पेज नं 4 ...महावीर जन्म कल्याणक महोत्सव में उमड़ाआस्था का जनसैलाब


# मालवा फर्स्ट

MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

Periodicity- Weekly

RNI NO. MPHIN38290 (TC)

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा ( पवन )

नीमच, बुधवार

24 अप्रैल 2024

वर्ष 02, अंक 04, - मूल्य 02 रूपए



E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866


Commodity: Gold 70,960 Silver 86,613 Crude Oil 6,967 Natural Gas 235,60 Aluminium 242,95 Copper 863,20

**खास खबर**

## धनेरियाकलां में यूथ चला बूथ सेल्फी पाईंट स्थापित

**धनेरियाकलां।** लोकसभा निर्वाचन 2024 स्वीप गतिविधियों अंतर्गत कलेक्टर एव जिला निर्वाचन अधिकारी दिनेश जैन, स्वीप नोडल अधिकारी एव सी.ई.ओ. जिला पंचायत गुरु प्रसाद के निर्देशन एवं म.प्र. जन अभियान परिषद के मार्गदर्शन में संस्था समर्पण फाउण्डेशन द्वारा ग्राम पंचायत धनेरियाकलां में शत प्रतिशत मतदान एवं महिला मतदाताओं के प्रतिशत में वृद्धि हेतु मतदान केन्द्र क्रं. 19 एवं 20 में यूथ चला बूथ सेल्फी पाईंट लगाया गया, जहां ग्राम वासियों ने सेल्फी लेकर आगामी चुनाव में मतदान करने का संकल्प लिया, बी.एल.ओं रेखा सूत्रकार एवं मंजूनाथ पंवार ने भी ग्राम के सभी मतदाताओं से वोट करने की अपील की।

## खतरनाक बावडी को बंद नही करवाने पर कलेक्टर ने पालराखेड़ा के सचिव को किया निलबिंत

**नीमच।** कलेक्टर दिनेश जैन एवं जिला पंचायत सीईओ गुरूप्रसाद ने सोमवार को ग्राम पालराखेड़ा के मतदान केन्द्रों का निरीक्षण कर, उपलब्ध सुविधाओं का जायजा लिया। इस दौरान कलेक्टर ने गॉव में मुख्य मार्ग से लगी खुली हुई, क्षतिग्रस्त बावडी पाये जाने पर बावडी का अवलोकन किया। पालराखेडा के सचिव द्वारा बावडी को ढंकवाने (सुरक्षित) करवाने संबंधी प्रमाण पत्र प्रस्तुत किया है,जबकि मौके पर बावडी खुली पाई गई। इस पर कलेक्टर ने पालराखेडा के सचिव को तत्काल प्रभाव से निलंबित करने के निर्देश जिला एवं जनपद सीईओ को दिए। जनपद सीईओं आकाश धार्वे एवं तहसीलदार यशपाल मुजाल्दा भी उपस्थित थे

# विभिन्न धार्मिक आयोजनों के साथ मनाया गया हनुमान जन्मोत्सव, प्रभात फेरी, छप्पन भोग, हवन सहित महा प्रसादी का हुआ आयोजन

**नीमच।** शहर सहित जिले भर में मंगलवार को हनुमान जन्मोत्सव बड़े ही हर्ष उल्लास एवं धूमधाम के साथ मनाया गया, इस दौरान शहर के प्रमुख हनुमान मंदिरों पर विभिन्न धार्मिक आयोजन जिसमें प्रभात फेरी चल समारोह हवन 56 भोग एवं महाप्रसादी का आयोजन किया गया। प्रतिवर्ष अनुसार इस वर्ष भी शहर के हनुमान मंदिरों पर मंदिर समितियां के तत्वाधान में हनुमान जन्मोत्सव के आयोजन किये गए। शहर के प्रसिद्ध उपनगर बघाना स्थित श्री बालाजी धाम मंदिर पर 78 वा श्री हनुमान जन्मोत्सव बड़े ही धूमधाम और हर्ष उल्लास के साथ मनाया गया है इसी कड़ी में यहां दो दिवसीय आयोजन किए गए जिसमें सोमवार सुबह मंदिर में बालाजी महाराज का अलौकिक श्रृंगार कर ढोल ढमाकों के साथ ध्वजारोहण किया गया तत्पश्चात मंत्र उच्चारण के साथ भट्टी पूजन किया गया मंदिर पर दोपहर में महिलाओं द्वारा भजन कीर्तन सुंदरकांड का आयोजन भी किया गया और सोमवार रात्रि मंदिर पर लकी ड्रा भी खोला गया। मंगलवार को हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष में सुबह 6.00 बजे जन्म आरती प्रातः 10.00 बजे मनोकामना पूर्ति यज्ञ एवं 11.00 बजे से दोपहर 3.00 बजे तक भंडारा प्रसादी का आयोजन किया गया।इसी प्रकार वालटोली बालाजी मंदिर पर भी दो दिवसीय आयोजन किए गए जिसमें सोमवार देर शाम ग्वालटोली मार्ग स्थित श्री विराट वीराय मारुति नंदन बालाजी मंदिर पर धार्मिक आयोजन के साथ ही चल समारोह निकाला गया मंदिर समिति के अध्यक्ष गोविंद सफा उपाध्यक्ष सोहन थम्बार,सचिव मनोज प्रजापति ने संयुक्त रूप से जानकारी देते हुए बताया कि मंदिर समिति द्वारा भक्तिगणों के सहयोग से 18 वा श्री हनुमान जन्मोत्सव मनाया जा रहा है ग्वालटोली हाईवे रोड स्थित दक्षिण मुखी एवं चमत्कारी श्री विराट वीराय मारुति नंदन बालाजी मंदिर पर हनुमान जन्मोत्सव को लेकर प्रात 5.30 बजे राम धुन प्रभात फेरी निकाली गई 9.00 बजे से मंदिर पर हवन महायज्ञ एवं दोपहर 12.00 से 3.00 तक विशाल भंडारे का आयोजन किया गया इस दौरान संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन भी स्थानीय कलाकारों द्वारा किया गया। रात्रि 8.30 बजे महाआरती 56 भोग एवं प्रसाद वितरण किया गया।इसी प्रकार श्री मंशापूर्ण दरबार जूना सत्यनारायण मंदिर जयसिंहपुरा रोड पर प्रतिवर्ष अनुसार इस वर्ष भी ब्रह्मलीन संत श्री सीताराम दास जी महाराज के सानिध्य में हनुमान जन्मोत्सव बड़े ही हर्षोल्लास और धूमधाम के साथ मनाया गया जिसमें 22 अप्रैल सोमवार सुबह 9.00 बजे से अखंड रामायण पाठ प्रारंभ किया गया व 23 अप्रैल मंगलवार को अखंड रामायण पाठ समापन 56 भोग,एवं हवन 11:00 बजे हवन की पूर्णाहुति पश्चात विशाल भंडारा प्रारंभ हुवा जो देर शाम तक चला,जिसके बाद सायं 7.00 बजे 108 दीपक से महाआरती की गई। इसी प्रकार पंचमुखी बालाजी मंदिर नगर पालिका कर्मचारी कॉलोनी महाराणा बंगले पर हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष में 23 अप्रैल मंगलवार को प्रातः 11.00 बजे प्रभु इच्छा तक भंडारा प्रसादी का आयोजन किया गया समिति के प्रमुख ने बताया कि मंदिर में दक्षिण मुखी पंचमुखी चमत्कारी प्रतिमा विराजित है जहां दर्शन मात्र से ही भक्तों के सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती है हनुमान जन्मोत्सव मंदिर पर भव्य दरबार सजाया गया है वहीं जिला मुख्यालय के समीप शहर के प्रमुख चमत्कारी श्री जमुनिया बालाजी मंदिर रावण मंडी नीमच सिटी पर मंगलवार को हनुमान जन्मोत्सव धूमधाम के साथ मनाया गया इस मौके पर मंदिर विकास समिति के तत्वाधान में विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान आयोजित हुई जिसमें सुबह 6.00 बजे आरती उसके बाद दिनभर पूजा अर्चना का दौर चलता रहा शाम 5.30 बजे से भव्य भंडारे का आयोजन यहां किया गया । इसी प्रकार श्री वीर खेड़ापति बालाजी मंदिर पर आज मंगलवार को हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर प्रात 6.30 बजे से जन्मोत्सव आरती दोपहर 12.00 बजे से विशाल भंडारा प्रसादी का आयोजन एवं शाम 7.00 बजे महा आरती व प्रसाद वितरण किया गया। रात्रि में आकर्षक लाइट डेकोरेशन के साथ बाबा का शाही श्रृंगार किया गया।

इसी प्रकार शहर के तिलक मार्ग स्थित प्राचीन श्री श्याम मंदिर में विराजित श्री बावड़ी वाले बालाजी मंदिर पर आज भगवान हनुमान जी का जन्मोत्सव धूमधाम के साथ मनाया गया है कार्यक्रम की शुरुआत सुबह 7.30 बालाजी का शाही अभिषेक किया गया, मंदिर के बाहर श्री श्याम चौक पर प्रातः 11.00 बजे से भंडारा प्रसादी का आयोजन किया गया जो दोपहर 3.00 बजे तक चला । शाम को बावड़ी वाले बालाजी मंदिर पर बालाजी का शाही श्रृंगार कर 7.00 बजे महाआरती की गई तत्पश्चात बालाजी महाराज को छप्पन भोग का नैवेद्य अर्पित किया गया। रात्रि 8.00 बजे से संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन भी यहां किया गया।

# हनुमान जयंती के अवसर पर प्रसिद्ध समाजसेवी अरुल अशोक अरोरा ने सजाया हनुमान दरबार

**नीमच।** मंगलवार को शहर सहित आंचल में हनुमान जन्मोत्सव बड़ेही हर्ष उल्लास एवं धूमधाम के साथ मनाया गया।

इसी कड़ी में प्रसिद्ध समाजसेवी अरुल अशोक अरोरा द्वारा भी जैन भवन मार्ग पर बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया गया

इस दौरान दोपहर 12.00 बजे महा आरती की गई जिसके बाद स्थानीय कलाकारों द्वारा मीठे मीठे भजनों के प्रस्तुतियां दी गई और दिनभर प्रसाद वितरण का दौर भी यहां चला रहा।

बता दे की प्रसिद्ध समाजसेवी अरुल अशोक अरोरा द्वारा अयोध्या में राम प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव भी बड़े ही धूमधाम के साथ मनाया गया था और मालवा की वैष्णो देवी महामाया भादवा माता में भी मंदिर जीर्णोद्धार का कार्य समाजसेवी अरुल अशोक अरोरा के सानिध्य में चल रहा है।

# संसदीय क्षेत्र में सोलर प्लांट, शिक्षा, स्वास्थ्य के साथ हर क्षेत्र में विकास हुआ है

**सांसद सुधीर गुप्ता ने संसदीय क्षेत्र के जावद विधानसभा में किया जनसंपर्क**

**मंदसौर।** दस वर्षो में प्रधानमंत्री नरेन्द मोदी जी के नेतृत्व में मंदसौर-नीमच संसदीय क्षेत्र में हर क्षेत्र में विकास हुआ है। चाहे वह जावद विधानसभा के ग्राम सुठोली रामनगर व सिंगोली तहसील के ग्राम बडी कवई में सोलर प्लांट स्थापित होना। शिक्षा व्यवस्था सुदृढ करने के लिए नवीन स्वीकृत स्कूल भवनों का निर्माण होना, भाजपा सरकार मे ही हो रहा है। प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत कच्चे मकान अब पक्के बनने से हर गरीब वर्ग खुश है। इतना ही नहीं आयुष्मान योजना के तहत इलाज, सूदुर ग्राम सडक योजना के हर गांव में सडक निर्माण होने से ग्रामीणों का मार्ग और सुगम हो गया है। यह बात सांसद सुधीर गुप्ता ने जावद विधानसभा के ग्रामों में जनसंपर्क के दौरान कही।

सोमवार को मंदसौर संसदीय क्षेत्र की जावद विधानसभा के रतनगढ़ मण्डल में निलिया, कुण्डला, जनकपुर, माण्डा, दडौलीं, रामनगर, भगवानपुरा, बधावा, चावण्डीया, जाट, दोलतपुरा, देहपुर, आलोरी, कांकरीया तलाई में संगठनात्मक कार्य एंव प्रचार अभियान में भाग लिया। जनसंपर्क के दौरान सांसद सुधीर गुप्ता ने कहा कि बुनियादी संसाधनों का समग्र विकास भाजपा सरकार कर रही है। जिससे क्षेत्र के लोगों को आवागमन करने में आसानी हुई है। वहीं कृषि के क्षेत्र में किसान समृद्ध हो रहा है। हर खेत तक स्टाप डेम और सिंचाई परियोजना से पानी पहुंच रहा है। कई हेक्टेयर भूमि अब सिंचित हो रही है। अन्नदाताओं की आय दुगुनी करने में पीएम सम्मान निधी भी महत्वपूर्ण है। मोदी जी नेतृत्व में संसदीय क्षेत्र में हर क्षेत्र में विकास हुआ है। संसदीय क्षेत्र में स्वास्थ्य, शिक्षा, रेलवे सडक, कृषि,जल प्रदाय योजना, उर्जा के क्षेत्र में एक नया किर्तिमान स्थापित हुआ है।

विधायक ओमप्रकाश सकलेचा ने कहा कि देश के साथ-साथ विधानसभा में कई कार्य हुए है। बड़े-बड़े उद्योग स्थापित हो रहे है। आवास योजना से लेकर नल जल योजना का महिलाएं लाभावितं हुई है। उन्होने कहा कि सांसद गुप्ता ने क्षेत्र के विकास में लगातार कार्य किया है। आने वाले समय में केन्द्र में मोदी सरकार, प्रदेश में मोहन सरकार और क्षेत्र में भी भाजपा की सरकार बने तो विकास की रफतार तिगुनी होगी।

जिलाध्यक्ष पवन पाटीदार ने कहा कि सांसद सुधीर गुप्ता ने क्षेत्र में विकास के कई आयाग गढे है। हम सभी सौभाग्यशाली है कि मोदी सरकार और सुधीर गुप्ता हमारे सांसद है। हर वर्ग, हर क्षेत्रवासी को सरकार की योजनाओं का लाभ हो रहा है। रेलवे, सड़क, उद्योग, सहित ग्रामों के विकास में काई कसर नही छोड़ी।

जिला पंचायत सदस्य प्रतिनिधि मांगीलाल भील ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी जी के नेत्रत्व में सांसद सुधीर गुप्ता के प्रयासों से क्षेत्र में कई विकास कार्य हुए है। प्रधानमंत्री आवास योजना,रेलवे शिक्षा सहित अन्य क्षेत्रों में गुप्ता जी ने हर क्षेत्र में काम किया है। किसानों के खेतो तक सिंचाई परियोजना के माध्यम से पानी पहुंच गया है।

# सट्टे पर लंबे समय के बाद लगातार हो रही कार्यवाही, इस आईपीएल में अब तक 2 दर्जन से ज्यादा सटोरिए पकड़ाए

**नए एसपी की कार्यवाही से इधर उधर छुपते फिर रहे सटोरिए, अभी भी बड़े खाईवाल पकड़ से दूर**

**नीमच( पवन शर्मा )। जिले में इन दिनों नए पुलिस अधीक्षक अंकित जायसवाल के आने के बाद से लगातार क्रिकेट सट्टे के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही से लगभग 2 दर्जन से ज्यादा सटोरियों को पकड़ने में पुलिस को सफलता हाथ लगी है। लेकिन वही शहर के बड़े सटोरियों तक पुलिस का हाथ नही पहुंचा है।**

