DADHEECH INTERNATIONAL TRADE FOUNDATION

DADHEECH INTERNATIONAL
TRADE FOUNDATION INITIATIVE

वर्ष-1 , अंक-4 , अप्रैल-2021

IMPRINT

kaleidoscope of thoughts and vision

DITF BULLETIN

Get The Latest Scoop
On This Month's Trends

OUR MOTTO
Sharing is Caring

Empowering Ideas

Amalgamation Of Learning

APRIL EDITION

संपादक

डॉ. तरुणा दाधीच

फाउंडर प्रेसिडेंट

देवेश दाधीच

प्रकाशक

शोभा दाधीच

E-mail- dadheech@ditfindia.org

संपादकीय-'अन्तर्चेतना'

'अन्तर्चेतना' एक एहसास है, एक अनुभूति है जो संदर्भित परिस्थितियों में प्रस्फुटित होती है और लुप्त होती जाती है । अन्तर्चेतना भौतिक पदार्थों और परिस्थितियों के साथ बदलाव लेती है और अब समय आया है समूची सृष्टि के बदलाव का । एक अनूठे बदलाव का जो चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से आरंभ होगा। सृष्टि के निर्माण का दिन,प्रतिपदा की प्रभात की सबसे पहली किरण के साथ नव संवत्सर हमारे घर- आंगन और हमारे जीवन में सकारात्मकता लाता है । इस दिन हम एक नए युग में, स्वर्णिम युग में प्रवेश करते हैं। समूची वसुंधरा के वातावरण में बदलाव ?दृष्टिगोचर होता है । हमें चाहिए नव संवत्सर की आगमन की इस भव्य बेला में अपनी चिंतन धारा को , अन्तर्चेतना को विस्तृत करें , उसे ऊंची उठाएं अपने हृदय के द्वार खोल विश्व प्रेम से भरपूर करें । तभी हमारे देश और धरती का कल्याण हो सकेगा । कल्याण की इस कड़ी में हमारे समाज का कल्याण और अनवरत उन्नति हेतु कटिबद्ध डीआईटीएफ टीम ने नए कदम उठाए हैं - डीआईटीएफ का वेबपेज लांच किया गया है जिसे आप यहां देख सकते हैं http://www.ditfindia.org
लिंकडिन पर आईडी बनाई गई है https://www.linkedin.com/groups/12517521

आप सभी परिजनों से अनुरोध है, इसे ज्वाइन करें, जिससे हम विचारों का आदान प्रदान कर सकेंगे जो हमारे समाज को आगे बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं और डीआईटीएफ ने डाटा साइंस और साइबर सिक्योरिटी से संबंधित वर्कशॉप आरंभ की है, जिससे अधिकाधिक लोग लाभान्वित हुए हैं। अभी हाल ही में डीआईटीएफ ने मुंबई दाधीच समाज की नई गठित मैनेजिंग कमिटी का स्वागत किया जिसके कुछ छायाचित्र आप देख सकते हैं।

डीआईटीएफ की वुमन-विंग ने

'महिला दिवस' का आयोजन कर समाज की विभिन्न क्षेत्रों में कर्मठता से कार्य कर रही नारी शक्तियों का परिचय करवाया। डीआईटीआएफ की प्रतिबद्धता अवश्य ही समाज को एक नया रूप प्रदान करेगी नव संवत्सर के आगमन पर हार्दिक मंगलकामनाएं।

नव संवत्सर का पर्व है, नव है यह आगाज नव किसलय है, नवजीवन है, नव है यह विश्वास।।

शुभम् भवतु।

संपादक की कलम से.....

डॉ.तरूणा दाधीच
मुख्य संपादक

सेहत के लिए फायदेमंद है ऑर्गेनिक फूड

-अशोक शर्मा ,भीलवाड़ा
(आप संयुक्त निदेशक पद कृषि विभाग से अभी हाल ही में रिटायर्ड हुए हैं।)
धरती धन एग्रो टेक प्रा.लिमिटेड आप प्रसिद्ध एग्रीकल्चर कन्सलटेंट हैं।

संपूर्ण विश्व में बढ़ती हुई जनसंख्या एक गंभीर समस्या है बढ़ती हुई जनसंख्या के साथ भोजन की आपूर्ति के लिए मानव द्वारा खाद्य उत्पादन की होड़ में अधिक से अधिक उत्पादन प्राप्त करने के लिए तरह-तरह की रासायनिक खादों जहरीले कीटनाशकों का उपयोग से भूमि की उर्वरा शक्ति खराब हो जाती है साथ ही वातावरण प्रदूषित होता है तथा मनुष्य के स्वास्थ्य में गिरावट आती है।

