

हिलव्यू समाचार

श्रीरंभक सत्यापन पत्र संख्या

RAJHIN16831/20/01/2013-TC



hillviewsamachar@gmail.com

जयपुर, गुरुवार, 21 अक्टूबर, 2021



रविवर-बेखबर

आरएस से आईएस पदोन्नत पवन अरोड़ा लगातार राजधानी के मलाईदार पदों पर क्यों ?



आरएस से पदोन्नत होकर आईएस तक का सफर तय करने वाले राजस्थान आवासन मंडल के आयुक्त पवन अरोड़ा लगातार कई सालों से राज्य की राजधानी के मलाईदार महकमों पर राज करते आ रहे हैं।

सरकार की आँखों का तास बने पवन अरोड़ा में ऐसी क्या खास कार्रवाई थी या शक्यता है जो उन्हें निरन्तर जयपुर शहर में ही बनाये हुए है ?

पिंकसिटी प्रेस क्लब का 30वां स्थापना दिवस समारोह 21 से 23 अक्टूबर को

लाईट डेकोरेशन स्वीच ऑन व सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ होगा शुभारंभ

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। पिंकसिटी प्रेस क्लब का 30वां स्थापना दिवस समारोह 21 से 23 अक्टूबर 2021 को प्रेस क्लब प्रांगण में बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया जाएगा।

क्लब अध्यक्ष मुकेश मीणा एवं महासचिव रामेंद्र सोलंकी ने बताया कि तीन दिवसीय स्थापना दिवस समारोह का शुभारंभ 21 अक्टूबर 2021 को सांय 6 बजे लाईट डेकोरेशन का स्वीच ऑन कर किया जाएगा। तत्पश्चात राजस्थानी लोक नृत्य एवं संगीत कार्यक्रम का आयोजित होगा।

स्थापना दिवस समारोह की पूर्व संध्या पर 22 अक्टूबर को सांय 6 बजे फोटोप्रदर्शनी का उद्घाटन एवं सांस्कृतिक संध्या का

आयोजन किया जाएगा। राजस्थानी के विविध अंचलों के पारम्परिक लोक नृत्यों की छटा बिखेरी जाएगी। लोक कलाकारों द्वारा लोकनृत्य, गोरबन्द, घूमर सहित अनेक मनमोहक प्रस्तुतियां दी जाएगी।

23 अक्टूबर 2021 को प्रातः 11 बजे स्थापना दिवस पर मुख्य समारोह का आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर मूर्धन्य एवं युवा पत्रकारों व छायाकारों का सम्मान किया जाएगा। जिसमें लाईफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड, बेस्ट प्रिंट मीडिया रिपोर्टर अवार्ड, बेस्ट इलेक्ट्रॉनिक मीडिया अवार्ड, बेस्ट फोटोर्जर्नालिस्ट अवार्ड एवं बेस्ट विडियोग्राफर एवं कार्टूनरिस्ट अवार्ड से नवाजा जाएगा। अवार्ड में प्रशस्ति पत्र, श्रीफल, साफा, स्मृति चिन्ह, शॉल दिया जाएगा।

प्रेस क्लब स्थापना दिवस निमंत्रण हेतु प्रेस क्लब पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत से मुलाकात की।

पांच लाख महिलाएं एक दिन पहले देंगी पटवारी परीक्षा: करवा चौथ के चलते कर्मचारी चयन बोर्ड ने दी बड़ी राहत, नजदीक के सेंटर अलॉट

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। पटवारी भर्ती परीक्षा में शामिल होने वाली महिला अभ्यर्थियों को बड़ी राहत मिली है। करवा चौथ को देखते हुए राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड ने 5 लाख से ज्यादा महिला अभ्यर्थियों को राहत देते हुए 23 अक्टूबर को ही उनकी परीक्षा करवाने का फैसला लिया है, जिनकी परीक्षा 24 अक्टूबर को होनी है। हालांकि अलवर और धौलपुर में पंचायत चुनाव के कारण 23 अक्टूबर की बजाय 24 अक्टूबर को ही परीक्षा होगी। वहां महिला कैडिडेट्स को घर के नजदीक के एग्जाम सेंटर अलॉट किए गए हैं।

करवा चौथ पर महिलाओं को राहत: राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड



अध्यक्ष हरिप्रसाद शर्मा ने बताया कि 23 और 24 अक्टूबर को होने वाली पटवारी परीक्षा 2021 में लगभग 15 लाख 63 हजार से ज्यादा कैडिडेट रजिस्टर्ड हैं। इसमें महिला अभ्यर्थियों की संख्या 5 लाख से ज्यादा है। प्रत्येक पारी में लगभग 4 लाख कैडिडेट्स परीक्षा देंगे। लॉ एंड ऑर्डर की स्थिति बनाए रखना और अनावश्यक भीड़भाड़ नहीं करना भी चुनौती है। 24 अक्टूबर को करवा चौथ होने के कारण यह फैसला लिया गया है कि 23 अक्टूबर को ही सभी महिला कैडिडेट की परीक्षा आयोजित करवा दी जाएगी। ताकि 24 अक्टूबर को करवा चौथ का पर्व वो अपने घर-परिवार में मना सकें।

मुख्यमंत्री ने की उर्वरक उपलब्धता की समीक्षा

डीएपी आपूर्ति में सुधार के लिए राज्य सरकार निरन्तर प्रयासरत: मुख्यमंत्री



कार्यालय संवाददाता

जयपुर। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने कहा कि पूरे देश में डीएपी उर्वरक की कमी है। डीएपी की आपूर्ति सिर्फ भारत सरकार द्वारा की जाती है। ऐसे में राज्य सरकार की ओर से केन्द्रीय उर्वरक मंत्रालय से लगातार संपर्क कर अक्टूबर माह में एक लाख दस हजार मैट्रिक टन डीएपी राजस्थान को उपलब्ध कराए जाने का आग्रह किया गया है। उन्होंने कहा कि अक्टूबर महीने में प्रदेश की 1.50 लाख मैट्रिक टन की मांग के विरुद्ध केन्द्र सरकार द्वारा 68 हजार मैट्रिक टन डीएपी स्वीकृत किया गया है। उसमें से भी अभी तक 60 हजार मैट्रिक टन डीएपी प्राप्त हुआ है। इससे डीएपी आपूर्ति में कमी हुई है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा आपूर्ति में सुधार के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। गहलोत मुख्यमंत्री निवास पर आयोजित बैठक में उर्वरकों की उपलब्धता की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि पिछले दिनों उनकी ओर से पत्र लिखकर प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी का ध्यान प्रदेश में डीएपी की पर्याप्त आपूर्ति एवं किसानों को हो रही कठिनाईयों की ओर दिलाया गया। साथ ही केन्द्रीय उर्वरक मंत्री से भी फोन पर बात कर उनसे डीएपी आपूर्ति बढ़ाने की मांग की गई है।

किसानों को एसएसपी के उपयोग के

लिए करें जागरूक: मुख्यमंत्री ने कहा कि जिला कृषि अधिकारी किसानों के बीच जाकर उन्हें डीएपी के वैकल्पिक उर्वरकों के बारे में जानकारी दें। किसानों को बताया जाए कि डीएपी की उपलब्धता नहीं होने पर सिंगल सुपर फॉस्फेट (एसएसपी) को डीएपी के विकल्प के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। यह तिलहनी एवं दलहनी फसलों के लिए अन्य उर्वरकों की अपेक्षा लाभदायक है। इससे फसल उत्पादन में किसी तरह की कमी नहीं आएगी। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि किसानों को एसएसपी एवं एनपीके जैसे उर्वरकों के उपयोग के लिए प्रेरित करें और उन्हें बतायें कि डीएपी के विकल्प के रूप में दोनों कारगर उर्वरक हैं।

बैठक में कृषि मंत्री श्री लालचन्द्र कटारिया ने कहा कि केन्द्रीय उर्वरक मंत्री से उन्होंने डीएपी आपूर्ति बढ़ाने के संबंध में चर्चा की है। इस संबंध में पत्र भी लिखा गया है। केन्द्रीय उर्वरक मंत्री ने राजस्थान को पर्याप्त मात्रा में डीएपी उपलब्ध कराने के संबंध में आश्वासन दिया है। कुछ अन्य केन्द्रीय मंत्रियों से भी इस संबंध में बात की गई है, ताकि प्रदेश को अक्टूबर माह में जरूरत के अनुसार डीएपी की आपूर्ति मिल सके। कृषि राज्य मंत्री श्री भजन लाल जाटव ने सरकों की जल्दी बुवाई के कारण भरतपुर में डीएपी की बढ रही मांग को देखते हुए वहां

आपूर्ति बढ़ाने का सुझाव दिया। कृषि विभाग के अधिकारियों ने जानकारी दी कि भरतपुर को एक रैक डीएपी एवं एक रैक एसएसपी भेज दी गई है। अन्य जिलों में भी दोनों उर्वरकों की रैक भेजी जा रही है।

केन्द्रीय अधिकारियों से निरन्तर संपर्क: प्रमुख शासन सचिव कृषि श्री दिनेश कुमार ने बताया कि केन्द्रीय उर्वरक सचिव एवं अन्य अधिकारियों से मुलाकात कर राजस्थान को डीएपी की आपूर्ति बढ़ाने का आग्रह किया गया है। उन्होंने बताया कि राजस्थान को पिछले 6 दिन में डीएपी की 6 रैक एवं एनपीके की 3.5 रैक मिली है। इससे किसानों को आंशिक राहत मिली है। प्रदेश में पिछले दिनों हुई बारिश के कारण डीएपी की मांग में फिर से वृद्धि हो रही है।

