



डॉ शशि प्रभा वर्मा की पुण्यतिथि पर विशेष

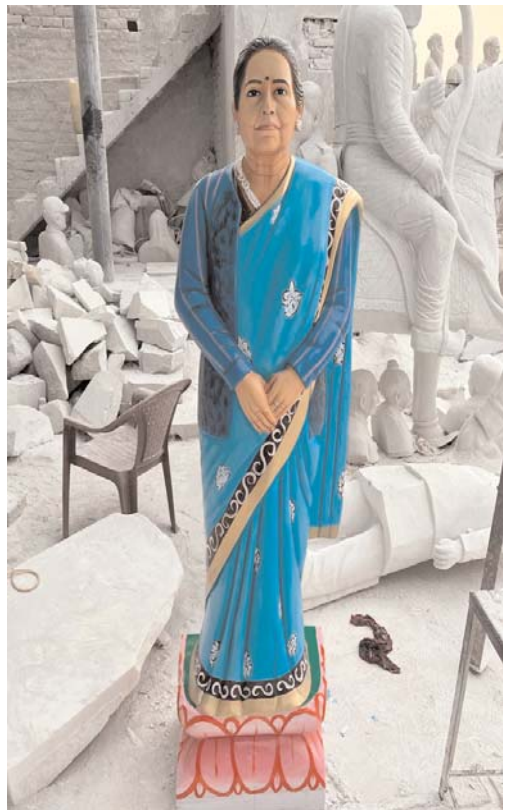
मेरी जिद थी, माँ को वापस लाना, पुत्र द्वारा अपनी माँ की प्रतिमा बनवाने की अनूठी मिसाल

नर्मदा समय, संवाददाता

इटारसी। यदि कोई व्यक्ति अपनी जिद को ठान ले तो वह पूरी करता है किंतु एक मातृ प्रेम जिद का अदभुत वाकया देखने में आया है कि एक पुत्र ने अपनी माँ को कोरोना काल में खोने के बाद उसकी याद में अपनी माँ की जीवंत मूर्ति बनवाई है। जी हाँ, यह वाकया देश में किसी और स्थान का नहीं बल्कि इटारसी के सुपुत्र डॉ प्रताप सिंह वर्मा इटारसी का है।

डॉ प्रताप सिंह वर्मा जोकि स्थानीय शिवराजपुरी कॉलोनी इटारसी के रहने वाले हैं। उन्होंने 2 वर्ष पहले 1 मई 2021 को अपनी माँ डॉ शशि प्रभा वर्मा को कोरोना बीमारी के कारण छोड़ा था एवं स्वयं भी कोरोना एवं ब्लैक फंगस से पीड़ित हुए थे। उन्होंने अजय योद्धा की तरह ब्लैक फंगस से 3 माह तक महामुकाबला किया और ब्लैक फंगस से निजात पाकर जीत का परचम लहराया। उनकी करुणामयी माँ डॉ शशि प्रभा वर्मा के त्याग, प्रेरणा एवं संघर्ष से वह काफी प्रभावित थे। स्वस्थ होने के बाद उन्होंने अपने मन में ठाना कि उनकी माँ की याद में उनके द्वारा संचालित रानी अवंती स्कूल परिसर में एक प्रतिमा की स्थापना करें। इसके लिए उन्होंने जयपुर के कलाकारों के सहयोग से अपनी माँ की हूबहू मूर्ति

का निर्माण कराया जिसमें उन्हें 3 माह से अधिक का समय लगा। अब यह मूर्ति बनकर जयपुर में तैयार है जो मकराना सफेद संगमरमर की बनी है एवं इसकी ऊँचाई 6 फीट है। यह मूर्ति उनकी माता जी के जन्म दिवस 2 मई को इटारसी में आ जाएगी। इस प्रतिमा का नामकरण उन्होंने शक्ति की मूर्ति (Statue of Power) रखा है। किसी पुत्र द्वारा अपनी माँ की श्रद्धा एवं भक्ति की है यह अनूठी मिसाल है। शक्ति की मूर्ति का अनावरण कार्यक्रम: शक्ति की मूर्ति का अनावरण विश्व मातृ दिवस (Mother Day) 14 मई 2023, दिन रविवार को प्रातः 11:00 बजे विशिष्ट अतिथियों के द्वारा किया जाएगा। इस दौरान नारी शक्ति सम्मान समारोह का भव्य आयोजन भी होगा।



समर्पण गुप्त शहर के मंदिरों में कर रहा है स्वच्छता अभियान

इटारसी। दिनांक 30 अप्रैल दिन रविवार को समर्पण गुप्त इटारसी के सभी सदस्यों ने मिलकर इटारसी बस स्टैंड पार्क में स्थित हनुमान मंदिर एवं संपूर्ण पार्क में स्वच्छता अभियान चलाया। और पार्क में बैठे हुए यात्रियों से एवं आसपास के दुकानदारों से यह निवेदन किया कि पार्क में गंदगी ना करें कचरा ना फेंके यह हमारे और आपके बैठने का एवं यात्रियों के बस के इंतजार करने का स्थान है इसे साफ और स्वच्छ बनाने में पूर्ण सहयोग प्रदान करें। बस स्टैंड पार्क में स्थित एक यात्री मोहन यादव जो सिवनी जा रहे थे उन्होंने कहा कि ऐसे रूप शहर में होने चाहिए और शहरवासियों को इनको पूर्ण सहयोग करना चाहिए। समर्पण रूप में पार्क की सफाई करने के बाद नगरपालिका के स्वच्छता सभापति राकेश जाधव जी से निवेदन किया कि पार्क में डस्टबिन लगाए जाएं। ताकि लोग कचरा इधर-उधर ना फेंके डस्टबिन का उपयोग करें और पार्क को स्वच्छ रखा जा सके। इसपर राकेश जाधव जी ने सहर्ष ही इसमें अपनी सहमति प्रदान की और कहा इस शीघ्र किसी पार्क में एवं बस स्टैंड पर अन्य स्थानों पर भी डस्टबिन लगाए जायेंगे। आज मन की बात कार्यक्रम के 100वें एपिसोड में भी हमारे यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा भी स्वच्छता को लेकर बात कही गई। समर्पण रूप भी निरंतर स्वच्छता के लिए कार्य कर रहा है। नागरिकों से अपील कर रहा है एवं इसके साथ ही समर्पण रूप के सदस्य आम नागरिकों से अपील कर रहे हैं कि वह पुरानी पुस्तकें हटाने उपलब्ध कराएं ताकि उन्हें जरूरतमंद छात्रों तक पहुंचाया जा सके। इस अवसर पर समर्पण रूप से आशीष भदौरिया (मासाब), राजेश (पप्पू) चौधरी, अंकित राठौर, गिरधारी चौरी, गुड्डु सराटे, मोहनदास काकरे, दीपकांत पटेल, मुकेश एवं अन्य सदस्य उपस्थित थे।



आग से घर की गृहस्थी हुई खाक, कलेक्टर के निर्देश पर एसडीएम इटारसी ने जनसहयोग से फिर बसाई गृहस्थी

नर्मदा समय/प्रदीप गुप्ता



नर्मदापुरम। विगत दिनों केसला ब्लाक के गोमतीपुरा में एक मकान में अचानक आग लग गई थी, आग की वजह से घर में रखा सामान जलकर खाक हो गया। आग की वजह से पीड़ित परिवार को दो वक्त की रोटी के भी लाले पड़ गए हैं, दो दिन पूर्व केसला आए कलेक्टर नीरज कुमार सिंह से पीड़ित परिवार द्वारा मदद की गुहार लगाई गई।

कलेक्टर द्वारा मौके पर मौजूद एसडीएम मदन सिंह रघुवंशी को जनसहयोग व प्रशासनिक रूप से मदद करने के निर्देश दिए गए। आज एसडीएम मदन सिंह रघुवंशी द्वारा क्षेत्र के व्यापारियों और जनप्रतिनिधियों की मदद से पीड़ित परिवार की गृहस्थी फिर से बस गई। प्रशासनिक सहायता भी प्राप्त हो गई। जिससे अब पीड़ित गरीब परिवार फिर से अपना पालन पोषण कर लेगा। शासन की तरफ से 1 लाख 20 हजार रूपए की सहायता स्वीकृत हुई है। साथ ही सहयोग करने वालों में, अनिल मिहानी द्वारा 11 हजार रुपए नगद, 12 नग चादर, 7 नग कंबल, लायंस क्लब इटारसी फंड्स द्वारा 10 हजार नगद, जसवीर सिंह खवड़ा द्वारा 5100 की किराना सामग्री, 7 गद्दे, 7 तकिए गोल्डी जैन द्वारा 5 कुर्सी, अर्जुन मेघानी द्वारा परिवार के पहनने के कपड़े, अर्जुन नवलानी द्वारा महिलाओं को पहनने के लिए साडिया कृषि उपज मंडी प्रशासन द्वारा, 2 कटिन्ट गेहूँ राहुल अग्रवाल द्वारा 50 किलो दाल, 50 किलो चावल, संजीव अग्रवाल द्वारा घर की छत को ढकने के लिए त्रिपाल, एसडीएम इटारसी व प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा 10 हजार नगद रुपये सहयोग किया गया, जिसे पाकर पीड़ित परिवार अब खुश है।

दो दिनों की बेमौसम हो रही बारिश से बर्बाद हुए ईट भट्टा व्यवसायी

नर्मदा समय, प्रताप सिंह वर्मा

इटारसी। ऐतिहासिक ईटा एवं रस्सी की धरोहर पर नामकृत इटारसी क्षेत्र इस समय बेमौसम बारिश से परेशान है। दो दिनों से हो रही बेमौसम बरसात से ईट व्यापार के व्यवसायियों को लाखों का घाटा नुकसान हो चुका है। उनके भट्टे में बन रही लाखों ईट पानी के कारण खराब हो गई हैं। ईट भट्टा व्यवसाय राजा प्रजापति एवं आशीष प्रजापति ने नर्मदा समय को बताया कि बेमौसम बारिश से भट्टे के निचले क्षेत्र में पानी भरा गया है मिट्टी गीली हो जाने के कारण बनने वाली ईटों की मिट्टी बेहद गीली और खराब हो गई है। हमारे लाखों रुपए के लेबर का एवं ईट बनने वाले मेटेरियल का नुकसान हो गया है। प्रकृति के इस प्रकोप की भरपाई हमारी किस प्रकार से होगी कुछ समझ नहीं आ रहा है। शासन प्रशासन को इस और ध्यान देकर मुआवजे की त्वरित कार्यवाही करना होगी वरना हम सभी ईट भट्टा व्यवसाई बर्बादी के कगार पर होंगे।



