ISSN 2349-6614

प्रकाशन की तिथि प्रत्येक माह की 23 तारीख वर्ष 20 अंक 1, Postal Registration No. RJ/UD/29-62/2021-23 Posting Date: 27th-28th of Every Month RNI No. RAJHIN/2003/9297 Posting Office: Chetak Circle, Udaipur

मई 2022

मूल्य 50 रु

# प्रत्यूष

हिन्दी मासिक पत्रिका

## ईद मुबारक

## उदयपुर में संभव कांग्रेस का चिंतन शिविर

UCWL UDAIPUR CEMENT WORKS LIMITED
PLATINUM SUPREMO CEMENT
PLATINUM HEAVY DUTY CEMENT
घर बनाएं
प्लैटिनम स्ट्रॉन्ग
मज़बूत निर्माण को चाहिए चैम्पियन की ताकत। निर्माण कार्यों की स्ट्रेंथ बढ़ाने के लिए, उदयपुर सीमेंट वर्क्स लिमिटेड पेश करते हैं प्लैटिनम हैवी ड्यूटी सीमेंट और प्लैटिनम सुप्रीमो सीमेंट। जो बने हैं आधुनिक तकनीक से और एक चैम्पियन की तरह हैवी ड्यूटी निर्माण करके, हर घर को बनाते हैं ज़बरदस्त स्ट्रॉन्ग।
PLATINUM HEAVY DUTY CEMENT
PORTLAND POZZOLANA CEMENT
PLATINUM SUPREMO CEMENT
PORTLAND POZZOLANA CEMENT
हेल्पलाइन न.: 1800 102 2407 www.udaipurcement.com facebook.com/platinumhdcement instagram.com/platinumhdcement

# अक्षय तृतीया एवं ईद की हार्दिक शुभकामनाएं

मई 2022 वर्ष 20, अंक 01

# प्रत्यूष

मूल्य 50 रू
वार्षिक 600 रू

'प्रत्यूष' के प्रेरणा स्रोत मात श्रीमती प्रमिला देवी शर्मा एवं
तात श्री आनन्दी लाल जी शर्मा
प्रत्यूष परिवार का शत्-शत् 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 सुहालका

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 चेलावत
चित्तौड़गढ - संदीप शर्मा
नाथद्वारा - लोकेश दवे
डूंगरपुर - सारिका 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 Sharrma
''रक्षाबंधन'', धानमण्डी, उदयपुर-313 001

## अंदर के पृष्ठों पर...

महामारी

तीसरे साल में कोरोना, विदाई अभी दूर
08

अर्थ क्षेत्रे

घबराहट में पैसा निकाला तो रिटर्न कम
14

पड़ौस
शहबाज़ की राह में कम नहीं कांटे
18

पुनरुद्धार

125 किलो सोने से जगमग हुआ श्री लक्ष्मी-नरसिम्हा मंदिर
22

पर्यटन

अल्मोड़ा : शांति, सौन्दर्य और सुकून संगम
30

कार्यालय पता : 2, 'रक्षाबन्धन' 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 में मुद्रित तथा 'रक्षाबन्धन' धानमण्डी उदयपुर से प्रकाशित।

# Advaiya

**BUSINESS APPLICATIONS AND ANALYTICS SOLUTIONS**

Executing purposeful digital initiatives is the key to digital transformation. Powered by a tailored set of relevant technologies and tools, our solutions allow business to enhance their decision-making skills, deliver superior customer experience, increase business productivity, and initiate technology-led innovation

## Advaiya Solutions, Inc.

14575 NE Bel Red Rd,
Ste 201, Bellevue WA 98007, USA
Phone : +1-425-256-3123

## Advaiya Solutions Pvt. Ltd.

G14-17, IT Park,
MIA Extension Udaipur, India 313002
Udaipur : 313001 India
Phone : +91 294 305 1100

# महंगाई के सैलाब में 'अच्छे दिन'

**देश** में महंगाई अपने चरम पर है, मगर सरकार इस पर काबू पाने का कोई उपाय तलाशती नज़र नहीं आती। पेट्रोल और डीजल के दाम रोजाना छलांग लेते 'अच्छे दिन' का सपना देखते आ रहे आम आदमी को चिढ़ा रहे हैं। रसोई गैस और वाहनों में इस्तेमाल होने वाली सीएनजी की कीमतें भी थोड़े-थोड़े अंतराल पर बढ़ती जा रही हैं। स्वाभाविक है कि इससे लोगों की रोजमर्रा जिंदगी पर विपरीत असर पड़ेगा ही। दो साल की महामारी ने पहले ही लोगों की कमाई चौपट कर दी, लाखों के रोजगार छिन गए, परिवारों पर कर्ज का बोझ बढ़ गया। महामारी के बाद महंगाई के इस आकस्मिक हमले ने चूल्हे-चौकी को तो संकट में डाला ही, बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य, शादी-ब्याह आदि पर भी खर्च को भारी बना दिया है। ऐसे में सरकार की कोशिश तो यह होनी चाहिए कि आम आदमी की आय और व्यय के बीच सन्तुलन बना रहे। पेट्रो उत्पादों के दाम में बढ़ोतरी का फौरी कारण भी किसी से छिपा नहीं है। रूस-यूक्रेन युद्ध और रूस पर पश्चिमी राष्ट्रों की पाबन्दियों ने जिस वैश्विक अस्थिरता को जन्म दिया है। उससे अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमत 118 डॉलर प्रति बैरल से भी ऊपर चली गई है। चिंता की बात यह भी है कि इस युद्ध को शुरू हुए दो माह हो गए हैं और फिलहाल इसके अन्त की कोई सूरत नज़र नहीं आ रही। ऐसे में सरकार के लिए, मूल्य वृद्धि को रोकना अथवा स्थिर बनाए रखना मुश्किल हो रहा है, हालांकि इस पर विपक्ष का जवाब यह है कि जब रूस से सस्ते दाम पर तेल खरीद की बातें सरकार की ओर से जोर-शोर से कही जा रही हैं, तो दामों पर लगाम लगाना मुश्किल क्यों हो रहा है? लेकिन एक तथ्य यह भी है कि भारत लगभग 80 प्रतिशत तेल का आयात खाड़ी के मुल्कों व अमेरीका-अफ्रीकी देशों से करता है। ऐसे में, रूस से खरीदारी से बहुत राहत की उम्मीद नहीं बांधी जा सकती। हालात अथवा मज़बूरियां जो भी हों, सरकार को गरीब और मध्यम आय वर्ग के लोगों की चिंता तो करनी ही होगी। संवेदनशील मसलों पर सरकार प्राय: जनता और विपक्ष के सवालों से बचने का प्रयास करती रही है। संसद हो या उससे बाहर रफाल खरीद का मुद्दा रहा हो, कृषि कानूनों या जासूसी का मामला हो, सरकार ने इन मसलों पर चर्चा से हमेशा बचने का ही प्रयास किया है, नतीजतन संसद के कई सत्र हंगामे की भेंट चढ़ गए और जरूरी विधेयक भी बिना चर्चा के पारित होकर कानून बन गए। महंगाई पर भी सरकार का कुछ ऐसा ही रूख नज़र आ रहा है। इस मुद्दे पर विपक्ष से भी अपेक्षा है कि वह महंगाई के मसले को लेकर राजनीति कम और सार्थक व सकारात्मक सुझावों के साथ सरकार के साथ बैठकर कोई ऐसा समाधान निकाले जिससे आम आदमी को राहत महसूस हो। पिछले कार्यकाल में केन्द्र सरकार ने 'उज्जवला' योजना को बड़ी उपलब्धि के तौर पर प्रचारित किया था। मगर हालत यह है कि पिछले सात साल में घरेलू गैस की कीमतें करीब ढाई गुना बढ़ चुकी हैं। लोगों को मुफ्त सिलेण्डर तो मिल गए, मगर रीफिलिंग का पैसा उनके पास नहीं है। ज्यादातर लोग फिर परम्परागत चूल्हे में लकड़ियों की आग पर रोटी सेक रहे हैं। पेड़ों की कटाई को रोककर वन क्षेत्र के प्रसार की सरकारी योजना की लुटिया डूबती नज़र आ रही है। केन्द्र सरकार पेट्रोल-डीजल पर प्रति लीटर करीब 28 रूपया उत्पाद शुल्क वसूल कर रही है, अगर वह उसमें ही कटोती कर दे और राज्य सरकारें वेट की दरें घटा दें तो भी कीमतों को नियंत्रण में लाया जा सकता है। केन्द्र में सत्तारूढ दल से सम्बद्ध कुछ सांसद विदेशों में बढ़ती महंगाई का ज्ञानकोष खोल कर जनता को यह बोझ ढोते रहने को ही एक मात्र विकल्प बता रहे हैं। भाजपा सांसद सुशील मोदी कहते हैं कि अमेरिका में अभी इतनी महंगाई है, जितनी पिछले 40 वर्षों में नहीं देखी गई। मोदी जी शर्म कीजिए, भारत की तुलना अमेरिका से तब करना जब वहां के आम आदमी के बराबर अपने देश के आदमी का आर्थिक स्तर आप ले आएं। सरकारी साधन-सुविधाओं के कारण शायद आप पर महंगाई का असर न हो, जरा अपने गृहराज्य बिहार के गांवों में जाकर देखिए कि हालात कितने भयावह हैं। महंगाई के कारण देश का ही नहीं हर घर का बजट बिगड़ा हुआ है। फरवरी-मार्च में चार राज्यों में चुनाव के दौरान दाम कैसे स्थिर थे और चुनाव के परिणाम आने केकुछ ही दिनों बाद एकाएक मूल्य वृद्धि का यह सैलाब कैसे आ गया, जो आपसे रूक ही नहीं रहा। क्या सरकार को इस का अब भी भान नहीं है कि अंतरराष्ट्रीय बाज़ार में महंगे कच्चे तेल से घरेलू स्तर पर पेट्रोल-डीजल की कीमतों में वृद्धि की यह रफ्तार मई में भी जारी रह सकती है और इससे लोगों की परेशानियां कितनी बढ़ जाएंगी। देश की दो प्रमुख तेल विपणन कम्पनियां सऊदी की 'अरामको' से कम कच्चा तेल खरीदने पर विचार कर रही हैं। सऊदी अरामको ने हाल ही में एशिया के लिए कच्चे तेल की कीमतों में वृद्धि की है। इससे एशिया में कच्चा तेल रिकार्ड उच्च स्तर पर पहुंच गया है। इसी के दृष्टिगत भारतीय तेल शोधक कम्पनियों ने मई में सामान्य से कम तेल खरीदने का फैसला किया है। सरकार को इस सम्बंध में जल्दी ही विकल्प तलाशने होंगे अन्यथा आम आदमी का घर-संसार तो डांवाडोल होगा ही, देश के आर्थिक विकास पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा।

प्रत्यूष

# कांग्रेस उदयपुर में करेगी चिंतन

## मुख्यमंत्री ने देखे संभावित आयोजन स्थल

*रेणु शर्मा*

**मुख्यमंत्री** अशोक गहलोत पिछले दिनों कांग्रेस सेवादल की ओर से स्वतंत्रता के 75वर्ष पूरे होने पर साबरमती (गुजरात) से निकली आजादी की गौरव यात्रा के स्वागत के लिए उदयपुर आये थे। वे महाराणा प्रताप एयरपोर्ट से सीधे रतनपुर बार्डर पर यात्रा के स्वागत के लिए पहुँचे। उनके साथ राजस्थान प्रभारी अजय माकन और प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गोविन्द सिंह डोटासरा भी थे। आजादी की गौरव यात्रा ने 6 अप्रेल को साबरमती से रवाना होकर 15 अप्रेल को रतनपुर बोर्डर से राजस्थान में प्रवेश किया था। राजस्थान में यह यात्रा 7 जिलों के 32 विधानसभा क्षेत्रों से गुजरेगी और कुल 1171 किलोमीटर लम्बा सफर तय करेगी। मुख्यमंत्री को उदयपुर के सर्किट हाउस में जनसुनवाई के दौरान बड़ी संख्या में लोगों ने अपनी वेदना भी सुनाई और तत् सम्बंधी ज्ञापन भी दिए। यहॉ एनएसयूआई ने सुखाड़िया विश्वविद्यालय के कुलपति को लेकर शिकायत की तो कांग्रेस पार्षदों ने नगर विकास प्रन्यास द्वारा नगर निगम को सौपें 272 भूखण्डो में भारी घपले के आरोप लगाए और एसओजी से जांच की मांग की। आरएनटी मेडिकल कॉलेज में चिकित्सकों के संगठनों ने 2011 में चिकित्सकों के कैडर निर्माण को लेकर सरकार से हुये समझौते को लागू करने की मांग की। मुख्यमंत्री उदयपुर के निकट एक सड़क हादसे में घायल लोगों की कुशलक्षेम पूछने के लिए हॉस्पीटल गये थे। यहॉ उन्होंने थोड़ी देर प्रेस से भी बात की। इस दौरान उन्होंने आरएसएस व भाजपा पर कड़े प्रहार करते हुए कहा कि आरएसएस छुपकर राजनिति करने की बजाय भाजपा में शामिल होकर खुले रूप में चुनाव मैदान मे उतरे, उन्होंने कहा कि यह लोग महात्मा गांधी, डॉ. भीमराव अम्बेडकर व सरदार पटेल के नाम का बेजा इस्तेमाल कर लोगों को गुमराह कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने देश के मौजूदा माहौल को अच्छा नहीं बताया। भाजपा के लोग धर्म के नाम पर ध्रुवीकरण में संलग्न हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री को सलाह दी कि राष्ट्र के नाम सम्बोधन देकर अराजक तत्वों के खिलाफ खुल कर बोलें ताकि हालात बदल सकें।

**चिन्तन शिविरः** मुख्यमंत्री ने कांग्रेस के चिन्तन शिविर को लेकर दिल्ली में चल रही चर्चा के परिपेक्ष्य में यह शिविर राजस्थान में होने का संकेत भी दिया। इसके लिए प्रदेश प्रभारी अजय माकन और डोटासरा व राजस्व मंत्री रामलाल जाट के साथ उदयपुर के निकट संभावित आयोजन स्थलों को देखा। उल्लेखनीय है कि इसी वर्ष के अंत तक गुजरात और हिमाचल में विधानसभा चुनाव होने हैं, जब कि 2023 में राजस्थान, छत्तीसगढ़, मेघालय, नागालैण्ड, त्रिपुरा, कर्नाटक, तेलंगाना, मध्यप्रदेश आदि राज्यों के चुनाव होने हैं। 2024 में सिक्किम आन्ध्रप्रदेश, अरूणाचल प्रदेश, उड़ीसा, हरियाणा, महाराष्ट्र, झारखण्ड तथा लोकसभा के चुनाव भी होने हैं। ऐसी स्थिति में निस्तेज पड़ी कांग्रेस को फिर से मजबूती के साथ खड़ा तो होना ही होगा। अशोक गहलोत सहित पार्टी के बड़े नेता इस बात से दुःखी हैं कि जिस पार्टी का सेवा, संघर्ष, त्याग और बलिदान का इतिहास रहा है और जिसकी स्वतंत्रता आंदोलन और उसके बाद राष्ट्र निर्माण में अहम भूमिका हो, आजादी के प्रारम्भिक छः दशह तक सत्ता में रहते हुए विश्व पटल पर अपनी अनूठी छाप छोड़ी हो वह पार्टी आज सिमट कर रह गई है। कांग्रेस एक दल नहीं बल्कि विचारधारा का नाम है। जिसने सामाजिक सद्भाव का निर्माण करते हुये हर वर्ग के कल्याण की चिन्ता की। कांग्रेस नेताओं का मानना है कि आज ऐसी शक्तियां हावी हैं, जिनका लक्ष्य लोकतांत्रिक व धर्मनिरपेक्ष भारत की बजाय कुछ और है, और जो देश के बहुलतावादी चरित्र को ही खत्म करना चाहती हैं। मतदाताओं को गुमराह कर यह अपने एजेंडे को पूरा करने में लगी हैं जो आज नहीं तो कल देश को नुकसान पहुँचा सकता है। ऐसी स्थिति में कांग्रेस को फिर से खड़ा करने की जरूरत है। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत इस कार्य को अपने राज्य में चिन्तन शिविर के माध्यम से जल्द से जल्द पूरा करना चाहते हैं। यह चिन्तन शिविर यदि आलाकमान की मोहर लग जाती है तो मई के मध्य हो सकता है, जिसमें कार्यवाहक अध्यक्ष सोनिया गांधी, पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी, महासचिव प्रियंका गांधी, के.सी. वेणुगोपाल, अजय माकन, मुकुल वासनिक, अविनाश पाण्डे, गुलाम नबी आजाद, कमलनाथ, भूपेश बघेल, अम्बिका सोनी आदि बड़े नेता मौजूद रहेंगे।

सत्यमेव जयते
राजस्थान सरकार

# नई समृद्धि, नई मुस्कान
# आगे बढ़ता राजस्थान

राजस्थान दिवस हम सबके लिए महान गौरव का क्षण है। यह राजस्थान की वीरता, त्याग, विरासत और संस्कृति का उत्सव है।

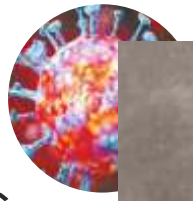
राजस्थान दिवस पर मैं प्रदेशवासियों के सुख-समृद्धि और उत्तम स्वास्थ्य की कामना करता हूँ। हमारी सरकार हर कदम पर आपके साथ है।

**अशोक गहलोत**
**मुख्यमंत्री**

## सभी प्रदेशवासियों को
# राजस्थान
# दिवस
## 30 मार्च, 2022
## की हार्दिक शुभकामनाएं

सूचना एवं जनसंपर्क विभाग, राजस्थान

# तीसरे साल में कोरोना, विदाई अभी दूर



## कोविड-19 का खतरा पूर्वी यूरोप में मंडराता दिख रहा

## अमेरिका में जान गंवानें वालों की संख्या 10 लाख पार

*शिल्पा नागदा*

**कोविड-19** महामारी का यह तीसरा साल है। कोरोना विषाणु का संक्रमण अब तक 60 लाख से अधिक लोगों की जान ले चुका है। इससे लगता है कि इसका खात्मा अभी दूर है। इस महामारी का खतरा अब पोलैंड, हंगरी, रोमानिया और पूर्वी यूरोपीय देशों में मंडराता दिख रहा है। यहां मृत्युदर अधिक है और इन्हीं स्थानों पर युद्धग्रस्त यूक्रेन से लाखों से अधिक शरणार्थी आए हैं। इस इलाके में टीकाकरण की दर भी अपेक्षाकृत कम है जबकि महामारी के मामलों और इससे मौत की दर अधिक है।

समद्धि और टीके की उपलब्धता के बावजूद अमेरिका में कोरोना विषाणु के संक्रमण से जान गंवाने वालों की संख्या 10 लाख से अधिक हो गई है। सिंगापुर राष्ट्रीय विश्वविद्यालय से संबद्ध चिकित्सा स्कूल में विजिटिंग प्रोफेसर और एशिया- प्रशांत टीकाकरण गठबंधन के सह अध्यक्ष टिक्की पांग के अनुसार दुनिया में उन लोगों के बीच मृत्युदर अधिक है जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है।

कोविड महामारी के आंकड़े इसकी विभीषिका की याद दिलाते हैं, भले ही लोग मास्क पहनना छोड़ रहे हैं और यात्रा एवं कारोबार पूरी दुनिया में बहाल हो रहे हैं। जान हापकिन्स विश्वविद्यालय द्वारा पिछले माह तक संकलित आंकड़ों के मुताबिक, कोविड-19 से दुनिया में अब तक 59,97, 994 लोगों की मौत हो चुकी है। महामारी से करीब दो साल से बचे प्रशांत महासागर के दूरस्थ द्वीप विषाणु के अधिक संक्रामक ओमीक्रान बहुरूप की चपेट में आ रहे हैं। वहां पर पहली लहर और मौत दर्ज की गई है। हांगकांग में भी जान गंवाने वालों की संख्या बढ़ने के बाद पूरी 75 लाख की आबादी की महीने में तीन बार जांच की जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन में अनुसंधान नीति और सहयोग के पूर्व निदेशक पांग ने कहा, यह बीमारी उन लोगों को अधिक प्रभावित कर रही है जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है और जो स्वास्थ्य की दृष्टि से संवेदनशील समूह में आते हैं। हांगकांग में इस समय पूरी स्वास्थ्य प्रणाली दबाव में है। अधिकतर मौतें और गंभीर मामले उन लोगों के हैं जिन्होंने टीकाकरण नहीं कराया है और जो आबादी के असुरक्षित हिस्से में हैं। वर्ष 2020 के शुरूआत में शुरू हुई कोविड महामारी से मौतों की संख्या सात महीने में 10 लाख पहुंची जबकि अगले चार महीने में अन्य 10 लाख की मौत हुई। अगले दस लाख लोगों की मौत तीन महीन में हुई और पिछले साल अक्तूबर में मृतकों की संख्या 50 लाख के पार पहुंच गई। अब यह संख्या करीब 60 लाख के करीब पहुंच गई है, जो बर्लिन और ब्रसेल्स की संयुक्त आबादी के बराबर है। हालांकि, मृतकों की संख्या बहुत पहले ही 60 लाख के पार हो चुकी है। ऐसा इसलिए है क्यों कि दुनिया के कई हिस्सों में कोविड-19 मामलों और मौतों की संख्या वास्तविक से कम बताई जा रही है। इसके कारणों में समय पर इलाज न हो पाना, अस्पतालों में जगह नहीं मिल पाना, महामारी की पुष्टि न हो पाना आदि हैं। भारत में कोरोना संक्रमण का रोजाना का आंकड़ा घट रहा है। संक्रमण से होने वाली रोजाना मौतों की संख्या भी कम हो गई है। यह राहत की बात है। दो साल बाद पहली बार हम सामान्य स्थिति में आ पाए हैं। लेकिन इसका यह मतलब भी नहीं

कि महामारी चली गई है। सच तो यह है कि खतरा बरकरार है। पिछले दो साल में देश महामारी की तीन लहरें देख चुका है। दूसरी लहर के दौरान भारत दुनिया के उन देशों में शामिल था, जहां संक्रमण से सबसे ज्यादा तबाही हुई। अमेरिका और ब्राजील के बाद सबसे ज्यादा लोग भारत में मरे। हालांकि तीसरी लहर में कहर इसलिए ज्यादा नहीं बरपा कि आबादी के बड़े हिस्से को टीका लग चुका था और पिछली गलतियों से सरकारों और लोगों ने सबक भी लिए। इसलिए ज्यादा मौतें नहीं हुईं। पर अब चौथी लहर की बात हो रही है। दिल्ली में इसकी आहट स्पष्ट सुनाई पड़ रही है। हालांकि विशेषज्ञ चौथी लहर को लेकर बहुत चिंतित नहीं हैं। भारत के ज्यादातर राज्यों में टीकाकरण का काम तेजी से चल रहा है। लेकिन अब एक मुश्किल यह है कि जिन लोगों ने एक साल पहले टीके लगवाए थे, उनका असर अब कितना रह गया होगा, कोई नहीं जानता। दुनिया के कुछ देशों में एक बार फिर से बिगड़ते हालात डराने वाले हैं। चीन में फिर से कोरोना संक्रमण फैल रहा है और कुछ

शहरों में पूर्णबंदी भी लगा दी गई। फ्रांस, इटली और जर्मनी में भी पिछले हफ्ते जिस तेजी से लाखों मामले अचानक आ गए, उससे लगने लगा कि कहीं पहले जैसे हालात तो नहीं बन रहे! दक्षिण कोरिया और हांगकांग में भी स्थिति विस्फोटक है। अभी भी पूरी दुनिया में संक्रमण के कुल मामलों में इकतालीस फीसद मामले एशिया से हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एशिया में एक बार फिर संक्रमण फैलने का खतरा बताया है। ऐसे में अंतरराष्ट्रीय उड़ानें भी अब सामान्य दिनों की तरह शुरू हो रही हैं। इसलिए खतरा कहीं ज्यादा है। पिछले कटु अनुभवों से सीख लेकर हमें अपनी जीवनचर्या को इस तरह व्यवस्थित करने की आवश्यकता है जिससे किसी भी नए वेरिएंट को मात दी जा सके। इससे पहले की चौथी लहर भारत में डर पैदा करें, हमें सचेत और सतर्क हो जाना चाहिए और कोविड प्रोटोकाल की पालना निरंतर करनी चाहिए।


हार्दिक शुभकामनाओं सहित

डॉ. महावीर सिंह परिहार
एम.एस. ( आर्थो )
अस्थि रोग विशेषज्ञ
मो. 94141 62139

S H
R C

डॉ. श्रीमती सुमन परिहार
एम.एस. ( सर्जरी )
महिला शल्य चिकित्सक
मो. 98297 91760

श्रीनाथ हॉस्पीटल एण्ड रिसर्च सेन्टर

उपलब्ध सुविधाएं

- आर्म (टेलिविजन) द्वारा आधुनिकतम तरीके से हड्डी के फ्रेक्चर की ऑपरेशन सुविधा।
- स्तन सम्बन्धी रोगों (गाठ, केंसर) का इलाज व निदान।
- एपेन्डिक्स, हर्निया एवं पथरी, बच्चेदानी का ऑपरेशन।
- हड्डी के सभी प्रकार के आधुनिक ऑपरेशन।
- नेलिंग-प्लेटिंग, प्रोस्थेसिस इत्यादि।
- जन्मजात विकलांगता एवं पोलियो के ऑपरेशन।
- प्लास्टर
- एक्स-रे

ऑपरेशन एवं भर्ती की सुविधा उपलब्ध

3-नवरत्न कॉम्पलेक्स, महावीर कॉलोनी पार्क,
80 फीट रोड, एवरेस्ट, आशियान के सामने, उदयपुर

# जम्मू-कश्मीर में चुनाव की रणभेरी अमरनाथ यात्रा के बाद

*उमेश शर्मा*

**जम्मू** कश्मीर में श्री अमरनाथ यात्रा के बाद इसी साल अंत के तक विधानसभा चुनाव कराए जा सकते हैं। केन्द्र सरकार जम्मू कश्मीर में परिस्थितियां अनुकूल रहने पर सितम्बर के बाद किसी भी समय चुनाव कराने पर विचार कर रही है। तब तक परिसीमन की रिपोर्ट पर भी मुहर लग जाने की उम्मीद है। चुनाव करीब आठ चरण में कराने की योजना है। हालांकि विधानसभा चुनाव कब कराने हैं, कितने चरण में करवाने हैं, यह तय करना चुनाव आयोग का विशेषाधिकार है। फिलहाल, जम्मू कश्मीर पुलिस, जम्मू कश्मीर गृह विभाग समेत विभिन्न केन्द्रीय एजेंसियों से चुनाव को लेकर सुरक्षा प्रबंधों पर राय ली जा रही है। 5 अगस्त, 2019 को संसद द्वारा पारित जम्मू कश्मीर पुनर्गठन अधिनियम के तहत केन्द्र शासित जम्मू -कश्मीर प्रदेश 31 अक्टूबर 2019 को अस्तित्व में आया है। जम्मू-कश्मीर राज्य में आखिरी बार वर्ष 2014 में विधानसभा चुनाव हुए थे। तब जून 2018 में तत्कालीन पीडीपी-भाजपा गठबंधन सरकार भंग हो गई थी और फिर 31 अक्टूबर 2019 तक राज्यपाल शासन रहा। इसके बाद से उपराज्यपाल ही इस केन्द्र शासित प्रदेश के शासन की कमान संभाले हैं। भाजपा को छोड़ अन्य सभी राजनीतिक दल जम्मू-कश्मीर में जल्द विधानसभा चुनाव कराए जाने की मांग कर रहे हैं। मंत्रालय का पूर्व में प्रयास था कि विधानसभा चुनाव जून-जुलाई में करा लिए जाएं, लेकिन फिर पर्यटन उद्योग से जुड़े लोगों और सुरक्षा एजेंसियों से इस संबंध में चर्चा की गई। जुलाई तक जम्मू में पर्यटन सीजन होता है और अमरनाथ की वार्षिक तीर्थयात्रा भी रहती है। ऐसे में चुनावी प्रक्रिया को नुकसान पहुंचाने के लिए आतंकी पर्यटकों व तीर्थयात्रियों को भी निशाना बना सकते हैं। इससे पर्यटन सीजन, तीर्थ यात्रा और मतदान तीनों ही प्रभावित हो सकते हैं। इसलिए चुनाव की प्रक्रिया सितम्बर के बाद ही शुरू करने का विचार बनाया जा रहा है। तब तक जम्मू कश्मीर परिसीमन आयोग की अंतिम रिपोर्ट भी आ सकती है। इस बार जम्मू कश्मीर अपनी प्राकृतिक छटा के साथ-साथ सैलानियों से भी भरापूरा नजर आ रहा है। आम कश्मीरी दस साल बाद यह दृश्य देख रहा है। उसे अपने धंधे भी फिर से गुलजार होते दिख रहे हैं। सितम्बर के बाद चुनाव की स्थिति में देश के अन्य भागों से राज्य में केन्द्रीय अर्ध सैनिक बलों की अतिरिक्त टुकड़ियां मंगाने की जरूरत भी कम रह जाएगी, क्योंकि श्री अमरनाथ यात्रा के चलते प्रदेश में पहले से ही पर्याप्त संख्या में अर्धसैनिक बल जम्मू कश्मीर की भौगोलिक व सामाजिक परिस्थितियों को भी काफी समझ चुके होंगे।

