

## विचार बिन्दु

आत्मा एक चेतन तत्त्व है, जो अपने रहने के लिए उपयुक्त शक्ति का आश्रय लेता है और एक शरीर से दूसरे शरीर में जाता है। भौतिक शरीर इस आत्मा को धारण करने के लिए विवश होता है। -गोटे

## सर्दी में अमृत समान है गर्म दूध का सेवन

संकर बीतते-बीतते ठंड ने अपने पैर पसार लिए हैं। सम्पूर्ण देश इस समय सर्दी की चपेट में है। उत्तर भारत में कड़ाके की ठंड पड़ रही है, जिससे लोग थर-थर कांप रहे हैं। चीन में कोरोना कहर ढा रहा है। भारत में भी कोरोना से सतर्कता बरती जा रही है। सर्दी की बीमारियां भी घर-घर में फैल रही हैं। ऐसे में गर्म दूध का सेवन लोगों को राहत पहुंचा सकता है। रात में गर्म दूध का सेवन किसी औषधि की तरह काम करता है। दूध हर उम्र के लोगों के लिए अमृत समान है। दूध स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक और संपूर्ण आहार है। गर्म दूध के सेवन से कई फायदे मिलेंगे। दूध को गर्म करने से इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व कई गुना बढ़ जाते हैं।

आयुर्वेद में गर्म दूध के अनेक फायदे बताये गए हैं। विशेषकर सर्द मौसम में गर्म दूध का सेवन करना सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। एक स्टडी के मुताबिक हर रोज एक गिलास गर्म दूध पीने से स्वास्थ्य बेहतर रहता है। दूध में लौह अथवा हल्दी को मिलाकर पीने से कई लाभ हो सकते हैं। एक स्टडी रिपोर्ट के मुताबिक दूध और लौह कई सारे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। दूध फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, आयोडीन, विटामिन-ए, डी, से भरपूर होते हैं तो वहीं लौह में कार्बोहाइड्रेट, आयरन, सोडियम की अच्छी मात्रा मौजूद होती है।

आयुर्वेद के अनुसार हल्दी मिला दूध अपने एंटी बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों के कारण बैक्टीरिया को पनपने नहीं देता। साथ ही शरीर के दर्द में आराम देता है। हाथ पैर व शरीर के अन्य भागों में दर्द की शिकायत होने पर रात को सोने से पहले हल्दी वाले दूध का सेवन करें। अच्छी नींद, वजन कम, सर्दी-खांसी दूर, ब्लड सर्कुलेशन आदि का कार्य भी करता है। लौह वाले दूध के लिए बताया जाता है यह गले के लिए फायदेमंद, शरीर में एनर्जी, कब्ज की समस्या से राहत, मुंह की बदबू दूर करने में सहायक और दांतों के दर्द से राहत का काम करेगा।

सर्दी हो या गर्मी दूध स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक और संपूर्ण आहार है। यह किसी अमृत से कम नहीं है। दूध में पाए जाने वाले पोषक तत्व इसे एक संपूर्ण आहार बनाते हैं। इंटरनेशनल डेयरी जर्नल की एक रिपोर्ट के मुताबिक जो लोग रोजाना कम से कम एक गिलास दूध पीते हैं वे हमेशा मानसिक

और बौद्धिक तौर पर बेहतर स्थिति में होते हैं। शाकाहारी हो या मांसाहारी, बच्चा हो या बुजुर्ग सभी वर्ग के लोग दूध सेवन कर सकते हैं। ब्रिटेन की राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा के अनुसार गाय का दूध और उससे बनी चीजें, जैसे पनीर, दही, मक्खन बड़ी मात्रा में कैल्शियम और प्रोटीन प्रदान करते हैं, जो संतुलित आहार के लिए जरूरी हैं।

