



नई सोच, नई पहल

आक पंजीयन संख्या/643/2016-2018/2016

RNI-MPHIN/2015/62199

पुष्पांजली दुडे

राष्ट्रीय मासिक पत्रिका

वर्ष 09, अंक 05,

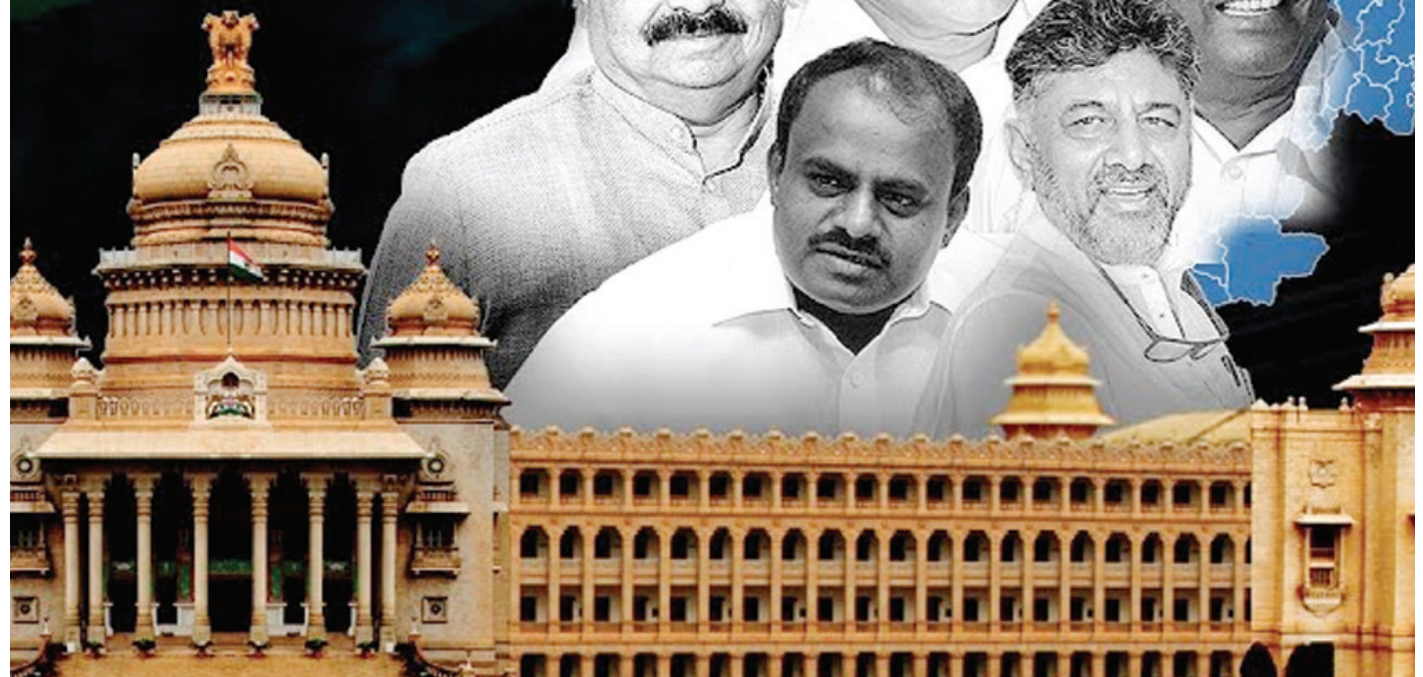
मई 2023

मूल्य 30 रु, पृष्ठ 44

कर्नाटक से कांग्रेस को संजीवनी!



नतीजे और संकेत





हीट वेव का कहर...

पिछले दिनों पहले मुंबई के खारघार में लू लगने से 15 लोगों की मौत हो गई।

राज्य में हीट स्ट्रोक से एक साथ इतनी मौत का पहला मामला है। देश में लू से पहले भी कई लोगों ने जान गंवाई है। हालांकि यूरोप जिसे हम एक ठंडा क्षेत्र मनाते हैं। वहां लू से हजारों लोग मारे गए। यूरोप ने पिछले साल असामान्य तापमान का सामना किया। कुछ देशों में रिकॉर्ड तापमान दर्ज किया गया। जिससे यूरोप में 15 हजार लोगों की मौत हुई। यह खुलासा विश्व मौसम विज्ञान संगठन की रिपोर्ट में हुआ है। डब्ल्यूएमओ की रिपोर्ट 21 अप्रैल को सामने आई है। ऐसा पहली बार होगा जब एक सीजन में इतनी मौतें हुई हो। ला नीना का असर अब कम हो गया है। साल 2023 को पिछले साल की तुलना में अधिक गर्म होने का अनुमान लगाया गया है। अल नीनो के कारण गर्मी बढ़ेगी और कुछ इलाकों में सूखे जैसे हालात हो सकते हैं। इस साल फरवरी का महीना भी गर्म रहा था। अप्रैल और आने वाले महीनों में लू चलने की संभावना है। मौसम विभाग का कहना है कि इस साल बारिश सामान्य रहेगी।

महाराष्ट्र भूषण सम्मान समारोह के दौरान लू लगने से 11 लोगों की मौत की खबर परेशान करने वाली है। यह महाराष्ट्र सरकार का कार्यक्रम था। मध्य अप्रैल में होने वाले इस कार्यक्रम का समय दिन में साढ़े 11 बजे से एक बजे के बीच पता नहीं क्या सोच कर रखा गया। ध्यान रहे नवी मुंबई में उस दिन अधिकतम तापमान 38 डिग्री सेल्सियस रेकॉर्ड किया गया था। इस तापमान में लोगों को कड़ी धूप में बैठे रहना पड़ा। स्वाभाविक ही कार्यक्रम समाप्त होते-होते तक 50 लोगों को लू लगने के कारण अस्पताल में भर्ती कराना पड़ गया। जाहिर है, हमारी सरकारों को ऐसे मामलों में ज्यादा संवेदनशील होने की जरूरत है। लेकिन मौसम के बदलते मिजाज से उपजे संकटों का दायरा बहुत बड़ा है। साल-दर-साल गर्म होते जा रहे मौसम से लोगों की जान को तो खतरा बढ़ ही रहा है, इकॉनमी

के मोर्चे पर भी चुनौतियां बढ़ती जा रही हैं। भारत में साल 2000 से 2019 के बीच हर साल औसतन 24 दिन हीट वेव वाले रहे, जबकि उससे पहले के 20 वर्षों में औसत आंकड़ा साल में 10 दिनों का ही था। मौसम विभाग के मुताबिक मैदानी इलाकों में जब तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से ऊपर चला जाए, तब हीट वेव की स्थिति बनती है। पहाड़ी इलाकों में तापमान 30 डिग्री सेल्सियस और तटीय इलाकों में 37 डिग्री सेल्सियस से ऊपर जाने पर ऐसी स्थिति बनती है। आश्चर्य नहीं कि साल 2010 से 2019 के बीच गर्म मौसम से मौतें करीब 30 फीसदी ज्यादा हुईं। इकॉनमी के मोर्चे पर भी हालात कम गंभीर नहीं हैं। नॉर्थ कैरोलाइना की ड्यूक यूनिवर्सिटी में हुई एक रिसर्च के मुताबिक, दिल्ली में जब तापमान बहुत बढ़ जाता है तो हर घंटे 15-20 मिनट काम का नुकसान होता है। रिसर्च के मुताबिक भारत में हर साल गर्मी से 101 अरब मैन आवर का नुकसान होता है। आने वाले वर्षों में हालात और बदतर ही होने वाले हैं। अनुमान है कि 2030 तक गर्मी से काम के घंटों का नुकसान इतना बढ़ जाएगा कि जीडीपी को ढाई फीसदी (करीब 250 अरब डॉलर) तक की चपत लग सकती है। दिक्रत यह भी है कि भारत में वर्कफोर्स का करीब 75 फीसदी हिस्सा ऊंचे तापमान वाली जगहों पर काम करता है। इसीलिए यह और भी जरूरी है कि बचाव के इंतजाम अभी से शुरू कर दिए जाएं। इसके लिए कामकाज का पैटर्न बदलना और फैक्ट्रियों के भीतर काम करने के हालात में सुधार लाना होगा। चूंकि भारत में बड़ी आबादी को असंगठित क्षेत्र में रोजगार मिला हुआ है, इसलिए छोटी औद्योगिक इकाइयों को सबसिडी देकर उन्हें वर्कप्लेस को बेहतर बनाने के लिए प्रोत्साहित करना होगा। शहरों के विकास मॉडल पर भी मौसम के हिसाब से गौर करना होगा। सरकार को इस दिशा में प्रयास तत्काल शुरू कर देने चाहिए।



भरत सिंह चौहान

संपादक



चूंकि भारत में बड़ी आबादी को असंगठित क्षेत्र में रोजगार मिला हुआ है, इसलिए छोटी औद्योगिक इकाइयों को सबसिडी देकर उन्हें वर्कप्लेस को बेहतर बनाने के लिए प्रोत्साहित करना होगा। शहरों के विकास मॉडल पर भी मौसम के हिसाब से गौर करना होगा। सरकार को इस दिशा में प्रयास तत्काल शुरू कर देने चाहिए।



पुष्पांजली टुडे

राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष 09, अंक 05, मई 2023

मूल्य 30 रु, पृष्ठ 44

संरक्षक	बहादुर सिंह चौहान
संपादक	भरत सिंह चौहान
प्रबंध संपादक	शैलेश सिंह कुशवाह
उप प्रबंध संपादक	आर. एन. शर्मा
उपसंपादक	अर्पित गुप्ता, महेन्द्र शर्मा, पुष्पेन्द्र तोमर (मप्र) छोटे सिंह भदौरिया, रघुवरदयाल गोहिया प्रदीप नागेन्द्र सिकरवार
कानूनी सलाहकार	एड. आर. के. जोशी
एडिटिंग	इमरान गौरी
राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी	आर एस रजक

रश्मि चौहान, न्यूज ऐडर
स्टेट हेड

पंकज त्रिपाठी अश्वनी अवस्थी नरेंद्र शर्मा खंगाराम चौधरी आनंद कुमार शाही मनोज कुमार नारायण लाल दीपक रहलान नैनाराम सिरवी अमित कुमार अनिल कुशवाह	मध्यप्रदेश छत्तीसगढ़ हरियाणा हैदराबाद तेलंगाना झारखण्ड बिहार कर्नाटक पंजाब राजस्थान जम्मू-कश्मीर (यूटी) प्रभासी मप्र ब्यूरो चीफ
---	--

गौरी शंकर कुशवाह केशव प्रसाद शर्मा रूप सिंह गोपन कुमार शाही राम दयाल गौतम मोहित शर्मा रितेश कटरे मुन्ना खान विनोद पाठक सोनु कुमार माथुर हरिनिवास दुबे मोहन मांझी (मोनू बाथम) नील कुमार रौतेश कुमार अवस्थी पहलवान सिंह	सागर संभाग, मध्यप्रदेश चम्बल संभाग कानपुर मंडल उत्तरप्रदेश गोपालगंज बिहार अम्बेडकर नगर उत्तरप्रदेश विदिशा मध्यप्रदेश बालाघाट मध्यप्रदेश खरगोन मध्यप्रदेश शंभुपुर मध्यप्रदेश एटा उत्तरप्रदेश मथुरा उत्तरप्रदेश पाटन गुजरात दमोह मालनपुर
---	---

कार्यालय

जी. एस. प्लाजा, गोले का मंदिर ग्वालियर मध्य प्रदेश
हेल्पलाइन: 0751-4050784, 8269307478

www.pushpanjalitoday.com, Email-pushpanjalitoday@gmail.com

2 पुष्पांजली टुडे हिन्दी मासिक पत्रिका अप्रैल 2023

इस अंक में पढ़ें



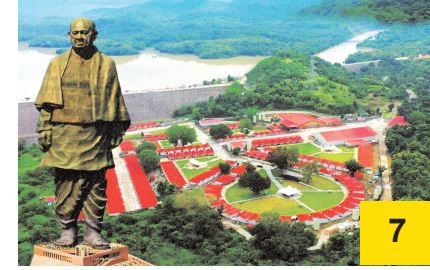
6



4



11



7

पुष्पांजली टुडे रिपोर्टर

आदित्य सिंह	सोशल रिपोर्टर ऑल इंडिया
सादिक मिर्ज़ा	ऑल इंडिया
संतोष भदौरिया	मध्यप्रदेश
गौरव शर्मा	मध्यप्रदेश
अमित शर्मा	मध्यप्रदेश
रहीश खान	ग्वालियर संभाग
उमाकांत शर्मा	चम्बल संभाग
भरत राजपूत	अहमदाबाद, गुजरात
हरिओम परिहार	शिवपुरी क्राइम रिपोर्टर
अरिर्मर्दन सिंह भदौरिया	मिण्ड क्राइम रिपोर्टर
प्रतीश अग्रवाल	गुना मध्यप्रदेश
अभिषेक कुशवाह	सिरोंज, विदिशा
हेमचंद्र नागेश	उरमल मैनपुर छत्तीसगढ़
आकाश मिश्रा	गरियाबंद छत्तीसगढ़
विजय चौधरी	हज़ारीबाग
प्रवीण कुमार राज	हज़ारीबाग
सुनील सिंह तोमर	अम्बाह
शिवकांत ओझा	रौन, मिण्ड
चेतना कारले	खरगोन



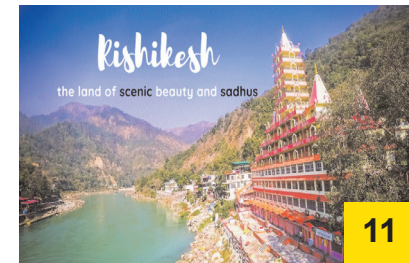
8



10



11



11

स्वत्वाधिकारी एवं प्रकाशक भरत सिंह चौहान के लिये मुद्रक संदीप कुमार सिंह द्वारा नेहा ग्राफिक्स, 32, ललितपुर कॉलोनी, लखर, ग्वालियर से मुद्रित तथा जी एस प्लाजा, गोले का मंदिर, ग्वालियर म.प्र. से प्रकाशित। सम्पादक भरत सिंह चौहान। (समाचारों के चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार) दूरभाष 0751-4050784, 8269307478 (किसी भी विवाद के लिए न्यायालय क्षेत्र ग्वालियर मान्य होगा)

नतीजे और संकेत



भारतीय जनता पार्टी को दक्षिण भारत में अपने एकमात्र दुर्ग में करारी शिकस्त मिली है। वैसे वोटिंग प्रतिशत को देखें तो पाएंगे कि कांग्रेस का वोट प्रतिशत लगभग 5 प्रतिशत बढ़ा है। 2018 में वह 38 प्रतिशत था, जो इस बार 43 प्रतिशत हो गया है। बीजेपी का मत कमोबेश वही 36 प्रतिशत है, जितना 2018 में था। जेडीएस का मत 18.4 से घटकर 13.3 प्रतिशत हो गया है। उसमें करीब पांच फीसदी की गिरावट आई है। साफ है कि जेडीएस का घटा वोट कांग्रेस को मिला और परिणामों में इतना अंतर आपके सामने है। बीजेपी के लिए इस हार से उबरना मुश्किल नहीं है, पर कांग्रेस हारती, तो उसका उबरना मुश्किल था। उसने स्पष्ट बहुमत हासिल करके मुकाबले को ही नहीं जीता, बल्कि यह जीत उसके लिए निर्णायक मोड़ साबित होगी।

पर यह नहीं मान लेना चाहिए कि 2024 के के मुद्दे अलग होते हैं। साल के अंत में तेलंगाना, राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और मिजोरम विधानसभाओं के चुनाव भी होंगे। मिजोरम को छोड़ दें, तो शेष सभी राज्य महत्वपूर्ण हैं। रणनीति में धार देने के कई मौके अभी बीजेपी को मिलेंगे।

कर्नाटक से कांग्रेस को संजीवनी!



लोकसभा चुनाव से पहले बीजेपी के प्रति जनता के बदले हुए मूड का यह संकेत है। लोकसभा चुनाव

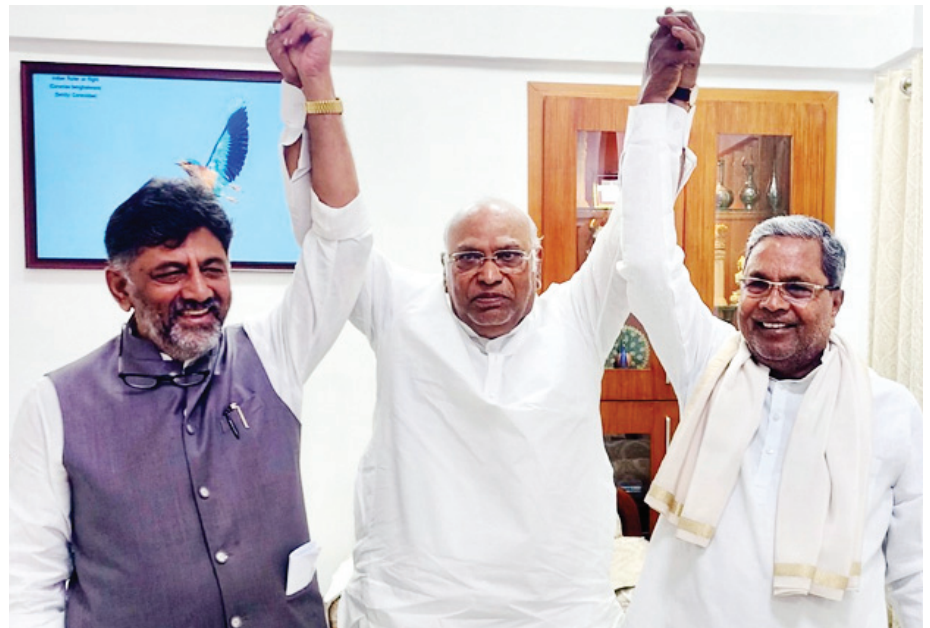
पर होना महत्वपूर्ण साबित हुआ, पर कांग्रेस की जीत के पीछे राष्ट्रीय नेतृत्व की भूमिका सीमित है। इस जीत के बाद सुनने में आ रहा है कि यह राहुल गांधी की जीत है। उनकी भारत जोड़ो यात्रा की विजय है। ध्यान से देखें, यह स्थानीय नेतृत्व की विजय है। राज्य के नेता मल्लिकार्जुन खड़गे का पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष पद



खड़गे को भी कन्नडा भाषा में देखा गया। वे राज्य के वोटर्स से कन्नड़ भाषा में संवाद करते हैं। कांग्रेस ने कन्नड़-गौरव, हिंदी-विरोध नदिनी-अमूल और उत्तर-दक्षिण भावनाओं को बढ़ाने का काम भी किया। इन बातों का असर आप देख सकते हैं। दूसरी तरफ बीजेपी के नेतृत्व की भूमिका देखें। 2021 में येदियुरप्पा को जिस तरह हटाया गया, वह क्या बताता है?

