Imprint

DITF BULLETIN

DITF

DADHEECH INTERNATIONAL TRADE FOUNDATION INITIATIVE

DADHEECH INTERNATIONAL TRADE FOUNDATION

OUR MOTTO
Sharing is Caring

· वर्ष–2 · अंक–17 · मई–2022

Amalgamation of Learning

kaleidoscope of thoughts and vision

Get The Latest Scoop
ON THIS MONTH'S TRENDS

MAY EDITION

संपादक

डॉ. तरुणा दाधीच

फाउंडर प्रेसिडेंट

देवेश दाधीच

प्रकाशक

शोभा दाधीच

E-mail- dadheech@ditfindia.org

DADHEECH INTERNATIONAL
TRADE FOUNDATION

'शब्दों की सोच'

सम्पादकीय आलेख

हमारी सफलता या असफलता का सबसे प्रमुख सूत्रधार हमारा व्यवहार है। इसका उत्तम होना उचित पहचान दिला सकता है तो, सभी का दिल जीत सकता है।

वहीं दूसरी ओर व्यवहार में समावेश के दौरान लापरवाही हमारी छवि बिगाड़ सकती है । यहां केवल मात्र उपदेश देना नहीं वरन शब्दों की महिमा बताना मेरा उद्देश्य था । शब्द मन की भावना को प्रकट करते हैं। देश, परिवार समाज के प्रति हमारे दायित्व को कभी , अपने भावों को शब्दों में पिरो कर सभी को परिचित करवाते हैं। ऐसे ही हमारे परिजनों ने शहीद दिवस के उपलक्ष्य में उच्चतम भावों के साथ कविता को गुंफन कर 'अखिल भारतीय कवि सम्मेलन' में अपनी रचना का प्रस्तुतीकरण किया । इस कार्यक्रम में कवि शिरोमणि योगेंद्र जी दाधीच के साथ पांच निर्णायिकों की कमेटी ने निर्णय दिया । भाई श्री सुनील जी और अंकिता जी ने मंच संचालन कर कार्यक्रम में चार चांद लगा दिए । कार्यक्रम में प्रस्तुत की गई सभी कविताएं एक से बढ़कर एक थी। इसका परिणाम कुछ इस प्रकार है-

1. अंकिता कुदाल
2. भगवती नंदन दाधीच
3. नेतल पलोड़। एवं डिंपल दाधीच

कार्यक्रम की कुछ झलकियां आप देख सकते हैं-

SUBSCRIBE TO OUR VIDEOS ON YouTube

डीआईटीएफ के यू-ट्यूब चैनल को सब्सक्राइब कर आप सभी कार्यक्रम देख सकते हैं।

समय-समय पर डीआईटीएफ द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं का हिस्सा बनकर आप अपनी प्रतिभा निखार सकते हैं। 14 मई को मुंबई के खार स्कूल ऑडिटोरियम में म्यूजिकल एवं कल्चरल नाईट का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें कवि सम्मेलन के विजेता प्रतिभागियों द्वारा अपनी कविता का भी प्रस्तुतीकरण किया जाएगा और इस कार्यक्रम में प्रसिद्ध गीत-संगीतकार 'अनूप जलोटा' भी शिरकत करेंगे। ऐसे ही आप सभी का सहयोग अपेक्षित है।

शुभम् भवतु।।

संपादक की कलम से......

डॉ.तरुणा दाधीच
मुख्य संपादक

गतांक से जारी ...

यजुर्वेद का संक्षिप्त परिचय

- बसन्त कुमार आसोपा

सेवा निवृत्त उप प्रबन्धक राजस्थान वित्त निगम,साहित्यिक एवं सामाजिक गतिविधियों में रुचि

यजुर्वेद के बत्तीसवें अध्याय के पहले बारह मंत्रों के देवता "आत्मा " है । इन मंत्रों का विनियोग सर्व होम कर्म में है। ये मंत्र बह्मज्ञानी की सहजसिद्ध अवस्था का वर्णन करते हैं मानो उनका रोम रोम इन्हीं मंत्रों का गान कर रहे हों। प्रथम मंत्र है :-