कैल्शियम और प्रोटीन के अलावा दूध में कई तरह के विटामिन पाए जाते हैं। यह विटामिन ए और डी का बेहतर स्रोत है। आयुर्वेद के अनुसार गाय का दूध सबसे अधिक पौष्टिक होता है। दूध आपको भूख को शांत कर आपको मोटापे से भी छुटकारा दिलाने में बहुत सहायक होता है। दूध अपने आप में एक सम्पूर्ण आहार है। इससे हड्डियां मजबूत होती हैं और दिमाग तेज होता है। इसीलिए घर के बड़े-बुजुर्ग से लेकर डॉक्टर्स तक रोजाना दूध पीने की सलाह देते हैं।

भारत को कभी सोने की चिड़िया कहा जाता था क्योंकि यहाँ दूध दही की नदिया बहती थी। दूध हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का जतन रखता है और सभी प्रकार के पौष्टिक तत्व पहुंचाता है जिसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, फॉस्फोरस, आयोडीन, आइरन, पोटेसियम, फोलेट्स, विटामिन ए, विटामिन डी, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी 12, प्रोटीन, स्वस्थ फैट आदि शामिल हैं।

ये बहुत ही ऊर्जायुक्त आहार होता है जो शरीर को तुरंत ऊर्जा उपलब्ध कराता है क्योंकि इसमें उच्च गुणवत्ता के प्रोटीन सहित आवश्यक और गैर-आवश्यक अमीनो एसिड और फैटी एसिड मौजूद होता है। भारत का विश्व दुग्ध उत्पादन में 18 प्रतिशत हिस्सा है। भारत की ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करने में कृषि के बाद डेयरी उद्योग की प्रमुख भूमिका है। भारत में कुल दूध का यहाँ 17 प्रतिशत से भी ज्यादा उत्पादन किया जाता है।

-अतिथि सम्पादक,  
बाल मुकुन्द ओझा,  
(वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार)



पंडित अनिल शर्मा

### राशिफल शनिवार 31 दिसम्बर, 2022

पौष मास, शुक्ल पक्ष, नवमी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2079, रेवती नक्षत्र दिन 11:47 तक, परिछ योग प्रातः 8:19 तक, कौलव करण सांय 6:34 तक, चन्द्रमा दिन 11:47 से मेघ राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-धनु, चन्द्रमा-मीन, मंगल-वृष, बुध-मकर, गुरु-मीन, शुक्र-मकर, शनि-मकर, राहु-मेघ, केतु-तुला राशि में।

आज रविव्योग दिन 11:41 से आरम्भ होगा। आज श्री हरि जयन्ती है। पंचक दिन 11:47 तक है।

सर्वश्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ 8:37 से 9:54 तक, चर 12:29 से 1:47 तक, लाभ-अमृत 1:47 से 4:22 तक।

राहूकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 7:20, सूर्यास्त 5:39

**मेघ** मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। मन:स्थिति ठीक रहेगी। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**सिंह** अटक हुए कार्य बनने लगे। नवीन नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। व्यावसायिक सफलता से मनोबल ऊंचा रहेगा। अटक हुआ धन प्राप्त होगा।

**धनु** घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी।

**वृष** आर्थिक/वित्तीय मामलों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। दिन के मध्यान्ध परचत अनावश्यक धन खर्च हो सकता है। अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है।

**कन्या** महत्वपूर्ण कार्यों को दिन के आरम्भ से करने का प्रयास करें। दिन के मध्यान्ध परचत अष्टम भाव में चन्द्र शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। यात्रा में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

**मकर** परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**मिथुन** व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

**तुला** परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे।

**कुंभ** व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। चलते कार्यों में प्रगति होगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। अटक हुआ धन प्राप्त होगा। आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है।

**कर्क** नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। चलते कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**वृश्चिक** विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। मन का भय दूर होगा। स्वास्थ्य में सुधार होगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**मीन** मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति में सुधार होगा। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आवश्यक कार्य योजना/सुधार करने लगे। आर्थिक समस्या का समाधान होगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

