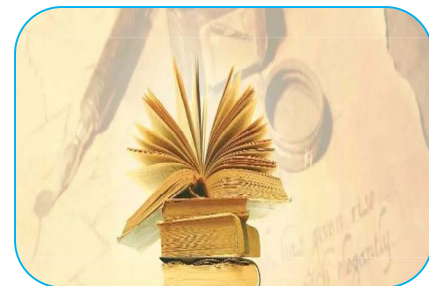




fglnh l kfgR; srgkl ds ewy L=kr , oarRo

MKW nqkbrh fl g
, l koi k&fglnh] vk; zefgyk fMxh dkyt] 'kgtgkijA

iækf.kd ,oa ikFkfed Lrj ij ewy&jpuk; gh fglnh l kfgR; srgkl ds ewy L=kr gð fdUrq buds vfrfjDr tks l puk; j vU; LFkkuka ls iklr gksh gð mUga Hkh xkSk Lrj ij fglnh LkfgR; srgkl ds ewy L=kr dh l kexh ds vrxzr "kkfey djrs gA ikphu Hkkjrh; bfrgkl ds L=kr cgpe[kh gkrs gA vc bu L=krka dk mi ; kx l kfgR; ds bfrgkl eafd; k tkus yxk] fo"kskdj dykvka ds bfrgkl eA LFkkiR; dyk] fp=dyk] l xhrdyk] e.kefirZdyk vkfn dk mi ; kx bfrgkl gh ugh] l kfgR; ds v/ ; ; u ds crk] fd; k tkus yxk gA budh Hkh fxurh l kfgR; ds bfrgkl ds ewy L=krka ea



dh tk, xhA nqk tk, rks l cl s vf/kd egRoimkz ,oa iækf.kd ewy L=kr dh l kexh jpukdj }kjk dffkr vUr l k; gkrs gð ml ds i"pkr-ml ; q eafy[k x; k l kfgR; vkrk gA bl ds ckn ds ; q eafy[k l kexh dk mi ; kx vUr eafd; k tkrk gA l æu jkts us ikphu vj] e/; dkyhu fglnh l kfgR; dh ewy l kexh , oa L=kr ds : i ea fuEukdr rF; ka dk mYys[k fd; k g& dfooYk l xg] i wbrhZ l kfgR; ; okYkka kfgR; ; HkDrekY l kfgR; ; i f"peh l kfgR; ; thouh l kfgR; ; vU; xBFkka ea vk, m)j.k] njckjh xBFk] vU; l kEinK; d xfk rFk f"kyk] k vkfnA¹vk- jkeplnz "kQy fglnh l kfgR; ds vkfndky ds iklr ewy L=krka ds ckjs eafy[kk g% ^bl dky dh tks l kfgR; d l kexh iklr gð ml ea l s dQ vl inX/k gS vj] dQ l inX/k gS ^fglnh l kfgR; dk bfrgkl % idj.k&1 i- 3/A vk- gtkjih d kn f}onh ds fucak l xg ^"kkcd ds Ony^ ds fucl/k ^gekjs ij kus l kfgR; ds bfrgkl dh l kexh] ^ l dr dk l kfgR; ^ vj] ^ ij kuh i kFk; k^ ea vkfndky] HkFDrdky vj] jhfrdky ds v/ ; ; u grqftu ewy L=krka dh l kexh dh t: jr gksh gð ml dk mYys[k fd; k gA ; s l kexh fuEufyf[kr g&^tSu vj] ck] vi Hkzk dk l kfgR; ; d"ehj ds "kka vj] nf{k.k rFk i wZ ds rka=d dk l kfgR; ; mRrj vj] mRrj&i f"pe ds ukFkka dk l kfgR; ; oS.ko vkxe] ij k.k] fucak&xfk] i wZ ds i PNUUk ck] &oS.koka dk l kfgR; ; vj] fofok yscd dFkVka dk l kfgR; ; ¼- 92&93/A

