

जापानी राजदूत से मिलने पहुंची उपमुख्यमंत्री दीया कुमारी

द मूवमेंट ऑफ़ इंडिया

राजस्थान की उपमुख्यमंत्री दीया कुमारी गुरुवार को नई दिल्ली में थी, जहां पर उन्होंने जापान के राजदूत ओनो केइची के घर जाकर उनसे मुलाकात की। इस भेंट के दौरान मेजबान राजदूत ने पारंपरिक जापानी वेशभूषा पहनकर उपमुख्यमंत्री का बेहद गर्मजोशी से स्वागत किया और उनके सम्मान में खास तरह की चाय बनाकर उन्हें दी। इस दौरान परंपरा और कूटनीति का अद्भुत संगम देखने को मिला। इस मेल-मिलाप के फोटो सोशल मीडिया पर शेयर करते हुए दोनों व्यक्तियों ने इस बारे में जानकारी दी। उन्होंने इस मुलाकात के जो फोटोज शेयर किए उसमें से एक में दोनों साथ-साथ बैठे हुए नजर आ रहे हैं, वहीं दूसरे फोटो में केइची को माचा चाय बनाते हुए देखा जा सकता है। उपमुख्यमंत्री दीया कुमारी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, %भारत में जापान के राजदूत श्री ओनो केइची के आवास पर मेरा ताजी-ताजी माचा (एक तरह की चाय) के साथ गर्मजोशी से स्वागत किया गया। जाटा दूरिज्म एक्सपो के लिए मेरी जापान यात्रा से पहले, हमने राजस्थान और जापान के बीच संबंधों को



मजबूत करने और पर्यटन सहयोग को बढ़ावा देने पर चर्चा की। इस तरह के सांस्कृतिक आदान-प्रदान साझा परंपराओं की सुंदरता और राष्ट्रों के बीच सेतु निर्माण की शक्ति को उजागर करते हैं। उधर जापान के राजदूत ओनो केइची ने इस भेंट की जानकारी देते हुए सोशल मीडिया पर लिखा, 'राजस्थान की उप-मुख्यमंत्री माननीया दीया कुमारी का अपने आवास पर स्वागत किया और उन्हें ताजी माचा परोसी। हमने जापान और

राजस्थान के बीच पर्यटन को बढ़ावा देने पर महत्वपूर्ण विचार-विमर्श किया। हमारे सांस्कृतिक सेतु और भी मजबूत हों, यही कामना है।' जापानी राजदूत ने अपने घर के जिस कमरे में उपमुख्यमंत्री को बैठाया था, उसकी पूरी सजावट पारंपरिक जापानी तरीके से की गई थी। जहां जमीन पर सिर्फ तातामी मैट (पारंपरिक जापानी चटाई) बिछी हुई थी। यह एक तरह की मुलायम चटाई होती है जिनका इस्तेमाल पारंपरिक जापानी शैली के कमरों में फर्श

बनाने के लिए किया जाता है। साथ ही पीछे दीवार पर जापानी भाषा में लिखा एक पोस्टर लगा दिख रहा है। वैसे बता दें कि जापानी दूतावास ने यह कमरा %टी क्लब सेरेमनी% के लिए बनाया है। और यहां पर जो स्कॉल लगा है, उस पर जापानी भाषा में जो लिखा है, उसका मतलब होता है, %सद्भाव, सम्मान, पवित्रता और शांति%, जो चाय समारोह को सिद्ध करने वाले सेन नो रिक्यू (एक जापानी चाय विशेषज्ञ) द्वारा स्थापित सादो के सार को दर्शाता है।

जहर खाने के बाद बिगड़ी महिला की तबीयत, मौत:परिजन बोले- क्यों सुसाइड किया



द मूवमेंट ऑफ़ इंडिया

भीलवाड़ा में 50 साल की महिला ने जहर खा लिया। इसके बाद उसकी तबीयत बिगड़ गई। परिजन हॉस्पिटल ले गए, जहां डॉक्टर ने मृत घोषित कर दिया। परिवार वालों ने कहा कि सुसाइड क्यों किया इसके बारे में जानकारी नहीं है। मामला जिले के हमीरगढ़ थाना क्षेत्र के कीरो की झोपड़ियां गांव का है। एएसआई महेंद्र सिंह ने बताया- कीरों की झोपड़ियां गांव निवासी नारायणी देवी (50) पत्नी ओंकार कीर ने गुरुवार रात 8 बजे अपने ही घर में जहर खा लिया। अचानक

नारायणी की तबीयत बिगड़ी को परिजन ने संभाला। जहर खाने का पता चला तो प्राइवेट हॉस्पिटल ले गए। ड्यूटी डॉक्टर ने नारायणी को डेड घोषित किया। इसके बाद हमीरगढ़ थाना पुलिस पहुंची और शव को राजकीय अस्पताल की मॉर्च्युरी में रखवाया। शव का पोस्टमॉर्टम करवा परिजन को सुपुर्द कर दिया है। पुलिस का कहना है कि प्रारंभिक तौर पर यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि महिला ने किन परिस्थितियों में सुसाइड किया। घटना को लेकर हर पहलू से जांच की जा रही है।

कोटा के कई इलाकों में बाढ़ के हालात,आर्मी को बुलाया



द मूवमेंट ऑफ़ इंडिया

कोटा में तेज बारिश के बाद सुल्तानपुर में बाढ़ के हालात बन गए हैं। बाढ़ग्रस्त दीगोद इलाके में आर्मी ने मोर्चा संभाल लिया है। कलेक्टर पीयूष समारिया और ऊर्जा मंत्री हीरालाल नागर मौके पर पहुंचे हैं। मंत्री ने ट्रैक्टर पर बैठकर जलभराव वाले इलाकों का दौरा किया है। मंत्री ने बाढ़ ग्रस्त इलाकों में राशन सहित अन्य मदद पहुंचाने के लिए निर्देश दिए हैं। भारी बारिश के अलावा के मद्देनजर शनिवार(23 अगस्त) को स्कूलों की छुट्टियां घोषित कर दी गई हैं। सुल्तानपुर में नीमली गांव के पास दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेस-वे पर भी पानी भर गया। मुख्य बाजार में खाड़ी की पुलिया से लेकर भीरा रोड बस स्टैंड तक दुकानों में पानी घुस गया है। अमरपुरा और खेड़ली काल्या तालाब ओवर फ्लो हो गया है। पानी ऊपर निकल रहा है। आस-पास की बस्तियों को खाली करवाया जा रहा है। रेस्क्यू टीम

