

पृष्ठ संख्या 2

संस्कार सृजन

हिन्दी पाक्षिक

सम्पादक: राम गोपाल सैनी
मो.: 9214996258

वर्ष: 01

अंक: 5

पृष्ठ: 4

जयपुर, मंगलवार 7 जून, 2022

मूल्य: 05 ₹.

वार्षिक मूल्य: 150 ₹.

मोदी जी के 8 साल सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण को पूर्ण समर्पित- रामलाल शर्मा

जयपुर (संस्कार सृजन) नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार के पिछले 8 साल सुशासन को लेकर भाजपा प्रदेश मुख् प्रवक्ता एवं विधायक रामलाल शर्मा ने भाजपा जयपुर जिला देवत उत्तर जिलाध्यक्ष जितेंद्र शर्मा, जिला प्रभारी सतवीर यादव के साथ सुभाष सर्फिल स्थित भाजपा कार्यालय पर प्रेस कॉन्फ्रेंस आयोजित की।

विधायक रामलाल शर्मा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए कहा कि मोदी जी के नेतृत्व में पिछले 8 साल सेवा सुशासन और गरीब कल्याण के लिए पूर्ण समर्पित रहे। नरेंद्र मोदी जी की दूरगामी सोच का ही नतीजा है कि जनधन खाता योजना से गरीब लोगों को बैंकिंग सिस्टम और गरीबों के शून्य पर खाते खोले गये। कोविड के दौरान संपूर्ण लॉकडाउन में रुपयों का लेन देन जारी रहा और लोगों को बैंकिंग सिस्टम का लाभ मिला। प्रधानमंत्री उज्वला योजना से गरीब परिवारों को गैस सिलेंडर उपलब्ध करवाया गया और माताओ- बहनों को चुंबू के पूप से मुक्ति दिलाई गई। देश में प्रत्येक घर को नल से जोड़ने के लिए जल जीवन मिशन योजना की शुरुआत की गई, जिसके अंतर्गत राजस्थान को भी जल जीवन मिशन के अंतर्गत करोड़ों रुपए दिए गए, लेकिन कांग्रेस सरकार में



स्थानीय अधिकारियों द्वारा इस योजना को सिर्फ पलीता लगाने का काम किया गया। अधिकारियों द्वारा जल जीवन मिशन के अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों में ऐसे स्थानों से पेयजल के स्रोत लिए गए, जहाँ पानी की एक बूंद भी नहीं है और सरकार की इस योजना में करोड़ों रुपए की बर्बादी करने का काम अधिकारियों द्वारा किया गया। देश के अंदर आई कोविड महामारी में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के कुशल नेतृत्व ने देशवासियों को कोविड से बचाने का काम किया और भारत सरकार द्वारा कोविड के दौरान मेडिकल कॉलेज, चिकित्सालय में ऑक्सीजन प्लांट, बेड आदि की सुविधाएं तत्काल उपलब्ध कराई गईं। साथ ही कोविड के दौरान टीकाकरण योजना की शुरुआत भी की गई। देश में पहले जब कोई महामारी आती थी तो उस महामारी का टीका बनाने में कई वर्ष लग जाते थे लेकिन मोदी जी सरकार में कोविड के दौरान ही दो वैक्सीन का सफल परीक्षण किया गया और

कोविड के टीको को लेकर विपक्ष द्वारा माहौल खराब करने का काम किया गया, लेकिन मोदी जी के कुशल नेतृत्व ने देश के प्रत्येक व्यक्ति को कोविड महामारी को फ्री वैक्सीन उपलब्ध करवाने का काम किया और देश को कोविड महामारी से बचाने का काम किया। मोदी जी के नेतृत्व में ऑपरेशन गंगा और ऑपरेशन राहत द्वारा युद्ध प्रस्त क्षेत्रों में फंसे भारतीयों को सकुशल निकाला गया। भारत की सुरक्षा को सुदृढ़ किया गया। जिससे देश में आतंकी घटनाओं में कमी आई। इसके अलावा राम मंदिर निर्माण शुरू कर करोड़ों हिंदुओं की आस्था का सम्मान किया गया। श्री काशी विश्वनाथ धाम और श्री केदारनाथ धाम का नवीनीकरण किया गया, अनुच्छेद 370 को हटाकर जम्मू कश्मीर को भारत में एकीकृत किया, नागरिकता संशोधन कानून को लागू कर पड़ोसी देशों में रह रहे प्रताड़ित अल्पसंख्यकों को राहत पहुंचाई, ट्रिपल तलाक की प्रथा को खत्म कर मुस्लिम महिलाओं को राहत पहुंचाई, पूरे देश में सड़कों का जाल बिठाने का काम किया गया और राष्ट्रीय राजमार्ग के निर्माण की गति में 208% की बढ़ोतरी हुई, 2013-14 में 12 किलोमीटर प्रति दिन से आज 37 किलोमीटर प्रतिदिन पर पहुंच गई है।



अमूल्य ज्ञान का बोध

* सोलह संस्कार

1.गर्भाधान संस्कार 2. पुंसवन संस्कार 3. सीमन्तोन्नयन संस्कार 4. जातकर्म संस्कार 5. नामकरण संस्कार 6.निष्क्रमण संस्कार 7. अन्नप्राशन संस्कार 8. मुंडन संस्कार 9. कण्ठधन संस्कार 10. यज्ञोपवीत संस्कार 11. वेदारभ संस्कार 12. केशांत संस्कार 13. समावर्तन संस्कार 14. विवाह संस्कार 15. सन्यास संस्कार 16. अन्त्येष्टि संस्कार

* अष्ट सिद्धि

1.अणिमा 2. महिमा 3. गरिमा 4. लधिमा . 5.प्राप्ति 6. प्राकाम्य 7. ईशित 8. वशित

* नव निधियां

1.पद्म निधि 2. महापद्म निधि 3. नील 4. मुकुट निधि 5. नंद निधि 6.मकर निधि 7. कच्छप निधि 8. शंख निधि 9. खर्व निधि

* 27 नक्षत्र

1.आश्विन, 2.भरणी, 3.कृत्तिका, 4.रोहिणी, 5.मृगशिरा, 6.आर्द्रा 7.पुनर्वसु, 8.पुष्य, 9.आश्लेषा, 10.मघा, 11.पूर्वा फाल्गुनी, 12.उत्तरा फाल्गुनी, 13.हस्त, 14.चित्रा, 15.स्वाति, 16.विशाखा, 17.अनुराधा, 18.ज्येष्ठा, 19.मूल, 20.पूर्वाषाढा, 21.उत्तराषाढा, 22.श्रवण, 23.धनिष्ठा, 24.शतभिषा, 25.पूर्वा भाद्रपद, 26.उत्तरा भाद्रपद और 27.रेवती

* 12 राशियाँ

1. मेष 2. वृषभ 3. मिथुन 4. कर्क 5. सिंह 6. कन्या 7. तुला 8. वृश्चिक 9. धनु 10. मकर 11. कुम्भ 12.मौन

* नवग्रह

1.सूर्य 2.चंद्र 3.मंगल 4.बुध 5.बृहस्पति 6.शुक्र 7.शनि 8.शुक्र 9.केतु

* चार वेद

1.ऋग्वेद 2.यजुर्वेद 3.सामवेद 4.अथर्ववेद

* सप्त ऋषि

1.वशिष्ठ 2.विश्वामित्र 3.कण्व 4.भारद्वाज 5.अत्रि 6.वामदेव 7.शौनक

* 18 पुराण

1.ब्रह्म पुराण 2.पद्म पुराण 3.विष्णु पुराण 4. वायु पुराण (शिव पुराण) 5.भावावत पुराण 6.नारद पुराण 7. मार्कण्डेय पुराण 8.अग्नि पुराण 9.भविष्य पुराण 10.ब्रह्मवैवर्त पुराण 11.लिंग पुराण 12.वाह्वय पुराण 13.स्कन्द पुराण 14.वामन पुराण 15.कूर्म पुराण 16.मत्स्य पुराण 17.गरुड पुराण 18.ब्रह्माण्ड पुराण

यूथ फेडरेशन ने किया ग्लोबल वॉर्मिंग पर सेमिनार आयोजित

जयपुर (संस्कार सृजन)

यूथ फेडरेशन के द्वारा जल संरक्षण और ग्लोबल वॉर्मिंग पर वचुंअल सेमिनार आयोजित की गई। होस्ट मुक्ता भटनागर ने बताया कि सेमिनार के मुख्य वक्ता कर्नल शशिकांत दलवी, मुख्य अतिथि दूरदर्शन की सीनियर एंकर अंजू सिंह, विशिष्ट अतिथि डॉ मंजू शेखावत, पूजा सिंह, सपना सिंह, सब टीवी फेम रजनी सिंह अरुनी और अध्यक्षता राष्ट्रीय अध्यक्ष रविंद्र सिंह राठौड़ द्वारा की गयी।