## निरीह निम्न व निम्न-मध्यम, आय-वर्ग कर दाता

अखबार में छपी एक खबर के अनुसार भारत सरकार का वित्त मंत्रालय आयकर की दरों में कुछ बदलाव करने की सोच रहा है। क्या सरकार सोते से एकदम जागी, कि आयकर की दरों/श्रेणियों में कुछ बदलाव करना आवश्यक है? क्या कार क्रय, घर क्रय, प्लॉट क्रय और हवाई विदेश यात्रा में शामिल व्यक्ति कोई टैक्स नहीं भरता? सच्चाई से परे है, आयकर न सही अन्य टैक्स तो उन मुद्दों पर देता ही है।

यह त्रासदी है इस देश की जिससे आयकर लेना है उनसे अथवा उनके किसी वय या प्रतिनिधि संस्था से कोई फीड बैक लेते हैं चार्टर्ड अकाउंटेंट को किसी संस्था से। क्या गरीब तबका अपनी कोई सोच नहीं रखता? सरकार की सोच तो राजस्व अधिक से अधिक एकत्रित करने की होती है, उनकी बला से चाहे कोई कितना ही व्यर्थ हो? विगत कुछ सरकारों में यह देखा गया है कि आय कर हो अथवा जी एम टी, कोई लाजिकल सोच और सर्वे आधारित व्यवस्था नहीं। आर्थिक सर्वे थोते और वास्तविकता से परे होते हैं। जीएएमटी की दरें भी अव्यवहारिक? इतनी ऊंची दर लोगों को बेईमानी करने को बाध्य करती है।

व्यक्ति कोई उद्योग, नौकरी, बिजनेस आदि करता है अपना और अपने परिवार के भरण पोषण के लिए, न कि सरकार को पोषित करने के लिए। एक विश्व विश्वविद्यालय का प्रोफेसर विगत वर्षों में अपने एक बच्चे को किसी अच्छे बिजनेस स्कूल अथवा मेडिकल, इंजीनियरिंग/टेक्नोलॉजी इंस्टिट्यूट में नहीं पढ़ा पाया अपने वेतन के धन से। फिर उससे कनिष्ठ लोगों की तो बिसाल क्या? इसलिए सरकार से मेरा पहला सवाल है कि नामी गिरामी शिक्षा के केंद्र

किसके लिए खोले हैं? निश्चित ही धनाढ्य वर्ग के लिए इसमें कोई संशय नहीं। इस विचार से इस लेख के मेरे पाठक सहमति ही व्यक्त करते नजर आएंगे।

अब बात करते हैं अभी तक लागू आयकर की दरें और श्रेणियों की। मैं सबसे निम्न और ठीक उससे ऊपर की श्रेणी की तरफ ही पाठकों का ध्यान आकर्षित करने का प्रयास करूंगा। वर्तमान में पहली श्रेणी ढाई लाख से पांच लाख की है और उस पर आय का कर है 5 प्रतिशत। ढाई लाख वार्षिक आय पर कोई टैक्स नहीं। इससे बड़ी मेहरवानी सरकार की और क्या हो सकती है? न जीने दे डीके से और न मरने दे। वित्त मंत्री यदि इस वर्ग पर भी कुछ प्रतिशत और टैक्स बढ़ा दें, तो कौन रोकेगा वाला है? फिर 5 लाख से 10 लाख आय वर्ग पर आयकर की दर उछल कर 20 प्रतिशत है, श्रेणी में ऐसी उछाल और उसकी दर मैंने अपने 55 वर्ष के प्रोफेशनल जीवन में पहली बार देखी। सरकार ने ही एक गरीब की वार्षिक आय गरीब कहलाने के लिए 8 लाख तक निश्चित कर रखी है। अर्थात् 5 लाख से 3 लाख अर्धिका मैं पूछना चाहता हूँ कि क्या ऐसा गरीब पहले 5 प्रतिशत आय कर 5 लाख तक और फिर बाकी 3 लाख पर 20 प्रतिशत आय कर भरता है? वित्त मंत्री अथवा प्रधान मंत्री से यह आग्रह करता हूँ कि वे जनता और विशेष कर निम्न और निम्न-मध्यम आय वर्ग को इस बात समुचित स्पष्टीकरण कर संतुष्ट करें, क्योंकि यह समूह सबसे बड़ा है आय वर्ग की दृष्टि से। निम्न और ठीक उससे ऊपर मध्यम आय वर्ग विशेष कर वेतन भोगी निरीह प्राणी है जितना चूसना हो सरकार चूस ले। यह वर्ग सदैव चुसता रहा है। अभी कुछ समय पूर्व अखबार में एक खबर छपी थी कि देश में 4 करोड़ गरीब बड़



