

पारेवर गांव के ओरण को बंदर सीमेंट कम्पनी के अतिक्रमणात्मक आवंटन से मुक्त करवाने के लिए सौंपा ज्ञापन

સંજીવની ટુડે

ओरेण को राजस्व रिकॉर्ड में
दर्ज करवाने की उठी मांग

जसलमर। जिल के रामगढ़ इलाके के पारेवर गांव की ओरण की जमीन को बंडर सीमेंट को अलॉट करने का ग्रामीण विरोध कर रहे हैं। ग्रामीण ओरण बचाओ टीम के साथ पारेवर गांव से पदयात्रा निकाल जैसलमेर पहुंचे। करीब 15 से 20 लोगों की टीम इस कड़के की ठंड में पदयात्रा कर बुधवार जैसलमेर पहुंची और अतिरिक्त जिला कलेक्टर के साथ जैसलमेर विधायक को भी जापन सौंपा। ग्रामीणों की मांग है कि ओरण की जमीन को छोड़कर बंडर सीमेंट कंपनी अपना प्लांट लगाए ताकि पेड़-पौधों, वनस्पति और जीव जंतुओं को नुकसान ना हो। जिले के पारेवर स्थित श्री आईनाथ जी मन्दिर से ओरण बचाओ पैदल यात्रा प्रारंभ हुई। पारेवर गांव से कई ओरण भक्त ध्वजा लेकर ओर जापन लेकर दो दिन का सफर तय करके ओरण

बचाने और गलत तरीके से बड़े सीमेट कम्पनी को किए आवंटन को निरस्त करने साथ ही जन जन की आस्था का ओरण, जो सदियों से सुरक्षित रखे हैं, उनके संरक्षण के लिए बुधवार को अतरिक्त जिला कलेक्टर को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में बताया गया कि जैसलमेर जिले की जैसलमेर तहसील में गांव पारेवर आया हुआ है, जिसमें सदियों से श्री आईनाथ जी की ओरण है। जो लगभग 10 - 15 हजार बीघा में फैली हुई है। जिसमें सुकृष्ण हिस्सा दर्ज है लिकिन बहुत सा हिस्सा दर्ज होना बाकी है। जिसमें बड़े सीमेट कम्पनी ने अनैतिक तरीके से आवंटन करवा रखा है। जहाँ हरे भरे पेड़ पौधे एवं घास है जो स्थानीय पशुपालन का मुख्य आधार है। गौरतलब है कि कि जैसलमेर की 70% जनता पशुपालन पर आधारित है और पारेवर गांव के 80% लोग पशुपालन रोजगार पर आधारित है, ऐसे में अगर अनैतिक तरीकों से औरण-गोचर कम्पनियों को आवंटित होते गए तो यहाँ की आम जनता भूखे मरने पर मजबूर हो जाएगी।



सुमर सिंह सावता ने बताया कि यह जैसलमर की धरा है यहां ओरण भूमि पूर्वजों की रखी हुई है सुरक्षित ओरण है वर्तमान सरकार राजस्व रिकॉर्ड में ओरण भूमि को दर्ज करें कंपनियों को अलॉटमेंट नहीं करें। अब जेसान का एक-एक व्यक्ति जाग चुका है, अपनी मातृभूमि ओरण भूमि को राजस्व रिकॉर्ड में दर्ज करवा कर रहे हैं आगे बाले लोकसभा चुनाव से पहले जो हमारी सुनेगा हम उनकी सुनेंगे नहीं तो लोकसभा चुनाव में जवाब देंगे। ओरण भूमि में विकास की जगह विनाश किया जा रहा है सुरक्षित धरोहरों के साथ छेड़छाड़ की जा रही है, पूर्वजों के द्वारा उगाए गए वृक्षों को जलाया जा रहा है यह कर्तव्य बदरित नहीं किया जाएगा। साल 2022 में सरकार ने पारेवर गांव की करीब 2400 बीघा जमीन वंडर सीमेंट के प्लांट के लिए अलोट कर दी। जबकि उस जमीन में ओरण की जमीन भी शामिल है। हमारी मांग है कि उस जमीन का अलॉटमेंट खारिज करके प्रशासन ओरण कि जमीन को राजस्व रिकॉर्ड में ओरण के नाम से दर्ज करवाए। हाथी सिंह मुलाना ने बताया कि ओरण भूमि जुझार देवता के नाम से होती है अभी सरकारी व्यावसायिक गतिविधियों को लेकर कंपनियों को ओरण की जमीन आवंटित कर रही है और दूसरी जगह ओरण की जमीन शिफ्ट कर रही है। भगवान रामचंद्र जी का मंदिर अयोध्या में बना है क्योंकि उनका जन्म अयोध्या में हुआ था पटना में नहीं बना मंदिर अगर पटना में बनेगा तो अलग तरीके से बनेगा। उसी तरह ओरण उसी स्थान पर होता है, पुरुषों ने जो ओरण भूमि पर दूध की धारा डालकर स्थान को मजबूत बनाया था। वहां रहेगी, प्रशासन उनका स्थान दूसरी जगह बदलता है वह कभी ओरण भूमि नहीं रहेगी ओरण का महत्व मंदिर जितना है मंदिर को नहीं हटा सकते तो ओरण भूमि को नहीं हटा सकते। जिला कलेक्टर कार्यालय में जो खेल खेला गया है वह गलत खेल हुआ है यिरों को जताने के लिए 70 किलोमीटर पैदल चलकर जिला कलेक्टर कार्यालय ग्रामीण वासी आए हैं।

