

# हमारा देश हमारा अभिमान

MPHIN36951

कुल पृष्ठ : 52, मूल्य : 50 रुपए

वर्ष 01, अंक 11 मासिक पत्रिका

मई 2022

अंतिम सोपान के अंतिम व्यक्ति तक सेवाएं पहुंचाना...

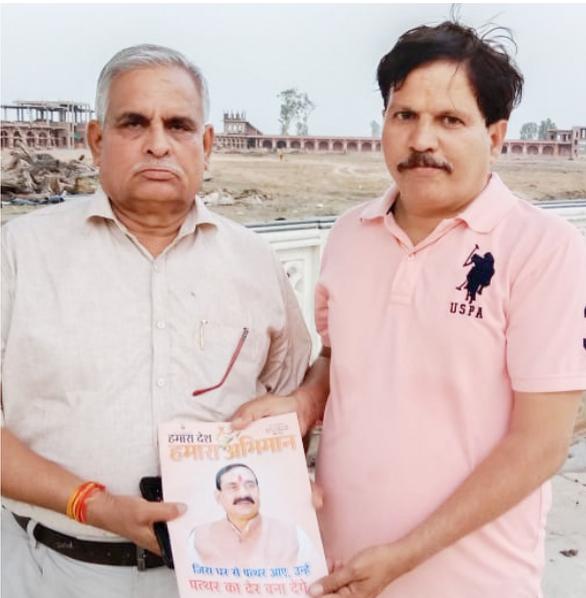
## हमारा लक्ष्य



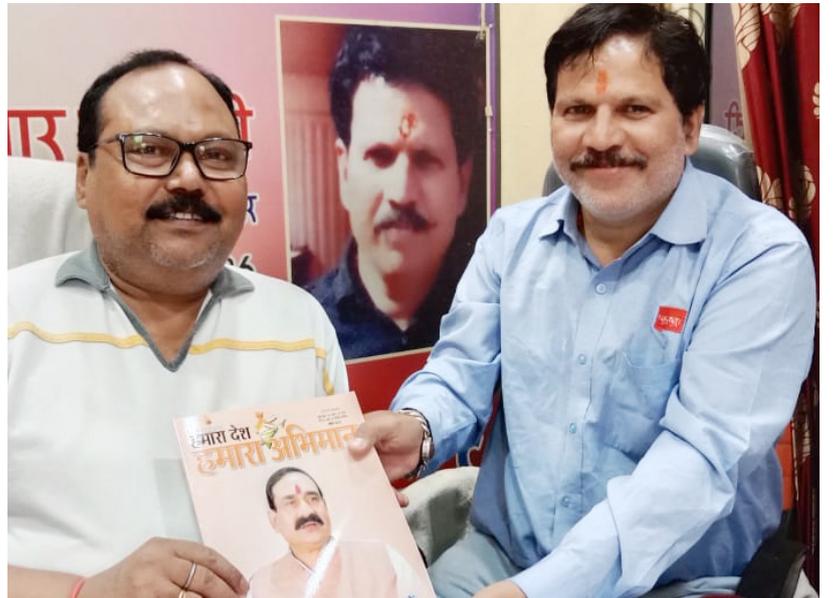
माननीय कमल पटेल जी मध्यप्रदेश शासन में कृषि एवं कल्याण मंत्री(कैबिनेट मंत्री) एवं संपादक मनोज चतुर्वेदी, संरक्षक अनिल जैन हमारा देश हमारा अभिमान पत्रिका ।



माननीय नरोत्तम मिश्रा जी गृह मंत्री मध्यप्रदेश शासन (कैबिनेट मंत्री) एवं साथ में संपादक मनोज चतुर्वेदी, एवं पूर्व डबरा कृषि मंडी अध्यक्ष श्री बंटी गौतम और श्री अनिल जैन शासकीय अधिवक्ता ग्वालियर हाईकोर्ट एवं संरक्षक हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका



आदरणीय डॉक्टर श्री मन नारायण मिश्रा जी बरिष्ठ संरक्षक हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका एवं संपादक मनोज चतुर्वेदी



श्री अनिल शुक्ला जी शासकीय अधिवक्ता ग्वालियर हाईकोर्ट एवं संरक्षक हमारा देश हमारा अभिमान

### वरिष्ठ संरक्षक मंडल

- अनन्त श्री विभूषित श्रीमद जगद्गुरु श्री राम स्वरूपचार्य जी महाराज कामदगिरि पीठाधीश्वर चित्रकूट धाम
- श्री महामंडलेश्वर रामप्रिय दास
- श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर अनिरुद वन जी श्री धूमस्वर धाम
- श्री डॉ. श्रीमन नारायण मिश्रा
- डॉ. श्रीमती शालिनी कौशिक, श्री नागेंद्र नाथ सुरेंद्र नाथ चौबे

### संरक्षक मंडल

- श्री लोकेश चतुर्वेदी • श्री डॉ. दिनेश उपाध्याय • श्री अरविद जैन
- श्री पी.के. शर्मा, • श्री एस.डी. धाकड़, • श्री अरुण कांत शर्मा,
- श्री महेश पुरोहित • श्री विनोद भारद्वाज, अधिवक्ता ग्वालियर हाईकोर्ट, • श्री मनोज भारद्वाज, श्री अनिल जैन, श्री निर्मल बासवानी • श्री विद्याभूषण शर्मा • श्रीमती अर्चना बाजपेयी

### संपादक : मनोज चतुर्वेदी

पंकज दीक्षित : प्रमुख परामर्शदाता

### विशेष संवाददाता

- रवि परिहार • रविकांत शर्मा

### कानूनी सलाहकार

एडवोकेट अनिल शुक्ला शासकीय अधिवक्ता ग्वालियर हाईकोर्ट  
एडवोकेट श्याम पाठक ग्वालियर हाई कोर्ट

### ब्यूरो : अविनाश (उज्जैन संभाग)

### छिंदवाड़ा ब्यूरो : जितेंद्र चोरे

### मुम्बई ब्यूरो (महाराष्ट्र)

सचिंदर शर्मा (फ़िल्म डायरेक्टर)

### ब्यूरो राजस्थान

सुभाष सोरल ( फ़िल्म निर्माता) कोटा

ब्रजेश जैन- साक्षात्कार व्यवस्थापक और विज्ञापन संवाददाता इंदौर

### संवाददाता : संदीप पाटिल, इंदौर

### सलाहकार

- डॉ. सुनील शर्मा, नेत्र रोग विशेषज्ञ
- डॉ. मुकेश चतुर्वेदी, • डॉ. दिनेश प्रसाद (हड्डी रोग सर्जन)
- अनिल दुबे • विकास चतुर्वेदी • सुरेश शर्मा
- नारायणदास गुप्ता, • पीयूष श्रीवास्तव

### मार्केटिंग प्रमुख : शैलेन्द्र जैन

### मार्केटिंग मैनेजर

- सुनील • हरशूल • संजू

### डिजाइन : मनोज पंवार

स्वामी/मुद्रक/प्रकाशक मनोज कुमार चतुर्वेदी द्वारा कंचन ऑफसेट डी-1/63, सेक्टर-4, विनय नगर ग्वालियर- फोन नं. 0751-2481433, (म. प्र.) से मुद्रित एवं शिव कॉलोनी गली नं. 4, रेलवे स्टेशन के पीछे, तहसील डबरा, जिला ग्वालियर, (मध्यप्रदेश) प्रकाशित। संपादक-मनोज कुमार चतुर्वेदी। (सभी चिवादी का न्यायालय क्षेत्र ग्वालियर रहेगा।)

## विवरणिका

संपादकीय	02
शुभाशीष	03
कवर स्टोरी	04-05
कवर स्टोरी	06
प्रदेश	7
हमारा ग्वालियर	8-9
	10-11
इंदौर-भोपाल	12
हमारा ग्वालियर	14-15
	16-17
विविध	20
राजस्थान	21
इंदौर	22
इंदौर	20-21
देश	24-25
प्रदेश	26-27
चुनाव	28
जीवनशैली	29
सजगता	30
स्वास्थ्य	31
योग	32-33
धर्म	34-35
महिला	37
त्यौहार	38
पर्यटन	39
ग्लेमर	46-47-48



संपादकीय

## जीवन एक यात्रा है और इस यात्रा के कई पड़ाव...

**जी**वन एक यात्रा है और इस यात्रा के कई पड़ाव हैं, उम्र के रिश्तों के, संघर्षों के, सफलताओं के, असफलताओं के, सुख के और दुख के। विडम्बना ये है कि अधिकतर लोग इस नज़रिए को सीख ही नहीं पाते। क्योंकि वो हर पड़ाव को असाधारण मानकर उसे महसूस करने लगते हैं। यदि इस जीवनरूपी यात्रा के हर पड़ाव को शिद्दत से लेना शुरू दें तो बहुत जल्द हम जीवन और जीने की कला से वाबस्ता हो जाते हैं। इस दर्शन से फ़र्क ये पड़ता है कि हम हर उतार-चढ़ाव को सहज होकर देखना सीख जाते हैं।

हमारा देश हमारा अभियान यात्रा का एक ऐसा ही हिस्सा है। हम चलते रहेंगे हमारे पाठकों की शुभकामनाओं के साथ। इस यात्रा में उतार-चढ़ाव हो सकते हैं लेकिन ये वादा है कि यात्रा सहज, अनवरत और आशान्वित रहेगी। अपने पाठकों से भी हम यही आशा रखते हैं। शुभाशीष और शुभकामनाओं की आकांक्षाओं सहित...

मनोज चतुर्वेदी  
संपादक

== शुभाशीष ==



## असफल होना सफलता के असल स्वाद को जान पाना है...

**जि** स तरह आपके शरीर का हर हिस्सा महत्वपूर्ण और ज़रूरी है उसी तरह जीवन का हर पहलू, हर यात्रा, हर पड़ाव महत्वपूर्ण और ज़रूरी है। रचना प्रकृति का नियम है लेकिन यही प्रकृति विध्वंस भी लाती है। जैसे दिन होता है रात होती है उसी तरह जीवन में भी कभी सुख है तो कभी दुख है। कभी सफलता है तो कभी असफलता भी। सभी पक्ष महत्वपूर्ण हैं क्योंकि दुख नहीं होगा तो सुख का एहसास नहीं होगा। असफलता नहीं होगी तो सफलता का स्वाद पता नहीं होगा। कहा भी गया है कि सफलता का असली स्वाद वही व्यक्ति जानता है जो बार बार असफल होता रहा है। यहां इस बात का संबंध हम सभी की ज़िंदगी से है। हमें हर स्थिति में सकारात्मक रुख रखना चाहिए।

हमारा देश हमारा अभियान भी इसी दर्शन पर काम रहा है यह जानकर खुशी होती है, साथ ही यह भी जानता हूँ कि मनोज चतुर्वेदी कभी हार मानने वालो से नहीं है वो सच्चाई से पत्रिकारिता के लिए जाने है साथ ही सच्चाई से अबगत कराने के लिए जूनूनी है यही विशेषता इन्हें सब से अलग करती है। मेरी अनंत शुभकामनाएं महादेव भक्त मनोज चतुर्वेदी सम्पादक (हमारा देश हमारा अभिमान पत्रिका ) और उनकी पूरी टीम के लिए। वे सभी सफल हों साथ ही इस हमारा देश हमारा अभिमान पत्रिका की पहचान एवं परचम देश मे ही नहीं पूरे विश्व मै फैलाये और यदि असफल भी हों तो हार कर बैठने की बजाय दूने उत्साह से फिर उठ खड़े हों एक बड़ी सफलता को प्राप्त करने के लिए।

डॉ. श्रीमन नारायण मिश्रा  
संरक्षक

# राष्ट्रपति श्री कोविंद ने नवीन स्वास्थ्य संस्थाओं का लोकार्पण एवं भूमि-पूजन किया अंतिम सोपान के अंतिम व्यक्ति तक सेवाएं पहुंचाना हमारा लक्ष्य-राष्ट्रपति श्री कोविंद



राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद ने कहा है कि अंतिम सोपान के अंतिम व्यक्ति तक अच्छी स्वास्थ्य सेवाएँ पहुँचाना हमारा लक्ष्य है। इसके लिये भारत सरकार एवं मध्यप्रदेश सरकार निरंतर कार्य कर रहे हैं। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान एवं उनकी टीम मध्यप्रदेश में बेहतर शिक्षा एवं स्वास्थ्य सुविधाओं के लिये जो कार्य कर रही है, उसके लिये वे बधाई के पात्र हैं। राज्य के लोग निरोगी एवं सुखी रहें, इसके लिये मेरी शुभकामनाएँ। राष्ट्रपति श्री कोविंद ने आज मोतीलाल नेहरू स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम में प्रदेश की नवीन स्वास्थ्य संस्थाओं का लोकार्पण एवं भूमि-पूजन किया। उन्होंने 8 शहरी स्वास्थ्य संस्थाओं में 154 करोड़ 78 लाख रुपये की लागत के नवीन निर्माण कार्यों का भूमि-पूजन एवं 4 शहरी स्वास्थ्य संस्थाओं के 72 करोड़ 3 लाख रुपये के नव-निर्मित भवनों का लोकार्पण किया। साथ ही भोपाल के गांधी चिकित्सा महाविद्यालय के क्षेत्रीय श्वसन रोग संस्थान, ऑर्थोपेडिक एक्सिलेंस सेंटर, ड्रग स्टोर एवं अधीक्षक कार्यालय का भूमि-पूजन किया।

राष्ट्रपति श्री कोविंद ने कहा कि मध्यप्रदेश सरकार लोगों के स्वास्थ्य का कितना ध्यान रखती है, यह इस बात से स्पष्ट है कि यहाँ कार्यक्रम स्थल पर फॉर्गिंग मशीनें लगाई गई हैं, जिससे यहाँ बैठे लोगों को गर्मी और लू न

## अच्छी शिक्षा एवं स्वास्थ्य सुविधाओं के लिये मुख्यमंत्री श्री चौहान एवं उनकी टीम बधाई के पात्र....

लगे। इसके लिये मैं मुख्यमंत्री श्री चौहान को धन्यवाद देता हूँ और उनकी इस पवित्र भावना का सम्मान करता हूँ। राष्ट्रपति श्री कोविंद ने कहा कि देश के हृदय प्रदेश मध्यप्रदेश में यह मेरी सातवीं यात्रा है। मध्यप्रदेश से मेरी मधुर स्मृतियाँ जुड़ी हुई हैं। आज स्वास्थ्य सेवाओं, आरोग्य, आयुर्वेद के कार्यक्रमों में शामिल होकर मैं अपने आप को गौरवान्वित महसूस कर रहा हूँ। प्रदेश में आज स्वास्थ्य संस्थाओं का लोकार्पण एवं भूमि-पूजन हुआ है। यह स्वास्थ्य अधो-संरचना को मजबूत करेगा।

राष्ट्रपति श्री कोविंद ने कहा कि अदृश्य महामारी कोविड की असाधारण चुनौती से निपटने में डॉक्टर, नर्स, स्वास्थ्य कर्मियों आदि ने सेवा, त्याग और बलिदान

का अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया है। सभी ने एकजुट होकर कोविड का सामना किया और भारत कोविड नियंत्रण में सफल रहा। स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार हमारी प्राथमिकता है। राष्ट्रपति श्री कोविंद ने कहा कि जब व्यक्ति बीमार होता है, तो सबसे पहले उसे भगवान याद आते हैं और उसके बाद उसे डॉक्टर या नर्स सामने दिखाई देते हैं। डॉक्टर के तसल्ली के दो शब्द दवा का काम करते हैं। चिकित्सा का मूल मंत्र है 'कामये दुःखतत्पतानाम् प्राणिनाम् आरतनाशनम्' अर्थात् वे मरीजों के दुःख को दूर करने की भावना से कार्य करते हैं। कभी-कभी मरीज और उनके परिजन डॉक्टरों के साथ बदसलूकी करते हैं, यह नहीं होना चाहिये, उन्हें धैर्य और संयम रखना चाहिये।

राष्ट्रपति श्री कोविंद ने कहा कि विदेशों की तुलना में भारत में इलाज सस्ता है। भारत मेडिकल टूरिस्ट हब बनता जा रहा है। विभिन्न देशों में भारतीय मूल के डॉक्टर अच्छी सेवाएँ दे रहे हैं। हमारे चिकित्सक 'सर्वभूत हिते रताः' अर्थात् प्राणी मात्र की सेवा की भावना से कार्य करते हैं। राष्ट्रपति श्री कोविंद ने कहा कि बहुत से चिकित्सक विदेशों, शहरों में कार्य न करते हुए छोटे-छोटे ग्रामों में सेवा, त्याग और समर्पण की भावना के साथ कार्य कर रहे हैं। पद्य सम्मान देते हुए मेरे सामने मध्यप्रदेश के रतलाम की एक चिकित्सक डॉ. लीला जोशी का उदाहरण

# आयुष्मान दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य योजना : राज्यपाल

# स्वास्थ्य के आयामों पर सरकार कर रही कार्य : मुख्यमंत्री



सामने आया। वे जनजातीय शहरी मलिन बस्तियों में गत दो दशकों से एनीमिया उन्मूलन का कार्य कर रही हैं। उनका कार्य सराहनीय है।

राज्यपाल श्री मंगु भाई पटेल ने अपने संबोधन में कहा कि आज दो प्रमुख संस्थानों रीजनल इन्स्टीट्यूट ऑफ रेस्पिरटरी डिजीज और सेंटर ऑफ एक्सीलेस फॉर आर्थोपेडिक सहित विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाओं के लोकार्पण और शिलान्यास हो रहे हैं। नागरिकों के स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिए यह महत्वपूर्ण हैं और इनके माध्यम से लोगों की आवश्यक देखभाल हो सकेगी। प्रधानमंत्री श्री मोदी के गत आठ वर्ष के कार्यकाल में स्वास्थ्य के क्षेत्र में लागू की गई आयुष्मान योजना महत्वपूर्ण और दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य योजना है। प्रधानमंत्री श्री मोदी जन औषधि योजना के माध्यम से गरीबों तक और मध्यम वर्ग तक कम राशि में दवाइयाँ उपलब्ध करवा रहे हैं। प्रधानमंत्री जी की मंशा के अनुसार प्रदेश में वेलनेस सेंटर, टेलीमेडिसिन सिस्टम, रेफरल सिस्टम और शीघ्र उपचार दिलवाने के कार्य हो रहे हैं। राज्यपाल श्री पटेल ने कहा कि मध्यप्रदेश में करीब 21 प्रतिशत आबादी जनजातीय वर्ग की है। जनजातीय बहुल क्षेत्रों में आनुवांशिक रोग सिकल सेल एनीमिया के नियंत्रण के लिए कार्य किए जा रहे हैं। जनजातीय गौरव दिवस पर 15 नवंबर 2021 को

भोपाल में प्रधानमंत्री श्री मोदी ने सिकल सेल उन्मूलन के लिए मिशन प्रारंभ किया। मिशन के तहत अब शीघ्र ही 14 जिलों में सिकल सेल नियंत्रण गतिविधियों को गति दी जाएगी। राज्यपाल श्री पटेल ने युवाओं से अपील की कि वे जनजाति भाई-बहनों को सिकल सेल एनीमिया की जाँच कराने का परामर्श दें। ऐसे प्रयासों से सिकल सेल पर नियंत्रण हो सकेगा। पहुँच विहीन क्षेत्रों में वंचित वर्ग के बच्चों को आँगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से भी स्वास्थ्य सेवाएँ और पोषण की सुविधा दी जाती है। सबका साथ-सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास हो तो जनजाति वर्ग के शत-प्रतिशत लोगों की सिकल सेल एनीमिया जाँच हो सकती है और तभी हम इस आनुवांशिक रोग को नियंत्रित कर सकेंगे। राज्यपाल श्री पटेल ने कहा कि कोरोना काल में सेवा के लिए जिन्होंने सेवा कार्य किए उनके प्रति हम आभारी हैं। राज्यपाल श्री पटेल ने कोरोना काल में प्रधानमंत्री श्री मोदी के कुशल नेतृत्व के फलस्वरूप रोग के नियंत्रण में चिकित्सकों, अन्य स्वास्थ्य कर्मियों, शासकीय सेवकों और स्वैच्छिक संगठनों के महत्वपूर्ण योगदान के लिए आभार माना।

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों पर राज्य सरकार बेहतर व्यवस्थाओं के लिए निरंतर कार्य कर रही है। आम जनता

को अच्छी से अच्छी स्वास्थ्य सुविधा देने के लिए हम संकल्पित हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री मोदी के नेतृत्व में स्वास्थ्य सेवाओं के उन्नयन का कार्य निरंतर चल रहा है। प्रधानमंत्री श्री मोदी के संकल्प के अनुसार कोरोना काल मध्यप्रदेश में चिकित्सकों और पैरामेडिकल स्टाफ ने अभूतपूर्व सेवाएँ दीं। राज्य सरकार ने प्रदेश में सुविधाएँ बढ़ा कर उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवाएँ देने का कार्य किया। जनता के स्वास्थ्य की सुरक्षा हो सकी। राष्ट्रपति श्री कोविंद विश्व के छोटे-छोटे राष्ट्रों में यात्रा कर शांति और सद्भाव संदेश दे आए हैं। मध्यप्रदेश आगमन पर प्रदेश की साढ़े आठ करोड़ जनता की ओर से उनका अभिनंदन है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि कोरोना की वजह से राष्ट्रपति मध्यप्रदेश के प्रवास पर नहीं आ सके लेकिन अब कोरोना नियंत्रण के बाद उनका आगमन हुआ, इसके लिए हम आभारी हैं।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि मध्यप्रदेश में गत अप्रैल और मई माह में कोरोना महामारी की भयावह स्थिति थी। जो चले गए, वे सभी नमन के पात्र हैं। अनेक परिवारों ने अपने सदस्यों को खोया। ऐसे बच्चे जिन्होंने माता-पिता को खो दिया, उनके लिए मुख्यमंत्री कोविड बाल कल्याण योजना प्रारंभ कर 5 हजार रुपए मासिक की सहायता राशि प्रदान की जा रही है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र



मोदी ने कोरोना नियंत्रण के लिए वैज्ञानिकों और डॉक्टरों की टीम बनाई। वैक्सीन निर्मित हुई और कोरोना महामारी पर नियंत्रण हुआ। भारत के साथ कई छोटे राष्ट्रों को यह वैक्सीन उपहार के रूप में मिली। प्रधानमंत्री श्री मोदी के आत्म-निर्भर भारत के संकल्प के अंतर्गत मध्यप्रदेश में भी आत्म-निर्भर मध्यप्रदेश की योजना तैयार की गई। अधोसंरचना, स्वास्थ्य, शिक्षा, सुशासन, प्रशासन के क्षेत्रों में प्रयास किए गए। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि संविधान में नागरिकों के लिए स्वास्थ्य रक्षा का मौलिक अधिकार शामिल है। प्रधानमंत्री श्री मोदी के नेतृत्व में एक महायज्ञ चल रहा है, जिसमें चिकित्सा सुविधाओं का विस्तार हो रहा है। मध्यप्रदेश में भी आज से कुछ वर्ष पहले तक छह मेडिकल कॉलेज थे। सागर से नये मेडिकल कॉलेज स्थापना के अभियान की शुरुआत करते हुए 13 नए मेडिकल कॉलेज प्रारंभ किए गए और अब शीघ्र ही तीन अन्य मेडिकल कॉलेज भी विकसित हो रहे हैं। जिला अस्पतालों और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में भी सुविधाएँ बढ़ाई गई हैं। शहरी क्षेत्रों में संजीवनी क्लीनिक कार्य कर रहे हैं। गरीबों को मुफ्त इलाज के लिए करीब पौने तीन करोड़ आयुष्मान कार्ड बनाए गए हैं।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आज पूर्वाह्न में आयोजित कार्यक्रम में राष्ट्रपति महोदय ने समग्र दृष्टिकोण के साथ स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्य की आवश्यकता बताई। जनता के बेहतर स्वास्थ्य के लिए विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग किया जा रहा है। स्कूलों में योग की शिक्षा के साथ ही अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्यावरण और प्राकृतिक कृषि के उपाय अपनाए गए हैं। वनों के उत्पादों से निर्मित औषधियों का प्रयोग भी प्रदेश में प्रचलन में है। इन सभी उपायों से भी नागरिकों के लिए स्वास्थ्य की रक्षा और उपचार का कार्य हो रहा है। राज्यपाल महोदय के मार्गदर्शन में सिकल सेल एनीमिया के लिए प्रयास बढ़ाए गए हैं। सिकल सेल एनीमिया मिशन भी प्रारंभ किया गया है, जिसमें अनेक गतिविधियाँ हो रही हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कार्यक्रम में राष्ट्रपति श्री कोविंद की गरिमामय

उपस्थिति के लिए आभार माना।

राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद ने रिमोट से बटन दबाकर स्वास्थ्य विभाग के 154 करोड़ 78 लाख 8 हजार रुपये लागत की 8 शहरी स्वास्थ्य संस्था भवनों का भूमि-पूजन और 72 करोड़ 3 लाख 94 हजार रुपये लागत के 4 स्वास्थ्य संस्थाओं के नव-निर्मित भवनों का लोकार्पण किया। राष्ट्रपति श्री कोविंद ने 55 करोड़ 63 लाख रुपये लागत के 182 बिस्तर क्षमता के रीजनल इंस्टीट्यूट ऑफ रेस्पिरटरी डिसेज, 84 करोड़ 94 लाख रुपये लागत के 133 बिस्तर क्षमता के सेंटर ऑफ एक्सीलेस फॉर आर्थोपेडिक और 32 करोड़ 34 लाख रुपये लागत के अधीक्षक कार्यालय और सेन्ट्रल ड्रग स्टोर भवन निर्माण का भूमि-पूजन किया।

राष्ट्रपति श्री कोविंद ने आज देवास जिला चिकित्सालय का 400 से 500 बिस्तरिय भवन उन्नयन और निर्माण कार्य (लागत 20 करोड़), जबलपुर जिला चिकित्सालय का 275 से 500 बिस्तर में उन्नयन और निर्माण कार्य (लागत 44 करोड़ 78 लाख 8 हजार), सीहोर जिला चिकित्सालय और शाजापुर जिला चिकित्सालय का 200 से 300 बिस्तरिय भवन उन्नयन और निर्माण कार्य (लागत 20-20 करोड़) का भूमि-पूजन किया। सिविल अस्पताल गोविंदपुरा जिला भोपाल में (20 करोड़ लागत) 100 बिस्तरिय नवीन सिविल अस्पताल भवन निर्माण कार्य, नंदा नगर और कनाड़िया जिला इंदौर में 50-50 बिस्तर के (10-10 रुपए करोड़) के सिविल अस्पताल भवन उन्नयन और निर्माण कार्य (लागत 10 करोड़ हजार) से महिदपुर जिला उज्जैन के 34 बिस्तरिय सिविल अस्पताल के 50 बिस्तरिय सिविल अस्पताल भवन उन्नयन एवं निर्माण कार्य का भूमि-पूजन किया गया।

राष्ट्रपति श्री कोविंद ने जिला चिकित्सालय मुरैना के 60 करोड़ 54 लाख रुपये लागत के 300 से 600 बिस्तरिय अस्पताल भवन उन्नयन और निर्माण कार्य, जिला चिकित्सालय गुना में 34 लाख 70 हजार रुपये लागत के 10 केएलडी ईटीपी प्लांट का लोकार्पण किया।

कार्यक्रम में बामोर जिला मुरैना के 50 बिस्तरिय सिविल अस्पताल भवन में उन्नयन कार्य और आवास-गृह निर्माण लागत 10 करोड़ 65 लाख 12 हजार रुपये और सिविल अस्पताल अम्बाह जिला मुरैना में 10 बिस्तरिय एचडीयू/आईसीयू स्थापना लागत 50 लाख 12 हजार रुपये का लोकार्पण किया गया।

चिकित्सा शिक्षा मंत्री श्री विश्वास कैलाश सारंग ने स्वागत उद्बोधन दिया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी और मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान के नेतृत्व में देश और प्रदेश में स्वास्थ्य संस्थाओं के उन्नयन एवं स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार की यात्रा चल रही है। मध्यप्रदेश में सुदूर ग्रामों तक स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार किया गया है।

राष्ट्रपति श्री कोविंद द्वारा दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। राष्ट्रपति श्री कोविंद का राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल एवं मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने अंग-वस्त्रम एवं पुष्प-गुच्छ भेंट कर स्वागत किया। फर्स्ट लेडी श्रीमती सविता कोविंद का श्रीमती साधना सिंह ने स्वागत किया। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. प्रभुराम चौधरी ने आभार प्रदर्शन किया।