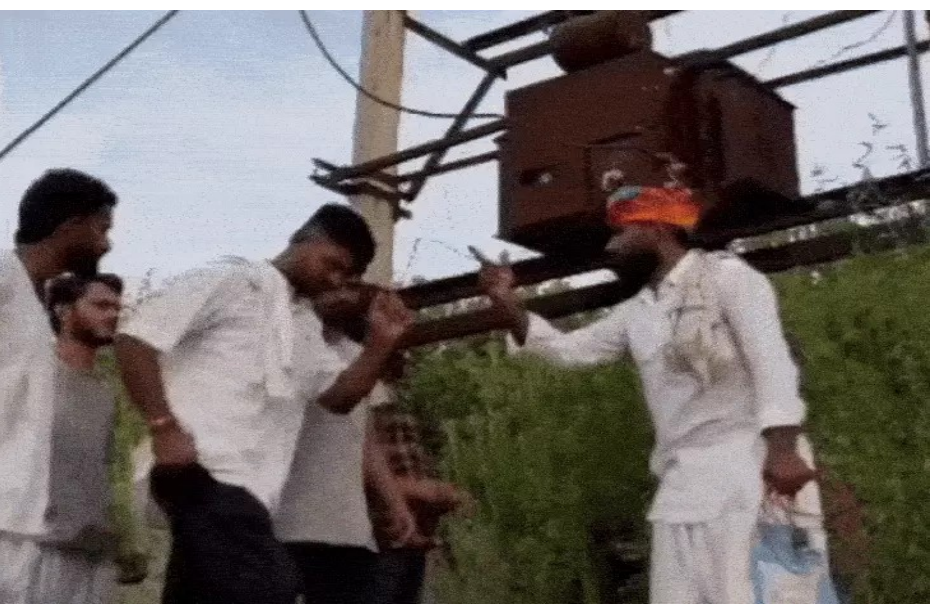


बुजुर्गों और बच्चों को गोद में लेकर पानी से बाहर आई। कोटा में अब तक 969.5 मिमी बारिश हुई है। शहर में भी सड़कें भी जलमग्न है। शहर की करीब 6 कॉलोनियां पानी में डूबी हुई है। केंद्रीय स्कूल-2 में भी पानी भर गया है। कोटिल्य नगर देवली अरब रोड में पानी भर गया। एक बुजुर्ग एवं बीमार महिला को निकालने के लिए निगम की रेस्क्यू टीम मौके पर पहुंची। मौसम विभाग ने जिले में भारी बारिश की संभावना जताई है। इसे देखते हुए कलेक्टर पीयूष समारिया ने 23 अगस्त को स्कूलों में अवकाश घोषित किया है, हालांकि पहले से तय परीक्षाएं होंगी।

ट्रांसफार्मर पर चढ़कर बनाई रील, इन्फ्लुएंसर समेत 4 गिरफ्तार

द मूवमेंट ऑफ़ इंडिया

इंस्टाग्राम की एक रील बनाने के लिए बाड़मेर में एक इन्फ्लुएंसर ने बिजली विभाग (डिस्कॉम) को झूठी सूचना देकर पूरे सिस्टम को ठप करवा दिया। स्पाकिंग की गलत सूचना पर लाइट बंद कर दी गई। इसके बाद इन्फ्लुएंसर ट्रांसफॉर्मर पर चढ़ा और साधियों के साथ मिलकर वीडियो शूट किया, जिसे 15 अगस्त को इंस्टाग्राम पर रील के रूप में पोस्ट किया। वीडियो सामने आने पर डिस्कॉम एक्शन में आया। अधिकारियों ने 18 अगस्त को सेड़वा थाने में रिपोर्ट दर्ज करवाई। जांच के बाद पुलिस ने जिले के सेड़वा थाना क्षेत्र के शोभाला दर्शन गांव निवासी लूणाराम उर्फ यश उर्फ बाबू तस्कर सहित चार लोगों को बीएनएस की 189 धारा में गिरफ्तार किया है। मामला बाड़मेर जिले के सेड़वा थाना क्षेत्र के शोभाला दर्शन का है। इंस्टाग्राम पर लूणाराम जांगिड़ 'यश सुथार' नाम से कॉमेडी वीडियो बनाता है। इसके करीब 4.76 लाख फॉलोअर्स हैं। 15 अगस्त को एक 1 मिनट 59 सेकेंड का वीडियो पोस्ट किया



था। इसमें बिजली गुल होने की एक्टिंग की गई थी और दिखाया गया कि ट्रांसफार्मर (डीपी) में खराबी है। वीडियो में चार लोग नजर आते हैं। जबकि पांचवां व्यक्ति कैमरा लेकर शूट कर रहा होता है। एक कमरे में बल्ब लेकर पावर बोर्ड में लगाकर कर बंद चालू कर रहा है। फिर बोलता है कि डीपी (ट्रांसफार्मर) पर जंपर उड़ा जायेगा। डीपी के पास जाते हैं। लूणाराम बोलता है कि जंपर उड़ा हुआ है। जाकर शटडाउन ले लो। यह टाबरों का काम नहीं है, दूसरे व्यक्ति को भेजा। फिर फोन

आने पर पूछता है, शटडाउन ले लिया। फिर कहा- 5 मिनट रुको। तब लूणाराम डीपी पर चढ़ कर लाइट सही करने का दिखावा करता है। तभी जीएसएस में बैठे व्यक्ति के पास किसी का फोन आ जाता है। वह फोन पर बात करते-करते लाइट सप्लाई शुरू कर देता है। बिजली चालू होते ही वह गिरता है और अगले सीन में उसका +कंकाल+ दिखाया जाता है।वीडियो सामने आने के बाद डिस्कॉम ने आंतरिक स्तर पर जांच की, जिसमें सामने आया कि लूणाराम के मोबाइल से एक अन्य व्यक्ति गोविंदराम

ने डिस्कॉम के शोभाला दर्शन सब-स्टेशन पर कॉल किया। इस दौरान डिस्कॉम को झूठी सूचना दी कि मोहनलाल के खेत पर जंपर में स्पाकिंग हो रही है। इस पर सब-स्टेशन पर तैनात संविदाकर्मी सदराम ने बिजली आपूर्ति बंद कर दी। कुछ देर बाद उसी व्यक्ति ने बिजली सप्लाई बहाल करने को कहा। उसी दौरान इन युवकों ने ट्रांसफार्मर पर चढ़कर वीडियो शूट किया। इसे बाद में एडिट कर सोशल मीडिया पर डाला गया। संविदाकर्मी को इस बात की भनक तक नहीं लगी कि वीडियो बनाया जा रहा है।

सम्पादकीय

सुधारी गई एक ऐतिहासिक मूल

स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री मोदी ने लाल किले की प्राचीर से सिंधु जल संधि पर कहा कि 'भारत ने अब निर्णय ले लिया है कि खून और पानी एक साथ नहीं बहेगा। लोगों को अहसास हो गया है कि सिंधु जल संधि अन्यायपूर्ण थी। सिंधु नदी प्रणाली के पानी से दुश्मन की जमीनों की सिंचाई होती रही, जबकि हमारे किसान कष्ट झेलते रहे।' उनका यह आक्रोश पहली बार नहीं था। वह