तदेवाग्निस्तदादित्यस्तद्वायुस्तदु चन्द्रमाः ।

तदेव शुक्रं तद्ब्रह्म ता आपः स प्रजापतिः ॥

ब्रह्म ही अग्नि और अग्नि ही ब्रह्म है। सूर्य ब्रह्म है और ब्रह्म ही सूर्य है । वही वायु है , वही चन्द्रमा है और वायु - चन्द्रमा भी ब्रह्म ही है। वही वेद है और वेद ही वह है । जल और प्रजापति ब्रह्म ही है और ब्रह्म ही जल और प्रजापति है। उप नि सद् का अर्थ है व्यवधानरहित संपूर्ण ज्ञान । ज्ञान स्वतः प्रमाण है। सत्यं ज्ञानम् अनन्तं ब्रह्म (ज्ञान ही ब्रह्म है और ब्रह्म ही ज्ञान है)। इस को समझने के लिये विवेक , वैराग्य , षट्सम्पत्ति और मुमुक्षा ये चार गुण होना आवश्यक है। विवेक का अर्थ है नित्य और अनित्य में अंतर करना । दोनों में अंतर समझने के बावजूद हम राग और मोह के कारण अनित्य को छोड़ नहीं पाते अतः दूसरा आवश्यक गुण है वैराग्य । वैराग्य के बिना विवेक लंगड़ा होता है। विवेक और वैराग्य की पूर्णता होने पर बाद षट सम्पत्ति मिलती है । अतः इन्हें अर्जित करने के लिए विवेक और वैराग्य की साधना करनी चाहिये । इसके छः विभाग है। पहला शम - मन की शांति ,अकरणीय कर्म का त्याग , दूसरा दम - न्यायोचित प्राप्त का भी अधिक भोग न करना , इंद्रियों का निग्रह , तीसरा उपरति - फालतू कामों से बचना , चौथा तितिक्षा - जीवन में आये कष्ट और दुःखों को सहन करना , पाँचवा श्रद्धा (आत्मविश्वास , शांति) - मन के प्रतिकूल होने पर भी व्याकुलता न आए और छठा समाधान - मन समाहित रहे , एकाग्र रहे । और अंतिम गुण मुमुक्षा - मुक्त होने की इच्छा । परमात्मा का अनुग्रह होने पर श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ गुरू से ब्रह्मविद्या का उपदेश प्राप्त करना चाहिये जिसके ज्ञान से सबका ज्ञान हो जाता है । हम अपने को नाम (माता पिता द्वारा रखा गया छोटा सा नाम) और रूप (साढ़े पांच फुट का छोटा सा शरीर) से सीमित मानते हैं। कोई इस नाम - रूप की प्रशंसा करता है तो खुश होते हैं उसके प्रति राग उमड़ता है और कोई उस नाम-रूप की अवहेलना करता है तो दुःखी होते हैं , उसके प्रति द्वेष उत्पन्न होता है। नाम रूप के बंधन से मुक्त कैसे हों इसका मुण्डकोपनिषद में एक उदाहरण है। जैसे नदी के समुद्र में मिलने पर उसका नाम - रूप मिट जाता है और वह समुद्र हो जाती है इसी प्रकार विद्वान इस नाम - रूप की सीमाओं से मुक्त होकर परम ब्रह्म को जान लेते है। परम ब्रह्म को जानने वाला स्वयं परम ब्रह्म हो जाता है। ब्रह्म के अलावा कोई दूसरा तत्त्व नहीं है। आत्मा , ब्रह्म और जगत् तीनों अभेद है , ब्रह्म है । यही अद्वैत है। अद्वैत और अद्वैत मिलकर अद्वैत होते है। यह आत्मा और ब्रह्म के अद्वैत का बोध करवाता है। जो था वह अपने को नहीं जानता था, उसको अपने स्वरूप का ज्ञान करा दिया कि वह वही है। यह अनुभव की स्थिति उपनिषद द्वारा संभव है। इससे संपूर्ण दुःखों की निवृत्ति और परमानन्द की प्राप्ति होती है। जब हमारा पल पल परिवर्तनशील मन (चित्त) अपनी शांत अवस्था में होता है तब वह अपने शुद्ध बुद्ध सच्चिदानन्द स्वरूप में स्थित होता है । तभी हमें यह बात समझ में आती है । यजुर्वेद में हमें सर्वत्र परमात्म दर्शन करते हुए छल आडंबर से दूर कर्त्तव्यनिष्ठा के साथ आदर्शपूर्ण जीवन जीने का दर्शन मिलता है।

Shree Guru Ganpati Investment

Franchise of SMC Global Securities Limited

Contact Us for

- Investment &Trading in Stocks, Futures and Options
- NSE, BSE & Mutual Fund
- Online account opening available

Contact Details

Jitendra Dadheech
S/O Shri Ramesh Chandra Dadheech

(M) 9414354404

Address - D 206, Nai Abadi,
Kankroli Rajsamand, Rajasthan 313324

बुलेटिन में एक नई पेशकश –

मई अंक से फलादेश का कॉलम प्रारंभ किया जा रहा है । जिसे सौ. शशि अनिल दायमा (शोलापुर , महाराष्ट्र) द्वारा संपादित किया जाएगा। आपने ज्योतिष विषय में प्रवीण, विशारद और शास्त्री की उपाधि प्राप्त हैं। विगत 25 वर्षों से ज्योतिष का कार्य कर रही हैं।

मेष : मई महीने में बच्चों की चिंता सताएगी । रुके हुए हुवे काम होंगे । रवि , राहु लग्न में होने से कुछ हानि होगी । अमावस्या को थोड़ी सी राहत मिलेगी

वृषभ : नौकरी करने वाले को फायदा रहेगा । गुरु शुक्र की वजह से धंधा अच्छा होगा । खर्च बढ़ेगा । मान सम्मान मिलेगा ।

मिथुन : अचानक काम धंधे के प्रगति होगी । रुके काम होगे । अमावस्या के आसपास घर में कलह हो सकते है ।पैसे का व्यवहार ना करे ।

कर्क : शनि मंगल की आठवीं युति खराब हो सकती है । झगड़ा कलह होने की आशंका है । गाड़ी सावधानी से चलाईए।

सिंह : अष्टम का गुरु नौकरी के लिए नुकसान का रहेगा । वैवाहिक जीवन में नुकसान कारक रहेगा । धंधे में वृद्धि होंगी ।

कन्या : मंगल के वजह से सेहत खराब हो सकती है । सप्तम का शुक्र वैवाहिक जीवन में आनंद देगा । यात्रा करने का योग बनता है ।