गणेश वंदना लक्ष्मी सिंह द्वारा की गई। मुख्य वक्ता कर्नल शशि कांत ने वृक्षरोपण, ग्लोबल वॉर्मिंग और वनों जल संचयन के बारे में बताया। मुख्य अतिथि ने सभी से पेड़ लगाने की बात कही। सपना सिंह ने बताया तापमान को



वृक्षरोपण द्वारा कम किया जा सकता है। विशिष्ट अतिथि सब टीवी फेम रजनी सिंह अरुनी ने कठिन के माध्यम से युवाओं को जागरूक किया।

सामाजिक कार्यकर्ता डॉ मंजू शेखावत ने युवाओं से कम से कम 2 पेड़ लगाने की अपील की।

सेमिनार में सतना से ज्योति सिंह, उत्तराखंड से गीता सक्सेना, शैलजा सिंह गुजिआबाद, दिल्ली से अर्चना प्रकाश, प्रेक्षा सिंह, डॉ मोनालिशा सिंह बिहार, डॉ मंजू शेखावत, अनामिका मिश्रा, बंगलौर से मुक्ता भटनागर, पश्चिम बंगाल से गिष्का साव आदि ने जानकारी ली।



अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य के साक्षिध्व में मनाया पर्यावरण दिवस

कोटा (संस्कार सृजन) रेडियंट डिजिटल के विश्व पर्यावरण दिवस अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य के साक्षिध्व में मनाया। इस दौरान 11 पेड़ों का रोपण किया गया। अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने बताया कि हम सबको पर्यावरण संरक्षण का जिम्मा लेना चाहिए और साल में 10 पेड़ लगाकर उनकी बड़े होने तक देखभाल करना चाहिए। कोरोना काल में ऑक्सीजन की कमी हम सबको परेशान कर चुकी है। इस दौरान बलवीर सिंह सिरोसिया, अधिवक्ता महेंद्र सिंह खीचो, राधेन्द्र पाल सिंह, पंडित हरिओम शास्त्री आदि सहित कई लोग मौजूद रहे।

राधास्वामी सत्संग सहजों में सहजोबाई जी महाराज की 19 वीं पुण्यतिथि पर उमड़ा जन सैलाब

चौमू (संस्कार सृजन) राधास्वामी सत्संग सहजों चौमू बाबा डेरा मेधादास जी महाराज की तपोभूमि पर आज परम संत सहजोबाई जी महाराज की 19 वीं पुण्यतिथि पर विशाल सत्संग व भंडारे का आयोजन किया गया। परम संत सेवादास जी महाराज ने

कराने में मदद करता है। इसी प्रकार यदि मोबाइल का सदुपयोग करते हैं तो संसार में हम बैठे-बैठे कहीं भी बात कर सकते हैं। मन की शक्ति को यदि परमात्मा की प्राप्ति में आत्मा का साथ मिल जाता है तो यह एक विशेष चमत्कार बताता है जो कठिन से कठिन काम को भी सरल कर देता है। जिस उद्देश्य से मानव जीवन मिला है वह भी सफल हो जाता है।

कांडिनेटर गुरु चरण सैनी ने बताया कि विशाल भंडारों में हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने परम प्रसादी ग्रहण की। इस कार्यक्रम में दूर दराज से पहुंचने वाले श्रद्धालुओं को



प्रवचनों में बताया कि मन एक मोबाइल की तरह है, इसके उपयोग पर निर्भर करता है। यदि हम इसको आत्मा के साथ जोड़ देते हैं तो यह उसको अपनी रहानी मॉडलों को तय

खेरे के कार्यक्रमों में समय पर पहुंचकर व्यवस्थाओं को बेहतर अंजाम दिया। कार्यक्रम में आपसमा एवं क्षेत्र के गणमान्य लोगों ने शिरकत की।



दहेज विरोधी क्षत्रिय संघ ने आयोजित किया कार्यक्रम

जयपुर (संस्कार सृजन) दहेज विरोधी क्षत्रिय संघ के द्वारा आयोजित राजपूत मातृशक्ति सगाई एवं बायोडाटा मिलान समारोह में भारतीय सेना से सेवानिवृत्त कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत ने शिरकत की।

इस दौरान कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत ने मातृशक्ति एवं आए हुए अतिथियों को दहेज रूपी कुप्रथा को छोड़ने का आह्वान किया। समाज में यह शुभ मुहूर्त से कार्य हुआ है और आने वाले समय में लोग इस संगठन की मिसाल देंगे। उम्पथिगत राजपूत सरदारों ने तालियां बजाकर पूर्ण कैप्टन साहब का धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर अखिलेश, महेंद्र सिंह जाखली, दिलीप सिंह महारौली, महावीर सिंह नाथावत, आशु सिंह सुरपुप, पत्रकार बजरंग सिंह शेखावत, राजेंद्र सिंह शेखावत संगठन मंत्री गनमेन गाई कल्याण समिति आदि लोग मौजूद रहे।

अब गरीब किसानों व मजदूरों के बच्चे भी पढ़ेंगे इंग्लिश मीडियम स्कूल में - पूर्व विधायक सैनी

जयपुर (संस्कार सृजन) राजस्थान सरकार ने पूर्व विधायक भगवान सहाय सैनी की अनुशंसा पर चौमू विधानसभा क्षेत्र की ग्राम पंचायत जयसिंहपुरा के राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय गुनारडी, ग्राम पंचायत महाकला के राजकीय बालिका उच्च प्राथमिक विद्यालय महाकला व ग्राम पंचायत हस्तेडा के राजकीय बालिका उच्च प्राथमिक विद्यालय हस्तेडा को महात्मा गांधी राजकीय अंग्रेजी माध्यम विद्यालय में परिवर्तित करने के आदेश दिए हैं। पूर्व विधायक सैनी ने बताया कि आज आधुनिक युग में हर गरीब किसानों व मजदूरों की इच्छा होती है कि उसका बेटा व बेटे अंग्रेजी माध्यम विद्यालय में पढ़ें। लेकिन महोदय के इस दैर में गरीब किसान व मजदूर अपनी संतानों को मंहगी निजी अंग्रेजी माध्यम विद्यालयों में नहीं पढ़ पाते थे। इसी जनभावनाओं को ध्यान में रखते हुए गहलोत सरकार ने राजस्थान में 222 नये अंग्रेजी माध्यम विद्यालय स्वीकृत किये हैं। ये विद्यालय मॉडल विद्यालय के रूप में विकसित किए जायेंगे। अब गरीब किसानों व मजदूरों के बच्चे भी इंग्लिश मीडियम स्कूल में पढ़ेंगे। इस पर पूर्व विधायक सैनी ने चौमू विधानसभा की जनता की ओर से राजस्थान के यशस्वी मुख्यमंत्री अशोक गहलोत और शिक्षा मंत्री बी.डी. कल्ला का आभार व्यक्त किया।