कार्यक्रम में मंच पर राष्ट्रपति श्री कोविंद की धर्मपत्नी श्रीमती सविता कोविंद, मुख्यमंत्री श्री चौहान की धर्मपत्नी श्रीमती साधना सिंह, चिकित्सा शिक्षा मंत्री श्री विश्वास कैलाश सारंग, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. प्रभुराम चौधरी, सांसद सुश्री प्रजा ठाकुर उपस्थित थे। सांसद श्री विष्णुदत्त शर्मा के अलावा अनेक जन-प्रतिनिधि, मुख्य सचिव श्री इकबाल सिंह बैस, पुलिस महानिदेशक श्री सुधीर कुमार सक्सेना, अपर मुख्य सचिव स्वास्थ्य श्री मोहम्मद सुलेमान, स्वास्थ्य आयुक्त डॉ. सुदाम खाड़े, चिकित्सा शिक्षा आयुक्त श्री निशांत वरवड़े, अन्य वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी, चिकित्सा महाविद्यालय के डीन एवं वरिष्ठ चिकित्सा विशेषज्ञ, स्वास्थ्य संस्थाओं के पदाधिकारी, स्वैच्छिक संगठनों के प्रतिनिधि एवं प्रतिष्ठित नागरिक कार्यक्रम में उपस्थित थे।

# प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना... 66 लाख छात्र छात्राओं को मूंग दाल वितरण का शुभारंभ



प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना अन्तर्गत मिशन नगरोदय 21,000 करोड़ के विकास कार्य व हितलाभ वितरण 66 लाख छात्र छात्राओं को मूंग दाल वितरण का शुभारंभ दिनांक 17 मई को हुआ। इसके तहत डबरा में छात्र छात्राओं को 15 किलो मूंग दाल वितरण किया गया। जिसमें श्रीमती इमरती देवी शुमन अध्यक्ष लघुउद्योग निगम कैबिनेट मंत्री मध्यप्रदेश शासन, कौशल शर्मा जिला ग्रामीण अध्यक्ष, विद्व. जीत रावत डबरा एस डी एम प्रदीप शर्मा, डबरा सी एम पी महेश पुरोहित सहित लोग उपस्थित थे।



जिस प्रकार पत्रिका नाम है उसी प्रकार पत्रिका यथार्थ पर भी अपनी भूमिका निभा रही है। मैं हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका के सम्पादक मनोज चतुर्वेदी, आप बृजेश जैन इंदौर बीयूरो और समस्त टीम को बहुत बहुत शुभकामनाएं देता हूँ। प्रभारी मंत्री श्री तुलसी सिलावट जी से बृजेश जैन इंदौर बीयूरो से चर्चा मैं कह

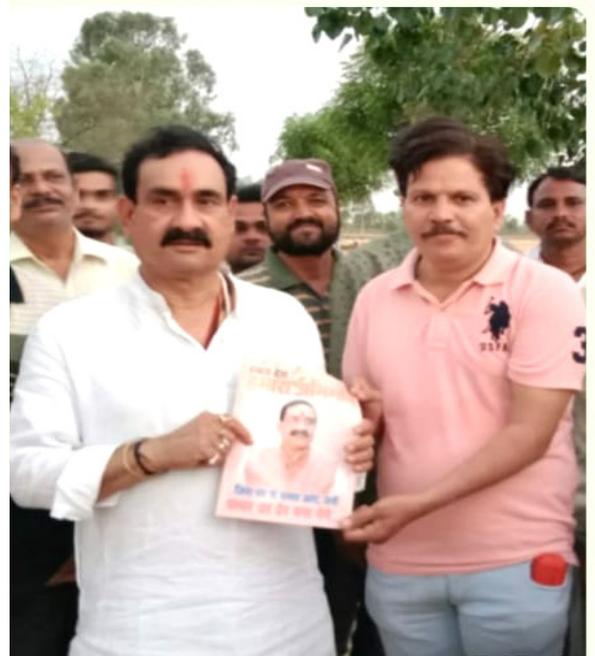
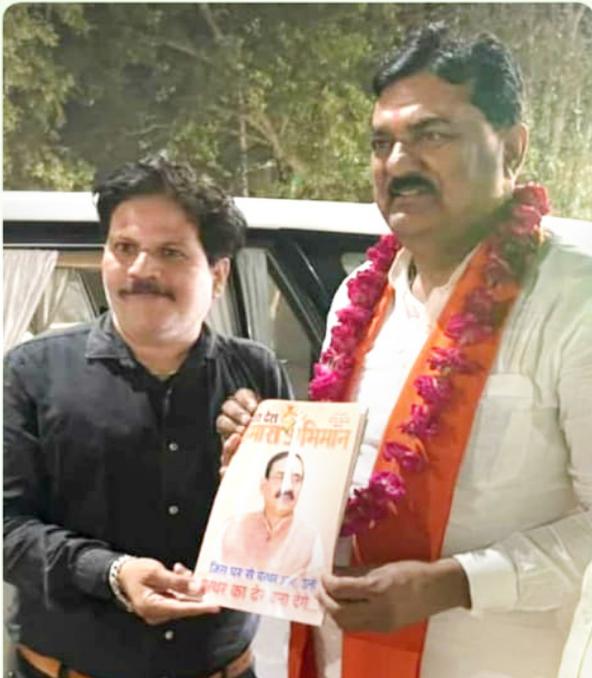
बर्तमान समय मैं पत्रिका का संचालन करना और निष्पक्षता से पत्रिकारीता के उसूलों को बनाये रखते हुए पत्रकारिता के रूप में पहचान रखना एक अद्वितीय और कठिन कार्य है। और यह आप कर रहे हो इसके लिए भाई मनोज चतुर्वेदी उनकी टीम मंडल संरक्षक भाई अनिल जैन और, रवि परिहार, रवि शर्मा आदि को बहुत बहुत शुभकामनाएं। माता रानी और महादेव आपको ओर आगे बढ़ाए। मध्यप्रदेश शासन मैं कृषि एवं कल्याण मंत्री (कैबिनेट मंत्री) आदरणीय बड़े भाई माननीय कमल पटेल जी ने हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका के लिए साक्षात्कार करते हुए कही। मेरी ओर से आदरणीय का धन्यवाद।  
। हर हर महादेव।

21:12 ✓

सत्य, स्पष्टता, जुझारू पन, यह गुण व्यक्तित्व को निखारते है यही गुण अच्छे पत्रकार, पत्रकारिता, के लिए अति महत्वपूर्ण है।

हमारा देश हमारा अभिमान पत्रिका ने भी इसी गुण को आत्मसात करते हुए कुछ महीनों मैं ही अपनी पहचान बना ली है। माता रानी और आगे बढ़कर अपनी पहचान बनाये। मैं हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूँ और संरक्षक मंडल, आपको सम्पादक, एवं पूरी टीम को शुभकामनाएं देता हूँ।

17:37 ✓



# संत श्री भरतरी भाऊ खंडागले की जन्म जयंती पर विशेष लेख संत श्री भरतरी भाऊ खंडागले की जन्म जयंती को विश्व पर्यावरण दिवस के रूप में मनाई जावेगी

• संत श्री भरतरी भाऊ खंडागले का स्वर्गवास दिनांक 16 अप्रैल सन 2021 को हो गया था

• जिनकी जन्म जयंती 5 जून के अवसर पर लिखने का सौभाग्य प्राप्त हो रहा है

**श्री** भरतरी भाऊ खंडागले ने अपना सारा जीवन सेवा भाव भजन पूजन वारकरी संप्रदाय को करीब करीब 45 वर्ष एक माला के मोती के समान पिरो के रखा सभी दीन दुखियों की निस्वार्थ सेवा की भरतरी भाऊ ने मालवा मिल साल खाते में नौकरी करते हुए सन 1982 से पूर्व कलेक्टर पूर्व मुख्यमंत्री छत्तीसगढ़ श्री अजीत जोगी के साथ साथ भारत देश के वरिष्ठ नेताओं एवं अधिकारियों की निस्वार्थ उनकी सेवा की

भरतरी भाऊ खंडागले भारत के एकमात्र ऐसे व्यक्ति थे जोकि बॉडी मसाज मालिश वाले दादा के नाम से प्रसिद्ध रहे है उन्होंने अजीत जोगी जी के साथ साथ पूर्व प्रधानमंत्री नरसिम्हा राव अटल बिहारी वाजपेई पूर्व राष्ट्रपति ज्ञानी जैल सिंह पूर्व सांसद गांधी विचारक निर्मला देशपांडे मध्यप्रदेश के पूर्व मंत्री रामेश्वर पटेल के साथ-साथ विधायक और पूर्व विधायक के साथ-साथ इंदौर में पदस्थ रहे पूर्व आईपीएस अधिकारी डॉक्टर नरेंद्र



विरमानी स्वराजपुरी श्रवण कुमार दास अनिल धस्माना प्रमोद फलणीकर भगवत सिंह चौहान महेंद्र सिंह सिकरवार राजेश हिंगणकर जेपी पाली एवं पूर्व आईपीएस के साथ-साथ आईएएस अधिकारी मनोज श्रीवास्तव के सुरेश संजय शुक्ला पूर्व कमिश्नर नगर निगम कैप्टन प्रकाश गुप्ता पूर्व कमिश्नर इंदौर नगर निगम रामेश्वर गुप्ता पूर्व डीएम पूर्व न्यायाधीश महोदय शांतनु केमकर वर्तमान

इंदौर के कलेक्टर मनीष सिंह एवं देवास के कलेक्टर चंद्रमौली शुक्ला जी के साथ-साथ इंदौर शहर के कई थाना प्रभारी की सेवाएं की अपना सारा जीवन भजन के साथ साथ मालिश की सेवा में लगाया अपने पूरे परिवार का लालन पालन कर सभी बच्चों को लाइन पर लगाया उन्होंने कभी भी उच्च अधिकारियों एवं वरिष्ठ नेताओं से अपने बच्चों के लिए कोई रिक्मेंड नहीं लगाई उन्होंने अपने बच्चों को यह बोला कि आप अपने बल पर पढ़ाई लिखाई करें एवं अपने कार्य का निर्माण करें आज भाऊ के बच्चे भाऊ की आज्ञा का पालन करते हुए सभी अपने कार्य का निर्माण कर रहे हैं भाऊ अपने साथ भजन मंडल के सभी सदस्यों को हर 15 दिन में ओमकारेश्वर महेश्वर देवास स्थित बांगर दत्त मंदिर पर ले जाया करते थे आज भी सभी सदस्य अपनी वाणी से एक ही बात बोलते हैं कि भरतरी भाऊ वाकई संत पुरुष भगवान के रूप में हमारे साथ रहे उन्होंने कभी भी भजन मंडल के सदस्यों के ऊपर कोई संकट नहीं आने दिया आज भाऊ भले ही हमारे बीच नहीं है पर उनकी आत्मा हमेशा हमारे साथ है उनका आशीर्वाद पूरे परिवार पर बना है और बना रहेगा... भाऊ के श्री चरणों में...

लेखक

सुनील भरतरी खंडागले पांडू वरिष्ठ पत्रकार  
भारतीय पत्रकार संघ प्रदेश महासचिव  
मोबाइल नंबर : 9826619451

## सुप्रीम कोर्ट की पूर्व जज जस्टिस रंजना देसाई को भारतीय प्रेस परिषद का नया चेयरपर्सन बनाया

सुप्रीम कोर्ट की पूर्व जज जस्टिस रंजना देसाई को 'भारतीय प्रेस परिषद' (Press Council Of India) का नया चेयरपर्सन चुना गया है। मीडिया रिपोर्ट्स के हवाले से यह खबर सामने आई है। इस पद पर वह जस्टिस सीके प्रसाद की जगह लेंगी, जिन्होंने अपना कार्यकाल पूरा होने के बाद नवंबर 2021 में यह पद छोड़ दिया था, तब से पीसीआई चेयरमैन की सीट खाली पड़ी हुई थी। सूत्रों के मुताबिक उपराष्ट्रपति एम वैकैया नायडू, लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला और भारतीय प्रेस परिषद के सदस्य प्रकाश दुबे



की एक समिति ने मंगलवार को आयोजित एक बैठक में पीसीआई अध्यक्ष के रूप में जस्टिस रंजना देसाई की नियुक्ति को मंजूरी दी। इस बारे में जल्द ही एक आधिकारिक अधिसूचना जारी की जाएगी। बता दें कि जस्टिस रंजना देसाई का जन्म 30 अक्टूबर 1949 को हुआ था। उन्होंने 1970 में एल्फिंस्टन कॉलेज मुंबई से कला में स्नातक और 1973 में गवर्नमेंट लॉ कॉलेज, मुंबई से कानून में स्नातक की पढ़ाई की है। वह सुप्रीम कोर्ट की पूर्व न्यायाधीश रही हैं। उन्होंने हाल ही में जम्मू कश्मीर परिसीमन आयोग की अध्यक्षता की है, जिसका गठन केंद्र शासित प्रदेश में विधानसभा क्षेत्रों का परिसीमन करने के लिए किया गया था।

भारतीय इतिहास में सबसे महान महिला शासकों में से एक थी अहिल्या बाई होल्कर। कम उम्र में ही अपने पति और ससुर को खोने के बाद अहिल्या बाई ने स्वयं होल्कर वंश के मामलों को संभाला और राज्य की रक्षा की। अहिल्या बाई हिंदू मंदिरों की एक महान अग्रणी और निर्माता थीं, जिन्होंने पूरे भारत में सैकड़ों मंदिरों और धर्मशालाओं का निर्माण किया था। मुगल सम्राट औरंगजेब द्वारा अपवित्र और ध्वस्त किए गए काशी विश्वनाथ मंदिर का भी पुनर्निर्माण अहिल्या बाई ने ही साल 1780 में करवाया था। आज अहिल्या बाई होल्कर जी की जन्म जयंती है।

शेचक तथ्य

# महिला आर्थिक रूप से सशक्त है तो सामाजिक और राजनैतिक सशक्तिकरण की संभावना बढ़ जाती है

संसार में जन्म और मृत्यु एक अटल सत्य हैं उसी तरह पुरुष और महिला का होना भी अटल सत्य है यह संसार रूपी गाड़ी पुरुष और महिला के कंधों पर सवार होकर ही आगे बढ़ती है इनका समन्वय ही संसार को गतिमान गतिशील बनाए रखता है सांसारिक और सामाजिक पृष्ठभूमि में प्राकृतिक रूप से महिला और पुरुष की भूमिका बराबरी की रही है परंतु फिर भी महिला की भूमिका को कमतर आंका गया है यह एक महत्वपूर्ण विचारणीय विषय है हमें सोचना होगा एक ही गाड़ी के दो पहियों को मैं एक की भूमिका को बढ़ाकर दूसरे की भूमिका को कम करके आंकना, जैसी विचारधारा का उदय कहाँ से हुआ इस विचारधारा का उदय जहाँ से भी हुआ इसमें एक ऐसी मानसिकता वाले वर्ग को जन्म दिया जिन्होंने बखूबी इसे समर्थन दिया और एक वर्ग की भूमिका को बढ़ाकर दूसरे वर्ग की भूमिका को कम करने में महत्वपूर्ण स्तंभ का कार्य किया

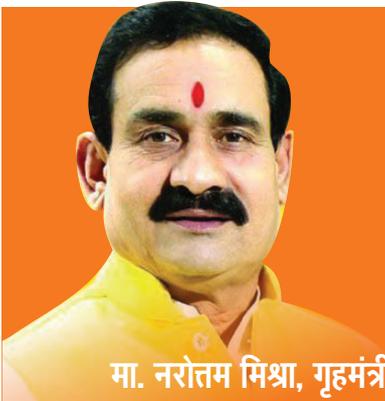
इसी क्रम में महिला की भूमिका को पुरुष की भूमिका के समान समझी जाने के लिए महिला सशक्तिकरण की बात सामने आई है महिला सशक्तिकरण से तात्पर्य महिला के वैधानिक मानसिक शारीरिक सांस्कृतिक आर्थिक सामाजिक राजनीतिक रूप से सशक्त होने एवं स्वयं निर्णय लेने की स्वायत्तता से है। इनमें सबसे ज्यादा जरूरी आर्थिक रूप से सशक्तिकरण है यदि महिला आर्थिक रूप से सशक्त है तो सामाजिक और राजनैतिक सशक्तिकरण की संभावना बढ़ जाती है।



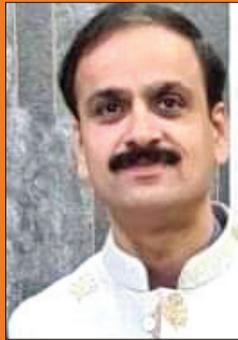
महिला सशक्तिकरण का मुख्य दृष्टिकोण स्त्री और पुरुष समानता समानता के रूप में भी देखा जा सकता है हमारे समाज में पुरातन व्यवस्था से लेकर आज तक महिला सशक्तिकरण के लिए कई कार्य किए गए हैं जिन्होंने महिला की स्थिति को सुधारने में निर्णायक भूमिका भी निभाई है,

परंतु वर्तमान दौर में केवल समाज और कानून और हमारी वर्तमान व्यवस्था ही महिला सशक्तिकरण के लिए पर्याप्त नहीं है इसके लिए सबसे ज्यादा आवश्यक महिला का स्वयं का सशक्त बनने के लिए आतुर होना है अपने अंदर ही बदलाव लाकर ही महिला सशक्तिकरण के उदाहरण प्रस्तुत किए जा सकते हैं बेटे बहु मां पत्नी हर भूमिका को निभाते हुए महिला स्वयं को बेहतर संभावनाओं की ओर ले जा सकती है जिस तरीके से महिला अपने घर की नींव होती है अपने परिवार को मजबूती प्रदान करती है उसी प्रकार वह मुखर होकर समाज में अपनी भूमिका निभा सकती है महिला का जागरूक होना, अपने कर्तव्य अपने अधिकारों के प्रति निष्ठावान होना ही बाल विवाह, घरेलू हिंसा, भ्रूण हत्या, बलात्कार जैसी घटनाओं को खत्म कर सकता है वर्तमान में शासन प्रशासन में महिलाओं की भागीदारी निरंतर बढ़ रही है मैं इस लेख के माध्यम से अपने देश की सरकार से अपील करना चाहती हूँ कि वर्तमान में जनसंख्या के आधार पर महिलाओं का प्रतिनिधित्व हमारी सरकार में नहीं है राज्यसभा में केवल 11% और लोकसभा में केवल 14% ही महिलाएं हैं भारत रत्न जैसे देश के सर्वोच्च सम्मान में अभी तक महज पांच महिलाएं ही अपने लिए जगह बना पाई हैं यदि हम वास्तव में महिला सशक्तिकरण चाहते हैं तो हमें राज्यसभा लोकसभा और राज्य की विधानसभाओं में महिलाओं को उनकी जनसंख्या के आधार पर सीट देना सुनिश्चित करना होगा।

संपादक • मनोज चतुर्वेदी से चर्चा



मा. नरोतम मिश्रा, गृहमंत्री



बंटी गौतम



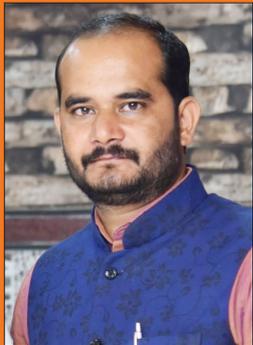
शुकर्ण मिश्रा



विवेक मिश्रा



सिद्धू गौतम



मनीष पांडे



निशांत भार्गव

डबरा नगर पालिका परिषद के लिए होने चुनाव मे सभी मतदाताओं से अपील है कि सभी लोग अपने मत को अवश्य डाले तथा सभी लोगों से अपील है कि, भाजपा को विजयी बनाये।

भारतीय जनता पार्टी की विजय आपकी और विकास की विजय होगी।

# राजस्थान के पर्यावरणविद पद्मश्री श्याम सुंदर पालीवाल दो दिनी यात्रा पर इंदौर पहुंचे...



**रा**जस्थान के पिपलांत्री के पूर्व सरपंच पर्यावरणविद पद्मश्री श्याम सुंदर पालीवाल दो दिनी यात्रा पर इंदौर पहुंचे। यहां उनका सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस दौरान उन्होंने विभिन्न समाजसेवियों और बुद्धिजीवी लोगों से मुलाकात की।

राजसमंद जिले की ग्राम पंचायत पिपलांत्री के पूर्व सरपंच श्याम सुंदर पालीवाल का जन्म 9 जुलाई 1967 गांव छोटी मोरवड में हुआ। श्याम सुंदर पहली बार 2005 में पिपलांत्री के सरपंच बने। पालीवाल ने मिशाल पेश करते हुए एक ऐसी पंचायत बनाई जहां पर्यावरण संरक्षण को लेकर अलग ही मिसाल दी जाती है। यहां फोटो खिंचवाने के लिए पौधे नहीं रोपे जाते बल्कि उनकी पूरी सुरक्षा का जिम्मा भी लिया जाता है। जिले की पिपलांत्री ग्राम पंचायत में अधिक से अधिक पेड़ लगाने के लिए एक नवाचार किया गया है। यहां बेटी के जन्म पर 111 पौधे लगाए जाते हैं। वहीं राखी के दिन बहन के जैसे पहले पौधों को राखी बांधी जाती है। इसके साथ ही उस पौधे की देखभाल की जाती है। पिपलांत्री गांव की पहल के बाद अब यह कार्य अन्य ग्राम पंचायतों में भी किया जा रहा है और लोगों को पर्यावरण के प्रति जागरूक किया जा रहे हैं।

पिपलांत्री ग्राम पंचायत के पूर्व सरपंच श्याम सुंदर पालीवाल ने कुछ साल पहले एक अनूठी पहल शुरू की जो एक बड़ी चैन बन गई है। यह पहल उन्होंने अपनी ग्राम पंचायत में 16 साल पहले शुरू की थी जो आज तक चल रही है। इस पहल का कारण यह है कि शाम सुंदर

पालीवाल की बेटी की मौत 2007 में हो गई थी, तब से उन्होंने ठाना की मैं पेड़ की रक्षा एक बहन-बेटी के रूप में करूंगा। इस पहल को राज्य ही नहीं बल्कि देश में भी स्वागत किया जा चुका है।

केबीसी में अमिताभ के स्पेशल शो कर्मवीर में भी पालीवाल आ चुके हैं। कई सेलिब्रिटी भी इनके कायल हैं। श्याम सुंदर पालीवाल कई सेलिब्रिटी से भी मिल चुके हैं और इस पहल के बारे में देशभर में गांव का नाम रोशन कर रहे हैं।

## इन सम्मान से भी नवाजे गए हैं समाजसेवी पालीवाल जी

- पद्मश्री सम्मान 2021
- स्वच्छता में राष्ट्रपति पुरस्कार (एपीजे अब्दुल कलाम) 2007
- जल संरक्षण में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा सम्मानित 2018
- के. बी. सी. कर्मवीर में अमिताभ बच्चन द्वारा सम्मानित 2019
- महाराणा मेवाड़ सम्मान 2015
- जयपुर राजमाता पद्मिनी देवी जी के द्वारा राजा दूल्हराय अवार्ड 2019
- जल शक्ति मंत्रालय द्वारा जल प्रहरी सम्मान 2019
- वृक्ष बन्धु पुरस्कार, जोधपुर नरेश महाराजा गजसिंह द्वारा

सम्मानित 2013

- निति आयोग द्वारा आयोजित विजन 2030 में सुझाव हेतु शिलोंग मेघालय में आमंत्रित
- भू-जल संरक्षण प्रशिक्षक, पंचायतीराज एवं ग्रामीण विकास, राजस्थान सरकार द्वारा नियुक्त
- विज्ञान भवन नई दिल्ली में आयोजित ऐशियाई देश (भारत, पाकिस्तान, नेपाल, भूटान, श्रीलंका, बांग्लादेश, अफगानिस्तान, मालदीव) के तीसरे शिखर सम्मेलन में सुझाव हेतु आमन्त्रित
- पर्यावरण अनुरागी पुरस्कार ( पर्यावरण प्रकोष्ठ भाजपा) उदयपुर, तत्कालीन गृहमंत्री गुलाबचन्द जी कटारिया द्वारा 2016
- जाग्रत ग्राम सम्मान 'पाथेय कण' RSS द्वारा 2012
- प्रशंसा पत्र, पर्यावरण एवं जल संरक्षण में उत्कृष्ट कार्य हेतु ग्रामीण विकास मंत्रालय नामिबिया सरकार द्वारा 2017
- गणतंत्र दिवस परेड रक्षा मंत्रालय द्वारा 26 जनवरी 2008 राजपथ नई दिल्ली में आमंत्रित
- पर्यावरण श्रेणी में अक्षय कुमार द्वारा आयोजित कार्यक्रम में विजेता
- केन्द्र सरकार द्वारा आयोजित स्वजल धारा योजना में उत्कृष्ट कार्य हेतु विश्व बैंक के चेयरमैन रॉबर्ट बी. जोलिक द्वारा भेंट एवं धन्यवाद।
- हमारे किये गए नवाचारों को राजस्थान, आसाम, बंगाल एवं डेनमार्क सरकार ने प्राथमिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में विषय विज्ञान एवं सामाजिक विज्ञान में सम्मिलित।

# बुरहानपुर से इंदौर जा रही बस ने 13 साल के बालक को कुचला

बुरहानपुर शहर के पुष्पक बस स्टैंड पर सोमवार दोपहर 3 बजे इंदौर जा रही यात्री बस ने 13 साल के बालक को कुचल दिया बालक के सिर के ऊपर से बस का पहिया गुजरने से घटना स्थल पर ही बालक की मौत हो गई। घटना देख लोगो की भीड़ लग गई लोगों की भीड़ लगने के बाद चालक मौके से फरार हो गया। सूचना मिलते ही डायल 100 एवं कोतवाली पुलिस जवान मौके पर पहुंचे।

भीड़ को हटाने के बाद बस को जब्त कर शव को पीएम के लिए जिला अस्पताल रवाना किया गया जानकारी के अनुसार खंडवा निवासी अयान पिता मकसूद 13 साल अपने पिता के साथ बस स्टैंड पर तरबूज का ठेला लगाने का काम करता था सोमवार को दोपहर का भोजन करने के बाद अपने पिता के लिए पानी लेने पेट्रोल पंप की तरफ जा रहा था। इस दौरान बस स्टैंड से यात्रियों को लेकर इंदौर जा रही जय महाकाल बस ने बालक को टक्कर मार दी। बालक बस की चपेट में आ गया। इस दौरान बस का एक पहिया बालक के सिर के ऊपर से गुजरने से सड़क पर मांस के टुकड़े फैल गए। घटना स्थल पर ही बालक की मौत हो गई। हादसे के बाद लोगों की आवाज सुनकर बस में सवार सभी यात्री एवं चालक नीचे उतरा। बस



के नीचे बालक का शव देखते ही रहा गए चालक मौके से फरार हो गया। हादसे के बाद लोगों की भीड़ लग गई। सूचना पर डायल 100 पुलिस जवान मौके पर

पहुंचे। लोडिंग वाहन के जरिए शव को जिला अस्पताल रवाना किया गया। बेटे की मौत की खबर मिलते ही परिजन भी मौके पर पहुंचे।

# नौकरी नहीं मिलने से आहत 23 साल के बेरोजगार युवक ने फांसी लगाई

भोपाल में 23 साल के एक बेरोजगार ने फांसी लगाकर खुदकुशी कर ली। रात करीब तीन बजे बड़ी बहन ने छोटे भाई को फंदे पर लटका देखा था। वह बीए करने के बाद जॉब की तलाश में था। सुसाइड नोट नहीं मिलने के कारण खुदकुशी के कारणों का खुलासा नहीं हो पाया है। इधर एक मामले में 17 साल की नाबालिग छात्रा ने पिता की डांट से नाराज होकर फांसी लगा ली।

ऐशबाग पुलिस के अनुसार मूलतः सिलवानी का रहने वाला 23 साल का नीरज अपनी बहन के साथ ओल्ड सुभाष नगर में किराए से रहता था। वह करीब 15 दिन पहले ही सिलवानी से भोपाल आया था। उसकी बड़ी बहन प्रीति प्राइवेट जॉब करती है, जबकि वह जॉब की तलाश कर रहा था। प्रीति ने पुलिस को बताया कि नीरज ने बीए कर चुका था। वह प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के साथ प्राइवेट जॉब की तलाश कर रहा था। शनिवार रात उन्होंने साथ में खाना खाया। वह बाहर वाले कमरे में सो गई, जबकि नीरज अंदर वाले कमरे में सोने चला गया। देर रात करीब 3 बजे नींद खुलने पर उसे नीरज फंदे पर लटका देखा था। उसकी चीख सुनकर मकान मालिक और आसपास के लोग वहां पहुंच गए। उन्होंने उसे फंदे