हिमाचल जीतने के बाद कर्नाटक में भी विजय हासिल करना कांग्रेस की उपलब्धि है। अब वह राजस्थान, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ के चुनावों में अधिक उत्साहित नजर आएगी। मल्लिकार्जुन खड़गे को इस बात का श्रेय मिलेगा कि उन्होंने अपने गृहराज्य में पार्टी को जीत दिलाई। कांग्रेस के पास यह आखिरी मौका था। कर्नाटक जाता, तो बहुत कुछ चला जाता। राहुल और खड़गे के अलावा कर्नाटक में कांग्रेस के सामाजिक-फॉर्मूले की परीक्षा भी थी। यह फॉर्मूला है अल्पसंख्यक, दलित और पिछड़ी जातियाँ। इसकी तैयारी सिद्धारमैया ने सन 2015 से शुरू कर दी थी, जब उन्होंने राज्य की जातीय जनगणना कराई। उसके परिणाम घोषित नहीं हुए, पर सिद्धारमैया ने पिछड़ों और दलितों को 70 फीसदी आरक्षण देने का वादा जरूर किया। आरक्षण 50 फीसदी से ज्यादा नहीं किया जा सकता था, पर उन्होंने कहा कि हम इसे 70 फीसदी करेंगे। ऐसा तमिलनाडु में हुआ है, पर इसके लिए संविधान के 76वां संशोधन करके उसे नवीं अनुसूची में रखा गया, ताकि अदालत में चुनौती नहीं दी जा सके। कर्नाटक में यह तब तक संभव नहीं, जब तक केंद्र की स्वीकृति नहीं मिले। लोकसभा चुनाव के पहले कांग्रेस मजबूत पार्टी के

रूप में उभरना चाहती है। इसी आधार पर वह विरोधी गठबंधन का राष्ट्रीय स्तर पर नेतृत्व करना चाहती है। साथ ही वह इसे बीजेपी के पराभव की शुरुआत के रूप में भी देख रही है। इस विजय से



उसके कार्यकर्ताओं का उत्साहवर्धन हुआ है। राज्य में सिद्धारमैया और डीके शिवकुमार दोनों शीर्ष नेता अपने चुनाव जीत गए हैं, जबकि भारतीय जनता पार्टी के कई मंत्री परास्त हुए हैं। निवर्तमान मुख्यमंत्री बासवराज बोम्मई जरूर जीत गए हैं। अंतिम समय में बीजेपी छोड़कर कांग्रेस में गए जगदीश शेट्टर हार गए हैं, जबकि लक्ष्मण सावदी को जीत मिली है। राज्य में कांग्रेस के अंतर्विरोधों पर भी नजर डालनी होगी। सिद्धारमैया और डीके शिवकुमार में से किसी एक का चयन आसान नहीं

होगा। अब सवाल होगा कि मुख्यमंत्री कौन होगा? अभी तक पार्टी अपनी एकता का प्रदर्शन करती रही है। पिछले साल अगस्त में सिद्धारमैया के 75वें जन्मदिवस पर राहुल गांधी ने मंच पर दोनों को गले

लगने का सुझाव देकर इस एकता को ही व्यक्त किया था, पर व्यावहारिक दृष्टि से अब एकता कायम करने की जरूरत होगी। कांग्रेस ने अपने चुनावी घोषणापत्र में गृह ज्योति, गृह लक्ष्मी, अन्न भाग्य, युवा निधि एवं शक्ति की पांच गारंटी दोहराई हैं। पार्टी ने अपने घोषणापत्र में जनता से वादा किया है कि अगर वे सत्ता में आए, तो गृह ज्योति के तहत 200 यूनिट निःशुल्क बिजली दी जाएगी। इसके साथ ही कांग्रेस ने पशुपालन को बढ़ावा देने और गांवों में कम्पोस्ट खाद केंद्र स्थापित करने के



मुख्यमंत्री लाडली बहना सिर्फ योजना नहीं सामाजिक क्रांति है: सीएम

महिला सशक्तिकरण के लिए चल रहे अभियान में बहनों का अपार जन-समर्थन

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि मध्यप्रदेश में बहनों की जिंदगी बदलने का महा अभियान चल रहा है। सरकार ने अब लाडली बहना योजना बनाई है, जिसमें गरीब और निम्न मध्यम वर्ग की महिलाओं को प्रति माह 1000 रुपये मिलेंगे। उन्होंने कहा कि लाडली बहना सिर्फ योजना नहीं एक सामाजिक क्रांति है। मेरी बहनों को अब अपनी छोटी-मोटी जरूरतें पूरी करने के लिए किसी के आगे हाथ नहीं फैलाना होगा। यह एक भाई का अपनी बहन के लिए उपहार है, जो उन्हें केवल रक्षाबंधन पर नहीं, पूरे वर्ष मिलता रहेगा। मुख्यमंत्री श्री चौहान आज सिवनी जिले के केवलारी में मुख्यमंत्री लाडली बहना महासम्मेलन में शामिल हुए। मुख्यमंत्री ने 129 करोड़ रुपये के विभिन्न विकास कार्यों का लोकार्पण और शिलान्यास किया। साथ ही मुख्यमंत्री आवासीय भू-अधिकार योजना के पट्टे हितग्राहियों को वितरित किए। हितग्राहियों को अन्य योजनाओं में हितलाभ भी वितरित किया गया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि मध्यप्रदेश में महिला सशक्तिकरण के लिए चल रहे अभियान में मेरी बहनों का अपार जन-समर्थन मिल रहा है। आज भी यहाँ टेंट छोटा पड़ गया है। मैं अपनी बहनों के प्यार, स्नेह और समर्थन के लिए दिल से आभारी हूँ। भाई-बहन का रिश्ता अद्भुत रिश्ता है। मैंने प्रण किया है कि मैं अपनी बहनों की आँखों में आँसू नहीं आने दूँगा। आज मैं मन की बात आपसे कहने आया हूँ, भाषण देने नहीं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्राचीन भारत में महिलाओं की बहुत इज्जत और सम्मान था। मध्य काल में इसमें कमी आई और बेटियों के साथ भेदभाव और अन्याय किया जाने लगा। मैं बचपन से बेटियों के प्रति भेदभाव देखता आया हूँ। तभी मैंने प्रण लिया था कि इस भेदभाव और अन्याय को समाप्त करूँगा। मैं इसे पूरा करने के लिए निरंतर कार्य कर रहा हूँ। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रदेश में सबसे पहले लाडली लक्ष्मी योजना बनाई गई और बेटियों को उनके जन्म के समय 30 हजार रुपये का बचत-पत्र खरीद कर दिए जाने लगा। इसमें समय-समय पर उन्हें पढ़ाई के लिए राशि मिलती है और 21 वर्ष की आयु पूरी होने पर उन्हें एक लाख रुपये एकमुश्त मिलते हैं। आज मध्यप्रदेश में 44 लाख से अधिक लाडली लक्ष्मी हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि बहनों को राजनीतिक रूप से सशक्त बनाने के लिए मध्यप्रदेश में



पंचायत और स्थानीय निर्वाचन में 50 प्रतिशत आरक्षण दिया गया है। इसके परिणामस्वरूप आज ग्राम पंचायतों से लेकर जिला पंचायतों तक मेरी बहनें सरकार चला रही हैं। जमीन, जायदाद बहनों के नाम से करने पर रजिस्ट्री शुल्क 1 प्रतिशत ही लिया जाता है। पुलिस और शिक्षकों की भर्ती में भी बेटियों को आरक्षण दिया जा रहा है। मुख्यमंत्री कन्या विवाह-निकाह योजना में गरीब बहनों की शादी सरकार करवाती है। संबल योजना में भी बहनों को लाभ दिया जाता है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि लाडली बहना योजना

का लाभ 23 से 60 वर्ष तक की उन बहनों को मिलेगा, जिनके परिवार की सालाना आय ढाई लाख रुपये से कम हो, घर में 5 एकड़ से अधिक भूमि न हो और कोई 4 पहिया वाहन न हो। योजना के फॉर्म 30 अप्रैल तक भरे जा रहे हैं, मई माह में इनका परीक्षण होगा और आगामी 10 जून से पात्र बहनों के खाते में 1000 रुपये प्रतिमाह आने लगेंगे। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि सिवनी क्षेत्र के लिए की गई लगभग सभी माँगों को पूरा किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जिले के कुछ गाँव पीने के पानी पहुँचने से छूट गए हैं, उन सभी को जल जीवन मिशन में शामिल किया जाएगा। जिले के लाल माटी क्षेत्र में सिंचाई के पानी की व्यवस्था के लिए सर्वे कर समाधान किया जाएगा। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कार्यक्रम का शुभारंभ कन्या-पूजन, दीप प्रज्वलन और जन-नायकों के चित्र पर माल्यार्पण कर किया। केवलारी क्षेत्र की बहनों ने अपने भईया शिवराज को लिखी पाती और श्रीराम दरबार की प्रति-कृति भेंट की। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने सम्मेलन में बड़ी संख्या में आर्यी बहनों का पुष्प-वर्षा कर स्वागत किया। केंद्रीय इस्पात एवं ग्रामीण विकास राज्य मंत्री श्री फगन सिंह कुलस्ते ने कहा कि देश के इतिहास में पहली बार किसी सरकार ने महिलाओं के कल्याण के लिए मुख्यमंत्री लाडली बहना जैसी योजना संचालित की है। उन्होंने कहा कि लाडली बहना योजना निश्चित रूप से प्रदेश की महिलाओं की आर्थिक एवं सामाजिक स्थिति को सशक्त करने की दिशा में मील का पत्थर साबित होगी।



प्री-लिटिगेशन मीडियेशन से कोर्ट के भार को कम करें : मुख्यमंत्री चौहान उच्च न्यायालय की एनेक्सी निर्माण पर हो विचार

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि आपसी विवादों को निपटाने के लिये प्री-लिटिगेशन मीडियेशन को अपनाने की आवश्यकता है। यह व्यवस्था उच्च न्यायालय के भार को कम करने और लम्बित मुकदमों को सुलझाने के लिये महत्वपूर्ण कदम साबित होगी। उन्होंने कहा कि महाधिवक्ता कार्यालय,

समय के साथ यह भवन अधिवक्ताओं की आवश्यकताओं की पूर्ति करेगा। आधुनिक तरीके से बनाया जाने वाला भवन न्यायालयीन कार्यों को त्वरित रूप से निपटाने में उपयोगी होगा। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने न्यायाधीश और अधिवक्ताओं को हाईकोर्ट की एनेक्सी तैयार करने पर विचार करने के लिये कहा।

लिये न्याय, दूसरा आसान न्याय, तीसरा सस्ता न्याय, चौथा त्वरित न्याय, पाँचवां गुणवत्ता पूर्ण न्याय एवं छठवाँ आम आदमी को सरल भाषा में समझ आने वाला न्याय। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आम नागरिक को कोर्ट के फैसले समझ में आये, इसके लिए हिंदी भाषा में यह व्यवस्था करनी चाहिए। न्याय की परम्परा और जीवन मूल्यों को बना कर उच्च न्यायालय ने अपनी पहचान बनाई है। मुख्यमंत्री ने बताया कि मध्यप्रदेश मेडिकल और इंजीनियरिंग की शिक्षा हिन्दी में देने वाला देश का पहला राज्य है।

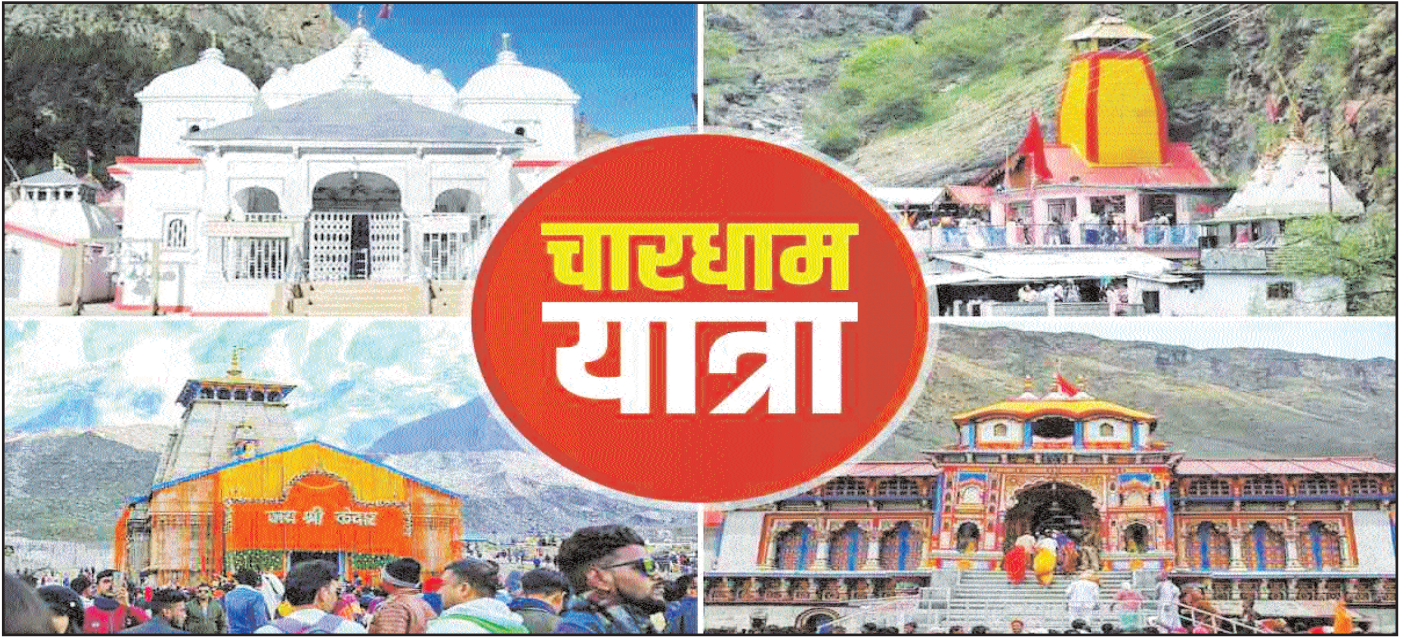
मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि न्याय को जनता के और निकट पहुँचाने का कार्य किया जाये। महाधिवक्ता कार्यालय जटिल मुकदमों में भी सरकार के पक्ष को रखता है। उन्होंने महाधिवक्ता कार्यालय भवन के लिये सभी को बधाई दी। दिल्ली उच्च न्यायालय के पूर्व मुख्य न्यायाधीश श्री मेनन ने कहा कि महाधिवक्ता भवन वर्तमान की जरूरी आवश्यकताओं को पूरा करेगा। व्यक्ति के साथ न्याय हो, यही मंशा न्यायालय की होती है। उन्होंने बताया कि कोर्ट के भार को कम करने के लिये विभिन्न न्यायालयों में प्री-लिटिगेशन मीडियेशन महत्वपूर्ण साबित हो रहा है। मुख्य न्यायाधीश श्री रवि मल्लिमठ ने कहा कि वह आज इस पुनीत कार्य में सहभागी बन रहे हैं। यह भवन निश्चित समय-सीमा में तैयार हो। उन्होंने कहा कि कोई भी संस्थान ईट और सीमेंट से नहीं बनता, अपितु कठोर परिश्रम, ईमानदारी एवं प्रतिबद्धता से तैयार होता है। पशु और मनुष्य में एक बड़ा अंतर यह है कि मनुष्य को सोचने की शक्ति प्राप्त है। उन्होंने आह्वान किया कि इस शक्ति का उपयोग कर जीवन को सार्थक बनायें। उच्चतम न्यायालय के न्यायाधीश श्री जे.के. माहेश्वरी ने विचारों की शक्ति का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि स्वामी विवेकानंद और महात्मा गांधी के विचार व्यक्ति के जीवन को सफलता के पायदान पर बनाये रखने में महत्वपूर्ण है। इन महापुरुषों के विचारों को आत्मसात करने की आवश्यकता है। प्रारंभ में मुख्यमंत्री श्री चौहान एवं विशिष्ट अतिथियों ने कन्या-पूजन कर विधि-विधान से भवन का भूमि-पूजन किया। लोकसभा सांसद श्री राकेश सिंह, राज्य सभा सांसद श्रीमती सुमित्रा बाल्मिक, डीआईजी श्री उमेश जोगा, कलेक्टर श्री सौरभ कुमार सुमन, एसपी श्री टी.के. विद्यार्थी सहित न्यायाधीश, अधिवक्ता और बार एसोसिएशन के सदस्य मौजूद थे।



मुख्यमंत्री ने जबलपुर में महाधिवक्ता कार्यालय भवन का भूमि-पूजन किया

सरकार और न्यायपालिका के मध्य सेतु का कार्य करता है। मुख्यमंत्री श्री चौहान आज जबलपुर में महाधिवक्ता कार्यालय भवन नव सृजन के भूमि-पूजन कार्यक्रम में शामिल हुए। उन्होंने प्रदेश में लागू पेसा नियम की जानकारी देते हुए कहा कि अनुसूचित जनजातीय क्षेत्रों में शांति एवं विवाद निवारण समिति बनाई गई है, जो गाँवों के स्थानीय विवादों को सुलझाती है। ऐसे कई मामले इन समितियों द्वारा निराकृत किये गये हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि जनजातीय क्षेत्रों की तर्ज पर ही गाँव में भी इसी तर्ज पर समितियाँ बनाई जाये, जो आपसी विवादों को सुलझा सकें। इसके लिये कानूनी प्रावधान के साथ मॉडल तैयार करें। यह गाँवों के विवादों को सुलझाने में क्रांतिकारी कदम साबित होगा। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि जबलपुर में अधिवक्ता कार्यालय भवन की आवश्यकता थी। पहले अधिवक्ताओं के लिये पर्याप्त स्थान नहीं था। बदलते

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने बताया कि उनके जीवन को सफल बनाने में स्वामी विवेकानंद के विचारों का बहुत बड़ा योगदान है। वे मेरे प्रेरणा-स्रोत हैं। स्वामीजी ने कहा था कि मनुष्य केवल साढ़े तीन हाथ का हाड़-मांस का पुतला नहीं है। वह अमृत का पुत्र, ईश्वर का अंश और अनंत शक्तियों का भंडार है। उन्होंने कहा कि मनुष्य अगर ठान ले तो वह बड़े से बड़ा काम कर सकता है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने बताया कि ब्रिटिश शासनकाल के अप्रासंगिक हो चुके कानूनों को हटाया जा रहा है। महाधिवक्ता श्री प्रशांत सिंह ने स्वागत भाषण दिया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रदेश में की जा रही लोक अदालतों से भी उच्च न्यायालय पर पड़ रहे अनावश्यक भार को कम किया जा रहा है। देरी से मिलने वाला न्याय, न्याय नहीं है। अमृत काल में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने एक मंत्र दिया है, जिसमें उन्होंने न्याय के 6 स्तंभ बताये हैं। इसमें पहला सभी के



चारधाम यात्रा

आ पने लोगों को कहते सुना होगा कि जीवन में एक बार चार धाम की यात्रा जरूर करनी चाहिए। चार धाम यात्रा में चार पवित्र स्थानों में यमुनोत्री, गंगोत्री, केदारनाथ और बद्रीनाथ की यात्रा शामिल है। उत्तराखंड के गढ़वाल क्षेत्र में स्थित चार धामों की तीर्थयात्रा को भारत में सबसे पवित्र स्थान माना जाता है। ये चार प्राचीन मंदिर चार पवित्र नदियों के आध्यात्मिक स्रोत को भी चिन्हित करते हैं, जिन्हें यमुनोत्री, गंगोत्री, मंदाकिनी और अलकनंदा के नाम से जाना जाता है। ज्यादातर भक्तों ने उत्तराखंड की चार धाम यात्रा की होगी, लेकिन ऐसे बहुत कम लोग हैं, जो इन विचित्र मंदिरों की सच्चाई से परीचित होंगे। तो आइए हम आपको बताते हैं, चार धाम यात्रा से जुड़े रोचक तथ्यों के बारे में। चारधाम यात्रा वास्तव में एक पवित्र परिक्रमा है। जब कोई तीर्थयात्री चार धाम यात्रा करता है, तो वह वास्तव में चार पवित्र स्थलों की परिक्रमा कर रहा होता है। यह यात्रा उत्तराखंड के सबसे पश्चिमी मंदिर यमुनोत्री से शुरू होती है और फिर गंगोत्री बढ़ती है। उसके बाद केदारनाथ और अंत में बद्रीनाथ मंदिर जाती है। उत्तराखंड चारधाम यात्रा 22 अप्रैल से शुरू हो रही है। रजिस्ट्रेशन अभी जारी है। उत्तराखंड पर्यटन विभाग के जॉइंट डायरेक्टर योगेंद्र गंगवार के मुताबिक अब तक 12.47 लाख से ज्यादा रजिस्ट्रेशन हो चुके हैं। बता दें कि बिना रजिस्ट्रेशन सरकार इस यात्रा की इजाजत नहीं देती है।

यमुनोत्री

उत्तराखंड के गढ़वाल का सबसे पश्चिमी मंदिर

यमुनोत्री है। यमुनोत्री यमुना नदी का उद्गम स्थल है। यह देवी यमुना मंदिर और जानकी चट्टी के पवित्र

तल से 3,584 मीटर की ऊंचाई पर है। यहां मंदाकिनी नदी है। केदारनाथ धाम भगवान शिव के



तापीय झरनों के लिए जाना जाता है। यमुना मंदिर का निर्माण टिहरी गढ़वाल के महाराजा प्रताप शाह ने करवाया था। यमुनोत्री मंदिर, सप्तर्षि कुंड, सूर्य कुंड, दिव्य शिला, हनुमानचट्टी, खरसाली।

गंगोत्री

उत्तरकाशी में समुद्र तल से 3200 मीटर की ऊंचाई पर गंगोत्री है। यहां पवित्र नदी गंगा का मंदिर है। जहां लोग स्नान के बाद दर्शन करते हैं। फेमस जगह और मंदिर- भोजबासा, गंगनानी, केदारताल, गौमुख, गंगोत्री मंदिर, भैरोंघाटी, जलमग्न शिवलिंग, तपोवन।

केदारनाथ

भगवान शिव का मंदिर केदारनाथ में है। यह समुद्र

12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है। गांधी सरोवर, फाटा, सोन प्रयाग, त्रियुगी नारायण मंदिर, चंद्रपुरी, कालीमठ, वासुकी ताल, शंकराचार्य समाधि, गौरीकुंड।

बद्रीनाथ

बद्रीनाथ अलकनंदा नदी के बाएं से समुद्र तल से 3133 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यहां भगवान विष्णु का मंदिर है। पांडुकेश्वर, योगध्यान बद्री मंदिर, माणा गांव, सतोपथ झील, तप्त कुंड, नीलकंठ शिखर, चरण पादुका, माता मूर्ति मंदिर, नारद कुंड, भीम पुल, गणेश गुफा, ब्रह्म कपाल, शेषनेत्र, व्यास गुफा आदि।



