







## मन-मस्तिष्क की सेहत संवारती किताबें



समय अनमोल है। इसे साथक कार्यों में लाना से अच्छा कुछ नहीं। साथक कार्यों की सूची में सीखने-जानने और समझने के लिए पुस्तकों को दिए जा रहे वरत से अच्छी बात क्या हो सकती है? यह जानने-समझने के बावजूद स्क्रीन स्फॉर्लिंग का आदत ने लोगों को जीवन के विषय से सुन्दर गतिशीलि से दूर कर दिया है। किताबें पढ़ने की आदत दर अब के लोगों में कम हुई है। परन्तु पर उत्तर शब्दों के माध्यम से कुछ सीखने में रुच थिया है। इस ओर लौटना आवश्यक है क्योंकि पुस्तकों का साथ ज्ञान, मान, स्वास्थ्य और सूकृत सब कुछ देता है। देश के किसी भी कानें में हाँ, पुस्तक मेले जासा आयोजन लोगों को किताबों की दुनिया से रुक्खर करवाने का माध्यम बनता है। पत्रों पर उत्तर शब्दों से सच्ची मित्रता करवाता है। साथ ही ऐसे आयोजनों से जुड़ा संदेश भी दूर तक जाता है। इन दिनों परना में चल रहे पुस्तक मेले की थीम #माइडल ऑफिडिंग किताब इस पुढ़िए है। किरोनों की विपदा के चलते नील साल के बाद आयोजित एक पुस्तक मेले में महामारी के दौरान स्फीन तक थोड़ी और सिमट गई जिदी को वातावरिक दुनिया से जोड़ने का सकारात्मक आग्रह लिए है। असल में पुस्तकों के प्रति प्रेम जानाने के लिए ऐसे आग्रह औं जागरूकता दोनों ही जरूरी भी हैं। प्रेम, किताबों से मिलने वाली समझ से और जागरूकता इटरनेट को खागलते रहन के खामियाजों को लेकर। बच्चों में नैतिक गुणों के विकास से लेकर बड़ों के विचार-व्यवहार में—

## हर बात समझें नौनिहालों की

इन दिनों बच्चों की अभिव्यक्ति का तरीका बालपन-सा पारदर्शी नहीं, बल्कि जटिल होता जा रहा है। एक शोध के मुताबिक, लगभग साठ फैसींदी बच्चे अपने माता-पिता को अपने विचार सच-स्पष्ट नहीं बता पाते। परिणाम होता है, 'माता-पिता में बच्चे के लिए गलतफहमी तैयार कर लेने की मानसिकता।' फिर एक संघर्ष आरंभ हो जाता है। बच्चा भी धीरे-धीरे बड़ा मुखोता पहनना सीख लेता है। उसके बाद नकारात्मक खबरें आने का सिसिसिता- जैसे बच्चे ने कक्षा में मार-पीटी की या किशोर हुआ तो माता-पिता पर हाथ उठाने वाला, अपारनशा लगा रहता है। एसे में अभिभावकों की दशा भी सुखद-सामान्य नहीं रहती। तबनीको प्रभाव हो या घर पर एकाकी जीवनशील- तनाव के चलते बच्चे सूकून में नहीं। बड़ी तादाद में चिंडिचिंडे और गुस्सैल किशोर होकर भटकते जा रहे हैं। ऐसे में अक्सर अभिभावक मनोवैज्ञानिक की शरण लेते हैं कि हम अच्छा खिलाते-पहनाते हैं। लेकिन कबल इससे बच्चे का व्यवहार नहीं बनता जबकि आपको देखभाल-आचरण से खुद परिपक्व हो जाएगा। एक बच्चे में एक परिवार देखा। वहां बच्चे के माथे कर्थे बढ़िक वे हर समय प्यार लुटाते हैं। इससे सक्षात् खुद ही मिलते हैं। पछियों को दाना-पानी देने को कहो। देखा-देखी पड़ास के लोग भी ऐसा करते लगे और उनके बच्चों में भी बदलाव आने लगा। महांगा खिलौना या चॉकलेट की जगह बच्चे के मन की बात सुनकर भी आप उसका गुस्सा कम कर सकते हैं। बच्चा तब चिंडिचिंडा हो जाता है, जब उनको बात माता-पिता सुनते नहीं। समय देकर बात सुनें तो वह खुश रहता है। बाल मनोवैज्ञानिक कैलस डिओ, और कार्पेक ने प्रयोग किया जिसमें जिये बच्चों को आम दिये गये जब वे कोई कहानी हो जाती थी। हैलै-हैलै ते चैंखियां बाले बच्चे सहज होते चले गए। कारण यह कि उनके विस्तीर्ण अनुभव को धर पर कोई सुनता नहीं था जिन बच्चों की नींद अच्छी तरह पूरी होती है, उनमें गुस्सा कम होता है। व्यायाम करने, खेलने, हँसने या उत्साहित होने से बच्चों का गुस्सा कम हो जाता है। वहीं बच्चे के मानसिक-शारीरिक बदलाव को माता-पिता समझें, तो उन पर विश्वास हो सकेंगा। बाल मनोवैज्ञानिक एमिली केर्थीन कहती हैं कि बच्चे को जिताएं कि वे जैसे हैं उसी रूप में आप उससे प्यार करेंगे। वे खुद अपनी बात अपसे शेर करेंगे। जब चब्बा आपसे कुछ शेयर करता है, तो उसकी पूरी बात सुनें। जैसे यह बतता है कि आज पार्क में कोई फूल इकट्ठे किये तो अचानक यह न सीधत है न देने लगें कि गुलब की क्यारों पर क्या गए, मैले या गांद हो जाते तो? वह दोबारा कुछ भी साझा नहीं करेगा। बात सुनें व प्यार से समझाएं कि बौरे किसी बड़े के साथ खाद-मिट्टी या काटे वाली जगह पर खेलना अनुचित क्यों है। कटाऊ करने वाले शब्दों का इस्तेमाल न करें जैसे  $\frac{1}{2}$  तुम सच में बहुत ही गेंद बच्चे हों। इससे बच्चे को वह नहीं लगेगा कि एक परिवार के काम का वाले व चुप्पेवाले शब्दों का प्रयोग बच्चों को आपसे दूर तो करता ही है साथ ही वे खुद के भीतर कंगा विकसित कर लेते हैं।

