सभी प्रकार की सरकारी सहायताओं से मुक्त, खोजी पत्रकारिता का तेज बढ़ता अखबार

दैनिक

themovementofindia.in

द मूवमेंट ऑफ़ इंडिया

RNI No. RAJHIN/2012/48876
पोस्टल पंजीयन नं. भीलवाड़ा / 2025-2027

खोजी खबरें-तेज नजरें

प्रेरणा स्रोत - स्व. चुन्नीलाल सालवी

ये अखबार ही नहीं क्रांति का अभियान है। मानवता एवं लोकतंत्र का सजग प्रहरी, ये दुष्टों की मौत का सामान है।

वर्ष - 14 अंक -21 | 11 जुलाई 2025,शुक्रवार | संपादक - दयाराम दिव्य | सहसंपादक - चाहत सालवी | मूल्य - 2 रू.

दामाद की शिकायत पर ससुर के घर इनकम-टैक्स का छापा:जोधपुर में प्रॉपर्टी कारोबारी और किसान पर कार्रवाई

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

जोधपुर में दामाद की शिकायत पर ससुर के घर आयकर विभाग(इनकम टैक्स डिपार्टमेंट) की टीम ने छापा मारा। शुक्रवार सुबह 7 बजे विभाग की इन्वेस्टिगेशन विंग पाल गांव और आशापूर्णा सिटी पहुंची। टीम प्रॉपर्टी कारोबारी और किसान के घर पर कार्रवाई कर रही है।

विभागीय सूत्रों के अनुसार, कार्रवाई जोधपुर- बालोतरा हाईवे पर लूणावास गांव में 12 बीघा जमीन के सौदे से जुड़ी है। दरअसल, पूरा सौदा डीएलसी रेट के हिसाब से करीब 65 लाख रुपए में दिखाया गया, जबकि असलियत में सौदा बाजार भाव के हिसाब से करीब 6 करोड़ रुपए में होना बताया गया है। सूत्रों के अनुसार- पाल गांव निवासी नारायण सिंह पंवार ने जमीन का सौदा आशापूर्णा सिटी के प्रॉपर्टी कारोबारी जगदीश बाफना से किया था। जमीन की खरीद-फरोख्त में टैक्स चोरी का संदेह है।

कैश, डॉक्यूमेंट की जांच कर रही टीम

दोनों ठिकानों पर कुल सात गाड़ियों में विभाग की टीम पहुंची। इनमें 3 गाड़ियों में पहुंची टीम ने नारायण सिंह पंवार के पाल गांव में पाल हवेली के पीछे स्थित घर पर दबिश दी। वहीं 4 गाड़ियों में पहुंचे अधिकारियों ने जगदीश बाफना के आशापूर्णा सिटी स्थित घर पर रेड डाली। फिलहाल दोनों ही ठिकानों पर टीम मौजूद है। मौके पर कैश, दस्तावेज और अन्य इलेक्ट्रॉनिक डेटा की भी गहनता से जांच की जा रही है।

टैक्स चोरी के सबूत मिले

आयकर विभाग को सौदे की जानकारी एक गुप्त शिकायत से मिली थी। इसके बाद विभाग ने स्थानीय पंजीयन कार्यालय से सौदे से जुड़े दस्तावेज जुटाए और दोनों पक्षों के बैकग्राउंड की जांच की। जांच में टैक्स चोरी के ठोस सबूत मिले हैं।

दामाद ने ही की शिकायत

सूत्रों के अनुसार- दोनों परिवारों में केवल बेटियां ही हैं। इन्हीं में से एक परिवार की बेटी और दामाद ने जमीन के सौदे में अपने हिस्से की मांग को लेकर विवाद किया। पिता ने बेटी- दामाद को 50 लाख रुपए से अधिक की राशि दे भी दी, लेकिन दामाद ने शिकायतें करना जारी रखा। दामाद की इन्हीं शिकायतों में से एक आयकर विभाग को भी भेजने की संभावना है, जिससे विभाग को सौदे की असलियत की जानकारी मिली।

संघर्षों की पग डंडी पर इतिहास रचाये जाते हैं। दिल ए दिव्य की फितरत है हो घना अंधेरा जीवन में, पडे लाले मन हरसाये जाते हैं।। नन्हा सा दीपक जला खुब हू रात काली घटाओ मे,दीपक बाती आत्मविश्वासी, ढुंढा रात अंधेरे मे,, बस तेल नहीं था रोया दीपक आज सवेरो मे, कोई बात नहीं है, सीचा लहु खुन पसिना जलता गजब लालिमा मा आई है।। जय जय दुनिया वालो, कौन अपना कौन पराया दिल ने ली अंगड़ाई है। ज्यु कलियों की भंवरो के संग सगाई है।। भैय्या सब को राम दुहाई है।।।

दयाराम दिव्य

आज होनी थी गोद-भराई की रस्म, पति की लाश आई

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

25 साल के भगवत सिंह की आंध्र प्रदेश में डूबने से मौत हो गई। सालभर पहले उसकी शादी हुई थी। पत्नी रेखा कंवर 6 महीने की प्रेग्नेंट है। आज यानी 11 जुलाई (शुक्रवार) को रेखा की गोद-भराई की रस्म होने वाली थी। लेकिन खुशियों की जगह दो परिवारों में मातम पसर गया। गुरुवार शाम भगवत का अंतिम संस्कार कर दिया गया। इस दौरान परिवार का रो-रोकर बुरा हाल था।

भगवत सिंह पुत्र प्रताप सिंह जालोर के आहोर थाना इलाके के देवकी गांव का रहने वाला था। 5 साल से वह आंध्र प्रदेश के अनंतपुर जिले के कल्याण दुर्गम में इलेक्ट्रॉनिक्स की दुकान पर काम कर रहा था। पिछले साल उसकी शादी हुई थी। शादी के 2 महीने बाद ही भगवत काम पर लौट गया था। पत्नी रेखा कंवर 6 महीने की प्रेग्नेंट है। कुछ दिन से वह अपने पीहर दयालपुरा (जालोर) थी। सोमवार 7 जुलाई को भगवत के परिवार ने ससुराल (देवकी गांव) बुलाया। परिवार गोद भराई का रस्म करने वाला था। शुक्रवार 11 जुलाई का मुहूर्त निकला था। सोमवार को ही बहू रेखा कंवर के लिए ससुराल वालों ने नए कपड़े सिलाने के लिए दर्जी को दिए थे। परिवार में खुशियां थी। इसके अगले ही दिन सूचना मिली कि भगवत सिंह की आंध्र प्रदेश में डूबने से मौत हो गई। परिवार में हाहाकार मच गया। भगवत सिंह के पिता प्रताप सिंह मुंबई में रहकर कपड़ों की दुकान पर काम करते हैं। भगवत 3 बहनों उर्मिला, खुशबू और कोमल का इकलौता भाई था। गुरुवार शाम 6 बजे उसका शव आंध्र प्रदेश से जालोर पहुंचा तो पूरे गांव में शोक की लहर छा गई। एंलुबेंस गांव की गलियों से गुजरी तो हर किसी की आंखें नम हो गई। घर के सामने शव पहुंचा तो चीख-पुकार मच गई। गुरुवार शाम 7 बजे अंतिम संस्कार हुआ। मंगलवार (8 जुलाई) को आंध्र प्रदेश में पणडगरा त्योहार की आधे दिन की छुट्टी थी। भगवत की इलेक्टॉनिक शॉप पर भी आधे दिन बाद छुट्टी कर दी गई। वहीं उसका दोस्त जालाराम देवासी (22) पुत्र अमराराम भी अपने जीजा की हार्डवेयर की दुकान पर काम करता था। दोनों की दुकानें पास-पास थी। इसलिए दोनों अच्छे दोस्त थे। भगवत और जालाराम को आधे दिन की छुट्?टी मिली तो उन्होंने तीसरे साथी गागावाड़ा (जालोर) निवासी सुरेश पुत्र गोवाराम को भी बुला लिया और घूमने-फिरने का प्लान बना लिया।

