

आज का सुविचार

वे कर्मी अफेले नहीं  
रहते, जिनके श्रेष्ठ  
विचार रहते हैं।

सर फिलिप सिडनी

दैनिक

# इंटीग्रेटेड ट्रेड

आईटीडीसी इंडिया ईप्रेस

2018 में स्थापित

ITDCNEWS.COM

टेलपमेंट सेंटर न्यूज़

आरएनआई नं.

MPHIN/2018/77221

डाक पंजीयन नं.

MP/BHOPAL/4-504/2020-22

वर्ष-4 अंक-327 भोपाल, गुरुवार 07 अक्टूबर, 2021, पृष्ठ-8, मूल्य-3 रुपए



आश्विन कृष्ण पंचमी,  
गुरुवार 22  
विक्रम, संवत् 2078



आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/  
आईटीडीसी न्यूज़ नई दिल्ली  
त्योहारों से पहले आम आदमी को महंगाई  
का एक और झटका लगा है। घरेलू LPG  
सिलेंडर की कीमत बढ़ गई है। तेल  
कंपनियों ने बिना सब्सिडी वाले 14.2  
किलोग्राम वाले गैस सिलेंडर के दाम 15  
रुपए बढ़ा दिए हैं।

**दिल्ली में रसोई गैस सिलेंडर  
899.50 रुपए का हुआ**

इस बढ़ोतारी के बाद अब राजधानी दिल्ली में  
रसोई गैस सिलेंडर की कीमत 884.50 रुपए  
से बढ़कर 899.50 रुपए प्रति सिलेंडर हो गई  
है। वहीं 5 किलो वाला सिलेंडर अब 502  
रुपए में मिलेगा। तेल कंपनियों ने एक  
अक्टूबर को 19 किलोग्राम वाले कमरिंगल  
गैस सिलेंडर के दाम में 43.5 रुपए प्रति  
सिलेंडर तक बढ़ाए थे।

पेट्रोल-डीजल की कीमतों में भी इजाफा:-

- पेट्रोल-डीजल की कीमतों में भी इजाफा:-

स्वर्ण दर 24 कैरेट ITDC



₹ 48,200

प्रति 10 ग्राम/1 ग्राम

शेयर सूचकांक

बीएसई 59189.73 -555.15

निफ्टी 17646.00 -176.30

रात के निधन से दुखी हैं राम :

अरुण गोविल बोले- अरविंद  
क्रिवेदी से पहली बार सेट पर मिला  
था; मैंने कहा- मेरठ से हूं तो बोलो-  
तुम अपने जीजा का वध करोगे



नई दिल्ली। टीवी पर रावण के किरदार  
से चर्चित हुए अभिनेता अरविंद क्रिवेदी  
के निधन पर राम का किरदार निभाने  
वाले अरुण गोविल दुखी हैं। पहें पर भले  
ये दोनों किरदार विरोधी थे, मगर असल  
जिन्होंने दोनों बेहतरीन मित्र थे। अरविंद  
क्रिवेदी के निधन से दुखी अरुण गोविल  
ने दैनिक भास्कर से बातचीत में एक  
सच्चे मित्र को खोने का दुख साझा करते  
हुए कहा, सबसे अच्छा दोस्त चला गया।  
अरुण गोविल बोले, सुबह उनके जाने की  
खबर मिली, बहुत दुखी हूं। 10 दिन  
पहले हमारी फोन पर बात हुई थी। तब  
उनके जाने की बात नहीं थी। मैंने उनका  
हालचाल पूछा। थोड़ा बोल रहे थे। तस  
दिन उनकी बात से मुझे ऐसा लगा कि  
उन्हें शायद अपने अंतिम क्षणों का  
आभास हो चुका था। आज ये दुख की  
खबर आ गई। अरुण कहते हैं, अरविंद  
जी भले रावण के किरदार में रहे, मगर  
जीवन सादा और सच्चा और धार्मिक ही  
रहा। उनके जीवन अच्छा और पांजिया  
इंसान हो ही नहीं सकता।

**कश्मीरी पर्दित की बेटी की हुंकार : आतंकियों को चुनौती देते हुए सीना ठोककर कहा-  
हिम्मत हो तो सामने आओ, जिसको उसने  
पैदा किया है वो मैं हूं, अपने बाप की बेटी**



**कश्मीर की बेटी  
की चुनौती**

आतंक के चरम में भी लोगों ने बिंदू की दुकान बंद नहीं होने दी  
माखनलाल बिंदू श्रीनगर के प्रमुख  
केमिस्ट थे। उनका परिवार तीन पीढ़ियों  
से श्रीनगर में दवाओं का कारोबार करता  
आया है। जब 1990 में आतंकवाद चरम  
पर था, तब भी बिंदू दशाओं से यह बात  
नहीं गए। श्रीनगर में दशाओं से यह बात  
मासूर है कि जो दवा कींगी, बिंदू  
की दुकान पर मिलेगी लोगों को  
उन पर इसलिए भी भरोसा था कि वे  
नकली दवाओं के खिलाफ लगातार  
बोलते रहते थे। रुनान थामिंदर के पास  
हीरि सिंह हाई स्टर्ट पर उनकी दुकान पर  
हमेशा थोड़ी रहती है। शरीर तो एक चोला है।  
कुरान की बिंदू ही है- शरीर तो एक चोला है।  
जिसे बदला जा सकता है, लेकिन किसी  
के जज्बे को कभी खस्त नहीं किया जा  
सकता। माखनलाल बिंदू की आत्मा  
हमेशा अमर रहेगी। श्रीनगर के  
दामनी दुकान बंद नहीं होने दी।

