

सामुदायिक

RNI No. MPBIL02443/2020-TC

GOONJ

National News Magazine

वर्ष : 01 अंक : 10

अक्टूबर 2021

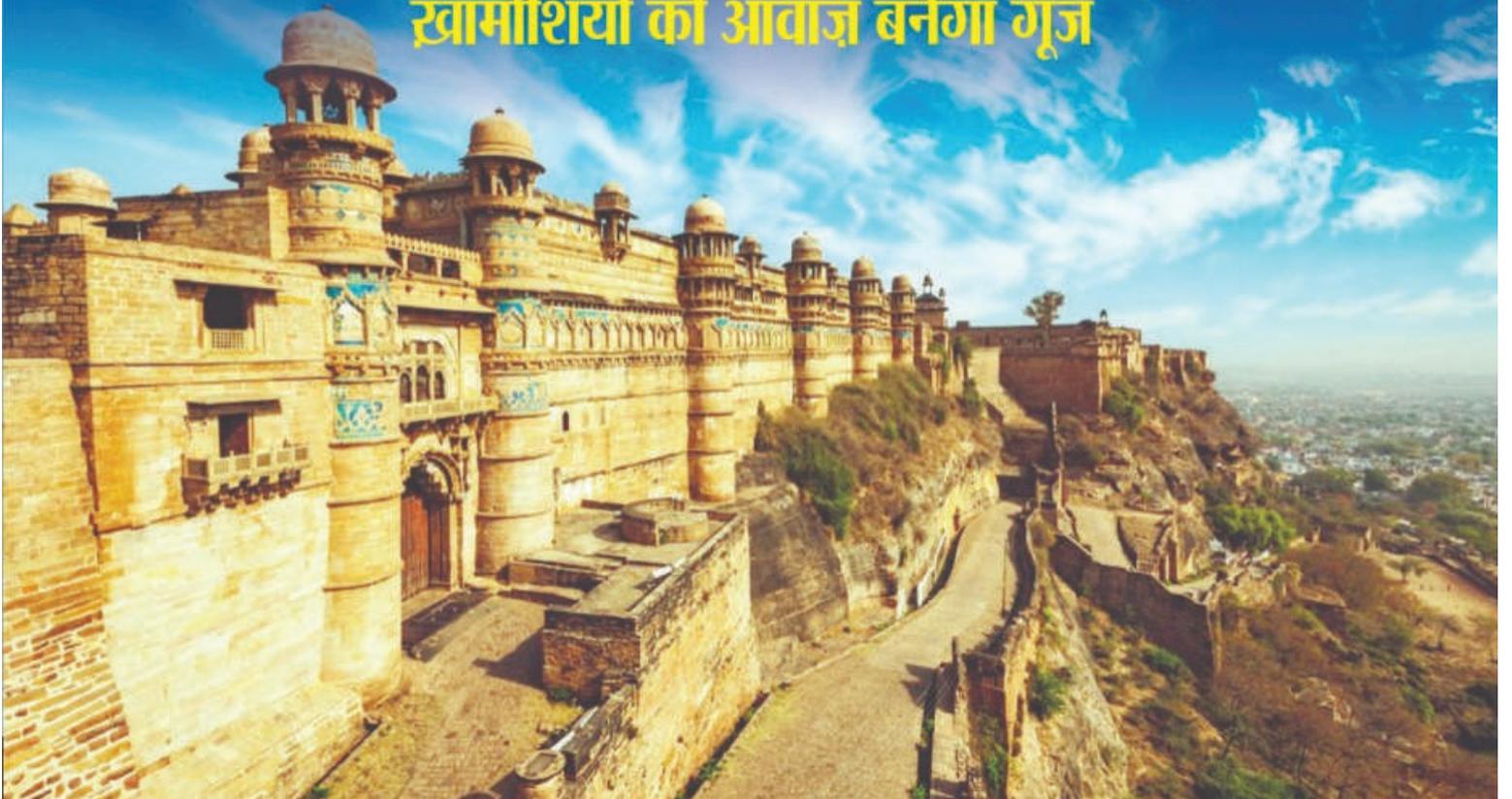
मूल्य: ₹ 25 पृष्ठ : 52

ज्वालियर में गुँजेगी आपकी अपनी आवाज़

90.8 FM GOONJ

आपकी अपनी आवाज़

खामोशियों की आवाज़ बनेगा गुँज



या देवी सर्वभूतेषु शक्ति-रूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥



समस्त देशवासियों को

नवरात्रि पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं



संध्या सिंह सिकरवार



अलका तोमर



अंतिमा सिंह



कृति सिंह



वंदना तोमर



रिंकी तोमर



अर्चना तोमर

आमजन से सरोकार....

गवा लियर का पहला कम्युनिटी रेडियो स्टेशन गूँज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज़ अब ग्वालियर शहर भर में गूँजने को तैयार है। गूँज मीडिया ग्रुप की पेशकश गूँज 90.8 एफ एम का यह पहला प्रयास होगा कि आमजन से जुड़े मुद्दों पर हमारा

आगे बढ़ने की प्रेरणा व एकजुटता का भाव प्रदान करना है। एक संस्था के रूप में की गूँज 90.8 एफ. एम. का प्रयास है समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुँचना और उन्हें अपना एक हिस्सा बना लेना। गूँज एक मंच प्रदान करता है उन आवाज़ों को जो समाज में उभरकर नहीं आप पा रही हैं। ऐसे बहुत हुनरमंद कलाकार हैं जो पूरे विश्व में ही शहर का नाम रोशन कर सकते हैं लेकिन उनको अपने सपने साकार करने की सीढ़ी नहीं मिल पा रही है। गूँज के ज़रिए वो अपनी कला का जादू बिखेर सकते हैं।



सरोकार हो आमजन की आवाज़ और उनसे जुड़े पहलुओं को सार्थक रूप से उठाना ही हमारा पहला ध्येय होगा। हमारे पाठकों तक सही सामग्री पहुंचे और उनके लिए सार्थक सिद्ध भी हो सके यह पहला प्रयास हमारा रहेगा।

गूँज 98.8 एफ एम के प्रोग्रामों में कृषि, शिक्षा, करियर, परामर्श, महिला सशक्तिकरण, चिकित्सा, मेडिकल, सड़क सुरक्षा, बच्चों के खेल, संगीत व मनोरंजन से भरे होंगे। गूँज का प्रयास रहेगा वो समाज की समस्याओं पर प्रकाश डाले व उनके समाधान के मार्ग बताए।

हमारे द्वारा प्रसारित किए जाने वाले कार्यक्रमों में महिला उत्थान एवं बेटियों को आगे बढ़ने में बढ़ावा देने वाले कार्यक्रमों पर भी फोकस रहेगा। केन्द्र एवं राज्य सरकारों द्वारा महिलाओं के लिए चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में भी विस्तृत जानकारी दी जाएगी जिससे महिलाएं जागरूक हो सकें। महिलाओं से संबंधित कानूनी अधिकारों उनके क्या-क्या अधिकार होते हैं और भी कई पहलुओं पर कार्यक्रमों के माध्यम से प्रोग्राम प्रसारित किए जाएंगे।

गूँज का मुख्य उद्देश्य समाज व्यक्ति को जीवनशैली,

हमारे द्वारा चिकित्सा सेवाओं के विषय पर भी कुछ खास कार्यक्रमों को प्रसारित किया जाएगा जिसमें चिकित्सा सेवाओं से जुड़े हॉस्पिटल, डॉक्टरों के बारे में भी पाठकों को जानकारी मिल सकेगी जिसमें मुख्य रूप से बीमारी से संबंधित डॉक्टर के बारे में जानकारी दी जाएगी। आमतौर पर लोगों को यह जानकारी ही नहीं होती है कि

अगर उन्हें कोई बीमारी अथवा चिकित्सक परामर्श की आवश्यकता है तो वह किस डॉक्टर से परामर्श लें अथवा इलाज कराएं इस विषय को ध्यान में रखकर हमारे द्वारा विशेष कार्यक्रम किए जाएंगे जिसमें यह सारी जानकारी पाठकों को उपलब्ध कराई जाएगी और समय-समय पर चिकित्सकों द्वारा पाठकों के लिए विशेष परामर्श कार्यक्रम भी आयोजित कराए जाएंगे जिनमें पाठकगण दूरभाष के माध्यम से फोन करके चिकित्सकों से उचित परामर्श भी ले सकेंगे। हमारा यही प्रयास रहेगा कि ज्यादा से ज्यादा आमजन को उचित मार्गदर्शन एवं मदद मिले।

और अन्त में पाठकों से सिर्फ यही कहना चाहूंगी कि प्रत्येक व्यक्ति को भाग लेने का तथा अपने विचार प्रस्तुत करने का पूरा हक है और इसका ज़रिया बनेगा गूँज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज़। समाज का प्रत्येक व्यक्ति गूँज का हिस्सा बने और साथ में मिलकर समाज के विकास में अपना योगदान दे। हमें आशा है कि हमारे प्रिय पाठक गूँज 90.8 एफ एम से जुड़ कर हमारे उद्देश्य को सफल बना समाज की उन्नति में अपना योगदान देंगे।

नवरात्रि एवं विजयादशमी पर्व की पाठकों

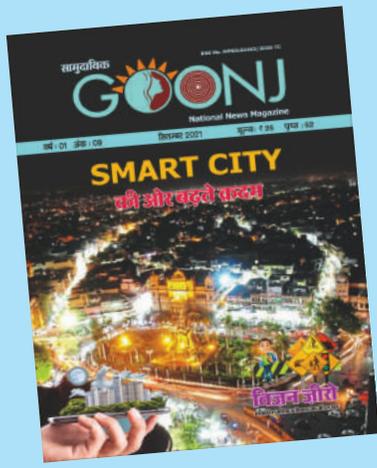


कृति सिंह
संपादक



ग्वालियर का पहला कम्युनिटी रेडियो स्टेशन गूँज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज़ अब ग्वालियर शहर भर में गूँजने को तैयार है। गूँज मीडिया ग्रुप की पेशकश गूँज 90.8 एफ एम का यह पहला प्रयास होगा कि आमजन से जुड़े मुद्दों पर हमारा सरोकार हो आमजन की आवाज़ और उनसे जुड़े पहलुओं को सार्थक रूप से उठाना ही हमारा पहला ध्येय होगा। हमारे पाठकों तक सही सामग्री पहुंचे और उनके लिए सार्थक सिद्ध भी हो सके यह पहला प्रयास हमारा रहेगा।





सितंबर 2021 का अंक

IN THIS ISSUE...



नवरात्रि पर विशेष

ग्वालियर, अक्टूबर 2021
(वर्ष 01, अंक 10, , पृष्ठ 52, मूल्य 25 रुपए)

प्रेरणास्रोत

श्रीमती संध्या सिकरवार

चेयरमैन

डॉ. जे. एस. सिकरवार

सम्पादक

कृति सिंह

सह संपादक

अंतिमा सिंह -कौस्तुभ सिंह

कार्यकारी संपादक

डॉ. आर. एन. एस. तोमर

सहायक संपादक

अछेन्द्र सिंह कुशवाहा

सब एडिटर/एडिटिंग

इमरान गोरी

एडिटोरियल प्रभारी

स्तुति सिंह, सिन्धु तोमर

संकलन

भरत सिंह, सचिन सिंह

कानूनी सलाहकार

अरविन्द दूदावत

कार्यालय प्रभारी

आकांक्षा तिवारी

छायांकन/सिटी रिपोर्टर

अनिल सिंह सिकरवार



सिंधिया का लाइव संवाद....



सिंधिया और नरेन्द्र सिंह तोमर...



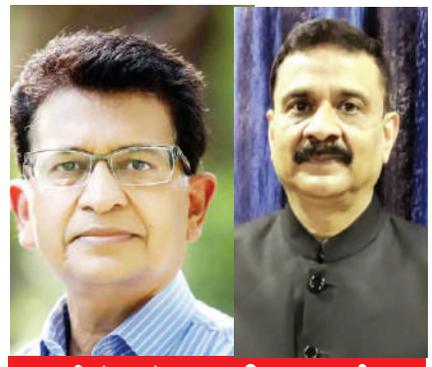
निगम कमिश्नर से 04



गूज स्टार: 26



माँ पूर्णा गिरी महिला मण्डल -48



इयूटी से आगे बढ़कर निभाया फर्ज 23

गूज पत्रिका संपादकीय कार्यालय
ई-69/70, हरिश्चंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश
(संपर्क: 7880075908)

स्वात्वाधिकारी एवं प्रकाशक कृति सिंह के लिए मुद्रक संदीप कुमार सिंह द्वारा नेहा ग्राफिक्स, 32 ललितपुर कॉलोनी, लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश से मुद्रित एवं ई-69/70, हरिश्चंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश से प्रकाशित। संपादक कृति सिंह। सभी विवादों के लिए न्याय क्षेत्र ग्वालियर होगा।
RNI.Title Code-MPBIL02443/2020-TC (समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार) पत्रिका में प्रकाशित सामग्री, रचनाएँ, एवं स्तंभ लेखक के स्वयं के हैं इसमें संपादक की सहमति अनिवार्य नहीं है। (पत्रिका में सभी पद अवैतनिक एवं अस्थाई हैं।) संपर्क: 7880075908



ग्वालियर में केंद्रीय मंत्री सिंधिया का हुआ अभूतपूर्व स्वागत, कृषि मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर भी साथ रहे मौजूद

केन्द्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य ने लाइव संवाद में बताई नई ड्रोन पॉलिसी की खूबियाँ

यूट्यूब के माध्यम से सीधे जनता से किया संवाद, आने वाले समय में ड्रोन हर क्षेत्र में काम आएगा: सिंधिया

● गूँज न्यूज नेटवर्क

कें द्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन में लाइव फीड लेने का प्रयोग शुरू किया है। इसी सिलसिले में गुरुवार को श्री सिंधिया ने यूट्यूब के माध्यम से जनता से सीधा संवाद किया। श्री सिंधिया ने नई ड्रोन नीति को लेकर लोगों से लाइव चर्चा की और उन्हें इस नई पॉलिसी के बारे में जानकारी दी। इस दौरान लोगों ने यूट्यूब के माध्यम से श्री सिंधिया से ड्रोन पॉलिसी को लेकर सीधे सवाल भी किए।

लाइव संवाद में लोगों ने पूछे सवाल

लाइव चर्चा के दौरान एक व्यक्ति ने सवाल किया कि ग्रामीण क्षेत्र में इसका क्या लाभ होगा। इस पर श्री सिंधिया ने कहा कि आने वाले समय में ड्रोन हर क्षेत्र में काम आएगा। हिमाचल के सेव हों या आलू हम इसे दिल्ली तक पहुंच सकते हैं। उत्तर पूर्वी क्षेत्रों की उपज मध्य क्षेत्र तक पहुंच सकती है। इसका हर चीज में उपयोग हो सकता है। सिंधिया ने कहा कि मैं ट्रांसपोर्ट कार्गो की बात नहीं कर रहा हूँ मुझे लगता है कि ऐसा वक्त भी आएगा जब शहर के इस कोने से उस कोने तक जिस प्रकार ओला उबर से जाते हैं उसी प्रकार हम ड्रोन को बुलाएंगे हम उसमें बैठेंगे और वह हमें उड़ा कर ले जाएगा इसका पैसा भी आपके भीम ऐप से कट जाएगा।



नया स्टार्टअप देगा कई लोगों को रोजगार

एक सवाल के जवाब में श्री सिंधिया ने बताया कि 200 स्टार्टअप ड्रोन के जरिए काम कर रहे हैं। इसमें सॉफ्टवेयर अलग है। माइनिंग, स्वास्थ्य, उद्योग के क्षेत्र में अलग-अलग सॉफ्टवेयर वाले ड्रोन उपयोग में होंगे। ड्रोन के क्षेत्र में अपार संभावनाएं हैं। ड्रोन पॉलिसी के जरिए नई जनरेशन और नए सिस्टम का जन्म होने जा रहा है। इससे कई लोगों को रोजगार मिलेगा। देश में 6 लाख 50 हजार से ज्यादा गांव हैं। आने वाले समय में जब एक लाख ड्रोन का भी इस्तेमाल होगा तो हजारों लोगों को रोजगार मिलेगा। इसमें नए स्टार्टअप के लिए प्रोत्साहन योजना पीएलआई स्क्रीम भी लागू की है। इससे

नए स्टार्टअप को मदद मिलेगी। आने वाले समय में 60 करोड़ की यह इंडस्ट्रीज 1500 करोड़ की होगी।

मेडिकल सुविधा में मददगार

लाइव संवाद में यह पूछा गया कि क्या इनका उपयोग मेडिकल सुविधाओं के लिए करेंगे, मरीज के लिए दवा पहुंचाने के लिए मददगार साबित होगा। इस पर श्री सिंधिया ने कहा कि मैं आपका ध्यान पहाड़ी राज्यों की ओर आकर्षित करता हूँ, उत्तराखंड, जम्मू-कश्मीर में दवा व वैक्सिन वितरण का काम ड्रोन के माध्यम से हो रहा है। मणिपुर में तालाब के पास ड्रोन के जरिए वैक्सिन पहुंचाई गई। नर्स ने डिलीवरी ली रजिस्टर में एंट्री की और डॉक्टर ने वैक्सिनी निकाली और तुरंत वैक्सिनेशन महा अभियान शुरू हो गया है। 31 किलोमीटर दूर ड्रोन पहुंच गया करीब 2 घंटे की बचत हुई।

राजस्व क्षेत्र में कारगर रहेगा ड्रोन

केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री लाइव चैट के जरिए कहा कि राजस्व के क्षेत्र में ड्रोन का इस्तेमाल बहुत कारगर रहेगा। स्वामित्व योजना सहित राजस्व मामलों में इसका उपयोग बढ़ेगा। सीमांकन, खेतों की माप, नक्शा आदि में राजस्व विभाग के अधिकारी इसका उपयोग कर सकेंगे। ड्रोन पॉलिसी में लाइसेंस लेने की प्रक्रिया का सरलीकरण किया सवाल के जवाब देते हुए श्री सिंधिया ने बताया कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में नई ड्रोन पॉलिसी में लाइसेंस की प्रक्रिया को सरल किया गया।

ग्वालियर में बेसिक कार्यों को पहली प्राथमिकता : किशोर कान्याल

● गूँज न्यूज़ नेटवर्क

न वागत नगर निगम आयुक्त किशोर कान्याल ने कहा है कि वह ग्वालियर में बेसिक कार्यों को प्राथमिकता देंगे। इसके तहत सड़क, पानी, स्वच्छता निगम में अनुशासन व आम लोगों के कार्यों का त्वरित निराकरण यह प्राथमिकता रहेगी। उन्होंने कहा कि ग्वालियर के विकास के लिये उनके प्रयास जारी रहेंगे। कान्याल ने अमृत योजना के कार्यों व खुदी पडी सड़कों को लेकर भी कहा कि अमृत योजना के कई कामों को जल्दी ही वाइंडअप भी किया जायेगा।

किशोर कान्याल ने कहा कि निगम आयुक्त के तौर पर उन्हें जो जिम्मेदारी मिली है, उसमें वह अपनी पूरी संजीदगी से काम करेंगे। उन्होंने कहा कि विकास को लेकर उनका टारगेट है। सड़कों की हालत पर भी उनकी नजर है। सड़कों को शीघ्र ही बेहतर किया जायेगा। कान्याल ने अमृत योजना के कारण बार-बार खुदमी सड़कों पर नाराजगी भी जाहिर की। उन्होंने कहा कि अमृत योजना के कई कामों को जल्द वाइंडअप किया जायेगा। उन्होंने बताया कि इस संदर्भ में ठेकेदार को बुलाकर जल्दी वाइंडअप करने को कहा गया है। इस संदर्भ में एक मीटिंग भी आयोजित की गई है।

निगम आयुक्त ने कहा कि स्वच्छता को लेकर भी वह विशेष ध्यान देंगे। इस संदर्भ में निगम अधिकारियों व कर्मचारियों की टीम भी बनाकर उन्हें जिम्मेदारी सौंपी जायेगी। कान्याल ने बताया कि स्वच्छता का अभियान भी शीघ्र शुरू किया जायेगा। इसके अलावा डेंगू की स्थिति को देखते हुये शहर भर में दवा का छिड़काव भी शुरू किया गया है। कान्याल ने कहा कि उनकी आम लोगों से भी अपील है कि घर में कहीं भी रूके पानी को एकत्रित न होने दें, अन्यथा डेंगू गंभीर रूप अख़्तियार कर सकता है। निगम आयुक्त कान्याल ने जनमित्र केन्द्रों को मजबूत करने की बात कही ताकि यह दलाली के केन्द्र न बनें। उन्होंने कहा कि वह चाहते हैं कि जनमित्र केन्द्रों पर आने वाले लोगों के काम तत्काल हों, ताकि निगम के प्रति आम आदमी की सोच बेहतर हो। कान्याल ने कहा कि स्मार्ट सिटी के कामों को लेकर भी उन्होने जल्दी काम पूरे करने की बात कही है, 2023 में स्मार्ट रोड को भी पूरा करना है। कान्याल ने कहा कि चूंकि निगम के पास आर्थिक संसाधन कम है इसीलिये वह बिल्डरों से भी कुछ सड़कों में भागीदारी करने की प्लानिंग करेंगे।

शहर को बेहतर बनाना है लक्ष्य

लोगों की नगर निगम से अपेक्षाएं लाजमी है, मेरी भी एक आम नागरिक की तरह कुछ ऐसी ही अपेक्षाएं हैं, पर मैं भाग्यशाली हूँ कि मुझे इन अपेक्षाओं को पूरा करने का एक मौका मिला है मैं अपनी इस जिम्मेदारी को समझता हूँ और सदेव ही अपना हंड्रेड परसेंट देने का सोचता हूँ। दायित्व को अच्छे से निभाना और जनता के हित में काम करना यही हमारा मोटो है।



आपस में रस्ते कोआर्डिनेशन

मैं सभी अधिकारी और कर्मचारियों को हमेशा यही बोलता हूँ कि अपना काम करें और एक दूसरे से कोआर्डिनेशन जरूर बनाएं। हमने निगम में हर रोज़ आधे घंटे का वॉर जॉन तैयार किया है, इस समय कोई भी अधिकारी जिसे किसी भी प्रकार की दिक्कत हो वह मेरे पास आकर उसका हाल प्राप्त कर सकता है और इसी का कारण है कि अब अधिकारी मोस्टली सारी समस्याएं आपस में ही सॉल्व कर लेते हैं जिससे कि अलग-अलग डिपार्टमेंट में फाइल लटकने वाली दिक्कत बिल्कुल कम हो गई है। आपस में कम्युनिकेशन रखना जरूरी है क्योंकि मिसकम्युनिकेशन के कारण काम को करने में लगने वाला समय बढ़ जाता है, जिसका खामियाजा जनता को भुगतना पड़ता है इसीलिए मेरी यही कोशिश रहती है कि निगम में किसी भी तरीके का कम्युनिकेशन गैप ना हो जिससे कि सभी कार्य बिना किसी रूकावट के हो सके।



सीएम हेल्पलाइन की शिकायतों का संतुष्टीपूर्ण निराकरण करने में नगर निगम ग्वालियर प्रदेश में टॉपटेन में

● गूँज न्यूज नेटवर्क

सीएम हेल्पलाइन में नगर निगम के विद्युत प्रभारी श्री देवी सिंह राठौर द्वारा 1 जनवरी 2021 से 31 अगस्त 2021 तक 2431 शिकायतों को नागरिकों की संतुष्टि के साथ बंद करा कर प्रदेश के 10 प्रमुख अधिकारियों में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार नगर निगम के स्वास्थ्य अधिकारी श्री वैभव श्रीवास्तव द्वारा 1 जनवरी 2021 से 31 अगस्त 2021 तक 2061 शिकायतों बंद करा कर प्रदेश के 10 प्रमुख लेवल 02 अधिकारियों में तृतीय स्थान प्राप्त किया। नगर निगम के

जनसुनवाई



नोडल अधिकारी सीवर सेल से श्री राजेंद्र भदोरिया द्वारा 1 जनवरी 2021 से 31 अगस्त 2021 तक 1444 शिकायत अपने लेवल पर नागरिकों के संतुष्टता के साथ बंद कराया। अगस्त 2021 में सर्वाधिक शिकायतें नागरिकों की संतुष्टता से बंद कराने वाले 10 लेवल एक अधिकारियों में श्री लहन्न सिंह सेंगर उपयंत्री सीवर सेल द्वारा प्रदेश में नागरिकों के सर्वाधिक संतुष्टता प्रदान करने वाले लेवल वन 10 अधिकारियों में स्थान प्राप्त किया। उपरोक्त विभाग अधिकारियों की कार्यप्रणाली के कारण नगर निगम ग्वालियर के 16 नगर निगम में से 83.79 प्रतिशत अंक के साथ प्रदेश में चतुर्थ स्थान प्राप्त किया। श्री राजेंद्र भदोरिया नोडल अधिकारी सीवर सेल द्वारा अगस्त माह में कुल प्राप्त शिकायतों में से 98 प्रतिशत शिकायतों का निराकरण किया गया। स्वास्थ्य अधिकारी श्री वैभव श्रीवास्तव द्वारा साफ सफाई की

शहर में चल रहे विकास कार्यों का निरीक्षण



शिकायतों में 1144 शिकायतकर्ता की संतुष्टि के साथ शिकायतों को बंद कराया गया। विद्युत विभाग द्वारा 961 शिकायतों को नागरिकों की संतुष्टि के साथ बंद कराया गया। नगर निगम ग्वालियर द्वारा अगस्त माह में कुल प्राप्त 5618 में से 4262 शिकायतों को नागरिकों की संतुष्टि के साथ बंद कराया गया। उक्त उपलब्धि के लिए सांसद श्री विवेक नारायण

शेजवलकर के साथ नगर निगम आयुक्त श्री किशोर कान्याल द्वारा सीएम हेल्पलाइन के निराकरण में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले अधिकारी और कर्मचारियों को प्रशंसा पत्र भेंट किए गए। इस अवसर पर सांसद श्री शेजवलकर द्वारा सीएम हेल्पलाइन का 5 वर्षों से कार्य देख रहे उपायुक्त तथा नोडल अधिकारी डॉ प्रदीप श्रीवास्तव को भी सम्मानित किया गया।

डेंगू पर प्रहार महाअभियान को कमिश्नर ने दिखाई हरी झंडी

नगर निगम, जिला प्रशासन एवं स्वास्थ्य विभाग के समन्वय से चलाए गए डेंगू पर प्रहार महाअभियान के दौरान आमजनों को जागरूक करने के लिए जागरूकता रथों को बालभवन से निगमायुक्त श्री किशोर कान्याल द्वारा हरीझंडी दिखाकर रवाना किया गया। डेंगू पर प्रहार जागरूकता रथ के माध्यम से शहर के सभी वार्डों में गली-गली में घूमकर नागरिकों को डेंगू से बचाव के लिए जागरूक किया जाएगा तथा नागरिकों से अपील की जा रही है कि अपने घरों में एवं घरों के आस पास पानी जमा न होने दें, टकियों व कूलरों की सफाई करते रहें। इसके साथ ही दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें।





मध्यप्रदेश कृषि क्षेत्र में मॉडल राज्य होगा : केन्द्रीय कृषि मंत्री तोमर

● गूज न्यूज नेटवर्क

मु ख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान की केन्द्रीय कृषि मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर के साथ मंत्रालय में एक उच्च स्तरीय बैठक में कृषि अधोसंरचना और अन्य विषयों पर विस्तार से चर्चा हुई। कृषि मंत्रालय के केन्द्र और राज्य सरकार के वरिष्ठ अधिकारी इसमें सम्मिलित हुए।

केन्द्रीय मंत्री श्री तोमर ने कहा मध्यप्रदेश कृषि के क्षेत्र में कई प्रांतों से आगे है। उन्होंने कहा कि मध्यप्रदेश में कृषि क्षेत्र के कार्य सभी किसानों के जीवन स्तर में बदलाव लाने में सक्षम हैं और कृषि के क्षेत्र को गौरवान्वित करने वाले हैं। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने कृषि अधोसंरचना के लिए एक लाख करोड़ की राशि के साथ महत्वाकांक्षी कार्यक्रम की शुरुआत की थी। एग्रीकल्चर इंफ्रास्ट्रक्चर फंड के अंतर्गत 10 हजार करोड़ रुपए के प्रस्ताव राज्यों से प्राप्त हो चुके हैं और इसमें से 5 हजार करोड़ के प्रस्ताव बैंकों द्वारा स्वीकृत हुए हैं। मध्यप्रदेश द्वारा इसमें सर्वाधिक परियोजनाएँ 1,000 करोड़ रुपए की भागीदारी के साथ की गई है, जो सराहनीय है।

श्री तोमर ने कहा कि सर्वाधिक परियोजनाओं में ऋषा की उपलब्धता मध्यप्रदेश को हुई है। एग्री इंफ्रास्ट्रक्चर के क्रियान्वयन में मध्यप्रदेश अग्रणी राज्य है। किसान क्रेडिट कार्ड, पीएम किसान सम्मान-निधि योजना और राष्ट्रीय कृषि विकास योजना में मध्यप्रदेश अच्छा कार्य कर रहा है। मध्यप्रदेश किसानों के जीवन स्तर के उन्नयन के कार्य में अग्रणी है। श्री तोमर ने कहा कि भारत सरकार डिजिटल एग्रीकल्चर मिशन प्रारंभ कर रही है। इस मिशन के माध्यम से किसान के साथ

संयुक्तराष्ट्र के खाद्य प्रणाली शिखर सम्मेलन को केन्द्रीय कृषि मंत्री ने किया संबोधित देश-दुनिया में खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित कर रहा है भारत: तोमर



केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर ने संयुक्त राष्ट्र द्वारा आयोजित खाद्य प्रणाली शिखर सम्मेलन में वरुअल उद्बोधन दिया। श्री तोमर ने कहा कि कोरोना संकट के बावजूद भारत में अच्छी तरह से बुवाई हुई, फसलों की कटाई तथा उपार्जन का काम भी पहले से बेहतर हुआ और बंपर पैदावार हुई है। भारत में इस बार रेकार्ड लगभग 308 मिलियन टन खाद्यान्न उत्पादन होने का अनुमान है। इसके माध्यम से भारत घरेलू जरूरतों की पूर्ति के साथ ही अन्य देशों को भी खाद्यान्न आपूर्ति करते हुए देश और दुनिया में खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित कर रहा है। कृषि मंत्री श्री तोमर ने शिखर सम्मेलन के आयोजन के लिए संयुक्त राष्ट्र के महासचिव श्री एंटोनियो गुतेर्रेस को धन्यवाद देते हुए भारत में कृषि क्षेत्र के महत्व पर प्रकाश डाला जो किसानों के अथक परिश्रम, वैज्ञानिकों की कुशलता और सरकार की किसान हितैषी नीतियों के कारण कोरोना महामारी की कठिन परिस्थितियों में भी अप्रभावित रहा है। केन्द्रीय मंत्री श्री तोमर ने भारतीय कृषि के विकास से संबंधित, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि, 10 हजार नए एफपीओ बनाने सहित अन्य योजनाओं और कार्यक्रमों के बारे में भी बताया, जो किसानों के कल्याण के लिए लगातार चलाए जा रहे हैं। श्री तोमर ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के कुशल नेतृत्व में भारत सरकार का ध्यान उत्पादकता बढ़ाने पर है और खेती को हर तरह से लाभकारी बनाने के लिए चौतरफा उपाय किए जा रहे हैं। भारत सरकार का मानना है कि किसानों का जीवन स्तर ऊंचा उठाकर और कृषि क्षेत्र का समग्र विकास करके ही खाद्य सुरक्षा को वास्तव में सुनिश्चित किया जा सकता है। श्री तोमर ने कहा कि भारत की सार्वजनिक वितरण प्रणाली विश्व में बड़ी और अनूठी है, वहीं स्कूली बच्चों में कुपोषण से निपटने के लिए हमारा मध्याह्न भोजन कार्यक्रम गंभीरता से जारी है। उन्होंने बताया कि संयुक्त राष्ट्र ने भारत की पहल पर वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक-अनाज वर्ष घोषित किया है।

मिलकर ऐसे कार्यकलाप होंगे जिसमें फसल कटाई, बुवाई, फसल बीमा मुआवजा, भूमि का रकबा, नामांतरण आदि के कार्य पारदर्शी हो जाएंगे।

केन्द्रीय मंत्री श्री तोमर ने कहा कि उन्हें विश्वास है कि मध्यप्रदेश मिशन मोड पर कृषि विकास के लिए कार्य करते हुए तेजी से आगे बढ़ेगा और मध्यप्रदेश मॉडल राज्य बनेगा। श्री तोमर ने कहा कि मध्यप्रदेश में किसान

मित्र प्रशिक्षित किए जाएँ। उन्होंने कहा कि गिरदावरी के लिए एप के विकास के साथ ही इस प्रणाली का ऐसा उपयोग हो कि किसान तक इसकी उपयोगिता की बात पहुँचे। हम किसान का भरोसा बढ़ाने का प्रयास करें। किसानों को भी इस कार्य में रूचि लेनी होगी। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि किसान मित्र की भागीदारी से श्रेष्ठ मॉडल विकसित कर अपनाया जाए।

मोदी के सत्ता में 20 साल



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सत्ता के किसी शीर्ष सांविधानिक पद पर अपने 20 साल पूरे कर लिए। गुजरात के मुख्यमंत्री के तौर पर 13 साल बिताने के बाद मोदी देश के प्रधानमंत्री पद पर भी सात साल का राजनीतिक सफर तय कर चुके हैं। उनके सहयोगियों ने इस शानदार सांविधानिक सफर के लिए पीएम मोदी को बधाई दी। साथ ही कहा कि पीएम मोदी 24 घंटे देश के लिए जीते हैं और 20 साल के इस सफर में उन्होंने एक भी दिन छुट्टी नहीं लेते हुए खुद को एक आम राजनेता से 'ब्रांड मोदी' में तब्दील किया है। पिछले तीन दशक से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के करीबी सहयोगी की भूमिका निभा रहे केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने उनकी प्रशंसा की और कहा, राजनीतिक जीवन में अच्छे प्रशासन और विकास का यह सफर 2001 में आज ही के दिन शुरू हुआ था, जब उन्होंने (नरेंद्र मोदी ने) पहली बार मुख्यमंत्री के तौर पर शपथ ली थी। यह सफर बिना किसी बाधा के लगातार जारी है। प्रधानमंत्री दिन और रात लोगों और देश की तरक्की के लिए काम में जुटे रहे हैं।

एक नजर में मोदी का सफर

- 17 सितंबर, 1950 को गुजरात के मेहसाणा जिले के वडनगर में हुआ था जन्म
- 07 अक्टूबर 2001 को गुजरात के 14वें मुख्यमंत्री के रूप में कार्यभार संभाला
- 04 बार लगातार गुजरात के मुख्यमंत्री पद पर चुने गए
- 22 मई, 2014 तक वह लगातार गुजरात के मुख्यमंत्री पद पर बने रहे
- 2014 लोकसभा चुनाव में भाजपा की जीत के बाद बने देश के 15वें पीएम
- 2019 आम चुनाव में भाजपा को पूर्ण बहुमत दिलाकर दूसरी बार पीएम बने
- 7278 दिन बिता चुके हैं प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री पद पर मोदी

देश के सत्ता शीर्ष पर अहम फैसले

- 02 अक्टूबर, 2014 को दुनिया के सबसे बड़े स्वच्छता अभियान का आगाज
- 15 अगस्त, 2014 को समाज के सबसे निचले तबके लिए जनधन योजना शुरू
- 01 मई, 2016 को गरीब महिलाओं को चूल्हे से निजात दिलाने वाली उज्ज्वला योजना लाए
- 06 जून, 2015 को बांग्लादेश के साथ 41 साल पुराना सीमा विवाद सुलझाया



- 18 सितंबर, 2016 को सर्जिकल स्ट्राइक के फैसले से आतंकवाद की कमर तोड़ी
- 08 नवंबर, 2016 को अचानक नोटबंदी लागू कर काला धन जमा करने वालों पर वार
- 28 दिसंबर, 2017 को मुस्लिम महिलाओं के लिए तीन तलाक कानून लागू किया
- 23 सितंबर, 2018 को गरीबों के मुफ्त इलाज की आयुष्मान भारत योजना लागू की
- 14 फरवरी, 2019 को बालाकोट एयर स्ट्राइक करारक दुनिया को दिया स्पष्ट संदेश
- 05 अगस्त, 2019 को अनुच्छेद-370 निरस्त, जम्मू-कश्मीर का पुनर्गठन किया
- 12 दिसंबर, 2019 को पड़ोसी देशों के नागरिकों के लिए नागरिकता संशोधन कानून लागू
- 29 जुलाई, 2020 को देश में 24 साल बाद नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति जारी की

देश को लेकर आए डिजिटल दौर में

- खरीदारी के लिए यूपीआई के जरिये भुगतान शुरू कराया
- सब्सिडी चोरी रोकने को डायरेक्ट बैंक ट्रांसफर (डीबीटी) सिस्टम लागू किया
- बैंक खातों से लेकर मोबाइल सिम खरीदने तक डिजिटल सत्यापन शुरू कराया
- कोरोना महामारी आई तो कोविड एप व आरोग्य सेतु एप का उपयोग कराया



भारत का बढ़ा दबदबा, मोदी-बाइडेन मुलाकात ने पाकिस्तान ही नहीं चीन को भी दे दिया संदेश

आतंकवाद पालने वाले सुधर जाएं: यूएन के मंच से पीएम मोदी ने पाक को लताड़ा; चीन को चेताया

“

भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का विदेश दौरा देश के लिहाज से सकारात्मक और स्वागतयोग्य रहा है। यह दौरा मूल रूप से संयुक्त राष्ट्र महासभा की बैठक के लिए था, जहां दुनिया के 100 से ज्यादा राष्ट्राध्यक्षों या राष्ट्र-प्रतिनिधियों ने अपना-अपना उद्घोषण पेश किया। अत्यंत महत्वपूर्ण मोड़ पर खड़ी दुनिया में कई नेताओं ने परोक्ष, तो कई नेताओं ने प्रत्यक्ष उपस्थिति से महासभा को सार्थक सिद्ध किया। वहां भारतीय प्रधानमंत्री की प्रत्यक्ष उपस्थिति से भारत के पक्ष को निःसंदेह मजबूती मिली है। ऐसे अवसर बहुत कम आते हैं, जब दुनिया के राष्ट्र आपकी बात सुनते हैं।

प्र प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडेन की मुलाकात चीन और पाकिस्तान दोनों के लिए स्पष्ट संदेश है। साथ ही आने वाले दिनों में भारत की हिंद प्रशांत क्षेत्र में बड़ी भूमिका का संकेत भी है। बाइडेन से मुलाकात के पहले उपराष्ट्रपति कमला हैरिस से मुलाकात में पीएम मोदी की यात्रा की दिशा और परिणाम की पटकथा लिख दी गई। विदेश सचिव ने बताया कि आतंकवाद पर उपराष्ट्रपति हैरिस ने स्वतः स्फूर्त कड़ा संदेश पाकिस्तान को दिया। यह दर्शाता है कि अफगानिस्तान के ताजा हालात और तालिबानी कब्जे के बाद पैदा हुए खतरो के प्रति भारत और अमेरिका की चिंता समान है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा को संबोधित करते हुए पाकिस्तान को आड़े हाथ लिया। बिना नाम लिए उन्होंने कहा कि आतंकवाद पालने वाले सुधर जाएं। क्योंकि जो देश आतंकवाद का राजनीतिक टूल के रूप में इस्तेमाल कर रहे हैं उन्हें समझना होगा, यह उनके लिए भी उतना ही बड़ा खतरा है। अपने संबोधन में मोदी ने अफगानिस्तान के मुद्दे पर दुनिया को आगाह किया। उन्होंने कहा कि विश्व को यह सुनिश्चित करना होगा कि अफगानिस्तान की धरती का इस्तेमाल आतंकी गतिविधियों के लिए ना हो।

प्रधानमंत्री मोदी ने अपने भाषण में ठीक ही कोरोना की उत्पत्ति और वर्ल्ड बैंक के ईज ऑफ डूइंग बिजनेस इंडेक्स के कैसिलेशन का मुद्दा उठाया। वैश्विक बिरादरी इन दोनों सवालों पर चीनी रुख में पारदर्शिता की कमी से जूझ रही है। दुनिया देख सकती है कि एक तरफ भारत है, जो कोरोना की चुनौती से खुद जूझते हुए भी दूसरे देशों को वैक्सीन उपलब्ध कराने की जद्दोजहद में जुटा हुआ है, दूसरी तरफ चीन है जो कोरोना की उत्पत्ति की गुत्थी को सुलझाने तक में सहयोग देने



को तैयार नहीं। प्रधानमंत्री मोदी ने अपने भाषण के जरिए बड़ी खूबसूरती से वैश्विक मामलों पर बोलने के चीन के नैतिक अधिकार पर सवाल खड़ा कर दिया। ध्यान रहे, ना अंतरराष्ट्रीय समीकरणों के लिहाज से चीन का वर्चस्ववादी और आक्रामक रुख ही सबसे बड़ा खतरा माना जा रहा है। ऐसे में संयुक्त राष्ट्र के मंच से प्रधानमंत्री का यह दर्शाना महत्वपूर्ण है कि चीन का रुख न केवल अन्य देशों की भौगोलिक सीमाओं और अंतरराष्ट्रीय क्षेत्रों में स्वतंत्र व्यापारिक गतिविधियों के लिए खतरा बनता जा रहा है बल्कि यह



आधुनिकता और प्रगतिशील मूल्यों के भी खिलाफ है। ऐसे में चीन के साथ सहयोग का दायरा बढ़ाने की कोई भी कोशिश उदार वैश्विक मूल्यों को खतरे में डालेगी। इसी बिंदु पर भारत के लिए संभावनाओं के नए द्वार भी खुलते हैं। निवेश के अवसरों से भरपूर एक लोकतांत्रिक और पारदर्शितापूर्ण समाज के तौर पर भारत बेहतर विकल्प के रूप में दुनिया के सामने मौजूद है। ग्लोबल सप्लाई चेन में चीन की जगह लेने को भारत तैयार है। भारत और वैश्विक समुदाय का यह साथ न केवल भारत के विकास की दृष्टि से बल्कि सद्भावपूर्ण, लोकतांत्रिक और उदार दुनिया सुनिश्चित करने के लिये भी उपयोगी होगा। प्रधानमंत्री ने अपने भाषण में चीन का नाम लिए बगैर उसके अनैतिक कृत्यों और वर्चस्ववाद पर कड़ा प्रहार किया है। एक तरह से चीन को चुनौती दे डाली है कि भारत की विदेश नीति साफ है वह चीन के आक्रामक रुख से डरने वाला नहीं है।

जम्मू-कश्मीर की सांविधानिक स्थिति में परिवर्तन, कोरोना महामारी के तांडव, भारत-चीन संघर्ष, अमेरिका की अफगानिस्तान से वापसी और तालिबान के शिकंजेकी पृष्ठभूमि में संयुक्त राष्ट्र की यह बैठक कमोबेश हर देश के लिए महत्व रखती थी। अब अमेरिका की स्थिति ऐसी नहीं है कि वह आक्रामक हो। वह ऑकस और क्राड जैसे नए गठजोड़ों में भविष्य तलाशता दिख रहा है और महासभा के दौरान भी उसकी कोशिशें इस दिशा में तेज थीं। यह एक ऐसा मोर्चा है, जहां भारत की अपनी चिंताएं और सीमाएं हैं। हालांकि, यह कोई अच्छा संकेत नहीं है कि हम महासभा के समय छोटे गठजोड़ों का महत्व देख रहे थे। क्या दुनिया की महाशक्तियां संयुक्त राष्ट्र के प्रति पूरी तरह ईमानदार हैं? संयुक्त राष्ट्र में अगर हम दुनिया के अन्य देशों के प्रतिनिधियों के संबोधनों पर गौर करेंगे, तो पाएंगे कि दुनिया तालिबान और कट्टरपंथियों के उभार के चलते चिंतित है, दुनिया के बहुत से देशों को आर्थिक-सामाजिक रूप से मदद चाहिए, दुनिया के ज्यादातर देश परस्पर मिलजुल कर चलना चाहते हैं।

ऐसे में, गौर करने की बात है कि इस बार दुनिया की महाशक्तियों को अलग-अलग ढंग से निशाना भी बनाया गया है, जो एक तरह से जरूरी भी था। भारतीय प्रधानमंत्री की अगर बात करें, तो विशेष रूप से चीन की ओर इशारा खास मायने रखता है। उन्होंने न केवल कोरोना की उत्पत्ति, बल्कि ईज ऑफ डूंग बिजनेस की

रैंकिंग से खिलवाड़ का भी मामला उठाया है। पूरे साहस के साथ समुद्र पर अधिकार की कोशिश में लगे देशों को भी आईना दिखाया है। भारत पहले दिन से इस प्रयास में लगा है कि अफगानिस्तान में जिसके भी हाथों में सत्ता हो, वह समावेशी सरकार चलाए। अगर तालिबान अपने समाज, अपने लोगों के प्रति समावेशी नजरिया नहीं रखते, तो उन्हें मान्यता देने से पहले इंतजार करने में ही दुनिया की भलाई है। भारत के इस रुख को दुनिया के अधिकतर देशों ने समर्थन दिया है। रूस और चीन जैसी शक्तियों के साथ ही पाकिस्तान की कोशिशें भी नाकाम रही हैं। तालिबान पर महासभा से जो दबाव पड़ा है,

दे रहा है। सेवा परमो धर्म: के कथन पर जीने वाला भारत आज पूरी दुनिया की भलाई में जुटा है। मैं यूपन को बताना चाहता हूं कि भारत ने दुनिया की पहली डीएनए वैक्सीन तैयार कर ली है, जिसे 12 साल से ज्यादा के लोगों को लगाया जा सकता है। भारत के वैज्ञानिक एक आरएनए वैक्सीन बनाने में भी जुटे हैं। भारत ने एक बार फिर दुनिया के जरूरतमंदों को वैक्सीन देनी शुरू कर दी है। मैं आज दुनिया भर के वैक्सीन उत्पादकों को भी आमंत्रित करता हूं। कम मेक वैक्सीन इन इंडिया।

भारत में लोकतंत्र की ताकत को बताया



उसकी रोशनी में हम सुधार की उम्मीद रख सकते हैं। जहां तक भारत की उपलब्धियों का सवाल है, तो प्रधानमंत्री का यह दौर अमेरिका से किसी सौदे-समझौते के लिए नहीं था। फिर भी अमेरिकी राष्ट्रपति और उपराष्ट्रपति के साथ प्रधानमंत्री की मुलाकात को हम सकारात्मक करार दे सकते हैं। बातचीत में भारत के लिए कोई अप्रिय बात नहीं हुई है। जहां तक कश्मीर का सवाल है, तो उसकी बात इक्का-दुक्का देशों ने की है, जिनको वहीं यथोचित जवाब दे दिया गया है।

वैक्सीन उत्पादकों को भारत आने निमंत्रण

मोदी ने कहा कि भारत का वैक्सीनेशन प्लेटफॉर्म कोविन करोड़ों लोगों को वैक्सीन लगाने के लिए सर्विस

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा, मैं उस देश का प्रतिनिधित्व कर रहा हूं जिसे मदर ऑफ डेमोक्रेसी का गौरव हासिल है। लोकतंत्र की हमारी हजारों वर्षों पुरानी परंपरा। इस 15 अगस्त को भारत ने अपनी आजादी के 75वें साल में प्रवेश किया। हमारी विविधता, हमारे सशक्त लोकतंत्र की पहचान है। एक ऐसा देश जिसमें दर्जनों भाषाएं हैं। सैकड़ों बोलियां हैं, अलग-अलग रहन-सहन और खानपान हैं। यह भारत के लोकतंत्र की ताकत है कि एक छोटा बच्चा जो कभी एक रेलवे स्टेशन के टी-स्टॉल पर अपने पिता की मदद करता था। वो आज चौथी बार भारत के प्रधानमंत्री के तौर पर यूपनजीए को संबोधित कर रहा है।



The Key of Happiness-Positive Thinking

Shruti Tiwari

There are two states of thought that are created by your mind. One is positive thought and another is negative thought. Positive thought means positive thinking is basically a mental and emotional state that focuses on the bright side of your life and expects positive results. If a person walks in his life with positive thoughts, they will definitely attain success, joy with good health. It can also be described as positive thinking is a mental and emotional face of the attitude of expecting good results and not getting discouraged when your plans do not proceed as you expected.

You have probably heard so many questions about a positive attitude like “You should have a positive attitude?”, “You should remain positive?”, “Think positive”, “Be positive”, etc. These things are easy to hear and easy to say but sometimes it becomes difficult to inculcate. But from here only you are going to give the test of your life. Now you have to decide whether you want to sit down and leave everything after being sad or you want to get up and move for-

ward with positive thinking. People who actually work with a positive attitude will not be stuck in positive thinking with a lack of self-esteem, passivity and



fear. They will not let failure and obstacles stand in their way. They will anyhow try to find out the ways to overcome the failure and the obstacles. There are many tips and tricks by which you can develop a positive attitude. We will move towards it step by step. So the first step to build a positive attitude is to throw out all the negative thoughts from your mind. Yes, it is a choice to be happy. And it will possi-

ble only if you refuse to look at the negative thoughts. Give your best to substitute these negative thoughts from your mind. Now the second step is to look at

the brighter side of your life. No matter how difficult the situation is.

There is always something good in it and it will give you a lesson. The third step and turning point of building your positive attitude is to believe that things would change and get better with time. Always try to find out a reason to smile. The

fourth step is that you have to associate yourself with happy and positive people as happiness is contagious. Read novels and inspirational books. Instead of being in misery, think how to get out of it, how to do it right. As soon as you start orchestrating spoiled thing in its right path, your mind will automatically move towards positivity and your goal. Have faith in yourself and believe that the universe will help you.

बेटियों को समर्पित एक दिन : अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस

हर्षिता घनघोरिया (युवा लेखक, ग्वालियर)

जब हम भारत की बेटियों की बात करते हैं तो देखते हैं वो विश्व में अपनी पहचान बना रही है, वहीं दूसरी तरफ विश्व कि हर बेटे बालिकाओं ने ये सिद्ध किया है, की अगर उन्हें उचित मार्ग दर्शन मिले तो वो कहीं भी अपने हुनर से अपने देश और अपनी संस्कृति को उच्च स्थान दे सकती है। 11 अक्टूबर को विश्व भर में अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है, जिस का मुख्य उद्देश्य विश्व की बालिकाओं को सम्मान देना उनकी देख रेख के लिए उचित निर्णायक कानूनों को पालन करवाना। यू. एन. ने 11 अक्टूबर 2012 में पहला विश्व बालिका दिवस मनाया जिसका प्रचार पसार विश्व में हुआ और उन्होंने इसको मनाने का कारण लोगों में बालिकाओं के प्रति जागरूकता और जेंडर क्वालिटी बताया और उनका उद्देश्य विश्व भर में हो रहे बालिकाओं के साथ दुर्वहवर और उनकी आवेलना के प्रति लोगों को जागरूक करना था।

बालिकाओं और छोटी बच्चियाँ का कल

हमारे आने वाले समय में हमें जरूरत है ऐसी लड़कियों की जो देश की नींव को और मजबूत बना सके। हमें बस एक काम करना है, आज इन बच्चियों को शिक्षा और सुरक्षा देनी है और उन्हें उम्मीदों वाले वो सारे सपने देखने देना जो देश ही नहीं दुनिया को भी नई दिशा दे। कहीं दिनों का सफर महीनों में बदल जाता है और कहीं महीनों का सफर कहीं सालों में, उसके बाद जाकर हम देखते हैं मीठे फलों का एक खूबसूरत-सा वक्श और इन सब के पीछे होता है उस माली की मेहनत जो उसका ख्याल रखता है, उसको खाद देता है और धूप, बारिश, आधियों से भी बचाते हुए ध्यान रखता है। ऐसे ही जरूरत है हर माता पिता को अपने बच्चों के भाविष्य के लिए काम करने की क्युकी उनकी बेटियाँ भी उतना ही नाम कर सकती हैं जितना उनका बेटा या ये कहे उससे भी कहीं ज्यादा नाम कर सकती है।

आँगन की फुलवारी

एक आँगन में जो शोर लड़कियाँ बच्चियाँ करती हैं उसका क्या ही कहना। लगाड़ी टाँग से लेके घर-घर खेलने तक उसका शोर पूरे आँगन में ऐसा होता है मानो जैसे चिड़ियाँ दाने के लिए चीं चीं कर के शोर करती हैं। बगीचे में कितने भी फूल क्यू ना हो पर सुगंध वाले फूलों को मानो खुद की पहचान देना आता हो उसी तरह होती हैं बच्चियाँ जो कहीं भी कैसी भी हो पर हाजिर जवाब वाली होती अपनी पहचान स्वयं ही दे देती हैं। पूरे आँगन में मीठी प्यार की सुगंध जो आती है ना उस फूल का नाम लड़कियाँ हैं, वो हर चीज में खुश हो जाती हैं और सबको खुश भी कर देती हैं, हर परस्थिति में सबको संभाल लेती हैं। सिर्फ भारत नहीं विश्व में हर जगह की बेटियाँ

जब मेहनत करती हैं नाम करती हैं अपनी पहचान बनाती हैं तो उस आँगन की फुलवारी मानो अनंत में मिल जाती हैं, जो सुगंध उस आँगन में थी अब वो खुशबू पूरे विश्व में होती है।

थीम्स और ऊर्जा

जब हम बात करें बालिकाओं या महिलाओं की ऊर्जा की



तो उनका कोई तोड़ नहीं है, वो हर कार्य को हमेशा ही ऊर्जा और उत्साह से करती हैं। छोटी-सी बच्ची भी इतने प्यार से रंगोली बनाती हैं, जैसे वो अपनी सारी ही रचना इस में डाल देने वाली हो, अपने घर को सजाते हुए स्त्रियाँ इतनी रंगीन भाव में होती हैं मानो पूरी प्रकृति उसमें समा के सब सुंदर कर देना चाहती हो। ऐसे ही ऊर्जा को बनाए रखने के लिए हर साल इस अंतर राष्ट्रीय बालिका दिवस की थीम बदली जाती है।

2021 की थीम है डिजिटल जनरेशन ऑउट जनरेशन ये बालिकाओं के कंप्यूटर ज्ञान और नई तकनीकी शिक्षा की ओर कदम और उनकी जानकारी पर आधारित है। इस थीम के माध्यम से विश्व भर की बालिकाओं को ये संदेश है के इस बदली दुनिया में आप अपनी पहचान बनाने के लिए तैयार हो जो क्युकी जो ये डिजिटल दुनिया है ये आपकी दुनिया है। इसी के साथ इस थीम में लड़कियों के प्रति हो रहे अनलाइन क्राइम और उनसे बचने के बारे में भी संज्ञान है।

मूल आकड़े और नजर

अगर बात की जाए असल संज्ञा की तो विश्व में 6 करोड़ 60 लाख ऐसी लड़कियाँ हैं जिन्हें शिक्षा नहीं मिल पाती, यह लड़कियाँ शिक्षा का अधिकार होते हुए भी उसका इस्तेमाल नहीं कर पा रही जिसका कारण है जानकारी का अभाव परंतु अब योजनाओं को गाव गाव लेके जाया जा रहा है। एक रिपोर्ट की माने तो विश्व भर में 16 करोड़ 20 लाख 5-14 वर्ष की बालिकाएँ सिर्फ घर के काम कर

रही हैं जैसे सफाई-पोंछ खाना बनाना कपड़े धोना आदि। एक और रिपोर्ट के अनुसार अंतर राष्ट्रीय बालिका दिवस 2016 के कार्यक्रम में विश्व भर में 10 हजार से ज्यादा बालिकाओं और महिलाओं ने भाग लिया था। यूनेस्को के बालिका दिवस बनाने के बाद विश्व में करीबन 3 करोड़ 43 लाख प्राइमरी स्कूल लड़कियों के लिए खोले गए और 3 करोड़ 10 लाख सेकेंडरी स्कूल खोले गए। इसके साथ

**Happy
International Day of
Girl Child!**

ही 6 करोड़ 74 लाख सीनियर सेकेंडरी स्कूल भी खोले गए। अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस की शुरुआत भले ही यूएन की हो परंतु उसका असर विश्व के हर देश में देखने को मिल रहा है और भारत भी हर साल आगे आकर बालिकाओं के लिए कार्य करता ही जा रहा है।

भाविष्य और विचार

यह कहना आसान है के देशभर में विश्वभर में आज लड़कियों को स्थान मिल रहा है, परंतु कहीं ना कहीं उसके पीछे सालों का संघर्ष है, चाहे कोई पुरुष हो या महिला ये हमारा मूल कर्तव्य होना चाहिए के हम हर लड़की को हर बच्ची को उसका अधिकार-उसका सम्मान दे पाए और उसके लिए ना केवल अपने घर में अपितु अपनी समाज में भी एक खास जगह बना पाए। उनकी शिक्षा उनका प्राथमिक अधिकार बने और उनकी सुरक्षा हमारा कर्तव्य जिससे आने वाले समय में हमें देश की ही नहीं विश्व हर बेटे बच्ची लड़की पर गर्व हो। अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस हमें बताता है के बालिकाओं क संगरक्ष के लिए उनके सपोर्ट के लिए उनके सम्मान की लिए एक खास दिन है। हम सब को भी अपने घर की, अपने गाव की, अपने शहर की बेटियों के लिए काम करना चाहिए। उनके अधिकारों को उन्हें दिलाने में मदद करनी चाहिए, और जहाँ हम उनके साथ अन्याय होते देखे उनके हक के लिए आवाज उठाए। यही देश है यही इस देश की बेटियाँ हैं यही इस देश का भाविष्य है।



CLIMATE CHANGE THREAT TO ENVIRONMENT

Achlesh Tiwari

According to NOAA's 2020 Annual Climate Report the combined land and ocean temperature has increased at an average rate of 0.13 degrees Fahrenheit (0.08 degree Celsius) per decade since 1880: however, the average rate of increase since 1981 (0.18 degree Celsius / 0.32degree F) has been more than twice that rate. So, what is climate change? and why we should be more concerned about it? According to NASA Climate Change is defined as "a long-term change in the average weather patterns that have come to define Earth's local, regional and global climates."

The most important concern of climate change is global warming is the infrared warming of earth's atmosphere. Hence, we can say that climate change is a threat to environment in so many ways. There will be more frequent and severe weather changes, higher temperature will even worsen droughts, heat waves, floods etc. For context, each year from 1980 to 2015 averaged \$5.2 billion in disasters (adjusted for inflation). If you zero in on the years between 2011 and 2015, you see an annual average cost of

\$10.8 billion. There will also increase number of death rates. Higher temperature increases the air borne pollen which is major threat of people suffer-



ing from allergies and fever . It worsens the death of people suffering from cardiac and pulmonary disease. According to intergovernmental panel on climate change 2014 many land ,freshwater species are shifting to more colder geographical areas. The earths marine ecosystem are under pressure as a result of climate change. Oceans are becoming more acidic, due in

large part to their absorption of some of our excess emissions. As this acidification accelerates, it poses a serious threat to underwater life, particularly creatures

with calcium carbonate shells or skeletons, including, crabs, and corals. But to every problem there is always a solution we must power our houses with renewable energy, use bicycle for short distances , use conventional methods of energy resources like solar panel , solar cooker etc. Plant

more trees. Decrease the use of cfc's or use cfc free products. In a nutshell I would like to conclude that climate change is the major threat that we are facing today but with proper sustainable methods we can surely be able to overcome this threat but it is also the duty of the citizens to protect the world and make it a better place to live in.



