

तापाकाव बीती ताहि बिसार दे आगे की सुध ले

आज के समय में हम क्या कर रहे हैं इसका सही से आँकलन हमको है ही नहीं क्योंकि हम और - और के इस भौंवर जाल में धूंसते जा रहे हैं । प्रायः यहाँ हाँ कोई तनाव के तले दबे जा रहा है । सोने को नींद की गोलियाँ खा रहा है जिंदगी की भाग दौड़ में वह भगवान को भूले जा रहा है । भूल गया है कि यह जन्म मिला है और का भव सुधारने को न कि यूँ ही व्यथी गंगावने को । क्या कोई गारंटी लेता है कि अगला पल उसका है कोइसी भी नहीं फिर भी इंसान भविष्य की कल्पना सजो कर अपना वर्तमान का सुख खो देता है समय बहुत कपटी होता है, कौन सा क्षण अंतिम होगा, हमें नहीं मालूम पर भविष्य के सपने उसकी आँखों पर पर्ही ओढ़ा देते हैं । आप निश्चित होकर मान लो कि जो होना है वो होकर रहेगा तो फिर भविष्य की चिंता क्यों ? इसलिये जीवन का सारांश यही है कि जो वर्तमान में जनि सीख लिया उसने जीवन का सार समझ लिया इसलिये कल की चिंता छोड़ो और वर्तमान का आनंद लो । धर्म, आराधन और सत्सग आदि से जु़ड़ना चाहिए जीवन का सूरज ढलने से पहले, फूल मुझाने से पहले, दीपक बुझने से पहले, अंधेरा होने से पहले, व्यक्ति को अपना जीवन समझ लेना चाहिए वर्तमान में जीने का अभ्यास बढ़ाते जायें । भूतकाल के चिन्तन में हम समय नहीं गंवाये । प्रतिक्रिया के घावों से निज को बचाएं हम । मन को शांत बनाए हम । बीती ताहि बिसार देती तभी तो मन शांत बन सकें । उन्जवल भविष्य की ओर कदम बढ़ सकें । आधि, उपाधि व व्याधि का सब भार मिटा सकें । सकरात्मक सोच और आत्मविश्वास के साथ तभी आगे बढ़ सकें । जब बीती ताहि बिसार दें । आगे की सुध ले । अब तो हो जा सकते ।



प्रदीप छाजेड़
(बोरावड़)

आज का राशीफल

मेरे	पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा । आपके वर्चस्व तथा प्रभाव में बढ़िए होंगे । सतान के दायित्व की पूर्ति होगी । आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें । प्रेम प्रसंग प्रगाढ़ होंगे ।
वृषभ	जीवन साथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा । रुक्ष हुए कार्य सम्पन्न होंगे । शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी । शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा । नए अनुबन्ध प्राप्त होंगे ।
मिथुन	प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता के योग हैं । आर्थिक लाभ होगा । उद्यम विकार या त्वचा के रोग से पीड़ित रहेंगे । आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें । कार्यक्षेत्र में रुक्णवटी का सामान करना पड़ेगा ।
कर्क	पारिवारिक जनों के मध्य सुखद समाचार मिलेगा । रोजी रोजगार के प्रयास सफल होंगे । भाग्यवरा कुहँ ऐसा होगा जिसका आपको लाभ मिलेगा । स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें ।
सिंह	व्यावसायिक योजना सफल होंगी । किया गया परिव्रम साथीक होगा । वाणी की सौम्यता से रुक्ष हुए कार्य सम्पन्न होंगे । यात्रा देशांतर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होंगी । नए अनुबन्ध प्राप्त होंगे ।
कन्या	जीवन साथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा । आय के नए स्तर बढ़ेंगे । शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी । शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा । प्रेम प्रसंग प्रगाढ़ होंगे ।
तुला	पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा । आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें । फिजूलखानी पर नियंत्रण रखें । यात्रा में अपने सामान के प्रति संचेत रहें चोरी या खोने की आशंका है ।
वृश्चिक	आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें । व्यावसायिक दिन में किया गया प्रयास सफल होगा । रुपए पैसे के लेन-देन में सावधानी रखें । विराधियों का प्रारभ व्याप्त होगा । वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है ।
धनु	पारिवारिक जीवन सुखमय होगा । धन, पद, प्रतिष्ठा में बढ़िए होंगी । मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे । किया गया परिव्रम साथीक होगा । आय के नवनीन स्तर बढ़ेंगे । व्यर्थ की भागदीढ़ी रहेंगी ।
मकर	राजनीतिक दिशा में किए गए प्रयास फलीभूत होंगे । व्यावसायिक व पारिवारिक समस्याएं रहेंगी । आर्थिक संकट से युजरना होगा । वाणी की सौम्यता आपको सामान दिलायेगी ।
कुम्भ	बोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा । टकराव की स्थिति आपके लिए हिंदिकर नहीं होंगी । प्राप्य वस्त्रध्वंग होंगे । धन आगमन होगा । कुटुम्बजनों का सहयोग मिलेगा । यात्रा देशांतर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होंगी ।
मीन	कार्यक्षेत्र में रुक्णवटी का सामान करना पड़ेगा । यात्रा देशांतर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होंगा । भारी व्यय का सामान करना पड़ेगा । शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा । आय के नवनीन स्तरात बढ़ेंगे ।