संपादकीय

कहीं खिसक न जाए मोदी सरकार का 8 साल का बेस

केंद्र में नरेंद्र मोदी की अगुआई वाली एनडीए सरकार ने आठ साल पूरे कर लिए। इस दौरान न सिर्फ गवर्नेंस की, बल्कि राजनीति की दिशा भी पूरी तरह बदल गई। डॉ. मनमोहन सिंह की अगुआई में यूपीए सरकार के लगातार दो टर्म पूरा करने के बाद मोदी की अगुआई वाली एनडीए सरकार देश में दूसरी सरकार होगी, जो लगातार दो टर्म पूरा करेगी। आठ साल पूरे होने के बाद एनडीए सरकार जहाँ जर्न के साथ तमाम तरह के दावे कर रही है, वहीं विपक्ष सरकार पर हरेक संस्था को कमजोर करने का आरोप लगा रहा है। साथ ही महंगाई को लेकर भी वह हमलावर है। इन सबके बीच अगर जुझे आठ साल का मूल्यांकन करें तो यह मानना पड़ेगा कि केंद्र सरकार अपने गवर्नेंस मॉडल को लेकर स्पष्ट रही है। पिछले आठ सालों में प्रधानमंत्री मोदी की अगुआई में एनडीए सरकार ने सबसे गरीब तबकों के बीच कल्याणकारी योजनाओं की बदौलत अपनी जमीन मजबूत की। 2014 में सरकार बदलने के कुछ ही समय बाद जब विपक्ष ने मोदी सरकार को सूट-बूट की सरकार कहना शुरू किया, तभी सरकार ने गवर्नेंस की दिशा बदली और गरीब आबादी को अपने फोकस में लिया। पहले टर्म में उसने उज्वला, जनधन-योजना, प्रधानमंत्री आवास योजना जैसी सरकारी स्कीमों से अपने लिए नया जनाधार बनाया, और उस तबके के बीच बड़ी संधि लगा दी जिसकी बदौलत कांग्रेस देश में चार दशक से भी अधिक समय तक लगातार शासन करती रही थी। अब मोदी सरकार की मंशा है कि 2024 तक वह कम से कम 20 करोड़ लोगों को ऐसा घर दे, जिसमें बिजली-पानी-शौचालय और गैस सिलेंडर की पहुंच हो। दरअसल मोदी सरकार को 2019 में प्रधानमंत्री आवास योजना, शौचालय और उज्वला जैसी योजनाओं का बड़ा लाभ मिला और गरीबों के बड़े तबके का वोट भी मिला। इसके अलावा तमाम राज्यों में भी इन योजनाओं की बदौलत सरकार और पार्टी को लाभ मिला। गरीब 75 सालों में जिन बुनियादी सुविधाओं से वंचित रहे, वे सुविधाएं मुहैया कराने में मोदी सरकार खास रणनीति के तहत अपनी पूरी ताकत लगाती रही है। बैंक अकाउंट खोलने जैसे काम भी इसी कवायद का हिस्सा थे। पीएम मोदी ने इन्हीं नीतियों की मदद से गरीबों के रूप में एक बड़ा वोट बैंक बनाया, जिसमें जातियों की भी दीवार टूटी है। कोविड के बाद जब देश में नया संकट पैदा हुआ तो केंद्र सरकार ने मुश्त राशन देने की योजना शुरू की। इस योजना का भी बहुत लाभ मिला। दरअसल 20 करोड़ लोगों के लिए बनी योजना गरीबों तक सीधे और तय समय पर पहुंचे, इसके लिए पीएम मोदी बहुत सख्त रहे हैं। सरकार के अंदर इन योजनाओं को अमल में लाने के लिए सख्त संदेश दिए गए। इसका जमीन पर लाभ भी मिला और गरीबों तक मोदी सरकार को योजनाएं न सिर्फ लोकप्रिय हुईं, बल्कि इन्होंने सियासी प्रीमियम भी दिया। आठ सालों के दौरान मोदी सरकार की सबसे बड़ी सफलता इस बीस फीसदी आबादी तक बुनियादी जरूरतों को पहुंचाना रहा। आज बीजेपी के लिए यह सबसे मजबूत वोट बैंक बन चुका है। इसके साथ हिंदुत्व और राष्ट्रवाद के मिश्रण से बीजेपी ने हाल के सालों में कई राज्यों में वोट का पचास फीसदी से अधिक तक का आंकड़ा पार किया। इससे विपक्षी दलों के लिए बीजेपी को चुनौती देना बेहद कठिन हो गया। अगले दो साल अब जहाँ बीजेपी और केंद्र सरकार के सामने इस नए वोट के बीच फूट बनाए रखने की चुनौती है, वहीं विपक्ष के सामने इनमें संधि लगाने की। अगले साल दूसरे टर्म के अंतिम बजट में केंद्र सरकार इन्हीं बीस करोड़ लोगों को अपने पाले में बनाए रखने के लिए कुछ बड़ी योजनाओं का भी एलान कर सकती है। लेकिन फिर भी अगले दो साल के रास्ते आसान नहीं हैं मोदी सरकार के लिए। इस बीस करोड़ आबादी को अपने पक्ष में बनाए रखने के लिए सरकार और पार्टी को कड़ी चुनौती का सामना करना पड़ सकता है। पहले कोविड और फिर रूस-यूक्रेन युद्ध से उपजे आर्थिक संकट के कारण सरकार के खजाने पर भी दबाव है। दूसरी तरफ लगातार बढ़ती महंगाई ने इस तबके की भी नाक में दम कर रखा है। गेहूँ की कमी की वजह से सरकार फ्री राशन में गेहूँ की जगह चावल देने को मजबूर हो चुकी है। इस योजना को आम चुनाव तक चालू रखने की भी चुनौती है। यही नहीं, कोविड के बाद भारत में 2 करोड़ से अधिक लोगों के दोबारा गरीबी रेखा के नीचे आने की आशंका व्यक्त की जा रही है। आर्थिक मंदी के बीच आम आदमी की कमाई प्रभावित हुई है। सरकार के ही आंकड़े बता रहे हैं कि देश में बेरोजगारी चार दशक में सबसे ऊंचे स्तर पर है। महंगाई भी कोई कसर नहीं छोड़ रही है। कोविड के दौरान करोड़ों लोगों की जमा-पूँजी कम हो गई। युद्ध के बाद पेट्रोल-डीजल की कीमत के अलावा खान-पान की कीमतों ने भी आम लोगों का बजट बिगाड़ दिया। सरकार के लिए चिंता की सबसे बड़ी बात यह है कि समस्या तुरंत समाप्त होती भी नहीं दिख रही है। ऐसे में गरीबों के लिए सरकार को इन योजनाओं के अलावा कुछ अतिरिक्त कोशिश भी करनी होगी। दूसरी तरफ मिडिल क्लास को भी सरकार से राहत पाने की अपेक्षा है। उपर विपक्ष ने केंद्र सरकार की योजनाओं को काउंटर करने के लिए लुभावने फ्रीबीज का वादा अभी से शुरू कर दिया है।

सिर्फ टमाटर ही नहीं बल्कि त्वचा के लिए इसका छिलका भी है फायदेमंद

यदि आप भी टमाटर का इस्तेमाल करने के बाद इसका छिलका फेंक देती हैं, तो यह आपकी बहुत बड़ी भूल हो सकती है, क्योंकि इसमें छुपा है ग्लोइंग स्किन का राज। त्वचाकार और निखरी त्वचा किसे नहीं चाहिए? इसे पाने के लिए हम अपनी त्वचा पर न जानें किस - किस तरह के प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। मगर ये सभी हमारी त्वचा को और नुकसान पहुंचाते हैं और इसे बेजान बना देते हैं। ऐसे में घरेलू नुस्खे अपनाना सबसे सही है क्योंकि इनके कोई साइड इफेक्ट्स नहीं होते हैं। साथ ही, यह नैचुरल होते हैं और काफी फायदेमंद भी। अपनी स्किन को साफ और चमकदार बनाने के लिए आपने भी कई घरेलू उपायों की तलाश की होगी। ऐसे में आपको भी कई एक्सपर्ट मिल जाते होंगे जो त्वचा पर टमाटर लगाने की सलाह देते हैं। वाकई में टमाटर त्वचा के लिए काफी फायदेमंद हैं क्योंकि इनमें कई प्रकार के पोषक तत्व होते हैं। मगर क्या आप जानती हैं कि टमाटर के साथ साथ इसका छिलका भी आपकी त्वचा के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इतना ही नहीं, अरेबियन जर्नल ऑफ केमिस्ट्री के अनुसार टमाटर का छिलका, टमाटर के गुदे से भी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है। तो दरिद्र किस बात की अब आप भी टमाटर के छिलका को छीलना बंद कर दें और इसे बचाकर अपनी त्वचा पर इस्तेमाल करें।



संक्रमण दूर करे-टमाटर के छिलके में एंटीइंफ्लेमेटरी प्रभाव होता है जिसमें शामिल हैं। इसमें कई अन्य यौगिक भी होते हैं जैसे लाइकोपीन, बीटा कैरोटीन, विटामिन ई, विटामिन C। इसे जब त्वचा पर लगाया जाता है, तो ये यौगिक त्वचा को जलन या सनबर्न से जुड़े दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं। एक्सफोलिएशन में मदद करे- एक्सफोलिएशन मृत त्वचा कोशिकाओं को हटा देता है। यह आपकी त्वचा के स्वास्थ्य और को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। टमाटर के छिलके में मौजूद एंजाइम त्वचा पर लगाए जाने पर एक्सफोलिएंटिंग लाभ प्रदान कर सकते हैं।

एंटी एजिंग गुण भी हैं मौजूद- टमाटर के छिलके में विटामिन मौजूद होते हैं। इसमें एंटी-एजिंग गुण होते हैं जो धब्बे, फाइन लाइंस और झुर्रियों को कम करने में मदद कर सकते हैं। बी विटामिन भी सेल की मरम्मत में योगदान करते हैं। वे हाइपरपिग्मेंटेशन और सन डैमेज को कम कर सकते हैं।

सनबर्न से बचाए-विटामिन सी और ए से युक्त टमाटर का छिलका सनबर्न के प्रभाव को कम करने में भी मदद करता है। यदि आपकी त्वचा पर चकते पड़ गए हैं तो टमाटर का छिलका और इसका रस त्वचा को शांत करने में मदद करेगा। यहां तक कि सनबर्न के कारण होने वाली लालिमा भी तो लेडीज, अपनी त्वचा में प्रकृतिक निखार लाने के लिए टमाटर के छिलके का इस्तेमाल करें और इन्हें फेंकें नहीं!