અપખેડ ફતહણાંદ્રે ક બ્રામ પવાયત મુદ્દ્યાલઘ
સ્થિત રાઉમાવિ સીતોડાઈ મેં રિન્યૂ પાવર
કંપની ને લગાયા સોલર પૈનલ તથા ઇનવર્ટર

लमेर। संस्था प्रधान

कुमार सुथार नाम बताया कि जिला मुख्यालय से काफी दूरदराज व अभावग्रस्त क्षेत्र है जहाँ आसपास की ढारणियों से बच्चे पढ़ने आ रहे हैं लेकिन इन दिनों बिजली की आपूर्ति नियमित नहीं है हमेशा कई घंटों तक बिजली नहीं रहती है जिससे विद्यार्थियों को पढ़ने व शिक्षकों को अध्यापन और कार्यालय कार्य संपादित करने में कठिनाई आती है संस्थाप्रधान ने बताया कि इस समस्या का समाधान हेतु विद्यालय परिवार ने रिन्यू पावर और हेबिटेट प्लॉर हुमिनिटी से बात की जो ग्रीन इंडिया इनिशिएटिव की ओर से सोलर ग्रिड सिस्टम लगाते हैं संपर्क करने के पश्चात कंपनी के अधिकारियों ने विद्यालय का निरीक्षण कर यहां सोलर पैनल तथा इनवर्टर स्थापित करने की सहमति दी और सेटअप स्थापित किया 7 द्वाबद्ध का यह सिस्टम लगने से 24 घण्टे बिजली की आपूर्ति होगी जिससे बाधित हो रही

शिक्षक बच्चों का भविष्य निर्माता: नरेंद्र

शिक्षा से ही बालिकाओं का संवर्गीण विकास

सम्भवः जिला कलेक्टर प्रताप सिंह

| | |
|--|---------------------------|
| | हरयाणा राज्य सरकार |
|--|---------------------------|

र। जिला कलेक्टर प्रताप सिं

स्थाई बस स्टैंड नहीं होने के अभाव में हाथ ठेले वाले बसों के अतिक्रमण की भेंट चढ़ा फतेहगढ़

સંજીવની ટુડે

जैसलमेर। जैसलमेर जिले के फतेहगढ़ उपखण्ड मुख्यालय पर स्थाई बस स्टैंड नहीं है से विभिन्न गाँवों से आने वाली बसें व फतेहगढ़ बाजार आने वाले वाहन चालकों के पास वाह खड़े करने का स्थायी कोई बस स्टैंड नहीं अधिकतर बड़े कस्बों में एक साइड प्राइवेट बस्टैंड व टैक्सी स्टैंड होता है। मगर यहाँ सभी वाहन सड़कों पर खड़े रहते हैं जिसमें जाम की स्थिति बहुत हरहती है। जो कभी भी बड़े हादसे का इंतजार रही है। कुछ दिन पूर्व जैसलमेर जिले में यह बाढ़मेर रोड पर देवीकोट कस्बे के पास हुए एक भीषण सड़क हादसे में मां-बेटे सहित 4 लोगों मौत हो गई थी वहीं इस दुर्घटना में अन्य 4 लोग धायल भी हुवे थे। तेज रफतार गाड़ी की चेपट आने से माँ-बेटे की मौत इसके बाद देवीकोट के तेतिराहे पर खड़ी एक अनार से भरी पिकअप गाड़ी से अनार खरीद रहे मां-बेटे की मौतेपर दर्दनाक मौत हो गई। यह दोनों नेपाल के रहने वाले थे। आमतौर पर फतेहगढ़ में सभी हाथ ठेले व