से उतारा और अस्पताल ले गए, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पोस्टमार्टम के बाद परिजन शव लेकर सिलवानी के लिए रवाना हो गए। फिलहाल परिजनों के बयान नहीं हो पाए हैं।

शाहजहांनाबाद पुलिस के मुताबिक मूलतः विशाखापट्टनम के रहने वाले सुबेदार वनुम श्रीनिवास राव एसआई लाइन, मिलिट्री एरिया में रहते हैं। उनकी 17 वर्षीय बेटी उमा माहेश्वरी 12वीं क्लास की छात्रा थी। राव शनिवार रात करीब 3 बजे पुलिस को सूचना दी। उन्होंने बताया कि शनिवार रात वे एक कार्यक्रम में परिवार के साथ गए थे। वहां से बेटी उमा अपने दोस्तों के साथ घर

आ गई। घर पहुंचने पर उमा को डांटते हुए कहा कि हमारे साथ क्यों नहीं आई। दोस्तों के साथ आने की जरूरत थी।

## पति-पत्नी में हुआ झगड़ा घर में लगाई आग

राजधानी भोपाल के कोहेफिजा इलाके की इंद्रविहार कॉलोनी पंचवटी में शनिवार - रविवार की दरम्यानी रात एक मकान में भीषण आग लग गई। आग इतनी तेज थी कि कई किलोमीटर तक आग की लपटें दिखीं। बताया जा रहा है कि इसी मकान में रहने वाले पति-पत्नी के बीच झगड़ा हो रहा था और उसके कुछ देर बाद आग लग गई। झोपड़ी नुमा बने मकान में आग लगने के कारण एक सिलेंडर में ब्लास्ट हो गया। इससे कई किलोमीटर दूर तक आग की लपटें उठने लगीं। लोगों ने फायर स्टेशन को सूचना दी। बैरागढ़ फायर ब्रिगेड के कर्मचारियों ने मौके पर जाकर आग को काबू में किया। बताया जा रहा है कि जिस घर में आग लगी उसमें कुछ आग लगने के पहले विवाद हो रहा था।

# संपूर्ण देश में पीएम स्वनिधि के 50000 के ऋण वितरण में ग्वालियर नगर निगम प्रथम स्थान



10,90,671 Ineligible Applications	11,52,643 Loans Repaid
<b>2nd term Loan</b>	
11,47,935 Eligible Applications	6,06,262 Pending for consent and Re KYC
3,59,038 Sanctioned	2,61,317 Disbursed
78 Loans Repaid	
<b>3rd term Loan</b>	
78 Eligible Applications	14 Pending for consent and Re KYC
12 Sanctioned	3 Disbursed
0 Loans Repaid	



प्रधानमंत्री जी की महत्वाकांक्षी योजना पीएम स्वनिधि ऋण वितरण में ग्वालियर नगर निगम को आज प्रथम स्थान प्राप्त हुआ है। प्रधानमंत्री की इस महत्वाकांक्षी योजना में ऐसे बेरोओगर स्ट्रीट वेंडर हाथ टेला वाले फेरीवाले आर्थिक रुप से गरीब लोगों को रुपए 10000-20000 एवं 50,000 का ऋण वितरण किया जाता है। आज देश में 50000 के ऋण प्रकरण में प्रथम बार वितरण किया गया जिसमें ग्वालियर के दो व्यक्तियों को संपूर्ण देश में पहली बार 50000 के ऋण प्रकरण में वितरण किया गया। आज देश में कुल 3 हितग्राहियों को ऋण वितरण हुए जिसमें ग्वालियर नगर निगम के 2 हितग्राही सम्मिलित थे इन हितग्राहियों का नाम जगदीश निवासी किला गेट हजीरा मोबाइल नंबर

9977264875 है जो मटका एवं मिट्टी के अन्य सामान का विक्रय किया जाता है इनके द्वारा पहले 10000 का ऋण लिया गया था जिसको भुगतान इन्होंने समय पर किया इसके बाद 20000 का ऋण बैंक से नगर निगम के द्वारा दिलवाया गया उसका भी भुगतान इनके द्वारा कर दिया क्या आप इनके द्वारा बैंक सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया ओल्ड ग्वालियर शाखा से 50000 का ऋण प्राप्त हुआ है इसके अतिरिक्त एक अन्य व्यक्ति श्री जगदीश चौरसिया निवासी नई सड़क मोबाइल नंबर 6269085384 को भी यूनिनयन बैंक ऑफ इंडिया हाईकोर्ट शाखा से भी 50,000 का ऋण प्राप्त हुआ है श्री जगदीश चौरसिया के द्वारा चाय का स्टाल लगाया जाता है इनके द्वारा भी समय पर 10000 एवं

20000 का ऋण भुगतान किया गया था जिस पर आज नगर निगम के एनयूपल एम शाखा के सिटी मिशन मैनेजर श्रीमती संदीप राजपूत नोडल ऑफिसर मिनी अग्रवाल एडिशनल कमिश्नर मुकुल गुप्ता एवं कमिश्नर श्री किशोर कन्याल के द्वारा विशेष प्रयासों से ग्वालियर नगर निगम को यह उपलब्धि प्राप्त हुई है। उल्लेखनीय है कि ग्वालियर नगर निगम के द्वारा पीएम स्वनिधि योजना के अंतर्गत स्ट्रीट वेंडरों को हितग्राहीओं को ऋण वितरण कराने के लिए ना केवल बैंकों से समन्वय स्थापित किया गया बल्कि आवश्यक होने पर बैंक बैंक के साथ में गांधीगिरी भी की गई एवं जनप्रतिनिधियों का भी सहयोग लिया गया जिसके कारण आज ग्वालियर नगर निगम को यह उपलब्धि प्राप्त हुई है।

# ईट भट्टे पर नाबालिग से दुष्कर्म

## भाई उधारी के रुपए नहीं दे पाया तो भट्टे के सुपरवाइजर ने किया रेप

इंदौर के मांगलिया में स्थित एक ईट भट्टे के सुपरवाइजर ने नाबालिग के साथ दुष्कर्म किया। नाबालिग यहां पिछले कई माह से काम कर रही थी। बताया जाता है कि पीड़िता के बड़े भाई ने भट्टे के सुपरवाइजर से 25 हजार रुपए उधार लिए थे। जिसे वह दे नहीं पा रहा था। इसके चलते आरोपी ने दबाव बनाकर पीड़िता के साथ रेप किया। TI ज्योति शर्मा के मुताबिक 17 साल की नाबालिग गुरुवार रात थाने पहुंची थी। उसने बताया कि वह मांगलिया में अपनी सहेली के साथ ईट भट्टे में काम करती थी। यहां उसके साथ संतोष राठौर ने 2 मई की रात को दुष्कर्म किया और किसी को बताने पर जान से मारने की धमकी दी।

पीड़िता से शुरूआती पूछताछ में यह बात सामने आई है कि उसे छह माह पहले मांगलिया के ईट भट्टे में काम के लिए देवास के पास कन्नौद से लेकर आया था। यहां भाई को संतोष ने कुछ रुपए उधार लिए थे। जिसके एवज में वह यहां काम कर रही थी। उसे अन्य मजदूरों की तरह यहां दोनों टाइम का खाना और मजदूरी भी मिल रही थी। नजदीक ही झोपड़ी बनाकर दी गई थी। लेकिन कहीं आने-जाने की अनुमति नहीं थी।

पीड़िता ने बताया कि आरोपी पहले भाई पर रुपए को



लेकर दबाव बना रहा था। उसने कहा था कि जब तक रुपए नहीं मिलेंगे तब तक उसे काम करना होगा और कहीं जाने नहीं देगा। इसके बाद 2 मई को रात में संतोष पीड़िता के पास पहुंचा और उसे झोपड़ी से कुछ दूर ले

जाकर उसके साथ गलत काम किया। उसने किसी को यह बात बताने पर जान से मारने की धमकी भी दी। पीड़िता ने बाद में यह बात अपनी सहेली को बताई, जिसके बाद मामला थाने पहुंचा था।

## बैंक कैशियर ने सहकर्मी से किया रेप तीन साल शोषण के बाद युवती से बोला- तुम्हारा कैरेक्टर ठीक नहीं

भोपाल के अशोका गार्डन इलाके में बैंक कैशियर ने सहकर्मी युवती के साथ रेप किया। युवती ने पुलिस को बताया कि आरोपी शादी का झांसा देकर उसके साथ तीन साल तक यौन शोषण किया। अब शादी से मुकर गया। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। बताया गया कि आरोपी की सहकर्मी से दोस्ती से पहले दूसरी लड़की से सगाई हो चुकी है। दोनों एक ही बैंक में पदस्थ हैं।

जबलपुर की रहने वाली 28 साल की युवती शाजापुर में निजी बैंक में कैशियर है। उसी बैंक में पदस्थ कैशियर मयंक वर्मा से उसकी दोस्ती हो गई। मयंक ने युवती को बताया कि उसकी हाल ही में एक लड़की से सगाई हो गई। उससे वह शादी नहीं करेगा। उसने युवती को शादी का झांसा दिया। मयंक ने कहा कि शादी तुम्हीं से करेंगे। उसने युवती को घर वालों को राजी करने के लिए कहा। युवती का परिवार राजी हो गया।

इसी बीच, 28 अगस्त 2019 को आरोपी ने उसके साथ रेप किया। यह सिलसिला चलता रहा। इसी बीच वर्ष 2020 में मयंक का भोपाल में ट्रांसफर हो गया।

वह अशोका गार्डन इलाके में किराए के कमरे में रहने लगा। युवती का कहना कि वह बैंक के काम से भोपाल आती थी। तब



मयंक उसे अपने कमरे में बुलाकर रेप करता था। हाल में युवती ने जब शादी के लिए उस पर दबाव बनाया, तो वह मुकर गया। मयंक ने कहा कि अब शादी नहीं करेगा। तुम्हारा कैरेक्टर ठीक नहीं है। इस पर लड़की ने उसकी शिकायत अशोका गार्डन थाना पुलिस से कर दी। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है।

## 16 साल के पति को लेकर भागी 32 साल की पत्नी

18 मई को तलाकशुदा महिला से कराई थी जबरन शादी, जब पिता ने शिकायत की तो सामने आई हकीकत। सिंगरौली में 18 मई को सरपंच के आदेश पर एक 32 साल की महिला को 16 साल के किशोर से जबरन शादी कराने के मामले में नया मोड़ आ गया है। गांव खुटार के दक्षिण टोला का है, जिसमें किशोर के पिता ने महिला एवं बाल विकास विभाग और बाल अधिकार संरक्षण आयोग में शिकायत की थी। गुरुवार को आयोग की टीम किशोर को रेस्क्यू करने पहुंची तो महिला अपने नाबालिग पति को लेकर भाग गई। इसके बाद आयोग के सदस्य ब्रजेश चौहान ने आरोपी महिला और उसके परिजनों के खिलाफ अपहरण सहित पाँक्सो एक्ट के तहत मामला दर्ज कराया है। महिला के परिजन भी गायब हैं। संभवतः महिला और उसके परिजनों ने किशोर को बंधक बनाकर कहीं पर रखा है। बाल आयोग ने मामले में किशोर की शादी को शून्य कराने के दिशा निर्देश दिए थे। महिला की सर्चिंग के लिए एक स्पेशल टीम बनाई गई है। किशोर के पिता ने अपनी शिकायत में बताया कि तलाकशुदा महिला उनके ही समाज की है।



डबरा विधायक सुरेश राजें से विशेष चर्चा।

डबरा वर्तमान समय में व्यापार जगत में और ईमानदारी, मेहनत लगनशीलता की जरूरत है। जबसे कोरोना काल आया है। उसने मनुष्य जाति को हिला कर रख दिया है। और इसका प्रभाव, जीवन शैली, सामाजिक संबंध, व्यापार भी बहुत प्रभावित रहा है। यह बात वरिष्ठ व्यापारी एवं सामाजिक व्यक्ति अनिल जैन ने कही। ज्ञात हो अनिल जैन वरिष्ठ संरक्षक है हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका के।



# भारत में एशिया का नवग्रह शक्ति पीठ के रूप में बन रहा है भव्य मंदिर...



मध्यप्रदेश के डबरा में भारत का ही नहीं बल्कि एशिया का नवग्रह शक्ति पीठ के रूप में बन रहा है भव्य मंदिर। यह मन्दिर मध्यप्रदेश के गृह मंत्री डॉक्टर नरोत्तम मिश्रा जी के द्वारा बनवाया जा रहा है। यह बात चर्चा में यह गृह मंत्री डॉक्टर नरोत्तम मिश्रा के बड़े भाई और ट्रस्टी व हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका के संरक्षक डॉक्टर श्रीमन नारायण मिश्रा जी ने संपादक मनोज चतुर्वेदी से चर्चा में की साथ मैं इस मंदिर के इंजीनियर अनिल शर्मा उपस्थित थे।

# अपनी कार्यशैली ईमानदारी के लिए पहचान रखने वाले ग्वालियर पुलिस अधीक्षक अमित सांघी ने किया रात को औचक निरीक्षण



# संत बाबा पूरन सिंह जी की 29वीं बरसी समागम बड़ी श्रद्धा भाव से मनाई गई...



**सं** त बाबा पूरन सिंह जी की 29वीं बरसी समागम बड़ी श्रद्धा भाव से मनाई गई, वहीं श्रद्धालुओं द्वारा 14 मई से 30 मई तक 97 अखंडपाठ साहिब जी का भोग पड़ा, बाबा gurmej सिंह जी ने बताया की 30 मई तक सालाना बरसी समागम को समर्पित पाठ साहिब इलाके की संगत द्वारा करवाए जा रहे है जिसमे इंटरनेशनल कावीश्री जत्था भाई महल सिंह चंडीगढ़

वाले अपने जत्थे के साथ पहुंचे जिन्होंने गुरु इतिहास को बताकर करीब 2 घंटे समा बांधा। साथ ही लंगर प्रसादी की सेवा भी अटूट चलती रही इस दौरान इलाके की सुख शान्ति और समृद्धि की रोजाना गुरु ग्रंथ साहिब जी के आगे अरदास कि जाती रही,सालाना बरसी समागम में ग्वालियर चंबल संभाग के अलावा अन्य राज्यों से भी संगत पहुंचकर बाबा पूरन सिंह जी ओर गुरु ग्रंथ

साहिब को माथा टेकते हुए अरदास करके खुशियां प्राप्त करते है सुबह पाठ साहिब के भोग के उपरांत कीर्तन दरबार सजाया गया जिसमे अनेकों रागी जत्थों ने गुरु इतिहास बताकर संगत को निहाल किया। साथ ही गुरु का लंगर की सेवा ,ठंडे पानी और मीठे पानी की सेवा सिख संगत ने तन मन और धन से करके गुरु जी की खुशियां प्राप्त की।



# मोहिनी अट्टम की चित्ताकर्षक प्रस्तुतियों के साथ 'शिखर पर्व' का समापन



**रा**ज्यपाल श्री कलराज मिश्र की उपस्थिति में शुक्रवार सायं पश्चिम क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र उदयपुर द्वारा आयोजित 'शिखर पर्व' का राजभवन में समापन हुआ। तीसरे दिन 'लास्य दक्षिण' में विख्यात नृत्यांगना जया प्रभा मेनन ने केरल के लोकप्रिय अर्ध शास्त्रीय नृत्य मोहिनी अट्टम की चित्ताकर्षक प्रस्तुतियों से 'शिखर पर्व' को परवान चढ़ाया। जया प्रभा ने आरम्भ में गणेश लीला को अपने नृत्य में जीवंत किया। बाद में सामूहिक नृत्य प्रस्तुति में नाग तत्व में शिव के नागेश्वर स्वरूप की मोहक भाव व्यंजना की। उनके

नृत्य में लय-ताल संग मुद्राओं का संयोजन मन को रजित करने वाला था।

जया प्रभा के 'लास्य दक्षिण' का लुभाने वाला महत्वपूर्ण पक्ष था, उनके द्वारा प्रस्तुत मोहिनी अट्टम 'अष्टपदी' नृत्य। जयदेव रचित गीत 'गोविंद से जुड़ी इस रचना में राधा-कृष्ण के अलौकिक प्रेम, रास लीलाओं को उन्होंने साथी कलाकारों संग अपनी विरल भाव भंगिमाओं से नृत्य में साकार किया। इससे उपरान्त सामूहिक नृत्य प्रस्तुति में जीवन चक्र से जुड़ी दार्शनिक नृत्य प्रस्तुति भी प्रभावित करने वाली थी इसमें लय

ताल के साथ मनुष्य जीवन में उतार-चढ़ाव को भावपूर्ण ढंग से प्रस्तुत किया गया। राज्यपाल श्री मिश्र, राज्य की प्रथम महिला श्रीमती सत्यवती मिश्र सहित उनके परिजनों, सिरोही के पूर्व महाराजा पद्मश्री श्री रघुवीर सिंह देवड़ा, राज्यपाल के प्रमुख सचिव श्री सुबीर कुमार, प्रमुख विशेषाधिकारी श्री गोविन्दराम जायसवाल, पश्चिम क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र निदेशक श्रीमती किरण सोनी गुप्ता, उपखंड अधिकारी श्री कनिष्क कटारिया सहित अधिकारियों एवं कर्मचारियों सहित बड़ी संख्या में गणमान्य जन ने सुंदर नृत्य प्रस्तुतियों को देखा।



**आदरणीय दीदी  
डॉ. शालिनी कौशिक**

के 'हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका' वरिष्ठ संरक्षक सदस्य बनने पर मेरी और हमारी समस्त टीम की तरफ से बहुत बहुत शुभकामनाएं...

**आदरणीय**

**श्री पी.के. शर्मा (भैया)**

के 'हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका' में संरक्षक सदस्य बनने पर मेरी और हमारी समस्त टीम की तरफ से बहुत बहुत शुभकामनाएं।

**आदरणीय**

**श्री एस.डी. धाकड़ (भैया)**

के 'हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका' में संरक्षक सदस्य बनने पर मेरी और हमारी समस्त टीम की तरफ से बहुत बहुत शुभकामनाएं।

**आदरणीय श्री नागेंद्र नाथ सुरेंद्र  
नाथ चौबे गोंदिया (मामा)**

के 'हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका' में संरक्षक सदस्य बनने पर मेरी और हमारी समस्त टीम की तरफ से बहुत बहुत शुभकामनाएं।



**आदरणीय**

**श्रीमती अर्चना बाजपेयी**

के 'हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका' संरक्षक सदस्य बनने पर मेरी और हमारी समस्त टीम की तरफ से बहुत बहुत शुभकामनाएं...

# सज्जनगढ़ किले से उदयपुर का नैसर्गिक सौंदर्य देख अभिभूत हुए - शिक्षा मंत्री

शिक्षा मंत्री डॉ. बी. डी. कल्ला ने उदयपुर में पुरातत्व विभाग के संरक्षित स्मारक एवं वन क्षेत्र में स्थित सज्जनगढ़ किले का निरीक्षण किया। सज्जनगढ़ से उदयपुर के नैसर्गिक सौंदर्य को देखकर वे अभिभूत हुए और उन्होंने यहां पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए नवाचार करने के निर्देश दिए। डॉ. कल्ला ने इस किले परिसर में पर्यटन को बढ़ावा देने हेतु लघु संग्रहालय खोले जाने के निर्देश भी दिए। उन्होंने पुरातत्व एवं संग्रहालय विभाग द्वारा करवाये गए संरक्षण एवं जीर्णोद्धार कार्यों का अवलोकन किया और कार्यों पर संतोष जताते हुए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव भी दिए। इस अवसर पर पुरातत्व एवं संग्रहालय विभाग के उदयपुर वृत्त अधीक्षक श्री नीरज त्रिपाठी द्वारा बुके देकर स्वागत किया।

विभाग के अधिशाषी अभियंता श्री मुकेश शर्मा ने संरक्षण कार्यों की जानकारी दी गई। उप वन संरक्षक श्री अजीत उचोई ने वन विभाग द्वारा स्मारक में की जा रही गतिविधियों के बारे में बताया। इस अवसर पर स्थानीय जनप्रतिनिधि, संबंधित अधिकारी मौजूद थे। शिक्षा मंत्री डॉ. बी. डी. कल्ला ने शनिवार को जनार्दनराय नागर राजस्थान विद्यापीठ डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय के प्रतापनगर स्थित खेल मैदान पर आयोजित 14वें दीक्षांत समारोह में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की।



# खादी को मिलेगी नई पहचान - खादी मंत्री

खादी मंत्री श्रीमती शकुंतला रावत ने कहा कि खादी को उसकी वास्तविक पहचान दिलाने के लिए एग्रेसिव मार्केटिंग के साथ ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का भी इस्तेमाल किया जाएगा। उन्होंने कहा कि खादी के उत्पादों की गुणवत्ता और सहज उपलब्धता पर कार्ययोजना बनाकर काम किया जाएगा ताकि खादी की पहुंच एक बार फिर घर-घर तक हो सके।

श्रीमती रावत गुरुवार को यहां जवाहर लाल नेहरू मार्ग स्थित खादी घर में बजट क्रियान्वयन के संबंध में समीक्षा बैठक कर रही थी। उन्होंने कहा कि हालांकि खादी वापस चलन में आ रही है लेकिन ज्यादा से ज्यादा लोग इसे अपनाएं इसके लिए विभाग को कार्ययोजना बनाकर कार्य करना होगा। उन्होंने अधिकारियों को हर जिले में महीने भर की प्रदर्शनी लगाने के निर्देश दिए, जिसमें खादी संबंधी उत्पादों को प्रदर्शित कर और उसका व्यापक प्रचार-प्रसार भी हो। उन्होंने कहा कि खादी के उत्पादों को ऑनलाइन कंपनियों के साथ जोड़ा जाएगा ताकि उपभोक्ता इन्हें घर बैठे भी खरीद सकें। खादी मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री की बजट घोषणाओं में अधिकतर घोषणाएं मूर्त रूप ले चुकी हैं कुछ प्रगतिरत हैं उन्हें जल्द से जल्द पूरा करवाया जाएगा। उन्होंने कर्मचारियों के अभाव में चल रहे कार्यालयों को सुदृढ़ बनाने के लिए प्रतिनियुक्ति या संविदा पर कार्मिक लगाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने कतिनों, बुनकरों और चर्मकारों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए आधुनिक मशीनों से प्रशिक्षण देकर उन्हें ऋण उपलब्ध कराने की व्यवस्था करने के निर्देश दिए।



उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री लघु प्रोत्साहन योजना के जरिए भी जरूरतमंदों को ब्याज अनुदान राशि दी जा सकती है ताकि लघु और कुटीर उद्योगों को नई ऊर्जा मिल सके।

राजस्थान खादी तथा ग्रामोद्योग बोर्ड के अध्यक्ष श्री बृजकिशोर शर्मा ने कहा कि खादी को आमजन की जरूरत बनाने के लिए कार्ययोजना बनाई जा रही है। आज

के दौर की जरूरत के अनुसार इसके विपणन और प्रचार-प्रसार में बदलाव भी किए जा रहे हैं। व्यापक स्तर पर लोगों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। बैठक में सचिव श्री मूलचंद से विगत 2019 से 2022 तक बजट घोषणाओं के क्रियान्वयन के संबंध में विस्तार से बताया। इस अवसर पर राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संघ के मंत्री श्री अनिल शर्मा सहित अधिकारीगण उपस्थित रहे।

# ब्यूटी पार्लर के बहाने निकलकर प्रेमी के संग भागी दुल्हान; थाने पहुंचा दूल्हा

इंदौर में शादी का मंडप तैयार था। उज्जैन से बारात भी आ चुकी थी। दुल्हन अपनी सहेलियों के साथ तैयार होने ब्यूटी पार्लर के लिए निकली। इधर दूल्हा घोड़ी चढ़कर बैड-बाजों के साथ मंडप पहुंच गया। सभी दुल्हन के इंतजार में थे, समय बीतता गया मगर वह नहीं लौटी। दूल्हे का सब्र टूट गया। ब्यूटी पार्लर जाकर देखा तो दुल्हन वहां नहीं मिली। परिजनों ने उसे कई घंटों तक तलाश किया। जब दुल्हन नहीं मिली तो दूल्हा एमजी रोड थाने पहुंच गया और पुलिस से बोला- मेरी दुल्हन को ढूंढकर ला दो।

एमजी रोड थाना प्रभारी धर्मवीर नागर ने बताया, उज्जैन निवासी जितेंद्र डागर की शादी रोशनी पिता विनोद डागर से तय हुई थी। जितेंद्र बारात लेकर बुधवार को इंदौर के चिमनबाग क्षेत्र स्थित उषा फाटक पहुंचा। लड़की मेकअप कराने ब्यूटी पार्लर गई थी। काफी देर तक जब वह नहीं लौटी तो दूल्हा थाने पहुंचा था। मामला अन्नपूर्णा थाने का था इसलिए उसे वहां शिकायत कराने के लिए कहा। दुल्हन की मां ने बताया, बुधवार को दोपहर में बेटी रोशनी की सगाई हुई। शाम को शादी थी। रोशनी ब्यूटी पार्लर गई थी। हम बारात के स्वागत में लगे थे। दूल्हे के साथ पहले की रस्में हो चुकी थी। बेटी का इंतजार था, काफी ढूंढने के बाद भी वह नहीं मिली। हम दूल्हे और उसके परिवार को कभी मेकअप तो कभी गाड़ी पंचर की वजह से देरी का बहाना बनाते रहे, लेकिन उन्हें शक हो गया था। दूल्हा और उसका परिवार पुलिस के पास पहुंच गए। बेटी के एक दोस्त आकाश



का अक्सर घर में आना-जाना रहता था। वह भी नहीं दिख रहा था। उसे ढूंढा तो वो भी गायब था। आकाश तो रोशनी का भाई जैसा था। हम उस पर पूरा भरोसा करते थे। उन दोनों का फोन बंद आ रहा है। रोशनी को आकाश ही लेकर गया है।

अन्नपूर्णा थाना पुलिस ने बताया कि 6 घंटे बीतने के बाद भी जब दुल्हन नहीं लौटी तो दूल्हा और उसके परिजन 12 बजे एमजी रोड थाने पहुंचे, लेकिन युवती

अन्नपूर्णा क्षेत्र से लापता हुई है, इसलिए यहां रिपोर्ट लिखाने को कहा गया। दूल्हे के चाचा राकेश डागर ने एमजी रोड थाने में गुमशुदगी का आवेदन दिया है। इसके बाद दूल्हा अन्नपूर्णा थाने पहुंचा। कुछ देर बाद दुल्हन के परिजन भी अन्नपूर्णा थाने पहुंचे। दुल्हन की तलाश की जा रही है। वह जिन सहेलियों के साथ मेकअप कराने निकली थी, उनसे भी पूछताछ की जाएगी। कॉल डिटेल्स भी निकलवा रहे हैं।

## पीथमपुर के थाना 1 क्षेत्र में मिला 6 दिन पुराना शव, पुलिस ने सुलझाई गुत्थी

पीथमपुर के थाना 1 क्षेत्र में बीती रात एक युवक का शव मिलने से सनसनी मच गई। शव लगभग 5 से 6 दिन पुराना बताया जा रहा है। पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में लेकर सेक्टर एक थाना प्रभारी लोकेश सिंह भदौरिया के ओर से मामले को तुरंत संज्ञान में लेते हुए टीम का गठन किया और तहकीकात शुरू कर दी गई। तहकीकात करने पर जानकारी मिली की घटनास्थल के पास की बस्ती का जगदीश नामक युवक पिछले 5 दिनों से लापता है व थाना सेक्टर 1 पर गुमशुदगी भी दर्ज है। पुलिस ने परिजनों से शिनाख्त करवा शव पोस्टमार्टम हेतु सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र भिजवाया। पुलिस ने इस मामले में युवक के 3 साथियों से पूछताछ शुरू की तो चौकाने वाली बात सामने आई। युवकों ने पुलिस को बताया की हम 4 लोग साथ में शराब पीने के बाद एक कंपनी में केबल चोरी करने की नियत से घुसे थे। वहीं जब केबल काटने लगे तो जगदीश को तेज करंट लग गया व मौके पर ही उसकी मौत हो गई। हम इस घटना से डर गए और वहां से भाग गए। हमने इसकी जानकारी सभी



