सामुदायिक

GOONJ

RNI No. MPBIL02443/2020-TC

National News Magazine

वर्ष : 01 अंक : 05 | मार्च 2023 | मूल्य: ₹ 50 | पृष्ठ : 52

राजस्व में परिवहन विभाग का बेहतरीन प्रदर्शन

Cover Story

अव्वल जिले होंगे पुरस्कृत : गोविंद सिंह राजपूत

परिवहन मंत्री गोविंद राजपूत के सशक्त नेतृत्व में राजस्व में किया बेहतर प्रदर्शन

विज़न ज़ीरो

EDUCATION AND TRAINING ARE CRUCIAL IN INSTILLING APPROPRIATE BEHAVIORS AND ATTITUDES IN ROAD USERS

CRACKING DOWN ON TRAFFIC OFFENCES WILL MAKE A DIFFERENCE

90% of ALL ACCIDENTS ARE LINKED TO HUMAN ERROR

THE BEHAVIORS OF ROAD USERS IS THE ARE WITH
BY FAR THE BIGGEST POTENTIAL FOR IMPROVING ROAD SAFETY

IN 30% OF FATAL ACCIDENTS SPEEDING

DISTRACTION CAUSES 10-30% OF ROAD DEATHS

25% OF ALL ROAD FATALITIES IN EUROPE ARE ALCOHOL- RELATED

ABOUT 65% OF FATAL ACCIDENTS ARE CAUSED BY VIOLATIONS OF TRAFFIC RULES

फरवरी 2023 का अंक

ग्वालियर, मार्च 2023

(वर्ष 01, अंक 05, , पृष्ठ 52, मूल्य 50 रुपए)

प्रेरणास्रोत

श्रीमती संध्या सिकरवार

चेयरमैन

डॉ. जे. एस. सिकरवार

सम्पादक

कृति सिंह

उप संपादक

अंतिमा सिंह -कौस्तुभ सिंह

सह संपादक

हरीश पाल

सलाहकार संपादक

राजीव तोमर, भूपेन्द्र तोमर

कार्यकारी संपादक

डॉ. आर. एन. एस. तोमर

सहायक संपादक

अछेन्द्र सिंह कुशवाह

सब एडिटर/एडिटिंग

इमरान गौरी

कानूनी सलाहकार

एड. अरविन्द दूदावत

न्यूज एंकर

प्रिया शिन्दे, कल्पना पाल

एडिटोरियल प्रभारी

स्तुति सिंह

संकलन

अभय बघेल, स्निग्ध तोमर

छायांकन/सिटी रिपोर्टर

अनिल सिंह सिकरवार

गूंज पत्रिका संपादकीय कार्यालय

ई-69/70, हरिशंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश

(संपर्कः 7880075908)

इस अंक में

सुन्दर काण्ड का हुआ आयोजन

सुन्दर काण्ड पर एक लघु संवाद कार्यक्रम का आयोजन पं. अंकित शर्मा जी के मार्गदर्शन में, गूंज 90.8 एफ.एम. एवम शंखनाद के द्वारा किया गया। काफी संख्या मैं पिपासु जन पधारे एवम अंकित भैया की सरल एवं मधुर वाणी में सुन्दर काण्ड की युवा वर्ग के लिए वर्तमान समय मैं प्रसंगितता विषय पर भावपूर्ण संवाद का रसपान किया।

46

24

23

26

43

44

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक कृति सिंह के लिए गूंज ई 69-70 हरिशंकर पुरम ग्वालियर मध्य प्रदेश से मुद्रित एवं ई 69-70 हरिशंकर पुरम ग्वालियर मध्य प्रदेश से प्रकाशित । संपादक-कृति सिंह **RNI.Title Code-MPBIL02443/2020-TC**

महिला शक्ति के बढ़ते कदम....

8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाने का सबसे बड़ा उद्देश्य महिलाओं और पुरुषों में समानता बनाने के लिए जागरूकता लाना है। वैसे तो महिलाओं के सम्मान के लिए किसी खास दिन की जरूरत नहीं होती लेकिन यह एक ऐसा दिन

है जब महिलाएं अपनी आजादी का जश्न खुलकर मनाती हैं। यह दिन महिलाओं के प्रति सम्मान और प्यार प्रकट करने का है और इस दिन का महत्व महिलाओं को आर्थिक, राजनीतिक और सामाजिक स्तर पर पहचान दिलाना और महिलाओं की उपलब्धियों को मनाना है। इस खास मौके पर हम आपको उन महिलाओं के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्होंने अपने दम पर देश ही नहीं दुनियाभर में एक अलग मुकाम हासिल किया है।

महिला दिवस के अवसर पर हम महिला शक्ति की बात करेंगे जिन्होंने हर क्षेत्र में आगे बढ़कर खुद को साबित किया है और देश का मान देश व दुनिया में बढ़ाया है अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर सभी सम्मानीय महिलाओं को हार्दिक बधाई यह दिन महिलाओं के साहस और उनकी कामयाबी को सलाम करने का दिन है।

नारी आज के बदलते परिवेश में जिस तरह पुरुष वर्ग के साथ कंधे से कंधा मिलाकर प्रगति की ओर अग्रसर हो रही है, वह समाज के लिए एक गर्व और सराहना की बात है. आज राजनीति, टेक्नोलोजी, सुरक्षा समेत हर क्षेत्र में जहां जहां महिलाओं ने हाथ आजमाया उसे कामयाबी ही मिली. अब तो ऐसी कोई जगह नहीं है, जहां आज की नारी अपनी उपस्थिति दर्ज न करा रही हो. और इतना सब होने के बाद भी वह एक गृहलक्ष्मी के रूप में भी अपना स्थान बनाए हुए है।

भारतीय शास्त्रों में कहा गया है कि जहां नारी की पूजा होती है वहां देवता वास करते हैं। भारतीय संस्कृति में नारी का स्थान काफी ऊंचा है। वैदिक युग में समाज में नारी की भूमिका बेहद अहम थी। लेकिन कालांतर में पुरुषों की वर्चस्ववादी सोच ने महिलाओं को हाशिए पर लाकर खड़ा कर दिया। महिलाओं को अबला समझा जाने लगा। धीरे-धीरे महिलाएं अपने सम्मान के लिए आगे बढ़ने लगी और हाल के दिनों में भारत समाज के विभिन्न क्षेत्रों में बड़ी उपलब्धि हासिल की। चाहे वो शिक्षा का मामला हो या खेलकूद का, हर क्षेत्र में महिलाएं आगे बढ़ रही हैं।

आज नारी ने भूमिका के बदलाव को एक चुनौती के रूप में स्वीकार किया है अपनी इच्छा शक्ति के बल पर सफल भी हुई लेकिन आज वो एक अनोखी दुविधा से गुजर रही है। उसे अपने प्रति पुरुष अथवा समाज का ही नहीं बल्कि उसका खुद का भी नजरिया बदलने का इंतजार है। नारी आज के बदलते परिवेश में जिस तरह पुरुष वर्ग के साथ कंधे से कंधा मिलाकर प्रगति की ओर अग्रसर हो रही है, वह समाज के लिए एक गर्व और सराहना की बात है.

वर्तमान में महिलाओं ने जीवन के हर क्षेत्र में अभूतपूर्व प्रगति की है। विगत तीन दशकों में, महिलाओं ने कॉरपोरेट जगत में महत्वपूर्ण सफलता हासिल की है, सामाजिक नैतिकता की बाध्यताओं को पार करते हुए घर तथा कार्यस्थल पर स्वयं को सफल उद्यमी एवं कार्यकारी व्यावसायिकों के रूप में साबित किया है। भारतीय महिला उद्यमी वर्ग ने नए उद्यमों को आरंभ करने एवं उनका सफलतापूर्वक संचालन करने में बेहतर कार्य-निष्पादन के कई उदाहरण प्रस्तुत किए हैं।

कृति सिंह
संपादक

"

महिला दिवस के अवसर पर हम महिला शक्ति की बात करेंगे जिन्होंने हर क्षेत्र में आगे बढ़कर खुद को साबित किया है और देश का मान देश व दुनिया में बढ़ाया है अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर सभी सम्मानीय महिलाओं को हार्दिक बधाई यह दिन महिलाओं के साहस और उनकी कामयाबी को सलाम करने का दिन है। नारी आज के बदलते परिवेश में जिस तरह पुरुष वर्ग के साथ कंधे से कंधा मिलाकर प्रगति की ओर अग्रसर हो रही है, वह समाज के लिए एक गर्व और सराहना की बात है. आज राजनीति, टेक्नोलोजी, सुरक्षा समेत हर क्षेत्र में जहां जहां महिलाओं ने हाथ आजमाया उसे कामयाबी ही मिली. अब तो ऐसी कोई जगह नहीं है, जहां आज की नारी अपनी उपस्थिति दर्ज न करा रही हो. और इतना सब होने के बाद भी वह एक गृहलक्ष्मी के रूप में भी अपना स्थान बनाए हुए है।

राजस्व में परिवहन विभाग का बेहतरीन प्रदर्शन, मंत्री ने दी बधाई

राजस्व में अव्वल तीन जिले होंगे पुरस्कृत : परिवहन मंत्री राजपूत

● टीम गूंज न्यूज नेटवर्क

वित्तीय वर्ष 2022- 23 के समाप्त होने के 15 दिन पहले राजस्व वसूली का लक्ष्य पूरा करने पर मध्य प्रदेश के परिवहन मंत्री गोविन्द सिंह राजपूत ने विभागीय अधिकारियों और कर्मचारियों को बधाई दी है । साथ ही परिवहन आयुक्त संजय कुमार झा एवं अपर परिवहन आयुक्त (प्रवर्तन) अरविंद कुमार सक्सेना की कुशल कार्यशैली की प्रसन्नता करते हुए परिवहन मंत्री राजपूत ने कहा कि यह विभागीय अमले की मेहनत और लगन का नतीजा है कि इस बार परिवहन विभाग ने रिकॉर्ड राजस्व अर्जित किया ।

परिवहन मंत्री राजपूत ने कहा कि योजनाबद्ध तरीके से क्षेत्रीय और जिला परिवहन अधिकारियों, चेक पोस्टो प्रभारियों एवं सुरक्षा स्कॉड के माध्यम से सामूहिक चैकिंग का कार्य किया गया, जिसके फलस्वरूप समय से पूर्व राजस्व संग्रहण करने में विभाग सफल रहा । परिवहन मंत्री राजपूत ने बताया कि मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान की मंशा अनुसार वित्तीय वर्ष 2022-23 के लिए प्रदेश सरकार ने 3800 करोड़ रूपये अर्जित करने का लक्ष्य परिवहन विभाग को दिया था, जिसे विभाग ने अमले की सक्रियता से 21 मार्च 2023 तक 3876.164 करोड़ का राजस्व विभाग ने प्राप्त कर लिया है । मंत्री राजपूत ने उम्मीद जताई है कि 31 मार्च तक लगभग 150 करोड़ का अतिरिक्त राजस्व संग्रहण प्राप्त करने में विभाग सफल रहेगा। साथ ही मंत्री राजपूत ने कहा कि लक्ष्य से अधिक राजस्व वसूली करने वाले तीन जिलों को प्रोत्साहन स्वरूप पुरस्कृकत किया जाएगा। इस नवाचार से आने वाले वित्तीय वर्ष में राजस्व संग्रहण में अन्य जिलों के परिवहन अमले में राजस्व वसूली को लेकर प्रतिस्पर्धा के साथ उत्साह में बढोत्तरी होगी, जिसका लाभ अधिक राजस्व वसूली से विभाग को प्राप्त होगा ।

ग्वालियर-इंदौर में अधिक वसूली

प्रदेश के तीन महानगर इन्दौर और ग्वालियर में लक्ष्य से अधिक राजस्व वसूली करने पर विभाग के अमले को प्रोत्साहन स्वरूप पुरस्कृत किया जायेगा। इस नवाचार से आने वाले वित्तीय वर्ष में राजस्व संग्रहण में अन्य जिलों के परिवहन अमले में राजस्व वसूली को लेकर प्रतिस्पर्धा के साथ उत्साह में बढोत्तरी होगी, जिसका लाभ विभाग को प्राप्त होगा।

विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक करते परिवहन मंत्री

लक्ष्य से अधिक 200 करोड़ रूपये सरकार को देगा परिवहन विभागः संजय कुमार झा

● टीम गूंज न्यूज नेटवर्क

मौजूदा वित्तीय वर्ष 2022-23 में परिवहन विभाग द्वारा टारगेट से 200 करोड़ रूपये अधिक राशि सरकार के खाते में जमा कराने पर जोर दिया जा रहा है। इसके लिये परिवहन विभाग के आला अधिकारियों ने कमर कस ली है। इसके लिये परिवहन आयुक्त ने सभी जिलों के आरटीओ, डीटीओ समेत चैक पोस्टों के प्रभारियों को टाइट कर दिया है। निर्देश दिये है कि वाहनों से टैक्स वसूली में सक्रियता के साथ जुटे रहें। जिससे 31 मार्च तक 4 हजार करोड़ रूपये राजस्व एकत्रित कर सरकार को दे दिया जाये। आपको बता दें कि शासन से मिला 3800 करोड़ रूपये का टारगेट तो परिवहन विभाग इस बार 15 दिन से पहले ही यानी 15 मार्च तक पूरा कर चुका है। इसके बाद अतिरिक्त राजस्व वसूला जा रहा है। परिवहन आयुक्त संजयकुमार झा अपर परिवहन आयुक्त(प्रवर्तन) अरबिंद सक्सैना के बेहतर समन्वय से इस बार राजस्व वसूली के आंकड़े शुरू से ही संतोषजनक रहीं। जिन जिलों व चैक पोस्टों का ग्राफ नीचे था। वहां के अमले में कसावट कर दी गयी। इसके चलते हर माह वसूली का चलता रहा। यहीं कारण रहा कि 15 मार्च तक ही 3800 करोड़ रूपये से अधिक वसूल लिया गया है। अभी तक 14 मार्च 200 करोड़ रूपये और राजस्व जुटाने के निर्देश मैदानी अमले को दिये गये है। शासन से 3800 करोड़ रूपये का राजस्व वसूलने का टारगेट मिला था जो 15 दिन पहले ही पूरा कर लिया गया। हमारा जोर इस पर है कि 31 मार्च तक टारगेट से 200 करोड़ रूपये ज्यादा सरकार के खाते में जमा करा दें। इसके लिये मैदानी अमले को निर्देशित किया गया है।

योजना बनाकर की सामूहिक चेकिंगः अरविंद सक्सैना

अपर परिवहन आयुक्त मप्र अरविन्द सक्सैना ने कहा है कि प्रदेश सरकार ने वित्तीय वर्ष में 3800 करोड़ रुपए का रेवेन्यू टारगेट दिया था, जिसे 15 दिन पहले ही पूरा कर लिया है। 31 मार्च तक 150 से 200 करोड़ राजस्व और आने की उम्मीद है। प्रदेश के चार महानगरों में से इंदौर और ग्वालियर में लक्ष्य से अधिक राजस्व मिला है।

अपर परिवहन आयुक्त अरविंद सक्सेना का कहना है कि प्रदेश सरकार ने वित्तीय वर्ष में 3800 करोड़ रुपए का रेवेन्यू टारगेट दिया था, जिसे 15 दिन पहले ही पूरा कर लिया है। 31 मार्च तक 150 से 200 करोड़ राजस्व और आने की उम्मीद है। परिवहन विभाग ने राजस्व संग्रहण के लिए पथ भ्रष्ट वाहनों पर छूट एवं एकमुश्त भुगतान की सरल समाधान योजना की मॉनिटरिंग प्रति सप्ताह की जाती रही। सभी जिलों को माह के प्रारंभ में ही बकाया कर वाले वाहनों की सूची उपलब्ध कराकर उनसे राजस्व प्राप्ति के लिए निर्देशित किया गया। मंत्री गोविंद सिंह राजपूत के निर्देशानुसार एक योजना बनाकर क्षेत्रीय और जिला परिवहन अधिकारियों, चेक पोस्ट प्रभारियों एवं सुरक्षा स्क्वॉड के मध्य सामूहिक चेकिंग का कार्य किया गया। अपर परिवहन आयुक्त अरविंद सक्सेना द्वारा प्रवर्तन अमले द्वारा सघन चेकिंग कर बकाया कर से संबंधित चिन्हित वाहनों से वसूली की कार्यवाही की गई। विशेषकर उद्योगों में संबद्ध ऐसे वाहन जिन पर कर की राशि बकाया थी, को समय-समय पर चेक कर उनसे वसूली की गई। इसके साथ ही अन्य राज्यों को जारी किए जाने वाले परमिटों के नवीनीकरण द्वारा अंतरराज्यीय बस सेवाओं को सामान्य एवं नियमित करने से राजस्व आय में वृद्धि के प्रयास तेज किए गए।

सहज,सरल व्यक्तित्व के धनी गोविंद राजपूत

● टीम गूंज न्यूज नेटवर्क

परिवहन विभाग ने परिवहन मंत्री गोविन्द सिंह राजपूत के कुशल मार्गदर्शन में वित्तीय वर्ष 2022-23 के समाप्त होने के पहले राजस्व वसूली का लक्ष्य पूरा कर लिया है यह अपने आप एक बड़ी उपलब्धि हैं जिसके लिए परिवहन मंत्री गोविंद राजपूत बधाई के पात्र हैं। जनसेवा, जनकल्याण और विकास के लिए समर्पित रहकर कार्य करने वाले महान व्यक्तित्व के धनी गोविंद राजपूत जन-जन के लिए संवेदना, कार्य को पूर्ण करने की संकल्प शक्ति और पक्ष-विपक्ष से उपर उठकर समन्वय के साथ जनता के कल्याण के लिए तत्पर कार्य कर रहे हैं। श्री राजपूत के मार्गदर्शन में इस बार परिवहन विभाग ने रिकॉर्ड राजस्व अर्जित किया है। गूंज न्यूज नेटवर्क पाठकों को परिवहन मंत्री गोविंद राजपूत की जिंदगी से जुड़े कुछ पहलूओं से अपने पाठकों को रूबरू करा रहे हैं। परिवहन मंत्री गोविंद सिंह राजपूत की पारिवारिक पृष्ठभूमि राजनीतिक नहीं थी. गोविंद सिंह राजपूत के राजनीतिक सफर की शुरुआत छात्र राजनीति से हुई. छात्र राजनीति के दौरान गोविंद सिंह राजपूत सक्रिय भूमिका निभाते थे. सागर में पूर्व मंत्री विट्ठल भाई पटेल के करीबी थे. गोविंद सिंह राजपूत और उनके साथी राजनैतिक रैलियों में शामिल हुआ करते थे यानी राजनीति की बारीकियां छात्र जीवन और पूर्व मंत्री बिट्ठल भाई पटेल के साथ रह कर ही सीखी है.

सिंधिया परिवार के सबसे खास हैं गोविंद सिंह

पूर्व सांसद और पूर्व केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया के पिता स्व.माधवराव सिंधिया जब कांग्रेस पार्टी से नाराज हो गए थे. नाराज होकर स्व. माधव राव सिंधिया ने कांग्रेस पार्टी छोड़कर नई पार्टी का गठन किया था. मध्य प्रदेश विकास पार्टी के नाम से स्व. माधव राव सिंधिया ने नई पार्टी का गठन किया था. उसी दौरान माधवराव सिंधिया सागर में रैली करने के लिए पहुंचे थे. उनकी रैली के दौरान ही गोविंद सिंह राजपूत ने माधवराव सिंधिया के लिए बहुत बड़ी रैली का आयोजन किया था, जिसमें काफी संख्या में युवाओं की ब्रिगेड को भी शामिल किया था. रैली से माधवराव सिंधिया, गोविंद सिंह राजपूत से बहुत ज्यादा प्रभावित हुए थे. उसके बाद से ही गोविंद सिंह राजपूत सिंधिया परिवार के खास लोगों में शामिल हो गए . यह सिलसिला आज भी जारी है और यही वजह है कि गोविंद सिंह राजपूत ज्योतिरादित्य सिंधिया के सबसे खास और करीबी है.

युवा कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष रहे

गोविंद सिंह राजपूत युवक कांग्रेस के अध्यक्ष और अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सदस्य रहे. 2002 में गोविंद सिंह राजपूत को मध्य प्रदेश कांग्रेस कमेटी का महासचिव बनाया गया था. 2003 में 12वीं विधानसभा की सदस्य निर्वाचित हुए और कांग्रेस विधायक दल के सचेतक और प्रार्थना याचिका एवं सरकारी उपक्रम समिति के सदस्य भी रहे. गोविंद सिंह राजपूत के भाई गुलाब सिंह राजपूत जनपद पंचायत अध्यक्ष भी रहे.

सुरखी विधानसभा से 2003, 2008,2018 में जीते

सुरखी विधानसभा से गोविंद सिंह राजपूत चुनाव लड़ते आ रहे हैं और इसी सीट से वह तीन बार चुनाव जीत चुके हैं. 2003 में गोविंद सिंह राजपूत ने भाजपा नेता भूपेंद्र सिंह को हराया था तो 2008 में गोविंद सिंह राजपूत ने बीजेपी के राजेन्द्र सिंह मोकलपुर को हराया था और 2018 में बीजेपी के सुधीर यादव को हराया जबकि इससे पहले 2013 के चुनाव में गोविंद सिंह राजपूत को भाजपा की पारूल साहू ने हराया था और दोनों प्रत्याशियों के बीच जीत हार का अंतर मात्र 141 वोट का था.

गोविंद सिंह राजपूत की पारिवारिक पृष्ठभूमि

गोविंद सिंह राजपूत का जन्म 1 जुलाई 1961 को सागर में हुआ गोविंद सिंह राजपूत की पत्नी सविता सिंह राजपूत जिला पंचायत की अध्यक्ष रह चुकी है. गोविंद सिंह राजपूत के दो बेटे और एक बेटी हैं- गोविंद सिंह राजपूत का व्यवसाय खेती किसानी है और अगर इनकी रुचि की बात की जाए तो खेल और साहित्य में है।

कोटवार राजस्व विभाग की नींव का पत्थर : मंत्री राजपूत

● टीम गूंज न्यूज नेटवर्क

कोटवार राजस्व विभाग की नींव का पत्थर हैं। विभाग के कार्यों में कोटवारों की भूमिका को नकारा नहीं जा सकता है। मेरा मानना है कि आप लोगों को कार्य का अवसर मिला है और कार्य करना भी चाहिए। राजस्व एवं परिवहन मंत्री श्री गोविन्द सिंह राजपूत ने सेन्ट्रल लायब्रेरी मैदान में मध्यप्रदेश कोटवार संघ द्वारा दिए जा रहे धरने में यह बातें कही। श्री राजपूत ने कोटवारों से धरना समाप्त करने की अपील की। उन्होंने कहा कि कोटवारों को लेकर मुख्यमंत्री का नजरिया संवेदनशील है। हम जल्द ही सरकार की तरफ से कोटवारों का सम्मेलन बुलवाएंगे। श्री राजपूत ने कहा कि आप निश्चिंत रहे सभी जायज मांग की पूर्ति के लिए मेरी तरफ से हरसंभव प्रयास किया जायेगा। राजस्व एवं परिवहन मंत्री श्री राजपूत ने कहा कि कोटवार साथियों की बात उचित स्थान पर पहुँच गई है इसलिए इस धरने को समाप्त कर सभी अपने स्थान पर वापस लौट जाये।

ओला वृष्टि के आंकलन में करें सहयोग

मंत्री श्री राजपूत ने कहा कि प्रदेश में इस समय असमय बारिश एवं ओलावृष्टि से किसान परेशान हैं। आप इस कार्य में सतत सहयोग करें। उन्होंने कहा कि कोटवार गाँव की हर स्थिति से वाकिफ है इसलिए यह संदेश नहीं जाना चाहिए कि हम विपदा के समय किसानों का असहयोग कर रहे हैं। म.प्र. कोटवार संघ के अध्यक्ष श्री हरवीर सिंह यादव ने कहा कि प्रदेश में 36 हजार 650 कोटवार कार्यरत है। उन्होंने संघ की मांगे राजस्व मंत्री के समक्ष रखी।

प्रदेश में दो साल तक वैध रहेगा स्क्रैप पॉलिसी के तहत मिला सर्टिफिकेटः गोविंद सिंह राजपूत

15 साल पुराने वाहनों को स्क्रैपिंग के लिए जमा कराने के बाद सर्टिफिकेट ऑफ डिपॉजिट वाहन जमा करने वाले को दिया जाएगा। प्राइवेट वाहनों को स्क्रेप करवाना अनिवार्य नहीं है, लेकिन स्वेच्छा से उनका मालिक यह करवा सकेगा। स्केपिंग के बाद जिस व्यक्ति के नाम से डिपॉजिट सर्टिफिकेट जारी किया जाएगा, उसी के नाम पर नई गाड़ी खरीदने पर टैक्स में छूट मिलेगी। सर्टिफिकेट ऑफ डिपॉजिट, नई गाड़ी खरीदने के लिए एक जरूरी और पर्याप्त दस्तावेज होगा, जो जारी होने की तारीख से 2 साल तक वैध रहेगा। हर नए वाहन मालिक को सर्टिफिकेट ऑफ डिपॉजिट का ट्रांसफर फार्म 2 डी के अनुसार ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म पर किया जाएगा। डिपॉजिट सर्टिफिकेट का एक बार उपयोग होने के बाद उसे परिवहन कार्यालय अथवा डीलर द्वारा वाहन डेटाबेस में रद्द कर दर्ज कर दिया जाएगा। स्क्रेप वाहन की श्रेणी की नई गाड़ी खरीदने पर ही टैक्स में छूट प्रदान की जाएगी। यह घोषणा परिवहन मंत्री गोविंद सिंह राजपूत ने एक आदेश जारी करने के बाद सोमवार शाम की। राजपूत ने बताया कि नई गाड़ी खरीदने पर लाइफ टाइम टैक्स जमा किए जाने की स्थिति में नॉन ट्रांसपोर्ट व्हीकल पर रोड टैक्स में एक मुश्त 25 प्रतिशत और ट्रांसपोर्ट व्हीकल पर 15 फीसदी तक छूट मिलेगी। इसके साथ ही मासिक / त्रैमासिक / वार्षिक टैक्स जमा किए जाने की स्थिति में भी नॉन ट्रांसपोर्ट व्हीकल पर 15 साल तक 25 प्रतिशत और ट्रांसपोर्ट व्हीकल पर 15 प्रतिशत तक टैक्स छूट दी जाएगी।

सुरखी में लगातार हो रहा स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार

राजस्व एवं परिवहन मंत्री श्री गोविंद सिंह राजपूत ने ग्राम रजौली में 50 लाख की लागत से बनने वाले आरोग्य केन्द्र का लोकार्पण और विकास कार्यों का भूमि-पूजन किया। मंत्री श्री राजपूत विकास यात्रा के दौरान सुरखी विधानसभा क्षेत्र के ग्राम रजौली, रजवांस, परसोरा, गढ़ा, खिरिया पहुँचे। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने स्वस्थ समाज-सशक्त भारत'' का सपना साकार किया है। सुरखी विधानसभा क्षेत्र में लगातार स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार हो रहा है। एक समय था जब छोटी से छोटी बीमारी के लिये सागर या भोपाल जाना पड़ता था। अब सुरखी विधानसभा क्षेत्र में स्वास्थ्य केन्द्र, उप स्वास्थ्य केन्द्र तथा आरोग्य केन्द्र खोले जा रहे हैं, जिनसे क्षेत्रवासियों को सुरखी में ही बेहतर उपचार उपलब्ध हो रहा है मंत्री श्री राजपूत ने कहा कि राहतगढ़, बिलहरा, सुरखी तथा आसपास के छोटे-छोटे गाँव में लगातार स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार हो रहा है। साथ ही स्वास्थ्य सेवाओं में आयुष्मान कार्ड गरीबों के लिये वरदान बने हैं। आयुष्मान कार्ड से 5 लाख रूपये तक का मुफ्त इलाज शासकीय और अशासकीय अस्पतालों में हो रहा है। उन्होंने कहा कि शिवराज सरकार जो कहती है, वो करती भी है। उसका परिणाम शहरों से लेकर ग्रामीण क्षेत्र में भी दिख रहा है। पहले न ही पर्याप्त बिजली थी, न ही विकास, लेकिन हमारी सरकार द्वारा हर गाँव को पक्की सड़क से जोड़ कर विकास किया गया। पुल-पुलिया निर्माण कर ग्रामीणों को यातायात में सुलभता दी गई। साथ ही हर वर्ग के लिए योजनाएँ संचालित कर उन्हें आर्थिक रूप से मजबूत किया गया है श्री राजपूत ने विकास यात्रा के दौरान लाड़ली लक्ष्मी योजना, आयुष्मान कार्ड, संबल योजना आदि के हितग्राहियों को कार्ड वितरित कर शुभकामनाएँ दी। उन्होंने नये मतदातों का फूल-मालाओं से सम्मान करते हुए क्षेत्र के विकास में कदम से कदम मिला कर चलने का आह्वान किया।

