



धमाका डिस्कॉन्ट 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
------------	-------------	---------------	-----------------	--------------------	------------------	---------------

धानुका सोया पर पहुंची पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड उज्जैन की टीम, खुले में मिला दूषित पानी, कई गंभीर खामियां उजागर



नीमच। नीमच के जमुनियाकला गांव स्थित धानुका सोया प्लांट की जीरो लिक्विड डिस्चार्ज से परेशान ग्रामीणों की शिकायतों के बाद प्रशासनिक अमले में हड़कंप मच गया। जहां फैक्ट्री द्वारा जीरो लिक्विड डिस्चार्ज (ZLD) सिस्टम के अनुपालन के बड़े-बड़े दावे किए जा रहे थे, वहीं जमीनी हकीकत बिल्कुल उलट निकली। गांव के खेतों में फैलते प्रदूषण, बदबूदार केमिकल मिश्रित पानी और दूषित होते

कुओं की पीड़ा बताती ग्रामीणों की आवाज आखिरकार शासन-प्रशासन तक पहुंच गई। पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड उज्जैन की तीन सदस्यीय टीम—वरिष्ठ वैज्ञानिक प्रद्युम्न खरे, वैज्ञानिक हरिशंकर शर्मा और सैपलिंगकर्ता मुकुट सिंह सोमवार दोपहर अचानक जमुनियाकला पहुंची। टीम ने फैक्ट्री परिसर, आसपास के खेतों, नालों, तालाब और ग्रामीणों के खुले कुओं का व्यापक निरीक्षण किया।



प्रद्युम्न खरे, वैज्ञानिक/PCB उज्जैन

जांच दल ने दूषित पानी की तेज गंध, काली परत और केमिकल मिश्रण के चलते कई स्थानों को ‘संदिग्ध’ चिह्नित कर यहां से नमूने लिए और उन्हें जांच के लिए उज्जैन स्थित प्रयोगशाला भेज दिया। निरीक्षण के दौरान टीम को फैक्ट्री की स्वामित्व वाली जमीन पर खुले में जमा हुआ गंदा पानी भी मिला। एक स्थान पर भारी मात्रा में डिस्चार्ज के इम्प्रेसन (flow marks) स्पष्ट

दिखाई दिए, जो ZLD सिस्टम की वास्तविक स्थिति पर बड़ा सवाल खड़ा करते हैं। नियमों में जहाँ पानी के रिसाइकिलड उपयोग का दावा किया जाता है, वहीं वास्तविकता में फैक्ट्री के बाहर नाले में रासायनिक मिश्रित गंदा पानी बहता पाया गया—जो खेतों और भूजल पर गंभीर असर डाल रहा है। प्रद्युम्न खरे, वैज्ञानिक PCB उज्जैन - वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं लैब हेड प्रद्युम्न खरे



ने बताया कि— मीडिया रिपोर्टों और ग्रामीणों की शिकायतों के आधार पर क्षेत्रीय अधिकारी द्वारा एक 3 सदस्यीय कमेटी गठित की गई है। आज हमने फैक्ट्री के अंदर और प्रभावित बाहरी क्षेत्र का सघन निरीक्षण किया। कई स्थानों पर खामियां मिली हैं। फैक्ट्री भूमि पर खुले में भरा दूषित पानी मिला है। ग्रीन स्पेस डेवलपमेंट में प्लांटेशन भी नहीं पाया गया है। सभी बिंदु रिपोर्ट में दर्ज कर

मुख्यालय को भेजे जाएंगे। आगे की कार्रवाई मुख्यालय द्वारा तय की जाएगी। स्थानीय किसानों ने जांच टीम को बताया कि फैक्ट्री का दूषित पानी उनके खेतों की फसलों को नुकसान पहुंचा रहा है, वहीं कुओं का पानी भी पीने लायक नहीं बचा। कई किसानों ने आंखों में जलन, सांस लेने में तकलीफ और पशुओं के बीमार होने जैसी समस्याओं की जानकारी भी दी।

बोलेरो पिकअप से 522 किलो डोडाचूरा बरामद सिंगोली में भीलवाड़ा जिले के दो तस्कर पकड़ाए

नीमच । सिंगोली पुलिस ने मंगलवार को राजस्थान सीमा पर एक बोलेरो पिकअप से 522 किलोग्राम डोडाचूरा बरामद किया और दो तस्करों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान भीलवाड़ा निवासी राधाकिशन और हरीलाल के रूप में हुई है।

यह कार्रवाई तिलस्वां घाट के पहले मोड़ पर नाकाबंदी के दौरान हुई। पुलिस को देखकर एक सफेद बोलेरो पिकअप (RJ06GB5410) का चालक घबरा गया और वाहन मोड़कर भागने की कोशिश करने लगा। पुलिस ने घेराबंदी कर पिकअप को कुछ ही दूरी पर रोक लिया।

पुलिस को कड़ों में भरे 29 कार्ल बैग मिले – वाहन की तलाशी लेने पर उसमें प्लास्टिक के कट्टों



में भरे 29 काले बैग मिले, जिनमें कुल 522 किलोग्राम डोडाचूरा था। गिरफ्तार दोनों आरोपी राजस्थान के भीलवाड़ा जिले के जावल गांव के रहने वाले हैं। शुरुआती पूछताछ में उन्होंने दावा किया कि वे पहली बार यह माल लेकर जा रहे थे। हालांकि, पुलिस उनके इस दावे पर भरोसा नहीं कर रही है और उनके सप्तायर और

रिसीवर नेटवर्क की जांच कर रही है। जिस मार्ग से तस्कर आ रहे थे, उससे संकेत मिलता है कि यह खेप राजस्थान से होकर प्रदेश में खपाने वाली एक सक्रिय सप्लाय लाइन का हिस्सा थी। पुलिस अब इस मामले में डोडाचूरा के स्रोत, गंतव्य और इसमें शामिल अन्य व्यक्तियों के बारे में पूछताछ कर रही है।

भगवान बिरसा मुंडा ने जनजाति समाज के लिए संघर्ष किया है-सांसद श्री गुप्ता

जिला स्तरीय जनजाति गौरव दिवस समारोह में सांसद द्वारा हितग्राहियों को हित लाभ वितरित

नीमच । धरती आबा भगवान श्री बिरसा मुंडा जी ने जनजाति वर्ग के लिए काफी संघर्ष किया है। उन्होंने मात्र 25 वर्ष की उम्र में अपने आप को इतिहास के स्वर्णिम पन्नों पर दर्ज करवाया है । वे महा क्रांति के नायक थे। सांसद श्री गुप्ता ने कहा कि, देश आज तेजी से आर्थिक उन्नति कर रहा है ,जनजाति वर्ग के युवा भी अपने भविष्य एवं परिवार की प्रगति के लिए सार्थक प्रयास करे और शासन की योजनाओं का लाभ लेकर आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बने। यह बात नीमच मंदसौर जावरा लोकसभा क्षेत्र के सांसद श्री सुधीर कुमार गुप्ता ने 15 नवंबर को धरती आबा भगवान श्री बिरसा मुंडा जी की 150वीं जयंती पर आयोजित जिला स्तरीय जनजातीय गौरव दिवस समारोह को मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित करते हुए कही।

कार्यक्रम की अध्यक्षता नीमच विधायक श्री दिलीप सिंह परिहार ने की। इस मौके पर नीमच नगरपालिका अध्यक्ष श्रीमती स्वाति चोपड़ा , नीमच जनपद अध्यक्ष श्रीमती शरदाबाई धनगर, कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा, अपर



कलेक्टर श्री बीएस कलेश, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री नवलसिंह सिसोदिया एवं विभिन्न विभागों के जिला अधिकारी, कर्मचारी भी उपस्थित थे। इस अवसर पर सांसद श्री सुधीर गुप्ता ने जनजाति समाज के महापुरुषों के जीवन दर्शन पर प्रकाश डालते हुए कहा, कि रामा भील की नगरी के रूप में रामपुरा नगर पहचाना जाता है। पूजा राजा भील ने भी मुगल अत्याचारों

के विरुद्ध लड़ाई लड़ी है। देश की आजादी की लड़ाई में जनजाति समुदाय के महापुरुषों ने भी अपना अहम योगदान दिया है। विधायक श्री दिलीप सिंह परिहार ने अपने उद्बोधन में कहा, कि धरती आबा भगवान बिरसा मुंडा ने जल जंगल और समाज पर जनजाति समाज के अधिकारों की लड़ाई लड़ी है। उन्होंने कम उम्र में समाज के हितों के लिए अपना बलिदान दिया है।

मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव ने प्रदेश के जनजाति परिवारों को वनाधिकार के पट्टे देने का काम किया है। उन्होंने आह्वान किया, कि सभी जनजाति बंधु भगवान बिरसा मुंडा जी के जीवन से प्रेरणा लेकर आगे बढ़े। समाज में समरसता के भाव के साथ सबका साथ सबका विकास की भावना के साथ मिलकर आत्मनिर्भर समाज निर्माण के लिए संकल्पित होकर

कार्य करें। नीमच नगरपालिका के अध्यक्ष श्रीमती स्वाति चोपड़ा ने अपने उद्बोधन में सभी को जनजाति गौरव दिवस की शुभकामनाएं दी। एडीएम श्री बीएस कलेश ने अपने स्वागत उद्बोधन में भगवान बिरसा मुंडा के जीवन दर्शन पर विस्तार से प्रकाश डाला और सभी अतिथियों का स्वागत किया।

जिला स्तरीय कार्यक्रम में राष्ट्रीय जनजाति गौरव दिवस एवं राज्य स्तरीय गौरव दिवस समारोह का जिला नर्मदा गुजरात एवं जबलपुर से सीधा प्रसारण भी किया गया। जिसे जिसे उपस्थित अतिथियों और जन समुदाय ने देखा और सुना तथा प्रधानमंत्री जी के और मुख्यमंत्री जी के उद्बोधन को लाइव देखा व सुना। जिला स्तरीय कार्यक्रम में संत रविदास स्वरोजगार योजना, एवं श्री टंटया भील स्वरोजगार योजना के हितग्राहियों को हितलाभ भी सांसद और विधायक द्वारा वितरित किए गए। जिला स्तरीय जनजाति गौरव दिवस समारोह में उत्कृष्ट बालिका छात्रावास एवं कन्या छात्रावास नीमच की बालिकाओं ने जनजाति गौरव

पर आधारित लोक नृत्य तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। जिसे उपस्थित जनों ने खूब सराहा। इस मौके पर श्री रामदेव बाबा भजन मंडली के कलाकारों ने भजन प्रस्तुत किए। प्रारंभ में अतिथियों ने धरती आबा भगवान श्री बिरसा मुंडा जी के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रचलित कर , जिला स्तरीय जनजाति गौरव दिवस समारोह का शुभारंभ किया। तत्पश्चात एडीएम श्री बीएस कलेश, डिप्टी कलेक्टर श्री चंद्रसिंह धावें, जिला संयोजक जनजाति कार्य श्री राकेश कुमार राठौर, महाप्रबंधक उद्योगश्रीमती योगिता भटनागरने अतिथियों को पुष्पगुच्छ भेंटकर और साफा बंधवाकर स्वागत किया। कार्यक्रम का संचालक शिक्षक श्री सोलंकी ने किया तथा अंत में जिला संयोजक श्री राकेश राठौर ने माना। इस अवसर पर श्री आदित्य मालू, श्री मदनलाल धनगर, विभिन्न विभागों के जिलाधिकारी, जनप्रतिनिधि ,पंचायत पदाधिकारी एवं बड़ी संख्या में जनजाति वर्ग के जिले के नागरिक, महिलाएं एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित थी।

नीमच में 10 नाबालिग वाहन चालकों को पकड़ा

तेज रफ्तार में वाहन चलाने पर कार्रवाई, परिजनों को थाने बुलाकर फटकार लगाई



नीमच । शहर में यातायात पुलिस ने तेज रफ्तार से वाहन चला रहे 10 नाबालिगों को सोमवार रात सीआरपीएफ रोड पर चेकिंग के दौरान पकड़ा। इनके खिलाफ वैधानिक कार्रवाई की गई और उनके परिजनों को थाने बुलाकर सख्त हिदायत दी गई। परिजनों को दी चेतावनी – यातायात प्रभारी सोनू बड़गुर्जर के नेतृत्व में चलाए जा रहे अभियान के तहत सतगुरु बेकरी के पास विशेष चेकिंग पॉइंट स्थापित

किया गया था। जांच में पकड़े गए नाबालिगों के परिजनों को चेतावनी दी गई कि बच्चे बालिग होने तक किसी भी परिस्थिति में वाहन न चलाएं। यातायात प्रभारी ने बताया कि इस कार्रवाई से नाबालिगों और उनके परिवारों को स्पष्ट संदेश गया है कि नियम तोड़ना और बिना अनुमति वाहन चलाना गंभीर अपराध है। शहर में यातायात सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए यह अभियान आगे भी जारी रहेगा।

भागवत की नई दृष्टि और समरस भारत की परिकल्पना



ललित गर्ग

मोहन भागवत का यह वक्तव्य संघ की विचारधारा में निहित उस भारतीय दर्शन की पुनः पुष्टि करता है जिसमें धर्म का अर्थ संप्रदाय नहीं बल्कि जीवन-मूल्यों का समुच्चय है। संघ के लिए हिंदुत्व किसी धर्म विशेष का नाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की वह पद्धति है जिसमें समरसता, सह-अस्तित्व, करुणा और राष्ट्रनिष्ठा के तत्व समाहित हैं।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ को प्रायः हिंदूवादी संगठन के रूप में देखा जाता रहा है, परंतु वस्तुतः वह केवल एक धार्मिक या सांप्रदायिक संगठन नहीं, बल्कि भारतीयता और राष्ट्रीयता की जीवंत चेतना का प्रतीक है। संघ की मूल प्रेरणा 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के भाव से उपजी है, जो भारत की सनातन संस्कृति की आत्मा है। इसी दृष्टि का विस्तार संघ प्रमुख डॉ. मोहन भागवत के हालिया बेंगलुरु वक्तव्य में परिलक्षित हुआ, जब उन्होंने खुले हृदय से कहा कि 'ईसाई और मुसलमान भी संघ में शामिल हो सकते हैं'। यह कथन न केवल साहसिक है बल्कि यह नए भारत, विकसित भारत और संतुलित भारत की सोच का परिचायक भी है। संघ में मुस्लिम, ईसाई समेत किसी भी संप्रदाय के लोगों के स्वागत की भागवत के वक्तव्य की व्यापक चर्चा होना स्वाभाविक है। लेकिन यह वक्तव्य संघ की व्यापक सोच का भी परिचायक है और उसके प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाया जाना चाहिए। मोहन भागवत का यह वक्तव्य संघ की विचारधारा में निहित उस भारतीय दर्शन की पुनः पुष्टि करता है जिसमें धर्म का अर्थ संप्रदाय नहीं बल्कि जीवन-मूल्यों का समुच्चय है। संघ के लिए हिंदुत्व किसी धर्म विशेष का नाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की वह पद्धति है जिसमें समरसता, सह-अस्तित्व, करुणा और राष्ट्रनिष्ठा के तत्व समाहित हैं। यही कारण है कि संघ की दृष्टि में 'हिंदुत्व' का अर्थ भारतीयता है अर्थात् भारत की संस्कृति, परंपरा, इतिहास, संवेदना और जीवनशैली से आत्मीय जुड़ाव। ऐसा नहीं है कि इसके पहले संघ में विभिन्न संप्रदायों के लोगों को आने की अनुमति नहीं थी, यह अनुमति पहले से है और सच तो यह है कि उसके कार्यक्रमों में विभिन्न संप्रदायों के लोग आते भी रहे हैं। इनमें मुस्लिम और ईसाई भी हैं। इस सबके बाद भी धारणा यह भी है कि संघ के कार्यक्रमों में केवल हिंदू संप्रदाय के लोग शामिल होते हैं। इस धारणा का कारण यह है कि हिंदू संप्रदाय को लेकर संघ की अपनी विशिष्ट धारणा और परिभाषा है। उसके अनुसार देश में रहने वाले सभी लोग हिंदू ही हैं, भले ही उनका संप्रदाय और उनकी उपासना पद्धति कुछ भी हो। संघ की ओर से बार-बार यह स्पष्ट किया गया है कि चूंकि इस देश में रहने वाले समस्त लोगों के पूर्वज हिंदू ही थे, इसलिए वह सभी को संघ के रूप में देखना, मानना और संबोधित करता है। आखिर इस अवधारणा में कठिनाई क्या है? संघ के दूसरे सरसंघचालक गुरुजी गोलवलकर ने कहा था, 'हिंदुत्व केवल धर्म नहीं, वह संस्कृति है, जीवन का एक दृष्टिकोण है।' इसी सूत्र को आगे बढ़ाते हुए मोहन भागवत