40 के बाद मुश्किल लग रहा है वेट लॉस, तो फॉलो करें ये जरूरी टिप्स

यदि आप वेट लॉस करने के लिए कुछ ऐसे टिप्स खोज रही हैं, जिन्हें अपनी रूटीन में शामिल करना आसान हो, तो आपको ये टिप्स यहीं मिल जाएंगे जैसे- जैसे उम्र बढ़ती है, हमारी बाँधी और लाइफ भी बदल जाती है। कई महिलाओं के लिए उम्र बढ़ने पर वेट लॉस करना और एक्सट्रा फैट्स को खत्म कर देना बहुत मुश्किल होता है। यदि आप कुछ टिप्स को फॉलो करें, तो वेट लॉस आपके लिए आसान भी हो सकता है। फिजिकल एक्टिविटी में कमी, अनेहन्दी बिहेवियर, फैटी और जंक फूड्स के कारण हमारा मेटाबॉलिज्म धीरे धीरे कम हो जाता है। न्यूट्रीटंस से भरपूर भोजन बाँधी डेवलपमेंट के लिए बहुत जरूरी होते हैं। हमें 30 वर्ष की उम्र के बाद अपनी लाइफस्टाइल में बदलाव करना चाहिए, जिससे कि हम आगे के जीवन में स्वस्थ रह सकें। इसके लिए सबसे पहले हमें अपनी डाइट पर ध्यान देना चाहिए। पौष्टिक भोजन से न सिर्फ हमारा मेटाबॉलिज्म रेट भी ठीक रहता है, बल्कि वेट लॉस में भी मदद मिलती है। यहाँ कुछ ऐसे ही फूड और डाइट के बारे में बताया गया है, जिन्हें उम्र बढ़ने पर हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए अपने भोजन में शामिल करना जरूरी है।

मिलेगी। यह उन हार्मों को नियंत्रित करने में मदद करता है, जो भूख को बढ़ाते हैं। हार्ड प्रोटीन रिच डाइट होने के कारण इसे खाने के बाद आपको जल्दी भूख भी नहीं लगेगी।

अंडे- यदि आप हर रोज एक अंडा खाती हैं, तो लंबे समय तक आपको भूख नहीं लगेगी। इस तरह आपको डाइट में कैलोरी काउंट भी कम हो जाएगा। कई तरह के विटामिन और मिनरल्स को डाइट में कमी हो जाती है। इनकी ही पूर्ति करता है अंडा। यदि आप वेट लॉस करना चाहती हैं, तो बैलेंस डाइट का काम करता है अंडा।

भांग के बीज-भुने हुए भांग के बीजों का सेवन करें। इसमें बहुत अधिक फाइबर होता है। इसके सेवन के बाद भूख नहीं लगेगी। यह भूख को दबा देता है। यह आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है। सुबह ब्रेकफास्ट में चार टेबलस्पून भांग के बीज शामिल करने से आपको पूरे दिन भूख नहीं लगेगी।

पानी खूब पीएँ-खुद को हाइड्रेटेड रखें। चीनी मिले मोठे पेय, खासकर हाई फ्रुक्टोस कॉर्न सिरप से दूर रहें। ये न सिर्फ वजन बढ़ाते हैं, बल्कि ओबेसिटी, हार्ट डिजीज, डायबिटीज और फैटी लीवर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ाते हैं।



ऑफिस में चाय और कॉफी के साथ आप कितना पाउडर मिल्क कन्स्यूम कर जाती हैं, आपको पता भी नहीं चलता। पर लंबे समय तक इसका सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए जोखिम भरा हो सकता है। ऑफिस पहुंचते ही काम की शुरुआत के लिए आपको चाय और कॉफी की जरूरत होती है। ये एक कप आपको मंडली बूस्ट करने में मदद करता है। पर क्या आपकी चाय या कॉफी में पाउडर मिल्क का इस्तेमाल हो रहा है? अगर हाँ, तो अब आपको सावधान होने की जरूरत है। असल में हर रोज लंबे समय तक पाउडर मिल्क वाली चाय या कॉफी पीने से न केवल आपका वजन बढ़ सकता है, बल्कि ये आपकी हार्ट हेल्थ के लिए भी खतरनाक हो सकता है। यहां जानिए क्या हो सकते हैं पाउडर मिल्क के स्वास्थ्य जोखिम। हर रोज दूध लाने और उबालने के इंजेंट की वजह से

रोज़ पीती हैं पाउडर मिल्क से बनी चाय या कॉफी? तो जानिए क्या होता है आपकी सेहत पर इसका असर

कई लोग आजकल मिल्क पाउडर का इस्तेमाल करते हैं। मिल्क पाउडर की वजह से दूध को खराब होने से बचाने के लिए उसे रेफ्रिजरेट करने या उबालने की चिंता करने की जरूरत नहीं है। कई लोग ऑफिस में अपनी चाय या कॉफी में मिल्क पाउडर का इस्तेमाल करते हैं। क्योंकि दूध हर जगह नहीं मिल सकता है और मिल्क पाउडर को कैरी करना भी आसान होता है ऐसे में जिन लोगों को मिल्क पाउडर का इस्तेमाल करने की आदत पड़ जाती है वे चाय या कॉफी को हर रोज मिल्क पाउडर के साथ बनाना पसंद करते हैं। मगर क्या मिल्क पाउडर का इस्तेमाल करना सही है? क्या यह आपके स्वास्थ्य के लिए हेल्दी है? चलिए पता करते हैं।

तो सबसे पहले जान लेते हैं कि क्या है मिल्क पाउडर?

कच्चे दूध में मोटे लोटे पर 87.3 प्रतिशत पानी, 3.9 प्रतिशत मिल्क फैट और 8.8 प्रतिशत प्रोटीन, दूध चीनी, खनिज, आदि होते हैं। दूध पाउडर प्राप्त करने के लिए, कच्चे दूध को तब तक वेपोराइज किया जाता है जब तक कि वह दूध के ठोस पदार्थों को छोड़कर नमी की मात्रा को



कम न कर दे। दूध वेपोराइज दूध है, जिसे आगे गाढ़ा और प्रोसेस्ड किया जाता है। वेपोराइजेशन की प्रक्रिया के दौरान, किसी भी जीवाणु वृद्धि को रोकने के लिए नियंत्रित तापमान के तहत दूध को भी पास्चुरीकृत किया जाता है।

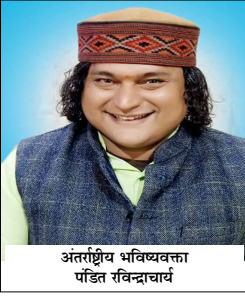
क्या दूध जितना ही पौष्टिक होता है मिल्क पाउडर?

दूध के समान, पाउडर मिल्क भी पोषक तत्वों से भरा होता है। यह आवश्यक खनिजों और विटामिन जैसे मैग्नीशियम, कैल्शियम, जिंक, पोटेशियम के साथ-साथ विटामिन A, D, E और के का एक अच्छा स्रोत है। मिल्क पाउडर अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों जैसे अमीनो एसिड और एंटीऑक्सिडेंट्स की आपकी दैनिक खुराक को भी पूरा करता है, जो सेलुलर विकास, शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करने, कैल्शियम अवशोषण आदि जैसे कई कार्यों के लिए जिम्मेदार हैं।

हार्ट हेल्थ के लिए जोखिम बढ़ सकता है पाउडर मिल्क-अब आपको लगे ही पता चल ही गया होगा कि पाउडर मिल्क में दूध के समान पोषक तत्व होते हैं। मगर, इसका सेवन हर रोज नहीं करना चाहिए क्योंकि इनमें कोलेस्ट्रॉल और चीनी की मात्रा अधिक होती है।

धर्म दर्शन

पाक्षिक राशिकल



अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवाणा पंडित रविन्द्राचार्य

मेघ - आपको कार्यक्षेत्र में सफलता हासिल हो सकती है। गुण शुरुआत पर आपको विजय प्राप्त होगी। हालांकि इस समय किसी भी काम में जल्दबाजी न करें, वरना नुकसान हो सकता है। उच्चधिकारियों के साथ संबंध मधुर होंगे। संतान की ओर से खुशखबरी मिल सकती है।