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू प्रमुख हस्तियों को पद्म पुरस्कारों से किया सम्मानित

106 हस्तियों को पद्म पुरस्कार

दिल्ली स्थित राष्ट्रपति भवन में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने 106 लोगों को पद्म पुरस्कार से सम्मानित किया। राष्ट्रपति ने पहला सम्मान आर्किटेक्ट बालकृष्ण दोषी को दिया। उनकी बेटी ने पिता को मिला पद्म विभूषण सम्मान ग्रहण किया। इसके बाद बिजनेसमैन कुमार मंगलम बिड़ला को व्यापार और उद्योग क्षेत्र में योगदान के लिए पद्म भूषण से सम्मानित किया गया। बिड़ला परिवार में पद्म पुरस्कार पाने वाले कुमार मंगलम चौथे व्यक्ति बन गए हैं। इससे पहले उनकी मां राजश्री बिड़ला को पद्म भूषण, दादा बसंत कुमार बिड़ला को पद्म भूषण और उनके परदादा घनश्याम दास बिड़ला को पद्म विभूषण पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। पंडवानी गायिका उषा को पद्म श्री से नवाजा गया। उन्होंने सम्मान लेने से पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को प्रणाम किया। इसके बाद उन्होंने राष्ट्रपति के पैर छूकर सम्मान ग्रहण किया। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अलावा केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह, विदेश मंत्री एस. जयशंकर, लोकसभा स्पीकर ओम बिड़ला, केंद्रीय मंत्री भूपेंद्र सिंह यादव सहित कई लोग मौजूद रहे।

कर्नाटक के पूर्व मुख्यमंत्री एस एम कृष्णा और प्रसिद्ध वास्तुकार बालकृष्ण दोशी को पद्म विभूषण सम्मान से सम्मानित किया गया। वहीं, आदित्य बिड़ला समूह के अध्यक्ष कुमार मंगलम बिड़ला ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से पद्म भूषण प्राप्त किया। कुमार मंगलम बिड़ला अपने परिवार में पद्म पुरस्कार पाने वाले चौथे व्यक्ति हैं। गायिका सुमन कल्याणपुर ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से पद्म भूषण प्राप्त किया। पंडवानी गायिका उषा बारले ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से पद्म श्री प्राप्त किया। उन्होंने घुटनों के बल बैठकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को प्रणाम किया। माता नी पछेड़ी के 400 साल पुराने पारंपरिक शिल्प की विरासत को आगे बढ़ाने वाले चुनारा समुदाय के 7वीं पीढ़ी के कलमकारी कलाकार भानुभाई चित्रारा को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से पद्मश्री प्राप्त हुआ। त्रिपुरा के स्वदेशी पीपुल्स फ्रंट के दिवंगत अध्यक्ष नरेंद्र चंद्र देबबर्मा को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू द्वारा पद्म श्री (मरणोपरांत) से सम्मानित किया गया। उनके बेटे सुब्रत देबबर्मा ने पुरस्कार ग्रहण किया।

कांथा कढ़ाई कलाकार प्रितिकाना गोस्वामी को पद्मश्री से सम्मानित किया गया। कारीगर दिलशाद हुसैन, जो दशकों से पीतल के बर्तनों पर नक्काशी कर रहे हैं, पद्म श्री से सम्मानित हुए। पंजाबी विद्वान डॉ रतन सिंह जग्गी ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से पद्म श्री प्राप्त किया। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने इस वर्ष गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर 106 पद्म पुरस्कार प्रदान करने को मंजूरी दी थी। इनमें से 50 लोगों को बुधवार को पद्म विभूषण, पद्म भूषण और पद्म श्री प्रदान किये गये। वेटरनरी माइक्रोलॉजी में अग्रणी प्रो. डॉ. महेंद्र पाल को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने पद्म श्री से सम्मानित किया। हीमोफिलिया पर अपने काम के लिए प्रसिद्ध डॉ. नलिनी पार्थसारथी को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने पद्म श्री से सम्मानित किया। दिव्यांग बच्चों के पुनर्वास के लिए डॉ. हनुमंत राव पसुपुलेटी को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने पद्म श्री से सम्मानित किया। प्रसिद्ध मराठी लेखक और पत्रकार रमेश रघुनाथ पतंगे को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने पद्म श्री से सम्मानित किया। गांधीवादी सामाजिक कार्यकर्ता वी.पी. अप्पुकुट्टन पोतुवाल को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने पद्म श्री से सम्मानित किया।

महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाएगी लाड़ली बहना योजना

योजना में 23 से 60 आयु वर्ग की बहनों को प्रति माह एक हजार रूपए दिए जाएंगे

25 मार्च से आवेदन भरना शुरू होंगे, 10 जून को पहली किस्त बहनों के खातों में जमा की जाएगी

मुख्यमंत्री चौहान ने किया योजना का शुभारंभ

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि लाड़ली बहना योजना मेरे दिल से निकली योजना है। बहने सशक्त होंगी तो परिवार, समाज, प्रदेश और देश सशक्त होगा। बहनों के जीवन को सरल, सुखद बनाना ही मेरे जीवन का ध्येय है। बहने अपनी छोटी-मोटी जरूरतों और पैसों की आवश्यकता के लिए परेशान न हो, इसलिए हर महीने बहनों को एक-एक हजार रूपए उपलब्ध कराने की व्यवस्था योजना में की गई है। जिन परिवारों की वार्षिक आय ढाई लाख रूपए से कम है, जिनके पास 5 एकड़ से कम भूमि है और जिन परिवारों में कोई आयकर दाता नहीं हो, ऐसे परिवारों की 23 से 60 आयु वर्ग की बहनें योजना के लिए पात्र हैं। योजना में परिवार का अर्थ है, पति, पत्नी और बच्चे। बहनों को यह राशि उपलब्ध कराने से बहनों के साथ पूरे परिवार का भी कल्याण होगा। योजना के लिए 25 मार्च से 30 अप्रैल तक आवेदन भरे जाएंगे। मई माह में आवेदनों की जाँच होगी और 10 जून को पहली किस्त बहनों के बैंक खातों में जमा कर दी जाएगी। जिन बहनों के बैंक खाते नहीं हैं, उनके खाते खुलवाने में भी मदद की जाएगी। मुख्यमंत्री श्री चौहान भोपाल के जम्बूरी मैदान में विशाल सम्मेलन में योजना का शुभारंभ कर रहे थे। कार्यक्रम से प्रदेश के सभी गाँव तथा वार्ड वर्चुअली जुड़े।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि योजना के क्रियान्वयन में महिलाओं को कोई दिक्कत न आए, इसके लिए राज्य शासन द्वारा विशेष व्यवस्था की गई है। हमारे देश में माँ बहन, बेटी का हमेशा सम्मान रहा है। बेटियों और बहनों को हमारे यहाँ दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती माना जाता है। देवता और भगवान के नाम लेने में भी, पहले लक्ष्मी जी और सीता जी का नाम लिया जाता है अर्थात महिला सर्वप्रथम है। कालांतर में परिस्थितियाँ बदली और महिलाएँ भेदभाव का शिकार हो गई।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि बहन-बेटियों के साथ भेदभाव को देखकर मुझे बचपन से ही वेदना होती थी। सार्वजनिक जीवन में सक्रियता के साथ ही मेरा यह प्रयास रहा कि बेटी को बोझ नहीं वरदान समझा जाए। परिणामस्वरूप विधायक बनते ही साथियों के सहयोग से बेटियों का विवाह कराना शुरू किया और मुख्यमंत्री बनते ही सबसे पहले कन्या विवाह योजना बना कर उसका क्रियान्वयन सुनिश्चित किया। मेरा प्रण था कि मध्यप्रदेश की धरती पर जो बेटी पैदा हो वह लखपति हो। इस प्रण से लाड़ली लक्ष्मी योजना ने मूर्त रूप लिया। इसके बाद बेटियों को पढ़ाई में मदद के लिए किताबें, यूनिफार्म, साइकिल आदि की व्यवस्था की गई। मजदूर बहन, बेटा- बेटी के जन्म के बाद आराम कर

सके, इसके लिए संबल योजना में जन्म से पहले 4 हजार और जन्म के बाद 12 हजार रुपए देने की व्यवस्था की गई। बहनों के लिए गाँव की बेटी, प्रतिभा किरण और प्रसूति सहायता योजना बनाई गई। बहन-बेटियों को प्रगति के समान अवसर उपलब्ध कराना मेरा सपना था। इन योजनाओं के सफल क्रियान्वय से मेरा मुख्यमंत्री बनना सार्थक हुआ।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने योजना के शुभारंभ कार्यक्रम में शामिल होने आई बहनों का पुष्प-वर्षा कर स्वागत किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कन्या-पूजन और बहनों का सम्मान करते हुए दीप जला कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रदेश में सभी कार्यक्रमों का शुभारंभ कन्या-पूजन के साथ किया जाता है। मैं अपनी बहनों में देवी दुर्गा, सरस्वती और लक्ष्मी का रूप देखता हूँ। आज के कार्यक्रम का शुभारंभ बहनों के सम्मान से किया जा रहा है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने शाल तथा पोषण दलिया भेंट कर महिलाओं का सम्मान किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान का बहनों ने तिलक, श्रीफल, शाल, आरती, मिठाई और पुष्प-गुच्छ भेंट कर अभिनंदन किया। मुख्यमंत्री के सम्मान में अभिनंदन-पत्र का वाचन भी किया गया।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने रिमोट का बटन दबा कर योजना के लोगो, थीम साँग और ब्रोशर का विमोचन किया। उन्होंने योजना की आवेदन प्रक्रिया पर निर्मित लघु फिल्म भी लाँच की। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने बहनों को योजना में आवेदन की प्रक्रिया की जानकारी देने के उद्देश्य से बहन कविता का आवेदन स्वयं भरवाया और उन्हें पावती भी दी। इस प्रक्रिया में मुख्यमंत्री श्री चौहान ने बताया कि आवेदन के लिए समग्र आईडी नम्बर और आधार नम्बर आवश्यक है। मूल निवासी और आय प्रमाण-पत्र आदि की आवश्यकता नहीं है। श्रीमती मनीषा रैकवार ने लाड़ली बहना योजना के संबंध में अपने विचार रखे। योजना पर नृत्य नाटिका भी प्रस्तुत की गई।

आवेदन के लिए हर गाँव और वार्ड में लगेंगे शिविर

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि लाड़ली बहना योजना,

बहनों का सम्मान बढ़ाने का महायज्ञ है। बहनों को योजना में आवेदन करने के लिए कहीं जाने की जरूरत नहीं है। हर गाँव और हर वार्ड में शिविर लगाए जाएंगे और आवेदन भरने में मदद करने के लिए कर्मचारियों को जिम्मेदारी दी जाएगी। ग्रामीण और शहरी क्षेत्र के वार्डों में शिविरों की जानकारी पहले से दी जाएगी। बहनें योजना का लाभ लेने के लिए किसी भी बिचौलिए और दलाल के झाँसे में न आएँ। कोई भी कठिनाई होने पर फोन नम्बर 181 पर सूचना दी जाए।

सुरक्षा के लिए बनाई जाएगी लाड़ली बहना सेना

मुख्यमत्री श्री चौहान ने कहा कि राज्य सरकार बहन-बेटियों की सुरक्षा, मान-सम्मान और उन्हें प्रगति के सभी अवसर उपलब्ध कराने दृढ़ प्रतिज्ञ है। बहन-बेटियों को पेरशान करने वालों पर कठोर कार्यवाही की जा रही है। इसी क्रम में शराब की दुकान के पास के अहाते बंद किए गए हैं। महिला सशक्तिकरण की ओर अगला कदम बढ़ाते हुए बहन-बेटियों की सुरक्षा के लिए ÷लाड़ली बहना सेना÷ भी बनाई जाएगी। बारहवीं कक्षा में शासकीय शाला में प्रथम आने वाली बेटी को ई-स्कूटी उपलब्ध कराई जाएगी। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने सभी बहन-बेटियों को प्रगति और विकास की प्रक्रिया में सक्रियता से सहभागी होने का संकल्प दिलाया।

पीएम मोदी ने खास पहल

2025 तक भारत में खत्म होगी टीबी

'वसुधैव कुटुंबकम' की भावना से आधुनिक विश्व को मिल रहा एकीकृत दृष्टिकोण व समाधान

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि भारत की 'वसुधैव कुटुंबकम' की प्राचीन भावना आधुनिक विश्व को एकीकृत दृष्टिकोण व समाधान दे रही है। विश्व क्षय रोग (टीबी) दिवस के मौके पर प्रधानमंत्री मोदी ने अपने संसदीय क्षेत्र वाराणसी के 'रुद्राक्ष कन्वेंशन सेंटर' में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय तथा संयुक्त राष्ट्र समर्थित संगठन 'स्टॉप टीबी पार्टनरशिप' द्वारा आयोजित 'वन वर्ल्ड टीबी समिट' को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि एक देश के तौर पर भारत की विचारधारा का प्रतिबिंब 'वसुधैव कुटुंबकम' की भावना में झलकता है और यह प्राचीन विचार आधुनिक विश्व को एकीकृत दृष्टिकोण तथा समाधान दे रहा है।

अपने संबोधन की शुरुआत 'हर-हर महादेव' के जयघोष से करते हुए उन्होंने कहा कि 2014 के बाद से भारत ने जिस नई सोच तथा दृष्टिकोण के साथ तपेदिक (टीबी) के खिलाफ काम करना शुरू किया वह वाकई 'अभूतपूर्व' है। मोदी ने कहा, ÷नौ वर्षों में टीबी के खिलाफ लड़ाई में भारत ने अनेक मोर्चों पर एक साथ काम किया है जैसे जनभागीदारी, पोषण के लिए विशेष अभियान, इलाज के लिए नई रणनीति, तकनीक का भरपूर इस्तेमाल और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले 'खेलो इंडिया' और योग जैसे अभियान।

इसके पहले प्रधानमंत्री ने टीबी रोकथाम उपचार (टीपीटी) की आधिकारिक शुरुआत के रूप में टीबी मुक्त पंचायत समेत अनेक परियोजनाओं और क्षयरोग के लिए एक परिवार केंद्रित देखभाल मॉडल की शुरूआत की। उन्होंने इस मौके पर भारत की वार्षिक टीबी रिपोर्ट 2023 भी जारी की। मोदी ने 'नेशनल सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड हाई

कंटेनमेंट' प्रयोगशाला की वाराणसी शाखा की आधारशिला भी रखी और 'मेट्रोपॉलिटन पब्लिक हेल्थ सिंवलांस यूनिट', वाराणसी का अनावरण किया। इस कार्यक्रम में प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, केंद्रीय मंत्री डॉ मनसुख मांडविया व उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक ने मोदी का स्वागत किया। इस आयोजन में दुनिया के कई देशों के प्रतिनिधि शामिल हुए। 'स्टॉप टीबी पार्टनरशिप' की अधिशासी निदेशक डॉ लुसिका दितिउ ने प्रधानमंत्री मोदी के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि भारत में 2025 तक क्षय रोग समाप्त हो जाएगा। उन्होंने नारा दिया टीबी हारेगा-इंडिया जीतेगा, टीबी हारेगी-दुनिया जीतेगी। इससे पहले, प्रधानमंत्री मोदी अपने संसदीय क्षेत्र वाराणसी के एक दिवसीय दौरे पर पहुंचे जहां हवाई अड्डे पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ समेत भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के कई प्रमुख नेताओं ने उनका स्वागत किया।

ग्लोबल मिलेट्स सम्मेलन में बोले प्रधानमंत्री, केंद्रीय मंत्री तोमर भी रहे मौजूद

मोटा अनाज खाद्य सुरक्षा की चुनौतियों से निपटने में मदद कर सकता है: मोदी

देश कृषि में एक सार्थक बदलाव की तरफ बढ़ रहा: नरेन्द्र सिंह तोमर

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कर्नाटक के बेलगावी में प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि की 13वीं किस्त जारी की। इस दौरान उन्होंने 2,700 करोड़ रुपये से अधिक मूल्य की बहु-विकास परियोजनाओं की आधारशिला रखने के साथ ही पुनर्विकसित बेलगावी रेलवे स्टेशन भवन को राष्ट्र को समर्पित कियाउन्होंने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि आजकल हमारे देश में, कर्नाटक में स्टार्टअप्स की बहुत चर्चा होती है। मगर हम देखें तो बेलगावी में तो 100 साल पहले ही स्टार्टअप्स की शुरूआत हो गई थी और तभी से बेलगावी अनेक प्रकार की उद्योग के लिए इतना बड़ा बेस बन गया है।प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि आज जिन परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास किया गया है उनसे बेलगावी की विकास में नई गति आएगी। सैंकड़ों करोड़ रुपए के परियोजनाओं कनेक्टिविटी, पानी की व्यवस्था से जुड़े हैं। आप सभी को इन सभी विकास की योजनाओं के लिए बहुत-बहुत बधाई देता हूं।उन्होंने कहा कि आज का बदलता हुआ भारत हर वंचित को वरीयता देते हुए एक के बाद एक विकास के काम कर रहा है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि मोटा अनाज खाद्य सुरक्षा के साथ-साथ खान-पान संबंधी आदतों से जुड़ी चुनौतियों से निपटने में मददगार साबित हो सकता है।

उन्होंने कृषि वैज्ञानिकों से देश की खाद्य टोकरी में इन पोषक अनाजों की हिस्सेदारी बढ़ाने की दिशा में काम करने को कहा। मोदी ने 'वैश्विक श्री अन्न सम्मेलन' के उद्घाटन के बाद एक सभा को संबोधित करते हुए कहा कि देश के लिए यह बड़े सम्मान की बात है कि भारत के प्रस्ताव और प्रयासों के बाद संयुक्त राष्ट्र ने 2023 को 'अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष' घोषित किया। मोदी ने कहा कि भारत मोटे अनाज या श्री अन्न को वैश्विक स्तर पर बढ़ावा देने के लिए लगातार प्रयासरत है। उन्होंने कहा कि मोटा अनाज प्रतिकूल जलवायु परिस्थितियों में और रसायनों एवं उर्वरकों का इस्तेमाल किए बिना आसानी से उगाया जा सकता है।प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत के मोटा अनाज मिशन से ढाई करोड़ लघु एवं सीमांत किसानों को लाभ होगा। उन्होंने कहा, ''राष्ट्रीय खाद्य टोकरी में आज मोटा अनाज की हिस्सेदारी केवल पांच-छह प्रतिशत है। मैं भारत के वैज्ञानिकों और कृषि विशेषज्ञों से इस हिस्सेदारी को बढ़ाने के लिए तेजी से काम करने का आग्रह करता हूं। हमें इसके लिए हासिल किए जा सकने योग्य लक्ष्य निर्धारित करने होंगे।''कार्यक्रम में केंद्रीय कृषि मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर केंद्र सरकार द्वारा चलाई जा रहीं कृषि संबंधित योजनाओं के बारे में विस्तार से उदबोधन दिया और कृषि से जुड़ीं कई नई योजनाओं की जानकारी दी। श्री तोमर ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की तारीफ की और कहा कि प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में देश सशक्त और आत्मनिर्भरता की ओर आगे बढ़ रहा है। देश में कृषि के क्षेत्र में चहुंओर विकास हो रहा है और विकास का जो सपना पीएम मोदी ने देखा था आज वह साकार हो रहा है।

अब सड़क पर नहीं मिलेगा Toll Plaza

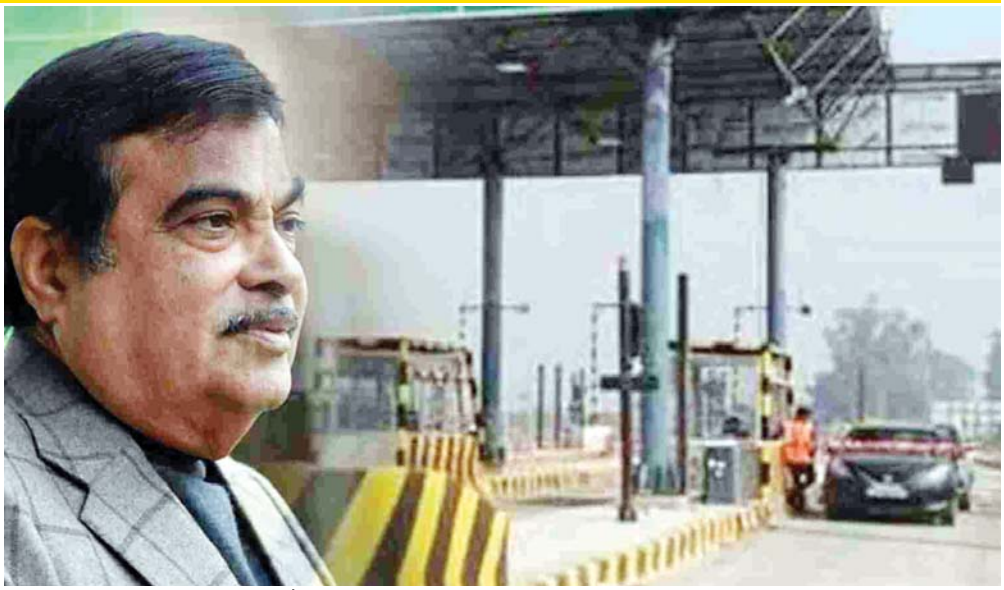
GPS से वसूला जाएगा Toll टैक्स

टोल प्लाजा होंगे बंद ?

जीपीएस आधारित टोल सिस्टम लगाया जा रहा, नितिन गडकरी ने कहा- चालू होगी नई व्यवस्था

देश में टोल प्लाजा खत्म किए जाने की प्रक्रिया अगले छह महीने में शुरू हो जाएगी. केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने कहा कि सरकार मौजूदा टोल प्लाजा को जीपीएस आधारित कलेक्शन सिस्टम से बदलने का काम कर रही है. अगले छह महीनों में देश में मौजूदा टोल प्लाजा को बंद कर नया सिस्टम शुरू कर दिया जाएगा. गडकरी ने कहा कि इस नई तकनीक से यातायात की भीड़ कम होने और उतना ही टोल वसूला जाएगा जितनी किसी ने यात्रा की होगी.

नितिन गडकरी ने बताया कि सरकार देश में टोल प्लाजा को बदलने के लिए जीपीएस आधारित टोल सिस्टम सहित नई तकनीकों पर विचार कर रही है... हम छह महीने में नई तकनीक लाएंगे. सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय वाहनों को रोके बिना ऑटोमेटिक टोल कलेक्शन को सक्षम करने के लिए ऑटोमेटिक नंबर प्लेट रीडिंग सिस्टम (स्वचालित नंबर प्लेट रीडर कैमरा) की एक पायलट परियोजना पर काम कर रही है. केंद्रीय मंत्री ने कहा कि राज्य के स्वामित्व वाली एनएचएआई का टोल राजस्व वर्तमान में 40,000 करोड़ रुपये है और यह 2-3 साल में 1.40 लाख करोड़ रुपये तक पहुंचने वाला है. उन्होंने यह भी कहा कि 2018-19 के दौरान टोल प्लाजा पर वाहनों के लिए औसत प्रतीक्षा समय 8 मिनट था लेकिन 2020-21 और 2021-22 के दौरान फास्टैग



की शुरुआत के साथ, वाहनों का औसत प्रतीक्षा समय घटकर 47 सेकेंड हो गया है.

क्या है जीपीएस आधारित टोल सिस्टम

जीपीएस-आधारित टोल सिस्टम, पहले से ही कई देशों में उपयोग की जाने वाली तकनीक है. इस सिस्टम के तहत कैमरे का उपयोग करके वाहनों की नंबर प्लेट को पढने पर काम किया जाता है. कैमरे पर स्थापित जीपीएस का उपयोग करके वाहन की स्थिति की डिटेलिंग की जाती है. इससे बिना कहीं भी गाडियों को रोके, टोल टैक्स कटौती कर ली जाती है. मौजूदा फास्टैग सिस्टम में कार के विंडशील्ड पर एक कोड लगा होता है जिसे हर टोल प्लाजा पर एक स्कैनर द्वारा पढ़ा जाता है. स्कैनर सफलतापूर्वक कोड को पढने के बाद बूम बैरियर खुलता है, जिससे वाहन गुजर सकता है.