को तो खस्त कर सकते हैं, लेकिन उनका  
आत्मा हमेशा अमर रहेगी। मेरा भाई  
पिता को गोली मारी है, उसे चुनौती देती  
हूं। वह समझने आए, और मुझसे बदल  
करेंगे। मैं एसोसिएट प्रोफेशनल होता  
हूं। ये सब उनके जज्बे का बुलंद हैं।

मैं अपने पिता की बेटी हूं, औंकात हूं तो  
आओ भी लोगों में थे, उन्होंने 90 के दशक  
में भी कश्मीरी पांडित केमिस्ट

जैविकों में दोनों किरदार विरोधी थे, मगर असल  
जिन्होंने दोनों बेहतरीन मित्र थे। अरविंद  
क्रिवेदी के निधन से दुखी अरुण गोविल  
ने दैनिक भास्कर से बातचीत में एक  
सच्चे मित्र को खोने का दुख साझा करते  
हुए कहा, सबसे अच्छा दोस्त चला गया।  
अरुण गोविल बोले, सुबह उनके जाने की  
खबर मिली, बहुत दुखी हूं। 10 दिन  
पहले हमारी फोन पर बात हुई थी। तब  
उनके जाने की बात नहीं थी। मैंने उनका  
हालचाल पूछा। थोड़ा बोल रहे थे। तस  
दिन उनकी बात से मुझे ऐसा लगा कि  
उन्हें शायद अपने अंतिम क्षणों का  
आभास हो चुका था। आज ये दुख की  
खबर आ गई। अरुण कहते हैं, अरविंद  
जी भले रावण के किरदार में रहे, मगर  
जीवन सादा और सच्चा और धार्मिक ही  
रहा। उनके जीवन अच्छा और पांजिया  
इंसान हो ही नहीं सकता।

**लखीमपुर खीरी पर सियासी जंग तेज़ : नेताओं के बीच बयानों के बाण; कांग्रेस  
ने उठाए पोस्टमॉर्टम पर सवाल तो सिवित पात्रा ने कहा डॉक्टर नहीं हैं राहुल**

आतंक के चरम में भी लोगों ने बिंदू की दुकान बंद नहीं होने दी  
माखनलाल बिंदू श्रीनगर के प्रमुख  
केमिस्ट थे। उनका परिवार तीन पीढ़ियों  
से श्रीनगर में दवाओं का कारोबार करता  
आया है। जब 1990 में आतंकवाद चरम  
पर था, तब भी बिंदू दशाओं से यह बात  
नहीं गए। श्रीनगर में दशाओं से यह बात  
मासूर है कि जो दवा कींगी, बिंदू  
की दुकान पर मिलेगी लोगों को  
उन पर इसलिए भी भरोसा था कि वे  
नकली दवाओं के खिलाफ लगातार  
बोलते रहते थे। रुनान थामिंदर के पास  
हीरि सिंह हाई स्टर्ट पर उनकी दुकान पर  
हमेशा थोड़ी रहती है। शरीर तो एक चोला है।  
जिसे बदला जा सकता है, लेकिन किसी  
के जज्बे को कभी खस्त नहीं किया जा  
सकता। माखनलाल बिंदू की आत्मा  
हमेशा अमर रहेगी। श्रीनगर के  
दामनी दुकान बंद नहीं होने दी।

को तो खस्त कर सकते हैं, लेकिन उनका  
आत्मा हमेशा अमर रहेगी। मैं एसोसिएट

जैविकों में दोनों किरदार विरोधी थे, मगर असल  
जिन्होंने दोनों बेहतरीन मित्र थे। अरविंद  
क्रिवेदी के निधन से दुखी अरुण गोविल  
ने दैनिक भास्कर से बातचीत में एक  
सच्चे मित्र को खोने का दुख साझा करते  
हुए कहा, सबसे अच्छा दोस्त चला गया।  
अरुण गोविल बोले, सुबह उनके जाने की  
खबर मिली, बहुत दुखी हूं। 10 दिन  
पहले हमारी फोन पर बात हुई थी। तब  
उनके जाने की बात नहीं थी। मैंने उनका  
हालचाल पूछा। थोड़ा बोल रहे थे। तस  
दिन उनकी बात से मुझे ऐसा लगा कि  
उन्हें शायद अपने अंतिम क्षणों का  
आभास हो चुका था। आज ये दुख की  
खबर आ गई। अरुण कहते हैं, अरविंद  
जी भले रावण के किरदार में रहे, मगर असल  
जिन्होंने दोनों बेहतरीन मित्र थे। अरविंद  
क्रिवेदी के निधन से दुखी अरुण गोविल  
ने दैनिक भास्कर से बातचीत में एक  
सच्चे मित्र को खोने का दुख साझा करते  
हुए कहा, सबसे अच्छा दोस्त चला गया।  
अरुण गोविल बोले, सुबह उनके जाने की

खबर मिली, बहुत दुखी हूं। 10 दिन

पहले हमारी फोन पर बात हुई थी। तब

उनके जाने की बात नहीं थी। मैंने उनका

हालचाल पूछा। थोड़ा बोल रहे थे। तस

दिन उनकी बात से मुझे ऐसा लगा कि

उन्हें शायद अपने अंतिम क्षणों का

आभास हो चुका था। आज ये दुख की

खबर आ गई। अरुण कहते हैं, अरविंद

जी भले रावण के किरदार में रहे, मगर असल

जिन्होंने दोनों बेहतरीन मित्र थे। अरविंद

क्रिवेदी के निधन से दुखी अरुण गोविल  
ने दैनिक भास्कर से बातचीत में एक  
सच्चे मित्र को खोने का दुख साझा करते

हुए कहा, सबसे अच्छा दोस्त चला गया।  
अरुण गोविल बोले, सुबह उनके जाने की

खबर मिली, बहुत दुखी हूं।



आईटीडीसी

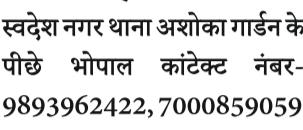
# Classifieds

## वर्गीकृत एवं लघु विज्ञापन

ITDC-VACANCY  
29 STATES  
ATTENTION  
Do continue reading



प्रॉपर्टी/बेचना



प्रॉपर्टी/रेन्ट पर

With 2AC, 2 bhk fully

furnished in Rohit Nagar

Rent 14500/- Contact@

8 9 6 2 6 4 3 9 0 2 ,

8965979432.

