



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 99,735	Silver 97,000	Crude Oil 5,963	Natural Gas 302.20	Aluminium 232.30	Copper 827.35
------------	-------------	---------------	-----------------	--------------------	------------------	---------------

भारत को सोने की चिड़िया नहीं शेर बनना है - मोहन भागवत

नई दिल्ली 27 जुलाई (एजेंसी)। आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत ने रविवार को कहा कि भारत को शक्तिशाली और आर्थिक रूप से मजबूत बनने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। उन्होंने जोर देकर कहा कि दुनिया सिर्फ आदर्शों का नहीं, बल्कि ताकत का भी सम्मान करती है। कोच्चि में एक राष्ट्रीय शिक्षा सम्मेलन को संबोधित करते हुए आरएसएस प्रमुख ने घोषणा की कि भारत को अब अतीत की 'सोने की चिड़िया' नहीं रहना है, बल्कि अब उसे 'शेर' बनना होगा।

भारत को आर्थिक दृष्टि से समृद्ध बनना होगा - आरएसएस से जुड़े शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास द्वारा आयोजित 'ज्ञान सभा' में भागवत ने कहा, 'यह जरूरी है क्योंकि दुनिया शक्ति को समझती है। इसलिए भारत को शक्तिशाली बनना होगा। उसे आर्थिक दृष्टि से भी समृद्ध बनना होगा। राष्ट्रीय पहचान पर जोर देते हुए भागवत ने कहा कि 'भारत' एक व्यक्तिवाचक संज्ञा है और इसका अनुवाद नहीं किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा, 'इंडिया भारत है। यह सच है। लेकिन भारत भारत है। इसलिए, बातचीत, लेखन और भाषण में, चाहे वह व्यक्तिगत हो या सार्वजनिक, हमें भारत को भारत ही रखना चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि किसी देश की पहचान को संरक्षित रखना जरूरी है ताकि उसका सम्मान हो।

उन्होंने कहा, 'भारत की पहचान का सम्मान इसलिए है क्योंकि वह भारत है। अगर आप अपनी

पहचान खो देते हैं, चाहे आपके कितने भी अच्छे गुण क्यों न हों, आपको इस दुनिया में कभी सम्मान या सुरक्षा नहीं मिलेगी। यही



मूलमंत्र है।

शिक्षा को लेकर क्या बोले आरएसएस प्रमुख? - आरएसएस प्रमुख ने शिक्षा के उद्देश्य के बारे में भी विस्तार से बात की और कहा कि इससे व्यक्तियों को स्वतंत्र रूप से रहने और समाज में योगदान करने के लिए सक्षम बनाया जाना चाहिए।

भारतीय शिक्षा त्याग और दूसरों के लिए जीना सिखाती है। उन्होंने कहा कि जो चीज स्वार्थ को बढ़ावा देती है उसे सच्ची शिक्षा नहीं कहा जा सकता।

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

नीमच- बांसवाड़ा- दाहोद नई लाइन के लिए फाइनल सर्वेक्षण की स्वीकृति

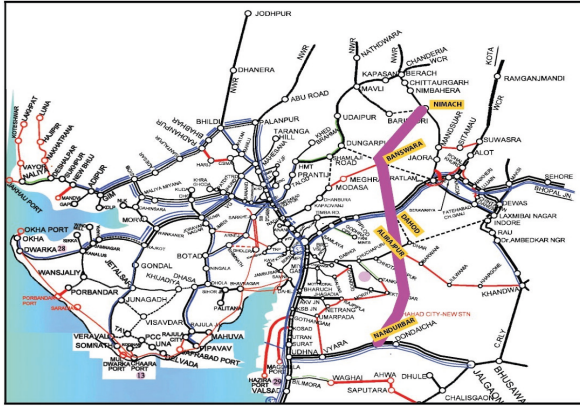
दिल्ली से मुंबई के लिए तैयार होगा एक नया रूट

नई दिल्ली । आदिवासी बहुल इलाकों के आर्थिक और सामाजिक विकास की दिशा में रेल मंत्रालय ने अहम कदम उठाया है। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने 380 किलोमीटर लंबी नीमच-बांसवाड़ा-दाहोद-नंदुरबार नई लाइन के लिए फाइनल सर्वेक्षण हेतु विस्तृत परियोजना रिपोर्ट तैयार करने की स्वीकृति प्रदान की है।

इस स्वीकृति के संबंध में रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि आदिवासी बहुल बांसवाड़ा की स्वाभाविक कनेक्टिविटी दाहोद के साथ है। इसलिए इंदूरपुर-बांसवाड़ा-रतलाम प्रोजेक्ट के साथ नीमच-बांसवाड़ा-दाहोद रेल लाइन की विस्तृत परियोजना रिपोर्ट तैयार करने का निर्णय लिया गया है। इस



लाइन से दिल्ली से मुंबई जाने वाली रेलगाड़ियों के लिए आदिवासी बहुल बांसवाड़ा से होकर एक नया रूट प्राप्त होगा। यह रूट ताप्ती सेक्शन से मुंबई-दिल्ली में रूट को दाहोद से जोड़ने वाला सबसे छोटा रूट होगा। इससे मध्य प्रदेश, राजस्थान और गुजरात के छह शहरों को लाभ होगा। शहादा शहर को भी सर्वेक्षण



के लिए इस मार्ग में शामिल किया जा सकता है, क्योंकि इस शहर की आबादी 50 हजार से अधिक है। राजस्थान का बांसवाड़ा जिला पहाड़ी क्षेत्र और खनिज संपदा से समृद्ध है, लेकिन अभी भारतीय रेल से जुड़ा

नहीं है। इस क्षेत्र में मैंगनीज अयस्क, डोलोमाइट, चूना पत्थर, सोना, तांबा, क्वार्ट्जाइट जैसे खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए क्षेत्र से माल ढुलाई की भी प्रबल संभावना है, जिसका नीमच-बांसवाड़ा-दाहोद

के छोटे मार्ग से परिवहन किया जा सकेगा। वहीं, दाहोद-अलीराजपुर-नंदुरबार एक पहाड़ी और आदिवासी क्षेत्र में स्थित है। यह ताप्ती रेल खंड से दाहोद में उच्च घनत्व नेटवर्क यानी मुंबई-नई दिल्ली मुख्य मार्ग को जोड़ने वाला छोटा मार्ग होगा। यह मार्ग विकास की मुख्यधारा से वंचित लोगों का भी उत्थान करेगा और उन्हें रेल के माध्यम से देश के बाकी हिस्सों से जोड़ेगा। इस नए रेल मार्ग से राजस्थान, मध्य प्रदेश और गुजरात के पर्यटन को भी बढ़ावा मिलेगा। साथ ही स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर भी सृजित होंगे। इस उपलब्धि के लिए मंदसौर-नीमच-जावरा संसदीय क्षेत्र के सांसद सुधीर गुप्ता ने क्षेत्र को उपलब्धि देने के लिए केन्द्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव का आभार व्यक्त किया।

साइबर ठगों का आतंक... 5 साल में 1054 करोड़ रुपये की ठगी, सिर्फ 10 प्रतिशत ही राशि वापस मिली

भोपाल 29 जुलाई (एजेंसी)। प्रदेश में साइबर अपराध का ग्राफ तेजी से बढ़ रहा है। साइबर अपराधियों के साइट टारगेट युवा और वृद्ध हैं। प्रदेश में एक मई 2021 से 13 जुलाई 2025 तक बैंकिंग फ्रॉड, सोशल मीडिया, फेक लिंक वेबसाइट, ई-कॉमर्स, ऑनलाइन गेमिंग आदि तरीके से धोखाधड़ी में 1054 करोड़ रुपये की ठगी हुई है। इसमें मात्र 105.21 करोड़ रुपये पुलिस ने होल्ड करार हैं। यानी सत्यापन के बाद यह राशि पीड़ितों को मिल जाएगी।

मुख्यमंत्री ने दी विधानसभा में जानकारी - हालांकि, इन पांच वर्षों में एक करोड़ 94 लाख रुपये ही शिकायतकर्ताओं को वापस मिल पाए हैं। यह जानकारी मंगलवार को विधानसभा में मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कांग्रेस विधायक जयवर्धन