भोपाल में बूथ अध्यक्ष सम्मेलन में बोले जेपी नड्डा -

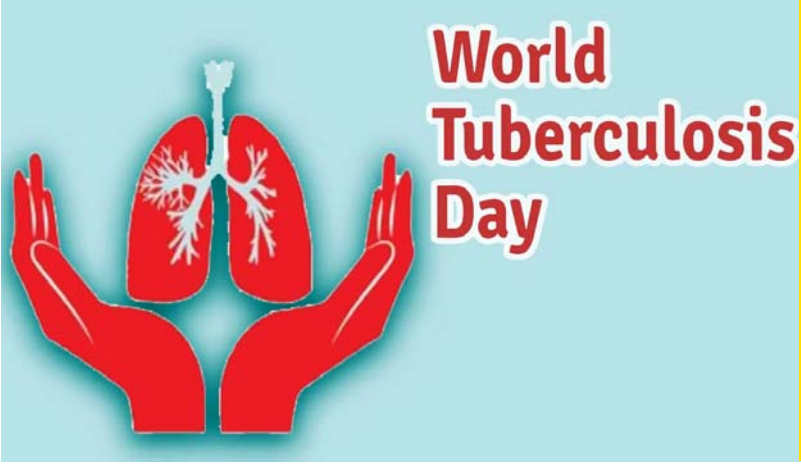
अबकी बार-200 पार

पार्टी के बूथ अध्यक्षों को जीत का मंत्र देकर भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने मध्य प्रदेश में विधानसभा चुनाव का शंखनाद किया। उन्होंने कहा कि भाजपा का कार्यकर्ता और सरकार समर्पण से काम कर रहे हैं। विरोधी भी हमसे टकराने में सौ बार सोचते हैं। अब तो यह कहूंगा, यह समय गला खराब करने का नहीं, विपक्ष की हवा टाइट(हालत खराब) करने का है। नड्डा ने कार्यकर्ताओं में उत्साह भरते हुए%अबकी बार-200 पार का नारा दोहराया। उन्होंने शिवराज सरकार की लाड़ली बहना योजना को क्रांतिकारी कदम बताते हुए कहा कि बहनों के स्वाभिमान की दिशा में यह मील का पत्थर साबित होगी। भोपाल में नड्डा ने सपत्नीक भाजपा के नए प्रदेश कार्यालय के लिए भूमिपूजन किया, तो शहर के गांधीनगर के बूथ-53 पर पहुंचकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम सुना। कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर, ज्योतिरादित्य सिंधिया, प्रदेश के मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा, प्रदेश भाजपा अध्यक्ष वीडी शर्मा उपस्थित थे।

किसी का नाम लिए बिना नड्डा ने कहा कि एक नेता की चर्चा हो रही है, अहंकार में डूबे हैं। पूरे देश में कांग्रेस सत्याग्रह कर रही है। सत्याग्रह तो महात्मा गांधी ने भारत के सम्मान, अस्मिता के लिए किया था। यह सत्याग्रह किस लिए हो रहा है। लोकतंत्र पर विश्वास नहीं करते। न्यायालय के कहने पर भी माफी नहीं मांगते। सदस्यता चली जाती है, सजा हो जाती है। रस्सी जल गई बल नहीं गया। जनता को ऐसी पार्टी और नेताओं को प्रजातांत्रिक तरीके से जवाब देना चाहिए। उन्होंने कांग्रेस का मतलब करप्शन, कमीशन, डिवीजन, भाई भतीजावाद, परिवारवाद है और भाजपा का मतलब मिशन, समाजसेवा, महिला-समाज का सशक्तीकरण, रिपोर्ट कार्ड की संस्कृति बताया। उन्होंने भाजपा सरकार की उपलब्धियां गिनाते हुए कहा कि पहले लोग कहते थे भारत में डिजिटलाइजेशन है ही नहीं। अब स्मार्ट फोन और

उसका डाटा उपयोग करने में भारत एक नंबर पर खड़ा है। भारत दूसरे देशों को पीछे छोड़कर 10 वें नंबर से पांचवें नंबर की अर्थव्यवस्था बना है।

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने बूथ अध्यक्ष सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा अब तो पाकिस्तान भी कह रहा है या अल्लाह हमारे पास भी एक नरेन्द्र मोदी होता। पूरे विश्व में भारत की अलग पहचान है। भारत के कल्याण के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी है। मुख्यमंत्री ने सवा साल की कमल नाथ सरकार पर हमला बोला, कहा सभी जनहितैषी योजनाएं बंद कर दी गई। कई कार्यकर्ताओं की दूकानों और मकानों पर बुलडोजर चलवाए थे, प्रधानमंत्री जी की सभी योजनाएं बंद कर दी गई थी। मध्य प्रदेश पर पुरानी सरकारों ने जो ब्याज चढ़ाया था, उस ब्याज की गठिया भी मध्य प्रदेश से उतारने का काम भाजपा सरकार कर रही है। मुख्यमंत्री ने कहा एक अप्रैल को अहाता बंद दिवस मनाना चाहिए। महिलाओं को जुलूस निकालना चाहिए। बूथ अध्यक्ष सम्मेलन कार्यक्रम में प्रदेश अध्यक्ष विष्णुदत्त शर्मा ने कहा कि 64 हजार बूथों को डिजिटल बनाया है, आज हमारी ताकत प्रत्येक बूथ पर पन्ना प्रमुख पन्ना समिति है। हर बूथ पर 51 प्रतिशत वोट और 200 पार नारे के साथ मध्य प्रदेश में इतिहास बनाएंगे।



तमाम बड़ी चुनौतियों के बाद भी भारत का टीबी मुक्ति का लक्ष्य

टीबी (क्षय रोग) एक घातक संक्रामक रोग है जो कि माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस जीवाणु की वजह से होती है। टीबी (क्षय रोग) आमतौर पर ज्यादातर फेफड़ों पर हमला करता है, लेकिन यह फेफड़ों के अलावा शरीर के अन्य भागों को भी प्रभावित कर सकता हैं। यह रोग हवा के माध्यम से फैलता है। जब क्षय रोग से ग्रसित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो उसके साथ संक्रामक ड्रॉपलेट न्यूक्लिआई उत्पन्न होता है जो कि हवा के माध्यम से किसी अन्य व्यक्ति को संक्रमित कर सकता है। ये ड्रॉपलेट न्यूक्लिआई कई घंटों तक वातावरण में सक्रिय रहते हैं। जब एक स्वस्थ्य व्यक्ति हवा में घुले हुए इन माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस ड्रॉपलेट न्यूक्लिआई के संपर्क में आता है तो वह इससे संक्रमित हो सकता है।

क्षय रोग सुप्त और सक्रिय अवस्था में होता है। सुप्त अवस्था में संक्रमण तो होता है लेकिन टीबी का जीवाणु निष्क्रिय अवस्था में रहता है और कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। अगर सुप्त टीबी का मरीज अपना इलाज नहीं कराता है तो सुप्त टीबी सक्रिय टीबी में बदल सकती है। लेकिन सुप्त टीबी ज्यादा संक्रामक और घातक नहीं है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक अनुमान के अनुसार विश्व में 2 अरब से ज्यादा लोगों को लेटेंट (सुप्त) टीबी संक्रमण है। सक्रिय टीबी की बात की जाए तो इस अवस्था में टीबी का जीवाणु शरीर में सक्रिय अवस्था में रहता है, यह स्थिति व्यक्ति को बीमार बनाती है। सक्रिय टीबी का मरीज दूसरे स्वस्थ्य व्यक्तियों को भी संक्रमित कर सकता है, इसलिए सक्रिय टीबी के मरीज को अपने मुँह पर मास्क या कपडा लगाकर बात करनी चाहिए और मुँह पर हाथ रखकर खाँसना और छींकना चाहिए।

अगर टीबी का जीवाणु फेफड़ों को संक्रमित करता है तो वह पल्मोनरी टीबी (फुफ्फुसीय यक्ष्मा) कहलाता है। टीबी का बैक्टीरिया 90 प्रतिशत से ज्यादा मामलों में फेंफड़ों को प्रभावित करता है। लक्षणों की बात की जाए तो आमतौर पर लंबे समय तक खांसी, सीने में दर्द, बलगम, वजन कम होना, बुखार आना और रात में पसीना आना शामिल हो सकते हैं। कभी-कभी पल्मोनरी टीबी से संक्रमित लोगों की खांसी के साथ थोड़ी मात्रा में खून भी आ जाता है। लगभग 25 प्रतिशत ज्यादा मामलों में किसी भी तरह के लक्षण नहीं दिखाई देते हैं। हर साल, हम 24 मार्च को विश्व क्षय रोग दिवस मनाते हैं। यह कार्यक्रम 24 मार्च 1882 की तारीख को याद करने का दिन है जब जर्मन फिजिशियन डॉ. रॉबर्ट कोच ने माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक जीवाणु की खोज की थी, यह जीवाणु तपेदिक/क्षय रोग (टीबी) का कारण बनता है। माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस की खोज हो जाने से टीबी के निदान और इलाज में बहुत आसानी हुई। जर्मन फिजिशियन रोबर्ट कोच की इस खोज के लिए उन्हें 1905 में नोबेल पुरस्कार दिया गया। यही कारण है कि हर वर्ष विश्व स्वास्थ्य संगठन टीबी के सामाजिक, आर्थिक और सेहत के लिए हानिकारक नतीजों पर दुनिया में जन-जागरुकता फैलाने और दुनिया से टीबी के खात्मे की कोशिशों में तेजी लाने के लिए विश्व क्षय रोग दिवस मनाता आ रहा है। माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस की खोज के सौ साल बाद विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने पहली बार 24 मार्च 1982 को विश्व क्षय रोग दिवस शुरू मनाने की शुरुआत की, तभी से हर साल 24 मार्च को विश्व क्षय रोग दिवस पूरे विश्व में मनाया जाता है।

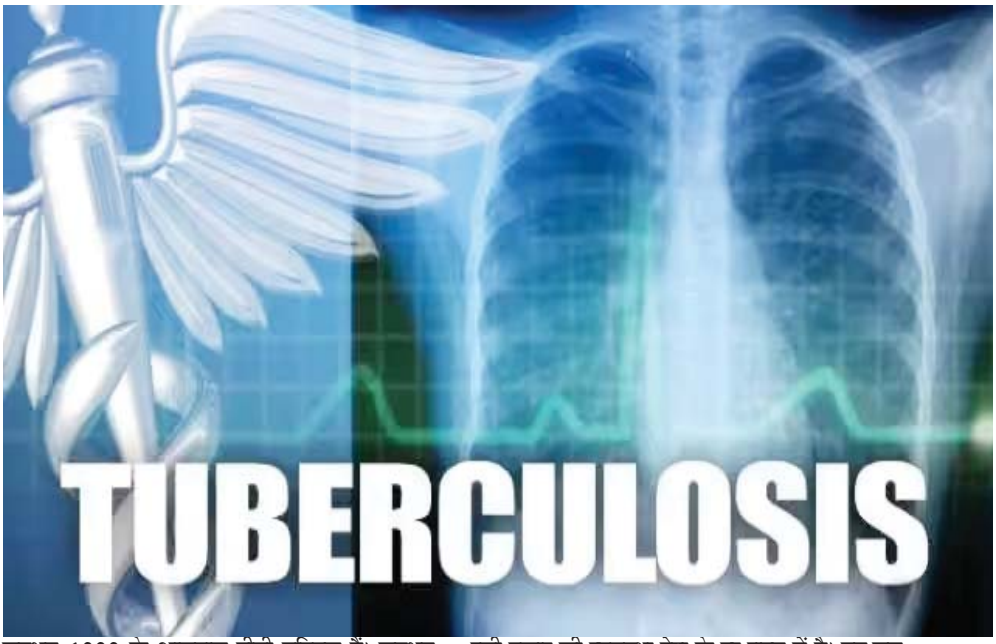
अगर टीबी का जीवाणु फेंफड़ों की जगह शरीर के अन्य अंगों को प्रभावित करता है तो इस प्रकार की टीबी एक्स्ट्रा पल्मोनरी टीबी (इतर फुफ्फुसीय यक्ष्मा) कहलाती है। एक्स्ट्रा पल्मोनरी टीबी पल्मोनरी टीबी के साथ भी हो सकती है। अधिकतर मामलों में संक्रमण फेंफड़ों से बाहर भी फैल जाता है और शरीर के दूसरे अंगों को प्रभावित करता है। जिसके कारण फेंफड़ों के अलावा अन्य प्रकार के टीबी हो जाते हैं। फेंफड़ों के अलावा दूसरे अंगों में होने वाली टीबी को सामूहिक रूप से एक्स्ट्रा पल्मोनरी टीबी (इतर फुफ्फुसीय यक्ष्मा) के रूप में चिह्नित किया जाता है। एक्स्ट्रा पल्मोनरी टीबी (इतर फुफ्फुसीय यक्ष्मा) अधिकतर कमजोर प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों और छोटे बच्चों में अधिक आम होता है। एचआईवी से पीड़ित लोगों में, एक्स्ट्रा पल्मोनरी टीबी

आज सरकार द्वारा राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम (एनटीईपी) के तहत टीबी कि रोकथाम के लिए विभिन्न स्तरों पर तमाम प्रयास किये जा रहे है और सरकार टीबी की रोकथाम में बडी तेजी से आगे बढ रही है। आज जरुरत है कि जमीनी स्तर पर काम करने की जिससे कि सरकार के प्रयासों को सफलता में बदला जा सके। अगर उत्तर प्रदेश की बात की जाए तो उत्तर प्रदेश, भारत देश में टीबी बीमारी के मामले में सबसे ज्यादा योगदान करता है। उत्तर प्रदेश में टीबी की रोकथाम के लिए आगरा में राज्य क्षय रोग प्रशिक्षण और प्रदर्शन केंद्र काम कर रहा है इसके साथ ही पूरे उत्तर प्रदेश में 75 जिला टीबी केंद्र हैं। लगभग 1000 के आसपास टीबी यूनिट्स हैं। लगभग 2000 से ज्यादा डेसिग्नेटेड माइक्रोस्कोपी केंद्र हैं।

(इतर फुफ्फुसीय यक्ष्मा) 50 प्रतिशत से अधिक मामलों में पाया जाता है।

आज के समय पर सामान्य टीबी का इलाज कोई चुनौती नहीं है। अगर कोई भी व्यक्ति टीबी का मरीज है तो वह 6-8 महीने टीबी का उपचार लेकर स्वस्थ्य हो सकता है। आज के समय पर सबसे बड़ी चुनौती है ड्रग रेजिस्टेंट टीबी के इलाज की, जो कि दो प्रकार की होती है मल्टी ड्रग रेजिस्टेंट टीबी और एक्सटेनसिवली ड्रग रेजिस्टेंट टीबी। मल्टी ड्रग रेजिस्टेंट टीबी में फर्स्ट लाइन ड्रग्स का टीबी के जीवाणु (माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस) पर कोई असर नहीं होता है। अगर टीबी का मरीज नियमित रूप से टीबी की दवाई नहीं लेता है या मरीज द्वारा जब गलत तरीके से टीबी की दवा ली जाती है या मरीज को गलत तरीके से दवा दी जाती है और या फिर टीबी का रोगी बीच में ही टीबी के कोर्स को छोड़ देता है (टीबी के मामले में अगर एक दिन भी दवा खानी छूट जाती है तब भी खतरा होता है) तो रोगी को मल्टी ड्रग रेजिस्टेंट टीबी हो सकती है। इसलिए टीबी के रोगी को डॉक्टर के दिशा निर्देश अनुसार नियमित टीबी की दवाओं का सेवन करना चाहिए। मल्टी ड्रग रेजिस्टेंट टीबी में फर्स्ट लाइन ड्रग्स आइसोनियाजिड और रिफाम्पिसिन जैसे दवाओं का मरीज पर कोई असर नहीं होता है क्योंकि आइसोनियाजिड और रिफाम्पिसिन का टीबी का जीवाणु (माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस) प्रतिरोध करता है।

आज सरकार द्वारा राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम (एनटीईपी) के तहत टीबी कि रोकथाम के लिए विभिन्न स्तरों पर तमाम प्रयास किये जा रहे है और सरकार टीबी की रोकथाम में बडी तेजी से आगे बढ रही है। आज जरुरत है कि जमीनी स्तर पर काम करने की जिससे कि सरकार के प्रयासों को सफलता में बदला जा सके। अगर उत्तर प्रदेश की बात की जाए तो उत्तर प्रदेश, भारत देश में टीबी बीमारी के मामले में सबसे ज्यादा योगदान करता है। उत्तर प्रदेश में टीबी की रोकथाम के लिए आगरा में राज्य क्षय रोग प्रशिक्षण और प्रदर्शन केंद्र काम कर रहा है इसके साथ ही पूरे उत्तर प्रदेश में 75 जिला टीबी केंद्र हैं।



लगभग 1000 के आसपास टीबी यूनिट्स हैं। लगभग 2000 से ज्यादा डेसिग्नेटेड माइक्रोस्कोपी केंद्र हैं। इसके अलावा (नेशनल रेफरेन्सेस लेबोरेटरी) एनआरएल नेशनल जालमा इंस्टिट्यूट फॉर लेप्रोसी एंड अदर मायकोबैक्टीरियल डिसीसेस, आगरा भी टीबी उन्मूलन के लिए काम कर रहा है। इसके अलावा उत्तर प्रदेश में दो आईआरएल (इंटरमीडिएट रिफरेन्स लेबोरेटरी) आगरा और लखनऊ हैं। ये आईआरएल कल्चर डीएसटी लैब के साथ-साथ पूरे प्रदेश में निरीक्षण (सुपरविजन और ऑन साइट मूल्यांकन) का काम भी करती हैं। दोनों आगरा और लखनऊ आईआरएल के साथ-साथ अन्य कल्चर डीएसटी लैब (एएमयू अलीगढ, बीएचयू बनारस, मेरठ और गोरखपुर) भी काम कर रही हैं। इसके अलावा कई डीएसटी लैब्स विकासशील अवस्था में है।

इसी प्रकार की व्यवस्था देश के हर राज्य में है। यह सब व्यवस्था देश को टीबी मुक्त बनाने में लगी हुई है। सरकार विभिन्न जगहों पर काफी पैसा खर्च करती है उसी प्रकार राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम (एनटीईपी) को सफल बनाने के लिए कर रही है, लेकिन आज भी निचले क्रम के एनटीईपी, एनएचएम और आउटसोर्सिंग के अंतर्गत काम कर रहे कर्मचारियों को काफी कम वेतन मिलता है। यह वेतन विसंगति देष के हर राज्य में है। इस वेतन विसंगति को दूर करने के लिये केन्द्र सरकार और राज्य सरकारों को प्रयास करने की जरुरत है।

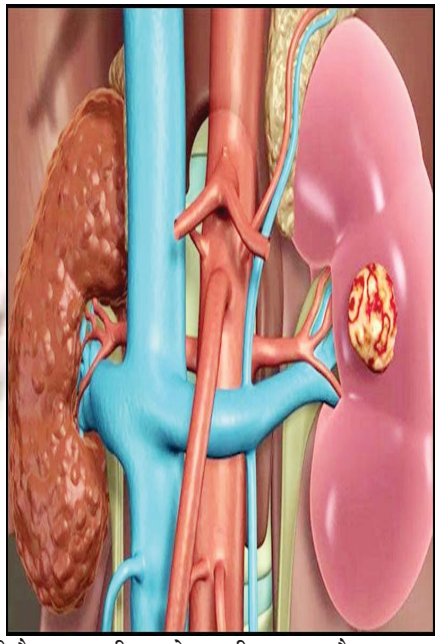
हर साल बढ़ती जा रही है मरीजों की संख्या

किडनी को हेल्दी रखने के लिए डाइट में जरूर शामिल करें

हाल के वर्षों में दुनियाभर में किडनी की बीमारी से प्रभावित लोगों की संख्या में काफी बढ़ोतरी देखी गयी है। इसके बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल विश्व किडनी दिवस मनाया जाता है। इस साल विश्व किडनी दिवस 9 मार्च को मनाया जा रहा है। ऐसे में चलिए जानते हैं किडनी को स्वस्थ रखने के लिए लोगों को किन-किन चीजों का सेवन करना चाहिए।

लोगों की खानपान की गलत आदतें और बिगड़ी लाइफस्टाइल उनके शरीर के जरुरी अंगों को बुरी तरह नुकसान पहुंचा रही हैं। इन्हीं अंगों में किडनी भी शामिल है। किडनी शरीर से एक्स्ट्रा फ्लूड, टॉक्सिक पदार्थ को बाहर निकालने का काम करती है। इसके अलावा यह शरीर में पानी, नमक, मिनिरल्स की संतुलित मात्रा बनाए रखने में भी मदद करती है। किडनी अस्वस्थ हो जाए तो शरीर की नसे, कोशिकाएं और मसल्स भी सही तरीके से काम करना बंद कर देती है। इसका मतलब साफ़ है कि किडनी के बिना शरीर के काम करने की क्षमता ना के बराबर हो जाती है। किडनी हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है और इसके प्रति लापरवाही जानलेवा साबित हो सकती है। इसलिए इसका ध्यान रखना और भी ज्यादा जरुरी हो जाता है।

हाल के वर्षों में दुनियाभर में किडनी की बीमारी से प्रभावित लोगों की संख्या में काफी बढ़ोतरी देखी गयी है। इसके बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल विश्व किडनी दिवस मनाया जाता है। इस साल विश्व किडनी दिवस 9 मार्च को मनाया जा रहा है। ऐसे में चलिए जानते हैं किडनी को स्वस्थ रखने के लिए लोगों को किन-किन चीजों का सेवन करना चाहिए।



फूलगोभी और पत्तागोभी- किडनी को स्वस्थ रखने के लिए इन दोनों प्रकार की गोभी का सेवन करना फायदेमंद रहेगा। फूलगोभी और पत्तागोभी विटामिन सी, विटामिन के और फाइबर से भरपूर होती है। इसके अलावा यह दोनों गोभियाँ विटामिन बी 6 और फोलिक एसिड का भी अच्छा स्रोत है। इनमें पोटेशियम भी कम पाया जाता है, इसलिए इसे किडनी के लिए एक अच्छा आहार माना जाता है।

लहसुन– किडनी की सेहत को अच्छा बनाए रखने के लिए लोगों को नमक का कम सेवन करना चाहिए। इसके लिए लोग अपनी डाइट में लहसुन शामिल कर सकते हैं। लहसुन को नमक का एक स्वादिष्ट विकल्प माना जाता है। यह कई पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है, जो शरीर को तमाम पोषण लाभ प्रदान करते हैं।

प्याज– लोगों को रोने पर मजबूर करने वाली प्याज कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है। लहसुन की ही तरह यह भी नमक का एक अच्छा विकल्प है, जो सोडियम के बिना भी खाने में स्वाद भर देती है। इसके अलावा प्याज में पोटेशियम की मात्रा भी कम पायी जाती है। प्याज की सबसे अच्छी बात यह है कि इसे कच्चा या पकाकर दोनों ही तरीकों से खाया जा सकता है। प्याज का सेवन करने के दोनों ही

तरीके फायदेमंद होते हैं।

सेब– सब्जियों के अलावा किडनी को स्वस्थ रखने के लिए फलों में सेब का सेवन करना लाभदायक साबित होगा। सेब कोलेस्ट्रॉल कम करने, कब्ज को रोकने, हृदय रोग से बचाने और कैंसर के खतरे को कम करने के साथ किडनी के स्वास्थ्य के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। लोग इसे कच्चा खा सकते हैं, इसका जूस पी सकते हैं या फिर साइडर विनेगर के तौर पर भी इसका सेवन किया जा सकता है।

भारत की प्राचीन जल संस्कृति को सब मिलकर जीवंत करें

स्वच्छ एवं सुरक्षित जल की उपलब्धता जरूरी

जल प्रदूषण एवं पीने के स्वच्छ जल की निरन्तर घटती मात्रा को लेकर बड़े खतरे खड़े हैं। धरती पर जीवन के लिये जल सबसे जरूरी वस्तु है, जल है तो जीवन है। जल ही किसी भी प्रकार के जीवन और उसके अस्तित्व को संभव बनाता है। जीव मंडल में पारिस्थितिकी संतुलन को यह बनाये रखता है। पीने, नहाने, ऊर्जा उत्पादन, फसलों की सिंचाई, सीवेज के निपटान, उत्पादन प्रक्रिया आदि बहुत उद्देश्यों को पूरा करने के लिये स्वच्छ जल बहुत जरूरी है। जिन पाँच तत्वों को जीवन का आधार माना गया है, उनमें से एक तत्व जल है। जल के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। मानव एवं जीव-जन्तुओं के अलावा जल कृषि के सभी रूपों और अधिकांश औद्योगिक उत्पादन प्रक्रियाओं के लिये भी बेहद आवश्यक है। परंतु आज पूरी दुनिया जल-संकट के साए में खड़ी है। अनियोजित औद्योगीकरण, बढ़ता प्रदूषण, घटते रेगिस्तान एवं ग्लेशियर, नदियों के जलस्तर में गिरावट, पर्यावरण विनाश, प्रकृति के शोषण और इनके दुरुपयोग के प्रति असंवेदनशीलता पूरे विश्व को एक बड़े जल संकट की ओर ले जा रही है। इन सभी समस्याओं से दुनिया को अवगत कराने एवं सबको जागरूक करने के लिए 1993 से प्रतिवर्ष 22 मार्च को विश्व जल दिवस मनाया जाता है। इसका उद्देश्य विश्व के सभी देशों में स्वच्छ एवं सुरक्षित जल की उपलब्धता सुनिश्चित करवाना है साथ ही जल संरक्षण के महत्व पर भी ध्यान केंद्रित करना है। आप सोच सकते हैं कि एक मनुष्य अपने जीवन काल में कितने पानी का उपयोग करता है, किंतु क्या वह इतने पानी को बचाने का प्रयास करता है?

जल, प्रकृति द्वारा मानवता के लिए एक अनमोल उपहार है। तभी तो कहा गया है प्यासे को पानी पिलाना सबसे बड़ी मानवता है। जल को कई नामों से पुकारा जाता है जैसे पानी, वारि, नीर, तोय, सलिल, अंबु, शम्बर आदि। जल एक रासायनिक पदार्थ है। जल का एक अणु दो हाइड्रोजन परमाणु और एक ऑक्सीजन परमाणु से बना होता है। यही

ऑक्सीजन गैस प्राणवायु कहलाती है। प्राणवायु जीवन का प्रतीक है। जल का मुख्य घटक प्राणवायु ही है। यह सारे प्राणियों के जीवन का आधार है। पानी मुख्यत- तीन रूपों

में पाया जाता है ठोस द्रव और गैस । आमतौर पर जल शब्द का प्रयोग द्रव अवस्था के लिए किया जाता है। जल की ठोस अवस्था का नाम बर्फ है। जल की गैसीय अवस्था को भाप या वाष्प के रूप में जाना जाता है। वैदिक संस्कृति में जल को आप और फ़ारसी भाषा में आब नाम से जाना जाता है। ऋग्वेद में जल देवता को %आपो देवता% या आपः देवता% कहा गया है। ऋग्वेद का 7 वां मंडल वरुण देवता को समर्पित है। वरुण देवता जल के देवता हैं। हिंदी में बहुत से फ़ारसी शब्दों का इस्तेमाल होता है जैसे पंजाब (पाँच पानी/नदियाँ), गुलाब (पानी का गुल/फूल), आबोहवा (पानी और हवा) तथा आबजौ (जौ का पानी) आदि। जल में फैट, प्रोटीन, कार्बोहइड्रेट आदि नहीं पाया जाता है। अतएव जल में कैलोरी भी नहीं होती है। नल (टैप वाटर) के एक कप (लगभग 250 मिलीलीटर) पानी में 7 मिलीग्राम कैल्शियम, 2 मिलीग्राम मैग्नीशियम, 9 मिलीग्राम सोडियम और 0.02 मिलीग्राम जिंक पाया जाता है।

स्वच्छ पानी, स्वच्छता और उसका प्रबंधन ही जल संरक्षण को गति प्रदान करेगा। सतत विकास लक्ष्य 6 के लिए उन्मुख कार्य करने की आवश्यकता है -1. सुरक्षित और अफोर्डेबल पेयजल (सस्ता पेयजल) 2. खुले में शौच को समाप्त करना और स्वच्छता तक पहुंच प्रदान करना 3. पानी की गुणवत्ता में सुधार करना 4. जल की बर्बादी को रोकना और उनका दोबारा इस्तेमाल सुनिश्चित करना, 5. जल-उपयोग दक्षता में वृद्धि करना और मीठे पानी की आपूर्ति सुनिश्चित करना 6. एकीकृत जल संसाधन प्रबंधन (आई डब्लू आर एम) को लागू करना, पानी से संबंधित पारिस्थितिक तंत्र की रक्षा करना और उसे बहाल करना।

ऑस्कर में जय हो

ऑस्कर अवॉर्ड में भारत की दो फिल्मों ने लहराया जीत का परचम

भारतीय सिनेमा के लिए यह निस्संदेह गौरव का क्षण है। वर्षों के इंतजार के बाद आखिरकार देश में बनी किसी फीचर फिल्म के गीत को ऑस्कर अवॉर्ड से नवाजा गया। लॉस एंजिलिस में आयोजित 95वें अकादेमी अवॉर्ड समारोह में जब एस.एस. राजामौली की बहुचर्चित फिल्म आर आर आर के नाटू नाटू को सर्वश्रेष्ठ मौलिक गीत की श्रेणी में यह प्रतिष्ठित अवॉर्ड मिला, तो पूरे देश में जश्न का माहौल बन गया। भारत के लिए यह दोहरी खुशी का मौका था क्योंकि इस बार गुनीत मोंगा की द एलीफैंट व्हिस्परर्स को सर्वश्रेष्ठ डाक्यूमेंट्री शॉर्ट फिल्म का भी अवार्ड मिला।इस वर्ष जनवरी में गोल्डन ग्लोब पुरस्कार जीतने के बाद चंद्रबोस द्वारा लिखित और एम.एम. कीरवानी द्वारा संगीतबद्ध किए गए नाटू नाटू गीत की यह दूसरी अंतरराष्ट्रीय उपलब्धि है। आपको बता दें कि साउथ की फिल्म आरआरआर और द एलिफेंट व्हिस्परर्स ने इतिहास रचते हुए दो ऑस्कर अपने नाम किए हैं। फिल्म आरआरआर के गाने नाटू-नाटू ने बेस्ट ओरिजनल गाने का ऑस्कर जीता है। भारत को दो ऑस्कर मिलने पर पूरे देश में खुशी की लहर दौड़ गई। वहीं आरआरआर के अलावा बेस्ट शॉर्ट डॉक्यूमेंट्री कैटेगरी में भारतीय डॉक्यूमेंट्री द एलिफेंट व्हिस्परर्स ने भी सभी को पीछे छोड़ते हुए यह अवॉर्ड अपने नाम किया है। जिसके बाद प्रधानमंत्री मोदी समेत कई लोगों ने बधाई दी है।