प्राचीन काल में मानव स्वास्थ्य के अनुकुल तथा प्राकृतिक वातावरण के अनुरूप खेती की जाती थी जिससे जैविक और अजैविक पदार्थों के बीच आदान-प्रदान का चक्र (पारिस्थितिकी तंत्र निरन्तर चलता रहा था जिसके फलस्वरूप जल भूमि वायु तथा वातावरण प्रदूषित नहीं होता था। भारत वर्ष में प्राचीन काल से कृषि के साथ-साथ गौ पालन किया जाता था जिसके प्रमाण हमारे ग्रांथों में प्रभु कृष्ण और बलराम हैं जिन्हें हम गोपाल एवं हलधर के नाम से संबोधित करते हैं अर्थात कृषि एवं गोपालन संयुक्त रूप से अत्याधिक लाभदायी था जोकि प्राणी मात्र व वातावरण के लिए अत्यन्त उपयोगी था। परन्तु बदलते परिवेश में गोपालन धीरे-धीरे कम हो गया तथा कृषि में तरह-तरह की रसायनिक खादों व कीटनाशकों का प्रयोग हो रहा है जिसके फलस्वरूप जैविक और अजैविक पदार्थों के चक्र का संतुलन बिगड़ता जा रहा है और वातावरण प्रदूषित होकर मानव जाति के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है। अब हम रसायनिक खादों जहरीले कीटनाशकों के उपयोग के स्थान पर जैविक खादों एवं दवाईयों का उपयोग कर अधिक से अधिक उत्पादन प्राप्त कर सकते हैं जिससे भूमि जल एवं वातावरण शुद्ध रहेगा और मनुष्य एवं प्रत्येक जीवधारी स्वस्थ रहेंगे।

जैविक कृषि से उत्पादित सब्जियाँ

भारत वर्ष में ग्रामीण अर्थव्यवस्था का मुख्य आधार कृषि है और कृषकों की मुख्य आय का साधन खेती है। हरित क्रांति के समय से बढ़ती हुई जनसंख्या को देखते हुए एवं आय की दृष्टि से उत्पादन बढ़ाना आवश्यक है अधिक उत्पादन के लिये खेती में अधिक मात्रा में रासायनिक उर्वरको एवं कीटनाशक का उपयोग करना पड़ता है जिससे सीमान्य व छोटे कृषक के पास कम जोत में अत्यधिक लागत लग रही है और जल भूमि वायु और वातावरण भी प्रदूषित हो रहा है साथ ही खाद्य पदार्थ भी जहरीले हो रहे हैं।

इसलिए इस प्रकार की उपरोक्त सभी समस्याओं से निपटने के लिये गत वर्षों से निरन्तर टिकाऊ खेती के सिद्धान्त पर खेती करने की सिफारिश की गई जिसे प्रदेश के कृषि विभाग ने इस विशेष प्रकार की खेती को अपनाने के लिए बढ़ावा दिया जिसे हम जैविक खेती प्रचार-प्रसार कर रही है।जैविक खेती ऐसी खेती जिसमें दीर्घकालीन व स्थिर उपज प्राप्त करने के लिए कारखानों में निर्मित रसायनिक उर्वरकों कीटनाशियों व खरपतवारनाशियों तथा वृद्धि नियन्त्रक का प्रयोग न करते हुए जीवांशयुक्त खादों का प्रयोग किया जाता है तथा मृदा एवं पर्यावरण प्रदूषण पर नियंत्रण होता है।

स्वस्थ का सीधा रिश्ता डाइट से है। लोग अब तेजी से ऑर्गेनिक फूड अपना रहे हैं। इसे सेहत के लिहाज से काफी अच्छा माना जाता है। ऑर्गेनिक फूड के पहलुओं के बारे में जानकारी दे रहे हैं

क्या है ऑर्गेनिक फूड

ऑर्गेनिक फूड वे फूड आइट्म होते है जो केमिकल-फ्री होते हैं। इनमें किसी तरह के पेस्टिसाइड्स या रासायनिक खाद इस्तेमाल नहीं होती। इन फल और सब्जियों की उपज के दौरान उनका आकार बढ़ाने या वक्त से पहले पकाने के लिए किसी तरह के केमिकल का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इसे जैविक खेती भी कहा जाता है। ऑर्गेनिक फूड ऑर्गेनिक फार्म में उगाए जाते हैं। वैसे आम फूड आइटम्स और ऑर्गेनिक फूड आइटम्स के बीच फर्क कर पाना मुश्किल है क्योंकि रंग और आकार में ये एक जैसे ही दिखते हैं।

ऐसेपहचानें

बाजार में तमाम तरह के फल और सब्जियां उपलब्ध हैं जो देखने में कुछ ज्यादा ही फ्रेश लगते हैं लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि वे ऑर्गेनिक हैं। ऑर्गेनिक फूड आइटम्स सर्टिफाइड होते हैं । इन पर सर्टिफाइड स्टिकर्स लगे होते हैं । इनका स्वाद भी नॉर्मल फूड से थोड़ा अलग होता है। ऑर्गेनिक मसालों की गंध नॉर्मल मसालों की तुलना में तेज होती है। इसी तरह ऑर्गेनिक सब्जियां गलने में ज्यादा टाइम नहीं लेतीं। जल्दी पक जाती हैं।

ये हैं खासियतें

ऑर्गेनिक फूड्स में आमतौर पर जहरीले तत्व नहीं होते क्योंकि इनमें केमिकल्स पेस्टिसाइड्स ड्रग्स प्रिजर्वेटिव जैसी नुकसान पहुंचाने वाली चीजों का इस्तेमाल नहीं किया जाता। आम फूड आइटम्स में पेस्टिसाइड्स यूज किए जाते हैं। ज्यादातर पेस्टिसाइड्स में ऑर्गेनो-फॉस्फोरस जैसे केमिकल होते हैं जिनसे कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

