगवान् आवार्यों
द्वारा देवदानाल विजि जी महाराज और अदारणीय फादर बैटे ईश्वरज ने कह
कि इस धर्माल के अपर्याप्त पूर्ण साधन उन्होंने सातवां और आठवां

दुनिया में इस सिविल जैसी कोई जगह नहीं है जहाँ आध्यात्मिक उत्तरि की शिक्षा सच्चे मायनों में दी जाती है। अपने जीवन के मुख्य लक्ष्य को पूछ करने के लिए हमें एक पूर्ण गुण की आवश्यकता है। परम सत् कृपाल सिंह जी महाराज और सत् सिङ्हबद सिंह जी महाराज जैसे महापुण्य हमाए सामने आध्यात्मिकता की जाती—जागती भिसाल हैं।

बाजार की जरूरत-सुविधाएं हों रेलवे की प्राथमिकता



यह इथिति काफी समय से भारतीय ऐल के लिए चिंता का कारण बनी हुई है और अनेकानेक कमेटियों ने भारतीय ऐल के गिरते बाजार हिस्से को थामने हेतु कई उपाय सुझाए दिए हैं। इन सुझावों पर कितनी हट तक अमल हुआ, यह तो मालग्रन नहीं है लेकिन तथ्य यह है कि बाजार-हिस्सा घटता गया। गिरावट थामने में विफल रहने के बाद भारतीय ऐल ने घटते धधे के कारण जानने को राइट्स (ऐल इडिया टेविनकल एंड इकॉनॉमिक सर्विस) नामक प्रकोष्ठ बनाया। राइट्स ने वर्ष 1997 में अपनी रिपोर्ट सौंप दी थी।