से छुपाई। पुलिस ने बताया की आरोपियों के बताए स्थान से तार काटने के औजार जब्त किए गए हैं। वहीं पूछताछ के बाद सभी आरोपियों को न्यायालय में पेश कर दिया गया। बता दें कि इस मामले की गुत्थी को सुलझाने में थाना प्रभारी लोकेश सिंह भदौरिया, एसआई एमएस चौहान, यशवंत योगी, बाल कृष्ण मिश्रा, महेश यादव, अमित पाठक, संदीप चौरसिया, राहुल गोदाले, व टीम का सराहनीय योगदान रहा। वहीं नगर पुलिस अधीक्षक तरुणेंद्र सिंह बघेल के ओर से महज चंद घंटों में मामला सुलझा लेने के लिए पूरी टीम की काफी प्रशंसा की गई।

### नाइट ड्यूटी से लौट रहे लैब टेक्नीशियन की मौत

गुरुवार दोपहर सिमरोल रेलवे ओवर ब्रिज पर एक दर्दनाक हादसा हो गया। हादसे में लैब टेक्नीशियन की मौके पर ही मौत हो गई। करीबन 20 मिनट तक शव रोड पर ही पड़ा रहा। कोई भी इमरजेंसी सेवा नहीं होने के चलते कोतवाली पुलिस के जवान ही शव को थाने के वाहन में रख कर सिविल अस्पताल ले गए। मृतक शहर की निजी पैथोलॉजी पर लैब टेक्नीशियन था। युवक का नाम राजेश पिता सेवाराम वाल्मीकि है जो शहर के पास ग्राम मेमडी का निवासी था। राजेश रोज की तरह पैथोलॉजी से नाइट की जाँच कर घर की ओर जा रहा था तभी अचानक सिमरोल रेलवे ओवर ब्रिज पर अज्ञात वाहन ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी, इससे मौके पर राजेश की मौत हो गई।

# भारत को गुणवत्तापरक चाय का वैश्विक आपूर्तिकर्ता बनाने की जरूरत : पटेल

केंद्रीय मंत्री अनुप्रिया पटेल ने शनिवार को कहा कि बागान मालिकों को चाय बोर्ड की सहायता से भारत को गुणवत्तापूर्ण चाय का वैश्विक आपूर्तिकर्ता बनाने की कोशिश करनी चाहिए। तीसरे अंतरराष्ट्रीय चाय दिवस के अवसर पर चाय बोर्ड और भारतीय चाय संघ (आईटीए) द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित एक कार्यक्रम में पटेल ने कहा कि चाय बोर्ड ने चाय पत्तियों को तोड़ने के समय गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए विशेष अभियान शुरू किया है। इसके तहत बागान कर्मी जिन हरी पत्तियों को तोड़ते हैं उन्हें उनकी गुणवत्ता सुधारने में मदद दी जाएगी। वाणिज्य एवं उद्योग राज्य मंत्री पटेल ने कहा कि बढ़िया गुणवत्ता वाली चाय को इस महीने विशेष नीलामी के जरिए बेचा जाएगा और इसके अच्छे दाम मिलने की उम्मीद है। उन्होंने कहा, 'वैश्विक बाजार में भारत को गुणवत्तापरक चाय का अग्रणी आपूर्तिकर्ता बनाने की जरूरत है।' पटेल ने बताया कि भारत ने 21 मई को अंतरराष्ट्रीय चाय दिवस के रूप में मनाने की सिफारिश की थी जिसे संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार कर लिया है। उन्होंने चाय की टिकाऊ पैदावार के लिए सामूहिक प्रयासों की जरूरत पर भी बल दिया।



## बाजार में गिरोहबंदी की चुनौती से निपटना होगा- वित्त मंत्री

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बाजारों में संभावित गिरोहबंदी को लेकर शुक्रवार को चिंता व्यक्त की और कहा कि जिंसों की आपूर्ति में कमी के कारणों का पता लगाने की आवश्यकता है। भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (सीसीआई) के 13वें वार्षिक कार्यक्रम के अवसर पर सीतारमण ने यह भी कहा कि नियामक को विलयों और अधिग्रहणों के बारे में 'गहरी समझ' होना जरूरी है। वित्त मंत्री ने कहा, 'गिरोहबंदी की चुनौती से निपटना होगा।' जिंसों की बढ़ती कीमतों के पीछे विभिन्न कारणों का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि आपूर्ति में कमी के हालात के पीछे कारणों को भी देखने की जरूरत है। उन्होंने ये टिप्पणियां ऐसे समय पर की हैं जब मुद्रास्फीति आसमान छू रही है। सीतारमण के पास कॉरपोरेट मामलों के मंत्रालय का प्रभार भी है। उन्होंने कहा कि सीसीआई के साथ-साथ कंपनियों को भी संवेदनशील बनने की जरूरत है।

## पुलिस ने पिता को उठाया, बेटे ने लगा ली फांसी

इंदौर के एरोडम इलाके में सिलाई का काम करने वाले युवक ने फांसी लगाकर जान दे दी। बताया जा रहा है कि वह पूर्व में एक चैन लूट में शामिल था। पिछले दिनों अन्नपूर्णा इलाके में हुई एक लूट की वारदात में सीसीटीवी फुटेज में उसकी एक्टिवा गाड़ी आने के बाद पुलिस उसके घर पहुंची थी। युवक नहीं मिला तो उसके पिता को थाने ले गए थे। जब यह बात युवक को पता चली तो वह गांव से घर आया और फांसी लगाकर जान दे दी। मौके से कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है। मामले में एरोडम पुलिस ने जांच शुरू की है।

मामला छोटा बांगड़ा का है। यहां शुक्रवार देर शाम पवन (28) पुत्र ओमप्रकाश चौहान का शव उसके घर में फंदे पर लटका मिला था। पवन अपने ननिहाल सारंगपुर नानी की गमी में गया था। वहां से लौटने के बाद उसने यह कदम उठा लिया। उसके कपड़ों में से एक बस का टिकट और करीब डेढ़ सौ रुपए पुलिस को मिले हैं। पवन पूर्व में एक चैन लूट की वारदात में शामिल रह चुका था। इसके चलते उसे जेल भी जाना पड़ा था। कुछ दिन पहले अन्नपूर्णा इलाके में एक एक्टिवा चालक ने लूट की थी। जिसमें पुलिस को सीसीटीवी फुटेज मिले थे। जिसमें पवन पर संदेह जताया था। पुलिस शुक्रवार दोपहर पवन के घर पहुंची थी। जहां उसके पिता ओमप्रकाश मिले। उन्होंने पवन के गांव जाने की बात कही तो पुलिसकर्मी पिता को थाने ले गए। पवन को इस बात की जानकारी लगी और वह शाम को घर पहुंचा। जिसके बाद उसने यह कदम उठा लिया। रात में पवन के पिता को थाने से लिखा पढ़ी कर पुलिस ने छोड़ दिया। पवन के पिता ओमप्रकाश ने बताया कि पुलिस जिस गाड़ी की बात कर रही थी। वह उनकी है। बेटा सिलाई का काम करने लगा था।

## मदद के बहाने लड़के को बुलाया, फिर वीडियो बनाकर रेप का आरोप लगाया

भोपाल के कमला नगर इलाके में हनीटैप कर अड़ीबाजी का मामला सामने आया है। एक युवती ने मदद के बहाने परिचित युवक से घर छोड़ने को कहा। इसके बाद वीडियो बनाकर उस पर रेप का आरोप लगा दिया और 50 हजार रुपए की मांग की। इस पूरी घटना को उसने बॉयफ्रेंड के साथ मिलकर अंजाम दिया। आरोपियों ने युवक को धमकी देकर 15 हजार रुपए छीन भी लिए। पुलिस ने युवती, उसके बॉयफ्रेंड समेत तीन लोगों पर केस दर्ज किया है। पुलिस ने बॉयफ्रेंड को गिरफ्तार भी कर लिया है। वहीं, युवती फरार है। कोलार क्षेत्र में रहने वाला 22 साल का युवक कजलीखेड़ा में डेयरी में काम करता है। इसके बाद वह रात में हबीबगंज रेलवे स्टेशन पर ठेकेदार के पास भी पार्ट टाइम जॉब करता है। पीड़ित युवक ने पुलिस को बताया कि 15 मई की रात करीब साढ़े 9 बजे उसकी परिचित युवती भारती ने उसे फोन किया। भारती ने बताया कि उसका अपने बॉयफ्रेंड सलमान से विवाद हो गया है। दो मिनट के लिए मिलने आ जाओ, बात करनी है।



इसके बाद वह उससे मिलने नेहरू नगर मांडवा बस्ती के सामने पेट्रोल पंप के पास पहुंचा। थोड़ी देर बाद भारती वहां आई। भारती ने कहा कि उसे दीदी के घर नया बसेरा तक छोड़ दो। इस पर युवक ने उसे वहां छोड़ दिया। यहां भारती ने उसे पीने के लिए पानी दिया। थोड़ी देर बाद उसका बॉयफ्रेंड सलमान अपने एक साथी के साथ वहां पहुंचा। सलमान ने उसे तलवार लेकर धमकाया कि तुम्हारा वीडियो बन गया है। उसने भारती का वो वीडियो भी दिखाया। जिसमें वह कह रही थी कि युवक ने उसके साथ गलत किया है।

# पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क कटौती से केंद्रीय करों में राज्यों पर असर नहीं: वित्त मंत्री

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने विपक्ष के इन आरोपों को खारिज कर दिया है कि वाहन ईंधन पर उत्पाद शुल्क कटौती से केंद्रीय करों में राज्यों की हिस्सेदारी प्रभावित होगी। सीतारमण ने रविवार को कहा कि पेट्रोल में आठ रुपये और डीजल में छह रुपये की कटौती इन ईंधनों पर लगाए जाने वाले सड़क एवं अवसंरचना उपकरणों में की गई है जिसके संग्रह को राज्यों के साथ कभी साझा नहीं किया जाता। ऐसे में विपक्ष का यह आरोप सही नहीं है। पूर्व वित्त मंत्री पी चिदंबरम और अन्य विपक्षी नेताओं ने कहा था कि सरकार ने शनिवार शाम को उत्पाद शुल्क में कटौती की जो घोषणा की है उससे केंद्रीय करों में राज्यों की हिस्सेदारी कम हो जाएगी। हालांकि, बाद में रविवार को चिदंबरम ने अपना बयान वापस लेते हुए कहा है कि करों में कटौती का भार अकेले केंद्र सरकार ही वहन करेगी।

सीतारमण ने ट्विटर पर लिखा कि वह पेट्रोल और डीजल पर लगाए जाने वाले करों के बारे में उपयोगी जानकारी साझा कर रही हैं जो सभी के लिए लाभदायक होगी। उन्होंने कहा, "मूल उत्पाद शुल्क (बीईडी), विशेष अतिरिक्त उत्पाद शुल्क (एसआईडी), सड़क एवं अवसंरचना उपकरण (आरआईसी) और कृषि एवं अवसंरचना विकास कर (एआईडीसी) को मिलाकर पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क होता है। मूल उत्पाद शुल्क राज्यों के साथ साझा किया जाता है जबकि एसआईडी, आरआईसी और एआईडीसी को साझा नहीं किया जाता।"



वित्त मंत्री ने कहा कि पेट्रोल पर आठ रुपये प्रति लीटर और डीजल पर छह रुपये प्रति लीटर की उत्पाद शुल्क कटौती पूरी तरह से आरआईसी में की गई है।

नवंबर, 2021 में जब पेट्रोल पर पांच रुपये प्रति लीटर और डीजल पर 10 रुपये प्रति लीटर घटाए गए थे तब भी कटौती आरआईसी में ही की गई थी। केंद्र-राज्य कर साझेदारी की व्यवस्था के तहत केंद्र जो कर संग्रह करता है उनमें से 41 प्रतिशत राज्यों के पास जाता है। हालांकि,

इनमें उपकरण के जरिये लेवी के रूप में जुटाया गया कर शामिल नहीं होता। पेट्रोल और डीजल पर लगाया जाने वाला ज्यादातर कर 'उपकर' होता है। शनिवार की कटौती से पहले पेट्रोल पर केंद्रीय कर 27.90 रुपये प्रति लीटर था, मूल उत्पाद शुल्क सिर्फ 1.40 रुपये प्रति लीटर था। इसी तरह डीजल पर 21.80 रुपये का कुल केंद्रीय कर था और मूल उत्पाद शुल्क सिर्फ 1.80 रुपये था। प्रति लीटर पेट्रोल पर विशेष अतिरिक्त उत्पाद शुल्क 11 रुपये और डीजल पर आठ रुपये था। पेट्रोल पर एआईडीसी 2.50 रुपये प्रति लीटर और डीजल पर चार रुपये प्रति लीटर था। पेट्रोल पर 13 रुपये प्रति लीटर का अतिरिक्त उत्पाद शुल्क आरआईसी के रूप में लगाया गया था और डीजल पर आठ रुपये प्रति लीटर इस तरह का शुल्क लगाया गया था। शनिवार की उत्पाद शुल्क कटौती इसी में की गई है। पेट्रोल पर सिर्फ 1.40 रुपये प्रति लीटर और डीजल पर 1.80 रुपये प्रति लीटर का बीईडी संग्रह राज्यों के साथ साझा किया जाता है।

सीतारमण ने कहा, मूल उत्पाद शुल्क जिसे राज्यों के साथ साझा किया जाता है उसे छुआ भी नहीं गया है। अतः कर में दो बार की गई कटौती (पहली कटौती नवंबर में और दूसरी शनिवार को) का भार केंद्र उठाएगा। उन्होंने बताया कि कल जो कर कटौती की गई उसका केंद्र पर 1,00,000 करोड़ रुपये का भार पड़ेगा। नवंबर, 2021 में जो कर कटौती की गई थी उसका केंद्र पर भार 1,20,000 करोड़ रुपये प्रतिवर्ष पड़ा है।

## न्यायालय के फैसले से जीएसटी व्यवस्था में बदलाव की संभावना नहीं: राजस्व सचिव

19 मई जीएसटी परिषद के फैसलों को लागू करने पर उच्चतम न्यायालय के फैसले से 'एक राष्ट्र-एक कर' व्यवस्था में बदलाव की संभावना नहीं है। राजस्व सचिव तरुण बजाज ने बृहस्पतिवार को यह बात कही। उन्होंने कहा कि यह फैसला केवल मौजूदा कानून का दोहराव है, जो राज्यों को कराधान पर परिषद की सिफारिश को स्वीकार करने या खारिज करने का अधिकार देता है। बजाज ने साथ ही कहा कि इस शक्ति का इस्तेमाल पिछले पांच साल में किसी ने भी नहीं किया। बजाज ने कहा कि संवैधानिक संशोधन के अनुसार जीएसटी परिषद की सिफारिशें हमेशा एक मार्गदर्शन थीं और इनका पालन अनिवार्य नहीं था। न्यायालय ने बृहस्पतिवार को कहा कि माल एवं सेवा कर (जीएसटी) परिषद की सिफारिशें केंद्र और राज्यों के लिए बाध्यकारी नहीं हैं, हालांकि इन पर विचार करना महत्वपूर्ण है क्योंकि देश में सहकारी संघीय ढांचा है। न्यायमूर्ति डी वाई चंद्रचूड़, न्यायमूर्ति सूर्यकांत और न्यायमूर्ति विक्रम नाथ की पीठ ने यह भी कहा कि केंद्र और राज्य सरकारों के पास जीएसटी पर कानून बनाने की शक्तियां हैं लेकिन परिषद को एक व्यावहारिक समाधान प्राप्त करने के लिए सामंजस्यपूर्ण तरीके से काम करना चाहिए। पीठ ने कहा कि अनुच्छेद 246ए के मुताबिक संसद और राज्य विधायिका के पास कराधान के मामलों पर कानून



बनाने की एक समान शक्तियां हैं। अनुच्छेद 246ए के तहत केंद्र और राज्य के साथ एक समान व्यवहार किया गया है,

वहीं अनुच्छेद 279 कहता है कि केंद्र और राज्य एक-दूसरे से स्वतंत्र रहते हुए काम नहीं कर सकते।

# भारत की आत्म-निर्भरता की खोज का अर्थ अलगाव नहीं- राष्ट्रपति

राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने यहां कहा कि भारत एक "बदलाव के मार्ग" पर चल रहा है और "आत्मनिर्भरता" की उसकी तलाश का अर्थ "अलगाव" नहीं, बल्कि ऐसी क्षमताओं का निर्माण करना है जो पूरी मानवता की मदद कर सकें। उन्होंने कैरेबियाई देश में भारतीय मूल के लोगों से आग्रह किया कि वे सरकार की नीतियों का लाभ उठाएं और देश की विकास गाथा का हिस्सा बनें। इस द्विपीय देश का दौरा करने वाले पहले भारतीय राष्ट्रपति कोविंद ने जमैका में भारतीय समुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि नया भारत सभी को अपनी प्रगति और समृद्धि का हिस्सा बनने के अपार अवसर प्रदान करता है। उन्होंने कहा, "हम इस नए भारत के लिए आपका समर्थन चाहते हैं जो प्रगति और समृद्धि के साथ लाखों घरों को रोशन करने का वादा करता है। एक ऐसा भारत जो हर किसी की परवाह करता है।" कोविंद ने कहा, "भारत बदलाव के पथ पर है।

'आत्मनिर्भर भारत' पहल भारत सरकार द्वारा उठाया गया बड़ा कदम है।" उन्होंने कहा, "आत्मनिर्भरता के लिए भारत की खोज का मतलब अलगाव नहीं है। वह उन क्षमताओं का निर्माण करना चाहता है जो 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की सच्ची भावना में पूरी मानवता की मदद कर सकें।" उन्होंने 'आत्मनिर्भर भारत' नीति की कुछ देशों में हो रही आलोचनाओं को रेखांकित करते हुए उपरोक्त बात कही। राष्ट्रपति ने कहा, "कोविड-19 महामारी की अड़चनों के बावजूद भारतीय अर्थव्यवस्था तेजी से पटरी पर लौट रही है। अपनी तीव्र गति वाली वृद्धि के लिए हम नई अवसरचनाएं बना रहे हैं।" राष्ट्रपति ने कहा, "हम डिजिटल अर्थव्यवस्था, नई प्रौद्योगिकियों, जलवायु परिवर्तन से संबंधित कार्रवाई और ज्ञानपूर्ण समाज के विकास के क्षेत्रों में नेतृत्व करने का प्रयास कर रहे हैं।"

कोविंद ने कहा कि भारत और जमैका साझा



लोकतांत्रिक मूल्यों, इतिहास के सामान्य संबंधों, राष्ट्रमंडल में सदस्यता, अंग्रेजी के उपयोग और क्रिकेट के प्यार के आधार पर सौहार्दपूर्ण और मैत्रीपूर्ण संबंधों का आनंद लेते हैं। उन्होंने कहा कि भौगोलिक दूरी सहित बाधाओं के बावजूद दोनों देशों के बीच आर्थिक और वाणिज्यिक संपर्क लगातार बढ़ रहा है। उन्होंने कहा, "व्यापार

और निवेश में वृद्धि की हालांकि काफी संभावनाएं हैं। विकासशील देश और विभिन्न बहुपक्षीय मंचों के सदस्य होने के नाते, हम आर्थिक विकास, गरीबी उन्मूलन, लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार और समानता को बढ़ावा देने के लिए समान चिंताओं और समान आकांक्षाओं को साझा करते हैं।

## सरकार व्यापक राष्ट्रीय पर्यटन नीति पर कर रही है काम : मंत्री जी किशन रेड्डी

मुंबई। केंद्रीय पर्यटन और संस्कृति मंत्री जी किशन रेड्डी ने रविवार को कहा कि सरकार पर्यटन उद्योग को गति देने के लिए एक व्यापक राष्ट्रीय पर्यटन नीति की दिशा में काम कर रही है। रेड्डी ने यहां दो दिवसीय भारत अंतर्राष्ट्रीय क्रूज सम्मेलन के अंतिम दिन उद्योग के हितधारकों से क्रूज पर्यटन उद्योग के विकास के लिए एक रूप रेखा तैयार करने का आग्रह करते हुए क्रूज पर्यटन को लेकर युद्ध स्तर पर एक कार्य योजना बनाने के लिए भी कहा। उद्योग निकाय फिक्की के सहयोग से बंदरगाह, नौवहन और जलमार्ग मंत्रालय की तरफ से

आयोजित कार्यक्रम में उन्होंने कहा कि सरकार रिवर क्रूज पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए कई पहल कर रही है। इसमें रिवर फ्रंट का विकास, क्रूज जहाजों की संख्या बढ़ाकर 1,000 तक करना, पानी वाले पार्कों के लिए बुनियादी ढांचे का विकास शामिल है।

इस दौरान रेड्डी और केंद्रीय बंदरगाह, नौवहन और जलमार्ग मंत्री सर्बानंद सोनोवाल की मौजूदगी में मुंबई पोर्ट ट्रस्ट, भारतीय अंतर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण (आईडब्ल्यूएआई) और विभिन्न क्रूज सेवा ऑपरेटर्स के बीच आठ समझौतों पर हस्ताक्षर किये गए।



# गरीबों को बाधाओं से पार कराकर सीधी मदद पहुँचाएगी संबल योजना श्रमिकों के संकट में सहारा देने वाली अद्भुत योजना संबल : मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि संबल-2.0 योजना का लाभ सभी श्रमिकों के परिवार को मिलेगा। यह योजना हितग्राहियों को पूरे जीवन में संकट और आर्थिक आवश्यकता की स्थितियों में लाभान्वित करने वाली अद्भुत योजना है। योजना गरीबों का संबल है। चाहे आकस्मिक दुर्घटना हो या बीमारी के समय आर्थिक सहारा देने की बात हो या फिर हितग्राही परिवार के किसी परिजन की मृत्यु का मामला हो, संबल योजना श्रमिकों को बाधाओं से पार कराकर मदद पहुँचाने के लिए बनाई गई थी। वर्ष 2018 में इस योजना का क्रियान्वयन प्रारंभ हुआ था। पूर्व सरकार ने योजना के क्रियान्वयन पर ध्यान नहीं दिया और बंद कर दिया। हितग्राहियों के नाम सूचियों से काट दिए गए। अनेक गरीब इसके लाभ से वंचित रह गए। अब हमने इसे पूरे जोर-शोर से लागू करने का फैसला लिया है।

मुख्यमंत्री श्री चौहान आज मुख्यमंत्री निवास कार्यालय से सिंगल क्लिक द्वारा प्रदेश के सभी जिलों के श्रमिक परिवारों को संबल योजना में राशि का अंतरण कर रहे थे। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने हितग्राही श्रमिक परिवारों से संवाद भी किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि पं. दीनदयाल उपाध्याय के दर्शन के अनुरूप समाज के अंतिम व्यक्ति तक सहायता पहुँचाने के उद्देश्य से संबल योजना को नए सिरे से लागू किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने आज सिंगल क्लिक द्वारा संबल योजना के 25 हजार 982 श्रमिक परिवारों को 551 करोड़ 16 लाख तथा 1036 निर्माण श्रमिकों को 22 करोड़ 23 लाख रूपए, इस तरह कुल 27 हजार 18 प्रकरणों में 573 करोड़ 39 लाख रूपये हितग्राहियों के



खातों में अंतरित किए।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि राज्य सरकार ने संबल योजना को अधिक हितग्राहीमूलक बनाते हुए नए स्वरूप का निर्धारण किया है। साथ ही अब योजना में हितग्राहियों को जोड़ने की कार्यवाही भी प्रारंभ हो जाएगी। नवीन पंजीयन प्रक्रिया में प्रदेश के लाखों तेंदूपत्ता संग्राहकों को भी असंगठित श्रमिक के रूप में शामिल किया गया है। योजना के लिए आवेदन एमपी ऑनलाइन, नागरिक सुविधा और लोक सेवा केंद्रों से किए जाने की सुविधा की गई है। संबल-2.0 योजना में वे श्रमिक भी नए सिरे से आवेदन कर सकेंगे, जिन्हें पूर्व में अपात्र घोषित कर दिया गया था। आवेदन प्राप्त होने के बाद अब प्रत्येक स्तर पर ट्रेकिंग से हितग्राही को लाभ दिलवाने का कार्य सुनिश्चित किया जाएगा।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि संबल 2.0 योजना में यह भी प्रावधान है कि हितग्राही आवेदन निरस्त होने पर अपील कर सकेगा। असंगठित क्षेत्र के लाखों श्रमिक भाइयों को अनुग्रह सहायता योजना में दुर्घटना में मृत्यु हो जाने पर परिवार को 4 लाख रूपए की राशि दी जाती है। सामान्य दशा में मृत्यु होने पर भी 2 लाख रूपए प्रदान किए जाते हैं। यही नहीं स्थाई अपंगता पर 2 लाख रूपए, आंशिक अपंगता पर एक लाख रूपए प्रदान किए जाते हैं। अंतिम संस्कार सहायता के रूप में 5 हजार रूपए की राशि दी जाती है। योजना के पात्र वे सब श्रमिक हैं, जिन्हें भविष्य निधि, कर्मचारी राज्य बीमा योजना, ग्रेच्युटी आदि सामाजिक सुरक्षा का लाभ प्राप्त नहीं होता है। हितग्राही के परिवार के पास एक हेक्टेयर से कम कृषि भूमि होने, शासकीय सेवा में न होने और आयकर दाता न होने पर पात्रता प्राप्त होती है।

## प्रभारी मंत्री ने विभिन्न योजनाओं की विस्तृत समीक्षा की

बडवानी 17 मई 2022/प्रदेश में विद्युत व्यवस्था को बेहतर वितरण कर, सभी जगह पर्याप्त विद्युत उपलब्ध कराई जा रही है। जिले में भी विद्युत विभाग के पदाधिकारी सुनिश्चित करेंगे कि निर्धारित समयावधि अनुसार विद्युत वितरण हो, यदि कहीं पर विद्युत फाल्ट से अवरोध आता है तो उसे तत्काल दुरूस्त कर विद्युत व्यवस्था को पुनः बहाल किया जाये। इस कार्य में यदि किसी पदाधिकारी की लापरवाही पाई जायेगी तो उस पर कठोर कार्यवाही की जायेगी। बडवानी जिले में कहीं पर भी विद्युत कटौती नहीं की जा रही है। जिले के प्रभारी मंत्री श्री हरदीपसिंह डंग ने मंगलवार को कलेक्टर सभागृह में विभिन्न योजनाओं की समीक्षा करते हुए उक्त निर्देश दिये। बैठक में प्रभारी मंत्री के साथ राज्यसभा सांसद डॉ. सुमेरसिंह सोलंकी, लोकसभा सांसद श्री गजेन्द्रसिंह पटेल, कलेक्टर श्री शिवराजसिंह वर्मा, पुलिस अधीक्षक श्री दीपक कुमार शुक्ला, भाजपा जिलाध्यक्ष श्री ओम सोनी सहित समस्त विभागों के जिला अधिकारी उपस्थित थे। बैठक के दौरान प्रभारी मंत्री ने निर्देशित किया कि क्षेत्र में पड़ रही भीषण गर्मी के मद्देनजर विद्युत, पेयजल वितरण



का कार्य सर्वोच्च प्राथमिकता से किया जाये। कहीं पर भी पीने के पानी की समस्या न आने पाये। यदि किसी क्षेत्र में जल स्ट्रोत सूखने की स्थिति बनती है तो वहां प्रायवेट ट्यूबवेल को अधिग्रहित करके या पेयजल परिवहन करके भी व्यवस्था को सुचारू रूप से बनाई रखी जाये।

इस दौरान प्रभारी मंत्री ने जल जीवन मिशन के कार्यों की भी समीक्षा कर पदाधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिये। प्रभारी मंत्री ने सभी जिला अधिकारियों को