**पुलिस की कार्यवाही में आईपीएल मैचों में ऑनलाइन क्रिकेट सट्टा लगाते दो दर्जन से ज्यादा लोगों को रंगे हाथों पकड़ा। बड़ी मात्रा में लैपटॉप, मोबाइल सहित नगदी भी जब्त की। पूर्व एसपी रुडोल्फ अलवारिस के जाने के बाद वर्तमान एसपी अंकित जायसवाल के आने के बाद ऐसी प्रभावी कार्यवाही देखी गई। हालांकि शहर में अभी भी बड़े सटोरियों पर कार्यवाही नही हो पाई है। बड़े सटोरियों का खेल आज भी बद्दस्तूर जारी है। हाइवे पर चलती कार में, दोस्तों के फ्लैट में और होटलों में कमरे बुक करवा कर ऑनलाइन साइट्स के माध्यम से हर आईपीएल मैच में लाखों रुपये के दाव लगाए जा रहे है। सूत्रों की माने तो इस पूरे आईपीएल सीरीज़ में अकेले नीमच के सटोरियों ने 50 से 60 खोके का व्यापार हो चुका है।**

आईपीएल क्रिकेट पर ऑनलाईन सट्टा लगाते 09 आरोपी गिरफ्तार, गिरफ्तार आरोपियों से 02 लेपटॉप, 28 एन्ड्राईड मोबाईल, 07 एटीएम, 08 चैकबुक, 02 बैंक पासबुक, 02 पेनड्राईव, 01 कार सहित लगभग 05 करोड़ का क्रिकेट हिसाब जप्त

पुलिस अधीक्षक श्री अंकित जायसवाल द्वारा अपराध समीक्षा बैठक के दौरान जिलें के समस्त थाना प्रभारियों को सट्टा, जुआं एवं आईपीएल के दौरान लगने वाले क्रिकेट सट्टे पर सख्ती से अंकुष लगाने संबंधी निर्देष दिये गये है।

पुलिस अधीक्षक श्री अंकित जायसवाल के निर्देषन, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री नवल सिंह सिसोदिया, नगर पुलिस अधीक्षक श्री अभिषेक रंजन के मार्गदर्शन तथा थाना प्रभारी बघाना निरीक्षक विजय सागरिया के नेतृत्व में गठित विशेष टीम द्वारा मुखबिर सूचना पर दिनांक 21.04.2024 की रात्रि में धनेरिया रोड़ बघाना के पास से ग्रांड आई 10 कार से क्रिकेट बुकी सन्नी कपुर, विजय तिवारी एवं राजेश अहिर को ऑनलाईन वेबसाईट लोटस 365 के माध्यम से ऑनलाईन सट्टा करते हुए पकड़ा गया, जिनसे पुछताछ पर अपने साथियों निलेश रैगर, विकास नागोरी, मनोज समदानी, कपिल सोनी, भावेश वासु एवं मनीष जैन उर्फ मनीष पुस्तक के साथ मिलकर ऑनलाईन क्रिकेट सट्टा संचालित करना बताया तथा यह भी बताया गया कि फर्जी तरिके से सिम प्राप्त कर अलग अलग शहरों से लोगो से फर्जी बैंक अकाउन्ट गलत तरिके से लेकर लोटस् 365 वेबसाईट के माध्यम से कस्टमर को डाटा देते एवं फर्जी सिमो से गलत नाम बताकर वेबसाईट पर खेलो पर दांव लगाकर अवैध लाभ अर्जित करते है। आरोपियो द्वारा बताये अनुसार तिरूपति नगर मनासा रोड़ नीमच सिटी एवं अन्य स्थानों से निलेश रैगर, विकास नागोरी, मनोज समदानी, कपिल सोनी, भावेश वासु एवं मनीष जैन उर्फ मनीष पुस्तक को गिरफ्तार किया जाकर इनके कब्जें से मोबाईल फोन, लेपटॉप, एटीएम, चेकबुक, बैंक पासबुक एवं पेनड्राईव जप्त की गई।

आरोपियों से पूछताछ पर संज्ञान में आया कि उक्त आरोपीगण अलग अलग स्थानों पर लगभग 03 वर्षो से उक्त प्रकार का ऑनलाईन सट्टा संचालित कर रहे थें, जिसमें ऑनलाईन वेबसाईट लोट्स 365 के माध्यम से अवैध सट्टा संचालित करना व फर्जी तरिके से सिमें प्राप्त करके अलग अलग शहरों के लोगो से फर्जी बैंक अकाउन्ट गलत तरिके से प्राप्त करना एवं लोट्स 365 वेबसाईट के माध्यम से ग्राहकों को डाटा देना व अलग अलग फर्जी सिमो से अपने गलत नाम बताकर ऑनलाईन वेबसाईट पर अलग अलग खेलों पर दांव लगाकर 2 से 3 गुना लाभ देने का लालच देकर सट्टा लगाने के लिये प्रलोभित करते थें। आरोपियों द्वारा 10 नये नामों का खुलासा किया गया है जो आरोपियों से जुड़े होकर उक्त अवैध गतिविधयों में संलिप्त है। जिन्हे चिन्हित किया गया है, शीघ्र गिरफ्तारी की जावेंगी ।

उक्त प्रकरण में पुलिस थाना बघाना पर अपराध क्रमांक 121/24 धारा 419, 420 भादवि एवं 3/4, 4-क पब्लिक गेम्बलिंग एक्ट के तहत पंजीबद्व कर प्रकरण में विवेचना में लिया गया। गिरफ्तार आरोपियों से पूछताछ जारी है।

**गिरफ्तार आरोपी-**

1. सन्नी कपुर पिता बेनियन कपुर उम्र 28 वर्ष निवासी द्वारिकापुरी बघाना
2. राजेश पिता वरदीचंद अहिर उम्र 35 वर्ष निवासी स्कीम न. 36 नीमच
3. निलेश पिता भेरूलाल रैगर उम्र 22 वर्ष निवासी तिरूपति नगर मनासा रोड़ नीमच सिटी
4. विकास पिता संतोष कुमार नागोरी उम्र 46 वर्ष निवासी छोटीसादड़ी राजस्थान
5. मनोज पिता बाबुलाल समदानी महेश्वरी उम्र 29 वर्ष निवासी इदगाह चैराहा निम्बाहेड़ा राजस्थान
6. कपिल पिता नंदकिशोर सोनी उम्र 23 वर्ष निवासी सिंधी कालोनी निम्बाहेड़ा राजस्थान
7. भावेश पिता ओमप्रकाश वासु उम्र 23 वर्ष निवासी जे.के. कालोनी निम्बाहेड़ा राजस्थान
8. विजय पिता देवीदीन तिवारी उम्र 28 वर्ष निवासी इन्द्रानगर नीमच सिटी
9. मनीष जैन उर्फ मनीष पुस्तक पिता रमेशचन्द्र जैन उम्र 45 वर्ष निवासी पुस्तक बाजार नीमच

**जप्त मशरुका** - 02 लेपटॉप, 28 एन्ड्राईड मोबाईल, 07 एटीएम, 08 चेकबुक, 02 बैंक पासबुक, 02 पेनड्राईव, 01 ग्रांड आईटेन कार, आदि सट्टा उपकरण एवं 05 करोड़ का आईपीएल क्रिकेट सट्टा हिसाब।

**सराहनीय कार्य** - उक्त कार्य में थाना प्रभारी बघाना श्री विजय सागरिया, उनि शंभुसिंह चुण्ड़ावत, प्रआर. प्रदीप शिन्दें, प्रआर. ज्ञानचंद यादव, प्रआर सतेन्द्र सिंह, प्रआर. आदित्य गौड़, आर. लखन प्रताप सिंह, आर. कुलदीप सिंह, आर. विश्वेन्द्र सिंह, मआर. लता अहिर की सराहनीय भूमिका रही।

# मतदाता जागरूकता नारों के साथ गुंजा जाजू कन्या महाविद्यालय,भारत के नक्शे की बनाई मानव श्रंखला

**नीमच।** श्री सीताराम जाजू शासकीय कन्या महाविद्यालय की एनएसएस एवं एनसीसी इकाई की छात्राओं ने मतदाता जागरूकता अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय मे भारत के नक्शे की मानव श्रृंखला बनाकर मतदान करने अपील की कार्यक्रम के अंतर्गत छात्राओं ने मतदाता जागरूकता नारे लगाने के साथ मतदाता जागरूकता सेल्फी प्वाइंट पर फोटो लेकर मतदान अवश्य करने का संदेश दिया। महाविद्यालय में मतदाता जागरूकता रंगोली राष्ट्रीय सेवा योजना की स्वयंसेविकाओं द्वारा बनाई गई थी महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ एन के डबकरा ने आगामी लोकसभा चुनाव के दौरान युवा मतदाताओं को वोट डालने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने अपने उद्बोधन में नीमच क्षेत्र के शत प्रतिशत मतदान के लिए युवाओं को जागरूक किया।

कार्यक्रम एनसीसी ए एन ओ अधिकारी डॉ मीना हरित एवं एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ प्रियंका ढलवानी के निर्देशन में आयोजित किया गया। उक्त कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक डॉ बीना चौधरी, प्रोफेसर विजया वधवा, डॉ रश्मि हरित,प्रोफेसर पी सी राकां सहित महाविद्यालयीन परिवार एवं बड़ी संख्या में छात्राएं उपस्थिति रही।

# बावड़ी वाले बालाजी मंदिर पर भव्य हनुमान जन्मोत्सव आज

**नीमच।** हनुमान जयंती पर 23 अप्रैल मंगलवार को श्री बावड़ी वाले बालाजी प्राचीन श्री श्याम मंदिर तिलक मार्ग पर भव्य हनुमान जन्मोत्सव मनाया जायेगा। मंदिर के पुजारी पंडित गोपालकृष्ण शर्मा ने बताया कि बालाजी महाराज के जन्मोत्सव पर पूरे मंदिर को आकर्षक फूलों से सजाया गया है। मंगलवार को हनुमान जयंती होने से इसका धार्मिक महत्व कई गुना अधिक है। हनुमान जयंती पर मंगलवार प्रातः 7 बजे भगवान बालाजी महाराज का अभिषेक होगा। प्रातः 11 बजे से दोपहर तीन बजे तक भंडारा एवम प्रसादी का आयोजन होगा। सांयकाल संध्या आरती के समय शाम 7 बजे शाही श्रृंगार आरती एवम छप्पन भोग तथा रात्रि 9 बजे संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन होगा। समस्त बालाजी भक्तों ने धर्मप्रेमी जनता से बालाजी महाराज के जन्मोत्सव पर आयोजित कार्यक्रमों में सम्मिलित होकर धर्म लाभ लेने का आग्रह किया है।

Email: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 8770664886

# लखनऊ के इकाना स्टेडियम पर लग रहे थे MS Dhoni के नारे..., थाला ने दर्शकों की तरफ किया ऐसा इशारा कि वायरल हो गया

**एमएस धोनी की शुक्रवार को इकाना स्टेडियम में फैन फॉलोइंग देखते ही बन रही थी। एमएस धोनी का एक वीडियो वायरल हो रहा है जिसमें वो फील्डिंग पर जाने से पहले डगआउट के बाहर खड़े दिखे। तब फैंस ने उनके नाम के नारे लगाए और थाला ने दर्शकों को दिल जीत लेने वाला रिएक्शन दिया। एमएस धोनी ने लखनऊ में नाबाद 28 रन की तूफानी पारी खेली।**

**नई दिल्ली।** चेन्नई सुपरकिंग्स के पूर्व कप्तान एमएस धोनी की फैन फॉलोइंग को बयां करने की कोई जरुरत नहीं है। धोनी जहां भी जाते हैं, दर्शक उनके नाम के नारे लगाकर खुद ही साबित कर देते हैं कि थाला को कितना पसंद करते हैं। इस बात का जरा भी शक नहीं कि एमएस धोनी की भारत में दीवानगी लोगों के सिर चढ़कर बोलती है। चेन्नई सुपरकिंग्स के पूर्व कप्तान एमएस धोनी के नाम का शोर शुक्रवार को लखनऊ के इकाना स्टेडियम में सुनने को मिला। स्टेडियम में मौजूद दर्शकों ने एमएस धोनी के जोरदार नारे लगाए, जिस पर थाला ने भी रिएक्ट किया और इस पल का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हुआ।

**धोनी का वायरल रिएक्शन**

लखनऊ सुपरजायंट्स की पारी शुरू होने से पहले एमएस धोनी डगआउट के बाहर वॉर्म-अप कर रहे थे। तब दर्शकों ने एमएस धोनी के जमकर नारे लगाए। एमएस धोनी ने तब दर्शकों को नमस्कार का संकेत करके उनका अभिवादन स्वीकार किया। धोनी के इस एक्शन की जमकर तारीफ हो रही है। एमएस धोनी ने इकाना स्टेडियम पर अपनी बल्लेबाजी से दर्शकों का भरपूर मनोरंजन भी किया।

एमएस धोनी ने लखनऊ सुपरजायंट्स के खिलाफ आईपीएल 2024 के 34वें मैच में केवल 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से नाबाद 28 रन बनाए। धोनी की पारी के दम पर सीएसके ने 20 ओवर में 6 विकेट खोकर 176 रन बनाए। हालांकि, सीएसके की टीम जीत दर्ज करने में नाकाम रही और 8 विकेट से मुकाबला गंवा बैठी। मगर दर्शकों को एमएस धोनी की तरफ से पैसा वसूल प्रदर्शन देखने को मिला।

**धोनी ने बनाया रिकॉर्ड**

इस मुकाबले में एमएस धोनी ने कई उपलब्धियां हासिल की। धोनी आईपीएल में 5000 रन बनाने वाले पहले विकेटकीपर बल्लेबाज बने। एमएस धोनी आईपीएल इतिहास में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले छठे बल्लेबाज बने। उन्होंने एबी डीविलियर्स को पीछे छोड़ा।

इसके अलावा एमएस धोनी 40 से ज्यादा की उम्र में 500 रन का आंकड़ा पार करने वाले पहले खिलाड़ी भी बने। धोनी की कोशिश इस साल सीएसके को छठा खिताब दिलाने की है।

# क्या होता है Bitcoin Halving Event, क्या इस बार भी बिटकॉइन निवेशकों की होगी बंपर कमाई

**दुनिया की सबसे पुरानी क्रिप्टोकरेंसी बिटकॉइन की माइनिंग की रफ्तार को कम करने के लिए हर चार साल में एक बार Halving Event होता है। इस दौरान बिटकॉइन माइनिंग पर रिवॉर्ड को आधा कर दिया जाता है ताकि यह डिजिटल करेंसी जल्दी खत्म ना हो जाए। हर बार Halving Event के बाद बिटकॉइन के दाम में ऐतिहासिक उछाल आता है।**

**नई दिल्ली।** पिछले कुछ महीनों से दुनिया की सबसे पुरानी और प्रतिष्ठित क्रिप्टोकरेंसी बिटकॉइन में लगातार तेजी दिख रही थी। मार्च में यह अपने ऑल टाइम हाई लेवल पर भी पहुंच गई थी, जो 71,263.78 डॉलर है।

लेकिन, अब पिछले कुछ दिनों से बिटकॉइन में लगातार गिरावट आ रही है। यह एक महीने में करीब 6 प्रतिशत गिरकर 64,014.40 डॉलर के स्तर पर आ गया है। इसकी बड़ी वजह इजरायल और ईरान संघर्ष की वजह से बढ़ते वैश्विक संकट को बताया जा रहा है। हालांकि, क्रिप्टोकरेंसी एक्सपर्ट का मानना है कि बिटकॉइन हाविंग इवेंट (Bitcoin Halving Event) के बाद इसकी कीमतों में दोबारा जबरदस्त तेजी देखने को मिल सकती है।