सङ्केत से गुजरने वालों के पास जगह की है। वाहनों के आने जाने व खड़े करने से जगह कम बचती है। देवीकोट में हादसा पर हाथ ठेले लगाने से हुवा था। यह मुख्यालय पर अधिकतर व्यापारियों ने दुकानों के आगे भी सामान रखकर अतिक्रम रखा है। प्रशासन के कई बार समझाईस के मान नहीं रहे हैं। अतिक्रमण करने से पैदल वाले रहगीरों को समस्या हो गई। अतिक्रमणकारियों द्वारा फतेहगढ़ में जगह कब्जा कर रखा है जिसकी वजह से ग्राम फतेहगढ़ पिछले 2-3 साल से महिलाओं

उपखण्ड मुख्यालय पर विभिन्न गाँवों से आने वाली महिलाओं को शैचालय नहीं होने से बड़ी समस्या से गुजरना पड़ता है। उहें लज्जित होना पड़ता है। जागरूक नागरिकों व पत्रकारों ने शैचालय नहीं होने से महिलाओं को हो रही समस्या की खबरें प्रकाशित कर प्रशासन को अवगत भी करवाया था मगर आज तक इसका निवारण नहीं हुवा। अतिक्रमण की भेंट चढ़ चुका फतेहगढ़ में शैचालय निर्माण नहीं करवा पा रहे हैं। प्रशासन गहरी नींद में सो रहा है जो एक बड़े धैर्यण हादसे का इंतजार कर रहा है उसके बाद देवीकोट की तरह फतेहगढ़ अतिक्रमण मुक्त होगा। जागरूक नागरिकों व स्थानीय व्यापारियों का कहना है कि प्रशासन एक स्थायी प्राइवेट बस स्टैंड का निर्माण करें, सभी बसें वहाँ ठहरें। ? छोटी गाड़ियों के लिए भी एक स्टैंड बनाये। ताकि मुख्य सड़क पर भीड़भाड़ न हो। गस्ता सड़क पूरी खुली रहे जिससे राहगीरों व आमजन को चलने में समस्या न हो। हाथ ठेले वालों व भूमारियों से फतेहगढ़ अतिक्रमण मुक्त करें जिससे ग्राम पंचायत फतेहगढ़ महिलाओं के लिए सार्वजनिक

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के अर्जुन नगर केन्द्र का हुआ उद्घाटन

■ संजीवनी टड़े

जयपुर। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी श्रीराय विश्वविद्यालय के नव भवन प्रभु वहार केन्द्र का उद्घाटन अर्जुन नगर हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि हमाकुमारी अतिरिक्त मुख्य शस्त्रिका बीके जयंती बहन, विशिष्ट अतिथि आरशूलचार्चस के वाइस संस्लर डॉक्टर सुधीर भंडारी, पूर्व यर अशोक लाहोटी डॉ जसवीर सिंह, रिषि आईएएस अधिकारी डॉ जगमीश वहाती, बी के हंसा बहन, हमाकुमारीज के मीडिया ऑफिसर और नेटर बीके करुणा, सब जोन भारी बीके सुषमा उपस्थित हुए। उद्घाटन कार्यक्रम में अति उत्साह एवं ध्यात्मिक वातावरण में प्लॉट नंबर न स्थित अर्जुन नगर फाटक प्रभु हर वन का उद्घाटन में काफी संख्या में लोगों की उपस्थिति रही। कार्यक्रम का शल संचालन इलाहाबाद से आई

મધ્ય ઉદ્યોગન સમ

मधुमेह रोगियों को लेना चाहिए योग का सहरा



हैल्थ संवाददाता

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तवज्ज्ञ नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीजों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं,

कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

पश्चिमोत्तानासन- इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़ने की कोशिश करें। छुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन पर बार दोहराएं।

सर्वांगासन: यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इसे करने से थायराइड और पैराथायराइड ग्रथियों को मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे लेट जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