राजस्थान को मांग के विरुद्ध कम आपूर्ति: बैठक में आयुक्त कृषि श्री ओमप्रकाश ने डीएपी आपूर्ति में सुधार के लिए किए जा रहे प्रयासों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि केन्द्र सरकार ने इस साल अप्रैल से सितंबर माह के दौरान 4.50 लाख मैट्रिक टन डीएपी की मांग के विरुद्ध राजस्थान को 3.07 लाख मैट्रिक टन की ही आपूर्ति की है। अक्टूबर माह में 1.5 लाख मैट्रिक टन मांग के विरुद्ध 68 हजार मैट्रिक टन डीएपी स्वीकृत किया गया इसमें से अभी 60 हजार मैट्रिक टन की ही आपूर्ति की गई है।

मुख्यमंत्री से मुलाकात



पिंकसिटी प्रेस क्लब अध्यक्ष मुकेश मीणा के नेतृत्व में मंगलवार को सीएमआर में मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत जी से मुलाकात की। इस दौरान मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को प्रेस क्लब स्थापना दिवस पर आने का न्योता दिया और पत्रकारों से जुड़े कई अहम मुद्दों पर चर्चा की। सबसे पहले प्रेस क्लब अध्यक्ष मुकेश मीणा ने प्रतिनिधिमंडल में उपस्थित कार्यकारिणी सदस्यों का परिचय कराते हुए प्रेस क्लब की गतिविधियों के बारे में अवगत कराया। प्रतिनिधिमंडल में महासचिव रामेंद्र सोलंकी, उपाध्यक्ष राजकुमार शर्मा, कोषाध्यक्ष डीसी जैन, कार्यकारिणी सदस्य गिरिराज गुर्जर, मांगी लाल पारीक उपस्थित रहे।

प्रदेश में दीपावली पर दो घंटे ग्रीन पटाखे चलाने की अनुमति

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। राज्य सरकार ने प्रदेश (एनसीआर क्षेत्र को छोड़कर) में दीपावली पर दो घंटे (रात 8 से रात 10 बजे तक) के लिए ग्रीन पटाखों को चलाने की अनुमति प्रदान की है। साथ ही क्रिसमस एवं नव वर्ष पर रात्रि 11.55 से रात्रि 12.30 बजे, गुरु पर्व पर रात्रि 8 से रात्रि 10 बजे तक तथा छठ पर्व पर सुबह 6 से सुबह 8 बजे तक ग्रीन पटाखा चलाने की अनुमति होगी। गृह विभाग ने इस संबंध में शुक्रवार को आदेश जारी कर दिए हैं। अन्य त्योहारों पर आतिशबाजी के संबंध में गृह विभाग अलग से दिशा-निर्देश जारी करेगा। जिस शहर में एयर क्राफ्ट

पूरार या उससे खराब है, वहाँ पर उस दिन आतिशबाजी पर रोक रहेगी। सुप्रीम कोर्ट एवं एनजीटी के दिशा-निर्देशों को ध्यान में रखते हुए गृह विभाग ने अधिकतम छूट देते हुए ग्रीन पटाखों को चलाने की अनुमति प्रदान की है। ग्रीन पटाखों का प्रमाणन केन्द्र सरकार की एजेंसी सीएसआईआर-नीरी के द्वारा किया जाता है। राज्य में 12 पटाखा उत्पादकों को यह प्रमाण-पत्र दिया जा चुका है। इन उत्पादकों को पीईएसओ से पटाखा बनाने के लिए लाइसेंस भी लेना होता है। राज्य के 9 उत्पादकों के पास पीईएसओ से लाइसेंस प्राप्त है। ग्रीन पटाखों से प्रदूषण अन्य सामान्य पटाखों की तुलना में कम होता है।

मूक्स तथा ई-लर्निंग पर शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित

ऑनलाइन शिक्षा के दौर में डिजिटल खाई को पाटना बड़ी जरूरत: राज्यपाल

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। राज्यपाल कलराज मिश्र ने सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के वर्तमान युग में डिजिटल खाई को समाप्त करने पर बल दिया है ताकि ऑनलाइन शिक्षा का व्यापक लाभ सभी को समान रूप से मिल सके। राज्यपाल मिश्र दिल्ली स्कूल ऑफ पब्लिक पॉलिसी एंड गवर्नेंस तथा इंस्टीट्यूशन ऑफ एमिनेंस, दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित मैसिव ओपन ऑनलाइन कोर्सेज (मूक्स) तथा ई-लर्निंग के शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में सोमवार को ऑनलाइन सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि नई शिक्षा नीति का मूल उद्देश्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है। शहरी से लेकर ग्रामीण क्षेत्रों तक सभी को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुलभ हो सके, इस उद्देश्य से नई शिक्षा नीति में ऑनलाइन और डिजिटल शिक्षा पर विशेष जोर दिया गया है।

राज्यपाल ने कहा कि पहले की शिक्षा प्रणाली मूल रूप से सीखने और परिणाम देने पर केंद्रित थी। विद्यार्थियों का आकलन प्राप्त अंकों के आधार पर किया जाता था, जो विद्यार्थियों के विकास के लिए एकल दिशा

भारतीय शिक्षण मंडल के राष्ट्रीय संगठन सचिव श्री मुकुल कानितकर ने कहा कि ऑनलाइन शिक्षा के दौर में डिजिटल खाई को पाटने के साथ-साथ डिजिटल दुरुपयोग को रोकना भी बड़ी चुनौती है। उन्होंने शैक्षिक गतिविधियों के लिए इंटरनेट के विकल्प के रूप में एजुकेशनल इंटरनेट विकसित करने का सुझाव दिया। इस कार्यक्रम में राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय एवं न्यायिक अकादमी, असम के कुलपति प्रो. वी.के. आहूजा, इंस्टीट्यूशन ऑफ एमिनेंस दिल्ली विश्वविद्यालय के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रो. महाराज के. पंडित, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान की अध्यक्ष प्रो. सरोज शर्मा ने भी नई शिक्षा नीति के अंतर्गत ऑनलाइन शिक्षा के विकास के सम्बन्ध में विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम के आरम्भ में राज्यपाल मिश्र ने उपस्थितजनों को संबोधित करते हुए मूल कर्तव्यों का वाचन करवाया।

इस दौरान राज्यपाल के सचिव श्री सुबीर कुमार, प्रमुख विशेषाधिकारी श्री गोविन्द राम जायसवाल, दिल्ली स्कूल ऑफ पब्लिक पॉलिसी एंड गवर्नेंस के विशेषाधिकारी डॉ. आशुतोष मिश्र सहित शिक्षाविद, शिक्षक एवं अधिकारीगण ऑनलाइन उपस्थित रहे।



दीपावली विशेषांक दीपावली के शुभ अवसर पर हिलव्यू समाचार लेकर आ रहा है विशेषांक। आप भी बन सकते हैं हिस्सा इसमें अपनी रचनाएं भेजकर, विज्ञापन देकर। साथ ही आपके जीवन की यात्रा की कथाओं साझा कर सकते हैं एक शानदार इंटरव्यू के माध्यम से। इंटरव्यू के लिए अंतिम तिथि 28 अक्टूबर एवं विज्ञापन एवं रचनाओं को भेजने की अंतिम तिथि 31 अक्टूबर है।

हार्दस्प करें या संपर्क करें: 9460678701

प्रशासन गांवों के संग अभियान-2021 के तहत अब तक 16 गांव पंचायतों पर लगे शिविर



कार्यालय संवाददाता

जयपुर। जिला कलक्टर अन्तर सिंह ने बताया कि जयपुर जिले में गत बुधवार को प्रशासन गांवों के संग अभियान के तहत 16 गांव पंचायतों पर शिविर लगाए गए। धानक्या, लाखना, सुजानपुरा, बरखेडा, नाल सुसावतान, छपराडी, फुटोलाव, कोलीवाडा, देवथला, जोरपुरा जोबनेर, बिगोलाव, पहडिडा, चिमपुरा, कैरली, नवलपुरा, और दतिल ग्राम पंचायत पर शिविर लगाये गये।

सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजना का लाभ जरूरत मंदों को मिला। जिले की आमेर पंचायत समिति की ग्राम पंचायत छपराडी में आयोजित प्रशासन गांवों के संग अभियान शिविर में 58 वर्षीय श्री नाथूराम मीणा सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजना का लाभ पाकर भावुक हो

गये। श्री मीणा ने शिविर में प्रातः प्रार्थना पत्र प्रस्तुत किया और दोपहर में उपखण्ड अधिकारी श्री अभियान राज्य सरकार का महत्वपूर्ण अभियान है। इसके तहत जन कल्याणकारी योजनाओं का लाभ आमजन तक त्वरित रूप से पहुंचाया जा रहा है। शिविर में वर्षों पुरानी राजस्व समस्याओं को भी हथों हथ निपटारा हो रहा है। इसके साथ ही ग्रामीणों की व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान किया जा रहा है।

इस दौरान एक घंटे में बिना ब्याज का ऋण स्वीकृत हुआ। पालनहार योजना का लाभ मौके पर पाकर महिलाएं प्रसन्न हुईं।

रीट रद्द कराने की याचिका खारिज

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। राजस्थान हाईकोर्ट जयपुर ने रीट में हुई धांधली को केन्द्रीय एजेंसी से जांच कराए जाने और जांच होने तक इस परीक्षा के परिणाम पर रोक लगाने के लिए दायर याचिका को खारिज कर दिया। जस्टिस गोवर्धन बाबूदार और जस्टिस मनोज कुमार व्यास की खंडपीठ ने यह फैसला दिया है। सुनवाई के दौरान याचिकाकर्ता की ओर से यह मांग की गई कि परीक्षा के परिणाम पर इस्लिफ रोक लगाई जाए, क्योंकि एसओजी की ओर से इसे लेकर रोज खुलासा हो रहे हैं। इस पर उच्च न्यायालय ने कहा- चूँकि पिटीशनर ने भी परीक्षा दी है, इसलिए ये मामला जनहित का नहीं माना जा सकता है। लाखों कैडिडेट ने परीक्षा दी है। यह परीक्षा उनका भविष्य तय करेगी। ऐसे में उन परीक्षार्थियों के हितों को हम अनदेखा नहीं कर सकते।