सिंह के प्रश्न पर लिखित उत्तर में दी। मुख्यमंत्री ने बताया कि वर्ष 2024 में प्रदेश में कुल चार लाख 49 हजार अपराध पंजीबद्ध किए गए थे, जबकि इस वर्ष जनवरी से 13 जुलाई के बीच कुल दो लाख 48 हजार अपराध दर्ज हो चुके हैं, जिनमें 579 साइबर संबंधी हैं। इनमें 166 प्रकरण निराकृत हुए, बाकी लंबित हैं। 2020 से 2024

के बीच साइबर अपराध के क्रमशः 909, 1131, 1140, 1094 और 1093 प्रकरण पंजीबद्ध किए गए हैं।

युवा और वृद्ध हुए ज्यादा शिकार - सीधी विधायक रीती पाठक के प्रश्न के लिखित उत्तर में मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बताया कि वर्ष 2022 से 2025 तक तीन हजार 541 प्रकरण साइबर अपराध के दर्ज किए गए हैं, जिनमें 717 का निराकरण कर दिया गया है। 1575 मामले लंबित हैं। विधानसभा में प्रस्तुत आंकड़े देखें तो युवा और वृद्धों में 2743 लोगों के साथ ठगी हुई है।

प्रदेश में सामाजिक सुरक्षा पेंशन की राशि बढ़ा सकती है सरकार

भोपाल। प्रदेश में 60 वर्ष से अधिक आयु के वृद्धजनों को दी जाने वाले वृद्धावस्था पेंशन, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन के साथ ही कल्याणी (विधवा) पेंशन की राशि बढ़ाई जा सकती है। कुछ योजनाओं में आधी राशि भारत सरकार से आती है। पेंशन बढ़ाना विचाराधीन है। मंगलवार को सदन में यह जानकारी सामाजिक न्याय एवं दिव्यांगजन कल्याण मंत्री नारायण सिंह कुशवाह ने विधायक प्रदीप लारिया के ध्यानाकर्षण के जवाब में दी। लारिया ने बताया कि सामाजिक वृद्धावस्था पेंशन योजना में गरीबी रेखा सूची में नाम होना अनिवार्य है लेकिन गरीबी रेखा सूची में नाम न होने के कारण शासन की योजनाओं का लाभ नहीं मिल पा रहा है। लाड़ली बहना योजना में 1,250 रुपये दिए जा रहे हैं। वृद्धावस्था एवं विधवा पेंशन योजना की राशि में लंबे समय में राशि बढ़ाने की मांग की जा रही है। नेता प्रतिपक्ष उमंग सिंधार ने कहा कि आंध्रप्रदेश में तीन से पांच हजार, तेलंगाना में दो से चार हजार, हरियाणा में तीन हजार और दिल्ली में ढाई हजार रुपये दिए जा रहे हैं।

जिले में अब तक औसत 697.3 मि.मी. वर्षा दर्ज

नीमच 29 जुलाई (निप्र)। जिले में चालू वर्षाकाल में अब तक औसत 697.3 मि.मी. वर्षा दर्ज की गई है। जबकि गत वर्ष इस अवधि में औसत 449 मि.मी. वर्षा दर्ज की गई थी। अधीक्षक भू अभिलेख नीमच से प्राप्त जानकारी के अनुसार जिले में एक जून से इस वर्ष अब तक नीमच में 626.5 मि.मी., जाबद में 723 मि.मी., सिंगोली में 925.9 मि.मी. एवं मनासा में 514 मि.मी.वर्षा दर्ज की गई हैं। जबकि गत वर्ष इस अवधि में नीमच में 368 मि.मी.जाबद में 519मि.मी.एवं मनासा में 460 मि.मी. वर्षा दर्ज की गई हैं। जिले में 29 जुलाई 2025 को प्रातः 8 बजे तक पिछले 24 घंटे में औसत 15.1 मि.मी. औसत वर्षा दर्ज की गई है। पिछले 24 घंटे में नीमच में 19 मि.मी., जाबद में 12 मि.मी., मनासा में 10 मि.मी एवं सिंगोली में 19.4 मि.मी.वर्षा दर्ज हुई हैं।

PRGI Reg. No. MPHIN/2023/90883

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार

30 जुलाई 2025

वर्ष - 03, अंक - 13 - मूल्य 02 रूपए

E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866

madan mali
9669999779

rajmal gayri
9926640630

SHREE DEV ENTERPRISES

GSTIN-23AHPDL6502G1Z5
MSME NO. UDYAM-MP-33-0003801

Station Road, Near Church, Nayagaon-Neemuch



GSTIN-23BSPGK683961Z5
MSME NO. UDYAM-MP-33-0003801

मदन माली
9669999779

राजमल गायरी
9926640630

श्रीदेव
वेल्डिंग वर्क्स

स्टेशन रोड, चर्च के पास, नयागाँव, जिला-नीमच



आ रही है पालकी बाबा महाकाल की

श्री किलेश्वर महादेव
आ रहे है अपनी प्रजा का
हाल जानने

शाही
सवारी

04
अगस्त 2025
सोमवार

आकर्षण के केंद्र
राजसी रथ । झांझ डमरु पार्टी । विशाल नंदी
राधाकृष्ण/बाहुबली हनुमान । अघोरी
नर मुंड के साथ भोलेनाथ । आदिवासी लोकनृत्य
विद्युत चलित झांकिया । भव्य आतिशबाजी

समय :- सांय 04:00 बजे से
स्थान :- किलेश्वर मंदिर से प्रारंभ

अरुल अशोक गंगानगर

AJAY JAISWAR
+777082072




अगले दो दिन 'मूसलाधार बारिश' की चेतावनी, IMD ने जारी किया रेड अलर्ट

भोपाल 29 जुलाई (एजेंसी)। मध्यप्रदेश में मानसून की दस्तक के बाद से मूसलाधार बारिश हो रही है। प्रदेश के कई जिलों में बाढ़ जैसे हालात बन गए हैं। कहीं कॉलोनीयां फूल तो कहीं सड़कों पर दो फीट तक पानी भरा हुआ है। राजधानी भोपाल के बड़ा तालाब में जलस्तर काफी तेजी से बढ़ रहा है। मौसम विभाग के द्वारा अत्यधिक बारिश का रेड अलर्ट जारी किया गया है। लगातार हो रही बारिश के कई जिलों में

अवकाश भी घोषित कर दिए हैं।

इन जिलों में बारिश का रेड अलर्ट जारी - मौसम विभाग के द्वारा रायसेन, नर्मदापुरम, हरदा जिलों में अत्यधिक बारिश का रेड अलर्ट जारी किया गया है। वहीं, भोपाल, विदिशा, सीहोर, राजगढ़, बैतूल, खंडवा, देवास, शाजापुर, गुना, शिवपुरी, नरसिंहपुर, छिंदवाड़ा, पाण्डुरा जिलों में अतिभारी बारिश का ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है।

12th सफर जोश का
के बाद **मंजिल कामयाबी की**

MPPSC, SSC, BANK

रेलवे, पुलिस की तैयारी कीजिए

और डिप्टी कलेक्टर, तहसीलदार, वाणिज्यिक कर अधिकारी, SP, DSP, CID इंस्पेक्टर, CBN इंस्पेक्टर, असिस्टेंट कमाण्डेंट, इन्कम टैक्स इंस्पेक्टर, सब इंस्पेक्टर, बैंक क्लर्क, PO, मैनेजर आदि बनिये

22 वर्षों का अनुभव।
1200 से अधिक छात्रों को नौकरी दिला चुके हैं।
धनीराम सगर मार्केट, गायत्री मंदिर के पास,
भागेश्वर मंदिर रोड, नीमच मो. 9300905061

सोनी कोचिंग क्लासेस
ISO 9001 : 2008 Certified

ज्ञानोदय
मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल में

आयुष्मान
योजना लागू

5 लाख
रूपए

प्रति वर्ष, पात्र परिवार को
निःशुल्क उपचार

GMH
...where healing begins.

