



धमाका डिस्काउंट ऑफर

Exchange & Finance Available

Zelo Electric Scooter

Maa Bhagwati Services & Enterprises
B. No. 23, Infront of IDBI Bank,
Neemuch 9407423966, 8770664866

Commodity:	Gold 79,325	Silver 96,500	Crude Oil 5,963	Natural Gas 302.20	Aluminium 232.30	Copper 827.35
------------	-------------	---------------	-----------------	--------------------	------------------	---------------

नीमच के चार युवकों की हादसे में मौत, ट्रेलर में सोते समय गिरा लोहे का सामान, घटना से पहले वीडियो बनाकर किया पोस्ट

नीमच 29 जनवरी (निप्र)। महाराष्ट्र में हुए एक हादसे में नीमच जिले के एक परिवार की खुशियां छीन लीं। कर्नाटक से केबल बेचकर लौट रहे बंजारा समाज के एक ही परिवार के चार युवकों की महाराष्ट्र के छत्रपति संभाजी नगर जिले में दर्दनाक मौत हो गई।

चारों आपस में रिश्ते में भाई लगते हैं। उन्होंने दुर्घटना से उसी ट्रेलर में वीडियो भी बनाया था जिसमें ये हादसा हुआ। मृतकों की पहचान दीवान बंजारा (28), निर्मल बंजारा (19), विजय बंजारा (19) और विक्रम बंजारा (18) के रूप में हुई है।

ऐसे हुई घटना - घटना सोमवार देर रात की है। युवक अक्टूबर में कर्नाटक गए थे और तीन महीने बाद घर लौट रहे थे। रास्ते में उन्होंने नीमच जा रहे एक



ट्रेलर से लिफ्ट ली। ट्रेलर में लोहे का भारी सामान लदा था। युवकों ने अपनी बाइक और सामान ट्रेलर में रख लिया और खुद ट्रेलर के अगले हिस्से में बिस्तर लगाकर लेट गए।

रात 11 से 12 बजे के बीच अचानक ट्रेलर में सामान को बांधने वाला बेल्ट टूट गया। इससे लोहे का भारी सामान युवकों पर गिर गया। सामान के नीचे दबने

से चारों की मौके पर ही मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही खड़ावदा गांव में मातम छा गया। कुकड़ेश्वर थाना पुलिस मामले की जांच कर रही है।

केबिन में बैठा साथ बचा - मृतकों के एक साथ अनिल पिता पप्पू लाल जो कि ड्राइवर के साथ केबिन में बैठा होने के कारण बच गया। घटना के समय चारो युवक ट्राले में सोए हुए थे। घटना



महाराष्ट्र के छत्रपति संभाजीनगर ओर तुकी नगर के बीच जंगल की बताई जा रही है।

अचानक हुए इस दर्दनाक घटना से परिजन और ग्रामीणों के साथ क्षेत्र और बंजारा समाज में शोक की लहर छा गई है। घटना की जानकारी मिलते ही परजन संभाजी नगर के लिए रवाना हो गए हैं। जहां सभी युवकों के शव का पोस्टमॉर्टम किया जाएगा और

उसके बाद उन्हें परिजनों को सौंप दिया जाएगा।

ट्रेलर में बनाया मौत से पहले वीडियो - जिस ट्रेलर में युवक हादसे का शिकार हुए हैं। उस ट्रेलर में युवकों ने मौत से कुछ घंटे पहले बनाया गया। एक वीडियो भी सामने आया है। जिसमें युवक डांस करते हुए दिखाई दे रहे हैं और पीछे लोहे का भारी सामान रखा हुआ है।

ओबीसी रिजर्वेशन पर मप्र हाईकोर्ट का बड़ा फैसला, 27% मिलेगा आरक्षण, 87:13 का फार्मूला रद्द

जबलपुर 28 जनवरी (एजेंसी)। हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश सुरेश कुमार केत व न्यायमूर्ति विवेक जैन की युगलपीठ ने यूथ फॉर इक्वलिटी की वह याचिका मंगवार को निस्त कर दी, पूर्व में जिसकी सुनवाई करते हुए 87 : 13 का फार्मूला तैयार किया गया था।

इसी के साथ राज्य में 27 प्रतिशत ओबीसी आरक्षण का रास्ता साफ हो गया है। भर्तियों में 13 प्रतिशत होल्ड पर भी अनहोल्ड किए जाने का पथ प्रशस्त हो गया है। साथ ही ओबीसी आरक्षण को लेकर लंबे समय से चले आ रहे विवाद का भी पटाक्षेप हो गया है।

87 : 13 का फार्मूले के कारण शेष पदों पर लंबित थी भर्तियां - वरिष्ठ अधिवक्ता रामेश्वर सिंह ठाकुर ने बताया कि महाधिवक्ता के अभिमत के कारण चार अगस्त, 2023 को हाई कोर्ट

ने समस्त भर्तियों में 87 : 13 का फार्मूला लागू किया था। हाईकोर्ट का यह आदेश राज्य में आरक्षण से संबंधित विवाद को समाप्त करने और भर्ती प्रक्रिया को सुचारु रूप से शुरू करने के लिए एक अहम कदम है।

इससे सरकार को आरक्षण नीति के तहत काम करने की स्पष्टता मिलेगी और भर्ती प्रक्रिया में पारदर्शिता और निष्पक्षता को बढ़ावा मिलेगा। साथ ही प्रदेश में रुकी हुई सभी भर्तियों को अनहोल्ड करने का रास्ता साफ हो गया है।

सरकार अब ओबीसी आरक्षण के तहत 27 प्रतिशत आरक्षण लागू करते हुए भर्तियों को तेजी से आगे बढ़ा सकती है। इससे ओबीसी वर्ग के उम्मीदवारों को बड़ा लाभ मिलेगा, जो लंबे समय से अपने अधिकारों के लिए संघर्ष कर रहे थे।

27 प्रतिशत ओबीसी आरक्षण को चुनौती दी गई थी - यूथ फार इक्वलिटी द्वारा दायर याचिका में 27 प्रतिशत ओबीसी आरक्षण को चुनौती दी गई थी। याचिकाकर्ताओं का तर्क था कि यह आरक्षण संविधान के प्रविधानों का उल्लंघन करता है और समानता के अधिकार को प्रभावित करता है। हाई कोर्ट ने इस तर्क को खारिज करते हुए याचिका को अस्वीकार कर दिया। हाई कोर्ट ने मंगलवार के आदेश में चार अगस्त, 2023 के आदेश को रद्द कर दिया और स्पष्ट किया कि ओबीसी आरक्षण को लेकर कोई बाधा नहीं है। कोर्ट के इस फैसले के बाद राज्य में रुकी हुई सभी भर्तियों को फिर से शुरू करने का रास्ता साफ हो गया है। इस फैसले से उन लाखों उम्मीदवारों को राहत मिलेगी, जिनकी भर्तियां कोर्ट के आदेश के चलते होल्ड पर थीं।

एमपी कैंडर के IAS नियाज खान का नस्लभेद पर हमला...

क्या अश्वेत होना अंग्रेजी साहित्य में अंतरराष्ट्रीय मुकाम हासिल करने में बाधक होना चाहिए..?

भोपाल 28 जनवरी (एजेंसी)। एमपी कैंडर के आईएसएस और लेखक नियाज खान ने अब नस्लभेद के खिलाफ मोर्चा खोला है। खान ने ट्वीट के जरिए कहा है कि गैरे देशों में अश्वेत लेखकों के साहित्य की कदर नहीं की जाती है। अश्वेत होना अंग्रेजी साहित्य में बहुत बड़ी बाधा है। उन्होंने सवाल उठाया है कि क्या काला रंग होना या अश्वेत होना अंग्रेजी साहित्य में अंतरराष्ट्रीय मुकाम हासिल करने

में बाधक होना चाहिए?

मंगलवार को सोशल मीडिया प्लेटफार्म एक्स पर किए ट्वीट में कई नॉवेल लिख चुके आईएसएस अफसर निया खान ने लिखा, मैंने गैरे देशों में कई बुक भेजी पर के कारण वहां मेरे

कदर नहीं हुई। मैंने 4 अंतरराष्ट्रीय नॉवेल लिखे पर कोई भी अंतरराष्ट्रीय मुकाम हासिल नहीं कर पाया। गोरों के देश में सिर्फ उन गिने-चुने अश्वेत लेखकों को ही सफलता मिली, जो वहां जाकर रहे।

खान ने लिखा कि अश्वेत होना अंग्रेजी साहित्य में बहुत बड़ी बाधा है। हम बहुत अच्छा लिखें पर अश्वेत होने के कारण हमारी किताबें गैरे न देखें, ये कहां का न्याय है? मुझे दुःख है कि अश्वेत होने के कारण अंग्रेजी नॉवेल लिखने पर मेरी 14 साल की कड़ी मेहनत बेकार गई।

पाकिस्तानी विचारक की सराहना - आईएसएस खान ने एक अन्य ट्वीट में पाकिस्तानी विचारक और फिजिक्स के नामी प्रोफेसर परवेज हुदभाय के भारत के ब्राह्मणों की सराहना करने वाले बयान की तारीफ की है। खान ने लिखा है कि ब्राह्मण का सत्य हमेशा रहेगा। पाकिस्तान के इस

विचारक ने ब्राह्मणों की तारीफ की है। मैं भी उनसे सहमत हूं। खान ने लिखा कि ब्राह्मण की सबसे बड़ी ताकत उनकी तेज बुद्धि और तर्क शक्ति रही है और इसलिए मुस्लिम साम्राज्य में भी उन्होंने बड़ा ओहदा हासिल किया। आप से अपेक्षित है कि समाज को अंधविश्वास से बचाएं, संस्कृति की रक्षा करें। जहां हैं, वहां मार्गदर्शक की भूमिका निभाएं। हीन भावना से कभी प्रसित ना हों। गौरतलब है कि पाकिस्तानी विचारक और फिजिक्स के नामी प्रोफेसर परवेज हुदभाय ने भारत की शिक्षा व्यवस्था की तारीफ करते हुए पिछले दिनों कहा था कि हिंदुस्तान के प्राचीन इतिहास में ब्राह्मणों का खास फोकस गणित पर रहा है।