संपादकीय

तेल के वैश्विक दाम वर्ष 2016 की तुलना में आज लगभग तीन गुना हो गए हैं। भारत पर तेल के ऊंचे दाम की दोहरी मार पड़ती है, क्योंकि हम अपनी खपत का 85 प्रतिशत तेल आयात करते हैं। इससे घरेलू महंगाई के साथ-साथ हमारा रूपया कमजोर होता है। हमारी आर्थिक संप्रभुता भी प्रभावित होती है। यदि किसी परिस्थिति में तेल का आयात रुक गया तो हमारी पूरी अर्थव्यवस्था ठप हो जाएगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सही कहा था कि हमें आयातित तेल पर निर्भरता को घटाकर 50 प्रतिशत पर लाना होगा। इस दिशा में तेल के ऊंचे दाम मददगार हो सकते हैं। तेल के ऊंचे दाम के लाभ और हानि, दोनों हैं। पहले हानि पर विचार करें। इसकी मुख्य हानि यह होती है कि हमारा व्यापार घाटा बढ़ता है।

दरअसल, आयातित तेल का भुगतान करने के लिए हमें डॉलर की जरूरत पड़ती है। इन डॉलर को अर्जित करने के लिए हमें अपना माल जैसे लौह खनिज को औने-पौने दाम पर बेचना पड़ता है। इससे बचने के लिए हमें सेवा क्षेत्र पर ध्यान देना चाहिए। सेवा क्षेत्र जैसे-सिनेमा, संगीत, लेखन इत्यादि में ऊर्जा की खपत कम होती है, जबकि विनिर्माण में ऊर्जा की खपत 10 गुना अधिक होती है। भारत में ऊर्जा के स्नेत कम हैं और हमारी अग्रणी शिक्षा की स्थिति भी बेहतर है। अतः ऐसा करने से हमारी आय बढ़ेगी और तेल की खपत कम होगी। बताते चलें कि चीन की आय में विनिर्माण का हिस्सा अधिक होने से एक किलो कच्चे तेल से चीन केवल 5.3 डॉलर की कीमत के माल का उत्पादन करता है। इसकी तुलना में भारत 8.2 डॉलर, अमेरिका 8.6 डॉलर और इंग्लैंड 16.2 डॉलर के माल का उत्पादन करते हैं। इंग्लैंड की आय में वित्तीय एवं शिक्षा

सेवाओं का हिस्सा अधिक है। अतः यदि हम इंग्लैंड की तरह शिक्षा आदि सेवा क्षेत्रों में आगे बढ़ें तो एक किलो तेल से आज की तुलना में दोगुना उत्पादन कर सकते हैं।

हमें तेल के ऊंचे दाम के महंगाई पर प्रभाव को अधिक तूल नहीं देना चाहिए, क्योंकि वर्तमान महंगाई का प्रमुख कारण अर्थव्यवस्था की अच्छी चाल है। जैसे वर्ष 2018 में देश में 3.4 प्रतिशत की दर से मूल्य वृद्धि हो रही थी, वैसे ही वर्तमान में 6.2 प्रतिशत की दर से हो रही है। इसमें 2.8 प्रतिशत की अतिरिक्त वृद्धि हुई है, लेकिन देखा जाए तो साथ-साथ अर्थव्यवस्था भी द्रुत गति से चल रही है। जीएसटी की वसूली पूर्व के लगभग एक लाख करोड़ रुपये प्रति माह की तुलना में सितंबर 2021 में बढ़कर 1.17 लाख करोड़ रुपये हो गई है। यानी अर्थव्यवस्था में 17 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। हम मान सकते हैं कि इसी के समानांतर हमारे देश के नागरिकों की आय में भी वृद्धि हुई होगी। इसकी तुलना में तेल के मूल्य का महंगाई पर प्रभाव कम पड़ता है। एक अनुमान है कि पेट्रोल के दाम में 100 प्रतिशत वृद्धि होने पर देश में महंगाई एक प्रतिशत बढ़ती है। डीजल के दाम में 100 प्रतिशत वृद्धि होने पर महंगाई 2.3 प्रतिशत बढ़ती है। दोनों का सम्मिलित प्रभाव हम 1.5 प्रतिशत मान सकते हैं। इसलिए तेल के दाम में हुई 50 प्रतिशत की वृद्धि का महंगाई पर केवल 0.75 प्रतिशत प्रभाव पड़ा होगा, जबकि महंगाई 2.8 प्रतिशत की दर से बढ़ी है। इसका अर्थ हुआ कि महंगाई अर्थव्यवस्था की बढ़ी चाल के कारण ज्यादा बढ़ी है। वर्तमान में तेल के दाम उछल रहे हैं, क्योंकि विश्व में उत्पादन बढ़ रहा है। इससे लोगों की आय भी बढ़ रही है। इस बढ़ी हुई आय से उपभोक्ता महंगा तेल खरीद सकते हैं।

आयातित तेल पर निर्भरता घटाएं, बढ़ती कीमत को देखते हुए बदलें जीवनशैली



तेल की मूल्य वृद्धि से तीसरा प्रभाव वित्तीय घाटे पर बताया जा रहा है। यह वास्तव में भ्रामक तर्क है। अपने देश में तेल पर आयात कर प्रतिशत के रूप में लगाया जाता है। तेल पर वसूली गई एक्साइज ड्यूटी यानी उत्पाद शुल्क लगभग 36 प्रतिशत होती है। इसलिए तेल के दाम बढ़ने

के साथ टैक्स की वसूली भी बढ़ जाती है। परिणामस्वरूप सरकार का राजस्व भी बढ़ता है। लिहाजा वित्तीय घाटा घटता है, न कि बढ़ता है। यदि केंद्र सरकार एक्साइज ड्यूटी की दर में कटौती करे तब सरकार का राजस्व घटेगा और वित्तीय घाटा बढ़ेगा, लेकिन यह प्रभाव एक्साइज

ड्यूटी की दर में कटौती का होगा, न कि तेल के दाम में वृद्धि का। हालांकि अभी न तो सरकार एक्साइज ड्यूटी की दर में कटौती कर रही है और न ही उसको ऐसा करना चाहिए, क्योंकि तेल के ऊंचे दाम के कई लाभ भी हैं जिन पर हमें विचार करना चाहिए।

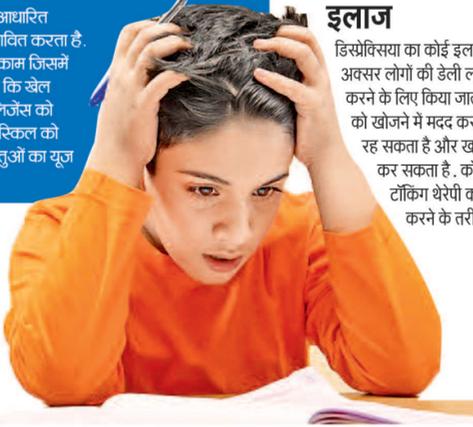
पहला लाभ यह है कि तेल के ऊंचे दाम विश्व अर्थव्यवस्था की गति को दर्शाते हैं। इससे हमारे निर्यात में भी वृद्धि होती है, जिसका हमारी अर्थव्यवस्था पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दूसरा, तेल निर्यातक देशों में कार्यरत भारतीय श्रमिकों द्वारा रेंटिमेंट्स अधिक भेजी जाएगी। तीसरा, तेल के ऊंचे दाम से हमारी ऊर्जा उपयोग की कुशलता में सुधार होगा। जब तेल के दाम ऊंचे होते हैं तब हम अधिक एनर्जेज देने वाली बाइक या कार खरीदते हैं। इससे तेल की खपत कम होती है और हमारी आर्थिक संप्रभुता के साथ-साथ ग्लोबल वार्मिंग पर भी प्रभाव कम पड़ता है, जिसका संपूर्ण अर्थव्यवस्था पर सकारात्मक असर पड़ता है। ध्यान दें कि ग्लोबल वार्मिंग के कारण तुफान, बाढ़, सूखा इत्यादि समस्याएं पैदा हो रही हैं, जो हमारी अर्थव्यवस्था को नुकसान पहुंचाती हैं। चौथा, सीर और पवन ऊर्जा को बढ़ावा मिलता है जिससे अंततः हमारी आर्थिक संप्रभुता सुरक्षित होती है और ग्लोबल वार्मिंग कम होती है। इन लाभों को देखते हुए हमें तेल के ऊंचे दाम को सहन करना चाहिए। बिजली उत्पादन के लिए जिम्मेदार ऊर्जा मंत्रालय में कार्यरत नौकरशाहों का एक वर्ग मानता है कि ऊर्जा की अधिक खपत ऊंचे जीवन स्तर का द्योतक है। ऐसा कहना तार्किक नहीं है। जानकारों का कहना है कि जीवन स्तर और ऊर्जा खपत का संबंध विच्छेद हो गया है। आज हम कम ऊर्जा में उत्तम जीवन जी सकते हैं।

कॉर्डिनेशन व बैलेंस और मूवमेंट में होती है परेशानी

न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर है डिस्प्रेसिया

डिस्प्रेसिया एक सामान्य न्यूरोलॉजिकल या ब्रेन आधारित डिसऑर्डर है, जो मूवमेंट और कॉर्डिनेशन को प्रभावित करता है, जिन लोगों को डिस्प्रेसिया है, उनके लिए हर वो काम जिसमें कॉर्डिनेशन की जरूरत हो, वह चुनौतीपूर्ण है, जैसे कि खेल खेलना या कार चलाना सीखना। यह किसी के इंटीलैजेंस को इफेक्ट नहीं करता है लेकिन उनके फाइन मोटर स्किल को प्रभावित कर सकता है। इसमें लिखना या छोटी वस्तुओं का यूज करना शामिल हो सकता है।