**क्या होती है बिटकॉइन हाविंग**

बिटकॉइन एक डिजिटल करेंसी है। इसे सिक्के या नोट की तरह फिजिकल रूप में नहीं छापा जाता। यह इलेक्ट्रॉनिक तरीके से स्टोर होती है। यह टेक्निकल कंप्यूटर प्रोसेस से बनती है, जिसे कहते हैं माइनिंग। और जो लोग ये माइनिंग करके बिटकॉइन निकालते हैं, उन्हें कहा जाता है माइनर्स। अब हाविंग की बात करें, तो इसका बिटकॉइन की मूलभूत ब्लॉकचेन टेक्नोलॉजी में बदलाव करना है। इसका मकसद नए बिटकॉइन बनाने की रफ्तार को कम करना है। दरअसल, बिटकॉइन बनाने वाले सातोशी नाकामोटो (Satoshi Nakamoto) ने इस डिजिटल करेंसी को खास तरीके से डिजाइन किया है। इसके बस 2.1 करोड़ टोकन की ही माइनिंग की जा सकती है।

अगर बिटकॉइन की तेजी से माइनिंग होती रही, तो यह काफी जल्दी खत्म हो जाएगा। यही वजह है कि इसकी माइनिंग की रफ्तार को सुस्त करने के लिए हाविंग इवेंट बनाया गया है, जिसके बाद रिवॉर्ड आधा हो जाता है।

**बिटकॉइन की हाविंग कब होती है**

बिटकॉइन हाविंग की कोई निश्चित तारीख तो नहीं है। लेकिन यह अमूमन चार साल बाद होती है। अगला इवेंट जल्द होने वाला है। यह बिटकॉइन के इतिहास में चौथा हाविंग इवेंट होगा। 2012 के शुरुआती पड़ाव में रिवॉर्ड 50 से घटकर 25 डॉलर हो गया था।

अगर मौजूदा हाविंग इवेंट की बात करें, तो रिवॉर्ड और कम होकर 3.125 डॉलर हो जाएगा। यह इवेंट साल 2041 तक जारी रहने का अनुमान है। उस वक्त सिस्टम में मौजूद सारी बिटकॉइन की माइनिंग हो जाएगी।

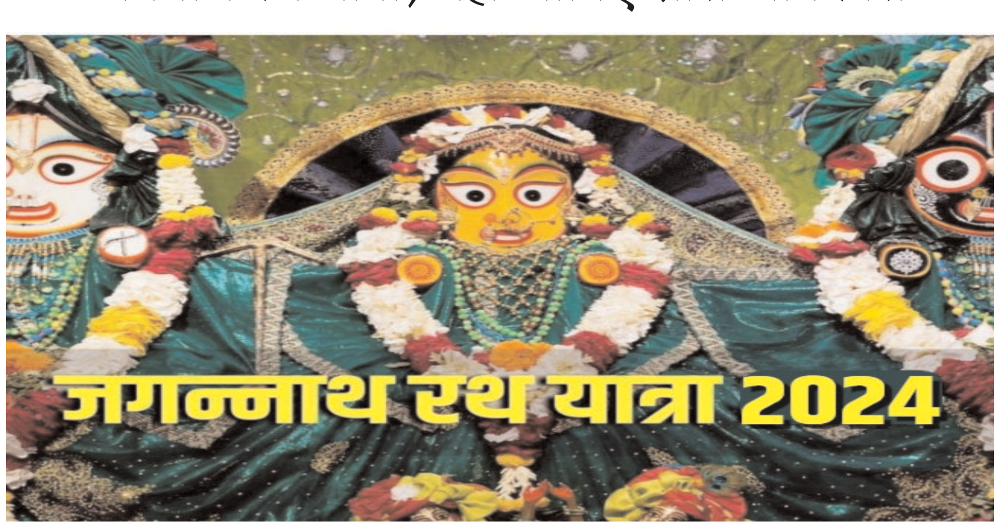
**हाविंग का क्या असर होता है**

बिटकॉइन हाविंग इवेंट का क्रिप्टोकरेंसी मार्केट पर सकारात्मक असर होता है। दरअसल, हाविंग के बाद मार्केट में सप्लाई कम हो जाती है। और फिर यहां आता है सप्लाई-डिमांड वाला फॉर्मूला। मतलब कि सप्लाई जितनी कम होगी, भाव उतना ही अधिक होगा। इस क्रिप्टोकरेंसी मार्केट में नए निवेशकों की भी बहार आ जाती है। अगर पिछले सभी हाविंग इवेंट को देखें, तो हर बार कीमतों में ऐतिहासिक उछाल दिखा है। 2016 में हाविंग से पहले बिटकॉइन का भाव 780 डॉलर के करीब था। लेकिन, हाविंग इवेंट के बाद यह कुछ ही महीनों में 1,000 डॉलर के पार पहुंच गया।

वहीं, 2020 में भी हाविंग इवेंट के बाद में बिटकॉइन के रेट में जबरदस्त तेजी आई।

हाविंग के 11 महीने बाद बिटकॉइन ने नवंबर 2021 में अपना नया ऑल-टाइम हाई रिकॉर्ड भी बनाया। हाविंग से पहले इसका दाम 9,485 डॉलर था, जो हाविंग के बाद 69,000 डॉलर तक पहुंच गया। 2009 और 2012 के हाविंग इवेंट के बाद भी ऐसा ही नजारा था।

# जगन्नाथ जी की रथ यात्रा 2024-कब से शुरू हो रही है जगन्नाथ रथ यात्रा, यहां जानिए सारी जानकारी




**भगवान जगन्नाथ जी की रथ यात्रा विश्वभर में प्रसिद्ध है। इस रथ यात्रा में भाग लेने के लिए दूर-दूर से लोग यहां पहुचते हैं। इस भव्य यात्रा में लाखों लोगों की भीड़ उमड़ती है। यह यात्रा मुख्य रूप से आषाढ़ मास के शुक्ल पक्ष की द्वितीया तिथि के दिन निकाली जाती है। ऐसे में आइए जानते हैं कि इस वर्ष जगन्नाथ रथ यात्रा कब निकाली जाएगी।**

**नई दिल्ली।** Puri Ratha Yatra 2024-जगन्नाथ का अर्थ है ब्रह्मांड के भगवान%। भगवान जगन्नाथ को भगवान विष्णु का ही अवतार माना जाता है। हर साल ओडिशा के पुरी शहर में रथ यात्रा का आयोजन किया जाता है। इस त्योहार के दिन मुख्य रूप से तीन देवताओं की पूजा की जाती है, जिसमें भगवान जगन्नाथ, उनके बड़े भाई बलभद्र और उनकी बहन सुभद्रा शामिल है।

**इस दिन से हो रही है शुरू**

हिंदू पंचांग के अनुसार, आषाढ़ मास के शुक्ल पक्ष की द्वितीया तिथि का प्रारम्भ 07 जुलाई, 2024 को प्रात: 04 बजकर 26 मिनट पर हो रहा है। वहीं इस तिथि का समापन 08 जुलाई, 2024 को प्रात: 04 बजकर 59 मिनट पर होगा। ऐसे में उदया तिथि के अनुसार 2024 में जगन्नाथ रथ यात्रा की शुरुआत 07 जुलाई से हो रही है।

**क्यों निकाली जाती है यात्रा**

ज्येष्ठ मास के पूर्णिमा तिथि के दिन भगवान जगन्नाथ, बहन सुभद्रा और बड़े भाई बलभद्र को गर्भगृह से बाहर लाकर स्नान कराया जाता है। माना जाता है कि इसके बाद भगवान जगन्नाथ बीमार पड़ जाते हैं और उन्हें बुखार आ जाता है, जिस कारण वह 15 दिनों तक शयन कक्ष में विश्राम करते हैं। इस दौरान भक्तों को दर्शन की अनुमति होती। इसके बाद आषाढ़ मास के शुक्ल पक्ष की द्वितीया तिथि के दिन वह स्वस्थ होकर अपने विश्राम कक्ष से बाहर आते हैं। इस खुशी में भव्य रथ यात्रा निकाली जाती है।

**कैसे की जाती है यात्रा**

भव्य पुरी रथयात्रा के लिए बलराम, श्रीकृष्ण और देवी सुभद्रा के लिए तीन अलग-अलग रथों का निर्माण किया जाता है। सबसे आगे बलराम जी का रथ चलता है, बीच में बहन सुभद्रा और सबसे पीछे भगवान जगन्नाथ जी का रथ चलता है।

विशालकाय रथों पर विराजमान होकर भगवान, मौसी के घर गुंडिचा मंदिर जाते हैं, जहां वह कुछ दिनों के लिए विश्राम करते हैं।

# KL Rahul और रुतुराज गायकवाड़ को बीसीसीआई ने दी कड़ी सजा, मैच में दोनों कप्तानों से हुई ये गलती

**लखनऊ सुपरजायंट्स और चेन्नई सुपरकिंग्स के बीच शुक्रवार को खेला गया मुकाबला दोनों टीमों के कप्?तानों के लिए अच्छा नहीं रहा। केएल राहुल और रुतुराज गायकवाड़ दोनों को आईपीएल की आचार संहिता के उल्लंघन का दोषी पाया गया। बीसीसीआई ने दोनों कप्तानों पर 12 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। लखनऊ ने चेन्नई को 8 विकेट से मात दी।**

**नई दिल्ली।** भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (BCCI) ने शुक्रवार को लखनऊ सुपरजायंट्स (Lucknow Super Giants) और चेन्नई सुपरकिंग्स (Chennai Super Kings) के कप्तानों पर धीमी ओवर गति के लिए भारी जुर्माना लगाया है। बीसीसीआई ने केएल राहुल और रुतुराज गायकवाड़ पर 12 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है।

बीसीसीआई ने अपने आधिकारिक बयान में कहा, लखनऊ सुपरजायंट्स के कप्तान केएल राहुल पर लखनऊ के भारत रत्न श्री अटल बिहारी वाजपेयी इकाना क्रिकेट स्टेडियम पर चेन्नई सुपरकिंग्स के खिलाफ 34वें मैच धीमी ओवर गति रखने के लिए 12 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। बयान में आगे कहा गया, इसी प्रकार चेन्नई सुपरकिंग्स के कप्तान रुतुराज गायकवाड़ पर लखनऊ सुपरजायंट्स के खिलाफ धीमी ओवर गति बरकरार रखने के लिए जुर्माना लगाया गया है। दोनों ही टीमों का यह पहला अपराध था, तो कप्तानों पर 12 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया।

**लखनऊ ने जीता मुकाबला**

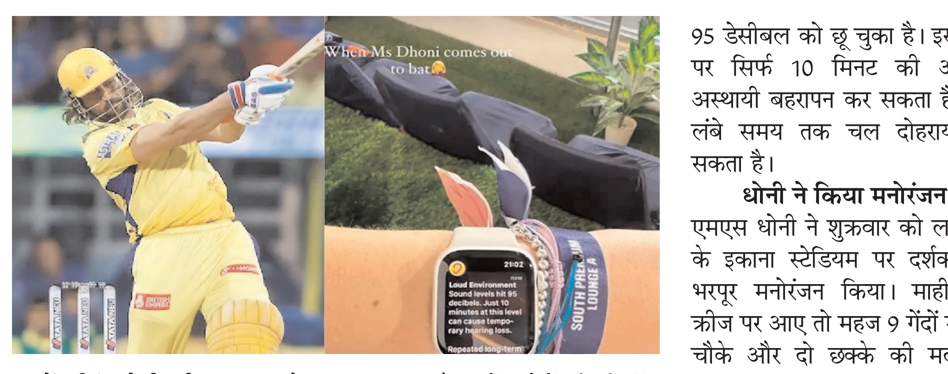
मैच की बात करें तो लखनऊ सुपरजायंट्स ने अपने घर में चेन्नई सुपरकिंग्स को एक ओवर शेष रहते 8 विकेट से पटखनी दी। इकाना स्टेडियम पर खेले गए मुकाबले में सीएसके ने पहले बल्लेबाजी करके 20 ओवर में 6 विकेट खोकर 176 रन बनाए।

जवाब में लखनऊ सुपरजायंट्स ने 19 ओवर में दो विकेट खोकर लक्ष्य हासिल किया।

ऐसा रहा कप्तानों का प्रदर्शन

दोनों टीमों के कप्तानों के प्रदर्शन पर नजर डाले, तो यहां विजेता टीम के केएल राहुल ने बाजी मारी। रुतुराज गायकवाड़ 13 गेंदों में एक चौके की मदद से 17 रन बनाकर आउट हुए। यश ठाकुर की गेंद पर केएल राहुल ने गायकवाड़ का कैच लपका। वहीं, लखनऊ सुपरजायंट्स के कप्तान केएल राहुल ने मैच विजयी पारी खेली। राहुल ने 53 गेंदों में 9 चौके और तीन छक्के की मदद से 82 रन बनाए।

# IPL 2024- MS Dhoni की मैदान में एंट्री से उड़े LSG के स्टार की पत्नी के होश; जारी कर दी ऐसी खतरनाक वॉर्निंग




**महेंद्र सिंह धोनी की लखनऊ के इकाना स्टेडियम में एंट्री पर जो शोर मचा उसे देखकर लखनऊ सुपरजायंट्स के स्टार खिलाड़ी की पत्नी ने एक चेतावनी जारी की। क्विंटन डी कॉक की पत्नी साशा ने इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी शेयर की जो वायरल हो गई है। एमएस धोनी ने लखनऊ सुपरजायंट्स के खिलाफ 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से नाबाद 28 रन की पारी खेली।**

**नई दिल्ली।** चेन्नई सुपरकिंग्स के पूर्व कप्तान एमएस धोनी ने शुक्रवार को आईपीएल 2024 के 34वें मैच में लखनऊ सुपरजायंट्स के खिलाफ नाबाद 28 रन की आक्रामक पारी खेली। माही ने केवल 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से ये रन बनाए। जब एमएस धोनी क्रीज पर आए, तब मैदान में दर्शकों की चीयरिंग करने का अंदाज देखते बनता था।

यह मैच लखनऊ के होमग्राउंड इकाना स्टेडियम पर खेला जा रहा था। मगर जब एमएस धोनी बैटिंग करने उतरे तो लगा कि सीएसके अपने होमग्राउंड पर खेल रही है। दर्शकों ने एमएस धोनी के नाम के नारे लगाकर स्टेडियम में माहौल बना दिया। दर्शकों की आवाज का असर यह था कि डेसीबल का स्तर काफी ऊंचा चला गया था।

लखनऊ सुपरजायंट्स के क्विंटन डी कॉक की पत्नी साशा कॉक ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक स्टोरी शेयर की, जो वायरल हो गई है। साशा ने स्टोरी पर अपनी स्मार्ट वॉच का एक फोटो शेयर करते हुए कैप्शन लिखा, तब एमएस धोनी बल्लेबाजी करने आएं। साशा की वॉच में लिखा हुआ दिखा, जोरदार वातावरण। साउंड स्तर 95 डेसीबल को छू चुका है। इस स्तर पर सिर्फ 10 मिनट की आवाज अस्थायी बहरापन कर सकता है। यह लंबे समय तक चल दोहराया जा सकता है।