आयोजित हो रहा निःशुल्क ग्रीष्मकालीन क्रिकेट शिविर

प्रताप सिंह वर्मा/ इटारसी। राजेंद्र क्रिकेट क्लब द्वारा नर्मदापुरम संभाग क्रिकेट एसोसिएशन के तवावधान में आयोजित ग्रीष्मकालीन क्रिकेट शिविर में आज प्रातः वार्ड नंबर 1 के पार्श्व दिलीप गोस्वामी, सभापति नगर पालिका इटारसी राकेश जाधव, पूर्व पार्श्व, नरेश चौहान, रानी अवंति स्कूल के संचालक डॉ प्रताप सिंह वर्मा, महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय के अध्ययन केंद्र के संचालक धर्मद रणसुरमा बच्चों के बीच पहुंचे और बच्चों के ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर के बारे में बच्चों से जानकारी ली और उन्हें हर संभव सहायता देने का वादा किया। क्योंकि विगत 5 बरसों से पूर्व में नगर पालिका द्वारा प्रातः बच्चों के लिए ब्रेकफास्ट की व्यवस्था नगरपालिका करती आ रही है। लेकिन इस वर्ष वह इस व्यवस्था से वंचित है क्योंकि शिविर पूर्णता निःशुल्क रहते हैं और बच्चे प्रातः 6:00 बजे आकर अभ्यास करते हैं निश्चित ही 3 घंटे अभ्यास करने के पश्चात बच्चों को ब्रेकफास्ट की आवश्यकता लगती होगी वही ब्रेट और बॉल से पुराने दिनों को याद करते हुए अतिथियों ने अभ्यास भी किया। अपने अतिथियों को बेंड बॉल से खेलते देख बच्चे बहुत आनंदित हुए।

नगर मंडल इटारसी के सभी 53 बूथ पर मन की बात सुनी एवं देखी

नर्मदा समय, प्रताप सिंह वर्मा

इटारसी। भाजपा नगर मंडल के सभी शक्ति केंद्रों पर देश यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का 100 वा एपिसोड रेंडियो प्रसारित मन की बात कार्यक्रम के तहत मध्यप्रदेश विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष एवं नर्मदापुरम विधायक डॉ सीतेशरणा शर्मा ने बूथ क्रमांक 213, भाजपा स्वयंसेवी संस्थाएं के प्रदेश सह संयोजक संदेश पुरोहित ने बूथ क्रमांक 223, भाजपा व्यापारी प्रकोष्ठ के प्रदेश सह संयोजक दीपक अग्रवाल ने बूथ क्रमांक 219, भाजपा जिला उपाध्यक्ष, मंडल प्रभारी सुनील राठौर ने बूथ क्रमांक 217, भाजपा महामंत्री मुकेश चंद्र मैना बूथ 213, भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष जोगिंदर सिंह ने बूथ क्रमांक 191, नगर



चलती ट्रेन में महिला यात्री से की गयी लूट के आरोपी को हुआ 04 वर्ष का कठोर कारावास व 500 रुपये का अर्थदण्ड

नर्मदा समय/प्रदीप गुप्ता

नर्मदापुरम। द्वितीय अपर सत्र न्यायाधीश पिपरिया एम.एल. राठौर के न्यायालय द्वारा आरोपी चंदन रघुवंशी को भारतीय दण्ड संहिता की धारा 392 के अपराध में 04 वर्ष का कठोर कारावास व 500 रुपये के अर्थदण्ड से दण्डित किया गया। प्रकरण में जिला अभियोजन अधिकारी नर्मदापुरम राजकुमार नेमा ने बताया कि मामले का फरियादी मुकेश पटेल निवासी शाजापुर घटना दिनांक 09.01.2021 को ट्रेन 08233 डाउन इंदौर बिलासपुर एक्सप्रेस के कोच नं. एस-4 वर्ध नं. 5, 6, 8, 14 पर अपनी पत्नी प्रभा पटेल, बच्ची निशीता पटेल, भांजी खुशबू पटेल के साथ रेलवे स्टेशन बेरछ से श्रीधाम के लिए यात्रा कर रहे थे कि यात्रा के दौरान रात्रि करीब 01 बजे रेलवे स्टेशन सोहागपुर में जब ट्रेन खड़ी हुई तब एक अज्ञात लड़का उम्र 35-40 वर्ष रंग गोरा इकहरा बदन लंबाई लगभग 5.5 इंच एवं जिसने काली जैकेट, जींस का पैंट पहने आया और फरियादी की परि प्रभा पटेल के पास से लेडीस पर्स क्रीम कलर का डरा, धमकाकर भय दिखाकर लूटकर भागने लगा उसकी परी के चिल्लने पर उसने उस लड़के को पकड़ने का प्रयास किया लेकिन वह भाग गया।



पर्स के अंदर एक मंगलसूत्र सोने का करीबन 1-1/2 तोला एवं 01 सोने की चैन वाला लॉक सहित वजन करीबन 01 तोला, दो सोने की अंगूठी बजनी करीबन 05-05 ग्राम, 01 जोड़ सोने के लटकन वजन करीब 08 ग्राम, एक जोड़ी कान के झाले वजन 08 ग्राम सोने के चांदी की अंगूठी सफेद नग लगा हुआ वजन 05 ग्राम एवं एक मोबाईल अपव ल. 12 कलर नेवी ब्लू कवर सहित जिस पर कवर पर मिकी माउस का चित्र बना है, जिसमें सिम नंबर 8718918489 एवं 9340376743 लगी है एवं मेकप का सामान, वोटर आई डी प्रभा की एवं नगदी 10000

रुपये सभी नोट 500-500 के उसके लूटे गये सामान की कुल कीमत 2,83,000 रुपये का सामान लूटकर भाग गया है। फरियादी की शिकायत पर से पुलिस चौकी रेल पुलिस पिपरिया थाना जी.आर.पी. गाडवारा में अपराध क्रमांक 01/2021 धारा 392 भा.द.सं. का पंजीबद्ध कर विवेचना की गई, विवेचना उपरांत आरोपी चंदन रघुवंशी पिता भगवत सिंह रघुवंशी के विरुद्ध धारा 392 भा.द. वि. के अंतर्गत अपराध का चालान न्यायालय में पेश प्रकरण को जी.आर.पी. द्वारा जघन्य सनसनीखेज अपराध में चिन्हित किया गया। न्यायालय द्वितीय अपर सत्र न्यायाधीश पिपरिया ने अभियोजन के तर्कों से सहमत होकर आरोपी चंदन रघुवंशी को भारतीय दण्ड संहिता की धारा 392 के अपराध में 04 वर्ष का सत्रम कारावास एवं 500 रुपये के अर्थदण्ड से दण्डित किया। प्रकरण में शासन की ओर से विशेष लोक अभियोजक सोहनलाल चौंर द्वारा पैरवी की गई।

:: शत शत नमन ::



द्वितीय पुण्य स्मरण

दिनांक : 1 मई 2023

प्रेरणामयी, करुणामयी, त्याग एवं संघर्ष की प्रतिमूर्ति परम श्रद्धेय

माँ

डॉ शशि प्रभा वर्मा की द्वितीय पुण्यतिथि पर शत-शत नमन

स्व. श्रीमति डॉ. शशि प्रभा वर्मा

जन्म : 2 मई 1952 | ब्रह्मलीनः 1 मई 2021

:: विनम्र श्रद्धांजलि ::

