**vks…e~**

**^lR; dk xzg.k vkSj vlR; dk R;kx gh euq’; dk /keZ gS\***

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

fdlh fo’k; ij ;fn nks ckrsa gSa] buesa gks ldrk fd ,d lR; gks vkSj nwljh vlR; ;k nksuksa gh vlR; Hkh gks ldrh gSaA ,slh fLFkfr esa lR; bu nksuksa ckrksa ls fHkUu gks ldrk gSA lR; fopkjksa] fl)kUrksa vkSj ekU;rkvksa ls thou esa ykHk gksrk gS vkSj vlR; ls ykHk rks dqN ugha gksrk vfirq gkfu gksrh gSA lR; ls ykHk D;ksa gksrk gS vkSj vlR; ls gkfu D;ksa gksrh gS\ ;g fopkj.kh; iz”u gSA bldk ,d mnkgj.k ysrs gSaA eku yhft, fd vkidks nsgjknwu ls gfj}kj tkuk gS rks vkidks gfj}kj jksM+ ij pyuk gksxk rHkh gfj}kj igqapsaxsaA **;fn vki gfj}kj jksM+ dks vKku o vU/kfo”okl ds dkj.k NksM+dj lgkjuiqj ekxZ] pdjkSrk ekxZ ;k elwjh ekxZ ij pysaxs rks gfj}kj ugha vk;sxk vkSj vki dgh ds dgh igqap tk;saxsA** blh izdkj ls ;fn vkidks LoLFk jguk gS rks vkidks \_rq dss vuqlkj] vYi ek=k esa vkSj tks vkids fy, fgrdkjh gks] ,sls “kkdkgkjh o ikSf’Vd Hkkstu dks djuk gksxkA blds lkFk vkidks le; ij mBuk] bZ”oj dk /;ku o mikluk] O;k;ke] izk.kk;ke] Luku] lR; cksyuk vkfn dk O;ogkj djuk gksxkA ;fn dksbZ O;fDr bu ckrksa dh mis{kk djs rks og LoLFk ugha jg ldrkA **blh izdkj thou esa lq[kksa dh izkfIr vkSj nq[kksa dh fuo`fr ds fy, lR; o Kku ds ekxZ ij pyuk gksrk gSA** vc lR; D;k gS rks igyh ckr gS fd bZ”oj lR; gS] gekjs ekrk] firk] lxs] laca/kh o gekjs lkekftd cU/kq Hkh lR; gSa] vr% gesa bu lcds izfr lR; vFkkZr~ vknj] lEeku] izse] R;kx] U;k;] i{kikr ls jfgr] lsok] nku] ijksidkj] “kqHkdkeuk vkfn dk O;ogkj djuk gksxkA fdlh dk “kks’k.k djuk] Hkz’V vkpj.k djuk] Nqi dj fdlh ds LokfeRo dks gkfu igqapkuk vkSj vuSfrd dk;Z ls lEifRr vftZr djuk vkfn vuqfpr o vlR; dk;ksZa dh Js.kh esa vkrs gSaA budk ifj.kke bl tUe esa Hkh vkSj ijtUe esa Hkh nq[k o cckZnh ds vfrfjDr dqN ugha gksrkA blh izdkj ;g lalkj ijekRek us lHkh izkf.k;ksa ds lq[k iwoZd thou O;rhr djus ds fy, cuk;k gSA blesa ck/kk Mkyus okys bZ”oj ds vijk/kh gksrs gSa vkSj deZ n.M ds Hkkxh gksrs gSaA bZ”oj }kjk osn esa nh xbZ f”k{kk ds vuqlkj lHkh dks R;kx iwoZd izd`fr o blds inkFkksZa dk miHkksx djuk gSA vko”;drk ls vf/kd laxzg djuk ;k miHkksx djuk vijk/k gS] ,slk osn esa bZ”oj dk vkns”k gSA ftl izk.kh }kjk nwljs izkf.k;ksa dks viuk U;wure Hkkx izkIr djus esa ck/kk vkrh gS] og yksx nks’kh vkSj og O;oLFkk Hkh vizkd`frd o nks’kiw.kZ gksrh gSA