प्राणायाम: प्राणायाम मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर से, भ्रामी और भ्रस्तिका प्रणायाम तो डायबिटिक लोगों को जरूर करना चाहिए। इनके नियमित अभ्यास से स्ट्रेस लेवल कम होता है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। भ्रामी प्राणायाम करने के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। अंगूठे से कान बंद करें और ऊपर की तीन उंगलियों को आंखों पर रखें। अब गहरी सांस लेते हुए गले से उच्चारण करें। भ्रस्तिका प्रणायाम के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। गहरी सांस लें और उसे जल्दी-जल्दी छोड़ें। इस प्रक्रिया में मुँह बंद रखें और सांस की सारी प्रक्रिया नाक से ही करें।

सूर्य नमस्कार: अगर आपके पास सभी आसनों को करने का पूरा समय नहीं है तो रोज दो से तीन

अर्ध मत्स्येन्द्रासन: यह आसन यकृत व मूर्त्राशय को सक्रिय बनाता है। जिन लोगों के शरीर के भीतर इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता या जिन्हें मधुमेह की बीमारी होती है, यह अभ्यास उनके शरीर में अग्नाशय को सक्रिय बनाकर इंसुलिन के उत्पादन में सहयोग देता है, इसलिए यह मधुमेह के उपचार के लिए रामबाण दवा है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामने की ओर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएं। अब दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएं घुटने के बगल में बाहर की ओर रखें। इसके बाद बाएं को दाहिने ओर मोड़िए। एडी दाहिने नितम्ब के पास रहें। बाएं हाथ को दाहिने पैर के बाहर की ओर रखते हुए दाहिने पैर के टखने या अंगूठे को पकड़ें। दाहिना हाथ पीछे की ओर कमर में लपेटते हुए शरीर को दाहिनी ओर मोड़ें। अंतिम अवस्था में पीठ को अधिक से अधिक मोड़ने की कोशिश करें। एक मिनट इस अवस्था में रुकने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। अब इसी क्रिया को

इन बातों का रखें ध्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग किया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

आयुर्वेद में हैं स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली कई जड़ी बूटियाँ

स्मरण शक्ति का हमारे जीवन में क्या महत्व है इससे हम सभी परिचित हैं। दरअसल स्मरण शक्ति ही हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करती है। अच्छी स्मरण शक्ति जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में सहायक सिद्ध होती है। रोजर्मार्क के जीवन में भी अनेक कार्य ऐसे होते हैं जो हम अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर ही करते हैं। यदि यही स्मरण शक्ति क्षीण हो जाए तो निश्चय ही हम स्वयं को असहाय स्थिति में पाएंगे। तनाव एक ऐसा कारक है जो स्मरण शक्ति को कमज़ोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रायः तनावग्रस्त व्यक्ति ही तथ्यों को ठीक से याद नहीं रख पाते इसके अतिरिक्त गहरी दिमागी चोट, कोई घातक रोग या किसी शोक में पड़ने के कारण भी स्मरण शक्ति कमज़ोर पड़ जाती है। नशीले पदार्थों का ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन करने से भी स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है। स्मरण शक्ति का प्रभाव उम्र से भी संबंधित होता है किशोरावस्था तथा नौजवानी में स्मरण शक्ति तेज होती है। बढ़ती उम्र के साथ-साथ स्मरण शक्ति भी घटती जाती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता के लिए अच्छी स्मरण शक्ति का खासा महत्व है इसलिए अच्छी स्मरण शक्ति की नींव बचपन से ही डाली जानी चाहिए। यदि बचपन से ही इस बात का ख्याल रखा जाए कि बच्चे की स्मरण शक्ति तेज हो तो आगे चलकर वह कुशाग्र बुद्धि वाला बनता है। आयुर्वेद में अनेक ऐसी जड़ी-बूटियां हैं जिनका प्रयोग स्मरण शक्ति को तेज करने के लिए प्राचीन काल से ही किया जा रहा है। एक से तीन वर्ष तक के बच्चों को ब्राह्मी तथा शंखपुष्पी का शरबत नियमित रूप से देना चाहिए। इनके प्रयोग से बच्चे हृष-पृष्ठ तथा कुशाग्र बुद्धि वाले बनते हैं। इसके अतिरिक्त बेल का शरबत भी मस्तिष्क को पुष्ट करता है। ब्राह्मी का शरबत बनाने के लिए 50 ग्राम ब्राह्मी के पत्ते लेकर कैंची से काटकर साफ कर लें। बाद में उसे पीस कर उबालें जब तक कि अधिकांश पानी वाष्पित न हो जाए। जब यह पानी केवल 250 ग्राम रह जाए तो उसमें लगभग 500 ग्राम चीनी डालकर दो तार की चाशनी होने तक पका लें। इसी प्रकार शंखपुष्पी का शरबत भी बनाया जा सकता है। शंखपुष्पी के फूल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। देखने में ये शंख जैसे लगते हैं। तीन वर्ष तक के बच्चों को इस शरबत की एक चम्मच मात्रा सुबह और इतनी ही मात्रा शाम को दी जा सकती है। इससे बच्चों के व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। आंवले, गाजर तथा सेब के मुरब्बे को एक