लोगों में डिस्प्रेसिया होने का कोई ठोस कारण नहीं है, लेकिन ऐसा माना जाता है कि ये ब्रेन से संदेश शरीर में प्रसारित होने के तरीके में रुकावट के कारण होता है। यह एक व्यक्ति की सहज, समन्वित तरीके से मूवमेंट करने की क्षमता को प्रभावित करता है, कभी-कभी यदि कोई बच्चा समय से पहले पैदा होता है तो उसमें डिस्प्रेसिया विकसित होने का अधिक खतरा हो सकता है। स्टडी से यह भी पता चला है कि महिलाओं की तुलना में पुरुषों में डिस्प्रेसिया ज्यादा कॉमन है।



इलाज

डिस्प्रेसिया का कोई इलाज नहीं है, लेकिन इसमें थैरेपी का इस्तेमाल अक्सर लोगों की डेली लाइफ में होने वाली कठिनाइयों से निपटने में मदद करने के लिए किया जाता है। ऑक्यूपेशनल थैरेपी का उपयोग उन तरीकों को खोजने में मदद करने के लिए किया जाता है, जिनसे व्यक्ति स्वतंत्र रह सकता है और खाना पकाने या लिखने जैसे रोजमर्रा के कामों को कर सकता है। कॉग्निटिव बिहेवियल थैरेपी (सीबीटी) नामक टॉकिंग थैरेपी का उपयोग लोगों को उनके सोचने और व्यवहार करने के तरीके को बदलकर, उनकी कठिनाइयों को मैनेज करने के लिए भी किया जाता है। यह थैरेपी डिस्प्रेसिया से पीड़ित लोगों की भी मदद कर सकती है, यदि वे इन सभी नियमों का पालन करें तो।



लक्षण

डिस्प्रेसिया के प्रभाव व्यक्तियों के बीच भिन्न हो सकते हैं और समय के साथ बदलते रहेंगे। अगर किसी को डिस्प्रेसिया है तो इसके कारण कई दिक्कतें हो सकती हैं, जैसे-

- कॉर्डिनेशन, बैलेंस और मूवमेंट में परेशानी
- किसी नई चीज को सीखने में परेशानी, जिसमें जानकारी याद रखना शामिल है।
- डेली रूटीन में आने वाली चुनौतियां, जैसे कपड़े पहनना या खाना तैयार करना



- लिखने या कीबोर्ड का उपयोग करने, छोटी वस्तुओं को खींचने या पकड़ने में कठिनाई
- सामाजिक स्थितियों से जुड़े मुद्दे - सामाजिक अटपटपान या आत्मविश्वास की कमी
- भावनाओं से निपटने में कठिनाई
- खराब टाइम मैनेजमेंट, योजना और व्यक्तिगत ऑर्गेनाइजेशनल स्किल
- डिस्प्रेसिया वाले कई लोग मेमोरी, धारणा और प्रोसेसिंग सिचुएशन से भी जूझ सकते हैं।



हर साल 15 अक्टूबर को डॉ. एपीजे कलाम की जयंती पर विश्व छात्र दिवस मनाया जाता है। यह दिन देश भर में मनाया जाता है और इसे हिंदी में विश्व विद्यार्थी दिवस के रूप में भी जाना जाता है।

आज - विश्व छात्र दिवस

पढ़ाई में लगोगा मन नहीं होगी एंगजायटी

ज्यादातर छात्र तनाव का अनुभव करते हैं और यह तनाव स्वास्थ्य, खुशी और ग्रेड को प्रभावित कर सकता है। छात्र भविष्य होते हैं। ये वे लोग और दिमाग हैं जो देश को आगे ले जाने वाले हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि उनकी पृष्ठभूमि या अध्ययन के क्षेत्र क्या हैं। एक स्टूडेंट के लिए उसका मानसिक स्वास्थ्य सबसे ज्यादा जरूरी होता है। इसका मतलब है कि स्टूडेंट क्रोनिक स्ट्रेस के महत्वपूर्ण स्तर का अनुभव करते हैं और उन्हें लगता है कि उनके तनाव का स्तर आमतौर पर प्रभावी ढंग से सामना करने की क्षमता से अधिक है। तनाव स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार जैसे नींद के पैटर्न, आहार और व्यायाम को प्रभावित कर सकता है। साथ ही एक बड़ा टोल भी ले सकता है। स्ट्रेस को दूर करने के तरीके कई हैं, लेकिन यहां ऐसे तरीकों को बताया गया है जो स्टूडेंट्स को स्ट्रेस से राहत दिला सकते हैं।



पर्याप्त नींद लें

छात्र अपने पैड शेड्यूल के कारण कम नींद ले पाते हैं। दुर्भाग्य से नींद से वंचित होना एक अलग नुकसान में डालता है। कम नींद से कम उत्पादकता व सीखने में अधिक मुश्किल हो सकती है। पढ़ाई में मन न लगाना, चिड़चिड़ापन जैसी कई परेशानियां हो सकती हैं। स्ट्रेस प्री रहने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है कि आप एक अच्छी नींद लें। रोजाना 8 घंटे की नींद जरूर लें।

नियमित रूप से व्यायाम करें

स्ट्रेस को दूर करने के लिए स्वास्थ्यदायक तरीकों में से एक नियमित व्यायाम करना है। छात्र सुबह में योग जरूर करें, सैर करने या कैम्पस में बाइक चलाने या जिम में ट्रेडमिल पर टहलते हुए दोस्त के साथ टेस्ट के लिए रिख्य कर सकते हैं। अपने पूरे जीवनकाल में एक नियमित व्यायाम अभ्यास रखने से आप लंबे समय तक जीवित रह सकते हैं और अपने जीवन का अधिक आनंद ले सकते हैं।



विजुअलाइजेशन की प्रैक्टिस करें

तनाव को कम करने के लिए निर्देशित इमेजरी का उपयोग करना आसान और प्रभावी है। विजुअलाइजेशन आपको शांत करने में मदद कर सकता है। जो आपको तनाव दे रहा है, उससे अलग करें और अपने शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को बंद करें। आप प्रस्तुतियों के लिए तैयार करने के लिए विजुअलाइजेशन का भी उपयोग कर सकते हैं और अपने आप को जैसा आप चाहते हैं, वैसा ही प्रदर्शन कर सकते हैं।

प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन

प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन (पीएमआर) एक स्ट्रेस रिलीवर है जिसका उपयोग एग्जाम के दौरान, सोने से पहले या अन्य समय पर किया जा सकता है। इस तकनीक में शरीर के पूरी तरह से आराम करने तक सभी मांसपेशियों को तानना और आराम देना शामिल है। अभ्यास के साथ, आप कुछ सेकंड में ही अपने शरीर को तनाव मुक्त करना सीख सकते हैं। यह छात्रों के लिए विशेष रूप से सहायक हो सकता है क्योंकि यह गहरी नींद के लिए सोने से पहले रिलैक्सेशन में मदद करता है।

संगीत सुनें

एक सुविधाजनक स्ट्रेस रिलीवर, जिसने कई सज्ञानात्मक लाभ भी दिखाए हैं, वह है संगीत। यह तनाव दूर करने में मदद करता है और इससे आप खुद को शांत कर सकते हैं। छात्र मानसिक रूप से 'जाम' करने के लिए या अपने परसदीक धीमी धुनों की मदद से आराम करने के लिए शास्त्रीय संगीत सुन सकते हैं। शास्त्रीय संगीत बनाकर संगीत के लाभों का उपयोग कर सकते हैं।

हेल्दी डाइट लें

आप इसे महसूस नहीं कर सकते हैं, लेकिन आपकी डाइट या तो आपकी दिमागी शक्ति को बढ़ा सकती है या आपको मानसिक ऊर्जा का पोषण दे सकती है। एक स्वस्थ आहार एक तनाव प्रबंधन तकनीक और एक अध्ययन सहायता दोनों के रूप में कार्य कर सकता है। अपने आहार में सुधार करने से आप आहार से संबंधित मिजाज, हल्की-सी सक्रियता और बहुत कुछ का अनुभव कर सकते हैं।

सुनने की क्षमता कम करती है पेनकिलर

50-55 वर्ष से अधिक उम्र के लोग अक्सर बातों को बार-बार दोहराने के लिए कहते हैं। ऐसे में यदि वे सामान्य से तेज ध्वनि में बोलने और टीवी या रेडियो की आवाज तेज करने के लिए कहें तो हो सकता है कि उनके सुनने की क्षमता कम हो गई हो, जानते हैं ऐसा क्यों होता है।

नहीं लगाते मशीन

ऐसे व्यक्ति जिनके कान के पर्दे में छेद होने से पस निकलता हो और या फिर जिन्हें सुनाई देना बिल्कुल बंद (हियरिंग लॉस) हो गया है तो उनमें हियरिंग एड यानी सुनने की मशीन नहीं लगाई जाती है। इस स्थिति में कई बार कोविलियर इम्प्लांट का विकल्प अपनाया जाता है।

हियरिंग-एड से मदद

जरूरत के अनुसार मरीज को 3 प्रकार के डिजिटल हियरिंग एड में से एक लगाते हैं। पॉकेट में रखने वाला, कान के पीछे लगाने वाला या कान के अंदर लगाने वाला। इसे आवश्यकतानुसार एक या दोनों कानों में लगाते हैं।

औषधीय गुणों से समृद्ध सहजन के फूल

औषधीय गुणों से भरपूर सहजन के फूलों की गिनती दुनिया के चुनिंदा खूबसूरत फूलों में की जाती है। ये फूल जितने दिखने में आकर्षक लगते हैं, उससे कहीं ज्यादा गुणकारी होते हैं। सहजन के छोटे-छोटे सफेद रंग के फूलों में गंध प्रतिकारक क्षमता को मजबूती प्रदान करने से लेकर लिवर को स्वस्थ रखने जैसी कई शारीरिक समस्याओं से निजात दिलाने में कारगर हैं।