युवाओं में तनाव से उपजा हृदयाघात का बड़ा जोखिम

के.के. तलवार

पिछले कुछ समय से अपेक्षाकृत कम उम्र वालों में अचानक मौत या हृदयाशत के मामलों में उछाल देखने को मिला है, इनमें कुछ प्रसिद्ध हीसंर्याएँ भी शामिल हैं। इन प्रसंगों से संभावित कारणों और रोकथम उपायों को लेकर विषम शूल हुआ। एक नजरिया कहता है कि विश्वभर में इस किस्म के मामले संभवतः कोटि॑२५-२०१९ महामारी के बाद अधिक घटित हो रहे हैं भारत में कूल हृदयाशत में लगभग २० फीसदी मामले ४० साल से कम उम्र वालों के हैं जबकि पश्चिमी जगत में यह वर्ग ५ प्रतिशत है। अचानक मृत्यु का सबसे आम कारण है माइयोकार्डियल इन्फर्कशन/हार्ट अटैक। युवाओं में हृदयाशत के लिए धूप्राण सबसे अधिक जोखिम पैदा करने वाला माना जाता है। खतरे के अन्य अवयवों में अधिकांश शराब सेवन, मधुमेह-रक्तचाप-कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर, नशाखोरी और जंक फूड का ज्यादा उपयोग और महिलाओं के मामले में गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन है ऐसी चिंताएँ भी जिताई गई हैं कि यहां इस उड़ाल के पीछे कोविड संक्रमण या इसकी वैद सीन भी एक कारक है। कोविड वैक्सीन को दोषी ठहराने का कोई दोस वैज्ञानिक आधार नहीं है। हाँ, कुछ प्रकाशित डाटा तो नए एमआरएनाने वैक्सीन से जुड़ी माइयोकार्डियल कार्डिओवैरस्कुलर कॉम्प्लिकेशन्स को ओर इशारा जूर रखा किया है। लेकिन यह वैक्सीन भारत में इस्तेमाल नहीं हुई। हाल ही में, भारतीय आयुर्विज्ञान परिषद द्वारा प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि जिन लोगों को कोविड संबंधी लक्षण बिंगड़ने के बाद अस्पताल में भर्ती होने की नीबत बनी थी, उनमें अचानक मृत्यु या हृदयाशत का जोखिम अधिक रहा। यह अवयवों में तानाका का हिस्सा बहुत बड़ा है। न्यूयॉर्क टाइम्स का एक लेख बताता है कि लिंग का सबसे बुरा द्रुतमन तनाव है। इस बात की संभावना है कि कोविड महामारी के बाद उत्प्रवर्ति स्थिति जैसे कि नौकरी चले जाना और वित्तीय मुश्किलों से बचना मोवैज्ञानिक तनाव एक वजह है। देखा गया है कि जिन लोगों में अपनी नौकरी चले जाने का भय है, उनमें दिल का दोरा पड़ने की सभावना नहीं, तनाव व्यापार का अस्पताल्यकर आदानों में धूप्राण देता है जैसे कि धूप्राण और जंक फूड सेवन और नीन उड़ जान। अत्यधिक व्यस्तता भरी कार्यशैली, टारगेट पूरा करने के बबत या नौकरी असुरक्षित होना तनाव पैदा करता है। यह तथ्य वैज्ञानिक तौर पर सिद्ध है कि तनाव दिल की सेहत के लिए बहुत खतरनाक है। तनाव से न्यूयॉर्कोड्राइन की सक्रियता बढ़ जाती है, जिससे के टर्कोलमिस और कॉर्टिसोल के उत्पादन में बढ़ोत्तर हो जाती है। इसके अलावा प्लाज्मा प्रोइन्टरेस्ट्री/साइटोकाइन्स/प्रोथ्रोमोटरिक्स और इन्यून सिस्टम परिवर्तेशन में इन्जाफा हो जाता है। इन सर्वोप्राप्ति से हृदय की धड़कन और रक्त चाप में बदलाव होता है और माइयोकार्डियल ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ जाती है। डिलेमटी प्रोसेस कोरोनरी धमनियों में एथेरोस्कलरोटेक्ट प्लाक की टूटने शुरू कर सकता है, परिणामवश दिल का सख्त दोरा पड़ सकता है। मानसिक तानों के नीतीजे में कोरोनरी अटरी ख्याली और वैरोकान्प-टाइटिंग पैदा हो सकते हैं और इससे पहले से व्याधिग्रस्त धमनियों में रक्त प्रवाह में फर्क पड़ जाता है। अमिगडला, दिमाग का वह हिस्सा जो तनाव उत्पन्न करने में भूमिका रखता है, परेशानी की हालत बनने पर उसकी सक्रियता बढ़ जाती है। सभवतः यह न्यूयॉर्कोड्राइन सिस्टम को सक्रिय करता है, जिससे ऐसे रसायन बनते हैं कि व्यक्ति का या तो तनाव का समान करना या फिर एंडमान छोड़कर भागने वाली सोच अपना लेगा, करवट किस आर होगी, यह तनाव की किस्म और किसी की व्यक्तिगत सहनशीलता के स्तर पर निर्भर है। उम्र बढ़ने के साथ जिंदी में कुछ बदिया कर दिखाने या उपलब्धि की प्रक्रिया में तनाव एक हिस्सा है। कुछ मात्रा में इसका होना सकारात्मक भूमिका निभाता है व्यक्ति यह व्यक्ति को और अधिक मेहनत करने को प्रेरित करता है जैसे कि इन्हाँनों में अच्छा कर दिखा लेना या पैशे में उत्तर अथवा प्राप्ति। लेकिन नौकरी चले जाना या वैवाहिक संबंध टूटने जैसे प्रसंग इंसान के मानसिक स्थायित्व को प्रभावित करते हैं और मजबूत पारिवारिक अथवा सामाजिक साथ की अनुपस्थिति में इस किस्म के