साथ मिक्सा म पासकर चटना बना ल। बाद म इस चटना म 5-5 ग्राम ब्राह्मी, शंखपुष्पी तथा जटामांसी का चूर्ण मिला लें। लगभग 10 ग्राम छोटी इलायची भी पीस कर इसमें मिला लें। इस चटनी को किसी साफ-सुधरे मर्तबान में संग्रहित कर लें। तीन से आठ वर्ष तक के बच्चों को यह चटनी दिन में तीन बार सुबह, दोपहर तथा शाम को आधी से एक चम्मच दें। इससे बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ती है। आठ से बीस वर्ष तक के बच्चों को एक अवलेह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलेह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर ऑवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्पी तथा जटामासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलेह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम लें। इसे गुनगुने दूध के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पृष्ठ करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, धीया या फूल मखाने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगटै के हल्दुए का सेवन सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगटै के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध धी में गुलाबी होने तक भून लें। बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हल्दुए शरीर को विस्तैरण बनाए रखते हैं। यह दूसरा शरीर को विस्तैरण बनाए रखते हैं।

दित्य औषधीय गुणों से भरपूर है करेला

हैल्थ संवाददाता

लैटिन में मोर्डिका तथा अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड के नाम से पुकारा जाने वाला करेला बेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है इसकी सतह पर उभरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होते हैं। यह अपने स्वाद के कारण काफी प्रसिद्ध है। इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए प्रायः कड़वे (बुरे) स्वभाव वाले व्यक्ति की तुलना करेले से कर दी जाती है। एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेले में दिव्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्मियों के मौसम में पैदा होता है जबकि छोटा करेला बरसात के मौसम में। चूंकि इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए अधिकांश लोग इसकी सब्जी को पसंद नहीं करते। इसके कड़वेपन को दूर करने के लिए इसे नमक लगाकर कुछ समय तक रखा जाता है।

**बुखार में कारगर
है करेला**

बढ़े हुए यकृत, प्लीहा तथा
मलरिया बुखार में यह बहुत
फायदेमंद सिद्ध होता है।
इसके लिए रोगी को करेले के
पत्तों या कच्चे करेले को
पीसकर पानी में मिलाकर
पिलाया जाता है। यह इस दिन
में कम से कम तीन बार
पिलाना चाहिए। कच्चा करेला
पीसकर पिलाने से पीलिया भी
ठीक हो जाता है। रस
निकालने से पहले पत्तों या
करेले को ठीक से रगड़कर
धोना जरूरी होता है क्योंकि
आजकल फल सब्जियों को
रोगों तथा कीड़ों से बचाने के
लिए अनेक रसायन छिड़के
जाते हैं जो हमारे शरीर के
लिए हानिकारक होते हैं।
जोड़ों के दर्द तथा गठिया रोग
में करेले की सब्जी बिना
कड़वापन दूर किए दिन में
तीनों समय अर्थात् सुबह नाश्ते
में और फिर दोपहर तथा रात्रि
के भोजन में खाई जानी
चाहिए। फोड़े-फुन्सी तथा रक्त
विकार में करेले का रस

A close-up photograph of a green leafy branch, likely from a plant used in Ayurvedic medicine. The leaves are deeply lobed and serrated, with a vibrant green color. The branch extends diagonally across the frame.

बर्तन में निकाला जाए।
कुष्टरोग में करेला

है रामबाण
त्वचीय रोग, कुष्ठ रोग तथा
बवासीर में करेले को मिक्सी
में पीसकर प्रभावित स्थान पर
हल्के-हल्के हाथों से लेप
लगाना चाहिए। यह लेप
नियमित रूप से रात को सोने
से पहले लगाएं। जब तक
इच्छित लाभ न हो लेप लगाना
जारी रखना चाहिए। करेले के
रस की एक चम्मच मात्रा में
शक्कर मिलाकर पीने से खूनी
बवासीर में लाभ होता है। यह
शरीर में उत्पन्न टॉक्सिन्स तथा
उपस्थित अनावश्यक वसा को
दूर करता है अतः यह मोटापा