सकी। लगता है राइट्स द्वारा रिपोर्ट सौंपे जाने के 25 साल बाद भी विश्वित वस्तुतः जस की तस है, जैसा कि बिकें देवरॉय कमेटी द्वारा 2015 में 'विशाल रेलवे परियोजनाओं हेतु स्रोत परिचालन और रेल मंत्रालय एवं रेलवे बोर्ड की पुनर्संरचना रिपोर्ट' भी बताती है। राष्ट्रीय सुधारालन नीति के लक्ष्य के अनुसार यदि भारतीय रेल को माल ढुलाई में पुराना रुतबा पाना है तो जिस काम को यह अपना मूल उद्देश्य समझती है, उस पर पुनर्विचार करने की जरूरत है। चूंकि किसी भी धंधे की पीछे प्रयोजन होना आवश्यक होता है तो लिहाजा भारतीय रेल का उद्देश्य भी काफी गहरा है और यह महत यात्री रेलगाड़ी परिवालन वाली मूल गतिविधि से परे है। भारतीय समाज के लिए भारतीय रेल का महत्व बिना है, इसका पता किसी संकट की घड़ी में एकदम स्पष्ट हो जाता है, मसलन जब बिजलीरों का कोयला-स्टॉक कम होने से लंबे बिजली कीटों की नौबत बने या फिर जब कोरोना आपदा में ऑक्सीजन आपृति हेतु विशेष कॉरिडोर बनाने की जरूरत आन पड़े। भारतीय रेल हमारे समाज का मुख्य प्रवालन अंग है, जिसका काम जनहित में माल ढुलाई और यात्री परिवहन सेवा देना है। यदि प्रतिस्पर्धा बाजार में अपना हिस्सा बढ़ाना है तो यह केवल उपभोक्ताओं की संख्या बढ़ाकर ही हो पाएगा। इससे भारतीय रेल का केवल एक ही व्यावसायिक प्रवालन होना चाहिए कि जयादा से जयादा ग्राहक अकार्षित हों और बंधे रहें- हड्ड जो सेवा का मोल जानते हैं और इसके लिए पैसा चुकाने की भी तैयार हैं। रेलवे को ग्राहक की जरूरतों के अनुसार ढलाना होगा न कि उम्मीद करे कि जो भी-जैसा भी करे, वह उसे मंजूर हो। दुर्भाग्यवश, भारतीय रेल ने इस लीक विशेष को ध्यान में रखकर नहीं सोचा। यह अपना मूल काम यात्री रेलगाड़ियां चलाने से परिभाषित करती रही, हालांकि कहीं नहीं लिखा कि यही भारतीय रेल का मुख्य प्रयोजन है। नर्तीजतन, इसकी कायाप्रणाली में व्यवसाय के दो अति आवश्यक अवयव यानी विपणन और नवोत्थान लगाव नदारद रहे। यदि भारतीय रेल को ढुलाई बाजार में अपना हिस्सा फिर से पाना है तो टिकाऊ धंधे की उद्देश्य प्राप्ति में विपणन की भूमिका की अभियान स्तरीकार करनी होगी। सेवा-प्रदान और धंधा बढ़ाना का काम केवल आम व्यावसायिक विभाग को सोप देना काफी नहीं है। विपणन का आयाम निरोल सेवा-प्रदान बने रहने से कहीं अधिक वस्तुत है और इसके दायरे में समाव्य व्यवसाय आता है। भारतीय रेल को अतिम परिणाम उपभोक्ता के नजरिये से देखने की जरूरत है। इससे मानोरथ है कि कैसे भारतीय रेल को अपनी सोच और व्यवसाय प्रबंधन में बड़ा अंतर लाना चाहिए। अब यदि भारतीय रेल का कामकाज नवनिर्मित भारतीय रेल प्रबंधन सेवा से चालित होने जा रहा है तो उम्मीद करें कि नई सोच भी पैदा कर पाएगी। विपणन को ध्यान का केंद्र बनाना आवश्यक है। इसके लिए, भारतीय रेल को मजबूत नवोत्थान व्यवस्था बनाने की जरूरत है जो ऐसी सेवाएं दें सके, जिनका मानव उपभोक्ता के लिए है। भारतीय रेल चाहे वह अपनीरिकी रेल मॉडल अपना सकती है, जिसका पास दो नवोत्थान केंद्र हैं। एक का काम है परिवहन संचालन यानी इंजन, डिल्क, मालगाड़ी, परियारा, सिनल और सेवा। इत्यादि का प्रबंधन करना तो दूसरा नई यात्री एवं माल ढुलाई सेवाएं विकसित करने, अपने धंधे की नई मांग पैदा करने और परिवहन के नए स्रोत विकसित करने का काम देखता है। भारतीय रेल में नवोत्थान को सफल करने में समर्पूल संगठन की भागीदारी आवश्यक है और प्रत्येक कार्यकारी विभाग का नए तौर-तरीके अपनाकर योगदान करना होगा। इन क्रियाओं को उच्चतम स्तर पर बढ़ावा देना होगा। इसके पास पहले से सदृश्य (संचालन एवं व्यवसाय विकास) नामक पद है, इसके अंतर्गत एक विपणन निदेशखाना बनाकर संसृत और स्थाई ग्राहक बनाने की ओर ध्यान केंद्रित किया जा सकता है। इस हेतु सदृश्य (नवोत्थान) का पद सृजन या फिर मुख्य कार्यकारी अधिकारी अथवा सदस्य (संचालन एवं व्यवसाय) के नीचे एक वरिष्ठ संचालक बनाकर कामकाज की निगरानी की जा सकती है। यह पदनाम उपभोक्ता की उम्मीदों पर पूरा उत्तरने के लिए संगठन को नवोत्थान के उपाय निरंतर बनाने में मददगार हो सकता है। उम्मीद करें कि भारतीय रेल नए-नए उपभोक्ता बनाने और नवोत्थान से ऐसी नृतन सेवाएं देंगी जिनका उपभोक्ता के लिए महत्व है। अगर ऐसा होता है, तो आशा है कि राष्ट्रीय सुधारालन नीति के मुताबिक ढुलाई बाजार में अपनी भागीदारी 40 फार्सी करने का पसंदीदा यात्राम बनाकर उपरोक्ती। बजटीय प्रावधान में बुनियादी ढांचे के लिए रखी गई लगभग 2.4 लाख करोड़ की राशि क्षमता में कमियों को दूर कर पाएगी।

लखक भारताय रल म महाप्रबद्धक रह :

ધન્ય ધરા ગુજરાત

‘गुजरात’। मैं उपा, गुजरात की रहने वाली हुई मैं गुजराती हुई। आज मैं आप सभी को मेरे गुजरात की सैर करती हूँ। मैं आज आप सभी को गुजरात की विशेषाएं बताने जा रही हूँ। युगपुष्ट भवानान् श्री कृष्ण की पावन, चरण रज की पुण्य भूमि गुजरात है। गुजरात संत महंत, भक्त, शुद्धिवरों की, धरती है। सरदार पटेल, गांधी, मोदी जी की भूमि है। दोस्तों, गुजरात को अपना परिचय देने की जरूरत कहा है? वो तो स्वयं एक परिचय है। एक गुजराती जहां कहीं भी जाता है वहां पुरा.. गुजरात खड़ा हो जाता है। गुजरात में देश के अलग क्षेत्र से लोग आये हैं, और आते रहते हैं, चांदों पानीपुरी वाले भैयाजी हों, कस्थी हो या उद्योगपति, गुजरात ने सब को घार दिया है, सबका स्वाधार किया है। उहें, अपने स्वाभिमान के साथ, सीना तान कर भूमने का सौभाग्य दिया है। परदेश में जब पारसी कौम प्रतापित किए कि जा रहे थे, तब वो सब गुजरात के संजान बंदर, नवसारी आए थे। गुजरात ने उहें समान गौरव के साथ गुजरात में बसने का सौभाग्य दिया। पारसी ईमानदार, साहसी होते हैं इहोंने अपना देश छोड़ कर गुजरात को अपना राज्य और भारत को अपना बतन मान कर रह रहे हैं। पारसी लोगों ने, आजतक भरो कितनी भी ऊँची उड़ान भरी हो शक्षा पाई हो, परंतु वे गुजराती भाषा ही बोलते हैं। भारत को अपना देश मानकर, वृक्ष, व्यापार उद्योग क्षेत्र में बड़े से बड़ा योगदान देते हैं। उद्योग जगत के पितामह, पहले विमानी, जमशेदजी यादा, यादा समृद्ध भारत का सबसे बड़ा व्यापारिक समृद्ध बना है। भारतीय राष्ट्रवाद के पिता, औद्योगिक क्रांति के पितामह और स्वराज्य की सब से पहले सपना देखनेवाले दादा भाई नैरोजी हैं।