ऑर्गेनिक फूड सेहत के लिए काफी फायदेमंद हैं। पारंपरिक फूड के मुकाबले ऑर्गेनिक फूड आइटम्स में 10 से 50 फीसदी तक अधिक पौष्टिक तत्व होते हैं। इसमें विटमिन, मिनरल्स, प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन भी ज्यादा होते हैं। इनमें मौजूद न्यूट्रिशंस दिल की बीमारी माइग्रेन ब्लड प्रेशर डायबीटीज और कैंसर जैसी बीमारियों से बचाते हैं।

ऑर्गेनिक फार्म्स में उपजाए जाने वाले फलों और सब्जियों में ज्यादा ऐंटि-ऑक्सिडेंट्स होते हैं क्योंकि इनमें पेस्टिसाइड्स नहीं होते इसलिए ऐसे पोषक तत्व बरकरार रहते हैं जो आपकी सेहत के लिए अच्छे हैं और आपको बीमारियों से बचाते हैं।

ये शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और स्किन में निखार लाने में मदद करते हैं। ये शरीर में चर्बी नहीं बढ़ने देते क्योंकि ऑर्गेनिक फूड को प्रोसेस्ड करते वक्त सैचुरेटेड फेट का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इनसे मोटापा नहीं बढ़ता। ये सुरक्षित भी लंबे समय तक रहते हैं।

ऑर्गेनिक फूड में आम तरीके से उगाई जानेवाली फसल के मुकाबले ज्यादा पोषक तत्व होते हैं क्योंकि इन्हें जिस मिट्टी में उगाया जाता है, वह अधिक उपजाऊ होती है। ऑर्गेनिक खेती शुरू करने से पहले जमीन को 2 साल के लिए खाली छोड़ा जाता है ताकि मिट्टी में पहले से मिले पेस्टिसाइड्स का असर पूरी तरह खत्म हो सकते। इस वजह से इन उत्पादों में विटमिन और मिनरल अधिक होते हैं।

आजकल लोगों में ऐंटि-बायॉटिक को लेकर प्रतिरोध बढ़ रहा है। इसकी वजह जरूरत न पड़ने पर भी ऐंटि-बायॉटिक लेने के अलावा उन चीजों का सेवन भी है जो हम खाते हैं क्योंकि उन्हें खराब होने से बचाने के लिए ऐंटि-बायॉटिक दिए जाते हैं। जब हम ऐसी चीजों को खाते हैं तो हमारा इम्यून सिस्टम कमजोर होता है। ऑर्गेनिक फूड्स की वजह से इस नुकसान से हम बच जाते हैं।

ऑर्गैनिक फूड का फायदा बरकरार रखें

ऑर्गैनिक फूड खेतों में प्राकृतिक खाद और शुद्ध पानी का प्रयोग करके उगाए जाते हैं,सही तरीके से पकाने पर ही ऑर्गैनिक फूड फायदा करते हैं। अगर आप ऑर्गैनिक सब्जियों से जंक फूड (पित्जा बर्गर फ्रेंच फ्राइज आदि या तला-भुना खाना बना रहे हैं तो उसके पोषक तत्व भी कम हो जाएंगे। ऑर्गैनिक फूड को ऑइली बनाकर या इन्हें जंक फूड में तब्दील करके इसके मिनरल्स और विटमिन को नष्ट न करें । पिछले कुछ वर्षों में ऑर्गेनिक फूड में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। जो लोग ऑर्गेनिक फूड पैदा कर सकते हैं वे ऑर्गेनिक खेती ही कर हैं क्योंकि यह न केवल स्वयं के लिए बल्कि पर्यावरण के लिए भी फायदेमंद है।

जैविक खेती के फायदे

कृषकों की दृष्टि से लाभ

- भूमि की उपजाऊ क्षमता में वृद्धि हो जाती है।
- सिंचाई अंतराल में वृद्धि होती है।
- रासायनिक खाद पर निर्भरता कम होने से लागत में कमी आती है।
- फसलों की उत्पादकता में वृद्धि।
- बाज़ार में जैविक उत्पादों की मांग बढ़ने से किसानों की आय में भी वृद्धि होती है |

मिट्टी की दृष्टि से

- जैविक खाद के उपयोग करने से भूमि की गुणवत्ता में सुधार आता है।
- भूमि की जल धारण क्षमता बढ़ती हैं।
- भूमि से पानी का वाष्पीकरण कम होगा।

पर्यावरण की दृष्टि से

- भूमि के जल स्तर में वृद्धि होती है।
- मिट्टीखा द्य पदार्थ और जमीन में पानी के माध्यम से होने वाले प्रदूषण में कमी आती है।
- कचरे का उपयोग खाद बनाने में होने से बीमारियों में कमी आती है।
- फसल उत्पादन की लागत में कमी एवं आय में वृद्धि
- अंतरराष्ट्रीय बाजार की स्पर्धा में जैविक उत्पाद की गुणवत्ता का खरा उतरना