इस मुद्दे पर कई मंचों से प्रखरता से बोलते रहे हैं। लोकसभा में आपरेशन सिंदूर पर चर्चा के दौरान भी उन्होंने कहा था कि 'भारत के राष्ट्रीय हितों को तत्कालीन प्रधानमंत्री द्वारा बार-बार गिरवी रखा गया। सिंधु और झेलम जैसी नदियां, जो

कभी भारत की पहचान का पर्याय थीं, भारत की अपनी नदियां और जल होने के बावजूद मध्यस्थता के लिए विश्व बैंक को सौंप दी गईं। यह भारत के स्वाभिमान और सांस्कृतिक मूल्यों के साथ एक विश्वासघात था।' पहलगाम आतंकी हमले के बाद सबसे पहले भारत सरकार ने सिंधु जल संधि को स्थगित करने का कठोर निर्णय लिया। सिंधु जल संधि को स्थगित करने का निर्णय वह साहसिक फैसला है, जो पहले कभी नहीं लिया गया। फिर चाहे 1965, 1971 का युद्ध हो या 1999 का कारगिल संघर्ष। इस साहसिक निर्णय ने आतंक के विरुद्ध भारत के सोच, कठोर कार्रवाई और रणनीति को दुनिया के समक्ष पूरी स्पष्टता से साबित किया है। सिंधु जल संधि हमारी स्वतंत्रता के शुरुआती वर्षों में की गई ऐतिहासिक गलतियों और भूलों में से एक थी। इस पर 19 सितंबर, 1960 को कराची में तत्कालीन प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू और पाकिस्तान के तत्कालीन राष्ट्रपति अयूब खान द्वारा सद्भावना के प्रतीक के रूप में हस्ताक्षर किए गए। सिंधु जल संधि में सैद्धांतिक रूप से पाकिस्तान और भारत के बीच 80:20 के अनुपात में सिंधु जल प्रणाली के वितरण पर सहमति व्यक्त की गई। इस प्रणाली से पाकिस्तान को एक बड़ा हिस्सा मिलने के अलावा संधि ने रावी, व्यास और सतलुज की तीन पूर्वी नदियों के पानी को भारत के उपयोग के लिए और सिंधु, झेलम और चेनाब की तीन पश्चिमी नदियों के पानी को पाकिस्तान के उपयोग के लिए अनुमति दी गई। इसके अलावा 10 साल की संक्रमण अवधि पर सहमति बनी और कहा गया कि इस दौरान पाकिस्तान पश्चिमी नदियों पर लिंक नहरों की एक प्रणाली का निर्माण करेगा और इसका भुगतान भारत द्वारा किया जाएगा। इसकी लागत 83कठ करोड़ रुपये आंकी गई थी, जो आज के हिसाब से करीब 8,000 करोड़ रुपये है। इसके अलावा विश्व बैंक की भागीदारी से पाकिस्तान को लगभग 400 करोड़ रुपये का अनुदान मिल रहा था। भारत को अपनी लिंक नहरों के निर्माण के लिए 100 करोड़ रुपये से अधिक की दरकार थी, लेकिन उसे केवल 30 करोड़ रुपये मिल रहे थे और वह भी ऋण के रूप में। यह कितना दुर्भाग्यपूर्ण था? उस समय भी इस संधि पर हस्ताक्षर के खिलाफ देश में व्यापक निराशा थी।

प्रधान संपादक - दयाराम दिव्य

गांगलास में 1 घंटे में 20 से 25 बार
अघोषित बिजली कटौती से ग्रामीण परेशान

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

सुरज वर्मा

भीलवाड़ा जिले में अघोषित बिजली कटौती से आम ग्रामीणों को परेशानी उठानी पड़ रही है। दिन हो या रात 1 घंटे में 20 बार बिजली कटौती हो रही सबसे बुरा हाल ग्रामीण फीडर का है। बिजली गायब रहने से कई काम काज ठप पड़े हैं। ग्रामीणों के अनुसार बिजली सप्लाई बिना कोई सूचना के ही कटौती की जा रही है। बिजली की सप्लाई न मिलने से कई व्यापारी व कई बिजली उपभोक्ता परेशान हैं।



ग्रामीण फीडर से गांगलास ईरास पंचायत को विद्युत सप्लाई की जाती है। हर समय बिना कोई सूचना के कई घंटों बिजली गुल रहती है। दिन हो या रात 1 घंटे

कहना है कि बिजली विभाग रोस्टर के अनुसार बिजली सप्लाई नहीं कर रहा है। एक तरफ गमी तो दूसरी तरफ बिजली से संबंधित कई काम काज लोगों का बिजली कटौती से जीना दुश्वार कर दिया है। ऐसे में बिजली का न होना मुसीबत बढ़ा देता है। यही नहीं कभी-कभी सुबह के समय बिजली गुल रहने से पानी की विकट समस्या खड़ी हो गई है। ग्रामीणों ने मांग की है कि बिजली की समस्या का समाधान कर ग्रामीणों को राहत पहुंचाई जाए।

स्कूली बालिकाओं को किशोरावस्था में होने
वाले परिवर्तन एवं स्वास्थ्य पर किया जागरूक

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

शाहपुरा राजेन्द्र खटीक।

शाहपुरा-राजस्थान नगरीय आधारभूत विकास परियोजना द्वारा शहर के विद्यार्थियों के लिये चलाये जा रहे जागरूकता कार्यक्रम की श्रृंखला में राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में किशोरी बालिकाओं को व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं स्वच्छता, किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक व मानसिक परिवर्तन व परियोजना के तहत किये जा रहे विकास कार्यों से होने वाले लाभों के बारे में जानकारी देकर जागरूक किया। जिसमें कक्षा 12 की छात्राओं ने भाग लिया। किशोरी बालिकाओं को संबोधित करते हुए महिला बाल विकास विभाग से ब्लॉक समन्वय आर्देशा खान ने पर्सनल हेल्थ व हाईजीन



के बारे में विस्तार से बताते हुए कहा कि अच्छी सेहत का राज व्यक्तिगत स्वच्छता है। यह कोई कोर्स नहीं बल्कि आदत है। जिसे अपने जीवन में शामिल करना चाहिए साथ ही कहा कि व्यक्तिगत स्वच्छता रखने से कई प्रकार के खतरों से बचा जा सकता है। उन्होंने मासिक धर्म क्या है और कब शुरू होता