लोकप्रिय पर्यटक स्थलों में से एक स्टैच्यू ऑफ यूनिटी

गु जरात में वैसे तो पर्यटन के बहुत से केंद्र हैं लेकिन भारत के पहले उपप्रधानमंत्री और पहले गृहमंत्री रहे सरदार वल्लभभाई पटेल को समर्पित स्टैच्यू ऑफ यूनिटी सबसे लोकप्रिय पर्यटक स्थलों में से एक हो गया है। यह स्टैच्यू केवडिया क्षेत्र में स्थित है। यहां इस मूर्ति की स्थापना से पूरे केवडिया का भाग्योदय हो गया है क्योंकि यहां इतनी बड़ी संख्या में देशी-विदेशी पर्यटक आते हैं कि आसपास के लोगों को जीवनयापन के लिए बहुत बड़ा सहारा मिल गया है।

उल्लेखनीय है कि सरदार पटेल का यह स्मारक सरदार सरोवर बांध से लगभग साढ़े तीन किलोमीटर की दूरी पर साधू बेट नामक स्थान पर है। यह विश्व की सबसे ऊँची मूर्ति भी है जिसकी लम्बाई 182 मीटर है। इसके बाद विश्व की दूसरी सबसे ऊँची मूर्ति चीन में स्प्रिंग टैम्पल बुद्ध है, जिसकी आधार के साथ कुल ऊँचाई 153 मीटर बताई जाती है। गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में नरेंद्र मोदी ने इस स्मारक की परिकल्पना की थी और 31 अक्टूबर 2013 को सरदार पटेल के जन्मदिवस के अवसर पर इस विशालकाय मूर्ति के निर्माण का शिलान्यास किया था। इसके बाद प्रधानमंत्री के रूप में नरेंद्र मोदी ने इसका उद्घाटन 31 अक्टूबर 2018 को किया था। हालांकि तत्कालीन गुजरात सरकार ने इस परियोजना की घोषणा 7 अक्टूबर 2010 को की थी।

इस मूर्ति को बनाने के लिये लोहा पूरे भारत के गाँव में रहने वाले किसानों से खेती के काम में आने वाले पुराने और बेकार हो चुके औजारों का संग्रह करके जुटाया गया। इस अभियान का नाम स्टैच्यू ऑफ यूनिटी अभियान दिया गया था। बताया जाता है कि 3 माह तक चले इस अभियान में लगभग 6 लाख ग्रामीणों ने मूर्ति की स्थापना हेतु लोहा दान किया था। इस दौरान लगभग 5,000 मीट्रिक टन लोहे का संग्रह किया गया। यही नहीं, सरदार पटेल की मूर्ति निर्माण के अभियान से सुराज प्रार्थना-पत्र भी बनाया गया था जिसमें जनता बेहतर शासन पर अपनी राय लिख सकती थी। सुराज प्रार्थना पत्र पर 2 करोड़ लोगों ने अपने हस्ताक्षर किये, जोकि विश्व का ऐसा सबसे बड़ा प्रार्थना-पत्र बन गया जिस पर हस्ताक्षर हुए हैं।

स्टैच्यू ऑफ यूनिटी इस्पात साँचे, प्रबलित कंक्रीट तथा कांस्य लेपन से युक्त है। इस स्मारक की विशेषताओं की बात करें तो स्मारक तक पहुँचने के लिये लिफ्ट है। इसके अलावा छत पर स्मारक उपवन, विशाल संग्रहालय तथा प्रदर्शनी हॉल है जिसमें सरदार पटेल की जीवन तथा योगदानों को दर्शाया गया है। साथ ही एक नदी से 500 फुट ऊँचे आब्जर्वर डेक का भी निर्माण किया गया है जिसमें एक ही समय में दो सौ लोग मूर्ति का निरीक्षण कर सकते हैं। यहां एक आधुनिक पब्लिक प्लाजा भी बनाया गया है, जिससे नर्मदा नदी व मूर्ति देखी जा सकती है। इसमें खान-पान स्टॉल, उपहार की



दुकानें, रिटेल और अन्य सुविधाएँ शामिल हैं। स्टैच्यू ऑफ यूनिटी स्मारक प्रत्येक सोमवार को रखरखाव के लिए बंद रहता है।

स्वाधीनता संग्राम में अहम भूमिका थी झलकारी ने

झलकारी बाई का जन्म बुन्देलखंड के एक गांव में 22 नवंबर को एक निर्धन कोली परिवार में हुआ था। उनके पिता का नाम सदेवा (उर्फ मूलचंद कोली) और माता जमुनाबाई (उर्फ धनिया) थी। झलकारी बचपन से ही साहसी और दृढ़ प्रतिज्ञ बालिका थी। बचपन से ही झलकारी घर के काम के अलावा पशुओं की देखरेख और जंगल से लकड़ी इकट्ठा करने का काम भी करती थी। एक बार जंगल में झलकारी मुठभेड़ एक बाघ से हो गई थी और उन्होंने अपनी कुल्हाड़ी से उस जानवर को मार डाला था। वह एक वीर साहसी महिला थी। झलकारी का विवाह झांसी की सेना में सिपाही रहे पून कोली नामक युवक के साथ हुआ। पूरे गांव वालों ने झलकारी बाई के विवाह में भरपूर सहयोग दिया। विवाह पश्चात वह पून के साथ झांसी आ गईं। झांसी की रानी लक्ष्मीबाई की नियमित सेना में, वह महिला शाखा दुर्गा दल की सेनापति थीं। वह लक्ष्मीबाई की हमशकल भी थीं, इस कारण शत्रु को धोखा देने के लिए वे रानी के वेश में भी युद्ध करती थीं।

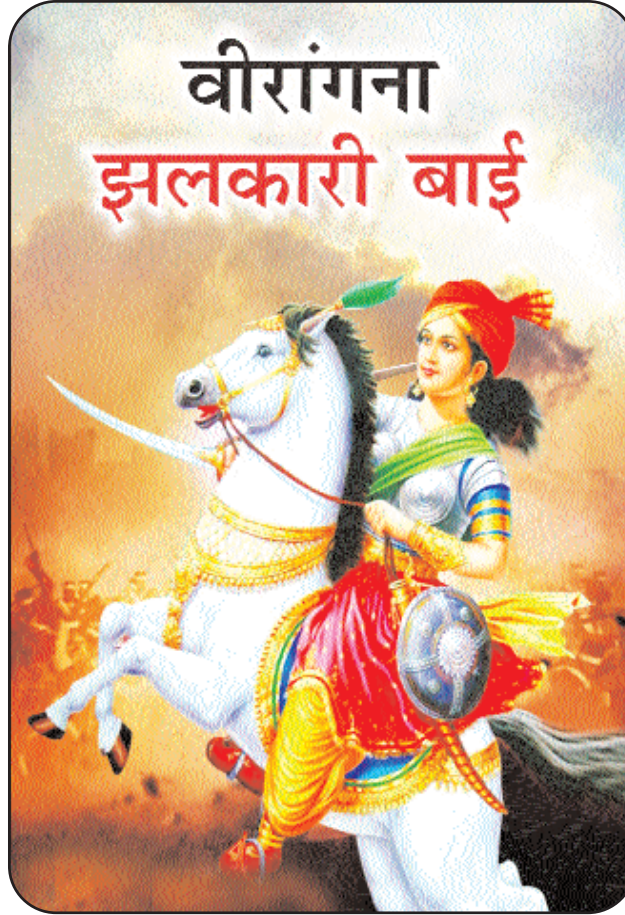
सन् 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम में अंग्रेजी सेना से रानी लक्ष्मीबाई के घिर जाने पर झलकारी बाई ने बड़ी सूझबूझ, स्वामीभक्ति और राष्ट्रीयता का परिचय दिया था। रानी के वेश में युद्ध करते हुए वे अपने अंतिम समय अंग्रेजों के हाथों पकड़ी गईं और रानी को किले से भाग निकलने का अवसर मिल गया।

विवाह के बाद शामिल हुई लक्ष्मीबाई की सेना में - उसका विवाह रानी लक्ष्मीबाई की सेना के एक सैनिक पून कोरी से हुआ। पून भी बहुत बहादुर था और पूरी सेना उसकी बहादुरी का लोहा मानती थी। एक बार गौरी पूजा के अवसर पर झलकारी गाँव की अन्य महिलाओं के साथ महारानी को सम्मान देने झांसी के किले में गयीं, वहाँ रानी लक्ष्मीबाई उन्हें देख कर अवाक रह गईं, क्योंकि झलकारी बिल्कुल रानी लक्ष्मीबाई की तरह दिखती थीं। रानी लक्ष्मीबाई झलकारी की बहादुरी के बारे में जानकर प्रभावित हुईं और दुर्गा सेना में शामिल कर लिया। झलकारी ने यहाँ अन्य महिलाओं के साथ बंदूक चलाना, तोप चलाना और अन्य हथियारों का प्रशिक्षण लिया। और आगे चलकर झलकारी दुर्गा सेना की सेनापति बनीं।

जंगल में तेंदुए से लड़ी थीं - जंगल में तेंदुए से लड़ी थीं झलकारी घर के काम के अलावा पशुओं के रखरखाव और जंगल से लकड़ी इकट्ठा करने का काम भी करती थीं। एक बार जंगल में उसकी मुठभेड़ एक तेंदुए से हो गई। झलकारी के पास उस वक्त हथियार के नाम पर सिर्फ एक कुल्हाड़ी थी। झलकारी ने उसी कुल्हाड़ी से तेंदुए को मार गिराया।

झलकारीबाई की प्रसिद्धि

1951 में बी.एल. वर्मा द्वारा रचित उपन्यास झाँसी की रानी में उनका उल्लेख किया गया है, वर्मा ने अपने उपन्यास में झलकारीबाई को विशेष स्थान दिया है। उन्होंने अपने उपन्यास में झलकारीबाई को कोरियन



और रानी लक्ष्मीबाई के सैन्य दल की साधारण महिला सैनिक बताया है। एक और उपन्यास में हमें झलकारीबाई का उल्लेख दिखाई देता है, जो इसी वर्ष राम चन्द्र हेरन द्वारा लिखा गया था, उस उपन्यास का नाम माटी था। हेरन ने झलकारीबाई को उदात्त और वीर शहीद कहा है। झलकारीबाई का पहला आत्मचरित्र 1964 में भवानी शंकर विशारद द्वारा लिखा गया था, भवानी शंकर ने उनका आत्मचरित्र का लेखन वर्मा के उपन्यास और झलकारी बाई के जीवन पर आधारित शोध को देखते हुए किया था। बाद में कुछ समय बाद महान जानकारो ने झलकारीबाई की तुलना रानी लक्ष्मीबाई के जीवन चरित्र से भी की।

झलकारीबाई की महानता

कुछ ही वर्षों में भारत में झलकारीबाई की छवि में काफी प्रख्याति आई है। झलकारीबाई की कहानी को सामाजिक और राजनैतिक महत्ता दी गयी। और लोगो में भी उनकी कहानी सुनाई गयी। बहोत से संस्थाओ द्वारा झलकारीबाई के मृत्यु दिन को शहीद दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। झलकारीबाई की महानता को देखते हुए ही उन्हें सम्मानित करने के उद्देश से पृथक बुन्देलखण्ड राज्य बनाने की मांग की गयी थी। भारत सरकार ने झलकारीबाई के नाम का पोस्ट और टेलीग्राम स्टैम्प भी जारी किया है। भारतीय पुरातात्विक सर्वे ने अपने पंच महल के म्यूजियम में, झाँसी के किले में झलकारीबाई का भी उल्लेख किया है। लार्ड डलहौजी की राज्य हड़पने की नीति के चलते, ब्रिटिशों ने निःसंतान लक्ष्मीबाई को उनका उत्तराधिकारी गोद लेने की अनुमति नहीं दी, क्योंकि वे ऐसा करके राज्य को अपने नियंत्रण में लाना चाहते थे। हालांकि, ब्रिटिश की इस कार्रवाई के विरोध में रानी के सारी सेना, उसके सेनानायक और झांसी के लोग रानी के साथ

लामबंद हो गये और उन्होने आत्मसमर्पण करने के बजाय ब्रिटिशों के खिलाफ हथियार उठाने का संकल्प लिया। अप्रैल 1858 के दौरान, लक्ष्मीबाई ने झांसी के किले के भीतर से, अपनी सेना का नेतृत्व किया और ब्रिटिश और उनके स्थानीय सहयोगियों द्वारा किये कई हमलों को नाकाम कर दिया। रानी के सेनानायकों में से एक दूल्हेराव ने उसे धोखा दिया और किले का एक संरक्षित द्वार ब्रिटिश सेना के लिए खोल दिया। जब किले का पतन निश्चित हो गया तो रानी के सेनापतियों और झलकारी बाई ने उन्हें कुछ सैनिकों के साथ किला छोड़कर भागने की सलाह दी। रानी अपने घोड़े पर बैठ अपने कुछ विश्वस्त सैनिकों के साथ झांसी से दूर निकल गईं।



दतिया में माँ पीताम्बरा माई लोक बनाया जायेगा

पीताम्बरा माई के प्रकटोत्सव एवं दतिया गौरव दिवस समारोह उत्साह और उमंग के साथ मनाया गया, उमड़ा भारी जनसैलाब

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि महाकाल महालोक की तर्ज पर पीताम्बरा माई लोक का भी निर्माण किया जायेगा। इसके साथ ही दतिया में आधुनिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का निर्माण भी होगा। दतिया हवाई पट्टी को एयरपोर्ट में तब्दील करने के लिये भी भारत सरकार ने चर्चा कर पूरा किया जायेगा। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान सोमवार को दतिया में पीताम्बरा माई के प्रकटोत्सव एवं दतिया गौरव दिवस समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में यह बात कही। कार्यक्रम की अध्यक्षता राजस्थान सरकार की पूर्व मुख्यमंत्री एवं पीताम्बरा माई ट्रस्ट की अध्यक्ष वसुंधरा राजे सिंधिया ने की। विशेष अतिथि के रूप में प्रदेश के गृह मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र, दतिया जिले के प्रभारी मंत्री सुरेश राठखेड़ा, क्षेत्रीय सांसद श्रीमती संध्या राय, पूर्व मंत्री श्रीमती माया सिंह, ध्यानेन्द्र सिंह सहित जनप्रतिनिधि और बड़ी संख्या में माई के भक्त उपस्थित थे। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि दतिया में पीताम्बरा माई के प्रकटोत्सव का जो आयोजन प्रारंभ किया गया है वह ऐतिहासिक है। इसकी जितनी प्रशंसा की जाए उतनी कम है। माई के प्रकटोत्सव पर पूरे दतिया में उत्साह और उमंग का वातावरण है। केवल दतिया ही नहीं देश भर से लोग माई के प्रकटोत्सव में भक्तिभाव में शामिल होने पधारते हैं। मुख्यमंत्री चौहान ने कहा कि माँ पीताम्बरा माई की कृपा हो और हमारा प्रदेश निरंतर प्रगति के मार्ग पर अग्रसर होकर देश के विकास में अपनी भागीदारी निभा सके। उन्होंने कहा कि यह प्रसन्नता की बात है कि दतिया में पीताम्बरा माई के प्रकटोत्सव पर

दिवाली की तरह लोगों ने अपने घरों पर रोशनी की है, दीपक जलाए हैं और रंगोलियाँ सजाकर उत्साह और उमंग के साथ अपनी भागीदारी निभा रहे हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते



हुए राजस्थान सरकार की पूर्व मुख्यमंत्री एवं ट्रस्ट की अध्यक्ष श्रीमती वसुंधरा राजे सिंधिया ने कहा कि माँ पीताम्बरा की कृपा और गुरुजी के आशीर्वाद से दतिया निरंतर प्रगति के मार्ग पर अग्रसर है। प्रदेश सरकार ने भी दतिया के विकास में कोई कोर कसर नहीं छोड़ी है। उन्होंने कहा कि माई की कृपा से ही दतिया में अनेकों उत्सवों का आयोजन प्रारंभ हुआ है। इसके साथ ही अनेक कथाओं का भी आयोजन कर लोगों को भक्तिरस में डूबने का अवसर मिल रहा है। उन्होंने कहा

कि माँ पीताम्बरा माई के प्रकटोत्सव का यह दूसरा वर्ष है। उत्साह और उमंग के साथ बड़ी संख्या में लोग भागीदारी कर रहे हैं। आने वाले वर्षों में इसे और भव्यता प्रदान करने का कार्य किया जायेगा।

कार्यक्रम के विशेष अतिथि प्रदेश के गृह मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र ने कहा कि दतिया अब उत्सवों का शहर बन गया है। यहाँ पर वर्ष भर उत्सव एवं कथाओं का आयोजन किया जा रहा है। दतिया में माँ पीताम्बरा माई के प्रकटोत्सव का एक भव्य और आलोकिक आयोजन भी दतिया जिले का हर नागरिक उत्साह और उमंग के साथ मना रहा है। माई के कृपा से दतिया में विकास के अनेक कार्य हुए हैं। दतिया की पहचान प्रदेश में ही नहीं देश में भी बढ़ी है। गृह मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र ने मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान से पीताम्बरा माई लोक निर्माण, हवाई अड्डे का निर्माण और आधुनिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स बनाने की मांग भी की। उन्होंने कहा कि दतिया में सम्पूर्ण देश ही नहीं बल्कि विदेशों से भी भक्तजन माई के दर्शन के लिये पधारते हैं। यहाँ पर एयरपोर्ट बन जाने से देश डूक विदेश के भक्तों को सुविधा प्राप्त होगी। इसके साथ ही दतिया का छोटा सा स्टेडियम अब शहर के मध्य में आ गया है। दतिया में एक आधुनिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का निर्माण भी बहुत जरूरी है।



पंच क्रांति के जरिए प्रदेश सरकार करेगी समाज के सभी वर्गों का कल्याण

मु मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने ग्वालियर में अम्बेडकर महाकुंभ में कहा कि इस सुअवसर पर हम प्रदेश के विकास और समाज के सभी वर्गों के कल्याण के लिये पंच क्रांति की बात करने आए हैं। पंच क्रांति में शिक्षा की क्रांति, रोजगार की क्रांति, आवास अर्थात् रहने के लिये जमीन की क्रांति एवं सभी वर्गों के सम्मान की क्रांति शामिल है। उन्होंने ग्वालियर में बाबा साहेब अम्बेडकर धाम और संस्थान स्थापित करने के लिये स्थल उपलब्ध कराने और समाज के सभी वर्गों के कल्याण के उद्देश्य से समस्त पिछड़ी उपजातियों के अलग-अलग बोर्ड बनाने की घोषणाएँ कीं। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि बाबा साहेब ने कहा था कि शिक्षित रहोगे तो आगे बढ़ोगे। इसी भाव के साथ प्रदेश सरकार ने शिक्षा की क्रांति के तहत श्रमोदय विद्यालय और ज्ञानोदय जैसे विद्यालय खोले हैं। छात्रावासों की स्थापना की है। साथ ही यदि किसी बच्चे को छात्रावास उपलब्ध नहीं हो पाता तो कमरे का किराया भी सरकार भर रही है। मेडिकल और इंजीनियरिंग जैसे पाठ्यक्रमों और विदेश में पढ़ाई की फीस भी सरकार भर रही है। प्रदेश में अब हिंदी में भी मेडिकल और इंजीनियरिंग की पढ़ाई शुरू की गई है। कायाकल्प अभियान में छात्रावासों की व्यवस्था बेहतर की जा रही है। केन्द्रीय नागरिक उड्डयन एवं इस्पात मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा कि बाबा साहेब डॉ. भीमराव अम्बेडकर ने ऐसा संविधान बनाया, जिससे विश्व में लोकतंत्र की जननी के रूप में भारत की पहचान स्थापित हुई। संविधान की बढौलत ही एक ओर भारत आर्थिक शक्ति के रूप में और दूसरी ओर आध्यात्मिक शक्ति के रूप में उभर रहा है। उन्होंने कहा कि बाबा साहेब ने संविधान के माध्यम से अनुसूचित जाति एवं जनजाति

वर्ग ही नहीं महिलाओं को भी हक दिलाया। श्री सिंधिया ने कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव पर सभी संकल्प लें कि बाबा साहेब द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चल कर



विकसित मध्यप्रदेश एवं भारत का निर्माण करेंगे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री मोदी एवं मुख्यमंत्री श्री चौहान के नेतृत्व में केन्द्र एवं राज्य सरकार ने केदारनाथ, बद्रीनाथ, उज्जैन आदि तीर्थ-स्थलों की तरह बाबा साहेब की जन्म-स्थली महु को भी तीर्थ के रूप में विकसित किया है। श्री सिंधिया ने राज्य सरकार द्वारा अनुसूचित जाति के कल्याण के लिये चलाई जा रही योजनाओं का जिक्र भी किया। केन्द्रीय कृषि एवं किसान-कल्याण मंत्री श्री नरेन्द्र सिंह तोमर ने कहा है कि बाबा साहेब डॉ. भीमराव अम्बेडकर के

विचार आज भी प्रासंगिक हैं और सदियों तक बने रहेंगे। बाबा साहेब ने भारत को संविधान दिया है। केन्द्रीय मंत्री श्री तोमर ने बाबा साहेब के विचारों को आगे बढ़ाने ग्वालियर में अम्बेडकर महाकुंभ करने के लिये मुख्यमंत्री श्री चौहान के प्रति आभार जताया। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री श्री चौहान ने बाबा साहेब के जन्म से लेकर सम्पूर्ण जीवन से जुड़े पाँच स्थान को मुख्यमंत्री तीर्थ-दर्शन योजना में शामिल करने की सराहनीय पहल की है। श्री तोमर ने कहा कि देश में सभी को सामाजिक न्याय मिले, इस भाव के साथ प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी और मुख्यमंत्री श्री चौहान