आयुष्मान भारत

अब बीमार नहीं रहेगा लाचार, अंचल के
भव्य हॉस्पिटल में होगा निःशुल्क उपचार

आयुष्मान कार्ड धारकों के निम्नलिखित
बीमारियों के उपचार निःशुल्क
किए जाएंगे -

- जनरल मेडिसीन
- बाल चिकित्सा प्रबंधन
- नवजात गहन शिशु इकाई
- आपातकालीन चिकित्सा
- जनरल सर्जरी
- बर्न प्रबंधन
- प्रसूति एवं स्त्री रोग
- अस्थि एवं हड्डी रोग
- गंभीर चोटें
- संक्रामक रोग

अब उदयपुर
एवं इंदौर जाने
की जरूरत नहीं

सुपरस्पेशलिस्ट
डॉक्टरर्स

का समूह एक ही स्थान पर उपलब्ध

ज्ञानोदय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल
ज्ञानोदय महाविद्यालय के पीछे, कनावटी, नीमच ९6262778282

भारत-अमेरिका : खोलेंगे व्यापार के द्वार



और कुछ खाद्य आइटम्स के शुल्क में छूट चाहता है। वस्तुतः इस तरह के अंतरिम व्यापार समझौते को पूर्ण होने में दो या तीन साल लग सकते थे। अमेरिका के साथ किया जाने वाला अंतरिम व्यापार समझौता टैरिफ विवादों को सुलझाने और दोनों देशों के बीच आर्थिक सहयोग बढ़ाने की दिशा में बड़ा कदम साबित हो सकता है। अमेरिका के वित्त मंत्री स्कॉट बेसेंट ने कहा है कि पूरी दुनिया में भारत एक ऐसे पहले देश के रूप में सामने है, जिसके साथ अमेरिका का द्विपक्षीय-कारोबार समझौता (बीटीए) प्रारंभिक आकार लेने के करीब है। साथ ही, भारत-अमेरिका के बीच बीटीए को 31 दिसम्बर, 2025 तक पूर्ण करना सुनिश्चित किया गया है।

यह बात महत्वपूर्ण है कि वित्त 2 अप्रैल को ट्रंप ने भारत

के 56 फीसद टैरिफ के जवाब में 26 प्रतिशत रेंसिप्रोकल टैरिफ लगाने का ऐलान किया था। 10 अप्रैल को ट्रंप ने इसे घटा कर 9 जुलाई तक के लिए 10 फीसद कर दिया। वास्तव में अमेरिका ने दूसरे कई देशों की तुलना में भारत पर कम टैरिफ लगाया है। निश्चित रूप से अमेरिकी कंपनियों के लिए भारत लाभ का बाजार बना हुआ है। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप द्वारा आईफोन निमाता कंपनी एप्पल के सीईओ टिम कुक को अमेरिका में बिकने वाले आईफोन भारत में बनाए जाने पर अमेरिका में 25 फीसद टैरिफ लगाए जाने की कड़ी चेतावनी के बाद भी एप्पल ने भारत में आईफोन विस्तार जारी रखने का संकेत दिया है।

खास तौर से करीब 146 करोड़ आबादी के विशाल भारतीय बाजार की अमेरिका अनदेखी नहीं कर सकता।

भारत में एग्री सेक्टर में ट्रंप अमेरिकी मक्का और गेहूं की उपज को खपाना चाहता है। ट्रंप अमेरिका के डेयरी प्रोड्युट्स भी भारत में बेचना चाहते हैं। चूँकि भारत की करीब 55 फीसद आबादी खेती पर निर्भर है, अतएव भारत ने अपना एग्री मार्केट यूरोपीय संघ और ऑस्ट्रेलिया-न्यूजीलैंड के लिए नहीं खोला है। अमेरिका भारत के फार्मेसी बाजार में भी लाभ कमाना चाहता है। फार्मास्यूटिकल जेनेरिक दवाओं के क्षेत्र में भारत दुनिया में पहले क्रम पर है। अमेरिका को अपने सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम चलाने के लिए किफायती दरों पर जेनेरिक दवाओं का बड़े पैमाने पर आयात जरूरी है। चूँकि अमेरिका सर्विस सेक्टर, आईटी, बीपीओ और डिजिटल सर्विसेज में भारतीय टैलेंट पर निर्भर है। अतएव अमेरिका ट्रेड डील में सर्विस सेक्टर के भी लाभ चाहता है।

निश्चित रूप से 26 जून को राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने वाशिंगटन में बिग ब्यूटीफल बिल इवेंट में भारत के साथ बहुत बड़े और शानदार व्यापार समझौते के जो संकेत दिए हैं, उसके बाद यह उभर कर सामने आ रहा है कि अब 9 जुलाई के पहले अंतरिम व्यापार समझौता आकार ले सकेगा। फिर दिसम्बर, 2025 तक बीटीए दोनों देशों के बीच 2030 तक 500 अरब डॉलर के द्विपक्षीय कारोबार के लक्ष्य के मद्देनजर मील का पथर साबित होगा। इससे देश से निर्यात बढ़ेंगे और बड़े पैमाने पर रोजगार अवसरों का सुजन होगा। इसके साथ-साथ भारत दुनिया की नई आर्थिक शक्ति बनने की डगर पर भी तेजी से आगे बढ़ते हुए दिखाई देगा। (लेख में विचार निजी हैं)

संपादकीय

सख्त हिदायत

विदेश मंत्री एस जयशंकर ने पहलगाम आतंकी हमले को आर्थिक युद्ध का नया कृत्य बताया। अंतरराष्ट्रीय पत्रिका 'न्यूजवीक' के साथ मैनहट्टन में हुई बातचीत में उन्होंने परमाणु ब्लैकमेल की पाकिस्तान की नीति का जवाब देने की बात भी कही। जयशंकर ने पाकिस्तान के साथ हुए संघर्ष पर जवाब दिया। उन्होंने कहा कि हम अब यह स्वीकार नहीं करेंगे कि आतंकवादी छद्म हैं। इस मामले में पाकिस्तान पूरी तरह दोषी है। पहलगाम में छब्बीस पर्यटकों की निर्मम हत्या के लगभग दो महीनों बाद उन्होंने विस्तार में यह बात की। भारत ने इस आतंकवादी घटना के बाद सीमापार स्थित आतंकी ठिकानों पर हमला कर दिया था। विदेश मंत्री ने साफ कहा, हम सुरक्षा करेंगे। अपने लोगों की रक्षा करने के अधिकार का हम प्रयोग करेंगे। साथ ही कहा कि हम आतंकवाद पर बातचीत करने को इच्छुक हैं। लेकिन यदि वे आतंकवाद जारी रखते हैं तो मुझे लगता है यह यथार्थवादी नहीं है। यह भी कहा कि आप एक साथ अच्छे पड़ोसी और आतंकवादी नहीं हो सकते। हालांकि पाक सरकार विभाजित कश्मीर में हत्याओं या हमलों में किसी भी तरह का हाथ होने से इंकार करती रही है। उनकी तरफ से भारत पर जवाबी हमले भी किए गए थे और चेतावनी दी गई थी कि यदि पाकिस्तान को अपने अस्तित्व पर खतरा महसूस हुआ तो वह परमाणु हथियारों का सहारा भी ले सकता है। यह शायद पहली मर्तबा था, जब भारत ने दुश्मन मुल्क के भीतर घुसकर आतंकी ठिकानों का जबरदस्त तौर पर सफाया किया जिसका समूची दुनिया में स्पष्ट संदेश गया कि भारत अब आतंकवादियों के प्रति कोई मुर्वत नहीं करने वाला। पाक में जारी राजनीतिक अस्थिरता और उथल-पुथल के दौरान आतंकवादियों के हौसले बुलंद होते जा रहे थे। हालांकि सीमापार आतंकवाद की यह मामला बेहद जटिल है, इसलिए इसका समाधान आसानी से नहीं किया जा सकता। परंतु भारत द्वारा अपने पड़ोसी मुल्कों से संबंध सुधारने के प्रयासों पर गंभीर बात करने के संकेत दिए जा रहे हैं। पहले ही पाकिस्तान सरकार द्वारा वांछित आतंकवादियों को प्रश्रय देने के कारण उनकी नीयत पर संदेह किया जाता रहा है। प्रशिक्षित आतंकवादियों के सीमापार से चोरी-छिपे घुसपैठ से देश की न सिर्फ शांति भंग होती है, बल्कि जान-माल का भी भारी नुकसान होता है। सरकार द्वारा उठाए गए सख्त कदमों से अब समूची दुनिया को सहमत होना ही होगा। मानना होगा कि यह किसी मुल्क विशेष की बजाय आतंकवाद के खिलाफ जारी मुहिम है।