धर्म को प्रकृति और पर्यावरण से जोड़ने का काम सिर्फ भारत में - एक अन्य ट्वीट में आईएसएस खान ने लिखा है कि धर्म को प्रकृति और पर्यावरण से जोड़ने का काम विश्व में केवल भारत ने ही किया था। चारों वेद प्रकृति रक्षा की बात करते हैं। अन्य धर्मों के धर्म ग्रंथों में प्रकृति की रक्षा का ज़िक्र कम ही मिलता है। इसलिए हिंदुओं को गर्व होना चाहिए कि वे सबसे बड़े पर्यावरण और धरती मां के रक्षक हैं।

उत्कृष्ट विद्यालय एवं मॉडल स्कूल में प्रवेश चयन परीक्षा के माध्यम से होंगे

नीमच 28 जनवरी (निप्र)। जिला स्तरीय उत्कृष्ट विद्यालयों एवं विकासखण्ड स्तरीय मॉडल स्कूलों में सत्र 2025-26 में कक्षा 9वीं में प्रवेश हेतु प्रक्रिया 16 जनवरी से प्रारंभ की गई है। आवेदन करने की अंतिम तिथि 10 फरवरी है। राज्य ओपन बोर्ड के द्वारा प्रवेश हेतु प्रतिवर्ष चयन परीक्षा का आयोजन किया जाता है। आवेदक एम.पी. ऑनलाइन के माध्यम से चयन परीक्षा हेतु आवेदन प्रस्तुत करेंगे। चयन परीक्षा शुल्क 200 रुपये निर्धारित है, जिसे ऑनलाइन आवेदन पत्र भरते समय जमा करना है। चयन परीक्षा की तिथि 8 मार्च 2025 सम्भावित है।

जिला शिक्षा अधिकारी एस.एम.मांगरिया ने बताया, कि उक्त चयन परीक्षा के माध्यम से चयनित विद्यार्थियों को जिला स्तर पर संचालित शासकीय उत्कृष्ट उ.मा.वि. तथा मॉडल स्कूलों में प्रवेश प्राप्त कर, अध्ययन का अवसर प्राप्त होता है।

स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा उत्कृष्ट विद्यालयों एवं मॉडल विद्यालयों में बेहतर व्यवस्थाएं प्रदान की गई हैं। जिले के अधिक से अधिक विद्यार्थियों को इस हेतु आवेदन प्रस्तुत कर चयन परीक्षा में शामिल होने का आगुह जिला शिक्षा अधिकारी श्री मांगरिया ने किया है।

साल पुरानी परंपरा के साथ भारत से जुड़ा हुआ है। जो आज विशिष्ट जीवन शैली और औद्योगिक शैली के साथ आर्थिक शक्ति से संपन्न पाने वाला देश है।

मध्य प्रदेश से जापान को 92.8 मिलियन डॉलर के उत्पाद का निर्यात - अपने संबोधन में सीएम



डॉ. यादव ने कहा कि मध्यप्रदेश के साथ भी जापान के व्यावसायिक दृष्टि से मजबूत संबंध है। मध्यप्रदेश से आज जापान को एल्युमिनियम, कार्बनिक रसायन, बॉयलर, मशीनरी, फार्मास्यूटिकल

उत्पाद समेत कई वस्तुओं का निर्यात किया जा रहा है। 2023-24 में मध्य प्रदेश से जापान को 92.8 मिलियन डॉलर का निर्यात किया गया। साथ ही मध्यप्रदेश में जापान के मैन्युफैक्चरर से जुड़े कई उद्योग संचालित हो रहे हैं।

तेजी से बढ़ी मध्य प्रदेश की अर्थव्यवस्था - मुख्यमंत्री

डॉ मोहन यादव ने बताया कि मध्य प्रदेश की अर्थव्यवस्था एक दशक में तीन गुना बढ़ी है जिसे पांच साल में दोगुना करने का लक्ष्य रखा है। पुंजीगत समेत सरकारी व्यय 19 प्रतिशत तक बढ़ा है जो राज्य की

उन्नति का द्योतक है। समग्र रूप से करीब 65 हजार करोड़ का निर्यात किया है।

नई निवेश नीति से वैश्विक निवेशक आकर्षित - उन्होंने कहा कि विश्व के कई देशों के निवेशकों की मध्यप्रदेश के प्रति रुचि बढ़ी है। हमारी सरकार एनर्जी सेक्टर, माइनिंग, एजुकेशन, MSME समेत कई सेक्टर के लिए आई पॉलिसी बना रही है जिससे निवेश के लिए अनुकूल माहौल बना। उन्होंने निवेशकों को भरोसा दिलाया कि नीति से अलग भी अगर निवेशक कोई बदलाव और सुविधा चाहेंगे तो सरकार खुले मन से उन्हें मदद करेगी।

इन सेक्टर में निवेश की अपार संभावनाएं - मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव ने कहा कि लॉजिस्टिक, गारमेंट, खाद्य प्रसंस्करण, ईवी, आईटी के क्षेत्र में हमारी पॉलिसी बड़े निवेशकों को आकर्षित कर रही है। मध्यप्रदेश की अच्छी नीति और नीयत के बलबूते सभी तरफ से व्यावसायिक गतिविधियों को बढ़ाने के लिए प्रोत्साहन मिल रहा है।

ज्ञानोदय मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल में मना गणतंत्र दिवस

नीमच । ग्राम कनावटी नीमच स्थित ज्ञानोदय मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल में गणतंत्र दिवस समारोह बड़ी धूमधाम से मना। उक्त अवसर पर शुभ प्रभात मित्र मण्डल के संयोजक एवं वरिष्ठ समाज सेवी शिव माहेश्वरी ने झंडावदन किया। अतिथि स्वागत एवं उद्बोधन चेयरमैन अनिल चौरसिया ने दिया।

इस अवसर पर शिव माहेश्वरी ने कहा कि हमें स्वतंत्रता सैनानियों के बलिदान को याद रखना चाहिए और अपने संविधान में वर्णित अधिकारों के साथ कर्तव्य को भी याद रखना चाहिए। इस अवसर पर हॉस्पिटल के डॉक्टर्स, नर्सिंग स्टॉफ, एडमिन स्टॉफ, एच.के स्टॉफ सहित बड़ी संख्या



में स्वजन उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन चन्द्रभान सिंह ने

किया आभार डॉ. मोहिन्दर पाल ने माना।

जिले की सभी आगनवाड़ियों को सक्षम बनाने की कार्य योजना तैयार करें- चंद्रा

कलेक्टर ने समय सीमा पत्रों के निराकरण की समीक्षा बैठक में दिए निर्देश

नीमच 28 जनवरी (निप्र)। जिले की सभी आगनवाड़ी केंद्रों को सक्षम आंगनवाड़ी बनाने और उन्हें अपग्रेड करवाने के लिए कार्ययोजना तैयार कर, प्रस्तुत करें। यह निर्देश कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने मंगलवार को कलेक्टोरेट सभाकक्ष नीमच में केंद्र सरकार द्वारा संचालित 11 महत्वपूर्ण योजनाओं के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा के दौरान संबंधित जिला अधिकारियों को दिए। बैठक में एडीएम श्रीमती लक्ष्मी गामड, जिला पंचायत सीईओ अरविंद डामोर, सभी एसडीएम एवं जिला अधिकारी उपस्थित थे। बैठक में कलेक्टर ने केंद्र



सरकार द्वारा संचालित 11 फ्लेगशिप योजनाओं के तहत अधिकाधिक हितग्राहियों को लाभान्वित करने का लक्ष्य तय कर,

कार्यवाही करने के निर्देश संबंधित जिला अधिकारियों को दिए। उन्होंने पीएम सूर्य घर योजना के तहत अधिकाधिक लोगों को प्रेरित कर,

सौलर पैनल लगवाने के निर्देश भी दिए।

बैठक में कलेक्टर ने सीएम हेल्पलाइन शिकायतों के निराकरण

की समीक्षा में कहा, कि सभी जिला अधिकारियों ने अच्छा कार्य किया है। इसके लिए सभी बधाई के पात्र है। उन्होंने कहा, कि सभी विभाग अभी से सीएम हेल्पलाइन शिकायतों का निराकरण प्रारंभ कर दें। चालू माह की शिकायतें एवं पुरानी शिकायतों का भी संतुष्टी के साथ निराकरण करवाए। कलेक्टर ने 100 दिवस की समाधान ऑनलाइन में दर्ज शिकायतों को प्राथमिकता से निराकृत करने के निर्देश दिए। उन्होंने सभी एल-1 अधिकारियों को अपने स्तर पर ही प्राप्त शिकायतों का संतुष्टी के साथ निराकरण दर्ज करवाकर, शिकायतें बंद करवाने के निर्देश दिए।

हार्ट केयर : बीपी के पैरामीटर्स को लेकर न रखें संशय, सामान्य बीपी 120/80 mm of hg है

कम से कम तीन दिन मॉनिटरिंग के बाद देनी चाहिए... बीपी की दवा

- डॉ. विनय सोनी
वरिष्ठ फेमिली फिजिशियन

कि सी भी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर इस बात पर निर्भर करता है कि रक्त वाहिकाओं पर खून का दबाव कितना है। यदि यह अधिक होता है तो यह ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप की श्रेणी में आता है जिसे चिकित्सीय भाषा में हाइपरटेंशन कहा जाता है। जैसे स्वस्थ व्यक्ति का ब्लड प्रेशर 120/80 mm of hg होता है। कुछ वर्ष पूर्व ब्लड प्रेशर के पैरामीटर अलग थे। बृद्धि अब गतिहीन जीवनशैली हो गई है, रस्ती-नटानाई बढ़ गया है। खानपान में परिवर्तन आया है, जिससे बीपी पर भी असर पड़ता है। अब भी लोगों में ब्लड प्रेशर के पैरामीटर्स को लेकर संशय बना रहता है जिसे दूर किया जाना जरूरी है।

