





न्यूज ब्रीफ

## विदेश भेजने के नाम ठगी करने वाला आरोपी गिरफ्तार

संचाददाता, रुद्रपुर

**मत्स्य पालकों के बनाएं क्रेडिट कार्ड : डॉ. संजय**

लखनऊ, अमृत विचार : मत्स्य विकास विभाग के कैरेंट मंत्री डॉ. संजय कुमार निषेध ने दिनेश दिए कि मत्स्य पालकों को किसान क्रेडिट कार्ड से अलादा रखिया जाए, इसके लिए बैंकों से संपर्क करके स्थीरीय कार्ड जाए। साथ ही मुझुमा दुर्घटना बीमा योगी को प्रवार-प्रसार कराया जाए, ताकि अधिक से अधिक मत्स्य पालकों-मछुआरों को लाभान्वित कराया जा सके।

### रुफटॉप सोलर पर मिलेगी छूट

लखनऊ, अमृत विचार : पीपल सूर्यधर योगी मां अधिक सोलर पर्याप्ति करने के लिए प्रदेश में 10 किलोवाट विजिती भारत तक के रुफटॉप सोलर उभयोगाओं को छूट मिलेगी।

उत्तर प्रदेश पावर कॉर्पोरेशन ने शिनावर को इस लिलसिंह में आदेश जारी किया। उत्तर प्रदेश राज विद्युत नियामक आयोग ने हाल ही में एक आदेश जारी कर रखा है कि नए रुफटॉप सोलर ऊर्जा उपभोक्ताओं को प्रोत्साहित करने के उद्देश से कुछ छूटों को मंजूरी दी है। यह आदेश उत्तर प्रदेश नवीन पांच नवीनीय कार्यक्रमों की एक याचिका के बाद आया है।

### कार्यक्रम के पर्यटन विकास को मंजूरी

कार्यालय संचाददाता, शाहजहांपुर

**अमृत विचार, लखनऊ : कैद सरकार ने महाभारत सर्किट के अंतर्गत फर्क्खाबद के पैरिंटन विकास योग्यान को मंजूरी दी है।** इसके लिए राज योग्य सरकार ने बार करेंगे रुपये की राजीवाई की है।

**पोल्ट्री उत्पाद से भरी डीसीएम टीम ने पकड़ी**

पीलीभीत, अमृत विचार : आयोग पर प्रतिवेदन के बावजूद गैर जन्मद दें पैली उत्पाद लेकर आई डीसीएम पुलिस के सहयोग से प्रशालन विभाग ने पकड़ी है। बताते हैं कि इससे गूर्ह डीसीएम ग्राहकों को रुचिराय करके कार्यक्रम पर करीब एक हजार पैली फार्म पर करीब एक हजार सुपर्दी में रखे हैं।

मई 2024 के प्रथम सप्ताह में नैचुरल स्ट्रिली गैस के प्रबंध निदेशक अपूर्व मिश्रा निवासी गौतमबुद्ध नगर उनके घर आए थे। उन्होंने कहा कि उनकी जमीन प्रबंध निदेशक ने औपचारिकताओं

### धमकी देकर चुप कराने का आरोप

रेश कुमार के अनुसार, 11 मई 2025 को दोपहर लगभग तीन बजे आरोपी अपूर्व मिश्रा दो अर्द्ध लोगों के साथ उके घर पर आया। जब उन्होंने प्लाट शुरू करने और रुपये लोटाने की मांग की तो आरोपी ने न सिर्फ गाली-गाली की, बल्कि जान से उनसे लाखों रुपये हड्डप लिए हैं। मामले की भूमिका दो खेतों को देखते हुए पूर्व सैनिक से विभिन्न किस्तों में 15 लाख 65 हजार रुपये वसूल लिए और जब पैडिट ने रुपये वापस मांगे तो उसे जान से मारने की धमकी दी।

पैडिट की तहरीर पर चौक कोतवाली पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। चौक कोतवाली क्षेत्र के आवास विकास कॉलोनी, बरेली मोड़ निवासी रमेश कुमार भूतपूर्व सैनिक हैं। रमेश ने बाताया कि उनकी पुरुषी जमीन गांव नगल हाजी में है।

मई 2024 के प्रथम सप्ताह में नैचुरल स्ट्रिली गैस के प्रबंध निदेशक अपूर्व मिश्रा निवासी गौतमबुद्ध नगर उनके घर आए थे। उन्होंने कहा कि उनकी जमीन प्रबंध निदेशक ने औपचारिकताओं