है। इसके क्या लक्षण हो सकते हैं। इस दौरान क्या सावधानियां रखनी चाहिए एनिमिया क्या होता है और क्यों होता है। 16 वर्ष होने पर टीकाकरण, इस आयु में खान-पान का विशेष ध्यान रखने और पौष्टिक भोजन करने, किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में विस्तार से चर्चा की व महिला

सुपरवाइजर पूजा मीणा ने बताया कि इस विषय पर स्कूली छात्राओं की शंकाओं का समाधान किया। सहायक सामाजिक विकास एवं जेंडर सपोर्ट महेन्द्र सिंह राणावत ने बताया कि आपके घरों के सेप्टिक टैंकों से निकलने वाले मल जल को टैंकों में भरकर जहाजपुर रोड पर बन रहे एफएसटीपी में ले जाया जाएगा, वहां इसको ट्रीट किया जाएगा। पहले जो गंदगी होती थी उससे निजात मिलेगी व वातावरण स्वच्छ रहेगा। नगर पालिका के कनिष्ठ अभियंता प्रहलाद गुलपरिया ने ठोस तरल कचरा निस्तारण एवं व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में जानकारी दी। इस कार्यक्रम में स्कूल कि व्याख्याता टिकू रानी कोली का सहयोग रहा।

सुविचार अभियान की जिला बैठक सम्पन्न 30
अगस्त को भीलवाड़ा पहुंचेंगे सैकड़ों कार्यकर्ता

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

शाहपुरा राजेन्द्र खटीक।

शाहपुरा-सुरभि विहार चारागाह रक्षण हेतु चलाए जा रहे सुविचार अभियान की बैठक शाहपुरा में निजी आवास पर आयोजित हुई। सुविचार अभियान के जिला सहसंयोजक परमेश्वर प्रसाद कुमावत में बताया कि बैठक में भीलवाड़ा में आयोजित होने जा रहे हैं सुविचार सम्मेलन में राजस्थान से हजारों कार्यकर्ता भाग लेंगे। कार्यक्रम आर सी एम वर्ल्ड में आयोजित होगा जहां राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के पूर्व सह कार्यवाह जोशी का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। कार्यक्रम में सुविचार अभियान की टोली, गांव में ग्राम विकास, पर्यावरण संरक्षण, जल संरक्षण, रसायन मुक्त खेती पर काम करने वाले किसानों, व्यापारियों, जनप्रतिनिधियों एवं समाजसेवियों से संपर्क किया जाएगा। जिला संयोजक गुड्डमल गुर्जर ने गांव-गांव में सूची



बनाकर संपर्क करने की बात कही। आयोजन को सफल बनाने के लिए शाहपुरा जिले के शाहपुरा पंचायत समिति से शिवराज सोनी, ब्रह्मलाल खारोल, जहाजपुर पंचायत समिति से अभय सिंह मीणा, लोकेश कुमार शर्मा, कोटडी पंचायत समिति से

कन्हैयालाल प्रजापत, बिरदी चंद्र धोबी, मांडलगढ़ पंचायत समिति से बुद्ध राज आचार्य, मोतीलाल गुर्जर, बिजोलिया पंचायत समिति से हितेंद्र सिंह और श्यामलाल को जिम्मेदारी दी गई है। बैठक में सुविचार अभियान के जिला संयोजक गुड्डमल गुर्जर, सह

जिला संयोजक परमेश्वर प्रसाद कुमावत, शाहपुरा पंचायत समिति संयोजक शिवराज सोनी, ब्रह्मलाल खारोल, ग्राम विकास जिला संयोजक देव किशन जोशी किसान संघ के भगवत सिंह, कन्हैयालाल, उमेश कुमार वैष्णव उपस्थित रहे।

सर्व धर्म समन्वय की प्रतीक बन गई साध्वी डॉक्टर दर्शनप्रभा की गुणानुवाद सभा

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

आकोला (रमेश चंद्र डाड) बीगोद स्थानीय श्वेतांबर जैन मंदिर में 21 अगस्त गुरुवार को श्रमण संघ की राष्ट्रीय स्तर पर विख्यात महासति दक्षिण सिंहणी डॉक्टर दर्शनप्रभा जी महाराज के 18 अगस्त को बेंगलुरु (कर्नाटक) में देवलोक गमन पर क्षेत्र के सुप्रतिष्ठित संचेती परिवार द्वारा गुणानुवाद सभा का आयोजन किया गया जिसमें सकल जैन समाज, माहेश्वरी समाज, अग्रवाल समाज सहित सनातन दर्शन की विभिन्न धर्म संस्कृतियों के महानुभावों की बड़ी संख्या में उपस्थिति रही। इसी अवसर पर लोकमान्य संत गुरुदेव रूपचंद जी महाराज की सातवीं पुण्यतिथि एवं संचेती परिवार की शिक्षाविद बहन कमला जैन की तीसरी पुण्यतिथि पर उनके भी गुणगान किए गए। गुणानुवाद सभा को संबोधित करते हुए जैन समाज के मूर्धन्य समाजसेवी समाज रत्न दिनेश संचेती दिनकर ने कहा कि डॉक्टर दर्शन प्रभा जी महाराज राष्ट्रीय श्रमण संघ के अंतर्गत विश्व संत पुष्कर मुनि गुरु परंपरा में 20 वर्ष की भरी जवानी में दीक्षित हुए एवं अपने व्यक्तित्व कृतित्व से जिनशासन की अभूतपूर्व प्रभावना करते हुए इस तरह से चमत्कृत किया कि जिन शासन की मिसाल बन गया। अपने गजब के संयम व तपोबल से उनकी महिमा हिमशिखरवत ऊंचाई छूती गई तथापि उनकी सरलता, सादगी, स्पष्टता, निर्भीकता देखते बनती थी। एक बार जो भी उनके संपर्क में गया उनका होकर रह गया।

श्री संचेती ने कहा कि उन्होंने अनेकों उत्कृष्ट संत-साध्वियों का निर्माण कर श्रमण संघ को उपकृत किया। उनके अनुज को उन्होंने संत



बनाया जो, आज राष्ट्रसंत दक्षिण सम्राट नरेश मुनि जी महाराज के नाम से राष्ट्रीय स्तर पर विख्यात हैं नरेश मुनि के शिष्य सालीभद्र मुनि को उन्होंने पुत्रवत प्यार देखकर दृढ़ संयमी बनाया। साध्वी मेघा श्री जी, महिमा श्री जी, समृद्धि श्री जी नामक शिष्याओं को तरास कर महावीर शासन की प्रभावना में समर्पित किया। उन्होंने शिष्य शिष्याओं को मां की तरह प्यार लुटाया तथा स्वयं अनुशासन में रहकर सबको अनुशासन में रहना सिखाया। 51 वर्ष के संयम जीवन को उन्होंने जिस उत्कृष्ट व बेदाग ढंग से जीया तथा साधना को जिस तरह ऊंचाई दी, उसकी अमर गाथा युगों युगों तक गाई जाती रहेगी। उन्हें मृत्यु का पूर्वाभास हो गया एवं मृत्यु के ढाई घंटे पहले संधारे के प्रत्याख्यान ले लिए, यह उनके निष्कपट व उज्ज्वल चरित्र का स्पष्ट प्रमाण रहा। श्री संचेती ने कहा कि हमने उनको धर्म निर्देशिका बहन के रूप में माना तथा उनके अटूट धर्म स्नेह से सिंचित हो अपने आपको गोरवान्वित महसूस किया। उनका विछोह जीवन भर खलता रहेगा। रुपमुनि जी महाराज एक लोकमान्य संत होकर महिमावन्त संतरत्न हुए, उनके देवलोक गमन को भी 7 वर्ष बीत गए। इसी तरह संचेती परिवार की दीदी शिक्षाविद