थप्पड़कांड में जेल गए नरेश मीणा को हाईकोर्ट से मिली जमानत, भावुक हुए वकील

राजस्थान के बहुचर्चित थप्पड़कांड मामले में बड़ा अपडेट सामने आया है। देवली-उनियारा उपचुनाव के दौरान स्छरू को थप्पड़ मारने वाले निर्दलीय प्रत्याशी नरेश मीणा को राजस्थान हाईकोर्ट से जमानत मिल गई है। शुक्रवार सुबह कोर्ट ने आगजनी व हिंसा से जुड़े केस में उनकी तीसरी जमानत याचिका को मंजूरी दी। इससे पहले दो बार उनकी जमानत याचिकाएं खारिज हो चुकी थीं। जमानत मिलने के बाद कोर्ट रूम के बाहर भावनात्मक दृश्य देखने को मिला। नरेश मीणा के वकील फतेहराम मीणा कोर्ट से बाहर निकलते ही रोने लगे। साथी वकीलों ने उन्हें संभाला। फतेहराम ने बताया कि नरेश न केवल उनके क्लाइंट हैं, बल्कि उनका जूनियर भी रह चुका है। दोनों मीणा छात्रावास-अध्ययन केंद्र में साथ रहे हैं। फतेहराम ने कहा, ÷पिछले 7-8 महीने से मैं अपने अन्य काम छोड़कर सिर्फ इसी केस में लगा रहा। आज जब न्याय मिला, तो भावनाएं बाहर आ गईं। 13 नवंबर 2024 को देवली-उनियारा विधानसभा उपचुनाव के दिन टोंक जिले के समरावता गांव में मतदान का माहौल तनावपूर्ण हो गया था। ग्रामीणों ने अपने गांव को उनियारा उपखंड में शामिल करने की मांग करते हुए मतदान का बहिष्कार कर दिया था। निर्दलीय प्रत्याशी नरेश मीणा ग्रामीणों के समर्थन में धरने पर बैठ गए थे। जैसे ही नरेश की गिरफ्तारी की सूचना फैली, उनके समर्थकों ने उग्र प्रदर्शन किया। सैकड़ों की संख्या में लोग सड़कों पर उतर आए और पथराव, आगजनी जैसी घटनाएं हुईं। पुलिस ने हालात पर काबू पाने के लिए लाठीचार्ज किया। अगले दिन, 14 नवंबर को नरेश मीणा को गिरफ्तार कर लिया गया और कोर्ट के आदेश पर 15 नवंबर से जेल भेज दिया गया। तब से वे टोंक जेल में बंद

खाटूश्यामजी मंदिर के पास भारी बवाल

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

राजस्थान के प्रसिद्ध धार्मिक स्थल खाटूश्यामजी एक बार फिर हिंसा और अव्यवस्था की खबरों के चलते सुर्खियों में है। ताजा मामला सीकर जिले के रींगस स्थित खाटूश्याम मंदिर का है, जहां श्रद्धालुओं और दुकानदारों के बीच हुई झड़प का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। वीडियो में लाठी-डंडों से की गई मारपीट और भगदड़ के दृश्य सामने आए हैं, जो मंदिर की व्यवस्था और सुरक्षा इंतजामों पर गंभीर सवाल खड़े करते हैं। वायरल वीडियो में साफ देखा जा सकता है कि किस तरह भीड़ के बीच युवकों और दुकानदारों ने एक-दूसरे पर लाठियां बरसाईं। महिलाएं चीखती-चिल्लाती रहीं लेकिन बर्बरता नहीं रुकी। लाठी-डंडे हवा में लहरते रहे और जो भी सामने आया, उसे पीटा गया। कुछ लोगों के सिर फूटने और चोटिल होने की भी बात सामने आई है। मारपीट इतनी भीषण थी कि श्रद्धालु अपनी जान बचाने के लिए इधर-उधर भागते नजर आए। यह पहली बार नहीं है जब खाटूश्याम मंदिर की व्यवस्था सवालों के घेरे में आई हो। कुछ दिन पहले चिड़ावा निवासी भगवती प्रसाद सोनी की लाखों रुपये की चोरी भी इसी परिसर में हुई थी। वे अपने परिवार के साथ शादी की 50वीं सालगिरह मनाने आए थे, लेकिन इसी दौरान ढाई लाख नकद और 25 ग्राम सोना अज्ञात युवकों ने उनके बैग से उड़ा लिया। सीसीटीवी फुटेज में घटना की कुछ झलकियां कैद होने के बावजूद अब तक आरोपियों का सुराग नहीं मिला। पिछले कुछ महीनों में खाटूश्यामजी मंदिर परिसर अपराध और अव्यवस्था का नया गढ़ बनता जा रहा है। जहां एक ओर लाखों श्रद्धालु भगवान श्याम के दर्शन के लिए आते हैं, वहीं दूसरी ओर जेबकतरे, झगड़े, चोरी और हिंसा जैसी घटनाएं आम होती जा रही हैं। प्रशासन की लापरवाही, मंदिर ट्रस्ट की निष्क्रियता और पुलिस की सुस्त कार्यशैली इस पवित्र स्थल को अपराधियों के लिए सुरक्षित जगह बना रही है।

C M Y K

सम्पादकीय

जनता को तंग करने वाले फैसले

हाल में राजधानी में वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) के इस आदेश ने दिल्ली एवं एनसीआर के लाखों वाहन मालिकों के लिए परेशानी पैदा कर दी कि उम्र पूरी कर चुके अर्थात 10 वर्ष से पुराने डीजल और 15 वर्ष से पुराने पेट्रोल वाहनों को ईंधन नहीं दिया जाएगा। यह आदेश इसलिए दिया गया, क्योंकि ऐसे वाहनों को चलन से बाहर करने के उसके आदेश पर अमल नहीं किया जा रहा था। ऐसे वाहनों को पेट्रोल-डीजल न देने के फैसले से दिल्ली के कई पेट्रोल पंपों पर अफरातफरी फैल गई।