निर्देशित किया कि उनके कार्यों की जानकारी निर्वाचित जनप्रतिनिधियों को अनिवार्य रूप से दे। जिससे कार्यों में पारदर्शिता व गुणवत्ता बनी रहे। बैठक के दौरान प्रभारी मंत्री ने सिंचाई विभाग की विभिन्न योजनाओं की समीक्षा करते हुए एनवीडीए तथा सिंचाई विभाग के पदाधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी योजनाओं का कार्य निर्धारित समय सीमा अनुसार पूर्ण हो, उनके कार्यों की गुणवत्ता सही हो यह सुनिश्चित किया जाये। जिससे किसानों को इन योजनाओं का लाभ समय पर मिल सके। इसी प्रकार जल जीवन मिशन के तहत स्कूलो-आंगनवाड़ियों में जब तक सतत जल वितरण व्यवस्था न हो जाये, तब तक उस ग्राम के जल जीवन मिशन के कार्य को पूर्ण नहीं माना जाये और ठेकेदार को उसका भुगतान न किया जाये। उचित मूल्य दुकानों से हितग्राहियों को प्रधानमंत्री की तरफ से मिलने वाला निःशुल्क अनाज नियमित रूप से मिल जाये यह सुनिश्चित किया जाये। साथ ही हितग्राहियों को 1 रुपये किलो मिलने वाला खाद्यान्न, प्रधानमंत्री की योजना के अतिरिक्त मिलना है इसकी जानकारी नियमित रूप से हितग्राहियों को दिलवाई जाये।

# भोपाल में सात साल की बेटी से हैवानियत, पिता ने की हरकत

**भो**पाल के अशोका गार्डन इलाके में 7 साल की बच्ची के साथ उसके ही पिता ने अश्लील हरकत की। घटना को अंजाम आरोपी ने उस दौरान दिया जब बच्ची मां के बगल में अपने तीन माह के भाई के साथ सो रही थी। पति की हरकत देख पत्नी ने इसका विरोध किया। इस पर आरोपी ने जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ दुष्कर्म समेत अन्य धाराओं में मामला दर्ज किया है। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

बच्ची की मां ने कहा- मेरी उम्र करीब 26 साल है। घरेलू काम करती हूँ। मेरी 7 साल की बेटी, 3 माह का बेटा है। विवाद की वजह से पति सोनिया कॉलोनी में रहता है। जबकि मुझे आजाद नगर बस्ती में रख रखा है। गुरुवार (19 मई) को करीब 1 बजे मैं कमरे में सो रही थी। मेरे बगल में 7 साल की बेटी, 3 माह का बेटा सोया हुआ था। इसी बीच शौहर घर पहुंचा। उसने मुझसे थोड़ी देर तक बात की। इसी बीच वह बच्ची के पास चला गया। थोड़ी देर बाद मुझे बच्ची की चीख सुनाई पड़ी। बच्ची पर नजर पड़ी तो पति बेटी के प्राइवेट पार्ट में हरकत करते दिखा। यह देख मैं सहम उठी। मैंने पति को फटकार लगाते हुए चीखी तुम यह क्या कर रहे हो..। इसके बाद मुझे चुप रहने की धमकी देने लगा। वह



कहने लगा कि किसी को बताया तो जान से मार दूँगा। वह सफाई देने लगा कि मैं चेक कर रहा था कि बेटी टॉयलेट गई की नहीं। इसके बाद वह भाग खड़ा हुआ। महिला ने बताया कि पिता की हरकत के बाद बेटी की नींद खुल गई।

वह चीख रही थी। हालांकि वह पिता की हैवानियत को नहीं समझ सकती। महिला का कहना कि पति हमेशा बेटी पर गंदी नजर रखता आ रहा है। इस वजह से पहले भी विवाद हो चुका है। आरोपी मेहनत-मजदूरी करता है।

## पति की मौत के बाद महिला से रेप : बच्चे को पालने का झांसा देकर सहकर्मी ने प्रेम जाल में फंसाया

**भो**पाल के कमला नगर इलाके में हॉस्टल में काम करने वाली महिला के साथ उसके सहकर्मी ने रेप किया। बताया गया कि महिला के पति की मौत हो चुकी है। उसके एक बेटा है। आरोपी ने शादी का झांसा देकर कई बार उसके साथ शारीरिक संबंध बनाए। हालांकि जब महिला ने उसे शादी के लिए कहा तो वह मुकर गया। इसके बाद महिला ने उस पर मामला दर्ज कराया।

पुलिस के अनुसार, शाहपुरा इलाके में रहने वाले 25 वर्षीय कमला नगर इलाके हॉस्टल में काम करती है। उसके पति की जुलाई 2019 में मौत हो चुकी है। अपना और अपने बच्चे का भरण-पोषण करने के लिए वह हॉस्टल में काम करने लगी। इसी हॉस्टल में काम करने वाले विजय केवट से उसकी जान-पहचान हो गई। विजय ने महिला से नजदीकियां बढ़ा लीं। मदद करने के बहाने वह महिला के घर भी आने-जाने लगा। उसने महिला को झांसा दिया कि वह बच्चे का पालन-पोषण करेगा। इसके साथ ही महिला को शादी का वादा किया। उसने कहा कि शादी करने के बाद मैं तुम्हारे बच्चे का पालन-पोषण भी करूंगा। 19 मार्च 2022 को महिला हॉस्टल में काम कर रही थी इसी दौरान आरोपी केवट पहुंच गया। सूनेपने का फायदा उठाते हुए उसने महिला के साथ दुष्कर्म किया।

महिला ने जब दुष्कर्म की शिकायत थाने में करने की धमकी दी तो युवक ने कहा कि वह जल्द ही शादी कर



लेगा। इस तरह उसने महिला का शारीरिक शोषण करना शुरू कर दिया। पिछले दिनों जब महिला ने शादी करने के लिए दबाव डाला तो आरोपी केवट ने शादी करने से मना कर दिया। इसके बाद भी वह बदनाम करने की धमकी

देकर महिला का शारीरिक शोषण करता रहा। परेशान होकर महिला ने थाने में उसकी शिकायत दर्ज करा दी। पुलिस ने आरोपी को हिरासत में लिया है। केवट हॉस्टल की व्यवस्थाओं को देखता है।

# आचार संहिता लागू

# पंचायत चुनाव 25 जून से



मध्यप्रदेश राज्य निर्वाचन आयोग ने शुक्रवार को त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव का ऐलान कर दिया। राज्य निर्वाचन आयुक्त बसंत प्रताप सिंह ने चुनाव की घोषणा करते हुए कहा कि बारिश के कारण पहले पंचायत चुनाव कराए जा रहे हैं। जिसके बाद पंचायत क्षेत्र के लिए आचार संहिता आज से ही लागू हो गई। हालांकि नगरीय निकाय में इसका प्रभाव नहीं होगा। पंचायत चुनाव तीन चरण में होंगे। पहले चरण में 25 जून को, दूसरे चरण 1 जुलाई को और तीसरे चरण में 8 जुलाई को मतदान होगा। वोटिंग का समय सुबह 7 बजे से दोपहर 3 बजे तक रहेगा। पंचायत चुनाव ईवीएम से नहीं होंगे। मतपत्रों के जरिए चुनाव होगा। पंच, सरपंच, जनपद पंचायत सदस्य पद की मतगणना का सारणीकरण तथा चुनाव परिणाम 14 जुलाई को होगा। जिला पंचायत सदस्य पद के लिए मतों का ब्लॉक स्तरीय सारणीकरण 14 जुलाई को होगा। वहीं जिला पंचायत सदस्य पद के लिए मतों का जिला मुख्यालय पर समीकरण तथा चुनाव रिजल्ट 15 जुलाई को घोषित किया जाएगा।

**चार लाख पदों के लिए होंगे चुनाव :** पहले चरण में 115 जनपद पंचायतों, 8,702 ग्राम पंचायत के लिए चुनाव होंगे। दूसरे चरण में 106 जनपद पंचायत और 7661 ग्राम पंचायत और तीसरे चरण में सिर्फ 92 जनपद पंचायत और 6649 ग्राम पंचायत के लिए चुनाव



होंगे। प्रदेश की ऐसी 91 ग्राम पंचायत जिनका कार्यकाल नवंबर 2022 में पूरा हो रहा है। उनके पंच, सरपंच का का चुनाव अलग होगा। लेकिन इन पंचायत क्षेत्रों से संबंधित पंचायत सदस्य और जिला पंचायत सदस्य का चुनाव आयोग द्वारा जारी कार्यक्रम के अनुसार ही होगा। तीनों चरणों के लिए नामांकन फार्म 30 मई से 6

जून तक भरे जा सकेंगे। 7 जून को जांच की जाएगी। नाम वापस लेने की आखिरी तारीख 10 जून दोपहर 3 बजे तक है। वोटिंग के लिए मतदाता पहचान पत्र जरूरी होगा। परिणामों की घोषणा ब्लॉक मुख्यालय पर की जाएगी।

## मतगणना और रिजल्ट की प्रमुख तारीखें

- मतदान केंद्र पर मतगणना - चुनाव की तारीख पर ही मतदान केंद्र पर मतदान समाप्त होने पर ही गणना होगी।
- ब्लॉक मुख्यालय पर मतगणना - पहले चरण की मतगणना 28 जून को, दूसरे चरण की 4 जुलाई को और 11 जुलाई को होगी।
- पंच, सरपंच, जनपद पंचायत सदस्य पद के लिए मतगणना का सारणीकरण और चुनाव परिणाम की घोषणा 14 जुलाई को की जाएगी।
- जिला पंचायत सदस्य पद के लिए मतों का ब्लॉक लेवल सारणीकरण 14 जुलाई को किया जाएगा।
- जिला पंचायत सदस्य पद के लिए मतों जिला मुख्यालय पर सारणीकरण और परिणाम की घोषणा 15 जुलाई को की जाएगी।

# तन की बदबू दूर करने के लिए ऐसे करें परफ्यूम का चुनाव



**ग**र्मी के मौसम में पसीना आना स्वाभाविक है। अहम बात तो ये है कि पसीने से होने वाले इन्फेक्शन और (बॉडी ओडोर) दुर्गंध के लिए आप क्या करते हैं। हालांकि पसीने से आने वाली दुर्गंध को दूर करने के कई उपाय हैं जैसे दो बार नहाएं, अच्छा बॉडी वाश इस्तेमाल करें, खूब सारा पानी पिएं। इसके बावजूद भी कई लोगों के शरीर से दुर्गंध आती है। हर व्यक्ति को ऐसे परफ्यूम कि जरूरत होती है जिसकी खुशबू देर तक टिकी रहे और उससे तरोताजा महसूस हो। अक्सर लोग परफ्यूम का चुनाव करने में कई गलतियां करते हैं तो जानें कैसे आप इसका सही चुनाव कर सकते हैं। परफ्यूम खरीदते वक्त आपको काफी चीजों का ध्यान रखना होगा। सस्ते और घटिया परफ्यूम से त्वचा को नुकसान हो सकता है। अगर आप किसी ब्रांड का परफ्यूम इस्तेमाल कर रहे हैं, तो अच्छा है क्योंकि बार-बार ब्रांड बदलने से त्वचा में एलर्जी होने का खतरा होता है। परफ्यूम खरीदते वक्त देखें कि किसी परफ्यूम में एसिड की मात्रा ज्यादा तो नहीं है, क्योंकि इससे खुजली और रैशेस की समस्या हो सकती है।

परफ्यूम सही है या नहीं इसका पता लगाने के लिए जब भी आप परफ्यूम खरीदने जाएं तो सबसे पहले उसे अपनी कलाई पर लगा के देख लें। अगर दस मिनट तक कोई खुजली या दाग नहीं पड़ता तो यह आपकी स्किन के लिए सही है। ज्यादातर प्राकृतिक खुशबू वाले परफ्यूम



बेहतर साबित होते हैं और खुशबू की जांच करने के लिए एसी से बाहर आकर देखें क्योंकि एसी का असर परफ्यूम की खुशबू पर पड़ता है।

बदलते मौसम में जैसे हमारा पहनावा बदल जाता है, वैसे ही हर मौसम और अवसर पर परफ्यूम का उपयोग भी बदल जाता है। परफ्यूम का सही चुनाव हमारे व्यक्तित्व के साथ जोड़ा जाता है इसलिए हर मौसम के मुताबिक ऐसा परफ्यूम लें जो आपके त्वचा की देखभाल करे। गर्मियों में धूप और धूल ज्यादा होती है और पसीना भी ज्यादा आता है तो इस मौसम में आप ऐसे परफ्यूम चुनें जो गर्मी झेल सके। गर्मियों में तेज खुशबू से ज्यादा हल्की खुशबू वाले परफ्यूम अच्छे होते हैं क्योंकि तेज खुशबू वाले परफ्यूम से त्वचा पर जलन या एलर्जी हो सकती है।

# फलों और सब्जियों की कम मात्रा से हो सकता है नुकसान



**आ**पको नहीं लगता हमारी जीवनशैली इतनी व्यस्त, तनावपूर्ण और भागदौड़ भरी हो गयी है कि दिन शुरू कब होता है और कब खत्म होता है पता नहीं चलता। इसका सबसे बुरा प्रभाव पड़ता है स्वस्थ पर क्योंकि ऐसी स्थिति में नाश्ता और खाना अधिकतर बाहर होता है। ऐसे में पौष्टिक आहार और भरपूर मात्रा में सब्जियों का शामिल होना नामुमकिन है। आहार में फल और सब्जियों की कमी से बेहद बुरा असर पड़ सकता है।

पर्याप्त मात्रा में सब्जी और फल नहीं खाने से दुनिया भर में लाखों लोग हर साल कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों की वजह से मौत का शिकार हो जाते हैं। एक स्टडी में ये बात सामने आई है। शोध में ये पता चला है कि दिल की बीमारियों से होने वाली मौत के मामले में 7 में से 1 की मौत पर्याप्त मात्रा में फल नहीं खाने और 12 में से 1 व्यक्ति की मौत पर्याप्त मात्रा में सब्जी नहीं खाने से होती है।

शोधकर्ताओं के अनुसार पर्याप्त मात्रा में फल नहीं खाने की वजह से 2010 में 18 लाख लोगों की मौत हो गई जबकि 10 लाख लोगों की मौत पर्याप्त मात्रा में सब्जी नहीं खाने से हुई थी। अमेरिका के टुपट्स यूनिवर्सिटी के अनुसंधानकर्ता विक्टोरिया मिलर ने बताया कि फल और सब्जियां हमारे आहार के लिए जरूरी हैं, जो उन बीमारियों से होने वाली मौत को रोकने में प्रभावी साबित हो सकती हैं, जिनका इलाज संभव है। हरी सब्जियां खाने की सलाह हर कोई देता है। इसका कारण यह है कि हरी सब्जियों में फॉलेट, कैल्शियम, आयरन आदि तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। गर्भावस्था के दौरान इनका सेवन मां और होने वाले शिशु दोनों के लिए फायदेमंद होता है इसलिए अपने रोज के खाने में पालक, धनिया, मेथी, सरसों, साग आदि को शामिल करें। पीले रंग के सभी सब्जियों और फलों में भरपूर विटामिन सी होता है। इनमें कैरोटिनायड्स और विटामिन ए की मात्रा भी भरपूर होती है। पीले रंग के खाद्य पदार्थों में नींबू, अनानास, पीली शिमला मिर्च, और अंगूर शामिल हैं। बैंगनी रंग की सब्जियों में एंथोक्वानिन नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो संक्रमण को रोकता है। इनमें बैंगन, प्याज, काला अंगूर, चुकंदर, जामुन, काली गाजर, शहतूत, ब्लूबेरीज, नीली पत्ता गोभी, नीली फूल गोभी शामिल हैं।

# मॉनसून के दौरान अस्थमा के मरीज बरतें सावधानियां...

**अ**स्थमा सांस से जुड़ी गंभीर बीमारी है जिसके कारण व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। यह परेशानी बढ़ने पर पीड़ित व्यक्ति को इनहेलर का सहारा लेना पड़ता है। कुछ मामलों में अस्थमा का दौरा व्यक्ति के लिए जानलेवा भी साबित हो जाता है। इसके कारण दमा से पीड़ित व्यक्ति को विशेषकर बदलते मौसम में खुद का ज्यादा ध्यान रखना पड़ता है। मॉनसून के साथ आने वाली ठंडी हवा और नमी दूसरों को राहत दे सकती है लेकिन अस्थमा के मरीजों के लिए यह दौरा का कारण बन सकती है। ऐसे में कुछ सावधानियां बरतने की खास जरूरत है।

- बारिश के मौसम में दीवारों में नमी जमा हो जाती है, जिससे कई बार काई जमा हो जाती है। यह दोनों ही स्थिति अस्थमा के मरीजों के लिए अच्छी नहीं है। आजकल बाजार में कई तरह के प्रॉडक्ट्स मौजूद हैं जिनसे दीवारों को डैम्प-प्रूफ बनाया जा सकता है, चाहे तो इनका भी इस्तेमाल किया जा सकता है, या काई जमा होने पर दीवार को ब्लीच से साफ करें।

- घर में ड्यूमिडिफायर मशीन का इस्तेमाल करें ताकि नमी जमा न हो सके।

- कूलर की जगह ऐसी यूज करें। कूलर से घर में नमी बढ़ती है जो मरीजों के लिए ठीक नहीं है।

- बाहर बारिश हो तो घर के दरवाजे बंद रखें। साथ ही में बाथरूम के दरवाजे भी बंद रखें, ताकि मॉइस्चर इकट्ठा न हो सके।

- पोलन्स के कारण अस्थमा अटैक ट्रिगर हो सकता है। ऐसे में सुबह के समय बाहर वाक पर जाने से बचें,



क्योंकि इस दौरान हवा में पोलन्स की मौजूदगी ज्यादा होती है।

- इनडोर प्लांट्स न रखें, इससे अस्थमा के मरीजों को दिक्कत हो सकती है।

- बारिश के दौरान होने वाली उमस के कारण वातावरण में मौजूद प्रदूषण के कण हट नहीं पाते हैं, ऐसे

में बेहतर होगा कि मास्क का उपयोग किया जाए।

- मॉनसून में पालतू जानवरों के बाल ज्यादा झड़ते हैं, इसलिए इसे लेकर भी सजग रहें। फर या बाल सांस के साथ अंदर जाने पर अस्थमा के मरीजों को दौरा पड़ सकता है। इनहेलर और अस्थमा की दवाई हमेशा साथ रखें।

## मेकअप के साथ सोने की न करें भूल...

**जो** महिलाएं मेकअप लगाकर ही सोती हैं, उनकी स्किन बेहद रूखी और बेजान हो जाती है। दरअसल, मेकअप आपकी स्किन की प्राकृतिक नमी को सोख लेता है, जिससे आपकी स्किन व हॉट बेजान नजर आने लगते हैं। इतना ही नहीं, जो महिलाएं रात में मेकअप रिमूव नहीं करतीं, वह समय से पहले ही बूढ़ी नजर आने लगती हैं। अक्सर ऐसा होता है कि जब आप शाम को ऑफिस या किसी पार्टी से वापिस लौटती हैं तो इतना थक चुकी होती है कि मेकअप उतारने का मन ही नहीं करता और मेकअप रिमूव किए बिना ही सो जाती हैं। वैसे तो यह हम सभी जानते हैं कि रात को सोने से पहले मेकअप उतारना बेहद आवश्यक है, लेकिन कुछ महिलाएं थकान और आलस के कारण ऐसा नहीं करतीं। अगर आपका नाम भी ऐसी ही महिलाओं की लिस्ट में शामिल है तो हम आपको बता दें कि आप अपनी स्किन के साथ खिलवाड़ कर रही हैं। रात को मेकअप के साथ सोने से आपकी स्किन को काफी नुकसान होता है।

**रूखी स्किन:** जो महिलाएं मेकअप लगाकर ही सोती हैं, उनकी स्किन बेहद रूखी और बेजान हो जाती है।



दरअसल, मेकअप आपकी स्किन की प्राकृतिक नमी को सोख लेता है, जिससे आपकी स्किन व हॉट बेजान नजर आने लगते हैं। इतना ही नहीं, जो महिलाएं रात में मेकअप रिमूव नहीं करतीं, वह समय से पहले ही बूढ़ी नजर आने लगती हैं।

**आंखों का संक्रमण:** अगर आप रात में आईमेकअप

नहीं हटातीं तो इससे आंखों में डार्नेस, रेडनेस, खुजली यहां तक कि इंफेक्शन होने का खतरा भी काफी हद तक बढ़ जाता है। दरअसल, सोते समय मेकअप कई बार आप अपनी आंख मसलती है या फिर मेकअप के कुछ पार्ट्स आंखों में चले जाते हैं और उनमें मौजूद केमिकल्स से आंखों को नुकसान पहुंचता है।

# क्या आप ले रहे हैं पर्याप्त विटामिन डी, जानिए इसकी कमी के नुकसान से...

यदि खून में विटामिन डी का स्तर 30 नैनो ग्राम प्रति मिली लीटर से कम है तो ऐसे में बच्चे को एनीमिया होने का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टरों का कहना है कि 30 नैनो ग्राम प्रति मिली लीटर से कम स्तर वाले बच्चों को सामान्य विटामिन डी के स्तर वाले बच्चों की तुलना में दोगुना ज्यादा खतरा होता है।



हमारे देश में करी 70 से 80 प्रतिशत लोगों में विटामिन डी की कमी है। चिंता की बात यह है कि अधिकांश लोगों को यह बात पता भी नहीं है, क्योंकि आमतौर पर बाकी विटामिन्स और मिनरल्स पर जितना ध्यान दिया जाता है विटामिन डी के बारे में लोगों को ज्यादा जानकारी नहीं है, जबकि इसका स्रोत सबसे सस्ता है। जी हां, धूप विटामिन डी का बेहतरीन स्रोत है बावजूद इसके इस विटामिन की कमी होना वाकई चिंताजनक है। सबसे पहले तो यह जान लें कि शरीर में इस विटामिन की कमी का पता कैसे लगाया जाए। विटामिन डी की कमी होने पर आपको निम्न लक्षण दिखने लगेंगे-हड्डियों में दर्द होना। मांशपेशियों में कमजोरी महसूस होना। थकान और कमजोरी। ज़रूरत से ज्यादा नींद आना। डिप्रेशन में होने जैसा महसूस होना। शरीर की तुलना में सिर से अधिक पसीना आना। बार-बार इन्फेक्शन होना। सांस लेने में दिक्कत होना, आदि। विटामिन डी कैल्शियम के अवशोषण के लिए बहुत ज़रूरी है। यदि लगातार विटामिन डी की कमी बनी रही तो हड्डियां कमजोर होकर टूट सकती हैं। डायबिटीज: इस बीमारी की बड़ी वजह। वैसे मोटापे के साथ ही विटामिन डी की कमी भी बीमारी के लिए जिम्मेदार है। डायबिटीज केयर जर्नल में प्रकाशित शोध के अनुसार, यदि मोटापे और विटामिन डी की समस्या किसी व्यक्ति को एकसाथ है तो शरीर में इंसुलिन की मात्रा असंतुलित हो जाती है और इस बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

## बच्चों में एनीमिया का खतरा

विटामिन डी का स्तर 30 नैनो ग्राम प्रति मिली लीटर से कम है तो ऐसे में बच्चे को एनीमिया होने का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टरों का कहना है कि 30 नैनो ग्राम प्रति मिली लीटर से कम स्तर वाले बच्चों को सामान्य विटामिन डी के स्तर वाले बच्चों की तुलना में दोगुना ज्यादा खतरा होता है। इतना ही नहीं विटामिन डी की कमी का असर रेड ब्लड सेल के उत्पादन पर भी होता है।

## ब्रेस्ट कैंसर

हाल ही हुई एक स्टडी के अनुसार विटामिन डी की कमी होने से ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। स्टडी के मुताबिक, विटामिन डी की कमी के साथ ही यदि मोटापा भी है तो ब्रेस्ट कैंसर का खतरा ज्यादा होता है।

## डिमेंशिया

एक नए अध्ययन के मुताबिक, विटामिन डी की कमी से डिमेंशिया या मनोभ्रंश होने का खतरा बढ़ सकता है। अध्ययन के अनुसार, विटामिन डी की अधिक कमी वाले लोगों में डिमेंशिया होने की संभावना 122 प्रतिशत अधिक होती है। विटामिन डी का बेहतरी स्रोत है धूप इसके अलावा डायट में कुछ खास चीजों को शामिल करके भी इसकी कमी दूर की जा सकती है।

## कॉड लिवर ऑयल

यह तेल कॉड मछली के जिगर से प्राप्त होता है और सेहत

के लिए बेहद अच्छा माना जाता है। इससे जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद मिलती है और इसे कैप्सूल या तेल के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

मशरूम- मशरूम में विटामिन डी की भरपूर मात्रा होती है। सूखे शिटिक मशरूम विटामिन डी 3 के साथ-साथ विटामिन बी के भी शानदार स्रोत हैं। इनमें कम कैलोरी होती है और इन्हें जब चाहे खाया जा सकता है। सूरजमुखी के बीज- इनमें न केवल विटामिन डी 3, बल्कि मोनोअनसैचुरेटेड वसा और प्रोटीन भी भरपूर मात्रा में होता है।

मछली- विभिन्न प्रकार की मछली जैसे सालमन और ट्यूना 'विटामिन डी' के अच्छे स्रोत हैं।

दूध- विटामिन डी का यह भी एक बेहतरीन स्रोत है। हमें दिन भर में जितना विटामिन डी चाहिए होता है, उसका 20 फीसदी हिस्सा दूध पूरा कर देता है।

अंडों- प्रोटीन के साथ ही अंडे में विटामिन डी भरपूर मात्रा में होता है। हालांकि विटामिन डी ज्यादा अंडे की जर्दी में पाया जाता है। लेकिन फिर भी हमें इसे पूरा खाना चाहिए। अंडे का सफेद हिस्सा खाने से विटामिन डी की पर्याप्त आपूर्ति नहीं होती।





## योग की शुरुआत हमेशा सबसे आसान आसन से करनी चाहिए धीरे-धीरे मुश्किल की तरफ जाएं

### वार्मअप है जरूरी

जिस तरह वर्कआउट से पहले वार्मअप किया जाता है वैसे ही योग करने से पहले भी वार्मअप करना बहुत जरूरी होता है। इससे मांसपेशियां सक्रिय होंगी और शरीर लचीला बनेगा जिससे आप हर तरह के आसन कर पाएंगे

### मुश्किल आसन से न करें शुरुआत

योग की शुरुआत हमेशा सबसे आसान आसन से करनी चाहिए। प्रैक्टिस के बाद भी शुरुआत में ईजी आसन करें फिर धीरे-धीरे मुश्किल आसन की तरफ जाएं इससे किसी तरह का चोट लगने का डर नहीं रहेगा।

### ठंडा पानी न पीएं

योग के दौरान ठंडा पानी पीना आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। क्योंकि योग करने से शरीर गर्म हो जाता है और ऐसे में यदि ठंडा पानी पिया जाए तो जुकाम, कफ और एलर्जी की शिकायत हो सकती है। इसलिए योगसन करने के दौरान और बाद में नार्मल पानी ही पीएं।

### बीमारी में नो योग

जिन लोगों को जोड़ों, कमर, घुटनों में अधिक दर्द है तो डॉक्टर की सलाह पर ही योग करना चाहिए। साथ ही योगसन करने के दौरान बाथरूम नहीं जाना चाहिए बल्कि अपने शरीर का पानी पसीने के जरिए बाहर निकलना चाहिए।

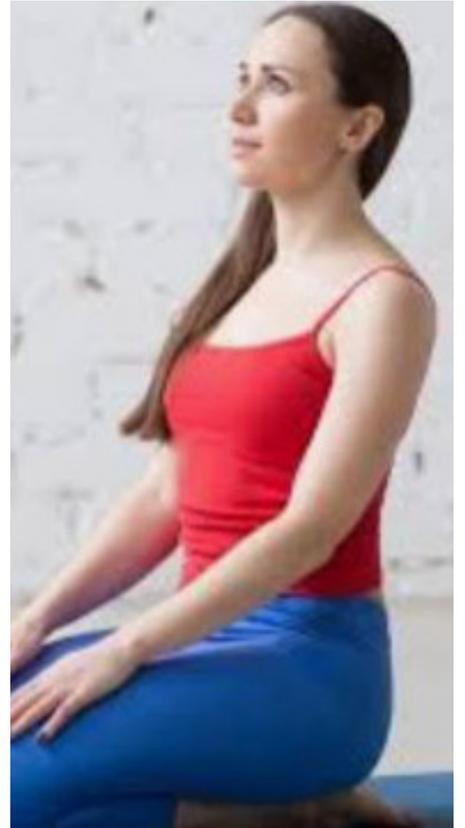
**गलत पोज न करें :** योग का फायदा तभी होगा जब आप इसे सही तरीके से करेंगे। यदि आप गलत आसन में बैठते हैं तो इससे कमर दर्द, घुटनों में तकलीफ या मसल्स में खिंचाव हो सकता है। इसलिए योग करने से पहले ट्रेनर से सलाह जरूर लें।