तुला : वक्री बुध के कारण कुछ विचित्र घटनाएं होंगी । गर्मी से परेशान ज्वार पीड़ा हो सकती है । कोई पुरानी कोर्ट कचहरी की परेशानी होगी ।

वृशिक : अपने मित्रों से मत भेद की संभावना है। वाद विवाद बढ़ेगा कोर्ट कचहरी में फायदा रहेगा । पढाई के लिए उत्तम समय है ।

धनु : गुरु शुक्र युति के कारण घर में खुशियां आयेगी । नए मकान के योग बनेंगे । बीमारी ऑपरेशन हो सकते है ।

मकर : चतुर्थ का राहु और रवि घर के लिए कष्ठकारी कलह करने वाला हो सकता है । इस महीने में करजा बढ़ेगा। माता पिता को कष्ठकारी होगा ।

कुंभ : राशि में शनि आकार भाग्य उदय करेगा । रुखे हुवे काम होंगे । धन प्राप्ति होंगी । प्रॉपर्टी के लिए अच्छा समय रहेगा ।

मीन : गुरु शुक्र के कारण भाग्य अच्छा रहेगा । शादी के योग बनेंगे । नई गाड़ी लेनेका अवसर होगा । कोर्ट कचहरी में अच्छा फल प्राप्त होगा ।

A message for students

Sudhish Kumar Dadhich , Jaipur

YouTube Education Video Creator

Channel Name **Maths Elavation**

Dear Students

Blessings!

It is my firm belief that you have done very well in your board papers and also pray to God that you would show your talent in your next papers with same enthusiasm that you showed in your previous board papers.

With this message, I would like to extend my best wishes to all the students who are appearing for board examination this year. I have no doubt that you all are very hard working and talented and I am very confident that your resolution to rise like the sun will help you to achieve success in your examination. All your hard work is about to pay off. Stay focused on your aim. Don't leave any stone unturned. You have the ability to fulfill the desired goals. You are the architect of your future. My advice is, never do tomorrow what you can do today. Procrastination is the thief of time. Trust yourself, you know more than you think you do. No need to be nervous, no need to be scared, Keep a positive attitude. Just stay confident and concentrate. Give your best and success shall be on your path . An exam is not only a test of your academic knowledge but also it is a test of your calmness, stability and positive attitude. Regular Practice makes a person perfect. Every minute matters, so use your time properly. Keep your dreams alive. Understand to achieve anything requires faith and belief in yourself, vision, hard work, determination, and dedication. Remember all things are possible for those who believe themselves. Be the best version of yourself.

Let the Almighty God shower His mercy on all of you to pass out the examination with flying colours.

All the very best...!

अभिभावकों के नाम संदेश -

परीक्षाओं के दौरान बच्चों के तनाव को कैसे दूर करें ? हँसता और खिलखिलाता चेहरा ही बचपन की पहचान होती हैं। बच्चे हंसते-खेलते ही अच्छे लगते हैं, लेकिन जैसे-जैसे परीक्षा नजदीक आने लगती है,उनके चेहरे पर तनाव दिखने लगता है। यूं तो परीक्षा का तनाव होना आम है, लेकिन इसे खुदपर हावी होने नहीं देना चाहिए। *बच्चों को परीक्षा में तनाव क्यों होता है?*परीक्षा के दिन नजदीक आते ही बच्चों को माइल्ड और हाई, ये दो प्रकार के तनाव हो सकते है। रिसर्च के अनुसार, कम तनाव से बच्चा परीक्षा के लिए अच्छे से तैयारी करने के लिए प्रेरित होता है। वहीं, ज्यादा तनाव होने पर चिंता और अवसाद की समस्या हो सकती है। इससे परीक्षा की तैयारी ठीक तरह से नहीं हो पाती।

बच्चों को परीक्षा का तनाव क्यों होता है?

1.खुद से अपेक्षा –
बच्चे को खुद से ज्यादा अपेक्षा होने लगे, तो परीक्षा का तनाव हो सकता है। वो हर विषय में अच्छा प्रदर्शन करने की चाह में अपना ज्यादा-से-ज्यादा समय पढ़ाई में देते हैं। इसके चलते ठीक से सोना, खाना और शारीरिक गतिविधि करना कम हो जाता है। ऐसे में तनाव की स्थिति पैदा हो सकती है।

2.पढ़ाई का भार –
साल भर की पढ़ाई के बाद परीक्षा के समय पूरी किताब को फिर से पढ़ना होता है। इस समय बच्चे के ऊपर हर एक चेप्टर कवर करने का भार होता है, क्योंकि वो सोचते हैं कि अगर कोई भी टॉपिक छूट गया, तो उससे आने वाले सवाल का वो जवाब नहीं दे पाएंगे। इसी के चलते तनाव बढ़ता जाता है।

3.माता-पिता की अपेक्षा –
माता-पिता को अपने बच्चों से परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने की अपेक्षा होती है। इसी अपेक्षा को पूरा न कर पाने का डर बच्चों में तनाव पैदा कर सकता है।

4.ठीक से तैयारी न कर पाना –
कुछ चेप्टर ऐसे होते हैं, जिन्हें कितना भी पढ़ लिया जाए, वो सही से समझ नहीं आता। इसके चलते भी बच्चों को तनाव हो सकता है। वहीं, कई बार किसी अन्य कारण के चलते बच्चों से कुछ जरूरी टॉपिक छूट जाते हैं। ऐसे में आधी-अधूरी परीक्षा की तैयारी उन्हें एग्जाम स्ट्रेस दे सकती है।