रोचक प्रसंग

गुरु ने बताया विनम्रता का महत्त्व

गुरु ज्ञानानंद के गुरुकुल में कई शिष्य शिक्षा प्राप्त करते थे। एक दिन ज्ञानानंद के एक प्रिय शिष्य विक्रान्त ने उनसे कहा, 'गुरुजी, मैंने इस गुरुकुल में पर्याप्त ज्ञान प्राप्त किया है, लेकिन मुझे पेड़ पर चढ़ना नहीं आता। मुझे लगता है कि यदि मैं पेड़ पर चढ़ने का प्रयास करूंगा तो गिर जाऊंगा।' गुरु बोले, 'यदि तुम पेड़ पर चढ़ने का प्रयास करोगे तो मेरा विश्वास है कि तुम नहीं गिरेगें।' इसके बाद उन्होंने विक्रान्त को एक बड़े पेड़ के आखिरी सिरे तक चढ़ने के लिए कहा। विक्रान्त संभल-संभल कर पेड़ पर चढ़ने लगा। गुरु ने उसे कुछ भी नहीं कहा। आखिर वह संभल-संभल कर चढ़ गया। जैसे ही वह पेड़ से उतरे लगा तो गुरु बार-बार जोर-जोर से कहने लगे, 'बेटा, संभल कर उतरों।' विक्रान्त उतरते समय गुरु के निर्देशों को सुनकर धैर्य रख गया। उतरकर उसने पूछा, 'गुरुजी, जब मैं पेड़ पर चढ़ रहा था, तो उस समय मुझे आपके निर्देशों की आवश्यकता थी, लेकिन तब आप कुछ नहीं बोले, जबकि उतरते समय मार्गदर्शन करने लगे। जिसकी कोई आवश्यकता ही नहीं थी।' इस पर गुरु

तालाब के ऊपर सज्जियां आकार बढ़ा लिया मुनाफा



खेती-किसानी में छोटे-छोटे तरीके मुनाफा बढ़ा देते हैं। ऐसा ही एक तरीका अपनाना है ओडिशा के रतनपुर में रहने वाले हीराद पटेल ने। उन्होंने अपने 10 एकड़ खेत में तालाब बनाया और उसके किनारे पर केले और नारियल आदि पेड़ लगाए। यह तालाब का इस्तेमाल मछली पालन के लिए कर रहे हैं। आसपास लगे पेड़ों से खेती करके कमाई कर रहे हैं। इसके अलावा उन्होंने तालाब के ऊपर जाल बिछाकर बड़ी संख्या में लोकी भी उगाई हैं। वह कहते हैं पिता पारंपरिक रूप से चावल की खेती करते थे, जिससे बहुत फायदा नहीं होता था। इसलिए तालाब बनाकर मौसमी सब्जियों के साथ दूसरे पेड़ लगाए ताकि किसान को सौदा बन सके। तालाब से सब्जियां तोड़ने के लिए उन्होंने खास तरह की नाव भी बनाई है।

रामू अपनी समझ अनुसार राष्ट्रीय ध्वज के बारे में सबको जानकारी देने लगा और उपहार स्वरूप सभी तिरंगे यहां बस्ती में बांट दिए। उसे लगा आज मेरा सपना पूरा हुआ। सारी बस्ती राष्ट्रीय ध्वज से सज गई। पूरी बस्ती देश प्रेम के साथ उत्साह, उमंग, जोश से भर गई।

शैलाजा विजयवर्गीय

श्री और श्रीमती शर्मा दोनों उच्च पद पर कार्यरत थे और अपनी नौकरी और पार्टी में व्यस्त रहते थे। इसलिए घर में आया अपने बेटे रामू के साथ, उनके बेटे दीपू की सुबह से शाम तक देख-रेख कर पगार लेती थी। स्कूल के बाद टयूशन टीचर बड़ी मुश्किल से दीपू को पढ़ाती और स्कूल होमवर्क करवाती थी, क्योंकि दीपू का ध्यान पढ़ने में बिल्कुल नहीं लगता था! वो तो अपने गैजेट्स में ही व्यस्त रहता था! आखिर क्यों नहीं, बचपन से ही मोबाइल, टीवी आदि में काटून देख खाना उसकी आदत में था।

रामू पढ़ा लिखा नहीं था फिर भी पढ़ने को जिज्ञासा थी। दीपू की किताबों को खोलकर कुछ पढ़ने की कोशिश करना और जब टयूशन टीचर दीपू को पढ़ाती थी, उनके पास बैठकर सब सुनना उसे बहुत अच्छा लगता था। अक्सर दीपू के डाइंग का होमवर्क तो रामू ही कर देता था। एक बार तो दीपू की डाइंग कापी में अपनी कल्पना से बस्ती में झंडा लहराने का चित्र बना, दीपू को शाबाशी और काँपी में एक्सीलेट भी दिलवाया था। तभी से रामू बहुत खुश था और शायद तभी से उसके अचेतन मन में झंडे की प्रति बहुत प्यार हो गया था! काश, एक दिन में भी सब से अपनी बस्ती को झंडे से सजाऊं। 26 जनवरी, 15 अगस्त को दीपू के साथ टीवी पर कार्यक्रम देखा ही था और उनके घर पर लहराना तिरंगा अक्सर रामू का ध्यान आकर्षित करता था। रामू, कई बार कुछ अतिरिक्त काम कर लेता। जैसे चौराहे पर फूल, लिप्लोने बेचना आदि। इससे उसको थोड़ा बहुत पैसा मिल जाता था।

26 जनवरी नजदीक थी। स्कूल में 'राष्ट्रीय ध्वज' पर प्रतियोगिता रखने का नोटिस दिया गया। इस अवसर पर सभी विद्यार्थियों को अच्छे उपहार के साथ चॉकलेट्स भी दी जानी थी। टयूशन टीचर ने दीपू को प्रतियोगिता की तैयारी कराना प्रारंभ कर दिया।



इसे ऐसे समझिए...

एक व्यक्ति जिसके शरीर में ब्लड प्रेशर 160/100 mm of hg है और एक अन्य व्यक्ति जिसका बीपी 120/80 mm of hg है। दोनों में फर्क इतना है कि जिसके बीपी 160/100 mm of hg हो रहा है, उसमें रक्त का दबाव अधिक है। इससे रक्त वाहिकाओं में टूट फूट अधिक होती है। रक्त वाहिकाओं की यही टूट फूट शरीर में जटिलताएं जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, पैरालिसिस, गुर्दे खराब होना आदि पैदा करती है। बीपी जितना नियंत्रण में रहेगा, यानी 120/80 mm of hg के दायरे में

रहेगा, ऐसी जटिलताओं की आशंका उसनी कम होगी। पहले लोगों की गतिशील जीवनशैली थी। पैदल चलना, मेहनत वाले काम करना और मोटा अनाज खाना लोगों की दिनचर्या का हिस्सा था। अब लोगों की गतिहीन जीवनशैली है। घंटों कम्प्यूटर पर काम करना, आवागमन के लिए वाहनों का प्रयोग, फास्ट व प्रोसेस्ड फूड का सेवन, तनाव आदि बढ़ गया है। इसलिए हृदय व शरीर के सभी अंगों पर असर पड़ता है। यही कारण है कि बदलती लाइफस्टाइल के चलते बीपी के पैरामीटर्स भी बदल गए।

वाइट कॉलर बीपी

जब व्यक्ति डॉक्टर के पास जाता है तो यह बहुत सामान्य है कि उसका ब्लड प्रेशर थोड़ा बढ़ जाए, उसे वाइट कॉलर बीपी कहते हैं। इसलिए किसी एक रीडिंग के आधार पर व्यक्ति को दवा नहीं दी जाती। उसे लगातार मॉनिटर किया जाता है। पहले बीपी को लेकर इतनी जागरूकता नहीं थी, अब घरों में ब्लड प्रेशर जांचने की मशीनें हैं।

कोई एक संस्था तय नहीं करती

यदि ब्लड प्रेशर का पैरामीटर 120/80 mm of hg के दायरे में रहता है तो उसे स्वस्थ माना जाता है। जहां तक बीपी के पैरामीटर तय करने की बात है तो इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन ही नहीं, बल्कि यूरोपियन सोसायटी ऑफ हाइपरटेंशन, अमेरिकन सोसायटी ऑफ ब्लड प्रेशर और बहुत-सी काउंसिलें ही घोषणा देती हैं, जो स्वस्थ के साथ आने वाले बदलावों और रिसर्च के आधार पर बीपी के पैरामीटर्स तय करती हैं। इसे चिकित्सा समुदाय द्वारा रचीकृत गाइडलाइंस के अनुसार अपडेट किया जाता है।

तब दी जाती है दवा

कम से कम तीन दिन तक रीडिंग लेने और अलग-अलग समय व जगह पर रीडिंग लेने के बाद भी यदि लगातार बीपी हाइ आता है और उसमें भी दवा देने के लिए कोई फैक्टर्स देखे जाते हैं जैसे कि घड़कन की गति कितनी है, सांस का फूलना, चलने में कितनी दिक्कत होती है, पैरों में सूजन है या नहीं, यह सब देखने के बाद दवा दी जाती है। मरीज को घर पर बीपी मॉनिटर करने की सलाह देते हैं।

इस तरह से रखें सामान्य

- नमक का कंट्रोल लिमिट में सेवन करें। उसे बिल्कुल बंद न करें। यह भी शरीर के लिए जरूरी तत्व है।
- खानपान पर ध्यान दें। फास्ट और प्रोसेस्ड फूड का सेवन न करें।
- विश्राम को रिलेक्स रखें। तनाव से दूर रहें।
- नियमित योग-व्यायाम और वॉक करें।
- अपने चिकित्सक की सलाह के अनुसार दवा लें।
- अपनी मर्जी से दवा बंद न करें। चिकित्सक की सलाह जरूरी है। दवा लेने से बीपी नियंत्रण में आ जाता है, लेकिन बंद करने से यह फिर बढ़ जाता है।
- बीपी की दवा नियमित व तय समय पर ही लें।

सप्ताह में 90 घंटे काम पर छिड़ी बहम

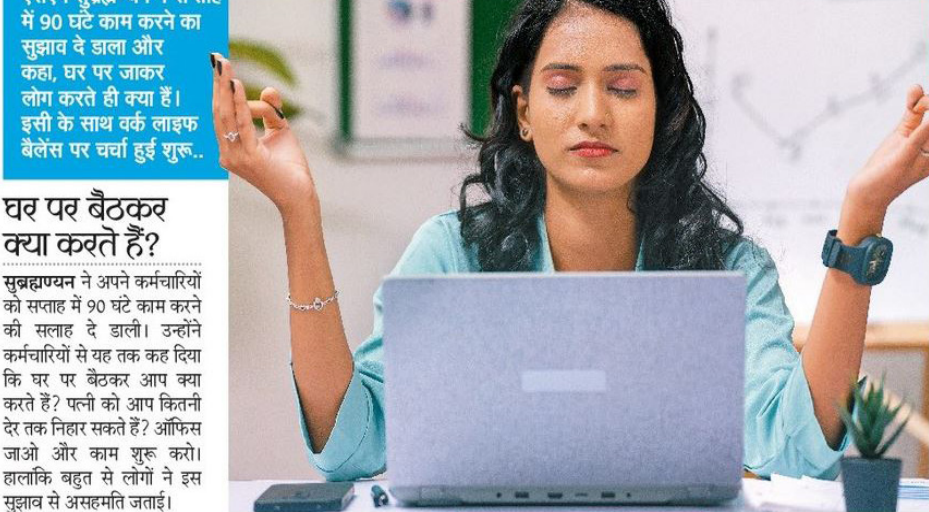
CHILL

फॉर्मूले से ही बनेगी बात



वर्क लाइफ बैलेंस है बेहद जरूरी...