स्पष्ट करते हैं कि हिंदुत्व किसी जाति, भाषा, मजहब या सीमित परंपरा का नाम नहीं है। संघ यह मानता है कि भारत में रहने वाले सभी लोग, चाहे वे किसी भी पंथ या विश्वास से जुड़े हों, इस धरती के सांस्कृतिक उत्तराधिकारी हैं। इसीलिए वे भारतीय हैं और इस दृष्टि से 'हिंदू' अर्थात् इस भूमि की सभ्यता के उत्तराधिकारी। संघ की दृष्टि में 'हिंदू' शब्द धार्मिक पहचान से अधिक सांस्कृतिक अवधारणा है। यह भारतीय जीवन का पर्याय है, जो समानता, सहिष्णुता और एकात्मता में विश्वास करता है। यही भाव 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' और 'एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति' जैसे मंत्रों में प्रतिध्वनित होता है। आज की राजनीति में समाज को जाति, धर्म और भाषा के आधार पर बाँटने का जो विषममन चल रहा है, उससे राष्ट्र की एकात्मता को गहरी चोट पहुँच रही है। संघ का उद्देश्य इस विभाजनकारी मानसिकता के प्रतिरोध में खड़ा होना है। मोहन भागवत का यह वक्तव्य इसी विषहरण की प्रक्रिया का हिस्सा है, एक ऐसी पुकार जो समाज के हर वर्ग को यह विश्वास दिलाती है कि राष्ट्र की आत्मा किसी संकीर्ण धार्मिक पहचान में नहीं, बल्कि साझा सांस्कृतिक चेतना में निहित है। संघ के लिए राष्ट्र ही सर्वोच्च देवता है। इस राष्ट्रभक्ति के केंद्र में धर्मनिरपेक्षता नहीं बल्कि धर्मसम्मतता है अर्थात् ऐसी आस्था जो सभी मतों का सम्मान करती है।

इसी भाव से प्रेरित होकर संघ अपने कार्यकर्ताओं को 'हिंदू समाज की सेवा के माध्यम से समग्र भारतीय समाज की एकता' का लक्ष्य देता है। भागवत का यह संदेश उस भारत की परिकल्पना करता है जिसमें मतभेद तो हो सकते हैं, पर मनभेद नहीं। वे मानते हैं कि 'जो भी इस भूमि में जन्मा है, उसका पूर्वज कोई न कोई हिंदू ही रहा है।' यह कथन ऐतिहासिक नहीं, सांस्कृतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। यह इस तथ्य की ओर संकेत करता है कि भारत की सभ्यता का मूल एक ही रहा है, जिसने विविध रूपों में विकसित होकर अनेक धर्मों और संप्रदायों को जन्म दिया। इस संदर्भ में भागवत का दृष्टिकोण गांधीजी की उस संकल्पना से मेल खाता है जिसमें उन्होंने कहा था- 'मेरा हिंदुत्व सबको समेटने वाला है, किसी को बाहर करने वाला नहीं।' यही समावेशी भाव राष्ट्र की एकता का आधार बन सकता है। यदि संघ इस पर बल देता है कि उसका उद्देश्य हिंदुओं को संगठित करना है तो इसका अर्थ यही भी है कि वह सभी भारतीयों को संगठित करके एक सशक्त राष्ट्र की परिकल्पना करता है। कठिनाई यह है कि उसके विरोधी यह प्रचारित करने का कोई अवसर नहीं छोड़ते कि वह तो केवल हिंदू समाज का संगठन है। चूंकि यह दुष्प्रचार बड़े पैमाने पर हो रहा है, इसलिए आवश्यक हो जाता है कि संघ के स्तर एवं अन्य स्तरों पर इन देश तोड़क स्थितियों एवं

दुष्प्रचार का स्पष्टीकरण होता रहे। संघ को लेकर फैलायी जा रही यह भ्रांति एवं गुमराह पूर्ण स्थितियों का खुलासा होना जरूरी है कि संघ संप्रदाय विशेष के लोगों को एकजुट करने का कार्य कर रहा है। यदि यह मिथ्या धारणा दूर हो सके तो संघ का कार्य और अधिक आसान एवं सुजनात्मक हो जाएगा, लेकिन यह मानकर चला जाना चाहिए कि संघ के विरोधी उसके बारे में दुष्प्रचार करने में कोई कसर नहीं छोड़ रखी है। जो भी हो, संघ प्रमुख ने यह कहकर एक तरह से अपने विरोधियों और अलोचकों की ओर मित्रता का हाथ बढ़ाया है कि उसके कार्यक्रमों में सभी संप्रदायों के लोग आ सकते हैं, लेकिन केवल भारत माता के पुत्र के रूप में। उनकी इस पहल का सकारात्मक उत्तर दिया जाना चाहिए, उसका व्यापक स्तर पर स्वागत भी होना चाहिए। लेकिन बड़ी विडंबना यह है कि कुछ लोग भारत को माता के रूप में स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं। क्या यह किसी से छिपा है कि संकीर्ण राजनीतिक कारणों से भारत माता की जय कहने से बचा जाता है? पिछले दिनों इसी संकीर्ण दृष्टि के कारण वंदे मातरम् के विरोध में स्वर सुनाई दिए। इक्कीसवीं सदी का भारत केवल आर्थिक या तकनीकी महाशक्ति नहीं बनेगा, यदि उसके भीतर मानसिक और सांस्कृतिक एकता का सूत्र न हो। संघ इसी सूत्र को मजबूत करने का कार्य कर रहा है। भागवत का संदेश भारत के बहुलतावाद और धार्मिक विविधता में निहित एकता को स्वीकार करता है। यह एक ऐसा आमंत्रण है जो हर नागरिक को यह सोचने के लिए प्रेरित करता है कि 'भारतीयता' हमारी साझा पहचान है, बाकी सब उपाधियाँ हैं। इस दिशा में संघ का दृष्टिकोण 'समरस समाज' की रचना पर केन्द्रित है? ऐसा समाज जहाँ मुसलमान, ईसाई, सिख, जैन, बौद्ध, पारसी सभी अपने धर्म का पालन करते हुए भी राष्ट्र को अपनी मातृभूमि मानें और भारतीय संस्कृति के गौरव से जुड़ें। मोहन भागवत के बेंगलुरु वक्तव्य ने हिंदुत्व की परिभाषा को एक व्यापक और आधुनिक संदर्भ दिया है। उन्होंने यह स्पष्ट कर दिया है कि संघ का हिंदुत्व किसी के विरुद्ध नहीं, बल्कि सबके लिए है। यह विभाजन नहीं, समन्वय का सूत्र है। यही सच्ची भारतीयता है- जो विविधताओं में एकता को, विरोध में संवाद को और मतभेद में सह-अस्तित्व को स्वीकार करती है। संघ का यह दृष्टिकोण बताता है कि हिंदुत्व का अर्थ किसी पंथ का वर्चस्व नहीं, बल्कि उस जीवनदर्शन का पुनर्जागरण है जिसमें भारत की आत्मा बसती है। यही भाव राष्ट्र को अखंडता, शांति और विकास के पथ पर अग्रसर करेगा।