डॉ प्रताप सिंह वर्मा

रानी अवंति स्कूल के पास, लाइफ-लाइन भवन, शिवराजपुरी कॉलोनी, इटारसी

पहलवानों का दर्द, न्याय की गुहार

देश की कुछ आला महिला पहलवानों का दर्द फिर जंतर-मंतर पर न्याय की गुहार लगाने उमड़ आया, तो अचरज नहीं। ये पहलवान जनवरी में भी धरने पर बैठे थीं और उन्हें न्याय की उम्मीद थी, लेकिन लगता है, उनके हाथ निराशा लगी है, जिसका नतीजा यह है कि वह फिर सीधी लड़ाई में उतर आने को मजबूर हुई हैं। लड़ाई उसी दिन तेज हो गई थी, जब सात महिला पहलवानों ने भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) के प्रमुख के खिलाफ यौन उत्पीड़न व आपराधिक धमकी का आरोप लगाते हुए शिकायत दर्ज कराई थी। पुलिस ने शायद शिकायत को गंभीरता से नहीं लिया, जिसकी वजह से खिलाड़ियों ने रिविवा पर से फिर धरने पर बैठने का फैसला कर लिया। इसे मामले में न्याय की गुहार देश की सर्वोच्च अदालत में भी लगाई गई है। भारतीय कुश्ती महासंघ के अध्यक्ष बृज भूषण शरण सिंह के खिलाफ पहली सूचना रिपोर्ट (एफआईआर) दर्ज करने की मांग करते हुए विनेश फोगट और साक्षी मलिक सहित शीर्ष भारतीय पहलवानों ने उचित ही सोमवार को सुप्रीम कोर्ट का रुख किया है। काश! इन पहलवानों को पहले ही आश्चर्य किया गया होता या विश्वास में लिया गया होता, तो उन्हें देवारा धरने पर बैठने की जरूरत महसूस नहीं होती। ऐसा यों हो रहा है, जिमेदार लोगों को गंभीरता से सोचना चाहिए? ध्यान रहे, जनवरी में विरोध प्रदर्शन के बाद केंद्रीय खेल मंत्रालय ने भारतीय कुश्ती महासंघ के प्रमुख व संस्था के अन्य कोचों के खिलाफ आरोपों की जांच के लिए मुकेशबाज मैरी कॉम की अध्यक्षता में एक निरीक्षण समिति का गठन किया था। उस समिति ने या सिफारिश की है, इस बारे में सूचनाएं सार्वजनिक नहीं हैं और खिलाड़ियों की नाराजगी का एक बड़ा कारण यह भी है। तो या शिकायतों को गंभीरता से नहीं लिया जा रहा है? यह बहुत गंभीर आरोप है कि उर प्रदेश के छह बार लोकसभा सांसद बृजभूषण शरण सिंह ने कई मौकों पर अपने आवास पर और प्रतियोगिता के दौरान दुराचार किया है। पहलवान बिरादरी इस बार ज्यादा तथ्यों के साथ सामने आई है। जिन खिलाड़ियों ने पिछली बार राजनेताओं की मदद लेने से इनकार कर दिया था, बल्कि कुछ नेताओं को एक तरह से अपमानित करके लौटा दिया था, इस बार वे नरम पड़ गए हैं। उन्हें राजनीतिक सहयोग लेने में अब कोई परहेज नहीं है, तो इससे जहां विपक्ष को मौका मिलेगा, वहीं सा पक्ष पर जवाब देने की जिम्मेदारी बढ़ जाएगी। अब इस मोड़ पर खिलाड़ियों को तमाम सुबूतों के साथ सामने आना चाहिए। वैसे भी, अब यह सवाल तो खड़ा हो ही गया है कि या मैरी कॉम की परीक्षण समिति के सामने पहलवानों ने सुबूत पेश नहीं किए थे? या खिलाड़ी वगैरें ठोस सुबूत के न्याय पाना चाहते हैं? उत्पीड़न आश्चर्य का विषय नहीं है, पर उसका अंत वहीं से शुरू होगा, जहां से खिलाड़ी सुबूतों के साथ सामने आकर साहस का परिचय देने लगे। अफसोस, शायद हमारी व्यवस्था उतनी संवेदनशील नहीं हो सकी है कि खिलाड़ियों के दर्द को इशारों में ही समझ लिया जाए। योग्य देश और सक्षम खिलाड़ियों के बावजूद अगर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रदर्शन तार्किक नहीं है, तो फिर खेल संघों में आमूल-चूल बदलाव के बारे में सोचना चाहिए।

जानें डांस करने से शरीर को मिलते हैं कितने लाभ

वर्षों मनाया जाता है अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस, क्या है इस साल की थीम

शारीरिक और मानसिक विकास के लिए डांस काफी लाभदायक है। यह हमारे मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है डॉक्टर भी इसे करने को सलाह देते हैं।

इंटरनेशनल डांस डे पर आइए जानते हैं इसके लाभ

इंटरनेशनल डांस डे हर साल पूरे विश्व में 29 अप्रैल को मनाया जाता है। इसको मनाने का उद्देश्य नृत्य को दुनिया में बढ़ावा देना और इसके महत्व को बताना है। इस दिवस को मनाने की शुरुआत 1982 में अंतरराष्ट्रीय रंगमंच संस्था (आईटीआई) की अंतरराष्ट्रीय नृत्य समिति की ओर से की गई थी। आईटीआई एक गैर-सरकारी संगठन है जो संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) का हिस्सा है।

29 अप्रैल 1727 को फ्रांसीसी जिन जाँज नोवरे का जन्म हुआ था, जो बैले मास्टर थे और बैले डी एक्शन की खोज उन्होंने ही की थी। लोग उन्हें 19वीं शताब्दी के कथा बैले के अग्रदूत मानते थे। साल 1982 में आईटीआई की नृत्य समिति ने जिन जाँज नोवरे के जन्म दिन 29 अप्रैल को अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस मना कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की थी। इसके बाद से हर साल 29 अप्रैल को अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस मनाया जाने लगा।

भारत में नृत्य कला हजारों साल है पुरानी 2023 में अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस की थीम नृत्य-दुनिया के साथ खेलाव करने का एक तरीका है, भारत नृत्य की तमाम विधाएं हैं, जैसे कथकली, मोहिनीअट्टम, ओडिसी, कथक, भरतनाट्यम, कुचिपुडी आदि, मान्यता है कि आज से 2000 वर्ष पूर्व त्रेतायुग में देवताओं के अनुरोध पर भगवान ब्रह्मा ने नृत्य वेद तैयार किया, तभी से दुनिया भर में



नृत्य की उत्पत्ति हुई। कहा जाता है कि नृत्य वेद की रचना जब पूरी हो गई, तब नृत्य का अभ्यास भरत मुनि के सौ पुत्रों ने किया। भारत में नृत्य कला हजारों साल पुरानी है। नृत्य करने से मिलते हैं इनके सारे लाभ

1. डांस करने से फिट बहुत तेजी से घटता है। यदि आप हर दिन 30 मिनट तक डांस करते हैं तो 150 कैलोरी तक फैट बर्न होता है।
2. डांस करने ब्रेन ज्यादा एक्टिव तरीके से काम करता है। जो लोग डांस करते हैं उनके ब्रेन का रिफ्रेशन टाइम बहुत ही अच्छा होता है। शोध में यह बात सामने आई है कि डांस करने वालों की याददाश्त बहुत तेज रहती है।
3. यदि आप तनाव में हैं तो डांस जरूर करें क्योंकि तनाव और डिप्रेशन की बीमारी में डांस करना बहुत फायदेमंद

4. डांस करने से व्यक्ति को नकारात्मक भावना कम होती है। बेचैनी, फोबिया को दूर करने के लिए डांस करना कारगर है। स्त्रियों में हिस्टीरिया की समस्या भी डांस करने से दूर हो सकती है।
5. डांस करने से शरीर लचीला होता है और हाड्डियां भी मजबूत होती हैं। डांस करने से शरीर के पूरे अंग की एक साथ एक्सरसाइज हो जाती है। मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
6. हार्ट की बीमारी को दूर करने में डांस कारगर है। कार्डियोवैस्कुलर बीमारी के मरीजों को डांस जरूर करना चाहिए। सुबह यदि एक्सरसाइज नहीं किए हैं तो डांस जरूर कीजिए। डांस को कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में सबसे

7. डायबिटीज से पीड़ित लोगों को हर दिन डांस करना चाहिए। डांस करने से आधा मोटा होने से बच सकते हैं। डांस से आपका मेटाबॉलिज्म बेहतर रहता है। मेटाबॉलिज्म बेहतर होने की वजह से डायबिटीज जैसी बीमारी होने की संभावना कम हो जाती है।
8. हर दिन नियमित डांस करने से शरीर की एनर्जी बढ़ती है और थकान जैसी समस्या दूर होती है। यदि आप हमेशा थके-थके रहते हैं तो आपको अपनी लाइफ स्टाइल में डांस को शामिल करना चाहिए। डांस करने से ब्रेन एक्टिव रहता है और शरीर भी दोगुना तेजी से काम करता है।
9. डांस करने से शरीर हमेशा तंदुरुस्त एवं हल्का रहत भरा बना रहता है। नींद नहीं आने की समस्या दूर होती है नींद अच्छी आती है।
10. डांस करने से खुशी मिलती है। इससे भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। इसलिए हमें नियमित कुछ समय के लिए डांस करना चाहिए।



डॉ प्रताप सिंह वर्मा

समझे प्रतियोगी परीक्षाओं का चरित्र

आज हम बात कर रहे हैं प्रतियोगी परीक्षाओं के विषय में मेरे पिछले लेख में आपने पढ़ा होगा कि किस तरह से प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने वाले छात्र में सकारात्मक बदलाव आते हैं लेकिन इन सकारात्मक बदलाव के बाद भी कई छात्र परीक्षाओं में असफल हो जाते हैं उसका कारण है कि वे प्रतियोगी परीक्षाओं के चरित्र के विषय में विचार नहीं करते। जैसे हम बात करें कि भगवान शिव और भगवान विष्णु दोनों ही भगवान हैं परंतु जहां एक ओर भगवान विष्णु को कमल का फूल चढ़ाया जाता है तो वहीं दूसरी ओर भगवान शिव को धतूरे का फूल चढ़ाया जाता है। दोनों ही फूल हैं फिर ऐसा क्यों? क्या कभी किसी ने भगवान विष्णु को धतूरे का फूल और भगवान शिव को कमल का फूल चलाया है, नहीं ना। कहते हैं ना कि 'जैसे देवता, वैसी पूजा' इसी प्रकार प्रतियोगी परीक्षा का भी अपना चरित्र होता है किसी भी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने से पहले उस प्रतियोगी परीक्षा के चरित्र को समझना अति आवश्यक है जैसे जब भी आप कभी बाहर छुट्टियां मनाने जाते हैं तो भले ही आपके यहां गर्मी का मौसम है लेकिन आप अगर लद्दाख छुट्टियां मनाने जा रहे हैं तो आप गर्मियों के मौसम में भी गर्म का वस्त्र लेकर जाते हैं।

| वर्ग पहली 4990 | | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | | 8 | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 13 | | 14 | 15 | | 16 |
| | 17 | | 18 | 19 | |
| 20 | | 21 | | | |
| | 22 | | | | 23 |
| 24 | | 25 | | | |

- संकेत: बाएं से दाएं**
1. उत्तरप्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री जिन्होंने 10 सितंबर 1887 को जन्म लिया (8)
 7. सत्याह का दिन, आक्रमण या हमला करने करने की क्रिया (2)
 8. किसी वस्तु के निर्माण में लगा खर्च (3)
 9. निर्जन, वीरान, सुनसान (2)
 11. बल, शक्ति, फूंक, कुकर्मों से मन को हटाना (2)
 13. इस वृक्ष की कड़वी छाल औषधि बनाने के काम आती है (2)
 14. वह स्थान जहां पृथ्वी और आकाश मिलते हुए दिखाई पड़ते हैं (3)
 17. गुणनकर्म, गुणित (2)
 18. छड़ी, लाठी, लुकाठ (3)
 20. जायज, विहित, जिम्मा खाना और पीना धर्म में वर्जित हो (उर्दू)(3)
 21. हुक्म, आधिकारिक आदेश, फैसला किया हुआ (3)
 22. यह इंडोनेशिया का सबसे अधिक जनसंख्या वाला द्वीप है प्राचीन काल में इसका नाम यवद्वीप था (2)
 23. लपट, ज्वाला (1)
 24. सिंह, शेर, बाघ (3)
 25. काठकर्म, शिल्पकार, कारपेंटर (3)
- संकेत: ऊपर से नीचे**
1. संतान न होना (8)
 2. औषधि, चिकित्सा, उपाय, गुर (2)