Prime property sale at polytechnic Square 8000 Sqfeet arera colony 11000 Sq feet corner chunabhatti 18000 Sqfeet plot main road &amp; 4000 Sq feet Belding corner please contact 7987423633

बेचना है जंहागीराबाद की प्राइम लोकेशन पर रम्भा सिनेमा के पास 1230 sqft प्लाट पे 2 मंजिला मकान 10 कमरों के साथ मात्र 53 लाख मे संपर्क करें 7835920099

तुरंत बेचना है 18 लाख मे 2 BHK घर, कवर्ड कैपस ग्लैक्सी सिटी अवधपुरी में, हवीबांग रेस्टे स्टेशन 6.5 K M दुरी संपर्क, 8889911680, 7611127324 , 7611106304

दुप्लेक्स मकान बेचना एसओएस बालप्राम वाली मैनरोड पर शिवलोक केस-4 के पास कवर्ड कैपस कॉलोनी मे नया बना कीमत मात्र 30 लाख संपर्क 626444558, 6266978675.

बेचना है, डीप फिल्झर (वोल्टाज) ब्रांड न्यू 3 महीने पुराने, 500 ली. केपेसीटी (7 नग) रुपये 25000/- प्रति नग सम्पर्क 7000735468

For Immediate sale 2 BHK + furnished flat, vitrified tiles, modular kitchen, wardrobe, CCTV camera, parking, secured campus, Vardhman Green Park Ashoka garden call 9425028873

प्रॉपर्टी खरीदारा है भोपाल नगर निगम क्षेत्र अंतर्गत प्लाट 1500-3000 Sqft, की ऑफिस चाहिये, 9451371422, 9329334701

5BHK + 3 Car parkings B1/501 (Brand new flat) For sale- Paras Urbane Park Bawadia kala (2Km from aura Mall) - (Separate Servant Entry) 9893262222

5000 वर्गफीट का फार्महाउस बेचना फॉर्चून लैंडमार्क मिसरोड से 2 किलोमीटर दूरी पर 30 फिट सीमेंट रोड पर कीमत 800 वर्गफीट 9174029757, 9340628575

Shop for Sale:  
Inside Complex,  
10x11 fts,  
ground floor,  
DIG Bungalow,  
Berasia Road,  
Mb. 7000831264, 9752705333To let Shop:  
Inside Complex,  
10x14 fts,  
ground floor  
Arera Colony,  
10 No Market  
Bhopal  
Mb. 7000831264, 9752705333

आवश्यकता

Work from home part/full time work opportunity. Work (3-4), Students, Job person, housewives, businessman can apply. For more details call 9039890418, 9109793667

Urgently Requirement in Green Land Survey Sultaniya Road Kohefiza Bhopal. Work in Autocad Software 2D (Female), Total Station &amp; DGPS Operator, Tally Calling (Female) M o b . 8 4 3 5 9 9 8 7 5 (Mohammad Zeeshan)

किराये से देना शांप 670 स्कायर

फाईट शॉप नंबर-42 ग्राउंड फ्लोर की आकृति बिजनेस सेंटर, रोहित नगर मेन रोड, बाबिंगा कला भोपाल मो

9993418989, 7000155290

किराये से देना है, MIG-198,

इन्डीरा नगर (मकोडिया आम)

आगर रोड, उज्जैन 1 B H K ,

लेटबाथ, सम्पूर्ण मकान खुला हुआ

है 7000735468

For Rent Available 10no. main market, Arera colony, near SBL Main Road Front Ground Floor Showroom 756sqft Contact – 9893022224

2 BHK फर्निशेड ग्राउंड फ्लोर.

किराये से देना है कवर्ड कैपस वर्धमान यीन पार्क कॉलोनी अशोका गार्डन 24घंटे पानी. पार्किंग सर्वसंविधायुक्त, फैमिली को

प्राथमिकता 9826225200

3BHK Semi furnished Corner flat for rent in E-8 Ext. Bawadia kalan Near aura mall secured campus with all morden amenities 9826974630

To-Let 2 BHK semi furnished flat at 5th floor 24 hrs security at mahadev Aparthment opp board office MP nagar Rent- 23000 Contact 8889996171

Urgent required Female Office Assistant, (Graduate) office in Maharana Pratap Nagar, Knowledge of computer (Excel) is must. Salary 8000/- Forward Biodata, Mobile:9111930111.

आवश्यकता है सेल्समेन एवं मार्केटिंग मेनेजर की अनुभवी को प्राथमिकता स्वयं का दोषहिया आवश्यक, एवरेस्ट रिसोर्सेज , होटल वाच, अयोध्या बायपास भोपाल संपर्क - 9206669999, 9425009983

Tolet मैन अयोध्या बाईपास रोड पर रिंगल ट्रेजर के पास 3200 वर्गफुट कर्मशियल सेस रेस्टोरेंट, बैंक ऑफिस, शोरूम, कोचिंग 9993902345, 9425008604



घोषणायें

I, Vandana Sharma D/o Shri Rakesh Kushwah R/o Gram Bichhiya, Teh Nateran, Distt Vidisha, self-declare that my earlier name was Vandana Kushwah &amp; after marriage it is changed to Smt Vandana Sharma W/o Shri Rajeev Sharma. Be known to all in general &amp; concerned.