# समय रहते चेतें डिमेंशिया को लेकर



डिमेशिया की व्याधि के हासाल करीब एक करोड़ मामले सामने आते हैं। इनमा ही नहीं, दुनियाभर में इस बीमारी के खिलाफ 60 फॉस्टटी मरीज जिनमें और मध्य अय वाले देशों में रहते हैं। तकनीय है कि कम उम्र में ही धृथिलाती याददारकार कई समस्याओं का सबव बन जाती है।

जिनकी क्षमता का लगातार कम होते जाना अस्थर्का से लेकर अवसाद तक, हास मस्या के बढ़ते जान के डरने से हालात बना देत है। कभी जिन्दगी से जुड़े दायत्य के निर्वहन के बाब गिनती के लिए जो यह परेशानी धरती थी। तब धर-परिवार के लोग भी उनके आसपास होते थे। बच्चों का साथ-

हालिया बरसों में बदली जीवनशैली ने इस व्याधि को

भी बढ़ाया है। स्मार्ट गैजेट्स ने विजुअल माध्यम की भूमिका बढ़ा दी है। हर मुझे में पौजूद जानकारियों की स्फीन ने दिमाग पर जोर डालकर सुनने और याद रखने की जरूरत कम कर दी है। यह शोध भी बताता है कि शारीरिक, सामाजिक और मानसिक गतिविधियों में कमी स्मृति कम होने के जोखिम को और बढ़ाती है। दुखद यह भी कि इस बीमारी को लेकर लोगों में जागरूकता की कमी है। वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों के मुताबिक, इस रोग में दिमाग के अंदर अनन्य-अनन्य प्रोटीन बनने के चलते मस्तिष्क के टिश्यूज पर असर पड़ता है। जो सीधे-सीधे इंसान की याद/दृश्यता, समझने की क्षमता और कहने-सुनने की मानसिक स्थिति को प्रभावित करता है। लैसेंट आयोग ने बारह करारों की एक फैबरिट्स को प्रमुख रूप से इसका जिम्मेदार माना है। इनमें शिक्षा का निम्न स्तर, उच्च रक्तचाप, सुनन की क्षमता में कमी, मापीटा, अवसाद, शारीरिक अस्थियां की कमी, डायविटीन, सामाजिक संपर्क में कमी जैसे जीवनियं शामिल हैं।

सामाजिक सफर के महान् जैसे जाग्रत्तम शामल हा। निस्संस्कृत, इडमेंशिया के कारणों की सूची को देखते हुए जीवनशैली के बदलाव कर कुछ हृदय तक धुधालाती स्मृतियों की समस्या का सामना किया जा सकता है। छोटी उम्र में तो इसका शिकार होने से बचना संभव है ही। इसके लिए सामाजिक-शरीरिक सक्रियता, दिमागी कसरत, स्मार्ट ऐजेंट्स के इस्तेमाल में अनुशासन और प्रकृति से जुड़ाव काफी मददगार सवित्र हो सकता है। इस बीमारी के प्रति सतर्कता और जागरूकता बाकई जरूरी है।