**eueksgu dqekj vk;Z**

izkphu izFkk ds vuqlkj tc xq:dqy esa f”k{kk iwjh dj dksbZ czg~epkjh nh{kk ysrk Fkk rks vkpk;Z mls Hkkoh thou esa **^^lR; on ?keZ pj\*\*** dk mins”k nsrk FkkA ;g mins”k “kk”or~ lR; gSA bldk dksbZ fojks/kh Hkh ugha gSA ijUrq bldk oSfnd er ds dqN yksxksa ds vfrfjDr vU;ksa dks Kku gh ugha gSA vkt dk tks okrkoj.k gS mlesa ;g ekuk tkrk gS fd ;su dsu izdkjs.k vf/kd ls vf/kd /ku dk miktZu djuk gSA ;fn /ku ds miktZu esa lR; dk guu gksrk gS] rks og /ku] /ku ;k vFkZ u gksdj vuFkZ gksrk gSA /ku ls dsoy HkkSfrd lq[k izkIr gksrs gSaA vki edku] dkj] vPNk Hkkstu] oL=] ;k=k o ?kweuk fQjuk dj ldrs gSa vkSj vius cPpksa ds egaxh f”k{kk ns ldrs gSa ijUrq D;k ;gh thou gSA gekjs ;gka thou dk y{; /keZ] vFkZ] dke o eks{k dgk tkrk gSA lcls igys /keZ vkrk gS ftldk fdlh Hkh fLFkfr esa R;kx ugha djuk pkfg;sA osnksa ds egk fo}ku egf’kZ euq us l`f’V ds vkjEHk esa gh vius xzUFk **^euqLe`fr\*** esa ?kks’k.k dj nh Fkh fd tks /keZ dk ikyu djrk gS /keZ mldk ikyu djrk gS tks /keZ dk ikyu ugha djrk /keZ Hkh mldk ikyu ugha djrkA tks /keZ dh guu ;k gR;k djrk gS ogh /keZ mfpr le; ij ml /keZgUrk dh gR;k dj nsrk gSA ;fn fopkj djsa rks vi;”k gksuk Hkh ,d izdkj ls gR;k ds leku gh gksrk gSA vuqfpr rjhdksa ls dek;s x;s /ku ls ;”k izkIr ugha gksrk vkSj le; vkus ij lkjh iksy [kqy tkrh gSA Kkuh o foods”khy yksx tkurs gSa fd fdlh O;fDr ds ikl vf/kd /ku lEifRr gS] rks vf/kdka”kr% mlesa vuqfpr lk/kuksa ls dek;s x;s /ku dk iz;ksx gksrk o gks ldrk gSA vr% ,slk dksbZ dk;Z dHkh fdlh dks ugha djuk pkfg;s ftlls fd orZeku ;k Hkfo’; esa dHkh vi;”k dh fLFkfr iSnk gksA /keZ dk ikyu djrs gq, tks /ku dek;k tkrk gS og oLrqr% vFkZ dgykrk gS tks thou esa lq[k iznku djrk gSA bl /ku ls viuh lkfRod bPNkvksa dks iwjk djus ds lkFk ijksidkj] lsok o nku }kjk ;”k izkfIr dk iz;kl djuk pkfg;sA ;fn ,slk gksrk gS rks bu rhuksa ds gksus ij euq’; nq%[kksa ls fuo`r gksdj eks{k dks izkIr dj ldrk gSA