I, Mahendra Pal, (Army No. 15391408P), R/o Ujjain, declare that in my army record, my daughter name was entered as "BHOOMI PAL". This note is

स्वदेशी गृहउदयग लगाये सामान बनाकर हमें 10000/- से 4500/- तक घर के कार्य करके कमाये फ्री ट्रेनिंग, कर्त अग्रीमेंट के साथ 270/2, सक्तिनगर भोपाल 9111114876



व्यापार

मेकइन इंडिया ऊद्योग करें 15000/- - 56000/- प्रतिमाह कमाए 300 प्रकार क्र हार्डवेयर प्रोडक्ट बनाकर हमें बेचें माल लेनदेन कर्ट एप्टीमेंट B - 30, गिरनारवेली अयोध्या बाइपास भोपाल 8827683225, 8349961787.

डिस्पोजल, चार्जर, कवर, मास्क, गिलास, चपल -जूता, कपडे की फेकरी लगवाएं (कचे मालों तैयार मालदे ) लाखों कमाए, ब्रांच फ्री 9050513766

स्वदेशी गृहउदयग लगाये सामान बनाकर हमें 10000/- से 4500/- तक घर के कार्य करके कमाये फ्री ट्रेनिंग, कर्त अग्रीमेंट के साथ 270/2, सक्तिनगर भोपाल 9111114876

ITDC Saturday  
VACANCIES

खबर की खबर

मुख्यमंत्री चौहान ने प्रधानमंत्री मोदी का जताया आभार

प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से मध्य प्रदेश के हरदा जिले में जनकल्याण और सुराज अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में स्वामित्व योजना का शारीरक रूप से लिया। इसके लिए 3000 योग्यों में से एक लाख 71 हजार हितग्राहियों को अधिकार अभिलेख का वितरण और संवाद किया। इसके लिए मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने प्रधानमंत्री का आभार जताया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने पीएम स्वामित्व योजना के अंतर्गत मध्य प्रदेश के 1.71 लाख हितग्राहियों को अधिकार अभिलेख का वर्चुअल वितरण एवं संवाद कर हमारा जो मनोबल बढ़ाया है, उसके लिए मैं अपनी ओर प्रदेश के 8 करोड़ नागरियों की ओर से आपके प्रति आभार व्यक्त करता हूं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के प्रेरणादायी शब्दों से हमारा उत्साह और मनोबल बढ़ाया है। आपके नेतृत्व में हम विकास एवं जनहितकारी कार्यों के माध्यम से प्रदेश को नई ऊँचाइयों पर पहुंचाकर भारत के नवीनीर्माण में हरसंभव योगदान देने के लिए काटिबद्ध हैं।



सिंह राजपूत, जल संसाधन मंत्री तुलसीराम सिलावट, बन मंत्री डा. विजय शाह एवं अन्य जनप्रतिनिधियों के साथ सौर ऊर्जा से रोशन हरदा जिले की 380 आंगनबाड़ियों का ई-लोकार्पण किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी की गरिमामय वर्चुअल उपस्थिति में हरदा स्वामित्व योजना के अंतर्गत आबादी भूमि के अधिकार अभिलेख का वितरण कार्यक्रम में भाग लिया एवं सौर ऊर्जा से रोशन हरदा की 380 आंगनबाड़ियों का ई-लोकार्पण किया। उन्होंने कहा कि नरेन्द्र मोदी 13 साल तक गुजरात के मुख्यमंत्री रहे और उन्होंने वहां की तस्वीर बदल दी और अब लगभग 7 साल से प्रधानमंत्री रहते हुए एक वैभवशाली, गौरवशाली, शक्तिशाली भारत का निर्माण कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि कांग्रेस के जमाने में हरदा का किसान सिंचाई के जल के लिए तरसता था और अब 85 फीसदी से अधिक सिंचाई भूमि है, जो शीघ्र ही 100 फीसदी हो जाएगी। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने उज्ज्वला योजना, आवास, आयुष्मान भारत, पीएम स्वनिधि, फसल बीमा योजना जैसी अनेक कल्याणकारी योजनाओं के माध्यम गरीबों के जीवन को सरल बनाया।

कार्यक्रम में प्रधानमंत्री ने मध्य प्रदेश की जमकर तारीफ की। उन्होंने कहा कि एमपी गजब तो है ही, इसमें विकास करने की लालक भी है। केंद्र की कोई योजना बनते ही उसे जमीन पर उतारने के लिए मध्यप्रदेश में दिनरात एक कर दिया जाता है, यह देखकर मुझे अत्यंत प्रसन्नता होती है। स्वामित्व योजना के हितग्राही डिजिटाइजेशन में देश का अप्रणीत राज्य बनकर उत्थापन है। योजनाओं के क्रियान्वयन से लेकर रिकॉर्ड के रखरखाव में भी मध्यप्रदेश उत्कृष्ट कार्य कर रहा है।

मुख्यमंत्री ने विकास प्रदर्शनी का अवलोकन किया। मुख्यमंत्री चौहान ने हरदा के नेहरू स्टेडियम में विकास कार्यों पर केन्द्रित फोटो प्रदर्शनी का अवलोकन किया। फोटो प्रदर्शनी में स्वामित्व योजना की चरणबद्ध प्रक्रिया की गतिविधियों का बखूबी प्रदर्शन किया गया। साथ ही प्रदर्शनी में हरदा जिले के दर्शनीय एवं पुरातात्त्विक महत्व के पर्यटन स्थलों, शत-प्रतिशत कोविड वैक्सीनेशन के लिए किए गए प्रयासों, एक जिला-एक उत्पाद के तहत बाँस उत्पादन और बाँस से बने उत्पादों के आकर्षक फोटो प्रदर्शित किए गए। प्रदर्शनी में हरदा जिले में ड्यूरम गैंडू उत्पादन, गैंडू से बने उत्पादों के आकर्षक फोट