जाहिर है, जिन्हें गोल्डन ग्लोब अवॉर्ड महज संयोग लगा था, उनके लिए ऑस्कर अवॉर्ड यह समझाने के लिए काफी होगा कि नाटू नाटू भारतीय फिल्म फैक्ट्रियों से हर वर्ष निकलने वाला कोई औसत दर्जे का गीत नहीं है। इसे ऑस्कर अवॉर्ड से नवाजा गया है, जिसे एक कालजयी रचना के रूप में स्वीकारने में अब किसी को कोई झिझक नहीं होनी चाहिए।

गौरतलब है कि ऑस्कर अवॉर्ड हमारे लिए सिनेमा की

हर बेशकीमती चीज परखने की आखिरी कसौटी रहा है। यह उपलब्धि इस वजह से और भी महत्वपूर्ण हो जाती है क्योंकि नाटू नाटू ने लेडी गागा और रिहाना जैसी वैश्विक स्तर की लोकप्रिय गायिकाओं को कड़ी स्पर्धा में पछाड़ कर यह सम्मान हासिल किया है। हालांकि ऐसा पहली बार नहीं हुआ है जब किसी भारतीय गीतकार-संगीतकार को यह अवॉर्ड मिला है। डैनी बॉयल की स्लमडॉग मिलियनेयर (2008) में संगीतकार ए.आर.रहमान और गीतकार गुलजार के लोकप्रिय गीत जय हो को अकादमी अवॉर्ड से नवाजा गया था। उसी फिल्म के लिए रसूल पुकुट्टी को भी सर्वश्रेष्ठ साउंड मिक्सिंग का ऑस्कर पुरस्कार मिला था। वर्ष 1982 में बनी रिचर्ड एटनबरो की गांधी में भानु अथैया को सर्वश्रेष्ठ कॉस्टयूम डिजाईन के लिए ऑस्कर मिला, लेकिन दोनों फिल्में अंग्रेज फिल्मकारों ने बनाई थीं। आर आर आर की सफलता इस मायने में अलग है क्योंकि यह देश में निर्मित स्वदेशी फिल्म है, वह भी मूल रूप से तेलुगु में लिखी और बनाई गई। ऑस्कर अवॉर्ड समारोह के

95 साल में सिर्फ 13 भारतीयों को मिला ऑस्कर नॉमिनेशनः8 जीते

95 वीं ऑस्कर सेरेमनी में पहली बार भारत को पहली बार दो अवॉर्ड मिले हैं। फिल्म xxxxके गाने नाटू-नाटू ने बेस्ट ओरिजनल सॉन्ग का अवॉर्ड जीता। वहीं, द एलिफेंट व्हिस्परर्स बेस्ट डॉक्यूमेंट्री शॉर्ट फिल्म बनी। हालांकि, डॉक्यूमेंट्री फीचर फिल्म ऑल दैट ब्रीथ्स रेस से बाहर हो गई है। ऑस्कर अवॉर्ड में इन तीन कैटेगरी में भारत को नॉमिनेशन मिला था।95 साल में भारत की तरफ से 50 बार ऑस्कर के लिए फिल्में भेजी गईं। गांधी, स्लमडॉग मिलेनियर जैसी फिल्मों को ऑस्कर मिला भी लेकिन ये भारतीय फिल्में नहीं थीं। अभी तक मदर इंडिया, सलाम बॉम्बे और लगान ही ऐसी फिल्में हैं जो ऑस्कर के फाइनल नॉमिनेशन तक पहुंच पाई हैं। इन्हें भी अवॉर्ड नहीं मिला। फिल्मों को रिजेक्ट करने के ऑस्कर जूरी के अपने कारण होते हैं, लेकिन कई बार ऐसे भी तर्क सामने आए जो काफी हास्यास्पद थे। अब तक 13 भारतीयों को ऑस्कर में नॉमिनेशन मिला है जिसमें से 8 ही इस अवॉर्ड को जीतने में सफल रहे हैं जिनमें भानु अथैया, सत्यजीत रे, एआर रहमान-गुलजार (अवॉर्ड शेयर किया था), रसल पुकुटी, चंद्रबोस-एमएम कीरवानी, गुनीत मोंगा-कार्तिकी गोंजाल्विस (अवॉर्ड शेयर किया) के नाम शामिल हैं।

ऑस्कर ने भरी उम्मीदें

मेजबान रिचर्ड कीमेल ने भले ही आर आर आर को बॉलीवुड फिल्म कहा हो, लेकिन जैसा कि इसके निर्देशक राजामौली ने पहले स्पष्ट किया था, यह तेलुगु फिल्म है, न कि बॉलीवुड फिल्म, जिसका तात्पर्य सिर्फ हिंदी सिनेमा से होता है। इस लिहाज से नाटू नाटू की सफलता और बड़ी हो जाती है क्योंकि यह एक प्रादेशिक भाषा में बनी फिल्म है। लेकिन, इससे भी इनकार नहीं किया जा सकता है कि पूरे विश्व में ऐसी धारणा बन गई है भारत में बनने वाली हर भाषा की फिल्म बॉलीवुड ही है, चाहे वह कोलकाता में बनी बांग्ला फिल्म हो या हैदराबाद में बना तेलुगु सिनेमा। हालांकि इससे फर्क नहीं पड़ना चाहिए क्योंकि महत्वपूर्ण यह है कि किसी भारतीय फिल्म के गीत ने पहली बार कोई ऑस्कर अवॉर्ड जीता है। वर्षों तक भारतीय फिल्मों को महज उनके गीत-संगीत और नृत्य की वजह से पाश्चात्य देशों में खिल्ली उड़ाई जाती थी। बदलते वक्त में तो इतना तो स्पष्ट होता ही है कि हॉलीवुड और पाश्चात्य देशों में भारतीय सिनेमा के प्रति पुराना पूर्वाग्रह ग्रस्त नजरिया बदल रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाने का सबसे बड़ा उद्देश्य महिलाओं और पुरुषों में समानता बनाने के लिए जागरूकता लाना है। वैसे तो महिलाओं के सम्मान के लिए किसी खास दिन की जरूरत नहीं होती लेकिन यह एक ऐसा दिन है जब महिलाएं अपनी आजादी का जश्न खुलकर मनाती हैं। यह दिन महिलाओं के प्रति सम्मान और प्यार प्रकट करने का है और इस दिन का महत्व महिलाओं को आर्थिक, राजनीतिक और सामाजिक स्तर पर पहचान दिलाना और महिलाओं की उपलब्धियों को मनाना है। इस खास मौके पर हम आपको उन महिलाओं के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्होंने अपने दम पर देश ही नहीं दुनियाभर में एक अलग मुकाम हासिल किया है।

हर साल 8 मार्च को इंटरनेशनल वूमेंस डे मनाया जाता है। इस दिन महिलाएं खुलकर जश्न मनाती हैं। वहीं आज को दौर में महिलाएं हर क्षेत्र में पुरुषों से कदम मिलाकर चल रही हैं। महिलाओं को उनके सम्मान, हक और अधिकार के लिए 8 मार्च को इंटरनेशनल वूमेंस डे मनाया जाता है। एक महिला अपने आसपास के रिश्तों को एक माला में पिरोकर रखती है। वह हर रूप में अपना योगदान देती है। फिर वह चाहे मां, बहन, पत्नी या फिर दोस्त हो। किसी भी क्षेत्र में पुरुषों से कहीं ज्यादा महिलाओं का योगदान होता है। महिलाएं जहां एक ओर घर को अच्छे से संभालना चानती हैं तो वहीं वह बाहरी जिम्मेदारियों के साथ अपने कामकाज को भी बहुत अच्छे से मैनेज करती हैं। महिलाएं देश की तरक्की में भी मुख्य भूमिका निभाती हैं। इसीलिए महिलाओं द्वारा किए गए कार्यों की सराहना के लिए हर साल आज के दिन यानि की 8 मार्च को न सिर्फ देश बल्कि पूरे विश्व में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। इस दिन पूरा विश्व महिलाओं की उपलब्धियों का जश्न मनाता है।

जानिए इसका इतिहास

हर जगह अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस अलग -अलग तरीके से मनाया जाता है। इस दिन महिलाओं को अलग तरीके से सम्मानित किया जाता है। लेकिन क्या आपको पता है कि 8 मार्च को ही अंतरराष्ट्रीय वूमेंस डे क्यों मनाया जाता है। बता दें कि इसका इतिहास करीब 108 साल पुराना है। महिलाओं द्वारा अपने हक की आवाज उठाने के बाद 8 मार्च को वूमेंस डे मनाकर महिलाओं को सम्मानित किया गया। सबसे पहले सोशलिस्ट पार्टी ऑफ अमेरिका ने साल 1909 में इस दिन को मनाया। बता दें कि करीब 15000 महिलाओं ने एक साथ न्यूयॉर्क आकर लंबे काम और कम वेतन के साथ अपने मतदान के अधिकार की मांग की थी। जिसके चलते महिलाएं सड़कों पर उतरकर विरोध करने लगीं। उनकी मांग थी कि उन्हें काम के हिसाब से बेहतर वेतन और वोट डालने का अधिकार भी दिया जाए। इस घटना के 1 साल बाद सोशलिस्ट पार्टी ऑफ़ अमरीका ने इस दिन को नेशनल महिला दिवस के रूप में घोषित कर दिया। हालांकि साल 1911 में रूस ने 8 मार्च को महिला दिवस मनाना शुरू किया और साल 1913 में 8 मार्च को आधिकारिक अवकाश घोषित किया गया था।

इंटरनेशनल वूमेंस डे

महिलाएं हर क्षेत्र में पुरुषों के साथ कदम मिलाकर खड़ी हैं। सिर्फ देश ही नहीं बल्कि विदेशों में भी महिलाएं नाम रोशन कर रही हैं। इसलिए उनके सम्मान में महिला दिवस का आयोजन किया जाने लगा। महिलाएं समाज को आगे बढ़ाने, समाज को जागरुक करने, महिलाओं को उनके अधिकारों के बारे में जागरुक करने और उन्हें प्रेरित किए जाने के लिए अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाना आवश्यक है।

ऐसे हुई थी शुरूआत

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाने की बात एक इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस के दौरान सामने रखी गयी थी। एक महिला ने ही अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाने का आइडिया दिया था। उस महिला का नाम क्लारा जेटकिन था। क्लारा ने साल 1910 में कोपेनहेगन में कामकाजी महिलाओं की एक इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस के दौरान इंटरनेशनल वूमेंस डे मनाए जाने का सुझाव दिया। बता दें कि उस दौरान कॉन्फ्रेंस में 17 देशों की 100 महिलाएं मौजूद थीं। जिसके बाद सभी ने क्लारा के सुझाव का समर्थन किया। सबसे पहले साल 1911 में आस्ट्रिया, जर्मनी, डेनमार्क और स्विट्जरलैंड में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया था। वहीं इसके बाद सभी देशों में यह 8 मार्च को मनाया जाने लगा।

Women Empowerment

Muskaan Khatri
Amity University

Women empowerment is all about giving power to a women in the society. where women should be treated equal to men and where they are set free to make their own choices and live the life on their own conditions. Being a part of male dominating society even today we have seen many areas where women are suffering for their basic needs like safety health and education. Woman also face problems like domestic violence because they are considered inferior to men.In rural areas girls are not sent to school once their mensuration beings Because they believe that now the girl has grown up and its time for her to get married but with time things have changed now the rural areas have been developed in terms of women sanitation and awareness about the mensuration. Back in time we have also witnessed Early marriages where a young girl was forced to marry a men who is way older than her although nowadays it is considered to be a crime but even today there are areas where the people still believe in child marriage. Even in terms of education now the girls are permitted to complete their education. Education plays a major role in empowering women to build their self worth and to maintain a position in the society
Although with time government has came up with NGOs working for women education these NGOs are working to spread awareness about the importance of educating women of our society.

Despite of spreading so much knowledge about women empowerment around the world. we still see girls facing problems of gender Inequality where they lose on many opportunities at work places just because they are judged on the basis of their gender but now its high time where we should understand that the women s are no lesser than men .
In today s time we celebrate days like women empowerment day But do we really have a Society with empowered women s ?
A woman is entitled to live with dignity and freedom Empowering woman is an essential tool for advancing development and reducing poverty from our country Empowered woman can contribute in their families and their communities. An empowered woman can create a better society for our coming generation.

An empowered woman can overcome everything which is meant to destroy her

57 साल बाद कांग्रेस की मेयर ने पेश किया 2100 करोड़ का बजट

नगर सरकार ने वित्तिय वर्ष 2023-24 के लिए तीन लाख रुपए मुनाफे का बजट पेश कर दिया है। 57 साल बाद परिषद में किसी कांग्रेस मेयर ने बजट पेश किया है। यहां बता दें कि पिछले 57 साल से महापौर के पद पर भाजपा का कब्जा था, लेकिन इस बार कांग्रेस की शोभा सिकरवार ने भाजपा का मिथक तोड़ते हुए मेयर की सीट उनसे छीनी थी।पेश किए गए बजट में सबसे ज्यादा फोकस सडक़, स्वच्छता व अमृत-2 प्रोजेक्ट पर किया गया है। बजट में 917 करोड़ रुपए अमृत के सेकंड फेस के लिए प्रावधान किया गया है। बजट पेश होने के बाद भाजपा पार्षदों ने बहस के लिए 25 मार्च तक का समय मांगा है। ग्वालियर नगर सरकार का साल 2023-24 का वार्षिक बजट 3 लाख रुपए मुनाफे के साथ परिषद में पेश कर दिया है। महापौर डॉ. शोभा सतीश सिकरवार बजट सूटकेस को लेकर परिषद में पहुंची और यहां पहले राष्ट्रगान हुआ और उसके बाद महापौर ने परिषद में 2100 करोड़ की आय-व्यय का ब्यौरा जिसे बजट कहते हैं उसे रखा। यहां बता दें कि महापौर डॉ. शोभा सिकरवार की सास मां के निधन को अभी एक सप्ताह भी नहीं हुआ है। इसके बाद भी शहर के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को समझते हुए बजट पेश करने पहुंची हैं। महापौर सिकरवार के बजटीय भाषण के बाद सभापति ने महापौर द्वारा पेश बजट पर बहस के लिए 25 मार्च तक का समय मांगा। सभी पार्षदों को बजट की कॉपी

दे गई है। पार्षद स्टडी कर उसमें संशोधन आदि पर 25 मार्च के बाद चर्चा की जाएगी। 3 लाख रुपए मुनाफा का बजट- मेयर इन काउंसिल ने आयुक्त द्वारा प्रस्तुत बजट को संशोधित कर 2128 करोड़ रुपए की आय का बजट पेश किया है जिसमें 2060 करोड़ व्यय के साथ तीन लाख रुपए लाभ का बजट पेश किया गया है। स्वच्छता, सडक़, अमृत, गौशाला पर फोकस - वित्तिय वर्ष 2023-24 के लिए पेश किए गए बजट में स्वच्छता, सडक़, अमृत प्रोजेक्ट के अलावा गौशाला पर भी फोकस किया गया है।

स्वच्छता- स्वच्छता में ग्वालियर को नंबर एक लाने के लिए डोर टू डोर कचरा प्रबंधन पर फोकस है। अभी 210 वाहन हैं जिनसे कचरा डंपिंग ग्राउंड में भेजा रहा है। इस साल के बजट में कचरा संग्रहण के लिए 100 और वाहन खरीदना प्रस्तावित है। साथ ही मोबाइल एप्लीकेशन आधारित आईसीटी सिस्टम कार्ययोजना प्रारंभ की गई है।

अमृत 2- इस वर्ष के बजट में अमृत 2 के तहत पेयजल व सीवरेज परियोजना व वॉटर वॉडीज के जीर्णोद्वार के लिए स्ट्रीट एक्शन प्लान में 917 करोड़ धनराशि आबंटित की गई है।जलप्रदाय योजना 812.93 करोड़ रुपए, सीवरेज योजना 100 करोड़ रुपए, वॉटर बॉडीज- 5 करोड़ रुपए, **सडक़**- किसी भी शहर के पहचान वहां की सडक़ों से होती है। इसके लिए नगर सरकार ने चारों विधानसभाओं के लिए बजट में 82 करोड़ रुपए का प्रावधान किया है। इसमें 55 करोड़ रुपए सीसी रोड, 25 करोड़ रुपए डामरीकरण और 62 करोड़ रुपए मरम्मत का प्रावधान रखा गया है। जनता की सेवा का निवर्हन किया और बजट पेश किया। महापौर शोभा सिकरवार ने कहा है कि मेरी सास का देहांत हो गया है, लेकिन मेरे शहर के लोगों ने जो मुझे जिम्मेदारी दी है उसका निवर्हन भी जरुरी है। इसलिए मैंने शरह के विकास के लिए एक विकास उन्नमुखी बजट पेश किया है।

राहुल गांधी की सदस्यता को लेकर पूरे देश में आंदोलन करेगी कांग्रेसः दिग्विजय सिंह

मध्यप्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री एवं कांग्रेस के महासचिव दिग्विजय सिंह ने कहा है कि कांग्रेस पार्टी कांग्रेस नेता राहुल गांधी की सदस्यता समाप्त करने के विरोध में पूरे देश में आंदोलन करेगी। उन्होंने यह भी कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और अमित शाह रूस एवं चायना जैसा लोकतंत्र लाना चाहते हैं।

पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह आज यहां अपने प्रवास के दौरान पत्रकारों से चर्चा कर रहे थे। पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह ने कहा कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से अडानी के बारे में केवल सवाल पूछा था कि हिडनवर्ग के अनुसार बीस हजार करोड अडानी की कंपनी में किसके लगे थे और किसका पैसा था। और कंपनी कैसी है जिसका निदेशक चायना का व्यक्ति है। उन्होंने कहा कि इस कंपनी को रक्षा का काम करना था तो उसकी सुरक्षा को खतरा नहीं है क्या। इसी को लेकर मोदी की टीम ने 2019 के एक कथित मामले में राहुल गांधी को दो वर्ष की सजा करवाकर उनकी लोकसभा से सदस्यता समाप्त करा दी। उन्होंने बताया कि हिडनवर्ग में जो फ्राड हुआ है इसकी चार सौ पन्नों की रिपोर्ट उन्होंने देखी उसी में इस शैल कंपनी की जानकारी मिली। पहले इस

कंपनी का शेयर साढे चार हजार का था बाद में वह 1100 रूपये का रह गया। इससे भारत के लोगों के दस लाख करोड रूपये डूब गये। उन्होने कहा कि क्या इस मामले की जांच नहीं होना चाहिये थी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने जेपीसी की मांग रखी लेकिन इसी से प्रधानमंत्री परेशान हो गये। उन्होंने बताया कि इससे पहले बोफोर्स तोप को लेकर भी जेपीसी बनी थी और उसकी रिपोर्ट में बोफोर्स तोप बेहतर मानी गई वहीं कारगिल में बोफोर्स बेहतरीन साबित हुई । उस समय भी विपक्ष की मांग पर जेपीसी का गठन हुआ था। इससे पहले भी सात बार जेपीसी का गठन हो चुका है। कोकाकोला में क्या मिला है इसे लेकर भी जेपीसी बनी थी। अब जब दस लाख करोड डूब गये तो जेपीसी क्यों नहीं बन रही है। मोदी ने काला धन वापस लाने की बात कही। और यह भी कहा कि यदि कालाधन वापस आ गया तो प्रत्येक नागरिक को 15-15 लाख देंगे। बाद में अमित शाह ने उसे जुमला कह दिया। उन्होंने बताया कि 2014 से जुमला ही चल रहा है। नौ साल से कितना कालाधन आया सिफर साबित हुआ। स्विस बैंक में 2021 में तीस हजार करोड रूपये भारत के लोगों ने जमा किये। उलेकिन आया एक भी नहीं।

छात्र-छात्राओं ने जानी रेडियो से जुड़ी कई अहम जानकारियां

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ग्वालियर गूंज 90.8 एफ. एम. में विगत दिनों एमिटी युनिवर्सिटी ग्वालियर के विद्यार्थियों ने विजिट किया। इस अवसर पर गूंज मीडिया ग्रुप की डायेरक्टर कृति सिंह ने छात्र-छात्राओं को एफ. एम. रेडियो से जुड़ी कई तकनीकी बातें बताईं और उनका मार्गदर्शन किया। इस अवसर पर रेडियो कम्युनिकेशन एवं मीडिया से जुड़े कई विषयों पर छात्रों को विस्तार से समझाया और उनका मार्गदर्शन किया। छात्र-छात्राओं ने गूंज ऑफिस का भ्रमण कर कई तकनीकी बारीकियां सीखीं और रेडियो किस तरह से काम करता है। कैसे लाइव प्रोग्राम किए जाते हैं और भी कई विषयों को करीब से जाना। इस अवसर पर गूंज मीडिया ग्रुप की पूरी टीम उपस्थित रही।

सुपर-30 अवार्ड से सम्मानित हुई नारी शक्ति

ग्वालियर। गूंज 90.8 एफ.एम. आपकी अपनी आवाज़ एवं द लाइव रोस्ट्रम द्वारा सुपर-30 नारी शक्ति सम्मान कार्यक्रम का आयोजन ग्वालियर स्थित बाल भवन में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महिला उत्थान के लिए अपने-अपने क्षेत्र में कार्य कर रही 72 महिलाओं-बेटियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में नारी शक्ति एवं महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करने अतिथियों द्वारा उद्बोधन भी दिया गया। कार्यक्रम में विशेष रूप से पूर्व महापौर श्रीमती समीक्षा गुप्ता, निगम कमिश्नर किशोर कन्याल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अमित सांघी, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक राजेश दंडौतिया, उपायुक्त नगर निगम शिशिर श्रीवास्तव, गूंज मीडिया ग्रुप की डायरेक्टर कृति सिंह, संस्थापक द लाइव रोस्ट्रम अनुराग सिंह, करुणा सक्सैना, श्रीमती रिचा शिवहरे, नीलम दीक्षित, डॉ. वंदना भूपेन्द्र प्रेमी, रामानुज पाराशर सहित अनेक वरिष्ठ जन एवं मातृशक्ति उपस्थित रहीं। कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए आयोजकों ने सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

लाड़ली बहना योजना

मुख्यमंत्री को धन्यवाद महिला वाहन रैली निकाली

● गूंज न्यूज नेटवर्क

भारतीय जनता पार्टी के सांस्कृतिक प्रकोष्ठ की संयोजिका डॉ वन्दना भूपेन्द्र प्रेमी ने बताया कि हिंदू नवसमवत्सर 22 मार्च को लाडली बहना योजना के लिए माननीय मुख्यमंत्री जी को धन्यवाद एक विशाल महिला वाहन रैली का आयोजन किया जो कि

दीनदयाल नगर गेट से शुरू होकर,पिंटू पार्क,सूर्यमन्दिर,सात नम्बर चौराहा,बारादरी, थाटीपुर, गांधी रॉड होते हुए लक्ष्मीबाई जी समाधि फूलबाग, किलागेट,हजीरा होते हुए श्याम वाटिका पर समाप्त हुई। कार्यक्रम में मुख्यातिथि जिलाध्यक्ष अभय चौधरी,कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रदेश कार्यसमिति सदस्य जय प्रकाश राजौरिया एव विशिष्ट अतिथि प्रदेश सह संयोजक विनय जैन एवं युवा मोर्चा अध्यक्ष प्रतीक तिवारी उपस्थित थे। कार्यक्रम के प्रारंभ में पं दिनदयाल उपाध्याय जी की प्रतिमा पर माल्यर्पण किया ततपश्चात अतिथियों ने हरी झंडी दिखाकर रैली का शुभारंभ कराया। धन्यवाद रैली में 700 से अधिक महिलाओं ने एकत्रित होकर अपने प्यारे यशस्वी मुख्यमंत्री जी को रैली के रूप में धन्यवाद ज्ञापित किया कार्यक्रम कर समापन पर अभय चौधरी ने कहा कि आज बहुत बड़ी

संख्या में ग्वालियर की बहनों ने ऐतिहासिक रैली निकालकर मुख्यमंत्री जी को धन्यवाद दिया। इस अवसर पर पार्षद श्रीमती रेखा त्रिपाठी, नीलम दीक्षित, गूंज मीडिया की डायरेक्टर कृति सिंह, सभी मोर्चा/प्रकोष्ठ एवं समस्त जेस्ट श्रेष्ठ कार्यकर्ता बंधु एवं बहने अधिक से अधिक संख्या में उपस्थित रहीं।

मनोरंजन और मार्गदर्शन करती कठपुतलियां

हम हर साल 21 मार्च को विश्व कठपुतली दिवस मनाते हैं। इस दिन का उद्देश्य कठपुतली को वैश्विक कला के रूप में मान्यता देना है। यह दुनिया भर के कठपुतली कलाकारों को का सम्मान करने का एक प्रयास है। एक समय था जब कठपुतली को सिर्फ मनोरंजन का माध्यम समझा जाता था। लेकिन आज कठपुतली कला मनोरंजन के साथ ही लोगों को जागरुक भी कर रही है। प्राचीनकाल से ही जादू टोनों एवं कुदरती प्रकोपों से बचने के लिए मानव जीवन में पुतलों का प्रयोग होता रहा है। भारत में ही नहीं बल्कि अन्यत्र भी काष्ठ, मिट्टी व पाषाण से निर्मित ये पुतले जातीय एवं पारिवारिक देवताओं के रूप में प्रतिष्ठित होते रहे हैं।

कठपुतली विश्व के प्राचीनतम रंगमंच पर खेला जाने वाले मनोरंजक, शिक्षाप्रद एवं कला-संस्कृतिमूलक कार्यक्रम है। कठपुतलियों को विभिन्न प्रकार की गुड्डे गुड़ियों, जोकर आदि पात्रों के रूप में बनाया जाता है और अनेक प्राचीन कथाओं को इसमें मंचित किया जाता है। लकड़ी अर्थात काष्ठ से इन पात्रों को निर्मित किये जाने के कारण अर्थात् काष्ठ से बनी पुतली का नाम कठपुतली पड़ा। प्रत्येक वर्ष 21 मार्च को विश्व कठपुतली दिवस भी मनाया जाता है। इस दिवस का उद्देश्य इस प्राचीन लोक कला को जन-जन तक पहुंचना तथा आने वाली पीढ़ी को इससे अवगत कराना है। पुतली कला कई कलाओं का मिश्रण है, जिसमें-लेखन, नाट्य कला, चित्रकला, वेशभूषा, मूर्तिकला, काष्ठकला, वस्त्र-निर्माण कला, रूप-सज्जा, संगीत, नृत्य आदि। भारत में यह कला प्राचीन समय से प्रचलित है, जिसमें पहले अमर सिंह राठौड़, पृथ्वीराज, हीर-रांझा, लैला-मजनूं, शीरी-फरहाद की कथाएँ ही कठपुतली खेल में दिखाई जाती थीं, लेकिन अब सामाजिक विषयों के साथ-साथ हास्य-व्यंग्य तथा ज्ञान संबंधी अन्य मनोरंजक कार्यक्रम भी दिखाए जाने लगे हैं। पुतलियों के निर्माण तथा उनके माध्यम से विचारों के संप्रेषण में जो आनंद मिलता है, वह बच्चों के व्यक्तित्व के चहुँमुखी विकास में सहायक तो होता ही है, लेकिन यह अनेक सामाजिक-सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक विषयों के सम्प्रेषण का भी प्रभावी माध्यम है। भारत में सभी प्रकार की पुतलियाँ पाई जाती हैं, यथा- धागा पुतली, छाया पुतली, छड़ पुतली, दस्ताना पुतली आदि।

कठपुतली के इतिहास के बारे में कहा जाता है कि ईसा पूर्व चौथी शताब्दी में महाकवि पाणिनी के अष्टाध्याई ग्रंथ