ताकि न हो कम प्रोडक्टिविटी और न बर्बाद हो मेहत



घर पर बैठकर क्या करते हैं?

सुबह उठते ही अपने कर्मचारियों को सलाह में 90 घंटे काम करने की सलाह दे डाली। उन्होंने कर्मचारियों से यह तक कह दिया कि घर पर बैठकर आप क्या करते हैं? पत्नी को आप कितनी रेर तक निहार सकते हैं? ऑफिस जाओ और काम शुरू करो। हालांकि बहुत से लोगों ने इस सुझाव से असहमति जताई।

प्राथमिकता तय करना जरूरी

इसका सीधा सा मतलब है पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बनाना और यह समझना कि क्या किसे प्राथमिकता देनी है। कैसे मैनेज करना है। काम और निजी जीवन के बीच सामंजस्य बना रहता है, तो पेशेवर और व्यक्तिगत प्रतिबद्धताएं भी पूरी होती रहती हैं और ऊर्जा से भरपूर भी बने रहते हैं।

सवाल प्रोडक्टिविटी का

काम के घंटों से किसी भी कर्मचारी को प्रोडक्टिविटी को नहीं जोड़ा जा सकता। रैनकोर्ड यूनिवर्सिटी के मुताबिक 49 घंटे से ज्यादा काम करने से उत्पादकता घटती है। यहां तक कि जो सप्ताह में 70 घंटे काम करते हैं, वे भी 55 घंटे काम करने वाले जितनी ही उत्पादकता दे पाते हैं।

डॉ. हिना वायडा

साइकोलॉजिकल कौंसलर व लाइफ कोच

वर्क-लाइफ बैलेंस का महत्व

वर्क लाइफ बैलेंस केवल एक व्यक्तिगत आदत नहीं, बल्कि यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, रिश्तों और जीवन की गुणवत्ता के लिए बेहद जरूरी है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य: संतुलित वर्क-लाइफ बैलेंस से तनाव कम होता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

उत्पादकता में वृद्धि: जब आप मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो काम अच्छा होता है और उत्पादकता बढ़ती है।

संतुष्टि-सुखी: व्यक्तिगत जीवन और काम दोनों को संतुलन रूप से महत्व देने से संतुष्टि मिलती है। आराम-देखभाल: आराम-देखभाल को बढ़ावा मिलता है, जिससे सकारात्मक दृष्टिकोण बनता है।

CHILL फॉर्मूला

C - Create Boundaries (सीमाएं बनाना)
जब काम कर रहे हों तो उसमें व्यस्त रहें और जब पर्सनल काम मिले, तो प्रोफेशनल से दूर रहें।

H - Healthy Habits (स्वस्थ आदतें अपनाना)
संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद से मानसिक और शारीरिक स्थिति बेहतर रहती है। तनाव कम होता है।

I - Integrate Breaks (ब्रेक्स लें) अपने परिवार के साथ समय बिताना या दोस्तों से मिलें। ट्रेप पर जाएं।

L - Leverage Technology (टेक्नोलॉजी का सही इस्तेमाल करें) तकनीक का उपयोग कर काम करें।

L - Learn to Say No (ना कहना सीखें)
जब आपको लगे कि काम का बोझ बढ़ रहा है, तो विनम्रता से ना कहना सीखें।

जिद करने पर बुआ जी अंशुल के साथ आने को तैयार हुईं। स्वभाव की बेहद सरल बुआ जी, लंबे समय के बाद मायके जा रही थीं, जहां अब उनके माता-पिता या भाई भाभी नहीं थे।

डॉ. शिखा अग्रवाल

‘सु’ नो, हो सके तो बुआ जी को अपने साथ ले आना। वर्रों से वे गांव में ही रह रही हैं। कुछ दिन हमारे साथ रह लेंगी तो उनका भी मन बदल जाएगा। फिर दादाजी-दादी जी और मम्मी-पापा के जाने के बाद यही तो उनका मायका है।’ रूही का यह आग्रह अंशुल को अच्छा लगा। बुआ जी के यहां पोते के जन्म के फक्कन से शामिल होने अंशुल गांव जा रहा था। रूही चाहते हुए भी अपने ऑफिस की व्यस्तताओं के कारण साथ नहीं जा पा रही थी।

अंशुल ने सालों बाद अपने फुफेरे भाई-बहनों से मिलकर उस बचपन को याद किया, जब छुट्टियों में सब एक साथ रहते थे। पहले बुआ जी अपने बच्चों विनय, सुधीर और रिचा के साथ गर्मी की छुट्टियों में घर आया करती थीं। मम्मी उनकी पसंद का दाल-बाढ़ी, चूरमा, कई तरह के शरबत और बच्चों के लिए पानी पूरी और चार बनाती थीं। दादा जी घर पर कठपुतली का प्रोग्राम करवाते थे जिसमें कॉलॉनी के सारे बच्चे और बड़े भी शामिल होते थे। बुआजी की विदाई पर टोकरे भर फल-मिठाई के साथ उनके पूरे परिवार को कगड़े दिए जाते थे। कभी कभी बुआ जी के साथ अंशुल भी गांव में उनके घर चला जाता था। गांव में कुएं पर नहाना, गाय का ताजा दूध, भी भरी रोटियां, पेड़ से देले मार कर फल तोड़ना, जाने कितने खुशनुमा पल उसे याद आ रहे थे। लेकिन अब सब कुछ बदल गया। पढ़ाई-लिखाई ने उसे इन सब बातों और रिश्तों से कितना दूर और अलग कर दिया था, वह उसने अब जाना था। गांव भी तो पहले जैसा नहीं रहे और ना ही वो माहौल रहा। समय के साथ सब कुछ बदलता ही है। उसने सोचा। बहुत जिद करने पर बुआ जी

बच्चों को लुभाता: पहला आधुनिक रोलर कोस्टर पेरिस में खुला!

रोमांचित कर देती है राइडिंग

माना जाता है कि सबसे पुराने रोलर कोस्टर की प्रेरणा बर्फ पर फिसलने के लिए बनाई जाने वाली आइस स्लाइड्स से ली गई थी। इनमें वे रूसी पर्वत विशेष रूप से शामिल हैं, जिनमें सेंट पीटर्सबर्ग के इलाके में बनाई गई बर्फीली ढलानें थीं, जिन पर नीचे की ओर फिसलना साबित था।

17 वीं शताब्दी में ये 21 से 24 मीटर की ऊंचाई तक बनाई गई थीं। वेसे पहला आधुनिक रोलर कोस्टर 'ग्रेमोहेड्स एरिस्' 8 जुलाई, 1817 को पेरिस में पार्स बैर्रोजन में खोला गया। जिसमें पौरवाली कारों को पटरियों पर रखकर किया गया, ताकि वे तेजी से चल सकें। बाद में खनन कम्पनियों ने पहाड़ियों के खानानालों ले जाने के लिए बिछाई गई पटरियों पर चलने वाली छोटी रेलों से प्रेरित होकर लामार्कस एडवा बॉम्पसन ने गुरुत्वाकर्षण की मदद से पटरियों पर तेजी से नीचे आते हुए वेग की मदद से ही ऊपर की ओर जाने वाली रेल पर काम किया और वर्ष 1894 में न्यूयॉर्क के कोनो द्वीप में पहली बार इसे स्थापित किया।

किया जाने लगा स्टील ट्रेक का उपयोग

इसमें बैठने के लिए यात्री एक ऊंचे मंच पर चढ़ते थे। ऊपर-नीचे होती हुई पट्टी पर साफ़ का आनंद ले सकते थे। वर्ष 1919 में पहली 'अंडर क्रिब्सन रोलर कोस्टर' को जॉन मिलर ने विकसित किया, जो जल्द ही अमेरिका के एम्पुगुमेंट पार्क में लोकप्रिय हो गई। वर्ष 1959 में डिज्नीलैंड ने रोलर कोस्टर के डिजाइन में बड़ी सफलता हासिल करते हुए स्टील ट्रेक का उपयोग करने वाले पहले रोलर कोस्टर 'मैट्रोलैंड बॉम्बरलैंड' की शुरुआत की। जापान के ताकाशिमा फुजी-क्यू हाइलैंड थीम पार्क में स्थित रोलर कोस्टर पर राइडर्स सीधे 121 फीट नीचे आते हैं।

अजब-अनोखे

ऑस्ट्रेलिया के टारार ऑफ रेंजर ड्रीमलैंड में राइडर्स को 90 डिग्री की सीधी गिरावट के कारण करीब 6 सेकंड तक भारी-नता का अनुभव होता है। फॉर्मूला रॉसस पेरारी वर्ल्ड, संयुक्त अरब अमीरात में स्थित यह रोलर कोस्टर दुनिया के सबसे तेज रोलर कोस्टरों में से एक है। राइडर्स केवल 90 सेकंड में 128 मील की गति कर लेते हैं। इतनी रफ़्तार व स्मॉल्ड, एटन टॉवर रोलर कोस्टर पर राइडर्स 14 बार उड़ते होते हैं।

आगे बढ़ते रहें

जीवन सुश्रियों-विपत्तियों से भरा है। मनुष्य तबानी, खुद पर विश्वास रखो।



■ **पुस्तकालय** में दूसरे से अधिक आनंददायक कुछ भी नहीं है।

■ **जरूरी** नहीं कि विशाल मिहिराक ही दूसरों का मुंह मीठा करे, आप मीठा बोलकर भी लोगों को सुश्रिया दे सकते हैं।

■ **सफलता** खुशी की बाणी नहीं है। खुशी सफलता की बाणी है। यदि आप जो कर रहे हैं, उससे प्यार करते हैं, तो आप सफल होंगे।

■ जो व्यक्ति अपने देखता है, वह ही भविष्य में सफलता प्राप्त करता है। गलतियां यह बताती हैं कि आप प्रयास कर रहे हैं।

■ **सुविधायी** कमजोर पड़ जाती हैं, जब आपको मनुष्य पानी हैं।

सेल्फ केयर... पीच फज का बेहतर उपाय

बालों को हटाने के लिए ‘डर्माप्लानिंग’ ट्रेड में, क्या इसे घर पर आजमाना चाहिए?



