

प्रत्यूष

हिन्दी मासिक पत्रिका



नव संकल्प

‘विघटनकारी’ ताकतों के खिलाफ
जन सम्पर्क, संघर्ष और संवाद



www.dpjewellers.com

दस्य सुबार्णिम बर्षी
के पूर्ण होने पर
धन्यवाद!
उदयपुर

DP
ASSURANCE
भरोसा 82 वर्षों का



आप बेफिक्र होकर तैयारी शुरू करें...

82 वर्षों से आपके हर छोटे-बड़े अवसर पर हम शामिल हुए हैं परिवार के एक सदस्य की तरह। बात चाहे हैवी ट्रेडिशनल ज्वेलरी की हो या फिर मिलेनियम ब्राइडल ज्वेलरी की, डी.पी. ज्वेलर्स हमेशा रहा है लाखों परिवार की पहली पसंद और आज जब सोने के चढ़ते-उतरते भावों को लेकर आपके मन में उलझन है, तब आप आँख बंद करके विश्वास कर सकते हैं DP ASSURANCE पर।

डी.पी. ज्वेलर्स आपको देता है इन सब का ASSURANCE



मानक: 916 Hallmarked
100% BIS हॉलमार्कड आभूषण



D.P. Jewellers

A BOND OF TRUST SINCE 1940
A VENTURE OF D.P. ABHUSHAN LIMITED



CERTIFIED DIAMOND
JEWELLERY

deepak

+ उदयपुर : 17 न्याय मार्ग, कोर्ट चौराहा { 0294-2418712/13 + भीलवाड़ा :56 नगर परिषद, राजेन्द्र मार्ग { 01482-237999 + बांसवाड़ा : महाराणा प्रताप चौराहा, उदयपुर रोड { 02962-250007
+ कोटा : 1A1, वल्लभ नगर चौराहा { 0744-2500009 + रतलाम { 07412-408900 + इन्दौर { 0731-4099996 + भोपाल { 0755-2606500 + उज्जैन { 0734-2530786

02 जून 2022



महाराणा प्रताप जयंती की हार्दिक शुभकामनाएं

जून 2022

वर्ष 20, अंक 02

प्रत्यूष

मूल्य 50 रु
वार्षिक 600 रु

अंदर के पृष्ठों पर...



'प्रत्यूष' के प्रेरणा स्रोत मात श्रीमती प्रमिला देवी शर्मा एवं तात श्री आनन्दी लाल जी शर्मा प्रत्यूष परिवार का शत-शत नमन चरणों में पुष्प समर्पण

प्रधान सम्पादक विष्णु शर्मा हितैषी

सम्पादक रेणु शर्मा

प्रबन्ध सम्पादक नीरज शर्मा, डॉ. वीणा शर्मा

विपणन प्रबन्धक नितेश कुमार, नन्द किशोर मदन, भूमिका, उषा चन्द्रप्रभा, संगीता

टाइप सेटिंग जगदीश सालवी

कम्प्यूटर ग्राफिक्स Supreme Designs

विकास सुहालकर

सलाहकार मण्डल

गोपाल शर्मा (गोपजी), वैभव गहलोत पवन खेड़ा, नीरज डागी कुलदीप इन्दौरा, कृष्णकुमार हरितवाल धीरज गुर्जर, अभय जैन लालसिंह झाला, ओम शर्मा अजय गुर्जर, आदित्य नाग हेमन्त भागवानी, डॉ. राव कल्याण सिंह अशोक तम्बोली, सुंदरदेवी सालवी

छायाकार :

कमल कुमावत, जितेन्द्र कुमावत, ललित कुमावत

चीफ रिपोर्टर : उमेश शर्मा

जिला संवाददाता

बांसवाड़ा - अनुराग वेलावत

चित्तौड़गढ़ - संदीप शर्मा

नाथद्वारा - लोकेश दवे

डूंगरपुर - सखिा राज

राजसमंद - कोमल पालीवाल

जयपुर - राव संजय सिंह

मोहसिन खान

प्रत्यूष में प्रकाशित सामग्री में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं, इनसे संस्थापक-प्रकाशक का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

सर्व विवादों का न्याय क्षेत्र उदयपुर होगा।



प्रत्यूष
हिन्दी मासिक पत्रिका

प्रकाशक - संस्थापक :

Pankaj Kumar Sharma

"रक्षाबंधन", धानमण्डी, उदयपुर-313 001

पड़ोस

उधार का 'घी' पीकर जर्जर हुआ 'श्रीलंका'

12

राष्ट्र गौरव

चारों दिशाओं में फहरा प्रताप का कीर्ति-परचम

14

पर्यटन

समन्दर में समाया सा पानीकोट का किला

18

सम सामयिक

अमेरिका, रूस के पास 90 फीसदी परमाणु हथियार

24

खरी-खरी

सलाह की जरूरत नहीं, भारत अपने हितों की रक्षा में समर्थ

32

कार्यालय पता : 2, 'रक्षाबंधन' धानमण्डी, उदयपुर (राज)

दूरभाष एवं फैक्स: 0294-2427703 वाट्सएप 9414077697

मोबाइल : 94141-57703(विज्ञापन), वाट्सएप 75979-11992(समाचार-आलेख), 98290-42499(वाट्सएप), 94141-66737

Email:pankajkumarsharma2013@gmail.com, Visit us at: www.pratyushpatrika.com

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, संस्थापक, स्वामी पंकज शर्मा की ओर से मुद्रक आशीष बापना द्वारा मैसर्स पायोनाइट प्रिन्ट मीडिया प्रा. लि. एम.आई.ए., उदयपुर से मुद्रित तथा 'रक्षाबंधन' धानमण्डी उदयपुर से प्रकाशित।



स्वाद राजस्थान का...

*The Taste You Love...
The Brand You Know...
The Quality You Trust...*



उदयपुर दुग्ध उत्पादक सहकारी संघ लि., उदयपुर

सरस के सभी पार्लर/एजेंसी/बूथ पर उपलब्ध

होम डिलीवरी हेतु ऑर्डर बुक करावें : 0294-2640188, 2941773

गोपनीयता को लेकर चिंता क्यों ?

आ पराधिक प्रक्रिया (पहचान) विधयेक-2022 राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की मंजूरी के बाद कानून बन गया है। इससे अपराधिक मामलों की जांच के लिए सौ वर्ष (1920) पुराने कानून में संशोधन की राह खुल गई है। लोकसभा ने इसे 4 अप्रैल व राज्यसभा ने 6 अप्रैल को पारित कर दिया था। पुलिस उन सभी लोगों की पहचान के अब नए तरीके अपनाएगी, जो गिरफ्तार हुए हैं, जिन्हें सजा हुई है अथवा जो नजरबंद हैं। इससे पहले के कानून में उक्त श्रेणियों के अपराधियों की उंगलियों, हथेलियों और तलवों के निशान (छापे) लिए जाते रहे हैं, लेकिन नए कानून में अपराधियों व संदिग्ध लोगों की फोटो, आंखों की पुतलियों की फोटो के अलावा शारीरिक और जैविक तत्वों, हस्ताक्षर आदि पहचान प्रमाण भी पुलिस 75 साल तक अपने रिकॉर्ड में सुरक्षित करेगी। देशभर में अपराधों की संख्या बढ़ने के साथ-साथ अपराध के परिवर्तित तौर-तरीकों के बीच जांच एजेंसियों को व्यापक अधिकार दिए जाने की जरूरत लम्बे समय से महसूस की जा रही थी। सन 2014 में प्रधानमंत्री बनने के बाद नरेन्द्र मोदी ने कहा था कि वे रोजाना एक पुराने कानून को रद्द करेंगे। शुरुआती पांच साल के कार्यक्रम में ही उनकी सरकार ने 1500 से अधिक कानूनों को रद्द कर कमोबेश जनता से किया गया वादा पूरा किया था।



राष्ट्रीय विधि आयोग ने 1980 में ही अनुशांसा की थी कि शताधिक वर्ष से भी ज्यादा पुराने बंदी शिनाख्त अधिनियम में संशोधन किया जाना चाहिए। संसद में विधयेक पर बहस के दौरान सरकार की ओर से गृहमंत्री अमित शाह ने आश्वस्त किया कि यह कानून राजनैतिक बदले की भावना से नहीं बल्कि कानून के हिसाब से जिंदगी जीने वाले लोगों के अधिकारों की सुरक्षा और अपराधियों को दण्डित करके कड़ा संदेश देने के लिए लाया गया है। विपक्ष का आरोप था कि इस विधयेक के तहत जिस तरह के प्रमाण एकत्र करने की बात है, वह मानवाधिकारों का खुला हनन है। इससे लोगों की गोपनीयता भंग होने का खतरा बना रहेगा। निर्दोष लोगों की भी जानकारियां एकत्रित कर ली जाएंगी। विपक्ष को यह विधयेक इतना आपत्तिजनक लगा कि विधयेक को सदन में पेश किया जाए अथवा नहीं के मुद्दे पर भी मतदान करवाने जैसे नौबत आ गई। विधयेक पेश भी हुआ और दोनों सदनों में पारित होकर 18 अप्रैल को राष्ट्रपति की मंजूरी प्राप्त कर कानून भी बन गया, लेकिन सरकार को विपक्ष द्वारा व्यक्त आशंकाओं पर भी सतत जागरूक रहना होगा। ऐसा न हो कि कोई निर्दोष राजनैतिक हस्तक्षेप के कारण बलि का बकरा बना दिया जाए। सवाल यह भी उठता है कि कानून के मुताबिक जीवन यापन करने वालों की कैसी गोपनीयता और किस बात की चिंता ?

राजनीतिक धौंस और पहुंच की बैसाखी के सहारे अपराध करने के आदी लोग ही इससे चिंतित हो सकते हैं। सार्वजनिक जीवन में नेताओं को तो नागरिकों के बीच पूरी पारदर्शिता के साथ अपना जीवन बिताना चाहिए। बहस के दौरान अपराधियों के प्रति हमदर्दी और इस पैरवी की जरूरत क्या थी, जिसमें उन्होंने यह तक कह डाला कि यह विधयेक संयुक्त राष्ट्र घोषणा पत्र का भी उल्लंघन करता है। हत्या, डकैती, दुष्कर्म के ही नहीं बल्कि साइबर अपराधों की देश में पिछले वर्षों में काफी बढ़ोतरी हुई है और पुलिस सीमित अधिकारों के कारण सटीक अनुसंधान में लाचार दिखाई दी है। उच्च स्तरीय विधि विज्ञान प्रयोगशालाओं के बावजूद पुराने प्रावधानों के चलते अपराधी की पहचान के सबूत जुटाना भी पुलिस के लिए काफी मुश्किल हो रहा था। उसकी इस लाचारी को नया कानून समाप्त कर देगा।



विश्वनाथ सिंह



पूर्वांतर में अमन बहाली

असम और मेघालय के बीच पांच दशक पुराने सीमा विवाद को खत्म करने को लेकर बनी सहमति एक बड़ी कामयाबी

केन्द्रीय गृहमंत्री की मौजूदगी में दोनों राज्यों के मुख्यमंत्रियों ने समझौते पर किए हस्ताक्षर। दोनों राज्यों के बीच 884.09 किमी की सीमा पर 12 में से 6 स्थानों पर विवाद समाप्त

जगदीश सालवी

असम और मेघालय के मुख्यमंत्रियों ने 29 मार्च को 12 में से 6 स्थानों पर अपने पचास साल पुराने सीमा विवाद को केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह की मौजूदगी में सुलझा लिया। इस संबंध में हुआ समझौता दोनों राज्यों के बीच 884.09 किलोमीटर लम्बी सीमा पर 12 में से 6 स्थानों पर चल रहे विवाद का अंत कर पूर्वांतर में शांति, सद्भाव और विकास की नई उम्मीद की किरण बनेगा।

मेघालय को 1972 में असम से अलग कर नया राज्य बनाया गया था। लेकिन मेघालय ने असम पुनर्गठन अधिनियम 1971 को चुनौती दी थी। इसी कानून की वजह से दोनों राज्यों के बीच विवाद हुआ। 884.9 किमी लंबी सीमा के विभिन्न क्षेत्रों में 12 जगह विवाद हुआ था। इनमें ऊपरी तारबारी, गजांग आरक्षित वन, हाहिम, लंगपीह, बोरदुआर, बोकलापारा, नोंगवाह, मातमूर, खानापारा-पिलंगकाटा, देशदेमोराह ब्लॉक-1 और ब्लॉक 2 खंडुली और रेटचेरा के क्षेत्र शामिल हैं। समझौते के बाद 70 फीसदी विवाद का निपटारा हो गया है। उम्मीद है कि

बकाया मुद्दे भी जल्द ही निपटा लिए जाएंगे। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के सत्ता में आने के बाद से ही दोनों राज्यों के बीच सीमा समस्या के समाधान की दिशा में सक्रिय थे।

यह दुखद है कि देश के दो सबसे खूबसूरत भौगोलिक इलाके, जम्मू-कश्मीर और पूर्वांतर लम्बे समय तक अशांति की चपेट में रहे और न तो विदेशी-घरेलू पर्यटकों की मेजबानी के जरिये ये अपना आर्थिक हित साध सके, और न ही देश की औद्योगिक तरक्की का लाभ उठा सके। इन प्रदेशों में न रेलवे का विस्तार हुआ और न ही सड़कों का पर्याप्त विकास हो सका। निस्संदेह, इन प्रदेशों के राजनीतिक नेतृत्व की यह सामूहिक विफलता है, क्योंकि उन्होंने अपने सियासी नफे, नुकसान के कारण क्षेत्रीय आकांक्षाओं की लगातार अनदेखी की। ऐसे में असम और मेघालय के बीच हुआ ताजा समझौता नई आशा जगाता है कि पूर्वांतर में अमन बहाली के काम को अब और गति मिल सकेगी।

जम्मू कश्मीर में भी धारा 370 के हटने के बाद विकास और शांति का युग प्रारंभ हो ही चुका है। पूर्वांतर राज्यों में सीमा विवाद अक्सर उग्र रूप लेता रहा है। सात बहनों के नाम से जाने जाने वाले इन राज्यों की सीमाएं असम से जुड़ी हुई हैं। इसलिए इन विवादों का सीधा और सबसे अधिक असर असम पर पड़ता है। उसका अपने लगभग हर पड़ोसी राज्य के साथ विवाद है। पिछले साल असम और मिजोरम के बीच सीमा विवाद इस कदर तल्ख हो गया कि भारी हिंसा हुई। इसी तरह अरुणाचल, मणिपुर आदि के साथ भी तल्खियां उभर आती हैं। दरअसल, असम को काट कर जब इन राज्यों का गठन किया गया, तो उनकी सीमाओं का निर्धारण करते समय बहुत वैज्ञानिक तरीका नहीं अपनाया गया, जिसके चलते ये राज्य अलग-अलग भूभागों पर अपना अधिकार जताते रहे हैं।

हालांकि जब भी नए राज्यों का गठन होता है, तो उनका सीमा निर्धारण करते समय मुश्किलें आती ही हैं। कई राज्यों में आज भी सीमा विवाद बने हुए हैं। मगर पूर्वांतर राज्यों



में अनेक जनजातियां हैं और सबकी अपनी संस्कृति है, तो उनकी कुछ ऐतिहासिक पहचान भी हैं, जिनसे उनका गहरा लगाव है। इसलिए अक्सर जनजातीय अस्मिताएं अपनी पहचान और ऐतिहासिकता को लेकर विरोध पर उतर आती हैं। असम और मेघालय के बीच भी इन्हीं वजहों से अक्सर तनाव उभर आता है। अभी दोनों राज्यों की साझा सीमा के छह स्थानों पर छत्तीस गांवों के भूखंड से जुड़ा विवाद सुलझा लिया गया है। दोनों राज्यों की जमीन का बंटवारा हो गया है। इसके लिए एक समिति गठित की गई थी, जिसने ग्रामीणों से बातचीत के आधार पर उनकी पहचान, संस्कृति और ऐतिहासिकता आदि का ध्यान रखते हुए नए सिरे से सीमा निर्धारण किया। उन पर दोनों राज्यों की सहमति बन गई। हालांकि इन छह स्थानों में विवाद अधिक गहरे नहीं थे, इसलिए इनमें सीमा निर्धारण की पहल पहले की गई। बाकी छह स्थानों में विवाद अधिक बताया जाता है, वहां बाद में सुलह की प्रक्रिया शुरू होगी। जाहिर है, ताजा समझौते के सूत्र उसमें मददगार साबित होंगे।



शांति की बहाली

प्रधानमंत्री और गृहमंत्री की ओर से इस सीमा विवाद को सुलझाने के लिए बहुत जोर दिया गया। वह यह देखना चाहते थे कि जब भारत-बांग्लादेश विवाद को सुलझा सकते हैं तो देश के दो राज्यों के बीच ऐसा क्यों नहीं हो सकता। हम गृहमंत्री और असम के मुख्यमंत्री के आभारी हैं। इससे सीमावर्ती इलाकों में शांति बहाल होगी।
कोनराड के. संगमा,
मुख्यमंत्री, मेघालय

विकास का इंजन

यह हमारे लिए ऐतिहासिक दिन है। इस पर हस्ताक्षर के बाद अगले 6-7 महीनों में बाकी विवादित स्थलों की समस्याओं का समाधान करने का भी हमारा लक्ष्य है। हम पूर्वोत्तर क्षेत्र को देश के विकास का इंजन बनाने की दिशा में काम करेंगे।

हेमंत बिस्वा सरमा,
मुख्यमंत्री, असम

Kamlesh Hathi

Mob.: 9829084220

9462623355



91.6 हॉलमार्क ज्वेलरी

Kohinoor
Jewellers
(EXCLUSIVE SHOP)

Hallmark Licence No.: HM/C 8490038523/397

A Trusted Place of 91.6 Gold & Silver Jewelleries & Gem Stones.

Tel.: 0294-241715, 2522823 (S)

Email: kohinoorjewellersudr@gmail.com

108, Bhamashah Marg, Near Oswal Bhawan Udaipur - 313 001 (Raj.)



उदयपुर चिंतन शिविर के नव संकल्प

कांग्रेस 2024 में पुनः सत्ता में लौटने को आशान्वित

भगवान सोनी

उदयपुर में कांग्रेस के चिंतन शिविर के दौरान गठित युवा मामलों की समन्वय समिति की जिन सिफरिशों को 2024 के चुनावों के परिपेक्ष्य में पार्टी के नवसंकल्प में स्थान मिला है उनमें कहा गया है कि 'संगठनात्मक स्तर पर 50 फीसद पद 50 साल से कम उम्र के साथियों को मिलें। नवसंकल्प में 'भाजपा निर्मित' बेरोजगारी के दंश से लड़ने के लिए कश्मीर से कन्याकुमारी तक 'रोजगार दो पदयात्रा' का प्रस्ताव है। जिसकी शुरुआत आजादी के 75 वर्ष पूरे होने पर 15 अगस्त, 2022 से होगी। पार्टी ने कहा, 'स्कूलों में लागू किए गए शिक्षा के अधिकार कानून की तर्ज पर गरीब विद्यार्थियों के लिए कॉलेज व विश्वविद्यालयों में भी निशुल्क शिक्षा का प्रावधान हो।

कार्यबल और सलाहकार समूह

पार्टी ने बड़े सुधारों की आगे बढ़ाने के लिए एक समग्र कार्यबल और कांग्रेस कार्य समिति के सदस्यों की मौजूदगी वाला सलाहकार समूह बनाने का फैसला किया। सलाहकार समूह सामूहिक निर्णय लेने वाली इकाई नहीं



2024 सहित 10 राज्यों के चुनाव पर फोकस

शिविर के माध्यम से पार्टी का 2024 के आम चुनाव के साथ-साथ आगामी वर्षों में 10 राज्यों में होने वाले विधानसभा चुनावों पर विशेष फोकस रहा। इनमें राजस्थान, गुजरात, मध्यप्रदेश, कर्नाटक, छत्तीसगढ़, हिमाचल प्रदेश, त्रिपुरा, मेघालय, नागालैंड, तेलंगाना शामिल हैं।

होगी, बल्कि इसके माध्यम से उन्हें वरिष्ठ नेताओं के अनुभव का लाभ मिलेगा।

जन जागरण अभियान

15 जून से जिला स्तर पर 'जन जागरण

अभियान' का दूसरा चरण आरंभ होगा, जिसमें बेरोजगारी और महंगाई के मुद्दों को पुरजोर ढंग से उठाया जाएगा। 'एक समग्र कार्य बल बनेगा जो उन आंतरिक सुधारों की प्रक्रिया को आगे बढ़ाएगा जिन पर चिंतन



शिविर में चर्चा हुई है। ये सुधार 2024 के लोकसभा चुनाव को ध्यान में रखकर किए जाएंगे तथा इनमें संगठन के सभी पहलुओं को समाहित किया जाएगा।

कार्य मूल्यांकन के आधार पर प्रमोशन

शिविर में यह भी तय किया गया कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव (संगठन) के तहत एआईसीसी से लेकर जिला कांग्रेस कमेटी के पदाधिकारियों के कार्यों का मूल्यांकन होगा, उसी के आधार पर पार्टी में उन्हें प्रमोशन मिलेगा। निष्क्रिय पदाधिकारियों की छंटनी की जाएगी और पांच वर्षों से अधिक कोई भी व्यक्ति एक पद पर नहीं रहेगा। इस से नए लोगों को अवसर मिल सकेगा।

हर राज्य स्तर पर एक कमेटी का गठन

हर राज्य के स्तर पर भिन्न-भिन्न विषयों पर चर्चा करने व निर्णय हेतु एक पॉलिटिकल अफेयर्स कमेटी का गठन होगा। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी व प्रदेश कांग्रेस कमिटियों का सत्र साल में एक बार अवश्य होगा। जिला ब्लॉक व मंडल कमिटियों की बैठक नियमित रूप से होगी।

90 से 180 दिनों में सारी नियुक्तियां

शिविर में तय किया गया कि अगले 90 से 180 दिनों में पूरे देश में ब्लॉक से लेकर जिला, प्रदेश व राष्ट्रीय स्तर के खाली पदों पर नियुक्तियां हो जाएंगी। इसी के साथ अब ब्लॉक कांग्रेस के साथ-साथ मंडल कांग्रेस कमेटियों का भी गठन होगा।

राष्ट्रीय स्तर पर तीन नए विभाग

संगठन में राष्ट्रीय स्तर पर 3 नए विभागों का गठन होगा, जिनके तहत एक पब्लिक इनसाईट डिपार्टमेंट बनेगा जो भिन्न-भिन्न विषयों पर जनता के विचार जानकर नीति निर्धारण के लिए फीड बैक पार्टी नेतृत्व को देंगे। इसी प्रकार राष्ट्रीय ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट का गठन होगा, जो पार्टी की नीतियों, विचारधारा, दृष्टि, सरकार की नीतियों व मौजूदा ज्वलंत मुद्दों पर पार्टी के नेताओं व कार्यकर्ताओं को ट्रेनिंग देगा। केरल स्थित राजीव गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ डेवलपमेंट स्टडीज से इस राष्ट्रीय ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट की शुरुआत होगी। तीसरा विभाग एआईसीसी लेवल पर इलेक्शन मैनेजमेंट डिपार्टमेंट बनेगा, जो हर चुनाव की तैयारी प्रभावशाली तरीके से करेगा।



इन पर भी लिया फैसला

- एक व्यक्ति एक पद का सिद्धांत लागू होगा।
- एक परिवार एक टिकट का नियम लागू होगा।
- एक ही परिवार से दो राजनीति में हैं तो पांच साल के संगठनात्मक अनुभव के बाद ही दूसरा टिकट का पात्र होगा।
- नार्थ ईस्ट को-ऑर्डिनेशन कमेटी का अध्यक्ष होगा सीडब्लूसी का आमंत्रित सदस्य।
- महत्वपूर्ण और राजनैतिक सुझाव के लिए सीडब्लूसी सदस्यों में से कांग्रेस अध्यक्ष एक समूह का गठन करेगा।

चौबीस साल : चौथा मंथन

1998, पचमढ़ी

सोनिया गांधी के नेतृत्व में पहला चिंतन शिविर मध्य प्रदेश के पचमढ़ी में हुआ था। उस दौरान भी कांग्रेस आज की ही तरह कई चुनौतियों से जूझ रही थी। सत्र के दौरान गठबंधन पार्टियों को अपना गढ़ नहीं सौंपने के फैसले के साथ इसका समापन हुआ। पार्टी ने फैसला किया कि चुनाव जीतने के लिए गठबंधन की जरूरत नहीं है। पार्टी अपने नेताओं के बल पर टिकी रही है और रहेगी।

2003, शिमला

पचमढ़ी शिविर के पांच साल बाद कांग्रेस को गठबंधन की अहमियत का एहसास हुआ। पार्टी ने 'प्रगतिशील' सोच वाले दलों और सियासी आंदोलन के साथ गठबंधन की राह पर जाने का फैसला किया। इस शिविर के चिंतन ने कांग्रेस को एक दशक तक सत्ता में बने रहने में मदद की। पार्टी ने अधिकारों पर आधारित शासन मॉडल तैयार किया, जिसमें मनरेगा, खाद्य सुरक्षा, सामाजिक और आर्थिक सशक्तिकरण और आरटीई जैसे महत्वपूर्ण मुद्दे शामिल थे।

2013 जयपुर

पार्टी को 2014 आम चुनाव से पहले एक बार फिर चिंतन की जरूरत महसूस हुई। इस सत्र को औपचारिक रूप से तत्कालीन उपाध्यक्ष के तौर पर राहुल गांधी का कद बढ़ने के तौर पर देखा गया। पहली बार शिविर में पार्टी का युवा मोर्चा, एनएसयूआई शामिल हुई। 2022 से पहले वह पार्टी का आखिरी शिविर था और उस दौरान 2014 चुनाव का खाका तैयार किया गया था। लेकिन 2014 और उसके बाद के चुनावों में हार का मुंह देखना पड़ा।

2022, उदयपुर

पिछले 24 वर्षों में हुए चिंतन शिविरों में दो की मेजबानी राजस्थान को मिली और दोनों बार मुख्यमंत्री अशोक गहलोत थे। होटल अरावली ताज में 13-15 मई 2022 को सम्पन्न चौथे शिविर में 50 से कम उम्र वालों को 50 फीसद टिकट देने, पार्टी की मजबूती के लिए तीन नए विभाग बनाने, एक व्यक्ति एक पद और नेता परिवार से एक व्यक्ति को टिकट आदि के निर्णय लिए गए।