हालातों का सामना करने की मानसिक दृढ़ता कमज़ोर पड़ जाती है। इसलिए जहाँ मैटिकल परामर्श में धूम्रपान से दूर रहना स्वास्थ्यप्रद भोजन और नियमित व्यायाम करने जैसे कठोरकथम उपायों की सलाह दें जाए, वहीं तनाव के स्तर और इसके निपटने के बारे में बात करना अहम है यह भी तथ्य है कि तनाव से नियमित आसान नहीं होता। काफ़ी उपाय जैसे सबके लिए कारगर हो, ऐसा कुछ नहीं है जो तनाव में कमी करना सिव्य बद कर दें जैसा नहीं होता। इसके लिए लगातार प्रयास और साथ देने वाले परिवार-मित्र-सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था की ज़रूरत है चूंकि व्यायाम करना व्यक्ति की तनाव झ़ालने की शक्ति में इजाफ़ा करता है। इसलिए नियमित जारी रखने की सलाह दें जानी चाहिए। जब कोई व्यायाम करता हो तो एक तरह से अपने तनाव को खाना रहा होता है। एरोबिक एक्सरासाइज़, योग और ध्यान भी मानस को दृढ़ता देने में सहायता होते हैं। मित्रों-रिसर्चरों से अपनी फ़िक्र और और अंदरूनी भावना को साझा करने से सकारात्मक रुख बनाने में मदद मिलती है। जिन लोगों से आप व्यायाम करते हैं उन्नें साथ संपर्क बनाए रखना, प्रेरणात्मक किताबें पढ़ना, संगीत सुनना और किसेवा रुचिकर गतिविधि में व्यस्त होना जैसा झ़ालने की शक्ति में इजाफ़ा करता है दुर्भाग्यवश, निरंतर सिकुड़ते जा रहे परिवार से रियायी परिवारिक संबंध क्षीण पड़ रहा है। इसकी अनुपस्थिति में कुछ लोगों में तनाव गंभीर मैडिकल तंत्रज्ञान समस्याएँ जैसे कि अवसाद और नीद-

आना पैदा कर सकता है, जिससे उनमें दिल का दौरा और अचानक मौत होने का जोखिम बढ़ जाता है। अधिकाराश विकसित देशों में सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था ऐसी है कि नौकरी न रहन पर व्यक्ति को जीने लायक बोरोजारी भत्ता मिलता है। यहाँ कॉर्पोरेट सेक्टर को ऐसा वातावरण बनाने की जरूरत है जिससे तनाव-काल में व्यक्ति की मदद करने वाली सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था बनानी चाहिए। हदयरोग की रोकथाम के लिए स्वच्छता, प्रदूषण रहित वातावरण और सुरक्षित पेंग्यल की उपलब्धता पर काम करने की जरूरत है। स्कूलों में बच्चों और कालेज में युवाओं को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की महता के बारे में पढ़ाया जाना चाहिए, जिसमें नियमित व्यायाम, जंक फूड और धूमगूम से दूरी और शराब से बचने घटनाएँ शामिल हो। हाइपरटेंशन, डायबिटीज मैलिटस और उच्च कोलेस्ट्रॉल लेवल के मामलों में डॉक्टरी परामर्श जरूरी है। कुछ युवाओं में एर्ड हॉमिक्र या मायोकार्डियल बीमारी पुश्टेनी होती है, जिसके चलते अचानक मृत्यु हो सकती है। इसलिए जिनके परिवार में यह व्याधि पीढ़ी-दर-पीढ़ी है उन्हें सम्य-सम्यर एवं रद्दिल की जांच और एहतिहासी उपचार करते रहना चाहिए। सभ में तनाव दिल का बैरी है और अपने युवाओं को इसका सामना प्रभावशाली ढंग से करने के वास्ते जागरूक बनाने की आवश्यकता है।

जीवन पर्यान्त कुरीतियों का विरोध करते रहे संत रविदास

(लेखक- योगेश कुमार गोयल)

(संत रविदास जयंती (24 फरवरी) पर विशेष)

समस्त भारतीय समाज को भेदभाव से
ऊपर उठकर मानवता और भाईचारे की

सीख देने वाले 15वीं सदी के महान् समाज सुधारक संत रविदास का जन्म वाराणसी के गोवर्धनपूर्ण गांव में माघ पूर्णिमा के दिन हुआ था। इसलिए प्रतिवर्ष माघ पूर्णिमा के ही दिन हुआ था। उनकी जयंती मार्च जारी है। इस तर्फ माघ पूर्णिमा 24 फरवरी की है, इसलिए इसने दिन संत रविदास जयंती मनाई जा रही है। महान् संत, समाज सुधारक, साधक और कवि रविदास ने जीवन पैदाने छुआजूँ जैसी कुरीतियों का विरोध करते हुए समाज में फैली तमाम बुराईयों के खिलाफ पुरजोर आवाज उठाई और उन कुरीतियों के खिलाफ निरन्तर कार्य करते रहे। उनका जन्म ऐसे विकट समय में हुआ था, जब समाज में घोर अंधविश्वास, क्रुप्रथाओं, अन्याय और अत्याचार का बोलबाला था, धार्मिक कट्टृपथंत घरम पर थी, मानवता कराह रही थी। उस जगमाने में मध्यवर्यायी समाज के लोग कथित निम्न जातियों के लोगों का शोषण किया करते थे। ऐसे विकट समय में समाज सुधार की भाव करना तो दूर की बात, उसके बारे में सोचना भी मुश्किल था लेकिन जूते बनाने का कार्य करने वाले संत रविदास ने आध्यात्मिक ज्ञान अर्जित करने के लिए सामाजिक, ध्यान और गोंद के मर्म को जानाने हए अभ्यास जून

प्राप्त किया और अपने इसी ज्ञान के जरिये पीड़ित समाज एवं दीन-दुर्खियों की सेवा कार्य में जुट गए। उहाँने अपनी विद्याएँ के जरिये जगत् में व्यास आडब्ल्यूरों, अज्ञानों, दूषण, मकारी और अधार्मिकता का भंडाफोड़ा करते दिए गयाएँ थे। उनका करने थे नहीं