दूर करने में भी विशेष रूप से संहायक होता है।
जिस स्त्री को मासिक स्नाव बहुत कठिन तथा दर्द भरा हो तो उसे भी करेले के रस का सेवन करना चाहिए। इसका सेवन गर्भवती स्त्रियों में दूध



करेला में प्रोस्ट्र कैट

करेले की तासीर ठंडी होती है। यह पचने में हल्का होता है। यह शरीर में वायु को बढ़ाकर पाचन किया को प्रदीप कर, पेट साफ करता है। प्रति 100 ग्राम करेले में लगभग 92 ग्राम नमी होती है। साथ ही इसमें लगभग 4 ग्राम कार्बोहाइट्रेट, 1.5 ग्राम प्रोटीन, 20 मिलीग्राम कैल्शियम, 70 मिलीग्राम फास्फोरस, 1.8 मिलीग्राम आयरन तथा बहुत थोड़ी मात्रा में वसा भी होता है। इसमें विटामिन ए तथा विटामिन सी भी होता है जिनकी मात्रा प्रति 100 ग्राम में क्रमशः 126 मिलीग्राम होता है और न्यूक्यू बढ़ाता है जिस का शरारत से बाहर निकालता है। मूत्र मार्ग को भी यह साफ रखता है। इसमें विटामिन ए अधिक होने के कारण यह आखों की रोशनी के लिए बहुत अच्छा होता है। रत्तोंधी होने पर इसके पत्तों के रस का लेप थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर लगाना चाहिए। इस रोग के कारण रोगी को रात में कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता। विटामिन सी की अधिकता के कारण यह शरीर में नमी बनाए रखता है और बुखार होने की स्थित में बहुत लाभकारी होता है। करेले की सब्जी खाने से कभी कब्ज नहीं होती यदि किसी व्यक्ति को पहले से कब्ज हो तो वह भी दूर ही जाती है। इससे एसीडिटी, छाती में जलन और खट्टी डकारां की शिकायत भी दूर राक्षर नायाकर के रूप में दूर बाबासीर में लाभ होता है। यह शरीर में उत्तम टॉकसिन्स तथा उपस्थित अनावश्यक वसा को दूर करता है अतः यह मोटापा दूर करने में भी विशेष रूप से सहायता होता है।

जिस स्त्री को मासिक स्नाव बहुत कठिन तथा दर्द भरा हो तो उसे भी करेले के रस का सेवन करना चाहिए। इसका सेवन गंभवती स्त्रियों में दूध

इस्पात बनाने में 50 प्रतिशत कबाड़ के उपयोग का लक्ष्य : सिंधिया

एजेंटी ||| कोलकाता

केंद्रीय इमारत मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने बुधवार को कहा कि सरकार का हरित इस्पात पहल के बढ़ावा देने के लिए 2047 तक स्टील बनाने की प्रक्रिया में कबाड़ की हिस्सेदारी बढ़ाकर 50 प्रतिशत तक करने का लक्ष्य है। सिंधिया ने एक सम्मेलन में इस्पात कारण के बढ़ावा के बात की। इसका कारण कबाड़ और अन्य अस्थित उत्पादों के माध्यम से धातु के विनिर्माण से प्रदूषण कम कैलता है। उन्होंने इसे 'हरित इस्पात पहल की दिशा' में कदम बढ़ाया।

50 फीसदी लौह अस्थक के रूप में होगा : केंद्रीय मंत्री ने कोलकाता में 12वें अंतर्राष्ट्रीय सामग्री पुनरुत्कृष्णन सम्मेलन में कहा, 'हमारे मंत्रालय के बृहिकों पर 2047 के अनुसार अगले 25 साल में लगभग 2.5 करोड़ टन कबाड़ का उत्पादन होना है और लगभग 50 लाख टन का आयात किया जाता है। अस्थक के रूप में होगा।'

कबाड़ की हिस्सेदारी अगले 25 साल में 50 प्रतिशत होगी

देश में 2.5 करोड़ टन होता है कबाड़ का उत्पादन

सिंधिया ने कहा कि उत्सर्जन को कम करने और हरित इस्पात का उत्पादन करने के लिए अभियान में अधिक कबाड़ की आवश्यकता होगी। इसके लिए पर्यावरण अल्कुल और व्यावरिक कबाड़ केंद्रों की जरूरत है। उन्होंने कहा कि आज देश में लगभग 2.5 करोड़ टन कबाड़ का उत्पादन होता है और लगभग 50 लाख टन का आयात किया जाता है।