fglnh ds vk/kqud l kfgR; srgkl dh ewy l kexh dh L=kr bl dky eajph xbz jpuk; j gS ftudk ge vUr% l k; l kexh ds : i ea mi ; kx djrs gA vkt ckg; l k; ; l kexh ds : i ea nsk&fonSk ea Nih os l Hkh i l rda gA ftudk fdUgha u fdUgha : i ka ea jpuk vj] jpukdj ij i Hkko i Mf k gA vk/kqud fglnh l kfgR; srgkl dh jpuk ea , d QSkU vnkSk½ py i M k gS fd ge ewy L=krka dks fl QZ fonSk Hk'kkvka ds l kfgR; &vkypuk l s yrs gA vj] bl rjg v/ ; ; u ds igys gh , d l kpk rS kj dj yrs gA ; g xyr gA LFkkuh; Hk'kd L=krka ds vfrfjDr vR; r iækf.kd l kexh l dr] ikfy] i dr] vi Hkzk] vjch&Qkj l h rFk r yxk] rfey] ey; kye] cxyk] mfm+k dUUM- ejkBh vj] xqjkrh ea Hkh ik; h tkrh gA bl l kexh ds mi ; kx l s fglnh dk tks l kfgR; srgkl fy[kk tk, xk] og vf/kd iækf.kd] l kFkd vj] egRoimkz gskA Hkkjrh; l kfgR; srgkl dkj dks bl vj] /; ku nsus dh t: jr gA

fglnh l kfgR; srgkl dh jpuk dsfy, ftu ewy rRoka dh vko"; drk gkrh gS os gh Hkkj rh; l kfgR; ds bfrgkl ds y[ku ds fy, Hkh t: jh gA ; s ewy rRo g& l kfgR;] l dfr] ijEi jk] bfrgkl] /ke&n"ku] euq; v[s ml dk l ekt v[s Hkk'kk ,oa l kfgR; dk bfrgkl A vk- jkeplnz "kDy us fglnh l kfgR; ds bfrgkl y[ku ds fy, oLrqrrk] l keftdrk] , srgkl drk v[s oSkfud tS s c[qu; knh rRoka dk mYy[k fd; k gA l kfgR; ds bfrgkl ds bu vk/kkjHkr rRoka ds ckjs ea tc rd dkbZ bfrgkl dkj viuh u; h /kkj.kk; j fodfl r ugha djrk rc rd og , d l kfkZd] ikef.kd bfrgkl x[k dk fueZk ugha dj l drkA tks bfrgkl &y[kd bu ckrka ij 0; ofLFkr <x l s fopkj ugha djrs gA muds bfrgkl &x[k ^ehy dk iRFkj^ ugha cu ikrA vk- jkeplnz "kDy] vk- gtkjh i d kn f} onh v[s jkefoykl "kekZ vkfn us u; h /kkj.kk vka dks fodfl r djrs gq fglnh l kfgR; dk bfrgkl fy[kk gS bl hfy, os l Hkh vPNs Jskh ds bfrgkl dkj ekus tkr s gA "kSk us , d k ugha fd; k] ij j.kkeLo: i muds x[k dky ds i dk g ds l kfk l ekr gks x, A fopkj fd; k tk, fd , d k D; ka gq/k rks irk pysk fd bu vu dku d fglnh l kfgR; ds bfrgkl &x[kka ds jpuk dkj ka ds fd l h u, vo/kkj.kk vka dks fodfl r ugha fd; k Fkka vk- jkeplnz "kDy us l kfgR; dks n[k dh turk dh fp=ofYk dk i frfcEc ekuk gA turk dh fp=ofYk ds cnyko ds l kfk l kfgR; ds Lo: i ea cnyko vkrk gA i k jEHk l s vUr rd ^blgha fp=ofYk; ka dh ijEi jk dks ij [krs gq l kfgR; & ijEi jk ds l kfk mudk l keatL; fn [kkuk gh l kfgR; dk bfrgkl gA ^fglnh l kfgR; dk bfrgkl % dky foHkx^A bl rjg fglnh l kfgR; ds bfrgkl dh /kkj.kk l kfgR; dh /kkj.kk l s tMh gDZ gA