में पुतला नाटक का उल्लेख मिलता है। इसके जन्म को लेकर कुछ पौराणिक मत इस प्रकार भी मिलते हैं कि भगवान शिवजी ने काठ की मूर्ति में प्रवेश कर माता

पार्वती का मन बहला कर इस कला को प्रारंभ किया, इसी प्रकार उज्जैन नगरी के राजा विक्रमादित्य के सिंहासन में जड़ित 32 पुतलियों का उल्लेख सिंहासन बत्तीसी नामक कथा में भी मिलता है। कठपुतली दिवस पर दुनिया भर में विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं ताकि इस कला को लुप्त होने से बचाया जा सके एवं इसके कलाकारों से जुड़ी समस्याओं के समाधान का वातावरण निर्मित हो सके।

राजस्थान में कठपुतली कला का समृद्ध इतिहास है। कठपुतलियों को खेल माना जाता है जो कि मध्ययुग में भाट समुदाय से शुरू हुआ था। भाट समुदाय के लोग गांव-गांव जाकर कठपुतली का खेल दिखाते थे। पहले इसमें ज्यादातर राजाओं की वीरता व पराक्रम की कहानियां होती थीं। भाट समुदाय इसी खेली से अपनी आजीविका चलाता था। लोग खेल देखने के बाद उन्हें अपने घर से अनाज या कुछ धन बदले में देते थे। कठपुतली कलाकार राजाओं की बहादुरी के किस्से बनाकर सबको दिखाते थे। अमर सिंह की कहानी में किस तरह से मुगल शासन में उनके साथ छल-कपट हुआ इस पर आधारित थी। इसी में अनाकरली नाम की कठपुतली भी है जिसका नृत्य काफी प्रसिद्ध था। चीन, जापान, मलेशिया, इन्डोनेशिया, बर्मा आदि देशों में कठपुतलियों का विवरण वहां के प्राचीन साहित्य में मिलता है। पुतलियां अपने विकास के समय से ही मानवीय नाटक से जुड़ गयी। विश्व के पुतली विशेषज्ञ इस बात पर एक मत हैं कि मानवीय नाटक के रंगमंचीय अवतरण से पूर्व ही पुतलियां विकास पर थीं। पुतलियां मूल रूप मनुष्य की धार्मिक भावनाओं को ही विकसित करती रहीं।

बेमौसम बारिश ने बढ़ाईं किसानों की मुश्किलें

बारिश, ओलावृष्टि से फसलें बर्बाद

मध्यप्रदेश में बेमौसम बारिश ने किसानों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। मार्च की शुरुआत में पांच दिन तक तेज बारिश, ओलावृष्टि और आंधी ने 20 से ज्यादा जिलों में गेहूं-चने और सरसों की फसलें बर्बाद कर दी थी। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि ओला पीड़ित किसानों से कर्ज वसूली और बिजली बकाया की वसूली स्थगित की जाती है। इन किसानों के कर्ज का ब्याज सरकार देगी। 50 प्रतिशत से अधिक के नुकसान पर किसानों को प्रति हेक्टेयर अब 32 हजार रुपए की राहत राशि दी जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि फसल बीमा की राशि अलग से दी जाएगी। उन्होंने उद्यानकी फसलों को भी सर्वे में शामिल करने के अधिकारियों को निर्देश दिए। चौहान ने कहा कि किसान चिंता नही करे, परेशान न हों, चिंता के लिए मैं मुख्यमंत्री हूं और किसान बहन और भाइयो को सभी तरह के संकट से बाहर निकाल कर ले जाऊंगा।मुख्यमंत्री शिवराज मंगलवार को विदिशा जिले की गुलाबगंज तहसील के पटवारी खेड़ी, घुरदा और मढ़ी गांव में ओलावृष्टि से फसलों को हुए नुकसान का जायजा लेने के बाद किसानों को ढांढस बंधाते हुए संवाद कर रहे थे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वे जानते है कि किसान पर क्या बीतती है। उनकी मेहनत ही नहीं, खाद, बीज, उर्वरक, दवाई सब के साथ जीवन भी संकट में आया है। मुख्यमंत्री ने कहा किसान बिलकुल चिंता नहीं करें। हम संकट से अपने किसानों को पार निकलकर ले जाएंगे। उन्होंने कहा कि राजस्व, कृषि और पंचायत विभाग की टीम सर्वे कर रही है और कलेक्टर कमिश्नर की यह जिम्मेदारी है कि वे समय पर कार्रवाई पूर्ण करें, जिससे किसानों को त्वरित राहत राशि दी जा सके।

वहीं दूसरी ओर कृषि प्रधान देश भारत में लगभग 70 प्रतिशत के लगभग आबादी किसी ना किसी रूप में कृषि पर

ही निर्भर है, इस बड़े वर्ग की आबादी की वार्षिक आय पर पिछले एक सप्ताह में हुई बेमौसम बरसात ने बहुत बड़ा नकारात्मक प्रभाव डालने का कार्य कर दिया है। इक्कीसवीं सदी के आधुनिक भारत में आज के समय में भी खेती-किसानी पूरी तरह से ही मौसम के मिजाज पर ही निर्भर करती है, क्योंकि मौसम पर तो देश व दुनिया में किसी का भी कोई भी नियंत्रण नहीं चलता है। जिसके चलते भारत में पिछले कुछ वर्षों से मौसम लगातार किसानों को दगा देकर के भारी नुक़सान पहुंचाने का कार्य कर रहा है। इस वर्ष जब भारत सरकार को रिकॉर्ड तोड़ गेहूं की पैदावार की उम्मीद थी, उस समय मार्च के महीने में हुई बेमौसम बरसात, ओलावृष्टि व तेज हवाओं ने अन्नदाता किसानों की खेतों में खड़ी हुई फसलों को जबरदस्त नुक़सान पहुंचाने का कार्य किया है, जिसके चलते एक तरफ तो सरकार की रिकॉर्ड तोड़ पैदावार होने की उम्मीदों को बड़ा झटका लगने की संभावना है, वहीं दूसरी तरफ जगह-जगह हुई बारिश व ओलावृष्टि से फसलों को बड़े पैमाने पर नुक़सान पहुंचा है, बारिश के साथ तेज हवाएं चलने से फसल गिरकर खराब हो गई है, जिसके चलते देश के विभिन्न राज्यों में रबी के सीजन की अधिकांश फसलों सरसों, गेहूं, जौ, जई, आलू, चना, मटर, आम, लीची आदि के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के अन्य फल-फूल, साग व सब्जियों, औषधीय पौधों, मसलों आदि की फसलों को जबरदस्त नुकसान पहुंचा है।

देश-की-हर-पीढ़ी-के-लिए-प्रेरणास्रोत-है वीर शहीदों का बलिदान

भारत के महान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी शहीद भगत सिंह ने महज 23 साल की उम्र में देश के लिए अपनी जान न्यौछावर कर दी थी। वह आजादी की लड़ाई के दौरान सभी युवाओं के यूथ आइकॉन थे। वह देश की आजादी में आगे आने के लिए युवाओं को प्रोत्साहित करते थे। आज के दिन यानि की 23 मार्च को भगत सिंह को फांसी दे दी गई थी। काफी कम उम्र में भगत सिंह के मन में देश के लिए कुछ कर गुजरने की चाह पैदा हो गई थी। उनका पूरा जीवन संघर्षों में बीता। आइए जानते हैं भगत सिंह के जीवन से जुड़ी कुछ खास बातें...

मार्च को देशभर में शहीदी दिवस मनाया जाता है देश के वीर शहीदों को आज के दिन याद किया जाता है। 1931 में भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव को फांसी दी गई थी। कोर्ट ने तीनों को फांसी दिए जाने की तारीख 24 मार्च तय की थी, लेकिन ब्रिटिश सरकार को माहौल बिगड़ने का डर था, इसलिए नियमों को दरकिनार कर एक रात पहले ही तीनों क्रांतिकारियों को चुपचाप लाहौर सेंट्रल जेल में फांसी पर चढ़ा दिया गया। इन तीनों पर अंग्रेज अफसर सांडर्स की हत्या का आरोप था।

23 मार्च यानि देश को आजाद कराने का सपना दिखाने वाले तीन वीर सपूतों ने हंसते-हंसते अपने प्राणों की आहुति दे कर आजादी के हवन कुंड को पवित्र करते हुए फांसी के फंदे को चूम लिया था। यह दिन ना केवल भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव तीनों देशभक्त वीर सपूतों को भी भावविभोर होकर श्रद्धांजलि देने के लिए है, बल्कि उनके विचारों को याद करने और समझने के लिए भी है। जिन विचारों के कारण भारत की हर माता भगत सिंह जैसा पुत्र प्राप्त करने की प्रार्थना ईश्वर से करती थी। जिन विचारों का अनुसरण करके हिंदुस्तान की आजादी का सपना पूरा करने के लिए भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव बनकर स्वतंत्रता संग्राम में हजारों देशवासियों ने अंग्रेजों से लड़ने का फैसला लिया। अपने संक्षिप्त जीवन में वैचारिक क्रांति की मशाल जलाकर देशवासियों के हाथ में थमा कर जाने वाले उस क्रांतिकारी को याद करते हुए उसके विचारों को समझने की आवश्यकता है।

बड़े से बड़े साम्राज्य का पतन हो सकता है, आदमी को मारा जा सकता है, लेकिन विचार हमेशा जीवित रहते हैं। हमें आज आवश्यकता है भगत सिंह के विचारों की प्रासंगिकता को समझने की, आज जरूरत इस बात पर मंथन करने की है कि क्या भगत सिंह के विचार उतने ही प्रासंगिक हैं जितने कि उनके समय में थे।

भगत सिंह ने सांप्रदायिक और जातिवाद को बढ़ावा देने वाले लोगों का हमेशा विरोध किया था। वो सत्ता में ऐसा बदलाव चाहते थे जहां आम आदमी की आवाज़ सुनी जा सके। उन्होंने एक लेख ÷मैं नास्तिक क्यों हूँ÷ को लिखकर धर्म और ईश्वर के बारे में अपने विचार प्रकट किए जिसमें लिखा है कि ÷अधिक विश्वास और अधिक अंधविश्वास खतरनाक होता है यह मस्तिष्क को मूर्ख और मनुष्य को प्रतिक्रियावादी बना देता है। जो मनुष्य यथार्थवादी होने का दावा करता है उसे समस्त प्राचीन विश्वासों को चुनौती देनी होगी, यदि वो तर्क का प्रहार न सहन कर सके तो टुकड़े टुकड़े होकर गिर पड़ेंगे। तब उस व्यक्ति का पहला काम होगा तमाम पुराने विश्वासों को धराशायी करके नए दर्शन की स्थापना के लिए जगह साफ करना। इसके बाद सही कार्य शुरू होगा जिसमें पुनः निर्माण के लिए पुराने विश्वासों की कुछ बातों का प्रयोग किया जा सकता है। भगत सिंह चाहते तो माफी मांग कर फांसी की सजा से बच सकते थे, लेकिन मातृभूमि के सच्चे सपूत को झुकना पसंद नहीं था। इसलिए महज 30 वर्ष की उम्र में ही इस वीर सपूत ने हंसते हंसते फांसी के फंदे को चूम लिया था। आज हमारे देश में पूंजीवादी शक्तियों का बोलबाला है। जिसकी वजह से अमीर गरीब के बीच की खाई चौड़ी होती जा रही है। देश का आम नागरिक सरकार की तथाकथित उदारीकरण नीतियों के कारण आजादी के बाद से आज तक भ्रम की स्थिति में है। देश का होनहार युवक बहुराष्ट्रीय कंपनियों का टेक्नो-कुली बनकर रह गया है। इन कंपनियों का भ्रमजाल ऐसा बना हुआ है कि इनकी कंपनी में कार्य करने वाले रोजगारियों का पैसा भी घूम फिर कर इन्हीं की जेबों में वापस आ जाता है। भगत सिंह ने एक लेख÷ ÷लेटर टू यंग पॉलिटिकल वर्कर्स÷ में युवाओं को संबोधित करते हुए आधुनिक वैज्ञानिक समाजवाद की बात कही, जिसका सीधा-सा उद्देश्य साम्राज्यवाद और उपनिवेशवाद से आजादी से था। भगत सिंह आज भी अपने विचारों के माध्यम से जीवित हैं, उनके विचार आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं जितने उस समय थे।

बेटियों का कमाल; भारत को चार स्वर्ण

निकहत-लवलीना ने जीते गोल्ड

महिला विश्व बॉक्सिंग चैंपियनशिप में भारतीय मुक्केबाजों ने कमाल का प्रदर्शन किया है। घरेलू जमीन पर शानदार प्रदर्शन करते हुए भारतीय लड़कियों ने चार स्वर्ण पदक जीते। इसकी

शुरुआत नीतू घणघष ने 45-48 किग्रा भारवर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर की। उनके बाद स्वीटी बूरी ने 75-81 किग्रा भारवर्ग में स्वर्ण पदक अपने नाम किया। अगले दिन निकहत जरीन ने 48-50 किग्रा भारवर्ग में स्वर्ण जीतकर देश को चौथा पदक दिलाया और प्रतियोगिता खत्म होने से पहले लवलीना बोरगोहेन ने 70-75 किग्रा भारवर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर भारत की झोली में चौथा स्वर्ण डाला।

भारत ने 17 साल बाद महिला विश्व मुक्केबाजी चैंपियनशिप में चार स्वर्ण पदक जीते हैं। यह प्रतियोगिता भारत की राजधानी दिल्ली में हो रही थी और घरेलू जमीन पर बेटियों ने चार स्वर्ण जीतकर सभी का सिर गर्व से ऊंचा कर दिया।नीतू ने 45 से 48 किलोग्राम भारवर्ग में मंगोलियाई पहलवान को हराकर स्वर्ण पदक जीता। नीतू ने मंगोलिया की लुत्साइखान को मात दी। यह मुकाबला काफी रोमांचक था और दर्शकों के लिए आखिरी तक विजेता का अंदाजा लगामा मुश्किल था। मैच के नतीजे का एलान होने से पहले तक दोनों खिलाड़ी जीत का जश्न मनाने के लिए तैयार दिख रही थीं, लेकिन अंत में भारतीय पहलवान ने जीत हासिल की और मंगोलिया की पहलवान को निराशा हाथ लगी। स्वीटी बूरा ने 75-81 किलोग्राम भारवर्ग में स्वर्ण पदक अपने नाम किया। स्वीटी ने चीन की लिना वोंग को हराया। पूरे मैच के दौरान दोनों खिलाड़ियों के बीच कांटे की टक्कर रही। हालांकि, शुरुआती दो राउंड में स्वीटी ने 3-2 की बढ़त बनाई थी। ऐसे में तीसरे राउंड के बाद फैसला रिव्यू के लिए गया। यहां पर भी स्वीटी के पक्ष में नतीजा आया और भारत को प्रतियोगिता में दूसरा स्वर्ण पदक मिल गया।निकहत जरीन ने महिला विश्व बॉक्सिंग चैंपियनशिप में भारत को तीसरा स्वर्ण पदक दिलाया। उन्होंने वियतनाम की न्यूगेन थी ताम को फाइनल में मात दी। फाइनल मैच में निकहत ने शुरुआत से ही शानदार प्रदर्शन किया। पहले राउंड में उन्होंने 5-0 की बढ़त बना ली थी। इसके बाद दूसरे राउंड में भी उन्होंने अपनी बढ़त जारी रखी। तीसरे राउंड में उन्होंने वियतनाम की मुक्केबाज को शानदार पंच जड़ा। इसके बाद रेफरी ने मैच रोककर वियतनाम की मुक्केबाज का हाल-चाल जाना। यहीं से निकहत की जीत तय हो गई थी। अंत में उन्होंने यह मुकाबला 5-0 के अंतर से अपने नाम किया और लगातार दूसरी बार महिला विश्व बॉक्सिंग चैंपियनशिप जीत ली।

निकहत दूसरी बार बनीं विश्व चैंपियन

पर्यटकों को आकर्षित करता शिवपुरी का

माधव नेशनल पार्क

माधव नेशनल पार्क भारत के मध्य प्रदेश राज्य के शिवपुरी में स्थित एक प्रसिद्ध नेशनल पार्क हैं। माधव नेशनल पार्क अपने आकर्षण के लिए जाना जाता हैं जोकि कभी मुगल बादशाहों और मराठा राजघरानों के शिकारगाह के रूप में अपनी पहचान रखता था। माधव वन्यजीव अभ्यारण 354 वर्ग किलोमीटर की भूमि में फैला हुआ हैं। प्राकृतिक सुंदरता, यहाँ पाए जाने वाले वन्यजीव, वनस्पति, जीव-जंतु और हरे-भरे वातावरण को देखने के लिए माधव नेशनल पार्क की ओर पर्यटक बहुत अधिक संख्या में आते हैं। माधव राष्ट्रीय उद्यान ने सम्राट अकबर के समय से कई शाही आंदोलनों को देखा है और यह कहा जाता है कि उन्होंने इस स्थान से सन 1564 में यहां से कई हाथियों को पकड़ा था।

माधव नेशनल पार्क में रोमांचित कर देनी वाली गतिविधियां में झीलें, झरने, घने जंगल और महल आदि शामिल हैं। यदि आप माधव राव नेशनल पार्क के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं, तो हमारे इस लेख को पूरा जरूर पढ़े ङ्क

माधव नेशनल पार्क का इतिहास बहुत पुराना हैं जोकि ग्वालियर के मराठा महाराजाओं से सम्बंधित था। हालाकि उनसे पहले यहाँ मुगल सल्तानत के अधीन रह चुका हैं। मुगलों के शासनकाल के दौरान माधव वन्यजीव अभ्यारण के घने जंगल मुगल सम्राटों के शिकार के मैदान के रूप में जाने जाते थे। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि सम्राट अकबर द्वारा हाथियों के बड़े झुंड यहाँ से पकडे गए थे। यह स्थान शाही शूटिंग रिजर्व के रूप में जाना जाता था इसलिए अच्छी तरह से संरक्षित करके रखा गया था। माधव वन्यजीव अभ्यारण के इतिहास से पता चलता हैं कि सन 1916 में लॉर्ड हार्डिंग ने आठ बागो की हत्या एक दिन में ही गोली मर कर दी थी और लॉर्ड मिंटो ने 19 बाघों की शूटिंग की। 1970 के दौरान माधव नेशनल पार्क में जंगली बाघों को आखरी बार देखा गया था। हालाकि अक्टूबर 2007 से एक नर और एक मादा बाघ एक बार फिरसे यहाँ निवास करने लगे हैं। माधव राष्ट्रीय उद्यान अपनी आकर्षित वनस्पति और जीव-जंतुओं के लिए जाना जाता हैं। यहां पाए जाने वाले जीव जंतुओं में मुख्य रूप से सांभर, लकड़बग्घा, बाघ, नीलगाय, सुस्त भालू, मगरमच्छ, चिंकारा, हिरण, मृग, तेंदुआ, भेड़िया, सियार, लोमड़ी, जंगली सुअर आदि शामिल हैं। इसके अलावा माधव राष्ट्रीय

उद्यान में सफेद स्तन वाले किंगफिशर, प्रवासी गीज़ ओरियोल, लाल-वॉटेड लैपविंग, बड़े चितकबरे वैगेटल, पोचार्ड, बैंगनी सनबर्ड, पिंटेल, सफेद इबिस, कॉर्मोरेंट, पेंट स्टॉक, लैगर फाल्कन आदि जैसे पक्षियों की प्रजाति भी देखने को मिलती हैं।

माधव वन्यजीव अभ्यारण में पाई जाने वाली वनस्पति, पहाड़ियां, सूखे और हरे-भरे मिश्रित जंगल, घास के मैदान, झीलें, विशेष रूप से हिमस्खलन और कई तरह के वनस्पति प्रजातियां पर्यटकों के देखने के लिए एक आदर्श स्थान है। माधव नेशनल पार्क में कुछ प्रमुख वनस्पतियों में शामिल धवड़ा, खैर, करधई, पलाश और सलाई आदि शामिल हैं। करेरा पक्षी अभ्यारण शिवपुरी में स्थित एक शानदार जगह हैं जोकि पक्षी विज्ञान और पक्षी प्रेमियों के लिए एक आनन्दित गंतव्य हैं। करेरा पक्षी अभयारण्य शिवपुरी से लगभग 55 किमी की दूरी पर स्थित है। करेरा पक्षी अभ्यारण हर साल पक्षियों की कई प्रजातियों की मेजबानी करता है। इस अभ्यारण में प्रवासी पक्षी और शिवपुरी के स्थानीय पक्षियों को देखा जा सकता हैं। करेरा पक्षी अभयारण्य में 245 प्रजातियों के पक्षियों के साथ भारतीय रॉबिन, चैती, एग्रेत, स्पूनबिल, बगुला, पिंटेल और ब्लैक-बेल्ड रिवर टर्न आदि पक्षियों का निवास स्थान हैं।

माधव नेशनल पार्क आकर्षण में शामिल बाणगंगा शिवपुरी में स्थित एक बहुत ही पुराना मंदिर है। जोकि 52 पवित्र कुंडों के लिए प्रसिद्ध है। बाणगंगा से सम्बंधित एक प्राचीन कहानी हैं कि पितामाह भीष्म की व्यास बुझाने के लिए अर्जुन ने अपने बाण से गंगा प्रकट की थी। इस लिए इस स्थान को बाणगंगा के नाम से जाना जाता हैं।

शिवपुरी जिले के प्रमुख पर्यटन स्थलों में शामिल पनिहार एक खूबसूरत स्थान हैं जोकि ग्वालियर शहर से लगभग 20 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। माना जाता हैं कि यदि आप यहाँ एक बार डुबकी लगते हैं तो आपके पापो का नाश हो जाता हैं।

छत्री सिंधियों के शासन के तहत मुगल गार्डन में स्थित हैं। छत्री शिवपुरी के प्रमुख प्रसिद्ध स्मारकों में से एक है जोकि मुगल और हिंदू संस्कृति का मिश्रण प्रस्तुत करती हैं। मुगल उद्यान में सिंधियों की शाही कब्रें बनी हुई हैं। यहाँ बनी कब्रें विशाल पेड़ों, हरे-भरे बागों और बरामदे की झाड़ियों से घिरी हुई हैं। जोकि मुग़ल वास्तुकला की शैलियों को प्रदर्शित करती हैं।

माधव नेशनल पार्क की यात्रा पर जाने वाले पर्यटकों को बता दें कि यहाँ जाने के लिए सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च के दौरान का माना जाता हैं। क्योंकि सर्दियों के मौसम में प्रवासी पक्षियों की घनी आबादी पार्क में देखने को मिलती हैं। इसके विपरीत गर्मी के मौसम के दौरान यहाँ का तापमान 47 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच जाता हैं। माधव नेशनल पार्क की यात्रा के दौरान आप राज्य पर्यटन विभाग द्वारा संचालित पार्क में उपलब्ध आवास स्थल पर रुक सकते हैं। यहाँ आपको लो-बजट से लेकर हाई-बजट की होटल मिल जाएंगे। इसके अलावा आप शिवपुरी में अन्य होटलों में भी रुख सकते हैं।

गर्मी में घूमने के लिए यह हैं बेहतरीन जगहें

जब गर्मी का मौसम आता है तो मन करता है कि किसी ठंडी जगह पर जाकर रहा जाए। चिलचिलाती गर्मी सिर्फ तन को ही नहीं, मन को भी झिंझोड़कर रख देती हैं। ऐसे में समर वेकेशन में हम सभी किसी कूलिंग प्लेस पर जाना चाहते हैं। वैसे इस मौसम में घूमने के स्थान का चयन बेहद सोच-समझकर करना चाहिए। तो चलिए आज हम आपको कुछ ऐसी जगहों के बारे में बता रहे हैं, जहां पर आप गर्मी के दिनों में कुछ रिलैक्सिंग पल बिता सकते हैं-

मनाली

भारत में लोकप्रिय ग्रीष्मकालीन अवकाश स्थलों में से एक, हिमाचल प्रदेश में मनाली में प्राकृतिक सुंदरता, और रोमांच का बेहतरीन संगम है। सुरम्य शहर बर्फ से ढकी पर्वत चोटियों और ब्यास नदी द्वारा पोषित हरियाली से घिरा हुआ है। आपकी छुट्टी का मुख्य आकर्षण रोहतांग दर्रे पर बर्फ का आनंद लेना है।

मनाली में करने के लिए चीजें:

हडिम्बा मंदिर, वन विहार हिमालयन निंगमापा गोम्पा मठ, क्लब हाउस आदि जगहों के दर्शनीय स्थल।सोलंग घाटी में साहसिक खेलों में शामिल हों।बर्फ का मजा लेने के लिए रोहतांग दर्रे पर जाएं।ब्यास नदी में रिवर राफ्टिंग करें।कुल्लू, मणिकरण गुरुद्वारा, जोगिनी जलप्रपात, अर्जुन गुफा, भृगु झील और वशिष्ठ हॉट-वाटर स्प्रिंग्स की यात्रा करें। सेब के बागों में जाएं।कैम्पिंग और ट्रेकिंग।

शिमला

भारत में गर्मी का मौसम बिताने के लिए शिमला एक आदर्श स्थान है। हिमाचल प्रदेश में इसे हिल स्टेशनों की रानी कहा जाता है। यहां की जलवायु के कारण ही ब्रिटिश उपनिवेश यहां हर गर्मियों में बसते थे। कई आवास विकल्प हैं, और आश्चर्य है।

शिमला में करने के लिए चीजें:

कालका से शिमला के लिए टॉय ट्रेन की सवारी करें।व्हाइट वाटर राफ्टिंग करें। खाने, खरीदारी करने और आनंद लेने के लिए माल रोड के आसपास घूमें। मॉल के पास खूबसूरत क्राइस्ट चर्च की सैर करें। जाखू हनुमान मंदिर तक ट्रेक करें। वाइसरीगल लॉज, क्राइस्ट चर्च आदि की

ब्रिटिश वास्तुकला का अन्वेषण करें। कुफरी, चैल और मशोबरा की यात्रा, खूबसूरत पहाड़ी पर्यटन स्थल को एक्सप्लोर करें।

दार्जिलिंग

पश्चिम बंगाल में दार्जिलिंग उत्तर पूर्व में लोकप्रिय समर हॉलिडे गेटवे में से एक है। हरी चाय के बागानों से घिरा, पहाड़ी शहर एक आरामदायक गर्मी की छुट्टी के लिए एकदम सही है। प्रकृति और मनुष्य द्वारा बनाए गए सुंदर स्थलों को एक्सप्लोर करें। मठों में तिब्बती जड़ों के बारे में जानें। मनोरंजक व्यवहार, खरीदारी और बहुत कुछ में शामिल हों।

दार्जिलिंग में करने के लिए चीजें:

पहाड़ी शहर में जाने के लिए टॉय ट्रेन की सवारी करें। बतासिया लूप और गोरखा युद्ध स्मारक में आनंद लें। हैप्पी वैली टी एस्टेट में चाय बागानों को एक्सप्लोर करें। टाइगर हिल से राजसी सूर्योदय देखें। पद्मजा नायडू जूलॉजिकल पार्क में वन्यजीवों को एक्सप्लोर करें। माल रोड पर खरीदारी करें।

मुन्नार

भारत का अपना देश कहा जाने वाला केरल भारत में लोकप्रिय हॉलिडे डेस्टिनेशन में से एक है। पश्चिमी घाट की हरी-भरी गोद में बसा मुन्नार गर्मी बढ़ने पर एक सुखद पलायन है। अपने खूबसूरत नजारों, चाय के बागानों, अनोखे वनस्पतियों और जीवों, मसालों की सुगंध और सुहावने मौसम के लिए प्रसिद्ध है।

मुन्नार में करने के लिए चीजें:

चाय बागानों की हरी-भरी सुंदरता का आनंद लें। कुंडला झील, इको पॉइंट और एलिफेंट लेक पर जाएं। अनामुडी पीक के लिए ट्रेक करें टाटा टी म्यूजियम को एक्सप्लोर करें। ट्री हाउस में रहें। इको पॉइंट तक ट्रेकिंग, माउंटेन बाइकिंग, कुंडला झील में शिकारा की सवारी। कार्मेलागिरी हाथी पार्क में हाथी सफारी।