चिंतन-मनन

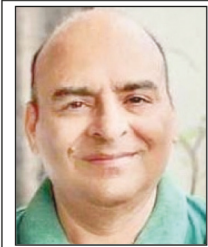
सफलता चाहिए तो पहले ये सीखें

किसी भी काम में लगन का अपना महत्व होता है, सफलता आपकी एकाग्रता पर ही निर्भर करती है। आप संसार को पाने की दौड़ में हो या परमात्मा को, जब तक हम ध्यान लगाकर काम नहीं करेंगे कभी ठीक परिणाम नहीं मिलेगा। इसके लिए जरूरी है कि आप पहले अपने मन को एकाग्र करें, फिर सफलता खुद आपको मिल जाएगी। एक बार की बात है। राजा एक बार युद्ध पर गया। शाम के समय युद्ध के बाद राजा अपने युद्ध के बाद शिविर से थोड़ी दूर जाकर एक वीरान स्थान पर ध्यान लगाकर बैठ गया ताकि उसे थोड़ी शांति मिल सके। अभी राजा नदी के किनारे पर बस ध्यान की प्रवा में बैठा ही था। वहां से एक युवती दौड़ती हुई निकली, जिसका ध्यान उस ओर तक ना गया कि राजा बैठा है। ना जाने कहां जाने की जल्दी थी। वह राजा से टकराती हुई निकल गई। राजा का ध्यान भंग हो गया उसे बहुत गुस्सा आया। उसने तुरंत शिविर में लौटकर आदेश दिया। उस औरत को ढूंढ कर लाया जाए जिसने ये गुस्ताखी की है। उस युवती को इतना भी नहीं दिखा कि देश का राजा ध्यान में बैठा है और वह उसे कुचलती हुई चली जा रही है। सिपाही गए और थोड़ी ही देर में उस युवती को पकड़कर ले आए। राजा ने उस युवती से कहा- बदतमीज लड़की इतना भी नहीं जानती कि ध्यान में बैठे हुए व्यक्ति को इस तरह धक्का लगाकर उसका ध्यान भंग करना कितना बड़ा पाप है। उस युवती ने राजा को पहले ऊपर से नीचे तक देखा और कहा - आपको धक्का लगा जरूर होगा लेकिन मुझे याद नहीं। मैं अपने प्रेमी से मिलने जा रही थी। मुझे कुछ नहीं पता कि आप कहां ध्यान लगा रहे थे लेकिन मुझे आश्चर्य होता है कि मैं तो अपने प्रेमी से मिलने जा रही थी। मेरा ध्यान सिर्फ अपने प्रेमी से मिलने के प्रेक्षित था। मुझे पता ही नहीं चला कि आप परमात्मा के ध्यान में बैठे हैं। आपको मेरा पता चल गया? राजा को उसकी बात समझ आ गई और उसने उसे छोड़ दिया। क्योंकि यह साबित हो गया थी कि राजा के मन में वह समर्पण का भाव नहीं था जो उस प्रेमिका में था। उसके प्रेम में वह तीव्रता और वलंतता थी जिसने राजा को सोचने पर मजबूर कर दिया।



योगेश कुमार गोयल

स्वामी विवेकानंद सदैव युवाओं के प्रेरणास्रोत और आदर्श व्यक्तित्व के घनी माने जाते रहे हैं, जिन्हें उनके ओजस्वी विचारों और आदर्शों के कारण ही जाना जाता है। वे आधुनिक मानव के आदर्श प्रतिनिधि थे और खसकर भारतीय युवाओं के लिए उनसे बढ़कर भारतीय नवजागरण का अग्रदूत अन्य कोई नेता नहीं हो सकता। 12 जनवरी 1863 को कोलकाता में जन्मे स्वामी विवेकानंद अपने 39 वर्ष के छोटे से जीवनकाल में समूचे विश्व को अपने अलौकिक विचारों की ऐसी बेशकीमती पूंजी सौंप गए, जो आने वाली अनेक शताब्दियों तक समस्त मानव जाति का मार्गदर्शन करती रहेगी। विवेकानंद के बारे में कहा जाता है कि वे स्वयं भूखे रहकर अतिथियों को खाना खिलाते थे और बाहर ठंड में सो जाते थे। मानवता के वे कितने बड़े हितैषी थे, यह उनके इस वक्तव्य से समझा जा सकता है कि भारत के 33 करोड़ भूखे, दरिद्र और कुपोषण के शिकार लोगों को देवी-देवताओं की भांति मंदिरों में स्थापित कर दिया जाए और मंदिरों से देवी-देवताओं की मूर्तियों को हटा दिया जाए। विवेकानंद का व्यक्तित्व कितना विराट था, यह गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर के इस कथन से स्पष्ट हो जाता है कि अगर आप भारत को जानना चाहते हैं तो आप विवेकानंद को पढ़िए। विवेकानंद का कहना था कि मेरी भविष्य की आशाएं युवाओं के चरित्र, बुद्धिम्ता, दूसरों की सेवा के लिए सभी का त्याग और आज्ञाकारिता, खुद को और बड़े पैमाने पर देश के लिए अच्छा करने वालों पर निर्भर है। युवा शक्ति का आव्हान करते हुए उन्होंने अनेक



पंकज वरुवेंदी

बी ते डेढ़ महीने में राजधानी दिल्ली पर कुल चार बार ठीकठाक बादल बरसे और बमुश्किल एक घंटे की बरसात में ही दिल्ली ठिठक गई। तीन दशकों से लाख दावों के बावजूद हर साल जलभराव वाले स्थानों की संख्या बढ़ रही है। 2023 में जहां जलभराव के 308 बिंदु चिन्हित किए गए थे, वहीं 2025 में इनकी संख्या बढ़ कर 410 हो गई है।

अब तो ढ़बने का दायरा वीआईपी कहलाने वाली लुटियन दिल्ली तक आ गया है। पानी भरते ही दो बातें सामने आती हैं। एक तो इस महीने या फिर इतने कम समय में इतना अधिक पानी कितने साल बाद बरसा। दूसरा, नायलॉन की सफाई और सीवर तंत्र का पुराना होना। समझना होगा कि दिल्ली बसी ही इसलिए थी कि यहां से यमुना बह रही थी। दिल्ली का जलभराव हो या फिर प्यास, उसका एकमात्र इलाज यमुना ही है। दिल्ली में जलभराव का कारण यमुना का गाद और कचरे के कारण इतना उथला हो जाना है कि महज एक लाख क्यूसेक पानी आ जाए तो इसमें बाढ़ आ

जाती है। नदी की जल ग्रहण क्षमता को कम करने में बड़ी मात्रा में जमा गाद (सिल्ट), रेत, सीवरेज, पूजा-पाठ सामग्री, मलबा और तमाम तरह के कचरे का योगदान है। नदी की गहराई कम हुई तो इसमें पानी भी कम आता है। आजादी के 77 साल में कभी भी नदी की गाद साफ करने का कोई प्रयास हुआ ही नहीं, जबकि नदी में कई निर्माण परियोजनाओं के मलबे को डालने से रोकने में एनजीटी (नेशनल ट्रिन ट्रिब्यूनल) के आदेश नाकाम रहे हैं।