### पीडित ने लगाई गुहार

पूर्व सैनिक रमेश कुमार के दोहरा है कि उनकी जीवन प्रभ की पूरी इस गैस प्लाट लगाने के नाम पर हड्डप ली गई है। अब वे टीगे के शिकार होकर आर्थिक और मानसिक दोनों तरह से परेशान हैं। उन्होंने प्रशासन को जांच और आरोपी के खिलाफ कठीन कठारीवाई की मांग की है। उन्होंने कहा कि आरोपी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए ताकि इस तरह की घटाओं पर विराम लगाया जा सके।

### • गैस कंपनी के नाम पर आरोपी ने दिखाया सुनहरा सप्ताह

पर गैस प्लाट लगाया जाएगा और वह खुद इसका संचालन कर सकेगे।

सेना से रिटायरमेंट के बाद कोई

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के नाम पर विभिन्न तिथियों में 15 लाख 65 हजार रुपये अपने और कंपनी के खाते में जमा करा लिए। इसके अलावा, भूमि पूजन व कार्यालय नोएडा में चक्रवर्ती काटने में बाल लाख रुपये और खर्च हो गए। जनता के साथ पुलिस को कहना है कि रकम देने के बावजूद गैस प्लाट शुरू नहीं हुआ और नहीं कोई औपचारिक कार्यवाही की गई।

पुलिस सूत्रों के अनुसार लोगों

के

## न्यूज ब्रीफ

एस्ट्रीएम ने नदी किनारे अतिक्रमण हटवाया। नवगंगंज, अमृत विचार : कर्बे से निकीली पनथी नदी पर किए जा रहे अतिक्रमण को एस्ट्रीएम उद्दिष्ट पार ने भौंक पर पुड़कर हड्डने के निर्देश दिया। इसके बाद जीवी से शनिवार को तहसील प्रशासन ने नदी के बहाव को बढ़ाव दी जाने के लिए किए गए अतिक्रमण को ढांडिया।

**युवक की हत्या में तीन को आजीवन कारावास**  
बरेली, अमृत विचार : विशारतगंज में दो वर्ष हूँड़ हुए नहें हत्याकांड में आरोपी गिर्वर उठ रीरेंद्र, शिवकुमार और वीरेंद्र को स्पेशल जंग फारस ट्रैक कोट राधेद मणि ने सश्रम आजीवन कारावास व प्रत्येक पर 32-32 हजार रुपये जुमानी की सजा सुनायी।

**भाजपा नेता पर किया फायर, दी धमकी**

नवगंगंज अमृत विचार : थाना हफिजगंज के एक दबंग नें क्षेत्र के गांव सुदृश्य कला के भाजा पूर्ण अध्यक्ष रहोंगे खिंच हर पर तम्ही से किया गया। दबंग ने फोन कर समझीता न लिखे हुए पर जान से मारने की धमकी दी है। रंजीत ने पुलिस को तहरीर दी।

## ध्यान नहीं दिया तो बढ़ सकते मलेरिया के मरीज

संवाददाता, विशारतगंज



गांव में सफाई कार्य का जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

## • मलेरियाग्रस्त क्षेत्र में सीडीओ सीएमओ ने किया दोरा मच्छरदानी वितरित की

अमृत विचार : ब्लॉक क्षेत्र के नोटर हसनपुर गांव में मलेरिया के रोगी मिलने की सूचना पर सफाई विकास अधिकारी देवयानी और मुख्य चिकित्सक अधिकारी डा. विश्राम सिंह ने गांव में साफ सफाई का निरीक्षण एवं मच्छरदानी वितरण की। शनिवार को गांव पहुँची सीडीओ मुकुद मिश्र को निर्देशित किया कि वह आशा और आंगनबाड़ी से घर-घर जाकर संपर्क कराएं और किसी को मलेरिया की शिकायत पर इलाज मुहैया कराएं।

सीडीओ ने ग्रामीणों को गांव में साफ सफाई रखना बुखार आने पर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मध्यगंवां जाकर जांच कराकर दबा लेने की सलाह दी और गांव में धूम कर सफाई का जायजा लेने के बाद ग्रामीणों से आसपास साफ-सफाई रखने की बात कही। इस दौरान हर परिवार को एक एक मच्छरदानी सहित व्लाक के अफसरों ने किया गया।