वृषभ - आपको मानसिक तनाव हो

सकता है। जिसके कारण आपको सफलता प्राप्त करने में दिक्कों का सामना करना पड़ सकता है। निवेश करते समय आपको सावधान रहने की आवश्यकता है। पार्टनर की धाननाओं को नजरअंदाज न करें।

मिथुन - आपको सफलता प्राप्त करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ सकती है। आपको करियर व व्यापार में नई दिशा प्राप्त होगी। काम का दबाव रहेगा। जीवनसाथी के साथ अच्छे समय बिताएंगे। वाहन प्रयोग में सावधानी बरतें।

कर्क - कर्क राशि वालों को कार्यस्थल पर सावधान रहने की आवश्यकता है। उच्चधिकारियों की आप पर नजर हो सकती है। आर्थिक नुकसान की आशंका है। अपनी बातों को जीवनसाथी के साथ जरूर शेयर करें।

सिंह - सिंह राशि वालों ऑफिस में किसी सहकर्मी के साथ विवाद हो सकता है। कार्य संबंधी मुश्किलें आ सकती हैं। निवेश करते समय सावधान रहें और वाणी में संयम बरतें। आर्थिक लाभ होने के योग हैं। आपकी आय में वृद्धि हो सकती है।

कन्या - कन्या राशि वालों के लिए शुभ समाचार आ सकते हैं। काम में सफलता व मान-प्रतिष्ठा हासिल हो सकती है। धन लाभ हो सकता है। निवेश के लिए समय अनुकूल है। जीवनसाथी से अनबन हो सकती है।

तुला - तुला राशि वालों के लिए मुश्किलें खड़ी हो सकती हैं। आपको मानसिक तनाव हो सकता है। आर्थिक लाभ मन मुताबिक नहीं होगा। लंबी दूरी की यात्रा से बचें। सेहत का विशेष ध्यान रखें।

वृश्चिक - आपको कार्यक्षेत्र में नई चीजों को सीखने का मौका मिल सकता है। किसी काम में मेहनत से आपको सफलता हासिल हो सकती है। अचानक पदोन्नति मिलने की संभावना है। किसी पर भरोसा करने से बचें।

धनु - धनु राशि वालों को कार्यस्थल पर किसी की बात पर ज्यादा महत्व देने की आवश्यकता नहीं है। सहकर्मियों का सहयोग मिलेगा। व्यापार से जुड़ी दस्तावेज संभालकर रखें। रिशतों में गलतफहमी आ सकती है।

मकर - मकर राशि वालों के लिए लाभकारी समय रहने वाला है। आपको कार्यस्थल पर सफलता हासिल होगी। मनोबल में वृद्धि होगी। किसी भी नई योजना को बनाने से बचें।



कुंभ - कुंभ राशि वालों कोई नया काम शुरू कर सकते हैं। आपको कार्यस्थल पर सफलता हासिल होगी। व्यापार में आर्थिक लाभ हो सकता है। सहकर्मियों के साथ किसी बात को लेकर विवाद हो सकता है। रिशतों में आपको धैर्य रखने की जरूरत है।

मीन - मीन राशि वालों पर काम का दबाव रहेगा। आलस्य से बचें। फिलहाल यात्रा को टालना बेहतर होगा। जीवनसाथी की बात को ध्यानपूर्वक सुनें। वाणी पर संयम बरतने की कोशिश करें। पैसों के मामले में सावधान रहने की जरूरत है।

माहवारी के प्रति समाज की सोच में बदलाव बेहद जरूरी

हम जिस समाज में रहे रहें हैं, वो आज भी यह स्वीकार नहीं कर पा रहा है कि मासिक धर्म या माहवारी एक घटना है, जो स्त्रियों के शरीर का प्राकृतिक चक्र है। जड़वृद्धि के लोग इसे वर्जनाओं और मिथकों से जोड़ते रहते हैं। इस चक्र में समाज का एक वर्ग महिलाओं को सांस्कृतिक-सामाजिक जीवन के कई पहलुओं से वंचित कर देता है। अपने देश में आज तक यह एक वंचित विषय बना हुआ है। लोग इस पर बात तक करना पसंद नहीं करते। कुछ समाजों में तो मासिक धर्म को लेकर ऐसी-ऐसी मान्यताएं प्रचलित हैं कि मत पुछिए।

उत्पटंग मिथक भी व्याप्त हैं। अभी भी समाज में इसे लेकर जागरूकता की बहुत कमी है। अब समय आ गया है कि इस मुद्दे पर भी खुल कर बात करनी चाहिए। एक नारी होने के नाते नारी की पीड़ा समझना बहुत सहज है। बहुत अच्छे लगता है जब यह देखती हूँ कि अब समय बदलने लगा है। माहवारी से जुड़े अंधविश्वास के खिलाफ आवाज उठाने लगी है। यहाँ तक कि पुरुष भी आगे बढ़कर सामने आ रहे हैं और महिलाओं के हित में आवाज उठा रहे हैं। यह बदलते समय के शिक्षित और प्रगतिशील होने का संकेत है।



नेशनल फ़ैमिली हेल्थ सर्वे (एन एफ एच एस) की 2015-16 की रिपोर्ट के मुताबिक देश में आज भी 62 फ़ीसदी लड़कियाँ और महिलाएँ पीरियड्स के दौरान कपड़े का इस्तेमाल करती हैं, जो स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। रिपोर्ट के अनुसार भारत के शहरी क्षेत्रों में केवल 78 फ़ीसदी महिलाएँ ही सेनिटरी नेपकेस का उपयोग करती हैं। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक अभी भी देश की लगभग 70 फ़ीसदी महिलाओं की सेनिटरी उत्पादों तक पहुँच ही नहीं है, इसलिए वे सूती कपड़ा और राख वगैरह इस्तेमाल करती हैं, जिससे कि उन्हें कई बीमारियों का भी सामना करना पड़ता है। गाँवों में अभी भी पीरियड्स को लेकर नजरिया नहीं बदला है। पेड्स या नेपकेस को लोग अभी भी छुआकर खरीदते हैं। एक आंकड़े के अनुसार 50% से ज्यादा किशोरियाँ मासिक धर्म के कारण स्कूल भी नहीं जाती हैं। हमारे समाज में कई बार सिनेमा भी वैचारिक बदलाव लाने का माध्यम बन जाता है। यही कारण

है कि अक्षय कुमार की हिट फिल्म पैडमैन ने पीरियड्स को लेकर लोगों की सोच बदली और लोगों ने इस पर खुलकर बात करना शुरू किया। इसके बाद बॉलीवुड की कई अभिनेत्रियों ने भी खुलकर इस पर अपनी राय रखी। सरकार ने भी मासिक धर्म से जुड़े मिथकों को दूर करने के उद्देश्य से 5 साल की एक महत्वाकांक्षी योजना के तहत 28 मई 2018 को मासिक धर्म जागरूकता कार्यक्रम नियम आंदोलन लांच किया। वहीं लड़कियों भी अब सोशल मीडिया के जरिए मासिक धर्म से संबंधित रुढ़ियों को तोड़ रही हैं। लड़कियों ने सोशल मीडिया पर हैपी टू ब्लूड मुहिम शुरू की जिसका बड़ा ही सकारात्मक असर हुआ। इस अभियान के दौरान लड़कियों ने हाथ में पैड्स, नेपकेस लेकर फोटो सोशल मीडिया पर पोस्ट किए और लोगों को जागरूक करने की कोशिश की है। हैपी टू ब्लूड मुहिम से अनुष्का दामगुप्ता जैसी लड़कियाँ जुड़ीं, जिन्होंने पीरियड्स को लेकर आम लोगों का नजरिया बदलने का काम किया। कोलकाता की हार्ड स्कूल में पढ़ने वाली अनुष्का ने शेयर किया और लिखा कि मैं शर्मिंदा नहीं हूँ। मुझे हर 28 से 35 दिनों में पीरियड होता है। मुझे दर्द भी होता है। तब मैं मूंडी भी हो जाती हूँ। लेकिन मैं किचन में जाती हूँ और चाँकलेट बिरकिट भी खाती हूँ। समाज में जागरूकता लानी बहुत जरूरी है। इसके लिए खुद महिलाओं को सबसे पहले पहल करनी होगी। यह चुप रहने का समय नहीं है। अपनी अधिकारों के लिए आवाज उठानी ही होगी। समय बदल रहा है। तस्वीर भी बदलेगी। बस, कभी घबराकर हिम्मत न हारना। हैसला बनाए रखना। समस्त नारी शक्ति जिंदवादी!!