संपादकीय

आतंक की आहट, देश को रहना होगा अलर्ट

पिछले कुछ दिनों में देश के विभिन्न हिस्सों से आतंकियों के कई गुटों का जो भंडाफोड़ हुआ, वह चिंतित करने वाला ही है। यह गंभीर चिंता की बात है कि पढ़े-लिखे और यहां तक कि डाक्टर डिग्री धारक भी आतंक के रास्ते पर चल रहे हैं। इसी के साथ यह संतोष की बात भी है कि वे पुलिस और खुफिया एजेंसियों की निगाह में आ जा रहे हैं। इसके बाद भी यह कल्पना सिहरन पैदा करती है कि यदि खतरनाक इरादों से लैस इन आतंकियों को समय रहते पकड़ा न जाता तो वे किसी बड़ी तबाही का कारण बन सकते थे। इसका एक संकेत गत दिवस दिल्ली में लाल किले के पास एक कार में जोरदार धमाके से मिलता है। कई लोगों को हताहत करने वाले इस धमाके की प्रकृति और उसकी तीव्रता किसी आतंकी करतूत की ओर ही इशारा कर रही है। इसी कारण इस घटना की जांच में आतंक निरोधक एजेंसियां भी जुट गई हैं। इस दहशत पैदा करने वाली घटना के ठीक पहले गुजरात के आतंकवाद निरोधक दस्ते ने जिन तीन संदिग्ध आतंकियों को पकड़ा, उनमें एक हैदराबाद का डाक्टर है। उसके दो साथी उत्तर प्रदेश के हैं। उनके पास से तीन पिस्टल और कारतूस के साथ घातक जोहर राइसिन बनाने वाली सामग्री मिली है। इन आतंकियों की गिरफ्तारी के अलावा जम्मू-कश्मीर और हरियाणा पुलिस ने तीन डाक्टरों समेत सात ऐसे लोगों को गिरफ्तार किया, जिन्होंने फरीदाबाद में करीब तीन हजार किलो विस्फोटक जमा कर रखा था। इनमें एक महिला डाक्टर भी है। शेष में मौलवी और छात्र हैं। इनके पास से राइफल, पिस्टल, टाइमर आदि भी मिले हैं। साफ है कि अब यह धारणा सही नहीं रही कि अशिक्षित और गरीब मुस्लिम युवा ही आतंक की ओर उन्मुख होते हैं। पिछले कुछ वर्षों का देश और दुनिया का अनुभव यही बताता है कि अब पढ़े-लिखा मुस्लिम युवा आतंकी बनना अधिक पसंद कर रहे हैं। वे केवल आइएस, अलकायदा, जैश और लश्कर जैसे खु्खार आतंकी संगठनों से ही नहीं जुड़ रहे हैं, बल्कि खुद के आतंकी गूट बनाने का भी दुस्साहस कर रहे हैं। इसकी अनदेखी न की जाए कि बोते दिनों कनाटक की जेल में बंद एक आतंकी मोबाइल से फंड जुटाते मिला तो ग्रेटर नोएडा में एक अन्य मजहबी उन्माद भड़काने वाली किताबों का प्रकाशन करते हुए। यह सही है कि आतंक का कोई मजहब नहीं होता, लेकिन इसमें भी कोई संदेह नहीं कि मजहब की आड़ लेकर भी आतंक के रास्ते पर चला जा रहा है। एक के बाद एक कई आतंकी गुटों के भंडाफोड़ के बीच दिल्ली की घटना केवल यही नहीं बताती कि सुरक्षा एजेंसियों की और अधिक सतर्क रहना होगा, बल्कि इसकी भी मांग करती है कि मुस्लिम समाज का राजनीतिक, सामाजिक और धार्मिक स्तर पर नेतृत्व करने वाले यह देखें कि किन कारणों से उनके युवा आतंक की राह पर चल रहे हैं?

चिंतन-मनन

मनोबल कम न हो

जीवन की जितनी अनिवार्य आवश्यकताएं हैं, वे वास्तविक समस्याएं हैं। कुछ समस्याएं हमारी काल्पनिक भी हैं। काल्पनिक समस्याएं भी कम भयंकर नहीं होती। वास्तविक समस्याएं बहुत थोड़ी हैं, गिनी-चुनी। किन्तु काल्पनिक समस्याओं का कहीं अंत नहीं है। इतनी जटिल समस्याएं जो प्रतिदिन हमारे सामने उभरती हैं। किस प्रकार काल्पनिक समस्याएं मनुष्य को सताती हैं, इसका एक उदाहरण है- दो यात्री आमने-सामने ट्रेन में बैठे थे। ट्रेन में लड़ाई हो गई। लड़ाई का कारण, एक समस्या। समस्या काल्पनिक, केवल काल्पनिक। एक कहता है मुझे ठंड लग रही है और दूसरा कहता है मुझे गर्मी लग रही है। एक उठता है, खिड़की को बंद कर देता है। दूसरा उठता है खिड़की को खोल देता है। टी.टी. आया, यह अभिनय देखा और बोला, क्या तमाशा हो रहा है रेल में! चलती गाड़ी में क्या खेल खेला जा रहा है! एक ने कहा, हवा बहुत तेज चल रही है, मुझे ठंड लग रही है। दूसरा कहता है, खिड़की बन्द हो जाती है, मुझे बहुत गर्मी लग रही है, परेशान हो रहा हूं। टी.टी. गया खिड़की के पास और जाकर देखा तो खिड़की का प्रेम तो है, लेकिन शीशा है ही नहीं। अब कैसे हवा लग रही है और कैसे गर्मी लग रही है? मात्र काल्पनिक समस्या। हमारी दोनों प्रकार की समस्याएं हैं-काल्पनिक समस्याएं और यथार्थ समस्याएं। ये हमारे मनोबल को कमजोर करती हैं। जिस व्यक्ति का मनोबल कम होता है, वह व्यक्ति इस दुनिया में अपराधी का जीवन जीता है। दुर्बलता खुद एक अपराध है।

नीमच विकास की पाँच प्रमुख मांगों को लेकर कृति संस्था ने विधायक परिहार को सौंपा ज्ञापन

नीमच। नगर की प्रमुख साहित्यिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक संस्था कृति द्वारा नीमच विधानसभा क्षेत्र के विधायक दिलीप सिंह परिहार को शहर एवं जिले के समग्र विकास से जुड़े पाँच महत्वपूर्ण मुद्दों पर ध्यान आकर्षित करते हुए एक विस्तृत ज्ञापन सौंपा गया। कृति संस्था के अध्यक्ष डॉ अश्वय राजपुरोहित सचिव कमलेश जायसवाल एवं प्रचार सचिव कृष्णा शर्मा ने जानकारी देते हुए बताया कि कृति संस्था का एक प्रतिनिधिमंडल ने रविवार को विधायक निवास पर पहुँचकर वर्षों से लंबित समस्याओं के समाधान हेतु शीघ्र कार्रवाई की मांग की।

1. चंबल जल प्रदाय योजना में नीमच शहर को शामिल करने की मांग - संस्था ने बताया कि नीमच वर्षों से पेयजल संकट और औद्योगिक जल आवश्यकता की समस्याओं से जूझ रहा है। ग्रामीण क्षेत्रों में चंबल जल आपूर्ति योजना प्रगति पर है, परंतु नीमच शहर अभी भी इससे वंचित है। कृति संस्था



विगत 16 वर्षों से चंबल के पानी की मांग करती आ रही है। संस्था ने अनुरोध किया कि भविष्य के जल संकट से बचाने हेतु नीमच शहर को भी इस योजना से जोड़ा जाए। 2. सी एम राइज स्कूल (सांदीपनि विद्यालय) हेतु भूमि चयन - साल 2017 में शुरू हुई इस महत्वपूर्ण शिक्षा

योजना के अंतर्गत नीमच जिला के मनासा व जावद क्षेत्र में स्कूल भवन बनकर तैयार हो चुके हैं। नीमच जिला मुख्यालय होने के बाद भी अब तक भूमि तय नहीं हो सकी है। संस्था ने हायर सेकेंडरी स्कूल क्रमांक-2 तथा सामने स्थित जीवाजी राव छात्रावास को सी एम राइज

स्कूल के लिए सर्वाधिक उपयुक्त स्थल बताते हुए शीघ्र निर्माण की मांग की। 3. इंडोर-आउटडोर स्टेडियम निर्माण पर जोर - नीमच को 'खेलों की नगरी' कहा जाता है, किंतु समुचित खेल संरचनाओं के अभाव के कारण खिलाड़ियों को परेशानियों का सामना करना पड़ता है। डॉ राजेंद्र प्रसाद स्टेडियम का ग्राउंड अत्यंत बुरी स्थिति में है, कई खेल कार्यक्रम दशहरा मैदान में संचालित करने पड़ते हैं। पांच वर्ष पूर्व नगर पालिका की परियोजना ने सर्वानुमति से प्रस्ताव पास किया था और बंगला नंबर 60

कलेक्टर श्री चंद्रा ने की जनसुनवाई 56 आवेदकों की समस्याएं सुनी



नीमच। कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा ने मंगलवार को कलेक्टोरेट सभाकक्ष नीमच में जनसुनवाई करते हुए 56 आवेदकों की सुनी समस्याएं और उनका निराकरण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। इस मौके पर जिला पंचायत सीईओ श्री अमन वैष्णव, एसडीएम श्री संजीव साहू, डिप्टी कलेक्टर श्री चंद्रसिंह धावें एवं श्री पराग जैन तथा अन्य जिला अधिकारी उपस्थित थे। जनसुनवाई में रामपुरा के