## बदलते मौसम में सर्दी-खांसी और जुकाम से ना हो परेशान, अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

इससे गले को राहत प्राप्त होती है तथा खांसी से भी आराम प्राप्त होता है। यह भी बहुत पुराना नुस्खा है।

खांसी-जुकाम प्रत्येक परिवर्तित होते मौसम के साथ आने वाली परेशानी भी लाते हैं। खांसी बैकरीरियल अथवा बायरल इन्फेक्शन या ठंड की वजह से ही सकती है मगर हमारे देश में हर परेशानी के लिए लोग चिकित्सकों के पास नहीं जाते। हमारी ही किंचन में कई ऐसे घरेलू नुस्खे होते हैं जिनसे खांसी-जुकाम जैसी छाटे-मोटे रोग ठीक हो जाते।

हैं। तो आइए हम आपको बताते हैं खांसी-जुकाम से भी घरेलू नुस्खे...

### शहद, नींबू तथा

#### इलायची का मिश्रण

आधा चम्मच शहद में एक चूटकी भर नमक मिला कर गररे, करने से खांसी-जुकाम के चलते बहुत राहत प्राप्त होती है। इससे गले को बहुत राहत प्राप्त होती है। यह भी बहुत पुराना नुस्खा है।

#### गर्म पानी

जितना हो सके गर्म पानी पिए। आपके लिए जानी जाती है।

गले में जमा कफ खुलेगा तथा आप अच्छा महसूस करेंगे।

#### गर्म पानी और नमक से गरारे

गर्म पानी में चुटकी भर नमक मिला कर गररे, करने से खांसी-जुकाम के चलते बहुत राहत प्राप्त होती है। इससे गले को बहुत राहत प्राप्त होती है। यह भी बहुत पुराना नुस्खा है।

#### शहद और बैंडी

बैंडी तो पहले ही शरीर गर्म करने के लिए जानी जाती है।

इसके साथ शहद मिलाने से जुकाम पर बहुत प्रभाव होगा।

#### मसाले वाली चाय

अपनी चाय में अदरक, तुलसी, काली मिर्च मिला कर चाय का सेवन करीजिए। इन तीनों तत्वों के सेवन से खांसी-जुकाम में बहुत राहत प्राप्त होती है।

## हाई ब्लड प्रेशर की परेशानी से छुटकारा दिलाएंगा लहसुन



लहसुन का इस्तेमाल खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए जाता है, इसके इस्तेमाल से किसी भी सज्जी का स्वाद दोगुना हो जाता है, पर क्या आपको पता है की लहसुन हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है, ये एक नेचुल औषधि के रूप में काम करता है जिसके सेवन से कई बिमरियों से छुटकारा पाया जा सकता है। आज हम आपको लहसुन के कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से आप कई बिमरियों से छुटकारा पा सकते हैं।

» नियमित रूप से सुबह खानी पेट लहसुन के साथ शहद का सेवन करने से शारीरिक क्षमता बढ़ती है।

» अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है तो रोजाना लहसुन की दो कलियों का सेवन सुबह खाली पेट में करें। ऐसा करने से आपका ब्लड प्रेशर हेमेशा कंट्रोल में रहेगा।

» बहुत से लोगों को स्ट्रिक्टोल की समस्या होती है, इसके लिए एसे में नियमित रूप से सुबह खाली पेट में लहसुन का सेवन करें, लहसुन में भास्पर मात्रा में एंटी बैकरीरियल गुण होते हैं जिसके कारण इसके सेवन के लिए दिलेक्शन से छुटकारा मिलता है।

» जिन लोगों को कोलोस्ट्रॉल की समस्या होती है उनके लिए भी सुबह खाली पेट में लहसुन का सेवन बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है, नियमित रूप से सुबह खाली पेट में लहसुन की दो कलियों का सेवन करने से कोलोस्ट्रॉल हेमेशा कण्ट्रोल में रहता है।

## घरेलू नुस्खे से दूर भगाएं पसीने की बदबू

ज्यादातर लोगों को परीना आने की समस्या होती है वैसे तो यह एक आम समस्या है पर कुछ लोगों के पसीने से बहुत ज्यादा गंदी स्फेल आती है। कभी-कभी पसीने की बदबू के कारण लोगों के साथ शर्मिदा भी होता पड़ता है। लोग पसीने की बदबू से छुटकारा पाने के लिए परपर्युग और डियोडेंट का इस्तेमाल करते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसी योगों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से आप पसीने की बदबू से छुटकारा पा सकते हैं।

1- पसीने की बदबू से छुटकारा पाने के लिए आलू के एक टुकड़े को अपने अंडर आर्म्स पर रख़ाँ। लगातार कुछ दिनों तक ऐसा करने से आपके पसीने से आने वाली बदबू दूर हो जाएगी।

2- फिटकरी और पुरुदीने के इस्तेमाल से आपनी भी पसीने की बदबू दूर हो जाती है। इसके लिए नहाने के पानी में फिटकरी और पुरुदीने की पत्तियां डाल दें। अब आधे घंटे बाद इस पानी से नहाए। कुछ दिनों तक लगातार इस पानी से नहाने से आपकी पसीने की बदबू दूर हो जाएगी।

3- अपने नहाने के पानी में इत्र और गुलाब जल मिलाकर नहाने से आपके शरीर में ताजगी और ठंडक बनी रहेगी। जिससे आपके शरीर से पसीने की बदबू नहीं आएगी।

4- बर्फ का इस्तेमाल करने से पसीने कम आता है। घर से बाहर निकलने से पहले अंडर आर्म्स पर बर्फ लगाएं। ऐसा करने से आपको पसीने की बदबू नहीं आएगी।