5.कम मार्क्स आने का डर –
परीक्षा देने से पहले ही कुछ बच्चों के मन में यह डर उत्पन्न हो जाता है कि परीक्षा में उन्हें अच्छे मार्क्स नहीं मिलेंगे। यह डर धीरे-धीरे तनाव में बदल सकता है।

6.एक्सट्रा ट्यूशन –
परीक्षा की तैयारी के लिए लगाए गए एक्सट्रा ट्यूशन से भी छात्रों का तनाव स्तर बढ़ सकता है। दरअसल, कुछ बच्चे विज्ञान और गणित जैसे विषय के लिए ट्यूशन जाते हैं। ट्यूशन जाने से इन विषयों की तैयारी तो हो जाती है, लेकिन इससे उनके दिमाग में डर व दबाव भी पड़ने लगता है। आगे चलकर यही दबाव और डर तनाव पैदा कर सकते हैं।

7.दूसरे छात्रों से कॉम्पिटिशन –
स्कूल में बच्चे एक दूसरे से कॉम्पिटिशन करते हैं। एग्जाम के दौरान यह परीक्षा में मिलने वाले मार्क्स का कॉम्पिटिशन बन जाता है। इस दौरान बच्चे खुद को दूसरों से बेहतर साबित करने के लिए अच्छे मार्क्स लाने की सोचते हैं। इसी सोच से एग्जाम स्ट्रेस पैदा हो सकता है।

8.फेल होने और शर्मिंदगी का डर –
कुछ बच्चों को परीक्षा के दौरान फेल होने के डर से, तो कुछ को कम मार्क्स लाने के बाद होने वाली शर्मिंदगी के डर से तनाव हो सकता है। दरअसल, परीक्षा होने से पहले ही कुछ बच्चों को फेल होने का डर सताने लगता है। साथ ही कुछ बच्चों को लगता है कि उनके कम मार्क्स आए, तो स्कूल के बच्चे और आस-पड़ोस के लोग उसका मजाक उड़ाएंगे। इस शर्मिंदगी के डर से भी एग्जाम स्ट्रेस होने लगता है।

बच्चों में एग्जाम स्ट्रेस के लक्षण

अगर किसी बच्चे को परीक्षा के दौरान तनाव होता है, तो उनमें कुछ लक्षण नजर आ सकते हैं। इन लक्षणों को पेरेंट्स ध्यान में रखकर तनाव कम करने के तरीके अपना सकते हैं। ये लक्षण निम्न तरह के हो सकते हैं

1.बच्चे का चिंतित नजर आना।
2.दिल की धड़कनों का तेज होना।
3.बच्चे का डरा-डरा सा रहना।
4.उदास होना।
5.बच्चे के सिर में दर्द होना थका हुआ नजर आना।
6 पेट में दर्द होना।
7.बहुत ज्यादा पसीना आना।

परीक्षा के दौरान बच्चे के तनाव को कैसे दूर करें ? बच्चों के तनाव को दूर करने के लिए माता-पिता को कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है।

1. पर्याप्त नींद
परीक्षा के दौरान बच्चे के तनाव को कम करने का एक अच्छा उपाय पर्याप्त नींद लेना है। एक वैज्ञानिक अध्ययन की मानें, तो एग्जाम के दिनों में तनाव के कारण नींद की गुणवत्ता खराब हो सकती है, जिससे तनाव हो सकता है। वहीं, पर्याप्त नींद लेने पर तनाव का स्तर कम हो सकता है ऐसे में परीक्षा के समय पर्याप्त नींद लेने से तनाव से बचा जा सकता है।

अभिभावकों के नाम संदेश -

परीक्षाओं के दौरान बच्चों के तनाव को कैसे दूर करें ?
हँसता और खिलखिलाता चेहरा ही बचपन की पहचान होती हैं। बच्चे हंसते-खेलते ही अच्छे लगते हैं, लेकिन जैसे-जैसे परीक्षा नजदीक आने लगती है,उनके चेहरे पर तनाव दिखने लगता है। यूं तो परीक्षा का तनाव होना आम है, लेकिन इसे खुदपर हावी होने नहीं देना चाहिए। *बच्चों को परीक्षा में तनाव क्यों होता है?*परीक्षा के दिन नजदीक आते ही बच्चों को माइल्ड और हाई, ये दो प्रकार के तनाव हो सकते है। रिसर्च के अनुसार, कम तनाव से बच्चा परीक्षा के लिए अच्छे से तैयारी करने के लिए प्रेरित होता है। वहीं, ज्यादा तनाव होने पर चिंता और अवसाद की समस्या हो सकती है। इससे परीक्षा की तैयारी ठीक तरह से नहीं हो पाती।

बच्चों को परीक्षा का तनाव क्यों होता है?