fglnh l kfgR; ds bfrgkl &y[ku ea bfrgkl dky viuh l kfgR; &/kkj.kk ds ek; e l s gh foHkku c[qu; knh iz kky; ka dks fodfl r djrk gA vk- gtkjh i d kn f} onh bl ds i ek.k gA os l kfgR; dks d[oy vkrk fHko; fDr dk "kCn&l f'V gh ugha ekur} os ml s ^uf [ky fo"o ds l kfk , dkRe vuHko dh l k/kuk^ ekus gA bl l k/kuk dk vkf [kj dkj : i D; k gA bl ij fopkj djrs gq os fy [krs gA % ^ l kfgR; d dfr; k; l [k&n[k dh 0; fDrxr l d h.kZk v[s n[qu; koh >xMka l s ^ij ys tkrh gA v[s l Ei wZ euq; tkr ds v[s Hkh v[xs c<dj i kf.kek= ds n[k%kkd] jkx&foj kx] vkgykn&vkekn dks l e>us dh l gkuHkire; nf'V n[sh gA^2 mudh ; g /kkj.kk ml ga dykokfn; ka , oa 0; fDrokfn; ka dh l kp l s v[yx djrk gA ; g /kkj.kk cgr d[n "kDy dh l kfgR; &/kkj.kk l s esy [kkrh gA vk- "kDy us fy [kk gS % ^dfork euq; ds gn; dks 0; fDrxr l d k ds l d[pr e.My l s ^ij mBkdj ykd l keku; HkkoHkire ij ys tkrh gS tgk; t[r~ds ukuk : i ka v[s 0; ki kja ds l kfk ml ds idr l k[n; Z dk : i fn [k bZ l M[k gA^3 nksuka ea vUrj ; g gS fd "kDy dk 0; ea ykdeaxy dh l k/kuk dks egRo n[s gA v[s f} onh l keftd eaxy dka f} onh us l kfgR; dh l keftd l Ykk v[s iz kstuh; rk dh v[s ckj&ckj l d[r fd; k gA os l kfgR; dks euq; dh nf'V l s n[krs gA og l kfgR; gekj v[k; fuf/k gS ^ tks l kfgR; euq; &l ekt dks jksx&"kkd] nfjnz &vKku rFk i jeq kki s[kr l s cpkdj ml ea vkr ecy dk l p[kj djrk gA^4 bl h /kkj.kk dks vk/kkj cukdj vius bfrgkl &x[kka dh jpuk dh gA

jkefoykl "kekZ bu nksuka bfrgkl dkj ka l s v[yx gkdj viuh l kfgR; &/kkj.kk fufe[djrs gA muds vuq kj] ^ l kfgR; ea euq; ckq; bflnz kj gn; v[s eLr'd&rhuka dk l elo; gkrk gA : i] Hkkouk v[s fopkj dh , drk l s dyk dh l f'V l EHko gkrh gA bl h , drk ds dkj.k l kfgR; dk i Hkko n"ku v[s fokku ds i Hkko l s fHkku gks tkrk gA^5 fd l h , d dks vk/kkj cukdj l kfgR; dk bfrgkl tc Hkh fy [kk tk, xk] og ; k rks : i oknh&l j pukonh&dykoknh gksxk ; k 0; fDroknhA l kfgR; vius vki ea , d Lok; Yk v[s Loræ dyk gA ml ea vk, fopkj] tks oLro ea euq; ds fopkj gh gkr s gA os ^ ml dh l keftd l LFkr dks i frfcEc djrs gA bl fy, oxka ds fHkku nf'V dks k] mudh fHkku fopkj/kkj, j gkrh gA fdLrqekuo&pruk dh ; g {kerk gS fd og bl l keftd l LFkr l s ^ij mB l ds fplru dh Hkkr d l hekvka l s ^ij mBdj vi[kkr d[r Loræ Lrj ij fodfl r gks l dA^6 l kfgR; ds nks vk; ke gA oLrq v[s : i] ftl dh p[kz igys dh tk p[dh gA ; gk; i p% ml dk fo"ysk.k djuk l ehphu ugha gA