इनसे भी होता है असर

आमतौर पर डायबिटीज अनियंत्रित होने पर समय से पहले कान की नसें कमजोर हो जाती हैं। ब्लड प्रेशर, थायरॉइड से पीड़ित तथा नियमित कोई दर्दनिवारक दवा लेने वालों में भी सुनने की क्षमता प्रभावित होती है। इन्हें हर 6 माह या साल में एक बार ऑडियोमेट्री या अन्य जांच करानी चाहिए। अगर कान में बार-बार तेज खुजली हो या फिर पस आए तो तुरंत ईपनटी एक्सपर्ट को दिखाएं। इसमें देरी ठीक नहीं है।

शोर-शराबे से दूर रहें

कम उम्र से ही कान की देखभाल करें, जैसे शोर शराबे से दूर रहें। असीमित रूप से दर्दनिवारक या एंटीबायोटिक दवाएं बिना डॉक्टर की सलाह न लें।



'अधूरी कहानी' में छलका प्रेमियों का दर्द

इंडियन आइडल सीजन-1 के फाइनलिस्ट एवं संगीत कलाकार हरीश मोयाल ने इसे लिखा है और इसका निर्देशन किया है सुनील जैन ने। यह वीडियो अभिनेत्री कृष्णा पटेल पर फिल्माया गया है जिन्होंने प्रेमियों के दिलों के दर्द को खूबसूरती से बयां किया है। कृष्णा का यह पहला प्रोजेक्ट है। वीजी ग्रुप के अनिरुद्ध वृत्त और राजलक्ष्मी क्रिएशन के सुनिल जैन, जैन द्वारा संयुक्त रूप से प्रोड्यूस किया है। इस म्यूजिक वीडियो में एक ऐसी प्रेम कहानी दिखायी गई है जो अधूरी रह जाती है और उसके बाद गमों का सागर उमड़ पड़ता है। वृत्त कहते हैं, 'भावनाओं को संगीत के जरिए जिस अंदाज में बयां किया गया है, वह अनूदा है। महामारी के दौरान मुख्यधारा की मीडिया ने कई मुद्दों को संज्ञान में लिया, लेकिन प्रेम



मधुमेह नियंत्रित करने में है सहायक

खून में शुगर की मात्रा बढ़ने से मधुमेह का खतरा उत्पन्न होता है। इस बीमारी के स्तर को नियंत्रित रखने में सहजन के फूल का इस्तेमाल फायदेमंद हो सकता है। सहजन के फूलों में मौजूद फ्लेवोनोइड्स में एंटी-इन्फ्लेमेटिक और एंटी-ऑक्सीडेंट का प्रभाव उपस्थित होता है। ये दोनों ही प्रभाव रक्त में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित कर मधुमेह की समस्या को कम करने में मददगार हो सकते हैं।



वर्ल्ड ऑस्टियोपोरोसिस-डे 20 अक्टूबर, एशिया

डॉक्टर एडवाइस

एक आंकड़े के अनुसार विश्व भर में तकरीबन 200 मिलियन लोग ऑस्टियोपोरोसिस से प्रभावित हैं और उनमें से 50 मिलियन भारत में हैं। ऑस्टियोपोरोसिस आज के दौर में वैश्विक स्वास्थ्य की चिंता का विषय है लेकिन इसके बीमारी के रूप में चर्चा करने से अधिक जरूरी यह जानना है कि वे कौन-सी चीजें हैं, जो ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन रही हैं? आमतौर पर हड्डियों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम के सेवन को अंतिम विकल्प मान लिया जाता है लेकिन शरीर में कैल्शियम का एब्जॉर्बशन किस तरह हो रहा है यह भी बहुत अहम है।

व्या है ऑस्टियोपोरोसिस

ऑस्टियोपोरोसिस के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स डॉक्टर योगेश कुमार कहते हैं, ऑस्टियोपोरोसिस मूल रूप से हड्डियों के लगातार खोखला और कमजोर होते जाने की स्थिति है। इतना कमजोर कि मामूली सी चोट भी एक गंभीर फ्रैक्चर में तब्दील हो सकती है। हड्डियों के कमजोर होने के व्यापक कारण हो सकते हैं और ये कारण व्यक्ति की उम्र, स्थितियां और लिंग के आधार पर भी निर्भर कर सकते हैं।

रोग के कारण

- ▶ कैल्शियम की कमी।
- ▶ कैल्शियम का सेवन ठीक हो लेकिन विटामिन डी की कमी के कारण कैल्शियम एब्जॉर्बशन न हो।
- ▶ निष्क्रिय जीवशैली।
- ▶ किसी विशेष बीमारी के कारण।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान सही पोषण न मिलना।

अपने देश समेत पूरी दुनिया में करोड़ों लोग ऑस्टियोपोरोसिस से ग्रस्त हैं। इसके होने की अनेक वजहें हैं। लेकिन अगर शुरुआत से ही उचित मात्रा में कैल्शियम और विटामिन डी लेने के साथ व्यायाम किया जाए तो आपकी बॉस स्ट्रॉंग रहेगी और इस रोग से भी बचाव होगा। इस बारे में विस्तार से जानिए।

न्यूट्रीशस डाइट-रेग्युलर एक्सरसाइज ऑस्टियोपोरोसिस से होगा बचाव



▶ धूम्रपान के कारण भी हड्डियों को बहुत नुकसान पहुंचता है।

एक्सरसाइज है इफेक्टिव

एक्सरसाइज यानी व्यायाम केवल मांसपेशियों के लिए ही नहीं बल्कि हड्डियों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए भी बेहद जरूरी है। अभी के दौर में देखें तो कोविड महामारी के दौरान जब संक्रमण से बचाव के कारण लोगों को घरों में रहना पड़ा। इस दौरान व्यापक स्तर पर दैनिक व्यायाम की अनदेखी की गई। साथ ही धूप के संपर्क में कम या न आ पाने के कारण विटामिन डी की भी कमी देखी गई। ऐसे में उचित पोषण के साथ दैनिक व्यायाम को अब और अधिक तबज्जो देने की जरूरत है। दिन में तकरीबन 20 मिनट सुबह धूप में जरूर व्यायाम करना चाहिए।

विटामिन डी की इंपॉर्टेंस

हड्डियों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम की जरूरत तो होती है लेकिन शरीर में कैल्शियम के सही एब्जॉर्बशन के लिए विटामिन डी की भी अहम भूमिका होती है। इस बारे में विस्तार से बता रहे हैं

नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, गुरुग्राम में डायरेक्टर-आर्थोपेडिक्स एंड स्पाइन सर्जरी, डॉक्टर राजेश कुमार वर्मा। उनके अनुसार, सूरज की रोशनी को विटामिन डी के स्रोत में रूप में जाना जाता है, जो सही भी है। लेकिन यहां यह समझना होगा कि सूरज की रोशनी से हमें लगभग

महिलाएं रखें विशेष ध्यान

महिलाओं में मेनोपॉज के दौरान हड्डियों के कमजोर होने का जोखिम होता है, जिसके कारण ऑस्टियोपोरोसिस का रिस्क बना रहता है। इस संदर्भ में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी अस्पताल, दिल्ली के एचओडी-ऑर्थोपेडिक्स एंड स्पाइन सर्जरी, डॉक्टर वी. ए. संधिल कुमार बताते हैं, महिलाओं में मेनोपॉज के बाद शरीर से कैल्शियम की मात्रा कम हो जाने का खतरा होता है, इसलिए जरूरी है कि वे शुरुआत से ही अपना अतिरिक्त ध्यान रखें। कैल्शियम के साथ विटामिन डी और सी के उचित सेवन पर ध्यान दें क्योंकि शरीर में कैल्शियम के सही इस्तेमाल के लिए इनकी बहुत बड़ी भूमिका होती है। एक वयस्क को महीने में विटामिन डी की 60,000 यूनिट्स की आवश्यकता होती है। अपने शरीर में विटामिन डी के स्तर की जांच करवाएं और डॉक्टर की सलाह के अनुसार सप्लीमेंट्स लें। 45 वर्ष की उम्र के बाद खासतौर पर महिलाओं को डॉक्टर की सलाह पर विटामिन डी और कैल्शियम के सप्लीमेंट्स लेने चाहिए। नियमित व्यायाम करें। लेकिन यदि किसी शारीरिक समस्या से ग्रस्त हैं तो अपने संबंधित डॉक्टर की सलाह पर ही व्यायाम के नियम बनाएं। *

400 यूनिट्स प्रतिदिन विटामिन डी मिल सकता है लेकिन एक वयस्क व्यक्ति या कहीं टिन एज से अधिक उम्र के लोगों में विटामिन डी की प्रतिदिन 2,000 यूनिट्स की जरूरत होती है। ऐसे में हमें विटामिन डी के अन्य स्रोतों पर भी ध्यान देने की बेहद आवश्यकता है। हम सभी को अपने शरीर में विटामिन डी के नियमित चेकअप करवाने की जरूरत है। खासतौर पर बढ़ते बच्चों में, जिनका शारीरिक विकास बहुत हद तक कैल्शियम पर निर्भर करता है, उनके संदर्भ में हमें इसका खास ख्याल रखने की जरूरत है, क्योंकि कैल्शियम की मात्रा को बहुत से स्रोतों से सुनिश्चित किया जा सकता है। ऐसे में विटामिन डी के सेवन को भी सुनिश्चित करना जरूरी है।

इनका रखें ध्यान

जहां तक सवाल है कैल्शियम के अतिरिक्त सेवन की तो आमतौर पर गर्भवती महिलाएं, स्तनपान करवाने वाली महिलाएं, रजोनिवृत्ति के बाद, हाइपोथायरोइडिज्म और गंभीर फ्रैक्चर के पेशेंट को एक्सट्रा कैल्शियम की जरूरत होती है। हालांकि इसमें अन्य लोग भी शामिल हो सकते हैं। इस संदर्भ में याद रखें कि कार्बोनेटेड ड्रिंक्स और अत्यधिक कॉफी के सेवन से भी हड्डियों को अतिरिक्त नुकसान पहुंचता है। इसलिए संतुलित आहार लें, पोषण को अधिक तबज्जो दें और नशे के सेवन से दूर रहें। *