अंतरिक्ष पर जाने वाली पहली भारतीय महिला बन कल्पना चावला ने बढ़ाया देश का मान

इतिहास के पन्नों में भारतीय मूल की महिला अंतरिक्ष यात्री कल्पना चावला का नाम हमेशा के लिए दर्ज हो चुका है। कल्पना चावला पहली भारतीय मूल की महिला हैं, जो अंतरिक्ष पर गई थीं। कल्पना ने अपने इस सपने को पूरा करने में अपना पूरा जीवन लगा दिया था। बता दें कि कल्पना कम उम्र में अंतरिक्ष तक पहुंची थी। उन्होंने भारत का नाम और मान न सिर्फ विदेश तक बल्कि अंतरिक्ष तक बढ़ाया था। वह अपनी जिंदगी के आखिरी पलों में भी एक यान में सवार थीं। आज के दिन यानी की 17 मार्च को कल्पना चावला का जन्म हुआ था। जब भी अंतरिक्ष महिला एस्ट्रोनॉट का नाम लिया जाएगा तो उस दौरान कल्पना चावला को जरूर याद किया जाएगा। कल्पना हर महिला के लिए मिसाल बन गईं। वह अंतरिक्ष पर जाने वाली पहली महिला यात्री थीं। हालांकि कोलंबिया स्पेस शटल के दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। जिसके कारण यान में मौजूद 7 लोगों की मौत हो गई थी। यहीं से कल्पना चावला की उड़ान हमेशा के लिए रुक गई। भारत के लिए यह एक बड़ी क्षति थी।

अंतरिक्ष में विशेष रुचि होने के कारण कल्पना ने साल 1993 में पहली बार नासा में अप्लाई किया। लेकिन किन्हीं कारणों के चलते उनके आवेदन को रिजेक्ट कर दिया गया था। इसके बाद भी कल्पना ने हार नहीं मानी और कोशिशों के बाद साल 1995 में कल्पना को नासा ने अंतरिक्ष यात्री के तौर पर सेलेक्ट किया। अंतरिक्ष पर जाने की पूरी तैयारी और ट्रेनिंग के बाद वह साल 1998 में कल्पना को अंतरिक्ष में पहली बार उड़ान भरने और अपने सपने को पूरा करने का मौका मिला। तब कल्पना ने अंतरिक्ष में 372 घंटे बिताए थे। यह क्षण भारत के लिए भी गर्व का था और कल्पना अंतरिक्ष पर जाने वाली पहली महिला भारतीय बनीं। कल्पना जो सपना बचपन से देखती आई थीं और जिसे पूरा करने के लिए वह इतनी मेहनत कर रही थीं, उस उड़ान को वह यहीं पर नहीं रोकना चाहती थीं। यही कारण था कि साल 2000 में कल्पना चावला का दोबारा अंतरिक्ष यात्रा के लिए चयन हुआ। लेकिन किसे पता था कि यह उनकी आखिरी उड़ान होगी। 16 जनवरी 2003 को कोलंबिया फ्लाइट स्ट्रस 107 ने अंतरिक्ष के लिए उड़ान तो भरी। लेकिन यह यान वापस नहीं लौट सका। 1 फरवरी साल 2003 में पृथ्वी की कक्षा में प्रवेश करते समय कोलंबिया अंतरिक्ष यान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। मिशन फेल होने और अंतरिक्ष यान के दुर्घटनाग्रस्त होने के कारण यान में मौजूद 7 लोगों की मौत हो गई। इन 7 लोगों में कल्पना चावला भी शामिल थीं।

शानदार अभिनय व निर्देशन के लिए हमेशा याद आयेंगे सतीश कौशिक

भारतीय सिनेमा जगत को 9 मार्च 2023 की सुबह का दिन बेहद ही दर्दनाक खबर के साथ बहुत गहरे जख्म देकर चला गया। लोगों को पर्दे व वास्तविक जीवन में हंसाने वाली शानदार शख्सियत के धनी सतीश कौशिक के अचानक हुए निधन की खबर ने दिलो-दिमाग को सुबह-सुबह ही झकझोर कर रख दिया। आम जनमानस की तरह मेरा मन भी किसी भी सूरते-हाल में यह मानने के लिए तैयार नहीं था कि आखिर सबको हंसाने वाली शानदार शख्सियत आज रुला कर कैसे चला गया, लेकिन ईश्वर की इच्छा पर किसी का कोई बस नहीं चलता है। 13 अप्रैल 1956 को हरियाणा के महेंद्रगढ़ में पैदा हुए सतीश कौशिक ने वर्ष 1972 में दिल्ली के प्रतिष्ठित किरोड़ीमल कॉलेज से स्नातक किया। उन्होंने अपने सपनों को साकार करने राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय और भारतीय फिल्म और टेलीविजन संस्थान से सिनेमा जगत से जुड़ी बारीकियों की शिक्षा ली थी। वर्ष 1983 में फिल्म मासूम से अपने बॉलीवुड करियर की शुरुआत करने वाले सतीश कौशिक ने सिनेमा जगत में करियर शुरू करने से पहले थिएटर में काम करके अपनी पहचान बनाने का किया था। उन्होंने अभिनेता बनने से पहले जीवन यापन के लिए कुछ समय तक एक टेक्सटाइल फैक्ट्री में नौकरी तक भी की थी। हालांकि सतीश कौशिक को वर्ष 1987 में रिलीज हुई फिल्म मिस्टर इंडिया में अपने यादगार हास्य किरदार कैलेंडर के कारण ही माया नगरी मुंबई के सिनेमा जगत व दर्शकों के बीच विशेष पहचान मिल गयी थी, उस पहचान ने ही उनके सपनों को पूरा करने के लिए उड़ान के लिए मजबूत पंख लगाने का कार्य किया था। जिसके बाद उन्होंने लगभग 100 से अधिक फिल्मों में अभिनय करने का कार्य किया था। वर्ष 1993 में सतीश कौशिक ने फिल्म रूप की रानी चोरों का राजा से अपने डायरेक्शन का डेब्यू किया था और उनकी यह फिल्म उस दौर की बेहद प्रसिद्ध फिल्मों में से एक रही थी। उन्होंने अपने हास्य किरदारों व निर्देशन के बलबूते दर्शकों के दिलों में एक खास जगह बनाते हुए माया नगरी मुंबई के सिनेमा जगत में विशिष्ट पहचान बनाई थी। मिस्टर इंडिया श्रीदेवी की सफल फिल्म है। इसका निर्देशन शेखर कपूर ने किया और फिल्म के निर्माता बोनी कपूर बने। फिल्म में श्रीदेवी और अनिल कपूर मुख्य भूमिका में नजर आए। मिस्टर इंडिया को श्रीदेवी के डांस और अभिनय के लिए विशेष रूप से जाना जाता है। हवा हवाई और काटे नहीं कटते ये दिन ये रात जैसे गीत बेहद लोकप्रिय हुए। सतीश कौशिक ने इस फिल्म में कैलेंडर का किरदार निभाया जो बेहद लोकप्रिय हुआ। दीवाना मस्ताना डेविड धवन की सफल फिल्म है।

नवसंवत्सर

सूर्योदय के साथ हुआ था सृष्टि का प्रारंभ

भारत में सनातन हिंदू धर्म के अनुसार नव वर्ष को नवसंवत्सर कहा जाता है एवं यह देश के विभिन्न भागों में अलग अलग नामों से पुकारा जाता है। भारत में हिंदू धर्मावलम्बियों के लिए नव वर्ष का प्रथम दिन बहुत शुभ माना जाता है एवं प्राचीन भारत में इसे बहुत बड़े उत्सव के रूप में मनाया जाता रहा है। उत्तर भारत में हिंदू नव वर्ष चैत्र मास की शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा को मनाया जाता है। इस वर्ष 22 मार्च 2023 को वर्ष प्रतिपदा तिथि पड़ रही है। महाराष्ट्र में नव वर्ष को गुड़ी पड़वा के नाम से जाना जाता है। सिंधी समुदाय नव वर्ष को चेटी चांद के नाम से मनाते हैं। पंजाब में नव वर्ष को बैसाखी के नाम से मनाया जाता है। जबकि सिख नानकशाही कैलेंडर के अनुसार 14 मार्च होला मोहल्ला को नया साल माना जाता है। गोवा में हिंदू समुदाय नव वर्ष को कोंकणी के नाम से मनाते हैं। आंध्र प्रदेश, तेलंगाना राज्य में नव वर्ष को युगदि या उगादी के नाम से मनाते हैं। कश्मीर में कश्मीरी पंडित नव वर्ष को नवरेह या नौरोज या नवयूरोज अर्थात् नया शुभ प्रभात के नाम से मनाते हैं। बंगाल में नव वर्ष को नबा बरसा के नाम से, असम में बिहू के नाम से, केरल में विशु के नाम से, तमिलनाडु में पुतुहांडु के नाम से नव वर्ष मनाया जाता है। मारवाड़ी में नव वर्ष दिवाली के दिन मनाते हैं। गुजरात में दिवाली के दूसरे दिन नव वर्ष होता है। बंगाली नया साल पोहेला बैसाखी 14 या 15 अप्रैल को मनाते हैं। भारत में चूंकि कई समुदाय निवास करते हैं अतः नव वर्ष के नाम भी अलग अलग पाए जाते हैं एवं नव वर्ष को मनाने की परम्परा भी भिन्न भिन्न है।

भारतीय सनातन हिंदू संस्कृति के अनुसार फागुन और चैत्र माह वसंत ऋतु में उत्सव के महीने माने जाते हैं। चैत्र माह के मध्य में प्रकृति अपने श्रृंगार एवं सृजन की प्रक्रिया में लीन रहती है और पेड़ों पर नए नए पत्ते आने के साथ ही सफेद, लाल, गुलाबी, पीले, नारंगी, नीले रंग के फूल भी खिलने लगते हैं। ऐसा लगता है कि जैसे पूरी की पूरी सृष्टि ही नई हो गई है, ठीक इसी वक्त भारत में हमारी भौतिक दुनिया में भी एक नए वर्ष का आगमन होता है।

पश्चिमी देशों में तो सामान्यतः अंग्रेजी तिथि के अनुसार नव वर्ष प्रत्येक वर्ष की 1 जनवरी को बहुत ही बड़े स्तर पर उत्साहपूर्वक मनाया जाता है। वैसे तो पूरे विश्व

में ही नव वर्ष भरपूर उत्साह के साथ मनाया जाता है। परंतु कई देशों में नव वर्ष की तिथि भिन्न भिन्न रहती है तथा नव वर्ष को मनाने की विभिन्न देशों की अपनी अलग अलग परम्पराएं भी हैं। नव वर्ष प्रत्येक देश में एक उत्सव के रूप में मनाया जाता है।

भारत में सनातन हिंदू परम्परा में नव वर्ष का एतिहासिक महत्व है। भारतीय इतिहास में दरअसल नव वर्ष मनाने के कई महत्वपूर्ण शुभ कारण मिलते हैं।

शास्त्रों में वर्णन मिलता है कि इसी दिन के सूर्योदय से श्रद्धेय ब्रह्माजी ने सृष्टि की रचना प्रारंभ की थी। इसी शुभ दिन को प्रभु श्री राम का राज्याभिषेक हुआ था। युधिष्ठिर का राज्यभिषेक भी इसी शुभ दिन हुआ था। सम्राट विक्रमादित्य ने इसी दिन शकों को पराजित कर एक नए युग का सूत्रपात किया था एवं 2080 वर्ष पूर्व अपना राज्य स्थापित किया था एवं आपके के नाम पर ही विक्रमी शक संवत् (संवत्सर) का पहला दिन भी इसी दिन प्रारंभ होता है। आज भारत राष्ट्र की सांस्कृतिक पहचान विक्रमी संवत के साथ ही जुड़ी हुई है और भारत के सांस्कृतिक पर्व-उत्सव तथा राम, कृष्ण, बुद्ध, महावीर, गुरु नानक आदि महापुरुषों की जयंतियां भी इसी भारतीय काल गणना के हिसाब से ही मनाई जाती हैं। राजा विक्रमादित्य की भांति शालिवाहन ने हूणों को परास्त कर दक्षिण भारत में श्रेष्ठतम राज्य स्थापित करने हेतु भी यही दिन चुना था। सिंध प्रांत के समाज रक्षक वरूणावतार संत झूलेलाल भी इसी दिन प्रकट हुये थे अतः यह दिन सिंधी समाज बड़े ही उत्साह के साथ मनाता है। पूरे देशभर में सांस्कृतिक समारोहों का आयोजन किया जाता है एवं झांकियां आदि निकाली जाती हैं। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के संस्थापक, प्रखर देशभक्त डॉ. केशवराव बलिराम हेडगेवार जी का जन्मदिवस, आर्य समाज का स्थापना दिवस भी इसी दिन पड़ते हैं। साथ ही, शक्ति और भक्ति के नौ दिन अर्थात् नवरात्रि का पहला दिन भी इसी दिन से प्रारम्भ होता है। इतनी विशेषताओं को समेटे हुए भारत में हिंदू नव वर्ष वास्तव में कुछ नया करने की प्रेरणा देता है। यह वर्ष का सबसे श्रेष्ठ दिवस भी माना जाता है।

भारतीय नव वर्ष के दिन चारों ओर नई उमंग की धारा प्रवाहित होती हुई दिखाई देती है। प्रकृति अपने पुराने आवरण को उतार कर नए परिवेश में आने को आतुर दिखाई देती है एवं ऐसा कहा जाता है कि भारत माता अपने पुत्रों को धन धान्य से परिपूर्ण करती हुई दिखाई देती है क्योंकि इसी समय किसानों द्वारा अपनी फसलों की कटाई की जाती है। शास्त्रों में वर्णन मिलता है कि भारतीय नव वर्ष के प्रथम दिवस पूजा पाठ करने से असीमित फल की प्राप्ति होती है। कहा जाता है कि शुभ कार्य के लिए शुभ समय की आवश्यकता होती है और यह शुभ समय नव वर्ष के दिन के रूप में मिलता है।

भारतवर्ष में वसंत ऋतु के अवसर पर नूतन वर्ष का आरम्भ मानना इसलिए भी हर्षोल्लासपूर्ण है, क्योंकि इस ऋतु में चारों ओर हरियाली रहती है तथा नवीन पत्र-पुष्पों द्वारा प्रकृति का नव श्रृंगार किया जाता है। भारतीय कालगणना के अनुसार वसंत ऋतु और चैत्र शुक्ल प्रतिपदा की तिथि अति प्राचीन काल से सृष्टि प्रक्रिया की भी पुण्य तिथि रही है। वसंत ऋतु में आने वाले वासंतिक नवरात्र का प्रारम्भ भी सदा इसी पुण्य तिथि से होता है। विक्रमादित्य ने भारत की इन तमाम कालगणनापरक सांस्कृतिक परम्पराओं को ध्यान में रखते हुए ही चैत्र शुक्ल प्रतिपदा की तिथि से ही अपने नवसंवत्सर संवत को चलाने की परम्परा शुरू की थी और तभी से समूचा भारत इस तिथि का प्रतिवर्ष अभिवंदन करता है।

हिंदू नववर्ष के दिन हिंदू घरों में नवरात्रि के प्रारम्भ के अवसर पर कलश स्थापना की जाती है घरों में पताका ध्वज आदि लगाये जाते हैं तथा पूरा नववर्ष सफलतापूर्वक बीते इसके लिए अपने इष्ट, गुरु, माता-पिता सहित सभी बड़ों का आशीर्वाद लिया जाता है। हिंदू नववर्ष की शुरुआत में ही नौ दिन का व्रत रखकर मां दुर्गा की पूजा प्रारंभ कर नवमीं के दिन हवन कर मां भगवती से सुख-शांति तथा कल्याण की प्रार्थना की जाती है। जिसमें सभी लोग सात्विक भोजन व्रत उपवास, फलाहार कर नए भगवा झंडे तोरण द्वार पर बांधकर हर्षोल्लास से मनाते हैं। मां दुर्गा के नवरूपों की आराधना के रूप में महिलाओं के सम्मान की बात भी सिखायी जाती है। इस तरह भारतीय संस्कृति और जीवन का विक्रमी संवत्सर से गहरा संबंध है लोग इन्हीं दिनों तामसी भोजन, मांस-मदिरा का त्याग भी कर देते हैं। चैत्र माह का हर दिन का अपना अलग ही विशेष महत्व है। शुक्लपक्ष में अधिकांश देवी देवताओं के पूजने व उन्हें याद करने का दिन निर्धारित है। शुक्ल पक्ष की तृतीया को उमा शिव की पूजा की जाती है, वहीं चतुर्थी तिथि को गणेश जी की। पंचमी तिथि को लक्ष्मी जी की तथा नागपूजा की जाती है। शुक्लपक्ष की षष्ठी तिथि को स्वामी कार्तिकेय की पूजा की जाती है। सप्तमी को सूर्यपूजन का विधान है। अष्टमी के दिन मां दुर्गा का पूजन और ब्रह्मपुत्र नदी में स्नान करने का अपना अलग ही महत्व है इस दिन असम में ब्रह्मपुत्र नदी के घाटों पर स्नानार्थियों की भारी भीड़ उमड़ती है। नवमी के दिन भद्रकाली की पूजा की जाती है।

इसी प्रकार महाराष्ट्र में नव वर्ष को गुड़ी पड़वा के रूप में मनाया जाता है। गुड़ी यानी विजय पताका। भोग पर योग की विजय, वैभव पर विभूति की विजय और विकार पर विचार की विजय। आज समय की यह मांग है कि मंगलता और पवित्रता को वातावरण में सतत प्रसारित करने वाली इस गुड़ी को फहराने वाले को आत्मनिरीक्षण करके यह देखना चाहिए कि मेरा मन शांत, स्थिर और सात्विक बना या नहीं। साथ ही, ठोस गणितीय और वैज्ञानिक काल गणना पद्धति पर आधारित हिन्दू नववर्ष हमारी पुरातन संस्कृति का सार है तथा जिसका प्रयोग धार्मिक एवं सांस्कृतिक क्षेत्र तक ही सीमित न करते हुए आज आवश्यकता इस बात की है कि इसे हम अपने दैनिक जीवन में भी अपनाएं और धूम धाम से शास्त्रीय विधान के साथ अपना नववर्ष मनाएं।

चैत्र नवरात्रि में करें माता की आराधना

नवरात्रि का पर्व देवी शक्ति मां दुर्गा की उपासना का उत्सव है। नवरात्रि के नौ दिनों में देवी शक्ति के नौ अलग-अलग रूप की पूजा-आराधना की जाती है। एक वर्ष में चार बार नवरात्र आते हैं चैत्र, आषाढ़, माघ और शारदीय नवरात्र। इनमें चैत्र और अश्विन यानि शारदीय नवरात्रि को ही मुख्य माना गया है। इसके अलावा आषाढ़ और माघ गुप्त नवरात्रि होती है। शक्ति स्वरूपा मां दुर्गा की आराधना के लिए नवरात्रा सर्वोत्तम समय माना जाता है। ऐसे में माता के भक्त पूरे 9 दिनों तक माता की पूजा-अर्चना करके मां को प्रसन्न करना चाहते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं इन नौ दिनों

में हर दिन माता को अलग-अलग चीजों का भोग लगाने का विधान बताया गया है। नवरात्र की 9 देवियां अलग-अलग 9 शक्तियों का प्रतीक मानी जाती हैं। अगर आप भी इन नौ दिनों में माता को प्रसन्न करके अपनी हर मुराद झट से पूरी कर लेना चाहते हैं तो नवरात्रि में हर दिन के हिसाब से माता को लगाएं उनकी पसंद का भोग।

पहला दिन- मां शैलपुत्री

नवरात्र के पहले दिन मां शैलपुत्री की पूजा होती है। मां शैलपुत्री को आरोग्य की देवी माना जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार यदि कोई व्यक्ति नवरात्रि के पहले दिन गाय के शुद्ध देसी घी का भोग माता को लगाता है तो मां शैलपुत्री की कृपा से व्यक्ति को निरोग और खुश रहने का वरदान मिलता है।

दूसरा दिन- मां ब्रह्मचारिणी

जो लोग मां ब्रह्मचारिणी से अपने लिए दीर्घायु का वरदान चाहते हैं उन्हें नवरात्र के दूसरे दिन मां ब्रह्मचारिणी को शक्कर का भोग लगाना चाहिए। मां ब्रह्मचारिणी को शक्कर का भोग लगाने से माना जाता है कि व्यक्ति को अकाल मृत्यु का भय नहीं रहता।

तीसरा दिन- मां चंद्रघंटा

नवरात्र के तीसरे दिन मां चंद्रघंटा को दूध और दूध से बनी चीज़ों का भोग लगाया जाता है। ऐसा करने से व्यक्ति के जीवन के हर दुख समाप्त जाते हैं।

चौथा दिन- मां कूष्मांडा

नवरात्रि के चौथे दिन मां कूष्मांडा की पूजा की जाती है। मां कूष्मांडा को मालपुए का भोग लगाने की परंपरा है। ऐसा भी कहा जाता है कि इस दिन ब्राह्मणों को मालपुए खिलाने चाहिए। ऐसा करने से बुद्धि का विकास होता है और निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है।

पांचवां दिन- मां स्कंदमाता

नवरात्र के पांचवे दिन स्कंदमाता की पूजा होती है। नवरात्र के पांचवें दिन मां स्कंदमाता को केले का भोग लगाया जाता है। स्कंदमाता की पूजा करने से आजीवन आरोग्य रहने का वरदान मिलता है।

छठां दिन- मां कात्यायनी

नवरात्र के छठे दिन मां कात्यायनी की पूजा होती है। मां कात्यायनी को शहद का भोग लगाने से आकर्षण का आशीर्वाद मिलता है।

सातवां दिन- मां कालरात्रि

नवरात्रि के सातवें दिन मां कालरात्रि की पूजी की जाती है। इस दिन माता को गुड़ का भोग लगाया जाता है। माना

जाता है कि गुड़ का भोग लगाने से आकस्मिक संकट से रक्षा होती है।

आठवां दिन- मां महागौरी

नवरात्रि के आठवें दिन महागौरी की पूजा की जाती है। इस दिन लोग कन्या पूजन भी करते हैं। इस दिन महागौरी की पूजा करते समय माता को नारियल का भोग लगाया जाता है। माना जाता है कि ऐसा करने से संतान से जुड़ी समस्याएं दूर होती हैं।

नौवां दिन- मां सिद्धिदात्री

नवरात्र के नौवें दिन मां सिद्धिदात्री की पूजा होती है। इस दिन माता को तिल का भोग लगाते हैं। जिन लोगों को आकस्मिक मृत्यु का भय होता है वो मां सिद्धिदात्री की पूजा करते हैं।

मर जाना भी कहां अच्छा लगता है
चलते जाना भी कहां अच्छा लगता है

जब दौर था मेरा तब भी एक बेसब्री थी
ये ज़माना भी कहां अच्छा लगता है

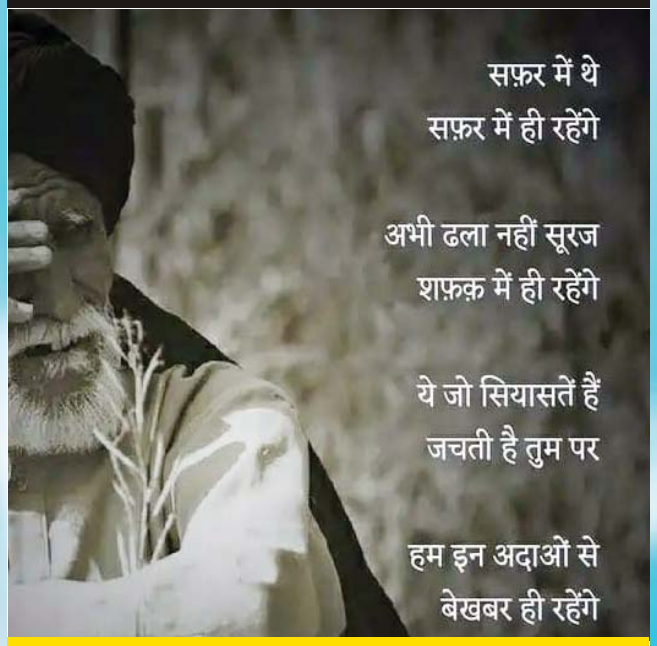
हम नही कर पाएंगे इस दौर सी मोहब्बत तुमसे
हमे जिस्मों से लिबास हटाना भी कहां अच्छा लगता है

कभी मिलो तो कोई निशानी देना नई सी हमें
तेरा दिया वो दर्द पुराना भी कहां अच्छा लगता है

हार जाते है हम यूं ही जानबूझकर दोस्तों से
हमे दोस्ती में दिमाग लगाना भी कहां अच्छा लगता है

डर सा लगता है समझदारो से आज कल मुझे
मंदिरो से ज्यादा अब मयख़ाना अच्छा लगता है

— Jaswinder Singh



जसविंदर सिंह, कवि लेखक

क्रिकेट (वर्सेस) साड़ी

बल्ला घुमाकर किया धमाल,
सब पूछ रहे अब यही सवाल!
महिलाएं भी खेलेंगी क्रिकेट
मचा हुआ है बस यही बवाल ।।
साड़ी पहने महिलाएं हैं तैयार ,
मैदान में उतरेंगी जब बैट के साथ !
चौका, छक्का भी उड़ाएंगी सब,
बॉल चूमेगी जब गगन का साथ ।।
देखो भाग रही है युवती,
गेंद फेकने को पकड़ कर साड़ी
यहां कोई बल्ला चला रहा है तो,
कोई फील्डिंग का माहौल जमा रहा ।।
देख दृश्य यह मेरा मन कह उठता
जिसने रसोई से सीखा हो सब कुछ
आज वह फिर से तीर चला रही है
मैदान में अपने करतब दिखा रही है ।।
जोश से भरी हुई हर महिला यहां
आज शतक लगाने को है तत्पर ,
मां ,बहन ,बेटी की भूमिका निभाली !
अब क्रिकेटर के रूप में निखार पा रही है ।।
सम्मानित है जगत की हर नारी,
फिर बांधली देखो कमर से साड़ी,
पहन के जब साड़ी युद्ध जीत लिए,
क्रिकेट खेलना तो फिर शान हमारी।।

प्रतिभा दुबे (स्वतंत्र लेखिका)
ग्वालियर मध्य प्रदेश

ये वो तिरंगा प्यारा है
जिसने हमे सवारा है
सादा सरल और नेक स्वाभ हमे सिखाता है
हर बुराई और अत्याचार से बचाता है
कहता है तुम आगे बढ़ो
देश का अपना नाम रौशन करो
ये वो तिरंगा प्यारा है
जिसने हमे सवारा है
क्या हिन्दू क्या मुस्लिम है
हम तो सब भाई है
कोई धर्म है नही अलग
सब एक ही रब ने बनाये हैं
ये वो तिरंगा प्यारा है
जिसने हमे सवारा है
आज़ादी का चांद है ये
जिसे ना डूबने देंगे हम
इसने हमको पहचान है दी
झुकने कभी इसे ना देंगे हम
ये वो तिरंगा प्यारा है
जिसने हमे सवारा है
शाहीन जब तक जान है तन मे
घुश ना सकेगा कोई बत्तन मे
खिलते रहेंगे फूल चमन मे
फिरेगा अब तिरंगा हर घर घर मे
ये वो तिरंगा प्यारा है
जिसने हमे सवारा है
शाहीन इस पर पूरी समर्पण
इसने मुझे पहचान है दी
देश दिया आज़ादी दी
और एक बुलन्दी की शान है दी
ये वो तिरंगा प्यारा है
जिसने हमे सवारा है,,,,,,,

शाहीन खान, लेखिका

गूँज!

भोर की पहली किरण है गूँज !
सांझ की मध्यम लालिमा है गूँज !
चिड़ियों की चहचहाट है गूँज !
तारों की जगमगाहट है गूँज !

माँ की लोरी की मिठास है गूँज !
आँगन में बच्चो का कोलाहल है गूँज !
युवाओं का जूनून है गूँज !
प्यार का पहला खत भी है गूँज!