अनुसूचित जाति सहित समाज के सभी वर्गों के कल्याण के लिये काम कर रही है। सांसद श्री वी. डी. शर्मा ने कहा कि बाबा साहेब ने संविधान के जरिए देश को एक सूत्र में बांधने का काम किया। संविधान के इसी भाव के साथ प्रधानमंत्री श्री मोदी सबका साथ-सबका विकास की अवधारणा पर काम कर देश की तरक्की के लिये जुटे हैं। खुशी की बात है कि राज्य सरकार ने बाबा साहेब के जीवन से जुड़े 5 स्थानों को मुख्यमंत्री तीर्थ-दर्शन योजना में शामिल किया है।

100वां संस्करण

मन की बात



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के रेडियो कार्यक्रम, 'मन की बात' ने अपने सौ एपिसोड सफलतापूर्वक पूर्ण किए, यह आकाशवाणी के इतिहास का एक ऐसा कार्यक्रम बना जिसमें देश के प्रधानमंत्री ने मानसिक रूप से आम जनता से सीधा संवाद किया और इसे राजनीति से पृथक अलग रखा। यह एक सुखद अनुभव है कि प्रधानमंत्री का मन की बात कार्यक्रम बदलाव का संवाहक बन बनकर क्रांतिकारी परिवर्तन ला रहा है। इस कार्यक्रम ने वृहद भारतीय समाज को निराशा व अंधकार से निकालने में सहायता दी है और विकास व प्रगति के नये पंख लगाए हैं। मन की बात कार्यक्रम से नया जोश, उत्साह व उमंग पैदा होती रही है तथा भविष्य में भी होती रहेगी। मन की बात कार्यक्रम के माध्यम से ही भारत की सांस्कृतिक विरासत एक बार फिर पुनर्जीवित हो रही है। हमारा भारतीय समाज जिन परम्पराओं को भूल चुका था आज वह फिर से जीवित हो रही हैं। हिंदू सांस्कृतिक राष्ट्रवाद का विकास हो रहा है।

मन की बात कार्यक्रम से ही भारत में डिजिटलीकरण अभियान को एक नई गति मिली है। अब हर युवा व नागरिक डिजिटल माध्यम से ही लेन देन कर रहा है। एक समय यह भी था लोगों ने डिजिटल अभियान का यह कहकर विरोध किया था कि जिन लोगों को लिखना-पढ़ना नहीं आता वह लोग मोबाइल फोन के माध्यम से डिजिटल लेन-देन कैसे कर पायेंगे, लेकिन आज वही चीज अब बहुत आसान हो गई है। मन की बात ने जल संरक्षण अभियान को सफल बनाया है। पर्यावरण संरक्षण के प्रति भारत ही नहीं अपितु आज संपूर्ण विश्व जागरूक हो रहा है। मन की बात से ही आज योग, आयुर्वेद, अध्यात्म व समस्त भारतीय संस्कृति का अदभुत विकास हो रहा है।

मन की बात से एक भारत श्रेष्ठ भारत जैसे संकल्पों को पूर्ण होने का अवसर प्राप्त हो रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मन की बात के एक एपिसोड में बताया कि खेलों की कमेंट्री भी संस्कृत व क्षेत्रीय भाषा में कैसे हो सकती है। देश के महापुरुषों के विषय में जागरूकता व उनके अच्छे कर्मों को जानने की प्रेरणा भी मन की बात से ही मिली। प्रधानमंत्री मोदी ने महापुरुषों की जयंती व समस्त राष्ट्रीय पर्वों पर उनको नमन किया तथा जहां-जहां उनकी प्रतिमाएं स्थापित हैं उन स्थलों की साज-सज्जा करवाने की अपील की जिसका व्यापक प्रभाव पड़ा। कोविड काल में मन की बात से जनमानस ने आयुर्वेद, योग का महत्व समझा। मन की बात भारतीय सांस्कृतिक परंपराओं, मान्यताओं के संरक्षण व विस्तार का संवाहक बन गया है। आज सम्पूर्ण विश्व में भारत की बात सुनी

जा रही है। मन की बात से ही हर घर तिरंगा जैसे अभियान सफल हो रहे हैं तथा भारत में राष्ट्रवाद की एक नई बयार बह रही है। समाज में नारी शक्ति को एक नया



विचार व सम्मान मिला है जिससे भारत की नारी शक्ति आत्मनिर्भर भी हो रही है। प्रधानमंत्री समय-समय पर युवाओं को अच्छी पुस्तकों को पढ़ने के लिये भी प्रेरित करते रहते हैं।

प्रधानमंत्री ने मन की बात कार्यक्रम के सौवें एपिसोड में कहा कि मेरे लिए मन की बात का कार्यक्रम आस्था, एक पूजा है। यह स्वयं से वयं की यात्रा है, स्व से समष्टि की यात्रा है। सामान्य मानवी के गुणों की पूजा का माध्यम है, यह देशवासियों की अच्छाइयों और

सकारात्मकता का एक अनोखा पर्व बन गया है। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ की बात हो स्वच्छ भारत आंदोलन की बात हो, खादी के प्रति प्रेम हो या प्रकृति की बात, आजादी का अमृत महोत्सव हो या फिर अमृत सरोवर की बात, मन की बात- जिस विषय से जुड़ा वह वो जन आंदोलन बन गया। उल्लेखनीय है कि मन की बात के 100वें एपिसोड को यूएन मुख्यालय में भी सुना गया।

आज प्रधानमंत्री के मन की बात कार्यक्रम पर कई संस्थानों में शोध हो रहे हैं। भारतीय जनसंचार संस्थान की ओर से भी एक शोध किया गया है जिसमें कार्यक्रम की लोकप्रियता व उसके समाज पर प्रभाव का भी अध्ययन किया गया है। एक बात तो यह सत्य है कि आज मन की बात से ही हिंदू सनातन संस्कृति व विचारों का पुनरुद्धार हो रहा है। प्रधानमंत्री की अपील पर अब बच्चों के खिलौनों की भी दुनिया में भी नई क्रांति आ रही है और इसमें भी चीनी वर्चस्व का समापन हो रहा है। प्रधानमंत्री का मन की बात कार्यक्रम कई क्षेत्रों में व्यापक बदलाव ला रहा है। एक कार्यक्रम में उन्होंने बताया था कि बचपन में दादा-दादी और नाना-नानी व अन्य बुजुर्ग सदस्य कोई न कोई कहानियां आदि सुनाया करते थे किंतु बदलाव के इस दौर में अब यह परम्परा समाप्त सी हो गई है। उन्होंने उस परम्परा को भी कुछ हद तक एक बार फिर जीवित करने का प्रयास किया है। आज कई स्थानों व स्कूल कालेजों में उन कहानियों पर आधारित संगोष्ठियों, नाटक व बच्चों को प्रेरित करने वाले विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन होने लगा है।



अध्यात्म और शांति के लिए आएं ऋषिकेश

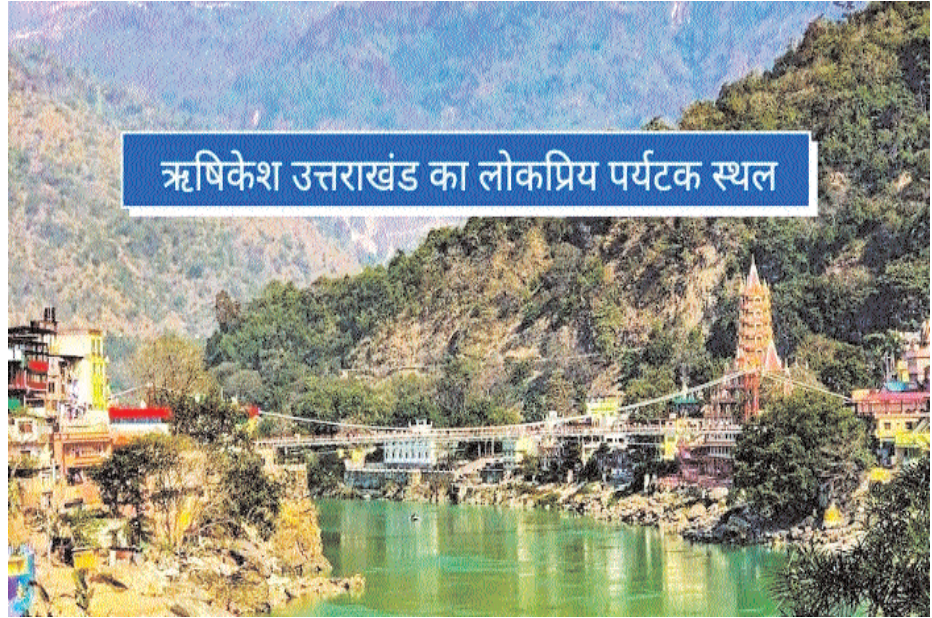
ऋ षिकेश का अपना धार्मिक महत्व तो है ही लेकिन दिल्ली-एनसीआर के लोगों के बीच यह वीकेंड पर्यटन स्थल के रूप में भी काफी लोकप्रिय है। हिंदू तीर्थस्थल ऋषिकेश को हिमालय का प्रवेश द्वार भी माना जाता है। ऋषिकेश का शांत और सुरम्य वातावरण सभी को अपनी ओर आकर्षित करता है। भारत के पवित्र स्थलों में से एक ऋषिकेश में कई साधु-संतों का आश्रम भी है। ऋषिकेश की सुंदरता बढ़ाने के लिए हिमालय की निचली पहाड़ियां और कल-कल बहती गंगा नदी भी अपना योगदान देती हैं।

ऋषिकेश को चारधाम यानि केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री का प्रवेशद्वार माना जाता है। यहां सिर्फ भारतीय ही नहीं बल्कि विदेशी लोग भी अध्यात्म और शांति की चाह में आते हैं और मोक्ष के लिए ध्यान लगाते हैं। ऋषिकेश के लोकप्रिय स्थलों की बात करें तो उसमें सबसे पहले लक्ष्मण झूला का नाम आता है। कहा जाता है कि गंगा नदी को पार करने के लिए लक्ष्मणजी ने इस स्थान पर जूट का झूला बनवाया था। झूले के बीच में पहुँचने पर वह हिलता हुआ प्रतीत होता है। 450 फीट लम्बे इस झूले के समीप ही लक्ष्मण और रघुनाथ मन्दिर हैं।

झूले पर खड़े होकर आसपास के खूबसूरत नजारों का आनन्द लिया जा सकता है। लक्ष्मण झूला के समान राम झूला भी नजदीक ही स्थित है। त्रिवेणी घाट को ऋषिकेश में स्नान करने का प्रमुख घाट माना जाता है। इस घाट का नाम त्रिवेणी इसलिए है क्योंकि यहां तीन प्रमुख नदियों- गंगा, यमुना और सरस्वती का संगम होता है। हर रोज शाम को त्रिवेणी घाट पर होने वाली गंगा आरती देखना मन को शांति प्रदान करता है और आरती की भव्यता भी देखने लायक होती है। नीलकण्ठ महादेव मंदिर सभी को अवश्य जाना चाहिए। मान्यता है कि भगवान शिव ने

इसी स्थान पर समुद्र मन्थन से निकला विष ग्रहण किया गया था। मन्दिर परिसर में पानी का एक प्रसिद्ध झरना है जहाँ भक्तगण मन्दिर के दर्शन करने से पहले स्नान करते हैं।

लगभग 3000 साल पुरानी वशिष्ठ गुफा बद्रीनाथ-केदारनाथ मार्ग पर स्थित है। जब आप इस मार्ग पर आएं तो पाएंगे कि बहुत से साधु-संत ध्यान लगाये बैठे हैं। गुफा के भीतर एक शिवलिंग भी स्थापित है, जिसके



ऋषिकेश के सबसे प्राचीन मंदिर की बात करें तो वह है भरत मंदिर। इस मंदिर को 12वीं शताब्दी में आदि गुरु शंकराचार्य जी ने बनवाया था। मंदिर को 1398 में तैमूर ने आक्रमण के दौरान क्षतिग्रस्त कर दिया था लेकिन आज भी मंदिर की बहुत-सी महत्वपूर्ण चीजें सुरक्षित रखी गयी हैं। मंदिर के अन्दरूनी गर्भगृह में भगवान विष्णु की प्रतिमा एकल शालीग्राम पत्थर पर उकेरी गई है। आदि गुरु शंकराचार्य द्वारा रखा गया श्रीयन्त्र भी यहाँ स्थापित है। ऋषिकेश आये हैं तो वशिष्ठ गुफा देखने जरूर जायें।

पूजन के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। ऋषिकेश में लोग रीवर राफ्टिंग करने के लिए भी आते हैं और गंगा किनारे टेंटों में रात गुजारने का भी लोग मजा लेते हैं। हालांकि मानसून या वर्षा के मौसम में यह सुविधा उपलब्ध नहीं हो पाती है। ऋषिकेश में घूमने के लिए बस, टैक्सी अथवा परिवहन के अन्य साधन आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं और यहां खाने-पीने की भी सभी चीजें आसानी से मिल जाती हैं। तो फिर देर किस बात की...यदि दिल्ली और उसके आसपास रहते हैं तो पहुँच जाइये वीकेंड पर।



पर्यटकों को लुभाती लखोटा किले की झाँकी

● ब्यूरो पुष्पांजली टुडे, गुजरात

ह र शहर का एक इतिहास होता है, जिसमें सदियों या सालों पहले की हर गतिविधियों का सार छुपा होता है। पहले के ज़माने में राजा महाराजाओं के शौक हुआ करते थे अपने राज्यों में शाही इमारतों और किले बनवाने का। हमारे देश में ऐसे कई राज्य और शहर हैं जो ऐसी ऐतिहासिक इमारतों की वजह से प्रख्यात हैं।

गुजरात राज्य का एक ऐसा ही शहर है जामनगर, जो ऐसी ऐतिहासिक इमारतों की वजह से प्रख्यात है। जामनगर शहर गुजरात के जामनगर जिले का मुख्यालय भी है, जामनगर गुजरात के 5 बड़े शहरों की सूची में है, यहाँ पर भारतीय सेना, वायु सेना और जलसेना का बेज़ स्टेशन भी है।

जामनगर गुजरात के दक्षिण में बसी एक खूबसूरत जगह है। इस शहर में पुरानी गुजराती परंपरा और नए आधुनिक कल्चर का मिश्रण देखने को मिलता है। राजपूती आर्किटेक्चर का बेहतरीन उदाहरण लिए ये शहर गुजरात की अनछुई जगहों में से है। नागमती और रंगमती नदियों के तट पर बसे इस शहर की स्थापना करीब 444 सालों पहले जाम रावल ने की थी। उस समय जामनगर नवानगर की राजधानी हुआ करता था। अगर आपको कृष्ण की नगरी द्वारिका जाना है तो जामनगर होते हुए जाना होगा। जामनगर के सबसे प्रसिद्ध शासक महाराजा जामसाहेब श्री रणजीतसिंहजी थे, रणजी ट्रॉफी क्रिकेट टूर्नामेंट का नाम इन्हीं के नाम से रखा गया था। और जामनगर को आधुनिक स्वरूप देने का श्रेय इनको ही जाता है। रणजीतसिंह जी क्रिकेट के बड़े शौकीन थे, और 1920 से इन्होंने जामनगर को नया रूप देना शुरू किया जिसे इनके पुत्र श्री दिग्विजयसिंहजी ने 1940 में पूर्ण किया, जाम नगर का यही है संक्षिप्त इतिहास।

अब बात करते हैं जामनगर शहर के बीचो-बीच शोभित लखोटा तालाब की, जामनगर की सबसे खूबसूरत जगहों में से एक है लखोटा तालाब । इसे रणमल झील के नाम से

भी जाना जाता है झील के बीचों-बीच एक किले से घिरा संग्रहालय है, और यह लखोटा किले से घिरा हुआ है, जो

देखने के लिए केवल भारत ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया से लोग आते हैं। लखोटा तालाब में एक पैदल मार्ग है जो



अंदर एक द्वीप पर स्थित है। झील का निर्माण नवानगर के राजा जन रणमल द्वितीय ने 19वीं शताब्दी ई. में करवाया था। लखोटा पैलेस एक बड़े गढ़ के आकार में लखोटा झील के बीच में एक द्वीप पर स्थित है। लखोटा किला भी इसी गौरवशाली इतिहास का हिस्सा है। किले का आर्किटेक्चर इतना सुन्दर है कि इसे देखते हुए एक सुकून मिलता है और अब तो आधुनिकीकरण के चलते किले के आस-पास रंग-बिरंगी लाइटिंग की वजह से रात को इस इमारत का प्रतिबिम्ब जब झील के पानी में दिखता है तब अद्भुत नज़ारा देखने को मिलता है। इस किले का निर्माण गुजरात के रावलों ने करवाया था जो एक समय पर जामनगर के सबसे नामचीन लोगों में से थे। इस किले को राजा जाम रावल के शासन में बनाया गया था जिनके नाम पर जामनगर का नाम भी रखा गया है। किले का ढांचा पारंपरिक गुजराती आर्किटेक्चर का बेहतरीन उदाहरण है। इस राजसी किले को

आपको उस किले तक पहुँचाता है। पर्यटकों के लिए बहुत सारे निवासी और प्रवासी पक्षी एक अन्य प्रमुख आकर्षण हैं। शाम के समय पर्यटक लखोटा झील के पास फूड स्टैंड से स्थानीय भोजन का आनंद भी ले सकते हैं। रणमल झील के चारों ओर आकर्षक, पेड़-पत्तिका सैरगाह को बड़ी सुंदरता से विकसित किया गया है और कई द्वारों के साथ एक बाड़ से घिरा हुआ है। यहां एक प्रामाणिक चलने वाला ट्रैक है, झील के पूर्व की ओर एक नया इतिहास संग्रहालय है, और झील के बीच में एक द्वीप किला, 19 वीं शताब्दी के मध्य में छोटा लखोटा पैलेस है, जिसमें हथियारों, पांडुलिपियों वाला एक छोटा संग्रहालय है। , और 9वीं से 18वीं शताब्दी तक के मिट्टी के बर्तन वगैरह उस ज़माने की झाँकी करवाते हैं। कभी जामनगर जाएँ तो इस सुंदर शहर के मध्य खड़ी शानदार इमारत की मुलाकात जरूर लीजिएगा। जो एक शानदार युग की गवाही देती है।

प्रेषार में कैसे रखें खुद को शांत? इन टिप्स की मदद से कर पाएंगे बेहतर परफॉर्म

कि सी भी कठिन परिस्थिति में तनाव या चिंता होना स्वाभाविक है। लेकिन केवल टॉप परफॉर्मंस को पता होता है कि उन्हें प्रेशर के दौरान खुद को कैसे शांत रखना है। किसी भी प्रेशर या तनाव वाली स्थिति में आप खुद को शांत रख कर अपनी कार्यक्षमता को सुधार सकते हैं। हालांकि ऐसी स्थिति में खुद की इमोशंस को कंट्रोल करना मुश्किल है। लेकिन अगर आप यह कला सीख लें तो आपकी परफॉर्मंस में काफी सुधार आ सकता है। आज के इस लेख में हम आपको बताएंगे कि आप किस तरह प्रेशर के दौरान भी खुद को शांत रख सकते हैं-

जो है, उसकी अहमियत पहचानें

अगर आप प्रेशर में खुद को शांत रखना चाहते हैं तो आपके पास जो है, उसकी अहमियत को पहचानें। जो आपके पास नहीं है, उसे पाने के चक्कर में, जो आपके पास है उसे नजरंदाज ना करें। ऐसा करने से आपके स्ट्रेस हॉर्मोन में कमी आएगी और मूड भी अच्छा तरह। इससे आप काम बेहतर ढंग से कर पाएंगे।

किसी भी कठिन परिस्थिति में घबराहट होना सामान्य है।

काम को अच्छी तरह पूरा करने पर ही ध्यान दें।

ब्रेक है जरूरी



काम के दौरान नियमित रूप से ब्रेक लेना भी जरूरी है। अगर आप लगातार काम करते रहेंगे तो उससे फेश होना स्वाभाविक है। ऐसे में कुछ देर के लिए खुद को काम से दूर करें। इस दौरान अपने फोन से भी दूरी बना लें और सिर्फ आराम करें। ऐसा करने से आप खुद को प्रेशर या स्ट्रेस की स्थिति से बचा सकते हैं।

पॉजिटिव सोचें

लेकिन अगर आप किसी भी काम को शुरू करने से पहले ही उसके परिणाम के बारे में सोचकर डरते रहेंगे तो इससे आपकी परफॉर्मंस खराब होगी। इसलिए बेहतर है कि आप डर को अपने मन से निकाल दें और अपने

जीवन में सकारात्मक रहते हुए आप कठिन से कठिन परिस्थिति को भी पार कर सकते हैं। सकारात्मक विचार प्रेशर और स्ट्रेस को कम करने में मदद करते हैं। प्रेशर के स्थिति में अपने दिमाग को शांत रखते हुए अच्छी चीजों के बारे में सोचिए।