सुहाग की रक्षा की प्रतीक: करवाचौथ



करवा चौथ का व्रत सुहागिन महिलाओं के लिए काफी महत्वपूर्ण है। इस दिन महिलाएं पति की लंबी उम्र के लिए निर्जला व्रत रखती हैं। इस बार रविवार 24 अक्टूबर 2021 को ये व्रत रखा जाएगा। पांच साल बाद इस करवा चौथ पर शुभ योग बन रहा है क्योंकि करवा चौथ पर इस बार रोहिणी नक्षत्र में पूजन होगा और वहीं यह रविवार का दिन होने की वजह से सूर्य देव का भी व्रती महिलाओं को आशीर्वाद प्राप्त होगा। ये व्रत बहुत नियम और सावधानी से किया जाता है। आइए जानते हैं वो कौनसे काम हैं जो करवाचौथ व्रत रखते समय नहीं करना चाहिए

ये काम न करें

1. करवा चौथ के दिन देर तक न सोएं क्योंकि व्रत की शुरुआत सूर्योदय के साथ ही हो जाती है।
2. पूजा-पाठ में भूरे और काले रंग को शुभ नहीं माना जाता है अतः हो सके तो इस दिन लाल रंग के कपड़े ही पहनें क्योंकि लाल रंग प्यार का प्रतीक माना जाता है।
3. खुद न सोने के अलावा इस दिन महिलाओं को घर के किसी भी सोते हुए सदस्य को उठाना नहीं चाहिए। हिंदू शास्त्रों के अनुसार करवा चौथ के दिन किसी सोते हुए व्यक्ति को नींद से उठाना अशुभ होता है।
4. सास की दूध पी सगी करवाचौथ पर शुभ मानी जाती है। व्रत शुरू होने से पहले सास अपनी बहू को कुछ मिठाइयाँ कपड़े और श्रृंगार का सामान देती हैं। सगी

शुभ मुहूर्त

करवाचौथ 2021

इस रात्रि को रोहिणी नक्षत्र में चांद निकलेगा और पूजन होगा। कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि इस साल 24 अक्टूबर 2021 रविवार सुबह 3 बजकर 1 मिनट पर शुरू होगी जो अगले दिन 25 अक्टूबर को सुबह 5 बजकर 43 मिनट तक रहेगी। इस दिन चांद निकलने का समय 8 बजकर 11 मिनट पर है। पूजन के लिए शुभ मुहूर्त 24 अक्टूबर 2021 को शाम 06:55 से लेकर 08:51 तक रहेगा।

हेल्थ न्यूज

भारत में डायबिटीज मरीजों की संख्या में लगातार बढ़ोत्तरी हो रही है और इन रोगियों में ऐसे लोगों की संख्या ज्यादा है, जिन्हें यह पता ही नहीं है कि वे डायबिटीज की गिरफ्त में हैं। ऐसे लोगों को प्री-डायबिटिक पेशेंट कहते हैं। ये लोग अगर डाइट का ध्यान रखें तो डायबिटीज की चपेट में आने से बच सकते हैं।

शुगर कंट्रोल के लिए टाइम पर लें डाइट

सकते हैं। इस बारे में राम मनोहर लोहिया हॉस्पिटल, नई दिल्ली की डाइटीशियन अंजलि गुप्ता बताती हैं, डायबिटीज बढ़ने में सही समय पर नाश्ता न करना काफी प्रभावी भूमिका निभाता है। सही समय पर नाश्ता और सही डाइट की मदद से ब्लड शुगर को नियंत्रित करके डायबिटीज की चपेट



में आने से बचा जा सकता है। प्रीडायबिटीज से ग्रस्त मरीजों को सुबह साढ़े आठ बजे से पहले नाश्ता अवश्य कर लेना चाहिए। एंडोक्राइन सोसायटी से जुड़े डॉक्टरों ने भी अपने अध्ययन में पाया है कि सुबह साढ़े आठ बजे से पहले नाश्ता करने वाले मरीजों में ब्लड शुगर का स्तर और रेंजिस्टेंस कम पाया गया। डॉ. अंजलि का कहना है कि इंसुलिन रेंजिस्टेंस होने से शरीर इंसुलिन हार्मोन के लिए सही प्रतिक्रिया नहीं दे पाता है। ऐसी

स्थिति आने पर शरीर में ब्लड शुगर बढ़ने लगता है। डायबिटीज के मरीज कितना खाना खाते हैं या कितनी देर में खाते हैं, इससे ज्यादा जरूरी है समय पर खाना। अगर शुगर रोगी समय पर खाना खाते हैं तो यह ज्यादा प्रभावी माना जाता है। डायबिटीज मरीज अगर सुबह साढ़े आठ बजे से पहले नाश्ता कर लें तो शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और शुगर लेवल भी कंट्रोल में रहता है। *

-अजेश कुमार

हेल्थ सजेसन

अंजु जैन

हमारे शरीर का एरिया के हिसाब से सबसे बड़ा पार्ट स्किन है। सही मायने में यह शरीर के भीतर अंगों का रक्षा कवच होता है। बदलते मौसम और वातावरण संबंधी परिस्थितियों में स्वस्थ रहना त्वचा की सहेत और इसके सही-सही काम करने पर निर्भर करता है। यह हमें कई प्रकार के संक्रमण, रेडिएशन और डी-हाइड्रेशन से बचाती है। यह शरीर को गर्म भी रखती है।

कॉमन प्रॉब्लम्स: शुष्क त्वचा, एक्ने, डर्मेटाइटिस, तैलीय त्वचा, एरजीमा, सोरियासिस, सेल्युलाइट, एरिजम किसी भी प्रकार की समस्या इस बात का संकेत देती है कि शरीर में कहीं एर्रॉर्मैलिटी है। चाहे वह हार्मोन्स के असंतुलन की वजह से हो, इम्यून सिस्टम की कमजोरी से हो या पेट की गड़बड़ी से हो। ऐसे में स्किन को हेल्दी रखने के लिए न्यूट्रीशस डाइट लेना जरूरी है।

विटामिन ए: विटामिन ए की कमी से त्वचा रूखी हो जाती है। शरीर में विटामिन ए का लेवल, एंटासिड और कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाओं के नियमित सेवन से घट जाता है। लेकिन इसका अत्यधिक सेवन भी लीवर के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

मेन सोर्स: मक्खन, गाजर, आम, पत्तागोभी, पपीता, ब्रोकली चीज आदि।

विटामिन सी: कोलेजन से त्वचा मजबूत और लचीली बनती है। इसकी

न्यूट्रीशस डाइट-हेल्दी स्किन

न्यूट्रीशस डाइट लेने से हम कई बीमारियों से बचे रहते हैं। साथ ही इससे हमारी स्किन भी हर मौसम में हेल्दी और ग्लोइंग बनी रहती है। हम यहां बता रहे हैं हेल्दी स्किन के लिए कैसी हो आपकी डाइट?



कमी से स्किन समय पूर्व बढ़ी होने लगती है। शरीर में विटामिन सी नहीं रहेगा, तो कोलेजन भी नहीं रहेगा, क्योंकि इसी की वजह से कोलेजन बनता है। स्मॉकिंग, कोर्टिकोस्टीरॉयड दवाओं, गर्भ निरोधक गोण्डियों आदि के सेवन से विटामिन सी की कमी हो जाती है। कैल्शियम और मैग्नीशियम युक्त भोजन शरीर में इसके नियमित सेवन में मदद करता है। लेकिन अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से पेट में गड़बड़ी हो सकती है।

मेन सोर्स: अमरूद, लाल-पीली मिर्च, पपीता, नींबू, टमाटर, स्ट्रॉबेरी, संतरा, अंगूर।

फ्लेवोनॉएड्स: यह पौधों में पाए जाने

वाले 2,000 पिगमेंट्स का एक समूह है। ये स्किन की झुर्रियाँ, शुष्कता, पतला होने, ढीला पड़ने और अन्य कई प्रकार के नुकसान से बचाते हैं। ये प्रभावशाली एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं।

मेन सोर्स: संतरे, पीली सब्जियाँ, शकरकंद, गाजर, खूबानी, तरबूज, जामुन, अंगूर, हरी सब्जियाँ, ब्रोकली, लहसुन, प्याज आदि।

विटामिन डी: यह एक प्रभावशाली एंटीऑक्सीडेंट के रूप में स्किन डैमेज को नियंत्रित करता है और त्वचा को रिवाइटलाइज करता है। ट्रांस-फैट्स, गर्भ निरोधक गोण्डियों एवं प्रदूषण से शरीर में विटामिन डी की कमी होने लगती है।

मेन सोर्स: व्हीटजर्म, सनफ्लावर सीड, बादाम आदि।

एसेंशियल फैट्स: स्किन सेल के निर्माण में एसेंशियल फैट्स (ओमेगा 3 और ओमेगा 6) की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इनसे स्किन सॉफ्ट और स्मूद होती है।

मेन सोर्स: रेपसीड ऑयल, अखरोट, कद्दू के बीज, सोयाबीन, सोसम सीड, ऑयली फिश आदि।

जिंक: शरीर में जिंक की कमी से स्किन पर स्ट्रेच मार्क्स के अलावा एक्ने और एरजीमा जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। भोजन में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा से शरीर में जिंक का स्तर बढ़ता है।

मेन सोर्स: व्हीट जर्म, कद्दू के बीज, हरी मटर, ओट्स, बादाम आदि।

पानी: पानी का पर्याप्त और नियमित सेवन करते रहना बेहद जरूरी है। पानी की कमी से स्किन सेल्स अपनी नमी खोने लगते हैं और उन्हें क्षति भी पहुंचती है। पानी कुदरती मांयश्चराइजर है और कोमल, स्निग्ध त्वचा के लिए बेहद जरूरी है।