विथरी विधायक डॉ राधवेन्द्र

के नूरी मस्जिद के पास रहने वाले राजा के साथ की थी। राजा भी बाजार का करोवार करता है। राजा एवं दिन सायरीन से मारीट करता था। लेकिन आज ने वी दोपहर में कई बाद पीटा और एक दिन घर से निकलवा दिया। लाभग डेंड साल से सायरीन मायक में रह रही थी।

शनिवार को सायरीन दोपहर 3 बजे अपनी चाची के साथ बाजार खरीदारी करके वापस लौट रही थी। तभी कानून गोयान चौंगे पर आते ही उसका पति राजा अपनी दुकान से (कसाई) छुरी लाया और सायरीन पर ताबड़ी तक बार कर दिए जीविती विलासी जान बचाकर भग रही सायरीन पर राजा ने सर और गर्दन के अलावा शरीर पर कई वार किये, जिससे



घटना के बाद जानकारी देते महिला के चाचा आविद। • अमृत विचार

## • बाजार से लौटे समय कानून गोयान के पास किया दमला

वह स्फुर से लथपथ होकर सड़क पर ही गिर गई। बाजार में सभी लोग यह दृश्य देखते रहे। इस दौरान सायरीन को मरणासन अवस्था में छोड़कर पति भग गया।

परिजनों ने बताया उसका

पति देहज व मोटरसाइकिल की मांग करने को लेकर मारता पिता था जिससे परेशान होकर उनकी भूतीजी अपने मायके रहने लगी थी। शनिवार को पति ने घटना में ताबड़ी तक बाजार करते हुए घटना को अंजाम दिया है। अविद की तहरीर पर राजा व उसकी मां के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर राजा की तलाश शुरू कर रही दी है।

परिजनों ने बताया उसका

## दोस्ती तोड़ी तो प्रशिक्षु ने महिला डॉक्टर को पीटा

संवाददाता, भोजीपुरा

अमृत विचार : महिला प्रशिक्षु डाक्टर ने पुरुष प्रशिक्षु महिला डाक्टर से दोस्ती क्या तोड़ी वह जान का दूसरन बन गया। गाजियाबाद मेडिकल कालेज से आकर प्रशिक्षु महिला डाक्टर को पीटा और मोबाइल भी छीनकर ले गया। पीड़िता की तहरीर भोजीपुरा पुलिस ने आरोपी प्रशिक्षु डाक्टर के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज की है।

भोजीपुरा में कॉलेज से पीजी कर रही प्रशिक्षु महिला डाक्टर ने द्वारीर में बताया है कि गाजियाबाद से एम्बीबीएस करने के दौरान उसकी एक वर्ष सीनियर प्रशिक्षु डाक्टर को मोबाइल शर्मा से उसकी दोस्ती हो गई। इसमें पढ़ाई में मन नहीं लग रहा है और उसे और उनके परिवार को जान माल का खतरा बना है। प्रभारी निरीक्षक प्रवीन सोलंकी ने बताया कि प्रशिक्षु महिला डाक्टर की तहरीर पर रिपोर्ट दर्ज की है।

महिला डाक्टर का आरोप है कि डा. कोमल शर्मा उन्हें जान से मारने की धमकी दे रहा और निजी जानकारी को सार्वजनिक करने की धमकी दे रहा। दिल्ली स्थित उसकी एक वर्ष सीनियर प्रशिक्षु डाक्टर को मोबाइल शर्मा से उसकी दोस्ती हो गई। एम्बीबीएस करने के बाद वह भोजीपुरा मेडिकल कॉलेज में गया है और उसे लोधी, बृजपाल सागर, राम बहादुर सहित व्लाक के अफसर भौजूद रहे।

प्रशिक्षु डाक्टर के अपरिचय की गांव में निवासी अशोक को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

शर्मा ने कहा कि किसी प्रकार की बीमारी होने पर अस्पताल जाएं औलालाप का सहारा न ले क्योंकि वह जान जांच कर देते हैं।

बोजीपुरा में कॉलेज से पीजी कर रही प्रशिक्षु महिला डाक्टर ने द्वारीर में बताया है कि गाजियाबाद मेडिकल कालेज से एम्बीबीएस करने के दौरान उसकी एक वर्ष सीनियर प्रशिक्षु डाक्टर को मोबाइल शर्मा से उसकी दोस्ती हो गई। एम्बीबीएस करने के बाद वह भोजीपुरा मेडिकल कॉलेज में गया है और उसे लोधी, बृजपाल सागर, राम बहादुर सहित व्लाक के अफसर भौजूद रहे।