### तुरंत बाद न नहाएं

योग करने के तुरंत बाद न नहाने की गलती न करें, क्योंकि शरीर गर्म रहता है। तुरंत नहाने से सर्दी-जुकाम, बदन दर्द जैसी समस्या हो सकती है। इसलिए योग करने के एक घंटे बाद ही नहाएं।

### खाने के बाद न करें योग

खाना खाने के तुरंत बाद कभी योग नहीं करना चाहिए। भोजन और योग में कुछ घंटों का अंतराल होना चाहिए। खाने के करीब 3 घंटे बाद योगसन करना ठीक होता है। वैसे सुबह के समय खाली पेट भी कुछ हल्के फुल्के योग किए जा सकते हैं। खाना खाने के बाद आप सिर्फ वज्रासन कर सकते हैं कुछ देर के लिए। गर्भवती महिलाओं को इस अवस्था में योग के सारे आसन नहीं करने चाहिए। वह गर्भावस्था के लिए अलग से हल्के फुल्के बताए गए योग ही करें जिससे शरीर को आराम मिलेगा और बच्चे को भी नुकसान नहीं पहुंचेगा। योग हमेशा एकांत करना चाहिए इससे ध्यान केंद्रित करने में आसानी होगी। तेज म्यूजिक और हंसी मजाक के माहौल में किया गया योग फायदेमंद नहीं होता।



# शलभासन करने से शरीर को होते हैं यह बेमिसाल फायदे



**श** लभासन एक ऐसा आसन है, जिसमें व्यक्ति के शरीर का आकार टिड्डे के समान हो जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले आप पेट के बल लेट जाएं और अपने पैरों को एक-दूसरे से दूर रखें। अब अपने माथे को अपनी हथेलियों के ऊपर रख दें और अपने शरीर को आराम दें। योग स्वस्थ रहने का एक आसान और बेहद कारगर तरीका है। आमतौर पर लोग स्वस्थ रहने के लिए दवाइयों का सहारा लेते हैं, लेकिन अगर आप प्रतिदिन योगाभ्यास करते हैं तो इससे आपको स्वस्थ रहने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। आज हम आपको शलभासन से होने वाले कुछ बेमिसाल फायदों और इसे करने के तरीके के बारे में बताएंगे। कुछ समय पहले देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी अपने ट्विटर अकाउंट से शलभासन करने के तरीके और उसके लाभों के बारे में जानकारी दी थी।

## करने का तरीका

शलभासन एक ऐसा आसन है, जिसमें व्यक्ति के शरीर का आकार टिड्डे के समान हो जाता है। इसे करने के लिए सबसे पहले आप पेट के बल लेट जाएं और अपने पैरों को एक-दूसरे से दूर रखें। अब अपने माथे को अपनी हथेलियों के ऊपर रख दें और अपने शरीर को आराम दें। इसके बाद अपने पैरों को आपस में मिला लें और अपने हाथों को अपने शरीर के समीप इस तरह रखें कि आपके हाथ की हथेलिया आसमान की तरफ हों और ठोड़ी जमीन पर हों। इसके बाद एक गहरी सांस लेते हुए अपने पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं। पैर उठाते समय आपके घुटने एकदम सीधे होने चाहिए। इसलिए आप अपने पैरों को उतना ही ऊपर उठाएं, जितना आप अपने



घुटनों को बिना मोड़े उठा सकें। अब आप इस स्थिति में सामान्य रूप से सांस लें और छोड़े और कम से कम 10 से 20 सेकेंड आराम से रहें। इसके बाद सांस छोड़ते हुए अपने पैरों को वापिस जमीन पर लाएं और मकरासन की मुद्रा में आने के बाद शरीर को आराम दें।

## होते हैं कई फायदे

शलभासन करने से व्यक्ति को कई तरह के लाभ होते हैं। जिन लोगों को सायटिका व पीठ के निचले हिस्से में दर्द की शिकायत होती है, उन्हें इस आसन से लाभ मिलता है। इसके अतिरिक्त यह आसन कूल्हों व जांघों की चर्बी को कम करने में मददगार है। इससे आपका

वजन तो कम होता है ही, साथ ही इससे पाचन क्रिया भी बेहतर होती है। शलभासन शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क के लिए भी अच्छा माना जाता है। इससे आपको तनाव व थकान से राहत मिलती है।

## बरतें सावधानी

वैसे तो यह आसन हर किसी के लाभकारी है, लेकिन अगर आप हर्निया, पेटिक अल्सर, हृदय रोगी या गभवर्ती है तो इस आसन को करने से बचें। पीठ के निचले हिस्से में दर्द होने पर भी यह आसन न करें। अगर आप यह आसन करना चाहते हैं तो किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में ही करें।

# विनायक चतुर्थी पर गणेशजी की पूजा कर चंद्रमा को अर्घ्य देने से दूर हो जाते हैं सारे कष्ट



हिंदू कलेंडर के अनुसार प्रत्येक माह में दो चतुर्थी पड़ती हैं, जो भगवान श्री गणेशजी को समर्पित हैं। कृष्ण पक्ष की चतुर्थी को संकष्टी चतुर्थी के नाम से जाना जाता है व शुक्ल पक्ष की चतुर्थी को विनायक या वरद चतुर्थी माना गया है। इस बार पौष माह के शुक्ल पक्ष की विनायक चतुर्थी 6 जनवरी को पड़ रही है। धार्मिक मान्यता है कि भगवान गणेश को चतुर्थी तिथि बेहद प्रिय है इसीलिए चतुर्थी तिथि पर भगवान गणेश की पूजा करना बहुत मंगलमय माना जाता है। विनायक चतुर्थी पर भगवान गणेश की पूजा करने से ज्ञान और ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है। इतना ही नहीं इनकी उपासना करने से व्यक्ति के जीवन से सभी कष्ट दूर हो जाते हैं। गणेशजी विघ्नहर्ता है, इनकी भक्ति करने से मनुष्य के कार्यों में आ रही सारी रुकावटें दूर हो जाती हैं। विनायक चतुर्थी पर भगवान गणेश की पूजा करने से व्यापार में बरकत भी होती है।

## विनायक चतुर्थी पूजा विधि

शास्त्रों के अनुसार विनायक चतुर्थी पर भगवान गणेश की पूजा दोपहर को मध्याह्न काल में करनी चाहिए। पूजा करने के लिए सुबह स्नान करने के बाद स्वच्छ कपड़े पहनें और भगवान गणेश के सामने व्रत करने का संकल्प लें। दोपहर को मध्याह्न काल में भगवान गणेश की पूजा करें फिर दूर्वा अर्पित करके मोदक का प्रसाद लगाएं एवं दीप-धूप से उनकी आरती कर लें। पूजन करने के समय कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना चाहिए। गणेश चतुर्थी की पूजा में किसी भी व्यक्ति को नीले और काले रंग के कपड़े नहीं पहनने चाहिए इनकी पूजा में लाल और पीले रंग के कपड़े पहनना शुभ माना गया है। पूर्व या उत्तर मुख होकर पूजा करना लाभदायक माना गया है। सुख-समृद्धि के लिए जितना

हो सके गणेशजी के मंत्र 'ॐ गं गणपतये नमः' या 'वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभानिर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा' का जप करें।

## चंद्र दर्शन का महत्व



चतुर्थी के दिन चंद्र दर्शन का भी विशेष महत्व होता है। मान्यता है कि सूर्योदय से शुरू होने वाला वरद चतुर्थी व्रत चंद्र दर्शन के बाद पूर्ण होता है। इसलिए चतुर्थी के दिन चंद्रदर्शन एवं अर्घ्य देना आवश्यक है। तांबे के लोटे में शुद्ध जल भरकर उसमें लाल चन्दन, कुश, पुष्प, अक्षत आदि डालकर चन्द्रमा को यह बोलते हुए अर्घ्य दें- 'गगन रुपी समुद्र के माणिक्य चन्द्रमा ! दक्ष कन्या रोहिणी के प्रियतम ! गणेश के प्रतिविम्ब ! आप मेरा दिया हुआ यह अर्घ्य स्वीकार कीजिए'। चन्द्रमा को यह दिव्य तथा पापनाशक अर्घ्य देने से सौभाग्य का आशीर्वाद प्राप्त होता है एवं मन में आ रहे समस्त नकारात्मक विचार, दुर्भावना आदि दूर होकर स्वास्थ्य को लाभ मिलता है। चंद्रमा को अर्घ्य देने से चंद्र की स्थिति भी मजबूत होती है।

## सकारात्मक ऊर्जा लाने के लिए अपनाएं ये वास्तु टिप्स



हम सब ऐसे घर में रहना चाहते हैं, जहां शांति और सुकून का माहौल हो, लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि हमारे घर की ऊर्जा कैसी है। आपकी खुशी, तरक्की और मानसिक शांति के लिए आपके आस-पास सकारात्मक ऊर्जा का होना बहुत आवश्यक है। आप वास्तु के कुछ नियमों को अपनाकर अपने आस-पास सकारात्मक वातावरण बना सकते हैं, जो घर में रहने वालों को शारीरिक, मानसिक और आर्थिक रूप से स्वस्थ रखने में मदद करती है।

- घर की सारी नकारात्मक ऊर्जा को सोखने के लिए कच्चा समुद्री नमक रखें। इसके अलावा फर्श को साफ करने के लिए इस्तेमाल होने वाले पानी में एक चुटकी समुद्री नमक मिला सकते हैं।
- यदि आपको ऐसा लग रहा है कि खूब मेहनत करने के बाद भी आपका काम रुक गया है या फिर प्लान के अनुसार आपके काम नहीं हो रहे हैं तो घर में दो कपूर की गोली या क्यूब्स रखें और जब वे सूख जाएं तो उन्हें बदल दें। ■ घर में वास्तुदोष के कारण परेशानियां झेलनी पड़ रही हैं तो छह या आठ छड़ों वाली विंड चाइम्स का इस्तेमाल करें, क्योंकि इससे सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है।
- घोड़े की नाल जो अपने आप गिरी हुई हो, उसको ऊपर की तरफ पॉइंट करते हुए लटकाएं, क्योंकि ऐसा माना जाता है कि यह सभी अच्छी ऊर्जाओं को आकर्षित करती है, इसके लिए मेन गेट एकदम सही जगह है।
- लिविंग रूम में अपने परिवार की मुस्कराती हुई तस्वीरें लगाने से रिश्तों में मजबूती और सकारात्मकता आ सकती है। ■ आपके घर की बगिया में सूखे एवं भदे दिखने वाले पेड़ या टूट नहीं होने चाहिए। ये नेगेटिव एनर्जी को बढ़ाते हैं, जिससे घर में कलह का माहौल बनता है। ■ यदि आपको घर में फूल सजाने का शौक है तो ध्यान दें कि उन्हें प्रतिदिन बदलते रहना जरूरी है। सूखे हुए फूल घर की पॉजिटिव एनर्जी के संचार में बाधा उत्पन्न करते हैं। ■ घर की दीवारों में दरार और सीलन नहीं होनी चाहिए। इसके अलावा घर में कहीं भी मकड़ी के जाले नहीं होने चाहिए।

# बजरंगबली

## उत्कृष्ट विलक्षणताओं के प्रतीक



इस संसार में सबसे बड़े भक्त है भगवान हनुमानजी, वे ऐसे भक्त हैं जो अपने भक्तों को ईश्वर से मिलाते हैं। उनको हिन्दू देवताओं में सबसे शक्तिशाली, जागृत एवं सजीव देवता माना गया है, वे रामायण जैसे महाग्रंथ के सह पात्र थे। वे भगवान शिव के ग्यारवें रूद्र अवतार थे जो श्रीराम की सेवा करने और उनका साथ देने त्रेता युग में अवतरित हुए थे। इस धरा पर जिन सात मनीषियों को अमरत्व का वरदान प्राप्त है, उनमें बजरंगबली भी हैं। हनुमानजी के पराक्रम की असंख्य गाथाएँ प्रचलित हैं। इन्होंने जिस तरह से राम के साथ सुग्रीव की मैत्री कराई और फिर वानरों की मदद से असुरों का मर्दन किया, वह अत्यन्त प्रसिद्ध है। उनको बजरंगबली, मारुतिनंदन, पवनपुत्र, केशरीनंदन आदि अनेकों नामों से पुकारा जाता है। उनका एक नाम वायुपुत्र भी है, उन्हें वातात्मज भी कहा गया है अर्थात् वायु से उत्पन्न होने वाला। उन्हें मारुतिनंदन इसलिये कहा जाता है वे हवा के बेटे हैं। मारुत का अर्थ हवा है। नन्दन का अर्थ बेटा है। वे सभी कलाओं में सिद्धहस्त एवं माहिर थे। वीरो में वीर, बुद्धिजीवियों में सबसे विद्वान। इन्होंने

अपने पराक्रम और विद्या से अनेकों कार्य चूटकीभर समय में पूर्ण कर दिए हैं। वे शौर्य, साहस और नेतृत्व के भी प्रतीक हैं। समर्पण एवं भक्ति उनका सर्वाधिक लोकप्रिय गुण है। रामभक्त हनुमान बल, बुद्धि और विद्या के सागर तो थे ही, अष्ट सिद्धि और नौ निधियों के दाता और ज्योतिष के भी प्रकांड विद्वान थे। वे हर युग में अपने भक्तों को अपने स्वरूप का दर्शन कराते हैं और उनके दुःखों को हरते हैं। वे मंगलकर्ता एवं विघ्नहर्ता हैं। उत्कृष्ट विलक्षणताओं के प्रतीक हनुमान पूर्ण मानव थे। कहते हैं कि ब्रह्मा ने जब मनुष्य का निर्माण किया तो उन्हें बहुत प्रसन्नता हुई, क्योंकि उन्हें यह अनुभूत हुआ कि उनके द्वारा सृष्ट मानव ईश्वर का साक्षात्कार करने में समर्थ है। मानव न केवल संपूर्ण प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ है, प्रत्युत वह अपनी साधना के द्वारा ब्रह्मपद को भी प्राप्त कर सकता है। त्रेतायुग के सर्वाधिक शक्तिशाली मानव हनुमान जिन्हें भ्रमवश अनेक देशी-विदेशी विद्वान पेड़ों पर उछल-कूद करनेवाला साधारण वानर मानते रहे हैं, अपने अलौकिक गुणों और आश्चर्यजनक कार्यों के बल पर कोटि-कोटि लोगों के आराध्य बन गये।

### सूर्य देव की कृपा से हर काम में मिलेगी तरक्की



हिंदू धर्म में हर दिन का अलग-अलग महत्व होता है। जिस प्रकार सप्ताह का प्रत्येक दिन किसी न किसी देवता को समर्पित होता है, ठीक उसी प्रकार रविवार का दिन सूर्य देव को समर्पित किया गया है। धार्मिक मान्यता है कि रविवार के दिन सूर्य देव की आराधना करने से सूर्यदेव प्रसन्न होते हैं। हिंदू धर्म में सूर्यदेव को सफलता, आत्मविश्वास, पिता, गुरु, सेहत का कारक माना गया है। कहा जाता है कि यदि कुंडली में सूर्य शुभ स्थिति में हो तो जातक आत्मविश्वासी, अच्छा लीडर और सेहतमंद होता है। जिनका सूर्य मजबूत होता है वो लोग अपने जीवन में खूब तरक्की करते हैं। शास्त्रों के अनुसार, सूर्य की कृपा जीवन में अपार सुख-समृद्धि लाती है। ऐसे में यदि कुंडली में सूर्य निर्बल है तो कुछ उपाय जरूर कर लेना चाहिए, क्योंकि सूर्य के कमजोर होने पर तरक्की में तमाम तरह कि रुकावटें आती हैं।

सूर्य देव की कृपा पाने के लिए रविवार को कुछ चीजों का दान करना बेहद शुभ माना जाता है। ज्योतिष के अनुसार, रविवार के दिन तांबे के बर्तन, गुड़, लाल चंदन, गेहूं, लाल कपड़ा, लाल चंदन का दान करें। मान्यता है कि इससे कुंडली में सूर्य मजबूत होगा और रुके हुए काम तेजी से बनने लगेंगे।

सूर्य को अर्घ्य दें ... प्रतिदिन उगते सूर्य को अर्घ्य देना सबसे उत्तम माना जाता है। इससे सूर्यदेव प्रसन्न होते हैं। साथ ही ये उपाय कुंडली में सूर्य को मजबूत करता है और इससे जीवन में शुभ फल मिलने लगते हैं। सूर्य को अर्घ्य देते समय तांबे के लोटे का उपयोग करना ज्यादा फलदाई होता है। साथ ही जल में लाल रंग के फूल, चावल और लाल मिर्च के कुछ दाने डाल लें। ऐसा करने से सूर्य मजबूत होता है और तमाम तरह की बाधाएं दूर होती हैं। इसके अलावा एक-एक करके सारे काम बनने लगते हैं।

# स्ट्रेस बॉल्स...

## तनाव को पलभर में दूर करती हैं



**न**र्वस सिस्टम को बेहतर बनाने में स्ट्रेस बॉल्स काफी काम आ सकती हैं। दरअसल, हमारी कलाई और हाथों में और आसपास स्थित बहुत सारी नसें सीधे मस्तिष्क से जुड़ी होती हैं। जब आप स्ट्रेस बॉल पर दबाव डालते हैं, तो नसें और मांसपेशियां उत्तेजित होती हैं और सिकुड़ती हैं, जिससे वे मजबूत बनती हैं। आज के समय में हर व्यक्ति कहीं न कहीं तनाव से जूझ रहा है। जब यह तनाव मनुष्य पर हावी होने लगता है तो इसके लिए उपचार की जरूरत पड़ती है। अधिकतर मामलों में लोग स्ट्रेस को मैनेज करने के लिए दवाईयों का सहारा लेते हैं। लेकिन अगर आप चाहें तो स्ट्रेस बॉल्स की मदद से भी काफी हद तक तनाव को कम कर सकते हैं।

### भटकाए ध्यान

जब आप अपनी परेशानी के बारे में लगातार सोचते हैं तो इससे आपका स्ट्रेस बढ़ने लगता है। ऐसे में स्ट्रेस बॉल्स डिस्ट्रैक्शन का काम करती हैं। यह आपको चिंता से दूर करके ध्यान एकाग्र करने और रिलैक्स करने में मदद करती हैं। इतना ही नहीं, यह आपकी प्रॉडक्टिविटी को भी बढ़ाती हैं।

### बेहतर नर्वस सिस्टम

नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाने में स्ट्रेस बॉल्स काफी काम आ सकती हैं। दरअसल, हमारी कलाई और हाथों में और आसपास स्थित बहुत सारी नसें सीधे मस्तिष्क से जुड़ी होती हैं। जब आप स्ट्रेस बॉल पर दबाव डालते हैं, तो नसें और मांसपेशियां उत्तेजित होती हैं और सिकुड़ती हैं, जिससे वे मजबूत बनती हैं। जिसके कारण तंत्रिका तंत्र के कामकाज में सुधार होता है। साथ ही इससे तनाव का स्तर भी नियंत्रित होता है।

### छोटा सा व्यायाम

आपको शायद अहसास न हो लेकिन स्ट्रेस बॉल का उपयोग करने से आपके शरीर का छोटा सा व्यायाम हो जाता है। दरअसल, स्ट्रेस बॉल के कारण न केवल आपके कलाई क्षेत्र और आपकी बांह के आसपास तनाव वाली मांसपेशियों का व्यायाम होता है, बल्कि इससे आपको कई तरह की कसरत होती है। चूंकि शरीर में नसें एक दूसरे से जुड़ी होती हैं। यह पूरे शरीर

की नसों को उत्तेजित करता है, जिसके कारण एक तरह से पूरे शरीर का व्यायाम हो जाता है।

### बेहतर लाइफ

चूंकि स्ट्रेस बॉल आपकी हेल्थ को बेहतर बनाता है, जिसके कारण आपकी लाइफ की क्वालिटी भी सुधरती है। स्ट्रेस बॉल तनाव के स्तर को नियंत्रित करती हैं। यह तनाव से लड़ने का एक सबसे आसान, प्रभावी, नेचुरल व सस्ता उपाय है। जब आप अपने तनाव को मैनेज कर लेते हैं तो कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं जैसे हृदय, अनिद्रा आदि से खुद-ब-खुद निजात पा लेते हैं।

### इंजरी के बाद लाभदायक

किसी तरह की शारीरिक चोट लगने के बाद स्ट्रेस बॉल्स का इस्तेमाल करना लाभदायक माना जाता है। स्ट्रेस बॉल्स हाथों में लगने वाली चोटों को रोकने और रिपेयर करने में मदद करती हैं। इतना ही नहीं, यह हाथों की फ्लेक्सिबिलिटी को भी बेहतर बनाती है।

# झुर्रियों से लेकर खून की कमी दूर करने तक सिंघाड़े के फायदे...



**सिं**घाड़े और सिंघाड़े के आटे के सेवन से आपकी सेहत के साथ ही सौंदर्य भी बरकरार रहता है। चलिए आपको बताते हैं सिंघाड़ा यानी पानीफल के फायदे। व्रत में कुट्टू के आटे के साथ ही सिंघाड़ा और सिंघाड़े के आटे से बनी चीजें भी खाई जाती है, लेकिन क्या आपको पता है कि व्रत में खाया जाने वाला सिंघाड़ा सेहत का खजाना है। सिंघाड़े और सिंघाड़े के आटे के सेवन से आपकी सेहत के साथ ही सौंदर्य भी बरकरार रहता है। चलिए आपको बताते हैं सिंघाड़ा यानी पानीफल के फायदे। सिंघाड़े में आयोडीन, मैग्नीज, पोटेशियम जैसे तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। जो घेंघा रोग से बचाता है। ये नेचुरल एंटीऑक्सिडेंट है, जो चेहरे को झुर्रियों से बचाता है। सिंघाड़ा आपकी त्वचा को सूर्य की हानिकारक किरणों से भी बचाता है। सिंघाड़ा शरीर को मैग्नीज के अवशोषण में मदद करता है जिससे मैग्नीज का भरपूर लाभ मिलता है। यह पाचन तंत्र को भी ठीक रखता है और बढ़ती उम्र में बीमारियों से बचाता है। सिंघाड़ा जॉन्डिस से भी बचाता है। यह शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने यानी डिटॉक्सिफाई करने में भी मदद करता है। सिंघाड़े में आयरन की अच्छी मात्रा होती है। इसलिए जिन

लोगों को खून की कमी की समस्या है उन्हें खूब सिंघाड़ा खाना चाहिए।

सिंघाड़ा पेट की समस्याओं को दूर करने में भी सहायक है। सिंघाड़ा खाने से दस्त, एसिडिटी कब्ज और अपच की समस्या से राहत मिलती है। सिंघाड़े में विटामिन-ए, सी, मैग्नीज, थायमाइन, कर्बोहाइड्रेट, टैनिन, सिट्रिक एसिड, रीबोफ्लेविन, एमिलोज, फास्फोराइलेज, एमिलोपैक्टो, बीटा-एमिलेज, प्रोटीन, फैट और निकोटिनिक एसिड जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए भी सिंघाड़ा बहुत फायदेमंद होता है। इसके सेवन से मां और बच्चा दोनों की सेहत अच्छी रहती है और मिसकैरेज का खतरा भी कम हो जाता है। सिंघाड़ा पीरियड संबंधी समस्याओं को दूर करने में भी मददगार है। सिंघाड़े में आयोडीन और मैग्नीज होता है। आपको बता दें कि मैग्नीज सौंदर्य के लिए बहुत फायदेमंद है। यह ब्लड को प्युरीफाई करता है जिससे त्वचा में निखार आता है। सिंघाड़े में पोटेशियम, जिंक, विटामिन बी और ई भी पाया जाता है। जो त्वचा के साथ ही बालों के लिए भी लाभदायक है। साथ ही यह दिल की बीमारियों से भी बचाता है।

फल खाते वक्त कभी न करें ये गलतियां



**फ्र**ूट्स इस दुनिया के लिए प्रकृति का वरदान हैं। यह दुनिया के सबसे हेल्दी फूड्स में से हैं बशर्ते हम इन्हें सही तरीके से खाएं। जी हां, आप इन्हें कैसे खा रहे हैं इस बात का काफी फर्क पड़ता है। जब फ्रूट्स की बात आती है तो आयुर्वेद में इन्हें खाने के कुछ नियम बताए गए हैं।

आयुर्वेद के मुताबिक जो फल पूरी तरह से मोटे न हों इन्हें दूध में न मिलाएं। जिन फलों में जरा भी ऐसिड की मात्रा होती है उन्हें दूध में नहीं मिलाना चाहिए। जैसे दूध में बेरीज न मिलाएं, भले ही केला मीठा होता है लेकिन इसे भी दूध में नहीं मिलाना चाहिए। आयुर्वेद में किसी भी वक्त खाना खाने के तुरंत बाद कोई भी फल खाने की मनाही होती है। इसके पीछे बेसिक रीजन यह है कि फल आपके डाइजेशन की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं। फल खाने से पेट में फर्मेशन शुरू हो सकता है जिससे पूरा डाइजेशन बिगड़ सकता है। इससे ऐसिडिटी भी हो जाती है। आयुर्वेद के मुताबिक बिना पके खाने के साथ कभी भी पका हुआ खाना नहीं खाना चाहिए। क्योंकि फल कच्चे खाए जाते हैं, इसलिए इन दोनों को साथ नहीं खाना चाहिए। फल और सब्जियों को पचाने में अलग-अलग एनर्जी की जरूरत होती है, इसलिए इन्हें एक साथ खाना ठीक नहीं। फलों में जो प्राकृतिक मिठास और प्लेनर होता है वही सबसे ज्यादा पोषक होता है। लेकिन कैन्ड जूस में ऑर्टिफिशल स्वीटनर्स और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं। आयुर्वेद के मुताबिक जूस निकालकर रखना ठीक नहीं बल्कि इन्हें तुरंत पी लेना चाहिए। आयुर्वेद के मुताबिक फल खाने का बेस्ट टाइम सुबह का वक्त है। सिट्रस (खट्टे) फलों को छोड़कर कोई भी फल खाली पेट खाए जा सकते हैं। इनमें केला, नाशपाती, पीच वगैरह शामिल हैं। सेव खासतौर पर सुबह के वक्त खाना चाहिए क्योंकि इसमें पेक्टिन होता है जो कि आपकी आंत को हेल्दी रखता है। आयुर्वेद में हमेशा रेकमेंड किया जाता है कि खाने के थोड़ी देर पहले फल खाएं क्योंकि इनको पचाने में कम वक्त लगता है।

# अचला एकादशी

## व्रत कथा एवं पुण्यलाभ



युधिष्ठिर कहने लगे कि हे भगवन! ज्येष्ठ कृष्ण एकादशी का क्या नाम है तथा उसका माहात्म्य क्या है सो कृपा कर कहिए?