**मांगी कार्य योजना:** केन्द्र सरकार ने सभी सुरक्षा एजेंसियों से जम्मू कश्मीर में चुनाव के समय जवानों व अधिकारियों की तैनाती के संदर्भ में एक कार्ययोजना तलब की है। सुरक्षा एजेंसियों से कहा गया है कि वह जम्मू कश्मीर में वर्ष 2002, 2009, 2014 में हुए विधानसभा

## श्राइन बोर्ड का पुनर्गठन

बाबा अमरनाथ की वाषिक तीर्थयात्रा से पहले श्री अमरनाथ जी श्राइन बोर्ड का पुनर्गठन कर दिया गया है। उपराज्यपाल मनोज सिन्हा ने इसमें आठ सदस्यों को शामिल किया है। इसके पहले बोर्ड में 10 सदस्य थे, जिनमें से सात को बाहर किया गया है। पिछले बोर्ड के तीन सदस्यों को फिर से जगह मिली है। पांच नए सदस्य बोर्ड में शामिल किए गए हैं।

उपराज्यपाल श्राइन बोर्ड के चेयरमैन भी हैं। श्राइनबोर्ड के पुनर्गठन के बाद इसमें स्वामी अवधेशानंद गिरि महाराज, डीसी रैना, कैलाश मेहरा साधु, केएन राय, केएन श्रीवास्तव, पितम्बर लाल गुप्ता, शैलेश रैना और प्रो. विष्णु मूर्ति शास्त्री को शामिल किया गया है। अमरनाथ यात्रा का प्रबंधन एवं सुविधाओं का जिम्मा बोर्ड का होता है। बोर्ड ही यात्रा शुरू करने और पंजीकरण का हर फैसला करता है। बोर्ड में अवधेशानंद गिरि, डीसी रैना और प्रो. विष्णु मूर्ति को फिर से जगह मिली है।

दो वर्ष तक कोविड के कारण बंद रही बाबा अमरनाथ की वार्षिक यात्रा तीस जून से शुरू होने जा रही है। यात्रा 43 दिनों की होगी। रक्षाबंधन पर 11 अगस्त को समापन होगा। इस दौरान कोविड प्रोटोकोल का पूरा ध्यान रखा जाएगा। उपराज्यपाल और बोर्ड के चेयरमैन मनोज सिन्हा की अध्यक्षता में हुई बैठक में यह निर्णय किया गया। बाबा अमरनाथ की वार्षिक यात्रा वर्ष 2019 में अनुच्छेद 370 हटाने के कारण बीच में ही बंद कर दी गई थी।

वहीं कोविड के कारण वर्ष 2020 और 2021 में यात्रा नहीं हुई। इस बार यात्रा को सफल बनाने के लिए पूरे प्रबंध किए जा रहे हैं। यात्रा के लिए ऑनलाइन पंजीकरण अप्रेल में शुरू कर दिया गया। इस वर्ष यात्रा में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के भाग लेने की उम्मीद है। यात्रियों की सुरक्षा के लिए रेडियो फ्रिक्वेंसी इंडेटिफिकेशन से उनकी पूरे यात्रा मार्ग पर निगरानी की जाएगी।

चुनाव व उसके बाद हुए पंचायत व नगर निकाय चुनावों के अनुभव को ध्यान में रखते हुए अपनी कार्ययोजना का खाका तैयार करें।

**मौसम भी बाधा नहीं:** मतदान पर मौसम के असर पर अधिकारियों का कहना है कि जम्मू कश्मीर में पहले भी सर्दी में लोकसभा, विधानसभा और जिला विधान परिषद के चुनाव हुए हैं। इसलिए मौसम कोई बड़ी बाधा नहीं है। जिन इलाकों में हिमपात से रास्ता बंद होने की अधिक आशंका है, वहां पहले चरण में मतदान कराया जा सकता है।

**बेहतर सुविधाएं:** श्रद्धालुओं को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए भी सभी प्रयास किए जाएंगे। यात्रियों के लिए संचार सुविधाएं भी बेहतर होंगी। विभिन्न सरकारी विभागों और एजेंसियों में तालमेल के लिए आधुनिक तकनीकों का इस्तेमाल किया जाएगा। आवास की क्षमता में वृद्धि के साथ नए यात्रीनिवास भवन, स्वास्थ्य सुविधाएं, बेहतर ट्रेक, दूरसंचार सुविधाएं, हेलीकॉप्टर सेवाएं, श्राइन बोर्ड की ऐप, घोड़े वालों के लिए साल भर का बीमा, यात्रियों और सेवा प्रदाताओं के लाभ के लिए पहल की गई है।

## अमरनाथ का धार्मिक महत्व

**अमरनाथ** शिव भक्तों का सबसे प्रमुख तीर्थ स्थान है, जो भगवान शिव के प्राकृतिक रूप से बर्फ से निर्मित शिवलिंग के लिए प्रसिद्ध है। इस धार्मिक स्थल की यात्रा करने के लिए हर साल लाखों की संख्या में पर्यटक आते हैं। इस स्थान पर भगवान शिव ने देवी पार्वती को जीवन और अनंतकाल का रहस्य बताया था। यहां देवी पार्वती शक्तिपीठ भी स्थित है। जो माता सती की 51 शक्तिपीठों में से एक है। यहां माता सती का कंठ गिरा था। यहीं एक बार पार्वती ने शिव से यह प्रश्न किया कि वे मुंड की माला क्यों पहनते हैं, तो भगवान शिव ने जवाब दिया कि जितनी बार आपने जन्म लिया है उतने ही मुंड मैने धारण किए हुए हैं। इसी स्थान पर भगवान शिव ने पार्वती को अपने अमर रहने का राज बताया था, इसलिए इस स्थान को अमरनाथ कहा जाता है। ऐसा बताया जाता है कि अमर कथा को सुनकर गुफा में बैठे दो कबूतर अमर हो गए थे। कई तीर्थ यात्रियों ने कबूतर के इस जोड़े को देखने का दावा भी किया है। अमरनाथ गुफा श्रीनगर से 135 किमी दूरी पर दक्षिण कश्मीर स्थित हिमालयी क्षेत्र में 3,880 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यहां बर्फ से नैसर्गिक और चमत्कारिक शिवलिंग बनने की वजह से इसे बर्फानी बाबा या हिमानी शिवलिंग भी कहा जाता है। 2019 में 3,42,883 भक्तों ने बाबा बर्फानी के दर्शन किए थे।

विपीन जैन (डूंगरिया)
डायरेक्टर

Mob.: 9784679258

जैन

श्री आदिनाथ वेन्चर्स

सेनेट्री नल पाइप, फिटिंग्स एवं इलेक्ट्रीक आईटम के होलसेल रिटेल विक्रेता

PVC Pipe, Bath Fittings, Sanitary Ware, Electric Accessories,
Hand Tools, Water Tanks & Hardware

नोट: इलेक्ट्रीशियन और प्लंबर घर पर काम के लिए उपलब्ध है।

18, विनायक रेजिडेन्सी, रूपसागर रोड,
नागदा रेस्टोरेंट गली में यूनिवर्सिटी रोड, (उदयपुर)

# दुनिया में बढ़ रहे हैं, 'डिमेंशिया' के मरीज'

डॉ. रजनीश कुमार

*विज्ञान पत्रिका 'द लैंसेट जर्नल' मे छपे शोध रिपोर्ट के मुताबिक, अगले तीन दशक में डिमेंशिया से पीड़ित लोगों की संख्या तीन गुनी हो जाएगी। वर्ष 2050 तक डिमेंशिया से पीड़ित लोगों की संख्या 5.7 करोड़ से बढ़कर 15.2 करोड़ से अधिक हो जाएगी। हालांकि वैज्ञानिकों का कहना है कि व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव कर उसमें डिमेंशिया के विकास की संभावनाओं को प्रभावित किया जा सकता है। अगले 30 साल में तीन गुना बढ़ेंगे डिमेंशिया के मरीज। इस रोग कारकों में शिक्षा का निम्न स्तर, उच्च रक्तचाप, सुनने की क्षमता में कमी, धूम्रपान, मोटापा, अवसाद, शारीरिक गतिविधि की कमी, मधुमेह और कम सामाजिक संपर्क। इसके अलावा अत्यधिक शराब का सेवन, मस्तिष्क की गहरी चोटें और वायु प्रदूषण और यौन हमलों को मुख्य माना गया है।*

मतिभ्रम (डिमेंशिया) के बारे में दुनिया में ज्यादा समझ नहीं बनी है। एक शोध रिपोर्ट में वैज्ञानिकों ने अनुमान लगाया है कि अगले तीन दशक में मतिभ्रम यानी डिमेंशिया के मामले तीन गुना तक बढ़ सकते हैं। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति गंभीरता से सोचने, याद रखने और तर्क करने की क्षमता खो देते हैं, जिसकी वजह से दैनिक जीवन का चलना मुश्किल हो जाता है। वे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, संवाद और दैनिक कामों के लिए संघर्ष करते हैं। यह दुर्बल करने वाली बीमारी है और इसे लेकर लोगों में बहुत ज्यादा समझ भी नहीं है।

विज्ञान पत्रिका 'द लैंसेट जर्नल' में प्रकाशित शोध रिपोर्ट के मुताबिक, अगले तीन दशक में डिमेंशिया से पीड़ित लोगों की संख्या तीन गुनी हो जाएगी। वर्ष 2050 तक डिमेंशिया से पीड़ित लोगों की संख्या 5.7 करोड़ से बढ़कर 15.2 करोड़ से अधिक हो जाएगी। हालांकि, वैज्ञानिकों का कहना है कि व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव कर उसमें डिमेंशिया के विकास की संभावना को प्रभावित किया जा सकता है।

कुछ वैज्ञानिक डिमेंशिया को कोई खास बीमारी नहीं मानते। जर्मन रिसर्च सेंटर फ़ार न्यूरोडीजेनेरेटिव डीजीज के वैज्ञानिकों ने यह शोध किया है। इस केंद्र की डिमेंशिया विशेषज्ञ मरीना बोकार्डी के मुताबिक, इनमें से कुछ को बदला जा सकता है और जीवन जीने के तरीके में बदलाव के जरिए कई कारकों को रोका जा सकता है। यदि हम प्रतिवर्ती स्थितियों को ठीक करने का मौका चूक जाते हैं तो वे डिमेंशिया का कारण बन सकते हैं।

अभी तक यह पता नहीं चल पाया है कि डिमेंशिया की वजह बनने वाली तंत्रिका तंत्रीय (न्यूरोलाजिकल) क्षति का कारण क्या है। वैज्ञानिकों ने कई कारकों की पहचान की है, जिनसे डिमेंशिया होने की आशंका होती है। बोकार्डी के मुताबिक इन जोखिमों में से अधिकांश को व्यवहार में बदलाव के माध्यम से कम किया जा सकता है। यदि हम व्यक्तिगत रूप से या हमारी सरकारें इन जोखिम कारकों को कम करने के लिए कुछ ठोस काम करती हैं, तो हम डिमेंशिया के कम से कम 40 फीसद मामलों को रोक सकते हैं।

नियमित व्यायाम और स्वस्थ आहार जैसे, चीनी और वसा में कमी, धूम्रपान और अधिक शराब पीना रोक कर मधुमेह, उच्च रक्तचाप और अवसाद से जुड़े जोखिमों को कम किया जा सकता है। अच्छी नींद लेना भी इससे बचाव में मदद करता है। साल 2021 में जारी एक शोध के मुताबिक, 50 और 60 की उम्र के लोग जो पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, उनके जीवन में एक समय के बाद डिमेंशिया की संभावना अधिक होती है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, जब तक मरीज अपने दैनिक जीवन पर बीमारी के प्रभाव को नोटिस करना शुरू करते हैं, मसलन स्मृति दोष और कंपकंपी जैसे लक्षणों का दिखना, तब तक काफी देर हो चुकी होती है। इन लक्षणों के दिखने का मतलब होता है कि बीमारी कई साल से काम कर रही है। मस्तिष्क परिवर्तन वाले रोगों जैसे अल्जाइमर से जुड़े प्रोटीन का निर्माण रोग के लक्षण दिखने से 15 से 20 साल पहले ही शुरू हो जाता है।अल्जाइमर के लक्षण पहले 60 की उम्र के बाद दिखाई देते थे, पर अब कम उम्र के लोगों में भी यह समस्या हो रही है। जीवनशैली में आ रहे बदलाव कई तरह की समस्याओं के खतरे को बढ़ा रहे हैं, जिनमें अल्जाइमर भी एक है। इस रोग की शुरूआत छोटी-छोटी चीजें भूलने से होती है। धीरे-धीरे स्थिति गंभीर हो जाती है, मरीज परिवार के लोगों को पहचान नहीं पाते। बात करते समय सही शब्द, विषय व नाम याद नहीं रहते। संख्याएं याद करने में दिक्कत होती है।

देश में 53 लाख से ज्यादा लोग किसी न किसी प्रकार के डिमेंशिया से पीड़ित हैं। डिमेंशिया कमजोर याददाश्त और अन्य संज्ञात्मक क्षमताओं में कमी आने पर इस्तेमाल होने वाला शब्द है। समय के साथ यह समस्या बढ़ कर अल्जाइमर का रूप ले लेती है। वर्ष 2015 में भारत में 60 साल से ज्यादा आयु के करीब 40 लाख लोग डिमेंशिया से पीड़ित थे।

साल 2025 तक यह संख्या 64 लाख तक पहुंच जाने का अनुमान है। ऐसे में आने वाले समय में अल्जाइमर के मामलों का बढ़ना भी तय है।

मोबाइल व कम्प्यूटर का बढ़ता चलन युवाओं में कमजोर याददाश्त का प्रमुख कारण बन रहा है। समय पर ध्यान न देने से समस्या बढ़ने लगती है। अल्जाइमर दिमाग में बीटा एमेलॉड नाम के प्रोटीन के जमा होने से होता है। इससे दिमाग के न्यूरॉन नष्ट हो जाते हैं और याद रखने की ताकत कम होने लगती है। अधिक तनाव के अलावा, मीठे पेय पदार्थ भी याददाश्त पर बुरा असर डालते हैं। पर्यावरणीय और अनुवंशिक कारकों की वजह से भी वह समस्या हो सकती है। शुरू में पहचान होने पर दवा और कोग्निटिव ट्रेनिंग से इसे बढ़ने से रोका जा सकता है। ब्रिटिश जर्नल ऑफऑप्थल्मोलॉजी मे प्रकाशित एक शोध के मुताबिक बढ़ती उम्र में जिनकी आंखों की रोशनी घट रही है उनकी मेमोरी और सोचने-समझने की क्षमता भी घट सकती है।

चीन की गुआंगडोंग एकेडमी ऑफ मेडिकल साइंस के शोधकर्ताओं ने आंख और मस्तिष्क के बीच संबंध को समझने के लिए अध्ययन किया था। इसमें 55 से 73 साल के 12,364 लोगों को शामिल किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष में सामने आया कि मैकुलर डीजेनेरेशन के मरीजों में 26 फीसदी तक डिमेंशिया का खतरा ज्यादा था। वहीं मोतियाबिंद के मरीजों में 11 फीसदी और डायबिटीज व आंखों की समस्या से जूझने वालों में 60 फीसदी तक डिमेंशिया की आशंका थी।

डिमेंशिया की बीमारी अब युवाओं को भी चपेट में ले रही है। देश में 197 फीसदी की तेजी से डिमेंशिया के मरीज बढ़ रहे हैं, जबकि दुनिया में 166 फीसदी की गति से बढ़ रहे हैं। साल 2025 तक 300 फीसदी बढ़कर 1.14 करोड़ मरीज हो जाएंगे।

## उपचार

**अल्जामर** से दिमाग को होने वाले नुकसान को रोकने के लिए कोई इलाज उपलब्ध नहीं है। कई सारी दवाएं हैं, जो अस्थायी रूप से डिमेंशिया के लक्षणों को काफी हद तक सुधारने में मदद कर सकती हैं। ये दवाएं मुख्य रूप से मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर को बढ़ाने का काम करती हैं। समस्या को बढ़ने से रोकने के लिए बिहैवियरल इंटरवेंशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे मरीज और देखभाल कर रहे सदस्यों के जीवन को बेहतर बनाए रखने में मदद मिलती है:

- सेहत से जुड़ी दूसरी समस्याओं का उचित उपचार करना
- दिमाग को सक्रिय रखना। सामाजिक कामों में भाग लेने के लिए प्रेरित करना
- नींद के पैटर्न को सही रखना। गुस्से पर काबू रखने का प्रयास करना।
- नियमित व्यायाम करना।

- बादाम, अखरोट, पालक, साबुत अनाज, मछली आदि मस्तिष्क के लिए फायदेमंद पौष्टिक भोजन करना।

Kanhaiya Mundra
Director

|| Shrinathji ||

Om Prakash Mundra
Director

JAGDISH LODGE

Pure Veg. Breakfast, Lunch, Dinner
& South Indian Dishes

For Homely & Comfortable Stay

O/s Surajpole, Udaipur - 313001
Ph.: 0294-2417448 (L), 2484561 (R),9413423414 (M)

# घबराहट में पैसा निकाला तो रिर्टन कम

*अमित शर्मा*

**शेयर** बाजारों में उतार-चढ़ाव के दौर में निवेशकों को एकाएक पूरा पैसा निकालने से हतोत्साहित करने के लिए पूंजी बाजार नियामक सेबी ने स्विंग प्राइसिंग प्रणाली तैयार की है। यह प्रणाली पहले एक मार्च को लागू होनी थी, लेकिन अब एक मई से लागू होगी।

भारतीय प्रतिभूमि और विनिमय बोर्ड (सेबी) के मुताबिक एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड इन इंडिया (एम्फी) के अनुरोध पर फैसला लिया गया है।

सेबी ने पिछले साल सितम्बर में ओपन-एंडेड डेट म्यूचुअल फंड योजनाओं के लिए स्विंग प्राइसिंग प्रणाली पेश की थी। सेबी के अनुसार इस प्रणाली के लागू होने के बाद फंड में निवेश और निकासी के दौरान निवेशकों को वन निवल परिसम्पत्ति मूल्य (एनएवी) मिलेगा, जो स्विंग फैक्टर के तहत समायोजित किया जाएगा।

इससे मार्केट में जब घबराहट मचेगी तो उस दौर में बड़ी निकासी करने पर कम एनएवी मिलेगी। इसका मतलब यह है कि निकासी की ज्यादा फीस देनी पड़ेगी। इससे फंड में बने रहने वाले निवेशकों को फायदा होगा।

**म्यूचुअल फंड में 12 करोड़ से ज्यादा फोलियो:** एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड इन इंडिया (एम्फी) के डाटा के अनुसार 31 जनवरी 2022 तक म्यूचुअल फंड ने 12.31 करोड़ से ज्यादा फोलियो के जरिये निवेश किया जा रहा था, जबकि औसत नेट असेट्स अंडर मैनेजमेंट (एनएयूएम) 38,88,570.79 करोड़ रुपए पर पहुंच गया था।

**02%**
**तक कप एनएवी मिलेगी जोखिम में बड़ी निकासी पर**

**10**
**वर्ष की परिपक्वता वाले गिल्ट पर नई प्रणाली लागू नहीं होगी**

## नई प्रणाली से भारी निकासी हतोत्साहित

**दबाव** में बड़ी निकासी के दौरान फंड मैनेजर को हाई क्वालिटी के और लिक्विट पेपर्स की बिक्री करने होती है। इससे फंड में बने रहने वाले निवेशकों को कम क्वालिटी और गैर लिक्विड पेपर्स से संतोष करना पड़ता है। उतार-चढ़ाव में भारी निकासी को रोकने के लिए नई प्रणाली को तैयार किया गया है।

## दो लाख तक की निकासी बेअसर

**प्रणाली** से ओवरनाइट फंड्स, गिल्ट फंड्स और 10 वर्ष की परिपक्वता वाले गिल्ट को बाहर रखा गया है। दो लाख रुपए तक की निकासी पर स्विंग प्राइसिंग प्रणाली लागू नहीं होगी। यानी छोटे निवेशक जब चाहे पैसा निकाल सकेंगे। उनके रिटर्न पर स्विंट प्राइसिंग का असर नहीं होगा।

### एम्फी बनाएगी नियम

स्विंग प्राइसिंग से जुड़े नियम बनाने की जिम्मेदारी एम्फी को दी गई है। एम्फी स्विंग प्राइसिंग के लिए मानक और रेंज तय करेगी। यह सभी मानक और रेंज एसेट मैनेजमेंट कम्पनियों (एएमसी) को मानने होंगे। हालांकि एएमसी को फंड स्कीम की प्रकृति के अनुसार खुद कुछ मानक तय करने की भी छूट होगी।

### एनएफओ की लॉंचिंग पर रोक

सेबी ने देश की म्यूचुअल फंड कम्पनियों के लिए 1 जुलाई 2022 तक नया फंड ऑफर (एनएफओ) लॉंच करने पर रोक लगा दी है। साथ ही डीमैट और ट्रेडिंग अकाउंट के लिए केवाईसी कराने की अंतिम तिथि भी बढ़ाकर 30 जून 2022 कर दी गई है। पहले यह 31 मार्च 22 थी। एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स ऑफ इंडिया (एम्फी) को लिखे पत्र में सेबी ने नई म्यूचुअल फंड योजनाओं पर तब तक रोक लगा दी, जब तक कि पूल खातों का इस्तेमाल बंद नहीं कर

दिया जाता।

सेबी ने म्यूचुअल फंड हाउस को यह सुनिश्चित करने के लिए कहा था कि कोई भी डिस्ट्रीब्यूटर, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म, स्टॉक ब्रोकर या निवेश सलाहकार निवेशकों के पैसे को बैंक खाते में जमा न करें और फिर इसे उन निवेशकों के लिए योजनाओं की यूनिट्स की खरीद के लिए फंड हाउस में स्थानांतरित न करें। सेबी ने यह आदेश इसलिए दिया है ताकि निवेशकों के पैसे का दुरुपयोग न हो।

## डीमैट अकाउंट केवाईसी की डेडलाइन बढ़ी

अगर डीमैट-ट्रेडिंग अकाउंट का केवाईसी नहीं कराया है तो अब 30 जून 2022 तक का समय है। सेबी ने मौजूदा डीमैट खाते और ट्रेडिंग अकाउंट के केवाईसी करने की समयसीमा को तीन महीने के लिए बढ़ाकर 30 जून 2022 तक कर दिया है। पहले यह समयसीमा 31 मार्च 2022 तक थी।

## एमएफ इंडस्ट्री को दी थी राहत

सेबी ने पूल खाते के इस्तेमाल पर रोक लगाने का फैसला अक्टूबर 2021 में किया और म्यूचुअल फंड इंडस्ट्री से इसे 1 अप्रेल 2022 से लागू कने को कहा था। कम्पनियों ने डेडलाइन बढ़ाने की अपील की थी।

## पहले ही आदेश दे चुका था बाजार नियामक

सेबी ने पिछले साल अक्टूबर में म्यूचुअल फंड यूनिटों के लेनदेन में निवेशकों के रखे गए धन (पूल खाते) के इस्तेमाल पर रोक लगाने का आदेश दिया था। कार्वी स्टॉक ब्रोकिंग घोटाले के बाद सेबी ने ब्रोकरों और क्लियरिंग कॉर्पोरेशन सदस्यों के पास रखे म्यूचुअल फंड्स के पैसे और यूनिटों के सीधे इस्तेमाल पर रोक लगाई थी।

## ओटीएम के जरिए होता रहेगा पेमेंट

म्यूचुअल फंड निवेशकों को राहत देने के लिए सेबी ने सौदों के वन टाइम मैनडेट यानी ओटीएम के जरिए होने वाले पेमेंट के नियमों को आसान बनाया है। सेबी ने मौजूदा निवेशकों के लिए वन टाइम मैनडेट के जरिये पेमेंट जारी रखने का फैसला किया है। इसमें स्टॉक एक्सचेंजों पर होने वाले म्यूचुअल फंड के सौदे शामिल हैं।


विक्रम संवत् 2079 के शुभारंभ पर
हार्दिक शुभकामनाएं

Reliance Gas

Kushal
Gas Agencies
Prakash Bolia, Director

Kushal Solutions
Mob.: 8290800888

Reliance Gas Distributor
Shop No. 2, 302 Shubh Apartment,
99 Bhupalpura, Udaipur - 313001
Mob No. - 9414166123

Kushal
Distributors
Mob.: 9414165123

Kushal
Enterprises
Mob.: 8003566333

Pharmaceutical Distributor
10-11, 13-14, Mahaveer Complex, 5-C,
Madhuvan, Udaipur - 313 001
Ph.: 0294 2423069, 2417725

E-mail: kushalgas@gmail.com

# राजस्थान में महारानी के विकल्प की तलाश?

*दुर्गाशंकर मेनारिया*

**महारानी** के बदले तेवर और दिल्ली-जयपुर के बीच बढ़ती यात्राओं और मेल-मुलाकातों ने भगवा खेमे की नींद उड़ा दी है। महारानी यानी भारतीय जनता पार्टी के संस्थापकों में से एक ग्वालियर राजघराने की राजमाता विजयाराजे सिंधिया की बेटी और राजस्थान में दो बार मुख्यमंत्री रह चुकी वसुंधरा राजे सिंधिया। दिसम्बर 2013 में प्रचंड बहुमत से राजस्थान में दुबारा सरकार बनाने वाली भाजपा को दिसम्बर 2018 के विधानसभा चुनाव में वसुंधरा राजे के नेतृत्व में हार का सामना करना पड़ा था। छह माह बाद हुए लोकसभा चुनाव की नैया मोदी के नाम से सभी 25 सीटों पर जीत के साथ पार हो गई। कांग्रेस को शून्य लेकर मायूसी झेलनी पड़ी। इसमें कोई शक नहीं कि पिछले दो दशकों से राजस्थान भाजपा में वसुंधरा का दबदबा रहा है और उनके रास्ते में बाधक बनने वाले को घुटनों के बल जख्मी ही होना पड़ा है। उनके ये जख्म जब कभी उन्हें टीसते हैं तो उनकी कराह से पार्टी में थोड़ी हलचल हो जाती है। सन् 2018 की हार, प्रदेश कार्यालय से दूरी और बराबरी के नेताओं से संवादहीनता की उनकी शिकायतों के चलते आलाकमान राजस्थान के लिए नया नेतृत्व तलाशने में जुटी है। पिछली बार जब गृहमंत्री अमित शाह राजस्थान आए थे, तब भी वे यही संकेत दे गए थे कि 2023 का विधानसभा चुनाव नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में ही लड़ा जाएगा। तभी से महारानी के तेवर तीखे हैं और वे अपनों के साथ-साथ परायों से भी मुलाकातें कर अपना सियासी ठिकाना वापस मजबूत कर लेना चाहती हैं। उन्हें यह अहसास हो चला कि जिस आलाकमान ने 2018 में राजस्थान हारने के बाद उन्हें विपक्ष का नेता बनाने तक पर विचार नहीं किया, वह उन्हें 2023 के चुनाव में मुख्यमंत्री का चेहरा स्वीकार नहीं करेगा। आलाकमान ने सांत्वना देने की दृष्टि से पार्टी में राष्ट्रीय उपाध्यक्ष का पद तो दिया, लेकिन वे उस पद के साथ न मन से जुड़ी और न ही सक्रिय हुई।