1994 से लेकर अब तक यमुना एक्शन प्लान के तीन चरण आ चुके हैं, हजारों करोड़ रुपये खर्च हो चुके हैं पर यमुना में गिरने वाले दिल्ली के 21 नालों को गाद भी अभी तक नहीं रोकी जा सकी। जब महानगर के बड़े नाले गाद से बजबजाते हैं, तो जलभराव की चोट दोधारी होती है। जब नाले का पानी नदी की तरफ लपकता है, और उथली नदी में पहले से ही नाले के मुंह तक पानी भरा होता है। ऐसे में नदी के प्रवाह से उपजे प्रतिगामी बल से नाले फिर पलट कर सड़कों को दरिया बना देते हैं। कभी यमुना का बहाव और हाथी दुब्खा गहराई आज के मयूर विहार, गांधी नगर, आखला, अक्षरधाम तक हुआ करता था। एक तरफ ढेर सारी वैध-अवैध कालोनियों और सरकारी भवनों के कारण नदी की चौड़ाई कम हुई तो दूसरी तरफ गहराई में गाद भर दी। इस तरह जीवनदायी बरसात के जल को समेटने वाली जल धार को कुंड़ा ढोने की धार बना दिया गया। वहीं शहर के छह सौ से अधिक तालाब-झीलों तक बरसात का पानी आने के रास्ते रोक दिए गए। दुर्भाग्य है कि कोई भी सरकार दिल्ली में आबादी को बढ़ने से रोकने पर काम कर

नहीं रही। इसका खमियाजा भी यमुना को उठाना पड़ रहा है, हालांकि इसकी मार भी उसी आबादी को पड़ रही है। सभी जानते हैं कि दिल्ली जैसे विशाल आबादी वाले इलाके में हर घर पानी और मुफ्त पानी बड़ा चुनावी मुद्दा है, और जब नदी-नहर पानी की कमी पूरी कर नहीं पाते तो जमीन में छेद कर पानी उलछा जाता है, यह जाने बगैर कि इस तरह भूजल स्तर से बेपरवाही का असर यमुना के जल स्तर पर ही पड़ रहा है।

सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट के एक शोध के मुताबिक, यमुना के बाढ़ क्षेत्र में 600 से अधिक आर्दभूमि और जल निकाय थे, लेकिन उनमें से 60% से अधिक अब सूखे हैं। रिपोर्ट में कहा गया है, ह्रायमुना बाढ़ क्षेत्र में यमुना से जुड़ी कई जल-तिजारियों का संपर्क तटबंधों के कारण नदी से टूट गया।ह्म समझना होगा कि अरावली से चल कर नजफगढ़ झील में मिलने वाली साहबी नदी और इस झील को यमुना से जोड़ने वाली नैसर्गिक नहर का नाला बनना हो या फिर सराय कालेखां के पास बारापुला या फिर साकेत में खिड़की गांव का सतपुला या फिर लोधी गार्डन की नहरें, असल में ये सभी यमुना में इन सभी जल मांगरे को बचाने के मुकदमे चल रहे हैं लेकिन इन पर अतिक्रमण अनवरत जारी है। सो, न अब बरसात का पानी तालाब में जाता है, और न ही बरसात के दिनों में सड़कों पर जलजमाव रुक पाता है।

वैसे, एनजीटी 2015 में ही दिल्ली के यमुना तटों पर



निर्माण पर पाबंदी लगा चुका है लेकिन इससे बेपरवाह सरकारें मान नहीं रही। अभी एक साल के भीतर ही लाख अपत्तियों के बावजूद सराय कालेखां के पास ह्वाबंस घरह्म के नाम से केफेटेरिया और अन्य निर्माण हो गए। जान लें कि यदि दिल्ली को जलभराव से नहीं जूझना है तो यमुना अखिरल बदे, उसकी गहराई और पाट बचे रहें, यही अनिवार्य है। यह बात कोई जटिल रॉकेट साइंस नहीं है। लेकिन बड़े ठेके, बड़े दावे, नदी से निकली जमीन पर और अधिक कब्जे का लोभ यमुना को जीवित रहने नहीं दे रहा। तैयार रहिए, भले ही अदालत डाटती रहे-अपनी संपदा यमुना को चोट पहुंचाने के चलते सावन-भादों में तो हर फुहार के साथ दिल्ली ढूबेगी ही!

सेहत के लिए काफी फायदेमंद है तेज पत्ता

रसोई में ऐसे कई मसाले हैं जिनका

इस्तेमाल बीमारियों में दवा का काम करता

है। शुगर से लेकर हाई ब्लड प्रेशर तक को

कंट्रोल करने में ये मसाले या पत्ते इस्तेमाल

किए जाते हैं। मधुमेह में कई घरेलू नुस्खे

असरदार साबित होते हैं। जिनका लगातार

इस्तेमाल करने से शरीर में ब्लड शुगर

कंट्रोल होने लगता है। ऐसा ही सूखा पत्ता है

तेज पत्ता, जिसका इस्तेमाल गरम मसाले में

करते हैं। तेज पत्ता काफी खुशबूदार होता

है। डायबिटीज के मरीज अगर सुबह खाली

पेट तेज पत्ता की चाय बनाकर पीते हैं तो

इससे शुगर को कम करने में फायदा

मिलता है।

तेज पत्ता को सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। तेज पत्ता में भरपूर एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व डायबिटीज में असरदार साबित होते हैं। तेज पत्ता में आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम, सेलेनियम और कॉपर होता है। कुछ दिनों तक नियमित रूप से तेज पत्ता का पानी या चाय पीने से पुरानी से पुरानी डायबिटीज को कम किया जा सकता है।

शुगर में तेजपत्ता के फायदे

आयुर्वेदिक डॉक्टरों की मानें तो शुगर को कम करने के लिए कई तरह की जड़ी बूटियां हैं जो आपके घर में भी आसानी से मिल जाती हैं। आचार्य बालकृष्ण की मानें तो डायबिटीज में तेज पत्ता काफी फायदेमंद है। कई रिसर्च में भी ये सामने आ चुका है कि डाइट और एक्सरसाइज के साथ कुछ आयुर्वेदिक उपाय करने से शुगर कम होने लगती है। ऐसा करने से इंसुलिन फंक्शन में सुधार आता है।

शुगर में तेज पत्ता की चाय?

तेज पत्ता का इस्तेमाल खाने में तो सभी करते हैं। लेकिन डायबिटीज के मरीज को इसकी चाय या पानी

पीना चाहिए। तेज पत्ता की चाय बनाने के लिए 1 तेज पत्ता 1 गिलास पानी में डालकर रातभर के लिए भिगो दें। सुबह इस पानी को उबालकर छानकर पी लें। आप चाहें तो अपनी नॉर्मल दूध वाली चाय में भी तेज पत्ता का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा तेज पत्ता की चाय में थोड़ी दालचीनी, इलायची और तुलसी डालकर भी इसे तैयार कर सकते हैं। नॉर्मली आप सुबह खाली पेट तेज पत्ता का पानी पी सकते हैं। इससे धीरे-धीरे ब्लड शुगर लेवल नॉर्मल होने लगेगा।

इन बीमारियों में फायदा करता है तेज पत्ता

तेज पत्ता न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि कई बीमारियों में भी असरदार काम करता है। तेज पत्ता का सेवन करने से पेट की समस्या जैसे कब्ज, एसिडिटी, मरोड़ और दर्द को कम किया जा सकता है। अगर किडनी में स्टोन हो रहे हैं तो तेज पत्ता का पानी पीने से फायदा मिलेगा। जिन लोगों को नींद की समस्या रहती है। वो तेज पत्ता के तेल की कुछ बूंदें पानी में डालकर पी लें। जोड़ों पर तेज पत्ता के तेल से मसाज करना राहत पहुंचाता है।



इन परेशानियों में कारगर है अदरक का सेवन



अदरक का इस्तेमाल सब्जी से लेकर चाय बनाने में किया जाता है। लेकिन यह जड़ वाली सब्जी सेहत के लिए भी बेहद लाभकारी है। इसके सेवन से कई गंभीर बीमारियों से अपना बचाव कर सकते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर अदरक सर्दी जुकाम और खांसी के साथ कई गंभीर बीमारियों में भी कारगर है। इसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, क्लोरीन और विटामिन शरीर को कई बीमारियों से दूर रखते हैं। तो, चलिए जानते हैं अदरक का सेवन कब और कैसे सेवन करना चाहिए?