5- अपने अंडर आर्म्स पर बर्फ लगाएं। ऐसा करने से आपको पसीने की बदबू नहीं आएगी।

## कोलोस्ट्रॉल को कण्ट्रोल में रखती है लाल प्याज

कोलोस्ट्रॉल का काम हमारे बॉडी

सेल्स को स्वस्थ रखने का काम करता

है, पर अगर बॉडी में कोलोस्ट्रॉल का

लेवल बढ़ जाये तो बॉडी को सारी

समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

आज के कारण जीवनशैली

और गतिशील खाना पान के कारण बहुत

कोलोस्ट्रॉल की समस्या का कारण हो सकता

है। बॉडी में कोलोस्ट्रॉल का कण्ट्रोल में

रखने के लिए एक बर्बन में पानी लेकर

गैस पर रखे जब ये पानी उबलने लगे

तो इसमें 2 चम्मच धनिया के बीज

डाल दें, जब ये पानी अच्छे से उबल

जाये तो इसे अच्छे से उतारकर लान ले,

जब ये पानी ठंडा हो जाये तो इसका

सेवन करें, नियमित रूप से धनिये का

पानी पीने से आपकी बॉडी में

कोलोस्ट्रॉल का लेवल हेमेशा कण्ट्रोल

में रहता है।

3- सेवन के लिए

सेब के सिरके का सेवन

बहुत फायदेमंद होता है,

नियमित रूप से धनिये का

हल्के गर्म

पानी में

एक चम्मच सेब के

सिरके को डालकर पिए।

पाया जा सकता है, इसके लिए 1

चम्मच प्याज के रस में शहद मिलाकर

सेवन करें, आप चाहे तो प्याज को

बायरिक काटकर छाल में डालकर कर

भी पी सकते हैं। इससे भी बॉडी में

कोलोस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसिराइड्स का

लेवल में रहता है।

4- धनिया के बीज बॉडी में

मध्यम रूप से धनिये का

सेवन करते हैं, धनिये का लेवल

हाल ही में रहता है।

5- धनिये का लेवल हेमेशा कण्ट्रोल

में रहता है।



## इन तरीकों से दूर होगी थायराइड की समस्या

आजकल ज्यादातर लोग थायराइड मात्रा में पोटेशियम, मैग्नेशियम मौजूद होते हैं जो थायराइड की

प्रीत होते हैं। थायराइड की

दही में भरपूर मात्रा में कैल्शियम और विटामिन मौजूद होते हैं जो थायराइड की समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं।

■ थायराइड के मरीजों को बहुत जल्दी थकान महसूस होने लगती है। इसलिए थायराइड के मरीजों के लिए मुलेटी का सेवन करना लाभदायक होता है। मुलेटी में भरपूर मात्रा में कुछ ऐसे गुण मौजूद होते हैं जो थायराइड ग्रीथ को कंट्रोल करते हैं। मुलेटी का सेवन करने से शरीर का नजर आते हैं।

स



## इंद्रधनुष से कलम

## हरित क्रांति

ये कदम कभी रुके नहीं  
ये पल कभी थमे नहीं  
तु चल, तु चल कि तेरे साथ  
सारी दुनिया को आना ही होगा,  
प्रकृति को बचाना है।  
अब हरित क्रांति लाना ही होगा।

हौसला बुलंद है  
मर-मिटने का आनंद है  
अब तो आने वाली हर आन्धी को  
उत्तरे कदम लौटना ही होगा,  
प्रकृति को बचाना है।  
अब हरित क्रांति लाना ही होगा।

भीम सा पहाड़ हो  
या हिम का सैलाब हो  
हर चीज़ अब खंडित होगी  
क्योंकि सामने हरित वीर की टोली होगी।

सागर के समान हर बुन्द को समेटता चल  
तू गरज़, तू बरस, न थम, अब बढ़ता चल

है दुनिया तेरी राह देख रही  
ना रुक, तू आगे निकलता चल

सिसक सिहर रही है दुनिया  
अपने ही जातों में फंसती जा रही है दुनिया  
तू आगाज़ कर, तू आवाह कर  
नया संसार बसाने को।

तेरे साथ उसे चलना ही होगा।  
जीवन के पुराने ढंग को  
उसे बदलना ही होगा  
हर एक इंसान को हरित वीर