वसुंधरा के खाते में आलाकमान का एक खराब दाखला यह भी है कि 2014 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के शपथ समारोह में उपस्थित रहने के बजाय उन्होंने एक दिन पहले विदेश का टिकट कटा लिया। इसका कारण बेटे दुष्यंतसिंह को मंत्रिमंडल में स्थान न मिल पाने की उनकी नाराजगी थी। आलाकमान ने भी उनके इस दुस्साहस का जवाब उनके धुर विरोधी सतीश पुनिया को राजस्थान में पार्टी का प्रदेश अध्यक्ष बनाकर दिया। तभी से वसुंधरा राजे 'बुरे दिन' के घेरे में हैं। उन्हें अब समझ में आ गया है कि बिना दिल्ली की शरण में जाए सितारे बदलने वाले नहीं हैं, सो वे क्रमशः योगी व धामी के शपथ समारोह में लखनऊ और देहरादून गई। लखनऊ में उनका प्रधानमंत्री से रामा-श्यामा हो गया। उसके बाद दिल्ली आकर गृहमंत्री अमित शाह और पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा के दरबार में मत्था टेका। इसके बाद भी जब उन्हें सकारात्मक संकेत नहीं मिले तो जयपुर में जन्मदिन की पार्टी का बड़ा जलसा कर अपने समर्थकों की भीड़ जुटाई, लेकिन बड़े नेताओं की गैर हाजरी ने फिर हाथ के तोते उड़ा दिए। महारानी ने अभी हार नहीं मानी है, वे इस बात को जानती हैं कि राजस्थान में उनके चेहरे का दूर तक कोई विकल्प नहीं है। इसमें थोड़ी सच्चाई भी है। चुनाव में लगभग डेढ़ साल का वक्त बचा है, किसी नए चेहरे पर दांव उल्टा भी पड़ सकता है। वसुंधरा राजे की निरंतर सक्रियता और आलाकमान से संवाद संकेत करते हैं कि उनकी राह आसान हो सकती है।

# KHOKHAWAT

## TENT & DECORATORS

- Wedding Consultation
- Event & Concept Decor
- Wedding Decor
- Corporate Decor
- Religious Decor
- Social Events

ARJUN LAL KHOKHAWAT
( Director )

+91-9352502843
khokhawattent@gmail.com

168, Bhamashah Marg,
Khokhawat Building, Udaipur

14, Mahapragya Vihar,
Udaipur , 313001

# शहबाज़ की राह में कम नहीं कांटे

## सत्ता में बने रहने के इमरान खान के सारे दांवपेच बेकार हो गए और बहुमत के अभाव में होना पड़ा आऊट।

*डॉ. संदीप गर्ग*

**तीन** सौ बयालीस सदस्यों वाले सदन में 9 अप्रेल को अविश्वास प्रस्ताव के पक्ष में एक सौ चौहत्तर वोट पड़े। इमरान की पार्टी पाकिस्तान तहरीक ए इंसाफ के सदस्यों ने मतदान में हिस्सा नहीं लिया। सरकार गिराने के लिए इमरान और उनकी पार्टी विदेशी ताकतों पर आरोप लगा रही हैं। उनका इशारा अमेरीका और उसके सहयोगियों की तरफ है। इस साल फरवरी के आखिरी हफ्ते में रूस यात्रा के बाद इमरान खान सरकार पर संकट के बादल मंडराने लगे थे। हालांकि सत्ता से हटने जैसी स्थितियां खुद उन्होंने पैदा की, लेकिन अमेरिका पर अपनी सरकार गिराने की साजिश का आरोप लगाने का बहाना मिल गया। पाकिस्तान में सत्ता की कमान अब शहबाज शरीफके हाथों में आ गई है। वे तीन बार पंजाब प्रांत के मुख्यमंत्री रह चुके हैं और नवाज शरीफकी गैरमौजूदगी में पाकिस्तान मुस्लिम लीग (एन) की अगुवाई करते रहे हैं। फैज से भी उनके अच्छे रिश्ते माने जाते हैं। हालांकि सैन्य प्रतिष्ठानों से रिश्ते तो इमरान खान के भी अच्छे ही थे और यह भी माना जाता रहा है कि फौज की मेहरबानी से ही वे सत्ता में आए थे। लेकिन बाद में आईएसआई प्रमुख की नियुक्ति को लेकर इमरान व जनरल बाजवा के बीच टकराव पैदा हो गया था। वैसे भी पाकिस्तान का इतिहास ऐसा ही चला आ रहा है, जहां सत्ता की चाबी फौज के ही हाथ में रहती है और प्रधानमंत्री कठपुतली होकर ही काम करता है। फौज की जरा सी नाराजगी के बाद किसी प्रधानमंत्री का पद पर बने रहना मुश्किल हो जाता है। इमरान के साथ भी यही हुआ, जिन्हें फौज व न्यायपालिका ने मिलकर सत्ता से बाहर कर दिया। फौज किसी की भी सगी नहीं रही है और शहबाज भी सत्ता में तभी तक टिकेंगे, जब तक फौज चाहेगी। वैसी भी अगले साल पाकिस्तान में चुनाव होने हैं। प्रधानमंत्री बनते ही शहबाज शरीफ ने जो भाषण दिया, उसमें बहुत उग्र बातें नहीं कही गई हैं। उन्होंने भारत के साथ भी अच्छे संबंध बनाने की ख्वाहिश जताई है लेकिन कश्मीर के सवाल को हर मंच पर उठाने का भी ऐलान कर दिया है। शहबाज न तो नवाज शरीफ और बेनजीर भुट्टो की तरह आत्ममुग्ध नेता हैं और न ही उनमें ऐसी आक्रामकता है, जो पाकिस्तानी फौज को चिढ़ा सकती हो। वे लंबे समय तक पाकिस्तान के सबसे बड़े प्रांत पंजाब के मुख्यमंत्री रह चुके हैं। शहबाज ने भारत और कश्मीर को लेकर कई बार विवादित बयान दिया है। अप्रैल 2018 में जब पाकिस्तान में चुनाव चल रहे थे, तब शहबाज ने एक रैली में कहा था, 'हमारा खून खौल रहा है। उसी साल सिंगापुर में उन्होंने अमेरिकी राष्ट्रपति और उत्तर कोरिया के तानाशाह किम जोंग उन की मुलाकात के संदर्भ में कहा था,' अगर अमेरिका और उत्तर कोरिया परमाणु हमले की कगार से वापस लौट सकते हैं तो ऐसा कोई कारण नहीं है कि भारत और पाकिस्तान ऐसा नहीं कर सकते।' 2015 में शरीफने कहा था कि भारत में कुछ कट्टरपंथी पाकिस्तान के साथ अच्छे रिश्ते नहीं चाहते हैं। शहबाज शरीफ2013 में भारत दौरे पर आए थे। तब मनमोहन सिंह भारत के प्रधानमंत्री थे और शहबाज पाकिस्तान के पंजाब प्रांत के मुख्यमंत्रीं। प्रधानमंत्री से मुलाकात के बाद उन्होंने साथ मिलकर काम करने की बात कही थी। कहने को पाकिस्तान में लोकतंत्र है, लेकिन लोकतांत्रिक सरकार चलाने के लिए जिस परस्पर बुनियादी विश्वास की जरूरत पड़ती है, इसका अभाव पाकिस्तान में नया नही है। क्या इस अविश्वास को शहबाज दूर कर पाएंगे ? जिन विपक्षी दलों ने एक निर्वाचित सरकार को बाहर का रास्ता दिखा दिया है, उन पर अब जिम्मेदारी है कि मिलकर देश को अच्छी सरकार दें, सुशासन दे, लोकतंत्र को प्राण वायु दें। क्या ऐसा हो पाएगा ? प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ को सहयोगियों के अलावा सेना को भी विश्वास में लेकर चलने की मजबूरी कदम-कदम पर झेलनी पड़ेगी। पाकिस्तान की अर्थव्यवस्था अगर चौपट न होती, तो शायद इमरान खान को ऐसे न जाना पड़ता। अब शहबाज शरीफ कह रहे हैं कि पाकिस्तान के मुस्कराने के दिन आ गए हैं, क्या वाकई ऐसा है? विडम्बना तो पाकिस्तान की हमेशा से यही रही है कि अन्दरूनी संकटों का समाधान करने की बजाय वह हमेशा कश्मीर का राग अलापता रहा है। आम लोगों के संकटों एवं अभावों को दूर करने की बजाय उसका ध्यान कश्मीर पर ही लगा रहता है। आज उसकी दुर्दशा का कारण भी यही है। महंगाई से मुल्क बेहाल है। अर्थव्यवस्था बेदम है। भ्रष्टाचार चरम पर है। यह नहीं भूलना चाहिए कि शाहबाज भी उन्हीं नवाज शरीफ के भाई हैं जिन पर भ्रष्टाचार के गंभीर आरोप हैं और पनामा पेपर्स मामलें उन्हें सत्ता से बेदखल होना पड़ा था। इसके अलावा देश पर लगा आतंकवाद के गढ़ का ठप्पा भी अलग तरह के संकट खड़े किए हुए है। साफ है, शहबाज की राह में कांटे भी कम नहीं हैं।

Sanjay Khaitan
Director

# KHAITAN
## Industries

*Mine Owner & Producer of Soapstone (Talc), Dolomite, Chinaclay & Calcite Power*

Ahmedabad Office:
6, Vishal Estate, Highway
Amraiwadi, Ahmedabad- 380026
Tel.: (079) (O) 5852048, 5853833
(R) 5464255, Mob.: 98240-18988
Fax: (079) 5464255

Mines & Factory:
Kherwara - 313 803
Distt. Udaipur (Raj.)
Tel.: (02907) (O) 220079
(R) 220053, 220330
Fax: 02907-220273

Head Office:
5, Shivaji Nagar, Udaipur - 313 001 (Raj.)
Tel.: (0294) (O) 2484669, (R) 2483519, E-mail: khaitankn@yahoo.com

# तेज गर्मी के मौसम में बीमारियों की आशंका

**गर्मियों में झुलसा देने वाले लू के थपेड़े और सूरज की चमचमाती किरणों की तपन बाहरी वातावरण के साथ-साथ शरीर का तापमान भी बढ़ा देते हैं। इससे शरीर कई प्रकार की बीमारियों का आसानी से शिकार हो जाता है। तेज गर्मी वाले मई के महीने में सिरदर्द से लेकर अपच, डायरिया जैसी स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर बहुत सावधाानी की जरूरत है।**

*डॉ. अनिता शर्मा*

**गर्मी** के मौसम को सेहत के लिहाज से बीमारियों का मौसम माना जाता है। गर्मी में शरीर में पानी का सामान्य स्तर बनाए रखना बहुत जरूरी है। तेज धूप और गर्मी में बाहर निकलने से बचना चाहिए, क्योंकि इसमें तापमान सामान्य से अधिक हो जाता है, जो डीहाइड्रेशन का कारण बनकर शरीर को कई तरह की बीमारियों का डेरा बना देता है। ऐसी ही कुछ बीमारियां इस प्रकार हैं:

## सिरदर्द

गर्मियों के दिन लंबे और रातें छोटी होने से स्लीप पैटर्न बिगड़ जाता है। इससे भी सिरदर्द हो सकता है। लगातार तेज धूप और गर्मी में रहने से मस्तिष्क में ऑक्सीजन का स्तर प्रभावित होता है। इससे सिरदर्द और चक्कर आते हैं। कई लोगों में डीहाइड्रेशन भी सिरदर्द और माइग्रेन का एक प्रमुख कारण बन जाता है।

**कैसे बचें**

- खूब पानी पिएं। इसके अलावा बेल का शर्बत, सत्तू, छाछ, नींबू पानी आदि का सेवन भी करें।
- तेज धूप में न निकलें और अगर निकलना आपकी मजबूरी हो तो सनस्क्रीन, गॉगल, हैट, स्कार्फ पहने बिना न निकलें।
- पूरी नींद लें।

## सन स्ट्रोक

गर्मियों में तापमान बढ़ने से सन स्ट्रोक की आशंका काफी बढ़ जाती है। सन स्ट्रोक की चिकित्सीय परिभाषा के अनुसार सामान्यतया हमारे शरीर का तापमान 90-94 डिग्री फारेनहाइट के बीच रहता है, लेकिन जब यह 105 डिग्री फारेनहाइट से अधिक हो जाता है तो चक्कर आने से लेकर कोमा जैसे गंभीर लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इससे किडनी और हार्ट फेलियर भी हो सकता है। सन स्ट्रोक से पीड़ित 10 प्रतिशत लोगों की मृत्यु हो जाती है। इसे हीट स्ट्रोक या लू लगना भी कहते हैं।

**कैसे बचें**

- दोपहर में 10 से 4 के बीच बाहर निकलने से बचें।
- सन स्क्रीन का उपयोग करें। 30 या इससे अधिक एसपीएफ वाला सनस्क्रीन ही इस्तेमाल में लाएं।

## घमौरियां

**इसे** प्रिक्ली हीट या स्वेट रैश भी कहते हैं। यह स्थिति तब होती है, जब किसी व्यक्ति को सामान्य से अधिक पसीना आता है और उसकी स्वेट ग्लैंड ब्लॉक हो जाती है। स्वेट ग्लैंड के ब्लॉक होने से जो पसीना उत्पन्न होता है, वह वाष्पीकृत होने के लिए त्वचा की सतह पर नहीं आ पाता। इसके कारण सूजन हो जाती हैं और त्वचा पर रैशेज पड़ जाते है। इससे त्वचा पर छोटे-छोटे फफोले दिखाई देते हैं।

**कैसे बचें**

- घमौरियों को रोकने के लिए उस स्थान पर जाने से बचें, जहां अत्यधिक पसीना आने की आशंका हो। ऐसी जगहों में गर्म और आर्द्र वातवरण वाली जगह हो सकती है।
- गर्मियों में पंखें, कूलर या ऐसी का उपयोग करें। संभव हो तो सुबह और शाम दोनों ही समय ठंडे पानी से नहाएं।
- त्वचा को सूखा और ठंडा रखें।
- अगर आप गर्मी में घर से बाहर निकल रहे हैं तो जितना हो सके छाया में रहें, छाता इस्तेमाल करें।
- ढीले, सूती कपड़ें पहनें। पोलिस्टर और नायलॉन जैसे सिंथेटिक कपड़ें पहनने से बचें। ये उष्मा को रोक लेते हैं।

■ वेंटिलेशन के लिए रात में खिड़कियां खोलकर सोएं, लेकिन खिड़कियों में जालियां लगाए रखें।

■ प्यास लगने का इंतजार न करें और थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहें। जरूरी मात्रा से थोड़ा अधिक ही पानी पिएं।

■ रोज ठंडे और साफ पानी से नहाएं

■ प्राकृतिक रेशों जैसे कॉटन और लिनेन से बने कपड़े पहनें।

■ जब भी धूप में निकले, छाता लेकर निकलें।

## माइग्रेन

गर्मियों में कई लोगों में माइग्रेन अटैक की आशंका बढ़ जाती है। लगातार तेज धूप और गर्मी के कारण सिरदर्द और चक्कर आने की समस्या होने से भी माइग्रेन अटैक ट्रिगर हो सकता है। गर्मियों में डीहाइड्रेशन की आशंका काफी बढ़ जाती है। माइग्रेन के रोगी रोशनी के प्रति अत्यधिक संवदेनशील होते हैं। गर्मियों में सूर्य पूरी तेजी से चमकता है, जिससे कई लोगों में माइग्रेन का दर्द शुरू हो जाता है। इस मौसम में प्रदूषण बढ़ने से एलर्जी के मामले बढ़ जाते हैं, जो माइग्रेन का एक ट्रिगर है।

**कैसे बचें**

■ कोई ऐसा ऐसा निश्चित तरीका नहीं है, जिसे द्वारा सिरदर्द या माइग्रेन से पूरी तरह बचा जा सके। लेकिन कुछ आवश्यकता सावधानियां अपनाकर इसके प्रभाव को कम किया जा सकता है।

■ सूर्य की सीधी किरणों के सम्पर्क में आने से बचें। ऐसे लोग जब भी धूप में जाएं, छाते का इस्तेमाल जरूर करें।

■ ऐसी से तुरंत गर्म वातावरण में न जाएं, ना ही गर्म वातवरण से तुरंत एसी में जाएं।

■ तेज धूप में सनस्क्रीन, गॉगल, हैट आदि का इस्तेमाल जरूर करें।

■ गर्मियों में अपने खाने और सोने के समय को न बदलें। नियत समय पर ही नियमित रूप से खाएं और सोएं।

■ शरीर में पानी की कमी न होने दें। तरल पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में करें।

## स्किन एलर्जी

सूर्य के प्रकाश, कीड़ों के काटने, पसीने और अत्यधिक गर्मी के कारण स्किन एलर्जी या रेशेज हो सकते हैं। यह समस्या तब और बढ़ जाती है, जब पहले से ही त्वचा से संबंधित कोई समस्या या स्किन एलर्जी हो। गर्मियों में त्वचा के सूखने के कारण भी रैशेज पड़ने की आशंका बढ़ जाती है।

**कैसे बचें**

■ प्रकाश के सीधे सम्पर्क में आने से हमेशा बचें।

■ खूब पानी पीएं।

■ हल्के और संतुलित भोजन का समय पर सेवन करें।

■ जब भी धूप में निकलें, सनस्क्रीन, गॉगल और स्कार्फ का इस्तेमाल करें।

तिरूपति की तर्ज़ पर तेलंगाना में यदाद्री गुट्टा की पहाड़ी पर स्थित एक हजार साल पुराने मंदिर का जीर्णोद्धार। ब्लैक ग्रेनाइट स्टोन से बना दुनिया का सबसे बड़ा मंदिर।

# 125 किलो सोने से जगमग हुआ श्री लक्ष्मी-नरसिम्हा मंदिर

*राजवीर*

**आठ** साल पूर्व जब आंध्र प्रदेश के विभाजन से 2 जून 2014 को देश के 29 वें राज्य के रूप में तेलंगाना अस्तित्व में आया था, तब तेलंगाना राष्ट्र समिति के नेता और प्रथम मुख्यमंत्री के चन्द्रशेखर राव चाहते थे कि आंध्र के चित्तूर इलाके की तिरूमाला पहाड़ियों पर स्थित विश्व प्रसिद्ध तिरूपति मंदिर को तेलंगाना में शामिल किया जाए, लेकिन भाषाई आधार पर हुए इस विभाजन में यह संभव नहीं हुआ। आंध्र से पृथक तेलंगाना राज्य की मांग को लेकर करीब एक दशक तक आन्दोलन चला था। अन्ततः 3 अक्टूबर 2013 को तत्कालीन यूपीए सरकार ने आन्दोलन के निरन्तर तीव्र होते तेवर को देखते हुए प्रदेश का विभाजन कर तेलंगाना राज्य के गठन को मंजूरी दी थी। तेलंगाना के प्रथम मुख्यमंत्री की शपथ लेने के बाद चन्द्रशेखर राव ने सबसे पहला जो संकल्प किया, वह था तिरूपति की ही तर्ज पर राज्य में भव्य व विशाल मंदिर का निर्माण। तेलंगाना की नई सरकार तिरूपति बालाजी मंदिर की कमी नए मंदिर निर्माण से भरपाई करना चाहती थी। इसके लिए हैदराबाद (दोनों राज्यों की संयुक्त राजधानी) से 70 कि.मी दूर भुवनगिरी जिले में स्थित एक पौराणिक यदाद्री मंदिर के पुनर्निर्माण का निश्चय कर 11 अक्टूबर 2016 को विधि-विधान से कार्य आरंभ कर दिया गया। करीब 100 करोड़ रू. की लागत से पांच साल बाद इसका अधिकांश कार्य पूर्ण होने पर 28 मार्च को मुख्यमंत्री ने हवन-पूजन कर इसे दर्शनार्थ खोला। तिरूपति मंदिर तिरूमाला की 7 पहाड़ियों की गोद में स्थित है, ठीक वैसे ही पौराणिक महत्व का यदाद्री लक्ष्मी नृसिंह मंदिर भी 9 पहाड़ियों के बीच अपनी भव्यता लिए श्रद्धालुओं को आकर्षित करता है। इन पहाड़ियों का भी खूबसूरती से विकास किया जा रहा है। मंदिर का सम्पूर्ण कार्य 2021 में पूर्ण होना था, लेकिन कोरोना के चलते यह संभव नहीं हो पाया। अब भी इसका कुछ कार्य शेष है। मंदिर के पुनर्निर्माण पर कुल 1800 करोड़ रूपए की लागत आएगी। मंदिर के मुख्य गोपुरम अर्थात मुख्य द्वार पर 125 किलो सोना जड़ा गया है। मंदिर के सातों गोपुर (द्वार) मढ़ने के लिए सोने के अलावा करीब 2 हज़ार टन चांदी का भी उपयोग होगा। मंदिर में लगा सोना श्रद्धालुओं के आर्थिक योगदान से रिजर्व बैंक ऑफ इण्डिया

से खरीदा गया है। मंदिर का 'विमान' नामक मुख्य गोपुरम इतना ऊंचा है कि कई किलोमीटर दूर से नज़र आता है। नजदीक के मुख्य रेलवे स्टेशन सिकन्दराबाद से आने-जाने वाले यात्री गाड़ी में बैठे-बैठे ही इसे देख सकते हैं। मुख्यमंत्री के परिवार ने भी सवा किलो सोना दान में दिया है। सोने की मढ़ाई से पूर्व तांबे की परत चढ़ाने का काम भी बारीकी और सफ़ाई से किया गया। जीर्णोद्धार में सीमेंट का उपयोग नहीं हुआ है। मंदिर के मुख्य वास्तुकार आनंद साई ने बताया कि हजारों वर्ष प्राचीन इस मंदिर का भूतल क्षेत्र 9 एकड़ था, जिसे बढ़ाकर 17 एकड़ किया गया है। मंदिर के मुख्य द्वार में द्रविड़, पल्लव, चौल, चालुक्य, और काकतिय सभ्यताओं के शिल्प की झलक देखी जा सकती है। मंदिर तक पहुंचने के लिए हैदराबाद सहित राज्य के सभी बड़े शहरों को जोड़ने के लिए फ़ेरलेन सड़कें और मंदिर के लिए अलग से बस डिपो भी तैयार हो रहे हैं। वी-आई-पी व्यवस्था के तहत 15 विला भी बनाए गए हैं। जिनमें एक साथ 200 कारों की पार्किंग भी हो सकेगी। मंदिर के लिए कुल 1900 एकड़ भूमि का अधिग्रहण किया गया। मंदिर की पौराणिकता का स्कंद पुराण में भी उल्लेख है, यहां भगवान नृसिंह, देवी

लक्ष्मी के साथ तीन रूपों में बिराजित हैं। मंदिर में 12 फीट ऊंची और 30 फीट लम्बी गुफ़ा में ये तीनों स्वरूप बिराजित हैं। मंदिर का पुनर्निर्माण वैष्णव संत चिन्ना जियारास्वामी के मार्गदर्शन में आगम वास्तु और पंचरथ शास्त्रों के सिद्धांत पर हो रहा है। मंदिर की गुफ़ा में एक साथ करीब 500 लोग दर्शनार्थ जा सकेंगे। जब कि 40 हजार दर्शनार्थियों के यहां प्रतिदिन आने की संभावना को देखते हुए परिसर को सभी आवश्यक सुविधाओं से जोड़ा गया है।यद्रादी मंदिर के समीप ही मुख्य द्वार के रूप में 25 फीट ऊंचे स्टेण्ड पर संकट मोचक भगवान हनुमानजी की एक खड़ी प्रतिमा लगाई जा रही है। स्कंदपुराण के अनुसार महर्षि ऋष्यश्रृंग के पुत्र यद ऋषि ने यहां भगवान विष्णु को प्रसन्न करने के लिए तपस्या की थी। उनके तप से प्रसन्न भगवान विष्णु ने उन्हे नृसिंह रूप में दर्शन दिए। महर्षि यद की प्रार्थना पर भगवान नृसिंह अपने तीनों रूपों (ज्वाला नृसिंह, गंध भिरंदा नृसिंह और योगानंदा नृसिंह) में यहीं विराजित हो गए । देश-दुनिया में एकमात्र ध्यानस्थ पौराणिक नृसिंह प्रतिमा इसी मंदिर में है।


Ashok Jain 9214453927
Sanjay Jain 9414263666

Bright Home

"A" Class Govt. Contractor & Supplier

33-11KV Overhead Line Material, Industrial Lighting, HT & LT Cables, Cable Joint Kits, Control Panels, Transformers, Switchegers, G.O.D.O. Set

247/3, Bapu Bazar, Udaipur - 313001, Ph.: 0294-2422147, E-mail : bright_home@yahoo.com

# दिमाग दुरुस्त तो शरीर भी चुस्त

**दिमाग शरीर का वह भाग है, जिसके संकेत के बिना शरीर का कोई भी अंग काम नहीं कर सकता। लेकिन कई बार बढ़ती उम्र, गलत आदत, नशा और पोषक तत्वों की कमी आदि से याददाश्त कमजोर होने लगती है। ऐसे में व्यक्ति अपने आहार में कुछ विशेष जड़ी-बूटी और रसोई घर में प्रायः मौजूद रहने वाले मसालों का नियमित उपयोग करे तो दिमाग हरदम तरोताजा रहेगा और मिजाज भी खुश रहेगा। प्रस्तुत है व्यक्ति को चुस्त-दुरुस्त रखने वाली कुछ विशेष जड़ी-बूटियां के बारे में।**

*डॉ. शोभालाल औदिच्य*

**जटामांसी:** जटामांसी औषधीय गुणों से भरपूर जड़ी-बूटी है। इसे जटामांसी इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसकी जड़ों में जटा अर्थात् बाल जैसे तंतु लगे होते हैं। यह दिमाग के लिए रामबाण औषधि है, यह धीमे लेकिन प्रभावशाली ढंग से काम करती है। यह याददाश्त को तेज करने की भी अचूक दवा है। एक चम्मच जटामांसी को एक कप दूध में मिलाकर पीने से दिमाग तेज होता है।

**ब्राह्मी:** ब्राह्मी दिमाग के लिए टॉनिक भी कहा जाता है। यह दिमाग को शांति और स्पष्टता प्रदान करती है और याददाश्त को मजबूत करने में भी मदद करती है। आधे चम्मच ब्राह्मी पाउडर और शहद को गर्म पानी में मिलाकर पीने से दिमाग तेज होता है।

**शंख पुष्पी:** शंख पुष्पी दिमाग में रक्त का सही संचार करके रचनात्मकता को बढ़ावा देती है। यह जड़ी-बूटी हमारी याद करने की क्षमता और सीखने की क्षमता को भी बढ़ाती है। दिमाग को तेज करने के लिए आधे चम्मच शंख पुष्पी को एक कप गरम पानी में मिलाकर लें।

**दालचीनी:** दालचीनी सिर्फ गर्म मसाला ही नहीं, बल्कि एक जड़ी-बूटी भी है। रात को सोते समय नियमित रूप से एक चुटकी दालचीनी पाउडर को शहद के साथ मिलाकर लेने से मानसिक तनाव में राहत मिलती है और दिमाग तेज होता है।

**हल्दी:** हल्दी दिमाग के लिए बहुत अच्छी जड़ी-बूटी है। यह सिर्फ खाने के स्वाद और रंग में ही इजाफा नहीं करती, बल्कि दिमाग को भी स्वस्थ रखने में मदद करती है। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी में हुए शोध के

अनुसार, हल्दी में पाया जाने वाला रासायनिक तत्व कुरकुमीन दिमाग की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को रिपेयर करने में मदद करता है और इसके नियमित सेवन से अल्जाइमर रोग नहीं होता है।

**जायफल:** दिमाग को तेज करने वाली जड़ी-बूटियों में जायफल भी एक उपयोगी जड़ी-बूटी है। गर्म तासीर वाले जायफल की थोड़ी मात्रा का सेवन करने से दिमाग तेज होता है। इसको खाने से आपको कभी अल्जाइमर यानी भूलने की बीमारी नहीं होती।

**अजवाइन की पत्तियां:** अजवाइन की पत्तियां भोजन में सुगंध के अलावा शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करती है। इसमें भरपूर मात्रा में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट दिमाग के लिए औषधि की तरह काम करता है।

**तुलसी:** तुलसी कई प्रकार की बीमारियों के इलाज के लिए एक जानी मानी जड़ी-बूटी है। इसमें मौजूद शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट हृदय और मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में सुधार करता है। साथ ही इसमें पाई जाने वाली एंटी इंफ्लेमेटरी अल्जाइमर जैसे रोग से सुरक्षा प्रदान करती है।

**केसर:** केसर एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग खाने में स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ अनिद्रा और डिप्रेशन दूर करने वाली दवाओं में किया जाता है।

**काली मिर्च:** काली मिर्च में पाया जाने वाला पेपरिन नामक रसायन शरीर और दिमाग की कोशिकाओं को आराम देता है। डिप्रेशन को दूर करने के लिए यह रसायन जादू सा काम करता है। इसीलिए मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने के लिए काली मिर्च का उपयोग करें।

Register Today!