गुजरात में कोई भी त्योहार हो नृत्य हो या खानापीना, पंजाबी सब्जी हो, मारवाड़ी दालबाटी हो, बंगाली, बढ़वाई की मिठाई हो या साउथ की इडली सांभरखमी.. को चतुर, कुशल, नेतृत्व शक्तिवाला, साहसी, निरद, बाहुबली दिलदार, एवं खुब ईमानदार होते हैं। दगावाज करते ही होते हैं। गुजराती सब से मिल-जुलुकर रहना जानते हैं। उनकी व्यापारिक सौच का जावाब नहीं है। गुजरात का प्रमाणिक इतिहास चंद्रघुम मीठे के समय से शुरू होता है। हर्षचरित्र में सब से पहले गुरुर्जों का उल्लेख मिला है। सोलंकी युग सुवर्णकाल युग के नाम से प्रसिद्ध है। सोलंकी की युग से गुजरात को नाम मिला। गुजरात छठी शताब्दी से बारहवीं शताब्दी तक गुरुर्जों, गुरुर्जों का सापान्य के नाम से जाना जाता था। अखर सागर के तट पर स्थित गुजरात समुद्र तट मंदिरों और ऐतिहासिक राजधानीयों के लिए सुप्रसिद्ध है। बन्ध जीव अभ्यासण वहां की क्षेत्रों और प्राकृतिक भव्यता गुजरात को प्रकृति ने प्रदान किया है। गुजरात की स्थापना 1मई 1960 में हुई है। गुजरात की राजधानी गांधीनगर है। राज्य में 33 जिले हैं। सबसे बड़ा कच्छ और सब से छोटा डांग जिला है। यहां पर गुजराती 90, कच्छी, जिलायावाड़ी, हिंदी,, मराठी, ऊर्ध्व सन्धी जैसी भाषा बोलते हैं।

मुख्य शहर अमदाबाद, गांधीनगर, बड़ादी,, सुरत, राजकोट, भावनगर, जामनगर, जुनागढ़ हैं। जहां, महानगरपालिका है। राज्य में चंचलाती राज की स्थापना अप्रैल 1963में हुई है। यहां, सोमानाथ, सौरास्त, लांगनाज, धोलावारी, खंभात, सुकरोट का अन्धिलवाड़ा, पाटन, रंगपुर जैसे ऐतिहासिक स्थान को अस्तित है। राजकीय दृष्टिकोण से विधानसभा क्षेत्र को सभ्य संख्या 182 एवं लोकसभा को, 26 एवं राज्य सभा की 11, संख्या है। राज्य में सब से पहला सूर्योदय दाहोद में, और सब से पीछे का सूर्यास्त कच्छ में होता है। गुजरात का राज्य पक्षी सुरुखाव और राज्य प्राणी सिंह है। यहां सब से बड़ी नदी नर्मदा और सब से लंबी, साबसमती नदी है। यहां अमदाबाद स्थित सरदार पटेल इंटर्नेशनल हवाई अड्डा सब से बड़ा हवाई अड्डा है। सब से बड़ा रेलवे सेनापति जनल मोनेकशा एवं ताजा गणेश वासुदेव मावतंकरथे। जो दल के बरिष्ठ थे। मोरारजी भाईड़ा सम्मानित किया गया था। भारतीय नेतृत्व के जनल मोनेकशा एवं ताजा गणेश वासुदेव मावतंकरथे।

नेहरू
द्वाजामा
ब्रिज
यहाँ
सप्तसालों
ईंडर
ताराम,
वनगर,
डे बड़े
कर्कशंग
उत्तर है।
बन से
लंबा
गरेनरार
लालाब,
बनी
गंगा की
बनास
साबर
धापर
एवम
पश्चिमा