कार्बन उत्सर्जन में 25 फीसदी की कटौती करता है

मंत्री ने टीडीआर संबोधित करके जरूरी अपने संबोधित में कहा कि कबाड़ का उत्पादन न केवल प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग को कम करता है बल्कि इस्पात विनिर्माण में कार्बन उत्सर्जन में 25 प्रतिशत की कटौती करता है।

सिंधिया ने कहा, 'हमारे अलावा, खाना और इस्पात विनिर्माण के द्वारा उत्पन्न विभिन्न अपशिष्ट उप-उत्पादों का उपयोग सीमें बनाने, सड़क निर्माण और कृषि में भी प्रगती ढंग से किया जा सकता है।'

अग्नी कबाड़ का योगदान 35 फीसदी : मंत्रीराज रीसार्चलैन एसीएसएन ऑफ इंडिया (एसआरएसई) के अंतर्बोध संसद्य मेंहारा के काम में देश के कुल इस्पात उत्पादन के कबाड़ का योगदान लगभग 35 प्रतिशत है। मेहरा ने कहा, 'अपनी विश्वासी और पर्यावरण को लैंप बढ़ाना जागरूकता के देखते हुए, भारत में पुनरुत्कृष्णन में वैशिक अनुग्रह द्वारा बढ़ावा देना चाहिए।'

बाजार में तेजी लौटी सेंसेक्स 690 अंक छढ़ा

एजेंटी ||| मुंबई

घरेलू शेयर बाजार में पिछले दो कारोबारी सत्रों से जारी गिरावट पर बुधवार को विश्वासी और बीएसई सेंसेक्स में 690 अंक का उछाल आया। मुख्य रूप से धातु, जिस और दस्तावंचार शेयरों में लिवालौ से बाजार में तेजी आई। तीस शेयरों पर आधारित बीएसई सेंसेक्स शुरूआती कारोबार में गिरावट में साथ खुला लेकिन बाद में यह 689.76 अंक पर बंद हुआ। निपटी भी 215.15 अंक वाली 1.01 प्रतिशत की बढ़त के साथ 21,453.95 अंक पर बंद हुआ। वियोजी फाइनेंशियल सर्विसेज के शेष प्रमुख विनोद नापर के कहा, 'मंगलवार की विकावली के बाद आज बाजार संभंधित। पीपुल बैंक और आपकी चिनांगा के अधिक वृद्धि को गत देने तथा नकदी बढ़ाने के लिए अरकित अनुपात में 0.5 प्रतिशत की कटौती की।'

■ धान, जिस और दूसरांचार शेयरों में रही खीरीदारी

एक फरवरी को पेश होने वाले बजट में ग्रामीण अर्थव्यवस्था को बढ़ावा मिलेगा

अंतरिम बजट : कृषि क्षेत्र की योजनाओं लिए आवंटन में उल्लेखनीय वृद्धि संभव

एजेंटी ||| नई दिल्ली

वित्त मंत्री निर्मला सीतारामण एक फरवरी को अंतरिम बजट पेश करने वाली है, जो वर्ष 2024 के लोकसभा चुनावों से पहले नेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार का आखिरी प्रमुख अर्थव्यवस्था को अंतरिम बदला जाएगा।

पीएम किसान निधि बढ़ सकती है

वर्ष 2019 के आम बुधवार से पहले पेश अंतरिम बजट में सरकार ने पीएम-किसान सम्मान निधि की घोषणा की थी, जिसके तहत छोटे किसानों को लगभग 6,000 रुपये तक की वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। बुधवारी आज से ऐसी उम्मीद है कि आगामी बजट में नियमानुसार ग्रामीण बढ़ावा देने की जाएगी।

ग्रामीण क्रष्ण का 82 फीसदी लक्ष्य हासिल

चालू वित्त वर्ष के लिए सरकार को ग्रामीण बजट में दिसेक्सर, 2023 तक 20 लाख करोड़ रुपये के कृषि-क्रष्ण लक्ष्य का लगभग 82 प्रतिशत हासिल कर लिया जाएगा।

भंडारण को दिया जाना चाहिए बढ़ावा

भारतीय उद्योग प्रबंधित वित्तीय संस्थानों के नियमित वर्तनी के लिए अंतरिम बजट में नियमानुसार ग्रामीण बढ़ावा देने की जाएगी। ग्रामीण बढ़ावा की प्रमुख प्राथमिकता दी जानी चाहिए। कृषि में बहुतांशु या ग्रामीण को अंतरिम बदला जाएगा।