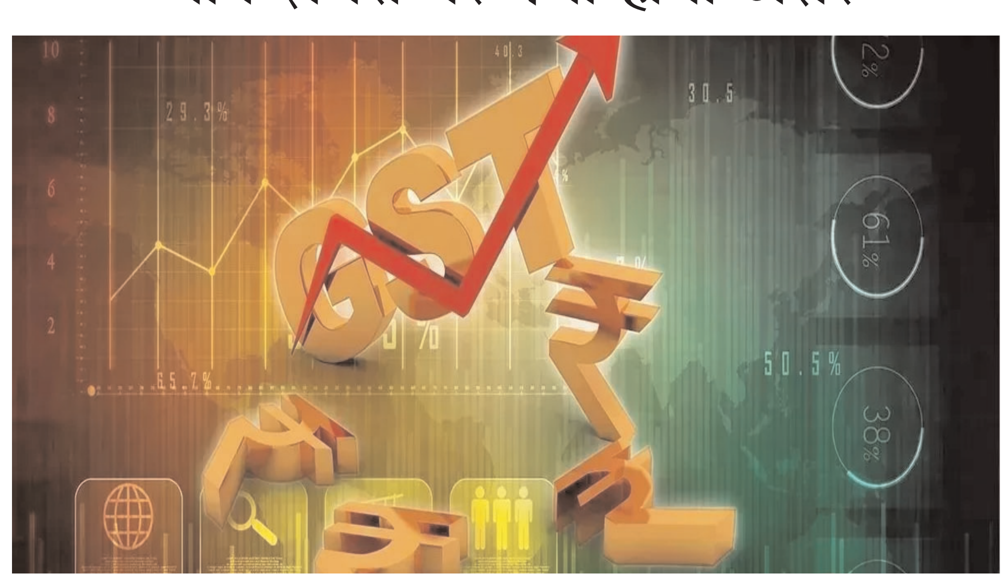
**धोनी ने किया मनोरंजन**

एमएस धोनी ने शुक्रवार को लखनऊ के इकाना स्टेडियम पर दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया। माही जब क्रीज पर आए तो महज 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से नाबाद 28 रन बनाए। उनका स्ट्राइक रेट 312 के करीब का रहा। एमएस धोनी ने इस दौरान अपने आईपीएल करियर के 5000 रन पूरे किए और वो आईपीएल में ये कमाल करने वाले पहले विकेटकीपर बने।

**लखनऊ ने जीता मुकाबला**

एमएस धोनी की फैन फॉलोइंग जबरदस्त भले ही रही हो, लेकिन लखनऊ सुपरजायंट्स अपने होमग्राउंड पर जीत दर्ज करने में कामयाब रहा। केएल राहुल (82) और क्विंटन डी कॉक (54) की उम्दा पारियों के दम पर लखनऊ ने 19 ओवर में दो विकेट खोकर 177 रन का लक्ष्य हासिल किया। बहरहाल, एमएस धोनी का संभवत- यह आखिरी आईपीएल माना जा रहा है और वो सीएसके को छठी बार खिताब दिलाकर यादगार विदाई लेना चाहेंगे।

# एक साल में 250 प्रतिशत रिटर्न देने वाली कंपनी को मिला GST डिमांड का नोटिस, जानें शेयरों पर क्या होगा असर



**जोमैटो को एक बार फिर से टैक्स डिमांड का नोटिस मिला है। इस बार कंपनी को एडिशनल कमिश्नर सेंट्रल गुड्स एंड सर्विसेज टैक्स गुरुग्राम की तरफ नोटिस आया है। जोमैटो को ब्याज और जुर्माने समेत 11.8 करोड़ रुपये भरने को कहा गया है। जोमैटो ने कहा कि वह इस फैसले के खिलाफ आगे अपील करेगी। जोमैटो के शेयरों ने पिछले एक साल में करीब 250 प्रतिशत का रिटर्न दिया है।**

**नई दिल्ली।** फूड डिलीवरी प्लेटफॉर्म जोमैटो को एक बार फिर से टैक्स डिमांड का नोटिस मिला है। इस बार कंपनी को एडिशनल कमिश्नर, सेंट्रल गुड्स एंड सर्विसेज टैक्स, गुरुग्राम की तरफ नोटिस आया है। जोमैटो को ब्याज और जुर्माने समेत 11.8 करोड़ रुपये भरने को कहा गया है।

दीपिंदर गोयल के मालिकाना हक वाली Zomato ने रेगुलेटरी फाइलिंग में बताया कि उसे जुलाई 2017 से मार्च 2021 तक के लिए जीएसटी की डिमांड की गई है। इस दौरान जोमैटो ने अपनी विदेशी सब्सिडियरीज को एक्सपोर्ट सर्विसेज दी थी, जिस पर जीएसटी क्लेम किया गया था। लेकिन, नोटिस में कहा गया कि यह सर्विसेज छूट की शर्तों पर खरी नहीं उतरती।

**नोटिस के खिलाफ अपील करेगी जोमैटो**

जोमैटो ने कहा कि उसने नोटिस के जवाब में दस्तावेजों और न्यायिक मिसालों के जरिए अपना पक्ष रखा। लेकिन, अधिकारियों ने नोटिस जारी करते वक्त उसके स्पष्टीकरण पर गौर नहीं किया। जोमैटो ने कहा कि इस मामले में कानून के तहत उसका पक्ष मजबूत है और वह इस फैसले के खिलाफ आगे अपील करेगी।

इससे पहले भी जोमैटो को गुजरात और कर्नाटक जैसे राज्यों से टैक्स डिमांड का नोटिस मिला था। कंपनी ने उन सभी मामलों में भी अपना पक्ष मजबूत बताते हुए आगे अपील करने की बात कही थी।

**Zomato के शेयर ने दिया है बंपर रिटर्न**

जोमैटो का शेयर शुक्रवार (19 अप्रैल) को 1.78 प्रतिशत चढ़कर 188.50 रुपये पर बंद हुआ। पिछले 6 महीने में कंपनी ने 73 और एक साल में 248 पर्सेंट का रिटर्न दिया है। इसकी इंस्टेंट ग्रोसरी डिलीवरी प्लेटफॉर्म ब्लिंकइट भी काफी अच्छा प्रदर्शन कर रहा है।

# IPL 2024-MS Dhoni की मैदान में एंट्री से उड़े LSG के स्टार की पत्नी के होश; जारी कर दी ऐसी खतरनाक वॉर्निंग

**महेंद्र सिंह धोनी की लखनऊ के इकाना स्टेडियम में एंट्री पर जो शोर मचा उसे देखकर लखनऊ सुपरजायंट्स के स्टार खिलाड़ी की पत्नी ने एक चेतावनी जारी की। क्विंटन डी कॉक की पत्नी साशा ने इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी शेयर की जो वायरल हो गई है। एमएस धोनी ने लखनऊ सुपरजायंट्स के खिलाफ 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से नाबाद 28 रन की पारी खेली।**

**नई दिल्ली।** चेन्नई सुपरकिंग्स के पूर्व कप्तान एमएस धोनी ने शुक्रवार को आईपीएल 2024 के 34वें मैच में लखनऊ सुपरजायंट्स के खिलाफ नाबाद 28 रन की आक्रामक पारी खेली। माही ने केवल 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से ये रन बनाए। जब एमएस धोनी क्रीज पर आए, तब मैदान में दर्शकों की चीयरिंग करने का अंदाज देखते बनता था।

यह मैच लखनऊ के होमग्राउंड इकाना स्टेडियम पर खेला जा रहा था। मगर जब एमएस धोनी बैटिंग करने उतरे तो लगा कि सीएसके अपने होमग्राउंड पर खेल रही है। दर्शकों ने एमएस धोनी के नाम के नारे लगाकर स्टेडियम में माहौल बना दिया। दर्शकों की आवाज का असर यह था कि डेसीबल का स्तर काफी ऊंचा चला गया था।

लखनऊ सुपरजायंट्स के क्विंटन डी कॉक की पत्नी साशा कॉक ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक स्टोरी शेयर की, जो वायरल हो गई है। साशा ने स्टोरी पर अपनी स्मार्ट वॉच का एक फोटो शेयर करते हुए कैप्शन लिखा, तब एमएस धोनी बल्लेबाजी करने आएं। साशा की वॉच में लिखा हुआ दिखा,जोरदार वातावरण। साउंड स्तर 95 डेसीबल को छू चुका है। इस स्तर पर सिर्फ 10 मिनट की आवाज अस्थायी बहरापन कर सकता है। यह लंबे समय तक चल दोहराया जा सकता है।

**धोनी ने किया मनोरंजन**

एमएस धोनी ने शुक्रवार को लखनऊ के इकाना स्टेडियम पर दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया। माही जब क्रीज पर आए तो महज 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से नाबाद 28 रन बनाए। उनका स्ट्राइक रेट 312 के करीब का रहा। एमएस धोनी ने इस दौरान अपने आईपीएल करियर के 5000 रन पूरे किए और वो आईपीएल में ये कमाल करने वाले पहले विकेटकीपर बने।

**लखनऊ ने जीता मुकाबला**

एमएस धोनी की फैन फॉलोइंग जबरदस्त भले ही रही हो, लेकिन लखनऊ सुपरजायंट्स अपने होमग्राउंड पर जीत दर्ज करने में कामयाब रहा। केएल राहुल (82) और क्विंटन डी कॉक (54) की उम्दा पारियों के दम पर लखनऊ ने 19 ओवर में दो विकेट खोकर 177 रन का लक्ष्य हासिल किया। बहरहाल, एमएस धोनी का संभवत यह आखिरी आईपीएल माना जा रहा है और वो सीएसके को छठी बार खिताब दिलाकर यादगार विदाई लेना चाहेंगे।

# महेंद्र सिंह धोनी बैटिंग के लिए और केएल राहुल ने बताया कैसे थाला ने लखनऊ के गेंदबाजों की धज्जियां उड़ाई

**महेंद्र सिंह धोनी के बारे में लखनऊ सुपरजायंट्स के कप्तान केएल राहुल ने स्वीकार किया कि जब थाला बल्लेबाजी के लिए तो उनके गेंदबाज पहले ही दबाव में आ गए थे। एलएसजी के होमग्राउंड पर एमएस धोनी दर्शकों के शोर के बीच क्रीज पर आए और अपने चिर-परिचित अंदाज में तूफानी पारी खेली। उन्होंने केवल 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से नाबाद 28 रन बनाए।**

**नई दिल्ली।** भारत और चेन्नई सुपरकिंग्स के पूर्व कप्तान एमएस धोनी ने आखिरी ओवरों में आक्रामक बल?लेबाजी करने की अपनी छवि बना रखी है। हालांकि, पिछले कुछ सालों में उम्र का असर धोनी पर झलका और उन्होंने अपने बैटिंग ऑर्डर में बदलाव किया और नीचे आने लगे। मौजूदा आईपीएल में यह दृश्य भी बदलते हुए दिखा कि 42 साल के धोनी ने कई मौकों पर पारी का आक्रामक अंदाज में अंत किया। धोनी ने लखनऊ सुपरजायंट्स के खिलाफ शुक्रवार को आईपीएल 2024 के 34वें मैच में केवल 9 गेंदों में तीन चौके और दो छक्के की मदद से नाबाद 28 रन बनाए। इस तरह उन्होंने टीम को 176 रन के सम्मानजनक स्कोर तक पहुंचाया।

थाला जब बल्लेबाजी करने उतरे तो उनका खौफ विरोधी टीम के गेंदबाजों में स्पष्ट नजर आया। लखनऊ की टीम अपने होमग्राउंड पर खेल रही थी, लेकिन दर्शकों का समर्थन एमएस धोनी को हासिल था। धोनी के हर एक शॉट पर दर्शकों की चीयरिंग देखते ही बनती थी। केएल राहुल ने मैच के बाद खुलासा किया कि धोनी की मौजूदगी का प्रभाव उनकी टीम के गेंदबाजों पर पड़ा।

**राहुल ने क्या कहा**

10वें ओवर तक हमें लगा था कि सीएसके को 160 रन के स?कोर पर रोक देंगे। विकेट धीमा था और गेंद पर अच?छी ग्रिप बन रही थी। एमएस धोनी क्रीज पर अए और दबाव गेंदबाजों पर आ गया। उनका प्रभाव विरोधी गेंदबाजों पर स?पष?ट दिख रहा था। दर्शकों के शोर के कारण हमारे गेंदबाज दबाव में आ गए और सीएसके ने 15-20 रन अतिरिक?त बना लिए। चेन्नई में अलग तरह का माहौल होगा। मुझे नहीं लगता कि चेन्नई के दर्शक हमारे लिए शोर करेंगे। मैंने हडल के समय अपनी टीम के लड़कों से कहा कि सीएसके की इस तरह हौसलाअफजाई के लिए तैयार रहे क्योंकि कुछ दिनों में फिर इनसे भिड़ना है। सीएसके के खिलाफ अगले कुछ दिनों में फिर से खेलने पर हमारा ध्यान है।

**राहुल ने खेली धाकड़ पारी**

बता दें कि इकाना स्टेडियम पर सीएसके ने पहले बल्लेबाजी करके 20 ओवर में 6 विकेट खोकर 176 रन बनाए। जवाब में लखनऊ सुपरजायंट्स ने 19 ओवर में दो विकेट खोकर लक्ष्य हासिल किया। एलएसजी के कप्तान केएल राहुल ने 53 गेंदों में 9 चौके और तीन छक्के की मदद से 82 रन की मैच विजयी पारी खेली। राहुल को उनकी शानदार पारी के लिए प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया।

# Amarnath Yatra 2024- भगवान शिव ने अमरनाथ गुफा में जाने से पहले इन चीजों को दिया था त्याग

**नई दिल्ली।** हिंदुओं का सबसे पवित्र मंदिरों में से अमरनाथ मंदिर एक माना गया है। हर साल अधिक संख्या में श्रद्धालु अमरनाथ मंदिर में बाबा बर्फानी के दर्शन के लिए आते हैं। इस बार बाबा अमरनाथ की यात्रा 29 जून से शुरू होगी और जिसका समापन 19 अगस्त को होगा।

अमरनाथ यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं में अधिक उत्साह देखने को मिलता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, अमरनाथ धाम में शिव विराजमान हैं, जिनके दर्शन करने से साधक को शुभ फल की प्राप्ति होती है।

अमरनाथ गुफा में प्राकृतिक रूप से बर्फ से शिवलिंग बनता है। जिसे अमरेश्वर और बाबा बर्फानी के नाम से भी जाना जाता है। अमरनाथ धर्म तक श्रद्धालुओं को लंबी यात्रा और चढ़ाई चढ़नी पड़ती है। मान्यता है कि एक बार मां पार्वती ने महादेव से उनकी अमरता का रहस्य पूछा, तो महादेव ने उनकी बात को मानकर कथा सुनाई। इससे पहले भगवान शिव ने अमरनाथ गुफा में जाने से पहले कई चीजों का त्याग दिया, जिसके बाद महादेव ने मां पार्वती को कथा सुनाई।

**इन चीजों को दिया था त्याग**

पौराणिक कथा के अनुसार, देवों के देव महादेव ने सर्वप्रथम नंदी का त्याग किया। माना जाता है कि जिस जगह पर प्रभु ने नंदी का त्याग किया था। उस स्थल का नाम पहलगांव पड़ा। इसके बाद उन्होंने चंद्रमा का त्याग किया। इस जगह का नाम चंदनवाड़ी पड़ा। इसके पश्चात उन्होंने सर्प का त्याग किया और वहां का नाम शेषनाग पड़ा। अंत में भगवान शिव ने जटाओं में मां गंगा का त्याग किया और उस स्थल को पंचतरणी के नाम जाना गया।ऐसा बताया जाता है कि भगवान शिव ने अमरनाथ गुफा में जाने पहले से गणपति बप्पा को महागुण पर्वत पर विराजमान किया और उन्हें जिम्मेदारी दी गई कि कथा के दौरान कोई भी गुफा में अंदर न आ सके।

# बढ़ती उम्र को रोक देंगे मैग्नीशियम से भरपूर ये फूड्स, हमेशा दिखेंगे जवां-जवां

**शायद ही कोई ऐसा हो जो जवां और खूबसूरत नहीं दिखना चाहता है। हालांकि तेजी से बदलती लाइफस्टाइल और खानपान की गलत आदतें लोगों को उम्र से पहले ही बूढ़ा बनाने लगी है। इतना ही नहीं शरीर में मैग्नीशियम (magnesium rich foods) की कमी से भी आप कम उम्र में बूढ़े नजर आने लगते हैं। ऐसे में आप इन फूड्स से इसकी कमी दूर कर सकते हैं।**

