**fpUru ls nwj] fpUrk ls Hkjiwj] gekjh thou ;k=k**

vkt ds ekuo dh fLFkfr cM+h fofp= gS] ;g thou ;k=k dfBu ls dfBu gksrh tk jgh gSA ifjokj] iSlk] in dk vHkko ftuds ikl gS os rks fpfUrr gS gh ftuds ikl ;s lc i;kZIr ek=k gS os Hkh fpfUrr gSaA fpUrk dks fprk ls vf/kd gkfudkjd crk;k gS ;g lalkj dh vkt .d ToyUr leL;k cu pqdh gSA vHkko esa og euq"; ftlds ikl mlds Hkko dh iwfrZ dk lk/ku u gks] og ;fn fpfUrr jgrk gS rks mldks mruk nks"kh ugha ekuk tk ldrk] fdUrq og O;fDr tks fdlh oLrq dk og vHkko eglwl dj jgk gks vkSj og oLrq mlds ikl miyC/k gks] fQj Hkh og vHkko esa ft, rks bls nqHkkZX; ;k deaZghurk gh dgk tkuk pkfg,A

bZ'oj us euq"; dks og cgqewY; lEifRr cqf) ds :i esa iznku dh gS] ftldk mi;ksx dj og vusd izdkj ds nq%[kksa] d"Vksa] fpUrkvksa ls cp ldrk gSA ijekRek us mls lkeF;Z fn;k] lk/ku fn, vkSj buds mi;ksx ds fy, Kku Hkh fn;kA budk lgh mi;ksx ugha gksus ds dkj.k thou esa vHkko] nq%[k] d"V vkSj fQj buds gh dkj.k fpUrk ds nyny esa euq"; /kalrk tk jgk gSA fdUrq dsoy fpUrk fdlh ijs'kkuh dk funku ugha gS vfirq mlls eqfDr gsrq fpUru ls gh bu lc ijs'kkfu;ksa dk funku gks ldrk gSA fpUru og iwath gS ftlesa vusd ekxZ gekjs lkeus iz'kLr gks tkrs gSaA fpUru gh og gS tks gekjs thou dk ewY;kadu dj ldrk gS vkSj fpUru ls gh ge viuh thou/kkjk dks eu pkgh fn'kk esa izokfgr dj ldrs gSaA

vkt dk euq"; fpUru ls nwj gS vkSj blhfy, og fpUrk ls Hkjiwj gSA ;g fpUrk gesa fdlh vKkr {kfr gksus] vFkok {kfr gksus dh laHkkouk ds dkj.k] fdlh vKkr Hk; ds dkj.k] ;k eu dh izfrdwyrk ls lacaf/kr ?kVuk ds fopkj ;k O;ogkj ds dkj.k gksrh gSA euq"; Hk;Hkhr gS] fpfUrr gS] fpUrk esa Mwck jgrk gS tks chr x;k ml Hkwrdky ds dkj.k vkSj vkus okys Hkfo"; ls] bl dkj.k og viuk orZeku bu nksuksa ds dkj.k fcxkM+ nsrk gSA

fpUru ds fy, O;ofLFkr] lg;ksxh o lgh fn'kk ds fopkjksa dk laxzg efLr"d esa gksuk t:jh gSA ;fn fopkj gh ugha gSa rks fpUru ml Lrj rd lgk;d ugha gks ldsxkA Js"B o i;kZIr fopkjksa ds fy, Kku o`f) vkSj vusd fo|kvksa dk laxzg vko';d gSA ;g laxzg Lok/;k; ls vFkok lRlax ls izkIr gks ldrk gSA fdUrq vkt Lok/;k; ds uke ij rks fujUrj f'kfFkyrk vkrh tk jgh gSA iqLrdsa] iqLrdky;ksa esa n'kZuh; oLrq ds :i esa ltkdj j[kh gSA cM+s&cM+s okpuky; Lok/;k; o Kku o`f) ds fy, cuk, x, Fks] ftuesa igys vDlj i<+us okyksa dh HkhM+ yxk djrh FkhA vkt muesa ls dbZ cUn gks x,A dqN us vkSj dqN Lo:i /kkj.k dj fy;k gS] vkSj dqN rks ukeek= ds gSa tks dqN v[kckjksa ;k i= if=dkvksa rd lhfeV dj jg x;s gSA