एक-दो दिन के अंदर ही यह एक राजनीतिक मसला बन गया और ऐसी आवाजें भी उठीं कि उम्र पूरी कर चुके वाहनों को एकाएक ईंधन न देने का फैसला सही नहीं है। खुद दिल्ली सरकार को आगे आना पड़ा और सीएक्यूएम से कहना पड़ा कि वह अपना फैसला वापस ले। प्रदूषण रोधी निकाय सीएक्यूएम के पास पूरे राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में वायु की गुणवत्ता के प्रबंधन का अधिकार है। पता नहीं यह निकाय किस आधार पर इस नतीजे पर पहुंच गया कि 10 वर्ष पुराने डीजल और 15 वर्ष पुराने पेट्रोल वाहनों के इंजन ऐसे हो जाते हैं कि उनका उत्सर्जन इतना बढ़ जाता है कि वायु प्रदूषण का एक बड़ा कारण बनता है।

इस नतीजे पर पहुंचने के पहले अध्ययन एवं विशेषज्ञों से विचार-विमर्श किया ही गया होगा, लेकिन शायद इसकी अनदेखी कर दी गई कि कई वाहन मालिक अपने वाहनों का कम इस्तेमाल करते हैं। अधिकतर उनका कमर्शियल इस्तेमाल भी नहीं करते। इसके चलते उनके वाहनों के इंजन इतने खराब नहीं होते कि उन्हें प्रदूषण फैलाने का दोषी मान लिया जाए। कुछ लोगों के पास तो ऐसे वाहन हैं, जो 10 साल में 50 हजार किमी भी नहीं चले होते।

सुप्रीम कोर्ट के निर्देश पर केंद्र सरकार अपनी वाहन नीति में फेरबदल करती रही है, पर उससे वायु प्रदूषण से निपटने में सफलता नहीं मिली। उत्तर भारत और विशेष रूप से राजधानी दिल्ली एवं उसके आसपास के इलाकों में वायु प्रदूषण एक विकट समस्या बना हुआ है। आबादी जैसे-जैसे बढ़ रही है, शहरों में वाहन भी बढ़ रहे हैं और

प्रधान संपादक - दयाराम दिव्य

गिवअप योजना से प्रदेशभर में 23 लाख लोगों ने त्यागा एनएफएसए लाभ

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

भीलवाड़ा । मुख्यमंत्री श्री भजन लाल शर्मा के मार्गदर्शन में राज्य सरकार समाज की अन्तिम पंक्ति में खड़े लोगों को सरकारी योजनाओं से लाभान्वित करने के लिए प्रतिबद्ध है। इसी भावना के अनुरूप माननीय खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति मंत्री श्री सुमित गोदारा के निर्देश पर 03 दिसम्बर 2024 को पूरे प्रदेश में महत्वाकांक्षी गिवअप अभियान की शुरूआत हुई जो सामाजिक सरोकार की योजना बन चुकी है एवं जिसका व्यापक असर पूरे प्रदेश में हुआ है। भीलवाड़ा जिले में गिवअप योजना के अंतर्गत अब तक कुल 77,945 लोगों ने एनएफएसए योजना का लाभ स्वेच्छा से त्याग किया है। आसींद में 6,285, बनेड़ा में 3,950, बिजौलिया में 2386, भीलवाड़ा में 15,154, हुरड़ा में 5,121, हमीरगढ़ में 1022 और जहाजपुर में 8,371 लोगों ने लाभ छोड़ा। इसी प्रकार, करेड़ा में 4,567, कोटड़ी में 7702, मांडल में 4282, मांडलगढ़ में 5,184, रायपुर में 3440, सहाड़ा में 3768 और शाहपुरा में 6713 लाभार्थियों ने योजना का त्याग किया।

जिला रसद अधिकारी अमरेन्द्र कुमार मिश्र ने बताया कि माननीय प्रधानमंत्री महोदय की 2014 की गैस सब्सिडी गिवअप योजना की तर्ज पर माननीय खाद्य एव नागरिक आपूर्ति मंत्री ने एनएफएसए योजना का आगाज किया जिसके तहत अपात्र लाभार्थियों जो (1) परिवार जिसमें कोई आयकरदाता हो, (2) परिवार जिसका कोई सदस्य सरकारी/अर्द्ध सरकारी/स्वायत्तशासी संस्थाओं में कर्मचारी/अधिकारी हो, (3) एक लाख से अधिक वार्षिक पारिवारिक आय हो एवं (4) परिवार में किसी सदस्य के पास चार पहिया वाहन हो (ट्रेक्टर आदि जीविकोपार्जन में प्रयुक्त वाहन को छोड़कर) निष्कासन सूची में आते हैं से अपील की है कि वे स्वेच्छा से जनहित में एनएफएसए योजना के लाभ का त्याग करें। उसके बाद अपात्र पाये जाने पर नियमानुसार 27/- रूपये प्रति किलोग्राम से उनसे खाद्यान्न की वसूली की जायेगी एवं विधिक कार्यवाही की जायेगी। पूर्व में यह योजना 30 जून 2025 तक लागू थी किन्तु सरकार ने इसकी अन्तिम तिथि बढ़ाकर 31 अगस्त 2025 कर दी है। सरकार की मंशा साफ है कि एनएफएसए योजना में शामिल अपात्र व्यक्तियों को योजना से हटाकर एनएफएसए योजना के लाभ से वंचित गरीब परिवारों को एनएफएसए योजना में शामिल कर उन्हें संबल बनाया जाये। गिवअप योजना के तहत पूरे प्रदेश में 23.00 लाख व्यक्तियों ने एनएफएसए सूचियों से अपना नाम हटा लिया है।

जिले में 77945 व्यक्तियों ने गिव अप किया है जिससे हर माह 3,89,725 किलोग्राम गेहूँ एवं 1.05 करोड़ रूपये से अधिक की सब्सिडी की प्रतिमाह बचत होगी। साथ ही रसोई गैस सब्सिडी, मुख्यमंत्री आयुष्मान योजना तथा दुर्घटना सुरक्षा योजना के तहत सब्सिडी की भी बचत होगी।

गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर आसींद पहुंचे देवनारायण बोर्ड अध्यक्ष ओमप्रकाश भड़ाना

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

आसींद (भीलवाड़ा), 10 जुलाई। देवनारायण बोर्ड के अध्यक्ष श्री ओमप्रकाश भड़ना ने गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर आसींद स्थित अंतरराष्ट्रीय तीर्थ स्थल श्री सवाईभोज मंदिर पहुंचकर महंत श्री श्री 1008 श्री सुरेश दास महाराज जी से आशीर्वाद प्राप्त किया। इस अवसर पर उन्होंने महाराज श्री को जन्मदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं भी दीं।