**नई दिल्ली।** मैग्नीशियम (magnesium rich foods) हमारे शरीर के लिए एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी कमी हमें जल्दी से बुढ़ापे की ओर ले जाती है। ऐसे में इसकी कमी का होना मतलब कम उम्र में बुढ़ापे की तरफ बढ़ना है। हालांकि, अच्छी बात यह है कि इसकी कमी की पूर्ति हम रोजमर्रा की खाने की चीजों से कर सकते हैं। प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन की तरह ही मैग्नीशियम की जरूरत भी हमारे शरीर के विकास, शरीर में ताकत, ऊर्जा भरने और हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने में होता है। इसलिए इसकी कमी को जल्द से जल्द पूरा करना हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है। इसकी कमी को हम साबुत अनाज, फलियां, सीड्स ,नट्स और हरी पत्तेदार सब्जियों से कर सकते हैं। आइए जानते हैं मैग्नीशियम से भरपूर चीजों के बारे में-

**हरी पत्तेदार सब्जियां**

हरी पत्तेदार सब्जियां मैग्नीशियम से भरपूर होती हैं। इनमें पालक तो मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत है। इसके सेवन से हम मैग्नीशियम की कमी को दूर कर सकते हैं। आप इसे सलाद के रूप में कच्चा और सब्जी के रूप में पका कर खा सकते हैं।

**काजू-बादाम**

काजू और बादाम मैग्नीशियम का अच्छा विकल्प है। बादाम को रात में भिगो कर सुबह बासी मुंह खाना बहुत अच्छा होता है। रोजाना एक मुट्ठी काजू का सेवन न केवल मैग्नीशियम बल्कि कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और फाइबर की कमी को भी पूरा करता है।

**तिल,सूरजमुखी और कद्दू के बीज**

तिल, सूरजमुखी और कद्दू के बीज भी मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत हैं। इनका उपयोग सलाद या किसी खाने में मिलाकर कर सकते हैं।

**वॉलनट्स और चेरी टोमैटो सलाद**

अखरोट, चेरी और टमाटर के सलाद में भरपूर मात्रा में मैग्नीशियम होता है इसलिए इसका सेवन आपके लिए फायदेमंद है।

**ज्वार की रोटी**

ज्वार के आटे में नमक मिलाकर इसकी रोटियां बनती हैं, जो मैग्नीशियम से भरी होती हैं। साथ ही इसमें ग्लूटिन नहीं होता, जिससे ये डाइबिटीज पेशेंट के लिए भी फायदेमंद होती हैं।

**राजमा करी**

ये एक पंजाबी डिश है, जिसमें भरपूर मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। चावल के साथ राजमा करी खाना किसे पसन्द नहीं है, इसलिए इसे सभी खा सकते हैं और मैग्नीशियम की कमी को पूरा कर सकते हैं।

# शुगर एक दिन में कितनी चीनी खाना है सेफ एक्सपर्ट्स ने बताया इसका सही जवाब

**नई दिल्ली।** चीनी हमारी डाइट में शामिल कई फूड आइटम्स का हिस्सा है। कुछ फूड्स में शुगर नेचुलर तरीके से मौजूद होता है, लेकिन कुछ फूड्स में हम आर्टिफिशियल शुगर मिलाते हैं, ताकि उनकी मिठास बढ़ाई जा सके। इसके बारे में हमने कई लोगों को कहते सुना है कि चीनी खाना सेहत के लिए हानिकारक होता है, लेकिन यह जानना जरूरी है कि एक दिन में कितनी मात्रा में चीनी खाना ठीक है या इसे अपनी डाइट से बिल्कुल बाहर कर देना फायदेमंद रहेगा। साथ ही, यह जानना भी जरूरी होता है कि चीनी खाने से हमारी सेहत को क्या नुकसान हो सकता है। इन सवालों के जवाब जानने के लिए हमने कुछ हेल्थ एक्सपर्ट से बात की। आइए जानते हैं, इस बारे में उनका क्या कहना है।

**एक दिन में कितनी चीनी खाना सुरक्षित है?**

एक दिन में कितनी चीनी खानी चाहिए, इस बारे में फॉर्टिस सी-डीओसी अस्पताल, दिल्ली, के एंडोक्राइनोलॉजी विभाग के कंसल्टेंट, डॉ. विमल गुप्ता ने बताया कि संतुलित आहार हमारे स्वास्थय के लिए जरूरी होता है, जिसमें कार्ब्स, प्रोटीन और फैट का होना बेहद जरूरी है। चीनी एक सिंपल कार्बेहाइड्रेट है, जिसका ग्लाइसिमिक इंडेक्स काफी हाई होता है। हालांकि, हमें कॉमप्लेक्स कार्बोहाइड्रेट ज्यादा खाना चाहिए, लेकिन एक सामान्य व्यक्ति के लिए एक दिन में 1-2 चीनी खाना नुकसानदेह नहीं होता और अगर हम संतुलित मात्रा में कैलोरी ले रहे हैं, तो चीनी को अपनी डाइट से बाहर करने की जरूरत नहीं है।

इसके आगे बात करते हुए SAAOL Heart Centre, New Delhi के निदेशक और AIIMS के पूर्व कंसल्टेंट डॉ. बिमल छाजर ने बताया कि चीनी कितनी मात्रा में खाना सही है, यह व्यक्ति के उम्र, लिंग और उसे कितनी ऊर्जा की जरूरत है, इस पर भी निर्भर करता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के मुताबिक, व्यक्ति को अपनी पूरी एनर्जी के इनटेक के 10 प्रतिशत, जितना ही फ्री शुगर खाना चाहिए। हालांकि, अगर इस मात्रा को 5 प्रतिशत तक कर दिया जाए, तो सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद हो सकता है। डॉ. छाजर ने बताया कि फूड्स में प्राकृतिक रूप से मौजूद शुगर सेहत के लिए ज्यादा लाभदायक होता है। फल, सब्जियां, डेयरी प्रोडक्ट्स इनमें मौजूद शुगर नेचुरल शुगर होता है। ये इसलिए भी फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनमें फाइबर व अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। वहीं, बाजार में मिलने वाले शहद, सिरप, फ्रूट जूस आदि में फ्री शुगर होते हैं, जिन्हें अलग से इनमें मिलाया जाता है।

**क्या हैं चीनी खाने के नुकसान?**

शुगर से होने वाले नुकसान के बारे में बात करते हुए डॉ. छाजर ने बताया कि ज्यादा चीनी खाने से डायबिटीज के अलावा और कई दुषपरिणामों का सामना करना पड़ सकता है। ज्यादा चीनी खाने से वजन बढ़ने और मोटापे का शिकार होने का डर रहता है। दरअसल, चीनी में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है और पोषक तत्वों की कमी होती है, जिसकी वजह से बॉडी में फैट स्टोर होने लगता है। इसके अलावा, चीनी खाने से इंफ्लेमेशन भी बढ़ता है, जिसके कारण दिल की बीमारियां, स्ट्रोक और कैंसर का भी खतरा बढ़ता है।

शुगर ज्यादा खाने से शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स का लेवल बढ़ जाता है और गुड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होने लगती है। इसके अलावा, इंफ्लेमेशन बढ़ने का जोखिम तो रहता ही है। इन कारणों से दिल की सेहत बिगड़ सकती है और दिल से जुड़ी कई बीमारियों को झेलना पड़ सकता है। इसलिए चीनी को अपनी डाइट से बिल्कुल ही बाहर कर देना जरूरी नहीं है, लेकिन चीनी की मात्रा संतुलित होना बेहद जरूरी है।

**कैसे कर सकते हैं चीनी की मात्रा नियंत्रित?**

शुगर खाने की मात्रा को कैसे कम किया जा सकता है, इस बारे में भी डॉ. छाजर ने कुछ टिप्स भी साझा किए। उन्होंने बताया कि कोई भी फूड आइटम खरीदने से पहले उसका फूड लेबल चेक करें, जिससे आपको पता चल सके कि इसमें कितना एडेड शुगर है। ऐडेड शुगर जानने के लिए सुक्रोज, केन शुगर, हाई-फ्रकटोज कॉर्न सिरप की मात्रा कितनी है, इस पर ध्यान दें। इसके अलावा, शुगरी ड्रिंक्स की मात्रा को नियंत्रित करें। एनर्जी ड्रिंक्स, सोडा, चीनी मिली चाय जैसे फूड्स में ऐडेड शुगर होते हैं। इनकी जगह बिना चीनी वाली चाय, पानी जैसे ड्रिंक्स को चुनें। साथ ही, ऐसे फूड्स को डाइट का हिस्सा बनाएं, जिनमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल की मात्रा ज्यादा हो, जैसे- साबुत अनाज, लीन मीट, फल और सब्जियां आदि।

# कबीर सिंह के लिए शाहिद कपूर ने फिटनेस से कर दिया था खिलवाड़, 14 किलो वजन घटाने के साथ पीते थे इतनी सिगरेट

**शाहिद कपूर की ब्लॉकबस्टर फिल्म कबीर सिंह का नाम इस समय लगातार सुर्खियां बटोर रहा है। जिसकी वजह फिल्म कलाकार आदिल हुसैन और निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा के बीच छिड़ी बहस है। लेकिन इससे पहले हम आपको बताएंगे कि कबीर सिंह के लिए शाहिद ने क्या-क्या तैयारियां की थीं और कैसे उन्होंने अपने सॉलिड बॉडी के साथ खिलवाड़ करते हुए 14 किलो वजन कम कर दिया।**

**नई दिल्ली।** इस समय साल 2019 की बॉलीवुड ब्लॉकबस्टर फिल्म कबीर सिंह का नाम जमकर सुर्खियां बटोर रहा है। जिसकी वजह मूवी के एक्टर आदिल हुसैन के बयान पर निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा का पलटवार है। आदिल ने कबीर सिंह को करने पर अफसोस जताया, जिस पर संदीप ने करारा जवाब दिया।

अब इस मामले के विपरीत हम आपको बताएंगे कि कबीर सिंह के लिए अभिनेता शाहिद कपूर ने क्या खास तैयारियां की। खासतौर पर कैसे उन्होंने अपनी सॉलिड फिटनेस की कुर्बानी देते हुए 14 किलो वजन घटा दिया और शूटिंग के लिए वह दिन में कितनी सिगरेट पीया करते थे।

**शाहिद ने कबीर सिंह के लिए की खास तैयारी**

बतौर एक्टर फिल्म कबीर सिंह शाहिद कपूर के फिल्मी करियर की सबसे शानदार फिल्म मानी जाती है। बॉक्स ऑफिस पर अपार सफलता हासिल करने वाली इस मूवी के लिए शाहिद ने अपनी सॉलिड फिटनेस का बलिदान दिया था।

आईएमडीबी की रिपोर्ट के अनुसार संदीप रेड्डी वांगा की कबीर सिंह के लिए शाहिद कपूर ने किरदार में फिट बैठने के लिए 14 किलो वजन कम किया था। सिर्फ इतना ही नहीं शाहिद असल जिंदगी में सिगरेट नहीं पीते हैं और इस फिल्म की शूटिंग के वक्त दिन में करीब 200 सिगेरट पिया करते थे।

इस तरह से कबीर सिंह बनने के लिए शाहिद ने कई चुनौतियों का पार किया था। एक इंटरव्यू में शाहिद कपूर ने इस बात का खुलासा किया था कि वह फिल्म की शूटिंग के बाद नहा कर घर जाया करते थे, ताकि उनके किरदार की नेगेटिविटी उनके घर और परिवार पर न पड़े।

**कबीर सिंह की खूब हुई आलोचना**

संदीप रेड्डी वांगा ने कबीर सिंह फिल्म के जरिए बतौर निर्देशक बॉलीवुड में डेब्यू किया। बेशक संदीप की कबीर ब्लॉकबस्टर साबित हुई, लेकिन इस फिल्म के किरदार और महिलाओं की प्रति सम्मान के मामले को लेकर कबीर सिंह की खूब आलोचना भी हुई।

# मेहमानों के सामने आपका इंप्रेशन बिगाड़ सकता है खराब बाथरूम, इन टिप्स से बनाएं इसे अट्रैक्टिव

**खूबसूरत घर की ख्वाहिश पूरी करने के लिए लोग अपने घर का डेकोरेशन करते हैं। हालांकि कई लोग अकसर घर डेकोरेट करते समय अपने बाथरूम को नजरअंदाज कर देते हैं। बाथरूम हमारे घर का एक अहम हिस्सा है जो आपके इंप्रेशन को बना भी सकता है और बिगाड़ भी सकता है। ऐसे में बाथरूम डेकोर के लिए ये टिप्स अपना सकते हैं।**

**नई दिल्ली।** कोई त्योहार, पार्टी या खास मौका हो, तो लोग सबसे पहले अपने घरों को सजाते हैं। हर किसी की यह ख्वाहिश होती है कि घर पर आने वाले गेस्ट उनके घर और डेकोरेशन से इंप्रेस होकर तारीफ उनकी करे। इसी इच्छा के साथ लोग अपने ड्रॉइंग रूम, लिविंग रूम, बेड रूम और डाइनिंग रूम को को बड़े ही अट्रेक्टिव तरीके से सजातें हैं, घर का एक और हिस्सा है, जो आपके इंप्रेशन में खास भूमिका निभाता है।

घर की साज-सज्जा में लोग अकसर अपने बाथरूम को अनदेखा कर देते हैं, जिसकी वजह से आपको दूसरों के सामने शर्मिंदगी का सामना भी करना पड़ सकता है। ऐसे में जरूरी है कि घर के साथ-साथ अपने बाथरूम के डेकोर पर भी ध्यान दें। अगर आप भी अपने बाथरूम को परफेक्ट लुक देना चाहते हैं, तो ये डेकोर टिप्स आपके काम आ सकती हैं।

**टाइल और ग्राफिक वॉलपेपर**

बाथरूम बनाते समय सबसे पहले आकर्षक टाइलों का चुनाव करें। इसके साथ ही इसमें ग्राफिक वॉलपेपर लगाएं, जिससे बाथरूम शानदार दिखने लगेगा। बाथरूम में होने वाला कलर कन्ट्रास्ट बाथरूम को अट्रेक्टिव बनाएगा।

**बाथरूम की लाइट्स**

टाइल,पेंट,वॉलपेपर के बाद आती है लाइट्स की बारी, तो अपने बाथरूम को अट्रेक्टिव बनाने के लिए इसमें एलईडी स्ट्रिप्स, रॉयल लाइटेड स्विचेस और क्रिस्टल झूमर को लगा सकते हैं। साथ ही बाथरूम में मिरर के पीछे लगने वाली लाइट्स से बाथरूम को और भी ज्यादा अट्रेक्टिव बनाया जा सकता है।

**बाथरूम फिटिंग का रखें ख्याल**

बाथरूम में वाटर फिटिंग के लिए स्टाइलिश शावर हेड और टैप का चुनाव करें। इससे आपके बाथरूम को रॉयल और खूबसूरत लुक मिलेगा।

**स्टाइलिश वेनिटी और स्टोरेज**

बाथरूम में ब्रश,शैम्पू, सोप, अंडरगारमेंट्स ,हेयर ड्रायर और टूथपेस्ट जैसे सामानों के स्टोरेज के लिए आप किसी नए और यूनिक डिजाइन के वेनिटी और स्टोरेज का इस्तेमाल कर सकते हैं, जिससे सभी सामान सही जगह पर सुरक्षित भी रहेगा और आपके बाथरूम का लुक भी बढ़िया लगेगा।

**बाथरूम एसेसरीज का रखें ध्यान**

स्टाइलिश सोप डिस्पेंसर, टॉवल हेंगर और स्टाइलिश टॉयलेट पेपर हैंगर से बाथरूम को अट्रेक्टिव बनाया जा सकता है। बाथरूम के यही एसेसरीज बाथरूम को कूल बनाते हैं, इसलिए इनके चुनाव का खास ख्याल रखना चाहिए।