ओर से गंगा मैया को 'रविदास की भेट' कहकर अर्पित कर देना। ब्राह्मण गगाजी पहुंचा और स्नान करने के पश्चात् जैसे ही उसने रविदास द्वारा दी गई मुद्रा यह कहते हुए गंगा में अर्पित करने का प्रयास किया कि गंगा मैया रविदास की यह भेट स्थिकार कर, तभी जल में से स्वर्यं गंगा मैया ने अपना हाथ निकालकर ब्राह्मण से वह मुद्रा ले ली और मुद्रा के बदले ब्राह्मण को एक सोने का कंगन देते हुए वह कंगन रविदास को देने का कहा। सोने का रत्न जड़ित अत्यंत सुंदर कंगन देखकर ब्राह्मण के मन में लालच आ गया और उसने विचार किया कि घर पहुंचकर वह यह कंगन अपनी पत्नी को देगा, जिसे पाकर वह बेहद खुश हो जाएगी। पत्नी ने जब वह कंगन देखा तो उसने सुझाव दिया कि वहों न रत्न जड़ित यह कंगन राजा को भेट कर दिया जाए, जिसके बदले वे प्रसन्न होकर हमें मालामाल कर देंगे। पत्नी की बात सुनकर ब्राह्मण राजदण्डार पहुंचा और कंगन राजा को भेट किया तो राजा ने ढेर सारी मुद्राएं देकर उसकी झोली भर दी। राजा ने मध्मप्रभुक वह कंगन अपनी महारानी की हाथ में पहनाया तो महारानी इनता सुंदर कंगन पाकर इनती खुश हुई कि उसने राजा से दूसरे हाथ के लिए भी तैयारी की करायी।

राजा ने आगली ही दिन ब्रह्मण को दरबार बुलाया और उसे दैवा ही एक और कंगन लाने का आदेश देते हुए कहा कि अगर जगा भी अहसास नहीं होने दिया। ऐसे थे महान संत रविदास जी, जिनकी आज हम जयंती मना रहे हैं।

(लेखक 34 वर्षों से साहित्य एवं पत्रकारिता में निरंतर सक्रिय वरिष्ठ पत्रकार हैं।

अपने पैर में कल्हाड़ी नहीं कल्हाड़ा मारती है कांगोस

लेखक- सरत जैन ।

5 में कांग्रेस की सरकार है। कांग्रेस विधानसभा में कर्नाटक हिंदू स्थान और धर्मार्थ बंदोबस्ती संशोधन 2024 पारित किया है। इस विधेयक कर्नाटक के हिंदू मंदिरों के ऊपर या गया है। 10 लाख से एक करोड़ की आय पर मंदिरों का 5 फीसदी होगा। एक करोड़ रुपए से ज्यादा मंदिरों को 10 फीसदी टैक्स राज्य देना होगा। जैसे ही यह बिल पारित करावाद भारतीय जनता पार्टी ने सरकार और कांग्रेस के खिलाफ दिया। ऐसी देश के हिंदू संगठन सरकार की इस कार्रवाई के खिलाफ ए भारतीय जनता पार्टी ने ड्से हिंदू

दिवरेथी मानसिकता बताते हुए, सरे देश में इसके लिए एक टेक्स का विरोध करना शुरू कर दिया है जो भी सांशेशी मौदियाँ मैं भी नानटक सरकार के इसके लिए उपलब्ध करना कानून का बड़े पैमाने पर विरोध शुरू कर दिया जा रहा है। कांग्रेस के ऊपर आरोप लगाया जा रहा है कि अब कांग्रेस की हिंदू मुदियों के लिए राजस्व पर कुदृष्टि पड़ गई है। ऐसा लगता है कि कांग्रेस नेताओं की या तो राजनीतिक असम्मति खत्म हो गई है, या जानबूझकार कांग्रेस के नेता पार्टी को दिकाने लगाने, हर वह कोशिश कर रहे हैं। जो पार्टी को नेतृ-नाभियां बनाकर दे। कुछ महीनों के पश्चात लोकसभा के चुनाव होना है। राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के बाद भारतीय जनता पार्टी द्वारा एक बड़ा अभियान चलाया जा रहा है। दक्षिण के राज्यों में प्रधानमंत्री नंदेंगोदी ने खव्य किया जाकर राम

प्रयास किया। भारत में धार्मिक धृतीकरण लेकर जब इतनी बड़ी राजनीति चल रही थी तो समय पर कांग्रेस का यह कदम आत्म-ही माना जाएगा। ग्रामीण जनों की भाषा में, तो कांग्रेस अपने पैर में कुल्हाड़ी नहीं कुर्मारकर अपना स्थाई नुकसान करते राजनीति में आत्महत्या करना है, किंसे सीखना है, तो कांग्रेस नेताओं से यह सीख जा सकती है। कर्नाटक सरकार को मदिदान से जितना टैक्स मिलेगा। उससे सैंगुना कांग्रेस ने अपने लिए नुकसान कर दिया है। भारतीय जनता पार्टी अब कर्नाटक सरकार के ऊपर आरोप लगा रही है, कि कर्नाटक सरकार ने 445 करोड़ रुपए का राजमदिरों से जुटाएगी उसमें से मात्र 100 रुपए वरक्त बोर्ड को आविष्ट किए हैं।

ा को ईसाई समुदाय के लिए आवंटित कर्नाटक सरकार की इस कार्रा भारतीय जनता पार्टी ने ए धार्मिक की आधारशिला रख दी है। इसके कर्नाटक में ही नी ही सौपूर्ण देश में ही तरफ मदिरों पर टैक्स लगाने को बताया जा रहा है। वहीं मुसलमानों के बजेट में 100 कराड रुपए करने तथा ईसाइयों के लिए 200 का आवंटित करने की बात कहकर धार्मिक पर ध्रुवीकरण का काम शुरू कर भाजपा ने कर्नाटक सरकार और विनियोग ने पर ले लिया है। मलिकाजुद्दिल नेता है। वह राष्ट्रीय कांग्रेस राष्ट्रीय अध्यक्ष हैं। कर्नाटक के स्थानीय इडिया गठबंधन के नेताओं ने उसकी विरोधी वापरों का विवाद तय किया है।