श्री भड़ाना ने कहा कि गुरु का मार्गदर्शन और आशीर्वाद ही व्यक्ति के जीवन को नई दिशा देता है। गुरुओं के सान्निध्य में ही समाज और राष्ट्र का समग्र विकास संभव है। यही भावनाएं सशक्त भारत निर्माण की नींव रखती हैं।

इस अवसर पर श्री भड़ना ने देवनारायण योजना को लेकर सोशल मीडिया पर फैल रही भ्रामक जानकारियों पर भी स्पष्ट किया कि योजना का नाम बदलने जैसी कोई बात नहीं है।

उन्होंने बताया कि जालौर, सिरोही और पाली क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों की मांग पर बाली क्षेत्र में पूर्व में घोषित देवनारायण आवासीय विद्यालय को अब निष्क्रमणीय योजना के तहत स्वीकृत किया गया है, ताकि वहाँ के घुमंतू एवं पशुपालक समाज के बच्चों को अधिक लाभ मिल सके।

श्री भड़ना ने कहा कि देवनारायण योजना के तहत स्वीकृत बजट एवं विद्यालय यथावत रहेंगे और योजना का पैसा केवल उसी योजना के उद्देश्यों में खर्च किया जाएगा।

देवनारायण बोर्ड अध्यक्ष ने बताया कि मुख्यमंत्री श्री भजनलाल शर्मा देवनारायण योजना में पात्र व्यक्तियों व वर्ग के लिए सतत प्रयासरत है एवं राज्य सरकार व देवनारायण बोर्ड योजना के तहत पात्र वर्ग के उत्थान के लिए कार्यरत है।

उन्होंने बताया कि देवनारायण योजना व निष्क्रमणीय योजना की प्रकृति और लाभार्थी वर्ग अलग-अलग हैं। देवनारायण योजना के विद्यालयों में 60 प्रतिशत विद्यार्थी स्वच्छ समाज तथा 40 प्रतिशत अन्य समाज के होते हैं, जबकि निष्क्रमणीय योजना के विद्यालयों में 100 प्रतिशत घुमंतू व पशुपालक समाज के बच्चे अध्ययनरत होते हैं। उन्होंने बताया कि देवनारायण योजना निष्क्रमणीय योजना से अलग है साथ ही देवनारायण योजना का राज्य सरकार द्वारा जारी बजट उसी अनुरूप आगामी कार्यों के लिए खर्च किया जाएगा ।

श्री भड़ाना ने सभी से अपील की कि किसी भी प्रकार की अपुष्ट और भ्रामक सूचनाओं पर विश्वास न करें और केवल अधिकृत स्त्रोतों से प्राप्त सही जानकारी पर भरोसा रखें।

कार्यक्रम में सवाई भोज मंदिर के महंत श्री सुरेश दास जी महाराज ने गत एक वर्ष में देवनारायण बोर्ड द्वारा किये गए कार्यों की सराहना की साथ ही उन्होंने सवाई भोज मंदिर स्थित तालाब के जीर्णोद्धार व मरम्मत की स्वीकृति मिलने पर भी देवनारायण बोर्ड के अध्यक्ष श्री ओमप्रकाश भड़ना व राज्य सरकार का आभार व्यक्त किया।

राजस्थान की खुशहाली के लिए संत समाज की ओर से बहुत-बहुत मंगल कामनाएं: महंत हनुमान दास

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

राजकुमार सैन

आज दिनांक 10 जुलाई 2025 को गुरु पूर्णिमा के अवसर पर राजस्थान सरकार द्वारा संपूर्ण राजस्थान के साधु संतों को सम्मानित किया है जिसमें धौलपुर जिले के आठ साधु संतों को गुरु पूर्णिमा के अवसर पर सम्मानित किया गया है, गंगाबाई बगीचे के महंत हनुमान दास को भी सम्मानित किया गया इस अवसर पर महंत हनुमान दास ने कहा की राजस्थान की भजनलाल सरकार आम जनता के साथ-साथ साधु संतों का भी विशेष ध्यान रख रही है महंत हनुमान दास ने भजनलाल सरकार द्वारा चलाई जा रही जन कल्याणकारी योजनाओ कोई भी सराहना की और कहा कि संपूर्ण संत समाज राजस्थान की खुशहाली के लिए मंगल कामना करता है प्रदेश खुशहाल एवं संपन्न बने ऐसी मंगल कामना की और भजनलाल सरकार को आशीर्वाद एवं साधुवाद दिया, गंगाबाई बगीची में महंत हनुमान दास को गुरु पूर्णिमा के अवसर पर एवं सरकार द्वारा सम्मान मिलने पर भक्तों का ताता लगा रहा, इस अवसर पर भरतपुर संभाग सह मीडिया प्रभारी मुकेश सक्सेना, दुष्यंत शर्मा, भारत त्रिपाठी, नागेंद्र पाराशर, किशन चंद सेन, राम त्रिवेदी, जितेन्द्र त्रिपाठी, राम त्रिवेदी, लालू बघेल, नारायण सिंह प्रजापति, आदि लोग उपस्थित रहे द्य

गुरु पूर्णिमा पर गुरुवंदन कार्यक्रम आयोजित, धर्मगुरुओं का किया सम्मान

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

भीलवाड़ा, 10जुलाई। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर गुरुवार को जिलेभर में गुरुवंदन कार्यक्रमों का आयोजन भव्य रूप से किया गया। यह कार्यक्रम माननीय मुख्यमंत्री श्री भजनलाल शर्मा के निर्देशानुसार आयोजित हुए, जिनका उद्देश्य गुरु-शिष्य परंपरा के महत्व को पुनर्स्मरण कर सामाजिक समरसता एवं आध्यात्मिक चेतना का प्रसार करना था।

गुरुवंदन कार्यक्रमों में विभिन्न धर्मगुरुओं, संत-महात्माओं, पुजारियों एवं समाज के मार्गदर्शकों का सम्मान किया गया। उन्हें मुख्यमंत्री की ओर से भेजा गया शुभकामना संदेश, श्रीफल एवं शॉल भेंट कर समाज में उनके योगदान के लिए आभार व्यक्त किया गया।

इन कार्यक्रमों में जनप्रतिनिधियों, प्रशासनिक अधिकारियों, गणमान्य नागरिकों एवं बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया। सभी ने गुरुजनों के आशीर्वाद प्राप्त कर सामाजिक सद्भाव, शांति और नैतिक मूल्यों के मार्ग पर चलने का संकल्प लिया।

जिलेभर में हुए इन कार्यक्रमों ने समाज में आपसी भाईचारे, धार्मिक सहिष्णुता और सकारात्मक ऊर्जा के संचार का संदेश दिया। गुरुजनों ने अपने आशीर्वचन के माध्यम से सभी को जीवन में सच्चाई, संयम और सेवा भाव अपनाने की प्रेरणा दी।

भीलवाड़ा में होगा योग कक्षाओं का विस्तार, पतंजलि परिवार ने मनाया गुरु पूर्णिमा पव