—फिरोज अहमद शेख

निःशुल्क इलाज

अब राजस्थान में सबके लिए



“स्वास्थ्य पर होने वाला खर्च प्रत्येक परिवार की सबसे बड़ी चिंताओं में से एक है। राजस्थान सरकार ने एक मानवीय पहल करते हुए **मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना** प्रारंभ की है जिससे सभी प्रदेशवासियों को **निःशुल्क** बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं मिल रही हैं।

इस योजना के अंतर्गत सरकारी एवं निजी अस्पतालों में हार्ट, कैंसर, न्यूरो, कोविड, ब्लैक फंगस जैसी गंभीर बीमारियों एवं कॉकलियर इम्प्लांट, बोन-मैरो ट्रांसप्लांट, किडनी ट्रांसप्लांट, हार्ट ट्रांसप्लांट, लीवर ट्रांसप्लांट, घुटना प्रत्यारोपण और डायलिसिस जैसे महंगे इलाज भी निःशुल्क उपलब्ध करवाये जा रहे हैं।

मुझे प्रसन्नता है कि अब तक प्रदेश में 12 लाख से अधिक मरीजों ने इस योजना के अंतर्गत लगभग 1400 करोड़ रुपये के निःशुल्क इलाज का लाभ प्राप्त किया है। प्रदेशवासियों को स्वास्थ्य का अधिकार प्रदान करने के दिशा में यह हमारा एक विनम्र प्रयास है। मैं आशा करता हूँ कि राजस्थान की तरह प्रत्येक देशवासी को इसी प्रकार निःशुल्क स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध हों।”

अशोक गहलोत, मुख्यमंत्री, राजस्थान

हेल्थकेयर का राजस्थान मॉडल

मुख्यमंत्री

चिरंजीवी

स्वास्थ्य बीमा योजना
साथ में

राजस्थान के हर परिवार को

₹10 लाख

का निःशुल्क स्वास्थ्य बीमा

एवं

₹5 लाख

का दुर्घटना बीमा

सरकारी अस्पतालों में

ओपीडी एवं आईपीडी

दवा जांचें सहित पूर्ण इलाज निःशुल्क



- प्रदेश का कोई भी परिवार योजना से जुड़ सकता है •
- कर्मचारियों और पेंशनर्स परिवारों को CGHS की तर्ज पर RGHS की कैशलेस इलाज की सुविधा •

पंजीकरण एवं अधिक जानकारी के लिए विभाग की वेबसाइट <http://chiranjeevi.rajasthan.gov.in> देखें या 181/18001806127 पर फोन करें

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान



उधार का 'घी' पीकर जर्जर हुआ 'श्रीलंका'

श्रीलंका ने दुनिया के कई देशों से करीब 3500 करोड़ डॉलर से अधिक का कर्ज लिया है। इसमें से 400 करोड़ डॉलर से अधिक का कर्ज तो उसे इसी साल चुकाना है। भारत ने जनता की जरूरतों को पूरा करने के लिए श्रीलंका को तीन अरब डॉलर से अधिक की आर्थिक सहायता दी है। प्रधानमंत्री राजपक्षे का इह्यतीफा, विक्रमसिंघे ने संभाली कमान।

गौरव शर्मा

श्रीलंका में आज जो कुछ भी हो रहा है, उसकी कीमत सिर्फ और सिर्फ वहां की जनता को ही चुकानी पड़ रही है। कई महीनों से देश में बिजली, पेट्रोल, डीजल, खाद्य पदार्थों व रोजमर्रा की उपयोग की चीजों की भारी किल्लत है। देश विदेशी कर्ज में आकंठ डूबा है। प्रधानमंत्री महिन्द्रा राजपक्षे के इस्तीफे के बाद अब राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे को सत्ता से हटाने के लिए जनता सड़कों पर उतर चुकी है। नए प्रधानमंत्री रानिल विक्रमसिंघे के लिए भी देश को आर्थिक संकट से निकाल पाना आसान नहीं होगा। श्रीलंका को 2026 तक 29 बिलियन अमेरिकी डॉलर के बराबर विदेशी कर्ज का भुगतान करना है। यह सब आत्मनिर्भरता के उपाय न करके कर्ज से घी पीते रहने का ही नतीजा है। भारत को भी समय रहते पड़ोस के हालातों से सबक ले लेना चाहिए। पाकिस्तान के बाद हमारे पड़ोस का दूसरा यह ऐसा देश है, जो कर्ज के भारी जाल में फंसा है। इधर नेपाल में भी आर्थिक हालात ठीक नहीं हैं। श्रीलंका के आर्थिक संकट की विश्वभर में चर्चा है। महामारी की आर्थिक मार से उबरने की वह कोशिश कर ही रहा था कि विदेशी मुद्रा के भंडार में अत्यंत कमी के चलते आर्थिक संकट ने वहां के नागरिकों की कमर तोड़ के रख दी है।



सरकार अपने आपको लाचार महसूस कर रही है। पूरे मुल्क में अशांति है। खाद्य पदार्थों की उपलब्धता अत्यधिक न्यून है। कच्चे तेल व बिजली की आपूर्ति में भयंकर कमी हो गई है। हालात यह है कि कागज की कमी के कारण विद्यार्थियों की परीक्षाएं नहीं हो सकीं। दूसरी तरफ हर पदार्थ के मूल्य कई गुना बढ़ गए हैं। आर्थिक आपातकाल की घोषणा की गई, परंतु उसे कुछ दिनों बाद ही वापस लेना पड़ा। समस्या का निदान कैसे होगा, इसका कोई मार्ग अभी तो उसके सामने नहीं है। यह श्रीलंका का अब तक का सबसे खराब आर्थिक संकट है। कोरोना महामारी ने पर्यटन राजस्व को भी गंभीर रूप से प्रभावित किया है। साल 2019 से पहले 80 अरब डॉलर की अर्थव्यवस्था में पर्यटन का हिस्सा सालाना लगभग चार अरब डॉलर था।

पर्यटन और बाहर से धन की आवक इस द्वीप की अर्थव्यवस्था के शीर्ष तीन विदेशी मुद्रा अर्जक में से दो हैं। जो काफी घट चुकी है। कमाई का तीसरा क्षेत्र वस्त्र निर्यात है, यह भी महामारी के दौरान प्रभावित हुआ है। एक महत्वपूर्ण विदेशी मुद्रा अर्जक चाय भी है, जिसका उत्पादन रासायनिक उर्वरकों के उपयोग (और आयात) पर प्रतिबंध के चलते घट गया है। राष्ट्रपति ने उस प्रतिबंध को प्रकृति के अनुकूल और जैविक खेती के लिए सही बताया था, लेकिन वास्तव में यह भी कीमती मुद्रा विदेशी को बाहर जाने से बचाने के लिए किया गया एक हताशा से भरा उपाय था। उर्वरक पर लगे प्रतिबंध ने चावल के उत्पादन पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाला, जिससे श्रीलंका को पहली बार चावल का आयात करना पड़ा।



तेल या ईंधन की घटती आपूर्ति ने भी इस द्वीप देश को हिलाकर रख दिया है। प्रतिदिन 13 घंटे या उससे भी ज्यादा की बिजली कटौती का सामना करना पड़ रहा है। भारत ने फरवरी और मार्च में श्रीलंका को 2.4 अरब डॉलर की वित्तीय सहायता के बाद भी मदद जारी रखी है। भारत विभिन्न परियोजनाओं के तहत आर्थिक सुधार के प्रयास में भी लगा है। श्रीलंका में संकट का असर तमिलनाडु पर भी पड़ेगा। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एम के स्टालिन ने राज्य सरकार द्वारा श्रीलंकाई तमिलों को मानवीय सहायता देने की अनुमति मांगी है। उनकी पार्टी के सांसदों ने एक-एक माह का वेतन मुख्यमंत्री सहायता कोष में दिया है। भय है कि बेरोजगारी और कमर तोड़ महंगाई के चलते श्रीलंका से तमिलों का पलायन बढ़ जाएगा, जिससे तमिलनाडु पर सीधा भार बढ़ेगा। जनता की अब एक ही मांग है कि राजपक्षे परिवार के दूसरे बड़े सदस्य राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे भी सत्ता से हटे। श्रीलंका सरकार में राजपक्षे परिवार का जो दबदबा है, वह हैरान करने वाला है। महिंद्रा राजपक्षे राष्ट्रपति थे, तब गोटाबाया राजपक्षे सेना में निर्णायक भूमिका में थे। जब गोटाबाया राजपक्षे राष्ट्रपति बने तो महिंद्रा राजपक्षे को प्रधानमंत्री और छोटे भाई बासिल को मंत्री बना दिया। इस परिवार को चीन का करीबी माना जाता है। श्रीलंका आज चीन के कर्ज जाल में जिस तरह से फंसा है, उसके लिए भी राजपक्षे परिवार को ही दोषी माना जा रहा है। एक लोकतांत्रिक देश में सत्ता के भीतर एक ही कुनबे का दबदबा कैसे देश को तबाही की ओर ले जाता है, श्रीलंका इसका उदाहरण है। दूसरे देशों पर अत्यधिक निर्भरता घातक ही होती है। विदेशी कर्ज के बल पर अपने मुल्क को विकास की राह पर ले जाने की बजाय अपने मुल्क में खुद की उद्यमिता को पैदा करना आज के दौर की सबसे बड़ी मांग है। श्रीलंका भी अगर समय रहते इस बात को समझता, तो यह दुर्दिन न देखता। नए प्रधानमंत्री रानिल विक्रमसिंघे यूनाइटेड नेशनल पार्टी (यूएनपी) के नेता और पांच बार प्रधानमंत्री के रूप में देश की सेवा कर चुके हैं। इनके लिए हालात पर काबू पाना आसान नहीं होगा क्योंकि आज भी जनता हताश और गुस्से में है। महिंद्रा राजपक्षे के इस्तीफे से एकाएक माहौल सुधरने वाला नहीं है। प्रधानमंत्री राजपक्षे और उनका परिवार किसी तरह जान बचाने में तो सफल हो गए, लेकिन

गलतियों और हालात ने यहां तक पहुंचाया

8400 करोड़ डॉलर की अर्थव्यवस्था थी 2021 में, जीडीपी की विकास दर में 2011 से लगातार गिरावट जारी, 2009 में 4200 तो 2018 में 8800 करोड़ की थी अर्थव्यवस्था श्रीलंका की।

15% से घटाकर वैट की दर को 8 फीसदी कर दिया था 2018 में श्रीलंका के प्रधानमंत्री महिंद्रा राजपक्षे ने जिससे सरकारी राजस्व को सीधा नुकसान हुआ।

2019 में कोलंबो में बम धमाके में 253 लोगों की मौत के बाद पर्यटन बुरी तरह प्रभावित हुआ, इससे श्रीलंका की आय में भारी गिरावट दर्ज की गई थी।

231 करोड़ डॉलर के विदेशी मुद्रा भंडारण में कमी दर्ज हुई इस वर्ष फरवरी में, इसमें 77.9 करोड़ डॉलर की कमी दिसम्बर 2021 की तुलना में

15 फीसदी तक सेंट्रल बैंक ऑफ श्रीलंका ने मुद्रा की कीमत को घटाया, रूस-यूक्रेन युद्ध के कारण आयातित तेल की कीमतों में 40 फीसदी की बढ़ोतरी

बढ़ती महंगाई दर बढ़ा रही मुश्किल

श्रीलंका में मार्च में महंगाई दर बढ़कर 18.8 प्रतिशत थी। कोलंबो में ये दर 15.1 प्रतिशत थी। वहीं खाद्य महंगाई दर फरवरी में 25.7 प्रतिशत थी, जो एक दशक में अपने सर्वाधिक स्तर पर पहुंच चुकी है। यहां 25 रूपए में मिलने वाली एक कप चाय अब 100 से ज्यादा की मिल रही है।

दूसरे देशों से चीन की अच्छी पेशकश

श्रीलंका चीन के कर्ज जाल में पिछले 15 वर्षों से फंसा है। बीजिंग ने अमेरिका और भारत की तुलना में कर्ज की अच्छी पेशकश की। इसी कारण श्रीलंका दूसरे देशों की बजाए चीन से कर्ज लेने में ज्यादा दिलचस्पी दिखाता रहा।

और अर्थव्यवस्था की कमर टूटती गई

विश्व बैंक की रिपोर्ट के अनुसार श्रीलंका में 2019 में गरीबों की संख्या 9.2 प्रतिशत थी। 2020 में यह दर 11.7 प्रतिशत हो गई, इस अनुसार पांच लाख से अधिक लोग रोजाना 230 रूपए से कम कमाते हैं।

ये तीन देश भी आर्थिक संकट से जूझ रहे



वेनेजुएला

जीडीपी दर 2014-2020 के बीच दो तिहाई सिकुड़ गई थी। 2022 में 5 प्रतिशत की और गिरावट आई। मार्च 2019 में यहां की 94 प्रतिशत आबादी गरीबी में जी रही थीं।



म्यांमार

सैन्य तख्तापलट के बाद 2021 में 16 लाख लोगों की नौकरी चली गई। पर्यटन उद्योग भी प्रभावित हुआ। 2.5 करोड़ लोग गरीबी रेखा के नीचे चले गए।



सूडान

सेना व जनता के बीच संघर्ष में जीडीपी को लगातार क्षति हो रही है। 2020 में जीडीपी में 8.4 फीसदी की गिरावट आई। वर्ष 2020 में ही महंगाई दर 124.9 फीसदी हो गई थी।

उनका आवास आग के हवाले कर दिया गया। यह बताता है कि हालात बहुत विकट हैं।

नए प्रधानमंत्री ने पदभार संभालने के बाद 13 मई को कहा कि अर्थव्यवस्था को बेहतर

बनाने की बड़ी चुनौती स्वीकार की है, इसे जनता के सहयोग से पूरा करूंगा। उन्होंने भारत के साथ पारम्परिक संबंधों की चर्चा करते हुए उन्हें और अधिक मजबूत बनाने की दिशा में

चारों दिशाओं में फहरा प्रताप का कीर्ति-परचम

डॉ. के.एस. गुप्ता

प्रताप जब 28 फरवरी, 1572 ई. में मेवाड़ के राज्य सिंहासन पर आसीन हुए तब गत दशकों की घटनाओं से समस्त भारतीय समाज का मनोबल निम्न स्तर तक पहुँच गया था। राजस्थान की स्थिति और अधिक गम्भीर थी। वहाँ के प्रमुख शासकों ने अकबर की अधीनता स्वीकार कर अपनी-अपनी राजकुमारियों को मुगल हरम में भेज दिया था। मेवाड़ का भाग्य भी गर्दिश में था। सन् 1568 में चित्तौड़ पर अधिकार करने के पश्चात विभत्स हत्याकाण्ड अकबर के चरित्र पर बहुत बड़ा कलंक था, परन्तु मेवाड़ के लिए त्रासदी थी, जिसके सदमें से अभी तक मेवाड़ पूर्ण रूप से नहीं उभर पाया था। साथ ही राज्य के उपजाऊ क्षेत्र मुगलों के अधिकार में चले गये थे। राज्य की आर्थिक एवं प्रशासनिक व्यवस्थाएं अस्त-व्यस्त थीं। ऐसी विकट परिस्थितियों में प्रताप मेवाड़ के महाराणा बने। विरासत के रूप में उन्हें केवल खोए हुए प्राचीन गौरव का मेवाड़ मिला। प्रताप ने राज्य को गौरव के चरम शिखर पर पुनः पहुँचाने का दृढ़ संकल्प किया। स्वतन्त्रता और संस्कृति की रक्षा को उन्होंने अपना प्रमुख ध्येय बनाया। उनका सामना तत्कालीन विश्व के धन, बल, शक्ति सम्पन्नता तथा विस्तृत क्षेत्रफल के सर्वाधिक शक्तिशाली सम्राट से था। अकबर की साम्राज्यवादी लिप्सा में मेवाड़ के स्वतन्त्र अस्तित्व का कोई स्थान नहीं था। परिस्थितियाँ महाराणा प्रताप के लिए एकदम प्रतिकूल थीं, उद्देश्यों की प्राप्ति असम्भव प्रतीत हो रही थी। किन्तु उन्होंने अपने शासन की रीति-नीति से असम्भव को सम्भव कर दिया। मेवाड़ की स्वतन्त्रता को अक्षुण्ण ही नहीं रखा अपितु भारतीय जन-मानस में नयी उमंग और उत्साह उत्पन्न कर गिरते हुए मनोबल को पुनः स्थापित किया। प्रताप ने मुगल विस्तार को रोकना ही नहीं अपितु अपने पिता के काल में छीने गए क्षेत्रों को भी कतिपय अपवादों को छोड़ पुनः हस्तगत करने में अपूर्व सफलता प्राप्त की। वास्तव में प्रताप ने जो ज्योति जलाई उससे केवल मेवाड़ को ही प्रेरणा नहीं मिली अपितु ब्रिटिश शासन से स्वतन्त्रता के लिए छटपटाती भारतीय भावना भी प्रबल हुई। प्रताप की

महाराणा प्रताप
दृढ़ प्रतिज्ञ व
अदम्य साहस
के धनी थे

प्रेरणा केवल भारत तक ही सीमित नहीं रही अपितु विदेशों में भी स्वतन्त्रता सैनिकों के लिए सम्बल बनी। प्रताप दृढ़ प्रतिज्ञ व अदम्य साहस के धनी थे। कुशल प्रशासक एवं योग्य सेनानायक के गुणों से ओत-प्रोत थे। अटूट विश्वास व पूर्ण निष्ठा उनकी थाती थी। सफलता प्राप्ति के लिए ये विशेषताएं आवश्यक तो थीं लेकिन पर्याप्त नहीं। उनका भी मानना था कि उद्देश्य प्राप्ति के लिए आदर्श एवं यथार्थ की भावना और विवेक का समन्वय आवश्यक है। उन्होंने व्यावहारिक पक्ष पर ध्यान केन्द्रित किया। उन्हें लगा कि युद्ध की परम्परागत प्रणाली में क्रांतिकारी परिवर्तन आवश्यक है। अब तक की सोच और प्रयास उद्देश्य प्रेरित होना आवश्यक है। उनका चिन्तन युद्ध में विजय के लिए था। उनका मानना था कि सैनिकों को युद्ध स्थल में मृत्यु का आलिंगन कर शहीद होने की भावना से ऊपर उठकर शत्रु को मारने व उसे भगाने की दिशा में सार्थक होना चाहिए। प्रताप जानते थे कि उनके कतिपय सेनानायक उनके विचारों के पूर्ण समर्थक नहीं हैं। उनका अन्तर्द्वन्द्व स्पष्ट था फिर भी उन्होंने किसी की भावना को ठेस पहुँचाए बिना इस द्रष्ट को समाप्त करने में सफलता पाई। प्रताप स्वतन्त्रता के संघर्ष में केवल नियमित सैनिकों का सहयोग पर्याप्त नहीं मानते थे। उनके अध्ययन, अनुभव, मनन, चिन्तन ने स्पष्ट कर दिया कि अब तक भारत में आने वाले आक्रमणकारियों की सफलता का

कारण न तो भारतीय शासकों में साहस व शौर्य का अभाव था न उनके सैनिकों में युद्ध क्षेत्र में मृत्यु का भय, न ही उनमें कौशलता का अभाव। प्रताप को स्थानीय शासकों की असफलता का मुख्य कारण विदेशी आक्रान्ताओं से हो रहे संघर्ष में जन सामान्य की उदासीनता लगा। अतः प्रताप ने विश्व की सर्वाधिक बलशाली साम्राज्यवादी शक्ति का प्रतिरोध जन सामान्य को की एकता को ही माना। समस्त जन मानस को संघर्ष के आदर्शों के लिए प्रेरित किया। उनकी इस प्रेरणा से ही राज्य का प्रत्येक नागरिक स्वतन्त्रता सैनिक बन गया। महाराणा प्रताप ने मेवाड़ के स्वतंत्रता संघर्ष को ही जन आन्दोलन का रूप दे दिया। बिना वर्ग एवं वर्ण भेद का विचार किए मेवाड़ की जनता ने आक्रान्ता के विरुद्ध एक जुट होकर जबर्दस्त संघर्ष किया। प्रताप उनकी आस्था के केन्द्र हो गये। प्रताप की कूटनीति उनके मुगल विरोधी संघर्ष की महत्वपूर्ण कड़ी थी। स्वयं अकबर के दरबारी लेखक अबुलफजल ने स्वीकार किया कि राजपूतों की विशाल संख्या का समर्थन प्रताप को प्राप्त था जो स्वतंत्रता, स्वाभिमान और सम्मान के लिए जीवन उत्सर्ग हेतु तत्पर थे। प्रताप ने इस समर्थन को और अधिक सुदृढ़ बनाने का प्रयास किया। मारवाड़ के शासक चन्द्रसेन तो प्रारम्भ से ही उनके सहयोगी थे। ग्वालियर के तंवर शासक उनके पिता के काल से ही मेवाड़ का सहयोग करते आ रहे थे। प्रताप के



समय उनकी निष्ठा में और अधिक वृद्धि हुई। प्रताप को राजपूतों से दूर करने के लिए मुगलिया शासन ने मानसिंह और भगवन्तदास को दायित्व सौंपा। किन्तु दोनों ही प्रताप को अकबर की अधीनता स्वीकार कराने में नितान्त असफल रहे। इससे यह भी स्पष्ट हो गया कि मुगल अधीनता स्वीकार करने वाले राजपूत शासकों का महत्व अकबर के दरबार में तभी तक है जब तक प्रताप स्वतन्त्र हैं। प्रताप की यह बड़ी कूटनीतिक विजय थी। लेकिन यह सफलता का प्रारम्भ मात्र था। महत्वपूर्ण सफलता तो पड़ोसी राज्यों से मित्रता स्थापित करने में प्राप्त हुई। वैसे भी राजस्थानी शासकों को परस्पर मिलाना उनकी कूटनीति का प्रमुख अंग था। समकालीन परिस्थितियों को देखते हुए यह असम्भव प्रतीत हो रहा था। किन्तु प्रताप ने इस असम्भव को भी सम्भव कर दिया। छोटे-छोटे पड़ोसी राज्यों में प्रताप विश्वास जगाने में सफल हो गए कि उनकी स्वतन्त्रता की रक्षा अथवा उसे पुनः प्राप्त करने की आकांक्षा की पूर्ति प्रताप के नेतृत्व में निहित है। अतः ईडर, डूंगरपुर, बांसवाड़ा, जालौर, सिरोंही आदि राज्य मेवाड़ के संधि संगठन में आ गये। यहां तक की बूंदी शासक सुरजन हाड़ा का ज्येष्ठ पुत्र दूदा, प्रताप का सहयोगी बन गया। प्रताप ने इनको ससैन्य नहीं बुलाया, अपितु मेवाड़ में जब-जब मुगल सेनाएं आती रहीं तब-तब वे अपने-अपने क्षेत्र में मुगल विरोधी अभियान का



संचालन करते रहे। अकबर ने प्रताप के संधि संगठनों को तोड़ने के अनेक प्रयास किए। वह एक संगठन को तोड़ता तो प्रताप दूसरे संगठन का निर्माण कर लेते। अकबर ईडर के नारायणदास को प्रताप से अलग करता तो प्रताप जालौर से संधि कर लेते। मुगल सेनाएं जालौर पहुंचती तो सिरोंही प्रताप के साथ मुगल अभियान के लिए तैयार मिलता। इस प्रकार प्रताप को मित्र विहीन करने की अकबर की नीति विफल रही। प्रताप ने पठान मैत्री जो खानवा युद्ध से प्रारम्भ हुई उसकी निरन्तरता को भी बनाए रखा। इस प्रकार राज्यविहीन शक्तियों की मेवाड़ में उपस्थिति तथा स्वतन्त्र राज्यों द्वारा अपने क्षेत्र में मुगलों के लिए कठिनाई पैदा करने में प्रताप को आश्चर्यजनक सफलता मिली। इन राज्यों की मित्रता का लाभ यह

प्रताप ने जो ज्योति जलाई उससे केवल मेवाड़ को ही प्रेरणा नहीं मिली अपितु ब्रिटिश शासन से स्वतन्त्रता के लिए छटपटाती भारतीय भावना भी प्रबल हुई। प्रताप की प्रेरणा केवल भारत तक ही सीमित नहीं रही अपितु विदेशों में भी स्वतन्त्रता सैनिकों के लिए सम्बल बनी। प्रताप दृढ़ प्रतिज्ञा व अदम्य साहस के धनी थे। कुशल प्रशासक एवं योग्य सेनानायक के गुणों से ओत-प्रोत थे।

हुआ कि मुगल पूरे वेग से मेवाड़ पर आक्रमण न कर सके। वास्तव में प्रताप की नीति चाणक्य अथवा मेकेवेली जैसे चिन्तकों से भी परे थी। इन चिन्तकों की मान्यता थी कि पड़ोसी का पड़ोसी मित्र नहीं होता तथा दो बड़े राज्यों के मध्य छोटे राज्य हमेशा शक्तिशाली ताकत के साथ रहते हैं। लेकिन प्रताप ने पड़ोसी राज्यों से निरन्तर मित्रता बनाए रख इस सिद्धान्त को अमान्य कर दिया। इसी प्रकार मुगल-मेवाड़ सीमा पर स्थित छोटे राज्यों ने प्रताप में आस्था रख बर्फ राज्य की अवधारणा को ही निर्मूल सिद्ध कर दिया। प्रताप ने युद्ध स्थल के अनुरूप ही कूटनीति के क्षेत्र में करारी पराजय दी। इस प्रकार महान नीतिज्ञ प्रताप ने अपनी सफलता का परचम चारों दिशाओं में फहरा दिया।

2422758 (S)
2410683 (R)

T-JEWELLERS

Gold and Silver
Ornaments & Silver utensil

233 A, Bapu Bazar, Udaipur-313001



मधुमेह में मीठे से तौबा

डायबिटीज (मधुमेह) पीड़ितों के आंकड़ों में भारत दुनिया में दूसरे स्थान पर है। खासकर युवाओं में इसके बढ़ते मामलों के कारण देश को दुनिया का 'डायबिटिक कैपिटल' भी कहा जाने लगा है। अस्वस्थ जीवन शैली के कारण टाइप-2 डायबिटीज के मामले तेजी से बढ़े हैं। डायबिटीज का असर शरीर के कई अंगों पर पड़ता है। खासकर आंख, किडनी व तंत्रिका तंत्र पर इसका बुरा असर देखने को मिलता है। इस रोग को काबू में रखना जरूरी है।