# अभिभावकों की सजगता ही सुरक्षा चक्र

पेरेंट्स का परिवारिश के कई मोर्चों पर सजग रहना जरूरी है। खासकर बच्चों के शारीरिक शोषण के मामले में स्तरकर्ता आवश्यक है। यूं तो हर अभिभावक बच्चों को लेकर हर किसी पर भरोसा नहीं ही करता पर करीबी अपनों और परिचितों पर विश्वास करना भी कई बार कट् अनुभव समित होता है। 2012 से 2021 तक हुए बालमन का दंश बनने वाली घटनाओं के आंकड़े इसी रीत से भरोसे की बानगी हैं। करीब एक दशक में साप्ताहने एआए आंकड़ों के मुताबिक, बच्चों के कामुक शोषण के मामलों में 94 फॉसदी आरोपी पांडित के परिवार के परिचित, परिजन या परिवार का ही कोई सदस्य होता है। बच्चों के बौन शोषण की घटनाओं ने 48.66 प्रतिशत आरोपी परिचित ही निकले हैं जो या तो बच्ची के दोस्त थे या उनसे जन-पहचान रही है। इसीलिए बच्चों की सुरक्षा को लेकर सजगता जरूरी है। आज के असुरक्षित परिवास में जरूरी है कि बच्चों के मामले में हर किसी पर आख मूँद कर विश्वास नहीं किया जाना चाहिए। आप दिन ही रही घटनाएं बताती हैं कि मासूमों के साथ दुर्व्यवहार करने वाला घरेलू साहस्रक, दयूमन टीचर, करीबी रिशेदार या पढ़ायी, परिचित-अपरिचित कोई भी हो सकता है। अवसर पाकर बच्चों के साथ दरियारी करने वाले कुस्तित मानसिकता के लोग अपना-पराया नहीं देखते। दुखद, पर सच है कि इस मामले में अब हर कोई संदेह के बेरे में है। जहां स्कूल परिवर्सर से लेकर हर के अंगठन तक बच्चों को शोषण के दंश मिल रहा है, वहां हर शका ललजी भी है। कई बार हर कोई शोषण करने वाले लोग बच्चों को डराते भी हैं। ऐसे लोगों के गलत इदाद समय रहते हैं पहचानिए। किसी और पर आख मूँद कर किया भरोसा अपने ही बच्चे के मन को अविश्वास का घाव न दे जाए। बच्चे का व्यवहार उसके साथ ही रहे दुर्व्यवहार के बनाने को काफी होता है। बाल यौन शोषण से जुड़ी अधिकतर घटनाओं में पेरेंट्स आओ चलकर महसूस करते हैं कि कैसे उनका बच्चा चुप रहने लगा था। अपने-परायी से कटकर आतंकवृत्त हो गया था। फेंट्स से रुदी बना ली थी। बच्चा किसी विशेष व्यक्ति को अचानक नापस्द करने लगा था। उसका स्वस्य विगड़ने लगा था। खान-पान में अरुचि ही गई थी या किर पढ़ाई में पिछड़ने लगा था। एक सजग अभिभावक बन मासूम मन की पीढ़ी का संकेत करहे जा सकने वाले व्यवहार के इन बदलावों पर समय रहते गैर कीजिए। बालमन की अनकही भावनात्मक दूटन को समझने के लिए उनके साथ बक्त बिताएं। बातों-बातों में गुण टच बैंड टच के बारे में समझाएं। कई बार बच्चे ऐसी समझाइश के समय अपना मन खोलते हैं। सहजता से बता पाते हैं कि उनके साथ ऐसा ही कृच्छ हो रहा है। बहुत छोटे बच्चे कई बार अपने साथ ही रही ज्यादी के बारे में समझ ही नहीं पाते तो कई बार पेरेंट्स को बताने में ही हिचकते हैं।

## स्किन को बनाना है ग्लोडिंग तो करें इन हर्ब्स का प्रयोग



ऐसा करने से त्वचा खिली व चमकदार नज़र आएगी। इसके आलावा तुलसी के पाउडर को आप अन्य प्रकार के घर पर बने फेस पैक में मिलाकर भी प्रयोग कर सकती हैं। दालचीनी दालचीनी स्किन के क्लोर्ज और पींस को खालने के साथ साथ पिपल, एवं बैंबू के हड्डे जैसी समयाओं में बहुत फायदेमंद होती है। एंटीऑक्सीटिक औषधि और साथ माथ एंटी इम्फ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीफांगल, और एंटीबैक्टरियल प्रॉप्रींटी से भरपूर होती है। इसके नियमित प्रयोग से कोलेजेन प्रोडक्शन में बढ़ोतारी होती है जिस बजह से यह एंटी एजिंग का भी काम करती है। प्रयोग विधि = 1 चम्पच दालचीनी को शहद/ केला या दही में से किसी एक में मिलाकर आप स्क्वाच या फेस पैक की तरह बनाए रखें। यह फेस पैक की तरह दालचीनी का तेल मिलता है जिससे त्वचा को मसाज देने से ब्लड संकुलेशन बढ़ता है और स्किन इलार्टिस्टिकी बेततर होती है।  
लैवेंडर = स्किन ड्राइनेशन, पिंपल, एवं बैंबू, डार्क स्पॉट और त्वचा पर हुई सूजन को कम करने में लैवेंडर फायदेमंद होता है। बयोक इसमें एंटीसेटिक, एंटी इम्फ्लेमेटरी और एंटीपॉर्टीज होती है। प्रयोग विधि = लैवेंडर के सुखे वा ताजे फूल को फेसियल क्रीम, टोनर, फेसियल स्ट्रीम के लिए इस्तेमाल करें। लैवेंडर ऑयल में नारियल का तेल और कैरियर ऑयल की कुछ बूंदों को मिलाकर लगाने से पिंपल खम्ह हो जाते हैं। यह नेचुरल टोनर का भी काम करता है। वही टी ट्री ऑयल के साथ लैवेंडर ऑयल मिक्स करके लगाने से इसमें मौजूद एंटी-फांगल

# जानिए सोने से पहले गुनगुना पानी पीने के 4 फायदे

हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि सेहत की बेहतरी के लिए और शरीर के बेहतर ढंग से काम के लिए सुवह में गुनगुने पानी का सेवन जरूरी है। बहुत से लोग अक्सर कहते हैं कि सुबह में जागते ही गुनगुना पानी पीना चाहिए। लोग इसके बहुत से फायदे भी गिनाते हैं। बहुत से हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि सेहत की बेहतरी के लिए और शरीर के बेहतर ढंग से काम के लिए सुबह में गुनगुने पानी का सेवन जरूरी है। इससे त्वचा स्वाधित बहुत सी परेशानियाँ दूर होती हैं। पर क्या आपको पता है कि सोने से पहले गुनगुना पानी पीने के क्या फायदे होते हैं? इस खबर में हम आपको सोने से पहले गुनगुना पानी पीने के फायदों के बारे में बताना चाहते हैं। गर्म पानी पीने से वजन कम होता है। जानकारों का मानना है कि अब आप तेजी से वजन कम करना चाहते हैं तो रोज सुबह और रात में गुनगुना पानी जरूर पिए। गुनगुना या हल्का गर्म पानी पीने से शरीर का तापमान बढ़ता है और पसीना अधिक निकलता है। आपको बता दें कि पसीना निकलने से ब्लड सर्क्युलेशन बेहतर रहता है और ट्रॉम्स एजेंट्स रात निकलते हैं। बहुत से जानकारों का मानना है कि शरीर में पानी की कमी होने से डिप्रेशन का खतरा अधिक होता है। और इससे हमारी नींद पर