बरसात की रिमझिम आवाज है गूँज !
ओस की चमकती बूँद है गूँज !
माथे की बिंदिया है गूँज !
कलम की ताक़त है गूँज !

माता पिता का आशीर्वाद है गूँज !
गुरुजनो की पहली डाँट है गूँज !
मरीजों का विश्वास है गूँज !
डॉक्टर्स की सलाह है गूँज !

मंदिर में घंटे की पवित्र आवाज़ है गूँज !
गीतों की सुरीली तान है गूँज !
यादों का सुहाना सफर है गूँज !
जीवन का खट्टा मीठा अनुभव है गूँज !
आपकी, मेरी और हम सबकी अपनी आवाज है गूँज !

हरीश पाल हर्ष

खूबसूरत दिखने के लिए अपनाएं ये स्किन केयर रूटीन, चेहरे पर आएगा गजब का निखार

अपनी शादी में खूबसूरत दिखना हर लड़की का सपना होता है। वहीं अगर दुल्हन की बात करें तो दुल्हन के गेटअप में हर लड़की सबसे अलग ब्राइडल लगना चाहती है। वहीं शादी से कुछ दिन पहले से ही लड़कियां खूबसूरत दिखने के लिए ब्यूटी ट्रीटमेंट शुरूकर देती हैं। हर कोई अपनी-अपनी स्किन के हिसाब स्किन केयर रूटीन को फॉलो करती है। वहीं कुछ लड़कियां शादी के कुछ महीने पहले से ही ब्यूटी ट्रीटमेंट लेना शुरू कर देतीं हैं। वहीं कई बार खूबसूरत दिखने के चक्कर में हम अपनी स्किन पर कई ऐसे प्रोडक्ट यूज कर लेते हैं, जिससे स्किन को काफी नुकसान होता है। इसलिए शादी के पहले किसी नई चीज को अपने चेहरे पर ट्राई करने बचना चाहिए। शादी में नेचुरली ग्लोइंग दिखने के लिए हम आपको कुछ बेस्ट स्किन केयर रूटीन बताने जा रहे हैं। जिनकी मदद से आप शादी वाले दिन सबसे सुंदर और अलग नजर आएंगी।

फेशियल

हर लड़की को अपनी शादी से पहले फेशियल जरूर करवाना चाहिए। फेशियल करवाने से चेहरे की डेड स्किन हट जाती है। जिसके चलते आपके चेहरे पर ग्लो आता है। ऐसे में अगर आपकी भी शादी होने वाली है तो आप भी शादी के 1-2 महीने पहले 2-3 बार फेशियल करवा सकती हैं। इस दौरान आपको यह जरूर ध्यान रखना चाहिए कि आपका स्किन टाइप क्या है। जिससे फेशियल के दौरान आपको कोई स्किन से रिलेटेड दिक्कत न होने पाए।

हेयर स्पा

शादी में खूबसूरत और सबसे अलग दिखने के लिए आपके बालों का भी हेल्दी दिखना जरूरी है। इसलिए

बालों को खूबसूरल और शाइनी बनाने के लिए हेयर स्पा आपके लिए एक बेहतरीन ऑप्शन है। हेयर स्पा की मदद से आपके बाद हेल्दी और शाइनी हो जाएंगे। जिससे शादी के कार्यक्रमों में आपके हेयर स्टाइलिश को आपके बालों का स्टाइल बनाने में मदद होगी। बता दें कि शादी के 4-5 दिन या एक हफ्ते पहले आप हेयर स्पा करवा सकती हैं।

बॉडी पॉलिश

शादी में न सिर्फ दुल्हन का चेहरा बल्कि आपका पूरा शरीर सोने की तरह चमकना चाहिए। ऐसे में आप बॉडी पॉलिश का सहारा ले सकती है। ब्राइडल को अपनी स्किन चमकदार बनाने के लिए किसी अच्छे पार्लर से बॉडी पालिश करवाना चाहिए। इससे आपकी सुंदरता में चार चांद लगेंगे। साथ ही बॉडी पॉलिश से आपकी स्किन भी हाइड्रेट हो जाएगी। इसकी मदद से आप अपनी शादी में खूबसूरत दिखेंगी।

मैनीक्योर-पेडीक्योर

मैनीक्योर-पेडीक्योर भी एक तरह का ब्यूटी ट्रीटमेंट है। इसके जरिए आप अपने नाखूनों में नई जान डाल सकते हैं। शादी से पहले हाथों-पैरों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए आप किसी अच्छे से पार्लर से मैनीक्योर-पेडीक्योर करवा सकती हैं। हालांकि मेंहदी की रस्म से पहले दुल्हन को मैनीक्योर-पेडीक्योर करवाना चाहिए। जिससे की बाद में आपकी मेंहदी का रंग खराब ना हो।

स्क्रब

शादी से पहले ही बॉडी को चमकदार बनाने के लिए आप बॉडी स्क्रब का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आपको पार्लर भी जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। बता दें कि अपनी स्किन टाइप का अच्छा सा बॉडी स्क्रब खरीदकर आप अपने शरीर को घर पर ही एक्सफोलिएट कर सकती हैं। बता दें कि शादी से करीब 1 महीने पहले से हर हफ्ते अपनी बॉडी को स्क्रब कर सकती हैं।

चेहरे पर भूलकर भी न करें इन चीजों का इस्तेमाल

कई बार लोग खूबसूरत दिखने की चाह में अपने फेस पर कोई भी प्रोडक्ट लगा लेते हैं। लेकिन इससे उनके फेस पर कील, मुहांसे आदि की समस्या हो सकती है। इसलिए आपको अपने फेस पर इन चीजों को लगाने से बचना चाहिए।अक्सर हम सभी अपनी स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाने के लिए कई तरह के प्रयोग करते हैं। वहीं धूल, धूप और डार्कनेस आदि से चेहरे को बचाने के लिए किए गए उपायों से कई बार नई मुसीबतक तैयार हो जाती है। चेहरे पर नए-नए प्रयोग करने से कई बार कुछ चीजों से एलर्जी हो जाती है। जिसके कारण स्किन हेल्दी और ग्लोइंग होने की जगह रैसज, खुजली, पिम्प्लेस, पैचेज और एक्ने आदि की समस्या हो जाती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि किन चीजों का चेहरे पर भूलकर भी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। वरना आप नई मुसीबत में पड़ सकते हैं।

नींबू का रस-यदि आप भी नींबू के रस का चेहरे पर इस्तेमाल करते हैं तो आपको सावधान होने की जरूरत है। क्योंकि इससे आपको स्किन रिलेटेड कई सारी

समस्याएं हो सकती हैं। नींबू के रस का चेहरे पर इस्तेमाल किए जाने से रैसज, पिम्प्लस, डार्क स्पॉट्स जैसी समस्याएं होना शुरू हो सकती हैं। हालांकि आप फेसपैक में नींबू के रस का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आपको कोई परेशानी नहीं होगी। साथ ही यह स्किन से रिलेटेड कई समस्याओं से निजात भी दिलाता है।

बॉडी लोशन- आपने कई बार देखा होगा कि कई लोग फेस पर बॉडी लोशन का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन शायद आपको इस बारे में पता हो कि बॉडी लोशन चेहरे पर लगाने से पिम्प्लस और रैसेज जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। बता दें कि बॉडी लोशन का टेक्सचर गाढ़ा होने के कारण यह आपके फेस पर कील, मुंहासे आदि निकल सकते हैं। इसलिए भूलकर भी फेस पर बॉडी लोशन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

नीम या ग्रीन टी- जिन लोगों की स्किन सेंसिटिव होती है, उन्हें अपने फेस पर ग्रीन टी या फिर नीम का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। ग्रीन टी या नीम के इस्तेमाल से आपके चेहरे पर रैसेज की समस्या हो सकती है। साथ ही इससे आपकी स्किन रूखी और ड्राई भी हो सकती है। इसलिए आपको अपने फेस पर ग्रीन टी या नीम का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

टमाटर से आएगा चेहरे पर निखार

टमाटर हर किचन में पाया जाया है। यह न सिर्फ खाने के स्वाद को बढ़ाता है, बल्कि टमाटर आपके हेल्थ के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। बता दें कि टमाटर में भरपूर मात्रा में विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। यह आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का काम करता है। वहीं आपने दादी-नानी के नुस्खे में टमाटर के कई उपयोग सुने होगें। यह आपकी खूबसूरती को भी बढ़ाने का काम करता है। चेहरे पर टमाटर को मलने से मैल साफ होता है। साथ ही त्वचा के पोर्स में कसाव आता है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको टमाटर के कुछ उपाय बताने जा रहे हैं। जिसके उयोग से आप अपनी स्किन को साफ और चमकदार बना सकते हैं।

स्लाइस को चेहरे पर मले

टमाटर को काटकर इसके टुकड़े को आप अपने त्वचा पर अच्छे से मल लें। इसके बाद चेहरे को 15 से 20 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। फिर साफ पानी से मुंह धो लें। जिन लोगों की स्किन ऑयली होती है वह टमाटर को ऐसे ही चेहरे पर मलें। वहीं ड्राई स्किन वालों को टमाटर के स्लाइस में कुछ बूंदे ऑलिव ऑयल मिक्स कर लें। इससे आपके चेहरे पर निखार आएगा।

टमाटर का जूस

चेहरे पर टमाटर को कई तरह से इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा आप टमाटर का जूस निकाल लें। इस

जूस में एक चम्मच शहद और पानी या गुलाब जल की कुछ बूंदे मिक्स कर लें। फिर इसको आइस ट्रे में सेव कर लें। क्यूब को अपने चेहरे पर धीरे-धीरे अप्लाई करते हुए मसाज करें। ड्राई त्वचा को हाइड्रेट करने के लिए आप इस नुस्खे का उपयोग कर सकते हैं।

दही और टमाटर

चेहरे को साफ और ग्लोइंग बनाने के लिए आप एक चम्मच टमाटर का जूस, एक चम्मच शहद और दो बूंद ऑलिव ऑयल मिला लें। अब इस मिश्रण को सही से मिक्स कर अपने चेहरे और गर्दन पर अप्लाई करें। इसे लगाने के बाद चेहरे को 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद साफ पानी से चेहरा धुल लें। यह उपाय भी आपके चेहरे को हाइड्रेट रखता है।

नींबू और टमाटर

नींबू और टमाटर की मदद से आपका चेहरा दमकने लगेगा। इस के लिए आप कसे हुए टमाटर में नींबू का रस मिला लें। फिर इसमें एक चम्मच बेसन को अच्छे से मिक्स कर लें। अब इस पैक को अपने चेहरे ऐऔर गर्दन पर लगाएं और 20 मिनट तक लगा रहने दें। इस उपाय से आपके स्किन की टैनिंग दूर होती है।

मुल्तानी मिट्टी और टमाटर

मुल्तानी मिट्टी के भी बहुत सारे फायदे होते हैं। वहीं मुल्तानी मिट्टी और टमाटर को साथ मिलाकर लगाने से आपके चेहरे पर अलग ही निखार आएगा। इसके लिए आप टमाटर को कस लें और उस रस में मुल्तानी मिट्टी के साथ गुलाब जल की कुछ बूंदे और एच चम्मच ताजे कड़ी के पत्ते का पेस्ट मिला लें। फिर इस पेस्ट को अपने चेहरे पर बीस मिनट के लिए लगाकर सूखने के लिए छोड़ दें। इससे आपकी स्किन में निखार आएगा।

डैंड्रफ की समस्या को दूर करता है पपीता

आज के समय में डैंड्रफ एक बेहद ही कॉमन हेयर प्रॉब्लम बन चुकी है। अमूमन लोग डैंड्रफ की समस्या को दूर करने के लिए कई तरह के एंटी-डैंड्रफ हेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, अगर आप पपीते का सेवन करना पसंद करते हैं तो अब आप इसे अपने बालों पर लगाकर डैंड्रफ की समस्या का नेचुरल तरीके से इलाज कर सकते हैं। पपीते को बालों के लिए काफी अच्छा माना गया है। यह ना केवल हेयर ग्रोथ में मददगार है, बल्कि यह बालों की नमी को बनाए रखते हुए डैंड्रफ को भी दूर करता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको डैंड्रफ को दूर करने के लिए पपीते के इस्तेमाल के आसान तरीके के बारे में बता रहे हैं-

पपीता और एलोवेरा जेल

एलोवेरा में नेचुरली एंटी-बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती हैं। यह हेयर ग्रोथ को बूस्टअप करने के साथ-साथ स्कैल्प को सूदिंग इफेक्ट प्रदान करता है। साथ ही साथ, यह डैंड्रफ व स्कैल्प से जुड़ी समस्याओं को भी दूर करता है।

पपीता और दही

पपीता और दही का कॉम्बिनेशन बालों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। दही आपके बालों को नमी प्रदान करता है। साथ ही, यह प्रोटीन से भरपूर है। इसमें जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुण होते हैं जो रूसी और स्कैल्प की खुजली को दूर करने में मदद करते हैं।

पपीता और नींबू का रस

दही की ही तरह नींबू का रस भी डैंड्रफ को दूर करने में बेहद प्रभावी तरीके से काम करता है। नींबू स्कैल्प के पीएच को संतुलित करता है और स्कैल्प बिल्डअप को साफ करता है।

नवरात्रि में घर पर बनाकर खाएं हेल्दी डिशेज, ऐसे बनाएं फिटनेस गोल्स

नवरात्रि में मां दुर्गा के 9 स्वरूपों की पूजा की जाती है। हिंदू कैलेंडर के मुताबिक चैत्र मास की शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि को चैत्र नवरात्रि का पर्व मनाया जाता है। बता दें कि साल में 2 बार नवरात्रि मनाई जाती है। नवरात्रि के अलग-अलग दिन मां दुर्गा के अलग-अलग स्वरूपों की पूजा करने का विधान है। वहीं लोग नवरात्रि को उपवास भी रखते हैं।

फिटनेस गोल्स

अगर आप भी बिना अपना फिटनेस गोल तोड़े व्रत रहने का प्लान बना रहे हैं तो आज हम इस आर्टिकल के जरिए ऐसे फूड्स के बारे में बताने जा रहे हैं। जिनको आप आसानी से घर पर भी बना सकते हैं। साथ ही इसको खाकर आप फिट भी रहेंगे। बता दें कि व्रत में नॉनवेज और प्याज-लहसुन नहीं खाया जाता है। व्रत में तली-भुनी चीजें खाने के बाद कई बार लोगों का वेट बढ़ जाता है। आज हम आपको ऐसे फूड्स के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें खाकर आपका वजन नहीं बढ़ेगा।

साबूदाना खिचड़ी

साबूदाना को मोती साबूदाना भी कहा जाता है। साबूदाना में स्टार्च और कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। व्रत के दौरान शरीर को एनर्जी की आवश्यकता होती है। बता दें कि आप साबूदाना की खिचड़ी, साबूदाना की खीर का भी सेवन कर सकते हैं। इसको बनाने के लिए कम तेल का प्रयोग करें।

केला अखरोट की लस्सी

व्रत में कई लोगों को केला और अखरोट की लस्सी का सेवन करते हैं। साथ ही यह टेस्टी और हेल्दी होता है।

इसको बनाने के लिए केला, दही, शहद और अखरोट की मदद से बनाया जाता है। इसको आप व्रत के दौरान सुबह के नाश्ते में ले सकते हैं। इसमें चीनी की जगह शहद या गुड़ का इस्तेमाल कर सकते हैं।

सिंघाड़े/कुट्टू पकोड़े

व्रत के दौरान किसी भी दुकान या किराना के स्टोर में सिंघाड़ा या कुट्टू का आटा आसानी से मिल जाता है। सिंघाड़ के आटे में उबले हुए आलू को मैस कर इसकी टिक्की बना सकते हैं। इसको आप शाम के नाश्ते में चाय के साथ खा सकते हैं। इसको स्वादिष्ट बनाने के लिए हरी चटनी भी बना सकते हैं।

कुट्टू का डोसा

डोसा खाना आखिर किसे नहीं पसंद होता है। अगर आप भी इस लिस्ट में शामिल हैं तो नवरात्रि में आप कुट्टू का डोसा बनाकर खा सकते हैं। कुट्टू के आटे से डोसा क्रिस्पी और टेस्टी भी बनता है। इसमें आप नारियल या आलू की फिलिंग भी कर सकते हैं। इसके साथ पुदीना या नारियल की चटनी भी बना सकते हैं।

फ्राई मखाने और मूंगफली

नवरात्रि के दौरान मखाने का सेवन सबसे ज्यादा किया जाता है। ऐसे में अगर आपको भी मखाना खाना पसंद है तो मखाने को मूंगफली के दाने को घी में फ्राई कर सकते हैं। बेहतरीन स्नैक्स के तौर आप इसका सेवन भी कर सकते हैं।

मखाना खीर

नवरात्रि व्रत के दौरान आमतौर पर लोगों को मीठा खाने की इच्छा होती है। ऐसे में आप मखाने की खीर ट्राई कर सकते हैं। यह स्वादिष्ट होने के साथ ही सेहतमंद भी होता है। खीर बनाने के लिए आप दूध, मखाना, गुड़ और अपने पसंद के ड्राई फ्रूट्स का इस्तेमाल कर इसे स्वादिष्ट बना सकते हैं।

Eye Care Tips: इस तरह रखें अपनी आखों का ख्याल

आज कल लोगों के लिए कॉन्टेक्ट लेंस लगाना काफी आम बात हो गई है। चश्मे से निजात पाने के लिए कई लोग कॉन्टेक्ट लेंस की इस्तेमाल करते हैं। आपकी दृष्टि के क्षेत्र को कॉन्टेक्ट लेंस सीमित नहीं करते हैं। कॉन्टेक्ट लेंस को पहने से चश्मे का इस्तेमाल करने में होने वाली परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ता है। लेकिन जितना इसका इस्तेमाल करना आकर्षक है। उतना ही अधिक खतरनाक भी है। ऐसे में अगर आप कॉन्टेक्ट लेंस का इस्तेमाल करते हैं तो आपको आंखों के स्वास्थ्य के हिसाब से इसका इस्तेमाल करना चाहिए। आज इस आर्टिकल के माध्यम से हम आपको इसके इस्तेमाल के बारे में बताने जा रहे हैं।

सीमित समय के लिए पहनें

चश्मे के विपरीत कॉन्टेक्ट लेंस पहनने का समय कम होता है। हालांकि यह लेंस के प्रकार या फिर इसकी क्वालिटी पर निर्भर करता है। बता दें कि डॉक्टर्स के

हिसाब से ज्यादा से ज्यादा 8 घंटे ही कॉन्टेक्ट लेंस पहनना चाहिए। कॉन्टेक्ट लेंस को पहनकर सोने से बचना चाहिए। एक्सटेंडेड वियर लेंस को करीब एक सप्ताह के लिए पहना जा सकता है। लेकिन इस दौरान आपको संक्रमण आदि से बचने के लिए लेंस की सफाई आदि का भी अच्छे से ध्यान रखना होता है।

शुरूआत में होती है बेचैनी

जब आप लेंस पहनना शुरू करते हैं तो पहले कुछ दिनों में आपको अंकर्फटेबल महसूस होता है। लेकिन थोड़े समय के बाद यह सामान्य हो जाता है। अधिकांश नेत्र रोग विशेषज्ञ शुरूआत में कुछ ही घंटे लेंस पहनने की सलाह देते हैं। इसके बाद धीरे-धीरे इसको पहनने की अवधि बढ़ाते रहना चाहिए। लेकिन अगर इसके बाद भी आपको दिक्कत होती है तो आपको यह जरूर चेक करना चाहिए कि लेंस आपकी आखों के लिए अनुकूल है या नहीं। इसके लिए आप डॉक्टर से आखों का चेकअप भी करवा सकते हैं।

ड्राई आखें

कई बार घंटों तक लेंस का इस्तेमाल करने से आखें सूख जाती हैं या फिर लाल हो जाती है। आखों में ऑक्सीजन की कमी होने से देखने में परेशानी होने लगती है। वहीं पानी सूखने के कारण लेंस भी कठोर होने लगते हैं। इसके लिए आप आंखों में लेंस सॉल्यूशन डाल सकते हैं। ज्यादा परेशानी होने पर आप आई सर्जन को भी दिखा सकते हैं।

सूखी खांसी के लिए रामबाण इलाज हैं ये घरेलू उपाय

बदलते मौसम के कारण वायरल और फ्लू आदि हो जाता है। वहीं खांसी आने से अक्सर नींद नहीं पूरी हो पाती है। ऐसे में अगर आपको भी दवा या सीरप फायदा नहीं कर रही है तो आप कुछ घरेलू उपायों की मदद से सूखी खांसी को दूर कर सकते हैं।मौसम में होने पर अक्सर हम सभी फ्लू का शिकार हो जाते हैं। जिसके कारण खांसी आने लगती है। वहीं कई बार यह खांसी कई दिनों तक हमें परेशान करती है। खांसी को रोकने के लिए कोई सीरप या दवा भी असर नहीं दिखाती है। बहुत ज्यादा खांसी आने पर न तो सही से सो पाते हैं और न ही अन्य काम सही से कर पाते हैं। अगर गीली खांसी आती है तो बलगम बनता है। लेकिन सूखी खांसी में बलगम नहीं बनता है।आमतौर पर फ्लू या सर्दी के बाद सूखी खांसी कई दिनों तक रहती है। इस दौरान बदलते मौसम के कारण कई लोगों को सूखी खांसी परेशान करती है। खांसी के कारण कई बार हमारी नींद भी पूरी नहीं हो पाती है। साथ ही सीने में भी दर्द होने लगता है। ऐसे में अगर आपको भी सूखी खांसी आ रही है और दवाएं असर नहीं दिखा रहीं तो आप कुछ घरेलू उपाय आजमा सकते हैं। इन घरेलू उपायों की मदद से आप सूखी खांसी से छुटकारा पा सकते हैं। आज हम आपको इस आर्टिकल के जरिए सूखी खांसी के घरेलू उपचार के बारे में बताने जा रहे हैं।

अदरक और नमक

अगर आप भी सूखी खांसी से परेशान हो गए हैं तो अदरक के छोटे से टुकड़े में नमक लगा कर इसे आप

अपने दांतों के नीचे दबा लें। इससे अदरक का रस धीरे-धीरे आपके गले तक पहुंचता है। जिससे सूखी खांसी में आराम मिलता है। 5 से 8 मिनट तक आपको इसी तरह से अदरक के टुकड़े का रस लेते रहना है।

काली मिर्च और शहद

शहद और काली मिर्च के सेवन से भी खांसी से राहत मिलती है। इसके लिए आपको 4 से 5 काली मिर्च लेकर उसका पाउडर बनाना है। इसके बाद इस पाउडर को शहद में मिलाकर पेस्ट बना लें और फिर चटनी की तरह इसका सेवन करें। ऐसा करने से जल्द ही खांसी से राहत मिलेगी।

अदरक और शहद

अदरक और शहद दोनों ही सूखी खांसी के लिए फायदेमंद होते हैं। शहद और अदरक में मुलेठी मिलाकर इसका सेवन किए जाने से इम्यूनिटी बढ़ती है। अगर आप खांसी से परेशान हैं तो एक चम्मच शहद में अदरक के रस को मिक्स कर इसका सेवन करें। वहीं गले को सूखने से बचाने के लिए मुलेठी की छोटे से टुकड़े को मुंह में रख लें। यह गले की खराश को दूर करने का काम करता है।

गर्म पानी में शहद

आधे गिलास हल्के गर्म पानी में शहद मिलाकर पीने से खांसी में आराम मिलता है। वहीं रोजाना शहद का सेवन किए जाने से सूखी खांसी में राहत मिलती है। रात में गुनगुने पानी में शहद मिलाकर पीने से गले की खराश दूर होती है।

शारीरिक समस्याओं से निजात पाने के लिए फायदेमंद होता है नींबू का रस

दर्द से राहत पाना हो या इम्यूनिटी बढ़ाना हो, इन सब में नींबू काफी अहम होता है। नींबू के नियमित सेवन से कई बीमारियों के प्रभाव को कम किया जा सकता है। इसके अलावा इसे घरेलू उपचार और दवा की तरह भी इस्तेमाल किया जाता है। भारतीय किचन में कई ऐसे सामान मिल जाएंगे जो आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इनके सेवन और उपयोग से कई तरह की शारीरिक समस्याओं से निजात पाया जा सकता है। साथ ही कई बीमारियों के खतरे को भी कम किया जा सकता है। इन्हीं में से एक नींबू है। बता दें कि नींबू में कई औषधीय गुण होते हैं। फेस से दाग-धब्बों और मुहासों को हटाने से लेकर स्वास्थ्य से जुड़ी कई अन्य समस्याओं में भी नींबू का इस्तेमाल किया जा सकता है। नींबू को आयुर्वेद में महत्वपूर्ण फल माना जाता है। विशेषज्ञ नींबू को सर्वश्रेष्ठ रोग नाशक और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले फल के तौर पर मान्यता देते हैं। वहीं नींबू को घरेलू उपचार के अलावा दवा के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है।

आइए जानते हैं इसके नियमित सेवन से होने वाले फायदे के बारे में...