# दिल-ओ-दिमाग को तंदरुस्त बनाती है स्वीमिंग जानें इस एक्सरसाइज को रोज करने के फायदे

**नई दिल्ली।** सेहतमंद रहने के हेल्दी डाइट के साथ-साथ शारीरिक गतिविधि भी बेहद जरूरी होती है। रोजाना फिजिकल एक्टिविटी करने से हमारी शारीरिक और मानसिक सेहत बेहतर होती है। यही वजह है कि हेल्थ एक्सपर्ट्स भी लोगों को फिजिकली एक्टिव रहने की सलाह देते हैं। रोजाना एक्सरसाइज करने के विकल्प होते हैं, तैराकी यानी स्वीमिंग इन्हीं में से एक है। अपनी रूटीन में इसे शामिल करने से सेहत को ढेरों फायदे मिलते हैं। आइए जानते हैं स्वीमिंग से सेहत को मिलने वाले ऐसे ही कुछ फायदे-

**जोड़ों का दर्द दूर करे**

स्वीमिंग एक कम प्रभाव वाला व्यायाम है, जो आपके जोड़ों को तनाव से बचाता है, जिससे यह सभी उम्र और फिटनेस लेवल के लोगों के लिए एक बेहतरीन विकल्प बन जाता है।

**०दिल के लिए फायदेमंद**

यह एक एरोबिक एक्सरसाइज है, जो आपके दिल को पंप करता है। यह दिल की मांसपेशियों को मजबूत करता है, इसकी फंक्शनिंग में सुधार करता है और आपके पूरे शरीर में सर्कुलेशन को बढ़ावा देता है। इस तरह नियमित स्वीमिंग करने से ब्लड प्रेशर को कम करने और हार्ट डिजीज के खतरे को कम करने में मदद कर मिलती है।

**डिप्रेशन से बचाए**

शारीरिक सेहत के साथ ही तैराकी मानसिक सेहत को सुधारने में भी मदद करती है। यह डिप्रेशन के लक्षणों को कम कर मूड और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है।

**वजन कम करें**

स्वीमिंग कैलोरी बर्न करने में भी मदद करता है, जिससे यह वजन नियंत्रित करने का एक प्रभावी तरीका बन जाता है। अगर आप भी अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो स्वीमिंग एक बढ़िया एक्सरसाइज साबित होगी।

**फेफड़ों को मजबूत बनाए**

अगर आप अपने फेफड़ों को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो स्वीमिंग फिर से एक बढ़िया विकल्प साबित होगा। यह फेफड़ों की क्षमता और रेस्पिरेशन को बढ़ाता है।

कंट्रोल ब्रीथिंग मांसपेशियों को मजबूत करती है, जो अस्थमा या अन्य रेस्पिरेटरी समस्याओं वाले लोगों के लिए अच्छा है।

**कॉग्नेटिव फंक्शन सुधारे**

नियमित तैराकी करने से कॉग्नेटिव फंक्शन में सुधार करने में मदद मिलती है। साथ ही और बढ़ती उम्र में डिमेंशिया के खतरे को कम मस्तिष्क स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकती है।

# रिलीज से पहले ही पुष्पा 2 का बवंडर अल्लू अर्जुन की फिल्म ने OTT डील से मचाया तूफान, कर डाली छप्परफाड़ कमाई

**अल्लू अर्जुन की पुष्पा 2 को लेकर लोगों में जबरदस्त हाइप है। 8 अप्रैल को फिल्म का टीजर रिलीज किया गया था जिसने रिकॉर्डतोड़ व्यूअरशिप हासिल की। साड़ी में अल्लू अर्जुन के लुक ने लोगों का ध्यान खींचा तो स्वैग ने लोगों को अपना दीवाना बनाया। पैन इंडिया लेवल पर रिलीज होने वाली पुष्पा 2 ने सिनेमाघरों में लगने से पहले ही ताबड़तोड़ बिजनेस कर डाला है।**

**मुंबई।** अल्लू अर्जुन स्टारर फिल्म पुष्पा-द रूल का बज बना है। फिल्म का टीजर जब से रिलीज हुआ है, फैंस में इस पैन इंडिया स्टार को लेकर दीवानगी बढ़ती नजर आ रही है। टीजर ने रिलीज होते ही रिकॉर्डतोड़ व्यूअरशिप हासिल की।

**रिलीज से पहले ही करोड़ों कमा ले गई पुष्पा 2**

मूल रूप से तेलुगू भाषा में बनी पुष्पा 2 मूवी पूरे भारत में अलग-अलग भाषाओं में रिलीज की जाएगी। इस फिल्म के नॉर्थ डिस्ट्रिब्यूशन राइट्स को लेकर बड़ी अपडेट सामने आई है। पुष्पा 2 ने रिलीज से पहले ही करोड़ों की कमाई कर ली है।

**ओटीटी राइट्स में पुष्पा 2 का धमाल**

दक्षिण भारतीय कलाकार अल्लू अर्जुन और रश्मिका मंदाना अभिनीत फिल्म पुष्पा 2 ने आरआरआर फिल्म से आगे निकलते हुए सबसे बड़ी डील अपने नाम कर ली है। फिल्म से जुड़े करीबी सूत्रों के अनुसार पुष्पा 2 - द रूलट के डिजिटल राइट्स नेटफ्लिक्स को 250 करोड़ रुपये पर बेच दिया गया है। यह सभी भाषाओं की फिल्मों के लिए एक रिकॉर्ड डील है। बाहुबली 2 और केजीएफ 2 फिल्मों के बाद पुष्पा 2 बहुप्रतीक्षित पैन इंडिया फिल्मों में से एक है।

**आरआरआर को छोड़ा पीछे**

पुष्पा 2 से जुड़े लोगों को इस फिल्म की परफार्मेंस पर पूरा भरोसा है। यह जो डील हुई है, वह बॉक्स ऑफिस के प्रदर्शन के आधार पर परिवर्तनशील होगी। डील करने का जो नया तरीका अपनाया गया है, वह बाक्स आफिस पर फिल्म की परफार्मेंस को देखकर बढ़ाया भी जा सकता है। फिलहाल जो बेस प्राइस तक किया गया है, वह 250 करोड़ है। यह आंकड़ा 300 करोड़ तक बढ़ सकता है।

डिजिटल अधिकारों के मामले में पिछला रिकॉर्ड एसएस राजामौली की फिल्म आरआरआर ने बनाया था। फिल्म 170 करोड़ रुपये में डिजिटल के लिए बिकी थी।

फिलहाल पुष्पा 2- द रूल की रिलीज में अभी समय है। फिल्म 15 अगस्त को रिलीज होगी। साल 2021 में इसके पहले पार्ट पुष्पा - द राइज ने हिंदी में 125 करोड़ रुपये की कमाई की थी।

# किडनी के बीमार होने पर ये 5 संकेत देता है शरीर, भूलकर भी न करें इन्हें अनदेखा

**नई दिल्ली।** शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमारे हर अंग का हेल्दी रहना जरूरी है। शरीर के पूरे विकास और तरीके से इसके कार्य करने के लिए सभी अंगों को सुचारू रूप से काम करना जरूरी है। अगर हमारा कोई अंग अस्वस्थ है, जो इसकी वजह से हम भी बीमार हो जाते हैं। किडनी शरीर के इन्हीं जरूरी अंगों में से एक है, जो हमारे शरीर में कई महत्वपूर्ण कार्य करती है। हमारे शरीर में ब्लड को फिल्टर करने का काम करता है जिससे हमारे पूरे शरीर को पोषण मिलता है। हालांकि, कई वजह से किडनी कई समस्याओं का शिकार हो जाती है, जो आगे चलकर गंभीर बीमारी का कारण बन सकती है।

अगर किडनी खराब हो जाए, तो हम कई तरह के गंभीर समस्याओं की चपेट में आ सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि समय रहते किडनी से जुड़ी किसी भी समस्या का जल्द से जल्द निदान कर इसका इलाज किया जाए। ऐसे में आज जानेंगे उन संकेतों के बारे में, जो किडनी के बीमारी होने पर हमारे शरीर में नजर आते हैं।

**थकान**

हर समय थकान महसूस होना खराब किडनी की ओर एक इशारा है। ऐसे में खून में धीरे-धीरे टॉक्सिन जमा होने लगते हैं, जिसकी वजह से अत्यधिक थकान महसूस होने लगता है।

**नींद की समस्या**

अगर आपको नींद में कमी लग रही है, तो हो जाइए सावधान। यह किडनी खराब होने का ये संकेत हो सकता है, जिसके लिए आपको तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। ऐसे में ब्लड अच्छे से फिल्टर नहीं हो पाता है और शरीर की गंदगी शरीर में ही रह जाती है, जिससे व्यक्ति को नींद नहीं आती और इसके कारण मोटापा भी बढ़ने लगता है।

**ड्राई स्किन**

जब किडनी में मिनरल्स और अन्य पोषक तत्वों की कमी होने लगती है तो पेशेंट की स्कीन ड्राई हो जाती है और उसमें खुजली की समस्या उत्पन्न होने लगती है।

**बार-बार यूरिन आना**

बार-बार यूरिन का आना भी किडनी से जुड़ी समस्या का संकेत है। साथ ही पेशाब में खून का आना भी किडनी के खराब होने का संकेत है। हमारे शरीर में ब्लड से यूरिन को अलग करने का काम हमारी किडनी ही करती है, लेकिन जब वह खराब होने लगती है तो पेशाब में खून आने लगता है। यूरिन का झागदार होना भी किडनी खराब होने का लक्षण हैं।

**आंखों के आस-पास सूजन**

अगर आपके आंखों के आस-पास सूजन हो गई है, तो बिल्कुल ही नजरअंदाज न करें। यह भी किडनी खराब होने का संकेत है। इसे पफी आई सिंड्रोम कहते हैं, जिसमें किडनी शरीर का बहुत सारा प्रोटीन यूरिन को सप्लाई करने लग जाती है।

# गर्मियों में रखना चाहते हैं अपना पाचन दुरुस्त, तो इन फूड्स को जरूर करें डाइट में शामिल

**नई दिल्ली।** बढ़ते तापमान में खुद को ठंडा रखने के लिए हम आमतौर पर कोल्ड ड्रिंक, आईसक्रीम, बर्फ का गोला जैसी चीजों को खाते-पीते रहते हैं। इनसे हमें ठंडक का एहसास तो होता है, लेकिन यह हमारी सेहत के लिए काफी नुकसानदायक होते हैं। इनमें मौजूद शुगर और प्रीजरवेटिव्स की वजह से सेहत को काफी नुकसान पहुंचता है। इससे पाचन से जुड़ी समस्याएं सबसे प्रमुख होती हैं। इसकी वजह से ब्लोटिंग, एसिडिटी, भूख न लगने या ज्यादा स्वीट क्रेविंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में अपने पाचन का ख्याल रखना (Gut Health) बेहद जरूरी होता है। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बताने वाले हैं, जिन्हें गर्मियों में अपनी डाइट में शामिल करना आपके पाचन के लिए काफी फायदेमंद हो (Healthy Digestion) सकते हैं।

**कर्ड राइस**

कर्ड राइस, जैसा कि नाम से समझा जा सकता है दही और चावल से बनाए जाते हैं। दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो गट माइक्रोबायोम को बढ़ावा देते हैं। इसलिए दही पाचन तंत्र के लिए काफी फायदेमंद होती है। इस डिश के लिए मिलेट राइस का इस्तेमाल कर सकते हैं, जो पाचन के लिए काफी फायदेमंद होता है। यह डिश काफी लाइट होती है और आसानी से पच भी जाता है।

**पेठे का जूस**

पेठे की सब्जी ही नहीं जूस भी बनाया जाता है, जो गर्मियों में पाचन के लिए काफी फायदेमंद होता है। यह शरीर का पीएच लेवल बैलेंस करने में मदद करता है, जिससे गट हेल्थ बेहतर रहती है और एसिडिटी, गैस जैसी समस्या भी नहीं होती है। पेठे में फाइबर की मात्रा भी अधिक होती है, जिससे कब्ज की समस्या भी नहीं होती है।

**हर्बल टी**

हर्बल टी पाचन के लिए काफी फायदेमंद होती है। इससे पाचन से जुड़ी समस्याओं को कम करने में काफी मदद मिलती है। हर्बल टी ब्लोटिंग कम करते हैं और आप काफी रिलैक्स भी महससू करते थे। सोने से पहले कैमोमाइल जैसे हर्बल टी पीने नींद भी अच्छी आती है, जिससे आप बेहतर नींद ले पाते हैं, जो पूरी सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

**स्प्राउट्स**

स्प्राउट्स में फाइबर, विटामिन और कई मिनरल पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। मूंग के स्प्राउट्स को नाश्ते में भी शामिल कर सकते हैं, जो कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करेगा और एनर्जी भी मिलेगी। ये ज्यादा हैवी भी नहीं होते, जिसकी वजह से गर्मियों में इसे खाने से पेट भारी महसूस नहीं होता।

**सलाद**

खीरा, ककड़ी, टमाटर और प्याज का सलाद गर्मियों के लिए एक शानदार फूड है। इन सभी में पानी भरपूर मात्रा में होता है, जिससे हाइड्रेशन मिलती है और पेट ठंडा रहता है। साथ ही, इन्हें खाने से पाचन भी बेहतर रहता है। ब्लोटिंग और एसिडिटी की सम्सया नहीं होती और पेट भी ज्यादा भरा हुआ महससू नहीं होता।

# Lauki ka Raita: फीके स्वाद के कारण नहीं पसंद लौकी, तो गर्मियों में पेट ठंडा रखने के लिए बनाएं इसका टेस्टी रायता

**नई दिल्ली।** Lauki Ka Raita: गर्मियों में मार्केट में लौकी अधिक मिलने लगती है। वैसे तो खाने में इसका स्वाद फीका होता है, जिसकी वजह से कुछ लोग इसे कम पसंद करते हैं, लेकिन यह सेहत के गुणों से भरपूर सब्जी है, जो वेट लॉस में बहुत ही मददगार साबित हो सकती है। इसमें कम कैलोरी और ज्यादा पानी होता है, जो हमें हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है। इसके अलावा, इसमें विटामिन-सी, फाइबर, पोटेशियम और अन्य बहुत सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद होते हैं। लौकी हमारे पाचन को सुधारती है, स्किन हेल्थ को बनाए रखती है, हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद करती है और डायबिटीज से बचाव में मदद करती है। इसलिए गर्मियों में तो खासतौर से लौकी खानी चाहिए। लौकी की सब्जी, पकौड़ियां, रायता, कोफ्ते और कचौरियां जैसी अनेक डिशेज बनाई जा सकती हैं, लेकिन लौकी से बना चटपटा रायता, खाने के स्वाद को दोगुना कर देता है।

**लौकी का रायता बनाने की खास रेसिपी।**

गर्मियों में दोपहर के लंच में लौकी के रायते का स्वाद खाने के जायके को बढ़ाता है और साथ ही शरीर को अन्दर से ठंडा रखने में मदद करता है।

**सामग्री-**

लौकी ------ 1 छोटी साईज की
दही ------- 2 कटोरी
हरी मिर्च ----- 2
हरी धनिया पत्ती - 1 मुट्ठी
हींग ----- एक चुटकी
जीरा ----- आधा चम्मच
घी ----- 1चम्मच
नमक ---- स्वादानुसार