एक कदम स्वच्छता की ओर

स्वच्छ भारत
2.0

मिशन पर प्रधानमंत्री

स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने स्वच्छ भारत मिशन-शहरी (एसबीएम-यू) 2.0 और कायाकल्प व शहरी परिवर्तन के लिए अटल मिशन (अमृत) 2.0 का शुभारंभ किया। इन दोनों प्रमुख योजनाओं का लक्ष्य भारत के शहरों को कचरा मुक्त बनाना है। ये दोनों ही योजनाएं इसलिए भी स्वागतयोग्य हैं, क्योंकि गंदगी के मामले में भारतीय शहरों की गिनती ऊपर होती है। कई बड़े शहरों में ऐसे-ऐसे गंदे इलाके हैं कि वहां से गुजरना भी खतरे से खाली नहीं होता। कचरा, गंदगी, बीमारी, दूषित पेयजल, दूषित हवा, ध्वनि प्रदूषण इत्यादि से कई शहरी इलाकों की हालत खराब है। अतः केंद्र के दोनों ही अभियानों की देश को बड़ी जरूरत है। यहां तक कि दिल्ली, मुंबई, कोलकाता और चेन्नई को भी कचरा मुक्त शहर नहीं कहा जा सकता। स्वच्छता अभियान का लाभ देश ने पहले देखा है, लेकिन अब स्वच्छता पर नए सिरे से ध्यान देने की जरूरत है। नए अभियान में अगर पिछले अभियान जैसा जोश दिखा, तो कम से कम छोटे शहरों का कायाकल्प हो सकता है। प्रधानमंत्री ने कहा है कि स्वच्छ भारत 2.0 मिशन के साथ उनकी सरकार शहरी क्षेत्रों को कचरा मुक्त बनाने का लक्ष्य लेकर चल रही है। इस अभियान में निचले स्तर पर अधिकारियों और स्थानीय निकायों को भी अपना पूरा योगदान देना पड़ेगा। अक्सर यह देखा गया है कि किसी भी अच्छी योजना को स्थानीय स्तर पर लापरवाही या उदासीनता के चलते नाकाम कर दिया जाता है।

यह ध्यान रखना होगा कि स्थानीय स्तर पर समर्पण का अभाव नए अभियान के समय भी सामने आएगा। मूलभूत ढांचा वही है, उसी ढांचे का उपयोग शहरों को

सुधारने के लिए करना है। ताजा अभियानों में शहरी अधिकारियों और स्थानीय प्रतिनिधियों को आईना दिखाना भी जरूरी है। साथ ही, यह भी ध्यान रखना होगा कि जिन देशों में साफ-सफाई की हम दुहाई देते हैं, उन देशों में गंदगी फैलाने पर कैसी कड़ई होती है, कैसे दंड या जुर्माना

शहरों से भी कचरा के पहाड़ अब हट जाएंगे? प्रधानमंत्री के अनुसार, अभी भारत हर दिन लगभग एक लाख टन कचरे का निपटारा कर रहा है। जब 2014 में स्वच्छता अभियान शुरू किया गया था, तब 20 प्रतिशत से भी कम कचरे को निपटारा किया जाता था। आज दैनिक कचरे का



लगता है।

अभियान के दूसरे चरण में सीवेज, जल निकासी, पेयजल पर विशेष ध्यान देने की व्यवस्था की गई है। अनेक शहरों में सीवेज व जल निकासी का ढांचा फिर से खड़ा करने की जरूरत है, ताकि नए ढांचे के साथ शुद्ध जल की आपूर्ति सुनिश्चित की जा सके। प्रधानमंत्री बोल रहे हैं कि शहरों में कचरे के ढेर को संसाधित किया जाएगा और पूरी तरह से हटा दिया जाएगा। लेकिन स्थानीय स्तर पर अधिकारी वाकई ऐसा कर सकेंगे? क्या दिल्ली जैसे

लगभग 70 प्रतिशत प्रसंस्करण हो रहा है, अगला कदम इसे पूर्ण 100 प्रतिशत तक ले जाना है। जो लक्ष्य अब इन अभियानों के लिए तय किए गए हैं, उन्हें युद्ध स्तर पर पूरा करना चाहिए। विकसित व स्वस्थ देश के लिए स्वच्छता सबसे जरूरी है। हमें गांधी जी का उदाहरण भी हमेशा सामने रखना चाहिए। गांधी जी कहीं भी आंदोलन के लिए जाते थे, तो उनके काम की शुरुआत सार्वजनिक स्थानों पर साफ-सफाई से ही होती थी। इसमें कोई शक नहीं कि सभ्य इंसान बनने की पहली सीढ़ी साफ-सफाई ही है।

68 साल बाद

फिर से टाटा ग्रुप का हुआ एअर इंडिया



एयर इंडिया की घर वापसी

क कहावत है, देर आए दुरुस्त आए। कभी दुनिया की बेहतरीन एयरलाइंस में गिनी जाने वाली एयर इंडिया को बेचने की कोशिश सरकार तो दो दशक से कर रही थी, लेकिन आखिरकार उसे खरीदा टाटा समूह ने। वही टाटा समूह जिससे सरकार ने एयर इंडिया को खरीदा था। इन दो दशकों में कई एयरलाइंस आईं, कई बंद भी हुईं, लेकिन एयर इंडिया के प्रति टाटा समूह का प्रेम जब-तब सामने आता रहा। समूह के पूर्व चेयरमैन जहांगीर रतनजी दादाभाई (जेआरडी) टाटा ने ही एयर इंडिया की स्थापना की थी। तब इसका नाम टाटा एयरलाइंस था।

एयर इंडिया के राष्ट्रीयकरण के बाद भी सरकार ने अनेक वर्षों तक जेआरडी को एयरलाइन का चेयरमैन बना कर रखा था। कहा जाता है कि उन दिनों टाटा समूह के अधिकारी आपस में चर्चा करते थे कि जेआरडी को हमेशा टाटा समूह से ज्यादा एयर इंडिया की फिफ्टर लगी रहती है। हालांकि वे अच्छी तरह जानते थे कि जेआरडी के लिए एयर इंडिया चेयरमैन का पद बस नौकरी नहीं, बल्कि एयरलाइन के प्रति उनका प्रेम था।

इसलिए जब टाटा समूह ने एयर इंडिया को दोबारा खरीदने के लिए 18,000 करोड़ रुपये की बोली लगाई तो किसी को भी आश्चर्य नहीं हुआ। जेआरडी ने 1932 में दो लाख रुपये से टाटा एयरलाइंस की शुरुआत की थी। 15 अक्टूबर 1932 को जेआरडी ने कराची से मुंबई के लिए पहली उड़ान भरी थी।

तब वे वहां से डाक लेकर आए थे। जेआरडी कमर्शियल पायलट का लाइसेंस पाने वाले पहले भारतीय थे। टाटा एयरलाइंस 1946 में पब्लिक



कंपनी बनी। तभी उसका नाम बदलकर एयर इंडिया रखा गया। एयर इंडिया इंटरनेशनल की पहली उड़ान 8 जून 1948 को थी। महाराजा मस्कट के साथ यह उड़ान यूरोप पहुंची थी। जल्दी ही एयर इंडिया इंटरनेशनल अपनी सेवाओं की बढ़ती दुनिया की सर्वश्रेष्ठ एयरलाइंस में गिनी जाने लगी तत्कालीन प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने 1953 में एयर इंडिया का राष्ट्रीयकरण किया। तब जेआरडी ने उसका कड़ा विरोध किया था। दरअसल सरकार ने उस समय 11 एयरलाइंस का राष्ट्रीयकरण किया। एयर इंडिया को छोड़कर बाकी सब घाटे में थे। उन सबको एयर इंडिया में मिला दिया गया। जेआरडी उसके बाद 25 वर्षों तक चेयरमैन पद पर रहे। 1990 के दशक में जब एविएशन सेक्टर को निजी कंपनियों के लिए खोला गया तो रतन टाटा के

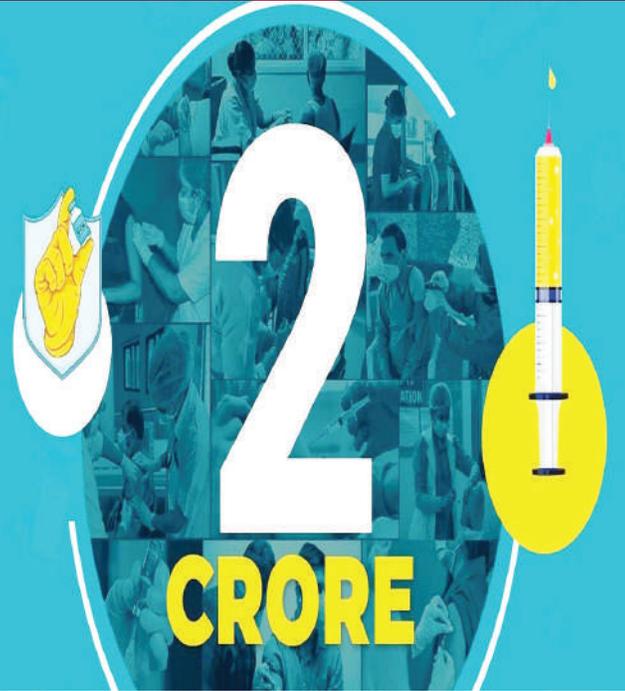
नेतृत्व में टाटा समूह ने 1994 में सिंगापुर एयरलाइंस के साथ साझेदारी में इस क्षेत्र में उतरने की कोशिश की। लेकिन उस प्रस्ताव को सरकार ने खारिज कर दिया। तब किसी विदेशी एयरलाइन को घरेलू एयरलाइन में हिस्सेदारी खरीदने की अनुमति नहीं थी। वर्ष 2000 में भी टाटा और सिंगापुर एयरलाइंस ने एयर इंडिया को खरीदने की नाकाम कोशिश की। इस बीच टाटा समूह में एविएशन क्षेत्र में उतरने की कोशिश जारी रखी। 2012 में जब विदेशी निवेश

की अनुमति दी गई तो उसने 5 नवंबर 2013 को सिंगापुर एयरलाइंस के साथ मिलकर टाटा एसआईए एयरलाइंस लिमिटेड नाम से साझा कंपनी का गठन किया। उसने विस्तारा नाम से एयरलाइंस शुरू की। इसमें टाटा संस की 51 फीसदी और सिंगापुर एयरलाइंस की 49 फीसदी हिस्सेदारी है। विस्तारा ने 9 जनवरी 2015 को पहली उड़ान भरी। विस्तारा की उड़ान शुरू होने से एक साल पहले टाटा समूह ने मलेशिया की एयर एशिया के साथ मिलकर एयर एशिया इंडिया की स्थापना की। इसने जून 2014 में पहली उड़ान भरी एयर एशिया इंडिया में टाटा समूह की 51 फीसदी और एयर एशिया की 49 फीसदी हिस्सेदारी थी। पिछले साल दिसंबर में टाटा संस ने एयर एशिया से 32.67 फीसदी इक्विटी खरीदकर अपनी हिस्सेदारी 83.67 फीसदी कर ली।

एक ही दिन में



करोड़



से ज्यादा लोगों को लगाई गई वैक्सीन

पीएम मोदी के बर्थडे पर कोरोना वैक्सीनेशन का नया रिकॉर्ड 2 करोड़ से ज्यादा डोज़ लगाई गई

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन पर देश ने वैक्सीनेशन अभियान में नया रिकॉर्ड बना है। एक दिन में पहली बार 2 करोड़ से ज्यादा वैक्सीन की

डोज़ लगाई जा चुकी है। पीएम मोदी के जन्मदिन पर बीजेपी ने दो करोड़ वैक्सीन की डोज़ लगाने का लक्ष्य रखा था, जिसे दिन खत्म होने से काफी पहले ही पूरा कर लिया गया। आज वैक्सीनेशन को लेकर देश में काफी उत्साह

देखा जा रहा है।



पिछले साल कोरोना महामारी की शुरुआत होने के बाद से ही भारत समेत अन्य देशों के वैज्ञानिक कोरोना की रोकथाम वाले टीके बनाने में लग गए थे। पहले जहां कई सालों वैक्सीन बनने में लग जाते थे, लेकिन महामारी की गंभीरता को देखते हुए महज एक साल के अंदर ही वैज्ञानिकों ने टीका बना लिया। देश में भारत बायोटेक की कोवैक्सीन, सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया की कोविशील्ड और रूस की स्पुतनिक-वी से टीकाकरण



PM के बर्थडे पर रिकॉर्ड वैक्सीनेशन

किया जा रहा है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि देश में कोविड-19 टीकों के दुष्प्रभाव के तौर पर बुखार आने को लेकर चर्चा हो रही है, लेकिन उनके जन्मदिन पर जब 2.5 करोड़ टीके लगाए गए तो एक राजनीतिक दल को बुखार आ गया। मोदी ने गोवा में शत प्रतिशत आबादी को कोविड-19 रोधी टीके की पहली खुराक दिये जाने के मद्देनजर यहां स्वास्थ्यकर्मियों और टीकाकरण के लाभार्थियों के साथ संवाद के दौरान यह टिप्पणी की। उन्होंने कहा, “टीकों की बर्बादी रोकने

का गोवा का मॉडल देश के अन्य हिस्सों के लिए भी मददगार होगा।” प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि कोविड-19 टीकों के दुष्प्रभाव के तौर पर बुखार आने को लेकर चर्चा हो रही है, लेकिन उनके जन्मदिन पर 2.5 करोड़ टीके लगाए जाने के बाद एक राजनीतिक दल को बुखार आ गया।” उल्लेखनीय है कि कांग्रेस की युवा इकाई भारतीय युवा कांग्रेस ने शुक्रवार को प्रधानमंत्री के जन्मदिन को ‘राष्ट्रीय बेरोजगार दिवस’ और महिला इकाई अखिल भारतीय महिला कांग्रेस ने ‘महंगाई दिवस’ के रूप में मनाया था।



मप्र ने वैक्सिनेशन में फिर बनाया नया कीर्तिमान

प्रदेश में लक्षित समूह को वैक्सिन का प्रथम डोज शत-प्रतिशत लगाने और वैक्सिन के दूसरे डोज का कवरेज बढ़ाने के लिये आज टीकाकरण महाअभियान-3 चलाया गया। एक दिन में 25 लाख लोगों को वैक्सिन डोज लगाकर मध्यप्रदेश ने पुनः रिकॉर्ड कायम किया है।

मध्यप्रदेश में आज सभी जिलों में एक साथ टीकाकरण महाअभियान उत्साहपूर्ण वातावरण में शुरू हुआ। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने भोपाल और विदिशा में टीकाकरण केन्द्रों पर जाकर नागरिकों को वैक्सिन लगाने के लिए प्रेरित भी किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान के लगातार प्रयासों और प्रदेश के जन-भागीदारी मॉडल को अपना कर टीकाकरण महाअभियान-3 को अपार सफलता मिली। एक दिन में 26 लाख से ज्यादा लोगों ने वैक्सिन लगाकर पुनः देश में अनूठा उदाहरण प्रस्तुत किया है।

कोरोना अभी गया नहीं है सजग रहे

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि कोरोना अभी गया नहीं है, अतः सतर्कता और सजगता निरन्तर बनाये रखे। कोरोना रूपी संकट ने पूरी दुनिया को हिला कर रख दिया है। हमारी प्राथमिकता कोरोना पर विजय प्राप्त करना है। कोरोना बहरूपिया है, जो अपना रूप बदलता रहता है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि हमने कोरोना काल में अपनों को खोया है, इसलिये हमारा सभी का यह प्रयास होना चाहिए कि ऐसा समय दोबारा न आये। सभी लोग वैक्सिन लगवा कर कोरोना संक्रमण से सुरक्षित हो।

टीकाकरण केन्द्रों पर उत्सव जैसा माहौल

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि टीकाकरण महाअभियान में कई जिलों में निर्धारित लक्ष्य से अधिक उपलब्धि अर्जित की गई है। प्रदेश के हर जिले में पर्याप्त संख्या में टीकाकरण केन्द्र स्थापित

किये गये। आज सभी टीकाकरण केन्द्रों पर उत्सव जैसा माहौल देखने को मिला है। इसी का परिणाम है कि प्रदेश में आज रिकार्ड वैक्सिनेशन हुआ। लोग स्व-प्रेरणा से आगे आये और महाअभियान में अपनी भागीदारी सुनिश्चित की। मुख्यमंत्री ने जन-

की सभी केन्द्रों पर माकूल व्यवस्थाएँ की गई हैं। इसके साथ ही विशेष रूप से बुजुर्गों और दिव्यांगों के लिये स्थानीय प्रशासन द्वारा केन्द्र पर लाने और ले जाने के लिए वाहन की व्यवस्था भी की गई। प्रशासन से मिले सहयोग के साथ बुजुर्ग और



प्रतिनिधियों सहित विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के प्रमुखों, धर्मगुरुओं, साहित्यकारों, बुद्धिजीवियों और गणमान्य नागरिकों का धन्यवाद भी ज्ञापित किया, जिनके प्रयासों ने वैक्सिनेशन कार्य को गति प्रदान की।

बुजुर्गों और दिव्यांगों के लिए विशेष व्यवस्था

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि टीकाकरण महाअभियान में लक्षित समूह को वैक्सिन लगाने

दिव्यांग जनों ने वैक्सिनेशन के प्रति जागरूक होकर कोरोना संक्रमण से बचाव के लिये वैक्सिन लगवाई है। अनेक क्षेत्रों में बुजुर्गों और दिव्यांग जनों ने प्रेरक की भूमिका अदा कर लोगों को वैक्सिन लगवाने के लिये प्रेरित भी किया। सम्पूर्ण प्रदेश में टीकाकरण महाअभियान में जो सकारात्मक वातावरण निर्मित हुआ है, उसमें समाज के विभिन्न वर्गों की भागीदारी अहम रही है।



क्या दूसरे राज्यों में भी लागू होगा गुजरात फॉर्मूला

भा पहले रावत, फिर येदियुरप्पा और अब रूपाणी को क्यों देना पड़ा इस्तीफा, चुनाव से पहले मुख्यमंत्रियों को पद से हटाने के पीछे क्या है भाजपा का खेल विधानसभा चुनाव से पहले भाजपा अपनी रणनीति में कई अहम बदलाव कर रही है। राज्यों में शासित मुख्यमंत्रियों के साथ-साथ संगठन में भी बड़े फेरबदल किए जा रहे हैं। रविवार को गुजरात के नए मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल बनाए गए हैं। शनिवार को पूर्व मुख्यमंत्री विजय रूपाणी ने अचानक सीएम पद से इस्तीफा दे दिया, जिसके बाद विधायक दलों की बैठक में पटेल को मुख्यमंत्री बनाया गया। माना जा रहा है कि अगले साल होने वाले विधानसभा चुनाव को लेकर भाजपा ने ये बदलाव किए हैं। इससे पहले भी पार्टी ने उत्तराखंड और कर्नाटक में मुख्यमंत्री चेहरे को बदले हैं। सबसे पहले उत्तराखंड में भाजपा ने त्रिवेन्द्र सिंह रावत को सीएम पद से हटाया। उसके बाद तीरथ सिंह रावत को कुर्सी सौंपी गई। लेकिन, तीरथ सिंह रावत कुछ महीने ही मुख्यमंत्री रह पाए। अपने कई अटपटे बयानों को वो सुर्खियों में रहें। जिसके बाद उन्हें इस्तीफा देना पड़ा। हालांकि, इसके पीछे रावत ने संवैधानिक कारणों का हवाला दिया। रावत ने कहा कि वो विधानसभा के सदस्य नहीं हैं और अब राज्य में उपचुनाव नहीं कराए जा सकते हैं क्योंकि अगले साल प्रदेश में विधानसभा चुनाव होने हैं। वहीं, रावत को हटाकर पुष्कर सिंह धामी को सीएम बनाया गया। अब त्रिवेन्द्र सिंह रावत ने पिछले दिनों पार्टी के हार्डिकमानों से पूछा था कि उन्हें क्यों हटाया गया। उत्तराखंड के बाद कर्नाटक में भी बड़े बदलाव करते हुए भाजपा ने बीएस येदियुरप्पा को पद से हटाकर बसवराज बोम्मई को राज्य की कमान सौंपी है। यहां तक कि बोम्मई

मंत्रिमंडल में येदियुरप्पा के बेटे को भी जगह नहीं मिली है। अगले साल एक साथ पांच राज्यों में- पंजाब, मणिपुर, गोवा, यूपी और उत्तराखंड में चुनाव होने हैं। वहीं, गुजरात और कर्नाटक में भी आगामी साल के अंत में चुनाव होने हैं।



पार्टी मुख्यमंत्री चेहरे को बदलने के साथ-साथ संगठन में भी पार्टी कई बदलाव कर रही है। एक महीने पहले ही बिहार बीजेपी में संयुक्त सचिव रत्नाकर को पार्टी ने गुजरात इकाई का महासचिव बनाया था। रत्नाकर ने भीखू भाई दलसानिया की जगह ली थी, जो इस पद पर सबसे लंबे समय तक बने रहे। दलसानिया साल 2005 से 2021 तक महासचिव (संगठन) रहे और इस दौरान उनका बीजेपी के हर बड़े नेता के साथ उठना-बैठना रहा। अब दलसानिया को बिहार भेज दिया गया है। बीजेपी के इस बड़े फेरबदल में उत्तराखंड की राज्यपाल बेबी रानी मौर्या का इस्तीफा भी अहम है। बेबी रानी एक दलित नेता हैं जो आगरा की मेयर भी

रह चुकी हैं। खबर है कि अब पार्टी उन्हें उत्तर प्रदेश में अहम जिम्मेदारी दे सकती है। बीजेपी संगठन में बीते साल नवंबर माह में बड़े फेरबदल हुए थे। राधा मोहन सिंह को यूपी का प्रभारी बनाया गया, भूपेंद्र यादव को गुजरात और अरुण सिंह को कर्नाटक का जिम्मा दिया

गया। प्रभारियों के पदों पर कुछ नए चेहरों को भी शामिल किया है। इनमें गोवा के सीटी रवि, उत्तराखंड और पंजाब के दुष्यंत गौतम, त्रिपुरा के विनोद सोनकर, हिमाचल प्रदेश के अविनाश राय खन्ना और मणिपुर के संबित पात्रा भी शामिल हैं। भूपेंद्र यादव और सुधीर गुप्ता को जहां गुजरात का सह-प्रभारी बनाया गया है तो वहीं गुप्ता को उत्तर प्रदेश के कानपुर क्षेत्र में इलेक्शन इंचार्ज की जिम्मेदारी भी दी गई है। उत्तर प्रदेश में राधा मोहन सिंह के अंतर्गत सत्य कुमार, सुनील ओझा और संजीव चौरसिया को सह प्रभारी नियुक्त किया गया है, जिन्हें पीएम मोदी का करीबी तो माना ही जाता है, साथ में चुनावी प्रबंधन में महारत के लिए भी जाना जाता है। सत्य कुमार को तो हर उस चुनावी राज्य में नियुक्त किया जाता है जहां जंग मुश्किल मानी जाती है इस साल जनवरी में पीएमओ में पूर्व नौकरशाह अरविंद कुमार शर्मा को यूपी बीजेपी इकाई में शामिल किया गया था। उत्तराखंड बीजेपी अध्यक्ष को भी इसी साल मार्च में बदला गया था। मदन कौशिक की जगह बंसी धर भगत को कमान सौंपी गई थी।



अब कांग्रेस में शुरू हुआ राहुल और प्रियंका गांधी का युग?

पं जब में चरणजीत सिंह चन्नी के हाथ में राज्य की बागडोर सौंप कर कांग्रेस पार्टी ने एक तीर से अनेक निशाने साधे हैं। कांग्रेस की लगातार कमजोर होती स्थिति में यह एक ऊर्जा का संचार करने वाला कदम है। अगले साल होने वाले विधानसभा चुनाव की दृष्टि से यह कांग्रेस के लिये एक सकारात्मक चरण है। भाजपा के कांग्रेस मुक्त भारत के नारे बीच कांग्रेस की दिनोंदिन जनमत पर डीली होती पकड़ एवं पार्टी के भीतर भी निराशा के कोहरे को हटाने के लिये ऐसे ही बड़े परिवर्तनों की आवश्यकता है। एक सशक्त लोकतंत्र के लिये भी यह जरूरी है।

पंजाब कांग्रेस में राहुल गांधी और प्रियंका गांधी वाड़ा द्वारा पार्टी और राज्य सरकार चलाने के मामलों के संकेत दिखे हैं। रिपोर्ट मुताबिक पूर्व सीएम कैप्टन अमरिंदर सिंह के खिलाफ विद्रोह की पटकथा लिखने से लेकर नवजोत सिंह सिद्धू को उनके समान्तर खड़ा करने, चन्नी को सीएम बनाने और उनके मंत्रीपरिषद का गठन राहुल और प्रियंका की निगरानी में किया गया वे चुनावी रणनीतिकार प्रशांत किशोर के बहुमूल्य इनपुट के साथ हरीश चौधरी जैसे अपने भरोसेमंद लोगों के साथ मिलकर काम कर रहे हैं। कैप्टन अमरिंदर सिंह के बिना विधानसभा में जीत के लिए तैयारी कर रहे हैं। जाट चेहरे के बदले चन्नी को सीएम बनाने के पीछे गांधी परिवार द्वारा लंबी योजना के संकेत दिए गए हैं। कांग्रेस के एक नेता ने ट्विब्लून से बताया है कि पार्टी का केंद्रीय नेतृत्व कभी नहीं चाहता है कि सीएम या पार्टी

का प्रदेश प्रमुख एक ऑटोनोमस पॉवर वाला हो। उदाहरण के लिए कैप्टन अमरिंदर सिंह जैसे लंबे कद वाले नेता। दिल्ली में केसी वेणुगोपाल, हरीश चौधरी,



हरीश रावत और अंबिका सोनी जैसे नेता कैबिनेट मंत्रियों को लेकर हर प्रोफाइल की जानकारी दे रहे हैं। कांग्रेस अनुभवी और युवा चेहरों को मिलाकर कैबिनेट का गठन करना चाह रही है। अगर कांग्रेस 2022 विधानसभा चुनाव जीतती है तो मंत्रिमंडल में चुने गए कई नेता सीएम पद के दावेदार हो सकते हैं। जिस तरह से अभी पंजाब को दिल्ली से चलाया जा रहा है, अमरिंदर सिंह ने उसका मजाक उड़ाया है। उन्होंने कहा

राहुल गांधी द्वारा पंजाब में पार्टी स्तर पर जो बदलाव किये गये हैं वे भी बहुत महत्वपूर्ण हैं। उनके द्वारा किये जा रहे परिवर्तन दूरदर्शितापूर्ण होने के साथ-साथ पार्टी की बिखरी शक्तियों को संगठित करने एवं आम जनता में इस सबसे पुरानी पार्टी के लिये विश्वास अर्जित करने में प्रभावी भूमिका का निर्वाह करेंगे। अभी राहुल को परिपक्वता एवं राजनीतिक कौशल के लिये कई अध्याय पढ़ने होंगे। सर्वविदित है कि नरेन्द्र मोदी ने कांग्रेस के एकछत्र साम्राज्य को ध्वस्त किया है। इस साम्राज्य का पुनर्निर्माण राहुल गांधी के सम्मुख सबसे बड़ी चुनौती है। चन्नी के रूप में मुख्यमंत्री बनाकर उन्होंने इस चुनौती की धार को कम करने की दिशा में चरणबद्ध किया है। लेकिन चुनौतियां अभी भी कम नहीं हैं, आम आदमी पार्टी, बीएसपी, अकाली दल और भाजपा जैसे दलों में विभाजित पंजाब का मतदाता कांग्रेस के लिये लाभकारी होगा या नहीं, यह तो चुनाव परिणाम ही बतायेगा।

है कि सीएम रहते हुए उन्होंने उन मंत्रियों को चुना था जिनकी क्षमता उन्हें पता थी। अब वेणुगोपाल या अजय माकन या रणदीप सुरजेवाला जैसे नेता कैसे तय कर



सकते हैं कि कौन सा मंत्रालय किस नेता के लिए बेहतर है रिपोर्ट्स बताती हैं कि अमरिंदर की तरह ही कांग्रेस सिद्धू को पॉवर नहीं देने जा रही है। इसे गांधी परिवार द्वारा सिद्धू पर नियंत्रण लगाने की तरह से देखा जा रहा है। चन्नी को सीएम बनाकर कांग्रेस ने सिद्धू को भी समझा दिया है। विधानसभा चुनाव के मद्देनजर राहुल और प्रियंका ने चन्नी को सीएम बनाकर बता दिया है कि कांग्रेस चुनौतियों के लिए तैयार है।



गरिमामय समारोह में भारतीय महिला हॉकी टीम का हुआ सम्मान

प्रदेश में बनाएँगे वर्ल्ड क्लास हॉकी स्टेडियम : मुख्यमंत्री श्री चौहान खेलों के विकास में नहीं छोड़ेंगे कोई कसर

मु मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि मध्यप्रदेश खेलों के विकास में कोई कसर नहीं छोड़ेगा। प्रदेश के खिलाड़ियों को आगे बढ़ने के लिए सभी जरूरी सुविधाएँ देने का सिलसिला थमने वाला नहीं है। भारत की महिला हॉकी खिलाड़ियों ने भारत का मान बढ़ाया है। इन पर हम सभी को गर्व है। यदि जज्बा मजबूत हो तो सफलता की सभी ऊँचाइयों को छूआ जा सकता है। भारत की महिला हॉकी टीम ने इस बार टोक्यो ओलिम्पिक में अपने बेहतरीन प्रदर्शन से यही सिद्ध किया है। प्रदेश में एक वर्ल्ड क्लास हॉकी स्टेडियम का निर्माण किया जाएगा।