इसमें चेहरे पर कट लगने का जोखिम रहता है। वर्पण में देखना और कोण व बाकी सब कुछ कराना कुछ कठिन लग सकता है।

डर्माप्लानिंग पोस्ट

डर्माप्लानिंग पोस्ट से विशेष अनुभव के तहत

डर्माप्लानिंग सोशल मीडिया पर चेहरे के बाल हटाने की लोकप्रिय तकनीक के रूप में उभरी है, लेकिन इसे घर पर आजमाना चाहिए, इस बारे में विशेषज्ञ एकमत नहीं हैं। इस तकनीक में एक विशेष सर्जिकल स्केल्प का उपयोग होता है, जिसे नियमित रेजर की तुलना में ज्यादा नजदीकी शेव करने के लिए डिज़ाइन किया है। ब्लेड को चेहरे पर सावधानी से खींचकर, धीरे-धीरे मूल त्वचा कोशिकाओं व बालों को हटा सकते हैं, जिन्हें आमतौर पर 'पीच फज' के रूप में जाना जाता है। इस प्रक्रिया को डर्माप्लानिंग कहते हैं।

ऐसे करें

त्वचा विशेषज्ञ एमी फ्रीमैन ने कहा कि त्वचा को अच्छी तरह से साफ करें। सुनिश्चित करें कि कोई अवशिष्ट मेकअप या तेल जमा न हो। फिर यह देखने के लिए एक छोटे से क्षेत्र का परीक्षण करें कि त्वचा कैसे प्रतिक्रिया करती है और संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए डिस्पोजेबल उपकरणों का उपयोग करें। उपचार पूरा करने के बाद, चेहरे को मॉइस्चराइज करें और साफ रखें।

खुद के चोटिल होने का रहता जोखिम

त्वचा विशेषज्ञ डेवरा जलिनसन ने कहा कि इससे वास्तव में चेहरे पर कट लगने का अधिक जोखिम है क्योंकि वर्पण में देखना और कोण व बाकी सब कुछ एक साथ करना कठिन है। सौंदर्य विशेषज्ञ ओ'कॉनर ने कहा कि घर पर इस्तेमाल वाले डर्मल रेजर में दाँतेदार किनारा होता है, जबकि प्रोफेशनल्स द्वारा इस्तेमाल चिकने सर्जिकल ब्लेड में दाँतेदार किनारा नहीं होता। दाँतेदार किनारा त्वचा में सूखन पैदा लग सकता है, जिससे जलन, मुंहासे या संक्रमण हो सकता है। अगर उचित सावधानी बरती जाए तो यह सुरक्षित हो सकती है।

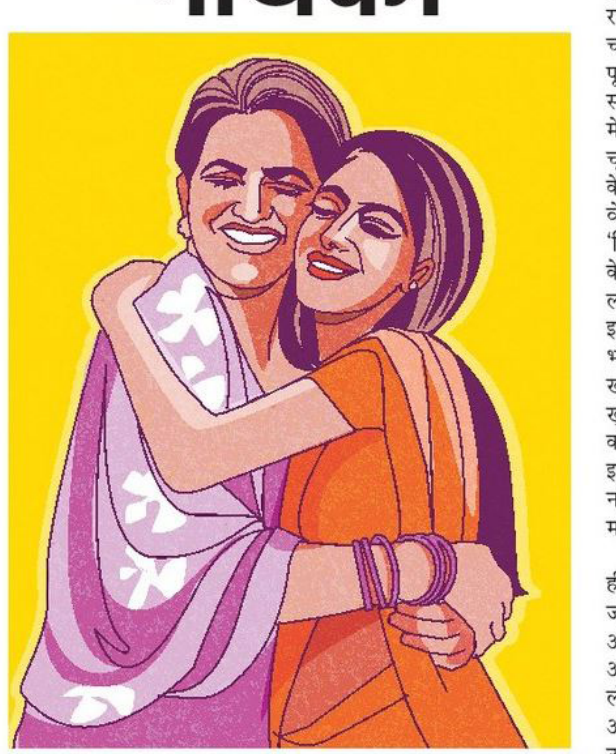
कैसे इस कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट से बचना चाहिए?

अगर मुंहासे निकल रहे हैं तो इस तकनीक का उपयोग करने से संक्रमण हो सकता है या मुंहासे बढ़ सकते हैं। एक्टिव कोल्ड सोर (हर्पीज वायरस के कारण होने वाला) वाले लोगों को वायरस को चेहरे पर फैलने से रोकने के लिए डर्माप्लानिंग से बचना चाहिए। एक्जिमा, सोरियासिस या रोसेसिया जैसी संवेदनशील त्वचा की स्थिति वाले व्यक्तियों को भी डर्माप्लानिंग को लेकर सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि ब्लेड से अतिरिक्त लालिमा और जलन हो सकती है।

इसे क्यों चुनें?

पीच फज के लिए आपको इससे बेहतर कुछ नहीं मिलने वाला है। सौंदर्य विशेषज्ञ जलिनसन ओ'कॉनर ने कहा। इन पहले, मीलन बालों में रंगबद्ध की कमी होती है, जिससे उन्हें लेंजर हेयर रिमूवल जैसी लेसेनिन-टारगेटेड तकनीकों से हटाना मुश्किल हो जाता है। इसकी कमी यह है कि इसमें बार-बार उपचार की आवश्यकता होती है। डर्मेटोलॉजिस्ट एस टायलर होरिंगम कहते हैं कि यह उपचार अच्छा लगता है, लेकिन कुछ समय बाद आप वापस वहीं पहुँच जाते हैं जहाँ से आपने इसे शुरू किया था।

मायका



अंशुल के साथ आने को तैयार हुईं। स्वभाव की बेहद सरल और सीधी-सादी बुआ जी, लंबे समय के बाद मायके जा रही थीं, जहाँ अब उनके माता-पिता या भाई-भाभी नहीं थे। दादाजी घर की नौकरानी ने खोला और 'बुआ जी' नमस्ते कहते हुए इन्हें हटाना 'इतना भी समय नहीं बचला बुआ जी कि घर के बड़ों के पांव नहीं छुए जाएं। पांव छूने में मेरा स्वास्थ भी तो है। आप से मुझे ढेर सारा आशीर्वाद जो मिला है, और थोड़ा सा शुक्र जाने से शरीर और रिश्ते दोनों में लचीलापन बना रहता है।' रूही ने कहा तो बुआ जी का मन मायके की देरी छोड़ते हुए भावुक हो उठा।

अचार और खुद के हाथ से कढ़ाई की हुई चांदर लेकर आई थीं। 'चलो, अब जो होगा देखा जाएगा' आखिर में मन का समझाते हुए वो अंशुल के साथ उनके फ्लैट के सामने खड़ी थीं। दरवाजा घर की नौकरानी ने खोला और 'बुआ जी' नमस्ते कहते हुए उनका सामन उठा कर अंदर ले गईं। बेहद विनम्रता से रूही ने बुआ जी को हाथ जोड़ कर प्रणाम किया और झुक कर उनके पांव छू लिए तो खुशी से उनकी आँखें भर आईं। ढेर सारा आशीर्वाद देते हुए उन्होंने रूही को गले से लगा लिया। बुआ जी घर के माहौल से एक दिन में ही सहज हो



टंड के मौसम में डैंड्रफ से हैं परेशान तो इन आसान उपाय को अपनाकर पाएं छुटकारा

टंड के मौसम में डैंड्रफ होने की समस्या आम हो जाती है। ये सिर्फ हमारे बालों को नुकसान ही नहीं पहुंचाती बल्कि शर्मिंदा भी करती है। इसे दूर करने के लिए कैमिकल युक्त शैम्पू, कंडीशनर का ज्यादा इस्तेमाल करने के बजाय कुछ अन्य उपाय किए जाएं, तो बालों को होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है आइए जानते हैं कुछ टिप्स.