डॉ. अनिता शर्मा

रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ने से आदमी मधुमेह यानी डायबिटीज से पीड़ित होता है। यह चयापचय यानि मेटाबोलिज्म से संबंधित बीमारियों का एक समूह है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में जीवन-शैली बदल रही है। इस बदलती जीवन-शैली में आज लोग जिस बीमारी की गिरफ्त में सबसे ज्यादा आ रहे हैं वह है मधुमेह। मधुमेह एक ऐसी बीमारी है, जो धीरे-धीरे शरीर को खत्म करती है। यह बीमारी खतरनाक इसलिए है कि एक बार जिसे हो जाए उसका जल्दी पीछा नहीं छोड़ती। यह कई अन्य बीमारियों को भी न्योता देती है। पहले मधुमेह को लेकर धारणा थी कि यह केवल चालीस की उम्र के बाद होता है, लेकिन आजकल यह बच्चों में भी देखा जा रहा है।

उपाय

मीठे को कहें ना: मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को मीठे खाद्य पदार्थों से तौबा कर लेना चाहिए। सब्जियां, ताजे फल, मोटा अनाज और ओमेगा-3 वसा के स्रोतों को अपने भोजन में शामिल करें। इसके अलावा करेला, हल्दी, गेहूं, काली मिर्च, जामुन आदि का सेवन करें। मधुमेह पीड़ित व्यक्ति को प्रोटीन की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम कर देनी चाहिए।

तनाव न लें: मधुमेह के मरीजों को अधिक तनाव नहीं लेना चाहिए, क्योंकि अधिक तनाव से वे नींद पूरी नहीं कर पाते। इस वजह से उन्हें अधिक परेशानी होती है।



मधुमेह के प्रकार

आमतौर पर मधुमेह को दो श्रेणियों में रखा जाता है। जिसमें टाइप-1 और टाइप-2 प्रकार है। टाइप एक में शरीर में इंसुलिन नहीं बन पाता है। टाइप दो में शरीर में इंसुलिन की मात्रा पर्याप्त नहीं बन पाती, जिस वजह से ग्लूकोज कोशिकाओं में नहीं जा पाता और रक्त में उसकी मात्रा बढ़ जाती है।



व्यायाम करें: मधुमेह से लड़ने का सबसे अच्छा उपाय है, नियमित व्यायाम, भोजन को संतुलित करें। इसके अलावा अगर वजन अधिक है, तो उसे भी कम करें। क्योंकि ज्यादा वजन शुगर का कारण बनता है। घरेलू उपायों के अलावा बहुत से डॉक्टर उपाय भी हैं, जो इस

लक्षण

- मधुमेह में प्यास ज्यादा लगती है। क्योंकि बार-बार पेशाब आने से रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है। यह शर्करा मूत्र द्वारा बाहर निकलती है। इस वजह से बार-बार प्यास लगती है।
- खून में लगातार शर्करा का स्तर बढ़ने से शरीर में थकान बढ़ जाती है। इस वजह से मधुमेह में मरीज पूरे दिन थकान महसूस करते हैं।
- इस रोग में बार-बार पेशाब के लिए जाना पड़ता है। रक्त में शर्करा की बढ़ी मात्रा पेशाब के रास्ते बाहर निकलती रहती है।
- मधुमेह के मरीज को शुरुआती लक्षणों में भूख अधिक लगती है। साथ ही वजन भी कम होने लगता है।
- इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को अगर कोई संक्रमण हो जाता है, तो जल्दी ठीक नहीं होता। छोटे रोग भी जल्दी ठीक नहीं होते।

मर्ज से लड़ने के लिए अपना सकते हैं। खाली पेट और भोजन के बाद भी मधुमेह का परीक्षण कराएं।

धूम्रपान छोड़ें: मनुष्य को बहुत सारी समस्याएं तो धूम्रपान की वजह से होती है। धूम्रपान भी मधुमेह को पैदा करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। इसलिए अगर शराब, सिगरेट, गुटखा या खैनी के आदी हैं, तो तुरंत छोड़ दें। जब धूम्रपान छोड़ेंगे तो खुद अपने शरीर में बहुत से सकारात्मक बदलाव देखेंगे।

विटामिन-के: रक्त में ग्लूकोज का स्तर बनाए रखने में विटामिन-के मदद करता है। विटामिन-के इंसुलिन की प्रक्रिया में भी मदद



करता है। मधुमेह में शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ने से इंसुलिन अणु और उनके काम प्रभावी होते हैं। इसलिए आपके भोजन में विटामिन-के की मात्रा का संतुलित होना भी जरूरी है। पुरुषों को बारह माइक्रोग्राम और महिलाओं को नब्बे माइक्रोग्राम विटामिन-के रोजाना लेना चाहिए।

अधिक पानी पीएं: सौ मर्ज की एक दवा है पानी। दरअसल, पानी केवल प्यास नहीं बुझाता, बल्कि मधुमेह के रोगियों को स्वस्थ जीवन देता है।

न करें आंखों की अनदेखी: मधुमेह के मरीजों में दृष्टि जाने का सबसे बड़ा कारण डायबिटिक रेटिनोपैथी है। रेटिना को होने वाले यह नुकसान बड़े चुपचाप ढंग से होता है। शुरुआत में रेटिना के किनारों को नुकसान पहुंचाता है, पर धीरे-धीरे रेटिना का केन्द्र क्षतिग्रस्त होने लगता है। शुरु में मरीजों में कोई लक्षण नहीं दिखते या उन्हें किसी तरह की समस्या नहीं होती। असल समस्या तब शुरू होती है, जब असर रेटिना के केन्द्र (मेक्युला) पर होने लगता है। इस स्तर पर आकर व्यक्ति को दिखने में परेशानी होने लगती है। धुंधला दिखता है, छवि विकृत दिखती है या

पीके 2 मॉलिक्यूल खोजा

हिमाचल प्रदेश आईआईटी के शोधकर्ताओं ने डायबिटीज के इलाज में कारगर एक मॉलिक्यूल का पता लगाया है। पीके 2 नामक यह मॉलिक्यूल पैनक्रियाज से इंसुलिन का स्राव शुरू करने में सक्षम है। इससे डायबिटीज के इलाज के लिए दवा की गोली बनाने की काफी संभावना जगी है। शोध के निष्कर्ष जर्नल ऑफ बायोलॉजिकल केमिस्ट्री में प्रकाशित किए गए हैं। शोधपत्र के लेखक डॉ. प्रोसेनजीत मंडल ने कहा कि डायबिटीज के इलाज के लिए वर्तमान में एक्सैनाटाइड और लिराग्लूटाइड जैसी दवाएं दी जाती हैं। वह महंगी व अस्थिर होती हैं। हमारा लक्ष्य सरल दवाइयां ढूंढना है जो टाइप 1 व टाइप 2 दोनों तरह के डायबिटीज के इलाज के सस्ती और असरदार हो। डायबिटीज के मरीज में ब्लड ग्लूकोज



इंसुलिन टैके के विकल्प की खोज करने वाले शोधकर्ता डॉ. प्रोसेनजीत, डॉ. ख्याति गिरधर।

लेवल के अनुसार पैनक्रियाज के बीटा सेल्स से इंसुलिन का स्राव कम हो जाता है। इंसुलिन के स्राव से कई जटिल रासायनिक प्रक्रियाएं होती हैं। ऐसी ही प्रक्रिया में जीएलपी 1 आर नामक संरचनाएं शामिल होती हैं। खाने के बाद स्रावित जीएलपी 1 हार्मोनल मॉलिक्यूल जीएलपी 1 से जुड़ता है और इंसुलिन का स्राव शुरू करता है।

नजर अचानक कमजोर हो जाती है। इस स्तर पर रेटिना की स्थायी क्षति होती है। रेटिना के केन्द्र में सूजन आ जाती है। यही वह हिस्सा होता है जहां से हमें दिखाई देता है। इसे चिकित्सकीय भाषा में मेक्युलर एडिमा कहते हैं, जो दिखाई न

देने का सबसे आम कारण है। इतना ही नहीं रेटिना की रक्त वाहिनियों को भी नुकसान पहुंचाता है, इससे खून के रिसाव की आशंका भी बढ़ जाती है।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित

HARI PRIYA FILLING STATION



Dealer :
Bharat Petroleum
Corporation
Ltd.



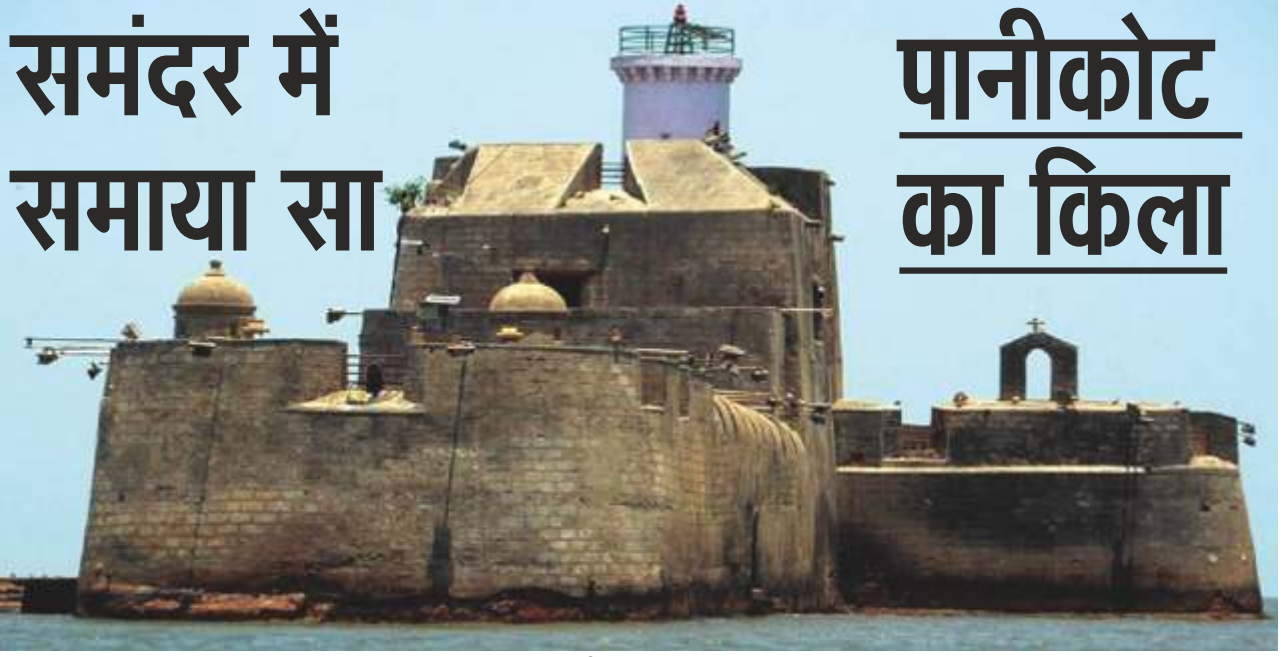
N.H. 76 Dabok, Udaipur - 313002

Ph: 0294-2655320(P), 2484009(R)

E-mail : agr_vikas14@hotmail.com, haripriyafillingstation@gmail.com

समंदर में समाया सा

पानीकोट का किला



शिल्पा नागदा

देश के पश्चिम सागर तट पर स्थित दीव एक छोटा रमणीक द्वीप है। आकार में छोटा होने के बावजूद इसके तटों की कुल लम्बाई लगभग 21 किमी है। जिसके कारण यहां सागर दर्शन की अच्छी खासी सुविधा उपलब्ध है।

दीव 1961 से पहले पुर्तगाली शासन के अधीन था तथा गोवा और दमन के साथ ही इसे स्वतंत्रता प्राप्त हुई थी। ठंडी समुद्री हवा के झोकों तथा प्रदूषण रहित वातावरण के कारण यहां आकर सैलानियों को काफी राहत महसूस होती है। लंबे विदेशी शासन के कारण दीव के भवनों, किलों, भाषा व संस्कृति तथा जीवनशैली पर पुर्तगाली सभ्यता का प्रभाव स्पष्ट देखने को मिलता है। यहां के निवासी गुजराती, हिंदी, अंग्रेजी तथा पुर्तगाली भाषाएं बोलते व समझते हैं। इन्हें फूलों से बेहद लगाव है। इसलिए लगभग हर मकान में फूलों के पौधे अवश्य महकते दिखाई देते हैं। दीव का प्रमुख आकर्षण यहां का किला है जो कि लगभग 5.7 हैक्टेयर क्षेत्र में बना हुआ है और सागर के अंदर समाया हुआ प्रतीत होता है। इस किले का निर्माण वर्ष 1535-41 के बीच गुजरात के सुलतान बहादुरशाह व बाद में पुर्तगालियों द्वारा किया गया। किले के मध्य में पुर्तगाली योद्धा डाम नूना डी कुन्हा की कांसे की मूर्ति भी बनी हुई है। यहां एक प्रकाश स्तम्भ भी है, जहां से पूरे दीव का नजारा दिखता है। प्रकाश स्तम्भ से आवाज देने पर उसकी वास्तविक प्रतिध्वनि भी सुनाई देती है। पानीकोट का दुर्ग पत्थर की विशाल शिलाओं से बना हुआ है, जो समुद्री जहाज के आकार का नजर आता है। इस सुंदर



दीव के तट पर ठंडी हवाएं देती हैं सुकून

दुर्ग तक पहुंचने के लिए नाव अथवा मोटरबोट की सहायता लेनी पड़ती है, क्योंकि यह खाड़ी के मुहाने पर तट से लगभग दो किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। दुर्ग के बीचोंबीच एक गिरिजाघर व प्रकाश स्तम्भ भी है। आप सेंट पाल चर्च भी देखने जा सकते हैं। वर्ष 1610 में बनी यह चर्च धार्मिक और ऐतिहासिक, दोनों ही दृष्टि से महत्वपूर्ण है। आप दीव घूमने जाएं तो नगोआ बीच जरूर जाएं। इस बीच को भारत के सुंदरतम तटों में से एक माना जाता है। इसका आकार घोड़े की नाल के समान है, जिस पर सुनहरी रेत बिखरी हुई है। इसकी लंबाई दो किलोमीटर है तथा रहने के लिए यहां तंबू लगाने की सुविधा है। सनसेट प्वाइंट सागर तट की गरजती लहरों के बीच एक पहाड़ी पर स्थित है। यहां पर एक उद्यान और ओपन एयर थियेटर

बनाया गया है। स्नान के बाद कपड़े बदलने के लिए कमरों की भी व्यवस्था भी की गई है। दीव के अन्य दर्शनीय स्थलों की बात करें तो केवड़ी में स्थित संगीत फुहारे, सेंट थामस चर्च, नवलखा पार्श्वनाथ मंदिर, सोमनाथ मंदिर, जामा मस्जिद, दीव संग्रहालय, गोमती माता सागर तट, घोघला सागर तट व मांडवी नगर आदि प्रमुख हैं। दीव में एक विचित्र आकार का ताड़ का पेड़ होता है जिसमें ऊपर एक के स्थान पर दो तने होते हैं, यह पेड़ अंग्रेजी के वाई आकार का दिखता है, इसको होक्का ताड़ भी कहते हैं। दीव के हवाई अड्डे पर मुंबई से प्रतिदिन की उड़ानें हैं। यदि यहां रेल मार्ग से आना चाहें तो निकटतम रेलवे स्टेशन वेरावल पड़ेगा। जहां से आपको दीव तक के लिए बस सेवा उपलब्ध हो जाएगी।



With Best Compliments

Mahesh Chandra Sharma
Director

Lakecity Buildtech Pvt. Ltd.



Office : 3rd Floor, 2-B, Hazareshwar Colony, Court Road, Udaipur-313 001
Residence : "Kaustubh", 1A, Navratna-Modern Link Road, Udaipur-313 001
(M) +91 9829040569 (O) +91 294- 2413003 (R) +91 294 2980030
E-mail : mcsharma.lakecitybuildtech@gmail.com



वन धधकने से पर्यावरण व जैव विविधता को भारी खतरा

योगेश कुमार गोयल

जंगलों में आग की घटनाओं को लेकर सरकारों और प्रशासन के भीतर आज भी संजीदगी का अभाव दिखता है। उत्तराखण्ड में 2019 में लगी भयावह आग के बाद राष्ट्रीय हरित पंचाट ने चेतावनी भी दी थी कि पर्यावरण मंत्रालय और अन्य प्राधिकरण वनों में आग की घटनाओं को हल्के में लेते हैं। गर्मी का मौसम शुरू होते ही भारत के विभिन्न राज्यों के जंगलों में आग की घटनाएं भी बढ़ जाती हैं। भारतीय वन सर्वेक्षण के आंकड़ों के मुताबिक 26 मार्च से एक अप्रैल, 2022 यानी एक ही हफ्ते के भीतर 29 राज्यों के जंगलों में आग के साठ हजार से भी ज्यादा छोटे-बड़े मामले सामने आए। यह बेहद चिंताजनक है। सात दिन में जंगलों में आग लगने के मध्यप्रदेश में 17709, छत्तीसगढ़ में 12805, महाराष्ट्र में 8920, ओडिशा में 7130 और झारखंड में 4684 मामले दर्ज हुए। आगजनी से हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, राजस्थान, मिजोरम और बिहार के बड़े जंगल ज्यादा प्रभावित हुए हैं। बड़े जंगलों में पिछले दिनों मात्र आठ दिनों में आग की 1230 घटनाएं सामने आईं। फरेस्ट सर्वे आफ इंडिया की रिपोर्ट के अनुसार बढ़ते पारे के साथ जंगलों में आग के हर घंटे औसतन 234 मामले दर्ज हो रहे हैं। गौरतलब है कि हाल में राजस्थान के सरिस्का

टाइगर रिजर्व में लगी भयानक आग पर कई दिनों की कड़ी मशकत के बाद काबू पाया जा सका। जम्मू-कश्मीर के रियासी जिले के अलावा हिमाचल में भी आग से कई एकड़ जंगल तबाह हो गए। मध्यप्रदेश के उमरिया टाइगर रिजर्व में महज दस दिनों में ही वनों में 121 स्थानों पर आग लगी। उत्तराखण्ड में तो 15 फरवरी से अब तक आग की सैकड़ों घटनाओं में 250 से भी अधिक हेक्टेयर वन क्षेत्र को नुकसान पहुंचा है।

भारतीय मौसम विभाग के अनुसार गर्मियों में जंगलों में आग तेजी से फैलती है। इस वर्ष मार्च में वर्षा में 71 फीसदी की कमी दर्ज की गई है। यही कारण है कि तेजी से बढ़ते पारे के कारण बारिश की कमी से वनों में छोटे जलाशयों का अभाव हो गया और आग की घटनाएं बढ़ रही हैं। दरअसल, जंगलों का पूरी तरह सूखा होना आग लगने के खतरे को बढ़ा देता है। कई बार जंगलों की आग जब आसपास के गांवों तक पहुंच जाती है, तो स्थिति काफी भयवाह हो जाती है। पिछले साल उत्तराखण्ड के जंगलों में लगी भयानक आग में अल्मोड़ा के चौखुटिया में छह गौशालाएं, लकड़ियों के टाल सहित कई घर जल कर राख हो गए थे। वहां हेलीकाप्टरों की मदद से ही आग बुझाई जा सकी थी।

जंगलों में आग के कारण वनों के परिस्थितिकी तंत्र और जैव विविधता को भारी नुकसान होता है। प्राणी सर्वेक्षण विभाग का मानना है कि उत्तराखण्ड के जंगलों में तो आग के कारण जीव-जंतुओं की साढ़े चार हजार से ज्यादा प्रजातियों का अस्तित्व खतरे में पड़ गया है। वनों में आग से पर्यावरण के साथ-साथ वन संपदा का जो भारी नुकसान होता है, उसका खामियाजा लंबे समय तक भुगतना पड़ता है, और ऐसा नुकसान साल-दर-साल बढ़ता ही जाता है। पिछले चार दशकों में भारत में पेड़-पौधों की अनेक प्रजातियों के खत्म हो जाने के अलावा पशु-पक्षियों की संख्या भी घट कर एक तिहाई रह गई है और इसके विभिन्न कारणों में से एक कारण जंगलों की आग रही है। जंगलों में आग के कारण वातावरण में जितनी भारी मात्रा में कार्बन पहुंचता है, वह कहीं ज्यादा बढ़ा और गंभीर खतरा है।

देशभर में वन क्षेत्रों में आग से वन संपदा को होने वाले नुकसान को रोकने के लिए उपग्रहों से सतत निगरानी के अलावा अन्य तकनीकों के इस्तेमाल के बावजूद आग की घटनाएं बढ़ रही हैं। पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक 2017 से 2019 के बीच तीन वर्षों के दौरान



जंगलों में आग की घटनाएं तीन गुना तक बढ़ गईं। 2016 में देशभर के जंगलों में आग की सैंतीस हजार से ज्यादा घटनाएं दर्ज की गई थीं, जो 2018 में बढ़ कर एक लाख से अधिक हो गईं। भारतीय वन सर्वेक्षण ने वर्ष 2004 में अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के उपग्रह की मदद से राज्य सरकारों को जंगल में आग की घटनाओं की चेतावनी देना शुरू किया था। वर्ष 2017 में सेंसर तकनीक की मदद से रात में भी ऐसी घटनाओं की निगरानी शुरू की गई। आग की बढ़ती घटनाओं को देखते हुए जनवरी 2019 में व्यापक वन अग्नि निगरानी कार्यक्रम शुरू कर राज्यों के निगरानी तंत्र को मजबूत करने की पहल भी की गई। हालांकि इन कदमों से कुछ राशियों के जंगलों में आग की घटनाएं कम करने में थोड़ी सफलता तो मिली, लेकिन उत्तराखण्ड सहित कुछ राज्यों में हालात अभी भी सुधरे नहीं हैं। तमाम तकनीकी मदद के बावजूद जंगलों में हर साल बड़े स्तर पर लगती भयानक आग जब सब कुछ निगलने पर आमादा दिखाई पड़ती है और वन विभाग बेबस नजर आता है, तो चिंता बढ़नी लाजिमी है।

मौसम में बदलाव, सूखा, जमीन का कटाव इसके प्रमुख कारण हैं। विशेषकर पहाड़ी क्षेत्रों में तो चीड़ के वृक्ष बहुतायत में होते हैं। पर्यावरण विशेषज्ञ इसे वनों का कुप्रबंधन ही मानते हैं कि देश का करीब 17 फीसदी वन क्षेत्र चीड़ वृक्षों से ही भरा पड़ा है। दरअसल, कमजोर होते वन क्षेत्र में इस प्रकार के पेड़ आसानी से पनपते हैं। चीड़ के वृक्षों का सबसे बड़ा नुकसान यही है कि एक तो ये बहुत जल्दी आग पकड़ लेते हैं और दूसरा यह कि ये अपने क्षेत्र में चौड़ी पत्तियों वाले अन्य



वृक्षों को पनपने नहीं देते। चूकें चीड़ के वनों में नमी नहीं होती, इसलिए जरा-सी चिंगारी भी ऐसे वनों को राख कर देती है। अकेले उत्तराखण्ड के जंगलों की बात करें, तो प्रतिवर्ष वहां औसतन करीब 23.66 लाख मीट्रिक वन चीड़ की पत्तियां गिरती हैं, जो आग के फैलाव का बड़ा कारण बनती हैं। जंगलों में इन पत्तियों की परत के कारण जमीन में बारिश का पानी नहीं जा पाता। हालांकि चीड़ की पत्तियों को संसाधन के तौर पर लेते हुए इनका उपयोग बिजली, कोयला आदि बनाने में करने पर जोर दिया जा रहा है, लेकिन इस दिशा में अभी काफी कुछ करने की जरूरत है। जंगलों में आग की घटनाओं को लेकर सरकारों और प्रशासन के भीतर आज भी संजीदगी का अभाव दिखाता है। 2019 में उत्तराखण्ड में लगी भयावह आग के बाद तो राष्ट्रीय हरित पंचाट (एनजीटी) को भी सख्त टिप्पणी करने के लिए मजबूर होना पड़ा था। तब एनजीटी ने कहा था कि पर्यावरण मंत्रालय और अन्य प्राधिकरण वनों में आग की घटनाओं को हल्के में लेते हैं। कई बार जंगलों में

आग प्राकृतिक तरीके से नहीं लगती, बल्कि पशु तस्कर भी ऐसी घटनाओं को अंजाम देते हैं। मध्यप्रदेश के जंगलों में लोग महुआ निकालने के लिए झाड़ियों में आग लगाते हैं। भारत में जंगलों में आग की बढ़ती घटनाओं पर आसानी से काबू पाने में विफलता का एक बड़ा कारण यह भी है कि वन क्षेत्रों में वनवासी अब वन संरक्षण के प्रति उदासिन हो चले हैं। इसकी वजह काफी हद तक नई वन नीतियां भी हैं। हालांकि वनों के संरक्षण और उनकी देखभाल के लिए हजारों वनरक्षक नियुक्त किए जाते हैं, लेकिन लाखों हेक्टेयर क्षेत्र में फैले जंगलों की हिफजत करना इनके लिए इतना सहज और आसान नहीं होता। इसलिए जरूरी यही है कि वनों के आसपास रहने वालों और उनके गांवों तक जन-जागरूकता अभियान चला कर वनों से उनका रिश्ता कायम करने के प्रयास किए जाएं, ताकि वे वनों को अपने सुख-दुख का साथी समझें और इनके संरक्षण के लिए हर पल साथ खड़े नजर आए।

- 'जनसत्ता' से साभार

आकाश में चमकते तारे सभी को सुंदर लगते हैं। कभी-कभी मन में आता है कि हम भी पक्षी की तरह उड़कर तारों के पास जाएं, उन्हें नजदीक से देखें और तोड़कर अपने साथ ले आएं। सपनों की दुनिया में सैर करते हुए हम कभी-कभी चांद, तारे, ब्रह्माण्ड और दूसरे ग्रहों तक भी पहुंच जाने की कल्पना कर लेते हैं। लेकिन जब आंख खुलती है तो स्वयं को बिस्तर पर पाते हैं। क्या आप

जानते हैं कि ये आश्चर्यजनक तारे चमकती हुई गर्म गैसों के पिंड हैं। कुछ तारे तो सूर्य से भी कई लाख गुना अधिक चमकीले हैं। लेकिन धरती से दूर होने के कारण वे हमें अधिक चमकीले दिखाई नहीं देते। तारों की दूरी को वैज्ञानिक प्रकाश वर्ष में मापते हैं। प्रकाश वर्ष वह दूरी



पृथ्वी से कितने दूर, चमकते तारे...