प्रो. डॉ. वीर बहादुर सिंह

गये। आश्चर्य जनक खबर थी। सरकार के गरीबों के लिए अमानित प्रोग्रामों के चलते गरीब घटने की बजाय बढ़े कैसे? और जनप्रतिनिधियों की संपत्ति एक ही कार्य काल में तिगुनी तक किस फॉर्मूले से बढ़ जाती है? जनता द्वारा टैक्स नहीं भरने के अनौचित्य तो वे बताते नहीं देखते परन्तु उन्होंने अपने साथी सांसद और विधायकों की संपत्ति में इजाफा और स्वतः टैक्स नहीं भरने की व्याथा कभी प्रकट नहीं की ऐसा करना क्या आवश्यक नहीं है?

एक सम्पादकीय में मैंने पूछा था कि चार करोड़ गरीब देश में कैसे बड़े, कहाँ से आये। इस बाबत मेरा दृष्टिकोण अलग है। ये वे नए गरीब थे जो मध्यम आय वर्ग से निम्न आय वर्ग और फिर धीरे दे खिसक कर गरीब श्रेणी में दाखिल हो गए। ऐसा लोगों का खिसकना पार्टी इन पावर के लिए हितकारी होता है क्योंकि गरीब बनते ही सरकार के अनेक प्रोग्राम का उसे लाभ मिलना आरम्भ हो जाता है और वह सरकार का मोस्ट बफादार और उस पर पार्टी विशेष का पक्का वोट बैंक है न अच्छी स्क्रीन, अपना वर्चस्व कायम रखने के लिए।

ऐसा नहीं है कि सभी लोग इसी

प्रकार सीढ़ी उतरते हों। तथाकथित धनाढ्य और उद्योगपति सीढ़ी ऊपर ही चढ़ते हैं नीचे नहीं उतरते। जब तक कि व्यवसाय में दिवाला न निकल जाय लेकिन ऐसा कम ही होता है। देश के गणमान्य अर्थशास्त्रियों से अनुरोध है कि वे अपनी विषय विशेषज्ञता से हम जैसे अनाड़ी और अर्न्धज्ञ व्यक्ति को संतुष्ट करने की कृपा करें।

वर्तमान परिस्थितियों में 10 लाख की वार्षिक आय पर जीरो आय कर होना समय की मांग है। अन्यथा केंद्रीय सरकार को अगले चुनाव के बाद सोचने के लिए जनता द्वारा आज से कही अधिक समय उपलब्ध कराने की सम्भावना कहीं न बना दे? मंहंगाई आसमान छू रही है, पेट्रोल डीजल के भाव और बिजली की दरें असामान्य रूप से लाजिकल न होकर बहुत अधिक हैं। जीवन उपयोगी सभी वस्तुएं सामान्य व्यक्ति के लिए दूषर होती जा रही हैं। केवल दाल, सब्जी फल आदि की दैनिक मूल्यों में कमी के डिब्बे पीटना सरकार बंद करे।

आम आदमी दाल और पतली तरकारी खा कर काम चला लेता है लेकिन इनके अलावा और भी अनेक खर्चे परिवार के लिए करने होते हैं। बाजार में उपभोक्ता के लिए कीमतें उसकी पहुँच से या तो बाहर हो चुकी हैं या होने जा रही हैं।

सोशल मीडिया पर यह डिमांड जोर पकड़ रही है कि आय कर के विषय में एक बृहत समिति सभी श्रेणियों की आयकर दाताओं की बने और वहाँ पर सभी आयकर सम्बन्धी पहलुओं पर संवाद के बाद आय पर कर दरों का निर्णय हो।