बेहतर कैरियर चाहते हैं तो करें इंटरनेशनल इंटरशिप, जानें क्या है इसके फायदे



हर व्यक्ति एक अच्छी और प्रतिष्ठित नौकरी करना चाहता है। कई लोगों का सपना होता है कि विदेश में नौकरी करें। आज के समय में कई विदेशी कंपनियां आपको नौकरी से पहले मुफ्त में इंटरशिप का मौका देती हैं। अधिकतर छात्र विदेश में पढ़ाई के दौरान इंटरशिप भी करते हैं।

इससे नई चीजें सीखने के साथ साथ आय बढ़ाने के अवसर भी मिलते हैं। दुनिया के विभिन्न संगठनों द्वारा इंटरनेशनल इंटरशिप प्रोग्राम चलाए जाते हैं। इसका उद्देश्य इच्छुक और योग्य छात्रों को स्कॉलरशिप प्रदान करना है।

विदेश में इंटरशिप करने के फायदे

विदेश में इंटरशिप करने के कई फायदे हैं। इसलिए आपको अपने अध्ययन क्षेत्र में स्किल्स और अनुभव प्राप्त करने का मौका मिलता है। विदेश में इंटरशिप के दौरान आपको अनुभवी लोगों से मिलने का अवसर मिलता है। इससे आपकी स्किल्स बढ़ने के साथ-साथ आत्मविश्वास भी बढ़ता है। ऐसे में आप खुद को एक कुशल पेशेवर के रूप में तैयार कर पाते हैं।

नेटवर्क बढ़ाने का अवसर

इंटरनेशनल इंटरशिप इस दौरान आपको अपना नेटवर्क बढ़ाने का मौका मिलता है। इससे आपको अपनी फील्ड के एक्सपर्ट्स के साथ जुड़ने का अवसर प्राप्त होता है। इससे आप आगे चलकर एक अच्छी जॉब पा सकते हैं।

अच्छी जॉब की संभावनाएं

वर्तमान समय में यूएसए, यूके, कनाडा, सिंगापुर, फ्रांस, यूई जैसे कई देश छात्रों को इंटरशिप करने का मौका देते हैं। यह देश हर साल दूसरे देश के छात्रों को अपने आप समर इंटरशिप, लाइव प्रोजेक्ट और वर्चुअल इंटरशिप करने का अवसर प्रदान करते हैं। इन इंटरशिप को करने के बाद छात्रों को अच्छी जॉब मिलने की संभावना बढ़ जाती है।

राष्ट्रीय एकता का सूत्र है हिंदी

भारत दुनिया में सबसे ज्यादा विविध संस्कृतियों वाला देश है। धर्म, परंपराओं और भाषा में इसकी विविधताओं के बावजूद यहां के लोग एकता में विश्वास रखते हैं। भाषाई विविधता के बीच एकता का सूत्र हिंदी ही है, जो भारत की सबसे प्रमुख भाषाओं में शामिल है। भारत ही नहीं बल्कि दुनियाभर में हिंदी भाषा तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। भारत में विभिन्न भाषाएं बोली जाती हैं, लेकिन सबसे ज्यादा हिंदी भाषा बोली, लिखी व पढ़ी जाती है। 14 सितंबर 1949 को संविधान सभा में हिंदी को हमारे देश में सर्वोच्च दर्जा प्राप्त हुआ और तब से हिंदी को हमारी राष्ट्रभाषा माना जाता है। भारतीय संविधान के आधार पर, अनुच्छेद 343 के अनुसार, हिंदी को आधिकारिक भाषा के रूप में अपनाया गया था। हमारी भाषा हिंदी और देश के प्रति सम्मान दिखाने के लिए ही प्रति वर्ष 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाया जाता है। भारत सदैव से विश्व गुरु माना गया है, बीच में कुछ कालखंड ऐसे रहे जहां भारत अपनी राजनीतिक परिस्थितियों में घिर गया था। किंतु, वह आज फिर विश्व गुरु बनने की राह पर चल पड़ा है। ठीक इसी प्रकार हिंदी की पकड़ विश्व स्तर पर हो गई है। इसके पाठकों के माध्यम से हिंदी भाषा का विस्तार हो रहा है। आज विदेशी लोग भी व्यापार करने के लिए भारत की ओर ताक रहे हैं। ऐसी स्थिति में वह हिंदी भाषा का गहन अध्ययन कर रहे हैं। आए दिन शोध में यह पाया जा रहा है कि हिंदी भाषा का निरंतर गुणात्मक रूप से विकास हो रहा है। अतः इनकी आबादी और पाठकों की संख्या अधिक होने के कारण विदेशी भी भारत की ओर अपनी संभावनाएं तलाश रहे हैं।

किसी भी देश की पहचान उसकी भौगोलिक स्थिति के साथ ही उसकी अपनी भाषा से भी होती है। कारण, किसी देश की विशेषताओं का वर्णन उसकी भाषा में जिस रूप में मिलती है, वह दूसरी भाषा से नहीं हो सकती है। भाषा सिर्फ अभिव्यक्ति का ही माध्यम नहीं होती है, वह राष्ट्रियता का भी प्रतिनिधित्व करती है। कहा गया है कि वही भाषा जीवित रहती है, जिसका प्रयोग जनता करती है। भारत में लोगों के बीच संवाद का सबसे बेहतर माध्यम हिन्दी है। इसलिए इसको एक-दूसरे में प्रचारित करना चाहिये। इस कारण हिन्दी दिवस के

दिन उन सभी से निवेदन किया जाता है कि वे अपने बोलचाल की भाषा में भी हिंदी का ही उपयोग करें। हिंदी भाषा के प्रसार से पूरे देश में राष्ट्रीय एकता की भावना और मजबूत होगी।

आज के तकनीकी युग में अंग्रेजी और चीनी भाषा के बाद हिंदी ही सबसे लोकप्रिय भाषा मानी जा रही

नई शिक्षानीति में सभी भारतीय भाषाओं को समुचित स्थान दिया गया है। अब छात्र चिकित्सा और अभियंत्रण की पढ़ाई भी हिंदी और अपनी-अपनी मातृभाषाओं में कर सकेंगे। वैसे तो हिंदी के विकास और सम्मान की बात हर कोई करते रहे, लेकिन राजनीतिक दृष्टि से इसका सम्मान और



है। हिंदी भाषा और साहित्य की वर्तमान में वैश्विक स्तर पर मांग बहुत बढ़ गई है। हिंदी भाषा और साहित्य व्यक्ति के जीवन से जुड़ा हुआ है। उसमें हर्ष, विषाद, संवेदना सभी प्रकार के भाव निहित होते हैं। हिंदी साहित्य मानवीय संवेदनाओं को प्रकट करने में सक्षम है। इस भाषा और साहित्य को पढ़कर यह महसूस करते हैं कि यह हूबहू हमारे सामने हमारी आंखों के दृश्य को प्रकट कर रहा है। कुछ लोग राजनीतिक स्वार्थ के कारण हिंदी और भारतीय भाषाओं के बीच विभेद पैदा करना चाहते हैं, ताकि क्षेत्रीय भावना उभारकर अपनी राजनीतिक रोटी सेंकते रहें। सच्चाई तो यह है हिंदी को भारतीय भाषाओं से मजबूती मिली है और भारतीय भाषाओं को खूबसूरती हिंदी से मिली है। हिंदी को किसी भाषा से विरोध नहीं है, बल्कि हिंदी और भारतीय भाषाएं एक दूसरे के पूरक हैं।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्ववाली सरकार में बनी

स्थान जनसंघ और भारतीय जनता पार्टी ने ही दिया है। आजादी के तीस साल बाद जब भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी भारत के विदेश मंत्री बने तब विश्वपटल पर हिंदी आई। उन्होंने संयुक्त राष्ट्र संघ में हिंदी में भाषण देकर हिंदी को स्थान और सम्मान दिलाया। केंद्र में सत्ताधारी भारतीय जनता पार्टी के कारण हिंदी भाषा और हिंदी दिवसों को महत्व और मान्यता देने की दिशा में वृद्धि हुई है। इसका प्रमाण है कि भोपाल में विशाल विश्व हिंदी सम्मेलन का आयोजन किया गया था। उस कार्यक्रम में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने कहा था कि अंग्रेजी, हिंदी और चीनी डिजिटल दुनिया पर शासन करने जा रहे हैं, ताकि भाषा के महत्व पर जोर दिया जा सके। तत्कालीन गृहमंत्री राजनाथ सिंह ने भी हिंदी के वैश्विक प्रसार को देखते हुए संयुक्त राष्ट्र में हिंदी के लिए आधिकारिक भाषा का दर्जा लेने का मुद्दा उठाया था।

डॉ. अम्बेडकर ने ऐसा संविधान बनाया जो सबको साथ जोड़कर रख सके

डॉ. अम्बेडकर का एक और सपना भी था कि दलित धनवान बनें। वे हमेशा नौकरी मांगने वाले ही न बने रहें अपितु नौकरी देने वाले भी बनें। अम्बेडकर के दलित धनवान बनने के सपने को साकार कर रही है डिब्री। पुणे के दलित उद्यमियों ने दलित इंडियन चैंबरस ऑफ कॉमर्स ऐंड इंडस्ट्री (डीआईसीसीआई) नामक एक ट्रेड बॉडी बना ली है। जो दलित उद्यमियों को आगे बढ़ाने में सहयोग करती है। भारत सरकार ने डॉ. भीमराव अंबेडकर का लंदन स्थित वह तीन मंजिला बंगला भी खरीद लिया है, जिसमें वह 1920 के दशक में एक छात्र के तौर पर रहे थे। अब इस भवन को एक अंतरराष्ट्रीय स्मारक में तब्दील किया जाएगा जहां दुनिया भर के लोग डॉ. अम्बेडकर के विचारों को जान व समझ सकेंगे। अम्बेडकर के पिता भारतीय सेना की महु छावनी में सूबेदार के पद पर रहे थे। उन्होंने अपने बच्चों को स्कूल में पढ़ने और कड़ी मेहनत करने के लिये हमेशा प्रोत्साहित किया। अपने भाइयों और बहनों में केवल अम्बेडकर ही स्कूल की परीक्षा में सफल हुए और इसके बाद बड़े स्कूल में जाने में सफल हुये। अपने एक ब्राह्मण शिक्षक महादेव अम्बेडकर जो उनसे विशेष स्नेह रखते थे, के कहने पर अम्बेडकर ने अपने नाम से सकपाल हटाकर अम्बेडकर जोड़ लिया जो उनके गांव के नाम अंबावडे पर आधारित था। अम्बेडकर 1926 में बंबई विधान परिषद के मनोनीत सदस्य बन गये। सन 1927 में डॉ. अम्बेडकर ने छुआछूत के खिलाफ एक व्यापक आंदोलन शुरू करने का फैसला किया। उन्होंने सार्वजनिक आन्दोलनों और जुलूसों के द्वारा पेयजल के सार्वजनिक संसाधन समाज के सभी लोगों के लिये खुलवाने के साथ ही अछूतों को भी हिंदू मंदिरों में प्रवेश करने का अधिकार दिलाने के लिये संघर्ष किया।

बाबासाहेब के नाम से दुनियाभर में लोकप्रिय डॉ. भीमराव अम्बेडकर एक समाज सुधारक, एक दलित राजनेता होने के साथ ही विश्व स्तर के विधिवेत्ता व भारतीय संविधान के मुख्य शिल्पकार थे। भीमराव अम्बेडकर का जन्म 14 अप्रैल 1891 को मध्य प्रदेश के महु में एक गरीब अस्पृश्य परिवार में हुआ था। भीमराव अम्बेडकर रामजी मालोजी सकपाल और भीमाबाई की 14वीं सन्तान थे। उनका परिवार मराठी था जो महाराष्ट्र के रत्नागिरी जिले में स्थित अम्बावडे नगर से सम्बंधित था। उनके बचपन का नाम रामजी सकपाल था। वे हिंदू महार जाति के थे जो अछूत कहे जाते थे। उनकी जाति के साथ सामाजिक और आर्थिक रूप से गहरा भेदभाव किया जाता था। एक अस्पृश्य परिवार में जन्म लेने के कारण उनको बचपन कष्टों में बिताना पड़ा। डॉ. अम्बेडकर की बढ़ती लोकप्रियता और जन समर्थन के चलते उनको 1931 में लंदन में आयोजित दूसरे गोलमेज सम्मेलन में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया। 1936 में उन्होंने स्वतंत्र लेबर पार्टी की स्थापना की जो 1937 में केन्द्रीय विधान सभा चुनावों में 15 सीटें जीतने में सफल रही। उन्होंने अपनी पुस्तक %जाति के विनाश% भी 1937 में प्रकाशित की जो उनके न्यूयॉर्क में लिखे एक शोधपत्र पर आधारित थी। इस

लोकप्रिय पुस्तक में अम्बेडकर ने हिंदू धार्मिक नेताओं और जाति व्यवस्था की जोरदार आलोचना की थी। उन्होंने अस्पृश्य समुदाय के लोगों को गांधीजी द्वारा रचित शब्द हरिजन पुकारने के कांग्रेस के फैसले की भी कड़ी निंदा की थी।

जब 15 अगस्त 1947 में भारत की स्वतंत्रता के बाद कांग्रेस के नेतृत्व वाली नई सरकार बनी तो उसमें अम्बेडकर को देश का पहला कानून मंत्री नियुक्त किया गया। 29 अगस्त 1947 को डॉ. अम्बेडकर को स्वतंत्र भारत के नए संविधान की रचना कि लिए बनी संविधान मसौदा समिति के अध्यक्ष नियुक्त किया गया।



डॉ. अम्बेडकर ने मसौदा तैयार करने के काम में सभी की प्रशंसा अर्जित की। 26 नवम्बर 1949 को संविधान सभा ने संविधान को अपना लिया। अपने काम को पूरा करने के बाद बोलते हुए डॉ. अम्बेडकर ने कहा कि मैं महसूस करता हूँ कि संविधान साध्य है, लचीला है पर साथ ही यह इतना मजबूत भी है कि देश को शांति और युद्ध दोनों समय जोड़ कर रख सके। वास्तव में मैं कह सकता हूँ कि अगर कभी कुछ गलत हुआ तो इसका कारण यह नहीं होगा कि हमारा संविधान खराब था बल्कि इसका उपयोग करने वाला मनुष्य ही गलत था।

1951 में संसद में अपने हिन्दू कोड बिल के मसौदे को रोके जाने के बाद अम्बेडकर ने केन्द्रीय मंत्रिमंडल से इस्तीफा दे दिया था। इस मसौदे में उत्तराधिकार, विवाह और अर्थव्यवस्था के कानूनों में लैंगिक समानता की मांग की गयी थी। अम्बेडकर ने 1952 में निर्दलीय उम्मीदवार के रूप में लोकसभा

का चुनाव लड़ा पर हार गये। मार्च 1952 में उन्हें राज्य सभा के लिए मनोनीत किया गया। अपनी मृत्यु तक वो उच्च सदन के सदस्य रहे।

सन् 1950 के दशक में अम्बेडकर बौद्ध धर्म के प्रति आकर्षित हुए। 1955 में उन्होंने भारतीय बुद्ध महासभा की स्थापना की। 14 अक्टूबर 1956 को नागपुर में अम्बेडकर ने अपने लाखों समर्थकों के साथ सार्वजनिक समारोह में एक बौद्ध भिक्षु से बौद्ध धर्म ग्रहण कर लिया। राजनीतिक मुद्दों से परेशान अम्बेडकर का स्वास्थ्य बिगड़ता चला गया। 6 दिसम्बर 1956 को अम्बेडकर की नींद में ही दिल्ली स्थित उनके घर में मृत्यु हो गई। 7 दिसम्बर को बम्बई में चौपाटी समुद्र तट पर बौद्ध शैली में उनका अंतिम संस्कार किया गया जिसमें उनके हजारों समर्थकों, कार्यकर्ताओं और प्रशंसकों ने भाग लिया। डॉ. अम्बेडकर की सामाजिक और राजनैतिक सुधारक की विरासत का आधुनिक भारत पर गहरा प्रभाव पड़ा है। स्वतंत्रता के बाद के भारत में उनकी सामाजिक और राजनीतिक सोच को सम्मान हासिल हुआ। उनकी यह सोच आज की सामाजिक, आर्थिक नीतियों, शिक्षा, कानून और सकारात्मक कार्रवाई के माध्यम से प्रदर्शित होती है।

त्वचा के स्ट्रेच मार्क को करें दूर, दमका-चमका दिखेगा चेहरा

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



मुंहासों से मिलेगा छुटकारा

ब्यूटी एक्सपर्ट्स कहते हैं कि चेहरे पर हो रहे मुंहासे हमारी खूबसूरती पर भी काफी बुरा असर डालते हैं। ऐसे में इनसे जल्द से जल्द छुटकारा पा लेना चाहिए। वहीं, लहसुन से मुंहासों को सही किया जा सकता है। इसके लिए 4 से 5 लहसुन की कलियां लें और इसे मिक्सी में पीस लें। इसके बाद इसमें एक छोटा चम्मच दही और एक बड़ा चम्मच शहद का मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इसे मुंहासों पर लगाने के 15 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इस तरह से रोजाना करने से कुछ ही दिनों में आपके मुंहासे दूर हो जाएंगे। आप चाहें तो रोजाना खाली पेट लहसुन की एक कली का सेवन कर सकते हैं। इससे भी आपकी स्किन को फायदा होगा।

दिखना है ब्यूटीफुल और स्टाइलिश तो फॉलो करें यह आसान ब्यूटी टिप्स

खू

बसूरत और स्टाइलिश दिखना हर महिला की चाहत होती है। सुंदर दिखने के लिए महिलाएँ तरह-तरह के ब्यूटी और मेकअप प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। मेकअप अगर सही से किया गया हो तो ये आपकी खूबसूरती में चार चाँद लग सकता है। जब भी ब्यूटी और मेकअप की बात होती है तो अक्सर हमारे दिमाग में बॉलीवुड एक्ट्रेसस का ख्याल लगता है। हम अक्सर सोचते हैं कि आखिर ये एक्ट्रेससेस ऐसा क्या करती हैं कि हर वक्त इतनी फ्रेश और ग्लैमरस नजर आती हैं। वैसे खूबसूरत और स्टाइलिश दिखना इतना मुश्किल भी नहीं है। बस इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा और आप भी खूबसूरत और स्टाइलिश दिख सकती हैं।

आज के इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ब्यूटी टिप्स देने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप बॉलीवुड एक्ट्रेससेस जैसी खूबसूरत दिखेंगी। बॉल्ड स्मोकी आई लुक पाने के लिए आप अपनी आँखों की लोअर आईलिड पर ब्लैक आईलाइनर अप्लाई करके स्मज करें। इसके साथ आप अपर आईलिड पर लाइट और शिमरी आईलाइनर लगा सकती हैं। इससे आपको बेहद स्टाइलिश लुक मिलेगा। हमेशा अपनी स्किन टोन के हिसाब से लिपस्टिक चुनें। अगर कोई लिपस्टिक आप पर फबती है तो उसे हमेशा अपने साथ कैरी करें। अब चाहे तो लाइट पिंक लिप ग्लॉस हो या बॉल्ड रेड लिपस्टिक, जो आपके फेस पर सूट करे वही इस्तेमाल करें।



ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद हैं ये तेल, हाई बीपी होगा कंट्रोल

आजकल की तनावपूर्ण जीवनशैली में हाई ब्लड प्रेशर की समस्या काफी अधिक बढ़ गई है। बुजुर्ग ही नहीं युवा वर्ग के लोगों में भी हाई बीपी की समस्या देखी जा रही है। हाई ब्लड प्रेशर के कारण दिल की बीमारियों का जोखिम बढ़ता है इसलिए इसे नियंत्रित करना बेहद जरूरी है। आप अपने खानपान और जीवनशैली में कुछ बदलाव करके हाई बीपी को नियंत्रित कर सकते हैं। इसके अलावा आप हाई बीपी को कंट्रोल करने के लिए कुछ एसेंशियल ऑयल इस्तेमाल भी कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि कौन से एसेंशियल ऑयल हाई बीपी को कंट्रोल करने में मदद करते हैं-

लैवेंडर एसेंशियल ऑयल

हाई बीपी के मरीजों के लिए लैवेंडर एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद माना जाता है। लैवेंडर ऑयल में कई चिकित्सीय गुण होते हैं जो तनाव को कम



करने में मदद करते हैं। लैवेंडर ऑयल के इस्तेमाल से नींद अच्छी आती है और सिर दर्द में भी आराम मिलता है।

रोज़ एसेंशियल ऑयल

रोज़ एसेंशियल ऑयल में कई तरह के औषधीय गुण होते हैं। इस तेल की खुशबू से मन शांत होता है। गुलाब के तेल का इस्तेमाल करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और बीपी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

बर्गमॉट ऑयल

हाई बीपी में बर्गमॉट ऑयल का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद माना जाता है। इस तेल को सूंघने से डोपामाइन और सेरोटोनिन रिलीज होते हैं जिससे मूड अच्छा होता है। यह तेल तनाव कम करने में भी मदद करता है जो हाई बीपी का एक प्रमुख कारण है। आप बर्गमॉट ऑयल को किसी अन्य तेल में मिलाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