भी काफी बुरा असर होता है। रात में सोने से पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीने से शरीर में पानी की स्थिति समान्य रहती है और मुड़ अच्छा रहता है। गर्म पानी के पीने से पाचन बेहतर रहता है। आपको बता कि दिन की तुलना में रात में पाचन कमज़ोर होता है। रात में गर्म पानी पीने खाना जलदी पचता है।

**छोटे हाथी की छोटी फिल्म  
ने जीता बड़ा अवॉर्ड**

अकादमी अवॉर्ड में बेस्ट डॉक्यूमेंट्री शॉर्ट फिल्म का पुरस्कार जीतने वाली % एलिफेंट व्हिस्परसं% डॉक्यूमेंट्री शॉर्ट फिल्म का निर्देशन कार्तिको गोजलिव्स ने किया, जबकि, गुरीत मोगा इसकी निर्माता है। 39 मिनट की इस शॉर्ट फिल्म में इंसान और जनवरों के बीच की बाणिंग को दिखाया गया है। इस शॉर्ट फिल्म की कहानी दक्षिण भारतीय कपल बोमन और बेली की है, जो रुद्ध नाम के एक छोटे अनाथ हाथी की देखभाल करते हैं। इस डॉक्यूमेंट्री को तमिल भाषा में बनाया गया था। बोस्ट डॉक्यूमेंट्री शॉर्ट फिल्म में % एलिफेंट व्हिस्परसं% के साथ ही, अटर, द मार्था लिमिट इफेक्ट, रेज़े एट द गेट, और %हारू दूरू मेज़र एवं ईंटर्न% भी नामिने थीं, लेकिन % एलिफेंट व्हिस्परसं% ने जीत हासिल की। खास बात यह कि % एलिफेंट व्हिस्परसं% इस ब्रेंडी में ऑस्कर जीतने वाली पहली भारतीय फिल्म है। इसके बाद नामांकित होने वाली तीसरी फिल्म। इससे पहले 1969 में % द हाउस दैट अनानदा बिल्ल% और 1979 में %एन एकार्डेन विथ फेस बेस्ट% डॉक्यूमेंट्री शॉर्ट फिल्म का खिताब अपने नाम दिखाया था। द एलिफेंट व्हिस्परसं मुद्रमालाई नेशनल पार्क में स्थापित हाथी को मुक्फुतारी हुए, बोमन और बेली, एक स्वदेशी जोड़ी की देखभाल में रुद्ध नाम के एक अनाथ हाथी के बछड़े की कहानी है। डॉक्यूमेंट्री न केवल उनके बीच बनने वाली बाणिंग के साथ प्राकृतिक सुंदरता को भी बेहतरीन ढंग से दिखाया गया है। % एलिफेंट व्हिस्परसं% को नेपिलिक्स पर दिसंबर 2022 में रिलीज किया गया था फिल्म की डायरेक्टर कार्तिको ने पांच साल तक बोमन और बेली की जिंदियाँ को कीरी देखा। कार्तिको ने बेबी हाथी रुद्ध के साथ उनके बीच बनने वाली बाणिंग के साथ प्राकृतिक सुंदरता दिखाई गई। रुद्ध के केंद्र के लिए उसे कोनोनट मिक्सचर खिलाया जाता था। इसे खाकर खुशी से डाम उठता और पिर ये मोमेंट्स फिल्ममात्र। इस तरह साढ़े चार सौ घंटे के पुटेज इकड़ा हुए। ये शॉर्ट फिल्म तमिलनाडु के मुद्रमालाई रिजर्व में फिल्माई गई है। इसमें लोकेशन की प्राकृतिक सुंदरता दिखाई गई। साथ ही प्रकृति के लिए आदिवासियों का समर्पण भी दिखाया गया। बताया गया है कि कैसे आदिवासी प्रकृति को सहेज हुए हैं। ये फिल्म पर्यावरण संरक्षण की भारतीय संस्कृत और परंपरा को भी दिखाती है। फिल्म के शुरू में बेहतरीन प्राकृतिक दूर्य दिखाई गए हैं। बमन अपने हाथी रुद्ध को नदी में नहाने लेकर जाते हैं। बमन और हाथी रुद्ध के बीच अलग तरह का लगाव बताया गया है।

# 28 अप्रैल को होगा बुदेली दमोह महोत्सव का भव्य शुभारंभ

रीतेश अवस्थी

पुष्पांजलि टुडे

दमोह। बुदेली गौरव न्यास द्वारा 28 अप्रैल से 7 मई तक अयोजित किए जा रहे बुदेली दमोह महोत्सव की आयोजन समिति द्वारा पत्रकार वार्ता का आयोजन महोत्सव परिसर तहसील ग्राउंड में किया गया। जिसमें समिति अध्यक्ष अंबलाल पटेल, उपाध्यक्ष सिद्धार्थ मलैया, कैटन वाधवा, सचिव प्रभात सेठ एवं अन्य समिति सदस्यों की उपस्थिति रही तथा आयोजन समिति द्वारा विस्तार से 10 दिवसीय महोत्सव में होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों एवं खेल प्रतियोगिताओं की जानकारी दी गई। सिद्धार्थ मलैया ने विस्तार पूर्वक 10 दिवसीय महोत्सव की जानकारी देते हुए बताया कि 28 अप्रैल 2023 को प्रारंभ होने जा रहे बुदेली दमोह महोत्सव का भव्य शुभारंभ होगा। 10 दिवसीय महोत्सव में प्रतिदिन खेल प्रतियोगिता, स्वर श्री