कमला जैन भी 3 वर्ष पहले अलविदा कह गए। संचेती परिवार के लिए यह घटनाक्रम असहनीय रहे। गुणानुवाद सभा का आयोजन क्षेत्र के सुप्रसिद्ध समाजरत्न दिनेशकुमार चंद्रप्रकाश सूर्यप्रकाश संचेती परिवार ने किया। जैन संघ सिंगोली (मध्य प्रदेश) के अध्यक्ष प्रकाशचंद नागोरी ने अध्यक्षता की। स्वाध्यायी कमलेश जैन जयपुर, भेरूलाल जैन अलीगढ़, रचनात्मक समाजसेवी भोपाल सिंह बाफना बीगोद, जैनसंघ खटवाड़ा के समाजसेवी विजय सिंह बापना का मुख्य अतिथि रहे। दिगंबर जैन संघ के अध्यक्ष विमल कुमार जैन, माहेश्वरी समाज के संरक्षक हरकचन्द आगाल, जैन समाज के सुप्रतिष्ठित पारस कुमार मेहता, उपाध्यक्ष नरेश कुमार बापना, मंत्री महावीर बापना, उपाध्यक्ष शिवकुमार बापना, शिक्षाविद नवीन कुमार पगारिया, दिगंबर जैन संघ के मंत्री दीपक पदम जैन, माहेश्वरी समाज के श्यामलाल जगदीश चंद्र मूंदड़ा, महावीर जन कल्याण संस्थान के अध्यक्ष महेंद्र बाबेल, अग्रवाल समाज के प्रमुख बसंतिलाल नागोरी, पूर्व सहपंच तुलसी काला बतौर अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। अनेकों वक्ताओं ने महासाध्वी

डॉक्टर दर्शनप्रभा जी महाराज के व्यक्तित्व कृतित्व पर विचार रखे एवं उनके देवलोकगमन को जिन शासन की अपूरणीय क्षति बताया। अखिल भारतवर्षीय दिवाकर जैन विचार मंच रजिस्टर्ड नई दिल्ली की राष्ट्रीय मंत्री मधु संचेती ने दर्शनप्रभा महाराज की स्मृतियों को उकेरते हुए कहा कि उनकी गुण गरिमा उन्हें कभी मरने नहीं देगी, वे मरकर भी भक्त हृदयों में अमर रहेंगे। सभा में गुलाब सिंह बापना, शिव कुमार पगारिया, भिखोर के दिगंबर संघ के कोषाध्यक्ष चंद्र प्रकाश जैन, अमरसिंह बाबेल, ओमप्रकाश व्यास, भोपाल सिंह पगारिया जोजवा सहित बड़ी संख्या में स्थानीय क्षेत्रीय व्यक्ति उपस्थित थे। गुणानुवाद सभा में नवकार महामंत्र जाप, राम ध्वनि सहित, सर्वधर्म की प्रार्थनाओं का गुंजायमान हुआ। डॉ. दर्शनप्रभा अमर रहे के जनादेश होते रहे। इस अवसर पर पूजारी दयाशंकर वैष्णव के नेतृत्व में संचेती परिवार ने पर्युषण पर्व संबंधी जैन मंदिर में पूजा अर्चना की रस्म अदा की जिसमें भी सभी ने भाग लिया। पारस कुमार मेहता ने सभा के समापन की घोषणा की। संचेती परिवार ने आभार व्यक्त कर प्रसाद व प्रभावना के कवर वितरित किए।

पार्षद सुराणा के जन्मोत्सव मनाया



द मूवमेंट ऑफ इंडिया

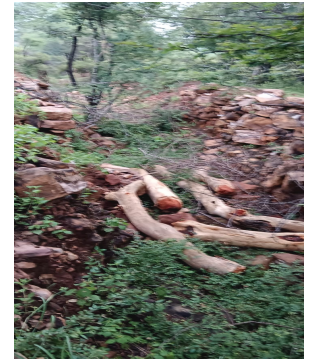
आकोला (रमेश चंद्र डाड) मांडलगढ़ नगर पालिका में पार्षद के जन्मोत्सव मनाया अनीता सुराणा पिछले 15 वर्ष से राजनीति और सामाजिक कार्यों में अग्रणी भूमिका निभाती रही है जन्मोत्सव कार्यक्रम पर विधायक गोपाल खंडेलवाल ने फोन पर बधाई दी इस मौके पर पूर्व विधायक प्रदीप

कुमार सिंह, प्रधान जितेंद्र मूंदड़ा, नगर पालिका अध्यक्ष संजय डंगी, पूर्व भाजपा मंडल अध्यक्ष अर्जुन ब्रह्म भट्ट, भाजपा मंडल अध्यक्ष अशोक जीनगर ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष शिव कुमार त्रिपाठी पार्षद लालू लाल खटीक, मन्नु आंचलिया, नीलकमल पटवा, राकेश ओस्तवाल निर्मल भंडारी संजय पटवा, आदि मौजूद रहे

वृक्षों की कटाई से ग्रामीणों में रोष

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

आकोला (रमेश चंद्र डाड) बरुंदनी कुंडलिया में अंधा धुंध वृक्ष की कटाई हो रही शिव शंकर अहीर ने बताया कि एक तरफ तो सरकार वृक्षारोपण पर जोर दे रही है आए दिन वृक्षारोपण किया जा रहा है लाखों रुपए सरकार खर्च कर रही है और अपने ही क्षेत्र कुंडलिया वन क्षेत्र में खेरिया की लकड़ी की तस्करी की जा रही है और अंधाधुंध खेरिया की वृक्षों को काटा जा रहा है जिसकी लकड़ी तस्कर खेरिया की लकड़ी को छुपा रखी है पहले 10 वर्ष तक ऐसा कोई प्रकरण सामने नहीं आया 1 महीने के अंतर्गत तस्करो का अड्डा