क्योंकि आप आने वाले मौसम की पहचान से तैयारी कर रहे हैं और यही प्रतियोगी परीक्षा में होना चाहिए। आज मैं देख रहा हूँ कि कई छात्र महीनों नहीं बल्कि वर्षों से प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे हैं लेकिन फिर भी सफलता नहीं प्राप्त कर पा रहे हैं वे दिन-रात पढ़ रहे हैं, आंखों पर चश्मा लगा चुका है, गाल पिचक गए हैं और आंखों में भविष्य की सफलता की चमक भी धूमिल हो चुकी है। और फिर भी अभी तक सफलता प्राप्त नहीं कर पाए। प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता



आशीष भदौरिया, मासाब

प्राप्त करना बड़ा ही आसान है लेकिन छात्र फिर भी असफल हो जाते हैं उसका कारण क्या है? इसे एक उदाहरण से समझते हैं अमेरिका के महान राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन ने एक बहुत शानदार बात कही है जिसे मैं आप लोगों को बताना चाहूँगा। उन्होंने कहा कि यदि मुझे लकड़ी काटने के लिए 6 घंटे दें तो मैं उसमें से 4 घंटे अपनी कुल्हाड़ी की धार तेज करने में लगाऊँगा। यह एक बहुत महत्वपूर्ण कथन है इसे प्रत्येक छात्र को समझना चाहिए। अब्राहम लिंकन के इस कथन का अर्थ है कि काम करना ज्यादा से ज्यादा काम करना महत्वपूर्ण नहीं है बल्कि काम करने का तरीका ज्यादा महत्वपूर्ण है यदि कुल्हाड़ी की धार तेज होगी तो मैं जितना काम 6 घंटे में एक काम धार वाली कुल्हाड़ी से करता उससे अधिक काम में 2 घंटे में एक अधिक धार वाली कुल्हाड़ी से कर पाऊँगा। अतः कहने का अर्थ यह है कि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने के लिए सबसे पहले उक्त प्रतियोगी परीक्षा के लिए तैयार होना आवश्यक है। छात्रों को सबसे पहले इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि प्रतियोगी परीक्षा का सिलेबस क्या है? क्या हम जो पढ़ रहे हैं वह सिलेबस के अनुरूप है? और हां सबसे महत्वपूर्ण सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। अतः छात्रों को इस बात का विशेष ध्यान देना चाहिए कि वह शॉर्टकट के पीछे ना भागे। पहले अपनी तैयारी को समय दें, परीक्षा के विषयों पर अपना वर्चस्व स्थापित करें। और उसके बाद उक्त परीक्षा में बैठना है। जैसा कि देखा गया है कि प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल होने वाले छात्रों में 50 से 60% ऐसे छात्र होते हैं जो कभी अपनी क्लास में टॉपर नहीं रहे, जिनका फर्स्ट डिवीजन तक नहीं आया, लेकिन प्रतियोगी परीक्षाओं में वे सफल हो गए और वहीं दूसरी ओर जो क्लास में टॉपर थे, जिनका हमेशा फर्स्ट डिवीजन आया, वे प्रतियोगी परीक्षा में सफल नहीं हो पाए। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि सफल छात्र ने उस प्रतियोगी परीक्षा के चरित्र को समझकर, परीक्षा के सभी पहलुओं को ध्यान में रखकर, बिना किसी चिंता के परीक्षा दी और इसीलिए वह सफल हुआ। जबकि दूसरी ओर ऐसा छात्र जो सदैव पढ़ने में अवल्ल था वह परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो गया।

उसका प्रमुख कारण रहा कि उसने अपने पैटर्न को नहीं छोड़ा अर्थात वह जिस प्रकार अपने ग्रेजुएशन या स्कूल समय में परीक्षा देता रहा, उसी प्रकार उसने प्रतियोगी परीक्षाओं को भी लिया। लेकिन पारंपरिक परीक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं में पर्याप्त असमानता है। इस असमानता को ही प्रतियोगी परीक्षा का चरित्र कहते हैं। आज छात्र विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में अपना समय तो देते हैं लेकिन बार-बार असफल होने के बाद भी वे प्रतियोगी परीक्षा के अनुरूप अपने आप को ढाल नहीं पाते जैसे एक टेढ़ी-मेढ़ी पाइप के दूसरी ओर किसी वस्तु को पहुंचाना है तो इसके लिए लोहे की छड़ उपयोगी नहीं होगी, बल्कि एक रस्सी जैसी लचीली वस्तु की आवश्यकता होगी। अतः आपको प्रतियोगी परीक्षा के अनुरूप अपने आप को बदलना पड़ेगा अर्थात अपने पढ़ने के पैटर्न को बदलना पड़ेगा। कुछ छात्र प्रतियोगी परीक्षाओं को एक दीवार के रूप में देखते हैं और भी निरंतर उस दीवार को भेदने का प्रयास करते हैं। छात्रों को यह समझना होगा। कि यदि आपका लक्ष्य बड़ा है आप उसे दीवार के रूप में देख रहे हैं तो उसे भेजना जरूरी नहीं है उसे लांघा भी तो जा सकता है। अर्थात अपनी छलांग को इतना ऊंचा कर लो, की दीवार छोटी पड़ जाए। दीवार से क्यों माथा फोड़ रहे हो। कहने का मतलब यह है कि अपनी तैयारी के लेबल को बढ़ाइए। हर प्रतियोगी परीक्षा का चरित्र अलग होता है कुछ का चरित्र दीवार के समान होता है तो कुछ का चरित्र टेढ़े मेढ़े पाइप की तरह होता है। जिसे छात्र को समझना होगा। और यदि छात्र द्वारा इस बात को नहीं समझा गया तो अंत में वही होगा बिना विवाह के तलाक अर्थात तुम अपनी राह, हम अपनी राह। और छात्र थक हार कर प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी को छोड़ देगा। और या तो अपने पारंपरिक व्यवसाय या किसी प्राइवेट जॉब की तलाश में निकल जाएगा। आज बहुत कुछ ना कहते हुए मैं केवल इतना कहना चाहूँगा कि छात्रों को प्रतियोगी परीक्षा देने से पहले उसे परीक्षा से संबंधित चिंतन अवश्य करना चाहिए। आगामी लेख में हम बात करेंगे प्रतियोगी परीक्षाओं में आने वाली समस्याओं एवं उनके निराकरण पर। अपने इन्हीं शब्दों के साथ सभी छात्रों को उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं।



एलोन मस्क का कहना है कि ट्विटर मई में प्रति लेख शुल्क पेश करेगा

डॉ प्रताप सिंह वर्मा

ट्विटर प्रकाशकों को सामान्य आवर्ती सदस्यता विकल्प के बाहर अपनी सामग्री का मुद्रिकरण करने का एक नया तरीका प्रदान कर सकता है। ट्विटर के सीईओ एलोन मस्क के अनुसार स्वीकृत होंगे मीडिया प्रकाशक अगले महीने की शुरुआत में साइट पर पोस्ट किए गए अलग-अलग लेखों तक पहुंच के लिए उपयोगकर्ताओं से शुल्क ले सकते हैं।



उपयोगकर्ताओं को प्रति लेख एक मूल्य का भुगतान करना होगा जो कि प्रत्येक लेख तक पहुंचने की लागत से अधिक है यदि उनके पास सदस्यता थी। लेकिन मस्क ने कहा कि यह उन लोगों के लिए है जो एक विशिष्ट आउटलेट से सामयिक कहानी पढ़ना चाहते हैं, इसलिए प्रत्येक लेख की मासिक सदस्यता के समान लागत नहीं होगी।

अभी के लिए, आगामी फीचर के बारे में जानकारी अस्पष्ट है। मस्क ने केवल यह कहा कि यह अगले महीने प्रदर्शित होना शुरू हो जाएगा। यह स्पष्ट नहीं है कि किस प्रकार के खाते और मीडिया आउटलेट प्रति-लेख शुल्क को पेशकश करने में सक्षम होंगे। इसके अलावा, ट्विटर के मालिक ने यह नहीं बताया कि साइट को कमीशन के रूप में कितना मिलेगा। जब कंपनी ने आधिकारिक तौर पर सुपर फालो को सब्सक्रिप्शन से बदल दिया, तो मस्क ने घोषणा की कि वह अगले 12 महीनों के लिए रचनाकारों से कोई पैसा नहीं लेगा। साल खत्म होने के बाद, यह ट्विटर होगा 10 प्रतिशत की छूट लें सदस्यता पर।

स्पष्टीकरण के लिए Engadget वेबसाइट पर पहुंचा, लेकिन अब उनके पास प्रेस टीम नहीं है। ट्विटर प्रति-लेख भुगतान के लिए एक ही नियम लागू करेगा या नहीं यह देखने के लिए हमें और जानकारी का इंतजार करना होगा। आखिरकार, कंपनी डाउनग्रेड से गुजरेगी ट्विटर, मस्क के तहत, राजस्व बढ़ाने के लिए अधिक से अधिक भुगतान सुविधाओं की शुरुआत कर रहा है। यह इस बिंदु पर इतना प्रसिद्ध है कि इसका सत्यापन बैज अब 8 प्रति माह ब्लू सब्सक्रिप्शन के एक अनुलोभ के रूप में आता है। ट्विटर ने एक नया एपीआई लॉन्च करने के लिए अपना मुफ्त एपीआई भी बंद कर दिया, जिसके लिए उपयोगकर्ताओं को भुगतान करना होगा। नए एपीआई तब तक पहुंचने के लिए उद्यम ग्राहकों को प्रति माह लगभग 50,000 का खर्च आएगा, इसलिए न्यूयॉर्क सिटी ट्रांजिट अथॉरिटी जैसे कुछ संगठनों और कंपनियों ने ट्विटर एकीकरण को समाप्त करने या इसके बजाय वेबसाइट छोड़ने का विकल्प चुना है।

Rolling out next month, this platform will allow media publishers to charge users on a per article basis with one click.