इनसे करें बचाव

हेल्दी स्किन के लिए प्रदूषणयुक्त वातावरण, तेज धूप, नींद की कमी और तनाव से बचें। स्मॉकिंग, तला-भुना भोजन, चीनी का अधिक सेवन, पॉलीअनसैचुरेटेड तेल, प्रोसेस्ड फूड, एल्कोहल का सेवन न करें।

(त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. किंशुक सामंतों और डाइटीशियन संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

हमारे प्यारे डॉगीज



कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

पर इस चीज के बेहद खुलाफ हूँ कि जानवरों को तकलीफ़ देकर हम अपने अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें।

कैवपू एक प्लेफुल डॉग्स की ब्रीड है जो कैवेलियर-किंग्स-चार्ल्स-स्पैनिंगल और पूडल को क्रॉस करा कर बनायी गयी है। गोल गोल आँखों और काली बटन-नोज़ वाले ये छोटे डोगी लो-एनर्जनी-पेट है, और हो भी वर्यून न, आखिर पूडल भी तो हाइपोएलर्जिनिक डोगी है। तो पहले हम इन दोनों ब्रीड्स की जानकारी ले लेते हैं।

पूडल

बच्चों ये एक ऐसी ब्रीड है जिसके शरीर पर ऐसा कोट होता है कि उसके बालों को तरह तरह से ट्रिमिंग करके, विभिन्न रंगों का उपयोग करके नये नये डिजाइन में ढाला जा सकता है। कई बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो, इनका उपयोग पूर्व में वाटर स्पॉर्ट्स खेलने, वॉटर-फाउन्स पक्षियों को पकड़ने या बाण वगैरह पानी से निकाल कर लाने में मदद के लिए किया जाता था। इनके शरीर के बाहरी लायन-कोट इन्हें फ्रीजिंग वॉटर से बचने के लिए इन्सुलेशन प्रदान करता है।

पूडल की चार कस्मिं हैं - 'स्टैंडर्ड अम्यूजमेंट के लिए इस्तेमाल करें', लेकिन सब ऐसी बेहतरीन सोच वाले नहीं होते -!

पूडल के ओरिजिन के बारे में कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता है। फ्रांस, जर्मनी और रशिया ये सभी देश दावा करते हैं कि पूडल वही उत्पन्न हुए हैं। सोलहवीं शताब्दी में इन्हें इटली में रिकॉर्ड किया गया है और सत्रहवीं शताब्दी में हॉलैंड में। फ्रांस में तो कई सदियों तक इन्हें 'वॉटर-स्पैनिंगल' कहा जाता था। लेकिन 'पूडल' को जर्मन में 'पडल' या 'पडलिन' कहते हैं जिसका मतलब होता है 'टु स्लैश इन वॉटर' 'मने 'पानी में छपाके लगाना'। और फ्रेंच में 'कैनिश' कहते हैं जिसका मतलब है 'डक-डॉग' सिनॉलॉजिस्ट्स द्वारा प्रतिपादित बार तो ये डिजाइन आश्चर्यजनक रूप से सुंदर होते हैं। इतने सुंदर कि अनेक देशों में इनकी प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। हालाँकि मैं व्यक्तिगत तौर

कुछ चित्र इनसे मिलते-जुलते डॉग्स के वहाँ मिलते भी हैं। वहीं दूसरे मत के अनुसार ये फ्रांस के 'बाबेट' नामक डोगी के वंश से आते हैं। ये मत 'फ्रेडरेशन सिनॉलॉजिक इंटरनेशनल' द्वारा माना गया है। खैर जो भी हो,

महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री ने जवाहर कला केन्द्र के शिल्पग्राम में राष्ट्रीय अमृता हाट का फीता काटकर किया उद्घाटन



जयपुर। महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री श्रीमती ममता भूपेश ने स्वयं सहायता समूह की महिलाओं द्वारा हस्तनिर्मित उत्पादों की बिक्री के लिए शुक्रवार को जवाहर कला केन्द्र के शिल्पग्राम में राष्ट्रीय अमृता हाट का फीता काटकर एवं दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन किया। उन्होंने हस्तनिर्मित उत्पादों को प्रदर्शित कर आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर लोक कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत कर आकर्षक प्रस्तुतियां दी गईं।

अमृता हाट का वर्षभर इंतजार रहता है। त्यौहारी मौसम में यहाँ से घरेलू आवश्यकताओं के सामान एवं हस्तनिर्मित सजावटी और कलात्मक व गुणवत्तापूर्ण सामान की खरीददारी की जा सकती है। राष्ट्रीय अमृता हाट के उद्घाटन कार्यक्रम की विशिष्ट अतिथि तथा महिला एवं बाल विकास विभाग की प्रमुख शासन सचिव श्रीमती श्रेहा गुहा ने भी विभिन्न उत्पादों का अवलोकन कर महिलाओं का उत्साहवर्धन किया।

महिला अधिकारिता आयुक्त श्रीमती रश्मि गुप्ता ने बताया कि अमृता हाट में कशीदाकारी, लाख की चूड़ियाँ, पेपरमेशी आईटम, सलवार सूट, टेराकोटा, कश्मीरी जूनी शॉल, आर्टिफिशियल ज्वेलरी, चिकन एवं ज्वैलरी वर्क, कांच एवं पेच वर्क, सभी के पर्सदीदा आचार, मुरब्बा, मसाले एवं अन्य हस्तनिर्मित आकर्षक उत्पाद ग्राहकों को वाजिब दाम में उपलब्ध हैं।

24 अक्टूबर तक चलने वाले राष्ट्रीय अमृता हाट में राज्य के विभिन्न क्षेत्रों की लगभग 140 स्टाल्स लगाई गई हैं। मेले में आगन्तुकों का प्रवेश निशुल्क है। मेला परिसर में आगन्तुकों के लिए समीसा, तन्दुरी चाय, भेल-पूरी, चाय-कॉफी, आईस्क्रीम अनेक लजीज व्यंजन भी बिक्री हेतु उपलब्ध करवाये गए हैं।

म्यूजिक कंपोजर अमित त्रिवेदी की संगीतमय पहल 'मूछ' के लिए प्रसिद्ध लोक गायक मामे खान और रुचिका चौहान साथ आए

अमित त्रिवेदी द्वारा स्कोड सोनिक रूट्स और एटी आज़ाद की एक संगीतमय साझेदारी है



कार्यालय संवाददाता
जयपुर। अमित त्रिवेदी द्वारा कंपोज 'मूछ' के लिए मामे खान और रुचिका चौहान पहली बार एक साथ आये हैं और इस गीत को अपनी मखमली आवाज से सजाया है। भारत में मूछे पुरखों के लिए एक गौरव का विषय माना जाता है, विशेषतौर पर राजस्थान में पुरुषों के लिए यह अलग ही पहचान रखती है। राजस्थान में इस गाने को ब्नु सिटी के नाम से प्रसिद्ध जोधपुर में शूट किया गया है। इस सोनग में अमित को 'राजस्थानी मूछों के साथ खेलते हुए, गायकों के साथ झूमते हुए देखा जाएगा।

ही चाम देखने को मिलेगा जो यहां की संस्कृति को बिल्कुल अगल पेश करता है। अमित त्रिवेदी ने इस गाने की शूटिंग के बारे में बात करते हुए कहा कि, 'मूछ' मेरे दिल के बहुत करीब है। हमने मूछों की एक साधारण कहानी ली है और इसे एक गीत में पिरोया है। मैं 13 वर्षों से फिल्मों के लिए संगीत देता आया हूँ, हमारे संगीत की रचना की खूबसूरती अतुलनीय है। जो अपने आप में बहुत विशाल है। लेकिन 'मूछ' पर काम करते हुए मुझे बहुत मजा आया। और इसकी शूटिंग में काफी समय भी लगा। वीडियो में आप मुझे भी देख सकेंगे जो मेरे लिए यह एक बिल्कुल नया अनुभव साबित हुआ है। स्कोड सोनिक रूट्स को केवल वूट पर और सभी गाने एटी आजाद यूट्यूब चैनल पर देखें जा सकेंगे।

जयपुर कल्चरल सोसायटी की ओर से आनंद गंगवार को दी गयी श्रद्धांजलि



कार्यालय संवाददाता
जयपुर। शहर के प्रतिष्ठित होटल सफारी में 'यादें' श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन जेसीएस द्वारा आयोजित किया गया। इस दौरान मुख्य अतिथि



विजय अग्रवाल एवं विशिष्ट अतिथि पवन गोगल एवं जेसीएस अध्यक्ष कचन आनंद उपस्थित रहे। आनंद गंगवार जेसीएस के अध्यक्ष एवम संस्थापक होने के साथ-साथ अभिनेता थियेटर आर्टिस्ट फिल्म प्रोड्यूसर एवं डायरेक्टर रहे।
मंच संचालन कुलदीप गुप्ता,



वरिष्ठ पत्रकार एवं साहित्यकार ईशमधु तलवार की जयंती पर 'काव्यांजलि' का आयोजन



साहित्य समाज की खिदमत करने का बेहतरीन ज़रिया: आफ़रीदी

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। आजादी के अमृत महोत्सव के अन्तर्गत देश की अग्रणी साहित्यिक संस्था कलमकार मंच एवं डॉ. राधाकृष्णन पुस्तकालय की ओर से वरिष्ठ पत्रकार एवं साहित्यकार ईशमधु तलवार की जयंती पर आयोजित 'काव्यांजलि' में मुख्यमंत्री के विशेषाधिकारी एवं वरिष्ठ व्यंग्यकार फारूक आफ़रीदी ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में कहा कि साहित्य समाज की खिदमत करने का बेहतरीन ज़रिया है। साहित्य जीवनभर साथ चलता है और मृत्यु के बाद भी चलता है। वरिष्ठ साहित्यकार नंद भारद्वाज के मुख्य आतिथ्य में आयोजित इस कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद वरिष्ठ कवि सवाईसिंह शेखावत, मशहूर शायर लोकेश कुमार सिंह 'साहित्य', वरिष्ठ समीक्षक एवं आलोचक राजाराम भादु, फिल्म पटकथा लेखक एवं गीतकार डॉ. दुष्यंत और साहित्यकार एसीपी, रामगंज सुनील प्रसाद शर्मा