**बनाने की विधि-**

लौकी का रायता बनाने के लिए सबसे पहले लौकी को धोकर छिलका उतार लें। अब इसे चार टुकड़ों में काटकर कद्दूकस करें। अब एक पैन में दो गिलास पानी डालकर उबालें और फिर इसमें कद्दूकस किए हुए लौकी को डालकर 5- 8 मिनट तक ढंक कर उबालें। उबलने के बाद इसे छन्नी से छानकर पानी निकाल दें और लौकी को थाली में फैला दें। अब एक बाउल में दही लें और इस दही को अच्छे से फेंट लें। इसके बाद रायते को तड़के की तैयारी करें।

इसके लिए एक पैन को आंच पर चढ़ाएं और इसमें घी डालकर गर्म होने पर इसमें हींग जीरा से तड़का लगाएं और इसमें फेंटी हुई दही को डालकर अच्छे से चलाते रहें।

अब इसमें पहले से तैयार लौकी डालें और फिर बारीक कटी हुई धनिया पत्ती, हरी मिर्च और नमक स्वादानुसार डालकर अच्छे से चलाएं और मिक्स करें। तैयार है लौकी का रायता।

# महावीर मय हुआ नगर, जियो और जीने दो की जय घोष के साथ, महावीर जन्म कल्याणक महोत्सव में उमड़ा आस्था का जनसैलाब

**नीमच।** अहिंसा के अवतार भगवान महावीर स्वामी का जन्म कल्याणक महोत्सव का शुभारंभ सकल जैन श्री संघ के तत्वाधान में रविवार को सुबह 6बजे प्रभात फेरी से हुआ। इसके साथ ही 9 बजे पुस्तक बाजार स्थित भीड़ भंजन पार्श्वनाथ मंदिर से भव्य शोभायात्रा प्रारंभ हुई जो कमल चौक बारादरी घंटाघर पुस्तक बाजार भीड़ भंजन पार्श्वनाथ मंदिर होते हुए मिडिल स्कूल मैदान पहुंचकर धर्म सभा के रूप में परिवर्तित हो गई। रथ यात्रा में सबसे आगे तीन युवक स्वर्णिम एवं जिन शासन की ध्वजा धर्म ध्वजा लिए चल रहे थे, 7घोड़ों पर नन्हे बच्चे सवार थे ।दो युवक स्वर्ण छतरी लिए पैदल चल रहे थे महिलाएं पंक्ति बद्ध होकर पितांबरी लाल गुलाबी साड़ियां परिधानों में चल रही थी। ।तो कई महिलाऐ अमृत कलश शिरोधार्य किए चल रही थी ।तो कई महिलाएं जिन शासन की ध्वजा लहराती चल रही थी। तो कई महिलाएं पगड़ी पहन कर सहभागी बनी थी। बैंड पर महावीर स्वामी के जीवन चरित्र पर आधारित मेरी झोपड़ी के भाग आज खुल जाएंगे जब महावीर घर आएंगे...

आज महावीर जयंती है सारे संसार में मनती है.. आदि भजन की स्वर लहरियां बिखर रही थी। चांदी तथा स्वर्ण से निर्मित बैवाण में महावीर स्वामी की प्रतिमा को फूलों से श्रृंगारित किया गया था ।मार्ग में स्थान स्थान पर महिला श्रद्धालु भक्तों द्वारा अक्षत स्वास्तिक गहुलीघ् बना कर दिगंबर जैन संत मुनि संसघ से आशीर्वाद ग्रहण किया गया । कई श्रद्धालुओं द्वारा श्रीफल चढ़ाकर आशीर्वाद ग्रहण भी किया। मार्ग में स्थान स्थान पर अनेक तोरण द्वार सजाकर समाज जनों द्वारा शोभा यात्रा की अगवानी कर स्वागत किया गई ।मार्ग मैं जैन सोशल ग्रुप संस्कार ,नीमच , जैन संगिनी ग्रेटर द्वारा नींबू पानी वितरण,वीरवाल मित्र मंडल, जायसवाल समाज ,अग्रवाल समाज, पोरवाल समाज सहित विभिन्न सामाजिक संगठनों ने पुष्प वर्षा एवं स्वल्पाहार नींबू पानी आदि का वितरण किया। शोभायात्रा में मनोहर सिंह लोढ़ा, जम्बुकुमार जैन ,श्री संघ अध्यक्ष अनिल नागौरी सचिव मनीष कोठारी , वरिष्ठ समाजसेवी प्रेम प्रकाश जैन ,अखे सिंह कोठारी आदि लोग उपस्थित थे। धर्म सभा के बाद समस्त नवकार मंत्र अराधको का साधार्मिक वात्सल्य राठौर परिसर पर रखा गया । कार्यक्रम सकल जैन समाज के संयोजन में में श्री जैन श्वेतांबर भीड़ भंजन पारसनाथ मंदिर ट्रस्ट श्री संघ श्री वर्धमान स्थानकवासी जैन श्रावक संघ श्री दिगंबर जैन समाज श्री साधुमार्गी जैन श्रावक संघ सो धर्म वृहत तपोगच्छीय त्रिस्तुतिक श्री संघ नीमच सिटी जैन श्वेतांबर तेरापंथी सभा नीमच वर्धमान स्थानकवासी जैन श्रावक संघ नीमच सिटी आदि के संयुक्त तत्वाधान में कार्यक्रम आयोजित किया गया। मिडिल स्कूल परिसर में आयोजित धर्म सभा में वात्सल्य मूर्ति 108 प्रशम सागर जी महाराज ने कहा कि महावीर स्वामी ने तपस्या कर अपने जीवन को महान बनाया। आज उनकी मृत्यु का महोत्सव मनाया जाता है ।महावीर के जीवन को समझे बिना जीवन का कल्याण नहीं हो सकता है। अपने आपके पाप कर्मों को समझना होगा तभी हमारे जीवन में सुधार आ सकता है ।यदि हम अपने आप को शुद्ध बुद्ध मानते हैं तो कभी भी शुद्ध बुद्ध नहीं बन पाएंगे। एक गरीब मां का बेटा भी यदि परिश्रम और पुरुषार्थ कर एक-एक कर पैसा जोड़े तो 1 दिन राजा बन सकता है। तपस्या और उपवास से सहनशक्ति बढ़ती है अधिक आहार करने से बीमारियां बढ़ती है ।इससे पूर्व धर्म सभा में डॉक्टर संयम रत्न मुनि जी महाराज साहब ने कहा कि महावीर जैन समाज के ही नहीं जन-जन के संत है ।यह मेरा है, यह पराया है, की बुद्धि चेतन लघु हो जाती है। चरित्र महान होता है तो कार्य भी महान होते हैं ।सामाजिक संगठनों में एकता के बिना समाज का विकास नहीं हो सकता है ।मानव स्वभाव की प्रवृत्ति ऐसी है कि वह घृणा में तो एक हो जाता है लेकिन प्रेम के नाम पर कभी एक नहीं बनता है चिंतन का विषय है ।हिंदू सनातन और जैन सभी को संगठित नहीं होंगे तो विधर्मी हावी हो जाएंगे। जहां नारी का अपमान होता है वहां लक्ष्मी नहीं रुकती है ।धार्मिक उपदेशों की यदि हम छोटी-छोटी बातें भी माने तो बड़ा संदेश देती है। महावीर स्वामी ने यह कहा कि जैन समाज ने सदैव दान देना सीखा है ।युवा वर्ग जन्मदिन ब्रह्म मुहूर्त में मनाए। अर्ध रात्रि में नहीं। क्योंकि सूर्योदय के साथ भाग्य उदय होता है। अहिंसा अनेकांतवाद अपरिग्रह जैन धर्म दर्शन है यह आत्मा को मोक्ष मार्ग दिखाता है। विश्व शांति के लिए घर-घर दीप जलाना चाहिए। महावीर स्वामी को नोट नहीं खोट चाहिए।

महावीर की वाणी को पहले घट घट में पहुंचाएं तभी वह घर-घर में पहुंचेंगे रात्रि भोजन का त्याग करना आवश्यक है। महावीर के अनुसार संसार में एक भी जीव प्रेम सेवा से बाकी नहीं रहे ऐसा प्रयास हम सभी को करना चाहिए । स्वामी वात्सल्य के संयोजक विनायका परिवार साधुवाद के पात्र है हमें विचार करना चाहिए आखिर हम प्रेम को प्रोत्साहन कब देंगे। बच्चों में संस्कारों की कमी है। बच्चों में बचपन से ही प्रेम संस्कार देना आवश्यक है तभी वह बड़े होकर प्रेम व्यवहार को आगे बढ़ा सकते हैं ।हृदय में प्रेम का स्थान नहीं और मित्र को याद ही नहीं करते हैं चिंतन का विषय है ।जिसने हमें प्यार किया उसे तो हम याद नहीं करते हैं और जो हमारा दुश्मन होता है उसे बार-बार याद करते हैं। विचारणीय प्रश्न है। हमें परोपकार की गति को बढ़ाना चाहिए तभी हमारा जीवन सुखी हो सकता है। दूसरे को अच्छा करने के लिए प्रेरणा देना चाहिए महावीर ने 12वर्ष तक तपस्या की थी ।और मोक्ष को प्राप्त किया महावीर ने दूसरों के लिए तपस्या की इसीलिए तीर्थंकर कहलाए।

-इनका किया सम्मान-

धर्म सभा में महावीर जन्म कल्याणक महोत्सव में स्वामी वात्सल्य के धर्म लाभार्थी अशोक, विजय, प्रकाश अतुल, विशाल विनायका पारस मल्हम परिवार का सकल जैन समाज पदाधिकारीयों द्वारा शाल श्रीफल मोती माला से सम्मान किया गया। जितेंद्र जैन बंटी ने गुरु वंदना करवाई। स्वागत गीत शशि विनायका, प्रियंका विनायका नीधि विनायका ने प्रस्तुत किया।

धर्म सभा में प्रशम सागर जी महाराज, अनुपम सागर जी, समत्व सागर जी, वात्सल्य ऋषि मुनि, साध्य सागर जी महाराज, यतींद्र सागर , शील सागर जी महाराज साध्वी प्रफुल्ल प्रभा श्री जी, वैराग्य पूर्णा श्री जी आदि का सानिध्य मिला। धर्म सभा में प्रधान न्यायाधीश कुलदीप जैन, विशेष न्यायाधीश अजय टेलर, सांसद सुधीर गुप्ता, लोकसभा प्रत्याशी दिलीप गुर्जर,मध्य प्रदेश शासन के पुर्व सूक्ष्म लघु मध्यम उद्यम तथा विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्री ओमप्रकाश सकलेचा, भाजपा जिला अध्यक्ष पवन पाटीदार, उमरावसिंह गुर्जर उमराव सिंह राठौड़ ,पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष राकेश पप्पू जैन, रघुराज सिंह चौरडिया, नगर पालिका अध्यक्ष स्वाती गौरव चोपड़ा ,प्रोफेसर डॉक्टर विजय कुमार जैन गुणवंत सेठिया, पारस ओसवाल, जयंतीलाल पितलिया,विजय विनायका, राकेश आंचलिया, जिनेंद्र मेहता जीनू,, शरद जैन जिन कुशल,कैंट थाना प्रभारी सौरभ शर्मा आदि अतिथि उपस्थित थे। सभी अतिथियों द्वारा साधु साध्वी जी को श्रीफल प्रदान कर आशीर्वाद ग्रहण किया गया । धर्म सभा का संचालन मनीष कोठारी एवं अजय कासलीवाल ने संयुक्त रूप से किया।

# पर्यावरण के क्षेत्र में नीमच के स्प्रिंगवुड स्कूल की अनुठी पहल

**पृथ्वी दिवस के अवसर पर स्कूलों के बच्चों ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से प्रकृति को बचाने का दिया संदेश**

**नीमच।** स्थानीय फोर जीरों चौराहे पर सोमवार प्रातः 11 बजे स्थानीय स्प्रिंगवुड स्कूल शैक्षणिक संस्थान के नेचर क्लब से जुड़े स्कूली बच्चों ने एक नुक्कड़ नाटक के माध्यम से प्रकृति को बचाने का संदेश दिया। जिसमें सर्वप्रथम मॉ सरस्वती गीत की प्रस्तुति के साथ ही पृथ्वी दिवस को लेकर प्रकृति की पुकार नुक्कड़ नाटक का मंचन किया। जिसमें स्कूल के नेचर क्लब मे सम्मिलित कक्षा 7 से 10 वीं तक के छात्र/छात्राओं ने अपनी अलग अलग तरह की तैयारियों के साथ पर्यावरण को लेकर जनजागरूकता फैलाने हेतु स्लोगन लिखी तख्तिया हाथों मे लेकर पर्यावरण बचाने का संदेश दिया वहीं नुक्कड़ नाटक के माध्यम से बताया कि पृथ्वी के तापमान मे लगातार बढ़ रही कार्बन डाई आक्साईड को रोकने हेतु हमें अपने जीवन मे वृक्षों को ज्यादा से ज्यादा महत्व देना होगा। जिससे कि हमारी प्रकृति का संतुलन बना रहे। जो कि हमारा नैतिक अधिकार एवं दायित्व है। नेचर क्लब के स्कूली बच्चों ने नुक्कड नाटक के उद्धेश्य से बताया कि प्रकृति पुकार रही है कि हमे उसे बचाना है क्योंकि प्रकृति देश की रक्षा करती है वर्तमान में जंगल का दोहन हो रहा है बड़े बड़े शॉपिग माल का निर्माण हो रहा है पार्को को बचाने की दिशा मे भी कोई कारगार कदम नहीं उठा रहे है बल्कि लोग अपने स्वार्थ एवं सुविधाओं के खातिर हरियाली की रक्षा नहीं कर पा रहे है बल्कि उसे खत्म किया जा रहा है जिससे प्रकृति को काफी नुकसान पहूंच रहा है।

वर्तमान स्थिति में देखने मे आ रहा है कि फैक्ट्रियों के धुऐं से आसमान काला पड़ रहा है जो कि आमजन के स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। वाहनों की संख्या बढ़ती जा रही है जिससे पर्यावरण को प्रदुषण से नुकसान पहूंच रहा है। इस अवसर पर नेचर क्लब के सभी स्कूली छात्र छात्रों एवं स्टाफजन ने शपथ ली की हमें प्रकृति को बचाना है। जिसके लिये ज्यादा से ज्यादा लोगों को प्रेरणा लेना चाहिए। क्योंकि सभी के जीवन मे प्रकृति का काफी महत्व है हर व्यक्ति अपने घर आंगन मे ज्यादा से ज्यादा पेड़ पौधे लगाये जिससे कि पर्यावरण को बचाने मे काफी मदद मिलेगी। इस अवसर पर पर्यावरण को बचाने को लेकर गीत की प्रस्तुति भी दी गई ।पर्यावरण की शिक्षा दिलाने के उद्धेश्य से दिये गये इस नुक्कड नाटक का कार्यक्रम स्थल पर मौजूद लोगों ने काफी प्रशंसा की। पृथ्वी दिवस के अवसर पर आयोजित नुक्कड नाटक में स्प्रिंगवुड स्कूल यशवंत पाटीदार व नेचर क्लब के इन्द्रजीतसिंह सर एवं टीचर श्रीमति राजकुमारी राठौर, धीरेन्द्र गेहलोत, रोहित भवरेला, प्रीत निर्वाण आदि स्टाफजन उपस्थित थे।

## रंजन स्वामी को दांतो से काटने वाले कृष्णकांत व्यास के खिलाफ कब होगी कार्यवाही- चौकन्ना बालाजी समिति

**नीमच।** पंचमुखी सिद्ध गणेश आरोग्य धाम विकास समिति भवन क्रमांक-3, चौकन्ना बालाजी मंदिर के पदाधिकारियों ने पुलिस अधिक्षक नीमच से मांग की है कि पूर्व में 18 अप्रेल 2024 को प्रातः 10.45 बजे चौकन्ना बालाजी महंत एवं समिति अध्यक्ष रणजीतसिंह उर्फ रंजन स्वामी के उपर जानलेवा हमला करने वालों एवं दांतों से काटने वाले कृष्णकांत व्यास के खिलाफ अभी तक कोई ठोस कार्यवाही नहीं होने से उनके हौंसले बुलन्द है अभी भी मंदिर पर आकर रंजन स्वामी को इनके द्वारा धमकिया दी जा रही है। कभी भी कोई बड़ी घटना को अंजाम दे सकते है। जिसको लेकर समिति के पदाधिकारियों ने प्रशासन से मांग की है कि इनके खिलाफ तत्काल सख्त कार्यवाही करने की मांग की है।