बनाना ही होगा।  
अब हरित क्रांति लाना ही होगा।  
अब हरित क्रांति लाना ही होगा॥

हाँ मेरा रोम रोम खिल जाता है  
जब तेरे साथ बिताया मेरा बचपन  
मुझे याद आता है।

वो प्रकृति का अनोखा सौन्दर्य मेरे दिल  
को छू जाता है।

आज भी वो सावन याद आता है,

वेल पल और फूलों से सुबह होती,

मंदिर की थाली घर के फूलों से भरी

होती,

हाँ वो हरित अँचल आज भी मन को

तु भाता है।

जब मेरा वो बचपन याद आता है।

फूलों की खुशबू से वातावरण भर जाता

था।

आज भी वो सावन याद आता है,

वेल पल और फूलों से सुबह होती,

मंदिर की थाली घर के फूलों से भरी

होती,

हाँ वो हरित अँचल आज भी मन को

तु भाता है।

जब मेरा वो बचपन याद आता है।

## प्रकृति का अनोखा सौंदर्य

इनके साथ - साथ रहकर जो दुनियाँ

सजाई थीं, मैंने ये सोच उदास हो जाती

हूँ।

वो सब क्यों आज खो दिया हमने।

चलो एक संकल्प का आगाज करते हैं,

जो अब तक ना किया वो आज करते

हैं।

हाँ वो हरित अँचल आज भी मन को

तु भाता है।

जब मेरा वो बचपन याद आता है।

प्रकृति को फिर से मिलकर सजाना है

हर सदस्य के नाम का अपने प्रांगण में

एक एक पौधा लगाना है।

धीरे-धीरे परंपरा घर से बाहर लाना है।

एक हाथ से, फिर कल कई हाथ संग

होंगे, पूरा समाज, संसार संग होगा।

फिर एक दिन वो सुबह फिर से

आयेगी, चारों ओर हरियाली इस जहाँ

की रैनक बढ़ायेगी।

जो बचपन कभी बिताया था हमने  
पीछी उस प्रकृति में फिर से खिल

खिलायेगी।

हरित वीर अंजलि

इंटीग्रेटेड ट्रेड



यदि लिखना आप चाहते हैं

# हिंदी है हम् मीमांसा

में आपका स्वागत।

## अंधाधुंध

अंधाधुंध क्यों जंगल काटे बने श्वास के हृत्यारे।

सने हुए हैं धूल सितारे आंखें मीचे चांद खड़ा है।

घुटन करें, महसूस फिर भी, छोड़े अपनी

मांग खड़ा है।

हिरनी मुख कपड़े से ढाके, बंदर शहर पथारे।

ताप से होती बादल खुद, पी गए सारा पानी।

जगह जगह से चूनर पीली पड़ी धरा की धानी।

खेत भी उत्तर होते जाते बिन पानी के सारे।

अंगारे से बरस रहे हैं तरस रहे पक्षी पानी को।

कोस रहे हैं मन ही मन मानव की मनमानी को।

कोई इन्हें पढ़ा दे मानवता के पाठ जरा।

## प्रेम जताना होगा

प्रेम है तो जताना पड़ेगा

धरा को अपनी सजाना पड़ेगा

यूँ ही कृष्ण ना होगा

तेरी मेरी बातों से

कुछ बीजों को कर अंकुरित

उन्हें धरा पर लगाना पड़ेगा।

लुभाता है जो चुनरी का हरा रंग

तो बन हरित वीर हाथों से अपने

धरा को चुनर पहनाना भी होगा

प्रेम जब आता है तो साथ

दायित्व नये लाता है

हमें भी धरा के प्रति

सभी कर्तव्यों को निभाना पड़ेगा

अभी तक भोगा सिर्फ माँ का प्रेम

अब संतान बन सुनो सभी

हरित वीर का परचम फैराना भी होगा

प्रेम जब आता है तो साथ

दायित्व नये लाता है

आओ चलें फिर उस ओर

प्रकृति ही बाहे फैलाये जहाँ

पुकारती ही हमें, मिलाये हमें हमसे।

मिलता जीवन का अमृतप्याला।

## प्रकृति बाहे फैलाये

आओ चलें फिर उस ओर

प्रकृति ही बाहे फैलाये जहाँ

पुकारती ही हमें

मिलाये हमें

नदीयाँ, पर्वत, खेत, खलियान

बहती जहाँ हो शीतल पवन

मिल सके जहाँ शीतल छांव।

किसे पता है ऐसा गांव?

परवत ऊँचे गाते हो महानता का गीत

सागर की गहराई बताये

बनो सहनशील

फसलों में हरियाली छाई हो

हर शाम जहाँ फूलों की खुशबू

ने महकाई हो।

फिर सूखे पेड़ों पर हरयाली आयी हो

वायु जहाँ शुद्ध हो बहती।

चांदीनी अपना सौंदर्य ही बीखेरती

रात छिपे और आभा जब मोहे

सूरज फैलाये अपना उजाला

मिलता जीवन का अमृतप्याला।

प्रकृति से भी है क्या सुंदर नजारा।

आओ चलें फिर उस ओर

प्रकृति ही बाहे फैलाये जहाँ

पुकारती ही हमें, मिलाये हमें हमसे।

आज ही ज़ुँदे,

किसी में दुःख/पौर्य के साथ एक

सेलानी ले और बोड्यून

+91 9826 22 00 22 पर में।

**green  
DONOR**  
www.greendonor.in

## पर्यावरण

# माँ की सेवा सवाल है तो आइये हम उत्तर बन जायें-वीर



पारिस्थितिकी शोधार्थी, प्रकृति विनक्त  
एवं पर्यावरणविद वीरजी ने गत दिनों  
ग्रीन डोनर समिट 21 को संबोधित किया।

यह संभाषण का लेखन मात्र है।

**मैं**

समझता हूँ, शवित ही

सबकुछ है, और जहाँ शवित है वहाँ सुनवाइ है, कार्यालयी है। ताकत, शवित, पॉवर, कुछ ऐसे शब्द हैं, जो सबकुछ कर सकते हैं। हम सभी इसी शवित की ताला कर रहे हैं। यदि मैं प्रफृत की सेवा करनी है, तो हमें यह शवित नाम की वस्तु/तत्त्व कहाँ मिलेगा, समझने का प्रयास करना है।

आज जब हम सभी साथ हैं, तब लगता है, वह शवित ज्यादा दूर नहीं है। इस शवित की बात, बाद में करेंगे, अभी बात करेंगे कि हम सभी को हरित वीर बनने की आवश्यकता यहाँ पड़ी। अभी हाल ही में एक देश में, उसी देश के बहिष्कृत संगठन ने देश पर सीधा कब्जा कर लिया। 190 देश देखते रहे, सबके अपने सार्थी थे। ऐसा हमारे देश के साथ भी कई बार हुआ।

मुगल लुटेरे आये, हमारी चहारदीवारी की कोई सुरक्षा

व्यवस्था नहीं थी, देश लुटा रहा। हमारे देश में एकीकरण (इंटीग्रेशन) नहीं था, हम आपस में भी विवर हुए थे। हम एक नहीं थे। हम हमारी ही माँ को लुटा देखते रहे, सोते रहे, 'वह तो भारत मां का पैर लूट रहा है, मैं तो मुझुट हूँ, मुझे वर्या'। यही होता रहा।