बना कुंडलिया वन क्षेत्र में इन तस्करो पर कार्रवाई कि मांग कि इसमे मोके पर ग्राम पंचायत कमेटी सदस्य वन एवं पर्यावरण शिव शंकर अहीर, गोपाल पटेल शंकर सुथार नारू अहीर चंद्रशेखर अहीर विष्णु पटेल आदि उपस्थित थे।

राज्य स्तरीय फुटबॉल प्रतियोगिता की तैयारीया शुरू



द मूवमेंट ऑफ इंडिया

भीलवाड़ा - 14 वर्षीय राज्य स्तरीय बालक बालिका फुटबॉल प्रतियोगिता का शुभारंभ 21 सितंबर को लॉर्ड कॉन्वेंट स्कूल में आयोजित कि जाएगी जिसकी पूर्व तैयारियों हेतु जिला शिक्षा अधिकारी भीलवाड़ा रामेश्वर लाल बालदी उप जिला शिक्षा अधिकारी जग जितेंद्र सिंह प्रारंभिक खेलकूद प्रभारी विश्वजीत सिंह और प्रतियोगिता के संयोजक कैलाश चंद्र खटीक ने मौके पर सभी व्यवस्थाओं का जायजा लिया एवं आने वाली प्रतियोगिता में बालक बालिकाओं को कोई भी समस्या नहीं आए उसके लिए उचित रणनीति बनाई प्रतियोगिता में कुल 84 टीम भाग लेगी जिनके

खिलाड़ी कम से कम 1900 होंगे खिलाड़ियों की मूलभूत सुविधाओं का महत्वपूर्ण से ध्यान रखा जाएगा जिला शिक्षा अधिकारी ने निर्देश देते हुए स्कूल डायरेक्टर चंद्रशेखर और शारीरिक शिक्षकों को तलब किया की जिले में आने वाले प्रत्येक खिलाड़ी एवं टीम की कोई भी परेशानी नहीं हो मैदानों की उचित व्यवस्था पेयजल की उचित व्यवस्था एवं सभी मैच पारदर्शी हो ओर चयन समिति को निष्पक्ष चयन हेतु तलब करे और अलग अलग कमेटियों का गठन कर सभी कार्यों का विकेंद्रीकरण करे और कार्यक्रम को सफल बनाए इस मौके पर दुर्गेश जोशी राजेंद्र काबरा दिनेश सोमानी दीपक खींची उपस्थित थे

धौलपुर में अधिवक्ताओं का हल्ला बोल, चैंबर की मांग को लेकर नारे लगाकर किया विरोध प्रदर्शन

द मूवमेंट ऑफ इंडिया

धौलपुर (राजकुमार सैन) अधिवक्ताओं ने शुक्रवार को धौलपुर न्यायालय परिसर में जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। धौलपुर अधिभाषक संघ के नेतृत्व में सैकड़ों अधिवक्ताओं ने हाउसिंग बोर्ड स्थित नई बिल्डिंग में चैंबर निर्माण की मांग को लेकर रैली निकाली और चैंबर की मांग का नारा बुलंद किया।

धौलपुर बार एसोसिएशन के अध्यक्ष प्रशांत हुंडावाल ने बताया कि धौलपुर में नए न्यायालय परिसर का निर्माण कार्य हो रहा है, लेकिन अधिवक्ताओं के बैठक व्यवस्था के लिए चैंबर नहीं बनाए जा रहे हैं। बिना चैंबर के अधिवक्ताओं के कार्य में बाधा आएगी, लिहाजा सभी अधिवक्ता एकमत होकर चैंबर की मांग कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह लड़ाई अधिवक्ताओं की सुविधा और सम्मान से जुड़ी हुई है और इस पर किसी तरह का



समझौता नहीं होगा। अधिभाषक संघ ने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही चैंबर निर्माण को लेकर ठोस कदम नहीं उठाए गए तो आंदोलन और भी तेज किया जाएगा। अधिभाषक संघ की संघर्ष समिति के अध्यक्ष रघुनाथ प्रसाद शर्मा ने कहा कि अधिवक्ता वर्ग न्यायपालिका की रीढ़ है। उन्होंने

कहा कि चैंबर अधिवक्ताओं की आवश्यकता ही नहीं बल्कि उनका अधिकार है। जब तक नई बिल्डिंग में चैंबर का प्रावधान नहीं किया जाएगा, तब तक अधिवक्ता विरोध प्रदर्शन करते रहेंगे। प्रदर्शन के दौरान अधिवक्ताओं ने कोर्ट कैम्पस में रैली निकालकर जोरदार नारेबाजी की। -चैंबर दो, न्याय दो-

वकील एकता जिंदाबाद जैसे नारों से पूरा न्यायालय परिसर गूंज उठा। प्रदर्शन में अधिवक्ताओं ने संगठित होकर यह स्पष्ट संदेश दिया कि मांग पूरी होने तक आंदोलन जारी रहेगा। इस मौके पर धौलपुर अधिभाषक संघ से जुड़े सैकड़ों अधिवक्ता संघर्ष समिति के सदस्य एवं कार्यकारिणी मौजूद रहे।

आवश्यकता

द मूवमेंट ऑफ 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



सूरजमुखी के बीज और नट्स में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पोषक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमजोरी को काफी हद तक रोका जा सकता है।

आंखें यकीनन व्यक्ति के शरीर का बेहद महत्वपूर्ण अंग हैं। छोटी सी आंखों की मदद से आप इतने बड़े संसार को देख पाते हैं। लेकिन आज के समय में जब लोग अपना ज्यादातर समय स्क्रीन पर बिताते हैं तो उसके कारण आंखों को काफी नुकसान पहुंचता है। यही कारण है कि बेहद कम उम्र में ही लोगों की आंखों पर चश्मा लग जाता है। लेकिन अगर आप लंबे समय तक अपनी आंखों की रोशनी को यू ही बनाए रखना चाहते हैं तो जरूरी है कि आप अपने आहार पर भी फोकस करें। तो चलिए आज हम आपको उन आहार के बारे में बता रहे हैं जो आपकी आंखों के लिए काफी अच्छा है-

कच्ची लाल शिमला मिर्च
शिमलामिर्च में विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में होता है। यह आपकी आंखों की रक्तवाहिकाओं के लिए अच्छा है। वहीं लाल शिमलामिर्च से आपकी विटामिन ए और विटामिन ई भी प्राप्त होता है, जो आपकी आंखों को तंदुरुस्त बनाने में मदद करता है।

अपने आहार पर करें फोकस आंखें रहेंगी अच्छी

सूरजमुखी के बीज और नट्स सूरजमुखी के बीज और नट्स में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पोषक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमजोरी को काफी हद तक रोका जा सकता है। इतना ही नहीं, यह मोतियाबिंद को रोकने में भी मददगार है। वैसे आप नट्स के साथ-साथ हेजलनट्स, मूंगफली और पीनटबटर का सेवन करके भी विटामिन ई पर्याप्त मात्रा में पा सकते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां
केल, पालक व अन्य हरी पत्तेदार