नृत्यश्री, वाद श्री कौन है दमदार जैसी प्रतियोगिताएं आयोजित होंगी, साथ ही साथ विभिन्न साक्षृतिक, लोक संगीत, भजन संगीत एवं नाया प्रस्तुति जैसे कार्यक्रम भी होंगे। सचिव प्रभात सेठ ने 10 दिवसीय



महोत्सव की जानकारी देते हुए बताया कि 28 अप्रैल को महोत्सव का शुभारंभ एवं नृत्यश्री, स्वर श्री आर्केस्ट्रा कार्यक्रम 29

अपैल वादश्री, स्वर श्री कौन है दमदार एवं राम की शक्ति पूजा बेले संगीत कार्यक्रम 30 अप्रैल ग्रामीण जन प्रतिनिधि सम्मेलन, स्थानीय कलाकार द्वारा भजन मंडली कार्यक्रम एवं भोपाल की यात्रा बैठंड की

प्रस्तुति दी जाएंगी। 1 मई को सानीय शहरी भजन मंडली कार्यक्रम, अब्दुल कलाम नाटक एवं मलखंब उज्जैन को प्रस्तुति, 2

मई भजन मंडली, कवि सम्मेलन एवं मलखंब और नारी गौरव संबंधित प्रस्तुति 5 मई को एवं 4 मई को माहिला नृत्य प्रस्तुति, 5 मई को प्रसिद्ध लोक गायक जित खेल एवं स्कूलमणि विजय कुमार बुगलतुरु द्वारा भारत नृत्य कि प्रस्तुति, 6 मई बड़े बाबा गौरव गाया नाटिक प्रस्तुति एवं 7 मई को विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं के अवार्ड वितरण एवं अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रम संपन्न होंगे। बुदेली गौरव न्यास के उपाध्यक्ष कैटन वाधवा ने बताया कि खेल, साक्षृतिक एवं अन्य प्रतियोगिताओं के साथ साथ महोत्सव परिसर में अन्य शहरों से आए हुए व्यापारियों द्वारा विभिन्न वस्तुओं के बढ़ाने एवं फूड बूल कंपनी ब्रांड के सेवाइंग, शहद एवं सोया सॉस के नमूने जांच हेतु लिए गए, जिन्हें गुणवत्ता परीक्षण हेतु राज खाद्य परीक्षण प्रयोगशाला भेजा गया है। जांच रिपोर्ट प्राप्त होने पर नियमानुसार वैधानिक कार्यवाही की जाएगी। नियोक्षण के द्वारा विशाल में पहुंच फूड सेप्टी डिस्ले बोर्ड लगे हुए पाए गए। परिसर में पेस्ट कंट्रोल ब्रॉडबैंड सर्टिफिकेट प्राप्ति की वार्षिक मेडिकल परीक्षण सर्टिफिकेट मौके पर आए गए हैं। खाद्य सुरक्षा प्रशासन विभाग की कार्यवाही निरंतर जारी रहेगी।

खाद्य सुरक्षा प्रशासन विभाग ने शहर के पुराना थाना स्थित विशाल मेंगा मार्ट शॉपिंग मॉल का फोरकोरिस एप्प के माध्यम से किया गया ऑनलाइन नियोक्षण

पुष्पांजलि टुडे

दमोह। कलेक्टर यथा के अग्रवाल द्वारा दिये गये निर्देशानुसार एवं डी.ओ. खाद्य सुरक्षा प्रशासन राक्षा अहवाल के मार्गदर्शन में खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम 2006 के अंतर्गत खाद्य सुरक्षा अधिकारी माधवी बुगलतुरु ने दमोह शहर में पुराना थाना रोड स्पैट विशाल भवन में योगा मार्ट के विनियोग किया गया। उक्त विशाल मेंगा मार्ट शॉपिंग मॉल में संग्रहित ३२ प्रोडक्ट्स की गुणवत्ता की परेख हेतु फर्स्ट कॉर्प, इम्परीटी ट्री एवं फूड बूल कंपनी ब्रांड के सेवाइंग, शहद एवं सोया सॉस के नमूने जांच हेतु लिए गए, जिन्हें गुणवत्ता परीक्षण हेतु राज खाद्य परीक्षण प्रयोगशाला भेजा गया है। जांच रिपोर्ट प्राप्त होने पर नियमानुसार वैधानिक कार्यवाही की जाएगी। नियोक्षण के द्वारा विशाल में पहुंच फूड सेप्टी डिस्ले बोर्ड लगे हुए पाए गए। परिसर में पेस्ट कंट्रोल ब्रॉडबैंड सर्टिफिकेट प्राप्ति की वार्षिक मेडिकल परीक्षण सर्टिफिकेट मौके पर आए गए हैं। खाद्य सुरक्षा प्रशासन विभाग की कार्यवाही निरंतर जारी रहेगी।