For others

- ऑर्गेनिक फूड पर्यावरण के अनुकूल है इसलिए यह पौधों और जानवरों की विविधता को अधिक बढ़ावा देता है।
- ऑर्गेनिक फूड में हाइड्रोजनीकृत वसा जो हृदय के लिए हानिकारक मानी जाती है नहीं होती है। कार्बनिक भोजन में उच्च स्तर के एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो हृदय रो अल्जाइमर रोग और यहां तक कि कैंसर के कुछ रूपों को कम करने में मदद करते हैं।
- ऑर्गेनिक दूध में पर्याप्त मात्रा में ओमेगा -3 फैटी एसिड होता है जो स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है।
- अजैविक आहार जो अपना प्राकृतिक स्वाद खो देते हैं के विपरीत जैविक आहार अपने मूल स्वाद को बरकरार रखता है।
- ऑर्गेनिक पालक गोभी आलू और लेट्यूस का चुनाव करना बेहतर है क्योंकि इनमें मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस जैसे स्वस्थ खनिज के उच्च स्तर होते हैं।

स्वस्थ खाओ और सुरक्षित रहो !

कविताएँ

नवोदित प्रतिभा

-मायु व्यास
आप ब्रिगेड पब्लिक स्कूल हैदराबाद की कक्षा ४ की छात्रा हैं।

यादें

यादो के कुछ पन्ने, आँखों में आँसू ला देते हैं,
तो कभी खुशियों की दुनिया में ले जाते है।
कभी रोना, कभी हँसना,
तो कभी बड़ी - बड़ी मुसीबतो में फँसना।
मम्मी का प्यार , दादी की कहानियाँ,

पापा की शिक्षा और भाई की रक्षा।

मैं बेटी हूँ

मैं बेटी हूँ ,
कोई फालतू चीज नहीं।
जो पेटी में लपेटी हों ॥
भगवन बेटी उसी को देता है,
जिसके पास उसे सँभालने की औकात है।
बेटी भगवान की तरफ से एक छोटी सी सौगात है॥
चाहे वो कितनी भी कुरूप है,
आखिर वो भगवान का रूप है।

Financial Planning using Mutual Funds

-Ravi Dayma
Head – Compliance & Risk and Company Secretary,
Mahindra Manulife Mutual Fund

'Planning', a very common term used by each one of us at various stages of life. As a student, we plan our studies keeping examinations as the goal; As an employee, we plan our work keeping various timelines in mind; As a homemaker, a lot of planning is required to manage household expenses within a given budget, etc. However, we don't give much attention to the concept of 'Financial Planning', which has become one of the important priorities in today's world. A lot has changed in last few years, standard of living and expectations in life has increased multifold. Bank account savings, FDs, Gold and Real estate have become traditional investment options and may not be sufficient to meet various goals in our lives. All these factors make us believe the importance of financial planning in today's era. A misconception that the financial planning is only for those who have extra savings or income needs a clarity. In simple terms, financial planning is planning or managing your finances to help achieve your short, medium and long term goals and dreams which includes planning to buy a mobile phone to plan higher education and weddings of your children. Financial Planning is a wider topic which not only includes investment planning but also insurance, tax, estate planning etc. I will try to cover an important contributor of the financial planning which is Mutual Funds.

Since last few months, I am sure each one of you would be hearing this tagline – 'Mutual Funds Sahi Hai' which is being promoted by a few famous Indian cricketers. If you carefully analyze these ads, different cricketers are promoting this campaign giving different messages. Eg. Retirement Planning, Aggressive strategy, Short Term needs, Performance Tracking etc. So the key message coming from this campaign is that you can't ignore mutual funds while doing financial planning. Let's understand Mutual Funds using some FAQs:

What is Mutual Fund?

Mutual Fund is an investment vehicle where money is collected from multiple investors and the collected corpus is invested into various asset classes like listed equity shares, bonds, debentures etc. These mutual fund schemes are managed by professionals who do a thorough research and analysis before investing funds into the market.

How many mutual fund schemes are available in the market?

There are multiple mutual fund schemes available in the market. However, these mutual fund schemes are classified into various categories depending upon their unique objectives and characteristics. Broadly, they are classified as under:

1. Equity Oriented Schemes – These schemes invest large portion of their corpus into listed equity shares. Under this main category, there could be various sub-categories available in the form of different mutual fund schemes. Eg. Diversified, Large Cap, Mid Cap, Large & Mid Cap etc., Selection of shares/stocks is done by the professional fund managers on the basis of these characteristics of schemes. In terms of the risk rating, these schemes carry higher risk as compared to the other categories due to high volatility in the stock market and also carry potential to deliver higher returns. Tax Saving schemes (commonly known as ELSS schemes) which are generally used for claiming tax deduction under 80C of Income Tax Act also falls under Equity category and investment in these schemes have a lock-in period of 3 years.

2. Debt Oriented Schemes – These schemes invest major portion of their corpus into Debt (bonds, debentures etc.), Money Market (Commercial papers, certificate of deposits etc.) and Government Securities. These schemes are generally carry lower risk as

compared to the equity oriented schemes as they invest in relatively stable or lower volatile market.