महेश कुमार, सरवानिया महाराज के मो.गुलाम नबी, हनुमंतिया के शौकिन, ग्वालेटोली नीमच के घनश्याम, मोडी के कारूलाल, नयागांव की आरती, खड़ावद के बलदेव सिंह,मैनालखेडा के रमेशचंद्र, भावनपुरा की इलिजाबेश जडसन, भरभडिया की खुशी, बघाना के विष्णु कुमार, धनेरियाकलां की नागवंतीबाई, देवरी खवासा की कान्ताबाई, सरवानिया महाराज की रामकन्याबाई, ने भी अपनी समस्याओं से संबंधित आवेदन

प्रस्तुत किए। इसी प्रकार सिंगोली के यज्ञनारायण, मोडी के रामप्रसाद, नीमच की सुमित्रा बाई, चित्ताखेडा की चंदाबाई, गिरदौडा के भारत, केसरपुरा के हरिओम, सरवानिया महाराज के भेरूलाल, नीमच के जितेन्द्र परिहार, पिपलीन के शंकरलाल, पालसोडा के शिवनारायण, तारपुर की कुसुम, नवलपुरा के कन्हैयालाल आदि ने अपनी समस्याओं के आवेदन जनसुनवाई में प्रस्तुत किए।

नीमच। जिले में ब्लॉक कांग्रेस कमेटी ने शुक्रवार दोपहर दो देश के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू की जयंती मनाई। इस मौके पर गांधी भवन स्थित कांग्रेस कार्यालय में कार्यक्रमों में शामिल हुए। नेहरू के योगदान पर हुई चर्चा - कार्यक्रम के दौरान वक्ताओं ने नेहरू के जीवन और देश निर्माण में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि पाकिस्तान से बंटवारे के बाद नेहरू ने देश की बागडोर संभाली और कई विकास योजनाओं की शुरुआत की। गांधी सागर बांध को नेहरू की प्रमुख देन बताया गया। वक्ताओं ने कहा कि बच्चों के प्रति उनके विशेष प्रेम के कारण ही उनकी जयंती बाल दिवस के रूप में मनाई जाती है।



संयुक्त संसाधनों में देश को दी गई दिशा - कांग्रेस जिला सभाकक्ष नीमच में अपने संबोधन में कहा कि नेहरू ने ऐसे दौर में देश का नेतृत्व किया, जब संसाधन कम थे और चुनौतियां बड़ी थीं। उन्होंने देश के नवनिर्माण को गांधी सागर बांध भी शामिल है। बाहेती ने यह भी बताया कि आजादी की लड़ाई में नेहरू कई बार जेल गए।

कार्यकर्ताओं ने लिया संकल्प - कार्यक्रम में मौजूद सभी कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने नेहरू के विचारों और उनके पदचिन्हों पर चलने का संकल्प लिया। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष तरुण बाहेती, ब्लॉक अध्यक्ष राकेश अहीर, मोनू लोकस, ब्रजेश स्वक्सेना, योगेश प्रजापति, अनिल चौरसिया, पृथ्वी सिंह वर्मा, ब्रजेश मित्तल, धर्मेश सिंह परिहार, आशा सांभर, नाथसिंह राठौर सहित कई कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

कांग्रेस कार्यालय में मनाई पूर्व पीएम नेहरू की जयंती



बचे हुए खाने को कभी न करें बर्बाद ! अपनाएं ये स्मार्ट किचन हैक्स

ताजा खाना खाने से सेहत भी बढ़िया होती है। लेकिन घर में हर बार नाप-तौल के खाना बनाना थोड़ा मुश्किल होता है। इसलिए बचे हुए खाने को कभी भी बर्बाद न करें, इससे अच्छा है कि लेफ्टओवर का फूड यूज कर सकते हैं। जब आपका खाना बनाने का मन न करें तो इन आसान तरीकों से लेफ्टओवर फूड को का इस्तेमाल कर सकते हैं।

लेफ्टओवर की करें प्लानिंग

कई बार होता है कि बाहर किसी काम से हमें कहीं जाना होता है, तो फिर घर लौटकर खाना बनाने में दिक्कत होती है। ऐसे में आप अपनी मनपसंद रेसिपी ज्यादा मात्रा में तैयार करके रख लें। फिर इसे फ्रिज में स्टोर करके रख दें, अब आपको खाना पकाने की कोई चिंता नहीं होगी। आप चाहे तो चीला या डोसा के लिए ज्यादा बेटर बनाकर स्टोर करके रख सकते हैं या फिर बिना सिकी हुई पैटी या उबले आलू।

ये चीजें लगती हैं ज्यादा टेस्टी

रात या दोपहर का खाना बच ही जाता है, ऐसे में आप अगली मील की प्लानिंग में बचे हुए खाने का इस्तेमाल कर सकते हैं। कुछ चीजें दोबारा गर्म करके खाने और पीने में ज्यादा टेस्टी लगती है, जैसे कि सूप, दाल, करी, रोस्ट की गई सब्जियां।

पारदर्शी कंटेनर में स्टोर करें

अक्सर होता है कि हम सभी खाना फ्रिज में रखकर भूल जाते हैं। इसलिए हमेशा कांच के पारदर्शी लंच बॉक्स या मैसन जार में खाना स्टोर करें। यह आपको फ्रिज खोलते ही नजर आने लगेंगे।

बचे हुए खाना से नई रेसिपी बनाएं

अगर आपका खाना बच जाता है, तो आप अगले मील के लिए इसे खा सकते हैं। कुछ रेसिपी बनाकर बचा हुआ खाना बना सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, बची हुई सब्जियों को ओमलेट या फिर चीले में इस्तेमाल करें। सलाद में उबले हुए काबुली चना डाल दें। बचे हुए चावल से फ्राइड राइस या फिर एग राइस बना सकते हैं। इसके अलावा, आप लेफ्टओवर फूड को नए रूप में सर्व करके डिशेज बना सकते हैं। इस तरह से आप बचा हुआ खाने को खत्म कर सकते हैं।

गुड़ की चाय फटने की टेंशन खत्म ! आजमाएं ये सीक्रेट टिप्स, बनेगी लाजवाब



चाय लवर हर मौसम में इसे स्वाद से पीते हैं। चाहे गर्मी हो या सर्दी चाय की लत वाले इसे खूब पीते हैं। चाय के दीवाने चिलचिलाती धूप में बड़े चाव से चाय पीने के शौकीन होते हैं। इस मौसम में या फिर सर्दियों के दौरान गुड़ की चाय पीने का एक अलग ही मजा होता है। यह स्वाद के साथ ही काफी हेल्दी होती है। लेकिन कई बार गुड़ की चाय बनाने के फट जाती है। अगर आप इसे सही तरीके से बनाएं तो यह कभी नहीं फटेगी। आइए आपको बताते हैं किन तरीकों से बनाएं गुड़ की टी।

सही समय पर दूध डलना जरूरी

कई लोग गुड़ की चाय बनाते समय बड़ी गलती यह करते हैं कि गुड़ के साथ ही तुरंत दूध डाल देते हैं। गुड़ को चाय के पानी में घोलते ही दूध डालें। पहले चाय के पानी में गुड़ को अच्छे से घुलने दें और इसे एक-दो उबाल आने दें। फिर गैस बंद कर दें या आंच को धीमी कर दें। चाय का तापमान कम होने बाद ही दूध को डालें।

पहले दूध को गर्म करें

अगर आप ठंडा या सामान्य तापमान का दूध उबलते हुए गुड़ वाले पानी में डल रहे, तो यह आपके चाय को फाड़ देगी। इसलिए आप दूसरे बर्नर पर दूध को गर्म करके डाल दें। इसके बाद आप गुड़ वाला घोल तैयार होने के बाद इसमें गर्म दूध को धीरे-धीरे मिश्रण में डालें। इसके अलावा, नकली गुड़ से बचें, इनमें केमिकल भरा होता है। इसलिए आप भूरा या काले रंग वाल गुड़ खरीदें। जिससे चाय अच्छी बनेगी।

कैसे बनाएं गुड़ वाली चाय

- » इसके लिए एक पैन में पानी लें और उसमें अदरक, इलायची या अन्य मसाले कूटकर डाल दीजिए।
- » चाय पानी उबलने लगे, तो बारीक कटा हुआ गुड़ डालें और उसे पूरी तरह से घुलने दें।
- » इसके बाद आप गुड़ चाय पत्ती डालें और चाय को अच्छी तरह से 2-3 मिनट तक उबलने दें, ताकि मसाला और गुड़ का स्वाद पानी में पूरी तरह आ जाए।
- » चाय का बेस जब कड़क हो जाए, तो गैस बंद कर दें या आंच बिल्कुल धीमी कर दें।
- » इसके बाद आप दूसरे पैन में गर्म किया हुआ उबला हुआ दूध इस गुड़ वाले मिश्रण में धीरे-धीरे मिलाएं।
- » इस मिश्रण को एक बार फिर हल्का सा आंच पर रखें और सिर्फ एक उबाल आने दें। उबाल आते ही तुरंत गैस बंद चाय को छान लें।