इससे खिलाड़ी और खेलप्रेमी दर्शक दोनों लाभान्वित होंगे। यही नहीं वर्ष 2022 के खेलो इंडिया गेम्स भोपाल में आयोजित कराने को केन्द्र सरकार द्वारा सैद्धांतिक सहमति प्राप्त हो गई है। हम राष्ट्रीय खेल आयोजित करने के लिए भी तैयार हो रहे हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान आज मिंटो हॉल के सभाकक्ष में भारतीय महिला हॉकी टीम के सम्मान समारोह को संबोधित कर रहे थे। समारोह में मुख्यमंत्री श्री चौहान ने टीम की खिलाड़ियों को 31-31 लाख रूपए की सम्मान राशि, स्मृति-चिन्ह, प्रशस्ति-पत्र, श्रीफल और अंग वस्त्र से सम्मानित किया। विशेष अतिथि भारतीय ओलिम्पिक संघ के अध्यक्ष डॉ. नरिंदर धरुव बत्रा थे। अध्यक्षता खेल और युवा कल्याण मंत्री श्रीमती यशोधरा राजे सिंधिया ने की। श्री राजिन्दर सिंह महासचिव हॉकी इंडिया और सीईओ हॉकी इंडिया सुश्री एलीना नार्मन भी उपस्थित थीं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि मध्यप्रदेश में खिलाड़ियों के प्रोत्साहन के लिए लगातार कार्य हो रहा है। महिला और पुरुष खिलाड़ियों को आगे बढ़ने के अधिकाधिक अवसर दिए जा रहे हैं। इसके लिए आवश्यक सुविधाएँ जुटाई गई हैं। महिला हॉकी खिलाड़ियों की आर्थिक दिक्रत को दूर करने की



पहले वर्ष 2010 में मध्यप्रदेश से हुई। इसके बाद हॉकी अकादमी को सशक्त किया गया। आज यह देश की श्रेष्ठ हॉकी अकादमियों में से एक है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने मध्यप्रदेश सरकार की तरफ से भारतीय महिला हॉकी टीम को सम्मानित किए जाने के निर्णय की पृष्ठभूमि के बारे में भी बताया। उन्होंने कहा कि जब ओलिम्पिक के सेमीफाइनल मैच में बहुत अच्छा खेलने के बाद भी महिला हॉकी खिलाड़ियों को विजय नहीं मिली और उनकी आँख में आँसू दिखे थे तभी मैंने संकल्प लिया था कि टीम के सदस्यों को भोपाल में सम्मानित किया जाएगा। इसके पहले भारतीय

पुरुष हॉकी टीम के प्रतिभाशाली खिलाड़ी श्री विवेक सागर को एक करोड़ रूपए की सम्मान राशि, पुलिस उप अधीक्षक पद पर नियुक्ति और मकान देने का कार्य किया गया है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि एक समय भोपाल को हॉकी की नर्सरी कहा जाता था। यहाँ से देश को अनेक खिलाड़ी मिले हैं। परन्तु कुछ सालों से हम अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए। टोक्यो ओलिम्पिक ने फिर से हॉकी को पुर्नजीवित कर दिया है। मध्यप्रदेश ने न सिर्फ आर्थिक और विकास के क्षेत्र में बीमारू राज्य का तमगा हटाया है बल्कि खेल क्षेत्र में भी मध्यप्रदेश किसी से पीछे नहीं है।



ये हैं डेंगू के लक्षण, कारण और उपाय

उत्तर प्रदेश से लेकर बिहार, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र इत्यादि कई राज्य इस समय वायरल बुखार और डेंगू के कहर से जूझ रहे हैं। उत्तर प्रदेश में तो रहस्यमयी मानी जा रही बीमारी के अधिकांश मामलों में बहुत से मरीजों में डेंगू की पुष्टि भी हुई है। डेंगू और वायरल बुखार से विभिन्न राज्यों में सैकड़ों मरीजों की मौत हो चुकी है। देश में प्रायः मानसून के समय जुलाई से अक्टूबर के दौरान डेंगू के सर्वाधिक मामले सामने आते हैं। दरअसल मानसून के साथ डेंगू और चिकनगुनिया फैलाने वाले मच्छरों के पनपने का मौसम भी शुरू होता है, इसीलिए इस बीमारी को लेकर लोगों में व्यापक जागरूकता की जरूरत महसूस की जाती रही है लेकिन इस मामले में सरकारी तंत्र का हर साल बेहद लचर रवैया सामने आता रहा है, जिस कारण देखते ही देखते डेंगू का प्रकोप कई राज्यों को अपनी चपेट में ले लेता है। डेंगू प्रतिवर्ष खासकर बारिश के मौसम में लोगों को निशाना बनाता है और पिछले साल भी इसके कारण सैकड़ों लोगों की मौत हुई थी। देश के अनेक राज्यों में अब हर साल इसी प्रकार डेंगू का कहर देखा जाने लगा है, हजारों लोग डेंगू से पीड़ित होकर अस्पतालों में भर्ती होते हैं, जिनमें से कई दर्जन लोग मौत के मुंह में भी समा जाते हैं। दरअसल डेंगू आज के समय में ऐसी बीमारी बन गया है, जिसके कारण प्रतिवर्ष बढ़ी संख्या में लोगों की मौत हो जाती है। यह घातक बीमारियों में से एक है, जिसका यदि समय से इलाज न मिले तो यह जानलेवा हो सकता है।

बेहद घातक साबित हो सकती है डेंगू की अनदेखी

डेंगू गू के कई राज्यों में बढ़ते मामलों को देखते हुए मौजूदा समय में डेंगू से बचाव को लेकर अत्यधिक सावधान रहने की जरूरत है क्योंकि कोविड काल में डेंगू सहित अन्य बीमारियों के जोखिम को नजरअंदाज करना काफी खतरनाक हो सकता है।

भयावह होता जा रहा है डेंगू

डेंगू के कई राज्यों में बढ़ते मामलों को देखते हुए मौजूदा समय में डेंगू से बचाव को लेकर अत्यधिक सावधान रहने की जरूरत है क्योंकि कोविड काल में डेंगू सहित अन्य बीमारियों के जोखिम को नजरअंदाज करना काफी खतरनाक हो सकता है। डेंगू का प्रकोप अब पहले के मुकाबले और भी भयावह इसलिए होता जा रहा है क्योंकि अब डेंगू के कई ऐसे मरीज भी देखे जाने लगे हैं, जिनमें डेंगू के अलावा मलेरिया या अन्य बीमारियों के भी लक्षण होते हैं और इन बीमारियों के एक साथ धावा बोलने से कुछ मामलों में स्थिति खतरनाक हो जाती है। डेंगू बुखार हमारे घरों के आसपास खड़े पानी में ही पनपने वाले ऐडीस मच्छर के काटने से होने वाला एक वायरल संक्रमण ही है। ऐडीस मच्छर काले रंग का स्पॉटेड मच्छर होता है, जो प्रायः दिन में ही काटता है। डेंगू का वायरस शरीर में प्रविष्ट होने के बाद सीधे शरीर के प्रतिरोधी तंत्र पर हमला करता है। इस मच्छर का सफाया करके ही इस बीमारी से पूरी तरह से बचा जा सकता है। वैसे बीमारी कोई भी हो, उसके उपचार से बेहतर उससे बचाव ही होता है और डेंगू के मामले में तो बचाव ही सबसे बड़ा हथियार माना गया है।

डेंगू के लक्षण क्या हैं?

डेंगू प्रायः दो से पांच दिनों के भीतर गंभीर रूप धारण कर लेता है। ऐसी स्थिति में प्रभावित व्यक्ति को बुखार

आना बंद हो सकता है और रोगी समझने लगता है कि वह ठीक हो गया है लेकिन वास्तव में ऐसा होता नहीं है बल्कि यह स्थिति और भी खतरनाक होती है। अतः बेहद जरूरी है कि आपको पता हो कि डेंगू बुखार होने पर शरीर में क्या-क्या प्रमुख लक्षण उभरते हैं। डेंगू के



अधिकांश लक्षण मलेरिया से मिलते-जुलते होते हैं लेकिन कुछ लक्षण अलग भी होते हैं। तेज बुखार, गले में खराश, ठंड लगना, बहुत तेज सिरदर्द, थकावट, कमर व आंखों की पुतलियों में दर्द, मसूड़ों, नाक, गुदा व मूत्र नलिका से खून आना, मितली व उल्टी आना, मांसपेशियों व जोड़ों में असहनीय दर्द, हीमोग्लोबिन के स्तर में वृद्धि, शरीर पर लाल चकते (खासकर छाती पर लाल-लाल दाने उभर आना), रक्त प्लेटलेट (बिम्बाणुओं) की संख्या में भारी गिरावट इत्यादि डेंगू के प्रमुख लक्षण हैं।

डेंगू से कैसे बचें?

डेंगू से बचाव के लिए लोगों का इसके बारे में जागरूक होना बेहद जरूरी है क्योंकि उचित सावधानियां और

सतर्कता बरतकर ही इस जानलेवा बीमारी से बचा जा सकता है। घर की साफ-सफाई का ध्यान रखा जाना बहुत जरूरी है। घर या आसपास के क्षेत्र में डेंगू का प्रकोप न हो, इसके लिए जरूरी है कि मच्छरों के उन्मूलन का विशेष प्रयास हो। डेंगू फैलाने वाले मच्छरों का पनपना रोकें। कुछ अन्य जरूरी बातों पर ध्यान देना भी आवश्यक है। जैसे, अपने घर में या आसपास पानी जमा न होने दें। जमा पानी के ऐसे स्रोत ही डेंगू मच्छरों की उत्पत्ति के प्रमुख कारक होते हैं। यदि कहीं पानी इकट्ठा हो तो उसमें केरोसीन ऑयल या पेट्रोल डाल दें ताकि वहां मच्छरों का सफाया हो जाए। पानी के बर्तनों, टंकियों इत्यादि को अच्छी प्रकार से ढककर रखें। कूलर में पानी बदलते रहें। यदि कूलर में कुछ दिनों के लिए पानी का इस्तेमाल न कर रहे हों तो इसका पानी निकालकर कपड़े से अच्छी तरह पोंछकर कूलर को सुखा दें। खाली बर्तन, खाली डिब्बे, टायर, गमले, मटके, बोतल इत्यादि में पानी एकत्रित न होने दें। बेहतर यही होगा कि ऐसे कबाड़ और इस्तेमाल न होने वाले टायर इत्यादि को नष्ट कर दें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि कहीं भी पानी जमा होकर सड़ न रहा हो। घर के दरवाजों, खिड़कियों तथा रोशनदानों पर जाली लगवाएं ताकि घर में मच्छरों का प्रवेश बाधित किया जा सके। पूरी बाजू के कपड़े पहनें। हाथ-पैरों को अच्छी तरह ढककर रखें। मच्छरों से बचने के लिए मॉस्कीटो रिपेलेंट्स का प्रयोग कर सकते हैं लेकिन सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करना मच्छरों से बचाव का सस्ता, सरल, प्रभावी और हानिरहित उपाय है। डेंगू के लक्षण उभरने पर तुरंत योग्य चिकित्सक की सलाह लें।



शिल्प एवं कला से होगा आत्म-निर्भर मध्यप्रदेश का स्वप्न साकार

आत्म-निर्भर मध्यप्रदेश के स्वप्न को साकार बनाने में स्थानीय शिल्पकला एक मजबूत कड़ी है। परम्परागत कला को रोजगार के रूप में विकसित करके ही आत्म-निर्भरता के लक्ष्य को आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। इस मंत्र को प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने आत्मसात कर लिया है। आत्म-निर्भर मध्यप्रदेश के रोडमैप के लिए तीन दिन तक विषय विशेषज्ञों, आर्थिक नीति सलाहकारों के साथ अगस्त-2020 से विस्तृत विचार-मंथन के उपरांत उसमें स्थानीय संसाधनों का बेहतर इस्तेमाल कर स्थानीय कलाकारों को प्रोत्साहित करना, एक जिला-एक उत्पाद, लोकल फॉर लोकल जैसे आधारभूत विषय उभर कर आए हैं, इन पर कार्य करते हुए 2023 तक आत्म-निर्भरता में लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकेगा।

देश में शिल्पकला की अक्षुण्ण परम्परा

भारत वर्ष में शिल्पकला की अक्षुण्ण परम्परा रही है, ईसा से 2500 वर्ष पूर्व हड़प्पा एवं सिंधु घाटी की सभ्यता से लेकर आधुनिक भारत और अब आत्म-निर्भर भारत से आत्म-निर्भर मध्यप्रदेश तक शिल्पकला की यह परम्परा निरंतर जारी है। समृद्ध भारत में शिल्पकारों की कला की खनक को पूरी दुनिया सदैव से महसूस करती आ रही है। कोरोना काल ने स्थानीय बाजार, स्थानीय उत्पाद के महत्व को सिद्ध कर दिया है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के आत्म-निर्भर भारत से लेकर आत्म-निर्भर मध्यप्रदेश के स्वप्न को साकार बनाने में ग्रामीण भारत अहम् भूमिका अदा कर रहा है। ग्रामीण और शहरी अंचल में रहने वाले स्थानीय शिल्पी परम्परागत शिल्प तैयार कर अपनी अलग पहचान बनाने में सफल हो रहे हैं। यही

शिल्प उनकी रोजी-रोटी का जरिया बना है। इनके उत्पादों को बाजार मुहैया कराने के लिये एक प्लेटफॉर्म प्रदान करने का काम राज्य सरकार द्वारा किया जाता है।



अंतर्राष्ट्रीय बाजार में मिल रही है पहचान

चंदेरी और महेश्वर के शिल्पियों ने अपने सधे हुए हाथों से करघों में ऐसा ताना-बना बुना कि, पूरी दुनिया उनकी कला की दीवानी हो गई है। सूती और रेशमी धागे से तैयार साड़ियाँ, सलवार-सूट, बरबस ही अपना ध्यान खींच लेती हैं। इसी तरह धार जिले में बाघ की ब्लॉक प्रिंट ने भी अपनी अलग पहचान बनाई है। धार जिले के धरा प्रिंट सेंटर में माण्डू क्षेत्र की आदिवासी युवतियों द्वारा ब्लॉक प्रिंट चंदेरी और महेश्वरी साड़ियाँ तैयार की जा रही हैं। इनकी डिमांड ऑस्ट्रेलिया और सिंगापुर जैसे विकसित शहरों में बढ़ रही है।

ई-कामर्स के माध्यम से लोकल फार ग्लोबल बनाने की पहल

मध्यप्रदेश में मई-1990 से ग्रामोद्योग विभाग स्थापना के साथ ही ग्रामोद्योग के सुदृढीकरण के लिए लगातार अग्रसर है। हाथकरघा संचालनालय, रेशम संचालनालय के साथ-साथ संत रविदास म.प्र. हस्तशिल्प एवं हाथकरघा विकास निगम, मध्यप्रदेश माटी कला बोर्ड के माध्यम से स्थानीय शिल्पियों का कौशल उन्नयन कर उनके उत्पादों को बाजार मुहैया कराये जा रहे है।

लोकल फॉर लोकल के बाद अब लोकल फॉर ग्लोबल बनाने के तर्ज पर प्रदेश के शिल्प और शिल्पकारों को नई पहचान दिलाने के लिए मध्यप्रदेश सरकार का खादी-ग्रामोद्योग विभाग सक्रिय है। ग्रामोद्योग उत्पादों को ई-कामर्स प्लेटफॉर्म से जोड़ने के जो प्रयास किए जा रहे है, उससे हमारे कारीगरों के हौंसलो और कला को नई उड़ान मिल सकी है। खादी ग्रामोद्योग बोर्ड तथा म.प्र. हस्तशिल्प तथा हाथकरघा विकास निगम मृगनयनी प्रदेश और प्रदेश के बाहर एम्पोरियम और शो-रू के माध्यम से उत्पादों को बाजार मुहैया करा रहा है।

ROAD SAFETY IS A COMPLEX PHENOMENON
 DEPENDING ON LOTS OF DIFFERENT FACTORS & INTERACTIONS

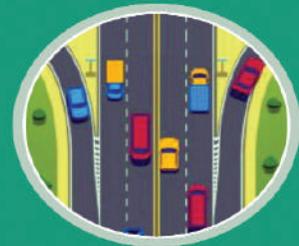


VISION ZERO

90% OF ALL ACCIDENTS ARE LINKED TO HUMAN ERROR



POOR INFRASTRUCTURE SIGNIFICANTLY AFFECTS SAFETY



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** IS THE MAIN FACTOR



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**

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



CRACKING DOWN ON TRAFFIC OFFENCES WILL MAKE A DIFFERENCE





कोरोनाकाल में ड्यूटी से आगे बढ़कर निभाया फर्ज आपदा के समय में परिवहन विभाग के निस्वार्थ सेवा के जज़्बे ने बहुत सारी जानों को बचाया, उनकी सेवा और समर्पण को सलाम

● गूँज न्यूज नेटवर्क

क र्य अच्छा तभी होता है जब वो सही समय पर हो। यदि अच्छा कार्य भी देर से हो तो उसका कोई मोल नहीं रह जाता है। जीवन और मरण का सवाल हो तो एक एक क्षण कीमती होता है। जरूरत को

दूसरी लहर आई थी, उस समय प्रदेश में कोई भी ऑक्सीजन उत्पादन प्लांट न होने से ऑक्सीजन की अत्यधिक कमी थी। ऐसे में परिवहन विभाग का लिफ्टिड मैडिकल ऑक्सीजन उपलब्ध कराने में बड़ा योगदान रहा है। आयुक्त श्री मुकेश जैन ने परिवहन विभाग में वरिष्ठ अधिकारियों के नेतृत्व में पश्चिम बंगाल,



आंध्र प्रदेश, हरियाणा एवं दिल्ली में भेजकर ऑक्सीजन के परिवहन हेतु टैंकर प्राप्त कराने के प्रयास किये। श्री अरविंद कुमार सक्सेना अपर परिवहन आयुक्त एवं संतोष पाल ने पश्चिम बंगाल जाकर आंचलिक समन्वय कर एलएमओ टैंकरो की व्यवस्था की लगभग 30 ऑक्सीजन टैंकर एक सप्ताह में प्राप्त किये और साथ ही केन्द्र सरकार से बातचीत कर लगभग 12 ऑक्सीजन टैंकर प्राप्त कराये। सड़क मार्ग, रेल मार्ग तथा वायु मार्ग से टैंकर सिंक्रनाइज़ कराये गए। भोपाल, इंदौर, ग्वालियर हवाई अड्डों से खाली टैंकरो को भरने के लिए वापिस भेजा गया। भोपाल तथा ग्वालियर से 15 अप्रैल से 31 मई



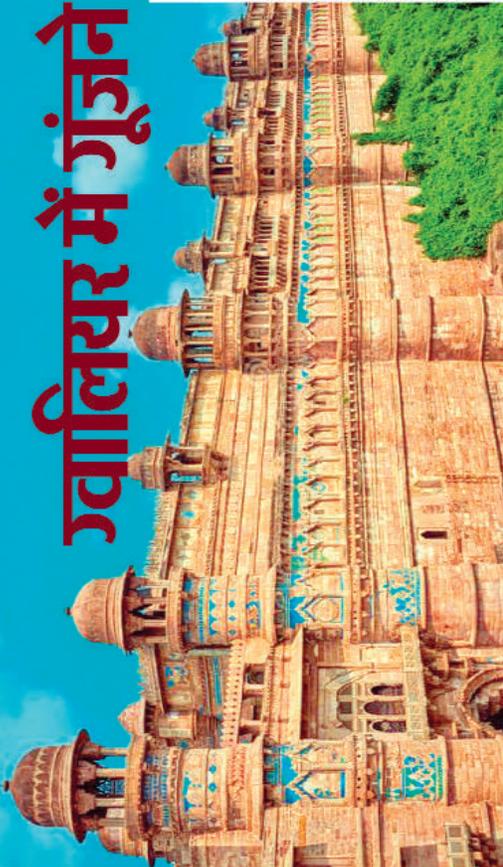
श्री मुकेश जैन, आयुक्त परिवहन विभाग में वरिष्ठ अधिकारियों के नेतृत्व में ऑक्सीजन के परिवहन हेतु टैंकर प्राप्त कराने के प्रयास किये एवं श्री अरविंद कुमार सक्सेना अपर परिवहन आयुक्त एवं संतोष पाल ने पश्चिम बंगाल जाकर आंचलिक समन्वय कर एलएमओ टैंकरो की व्यवस्था की लगभग 30 ऑक्सीजन टैंकर एक सप्ताह में प्राप्त किये और साथ ही केन्द्र सरकार से बातचीत कर लगभग 12 ऑक्सीजन टैंकर प्राप्त कराये।

जो सही समय पर पूरा कर दे उसका ही काम श्रेष्ठ होता है। कोरोना काल में हम सभी ने मृत्यु का तांडव देखा है। इस बीमारी ने लाखों लोगों की जान ली है। कई लोगों की जान समय पर सुविधाएं न उपलब्ध होने की वजह से गई। इसी बीच सबसे बड़ी चुनौती थी सही समय पर सही रूप में अस्पतालों में ऑक्सीजन उपलब्ध कराना। अप्रैल से मई महीने के बीच में जब कोरोना वायरस की

तक 24 घंटे तक नियंत्रित कार्यरत रहे। श्री मुकेश जैन के नेतृत्व में सीमावर्ती चेकपोस्ट पर प्रवेश के समय एलएमओ लेकर आरहे चालकों को खाने-पीने की सामग्री एवं फेस मास्क- पीपीई कीट भी उपलब्ध कराये गए। आपदा के समय में सड़क-परिवहन विभाग कि इसी निस्वार्थ सेवा के जज़्बे ने बहुत सारी जानों को बचाया, उनकी सेवाओं के लिए प्रदेश का सलाम।



खालियर में गूजने को तैयार है आपकी अपनी आवाज़



खामोशियों की आवाज बनेगा गूज 90.8 एफ. एम. सभी साथ मिलकर समाज के विकास में दें योगदान



कृति सिंह डायरेक्टर
(गूज 90.8 एफ. एम., गूज मीडिया ग्रुप)

पूरा रूढ़ है और इसका ज़रिया बनेंगे गूज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज़। समाज का प्रत्येक व्यक्ति गूज का हिस्सा बन सके और साथ में मिलकर समाज के विकास में अपना योगदान दे।



खालियर का पहला कम्युनिटी रेडियो स्टेशन गूज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज अब खालियर शहर भर में गूजने को तैयार है। गूज का उद्देश्य है जो समाज से मिला है वो समाज को वापस देने की कोशिश करता है। समाज लोगों से बनता है, और हर व्यक्ति का समाज के प्रति योगदान होता है। समाज व्यक्ति की जीवनशैली, आगे बढ़ने की प्रेरणा व एकजुटता का भाव प्रदान करता है। एक संस्था के रूप में की गूज 90.8 एफ. एम. का प्रयास है समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुंचाना और उन्हें अपना एक हिस्सा बना लेना। गूज एक मंच प्रदान करता है उन आवाजों को जो समाज में उपेक्षित नहीं आप पा रही हैं। ऐसे बहुत हुनमंद कलाकार हैं जो पूरे विश्व में ही शहर का नाम रोशन कर सकते हैं लेकिन उनको अपने सपने साकार करने की सीढ़ी नहीं मिल पा रही है। गूज के जरिए वो अपनी कला का जादू बिखेर सकते हैं। इसके अलावा गूज उन दबी हुई खामोशियों को आवाज देना चाहता है जो समाज में सड़कों से पत्थरी हुई हैं। प्रत्येक व्यक्ति को भाग लेने का तथा अपने विचार प्रस्तुत करने का



गूज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज अफसरक हून्दाँ लोंगों तक पहुँचाएगा. गूज के प्रोग्राम में कृषि, शिक्षा, परिवार, पर्यावरण, महिला सशक्तिकरण, बर्बाद के खेल-संगीत व मनोरंजन से भरे होंगे। गूज का प्रयास रहेगा वो समाज की समस्याओं पर प्रकाश डाले व उनके समाधान के मार्ग बताए। हमें उम्मीद है कि हमारे डिजिटल गूजक गूज 90.8 एफ. एम. से जुड़ कर हमारे उद्देश्य को सफल बना समाज की उन्नति में अपना योगदान देंगे।

आप जनजीवन को छूते कार्यक्रम

1. **प्रातः समाज** - विना अड्डा हो ना चदि आपकी हर सुक मानन्द हो? प्रातः समाज शक्ति और श्रद्धा के नाशम से श्रोताओं की सुक और भी मंगलसय बनाएगा। सुक की भाग देस में प्रातः समाज लोगों को सह-दरद देना जिससे कि वह अपने दिन की एक अच्छी शुरुआत कर सकें।
2. **विगतक** - अजर मजबूत प्रेशर अपने अंदर छुपाए बिदा है कई सरी ऐसी ऐतिहासिक जगह, चिह्न से कहिनिया जी बस एक मीका डूब रहे हैं। सुक का परिवार देने का, गूज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज भी ऐसी ही सुक बरहोते और लोग कहियों को श्रोताओं के परत लेकर आपका दिनसल के जरिए।
3. **मिठी की सुशुभ** - अदरता विना हमारे देस को ना सिर्फ अपने कड़ी पढी या चुने रोपी। ऐसी ही सुक रेसक भोजन प्रदान करते हैं बलक अपने निरासर्ब भाना से किए गए कर्वाँ से हम सभी को मोहन करने की देना जदान करते हैं।

आवश्यक सूचनाएँ लोगों तक पहुंचाएगा गूज एफ एम

5. **स्नड्डून मीसी शो** - बरबो के साथ खेलने वाली फुली दोस्त मीसी ही होती है. स्नड्डून मीसी शो के जरिए आप भी दोस्तों जों सकेम अपना बदन सह खेल जों हम खेलते खेलते रहे हुए पर अज समय के अभाव के कारण उन्हें फुल से गए है उन्हीं से स्वक कराएगा आपको रर शो।
6. **हैरि ओके लीवर** - सड्डाँ पर हैरे वाली डुस्टिंग तो जेते एक अम सी बात है गई है जिसके कारण के बारे में हम विस्वुल ही नहीं सोचते है। गूज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज का प्रोग्राम हैरि ओके लीवर आपको सहक डुस्टिंग के विभिन्न कारण से अदरत कराएगा जिससे कि सहक सुरक्षित हो सकें।
7. **मिस्त्री पडे** - बेरोषुड मजदूरी नरती के बारे में जिनकी भी जदकरी आपको खरी ना हो कुछ डरताकम तो रही जाते है जो आपको ना खा हो मिलनी फले लोकर आ रहा है कुछ प्येरी ही रोसक बडै. जो आपको अपने मनमनद किल्ली कलाकार से पहचान करवाए।
8. **कैरियर जंक्शन** - परिवार को लेकर हैरे वाली असंजस युवाओं को कई बर मरती पड जाती है, परिवार से जुड़े हर सवाल का जवाब लेकर आ रहा है रेडियो गूज, जहाँ कैरियर के असम-अनस बनें के महत्वही आकर देने आपको करियर एडवाइस।
9. **सदस्यता मर** - ऑडिटर की सलाह किसे पद-नहीं है पर उस सलाह को पने के लिए लखन में हमने बारी डुकर से चदि डुकरा मिले तो गूज 90.8 एफ. एम. का शो सदस्यता मर आपको पर कटे कटे में डुकर को सलाह प्रदान करेगा।



मां का सपना साकार करने बेटे ने चुना बास्केटबॉल

इस बार हम अपने पाठकों को गूज स्टार के रूप में रूबरू कराएंगे भारतीय बास्केटबाल टीम के कप्तान रह चुके हर्ष वर्धन तोमर से जो वर्तमान में नेशनल टीम के लिए खेलते हैं खेल में योगदान के लिए उन्हें विक्रम अवार्ड भी दिया गया है।



मेरी सफलता में मां का अहम योगदान: हर्षवर्धन तोमर

● (गूज न्यूज नेटवर्क)

मध्य प्रदेश के ग्वालियर शहर का नाम सुनते ही जो पहली तस्वीर आंखों में उभरती है वह चंबल

प्रतिभा किसी परिचय की मोहताज नहीं होती है। ग्वालियर शहर के होनहार खिलाड़ी के रूप में इस बार हम अपने पाठकों को गूज स्टार के रूप में रूबरू कराएंगे भारतीय बास्केटबाल टीम के कप्तान रह चुके हर्ष वर्धन तोमर से

भी नेशनल लेवल की कई प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया है, जिसके कारण हर्षवर्धन को हमेशा ही उनका भरपूर स्पॉट मिला है। भारत के तमाम बच्चों की तरह ही हर्षवर्धन भी क्रिकेटर बनना चाहते थे। मजबूत कद-काठी को देखते हुए कोच ने बास्केटबॉल खेलने की सलाह दी और फिर जो सफर शुरू हुआ वह अंतरराष्ट्रीय स्तर तक पहुंच गया। हर्षवर्धन ने कहा कि बचपन से ही मेरी ऊंचाई अच्छी है और वजन भी ज्यादा था। मेरी मम्मी तृप्ति तोमर भी बास्केटबॉल खिलाड़ी रही हैं और उन्होंने मुझे इस खेल के लिए प्रोत्साहित किया। मैं बास्केटबॉल के बारे में ज्यादा नहीं जानता था। मेरे प्रारंभिक कोच रूपसिंह परिहार ने मेरी बहुत मदद की। इसके बाद एनबीए अकादमी ने भी मेरी प्रतिभा को तराशने और बेहतर खिलाड़ी बनाने में बहुत मदद की। यही वजह है कि मैं अंतरराष्ट्रीय स्तर तक पहुंच सका। गूज स्टार हर्षवर्धन तोमर ने गूज को दिए साक्षात्कार के कुछ अंश इस प्रकार हैं।

अपनी जिंदगी के बारे में कुछ बतायें?

मैंने बास्केटबाल खेलना 13 साल की उम्र में शुरू किया था, जिसके बाद मैंने 14 साल की उम्र में अपनी पहली नेशनल चैंपियनशिप में हिस्सा लिया और फिर 15 की उम्र में ही पहली इंटरनेशनल चैंपियनशिप में भाग लिया, जो की अंडर 16 चैंपियनशिप थी मैं उस समय भी अपनी टीम का सबसे कम उम्र का खिलाड़ी था और इसी चैंपियनशिप में मैं लगातार 2 दिन के लिए टॉप 5

केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने ग्वालियर के होनहार खिलाड़ी हर्षवर्धन तोमर को खेल के क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन करने पर उनके घर जाकर सम्मानित किया।

के बीहड़ और बागियों की होती है। मगर अब यहीं के एक युवा खिलाड़ी हर्षवर्धन सिंह तोमर ने यह तस्वीर बदलने का काम किया है और उन्होंने यह साबित कर दिया कि

जो वर्तमान में नेशनल टीम के लिए खेलते हैं खेल में योगदान के लिए उन्हें विक्रम अवार्ड भी दिया गया है। उनकी माँ भी बास्केटबॉल खिलाड़ी रह चुकी हैं, उन्होंने



प्लेयर्स की श्रेणी में भी रहा था और इसी के बाद मुझे एक इटैलियन क्लब से 45000 डॉलर की स्कॉलरशिप भी मिली, जिसके बाद मैं 1 साल इटली में रहा। इटली में मैंने 12 देशों में होने वाली बड़ी लीग्स में हिस्सा लिया।

बास्केटबॉल के शुरूआती दिनों में क्या आपने सोचा था कि आप प्रोफेशनली भी इस खेल को खेलेंगे?