# PASSION

## The MultiArt Studio

Both Online & Offline Classes!

## Services Offered

**Classes For**

- Vocal (Singing)
- Instrumental
- Dance
- Zumba
- Yoga
- Aerobics
- Art & Craft (Sketching, Painting, Drawing, Calligraphy, Mandala etc.)

Auditorium for Conferences Events

Professional Choreography for Events

## Unique Features

**Udaipur's First Center with multiple arts under one roof**
Center for Family time-Each Family member can join same or different classes at one common time

**Personal training available**
Safe and soothing environment

**Professional Instructors**
Launching offers/discounts available

**Located in heart of city**
Regular and weekend batches with limited batch size

*Art with a PASSION is unstoppable... Chase your desire!!*

**Call For Registration & Enquiries**

**+91-9340610230, +91-8696029999**

Email: passion@mogragroup.com
Find us on: fb - @passionmultiartstudio

**Address**

Passion - The MultiArt Studio, "A-Square", 2nd Floor,
1-Shobhagpura, 100 Feet Road, Udaipur (Raj.)

Note: We Are Following All Precautionary Measures For Covid-19 & Proper Sanitisation

मंथन

# आत्म जागृति को समर्पित अक्षय तृतीया

*मनीष उपाध्याय*

**अक्षय तृतीया को सौभाग्य दिवस कहा गया है। पूरे वर्ष में कोई भी तिथि क्षय हो सकती है, लेकिन वैशाख शुक्ल पक्ष की तृतीया कभी क्षय नहीं होती। नर-नारायण के अवतरण का यह महत्वपूर्ण दिन 3 मई को है। साधारण बोलचाल में इसे आखातीज भी कहा गया है। शास्त्रों में इस तिथि को युगादि तिथि भी कहा जाता है। ऐसी मान्यता है कि इस दिन से ही युग प्रारंभ हुआ था।**

**अक्षयता** और तृतीया तिथि का सम्बन्ध यह है कि हर समय मन, आत्मा और शरीर रूपी तीन तत्वों पर पूर्ण नियंत्रण करके ही मनुष्य को उत्कृष्टता प्राप्त होती है। इसी तरह शास्त्रों में तीन तरह के तापों का उल्लेख मिलता है, दैहिक, दैविक और भौतिक। इनका मन, आत्मा और शरीर से सीधा सम्बन्ध है। तभी तो भगवान श्री कृष्ण को 'तापत्रय विनाशाय' कहा गया है। अत: यह कहा जा सकता है कि ईश्वर की शरणागति से ही तीन तरह के तापों पर नियंत्रण किया जा सकता है और यही अक्षयता का आधार है।

## बुद्धि से ज्यादा महत्वपूर्ण है विवेक

अक्षय तृतीया को ही प्रकट हुए विष्णु अवतारी भगवान परशुराम के सम्बन्ध में कई कथाएं प्रचलित हैं। ब्रह्म वैवर्त पुराण में वर्णित है कि अपने पिता की अवहेलना करने पर परशुराम ने बुद्धि के आराध्य देव गणेश का एक दांत तोड़ दिया था। यह घटना इस तथ्य की पुष्टि करती है कि हमारे अस्तित्व के लिये उत्तरदायी हमारे माता-पिता हमारी बुद्धि के उच्चतम स्तर से भी ज्यादा महत्वपूर्ण हैं। इस कलयुग में भी यदि हम बुद्धि के अहम में पिता या शिक्षक का अनादर करेंगे तो हमारी निर्णय लेने की क्षमता और विवेक दोनों ही उस दांत की तरह टूट जाएंगे। त्रेता युग में भगवान श्रीराम द्वारा अग्नि तत्व और क्रोध के प्रतीक 'परशुराम' के शिव धनुष को तोड़ कर धैर्य स्वरूपणी मां सीता के वरण का उल्लेख मिलता है। यह सिखाता है कि अग्नि तत्व रूपी क्रोध को साधकर ही धैर्य का वरण किया जा सकता है, जो रावण रूपी दंभ का अंत करके मनुष्य को पुरुषोत्तम बनने को प्रेरित करता है।

## अश्व की तरह रहें गतिमान

अक्षय तृतीया के दिन ही विष्णु अवतारी हयग्रीव का अवतरण भी हुआ था। हयग्रीव की विशेषता यह थी कि उनका मुख तो घोड़े का था, लेकिन शरीर मनुष्य का था। हयग्रीव को बुद्धि प्रदाता देव माना जाता है। व्यावहारिक रूप से देखें तो मनुष्य के सबसे निकट जिन प्राणियों को माना जाता है, उनमें से घोड़ा भी एक है। तीव्र गति, बुद्धि, स्वामी भक्ति, विजय कारक और श्वेत अश्व को तो लक्ष्मी कारक माना गया है। अक्षय तृतीया के दिन हयग्रीव के अवतरण से तात्पर्य है कि मनुष्य को अश्व की तरह जागृत अवस्था में रहकर गति करनी चाहिए। यह भी संकेत है कि बुद्धि और गति में संतुलन करके मनुष्य अक्षयता को प्राप्त कर सकता है।

## प्रथम तीर्थंकर का पारणा

अक्षय तृतीया जैन धर्मावलम्बियों का भी महान धार्मिक पर्व है। इस दिन जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर श्री आदिनाथ भगवान ने एक वर्ष की पूर्ण तपस्या के बाद इक्षु(गन्ना) रस से पारायणा किया था। पौराणिक ग्रंथों के अनुसार इस दिन जो भी कार्य सम्पन्न किया जाएगा, उसका अक्षय फल मिलेगा।

## न्याय का विजय दिवस

विष्णु पुराण और मत्स्य पुराण में उल्लेख है कि इसी दिन महाभारत का युद्ध समाप्त हुआ था। धर्म युद्ध में हुई पांडवों की विजय का यह दिन प्रत्येक न्यायप्रिय व्यक्ति के उत्साहवर्द्धन का दिन है, जो शिक्षा देता है कि भले ही आप कमजोर क्यों न हो यदि न्याय के पक्षधर हैं तो भगवान स्वयं आपके सारथी बनकर आपके विजय पथ का सृजन करते हैं। यह दिन मनुष्य को इस बात के लिये प्रेरित करता है कि न्याय के पक्षधरों की विजय अक्षय होती है अर्थात ऐसी विजय, जो चिरस्थाई होती है। वैसे इस युग में हम सभी जब भी अक्षयता की बात करते हैं तो हमारे चिंतन का केन्द्र आयु, आरोग्य और धन सम्पदा ही होता है। हम मां लक्ष्मी को धन की देवी के रूप में जानते हैं, लेकिन मुख्य रूप से मां लक्ष्मी, आरोग्य के साथ प्रगति प्रदान करने वाली देवी हैं, क्योंकि ऐश्वर्य के साथ यदि अच्छा स्वास्थ्य न हो तो उसका उपभोग कैसे कर पाएंगे। मां लक्ष्मी को शास्त्रों में 'शुभ कर्म फल प्रसुत्यै' अर्थात शुभ कर्मों के फलों का सृजन करने वाली देवी भी कहा गया है। अक्षय तृतीया के दिन हम स्वर्ण, रजत अथवा ऐश्वर्य का कोई भी साधन अवश्य क्रय करें, पर कर्मों की सात्विकता बनाए रखें। कर्मों की स्वच्छता ही सारे ऐश्वर्य को अक्षयता प्रदान करेगी।



समर्पण

# जकात, सदके और सवाब की ईद

**ईद-उल-फितर (मीठी ईद) मुसलमानों का महत्वपूर्ण धार्मिक पर्व है, परन्तु इसका सामाजिक महत्व भी कम नहीं है। ईद वाले दिन लोग ईदगाहों में नमाज़ पढ़ते हैं। नमाज़ के दौरान छोटे-बड़े का अंतर नहीं रहता। किसी शायर ने इस पर कहा है - 'एक ही सफ में खड़े हो गए महमूद-ओ-अ याज/न कोई बंदा रहा, न बंदा नवाज़।' प्रसन्नता के दिन 'ईद' से पहले रोज़ों और इबादत के माहे रमज़ान में ईदगाहों-घरों में इन्सानियत का पाठ पढ़ाया ही नहीं जाता बल्कि उस पर अमल करना भी सिखाया जाता है।**

*फ़ज़ले ग़ुफ़रान*

**रमज़ान** इस्लामी कैलेण्डर का नवां महीना है। इसके गुजरने के बाद शव्वाल की पहली तारीख को ईद-उल-फितर मनाई जाती है। ईद के दिन नमाज से पहले घर में खजूर या कोई भी मीठी चीज खाते हैं, क्योंकि ये भी सुन्नत(पैगम्बर साहब के काम का अनुसरण करना) है। ईद पैगम्बर हजरत मोहम्मद(स.) के जमाने से मनाई जाती है।

यह वह महीना भी है, जब कुरान नुजूल यानी अवतरित हुआ था, इसलिए पूरे महीने लोग पवित्र कुरान का पाठ करते हैं। पांच वक्त के अलावा नमाज-ए-तरावीह पढ़ी जाती है। इस्लाम की मान्यता के अनुसार रमज़ान महीने की 27वीं रात यानी शब-ए-क़द्र को कुरान नुजूल हुआ था। यही वजह है कि इस महीने हर एक मोमिन को कम से कम एक बार पूरी कुरान पढ़ने की हिदायत दी जाती है।

हर एक रोज़ादार के लिए जरूरी है कि अल्लाह की इस तौफीक को पाने के लिए वह जरूरतमंदों को फितरा दे। इसीलिए ईद को ईद-उल-फितर के नाम से भी जाना जाता है। वैसे ज़कात(दान) सदका(पवित्र कमाई को न्योछावर) और ख़ैरात(भिक्षा/मुफ्त में अन्न-वस्त्र बांटना) दें। इसके अलावा आचरण संयमित और पवित्र रखें। नेक बात को सच तस्लीम करें और जानें भी, मानें भी।

एक बात पवित्र कुरान में बार-बार कही गई है - वह है दान, दक्षिणा और सवाब यानी(पुण्य) के कार्य। इसी तरह से पवित्र

कुरान में सुलह करने वालों और शांति की राह पर चलने वालों की बेहद प्रशंसा की गई है। कहा गया है कि ऐसे लोगों को खुदा बेहद पसंद करता है, जबकि फसाद करने वालों के लिए बार-बार सख्त बातें कही गई हैं। यहां तक कहा गया है कि फितना करने वाले, नफरत फैलाने वालों के साथ सख्त रवैया अपनाना जरूरी है।

खुशी के दिन ईद से पहले रोज़ा और इबादत के इस महीने में मनुष्यता का पाठ पढ़ाया ही नहीं जाता, उस पर अमल करना भी सिखाया जाता है। जब आप ये सब करते हैं, तब आपकी वास्तविक ईद मानी जाती है।

रमजान की समाप्ति ईद के त्योहार की खुशी लेकर आती है। नए कपड़ों पर 'इत्र' लगाया जाता है तथा सिर पर टोपी पहनी जाती है। उसके बाद लोग अपने-अपने घरों से 'नमाजे दोगाना' पढ़ने ईदगाह या मस्जिद जाते हैं। नमाज के बाद इमाम साहब उन्हें संबोधित करते हैं, जिसमें बताया जाता है कि अल्लाह एक है व उसकी बड़ी कुदरत है। उसने इस संसार को बनाया है और हम सबको पैदा किया है। मरने के बाद हम सबको अल्लाह के सामने जाना है तो हमें अच्छे कर्म करने चाहिए। अल्लाह की बात मान कर और उसके भेजे हुए नबी हजरत मोहम्मद की बातों को सच्चे दिल से अपनाना चाहिए। अपने मन को साफ रखना और अल्लाह की इबादत के साथ उसके बंदों से अच्छा व्यवहार करना ही ईद का सही अर्थ है।

सूचना व जनसम्पर्क निदेशक पुरुषोत्तम शर्मा का राजस्थान पत्रकार–साहित्यकार कोष प्रबंध समिति के सदस्य पंकजकुमार शर्मा स्वागत करते हुए।

### सिंघल की स्मृति में वेद सम्मान समर्पण

## भावी पीढ़ी में वेद का ज्ञान जरूरी : बिरला

**नई दिल्ली।** लोकसभा स्पीकर ओम बिरला ने कहा कि भावी पीढ़ी में वेद का ज्ञान आवश्यक है। जब हम भारत के विश्व गुरु बनने की बात करते हैं, तो युवा ही भारत को विश्व गुरु बनाएंगे। वे लोदी रोड स्थित चिन्मया मिशन में सिंघल फाउण्डेशन मिशन में सिंघल फाउण्डेशन उदयपुर द्वारा स्व. अशोक सिंघल की स्मृति में दिए जाने वाले भारतात्मा वेद पुरस्कार समारोह में संबोधित कर रहे थे। सिंघल फाउण्डेशन के ट्रस्टी अनिल सिंघल ने कहा कि वेद दुनिया के सबसे पुराने ग्रंथ है और ये ग्रंथ मानव जाति की हर समस्या का समाधान और लोगों के कल्याण मार्ग प्रशस्त करते हैं। अशोक सिंघल की स्मृति में दिए जाने वाले भारतात्मा वेद पुरसकार उत्तम वेद विद्यार्थी, आदर्श वेदाध्यापक, उत्तम वेद विद्यालय और वेदार्पित जीवन श्रेणियों में प्रदान किया गया है, जिसमें क्रमश: तीन, पांच, सात और पांच लाख रुपए की राशि प्रदान की गई है। विजेताओं में अतुल लक्ष्मण, सीतापति, कृष्ण मधुकर पलस्कर, लक्ष्मीकांत दीक्षित, आनंद रत्नाकर जोशी, गुल्लपल्ली सीतारामचन्द्र मूर्ति, बीके लक्ष्मीनारायण भट्ट को वेद के प्रति योगदान के लिए पुरस्कृत किया गया। पुणे वेद पाठशाला एवं शंकर गुरुकुल वेद पाठशाला को भी पुरस्कृत किया गया। स्वामी गोविंददेवगिरी ने पुनर्जागरण का उल्लेख करते हुए कहा कि भारत में वेद का पुनर्जागरण हमारे आत्मसमान, गौरव और अस्मिता को अक्षुण्ण बनाए रखने में योगदान देगा। विशिष्ट अतिथि विवेक डेब्रॉय थे। इस दौरान सिंघल परिवार के अरविंद सिंघल, संजय सिंघल व अन्य सदस्य भी उपस्थित थे।

## वेदों की पुनर्स्थापना जरूरी : सारंगदेवोत

**उदयपुर।** जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय के संघटक साहित्य संस्थान और महर्षि सांदीपनि राष्ट्रीय वेद विद्या प्रतिष्ठान के सांझे में संपन्न वेद सप्ताह की अध्यक्षता करते हुए कुलपति प्रो. सारंगदेवोत ने कहा कि वैदिक संस्कृति सत्य, सनातन है और वेद को ईश्वरीय माना गया है। इसे पुनर्स्थापित करने की जरूरत है। मुख्य अतिथि वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. शोभालाल औदिच्य ने कहा कि योग व आयुर्वेद को जीवन का हिस्सा बनाएं।

## योगी का अभिनंदन

**लखनऊ।** उत्तरप्रदेश में योगी आदित्यनाथ के फिर से मुख्यमंत्री बनने पर सेंट्रल एकेडमी संस्थान समूह के चेयरमैन डॉ. संगम मिश्र ने उनका अभिनंदन किया। उन्होंने मुख्यमंत्री को उपरना एवं पुष्पगुच्छ भेंट किया।

## यूसीसीआई एक्सीलेंस अवार्ड, श्रेष्ठ उद्यमी सम्मानित

**उदयपुर।** चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज (यूसीसीआई) का एक्सीलेंस अवॉर्ड समारोह-2022 पीपी सिंघल ऑडिटोरियम में हुआ। इसमें श्रेष्ठ उद्यमियों को सम्मानित किया गया। अध्यक्षता कोमल कोठारी ने की। वरिष्ठ उपाध्यक्ष संजय सिंघल ने यूसीसीआई की भविष्य की योजनाओं व विजन को प्रस्तुत किया। 'बड़ा सोचना और उसे साकार करना' विषय पर पैनल डिस्कशन का संचालन आईआईएम के प्रो. राजेश अग्रवाल ने किया।

**इन्हें मिला अवॉर्ड:-** पीपी सिंघल सोशल एंटरप्राइज अवॉर्ड- कोसवी आवरण प्रोड्यूसर्स कंपनी लिमिटेड, वेदांता हिन्दुस्तान जिंक सीएसआर अवॉर्ड- जेके टायर एंड इंडस्ट्रीज लिमिटेड, पायरो टैक टेम्पसंस मैन्यूफैक्चरिंग अवॉर्ड- लार्ज एंटरप्राइज उदयपुर सीमेंट वर्क्स लिमिटेड, आर्क गेट मैन्यूफैक्चरिंग अवॉर्ड- मीडियम एंटरप्राइज पायरोटेक वर्क स्पेस साल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड, सिंघल फाउंडेशन मैन्यूफैक्चरिंग अवॉर्ड- स्माल एंटरप्राइज मेडनेक्सट बायोटेक लिमिटेड, वंडर सीमेंट मैन्यूफैक्चरिंग अवॉर्ड- माइक्रो एंटरप्राइज वर्धमान मशीनरी इक्यूपमेंट्स प्राइवेट लिमिटेड, जीआर अग्रवाल सर्विसेज अवॉर्ड- मीडियम एंटरप्राइज अरावली हॉस्पिटल, डॉ. अजय मुर्डिया इंदिरा आईवीएफ सर्विसेज अवॉर्ड- स्माल एंटरप्राइज वर्बोलैब्स लैंग वेजेस ओपीसी प्राईवेट लिमिटेड को दिया गया। वहीं यूसीसीआई लाइफटाइम एचीवमेंट अवॉर्ड मेवाड़ पॉलीटेक्स लिमिटेड के बीएच बापना को दिया गया।

## लेकसिटी प्रेस क्लब के कपिल अध्यक्ष

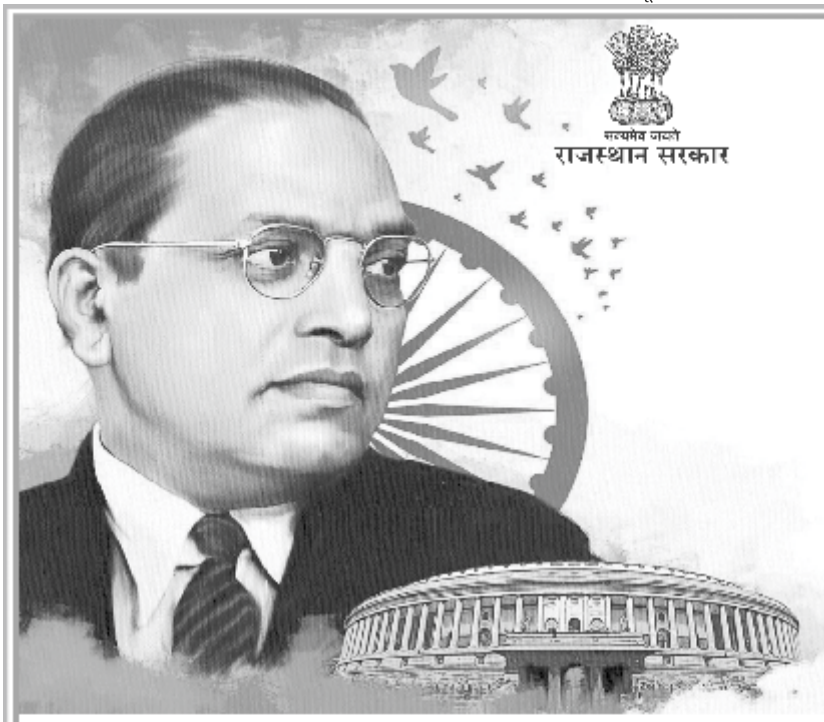
**उदयपुर।** लेकसिटी प्रेस क्लब के सम्पन्न चुनाव में कपिल श्रीमाली अध्यक्ष निर्वाचित किए गए। पूर्व अध्यक्ष प्रताप सिंह राठौड़ ने उन्हें पदभार सौंपा। श्रीमाली ने आश्वस्त किया कि पत्रकारों को भूखंड आवंटन व क्लब का विकास उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता रहेगी। इस अवसर पर मौजूद पत्रकारों ने उनके निर्वाचन पर खुशी व्यक्त की।

## एचआईआईटी कंप्यूटर सेंटर बना राजस्थान का टॉपर

**बांसवाड़ा।** आरकेसीएल के छ: हजार से भी अधिक सेंटर्स पर पिछले वर्ष एडमिशन की दृष्टि से स्थानीय एचआईआईटी कंप्यूटर सेंटर ने राजस्थान में प्रथम स्थान प्राप्त किया। आरकेसीएल के प्रबंध निदेशक रविंद्र शुक्ला ने सीएनसी इन्फोटेक की वार्षिक बैठक में बांसवाड़ा, उदयपुर, चित्तौड़, डूंगरपुर, प्रतापगढ़, राजसमंद, डूंगरपुर और भीलवाड़ा पूरे उदयपुर संभाग के सभी सेंटर्स को सम्मानित किया। जिसमें आरकेसीएल के प्रोग्राम हैड अभय शंकर, रीजनल मैनेजर उदयपुर संभाग नरेन्द्र धायल, सीएनसी नेटवर्क से मनीष धमेजा, श्रीमती कला धमेजा, नरेश प्रताप सिंह व अन्य टीम मेंबर उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में ज्ञान विहार विश्व विद्यालय के चीफमेन्टोर सुधांशु शर्मा ने संबोधित किया। स्किल शिक्षा विशेषज्ञ मधुसूदन दाधीच ने जयपुर से वर्चुअल उपस्थित रहे। मुंबई के बिटिया प्रोजेक्ट के फाउंडर चेयरमैन राजेश गांधी भी उपस्थित थे।

## परदेसी ने संभाला जनसम्पर्क अधिकारी का पदभार

**उदयपुर।** प्रवेश परदेसी ने 21 अप्रेल को उदयपुर के सूचना एवं जनसम्पर्क कार्यालय में जनसम्पर्क अधिकारी का पदभार संभाला। जनसम्पर्क उपनिदेशक डॉ. कमलेश शर्मा ने परदेसी का माला व पगड़ी से स्वागत किया और कहा कि उनके यहां पदस्थापन से जिले में राज्य सरकार की लोकहितकारी योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने में मदद मिलेगी। इस दौरान सहायक लेखाधिकारी दिनकर खमेसरा, वीरालाल बुनकर, सुनील व्यास, हीरालाल, राजसिंह सदाणा, रामसिंह सामाजिक कार्यकर्ता अशोक कुमार यादव सहित कई मीडियाकर्मियों ने परदेसी का स्वागत किया।




**भारत रत्न**
**भारतीय संविधान के जनक**
**डॉ. भीमराव अम्बेडकर**
**(14 अप्रेल 1891 – 6 दिसम्बर 1956)**

B.R. Ambedkar

# ये व्यक्ति के ही नहीं इतिहास के हस्ताक्षर हैं।

---

**महान बहुज्ञ, विधिवेत्ता, अर्थशास्त्री, समाज सुधारक और भारत के संविधान के रचियता को**

## जन्म दिवस पर कोटि–कोटि नमन

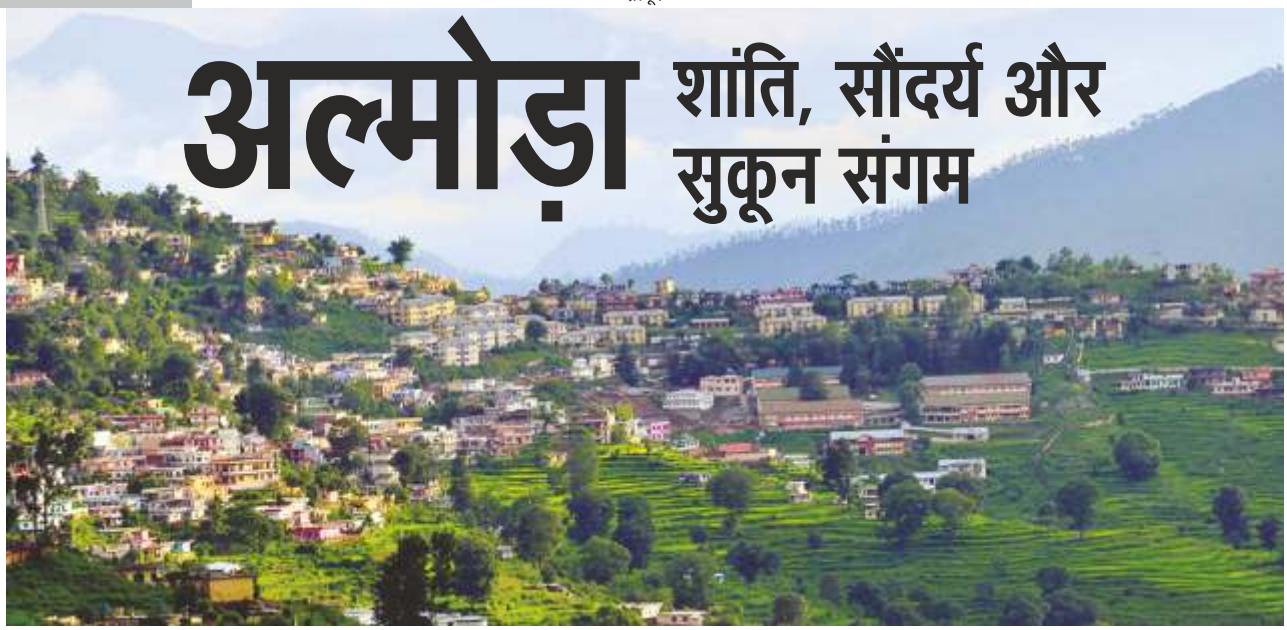
"डॉ. भीमराव अम्बेडकर ने अपने जीवन काल में समानता के लिए संघर्ष किया और अपना पूरा जीवन देश के लिए अर्पित कर दिया। संविधान निर्माता के रूप में उनके योगदान के लिए देश सदैव ऋणी रहेगा। आधुनिक भारत की नींव तैयार करने में उनकी महती भूमिका रही।
भारत रत्न बाबा साहेब डॉ. भीमराव अम्बेडकर को उनकी जयंती पर शत-शत नमन।"