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

गुरु पूर्णिमा पर्व के अवसर पर रोडवेज बस स्टैंड के पास डॉन बॉस्को स्कूल परिसर में पतंजलि योग परिवार के तत्वावधान में संरक्षक भूपेंद्र मोगरा पतंजलि योग समिति जिला प्रभारी भंवरलाल शर्मा महिला योग समिति जिला प्रभारी नीरा मेहता युवा भारत जिला प्रभारी पीयूष शर्मा एवं भारत विकास परिषद के रजनीकांत शर्मा के आतिथ्य में गुरु पूर्णिमा पर्व धूमधाम से मनाया गया ।भारत स्वाभिमान न्यास के जिला महामंत्री प्रेम शंकर जोशी ने बताया कि गुरु पूर्णिमा पर्व पर योग प्राणायाम के बाद योग गुरु स्वामी रामदेव की पूजा अर्चना कर पतंजलि परिवार के सदस्यों ने गुरु दक्षिणा के रूप में आगामी विश्व योग दिवस 2026 से पूर्व भीलवाड़ा के प्रत्येक वार्ड में वार्ड योग समितियां का गठन करते हुए प्रत्येक वार्ड में निशुल्क योग कक्षाएं शुरू करवाने का संकल्प लिया। पर्व के भव्य आयोजन में योग शिक्षक दुर्गा लाल शर्मा, रेखा आगाल ,गोपी किशन पाटोदिया, जगदीश चन्द्र शर्मा, जयकांत पत्रिया, लाजपत आचार्य का विशेष योगदान रहा। इस अवसर पर निशुल्क योग कक्षा विजय सिंह पथिक नगर शिवाजी उद्यान ,ग्रामीण हाट के योग साधकों के साथ भारी संख्या में शहर के विभिन्न नगरों से योग साधकों ने भाग लिया।

श्रृष्टि द जेतवन आश्रम मान पुरा चितोड़गढ में अध्यात्म और ध्यान साधना कार्यक्रम

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

गुरू पूर्णिमा के अवसर पर आज मानपुरा सुरजपोल रोड पर
सृष्टि द जेतवन आश्रम मे योग ध्यान साधना के साथ ही मनुष्य जीवन का लक्ष्य तथा अध्यात्म विषय पर सत गुरूओं प्रवचन सुने गये। कार्यक्रम संयोजक मेवा लाल बराला तथा भँवर लाल ने बताया कि प्रथम बार गुरू पूर्णिमा के अवसर पर अध्यात्म व ध्यान विषय पर प्रदीप दामानी, विरेन्द्र पटवा, बाबु लाल जीनवाल, तेजराम सालवी, श्याम साल्वी, स्वतंत्र लेखक मदन सालवी ओजस्वी, गीता बुनकर, कमला बराला, सोनल टांक, रतन लाल सालवी आजोलिया का खेडा, मोहन सालवी बमबोरी, संतोष ओजस्वी, आदि गणमान्य जन ने अध्यात्म और जीवन विषय पर अपने विचार रखे। ध्यान केन्द्र की स्थापना करने पर प्रोफेसर बाबु लाल जीनवाल तथा स्वतंत्र लेखक मदन सालवी ओजस्वी आदि ने मेवा लाल बराला तथा पुर्व बेंक मेनेजर भंवर लाल को माला पहनाकर सम्मान किया।

NALSA की 'मध्यस्थता राष्ट्र हेतु' योजना के अंतर्गत माननीय जिला न्यायाधीश श्री अभय जैन ने की मध्यस्थों के साथ बैठक

शाहपुरा राजेन्द्र खटीक।

शाहपुरा-राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण तथा मध्यस्थता एवं सुलह परियोजना समिति द्वारा संचालित ÷मध्यस्थता राष्ट्र हेतु÷ अभियान के सफल क्रियान्वयन हेतु आज दिनांक 11 जुलाई 2025 को न्यायालय परिसर शाहपुरा में माननीय जिला न्यायाधीश श्री अभय जैन की अध्यक्षता में एक बैठक आयोजित की गई। इस दौरान सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण भीलवाड़ा श्री विशाल जी भार्गव, अतिरिक्त मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट श्रीमती सीमा चौहान व प्रशिक्षित मध्यस्थ श्री दिनेश चंद्र व्यास व श्री अंकित शर्मा उपस्थित रहे।
बैठक का मुख्य उद्देश्य 1 जुलाई से 30 सितम्बर 2025 तक चलने वाले विशेष मध्यस्थता अभियान के अंतर्गत लंबित व उपयुक्त वादों की पहचान कर उनका सौहार्दपूर्ण समाधान सुनिश्चित करना रहा।
माननीय न्यायाधीश ने कहा कि÷मध्यस्थता न केवल वादों के त्वरित निपटारे का साधन है, बल्कि यह पक्षकारों के बीच रिश्तों को भी संरक्षित रखने वाली विधि है। यह समय और धन की बचत के साथ-साथ न्याय तक सरल पहुँच का माध्यम है।÷

बैठक में निम्न बिंदुओं पर चर्चा की गई -
ऐसे वादों की पहचान, जो मध्यस्थता के लिए उपयुक्त हों जैसे पारिवारिक, उपभोक्ता, चेक बाउंस, दीवानी वाद आदि।
पक्षकारों की सहमति प्राप्त करने हेतु समुचित विधिक परामर्श।
मध्यस्थता की प्रक्रिया को अधिक प्रभावशाली और पारदर्शी बनाना।समयबद्ध समाधान हेतु कैलेंडर और रिपोर्टिंग प्रणाली पर मार्गदर्शन।अंत में यह संकल्प लिया गया कि ज़िले में ÷मध्यस्थता राष्ट्र हेतु÷ अभियान को जन-जन तक पहुँचाया जाएगा, ताकि प्रत्येक नागरिक न्याय के इस वैकल्पिक, सुलभ और प्रभावशाली स्वरूप से लाभान्वित हो सके।

पूर्व कैबिनेट मंत्री ने वरिष्ठ पत्रकारों से कहा

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

भीलवाड़ा 11 जुलाई / पूर्व केबिनेट मंत्री चंद्रराज सिंघवी ने कहा कि राजस्थान में इस समय सरकार नहीं सर्कस चल रहा है,जिसके पास तरकश तो है परंतु तीर
नहीं है, राजस्थान में मुख्यमंत्री बदले जाने की चर्चाओं पर सिंघवी ने कहा कि वो मर्यादाओं से बंधे हुए हैं इसलिए इस बारे में कुछ नहीं बोलेंगे आज सुबह सर्किट हाऊस में स्थानीय वरिष्ठ पत्रकारों से हुई अनौपचारिक बातचीत में सिंघवी ने कहा कि
राजस्थान में डबल इंजन सरकार का कामकाज जन आकांक्षाओं पर खरा नहीं उतरा है,अभी साढ़े तीन साल में सरकार को अपने कामकाज सुधारने होंगे तब प्रदेश में सरकार बदलने की परिपाटी टूटेगी। उन्होंने कहा कि सत्ता
और संगठन के बेहतर तालमेल और सत्ता में ईमानदार लोगों को साझेदार बना कर बढ़िया परफॉर्मेंस देना होगा मंत्रीमंडल में फेरबदल की संभावना जताते हुए उन्होंने कहा कि किरोड़ी लाल मीणा जैसे वरिष्ठ मंत्री को उप मुख्यमंत्री बनाया जा सकता है और कहा कि मीणा जमीन से जुड़े प्रभावशाली नेता है।
वयोवृद्ध नेता सिंघवी ने बातचीत में अपने पुराने राजनैतिक सम्बंधों की चर्चा करते हुए कहा कि उन्होंने छः दशक से ज्यादा लंबी राजनैतिक पारी खेली है। तब की राजनीति अलग थी और आज राजनीति का स्वरूप ही अलग है,उन्होंने देश की राजनीति में जैन समाज की घटती भागीदारी पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे के कार्यकाल
में जैन समाज से चार मंत्री होते थे व आज जैन समाज से मंत्री मंडल में 1
मंत्री है,दुर्भाग्य से लोकसभा में एक भी जैन सांसद नहीं है।