This enables users who would not sign up for a monthly subscription to pay a higher per article price for when they want to read an occasional article... twitter.com/i/web/status/1...

22:01 · 29 Apr 23 · Twitter for iPhone

1500 मातृ शक्तियों की उपस्थिति में महाशक्ति समागम कार्यक्रम संपन्न

राजनीति के संत थे दादा मधुकर राव हर्ण : लिटोरिया

नर्मदा समय / प्रदीप गुप्ता



नर्मदापुरम स्व. मधुकर राव के निवास पर श्रद्धांजलि अर्पित करने पहुंचे खादी ग्रामोद्योग के अध्यक्ष (केबिनेट मंत्री दर्जा) जितेन्द्र लिटोरिया ने दादा के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए श्री लिटोरिया ने कहा कि दादा मधुकर हर्ण राजनीति के संत थे। उन्होंने जनसंघ से लेकर भारतीय जनता पार्टी तक का सफर पूरी निष्ठा और इमानदारी से किया है, जिसका परिणाम आज जिले में देखने को भी मिल रहा है। उन्होंने अपने सामाजिक जीवन में भी कई उल्लेखनीय कार्य किये हैं जो कि अनुकरणीय हैं। सत्ता और संगठन में उन्होंने समन्वय बनाकर पार्टी को मजबूत किया है। उन्होंने घनघेर परिश्रम किया और भाजपा का स्वरूप खड़ा करने में बड़ा योगदान दिया है, जो भुलाया नहीं जा सकता। उन्होंने दिवंगत आत्मा की शांति के लिये ईश्वर से प्रार्थना की एवं परिवार को इस गहन दुख को सहन करने का ढाँढस भी बंधाया।



नर्मदा समय / प्रदीप गुप्ता

नर्मदापुरम। शासकीय महाविद्यालय के ऑडिटोरियम में रविवार दिनांक 30/4/2023 को महाशक्ति समागम कार्यक्रम में मध्य भारत प्रांत क्षेत्र की संयोजिका शोभा ताई ने स्त्री विचार

विमर्श पर अपने विचार रखे और कहा कि स्त्री जब स्वयं पर गर्व करेगी तब ही भारत को विश्व गुरु बनाने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी।

कार्यक्रम में उपस्थित डॉ. शशि ठकुर ने श्रेष्ठ सन्तान समर्थ



भारत पर को अपना सिद्धांत बनाने की बात कही, समागम में सुनंदा रघुवंशी से नर्मदापुरम विभाग की कई महिलाओं ने अपने जीवन की सामाजिक और स्थानीय समस्याओं के निवारण को लेकर प्रश्न किया। शक्ति समागम का संचालन समागम की जिला संयोजिका आरती शर्मा ने किया। कार्यक्रम का आभार राष्ट्रीय सेविका समिति की विभाग संयोजिका सीमा चोहरिया ने किया। समागम प्रभारी सत्यकीर्ति राणे ने महिलाओं की शक्ति के महत्व को लेकर विषय रखा। कार्यक्रम में नर्मदापुरम की 1500 से ज्यादा महिलाएं सम्मिलित हुईं। इस अवसर पर व्यवस्था प्रभारी मोनिका चौकसे, जिला संयोजिका आरती शर्मा यातायात प्रभारी वंदना दुबे, सह प्रभारी वंदना शर्मा, मीडिया समर्क प्रमुख निधि पाठक, भारती कुभारे, दुर्गा भवैरिया, विजया कदम, नगर संघचालक श्याम सुंदर मोटवानी, क्षेत्रीय सहप्रचारक अशोक पोरवाल आदि उपस्थित रहे।

जयस्तंभ चौक पर शीतल जल प्याऊ का विधायक नपा अध्यक्ष ने किया शुभारंभ

नर्मदा समय / प्रदीप गुप्ता



इटारसी। जयस्तंभ चौक स्थित नवदुर्गा मंदिर समिति द्वारा गर्मी में नागरिकों की सुविधा हेतु शीतल जल प्याऊ (मशीन) लगावाई, जिसका आज विधायक डॉ. सीतासरन शर्मा नगर पालिका अध्यक्ष पंकज चौरे, अनुविभागीय अधिकार मदन सिंह रघुवंशी, नगर पालिका उपाध्यक्ष निर्मल सिंह राजपूत, तहसीलदार विनय प्रकाश ठकुर, सीईओ जनपद पंचायत केसला पूर्व पार्षद जसवीर छावड़ा द्वारा फीता काटकर शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर नवदुर्गा मंदिर आजाद चौक इटारसी समिति के सभी सदस्य उपस्थित थे। शुभारंभ करते हुए विधायक डॉ. शर्मा द्वारा कहा गया की यह पुनीत कार्य है। इसमें सभी को सहयोग करना चाहिए। भीषण गर्मी में बाजार आए नागरिकों व आसपास के व्यापारियों को इस ठंडे पानी की मशीन से काफ़ी राहत मिलेगी, सभी सस्थाओं को ऐसे जनसेवा वाले कार्य करते रहना चाहिए।

आयुष विभाग द्वारा निशुल्क चिकित्सा शिविर का किया गया आयोजन, 72 रोगियों की हुई जांच



नर्मदा समय/प्रदीप गुप्ता

नर्मदापुरम। जिला आयुष अधिकारी डॉ. प्रदीप कटियार ने बताया कि शनिवार को शासकीय होम्योपैथिक औषधालय सनखेडा द्वारा ग्राम पिपरियाखुर्द के आंगनवाड़ी केंद्र में निशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें ज्वर, वात रोग, चर्म रोग, संधिवात, उदर रोग, दंत रोग, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप समेत कुल 72 रोगियों की जांच एवं परामर्श कर होम्योपैथिक दवाइयों का वितरण किया गया। साथ ही सभी को आयुष क्योर ऐप के बारे में जानकारी प्रदान की गई एवं 2 लोगों से ऐप डाउनलोड कराया गया। उपरोक्त शिविर में होम्योपैथिक चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर आनंद सागर एवं डॉक्टर मुकेश कुमार महाजन, तिलकचंद सोनवाने कंपाउंडर, प्रभा तोमर औषधालय सेवक के द्वारा सेवाएं प्रदान की गईं। शिविर में आशा एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का भी सक्रिय सहयोग प्राप्त हुआ।

पंडित शास्त्री के खिलाफ कलार समाज में रोष, कार्यवाही के लिए सौपा ज्ञापन

वबलू निरापुरे नर्मदा समय

आमला। हैहय क्षत्रिय कलचुरी कलार समाज के आराध्य भगवान राजराजेश्वर सहस्त्रबाहु पर बाघेश्वर धाम के पंडित धीरेन्द्र शास्त्री द्वारा अभद्र टिप्पणी करने से कलचुरी समाज में गहरा रोष है इसी को लेकर रविवार को प्रभारी जिलाध्यक्ष मनोज आर्य के साथ आमला कलचुरी समाज द्वारा थाना प्रभारी संतोष पन्ने को ज्ञापन देकर पंडित धीरेन्द्र शास्त्री के खिलाफ कार्यवाही की मांग की है कलचुरी समाज ने थाना प्रभारी को सौपा ज्ञापन में उल्लेख किया है की कलार समाज एक बहुत बड़ा समाज संपूर्ण भारत वर्ष सहित विश्व के कई देशों में लगभग 15 करोड़ से अधिक की आबादी में निवासरत है।



भगवान सहस्त्रबाहु के प्रति आस्था एवं विश्वास रखते हुए अपने समाज के आराध्यदेव, इष्टदेव भगवान सहस्त्रबाहु जी की पूजा अर्चना कई पीढ़ियों से करते चले आ रहे हैं। कथावाचक धीरेन्द्र शास्त्री द्वारा कथा वाचन का प्रचार प्रसार टेलीविजन तथा सोशल मीडिया के माध्यम से किया जाता है तथा आम जनता भी व्यक्तिगत रूप से कथा सुनती है। कथा वाचक द्वारा जानबूझकर मिथ्या कथा का वाचन कर वीडियो बनाकर उसका प्रचार-प्रसार टेलीविजन व सोशल मीडिया के माध्यम से करते हुए धार्मिक आस्था का अपमान कर लोक शांति भंग करने का प्रयास किया गया है जिससे कलार समाज में रोष व्याप्त है। कलार समाज द्वारा सौपा ज्ञापन में मांग की है कि पंडित धीरेन्द्र शास्त्री के खिलाफ धार्मिक

हारजीत का दाँव लगाकर माँग पत्ती का जुआ खेलते 03 आरोपी गिरफ्तार

4450 रुपये नगद जुआ रकम एवं 52 ताश के पत्ते बरामद

वबलू निरापुरे नर्मदा समय

आमला पुलिस अधीक्षक महोदय बैतूल श्री सिद्धार्थ चौधरी के द्वारा जिले में चलाये जा रहे अभियान के तहत दिनांक 27/04/2023 को विश्वसनीय मुखबिर की सूचना पर पुलिस द्वारा कार्यवाही करते हुये वार्ड क्रमांक 5 आजाद वार्ड आमला में दबिश दी गई। जो मौके पर हारजीत का दाँव लगाकर माँग पत्ती का जुआ खेलते हुये कुल 03 आरोपी गण क्रमशः (1) फजल खान पिता पीर मोहम्मद उम्र 42 साल नि. आजाद वार्ड आमला, (2) राजू उर्फ चंद्रशेखर देशमुख पिता उमराव देशमुख उम्र 29 साल नि. नगर पालिका के पास आमला एवं (3) मनीष पिता भैयालाल साहू उम्र 34