निरोली ऑयल

निरोली ऑयल नारंगी के फूलों से बनता है। इस तेल में एंटी हाइपरटेंशन गुण पाए जाते हैं जो हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। निरोली ऑयल की ताजी खुशबू से मूड अच्छा होता है और तनाव कम करने में मदद मिलती है। आप किसी अन्य तेल में निरोली ऑयल मिलाकर मसाज कर सकते हैं।



लोकप्रिय पर्यटक स्थलों में से एक स्टैच्यू ऑफ यूनिटी

गुजरात में वैसे तो पर्यटन के बहुत से केंद्र हैं लेकिन भारत के पहले उपप्रधानमंत्री और पहले गृहमंत्री रहे सरदार वल्लभभाई पटेल को समर्पित स्टैच्यू ऑफ यूनिटी सबसे लोकप्रिय पर्यटक स्थलों में से एक हो गया है। यह स्टैच्यू केवड़िया क्षेत्र में स्थित है। यहां इस मूर्ति की स्थापना से पूरे केवड़िया का भाग्योदय हो गया है क्योंकि यहां इतनी बड़ी संख्या में देशी-विदेशी पर्यटक आते हैं कि आसपास के लोगों को जीवनयापन के लिए बहुत बड़ा सहारा मिल गया है।

उल्लेखनीय है कि सरदार पटेल का यह स्मारक सरदार सरोवर बांध से लगभग साढ़े तीन किलोमीटर की दूरी पर साधू बेट नामक स्थान पर है। यह विश्व की सबसे ऊँची मूर्ति भी है जिसकी लम्बाई 182 मीटर है। इसके बाद विश्व की दूसरी सबसे ऊँची मूर्ति चीन में सिंग टैम्पल बुद्ध है, जिसकी आधार के साथ कुल ऊंचाई 153 मीटर बताई जाती है। गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में नरेंद्र मोदी ने इस स्मारक की परिकल्पना की थी और 31 अक्टूबर 2013 को सरदार पटेल के जन्मदिवस के अवसर पर इस विशालकाय मूर्ति के निर्माण का शिलान्यास किया था। इसके बाद प्रधानमंत्री के रूप में नरेंद्र मोदी ने इसका उद्घाटन 31 अक्टूबर 2018 को किया था। हालांकि तत्कालीन गुजरात सरकार ने इस परियोजना की घोषणा 7 अक्टूबर 2010 को की थी।

इस मूर्ति को बनाने के लिये लोहा पूरे भारत के गाँव में रहने वाले किसानों से खेती के काम में आने वाले पुराने और बेकार हो चुके औजारों का संग्रह करके जुटाया गया। इस अभियान का नाम स्टैच्यू ऑफ यूनिटी अभियान दिया गया था। बताया जाता है कि 3 माह तक चले इस अभियान में लगभग 6 लाख ग्रामीणों ने मूर्ति की स्थापना हेतु लोहा दान किया था। इस दौरान लगभग 5,000 मीट्रिक टन लोहे का संग्रह किया गया। यही नहीं, सरदार पटेल की मूर्ति निर्माण के अभियान से सुराज प्रार्थना-पत्र भी बनाया गया था जिसमें जनता बेहतर शासन पर अपनी राय लिख सकती थी। सुराज प्रार्थना पत्र पर 2 करोड़ लोगों ने अपने हस्ताक्षर किये, जोकि विश्व का ऐसा सबसे बड़ा प्रार्थना-पत्र बन गया जिस पर हस्ताक्षर हुए हों।

स्टैच्यू ऑफ यूनिटी इस्पात साँचे, प्रबलित कंक्रीट तथा कांस्य लेपन से युक्त है। इस स्मारक की विशेषताओं की बात करें तो स्मारक तक पहुँचने के लिये लिफ्ट है। इसके अलावा छत पर स्मारक उपवन, विशाल संग्रहालय तथा प्रदर्शनी हॉल है जिसमें सरदार पटेल की जीवन तथा योगदानों को दर्शाया गया है। साथ ही एक नदी से 500 फुट ऊँचे आब्जर्वर डेक का भी निर्माण किया गया है जिसमें एक ही समय में दो सौ लोग मूर्ति का निरीक्षण कर सकते हैं। यहां एक आधुनिक पब्लिक प्लाज़ा भी बनाया गया है, जिससे नर्मदा नदी व मूर्ति देखी जा सकती है। इसमें खान-पान स्टॉल, उपहार की



दुकानें, रिटेल और अन्य सुविधाएँ शामिल हैं। स्टैच्यू ऑफ यूनिटी स्मारक प्रत्येक सोमवार को रखरखाव के लिए बंद रहता है।



गढ़कुंडार का रहस्य

गढ़-कुंडार मध्य प्रदेश के जिले निवाड़ी में स्थित एक छोटा सा गांव है इस गांव का नाम यहां स्थित प्रसिद्ध दुर्ग (गढ़) के नाम पर पड़ा।

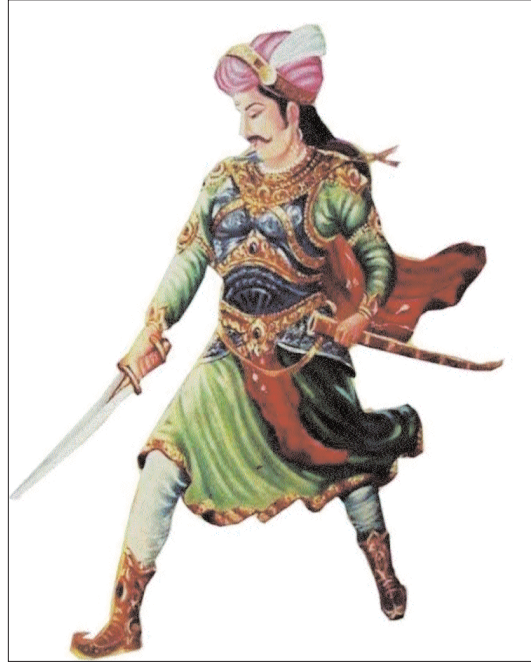
● पुष्पांजली टुडे से हरिओम परिहार की रिपोर्ट शिवपुरी

मध्यप्रदेश राज्य के उत्तर में निवाड़ी जिले में स्थित एक उच्च पहाड़ी चोटी पर स्थित है, यह किला उस काल की न केवल बेजोड़ शिल्पकला का नमूना है बल्कि गढ़कुंडार के स्वतंत्रता की रक्षार्थ दिए गए संघर्षों के बलिदान, त्याग, राष्ट्रधर्म से संबंधित संस्कृति और परंपराओं से परिपूरित वीर खंगार महाराजाओ की कर्मस्थली रहा।

इतिहास-सन् 1182 ई. में जब दिल्ली अधिपति पृथ्वीराज चौहान ने खेत सिंह के कुशल नेतृत्व में चंदेलों के ऊपर चढ़ाई की चंदेलों को आत्मसमर्पण कर संधि करने को विवश होना पड़ा उसी दौरान विजित भाग गढ़कुंडार राज्य पर खेतसिंह का राजतिलक किया खंगार राज्य के अधिष्ठाता एवं हिंदुत्व के सजग प्रहरी महाराजा खेत सिंह खंगार ने विदेशी आक्रमणकारियों, मुगलों के विरुद्ध देश- धर्म की रक्षार्थ अनेको आदर्श परम्पराओं का प्रचलन किया था जो जनमानस के पटल पर आज भी इस भू -भाग में खंगार शासनकाल के जुझाैत खंड से ही वर्तमान के बुंदेलखंड में त्योंहारों के रूप में विद्यमान है! महाराजा खेत सिंह खंगार के वंशजों ने 165 वर्ष सन् 1182 ई. से 1347 ई. तक जुझाैत खंड (वर्तमान बुंदेलखंड) पर शासन किया ! सन् 1347 ई. में बादशाह तुगलक ने गढ़कुंडार राज्य के अंतिम खंगार राजा मानसिंह से राजकुमारी केशर दे का डोला देने का कहकर संधि करने की बात रखी या भीषण युद्ध के लिए तैयार रहने का संदेश दिया था, किंतु खंगार राजा मानसिंह ने तुगलक से संधि नहीं की स्वाभिमान और क्षत्रित्व की रक्षार्थ भीषण शाका युद्ध कर बलिदान दिया, राजकुमारी केशर दे के नेतृत्व में हजारों माताओं, बहनों के साथ सतीत्व की रक्षार्थ जौहर प्रथा पालन किया! आज भी जौहर व्रत के पालन के पूर्ण शिलालेख (जौहर स्तम्भ/सती चीरे) गढ़कुंडार में विद्यमान है जिन्हे सिंदूर सागर तालाब की सीढियों पर देखा जा सकता है।

कैसे पहुंचें-पहुंचने के लिए वीरगंगा लक्ष्मीबाई झांसी के रेलवे स्टेशन से महज 70 किलोमीटर दूरी स्थानीय बस टैक्सी या निजी वाहन से तय करके पहुंचा जा सकता है

रामराजा की नगरी ओरछा से 50 चद्र की दूर गढ़कुंडार गांव तक पहुंचने के लिए आसान मार्ग उपलब्ध है यह झांसी के दक्षिण पश्चिम भाग में स्थित है मध्य प्रदेश के ऐतिहासिक किलों में से एक रहस्यमय सुंदर शिल्पकला का नमूना गढ़कुंडार का किला है पर्यटन की दृष्टि से बहुत ही शानदार जगह है प्राकृतिक वातावरण, अदभुत गढ़कुंडार किला, यहां की संस्कृति, परंपराएं युवाओं, आम जनमानस में राष्ट्रभक्ति की भावनाओं का संचार



करती हैं,

रहस्यमय गढ़कुंडार किला-गढ़कुंडार किले की एक बहुत बड़ी विशेषता यह है कि 12 चद्र दूर से यह नग्न आंखों से दिखाई देता है लेकिन जैसे इसके करीब जायेगे यह गायब हो जाता है आंखों से दिखाई नहीं देता है पता लगाना मुश्किल हो जाता है यही विशेषताएं विदेशी पर्यटकों सहित देश के प्रकृति प्रेमी, कला, संस्कृति, साहित्य में रुचि रखने वाले लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती है।

कब जाएं--वर्ष भर गढ़कुंडार किला, यहां का प्राकृतिक वातावरण, हरियाली से सजी पहाड़ियां, प्रकृति की सुंदरता, संस्कृति, परंपराएं तालाब में नौका विहार का आनंद देशी विदेशी पर्यटक लेते हैं।

दर्शनीय स्थल-गजानन माता मंदिर- खंगार क्षत्रिय राजवंश की कुलदेवी गजानन माता का मंदिर गढ़कुंडार किले से 8 चद्र दूर ग्राम सकूली में एक ऊंची पहाड़ी पर स्थित है जहां वर्ष भर हजारों की संख्या में श्रद्धालु जन आते जाते रहते हैं, बताया जाता है कि जो एक बार माता गजानन के दर्शन करता है उसकी मनोकामना पूर्ण होती है ,

औषधीय प्राकृतिक कुंड- गजानन माता मंदिर पर एक औषधीय गुणवत्ता युक्त कुंड है जिसके जल से त्वचीय रोगों का इलाज लोगों के द्वारा किया जाता है कितनी भी सूखा रहे पर कुण्ड का जल कभी खाली नहीं होता है।

गिद्धवाहिनी माता मंदिर-गढ़कुंडार किले से महज 3 किलोमीटर की दूरी पर गिद्ध वाहिनी माता का ऐतिहासिक मंदिर स्थित है जहां पर एक बड़ा तालाब है जिसकी सीढियों पर आज भी सती स्तम्भ/सती चीरे बने हुए हैं जो खंगार राजवंश की क्षत्रियाणियों द्वारा सतीत्व की रक्षार्थ किए गये जौहर प्रथा का जीता-जागता उदाहरण है!

सांस्कृतिक कार्यक्रम-गढ़कुंडार महोत्सव 27, 28 एवं 29 दिसंबर

महाराजा खेत सिंह खंगार के जन्मदिन पर प्रति वर्ष 27, 28 एवं 29 दिसंबर को गढ़कुंडार महोत्सव के रूप में मध्यप्रदेश शासन के संस्कृति मंत्रालय एवं जिला प्रशासन निवाड़ी के सहयोग से भव्यता के साथ मनाया जाता है तीन दिवसीय सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ साथ विशाल मेला लगता है जहां भारत के विभिन्न प्रदेशों की संस्कृति परंपराएं देखने को मिलती हैं देश के कोने-कोने से लोगो का आना जाना लगा रहता है तथा विदेशी पर्यटक भी आते जाते हैं और मप्र शासन के विभागों द्वारा प्रदर्शिनियों को लगाया जाता है सभी व्यवस्थाएं उत्तम रहती है।

ऐतिहासिक शहर ग्वालियर



ग्वालियर शहर का विलास महल जहां इतिहास आधुनिकता से मिलता है

ग्वालियर एक ऐतिहासिक शहर है जो अपने मंदिरों, प्राचीन महलों और करामती स्मारकों के लिए प्रसिद्ध है जो किसी भी यात्री को पुराने ज़माने में ले जाते हैं। यह मध्य प्रदेश राज्य का चौथा बड़ा शहर है। ग्वालियर को हिन्दू के किले के हार का मोती कहा जाता है। यह स्थान ग्वालियर किले के लिए प्रसिद्ध है जो कई उत्तर भारतीय राजवंशों का प्रशासनिक केंद्र था। जहाँ इतिहास आधुनिकता से मिलता है ग्वालियर वह स्थान है जहाँ इतिहास आधुनिकता से मिलता है। यह अपने ऐतिहासिक स्मारकों, किलों और संग्रहालयों के द्वारा आपको अपने इतिहास में ले जाता है तथा साथ ही साथ यह एक प्रगतिशील औद्योगिक शहर भी है। आधुनिक भारत के इतिहास में ग्वालियर को अद्वितीय स्थान प्राप्त है।

राजपूतों का घर ग्वालियर में उनकी बनाई गई ऐतिहासिक इमारतों, स्मारकों, किले, भवन, महलों के रूप में देखे जाने लगे हैं। राजाओं, कवियों, योद्धाओं का शहर ग्वालियर अब आधुनिक एवं आर्थिक क्षेत्र में विकसित रूप में दिख रहा है। राजपूत तोमर, मुगल और मराठा ने इन किलों को बनाया था। किले में कई तरह के भव्य मंदिर स्थित है। इन मंदिरों में हजारों भक्त एकत्रित होते हैं। तेली-का-मंदिर में नौवीं सदी के द्रविड़ वास्तुशिल्प से प्रभावित होकर खूबसूरत स्मारक बनाए गए हैं। ग्वालियर किले में भिन्न प्रकार के महल स्थित हैं जैसे कि मानमंदिर करण महल, जहाँगीर महल, शाहजहाँ मंदिर एवं गुरजरी महल आदि।

ग्वालियर क्षेत्र में ग्वालियर शहर के अन्तर्गत दुर्ग पर चले जहां आलमगीरी दरवाजा जो किलागेट से प्रारंभ होता है। दूसरा उरवाई एवं ढोड़ापुर गेट है। दुर्ग पर किलागेट से आने पर प्रतिहार कालीब चतुर्भुज मंदिर जिसमें शून्य का संकेत एक अभिलेख से होता है। किले पर निम्न स्थल दर्शनीय है। चतुर्भुज मंदिर 8-9 वीं शती. ई. , हथियापौर गेट , मानमंदिर , कर्णमहल , जहाँगीर महल , शाहजहाँ महल, जौहर

ताल, हुमायू महल , ढोड़ापुर गेट , तेली का मंदिर , सास बहू का मंदिर , गुरूद्वारा , सिंधिया स्कूल , दुर्ग



की जैन मूर्तियां इसके अतिरिक्त सिंधिया संग्रहालय नगर निगम संग्रहालय, गूजरी महल संग्रहालय दर्शनीय है। रानी लक्ष्मीबाई की समाधि, फूलबाग, तिगराबांध, सूर्य मंदिर आदि दर्शनीय हैं।

जय विलास महल: आज भी सिंधिया राजवंश और

उनके पूर्वजों का निवास स्थान है। इसके एक भाग का उपयोग आजकल संग्रहालय की तरह किया जाता है। इसका निर्माण जीवाजी राव सिंधिया ने 1809 में किया था। लेफ्टिनेंट कर्नल सर माइकल फिलोस इसके वास्तुकार थे। इसकी स्थापत्य शैली इतालवी, टस्कन और कोरिंथियन शैली का अद्भुत मिश्रण है। यहाँ सिंधिया शासनकाल के कई दस्तावेज़ और कलाकृतियाँ तथा औरंगज़ेब और शाहजहाँ की तलवार है। इटली और फ्रांस की कलाकृतियाँ और जहाज़ भी यहाँ प्रदर्शन के लिए रखे गए हैं। संग्रहालय में हजारों टन के दो बड़े झूमर लगे हुए हैं जो निश्चित रूप से पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यह स्थान इतिहासकारों और सामान्य जनता को समान रूप से आकर्षित करता है।

400 कमरे वाला महल: 400 कमरे वाला यह महल पूरी तरह व्हाइट है और यह 12 लाख वर्ग फीट में बना है। उस समय इसकी कीमत 1 करोड़ रुपए थी। इस पैलेस में 400 कमरे हैं, जिनमें से 40 कमरों में अब म्यूजियम है। **1874 में बनाया गया था महल:** 1240771 वर्ग फीट में फैला हुआ यह खूबसूरत महल श्रीमंत माधवराव सिंधिया ने 1874 में बनवाया था। जब इस महल को बनाया गया उस वक्त इसकी कीमत करीब 1 करोड़ रुपए थी लेकिन अब इस महल की कीमत अरबों में है। प्रिंस एडवर्ड के स्वागत में बनवाया गया जयविलास इंग्लैंड के शासक एडवर्ड-डुह्लू के भारत दौरे के दौरान उनके स्वागत के लिए जयविलास पैलेस के निर्माण के लिए योजना बनाई गई।

मेडिकल के क्षेत्र में बनाएं कैरियर

मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन शुरूआत में 25-30 हजार रुपये प्रति माह तक कमा लेता है। यदि वह इस कार्य में पारंगत हो जाता है तो वह इस सीमा से काफी आगे भी निकल सकता है। ट्रांसक्रिप्शन के लिए भुगतान दर प्रति लाइन तय होती है। संचार क्रांति के इस युग में टेलीकम्युनिकेशन क्षेत्र का विस्तार बड़ी तेजी से हो रहा है। टेलीकम्युनिकेशन और इंफॉर्मेशन टेक्नालॉजी के क्षेत्र में आई इस क्रांति से देश के भीतर और बाहर दोनों ही जगह रोजगार के कई अवसर पैदा हुए हैं। टेलीकॉम क्रांति ने व्यावसायिक जगत में भारत को एक अहम स्थान दिया है, जिसके परिणामस्वरूप उपलब्ध अवसरों की संख्या में इजाफा हुआ है। ऐसे ही अवसरों में से एक है मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन।

मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन क्या है?