प्रशिक्षु डाक्टर के अपरिचय की गांव में निवासी अशोक

को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

अमृत विचार : डेंड माह पूर्व हुई लूटदोंकांड में फरार चल रहे थे। इस लूटदोंकांड में एक आरोपी करने के बाद जाल जान चुका है। फरार चल रहे थे लुटेरा हाल निवासी धीरेरा माफी आशुतोषसिंह थाना जिजतनार नामकी विधायक को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

अमृत विचार : डेंड माह पूर्व हुई लूटदोंकांड में फरार चल रहे थे। इस लूटदोंकांड में एक आरोपी करने के बाद जाल जान चुका है। फरार चल रहे थे लुटेरा हाल निवासी धीरेरा माफी आशुतोषसिंह थाना जिजतनार नामकी विधायक को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

अमृत विचार : डेंड माह पूर्व हुई लूटदोंकांड में फरार चल रहे थे। इस लूटदोंकांड में एक आरोपी करने के बाद जाल जान चुका है। फरार चल रहे थे लुटेरा हाल निवासी धीरेरा माफी आशुतोषसिंह थाना जिजतनार नामकी विधायक को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

अमृत विचार : डेंड माह पूर्व हुई लूटदोंकांड में फरार चल रहे थे। इस लूटदोंकांड में एक आरोपी करने के बाद जाल जान चुका है। फरार चल रहे थे लुटेरा हाल निवासी धीरेरा माफी आशुतोषसिंह थाना जिजतनार नामकी विधायक को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

अमृत विचार : डेंड माह पूर्व हुई लूटदोंकांड में फरार चल रहे थे। इस लूटदोंकांड में एक आरोपी करने के बाद जाल जान चुका है। फरार चल रहे थे लुटेरा हाल निवासी धीरेरा माफी आशुतोषसिंह थाना जिजतनार नामकी विधायक को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

अमृत विचार : डेंड माह पूर्व हुई लूटदोंकांड में फरार चल रहे थे। इस लूटदोंकांड में एक आरोपी करने के बाद जाल जान चुका है। फरार चल रहे थे लुटेरा हाल निवासी धीरेरा माफी आशुतोषसिंह थाना जिजतनार नामकी विधायक को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

अमृत विचार : डेंड माह पूर्व हुई लूटदोंकांड में फरार चल रहे थे। इस लूटदोंकांड में एक आरोपी करने के बाद जाल जान चुका है। फरार चल रहे थे लुटेरा हाल निवासी धीरेरा माफी आशुतोषसिंह थाना जिजतनार नामकी विधायक को भी देवरनीयों को गांव में जायजा लेते विधायक डा. राधवेन्द्र शर्मा, सीडीओ देवयानी।

अमृत विचार : डेंड माह पूर्व हुई लूटदोंकांड में फरार चल रहे थे। इस लूटदोंकांड में एक आरोपी करने के बाद जाल जान चुका है। फरार चल रहे थे लु



ल मैं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान करना अत्यंत आवश्यक है, यद्योंकि पांच में से एक बच्चे में निदान योग्य भावनात्मक, व्यवहारिक या मानसिक स्वास्थ्य विकार है और 10 में से एक युवा मैं मानसिक स्वास्थ्य चुनौती पाई जाती है। 10-15 वर्ष के 10 में से एक से अधिक बच्चों का कहना है कि उनके पास बात करने के लिए कोई नहीं है या अगर वे चिंतित या उदास महसूस करते हैं तो स्कूल में किसी से बात नहीं कर पाते हैं। शोध से पता चलता है कि 50 प्रतिशत मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं 14 वर्ष की आयु तक तथा 75 प्रतिशत मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं 24 वर्ष की आयु तक शुरू हो जाती हैं।

भारत में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निहांस) के एक अध्ययन में पाया गया है कि भारत में 23 प्रतिशत रक्तीली बच्चे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त हैं, जिनमें से अधिकांश बच्चों को मानसिक विकारों के लिए उचित इलाज नहीं मिल पाता।

## बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य

### के प्रति जागरूकता आवश्यक

बंद कर देता है, इससे उसका भाषा विकास ठीक से नहीं हो पाता यद्योंकि भाषा एक अजिंत गुण है जिसमें हमउम्र लोगों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। वह हमेशा पीछे रह जाने हार जाने के कारण दुखी होगा, उसका आत्मविश्वास निम्न स्तर का होगा अर्थात् उसका सांवेदिक विकास अच्छा नहीं होगा। ऐसे बच्चे स्कूल में अनुप्रस्थित अधिक होते हैं और जब स्कूल जाते भी हैं तो नकारात्मक

संवेदिक विकास वे ठीक से संखेने में सक्षम नहीं होते। यद्योंकि विकास के सांचालन भाषा में होता है और इन बच्चों का भाषा विकास निम्न स्तर का होने के कारण तथ्यों को इन्हें समझने में कठिनाई होती है। इसलिए उनका शैक्षिक विकास भी ठीक से नहीं हो पाता है, शैक्षिक विकास ठीक से नहीं मिलती या अच्छी व्यवसायी भी स्थापित करने में कठिनाई होती है। अच्छी शिक्षा व व्यवसाय न होने पर उसके उसे अच्छे जीवनसाथी मिलने की संभावना कम होती है जिससे उसका परिवारिक विकास भी ठीक से नहीं होता। अच्छी नौकरी या व्यवसाय न होने से व्यक्ति का अधिक विकास अच्छा नहीं होता तथा व्यक्ति सामाजिक गतिविधियों में भी सहभागिता ठीक से नहीं कर पाता जिससे उसका सामाजिक विकास भी प्रभावित होता है।

स्कूल जाने की उम्र में बच्चे शारीरिक समस्याओं को अधिव्यवहार करने में तो सक्षम होते हैं किंतु अपने मानसिक व मोरोजानिक समस्याओं को समझने व उस दूसरों को समझने में कठिनाई हमसूझ करते हैं। इस उम्र के बच्चों में चिंता, उत्साही, निराशा, कुंठा, अलग होने का भय, अस्थैर होने का अधिक भय, परीक्षा का अधिक तनाव, दूसरों से प्रशंसा पाने की तीव्र इच्छा, परीक्षा में असफल होने की दुःखिता, सोशल मीडिया के प्रति अतिविकल लाला, इलेक्ट्रोनिक सुविधाओं (स्टॉफोन, लैटप, टेलीविजन...) की अपनी भूमिका व्यवहारिक, मोरोजानिक एवं मानसिक समस्याएं देखने की मिलती है। एक छात्र का केवल शारीरिक रूप से ही व्यस्थ होना तो उनके विकास के लिए अत्यंत आवश्यक होता है एक छात्र को व्यवहारीक रूप से ही भी व्यस्थ होना होता है। एक छात्र में आपनी संवेदिकाओं को व्यक्त करने की क्षमता, यीजिनों की क्षमता, लोगों के साथ लाँचिंग संबंध स्थापित करने की क्षमता तथा उम्र एवं विवरण के अनुसार लोगों के साथ अंतः क्रिया करने की योग्यता का विकास होना आवश्यक है। छात्रों को अपने संवेदों पर नियंत्रण रखना सीखना अत्यंत आवश्यक है, तभी वे अपनी क्षमताओं का सही उपयोग करने में सक्षम होंगे उन्हें दूसरों के संदेनाओं के प्रति उत्तम रूप से प्रतिक्रिया करना भी सीखना आवश्यक होता है। बद्यालय जाने वाले उम्र में बच्चों का पारिवर्तन रूप से व्यस्थ होने होता है तभी अपनी क्षमताओं का सही उपयोग करने में सक्षम होंगे, दिन प्रतिदिन के नियन्त्रण के लिए नामानुसार करने में सक्षम होंगे, नई एवं विषय परिवर्तियों में प्रभावित होने में सक्षम होंगे, दिन प्रतिदिन के नामानुसार करने में सक्षम होंगे।

## बांझपन: एक स्त्री के सपनों का संघर्ष और समाधान

जीवन में मातृत्व का अनुभव हर महिला के लिए एक सुनहरा अध्याय होता है, लेकिन जब यह अध्याय अधूरा रह जाए, तो उसमें छुपा दर्द, निराशा और अकेलेपन को शब्दों में पिरो पाना आसान नहीं होता। बांझपन या इंफर्टिलिटी, केवल एक शारीरिक समस्या नहीं है, बल्कि इच्छाशक्ति, आशाओं और भावनात्मक झूंटुलन की जदोजहद भी है। होम्योपैथिक चिकित्सा ने हजारों महिलाओं के अधूरे सपनों को पूरा किया है।