पहला सुझाव है कि सरकार अपने खर्चे कम करे, जितने भी इल्लॉजिकल संस्थाएँ बना रही हैं उन्हें तत्काल प्रभाव से बंद किया जाना जरूरी है। जिनमें कई

न्याय व् आयोग, किसान, विधि कृषि लागत व् उत्पाद मूल्य, आदि, जब पहले से ही भारी भरकम भौमकाय मंत्रालय व् सम्बंधित विशालकाय सचिवालय और उनके निदेशालय मौजूद हों फिर इस अनावश्यक संस्थानों की क्या जरूरत? सांसद और विधायकों की संख्या 25 से 30 प्रतिशत तक 2024 के चुनाव से ही कम की जावे। आवागमन और संचार साधनों के विकास से एक जन प्रतिनिधि अब कहीं अधिक विस्तृत क्षेत्र को संभाल सकता है। जब देश जनप्रतिनिधियों पर दो सी अरब प्रतिवर्ष खर्च कर रहा है, इसलिए जन प्रतिनिधियों की पेंशन तुरंत बंद हो और इनके वेतन भते आदि की आय इनकम टैक्स परिधि में लाई जावे।

प्रधान मंत्री की कृपा सभो वेतन भोगियों को पुरानी पेंशन पुनः लागू कर नई पेंशन स्कॉम को सरकार समर्थित उसमे जमा धन राशि सम्बंधित प्रदेशों/विभागों को वापिस करे और तत्पश्चात पेंशन टैक्स फ्री की जावे।

हमें स्वर्गाय हेमवती नंदन बहुगुणा जैसा मुख्यमंत्री और मोरारजी भाई जैसा प्रधान मंत्री चाहिए जो विलासता और उच्च देश जनप्रतिनिधियों पर कड़े कराराधान कर राजस्व अर्जित करे, तथा सामान्य व् निचले वर्ग के आर्थिक और सामाजिक सार के उथान पर कार्य करे।

सामान्यतः और हैड टू माउथ रहने वाले लोगों की जिंदगी से सरकार खेलना छोड़े। जब तक देश की निचले और निम्न-मध्यम आय के लोगों को आर्थिक दशा नहीं सुधरेगी तब तक जिंदगी तो लोग जियेंगे लेकिन खुशहाल नहीं कहलायेंगे, क्योंकि अत्याधुनिक सुविधाएँ छोटे और मध्यम आय वर्ग के किसी काम की नहीं। अभी इतना ही।

प्रो. डॉ. वीर बहादुर सिंह,  
पूर्व कुलपति एवं डेप्युटी चिफ एम.पी.ए.टी उदयपुर

### गौशाला को 90 किंवटल चारा दिया

बहरोड़/नीमराना, (नि.सं.)। अलवर जिले के नीमराना कस्बे के नजदीकी बाबा शरणानाथ गौशाला खेड़ी कांटी में भारत विकास परिषद शाखा बहरोड़ द्वारा लगभग 90 किंवटल चारा व गौशाला कर्मचारियों को 25 कंबल आदि गम कपड़े उपलब्ध कराए। गौशाला प्रबंधक पहाड़ी नाथ ने बताया कि गौशाला में चारे का अभाव होने की वजह से उन्होंने भाभाशाहों को अवगत कराया जिससे भारत विकास परिषद शाखा बहरोड़ अध्यक्ष कृष्ण कुमार, पूर्व अध्यक्ष प्रेम सेन, संगठन मंत्री राजेश मेहता, कोषाध्यक्ष राकेश, गो भक्त सुरेंद्र यादव तथा गौशाला स्टाफ के महिला, पुरुष एवं बच्चों को 25 कंबल सहित टोपे व स्वेटर आदि गम वस्त्र देते हुए 77945 रुप का लाभ 90 किंवटल चारा गायों के लिए उपलब्ध कराया गया।

## पंजाब के मुख्यमंत्री मान जैसलमेर पहुंचे

जोधपुर/जैसलमेर, (का.सं.)। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान शुक्रवार दोपहर जैसलमेर पहुंचे। वे अपने परिवार के साथ जैसलमेर निजी यात्रा पर घूमने आये हैं। वे जैसलमेर