अभिजय

है, जिसे प्रकाश तीन लाख किलोमीटर प्रति सैकंड के वेग से चलकर एक वर्ष में तय करता है। पृथ्वी का सबसे नजदीकी तारा प्रोक्सिमा सेंटोरी है जो धरती से कोई 4.28 प्रकाश वर्ष दूर है। इस तारे को दक्षिणी गोलार्द्ध के देशों से देखा जा सकता है। उत्तरी गोलार्द्ध से दिखने वाला सबसे नजदीकी तारा 'सिरियस' है। इसकी दूरी 8.8 प्रकाश वर्ष है। इसके अलावा 'अल्फसेंटोरी' एक नजदीकी तारा है,

जिसकी दूरी 4.37 प्रकाश वर्ष है। नगी आंखों से दिखाई देने वाला पृथ्वी से सबसे अधिक दूर का तारा 80 लाख प्रकाश वर्ष की दूरी पर है। कुछ तारे पृथ्वी से इतनी दूर हैं कि उनका प्रकाश धरती तक आने में सौ करोड़ से भी अधिक वर्ष लग सकते हैं।



वास्तु नियम के साथ इंटीरियर

अनिता जैन

घर का इंटीरियर डेकोरेशन और घरेलू उपकरण प्रतीक रूप में कार्य करने के साथ ही अवचेतन मन को प्रभावित करते हैं। ऐसे में इनका गृह साज-सज्जा में उपयोग सोच-समझकर किया जाना चाहिए। इस सम्बंध में वास्तुविद् से भी परामर्श किया जा सकता है। हम सभी की सकारात्मक सोच की उत्पत्ति हमारे आवास स्थल पर मौजूद सकारात्मक ऊर्जा पर निर्भर करती है। इसलिए, जरूरी है कि घर के साथ-साथ साज-सज्जा भी वास्तु नियमों के अनुरूप हो।

शुभ हो प्रवेश द्वार

वास्तु में घर-प्रतिष्ठान के प्रवेश द्वार को बहुत अहम माना गया है। इसे हमेशा साफ-सुथरा और शुद्ध रखना चाहिए। शुभ प्रतीक चिन्ह जैसे स्वास्तिक या आशीर्वाद मुद्रा में बिराजे भगवान श्री गणेशजी की छवि, प्रतिमा लगाना सही रहता है। ताजी और प्लास्टिक की फूल-पत्तियों के तोरण से भी द्वार को सजाया जा सकता है।

सुख-समृद्धि की तस्वीर

जानवरों की छवियां कठोरता, निर्दयता और लालच का प्रतीक मानी जाती हैं। अतः सज्जा में इनकी अवहेलना की जानी चाहिए। घर में जिन अन्य तस्वीरों को लगाना अनुचित माना गया है, वे हैं युद्ध के रक्त-रंजित दृश्य, सूखे पेड़ एवं अवसाद फैलाने वाले दृश्य। जिन जानवरों की तस्वीरें लगाना शुभ है- उनमें घोड़े की तस्वीर शामिल है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह बल,



विस्तार, गति और पौरुष बल का प्रतिनिधित्व करता है। धैर्य के प्रतीक हाथी की तस्वीर उत्तर या दक्षिण दिशा में लगाने से यश एवं प्रसिद्धि प्राप्त होती है। शांति और प्रचुरता की प्रतीक गाय को दक्षिणपूर्व में रखने से दुख: और चिंताएं समाप्त होती हैं।

ईश्वर का आशीर्वाद

मानसिक स्पष्टता और प्रज्ञा का दिशा क्षेत्र उत्तर-पूर्व पूजा करने के लिए आदर्श स्थान है। इस दिशा में पूजाघर या इष्टदेव की तस्वीर स्थापित करें। ऐसा करने से आपको हमेशा परमात्मा का मार्गदर्शन मिलता रहता है। यह दिशा योग-प्राणायाम और ध्यान के लिए श्रेयस्कर है। दिवंगतों की तस्वीर दक्षिण-पश्चिम में लगाएं।

रंग खुशियों के

वास्तु नियमों को ध्यान में रखकर पेंट कराने से घर में पंचतत्वों का संतुलन ठीक रहता है। हल्के नीले एवं हरे रंग को वास्तु स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छे माने गए हैं। इन रंगों का प्रयोग घर के ड्राइंग रूम में करना उचित है। अवसाद का नाश तथा उत्साह का वर्धन करने वाले बैंगनी रंग का उपयोग पूजा कक्ष में किया जाना शुभ होता है। गुलाबी, लाल, नारंगी रंग आपसी संबंधों को सुदृढ़ बनाते हैं इसलिए शयन कक्ष में इनका प्रयोग बेहतर होगा।

हरियाली देगी अवसर

ड्राइंग रूम में पूर्व या उत्तर में मनीप्लांट, बैम्बू बंच या इंडोर प्लांट रखना समृद्धिकारक माना गया है। सूखे, कांटेदार पौधे निराशा के सूचक हैं। इसलिए इन्हें घर में न लगाएं।



Rahul R. Choudhary
Director
Mob. : 96944 46002

With Best
Compliments

Rajesh B. Choudhary
Director
Mob. : 98872 42220

Sharda Medical Store



शारदा मेडिकल स्टोर

Ph.: 0294-2429289, 2413372 (S)



शॉप नं. 1-2, श्रीनाथ प्लाजा, हॉस्पिटल रोड, उदयपुर (राज.)



अमेरिका, रूस के पास 90 फीसदी परमाणु हथियार

तीसरा
विश्व युद्ध हुआ
तो इन्हीं से
लड़ा जाएगा

रूस-यूक्रेन युद्ध के बीच परमाणु हथियारों के इस्तेमाल को लेकर बयानबाजी शुरू है। 'फेडरेशन ऑफ अमेरिकन साइंटिस्ट' की ताजा रिपोर्ट के अनुसार दुनिया के नौ देशों के पास 90 फीसदी परमाणु वॉरहेड विश्व की दो प्रमुख महाशक्तियों अमेरिका व रूस के पास हैं। रूस के पास सर्वाधिक 5977 और अमेरिका के पास 5428 परमाणु हथियार है। दोनों देशों की सेनाओं के पास अन्य देशों के परमाणु हथियारों को मिलाते हुए कुल 90 प्रतिशत परमाणु हथियार हैं। कोई देश ऐसा नहीं है जिसकी सेना के पास हजार से अधिक परमाणु हथियार है। रूस के विदेश मंत्री सेरेगी लावरोव कहते हैं कि अगर तीसरा विश्व युद्ध हुआ तो वो परमाणु हथियारों से ही लड़ा जाएगा।

किस देश में कितने परमाणु हथियारों की तैनाती

देश	परमाणु हथियार तैनात	आरक्षित हथियार	सेना के अधिकार में	कुल
रूस	1588	2889	4477	5977
अमेरिका	1644	1964	3708	290
फ्रांस	280	10	290	290
ब्रिटेन	120	60	180	225

90 प्रतिशत परमाणु हथियार
दुनिया के दो देशों
अमेरिका और रूस के पास

09 देशों के पास 12,700
परमाणु हथियार,
3730 बॉम्बर बेस पर



हमले को तैयार

दुनिया में सेनाओं के पास मौजूद 9400 परमाणु हथियारों में से 3730 परमाणु हथियार सेना की निगरानी में मिसाइलों और बॉम्बर बेस पर तैनात हैं। इनमें दो हजार परमाणु वॉरहेड अमेरिका, रूस, ब्रिटेन और फ्रांस में हाई अलर्ट पर रहते हैं, तो बहुत समय के निर्देश पर लक्ष्य की ओर छोड़े जा सकते हैं।

भारत के पास 160

परमाणु हथियार

रिपोर्ट की माने तो चीन के पास कुल 350 परमाणु हथियार हैं। इसी तरह पाकिस्तान के पास 165, भारत के पास 160, इजरायल के पास 90 और उत्तर कोरिया के पास 20 परमाणु बम हैं। इसके अलावा कई देश परमाणु हथियारों के परीक्षण की तैयारी कर रहे हैं।

यूरोप में शताधिक तैनात

अमेरिका के परमाणु साझा संधि कार्यक्रम के तहत वर्ष 2021 में सौ से अधिक बी-61 परमाणु बम सुरक्षा की दृष्टि से यूरोप में तैनात हैं। ये अत्यंत सुरक्षित एयरक्राफ्ट शेल्टर में गुप्त स्थान पर रखे गए हैं।



With Best Compliments from



NAHAR

COLOURS & COATING LTD.



NCCL, House, G-1, 90-93, Sukher Industrial Park
Udaipur-313004 INDIA
Tel. : +91-294-2440307-309 | Fax : +91-294-2440310
E-mail : ramesh@naharcolours.net

Raghu Mahal Hotels Pvt. Ltd.



FLAMES RESTAURANT

(Multi Cuisine)

(A Unit of Raghu Mahal Hotels Pvt. Ltd.)

Ph :- 0294-2425694

M.:- 09649466662



Spa-Beer Bar-Banquet Hall

93, Opp. M.B. College, Darshanpura, Airport Road, Udaipur (Raj.) Tel :- 0294-2425690-93
Email :- raghumahalhotels@gmail.com Website :- www.raghumahalhotels.com



कांग्रेस में नई ऊर्जा और चेतना का उदय

पंकज कुमार शर्मा

कांग्रेस में चिंतन-मनन कर फैसले लेने की परम्परा रही है। कांग्रेस कार्यसमिति की समय-समय पर होने वाली बैठकों में तत्कालीन सवाल और समस्याओं पर विचार होता रहा है। कांग्रेस महासमिति या महाधिवेशन में संगठन के मुद्दों पर चर्चा होती है। लेकिन चिंतन शिविर खास मौकों पर ही आयोजित होते आए हैं। आजादी के बाद पहली बार उत्तर प्रदेश के नरोरा गांव में 16-17 जून 1956 को चिंतन शिविर लगा था। जिसमें पार्टी के चुनिन्दा नेताओं ने भाग लिया था। यह शिविर तत्कालीन कांग्रेस अध्यक्ष यू.एन. देबर की अध्यक्षता में हुआ और इसमें दोनों दिन तत्कालीन प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू मौजूद रहे। मौजूदा कांग्रेस अध्यक्ष श्रीमती सोनिया गांधी की अध्यक्षता में पहला चिंतन शिविर 1998 में पंचमढ़ी (मध्यप्रदेश) में हुआ था। चौथा शिविर 13-15 मई 2022 को शक्ति, भक्ति और मती की भूमि मेवाड़ (उदयपुर) में सम्पन्न हुआ। उदयपुर चिंतन शिविर के लिए 6 को-ऑर्डिनेशन समितियां बनाई गईं। जिनमें राजनैतिक मुद्दों पर विचार कर निर्णय के लिए राज्यसभा में नेता प्रतिपक्ष मल्लिकार्जुन खरगे के नेतृत्व में समिति गठित की गई। इसी प्रकार सलमान खुशीद के नेतृत्व में सामाजिक न्याय और अधिकारिता से संबंधित समिति, पूर्व वित्तमंत्री पी.चिदम्बरम की अध्यक्षता में आर्थिक समिति, महासचिव मुकुल वासनिक के नेतृत्व में संगठन से संबंधित समिति, पूर्व मुख्यमंत्री भूपिन्दर सिंह हुड्डा के नेतृत्व में खेती और किसानों से संबंधित समिति तथा युवाओं से संबंधित समिति का नेतृत्व अमरिन्दर सिंह वारिंग ने किया। प्रत्येक समिति में करीब 75 सदस्य थे। जिन्होंने रोजाना 2 सत्रों में विचारों का मंथन कर पार्टी की मजबूती के लिए सिफारिशें कीं। नव संकल्प चिंतन शिविर में पार्टी ने आत्म मंथन कर भविष्य की राजनिधि के लिए जैसी इच्छा शक्ति दिखाई है, यदि नेता और कार्यकर्ता एकजुट होकर उसे साकार कर सकें, तो निश्चित है कि आने वाले सालों में देश को आजाद करने



राजनैतिक विरोधियों को निशाना बनाकर जांच एजेंसियों का दुरुपयोग किया जा रहा है। इतिहास को फिर से लिखने की कोशिश हो रही है। देश के पुराने मूल्यों को खत्म किया जा रहा है। दलित, आदिवासी, महिलाओं और अल्पसंख्यकों में असुरक्षा का माहौल है। पार्टी ने हमें बहुत कुछ दिया है अब कर्ज उतारने का समय है। हमें संगठन के हित में काम करना होगा। इससे पूर्व राजस्थान प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गोविन्द सिंह डोटासरा ने कांग्रेस अध्यक्ष द्वारा चिंतन शिविर की मेजबानी राजस्थान को दिये जाने पर उनका आभार व्यक्त करते हुए शिविर में भाग लेने आए देश के नेताओं का स्वागत किया। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने राजस्थान की जनता की ओर से कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी, राहुल गांधी, महासचिव प्रियंका गांधी व सभी प्रतिभागी नेताओं का स्वागत करते हुये कहा कि कांग्रेस के सिद्धान्त, नीतियां देश के डीएनए की तरह हैं। भाजपा बड़ी बेशर्मी के साथ हम पर आरोप लगाती है कि कांग्रेस ने 70 साल में क्या किया? हमारी कमजोरी है कि हम काम करते हैं लेकिन मार्केटिंग नहीं करते। यह झूठे-फेबी लोग हैं, काम कम करते हैं, लेकिन मार्केटिंग ज्यादा करते हैं। सम्मेलन में वरिष्ठ नेता गुलाम नबी आजाद, अम्बिका सोनी, कमलनाथ, राजीव शुक्ला, अधिरंजन चौधरी, के.सी. वेणुगोपाल, अविनाश पांडे, हरीश रावत, भंवर जितेन्द्र सिंह, गौरव गोर्गोई, भूपेश बघेल, शशि थरूर, रणदीप सिंह सुरजेवाला, पवन खेड़, राजस्थान से पूर्व उपमुख्यमंत्री सचिन पायलट, कैबिनेट मंत्री रामलाल जाट, कार्य समिति सदस्य रघुवीर सिंह

मीणा, पूर्व केंद्रीय मंत्री गिरिजा व्यास सहित देश के कई बड़े नेता शामिल हुए। शिविर में पार्टी के पूर्व अध्यक्ष एवं वरिष्ठ नेता राहुल गांधी ने शिविर के अंतिम दिन अपने भाषण में भाजपा, आरएसएस और उनकी अन्य संस्थाओं पर जमकर हमला बोला। उन्होंने कहा कि लोग आज नफरत फैला रहे हैं और हिंसा को बढ़ावा दे रहे हैं। इनके खिलाफ मैं लड़ूंगा। यह मेरी जिंदगी की लड़ाई है। कांग्रेस पार्टी का उद्देश्य है कि हम लोग जनता के बीच रहकर लोकतांत्रिक संस्थाओं को बचाने का काम करें। यह काम कोई क्षेत्रीय पार्टी नहीं कर सकती। कांग्रेस एक ऐसी पार्टी है, जिसके दरवाजे सभी जात, बिरादरी, धर्म और समाज के लिए खुले हैं। हमें इस समय अपना पद नहीं, जनता की तरफ देखना है कि उसकी जरूरत क्या है। शॉर्टकट से नहीं पार्टी में पसीना बहाना होगा। युवावर्ग देश की रीढ़ की हड्डी है, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी उसे तोड़ने पर अमादा हैं। देश को खराब होते हालातों से बचाने के लिए हमें तेजी से काम करना होगा। ये लोग तो देश को बर्बाद करने पर तुले हैं। नेताओं की एक जुटता और विचारों से मैं यह कह सकता हूँ कि कांग्रेस के समक्ष जब भी चुनौती आई, वह नई ताकत के साथ खड़ी हुई। उदयपुर के चिंतन शिविर के बाद पार्टी में एक नई ऊर्जा का संचार होगा और आगामी चुनाव में उसका असर भी दिखाई देगा। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस का इतिहास लम्बा है, इस दौरान कई उतार-चढ़ाव भी आए लेकिन कार्यकर्ताओं ने अपने नेताओं के सानिध्य में श्रम के साथ इसे पुनर्स्थापित किया। सोनिया व राहुल गांधी का संदेश लेकर उदयपुर से तमाम नेता एकता और अनुशासन के संकल्प के साथ अपने-अपने क्षेत्रों में लौटे हैं और यहां से मिले संदेश के प्रसार में जुट गए हैं।

और ज्यादातर समय सत्ता पर काबिज रही कांग्रेस फिर से उठ खड़ी होगी। यह जरूरी भी है क्योंकि इस समय देश का जो माहौल है उसमें यही पार्टी विकास और सद्भाव का रास्ता बना सकती है। अब तक कांग्रेस के ढांचे में आयु वर्ग से लेकर अलग-अलग सामाजिक तबकों के प्रतिनिधित्व के मसले पर लम्बे समय से सवाल उठते रहें हैं। इस मसले पर सार्थक रूप से इस चिंतन शिविर में सन्तुलन बनाने की कोशिश के तौर पर पहले के मुकाबले साहस पूर्ण फैसले हुए हैं। जिसमें मुख्य रूप से युवाओं और वरिष्ठ नेताओं को साथ लेकर एक सलाहकार समिति के गठन का भी फैसला है। चिंतन शिविर का उद्घाटन करते हुए पार्टी की अंतरिम अध्यक्ष श्रीमती सोनिया गांधी ने

कहा कि वर्तमान में पार्टी के सामने असाधारण परिस्थितियां हैं, जिनका मुकाबला भी असाधारण तरीके से ही करना होगा। हमें सुधारों की सख्त जरूरत है। रणनीतिक बदलाव, ढांचागत सुधार, और रोजाना काम करने के तरीके में बदलाव हमारे लिए सबसे बुनियादी और जरूरी मुद्दा है। पार्टी की मजबूती सामूहिक प्रयासों से ही सम्भव है। यह प्रयास टाले नहीं जा सकते। उन्होंने कहा भाजपा- केन्द्र सरकार देश में डर और असुरक्षा का माहौल पैदा कर रही है। धर्म के नाम पर पॉलराइजेशन किया जा रहा है। विविधता में एकता हमारी पहचान रही है। आज





सूचना एवं जनसम्पर्क निदेशालय जयपुर में अतिरिक्त निदेशक अरुण जोशी से भेंट करते पत्रकार एवं साहित्यकार कल्याण कोष समिति के सदस्य पंकज शर्मा।

डॉ अरविंदर का अमरीकन बोर्ड सर्टिफिकेशन में चयन

उदयपुर। क्लीनिकल कॉस्मेटोलॉजी और सौंदर्य के क्षेत्र में उदयपुर के अर्थ ग्रुप के सीईओ डॉ. अरविंदर सिंह अमरीकन बोर्ड में चयनित हुए। अमरीकन बोर्ड क्लीनिकल कॉस्मेटोलॉजी और एस्थेटिक्स में लेवल 1 व लेवल 2 की ट्रेनिंग के लिए डॉ. सिंह को दुबई आमंत्रित किया गया है। फाइनल सर्टिफिकेशन के लिए डॉ. सिंह दिसम्बर में अमेरिका भी जाएंगे। इस ट्रेनिंग में चेहरे के दाग हटाना, अत्याधुनिक लेजर तकनीकों द्वारा बाल हटाना, चेहरे के पिगमेंट को खत्म करना, मेडिकल फेशियल, चेहरे की झुर्रियां हटाना, बिना सर्जरी बाँडी व चेहरे को मनचाहा आकार देना, एंटी एजिंग ट्रीटमेंट, बोटॉक्स फिलर व थ्रेड जैसी अत्याधुनिक तकनीकों का सुरक्षित उपयोग कर चेहरे तथा शरीर को सुंदर बनाना जैसी महत्वपूर्ण विधाओं को अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुसार राजस्थान में उपलब्ध कराया जाएगा।



श्री सीमेंट को पर्यावरण में दो श्रेष्ठता पुरस्कार



बांगुर सिटी (रास) श्री सीमेंट को पर्यावरण उत्कृष्टता के क्षेत्र में गोल्डन बर्ड द्वारा दो पुरस्कार प्राप्त हुए हैं। बिहार सीमेंट प्लांट और यू पी ग्राईडिंग यूनिट को प्लेटिनम श्रेणी में यह पुरस्कार प्राप्त हुए। पूर्व सांसद बलराज पासो, उत्तराखंड के पूर्व शिक्षा मंत्री अरविन्द पांडेय, नैनीताल विधायक सरिता आर्य व हरियाणा सरकार के संयुक्त निदेशक, पर्यावरण डॉ. आर.के. चौहान ने यह पुरस्कार प्रदान किए। जिन्हें श्री सीमेंट लिमिटेड के सहायक उपाध्यक्ष डॉ. अनिल त्रिवेदी, ललित बोरा और डॉ. राजेश कुमार ने ग्रहण किया। पुरस्कार समारोह 22 मई को नैनीताल में सम्पन्न हुआ। इस उपलब्धि पर कंपनी के पूर्णकालिक निदेशक पी.एन.छंगानी व अध्यक्ष (वाणिज्यिक) संजय मेहता ने खुशी व्यक्त करते हुये दोनों प्लांट्स के कर्मचारियों को बधाई दी है।

कपिल जैन का सम्मान



उदयपुर। आर्किटेक्ट कपिल जैन इटोदिया को बाड़मेर के चवा गांव में 10 करोड़ की लागत से बन रहे स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स भूमि पूजन समारोह में सम्मानित किया गया। चवा में रूमादेवी -सुगणी देवी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के गत 7 मई को भूमि पूजन समारोह के दौरान रूमा देवी व बीसीसीआई चयन समिति अध्यक्ष चेतन शर्मा द्वारा उन्हें सम्मानित किया गया।

संसाधन बढ़े, प्रतिबद्धता में कमी



उदयपुर। पिछले दिनों पत्रिका द्वारा आयोजित 'संवाद' कार्यक्रम में पर्यावरण विषय पर अपनी बात रखते हुए हिन्दुस्तान जिंक ने सीईओ अरुण मिश्रा ने कहा कि जहां विकास होगा, उसका अच्छा-बुरा प्रभाव भी पड़ेगा। उन्होंने कहा कि पिछले साल हिन्दुस्तान जिंक ने उदयपुर में 3500 करोड़ का रॉयल्टी व 2500 करोड़ का टैक्स पे किया है। ये पैसा सोसायटी के पास जा रहा है। हमारे पास सीएसआर के तहत पैसा खर्च करने का प्रावधान है। शासन इसे प्लानिंग के साथ खर्च करेगा तो काम दिखेगा। जहां तक कॉरपोरेट का सवाल है, सोसायटी में संसाधन की कमी नहीं है, जो है बहुत है, लेकिन उसका सही उपयोग होना चाहिए। आज संसाधन बढ़ गए हैं, लेकिन प्रतिबद्धता की कमी है। ट्यूरिज्म को बढ़ावा देने व झीलों में पक्षी आएं इसके लिए हम सर्वे करवाकर रिपोर्ट बनवा रहे हैं। इसके अलावा वाटर हार्वेस्टिंग पर भी काम चल रहा है। संचालन स्थानीय संपादक संदीप पुरोहित ने किया।

मानव मूल्यों की गरिमा के लिए मीडिया आगे आए: पाराशर



उदयपुर। आजादी से पहले और बाद में भी प्रेस ने राष्ट्र निर्माण में जिम्मेदारी के साथ अपनी भूमिका का निर्वह किया और आज मानव मूल्यों की गरिमा और समाज के मार्गदर्शन का काम भी मीडिया को ही करना है। यह बात गत दिनों उदयपुर प्रवास के दौरान प्रत्युष कार्यालय में राजस्थान राज्य जन अभाव अभियोग निराकरण समिति के अध्यक्ष पुखराज पाराशर ने कही। उन्होंने हर हाल में सामाजिक सदभाव बनाए रखने पर जोर दिया। प्रधान संपादक विष्णु शर्मा हितैषी ने प्रत्युष के अंक भेंट करने के साथ पगड़ी व शॉल पहनाकर उनका अभिनंदन किया। प्रकाशक पंकज शर्मा ने प्रत्युष की 20 वर्षीय प्रकाशन यात्रा की जानकारी दी। इस अवसर पर जन अभाव व अभियोग निराकरण समिति के सदस्य शंकर डंगायच, पार्षद फिरोज अहमद शेख, कांग्रेस नेता वीरेंद्र वैष्णव, सुरेश सुथार, पूरण मेनारिया, डॉ. अर्जुनसिंह चूडावत, राव कल्याण सिंह, गोपाल सिंह चौहान सहित बड़ी संख्या में गणमान्य उपस्थित थे। प्रत्युष के प्रबंधक नंदकिशोर शर्मा, दुर्गेश मेनारिया (प्रबंधक-जनसम्पर्क) व उदय प्रजापत (व्यवस्थापक) ने भी पुष्प गुच्छ से पाराशर का स्वागत किया।

नए प्रवर अधीक्षक ने संभाला कार्य



उदयपुर। उदयपुर मंडल डाकघर के प्रवर अधीक्षक किशोरकुमार बुनकर ने पिछले दिनों कार्यभार ग्रहण कर लिया। इससे पूर्व वे अधीक्षक डूंगरपुर मंडल के पद पर कार्यरत थे। भारतीय डाक विभाग के जनसम्पर्क निरीक्षक उमेश निमावत ने बताया कि कार्यभार ग्रहण के बाद उन्होंने कहा कि उनका लक्ष्य डाक सेवाओं में आधुनिकरण एवं ग्राहक संतुष्टि को विशेष महत्व देना है। बचत बैंक, सुकन्या समृद्धि योजनाएं, पीएलआई एवं पार्सल, स्पीड पोस्ट आदि सेवाओं के आवंटित लक्ष्यों को शत-प्रतिशत अर्जित किया जाएगा।