सोनिता जोशी अनुष्का

शेख साहब ने केवल इस शब्द से सौदागर को दिखाया सच्चा रास्ता
पुराने यात्रियों में इन्कबतूता को सबसे श्रेष्ठ समझा जाता है, मगर फारस के संत शेख सादी को भी पुराने यात्रियों में सबसे महान माना जाता है। एक बार की बात है। 'केश' नाम के द्वीप में उन्हें एक सौदागर से मिलने का मौका मिला। उस सौदागर के पास 650 ऊंट और 40 खिदमतगार थे। सौदागर ने शेख सादी को अपना अतिथि बनाया। वह सारी रात अपनी रफ कहानी उन्हें सुनाता रहा कि उसका इतना माल दुर्किसतान में पड़ा है, इतना हिंदुस्तान में, इतनी भूमि अमुक स्थान पर है। सौदागर ने यह भी बताया कि उसे जीवन में एक बार मिस्र जरूर जाना है, मगर वहाँ की जलवायु हानिकारक है। राम कहानी सुनते हुए सौदागर बोला, 'जानाब शेख साहब, हम विचार एक और रास्ता करने का है। अगर वह करे तो जाए तो फिर अफ़ताब करे लंगू।' शेख सादी ने पूछा 'कौन सी यात्रा?' सौदागर बोला, 'मैं फारस का गंधक चीन ले जाना चाहता हूँ। सुना है कि वहाँ इसके अच्छे दाम मिलते हैं।'

शुरू आत हमें खुद से ही करनी होगी (शख्बियत)

मनीष मित्रा एक सामाजिक कार्यकर्ता और युवा हैं। इन्क का जन्म 6 अक्टूबर 1998 को राजस्थान के एक छोटे से शहर धिराडनगर में हुआ है जो की मत्स्य देश की राजधानी रही है। 2015 से अब तक मनीष मित्रा व ने कई सामाजिक क्षेत्र में काम किये हैं। आज हमारे देश में बहुत से सामाजिक संगठन हैं जो अनेक मुद्दों पर अलग-अलग क्षेत्र में कार्य कर रहे हैं और इसी सामाजिक क्षेत्र में धिराडनगर के मनीष मित्रा व ने अपनी अजूबी पहचान बना ली है। फिर चाहे वो कोई भी क्षेत्र हो, यहाँ तक की देश की शिक्षा, स्वास्थ्य और सुरक्षा की बात हो तो भी मनीष ने हमेशा अपना कर्तव्य निभाया है, उन्होंने अपना हर फर्ज, कर्तव्य और जिम्मेदारी से निभाकर उन लोगों को समझाया है की एक युवा जब कुछ करने की सोच लेता है तो उसे कोई हरा नहीं सकता, चाहे समाज की कितनी ही बड़ी चुनौतिया सामने आ जाये। आज मनीष युवाओं के प्रेरणा श्रोत बन चुके हैं जिनसे हर कोई मनीष की कोशिश कर रहा है चाहे वह राजनीतिक क्षेत्र हो या सामाजिक क्षेत्र हो इनके प्रतिक्रिया युवा प्रेरित होकर समाज को आगे बढ़ाने के लिये अपने कदम बड़ा रहा है इनकी उपस्थितिया हर क्षेत्र में देखी जा सकती है। कुछ लोग समझते हैं की एक युवा सामाजिक कार्यकर्ता का क्या अस्तित्व है यह क्या कर सकता है कोई भी डरा कर चुप करा सकता है कमजोर हैं, लेकिन जो युवा सामाजिक कार्यकर्ता बनकर कार्य कर सकता है वो कोई नहीं कर सकता है। पूरे समाज और देश के भविष्य का निर्माण तय कर सकता है, वो युवा किसी की भी तकदीर बदल सकता है। कुछ लोगों का यह भी कहना है की सामाजिक कार्यकर्ता को कोई पर नहीं होता है लेकिन सचचाई यही है की एक सामाजिक कार्यकर्ता के बिना एक अच्छे समाज का निर्माण नहीं हो सकता। मनीष ने बताया की जब तक हमारे समाज में व्याप्त अंधविश्वास, कुश्चरियाँ,

कुथप्राण फैली हुई है तब तक विकास की बात करना अर्थहीन है। जब मैंने अपने क्षेत्र में काम करना शुरू किया तब देश की युवाओं का मानसिक रूप से विकास नहीं हुआ है, क्योंकि समाज द्वारा इनके लिए कोई प्लेटफार्म उपलब्ध नहीं है जहाँ पर ये अपनी बात रख सके। 21वीं सदी में भी महिलाओं को दायम दर्ज का समझा जा रहा है। पुरुष प्रधान समाज होने के नाते समाज इनको दबाने की कोशिश करता रहा है। इसी के बीच में युवा कल्पना हुआ है जिसकी बुरुआत हमें खुद से करनी होगी यह हमारे जीवन के लिए महत्वपूर्ण है कि हम अपने जीवन पर एडवें वाले प्रभावित परिस्थितियों को खुद से संभाल सकें और इस कदम से हम सभी को प्रभावित कर सकें मनीष ने भारत सरकार की योजनाओं को जमीनी स्तर पर उतराने का पूरा प्रयास किया है जिसमें उन्होंने अनेक योजना जैसे- राष्ट्रीय जल जीवन मिशन, फार्मर प्रोड्यूसर ऑर्गेनाइजेशन (किसान उत्पादन संगठन), जेकनन बैंक और एग्रीकल्चर एंड रूरल डेवलपमेंट इत्यादि बड़े सेंटर गवर्नमेंट के प्रोजेक्ट्स पर काम किया है और साथ ही उन्होंने सामाजिक मुद्दे जैसे - पाबनी की समस्या, दूरी लांटेबन, बाल विवाह, रोज स्वास्थ्य, महिला सशक्तिकरण, स्व-रोजगार, मनरेखा, जागरूकता आदि पर अनेक सामाजिक संगठनों के साथ मिलकर काम किया है जिसमें जाग्रति संस्थान, स्टेटलेस डेवलपमेंट, डेडियन ग्रामीण सर्विसेज इत्यादि संस्थाएँ इनके मार्गदर्शन का कारण रही हैं। इनकी के आग्राम से इनकी समाज में आगे बढ़ने में व समाज में एक नई पहचान बनाने में मदद मिली है।

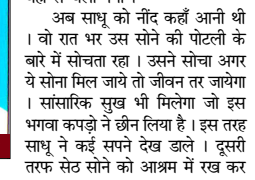


मनीष मित्रा

पाखंडी साधू

एक शहर में पुलिस ने सभी चौरों की नाक में दम कर दिया था। सारे चौर एक के बाद एक पकड़ रहे थे। बस एक चौर जैसे तेरे बच कर एक जगह जा छिपा था। तब ही उसे एक खाला आया कि बच्चा न वो भगवा पहनकर साधू बन जाये। ये दुनियाँ चौरों को तो जुता मारती है लेकिन अगर वहीं चौर भगवा पहन ले तो उसके पैर में पड़ी रहती थी। इस प्रकार चौर साधू बनकर घुमने लगता है। पाखंडी साधू में एक कला थी कि वो बोलने में बहुत माहिर था। प्रवचन तो उसके बायें हाथ का खेल था। इस कारण साधू की निकल पड़ती है। उसके बहुत से शिष्य बन जाते हैं। कई लोग उसके आगे पीछे घुमने लगते हैं। उसे मुफ्त में खाने को मिलने लगा है। बस उसे सांसारिक जीवन छूटने का दुःख रहता है।

पाखंडी साधू जंगल में अपने शिष्यों के साथ रह रहा था। तभी उसके आश्रम में एक सेठ आया। सेठ को भी पाखंडी साधू ने अपने बोलने की कला से प्रभावित कर दिया। साधू से मिलकर जब सेठ अपने घर पहुँचा तो उसे एक ख्याल आया। असल में सेठ को एक दुविधा थी। उसके पास बहुत सोना था जिसे चौरों के डर के कारण वो अपने घर में नहीं रख सकता था। उसने सोचा बच्चा न ये सोना साधू के आश्रम में रख दिया जाये क्योंकि साधू को कभी कोई मोह मयान नहीं रहती। वो तो भगवान का रूप होते हैं। किसी को ऐसे देवता पर शक भी नहीं होगा कि उनके आश्रम में सोना गड़ा हुआ है। ऐसा सोचकर सेठ दुसरे दिन सोना लेकर पाखंडी साधू के आश्रम आता है और उससे पूरी बात बताता है। फिर क्या था पाखंडी साधू का तो दिल गदगद हो गया। उसकी आँखें तो उस सोने की पोटीली से टट ही नहीं रही थी। उस सेठ ने वो सोने की पोटीली आश्रम के एक पेड़ के नीचे दबा दी और वहाँ से चला गया।