सब्जियों में विटामिन सी और ई की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इतना ही नहीं, इनमें कैरोटिनॉयड्स ल्यूटिन और जैक्सैथिन भी होता है। साथ ही इनमें पाया जाने वाला विटामिन ए लंबे समय में आंखों की बीमारियों से भी व्यक्ति की रक्षा करता है।

सैल्मन

आपकी आंखों के रेटिना को सही काम करने के लिए दो प्रकार के ओमेगा-3 फैटी एसिड की आवश्यकता होती है- डीएचए और ईपीए। आप फेटी फिश, जैसे सैल्मन, ट्यूना और ट्राउट व अन्य कई सी-फूड में इसे पा सकते हैं। वहीं इन

फेटी एसिड के कम होने पर लोगों को ड्राई आंखों की समस्या का सामना करना पड़ता है। शकरकंद में बीटा-कैरोटीन उच्च मात्रा में पाया जाता है, जो वास्तव में विटामिन ए का ही एक रूप है। यह आपके नाइट विजन को बेहतर बनाता है। वहीं एक शकरकंद से आपको दैनिक आवश्यकता की आधे से ज्यादा विटामिन सी की प्राप्ति होती है, वहीं इसमें कुछ मात्रा में विटामिन ई भी पाया जाता है। वैसे शकरकंद के अलावा गाजर, कैंटालुप, आम और खुबानी में भी बीटा-कैरोटीन उच्च मात्रा में होता है।

लंच या डिनर से आधा घंटा पहले खाएं सलाद

सलाद लगभग हर जगह खाई जाती है। हा इसके रूप अलग-अलग हो सकते हैं। कहीं उबालकर तो कहीं भूनकर, हमारे यहां सलाद को ताजा सब्जियों जैसे खीरा, टमाटर, मूली, गाजर और कच्ची प्याज आदि से तैयार किया जाता है। क्योंकि यह सलाद कच्चा होता है और प्याज के अलावा ज्यादातर चीजें ऐसी होती हैं, जिन्हें अलग से खाया जा सकता है। इसलिए हमारे यहां भोजन के साथ सलाद खाने को वर्जित माना गया है। ये और बात है कि यंग जनरेशन को अपनी ही परंपराओं को बारे में जरा कम पता है!

सलाद खाना सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। यह बात हम सभी जानते हैं। इसलिए फलों से लेकर सब्जियों और स्पाउट्स की सलाद हमारे यहां खूब खाई जाती है। जबकि कुछ लोग या कहिए कि सलाद के शौकीन ज्यादातर लोग अपने शरीर को सलाद का पूरा पोषण नहीं दे पाते। क्योंकि उन्हें सलाद खाने का सही तरीका ही नहीं पता है।

सलाद खाने का सही समय
सलाद हमेशा ही भोजन से पहले खानी चाहिए। जबकि लगभग 90 प्रतिशत लोग सलाद का सेवन खाने के साथ करते हैं। इससे उनके शरीर को सलाद का पूरा लाभ नहीं मिल पाता है। बल्कि कई बार डायजेशन से संबंधित समस्याएं हो जाती हैं।

इतनी देर पहले खाएं
जब आपको भूख लगी हो या आपने जो भी अपने लंच और डिनर का समय तय कर रखा है, उससे कम से कम आधा घंटा पहले सलाद खा लें। इसके बाद लंच या डिनर लें। इससे आपके शरीर को पूरा पोषण मिलेगा और ओवर इटिंग से छुटकारा भी।

वेट रहता है कंट्रोल

सलाद अगर सही तरीके से खाई जाए तो इससे वेट को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है। यह हमारे पाचन तंत्र को सही रखती है और पेट साफ करने में मदद करती है। यह शरीर में एक्सट्रा फैट जमा होने से रोकती है और हमें ओवर इटिंग से भी बचाती है। जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

सलाद के तरीके

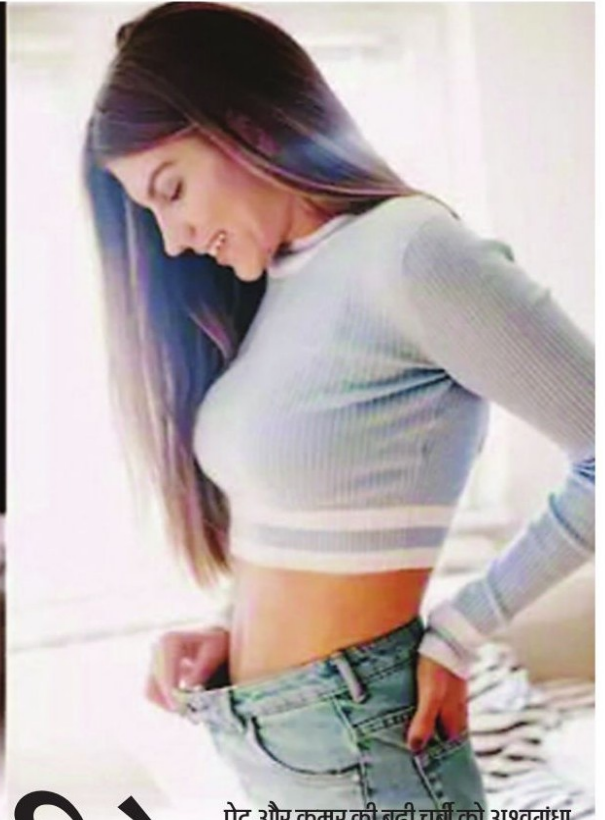
आमतौर पर सलाद दो तरीके से बनाई जाती है। पहला तरीका का कच्चा सलाद, जिसमें आप फल और सब्जियों को काटकर मिस करते हैं और मसाला छिड़कर सैलेड तैयार कर लेते हैं। जबकि दूसरा तरीका है वॉइल करके सैलेड तैयार करना। इसमें सब्जियों को उबालकर उनका पानी अलग करके सलाद तैयार किया जाता है। लेकिन आप कोई-सी भी सलाद खाएं आपको इसे फुल मील के साथ नहीं खाना है।

वर्गों ना खाएं भोजन संग सलाद

सलाद चाहे जैसे भी बनाई गई हो। अगर यह फलों या सब्जियों से तैयार की गई है तो आमतौर पर इनकी प्रकृति ठंडी होती है (हम यहां किसी रेसिपी विशेष की बात नहीं कर रहे हैं। क्योंकि हर तरह के भोजन को एक साथ डिस्क्राइब या कंपेयर नहीं किया जा सकता। जबकि पका हुआ भोजन गर्म होता है। ऐसे में ठंडे गर्म का संगम, सिर्फ शरीर ही नहीं दांतों को भी हानि पहुंचाता है।