बड़े बाबा जैन मिलन शाखा का शपथ ग्रहण समारोह संपन्न

## सभी सजातीय एकता के सूत्र में बंधे :वीर कमलेन्द्र जैन

रीतेश अवस्थी

पुष्पांजलि टुडे

दमोह। भारतीय जैन मिलन क्षेत्र क्रमांक दस के अंतर्गत नवगठित बड़े बाबा जैन मिलन शाखा पटेल कुडलपुर का शपथ ग्रहण समारोह राशीय मंत्री कमलेन्द्र जैन एडवोकेट के मुख्य अतिथि में संपन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता जैन समाज पटेल के अध्यक्ष अशोक बड़लपुर ने की। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में राशीय उपाध्यक्ष नेम कुमार सराफ, राशीय संयुक्त मंत्री भीष्म कुमार, कार्यकारिणी सदस्य यू सी जैन, क्षेत्रीय अध्यक्ष अरुण कुमार चंद्रेश्वरा, क्षेत्र मंत्री वीरांगना कविता जैन की उपस्थिति उल्लेखनीय रही। अतिथियों में क्षेत्रीय कार्यकारी अध्यक्ष एल सी जैन, ललित सराफ, संजय जैन राधा, क्षेत्रीय उपाध्यक्ष दिलेश चौधरी, संजय शासन चौधरी, चंद्र राधन विशेष विद्यार्थी जैन, मुख्य संयुक्त मंत्री भीष्म कुमार, कार्यकारिणी सदस्य यू सी जैन, क्षेत्र मंत्री वीरांगना कविता जैन की उपस्थिति उल्लेखनीय रही। अतिथियों में क्षेत्रीय कार्यकारी अध्यक्ष एल सी जैन, ललित सराफ, क्षेत्रीय उपाध्यक्ष दिलेश चौधरी, संजय शासन चौधरी, मुख्य संयुक्त मंत्री जैन, मुख्य संयुक्त मंत्री भीष्म कुमार, कार्यकारिणी सदस्य यू सी जैन, क्षेत्र मंत्री वीर भीष्म जैन, एल सी जैन, कविता जैन, नेम कुमार सराफ ने दी। मुख्य अतिथि



समक्ष दीप प्रज्वलन सभी अतिथियों के द्वारा किया गया। सभी मंत्रालयीन अतिथियों का शपथ ग्रहण की। श्री कमलेन्द्र जैन एडवोकेट ने नवगठित शाखा के अध्यक्ष सहित सभी पाधिकारियों, सदस्यों को पद व गोपनीयता की शपथ

दिलाई। मिलन शाखा की सक्रियता देख रख उपस्थित अनेकों ने शपथ ग्रहण की। श्री कमलेन्द्र जैन एवं सभी सक्रिय सदस्यों का सम्मान किया। उन्होंने कहा कि इस समय सभी सजातीय एकता के सूत्र में बंधकर कार्य करें, सिर्फ जैन हों। इस अवसर पर महिला अतिथियों की उपस्थित के बावजूद जैन समाज करने में स्थानीय महिलाओं के बोलने के सहयोग देने वाले गाँव में ग्राम दसोंदा, अर्थोंदा, दिनारी, पिपरिया, विजाडांगरी, गंधोरा, धमारा बरवटा, जुड़ाव घाट यह सभी गाँव सम्मालित है। 21 अप्रैल को कलश यात्रा, बैठकी से शुरू हुई कथा का रसायन भक्तों के द्वारा किया जा रहा है। शान्ति विवाह को परीक्षित जन्म एवं शुकदेव संबाद हुआ एवं गविवार सूटि विस्तार, कपिल चरित्र, धूल चरित्र का वर्डन देखने को मिला। इसी तह सोमवार को प्रह्लाद, वामन चरित्र श्रीमान जन्म एवं श्री कृष्ण जनोत्सव पर भक्तों ने बड़ा ही आनंद उठाया। मंगलवार को भगवान श्री कृष्ण कि बाल लीलायें एवं छप्पन भोग, गोवर्धन पूजा हुई बृंधवार को महारास लीला, कंसघट एवं श्री कृष्ण रुक्मणी विवाह पर दूम कर भक्तों को भक्ति में लौंग देखा। कथा के आखिरी दिन गुरुवार को सुदामा चरित्र भगवत जी का विश्राम एवं शुकदेव पूजन के साथ शुकवार को हवन पूर्णित, प्रसादी भड़ावा आयोजित होगा। जिसमें आप सभी ग्रामीण जनों से नियन्दन है प्रसाद ग्रहण करने अवश्य पधारे।

रीतेश अवस्थी

पुष्पांजलि टुडे

दमोह। तेंदुखड़ाक्षत्र के अंतर्गत ग्राम दिनारी में धूंसांदी के दिवार में श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन सार्वजनिक रूप से किया जा रहा है। जिसमें बड़ी संख्या में आसापास के ग्रामीण शेषों के लोगों का सहयोग इस कथा में देखने को मिल रहा है। कथा में अपना समय और सहयोग देने वाले गाँव में ग्राम दसोंदा, अर्थोंदा, दिनारी, पिपरिया, विजाडांगरी, गंधोरा, धमारा बरवटा, जुड़ाव घाट यह सभी गाँव सम्मालित है। 21 अप्रैल को कलश यात्रा, बैठकी से शुरू हुई कथा का रसायन भक्तों के द्वारा किया जा रहा है। शान्ति विवाह को परीक्षित जन्म एवं शुकदेव संबाद हुआ एवं गविवार सूटि विस्तार, कपिल चरित्र, धूल चरित्र का वर्डन देखने को मिला। इसी तह सोमवार को प्रह्लाद, वामन चरित्र श्रीमान जन्म एवं श्री कृष्ण जनोत्सव पर भक्तों ने बड़ा ही आनंद उठाया। मंगलवार को भगवान श्री कृष्ण कि बाल लीलायें एवं छप्पन भोग, गोवर्धन पूजा हुई बृंधवार को महारास लीला, कंसघट एवं श्री कृष्ण रुक्मणी विवाह पर दूम कर भक्तों को भक्ति में लौंग देखा। कथा के आखिरी दिन गुरुवार को सुदामा चरित्र भगवत जी का विश्राम एवं शुकदेव पूजन के साथ शुकवार को हवन पूर्णित, प्रसादी भड़ावा आयोजित होगा। जिसमें आप सभी ग्रामीण जनों से नियन्दन है प्रसाद ग्रहण करने अवश्य पधारे।