प्रभाती लाल सेनी

अब साधू को नींद कहीं आनी थी। वो रात भर उस सोने की पोटीली के बारे में सोचता रहा। उसने सोचा अगर ये सोना मिल जाये तो जीवन तर जायेगा। सांसारिक सुख भी मिलेगा जो इस भगवा कपड़ों ने छीन लिया है। इस तरह साधू ने कई सपने देख डाले। दूसरी तरफ सेठ सोने को आश्रम में रख कर संतुष्ट होकर सो रहा था। कुछ समय बीतने पर साधू ने एक योजना बनाई। उसने सोचा कि वो इस सोने को लेकर चला जायेगा और सेठ को शक ना हो इसलिए वो उसके घर जाकर जाने की बात कहेगा तबकि सेठ को ये ना लगे कि साधू सोना लेकर भागा है। अगले दिन साधू सेठ के घर जाता है। सेठ के पास एक व्यापारी बैठ रहता है। साधू को आता देख सेठ खुशी से झूम जाता है और कई पकवान बनाकर खिलाता है। साधू सेठ को अपने जाने की बात कहता है इस पर सेठ दुखी होकर उसे रोकता है लेकिन साधू कहता है कि वो एक सन्यासी है। किसी एक जगह नहीं रह सकता। उसे कई लोगों को मार्गदर्शन देना है। ऐसा कहकर साधू बाहर निकलता है और जानबूझकर सेठ के घर का एक तिनका उठा ले जाता है। थोड़ी देर बाद साधू वापस आता है जिसे देख सेठ वापस आने का कारण पूछता है। तब साधू कहता है कि आपके घर का यह एक तिनका मेरी धोती में लटक कर मेरे साथ जा रहा था वहीं लौटाने आया हूँ। सेठ हाथ जोड़ कहता है इसकी क्या जरूरत थी। तब साधू कहता है इस संसार की किसी वस्तु पर साधू का कोई हक नहीं है। फिर अपनी बातों से वो सेठ को मोहित कर देता है और वहाँ से निकल जाता है। यह सब घटना सेठ के पास बैठे व्यापारी देखता है और सेठ से पूछता है कि कौन है ये साधू? तब सेठ उसे पूरी बात बताता है जिसे सुनकर व्यापारी जोर-जोर से हँसने लगता है। सेठ हँसने का कारण पूछता है। तब व्यापारी उसे कहता है तुम मुर्ख हो वो पाखंडी तुम्हें उल्टू बना के ले गया। जिस पर सेठ कहता है कैसी बात करते हो वो एक संत है। बहुत जानी है। व्यापारी कहता है अगर तुम्हें अपना सोना बचाना है तो उस जगह चलो जहाँ सोना दबाया था। सेठ उसे वहीं लेकर जाता है और खुदाई करता है लेकिन उसे कुछ नहीं मिलता वो रोने लगता है। तब व्यापारी उसे कहता है रोने का वक नहीं है जल्दी चलो वो साधू दूर नहीं गया होगा। सेठ और व्यापारी पुलिस को बोलते हैं और पुलिस उस पाखंडी साधू को ढूँढ लेती है। तब सभी को पता चलता है कि वास्तव में यह कोई सिद्ध बाबा नहीं, एक चोर था जिसने अपनी बोलने की कला का इस्तेमाल कर कई लोगों को लूटा था। पुलिस से बचने के लिए भगवा पहन लिया था।

समाज की एकजुटता से ही समाज का विकास संभव :तिवाड़ी

□ सर्व ब्राह्मण समाज युवक युवती वैवाहिक परिचय सम्मेलन में 44 जोड़े तय हुए
□ बिना देहेज तथा बिना खर्च शादी करवाने का भरवाया संकल्प पत्र



सम्मेलन में युवक-युवतियों को आशीर्वाद देने के लिए मठों और मंदिरों के महंत तथा महामंडलेश्वर भी शामिल हुए। सम्मेलन में ही ब्राह्मण समाज की विभिन्न क्षेत्रों में काम कर रही विधुतियों का भी सम्मान तथा

इस दौरान जिलाध्यक्ष तिवाड़ी ने बताया कि कार्यक्रम में मंच पर युवक-युवतियों का परिचय करवाया गया तथा युवक-युवतियों के बीच संवाद के बाद परिजनों की सहमति मिलने पर मौके पर ही विद्वान पंडितों के माध्यम से कुंडली मिलान किया गया और दोनों पक्षों की सहमति से जोड़े तय किए गए। इस दौरान सभी से बिना देहेज तथा बिना खर्च शादी करवाने का संकल्प पत्र भी भरवाया गया। ब्राह्मण युवक युवती वैवाहिक परिचय सम्मेलन क्षेत्र का पहला कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम से समाज को नई दिशा मिलेगी खचीली शादी एवं देहेज समाज के लिए एक अभिशाप है तथा एक ही मंच पर युवक और युवतियों का मिलान समाज में एकजुटता का संदेश देना तथा आर्थिक रूप से पिछड़े हुए परिवारों को भी राहत व लाभ मिलेगा।

सावन बना दो

किसने तुमसे कह दिया के आँख को सावन बना दो हो छटा बस तेरी सम्मुख इतना बस पावन बना दो

साँवरी सूरत तुम्हारी मन को रह - रह रू रही है सामने हो तुम हमेशा मेरी ये आरजू रही है धुन छेड़कर बंसी पे अपने मेरा हृदय उपवन बना दो किसने तुमसे कह दिया के आँख को सावन बना दो हो छटा बस तेरी सम्मुख इतना बस पावन बना दो

साथ में माँ राधा- रानी हों खड़ी मुस्कान लेकर उनको भी मंत्रमुग्ध करते बाँसुरी पर तान देकर मेरा दिल तुमको भी भाए इतना मनभावना बना दो किसने तुमसे कह दिया के आँख को सावन बना दो हो छटा बस तेरी सम्मुख इतना बस पावन बना दो

प्रेम तुझसे वैसे सबको मीरा भी तेरे भरोसे गोपियाँ तेरे भरोसे राधा भी तेरे भरोसे अब मुझे भी चाहकर मुझे भी चितवन बना दो किसने तुमसे कह दिया के आँख को सावन बना दो हो छटा बस तेरी सम्मुख इतना बस पावन बना दो

चौमू (संस्कार सृजन) ब्राह्मण समाज राजस्थान के जयपुर जिला देहात के द्वारा चौमू में सर्व ब्राह्मण युवक-युवती वैवाहिक परिचय सम्मेलन में 44 जोड़े तय किए गए। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि आर ए एस अधिकारी, कला व संस्कृति विभाग के शासन सचिव पंकज ओझा रहे तथा अध्यक्षता प्रदेशाध्यक्ष पं. अंबिका प्रकाश पाठक ने की। विशिष्ट अतिथियों में विप्र कल्याण बोर्ड के अध्यक्ष महेश शर्मा एवं चौमू विधायक रामलाल शर्मा, समाजसेवी गोपाल शर्मा, समाजसेवी प्रदीप शर्मा रहे।



पर्यावरण संरक्षण एवं संवर्धन हम सब की नैतिक जिम्मेदारी : योगेंद्राचार्य

जयपुर (संस्कार सृजन) विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में जीवन सुरक्षा एवं पर्यावरण रक्षा संस्था के तत्वावधान में टाकरा स्थित विष्णु माया मंदिर परिसर में पीपल के वृक्ष लगाकर वृक्षारोपण अभियान का शुभारंभ योगेंद्राचार्य के द्वारा किया गया। इस दौरान योगेंद्राचार्य ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण एवं संवर्धन हम सब की नैतिक जिम्मेदारी है। संस्था अध्यक्ष पुरुषोत्तम शर्मा ने कहा कि पीपल के पेड़ ऑक्सीजन के सबसे बड़े स्रोत है। कोरोना

महामारी में ऑक्सीजन की कमी से उपजे संकट की पुनरावृत्ति ना हो इसके लिए प्रति व्यक्ति को प्रति वर्ष एक वृक्ष पीपल का अवश्य लगाना चाहिए। टीम इन्द्र वशिष्ठ के राष्ट्रीय अध्यक्ष इन्द्र वशिष्ठ ने कहा कि पर्यावरण हमारी अमूल्य निधि है, एक वृक्ष 10 व्यक्तियों को आवश्यक ऑक्सीजन प्रतिदिन देते हैं। हमें पेड़ लगाकर उनका संवर्धन करना चाहिए। इस अवसर पर शताब्दी शर्मा, लक्ष्य भारता सहित गणमान्य बंधु उपस्थित रहे।