l k[n; Z'kkL= Hkh dyk v[s l kfgR; ds bfrgkl &y[ku dh vo/kkj.kk dk , d fgLI k gA vk- "kDy us l k[n; Z dks dfork dh dl kS/h dgk gS v[s ml s ^eaxy^ dk i; kZ cryk; k gA ftl s /keK viuh l f'V l s "k[k&eaxy l e>rk gS ml h dks dfo viuh l f'V ds vuq kj l qnj dgrk gA tks oLrq Hkko] fopkj Hkhrj l s

l ðnj gkæſ og ckgj Hkh l ðnj fn[kkbz i MæcA mlugkaus l kØn; Z dh nks Jf.k; k; fuf"pr dh g& l ðnj vſſ dQ i ckgj l s dQ i fn[kusokyh olrQ Hkh vlñj l s l ðnj gks l drh g& ykdeaxy dh LFkki uk dsfy, os iz Ru] deZ vſſ l æ'k'z ea Hkh l kØn; Z ns[krs g& mudh ekU; rk gSfd 'xfr ea Hkh l ðnjrk vſſ l Qyrk HkhA foQyrk es Hkh , d fujyk fo'k..k l kØn; Z gſ' bl rjg "kðy us "l kØn; Z dks dko; vſſ ykd l s tkMdej ml s j l kRed fLFkr rd igpk fn; k gſ ; g muds 0; ki d l kp dk gh ifj.kke g&⁸

l kfgR; l kØn; Z dh vfHko; fDr djrk gS vſſ l kØn; Z dh l f'V HkhA l kfgR; ea 0; Dr vſſ l ftr l kØn; Z jpukdj dh vkrk dk l kØn; Z gS ; k ckgj dk l kØn; Z gſ ; g , d fopkj.kh; l oky g& bl h l s feyrk&tyrk l oky gS fd bl l kØn; Z dk l ekt l s dkbz l ædk gS ; k ugha vk- gtkjih ð kn f}onh ckg; txr- l s vſſ[k epñdj vkrfjd l kØn; Z dh mikl uk djus dscnys jpkudjka dks thou ds l k{kRdkj dh l ykg nrs g& mlugkaus fy[kk gS % "l kfgR; ds mikl d vius iſ ds uhps dh feVVh dh miſkk ugha dj l dr& ckg; vl ðnjrk ds "ng^ ea [kMæ gkclj vkrfjd l kØn; Z dh mikl uk ugha gks l drhA fujlu& fuo l u turk ds chp [kMæ gkclj vki ifj; kstuk ds l kØn; Z ykd dh dYiuk ugha dj l dr& l kjs ckg; txr dks vl ðnj NkMdej l kfgR; dkj vſſ bfrgkl dkj l kØn; & l f'V ugha dj l drkA mudh nf'V ea "l ðnjrk l keaL; dk uke g& l kØn; Z vſſ vl kØn; Z vyx&vyx phta g& l kfgR; l ðnj dk mikl d gſ bl fy, l kfgR; d dks vl keaL; dks nſ djus dk iz Ru djuk gksck] vf" k{kk] HkzVkpj] vkræ l s yMæuk gksck] Hk; vſſ Xykfu l s yMæuk gksckA l kfgR; gh euq; ds Hkrj ds l kØn; Z dks tkxr dj ml s l kQ&l fjkj] l ð ædr vſſ mlur cuk l drk g&

efDrckk l kfgR; & l tu vſſ l kfgR; ds bfrgkl & yſku dsfy, dykRed food dk gksk t: jh ekurs g& ; gh dykRed food l kØn; Z food g& os dgrs g& fd ekuorkonh l kØn; Z gh "dykRed food dk : i /kkj.k dj] dyk&l ædkh fopkj/kkj cu tkrh gS vſſ ml ds i Hkko l s og dykdr dk vlrcſg; l æBu Hkh djrh g&¹⁰ jpuk dk l kØn; Z Hkko&l ef) vſſ vfHko; fDr {kerk ij fuHk] gksh g&bl ds vykok l kØn; Z dh izVhdj.k dsfy, , d ffk; jh Hkh pkfg, A ; g 'ffk; jh gh jpuk ds l kØn; Z'kkL= dks jprh g& os l kØn; Z dks thou&eW; ka dh mit ekurs g& og olrQ fujiſk ugha ml dh viuh vkrfjdrk Hkh g& ; g vkrfjdrk fo"onf'V vſſ thou&eW; ka l s curh g& l kØn; & vutko l s gh l kØn; & pruk dk fodkl gsrk gS tk l koZtuhu vſſ l koZkfyd gsrk g&