अज, इसी भावना ने पिर से पड़ोसी मुल्क पाप, देश की चुनी सरकार को आताइयों के हाथों उड़ाके देखा, नेताओं को देख छाड़ कर भागते देखा।

सबने देखा है कि एकीकरण न होने पर कोई भी लूट लेता है, कब्जा कर लेता है। सब जानते हुए भी हम सब वही कर रहे हैं, फिर कहते हैं, हम हरित वीर वर्यों बनें।

इथोपिया में अकाल है... कोई बात नहीं, हमें वया, घोर्न्ह में पानी 2000 फीट तली में पहुँच गया... हमें वया।

जब हम बिना ज़रूरत एसी चालते हैं, तब हम वया कर रहे हैं? वया हमें नहीं पाता नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत (रिन्यूअबल एनर्जी स्रोत) कितने कम हैं? हम सब वह बन रहे हैं, जैसे एक परिवार किसी जगह पानी बढ़ने पर केवल ऊर्जे और ऊर्जे स्थानों पर मानव शिफ्ट करता जाता है, पर यह कभी नहीं सोचता कि हर साल इब में मेरा धर ही वर्यों आता है।

और एक दिन इसी गलती की सजा उसे मिलती है। सबसे ऊर्जी जगह भी एक दिन इब जाती है।

यही हम भी कर रहे हैं, पानी हम

तक तो नहीं आया, हम हरित वीर वर्यों बने?

'कोई बात नहीं, आज नहीं तो कल,

वह दिन

मात्रभूमि होगी, फिर इज्जत कैसे लुट गई? वयोंकि वहाँ के लोग भी वही पूछते हैं रह गए, 'मैं वर्यों

सवाल नहीं, साथ खड़े होंगे, वयोंकि वहाँ सभी के अन्तस में माँ की रक्षा का ज्ञान होगा न कि सवाल। हम

वर्यों जुँगें?

हमें वया मिलेगा?

यह सवाल कभी

अपनी माँ से करना।

'माँ, हमें पैदा होते

वर्यों मारा वर्यों

नहीं, तुझे हमें बढ़ा

करने में इतनी

जिन्दगी नहीं

खपानी पड़ती और

आज के सवाल से

दुःखी नहीं होना

पड़ता।'

वया नहीं सुनना

पड़ता हम हरित

वर्यों को।

माँ की रक्षा के

लिए बन रही आर्मी

ज्याइन करने की

बात पर कैसे कैसे

सवाल झेलने पड़ते

हैं। कई नये भाई-

बहिन यह तक

पूछते हैं, 'इसमें कृष्ण मिलने वाला है वया?

हो तो बताओ, फिर तो हम भी

शामिल हो जाएँ।'

हालत यह है कि

माँ के साथ भी बिज़नेस करने को

तैयार हैं हम-

आप. वया कहूँ

माँ की सेवा करना भी आज सवाल

है. लानत है. गलती सवाल में नहीं

है,

यह शिक्षा की तकनीकी कमी है।

हमें दर्शायें बताये, रघु की सीमाएँ,

मन-मस्तिष्क में इतनी ज्यादा

किंवदं पर कोई प्रभावशाली

है।

जाल दीं कि हम इससे आगे समझ

को खोलने तैयार नहीं हैं।

संख्या में हरित वीर नहीं हैं।

अफ्रिसेस ईश्वर न करे, यदि इसी

सदी हम नहीं जागे तो बिहार

झारखण्ड, पश्चिम बंगाल, और

पड़ोसी देश जो कभी हमारा पूर्वी

बंगाल था। इसजामीनी अस्थिरता से

अधिसंख्य हिस्से समुद्र में समा गए

तो वया करेंगे हम।

हम सब यह छोड़कर वया कर रहे

हैं? सिर्फ सवाल।

जब प्रेम होता है, तब हम सोचते हैं, उसके बारे में जिससे प्रेम होता है।

एक बार प्रेम उपजेगा तो लोग

पौंगल की पूजा पर चिंतन करेंगे

कि दक्षिण में सूर्य के साथ है वृक्ष

की पूजा वर्यों कर रहे हैं, गजे को

इतना मान वर्यों दे रहे हैं।

फिर जागें, गजा सबसे ज्यादा सोर

जर्जा को ले रहा है। हो यूक्स तोर

जर्जा उठा रहे हैं, इसलिए हम पूजा

कर रहे हैं। धर्म- अस्था समझ कर

हम सीमित नहीं कर रहे होंगे, कि

यह मैं नहीं कर सकता वयोंकि

पूजा की इजाजत मेरा धर्म मेरी

संस्कृति नहीं देती।

फिर कूँगा, हमें तालीम कमज़ोर

दी गई, पूजा का अर्थ सही से वर्यों

नहीं बताया है। वहाँ के लोग कोई

गत नहीं हैं पर उन्हें कोई दिशा

देने वाला खापिय संगठन नहीं है,

जो हर वर्ष होने वाले वर्ष जल को

थाम सके, ऐसा, सरकारों से लूप्रिंट

निकलता सके।

बिहार में हर वर्ष बाढ़ आती है।

कौन जिम्मेदार है, कि सोचा ही नहीं

जया कि इसका सुरक्षात्मक ढांचा

कैसे बोर्डोंवर्यों

कि वहाँ पर कोई प्रभावशाली

पर उपलब्ध है।

यही नहीं है, तो सभालों सही है, तो बढ़ाओं। सवाल सिर्फ रोक लगाते हैं, बीमा करते हैं।

माँ की सेवा में जु़ना यदि सवाल

है, तो आद्यो हम सभी मिलकर

उत्तर बन जायें, यह संभाषण का

विडियो यूट्यूब चैनल ग्रीन डोनर

पर उपलब्ध है।

## Rajeev Gandhi Proudyogiki Vishwavidyalaya