3. Hybrid Schemes – These schemes generally invest in multiple asset classes and helps in balancing the overall investment portfolios of the investors. Eg. A mutual fund scheme investing in a combination of Equity and Debt instruments OR a mutual fund scheme investing into debt, equity and gold asset classes.

All Mutual Fund companies (commonly known as Asset Management Companies) launch / have launched various mutual fund schemes under the above referred categories. Hence, one can select a scheme under a specific category for investment after doing a comparison and analysis of all similar category schemes available in the market.

What is SIP?

SIP – i.e. Systematic Investment Plan is a mode of regular investments into mutual fund schemes at a fixed frequency (mostly 'Monthly') where on a predetermined/chosen date, a fixed amount is debited from investor's bank account and invested into the mutual fund scheme selected by the investor. Such investments through SIP continues for a specified period as maybe decided by the investor and the investor may also request discontinuation of SIP at any given point of time.

What is the minimum amount required to invest in mutual funds?

Minimum investment amount to start a SIP in mutual fund can be as low as Rs. 500 per month.

Are the returns provided by mutual funds guaranteed?

No. Mutual Funds never commit or provide guaranteed returns.

Can I invest into mutual funds directly OR I need to go to a Distributor/Financial Advisor only?

Investors who take investment decisions independently, can invest directly into mutual fund schemes by visiting respective mutual funds' online portal OR they can visit their offices (list of which is generally available on mutual funds' websites). While investing directly, investors should select "Direct Plan" option which means there is no distributor / advisor involved in this transaction. Those investors who prefer a third party assistance in selection of mutual funds or for the execution part, may approach distributors having a AMFI Registration Number (ARN Code). These distributors do not charge any fees from the investors and earn commission directly from the Mutual Funds.

How Mutual Funds can help in achieving financial planning goals?

Everyone has financial goals that are unique to them and their financial needs. You may want to own a home, a bigger car or fund your child's education or have a financially protected retirement. Your goals may be a mix of short-term, mid-term and long-term goals. These goals, in turn, determine the amount of savings you need to create and how you need to invest to attain the desired goal amount.

Whatever your goals might be, there are mutual funds to help meet them. The mutual fund basket has something for everyone whether you are a conservative or aggressive investor, have a short-term and long-term goal and have a small or large amount to invest. You can use different kinds of mutual funds with different investment objectives to reach your goals.

After ascertaining your risk appetite and your goals, you may choose different categories of mutual funds to start SIPs and select tenure of these SIPs depending upon the investment horizon (Long / Medium / Short Term). It is also important to reassess your investments at regular intervals. This reassessment exercise includes tracking of performance of your existing investments and decide changes, if any, are required in the existing portfolio.

Further, it is always good to cultivate a habit of savings amongst youngsters at an early age and hence they should always be advised to start SIPs from their first salary cheque.

Conclusion

I have tried to cover a few basic concepts about mutual funds in this article. But it is difficult to cover all aspects of mutual funds in a single article. I am sharing a link below which can help in clarifying few more concepts about mutual funds and related aspects. Contents on this website are also available in 'Hindi' language, you may choose the language option from the dropdown menu at the top.

https://www.mutualfundssahihai.com/en

औरत

– अंकिता कुदाल
(आप सी.ए. फाइनल की छात्रा हैं
और लेखन में रुचि रखती हैं।)

आज फिर से कलम उठाई हैं,
औरत तुझे न जाने कब रिहाई है,

सीता के आंसू , द्रौपदी की चित्कार,
निर्भया की पीड़ा और दामिनी पर अत्याचार,
लक्ष्मी के साहस और उस मां की पुकार,
जिसके गर्भ में किया उसकी कन्या का संहार।

तुम छुडा देते हो उसकी पढ़ाई,
बिन पूछे कर देते हो उसकी विदाई,
वो चाहे बोझ हो या धन पराया,
पर बुढ़ापे में उसी ने तुम्हें गले लगाया।

हर बार काला या सांवला बोलकर,
उसे नीचा दिखाया,
फिर काली माता को पूजकर,
उनके प्रसाद चढ़ाया
कभी घर की लक्ष्मी को सम्मान नहीं दिलाया,
पर दीवाली को धूमधाम से मनाया।

रजस्वला में वह तुम्हें अपवित्र दिखाई दी,
परन्तु उसकी पीड़ा क्यों कभी सुनाई ना दी,
रात को बाहर निकली तो चाल चलन की दुहाई दी,
कपड़े छोटे पहने तो वह तुम्हें बेशर्म दिखाई दी।

आज भी वहीं सवाल है जो
युगों से चला आया,
औरत को सम्मान कब मिलेगा
यह मुझे अब तक समझ ना आया?