15 जुलाई तक भौतिक सत्यापन ना करवाने पर रूक जाएगी पेंशन

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

भीलवाडा, 11 जुलाई। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग ने जिले के पेंशनधारको से पेंशन हेतु वार्षिक भौतिक सत्यापन कराने की अपील की है यदि 15 जुलाई 2025 तक भौतिक सत्यापन नही कराया गया, तो जुलाई माह से उनकी पेंशन रोक दी जाएगी।
भीलवाड़ा जिले में मुख्यमंत्री वृद्धावस्था सम्मान पेंशन, विधवा पेंशन, विशेष योग्यजन सम्मान पेंशन के तहत 377200 पेंशनर्स लाभान्वित हो रहे है, जिनमें से अब तक 34494 पेंशनर्स का वार्षिक भौतिक सत्यापन नही हुआ है।
सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग के उपनिदेशक नूतन कुमार शर्मा ने बताया कि यह सत्यापन हर वर्ष नवम्बर-दिसम्बर में अनिवार्य होता है, लेकिन अभी भी हजारों पेंशनर्स का वार्षिक भौतिक सत्यापन लंबित है। ऐसे में विभाग ने 15 जुलाई अंतिम तिथि घोषित की है।
ऐसे कराएँ वार्षिक भौतिक सत्यापन
पेंशनर द्वारा अपने वार्षिक भौतिक सत्यापन हेतु ई-मित्र कियोस्क/ई-मित्र प्लस आदि केन्द्रों पर अंगुली की छाप से करवाया जा सकेगा। वार्षिक भौतिक सत्यापन हेतु विकसित एन्ड्रायड मोबाइल एप्प के माध्यम से लाभार्थी के फेस रिकॉग्निशन के आधार पर किया जा सकेगा। उल्लेखित प्रक्रिया द्वारा यदि किसी पेंशनर का वार्षिक भौतिक सत्यापन नहीं होने की स्थिति में पेंशनर के संबंधित पेंशन स्वीकृतिकर्ता अधिकारी के समक्ष व्यक्तिगत रूप से उपस्थित होने पेंशन स्वीकृतिकर्ता अधिकारी पेंशन पोर्टल पर लॉगिन कर संबंधित पेंशनर का पीपीओ नम्बर दर्ज करने पर पेंशनर के रजिस्टर्ड मोबाईल नम्बर पर प्राप्त ओटीपी के आधार पर भौतिक सत्यापन किया जा सकेगा। सत्यापन की प्रक्रिया से पेंशनर का वार्षिक सत्यापन नहीं होने पर पेंशनर के व्यक्तिशः उपस्थित होने पर उनके दस्तावेजों की जाँच के आधार पर संबंधित पेंशन स्वीकृतिकर्ता अधिकारी द्वारा उनका वार्षिक भौतिक सत्यापन किया जायेगा। भौतिक सत्यापन करते समय संबंधित स्वीकृतिकर्ता अधिकारी के आधार से जुड़े मोबाईल नम्बर पर ओटीपी प्राप्त होगा। जिसके माध्यम से पेंशनर का वार्षिक सत्यापन किया जा सकेगा।
साथ ही वर्ष 2023 और 2024 के असत्यापित पेंशनर द्वारा वर्ष 2025 हेतु सत्यापन कराने पर स्वतः सत्यापित होंगे। (इन्हें वर्ष 2023 और 2024 के लिए पृथक से सत्यापन की आवश्यकता नहीं होगी।

कुंड गेट विद्यालय में नव प्रवेशी बालकों का स्वागत एवं पौधारोपण संपन्न देश हमें सब कुछ देता है हम भी कुछ देना सीखें

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

शाहपुरा राजेन्द्र खटीक।

शाहपुरा-राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय कुंड गेट में आज विद्यालय में नव प्रवेश विभागों का माला पहनकर स्कूल बैग एवं अन्य शिक्षण सामग्री देकर स्वागत किया गया और कई फलदार एवं छायादार पौधे लगाए गए।उक्त कार्यक्रम में शिक्षाविद एवं घटारानी संस्कृत विद्यालय के संरक्षक रमेश चंद्र गालरिया ने कहा कि जिसने शिक्षा प्राप्त कर ली वह जीवन में सफल हो गया सभी शिक्षा प्राप्त करके जरूरतमंद लोगों की सेवा करें प्रधानाचार्य सत्यनारायण कुमावत ने इस अवसर पर कहा कि देश हमें सब कुछ देता है हम भी कुछ देना सीखे कुमावत ने पेड़ पौधों के महत्व को समझाया और आदिवासी बहुल झारखंड राज्य के हजारीबाग जिले के हजारी नामक युवक की कहानी छात्र-छात्राओं को बताकर अधिक से अधिक पौधे लगाने के लिए प्रेरित किया संजना कला संस्थान के राम प्रसाद पारीक ने इस अवसर पर छात्र-छात्राओं के समक्ष पर्यावरण से संबंधित महत्वपूर्ण बातें बताइए और छात्र छात्रों से कहा कि पेड़ लगाओ जीवन बचाओ अतिरिक्त मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी भंवरलाल बलाई ने इस अवसर पर छात्र-छात्राओं के शैक्षिक स्तर को भी परखा और अधिक से अधिक नामांकन बढ़ाने के लिए प्रेरित किया इस अवसर पर प्रधानाध्यापक देवीलाल बैरवा ने कहा कि आज विद्यालय में सभी नव प्रवेशी बालकों को विद्यालय परिवार की ओर से स्कूल बैग और शिक्षण सामग्री दी गई है और सभी के सहयोग से विद्यालय को हरा भरा बनाने का प्रयास निरंतर जारी रहेगा और चालू शिक्षण सत्र में 200 नए फलदार एवं छायादार पौधे लगाए जाने का लक्ष्य रखा गया है इस अवसर पर क्षेत्रीय वन अधिकारी थानमल परिहार, प्रधानाचार्य कमलेश कुमार मीणा, पुष्पेंद्र कुमार घुसर, बालचंद सेन, सुधा पारीक, वर्षा व्यास, सौम्य मीणा, लालाराम कहार सहित कई लोग उपस्थित थे।