1.खुद से अपेक्षा –
बच्चे को खुद से ज्यादा अपेक्षा होने लगे, तो परीक्षा का तनाव हो सकता है। वो हर विषय में अच्छा प्रदर्शन करने की चाह में अपना ज्यादा-से-ज्यादा समय पढ़ाई में देते हैं। इसके चलते ठीक से सोना, खाना और शारीरिक गतिविधि करना कम हो जाता है। ऐसे में तनाव की स्थिति पैदा हो सकती है।

2.पढ़ाई का भार –
साल भर की पढ़ाई के बाद परीक्षा के समय पूरी किताब को फिर से पढ़ना होता है। इस समय बच्चे के ऊपर हर एक चेप्टर कवर करने का भार होता है, क्योंकि वो सोचते हैं कि अगर कोई भी टॉपिक छूट गया, तो उससे आने वाले सवाल का वो जवाब नहीं दे पाएंगे। इसी के चलते तनाव बढ़ता जाता है।

3.माता-पिता की अपेक्षा –
माता-पिता को अपने बच्चों से परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने की अपेक्षा होती है। इसी अपेक्षा को पूरा न कर पाने का डर बच्चों में तनाव पैदा कर सकता है।

4.ठीक से तैयारी न कर पाना –
कुछ चेप्टर ऐसे होते हैं, जिन्हें कितना भी पढ़ लिया जाए, वो सही से समझ नहीं आता। इसके चलते भी बच्चों को तनाव हो सकता है। वहीं, कई बार किसी अन्य कारण के चलते बच्चों से कुछ जरूरी टॉपिक छूट जाते हैं। ऐसे में आधी-अधूरी परीक्षा की तैयारी उन्हें एग्जाम स्ट्रेस दे सकती है।

5.कम मार्क्स आने का डर –
परीक्षा देने से पहले ही कुछ बच्चों के मन में यह डर उत्पन्न हो जाता है कि परीक्षा में उन्हें अच्छे मार्क्स नहीं मिलेंगे। यह डर धीरे-धीरे तनाव में बदल सकता है।

6.एक्सट्रा ट्यूशन –
परीक्षा की तैयारी के लिए लगाए गए एक्सट्रा ट्यूशन से भी छात्रों का तनाव स्तर बढ़ सकता है। दरअसल, कुछ बच्चे विज्ञान और गणित जैसे विषय के लिए ट्यूशन जाते हैं। ट्यूशन जाने से इन विषयों की तैयारी तो हो जाती है, लेकिन इससे उनके दिमाग में डर व दबाव भी पड़ने लगता है। आगे चलकर यही दबाव और डर तनाव पैदा कर सकते हैं।

7.दूसरे छात्रों से कॉम्पिटिशन –
स्कूल में बच्चे एक दूसरे से कॉम्पिटिशन करते हैं। एग्जाम के दौरान यह परीक्षा में मिलने वाले मार्क्स का कॉम्पिटिशन बन जाता है। इस दौरान बच्चे खुद को दूसरों से बेहतर साबित करने के लिए अच्छे मार्क्स लाने की सोचते हैं। इसी सोच से एग्जाम स्ट्रेस पैदा हो सकता है।

8.फेल होने और शर्मिंदगी का डर –
कुछ बच्चों को परीक्षा के दौरान फेल होने के डर से, तो कुछ को कम मार्क्स लाने के बाद होने वाली शर्मिंदगी के डर से तनाव हो सकता है। दरअसल, परीक्षा होने से पहले ही कुछ बच्चों को फेल होने का डर सताने लगता है। साथ ही कुछ बच्चों को लगता है कि उनके कम मार्क्स आए, तो स्कूल के बच्चे और आस-पड़ोस के लोग उसका मजाक उड़ाएंगे। इस शर्मिंदगी के डर से भी एग्जाम स्ट्रेस होने लगता है।

बच्चों में एग्जाम स्ट्रेस के लक्षण

अगर किसी बच्चे को परीक्षा के दौरान तनाव होता है, तो उनमें कुछ लक्षण नजर आ सकते हैं। इन लक्षणों को पेरेंट्स ध्यान में रखकर तनाव कम करने के तरीके अपना सकते हैं। ये लक्षण निम्न तरह के हो सकते हैं

1.बच्चे का चिंतित नजर आना।
2.दिल की धड़कनों का तेज होना।
3.बच्चे का डरा-डरा सा रहना।
4.उदास होना।
5.बच्चे के सिर में दर्द होना थका हुआ नजर आना।
6 पेट में दर्द होना।
7.बहुत ज्यादा पसीना आना।

परीक्षा के दौरान बच्चे के तनाव को कैसे दूर करें ?
बच्चों के तनाव को दूर करने के लिए माता-पिता को कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है।