Welcome in the world of comfort



With an exclusive range of

- Suiting
- Shirting
- Suitlengths
- Shawls
- Blankets
- Bedsheets

Exclusive Readymade Brands

- Kurtis

Party Wear

- Sarees & Lehngas



61, NORTH SUNDERWAS, UDAIPUR : 9414169044



नींद आए तो चैन मिले

नींद का ना आना या बहुत अधिक आना, दोनों ही स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक नहीं हैं। लम्बे समय तक सोते रहने से तन और मन दोनों का सन्तुलन बिगड़ जाता है।

स्वाति गोड़

आजकल प्रायः यही शिकायत सुनने को मिलती है कि नींद ढंग से नहीं आती। इसे इनसोम्निया के नाम से भी जाना जाता है। नींद ना आने के कई कारण हो सकते हैं। बिगड़ती जीवनशैली और असमय खान-पान नींद ना आने के मुख्य कारणों में से एक है। कई रोगों व दवाओं के कारण भी नींद आने में परेशानी होती है। इसके अलावा तनाव, अवसाद और लंबी बीमारी आदि बहुत से कारण हैं, जो नींद उड़ा सकते हैं। कारण कोई भी हों, पर ये तय है कि लंबे समय तक नींद पूरी ना होने से शरीर में रोग घर बना लेते हैं, इसलिए असमय रोगों की गिरफ्त में आने से बचने के लिए पर्याप्त नींद लेना जरूरी है।

स्लीप एग्जिया

सोते समय जब सांस लेने में अवरोध आ जाता है तो उस स्थिति को स्लीप एग्जिया कहा जाता है। यह सबसे गंभीर स्लीपिंग डिसऑर्डर में से एक है। समय रहते इसका इलाज ना किया जाए तो सोते समय मरीज की सांस बार-बार रुकने लगती है। हालांकि यह बहुत कम सेकेंड के लिए होता है, पर दिमाग और बाकी हिस्सों तक पर्याप्त ऑक्सीजन न पहुंच पाने के कारण नींद खुल जाती है। स्लीप एग्जिया भी दो प्रकार का होता है-

ऑक्सट्रिक्टिव स्लीप एग्जिया: ज्यादातर लोगों में यही स्लीपिंग डिसऑर्डर देखने को मिलता है। सोते समय गले के पिछले हिस्से में मौजूद टिश्यू

देर रात तक इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का साथ

विभिन्न शोध बताते हैं कि देर रात तक टीवी, कंप्यूटर, और मोबाइल फोन पर समय बिताने के कारण नींद का पैटर्न गड़बड़ा रहा है। बढ़ता स्क्रीन समय बड़े-बच्चों सभी में दिन-रात के तालमेल को बिगाड़ रहा है। स्क्रीन से निकलने वाली रोशनी उपकरण बंद करने के बाद भी दिमाग को जगाए रखती है। नींद नहीं आती है तो सोने से एक घंटा पहले गैजेट्स से दूरी बना लेना जरूरी होता है।

आपस में जुड़ने लगते हैं, इससे सांस की नली में बाधा आने पर नींद टूट जाती है।

सेंट्रल स्लीप एग्जिया: इस स्थिति में सांस की नली में अवरोध उत्पन्न नहीं होता, लेकिन दिमाग शरीर को सांस लेने के लिए संकेत देना भूल जाता है।

डिप्रेसन यानी अवसाद

अवसाद नींद ना आ पाने की बड़ी वजहों में से एक है। जब हम तनाव में होते हैं तो मानसिक और भावनात्मक रूप से कमजोर पड़ जाते हैं। ऐसे में गहरी नींद आने में परेशानी होने लगती है। इसमें भी गौर करने वाली बात यह है कि ज्यादातर लोगों को यह पता ही नहीं चल पाता कि वे अवसाद से पीड़ित हैं। सही समय पर ध्यान ना देने के कारण उनमें चिड़चिड़ाहट, भूख

कैफीन, एल्कोहल व धूम्रपान

कैफीन नींद को भगा देती है। चाय व कॉफी में कैफीन काफी मात्रा में होता है, जो उत्प्रेरक का काम करती है। सोने से तुरंत पहले इन्हें लेना नींद में बाधा उत्पन्न करता है। यहां तक कि जिन लोगों को नींद ढंग से नहीं आती, उन्हें सोने से छह घंटे पहले कैफीनयुक्त पदार्थ नहीं लेने चाहिए। एल्कोहल या सिगरेट का अधिक सेवन भी नींद उड़ा देता है। एल्कोहल सीडेटिव का काम भी करती है, जिसमें गहरी नींद नहीं आती।

ना लगना, अकारण गुस्सा और नींद ना आना जैसी समस्याएं भी होने लगती हैं।

लंबी बीमारी या शरीर का दर्द

किसी लंबी बीमारी से पीड़ित होने पर भी नींद में बाधा होने लगती है। गठिया व जोड़ों के कई तरह के दर्द में रात के समय ही दर्द %यादा होने लगता है। साइनस, ब्रोन्काइटिस आदि सांस से जुड़ी समस्याओं में भी नींद न आने से परेशानी होने लगती है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने पर होने वाली घबराहट और बेचैनी भी नींद की गुणवत्ता पर असर डालते हैं।

सोने का समय निर्धारित न होना

हमारा दिमाग उन्हीं संकेतों के अनुसार प्रतिक्रिया देता है, जैसे संकेत उसे हम देते हैं। जब सोने का कोई समय निर्धारित नहीं होता तो शरीर समझ ही



नहीं पाता कि अब उसे आराम की जरूरत है। सोने का एक निश्चित समय तय करना बहुत ज+रूरी है।

व्यायाम न करना

व्यायाम न करना भी नींद न आने का एक कारण है। गहरे सांस लेने वे छोड़ने का अभ्यास करना भी शरीर की मांसपेशियों को सुकून देता है। रात में बार्थी करवट लेकर, दाएं नथुने को दबाकर बार्थी ओर से सांस लेने का अभ्यास करें। इसी तरह कमर के बल लेट कर, गहरे सांस लेते हुए पैर की उंगलियों को संकुचित करते हुए कड़ा करने और फिर ढीला छोड़ देने से भी मांसपेशियों को राहत मिलती है और नींद आने में मदद मिलती है।

निवारण है आसान

नींद ना आना गंभीर समस्या है, पर बहुत हद तक इसका इलाज हमारे हाथों में ही है। स्लीपिंग डिऑर्डर से पीड़ित लोगों में ब्रेन स्ट्रोक, हार्ट अटैक, वजन बढ़ना, शुगर, उच्च रक्तचाप जैसे रोगों का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अगर हम अपनी दिनचर्या में कुछ बदलाव करें तो समस्या पर काबू पाया जा सकता है।

- ❖ सोने से पहले ठंडे पानी से मुंह, हाथ और पैर धोकर ही बिस्तर पर सोने जाएं।
- ❖ रोजाना एक निश्चित समय पर ही सोने जाएं। छुट्टी के दिन भी इसी समय का पालन करें।
- ❖ हमेशा साफ-सुथरे और करीने से लगे बिस्तर पर ही लेंटे, इससे भी अच्छी नींद आने में मदद मिलती है।
- ❖ सोने से पहले किसी भी प्रकार के कैफ़ीनयुक्त पेय का सेवन ना करें। गर्म दूध पीकर सोने की आदत डालें।
- ❖ सोने के कमरों में रोशनी बहुत तेज नहीं होनी चाहिए। चाहें तो एक नाइट लैंप जला लें।
- ❖ सोने से कम से कम एक घंटा पहले टीवी और कम्प्यूटर बंद कर दें। मोबाइल का इस्तेमाल भी ना करें।
- ❖ जिस कमरे में आप सोते हो, वहां का तापमान अत्यधिक गर्म या ठंडा नहीं होना चाहिए।

खाने में ये लें

- ☑ सोने से कुछ समय पहले हल्का गुनगुना दूध लें।
- ☑ डाइट में विटामिन बी युक्त लोबिया, मूंगफली, मछली या पॉल्ट्री उत्पाद शामिल करें।
- ☑ संतुलित भोजन लें। मौसमी फल व सब्जियां खाएं।

खाने में ये न लें

- ☒ तेल व मसालेदार भोजन। रात में उच्च प्रोटीनयुक्त चीजें जैसे चिकन व मटन का सेवन ना करें।
- ☒ रात के समय ज्यादा गरिष्ठ भोजन ना करें। इससे पाचन सुस्त होता है और शरीर में कैलरी की खपत कम होती है।



क्या कहता है आयुर्वेद

वात, पित्त और कफके असंतुलन से भी अनिद्रा रोग होता है, ऐसे में व्यक्ति हमेशा थका हुआ रहता है और तराताजा महसूस नहीं कर पाता। इसके अलावा दिल की धड़कन बढ़ना, पसीना आना, डर और चिड़चिड़ाहट जैसी समस्याएं भी शरीर में घर कर लेती हैं। इससे बचने के लिए खानपान में आवश्यक बदलाव करने के साथ-साथ कुछ व्यायाम रोजाना दिनचर्या में शामिल कर लेने से बहुत लाभ मिलता है।

- सोने से पहले सरसों के तेल से तलवों की मालिश करने से अच्छी नींद आती है।
- पंचकर्म प्रणाली द्वारा भी अनिद्रा में राहत मिलती है। इसमें अलग-अलग विधियों द्वारा शरीर को विभिन्न प्रकार की मसाज दी जाती है।
- शवासन अनिद्रा से लड़ने में बहुत मदद करता है।
- प्राणायाम के नियमित अभ्यास से शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति को पर्याप्त मात्रा में बनाए रखने में मदद मिलती है, जिससे रात को अच्छी नींद आती है।
- गाय का घी पचाने में हल्का होता है, इसलिए आहार में उसे शामिल करें।

- ❖ रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले जरूर कर लें, ताकि वह आसानी से पच जाए।
- ❖ यदि व्यायाम करने का शौक है तो रात में भारी कसरत करने से बचें। सोने से पहले हल्का संगीत सुने।
- ❖ कोशिश करें कि दिन में आप ना सोए। ऐसा करने से रात को जल्दी नींद आयेगी।

- ❖ बिना किसी शारीरिक श्रम के भी नींद नहीं आती, क्योंकि हमारे शरीर को थकान होने पर ही आराम करने की आदत होती है, इसलिए पूरे दिन बैठ कर काम करने की बजाय थोड़ा चलते-फिरते भी रहें।
- ❖ कमरे का तापमान 30 डिग्री के आसपास रखें। बहुत अधिक ठंड या गर्माहट होने पर भी नींद नहीं आती।



कैसा लगा यह अंक

प्रत्यूष

इस अंक में कौन सा आलेख आपको ज्यादा पसंद आया। आप किन विषयों पर आलेख पढ़ना ज्यादा पसंद करेंगे? किस विषय पर आप हमें अपना मौलिक आलेख, शोध, कविता, कहानी भेजना चाहेंगे। कृपया हमें लिखें। आपके रचनात्मक सुझावों का सदैव स्वागत होगा।



'सलाह की ज़रूरत नहीं, भारत अपने हितों की रक्षा में समर्थ'

उमेश शर्मा

भारत की विदेश नीति का डंका पूरी दुनिया में बज रहा है। रूस-यूक्रेन युद्ध छिड़ने के बाद उसने बड़ी चतुराई से स्थितियों को संभाला है। भारत ने न तो अपने बेहद पुराने और भरोसेमंद दोस्त रूस को खफा किया। न ही रूस को सबक सिखाने के लिए उतारू पश्चिमी देशों की नाराजगी मोल ली। उसने जंग में शामिल दोनों देशों के प्रमुखों से बात की। लेकिन किसी के पलड़े में नहीं बैठा। प्रधानमंत्री की पिछले माह फ्रंस, जर्मनी, डेनमार्क आदि देशों की उपलब्धि मूलक यात्रा इसका ताजा प्रमाण है। यहां उनका गर्म जोशी से स्वागत हुआ। भारत की कुशल कूटनीति के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ विदेश मंत्री एस-जयशंकर भी श्रेय के हकदार हैं। मई 2019 में नरेंद्र मोदी मंत्रिमंडल में शामिल होने के बाद से जयशंकर ने अपनी कथनी और करनी से उस अंतर को खत्म कर दिया है, जो अक्सर भारत की विदेश नीति और मंत्रियों के बीच दिखती रही है। वे मृदुभाषी, लेकिन दृढ़-निश्चयी साबित हुए हैं। दूसरों को नीचा दिखाने के पश्चिम (और चीन) के परंपरागत व्यवहार के खिलाफ वह स्थापित करते रहे हैं कि यह एक नया भारत है और हम रिश्तों की शर्तों को बदल रहे हैं। अक्टूबर 2019 में वाशिंगटन स्थित थिंकटैंक अटलांटिक कौंसिल का उनका वक्तव्य अब 'जयशंकर सिद्धांत' के रूप में जाना जाता है। उसमें उन्होंने जोर देकर कहा था कि यह भारत और पश्चिम के बीच एक नए समझौते का समय है, लेकिन पहले पश्चिम को यह महसूस करना होगा कि एक नए समझौते की जरूरत है। उन्होंने यह भी कहा कि अब वह भारत नहीं रहा, जिसको लेकर पश्चिम

क्या है रायसीना डायलॉग?

यह दुनिया के अलग-अलग देशों के लोगों का एक मंच है जहां वैश्विक हालात और चुनौतियों पर एक सार्थक चर्चा के उद्देश्य से रायसीना डायलॉग की शुरुआत की गई। इसमें 100 से ज्यादा देशों के प्रतिनिधि हिस्सा लेते हैं। केन्द्र सरकार ने रायसीना डायलॉग की शुरुआत 2016 में की थी। जिसके बाद से हर साल इस कार्यक्रम में हिस्सा लेने वाले देशों और लोगों की तादाद बढ़ती जा रही है। भू-राजनीति और भू-अर्थशास्त्र पर भारत का यह प्रमुख सम्मेलन है। इसका आयोजन विदेश मंत्रालय की ओर से ऑब्जर्वर रिसर्च फंडेशन के सहयोग से किया जाता है।

आश्चर्य नहीं रहता था। यह ऐसा भारत है, जो अपने हितों की रक्षा करना जानता है और यह अब पश्चिम की हर रीति-नीति का समर्थन नहीं करने वाला। विदेश मंत्री ने अप्रैल के अन्तिम सप्ताह में नई दिल्ली में आयोजित 'रायसीना डायलॉग-2022' में रूस-यूक्रेन मसले पर भारत को घसीटे जाने पर एक बार फिर खरी-खरी सुनाई। उन्होंने कहा कि यूक्रेन संघर्ष में भारत की स्थिति साफ है। हम लड़ाई की तत्काल समाप्ति चाहते हैं और कूटनीति के जरिए बातचीत पर जोर देते हैं। हम देशों की संप्रभुता और क्षेत्रीय अखंडता का सम्मान करने की आवश्यकता पर भी जोर देते हैं। रूस हमसे जितना संपर्क में है,

अपनी शर्तों पर निभाएंगे रिश्ते

'भारत अपनी शर्तों पर दुनिया से रिश्ते निभाएगा। इसमें उसे किसी की सलाह की जरूरत नहीं है। वह दौर बीत गया कि दुनिया हमें हमारे बारे में बताए और हम दुनिया से इजाजत लें। भारत ने दिखा दिया है कि वह एक मजबूत लोकतंत्र है। अगले 25 सालों में भारत ग्लोबलाइजेशन का सेंटर होगा। जब हम 75 सालों को पीछे मुड़कर देखते हैं तो सिर्फ बीते हुए 75 साल नहीं देखते, बल्कि वो 25 साल भी देखते हैं जो आने वाले हैं। हमने क्या पाया और किस चीज में हम नाकाम रहे? एक चीज जो हम दुनिया को बताने में कामयाब रहे वो ये कि भारत लोकतांत्रिक देश है।

—एस. जयशंकर विदेश मंत्री

उससे कहीं अधिक यूरोप के देशों से संपर्क में है। जहां तक लोकतांत्रिक दुहाई कि बात है तो अफ़गानिस्तान में पिछले साल जो भी हुआ, उसे सभी लोकतांत्रिक देश देखते रहे। हिन्द-प्रशांत क्षेत्र में हमारे लिए जो चुनौतियां हैं, उस पर कोई लोकतांत्रिक देश कहां एक्शन लेते हैं? चीन और पाकिस्तान के संदर्भ में जयशंकर ने कहा कि एशिया के कुछ हिस्से ऐसे हैं जहां सीमाएं तय नहीं हुई हैं और देश द्वारा आतंकवाद प्रायोजित किया जाता है। दुनिया के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि एशिया में नियम-आधारित व्यवस्था एक दशक से अधिक समय से तनाव में है।



With Best Compliments

RISHABH BUS PVT. LTD.



UDAIPUR

Town Hall : 7, Town Hall Road, Nr. ICICI Bank, Udaipur (Raj.) 313001
Tel. : 0294-2418369, 2419237, 2421918

Sardarpura : 4/5, Nr. Gumaniawala Petrol Pump, Sardarpura, Udaipur
Tel. : 0294-2422582, 2425024, 2528644

RK Circle : Shobhagpura Road, M. 9460630000, Parcel : 8302369369
Udaipole : S. No. 4, Under Hotel Sangam, Tel. : 0294-2417274, 2418183

NEW DELHI

Filmistan : 2, Shah Bhawan, Behind Filmistan Fire Station, Chamelion Rd.,
Near Idgah Gol Choraha, New Delhi

Tel. : 011-23519724, 23512299, Parcel : 8010712160

Parcel : Shop No. 6, Old Punjab Bus Stand, Old Delhi-6,
Tel. : 011-23981235, 23977301

2x1 2x2 3x2 A/C Buses,
Tempo Travelers for
Group/Marriages, Contact
Nearest

RISHABH BUS PVT. LTD.
or Call : **98290 66369**

Cargo Service (Luggage &
Parcel Service) : Door to
Door Delivery, Expert in
Intitutional Cargo Services :
98290-66369

ओपन रुफ डबल डेकर बस द्वारा

उदयपुर दर्शन



किट्टी पार्टी, बर्थ-डे पार्टी
आदि के लिए संपर्क करें

+98290 66369, 97829 55222

Visit us : www.udaipursightseeing.com

JAIPUR-RISHABH TRAVELS

RISHABH TRAVELS, D-57, Fateh Singh mkt. Opp. Hotel Rajputana Sheraton

AJMER-RISHABH TRAVELS

C/o KAMLA TRAVELS, 48, Kutchery Road

BHILWARA-RISHABH TRAVELS

C/o NAMEDEV TRAVELS, Near hotel Land Mark, Basant Vihar

MUMBAI (VT office)-RISHABH TRAVELS

C/o ASHAPURA TRAVEL, 62-66, Joshi Bldg, Sunder Goa Street. Nr. GPO. VT Fort

HARIDWAR - GANESH YATRA SANGH

MUMBAI (Andheri office)-RISHABH TRAVELS

C/o MUKESH TRAVELS, Wazir Glass Compound, Western Express highway

BIKANER-RISHABH TRAVELS

C/o MILAN TRAVELS, Near Hotel Mumal, Panchasati Circle

0141-5103830, 5104830

0145-2620064, 2620926

01482-237037, 237034

022-22697921, 22626841

08449914477, 01334-220633

022-66848686, 26844454

0151-2525105, 2209209

JODHPUR-RISHABH TRAVELS

C/o JAKHAR TRAVELS, Near Barkhatulla Stadium. Main Pat Road M. 99296-22229

JHALAWAD-RISHABH TRAVELS

C/o JAKHAR TRAVELS, Opp. Bus Stand

JHALARAPATAN-RISHABH TRAVELS

C/o OSHO TRAVEL, Opp. Bus Stand

KOTA-RISHABH TRAVELS

C/o JAKHAR TRAVELS, Opp. Allanddal Park, Keshavpura

NATHDWARA-RISHABH TRAVELS

C/o ASHAPURA TRAVELS. Opp. Private Bus Stand, Nr. Kadayata Bhawan

RAJSAMAND-RISHABH TRAVELS

C/o DARSHAN TRAVELS, Near Ramdev Temple

PILANI-RISHABH TRAVELS

C/o AJAYRAJ TRAVELS. Opp. Bus Stand

0291-5103227, 5103226

07432-233135, 233330

07432-240424, 240324

0744-2440313, 2401125

02953-230058, 230320

02952-225392, 223281

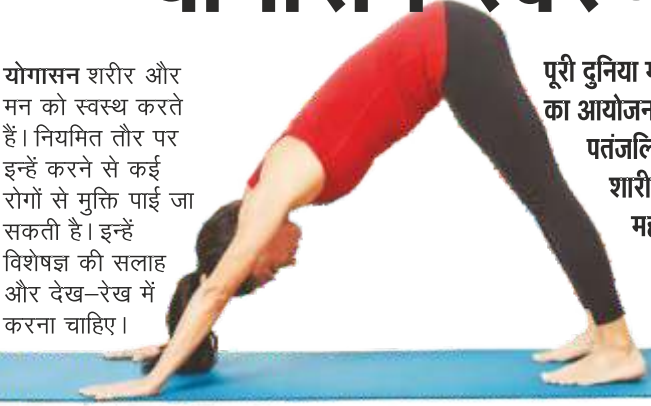
01596-245949, 245249, 9413366999

E-Mail : info@rishabhbus.com

Web : www.rishabhbus.com

योगासन स्वस्थ करे तन-मन

योगासन शरीर और मन को स्वस्थ करते हैं। नियमित तौर पर इन्हें करने से कई रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है। इन्हें विशेषज्ञ की सलाह और देख-रेख में करना चाहिए।



पूरी दुनिया में 21 जून को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' का आयोजन होगा। भारत की सदियों पुरानी महर्षि पतंजलि व अन्य ऋषि-मुनियों की यह विरासत शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। प्रस्तुत आलेख में कुछ ऐसे योगासन की जानकारी दे रहे हैं, जिनको नियमित तौर पर करने से कई रोगों से निजात मिल सकती है। साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर बन सकता है।



योगगुरु जसवंत मेनारिया

उत्कट आसन

विधि: ताड़ासन से दोनों हाथों को मोड़ते हुए सीने के सामने लाएं, दोनों पैरों के पंजों पर बैठें।
लाभ: छाती की मांसपेशियों और रीढ़ को मजबूत बनाता है, पैरों के दर्द को कम करता है, तनाव घटाता है।

पाद हस्तासन

विधि: सांस छोड़ते हुए नीचे की ओर झुकें, दोनों हाथों से जमीन को छुएं। पैर सीधे रखें और कोशिश करें कि सिर घुटनों को छुएं।
लाभ: गैस की समस्या में राहतकारी है, कमर का मोटापा दूर करता है, रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है।

वज्रासन

विधि: दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर वज्रासन में बैठें।
लाभ: पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है, तनाव को कम करता है।

अर्धताड़ासन

विधि: सांस लेते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाएं, वज्रासन में बैठते हुए दोनों हाथ ऊपर की ओर खींचें।
लाभ: दिल को मजबूत करता है, कमर दर्द में लाभकारी है।



उष्ट्रासन

विधि: घुटनों के बल बैठें, सांस लेते हुए कमर से पीछे की ओर मुड़ें और दोनों हाथों से पैरों को छुएं।
लाभ: हार्निया में लाभदायक है, अस्थमा, कमर दर्द में लाभ होता है।

ताड़ासन

विधि: सीधे खड़े हों, सांस लेते हुए दोनों हाथ ऊपर उठाएं और पैरों की अंगुलियों पर खड़े हों।
लाभ: दिल के रोगों में लाभकारी है, कब्ज दूर करता है।

योग मुद्रासन

विधि: सांस छोड़ते हुए उष्ट्रासन से वज्रासन में आएँ, आगे की ओर झुकें, दोनों हाथ पीछे ले जाकर योग मुद्रा बनाएं।
लाभ: पैंक्रियाज को मजबूत करता है, मधुमेह और रक्तचाप में लाभदायक है।

शशांकासन

विधि: सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें, सिर से जमीन को छुएं, दोनों हाथ सिर के आगे रखें।
लाभ: पाचन संबंधी रोगों में लाभदायक है।



तिर्यक भुजंगासन

विधि: भुजंगासन से सांस छोड़ते हुए पहले बाईं और मुड़ें और सांस लेते हुए वापस आएँ। अब दाईं ओर से यही प्रक्रिया करें।
लाभ: स्लीप डिस्क, किडनी में लाभदायक है, महिलाओं के लिए काफी लाभकारी है।

भुजंगासन

विधि: पैरों को पीछे की ओर खोल दें, दोनों हाथ कमर की बगल में रखें। सांस लेते हुए ऊपर की ओर उठें। आसमान की ओर देखें, कुछ देर इसी स्थिति में रहें।
लाभ: दिल और रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है, कमर दर्द में बेहद लाभदायक है।



सूरसागर: संकलन और अनुवाद में बाबूजी का अवदान



6 मई, महाकवि सूरदासजी का जयंती दिवस। मुझे याद आ रहे हैं, श्रद्धास्पद पिता बाबू भगवती प्रसाद जी देवपुरा। जिन्होंने महाकवि सूरदास कृत सूरसागर का सम्पूर्ण अनुवाद किया है। नाथद्वारा में अष्टछाप सखाओं के कीर्तन का गान होता है और हिंदी की यह कीर्तन सम्पदा यहां राग-रागिनियों सहित नियमित गाई जाती हैं। यहां के कीर्तनकारों को सूर सहित सभी कीर्तनकारों के समस्त पदों की

राग-रागिनियां, गायन, समय, अवसर, ऋतु, उत्सव, दर्शन आदि सब के सब मुखग्र हैं। देवपुरा जी ने विट्ठलनाथ जी, छितस्वामी, कृष्णदास, नंददास, परमानंददास आदि के संग्रहों का सानुवाद संपादन किया तो एक दिन मैंने उनसे रागबद्ध आग्रह किया: 'अब तो बाउजी सूर उबारो...!' आपको महासागर करना है। उनके अन्य मित्रों का भी समय-समय पर उनसे आग्रह था ही। अग्रज पुरुषोत्तमजी उन्हें याद दिलाते रहे। एक रात अचानक निद्रा को तिलांजलि देकर उन्होंने सूरसागर के अनुसार का संकल्प किया। पूरा ग्रंथ अनुवाद हुआ। कई बरस, कई महीने और कई दिन पर घड़ियां और पल बीत गए। एक दिन चौपाटी पर विष्णुकांतजी के साथ चर्चा हुई तो बोले आधा काम हो गया। साहित्य मंडल के हीरक जयंती ग्रंथ के साथ यह मेवाड़ ही नहीं देश के हिंदी साहित्य का भी एक बड़ा काम हुआ है। लगभग ढाई हजार