osn dh ,d lwfDr gS **^^Lok/;k; izopukH;ka u izekfnrO;e~A\*\*** vFkkZr Lok/;k; vkSj izopu esa izlkn u djsaA vkt dkSu Lok/;k; dj jgk gS tcfd Kkue;h iqLrdksa dk Lok/;k; thou dks ,d lgh ekxZ fn[kkrk gSA dgk x;k & **vusd 'kal;ksPNsfn ijks{kkFkZL; n'kZda] loZL; us=a 'kkL=a ukLR;/ka ,o l%A** vFkkZr 'kkL=ksa ds v/;;u ls vusd izdkj ds la'k; nwj gks tkrs gSA ftUgsa ge izR;{k :i ls ns[k ugha ikrs mudh Hkh gesa tkudkjh gks tkrh gSA lHkh euq";ksa ds Kku p{kq rks 'kkL= gh gSaA ftuds ikl ;s Kku p{kq ugha gSa os rks vU/ks gh gSaA

dgus dk rkRi;Z ;g fd euq"; ds ikl Kku ugha gS rks thou esa vU/ksjk gh vU/ksjk gS vkSj vU/ksjs esa xyr ekxZ ij tkus dh laHkkouk vf/kd jgrh gSA vU/ksjs ekxZ esa gh fdlh xM~<+s esa fxjus] iRFkj] dkaVksa vkfn ls pksaV yxus dk Hk; jgrk gS] tks nq%[k] d"V vkSj fpUrkvksa dks tUe nsrs gSaA vkt dk euq"; HkkSfrdrk dh pdkpkSa/k esa Kku :ih izdk'k dh vOgsyuk djds vKku :ih vU/ksjs dks gh egRo ns jgk gSA fcuk lgh fpUru ekuoh; thou v/kwjk gSA ;g Hkh /;ku jgs lR;Kku ds vHkko esa fd;k gqvk fpUru Hkh xyr jkg ij ys tk ldrk gSA blfy, Lok/;k; ls thou dks Kkue; cukuk vko';d gSA

Kku dk nwljk vk/kkj lRlax gSA lRlax dk vFkZ lR; dk lax ftlls ;FkkrZrk dk cks/k gks] thou mUufr dk ekxZ tgka ls fn[kkbZ ns] leL;kvksa ds fuokj.k dk tgka Kku feys ogha lRlax gSA lRlax ls Kku o`f) gksrh gS] thou ds vusd my>s gq, iz'uksa dk funku gksrk gS] thou esa lqfopkjksa dk izokg gksrk gSA bl izdkj fpUru ds fy, tks /kjkry pkfg,] tks iwath pkfg, og lRlaxksa ls Hkh izkIr gksrh gSA

lRlax vkSj Lok/;k; ds fcuk thou i'kqor gSA D;ksafd i'kq ds thou esa dksbZ fpUru ugha gksrkA lkekU; :i ls tks dqN mls izkIr gqvk og mldh 'kkjhfjd] HkkSfrd vko';drkvksa dh n`f"V ls i;kZIr gksrk gSA mls vkxs vkSj dqN izkIr djus dh u rks ftKklk gksrh gS u vkus okys dy dh fpUrk gksrh gSA chrs gq, fnuksa dh ;k Hkfo"; dh fpUrk ls og eqDr gksrk gSA fdUrq euq"; dk thou dk gj dne lksp le>dj j[kuk gksrk gSA ogh thou dh mUufr ;k voufr dk dkj.k curk gSA lq[k vkSj nq%[k Hkh mlds fpUru ls gh gksrk gSA blfy, dsoy fpUrk ugha fpUrk eqDr lq[kn thou ;k=k ds fy, ,d vPNs fpUru dh vko';drk gSA gekjs fo}ku iwoZtksa rFkk Kkuh tuksa us /kjksgj ds :i esa vusd izdkj ds lqfopkj gekjs fpUru gsrq lUns'k ds :i esa fn, gSaA 'kkL=dkj us dgk & **izR;ga izR;os{ksr uj%** **pfjrkReu%A fdUuq i'kqfHkLrqY;a fdUuq lRliqj:"kS jhfr**A vFkkZr izR;sd euq"; dks ;g fpUru djuk pkfg, fd mldk thou i'kqrqY; gS ;k lRiq:"kksa ds leku gSA fpUru foghu thou i'kqor gS vkSj ,d Js"B thou dh uhao 'kqHk fpUru] euu ij vk/kkfjr deksZa ij gSA

 ys[kd

 **izdk'k vk;Z**

 lHkkeU=h

 lkoZnsf'kd vk;Z izfrfuf/k lHkk] fnYyh

 eksck- 9826655117

E-Mail : prakasharyamhow@gmail.com