### सिद्धांत और प्रक्रिया

होम्योपैथी, "समान समान से ठीक" के सिद्धांत पर आधारित, व्यक्ति की कुल लक्षण-रूपी प्रकृति (होम्योपैथिक टोटेलिटी) को ध्यान में रखकर इलाज करती है। कमला हेल्प्यु के प्रति प्रक्रिया इस प्रकार है:

■ **व्यापक केस टेक्टिंग:** एक घंटे से अधिक की विस्तृत बातचीत में डॉक्टर मरीज की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, परिवारिक और जीवनशैली संबंधी जीवनकारियां जुटाते हैं।

■ **रिपोर्टिंग और विश्लेषण:** लक्षण, रिपोर्ट (हार्मोन टेस्ट, अल्ट्रासाउंड, सेमेन एनालिसिस) और व्यक्तिगत इतिहास के आधार पर होमोइोपैथिक रिपर्टरी का उपयोग।

■ **कन्सिलिंग (परामर्श):** मरीज के साथ इलाज की योजना पर चर्चा, आदतों में बदलाव, आहार और तनाव प्रबंधन पर मार्गदर्शन।

■ **औषधि चयन:** मरीज की कुल लक्षण-रूपी प्रकृति के अनुकूल एक या अधिक होम्योपैथिक दवाओं का चयन।

■ **फॉलो-अप और मानिंटरिंग:** नियमित रूप से 15-30 दिनों के अंतराल पर मरीज की प्रगति और रिपोर्ट के आधार पर दवा में आवश्यक परिवर्तन।

### जीवनशैली और आहार परिवर्तन

■ **होम्योपैथिक इलाज:** केवल शैली और आहार में छोटे-छोटे बदलाव भी संरप्त स्वास्थ्य सुधारने में सहायता होते हैं:

■ **संतुलित आहार:** हरी सब्जियां, फल, अनाज। जैक फूड, फैटी फूड, अधिक तला-भुन कम करें।

■ **हाइड्रेशन:** दिन भर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

■ **व्यायाम:** हल्की वॉक, योग, प्राणायाम, स्ट्रेचिंग।

■ **तनाव प्रबंधन:** ध्यान, मेडिटेशन, डिप्रेशन प्रारोग, थेरेपी सत्र।

■ **पर्याप्त नींद:** रोजाना 7-8 घंटे की अच्छी नींद लें।

### वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो वर्षा पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाए बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के बजाए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होता है। आपको दो ग्राम राशि प्राप्त करने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक

काकुरो 24

	12	16	26	29	12
6			4		
28				7	
4					
29		6			
3					
	27				
8					
	12				
17					
13					
3					
	27				
8					
	28				
3					

काकुरो 24

	12	16	26	29	12
6			4		
28				7	
4					
29		6			
3					
	27				
8					
	12				
17					
13					
3					
	27				
8					
	28				
3					

काकुरो 24

	12	16	26	29	12
6			4		
28				7	
4					
29		6			
3					
	27				
8					
	12				
17					
13					
3					
	27				
8					
	28				
3					

काकुरो 24

	12	16	26	29	12
6			4		
28				7	
4					
29		6			
3					
	27				
8					
	12				

# महाराष्ट्र संसार

एक थे घिस्सू। घिस्सू अभी घिसे नहीं थे। पूरे हड्डे-कड्डे जवान थे। पर बुद्धापे के गुण अभी से ही आ गए थे। दिन भर इधर-उधर पड़े रहते। कोई काम-काज न करते। पली बड़ी परेशान रहती थी। ताने मारती तो भी वे न सुनते। बीबी-बच्चों का जरा भी ख्याल न रखते। खेती-बारी भी न करते।

बीबी को सिलाई का काम मालूम था। उसी से थोड़ा बहुत खर्च निकलता था। खेतों में ट्रैक्टर चलवा कर बीज बोंदेती, किन्तु उचित देखभाल न होने से लूपल खराब हो जाती। वह कहती-“हाथी जैवा जाम लिए हैं, जरा इसका इस्तेमाल भी करो।”