किया है। वाई पर, ध्यायीकरण का असर देगा। एक दूसरे विरोधी के लिए आवर्तित रोड रुपण का आधार दिया है। कांग्रेस का न खड़ो पार्टी के इन छड़ियों वाले द्विड्या और सोलो द्विड्या के लिए आवर्तित रोड रुपण का आधार दिया है।

जैसे बाजा राजा की फौज हो कांग्रेस की फौज कांग्रेस के लिए परशंकी पैदा करने का कोई मौलिक नहीं है। कर्मिक रूप से उत्तर भारत की

लिए इस बारे आए हैं। इसके बारे की कांग्रेस वीक पहले, भाजपा पर टैक्स लगाया है। उसका द्वितीय स्तर पर पर वीक की आंतरिक नीतिक समझ ताता है। कांग्रेस की समझ है। गठन नाम की तीती है। वैसे ही र जगह-जगह बाजार नहीं छोड़ती है।

उस समय भी मंदिरों से रहा था। धार्मिक संस्थाओं कानून बनाए गए। कांग्रेस बीची है, इसके पहले भारतीय सरकार थी। कांग्रेस ने ऐसे विधेयक पास कराये हैं। चुनाव होना है। कर्नाटक प्रधानमंत्री पद पर रह चुके गठबंधन के साथ हैं। प्रधानमंत्री ना बन जाए, कर्नाटक राजनीति की यह सकती है। ऐसा कर्नाटक चर्चाओं में सभावना व्यक्त कर्नाटक सरकार के इस जापा को सारे देश में कांग्रेस करने का एक माना खदू गया। कांग्रेस ना बन जाए तो,

जायस्व जुटाया जा
के लिए प्रबंधन के
की सकारा अभी
य जनता पार्टी की
पैसे समय पर टेक्स
जब लोकसभा के
से एचडी देवगोड़ा
हैं। जो अब भाजपा
एक दलित नेता
इसके लिए भी
एक कौशिश हो
की राजनीतिक
की जा रही है।
विधेयक को लेकर
उस के ऊपर हमला
कांग्रेस ने दिया है।

आधुनिक तरीके से करें मिर्च की खेती

सभिजों में मिर्च अपने तीखेपन के लिये जानी जाती है। लेकिन रस्ताम जिले के ग्राम सिमलाबदा निवासी किसान श्री कंवरा के लिये मिर्च की खेती कामयाली का साधन बन गई।

रस्ताम जिले के किसान कंवरा के परिवार के पास लगभग 160 बीघा जमीन है। उनका परिवार परम्परागत रूप से दो फसलों के साथ-साथ कुछ सब्जी भी अपने खेतों में भी लगा लिया करता था। खेतों में पानी अधिक लगाने के कारण हमेशा उनके खेत में सिंचाइ की दिक्कत बनी रहती थी। खेतों में कम उत्पादन के कारण उनका परिवार आर्थिक तंगी का सामना भी कर रहा था।

कुछ समय पहले सिमलाबदा गाँव में उद्यानिकी विभाग के अधिकारियों ने दौरा किया। गाँव के किसानों ने उद्यानिकी विभाग के अधिकारियों के सामने सब्जी के उत्पादन में पानी अधिक लगाने की बात रखी।

किसान कंवरा मानते हैं कि उद्यानिकी विभाग के अधिकारियों ने किसानों को सब्जी उत्पादन बढ़ाने के लिये सिंचाइ के ड्रिप सिस्टम के बारे में बताया। अधिकारियों ने बताया कि ड्रिप

उत्पादन

मिल रहा है।

आज वे अपने

खेत में 140 बीघा

जमीन पर मिर्च लगा रहे हैं।

किसान कंवरा मानते हैं कि

उद्यानिकी एवं कृषि विभाग की खेती-

किसानों के संबंध में दी जारी आधुनिक सलाह

को माना जाता तो कृषि उत्पादन का काफी हृद तक बढ़ाया



सिस्टम से कम पानी में पूरे खेत की अच्छे तरीके से सिंचाइ की जा सकती है। किसान कंवरा ने कृषि सलाह के अनुसार अपने खेत में ड्रिप सिस्टम की स्थापना की। उन्होंने दी गई सलाह के अनुसार 6 इंच ऊंची एक फीट चौड़ी बेस्कूट पूरे खेत में तैयार कर ली। उन्होंने अपने खेत में हाईबिंड मिर्च के पौधे 40 से 60 सेंटीमीटर की दूरी पर रखे। किसान कंवरा ने पूरे सीजन के दौरान उद्यानिकी विभाग के अधिकारियों

द्वारा दी गई सलाह को माना और सलाह

अनुसार काम किया। आज उनके

खेत में मिर्च उत्पादन काफी बढ़

गया और मिर्च की उत्तर

किस्म उत्पादन के

रूप में

मिली।

जा सकता है। आज उनकी पहचान आसपास के गाँव में प्राप्तिशील कृषक के रूप में होती है। सब्जी उत्पादन से मिली आर्थिक तरफ़ी से उनके परिवार के जीवन में बदलाव आया है। वे अब खेती-किसानी में और नई-नई तकनीकों का इस्तमाल कर रहे हैं।

आपने भी कभी किसी हाइब्रिड से गुजरते हुए या देने में सफ़र करते हुए चमकते हुए सूरजमुखी के पौले फूलों के खेत को देखा होगा, ये नज़रा आपकी आँखों के दो पल के लिए सुकून ज़रूर देता होगा, पहले यह फसल एक फूल के रूप में ही उगाई जाती थी, बनसप्ति उत्पादक असेसिंशन के अंकड़ों के अनुसार हररे देश में सूरजमुखी 38,800 हेक्टेयर भूमि में आया