अनेक बीरों, बीरांगाओं से गौरवानित है।
आजादी के लिए क्रांतिकारी अंदेलान में जिह्वोंने
सक्रिय धूमिका निभाई थी तथा राष्ट्र सर्वोपरी माननेवाले
सदार सिंह राणा, आजाद हिंद के पहले गृह मंत्री, भारत
के विस्मार्क, सदार पटेल, श्यामजी, कृष्ण वर्मा,
छोटाखाई पुराना, (गेरीला चार फेर बुक), मोहनलाल
पंड्या, विनोबा भावे, क. मा. मुर्शी, न्याय प्रिय कुशल
स्ट्री शासक राजभाटा मिनलदेवी, गरबद दास मुख्य,
(कालापानी सजा, घपले शहीद), भगवती चरण वहारा
बॉन्ड परिक्षण शाहिद), दरबार गोपालदास, गोपाल
कृष्ण गोखले, वर्षत, रजब, उमाकान्त कड़वा, विनोद
किनारीवाला, सूजूजमल, डाकोर जी का यह बालकशंकर,
स्वामी दयानंद सरस्वती, रुपा नायक, वाष्ठे जाति के
मुला माणक, जोधा माणक जैसे अनेक बीरों बीरांगाओं,
मातृधूमि के लिए अपना सर्वस्य न्योद्यावर करने में अपना
सौभाग्य समझते थे। गुजरात में सदार वल्लभ भाई पटेल
का, "स्टेचू ऑफ यूनिट्स" देखने भारत एवम पुरे विश्व से
लोग आते हैं। गुजरात में गेहूं, कपास, चावल, मूंगफली,
बाजारा, जार, तम्बाकू, जीरा, इस्किवाल, सौफ, गला,
चिक्का, आलु, नारियल, तिल, आम, केले, अनार, चिक्का
जैसे अनेक अन्य, फल, तथा सब्जी की खेती होती है।
ग्रीष्म, शरद, वर्षा त्रृतु यहाँ मौसम की मोहताज है।
ऋग्मः-----



लेखिका: उषाबेन अनिल कुमार जोशी
पालनपुर गुजरात



सेहत के लिए बेहद लाभदायक है नीबू पानी

नीबू पानी को अगर देशी कोलिंड्रिक कहा जाए, तो इसमें कुछ गलत नहीं होगा। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर यह पेय सेहत और सौंदर्य से जुड़े इतने पायाए देता है, जिनते आप सोच नीं नहीं सकते। जानिए नीबू पानी के कुछ ऐसे ही फायदे जो आपको सेहत के लिए बेहद लाभदायक हैं-

नीबू विटामिन सी को बेहतर स्त्रोत है। साथ ही, इसमें विटामिन सी जैसे थियमिन, रिबोफ्लाविन, नियासिन, विटामिन बी-6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा भी जुट रही है। यह खांब गाने, किंडनी और मसूड़ा की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। साथ ही ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है। चावा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लिवर के लिए भी यह बेहतर होता है। पाचन क्रिया, वजन संतुलित करने और कई तरह के कैरेंस से बचाव करने में नीबू पानी मददगार होता है। नीबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे अगरन, मैनीशियम, फारफोरस, कैल्शियम, पोटेशियम और जिक पाए जाते हैं।

किंडनी स्टोन

नीबू पानी का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किंडनी स्टोन से राहत पहुंचाना। मुख्य रूप से किंडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशानी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरीन के बहाव को लॉक कर देते हैं जो अत्यधिक पीड़ा का कारण बनता है। नीबू पानी पीने से शरीर को रिहाइंड्रेट होने में मदद मिलती है और यह यूरीन को पतला रखने में मदद करता है। साथ ही यह किंडनी स्टोन बनने के किसी भी तरह के खतरे को कम करता है।

डायबिटीज

नीबू पानी, हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है। खासतौर से उनके लिए जो

डायबिटीज के मरीज हैं या वजन कम करना चाहते हैं। यह शुगर को धंगीर स्तर तक पहुंचाए बिना शरीर को रिहाइंड्रेट व एनर्जाइज करता है। पाचनक्रिया में फायदेमंद नीबू पानी में मौजूद नीबू का रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पित सिफ्रेशन के प्रोडक्शन में मूल्यवान होता है, जो पाचन के लिए आवश्यक है। साथ ही यह एसिडिटी और सर्विंग्स में सुबह के बत्ते खाली पेट अमरुद खाएंगे, तो आपको पेट दर्द की शक्तियां हो सकती हैं। वही, गर्मी में खाली पेट अमरुद खाएंगे, तो यह काफी देता है। ऐसे में आपको खाली पेट अमरुद नहीं खाना चाहिए।

कब्ज

अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो नीबू पानी आपके लिए बेहद काफी देता है।