कब्ज– अगर आपको पेट संबंधी समस्या है तो नींबू का उपयोग आपके लिए फायदेमंद होता है। पाचन संबंधी समस्या या पेट संबंधी अन्य समस्या में नींबू के रस का सेवन आपको फायदा पहुंचाएगा। इसके लिए आपको सुबह खाली पेट 2 ग्लास पानी में एक नींबू का रस और थोड़ा सा नमक मिलाकर पीना है। शाम को भी यह पानी पीएं। इससे आपको कब्ज आदि से राहत मिलेगी।

उल्टी–अगर आपको उल्टी या मितली आ रही हैं तो आधे कप में नींबू का रस, जीरा और इलायची के दाने को पीसकर मिक्स कर लें। दो-दो घंटे बाद इस पानी को पीने से आपको राहत मिलेगी और उल्टी आना बंद हो जाएगी।

खट्टी डकारें–कई बार खाना सही से नहीं पच पाता है। जिसके कारण शरीर में अम्लता बढ़ने लगती है और इसी कारण खट्टी डकारें आना शुरू हो जाती है। खट्टी डकारों से निजात पाने के लिए पानी में नींबू का रस, थोड़ी चीनी और थोड़ा नमक मिलाकर पीने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाती हैं।

दाग-मुहांसे –कई बार लोगों की त्वचा पर दाग-धब्बे और मुंहासे आदि निकलने लगते हैं। जिससे लोग परेशान होते हैं। इसके लिए आप एक चम्मच मलाई में इक चौथाई नींबू का रस मिलाकर इसे रोजाना फेस पर लगाएं। इससे आपकी रंगत साफ होने के साथ ही दाग-धब्बे और मुंहासों से भी राहत मिलेगी। एक महीने नियमित इस प्रक्रिया को अपनाने से आपको फर्क साफ नजर आने लगेगा।

ओटीटी पर दिखेंगी सारा

एक्ट्रेस सारा अली खान कम समय में लोगों के दिलों में खास जगह बना चुकी हैं। फिल्म केदारनाथ से एक्टिंग की शुरुआत करने वाली एक्ट्रेस की एक और फिल्म जल्द ही सीधा ओटीटी पर रिलीज होने जा रही है। मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो उनकी आगामी फिल्म गैसलाइट को निर्माताओं ने डिजिटल प्लेटफॉर्म पर रिलीज करने का फैसला किया है। फिल्म में सारा के साथ विक्रांत मेसी भी नजर आने वाले हैं।जानकारी के मुताबिक इस फिल्म को 31 मार्च से डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीम किया जा सकेगा। गुलमोहर के प्रमोशन के दौरान अपनी दादी व दिग्गज अदाकारा शर्मिला टैगोर से बात करते हुए सारा ने कहा कि गैसलाइट का प्रीमियर मार्च में ही इसी प्लेटफॉर्म पर होगा। बता दें कि यह एक साइकोलॉजिकल थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन पवन कृपलानी ने किया है। फिल्म में चित्रांगदा सेन भी नजर आने वाली हैं। इससे पहले सारा अली खान की पिछली फिल्म भी इसी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हुई थी। फिल्म का नाम अतरंगी रे था। इस फिल्म में उनके अलावा धनुष और अक्षय कुमार अहम भूमिकाओं में दिखे थे। आनंद एल राय के निर्देशन में बनी इस फिल्म को लोगों ने मिली जुली प्रतिक्रिया दी थी। वहीं, सारा के अपकमिंग प्रोजेक्ट्स की बात करें तो वह जल्द ही लक्ष्मण उतेकर की फिल्म फिल्म में भी दिखेंगी।

ग्लैमर वर्ल्ड के साथ बिजनेस भी

बॉलीवुड की शानदार एक्ट्रेस आलिया भट्ट ने 15 मार्च को अपना 30वां जन्मदिन मनाया है। आलिया ने अपनी अदाकारी से बॉलीवुड में एक अलग ही पहचान बनाई है। उनके सीरियस रोल्स ने लोगों का दिल जीत लिया है। आज वे एक से बढ़कर एक फिल्में दे रही हैं। उनकी एक्टिंग के दीवाने बढ़ते ही जा रहे हैं। लेकिन ये अब काफी पहले की बात हो गई, जब आलिया का नाम सिर्फ एक्टिंग के लिए लिया जाता है। अब उनका नाम बिजनेस के लिए भी आगे आता है। आलिया एक्टिंग के साथ-साथ अलग-अलग तरह के बिजनेस भी कर रही हैं। इससे पहले आलिया ने नाइका की पेरेंट कंपनी एफएसएन ई-कॉमर्स वेंचर्स में भारी मात्रा में निवेश किया था। इसके अलावा उन्होंने आईआईटी कानपुर समर्थित डीटूसी वेलनेस स्टार्टअप कंपनी फूल डॉट को में इन्वेस्ट किया है। इसके साथ ही आलिया प्रोड्यूसर के रूप में भी अपने करियर की एक और पारी की शुरुआत कर चुकी है। साल 2022 में रिलीज हुई फिल्म डॉर्लिंग्स में उन्होंने बतौर प्रोड्यूसर डेब्यू किया था। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार आलिया की नेटवर्थ 557 करोड़ है। वे एक फिल्म के लिए करोड़ों चार्ज करती है। आलिया भट्ट ने ग्लैमर वर्ल्ड के साथ ही बिजनेस में भी अपना हाथ आजमाया है। आलिया के जन्मदिन के खास मौके पर हम आपको एक्ट्रेस की फिल्मों के अलावा उनके और भी इनकम सोर्स बताने जा रहे हैं। हर कोई ये बात जानता है कि आलिया एक बेहतरीन एक्ट्रेस है। हालांकि एक्टिंग उन्हें विरासत में मिली है। उन्होंने अपने करियर को नया आयाम देने के लिए ग्लैमर वर्ल्ड के साथ बिजनेस में भी कदम आगे बढ़ाया। बता दें कि आलिया ने लीड एक्ट्रेस के तौर पर 19 साल की उम्र में ही बॉलीवुड डेब्यू कर लिया था। अब उन्होंने अपना बिजनेस शुरू किया है। खुद का बिजनेस करती हैं काफी कम लोग

इस बात को जानते हैं कि रणबीर कपूर से शादी के पहले आलिया ने खुद कि किड्स क्लोथिंग ब्रांड शुरू कर दी थी। एड-ए-मम्मा नाम से उनकी अपनी वेबसाइट है, जो 2 से लेकर 14 साल तक के बच्चों के कपड़े बनाती है। आलिया का ये ब्रांड सभी प्रमुख ई-कॉमर्स कंपनियों पर उपलब्ध है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, आलिया की इस कंपनी ने 10 महीने में ही 10 गुना ज्यादा कमाई कर ली थी और करीब 150 करोड़ की कंपनी बन गई। इस ब्रांड के प्रोडक्ट पूरी तरह से नेचुरल फाइबर से बने होते हैं। इसका मकसद बच्चों में पर्यावरण के प्रति जागरूकता लाना है।

इंडस्ट्री में परफेक्ट दिखने का बहुत प्रेशर होता है: प्रियंका

एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा हाल ही में साउथ बाई साउथवेस्ट फेस्टिवल 2023 में पहुंची। इस दौरान उन्होंने अमेजन स्टूडियोज के हेड जेनिफर सल्के को दिए इंटरव्यू में बताया कि कैसे करियर के 22 बाद पहली बार उन्हें वेब सीरीज सिटाडेल में पुरुष एक्टर के बराबर फीस मिली है। साथ ही प्रियंका ने कहा कि हाल ही किसी ने उन्हें अहसास दिलाया कि उनका शरीर आइडियल साइज से बड़ा है, इसलिए वो कपड़े उन्हें फिट नहीं आएंगे। प्रियंका ने कहा कि ये सुनकर उनके आत्मविश्वास बुरी तरह से चूर हो गया। वो पूरी रात ये सोच-सोचकर रोती रहीं। प्रियंका ने बोलीं- मैं एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में 22 साल से काम कर रही हूं। अब तक लगभग 70 से ज्यादा फीचर फिल्मों और 2 टीवी शो किए हैं। लेकिन मैंने जब सिटाडेल में काम किया, तो ये करियर में पहली बार था, जब मुझे बराबर फीस मिली। मुझे लेकर कई ऐसी बातें बोली, जिन्हें सुनना बहुत मुश्किल होता है। हमारी इंडस्ट्री में बहुत प्रेशर होता है, आप इससे बच नहीं सकते हैं।

किसी भी अज्ञात व्यक्ति को फोन पर कोई भी जानकारी न दें: सुधीर अग्रवाल एस.पी. सायबर सेल

● गूंज न्यूज नेटवर्क

आजकल साइबर फ्रॉड के मामले काफी बढ़ते जा रहे हैं। देखने में आ रहा है कि साइबर ठग नए-नए तरीकों से से सायबर ठगी करने में लगे हैं। पुलिस की साइबर सेल द्वारा लोगों को साइबर ठगी से बचाने जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। गूंज के पाठकों को सायबर ठगी से बचने गूंज विशेष में अपने विशेष मेहमान सुधीर अग्रवाल जी एस.पी. सायबर सेल ने गूंज को दिए साक्षात्कार में लोगों को साइबर ठगी से बचने कई अहम बातें बताईं। पेश है उनसे बातचीत के प्रमुख अंश।

Mr Sudheer Agrawal Superintendent of Police Cyber cell

साइबर क्राइम क्या होता है?

जब भी कोई क्राइम में इंटरनेट या टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल किया जाता है तो यूज साइबर क्राइम बोला जाता है। असल में इस तरह के क्राइम से डील करने के लिए सरकार ने ही 2000 में ही एक नियम बनाया था जिसे इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी एक्ट बोलता है। 2008 में संसोधन किया और अभी 2021 में भी सरकार ने कुछ दिशानिर्देश जारी किए हैं।

आज कल सोशल मीडिया पर एक लिंक आती है और हम लिंक को क्लिक करते हैं और फिर मैसेज आता है आपके अकाउंट से पैसे कट गए हैं तो ऐसे फ्रॉड से ऐसे बचे?

देखे आज कल सोशल मीडिया सब बहुत इस्तेमाल कर रहे हैं फिर वो बच्चे हो, बड़े हो या बूढ़े हो,सोशल मीडिया का सब चला रहे है, और एक से अधिक प्लेटफॉर्म पर और इन प्लेटफॉर्म के अपने फायदे और नुकसान हैं, अच्छा और बुराइयां भी है। बात रही लिंक पर क्लिक करते ही पैसा कट जाने वाली बात तो यह मूल रूप से देश के फ्रॉडस्टर अलग अलग हेसो से ऑपरेट कर रहे हैं और ये कोई तरह के लिंक बना कर सेंड करते हैं ये लिंक लोगो के बैंक रिटेल को चोरी करने के लिए बनाते जाते है।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स का इस्तेमाल करते समय क्या क्या सुरक्षा रख नी चाहिए?

- देखे हर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के अपने अपने नियम हैं। होता क्या है कि जब हम प्लेटफॉर्म पर जाते हैं तो बहुत ज्यादा एक्सप्लोर करते हैं, उस समय तो हमें कुछ पता नहीं चलता कि हम कहां जा रहे हैं तो हमें कोई भी नेटवर्किंग पर एक्सप्लोर होने से पहले उसके नियम और क्या सुरक्षा है सब जान लेना चाहिए।

आज कल ओटीपी के बिना कुछ नहीं होता, तो हमें क्या सुरक्षित रखना पड़ेगा ओटीपी के लिए। और केबी ओटीपी भेजने चाहिए और केबी नहीं?

-देखे ओटीपी का फुल फॉर्म है वन टाइम पासवर्ड। ओटीपी सब उनको Bejhi जागगी जिन होने ट्रांजैक्शन

किया है जब वो ओटीपी बटाएगे तब वह ट्रांजैक्शन कम्प्लीट होगा। हम लोगों की सबसे बड़ी समस्या होती है कि, जिस मैसेज पर ओटीपी आता है हम वो मैसेज को पढ़ते नहीं हैं, तो हर मैसेज पढ़ना चाहिए कई बार मैसेज हिंदी में होता है तो कई बार इंग्लिश होता है। अगर हमें फ्रॉड से बचना है तो मैसेज में देख ले कोई पैसे वाली बात है तो हम ये कन्फर्म कर ले के हमें कभी पेमेंट तो नहीं किया है यह पेमेंट करने के लिए फीड नहीं कर रहे। और अगर कोई और काम के लिए ओटीपी पूछ रहा है और मैसेज में दिशाओं के लिए पूछ रहे हैं तो ओटीपी बिल्कुल मत दीजिए।

कई बार होता है कि लोगो को बिना नाम और बिना नंबर का फोन आता है तो इससे हम कैसे बचे और इनकी हम कहां शिकायत करें?

-देखे फोन कॉल आने से रोकने का तो तरीका है नहीं जड़ से जादा आप ये कर सकते हैं कि इस तरह से कोई संदिग्ध कॉल आता है तो आप उसे उठाओ ना करे तो अपने आप वो कॉल कट जाएगा।

अगर कोई साइबर क्राइम का शिकार होता है तो वो आपनी शिकायत कहां लिख सकता है?

देखे भारत सरकार ने एक पोटल बनाया है जिससे आप कहीं जाएंगे बिना भी अपनी शिकायत कर सकते हैं और वो पोर्टल का यूआरएल में बता देता हूं शॉर्ट में उसे एनसीआरपी बोलते हैं नेशनल साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोटल जिस का यूआरएल www.cybercrime.gob.com साइबर फ्रॉड को ले कर भी यही पोटल है और इसके लिए एक हेल्पलाइन नंबर भी है 1930।

आप ग्वालियर वालों को क्या संदेश देना चाहते हैं?

मैं ग्वालियर वालों को यही संदेश देना चाहता हूं कि कोई भी नेटवर्किंग साइट्स पर आप गए तो एक बार हमें अच्छे से समझ के एक्सप्लोर करें। फोन कॉल पर किसी भी अज्ञात व्यक्ति की बात सुन कर कोई भी जानकारी ना दे।

दाना पानी फॉर बर्ड्स समूह पक्षियों को बचाने निःशुल्क बांट चुका 2 लाख से अधिक सकोरे

राज चड्ढा ने दाना पानी फॉर बर्ड्स अभियान को अपने जीवन का मकसद बनाया

● गूंज न्यूज नेटवर्क

राज चड्ढा जो ग्वालियर के प्रतिष्ठित राजनेता रहे, उन्होंने भाजपा के जिला अध्यक्ष, प्रदेश मंत्री, ग्वालियर व्यापार मेला प्राधिकरण के अध्यक्ष सहित विभिन्न प्रमुख पदों पर सुशोभित रहते हुए सत्य निष्ठा व कर्तव्य परायणता के साथ कार्य किया। लेकिन 66 वर्ष की उम्र में राज चड्ढा को पूर्व केंद्रीय मंत्री मेनका गांधी जो भारतीय राजनीति के साथ पशु अधिकार कार्यकर्ता और पर्यावरणविद हैं के लेख ने जीवन का असली मकसद दे दिया। जो पक्षी संरक्षण विषय पर केंद्रित था। पक्षियों के लिए दाना से अधिक भीषण गर्मी में पानी की उपलब्धता कराने की जरूरत है। क्योंकि पक्षियों को दाना तो किसी तरह फल, फूल, कीड़े, मकोड़ों के रूप में भी प्राप्त हो जाता है। लेकिन भीषण गर्मी में पानी की उपलब्धता न होने से वे तेजी से जान गंवा रहे हैं। आज पक्षियों के जीवन पर संकट के बादल गहरा रहे हैं तो अप्रत्यक्ष रूप से भविष्य में मनुष्य जीवन पर भी खतरे की घंटी बज रही है। इसलिए हमें पक्षियों को जल उपलब्ध कराने के लिए प्रयास करना चाहिए। जिससे प्रत्यक्ष रूप से पक्षियों का जीवन और अप्रत्यक्ष रूप से मनुष्य का जीवन बच सके।

और यही लेख राज चड्ढा को इतना प्रेरित कर गया कि उन्होंने राजनीति से संन्यास लेकर दाना पानी 4 बर्ड्स अभियान को अपने जीवन का मकसद बना लिया। अभियान की शुरुआत उन्होंने अपनी धर्मपत्नी नीति चड्ढा के साथ 22 फरवरी 12 को की और फिर लोग जुड़ते चले गए और कारवां बनता गया आज अभियान को 12 वर्ष पूर्ण हो गए हैं और अभियान निरंतर जारी है। इन 12 सालों में 1500 से अधिक लोग दाना पानी फॉर बर्ड्स समूह से जुड़ चुके हैं। दाना पानी फॉर बर्ड्स समूह इन 12 सालों में ग्वालियर में 2 लाख से अधिक सकोरे (जल-पात्र) शहर के विभिन्न पार्कों, धार्मिक आयोजनों, सांस्कृतिक

स्थलों, शिक्षण संस्थानों और सब ऐसी जगह जहां लोग एकत्रित होते हैं निःशुल्क बांट चुके हैं। दाना पानी फॉर बर्ड्स समूह से प्रेरित होकर देश के बहुत से शहरों में सकोरे वितरण के कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं। अब तो अमेरिका के वॉशिंगटन में शशि आनंद, दुबई में विनीत पंडित, रूस के टवेर नगर में अनुराधा गोयल (सिंघल) के नेतृत्व में अभियान चलाया जा रहा है। दाना पानी फॉर बर्ड्स समूह पक्षियों की सेवा प्रभु की सेवा मानकर कर रहा है। उद्देश्य निशक्त पक्षियों को बचा कर प्रकृति संरक्षण कर प्रत्यक्ष रूप से पक्षियों और अप्रत्यक्ष रूप से मनुष्य के भविष्य को सुरक्षित करने का है। जीवन में विभिन्न पदों पर रहकर सेवा कार्य करने का मौका मिला लेकिन जो आनंद, सुकून निशक्त पक्षियों की सेवा करने में मिल रहा है।

पर्यावरण बचाने सभी का सहयोग जरूरीः चड्ढा

● गूंज न्यूज नेटवर्क

वरिष्ठ समाजसेवी राज चड्ढा पर्यावरण, पशु पक्षियों के लिए निरंतर कई वर्षों से कार्य कर रहे हैं। दाना पानी फॉर बर्ड्स अभियान को उन्होंने अपने जीवन का मकसद बनाया और निरंतर लोगों को जोड़कर पर्यावरण बचाने सतत प्रयत्नशील होकर अपनी टीम के जुटे हुए हैं। गूंज पर्यावरण विशेष में इस बार हम अपने पाठकों राज चड्ढा जी की जिंदगी से जुड़े कुछ पहलूओं से रूबरू कराएंगे पेश हैं गूंज की दिए साक्षात्कार के प्रमुख अंश।

आपको इस ने काम करने की प्रेरणा कहा से मिली?

देखे बहुत पहले मैंने प्रियंका गांधी का एक लिखा पड़ा था, उन होने कहा हमारे यहां एक बहुत अच्छी परंपरा है पक्षी को दाना डालते हैं लेकिन पक्षियों को दाने से ज्यादा जरूरत पानी की है।दाना तो उन्हें भी मिल जाता है फलो के रूप में मिल जाती है, फुलो की रूप में मिल जाती है और कीड़े खा कर जो जिंदा रहता है, लेकिन गर्मी में पक्षी पानी के लिए तड़प ते है और उसमें उनके जान चले जाते हैं,जैसे ग्वालियर में देख लीजिए पहले हर घर में 8-9 गौरैया देखती थी पर अब नहीं देखती, अब हर जगह मल्टी बन गई, पेड़ कट रहे है। हिरानी की बात है कि सारी दुनिया में एक आदमी के पीछे 6300 पेड़ है और इंडिया में सिर्फ 34 है।

आपने इस काम की शुरुआत कैसे की?

वास्तव में देखें तो इस काम की शुरुआत मेरे एक बहन की थी श्रीमती अलका गुप्ता काम करती थी, वो अपनी कार में बड़े बैग में दाना रहती थी और जगह जगह दाना डालती थी।हमें उन से प्रेरणा मिली, फिर हम उन से जुड़ें, हमारी मिरता मंडली मिली और अब हम साथ में काम करते हैं।हम लोग गर्मीयो में हर रविवार को सुबह या शाम के समय ऐसी जगह पर इकट्ठा हो जाते हैं, जहां भारी सांख्य में लोग निकल रहे हैं जैसे कोई मंदिर है, कोई कीर्तन का स्थान है या कोई पार्क है।तो हम 25-50 लोग खड़े रहते हैं, हाथ में हमारे पॉट्स जैसे हम (सकोरा) बोलते हैं जिस्म अनाज होते हैं जैसे हम एक जीवन में रहते हैं। तो कोई भी आने वाले लोग को हम हाथ जोड़ कर बोलते हैं कि ये सकारा ले कर जाए और कोई अच्छी जगह रखे, तकी पक्षी इसको खा सके।

यंगेस्ट और जो लोग इस काम से जुंडना चाहते हैं वो आपसे संपर्क कैसे करें?

देखे हमारा कोई एनजीओ नहीं है, जो इस काम में आना चाहता है वो आ सकता है उसका हम अभिनंदन करते हैं।

कई बार हमसे ज्यादा छोटे बच्चे जानते हैं। एक बार में एक स्कूल में गया था मैंने पक्का किसको पसंद है तो सभी बच्चों ने हाथ खड़ा कर दिया, फिर मैंने पक्का अच्छा

बताओ अगर पक्षी नहीं होते तो क्या होता सभी बच्चों में अलग अलग आंसर दिया, एक पाछवी क्लास का बच्चा बोला अगर पक्षी नहीं होते तो हम नहीं होते मैंने बोला कैसे बच्चे ने कहा ये एसबी पेड़ पक्षी ने तोह ही बनाई है, अगर वो नहीं होते तो हम नहीं होते। ये बात सुन कर में शॉक होग्या कि बच्चे भी इतने अच्छे तरह सुझाव देते है।

हम ने सुना है कि आप प्लांटेशन करते हैं पेड़ को काटने से रुकते हैं तो इसके बारे में कुछ बताएं?

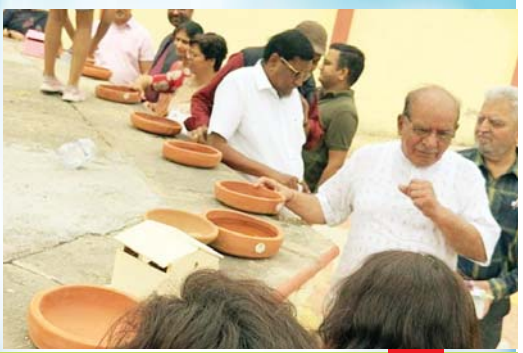
- जी, हम प्लांटेशन करते हैं और मेरा तो बोला है कि कोई भी अवसर हो बड़ा यह छोटा एक पेड़ जरूर लगाना चाहिए। और सरकार हो यह आम लोग विकास के नाम पर पेड़ को काट रहे हैं। पहले हाईवे जो होते थे वो 30-40 फीट होते तो अलग बलग पेड़ होते थे, जब हम बस में जाते तब पेढ़ की छाव में जाते लेकिन आज 6 लेन होंगे 8 लेन होंगे और नियम यही है कि अगर आप 1 पेड़ कट कर रहे हो तो 10 पेढ़ लगाओ लेकिन देख लीजिए आप 10व हाईवे में भी हरियाली नहीं है।

अगर हम आज से 20 साल या 40 साल की बात करें तो ग्वालियर कुछ और हुवा करता था हर तरफ पेढ़ रहते थे तो टीबी आप ग्वालियर को कहते हैं?

- पहले तो हर तरफ हरियाली थी पर अब तो बिना पेड़ का रेगिस्तान होता जा रहा है ग्वालियर। पहले ग्वालियर बगिचो का सिटी था पर मुझे प्रणाम करता हूं जो अकेले जंगल बनाया है, ग्वालियर में ऐसे बहुत उदाहरण हैं।

आप शहरवासियों को अपनी तरफ से कोई संदेश दे

मैं अपने ग्वालियरवासियों से बस ये कहूंगा कि पर्यावरण है तो हम हैं। हम तो कुछ दिनों में चले जाएंगे पर हम फ्यूचर जनरेशन को क्या देंगे, जितना जरूरी स्कूल है खेल खुद है उससे भी जड़ पर्यावरण को बचाना है। ये है तो कल है नहीं तो विनाश ही विनाश है।



स्वस्थ समाज से ही देश का विकास, टीबी को देश से मिटाने का लिया संकल्प

टीबी हारेगा, देश जीतेगा

वर्ल्ड टीबी डे के अवसर पर कैंसर हॉस्पिटल के सभागार में जनजागरूकता कार्यक्रम का हुआ आयोजन

● गूंज न्यूज नेटवर्क

गूंज आपकी अपनी आवाज द्वारा विश्व क्षय रोग दिवस (वर्ल्ड टीबी डे) के अवसर पर कैंसर हॉस्पिटल के सभागार में जन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यकम में मुख्य अथिति के रुप में कैंसर हॉस्पिटल के संचालक डॉ वी आर श्रीवास्तव एवं जीआरएमसी के डीन डॉ. अक्षय निगम थे। कार्यक्रम कि अध्यक्षता गूँज मीडिया के फाउंडर एवं जयारोग्य अस्पताल के पूर्व अधीक्षक डॉ जगदीश सिकरवार ने की। कार्यक्रम में विशेष रूप से आईकॉम के डायरेक्टर डॉ. केशव पाण्डेय, एडिशनल एसपी राजेश डंडौतिया, गूंज मीडिया ग्रुप की संचालक कृति सिंह, टीबी कैम्पेन के नोडल ऑफिसर प्रबल प्रताप सिंह, आईएमए के प्रेसीडेंट डॉ. राहुल सप्रा, एफपीएआई की ब्रांच मैनेजर डॉ. नीलम दीक्षित, डॉ ऋषि मंग, श्रीमती मोनिका निगम, कोसतुव सिकरवार आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम में गूंज की संचालक कीर्ति सिंह एवं डॉ नीरज कुमार ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम में डॉ. गुंजन श्रीवास्तव ने टीबी रोग के बारे में बेहतरीन प्रेजेंटेशन दिया।

टीबी एवं चैस्ट रोग विशेषज्ञ डॉ. ऋषि के मंगल

टीबी एवं चैस्ट रोग विशेषज्ञ डॉ.ऋषि के मंगल ने कहा कि टीबी डब्ल्यूएचओ के मुताबिक अभी दुनिया की सबसे घातक किलर डिसीज में से एक है। हर दिन 4100 लोग टीबी से अपनी जान गंवाते हैं। जबकि 30 हजार लोग रोज इसकी चपेट में आ जाते हैं। इससे डरने की जरूरत नहीं है क्योंकि इसे रोका जा सकता है और इसका इलाज भी किया जा सकता है। जरूरत है तो बस इसके नियमित इलाज की।

वरिष्ठ पत्रकार डॉ. केशव पाण्डेय

वरिष्ठ पत्रकार डॉ. केशव पाण्डेय ने कहा कि टीबी दिवस मनाने का खास उद्देश्य है कि लोगों को टीबी के बारे में बताने के साथ ही यह भी जानकारी दी जाए कि टीबी से उनके स्वास्थ्य, समाज और देश की अर्थव्यवस्था पर क्या प्रभाव पड़ रहा है। अभियान को धरातल पर लाकर इसे सार्थक सिद्ध करना होगा तभी इसके सकारात्मकता साबित होगी और समाज व राष्ट्र की तरक्की होगी। क्योंकि स्वस्थ समाज से ही देश का विकास होता है।

एडिशनल एसपी राजेश डंडौतिया

एडिशनल एसपी राजेश डंडौतिया ने कहा कि जागरूकता से ही किसी भी बीमारी से बचा जा सकता है। इस बार टीबी की थीम रखी गई है वह अत्यंत महत्वपूर्ण है। थीम में इन्वेस्ट टू एंड टीबी सेव लाइफ्स मतलब कि टीबी को समाप्त करने के लिए निवेश करें। इसका मुख्य उद्देश्य टीबी के खिलाफ लड़ाई को तेज करने की प्रतिबद्धता है।

डॉ. बी. आर. श्रीवास्तव, डायरेक्टर कैंसर हॉस्पिटल

कैंसर हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. बी. आर श्रीवास्तव ने कहा कि टीबी एक गंभीर संक्रामक रोग है जो सबसे पहले फेफड़ों को प्रभावित करता है। ट्यूबरकुलोसिस के कारण बनने वाले जीवाणु खांसी और छींक के माध्यम से हवा के द्वारा दूसरे व्यक्ति तक पहुंचकर उसे भी संक्रमित करते हैं। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि लोगों को इसके प्रति जागरूक कर इस रोग को रोका जा सकता है।

वरिष्ठ डॉक्टर्स का हुआ सम्मान

कार्यक्रम में गूँज मीडिया संगोष्ठी के बाद शहर के 31 वरिष्ठ सामाजिक चिकित्सकों का सम्मान किया गया सम्मान होने वाले चिकित्सकों में डॉ अजय पाल सिंह डॉ रीता मिश्रा डॉ प्रताप सिंह चौहान डॉ आशीष चौहान डॉ नीलम राजपूत डॉ नेहा गडकर, डॉ मोनिका जैन डॉ नीलम नरवरिया डॉ नीलम राजपूत डॉ गुंजन श्रीवास्तव डॉ श्वेता माहेश्वरी मोनिका निगम डॉ सांध्य निगम डॉ राहुल सपरा डॉ नीरज गुप्ता डॉ रश्मी सिंह डॉ स्नेहलता दुबे डॉ अनुराग सिंह डॉ स्वाति मुदगल डॉ मोनिका सिंह एवं शहर के अन्य चिकित्सकों को सम्मान दिया गया। कार्यक्रम का संचालन आरजे कल्पना ने किया। जबकि आभार व्यक्त एफपीएआई के अछेन्द्र कुशवाह ने किया। गुड पेशेंट केयर के हरीश पाल की इस आयोजन में विशेष भूमिका रही।

GUEST OF THE MONTH

MR LOKENDRA PARASHAR M.P. MEDIA PRABHARI BJP

Mr Shishir Shrivastava Deputy Commissioner
Nagar Nigam & Smart City

SINGER AND COMPOSER MR.ANOOP KAILASIA AND MRS.ANKITA KAILASIA

Mrs Vandana Bhupendra Premi President
NGO-Beti hai to kal hai

SUB INSPECTOR MRS. KALPNA BHADORIYA

COLONEL ARINDAM MAJUMDAR, Commanding
Officer, 15 MP BN NCC, Gwalior

Dr Gunjan Shrivastava Medical Oncologist
Cancer Hospital Dr Seema Shivhare

Ms Namrata Saxena Social Activist

ON AIR
90.8 FM
GOONJ
आपकी अपनी आवाज़
First Frequency Radio Station of Gwalior
Stories | Talkshows | Knowledge
Goonj90.8
www.goonjgwl.com