के साथ मुझे बास्केटबॉल में और भी इंटेस्ट आने लगा।

4. आपको अपनी मंजिल तक पहुँचने के लिए क्या क्या कठिनाइयों का सामना करना पड़ा?

सबसे पहली चुनौती मेरे लिए जो थी, वो Sporting equipments का मेरा माप ना मिलना, हार्ड और शू साइज ज्यादा होने के कारण मुझे जर्सी और जूते मिलने में काफी दिक्कत आती थी, ये प्रॉब्लम मुझे अभी भी होती

मेरे लिए मेरे सभी अचीवमेंट बहुत स्पेशल है, मेरी हर कामयाबी के लिए मैंने बहुत मेहनत की है, फिर चाहे वो छोटे से छोटे लेवल का मैच हो या बड़ी से बड़ी लीग, मैंने मेहनत उतनी ही की है, और इसी लिए शायद मेरे लिए सभी अचीवमेंट उतने ही महत्व पूर्ण है।

6. आपको क्या हमेशा मोटिवेटेड रखता है?

मेरी माँ ने मेरा हमेशा साथ दिया है, मेरे करियर के हर स्टेप पर उनका सपोर्ट हमेशा रहा है, उन्होंने मेरे उपर बहुत मेहनत की है, वे हमेशा ही चीजे खोजती रहती थीं जिस से की मैं बेहतर बन सकूँ, मेरा खेल बेहतर हो सके। मेरी दादी मेरे घर छोड़ के बाहर ट्रेनिंग पर जाने को लेकर काफी परेशान थीं, उन्हे चिंता थी कि मैं ट्रेनिंग केंद्र पर कैसे रहूँगा, मेरी माँ ने उन्हें इस चीज के लिए मनाया। उन्होंने मुझे आगे भेजा स्पॉट अथॉरिटी सेंटर में जहाँ से मैंने अपना नेशनल लेवल का करियर प्रारंभ किया और उसी के बदलेत मैं आज इतने आगे पहुँच पाया हूँ, मेरा अंतर्राष्ट्रीय मंच पर भी नाम है।



मेरी माँ ने मेरा हमेशा साथ दिया है, मेरे करियर के हर स्टेप पर उनका सपोर्ट हमेशा रहा है, उन्होंने मेरे उपर बहुत मेहनत की है, वे हमेशा ही चीजे खोजती रहती थीं जिस से की मैं बेहतर बन सकूँ, मेरा खेल बेहतर हो सके।

जब मैंने खेलना शुरू किया था तो बास्केटबॉल मेरी पहली चॉइस नहीं थी, सभी भारतीय एथलीट की तरह मैंने भी क्रिकेट से ही अपनी स्पॉट जर्नी की शुरुआत की, जिसके बाद मैंने फुटबॉल खेलना शुरू कर दिया, फुटबॉल खेलते समय मेरे स्कूल के कोच ने देखा की मेरी लंबाई काफी अच्छी है तो बास्केटबॉल मेरे लिए सही रहेगा इसके आलावा मेरी माँ भी बास्केटबॉल खिलाड़ी रह चुकी हैं, उन्होंने भी नेशनल लेवल की कई प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया है, जिसके कारण मुझे हमेशा ही उनका भरपूर सपोर्ट मिला है। उन्होंने हमेशा मुझे सिखाया की कैसे मैं अपने खेल को और बेहतर कर सकता हूँ, उनका काफी योगदान रहा है।

शुरुआत में मुझे बास्केटबॉल में कुछ खास इंटेस्ट नहीं था, पर जैसे जैसे मैं मैच खेलता गया मुझे मजा आने लगा, मेरे अचीवमेंट्स भी बढ़ रहे थे और हर अचीवमेंट

है, मुझे अपने सारे एसेशियलस बाहर से मंगाने पड़ते हैं। इसके अलावा बहुत ही कम लोग थे जिन्होंने मेरी बास्केटबॉल की जर्नी में मेरा साथ दिया। हमारे यहाँ के लोगों में बास्केटबॉल के लिए अवेयरनेस काफी कम है, लोगों को यह पता ही नहीं है की इसमे भी करियर बनाया जा सकता है। मुझे हमेशा बोला जाता था कि बास्केटबॉल छोड़ के क्रिकेट खेले उसमे ज्यादा स्कोप है, पर मेरी माँ ने मुझे ऐसे समय में भी बहुत सपोर्ट किया की मैं बास्केटबॉल खेलूँ, उन्होंने मुझे सभी मौकों से भी अवगत कराया उन्हीं ने मुझे बास्केटबॉल में करियर बनाने के लिए प्रेरित किया। मेरी माँ मेरा सबसे बड़ा और सबसे मजबूत सपोर्ट सिस्टम रहीं हैं।

5. आपकी पसंदीदा अचीवमेंट क्या है?





गुरु गोबिंद साहिब की प्रेरणा समाज के हर वर्ग के लिए प्रासंगिक

● (गूज न्यूज नेटवर्क)

दा ता बंदी छोड़ के 400 साल पूर्ण होने के उपलक्ष्य में ग्वालियर किले पर स्थित गुरुद्वारा दाता बंदी छोड़ पर मनाया जा रहा है महोत्सव। गुरु हरगोबिंद साहिब को मुगल बादशाह जहांगीर ने ग्वालियर किले में कैद कर रखा था। कहा जाता है एक फकीर की सलाह पर जहांगीर ने गुरु हरगोबिंद जी को रिहा करने का हुक्म जारी किया। पर गुरु साहिब ने यह कहकर रिहा होने से इनकार कर दिया कि हमारे साथ कैद 52 राजा रिहा किए जाएँगे तभी हम बाहर आएँगे। इस पर जहांगीर ने शर्त रखी कि जितने राजा गुरु हरगोबिंद साहिब का दामन थाम कर बाहर आ सकेंगे वे रिहा कर दिए जाएँगे। बादशाह को लग रहा था कि 52 राजा इस तरह बाहर नहीं आ पाएँगे। पर दूरदृष्टि रखने वाले गुरु साहिब ने कैदी राजाओं को रिहा करवाने के लिए 52 कलियों का अंगरखा सिलवाया। गुरु जी ने उस अंगरखे को पहना और हर कली के छोर को 52 राजाओं ने पकड़ लिया। इस तरह सभी राजा गुरु गोबिंद साहिब के रिहा हो गए। गुरु हरगोबिंद साहिब को इसी वजह से दाता बंदी छोड़ कहा गया। गुरुजी के रिहा होने की याद में हर साल दाता बंदी छोड़ दिवस मनाया जाता है। इस साल 400 वां दिवस मनाया जा रहा है। ऐतिहासिक ग्वालियर किले पर गुरुद्वारे की स्थापना कि गई है, जो दुनियाँ भर में गुरुद्वारा दाता बंदी छोड़ के नाम से विख्यात है। केन्द्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा है कि गुरु गोबिंद साहिब जी की प्रेरणा समाज के हर वर्ग के लिए

प्रासंगिक है। गुरु हरगोबिंद साहिब ने चार सदी पहले समाज को एक सूत्र में पिरोने की जो राह दिखाई थी वह आज भी प्रासंगिक है। उन्होंने कहा कि सिख समाज का

पहुँचे और मल्था टेका। इस अवसर पर श्री सिंधिया ने कहा कि ग्वालियर का यह इतिहास केवल सिख समाज का नहीं पूरे देश का इतिहास है। कुछ आदर्श व मूल्य



सेवा भाव हर वर्ग को सभी से प्रेम करने की सीख देता है।

केन्द्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री श्री सिंधिया ने यह बात किला स्थित गुरुद्वारे पर कही। ग्वालियर के ऐतिहासिक दुर्ग स्थित गुरुद्वारे पर दाता बंदी छोड़ का चार सौ वां साल धूमधाम एवं श्रद्धा भाव के साथ मनाया जा रहा है। इस मौके पर केन्द्रीय मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया किला स्थित गुरुद्वारे पहुंचे। इस दौरान श्री सिंधिया ने गुरु हरगोबिंद साहिब को याद करते हुए गुरुद्वारे में मल्था टेका। वहीं मप्र के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान भी गुरुद्वारे

स्थापित किए गए थे कि किस तरीके से केवल एक समाज ही नहीं, पूरे देश की सेवा की जाती है। गुरु हरगोबिंद साहिब ने ऐसे आदर्श और मूल्य की स्थापित किए हैं जो हम सबको आज भी प्रेरणा देते हैं। यहाँ आने पर हम सबको प्रेरणा मिलती है कि हम समर्पण भाव से जनता की सेवा करें। ग्वालियर में ऐतिहासिक किला स्थित गुरुद्वारे में प्रकाश पर्व मनाया जा रहा है और यहां धार्मिक आयोजन चल रहे हैं। यह दाता बंदी छोड़ का 400वां साल है। इसलिए इसे समाज के हर वर्ग द्वारा धूमधाम से मनाने का निर्णय किया गया है। ज्ञात हो मुगल सम्राट जहांगीर को विवश होकर गुरु हरगोबिंद साहिब को ग्वालियर किले के कारावास के मुक्त करने का आदेश देना पड़ा था। गुरु गोबिंद साहिब ने अपने साथ 52 निर्दोष राजा रिहा कराए थे। उस घटना को आज 400 वर्ष पूरे हो गए हैं। इस मंगल और प्रेरणादायी स्मृति के उपलक्ष्य में चार से छह अक्टूबर तक महोत्सव का आयोजन किया गया है।



‘Ration aapke dwar’ system to start in tribal dominated development blocks

State government has started giving rights to tribals

Good work has been done in the direction of tribal welfare has been done in Madhya Pradesh under the leadership of Chief Minister Shri Shivraj Singh Chouhan. Along with the central government, the state government has also prepared many schemes for the development of tribes and implemented them at the field level. Work has already been done for tribal development in Madhya Pradesh, but from today Shri Shivraj Singh Chouhan has started giving rights to the tribal class. Union Home and Cooperatives Minister Shri Amit Shah said this while addressing a programme organized on the martyrdom day of Amar Shaheed Shankar Shah and Kunwar Raghunath Shah organized at Garrison Ground in Jabalpur. He said that both the central and state governments are dedicated towards tribal development. Chief Minister Shri Shivraj Singh Chouhan has done many works for tribal welfare at the field level. During this programme, Union Minister of State for Jal



Shakti, Shri Prahlad Patel, Minister in charge of Public Works and Minister in charge of the district Shri Gopal Bhargav, MP Shri VD Sharma were also present. Home Minister Shri Shah said that I consider myself very fortunate to have got the opportunity to lay the foundation stone of a memorial to be built at

a cost of Rs 5 crore on the martyrdom day of Sanskardhani's Amar Shaheed Shankar Shah and Kunwar Raghunath Shah. The foundation stone of the memorial that has been laid today will serve as an inspiration for the youth and society for thousands of years to come. The Home Minister said that, we are celebrating Azadi ka Amrit Mahotsav on the completion of 75 years of independence on a call by Prime Minister Shri Narendra Modi

under which a museum is being constructed to discover and cherish the history of such martyrs, who have no mention in history. Nine places have been selected across the country, in which work is being done at a cost of Rs 200 crores including Chhindwara of Madhya Pradesh.

अमित सांघी को मिला डीजीसीआर अवॉर्ड, इसका श्रेय पूरे जिले की टीम को जाता है

● (गूज न्यूज नेटवर्क)

ग्वालियर. पुलिस केयर में बेहतर अनुशासन और लॉ एंड ऑर्डर बनाये रखने के लिये डायरेक्टर जनरल इकमेंडेशन रिवॉर्ड को डीजीपी विवेक चौहरी के द्वारा प्रदत्त ग्वालियर जिले के एसपी अमित सांघी को प्रदान किया गया है। पुलिस अधीक्षक कार्यालय के सभागार में आयोजित सादा समारोह में आईजी अविनाश शर्मा ने डीआई राजेश हिंगनकर, एएसपी हितिका वॉसल, सत्येन्द्र सिंह तोमर, राजेश दण्डोतिया की मौजूदगी में तने सीने पर लगाया और प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया है।

आईजी अविनाश शर्मा ने संबोधित करते हुए कहा है कि एसपी अमित सांघी के जीवन भर कैरियर को देखते हुए यह अवॉर्ड प्रदान किया गया है इसमें जिले के लिये भी गौरव की बात है। कहा है कि जिले में लापता बालक बलिकाओं, मादक पदार्थों की रोकथाम, एनडीपीएस में अच्छी कार्यवाही की है। जिससे अपराध पर रोक लगती है। अंत में एसपी अमित सांघी ने कहा है डीजी के द्वारा



मुझे प्रदान किया गया मैं जिले के सभी एसपी से लेकर आरक्षकों की टीम वर्क के लिये नतीजा है। इससे पूरे जिले का नाम रोशन होता है इस अवॉर्ड के लिये पूरे जिले के स्टाफ को श्रेय जाता है।

गाड़ी को हवा में उड़ाने वालों की खैर नहीं, ट्रैफिक इंटरसेप्टर गाड़ी करेगी चालानी कार्यवाही

● (गूज न्यूज नेटवर्क)

ग्वालियर देश के अन्य राज्यों की पुलिस की तरह ग्वालियर यातायात पुलिस भी ओवरस्पीडिंग करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ कार्रवाई कर सकेगी। इसके लिये ब्यूरो ऑफ पुलिस रिसर्च एंड डेवलपमेंट (बीपीआरएनडी) की सिफारिश के बाद पुलिस मुख्यालय की प्रबंध शाखा द्वारा 33 ट्रैफिक इंटरसेप्टर व्हीकल खरीदे गये। इन ट्रैफिक इंटरसेप्टर व्हीकल को प्रदेश के 33 जिलों को सौंपा गया। प्रथम चरण में पुलिस मुख्यालय भोपाल द्वारा 33 जिलों को एक-एक व्हीकल प्रदाय किया गया है। ग्वालियर यातायात पुलिस को प्रदाय ट्रैफिक इंटरसेप्टर व्हीकल सड़क मार्ग से ग्वालियर पहुंचा। ग्वालियर पुलिस अधीक्षक अमित सांघी द्वारा पुलिस को प्रदाय ट्रैफिक इंटरसेप्टर व्हीकल को ओवरस्पीडिंग करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ कार्यवाही करने हेतु यातायात पुलिस को प्रदाय किया गया। पुलिस मुख्यालय से प्रदाय यह व्हीकल जीपीएस, साउंड मीटर, स्पीड



राडार और टिंट मीटर से लैस है। इस व्हीकल के स्पीड राडार में लेजर टेक्नोलॉजी के कैमरे से महज 0.3 सेकंड में 800 मी की दूरी पर से ओवर स्पीड में गुजरने वाले वाहन की स्पीड मापी जा सकेगी। इन कैमरों से 300 मीटर दूर स्थित वाहन की नंबर प्लेट को भी आसानी से पढ़ा जा सकता है साथ ही इसके जरिये कम

रोशनी व रात के समय भी वाहनों की नंबर प्लेट को सुगमता से पढ़ा जाकर उन पर कार्यवाही की जा सकता है। सड़क दुर्घटनाओं के मामले में मध्यप्रदेश का भारत दूसरा स्थान है जिसमें 54 प्रतिशत सड़क दुर्घटना ओवर स्पीडिंग कारण होती है। सड़क दुर्घटनाओं की

रोकथाम हेतु पुलिस मुख्यालय द्वारा एक महत्वपूर्ण कदम उठाया गया जिसके अन्तर्गत प्रदेश 33 जिलों को ओवर स्पीडिंग की रोकथाम हेतु इंटरसेप्टर व्हीकल प्रदाय किए गए। इंटरसेप्टर व्हीकल द्वारा ध्वनि प्रदूषण की जांच भी की जा सकती है।

“I’ve been a vegetarian for years and years. I’m not judgemental about others who aren’t, I just feel I cannot eat or wear living creatures.” Drew Barrymore, Actress

VEGETARIANISM

In today’s world vegetarian diet is one of the healthiest ways to eat, as we all know plant-based foods are full of nutrients to protect and maintain our health. Academy of nutrition And diabetic stated that vegetarian diet is linked with lower risk of death from her disease. Vegetarian diet has gained widespread account for up to 18 of the global population .People often adopt a vegetarian diet for religious or personal reasons as well as ethical issues, such as animal rights, while some decide to become vegetarian for environmental reasons as livestock production increases greenhouse gas emissions , Contributes to climate change and requires large amount of water, energy and natural resources.Why go vegetarian?Vegetarian diets can be challenging but are always worth the effort. Benefits of a meatless diet may include:1. Lower cholesterol levels.2. Lower blood pressure.3. Lower intake of saturated fats.4. Decreased risk of type 2 diabetes, heart disease, and certain cancers.5. Healthier body weights.A successful vegetarian diet means more than saying no to meat. Like everyone, vegetarians must be careful to eat foods that are balanced and nutritious. Although fruits and vegetables are a great source of nutrients, they aren’t all created equal. Some nutrients found in animal products are hard to get in other foods. You need to plan your diet carefully. This helps you prevent malnutrition and enjoy a healthy lifestyle.The Right Way To VEGETARIANISM For a better vegetarian diet make sure you have enough of these nutrients:-1. Iron plays a key role in the production of red blood cells. These cells help carry oxygen throughout your body. Good sources of iron include beans, broccoli, raisins, wheat, and tofu. Iron-fortified cereals are a good source. Iron found in non-meat sources is hard-

er to digest. 2You should eat foods rich in vitamin C, such as oranges and broccoli. These can increase your ability to absorb iron.3. Protein is an important nutrient for almost every part of your body. It keeps your skin, bones, muscles, and organs healthy. For Vegan



options include nuts, peanut butter, seeds, grains, and legumes. Non-animal products like tofu and soymilk also provide protein. Vegetarians have to consider getting enough “complete protein.” Protein is made up of small parts called amino acids. These help your metabolism. A complete protein contains all the amino acids your body needs. You can get complete protein by eating certain foods together. Examples include, rice and beans or corn and beans.4. Calcium builds strong bones and helps prevent osteoporosis. This is a disease that weakens your bones and can cause breaks. For many people, dairy products are the primary source of calcium. For a vegan diet, you can eat soybeans or almonds. Dark leafy greens like kale, collard greens, and bok choy, are good options. You also can drink fortified soymilk and juices. Calcium supplements also are available.5. Vitamin D also plays an important role in bone health. It helps your body absorb calcium and promote bone growth. Your body produces some vitamin D in response to sunlight. You should get 10 minutes of sun exposure 3 to 4 times a week, if pos-

sible. Based on where you live, this should be all the vitamin D you need. Make sure you always use safe practices in the sun. If you need more of vitamin D, drink cow’s milk or look for fortified products. This includes soymilk, rice milk, and some cereals.6. Vitamin B12 helps produce red blood cells and prevent anemia. If you are vegan, look for products fortified with this vitamin. This includes soymilk and some cereals. Talk to your doctor about taking a vitamin B12 supplement.7. Zinc is vital to your immune system. A lot of cheeses contain zinc. You also can find it in beans, nuts, and soy products.8. Omega-3 fatty acids improve your heart health and brain function. Flaxseed meal and oil are two good sources. You also can look for food products fortified with omega-3 from a plant source. Talk to your doctor about taking an omega-3 supplement. If you are vegan, check the label to make sure it doesn’t come from fish oil.9. Vitamin B12An adequate intake of vitamin B12 can be a concern for many vegetarians, especially vegans. For those that follow any vegetarian style of eating, choose foods fortified with vitamin B12 and talk with your healthcare provider about if a vitamin B12 (cobalamin) supplement is right for you.Vegetarian sources of B12 include:Vitamin B12-fortified foods including fortified nutritional yeast, soy milk, meat substitutes and ready-to-eat cereals (be sure to check the label as not all products on the market are fortified with vitamin B12).Dairy productVEGETARIANISM - A proteina- ceous way of life Protein is found well in plant based foods. Your body will make its own complete protein if a variety of foods and enough calories are eaten during the day.Vegetarian sources of protein include:Legumes such as beans, peas and lentilsWhole grainsSoy productsNuts and nut buttersDairy products

युवाओं के प्रेरणास्रोत हैं शहीद भगत सिंह

श हीदों की चिताओं पर लगेंगे हर बरस मेले, वतन पर मरने वालों का यही बाकी निशाँ होगा। कभी वह दिन भी आएगा जब अपना राज देखेंगे, जब अपनी ही ज़मीं होगी और अपना आसमाँ होगा' 1916 में कवि जगदंबा प्रसाद मिश्र द्वारा देशभक्ति की लिखी कविता की ये पंक्तियाँ देश की आजादी के लिए हंसते-हंसते अपना सर्वस्व न्यौछावर करने खासकर भगत सिंह और उनके दो साथियों सुखदेव व राजगुरु के लिए बेमानी साबित हो रही हैं।

अंग्रेजी हुकूमत की जड़ों को अपने साहस से झकझोर देने वाले शहीद-ए-आजम भगत सिंह का जन्म 28 सितंबर, 1907 को फैसलाबाद जिले के जरावाला तहसील स्थित बंगा गाँव में हुआ था। भगत सिंह पंजाब के लायलपुर के जिस बंगा गाँव में पैदा हुए वह अब पाकिस्तान में है, जो अब फैसलाबाद कहलाता है। 1928 में साइमन कमीशन के विरोध में प्रदर्शन करने वालों पर अंग्रेज सरकार ने लाठीचार्ज करवा दिया था, जिसमें लाला लाजपत राय की मौत हो गई। इस लाठीचार्ज के जिम्मेदार पुलिस अफसर जॉन सांडर्स को 17 दिसंबर 1928 को राजगुरु, सुखदेव और भगत सिंह ने गोली मारकर मौत के घाट उतार दिया था।

देश की आजादी के लिए मर मिटने वाले सरदार भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव की शहादत को कभी भी नहीं भुलाया जा सकता है। %इंकलाब जिंदाबाद% का नारा बुलंद करके नौजवानों के दिलों में आजादी का जुनून भरने वाले भगत सिंह का नाम इतिहास के पन्नों में अमर है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि आजादी मिलने के बाद भगत सिंह के साथ-साथ सुखदेव और राजगुरु को भी शहीद घोषित करने से सरकारें परहेज कर रही हैं। शहीद भगत सिंह का कहना था कि %जिन्दगी तो अपने दम पर ही जी जाती है दूसरों के कन्धों पर तो सिर्फ जनाजे उठाये जाते हैं।% भारत सरकार को अब चाहिए कि वह अविलंब सरकारी रिकॉर्ड में वतन पर अपनी जान न्यौछावर करने वाले भगत सिंह के साथ साथ सुखदेव और राजगुरु को भी शहीद का दर्जा दे।

भगत सिंह ने अमृतसर के जलियाँवाला बाग की रक्त-रंजित मिट्टी की कसम खाई कि वह इन निहत्थे लोगों की हत्या का बदला अवश्य लेकर रहेगा। सन् 1920 में गांधी जी ने असहयोग आन्दोलन चलाया और देशवासियों से आह्वान किया कि विद्यार्थी सरकारी स्कूलों को छोड़ दें व सरकारी कर्मचारी अपने पदों से इस्तीफा दे दें।

आज हम जिस आजादी के साथ सुख-चैन की जिन्दगी गुजार रहे हैं, वह असंख्य जाने-अनजाने देशभक्त शूरवीर क्रांतिकारियों के असीम त्याग, बलिदान एवं शहादतों की नींव पर खड़ी है। ऐसे ही अमर क्रांतिकारियों में शहीद भगत सिंह शामिल थे, जिनका नाम लेने मात्र से ही सीना गर्व एवं गौरव से चौड़ा हो जाता है। उनका जन्म 28 सितम्बर,

1907 को पंजाब के जिला लायलपुर के बंगा गाँव (पाकिस्तान) में एक परम देशभक्त परिवार में हुआ। सरदार किशन सिंह के घर श्रीमती विद्यावती की कोख से जन्मे इस बच्चे को दादा अर्जुन सिंह व दादी जयकौर ने



'भागों वाला' कहकर उसका नाम 'भगत' रख दिया। बालक भगत को भाग्य वाला बच्चा इसीलिए माना गया था, क्योंकि उसके जन्म लेने के कुछ समय पश्चात् ही, स्वतंत्रता सेनानी होने के कारण लाहौर जेल में बंद उनके पिता सरदार किशन सिंह को रिहा कर दिया गया और जन्म के तीसरे दिन दोनों चाचाओं को जमानत पर छोड़ दिया गया।

बालक भगत सिंह में देशभक्त परिवार के संस्कार कूट-कूटकर भरे हुए थे। एक बार उनके पिता सरदार किशन सिंह उन्हें अपने मित्र मेहता के खेत में लेकर चले गए। दोनों मित्र बातों में मशगूल हो गए। इस बीच भगत सिंह ने खेल-खेल में खेत में छोटी-छोटी डोलियों पर लकड़ियों के छोटे छोटे तिनके गाड़ दिए। यह देखकर मेहता हतप्रभ रह गए। उन्होंने पूछा कि यह क्या बो दिया है, भगत? बालक भगत ने तपाक से उत्तर दिया कि 'मैंने बन्दूकें बोई हैं। इनसे अपने देश को आजाद कराऊंगा'। कमाल की बात यह है कि उस समय भगत की उम्र मात्र तीन वर्ष ही थी। भारत माँ को परतन्त्रता की बेड़ियों से मुक्त कराने वाले इस लाल की ऐसी ही देशभक्ति के रंग में रंगी अनेक मिसालें हैं। पाँच वर्ष की आयु हुई तो उनका नाम पैतृक बंगा गाँव के जिला बोर्ड प्राइमरी स्कूल में लिखाया गया। जब वे ग्यारह वर्ष के थे तो उनके साथ पढ़ रहे उनके बड़े भाई जगत सिंह का असामयिक निधन हो गया। इसके बाद सरदार किशन सिंह सपरिवार लाहौर के पास नवाकोट चले आए। प्राइमरी पास

कर चुके बालक भगत सिंह को सिख परम्परा के अनुसार खालसा-स्कूल की बजाय राष्ट्रीय विचारधारा से ओतप्रोत लाहौर के डी.ए.वी. स्कूल में दाखिला दिलवाया गया। इसी दौरान 13 अप्रैल, 1919 को वैसाखी वाले दिन 'रौलट एक्ट' के विरोध में देशवासियों की जलियाँवाला बाग में भारी सभा हुई। जनरल डायर के क्रूर व दमनकारी आदेशों के चलते निहत्थे लोगों पर अंग्रेजी सैनिकों ने ताड़बतोड़ गोलियों की बारिश कर दी। इस अत्याचार ने देशभर में क्रांति की आग को और भड़का दिया।

भगत सिंह ने अमृतसर के जलियाँवाला बाग की रक्त-रंजित मिट्टी की कसम खाई कि वह इन निहत्थे लोगों की हत्या का बदला अवश्य लेकर रहेगा। सन् 1920 में गांधी जी ने असहयोग आन्दोलन चलाया और देशवासियों से आह्वान किया कि विद्यार्थी सरकारी स्कूलों को छोड़ दें व सरकारी कर्मचारी अपने पदों से इस्तीफा दे दें। उस समय नौवी कक्षा में पढ़ रहे भगत सिंह ने सन् 1921 में गांधी जी के आह्वान पर डी.ए.वी. स्कूल को छोड़ लाला लाजपतराय

द्वारा लाहौर में स्थापित नैशनल कॉलेज में प्रवेश ले लिया। इस कॉलेज में आकर भगत सिंह यशपाल, भगवती चरण, सुखदेव, रामकिशन, तीर्थराम, झण्डा सिंह जैसे क्रांतिकारी साथियों के सम्पर्क में आए। कॉलेज में लाला लाजपत राय व परमानंद जैसे देशभक्तों के व्याख्यानों ने देशभक्ति का अद्भुत संचार किया। कॉलेज के प्रो. विद्यालंकार जी भगत सिंह से विशेष स्नेह रखते थे। वस्तुतः प्रो. जयचन्द विद्यालंकार ही भगत सिंह के राजनीतिक गुरु थे। भगत सिंह उन्हीं के दिशा-निर्देशन में देशभक्ति के कार्यक्रमों में सक्रिय भूमिका निभाते थे। इसी समय घरवालों ने भगत सिंह पर शादी का दबाव डाला तो उन्होंने विवाह से साफ इनकार कर दिया। जब हृद से ज्यादा दबाव पड़ा तो देशभक्ति में रमे भगत सिंह देश की आजादी के अपने मिशन को पूरा करने के उद्देश्य से 1924 में बी.ए. की पढ़ाई अधूरी छोड़कर कॉलेज से भाग गए। फिर वे केवल और केवल देशभक्तों के साथ मिलकर स्वतंत्रता के संघर्ष में जूट गए। कॉलेज से भागने के बाद भगत सिंह सुरेश्वर भट्टाचार्य, बटुकेश्वर दत्त, अजय घोष, विजय कुमार सिन्हा जैसे प्रसिद्ध क्रांतिकारियों के सम्पर्क में आए। इसी के साथ भगत सिंह उत्तर प्रदेश व पंजाब के क्रांतिकारी युवकों को संगठित करने में लग गए। इसी दौरान भगत सिंह ने 'प्रताप' समाचार पत्र में बतौर संवाददाता अपनी भूमिका खूब निभाई। इन्हीं गतिविधियों के चलते भगत सिंह की मुलाकात भारतीय इतिहास के महान क्रांतिकारी चन्द्रशेखर आजाद से हुई।

महिलाओं की बुलंद आवाज़ बनकर उभरी मलाला यूसुफजई

म हिलाओं के लिए अनिवार्य शिक्षा की मांग करते हुए तालिबानी की गोली का शिकार हुई पाकिस्तान की 17 वर्षीय सामाजिक कार्यकर्ता मलाला यूसुफजई को 2014 का नोबेल शांति पुरस्कार दिया गया। पाकिस्तान की एक शिक्षा कार्यकर्ता मलाला सबसे कम उम्र की नोबेल पीस