## सत्य साई सेवा मंडल द्वारा पंडित रामदास चौबे को किया सम्मानित

रीतेश अवस्थी

पुष्पांजलि टुडे

दमोह। श्री सत्य स





## सत्ता रुद्धभाजपा विकास में बाधक बन रही हैःडॉ. सिकरवार

कांग्रेस की 'हथ से हथ जोड़' पद यात्रा



पुष्पांजली टुडे

ग्वालियर। 16 ग्वालियर पूर्व विधानसभा के गोला का मंदिर ब्लॉक में आज शाम 4 बजे वार्ड 20 के मुरार थाने के सामने नदी पार टाल पुल मुरार पर कांग्रेस के जिला पदाधिकारी, ब्लॉक पदाधिकारी, मण्डल पदाधिकारी, सेक्टर पदाधिकारी, कांग्रेस पार्षद एवं सैकड़ों कार्यकर्ता एकत्रित हुए, यहां से विधायक डॉ. सरीरेश सिकरवार के नेतृत्व में 'हथ से हथ जोड़' पद यात्रा बृहद स्तर पर शुरू हुई। कांग्रेस कार्यकर्ता पार्टी के छांडे हाथों में लेकर चल रहे थे।



यात्रा नवीन स्कूल वाली गली, वाट्टीक बरसी, अशोक कालीनी पारी की टक्की एवं सिद्धेश्वर नगर की समस्त गलियों में घर-घर पहुंची और जनता से सीधे संपर्क किया। इस दौरान विधायक डॉ. सिकरवार का पुरुषप्रबाहर पहनाकर जगह-जगह जॉरदार स्वामान किया। यात्रा के दौरान विधायक डॉ. सिकरवार ने जनता को संबोधित करते हुये कहा कि आज देश में एक भाई को तोड़ने देख को तोड़ने पर भाई से भाई को लड़ाने का काम कर रही है। उन्होंने कहा कि सत्ता

रुद्ध भाजपा विकास में बाधक बन रही है,

भाजपा की करनी और कठीनी जनता के बीच उजागर हो चुकी है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी देश में भाईदारा बनाये रखने के लिये काम करती रही है और देश व सर्वद्वारा वर्ग के विकास और उत्थान के लिये कार्य रही है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी ही एक भाई पार्टी है जो सभी लोगों की सम्पन्न करते हुये साथ लेकर चलती है। 'हथ से हथ जोड़' पद यात्रा में दौरान विधायक डॉ. सिकरवार के साथ प्रदेश प्रवक्ता राम पाण्डे, जिला संगठन मंत्री सुरेन्द्र कार्यकर्ता मौजूद रहे।

यादव, एम.आई.सी सदस्य अवधेश कौराव,

## तरुण पुष्कर फुल, 1 हजार से ज्यादा की वेटिंग, नये पुलों की मांग उठी

ग्वालियर। कोरोना के बाद ग्वालियर में नगर निगम स्विमिंग पुल तरुण पुष्कर अब पहली बार फुल हो गया है, यहां एक हजार से ज्यादा तैरने वाले लोग वेटिंग में हैं। तरुण पुष्कर में कुल अभी 9 बैच चल रहे हैं और वहां आने वाले लोग नये बैच शुरू करने की मांग भी उठ रहे हैं। इधर अब ग्वालियर में तैरने के शैकीनों की बड़ी संख्या को देखकर नगर



निगम की हर विधानसभा क्षेत्र में एक स्विमिंग पुल बनाना चाहिये ग्वालियर में नगर निगम का स्विमिंग पुल तरुण पुष्कर 1991 में बनार चालू हुआ था और यह प्रदेश का सबसे बड़ा स्विमिंग पुल अप्रैल में इसकी ओपनिंग से जुलाई तक हजारों लोग तैरकी का लुकप उठते हैं। पिछले तीन वर्ष कोरोना के कारण तरुण पुष्कर बंद रहा था, जिसके कारण तैरकी के शैकीन लोगों को मौका नहीं मिला था। इस बार स्विमिंग पुल खुले हो तरुण पुष्कर में तैरकी के शैकीन लोगों की भी? उम? परी? हाँ। अभी तक तरुण पुष्कर में एक हजार तैरकों को प्रवेश मिल चुका है और इसके दोगुने प्रवेश के इंतजार में वेटिंग में है। यहां 9 बैच चल रहे हैं और प्रत्येक बैच में लाखां 100 लोगों को प्रवेश दिया गया है। एक बैच फैमिली व एक बैच मिलिंग्सों के लिये भी है। तरुण पुष्कर की खासियत यह है कि इसमें एन्ट्री के लिये लोगों में व्यापक क्रेज रहता है। यहां स्विमिंग पुल का पानी बेहद सफाई है। यहां पानी की कैमीकल, कापर सल्फेट एलाम से शुद्धता की जाती है और 24 घंटे इसका फिल्टर प्लांट चालू रहता है।

## ग्रीन ग्वालियर कलीन ग्वालियर के लिए योजना बनाकर करें तैयारी संभागीय आयुक्त



ग्वालियर। ग्वालियर शहर व उसके आस-पास व्यवस्थित एवं वृहद पौधा रोपण करने वाली पौधों का संरक्षण करने के लिए सभी को मिलकर साथ आना होगा और सभी विभाग, संस्थाएं एवं सामाजिक कार्यकर्ता पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझें और इस अधियान को घर-घर तक पहुंचायें। जिससे जिले का प्रत्येक घर पौधा रोपण अधियान में सहभागिता कर सके। जिसके यहां जगह है वह अपने अग्रन अथवा भवन परिसर में और जिसके आयुक दीपक सिंह ने बाल भवन में आयोजित पौधा रोपण प्लानिंग की बैठक में व्यक्त किए। ग्रीन ग्वालियर-कलीन ग्वालियर के नारे वे साथ आगामी वर्ष त्रूप में ग्वालियर शहर व उसके आस-पास बहेत्र के लिए वैधानिक सेवे करें और दूसरे लोगों के संरक्षण के लिए रोपन करें और दूसरे लोगों को सकारात्मक स्वच्छता में एक वृहद बैठक कराएं।