**अशोक गहलोत**, मुख्यमंत्री

राजस्थान संवाद

**सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान**

# अल्मोड़ा शांति, सौंदर्य और सुकून संगम



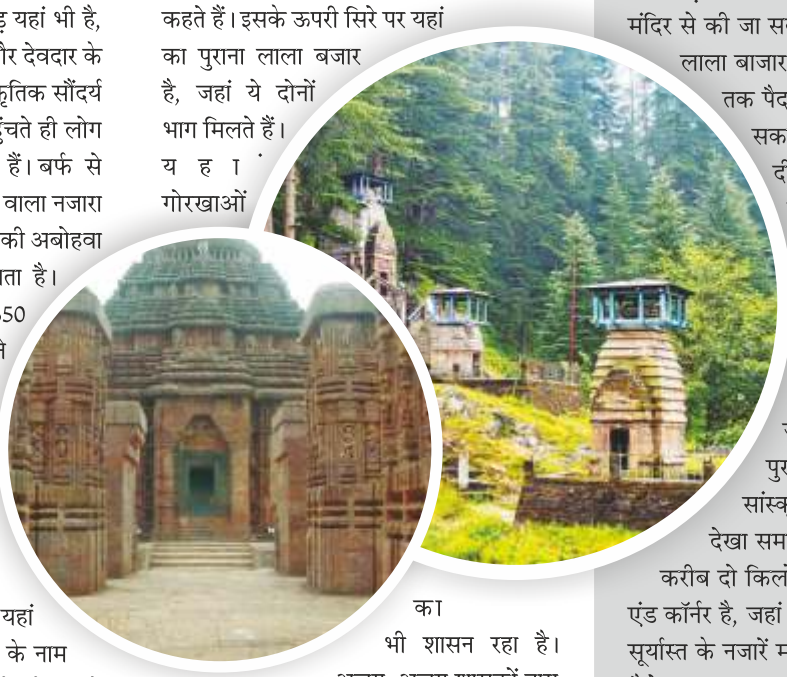
दीपक दुआ

**गर्मी के मौसम में पहाड़ों की ठंडक हर किसी को भाती है। साथ में बहुत सारे ऐतिहासिक और दर्शनीय स्थल हों तो आनंद कई गुना बढ़ जाता है। यदि आप भी इस मौसम में पहाड़ों की सैर पर निकलना चाहते हैं तो 'अल्मोड़ा' आपका इंतज़ार कर रहा है।**

उत्तराखंड के कुमाऊं क्षेत्र का बेहद खूबसूरत शहर है अल्मोड़ा। गर्मियों में खासा गुलजार हो उठने वाले इस शहर में आमतौर पर शांति सी पसरी रहती है। लोगों और वाहनों की भीड़ यहां भी है, लेकिन वह अखरती नहीं है। चीड़ और देवदार के घने जंगलों से घिरे अल्मोड़ा का प्राकृतिक सौंदर्य इस कदर प्रभावशाली है कि यहां पहुंचते ही लोग तनाव को भूलकर तरोताजा हो जाते हैं। बर्फ से ढके हिमालय का यहां से दिखाई देने वाला नजारा आपको सब कुछ भुला कर बस यहां की अबोहवा में खो जाने को मजबूर करने लगता है। शायद यही वजह है कि लगभग 1650 मी. ऊंचाई पर स्थित अल्मोड़ा में आने वाले सैलानियों में बड़ी तादाद महानगरों के उन लोगों की ही होती है, जो अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी से परे हट कर कुछ सुकून तलाशना चाहते हैं।

## इतिहास की बात

माना जाता है कि अल्मोड़ा का नाम यहां पाए जाने वाले एक पौधे किल्मोड़ा के नाम पर पड़ा। इस पौधे का इस्तेमाल बर्तनों को मांजने के लिए किया जाता था। कभी इस क्षेत्र में कत्यूरी वंश के शासक बेचाल देव का राज था। उन्होंने यहां का एक बड़ा इलाका गुजराती ब्राह्मण श्रीचंद तिवारी को दान में दिया था। बाद में जब यहां चंद वंश का शासन हुआ तो सन् 1560 में राजा कल्याण चंद ने राज नगर नाम से इस शहर को बसाया था। पुराना अल्मोड़ा शहर घोड़े की नाल के आकार की पहाड़ी पर बसा हुआ है। इसके पूर्वी भाग को तलीफत और परिश्मी भाग को सेलीफत कहते हैं। इसके ऊपरी सिरे पर यहां का पुराना लाला बजार है, जहां ये दोनों भाग मिलते हैं। यहां गोरखाओं का भी शासन रहा है। अलग-अलग शासकों द्वारा बनवाए गए प्राचीन भवन यहां आज भी मौजूद हैं, जिनमें से अधिकांश में अब सरकारी दफ्तर चल रहे हैं। स्वामी विवेकानंद को यह स्थान काफी पसंद था। महात्मा गांधी ने यहां कुछ दिन गुजरने के बाद कहा था- 'लगभग तीन सप्ताह तक यहां रहने के बाद मैं यह सोच कर हैरान हूं कि भारत से



## घूमें-फिरें यहां-वहां

आल्मोड़ा देखने की शुरूआत नंदा देवी मंदिर से की जा सकती है। मशहूर लाला बाजार से होते हुए यहां तक पैदल ही जाया जा सकता है। इस मंदिर की दीवारों पर उकेरी गई मूर्तियां काफी आकर्षक हैं। यहां के बस-स्टैंड के पास गोविंद बल्लभ पंत राजकीय संग्रहालय है, जहां जाकर इस क्षेत्र के पुरातात्विक और सांस्कृतिक इतिहास को देखा समझा जा सकता है। करीब दो किलोमीटर दूर ब्राइट-एंड कॉर्नर है, जहां से सूर्योदय और सूर्यास्त के नजारें मदमस्त कर देते हैं। वैसे शाम का समय तीन किलोमीटर दूर डियर पार्क में भी बिताया जा सकता है। पिकनिक के लिए देवदार के वृक्षों से घिरे स्थान सिमतोला भी जाया जा सकता है, जो यहां से तीन किलोमीटर दूर है।

लोग स्वास्थ्य लाभ के लिए यूरोप क्यों जाते हैं।'

## दर्शनीय स्थल

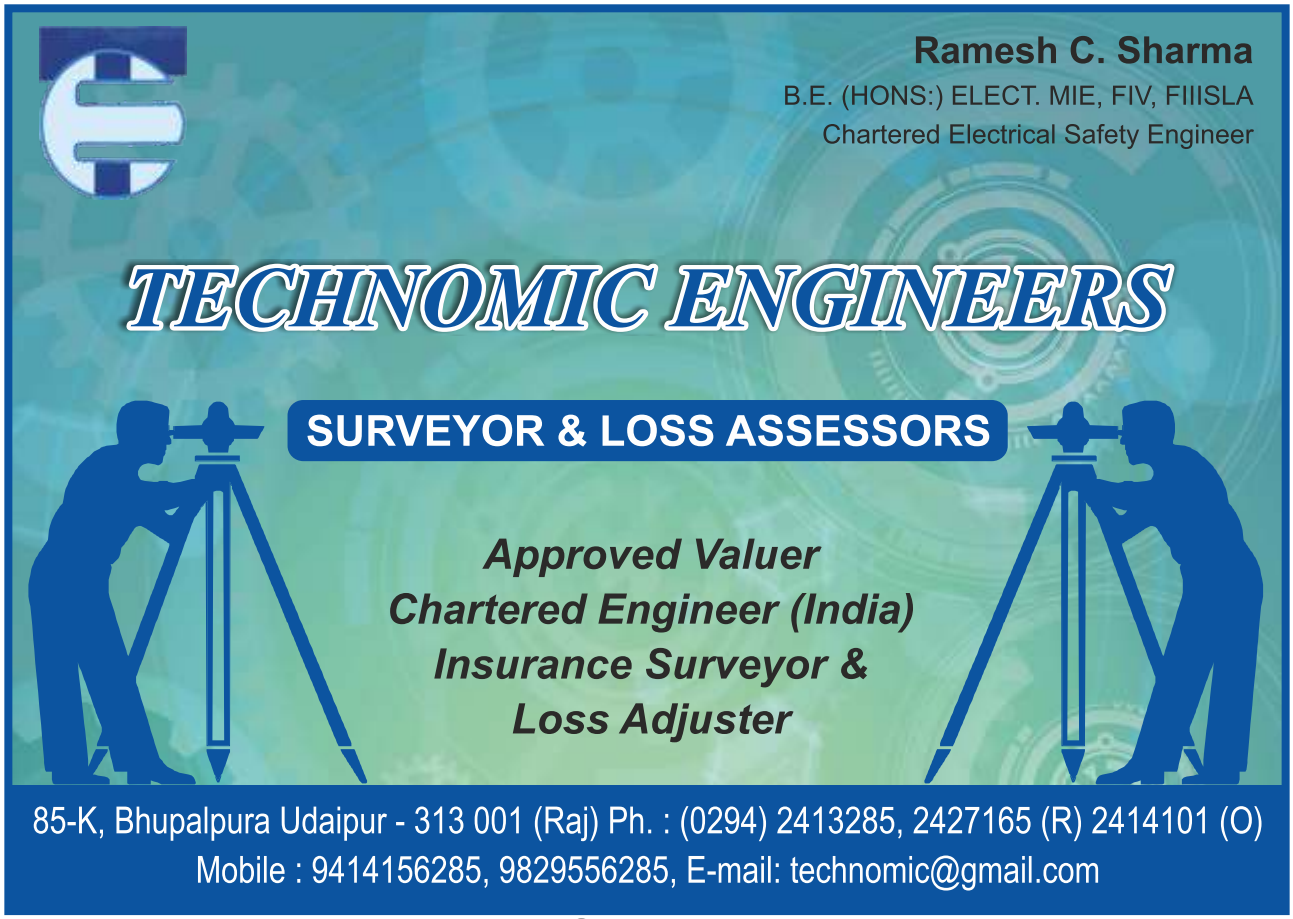
अल्मोड़ा से थोड़ा बाहर निकलें तो करीब पांच किलोमीटर की दूरी पर काली मठ है, जहां से अल्मोड़ा का नजारा मन मोह लेता है। यहां से एक किलोमीटर की चढ़ाई चढ़ कर कसार देवी के प्राचीन मंदिर में भी पहुंचा जा सकता है। स्वामी विवेकानंद अपने अल्मोड़ा प्रवास के दौरान अकसर इस मंदिर में आते थे। अल्मोड़ा से करीब आठ किलोमीटर दूर चित्तई में कुमाऊं के लोक देवता गोलूजी महाराज का मंदिर है, जहां जाए बिना इस जगह की यात्रा कुछ अधूरी-सी लगेगी। इस पूरे अंचल में न्याय के देवता के तौर पर प्रसिद्ध गोलू देवता सबसे ज्यादा पूजे जाने वाले देवता हैं और यहां ज्यादातर स्थानीय वाहनों पर आपको 'जय गोलू देवता' या 'जय ग्वाल देव' लिखा मिल जाएगा। 34 किलोमीटर दूर स्थित जागेश्वर धाम में कई सारे प्राचीन शिव मंदिर हैं। अल्मोड़ा से रानीखेत की ओर जाते हुए कटारमल का प्राचीन सूर्य-मंदिर भी दर्शनीय है। यह न सिर्फ समूचे कुमांऊ प्रदेश का सबसे विशाल, ऊंचा और अनूठा मंदिर है, बल्कि उड़ीसा के कोणार्क स्थित सूर्य मंदिर के बाद दूसरा प्राचीन सूर्य मंदिर माना जाता है। जहां कोणार्क के सूर्य मंदिर में रोजाना हजारों पर्यटक आते हैं, वहीं इस मंदिर में कम ही लोग पहुंच पाते हैं। अल्मोड़ा से करीब 36 किलोमीटर दूर सीतलाखेत में देवी दुर्गा का एक प्राचीन मंदिर श्याही देवी के नाम से काफी प्रसिद्ध है। इनके अलावा भी यहां ढेरों प्राचीन मंदिर हैं। चारों तरफबिखरी हुई कुदरती खूबसूरती तो है ही, जिसे आप दिन के किसी भी वक्त निहारिए, मन नही भरता।

## कब जाएं

अल्मोड़ा का मौसम बारहों महीने खुशगवार रहता है। सर्दियों में मैदानी इलाकों से आने वालों को परेशानी हो सकती है तो बारिश में कहीं बाहर न निकल पाने की दिक्कत महसूस की जा सकती है। यहां गर्मियों में भी सुबह-शाम को ठंड महसूस की जा सकती है। इसलिए जब भी जाएं, गर्म कपड़े साथ जरूर रखें। वैसे यहां जाने के लिए अप्रैल से जून और सितम्बर से नवंबर के महीने ज्यादा सही समझे जाते हैं।

## कैसे जाएं

सड़क मार्ग से अल्मोड़ा दिल्ली से तकरीबन 375 किलोमीटर की दूरी पर है। नैनीताल से इसकी दूरी सिर्फ65 किलोमीटर है। ट्रेन से जाना चाहे तो सिर्फ काठगोदाम तक ही ट्रेन से जा सकते हैं। यहां से आगे करीब 90 किलोमीटर की दूरी सड़क मार्ग से ही पूरी करनी होगी।

# नौकरशाह से नायक तक अरविन्द केजरीवाल

*नंद किशोर*

भारतीय राजनीति में बीते एक दशक में अगर कोई चेहरा नायक के रूप में उभरा है तो वह दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल का है। सामान्य परिवार से आने वाले केजरीवाल 'आम आदमी पार्टी 'का गठन करने के एक साल बाद ही 2013 में दिल्ली के मुख्यमंत्री बन गए। यही नहीं 2020 के चुनाव में भी 70 में से 63 सीटों पर प्रचंड जीत के साथ लगातार तीसरी बार मुख्यमंत्री बने।

अरविन्द केजरीवाल भिवाड़ी के एक सामान्य परिवार से आते हैं। उनके पिता पेशे से इलेक्ट्रिक इंजीनियर हैं। 1992 में आईआरएस (भारतीय राजस्व सेवा) में नौकरी के दौरान ही उन्होंने 1999 में 'परिवर्तन' नाम से स्वयंसेवी संगठन का गठन किया। यह संगठन राशन कार्ड, बिजली के बिल आदि आम समस्याओं को लेकर गरीबों के बीच काम करता था। उन्होंने जनता के बीच इस जमीनी कार्य को व्यापकता देने के लिए 2006 में 'पब्लिक कॉज रिसर्च फाउंडेशन' का गठन किया। 2010 में देश में भ्रष्टाचार के खिलाफ जो आवाज उठनी शुरू हुई उसमें अपना स्वर मिलाते हुए 2011 में लोकपाल को लेकर अन्ना आन्दोलन की मुख्य धुरी बनकर केजरीवाल सबके सामने आए। आंदोलन की लड़ाई से हल निकलता नहीं देख उन्होंने अन्ना हजारे के विरोध के बावजूद 26 नवम्बर 2012 को आम आदमी पार्टी का गठन किया। ना सिर्फ गठन किया बल्कि 2013 दिसम्बर में पहली बार पार्टी ने दिल्ली विधानसभा चुनाव लड़ा और तीन बार सीएम रहीं शीला दीक्षित को हराकर सभी को चौंका दिया। उसके बाद केजरीवाल ने पार्टी को राष्ट्रीय फ्लक देने और अपनी राष्ट्रीय पहचान बनाने के लिए 2014 में वाराणसी में नरेन्द्र मोदी के खिलाफ लोकसभा चुनाव लड़ा हालांकि पराजय तो तय थी ही। दिल्ली को तीसरी बार जीतने के साथ-साथ वे पड़ौसी राज्य पंजाब में पार्टी की जड़ें रोपने लगे। इस दौरान उन्हे वहां 2017 के विधान सभा व 2019 के लोकसभा चुनाव में कुछ सफलताएं मिली। फरवरी 2022 के पंजाब विधान सभा चुनाव में जीत उनकी मेहनत और दिल्ली में उनकी पार्टी व सरकार के कामकाज की परिणति ही माना जाएगा। पंजाब चुनाव में पार्टी

## सामान्य परिवार से ताल्लुक

- 16 अगस्त 1968 को हरियाणा के भिवाड़ी में इलेक्ट्रिक इंजीनियर गोविन्द राम केजरीवाल के घर पैदा हुए।
- पढ़ाई हिसार के कैंपस स्कूल में हुई। बचपन गाजियाबाद, हिसर व सोनीपत में बीता।
- 1989 में आईआईटी खड़गपुर से मैकेनिकल इंजीनियरिंग की।
- आईआईटी के बाद टाटा स्टील में नौकरी की। 1992 में इस्तीफ़ा देकर उसी वर्ष आईआरएस सेवा में चुने गए।
- आईआरएस में चुने जाने के बाद प्रशिक्षण के दौरान मसूरी में सुनीता से मुलाकात, उनसे शादी की।
- 1999 में 'परिवर्तन' नाम के एनजीओ का गठन। 2006 में मैग्सेसे पुरस्कार मिलने के बाद आईआरएस से इस्तीफ़ा दे दिया।
- 26 नवम्बर 2012 में अन्ना आंदोलन के बाद आम आदमी पार्टी के नाम से राजनीतिक दल का गठन किया।

## राजनैतिक जीवन

- 4 दिसम्बर 2013 में मुख्यमंत्री शीला दीक्षित के खिलाफ नई दिल्ली विधानसभा सीट से चुनाव लड़े और जीते।
- 49 दिन में इस्तीफ़ा देना पड़ा 2014 के लोकसभा चुनाव में नरेन्द्र मोदी के खिलाफ वाराणसी से चुनाव लड़े परन्तु हार गए, हालांकि 2 लाख से अधिक वोट मिले।
- 2015 में दोबारा दिल्ली की 70 में से रिकॉर्ड 67 सीटें जीतकर दिल्ली के दोबारा मुख्यमंत्री बने।
- फरवरी 2020 में दिल्ली की 62सीटें जीत कर 16 फरवरी को तिबारा मुख्यमंत्री पद की शपथ ली।
- 28 दिसम्बर 2013 को 28 विधायकों के साथ दिल्ली में कांग्रेस के समर्थन से दिल्ली में पहली बार मुख्यमंत्री बने।

ने लोकसभा सदस्य भगवंत मान को मुख्यमंत्री का चेहरा बनाकर चुनाव लड़ा। और बम्पर सफ्लता हासिल की। विधान सभा की कुल 117 में से 92 सीटें जीतकर कांग्रेस से सत्ता छीनने के साथ ही शिरोमणि अकाली दल और भारतीय जनता पार्टी को तो ठंड चढ़ाई ही, पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिन्दर सिंह को भी उनकी हैसियत से रूबरू करवा दिया।

उल्लेखनीय है कि कैप्टन ने कांग्रेस से बगावत कर अलग पार्टी का गठन किया और भाजपा के साथ तालमेल कर चुनाव लड़ा था, लेकिन खुद चुनाव हार गए। शिरोमणि अकाली दल के प्रमुख और पूर्व मुख्यमंत्री प्रकाश सिंह बादल, कैप्टन अमरिन्दर सिंह के हटने के बाद मुख्यमंत्री बने कांग्रेस के चरणजीत सिंह चन्नी और बड़बोले प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष नवजोत सिंह सिद्धू भी 'आप' की आंधी के शिकार हो गए। केजरीवाल ने अब गुजरात और हिमाचल की ओर रूख किया है, जहां इसी साल के अन्त में चुनाव होने हैं। वे गुजरात की सपाट ज़मीन पर पार्टी की नींव रखने में सफ्ल हो सकते हैं लेकिन पहाड़ पर चढ़ाई का उनका मंसूबा आसान नहीं होगा। हिमाचल में आरएसएस से भाजपा के बड़े नेता व सांसद राजन सुशांत के जरिए, आम आदमी पार्टी ने 2014 के चुनावों में दाखिल होने की मुहिम छेड़ी थी। लेकिन सुशांत और उनका कुनबा आपस में ही झगड़ता रहा और आम आदमी पार्टी भाजपा व कांग्रेस के रिमोट से चल कर तबाह हो गई। तब से लेकर अब तक इस पहाड़ी प्रदेश में आम आदमी पार्टी खुद को खड़ा करने की जंग लड़ रही है। पंजाब की तरह ही हिमाचल में भी जनता भाजपा और कांग्रेस को बारी-बारी सत्ता सौंप कर निराश हो चुकी है। अब तो दोनों ही दलों के नेताओं में मिलीभगत का भी दौर चल पड़ा है और भ्रष्टाचार के मामलों को लेकर सवा चार साल में जयराम सरकार चुप्पी साधे रखने की रणनीति पर आगे बढ़ती रही और अब दोबारा सत्ता में आने का सपना पाले हुए है। जबकि दूसरी ओर कांग्रेस सवा चार साल में मुखर विपक्ष की भूमिका निभाने में नाकाम रही है। कांग्रेस में अभी भी पार्टी पर कब्जा करने को लेकर अंदरूनी जंग छिड़ी हुई है। पार्टी का हर बड़ा नेता मुख्यमंत्री का चेहरा बनने की होड़ में है।

यह दीगर है कि उपचुनावों में कांग्रेस ने चारों सीटें जीती थीं। लेकिन पांच राज्यों में हुए चुनावों में कांग्रेस की हार के बाद तमाम नेता पस्त हैं। ऐसे में पंजाब में जीत के बाद 'आप' भाजपा व कांग्रेस की इस अंदरूनी जंग का फ़ायदा उठाने की फ़िराक में है। चूंकि प्रदेश में आप का संगठन नहीं है, ऐसे में पार्टी के लिए इतना आसान भी नहीं है। मई में शिमला नगर निगम के चुनाव होने हैं व आम आदमी पार्टी ने नगर निगम के सभी 41 वार्डों के चुनाव जीतने का एलान किया है। यही चुनाव तय करेंगे कि प्रदेश में पार्टी अपनी कितनी पकड़ बना पाई है।

Giriraj Bhavsar, Director
94141 63435, 88298 63435
Ankit Naksha Kendra
Architect
Construction
Consultant
Town Hall Link Road, Udaipur - 313001
Branch Office : 7-A, Savina
Main Road, Udaipur
ankitnakshakendra@gmail.com
girirajbhavsar@gmail.com

प्रत्यूष

# चिरंजीवी हैं परशुराम

**प्राचीन मान्यता के अनुसार अक्षय तृतीया (3 मई) का दिन बेहद खास माना गया है। इस दिन ऐसे विवाह भी मान्य होते हैं, जिनका मुहूर्त्त वर्ष भर नहीं निकल पाता। ग्रहों की दशा के चलते अगर किसी व्यक्ति के विवाह का मुहूर्त्त नहीं निकल रहा हो तो इस दिन लग्न व मुहूर्त्त के बिना भी उसका पाणिग्रहण संस्कार बेझिझक सम्पन्न करवाया जा सकता है। भगवान विष्णु के आठवें अवतार परशुराम का जन्म भी इसी दिन होने के कारण इस दिन का महत्व और बढ़ जाता है। अक्षय तृतीया पर दान करने वाले व्यक्ति को वैकुंठ धाम में स्थान मिलता है। इसी दिन भगवान बद्रीनाथ धाम के पट भी खुलते हैं।**

*देवीलाल नागदा*

**अश्वत्थामा,** राजा बलि, वेदव्यास, हनुमान, विभीषण, कृपाचार्य और परशुराम ये सातों ही चिरंजीव हैं। इनके अलावा मार्कण्डेय मुनि को भी चिरंजीव माना गया है।

भगवान परशुरामजी को चौबीस अवतारों में से एक माना जाता है। परशुरामजी सभी युगों त्रेता, द्वापर व कलयुग में भी अस्तित्व में रहने वाले महान व्यक्ति थे। इनका वास महेंद्र पर्वत पर था, जहां इन्होंने द्रोणाचार्य, भीष्म पितामह और कर्ण जैसे महान व्यक्तियों को शस्त्र विद्या की शिक्षा दी। वे शस्त्र और शास्त्र दोनों ही विधाओं में निपुण थे। सत्यवती ने एक सुंदर पुत्र को जन्म दिया, जिनका नाम जमदग्नि रखा गया। यही जमदग्नि बहुत बड़े ऋषि और तपस्वी हुए। उधर राजा गाधि की पत्नी अर्थात सत्यवती की माता ने भी एक पुत्र को जन्म दिया, जो विश्वामित्र के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

क्षत्रिय कुल में उत्पन्न होने पर भी ये महान तपस्वी और महान ऋषि कहलाए। विश्वामित्र और जमदग्नि ऋषि आपस में मामा-भांजा थे। जमदग्नि धीरे-धीरे आश्रम में पलने लगे। उन्होंने विद्याध्ययन आरंभ कर दिया। पिता की कृपा, आशीर्वाद और लगातार अध्ययनरत रहने के कारण युवावस्था तक आते-आते वे वेदों और अन्य धार्मिक ग्रंथों के महान विद्वान बन गए। उनके पिता ने कन्या की तलाश करना आरंभ किया। उन्हें पता चला कि राजा प्रसेनजीत की सुंदर और सुशील कन्या रेणुका जमदग्नि के सर्वथा योग्य है। वहां पहुंच कर उन्होंने राजा से अपना मंतव्य बताया। राजा प्रसेनजीत इस अच्छे रिश्ते को कैसे ठुकरा सकते थे। विधिवत विवाह संपन्न हो गया और रेणुका जमदग्नि ऋषि के आश्रम में आ गई। उनकी गृहस्थी की गाड़ी बड़े ही आराम से चल रही थी। दोनों प्रसन्नचित थे। रेणुका को पांच पुत्र हुए। जिनके नाम इस प्रकार थे- रूक्मवान, सुषेण, वसु और विश्वासु, सबसे छोटे और पांचवे पुत्र का नाम था परशुराम।

एक बार ऋषि - पत्नी रेणुका स्नान करने नदी पर गई। उसी समय देवलोक से राजा चित्ररथी अपनी रानियों को लेकर जल विहार के लिए आया। वह अपनी पत्नियों के साथ जल जल क्रीड़ा कर रहा था। इस दृश्य को रेणुका ने भी देखा और वह अतीत की स्मृति में खो गई। उनका चित्त चलायमान हो गया।