■ शनिवार को मान परिवार एयरपोर्ट से चंडीगढ़ के लिए रवाना हो जाएगा

के चांघन स्थित खजूर के बागान में बने डेट फॉर्म में रुके। भगवंत मान के साथ उनकी पत्नी और परिवार के सदस्य हैं।

जैसलमेर पहुंचने पर प्रोटोकॉल के तहत जिला कलेक्टर टीना डाबी ने उनकी अगवानी की। शनिवार को मान परिवार एयरपोर्ट से चंडीगढ़ के लिए



जैसलमेर पहुंचने पर जिला कलेक्टर टीना डाबी ने मान परिवार की अगवानी की।

रवाना हो जाएंगे। डेट फॉर्म हाउस के आर्यमन ने बताया कि पंजाब के मुख्यमंत्री बनने के बाद भगवंत मान पहली बार जैसलमेर आये हैं।

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान गुरुवार को जोधपुर पहुंचे। आज दोपहर बाद जैसलमेर के लिए रवाना हो गए। वे बीकानेर - नागौर सड़क मार्ग से जोधपुर आए। यहां से सीधे उम्मेद भवन पैलेस में रुके।

कुछ देर आराम के बाद उन्होंने जोधपुर के उम्मेद भवन पैलेस की विजिट भी की। उसके साथ उनकी पत्नी व परिवार के सदस्य हैं। इस दौरान मान ने मीडिया से भी दूरी बनाए रखी। आम आदमी पार्टी के स्थानीय नेताओं को भी उनके कार्यक्रम की जानकारी नहीं थी। शाम को कड़ी सुषमा में उन्होंने मेहरानगढ़ किला भी देखा।

## करौली में रोज बिक रही है आठ से दस क्विन्टल गजक

गजक जयपुर, दिल्ली, अहमदाबाद के अलावा पाकिस्तान, चीन, श्रीलंका, रूस, अमेरिका तक पहुंच रही है

करौली, (नि.सं.)। सर्दी के दिनों में बिकने वाली करौली की मशहूर तिल की गजक विदेशों तक पहुंच रही है।

हर शहर में वैसे तो मिठाइयों और गजक बिकती है लेकिन करौली की सर्दी के दिनों में बिकने वाली गुड तिली, गुड शक्कर के साथ बनने वाली गजक यही जिले और राज्य में ही नहीं विदेशों तक नाम कमा रही है वैसे तो यहां गजक बनाने वालों की संख्या कम है लेकिन बेचने वालों की संख्या करीब 40 से 50 लोग सर्दी के दिनों में ठेला और दुकान लगाकर गजक बेचते हैं। ठेले और दुकानों से प्रतिदिन करीब आठ से 10 किंवटल गजक 150 रुपये किलो से लेकर 400 रुपये किलो तक के भाव से बिकती है। प्रतिदिन करीब 2 से करीब 2.50 लाख रुपए की गजक बिकती है गौरतलब यह है कि करौली की गजक इतनी प्रसिद्ध हो चुकी है कि करौली जिले आस-पास के जिलों और राजस्थान के बड़े शहरों



करौली में तिल की गजक बनाना अनवर भाई का परिवार।

जयपुर, दिल्ली, अहमदाबाद के अलावा विदेशों पाकिस्तान, चीन, श्रीलंका, रूस, अमेरिका तक

करोली की गजक इन सर्दी के दिनों में पहुंचती है। यहां 15 से 20 परिवार गजक बनाने का काम

करते हैं लेकिन खासतौर से अनवर गजक और मौला गजक के नाम से बिकने वाली गजक सबसे अधिक प्रसिद्ध गजक है। जिनके यहां शुगर फ्री भी गजक बनाकर बेची जा रही है। जिसको शुगर की बीमारी वाले लोग भी इन सर्दी के दिनों में गजक का आनंद लेते हैं इसके अलावा जमील गजक, वसीम गजक भण्डार, संत गजक, जलाल गजक, नूरा गजक के नाम से गजक बाजार में बिक रही है।