egf’kZ n;kuUn ds thou dk mnkgj.k gekjs lkeus gSaA mudk lkjk thou lR; vkpj.k dk mnkgj.k gSA mUgksaus lR; dks /kkj.k dj ,d vkn”kZ mifLFkr fd;kA ekrk&firk ds ikl jgdj mUgsa yxk fd og lR; dh xgjkbZ esa ugha igqap ldsaxsA mUgksus e`R;q D;k gS] ;g D;ksa gksrh gS] D;k blls cpk tk ldrk gS] ;fn gka rks dSls vkSj ;fn ugh arks D;ksa ugha\ bu iz”uksa dk mUgsa fdlh ls mRrj ugha feykA mUgksaus firk ls iwNk ;fn f”ko fyax ds :Ik okyh ewfrZ bZ”oj gS rks ;g vius Åij ls pwgksa dks D;ksa ugh Hkxk ikrh\ bldk rks ;gh vFkZ gqvk fd ewfrZiwtk fujFkZd gSA pwgksa dh rks ckr gh D;k] tc eqgEen xtuh us izfl) lkseukFk efUnj o ewfrZ;ksa dks rksM+k rks fdlh ewfrZ us dksbZ izfrjks/k ugha fn[kk;kA buesa rks e/kq efD[k;ksa ds leku Hkh “kfDr ugha gksrh tks mu ij iRFkj Qsadus okys ij >iV iM+rh gSaA egf’kZ n;kuUn dh rdZ o izek.kksa ls foospuk ls ;g d`R; voSfnd vkSj vykHkdkjh dk;Z gSA ;fn ewfrZ bZ”oj ugh arks fQj bZ”oj dk lR; Lo:Ik dSlk gS\ og dSls izkIr gksrk gS\ vkfn vusd iz”uksa ds mRrj muds eu esa mRiUu gq, ijUrq muds lek/kku muds xq:vksa o ekrk&firk ds ikl ugha FksA vr% mUgksaus x`g R;kx dj bu iz”uksa ds mRrjksa dh [kkst dh ftlesa og vUrksxRok lQy gq,A mUgksaus vusd xq:vksa o ;ksfx;ksa rFkk vUrr% eFkqjk ds \_f’k rqY; xq: izKkp{kq n.Mh Lokeh fojtkuUn ljLorh ls osnksa ok brj vk’kZ xzUFkksa dk Kku izkIr fd;k ftlls muds lHkh iz”uksa o “kadkvksa dk mRrj fey x;kA viuh f”k{kk iwjh djus ds ckn mUgksaus lR; dk izpkj fd;k tks fd osn izpkj dk gh Ik;kZ; gSA lR; ds vFkksZaa ds izdk”k ds fy, mUgksaus fo”o izfl) lR;kFkZ izdk”k xzUFk dk iz.k;u fd;kA blds izdk”ku ls lkjs lalkj esa lR; ds vFkksZa dk izdk”k gqvkA egkHkkjr dky ds ckn ls Lokeh n;kuUn ds dky rd izk;% lHkh yksx lR;kFkZ izdk”k esa of.kZr rF;ksa o lR; ls vifjfpr gh jgs vkSj muds thou esa bldk vHkko jgkA lR;kFkZ izdk”k esa ftu lR;ksa dk izdk”k fd;k x;k gS og fdlh ,d er] leqnk;] lekt ;k ns”k ds fy, ugha gS vfirq fo”o ds 7 vjc ls vf/kd tula[;k ds fy, mi;ksxh o tkuus ;ksX; gSA lR;kFkZ izdk”k esa izdkf”kr lR; ds vFkksZa dh fo”o esa LFkkiuk o ikyu ls gh fo”o dk dY;k.k gksxk vkSj loZ= lq[k o “kkfUr dk okrkoj.k fufeZr gksxkA ijLij fojks/kh ekU;rkvksa] ijEijkvksa] jhfr&fjoktksa] ekU;rkvksa rFkk mikluk i)fr;ksa ds gksrs gq, fo”o dk dY;k.k gksuk ,d izdkj ls e`x ejhfpdk gh fl) gks jgk gS o Hkfo’; esa Hkh gksxkA **lHkh erksa ds v/;;u ls ;g irk pyrk gS fd czg~ek.M esa ,d gh loZO;kid bZ”oj gS rFkk lHkh euq’; o izk.kh mlh dh lUrkusa gSaA og lcdk ekrk&firk] vkpk;Z ,oa jktk ds leku gSA mlh dh vkKk dk ikyu djuk gh euq’;ksa dk drZO; o /keZ gSA ,d bZ”oj ds lHkh iq= o iqf=;ksa ds fy, /keZ Hkh ,d tSlk gksuk pkfg;sA ,drk o lekurk esa gh “kfDr gksrh gS vkSj vusdrk o vlekurk esa v”kkfUr] la?k’kZ o nq[k vkfn gqvk djrs gSaA vr% lR; ekxZ ij pyuk lHkh ds fy, mfpr gSA lR; ,d gh gqvk djrk gS] vkSj vlR; vusd gks ldrs gSaA vr% ,d lR; dh igpku djuk lcds fy, vR;ko”;d gSA**

,d fo|kFkhZ lR; xzUFkksa dks i<+dj Kkuh gksrk gS vkSj thou ds lHkh {ks=ksa esa lQy gksrk gSA og oSKkfud] bathfu;j] MkDVj] O;olk;h vkfn gks ldrk gS] **mlh izdkj ls /keZ ds {ks= esa Hkh lR; dks tkudj mldk vuqlj.k djus ls gh thou esa lQyrk feyrh gSA** n”kZu esa dgk x;k gS fd ftu deksZa dks djus ls thou esa vH;qn; gksrk gS vkSj e`R;q gksus ij eks{k dh izkfIr gksrh gS] mu deksZa o thou “kSyh dk uke /keZ gSA vH;qn; o fu%Js;l iznku djus okys deksZa rFkk lR; fdz;k;sa ;k ln~deZ gh gksrs gSaA **vkbZ;s] thou esa lR; ds xzg.k vkSj vlR; ds R;kx dk ozr ysa vkSj vius thou dks lQy cuk;saA**

**&eueksgu dqekj vk;Z**

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

**nsgjknwu&248001**

**Qksu% 09412985121**