पृष्ठों का। एक खंड छप कर आया। मैं भी अपना सब काम छोड़कर इस पुनीत पावन कार्य में जुट गया था। कुछ अरसे बाद दूसरा खंड भी तैयार हुआ। बाउजी एकाएक भयंकर बीमार पड़ गए। एक दिन फोन पर रूंधे गले से बोले: पता नहीं, सूरसागर होगा की नहीं। मैंने कहा: यह काम आपका है और आपसे ही होना है। आयुष्य इसी काम के लिए मिला है। मुझे खर्च है कि जिस मेवाड़ में सूरसागर सहित अष्ट छापसखा के कीर्तनों का रागों सहित संग्रह कृष्णानंद के किया, उसे मेवाड़ में सूरसागर का सुवर्ण कलम से चित्रांकन हुआ। जो सभी के लिए सरल व सुबोध है। आज देवपुराजी हमारे बीच नहीं हैं, वे 14 जनवरी 2014 को श्रीनाथजी की शरण में लीलालीन हो गए, लेकिन उनका यह योगदान अपूर्व व अद्वितीय है। उनके इस अवदान पर विश्वविद्यालयों में चर्चा अभी शेष है। मैंने डॉ. रामचन्द्र शुक्ल, बाबू श्यामसुंदर दास, हजारीप्रसाद द्विवेदी आदि को तो नहीं देखा, लेकिन बाबूजी के रूप में हिंदी की इन विभूतियों को एकाकार देखा, जिन्होंने सूरसागर का काम पूरा करके कहा था: अब कह सकता हूँ: सूर-सूर तुलसी ससि...। और, मैं कहता था कि आपने प्रसाद नाम सार्थक कर दिया। नंदनंदन श्रीनाथजी मेवाड़ में ब्रजधाम लाए और आपने ब्रजभाषा को मेवाड़ का शीर्ष योगदान प्रदान किया।

-श्याम प्रकाश देवपुरा

पाठक पीठ



मई-2022 के 'प्रत्युष' में पाकिस्तान की लुंज-पुंज स्थिति को लेकर डॉ. संदीप गर्ग का आलेख 'शहबाज की राह में कम नहीं कांटे' सटीक लगा। इससे भी बुरी स्थिति हमारे एक ओर पड़ोसी श्रीलंका की है। दोनों ही देशों की सरकारें विदेशी कर्ज से जनता का पेट भरती रही है। नतीजन वे कर्ज में आकंठ डूबी हैं और जनता अब त्राहि-त्राहि कर रही है। श्रीलंका भारत से तो पाकिस्तान सऊदी अरब से फिर कर्ज लेकर हालात संभालने में लगे हैं। भारत को सावधान होकर कर्जजाल में न उलझकर आत्मनिर्भरता की ओर कदम बढ़ाने चाहिए।

ग्लोरी फिलिप, डायरेक्टर,
सेंट मैथ्यू स्कूल



तेलंगाना राज्य में तिरुपति बालाजी मंदिर (आंध्रप्रदेश) के तर्ज पर भव्य श्रीलक्ष्मी-नरसिंहा मंदिर को पुनरुद्धार संबंधी आलेख पढ़ा। पौराणिक महत्व के इस मंदिर के पुनरुद्धार में राज्य सरकार ने करीब सौ करोड़ खर्च किए हैं। पर्यटन की दृष्टि से भी 2013 में नवगठित इस राज्य में यह मंदिर आकर्षण का केन्द्र तो होगा ही इससे राजकोष में भी इजाफा होगा। जिससे विकास को गति मिलेगी।

विवेक वैष्णव, उद्योगपति



मई 2022 के अंक का सम्पादकीय 'महंगाई के सैलाब में अच्छे दिन' वस्तुतः जनता के हृदय से निकली आवाज ही थी। हर राजनैतिक दल वोटों की खेती में लगा है। जनता को गुमराह किया जा रहा है, उन मुद्दों पर बहस हो रही है जिनका न जनता की बेहबूदी से और न ही देश के विकास से कोई वास्ता है। महंगाई से गरीब और मध्यम श्रेणी का आदमी कराह रहा है और सरकार बड़ी-बड़ी बातें कर उसके खाली पेट पर पाटा बांधने की चेष्टा में ही लगी है। समाधान कुछ नहीं।

मनीष धमेजा, उद्योगपति



कांग्रेस ने पिछले माह उदयपुर में अपनी गिरता सेहत को लेकर चिंतन किया है। चिंतन करके उस पर अमल करना भी जरूरी है। 'प्रत्युष' के मई अंक में इस संबंध में छपे आलेख में यह वाजिब प्रश्न उठाया गया कि जिस पार्टी का सेवा, संघर्ष, त्याग और बलिदान का इतिहास रहा है, वह आज उन शक्तियों के आगे निस्तेज क्यों है, जिनका लक्ष्य लोकतंत्र व धर्मनिरपेक्ष भारत की बजाय कुछ ओर ही है?

राजेश गांधी, समाजसेवी

हथियारों पर सर्वाधिक खर्च करने वाले पांच देशों में भारत तीसरा



रक्षा पर दुनिया का खर्च बीस खरब डॉलर के पार

विश्व में रक्षा व्यय में तेजी से वृद्धि हो रही है। यह पहली बार है कि दुनिया का रक्षा खर्च 20 खरब डॉलर से ज्यादा हो गया है। वैश्विक स्तर पर सैन्य खर्च में वृद्धि का यह लगातार सातवां वर्ष है। इस संबंध में पेश है स्टॉक होम इंटरनेशनल पीस रिसर्च इंस्टीट्यूट (सिपरी) की रिपोर्ट।

नंद किशोर

रक्षा क्षेत्र के 'थिंक-टैंक' स्टॉकहोम इंटरनेशनल पीस रिसर्च इंस्टीट्यूट (सिपरी) की ओर से अप्रैल में जारी रिपोर्ट के अनुसार, 2021 में भारत का सैन्य खर्च बढ़कर 76.6 अरब अमेरिकी डॉलर हो गया, जो 2020 के आंकड़ों से 0.9 फीसद अधिक है। सबसे अधिक खर्च करने वाले शीर्ष पांच देशों में भारत का स्थान अब तीसरा है।

शीर्ष पर अमेरिका तो दूसरे क्रम पर चीन है। चीन सैन्य खर्च के मामले में विश्व में दूसरे नंबर पर है। जिसने 2021 में अपनी सेना को अनुमानित 293 अरब अमेरिकी डॉलर आवंटित किए, जो 2020 से 4.7 फीसद और 2012 से

72 फीसद अधिक है।

पांच मई, 2020 को पैंगोंग त्सो झील क्षेत्रों में हिंसक झड़पों के बाद भारत और चीन की सेनाओं के बीच पिछले 2 वर्ष से पूर्वी लद्दाख में सीमा गतिरोध कायम है। दोनों ओर से अभी वास्तविक नियंत्रण रेखा (एलएसी) पर करीब 50,000 से 60,000 सैनिक तैनात हैं। भारत का सैन्य व्यय 2021 में 76.6 अरब अमेरिकी डॉलर था, जो दुनिया में तीसरे नंबर पर था। भारत का सैन्य खर्च 2020 से 0.9 फीसद और 2012 से 33 फीसद अधिक था।

भारत ने अपने सशस्त्र बलों के आधुनिकीकरण और हथियारों के उत्पादन में आत्मनिर्भरता को प्राथमिकता दी है।

स्वदेशी हथियार उद्योग को मजबूत बनाने के लिए, 2021 के भारतीय सैन्य बजट में पूंजी परिव्यय का 64 फीसद घरेलू उत्पादित हथियारों की खरीद के लिए निर्धारित किया गया था।

801

अरब डॉलर रक्षा पर खर्च किया अमेरिका ने 2021 में

293

अरब डॉलर चीन द्वारा अपनी सेना के लिए आवंटित

76.6

अरब डॉलर रक्षा पर खर्च के साथ भारत तीसरे नंबर पर

वर्ष 2021 में सैन्य खर्च करने वाले पांच सबसे बड़े देशों में अमेरिका, चीन, भारत, ब्रिटेन और रूस थे जो कुल मिलाकर दुनिया के सैन्य खर्च का 62 फीसद हिस्सा





था। अकेले अमेरिका और चीन का हिस्सा 52 फीसद था। साल 2021 में संयुक्त राशय अमेरिका, चीन, भारत, ब्रिटेन और रूस ने रक्षा क्षेत्र पर बड़ा बजट खर्च किया है। सिपरी रिपोर्ट के मुताबिक, 2021 में कुल वैश्विक सैन्य खर्च 0.7 फीसद बढ़ कर 2113 अरब डॉलर तक पहुंच गया है। कोरोना महामारी के दूसरे वर्ष में सैन्य खर्च अपने शीर्ष स्तर पर पहुंचा है। 2021 में विश्व सैन्य खर्च 2.1 खरब डॉलर के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया है। रिपोर्ट के मुताबिक 2021 में अमेरिकी सैन्य खर्च 801 अरब अमेरिकी डॉलर तक पहुंच गया, जो 2020 के मुकाबले 1.4 फीसद कम है। 10 साल में अमेरिका ने रक्षा उत्पादन में शोध और निर्माण के लिए 24 फीसद बजट बढ़ाया और हथियारों की खरीद पर खर्च में 6.4 फीसद की कमी की। ब्रिटेन ने पिछले साल रक्षा पर 68.2 अरब डॉलर खर्च किए, जो 2020 के मुकाबले तीन फीसदी ज्यादा रहा है। वहीं यूक्रेन पर तीन महीने से हमलावर रूस ने रक्षा खर्च में पांचवा स्थान बरकरार रखा है। रूस ने 2021 में अपना सैन्य खर्च 2.9 फीसद



बढ़ाकर 65.9 अरब अमेरिकी डॉलर कर दिया था। यह वही समय था, जब यूक्रेन में वह अपनी सेना भेज रहा था। रूस ने युद्ध शुरू होने के बाद से अब तक सेना पर 20 अरब डॉलर से ज्यादा खर्च कर दिए हैं। यूक्रेन ने वर्ष 2021 में अपनी सेना पर 5.9 अरब डॉलर खर्च किए, जो रूस के बजट के दसवें हिस्से से भी कम है। यूक्रेन ने मार्च में सेना पर करीब 10 अरब डॉलर खर्च किए

थे। इसके बाद उसे नाटो और अमेरिका ने खुले हाथों से मदद की। कतर का सैन्य खर्च वर्ष 2021 में 11.6 अरब डॉलर था। इससे वह मध्य पूर्व में पांचवां सबसे बड़ा खर्च करने वाला देश बन गया। 11 साल में सैन्य खर्च 434 फीसदी बढ़ गया। ईरान का सैन्य बजट चार साल में पहली बार बढ़कर 24.6 अरब डॉलर हो गया। 2021 में उसने सैन्य खर्च 14 फीसदी तक बढ़ा दिया।



AMIT

PUBLICATIONS

JAIPUR (RAJ.)

Publish only Authentic & Best/Good Quality Books in :-

- G.N.M. Nursing
- A.N.M. Nursing
- Post Basic B.Sc. Nursing
- B.Sc. Nursing
- Paramedical
- M.Sc. Nursing



MANISH PUBLICATIONS
© 9829794065

OUR MORE PUBLICATIONS



BHAWNA PUBLICATIONS
© 9829056461



कहीं आप शॉर्ट टेम्पर्ड तो नहीं !

तुनकमिजाज, संयमहीन या शॉर्ट टेम्पर्ड होना यानी छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करना। परिवेश, रहन-सहन व खानपान तीनों ही घटक इसके लिए जिम्मेदार हैं। लेकिन अब इसके लिए सोशल मीडिया भी उतना ही जिम्मेदार माना जा सकता है। इससे व्यक्ति खुद भी परेशान रहने लगता है।

डॉ. सुनील शर्मा

कारणों का पता करें

अपसेट होने के कारणों का पता कर सकते हैं। यदि किसी परिजन के साथ ऐसा हो तो उसकी मानसिकता समझने का प्रयास करें। यह देखें कि क्या गुस्से का कारण ऑफिस या काम का दबाव, बोर होना, निराशा, तनाव, एंगजायटी या फिर कोई मेडिकल कारण तो नहीं। इसके बाद इसे दूर करने का प्रयास करें।

रिएक्ट न करें

रिश्तों में दरार न आए, अतः यदि परिवार के किसी एक सदस्य के साथ यह समस्या हो तो अन्य लोग रिएक्ट न करें। इससे बात आगे नहीं बढ़ पाएगी और उस सदस्य का गुस्सा भी शांत हो जाएगा। यदि आपके साथ ही यह समस्या है तो खुद को कूल रखने का प्रयास करें। व्यवहार बेहतर करने की कोशिश करें। इस तरह धीरे-धीरे सुधार होने लगेगा।

अपने का भी दें समय

यह समस्या कई बार व्यक्ति को खुद भी दिक्कत देती है, अतः अपने लिएर्सनल स्पेस प्लान करें। साथ ही एक निर्धारित समय में इस स्पेस से प्रोडक्टिव तरीके से खुद में सुधार के प्रयास करें। थोड़ी दूरी से भी आपके अंदर यह समझ आएगी कि शॉर्ट टेम्पर्ड या गुस्सैल होना कितना नुकसानदायक है। इस तरह आपसी संबंध बेहतर भी होंगे।

आदत में धैर्य लाएं

किसी भी तरह की व्यावहारिक स्थिति से निपटने का सबसे प्रमुख तरीका है धैर्य। धैर्य जैसे गुण से आप खुद में कितने भी बदलाव ला सकते

माहौल में लाएं बदलाव

तनाव और अवसाद पूर्ण स्थिति है तो घर के माहौल में बदलाव करें। अपनी समस्या के बारे में परिजनों से बात कर सकते हैं जिससे वे भी इसमें आपकी मदद करेंगे। इस तरह साझा प्रयासों से आप व्यवहार को बेहतर बना सकते हैं। ऐसे लोगों से कम संपर्क रखें जिनका स्वभाव गुस्सैल हो। किसी भी परिस्थिति में यह संकल्प लें कि चाहे कुछ भी हो जाए, लेकिन आप ठंडे दिमाग से ही सोचेंगे। इस तरह के प्रयासों से धीरे-धीरे ही सही आपके अंदर सकारात्मक बदलाव आने लगेगा। ध्यान रखें, किसी भी तरह के बदलाव तब ही आते हैं, जब आप खुद उनके लिए कोशिश करते हैं। कोई और आपके लिए प्रयास नहीं कर पाएगा।



हैं। चूंकि गुस्सा आने का अर्थ ही संबंधित व्यक्ति में धैर्य या विवेक की कमी होना है। दिमाग का संतुलित होना भी जरूरी है। मेडिटेशन, योग जैसे तरीकों से स्थिरता लाई जा सकती है।

आखिर कमी कहाँ है?

सबसे पहला और मुख्य पहलू यह पता करना है कि आखिर कमी कहाँ है? इसके लिए खुद का विश्लेषण जरूरी है, जिससे सामने आने वाले पहलुओं पर काम कर पाने से बेहतर आउटपुट निकाल पाएंगे। साथ ही छोटे-छोटे संकल्पों से जीवन में आई नकारात्मकता को दूर करने का प्रयास भी करें। संवेदनहीनता से बचने के लिए

जागरूक रहें। यह भी देखें कि कमी किस जगह रह रही है।

प्रेरित व सहयोग करें

परिवार में यदि कोई सदस्य गुस्सैल या तुनकमिजाज हो तो परिजनों को उसके व्यवहार में परिवर्तन के लिए सहयोग करना चाहिए। चूंकि कोरोना काल और वर्क फ्रॉम होम जैसी परिस्थितियों के कारण भी लोगो में व्यावहारिक परिवर्तन आया है। अतः थोड़ी कोशिशों से और सहयोगात्मक तरीकों से सुधार संभव है।

जल्दबाजी में न लें निर्णय

तुनकमिजाज या शॉर्ट टेम्पर्ड लोग आवेश में



आकर बहुत जल्दी निर्णय ले लेते हैं। आवेश या गुस्से में आकर लिए गए लगभग 90 फीसदी निर्णय प्रायः गलत साबित होते हैं। अतः जब भी कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेना हो तो स्वभाव सामान्य होने तक इंतजार करें। इस समय किसी से बात न करने का प्रयास करें या फिर हां या ना तक सीमित रहने की कोशिश करें। थोड़ी मुश्किल सहकर राह आसान होगी।

गलती स्वीकार करें

यह न मानें कि हर बार आप ही सही हैं। ध्यान रखें, गलती न करना एक कला हो सकती है, लेकिन गलती स्वीकार करना गुण है। किसी



को सॉरी कहते या माफ़े मांगते समय यह भी

जरूरी है कि आपके अंदर इसके भाव आएँ। साथ ही दूसरों के जीवन में घट रहे सुख-दुख, तनाव जैसी स्थितियों को देखें और उनसे सीखें। सिर्फ़ खुद तक ही सीमित न रहें।

सहनशीलता बढ़ाएं

सहनशीलता का आदर्श उदाहरण वृक्ष को माना जाता है कि जब कोई पेड़ पर पत्थर मारता है तो वह पत्थर न देकर फल देता है। इसी तरह का गुण व्यक्ति को भी विकसित करना चाहिए। समस्या यदि बढ़ रही है, या फिर इस पर नियंत्रण करना बूते से बाहर हो तो एक्सपर्ट से सलाह लेने से परहेज़ नहीं करना चाहिए।

अध्ययन

भंवरोँ में संक्रमण से हिमालय की जैव विविधता को खतरा

भंवरोँ में हो रहे संक्रमण की वजह से उच्च हिमालयी क्षेत्र की जैव विविधता खतरे में पड़ रही है। इन क्षेत्रों में पाए जाने वाले घुन और छोटे कीड़े हमला कर इन भंवरोँ को गंभीर रूप से बीमार कर रहे हैं। इससे इनकी परागण क्षमता कम होने के साथ इनकी संख्या भी घट रही है।

शोध में ये खतरा सबसे ज्यादा 1380 से 4180 मीटर तक के उच्च हिमालयी क्षेत्र में पाया गया। यहां भंवरोँ के परागण की वजह से ही जंगली फूल, पौधे और कुछ जंगली फसलें अब तक फल-फूल रही थीं। लेकिन भंवरोँ में हो रहे संक्रमण की वजह से ये कम होती जा रही हैं।

इंडियन हिमालय रीजन में नेशनल मिशन फॉर हिमालयन स्टडी (एनएमएचएस) के तहत किए गए शोध में ये चिंताजनक तथ्य सामने आया है। उच्च हिमालयी क्षेत्रों में जंगली फूलों, पौधों और कुछ जंगली फसलों को बचाए रखने और बढ़ाने के लिए भंवरोँ



की ओर से किया जाना वाला परागण ही एक मात्र जरिया है। यहां इनके अलावा कोई परागण कीट नहीं पाया जाता है। लेकिन जीबी पंत हिमालयी शोध संस्थान की देखरेख में एनएमएचएस के तहत हुए शोध में सामने आया है कि भंवरोँ पर इस क्षेत्र में पाए जाने वाले घुन (माइट्स) जैसे छोटे कीड़े हमला कर रहे हैं। साथ ही इससे भंवरोँ के शरीर में भंयकर संक्रमण हो रहा है। इससे इनकी

परागण क्षमता कम या खत्म हो रही है। इसके अलावा कई बार तो संक्रमण ज्यादा होने की वजह से इनकी मौत तक हो रही है। ऐसे में यह माइट्स उच्च हिमालयी क्षेत्र के लिए बड़ी समस्या बनते जा रहे हैं।

वैज्ञानिकों ने इनकी वजह से उच्च हिमालयी क्षेत्रों में परागण ना होने के कारण कई वनपस्तियों की प्रजातियां धीरे-धीरे खत्म होने की भी चेतावनी दी है।


प्रत्यूष

**प्रत्यूष पत्रिका में विज्ञापन देने
के लिए सम्पर्क करें**



75979 11992, 94140 77697

सेहत और ताज़गी के लिए फलों का शरबत

गर्मी के मौसम में भागदौड़ के बाद तरावट के लिए शरीर को शीतल पेय की आवश्यकता होती है। बाजार में बिकने वाले बोतल डिब्बाबंद शीतल पेय पर स्वास्थ्य की दृष्टि से भरोसा अब उतना नहीं किया जा सकता, जितना पहले करते थे। प्रकृति ने हमें नाना आकार-प्रकार और स्वाद के पौष्टिक फल दिए हैं, क्यों न उनके शरबत का आनंद लिया जाए।

शिवनिका सर्राफ



इमली का शरबत

सामग्री: 50 ग्राम पकी इमली, 250 ग्राम चीनी, भुना जीरा, आधा चम्मच नमक, काला नमक स्वाद के अनुसार तथा बर्फ आधा कप।

विधि: सर्वप्रथम इमली को पानी में भिगोकर उसका गूदा निकालकर छान लें। इसमें चीनी डालकर मिला दें। अब काला नमक, सादा नमक, भुना हुआ जीरा तथा बर्फ डालकर मिक्सी में अच्छी तरह चला दें। इसे गिलास में रखकर अपने साथ-साथ मेहमान को भी तर कीजिए।

कच्चे आम का शरबत

सामग्री: छोटे-छोटे कच्चे आम 100 ग्राम, काला नमक, पिसा भुना जीरा (दोनों एक-एक चम्मच), सादा नमक स्वादानुसार, पुदीना पत्ते 50 ग्राम।

विधि: सर्वप्रथम कच्चे आम को पानी के साथ उबाल कर रख लें। उसका छिलका हटाकर गूदे को स्टील के बर्तन में रखकर उसमें काला नमक, जीरा पाउडर व नमक मिला दें। अब पुदीने की पत्तियों को चटनी की तरह पीसकर उसमें रख दें। उचित मात्रा में पानी मिलाकर मिक्सी में मिक्स करके कुछ देर फ्रिज में रख दें।



अमृत पेय छाछ

छाछ यानी मट्टा को बुजुर्ग लोग चुस्की का अमृत कहा करते हैं। यह वाकई अमृत सरीखा है। यह शरीर की तमाम बीमारियों को दूर भगाता है। गर्मियों में शरीर को तर रखता है। इसे पीने के बाद लू लगने का नाम ही नहीं। अगर आप हर रोज गर्मियों में दोपहर को दो गिलास मट्टा पी लेते हैं। हालांकि आजकल की नई पीढ़ी छाछ या मट्टा पीने के नाम पर नाक, भौह सिकोड़ती है। लेकिन स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मानें तो बाजार में बिकने वाले तमाम महंगे शीतल पेयों के मुकाबले छाछ लाख गुना अच्छी है। शरीर को तरावट देने और गर्मी भगाने के अलावा भी इसके पीने के तमाम फायदे हैं।

ऑरेंज ड्रिंक

सामग्री: चार बड़े चम्मच ऑरेंज स्क्वॉश, चार छोटे चम्मच नींबू का रस, एक कप मिले-जुले फल (बड़े-बड़े टुकड़े में कटे हुए) तथा बारीक की हुई बर्फ एक कप।

विधि: सभी तरल सामग्रियों को एक जग में रखकर अच्छी तरह मिला लीजिए। इसके लिए आप मिक्सी का भी इस्तेमाल कर



सकती हैं। अब इसमें बर्फ के साथ ही फलों के कटे टुकड़ों को भी डालकर मिला लें। इसे गिलास में रखकर टंडा-टंडा सर्व करें।

आम का शरबत

सामग्री: पके आम का गूदा दो कप, सादा पानी एक कप, चीनी 3/4 कप, बारीक बर्फ एक कप, मैंगो एसेंस और रंग के लिए कुछ बूंद पीला खाने वाला रंग। (रेशारहित आम जैसे दशहरी, लंगड़ा या चौसा का प्रयोग करें)

विधि: पके आम का गूदा और चीनी मिक्सी में डालकर अच्छी तरह मिला लें। फिर उसमें पानी, बर्फ या एसेंस डालकर और इच्छानुसार रंग डालकर कुछ देर मिक्सी में चलाएं और गिलास में डालकर पेश करें।





महानगरों की जीवन शैली में बाज़ार के भोजन का उपयोग बहुत बढ़ गया है। यही वजह है कि नई पीढ़ी में उग्रता और व्यावहारिक समस्याएं पैदा हो रही हैं। इस से बचाव के लिए बच्चों के आहार में बदलाव भी ज़रूरी है।

बच्चों को दें भरपूर पोषण

डॉ. शिखा शर्मा

बच्चे आहार के मामले में काफी संवेदनशील होते हैं। उनका दिमाग और शरीर विकास करने की अवस्था में रहता है, इसलिए उन्हें कितना और क्या खाना चाहिए, इस बात पर ध्यान देना बहुत ज़रूरी है। कुछ ज़रूरी बातों पर ध्यान देकर हम बच्चों के आहार को संतुलित बना सकते हैं और उनकी सेहत में सुधार ला सकते हैं।

बच्चों की आम समस्याएं

आमतौर पर बच्चों में एकाग्रता में कमी, उग्र होने पर नखरे दिखाना, स्मरणशक्ति में कमी, असामाजिक व्यवहार, पढ़ाई आदि के बोझ से उबर न पाना आदि की समस्याएं दिखती हैं। आजकल बच्चों में आहार और पोषण संबंधी कई तरह की परेशानियां देखी जा रही हैं। उनके खान-पान की गलत आदतों की वजह से ऐसा हो रहा है।

क्या हैं बचाव के उपाय

- स्नैक्स में अनाज के सैंडविच, इडली, डोसा, स्प्राउट्स आदि हों तो काफी अच्छा है।
- सॉफ्ट ड्रिंक और मीठे पेय पदार्थों की बजाय बच्चे को पानी पीने को प्रोत्साहित करें। समय-समय पर नींबू पानी भी दें।
- बच्चों के खान-पान में शर्करा की मात्रा कम रहे, इस बात का ध्यान रखें।
- स्कूल में पैकेज्ड फूड को नजरंदाज