गौरतलब यह है कि तिल से निर्मित गजक बहुत मेहनत से बनती है यहां के अनवर गजक के नाम से प्रसिद्ध गजक वाले के यहां पहुंचकर संवाददाता ने जाकर पूरी जानकारी ली और उनके बनाने के कारखाने पर पहुंचकर गजक बनाते हुए अनवर खान और उनके पुत्रों सहित कर्मचारियों को कैमरे में कैद किया जिनकी मेहनत सराहनीय है जो प्रतिदिन प्रातः ही मेहनत कर गजक बनाते हैं और दिन में ठेला लगाकर बाजार में बेचते हैं।

## सर्दी में गाजर से एक एकड़ में डेढ़ लाख तक की इनकम हो जाती है : राकेश

श्रीगंगानगर, (नि.सं.)। गंगानगर को राजस्थान का पंजाब, राजस्थान का अन्नदाता और अन्न का कटोरा भी कहा जाता है। इंदिरा गांधी नहर ने इस रेगिस्तानी जिले की तकदीर बदली और सिंचित होकर दोमट मिट्टी ने गेहूँ, चना और गन्ना खूब उपजाया। बदलते दौर में अब यहां के किसान परंपरागत खेती से मुनाफे की खेती की ओर रुख करने लगे हैं।

गाजर किसान अपनी उपज लाते हैं। रेट पता किया तो खरीदार ने कहा इस वक्त 9 से 11 चल रहा है। यहां हर दिन करीब साढ़े 7 हजार टन गाजर की बिक्री होती है।

पंजाब के रूपनगर गांव में रहने वाले किसान राकेश बेनीवाल साधुवाली गाजर मंडी में मिले। राकेश ने बताया कि वह श्रीगंगानगर से 50 किलोमीटर दूर पंजाब-राजस्थान बॉर्डर के गांव रूपनगर (पंजाब) में रहते हैं। गंगानगर के खवा गांव तक उनके खेत हैं। रूपनगर पंजाब में है और खवा गांव गंगानगर में हैं। 11 साल से गाजर उगा रहा हूँ। पंजाब और राजस्थान में जमीनें (खेत) लीज पर लेकर खेती की है। 2020 में तो 100

यहां घुलाई मशीनें लगा रखी हैं। यहां 5-6 वर्कर गाजर धोने का काम करते हैं। इसके बाद इन्हें बोरों में भरकर ट्रैक्टर से साधुवाली मंडी के लिए रवाना कर देते हैं। इन दिनों गाजर का सीजन है। ऐसे में अकेले राकेश बेनीवाल के खेतों से रोजाना दो से तीन टॉली गाजर साधुवाली मंडी पहुंच रही है।

श्रीगंगानगर में पानी की पर्याप्त मात्रा के कारण यह गाजर बेहद लाल और रसीली होती है। अपनी मिठास और रंग के कारण गंगानगरी गाजर की देशभर में डिमांड है। खेत से निकली सारी गाजर गंगानगर (इंदिरा गांधी नहर) के पास इकट्ठी कर लेते हैं।

की खेती 3 महीने में फसल तैयार जाती और इसमें अच्छी इनकम भी मिल रही थी। गाजर की खेती से 3 महीने में 70 हजार से डेढ़ लाख तक की इनकम हो जाती है। गाजर बेट और रेट अच्छा मिल जाए तो किसान की आय दोगुनी-तीन गुनी हो सकती है। राकेश ने बताया कि सर्दी के वक्त गाजर से एक एकड़ में डेढ़ लाख तक की इनकम हो जाती है। इस वक्त हर महीने 10 लाख तक का प्रॉफिट हाथ आ जाता है।

राकेश ने बताया कि बीज तैयार करने के दौरान जो गाजर वेस्टेज के रूप में निकली उसी से 80 हजार का फायदा हो गया। इसके बाद गाजर की खेती की तरफ मेरा रूझान बढ़ गया।