नारियल का तेल

नारियल का तेल रूसी के लिए एक बेहतरीन उपाय है। नहाने से पहले 4-5 चम्मच नारियल के तेल से मालिश करें और 1-2 घंटे बाद बालों को धो लें। रातभर लगाकर भी छोड़ सकते हैं। इससे डैंड्रफ में राहत मिलती है। ऐसा शैम्पू भी इस्तेमाल कर सकते हैं जिसमें नारियल तेल हो। शैम्पू करने से पहले डैंड्रफ को साफ करने के लिए नमक बहुत कारगर है। नमक को स्कैल्प पर डालकर हल्के हाथों से रगड़ें इससे मृत त्वचा

निकलने लगेगी। कुछ देर रगड़ने के बाद शैम्पू कर लें। आप पाएंगे कि डैंड्रफ पहले से काफी कम हो रहे हैं। जब भी शैम्पू करें इस प्रक्रिया को अपनाएं कुछ ही समय में डैंड्रफ से काफी हद तक छुटकारा मिल जाएगा।

नींबू का रस

दो चम्मच नींबू के रस को अपने बालों के स्कैल्प पर रगड़कर इससे अच्छी तरह से मालिश करें। फिर एक कप पानी में एक नींबू का रस मिलाएं अब इस पानी से अपने बालों को साफ करें। ऐसा आप हफ्ते में 3 बार करें।

नारियल और नींबू का रस

नारियल के तेल में एक चम्मच नींबू का रस डालकर इन्हें हल्का गर्म कर लें। अब इस तेल से अपने बालों की मसाज करें। फिर शैम्पू से अपने बालों को धो लें। ये प्रक्रिया आप हफ्ते में कम से कम 2 बार जरूर करें।

कुर्ते से लगें स्मार्ट

कुर्ते आज भी उतने ही लोकप्रिय हैं, जितने पहले थे। बस, इसकी स्टाइल में थोड़ा बदलाव जरूर देखने को मिल रहा है। आजकल पाकिस्तानी सूट ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं। लड़कियां जोधपुरी शैली के सलवार कुर्ते भी बनवाना पसंद करती हैं। ये कुर्ते ढीले-ढाले और कई रंगों में उपलब्ध होते हैं। आम तौर पर लोगों की राय है कि आज के आधुनिक युग में लड़कियां जींस आदि पहनना ही पसंद करती हैं और सलवार कुर्ते तथा अन्य पारंपरिक कपड़ों का चलन कम हो रहा है, लेकिन फैशन डिजाइनरों की राय इससे अलग है। उनका कहना है कि आज भी लड़कियां सलवार कमीज बनवाना पसंद करती हैं और अब तो इसमें रेट्रो फैशन की झलक भी देखने को मिल रही है। आजकल तो लड़कियां जींस के साथ भी लांग और शार्ट कुर्ते पसंद करती हैं। सलवार के साथ शार्ट कुर्ते या अनारकली स्टाइल के कुर्ते ज्यादा देखे जा रहे हैं। संगीता का कहना है कि कुर्ते को जींस, लेगिंग्स और जेगिंग्स, मतलब डेनिम स्टाइल की जींस की तरह दिखने वाली सलवार के साथ पहनने का फैशन काफी प्रचलन में है। केवल सलवार कमीज ही नहीं, दुल्हन के लग्न में भी आधुनिकता और पारंपरिकता का मिश्रण देखने को मिल रहा है। सलवार कमीज का जादू कुछ और ही होता है। इस आउटफिट में थोड़ी सी तब्दीली करते ही इसे इंडो वेस्टर्न लुक दिया जा सकता है। आइए जानते हैं सलवार-कुर्ते से जुड़े कुछ टिप्स-

अगर आप अपनी हाइट थोड़ी ज्यादा दिखाना चाहती हैं, तो थोड़ा लंबा कुर्ता सिलवाएं। मसलन अगर आपकी हाइट 5'3" है तो आपको 47-48 इंच का कुर्ता सिलवाना चाहिए। अगर आपके हाथ मोटे हैं और आप स्लीवलेस नहीं पहन सकती हैं, तो 5 इंच की स्लीव्स बनवा लें। इससे आपके हाथ का अतिरिक्त मांस भी छिप जाएगा और आपके हाथ दुबले दिखेंगे। सलवार को बहुत सारे स्टाइल्स में पहना जा सकता है। इनका स्टाइल भी ट्रेंड के साथ बदलता रहता है। फिलहाल ढीली सलवार फैशन में है और शॉर्ट कुर्ते ने एक बार फिर एंट्री की है।



शادی के बाद एक लड़की को अपने पति से ही नहीं बल्कि अपनी सास-ससुर से भी अच्छा तालमेल बनाने की जरूरत है। लेकिन तब क्या हो जब आप घर और ऑफिस की जिम्मेदारियों के चलते बिल्कुल भी समय नहीं निकाल पा रही हों।

वो जमाना गया जब महिलाएं घर की चार दीवारी में रहकर ही अपना पूरा जीवन काट देती थीं। आज की महिलाएं न केवल अपने अधिकारों को लेकर स्वतंत्र हैं बल्कि पुरुषों की तरह घर से बाहर निकल अपनी एक अलग पहचान बनाने में भी कामयाब हो रही हैं। हां, वो बात अलग है कि लाख-पढ़ी लिखी होने के बाद भी लड़कियों को ससुराल जैसी पारंपरिक भूमिकाओं से गुजरना पड़ता है, जिसके लिए उन्हें न केवल अपने पति के दिल में जगह बनानी होती है बल्कि अपने सास-ससुर संग एक अच्छे रिश्ते की शुरुआत करना भी उन्हीं की जिम्मेदारी में से एक है। लेकिन सबसे ज्यादा दिक्कत कामकाजी महिलाओं के साथ है, जिन्हें हर पल इस बात की चिंता सताती रहती है कि घर और ऑफिस के बीच क्या वह अपनी संतुलन भूमिकाएं निभा भी पाएंगी या नहीं? खैर, हम इस तर्क-वितर्क से किसी नतीजे पर पहुंचें उससे पहले आपको बता दें कि जहां कुछ महिलाओं ने एक संयुक्त परिवार में रहने के कई दोष बताए हैं तो वहीं इसके विपरीत कई कामकाजी महिलाओं का ऐसा कहना है कि एक संयुक्त परिवार में रहना

कामकाजी महिलाओं को हमेशा रखना चाहिए इन बातों का ध्यान

आपके लिए एक मजबूत समर्थन बन सकता है बशर्ते आपको काम और घर के बीच बैलेंस बनाना आता हो। ऐसे में अगर आप भी चाहती हैं कि कम समय में ही आप सभी की लाडली बन जाएं तो आपको इन बातों का हमेशा ध्यान रखें।

काम के साथ घर को भी प्राथमिकता

हम इस बात को अच्छे से समझते हैं कि एक लड़की के लिए उसका करियर कितना महत्व रखता है लेकिन शादी के बाद आपको यह भी समझना चाहिए कि अब आप अकेले नहीं है आपका अपना एक परिवार है, जिसके हिसाब से भी अब आपको चीजों को मैनेज करना होगा। शादी से पहले जहां घंटों-घंटों आप ऑफिस में काम करती थीं तो वहीं अब आपको अपने



परिवार के लिए भी समय निकालना होगा साथ ही साथ घर खर्च के हिसाब से लेकर पार्टनर के माता-पिता की देखरेख करने तक आपको कई बातों को भी ध्यान रखना होगा।

सुनें और समझें

अगर आप वाकई में चाहती हैं कि आप काम के साथ-साथ अपने परिवार की भी लाडली बनी रहें तो सबसे पहले बातों को सुनने और समझने की आदत डालें। ऐसा करने से न केवल आप अपने सास-ससुर के मन की बातों को जान पाएंगी बल्कि वह भी आपके काम के महत्व को समझेंगे। यही नहीं, अपने परिवार के हर सदस्यों को जानने की कोशिश करें। यही नहीं, साथ ही साथ उन्हें यह भी बताएं कि घर की जिम्मेदारी को निभाने में आपके लिया क्या संभव है और क्या नहीं।

पति से हो खुलकर बातचीत

किसी ने ठीक ही कहा है कि सबसे अच्छी शादी वह होती है जिसमें पति-पत्नी एक-दूसरे के सबसे अच्छे दोस्त हों। अपने सबसे अच्छे दोस्त के साथ प्यार करने से बेहतर कुछ भी नहीं है। ऐसे में कोशिश करें कि आप और आपके पति के बीच एक स्वस्थ दोस्ती का रिश्ता हो। इसके बाद आपको अपनी शादीशुदा जिंदगी में खुद फर्क समझ आ जाएगा। वह न केवल आपको समझेंगे बल्कि आपको घर-परिवार की जिम्मेदारी का एहसास होगा।



पहली मुलाकात में जानें एक-दूसरे को

जब भी कपल्स एक-दूसरे से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जेहन में ये बात जरूर आती है कि आखिर पहली मुलाकात में हम बात क्या करेंगे? यही सवाल हमें परेशान करता रहता है और वैसे भी पहली-पहली मुलाकात तो बहुत खास होती है, जो हमेशा याद रहती है।

लेकिन इस मुलाकात में हम एक-दूसरे से बात ही न कर पाएं या यूँ कहें कि उस समय क्या बात करें? ये समझ ही न आए तो क्या करें? क्योंकि हमने आमतौर पर देखा है कि हमारे मन में बातें तो ढेरों रहती हैं, लेकिन पहली मुलाकात पर वे बातें जुबान पर आ ही नहीं पाती और हम शांत बैठे रह जाते हैं। और यहां-वहां देखकर बस यही सोचते रह जाते हैं कि बातें करें तो क्या? आखिर क्या बातें फर्स्ट मीटिंग में करें? कैसे बातों से एक-दूसरे को समझने में आसानी हो सकती है? ऐसी कौन सी बातें हैं, जो आपके पार्टनर को बोर नहीं होने देंगी? आइए जानते हैं। जब भी किसी के साथ पहली मुलाकात के लिए जाएं तो बातों की

शुरुआत आप उनके प्रोफेशन से कर सकते हैं, क्योंकि अधिकतर लोगों को इसमें इंटेस्ट जरूर आता है। चाहे प्रोफेशन के बारे में गॉसिप अच्छी हो या बुरी, इस बारे में बात करना लोग काफी पसंद करते हैं। पार्टनर के फेवरेट एक्टर या एक्ट्रेस के बारे में आप पूछ सकते हैं या अभी रिलीज्ड उन्होंने कौन सी मूवी देखी है? इस बारे में भी आप बात कर सकते हैं। तारीफ किसको पसंद नहीं आती? जनाब तो कॉन्फ़ीमेंट करना बिलकुल भी न भूलें। उन्हें नोटिस करें और उनकी तारीफ कीजिए। आप उनके ड्रेसिंग सेंस की तारीफ कर सकते हैं। दोस्तों के बारे में बात करें, क्योंकि लड़का हो या लड़की-सभी को अपने दोस्तों के बारे में बात करना पसंद आता है। तो आप पूछ सकते हैं कि आपके फ्रेंड्स कैसे हैं? किस फ्रेंड्स से अपनी बातें शेयर करते हैं? इस तरह की बातें आपकी मुलाकात को और इंटरस्टिंग बनाएंगी। वीकेंड के बारे में पूछें कि उनके इस वीकेंड क्या प्लान है? यदि कोई प्लान नहीं है, तो आप प्लान कर सकते हैं जिससे कि एक-दूसरे को अच्छे से समझने के लिए और समय मिल सके। अगर बातें बोरिंग हो रही हैं तो आप हंसी-मजाक कर सकते हैं कि उनके साथ ऐसा वाक्या कब हुआ, जब उनकी हंसी रुक ही नहीं रही थी। ऐसी कोई फनी बात, जो आपके साथ हुई हो तो वह बात भी आप उनसे शेयर कर सकते हैं।