क्या कहते हैं शोध

- कई विटामिनों की कमी बच्चों को चिड़चिड़ा बना देती है। नियासिन, 4 पैंटोथेनिक एसिड, 5 थाइमिन, 6 विटामिन बी 6, 7, विटामिन सी 8 इनमें शामिल है।
- लॉन्सडेल और शैमबर्गर ने अमेरिकन जर्नल और क्लिनिकल न्यूट्रीशन की 20 लोगों की जंक फूड खाने की आदत पर एक रिपोर्ट में बताया है कि उन लोगों में थाइमिन की कमी थी। रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि किशोरावस्था में अक्सर किशोर अत्यधिक चिड़चिड़े हो जाते हैं।
- एक रिसर्च में बाइपोलर डिसऑर्डर (एक तरह की मानसिक परेशानी) के शिकार 13 मरीजों को सब्जियों से प्राप्त प्राकृतिक लीथियम से ठीक किया गया। 10 दिनों के भीतर ही इन

मरीजों में काफी सुधार देखा गया और उन पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ा।

- इस तरह के सबूत मिल रहे हैं कि आयरन की कमी बच्चों में उग्रता पैदा कर रही है। आयरन की कमी किशोरों के उग्र व्यवहार के लिए भी जिम्मेदार है।
- जिंक, आयरन, विटामिन बी, प्रोटीन की कमी की वजह से आईक्यू कम हो जाता है, जो बाद में उन्हें असामाजिक बना देता है। ये सारे पोषक तत्व दिमाग के विकास के लिए काफी ज़रूरी हैं।
- ऑटिज्म के शिकार कुछ बच्चों में विटामिन ए, बी1, बी3, बी5 के अलावा बायोटिन, मैगनीशियम, सेलेनियम और जिंक जैसे पोषक तत्वों की कमी होती है।

- उन्हें बाजार की चीजें खाने से रोकें और उसके नुकसान समझाएं।
- हर साल बच्चे के स्वास्थ्य की नियमित जांच कराते रहें।



पं. शोभालाल शर्मा

इस माह आपके खितारे



मेघ

पारिवारिक दृष्टि से यह माह मिश्रित फलदायी है। बड़े-बुजुर्गों से मनमुटाव संभव, व्यापार में एकाग्रता से काम नहीं कर पाएंगे, लाभ के लिए अन्य जगहों पर हाथ-पैर मारने होंगे, स्वजनों के परामर्श से कार्य करें। नौकरी पेशा जातकों को लाभ मिलेगा। स्वास्थ्य में ऊंच-नीच रहेगी। मानसिक उद्विग्नता रहेगी।



वृषभ

घर में धार्मिक आयोजन संभव, आर्थिक दृष्टि से यह माह अनुकूल नहीं है, माह के अंत में पुराने मित्र से भेंट संभव, व्यापारी वर्ग सजग रहे, शत्रु पक्ष लाभ उठा सकता है। सरकारी नौकरी वाले भी दायित्व को लेकर सावधान रहे। अधिकारी वर्ग असंतुष्ट रहेगा। स्वास्थ्य पक्ष अनुकूल है। सकारात्मक होकर कार्य करें।



मिथुन

परिवार में मतभेद उभर सकता है, धैर्य से काम लेवे, आर्थिक दृष्टि से यह माह नए अवसर प्रदान करेगा। व्यापारी वर्ग संतुष्ट रहेगा, नौकरी पेशा जातकों को यात्राएं करनी पड़ सकती हैं। स्वास्थ्य सामान्य, शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर महसूस करेंगे। विद्यार्थी वर्ग को सहपाठियों का पूर्ण सहयोग मिलेगा।



कर्क

घर परिवार में विशेष कार्यक्रम संभव, जिससे व्यस्तता रहेगी, आर्थिक पक्ष से कष्टकारक, नौकरी पेशा जातकों पर कार्य प्रभार बढ़ेगा, प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता मिलेगी, अवसर हाथ से न गवाएं। मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे, परंतु शारीरिक कमजोरी बढ़ेगी। विवाह के प्रतीक्षारत जातकों को सफलता मिलेगी।



सिंह

यह माह परिवार में खुशियां लेकर आएगा। आपसी स्नेह में वृद्धि होगी, मित्रों के साथ संबंध मजबूत होंगे एवं सहयोग मिलेगा, व्यापारी वर्ग के लिए माह सामान्य है, हानि की भी संभावनाएं बनेगी, सहकर्मियों का भरपूर सहयोग मिलेगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा, सिरदर्द परेशान कर सकता है, मन में नए-नए विचारों का समावेश होगा।



कन्या

परिवार में मांगलिक कार्य तो, पारिवारिक सदस्यों से मतभेद भी संभव। व्यापारिक दृष्टि से नए अवसर प्राप्त होंगे, किंतु सजग रहने की आवश्यकता है। सही निवेश भविष्य में लाभ देगा। नौकरी पेशा जातकों का स्थानांतरण संभव, सहकर्मियों का लाभ मिलेगा। शारीरिक दृष्टि से फिट और प्रसन्न रहेंगे।



तुला

घर-परिवार में बीमारी से तनाव-चिंता रह सकती है। व्यापारियों के लिए यह माह उत्तम है। कार्य क्षेत्र में सफलता मिलेगी, अपने वरिष्ठजनों के सहयोग से आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी होगी, नौकरी पेशा जातकों को प्रोत्साहन मिलेगा एवं कार्यभार भी बढ़ेगा। उदर रोग समस्या हो सकती है।



वृश्चिक

स्वजनों को कटुवचन न कहें, क्रोध पर नियंत्रण आवश्यक है। व्यापारियों को इस माह लाभ मिलने की प्रबल संभावना, कई नए समझौते हो सकते हैं, जो भविष्य में लाभप्रद सिद्ध होंगे। शत्रु पक्ष से सावधान रहे। अगर किसी गंभीर बीमारी से ग्रसित हैं तो सावधानी बरते, स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

इस माह के पर्व/त्योहार

2 जून	ज्येष्ठ शुक्ला तृतीया	प्रातः जयंती
3 जून	ज्येष्ठ शुक्ला चतुर्थी	गुरु अर्जुनदेव शहीदी दिवस
5 जून	ज्येष्ठ शुक्ला षष्ठी	विश्व पर्यावरण दिवस
9 जून	ज्येष्ठ शुक्ला नवमी	महेश नवमी
10 जून	ज्येष्ठ शुक्ला दशमी	गंगा दशहरा
11 जून	ज्येष्ठ शुक्ला एकादशी	निर्जला एकादशी/गायत्री जयंती
14 जून	ज्येष्ठ शुक्ला पूर्णिमा	कबीर जयंती
15 जून	आषाढ कृष्णा प्रथमा	गुरु हरगोविंदसिंह जयंती
21 जून	आषाढ कृष्णा अष्टमी	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस
30 जून	आषाढ शुक्ला प्रथमा	जगन्नाथ रथयात्रा

विवाह के शुभ मुहूर्त

- 1 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-2, नक्षत्र-मृगशिरा, दिवा लग्न-वृष/कर्क, रेखा-10
- 5 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-6, नक्षत्र-मघा, रात्रि लग्न-कुम्भ/मेष/वृष, रेखा-6
- 7 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-6, नक्षत्र-मघा, दिवा लग्न-वृष/मिथुन/कर्क/तुला या गोधूलि, रात्रि लग्न-धनु/मकर/कुंभ, रेखा-8
- 8 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-8, नक्षत्र-उ.फा., दिवा लग्न-मिथुन/कर्क/तुला या गोधूलि रेखा-10 या रात्रि लग्न-धनु, रेखा-8
- 9 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-9 नक्षत्र-चित्रा, दिवा लग्न, वृष, रेखा-7
- 10 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-10, नक्षत्र-चित्रा, दिवा लग्न-कर्क/तुला, रेखा-8
- 11 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-11, नक्षत्र-स्वाति, दिवा, लग्न-कर्क या रात्रि लग्न-वृश्चिक/धनु/मकर रेखा-8
- 12 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-13, नक्षत्र-अनुराधा, रात्रि लग्न-कुंभ/मेष/वृष, रेखा-8
- 13 जून, ज्येष्ठ शुक्ल-14, नक्षत्र-अनुराधा, दिवा लग्न-कर्क, रेखा-8



धनु

घर-परिवार में प्रसन्नता का माहौल रहेगा। माता-पिता का विशेष रूप से ध्यान रखें, भाई-बहनों का भरपूर सहयोग मिलेगा, व्यापारिक दृष्टि से लाभ मिलेगा, परंतु शत्रु हानि पहुंचा सकता है, कोई भी निर्णय सार्वजनिक तौर पर करने से बचें, स्वास्थ्य की दृष्टि से अधिक सतर्कता जरूरी। मानसिक रूप से दृढ़ रहें।



मकर

यह माह सामान्यतः रहेगा। परिवार के किसी सदस्य के साथ संपत्ति को लेकर विवाद संभव। बात बढ़ते देर नहीं लगेगी, आर्थिक दृष्टि से प्रतिकूलता सामने आएगी, व्यापारी वर्ग असंतुष्ट रहेगा। नौकरी पेशा वर्ग पर कार्य प्रभार के कारण खिन्नता रहेगी, स्वास्थ्य दृष्टि से संतुष्ट रहेंगे।



कुम्भ

घर-परिवार में मतभेद उभर सकता है, मानसिक स्थिति अच्छी नहीं रहेगी, घर की बात बाहर कहने से बचे। आर्थिक दृष्टि से शुभ संकेत मिलेगा, व्यापार में प्रबल लाभ मिलेगा, ऐसे समय में लाभ को सार्वजनिक करने से बचे। अपने से वरिष्ठजनों के परामर्श से कार्य करें एवं मन को शांत रखें।



मीन

घर-परिवार में सुख-समृद्धि का वातावरण, धार्मिक आयोजन भी संभव। बच्चों के स्वास्थ्य का विशेष रूप से ध्यान रखें। वरिष्ठजनों का आशीर्वाद प्राप्त होगा, आर्थिक रूप से संपन्नता आएगी एवं कई महत्वपूर्ण व्यक्तियों से भेंट होगी, जिससे भौतिक लाभ मिलेगा, मधुमेह रोगी सतर्कता बरतें।



नव्या बनी मिस फ्लॉलेस राजस्थान-22

उदयपुर। सिंह गर्जना ग्रुप और अर्थ स्किन एंड फिटनेस की ओर से आयोजित मिस फ्लॉलेस राजस्थान 2022 का ग्रैंड फिनाले ग्लेमर और फैशन स्टाइल से भरपूर रहा। शो के मुख्य आयोजक अर्थ स्किन एंड फिटनेस के सीईओ डॉ. अरविंदरसिंह ने बताया कि मिस फ्लॉलेस राजस्थान का खिताब जयपुर की नव्यासिंह शेखावत के नाम रहा। इसके साथ ही उदयपुर की सलोनी चौर्डिया, फर्स्ट रनरअप और कसक खतूरिया सैकंड रनर अप रही। नामी डिजाइनर्स यूनिरा, इफ्तशाम और स्टायलेंट रैंक के कलेक्शन को पहनकर विभिन्न शहरों से चयनित टॉप 20 मॉडल्स ने रैम्प वॉक कर फैशन का जलवा



बिखेरा। शो ऑर्गनाइजर सिंह गर्जना ग्रुप के सीईओ अशोक पांचाल ने कहा कि जो मॉडल अभी विजेता की

श्रेणी में नहीं आ पा पाई हैं। उन्हें हताशा होने की जरूरत नहीं है। यह सिर्फ एक शुरुआत है। विजेताओं को शो के मुख्य आयोजक अर्थ स्किन एंड फिटनेस के सीईओ अरविंदरसिंह, डॉ. दीपासिंह, एयरपोर्ट डायरेक्टर नंदिता भट्ट, रमाडा रिजॉर्ट एंड स्पा डायरेक्टर डॉली तलदार, आईएनआईएफडी के मैनेजिंग डायरेक्टर आशीष हरकावत, मिस ब्यूटी टॉप ऑफ द वर्ल्ड 2019, लावटिया यूरोप इशा अग्रवाल, मिस अर्थ 2020 फाइनलिस्ट शायमा सिद्धीकी, फैशन कोरियोग्राफर अजय नायर, आंचल अजयपाल, शिवानी साहू और रितिका शर्मा ने विनर्स को ट्रॉफी देकर और क्राउन पहनाकर सम्मानित किया।

आचार्य महाश्रमण... अब युग प्रधान



सरदारशहर (चूरू)। आचार्य महाश्रमण को सकल धर्मसंघ ने गत दिनों उनके जन्मदिन पर युग प्रधान की पदवी प्रदान की। आचार्य महाश्रमण ने 10 मई को अपने जीवन के 60 वर्ष पूर्ण कर 61वें वर्ष में प्रवेश किया है। आचार्य का जन्म सरदारशहर में ही हुआ था। आचार्य का सांसारिक नाम मोहन था। बाद में जैन श्वेताम्बर तेरापंथ धर्मसंघ की साधु परम्परा में दीक्षा ली और मुनि मुदित कुमार बने। इसके बाद मुनि मुदित अपने पूर्वाचार्यों द्वारा महाश्रमण पद पर प्रतिष्ठित हुए और अपने दसवें आध्यात्मिक गुरु के सानिध्य में महाश्रमण से युवाचार्य महाश्रमण बने। इसके बाद सरदारशहर में तेरापंथ के 10वें आचार्य महाप्रज्ञ के महाप्रयाण के पश्चात तेरापंथ के 11वें अनुशास्ता बने। अब आचार्य महाश्रमण तेरापंथ धर्मसंघ के तीसरे युग प्रधान बने हैं।

प्रभा गौतम उदयपुर की एडीएम सिटी



उदयपुर। राजस्थान सरकार ने हाल ही राजस्थान प्रशासनिक सेवा की अधिकारी प्रभा गौतम को उदयपुर में अतिरिक्त जिला कलक्टर एवं अतिरिक्त जिला मजिस्ट्रेट (शहर) पद पर लगाया है। वे इस पद पर अब तक की दूसरी महिला अधिकारी हैं। इससे पहले इस पद पर स्नेहलता पंवार 23 अगस्त 1993 से 17 मई 1995 तक रहीं। प्रभा इससे पूर्व वाणिज्यकर विभाग उदयपुर में उपायुक्त (प्रशासन) थीं।

ज्योतिबा फुले जयंती मनाई



उदयपुर। महात्मा ज्योतिबा फुले समारोह समिति, सावित्री बाई फुले पर्यावरण एवं शिक्षण संस्थान तथा राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग मोर्चा के संयुक्त तत्वावधान में माली कॉलोनी स्थित महात्मा ज्योतिबा फुले सामुदायिक भवन में महात्मा ज्योतिबा फुले की 195वीं जयंती पर रघुवीरसिंह मीणा पूर्व सांसद, जिला कलक्टर ताराचंद मीणा, मोतीलाल सांखला राष्ट्रीय अध्यक्ष महात्मा ज्योतिबा फुले जागृति मंच के आतिथ्य में धूमधाम से मनाई गई। आरंभ में दिनेश माली जिला अध्यक्ष राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग मोर्चा ने अतिथियों का स्वागत किया। विशिष्ट अतिथि डॉ. भरत वीरवाल, विष्णु डांगी, डॉ. नरेश पटेल व श्याम चौधरी थे।

सलूजा बने गुरुद्वारा कमेटी अध्यक्ष



उदयपुर। सिख कॉलोनी स्थित गुरुद्वारा सचखण्ड दरबार प्रबंध कमेटी में धर्मवीरसिंह सलूजा को सर्वसम्मति से दो साल के लिए अध्यक्ष चुना गया है। रविन्द्रपालसिंह कप्पू ने बताया कि अध्यक्ष सलूजा शीघ्र ही कार्यकारिणी घोषित करेंगे। अध्यक्ष सलूजा ने कहा कि वे समाज को साथ लेकर काम करेंगे।

शर्मा जन्म शताब्दी समारोह



जयपुर। राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस इंटक की कार्यसमिति बैठक एवं पंडित हजारीलाल शर्मा जन्म शताब्दी समारोह का पिछले दिनों सिविल लाइंस में आयोजन हुआ। मुख्य अतिथि सीएम अशोक गहलोत थे। अध्यक्षता इंटक के प्रदेश अध्यक्ष जगदीशराज श्रीमाली ने की। विशिष्ट अतिथि केबिनेट मंत्री प्रतापसिंह खाचरियावास, भंवरसिंह भाटी एवं टीकाराम जूली थे।

रॉकवुड्स स्थापना दिवस



उदयपुर। रॉकवुड्स स्कूल ने 11वां स्थापना दिवस मनाया। स्कूल के निदेशक दीपक शर्मा ने अब तक के सफर की संक्षिप्त जानकारी दी। स्थापना पर मुख्य अतिथि संस्था संरक्षिका अलका शर्मा, निदेशक अनिल शर्मा ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम की शुरुआत की।

पीएमसीएच में मेडिसिन ओपीडी परिसर का शुभारंभ



उदयपुर। पेसिफिक मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल में गत दिनों मेडिसिन ओपीडी के नए परिसर का पीएमसीएच चेरमैन राहुल अग्रवाल, प्रीति अग्रवाल, एक्जीक्यूटिव डॉयरेक्टर अमन अग्रवाल व सीईओ शरद कोठारी ने उद्घाटन किया। राहुल अग्रवाल ने बताया कि यहां रोगियों को एक ही छत के नीचे परामर्श, सभी तरह की जांचें, ऑपरेशन आदि के साथ अन्य उच्चस्तरीय चिकित्सा सुविधा किफायती दरों पर उपलब्ध कराई जा रही है।

पशु-पक्षियों को जल सेवा



उदयपुर। कृष्णा कल्याण संस्थान द्वारा सालवी समाज के मोक्ष धाम में पशु-पक्षियों के लिए पानी की पांच टंकियां निःशुल्क लगाई गईं। यह जानकारी संस्थापिका माया बेन ने दी। इस अवसर पर चंदनसिंह सिसोदिया, देवेन्द्र सालवी, मनोज चौधरी व नारायण सालवी भी उपस्थित थे।

विद्यापीठ व तरुण भारत संघ का एमओयू



उदयपुर। पर्यावरण संरक्षण एवं जल, जंगल, जमीन को लेकर आमजन को जागरूक करने के उद्देश्य से जनार्दनराय नागर राजस्थान विद्यापीठ डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय व तरुण भारत संघ के बीच एमओयू हुआ। इस अवसर पर कुलाधिपति प्रो. बलवंत राय जॉनी, कुलपति प्रो. एस.एस. सारंगदेवोत, कुल प्रमुख भंवरलाल गुर्जर, रजिस्ट्रार डॉ. हेमशंकर दाधीच, संघ के संस्थापक अध्यक्ष व पानी वाले बाबा के नाम से विख्यात डॉ. राजेन्द्रसिंह उपस्थित थे।

तारा नेत्रालय को फेको मशीन



उदयपुर। तारा संस्थान द्वारा संचालित तारा नेत्रालय को रेफको होम फाइनेंस बैंक ने स्विट्जरलैंड निर्मित अत्याधुनिक फेको मशीन भेंट की। इससे मोतियाबिंद ऑपरेशन अत्याधुनिक तकनीक से संभव होंगे। मुख्य अतिथि रेफको बैंक के मैनेजर संजय गंगवानी और विशिष्ट अतिथि एक्जीक्यूटिव रामप्रकाश थे। संस्थान अध्यक्ष कल्पना गोयल व सचिव दीपेश मित्तल ने इस सहयोग के लिए बैंक का आभार जताया। कार्यक्रम में संस्थान के जनसम्पर्क निदेशक विजयसिंह चौहान व नेत्र रोग चिकित्सक भी मौजूद थे।

यूआईटी सचिव असावा का स्वागत



उदयपुर। होटल संस्थान दक्षिणी राजस्थान की ओर से नवनियुक्त यूआईटी सचिव बालमुकुंद असावा का उपरणा एवं बुके देकर स्वागत किया गया। इस अवसर पर उपाध्यक्ष केपी सिंह, सचिव राकेश चौधरी, कोषाध्यक्ष अम्बालाल साहू, नरेश बुला, राहुल सिंह कुमावत आदि उपस्थित थे।

मंथन का विमोचन



उदयपुर। राजस्थान पेंशनर समाज उदयपुर की ओर से मंथन 2021 का विमोचन अतिरिक्त निदेशक (पेंशन) भारती राज ने किया। पेंशनर समाज के अध्यक्ष भंवर सेठ ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम को वरिष्ठ उपाध्यक्ष कुष्णचन्द्र श्रीमाली, उपाध्यक्ष भंवरसिंह राठौड़, मंत्री बाबूलाल जैन, कोषाध्यक्ष वरदान मेहता, कार्यकारिणी सदस्य मुरलीधर गट्टानी, ओंकार मेवाड़ा, कुसुम माहेश्वरी ने भी संबोधित किया।



‘जार’ ने किया वरिष्ठ पत्रकारों का सम्मान

उदयपुर। राष्ट्रीय स्थायी लोक अदालत उदयपुर के अध्यक्ष हिमांशु राय नागौरी ने कहा कि सकारात्मक और प्रामाणिक पत्रकारिता से ही व्यक्ति और देश का विकास संभव है। उन्होंने यह बात 15 मई को जर्नलिस्ट एसोसिएशन ऑफ राजस्थान (जार) की जिला इकाई की ओर से नवलखा महल सभागार में आयोजित पत्रकार सम्मेलन में बतौर मुख्य अतिथि कही। मुख्य वक्ता भारतीय प्रसार भारती से जुड़े पत्रकार विष्णु शर्मा ने कहा कि पत्रकारों के समक्ष जितनी चुनौतियां हैं, उतने ही अवसर। इसलिए पत्रकार को बंधन मुक्त होना होगा। कार्यक्रम को जार के प्रदेश अध्यक्ष राकेश कुमार



शर्मा एवं विशिष्ट अतिथि सत्यार्थ प्रकाश न्यास के अध्यक्ष डॉ. अशोक आर्य ने भी संबोधित किया। जिलाध्यक्ष नानालाल आचार्य ने बताया कि इस मौके पर अतिथियों ने जार पत्रिका, उदयपुर खबर और द उदयपुर वॉयस पत्रिका का विमोचन भी किया। प्रारंभ

में अतिथियों का स्वागत प्रदेश उपाध्यक्ष सुभाष शर्मा, प्रदेश सचिव कौशल मूंदड़ा, प्रदेश कार्यसमिति सदस्य राजेश वर्मा, प्रिया दुबे आदि ने किया।

पांच वरिष्ठ पत्रकारों का सम्मान: सम्मेलन में वरिष्ठ पत्रकार विष्णु शर्मा हितैषी और डॉ. मदन मोदी का मेवाड़ी पाग, सम्मान पत्रक, शॉल, स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मान किया गया। तीन अन्य

वरिष्ठ पत्रकारों सुरेश गोयल, ब्रजमोहन गोयल व नरेश शर्मा का सम्मान उनके आवास पर जाकर करने की घोषणा की गई, जो स्वास्थ्य कारणों से समारोह में उपस्थित नहीं हो पाए।

इलेक्ट्रिकल एसोसिएशन के चुनाव



उदयपुर। उदयपुर इलेक्ट्रिकल एसोसिएशन के द्विवार्षिक चुनाव निर्वाचन अधिकारी नरेन्द्र सर्राफ के निर्देशन में हुए। इसमें गजेन्द्र जैन अध्यक्ष, रूपेश पारीख उपाध्यक्ष, पंकज भाणावत सचिव, रमेश ओस्तवाल कोषाध्यक्ष, कुलदीप जोशी सह सचिव, सदस्य अभिषेक बंसल व कमलेश कोटारी को बनाया गया। निवर्तमान सचिव विनोद जैन ने स्वागत किया।

कवि सम्मेलन-मुशायरे का आयोजन



उदयपुर। केजी गट्टानी फाउंडेशन संचालित वरिष्ठ नागरिक क्लब मुस्कान की ओर से रतन सुखवाल की स्मृति में कवि सम्मेलन मुशायरा ओरियंटल पैलेस रिसोर्ट में हुआ। इस अवसर पर डॉ. इकबाल सागर, अकबर शाद, नितिन मौलिक, सागर सर्राफ, दीपिका माही, आशा पांडे ओझा ने रचनाएं प्रस्तुत की। समारोह में कौशलया गट्टानी व सुशीला सुखवाल ने स्मृति चिह्न भेंट किए। अध्यक्ष श्याम सुंदर राजोरा ने स्वागत व महासचिव डॉ. नरेश शर्मा ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

जलमंदिर निर्माण



उदयपुर। इनरव्हील क्लब उदयपुर की ओर से जल मंदिर का उद्घाटन विद्यानिकेतन उच्च प्राथमिक विद्यालय अशोकनगर में किया गया। क्लब अध्यक्ष रश्मि पगारिया ने बताया कि भीषण गर्मी में विद्यार्थियों को इससे राहत मिलेगी।

अग्रवाल संभाग के प्रभारी



उदयपुर। पश्चिमी राजस्थान अग्रवाल सम्मेलन के प्रदेश अध्यक्ष केके गुप्ता ने उदयपुर जिला अग्रवाल सम्मेलन संस्थान के संभागीय मीडिया प्रभारी के पद पर उदयपुर के राजेश अग्रवाल को मनोनीत किया। अग्रवाल वर्तमान में होटल एसोसिएशन के उपाध्यक्ष हैं।

डॉ. भंडारी को महात्मा गांधी लीडरशिप अवार्ड



उदयपुर। शहर के होटल व्यवसायी डॉ. जसवंतसिंह भंडारी को नई दिल्ली में विजय दिवस पर महात्मा गांधी लीडरशिप अवार्ड से नवाजा गया। हेरिटेज गर्ल्स स्कूल के संस्थापक व एकलिंगजी रिसोर्ट के मालिक भंडारी को अप्रवासी भारतीयों के 41वें अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में सम्मानित किया गया। भंडारी शिक्षा के अलावा पर्यटन, पर्यावरण व सामाजिक क्षेत्र में कार्यरत हैं।

गुजराती समाज कार्यकारिणी गठित



राजेश भाई मेहता

उदयपुर। हिरणमगरी सेक्टर 11 स्थित गुजराती समाज भवन में गुजराती समाज की साधारण सभा की बैठक हुई। जिसमें सर्वसम्मति से कार्यकारिणी का गठन किया गया। अध्यक्ष राजेश भाई मेहता, सचिव दिनेश भाई पटेल, कोषाध्यक्ष जयेश भाई जोशी, वरिष्ठ उपाध्यक्ष दिलीप भाई सोनी, दिनेश भाई पटेल