द मूवमेंट ऑफ इंडिया
खोजी पत्रकारिता
का तेज बढ़ता अखबार
आवश्यकता
द मूवमेंट ऑफ़ इंडिया को
को राजस्थान के प्रत्येक जिले व तहसील से ब्यूरो व संवाददाताओं की आवश्यकता है
इच्छुक व्यक्ति संपर्क करें
- 9694957624 dayaramdivya5@gmail.com
themovementofindia2012@gmail.com

खाने-पीने की इन चीजों का सेवन करने से बचें

कम हो जाएगा लिवर से जुड़ी बीमारियों का खतरा

अगर आप अपने लिवर की सेहत को मजबूत बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको अपने खान-पान पर खास ध्यान देने की जरूरत है। अनहेल्दी खान-पान की वजह से आपका लिवर बुरी तरह से डैमेज हो सकता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि लिवर खून को साफ करने का काम करता है और अगर आपका लिवर हेल्दी नहीं रहेगा तो आपको सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ेगा।

फ्राइड फूड्स से परहेज करने की कोशिश करें

जो लोग अक्सर फ्राइड फूड्स खाते हैं, उन्हें लिवर से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। तला-भुना खाना लिवर में सूजन पैदा कर सकता है। लिवर से जुड़ी बीमारियों से बचने के लिए फ्राइड फूड्स से परहेज करने में ही समझदारी है।

शुगरी ड्रिंक्स पीने से बचना चाहिए

क्या आप अक्सर शुगरी ड्रिंक्स पीते हैं? अगर हां, तो आपकी इस आदत की वजह से लिवर से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। फैटी लिवर समेत दूसरी लिवर से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए शुगरी ड्रिंक्स को अपने डाइट प्लान में शामिल न करें।

नुकसान पहुंचा सकता है प्रोसेस्ड मीट

अगर आप भी अक्सर प्रोसेस्ड मीट का सेवन करते हैं, तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक प्रोसेस्ड मीट आपके लिवर की सेहत को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है। यही वजह है कि आपको लिमिट में रहकर ही प्रोसेस्ड मीट को कंज्यूम करना चाहिए।

घातक साबित हो सकती है शराब पीने की आदत

अगर आप शराब पीते हैं, तो न केवल आपका लिवर बल्कि आपकी ओवरऑल हेल्थ बुरी तरह से डैमेज हो सकती है। सेहत से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए आपको शराब पीना छोड़ देना चाहिए।

दूध के साथ करें इन चीजों का सेवन

दूर हो जाएगी विटामिन बी12 की कमी

विटामिन बी12 की कमी आपकी सेहत पर बुरा असर डाल सकती है। इसलिए आपको इस जरूरी पोषक तत्व की कमी को जल्द से जल्द दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए आप अपने डाइट प्लान में थोड़े बहुत बदलाव कर सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि दूध के साथ कुछ चीजों को कंज्यूम करके आपको विटामिन बी12 की कमी से छुटकारा मिल सकता है।

खा सकते हैं खजूर – विटामिन बी12 की कमी को दूर करने के लिए खजूर का सेवन किया जा सकता है। रात में सोने से पहले दो से चार खजूर को गुनगुने दूध के साथ कंज्यूम करने से जल्द ही विटामिन बी12 की कमी दूर हो सकती है। इसके अलावा इस तरह से खजूर का सेवन करके आप अपनी स्लीप क्वॉलिटी को भी काफी हद तक सुधार सकते हैं।

दूध के साथ पनीर खाएं – पनीर में विटामिन बी12 की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। सोने से पहले गुनगुने दूध के साथ थोड़ा सा पनीर खाएं और विटामिन बी12 की कमी से छुटकारा पाएं। अगर आप अंडा खा लेते हैं, तो दूध के साथ बॉइल्ड एग को भी कंज्यूम कर सकते हैं। दूध के साथ पनीर या फिर अंडे का सेवन करके आप अपनी ओवरऑल हेल्थ को भी काफी हद तक सुधार सकते हैं।

फायदेमंद साबित होगा मेथी दाना 9

अमरूद के पत्तों में छिपा है सेहत का खजाना

जानें इससे मिलते हैं कौन से फायदे और सेवन का सही तरीका

अमरूद का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं अमरुद के पत्तों भी आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर होते हैं। अमरुद के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनिरल्स होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं। ऐसे में चलिए जानते हैं अमरुद का सेवन करने से सेहत को कौन से फायदे होते हैं और इसका इस्तेमाल कैसे करें?

अमरुद के पत्तों से मिलते हैं ये फायदे:

पाचन होता है बेहतर: अमरूद के पत्ते एसिडिटी को कम करके और पोषक तत्वों के बेहतर अवशोषण को बढ़ावा देकर दस्त और सूजन जैसी पाचन समस्याओं में मदद कर सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है मजबूत: अमरूद के पत्तों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट के उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और संक्रमण से बचाने में मदद कर सकते हैं।

स्किन से जुड़ी परेशानियां होती हैं दूर: अमरूद के पत्तों का उपयोग उनके विरोधी भड़काऊ और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण मुँहासे, काले धब्बे और उम्र बढ़ने के संकेतों सहित विभिन्न त्वचा संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए किया जा सकता है।

दांतों के लिए फायदेमंद: अमरूद के पत्तों को चबाने से दांत दर्द और मसूड़ों की समस्याओं को कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें मौजूद जीवाणुरोधी गुण मसूड़ों की बीमारी, दांत दर्द और सांसों की बदबू को रोकने में मदद करते हैं।

हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी: अमरूद के पत्ते खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करके और संभावित रूप से रक्तचाप विनियमन का समर्थन करके हृदय स्वास्थ्य में योगदान दे सकते हैं।

रक्त शर्करा नियंत्रण: अमरूद के पत्ते रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, संभावित रूप से मधुमेह वाले व्यक्तियों या जोखिम वाले लोगों को लाभ पहुंचा सकते हैं।

पीरियड्स के दर्द में फायदेमंद: अमरूद के पत्ते मासिक धर्म में ऐंठन के लिए भी लाभ प्रदान कर सकते हैं, संभावित रूप से दर्द की तीव्रता को कम करने के साथ-साथ वजन घटाने में भी सहायता कर सकते हैं।

कैसे करें अमरुद के पत्तों का इस्तेमाल?