मसालेदार खाना खाकर चेहरा दिखने लगा है डल, तो इन आसान घरेलू नुस्खों से मिनटों में पाएं दमकती स्किन

ऐसे में अधिकतर लोग सोचते हैं कि उन्हें अपने पसंदीदा मसालेदार खाने से दूरी बनानी पड़ेगी। जबकि वास्तव में ऐसा नहीं है। अगर आप चाहें तो अपने पसंदीदा खाने का लुत्फ उठाते हुए भी ग्लोइंग स्किन पा सकती हैं। बस जरूरत है कुछ आसान स्किनकेयर स्टेप्स अपनाने की। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं, जो मसालेदार खाने के बाद चेहरे की डलनेस को दूर करने में मदद करेंगे-

भरपूर पानी पीएं

अगर आप अपनी स्किन के खोए हुए ग्लो को वापिस पाना चाहती हैं तो ऐसे में आपको भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए। दरअसल, मसालेदार खाना खाने से शरीर में पसीना और गर्मी बढ़ जाती है, जिससे शरीर का पानी कम होने लगता है। इसी डिहाइड्रेशन की वजह से स्किन रूखी, डल और बेजान नजर आने लगती है। इसलिए दिनभर में भरपूर पानी पीएं। इसके अलावा, नारियल पानी पीना भी काफी अच्छा रहता है। नारियल पानी से हाइड्रेशन के साथ-साथ इलेक्ट्रोलाइट्स भी मिलते हैं, जिससे स्किन की नमी भीतर से बनी रहती है।

लगाएं कूलिंग फेस मास्क

मसालेदार खाने के बाद स्किन को सुकून और नमी की जरूरत होती है। इसलिए, आपको एलोवेरा, खीरा या दही से बने मास्क को स्किन पर अप्लाई करना चाहिए। यह स्किन को ठंडक देने के साथ-साथ जलन कम करता है। मास्क बनाने के लिए आप दो चम्मच दही के साथ एक चम्मच एलोवेरा जेल और कुछ बूंदे गुलाबजल मिक्स करके अप्लाई करें। करीबन 15-20 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरो धो लें। इससे स्किन को ठंडक, नमी व ग्लो मिलता है।

हाइड्रेटिंग टोनर या गुलाबजल से करें स्प्

मसालेदार खाने से शरीर में गर्मी बढ़ने लगती है। गर्मी बढ़ने से स्किन की नमी जल्दी उड़ जाती है। ऐसे में गुलाबजल या टोनर लगाने से फायदा मिलता है। इससे चेहरा तुरंत ठंडा और फ्रेश लगता है, साथ ही पीएच बैलेंस भी बना रहता है। इसलिए, दिनभर में 2-3 बार गुलाबजल स्प् करें। इससे स्किन की नमी बनी रहती है। साथ ही, वह फ्रेश महसूस होती है।

फूड क्रेविंग्स से हेल्थ को हो सकता है नुकसान, इसे रीसेट करने के लिए आजमाएं ये आसान ट्रिक्स

हम सभी को अक्सर फूड क्रेविंग्स होती ही हैं। कभी-कभी कुछ मीठा खाने का मन होता है तो कभी हम कुछ चटपटा खाते हैं। जब यह क्रेविंग्स होती हैं तो हम खुद को रोक ही नहीं पाते हैं। अचानक से मन करता है कि अभी चॉकलेट चाहिए, बस अभी! ऐसे में अक्सर हम अपना फ्रिज टटोलने लग जाते हैं या फिर बाहर अपना पसंदीदा फूड खाने के लिए निकल जाते हैं। हो सकता है कि आप भी अपने टेस्ट बड और फूड क्रेविंग्स की वजह से परेशान हो और इससे आपकी सेहत को लगातार नुकसान हो रहा हो। हालांकि, ऐसे में आपको परेशान होने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। अगर आप चाहें तो अपनी फूड क्रेविंग्स को आसानी से रीसेट कर सकती हैं। बस आपको अपना माइंडसेट बदलने की जरूरत है और कुछ छोटी-छोटी आदतों को अपाने

की जरूरत है। जब आप ऐसा करते हैं तो क्रेविंग्स आप पर हावी नहीं हो पाएंगी। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप फूड क्रेविंग्स को आसानी से रीसेट कर सकते हैं-

पहले पीएं पानी - अगर आपको फूड क्रेविंग्स हो रही हैं, तो ऐसे में कुछ भी खाने से पहले एक पूरा गिलास पानी पियो और फिर 10 मिनट के लिए रुक जाओ। इससे कई बार आपकी क्रेविंग्स खुद ब खुद खत्म हो जाती हैं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि कई बार शरीर की प्यास को दिमाग भ्रूख समझ लेता है। पानी पीने से शरीर हाइड्रेट होता है, झूठी भ्रूख की फीलिंग कम होती है और आप बेवजह की स्नेकिंग से बच पाते हैं।

नींद के साथ समझौता नहीं - अक्सर लोग पर्याप्त नींद नहीं

लेते हैं और इससे भी उनकी फूड क्रेविंग्स बढ़ने लगती हैं। दरअसल, कम नींद लेने से ग्रेलिन हार्मोन बढ़ता है और लेप्टिन हार्मोन घटता है। यही असंतुलन जंक फूड की क्रेविंग बढ़ाता है, खासकर कार्ब्स और मिठाइयों की क्रेविंग्स कई गुना बढ़ने लगती हैं। इसलिए रोजाना 7-8 घंटे की गहरी अवश्य लें।

करें माइंडफुल ईटिंग - अगर आप बेवजह की फूड क्रेविंग्स से बचना चाहती हैं तो ऐसे में माइंडफुल ईटिंग करना यकीनन काफी अच्छा रहता है। आप हमेशा धीरे-धीरे खाएं और बिना किसी डिस्ट्रैक्शन के खाना खाएं। दरअसल, जब आप माइंडफुल ईटिंग करते हैं तो ऐसे में दिमाग को समझ आता है कि पेट भर गया है। जल्दी-जल्दी खाने से ये सिग्नल कन्फ्यूज हो जाते हैं और बाद में दोबारा कुछ खाने का मन करता है, भले ही पेट भरा हो।



हील्स पहनकर पैरों में होता है भयंकर दर्द ? इन स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज से पाएं तुरंत आराम !

लड़कियां स्टाइलिंग और फैशन के मामले में किसी भी तरह का समझौता नहीं करती। स्टाइलिश बनाने के लिए कभी-कभी लड़कियां दर्द सहने को भी तैयार रहती हैं। ऑफिस, पार्टी और शादी में आउटफिट लुक को परफेक्ट बनाने के लिए महिलाएं हील्स जरूर पहनती हैं। हील्स पहनना सभी को पसंद है और यह लुक भी गजब का देता है। लंबे समय तक हील्स पहनने से पैरों में

दर्द या फिर टखनों में जकड़न की शिकायत होने लगती है। कई बार तो दर्द इतना भयंकर होता है कि चलना-फिरना भी मुश्किल हो जाता है। आइए आपको बताते हैं कुछ स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज के बारे में, जो हील्स पहनने में काफी फायदेमंद रहेगी।

कफ स्ट्रेच - आमतौर पर हील्स पहनने पर पिंडलियों में टाइटनेस आ जाती है। कफ स्ट्रेच करने से उस मसल्स की टाइटनेस

को कम करने में मदद करता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है। आप चाहे तो वॉल के पास खड़े होकर कफ स्ट्रेच कर सकते हैं। इसे करने के लिए दीवार के सामने सीधे खड़े हो जाएं। अब एक पैर आगे और दूसरा पीछे रखें। पीछे वाला पैर एड़ी के साथ जमीन पर टिका रहे। दोनों हाथ दीवार पर रखकर थोड़ा आगे झुकें, जब तक पीछे वाले पैर की पिंडली में खिंचाव महसूस हो। इसे करीब 20-30