दरअसल अमेरिका में बीमा कंपनियां मरीजों के दिन-प्रतिदिन काम में आने वाली दवाओं में लगने वाले धन का रिअम्बरसमेंट (भुगतान) करती हैं। इसके लिए वे डॉक्टरों से मरीज के बारे में विस्तृत जानकारी मांगती हैं। इस जानकारी में मरीज का बैकग्राउंड, मरीज की बीमारी, मरीज को दी गई दवाओं का विवरण आदि सम्मिलित होता है। कानूनी तथा उपरोक्त कारणों से डॉक्टरों को मरीजों के बारे में यह समस्त जानकारी स्टोर रखनी पड़ती है और बीमा कंपनी को देनी होती है। डॉक्टर यह कार्य इस क्षेत्र में कार्यरत पेशेवरों से करवाते हैं। इसके लिए वे मरीज के बारे में डिक्टेसन रिकॉर्ड कर लेते हैं और इस रिकॉर्ड किए गए डिक्टेसन को पेशेवरों द्वारा सुन कर

टैक्स्ट में परिवर्तित कर दिया जाता है। इस प्रकार डॉक्टरों द्वारा कानूनी कारणों से मरीजों का मेडिकल रिकॉर्ड रखा जाना मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन कहलाता है।



ट्रांसक्रिप्शन का कार्य

ट्रांसक्रिप्शन को साउंड फाइल को सुनते हुए उसे टाइप करना होता है। इसके लिए उन्हें अतिरिक्त तौर पर हैडफोन/इयरफोन और फुट पैडल की मदद लेनी होती है। हैडफोन के माध्यम से वे डिक्टेसन को सुनते हैं तथा फुट पैडल की मदद से वे इस डिक्टेसन की गति को नियंत्रित करते हैं। सामान्यतः यह टाइपिंग एमएस वर्ड में ही की जाती है। यह टाइपिंग लगभग 90 प्रतिशत तक सटीक होती है। इसके बाद क्वालिटी कंट्रोल के लिए इसे 2 क्वालिटी कंट्रोलरों द्वारा परखा जाता है और सटीकता को 98 से 100 प्रतिशत तक लाया जाता है। प्रथम स्तर पर की जाने वाली जांच किसी ऐसे पेशेवर से करायी जाती

है जिसके पास कम से कम 1 साल का अनुभव हो। इसके पश्चात् द्वितीय स्तर पर कराई जाने वाली जांच किसी डॉक्टर या 3 साल का अनुभव रखने वाले पेशेवर से कराई जाती है।

योग्यता

वैसे इस कार्य को करने के लिए कानूनन कोई योग्यता निर्धारित नहीं की गई है, लेकिन फिर भी कोई भी ग्रेजुएट या नॉन ग्रेजुएट जिसकी अंग्रेजी भाषा पर अच्छी पकड़ हो, वह इस कार्य को कर सकता है। चूंकि इस कार्य में मेडिकल शब्दों को सुनते हुए उसे टैक्स्ट में परिवर्तित करना होता है, अतः यह समझा जाता है कि कार्य करने वाले व्यक्ति को पहले से ही मेडिकल शब्दों का ज्ञान है, वैसे यह जरूरी भी नहीं है। आप चाहे किसी भी क्षेत्र के हों, आप भी यह कार्य कर सकते हैं बशर्ते कि आप इसके लिए उचित प्रशिक्षण हासिल करें जिससे आपको मेडिकल शब्दों का ज्ञान हो जाएगा।

प्रशिक्षण

मेडिकल ट्रांसक्रिप्शन का कार्य शुरू करने से पहले इसकी ट्रेनिंग भी ली जा सकती है। ट्रेनिंग के दौरान आपको फिजिशियन और अन्य पेशेवरों द्वारा डिक्टेट किए गए भाषण को समझना सिखाया जाता है। यह ट्रेनिंग 6 माह से लेकर 8 माह तक की होती है। इस ट्रेनिंग में अभ्यर्थी को मेडिकल शब्दों के बारे में, अमेरिकन इंग्लिश और ग्रामर के बारे में, प्लूफ रीडिंग, अलग-अलग तरह से बोले गए शब्दों को समझना, अस्पष्ट शब्दों को वक्ता से दोबारा पूछा जाना, संदर्भ ग्रंथों (रेफरेंस मेटेरियल) की मदद लिया जाना और तैयार की गई रिपोर्ट की फॉर्मेटिंग आदि कार्य सिखाए जाते हैं। आज जगह-जगह इस प्रकार की ट्रेनिंग देने वाले इंस्टीट्यूट खुल गए हैं।

इन कोर्स को करने पर मिलेगी गारंटीड जॉब, करें तैयारी

जब छात्र 12वीं पास करते हैं तो उनके सामने सबसे पहले यही सवाल होता है कि अब क्या करें। दरअसल, यही समय होता है, जब वह वास्तव में अपने कैरियर की नींव रखते हैं। इस दौरान वह सबसे ज्यादा दुविधा में होते हैं। जहां कुछ छात्र 12वीं के बाद ग्रेजुएशन और फिर पोस्ट ग्रेजुएशन करना पसंद करते हैं तो वहीं कुछ छात्र चाहते हैं कि उन्हें जल्दी से जल्दी जॉब मिले। इसके लिए वह कुछ कोर्स का सहारा ले सकते हैं। दरअसल, आजकल ऐसे कई कोर्स हैं, जिन्हें 12वीं के बाद करने से आपको अच्छी जॉब मिल सकती है। तो चलिए जानते हैं इन कोर्सेज के बारे में-

वेब डिजाइनिंग

आज के समय में इंटरनेट का इस्तेमाल काफी बढ़ गया है। इतना ही नहीं, हर व्यक्ति खुद को डिजिटल करते हुए अपना बिजनेस व काम इंटरनेट के जरिए सबको दिखाना चाहता है। जिसके कारण वेब डिजाइनर की मांग काफी बढ़ गई है। आप 12वीं के बाद इस कोर्स को कर सकते हैं। वैसे तो यह कोर्स लगभग एक साल का होता



है, लेकिन आप इस फील्ड में तीन से छह महीने के शॉर्ट टर्म कोर्स करके भी जॉब के लिए अप्लाई कर सकते हैं।

इंटीरियर डिजाइनिंग

अगर आपको डिजाइनिंग व पेंटिंग करना पसंद है तो आप इंटीरियर डिजाइनिंग के क्षेत्र में हाथ आजमा सकते हैं। 12वीं के बाद आप किसी अच्छे इंस्टीट्यूट से इंटीरियर डिजाइनिंग का शॉर्ट टर्म कोर्स कर सकते हैं। इसके बाद आपके लिए जॉब पाना काफी आसान हो जाएगा।

मेकअप आर्टिस्ट

आज के समय में मेकअप आर्टिस्ट की हर जगह डिमांड है। फिर चाहे बात न्यूज चैनल की हो या टीवी सीरियल की या फिल्मों की, मेकअप आर्टिस्ट की जरूरत पड़ती ही है। ऐसे में अगर आप अपने स्कूल के जरिए अच्छा खासा पैसा कमाना चाहते हैं तो मेकअप व हेयरस्टाइलिंग का कोर्स करें। यह कोर्स एक महीने से लेकर छह महीने तक का होता है। यह कोर्स करने के बाद आप कई जगह पर जॉब पा सकते हैं।

योगा एक्सपर्ट

पिछले कुछ सालों में लोगों का क्रेज योग की तरफ बढ़ा है। इसके साथ ही योगा एक्सपर्ट की मांग भी बढ़ी है। आज के समय में लोग योगा करना चाहते हैं, लेकिन किसी योग विशेषज्ञ की देख रेख में। आप भी 12वीं के बाद योग से संबंधित कोर्स करके अपना करियर शुरू कर सकते हैं। शुरूआत में आप किसी योगा सेंटर में जॉब कर सकते हैं और बाद में आप खुद का योगा सेंटर भी खोल सकते हैं।

अपने फिटनेस रूटीन का लेवल अप करना है? तो इन 5 टिप्स का पालन करें

अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को संबोधित करने और अपने संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए इन आसान फिटनेस टिप्स का पालन करें। ज्यादातर लोग मानते हैं कि फिटनेस सिर्फ एक व्यायाम व्यवस्था के बारे में है। हालांकि, यह आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को शामिल करता है। इसलिए हमारे पास आपके लिए कुछ आसान फिटनेस टिप्स हैं जो न केवल आपकी इम्युनिटी को मजबूत करने में मदद करेंगे, बल्कि पुरानी बीमारियों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता भी बनाएंगे। हर दिन अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए 5 आसान फिटनेस टिप्स

संतुलित आहार लें

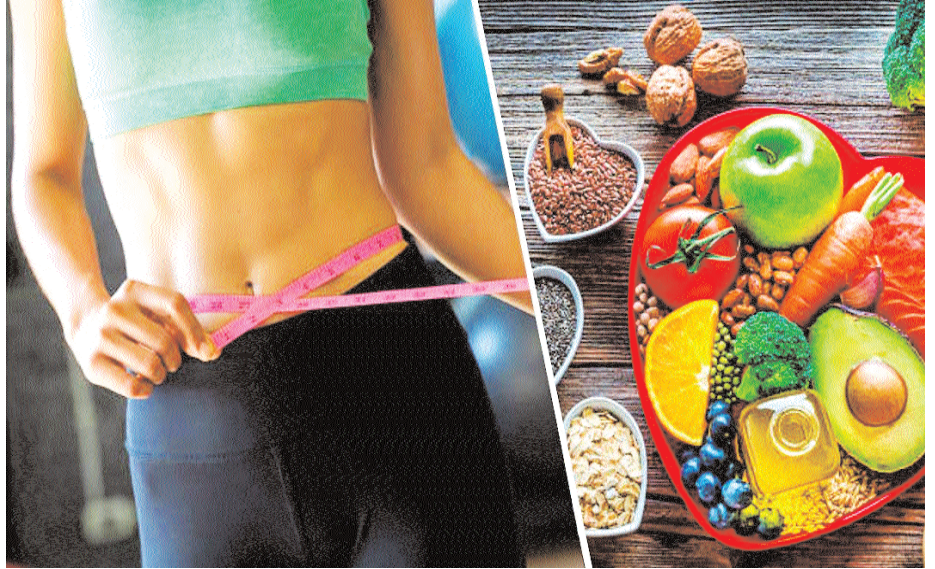
भोजन वह ईंधन है जो आपको चलाता है, और साथ ही, आपके शरीर का निर्माण खंड भी बनाता है। संतुलित आहार खाने का अर्थ है कि आपको विभिन्न प्रकार के भोजन का सही अनुपात में सेवन करना चाहिए। इसमें प्रत्येक भोजन में विटामिन और खनिजों के साथ पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा होना चाहिए।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा फल और सब्जियों के पांच भागों, उच्च फाइबर स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ, डेयरी या नॉन डेयरी विकल्प, बीन्स, दालें, मछली, अंडे और मांस, अनसैचुरेटेड फैट और तरल पदार्थ जैसे स्रोतों से प्रोटीन की सिफारिश करते हैं। यह याद रखना आवश्यक है कि वसा और कार्बोहाइड्रेट सहित प्रत्येक खाद्य समूह आपके समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

अपने फिटनेस शासन को क्रियान्वित करें

अपनी फिटनेस व्यवस्था को बनाए रखने की संभावनाओं को अधिकतम करने के लिए इसे क्रियान्वित करना हमेशा महत्वपूर्ण होता है। इसमें व्यायाम करने के लिए सही समय की योजना बनाना, अपनी चुनी हुई व्यायाम व्यवस्था को चुनना और परिणामों को बेहतर बनाने के लिए अपना भोजन पकाना शामिल है। जबकि कुछ लोग सुबह व्यायाम करना पसंद कर सकते हैं, कई कामकाजी लोगों के लिए यह प्रैक्टिकल नहीं हो सकता है। उस स्थिति में, शाम को कुछ समय निर्धारित करना और यह सुनिश्चित करना सबसे अच्छा है कि आप किस समय खाली हैं। अपने फिटनेस लक्ष्यों के अनुसार सही व्यायाम चुनना भी महत्वपूर्ण है। यदि आपका लक्ष्य सामान्य स्तर की

फिटनेस बनाए रखना है, तो नियमित रूप से टहलना, तैरना, साइकिल चलाना या दौड़ना पर्याप्त हो सकता है। दूसरी ओर, अधिक इंटेंस एक्सरसाइज रूटीन में क्रॉस-ट्रेनिंग, वेट ट्रेनिंग, हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज, और बहुत कुछ शामिल हो सकते हैं। धीरे-धीरे शुरू करें और फिर अपनी दिनचर्या बनाएं। आराम और पर्याप्त पोषण के माध्यम से उचित वसूली का पालन करना भी महत्वपूर्ण है।



बचाव के लिए मल्टीविटामिन

हमारे सर्वोत्तम प्रयासों के बावजूद, हम में से अधिकांश अक्सर पर्याप्त पोषण से चूक जाते हैं। एक व्यस्त जीवन शैली, पहुंच की कमी, या वित्त के परिणामस्वरूप अक्सर भोजन की कमी हो सकती है या संतुलित भोजन की योजना बनाने में विफल हो सकता है। इसमें सभी आवश्यक और गैर-आवश्यक विटामिन और खनिज शामिल होते हैं। हालांकि वे एक संतुलित भोजन की जगह नहीं ले सकते हैं।

हाइड्रेशन को हाई रखें

मानव शरीर का मुख्य घटक पानी है, जो शरीर की संरचना का औसतन 60 प्रतिशत है। इसलिए, इसे भरना महत्वपूर्ण है क्योंकि शरीर पूरे दिन पसीने, मूत्र या अन्य निर्वहन के माध्यम से पानी खो देता है। पानी जोड़ने को चिकनाई देता है, शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है, शरीर में पोषक तत्वों के वाहक के रूप में कार्य करता है और यह सुनिश्चित करता है कि हमारे अंग ठीक से काम

करते रहें। औसत महिला को कम से कम 11 गिलास पानी पीने की सलाह दी जाती है। जबकि एक औसत पुरुष को कम से कम 16 गिलास पानी पीना चाहिए। जबकि हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी पहला पसंद होना चाहिए, अन्य स्रोत, जैसे कि कॉफी, चाय, या सुगंधित पानी भी मायने रखते हैं। हालांकि, बोतलबंद जूस या शीतल पेय जैसे मीठे ड्रिंक्स से दूर रहना सबसे अच्छा है।

आराम और बदलाव करना न भूलें

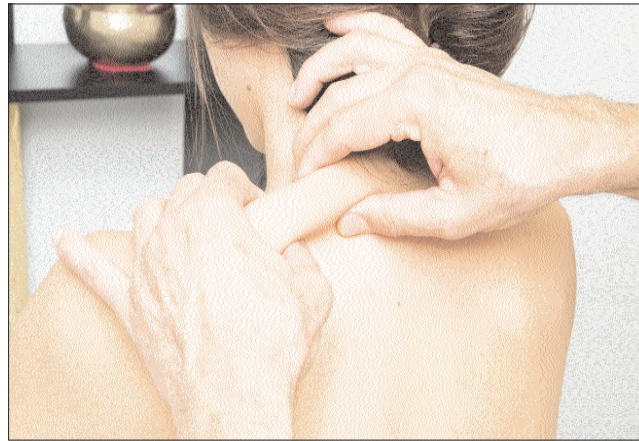
आराम और स्वस्थ होना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि सक्रिय और फिट रहना। आपके शरीर और दिमाग को नियमित रूप से टूट-फूट से उबरने के लिए समय चाहिए। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आपकी नींद गुणवत्ता और मात्रा दोनों के लिहाज से पर्याप्त है। सुनिश्चित करें कि आप एक शांतिपूर्ण वातावरण में नियमित समय पर बिस्तर पर जाते हैं जो कि टीवी या आपके स्मार्टफोन जैसे विकर्षणों से मुक्त है। रात को सोने के अलावा, जब भी संभव हो, आपको अपने शरीर को आराम देने की कोशिश करनी चाहिए, खासकर यदि आप व्यस्त जीवन जीते हैं। मानसिक आराम भी उतना ही जरूरी है। मानसिक आराम और शांति सुनिश्चित करने में ध्यान और माइंडफुलनेस महत्वपूर्ण हो सकता है। हम सभी को एक फिट जीवनशैली के लिए प्रयास करना चाहिए जिसमें उचित पोषण के साथ व्यायाम शामिल हो। स्वस्थ आदतों का पालन करना और इन आसान फिटनेस टिप्स को फॉलो करना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, यह देखते हुए कि हम सभी काफी हद तक गतिहीन जीवन का पालन करते हैं।

सर्वाइकल के दर्द से निजात पाने के लिए अपनाएं ये आसान घरेलू उपाय

आ जकल डेस्क जॉब के बढ़ते चलन के कारण हमें दिनभर कुर्सी पर बैठ कर काम करना पड़ता है। इसकी वजह से लोगों में गर्दन और पीठ में दर्द की समस्या बढ़ती जा रही है। अक्सर हम गर्दन के दर्द को मामूली समझकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं लेकिन यह समय के साथ गंभीर हो सकता है। लंबे समय तक होने वाला गर्दन का दर्द सर्वाइकल पेन भी हो सकता है। बैठने का गलत तरीके या ज्यादा देर तक झुककर काम करना इस समस्या का मुख्य कारण है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, गर्दन के हिस्से वाली रीढ़ की हड्डी के जोड़ों और डिस्क में समस्या होने से सर्वाइकल पेन की समस्या होती है। सर्वाइकल पेन के कारण गर्दन के निचले हिस्से और सिर में दर्द होता है और गर्दन में सूजन भी हो सकती है। सर्वाइकल की समस्या में आपको डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। इसके अलावा आप कुछ घरेलू उपाय करके भी इस समस्या से निजात पा सकते हैं-

बर्फ की सिंकाई - अगर आप सर्वाइकल पेन से परेशान हैं तो प्रभावित हिस्से की बर्फ से सिंकाई करें। इसके लिए एक तौलिए में कुछ बर्फ के टुकड़े डालकर इससे अपनी गर्दन की सिंकाई करें। ऐसा करने से आपको दर्द और सूजन से जल्द आराम मिलेगा।

तिल का तेल - सर्वाइकल के दर्द में तिल के तेल से



जो सूजन और दर्द से राहत दिलाते हैं। सर्वाइकल के दर्द से परेशान हैं तो एक गिलास दूध में हल्दी डालकर गर्म कर लें। जब दूध ठंडा हो जाए तो इसमें शहद मिलकर पीएँ। लहसुन-लहसुन भी सर्वाइकल पेन के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, विटामिन सी आदि तत्व मौजूद होते हैं जो दर्द से आराम दिलाते हैं। इसके लिए रोजाना सुबह 2 कली लहसुन की पानी के साथ लें। इसके अलावा आप सरसों के तेल में 6-7 लहसुन की कली डालकर गर्म कर लें। इसके बाद इसे छान लें। इस तेल से रोजाना मालिश करने से लाभ मिलेगा।

गुनगुने पानी से नहाएं - सर्वाइकल की समस्या में गुनगुने पानी से नहाना चाहिए क्योंकि इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। इसके अलावा आप दर्द वाले हिस्से पर हॉट वाटर बॉटल से सिंकाई भी कर सकते हैं। ऐसा करने से आपको दर्द से जल्द राहत मिलेगी।

मालिश करने से फायदा होता है। तिल में भरपूर मात्रा में कॉपर, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, विटामिन डी, जिंक जैसे तत्व होते हैं जो सर्वाइकल के दर्द और सूजन से निजात दिला सकते हैं। इसके लिए तिल के तेल को हल्का गुनगुना करके रोजाना इससे अपनी गर्दन की मालिश करें। ऐसा करने से आपको दर्द से जल्द राहत मिलेगी।

हल्दी-सर्वाइकल पेन से छुटकारा पाने के लिए हल्दी बहुत फायदेमंद है। हल्दी में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं

मालिश करने से फायदा होता है। तिल में भरपूर मात्रा में कॉपर, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, विटामिन डी, जिंक जैसे तत्व होते हैं जो सर्वाइकल के दर्द और सूजन से निजात दिला सकते हैं। इसके लिए तिल के तेल को हल्का गुनगुना करके रोजाना इससे अपनी गर्दन की मालिश करें। ऐसा करने से आपको दर्द से जल्द राहत मिलेगी।

हल्दी-सर्वाइकल पेन से छुटकारा पाने के लिए हल्दी बहुत फायदेमंद है। हल्दी में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं

बालों की हेयरस्टाइल्स को बनाएं स्टाइलिश

ट ड के मौसम में महिलाएं अपने आउटफिट से लेकर फुटवियर तक में बदलाव करती हैं, लेकिन आपके हेयरस्टाइल का क्या। आमतौर पर इस मौसम में, हम खुद को पूरी तरह कवर करते हैं, फिर भले ही वह हमारा सिर क्यों ना हो। तो ऐसे में आपको ऐसे कुछ हेयरस्टाइल्स बनाने की जरूरत होती है, जिसे आप बिनी या कैप के नीचे भी बेहद आसानी से कैरी कर सकें। इतना ही नहीं, आपके हेयरस्टाइल्स विंटर वियर को भी कॉम्प्लीमेंट करने चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही हेयरस्टाइल्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें विंटर के मौसम में आसानी से बनाया जा सकता है और यह बेहद क्रिक बन जाते हैं-

टू पोनीटेल लुक

अगर आप विंटर में एक क्रिक हेयरस्टाइल की तलाश में हैं तो ऐसे में आप टू पोनीटेल हेयरस्टाइल को बना

सकती है। इसके लिए आप बालों की मिडिल सेक्शन



करें और कॉम्ब करते हुए रबर लगाकर पोनीटेल बनाएं। आप इस हेयरस्टाइल में एक वॉल्यूम एड करने के लिए पोनीटेल हेयर को हल्का कर्ल लुक दे सकती हैं।

बबल पोनीटेल हेयरस्टाइल

यह एक बेहद ही स्टाइलिश हेयरस्टाइल है, जो बेहद ही क्रिक बन जाता है। इस हेयरस्टाइल को बनाने के

लिए आप पहले बालों को कॉम्ब करें और फिर हाई पोनीटेल बना लें। इसके बाद आप थोड़ी-थोड़ी दूरी पर बालों में रबर लगाती जाएं। बस आपके बालों में बबल लुक रेडी है।

ओपन हेयर विद क्लिप हेयरस्टाइल

अगर आप एक बिगनर हैं तो ऐसे में आप इस हेयरस्टाइल को ट्राई कर सकती हैं। इसके लिए आपको बहुत कुछ करने की आवश्यकता नहीं है। बस आप बालों को कॉम्ब करें और साइड्स में क्यूट क्लिप लगाएं। आप चाहें तो बालों के एंड्स में हल्का वेक्स लुक भी दे सकती हैं।

हाफ अप एंड डाउन हेयरस्टाइल

यह हेयरस्टाइल किसी भी तरह के आउटफिट के साथ अच्छा लगता है। इस हेयरस्टाइल को बनाने के लिए आप पहले बालों को कॉम्ब करें। इसके बाद आपको बालों में सेक्शन नहीं करना है। अब आप क्राउन एरिया से बाल लेकर पीछे ले जाएं और फिर आप क्लचर लगाकर बालों को फिक्स करें। अगर आपके बाल मीडियम लेंथ या लंबे हैं तो ऐसे में यह हेयरस्टाइल बेहद की अच्छा लगता है।