ताजे या सूखे अमरूद के पत्तों को 5-10 मिनट तक पानी में उबालें फिर उसे छानकर पिएं। आप स्वाद के लिए शहद या नींबू मिला सकते हैं। अमरूद के पत्तों को पानी में उबालकर ठंडा होने दें। शैम्पू करने के बाद ठंडे पानी से बालों को धोएँ, इससे बाल मजबूत होंगे और बालों का झड़ना कम होगा। आराम और सुगंधित स्नान के लिए अपने नहाने के पानी में अमरूद के पत्ते डालें।

सुबह खाली पेट पिएं ये देसी ड्रिंक्स, वजन होगा तेजी से कम

अगर आपका वजन तेजी से बढ़ रहा है तो उसे कम करने के लिए अपनी डाइट में इन कुछ देसी ड्रिंक्स को शामिल करें। इन ड्रिंक्स को खाली पेट पीने से न केवल वजन कम होता है बल्कि सेहत से जुड़े अन्य कई फायदे मिलते हैं। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के साथ अपनी सुबह की दिनचर्या में इन ड्रिंक्स को शामिल करने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है जिससे वजन कम करना आसान हो जाता है। चलिए जानते हैं किन ड्रिंक्स के सेवन से बढ़ते मोटापे पर लगाम लगाया जा सकता है।

इन देसी ड्रिंक्स से करें दिन की शुरुआत:

नींबू पानी: नींबू पानी विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। खाली पेट सेवन करने से शरीर को डिटॉक्स करने, पाचन में सुधार करने और पेट भरा होने का एहसास दिलाती है। एक गिलास गर्म पानी में आधा नींबू का रस निचोड़ें। अच्छी तरह से हिलाएँ और इसे खाली पेट पिएँ।

जीरा पानी: जीरा रसोई का एक मुख्य हिस्सा है। जीरा पानी वजन कम करने के साथ आपका पाचन भी दुरुस्त करता है। साथ ही यह जीरा पानी पाचन एंजाइमों को एक्टिव करता है, जिससे खाना आसानी से पच जाता है। जीरा पानी पेट फूलना, कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। एक कप पानी में 1 चम्मच जीरा रात भर भिगोएँ। सुबह इसे उबालें, छान लें और इसे गर्म-गर्म पीएँ। नाश्ते से कम से कम 20 मिनट पहले इसे पिएँ।

आंवला का जूस: आंवला विटामिन सी से भरपूर होता है और बेहतर पाचन को बढ़ाता है, वजन को कम करता है, मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है और बॉडी को डिटॉक्सफाई करता है। एक गिलास गर्म पानी में 2 बड़े चम्मच ताज़ा आंवला का जूस मिलाएँ। इसे खाली पेट पिएँ। इसे चाय या कॉफ़ी के साथ पीने से बचें।

दालचीनी का पानी: अगर आप वजन तेजी से कम करना चाहते हैं तो दालचीनी के पानी से बेहतर कोई विकल्प नहीं है। दालचीनी का पानी चयापचय को तेज करने और इंसुलिन के स्तर को नियंत्रण में रखने में मदद कर सकता है, जिससे वजन प्रबंधन में सहायता मिलती है। एक कप पानी उबालें और उसमें एक चम्मच दालचीनी पाउडर या दालचीनी की एक छड़ी डालें। इसे 10 मिनट तक भीगने दें। छान लें और गरम-गरम पी लें।

दिल की सेहत को मजबूत बनाए अंजीर का पानी

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अंजीर के पानी में पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन के, फाइबर, प्रोटीन, आयरन और जिंक समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। यही वजह है कि इस ड्राई फ्रूट के पानी को ओवरऑल हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए आपको सुबह-सुबह खाली पेट अंजीर का पानी पीना चाहिए।

गट हेल्थ के लिए फायदेमंद

अगर आप पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अंजीर का पानी पीना शुरू कर दीजिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक अंजीर का पानी आपकी गट हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है। इसके अलावा फाइबर रिच अंजीर का पानी पीकर आप अपनी वेट लॉस जर्नी को भी आसान बना सकते हैं।

दिल की सेहत को मजबूत बनाए

क्या आप दिल से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करना चाहते हैं? अगर हां, तो आपको अंजीर के पानी को अपने डेली डाइट प्लान का हिस्सा बना लेना चाहिए। अंजीर के पानी में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व आपके दिल की सेहत को मजबूत बनाने में कारगर साबित हो सकते हैं। अंजीर का पानी आपकी बोन हेल्थ के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है।

मिलेंगे एक से बढ़कर एक फायदे

जो लोग कमजोर इम्यूनिटी की वजह से बार-बार बीमार पड़ जाते हैं, उन्हें अंजीर का पानी पीने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए भी इस ड्राई फ्रूट के पानी को कंज्यूम किया जा सकता है। सेहत से जुड़ी इन समस्याओं से छुटकारा पाने और शरीर को फौलादी बनाने के लिए हर रोज सुबह-सुबह अंजीर का पानी पीना शुरू कर दीजिए और महज कुछ ही हफ्तों के अंदर खुद-ब-खुद पॉजिटिव असर देखिए।

कितनी देर में खराब हो जाती है चाय?

कई लोगों को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि सर्दियों का मौसम चल रहा है या फिर गर्मियों का, उन्हें दिन में एक से दो बार चाय तो पीनी ही होती है। कुछ लोग अपने दिन की शुरुआत चाय से करते हैं, तो वहीं कुछ लोग अपनी थकावट को दूर करने के लिए चाय का सेवन करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ज्यादा देर तक रखी हुई चाय को पीना आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है?

कितनी देर में हो जाती है खराब?

दूध वाली चाय को ज्यादा देर तक नहीं रखना चाहिए। एक बार आपने चाय को पका लिया, तो आपको चाय को ठंडा होने से पहले पी लेना चाहिए। चाय को आधे घंटे से पहले ही पी लेना चाहिए। दूध वाली चाय हर्बल टी की तुलना में जल्दी खराब हो जाती है। हर्बल टी को आप कुछ घंटों तक फ्रिज में स्टोर करके रख सकते हैं।

डाइजेस्टिव सिस्टम पर पड़ सकता है बुरा असर

अगर आपने ज्यादा देर तक रखी हुई चाय को पिया, तो आपके डाइजेस्टिव सिस्टम पर बुरा असर पड़ सकता है। छोटी सी लगने वाली इस गलती की वजह से एसिडिटी, कब्ज और फूड पॉइजनिंग जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा चाय को ज्यादा देर तक रखने के कारण उसके अंदर मौजूद पोषक तत्व भी कम होते चले जाते हैं।

स्वत्वाधिकारी प्रकाशक दयाराम दिव्य द्वारा मुद्रक वेदांत प्रभाकर, मेधा कम्प्यूटर्स एंड ऑफसेट प्रिंटर्स, ऑफिस नं. 128, वार्ड नं. 25, नंदभवन कांवाखेड़ा पार्क के पास, भीलवाड़ा 311001 (राज.) से मुद्रित एवं एस-20, प्रतापनगर, भीलवाड़ा (राज.) से प्रकाशित। संपादक दयाराम दिव्य 96949 57624, 87695 58132 * PRB एक्ट के तहत ख़बरों के चयन के लिए उत्तरदायी। सभी विवादों का न्यायिक क्षेत्र भीलवाड़ा होगा