भगवान श्रीकृष्ण कहने लगे कि हे राजन! यह एकादशी 'अचला' तथा अपरा दो नामों से जानी जाती है। पुराणों के अनुसार ज्येष्ठ कृष्ण पक्ष की एकादशी अपरा एकादशी है, क्योंकि यह अपार धन देने वाली है। जो मनुष्य इस व्रत को करते हैं, वे संसार में प्रसिद्ध हो जाते हैं। इस दिन भगवान त्रिविक्रम की पूजा की जाती है। अपरा एकादशी के व्रत के प्रभाव से ब्रह्म हत्या, भूत योनि, दूसरे की निंदा आदि के सब पाप दूर हो जाते हैं। इस व्रत के करने से परस्त्री गमन, झूठी गवाही देना, झूठ बोलना, झूठे शास्त्र पढ़ना या बनाना, झूठा ज्योतिषी बनना तथा झूठा वैद्य बनना आदि सब पाप नष्ट हो जाते हैं।

जो क्षत्रिय युद्ध से भाग जाए वे नरकगामी होते हैं, परंतु अपरा एकादशी का व्रत करने से वे भी स्वर्ग को प्राप्त होते हैं। जो शिष्य गुरु से शिक्षा ग्रहण करते हैं फिर उनकी निंदा करते हैं वे अवश्य नरक में पड़ते हैं। मगर अपरा एकादशी का व्रत करने से वे भी इस

पाप से मुक्त हो जाते हैं। जो फल तीनों पुष्कर में कार्तिक पूर्णिमा को स्नान करने से या गंगा तट पर पितरों को पिंडदान करने से प्राप्त होता है, वही अपरा एकादशी का व्रत करने से प्राप्त होता है। मकर के सूर्य में प्रयागराज के स्नान से, शिवरात्रि का व्रत करने से, सिंह राशि के बृहस्पति में गोमती नदी के स्नान से, कुंभ में केदारनाथ के दर्शन या बद्रीनाथ के दर्शन, सूर्यग्रहण में कुरुक्षेत्र के स्नान से, स्वर्णदान करने से अथवा अर्द्ध प्रसूता गौदान से जो फल मिलता है, वही फल अपरा एकादशी के व्रत से मिलता है।

यह व्रत पापरूपी वृक्ष को काटने के लिए कुल्हाड़ी है। पापरूपी ईधन को जलाने के लिए अग्नि, पापरूपी अंधकार को मिटाने के लिए सूर्य के समान, मृगों को मारने के लिए सिंह के समान है। अतः मनुष्य को पापों से डरते हुए इस व्रत को अवश्य करना चाहिए। अपरा एकादशी का व्रत तथा भगवान का पूजन करने से मनुष्य सब पापों से छूटकर विष्णु लोक को जाता है।

इसकी प्रचलित कथा के अनुसार प्राचीन काल में महीध्वज नामक एक धर्मात्मा राजा था। उसका छोटा भाई वज्रध्वज बड़ा ही क्रूर, अधर्मी तथा अन्यायी था।

वह अपने बड़े भाई से द्वेष रखता था। उस पापी ने एक दिन रात्रि में अपने बड़े भाई की हत्या करके उसकी देह को एक जंगली पीपल के नीचे गाड़ दिया। इस अकाल मृत्यु से राजा प्रेतात्मा के रूप में उसी पीपल पर रहने लगा और अनेक उत्पात करने लगा। एक दिन अचानक धौम्य नामक ऋषि उधर से गुजरे। उन्होंने प्रेत को देखा और तपोबल से उसके अतीत को जान लिया। अपने तपोबल से प्रेत उत्पात का कारण समझा। ऋषि ने प्रसन्न होकर उस प्रेत को पीपल के पेड़ से उतारा तथा परलोक विद्या का उपदेश दिया।

दयालु ऋषि ने राजा की प्रेत योनि से मुक्ति के लिए स्वयं ही अपरा (अचला) एकादशी का व्रत किया और उसे अगति से छुड़ाने को उसका पुण्य प्रेत को अर्पित कर दिया। इस पुण्य के प्रभाव से राजा की प्रेत योनि से मुक्ति हो गई। वह ऋषि को धन्यवाद देता हुआ दिव्य देह धारण कर पुष्पक विमान में बैठकर स्वर्ग को चला गया।

हे राजन! यह अपरा एकादशी की कथा मैंने लोकहित के लिए कही है। इसे पढ़ने अथवा सुनने से मनुष्य सब पापों से छूट जाता है।

# माचिस की जलती तिल्ली से असंख्य अक्षों का जादुई सम्मोहन लिए है शीशमहल



**खू** बसूरत शीश महल का दरवाजा बंद कर जब गाइड माचिस की तिल्ली जलता है तो दीवारों पर जड़े रंग बिरंगे कांचों से झिलमिलाने वाले असंख्य अक्षों की आभा महल को रोशन कर सैलानियों को जादुई सम्मोहन की दुनिया में लेता है। सैलानियों के मुंह से बरबस निकल पड़ता है वन्दरफूल, अवेसम, मार्बल्स! नजारा इतना जादुई कि अपलक देखते रहें। आज हम आपको ऐसे ही महल के बारे में बताने जा रहे हैं जो आमेर किले की शान है। आप इस बार सर्दियों की छुट्टियों में किसी ऐतिहासिक स्थल देखने का कार्यक्रम बना रहे है तो अपने परिवार और मित्रों के साथ यहाँ जा सकते हैं। ताजमहल के बाद पर्यटकों की खास परसंद बन रहा यह महल भारत का आइकॉनिक टूरिज्म केंद्र है जिसे हर वर्ष करीब 65 लाख देश-विदेश के पर्यटक देखने आते हैं। इस ऐतिहासिक एवं प्राकृतिक साइट को यूनेस्को ने विश्व विरासत घोषित किया है

आइये! हमारे साथ- साथ आप भी कीजिये इन महलों की सैर। हम सूरजपोल अथवा चांदपोल से प्रवेश कर आमेर महल के जलेब चौक के अन्दर आते हैं, जहाँ सिंहपोल के निकट मानसिंह प्रथम द्वारा बंगाल से लाई गयी श्री शिलादेवी की प्रतिमा मंदिर में स्थापित है। यह मंदिर दर्शनार्थियों के लिये प्रातः 6 से 12 तथा सायं 4 से 8 बजे तक खुला रहता है। शिलादेवी के मंदिर के बांयी ओर दोहरी सुरक्षा प्रणाली युक्त विशाल सिंहपोल है। सिंहपोल के दाहिने भाग में बने हुए भित्ति चित्रों में

19वीं शताब्दी के मुगल प्रभाव को देखा जा सकता है।

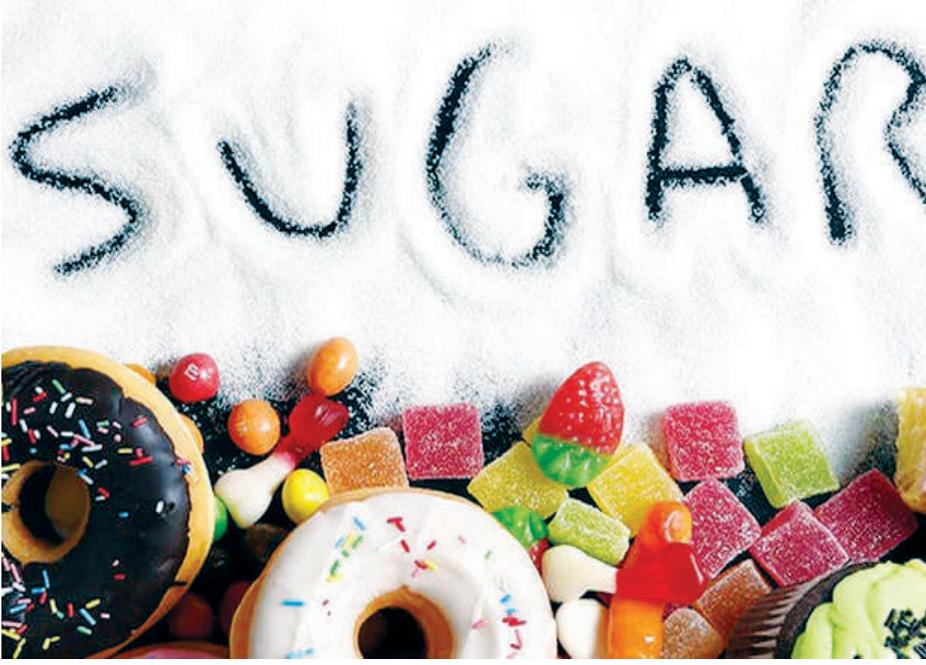
सिंह पोल के अन्दर से प्रवेश कर हम दीवाने आम परिसर में पहुँचते हैं। यहाँ राजा का आम दरबार होता था। यह इस्लामी व हिन्दू स्थापत्य कला के सम्मिश्रण का बेहतरीन नमूना है। ऊपर से समतल लेकिन अन्दर से अर्द्ध-गुम्बदाकर छत वाले दीवाने आम का निर्माण मिर्जा राजा जयसिंह प्रथम द्वारा (1622-1667 ई.) कराया गया था। दीवाने आम के पीछे भारतीय-ब्रिटिश स्थापत्य शैली का बना मजलिस विलास है। इसे सवाई रामसिंह ने (1835-1880 ई.) बनवाया था, जहाँ विभिन्न प्रकार के मनोरंजन के कार्यक्रम होते थे।

दीवाने आम की दक्षिणी दिशा में भव्य भित्ति चित्रों से सजा हुआ बड़ा दरवाजा गणेशपोल कहलाता है। गणेशपोल राजमहल के आवासीय भाग का मुख्य प्रवेश द्वार है। द्वार के बाहरी भाग में ललाट बिन्दु में अंकित गणेश और फारसी-मुगल शैली के सजात्मक चित्रों से द्वार की भित्तियाँ अलंकृत हैं। स्थापत्य एवं चित्रकला की दृष्टि से आमेर का गणेशपोल आज विश्व प्रसिद्ध प्रवेश द्वार है तथा राजस्थान की कलात्मक धरोहर भी। यह लगभग 50 फीट ऊंचा व 50 फीट चौड़ा है। इसका निर्माण मिर्जा राजा जयसिंह ने (1700-1743 ई.) करवाया। पहले यह द्वार बहुत सादगी लिए था परन्तु मिर्जा राजा जयसिंह द्वारा इसे भव्य एवं कलात्मक स्वरूप दिया गया। संगमरमर की सीढियों पर चढ़कर ही इस द्वार तक पहुँचा जा सकता है। इस द्वार पर

पाँच मेहराबें बनी हुई हैं। इन पाँचों मेहराबों के खण्डों में चारों ओर फूल-पत्तियों का चित्रण है। हरे रंग के आराइश पद्धति के इजारे बने हैं तथा इन पर चारों ओर पीली पट्टियाँ बनी हुई हैं। इस पोल का सम्पूर्ण बाहरी हिस्सा भित्ति चित्रों से सुसज्जित है। यह चित्र आलागिला (फ्रेस्को) पद्धति से बने हैं। द्वार के ऊपर चतुर्भुज गणेश चौकी पर पद्मासन मुद्रा में विराजमान है। गणेशपोल के बांयी ओर एक अन्य दीवार पर गणेश के साथ रिद्धि-सिद्धि का अंकन है।

गणेशपोल से प्रवेश कर अन्दर परिसर के मध्य में फव्वारों से युक्त मुगल शैली का परिचायक उद्यान नजर आता है। उद्यान के पूर्व में आमेर महल का सबसे सुन्दर और महत्वपूर्ण खण्ड जय मंदिर है, जिसे दीवाने खास व शीशमहल भी कहा जाता है। चूने और गज मिट्टी से बनी दीवारों और छतों पर जामिया कांच या शीशे के टुकड़ों से की गयी सजावट के कारण इसे शीशमहल कहा जाता है। सफेद पत्थर से बने इसके स्तम्भों और दीवारों पर भैसलाना के काले पत्थर की पट्टिकाओं तथा फूल पौधों तितलियों की बारीक विशिष्ट कलाकारी और एक ही आकृति में दो या दो से अधिक आकृतियों का समावेश शिल्पकला का अनूठा नमूना है। शीशमहल के दोनों ओर के बरामदों में भी रोशनदानों में धातु की जालियाँ काटकर बनाये हुए राधा-कृष्ण, कृष्ण-गोपिकाएं और पुष्प सजा में भी रंगीन कांच के छोटे टुकड़े लगाकर कलात्मक सजा की गयी है।

# मीठा छोड़ने से सिर्फ वजन ही नहीं होता कम, दिखते हैं यह बड़े बदलाव...



**ची**नी से केवल वजन ही नहीं बढ़ता, बल्कि इसके कारण अन्य कई लाइफस्टाइल डिसऑर्डर भी होते हैं, जिसके कारण अक्सर लोगों को चेहरे पर मुंहासों की समस्या का सामना करना पड़ता है। आज के समय में हर कोई अपनी फिगर को लेकर काफी कॉन्शियस रहता है। यही कारण है कि थोड़ा भी वजन बढ़ने पर लोग डाइटिंग करना शुरू कर देते हैं और इसमें सबसे पहले नंबर आता है मीठा छोड़ने का। अमूमन यह माना जाता है कि मीठा छोड़ने से वजन तेजी से घटता है। यह सच है लेकिन पूरी तरह नहीं। दरअसल, मीठा छोड़ने से आपके वजन पर तो असर पड़ता है ही, साथ ही इससे शरीर में अन्य भी कई बदलाव होते हैं।

## हेल्दी हार्ट

जब आप चीनी का सेवन करते हैं तो इससे आपके शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ता है, जो आपके तंत्रिका तंत्र को भी उत्तेजित करता है। ऐसे में आपका हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है। वहीं जब आप चीनी छोड़ते हैं तो एक सप्ताह में ही आपको अपना ब्लड प्रेशर स्थिर होता हुआ नजर आएगा। इतना ही नहीं, इससे आपका बैड कोलेस्ट्रॉल भी धीरे-धीरे कम होने लगेगा।

## स्किन में बदलाव

चीनी से केवल वजन ही नहीं बढ़ता, बल्कि इसके कारण अन्य कई लाइफस्टाइल डिसऑर्डर भी होते हैं, जिसके कारण अक्सर लोगों को चेहरे पर मुंहासों की समस्या का सामना करना पड़ता है। एक अध्ययन से भी यह बात सामने आई है कि जो महिलाएं सोडा व अन्य चीनी युक्त पेय पदार्थ को छोड़ देती हैं, उनकी स्किन काफी अच्छी होती है और उन्हें महंगी क्रीम व कंसीलर का प्रयोग करने की जरूरत नहीं पड़ती।

## मूड पर सकारात्मक प्रभाव

आपको शायद यह जानकर हैरानी हो लेकिन चीनी और आपके मूड का भी आपस में संबंध है। एक अध्ययन में यह पाया गया कि जो महिलाएं अपने आहार में आवश्यकता से अधिक मीठे का सेवन करती हैं, उन्हें बहुत अधिक मूड स्विंग्स होते हैं। ऐसे में अगर आप अपनी डाइट से मीठे की मात्रा को कम करती हैं तो इससे धीरे-धीरे आपके मूड पर सकारात्मक प्रभाव नजर आने लगता है।

## वजन कम होना



यह तो हम सभी जानते हैं कि मीठा छोड़ने से वजन धीरे-धीरे कम होने लगता है। दरअसल, जब आप चीनी छोड़ देते हैं तो ग्लूकोज की अनुपस्थिति के कारण, शरीर वसा से ऊर्जा के लिए कीटोन बनाना शुरू कर देता है। इसे फैट बर्निंग मोड कहा जाता है। शुरूआती एक सप्ताह में आपको परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

## टीबी को पहचानकर कुछ इस तरह करें इसका इलाज, यह हैं लक्षण



**टी**बी होने पर जांच के जरिए बीमारी का पता लगाया जा सकता है। इसके लिए लगातार तीन दिन तक कफ की जांच करवाई जाती है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कफ की जगह जाँच के लिए थूक न दिया जाए। वैसे तो आप किसी भी अस्पताल में यह जांच करवा सकते हैं। टीबी का नाम सुनते ही मन सिहर उठता है। यह एक बेहद गंभीर व जानलेवा बीमारी मानी गई है। यूं तो इस बीमारी का पूरी तरह से इलाज संभव है, लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आप समय रहते इसके लक्षणों को पहचानें और बीमारी होने की स्थिति में इलाज बीच में न छोड़ा जाए। अगर इसके इलाज के लापरवाही बरती जाती है तो व्यक्ति असमय की काल के गाल में समा जाता है।

## पहचानें बीमारी को

इस बीमारी को इसके लक्षणों के जरिए आसानी से पहचाना जा सकता है। कई बार इसके लक्षण नजर नहीं आते, लेकिन ऐसा बहुत कम स्थिति में होता है, अन्यथा आपको इसके एक या कई लक्षण नजर आ सकते हैं। टीबी की बीमारी होने पर लक्षण हैं-  
 ■ तीन सप्ताह या उससे अधिक समय तक खांसी होना।  
 ■ खांसी के साथ बलगम आना।  
 ■ कभी-कभी थूक से खून आना।  
 ■ वजन कम होना।  
 ■ भूख में कमी होना।  
 ■ सांस लेते हुए सीने में दर्द की शिकायत।  
 ■ शाम या रात के समय बुखार आना।

## करें इलाज

टीबी होने पर जांच के जरिए बीमारी का पता लगाया जा सकता है। इसके लिए लगातार तीन दिन तक कफ की जांच करवाई जाती है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कफ की जगह जाँच के लिए थूक न दिया जाए। वैसे तो आप किसी भी अस्पताल में यह जांच करवा सकते हैं। लेकिन दिल्ली में डॉट्स केन्द्रों को विभिन्न स्थानों पर स्थापित किया गया है, यहाँ पर आप क्षय रोगों की जाँच निःशुल्क रूप से करवा सकते हैं। इसके अलावा सरकारी अस्पतालों में भी टीबी का इलाज निःशुल्क होता है।

## इसका रखें ध्यान

टीबी की समस्या होने पर दवा का कोर्स पूरा करें। कोर्स को बीच में छोड़ने की गलती न करें। इससे दवा के प्रति रेजिस्टेंट पैदा हो सकता है और इससे बीमारी बढ़ने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। अगर आपको टीबी की बीमारी है तो हमेशा मास्क पहनकर ही निकलें।

# शुगर के मरीज गर्मियों में करें इन ड्रिंक्स, सब्जी और फलों का सेवन



गर्मियों में दिन लंबे होते हैं और तापमान और आर्द्रता के बढ़ने से ब्लड शुगर लेवल प्रभावित होता है। डायबिटीज के मरीजों को मीठा, तला-भुना, और ज्यादा कैलोरी वाली चीजें खाने से परहेज करना चाहिए। बिना स्टार्च वाली सब्जियाँ, हाई फाइबर वाली चीजें और तरल पदार्थों के सेवन से ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में मदद मिल सकती है। आज के समय में डायबिटीज की समस्या आम हो गयी है। आजकल बुजुर्ग ही नहीं, युवा वर्ग भी लोग भी इस समस्या से पीड़ित हैं। डायबिटीज में मरीज का ब्लड शुगर लेवल तेजी से बढ़ जाता है। खासतौर पर गर्मियों में दिन लंबे होते हैं और तापमान और आर्द्रता के बढ़ने से ब्लड शुगर लेवल प्रभावित होता है। डायबिटीज के मरीजों को अपने खानपान का ख़ास ख्याल रखना चाहिए। डायबिटीज के मरीजों को मीठा, तला-भुना, और ज्यादा कैलोरी वाली चीजें खाने से परहेज करना चाहिए। गर्मियों के मौसम में बिना स्टार्च वाली सब्जियाँ, हाई फाइबर वाली चीजें और तरल पदार्थों के सेवन से डायबिटीज के मरीजों को ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में मदद मिल सकती है।

## जामुन

डायबिटीज के मरीजों के लिए बेस्ट फ्रूट माना जाता है। जामुन के सेवन से ब्लड में शुगर के लेवल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। डॉक्टरों के मुताबिक जामुन के बीजों का पाउडर बनाकर खाने से डायबिटीज के मरीजों को फायदा होता है।

## अमरुद

अमरुद ना सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है बल्कि यह हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, फॉलेट, पोटेशियम जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। अमरुद का ग्लाइसेमिक इंडेक्स लो होता है जो ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने में मददगार होता

है। डॉक्टरों के मुताबिक डायबिटीज के मरीज अमरुद का सेवन कर सकते हैं।

## सेब

यह तो हम सब जानते हैं कि सेब हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। डॉक्टरों हर किसी को सेब खाने की सलाह देते हैं। डायबिटीज के मरीजों के लिए भी सेब बेहद फायदेमंद होता है। सेब में सॉल्युबल और इनसॉल्युबल फाइबर होत जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रण में रखने में मददगार होता है।

## कीवी

डायबिटीज के मरीजों के लिए कीवी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मददगार होते हैं। यह ब्लड शुगर या ग्लूकोज को एकदम से बढ़ने से रोकता है।

## संतरा

संतरा भी डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। संतरा में भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, फोलेट और पोटेशियम होता है जो डायबिटीज में राहत दिलाने का काम करता है।

## खीरा

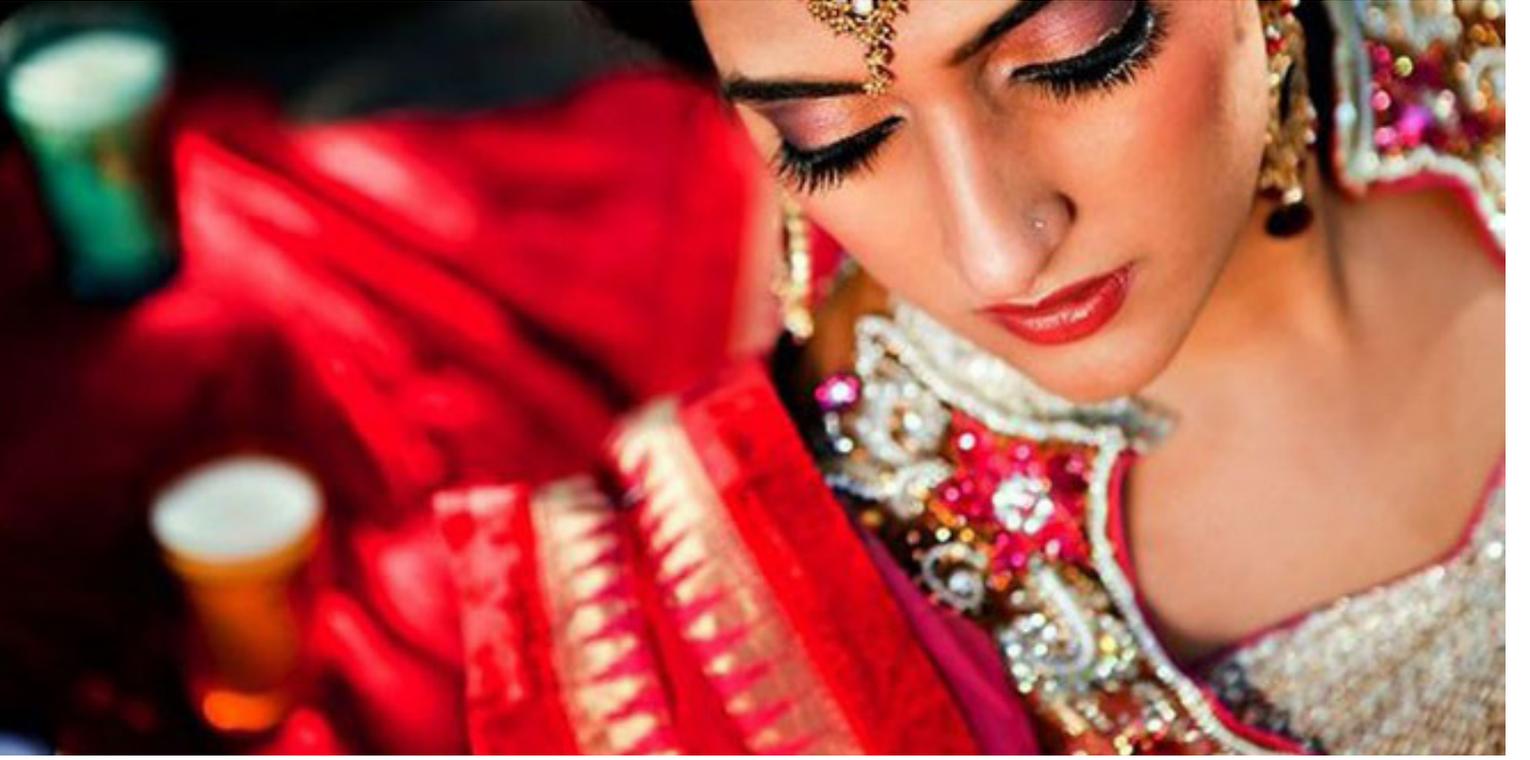
खीरा खाना डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खीरे में स्टार्च नहीं होता है जिसकी वजह से यह शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद मानी जाती है। खीरे में 90 प्रतिशत तक वजन पानी का होता है, इसे खाने से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है।

## आर्म फैट को कम करने के लिए करें यह एक्सरसाइज

टमी के अलावा आर्म से लटकता फैट भी अच्छा नहीं लगता है। इसलिए यह जरूरी है कि आप अपने वर्कआउट रूटीन में कुछ आर्म एक्सरसाइज को भी जगह दें, ताकि आपको टोन्ड आर्म्स मिल सकें। आर्म्स के लिए बाइसेप्स कर्ल्स एक बहुत अच्छी एक्सरसाइज मानी जाती है। जब भी बाँड़ी फैट की बात होती है, तो लोग सबसे पहले पेट की एक्सरसाइज करना शुरू कर देते हैं। यकीनन फैट सबसे ज्यादा टमी एरिया पर ही जमा होता है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि आप सिर्फ अपने टमी एरिया पर ही ध्यान दें। टमी के अलावा आर्म से लटकता फैट भी अच्छा नहीं लगता है। इसलिए यह जरूरी है कि आप अपने वर्कआउट रूटीन में कुछ आर्म एक्सरसाइज को भी जगह दें, ताकि आपको टोन्ड आर्म्स मिल सकें।

### बाइसेप्स कर्ल्स

- आर्म्स के लिए बाइसेप्स कर्ल्स एक बहुत अच्छी एक्सरसाइज मानी जाती है। इसे करने के लिए आप इन स्टेप्स को फॉलो करें।
- सबसे पहले जमीन पर खड़े हो जाएं और अपने दोनों हाथों में डम्बल लें।
- अब अपनी ऊपरी भुजाओं को स्थिर रखते हुए, अपने बाइसेप्स को कर्ल करते हुए वजन को अपने कंधे के स्तर पर लाने के लिए कर्ल करें।
- अपनी कोहनियों को हिलाए बिना वजन को जितना हो सके ऊपर लाएं।
- इस पोजीशन में 2-3 सेकेंड के लिए रुकें और फिर धीरे-धीरे वजन कम करें। ऐसा ही 10-15 बार दोहराएं।



# इन बातों का रखें खास ख्याल... शादी में दिखेंगी और भी अधिक खूबसूरत

**शा**दी के कुछ दिन पहले से नहाने के साबुन का इस्तेमाल करना छोड़ दें। इसकी जगह पर माइल्ड ब्यूटी फेस वॉश का प्रयोग करें। इससे आपकी त्वचा मुलायम और खूबसूरत हो सकती है। इससे रोजाना रात में अपना फेस वॉश जरूर करें। शादी में दूल्हा-दुल्हन को हर नजर निहारती है। ऐसे में दोनों का सुंदर दिखना भी जरूरी होता है। दोनों में दुल्हन पर लोगों की सबसे ज्यादा नजर रहती है कि वो कितनी सुंदर लग रही है या नहीं। इसलिए हर लड़की शादी में ऐसा मेकअप करना चाहती है जिससे सबकी नजरें उस पर ही टिकी रहे। इसके लिए वो शादी के कुछ दिन पहले से ही तैयारियां शुरू कर देती हैं। हालांकि, इस दौरान उनके लिए समस्या तब खड़ी हो जाती है जब उन्हें नैचुरल लुक के लिए किसी प्रोडक्ट का सहारा लेना पड़ता है।

## नहाने के साबुन को कर्हें बाय

शादी के कुछ दिन पहले से नहाने के साबुन का इस्तेमाल करना छोड़ दें। इसकी जगह पर माइल्ड ब्यूटी फेस वॉश का प्रयोग करें। इससे आपकी त्वचा मुलायम और खूबसूरत हो सकती है। इससे रोजाना रात में अपना फेस वॉश जरूर करें।

## शादी से 1 हफ्ते पहले आराम

शादी को लेकर घर में कई तरह के काम होते हैं और आप पर भी कई तरह की जिम्मेदारियां हो सकती हैं। जिससे आपकी खूबसूरती पर असर हो सकता है। ब्यूटी एक्सपर्ट्स कहते हैं कि आप शादी के दिन से 1 हफ्ते पहले से खुदको तनाव मुक्त करने के साथ अपने शरीर को आराम दें। रोजाना सुबह जूस और रात में दूध का सेवन करें। इसके अलावा ज्यादा से



ज्यादा पानी का सेवन करें। ऐसा करने से शरीर में पानी की कमी नहीं होगी। साथ ही त्वचा में नमी बनी रहेगी। इस दौरान वर्कआउट या योगा भी जरूर करें, इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने के साथ त्वचा में निखार आएगा।

## त्वचा पर लगाएं माइश्चराइजर

त्वचा विशेषज्ञों का कहना है कि माइश्चराइजर लगाने से त्वचा पर नमी बनी रहती है। इसलिए शादी के कुछ दिनों पहले से रोजाना रात में सोने से पहले अपनी त्वचा पर माइश्चराइजर जरूर लगाएं। माइश्चराइजर का चयन करने के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि उसमें एंटीऑक्सीडेंट काफी मात्रा में मौजूद हो। इसके अलावा उसमें विटामिन ए, बी3, सी, और ई के गुण मौजूद हो। इन गुणों वाले