इसी विचार तंद्रा के कारण उन्हें आश्रम पर पहुंचने में देरी हो गई। देरी होती देख जमदग्नि को चिंता होने लगी। उन्होंने उसी समय ध्यान लगाकर देखा कि विलंब होने का क्या कारण हो सकता है। वे अंतर्ज्ञानी थे। उन्हें सारी स्थिति का बोध तुरंत हो गया। वे अत्यंत क्रोधित हो उठे। जब रेणुका अपने आश्रम वापस लौटीं, उस समय जमदग्नि अत्यंत क्रोधित अवस्था में थे। उन्होंने तुरंत एक-एक कर अपने चारों पुत्रों को बुलाया और रेणुका का शिरच्छेद करने को कहा, परंतु चारों पुत्रों में से कोई भी मातृहंता बनने के लिए तैयार नहीं हुआ। बाद में उन्होंने अपने सबसे छोटे पुत्र परशुराम को बुलाया और अपनी माता का सिर काटने की आज्ञा दी। परशुराम ने तुरंत अपने पिता की आज्ञा का पालन कर माता का शिरच्छेदन कर दिया। बहता रक्त देखकर जमदग्नि का क्रोध शांत हुआ। उन्होंने अपने पुत्र परशुराम से कहा कि पुत्र! आज्ञा पालन से मैं तुमसे बहुत प्रसन्न हूँ। जो भी इच्छा हो मुझसे वरदान माँग लो। तब परशुराम ने कहा कि पिता श्री यदि आप मुझ पर प्रसन्न हैं और कुछ देना ही चाहते हैं तो कृपया यह वरदान दीजिए कि मेरी माता तुरंत जीवित हो और उन्हें यह ज्ञात नहीं हो कि मैंने उनकी हत्या की है। उनके मानस-पाप का नाश हो जाए और माँ भी हत्या देखकर मूर्छित मेरे चारों भाई भी स्वस्थ हो जाएं। युद्ध में मेरा सामना करने वाला कोई न रहे और मैं खूब लंबी आयु प्राप्त करूँ परम तपस्वी जमदग्नि ने वरदान देकर परशुराम की सारी कामनाएँ पूर्ण कर दीं। इधर, सहस्त्रबाहु अर्जुन के अत्याचार और उत्पीड़न से प्रजा त्रस्त हो रही थी। एक दिन वह परशुराम की खोज में जमदग्नि ऋषि के आश्रम पहुंच गया। परशुराम की अनुपस्थिति में सहस्त्रबाहु ने संपूर्ण आश्रम को जला दिया और वहां बंधी कामधेनु गाय को अपने साथ राजमहल ले गया। यह गाय ऋषि को इंद्र से मिली थी। जब परशुराम आश्रम लौटे, तो उसके नृशंस कृत्य से अवगत हुए। वे अकेले ही महिष्मती नगरी की ओर चल दिए। परशुराम ने राजमहल के भीतर घुसकर अपने फरसे से अर्जुन की सहस्त्र भुजाएं काट डाली। कुछ ही समय बाद सहस्त्रबाहु के पुत्रों , पौत्रों और कई अहंकारी राजाओं ने मिलकर जमदग्नि आश्रम पर फिर से हमला बोल दिया और उनका वध कर दिया। सांयकाल जब परशुराम आश्रम लौटे, तो पिता का शव देखा। वे तुरंत महिष्मती की ओर चल पड़े। उनके कंधे पर पिता का शव था, तो पीछे थीं विलाप करती हुई उनकी माता रेणुका। उन्होंने क्रोधित होकर क्षत्रियों का समूल नाश कर दिया। इसके बाद उन्होंने पितृ तर्पण और श्राद्ध क्रिया की। पितरों की आज्ञानुसार परशुराम ने अश्वमेध और विश्वजीत यज्ञ किया। इसके बाद वे दक्षिण समुद्र तट की ओर चले गए। यहीं सह्याद्रि पर्वत पर उन्होंने समुद्र में अपना परशु फेंककर भड़ौंच से कन्या-कुमारी तक का संपूर्ण समुद्रगत प्रदेश समुद्र से दान भेंट में प्राप्त किया। बाद में महेंद्र पर्वत पर तपस्या करने लगे। इस दौरान उन्होंने भारत को उच्चकोटि के शस्त्रवेत्ता दिए। वे द्रोणाचार्य, भीष्म पितामह और कर्ण जैसे महान महारथियों के गुरू भी रह चुके थे। उसका एक शिष्य हमेशा उनके साथ ही रहता था। उनका नाम था अकृतवर्ण। जब पांडव लोग वनवास और अज्ञातवास में थे, उस समय अकृतवर्ण ने उन्हें महेंद्र पर्वत पर उनके दर्शन करवाएं थे। वे अमर थे, अमर हैं और अमर रहेंगे।

*with best compliments*

ठा. सा. टिकमसिंह - श्रीमती चंदाकंवर

फोन : 2584082, मो.: 9414167024

ठा. सा. गिरिराजसिंह
श्रीमती राजश्रीकंवर

ठा. सा. गोविन्दसिंह
श्रीमती मंजुकंवर

कु. सा. गगनसिंह
श्रीमती रीनाकंवर

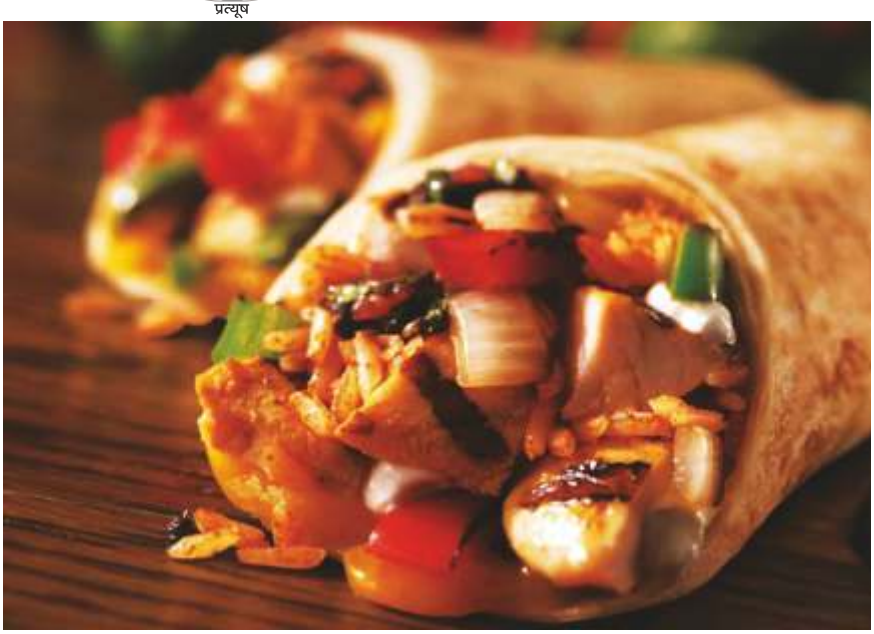
# UDAIPUR GOLDEN
## TRANSPORT COMPANY

*Fleet Owner's & Transport Contractor's*

**HEAD OFFICE :**
13, Behind Central Jail,
Udaipur-313001 (Raj.)

Rao Tikam Singh S/o Late Jaswant Singh
Rao Giriraj Singh S/o Late Jaswant Singh
Rao Govind Singh S/o Late Jaswant Singh
**Village : Sagwardiya, Dist. Banswara (Raj.)**

# बीमार न कर दे भोजन



**गर्मियों का मौसम अपने साथ बहुत सारी स्वास्थ्य समस्याएं लेकर आता है। फूड पॉइजनिंग उन्हीं में से एक है। भारत में हर 10 में से एक व्यक्ति इस बीमारी का शिकार होता है। आप इस बीमारी से खुद को कैसे सुरक्षित रखें, जानकारी दे रही हैं - राजलक्ष्मी त्रिपाठी**

**विश्व** स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यूएस में प्रतिवर्ष एक लाख से भी ज्यादा लोग फूड पॉइजनिंग से पीड़ित होते हैं, जबकि भारत में दूषित भोजन खाने की वजह से हर 10 में से एक व्यक्ति फूड पॉइजनिंग से ग्रसित होता है। कुछ आसान उपायों पर अमल करके हम पानी और भोजन की वजह से होने वाली इस बीमारी से खुद को और परिवार को सुरक्षित रख सकते हैं।

## क्या हैं इसके कारण

यह आम बीमारी है, जो गर्मियों के मौसम में ज्यादा होती है। दूषित भोजन और जल इस बीमारी का मुख्य कारण है। जब आप भोजन बनाते और खाते समय स्वच्छता का ध्यान नहीं रखते हैं, तो खुद ही इस बीमारी को निमंत्रण देने का का काम करते हैं। अधिक गर्मी संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया के पनपने के लिए अनुकूल होती है। ऐसे में भोजन पकाते समय साफ-सफाई का ध्यान रखा जाना जरूरी हो जाता है।

## क्या हैं लक्षण

- पेट में तेज दर्द होना।
- हर 10-15 मिनट के अंतराल पर उल्टी होना।
- बार-बार दस्त आना।
- कुछ भी खाने और पीने पर तुरंत उल्टी होना।
- बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होना।

## न होने पाए पानी की कमी

**अपने** दिन की शुरुआत एक गिलास पानी से करें। पानी में नींबू भी मिला सकते हैं। दिनभर में पर्याप्त पानी पिएं। अगर आप किसी भी कारण से फूड पॉइजनिंग का शिकार हो गये हैं, तो इस बात का खास ख्याल रखें कि शरीर में पानी की कमी न हो पाए, क्योंकि इस बीमारी में उल्टी और दस्त की शिकायत होती है।

ऐसे व्यक्ति को समय-समय पर छाछ, आम का पना, ग्लूकोज पानी, नींबू पानी, नारियल पानी, पतली खिचड़ी, चावल का पानी, इलेक्ट्रोल पाउडर का घोल आदि देते रहना चाहिए।

## मुसीबत न बन जाए फ्रिज

अक्सर आप फ्रिज में खाने का सामान रखते हैं और सोचते हैं कि यह कई दिनों तक खराब नहीं होगा। ऐसा न सोचें। फ्रिज में रखने पर भी खाने की चीजें खराब हो जाती हैं। अगर आपकी आदत एक साथ बहुत सारा आटा गूंथकर फ्रिज में रखने की और जरूरत पड़ने पर रोटियां बनाने की है, तो अपनी इस आदत पर विराम लगाएं, क्योंकि ज्यादा देर तक आटा गूंथकर रख देने से उसमें बैक्टीरिया पनप जाते हैं। गर्मियों के मौसम में उतना ही आटा गूंथें, जितने की जरूरत हो। इसी तरह फ्रिज में रखी पिसी हुई चटनी को दो-दिन से ज्यादा न खाएं। एक ही साथ दो-तीन दिनों के लिए सब्जियां, दाल आदि पकाकर रखना और उसका इस्तेमाल करते रहना भी फूड पॉइजनिंग को बुलावा है।

## खरीदारी में सावधानी

फूड पॉइजनिंग की वजह केवल पका हुआ दूषित भोजन ही नहीं है। इसकी वजह भोजन पकाते समय आपके द्वारा इस्तेमाल की गयी वस्तुएं मसलन, सब्जियां, दाल, चावल, आटा, तेल पानी आदि भी होते हैं। इस स्थिति से बचने के लिए जब खाने की वस्तुओं की खरीदारी करें, तो सावधानी बरतें। कीड़े लगी दालें, चावल, आटा आदि न खरीदें। डिब्बाबंद वस्तुओं,

मसालों आदि की खरीदारी करते समय उसकी एक्सपायरी डेट ज़रूर देख लें। सड़ी-गली सब्जियों और फलों को खाने में इस्तेमाल न करें। गर्मियों में एक साथ दो-तीन दिन से ज्यादा के लिए सब्जियां न खरीदें।

## आहार पर दें ध्यान

किसी भी बीमारी से बचने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो। अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आहार में इम्यूनिटी बढ़ाने वाली चीजों को शामिल करें। गर्मियों में आप अपने भोजन में खीरा, ककड़ी, तरबूज, खरबूजा, आम, अंगूर, नींबू, पुदीना, कच्चा आम, लौकी, तोरी, टिंडा, कटहल, कुंदरू, करेला, भिंडी, परवल, सीताफल, मौसमी फलों, सब्जियों को जरूरी शामिल करें। दही को किसी भी रूप में अपने आहार का हिस्सा जरूर बनाएं। अंकुरित अनाज बेहद फायदेमंद होता है, लेकिन गरम मौसम में यह बैक्टीरिया का वाहक बन सकता है, इसलिए उस व्यक्ति को कच्चा अंकुरित अनाज खाने से परहेज करना चाहिए, जिसकी इम्यूनिटी कमजोर हो। गर्भवती महिलाओं को भी इसे खाने से परहेज करना चाहिए। दिनभर में एक दो बार तरबूज का जूस, नारियल पानी, छाछ, नींबू पानी और आम का पना जरूरी पीएं।

## अगर हो जाए फूड पॉइजनिंग

- अदरक न केवल खाने के स्वाद को बढ़ाता है, बल्कि यह हर तरह की पाचन संबंधी समस्याओं का कारगर इलाज भी है। एक चम्मच शहद में अदरक के रस की कुछ बूंदें मिलाकर पीने से फूड पॉइजनिंग की वजह से होने वाले पेट दर्द और सूजन में आराम मिलता है।
- फूड पॉइजनिंग होने पर जीरे का इस्तेमाल करें। इससे पेट की सूजन कम होगी और दर्द से मुक्ति मिलेगी। आप जीरे का इस्तेमाल किसी भी तरह से कर सकते हैं। चाहें तो भूने हुए जीरे के पाउडर को छाछ में मिलाकर पिएं या फिर सूप में यह हर रूप में लाभदायक है।
- एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर तुलसी का सेवन करने से पेट और गले दोनों के संक्रमण में आराम मिलता है। तुलसी के पत्ते का रस निकालकर इसमें शहद मिलाकर मरीज को पिलाएं।
- केले में पोटेशियम की बहुतायत होती है। यह फूड पॉइजनिंग के प्रभाव को जल्दी से खत्म कर देता है। अगर मरीज को दस्त लग गये हैं, तो उसे केले को दही में मिलाकर खिलाएं, दस्त जल्दी नियंत्रण में आ जाएंगे।
- सेब फूड पॉइजनिंग को नियंत्रित करने में बेहद प्रभावी सिद्ध होता है। यह सीने में जलन, एसिडिटी व गैस को कम करता है। सेब दस्त के कारक बैक्टीरिया के विकास को रोकने वाले एंजाइम के रूप में कार्य करता है।
- नींबू को अपने नियमित आहार का हिस्सा बनाएं।

## नजरन्दाज न करें ये बातें

- खाना बनाने, परोसने और खाने से पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं।
- हमेशा ताजे और उचित प्रकार से पके हुए खाने का ही सेवन करें।
- भोजन को अच्छी तरह से तब तक पकाएं, जब तक विषैले तत्व उसमें से बाहर न निकल जायें।
- खाने को हमेशा साफ बरतन में रखें।
- बचे हुए खाने को ज्यादा देर तक रेफ्रिजरेटर के बाहर न रखें। दोबारा उसके सेवन से पहले उसे ठीक तरह से गर्म करें।
- ऐसा भोजन ना खाएं, जो बिना ढंके रखा हो। अगर पैक फूड की एक्सपायरी डेट खत्म हो गयी हो, तो उसका इस्तेमाल ना करें।
- सड़क किनारे लगी रेहड़ियों और ढाबों पर न खाएं, क्योंकि इस तरह के भोजन से संक्रमण का खतरा अधिक होता है।
- टॉयलेट से आने के बाद तुरंत हाथ धोएं। अगर आपके घर में पालतू जानवरी हैं, तो उन्हें छूने के बाद हाथ धोएं।
- बासी भोजन ना करें। उतना ही पकाएं, जितने की एक समय में खपत हो जायें।
- उबला या फिल्टर किया हुआ पानी ही पिएं। एक बार इस्तेमाल गिलास का दोबारा उपयोग करने से पहले जरूर धोएं।
- किचन की सफाई पर ज्यादा ध्यान दें।
- किचन में इस्तेमाल होने वाले बर्तनों की नियमित साफ-सफाई करें।
- घर से निकलते समय अपने साथ पानी की बोतल और खाने का सामान जरूर ले जाएं, ताकि आपको बाहर के खाने और पानी का इस्तेमाल करने की जरूरत न पड़े।

प्रत्यूष

प्रत्यूष पत्रिका में विज्ञापन देने के लिए सम्पर्क करें

75979 11992,
94140 77697

प्रत्यूष

# पीड़ितों की सेवा का पर्याय : फ्लोरेंस

**फ्लोरेंस नाइटिंगेल हमेशा बीमारों और गरीबों के लिए अनवरत सेवा कार्यों के लिए जानी जाती रहेंगी। वे एक समृद्ध परिवार से थीं फिर भी उन्होंने कठिन जिंदगी चुनी। उन्होंने हर जरूरतमंद की मदद की और हरसंभव बदलाव के लिए काम किया। आधुनिक नर्सिंग की जननी हैं फ्लोरेंस। उन्होंने अपनी पूरी जिंदगी घायलों और जरूरतमंदों के नाम कर दी। उनके जन्मदिन को पूरा विश्व 'नर्सिंग डे' के रूप में विविध सेवा कार्यों के साथ मनाता है।**

**जन्म: 12 मई 1820 निधन: 13 अगस्त 1910**

*केसर शर्मा*

**फ्लोरेंस** जब एक बार हॉस्पिटल पहुंची तो वहां का नज़ारा देखकर सहम गई। घायल सैनिक चटाइयों पर पड़े थे। वहां रखे ताबूत मानो सैनिकों के दफ्न होने के लिए ले जाने का इंतजार कर रहे हों। हॉस्पिटल का पूरा फर्श खून और धूल-मिट्टी से सना था। सभी सैनिक यूनिफॉर्म में थे। हर सैनिक सख्त और मजबूत दिखने की कोशिश कर रहा था, लेकिन उनके चेहरे पर दर्द का अहसास साफ देखा जा सकता था। यह दृश्य था क्रिमियन युद्ध के दौरान तुर्की के स्कटरी का।

फ्लोरेंस और नर्सों के एक समूह को वहां हॉस्पिटल तैयार करने की जिम्मेदारी दी गई थी। फ्लोरेंस की जिंदगी में बदलाव की शुरूआत थी, जब उन्होंने घायल पुरूषों के कपड़ों को धोया। फिर अस्पताल के लिए ऑपरेटिंग टेबल, पट्टियां खरीदने जैसी बुनियादी चीजें भी उन्होंने अपने पैसों से ही जुटाई। साथी नर्सों ने हॉस्पिटल की अच्छे से सफाई की। जिससे संक्रमण न फैले। उन्होंने अपने पक्के इरादे और मेहनत से कई जिंदगियां बचाई थीं, इसलिए वे हीरो बन गई।

फ्लोरेंस सांख्यकी विद् थी लेकिन उन्होंने नर्सिंग पेशे को पूरी तरह बदलकर रख दिया। यह ऐसा पेशा था जिसमें सम्मान बहुत कम था। लोगों को लगता था कि इस काम के लिए किसी प्रशिक्षण की जरूरत नहीं होती। ज्यादातर नर्सें गरीब और कम पढ़ी लिखी होती थी। फ्लोरेंस के लिए यह सामान्य बात नहीं थी वे अच्छे परिवार से थीं। उन्होंने हॉस्पिटल में स्वास्थ्य और स्वच्छता के लिए मुहिम छेड़ दी। इसके बाद तो हॉस्पिटल में दान और पैसों की बाढ़ ही आ गई। मरीजों को बेहतर इलाज मिलने लगा। दुनियाभर के हॉस्पिटल हमेशा के लिए बदल गए और बीमारों की सेवा-सुश्रुषा सम्मानजनक पेशा बन गया। फ्लोरेंस अपने सपनों से प्रेरित होती थीं। उनका विश्वास था कि इस काम के प्रति उनका आकर्षण भगवान की इच्छा था। इसी कारण उन्होंने निजी जीवन में कुछ त्याग करके पूरा ध्यान सेवा के काम को बेहतरी से करने में लगाया। उनका परिवार इस फैसले में उनके साथ नहीं था। क्यों कि तब यह काम निम्न वर्ग के लोगों का माना जाता था। परिजनों का मानना था कि गंदे वातावरण में यह काम शर्तों के साथ करना पड़ता है। परिवार को दुख: था कि वह फ्लोरेंस को अपने लक्ष्य से हटाने में सफल नहीं हो पाया। 9 साल तक पढ़ाई के बाद वे 33 वर्ष की उम्र में पूरी तरह से इस काम में रम गई। क्रिमियन युद्ध के लिए ब्रिटिश सेना पूरी तरह तैयार नहीं थी। हताहतों को संभालना उसके लिए मुश्किल हो गया। अच्छी तरह सफाई न होना और समाज की समय पर मदद न मिलने से स्थिति बिगड़ गई थी। वहां हैजा फैल गया। तब ब्रिटिश सेक्रेटरी ऑफ वॉर ने स्कटरी में नर्सों की मदद ली। लेकिन वहां डॉक्टरों का रवैया हैरान कर देने वाला था। वे नर्सों को वार्ड में घुसने तक नहीं देते थे। फ्लोरेंस ने स्थिति संभाली, अपने पैसों से उन्होंने हॉस्पिटल की दशा सुधरवाई और रिपोर्ट लंदन भेजी। उन्होंने सुझाव भी दिए कि कैसे हॉस्पिटल और उसकी व्यवस्था सुधारी जा सकती है। रात को जब मरीजों की देखभाल मुश्किल हो जाती थी, तो वे हॉस्पिटल के हर फ्लोर पर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर रोजाना दीपक जलाती थीं। इसी कारण मरीजों ने खुश होकर उन्हें नाइटिंगेल की उपाधि दी।

जवाबी कदम

## कर्नाटक : मंदिर परिसर में गैर हिन्दुओं के कारोबार का विरोध

**कर्नाटक** के उडुपी से मंदिरों और धार्मिक मेलों में गैर हिंदू कारोबारियों और दुकानदारों को प्रवेश नहीं देने की मांग अब राज्य के अन्य हिस्सों में भी उठ रही है। इसकी शुरुआत उडपी जिले में आयोजित वार्षिक कौप मरीगुड़ी उत्सव से हुई, जहां लगाए बैनर पर लिखा गया कि गैर हिंदू दुकानदारों और कारोबारियों को अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। इसी तरह के बैनर अब पद्विदरी मंदिर उत्सव और दक्षिण कन्नड़ जिले के कुछ मंदिरों में भी लगाए गए हैं। कुछ हिंदू कार्यकर्ताओं ने राज्य के विभिन्न हिस्सों में अधिकारियों को ज्ञापन दिया और कर्नाटक हिंदू धार्मिक संस्थान नियमावली 2002 और धर्मार्थ व्यवस्था अधिनियम 1997 का हवाला दिया है।

विश्व हिंदू परिषद (विहिप) की मैसुरू इकाई ने मुजारी (धर्मार्थ) विभाग के अधिकारियों को ज्ञापन दिया, जिसमें गैर हिंदू कारोबारियों और व्यापारियों को मंदिरों में होने वाले वार्षिक उत्सव और धार्मिक कार्यक्रमों में प्रवेश नहीं देने की मांग की गई है। उन्होंने मैसुरु स्थित प्रसिद्ध चामुंडेश्वरी मंदिर के नजदीक मुस्लिम कारोबारियों को आबंटित दुकानों के मामले को भी देखने का अनुरोध किया है।

हिंदू कार्यकर्ताओं का कहना है कि यह कदम मुस्लिमों द्वारा हिजाब पर कर्नाटक उच्च न्यायालय के आए फैसले के खिलाफ बंद का समर्थन करने का जवाब है। उन्होंने कहा कि देश के कानून और भारत की न्याय प्रणाली के प्रति असम्मान को बर्दाश्त नहीं किया जा सकता।

# पाठक पीठ

'प्रत्यूष' का अप्रेल 22 का अंक मिला। सम्पादकीय आलेख नया जनादेश, नए समीकरण में चुनावी विश्लेषण अच्छा लगा। यह सही है कि अपने ही नेताओं की गलतियों के चलते सबसे पुरानी पार्टी कांग्रेस जिसके झण्डे तले देश ने आजादी हासिल की, आज पिछड़ती जा रही है। इसके लिए नेतृत्व को कुछ कड़वे और कठोर निर्णय लेकर इसे बचाना होगा।
**निर्मल रटोडिया,** उद्योगपति

मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत का आलेख जन सेवा ही प्रमुख ध्येय उनकी सकार की उपलब्धियों को इंगित करता है। इसमें कोई संदेह नहीं कि अशोकजी ने राज्य में संवेदनशील, पारदर्शी और सुशासन देने का पूरा–पूरा प्रयास किया है। हाल ही में कोयले की कमी के चलते स्वयं छत्तीसगढ़ गए और मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से भेंटकर राज्य के कोल ब्लॉक पर खनन की स्वीकृति जारी करवाई।
**संजीव गोरवारा,** उद्योगपति

'प्रत्यूष' पत्रिका का पिछले कई वर्षों से नियमित पाठक हूं। इसमें राजनैतिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक, ज्योतिष आदि विषयों के सम–सामयिक लेख और जानकारियां तो होती हैं, बच्चों और महिलाओं के लिए भी खास आलेख होते हैं।
**आशीष नलवाया,** पटवारी

प्रशांत अग्रवाल का आस्ट्रेलियाई गेंदबाज शेनवार्न के निधन पर उनकी विशेषताओं को दर्शाता हुआ आलेख 'चला गया लेग स्पिन और गुगली का बादशाह' आलेख प्रासंगिक था। निश्चय ही उन जैसे कद्दावर और समर्पित खिलाड़ी बहुत कम ही देखे गए हैं।
**गणपतलाल शर्मा,** अध्यापक
(धानमंडी स्कूल)

**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।

# गर्मी में कुछ ठंडा हो जाए

गर्मी में कुछ ठंडा-ठंडा मिल जाए तो मज़ा ही ओर है। लेकिन घर में बना ठण्डा मिल जाए तो कहना ही क्या। यहां **राजकुमारी नागदा** बता रही हैं, घर में ही आसानी से बनने वाली शुद्ध, सात्विक और पौष्टिक ठंडी रेसिपी के बारे में।

## केसर श्रीखंड

**सामग्री :** ताजा दही - 500 ग्राम, चीनी - 50 ग्राम, केसर - 10-15 टुकड़े, दूध - एक टेबल स्पून, छोटी इलायची - 3-4(पिसी हुई) पिस्ता और बादाम 4-5(बारीक कटी हुई)

**विधि :** ताजा दही को मलमल या पतले साफ कपड़े में बांध कर 2 घंटे के लिए लटका दें। हाथ से दबा कर दही से सारा पानी निकलें। केसर को दूध में डालकर रख दें। दही को प्याले में निकालें और चीनी व इलायची डाल कर मिला दें। इस मिश्रण में केसर का दूध डाल कर रख दें। इस मिश्रण में केसर का दूध डाल कर अच्छी तरह फैटिए। आधे कतरे हुए बादाम और पिस्ते डाल कर मिला दें। अब श्रीखंड को दो घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। इसके बाद बचे हुए पिस्ते और बादाम से श्रीखंड को सजा लें।

## मलाई कुल्फी

**सामग्री :** फुल क्रीम दूध - 1 लीटर, पाउडर चीनी-1 कप, काजू 8-10, छोटी इलायची - 4, पिस्ते 10-12

**विधि :** सबसे पहले दूध को एक भारी तले वाले बर्तन में गरम करें और उबाल आने दें। काजू को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर तैयार करें। पिस्ते को पतले टुकड़ों में काट लें। छोटी इलायची को छील कर दरदरा पाउडर बना लें। दूध में उबाल आने के बाद उसे हर 1-2 मिनट में चमचे को बर्तन के तले तक चलाते हुए गाढ़ा होने तक पकाते रहें। दूध के आधा रहने के बाद कटे हुए काजू और पिस्ते डालकर मिला दें और दूध को थोड़ा और गाढ़ा होने दें। इलायची पाउडर और पाउडर चीनी डाल कर मिक्स कर लें। दूध 1-2 मिनट तक थोड़ा उबाल लें। अब दूध को ठंडा होने के लिए रख दें। दूध के ठंडा होने जाने पर इसे कंटेनर में डाल कर, ढककर फ्रिजर में 6-8 घंटों के लिए जमने के लिए रख दें।