प्राइज़ की विजेता बनीं, इस पुरस्कार के पीछे है उनका कड़ा संघर्ष और मेहनत जो अभी तक शिक्षा के क्षेत्र में जारी है। मलाला के पिता जी गाँव में लड़कियों के लिए एक स्कूल चलाते थे लेकिन तालिबान ने जब उनके गाँव स्वात वैली पर कब्ज़ा कर लिया तब से ही लड़कियों की पढ़ाई लिखाई पर प्रतिबंध लग गया। 2012 में तालिबान के आतंकवादी ने मलाला के सिर में गोली मार दी और दस दिन बाद जब मलाला को होश आया तो वो इंग्लैंड के एक अस्पताल में भर्ती थीं। काफ़ी सर्जरी और इलाज के बाद मलाला की स्थिति में सुधार आया और 2014 में अपने

पिताजी की सहायता से मलाला ने मलाला फंड नाम की एक चैरिटी की स्थापना की जिसका उद्देश्य है हर लड़की को शिक्षित कराना और उसको अपना भविष्य चुनने का अधिकार देना। मलाला फंडिंग के कार्यों को सम्मानित करने के लिए 2014 में मलाला को 17वर्ष की उम्र में नोबेल पीस प्राइज़ पुरस्कृत किया गया।

यूएन ने मलाला के जन्मदिन को बनाया मलाला दिवस लड़कियों की शिक्षा के अधिकार के लिए लड़ने वाली मलाला के नाम पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने उनके 16वें जन्मदिन पर 12 जुलाई को मलाला दिवस घोषित कर दिया। मलाला ने वर्ष 2013 में एक किताब आय एम मलाला भी लिखी थी। मलाला फंड ने लड़कियों की शिक्षा के क्षेत्र में कई सफल अभियान चलाए हैं

एजुकेशन चैंपियन नेटवर्क

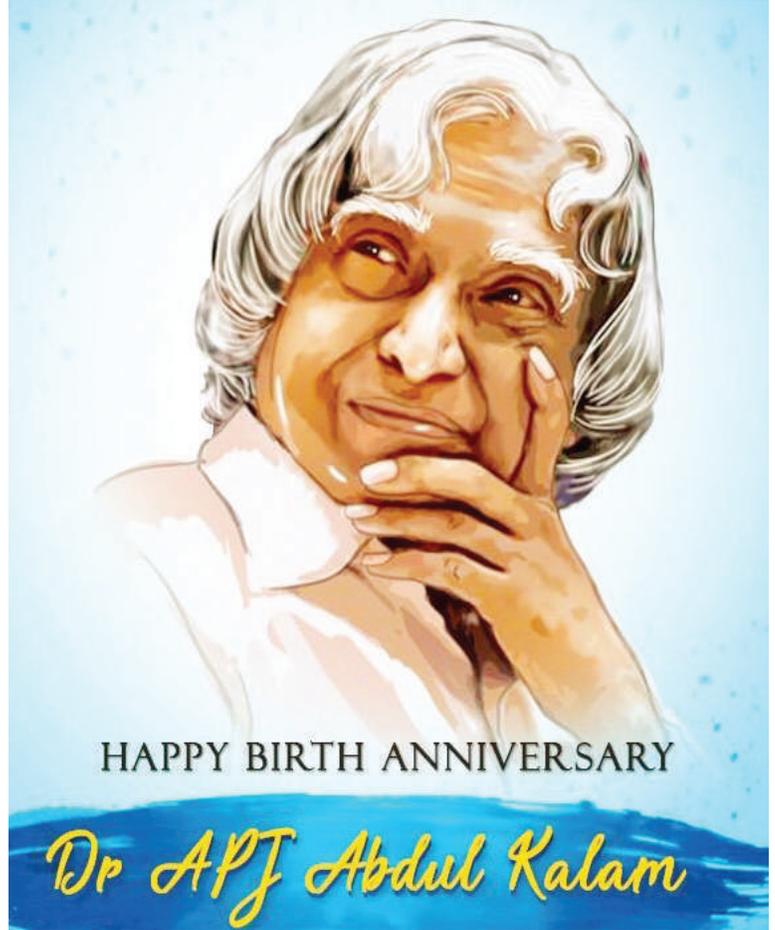
मलाला फंड दुनिया भर में लड़कियों की माध्यमिक शिक्षा को आगे बढ़ाने के लिए स्थानीय अधिवक्ताओं और कार्यक्रमों का समर्थन करता है।

अनुसंधान और वकालत

मलाला फंड स्टाफ, एजुकेशन चैंपियन नेटवर्क के सदस्य और युवा शिक्षा कार्यकर्ता सम्मेलनों में भाग लेते हैं और लड़कियों की शिक्षा की वकालत करने के लिए राजनीतिक नेताओं से मिलते हैं।

लड़कियों की आवाज़

मलाला फंड ने लड़कियों के लिए लड़कियों की कहानियों के साथ एक डिजिटल प्रकाशन असेंबली, लॉन्च किया जिससे लड़कियां अपने विचार रख पाएँ और अपने अधिकारों के लिए आवाज़ उठा सकें।



छात्रों के प्रेरणास्रोत डॉ एपीजे अब्दुल कलाम

डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ने भारत के लिए अग्नि और पृथ्वी जैसी विभिन्न मिसाइलों का निर्माण किया, इसलिए उन्हें मिसाइल मैन कहा जाता है। अब्दुल कलाम जी हमेशा अपनी सादगी और अनुशासन के लिए जाने जाते हैं। कलाम का काम के प्रति समर्पण और राष्ट्रवादी सोच के लिए हमेशा देश के युवाओं को प्रेरित करते रहे। अब्दुल कलाम आज़ाद का विशेष लगाव छात्रों से रहा है, वे अक्सर कॉलेज और सिनेमाघरों में लेकर देते थे और छात्रों से बातचीत किया करते थे। कलाम जी कॉलेज में होने वाले दीक्षांत समारोह में भी जाया करते थे। 2009 में, उनको एक दीक्षांत समारोह में बुलाया जहाँ कॉलेज ने सिर्फ टॉपर्स को ही कलाम जी के हाथ से डिग्री दिलवाने का सोचा पर कलाम जी ने मना कर दिया और सभी छात्रों को अपने हाथ से डिग्री देने की बात कही। कलाम जी ने फिर कॉलेज के सभी छात्रों को डिग्री और बेहतर भविष्य की शुभकामनाएँ दीं। एपीजे अब्दुल कलाम देश के ग्यारहवें राष्ट्रपति रहे हैं। उनका जन्म रामेश्वरम में 15 अक्टूबर 1931 को हुआ था। छात्रों के लिए उनके प्यार और शिक्षा को बढ़ावा देने पर ध्यान देने के कारण, संयुक्त राष्ट्र ने 2010 में अपना जन्मदिन 15 अक्टूबर विश्व छात्र दिवस घोषित किया। डॉ कलाम न केवल ज्ञान के परिप्रेक्ष्य बल्कि छात्रों को प्रोत्साहित करने में भी हैं, जिसने उन्हें यूएनओ द्वारा छात्रों के दिन का कद हासिल किया। उससे सहमत, आज की दुनिया में, अच्छी तरह से सीखा व्यक्ति होने की आधुनिक विचारधारा छात्र की योग्यता को तेज करना है। डॉ कलाम का जीवन दुनिया भर के लाखों-करोड़ों छात्रों के लिए प्रेरणा रहा और सदियों तक रहेगा।

साबरमती के संत ने दिया कमाल...

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का जन्मदिन 2 अक्टूबर अब अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अहिंसा दिवस के रूप में मनाया जाता है। गांधी की अहिंसा ने भारत को गौरवान्वित किया है, भारत ही नहीं, दुनियाभर में अब उनकी जयन्ती को बड़े पैमाने पर अहिंसा दिवस के रूप में मनाया जा रहा है। गांधी के अनुयायियों एवं उनमें आस्था रखने वाले उन तमाम लोगों को इससे हार्दिक प्रसन्नता हुई है जो बापू के सिद्धान्तों से गहरे रूप में प्रभावित हैं, अहिंसा के प्रचार-प्रसार में निरन्तर प्रयत्नशील हैं। यह बापू की अन्तर्राष्ट्रीय स्वीकार्यता का बड़ा प्रमाण है। यह एक तरह से गांधीजी को दुनिया की एक विनम्र श्रद्धांजलि है। यह अहिंसा के प्रति समूची दुनिया की स्वीकृति भी कही जा सकती है। पड़ोसी देश पाकिस्तान को भी अहिंसा की प्रासंगिकता और ताकत को समझते हुए आतंकवाद को प्रोत्साहन देना बन्द करना चाहिए।

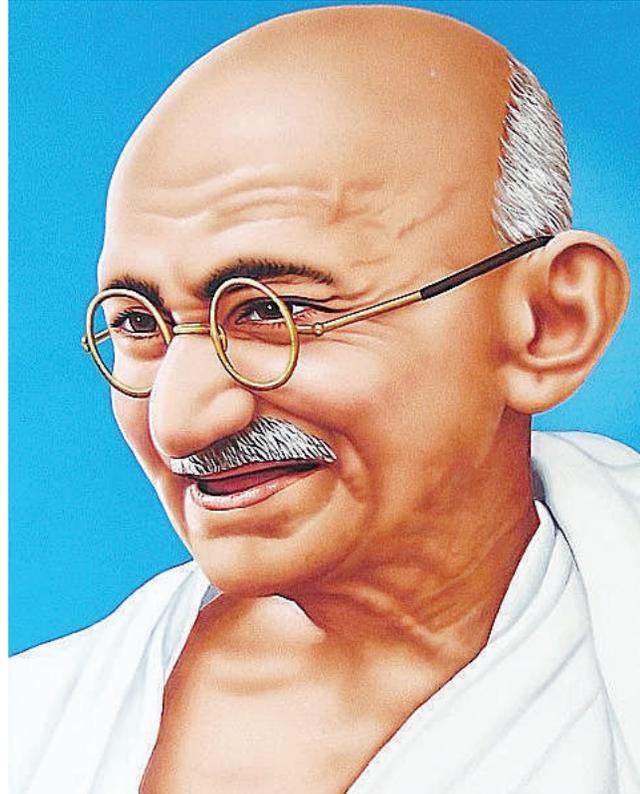
गांधी जी भगवान राम को सभी धर्म और संप्रदाय से ऊपर मानते थे। आज भगवान राम को जिस प्रकार से केवल हिन्दू समाज से जोड़कर देखा जाता है, वह दृष्टि महात्मा गांधी की नहीं थी। श्रीराम जी का जीवन एक ऐसा आदर्श है जो सबके लिए उत्थानकारी है।

भारत के बारे हमारे देश के महापुरुषों की स्पष्ट कल्पना थी। भारत की जड़ों से बहुत गहरे तक जुड़े हुए थे। आज भारत का जो स्वरूप हमारी आंखों के सामने है, वह भारत के महापुरुषों की मान्यताओं के अनुरूप नहीं कहा जा सकता। आज जो बुराई दिखाई देती है, वह अंग्रेजी मानसिकता को अपनाते वाले कुछ लोगों की देन है। ऐसे में सवाल यह भी आता है कि इन लोगों को भारतीय जीवन मूल्यों के बारे में या तो पता नहीं था या फिर जानते हुए भी उसे पुनर्स्थापित नहीं करना चाहते थे।

भारत को स्वतंत्रता मिलने के पश्चात इस बात पर गहन चिंतन किया गया कि अब कैसा भारत बनाना चाहिए। महात्मा गांधी की इस बारे में स्पष्ट कल्पना थी। वे कहते थे कि मैं एक ऐसे भारत का निर्माण करना चाहता हूँ जिसमें शराब जैसी बुराई का नामोनिशान न हो, जहाँ समाज में भेदभाव न हो, गौहत्या पाप हो और रामराज्य स्थापित हो। गांधी जी की दृष्टि में भविष्य के भारत की बुनियाद में पुरातन और सांस्कृतिक मानबिन्दुओं का समावेश था। वे जानते थे कि इसके बिना भारत नहीं, क्योंकि भारत का आधार ही राम है।

भारत महात्मा गांधी के इन विचारों को हमारे राजनीतिक दल आत्मसात करने में संकोच कर रहे हैं। कहीं न कहीं इन बातों को एक सांप्रदायिक बताने का खेल भी चल रहा है, लेकिन ऐसा करने में वे भूल जाते हैं कि भारत में रामराज्य की संकल्पना स्वतंत्रता मिलने के बाद की

नहीं है और न ही यह केवल महात्मा गांधी का ही विचार है, बल्कि महात्मा गांधी ने उसी बात को आगे बढ़ाने का प्रयास किया, जो भारत में सनातन काल से चल रहा है। भारत के मनीषियों ने जो सांस्कृतिक मूल्य स्थापित किए थे, गांधी जी ने उनका हृदय से अनुगमन किया और आत्मसात किया। इसीलिए वे भारत में इसके स्थापन का



प्रयास करते दिखाई दिए।

महात्मा गांधी ने अप्रत्यक्ष रूप से अंग्रेजों की उस नीति का भी विरोध किया, जो समाज में विभाजन की रेखा खींचती थी। इसलिए वे समाज में भाईचारे के भाव का विस्तार चाहते थे। महात्मा गांधी जैसा चाहते थे, उन्हें वैसा दृश्य राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के कार्यक्रमों में दिखाई दिया। इसलिए वे अपने जीवन के अंतिम दिनों में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के नजदीक आते जा रहे थे। उन्होंने संघ के वर्धा शिविर में भाग लिया। वहाँ उन्होंने भेदभाव रहित समाज का दर्शन किया, जो उस समय उनकी कल्पना में अपेक्षित था। गांधी जी जानते थे कि सामाजिक एकता इस देश के लिए कितनी आवश्यक है। वर्तमान में समाज की फूट के चलते अनेक विसंगतियों का जन्म हो रहा है। व्यभिचार बढ़ रहे हैं। जो गांधी जी के विचार के प्रतिकूल है। गांधी जी भगवान राम को सभी धर्म और संप्रदाय से ऊपर मानते थे। आज

भगवान राम को जिस प्रकार से केवल हिन्दू समाज से जोड़कर देखा जाता है, वह दृष्टि महात्मा गांधी की नहीं थी। श्रीराम जी का जीवन एक ऐसा आदर्श है जो सबके लिए उत्थानकारी है। गांधी जी ने राम को भारतीय दृष्टि से देखा। आज के समाज से भी यही अपेक्षा की जाती है कि वह राम जी को संकुचित दायरे से न देखकर भारतीयता की दृष्टि से देखें। ऐसा करेंगे तो उन्हें राम अपने दिखाई देंगे, भारत के दिखाई देंगे।

महात्मा गांधी का पूरा चिंतन भारत के विकास पर भी केंद्रित रहा। उन्होंने देश में स्वदेशी भावना को जगाने के लिए स्वयं के जीवन से कई उदाहरण दिए। आज बाजार में जिस प्रकार से विदेशी वस्तुओं का आक्रमण हुआ है, उसके कारण हमारे देश का पैसा विदेशी संस्थाओं को आर्थिक रूप से मजबूत कर रहा है। अपने देश का पैसा अपने देश में ही रहे, इसलिए गांधी जी ने स्वदेशी का विचार अपने जीवन में अपनाया और समाज को प्रेरित किया। आज इस भाव को इसलिए भी अपनाने की आवश्यकता है, क्योंकि आज भारत को आत्मनिर्भर

बनाने की आवश्यकता है, जो केवल स्वदेशी विचार से ही संभव है। इतना ही नहीं गांधी जी भारत में लघु एवं कुटीर उद्योगों की स्थापना को भी देश के विकास का मजबूत आधार मानते थे। हालांकि अब भारत का समाज स्वदेशी की ओर जाग्रत भाव के साथ अग्रसर हुआ है। महात्मा गांधी गौहत्या पर पूरी तरह से प्रतिबंध चाहते थे। हम जानते हैं गौ हमारे देश का अर्थशास्त्र है। गाय देश की आर्थिक उन्नति से जुड़ी है। देश में जब गौ आधारित खेती होती थी, तब देश धन धान्य से संपन्न था। धरती के सोना उगलने का समय भी यही था। वास्तव में गांधी जी का चिंतन अद्भुत था। उनका हर शब्द भारत की आत्मा ही था। हमें भारत की आत्मा को बचाना है तो गांधी जी विचारों को आत्मसात करना होगा। इसी से भारत की समृद्धि का मार्ग निर्मित होगा और हम आत्मनिर्भर भारत की दिशा में मजबूती के साथ आगे बढ़ेंगे।

पॉलीमर साइंस में बीटेक करने के बाद है शानदार करियर संभावनाएं

वि देश ही नहीं, भारत में भी कई पॉलिमर और पेट्रोकेमिकल इंडस्ट्रीज खुल चुकी हैं। नतीजतन, करियर विकल्प के रूप में केमिकल इंजीनियरिंग या पॉलिमर इंजीनियरिंग का महत्व कई गुना बढ़ गया है। अगर आप इस क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते हैं तो 12वीं के बाद पॉलीमर साइंस में बीटेक कर सकते हैं।

मौजूदा तकनीकी दौर में पॉलीमर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है। इनमें प्लास्टिक, मोल्डेड सामग्री, सिंथेटिक फाइबर, रबर आदि शामिल हैं। ईको-फ्रेंडली और रिसाइक्लेबल प्लास्टिक के साथ इन सभी पॉलीमर प्रोडक्ट्स के उचित प्रबंधन की आवश्यकता भी समय के साथ बढ़ रही है। यह काम पॉलिमर इंजीनियर्स करते हैं। वे प्लांट डिजाइन, प्रोसेस डिजाइन और थर्मोडायनेमिक्स के सिद्धांतों का उपयोग करते हैं। विदेश ही नहीं, भारत में भी कई पॉलिमर और पेट्रोकेमिकल इंडस्ट्रीज खुल चुकी हैं। नतीजतन, करियर विकल्प के रूप में केमिकल इंजीनियरिंग या पॉलिमर इंजीनियरिंग का महत्व कई गुना बढ़ गया है। अगर आप इस क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते हैं तो 12वीं के बाद पॉलीमर साइंस में बीटेक कर सकते हैं। आज के इस लेख में हम आपको पॉलीमर साइंस में बीटेक के बाद करियर अवसर के बारे में जानकारी देंगे- पॉलिमर इंजीनियरिंग में बी।टेक के बाद आप सरकारी फर्मों जैसे सेंट्रल ग्लास एंड सिरेमिक रिसर्च इंस्टीट्यूट, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी,

राउरकेला और सेंट्रल साल्ट एंड मरीन केमिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट आदि में बतौर जूनियर रिसर्च फेलो काम कर सकते हैं। इन फेलोशिप कार्यक्रमों के लिए आवेदन करने



के लिए उम्मीदवारों को हज़ारों द्वारा आयोजित तष्ट-हृदय और तष्ट-छस्टूक राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा उत्तीर्ण करने की आवश्यकता है। कुल मिलाकर कम से कम 55 अंकों के साथ एम।टेक डिग्री प्राप्त करने के बाद कोई भी नेट के लिए बैठ सकता है। जिन उम्मीदवारों ने अपनी बी।टेक डिग्री में 60 अंक प्राप्त किए हैं, वे भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) में वैज्ञानिक या इंजीनियर के रूप में 40,000/- रुपये के मासिक वेतन के साथ काम कर सकते हैं। रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन भी वैज्ञानिक बी पद की भूमिका में पॉलिमर इंजीनियरिंग

स्नातकों की भर्ती करता है। इनके अलावा सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ प्लास्टिक इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, ब्रह्मपुत्र क्रैकर एंड पॉलिमर लिमिटेड (बीसीपीएल) जैसे संगठन भी पॉलिमर इंजीनियरिंग में बी।टेक स्नातकों को नियुक्त करते हैं। इनके अलावा स्नातक डिग्री धारक पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय, ऑयल इंडिया लेबोरेटरीज, पेट्रोकेमिकल्स इंजीनियरिंग प्लांट्स और ऑयल एंड नेचुरल गैस कमीशन (ओएनजीसी) आदि विभागों में भी रोजगार पा सकते हैं। उम्मीदवार विभिन्न इंजीनियरिंग संस्थानों में लेक्चरर पद का विकल्प भी चुन सकते हैं। जर्मन आधारित कंपनी विंडमोलर एंड होल्शर, अक्सर अपने मैकेनिकल इंजीनियरिंग अनुभाग में संचालन करने के लिए पॉलिमर इंजीनियरों की भर्ती करती है। 7 से 8 साल के कार्य अनुभव वाले लोग एलाइड सॉल्यूशंस इंडिया प्राइवेट लिमिटेड में सेल्स/बिजनेस डेवलपमेंट सेक्शन में जा सकते हैं। यहाँ आप 35,000/- से ₹ 50,000/- प्रति माह तक की सैलरी पा सकते हैं। अपोलो टायर्स लिमिटेड, सिएट लिमिटेड आदि जैसी टायर कंपनियों को भी पॉलिमर इंजीनियर्स की जरूरत है। पॉलीमर इंजीनियरिंग में स्नातकों के लिए क्वालिटी इंजीनियर, प्रोडक्शन इंजीनियर्स/टेक्नोलॉजिस्ट, पॉलीमर स्पेशलिस्ट आदि सामान्य जॉब प्रोफाइल हैं।

कक्षा 12वीं परीक्षा के दौरान विदेश में पढ़ाई के लिए बेस्ट टिप्स

अ पने मनचाहे विश्वविद्यालय में प्रवेश पाने और वहाँ अपने समय का अधिकतम लाभ उठाने की संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए आपके लिए संस्थान के दृष्टिकोण के साथ-साथ दिए जाने वाले पाठ्यक्रमों से परिचित होना भी महत्वपूर्ण है। विदेश में पढ़ाई करना जीवन भर का अनुभव हो सकता है, लेकिन इसमें पैसा भी खर्च हो सकता है। विदेश में अध्ययन की लागत की भरपाई करने का रहस्य यह याद रखना है कि आप विदेश में अध्ययन करने के लिए जो भुगतान करते हैं वह मन की शांति और सहजता के लिए है। विदेश में अध्ययन कार्यक्रम आपको आवास खोजने में मदद करने, विदेशी विश्वविद्यालयों में नामांकन में मदद करने या यहाँ तक कि आपकी वीजा प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए अतिरिक्त शुल्क लेते हैं। इनमें से कुछ या सभी कार्यों को स्वयं करके आप विदेश में अपने अध्ययन के अनुभव को बहुत आसान बना सकते हैं।

भारत में कोविड-19 के प्रकोप की दूसरी लहर के कारण केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) कक्षा 12 की परीक्षाओं को हाल ही में स्थगित करने से आपकी विदेश

में अध्ययन करने की योजनाएँ शायद बाधित हो गयी होंगी। लेकिन इस स्थिति से पैदा हुई परेशानियों और



तनाव को अपने ऊपर हावी न होने दें। यहाँ कुछ टिप्स दिए गए हैं जिनका पालन करके आप इस साल 12वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षा के बाद विदेशी विश्वविद्यालयों में उच्च अध्ययन के लिए खुद को तैयार कर सकते हैं। उन पांच देशों की एक शॉर्टलिस्ट बनाने पर विचार करें जहाँ आप विदेश में अध्ययन करना चाहते हैं। इसके बाद उन देशों में सार्वजनिक विश्वविद्यालय की वेबसाइटों की जाँच करें कि क्या ट्यूशन की लागत आपके लिए अनुकूल है। इसके अलावा इन देशों में रहने की लागत

को भी ध्यान में रखें। अपने मनचाहे विश्वविद्यालय में प्रवेश पाने और वहाँ अपने समय का अधिकतम लाभ उठाने की संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए आपके लिए संस्थान के दृष्टिकोण के साथ-साथ दिए जाने वाले पाठ्यक्रमों से परिचित होना भी महत्वपूर्ण है। कई विश्वविद्यालय अभी विशेष कार्यक्रमों की पेशकश कर रहे हैं और आपको समान नामों वाले कुछ पाठ्यक्रम मिल सकते हैं, लेकिन बहुत अलग पाठ्यक्रम और नौकरी की संभावनाओं के साथ। इसलिए अच्छी तरह से ये पता करें कि कौन सा कार्यक्रम आपके लिए सबसे उपयुक्त है। आप उन विश्वविद्यालयों में प्रवेश परामर्शदाताओं से बात करने के बारे में भी सोच सकते हैं, जिनके लिए आप आवेदन करने में रुचि रखते हैं, ताकि आप यह बेहतर तरीके से समझ सकें कि वहाँ अध्ययन करने का क्या मतलब होगा। अपनी पसंद के विश्वविद्यालय का चयन करने में वर्तमान छात्रों और पूर्व छात्रों से अधिक उनके अध्ययन के अनुभव पर सलाह लेने के लिए कौन बेहतर हो सकता है? उनके विचार और अनुभव से आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि स्कूली जीवन कैसा होता है। f



मेरी कल्पना

मेरी कल्पना का आदर्श पुरुष
मेरी कल्पना का आदर्श पुरुष
चितेरा है उन अट्टालिकाओं का
जहाँ जिजीविषा कुछ सकुचाई सी
प्रतीक्षित है आज भी....!
मेरी कल्पना का आदर्श पुरुष
यत्किंचित प्रगल्भता से
स्पर्श करता है स्त्री-मन
निर्निमेष निहारता है
अभिराम सौंदर्य मेरा...
जैसे कोई अबोध बालक
अपलक निहारता है विश्व को...!!
वह पुरुष अक्षुण्ण है
जीवन के इस संघर्ष-अभियान में
वह स्वयं तरणि भी है और तारणहार भी
वह स्वयं पृथ्वी भी है और परिक्रमा भी
वह सौ भुजाओं का वृद्ध वृक्ष है
और नव-किल्लोल भी...!
वह उलट देता है नक्षत्रों की चाल
वह भाग्य का देवता भी है और
अनुभूतियों की अनुगूँज भी...!
मेरी कल्पना का आदर्श पुरुष
मेह की मेखला-सा
प्रथम वृष्टि बनकर
बंजर भूमि को बचाता है
किसी अनिष्ट से....!!
वह पालने में झूलता झूमर सा
करता है असंख्य ध्वनियों का निर्माण
वह आकांक्षाओं के अंतरिक्ष में
समेटे हुए है हजारों सूर्य...!
उस अकल्पनीय प्रकाश के समक्ष
चिरकाल से खड़ी हूँ मैं... स्तब्ध !!
क्योंकि वह प्रस्तुत करता है आदर्श
मेरी कल्पनाओं में एक पुरुष बनकर।



करुणा सक्सेना

लेखिका, पार्षद, नगर निगम ग्वालियर
जिला मंत्री, महिला मोर्चा भाजपा
ग्वालियर

करवा चौथ स्पेशल



करवा चौथ की हार्दिक शुभकामनाएं



मेरे तुम

मेरी बन्दगी, इबादत, जज्बातों में तुम,
सजदे में झुके सर, दुआ में उठे हाथों में तुम !
मेरे सात फेरो, सोलह श्रृंगार में तुम,
मेरे वजूद, मेरे अस्तित्व, मेरे जीवन को रोशन करते ख्यालो में तुम !
मेरी चूड़ी की आवाज़, मेरे सिन्दूर की लाली में तुम,
मेरी रूह एक फूल, उस फूल के माली हो तुम !
जिसे हर पल हर जगह, देखती है आंखे ये,
उन अंधेरो में तुम, उजालो में तुम!
जिनमे हर पल, खोई रहती हूँ,
उन जवाबों में तुम, जवाबों के सवालो में तुम
कैसे कहूँ मेरे क्या क्या हो तुम !!