घिस्सू कहते-“देख तुलरिया, हमसे ठेंडा मत बोला कर। वरना अभी हड्डी-पसली तोड़ दूंगा। ज्यादा दुलार न देखूंगा।”

“इसके सिवा कुछ और भी आता है। जाने कैसा काहिल आदमी पल्ले पड़ा है! तुमसे अच्छे तो जानवर हैं, जो अपना पेट तो भर लेते हैं कम से कम” दुलरिया जह-बद बके जा रही थी।

“चुप बिलकुल चुप।” घिस्सू ने डंडा उठा लिया और जब फिर भी चुप न हड्डे तो पीटने लगा। वह काफी देर तक रोती रही और फिर उठकर जाने काहां चली गई। घिस्सू ‘दुलरिया-दुलरिया’ चिल्लता ही रह गया।

एक दिन की बात है, घिस्सू चारपाई पर लेटे थे। तभी एक साथु बाबा आ गए। “अलख निरंजन! जय शिव शंकर!”

“आओ बढ़ा बाबा। कुछ नहीं है।” घिस्सू ने कहा।

“अरे घिस्सू बेटा, तेरे पास तो सब कुछ है। तेरी किस्मत चमकने वाली है। तुझे लक्ष्य मिलेगी।” बाबा ने कहा।

“बाया?... पर आपको मेरा नाम कैसे पता?” घिस्सू उठ बैठे।

“बेटा सिर्फ तेरा ही नहीं, तेरी बीबी दुलरिया का नाम भी पता है मुझे।” अपना नाम सुनते ही दुलरिया बाहर आ गई। बाबा को देखते ही बोली-“अरे बाबा आप। धन्य भाग्य हमारे, जो आप हमारे निवास पर पधारे।”

“तेरा कल्पना होगा बेटा।”

“बाबा आप हिमालय पर तपस्या करने पुनः जा रहे हैं क्या?”

“हाँ बेटी! मैं कुछ दिये बाद चल जाऊंगा। ला बाबा को पेट भर भोजन करा दे।” भोजन! दुलरिया जाने किस सोच में ढूब गई।

बाबा बोले-“बेटा संकोच मत कर। यदि भोजन करना नहीं चाहती तो मैं...।”

“नहीं बाबा! ऐसी बात नहीं है, पर...।”

“जब राम शबरी के जूटे बेर खा सकते हैं तो क्या मैं तेरे हाथों से नमक रोटी नहीं खा सकता। प्रेम से दिया जाया अन्न अमृत से भी बढ़कर होता है।” घिस्सू आश्चर्यचिकित होकर बाबा को देख रहे थे। आखिर इसे कैसे पता कि आज नमक रोटी ही बनी है? शायद हिमालय का तपकी सब जान सकता है।

भोजन करने के बाद बाबा ने दुलरिया से कहा-“घिस्सू को मरे आश्रम पर भेज देना। सारा दुख-दरिद्र दूर हो जाएगा। तेरे दुख के निवारण के बाद ही मैं अब तपस्या के लिए जाऊंगा।”

बाबा चले गए। दूसरे दिन दुलरिया ने कहा-“बाबा बड़े भले हैं। तुम उनके

पास चले जाओ। बहुतों के कष्ट दूर हुए हैं। वे दिव्य पुरुष हैं। वह हमारे कष्टों को ज़रूर हो लेंगे।”

घिस्सू ने आश्रमिया के बहुत समझाने पर चले गए। बाबा पर कुछ-कुछ यकीन घिस्सू को भी हो गया था।

आश्रम दूर था। वे चलते-चलते थक गए। आश्रम में पहुंचकर बाबा को प्रणाम किया। बाबा ने उनसे आश्रम में एक पेड़ रोपने को कहा। घिस्सू ने गड्ढा खोदा। गड्ढे की खुदाई में एक चांदी का सिक्का मिला। घिस्सू ने बाबा को बाया। बाबा न वह सिक्का घिस्सू को दे दिया और दूसरे दिन फिर बुलाया।

घिस्सू खुशी-खुशी घर वापस आए। घर आकर पत्नी को सारी बात बताइ।

घिस्सू अगले दिन फिर गए। बाबा ने दूसरे दिन दो पेड़ रोपने के लिए कहा। घिस्सू ने मेहनत से गड्ढा खोदा। अबकी गड्ढे से दो-दो सिक्के निकले। घिस्सू ने सिक्के बाबा को दिए। बाबा ने पुक़ुस़ को दे दिए। घिस्सू इसी तरह रोज आश्रम जाते और बाबा के कहे अनुसार हर कार्य मन लगाकर करते, तकि उन्हें ज्यादा से ज्यादा सिक्के मिल सकें। पानी आदि डालते समय घड़े तो दो-चार सिक्के मिल जाते थे।