महादजी और उनका संघर्ष से भरा सैन्य पराक्रम

म

हादजी सिंधिया की सही जन्मतिथि ज्ञात न होने के कारण इतिहासकारों ने महादजी का जन्म सन् 1727 के आसपास माना है। इस हिसाब से पानीपत के युद्ध के बाद लगभग 33 वर्ष की आयु में महादजी ने अपने सैन्य पराक्रम की जो यात्रा शुरू की, वह सन् 1794 में मृत्युपर्यन्त चली। संघर्षों से भरी यह पराक्रम यात्रा जिस दौर में प्रारंभ हुई, यह वह समय था, जब 12 नवम्बर 1762 को रघुनाथराव उर्फ राघोवा ने महत्वाकांक्षी होकर अपने भतीजे पेशवा माधवराव को सत्ता और शरीर के साथ, अपने



डॉ. सुरेश सम्राट

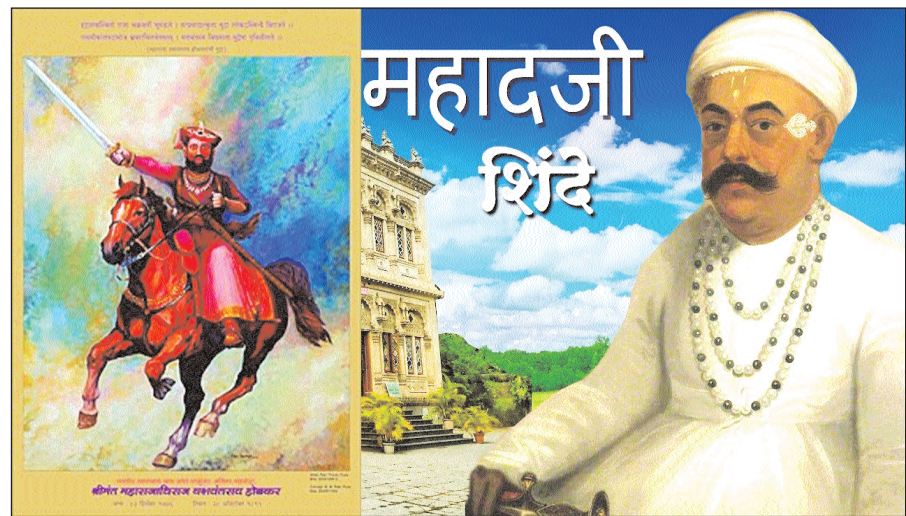
वरिष्ठ संपादक, लेखक

9406502099

सम्मुख नतमस्तक होकर, जूतों पर सिर रखने के लिए विवश कर दिया था। इसी विजय-भाव से रघुनाथराव ने जब 40 हजार सैनिकों के साथ, 29 दिसम्बर 1762 को मिरज के दुर्ग को घेर लिया, तब महादजी भी मालवा से दक्षिण आकर उसमें शामिल हुआ। उस समय तक, जनकोजी सिंधिया के निधन के बाद सिंधिया-परिवार की सम्पत्ति के संबंध में कोई निर्णय नहीं हो सका था। इस उत्ताराधिकार पर महादजी के दावे को रघुनाथराव रोड़े अटकाकर, कमजोर करने की लगातार कोशिश कर रहा था। लेकिन 26 अक्टूबर 1763 को जब महादजी ने गोदावरी के तट पर, पेशवा माधवराव से मिलकर, उसका विश्वास अर्जित कर लिया, तो उत्ताराधिकार के सवाल पर पेशवा का रुख, महादजी के अनुकूल हो गया। फलस्वरूप सन् 1763 और 1764 में ऐसे अवसर आए, जब उत्ताराधिकार के संबंध में पेशवा माधवराव और रघुनाथ राव ने परस्पर विरोधी आज्ञाएं दीं। सन् 1764 की गर्मियों महादजी रघुनाथ के व्यवहार से क्षुब्ध होकर उसकी बिना अनुमति के कर्नाटक से मालवा लौट आया। इससे क्रोधित होकर रघुनाथराव ने महादजी को विद्रोही घोषित कर दिया। लेकिन महादजी ने इसकी परवाह नहीं की और उज्जैन पहुंचकर अपने भविष्य की तैयारियां शुरू कर दीं। अगस्त 1765 आते आते महादजी ने स्वयं को निजी सेना के साथ सुहृद् और सुरक्षित बना लिया। इससे पूर्व कोड़ा के मैदान में मई 1765 में अंग्रेजों के साथ हुए युद्ध में होल्कर और उसके सहयोगियों को पराजय के साथ ही मराठों की छापामार युद्ध प्रणाली को भारी धक्का लगा। होल्कर जब इस विपत्ति के जूझ रहा था तब महादजी राजस्थान में कोटा के समीप पड़ाव डाले हुए था। विपत्ती की जानकारी मिलते ही, वह होल्कर की सहायता के लिए तुरंत चल पड़ा। लेकिन उसके पहुंचने से पहले ही, अंग्रेजों की तोपें, होल्कर के छापामार युद्ध का अन्त कर चुकी थीं। इस निराशाजनक स्थिति में, महादजी

ने हौसला दिखाते हुए 10 अगस्त 1765 को पेशवा को सूचित किया कि होल्कर उस समय दतिया में और वह उससे मिलने दतिया जा रहा है। उसने यह भी सुझाव दिया कि उसकी यह उक्त इच्छा है कि वह होल्कर के सहयोग से किसी विशाल योजना का आरंभ करें। होल्कर के साथ सहयोग की महादजी द्वारा की गई यह पहल, उत्तर भारत में मराठों के लिए सुखद साबित हो सकती थी, लेकिन महादजी का यह सपना मई 1766 में होल्कर के आकस्मिक निधन के कारण पूरा नहीं हो सका। महादजी की संघर्ष यात्रा का जब प्रारंभिक दौर चल रहा था, तब ग्वालियर क्षेत्र में गोहद राज्य महत्वाकांक्षी हो उठा।

लिए, कुछ समय को टल गया। मार्च 1766 में, जब होल्कर भरतपुर के जाट शासक सूरजमल के पुत्र नाहट सिंह के पक्ष में जवाहर सिंह से टक्कर ले रहा था, उसी समय रघुनाथराव ने गोहद को घेर लिया। चूंकि उस समय स्वयं जवाहर सिंह विपत्ती में था तथापि गोहद के प्रति अपनी मैत्री को नहीं भूला। उसने राणा छत्र सिंह की सहायता के लिए कुमुक भेजी। मराठों और गोहद के जाटों के बीच 13-14 मार्च 1766 को जटवारे के मैदान में घनघोर युद्ध हुआ। उतार चढ़ाव वाले इस युद्ध में मराठों की हार हुई। उधर भरतपुर में भी मराठा, जाटों से परास्त हुए। फलस्वरूप गोहद मराठों के लिए आंख की किरकिरी बन गया।



जनवरी 1761 में पानीपत में मराठों की पराजय और ग्वालियर क्षेत्र में, मराठों की नगण्य सैन्य शक्ति जैसी परिस्थितियों का लाभ उठाते हुए, गोहद के राणा छत्रसिंह ने ग्वालियर दुर्ग पर अधिकार कर लिया छत्रसिंह को भरतपुर के जाट शासक जवाहर सिंह का संरक्षण मिल जाने से उसके मंसूबे और प्रबल हो उठे थे। लेकिन गोहद और भरतपुर दोनों की क्षेत्रों के मराठों के प्रमुत्त्व क्षेत्र में लगे होने के कारण इन दोनों की जाट राजाओं की जन्दी ही मराठों से जूझना पड़ा। अपनी खोई प्रतिष्ठा बहाल करने के लिए मराठों ने अपने प्रमुत्त्वक्षेत्रों में जो कदम उठाए, उसी के तहत गोहद के राणा द्वारा ग्वालियर पर अधिकार कर लेने की, मराठों ने विश्वासघात माना। इससे रुष्ट होकर महादजी ने सन् 1765 में ग्वालियर तो गोहद के राणा ने छीन लिया, लेकिन तब वह राणा को पूरी तरह परास्त न कर सका। उधर होल्कर ने भी मालवा और बुन्देलखण्ड के मराठा प्रमुत्त्व वाले क्षेत्रों में अपनी विजय फतवा फहराते हुए, दिसम्बर 1765 में झांसी और अधिकार कर लिया। इसके एक माह बाद जनवरी 1766 में वह अपनी सेना के साथ राणा के खिलाफ मोर्चा खोलने गोहद आ पहुंचा। इसी बीच भरतपुर में उत्ताराधिकार का सवाल उठा खड़ा होने से, होल्कर को वहां जाना पड़ा। फलतः होल्कर के रूप में आया संकट गोहद के

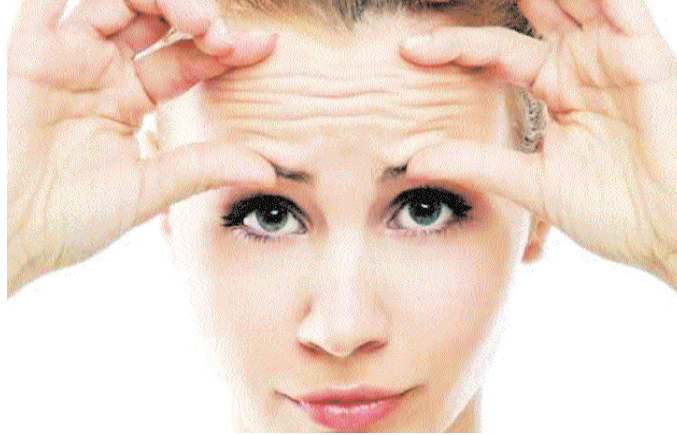
इस पराजय से रघुनाथराव की प्रतिष्ठा को भारी धक्का लगा। इस स्थिति से निपटने के लिए, रघुनाथ राव, मल्हारराव होल्कर और महादजी सिंधिया सहित उनके मराठा सरदार अप्रैल 1766 में झांसी में एकत्र हुए। गहन चर्चा में रघुनाथराव के इस प्रस्ताव कि भरतपुर के जवाहर सिंह से पहले गोहद के राणा को सबक सिखाया जाए पर सहमति हुई। मराठा सेना ने तत्काल झांसी के कूच करते हुए 24 अप्रैल 1766 को भाण्डेर में पड़ाव डाल दिया। कुछ दिनों बाद जब सेना ने गोहद की तरफ कदम बढ़ाए तभी मार्ग में मल्हारराव होल्कर गंभीर रूप से अस्वस्थ हो गया। होल्कर के बिगड़ते स्वास्थ्य को देखकर महादजी ने ग्वालियर में स्वास्थ्य लाभ लेने का प्रस्ताव रखा, जिसे होल्कर ने नहीं माना नौबत यह आ गई कि होल्कर को आलमपुर नामक स्थान पर ही विश्राम के लिए रुकना पड़ा। यहां होल्कर का उपचार चला, लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। 20 मई 1766 को आलमपुर में ही होल्कर का निधन हो गया। मृत्यु के समय रघुनाथराव, महादजी तुकोजीराव और होल्कर के परिजन उसके पास थे। मृत्यु के आसन्न होल्कर ने अपने पात्र और उत्ताराधिकारी मालेराव का हाथ रघुनाथराव के हाथ में सौंप दिया लेकिन रघुनाथराव ने मालेराव का हाथ, महादजी के हाथ में दे दिया। महादजी ने यह दायित्व उचित व्यक्ति तुकोजीराव होल्कर के कंधों पर डाल दिया।

चेहरे पर दिखे पिंपल और झुर्रियां तो करें घरेलू उपाय

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

खीरा

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



केला

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

पीपीता

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

बेसन

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

पानी से चेहरा धो लें।

नारियल का तेल

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

घर में ही त्वा को बनाएं निखरी और चार्मिंग

नींबू और एलोवेरा फेस पैक बनाने के लिए एक बड़ा चम्मच नींबू का रस, दो बड़े चम्मच एलोवेरा जेल और एक चम्मच पानी को मिलाकर मिक्सी में मिश्रण बना लें। अब इसे एक कटोरी में निकालकर चेहरे पर लगा लें। आज हम आपको नींबू से बनने वाले सात फेस मास्क के बारे में बताने जा रहे हैं। खासियत ये है कि नींबू के फेस मास्क को बनाने के लिए सिर्फ एक और इंग्रीडिएंट की जरूरत होगी और ये 5 मिनट से भी कम समय में बनकर तैयार हो जाएगा। आइए आपको नींबू से बनने वाले 7 फेस पैक की विधि के साथ इसके बचाव भी बताते हैं...

1. एलोवेरा और नींबू का फेस पैक

नींबू और एलोवेरा फेस पैक बनाने के लिए एक बड़ा चम्मच नींबू का रस, दो बड़े चम्मच एलोवेरा जेल और एक चम्मच पानी को मिलाकर मिक्सी में मिश्रण बना लें। अब इसे एक कटोरी में निकालकर चेहरे पर लगा लें। इसके बाद हल्के-हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। 15 मिनट के बाद इसे पानी से धो लें। इस तरह से हफ्ते में 2 से 3 बार अपनाने पर आपको अपने चेहरे पर फर्क नजर आने लगेगा। एलोवेरा में मौजूद एलोसीन, एंटीएजिंग और मॉइस्चराइजिंग गुण त्वचा का कई तरह से बचाव करते हैं।

2. केले और नींबू का फेस पैक



एक कटोरी में आधा पका हुआ केला डालें और उसे मेश कर लें। इसके बाद इसमें एक चम्मच नींबू का रस और आधा चम्मच पानी मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें। अब इसे अपने चेहरे पर 15 मिनट के लिए लगाकर रखें। सूख जाने पर चेहरे को पानी से धो लें। इस तरह से हफ्ते में दो बार लगाने पर आपकी त्वचा का रंग साफ हो सकेगा। केले में विटामिन सी, ए और ई पाया जाता है, जो चेहरे के पिगमेंट को कम करने में मदद करता है। इसके इस्तेमाल से झुर्रियों को भी दूर किया जा सकता है।

टमाटर और नींबू का फेस पैक

एक कटोरी में आधा टमाटर का रस, एक चम्मच नींबू का रस और आधा चम्मच पानी डालकर मिला लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लगा लें। 15 मिनट के बाद जब फेस मास्क सूख जाए तो चेहरे को पानी से धो लें। इस तरह से आप हफ्ते में 2 से 3 बार लगा सकते हैं। इसके इस्तेमाल से हाइपरपिगमेंटेशन को दूर किया जा सकता है। ये मिश्रण ऑयली स्किन के लोगों के लिए भी अच्छा माना जाता है।

विटामिन सी सीरम से स्किन को मिलते हैं क्या फायदे

आजकल महिलाएं अपनी स्किन की देखभाल के लिए कई तरह के स्किन केयर प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं और इन्हीं में से एक है सीरम। यूं तो आपको मार्केट में कई तरह के सीरम मिल जाएंगे, लेकिन विटामिन सी सीरम को सबसे अच्छा प्रॉडक्ट माना जाता है। विटामिन सी सीरम में ना केवल एंटी-एजिंग इंग्रीडिएंट्स मौजूद होते हैं। बल्कि यह आपकी स्किन को अधिक स्मूद और ग्लोइंग भी बनाता है। आमतौर पर, यह माना जाता है कि बढ़ती उम्र की महिलाओं को विटामिन सी सीरम का इस्तेमाल करना चाहिए। हालांकि, हर स्किन की महिला इसे बेहद आसानी से यूज कर सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको विटामिन सी सीरम से होने वाले कुछ बेहतरीन लाभों के बारे में बता रहे हैं-

स्किन को करे ब्राइटन

विटामिन सी सीरम को स्किन केयर रूटीन में शामिल करने का एक सबसे बड़ा लाभ यह है कि आपकी स्किन पर मौजूद पिगमेंटेशन को फेड करके उसे अधिक ब्राइटन करने में मदद करता है। अगर आप इसका इस्तेमाल करते हैं, तो यह डलनेस को दूर करता

है और त्वचा को एक यूथफुल ग्लो प्रदान करता है। ऐसे में अगर आपकी स्किन को अधिक ग्लोइंग व



यूथफुल बनाए रखना चाहते हैं तो आपको विटामिन सी सीरम का इस्तेमाल अवश्य करना चाहिए।

स्किन टोन को करे इवन

विटामिन सी सीरम में एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं, जिसका तात्पर्य यह है कि अगर इसे स्किन पर सही तरह से अप्लाइ किया जाए तो यह आपकी त्वचा को

शांत करता है और सूजन को कम करता है, जिससे आपके चेहरे पर चमक आती है। वहीं, जिन लोगों को स्किन में रेडनेस, डॉर्क स्पॉट्स या फिर अनइवन स्किन टोन की समस्या होती है, उनके लिए भी विटामिन सी सीरम बेहद ही लाभदायक है। आप इसे बेहद आसानी से इस्तेमाल करके एक इवन स्किन टोन पा सकते हैं।

अंडर-आई सर्कल्स से छुटकारा

विटामिन सी सीरम आपकी स्किन के साथ-साथ अंडर आई एरिया को भी लाभ पहुंचाता है। जब आप इसे आंखों के नीचे के एरिया पर इस्तेमाल करते हैं तो यह उसे हाइड्रेट करता है, जिससे महीन रेखाओं को कम करने में मदद मिलती है। हालांकि विटामिन सी ओवरऑल रेडनेस को कम करने में अधिक प्रभावी है, लेकिन जिन लोगों को अंडर आई एरिया में डिस्क्लरेशन की समस्या है, वह विशेष रूप से उस एरिया में सीरम का इस्तेमाल अवश्य करें।

फेस शेप के अनुसार कुछ इस तरह करवाएं हेयर कट

अगर आपका फेस शेप ओवल है तो यकीन मानिए कि आप बहुत अधिक लकी हैं। दरअसल, यह एक ऐसा फेस शेप है, जिस पर कई तरह के हेयरस्टाइल्स और हेयर कट्स को ट्राई किया जा सकता है। ओवल फेस शेप पर लगभग हर तरह का हेयर कट जंचता है। यह तो हम सभी को पता है कि हमारे लुक में हेयर का एक अहम रोल होता है। तभी तो लोग जब भी अपने लुक में एक चेंज चाहते हैं तो हेयर कट करवाना पसंद करते हैं। यूं तो हर तरह के हेयर कट का अपना एक अलग चार्म होता है। लेकिन वह हेयर कट आप भी अच्छा लगे, यह जरूरी नहीं है। ऐसा इसलिए भी है, क्योंकि हर व्यक्ति का फेस शेप अलग होता है और इसलिए उसे ऐसा हेयर कट करवाना चाहिए, जो उनके फेस शेप को कॉम्प्लीमेंट करे। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको डिफरेंट फेस शेप के अनुसार कुछ हेयर कट्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आप बेहद आसानी से ट्राई कर सकते हैं-

अगर आपका फेस शेप ओवल है तो यकीन मानिए कि आप बहुत अधिक लकी हैं। दरअसल, यह एक ऐसा फेस शेप है, जिस पर कई तरह के हेयरस्टाइल्स और हेयर कट्स को ट्राई किया जा सकता है। ओवल फेस शेप पर लगभग हर तरह का हेयर कट जंचता है। ओवल

फेस की महिलाएं जो शॉर्ट हेयर रखना पसंद करती हैं, वह ब्लंट बॉब हेयरकट या लॉब हेयरकट ट्राई कर



सकती हैं। वहीं, अगर आप लॉन्ग हेयर लुक रखना चाहती हैं तो ऐसे में आप मिनिमल लेयर्स लुक रख सकती हैं।

स्क्वेयर फेस के लिए हेयर कट

अगर आपका फेस शेप स्क्वेयर है तो इसका अर्थ है कि आपकी जॉलाइन बेहद शॉर्ट है और ऐसे में आपको ऐसे

हेयर कट्स को चुनना चाहिए, जो उसे एक सॉफ्ट लुक दें। आपको ऐसे ब्लंट कट से बचना चाहिए, जो जॉलाइन पर खत्म हो, क्योंकि ऐसे हेयरकट आपकी जॉलाइन को और भी अधिक शॉर्ट दिखाते हैं। साथ ही आपका फेस अधिक स्क्वेयर नजर आता है। आप हेयरकट में लेयर्स का ऑप्शन चुन सकती हैं। इसके अलावा, एमेट्रिकल बैंग्स कट भी स्क्वेयर फेस पर काफी अच्छा लगता है।

राउंड फेस के लिए हेयर कट

राउंड फेस शेप की महिलाओं को ऐसे हेयर कट का चयन करना चाहिए, जो उनकी जॉलाइन के थोड़ा लम्बा होने का भ्रम पैदा करें। इसके लिए आप लॉन्ग बॉब कट का ऑप्शन चुन सकती हैं। इसके अलावा, साइड स्वेप बैंग्स भी इस फेस शेप के लिए एक अच्छा ऑप्शन माना जाता है। वहीं अगर आप अपने फेस में एक स्ट्रक्चर एड करना चाहती हैं तो हेयर कट में लेयर्स का ऑप्शन भी चुन सकती हैं।