सेकंड ऐसे ही रुको। अब दूसरे पैर से भी इसी तरह स्ट्रेच करें।

फुट आर्च स्ट्रेच - इसे करते समय टॉवल या रेसिस्टेंस बैंड का इस्तेमाल किया जाता है। हील्स पहनने से जो मसल्स टाइट हो जाती है, उन्हें ये स्ट्रेच खोलता है। इसे करने के लिए एक टॉवल या रेसिस्टेंस बैंड लो। इसे अपने पैरों के पंजे में फंसाएं और धीरे-धीरे अपनी तरफ खींचें। ऐसा करने से पैरों के आर्च और एड़ी खिंचाव

फील होगा। अपने क्षमतानुसार इसी पोजिशन में रुकें और सामान्य अवस्था में लौट आएं।

एंकल रोल्स - एंकल रोल्स स्ट्रेच को आप कुर्सी पर बैठकर कर सकते हैं। यह आपके एंकल चॉर्चर्ड्स को फ्लेक्सिबल बना देता है और पैर की सूजन भी कम हो जाती है। इसे करने के लिए सबसे पहले आप कुर्सी पर बैठ जाएं। अब एक पैर ऊपर उठाओ और एंकल को पहले घड़ी की दिशा



में, फिर उल्टी दिशा में घुमाओ। ऐसे ही दूसरे पैर से भी करें। इस तरह आप दोनों डायरेक्शन में 10-10 बार रोल करें।

अहीर-यादव शौर्य दिवस पर विशाल वाहन रैली



नीमच » शहर में मंगलवार को अहीर-यादव-यदुवंशी समाज और नारायणी सेना द्वारा यादव शौर्य दिवस मनाया गया। इस अवसर पर मध्य प्रदेश और राजस्थान के हजारों अहीर-यादव समाजजन शामिल हुए। कार्यक्रम का नेतृत्व नारायणी सेना के जिला अध्यक्ष हरीश अहीर और उनकी कार्यकारिणी ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत धनेरिया

कला स्थित पटेल स्कूल से हुई, जहाँ बड़ी संख्या में समाजजन एकत्रित हुए। इसके बाद एक विशाल वाहन रैली निकाली गई। यह रैली पटेल स्कूल से शुरू होकर उप नगर बघाना, स्टेशन रोड, कालिका मंदिर, सीआरपीएफ चौराहा, रतन स्वीट्स चौराहा, एल.आई.सी. चौराहा, मेसी शोरूम चौराहा, फव्वारा चौक, कमल चौक, विजय टॉकीज चौराहा होते

हुए दशहरा मैदान के समीप स्थित टाउन हॉल पहुंची। टाउन हॉल में मंगलवार शाम को एक आमसभा का आयोजन किया गया। इसे नारायणी सेना के संस्थापक सुनील यादव सहित प्रदेश एवं जिला कार्यकारिणी के पदाधिकारियों ने संबोधित किया। वक्ताओं ने अहीर समाज के लोगों द्वारा देश और समाज के लिए दिए गए योगदान और शहादत को

प्रदेश के 12 हजार से अधिक स्कूलों में 322 के पास भवन नहीं, 5600 जर्जर भवन में हो रहे संचालित, अब बहुरंगे इनके दिन

भोपाल । प्रदेश के 1,22,20 स्कूलों में से 322 के पास भवन नहीं है, जबकि 5,600 स्कूल जर्जर भवन में संचालित हो रहे हैं। इसी तरह करीब चार हजार से अधिक स्कूलों में बालिका व बालिकाओं के लिए शौचालय नहीं है तो करीब डेढ़ हजार से अधिक स्कूलों में प्रयोगशाला नहीं है। केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय की यूडाइस यानी स्कूल शिक्षा पर एकीकृत जिला सूचना रिपोर्ट सत्र 2024-25 में यह बात सामने आई है।

करीब 200 करोड़ रुपये स्वीकृत - इसे देखते हुए स्कूल शिक्षा विभाग ने प्रदेश के आठ हजार हाई व हायर सेकेंडरी स्कूलों में से करीब 200 ऐसे स्कूलों को चिह्नित किया है, जिनमें अतिरिक्त कक्ष, शौचालय व प्रयोगशाला,



बाउंड्रीवाल नहीं हैं। इन स्कूलों के लिए विभाग ने करीब 200 करोड़ रुपये स्वीकृत किए हैं। इसमें से 66 प्रतिशत राशि वित्त विभाग की ओर से जारी कर दी गई है। प्रत्येक स्कूलों को करीब 22 से 30 लाख रुपये की

राशि स्वीकृत की गई है। विभाग ने स्कूलों को जल्द से जल्द निर्माण कार्य पूरा कर फोटो भेजने के लिए कहा है, ताकि इन स्कूलों में पढ़ाई व्यवस्था सुचारु रूप से संचालित हो सके।

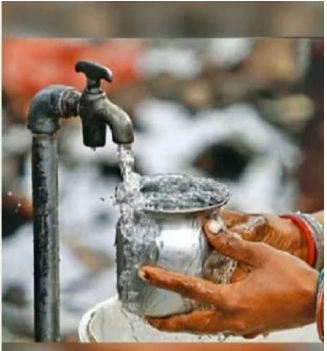
शौचालय नहीं - जानकारी के मुताबिक, प्रदेश के 4,072 स्कूलों में बालिका शौचालय और 4,926 स्कूलों में बालकों के लिए शौचालय नहीं है। वहीं 564 में पेयजल सुविधा नहीं है तो 39,500 में बाउंड्रीवाल और करीब छह हजार में खेल मैदान नहीं है।

नया भवन एक ही इकाई में होना चाहिए - जिन स्कूलों की भवन संरचनाएं अत्यंत जर्जर व जीर्ण-शीर्ण अवस्था में हैं। उन सभी भवनों को ध्वस्त कर उसी स्थान पर नए भवन का निर्माण कराने के निर्देश दिए गए हैं। नवीन भवन का निर्माण इस प्रकार कराया जाएगा, ताकि वर्तमान भवन के साथ समाहित हो। पूरा भवन एक ही इकाई के रूप में उपयोग किया जा सकेगा।

मध्य प्रदेश में जल दर्पण पोर्टल लॉन्च, अब हर गांव की नल-जल स्थिति होगी ऑनलाइन मॉनिटर

भोपाल। प्रदेश में घर-घर नल से जल पहुंचने के लिए जल जीवन मिशन के अंतर्गत एकल व समूह नल जल योजनाओं पर काम हो रहा है। कई योजनाएं पूरी हो चुकी हैं और उनके संचालन का कार्य पंचायत को सौंपा गया है। यह शिकायत आम है कि योजनाएं भले ही बना ली गई हों, मगर जलापूर्ति नहीं हो रही है।

विधानसभा में इसको लेकर प्रश्न भी उठ चुका है। इसे देखते हुए लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग ने तय किया है कि वह अब योजनाओं की निगरानी आनलाइन करेगा। इसके लिए जल दर्पण पोर्टल बनाया है, जिसमें मैदानी अमले को प्रतिदिन यह रिपोर्ट देनी होगी कि योजना चालू है या बंद। पानी आ रहा है या नहीं। पाइपलाइन ठीक काम



कर रही है या नहीं। जानकारी सही दी जा रही है या नहीं, इस पर नजर उच्चाधिकारी रखेंगे। प्रदेश में जल जीवन मिशन के अंतर्गत 27,990 एकल नल जल योजनाएं स्वीकृत की गई हैं। 15,947 परियोजनाएं पूरी हो चुकी हैं और 12,043 के काम जारी हैं। इनमें से 8,358

नल-जल परियोजनाओं के आकलन में चूक हुई, जिसके कारण लागत 2,813 करोड़ रुपये बढ़ गई। केंद्र सरकार ने इस अतिरिक्त राशि को देने से इन्कार कर दिया और भार राज्य सरकार के खजाने पर आ गया। दोषी इंजीनियरों को कारण बताओ नोटिस दिए गए हैं। इसके साथ ही बड़ी आबादी को मिलने वाले लाभ को देखते हुए सरकार ने काम आगे बढ़ाने का निर्णय लिया है। यह भी तय किया है कि पंचायतों द्वारा क्रियान्वित

योजनाओं की निगरानी प्रतिदिन के आधार पर होगी। 28 हजार गांवों से फीडबैक लेने के लिए जल दर्पण पोर्टल विभाग ने बनाया है। इसमें मैदानी स्तर से बताया जाएगा कि योजना चालू है या बंद। यदि बंद है तो यह बताना पड़ेगा कि बिजली की लाइन कटने, पाइप लाइन की खराबी या फिर किस कारण से बंद है। इसके आधार पर सुधार की कार्य योजना तैयार होगी।