के अलावा स्व. तलवार के पुत्र डॉ. अनिश तलवार ने भी अपने विचार व्यक्त किये। इस अवसर पर कलमकार मंच के राष्ट्रीय संयोजक निशांत मिश्रा ने जानकारी दी कि आगामी दिसम्बर में आयोजित होने वाले 'कलमकार' पुरस्कार समारोह के अवसर पर ईशमधु तलवार के व्यक्तित्व एवं कृतित्व एवं संस्मरणों पर केंद्रित कलमकार पत्रिका का प्रकाशन किया जाएगा, जिसमें देश के वरिष्ठ साहित्यकारों और पत्रकारों के संस्मरण व आलेख शामिल होंगे। 'किस्सागोई' फेम लेखिका उमा, 'दास्तान-ए-हजरत' फेम लेखिका तसनीम खान, श्रमजीवी पत्रकार संघ के अध्यक्ष हरीश गुप्ता, रमेश शर्मा और नवल शर्मा ने भी स्व. तलवार से जुड़े संस्मरणों को साझा किया। 'काव्यांजलि' में अनुगम सोनी ने 'यादों के गलियारों से वो मेरा बचपन लाना तुम', डॉ. कविता माथुर ने 'मैं अब उस गुलमोहर को नहीं देखती', अवंनीद मान ने 'सोचता हूँ अब तुमसे

नाराज हो जाऊँ', महेश कुमार शर्मा ने 'चिड़िया चीं चीं करती है फिर सो जाती है', शालिनी अग्रवाल ने 'क्या अंतर है कचरा बीनने वालों और हीरा ढूँढने वालों में', सोनू यशराज ने 'नायक सदा जन्मते हैं इतिहास बदलने को' और श्रद्धांजलि के लिए 'माफ़ी मांगनी है तुमसे हर उस क्षण के लिए' सुनाकर लाईब्रेरी सभागार में मौजूद साहित्यप्रेमियों की दाद बटोरी। इनके अलावा ज्ञानवती सक्सेना, स्मिता शुक्ला, शिल्पी पंचरी, स्नेह साहनी, सुशीला शर्मा, सुनीता बिश्रनोल्या, मीनू कँवर, डॉ. उषा दशरथ, गोविंद भारद्वाज, प्रज्ञा श्रीवास्तव, सूर्य प्रकाश उपाध्याय, उर्मिला और विशाल ने भी अपने रचना पाठ के माध्यम से ईशमधु तलवार को श्रद्धासुमन अर्पित किये। संपूर्ण कार्यक्रम का सोशल मीडिया पर सजीव प्रसारण किया गया जिसे देशभर के सैकड़ों साहित्यप्रेमियों ने देखा। अंत में डॉ. राधाकृष्णन लाईब्रेरी की अधीक्षक रेखा यादव ने सभी आगुतकों का आभार व्यक्त किया।



मुख्यमंत्री ने 'चिरंजीवी 104 जननी एक्सप्रेस एम्बुलेंस' को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने गुरुवार को मुख्यमंत्री कार्यालय से 11 'चिरंजीवी 104 जननी एक्सप्रेस एम्बुलेंस' को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। उल्लेखनीय है कि गर्भवती महिलाओं एवं एक वर्ष तक के शिशुओं को रेफरल परिवहन सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए प्रदेश में कुल 600 जननी एक्सप्रेस एम्बुलेंस संचालित की जा रही हैं। इनमें से 150 वाहन पुराने होने पर नई 150 'चिरंजीवी 104 जननी एक्सप्रेस एम्बुलेंस' टर्नकी आभार पर क्रय की गई हैं। इनमें से 11 नई एम्बुलेंस का श्रद्धालोत ने गुरुवार को लोकार्पण किया, जबकि 96 नई एम्बुलेंस जिलों में उपलब्ध करा दी गई हैं। इस प्रकार कुल 107 नई एम्बुलेंस का लोकार्पण किया गया है। शेष नए वाहन भी

जल्द उपलब्ध होंगे। राज्य सरकार ने आमजन को प्रदेश में बेहतरीन चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए निरोगी राजस्थान, मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना, आरजीएचएस, जनता क्लिनिक सहित कई महत्वपूर्ण योजनाएं प्रारंभ की हैं। इसी कड़ी में चिरंजीवी 104 जननी एक्सप्रेस एम्बुलेंस वाहन मातृ एवं शिशु कल्याण सेवाओं को सुदृढ़ करने की दिशा में अहम कदम है। इस अवसर पर चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री डॉ. रघु शर्मा, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य राज्यमंत्री डॉ. सुभाष गर्ग, मुख्य सचिव श्री निरंजन आर्य, प्रमुख शासन सचिव चिकित्सा श्री अखिल अरोरा, प्रमुख शासन सचिव कार्मिक श्री हेमंत गेरा, शासन सचिव चिकित्सा शिक्षा श्री वैभव गालरिया सहित अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे।

नेट थिएटर पर बलिदान का सशक्त मंचन

क्रांतिकारी केसर सिंह बारेट के बलिदान को दर्शाया

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। राजस्थान के क्रांतिकारी केसरी सिंह बारेट के जीवन दर्शन और उनके स्वतंत्रता आंदोलन में योगदान को जयपुर के 18 कलाकारों ने नाटक बलिदान में अपने सशक्त अभिनय से जीवंत कर दिया।



नेट थिएटर के राजेंद्र शर्मा राज ने बताया कि इस नाटक को वरिष्ठ रंगकर्मी एवं पूर्व संगीत नाटक अकादमी के अध्यक्ष अर्जुन देव चरण ने लिखा और इसका निर्देशन अभिषेक मुद्गल द्वारा किया गया। नाटक बलिदान में बताया गया कि केसरी सिंह बारहठ एक स्वतंत्र सेनानी एक कवि थे जिन्होंने किस प्रकार देश की आजादी के लिए अपने छोटे भी जोरावर सिंह बेटे प्रताप सिंह

यह दर्शाया है कि लोग अंग्रेज वायसराय लॉर्ड हार्डिंग पर बम फेंकने की योजना बनाने वाले रासबिहारी बोस को तो याद करते हैं लेकिन जिन्होंने इस में बलिदान दिया उन्हें याद नहीं करते और यह नाटक न केवल बलिदान की ही बात करता है बल्कि आज के सामाजिक और राजनीतिक व्यवस्था की विस्मृतियों पर भी प्रहार करता है। नाटक के विभिन्न पात्रों में नवीन शर्मा, निपुण माथुर, गिरीश यादव, गरिमा सिंह राजावत, सारिका राठौर, प्रॉजल उपाध्याय, स्मृति भारद्वाज, सुधांशु शुक्ला, साहिल तेजवानी, अंकित शर्मा, अद्विक शर्मा, खालिद खान, जय भोजवानी, मनीष बुनकर, राहुल चौधरी, निखिल जैन एवं दिनकर साखवत ने अपने सशक्त अभिनय से इस नाटक को जीवंत किया।

19 करोड़ रुपए के विकास कार्यों का शिलान्यास

विधायक रफीक खान व महापौर मुनेश गुर्जर ने किया घाटगेट फायर स्टेशन के विकास कार्यों व अम्बेडकर भवन का लोकार्पण

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। नगर निगम हैरिटेज के आदर्श नगर जोन क्षेत्र में विभिन्न वर्डों में 19 करोड़ रुपए के विकास कार्यों का शनिवार को विधायक श्री रफीक खान व महापौर श्रीमति मुनेश गुर्जर शिलान्यास किया। विधायक श्री रफीक खान व महापौर श्रीमति मुनेश गुर्जर घाटगेट फायर स्टेशन के विकास कार्यों का लोकार्पण किया गया। इसके साथ ट्रांसपोर्ट नगर रोटी सर्फिक के पास अम्बेडकर भवन लोकार्पण किया गया।



उन्होंने कहा कि राज्य सरकार के नेतृत्व में विकास कार्यों में कोई कमी नहीं आने दी जाएगी। जनता सर्वोपरि है, इसे ध्यान में रखकर ही विकास कार्य कराए जा रहे हैं। उन्होंने सभी पार्षद गणों को आह्वान किया है कि जनता का विशेष ध्यान रखकर विकास कार्य को प्राथमिकता दी जाए। इस अवसर पर महापौर श्रीमति मुनेश गुर्जर ने बताया कि घाटगेट फायर स्टेशन पर वाटर टैंक व विभिन्न विकास कार्य करवाए गए हैं। यहां फायर फाइटिंग के लिए वाटर टैंक निर्माण, भूतल पर पंप हाउस निर्माण, पार्किंग निर्माण, प्रथम तल पर कार्यालय निर्माण करवाया गया है। इसके साथ ही

फायर स्टेशन पर फर्श व बाउंड्रीवॉल का निर्माण करवाया गया है। उन्होंने बताया कि ट्रांसपोर्ट नगर रोटी सर्फिक के अम्बेडकर भवन में हॉल, कमरों और बाउंड्रीवॉल आदि निर्माण कार्यों का लोकार्पण किया गया। इस मौके पर महापौर श्रीमति मुनेश गुर्जर ने कहा कि हर वर्ड में विकास कार्य शुरू करवाए जा रहे हैं। इस अवसर पर उपायुक्त श्री आशीष कुमार ने विधानसभा क्षेत्र आदर्श नगर में कराए जा रहे विकास कार्यों की विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि आदर्श नगर विधानसभा क्षेत्र में करोड़ों के विकासकार्य कराया जा रहे हैं जिससे लोगों को बहुत फायदा मिलेगा।