एसिडिटी : खाना खाने के बाद एसिडिटी और हार्ट बर्न की समस्या है, तो अदरक का सेवन करें। यह बॉडी में जाकर एसिड की मात्रा को कंट्रोल करता है। इसलिए खाना खाने के 10 मिनट बाद एक कप अदरक का जूस पिएं।

मतली और उल्टी को कम करना : हअदरक मतली और उल्टी को कम करने में प्रभावी है। इसका सेवन मतली और मॉर्निंग सिकनेस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

पाचन में सुधार : अदरक में जिंजरोल नामक एक बायोएक्टिव योगिक होता है, जो पाचन एंजाइमों को उत्तेजित करके पाचन में सुधार करने में मदद करता है। यह गैस, एसिडिटी और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

कमजोर इम्युनिटी : अदरक में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं और संक्रमण से बचाने में मदद कर सकते हैं।

जोड़ों का दर्द करे दूर : अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसका सेवन या इसे जोड़ों पर लगाने से सूजन और दर्द कम हो सकता है।

पीरियड के दर्द में असरदार : अदरक, पीरियड के दर्द को कम करने में में मदद करते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण दर्द और ऐंठन को कम करने में मदद करते हैं।

कैसे करें अदरक का सेवन?

अदरक का सेवन तो आमतौर पर चाय में डालकर किया जाता है। लेकिन अगर आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं तो आप चाय की बजाय इसका पानी पियें। अदरक का पानी बनाने के लिए इसे कट्टकस कर लें। अब एक गिलास पानी में कट्टकस किया हुआ अदरक डालकर पानी को छी तरह उबाल लें। अब इस पानी को छानकर चाय की तरह चुस्कियां लेकर पिएं। स्वाद के लिए इस पानी में आप शहद ही मिला सकते हैं।



तुलसी के पत्ते किन बीमारियों में असरदार है

हिन्दू धर्म में तुलसी के पौधे की एक देवी के रूप में पूजा की जाती है। ज्यादातर घरों में आपको तुलसी मिल ही जाएगी। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार सुबह उठकर तुलसी को जल चढ़ाने से भगवान विष्णु की कृपा बरसती है। तुलसी अपने आप में एक ऐसा पौधा है जो अनगिनत फायदे पहुंचाता है। आयुर्वेद में कई बीमारियों के इलाज में तुलसी का उपयोग किया जाता है। आज हम आपको बताएंगे कि घर में लगी तुलसी का इस्तेमाल कर आप किन बीमारियों से बच सकते हैं।

आचार्य बालकृष्ण की मानें तो तुलसी के पत्तों से कई बीमारियों का इलाज होता है। इसके पत्तों में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है जो आपको बुखार, दिल से जुड़ी बीमारियां, पेट दर्द, मलेरिया और बैक्टीरियल संक्रमण से बचाते हैं।

दिमाग के लिए फायदेमंद- तुलसी में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो दिमाग को शांत करने, कार्य क्षमता बढ़ाने, सिर दर्द, सिर के जूं और लीख से छुटकारा, नाइट ब्लाइंडनेस से आराम दिलाने का काम करते हैं। इसके लिए रोजाना 4- 5 तुलसी

के पत्ते पानी के साथ खा लें। सिर में तुलसी के पत्तों का रस भी लगा सकते हैं।

कान और दांत के दर्द में आराम- बच्चों और बड़ों किसी को कान में दर्द हो तो तुलसी के पत्तों का रस डालने से आराम मिलता है। कान के दर्द में तुरंत राहत पाने के लिए तुलसी के 8- 10 पत्तों को पीस लें और इससे निकलने वाले रस में से 2 से तीन बूंद कान में डालनी हैं दांत में दर्द हो तुलसी और काली मिर्च चबा लें। इससे फायदा मिलेगा।

पेट की बीमारियों में असरदार तुलसी- अगर आपको डायरिया, पेट की मरोड़, कब्ज, पीलिया, पथरी, डिलीवरी के बाद होने वाले दर्द से झुटकारा पाना है तो तुलसी के पत्तों का सेवन करें। डायरिया और पथरी से बचने के लिए 10 तुलसी की पतियां और 1 ग्राम जीरा दोनों को पीसकर शहद में मिलाकर उसका सेवन करें। अपच दूर करने के लिए तुलसी को नमक के साथ पीसकर दिन में 3 से 4 बार लें।

त्वचा के लिए फायदेमंद- आपके फेस को ग्लोइंग बनाने, सफेद दाग, मुंह के छालों, कालापन, कील मुंहासों, फोड़े सभी में तुलसी

लाभदायक है। इसके लिए आपको तुलसी के पत्तों को 1 नींबू के साथ मिलाकर लेप बनाना है। इसे चेहरे पर लगा लें और सूखने पर धो लें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए- तुलसी मलेरिया, टाइफाइड, बुखार, दाद और खुजली, मासिक धर्म की अनियमितता से बचाती हैं। तुलसी के पत्तों को काली मिर्च के साथ मिकस करें और काढ़ा बनाकर पीने से मलेरिया, टाइफाइड, बुखार आराम मिलता है। दाद और खुजली के लिए आप इसका लेप बनाकर लगा सकते हैं। मासिक धर्म में आप तुलसी के बीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं। रोज तुलसी के पत्तों को खाने से डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, अस्थमा, जुकाम को कंट्रोल किया जा सकता है।

घाव भरने में मददगार- तुलसी चोट पर भी फायदा करती है। यहां तक की सांप काटने पर भी तुलसी के पत्तों का इस्तेमाल किया जाता है। सांप काटने पर तुलसी की जड़ों को पीसकर सांप के काटने वाली जगह पर लेप लगाते हैं। इससे दर्द से आराम मिलता है। अगर रोगी बेहोश हो गया हो तो तुलसी का रस नाक में लगाया जाता है।

सेहत को चौतरफा फायदे पहुंचाएगा ये फल



गट हेल्थ के लिए फायदेमंद

अनानास में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व आपको गट हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने

के लिए आप अनानास का सेवन कर सकते हैं। अगर आप अपनी वेट लॉस जर्नी को आसान बनाना चाहते हैं, तो भी अनानास को अपने डाइट प्लान का हिस्सा बना सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें अनानास खाने से आपकी आंखों की सेहत पर भी पॉजिटिव असर पड़ता है।

मजबूत बनाए इम्यून सिस्टम

अनानास में विटामिन सी की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। यही वजह है कि इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए अनानास का सेवन करने की सलाह दी जाती है। अगर आप कमजोर इम्युनिटी की वजह से बार-बार बीमार पड़ जाते हैं, तो आपको पोषक तत्वों से भरपूर अनानास को कंज्यूम करना शुरू कर देना चाहिए। आपको बता दें कि अनानास आपकी सेहत के साथ-साथ आपकी त्वचा के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है।

घर में रखे-रखे सड़-गल जाते हैं केले, ये टिप्स है बड़े काम के, 5-6 दिनों तक फ्रेश बने रहेंगे

घर में अक्सर केले लिए जाते हैं लेकिन ये कुछ ही दिनों में काले पड़ने लगते हैं। केले का जल्दी खराब होना आम समस्या है। इससे ये समझना मुश्किल हो जाता है कि केले को फ्रिज में रखें या बाहर। अगर आप चाहते हैं कि केले लंबे समय तक ताजा रहें, तो कुछ आसान तरीके अपनाए जा सकते हैं। केलों की ताजगी बनाए रखने के लिए सबसे पहले ध्यान रखें कि केले खरीदते वक़्त वे बिल्कुल ताजे और बिना किसी काले धब्बे वाले हों। अगर केले कहीं से पिलपिले या ज्यादा मुलायम लग रहे हों, तो उन्हें खरीदना सही नहीं क्योंकि ऐसे केले जल्दी खराब हो जाते हैं।

प्लास्टिक बैग से सावधानी

जिन प्लास्टिक बैग्स में केले लिए जाते हैं, उनमें एथिलिन गैस जमा हो जाती है। यह गैस केले के जल्दी पकने का कारण बनती है। इसलिए केले घर लाते ही उन्हें उस बैग से निकालकर किसी दूसरी जगह रखना चाहिए।