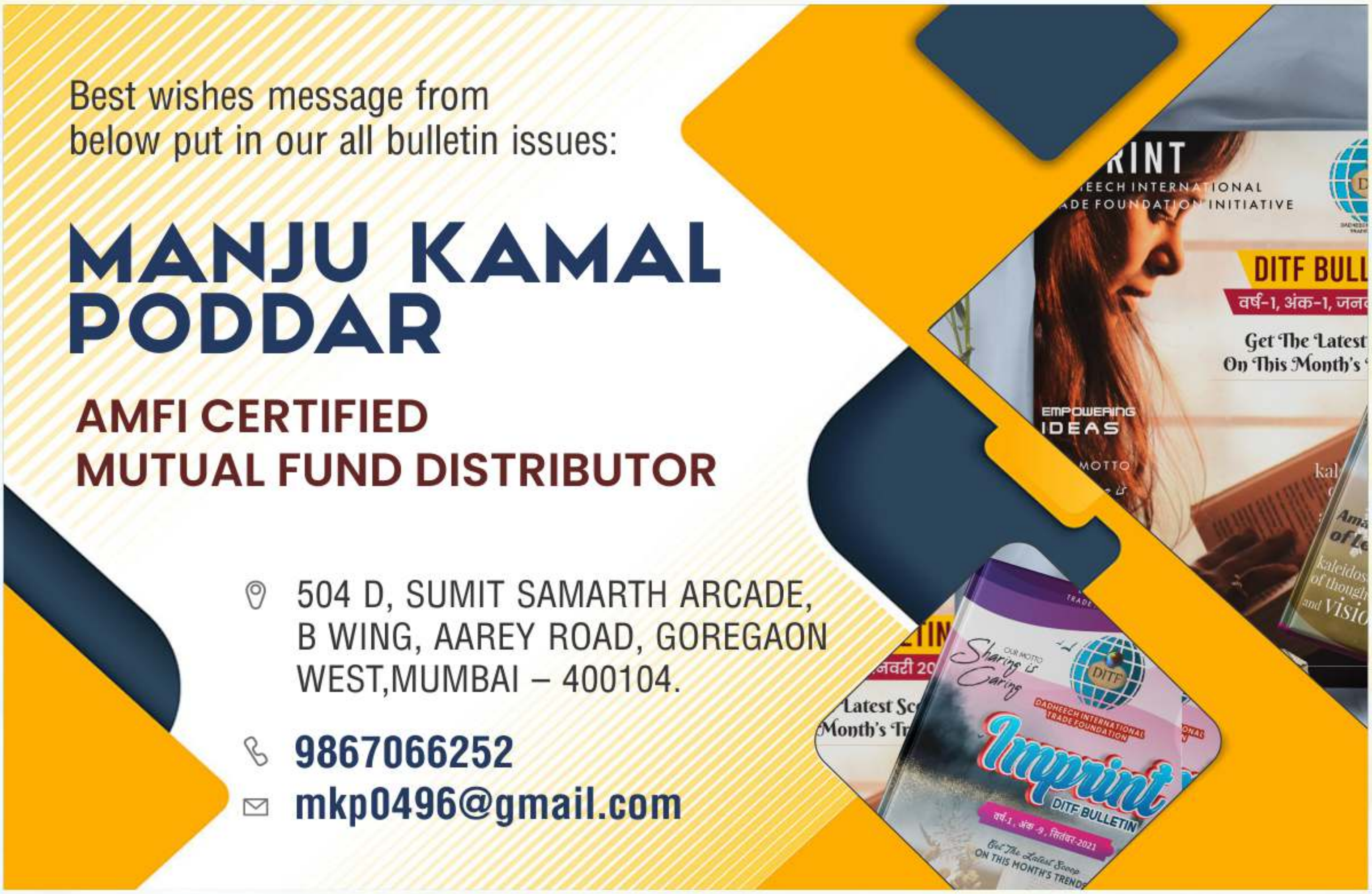
1. पर्याप्त नींद
परीक्षा के दौरान बच्चे के तनाव को कम करने का एक अच्छा उपाय पर्याप्त नींद लेना है। एक वैज्ञानिक अध्ययन की मानें, तो एग्जाम के दिनों में तनाव के कारण नींद की गुणवत्ता खराब हो सकती है, जिससे तनाव हो सकता है। वहीं, पर्याप्त नींद लेने पर तनाव का स्तर कम हो सकता है ऐसे में परीक्षा के समय पर्याप्त नींद लेने से तनाव से बचा जा

अब यहां कवि सम्मेलन में सम्मिलित रचनाएं प्रस्तुत हैं-
प्रथम पुरस्कृत कविता-

वेदन

-अंकिता कुदाल
उदयपुर

सोने की चिड़िया मेरा भारत
कहलाया ये विश्व गुरू
1600 में आए फिरंगी
बहाने ना जाने कितनो का लहू
ईस्ट इंडिया के नाम से
किया इन्होंने व्यापार शुरू
फिर आया 1857
झांसी की थी वो बहु
शिशु को बांध अपनी पीठ पर
मैं स्वदेश प्रेम का ज्वार लिखु
मंगल पांडे, तात्या टोपे
को नित नित मैं वंदन करूं
बात करें अब आजादी की
गांधी युग को प्रणाम करूं
स्वराज सत्याग्रह सिद्धांत थे जिनके
खादी चरखा साथ थे जिनके
रंग भेद जैसी कुरीतियों का
हो गया अब विरोध शुरू
और स्वाभिमान अहिंसा का भी
हो चुका अध्याय शुरू
रॉलेट एक्ट के कानून को
जब जब भी मैं याद करूं
कारावास की यातनाओं को
कैसे मैं शब्दों में लिखु
जलियांवाला बाग की घटना
कैसे मैं उसको भूलू
उत्पन्न हुए फिर वीर भगत सिंह
सुखदेव और राजगुरू
जो हंसते हंसते चढ़ गए फांसी
आंखों में थे सबके आंसु
इन बलिदानियों की वीरता का
मैं नित नित ही गुणगान करूं
थी ये भारत की गौरव गाथा
वीरों को मैं प्रणाम करूं
अमर रहे ये युगों युगों तक
चरण वंदन मैं हर क्षण करूं।


Best wishes message from
below put in our all bulletin issues:
MANJU KAMAL PODDAR
AMFI CERTIFIED
MUTUAL FUND DISTRIBUTOR
504 D, SUMIT SAMARTH ARCADE,
B WING, AAREY ROAD, GOREGAON
WEST,MUMBAI – 400104.
9867066252
mkp0496@gmail.com
Imprint
DITF BULLETIN