पाचन में अधिक समय

सलाद तापमान में ठंडी होती है और भोजन तापमान में गर्म होता है। जब कच्चा और पका हुआ भोजन एक साथ खाया जाता है तो इससे हमारे पाचन तंत्र पर अधिक दबाव पड़ता है। क्योंकि इसे पचाने के लिए हमें अतिरिक्त ऊर्जा की जरूरत होती है। साथ ही ऐसा भोजन डायजैस्ट करने में अधिक समय भी लगता है, जिससे कई बार डायजैस्टिव सिस्टम गड़बड़ा जाता है।



अश्वगंधा के जरिये कम किया जा सकता है मोटापा

दूध में 1 चम्मच अश्वगंधा मिला कर पीने से दूर हो जाता है मोटापा, जानें कैसे करता है कामजड़ी बूटियों का आयुर्वेद में बहुत महत्व है। इनमें कई प्रकार के औषधीय गुण पाये जाते हैं जो बीमारियों को ठीक करने में मदद करती हैं और शरीर को निरोगी बनाए रखती हैं। अश्वगंधा एक ऐसी ही जड़ी बूटी है जो न सिर्फ स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करती है बल्कि वजन घटाने में भी बहुत प्रभावी होती है। अश्वगंधा का उपयोग न सिर्फ आयुर्वेद बल्कि यूनानी, सिद्ध, अफ्रीकन और होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति में भी किया जाता है। अश्वगंधा अग्निद्रा, चिंता, डिप्रेशन, यौन समस्याएं, कमजोरी और अर्थराइटिस जैसे रोगों को इलाज में उपयोगी है। इसके अलावा अतिरिक्त फैट को बर्न करने में भी अश्वगंधा बहुत फायदेमंद है। आइये जानते हैं वजन घटाने में अश्वगंधा के फायदे। तो अगर आप नेचुरल तरीके से वजन घटाने के बारे में सोच रहे हैं तो आपको अश्वगंधा का प्रयोग जरूर करना चाहिये।

अश्वगंधा का सेवन कैसे करें

वैसे आपको बाजार में अश्वगंधा कैप्सूल के रूप में मिल जाएगा। लेकिन अश्वगंधा पाउडर अधिक फायदेमंद होता है। इसे लेने का तरीका बेहद आसान है। एक गिलास गुनगुने दूध में एक चम्मच अश्वगंधा पावडर और शहद मिलाकर रोजाना सेवन करने से मेटाबोलिज्म और पाचन बेहतर होता है। आप चाहें तो इसका टेस्ट बढ़ाने के लिये इसमें इलायची पावडर मिस कर सकते हैं। इससे मेटाबॉलिज्म तो बढ़ेगा ही साथ में पाचन भी मजबूत रहेगा।

सुस्त पड़े मेटाबॉलिज्म को बढ़ाएं

अश्वगंधा हमारे पाचन तंत्र को मजबूत करती है, जिससे शरीर में खाना अच्छी तरह से हजम होता है और मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। यह फैट को जल्दी जल्दी बर्न करने में मदद करती है। अगर आप घंटों जिम में एक्सरसाइज करते हैं और स्लो मेटाबॉलिज्म की वजह से मोटापा कम नहीं हो पा रहा है तो आज से ही अश्वगंधा लेना शुरू कर दें। इससे कम समय में ही मोटापा कम हो जाता है।

स्ट्रेस दूर कर घटाएं मोटापा

स्ट्रेस या कॉर्टिसोल हार्मोन बढ़ने से मोटापा भी बहुत तेजी से बढ़ता है। नियमित रूप से अश्वगंधा चूर्ण का सेवन करने से इस हार्मोन को कम करने में मदद मिलती है। कॉर्टिसोल

बढ़ने की वजह से इसका को बार बार भूख भी लगती है, जिससे मोटापा बढ़ता है। तनाव से मुक्ति मिलते ही पेट की चर्बी घटने लगती है।

मांसपेशियां बनाने में

अश्वगंधा में ऐसे कई तत्व पाये जाते हैं जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। मसल्स मास बढ़ने से शरीर पर चर्बी नहीं जमती और वजन नियंत्रित रहता है।

इम्यूनिटी बढ़ा कर घटाएं मोटापा

अश्वगंधा में एंटी बैक्टीरियल गुण होता है जो शरीर की सूजन को कम करता है। इसके अलावा यह इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाता है जिसके कारण शरीर पर अतिरिक्त वसा जमा नहीं होती है और वजन नियंत्रित रहता है। यही नहीं अगर शरीर में सूजन है तो यह उसको भी कम करती है क्योंकि इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं।

पेट और कमर की बड़ी चर्बी को अश्वगंधा के जरिये कम किया जा सकता है। इसे रोज दूध के साथ पीने से जल्द ही लाभ मिलेगा। इसे पावडर के रूप में या फिर कैप्सूल के रूप में लिया जा सकता है।

वर्कआउट के लिये बढ़ाती है एनर्जी लेवल

अश्वगंधा एड्रिनल ग्लैंड और कॉर्टिसोल लेवल को नियंत्रित करता है जिससे तंत्रिका तंत्र मजबूत होता है। इससे शरीर की एनर्जी बढ़ती है और थकान दूर होती है। ऐसे में जब आप भारी वर्कआउट करते हैं तो अश्वगंधा शरीर को एनर्जी से भर देता है। यही नहीं अश्वगंधा आयरन से भरपूर होता है जो ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है।

अच्छी नींद लाएं

रात को अगर आप अधूरी नींद लेते हैं तो न तो आपको मोटापा घटेगा और ऊपर से शरीर को तनाव, उच्च रक्त चाप जैसी बीमारियां और घेर लेंगी। रात में सोते वक्त आपका शरीर हारमोन्स को संतुलित करता है और स्ट्रेस हार्मोन को बढ़ने से रोकता है। इससे मोटापा कम करने में मदद मिलेगी।

ध्यान रखें अश्वगंधा का सेवन सीमित मात्रा में ही करें। अत्यधिक सेवन से न सिर्फ उल्टियां हो सकती हैं बल्कि पेट गड़बड़ हो सकता है। लो ब्लड प्रेशर वाले लोग इसे न खाएं। नींद न आने पर अश्वगंधा का इस्तेमाल कुछ हद तक सही है, लेकिन नींद बुलाने के लिए इसका नियमित सेवन नुकसानदेह साबित हो सकता है। इस प्रकार औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण अश्वगंधा बीमारियों को दूर करने के अलावा वजन कम करने में भी बहुत फायदेमंद है। नियमित एक चम्मच अश्वगंधा पाउडर का सेवन करने से जल्दी की फर्क नजर आता है।