इम्यून सिस्टम

नीबू पानी बायोपलेवेनॉयड, विटामिन सी और फाइटर्न-चूटियट्स का बेहतर स्रोत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नीबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराफी या फैरिन्जाइटिस में आराम पहुंचाता है।

वजन

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नीबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन आरामी से कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नीबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नीबू पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

कैसे पहचानें कि इम्यून सिस्टम है कमज़ोर

अगर आपको लगता है कि आप बार-बार बीमार हो रहे हैं और जुकाम की शिकायत रहती है। बार-बार सर्दी हो जाना और यदि आपके आस-पास ऐसा कोई व्यक्ति है जिसे खासी है और आपको भी इससे जल्दी खासी या सर्दी हो जाती है तो आपका इम्यून सिस्टम कमज़ोर है। बदलते मौसम का आपको बीमार करना आपके कमज़ोर इम्यून सिस्टम को दर्शाता है। यद्यपि औसत कमज़ोर है। व्यायाम करते समय सांसों का फूलना व जल्दी थक जाना यह कमज़ोर इम्यून सिस्टम की निश्चानी है। अगर आपको लगता है कि आप दूसरों की अपेक्षा बार-बार बीमार होते हैं, जुकाम की शिकायत रहती है, खासी, गला खराफ होना या स्क्रिन रेशेज जैसी समस्याएं रहती हैं तो बहुत पौसिल वह कि यह आपके इम्यून सिस्टम की वजह से हो। कैंडिडा टेस्ट का पौजिटिव होना, बार-बार यूटीआई, डायरिया, मसूड़ों में सूजन, मुह में छाले वगैरह भी खराब इम्यूनिटी के लक्षण हैं।



इम्यून सिस्टम के मजबूत होने पर हम बीमारियों से लड़ सकते हैं। यदि हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत है तो बीमारी हम पर हावी नहीं हो सकती। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत है तो यह हमें न सिफ़र सर्दी और खासी से बचाती है बल्कि एप्टोइटिस, लंग इफेक्शन, किंडनी डायफ्यूजन सहित और कई बीमारियों से हमारा बचाव होता है। लेकिन हमारा इम्यून सिस्टम कमज़ोर है तो हम इसको कैसे पहचान सकते हैं, क्योंकि कई बार यह होता है इम्यून सिस्टम कमज़ोर होता है, पर हम इसे समझा ही नहीं पाते। आखिर कैसे पहचान करें कि आपका इम्यून सिस्टम कमज़ोर है, आइए जानते हैं।



आयुर्वेद के अनुसार तेज भूख लगने पर कभी खाली पेट न खाएं ये चीजें

कभी-कभी ऐसा होता है कि हमें बहुत तेज भूख लग जाती है और हम उस बत्ते हमें जो भी उपलब्ध होता है, वो खाने लग जाते हैं लेकिन ऐसा करना आपके लिए घातक हो सकता है। आयुर्वेद के मूलायिक तेज भूख लगने पर कुछ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें नहीं खाना चाहिए आइए, जानते हैं कौन-सी हैं वो चीजें-

अमरुद

अमरुद एक ऐसा फल है, जिसे अलग-अलग स्थितियों में खाने पर अलग-अलग परिणाम देखने की मिलती है यानी अगर आप सर्विंग्स में सुबह के बत्ते खाली पेट अमरुद खाएंगे, तो आपको पेट दर्द की शक्तियां हो सकती हैं। वही, गर्मी में खाली पेट समस्या हो सकती है। आपको सुबह के समय टेम्परेटर खाने से परेज करना चाहिए।

सेब

सर्विंग्स में खाली पेट सेब खाने से बीपी बढ़ सकता है, अगर सुबह सबसे फलहल यानी बिना कुछ खाए आप सेब खा लेते हैं, तो इस

दिक्कत का सामना आपको करना पड़ सकता है लेकिन गर्मी में आप खाली पेट सेब खा सकते हैं।

टमाटर

टमाटर की तासीर गर्म होती है। इसे आप सदी में मौसम में खाली पेट खा सकते हैं लेकिन गर्मी के मौसम में ऐसा करने पर पेट सेब में या यानी में जलन की समस्या हो सकती है।

परेज

परेज करना चाहिए।

चाय-कॉफी

चाय या कॉफी को खाली पेट पीने से बचना चाहिए। आप चाय कॉफी की शक्तियां को विनिक्ट, ब्रेड के साथ ले सकते हैं तो लेकिन खाली पेट या तो खाली पेट से बचना चाहिए। आपको सुबह के समय टेम्परेटर खाने से परेज में बैस बन सकती है।

दही

बहुत से लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें दही फायदे की जाह पर हानि पहुंचा देती है ऐसे में दही को खाली पेट से बचना चाहिए।

नाश्ते में इन पांच चीजों को खाने से तेजी से बढ़ता है वजन, ज्यादातर लोग करते हैं सेवन