NO MATTER HOW MUCH
YOU EARN
WE HAVE SAVINGS PLANS
FOR EVERYONE
Financial Advisor and Health Planner
Adity Dadheech
8108973815
aditydadheech@outlook.com

आजादी का माहौल

- अंकित दाधीच
भायंदर (पश्चिम)

23 मार्च 1931 को राजगुरू सुखदेव और भगतसिंह के शहीद होने के बाद देश में जो माहौल रहा था। उसे मैंने कविता के रूप में लिखा है।

भगतसिंह की शहादत ने, देश में आजादी का बिगुल बजा दिया।
मर जाने की घबराहट को भी,देशभक्ति बना दिया।।
देश के बच्चे बच्चे भी अब,गिली डंडा छोड़ रहे हैं।
भगत नाम अपना रखकर के,पिश्तोले जमीन में बो रहे है।।
नौजवानों में भी फैशन अब, काली गोल टोपी की आई है।
रखी है मूछे भगत के जैसी,और ताव दे रहे इंकलाबी है।।
अब प्यार, इश्क और मोहब्बत, महबूबा की बाहों से निकल गया है।
इंकलाब आज़ादी और शहीदी, आशिक की महबूबा बन गया हैं।।
उन फांसी के फंदों से,चिंगारी सी जाग उठी थी।
भारत का रग रग खोल उठा था, रंग दे बसन्ती बोल उठा था।।
बेटा भी अब मां से बोल रहा हैं, दूध का कर्ज चुकाउगा।
मात्रभूमि की आजादी के लिए, मैं भी शहीदे आजम कहलाऊगा।।
गांव शहर और नुक्कड़ पर, देशभक्तो की ही टोली हैं।
शहीदों के सपनो के खातिर,देश में आजादी की होली हैं।।
शहीदों के अमर बलिदान को, प्रकृति भी भाप गई होगी।
पतझड़ में फूल खिल उठे होंगे, और अमावस में चांदनी बिखर गई होगी।।

देशभक्ति पर काव्य

माधुरी पंकज दायमा, चाळीसगांव, जि. जळगांव

मेरे भारत की शान
सारे जग से महान
अनेकता से एकताका
हम लेते हैं ज्ञान।।

नदिया और सागर
हिमालय सा परबत
धरती भी गाती हैं
हरे खेतो के गान।।1।।

हिंदू, सिक्ख और ईसाई
यहां सब हैं भाई-भाई
जाति पाति का भी
ना कोई लेते हैं नाम।।2।।

सीमा पर लड़ते हैं
अपने ये नौजवान
भारत माँ के लिये
होते हैं कुर्बान।।3।।

देशभक्ति हैं यहां
कण-कण में बसी
वतन के खातिर
हम देते हैं प्राण।।4।।

भगतसिंह हम शर्मिंदा हैं.....

हितेंद्र मेहता
SEO, Govt of Maharashtra

भगतसिंह
हम पर यह बोझिल कर्जा है
इतिहास में आपको
शहिद का दर्जा दे ना पाए ।

चंद निहित
इतिहास कारो ने आपको
आतंकवादी घोषित कर दिया ।
और आज तक
हम इस दाग को मिटा न पाए ।

आप का मुकदमा चोटी के वकील-नेता नही लड़े ।
आपको बचा सकते थे मगर अपनी जिद्द पर रहे अड़े।
हम शर्मिंदा है
आपको सूली पर चढ़ने से बचा न पाए।

हस्ते हस्ते आपने सुखदेव राजगुरु के संग
वर माला पहनने की उम्र में
फांसी का फंदा गले लगा लिया।
देशभक्ति के सामने मौत भी तुच्छ है
दुनिया को बता दिया।

आपका जहांबाज जज्बा सभी भारतीयों के दिल में
आज भी है बसा।
अंग्रेजी टोपी वाली तस्वीर के आज भी दीवाने है युवा ।

आप कई
नौजवानों के हो प्रेरणा मूर्ति
देशभक्ति की जब भी बात आती है
याद आती है
भगतसिंह, सुखदेव, राजगुरु की त्रिमूर्ति ।

पुराने इतिहास की गलतियां
को सुधारा जा रहा है
सच्चाई पर से पर्दा उठाया जा रहा है।

आप का उल्लेख स्वर्णिम अक्षरों में होगा।
आतंकवादी शब्द हटाकर देशभक्त शब्द
आपके नाम के साथ जोड़ा जायेगा ।

पुराने इतिहास में अब तक अनुच्छेद में
आपका जरा सा जिक्र किया जाता है।
नए इतिहास में
आपका एक पूरा अध्याय होगा
खिल उठेगी इतिहास की नई कली
श्रद्धा सुमन से
नमन होगा पूरे देश का।
होगी वही सच्ची श्रद्धांजलि ।