पाएं हाई हील्स की तकलीफ से छुटकारा

अधिकतर लड़कियां हिल्स पहनना तो चाहती हैं, लेकिन उन्हें लगता है कि इसे पहनना काफी तकलीफमंद हो सकता है, लेकिन एक अच्छी और स्टाइलिश इस के साथ हिल्स काफी अच्छी लगती है पर पैरों की तकलीफ के कारण इसे नहीं चुनते हैं। लेकिन हम यहां आपको कुछ ऐसे टिप्स बता रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप हाई हिल्स में कंफर्टबल हो सकती हैं हम ये नहीं कहते कि हिल्स में आप बहुत आरामदायक महसूस करेंगी लेकिन कुछ टिप्स को अपनाकर आप हाई हिल्स पहनने से होने वाली दिक्कों से बच सकती हैं तो आइए, जानते हैं कि हाई हील्स पहनने के दौरान होने वाली परेशानी को आप कैसे कम कर सकती हैं

सैंडिल के सही साइज का चुनाव करें

हिल्स वाली सैंडिल में आपके पैर आगे की ओर पुश होते हैं, ऐसे में अपने लिए सही साइज की सैंडिल का चुनाव करें।

अपना फुट टाइप पहचानें

सभी के फुट अलग-अलग होते हैं, किसी के पैर के पंजे चौड़े तो किसी के पतले होते हैं। अपने पंजे के अनुसार सैंडिल के आगे की डिजाइन चुनें, जिससे कि आपके पैर आगे से दबे नहीं।

मोटी हील को प्राथमिकता दें

मोटी हील आपके पैरों को ज्यादा कवरेज और सपोर्ट देती है। इसे पहनने से आपकी एंजियो पर कम दबाव पड़ेगा, जिससे पैरों में दर्द भी कम होगा।

ब्रेक लें

पाठों व किसी खास अवसर पर ही हाई हील्स पहनें। यदि इसके अलावा भी पहनें तो कभी-कभी प्लेट चप्पल पहनें और अपने पैरों को थोड़ा ब्रेक दें।

हील की पोজीशन का ख्याल रखें

आपके जूते ऐसे होने चाहिए जिसमें बॉडी का भार पंजों और हील दोनों पर रहे। वरना पंजो या फिर हील पर ज्यादा प्रेशर पड़ेगा। ऐसा होने पर पैरों में दर्द शुरू हो सकता है। इसलिए हील की पोजिशन का ख्याल जरूर रखें।

क्या आप जानते हैं लेगिंग्स पहनने का सही तरीका

जब भी कंफर्ट की बात आती है तो सबसे पहले हम लेगिंग्स के बारे में सोचते हैं, क्योंकि लेगिंग्स काफी आरामदायक होती है। लेकिन इसे पहनने में हम कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं जिसके कारण हम हंसी के पात्र बन जाते हैं।

क्या आप जानती हैं लेगिंग्स पहनने का सही तरीका? अगर हां तो यह बहुत बढ़िया बात है और यदि आपको जवाब ना है तो इस लेख को पढ़कर आप इस बारे में पूरी जानकारी पा सकते हैं। हमने अक्सर ऐसी कुछ महिलाओं को देखा है, जो लेगिंग्स के साथ क्रॉप टॉप ड्राई कर लेती हैं। लेकिन

यदि आप भी ऐसी गलती करती हैं तो इसे छोड़ दें, क्योंकि लेगिंग्स के साथ कभी भी क्रॉप टॉप नहीं पहना जाता। यह दिखने में बहुत भद्दा लगता है। ये तो बात हुई क्रॉप टॉप कि लेकिन अगर आप छोटे टॉप पर लेगिंग्स पहनने का विचार कर रही हैं तो इसे बिलकुल भी ड्राई न करें, भले ही आप कितनी भी स्लीम ट्रीम क्यों न हों, पर छोटे टॉप के साथ लेगिंग्स की यह स्टाइल आप पर बिलकुल अच्छा नहीं लगेगी। आपको ऐसी अंडरवियर पहनना चाहिए जिसमें हेमलाइन लेगिंग्स के ऊपर नजर न आए। ऐसे लेगिंग्स पहनने में बहुत अजीब सा लगता और आप इसमें कंफर्टबल भी नहीं रह सकती हैं। प्रिंटेड लेगिंग्स को न करें ड्राई आप प्रिंटेड लेगिंग्स ड्राई न ही करें तो बेहतर है, क्योंकि ये पहनने में बिलकुल भी अच्छे नहीं लगते। इसलिए अगर आप लेगिंग्स लेने जा रही हैं, तो प्रिंटेड लेगिंग्स न ही लें तो बेहतर है।



अपर कलेक्टर ने की जनसुनवाई 65 आवेदकों की सुनी समस्याएं



नीमच 28 जनवरी (निप्र)। अपर कलेक्टर श्रीमती लक्ष्मी गामड़ ने मंगलवार को कलेक्टोरेट सभाकक्ष नीमच में जनसुनवाई करते हुए 65 आवेदकों की सुनी समस्याएं और उनका निराकरण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए।

जनसुनवाई में जिला पंचायत सीईओ अरविंद डामर, संयुक्त कलेक्टर सुश्री प्रीती संघवी, एएडीएम डी.ममता खेड़े, राजेश शाह, डिप्टी कलेक्टर सुश्री किरण

भरत यादव की जगह अब सिबि चक्रवर्ती सीएम के सचिव, 12 कलेक्टर भी बदले

भोपाल 28 जनवरी (एजेंसी)। राज्य सरकार ने सोमवार देर रात मुख्यमंत्री के सचिव सहित 42 आइएएस अधिकारी बदले दिए। मुख्यमंत्री के सचिव भारत यादव की जगह आयुक्त खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण सिबि चक्रवर्ती को मुख्यमंत्री का सचिव बनाया गया है, साथ ही उन्हें आयुक्त नगरीय प्रशासन एवं विकास

जिले में नीमच मनासा लोकसेवा में आधार सेवा पूरी बंद,आधार संशोधन के लिए जनता परेशान

- ♦ आमजन की शिकायत पर नीमच डाकघर के आधार केन्द्र पहुंचे कांग्रेस नेता तरूण बाहेती
- ♦ लोगों की समस्या से जिला कलेक्टर को कराया अवगत, जल्द निराकरण की मांग

नीमच । आधार कार्ड में नाम,जन्म तारीख या पता जैसे संशोधन कराने के लिए आमजन कई दिनों से परेशान हो रहे है,जिसका बड़ा कारण यह है की जिले के नीमच एवं मनासा नगर में लोकसेवा में आधार सेवा पूरी बंद है, यहाँ कोई संशोधन नहीं हो रहा है बल्कि अन्य अधिकतर आधार केंद्रों पर भी संशोधन की सुविधा को बंद कर दिया गया है। नीमच में 10 आधार केन्द्रों में से एक मात्र जिला मुख्यालय पर दशहरा मैदान स्थित डाकघर में संचालित आधार सेंटर पर ही यह काम हो रहे है। अन्य आधार केन्द्र पर सिर्फ मोबाइल नंबर अपडेट का काम हो रहा है। ऐसे में रोजाना जिले भर से सैकड़ों लोग आधार में संशोधन कराने में बहुत परेशान हो रहे है,लेकिन जिम्मेदार प्रशासन व समस्या की जानकारी के बावजूद विधायक, सांसद का इस ओर ध्यान नहीं है। मंगलवार को आमजन की शिकायत पर कांग्रेस के प्रदेश सचिव व जिला पंचायत सदस्य तरूण बाहेती ने आधार संशोधन केंद्र मुख्य डाकघर पर पहुंच जनता की समस्या को जाना और कलेक्टर हिमाशु चंद्रा को अवगत कराया।

बाहेती ने कलेक्टर को बताया कि जिले में कई सेंटर बंद होने से आम जनता नीमच के एक मात्र आधार संशोधन केन्द्र नीमच के मुख्य डाकघर में आ रही है। जहाँ प्रतिदिन अत्यधिक भीड़ को देखते हुए एक दिन पहले अगले दिन आने के लिए समित संख्या में टोकन दिए जाते हैं। इसमें भी भीड़ ज्यादा होने से कई लोग टोकन से वंचित रह जाते हैं। ऐसे में लोगों को 2-3 दिन आधार संशोधन में लग रहा है । इसके अलावा भी कई बार तकनीकी समस्या आने से सर्वर बंद हो जाता है जिससे घंटों समय लग जाता है। श्री बाहेती ने कलेक्टर को बताया कि लोगों ने उन्हें समस्या बताई जिस पर वे खुद आधार केंद्र पहुंचे और स्थिति को देखा। जहां बड़ी संख्या में लोगों की लाइन लगी हुई थी। आधार संशोधन के लिए उन्हें यहां सुबह 7 बजे से ही लोग आकर खड़े हो जाते है और उन्हें 10 बजे डाकघर खुलने के बाद फॉर्म व टोकन दिए जाते हैं। यहां नीमच क्षेत्र के अलावा सरवानिया महाराज, थडोली,मोरवन,मनासा आदि स्थानों से रोज अपने बच्चों व महिलाओं को लेकर आ रहे हैं, क्योंकि जिसके आधार में संशोधन करवाना है उसे सेंटर



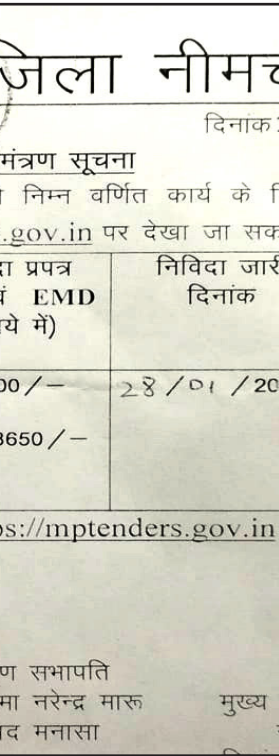
आना अनिवार्य होता है । कई बार तो फॉर्म नहीं मिलने व काम नहीं होने पर लोगों को वापस लौटना पड़ता है। इस कारण 3-4 दिनों तक बच्चे स्कूल भी नहीं जा पाते है।