फिनेस पाने के लिए लोग क्या-क्या जान करते हैं। कई सर्वे के अनुसार आप शरीर पर चीज़ होने के कारण कई बीमारियों का शिकायर हो सकते हैं। ऐसे में आपको बैली फैट कम करने के साथ फिट होने की काशिश करनी चाहिए। खुद को फिट रखने में ब्रॉकफॉस्ट का भी अहम रोल होता है, ऐसे में आपको आप हमेशा रिस्म ट्रिम रहना है, तो ऐसी 5 चीजें हैं, जो आपको नाश्ते में बिल्कुल ही नहीं खानी चाहिए-

वाइट ब्रेड - ब्रेड ज्यादातर भारतीय घरों में खाई जाती है लेकिन आपको बता दें कि ब्रेड का ज्यादा सेवन करना न सिर्फ आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाता है तथा इसके लिए ब्रेड की जगह ब्राउन ब्रेड का सेवन करें।

प्रोसेर्स फूड - ऐसे खाए पर्याप्त चीजों की कई बार परेज से ब्रेड के लिए भी अच्छे नहीं होते। आपको चाय, पॉपकॉर्न, ड्राइफ्लॉट्स, नैक्स आदि चीजें देना चाहिए।

कैफ़ - कैफ़ के बिल्कुल नहीं खाना बिल्कुल भी सही नहीं है, जो आपको आपको नाश्ते में इन चीजों को नहीं खाना चाहिए।

नूल्स - नूल्स खाने में तो बहुत अच्छे लगते हैं लेकिन इसे हेल्दी ब्रॉकफॉस्ट करने के लिए भी नहीं होता।

फूट जूस - आपको काशिश करनी चाहिए कि मार्केट में उपलब्ध फ्रूट जूस बिल्कुल न पिए बल्कि आप घर में ही फलों का जूस निकालकर पी सकते हैं। आपके पास अगर जूस की जगह फल खाने का समय है, तो नाश्ते के लिए सबसे बेहतरीन रहेगा।



(नागपुर) पहला टेस्ट : ऑस्ट्रेलिया को 177 रनों पर समेटने के बाद भारतीय टीम ने बनाये एक विकेट पर 77 रन

जडेजा ने पांच, अश्विन ने तीन विकेट लिए, रोहित ने लगाया अर्धशतक

नागपुर ।

भारतीय क्रिकेट टीम आज यहां नागपुर में मेहमान टीम ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ शुरू हुए पहले क्रिकेट टेस्ट मैच के पहले दिन हाँवी रही। रावद जडेजा और आर अश्विन सहित भारतीय गेंदबाजों ने पहले तो ऑस्ट्रेलियाई टीम को पहली पारी में 177 रनों पर समेट दिया। इसके बाद भारतीय टीम को दिन का समय बाद मैदान पर चापाया जाए तो उसके बाद यहां पर ही आउट हो गयी। मार्नस लाबुशेन ने सबसे ज्यादा 49, स्टीव स्मिथ ने 37 रन जबकि लाबुशेन लंच ब्रेक के बीच बाद जडेजा का शिकायत बने। उन्होंने 123 रन का सामान करते हुए आउट हो गया। जडेजा ने अगली ही गेंद पर मैट रेस्टोंस को खोले बिना ही पेवेलियन भेज दिया। स्मिथ भी 37 रन बनाकर जडेजा की गेंद पर आउट हुए। इनके आउट होने के बाद कौरी और मोहम्मद सिरज ने अपनी पहली ही गेंद पर उसमान खावाजा को

पेवेलियन भेज दिया। खावाजा क्रेवेंट एक स ही बना पाये। वहीं वेंवेंड वॉनर भी एक रन पर ही पेवेलियन लौट गये उन्हें मोहम्मद शमी ने अपना शिकायत बनाया। इसके बाद मार्नस लाबुशेन को शनै घासी का गेंद पर छोड़ कर आस्ट्रेलिया का आठवां विकेट गिरा दिया। जडेजा ने हैंडकॉम्ब 31 को आउट कर अपने 5 विकेट पूरे किये। वहीं बोलैड को बोलैड का अस्ट्रेलिया का आठ चौके का आउट हो गया। जडेजा ने अगली ही गेंद पर मैट रेस्टोंस को खोले बिना ही पेवेलियन भेज दिया। स्मिथ भी 37 रन बनाकर जडेजा की गेंद पर आउट हुए। इनके आउट होने के बाद कौरी और शमी और लोकेश शर्मा ने शुरूआत की। रोहत ने आक्रामक शुरूआत करते हुए पहली ही ओवर में पैट कमिंस की गेंद पर तीन रोहत की गेंद पर आक्रामक शुरूआत करते हुए वहाँ पर जीते हैं।