jkefokl "kekZ , d ekDI ðknh l eh{k d g& mlugkaus l kØn; Z dks Hkkrðoknh nf'V l s foospr fd; k g& muds vuq kj "l kØn; Z dh dl ks/h gS euq; dk 0; ogkj'A "l Hkh olrQ/ka ds xqk , d ugha gks' bl fy, l kØn; Z Hkh , d&l k ugha gsrkA dñ olrQ; l cl s vf/kd bflnz, ka dks : prh gſ dñ gn; vſſ eLr'd dka mudk olrqr l kØn; Z bflnz cksk rd l hfer g& yfyrdykvka ea bflnz cksk] Hkkouk vſſ fopkj bu rhuka dh , drk fn[kkbz nsh g& LFkki R;] f"KYi vſſ fp=dyk ea bflnz cksk dh izkkurk jgrh gſ l æhr es Hkkouk dh vſſ l kfgR; ea fopkjka dhA yſdu bflnz cksk dh izkkurk jgrh gſ l æhr ea Hkkouk dh vſſ l kfgR; ea fopkjka dhA yſdu bflnz cksk] Hkkouk vſſ fopkj dh , drk l Hkh ekst'm g&¹¹ muds er l s l kØn; Z'kkL= , d ugha nks g& Hkkooknh vſſ HkkrðoknhA Hkkooknh l kØn; Z'kkL= ds vuq kj l kØn; Z dk L=kr gS vkrk] tcfð Hkkrðoknh l kØn; Z'kkL= ds vuq kj l kØn; Z dk olrQu'B vk/kkj gsrk gS vſſ og izlfr vſſ euq; ds thou ea gh gsrk g& l kØn; Z'kkL= dk dk; Z l kfgR; & l kØn; Z dk gh ugha cfYd l kØn; Z ds i Hkko ds Lo: i dk fu: i.k djuk Hkh g& muds vuq kj "l kØn; Z vſſ mi ; kſxrk nks fojkskh olrQ; ekye gksh gſ yſdu mudh }U}kRed , drk dsfcuk l kfgR; & l tu vl EHko g&¹² bl izkj l kfgR; vſſ l kfgR; srgkl dh jpuk dsfy, l kØn; Z'kkL= dk mi ; ksx , d vo/kkj.kk dh rjg fd; k tk l drk g&

l nHk%

- 1- l æu jkt% kfgR; srgkl % jpuk vſſ Lo: i%1975 bD] i 0- 266
- 2- gtkjh ð kn f}onh% l kfgR; l gpj% i 0- 2
- 3- jkeplnz "kðy%prkef.k%kkx&01] i 0- 46
- 4- gtkjh ð kn f}onh% "kkæ ds Qny% i 0- 169

- 5- jkefoykl "kek%ykd thou vks l kfgR;] i0- 11
- 6- jkefoykl "kek%kLFkk vks l kgn; % i0- 30&31
- 7- jkeplnz "kpy%plurkef.k] Hkkx&01] l Eiknd& ukeoj fl g] i0- 147
- 8- gkfl yk id kn fl g% xfr" khy fglñh dh vkykpk dh jpuk if0; k] i0- 40
- 9- gtkjh id kn f}onh% "kkd ds Qny] i0- 173
- 10- eijDrckk jpukoyh %ij cd% Hkkx&05] i0- 346
- 11- jkefoykl "kek%ykd thou vks l kfgR;] i0- 05
- 12- ogf% i0- 8