## मैंगो आइस्क्रीम

**सामग्री :** डेढ़ कप आम छिले कटे, 3 बड़े चम्मच चीनी, 200 ग्राम कन्डेंस्ड मिल्क, 1 छोटा चम्मच नींबू, 2 कप दूधा गाढ़ा, 1 कप मलाई।

**विधि :** आम के टुकड़ों को चीनी में डाल कर ब्लैंड कर प्यूरी बना लें। अब कन्डेंस्ड मिल्क, दूध, मलाई, मैंगो प्यूरी और नींबू रस को अच्छी तरह से मिला लें। मिश्रण को गहरे बर्तन में ढककर फ्रिज में रख दें। थोड़ा सा जमने पर बाहर निकाल लें। इसे इतनी देर तक ब्लैंड करें जब तक मिश्रण मुलायम और क्रीमी न हो जाये। फिर उसी बर्तन में पुनः जमा दें। जमने पर खाएं और खिलाएं।

## खरबूजा-अनार चुस्की

**सामग्री :** मीठे खरबूजे का गूदा-एक कप, लाल अनार के दाने-एक कप, चीनी-एक बड़ा चम्मच, शहद-एक बड़ा चम्मच, नींबू का रस-एक छोटा चम्मच, पानी-एक कप।

**विधि :** सारी सामग्री को मिक्सी में डालकर अच्छी तरह से पीस लें। छलनी से छानकर चुस्की मोल्ड्स में भरें और जमने के लिए फ्रीजर में रख दें। तीन-चार घंटे बाद चुस्की अच्छी तरह जम जाएगी। अब इसे बाहर निकालकर खरबूजे के टुकड़ों और अनार के दानों के साथ सर्व करें।

## अनन्नास का शरबत

**सामग्री :** अनन्नास का रस एक गिलास, नींबू का रस एक चम्मच, बादाम का एसेंस कुछ बूंद, चीनी स्वाद के अनुसार, सोडावाटर, आम के कुछ टुकड़े, पिसी हुई बर्फ तथा कुछ अनन्नास के टुकड़े।

**विधि :** अनन्नास और नींबू के रस में चीनी मिलाकर मिक्सी में चला लें। अब उसमें बादाम का एसेंस डाल दें। अब गिलास में आधा रस और अनन्नास के टुकड़े डाल दें। बचे हुए आधे गिलास में सोडा डालकर अच्छी तरह मिलाकर गिलास में रखकर सर्व करें।

# वर्चुअल मीटिंग्स के दौरान बॉडी लैंग्वेज पर ध्यान दें

**कोविड-19 के दौर में वर्चुअल मीटिंग्स का ट्रेंड बढ़ा है, ऐसे में आपको अपनी बॉडी लैंग्वेज को बेहतर करना चाहिए ताकि इन मीटिंग्स के दौरान सबको प्रभावित कर सकें।**

**वैसे** तो वर्चुअल मीटिंग्स काफी समय से बिजनेस वर्ल्ड में है, लेकिन कोविड-19 की वजह से इनमें बढ़ोतरी हुई हैं। आजकल लोगों को काम के सिलसिले में दिन में कई बार ऑनलाइन मीटिंग्स अटेंड करनी पड़ती हैं। ऐसे में यह जरूरी हो गया है कि इन वर्चुअल मीटिंग्स के दौरान जब आप दूसरों से बात करें तो आपकी बॉडी लैंग्वेज सही हो और आप प्रोफेशनल तरीके से अपनी बात रखें। जानिए, कैसे सुधारें अपनी बॉडी लैंग्वेज

### चेहरे को बार-बार न छुएं

**मीटिंग** के दौरान बार-बार अपने चेहरे या बालों पर हाथ न लगाएं। ऐसा करने से लगेगा कि आप नर्वस हैं। इसके बजाय दूसरों की बातों पर सिर हिलाएं, हाथों को नोट्स लेने में व्यस्त रखें। इससे लगेगा कि आप दूसरों को सुन रहे हैं।

### कोई और काम न करें

**वर्चुअल** मीटिंग्स के दौरान कोई और काम न करें। इसका मतलब यह है कि जब आप मीटिंग में हों, तब बार-बार फोन चेक करने, इधर-उधर देखने से बचें। अगर आप ऐसा करेंगे तो दूसरों को लगेगा कि आपका ध्यान नहीं हैं।

### मुस्कुराते रहें

**मीटिंग** में शामिल सभी लोगों को प्रभावित करने के लिए चेहरे पर मुस्कुराहट रखनी चाहिए। इससे लोगों को लगेगा कि आप बात करने में रूचि ले रहे हैं। वहीं जयादा मुस्कुराएंगे तो ऐसा लगेगा कि मीटिंग में जबर्दस्ती शामिल हुए है।

### सही होना चाहिए पोश्चर

**मीटिंग्स** के दौरान अपना पोश्चर सही रखें। अपने डेस्क पर झुके नहीं, कुर्सी पर सीधे बैठें, अपने हाथों को क्रॉस न करें। इसके बजाय सीट के किनारे के पास बैठे, अपने हाथों को खुला रखें।

### आइ कॉन्टेक्ट बनाए रखें

**बातचीत** के दौरान आई कॉन्टेक्ट बनाए रखना जरूरी होता है। यह बात ऑनलाइन मीटिंग्स में भी लागू होती है। अगर आप आइ कॉन्टेक्ट बनाए रखेंगे तो आप यकीनन अच्छा इम्प्रेशन बना सकेंगे।

प्रत्यूष

# इस माह आपके सितारे

पं. शोभालाल शर्मा

## मेष

आर्थिक क्षेत्र में मजबूती मिलेगी, किसी से गुमराह न हो,संतान पक्ष का विशेष ध्यान रखें। अपने बलबूते से कामयाबी हासिल कर लेंगे, पूर्व नियोजित कार्यों का निपटारा करने का समय है। लाभ उठावें। विचारों की उलझन में न रहकर पुरुषार्थ पर ध्यान अधिक केन्द्रित करें, स्वास्थ्य उत्तम रहे।

## वृषभ

शत्रु पक्ष हावी हो सकता है, बनते कार्य बिगड़ेंगे एवं रूकावटें पैदा होंगी, स्वभाव को नरम बनाए, व्यापारिक कारणों से यात्राओं के योग बनेंगे, अपने किसी निकटवर्ती नोक–झोंक भी संभव, अनजान लोगों से परिचय होगा। आय पक्ष उत्तम, दीर्घकालीन योजनाओं में निवेश करना हितकर रहेगा।

## मिथुन

व्यापार में काम का बोझ बढ़ेगा, मानसिक चिंताएं होगी, प्रेम संबंध प्रगाढ़ होंगे। पुरानी आधि–व्याधियों से मुक्ति मिलेगी, अनियमित दिनचर्या दुःखों का कारण बनेगी, परिवार में हर्षोल्लास रहेगा, मेहमान व नाते रिश्तेदारों के आगमन से घर का वातावरण महक उठेगा, स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

## कर्क

सिरदर्द, चिंता एवं मानसिक तनाव में वृद्धि, व्यापार एवं कर्म क्षेत्र में हानि की संभावना है। आय–व्यय में संतुलन बनाए रखें, व्यापार या कर्म क्षेत्र में अपने जीवनसाथी को विश्वास में लेकर चलें। लाभ रहेगा। कर्ज लेना व देना दोनों ही कष्टसाधक रहेंगे। संतान पक्ष से चिंता, भाग्य साथ देगा।

## सिंह

राजनीति से जुड़े लोगों के कार्य सिद्ध होंगे। बेवजह विवाद हो सकते हैं, अपने से वरिष्ठजनों एवं उच्चाधिकारियों का पूर्ण सहयोग मिलेगा, नयी योजनाओं को कार्य रूप में परिवर्तित कर सकते हैं अपनी विनम्रता एवं शैक्षिक गतिविधियों से मान–सम्मान एवं पद प्रतिष्ठा प्राप्त करेंगे।

## कन्या

प्रणय संबंधों में खटास, समाज में मान–सम्मान एवं रिश्तों में दूरिया बढ़ेंगी, अपनी प्राथमिकताओं एवं मूल्यों से समझौता बिलकुल न करें, किसी अनुभवी से राय लेकर ही आगे बढ़ें, उतार–चढ़ाव देखने को मिलेंगे, एक से अधिक गतिविधियों में व्यस्त रहेंगे, स्वास्थ्य सामान्य रहे।

## तुला

विभिन्न स्रोतों से आय की संभावना बनेगी, दिया हुआ पैसा वापस मिलने में संदेह रहेगा। पारिवारिक सुख एवं आर्थिक पक्ष अवरुद्ध रहेगा, यह समय व्यर्थ की दौड़–धूप करने वाला साबित होगा। उच्चाधिकारियों से वैचारिक सामजंस्य कठिन होगा। शेयर बाजार एवं सट्टे आदि कार्यों से दूर ही रहे तो अच्छा है।

## वृश्चिक

घर में मांगलिक कार्य होंगे। स्वास्थ्य बेहतर रहेगा, आपका व्यवहार आपको हर क्षेत्र में आगे ले जाएगा, नियिकत आय के अलावा अमान्य क्षेत्रों से आय प्राप्त करेंगे, किसी बड़े मसौदे पर काम कर सकते हैं, संतान पक्ष से पूर्ण संतुष्ट रहेंगे, स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहे, वाहन सावधानीपूर्वक चलाएं।

## इस माह के पर्व/त्योहार

| | | |
|---|---|---|
| 3 मई | वैशाख शुक्ल तृतीया | अक्षय तृतीया/परशुराम जयंती/ईद-उल-फित्र |
| 6 मई | वैशाख शुक्ल पंचमी | आद्य शंकराचार्य जयंती/रामानुजाचार्य जयंती |
| 7 मई | वैशाख शुक्ल षष्ठी | टैगोर जयंती |
| 8 मई | वैशाख शुक्ल सप्तमी | गंगा सप्तमी/मदर्स डे |
| 10 मई | वैशाख शुक्ल नवमी | जानकी जयंती |
| 14 मई | वैशाख शुक्ल त्रयोदशी | नृसिंह जयंती |
| 16 मई | वैशाख पूर्णिमा | बुद्ध पूर्णिमा |
| 17 मई | ज्येष्ठ कृष्णा प्रथमा/द्वितीया | नारद जयंती |
| 21 मई | ज्येष्ठ कृष्णा षष्ठी | राजीव गांधी पुण्यतिथि |
| 27 मई | ज्येष्ठ कृष्णा द्वादशी | पं. जवाहरलाल नेहरू पुण्य दिवस |
| 29 मई | ज्येष्ठ कृष्णा चतुर्दशी | वट सावित्री व्रत |
| 30 मई | ज्येष्ठ कृष्णा अमावस्या | शनैश्चर जयंती |

## विवाह के शुभ मुहूर्त

2 मई, वैशाख शुक्ल-2, नक्षत्र-रोहिणी, रात्रि लग्न-मकर/कुम्भ/मेष, रेखा-9
2 मई, वैशाख शुक्ल-3, नक्षत्र-रोहिणी, दिवा लग्न-मेष/वृष/मिथुन/कर्क/कन्या, रेखा-9
10 मई, वैशाख शुक्ल-11, नक्षत्र-हस्त, रात्रि लग्न-धनु/मकर/ मीन, रेखा-7
15 मई, वैशाख शुक्ल-14, नक्षत्र-स्वाति, दिवा लग्न-कर्क, रेखा-8
18 मई, ज्येष्ठ कृष्णा-3, नक्षत्र-मूल, दिवा लग्न-मिथुन या रात्रि लग्न-मकर/कुंभ/मेष, रेखा -9
19 मई, ज्येष्ठ कृष्णा-5 नक्षत्र, उ.षा., रात्रि लग्न-मेष, रेखा-8
20 मई, ज्येष्ठ कृष्णा-5, नक्षत्र-उ.षा., दिवा लग्न-वृष/मिथुन/कर्क या गोधूलि, रात्रि लग्न-धनु, रेखा-8 या, नक्षत्र, श्रवण, रात्रि लग्न कुम्भ/मेष, रेखा-9
21 मई, ज्येष्ठ कृष्णा-6, नक्षत्र, श्रवण, दिवा लग्न-वृष/कर्क, रेखा-9
25 मई, ज्येष्ठ कृष्णा, 10 नक्षत्र, उ.भा., दिवा लग्न-कर्क, रेखा-8
26 मई, ज्येष्ठ कृष्णा 11, नक्षत्र-रेवती, रात्रि लग्न-गोधूलि/धनु/मकर, रेखा-8 या नक्षत्र-अश्विनी, रात्रि लग्न-कुम्भ, रेखा-7
27 मई, ज्येष्ठ कृष्णा-12, नक्षत्र-अश्विनी, दिवा लग्न-वृष/कर्क, रेखा-7
31 मई, ज्येष्ठ शुक्ल-1, नक्षत्र-मृगशिरा, रात्रिलग्न-मकर/कुम्भ/मेष/वृष, रेखा-10

## धनु

पारिवारिक खर्च में वृद्धि, व्यर्थ का खर्च न करें। आय में न्यूनता रहेगा, किसी नई जगह कार्य करने का अवसर प्राप्त होगा। कर्ज लेना–देना नुकसानदायक होगा। संतान पक्ष से हतोत्साहित होंगे। पुरानी यादें कचोट सकती है, जिससे मानसिक तनाव संभव।

## मकर

अधूरे कार्य पूरे, व्यापार में लाभ, क्रोध पर नियंत्रण आवश्यक है। परिवार में उत्साहजनित वातावरण और सुख–समृद्धि की वृद्धि होगी। पूर्व नियोजित कार्यों से तनाव में रह सकते हैं, दाम्पत्य जीवन में मधुरता का आनंद लेंगे। किसी पुराने मित्र या सहयोगी से मुलाकात हो सकेगी।

## कुम्भ

अन्य क्षेत्रों में पैसा निवेश से लाभ, जीवन साथी का भरपूर सहयोग मिलेगा। परिश्रम से अर्थ प्राप्ति में भाग्य साथ देगा, मान–प्रतिष्ठा को नया आयाम मिलेगा और स्थिति से संतुष्ट रहेंगे। सुखद समय एवं भाग्योदयकारी घटना का आभास होगा। यात्रा योग, स्वास्थ्य उत्तम रहेगा।

## मीन

आपसी मनमुटाव बढ़ेगा, रूका हुआ धन वापस मिलेगा, बुरी संगत से बचें, अपने से वरिष्ठजनों के सहयोग से काम करें, शरीर में प्रमाद रह सकता है। दीर्घकालीन योजना बनाना एवं निवेश करना लाभदायक होगा। वर्ष पर्यन्त अच्छे परिणाम मिलेंगे।

प्रत्यूष

# ठीक नहीं है मुहांसों से छेड़छाड़

**टीनएज में कदम रखते ही मुहांसे हम पर धावा बोलने लगते हैं। उस समय तो लगता है कि बस कोई जादू की छड़ी घुमाए और इन्हें झट से गायब कर दे। पर क्या आप जानती हैं कि ये मुहांसे सिर्फ हार्मोनल बदलाव की वजह से ही नहीं होते, बल्कि जीवनशैली भी इसके लिए उतनी ही जिम्मेदार है। यानी मुहांसों से बचकर रहना है तो न सिर्फ चेहरे की साफ-सफाई को लेकर सतर्क रहना होगा, बल्कि खानपान से जुड़ी आदतों को भी सुधारना होगा।**

*पल्लवी सिंह*

## किन बातों को लेकर रहें सतर्क

तैलीय त्वचा वालों को मुहांसे की समस्या ज्यादा होती है। जो तला-भूना और ज्यादा वसा वाला खाना खाते हैं, उन पर भी मुहांसे धावा बोल देते हैं। यानी मुहांसो से बचना है तो सबसे पहले खानपान सुधारें। जंक फूड खाने की आदत पर लगाम लगाएं। शरीर को नमी प्रदान करने के लिए खूब पानी पीएं, मौसमी फल खाएं और चेहरे पर जमा होने वाली धूल-मिट्टी को साफ करने के लिए दिन भर में दो से तीन बार ठंडे पानी से चेहरा धोएं। मेकअप का शौक है तो वॉटरप्रूफ मेकअप की ही कोशिश करें।

मुहांसे से बचने के लिए हाथों की साफ-सफाई भी जरूरी है। हम हाथों से अपना फोन, लैपटॉप, मेज, कुर्सी और भी बहुत कुछ छूते हैं, जिन पर न जाने कितने कीटाणु चिपके होते हैं। उसी हाथ से अगर आप अपने मुहांसों को छुंए या उन्हें फोड़ें तो वे कीटाणु हाथों से उस जख्म पर चले जाएंगे, जिससे संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है।

## मुहांसों से घबराएं नहीं

चेहरे पर मुहांसे देखकर घबराएं नहीं। यह कोई ऐसी चीज नहीं है, जो एक बार आ गई तो कभी जाएगी नहीं। पर अगर आपके चेहरे पर मुहांसे हैं तो उनकी सही ढंग से देखभाल जरूरी है ताकि इंफेक्शन न फैले। इसके लिए उन्हें न तो दबाएं और न ही खुरचें। ऐसा करने से चेहरे पर निशान पड़ सकता है। अगर मुहांसे एक दो की संख्या में ही निकल रहे हैं तो उन पर चिकित्सक की सलाह से कोई नियमित रूप से एंटी मुहासा जेल लगाएं। अगर मुहांसों की संख्या ज्यादा है तो किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।

## *कीजिए इस आदत से तौबा*

मुहांसे बेशक बेहद भद्दे होते हैं, पर उससे भी भद्दे होते हैं उन्हें फोड़ने के बाद बने निशान। अगर आपकी मुहांसों को फोड़ने की आदत है तो इससे छुटकारा पाने में ये बातें आपकी मदद करेंगी –

**शीशे पर चस्पा करें नोट:** शीशे के ऊपर स्टिकर चिपका दें कि आपको मुहांसों को फोड़ना नहीं है। घर के सभी शीशों पर 'मुहांसों को छूना मना है' लिखकर स्टिकी नोट्स लगा दें। इसे देखकर आप सतर्क हो जाएंगी और मुहांसों को हाथ नहीं लगाएंगी।

**फोटो खींचे:** अपने खुरचे हुए मुहांसे की एक फोटो लें और उसे अपने फोन में रखें। यह फोटो जब तक आपको याद दिलाएगी कि आप अपनी त्वचा के साथ ज्यादती कर रही हैं। इस सोच से मुहांसे फोड़ने की आदत पर धीरे-धीरे लगाम लग जाएगी।

**नाखून छोटे रखें:** नाखून त्वचा के सबसे बड़े दुश्मन हैं। यह सच है कि मेनीक्योर नाखून बेहद खूबसूरत लगते हैं। पर अगर आप नाखून छोटे रखेंगी तो मुहांसों को फोड़ना आपके लिए आसान नहीं रहेगा और आपकी त्वचा की खूबसूरती बरकरार रहेगी।

## ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता का समापन

**उदयपुर।** जनार्दनराय नागर राजस्थान विद्यापीठ डीम्ड डू बी विश्वविद्यालय की मेजबानी में श्रमजीवी महाविद्यालय के बेडलिया सभागार में आयोजित 8 दिवसीय ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी पॉवर लिफ्टिंग (पुरुष) प्रतियोगिता का समापन हुआ। अंतिम दिन मेंगलोर विवि के विनोद यदुनेश राउत, अन्ना विवि के शेख मोहम्मद, मुम्बई विवि के अमनसिंह, वीर बहादुरसिंह पूर्वांचल विवि के सुमित, आईजी विवि रेवाड़ी के प्रद्युम्न, चंडीगढ़ विवि के राहुल जोशी ने स्वर्ण

पदक जीते। समापन समारोह में पदक विजेताओं को मुख्य अतिथि जल संसाधन मंत्री महेन्द्रजीतसिंह मालवीया, कुलपति प्रो. एसएस सारंगदेवोत ने पुरस्कार वितरित किए। मंत्री मालवीया ने कहा कि खिलाड़ी की कामयाबी से लहराने वाला तिरंगा देश के करोड़ों नागरिकों को गौरवांवित करता है। प्रतियोगिता में देश के 106 विवि के 700 से अधिक खिलाड़ियों ने भाग लिया। स्पोर्ट्स सचिव बोर्ड सचिव डॉ. भवानीपाल सिंह ने बताया कि प्रतियोगिता में अनेक भार वर्ग के मुकाबले हुए। प्रतियोगिता में के.के. यशवंत, नवीनकुमार, बी.प्रभु, युएस धदेव, एस नवीन, बी भारानीधरण ने रजत पदक तथा एम कुरूपा राव, नवदीपसिंह, वानी ओमकार, अश्वीन सोलंकी, रमनसिंह ने कास्य पदक जीता।

## होटल एसोसिएशन शपथ समारोह

**उदयपुर।** होटल एसोसिएशन की नव निर्वाचित कार्यकारिणी का गत दिनों शपथ ग्रहण समारोह हुआ। सचिव जतिन श्रीमाली ने बताया कि मुख्य अतिथि संभागीय आयुक्त राजेन्द्र भट्ट थे। अध्यक्षता ग्रामीण विधायक फूलसिंह मीणा ने की। विशिष्ट अतिथि वल्लभनगर विधायक प्रीति गजेन्द्र शक्तावत, उपमहापौर पारस सिंघवी एवं कांग्रेस के देहात जिलाध्यक्ष लालसिंह झाला, होटल एसोसिएशन के संरक्षक कमल भंडारी, निवर्तमान अध्यक्ष भगवान वैष्णव व सीएमएचओ डॉ. दिनेश खराड़ी थे। भट्ट ने नवीन कार्यकारिणी को शपथ दिलाई। एसोसिएशन के नव निर्वाचित अध्यक्ष धीरज दोशी ने अतिथियों का स्वागत किया। इस अवसर पर वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुदर्शन देव सिंह कारोही, पूर्व अध्यक्ष अम्बालाल बोहरा, विनोद द्विवेदी, गुरप्रीत सोनी, यशवंत पालीवाल आदि उपस्थित थे।

## कृषि पर्यवेक्षक टॉपर्स का सम्मान

**उदयपुर।** रॉयल संस्थान में कृषि पर्यवेक्षक परीक्षा 2021 के टॉपर्स का सम्मान किया गया। समारोह में सहायक कृषि अधिकारी सोनू कुमावत तथा संस्था निदेशक जीएल कुमावत ने टॉपर्स विद्यार्थियों को साफा पहनाकर व ट्राफी देकर सम्मानित किया। परीक्षा 2021 में संस्थान के ओमप्रकाश गोदारा (बीकानेर) ने प्रदेश में प्रथम रैंक हासिल की।

## युधिष्ठिर राष्ट्रीय अध्यक्ष निर्वाचित

**उदयपुर।** नगर परिषद के पूर्व सभापति युधिष्ठिर कुमावत को अहमदाबाद में संपन्न भारतीय कुमावत क्षत्रिय महासभा की राष्ट्रीय कार्यकारिणी के चुनाव में अध्यक्ष निर्वाचित किया गया। शेष पदों पर निर्विरोध निर्वाचन हुआ। चुनाव में घोसूंडा के गोपाल आलेख ओस्तवाल दक्षिण पश्चिम जोन राजस्थान के उपाध्यक्ष, चंद्रभागा इंदौर के सूरजमल अडाणिया महामंत्री, सोडाला जयपुर के गोपाल अनावडिया कोषाध्यक्ष, बोरडा भीलवाड़ा के दुर्गालाल बंबोरिया वित्त मंत्री, किशनगढ़ अजमेर की पार्वती, किरोड़ीवाल महिला एवं बाल विकास मंत्री निर्वाचित हुई।

## जनता सेना के माली शहर अध्यक्ष मनोनीत

**उदयपुर।** जनता सेना की बैठक प्रदेश संरक्षक मांगीलाल जोशी के निवास पर हुई। उदयपुर शहर जिला अध्यक्ष पद के लिए दिनेश माली को दूसरी बार सर्वसम्मति से मनोनीत किया गया। साथ ही नरेन्द्रसिंह राजावत, वरिष्ठ जिला उपाध्यक्ष, पार्षद शोएब हुसैन, गिरीश वैष्णव, श्यामसिंह यदुवंशी एवं आशु अग्रवाल जिला उपाध्यक्ष, सुनील लोढ़ा जिला महामंत्री एवं सदस्यता अभियान प्रभारी बनाया गया।

## मुकेश अध्यक्ष, जितेन्द्र महासचिव

**उदयपुर।** शक्तिनगर व्यापार मंडल की मंगलवार को हुई बैठक में सर्वसम्मति से मुकेश माधवानी अध्यक्ष, जितेन्द्र कालरा महासचिव नियुक्त हुए। इस दौरान सदस्यों ने पुरानी कार्यकारिणी को ही यथावत रखने का निर्णय लिया।

## जीतो ने मनाया 16वां स्थापना दिवस

**उदयपुर।** जैन इंटरनेशनल ट्रेड ऑर्गेनाइजेशन जीतो अपेक्स ने गत दिनों 16वां स्थापना दिवस मनाया। चेयरमैन गणपतराज चौधरी ने कहा कि जीतो संगठन स्वजनों के हाथ थामकर, एक-दूसरे का सहारा बने। जीतो उदयपुर के चीफसेक्रेटरी कमल नाहटा ने बताया कि आरम्भ में उदयपुर चैप्टर के चेयरमैन राजकुमार सुराणा ने अपेक्स के पदाधिकारियों का स्वागत करते हुए सेवा कार्यों की जानकारी दी। जीतो एपेक्स प्रेसीडेन्ट सुरेश मूथा ने नए प्रोजेक्ट जे पॉइंट पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर अपेक्स के सेक्रेटरी जनरल हितेश दोशी, जोनल चेयरमैन विमल सिंघवी, वाइस प्रेसिडेंट महावीर चौधरी, उपमहापौर पारस सिंघवी, जेएटीएफ के वाइस प्रेसीडेंट किशोर चौकसी, अपेक्स के ट्रेजरार दिलीप नाबेरा, समासेवी प्रमोद सामर, माणक नाहर, अनिल नाहर, अर्जुन खोखावत, दिलीप तलेसरा, जीतो लेडिज विंग चेयरमैन रेखा जैन, यूथ विंग वाइस चेयरमैन चिराग कोठारी, जेबीएन के प्रेसीडेंट प्रतीक हिंगड़, कन्वीनर क्षितिज कुम्भट, कोषाध्यक्ष राजेन्द्र जैन, प्रतीक नाहर, जेएसजी से मोहन बोहरा, आरसी मेहता आदि मौजूद थे। संचालन आलोक पगारिया व जीतो अपेक्स के सीईओ ललित जैन ने किया।

## जे.के.सीमेन्ट ने मनाया 'विश्व जल दिवस'

**निम्बाहेड़ा।** 'विश्व जल दिवस' पर जे.के.सीमेन्ट, मांगरोल प्लान्ट में जन-जागरूकता के लिए विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिसमें कर्मचारियों के लिये निबन्ध प्रतियोगिता, बच्चों के लिये स्लोगन एवं पोस्टर प्रतियोगिता तथा महिलाओं के लिये निबन्ध एवं स्लोगन प्रतियोगिता शामिल है। इन कार्यक्रमों में सभी ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। चुनिन्दा स्लोगन, पोस्टर एवं निबन्ध को इकाई प्रमुख द्वारा पुरस्कृत किया गया। मुख्य अतिथि आर.बी.एम.त्रिपाठी ने कहा कि जे.के.सीमेन्ट निरन्तर यह प्रयास कर रहा है कि भू जल का उपयोग उद्योग के लिए कम से कम हो। उन्होंने आग्रह किया कि जल संरक्षण में सभी अपनी-अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें। तकनीकी हेड आर.एस.परिहार ने बताया कि इकाई आने वाले समय में फाइव टाईम वाटर पोजिटीवीटी का लक्ष्य जल्द ही प्राप्त कर लेगी। वरिष्ठ महाप्रबन्धक (पर्यावरण) अनिल जैन ने बताया कि जे.के.सीमेन्ट में यूनाईटेड नेशन द्वारा निर्धारित लक्ष्यों के अनुसार जल प्रबन्धन एवं सरंक्षण किया जा रहा है।