हणेश से नीलामी प्रक्रिया का अनुभव करने की कल्पना की थी: जेमिमा रोड़िग्स

नई दिली,

महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) की पहली नीलामी से पहले भारत की मध्यक्रम की बलेबाज जेमिमा रोड़िग्स ने कहा कि जब से लीग की घोषणा हुई है, वह अपनी ट्रिमांग में नीलामी की प्रक्रिया की कल्पना कर रही है। 13 फरवरी को मुर्बई के जिन्हें वल्ड कन्नेशन सेंटर में डब्ल्यूपीएल प्लेयर ऑक्शन में कुल 409 क्रिकेटरों की बोली लाई जायी। 409 खिलाड़ियों में से 246 भारतीय और 163 बिदेशी खिलाड़ियों हैं, जिनमें से 8 सहयोगी देशों की खिलाड़ी हैं। कूल कैड खिलाड़ी 202, अनकैट खिलाड़ी 199 और 8 सहयोगी देशों से हैं। पांच टीमों के पास अधिकतम 90 स्लिट उपलब्ध है, जिनमें से 30 बिदेशी खिलाड़ियों के लिए हैं। उन्होंने कहा कि हमने हमें पुरुषों के अईपीएल को भागीदारी है और नीलामी कैसे होने जा रही है। मैं पहले उन्हीं द्वारा कलना कर रही हैं। हांजेमिन ने 2018 में अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में डब्ल्यू किया था और 75 महिला टी20 मैचों में 30 के करीब की औसत से 1,575 रन बनाए हैं।

रणजी त्रैयै खेलने से मुझे अपनी लय हासिल करने में मदद मिली : जडेजा

नागपुर,

चोट के कारण पांच महीने के ब्रेक के बाद टेस्ट क्रिकेट में वापसी करते हुए रोहित जडेजा ने गुरुवार को कहा कि शीर्ष घरेलू टीम टमिलनाडु के खिलाफ रणजी ट्रॉफी में खेलने से भारत का ट्रावल कबड्डी और उन्होंने आर्डर-गवर्नर के पहले टेस्ट के लिए लग्न हासिल करने में मदद मिली। लाइन और लंथ पर गेंदबाजी करते हुए जडेजा ने 5/47 विकेट कराए हांसिल किए, जिससे भारत ने पहले दिन चाप के बाद ऑस्ट्रेलिया को 177 रनों पर समेटने में मदद की। भारत के स्टार ऑलराउंडर ने कहा कि चोट से वापसी कर पांच मिनी क्रिकेट में अच्छा लगा। जडेजा ने कहा, मैं अपनी लय पाकर खुश हूं, जिसके साथ मैंने गेंदबाजी की बोली और गेंद मेरे हाथ से कपाक अच्छी तरह से निकली। बर्यांडी, मेरी लाइन और लंथ भी स्टीटीक थी, चूक्की ट्रैक से कोई बायंस नहीं था, मैंने गेंद से खेला और गेंद स्टॉप को प्राथमिकता दी। बायंस हाथ के इस विस्तर ने कहा कि निमिलाइन्डु के खिलाफ रणजी मैच खेलने से उन्होंने कपाक मदद मिली बर्यांडी के चैवेट में पिच समान थी और कम कम उछाल दे रही थी। जडेजा ने कहा, इस पिच से कपाक भी अपने एक शीर्ष प्रथम प्रीमियर टीम के बायंस करते हुए और स्टॉप करते हुए और ग्रैंड्रेक गेंद पर रन बनाना आसान नहीं था। एक बार जब आप हर गेंद पर अच्छी गेंदबाजी करना शुरू करते हुए देखा गया है। उन्होंने कथित तौर पर टीम के साथियों से कहा था कि वह टेस्ट में सही खेले।

जाफर ने वार्नर और ऑस्ट्रेलिया को किया ट्रैल

मध्यूर। भारतीय टीम के पूर्व क्रिकेटर वसीम जाफर ने नागपुर में पहले ही क्रिकेट टेस्ट मैच में ऑस्ट्रेलिया टीम की खावाब शुरूआत के बाद उसे और सलामी बलेबाज डेविल वानर को खेल किया है। इससे पहले ऑस्ट्रेलियाई मीडिया ने दिवाकर किया था कि नागपुर की पिच को मेंजबानी टीम के पायदान के उपर के अनुसार तैयार किया गया है। साथ ही कहा था कि चोट के केवल बीच में ही पारी डाला गया है जबकि बायंस हाथ के बलेबाजों को परेशान किया जा सकता है। भारतीय स्पिनरों से निपटने की कोशिश में नेटस में दायर हाथ से बलेबाजी करने वाले अनुभवी सलामी बलेबाज की तर्ज़रां थीं। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि वार्नर पहले टेस्ट में भी इस रणनीति को इस्तेमाल कर सकते हैं। वार्नर बायंस हाथ के बलेबाज हैं। वह उत्तरीनीय है, जबकि उन्हें नेट्स में दायर हाथ से बलेबाजी करते हुए देखा गया है। उन्होंने कथित तौर पर टीम के साथियों से कहा था कि वह टेस्ट में सही खेले।