दिनेश भाई पटेल

उपाध्यक्ष गिरीश भाई पटेल, सहसचिव अतुल भाई मकवाना, सहसचिव मुकेश भाई ध्रुवाड एवं सात सदस्यों को कार्यकारिणी में मनोनीत किया गया।

लक्ष्यराज अध्यक्ष, सतीश सचिव



उदयपुर। महाराणा प्रताप स्मारक समिति मोती मगरी की नई कार्यकारिणी के चुनाव विधिवत हुए। इसमें सर्वसम्मति से मेवाड़ के पूर्व राजघराने के सदस्य लक्ष्यराजसिंह मेवाड़ को फिर अध्यक्ष चुना गया। सतीश शर्मा सचिव और हिमांक तलेसरा कोषाध्यक्ष चुने गए।

माधवानी बेकरी एसोसिएशन अध्यक्ष



उदयपुर। मुकेश माधवानी लगातार तीसरी बार उदयपुर बेकर्स सोसायटी के निर्विरोध अध्यक्ष निर्वाचित हुए। उपाध्यक्ष पद पर संजय कालरा, उमेश मटाई सचिव, राजकुमार सचदेव कोषाध्यक्ष चुने गए।

विप्र समाज का दो दिवसीय ट्रेड फेयर



उदयपुर। भगवान परशुराम के अवतरण दिवस पर फतह स्कूल में दो दिवसीय ट्रेड फेयर का आयोजन हुआ। वीसीसीआई (विप्र चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज) के इस फेयर में विप्र समाज से संबद्ध व्यापारियों व उद्यमियों की 100 से अधिक स्टॉल्स थी। उद्घाटन एचआरएच ग्रुप के लक्ष्यराजसिंह मेवाड़ व मिराज ग्रुप के वाइस चेयरमैन मंत्रराज पालीवाल ने किया। इस अवसर पर विप्र फाउण्डेशन राजस्थान जोन-1 के अध्यक्ष के.के. शर्मा, विधायक धर्मनारायण जोशी, चेयरपर्सन लोकेश त्रिवेदी, दिनेश शर्मा, सत्यनारायण मेनारिया, नरेन्द्र पालीवाल, एस.एन. श्रीमाली, ललित पानेरी, त्रिभुवन व्यास आदि उपस्थित थे।

डीपीएस ने मनाया 15वां स्थापना दिवस



उदयपुर। दिल्ली पब्लिक स्कूल ने हाल ही अपना 15वां स्थापना दिवस मनाया। प्रबंध समिति सदस्य मणि अग्रवाल, मुख्य अतिथि व दीपक अग्रवाल अतिथि थे। विद्यार्थियों ने डीपीएस गीत, कविता, भाषण और छात्रों के सर्वांगीण विकास पर आधारित प्रस्तुतियां दी। सत्र 2021-22 में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले 11 विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया गया। प्राचार्य संजय नरवारिया ने शुभकामनाएं दीं।

मुख्यमंत्री को सूक्ष्म पुस्तिका भेंट



उदयपुर। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को हाल ही उदयपुर प्रवास के दौरान उनके 71वें जन्मदिन एवं सफल त्रिवर्षीय कार्यकाल पर शहर के सूक्ष्म पुस्तिका शिल्पकार वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर चन्द्रप्रकाश चित्तौड़ा ने 71 पृष्ठीय सूक्ष्म पुस्तिका भेंट की। पुस्तक के मुख्य पृष्ठ पर राजस्थान का मानचित्र व मुख्यमंत्री के राजनैतिक जीवन का सफरनामा है।

सिंघवी को राष्ट्रीय गौरव पुरस्कार



उदयपुर। इंटीरियर डिजाइनर एवं वास्तु सलाहकार गौरव सिंघवी को राष्ट्रीय गौरव पुरस्कार 2022 से सम्मानित किया गया। उन्हें यह पुरस्कार एमिनेंट रिसर्च संस्था, नई दिल्ली द्वारा आयोजित समारोह में फिल्म अभिनेत्री जयाप्रदा ने दिया।

पार्टी कार्यालय मंदिर के समान- नड्डा



उदयपुर। भाजपा शहर एवं देहात के नए पार्टी कार्यालय का दक्षिण विस्तार क्षेत्र में लोकार्पण 11 अप्रैल को राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने हनुमानगढ़ से वर्चुअली करते हुए कहा कि हर कार्यकर्ता के लिए पार्टी कार्यालय मंदिर के समान है। यहां आकर पार्टी कार्यकर्ता ही नहीं आम आदमी भी उसके सुख-दुःख की बात कर मन शांत कर सकता है। उन्होंने इस अवसर पर हनुमानगढ़ सहित राज्य के 13 नए कार्यालयों का उद्घाटन किया। स्थानीय समारोह में नेता प्रतिपक्ष गुलाबचंद कटारिया, जिलाध्यक्ष रवीन्द्र श्रीमाली, देहात जिलाध्यक्ष चन्द्रगुप्तसिंह चौहान, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष शांतिलाल चपलोट, गजपालसिंह राठौड़, जिला प्रमुख ममता कुंवर पंवार, पुष्कर तेली, डिप्टी मेयर पारस सिंघवी, प्रमोद सामर, विधायक बाबूलाल खराड़ी, फूलसिंह मीणा, प्रताप भील, अमृत मीणा, हीरालाल कटारिया, वीरेंद्र बापना, रजनी डांगी, चंचलकुमार अग्रवाल आदि उपस्थित थे।

नागदा समाज : प्रतिभाओं का सम्मान



उदयपुर। नागदा ब्राह्मण समाज से सम्बद्ध युवा मंच (उदय) के 8 मई को नागदा भवान, माली कॉलोनी में संपन्न भव्य समारोह में शताधिक प्रतिभाशाली विद्यार्थियों, कोविड 19 में सेवा देने वाले चिकित्सकर्मियों व समाजसेवियों का सम्मान किया गया। मुख्य अतिथि विप्र फाउण्डेशन के प्रदेश पदाधिकारी के.के. शर्मा, विशिष्ट अतिथि श्रम सलाहकार समिति राजस्थान के उपाध्यक्ष जगदीशराज श्रीमाली, भाजपा शहर जिलाध्यक्ष रवीन्द्र श्रीमाली, विप्र फाउण्डेशन के प्रदेश पदाधिकारी नरेन्द्र पालीवाल, पार्षद हितांशी शर्मा, प्रमोद पालीवाल, एचआर पालीवाल, नागदा ब्राह्मण महासभा अध्यक्ष नानालाल नागदा व समाज के गणमान्य विष्णु शर्मा हितैषी, मांगीलाल नागदा, अम्बालाल नागदा, चुन्नीलाल नागदा, छगनलाल नागदा, गणेशलाल नागदा, शांतिलाल नागदा, रमेश नागदा मंचासीन थे। संचालन विप्र फाउण्डेशन युवा प्रकोष्ठ के 2015 देहात जिलाध्यक्ष गणेशलाल नागदा व किशन नागदा ने किया। मंच के संस्थापक-संयोजक देवीलाल नागदा को विशेष सम्मान प्रदान किया गया।

एमबी हॉस्पिटल में व्हील चेयर व स्ट्रेचर भेंट

उदयपुर। जैन इंटरनेशनल ट्रेड ऑर्गेनाइजेशन जीतो ने राजकीय महाराणा भूपाल हॉस्पिटल को 25 व्हील चेयर और 25 स्ट्रेचर भेंट किए। यह जानकारी जीतो उदयपुर चैप्टर के मुख्य सचिव कमल नाहटा ने दी। जीतो उदयपुर चैप्टर के चेयरमैन राजकुमार सुराणा ने कहा कि सगठन मानव मात्र की सेवा के लिए सदैव प्रतिबद्ध होकर अपनी जिम्मेदारी निभाता रहा है।





उदयपुर में कृत्रिम अंग निर्माण इकाई प्रारंभ

उदयपुर। पैरालम्पिक कमेटी ऑफ इंडिया की अध्यक्ष एवं अर्जुन अवाडी पैरा ऑलम्पियन दीपा मलिक ने दिव्यांगजन से कहा कि वे दिल से डर और निराशा को दूर करें और अत्याधुनिक सहायक उपकरणों की मदद लेकर जीवन को संवारने की पहल करें। वे 15 मई को नारायण सेवा संस्थान के लियों का गुडा परिसर में अंतरराष्ट्रीय रोटररी के सहयोग से दो करोड़ की लागत से स्थापित देश की पहली अत्याधुनिक कृत्रिम अंग निर्माण इकाई का उद्घाटन कर रही थी। संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश मानव ने दीपा मलिक, विशिष्ट अतिथि पूर्व विधायक ज्ञानदेव आहूजा व रोटररी क्लब, उदयपुर मेवाड़ के पदाधिकारियों का



स्वागत किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने कहा कि बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं चिंता का विषय है। इसमें हाथ-पैर खोने वाले ही नहीं, उनके परिवार भी अत्यंत कष्टदायी जिंदगी जीने को मजबूर हो जाते हैं।

ऑटोबोक जर्मनी से आयातित मशीनों से इस इकाई में बनने वाले कृत्रिम अंग दिव्यांगजन को निःशुल्क उपलब्ध करवाए जाएंगे। रोटररी क्लब ऑफ उदयपुर-मेवाड़ के संरक्षक हंसराज चौधरी ने कहा कि नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांगजन के जीवन को बेहतर बनाने के लिए पिछले 37 वर्षों से किया जा रहा कार्य सराहनीय है। संस्थान के प्रोस्थेटिक एवं ऑर्थोटिक यूनिट हेड मानस रंजन साहू, रोटररी क्लब अध्यक्ष आशीष हरकावत, पूर्व प्रांतपाल निर्मल सिंघवी, पूर्व अध्यक्ष सुरेश जैन, संस्थान सहसंस्थापिका कमलादेवी अग्रवाल, निदेशक वंदना अग्रवाल तथा परियोजना प्रभारी रविश कावडिया भी मौजूद थे। संचालन महिम जैन ने किया।

दीपांकर को दोहरा खिताब



उदयपुर। टेनिस खिलाड़ी दीपांकर चक्रवर्ती ने 55 वर्ष आयु वर्ग में जयपुर के जय क्लब में आयोजित विश्व रैंकिंग सीनियर टेनिस प्रतियोगिता का दोहरा खिताब जीत उदयपुर का परचम लहराया। सिंगल्स वर्ग में दीपांकर ने साढ़े तीन घंटे चले रोमांचक मुकाबले में अंतरराष्ट्रीय टेनिस खिलाड़ी लक्ष्मीकांत तंवर को 6-7, 6-4, 17-15 के सुपर टाई ब्रेक मुकाबले में हराया। उन्होंने तंवर के साथ मिलकर डबल्स मुकाबले में रमणलाल व राजेश को हरा खिताब पर कब्जा किया। उदयपुर से किसी भी आयु वर्ग में आईटीएफ खिताब जीतने वाले दीपांकर शहर के न केवल प्रथम खिलाड़ी बल्कि वर्तमान में आईटीएफ रैंकिंग के अनुसार भारत के प्रथम दस खिलाड़ियों में शामिल हैं। प्रतियोगिता में भारत सहित अमरीका, इरान एवं अन्य देशों के खिलाड़ियों ने भाग लिया। पारितोषिक वितरण समारोह में मुख्य अतिथि राजस्व क्रीड़ा परिषद अध्यक्ष एवं विधायक कृष्णा पूनिया थी।

संजीव कालरा महामंत्री निर्वाचित

उदयपुर। दी उदयपुर ट्रांसपोर्ट ऑर्गेनाइजेशन के महामंत्री पद पर हुए चुनाव में संजीव कालरा विजयी घोषित किए गए। चुनाव अधिकारी एडवोकेट जयकृष्ण दवे थे। बाद में सभा को संरक्षक पुष्पराज मेहता, भगवानसिंह भाटी, नरेन्द्रसिंह राणावत, उपाध्यक्ष ललित झंवर, सहसचिव मनप्रीतसिंह खेरा, कोषाध्यक्ष सतीश भरडिया, धर्मपाल चौधरी आदि ने संबोधित किया।



सृष्टि का उत्कृष्ट हारमोनियम वादन

उदयपुर। अर्बुदा कला मंदिर संगीत प्रशिक्षण संस्थान में मासिक संगीत संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने हारमोनियम, ढोलक, तबला, बांसुरी, केसिओ, माउथ ऑर्गन, शास्त्रीय गायन, भजन-कीर्तन की प्रस्तुतियां दी।



उत्कृष्ट हारमोनियम वादन के लिए सृष्टि मलिक को पुरस्कार दिया गया। संस्थान निदेशक विवेक अग्रवाल ने बताया कि मनाली पूर्वबिया ने भी हारमोनियम पर राग यमन में आरोह-अवरोह, बंदिश, लक्षण गीत और आलाप तान की प्रस्तुति दी। राजश्री गाएन ने हारमोनियम पर हरे कृष्ण महामंत्री, टुम्पा गाएन ने हैप्पी बर्थडे, कनिष्का सोनी ने गिटार पर राष्ट्रगान, जतिन चौहान ने तबले के प्रारंभिक बोलों का वादन किया। हरमेश जैन ने फिल्मी गीत व यश जैन ने अच्युतम केशवम की माधुर्यपूर्ण प्रस्तुति दी।

खोखावत अध्यक्ष, कच्छारा मंत्री



उदयपुर। जैन श्वेताम्बर तेरापंथ धर्मसंघ के द्विवार्षिक अधिवेशन तेरापंथ भवन नाइयों की तलाई में हुआ। चुनाव अधिकारी सूर्यप्रकाश मेहता सर्वसम्मति से अर्जुन खोखावत को पुनः अध्यक्ष निर्वाचित किया। नव निर्वाचित अध्यक्ष ने विनोद कच्छारा को पुनः मंत्री बनाने की घोषणा की।



रश्मि अध्यक्ष, सीमा सचिव



उदयपुर। इनरव्हील क्लब उदयपुर की वर्ष 2022-23 की नवीन कार्यकारिणी में रश्मि पगारिया को अध्यक्ष एवं सीमा चंपावत को सचिव चुना गया।



निवेशकों की उपेक्षा का आरोप

चिन्तौड़गढ़। मंडफिया में आदर्श क्रेडिट सोसायटी में अपनी राशि फंस जाने से परेशान लोगों का महासम्मेलन गत दिनों हुआ। विनोद बिहारी याज्ञिक के अनुसार सम्मेलन में देशभर से 1000 से ज्यादा प्रतिभागी सम्मिलित हुए। इसमें बताया कि गया कि

21 लाख निवेशकों की राशि आदर्श क्रेडिट सोसायटी में फंसी है। चार लाख एडवाइजर और 5 हजार कर्मचारी बेरोजगार होकर भुखमरी के कगार पर हैं और सैंकड़ों लोगों ने मानसिक तनाव में आत्महत्या तक कर ली है। सरकार को लाखों पोस्टकार्ड लिखें जा

चुके हैं, हजारों ज्ञापन दिए जा चुके हैं, कई मामले न्यायालय में लंबित हैं, परंतु राहत नहीं मिल पा रही है। सम्मेलन में मांग की गई कि सोसायटी को वापस चालू किया जाए ताकि कर्मचारियों को पुनः रोजगार और निवेशकों को उनका भुगतान मिल सके।



अहिरान में पशु चिकित्सा शिविर



निम्बाहेड़ा। जेके सीमेंट चक्स निम्बाहेड़ा द्वारा सामाजिक सेवा उत्तरदायित्व के अंतर्गत फाचर अहिरान गांव में एक दिवसीय पशु चिकित्सा शिविर का आयोजन गत दिनों किया गया। डॉ. प्रवीण कुमार व उनकी टीम ने 460 गाय, 333 भैंस एवं 20 बकरियों को कुमिनाशक टौक्स दवा व मिनरल मिक्चर का निःशुल्क वितरण किया। शिविर में जे.के. सीमेंट के उपमहाप्रबंधक अजयकुमार उपाध्याय, उपप्रबंधक सत्यदेव पानेरी व ग्राम के वरिष्ठजन उपस्थित थे।

पोखरना अध्यक्ष, मुणेत महामंत्री



उदयपुर। सुभाषनगर जैन सोसायटी के चुनाव महावीर भवन में हुए। साधारण सभा की बैठक में नव निर्वाचित कार्यकारिणी का गठन हुआ। पारस पोखरना अध्यक्ष, राकेश नंदावत उपाध्यक्ष, दिनेश मुणेत महामंत्री, मनीष नागौरी मंत्री, गगन तलेसरा संगठन मंत्री व कुंदन चंडालिया कोषाध्यक्ष चुने गए।



उमेश टेलीफोन समिति सदस्य बने

उदयपुर। पूज्य सिंधी पंचायत प्रतापनगर के अध्यक्ष उमेश मनवानी को उदयपुर जिला टेलीफोन सलाहकार समिति में सदस्य मनोनीत किया गया है।



शोक समाचार



उदयपुर। पूर्व आईएस अधिकारी श्री प्रियव्रत जी पंड्या की धर्मपत्नी श्रीमती भारतीजी पंड्या का 13 मई को आकस्मिक स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पति, पुत्र चक्षु, पुत्री श्रीमती मानसी दीक्षित और भरापूरा परिवार छोड़ गई हैं।



उदयपुर। श्री नंदलाल जी वाधवानी (राजलक्ष्मी यूनिफार्म) का 13 मई को स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे व्यथित हृदय पुत्र सुरेश, विजय व संतोष वाधवानी, पुत्री श्रीमती संध्या सहित भाई-भतीजों का वृहद व संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



उदयपुर। श्री भोजराज जी लोढ़ा (लोढ़ा डिस्ट्रीब्यूटर्स) का 11 मई को आकस्मिक स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल धर्मपत्नी श्रीमती सरला देवी, पुत्र राहुल, नितिन व अमित लोढ़ा, पौत्र-पौत्रियों व भाई-भतीजों का वृहद परिवार छोड़ गए हैं।



उदयपुर। डॉ. प्रशांत भारद्वाज (पूर्व व्याख्याता राज. विद्यापीठ) का 3 मई को आकस्मिक निधन हो गया। वे अपने पीछे शोक विह्वल माता श्रीमती मनोरमा रानी शर्मा, पत्नी डॉ. गीतिका, पुत्र वेदांत व भाई-भतीजों का संपन्न विशाल परिवार छोड़ गए हैं।



उदयपुर। श्रीमती आशारानी भट नागर धर्मपत्नी स्व. गणपतिसिंह जी भट नागर जालोरी का 10 मई को निधन हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र चन्द्रप्रकाश, रविन्द्र, मुकेश, मनोज भट नागर, पुत्रियां श्रीमती नीलिमा व श्रीमती ज्योति तथा पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों का भरापूरा परिवार छोड़ गई हैं।



उदयपुर। श्री धूलाजी पटेल (श्री जेपी रोडलाइंस) का सराड़ा तहसील के उनके पैतृक गांव बेहुती में 22 अप्रैल को हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल धर्मपत्नी श्रीमती हरूबाई, पुत्र गौतमलाल पटेल व पौत्र-पौत्रियों का भरापूरा परिवार छोड़ गए हैं।



उदयपुर। श्रीमती देवकुंवर वैरागी धर्मपत्नी स्व. सोहनलाल जी वैरागी का 30 अप्रैल को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र मनोज, हेमंत व कृष्ण गोपाल वैरागी, पुत्रियां श्रीमती सुशीला गहलोत व सोनिका चोरडिया सहित पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों का संपन्न परिवार छोड़ गई हैं।



जयपुर। सेवानिवृत्त चीफ रेंजर श्री रमेशचन्द्रजी पारीक का 2 मई को आकस्मिक स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल हनुमान प्रसाद, शक्तिमोहन, चन्द्र मोहन, नरेन्द्र, सतीश, दिनेश, रोबिन, कुणाल, दीपक, सिद्धार्थ, वेदांश सहित समृद्ध पारीक परिवार (मोरन वाले) छोड़ गए हैं।



उदयपुर। भंवरलाल जी पोरवाल (लाला बापू) का 12 मई को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र प्रदीप, जगदीप, निपुण, नितिन व पुत्रियां श्रीमती आशा पोरवाल, कामना कोठारी व नितिका जैन तथा पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों व भाई-भतीजों का संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।



UGC



NAAC



AIU



AICTE



PCI



BCI



NCTE



NSS



NCC



MEWAR UNIVERSITY

A University u/s 2 (f) & 12(B) of the UGC Act 1956, established by Govt. of Rajasthan Act. 4 of 2009 with the right to confer degrees u/s 22 (1) of the UGC Act (NAAC Accredited)

COURSES OFFERED

Engineering & Technology

B.Tech. 4 Years
(Chemical, Civil, Mechanical, CSE, Mining, Petro Chemical, EE, ECE, IEC)
M.Tech. (CSE, Digital Comm., VLSI, 2 Years
Manufacturing, Power System, Structural, Transportation, Renewable Energy, Thermal, Polymer, PED.)

Polytechnic Diploma 3 Years
(Chemical, Civil, CSE, ECE, Electrical, Mechanical, Mining, Automobile, Petro-Chemical, Plastic Engg., IEC)
B.Sc. (Hons) 4 Years
(Aircraft Maintenance Engineering)

Fire Safety & Hazard Management

B.Sc. 3 Years
Certificate 1 Year
Diploma (Fireman) 1 Year
PG Diploma 1 Year

Agriculture, Veterinary & Forestry Sciences

B.Sc. 4 Years
(Agriculture, Forestry, Horticulture)
PG Diploma (Organic Farming) 1 Year
DAESI 1 Year
Diploma (Animal- Husbandary) 2 Years
M.Sc. 2 Years

Yoga & Naturopathy

B.Sc. 3 Years
Diploma 2 Years
M.Sc. 2 Years
PG Diploma 1 Year

Science & Technology

B.Sc.(General) 3 Years
B.Sc.(Hons.) (Physics, Chem., Maths, Biotech, Microbiology) 3 Years
M.Sc. (Chemistry, Physics, Maths, Zoology, Botany, EVS, Statistics, Biotech, Microbiology) 2 Years

Education & Psychology

B.Ed. 2 Years
B.P.Ed. 2 Years
D.El.Ed. 2 Years
Diploma (Sports Management) 1 Year
BPES 3 Years
B.A. (Psychology, Education) 3 Years
M.A. (Psychology, Education) 2 Years

Alternative Therapy

B.A. (Astrology, Vastu) 3 Years
M.A. (Astrology, Vastu) 2 Years
Diploma 1 Year
Certificate Course 6 Months

Health Sciences

Bachelor of Physiotherapy (BPT) 4.5 Years
Master of Physiotherapy (MPT) 2 Years
BMLT 4 Years
B.Sc. (Cardiac Care, Respiratory Care, Ophthalmology, Dialysis Care, Diabetic & Food Nutrition, Blood Transfusion Technician) 4 Years
M.Sc. MLT 2 Years

Pharmaceutical Sciences

M.Pharma 2 Years
D. Pharma 2 Years
B. Pharma 4 Years
Pharma Practice (B.Pharma) 2 Years

Computer Application

BCA, B.Sc. (IT) 3 Years
BCA-MCA (Integrated) 5 Years
MCA/M.Sc. (IT, SE) 2 Years
PGDCA 1 Year
DCA 1 Year

Legal Studies

PG Diploma (Cyber Law) 1 Year
LL.B. 3 Years
LL.M. 2 Years
BA + LL.B. 5 Years
BBA + LL.B. 5 Years

Management and Commerce

MBA 2 Years
BBA 3 Years
BTTM 4 Years
BBA+MBA 4 Years
BHM 4 Years
B.Com. 3 Years
M.Com. 2 Years

Humanities, Social Sciences & Fine Arts

MSW (Family & Child Welfare, Urban & Rural Community Development, Personnel Mgmt and Industrial Relations) 2 Years
B.A. (Eco., Eng., Hindi, History, Geography, Phil., Pol. Sci., Public Admin., Soc., Sanskrit, Urdu, Arabic, Farsi, Fine Arts & Music) 3 Years
M.A. (Eco., Eng., Hindi, Geography, Phil., Pol. Sci., Public Admin., Soc., Sanskrit, Urdu, Arabic, Farsi, Fine Arts & Music) 2 Years

Vocational Sciences, Skill Development and Entrepreneurship

B.Sc. (Fashion Design) 3 Years
B.A. (Fashion Design, Gems & Jewellery) 3 Years
B.Voc. (Agriculture, Applied Computer Technology, Building Construction and Technology, Accounting and Taxation, Fire Safety, Traditional Arts and Crafts, E-Commerce and Digital Marketing) 3 Years

Mass & Media Communication

B.A. (Journalism & Mass Comm.) 3 Years
M.A. (Journalism & Mass Comm.) 2 Years



Scholarship/Rebate to merit - cum need based Students belonging to SC/ST/OBC (BPL)/Minority/General

University Campus: NH - Gangrar, Chittorgarh, Rajasthan - 312901

Email: admission@mewaruniversity.org, international@mewaruniversity.org Website: www.mewaruniversity.org

For Further Enquiries: (For International Students) : (+91) 8130838900, 8769301717,48

(For Indian Students): 01471-285451, 52, 57 (Reception), 9414109080, 9782559399, 9694618009, 7014375624, 9828268996

Toll Free: 180030707373



SBPL

Sayed Iqbal

Director

+91-9414168407

Sandal Buildcon Pvt. Ltd.



*Plot No. 19-H Subcity Center, Udaipur (Raj.)
Ph.: 0294-2482407 Email: sbpl786@gmail.com*



जम्बो टायर जम्बो मुनाफा

SCV के लिए खास टायर : जम्बो किंग
ज्यादा रबड़ और ज्यादा बड़ा टायर यानी ज्यादा मुनाफा



JKTYRE
TOTAL CONTROL

दोस्त साइज उपलब्ध : 165 D-12, 165 D-13, 165 D-14, 175 D-14, 185 D-14

RK
GROUP



जब दिल में हो जज़्बात
तभी होती है एक परफेक्ट शुरुआत



Scan to watch
our latest film



**WONDER
CEMENT**

— EK PERFECT SHURUAAT —

Toll-free No.: 1800 31 31 31 | wondercement.com