ग्रह-गोचर एस्ट्रो

-पण्डित नारायण भारद्वाज
(भारद्वाज एस्ट्रो वास्तु सेंटर,मुबंई)

अक्सर लोगों की शिकायत होती है कि, हमारे बनते-बनते काम बिगड़ जाते हैं। या फिर कुछ ऐसा होता है कि, काम रुक जाते हैं जिसकी वजह से हमारे जीवन में तनाव और परेशानियाँ बढ़ने लगती हैं। अगर इसकी वजह जानने की कोशिश करें तो ऐसा कुंडली में मौजूद ग्रहों के कारण होता है। बता दें कि, कुंडली में मौजूद कोई भी ग्रह राशि परिवर्तन से पहले व्यक्ति को शुभ-अशुभ फल देने लगते हैं। इसके अलावा जब किसी राशि में किसी ग्रह के गोचर का अंतिम समय चल रहा होता है तो वह भी अगली राशि में जाने से पहले फल देने लगता है।

सरल शब्दों में समझाएं तो, मान लीजिये कि, सूर्य अभी मकर राशि में है और अगले पांच दिनों में वो कुंभ राशि में प्रवेश कर जायेगा। ऐसे में सूर्य व्यक्ति को मकर राशि के साथ-साथ कुंभ राशि का फल भी देने लग जायेगा। ऐसे में सलाह दी जाती है कि, जब किसी व्यक्ति की कुंडली में किसी महत्वपूर्ण ग्रह का राशि परिवर्तन होने वाला हो तो उसे जानकार ज्योतिषियों से सलाह और जानकारी लेकर ग्रह दोष और पीड़ा को दूर करने के उपाय कर लेने चाहिये।

औषधीय स्नान का महत्व और नियम

अगर कुंडली में कोई ग्रह शत्रु राशि या नीच राशि मे बैठकर आपको शारीरिक या मानसिक कष्ट दे रहा है तो ऐसी स्थिति में रत्न (नग) भूल से भी धारण नहीं करना चाहिए बल्कि उसके स्थान पर उस ग्रह से संबंधित औषधि स्नान करना चाहिए और यह उस ग्रह से संबंधित वार को करना चाहिए।

औषधि स्नान की विधि

जिस ग्रह से संबंधित औषधि स्नान करना है उसके दिन से एक दिन पहले रात को उसकी औषधि को जल में भिगो दें। अगले दिन उस वार को जिससे सम्बन्धित ग्रह है उसी ग्रह के मंत्र से जल में अंगुली घुमाते हुये 108 बार मंत्र को बोल कर जल को अभिमन्त्रित करें। इसके उपरांत स्नान करना आरम्भ करें और इसी मंत्र का मानसिक जाप स्नान के समय भी करते रहें।

सूर्य ग्रह के लिए औषधि स्नान

सूर्य- अगर सूर्य ग्रह कुंडली मे शत्रु राशि या नीच अवस्था मे बैठकर आपको रोग व समस्या दे रहे हैं तो निम्न औषधि को शनिवार रात्रि में तांबे के बर्तन में भिगोकर रखें और रविवार की सुबह इस जल में निम्लिखित मंत्र बोलते हुए अनामिका अंगुली घुमाएं तो जल अभिमंत्रित हो जाएगा। उसके उपरांत इसी जल को लगभग एक लीटर साफ जल में मिलाकर स्नान करें।

औषधि- बेल की जड़, लाल फूल ,मुलहठी,केसर व देवदारू।
मंत्र-ॐ ह्री घ्रणि सूर्याय नमः
चंद्र ग्रह के लिये औषधि स्नान

अगर जन्म कुंडली में चंद्र ग्रह अशुभ प्रभाव डाल रहा है तो रविवार को चाँदी के बर्तन में औषधि को भिगोकर रख दें और सोमवार को औषधि से निम्नलिखित मंत्र द्वारा अभिमंत्रित करके स्नान करने पर ग्रह से संबंधित रोगों व कष्टो का निवारण होता है।

औषधि- खिरनी की जड़, सिप्पी, सफेद चंदन और पंचगव्य। सभी सामग्री को उबालकर छान लें और ठंडा होने पर निम्लिखित मंत्र बोलते हुए १०८ बार अंगुली घुमायें और स्नान करें:

मंत्र – ॐ सोम सोमाय नमः

मंगल ग्रह के लिए औषधि स्नान
सोमवार रात्रि में तांबे के पात्र में औषधि को भिगो दें और मंगलवार की सुबह उबालकर थोड़ा ठंडा होने पर निम्लिखित मंत्र से अभिमंत्रित करके स्नान करें:

औषधि- अनंत मूल, देवदारू, लाल चंदन और गुडहल के पुष्प।

मंत्र- ॐ अं अंगारकाय नमः

बृहत् कुंडली से जानें ग्रहों की शांति के कुछ अन्य बेहद सरल सटीक उपाय

बुध ग्रह के लिए औषधि स्नान

अगर कुंडली मे बुध ग्रह शारीरिक व मानसिक कष्ट देने वाला हो तो मिट्टी के एक बर्तन में सभी सामग्री को मंगलवार की रात्रि में भिगो दें और बुधवार को उस संपूर्ण सामग्री को निम्लिखित मंत्र से 108 बार अभिमन्त्रित करके तथा इसी मंत्र का मानसिक जाप करते हुये स्नान करें:

औषधि- विधारा की जड़ अच्छे से कूट कर, गाय का थोड़ा सा गोबर, कमल गट्टा, छोटा सा कोई हरा फल, शहद और थोड़े से चावल