वर्ष नि. वार्ड न. 5 आजाद वार्ड आमला को पकड़ा। आरोपी गण के कब्जे फइ से 52 ताश के पत्ते एवं 4450 रुपये नगद जुआ रकम बरामद किया गया। आरोपी गण का उक्त कुल अपराध धारा 13 जुआ एक्ट के तहत दण्डनीय होने से आरोपी गण उक्त के विरुद्ध अपराधिक प्रकरण पंजीबद्ध कर विवेचन में लिया गया। उक्त उल्लेखनीय कार्यवाही में निरी. संतोष पन्ने, सर्जन. प्रहलादसिंह, प्र.आर. आलोक पटेल, आर. अजय खेरवार, आर. मंगेश बाड़बुदे, आर. सलमान की भूमिका रही है।

बारिश एवं ओलावृष्टि के कारण मूंग की फसल को नुकसान

सिवनी मालवा। मौसम की मार से किसानों को भारी नुकसान हो रहा है आज भारी बारिश एवं ओलावृष्टि के कारण सिवनी मालवा के गाँव चापडाग्रहण में किसानों को मूंग की फसल में बारिश एवं ओलावृष्टि के कारण फसलों पर भारी नुकसान हो गया है चापड ग्रहण के किसान राजू जाट ने बताया कि आज भारी बारिश एवं ओलावृष्टि के कारण हमारे गाँव की मूंग की फसल को भारी नुकसान हो गया है। अप्रैल का मौसम गर्मी का होता है, लेकिन इस साल गर्मी का मौसम ना होकर जुलाई जैसी बारिश हो रही है जो फसल के अनुकूल नहीं है। जिसके कारण हमारी फसलों को नुकसान हो रहा है।

एस पी एम में भारतीय मानक ब्यूरो यूनिट द्वारा स्टैंडर्ड राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन हुआ

नर्मदा समय/प्रदीप गुप्ता



नर्मदापुरम। केन्द्रीय विद्यालय प्रतिभूति कागज कारखाना में आज दिनांक 29 अप्रैल 2023 को भारतीय मानक ब्यूरो यूनिट द्वारा स्टैंडर्ड राइटिंग (लेखन) प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यालय के प्राचार्य द्वारा कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया गया। अतिथि व्याख्याता के रूप में रेवा शंकर वर्मा एवं विद्यालय स्टैंडर्ड क्लब की मेंटर एवं स्नातकोत्तर शिक्षिका भौतिकी श्रीमती स्नेह लता ने कार्यक्रम की जानकारी एवं भारतीय मानक ब्यूरो के बारे में स्टैंडर्ड क्लब एवं भारतीय मानक ब्यूरो की जानकारी प्रदान करते हुए जीवन में इसके महत्व को समझाया। इसी के साथ स्टैंडर्ड राइटिंग प्रतियोगिता शुरू हुई। जिसमें केन्द्रीय विद्यालय एसपीएम स्टैंडर्ड क्लब के 20 छात्रों ने भाग लिया। विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा एवं कौशल का प्रदर्शन किया एवं विजेता प्रतिभागियों को प्राचार्य श्रीमती किरण शर्मा द्वारा पुरस्कार वितरित किए गए। जिसमें प्रथम स्थान कु. नित्या पाल, द्वितीय स्थान मुस्कान, तृतीय स्थान शुभी एवं प्रोत्साहन पुरस्कार अनीशी राजपूत ने प्राप्त किया। भारतीय मानक ब्यूरो यूनिट केन्द्रीय विद्यालय सगठन एसपीएम की मेंटर श्रीमती स्नेह लता ने अग्रिम प्रतियोगिताओं की रूपरेखा से अवगत कराते हुए सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दीं। साथ ही प्राचार्य श्रीमती किरण शर्मा ने छात्रों को प्रोत्साहित करते हुए बधाइयों दी एवं विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने हेतु आशीर्वाचन प्रकट किए। कार्यक्रम का संचालन कक्षा दसवीं की छात्रा मुस्कान द्वारा एवं कक्षा 10वीं की छात्रा छवि मिश्रा के धन्यवाद ज्ञापन के साथ प्रतियोगिता सफलतापूर्वक संपन्न हुई।

हैहय वंशीय क्षत्रिय ताम्रकार एवं कलचुरी समाज ने कथा वाचक धीरेन्द्र शास्त्री का जलाया पुतला

थाने में लिखित शिकायत कर कार्यवाही करने की मांग

नर्मदा समय/प्रदीप गुप्ता

नर्मदापुरम। हैहय वंशीय क्षत्रिय ताम्रकार कसेरा समाज एवं कलचुरी के प्रति निधिमंडल ने आराध्य भगवान श्री सहस्त्रबाहु जी महाराज के विषय में कथावाचक धीरेन्द्र शास्त्री के द्वारा की गई अपमान जनक एवं अमर्यादित टिप्पणी के खिलाफ कार्यवाही किये जाने की लिखित शिकायत की है।



अवतार भगवान श्री सहस्त्रबाहु जी महाराज के लिए अभद्र भाषा एवं आपत्तिजनक शब्दों का प्रयोग किया गया है, जो अनुचित है। इसे देखकर देशभर में संपूर्ण हैहय वंशीय कलचुरी एवं कसेरा समाज में रोष व्याप्त है और आक्रोशित है। इस दौरान दोनों समाज के लोगों ने धीरेन्द्र शास्त्री का पुतला जलाया। उक्त संबंध में थाना प्रभारी पुलिस थाना को बाबा के खिलाफ तत्काल एफआईआर दर्ज कर कड़ी कार्यवाही करने की मांग की। इस दौरान हैहय वंशीय क्षत्रिय कसेरा समाज एवं कलचुरी के हंस राय, केप्टिन करैया, प्रकाश शिवहरे, मनोज जराटे, मणीशंकर राय, नीरज पटेल, राजकुमार चौकसे, प्रवीण नायक, प्रखर चंद्रवंशी, बल्लू राय, बबलू चौकसे, राम शिवपुरिया, नंदकिशोर कांसकार, हर्ष राय, कार्तिक कांसकार, प्रदीप चौकसे, संजय कांसकार सहित दोनों समाज के सैकड़ों स्वजातीय

पहलवानों का दर्द, न्याय की गुहार

देश की कुछ आला महिला पहलवानों का दर्द फिर जंतर-मंतर पर न्याय की गुहार लगाने उमड़ आया, तो अचरज नहीं। ये पहलवान जनवरी में भी धरने पर बैठे थीं और उन्हें न्याय की उम्मीद थी, लेकिन लगता है, उनके हाथ निराशा लगी है, जिसका नतीजा यह है कि वह फिर सीधी लड़ाई में उतर आने को मजबूर हुई हैं। लड़ाई उसी दिन तेज हो गई थी, जब सात महिला पहलवानों ने भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) के प्रमुख के खिलाफ यौन उत्पीड़न व अपराधिक धमकी का आरोप लगाते हुए शिकायत दर्ज कराई थी। पुलिस ने शायद शिकायत को गंभीरता से नहीं लिया, जिसकी वजह से खिलाड़ियों ने रिविवा से फिर धरने पर बैठने का फैसला कर लिया। इसे मामले में न्याय की गुहार देश की सर्वोच्च अदालत में भी लगाई गई है। भारतीय कुश्ती महासंघ के अध्यक्ष बृज भूषण शरण सिंह के खिलाफ पहली सूचना रिपोर्ट (एफआईआर) दर्ज करने की मांग करते हुए विनेश फोगट और साक्षी मलिक सहित शीर्ष भारतीय पहलवानों ने उचित ही सोमवार को सुप्रीम कोर्ट का रुख किया है। काश! इन पहलवानों को पहले ही आश्चर्य किया गया होता या विश्वास में लिया गया होता, तो उन्हें देवारा धरने पर बैठने की जरूरत महसूस नहीं होती। ऐसा यों हो रहा है, जिसेदार लोगों को गंभीरता से सोचना चाहिए? ध्यान रहे, जनवरी में विरोध प्रदर्शन के बाद केंद्रीय खेल मंत्रालय ने भारतीय कुश्ती महासंघ के प्रमुख व संस्था के अन्य कोचों के खिलाफ आरोपों की जांच के लिए मुकेशबाज मैरी कॉम की अध्यक्षता में एक निरीक्षण समिति का गठन किया था। उस समिति ने या सिफारिश की है, इस बारे में सूचनाएं सार्वजनिक नहीं हैं और खिलाड़ियों की नाराजगी का एक बड़ा कारण यह भी है। तो या शिकायतों को गंभीरता से नहीं लिया जा रहा है? यह बहुत गंभीर आरोप है कि उर प्रदेश के छह बार लोकसभा सांसद बृजभूषण शरण सिंह ने कई मौकों पर अपने आवास पर और प्रतियोगिता के दौरान दुराचार किया है। पहलवान बिरादरी इस बार ज्यादा तथ्यों के साथ सामने आई है। जिन खिलाड़ियों ने पिछली बार राजनेताओं की मदद लेने से इनकार कर दिया था, बल्कि कुछ नेताओं को एक तरह से अपमानित करके लौटा दिया था, इस बार वे नरम पड़ गए हैं। उन्हें राजनीतिक सहयोग लेने में अब कोई परहेज नहीं है, तो इससे जहां विपक्ष को मौका मिलेगा, वहीं सा पक्ष पर जवाब देने की जिम्मेदारी बढ़ जाएगी। अब इस मोड़ पर खिलाड़ियों को तमाम सुबूतों के साथ सामने आना चाहिए। वैसे भी, अब यह सवाल तो खड़ा हो ही गया है कि या मैरी कॉम की परीक्षण समिति के सामने पहलवानों ने सुबूत पेश नहीं किए थे? या खिलाड़ी और ठोस सुबूत के न्याय पाना चाहते हैं? उत्पीड़न आश्चर्य का विषय नहीं है, पर उसका अंत वहीं से शुरू होगा, जहां से खिलाड़ी सुबूतों के साथ सामने आकर साहस का परिचय देने लगे। अफसोस, शायद हमारी व्यवस्था उतनी संवेदनशील नहीं हो सकी है कि खिलाड़ियों के दर्द को इशारों में ही समझ लिया जाए। योग्य देश और सक्षम खिलाड़ियों के बावजूद अगर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रदर्शन तार्किक नहीं है, तो फिर खेल संघों में आमूल-चूल बदलाव के बारे में सोचना चाहिए।