केले की डंडी को कवर करें

केले के गुच्छे की डंडी यानी तने को प्लास्टिक से लपेटने से केला जल्दी नहीं पकता और लंबे समय तक ताजा रहता है। अगर पूरे गुच्छे को ढकने की बजाय, केले के तनों को अलग-अलग कवर किया जाए, तो भी केले जल्दी खराब नहीं होते।

अन्य फलों से दूर रखें

केले और अन्य फल जैसे आम, अमरुद, सेब आदि में भी एथिलिन गैस निकलती है। अगर केले को इन फलों के साथ रखा जाए, तो केला जल्दी पकने लगता है। इसलिए केले को अन्य फलों से अलग रखना चाहिए ताकि उनकी ताजगी बनी रहे।

केले को कमरे के तापमान पर रखें

केलों को फ्रिज में रखने से बेहतर है कि उन्हें कमरे के सामान्य तापमान पर ही रखा जाए। केले को उल्टा (टिप-ओवर) करके किसी कटोरे या बाउल में रखें ताकि वे आसानी से सांस ले सकें और खराब न हों।

केले को हवा लगती रहे

केले को एक-दूसरे के ऊपर दबाकर रखने की बजाय ऐसे रखें कि उनपर हवा लगती रहे। इससे उनके जल्दी खराब होने की संभावना कम हो जाती है।

केले को हुक से टांगें

अगर संभव हो तो केले को हुक पर टांगकर रखें। इससे केले के सभी हिस्सों को हवा मिलती रहती है और वे ज्यादा दिनों तक ताजा रहते हैं।

पक चुके केले फ्रिज में रखें

अगर केले पहले से ही पक चुके हों और ज्यादा दिनों तक ताजा रखना हो, तो उन्हें फ्रिज में रखा जा सकता है। फ्रिज की ठंडी हवा में केला ज्यादा समय तक खराब नहीं होता।

केले जल्दी खराब होने की समस्या से बचने के लिए सही तरीके अपनाना जरूरी है। इन तरीकों को अपनाकर आप केले को खराब होने से बचा सकते हैं और उन्हें लंबे समय तक इस्तेमाल कर सकते हैं।



विभागीय समीक्षा बैठक में कार्य की गुणवत्ता को लेकर सख्त हुए सांसद

सांदीपनि विद्यालयों की बसों का भुगतान कर, तुरंत बसों को व्यवस्थित संचालित कराए - सांसद गुप्ता

मंदसौर । सांसद सुधीर गुप्ता की अध्यक्षता में जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति (दिशा) की बैठक जिला पंचायत सभागार में आयोजित की गई। बैठक के दौरान कलेक्टर श्रीमती अदिती गर्ग, जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमती दुर्गा विजय पाटीदार, सीईओ जिला पंचायत अनुकूल जैन, सुवासरा विधायक हरदीप सिंह डंग, मंदसौर विधायक विपिन जैन, डीएफओ संजय रायखेरे, राजेश दीक्षित, नानालाल अटोलिया, श्रीमती गोस्वामी सहित समिति सदस्य मौजूद थे।

बैठक के दौरान स्वास्थ्य विभाग को निर्देश देते हुए कहा कि, सभी एंबुलेंस मानक स्तर पर चले, एंबुलेंस संचालक मरीजों एवं परिजनों के साथ दुर्व्यवहार न करें। सभी एंबुलेंस सभी तरह की सुविधा के साथ चले। इस बात का विशेष तौर पर ध्यान रखा जाए। नसबंदी कार्यक्रम को पंचायत स्तर पर ले जाए। इसका व्यापक



प्रचार-प्रसार हो। संस्थागत प्रसंग अंतर्गत प्राइवेट अस्पतालों में ऑपरेशन से होने वाली डिलीवरी सरकारी अस्पताल की तुलना में बहुत ज्यादा होती है, इसके लिए संवाद कर बैठक आयोजित करें तथा परिणाम पर काम करें। कोई भी मरीज मंदसौर की सीमा से बाहर रेफर न हो, इसके लिए सुविधाओं में विस्तार करें। सभी मरीजों को मंदसौर में ही डायलिसिस की सुविधा मिले। इसके लिए प्रयास करें। मरीज को सुविधा देना हमारा धर्म है, इस पर काम करें। जिला अस्पताल में रखी मशीनें जिनका कोई उपयोग नहीं हो रहा है, उनकी सूची बनाकर रिपोर्ट भेजें। टीबी मुक्त भारत अभियान अंतर्गत जिले में 141 पंचायत के विरुद्ध 148 पंचायत को टीबी मुक्त किया गया। इसके लिए सांसद गुप्ता ने

स्वास्थ्य को शुभकामनाएं प्रदान की। शिक्षा विभाग को निर्देश दिए गए कि, सांदीपनि विद्यालयों की बसों का भुगतान कर, तुरंत बसों को व्यवस्थित संचालित कराए। बसों को लेकर बच्चों को किसी प्रकार की परेशानी ना हो, सभी समस्याओं का निराकरण करें। सांदीपनि विद्यालय के सभी स्कूलों में बच्चों को समान मात्रा में प्रवेश देवे। अधिक से अधिक बच्चों को शैक्षणिक लाभ दिलाए। स्कूलों के जर्जर भवनों के सर्वे के लिए सीईओ जिला पंचायत कमेटी गठित करें। कमेटी में इंजीनियर को भी शामिल करें। कितने भवन जर्जर हैं इसकी तुरंत रिपोर्ट प्रस्तुत करें। बच्चों को जर्जर भवनों में नहीं बिठाए। सुवासरा विधानसभा क्षेत्र गांव बड़ोद में स्कूल भवन के स्वीकृत होने एवं निर्माण कार्य के लिए टेंडर नहीं

होने के संबंध में जांच कमेटी गठित कर जांच कर उचित कार्यवाही करें।

जल निगम की कार्यों की जांच हेतु सीईओ जिला पंचायत कमेटी गठित करें - सांसद गुप्ता ने निर्देश दिए कि जल निगम के निर्माण कार्यों की जांच के लिए सीईओ जिला पंचायत कमेटी गठित करें। कमेटी यह देखेगी की जल निगम ने भारत सरकार की मंशानुरूप काम किया या नहीं, इसके साथ ही स्थल चयन, लाइन डालना, खुदाई, पाइपलाइन की गहराई इत्यादि कामों का अवलोकन कर जांच रिपोर्ट प्रस्तुत करेंगी। सरकार का सपना है कि हर घर को पानी मिले। गांव बड़ोद में लापरवाही बिल्कुल बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

मंडी सचिव पोस्ता दाना के क्रय विक्रय हेतु मंदसौर में मंडी निर्माण पर कार्य करें - सांसद ने मंडी सचिव को निर्देश देते हुए कहा कि मंदसौर में पोस्ता दाना विक्रय हेतु मंडी का निर्माण हो इसके लिए कार्य किया जाए और विशेष बैठक आयोजित की जाए। उद्यानिकी फसलों की लिए भी मंडी का प्लान बनाया जाए। इस पर भी रणनीति तैयार करें। अलग से लहसुन मंडी के निर्माण के लिए प्रस्ताव तैयार करें। दलोदा मंडी में अतिरिक्त भूमि के आवंटन की प्रक्रिया का निराकरण करें।

आबकारी विभाग शराब की दुकानों के बाहर निर्मित अहातों को बंद करवाए - आबकारी विभाग को निर्देश देते हुए कहा कि मंदसौर शहर में अवैध शराब की बिक्री पर लगातार कार्यवाही करें। शराब की दुकानों के बाहर लोग पंडाल लगाकर न बैठे, दुकानों के

बाहर निर्मित अहातों पर रोक लगाए।

नगर पालिका कुत्तों के लिए कुत्ता बाड़ा बनवाए - नगर पालिका को निर्देश दिए गए की शहर में विचरण करने वाले निराश्रित मवेशियों को गौशाला में छोड़े। इसके साथ ही निराश्रित कुत्तों के लिए प्लान बनाए। निराश्रित कुत्तों के लिए कुत्ता बाड़ा निर्मित करें। प्राइवेट प्लांटों में कचरा एकत्रित न होने दे, ऐसे लोग जो प्राइवेट प्लांटों में कचरा करते है, प्लांटों की साफ-सफाई नहीं करते हैं उनको नोटिस जारी करें। सांसद संवाद प्रोग्राम को गांव स्तर पर ले जाएंगे, इसके लिए सभी विभाग कार्य करें। माह में एक दिन गांव में पहुंचकर आम लोगों से सीधे संवाद किया जाएगा। कृषि विभाग को निर्देश दिए गए की खाद की कमी ना हो इसके लिए समय-समय पर रैक प्वाइंट लगावाएं।