देश में इन दिनों फूलों की वार्षिक

घरेलू मांग 25 प्रतिशत प्रतिवर्ष की दर से बढ़ रही है। भारत का अंतर्राष्ट्रीय फूल बाजार 90,000 करोड़ रुपये का है जो हर वर्ष बढ़ता ही जा रहा है। भारतीय बागवानी बोर्ड के अनुसार फूलों की खेती से सबविधि उत्पादों से कुल आप 205 करोड़ का है। जिसमें 105 करोड़ प्रैंगरात फूलों से है और 100 करोड़ आपानिक फूलों से है। भारत में फूलों का नियांता करने वाली 300 से अधिक इकाइयाँ हैं। राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड की रिपोर्ट के औसत भारत में वर्ष 2007-08 में 160.7 हेक्टेयर क्षेत्र में फूलों की खेती हुई है इस वर्ष छीलन के बाद

राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड की रिपोर्ट के

औसत भारत में वर्ष 2007-08 में

गुलदस्ते में उम्र: 7 से 8 दिन

आंपाइकड़

रोपाई: कटाई का चरण: जब फूल

की आपी पंखुड़ीया खुल चुकी हों

पैदावार: 2 से 3 छड़ प्रति पौधे से

ओपिंग:

भारत दूसरे नंबर पर है। आइये जाने भारत में जाने वाले प्रमुख फूलों की देखरेख के तरीके:

पैदावार: 200 से 250 फूल प्रति

वर्ग मीटर हर साल

गुलदस्ते में उम्र: 7 से 8 दिन

रोपाई:

कटाई का चरण: जब फूल

की आपी पंखुड़ीया खुल चुकी हों

पैदावार: 2 से 3 छड़ प्रति पौधे से

ओपिंग:

भारत दूसरे नंबर पर है। आइये जाने भारत में जाने वाले प्रमुख फूलों की देखरेख के तरीके:

पैदावार: 200 से 250 फूल प्रति

वर्ग मीटर हर साल

गुलदस्ते में उम्र: 7 से 8 दिन

आंपाइकड़

रोपाई:

कटाई का चरण: जब फूल

की आपी पंखुड़ीया खुल चुकी हों

पैदावार: 2 से 3 छड़ प्रति पौधे से

ओपिंग:

भारत दूसरे नंबर पर है। आइये जाने भारत में जाने वाले प्रमुख फूलों की देखरेख के तरीके:

पैदावार: 200 से 250 फूल प्रति

वर्ग मीटर हर साल

गुलदस्ते में उम्र: 7 से 8 दिन

आंपाइकड़

रोपाई:

कटाई का चरण: जब फूल

की आपी पंखुड़ीया खुल चुकी हों

पैदावार: 2 से 3 छड़ प्रति पौधे से

ओपिंग:

भारत दूसरे नंबर पर है। आइये जाने भारत में जाने वाले प्रमुख फूलों की देखरेख के तरीके:

पैदावार: 200 से 250 फूल प्रति

वर्ग मीटर हर साल

गुलदस्ते में उम्र: 7 से 8 दिन

आंपाइकड़

रोपाई:

कटाई का चरण: जब फूल

की आपी पंखुड़ीया खुल चुकी हों

पैदावार: 2 से 3 छड़ प्रति पौधे से

ओपिंग:

भारत दूसरे नंबर पर है। आइये जाने भारत में जाने वाले प्रमुख फूलों की देखरेख के तरीके:

पैदावार: 200 से 250 फूल प्रति

वर्ग मीटर हर साल

गुलदस्ते में उम्र: 7 से 8 दिन

आंपाइकड़

रोपाई:

कटाई का चरण: जब फूल

की आपी पंखुड़ीया खुल चुकी हों

पैदावार: 2 से 3 छड़ प्रति पौधे से

ओपिंग:

भारत दूसरे नंबर पर है। आइये जाने भारत में जाने वाले प्रमुख फूलों की देखरेख के तरीके:

पैदावार: 200 से 250 फूल प्रति

वर्ग मीटर हर साल

गुलदस्ते में उम्र: 7 से 8 दिन

आंपाइकड़

रोपाई:

कटाई का चरण: जब फूल

की आपी पंखुड़ीया खुल चुकी हों

पैदावार: 2 से 3 छड़ प्रति पौधे से

ओपिंग:

भारत दूसरे नंबर पर है। आइये जाने भारत में जाने वाले प्रमुख फूलों की देखरेख के तरीके:

पैदावार: 200 से 250 फूल प्रति

वर्ग मीटर हर साल

गुलदस्ते में उम्र: 7 से

विधायक संदीपभाई देसाई ने अडाजण बस डिपो और सुवाली बीच के बीच दैनिक बस को दिखाई हरी झंडी



सूरत | 24 और 25 फरवरी। दिखाकर रवाना किया।

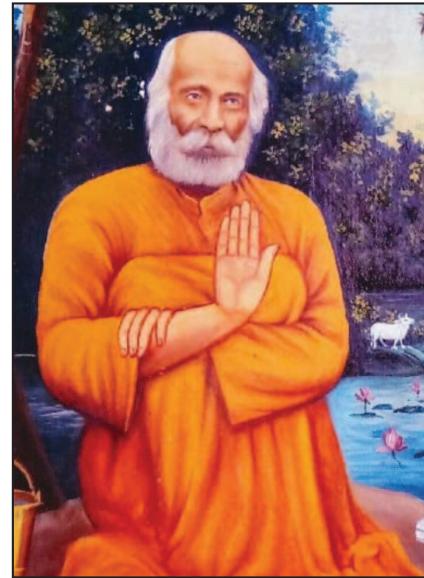
सूरत भूमि, सूरत। 24 और 25 फरवरी के चौरायासी तातुकों के सुवाली समूद्र तट पर दो दिवसीय देसाई ने कहा कि बीच फेस्टिवल की व्यवस्था में नागली डिश/डांगों के लिए अब तक कुल 20 करोड़ रुपये उआवाटिकि किए हैं। जबकि दूसरे 38 से 40 बर्षों चलाएं। रविवार किया जाएगा, अडाजण बस डिपो हैं। एडवेंचर के शौकीनों के लिए व्यंजनों के साथ-साथ विभिन्न चरण में शेष रुपये रुपये सुवाली बीच के लिए एक आवाटिकि की जायेगी।