मंत्र- ॐ बुं बुधाय नमः

बृहस्पति ग्रह के लिए औषधि स्नान
अगर कुंडली मे बृहस्पति ग्रह के कारण कष्ट हो रहा हो तो निम्न वस्तुओं को बुधवार की रात्रि में सोने या पीतल के बर्तन में भिगोकर रख दें और बृहस्पतिवार की सुबह औषधि से भरे जल को नीचे दिए गए मंत्र से अभिमंत्रित करके स्नान करें:

औषधि- हल्दी, चमेली, शहद, मुलेठी और गिलोय

मंत्र- ॐ बृं बृहस्पतये नमः

शुक्र ग्रह के लिए औषधि स्नान

अगर कुंडली मे शुक्र ग्रह शत्रु क्षेत्री या नीच अवस्था में बैठकर कष्ट दे रहा है तो तो निम्न औषधि को गुरुवार की रात्रि में चाँदी के पात्र में भिगो दें और शुक्रवार की सुबह निम्नलिखित मंत्र अभिमंत्रित करने बाद स्नान करने पर लाभ होगा:

औषधि- इलायची, सफेद कमल, मेंसिंल और केसर

मंत्र- ॐ शुं शुक्राय नमः

शनि ग्रह के लिए औषधि स्नान
शनि ग्रह अगर कुंडली मे पीड़ा दे रहा है तो शुक्रवार की रात्रि में एक लोहे के बर्तन में निम्लिखित सामग्री को भिगोकर रख दें। अगले दिन शनिवार की सुबह नीचे दिए गए मंत्र को बोलते हुए अंगुली जल में घुमाएं और इस अभिमंत्रित जल से स्नान करें:

औषधि- काली उड़द, काले तिल, लौंग और कोई भी सुगंध वाला फूल

मंत्र- ॐ शं शनैश्चराय नमः

राहु ग्रह के लिए औषधि स्नान
अगर कुंडली में राहु ग्रह शत्रु क्षेत्री या नीच अवस्था मे बैठके कष्ट दे रहा है तो निम्न औषधि व मंत्र द्वारा अभिमंत्रित करके बुधवार की शाम या शनिवार की सुबह स्नान करने से ग्रह से संबंधित कष्टो से मुक्ति मिलती हैं। औषधि को भिगो कर रखने और स्नान के लिए लोहे का बर्तन उपयोग में लें:
औषधि- तिल, नागबेल, लोबान या कस्तूरी, तिल, मोती, गजमद, लोध्र फूल

मंत्र- ॐ रां राहवे नमः

केतु ग्रह के लिए औषधि स्नान
अगर कुंडली मे केतु ग्रह अशुभ अवस्था मे बैठकर कष्ट दे रहा है तो निम्नलिखित औषधि को उबालकर छान लें और से 108 बार अभिमन्त्रित करके शनिवार या बुधवार को स्नान करने से केतु ग्रह से संबंधित कष्टो से निजात मिलती हैं व निमलखित मंत्र से अभिमन्त्रित करके लाभ ले सकते हैं:

औषधि- लोबान, सरसों, देवदारू

मंत्र- ॐ कैं केतवे नमः

विशेष सावधानी- उपरोक्त औषधि स्नान के बाद साबुन का प्रयोग ना करें, तभी आपको इसका समुचित लाभ प्राप्त होगा।

हम आशा करते हैं कि, ऊपर बताये गए उपयोग को करके आपको अपनी कुंडली में मौजूद अशुभ ग्रह को शांत करने और उसके दुष्प्रभाव को कम करने में मदद अवश्य प्राप्त होगी।

-रजनीश दाधीच
(टीजीटी – संस्कृत केन्द्रीय विद्यालय गांधीनगर
सीमा सुरक्षा बल, कूचबिहार (पश्चिम बंगाल)

ऋतुराज !

हे ऋतुराज! यदाऽगच्छसि त्वम्,
वहति पवनं मन्दं - मन्दम् ।
ग्रीष्मारम्भे त्वमागच्छसि,
क्लान्तजनानां नश्यति कष्टम् ॥

तवागमने महान् उत्सव:,
वनेषु भवति पल्लवस्फुटनम् ।
आम्रविटपेषु कूजन्ति कोकिला:
सृजन्ति कर्णे मधुरं - मधुरम्

पुष्पे - पुष्पे नाना भ्रमरा:,
चिन्वन्ति पुष्पेभ्य: मधुरपरागान् ।
प्रकृति: कुर्वती नवश्रृंगारम्,
सूचयति ऋतुराजागमनम् ॥

हे ऋतुराज! यदाऽगच्छसि त्वम् ।

-श्री आसोपा
(आप आदित्य बिडला ग्रूप से
रिटायर्ड अधिकारी हैं।)

भारत की नारी

तू ही शक्ति तू ही शिवा है
तू ही राधा तू ही जनक दुलारी है।
धन्य हुआ ये भारत जिससे
तू ही वो झांसी की रानी है।
तुझे बनाना है भविष्य जग का
तू भारत की नारी है।

तू ही माँ तू ही बेटी है
तू ही प्रेयसी पत्नी है।
तू ही बहन है तू ही ननद
चाची और भाभी है।
जग का हर रिश्ता ह तुझसे
तू सबकी खुशियो की चाभी है।
तुझे बनाना ह भविष्य जग का
तू भारत की नारी है।