## भटनागर को नई जिम्मेदारी

**उदयपुर।** केन्द्रीय चिड़ियाघर प्राधिकरण ने सेवानिवृत्त मुख्य वन संरक्षक (वन्यजीव) राहुल भटनागर को जिम्मेदारी सौंपते हुए हिमाचल प्रदेश के दो जूलोजिकल पार्क के मूल्यांकन कर रिपोर्ट प्रस्तुत करने को कहा है। प्राधिकरण की डिप्टी इंस्पेक्टर जनरल आकांक्षा महाजन के अनुसार भटनागर को हिमाचल प्रदेश सराहन स्थित सराहन फेअसंट्री व सिरमौर स्थित मिनी जू रेणुकाजी को वन्यजीव संरक्षण अधिनियम 1972 के तहत मान्यता प्रदान करने के उद्देश्य से मूल्यांकनकर्त्ता नियुक्त किया गया है।

## अर्बुदा कला मंदिर में संगीत प्रतियोगिता

संगीत की प्रस्तुति देती छात्रा व मनाली पूर्बिया को पुरस्कृत करते मुख्य अतिथि।

**उदयपुर।** अर्बुदा कला मंदिर संगीत प्रशिक्षण संस्थान में फाल्गुन संगीत प्रतियोगिता सम्पन्न हुई। मुख्य अतिथि 'प्रत्यूष' पत्रिका के प्रधान सम्पादक विष्णु शर्मा हितैषी ने विजेता प्रतियोगियों को पुरस्कार प्रदान करते हुए कहा कि संगीत भी परमसत्ता तक पहुंचने और परमानंद की प्राप्ति का माध्यम है। इसके लिए निरन्तर साधना और समर्पण जरूरी है। संस्थान निदेशक विवेक अग्रवाल ने संस्थान की गतिविधियों व उपलब्धियों की जानकारी दी। हारमोनियम पर में सर्वश्रेष्ठ वादन का पुरस्कार मनाली पूर्बिया को प्रदान किया गया। सर्वाधिक उपस्थिति के लिए कनिष्का सोनी, स्वच्छता के लिए राजश्री गाएन, अनुशासन में टुम्पा गाएन, सेवा-समर्पण में यश जैन व नन्ही कलाकार सृष्टि मलिक को प्रोत्साहन पुरस्कार दिया गया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण कविश वरणोति का गिटार वादन था। नारायण सालवी, हरमेश जैन, प्रदीप ढाका, पूर्वी अग्रवाल, मनीष परमार व मनीष मेघवाल ने अपनी प्रस्तुतियों से मंत्र मुग्ध किया। बालिका काश्वी का जन्म दिन भी उल्लास से मनाया गया।

## डॉ. अरविंदर को आइकॉन अवार्ड

**उदयपुर।** अर्थ स्किन और फिटनेस ने उच्च स्तरीय टेक्नोलॉजी व कस्टमर संतुष्टि स्कोर के आधार पर राजस्थान आइकॉन अवार्ड हासिल किया। अर्थ के सीईओ डॉ. अरविंदरसिंह को राज्य के केबिनेट मंत्री प्रतापसिंह खाचरियावास व अभिनेत्री भाग्यश्री ने जयपुर में हुए समारोह में यह अवार्ड दिया। अर्थ के सीईओ डॉ. सिंह ने बताया कि अर्थ स्किन व फिटनेस ने मात्र सात महीनों में लगभग तीन हजार से अधिक प्रोसिजर सफलतापूर्वक किए हैं। अर्थ जल्दी ही लेजर व फिटनेस के क्षेत्र में सफलतापूर्वक किए गए है। जल्द अर्थ लेजर व फिटनेस के क्षेत्र में रोजगार परक सर्टिफिकेट व डिप्लोमा कोर्स शुरू करेगा।

## ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन ने लगाए परिंडे

**उदयपुर।** बढ़ती गर्मी में पक्षियों की प्यास बुझाने व भूख मिटाने के लिए दी उदयपुर ट्रांसपोर्ट ऑर्गेनाइजेशन के प्रताप नगर स्थित ट्रांसपोर्ट नगर में परिंडा कार्यक्रम की शुरूआत उपमहापौर पारस सिंघवी ने की। उपाध्यक्ष ललित झंवर ने बताया कि 200 परिंडे पेड़ों पर लगाकर नियमित रूप से दाना पानी की व्यवस्था की जाएगी। इस दौरान विधिक सलाहकार नरेन्द्रसिंह शेखावत, अध्यक्ष नरेन्द्रसिंह राणावत, कोषाध्यक्ष सतीश भराड़िया, कार्यसमिति सदस्य संजीव कालरा, पवन शर्मा, दिनेश झंवर मौजूद रहे।

## अपर जिला सत्र न्यायाधीश ने देखी नारायण सेवा

**उदयपुर।** अपर जिला एवं सेशन न्यायाधीश तथा सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण

के सचिव कुलदीप शर्मा ने विश्व स्वास्थ्य दिवस पर नारायण सेवा संस्थान का अवलोकन कर दिव्यांगता में नि:शुल्क सुधारात्मक सर्जरी के लिए देश के विभिन्न भागों से आए किशोर-किशोरियों से भेंट कर हौसला अफजाई की व उनके सुखद जीवन की कामना की। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने उन्हें संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों व रोजगारोन्मुख प्रशिक्षणों की जानकारी दी। शर्मा ने मानसिक विमंदित, प्रज्ञाचक्षु व दिव्यांग बालक-बालिकाओं के अधुनातन शिक्षण, आवासीय व्यवस्था कृत्रिम अंग एवं कैलीपर कार्यशाला तथा दिव्यांगजन की सर्जरी को देखा व चिकित्सकों से तत्-सम्बंधी जानकारी ली। निदेशक वंदना अग्रवाल ने शर्मा को विमंदित बालक द्वारा हस्त निर्मित पोस्टर भेंट किया।

## ज्योतिबा फुले की 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 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। जिला कलक्टर ने कहा कि ज्योतिबा फुले के विचार के आधार पर ही डॉ. भीमराव अम्बेडकर ने भारतीय संविधान की रचना की। रघुवीरसिंह मीणा ने कहा कि ज्योतिबा फुले एवं सावित्री बाई फुले ने समाज में समानता के लिए संघर्ष किया और पुरानी परम्पराओं को तोड़कर स्त्री शिक्षा के लिए विशेष प्रयास किए। विशिष्ट अतिथि मोतीलाल जी सांखला राष्ट्रीय अध्यक्ष महात्मा ज्योतिबा फुले जागृति मंच, डॉ. भरत वीरवाल, विष्णु डांगी, डॉ. नरेश पटेल, श्याम चौधरी आदि ने भी विचार व्यक्त किए।

## राज्यपाल को चेतना ने पुस्तक भेंट की

**उदयपुर।** राज्यपाल कलराज मिश्र को उदयपुर प्रवास के दौरान पुलिस अपाधीक्षक चेतना भाटी ने अपनी पुस्तक 'चेतना...स्वयं की गरिमा के प्रति सजगता' भेंट की और पुस्तिका की विषयवस्तु की जानकारी दी। इसमें पुलिस द्वारा महिला सुरक्षा से संबंधित गतिविधियों के साथ महिलाओं की सुरक्षा के लिए आवश्यक जानकारियों का समावेश है। राज्यपाल ने भाटी को उनकी इस पहल के लिए बधाई दी।

## राजस्थान राव छात्रावास के चुनाव

**उदयपुर।** राजस्थान राव छात्रावास में मेवाड़ शासनिक राव समाज के ट्रस्टियों की बैठक सूरजसिंह आसोलिया की अध्यक्षता में हुई। निवर्तमान अध्यक्ष भूपालसिंह राणा ने छात्रावास के विकास कार्यों के बारे में बताया। प्रेमसिंह नादाना का सम्मान किया गया। भोजनशाला का शुभारंभ भी किया गया। महासचिव जीवनसिंह बोयणा ने स्वागत किया। सर्व सम्मति से समाज एवं ट्रस्ट अध्यक्ष शैतानसिंह गुगली, उपाध्यक्ष प्रमोदसिंह राव मादड़ा, सचिव नरपतसिंह आसोलिया, कोषाध्यक्ष विजयसिंह खाम की मादड़ी को निर्विरोध चुना गया।

## प्याऊ का उद्घाटन

**उदयपुर।** अखिल भारतीय दिगम्बर जैन दसा नरसिंहपुरा संस्था द्वारा सज्जन निवास गुलाबबाग मुख्य द्वार पर शीतल जल प्याऊ का उद्घाटन उपमहापौर पारस सिंघवी ने किया। गुलाबबाग में पशु-पक्षियों को पीने के पानी के लिए मांगीलाल नावड़िया द्वारा 101 परिंडें भी लगवाए गए। अध्यक्षता राजेन्द्र कोठारी ने की। संचालन संस्थान के राष्ट्रीय संगठन महामंत्री चेतन मुसलिया व धन्यवाद रमेश जुसोत ने दिया।

## कोर्डिनेटर नियुक्त

**उदयपुर।** भारतीय युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीनिवास बीवी ने उदयपुर के डॉक्टर संदीप लक्षकार को यूथ कांग्रेस के रिसर्च डिपार्टमेंट में राष्ट्रीय कोर्डिनेटर नियुक्त किया है।

## अजारिया अध्यक्ष, सुथार उपाध्यक्ष नियुक्त

**उदयपुर।** श्री विश्वकर्मा मेवाड़ा सुथार समाज विकास संस्थान उदयपुर की साधारण

सभा की बैठक और चुनाव गत दिनों संपन्न हुए। संस्थान अध्यक्ष गोवर्धनलाल ने समाज के वरिष्ठजनों का सम्मान किया। संस्थान की पूरी नई कार्यकारिणी को निर्विरोध चुना गया। जिसमें अध्यक्ष रमाकांत अजारिया, उपाध्यक्ष रमेश सुथार, महासचिव मागीलाल सुथार, कोषाध्यक्ष संतोष सुथार, सचिव भैरूलाल सुथार, संयोजक गोवर्धनलाल सुथार, देवकिशन सुथार, संगठन मंत्री लालशंकर सुथार चुने गए।

## नवनियुक्त अध्यक्ष का स्वागत

**मंडफिया।** श्री सांवलियाजी मंदिर बोर्ड के नवनियुक्त अध्यक्ष भैरूलाल गुर्जर का छोटीसादड़ी क्षेत्र के कांग्रेस पदाधिकारियों ने मंदिर कार्यालय में स्वागत एवं अभिनदंन किया। बसेड़ा पूर्व पंचायत समिति सदस्य गोवर्धनलाल आंजना, पूर्व सरपंच एवं ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष वरदीचंद आंजना एवं क्षेत्र के कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने गुर्जर का पगड़ी पहनाकर एवं गुलदस्ता भेंटकर अभिनंदन किया। इस मौके पर मंदिर बोर्ड सदस्य भैरूलाल सोनी, संजय कुमार मंडावेरा एवं सुरेशचन्द्र गुर्जर भी उपस्थित थे।

## डॉ. लुहाड़िया पुरस्कृत

**उदयपुर।** गीतांजलि मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल के चेस्ट एवं टीबी रोग विशेषज्ञ डॉ. अतुल लुहाड़िया ने वाराणसी में आयोजित राष्ट्रीय चेस्ट सम्मेलन में भाग लिया। बतौर विशिष्ट वक्ता के रूप में उन्होंने रोल ऑफ मैक्रोलाइड्स इन क्रॉनिक रेस्पिरेट्री डिजीज विषय पर व्याख्यान दिया एवं अनुभव साझा किया। सम्मेलन में ही उन्होंने सीओपीडी विषय पर अध्यक्षता की एवं आईएलडी वर्कशॉप क्विज में विजेता बने। सम्मेलन में देश के लगभग 3000 चेस्ट रोग विशेषज्ञ शामिल हुए।

## मुदित-मोनिका ने लिए फेरे

**उदयपुर।** उद्यमी हेमंत भागवानी के बेटे मुदित भागवानी का विवाह मोनिका नाचानी से हुआ। भाजपा नेता श्रीचंद कृपलानी, लक्ष्यराजसिंह मेवाड़, नेता प्रतिपक्ष गुलाबचंद कटारिया, सांसद सीपी जोशी, राजसमंद विधायक दीप्ति माहेश्वरी, संभागीय आयुक्त राजेन्द्र भट्ट, कलेक्टर ताराचंद मीणा, यूआईटी सचिव अरूण हासीजा, अतिरिक्त आबकारी आयुक्त महावीर खराड़ी, उद्योगपति मदनलाल पालीवाल, विमल पाटनी मौजूद रहे और नव युगल को आशीर्वाद दिया।

## मार्बल एसोसिएशन स्नेह मिलन

**उदयपुर।** उदयपुर मार्बल एसोसिएशन ने नवसंवत्सर स्नेह मिलन का आयोजन किया।

अध्यक्ष पंकज गांगावत ने बताया कि सदस्यों ने ज्योति कलश यात्रा व महाराज अवधेशानंद का स्वागत किया। सचिव रमेश जैन ने बताया कि कार्यक्रम के मुख्य अतिथि रीको के वरिष्ठ क्षेत्रीय प्रबंधक एस.के. नैनावटी व सहप्रबंधक अनूप श्रीवास्तव थे।

## पुष्पासिंह सम्मानित

**उदयपुर।** सांची ग्रुप द्वारा आयोजित अवार्ड समारोह में उदयपुर महिला अरबन

कॉऑपरेटिव बैंक लि की अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा सिंह को वित्तीय क्षेत्र में उल्लेखनीय सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया। अभिनेत्री नीलम कोठारी ने उन्हें वुमन अचीवर अवार्ड प्रदान किया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि संभागीय आयुक्त राजेन्द्र भट्ट, जुल्फिकार घड़ियाली अबूधाबी थे। सांची ग्रुप के चेयरमैन शांतिलाल मारू व निदेशक सोनाली मारू ने अतिथियों का स्वागत किया।

## जीबीएच में रक्तदान

**उदयपुर।** बेडवास स्थित जीबीएच जनरल हॉस्पिटल में स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। स्व. कन्हैयालाल वैष्णव मित्र मंडल की ओर से कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। कुल 72 यूनिट रक्तदान किया गया। मुख्य अतिथि वल्लभनगर विधायक प्रीति शक्तावत थी। ग्रुप डायरेक्टर डॉ. आनंद झा ने स्वागत किया।

## हंसराज शर्मा अध्यक्ष

**उदयपुर।** अखिल भारतीय जांगिड ब्राह्मण महासभा के उदयपुर जिला सभा अध्यक्ष हंसराज शर्मा अध्यक्ष चुने गए। प्रदेश सभा से आए पर्यवेक्षक जगदीश चन्द्र जांगिड ने चुनाव प्रक्रिया पूरी कराई।

## शर्मा विप्र फाउण्डेशन के प्रदेश अध्यक्ष

**उदयपुर।** विप्र फाउण्डेशन की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की नाथद्वारा में हुई बैठक में उदयपुर के के.के. शर्मा को पुन: विप्र फाउंडेशन जोन 1 ए का अध्यक्ष चुना गया।

## डॉ. मनीष श्रीमाली सम्मानित

**उदयपुर।** नवभारत राष्ट्रीय ज्ञानपीठ, पुणे ने अपने 20वें स्थापना दिवस पर विविध क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य करने वाली प्रतिभाओं को सम्मानित किया। आईटी क्षेत्र में श्रेष्ठ कार्य के लिए जनार्दन राय नागर विश्वविद्यालय, उदयपुर के सहआचार्य डॉ. मनीष श्रीमाली को भी सम्मानित किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति कार्यालय में डॉ. श्रीमाली को इस उपलब्धि के लिए कुलाधिपति बलवंत राय जॉनी, कुलपति एस.एस. सारंगदेवोत, डॉ. प्रकाश शर्मा, वरिष्ठ पत्रकार विष्णु शर्मा हितैषी व भगवान प्रसाद गौड़ ने बधाई दी।

## कम्फर्ट स्टोर का शुभारंभ

**उदयपुर।** बापू बाजार रोड स्थित कोलीवाड़ा में गत 3 अप्रेल को कम्फर्ट स्टोर (रावत बुक हाउस के पीछे) शोरूम का शुभारंभ बी.एल. बागरी-मीरा बागरी दंपती ने अनुष्ठानपूर्वक किया। प्रोपराइटर शशांक बागरी ने बताया कि इस शोरूम पर स्त्री-पुरूष एवं बच्चों के हर प्रकार के रेडिमेड वस्त्र आकर्षक रंगों व डिजाइनों में उपलब्ध होंगे।

# शोक समाचार

**उदयपुर।** श्री ओमप्रकाश जी खत्री का 12 मार्च को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त धर्मपत्नी श्रीमती रंजना देवी पुत्रियां सुरभि, स्वाति व स्वप्निल व दोहित्र-दोहित्रियों तथा भाई-भतीजों का वृहद परिवार छोड़ गए हैं।

**उदयपुर।** श्री भगवतीलाल जी सोनावा (साहू) का 12 मार्च को निधन हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पुत्र दिलीप, श्यामलाल , पुष्कर, नवीन साहू, पुत्रियां श्रीमती हेमलता व श्रीमती निर्मला तथा पौत्र-पौत्रियां, दोहित्र-दोहित्रियों का संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।

**उदयपुर।** श्री किरणबाबू शर्मा का 6 अप्रेल को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त सहधर्मिणी श्रीमती कुसुम शर्मा, पुत्र भुवन, पुत्री संध्या एवं भाई-भतीजों तथा पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों का भरापूरा परिवार छोड़ गए हैं।

**उदयपुर।** श्री ललितकुमार जी गुर्जर (हिन्दुस्तान जिंक) का 31 मार्च को स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल धर्मपत्नी श्रीमती प्रमिला देवी, पुत्र प्रवीण व संदीप गुर्जर, पुत्री श्रीमती कल्पना सहित भरापूरा परिवार छोड़ गए हैं।

**उदयपुर।** पूर्व पार्षद स्व. रामचन्द्र संतवानी की धर्मपत्नी श्रीमती जशोदा देवी का 31 मार्च को स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पुत्र अशोक व श्रीचंद संतवानी, पुत्रियां सरला शोभा राजानी, कौशल्या खत्री, सुनीता भागवानी व उनका वृहद संपन्न परिवार छोड़ गई हैं।

**उदयपुर।** पं. मिश्रीलाल जी शर्मा निवासी मेहतों का पाड़ा का 11 अप्रेल को स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पुत्र भंवरलाल, रमेशचन्द्र, कृष्णगोपाल, पुत्रियां श्रीमती शांता, चंचलदेवी, ऊषादेवी व ममता देवी, पौत्र-पौत्रियों, दोहित्र-दोहित्रियों व भाई-भतीजों का संपन्न परिवार छोड़ गए हैं।

**उदयपुर।** स्व. भैरूलाल जी टांक की धर्मपत्नी श्रीमती सोहिनी देवी जी का 23 मार्च को आकस्मिक निधन हो गया। वे अपने पीछे शोक संतप्त पुत्र महेन्द्र टांक, रोहित टांक, पुत्रियां श्रीमती सुशीला, श्रीमती चन्द्रकला, श्रीमती मंजू देवी व उनका भरापूरा परिवार छोड़ गई हैं।

**उदयपुर।** हाजी कमरूद्दीन भाई मावली वाला की धर्मपत्नी हजानी असमा बाई बिन्ते तैयब भाई दमानीवाला का 27 मार्च को इंतकाल हो गया। वे अपने पीछे गमज़दा पति, पुत्र फैयाज, मोइज व अब्बास अली, पुत्री रेहाना, पोता-पोती, नवासा-नवासी सहित भरपूरा परिवार छोड़ गई हैं।

**उदयपुर।** श्रीमती मांगीबाई धर्मपत्नी श्री रामलाल जी दया (तेली) का 19 मार्च को देहावसान हो गया। वे अपने पीछे शोक विह्वल पति, पुत्र किशनलाल, दिलीपकुमार व हेमंत, पुत्रियां श्रीमती ललिता कसोदणिया, निर्मला कसोदणिया व उषा बंदवाल तथा पौत्र-पौत्रियां व दोहित्र-दोहित्रियों का भरापूरा परिवार छोड़ गई हैं।

**उदयपुर।** श्री ओमप्रकाश जी बड़गुर्जर (वल्लभनगर) की धर्मपत्नी श्रीमती सावित्री देवी जी का 22 मार्च स्वर्गवास हो गया। वे अपने पीछे व्यथित हृदय पुत्र, मुकेश व पुत्री डॉ. सीमा बड़गुर्जर तथा पौत्र-पौत्रियों व दोहित्रियों सहित भाई-भतीजों का संपन्न परिवार छोड़ गई हैं।

**उदयपुर।** स्व. भगवानलाल जी नागदा की धर्मपत्नी श्रीमती धुलीबाई का 23 मार्च को देवलोकगमन हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पुत्र मांगीलाल नागदा, पौत्र अशोक-निशा, हेमेन्द्र-चंदा, पौत्रियां गंगा-हीरालाल जी, कांता-प्रकाश जी सहित पड़पौत्र, पौत्री व पड़दोहित्रियों सहित भरापूरा परिवार छोड़ गई हैं।

**उदयपुर।** नारायण सेवा संस्थान योजना विभाग के प्रभारी श्री दल्लारामजी पटेल निवासी पीलादर का 3 अप्रेल को हृदयगति रूकने से निधन हो गया। वे अपने पीछे शोकाकुल पिता धूलाजी पटेल, पत्नी श्रीमती देऊबाई, पुत्री दीपिका व पुत्र मनीष सहित भाई-भतीजों का भरापूरा परिवार छोड़ गए हैं।

# TECHNOY MOTORTS INDIA PVT. LTD.

## Showroom's

Arena ,Goverdhan Vilas

NEXA, Goverdhan Vilas

Commercial

True Value, Sukher

## Workshop's

Workshop Dewali

Workshop Nexa

Workshop Sukher

TECHNOY MOTORS INDIA PVT LTD

UDAIPUR | FATAHNAGAR | SAGWARA | REODAR | BHINDER | KHERWARA | CHITTORGARH | JHADOL

MARUTI SUZUKI ARENA | TRUE VALUE | NEXA | MARUTI SUZUKI COMMERCIAL

**With Best Compliments**

# Paragon

*The Mobile Shop*

vivo oppo

Redmi 1S honor

NOKIA Connecting People

MOTOROLA

Jio BlackBerry mi INTEX

GiONEE SMART PHONE htc SAMSUNG

lenovo. FOR THOSE WHO DO.

LAVA MOBILE PHONE

itel micromax nothing like anything SONY

**and all other mobile trusted brands are available under one roof..**

***For More Detail Pls Contact***

Paragon *The Mobile Shop*

**23, inside Udaipole Udaipur Contact No. 0294-2383373, 9829556439**

# प्री- इंजीनियरिंग बिल्डिंग निर्माण क्षेत्र की अनुभवी एवं विश्वसनीय कंपनी

# Lotus HI-TECH INDUSTRIES लोटस हाई-टेक इंडस्ट्रीज़

लोटस हाई-टेक इंडस्ट्रीज देश के प्रमुख प्री- इंजीनियरिंग बिल्डिंग निर्माताओं में एक है। पांच दशक के पैतृक इंजीनियरिंग अनुभव के आधार पर लोटस हाई-टेक इंडस्ट्रीज कि स्थापना सन् 2007 मे हुई। लोटस हाई-टेक इंडस्ट्रीज़ में मुख्य रूप से निम्न प्रोडक्ट व सर्विसेज प्रदान की जाती हैं

- प्री- इन्जीनियर्ड बिल्डिंग,
- प्रीफेब हाऊस मेन्युफैक्चरिंग
- टर्नकी सॉल्यूशंस
- इंडस्ट्रीयल कंसल्टेंसी

अब तक लोटस हाई-टेक देश-विदेश में शत प्रतिशत ग्राहक संतुष्टी के साथ अनेको प्रोजेक्ट पुरे कर चुकी है और कई प्रोजेक्टस निर्माणाधीन हैं।

## हाई-टेक प्रीफैब हाउस



लोटस प्रीफैब हाउस हाई-टेक, पोर्टेबल और किफायती होने के साथ ग्राहक के जरूरत के अनुसार तैयार किया जाता है जिसमें भूकंप एवं हवा के दबाव को सहने की क्षमता होती है।

## मजबूती और उच्च गुणवत्ता वाली हाई टेक प्री- इन्जीनियर्ड बिल्डिंग

लोटस हाई-टेक में मुनाफे से ज्यादा गुणवत्ता पर ध्यान दिया जाता हैं। हमारी एक्सपर्ट टीम द्वारा ब्रांडेड मटेरिअल और लेटेस्ट टेक्नोलॉजी के उपयोग से बेहतरीन गुणवत्ता वाली हाई टेक PEB का निर्माण किया जाता है। लोटस हाई-टेक आईएसओ 9001-2015 सर्टिफाइड है।

## नींव से निर्माण तक टर्नकी सॉल्यूशंस

लोटस हाई-टेक अपने ग्राहकों को टर्नकी सॉल्यूशंस देती है जिसमें नींव से लेकर प्रोडक्शन चालू होने तक समस्त कार्य लोटस हाई-टेक द्वारा किये जाते है जिससे उद्यमी बिना किसी परेशानी के इंडस्ट्री स्थापित कर सके।

Please Scan to Know More About us or Visit our Website www.lotushitech.com For queries, contact us on **8003299943**

## -:: सम्मान एवं उपलब्धियां ::-



उत्तरीय भारत MSME सम्मेलन मे 'एंत्रेप्रेनेअरशीप एप्रीसिऐशन अवॉर्ड-2011'

'शख्सियतें - दी प्राईड आफ मेवाड़ - 2015'

द टाईम्स आफ इंडिया द्वारा 'टाईम्स एंत्रेप्रेनेअर अवॉर्ड - 2016'

'डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम राष्ट्रीय पुरस्कार - 2020'

**Key Clients:**

# LOTUS HI-TECH INDUSTRIES

(ISO 9001:2015 Certified)

**Address:** F-34A, Road No. 5, M.I.A. Madri, Udaipur (Raj) 313003, **Phone:** +91-8003299943, 9001970333,
**E-mail:** lotusremson@gmail.com, **Website:** www.lotushitech.com

## Founded on Trust. Envisioning Infinite Possibilities.
## Agri Input | Custom Synthesis

Becoming a leading Agri Input and Custom Synthesis company took us foresight, acumen and ability. But it all started with our foundation of trust. Our principles of complete business transparency and an adherence to the highest standards have made us global experts and a partner of choice in our business. We are confident that our belief will lead us to infinite possibilities in the world of chemistry in the times to come.

### OUR BUSINESS PRINCIPLES

**TRUST**

**Like the earth, we are dependable**
We work with integrity of purpose, honesty in action and fairness in all our dealings.

**SPEED**

**Blazing ahead, like fire**
Quick and agile like fire, we constantly strive to work with speed in the way we observe, think and act.

**ADAPTABILITY**

**Adaptive, like water**
Constantly transforming ourselves like water, we are free flowing, adapting and highly responsive to change.

**INNOVATION**

**Enlivening, like the air**
A constant quest for reaching new horizons, the never-ending search for a better and novel way to do things. Innovation is a way of life for us.

Inspired by Science

**PI Industries Ltd.**

www.piindustries.com | info@piind.com