इस अवसर पर तातुका पंचायत अध्यक्ष रिसिंग पटेल, नेता किशन

गांवों के सरपंच, संगठन पदाधिकारी देसी और पारंपरिक खेलों का भी आनंद शनिवार और रविवार को कुल लिया जा सकता है। 36 बर्षों चलाई जाएंगी, जिनमें आगे संदीपभाई ने एसटी की 18 और नगर पालिका कहा कि आज सूबा की 18 बर्षों शामिल हैं। चूंकि इस ने सुवाली बीच के शनिवार और रविवार को समुद्र विकास के लिए तट उत्सव है, सूरत एसटी ने मोरा 10 करोड़ रुपये से सुवाली तक 18 दैनिक यात्राएं और आवाटिकि किये बढ़ा दी हैं। जबकि मनपा शह के बच्चों के मनोरंजन के लिए एक मनोरंजन क्षेत्र स्थापित है। इसके साथ ही अलग-अलग इताकों से 18 ट्रिप चलाएंगे। इस प्रकार दो दिनों तक एसटी और मनपा दिन भर में कुल 38 से 40 बर्षों चलाएंगे। रविवार को, सुवाली बीच के लिए एक बस सुबह 07:00 बजे से अडाजण बस डिपो से रवाना होगी। वहाँ अडाजण बस डिपो के लिए बस विभागों के अधिकारी, आसपास के रवाना होगी।

सूरत भूमि, सूरत। वेडोरोड के लक्ष्मीनगर सोसायटी में भगवान श्री विश्वकर्मा जयंती मनाई गई। इस बारे में जानकारी देते हुए आदर्श शिक्षक के रूप में जानें जाते अशोक वामन हीरे गुरुजी ने बताया कि समस्त आहेर सुतार समाज मंडल वेडोरोड द्वारा यह जयंती मनाई गई। सुबह स्थानिय परिसर में पालकी यात्रा निकाली गई वहाँ दोपहर को भगवान श्री विश्वकर्मा जी का जन्मस्तव मनाया गया! बाद में महाप्रसादी का लाभ भक्तों ने लिया।

नवनिर्मित मंदिर में माँ अम्बे की प्राण-प्रतिष्ठा एवं भव्य भंडारे का आयोजन



सूरत भूमि, सूरत। बाबा परमानन्द सेवा समिति द्वारा लोपतल नगर संत श्री श्री 1008 परमानन्द बाबा परमानन्दजी महाराज की 72वीं पुण्यतिथि महोत्सव शनिवार, 24 फरवरी को बड़े धूमधार से मनाया जाएगा। इस अवसर पर घोड़ोंड़ रोड स्थित अमराल समाज भवन के बेसमेंट हॉल में दोपहर दो बजे से विशाल रुदाभिषेक, शाम छ बजे से बाबाजी की प्रतिमा का शृंगार दर्शन, शाम साढ़े छ बजे से महाअरती एवं नित्य प्रार्थना स्तुति होगी। आयोजन में शाम सात बजे से महाप्रसाद का आयोजन किया जायेगा। बाबा परमानन्द सेवा समिति, सूरत द्वारा आयोजित कार्यक्रम में शाम साढ़े सात बजे से विशाल भजन संचाला एवं शास्त्रीय संगीत समारोह का आयोजन किया जायेगा।

वेडोरोड पर विश्वकर्मा जयंती मनाई गई



रिलायंस रिटेल के युस्टा का पश्चिमी भारत में विस्तार; पान्डेसरा पुनीत नगर में मनाई गई विश्वकर्मा जयंती सूरत में एक स्टोर के साथ गुजरात में प्रवेश किया



सूरत, गुजरात। ग्राहकों को आकर्षित करना है। रिलायंस रिटेल के युवा-केंद्रित यह अब उधान में रिलायंस मॉल फैशन ब्रांड Yousta ने सूरत, में उपलब्ध है।

गुजरात में प्रवेश किया है। भारतीय गुजरात, तेलंगाना, छत्तीसगढ़, खुदरा परिवद्वय में एक अग्रणी केरल, तमिलनाडु, झारखंड, फैशन को हर किसी के लिए उपलब्ध कराता है। खुदरा यात्रा को बढ़ाते हैं।

कपनी के रूप में, रिलायंस रिटेल महाराष्ट्र और पश्चिम बंगल सहित सुलभ बनाने के लिए प्रतिबद्ध है।

का लक्ष्य युस्टा की द्वेषी पेशकारों निश्चिन राज्यों में अपनी उपर्युक्ति सूरत में लान्च किया गया, फैशन पर ध्यान केंद्रित करने के साथ सूरत युस्टा की एक प्रसिद्ध कहानीकार आध्ययन के कारण उनके लेखों को ध्वनिओं के लिए किए गए गहन आकर्षक और बजट-अनुकूल खरीदारी अनुभव सुनिश्चित करता है।

रिलायंस रिटेल के युवा-केंद्रित यह अब उधान में रिलायंस मॉल फैशन ब्रांड Yousta ने सूरत, में उपलब्ध है।