यहां जगह नहीं है वह गमलों में पौधा रोपण कर इस अधियान में सभागीय बनें। उकाश्य के विचार संभागीय आयुक दीपक सिंह ने बाल भवन में आयोजित पौधा रोपण करने के लिए वैधानिक सेवे करें और दूसरे लोगों के संरक्षण की जिम्मेदारी लें। इसके साथ ही पौधे रोप कर उनको बाया दूर एवं पर अपलोड अवश्य करें। नगर निगम आयुक हर्ष सिंह ने कहा कि नगर निगम ग्वालियर द्वारा आगामी पौधा रोपण को लेकर वृहद स्तर पर योजना तैयार की है जिसमें हम शहर के लगभग 110 अर्थविकाश पार्कों को में प्लाटेशन करें तथा नये रोड पर डिवाइर व अन्य स्थानों पर जगह चिह्नित कर पौधा रोपण की योजना तैयार कर ली है। इसके साथ ही नगर निगम ग्वालियर हारा भरा होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसलिए सभी लोग मिलकर जिम्मेदारी के साथ अधिक से अधिक पौधा रोपण करें और पौधों के संरक्षण की जिम्मेदारी लें। इसके साथ ही पौधे रोप कर उनको बाया दूर एवं पर अपलोड अवश्य करें। नगर निगम आयुक हर्ष सिंह ने कहा कि नगर निगम ग्वालियर हारा भरा होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसलिए सभी लोग मिलकर जिम्मेदारी के साथ अधिक पौधा रोपण करें और दूसरे लोगों के संरक्षण की जिम्मेदारी लें। इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के दौरान नगर निगम, जिला प्रशासन एवं नगरीय प्रशासन के अधिकारियों के समस्क वर्क जिम्मेदारी के समझ और सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें और अपने आस-पास, बाजारों, मुख्य मार्गों कहीं भी गंदरी दिखे तो उसको टोकें। इसके लिए सुधारात्मक एवं दण्डात्मक दोनों प्रकार की कार्यवाली होनी चाहिए। सभी कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने एक आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के दौरान नगर निगम, जिला प्रशासन एवं नगरीय प्रशासन के अधिकारियों के समस्क वर्क के लिए रोपन करें तथा इसके लिये सभी लोगों को समझें और दूसरे लोगों के संरक्षण की जिम्मेदारी लें। जिसके आयुक दीपक सिंह ने कहा कि स्वच्छता के प्रति हम सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें और अपने आस-पास, बाजारों, मुख्य मार्गों कहीं भी होंगे। इसके लिए रोपन करें तथा इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के लिए एक आयुक दीपक जिला प्रशासन के अधिकारियों को शापुर विकास एवं सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें। जिसका कायालय साफ व स्वच्छ होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसका कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने कहा कि हमारा ग्वालियर अब अधिक रोपन करें तथा इसके लिए एक प्रतियोगिता आयोजित होंगी। जिसका कायालय साफ से साफ बनेंगे। जिसका कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने कहा कि हमारा ग्वालियर अब अधिक रोपन करें तथा इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के लिए एक आयुक दीपक जिला प्रशासन के अधिकारियों को शापुर विकास एवं सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें। जिसका कायालय साफ व स्वच्छ होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसका कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने कहा कि हमारा ग्वालियर अब अधिक रोपन करें तथा इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के लिए एक आयुक दीपक जिला प्रशासन के अधिकारियों को शापुर विकास एवं सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें। जिसका कायालय साफ व स्वच्छ होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसका कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने कहा कि हमारा ग्वालियर अब अधिक रोपन करें तथा इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के लिए एक आयुक दीपक जिला प्रशासन के अधिकारियों को शापुर विकास एवं सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें। जिसका कायालय साफ व स्वच्छ होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसका कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने कहा कि हमारा ग्वालियर अब अधिक रोपन करें तथा इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के लिए एक आयुक दीपक जिला प्रशासन के अधिकारियों को शापुर विकास एवं सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें। जिसका कायालय साफ व स्वच्छ होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसका कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने कहा कि हमारा ग्वालियर अब अधिक रोपन करें तथा इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के लिए एक आयुक दीपक जिला प्रशासन के अधिकारियों को शापुर विकास एवं सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें। जिसका कायालय साफ व स्वच्छ होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसका कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने कहा कि हमारा ग्वालियर अब अधिक रोपन करें तथा इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के लिए एक आयुक दीपक जिला प्रशासन के अधिकारियों को शापुर विकास एवं सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें। जिसका कायालय साफ व स्वच्छ होगा और शहर वासी खास्य भी होंगे। इसका कायालय प्रमुख अयुक दीपक सिंह ने कहा कि हमारा ग्वालियर अब अधिक रोपन करें तथा इसके साथ ही आज बाल भवन में स्वच्छता की कार्यशाला के लिए एक आयुक दीपक जिला प्रशासन के अधिकारियों को शापुर विकास एवं सभी अपनी जिम्मेदारी को समझ