मिलन

सरिता चौबे , कानपुर

बाट जोहती हूँ मैं प्रभु कब होगा तुमसे मिलन,
जाके ढूँढती हूँ जग के हर घर में कब होगा शुभ मिलन।
मंदिरों, मस्जिदों में नहीं, गिरजा,गुरूद्वारो में नहीं,
इक झलक तुम्हारी जो वास्तव हो कहीं मिली नहीं,
कैसे नम आँखों की कम होगी जलन,
कब होगा तुमसे मिलन, प्रभु तुमसे मिलन ।
जीवन बना है मरूस्थल, रेत पैरों के नीचे दे रही तपन,
एक बूँद कृपा की जो पा जाऊँ,
खिल उठे उद्यान सारे मन,
कब होगा तुमसे मिलन, प्रभु कब होगा तुमसे मिलन ।
इक आस के तिनके का सहारा लेकर, उठी हूँ फिर से तेरा नाम लेकर
ढूँढूँगी तुझे निज के अंदर , प्राणी मात्र की आह सुनकर,
उनके घावों को सहला, प्रेम के दो बोल- बोलकर
सुनेगा तू पुकार मेरी भी कन्हैया बनकर, तब होगा तुमसे मिलन,
प्रभु तब होगा तुमसे मिलन ।
मन में अगर हो विश्वास अटल,
हर कण में है तू सत्य,
शाश्वत होकर अब खत्म हो रहा है, भ्रम मेरा टुकड़े होकर।
दिख रहा है तू हर शाख और पत्ते पर, कैसा अनोखा है
प्रभु और प्राणी का मिलन ।

शहीदों की शहादत पर कविता :-

“शहादत के बोल”

- ज्योति प्रसाद दाधीच
जोधपुर

माथे पे तिलक लगाकर कूद पड़े थे अंग़ारो पे,
माटी की लाज के लिए उनके शीश थे तलवारों पे।
भगत सिंह की दहाड़ के मतवाले
वो निर्भर नहीं थे किन्ही हथियारों पे,
अरे जब देशहित की बात आए तो
कभी शक ना करो सरदारों पे॥

आज़ादी की थी ऐसी लालसा की चट्टानों से भी टकरा गये,
चंद आज़ादी के रणबाँकुरो के आगे लाखों अंग्रेज मुँह की खा गये।
विद्रोह की हुंकार से गोरों पे मानो मौत के बादल छा गये,
अरे ये वही भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव है जिनकी बदौलत हम आज़ादी पा गये॥

आज़ादी मिली पर इंक़लाब की आग में अपने सब सुख-दुःख वो भूल गये,
जननी से बड़ी माँ धरती जिसकी ख़ातिर भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु झूल गये॥

अब राह तक रही उस माँ को कौन जाके समझाएगा,
कैसे बोलेगा उसको की माँ अब तेरा लाल कभी नहीं आएगा।
बस इतना कहूँगा कि धन्य हो जाएगा वो आँचल
जो भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु सा बेटा पाएगा,
क्योंकि इस माटी का हर कण और बच्चा-बच्चा उसे अपने दिल में बसाएगा॥

God Mother

Mrs Sneh Prabha Sharma
Elk Grove CA USA

Flies All Over
Door to Door

Open your Closed Door

You will find Fruits Veg Food
at your Door

Feel the Blessing
at Holi Color Yellow

Blue Charcoal Became
Cherry Yellow

at floor

God mother Flies All over

Testimonial

जय श्री कृष्ण
मैं सौ. पूजा अतुल पेडवाल, धुलिया महाराष्ट्र से,
सबसे पहले DITF के संस्थापक, अध्यक्ष देवेश जी दाधीच सर और
सभी DITF की टीम को धन्यवाद देना चाहुंगी। देवेशजी सर आपने हम सभी दाधीच समाज की महिलाओं को विभिन्न प्रकार के प्रोग्राम का आयोजन करके जो मंच उपलब्ध कर दिया है, और जो आपने महिलाओं का सम्मान बढाया है उसके लिए आपका सन्मानपूर्वक अभिनंदन करती हूं। सर आप और आपकी पूरी टीम का हर कार्य सराहनीय है।
मुंबई मे म्युझिक अल्बम की वजह से जो आपने हमे एकत्रित किया वो तो सर हमारा एक परिवार ही बन गया।
DITF संस्था की और से हमे जो म्युझिक अल्बम मे अपना हूनर दिखाने का मौका मिला
यह हमारे लिए बहुत ही सौभाग्य की बात है। आज हमे खुशी है की हम सब DITF का हिस्सा है।
हम सब मिलकर एक बार फिर DITF को धन्यवाद देंगे।
मैं सर से निवेदन करना चाहूंगी की आगे भी हमे इस संस्था से जुडी हर सेवा मे संमिलित करे।
आपकी अपनी बेटी
सौ. पुजा अतुल पेडवाल (धुलिया) संगीत विशारद

दाधीच समाज को अपने विभिन्न अनूठे आयोजन अन्दाज़ से निखारने,अन्तर्राष्ट्रीय स्तर तक एक्य सूत्र में पिरोने को प्रतिबद्ध हमारी अपनी गौरवशाली DITF को एक और गरिमामय सफल आयोजन हेतु हार्दिक प्रसन्नता सहित बधाई एव स्वस्तिकामनाएं।

- मुरलीधर दाधीच मधुर

देवेश जी आपके भागीरथी प्रयास और सुशील जी के बेहतरीन संचालन से ही ये सफल हो पाया , सुशील जी ने सबको यथायोग्य सम्मान दिया , इस कठिन कार्य को सरल तरीके से सम्पन किया , जो नियमावली थी उसमें कविता याद होनी चाहिये ऐसा नहीं था बाद में अचानक कह दिया , खैर अपने समाज के प्रियजनों को सुनना बहुत अच्छा लगा एक परिवार की तरह महसूस हुआ । पुनः आप दोनों को बधाई , ऐसा आयोजन शायद पहली बार हुआ है ।

- चन्द्र प्रकाश दायमा, जयपुर

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- ditfindia@gmail.com