वयों मनाया जाता है अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस, क्या है इस साल की थीम

जानें डांस करने से शरीर को मिलते हैं कितने लाभ

शारीरिक और मानसिक विकास के लिए डांस काफी लाभदायक है। यह हमारे मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है डॉक्टर भी इसे करने को सलाह देते हैं।

इंटरनेशनल डांस डे पर आइए जानते हैं इसके लाभ

इंटरनेशनल डांस डे हर साल पूरे विश्व में 29 अप्रैल को मनाया जाता है। इसके मनाने का उद्देश्य नृत्य को दुनिया में बढ़ावा देना और इसके महत्व को बताना है। इस दिवस को मनाने की शुरुआत 1982 में अंतरराष्ट्रीय रंगमंच संस्थान (आईटीआई) की अंतरराष्ट्रीय नृत्य समिति की ओर से की गई थी। आईटीआई एक गैर-सरकारी संगठन है जो संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) का हिस्सा है।

29 अप्रैल 1727 को फ्रांसीसी जॉन जॉर्ज नोवरे का जन्म हुआ था, जो बैले मास्टर थे और बैले डी एक्शन की खोज उन्होंने ही की थी। लोग उन्हें 19वीं शताब्दी के कथा बैले के अग्रदूत मानते थे। साल 1982 में आईटीआई की नृत्य समिति ने जॉन जॉर्ज नोवरे के जन्म दिन 29 अप्रैल को अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस मना कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की थी। इसके बाद से हर साल 29 अप्रैल को अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस मनाया जाने लगा।

भारत में नृत्य कला हजारों साल है पुरानी

2023 में अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस की थीम-दुनिया के साथ संबन्ध करने का एक तरीका है। भारत नृत्य की तमाम विधाएं हैं। जैसे कथकली, मोहिनीअट्टम, ओडिसी, कथक, भरतनाट्यम, कुचिपुडी आदि। मान्यता है कि आज से 2000 वर्ष पूर्व त्रेतायुग में देवताओं के अनुरोध पर भगवान ब्रह्मा ने नृत्य वेद तैयार किया तभी से दुनिया भर में



नृत्य की उत्पत्ति हुई। कहा जाता है कि नृत्य वेद की रचना जब पूरी हो गई, तब नृत्य का अभ्यास भरत मुनि के सौ पुत्रों ने किया। भारत में नृत्य कला हजारों साल पुरानी है।

नृत्य करने से मिलते हैं इतने सारे लाभ
1. डांस करने से फिट बहुत तेजी से घटता है। यदि आप हर दिन 30 मिनट तक डांस करते हैं तो 150 कैलोरी तक फैट बर्न होता है।
2. डांस करने ब्रेन ज्यादा एक्टिव तरीके से काम करता है। जो लोग डांस करते हैं उनके ब्रेन का रिफ्रेशन टाइम बहुत ही अच्छा होता है। शोध में यह बात सामने आई है कि डांस करने वालों की याददाश्त बहुत तेज रहती है।
3. यदि आप तनाव में हैं तो डांस जरूर करें क्योंकि तनाव और डिप्रेशन की बीमारी में डांस करना बहुत फायदेमंद

होता है। डिप्रेशन की बीमारी ठीक करने के लिए डांस थैरोपी का उपयोग किया जाता है।

4. डांस करने से व्यक्ति को नकारात्मक भावना कम होती है। बेचैनी, फोबिया को दूर करने के लिए डांस करना कारगर है। स्त्रियों में हिस्टीरिया की समस्या भी डांस करने से दूर हो सकती है।
5. डांस करने से शरीर लचीला होता है और हाड्डियां भी मजबूत होती हैं। डांस करने से शरीर के पूरे अंग की एक साथ एक्सरसाइज हो जाती है। मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
6. हार्ट की बीमारी को दूर करने में डांस कारगर है। कार्डियोवैस्कुलर बीमारी के मरीजों को डांस जरूर करना चाहिए। सुबह यदि एक्सरसाइज नहीं किए हैं तो डांस जरूर कीजिए। डांस को कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में सबसे

प्रभावी माना जाता है।
7. डायबिटीज से पीड़ित लोगों को हर दिन डांस करना चाहिए। डांस करने से आधा मोटा होने से बच सकते हैं। डांस से आपका मेटाबॉलिज्म बेहतर रहता है। मेटाबॉलिज्म बेहतर होने की वजह से डायबिटीज जैसी बीमारी होने की संभावना कम हो जाती है।
8. हर दिन नियमित डांस करने से शरीर की एनर्जी बढ़ती है और थकान जैसी समस्या दूर होती है। यदि आप हमेशा थके-थके रहते हैं तो आपको अपनी लाइफ स्टाइल में डांस को शामिल करना चाहिए। डांस करने से ब्रेन एक्टिव रहता है और शरीर भी दोगुना तेजी से काम करता है।
9. डांस करने से शरीर हमेशा तंदुरुस्त एवं हल्का रहत भरा बना रहता है। नौद नहीं आने की समस्या दूर होती है नौद अच्छे आती है।
10. डांस करने से खुशी मिलती है। इससे भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। इसलिए हमें नियमित कुछ समय के लिए डांस करना चाहिए।

डांस करने से शरीर लचीला होता है और हाड्डियां भी मजबूत होती हैं। डांस करने से शरीर के पूरे अंग की एक साथ एक्सरसाइज हो जाती है। मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
6. हार्ट की बीमारी को दूर करने में डांस कारगर है। कार्डियोवैस्कुलर बीमारी के मरीजों को डांस जरूर करना चाहिए। सुबह यदि एक्सरसाइज नहीं किए हैं तो डांस जरूर कीजिए। डांस को कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में सबसे



डॉ प्रताप सिंह वर्मा

समझे प्रतियोगी परीक्षाओं का चरित्र

आज हम बात कर रहे हैं प्रतियोगी परीक्षाओं के विषय में मेरे पिछले लेख में आपने पढ़ा होगा कि किस तरह से प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने वाले छात्र में सकारात्मक बदलाव आते हैं लेकिन इन सकारात्मक बदलाव के बाद भी कई छात्र परीक्षाओं में असफल हो जाते हैं उसका कारण है कि वे प्रतियोगी परीक्षाओं के चरित्र के विषय में विचार नहीं करते। जैसे हम बात करें कि भगवान शिव और भगवान विष्णु दोनों ही भगवान हैं परंतु जहां एक ओर भगवान विष्णु को कमल का फूल चढ़ाया जाता है तो वहीं दूसरी ओर भगवान शिव को धतूरे का फूल चढ़ाया जाता है। दोनों ही फूल हैं फिर ऐसा क्यों? क्या कभी किसी ने भगवान विष्णु को धतूरे का फूल और भगवान शिव को कमल का फूल चलाया है, नहीं ना। कहते हैं ना कि 'जैसे देवता, वैसी पूजा' इसी प्रकार प्रतियोगी परीक्षा का भी अपना चरित्र होता है किसी भी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने से पहले उस प्रतियोगी परीक्षा के चरित्र को समझना अति आवश्यक है जैसे जब भी आप कभी बाहर छुट्टियां मनाने जाते हैं तो भले ही आपके यहां गर्मी का मौसम है लेकिन आप अगर लद्दाख छुट्टियां मनाने जा रहे हैं तो आप गर्मियों के मौसम में भी गर्म का वस्त्र लेकर जाते हैं।

एलोन मस्क का कहना है कि ट्विटर मई में प्रति लेख शुल्क पेश करेगा

डॉ प्रताप सिंह वर्मा



ट्विटर प्रकाशकों को सामान्य आवर्ती सदस्यता विकल्प के बाहर अपनी सामग्री का मुद्रिकरण करने का एक नया तरीका प्रदान कर सकता है। ट्विटर के सीईओ एलोन मस्क के अनुसार स्वीकृत होंगे मीडिया प्रकाशक अगले महीने की शुरुआत में साइट पर पोस्ट किए गए अलग-अलग लेखों तक पहुंच के लिए उपयोगकर्ताओं से शुल्क ले सकते हैं।

उपयोगकर्ताओं को प्रति लेख एक मूल्य का भुगतान करना होगा जो कि प्रत्येक लेख तक पहुंचने की लागत से अधिक है यदि उनके पास सदस्यता थी। लेकिन मस्क ने कहा कि यह उन लोगों के लिए है जो एक विशिष्ट आउटलेट से सामयिक कहानी पढ़ना चाहते हैं, इसलिए प्रत्येक लेख की मासिक सदस्यता के समान लागत नहीं होगी।

अभी के लिए, आगामी फीचर के बारे में जानकारी अस्पष्ट है। मस्क ने केवल यह कहा कि यह अगले महीने प्रदर्शित होना शुरू हो जाएगा। यह स्पष्ट नहीं है कि किस प्रकार के खाते और मीडिया आउटलेट प्रति-लेख शुल्क को पेशकश करने में सक्षम होंगे। इसके अलावा, ट्विटर के मालिक ने यह नहीं बताया कि साइट को कमीशन के रूप में कितना मिलेगा। जब कंपनी ने आधिकारिक तौर पर सुपर फालो को सब्सक्रिप्शन से बदल दिया, तो मस्क ने घोषणा की कि वह अगले 12 महीनों के लिए रचनाकारों से कोई पैसा नहीं लेगा। साल खत्म होने के बाद, यह ट्विटर होगा 10 प्रतिशत की छूट लें सदस्यता पर।

स्पष्टीकरण के लिए Engadget वेबसाइट पर पहुंचा, लेकिन अब उनके पास प्रेस टीम नहीं है। ट्विटर प्रति-लेख भुगतान के लिए एक ही नियम लागू करेगा या नहीं यह देखने के लिए हमें और जानकारी का इंतजार करना होगा। आखिरकार, कंपनी डाउनग्रेड से गुजरेगी ट्विटर, मस्क के तहत, राजस्व बढ़ाने के लिए अधिक से अधिक भुगतान सुविधाओं की शुरुआत कर रहा है। यह इस बिंदु पर इतना प्रसिद्ध है कि इसका सत्यापन बैज अब 8 प्रति माह ब्लू सब्सक्रिप्शन के एक अनुलोभ के रूप में आता है। ट्विटर ने एक नया एपीआई लॉन्च करने के लिए अपना मुफ्त एपीआई भी बंद कर दिया, जिसके लिए उपयोगकर्ताओं को भुगतान करना होगा। नए एपीआई तक पहुंचने के लिए उद्यम ग्राहकों को प्रति माह लगभग 50,000 का खर्च आएगा, इसलिए न्यूयॉर्क सिटी ट्रांजिट अथॉरिटी जैसे कुछ संगठनों और कंपनियों ने ट्विटर एकीकरण को समाप्त करने या इसके बजाय वेबसाइट छोड़ने का विकल्प चुना है।

← Tweet



Elon Musk @elonmusk

Rolling out next month, this platform will allow media publishers to charge users on a per article basis with one click.