तू ही रौनक तू ही रोशनी
तू ही ह किलकारी घर की
तू ही त्योहारो की हंसी ठिठोली है
महके जिससे घर आंगन
तू ही वो फुलवारी है।
तुझे बनाना ह भविष्य जग का
तू भारत की नारी है।

तू ही विध्वंसक तू ही रचियता
तू ही सरस्वती तू ही दुर्गा काली है।
तू ही इतिहास जग का
तू ही भविष्य की लाली है।
समझ ना खुद को बेचारी
तू तो सब पर भारी है।
तुझे बनाना ह भविष्य जग का
तू भारत की नारी है।

Flowers

-Mr. Umesh sharma
(Educationist and composer
english verse)

Each flower has its own aroma and colours as your soul

Vibrant clouds give them shade
having always new goal.
New rising Sun of every day is
welcomed by these beautiful buds
and flowers.
Flowery beds deliver its message of
Continuity in the Universe.
Mirthful love and Generous kindness
Fulfill the meaning in life
with full of offers.
Angel's blessing and pleasing
Mother Earth maintain
The fabulous colours.

CHARITY BEGINS AT HOME

-Anjali Vyas

(she is a British Council Certified IELTS Trainer by profession and Hon. Joint Secretary of Multiple Sclerosis Society Of India, Pune Chapter.)

My father has a habit of carrying lots of toffees or chocolates with him, whereever he goes.. work, market, bank, temple.. everywhere.. He makes sure that he gives them to everybody of his acquaintance , children on his way and even the ones at the local shops. Its his way of thanking people, enjoying life and acknowledging everybody's effort , be it a vegetable vendor or a mechanic.

And so I decided to continue the legacy (and not being modest) and spread those smiles and a simple act of kindness . I commute through bus everyday and thank both the conductor and the driver by offering them chocolates. One should see the smile they have on getting those small candies even. To them, all that matters is people acknowledging their work and dedication. A conductor stands for hours and a driver lets us to our destination safely.

We all should(and am sure many people do) do such small yet beautiful acts to spread joy.

Its not just satisfying but a very powerful way to keep humanity and happiness alive.

ऐसे मजेदार तथ्य, जो आपका ज्ञान तो बढ़ाएंगे ही आपको गुदगुदाएंगे भी। पेश हैं दुनिया भर के ऐसे ही रोचक तथ्य-

1. दो केलों में 90 मिनट तक कड़े व्यायाम करने के लिए ऊर्जा होती है। केले को खुशी देने वाला फल भी कहा जाता है।

2. जो लोग जल्दी शरमा जाते हैं वे अधिक दयालु और विश्वसनीय होते हैं। हमारे दिमाग में अच्छी यादों से ज्यादा बुरी यादों को याद रखने की क्षमता होती है।

3.बाएं हाथ से काम करने वाले लोग दांए हाथ से काम करने वाले लोगों की तुलना में कम्प्यूटर गेम्स और खेलों में ज्यादा तेजी से काम करते हैं।

4.सिर्फ एक घंटे तक भी अगर हेडफोन का इस्तेमाल कर लिया जाए तो आपके कानों में बैक्टीरिया 700 गुना ज्यादा बढ जाते हैं।

5. आपकी लंबाई साधारण तौर पर आपके पिता पर जाती है जबकि दिमागी क्षमता, भावनात्मक मजबूती और शरीर की बनावट मम्मी पर।

6.काम करते समय खुद से बातचीत करने से ध्यान भटकना कम होता है।

7. 30 से 35 मिनट की पढ़ाई के बाद 10 मिनट का ब्रेक लेने से पढ़ा हुआ याद रखने का सबसे कारगर तरीका है।

8.आपके दोस्त आपकी जरूरत हैं। उनके साथ होने से होने से आपके शरीर की क्षमता 75 प्रतिशत तक बढ जाती है।

9. जो लोग दूसरों की मदद करने में खुशी महसूस करते हैं उनकी उम्र लंबी होती है और उन्हें कम मानसिक दबाव होता है।

10. जब आप खुश होते हैं आप गाने की धुन का आनंद उठाते हैं और अगर आप दुखी होते हैं तो आप गीत के शब्दों को समझते हैं।

Kids Corner

By Falak dadheech
Studying in 6th standard

Sudoku -4

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Answer key of Suduko-3

4	3	5	2	6	9	7	8	1
6	8	2	5	7	1	4	9	3
1	9	7	8	3	4	5	6	2
8	2	6	1	9	5	3	4	7
3	7	4	6	8	2	9	1	5
9	5	1	7	4	3	6	2	8
5	1	9	3	2	6	8	7	4
2	4	8	9	5	7	1	3	6
7	6	3	4	1	8	2	5	9

सम्मानीय बन्धुओं से आग्रह है बुलेटिन के लिए
अधिक से अधिक रचनाएँ प्रेषित करें।

यह पत्रिका निःशुल्क है, परिजनों को भी भेजें और
नए पहलुओं से परिचय करवाएं।

E-mail- dadheech@ditfindia.org