कृति सिंह
संपादक, लेखिका

भारत की शान

न हिन्दू है, न मुसलमान है
इसमें बसता सिर्फ इंसान है।

न जवाब है, न सवाल है
दिल में उठा बवाल है।

निं: संकोच बलिदान है
न कोई अभिमान है।

ये मेरे भारत की शान है।

हर तरफ भाईचारा है
एकता कि विचारधारा है।

न दिलों में खटास है
अपनेपन की मिटास है।

चाहे ईद हो या दिवाली
हर? तरफ है खुशहाली।

ये मेरे भारत की शान है।

वक्त है सोच बदलने का

वो माल नहीं, मान है
सामान नहीं, सम्मान है
बेआबरू नहीं, तेरी आबरू है।
उसे इज्जत दो, बेइज्जत न करो।
चाहे रुप कोई भी हो उसका हर रुप निराला है।
उसपर बुरी नजर डालने से पहले एक बात ध्यान रख
वो भी किसी के घर की इज्जत है
किसी पिता का मान है, किसी भाई का सम्मान है।
मुकाबले में तुझसे कम नहीं वो
फर्क सिर्फ सोच का है।
उसे मोहताज नहीं सर का ताज बनाने का वक्त है।
वक्त है सोच बदलने का कदम से कदम मिलाकर चलने का।
कभी वक्त से, कभी हालात से हार जाती है वो।
उसका सहारा बनो बेसहारा न छोड़ो।
नारी शक्ति कि बातें तो बहुत पढ़ी हैं
वक्त है उसे हकीकत में बदलने का
वक्त है सोच बदलने का।



माजिदा खान
लेखिका

स्वरचित एवं मौलिक रचना।

माजिदा खान
लेखिका



पति के लंबी आयु की कामना का व्रत है करवा चौथ



● गूज न्यूज नेटवर्क

क रवा चौथ का व्रत आने वाला है। सुहागिन महिलाएं अपने पति की लंबी आयु और अच्छी सेहत के लिए करवा चौथ का व्रत रखती हैं। करवा चौथ में सुहागिन महिलाएं निर्जला व्रत रखती हैं और रात को चांद देखने के बाद अपने पति के हाथों से जल पीकर व्रत तोड़ती हैं। हिंदू पंचांग के अनुसार कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि पर करवा चौथ का व्रत रखा जाता है। शास्त्रों में करवा चौथ व्रत रखने के कुछ नियम बताए गए हैं। इन्हीं नियमों का पालन करते हुए यह व्रत संपन्न करना चाहिए। मान्यता है कि जो भी करवा चौथ व्रत के नियमों का पालन नहीं करता है उसे इस व्रत का पूरा लाभ नहीं मिल पाता। आइए जानते हैं करवा चौथ के दिन भूलकर भी किन-किन कार्यों को नहीं करना चाहिए... करवा चौथ में चंद्रदेव की पूजा और दर्शन का विशेष महत्व होता है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार चंद्रमा सफेद चीजों के कारक माने गए हैं। ऐसे

में करवा चौथ के दिन भूलकर सफेद वस्तुओं का दान नहीं करना चाहिए। इसके अलावा भूलकर कर भी इस दिन काले रंग के कपड़े नहीं पहनना चाहिए। करवा चौथ में पूजा के

इसके अलावा इस दिन किसी को कटु भाषा नहीं बोलनी चाहिए। करवा चौथ के दिन सुहाग की वस्तुओं का विशेष ध्यान रखना चाहिए। पूजा के बाद भूलकर भी इन चीजों को



बाद अपने से बड़े लोगों का आशीर्वाद जरूर लेना चाहिए। करवा चौथ व्रत वाले दिन पर भूलकर भी मन में अपने पति के अलावा किसी अन्य पुरुष का ख्याल नहीं आना चाहिए।

इधर-उधर नहीं फेंकना चाहिए। पति की लंबी आयु के लिए सुहाग की चीजों को पूजा के बाद किसी नदी या तालाब प्रवाहित करना शुभ रहता है। करवाचौथ के दिन सूर्योदय के साथ ही व्रत की शुरुआत हो जाती है, इसलिए इस दिन सुबह जल्दी उठ जाना चाहिए। सुबह व्रत का संकल्प लेने से पहले अपनी सास की तरफ से सरगी को जरूर खाना चाहिए। पूजा-पाठ में लाल रंग को शुभ माना जाता है और काले रंग को अशुभ, इसलिए इस दिन लाल रंग के कपड़े ही पहनें क्योंकि लाल रंग प्यार का प्रतीक माना जाता है। इसके अलावा करवा चौथ के दिन महिलाओं को किसी का अपमान नहीं करना चाहिए। इस दिन किसी से भी वाद विवाद न करें। शास्त्रों में इस बात का वर्णन है कि करवा चौथ व्रत के दिन महिलाओं को पति से झगड़ा नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से व्रत का फल नहीं मिलता। करवा चौथ के व्रत पर भजन कीर्तन करना चाहिए। कढ़ाई, सिलाई जैसे कामों से बचना चाहिए।



इस नवरात्रि घर पर जरूर बनाएँ यह स्वादिष्ट फलहारी थाली

हमारे देश के हर हिस्से में नवरात्रि पर्व बड़ी धूम-धाम से मनाया जाता है। नवरात्रि में जगह-जगह दुर्गापूजा के पंडालों की सजावट और हाट-बाजारों की रौनक देखते बनती है। नवरात्रि में कुछ लोग नौ दिनों का व्रत रखते हैं तो कुछ लोग सिर्फ प्रथम और अंतिम दिन की उपवास करते हैं। नवरात्रि व्रत में खाने के लिए घर में तरह-तरह के व्यंजन उपलब्ध होते हैं। हालाँकि, कुछ लोग व्रत में सिर्फ घर का बना हुआ शुद्ध भोजन ही खाना पसंद करते हैं। अगर आपने भी व्रत रखा है और आप स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद लेना चाहते हैं तो आज का हमारा लेख आपके लिए है। आज हम आपको नवरात्री व्रत की स्वादिष्ट फलहारी थाली की रेसिपी बताने जा रहे हैं-

दही वाले आलू

दही वाले आलू बनाने के लिए 2 बड़े उबले आलू लें। आलू का छिलका उतार कर बड़े-बड़े टुकड़ों में तोड़ लें। अब एक पैन में एक चम्मच तेल डालकर गर्म करें। इसके बाद एक छोटा चम्मच जीरा डाल कर हल्का भून लें। अब इसमें बारीक कटी हरी मिर्च और धनिया पाउडर डालकर हल्का भून लें। इसके बाद इसमें आलू डालें और मसाले के साथ अच्छी तरह मिक्स कर लें। अब



इसमें आधा कप पानी डाल कर उबाल लीजिए। पानी में एक उबाल आ जाने पर आंच तेज कर दें और इसमें आधा कप फेंटा हुआ दही थोड़ी-थोड़ी मात्रा में डालकर चलाएं। जब सब्जी में उबाल आ जाए तो इसमें सेंधा नमक डालकर सब्जी को 2 मिनट तक और पकने दें। अब इसमें हरा धनिया डालकर सब्जी को सर्व करें।

साबूदाना की खीर

साबूदाना की खीर बनाने के लिए साबूदाना को अच्छी तरह से धो कर 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रख दें। इसके बाद कढ़ाई में दूध गर्म करें और दूध में एक उबाल आने के बाद इसमें भिगोया हुआ साबूदाना डालें।

अब इसमें चीनी डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें और 10-15 मिनट के लिए पकाएं। खीर को लगातार कलछी से चलाते रहें जिससे कि साबूदाना कढ़ाई में चिपके नहीं। इसके बाद इसमें इलायची पाउडर और केसर डाल कर 4-5 मिनट के लिए पकाएं। अब कटे हुए काजू-बादाम से गार्निश करके गरमागर्म खीर को सर्व करें।

खीरे का रायता

खीरे का रायता बनाने के लिए खीरे को छीलकर कढ़कस कर लें। अब एक बर्तन में दही लेकर उसे फेंट लें और इसमें कटा खीरा, सेंधा नमक, भुना जीरा डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।

फलहारी आलू रिंस

फलहारी आलू रिंस बनाने के लिए एक कप समा के चावल को साफ करके एक घंटे के लिए पानी में भिगोकर रख दें। इसके बाद चावल से पानी निकाल कर कुकर में एक सीटी आने तक पका लें। अब एक कटोरे में दो आलू कढ़कस कर लें और इसमें बारीक कटी हरी मिर्च, धनिया, अदरक का पेस्ट, दरदरी पिसी काली मिर्च, जीरा और सेंधा नमक डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। अब पके हुए चावलों को आलू के साथ मिलाएं और हथेली पर थोड़ा सा तेल लगाकर आटे की तरह तैयार कर लें। थोड़ा सा मिक्सचर लेकर हथेली के बीच लंबा करें और रोल कर लें। इसी तरह पूरे मिक्सचर से रिंस तैयार कर लें। इसके बाद एक कढ़ाई में तेल गर्म करके आलू रिंस को तल लें। गरमागर्म आलू रिंस को हरी चटनी के साथ खाएं।

स्ट्रेस दूर करने में कारगर घरेलू नुस्खे, आप भी जरूर करें ट्राई

आजकल की भागदौड़ भरी जीवनशैली में स्ट्रेस की समस्या आम हो गई है। आजकल हर कोई जीवन में आगे बढ़ने की होड़ में लगा हुआ है। जीवन में पैसे कमाने और सफलता पाने के चक्कर में हम अक्सर अपनी सेहत को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। बड़े ही नहीं युवा और बच्चे भी स्ट्रेस की समस्या से जूझ रहे हैं। कई बार यह समस्या इतनी ज़्यादा बढ़ जाती है कि स्ट्रेस कम करने वाली दवाओं का सेवन करना पड़ता है। हालाँकि, आप अपनी डाइट और जीवनशैली में कुछ बदलाव करके स्ट्रेस की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। आज के इस लेख में हम आपको बताएंगे कि स्ट्रेस दूर करने के घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैं-

तुलसी-तुलसी में कई औषधीय गुण होते हैं जो तनाव को कम करने में मदद करते हैं। इसमें एंटी स्ट्रेस प्रॉपर्टीज होती हैं जिससे तनाव कम करने में मदद मिलती है। स्ट्रेस से निपटने के लिए आप तुलसी की चाय का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए एक बर्तन में पानी डालकर उबाल लें। इसमें ताजे तुलसी के पत्ते डालकर कुछ देर और उबालें। इसके बाद पानी को छानकर इसमें शहद डालकर



पिएँ।

अश्वगंधा-तनाव कम करने के लिए अश्वगंधा भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसमें एंटी-स्ट्रेस गुण मौजूद होते हैं जो तनाव को कम करने में मदद करते हैं। रात को सोने से पहले एक गिलास गुनगुने दूध में एक चम्मच अश्वगंधा पाउडर मिलकर पिएँ। इससे आपको तनाव से राहत मिलेगी और नींद भी अच्छी आएगी।

लैवेंडर ऑयल-लैवेंडर ऑयल का इस्तेमाल

अरोमाथेरेपी में होता है। लैवेंडर ऑयल की खुशबू से मूड ठीक होता है और तनाव दूर करने में मदद मिलती है। आप किसी अन्य तेल में लैवेंडर ऑयल की दो से चार बूंदें डालकर सिर की मालिश कर सकते हैं। इसके अलावा आप डिफ्यूजर में लैवेंडर ऑयल डालकर अरोमाथेरेपी ले सकते हैं।

ग्रीन टी-ग्रीन टी का इस्तेमाल लोग आमतौर पर वजन कम करने के लिए करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी के सेवन से तनाव कम करने में भी मदद मिलती है। ग्रीन टी में एल-थिएनाइन नामक अमीनो एसिड होता है, जो दिमाग को आराम देता है। इससे तनाव कम होता है और आप फ्रेश महसूस करते हैं।

बादाम-तनाव से बचने आप बादाम वाला दूध भी पी सकते हैं। इसके लिए 10-12 बादाम रात में भिगोकर रख दें। अगले दिन उसका छिलका उतारकर पीस लें। एक गिलास गर्म दूध में पिसे हुए बादामों को अच्छी तरह मिला लें। आप चाहें तो इसमें अन्य मेवे भी डाल सकते हैं। अब इसमें थोड़ा सा अदरक और केसर मिलाकर पीने से आपका दिमाग शांत होगा और तनाव भी कम होगा।

हाथ धोने से धुलेगा बीमारियों का खतरा

ह र साल 15 अक्टूबर को दुनियाभर में ग्लोबल हैंड वॉशिंग डे यानी विश्व हस्त प्रक्षालन दिवस मनाया जाता है। इसे मनाने का उद्देश्य हाथों को अच्छी तरह से धोने के फायदों और महत्व के बारे में जागरूकता फैलाना है। कई डॉक्टर बताते हैं कि हाथ न धोने के कारण सबसे अधिक बीमारियां होती हैं। हाथों के जरिए ही संक्रमण और बैक्टीरिया आसानी से शरीर में चले जाते हैं और बीमारियां पैदा करते हैं।



हाथ, पैर और मुंह संबंधी बीमारियां

बीमारियों से बचने के लिए बार बार हाथ धोना, सैनीटाइज़र का उपयोग करना और सफाई रखना कितना आवश्यक है, ये हम कोरोना काल में सीख चुके हैं। ये अच्छी आदतें हमको हमेशा बनाए रखनी चाहिए, जिससे हमारा रोगों से बचाव हो सके। खाने से पहले हाथ धोना, कोई काम करने के बाद हाथ धोना, बाहर से घर आने के बाद हाथ धोना, चीजों को हाथ लगाने के पहले हाथ धोना, किसी से हाथ मिलाने के बाद हाथ धोना, ये छोटी छोटी बातों का खयाल रखने से हम बड़ी बीमारियों से

हाथ न धोने के कारण होने वाली बीमारियां

कोरोना वायरस
फेफड़ों से जुड़ी बीमारी
हेपेटाइटिस ए
त्वचा संबंधी बीमारियां
फूड प्वायजनिंग
पेट में कीड़े

बच सकते हैं, साथ ही सफाई बनाए रखने पर ताज़गी महसूस होती है, जो मन को खुश बनाए रखती है। प्रत्येक वर्ष 15 अक्टूबर को ग्लोबल हैंड वॉशिंग डे मनाया जाता है, लोगों को स्वास्थ्य व स्वच्छता के प्रति जागरूक करने के लिए तथा अनोखे इन तरीकों से लोगों को साबुन से हाथ धोने के लिए प्रेरित किया जाता है।

हाथों को कैसे धोएं

विशेषज्ञों की मानें तो हाथ साफ करने के लिए साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक हाथ धोने चाहिए और उसके बाद एक साफ कपड़े से हाथों को पोंछ लेना चाहिए। इससे हाथों के जरिए फैलने वाली बीमारियों का खतरा लगभग न के बराबर हो जाता है। हाथ धुलने से करीब 80 प्रतिशत बीमारियों से बचा जा सकता है। हाथ धोने के बाद हाथ को कपड़े से पोछना नहीं चाहिए, इसे हवा में सुखाना चाहिए। कोरोना संकट में लोगों के अंदर जागरूकता आयी है, यह निरंतरता बनी रहे तो अन्य संक्रामक रोगों से बचा जा सकता है। इसे पाठ्यक्रम में भी शामिल करने की जरूरत है।

सावधान: कोरोना के बीच अब बढ़ रहा है मलेरिया का कहर

ज ब संक्रमित मादा एनाफिलीज मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है तो प्लासमोडियम नामक पैरासाइट उस व्यक्ति के ब्लड में पहुंच जाता है और लाल रक्त कोशिकाओं को नष्ट करने लगता है। लापरवाही या सही इलाज न होने पर मलेरिया काफी खतरनाक साबित हो सकता है और इसमें इंसान की जान भी जा सकती है।

देश में कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच लोग तेजी से मलेरिया से पीड़ित हो रहे हैं। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, महज दिल्ली में ही अब तक 102 मलेरिया के मामले सामने आए हैं। मलेरिया एक प्रकार का संक्रामक रोग है जो मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से होता है। जब संक्रमित मादा एनाफिलीज मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है तो प्लासमोडियम नामक पैरासाइट उस व्यक्ति के ब्लड में पहुंच जाता है और लाल रक्त कोशिकाओं को नष्ट करने लगता है। लापरवाही या सही इलाज न होने पर मलेरिया काफी खतरनाक साबित हो सकता है और इसमें इंसान की जान भी जा सकती है। लेकिन कुछ बातों का ध्यान रखकर मलेरिया से बचाव किया जा सकता है। आज के इस लेख में हम आपको मलेरिया के लक्षण और बचाव के उपाय बताने जा रहे हैं- मलेरिया से बचाव के लिए अपने घर और आसपास की सफाई का विशेष

ध्यान रखें। घर के दरवाजे और खिड़कियों के पास और कोनों में मच्छर छिपे रहते हैं इसलिए दरवाजे और

रंगों के कपड़ों पर मच्छर ज्यादा बैठते हैं। घर पर रखे कूलर, गमलों, बर्तन और टायरों में पानी जमा ना होने



खिड़की पर पतली जालियां लगावाएं। इसके साथ ही इन जगहों पर मच्छर मारने वाले स्प्रे जरूर डालें। इसके अलावा रात में मच्छरदानी के अंदर सोएं। ऐसे कपड़े पहनें जिससे आपके हाथ-पैर ढँके रहें। हाफ स्लीव्स के बजाय फूल स्लीव्स वाले कपड़े पहनें। इसके अलावा डार्क रंग के कपड़े पहनने से बचें क्योंकि ऐसे

दें। इस जमे हुए पानी में मलेरिया के मच्छर पनपते हैं इसलिए नियमित रूप से इनकी सफाई करें। ऐसी जगहों पर जाने से बचें जहाँ गंदगी हो या पानी जमा हो। मच्छर ऐसी ही जगहों पर पनपते हैं जहाँ पानी का जमाव हो या गंदगी हो। इसके अलावा शाम के समय पार्क

या अधिक भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से भी बचें अगर बच्चे बाहर खेलने जा रहे हों तो उन्हें मॉस्कीटो रिपेलेंट क्रीम लगाकर भेजें। इसके अलावा आप नीम का तेल या नारियल के तेल में कपूर मिलाकर भी बच्चों के हाथ-पैर पर लगाकर भेजें, इससे मच्छर दूर भागते हैं।

डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद हैं ये फल और सब्जियां

डायबिटीज यानि शुगर की बीमारी आजकल बहुत आम हो गई है। बच्चे से लेकर बूढ़े तक, हर उम्र के लोग इस बीमारी की चपेट में आ रहे हैं। डायबिटीज में मरीज का ब्लड शुगर लेवल तेज़ी से बढ़ जाता है। डायबिटीज के मरीजों को अपने खानपान का खास ख्याल रखना चाहिए। डायबिटीज के मरीजों को मीठा, तला-भुना, और ज्यादा कैलोरी वाली चीजें खाने से परहेज करना चाहिए। लोगों में यह आम धारणा होती है कि डायबिटीज में वे बेझिझक फलों और सब्जियों का सेवन कर सकते हैं, जबकि ऐसा नहीं है। कुछ ऐसे फल और सब्जियां भी होते हैं जो डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत नुकसानदायक होते हैं। डायबिटीज के मरीजों को अधिक मीठे फलों के साथ-साथ स्टार्च वाली सब्जियों से परहेज करना चाहिए। इन फलों और सब्जियों में कार्बोहायड्रेट की मात्रा ज्यादा होती है जिससे ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। आज के इस लेख में हम आपको बताएंगे की डायबिटीज के मरीजों को कौन से फलों और सब्जियों का सेवन करना चाहिए-

अमरूद

अमरूद ना सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है बल्कि यह हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इसमें

विटामिन सी, विटामिन ए, फॉलेट, पोटेशियम जैसे कई



पोषक तत्व मौजूद होते हैं। अमरूद का ग्लाइसेमिक इंडेक्स लो होता है जो ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने में मददगार होता है। डॉक्टरों के मुताबिक डायबिटीज के मरीज अमरूद का सेवन कर सकते हैं।

जामुन

डायबिटीज के मरीजों के लिए बेस्ट फ्रूट माना जाता है। जामुन के सेवन से ब्लड में शुगर के लेवल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। डॉक्टरों के मुताबिक

जामुन के बीजों का पाउडर बनाकर खाने से डायबिटीज के मरीजों को फायदा होता है।

कीवी

डायबिटीज के मरीजों के लिए कीवी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मददगार होते हैं। यह ब्लड शुगर या ग्लूकोज को एकदम से बढ़ने से रोकता है।

सेब

यह तो हम सब जानते हैं कि सेब हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। डॉक्टरों हर किसी को सेब खाने की सलाह देते हैं। डायबिटीज के मरीजों के लिए भी सेब बेहद फायदेमंद होता है। सेब में सॉल्युबल और इनसॉल्युबल फाइबर होत जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रण में रखने में मददगार होता है।

संतरा

संतरा भी डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। संतरा में भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, फोलेट और पोटेशियम होता है जो डायबिटीज में राहत दिलाने का काम करता है।

सेहतमंद रहने के लिए डायबिटीज के रोगी इस तरह बनाएं आहार चार्ट

ज आज के समय में मधुमेह यानी डायबिटीज होना आम बात है। जब ब्लड में शुगर का लेवल ज्यादा होता है तो ये बीमारी होती है। ऐसे में बार-बार प्यास लगने, पेशाब आने और ज्यादा भूख लगने जैसी समस्या होनी शुरू हो जाती है। इस बीमारी के चलते व्यक्ति का अग्न्याशय सही से इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर पाता है। वहीं, अगर इस तरह के समस्या ज्यादा समय तक रहती है तो रोगी कई तरह की बीमारियों को न्योता दे सकता है।

चिकित्सकों के अनुसार मधुमेह के रोगियों के लिए शारीरिक गतिविधि और पोषण के साथ ही एक सेहतमंद रहन-सहन का होना खास हिस्सा है। इसके अलावा रोगी स्वस्थ खान-पान अपनाकर और सक्रिय रहकर खुद-ब-खुद रक्त ग्लूकोज लेवल को लक्ष्य सीमा में रख सकता है इसके लिए आपको शारीरिक गतिविधियों, सेहतमंद भोजन और मधुमेह की दवाइयों में ठीक संतुलन बनाने की जरूरत है। मधुमेह रोगी कब, कितना और क्या खाता है, ये सभी उनके रक्त ग्लूकोज को लेवल में रखने के लिए अपनी खास भूमिका निभाते हैं।

हालांकि मधुमेह के रोगियों के लिए शारीरिक तौर पर ज्यादा सक्रिय रहना और अपने भोजन में बदलाव करना, शुरुआत में थोड़ा कठिन हो सकता है, लेकिन

थोड़े समय बाद आप इन बदलावों को अपने लाइफस्टाइल में जोड़कर सेहतमंद बने रह सकते हैं। वहीं,



आज हम आपको मधुमेह आहार, भोजन और शारीरिक गतिविधियों के बारे बताने जा रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप इस समयस्था से राहत पा सकते हैं, आइए जानते हैं...

हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि मधुमेह के रोगी अपने पसंद का हर खाद्य पदार्थ का सेवन कर सकते हैं, लेकिन उन्हें छोटे भाग खाने या कम आनंद लेने की

जरूरत हो सकती है। आपको अपने आहार में भोजन की योजना की रूपरेखा में सभी खाद्य समूहों से अलग-अलग तरह के स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाने हैं।

मधुमेह आहार चार्ट

- मधुमेह के आहार में अगर सब्जियों की बात करें तो आप टमाटर, गाजर, ब्रोकोली, साग और मिर्च शामिल करें, ये सभी सब्जियां नॉनस्टार्च मानी जाती हैं। जबकि स्टार्ची सब्जियों में आप मक्का, आलू और हरी मटर शामिल करें।

- फलों में आप तरबूज, संतरा, सेब, जामुन, अंगूर और केला शामिल करें।

- अनाज में दिन के समय न्यूनतम आधा साबुत अनाज होना चाहिए, इसमें आप चावल, गेहूं, जई, जौ, कॉर्नमील और क्रिनोआ शामिल कर सकते हैं। - प्रोटीन में आप दही, पनीर, मूंगफली, अंडे, बिना त्वचा का चिकन, मछली, दुबला मांस, मांस के विकल्प, जैसे टोफू का सेवन कर सकते हैं।

- सरसों के तेल, कैनोला और जैतून के तेल का आप इस्तेमाल कर सकते हैं।

झुर्रियों के कारण कम हो गया है चेहरे का नूर तो आजमाएँ ये घरेलू उपाय

बढ़ती उम्र के साथ-साथ त्वचा अपना कसाव खोने लगती है जिसके कारण झुर्रियाँ हो जाती हैं। कई बार त्वचा की देखभाल ना करने के कारण कम उम्र में भी झुर्रियों की समस्या होने लगती है। आजकल बाजार में झुर्रियाँ हटाने के लिए कई क्रीम और ब्यूटी प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं। लेकिन आप कुछ घरेलू उपाय करके भी झुर्रियों से छुटकारा पा सकते हैं। चेहरे पर झुर्रियाँ होना बुढ़ापे की निशानी माना जाता है। बढ़ती उम्र के साथ-साथ त्वचा अपना कसाव खोने लगती है जिसके कारण झुर्रियाँ हो जाती हैं। लेकिन कई बार त्वचा की देखभाल ना करने के कारण कम उम्र में भी झुर्रियों की समस्या होने लगती है। आजकल बाजार में झुर्रियाँ हटाने के लिए कई क्रीम और ब्यूटी प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं। लेकिन आप कुछ घरेलू उपाय करके भी झुर्रियों से छुटकारा पा सकते हैं। अगर आप भी चेहरे पर झुर्रियों की समस्या के परेशान हैं तो ये घरेलू नुस्खे जरूर आजमाएँ-

खीरा

झुर्रियाँ कम करने के लिए आप खीरे का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए खीरे को कद्दूकस करके उसमें थोड़ा सा दही मिलाएँ। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाकर 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सादे



पानी से चेहरा धो लें।

नारियल का तेल

झुर्रियों से छुटकारा पाने के लिए आप नारियल के तेल का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। रात में चेहरे पर नारियल का तेल लगाकर सोएँ और सुबह उठकर चेहरा धो लें। नियमित रूप से ऐसा करने पर आपको कुछ ही दिनों में फर्क नजर आने लगेगा। इसके आप चाहें तो शहद में नारियल का तेल मिलाकर चेहरे पर हल्के हाथ से मालिश कर सकते हैं। इसके बाद सादे पानी से चेहरा धो लें।

केला

अगर आप झुर्रियों से परेशान हैं तो केले का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए केले को मसल कर उसमें शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएँ और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सादे पानी से चेहरा धो लें।

पपीता

झुर्रियाँ कम करने के लिए पपीता भी बहुत फायदेमंद है। इसके लिए पीपते को मैश करके चेहरे पर लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। इससे चेहरे पर कसाव आता है और झुर्रियाँ कम होती हैं।

बेसन

अगर चेहरे पर झुर्रियाँ हो गई हैं तो 1 चम्मच बेसन में थोड़ी सी हल्दी और कुछ बूँदें जैतून के तेल की मिलाकर चेहरे पर लगाएँ। 10-15 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो दें।

स्किन की कई समस्याओं का रामबाण इलाज है लहसुन

लहसुन की मदद से स्ट्रेच मार्क को दूर किया जा सकता है। इसे उपयोग करने वाले ज्यादातर लोगों का मानना है कि अगर आपकी त्वचा पर स्ट्रेच मार्क हो रहे हैं तो आप इसका इलाज लहसुन से कर सकते हैं। इसके लिए जैतून के तेल को पहले गर्म करें। लहसुन को बहुत गुणकारी माना जाता है, यह न सिर्फ सब्जियों का स्वाद बढ़ाने के लिए उपयोग में आता है बल्कि यह सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। लहसुन का इस्तेमाल ज्यादातर सामान्य सर्दी, हल्की खांसी और संक्रमण से बचाव के लिए किया जाता है। इससे इम्यूनिटी सिस्टम को भी मजबूत बनाया जा सकता है। इतना ही नहीं, इसकी मदद से स्किन का भी ख्याल रखा जा सकता है। दरअसल, लहसुन से त्वचा का ख्याल रखा जा सकता है। हालाँकि, इसके बारे में कम लोगों को ही जानकारी है। अगर आप भी इन्हीं में से एक हैं जो लहसुन से स्किन को होने वाले फायदों के बारे में नहीं जानते हैं, तो आइए आपको लहसुन से स्किन के 7 समस्याओं का रामबाण इलाज बताते हैं...

मुँहासों से मिलेगा छुटकारा

ब्यूटी एक्सपर्ट्स कहते हैं कि चेहरे पर हो रहे मुँहासे हमारी खूबसूरती पर भी काफी बुरा असर डालते हैं। ऐसे



में इनसे जल्द से जल्द छुटकारा पा लेना चाहिए। वहीं, लहसुन से मुँहासों को सही किया जा सकता है। इसके लिए 4 से 5 लहसुन की कलियाँ लें और इसे मिक्सी में पीस लें। इसके बाद इसमें एक छोटा चम्मच दही और एक बड़ा चम्मच शहद का मिलाकर पेस्ट बना लें। अब

इसे मुँहासों पर लगाने के 15 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इस तरह से रोजाना करने से कुछ ही दिनों में आपके मुँहासे दूर हो जाएंगे। आप चाहें तो रोजाना खाली पेट लहसुन की एक कली का सेवन कर सकते हैं। इससे भी आपकी स्किन को फायदा होगा।

स्ट्रेच मार्क करें दूर

लहसुन की मदद से स्ट्रेच मार्क को दूर किया जा सकता है। इसे उपयोग करने वाले ज्यादातर लोगों का मानना है कि अगर आपकी त्वचा पर स्ट्रेच मार्क हो रहे हैं तो आप इसका इलाज लहसुन से कर सकते हैं। इसके लिए जैतून के तेल को पहले गर्म करें। इसमें करीब 3 लहसुन की कलियाँ या उसका रस मिलाकर हल्का ब्राउन होने तक भूनें। इसके बाद ठंडा होने के लिए छोड़ दें। जब ये हल्का ठंडा हो जाए तो इसे अपने स्किन पर हो रहे स्ट्रेच मार्कस पर लगा लें। इस तरह से कुछ दिनों तक मसाज करने पर आपको फर्क नजर आने लगेगा और फिर ये मार्क दूर हो जाएंगे।

व्हाइटहेड और ब्लैकहेड

चेहरे पर व्हाइटहेड और ब्लैकहेड की समस्या होने से खूबसूरती पर काफी बुरा असर पड़ता है।



प्रतीक गांधी के साथ लवर्स, में काम करेंगी विद्या बालन

बाँ लीवुड अभिनेत्री विद्या बालन, प्रतीक गांधी के साथ लवर्स, में काम करती नजर आयेंगी। वेब सीरिज स्कैम 1992 फेम प्रतीक गांधी जल्द ही विद्या बालन के साथ एक फिल्म में नजर आने वाले हैं। यह एक रोमांटिक कॉमेडी ड्रामा फिल्म होगी। जिसमें प्रतीक गांधी और विद्या बालन के बीच रोमांस देखने को मिलेगा। शीर्षा गुहा के निर्देशन में बन रही इस फिल्म की कहानी दो जोड़ों के इर्द-गिर्द घूमती है। इस फिल्म का टाइटल लवर्स फाइनल किया गया है और इसकी शूटिंग जल्द ही शुरू होने वाली है। फिल्म को मुंबई और तमिलनाडु के कुन्नूर में बड़े पैमाने पर शूट किया जाएगा।



फिल्म द लास्ट हुर्रें में एक साथ नजर आएंगी काजोल

अ भिनेत्री और फिल्मनिर्माता रेवती की आगामी फिल्म 'द लास्ट हुर्रें' में अभिनेत्री काजोल नजर आएंगी। एक सच्ची कहानी से प्रेरित 'द लास्ट हुर्रें' में "एक अनुकरणीय मां सुजाता की कहानी है जो सबसे चुनौतीपूर्ण परिस्थिति का सामना मुस्कान के साथ करती है।" इस फिल्म का निर्माण ब्लाइव प्रोडक्शन्स और टेक 23 स्टूडियोज प्रोडक्शन के बैनर तले हो रहा है। अगली फिल्म पर काम करेंगे बाहुबली प्रभास रेवती राष्ट्रीय पुरस्कार जीतने वाली फिल्म 'मित्र, माय फ्रेंड' और 2004 की फिल्म 'फिर मिलेंगे' के लिए जानी जाती हैं। उन्होंने कहा कि सुजाता के किरदार को अदा करने के लिए काजोल सबसे सही पसंद हैं। वहीं अभिनेत्री काजोल ने कहा कि 'द लास्ट हुर्रें' की कहानी सुनते ही वह इस किरदार से जुड़ गईं।

लोकसभा उपचुनाव लड़ेगी अभिनेत्री कंगना रनौत ?

