**vks…e~**

**^vkfLrd ukfLrd Hksn\***

**&eueksgu dqekj vk;Z] nsgjknwuA**

,d lTtu vius ifjp; esa Lo;a dks ukfLrd fy[krs gSa vkSj dgrs gSa fd D;k ;g ifjp; dkQh ugha gS\ gesa yxk fd ge bl ij fopkj djsaA igyk Hkko rks ;g vk;k fd ukfLrd dk vFkZ gksrk gS fd tks gS gh ughaA bldk vFkZ rks ;g Hkh gqvk fd Lo;a ukfLrd ?kksf’kr djus okyk ys[kd ;g crk jgk gS fd og gS gh ughaA mldh u rks dksbZ lRrk gS vkSj u fg vfLrRo ok otwn gSA vc ;fn og gS gh ugha rks fQj og ;g D;ksa dg jgk gS fd og ukfLrd gS vkSj D;k bruk ifjp; dkQh ugha gS\ ,sls yksxksa ls iwNk tk ldrk gS fd ;fn og gSa gh ugh arks ;g ys[k fy[kus okyk O;fDr dkSu gS\ ftldk vfLrRo gksrk gS og rks gksus ls] vfLr ok vkfLrd dgykrk gSA vr% eSa gwa blfy;s eSa rks vfLr gksus ls vkfLrd dgykÅxka u fd u&vfLr ¾ ukfLrdA ;fn ge lR; o vlR; dh ppkZ djsa vkSj ;g ns[ksa fd ;g “kCn ukfLrd fdlh vfLrRooku lRrk ds fy, D;k iz;ksx fd;k tk ldrk gS\ vlR; ds fy, vlR; dk iz;ksx djuk rks le> esa vkrk gS ijUrq dksbZ ckr lR; dgs vkSj Lo;a gh mRrj nsa fd ;g vlR; gS rks D;k Kkuh o le>nkj O;fDr dks mldh ckr dks eku nsuk pkfg;sA gesa yxrk gS fd ,slk O;fDr ;k rks vKkuh gksxk ;k fQj Lo;a o nwljksa dks ew[kZ cuk jgk gSA

**eueksgu dqekj vk;Z**

 vc ;fn bZ”oj ds ckjs esa fopkj djsa vkSj ,d i{k ;g dgs fd bZ”oj ugha gS vkSj nwljk ;g dgs fd bZ”oj gS rks nksuksa dks vius vius rdZ o ;qfDr;ka nsuh pkfg;saA u rks ^^og ugha gS\*\* dgus ls dke pyrk gS vkSj u ^^og gS\*\* dgus ls dke pyrk gSA vc og gS i{k ds izek.k nsf[k;sA ;g lalkj fdlh psru o vFkkg cqf) o “kfDr “kkyh lRrk ls cuk gqvk gSA fcuk jpf;rk ds jpuk ugha gksrhA fcuk dkj.k ds dk;Z ugha gksrkA fcuk LoLFk o leFkZ ekrk&firk ds lUrku ugha gksrhA fcuk f”k{kd o xq: ds fo|kFkhZ Kkuh ugh gksrk] fcuk ty ds I;kl ugha cq>rh] fcuk /ku ds Hkkstu izkIr ugha fd;k tk ldrkA fcuk d`f’k deZ fd;s vUu ugha gksrkA **;gka ge izR;sd deZ esa drkZ ds gksus dk vuqeku o vkuqekfud n”kZu dj jgs gSaA** blh izdkj ls bl o`gr czg~ek.M o l`f’V dks ns[kdj ml ije lRrk ije&vkRek “kfDr] loZO;kid] loZK psru rRo dk vkuqekfud Kku o n”kZu gksrs gSaA ftl izdkj vKkuh ftls ge cqf) dh vka[kksa ls ghu vU/kk euq’; dg ldrs gSa og nks vkSj nks dk ;ksx pkj ugha tkurk] mls iqLrd dks ns[kdj fdlh ys[kd ds gksus dk Kku ugha gksrk] o’kkZ dks gksrs ns[k dj ok;q o vkdk”k esa ok’Ik :Ik esa ty gksus dk Kku ugha gksrk] blh izdkj ls mls l`f’V dks ns[kdj blesa fo|eku lR;] fpRr] fujkdkj] loZO;kid] loZ”kfDreku] loZK] lokZUrj;keh] lw{ekfrlw{e] l`f’V jpuk dk Kkrk o jpuk esa leFkZ lRrk ¾ bZ”oj dk Kku Hkh ugha gqvk djrkA la{ksi esa bruk dguk gh bZ”oj ds gksus esa rdZ o ;qfDr ls crk;k tk ldrk gSA bZ”oj gS vkSj og gekjs ”kjhj dk jpf;rk gSA og lw{e gksus ds dkj.k fn[kkbZ ugha nsrkA **laLkkj esa gks jgh vusdksa fdz;kvksa ls vuqeku }kjk o jpuk dks ns[kdj jpf;rk ds gksus ds fl)kUr ds vk/kkj ij mldk cqf)eku o foods”khy mldk n”kZu gj le; dj ldrs gSaA**

 ge ;g vuqeku djrs gSa fd bZ”oj }kjk iznRr LorU=rk dk lnqi;ksx ok nq:Ik;ksx djus dk lcdks vf/kdkj gS ijUrq mldk Qy Hkksxus esa lc bZ”oj ds }kjk ijrU= gSaA ge ukfLrdksa ls dguk pkgrs gSa fd og bZ”oj dks ugha ekurs rks u ekus ijUrq dqN djds rks fn[kk;saA og viuh e`R;q ij fot; izkIr djds fn[kk;sa\ og ;qokoLFkk esa bls jksddj fn[kk;sa vkSj Lo;a dks o`) u gksus nsaA dHkh jksxh u gksa] Kku o foKku esa fdlh ls ijkftr o U;wu u gksaA ,d u;k lw;Z] pUnz o i`fFkoh cuk dj fn[kk nsA dqN iq’Ik cuk;sa vkSj lqxU/k iSnk dj nsaA euq’; ds d`f=e vax cuk nsa vkSj ftls vko”;drk gks mls ml u;s d`f=e~ vax dk izR;kjksi.k dj LoLFk dj nsaA dksbZ ej jgk gks rks mldh e`R;q dks vius Kku o cy rFkk vfLrRo ds peRdkj ls jksd nsaA ;fn og ;gka foo”k gSa] rks foo”krk D;ksa gS\ fopkj djsa vkSj bldk mRrj nsaA bZ”oj rks gS ugha] fQj og ^ukfLrd\* HkkbZ fdlh ls de o fdlh ls vf/kd D;ksa gS\ ,sls iz”u mRrj nsrs gSa fd dksbZ gS ftlus fu;eksa ds vuqlkj ;g lc O;oLFkk dh gSA og lHkh dk iwT; o vknj.kh;] LrqR; o Hktuh; gS tSls fd lUrku ds fy, ekrk&firk vkSj f”k’; ds xq: gksrk gSA dksbZ d`rK vius midkjdrk ds izfr vknj o d`rKrk Hkko j[krk gSA blh ds lkFk bl laf{kIr ppkZ dks fojke nsrs gSaA

**&eueksgu dqekj vk;Z**

**irk% 196 pqD[kwokyk&2**

 **nsgjknwu&248001**

**Qksu% 09412985121**