स्टारिंग नाड कलेक्शन के जुड़ाक के लिए भी समर्पित है। के बाद से लगातार प्राप्ति कर रहा है और निष्पक्ष और स्टाइलिश पहनावे, यूनिवेस के लिए एक साथ साझेदारी की है जो फैशन के लिए सबसे आकर्क फैशन के लिए एक साथ साझेदारी की है जो यूनिवेस के लिए एक व्यूआर कोड, त्वरित और AJIO और Jiomart R. नीचे 999 और अधिकतम लेनदेन के लिए स्व-चेकआउट प्लेटफॉर्म के माध्यम से अनलाइन कीमत R. 499 के तहत, युस्टा और इलेक्ट्रोनिक्स उपकरणों के लिए चार्जिंग स्टेशन आधुनिक हैं। इंस्टाराम @youstafashion पर Yousta को फॉलो करके नए रुझानों और रिलायंस के बारे में अपडेट रहें।

सूरत में ग्राहक स्टोर में जीवंत है। जानकारी तक आसान पहुंच युस्टा कलेक्शन देख सकते हैं।

विस्तृत श्रृंखला, जिनकी कीमत के लिए ब्यूआर कोड, त्वरित और AJIO और Jiomart R. नीचे 999 और अधिकतम लेनदेन के लिए स्व-चेकआउट प्लेटफॉर्म के माध्यम से अनलाइन कीमत R. 499 के तहत, युस्टा और इलेक्ट्रोनिक्स उपकरणों के लिए चार्जिंग स्टेशन आधुनिक हैं। इंस्टाराम @youstafashion पर Yousta को फॉलो करके नए रुझानों और रिलायंस के बारे में अपडेट रहें।

सूरत भूमि, सूरत। डॉ. पन्ना त्रिवेदी, प्रोफेसर, गुजराती विभाग, नर्मद विश्वविद्यालय, को उनके कहानी

संग्रह 'बरफना मानसो' के लिए गुजरात साहित्य अकादमी द्वारा सम्पादित किया गया

गुजरात साहित्य अकादमी, वडोदरा, सूरत और दूरदर्शन केंद्र अहमदाबाद गांधीनगर में मुख्यमंत्री श्री से अक्सर प्रसारित होती रहती है।

भूपेन्द्रभाई पटेल द्वारा प्रदान उड़ने से साहित्य अकादमी, दिल्ली द्वारा किया गया।

गुजराती विभाग के लिए उपलब्ध करता है। भारतीय गुजरात, तेलंगाना, छत्तीसगढ़, खुदरा परिवद्वय में एक अग्रणी केरल, तमिलनाडु, झारखंड, फैशन को हर किसी के लिए उपलब्ध कराता है। खुदरा यात्रा को बढ़ाते हैं।

कपनी के रूप में, रिलायंस रिटेल महाराष्ट्र और पश्चिम बंगल सहित सुलभ बनाने के लिए प्रतिबद्ध है।

का लक्ष्य युस्टा की द्वेषी पेशकारों निश्चिन राज्यों में अपनी उपर्युक्ति सूरत में लान्च किया गया, फैशन पर ध्यान केंद्रित करने के साथ सूरत युस्टा के लिए प्रसिद्ध कहानीकार आध्ययन के कारण उनके लेखों को ध्वनिओं के लिए किए गए गहन आकर्षक और बजट-अनुकूल खरीदारी अनुभव सुनिश्चित करता है।

रिलायंस रिटेल के युवा-केंद्रित यह अब उधान में रिलायंस मॉल फैशन ब्रांड Yousta ने सूरत, में उपलब्ध है।

गुजराती विभाग के लिए उपलब्ध करता है। भारतीय गुजरात, तेलंगाना, छत्तीसगढ़, खुदरा परिवद्वय में एक अग्रणी केरल, तमिलनाडु, झारखंड, फैशन को हर किसी के लिए उपलब्ध कराता है। खुदरा यात्रा को बढ़ाते हैं।

कपनी के रूप में, रिलायंस रिटेल महाराष्ट्र और पश्चिम बंगल सहित सुलभ बनाने के लिए प्रतिबद्ध है।

का लक्ष्य युस्टा की द्वेषी पेशकारों निश्चिन राज्यों में अपनी उपर्युक्ति सूरत में लान्च किया गया, फैशन पर ध्यान केंद्रित करने के साथ सूरत युस्टा के लिए प्रसिद्ध कहानीकार आध्ययन के कारण उनके लेखों को ध्वनिओं के लिए किए गए गहन आकर्षक और बजट-अनुकूल खरीदारी अनुभव सुनिश्चित करता है।

रिलायंस रिटेल के युवा-केंद्रित यह अब उधान में रिलायंस मॉल फैशन ब्रांड Yousta ने सूरत, में उपलब्ध है।

गुजराती विभाग के लिए उपलब्ध करता है। भारतीय गुजरात, तेलंगाना, छत्तीसगढ़, खुदरा परिवद्वय में एक अग्रणी केरल, तमिलनाडु, झारखंड, फैशन को हर किसी के लिए उपलब्ध कराता है। खुदरा यात्रा को बढ़ाते हैं।

कपनी के रूप में, रिलायंस रिटेल महाराष्ट्र और पश्चिम बंगल सहित सुलभ बनाने के लिए प्रतिबद्ध है।

का लक्ष्य युस्टा की द्वेषी पेशकारों निश्चिन राज्यों में अपनी उपर्युक्ति सूरत में लान्च किया गया, फैशन पर ध्यान केंद्रित करने के साथ सूरत युस्टा के लिए प्रसिद्ध कहानीकार आध्ययन के कारण उनके लेखों को ध्वनिओं के लिए किए गए गहन आकर्षक और बजट-अनुकूल खरीदारी अनुभव सुनिश्चित करता है।

रिलायंस रिटेल के युवा-केंद्रित यह अब उधान में रिलायंस मॉल फैशन ब्रांड Yousta ने सूरत, में उपलब्ध है।

गुजराती विभाग के लिए उपलब्ध करता है। भारतीय गुजरात, तेलंगाना