बाँ लीवुड अभिनेत्री कंगना रनौत हिमाचल प्रदेश की मंडी सीट से होने वाले उपचुनाव में बीजेपी की सीट से चुनाव लड़ सकती हैं। ये सीट इस साल मार्च में बीजेपी सांसद रामस्वरूप शर्मा की मौत के बाद खाली हो गई थी। बीजेपी 30 अक्टूबर को होने वाले उपचुनाव के लिए चार विधायक सीटों समेत मंडी लोकसभा पर अपने उम्मीदवार फाइनल करने के लिए धर्मशाला में बैठक करने वाली है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार कंगना ने खुलकर चुनाव लड़ने की इच्छा जाहीर नहीं की है। वहीं बीजेपी के शीर्ष नेतृत्व ने भी उम्मीदवारों को लेकर एक दौर की चर्चा कर ली है, लेकिन पार्टी का एक धड़ कंगना रनौत को टिकट देने के पक्ष में हैं। बता दें कंगना रनौत मंडी जिले के भांबल गांव से हैं और हाल ही में उन्होंने मनाली में अपना नया घर बनाया है। ये भी मंडी संसदीय क्षेत्र में ही आता है। जोगिंदरनगर से बीजेपी नेता और पूर्वोत्तर के सात राज्यों के लिए बीजेपी के संगठन सचिव अजय के छोटे भाई पंकज जम्वाल भी मंडी सीट से उपचुनाव के लिए टिकट के प्रमुख दावेदार हैं। वहीं सीएम जयराम ठाकुर के सहयोगी निहाल चंद भी उपचुनाव में टिकट की दौड़ में हैं, वहीं कारगिल युद्ध के हीरो ब्रिगेडियर कुशल ठाकुर भी टिकट पाना चाहते हैं। पार्टी की चुनावी समिति में जयराम ठाकुर, केंद्रीय खेल मंत्री अनुराग ठाकुर, प्रदेश पार्टी चीफ सुरेश कश्यप, बीजेपी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सौदान सिंह, सह प्रभारी संजय टंडन, हिमाचल प्रभारी अविनाश राय खन्ना, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष सतपाल सिंह सती, बीजेपी संगठन सचिव पवन राणा, पार्टी महासचिव त्रिलोक जम्वाल, पूर्व स्पीकर राजीव बिंदल



, राकेश जामवाल और त्रिलोक कपूर शामिल हैं। प्रदेश में फतेहपुर, जुब्बल कोथकाई और अर्की विधानसभा सीटों पर उपचुनाव होने हैं। आर्की सीट 6 बार सीएम रहे वीरभद्र सिंह के 8 जुलाई को निधन के बाद खाली हुई है। वहीं बाकी दो सीटों यहां के विधायकों की मौत के बाद ही खाली हुई हैं।



गूँज एम.पी न्यूज़ की खबर का हुआ असर

अब नहीं होगी किले पर दुर्घटनाएं

● गूँज न्यूज़ नेटवर्क

ग्वालियर किला पिछले कुछ दिनों से पर्यटकों को डरा रहा था, कारण था किले का वह हिस्सा जो काफी समय से क्षतिग्रस्त था जब प्रदेश के जागरूक



गूँज एमपी की खबर दिखाने के बाद ग्वालियर किले पर लगाई गई जाली जिससे अब दुर्घटनाओं को रोका जा सकेगा।

न्यूज़ चैनल गूँज एम पी न्यूज़ को इस बारे में मालूम हुआ तो उसी दिन से गूँज एम पी न्यूज़ की टीम ने इस खबर को प्रमुखता से चलाना शुरू किया। जिसका नतीजा ये हुआ की जिम्मेदार अधिकारियों ने गूँज एम पी न्यूज़ की इस खबर को संज्ञान में लेते हुए उस क्षतिग्रस्त हिस्से पर लोहे की जाली लगाने का काम शुरू किया। जिसके कारण सैलानियों और रोज मॉर्निंग वॉक पर आने वालों को राहत मिली, गूँज एम पी न्यूज़ की इस जबरदस्त पहल का लोगो ने स्वागत किया।

उल्लेखनीय है की प्रदेश का प्रमुख न्यूज़ चैनलों में



शुमार गूँज एम पी न्यूज़ समय समय पर जन से जुडी समस्याओ न सिर्फ उठाता रहा है, बल्कि आवश्यकता पड़ने पर जिम्मेदार लोगों जगाता भी रहा है। यदि आप के आसपास भी कोई समस्या हो या अधिकारियों की लापरवाही की शिकायत हो तो आप भी हम से सीधे संपर्क कर सकते है। अपनी खबर को आप हमारे फेसबुक पेज Goonj MP News आपकी अपनी आवाज़ पर भेज सकते है हम आपकी आवाज़ उठाएंगे और आपकी खबर को प्रमुखता से उठाएंगे।

या देवी सर्वभूतेषु शक्ति-रूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥



माता की उपासना का पर्व नवरात्रि

● श्रीमती संध्या सिकरवार

अश्विन मास में शुक्लपक्ष कि प्रतिपदा से प्रारम्भ होकर नौ दिन तक चलने वाला नवरात्र शारदीय



नवरात्र कहलाता है. नव का शाब्दिक अर्थ नौ है. इसके अतिरिक्त इसे नव अर्थात नया भी कहा जा सकता है. शारदीय नवरात्रों में दिन छोटे होने लगते

है. मौसम में परिवर्तन प्रारम्भ हो जाता है. प्रकृति सर्दी की चादर में सिकुड़ने लगती है. ऋतु के परिवर्तन का प्रभाव जनों को प्रभावित न करे, इसलिये प्राचीन काल से ही इस दिन से नौ दिनों के उपवास का विधान है. माता के प्रथम रूप को शैलपुत्री, दूसरे को ब्रह्मचारिणी, तीसरे को चंद्रघण्टा, चौथे को कूष्माण्ड, पांचवें को स्कन्दमाता, छठे को कात्यायनी, सातवें को कालरात्रि, आठवें को महागौरी तथा नौवें रूप को सिद्धिदात्री कहा जाता है। नवरात्रि में माता दुर्गा के नौ रूपों को पूजा जाता है। माता दुर्गा के इन सभी नौ रूपों का अपना अलग महत्व है। माता के प्रथम रूप को शैलपुत्री, दूसरे को ब्रह्मचारिणी, तीसरे को चंद्रघण्टा, चौथे को कूष्माण्ड, पांचवें को स्कन्दमाता, छठे को कात्यायनी, सातवें को कालरात्रि, आठवें को महागौरी तथा नौवें रूप को सिद्धिदात्री कहा जाता है।





नवरात्रि में माता के नौ रूपों की होती है पूजा

प्रथम दुर्गा : श्री शैलपुत्री

श्री दुर्गा का प्रथम रूप श्री शैलपुत्री हैं। पर्वतराज हिमालय की पुत्री होने के कारण ये शैलपुत्री कहलाती हैं। नवरात्रि के प्रथम दिन इनकी पूजा और आराधना की जाती है।

जाती हैं तथा सांसारिक कष्टों से मुक्ति मिलती है।

चतुर्थ दुर्गा : श्री कूष्मांडा

श्री दुर्गा का चतुर्थ रूप श्री कूष्मांडा हैं। अपने उदर से अंड अर्थात् ब्रह्मांड को उत्पन्न करने के कारण इन्हें कूष्मांडा

की तपस्या से प्रसन्न होकर आदिशक्ति ने उनके यहां पुत्री के रूप में जन्म लिया था। इसलिए वे कात्यायनी कहलाती हैं। नवरात्रि के षष्ठम दिन इनकी पूजा और आराधना होती है।

सप्तम दुर्गा : श्री कालरात्रि

श्रीदुर्गा का सप्तम रूप श्री कालरात्रि हैं। ये काल का नाश करने वाली हैं, इसलिए कालरात्रि कहलाती हैं। नवरात्रि के सप्तम दिन इनकी पूजा और अर्चना की जाती है। इस दिन साधक को अपना चित्त भानु चक्र (मध्य ललाट) में स्थिर कर साधना करनी चाहिए।

अष्टम दुर्गा : श्री महागौरी

श्री दुर्गा का अष्टम रूप श्री महागौरी हैं। इनका वर्ण पूर्णतः गौर है, इसलिए ये महागौरी कहलाती हैं। नवरात्रि के अष्टम दिन इनका पूजन किया जाता है। इनकी उपासना से असंभव कार्य भी संभव हो जाते हैं।

नवम दुर्गा : श्री सिद्धिदात्री

श्री दुर्गा का नवम रूप श्री सिद्धिदात्री हैं। ये सब प्रकार की सिद्धियों की दाता हैं, इसलिए ये सिद्धिदात्री कहलाती हैं। नवरात्रि के नवम दिन इनकी पूजा और आराधना की जाती है। इस दिन को रामनवमी भी कहा जाता है और शारदीय नवरात्रि के अगले दिन अर्थात् दसवें दिन को रावण पर राम की विजय के रूप में मनाया जाता है। दशम तिथि को बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक माना जाने वाला त्योहार विजया दशमी यानि दशहरा मनाया जाता है। इस दिन रावण, कुम्भकरण और मेघनाथ के पुतले जलाये जाते हैं।

माता के प्रथम रूप को शैलपुत्री, दूसरे को ब्रह्मचारिणी, तीसरे को चंद्रघण्टा, चौथे को कूष्माण्डा, पांचवें को स्कन्दमाता, छठे को कात्यायनी, सातवें को कालरात्रि, आठवें को महागौरी तथा नौवें रूप को सिद्धिदात्री कहा जाता है।

नवरात्रि



द्वितीय दुर्गा : श्री ब्रह्मचारिणी

श्री दुर्गा का द्वितीय रूप श्री ब्रह्मचारिणी हैं। यहां ब्रह्मचारिणी का तात्पर्य तपश्चारिणी है। इन्होंने भगवान शंकर को पति रूप से प्राप्त करने के लिए घोर तपस्या की थी। अतः ये तपश्चारिणी और ब्रह्मचारिणी के नाम से विख्यात हैं। नवरात्रि के द्वितीय दिन इनकी पूजा और अर्चना की जाती है।

तृतीय दुर्गा : श्री चंद्रघंटा

श्री दुर्गा का तृतीय रूप श्री चंद्रघंटा है। इनके मस्तक पर घंटे के आकार का अर्धचंद्र है, इसी कारण इन्हें चंद्रघंटा देवी कहा जाता है। नवरात्रि के तृतीय दिन इनका पूजन और अर्चना किया जाता है। इनके पूजन से साधक को मणिपुर चक्र के जाग्रत होने वाली सिद्धियां स्वतः प्राप्त हो

देवी के नाम से पुकारा जाता है। नवरात्रि के चतुर्थ दिन इनकी पूजा और आराधना की जाती है। श्री कूष्मांडा की उपासना से भक्तों के समस्त रोग-शोक नष्ट हो जाते हैं।

पंचम दुर्गा : श्री स्कंदमाता

श्री दुर्गा का पंचम रूप श्री स्कंदमाता हैं। श्री स्कंद (कुमार कार्तिकेय) की माता होने के कारण इन्हें स्कंदमाता कहा जाता है। नवरात्रि के पंचम दिन इनकी पूजा और आराधना की जाती है। इनकी आराधना से विशुद्ध चक्र के जाग्रत होने वाली सिद्धियां स्वतः प्राप्त हो जाती हैं।

षष्ठम दुर्गा : श्री कात्यायनी

श्री दुर्गा का षष्ठम रूप श्री कात्यायनी। महर्षि कात्यायन



अधर्म पर धर्म की जीत
अन्याय पर न्याय की विजय
बुरे पर अच्छे की जय जयकार
यही है दशहरा का त्योहार

असत्य पर सत्य की जीत का प्रतीक है विजयादशमी

आश्विन मास के शुक्ल पक्ष को मनाये जाने वाले दशहरा पर्व को मां भगवती के विजया स्वरूप के कारण विजयादशमी भी कहा जाता है। मान्यता है कि इसी दिन भगवान श्रीराम ने रावण का वध कर लंका पर विजय प्राप्त की थी इसलिए भी इस पर्व को विजयादशमी कहा जाता है।

● गूंज न्यूज नेटवर्क

हिं दुओं का प्रमुख त्योहार दशहरा असत्य पर सत्य की जीत तथा बुराई पर अच्छाई की जीत के रूप में मनाया जाता है। इस पर्व की धूम नवरात्र के शुरू होने के साथ ही शुरू हो जाती है और इन नौ दिनों में विभिन्न जगहों पर रामलीलाओं का मंचन किया जाता है। दसवें दिन भव्य झाकियों और मेलों के आयोजन के बाद रावण के पुतले का दहन कर बुराई के खात्मे का संदेश दिया जाता है। माना जाता है कि भगवान राम ने इसी दिन रावण का वध किया था। रावण के पुतले के साथ मेघनाथ और कुम्भकरण के पुतले का भी दहन किया जाता है। उत्तर भारत में जहां भव्य मेलों के दौरान रावण का पुलना दहन कर हर्षोल्लास मनाया जाता है वहीं दक्षिण भारत में कुछ जगहों पर रावण की पूजा भी की जाती है।

आश्विन मास के शुक्ल पक्ष को मनाये जाने वाले दशहरा पर्व को मां भगवती के विजया स्वरूप के कारण विजयादशमी भी कहा जाता है। मान्यता है कि इसी दिन भगवान श्रीराम ने रावण का वध कर लंका पर विजय प्राप्त की थी इसलिए भी इस पर्व को विजयादशमी कहा जाता है। हिन्दुओं का यह प्रमुख त्योहार असत्य पर सत्य की जीत तथा बुराई पर अच्छाई की जीत के रूप में भी मनाया जाता है। कहा जाता है कि इस दिन ग्रह-नक्षत्रों की संयोग ऐसे होते हैं जिससे किये जाने वाले काम में विजय निश्चित होती है। भारतीय इतिहास में ऐसे अनेकों उदाहरण हैं जब हिन्दू राजा इस दिन विजय के लिए प्रस्थान किया करते थे। मराठा रत्न शिवाजी ने भी औरंगजेब के विरुद्ध इसी दिन प्रस्थान करके हिन्दू धर्म का रक्षण किया था।

दशहरा को विजयादशमी भी कहा जाता है। यह वर्ष की तीन अत्यन्त शुभ तिथियों में से एक है। अन्य दो हैं चैत्र शुक्ल की एवं कार्तिक शुक्ल की प्रतिपदा। इसी दिन लोग नया कार्य प्रारम्भ करते हैं और शस्त्र-पूजा की जाती है। प्राचीन काल में राजा लोग इस दिन विजय की प्रार्थना कर रण-यात्रा के लिए प्रस्थान करते थे। इस पर्व का सांस्कृतिक पहलू भी है। भारत कृषि प्रधान देश है। जब किसान अपने खेत में सुनहरी फसल उगाकर



अनाज रूपी संपत्ति घर लाता है तो उसके उल्लास और उमंग की सीमा नहीं रहती और इस प्रसन्नता के अवसर पर वह भगवान की कृपा को मानता है और उसे प्रकट करने के लिए वह उसका पूजन करता है। दशहरा पर्व के दिन मान्यता है कि तारा उदय होने के साथ विजय नामक काल होता है। यह काल सर्वकार्य सिद्धिदायक होता है। भगवान श्रीराम ने इसी विजय काल में लंका पर चढ़ाई करके रावण को परास्त किया था। पुराणों में

कहा गया है कि दशहरा का पर्व दस प्रकार के पापों- काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, अहंकार, आलस्य, हिंसा और चोरी के परित्याग की सद्व्रैणा प्रदान करता है।

कथा- एक बार माता पार्वतीजी ने भगवान शिवजी से दशहरे के त्योहार के फल के बारे में पूछा। शिवजी ने उत्तर दिया कि आश्विन शुक्ल दशमी को सायंकाल में तारा उदय होने के समय विजय नामक काल होता है जो सब इच्छाओं को पूर्ण करने वाला होता है। इस दिन यदि श्रवण नक्षत्र का योग हो तो और भी शुभ है। भगवान श्रीराम ने इसी विजय काल में लंका पर चढ़ाई करके रावण को परास्त किया था। इसी काल में शमी वृक्ष ने अर्जुन का गांडीव नामक धनुष धारण किया था।

एक बार युधिष्ठिर के पूछने पर भगवान श्रीकृष्णजी ने उन्हें बताया कि विजयादशमी के दिन राजा को स्वयं अलंकृत होकर अपने दासों और हाथी-घोड़ों को सजाना चाहिए। उस दिन अपने पुरोहित को साथ लेकर पूर्व दिशा में प्रस्थान करके दूसरे राजा की सीमा में प्रवेश करना चाहिए

तथा वहां वास्तु पूजा करके अष्ट दिपालों तथा पार्थ देवता की वैदिक मंत्रों से पूजा करनी चाहिए। शत्रु की मूर्ति अथवा पुतला बनाकर उसकी छाती में बाण मारना चाहिए तथा पुरोहित वेद मंत्रों का उच्चारण करें। ब्राह्मणों की पूजा करके हाथी, घोड़ा, अस्त्र, शस्त्र का निरीक्षण करना चाहिए। जो राजा इस विधि से विजय प्राप्त करता है वह सदा अपने शत्रु पर विजय प्राप्त करता है।



शक्तिपीठों की महिमा अपार

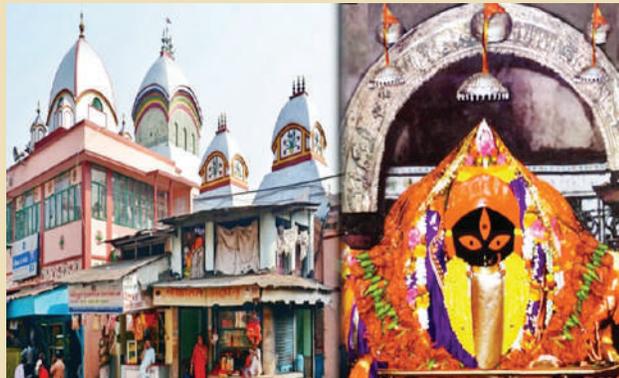
● गूज न्यूज नेटवर्क

पूरे देश में 51 शक्तिपीठों के रूप में मां दुर्गा की पूजा की जाती है। इन शक्तिपीठों का पौराणिक संदर्भ यह है कि दक्ष प्रजापति ने 'बृहस्पति सर्व' नामक एक यज्ञ का आयोजन किया था। इस अनुष्ठान में उन्होंने सभी देवी-देवताओं को आमंत्रित किया था। परंतु अपनी पुत्री सती और जामाता भगवान शंकर को आमंत्रित नहीं किया। फिर भी सती उस यज्ञ में पहुंची और अपने पति शंकर को न बुलाने का कारण पूछा। उत्तर में सती के पिता ने भगवान शंकर के लिये अपशब्द कहे। यह सुनकर सती अत्यंत क्रोधित हुई और उन्होंने अग्निकुंड में कूद कर प्राणाहृत दे दी। भगवान शंकर को इस घटना का ज्ञान होते ही उनका तीसरा नेत्र खुल गया और वे यज्ञस्थल पर पहुंचे, उन्होंने क्रोध और शोक में सती का पार्थिव शरीर यज्ञकुंड से निकाला और उसे लेकर जाने लगे। कहा जाता है कि सती के शरीर का अंग या आभूषण जिन-जिन स्थानों पर गिरे वही आज इक्यावन शक्तिपीठों के रूप में विख्यात हैं। इन शक्तिपीठों के अलावा भारत में विभिन्न स्थानों पर मां दुर्गा के विभिन्न रूपों की पूजा की जाती है।

वैष्णो देवी- भारत के उत्तर में स्थित वैष्णो देवी का मंदिर विश्व प्रसिद्ध है। हर वर्ष लाखों की संख्या में भक्तगण मां वैष्णो देवी के दर्शन करने आते हैं। जम्मू कटरा से लगभग 12 किमी की दूरी पर स्थित इस मंदिर तक पहुंचने का मार्ग बहुत कठिन है। माता रानी तीन अलग-अलग गुफाओं में काली, सरस्वती और लक्ष्मी पिंडी नामक तीन रूपों में विराजमान हैं। इन तीन रूपों को ही सम्मिलित रूप से वैष्णो देवी कहा जाता है। 'जय माता दी' का जय घोष करते हुए भक्त इस कठिन यात्रा की शुरुआत करते हैं और भक्तों की इच्छाएं पूरी करने वाली माता रानी की कृपा से उसके दरबार तक पहुंचते हैं।

कामाख्या देवी- असम में गुवाहाटी से लगभग 8 किमी

की दूरी पर कामाख्या देवी का मंदिर स्थित है। यहां से 10 किमी की दूरी पर नीलाचल पर्वत पर देवी का मंदिर है। इस मंदिर का तांत्रिक महत्व है। देवी के इक्यावन पीठों में से यह एक महत्वपूर्ण पीठ है। इस शक्तिपीठ में कौमारी पूजा का विशेष महत्व है। जात-पात के भेदभाव किये



बिना यहां माता के रूप में कौमारी का पूजन किया जाता है। कहा जाता है कि अगर साधक ने इस समय भेदभाव किया तो उसकी सारी शक्तियां नष्ट हो जाती हैं।

काली घाट मंदिर- कोलकाता में आदि गंगा नदी के किनारे बसे घाट पर मां काली का मंदिर स्थित है। 'जय काली कलकते वाली' का नाम लेकर भक्तगण बड़ी मात्रा में मां के दर्शन करने आते हैं। कोलकाता के उत्तर में दक्षिणेश्वर काली मंदिर भी है। सन 1847 में जान बाजार की महारानी रासमणि ने इस मंदिर का निर्माण कराया था। इस मंदिर के भीतर चांदी के कमल पर मां काली की विशाल मूर्ति है। मां काली अपने हाथ में शस्त्र धारण किये हुए भगवान शंकर पर खड़ी हैं। महान दार्शनिक तथा विचारक रामकृष्ण परमहंस को यहीं सिद्धि प्राप्त हुए थी।

मीनाक्षी मंदिर- तमिलनाडु के मदुरई में स्थित यह मंदिर भगवान शिव और उनकी पत्नी माता पार्वती को समर्पित है। इस मंदिर में स्थित माता पार्वती की आंखें को मछली

के आकार की हैं इसलिये उन्हें मीनाक्षी कहा गया है। यह मंदिर अपनी स्थापत्य कला के लिये भी बहुत प्रसिद्ध है। नवरात्रि और शिवरात्रि को यहां मेला लगता है। इस मंदिर के बारे में कथा प्रसिद्ध है कि यहां देवी पार्वती और भगवान शंकर का पाणिग्रहण भगवान विष्णु द्वारा कराया गया था।

आशापुरा मां: गुजरात के विभिन्न स्थानों में मां आशापुरा की भक्तिभाव से आराधना की जाती है। यह मुख्यतः कच्छी समुदाय की कुलदेवी के रूप में भी प्रसिद्ध है। इसका मुख्य मंदिर कच्छ में ही स्थित है जिसे 'माता नो मठ' कहा जाता है।

विन्ध्यवासिनी: उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर में विन्ध्याचल पर्वत शृंखला पर देवी का यह मंदिर है। मां दुर्गा इस पर्वत पर वास करने के कारण ही विन्ध्यवासिनी कहलाई। कहा जाता है कि कंस द्वारा देवकी आठवें पुत्र को मारने के प्रयत्न के पूर्व देवी योगमाया ने कंस को चेतावनी दी थी कि उसे मारने वाला जन्म ले चुका है। इस चेतावनी के बाद देवी अदृश्य हो गयी और उन्होंने विन्ध्याचल को अपना निवास बनाया। इसी निवास स्थान को आज विन्ध्यवासिनी मंदिर के रूप में जाना जाता है।

तुलजा भवानी- 51 शक्तिपीठों में से एक तुलजा भवानी का मंदिर महाराष्ट्र के सोलापुर से 45 किमी दूर तुलजापुर में स्थित है। ग्रेनाइट पत्थर की बनी तुलजा भवानी की यह प्रतिमा स्वयंभू और अष्टभुजा है। कहा जाता है कि वीर शिवाजी महाराज को इसी देवी ने मुगलों का संहार करके हिंदवी स्वराज की स्थापना करने के लिये अपनी तलवार दी थी।



दयालुता से समाज को बाँधती हुई माँ पूर्णा गिरी महिला मण्डल

● गूँज न्यूज नेटवर्क

रोटी, कपड़ा और मकान जीवन की वो मूल ज़रूरतें हैं जिनपर सभी का मौलिक हक होना चाहिए। लेकिन हमारे देश में ऐसे कई लोग हैं



जो रोटी, कपड़ा और मकान का आभाव देख रहे हैं। ऐसे ही ज़रूरतमंद लोगों के जीवन में ज़रूरत के रंग भरने का सराहनीय कार्य माँ पूर्णा गिरी महिला मण्डल ने उठाया है। माँ पूर्णा गिरी महिला मण्डल की अध्यक्ष श्रीमती कृति सिंह ने राशन, दवाईयाँ, पढ़ाई - लिखाई की सामग्री का वितरण किया। कोरोना काल में जहाँ सब रुक सा गया था, वहाँ मास्क व सैनिटाइजर जैसी कोरोना बचाव सामग्री को आम जन तक पहुंचाके माँ पूर्णा गिरी महिला मण्डल ने कईघो घरों में निराशा को दूर कर आशा को फिर एक बार रास्ता दिया। माँ पूर्णा गिरी महिला मण्डल का उद्देश हमेशा से लोगों की मूल भूत ज़रूरतों को पूरा करना रहा है, साथ ही बच्चों की शिक्षा पर जोर देना रहा है। जिस से की वे अपने लिए

एक बेहतर भविष्य तैयार कर सकें। बेहतर है की उनको शिक्षित कर इस योग्य बनाया जाए की वो अपनी एवं अपने परिवार की आवश्यकताओं को पूरा कर एक अच्छा जीवन व्यतीत करें। कोरोना की दूसरी लहर के दौरान देशभर में विचलित करने वाली तस्वीरें और वीडियो लगातार सामने आए लोग तिल-तिल मर रहे थे लेकिन ऐसे समय में भी कुछ लोग ज़रूरतमंदों की मदद के लिए आगे आए कई समाजसेवी संगठनों और लोग आगे आए जिन्होंने लगातार गरीबों को खाना खिलाया और उनको ज़रूरत की दूसरी चीजें उपलब्ध कराई जो वाकई सराहनीय और तारीफ के काबिल है। माँ पूर्णागिरी महिला मंडल सामाजिक संस्था ने ग्वालियर में गरीब बस्तियों में जाकर भोजन, खाने के पैकेट राशन, मास्क वितरण किया एवं कोरोना के प्रति बच्चों को जागरूक किया संस्था की अध्यक्ष कृति सिंह ने लगातार कोरोना काल में लोगों की मदद की और उन्हें राशन उपलब्ध कराया संस्था के पदाधिकारियों ने हॉस्पिटलों में इलाज करा रहे मरीजों को भी सहायता एवं भोजन उपलब्ध कराया। संस्था की टीम द्वारा कोरोना काल में गरीब मजदूरों को भोजन एवं मास्क व सैनेटाइजर वितरित किए जा रहे हैं। माँ पूर्णागिरी महिला मंडल की अध्यक्ष कृति सिंह ने लोगों को जागरूक करते हुए कहा कि कोरोना महामारी से सुरक्षित रहने के लिए मास्क पहनें, बार-बार हाथ धोएं, सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें अपनी सुरक्षा अगर आप खुद रखेंगे तो परिवार व समाज के लोग भी सुरक्षित रहेंगे।





PARAKH

X-RAY, ULTRASOUND & COLOUR DOPPLER CENTRE

Dr. R.P. Gupta

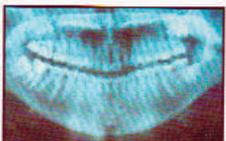
M.D. (Radiology)
Sonologist,
Radiologist & C.T.
Scan Specialist

Dr. J.S. Sikarwar

Hony. Consultant
M.D. (Radiology)
Professor, G.R. Medical
College, Gwalior



PARAKH X-RAY & ULTRASOUND



Facilities Available

Digital X-Ray
Ultrasonography
High Resolution Sonography
Colour Doppler
USG - 3D / 4D
Anomaly Scan / Target Scan
O.P.G.
ECHO Cardiography
Mammography



"We Care"

परख

एक्स-रे, अल्ट्रासाउण्ड एवं कलर डॉपलर सेन्टर

पुराना बस स्टेण्ड, कम्पू लशकर, ग्वालियर- 474009 (म.प्र.) सम्पर्क : (0751) 2628850, 4030299

**WE ARE
HIRING
NOW!**

*Coming
Soon*

**OPEN
POSITIONS**

**Radio Jockey(RJ)
Content Writer**

Send your resume to

goonjmp@gmail.com

7880075908, 7880040908



आपकी अपनी आवाज़



GOONJ (M.P.)

आपकी अपनी आवाज़

देश-दुनिया और अपने आसपास की हर खबर को पढ़ने के लिए जुड़ें हमारे साथ
गूज एमपी न्यूज पोर्टल में देश-विदेश, राजनीति, खेल, बॉलीवुड, अपराध, व्यापार,
मध्य प्रदेश, अंचल की खबरें पढ़ने के लिए लॉग इन करें.....



www.goonj.mp.in

(अगर आपके पास कोई खबर हो तो हमें भेजें हम उसे प्रमुखता से फ्लैश करेंगे)



Goonj MP-Gwalior

Subscribe

CATEGORY

- अंतर्राष्ट्रीय / देश
- मध्य प्रदेश
- स्थानीय / अंचल
- खेल
- बॉलीवुड
- विशेष

POPULER NEWS



जॉन अब्राहम और दिशा पटानी ने 'एक विलेन रिटर्न्स' की शूटिंग शुरू की।

Monday, 01 Mar, 2021



लखनऊ में फिर धारा-144 लागू पिन्सी भी अगोजन के लिए तैनात होगा अनुमति।

Monday, 01 Mar, 2021