This enables users who would not sign up for a monthly subscription to pay a higher per article price for when they want to read an occasional article... twitter.com/i/web/status/1...

22:01 · 29 Apr 23 · Twitter for iPhone

| वर्ग पहली 4990 | | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | | 8 | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 13 | | 14 | 15 | | 16 |
| | 17 | | 18 | 19 | |
| 20 | | 21 | | | |
| | 22 | | | | 23 |
| 24 | | 25 | | | |

संकेत: बाएं से दाएं

- उत्तरप्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री जिन्होंने 10 सितंबर 1887 को जन्म लिया (8)
- सत्याह का दिन, आक्रमण या हमला करने करने की क्रिया (2)
- किसी वस्तु के निर्माण में लगा खर्च (3)
- निर्जन, वीरान, सुनसान (2)
- बल, शक्ति, फूंक, कुकर्मों से मन को हटाना (2)
- इस वृक्ष की कड़वी छाल औषधि बनाने के काम आती है (2)
- वह स्थान जहां पृथ्वी और आकाश मिलते हुए दिखाई पड़ते हैं (3)
- गुणनकर्म, गुणित (2)
- छड़ी, लाठी, लुकाठ (3)
- जायज, विहित, जिसका खाना और पीना धर्म में वर्जित हो (उर्दू) (3)
- हुक्म, आधिकारिक आदेश, फैसला किया हुआ (3)
- यह इंडोनेशिया का सबसे अधिक जनसंख्या वाला द्वीप है प्राचीन काल में इसका नाम यवद्वीप था (2)
- लपट, ज्वाला (1)
- सिंह, शेर, बाघ (3)
- काठकर्म, शिल्पकार, कारपेंटर (3)

संकेत: ऊपर से नीचे

- संतान न होना (8)
- औषधि, चिकित्सा, उपाय, गुर (2)

| वर्ग पहली 4989 का हल | | | | | | |
|----------------------|-----|----|------|----|----|---|
| बु | गं | ज | र | ह | मा | न |
| व | का | ना | फूँ | सी | य | |
| रा | त | लि | ना | दा | न | |
| ज्र | य | कि | श | न | न | |
| | | शो | न | ट | ख | ट |
| अ | रा | ज | द | र | | |
| जा | न | व | र | आ | गो | श |
| न | रथा | चौ | ग्रा | न | | |

क्योंकि आप आने वाले मौसम की पहले से तैयारी कर रहे हैं और यही प्रतियोगी परीक्षा में होना चाहिए। आज मैं देख रहा हूँ कि कई छात्र महीनों नहीं बल्कि वर्षों से प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे हैं लेकिन फिर भी सफलता नहीं प्राप्त कर पा रहे हैं वे दिन-रात पढ़ रहे हैं, आंखों पर चश्मा लगा चुका है, गाल पिचक गए हैं और आंखों में भविष्य की सफलता की चमक भी धूमिल हो चुकी है। और फिर भी अभी तक सफलता प्राप्त नहीं कर पाए। प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता



आशीष भदौरिया, मासाब

प्राप्त करना बड़ा ही आसान है लेकिन छात्र फिर भी असफल हो जाते हैं उसका कारण क्या है? इसे एक उदाहरण से समझते हैं अमेरिका के महान राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन ने एक बहुत शानदार बात कही है जिसे मैं आप लोगों को बताना चाहूँगा। उन्होंने कहा कि यदि मुझे लकड़ी काटने के लिए 6 घंटे दें तो मैं उसमें से 4 घंटे अपनी कुल्हाड़ी की धार तेज करने में लगाऊँगा। यह एक बहुत महत्वपूर्ण कथन है इसे प्रत्येक छात्र को समझना चाहिए। अब्राहम लिंकन के इस कथन का अर्थ है कि काम करना ज्यादा से ज्यादा काम करना महत्वपूर्ण नहीं है बल्कि काम करने का तरीका ज्यादा महत्वपूर्ण है यदि कुल्हाड़ी की धार तेज होगी तो मैं जितना काम 6 घंटे में एक कम धार वाली कुल्हाड़ी से करता उससे अधिक काम में 2 घंटे में एक अधिक धार वाली कुल्हाड़ी से कर पाऊँगा। अतः कहने का अर्थ यह है कि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने के लिए सबसे पहले उक्त प्रतियोगी परीक्षा के लिए तैयार होना आवश्यक है। छात्रों को सबसे पहले इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि प्रतियोगी परीक्षा का सिलेबस क्या है? क्या हम जो पढ़ रहे हैं वह सिलेबस के अनुरूप है? और हां सबसे महत्वपूर्ण सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। अतः छात्रों को इस बात का विशेष ध्यान देना चाहिए कि वह शॉर्टकट के पीछे ना भागे। पहले अपनी तैयारी को समय दें, परीक्षा के विषयों पर अपना वर्चस्व स्थापित करें। और उसके बाद उक्त परीक्षा में बैठना है। जैसा कि देखा गया है की प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल होने वाले छात्रों में 50 से 60% ऐसे छात्र होते हैं जो कभी अपनी क्लास में टॉपर नहीं रहे, जिनका फर्स्ट डिवीजन तक नहीं आया, लेकिन प्रतियोगी परीक्षाओं में वे सफल हो गए और वही दूसरी ओर जो क्लास में टॉपर थे, जिनका हमेशा फर्स्ट डिवीजन आया, वे प्रतियोगी परीक्षा में सफल नहीं हो पाए। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि सफल छात्र ने उस प्रतियोगी परीक्षा के चरित्र को समझकर, परीक्षा के सभी पहलुओं को ध्यान में रखकर, बिना किसी चिंता के परीक्षा दी और इसीलिए वह सफल हुआ। जबकि दूसरी ओर ऐसा छात्र जो सदैव पढ़ने में अवल्ल था वह परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो गया।

उसका प्रमुख कारण रहा कि उसने अपने पैरंटन को नहीं छोड़ा अर्थात वह जिस प्रकार अपने ग्रेजुएशन या स्कूल समय में परीक्षा देता रहा, उसी प्रकार उसने प्रतियोगी परीक्षाओं को भी लिया। लेकिन पारंपरिक परीक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं में पर्याप्त असमानता है। इस असमानता को ही प्रतियोगी परीक्षा का चरित्र कहते हैं। आज छात्र विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में अपना समय तो देते हैं लेकिन बार-बार असफल होने के बाद भी वे प्रतियोगी परीक्षा के अनुरूप अपने आप को ढाल नहीं पाते जैसे एक टेढ़ी-मेढ़ी पाइप के

दूसरी ओर किसी वस्तु को पहुंचाना है तो इसके लिए लोहे की छड़ उपयोगी नहीं होगी, बल्कि एक रस्सी जैसी लचीली वस्तु की आवश्यकता होगी। अतः आपको प्रतियोगी परीक्षा के अनुरूप अपने आप को बदलना पड़ेगा अर्थात अपने पढ़ने के पैरंटन को बदलना पड़ेगा। कुछ छात्र प्रतियोगी परीक्षाओं को एक दीवार के रूप में देखते हैं और भी निरंतर उस दीवार को भेदने का प्रयास करते हैं। छात्रों को यह समझना होगा। कि यदि आपका लक्ष्य बड़ा है आप उसे दीवार के रूप में देख रहे हैं तो उसे भेजना जरूरी नहीं है उसे लांघा भी तो जा सकता है। अर्थात अपनी छलांग को इतना ऊंचा कर लो, की दीवार छोटी पड़ जाए। दीवार से क्यों माथा फोड़ रहे हो। कहने का मतलब यह है कि अपनी तैयारी के लेबल को बढ़ाइए। हर प्रतियोगी परीक्षा का चरित्र अलग होता है कुछ का चरित्र दीवार के समान होता है तो कुछ का चरित्र टेढ़े मेढ़े पाइप की तरह होता है। जिसे छात्र को समझना होगा। और यदि छात्र द्वारा इस बात को नहीं समझा गया तो अंत में वही होगा बिना विवाह के तलाक अर्थात तुम अपनी राह, हम अपनी राह। और छात्र थक हार कर प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी को छोड़ देगा। और या तो अपने पारंपरिक व्यवसाय या किसी प्राइवेट जॉब की तलाश में निकल जाएगा। आज बहुत कुछ ना कहते हुए मैं केवल इतना कहना चाहूँगा कि छात्रों को प्रतियोगी परीक्षा देने से पहले उसे परीक्षा से संबंधित चिंतन अवश्य करना चाहिए। आगामी लेख में हम बात करेंगे प्रतियोगी परीक्षाओं में आने वाली समस्याओं एवं उनके निराकरण पर। अपने इन्हीं शब्दों के साथ सभी छात्रों को उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं।