जावद में धूमधाम से मनाया गया लहरिया सावन उत्सव, स्वर्णकार महिला मंडल की एकजुटता रही विशेष आकर्षण



जावद 29 जुलाई (निप्र)। जिला स्वर्णकार महिला मंडल नीमच के तत्वावधान में रावला कुआं, जावद में भव्य लहरिया सावन उत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत अजमीह जी की पूजा-अर्चना व दीप प्रज्ज्वलन के साथ की गई। इस दौरान सभी महिला सदस्यों की उपस्थिति में जिला अध्यक्ष चयन

को लेकर व्यापक विचार-विमर्श किया गया। सर्वसम्मति से श्रीमती वंदना सोनी (मनासा) को जिला अध्यक्ष, सूरज मैडम (जावद) को सचिव तथा श्रीमती मंजू सोनी (रतनगढ़) को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया गया। सभी महिलाएं पारंपरिक लहरिया परिधान में सज-धज कर आई थीं, जिससे आयोजन का माहौल रंगीन और सांस्कृतिक रूप

खंडेलवाल महिला मंडल की महिलाओं ने मनाया सावन तीज उत्सव



नीमच 27 जुलाई (निप्र)। खंडेलवाल महिला मंडल के तत्वाधान में धार्मिक सामाजिक पर्व श्रावणी तीज का उत्सव विभिन्न धार्मिक एवं खेल प्रतियोगिताओं के साथ रविवार को शाम 5 बजे गायत्री शक्तिपीठ सभागार में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया । कार्यक्रम का शुभारंभ संत सुंदर

दाम जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर विभिन्न भजन कीर्तन धार्मिक विषयों एवं खेलों पर आधारित अंताक्षरी प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गईं। इस अवसर पर खंडेलवाल महिला मंडल अध्यक्ष साधना खंडेलवाल सचिव किरण खंडेलवाल कोषाध्यक्ष

लाडली बहना योजना में नहीं मिलेंगे 3000 रुपए !

भोपाल। प्रदेश में महिला सशक्तीकरण की दृष्टि से चलाई जा रही मुख्यमंत्री Ladli Behna Yojana में प्रतिमाह दी जाने वाली राशि को बढ़ाकर तीन हजार रुपये करने का वर्तमान में कोई प्रस्ताव विचाराधीन नहीं है। इसको लेकर मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव द्वारा जून 2025 में इंदौर में कोई घोषणा भी नहीं की गई। यह जानकारी महिला एवं बाल विकास मंत्री निर्मला भूरिया ने सरकार की ओर से विधानसभा में एक प्रश्न के लिखित उत्तर में दी।

कांग्रेस विधायक पंकज उपाध्याय ने किया था सवाल - जौरा विधानसभा क्षेत्र से कांग्रेस विधायक पंकज उपाध्याय ने मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव द्वारा लाडली बहना योजना में हितग्राहियों को प्रतिमाह दी जाने वाली 1,250 रुपये की राशि बढ़ाकर तीन हजार रुपये करने की घोषणा और नए पंजीयन को लेकर प्रश्न किया था। इसके लिखित उत्तर में महिला एवं बाल विकास मंत्री ने बताया कि 10 जून 2023 को रीवा में योजना में राशि तीन हजार रुपये करने की घोषणा की गई थी।

गंभीर बीमारियों और सर्जरी के खर्चे से मिली निजात, आयुष्मान भारत योजना का मिल रहा नीमच जिले के ग्रामीणों को लाभ

नीमच 29 जुलाई (निप्र)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश के आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लोगों के स्वास्थ्य और बेहतर ईलाज के लिए आयुष्मान भारत योजना, प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना लागू की हैं। इस योजना का लाभ भी लोगों को मिल रहा है। नीमच जिले के गांव-गांव में भी आयुष्मान भारत योजना पहुंची है, इसके माध्यम से लोगों को नया जीवन मिल रहा है।

भारत सरकार द्वारा शुरू की गई आयुष्मान भारत योजना, (प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना) के आर्थिक रूप से वंचित वर्गों को स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के उद्देश्य से सितंबर 2018 में शुरू की गई। यह योजना दुनिया की सबसे बड़ा सरकारी वित्तपोषित स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम है, इससे गांवों को पीएमजेएवाय का लाभ और आयुष्मान कार्ड का लाभ मिल रहा है।

आयुष्मान भारत योजना के तहत प्रति वर्ष प्रत्येक पात्र परिवार को 5 लाख रुपये तक का केशलेस उपचार की सुविधा मिल रही है। इसका लाभ देश भर के सूचीबद्ध अस्पतालों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से लिया जा सकता है।

पीएमजेएवाय योजना कई तरह की स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करती है। इनमें डायग्नोस्टिक टेस्ट, डॉक्टर से परामर्श और कई तरह की बीमारियों का इलाज शामिल है। इसमें द्वितीयक और तृतीयक अस्पताल में भर्ती होने के खर्च भी शामिल हैं। साथ ही, गहन चिकित्सा इकाई (आईसीयू) शुल्क और अन्य संबंधित चिकित्सा खर्च भी शामिल हैं। नीमच जिले की जावद तहसील के गांव उम्मेदपुरा और मेंढकी के आयुष्मान कार्ड धारकों को भी इस योजना का लाभ मिला है, जिससे किसी की हार्ट सर्जरी तो किसी के एंजियोप्लास्टी तो

हैं। इसका लाभ लोगों को मिल रहा है। इसमें कई लोगों की हार्ट संबंधी या अन्य बीमारी का निःशुल्क इलाज और ऑपरेशन आयुष्मान योजना से हुआ है।

मेंढकी गांव के रहने वाले और छोटी सी किराने की दुकान चलाने वाले राजाराम बैरागी ने बताया, कि 2020 में जब कोरोना का समय चल रहा था, तब मुझे हार्ट ब्लॉकेज की प्रॉब्लम हुई थी। जब प्रारंभिक जांच में पता चला कि इनको हार्ट अटैक है तो पूरा परिवार सदमे में आ गया था, ऐसे में हम सब घबरा गए थे कि कैसे इलाज करवा पाएंगे, गरीबी में भी है हम, पैसे की व्यवस्था इतनी हो नहीं पाती, लेकिन फिर आयुष्मान कार्ड बनवाया और उससे अहमदाबाद के हॉस्पिटल में मेरा इलाज हुआ। डॉक्टरों ने एक से डेढ़ लाख खर्चा बताया था लेकिन आयुष्मान कार्ड की वजह से मेरा निःशुल्क ऑपरेशन हो गया। मुझे इसमें संबल मिला,

श्री मोदी जी की इस योजना से आज हमको वापस नया जीवन मिला हैं। उम्मेदपुरा के रहने वाले दिलीप कुमार पिरिया ने बताया कि 2019 में अचानक मेरा बाया हाथ दर्द से फट रहा था, परिवार वाले मुझे अहमदाबाद के अस्पताल ले कर गए वहां एंजियोग्राफी करने के बाद बताया गया कि आपके हार्ट में 4 ब्लॉकेज है। इसका ऑपरेशन करना होगा। मेरे पास पैसा इतना नहीं था। उन्होंने खर्चा बहुत बताया और परिवार की स्थिति भी ऐसी नहीं थी, ऐसे में मोदी द्वारा प्रारंभ की गई योजना की मुझे जानकारी लगी, फिर मैंने आयुष्मान कार्ड बनवाया उसके बाद मेरा एक माह बाद साढ़े चार पांच लाख वाला बाय पास का ऑपरेशन आयुष्मान कार्ड की वजह से बिल्कुल निःशुल्क हो गया। इस योजना के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी का बहुत-बहुत धन्यवाद।