माइश्चराइजर से आपकी त्वचा को काफी लाभ हो सकता है, ये त्वचा को पोषित करने का कार्य करते हैं।

## रासायनिक चीजों से दूरी

शादी से कुछ दिनों पहले खूबसूरत दिखने के लिए रासायनिक चीजों का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए, क्योंकि इनसे त्वचा को हानि हो सकती है। इसलिए शादी से पहले चेहरे पर घरेलू चीजों का इस्तेमाल करें, इससे आपको किसी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं होगा। इसके अलावा चेहरे पर निखार आ सकेगा। चेहरे पर निखार लाने के लिए आप मलाई, बेसन या दूध का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसलिए ब्यूटी एक्सपर्ट्स कहते हैं कि अगर आपके त्वचा पर दाग-धब्बे हैं तो आपको इसके लिए विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए।

# टैटू बनवाने का है शौक, तो आपको सीखना चाहिए उसका ख्याल रखना



**आ**ज के समय में हर किसी को टैटू बनवाना काफी पसंद होता है। चाहे लड़का हो या लड़की, हर कोई शरीर के विभिन्न अंगों पर टैटू बनवाते हैं। यकीनन यह देखने में काफी अच्छा लगता है। लेकिन अगर आप टैटू बनवा रही हैं तो यह बेहद जरूरी है कि आप टैटू बनवाने के बाद अपनी स्किन का भी सही तरह से ख्याल रखें। अन्यथा इससे इंफेक्शन होने, स्किन में सूजन होने जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

## चुनें सही टैटू आर्टिस्ट

टैटू बनवाने का सबसे पहला नियम है कि आप इसके लिए पहले कुछ होमवर्क करके जाएं। हमेशा एक सर्टिफाइड टैटू आर्टिस्ट से ही टैटू बनवाएं ताकि इस्तेमाल की जाने वाली सभी सामग्री इंफेक्शन फ्री हो। अगर आप किसी अच्छी जगह से टैटू बनवाती हैं तो इसमें आपका खर्चा भले ही थोड़ा अधिक आए लेकिन वह टैटू बनवाने के सभी रूल्स को फॉलो करते हैं, जिससे आपकी स्किन को किसी तरह का नुकसान पहुंचने की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है।

## सुनें आर्टिस्ट की

टैटू बनवाने के बाद उसे इंफेक्शन से बचाने के लिए उसके उपर बैण्डेज लगाई जाती है और उसे दो से चार घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ना जरूरी होता है। कुछ मामलों में कम से कम आठ घंटों के लिए उस बैण्डेज को लगाना



पड़ता है। कुछ आर्टिस्ट प्लास्टिक शीट रैप का भी इस्तेमाल करते हैं। इसलिए हमेशा अपने टैटू आर्टिस्ट की सुनें और उतने समय में ही अपने बैण्डेज को हटाएं। साथ ही बैण्डेज हटाने समय भी थोड़ी सावधानी बरतें। मसलन, जब आप बैण्डेज हटाएं तो पहले पानी की मदद से बैण्डेज को हल्का सा गीला करें ताकि वह स्किन पर चिपके नहीं और इस तरह वह आसानी से उतर जाता है।

## यूं करें क्लीन

बैण्डेज हटाने के बाद टैटू को क्लीन भी सावधानीपूर्वक करें। जैसे आप टैटू को हल्के गुनगुने पानी व माइल्ड साबुन की मदद से धोएं। इसके बाद इसे आराम से सुखाएं। हमेशा टैटू आर्टिस्ट के कहे अनुसार ही टैटू को क्लीन करें। कभी भी तेज प्रेशर के पानी या लूफा की मदद से टैटू को साफ न करें, इससे आपकी स्किन को नुकसान हो सकता है।

## एंटी-बैक्टीरियल क्रीम

टैटू बैण्डेज उतारने के बाद जरूरी है कि आप कम से कम तीन से छह दिन तक कोई न कोई एंटी-बैक्टीरियल क्रीम को अपने टैटू पर लगाएं। आप क्रीम की जानकारी टैटू आर्टिस्ट से ले सकती हैं। एक सप्ताह बाद आप रेग्युलर मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल अपनी स्किन पर कर सकती हैं, हालांकि थिक क्रीम आदि का इस्तेमाल करने से बचें।

# प्याज के ऐसे इस्तेमाल से अब तक अनजान होंगे आप...



**अ**गर आप एक्ने से निजात पाना चाहते हैं तो प्याज आपके काफी काम आ सकता है। इसके लिए आप प्याज, ओटमील व शहद को एक ब्लेंडर की मदद से पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर दस मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को वॉश कर लें। अगर कोई आपसे पूछे कि प्याज का आप किस तरह से इस्तेमाल करते हैं तो यकीनन आप कहेंगे कि सब्जी या सलाद के रूप में। हर किचन में बेहद आसानी से पाया जाने वाला प्याज रसोई से बाहर भी आपकी कई छोटी-बड़ी समस्याओं को हल करने में आपकी मदद कर सकता है। इसे काटने में भले ही आंसू निकले लेकिन वास्तव में यह बेहद ही फायदेमंद चीज है।

## दूर करें पेंट की स्मेल

अगर आपने अभी-अभी घर को पेंट कराया है तो यकीनन आपके घर से पेंट की स्मेल आ रही होगी। यह स्मेल कुछ लोगों को बिल्कुल भी अच्छी नहीं लगती। ऐसे में आप प्याज को बीच से काटें और कमरे के दोनों हिस्सों में अलग-अलग बर्तन में रखें। प्याज कमरे से पेंट की स्मेल को आसानी से अब्जाब कर लेगा।

## एक्ने को करें दूर

अगर आप एक्ने से निजात पाना चाहते हैं तो प्याज आपके काफी काम आ सकता है। इसके लिए आप प्याज, ओटमील व शहद को एक ब्लेंडर की मदद से पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर दस मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को वॉश कर लें। इसके अतिरिक्त

आप प्याज के रस में एग यॉक, ऑलिव ऑयल व खीरे का रस मिलाकर उसे एक्ने पर अप्लाई करें।

## हटाए जंग

अगर आप अपने चाकू व अन्य सामान से जंग को हटाना चाहते हैं तो भी प्याज का इस्तेमाल करना एक अच्छा विचार है। इसके लिए आप प्याज को जंग लगे चाकू पर तीन से चार बार इस्तेमाल करें। चाकू से जंग आसानी से हट जाएगी।

## बनाएं कीटनाशक

प्याज घर के साथ-साथ गार्डन के लिए भी उतना ही उपयोगी है। आप प्याज की मदद से अपने गार्डन के लिए प्राकृतिक कीटनाशक बना सकते हैं। इसके लिए आप एक ब्लेंडर में चार प्याज, लहसुन की दो कली, दो बड़े चम्मच लाल मिर्च और एक लीटर पानी डालकर पेस्ट तैयार करें। अब इस मिश्रण को एक तरफ रखें। इसके बाद सोप फ्लेक्स में करीबन 7.5 लीटर पानी डालकर उसे डायल्यूट करें। अब इन मिश्रण को आपस में अच्छी तरह मिक्स करें। पौधों के लिए आपका एनवायरनमेंट फ्रेंडली स्प्रे बनकर तैयार है।

## चमकाए सिल्वर बर्तन

अगर आप अपने सिल्वर के बर्तनों को फिर से चमकाना चाहते हैं तो प्याज को स्लाइस करके क्रश करें। अब एक बाउल में पानी व क्रश प्याज डालें। अब एक कपड़े को उस पानी में भिगोएं और उसकी मदद से बर्तनों को साफ करें। आपके बर्तन बेहद आसानी से साफ हो जाएंगे।

## होम्योपैथी इलाज... दवाई को लें सही तरह से

**हो**म्योपैथी दवाई लेते समय आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। कभी भी दवाई को हाथों में न लें, बल्कि उसे सीधे ही मुंह में लें। होम्योपैथिक गोलियां लेने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उन्हें जीभ के नीचे रखें या चूसें। कभी भी इन्हें पूरी तरह से न निगलें। होम्योपैथी का इलाज भले ही थोड़ा लम्बा चलता है, लेकिन यह जड़ से समस्या को दूर करता है। साथ ही इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता, इसलिए अधिकतर लोग होम्योपैथी इलाज को प्राथमिकता देते हैं। हालांकि इन दवाइयों को लेने व स्टोर करने का एक तरीका होता है। होम्योपैथी दवाइयों को तीन साल या उससे भी अधिक समय के लिए स्टोर किया जा सकता है। इनकी मेडिकल स्टैंथ खत्म नहीं होती, बस जरूरत होती है कि आप इन्हें सही तरह से लें और स्टोर करें।

ऐसे लें दवाई- होम्योपैथी दवाई लेते समय आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। कभी भी दवाई को हाथों में न लें, बल्कि उसे सीधे ही मुंह में लें। होम्योपैथिक गोलियां लेने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उन्हें जीभ के नीचे रखें या चूसें। कभी भी इन्हें पूरी तरह से न निगलें। जब आप दवाई लें तो उससे बीस मिनट या आधा घंटा पहले तक या बाद में कुछ भी खाने-पीने या ब्रश करने से बचें। इससे आपकी दवाई का असर काफी कम हो जाता है।

# मॉनसून में स्वस्थ रहना चाहते हैं तो इन चीजों से बनाएं दूरी...

बारिश के मौसम में हरी पत्तेदार सब्जियां खाने से बचें, क्योंकि नमी की वजह से इसमें कीटाणु और धूल, मिट्टी जम जाते हैं। खासतौर पर पालक, फूलगोभी, ब्रोकोली, पत्तागोभी आदि बरसात में न खाएं। अन्य सब्जियों को भी अच्छी तरह धोने के बाद इस्तेमाल करें। बारिश के मौसम में समोसे और पकोड़ों की खुशबू आपको दुकान की ओर खिंच ले जाती है, लेकिन इस मौसम में बाहर का तला-चटपटा खाना आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है। बरसात के मौसम में स्वस्थ बने रहना चाहते हैं तो कुछ खास चीजों से परहेज करने में ही भलाई है।



## हरी पत्तेदार सब्जियां

वैसे तो यह बहुत हेल्दी होती हैं, लेकिन बारिश के मौसम में हरी पत्तेदार सब्जियां खाने से बचें, क्योंकि नमी की वजह से इसमें कीटाणु और धूल, मिट्टी जम जाते हैं। खासतौर पर पालक, फूलगोभी, ब्रोकोली, पत्तागोभी आदि बरसात में न खाएं। अन्य सब्जियों को भी अच्छी तरह धोने के बाद इस्तेमाल करें।

## स्ट्रीट फूड

सड़क किनारे बनते पकोड़े और समोसे की खुशबू से यकीनन आपके मुंह में पानी आ जाता होगा, लेकिन इस मौसम में पकोड़े, समोसे, पानीपूरी, चाट आदि न खाएं तो ही बेहतर होगा, क्योंकि बरसात में ये सब खाने से पेट खराब होने का डर रहता है। साथ ही सड़क किनारे बिकने वाले जूस और कटे हुए फल भी न खाएं, क्योंकि इनमें बैक्टीरिया पनप जाते हैं जो आपकी सेहत बिगाड़ देंगे।

## सीफूड

सीफूड के शौकीनों को भी इस मौसम में थोड़ा अपने स्वाद पर काबू रखना होगा, क्योंकि बरसात में मछलियों प्रजनन का समय होता है। इसलिए इनके सेवन से बचना चाहिए यदि आपको

खाना ही है तो फिर इसे अच्छी तरह साफ करके और अच्छे से पकाकर खाएं।

## तला-भुना खाने से परहेज

मॉनसून में मौसम में बदलाव से पाचन शक्ति भी कमजोर पड़ जाती है, इसलिए इस मौसम में बहुत मसालेदार और ज्यादा तली-भुनी चीजें नहीं खानी चाहिए, इससे पेट खराब हो सकता है।

## कच्ची सब्जियां व सलाद

वैसे तो यह पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, लेकिन बरसात में कच्ची सब्जियां और सलाद खाने से परहेज करें, क्योंकि इससे इन्फेक्शन का खतरा रहता है जिससे कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं।

## ध्यान रखें

- इस मौसम में घर का बना हेल्दी फूड ही खाएं।
- सब्जियों को बनाने से पहले पानी से अच्छी तरह धो लें।
- सूप आदि पीने का मन हो तो घर पर ही बनाएं।
- पकोड़े खाने का मन हो तो घर पर ही प्याज, मूंग, चना आदि के पकोड़े बनाएं।

# छोटे-छोटे टिप्स फ्रिज को करें बेहतरीन तरीके से आर्गेनाइज



**फ्रिज** के लिए आपको मार्केट में अलग से स्टोरेज ट्रे मिल जाएंगी। इन्हें फ्रिज के अंदर शेल्फ में आसानी से लगाया जा सकता है। इसकी खासियत यह होती है कि इससे आपके फ्रिज की स्टोरेज क्षमता बढ़ती है क्योंकि आप फ्रिज के अंदर की शेल्फ के साथ-साथ स्टोरेज ट्रे में भी सामान रख सकते हैं। फ्रिज का इस्तेमाल हर घर में किया जाता है। यूं तो आप इसमें कई चीजों को स्टोर करती होंगी, लेकिन कई बार फ्रिज में से अजीब सी स्पेल आने लगती है या फिर इसमें रखी चीजें बेहद जल्द खराब होने लगती हैं और इसके पीछे कारण होता है फ्रिज में सामान को सही तरह से न रखना। अगर आप खाने को सही तरह से आर्गेनाइज करके फ्रिज में रखते हैं तो इससे न सिर्फ खाने की शेल्फ लाइफ बढ़ती है, बल्कि आपका फ्रिज भी साफ-सुथरा रहता है और इसकी क्लीनिंग के लिए आपको अलग से मेहनत नहीं करनी पड़ती।

## स्टोरेज ट्रे

इन्हें फ्रिज के अंदर शेल्फ में आसानी से लगाया जा सकता है। इसकी खासियत यह होती है कि इससे आपके फ्रिज की स्टोरेज क्षमता बढ़ती है क्योंकि आप फ्रिज के अंदर की शेल्फ के साथ-साथ स्टोरेज ट्रे में भी सामान रख सकते हैं। तो उसी साइड के फ्रिज में ज्यादा सामान आसानी से आ जाता है। क्यों है ना यह बढ़िया आईडिया।

## मैग्नेटिक बॉटल हैंगर

फ्रिज में हम सभी कई तरह की बोतले रखते हैं और अक्सर उनके टूटने का डर बना रहता है। इस तरह आप सारी बोतलों को फ्रिज में एक जगह आसानी से रख सकते हैं और इस तरह उन्हें रखना काफी आसान हो जाएगा।

## लेबल बॉक्स

अगर आप चाहते हैं कि जब भी आप फ्रिज खोलें तो आपको काफी अच्छा महसूस हो तो आप मार्केट में मिलने वाले लेबल बॉक्स या कंटेनर ले सकती हैं और उसमें अपना सामान रख सकती हैं। इस तरह किचन में रखी जाने वाली चीजों को आप काफी अच्छी तरह से आर्गेनाइज किया जा सकता है।

## साइड स्टोरेज रैक

अगर आप सोचते हैं कि आप सिर्फ फ्रिज के अंदर ही सामान स्टोर कर सकते हैं तो आप गलत है। फ्रिज को कई मल्टीपर्स तरीके से स्टोर किया जा सकता है। वहीं किचन में इस्तेमाल होने वाली अन्य चीजों को आप साइड स्टोरेज रैक में रख सकते हैं।

## जब घर में कुछ न हो तो बनाएं प्याज की यह स्वादिष्ट सब्जी



**प्याज** की सब्जी बनाने के लिए पहले गैस ऑन करके उस पर कड़ाही रखें। जब यह गर्म हो जाए तो आप इसमें सरसों का तेल डालकर अच्छी तरह गर्म करें। जब तेल पक जाए तो इसमें हरी मिर्च डालकर चटकने दें। अब इसमें प्याज डालें। कई बार ऐसा होता है कि घर पर कोई सब्जी नहीं होती और बाजार जाकर सब्जी खरीदकर लाने का मन नहीं करता। इस स्थिति में अक्सर लोग अचार या चाय के साथ रोटी बनाकर खाते हैं। इससे पेट भले ही भर जाए लेकिन वह स्वाद नहीं आता। अगर आप अपने खाने के साथ किसी तरह का समझौता नहीं करना चाहते तो प्याज की मदद से भी एक स्वादिष्ट सब्जी बना सकते हैं। प्याज हर वक्त घर में मौजूद होता ही है

# कान फिल्म फेस्टिवल ब्लैक शिमरी में दिखीं दीपिका पादुकोण...



**फ्र**ांस में चल रहा सिनेमा का सबसे बड़ा फिल्मी इवेंट कान फिल्म फेस्टिवल इन दिनों लगातार चर्चा में बना हुआ है। इस फेस्टिवल में शामिल हुए देश-दुनिया के सभी जाने-माने लोग हर दिन सुर्खियों में हैं। इन्हीं में से एक हैं बॉलीवुड की टॉप अभिनेत्रियों में से एक दीपिका पादुकोण, जो इस फेस्टिवल में इस साल बतौर जूरी शिरकत कर रही हैं। इस इवेंट के पहले दिन से ही एक्ट्रेस अपने अगल-अगल लुक को लेकर चर्चा में हैं। इसी क्रम में अब दीपिका का कान फिल्म फेस्टिवल से सोमवार का लुक भी सामने आ गया है।

हाल ही में सोशल मीडिया पर आई ये तस्वीरें सामने आते ही वायरल हो गए हैं। इन तस्वीरों में अभिनेत्री बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस का यह लुक हर किसी को पसंद आ रहा है। दीपिका ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर अपने इस मंडे लुक को शेयर किया है। सामने आई तस्वीरों में दीपिका काले रंग की चमकदार फ्लोर लैथ ड्रेस में बेहद गॉर्जियस लग रही हैं।

ब्लैक ड्रेस के साथ न्यूड मेकअप और स्मोकी आईज में

दीपिका बेहद हॉट लग रही हैं। साथ ही मेसी बन और मैचिंग ड्रेसिंग उनके इस लुक में चार चांद लगा रहे हैं। अभिनेत्री दीपिका पादुकोण शुरू से ही इस फेस्टिवल में अपने लुक को लेकर चर्चा में रही हैं। इस इवेंट में लिए गए एक्ट्रेस के लुक कई बार फैंस को काफी पसंद आए तो वहीं कई बार अभिनेत्री को अपने लुक के लिए ट्रोल भी होना पड़ा। गौरतलब है कि दीपिका पादुकोण साल 2017 से ही कान फिल्म फेस्टिवल में एक नियमित चेहरा रही हैं। लेकिन यह पहली बार है जब उन्हें इस फेस्टिवल की प्रतिष्ठित जूरी का हिस्सा बनने के लिए आमंत्रित किया गया है। यह जूरी पैनल यह घोषणा करेगी कि 10 दिन के इस महोत्सव के अंत में प्रतिष्ठित पाल्मे डी'ओर किसने जीता। 75वें कान फिल्म महोत्सव का समापन 28 मई को होगा। वर्कफ्रंट की बात करें तो दीपिका इस समय अपने कई फिल्मी प्रोजेक्ट में व्यस्त हैं। अभिनेत्री के इन प्रोजेक्ट्स में नाग अश्विन का प्रोजेक्ट के (K), शाहरुख खान-स्टार पठान, अमिताभ बच्चन के साथ द इंटेन की हिंदी रीमेक और त्रयंतिक रोशन के साथ एक्शन फाइटर शामिल हैं।

## सिंगर के बाद अब कॉमेडियन बने आयुष्मान



**बॉ**लीवुड एक्टर आयुष्मान खुराना की फिल्म अनेक जल्द ही बॉक्स ऑफिस पर दस्तक देने वाली है। इस फिल्म में वह अंडरकवर कॉप की भूमिका में नजर आने वाले हैं। फिल्म को हिट बनाने के लिए आयुष्मान कोई कसर नहीं छोड़ रहे। वह जमकर फिल्म का प्रमोशन कर रहे हैं। हाल ही में उन्हें कई जगहों पर अनेक का प्रचार करते देखा गया। इस बीच अब एक्टर ने स्टैंडअप कॉमेडी के जरिए अपनी फिल्म को लोगों तक पहुंचाने की कोशिश की है। आयुष्मान सोमवार को मशहूर स्टैंडअप कॉमेडियन हर्ष गुजराल के साथ स्टेज साझा कर लोगों को खूब हंसाते नजर आए। इस वीडियो को खुद आयुष्मान खुराना ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से शेयर किया है। वीडियो में आयुष्मान स्टिरियोटाइप्स पर अपना एक्ट पेश करते नजर आ रहे हैं। इस दौरान उनकी बातों से वहां मौजूद लोग अपनी हंसी नहीं रोक पाए। इस एक्ट में आयुष्मान समाज से जुड़ी चीजों पर अपने सेंस ऑफ ह्यूमर के जरिए बात करते नजर आए। इस दौरान वह अपनी जिंदगी से जुड़े किस्से भी लोगों से साझा करते दिखे। हर्ष गुजराल के साथ आयुष्मान की कॉमिक टाइमिंग लोगों को खूब पसंद आई।

# कंगना ने स्टार किड्स पर कसा तंज उबले हुए अंडे से की तुलना

**कं** गना रणौत को फिल्मों के अलावा उनके बेबाक बयानों के लिए जाना जाता है। अक्सर उनके बयानों की वजह से विवाद भी खड़ा हो जाता है। वह जल्द ही फिल्म धाकड़ में नजर आने वाली हैं। इस फिल्म की रिलीज डेट नजदीक आ गई है और इसी वजह से वह विभिन्न प्लेटफॉर्म पर इसका जमकर प्रमोशन कर रही हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान उन्होंने फिर हैरान कर देने वाला बयान दिया है। इंटरव्यू के दौरान उनसे जब पूछा गया कि दक्षिण की फिल्मों और उनकी रीमेक बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन क्यों कर रही हैं, जबकि हिंदी फिल्मों दर्शकों को खींचने में विफल रही हैं?

इस बारे में बात करते हुए एक्ट्रेस ने कहा कि साउथ फिल्ममेकर्स अपने दर्शकों

के साथ जुड़े होते हैं। यह जुड़ाव काफी मजबूत होता है। उन्होंने आगे कहा कि बॉलीवुड में स्टार किड्स पढ़ाई के लिए विदेश जाते हैं फिर वे अंग्रेजी में बात करने लगते हैं और हॉलीवुड फिल्मों ही देखते हैं। वह चाकू और कांटे से खाते हैं और उनका एक्सेंट भी अलग होता है। आगे बात करते हुए अभिनेत्री ने स्टारकिड्स को उबला हुआ अंडा तक बता दिया। इस बातचीत में उन्होंने बताया कि स्टारकिड्स का लुक तो बदल चुका है लेकिन वह अभी भी दर्शकों के साथ जुड़ नहीं सके हैं।

इस दौरान कंगना ने साफ किया कि उनका इरादा किसी को ट्रोल् करना नहीं है। बता दें कि रजनीश घई के निर्देशन में बनी धाकड़ 20 मई को रिलीज होने वाली है। फिल्म में कंगना के अलावा अर्जुन रामपाल मुख्य भूमिका में नजर आएंगे।

## मोनोक्रोम तस्वीरों में सारा अली का दिलकश अंदाज



**सा** रा अली खान अपनी अदाकारी के साथ-साथ खूबसूरती के लिए भी मशहूर हैं। वह अपना एक्टिविटाज को लेकर चर्चा में रहती हैं। सारा अक्सर अपनी तस्वीरों और वीडियो सोशल मीडिया पर अपलोड करती रहती हैं। कुछ दिनों पहले सारा कश्मीर वेंकेशन पर थीं। वहां से उन्होंने अपनी तस्वीरों सोशल मीडिया पर अपलोड की थीं। अब सारा अली खान ने फिर अपनी कुछ तस्वीरों सोशल मीडिया पर अपलोड की हैं।



मा. शिवराजसिंह चौहान  
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

मा. नरोत्तम मिश्रा  
गृह मंत्री, मध्यप्रदेश

मा. भूपेंद्र सिंह  
नगर विकास मंत्री, मध्यप्रदेश

## विलौआ नगरपरिषद समस्त विलौआ नगर वासियों से यह अपील करती है...

1. स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता का ध्यान रखे साथ ही कचड़ा नगर परिषद विलौआ की कचड़ा लेने आने वाली गाड़ी में डाले।
2. डेंगू बीमारी डेंगू मच्छरों के काटने से होती है इसलिए डेंगू विमारी से बचने के लिए, आस पास गंदगी ना फैलाये, और ना आस पास गंदे पानी को एकत्रित होने दे। क्योंकि मच्छरों पनपने का ऐसे स्थान बहुत उचित होते हैं।
3. कोरोना से बचने के लिए वैक्सीन अवश्य लगावाए जिन्होंने प्रथम डोज लगवा लिया है वो दूसरा डोज अवश्य लगवाये, जिनको प्रथम डोज नहीं लगा है वो अपने आधार कार्ड को लेकर अस्पताल और बैक्सीनेशन शिविर में जाकर रजिस्ट्रेशन कराए और तुरंत वैक्सीन लगवाये। जिससे आप भी सुरक्षित रहे साथ में माता पिता और परिवार को सुरक्षित रखे।
4. विलौआ नगर परिषद हमेशा आपकी सेवा में तत्पर्य है आप भी नगर परिषद का सहयोग करे जिससे विलौआ नगर परिषद का विकास हो सके।
5. पेड़ पौधों को अवश्य लगाए।
6. करों, नलों के विल का भुगतान अवश्य करे।

प्रशासक  
विलौआ

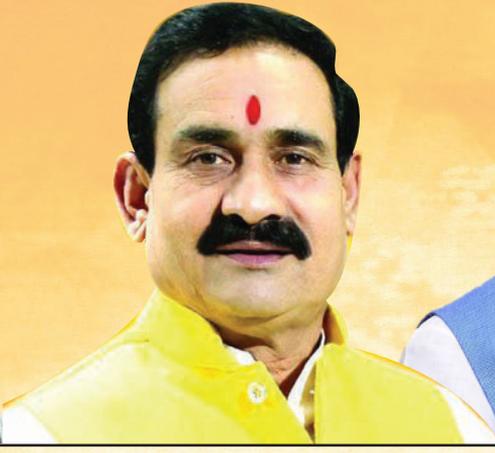


कौशलेंद्र विक्रम सिंह, कलेक्टर ग्वालियर

सीएमओ पीछोर  
नगर परिषद



मा. शिवराजसिंह चौहान  
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



मा. नरोत्तम मिश्रा  
गृह मंत्री, मध्यप्रदेश



मा. भूपेंद्र सिंह  
नगर विकास मंत्री, मध्यप्रदेश



प्रशासक  
बृज मोहन आर्य



कौशलेंद्र विक्रम सिंह  
कलेक्टर, ग्वालियर



पीयूष श्रीवास्तव  
सीएमओ नगर परिषद

## पीछोर नगर परिषद समस्त पिछोर नगर वासियों से यह अपील करती है...

1. स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता का ध्यान रखे साथ ही कचड़ा नगर परिषद की कचरा लेने आने वाली गाड़ी में डाले।

2. डेंगू बीमारी डेंगू मच्छरों के काटने से होती है इसलिए डेंगू विमारी से बचने के लिए , आस पास गदंगी ना फैलाये, और ना आस पास गंदे पानी को एकत्रित होने दे। क्योंकि मच्छरों पनपने का ऐसे स्थान बहुत उचित होते है ।

3. कोरोना से बचने के लिए वैक्सीन अवश्य लगावाए जिन्होंने प्रथम डोज लगावा लिया है वो दूसरा डोज अवश्य लगावाये, जिनको प्रथम डोज नहीं लगा है वो अपने

आधार कार्ड को लेकर अस्पताल और वैक्सीनेशन शिविर में जाकर रजिस्ट्रेशन कराए और तुरंत वैक्सीन लगावाये। जिससे आप भी सुरक्षित रहे साथ में माता पिता और परिवार को सुरक्षित रखे।

4. पिछोर नगर परिषद हमेशा आपकी सेवा में तत्पर है आप भी नगर परिषद का सहयोग करे जिससे पीछोर नगर परिषद का विकाश हो सके।

5. पेड़ पौधों को अवश्य लगाएं।

6. करों, नलों के विल का भुगतान अवश्य करें ।

7. कालिंदी उत्सव में आकर अपनी उपस्थिति दर्ज कराएं ।