पंचायती राज मंत्रालयिक कर्मचारी संगठन ने जताया अशोक गहलोत का आभार

जयपुर (संस्कार सृजन) राजस्थान राज्य मंत्रालयिक कर्मचारी महासंघ एवं पंचायती राज मंत्रालयिक कर्मचारी संगठन ने पंचायती राज के मंत्रालयिक कर्मचारियों के पदोन्नति के 2268 उच्च पदों तथा कैडर

पुरुषोत्तम टेलर ने बताया कि इस कैडर में 33 संस्थापन अधिकारी, 66 प्रशासनिक अधिकारी 451 अतिरिक्त प्रशासनिक अधिकारी, 843 सहायक प्रशासनिक अधिकारी एवं 1426 वरिष्ठ सहायक तथा 12911 पद कनिष्ठ सहायकों के मिलाकर अब 15730 का कैडर कर दिया गया है। 12911 पदों में से 4000 पदों पर भर्ती को कार्यवाही अब प्रारम्भ होगी। सरकार के इस फैसले से पंचायती राज संस्थाओं के मंत्रालयिक कर्मचारियों को निम्न फायदे होंगे



में एलडीसी के 4000 पदों को जोड़ने के अनुमोदन पर मुख्यमंत्री अशोक गहलोत एवं पंचायती राज मंत्री रमेश मीना का आभार जताया है। इस पंचायती राज संस्थाओं के मंत्रालयिक कर्मचारियों को पदोन्नति के अवसर देने की सौगत से कर्मचारियों में खुशी की लहर है। सरकार ने पहली बार अन्य विभागों की तरह पंचायती राज कर्मियों को संस्थापन अधिकारी तक के पद दिए हैं। जिला अध्यक्ष व प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष

1. कनिष्ठ लिपिकों के 4000 पदों को पुनर्जीवित करने से वर्षों से भर्ती की बाट जोह रहे नरेगा कार्मिकों को निर्युक्ति मिल सकेगी।
2. एक बार शिथिलन लेकर संस्थाओं के कार्मिकों को पदोन्नतियों मिल सकेगी।
3. पहले पंचायतों में लगे एलडीसी को एक भी पदोन्नति दिए जाने का प्रावधान नहीं था अब वे भी मुख्यधारा में जुड़कर संस्थापन अधिकारी ग्रेड पे 3600 तक के पदोन्नति पदों का फायदा ले सकेंगे।

राज्यसभा चुनाव का घमसान

मंत्री महेश जोशी ने लगाए हॉर्स ट्रेडिंग के आरोप, एसीबी से जांच की मांग, सीएम के साथ उदयपुर गए 6 विधायक

गिराज मलिंगा बोले- डीजीपी ने फर्जी एनकाउंटर करके प्रमोशन लिया



जयपुर (नि.सं.)। राज्यसभा चुनावों में हॉर्स ट्रेडिंग का मुद्दा एक बार फिर गरमा गया है। जलदाय मंत्री महेश जोशी बीजेपी के खिलाफ विधायकों की खरीद-फरोख्त करने की शिकायत पहुंचे। महेश जोशी ने एसीबी को दो लिखित शिकायत में कहा कि सोशल मीडिया पर आशंका जताई जा रही है कि राज्यसभा चुनाव में भारी धनबल का उपयोग हो सकता है।

राजेंद्र गुढा ने मीडिया से कहा कि हमने सारी बातें सीएम के ध्यान में ला दी हैं। बहुत छोटी-छोटी बातें थी, वे तो मुख्यमंत्री को पता ही नहीं था। अब मुख्यमंत्री सब ठीक कर देंगे। नाराजगी की बात नहीं है। वाजिब अली की शिकायतों को भी दूर किया जाएगा।

फिखले कुछ दिनों से बागी तेवर दिखा रहे G-6 से जुड़े कांग्रेस विधायकों के आधी रात को मुख्यमंत्री अशोक गहलोत से मिले थे। देर रात सीएम हाउस पर चहलें विधायकों से सीएम गहलोत ने मुलाकात की। कांग्रेस विधायक गिराज मलिंगा ने उदयपुर रवाना होने से पहले डीजीपी पर गंभीर आरोप लगाए हैं। मलिंगा ने कहा कि मौजूदा डीजीपी ने 1996 में धौलपुर रहते हुए फर्जी एनकाउंटर करवाए। फर्जी एनकाउंटर से प्रमोशन लिया। बसपा से कांग्रेस में आए दो विधायक दीपचंद खेरिया और जोगिन्द्र अवाना पहले से ही उदयपुर बाड़ेबंदी में चले गए थे। बसपा से कांग्रेस में आने वाले छह विधायक अब तक एक साथ बैठकें करते रहे हैं, लेकिन इस बार अवाना और खेरिया साथ नहीं आए। इनकी जगह धौलपुर जिले से आने वाले कांग्रेस के नाराज विधायक खिलाड़ीलाल बैरवा और गिराज सिंह मलिंगा शामिल हो गए।

महेश जोशी ने कहा कि विधानसभा में सत्ता पक्ष का सचेतक होने के नाते यह सूचना देना मेरी नैतिक जिम्मेदारी है। विधायकों को किसी भी तरह का प्रलोभन देना और भ्रष्ट तरीके से पैसा लेना या देना अपराध की श्रेणी में आता है, इसलिए हॉर्स ट्रेडिंग की आशंका को खत्म करने के लिए कानूनी रूप से जांच शुरू की जाए। इधर, मुख्यमंत्री अशोक गहलोत बसपा से कांग्रेस में आए विधायकों के साथ उदयपुर पहुंच गए हैं। मुख्यमंत्री से मिलने के बाद इन विधायकों के तेवर नरम पड़ गए थे।

राजेंद्र गुढा बोले- अब सीएम सब ठीक कर देंगे उदयपुर रवाना होने से पहले मंत्री

इन छह विधायकों के जी-6 ने पिछले कई दिनों से अपने लंबित मुद्दों को लेकर सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल रखा था।



चंद्रकला चैरिटेबल ट्रस्ट ने 'परिंडा लगाओ-पक्षी बचाओ' अभियान का किया शुभारम्भ

जयपुर (संस्कार सृजन) चंद्रकला चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से बेजुबान पक्षियों के लिए परिंडा लगाओ-पक्षी बचाओ अभियान की शुरुआत रामनिवास बाग से की गई। कार्यक्रम का शुभारंभ भाजपा नेता सुरेंद्र भाभड़ा के द्वारा किया गया। ट्रस्ट अध्यक्ष डॉ. चंद्रकला गोठवाल ने बताया कि प्रचंड गर्मी में बेजुबान पक्षियों के लिए परिंडे लगाना हम सबका कर्तव्य है। क्योंकि मानव तो बोलकर अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकता है। लेकिन बेजुबान पक्षी किसको कहे इसलिए हम सबको इनका ध्यान रखना चाहिए। इस दौरान चारूल, माधुरी कुमार, उदय सिंह एवं नितेश शर्मा सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

सिद्धार्थ गोरखपुरी



नेशनल मेडिकल कमिशन की पहल: देशभर के मेडिकल कॉलेज और अस्पतालों में डॉक्टर-नर्स पहनेंगे खादी की एप्रॉन

जयपुर (नि.सं.)। प्रदेश के मेडिकल कॉलेजों व अस्पतालों में डॉक्टर, नर्स, फार्मासिस्ट, मेडिकल लैब और ईसीजी टेक्नीशियन स्टाफ अब खादी से बने एप्रॉन व गाउंस पहने दिखेंगे। साथ ही खादी ग्रामोद्योग से बेंड शॉट, तकिया का करपर, पैंट, पिसेट गाउन, साबुन, हैंडवाश और फिनाइल का अस्पतालों में इस्तेमाल किया जाएगा। यह बदलाव नेशनल मेडिकल कमिशन (एनएमसी) की पहल पर किया जा रहा है। एनएमसी अध्यक्ष डॉ. अरुणा वी. वाजिन्कर ने राजस्थान समेत देशभर के मेडिकल संस्थानों को खादी से बने कपड़े और उत्पादों को इस्तेमाल करने की सलाह दी है। आयुष मेडिकल एप्लोसिएशन के राष्ट्रीय प्रवक्ता डॉ. राकेश पांडेय का कहना है कि इस पहल से रोजगार भी मिलेगा और उत्पाद ईको फ्रेंडली भी हैं। डॉक्टरों को अस्पतालों में ड्यूटी के दौरान सफेद कोट पहनना अनिवार्य होता है। ऐसे में खादी से बने सफेद कोट का उपयोग करने की सलाह दी है। इसे जल्द लागू किया जा सकता है। खादी से बने उत्पाद न केवल सेहत के हिसाब से बल्कि पर्यावरण के लिए भी अनुकूल भी होते हैं।