माननीय कलेक्टर महोदय के द्वारा चौकन्न बालाजी मंदिर मे कोई हस्तक्षेप न करें उच्च न्यायालय का आदेश को ध्यान में रखते हुए कलेक्टर महोदय ने भूमाफियाओं के खिलाफ स्पष्ट लिखा है कि ये लोग श्री चौकन्ना बालाजी मंदिर मे पूजा, अर्चना, पाठ एवं व्यवस्था में किसी भी प्रकार कोई हस्तक्षेप न करें और रिक्त भूमि पर किसी भी तरह का प्रवेश न करें। इसके बाद भी ये लोग अपनी हरकतों से बाज नहीं आ रहे है। जिनके खिलाफ पूर्व में कई रिपोटे पुलिस थाने में दर्ज है।

## दुल्हन ने किया नवाचार, मेहमानों को दिलाई शतप्रतिशत मतदान की शपथ

**नीमच।** लोकसभा निर्वाचन 2024 की स्वीप गतिविधियों अंतर्गत कलेक्टर एव जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दिनेश जैन, स्वीप नोडल अधिकारी एव सी ई ओ जिला पंचायत गुरु प्रसाद के मार्गदर्शन में मध्यप्रदेश जन अभियान परिषद की नवांकुर संस्था नया जीवन ज्ञान प्रचार सेवा समिति के प्रभारी रोशन सिंगावत की सुपुत्री पायल का विवाह समारोह ग्राम चड़ोली में आयोजित हुआ। दुल्हन पायल ने अपने विवाह समारोह में आये सभी रिश्तेदारों एवं अन्य आमंत्रित मेहमानों को आगामी लोकसभा निर्वाचन अंतर्गत 13 मई को शत प्रतिशत मतदान की शपथ दिलाई एवं कहा कि आप सभी मुझे शादी में आर्शीवाद देने के साथ संकल्प भी ले कि आप मतदान जरूर करेंगे।

आयोजन में जन अभियान परिषद के जिला समन्वयक वीरेन्द्र सिंह ठाकुर, विख समन्वयक महेन्द्रपाल सिंह भाटी, पवन कुमरावत, ताराचंद पाईवाल एवं नवांकुर संस्था के नरेन्द्र चौहान सहित सामाजिक कार्यकर्ता उपस्थित थे।

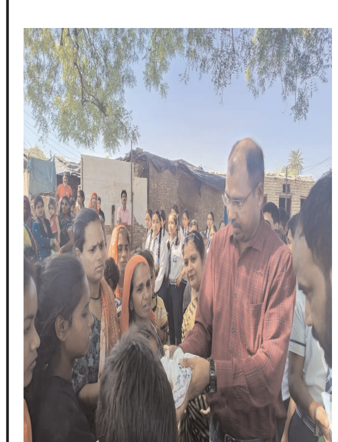
## कांग्रेस प्रत्याशी श्री दिलीपसिंह गुर्जर 23 को कयामपुर ब्लॉक में करेगे जनसंपर्क

**मंदसौर।** लोकसभा कांग्रेस प्रत्याशी एवं पूर्व विधायक श्री दिलीपसिंह गुर्जर 23 अप्रेल मंगलवार को सुवासरा विधानसभा के कयामपुर ब्लॉक में सघन जनसंपर्क करेगे। इस दौरान उनके साथ जिला कांग्रेस अध्यक्ष एवं विधायक श्री विपिन जैन, लोकसभा प्रभारी श्री नरेन्द्र नाहटा, विधानसभा प्रत्याशी रहे श्री राकेश पाटीदार, कयामपुर ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष श्री ओमप्रकाश राठौर, कार्यकारी अध्यक्ष श्री पंकज जाट सहित सुवासरा विधानसभा के वरिष्ठ नेतागण व अन्य पदाधिकारीगण साथ रहेगे।

यह जानकारी देते हुये लोकसभा मिडीया प्रभारी एवं प्रवक्ता श्री सुरेश भाटी ने बताया कि निर्धारित समय अनुसार श्री गुर्जर सुबह 8.30 बजे रहीमगढ, 9 बजे चाहखेडी, 9.30 बजे खेताखेडा, 10 बजे बाकली, 10.30 बजे करनाली, 11 बजे सालरिया, 11.30 बजे सेदरा करनाली, दोपहर 12 बजे निपानिया, 12.30 बजे धाकड पिपलिया, 1 बजे विशनिया चैपाटी, 1.30 बजे विशनिया गांव, 2 बजे कोटडा माता, 2.30 बजे बाजखेडी, 3 बजे मोतीपुरा, सायं 3.30 बजे रामगढ, 4 बजे कुशालपुरा, 4.30 बजे पायाखेडी, 5 बजे रणायरा, 5.30 बजे रूपनी, 6 बजे बेटीखेडी, 6.30 बजे झलारा, 7 बजे खजुरी चंद्रावत, सायं 7.30 बजे नाहरगढ में जनसंपर्क करते हुये जनता जनार्दन का आर्शिवाद प्राप्त करेगे।

अतः समस्त क्षेत्र के कांग्रेसजनो के साथ ही ग्रामीणो से सादर अनुरोध है कि श्री दिलीपसिंह गुर्जर के दौरा कार्यक्रम में सहभागीता करते हुये कांग्रेस को मजबूती प्रदान करे।

## ज्ञानोदय इंटरनेशनल द्वारा राहत सामग्री का वितरण



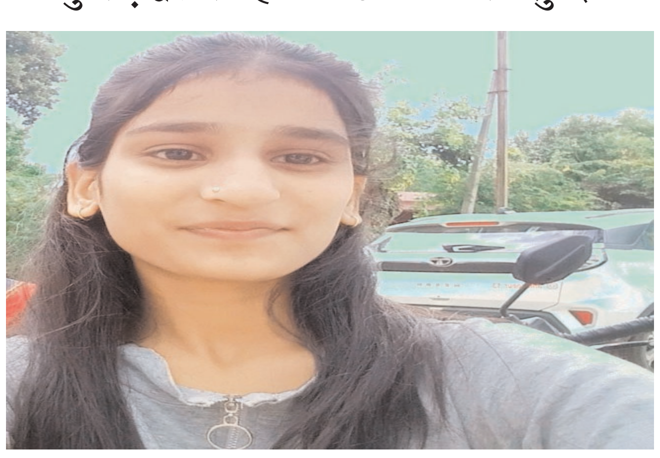
**नीमच ।** ज्ञानोदय इंटरनेशनल स्कूल के शिक्षको एवं छात्र.छात्राओं ने समाजसेवा के क्षेत्र में अनूठी पहल की उन्होंने एकता कॉलोनी में स्थित झुगी झोपडी में रहने वाले गरीब परिवारों को खाद्य सामग्रीए कप दैनिक उपयोगी वस्तु व बच्चों को फुटवियरए स्टेशनरीए बिस्किट, टॉफी, पेंसिल और कॉपी का डोनेशन किया गया। संस्था की निर्देशिका डॉ.गरिमा चौरसिया ने इस बात पर जोर दिया कि ज्ञान और शिक्षा प्राप्त करने में सफलता की कुंजी न केवल शैक्षणिक गतिविधियों में निहित हैए बल्कि माता.पिता का आशीर्वाद प्राप्त करने और शिक्षकों पुस्तकों और शिक्षा के सभी पहलुओं का पूरे दिल से सम्मान करने में भी निहित है। इस अवसर पर प्राचार्य सरिष जोश ने बताया कि शिक्षा के महत्व और शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका पर एक प्रेरक संदेश दिया। विद्यार्थियों ने समारोह में मनमोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ हुईं। कार्यक्रम के पश्चात् आत्मविश्वास और उत्साह वर्धन के लिए मधुर संगीतमय वातावरण प्रस्तुत किया गया जिसमे बच्चो को बहुत प्रसन्नता हुई और उन्होंने नृत्य भी किया इस गतिविधि का उद्देश्य समाज सेवा के प्रति जागरूक करना तथा समाज के प्रति जिम्मेदारी के भाव उत्पन्न करना था । इस अवसर पर विद्यालय व स्टॉफ में विशेष उत्साह देखने को मिला । इस गतिविधि के सफल आयोजन पर संस्था की निर्देशिका श्रीमती डॉ. गरिमा चौरसिया ने हर्ष व्यक्त करते हुए भविष्य में भी ऐसी गतिविधियों को आयोजित करने की बात कही ।

## सोश्यल ग्रुप संगीनी ग्रेटर ने की जल सेवा अभियान का शुभारंभ

**नीमच।** महावीर जन्म कल्याणक पर सकल जैन समाज की शोभा यात्रा का दाना गली चौराहे पर जेएसजी संगिनी ग्रेटर द्वारा ठंडे निंबु पानी की व्यवस्था कर जल सेवा अभियान का शुभारंभ किया गया । साथ ही जैन समाज के तपस्वी श्रावक श्रविकाओ के लिए गर्म पानी (ठंडा किया हुआ) व धोवन पानी की भी व्यवस्था की जल सेवा की गइ।

इसमें एमपी रिजन उपाध्यक्ष प्रकाश चोरड़िया, धर्म सभा कोऑर्डिनेटर रानी राणा पूर्व ग्रेटर अध्यक्ष सुशील चौधरी, विनोद राणावत, भुतपूर्व अध्यक्ष अनिता खाबिया, संगीनी अध्यक्ष तारा वया, सचिव गुणबाला नांदेचा, कोषाध्यक्ष राखी कोचट्टा, उपाध्यक्ष राज श्री पामेचा, चंदा मेहता, रेणु चौधरी, रेखा गांधी, सुलभा दुग्गड, सुनीता चौधरी ,पदमा चौरड़िया,निलीमा भंडारी,अनीता जैन, चन्दा छिंगावत, माया वीरवाल, शंकुतला मारू, निर्मला नांदेचा, बिंदु चौरड़िया, ग्रेटर सदस्य अनील विनायका , मनीष कोचट्टा, दिलीप चौधरी, अरूण चौरड़िया, सुनील चौरड़िया, प्रदीप मेहता आदि समाज जन उपस्थित थे ।

## कुकड़ेश्वर की हर्षिता खाबिया को सुयश



**कुकडेश्वर। शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय कुकडेश्वर में अध्ययनरत जैन समाज के खाबिया परिवार की लाड़ली और कुकड़ेश्वर के वरिष्ठ पत्रकार मनोज खाबिया की होनहार बालिका कुमारी हर्षिता खाबिया ने कक्षा आठवीं बोर्ड परीक्षा में 600 में से 520 अंक प्राप्त कर 86. 66 प्रतिशत बनाकर चार विषय में विशेष योग्यता प्राप्त की। साथ ही हर्षिता ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।**

**कुमारी हर्षिता ने शासकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय परिवार एवं नगर के साथ खाबिया परिवार को अच्छे अंक प्राप्त कर गोरवान्वित किया नगर पत्रकार संघ व मित्रों ने हर्षिता के उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए शुभकामनाएं प्रेषित की।**

## जागो मतदाता - बच्चें कर रहे है जगरूकता

**नीमच।** लोकसभा निर्वाचन 2024 की स्वीप गतिविधियों अंतर्गत कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी दिनेश जैन, स्वीप नोडल अधिकारी एवं मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत श्री गुरूप्रसाद के निर्देशन में व म.प्र. जन अभियान परिषद के मार्गदर्शन में सामाजिक संस्था समर्पण फाउण्डेशन के सहयोग से ग्राम धनेरियाकला, श्री शक्ति नगर विस्तार,

बघाना में बच्चों ने घरों के बाहर मतदाता जागरूकता के पोस्टर चिपकाये एवं लोकसभा निर्वाचन में दिनांक 13 मई को सभी से मतदान करने की अपील की।

## जमुनियाकला की तनवी राठौर को सुयश

**जमुनियाकला के शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की होनहार छात्रा तनवी पिता लोकेश राठौर को कक्षा 5वी में प्रथम श्रेणी 85 प्रतिशत अंको से उत्तीर्ण कर कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया। तनवी की इस उपलब्धी पर सभी ने उसके उज्जवल भविष्य की कामना की है।**

# जिले की 243 ग्राम पंचायतों और 12 नगरीय क्षेत्रों में स्वच्छता के माध्यम से किया मतदाताओं को मतदान के लिए जागरूक

**कलेक्टर एवं जिला पंचायत सीईओ ने गिरदौडा में दुकान-दुकान जाकर संग्रहित किया प्लास्टिक का कचरा**

**गांव-गांव में सिंगल यूज प्लास्टिक संग्रहित-मतदाता जागरूकता की शपथ दिलाई**

**नीमच।** जिले में मतदाता जागरूकता एवं पर्यावरण संरक्षण अभियान के तहत मंगलवार को नीमच जिले की सभी 243 ग्राम पंचायतों एवं 12 नगरीय क्षेत्रों में स्वच्छता के माध्यम से मतदाताओं को जागरूक कर, लोकसभा निर्वाचन 2024 में 13 मई को मतदान केंद्र जाकर मतदान करने की शपथ दिलाई गई और मतदाताओं को हर हाल में मतदान करने के लिए जागरूक किया गया।

कलेक्टर दिनेश जैन एवं जिला पंचायत सीईओ गुरूप्रसाद ने ग्राम पंचायत गिरदौडा में आयोजित पर्यावरण संरक्षण एवं मतदाता जागरूकता कार्यक्रम में सभी मतदाताओं को 13 मई को मतदान केंद्र पहुंचकर मतदान अवश्य करने के लिए शपथ दिलाई।

कलेक्टर ने उपस्थित ग्रामीणों को स्वच्छता की शपथ भी दिलाई। पर्यावरण संरक्षण एवं स्वच्छता अभियान के तहत गिरदौडा में कलेक्टर दिनेश जैन, जिला पंचायत सीईओ गुरूप्रसाद, जनपद सीईओ श्री राजेन्द्र पालनपुरे ने ग्रामीण अमले और ग्रामीणों के साथ दुकान-दुकान, घर-घर जाकर, पोलिथीन और कचरा एकत्रित कर स्वच्छता का संदेश दिया और दुकानदारों, ग्रामीणों को मतदान करने के लिए प्रेरित किया।

कलेक्टर श्री जैन ने कहा कि सभी ग्रामीणजन 13 मई को मतदान केंद्र पहुंचकर, मतदान अवश्य करे। मतदान केंद्र पर मतदान के लिए जाए, तो मतदाता पर्ची के साथ ही पहचान के लिए फोटोयुक्त एक पहचान पत्र अवश्य साथ ले जाएं।

प्रारंभ में ग्रामीणों ने कलेक्टर एवं जिला पंचायत सीईओ का पुष्पहारों एवं साफा बांधकर स्वागत किया। जिला पंचायत सीईओ गुरूप्रसाद ने पर्यावरण संरक्षण एवं मतदाता जागरूकता की रूपरेखा पर विस्तार से प्रकाश डाला ।

स्वत्वाधिकारी, सम्पादक, प्रकाशक एवं मुद्रक ऐश्वर्य शर्मा के लिए माँ भगवती प्रिन्टर्स बंगला-23, नीमच, जिला-नीमच, मध्यप्रदेश से मुद्रित एवं प्रकाशित। सम्पर्क: ऐश्वर्य शर्मा (संपादक)- 9407423966, राधवेन्द्र शर्मा (प्रबंधक)- 9301678930। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।