एक दिन में सिर्फ 50 लोगों को दिया जाता टोकन - जिला पंचायत सदस्य बाहेती ने बताया कि इस संबंध में उन्होंने डाकघर के जिम्मेदार अधिकारियों से चर्चा की तो पता चला यहां वे एक दिन में सिर्फ 50 लोगों के आधार में संशोधन का काम करते है । वैसे तो रोज 100-200 से ज्यादा लोग आते है लेकिन डाकघर के द्वारा सिर्फ 50 को टोकन दिया जाता है । ऐसे में बाकी जो लोग सुबह से आकर इंतजार करते है उन्हें परेशान होना पड़ता है । 3-4 दिनों तक चक्कर लगाने के बाद उनके आधार में सुधार हो पाता है । जावद सेंटर पर भी सीमित काम होने से वहां के लोग भी संशोधन करवाने नीमच आ रहे हैं

बाहेती ने कलेक्टर से

वहां उन्हें बैठने एवं पेयजल, शौचालय की व्यवस्था उपलब्ध करवाई जाए।

जानकर भी मूक दर्शक बने हुए सांसद- विधायक - कांग्रेस नेता बाहेती ने क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों पर आरोप लगाए हैं कि वे वैसे तो कई मंचों से आमजनों को सुविधा प्रदान करने के गुणगान करते है, पर वास्तव हकीकत उससे अलग है । आधार संशोधन जैसे जरूरी व महत्वपूर्ण काम लिए लोगों को इतना परेशान होना पड़ रहा है लेकिन कभी भी सत्ता पक्ष के जनप्रतिनिधि चाहे विधायक दिलीपसिंह परिहार हो या फिर सांसद सुधीर गुप्ता कोई भी इस ओर ध्यान देने को तैयार नहीं है। हालात यह है कि कुछ दिनों पहले आधार संशोधन केंद्र पर विवाद के हालात बने थे, जिसका मुद्दा मीडिया ने उठाया था, लेकिन समस्या के बारे में जानकर भी सांसद-विधायक मूक दर्शक बने हुए हैं, इससे ज्यादा अचरज की बात क्या होगी, लेकिन इनको जनता की समस्याओं से कोई मतलब नहीं है। पिछले 2 माह से समस्या खड़ी है, जनप्रतिनिधि चाहे तो यह सुविधा पूरे जिले भर स्थित केंद्रों पर शुरू करवा सकते है जिससे एक ही केंद्र पर इतने लोगों को घंटों तक परेशान नहीं होना पड़ेगा लेकिन सत्ताधीश नेता सिर्फ वोट लेने तक ही जनता से मतलब रखते हैं, जनता की तकलीफ से उन्हें कोई मतलब नहीं है।



इस पर कलेक्टर ने उचित निराकरण करने का आश्वासन दिया है। बाहेती ने जिला कलेक्टर से मांग करी की आधार केंद्र पर दिनभर लोग परेशान होते थे

विद्या भारती ग्राम द्वारा गणतंत्र दिवस बड़े धूमधाम से मनाया गया

अठाना 28 जनवरी (निप्र)। समीपस्थ सरोदा में ग्राम भारती जिला नीमच महेश जी ने 76वे गणतंत्र दिवस पर सभी को संबोधित किया विद्या भारती परिचय के साथ में वर्तमान चुनौतियों पर भी अपने प्रकाश डाला हम सबको अपना लक्ष्य ध्यान में रखकर एक ही दिशा में कार्य करना चाहिए । कन्हैया लाल विश्वकर्मा तहसील प्रमुख जावद रामचंद्र धाकड़ पूर्व सरपंच विद्यालय के अध्यक्ष महेंद्र सिंह सिसौदिया विद्यालय संयोजक ऊंकार लाल धाकड़ गणपत गुर्जर सहित अन्य गणमान्य नागरिकों की उपस्थिति में झंडा वंदन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया

भाया बहनों ने गीत कविता डांस आदि कार्यक्रम प्रस्तुत किए । प्रसाद पिंदू गुर्जर गोठा पंकज वनीहारा गोठा, ग्राम पंचायत सरोदा की ओर से की गई ।

कार्यक्रम में विद्यालय के अधिभावक पालक पूर्व छात्र पूर्व पालक संयोजक मंडल के सदस्य आचार्य परिवार भैया बहन मातृशक्ति व आसपास के गांव से रूपपुरा सकतपुरिया चंडोल जेतपुरा आटा गोठा गौठलाई मेघपुरा गुर्जरखेड़ी से उपस्थित रहे । भैया बहिनो को पुरस्कार प्रदान किए । कार्यक्रम का संचालन विद्यालय के प्रधानाचार्य प्रहलाद सिंह राठौड़ द्वारा किया गया ।

ग्राम खोर के युवा समाज सेवी राकेश प्रजापत के द्वारा अति सराहनीय पहल एवं शाला परिवार की ओर से संस्कृत कार्यक्रम संपन्न



खोर 28 जनवरी (निप्र) । ग्राम खोर के निवासी युवा ठेकेदार राकेश प्रजापत की एक अनुठी पहल के चलते ग्राम खोर में उपस्थित शासकीय पीएम राइस स्कूल के लगभग समस्त छात्र-छात्राओं को समाज सेवा को ध्यान में रखते हुए स्कूल प्राचार्य महोदय श्रीमती ज्योति पांडे से सहमति प्रदान कर जूते एवं मोड़े निशुल्क सांस्कृतिक कार्यक्रम के अंतर्गत वितरण किए गए । वही स्कूल परिवार की ओर से एक सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन आयोजित किया गया जिसके अंतर्गत मुख्य अतिथि में आमंत्रित कर

भामाशाह राकेश प्रजापत, गुंजन पिता राकेश प्रजापत, मोहन नाथ योगी, गौतम सुथार, संजय कुमार पांड्या उपस्थित रहे । जहां स्कूल परिवार एवं उच्च कक्षा के छात्र-छात्राओं के द्वारा सभी अतिथियों का आदर्श सत्कार भी किया गया तत्पश्चात स्कूल परिवार के द्वारा पूरे वर्ष में उत्कृष्ट छात्र-छात्राओं को मुख्य अतिथियों के कार्यक्रमों द्वारा सम्मानित कर पुरस्कृत किया गया वहीं दूसरी ओर पुरस्कार आयोजन के पश्चात सांस्कृतिक कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं के द्वारा भिन्न-भिन्न देश भक्ति तो वही लोकगीत पर सुंदर नृत्य का

प्रस्तुतीकरण किया गया वहीं स्कूल परिवार ने उक्त सराहनीय निशुल्क वितरण कार्यक्रम हेतु भामाशाह प्रजापत परिवार का आभार प्रकट किया और शाला परिवार ने संदेश दिया कि इस प्रकार के कार्यक्रम से हर समाज हर वर्ग के व्यक्ति को संदेश मिलेगा की आज के इस युग में समाज सेवा ही सर्व धर्म समाज के क्षेत्र में यदि बढ़ावा देना है तो इस प्रकार का सराहनीय कदम प्रजापत परिवार की ओर से बढ़ाया गया है ठीक उसी प्रकार सबको आगे आना चाहिए ।

सार्वदेशिक आर्यवीर दल का 97वां स्थापना दिवस 26 जनवरी को मनाया गया



नीमच । आर्य समाज के युवा संगठन सार्वदेशिक आर्यवीर दल का 97वां स्थापना दिवस आर्यवीर दल जिला नीमच द्वारा ग्राम रावणरूंदी स्थित रामधाम मंदिर शाखा में आर्यवीर, वीरांगनाओ के मध्य मनाया गया जिसमें, शाखा

संचालिका तनिषा माली, खुशी माली, हर्षिता एवं जया ने सभी आर्य वीरांगनाओं को संयुक्त योगाभ्यास करवाया, लाठी एवं नियुद्ध अभ्यास कर ओम ध्वनि व गायत्री मंत्र का पाठ किया।

आर्यवीर दल के जिला संचालक प्रवीण आर्य ने बताया की आर्य वीर दल की स्थापना स्वामी श्रद्धानंद जी द्वारा स्थापित गुरुकुल इंद्रप्रस्थ दिल्ली में 26 जनवरी 1929 को की गई थी जिसमें महात्मा हंसराज जी की अध्यक्षता में यज्ञ कर संपन्न हुई। जिला बौद्धिक मंत्री मुकेश आर्य ने शाखा में तिरंगे के साथ 76वें गणतंत्र दिवस राष्ट्रीय पर्व पर विचार प्रस्तुत किये सहित । कार्यक्रम में 30 आर्यवीर-वीरांगनाओं ने भाग लिया। इस अवसर पर आर्यवीरांगनाओं ने सदस्यता आवेदन पत्र प्राप्त किए।

हिदायत उल्लाह खान दिल्ली कालकाजी विधानसभा क्षेत्र के सहप्रभारी बनाए गए

नीमच 28 जनवरी (निप्र)। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी अल्पसंख्यक विभाग के अध्यक्ष व सांसद इमरान अनुसर मध्य प्रदेश

कमेटी अल्पसंख्यक विभाग के उज्ज्वान सक्रिय पदाधिकारी को दिल्ली विधानसभा चुनाव में अलग-अलग जिम्मेदारी सौंपी जिसके तहत नीमच जिला कांग्रेस कमेटी

अल्पसंख्यक विभाग के जिला अध्यक्ष हिदायत उल्लाह खान को दिल्ली कालकाजी विधानसभा क्षेत्र क्रमांक 55 का सह प्रभारी नियुक्त किया ।

आज ही बुक करें अपना **Zelo** इलेक्ट्रिक स्कूटर, घर ले जाए

मात्र रु ~~45980/-~~ रु **42000/-**

में वो भी 1 साल की बैटरी वारंटी के साथ

मात्र रु **42000/-** से इलेक्ट्रिक स्कूटर की रेंज से शुरू ...

RTO मॉडल मात्र

रु ~~81000/-~~ रु **76000/-***

(माइलेज 80-100 कि.मी.) 3 साल बैटरी की वारंटी के साथ, आज ही बुक करवाए और पाए एक सोने का सिक्का ।

Zelo Electric Scooter

बंगला नं. 23, IDBI बैंक के सामने,
Lic रोड़, नीमच (म.प्र.)
मो. 940742399, 8770664866