नागपुर,

ऑस्ट्रेलिया के उपसमान स्टीव स्मिथ ने गुरुवार को इन सुझावों को खरिज कर दिया कि उनकी टीम ने शीर्ष क्रम के बलेबाज ट्रैविस हेंड को ड्रॉप करके कोई गलती की। साथ ही कहा कि गुरुवार को यहां भारत के खिलाफ पहले टेस्ट में दो आंक स्पिनरों को मौका उठाया जाएगा। फले बलेबाजी की पहली पारी में 177 रन पर ऑलआउट कर दिया गया, जिसमें भारतीय स्पिनर रवींद्र जडेजा ने 5/47 और आंक स्पिनर आर अश्विन ने 3/42 विकेट लिए। स्मिथ (37) और मार्नस लाबुशेन (49) ने ऑस्ट्रेलिया के इस टेस्ट में सही गेंदबाजी की। उन्होंने कहा

सूरत भूमि

द्वेष

पहले टेस्ट के शुरुआती दिन लगभग 12,000 दर्शकों ने मैदान का उठाया लुक्फ

नागपुर, विरद्ध क्रिकेट संघ (बीसीए) ने दिवाकर किया था कि जामाय में उसके स्टेडियम में चार मैचों की श्रृंखला के पहले टेस्ट के लिए 40,000 टिकट बेचे गए थे, लेकिन गुरुवार को पहले दिवाने में केवल 12,000 ही स्टेडियम पहुंचे लेकिन यह देखते हुए कि यह एक सासाह का दिन है, काफी अच्छी भीड़ थी और यह ऑस्ट्रेलिया था जो पहले बलेबाजी कर रहा था और भारत नहीं। पैट्रिस ने टॉस जीता और 9,000 दर्शकों के साथ पहले बलेबाजी करने का विकल्प द्वारा। दोपहर के स्तर में 12,000 दर्शकों तक पहुंच गई, जबकि गेंदबाजों ने नेट्स में अस्ट्रेलिया की शर्मा की 177 स्नों पर समेट दिया। नागपुर में प्रशंसकों के बीच बहुत सुधूर है क्योंकि शहर नवंबर 2001 के बाद पहले टेस्ट की मेजबानी कर रहा है। जामाय स्टेडियम ने अब तक छह दर्शकों की मेजबानी की है और भारत के लिए काफी उठाने छह मैच थे।



अश्विन ने सबसे तेजी से 450 विकेट पूरे किये, कुंबले का रिकार्ड तोड़ा

नागपुर ।

भारतीय क्रिकेट टीम के अनुभवी स्पिनर अर अश्विन ने यहां ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले टेस्ट में अपने 450 विकेट पूरे किये। अश्विन ने ऑस्ट्रेलियाई टीम की 54वीं ओवर में एलेस कर्ने का विकेट लेने के साथ ही वह अपने 450 विकेट के लिए 189वें टेस्ट में 450 विकेट पूरे किये हैं। इसी के साथ ही वह भारतीय टीम की आप से सबसे तेजी से 450 टेस्ट विकेट हासिल करने के लिए 93 मैच में इस खिलाफ हुए। रविंद्र दंद्रन अश्विन ने एलेस कर्ने के लिए 11 साल 211 दिन लग गए हैं। इसी के साथ ही सबसे तेजी से विकेट लेने के मामले में अश्विन दुनिया के दूसरे गेंदबाज बन गए हैं। पहले नंबर पर श्रीनांक का मुख्या मुरलीधरन है।



संक्षिप्त समाचार



आजकल खेतों में ट्रैक्टर चला रहे धोनी

रांची । भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व क्रमानुसार सिंह धोनी अपने अलग अंदाज के लिए जाने जाते हैं। धोनी को लेकर एक नया वीडियो सोशल मीडिया में आया है। इसमें वह अपने गृहनगर रांची में अपने खेतों में ट्रैक्टर चलाते हुए दिख रहे हैं। पूर्व क्रमानुसार यह ट्रैक्टर चलाते हुए धोनी का यहां निकल आया है। इस ट्रैक्टर के लिए 14 साल 211 दिन लग गए हैं। इसी के साथ ही सबसे तेजी से 450 टेस्ट विकेट लेने के मामले में अश्विन दुनिया के दूसरे गेंदबाज बन गए हैं। मूरलीधरन का यहां निकल आया है। गौतम लगातार 10 साल 101 दिन लग गए हैं।



ट्रेविस हेड को टीम में जगह नहीं मिलने से ह