कुल मिलाकर सरकार का उद्देश्य यह है कि योजना यदि संचालन लिए पंचायतों को सौंप दी गई हैं तो फिर घरों पर नल से जल पहुंचाना चाहिए। इसमें कोई परेशानी आ रही है तो उसका पता लगकर समाधान किया जाए। ऐसे होगा काम जल दर्पण पोर्टल में नलजल योजनाओं की दैनिक चालू बंद की स्थिति की जानकारी मैदानी क्षेत्र से नियमित ली जाएगी। उपयंत्रियों पोर्टल पर रैडपंप टेक्नीशियनों, हेल्परों और ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति के

सदस्यों को रजिस्टर करेंगे।

ये अपने-अपने कार्यक्षेत्र की नलजल योजनाओं की दैनिक चालू-बंद स्थिति की जानकारी पोर्टल पर दर्ज करेंगे। इसका सत्यापन उपयंत्री एवं सहायक यंत्री से कराया जाएगा। निगरानी का तंत्र कर रहे हैं विकसित : विभाग के प्रमुख सचिव पी नरहरि का कहना है कि घर-घर नल से जल पहुंचाना सरकार की महत्वाकांक्षी योजना है। बड़ी संख्या में योजनाएं पंचायतों द्वारा क्रियान्वित की जा रही हैं। कई बार शिकायत आती है कि जलापूर्ति नहीं हो रही है। हमने संचालन, संधारण और निगरानी की कार्य योजना बनाई है।

निगरानी का तंत्र विकसित किया गया है। जल दर्पण पोर्टल के माध्यम से दैनिक आधार पर निगरानी की जाएगी। इसका लाभ यह होगा कि वास्तविक स्थिति सामने आ जाएगा और यदि कहीं कोई समस्या है तो उसे दूर करने की दिशा में काम किया जाएगा।

दुध समृद्धि अभियान के तहत कंजार्दा में पशुपालकों की संगोष्ठी सम्पन्न



नीमच । दूध उत्पादन से पशुपालकों की आय बढ़ाने के उद्देश्य से नीमच जिले में कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा के निर्देशन व मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत श्री अमन वैष्णव के मार्गदर्शन में पशुओं की नस्ल सुधार, पशु स्वास्थ्य तथा पशु पोषण पर विशेष प्रयास किये जा रहे हैं, इसी कड़ी में वृन्दावन ग्राम कंजार्दा में शुक्रवार को पशुपालकों की संगोष्ठी आयोजित की गई।

इस अवसर पर जिले के उपसंचालक पशुपालन डॉ. राजेश पाटीदार ने कहा, कि हमें पशु पालन को लाभ का व्यवसाय बनाने के लिए परम्परागत पशुपालन से व्यावसायिक पशु पालन की ओर बढ़ना होगा। इस हेतु नस्ल सुधार, अच्छी नस्लों

का चयन, उन्नत वीर्य से कृत्रिम गर्भाधान, बछिया पैदा करने वाले वीर्य से कृत्रिम गर्भाधान करवाए और समय समय पर टीकाकरण करवाये।

इस अवसर पर अतिरिक्त उपसंचालक डॉ. ए.आर. धाकड़ ने पीपीटी के माध्यम से पशुओं की नस्ले उनके पोषण पशु शाला व दूध के लाभप्रद विपणन पर विस्तार से जानकारी दी। डॉ. यतिन मेहता ने पशु पालकों से जैविक खेती को अपनाने और पशु पालन को बढ़ावा देने की समझाईश दी। इस अवसर पर सरपंच श्री भूरालाल मालवीय, जनपद सदस्य श्री सुनील धाकड़, डॉ. विशाल चौहान, श्री पी.सी. पाटीदार, श्री बी.एस. पंवार तथा बड़ी संख्या में पशुपालक उपस्थित थे।

राजस्व रिकॉर्ड से कुआं गायब, परिवार पर हमला

पीड़ितों ने की कलेक्टर कार्यालय में झापन सौंपकर उच्च स्तरीय जांच की मांग

नीमच सिटी थाना क्षेत्र के ग्राम लोलपुरा (नवलपुरा) में कुएं के स्वामित्व को लेकर चल रहे विवाद ने गंभीर रूप ले लिया है। मंगलवार दोपहर पीड़ित कन्हैयालाल के परिवार ने कलेक्टर कार्यालय पहुंचकर विरोध प्रदर्शन किया और झापन सौंपा। परिवार का आरोप है कि राजस्व अभिलेखों से उनके सामलाती कुएं को 'गायब' कर दिया गया है, जिसके बाद उन पर हमला हुआ। परिवार ने अपनी शिकायत में बताया कि उनकी कृषि भूमि सर्वे नंबर 215 और 40 पर स्थित सामलाती कुओं को पटवारी प्रेमशंकर पटेल और मौजा पटवारी महेन्द्र सिंह सिसोदिया ने विपक्षी लक्ष्मीनारायण से कथित तौर पर अवैध लाभ लेकर राजस्व रिकॉर्ड से हटा दिया है। इसी प्रशासनिक गड़बड़ी के कारण बीते दिनों आरोपी पक्ष ने उनके परिवार पर हमला कर दिया। शिकायत के अनुसार, आरोपियों ने सिंचाई की पाइपलाइन तोड़ दी और मोटर को कुएं में फेंक दिया। आरोपी कैलाश ने कन्हैयालाल (वरिष्ठ) के सिर पर लकड़ी से वार किया, जिससे उन्हें गंभीर चोट आई और तीन टांके लगे। वे अभी भी इलाज जारी हैं। अन्य आरोपियों ने कन्हैयालाल, उनके भाई बालमुकुन्द, भाभी लीलाबाई और बीच-बचाव के लिए आए काका प्रेमसुख के साथ



लात-घुंसों और लोहे के सरिरे से मारपीट की। उन्हें जान से मारने की धमकी भी दी गई। पीड़ित परिवार ने कलेक्टर से उच्च अधिकारी

द्वारा पूरे मामले की जांच कराने की मांग की है। उन्होंने गायब हुए कुएं को वापस राजस्व अभिलेखों में दर्शाने, गड़बड़ी करने वाले पटवारी और मौजा पटवारी के खिलाफ कठोर कार्रवाई करने की अपील की। इसके अतिरिक्त, परिवार ने वर्तमान में बाई गई अफीम और गेहूं की फसल की सिंचाई के लिए अनुमति और अपनी जान-माल की सुरक्षा सुनिश्चित करने की भी मांग की है।

12th

सफ़र 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

GYANODAYA UNIVERSITY
& GROUP OF INSTITUTES

ADMISSION ANNOUNCEMENT
FOR THE SESSION
2025-26

Pharmacy D.Pharm B.Pharm M.Pharm	Nursing B.Sc. Nursing GNM Nursing Post Basic Nur.	Paramedical BPT BMLT DMLT DT/X-Ray	Management BBA MBA B.Com M.Com
Comp. Science BCA MCA DCA PGDCA	Engineering B.Tech (CSE) B.Tech (Elect.) B.Tech (Mech.) B.Tech (Civil) B.Tech (Fire & Safety)	Polytechnic Electrical Mechanical Civil Comp. Sci.	Agriculture B.Sc. (Ag) Veterinary Diploma in Animal Husbandry
Social Work BSW MSW	Lib. Science B.Lib M.Lib	Education B.Ed D.El.Ed	Ph.D All Subjects Diploma Courses YOGA Diet. & Nutrition

Highest Package
12.75 Lac

Average Package
4.75 Lac

Placements
11,000+

For Admission & Enquiry

Gram: Kanawati, Neemuch (M.P.)
Call: 98275 50959 | 91797 98821
www.gyanodayauniversity.ac.in | www.gyanodayaonline.in

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

मात्र रु ~~45990/-~~ रु **41,990/-**
में वो भी 1 साल की बैटरी वारंटी के साथ
मात्र रु.41,990/-
से इलेक्ट्रिक स्कूटर की रेंज से शुरू ...

INTRODUCING

KNIGHT+

#BuiltToPerform

RTO मॉडल मात्र

रु ~~81000/-~~ रु **76000/-***
(माइलेज 80-100 कि.मी.)
3 साल बैटरी की वारंटी के साथ

Zelo Electric Scooter

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

स्वत्वाधिकारी, सम्पादक, प्रकाशक एवं मुद्रक ऐश्वर्य शर्मा के लिए माँ भगवती प्रिन्टर्स बंगला नं. 23, आईडीबीआई बैंक के सामने, नीमच, जिला-नीमच, मध्यप्रदेश से मुद्रित एवं प्रकाशित। सम्पर्क: 9407423966। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।