विदेशी वित्त को मिल सकती है कुरुक्षु

राजा ने कहा कि इस बात से इनकार करने की जाएगी कि उत्पादक और किसानों को लिए बजट में दिसेक्सर 1.8 फीसदी रहने का अनुमान।

आगामी बजट में किसानों को दी जा रही वित्तीय सहायता बढ़ सकती है

विदेशी वित्त को मिल सकती है कुरुक्षु : राजा ने कहा, 'इस बात से इनकार करने की जाएगी कि उत्पादक और किसानों को आय से सुधार के लिए, विदेशी वित्त को मिल सकता है कुरुक्षु और ग्रामीण खर्च में बढ़ावा देने की जाएगी।'

सरकार ग्रामीण अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने के लिए एक फरवरी को पेश होने वाली अंतरिम बजट में कृषि क्षेत्र की योजनाओं के लिए अंतरिम बजट में उल्लेखनीय वृद्धि कर सकती है और ऋण पर जोर दे सकती है। वित्त वर्ष 2023-24 में कृषि क्षेत्र की वृद्धि दर एक फरवरी को प्रतिशत 18.4 प्रतिशत रहने का अनुमान है।

- सरकार कृषि क्षेत्र में ऋण पर जोर दे सकती है
- वृद्धि दर एक फरवरी को प्रतिशत 1.8 फीसदी से घटकर 1.8 फीसदी रहने का अनुमान
- आगामी बजट में किसानों को दी जा रही वित्तीय सहायता बढ़ सकती है

विदेशी वित्त को मिल सकती है कुरुक्षु : राजा ने कहा, 'इस बात से इनकार करने की जाएगी कि उत्पादक और किसानों को आय से सुधार के लिए बजट में कृषि वित्त को मिल सकता है कुरुक्षु और ग्रामीण खर्च में बढ़ावा देने की जाएगी।'

एक फरवरी की आवश्यकता पर होगा जोर

उद्योग चैबर में किसानों को सीधे नकद हस्तातणा के रूप में उत्पादक संस्थानों देने की दिशा में आगे बढ़ने की मुश्किल उठाया है। एक अंगेक बल्कि के संसाधक और बाजार के लगभग 2.5 करोड़ टन कबाड़ का उत्पादन की जरूरत है।

■ 11 करोड़ किसानों को निली किसान सम्मान निधि

पिछले बजट में प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-वित्तान) के लिए 60,000 करोड़ रुपये रखे रहे थे। योजना के तहत लगभग 6,000 करोड़ रुपये के लिए बजट करने के लिए अंतरिम बजट के अनुरूप है। योजना के अनुरूप है। नवंबर 2023 तक 11 करोड़ से अधिक किसानों को 2.8 लाख करोड़ रुपये से अधिक जारी किए जा रहे हैं।

ग्रामीण खर्च में बढ़ावीरी की उम्मीद

2013-14 में यह आवंटन 27,662.67 करोड़ था। धारुकुमा एस्ट्रोटेक के प्रबंध विवेशक एस के धारुकुमा को उम्मीद है कि आगामी अंतरिम बजट में धारुकुमा के उत्पादक वर्तनी के साथ लगभग 2.5 करोड़ टन के लिए बजट करने की जरूरत है। योजना के अनुरूप है। अंतरिम बजट के अनुरूप है।

■ 11 करोड़ किसानों को निली किसान सम्मान निधि

उद्योग चैबर में उत्पादक संस्थानों के बाजार के लिए बजट करने की जरूरत है। योजना के अनुरूप है। अंतरिम बजट के अनुरूप है।

■ 11 करोड़ किसानों को निली किसान सम्मान निधि

उद्योग चैबर में उत्पादक संस्थानों के बाजार के लिए बजट करने की जरूरत है। योजना के अनुरूप है। अंतरिम बजट के अनुरूप है।

■ 11 करोड़ किसानों को निली किसान सम्मान निधि

उद्योग चैबर में उत्पादक संस्थानों के बाजार के लिए बजट करने की जरूरत है। योजना के अनुरूप है। अंतरिम बजट के अनुरूप है।

■ 11 करोड़ किसानों को निली किसान सम्मान निधि

उद्योग चैबर में उत्पादक संस्थानों के बाजार के लिए बजट करने की जरूरत है। योजना के अनुरू