बाबा दिन प्रतिदिन काम बढ़ावे जाते और घिस्सू बड़ी मेहनत व लगान से काम करते जाते, क्योंकि उन्हें चांदी के सिक्के मिलते थे। यक्कने के बावजूद भी वे कार्य के प्रति लापरवाही न करते। पेड़ों की देखभाल भी घिस्सू ही करते थे। कुछ दिन बाद आश्रम के चारों ओर हरे-भरे पेड़ लहाने लगे। उस बंजर भूमि के भी भाग्य खुल गए। घिस्सू इसे बाबा के तेज और प्रताप का फल मान रहे थे।

एक दिन घिस्सू ने फल वाले चार पेड़ रोपे, किंतु सिक्के नहीं निकले। घिस्सू को बड़ा अश्वर हुआ। घड़े से भी सिक्के न निकले। वे दौड़िकर बाबा के पास गए। बोले-“बाबा आज हमें कुछ नहीं मिला।”

बाबा बोले-“बेटे, आज तो तुम्हें अनमोल हीरा मिल गया है, जो सौदै तुम्हारे पास रहेगा। अब तुम्हें इन सिक्कों की आवश्यकता नहीं है।”

“क्या मतलब?” घिस्सू ने पूछा।

“नहीं बाबा! जबसे आपके पास आने लगा हूं सारे कप्ट दूर हो गए हैं। सदा प्रसन्न रहता हूं। शरीर में चुनौती-फुनौती बनी रहती है। मुझे पता है कि यह सब आपका चमत्कार है।”

बाबा बोले-“बेटा! अब तुम्हारे घर में हो गया है लगानी। बाबा छोड़ दिया है। इसकी देख-खाल करना। मुझे यहां पानी भरी गल जाती है। इसीलिए आपको आदत पड़ गई है।”

“बाबा बोले-“बेटे! यह भूमि तुम्हारी ही है। इसीलिए मैं यहां कौन रहागा?” बाबा बोले-“बेटे! यह भूमि तुम्हारी ही है। इसीलिए मैं यहां कौन रहागा।”

बाबा ने दोनों के सिर पर घार से हाथ फैले हुए कहा-“ये धन मैंने तुम्हारी छांडी-बाड़ी करना छोड़ दिया था, किंतु अब तुम्हारी कड़ी में हेनत से बजर भूमि भी हरी-भरी हो गई है। अब इस बगिया से तुम अच्छी आमदानी प्राप्त कर सकते हो। तुम्हीं इसकी देख-खाल करना। मुझे यहां पानी भरी गला मिला, मैं आँकड़ा।”

बाबा चलने लगे। घिस्सू ने कहा-“ठहरिए बाबा! मैं आपी आता हूं।” घिस्सू दौड़िकर घर चले गए। वहां से एक थैला लेकर आए और बाबा को देने लगे। बाबा ने पूछा-“यह क्या है?”

घिस्सू बोले-“बाबा, ये आपकी अमानत है। मेरे खर्च करने के बाद ये सिक्के बच गए थे। अब आप इन्हें ले जाइए।”

बाबा बोले-“बेटा, इन्हें खो दी है। दुलरिया बोली-“नहीं बाबा! इन्हें आपी आता है।”

बाबा ने दोनों के सिर पर घार से हाथ फैले हुए कहा-“ये धन मैंने तुम्हारी छांडी-बाड़ी करना छोड़ दिया था, किंतु अब तुम्हारी कड़ी में हेनत से बजर भूमि भी हरी-भरी हो गई है। अब इस बगिया से तुम अच्छी आमदानी प्राप्त कर सकते हो। तुम्हीं इसकी देख-खाल करना। मुझे यहां पानी भरी गला मिला, मैं आँकड़ा।”

बाबा चलने लगे। घिस्सू ने कहा-“ठहरिए बाबा! मैं आपी आता हूं।” घिस्सू दौड़िकर घर चले गए। वहां से एक थैला लेकर आए और बाबा को देने लगे। बाबा ने पूछा-“यह क्या है?”

बाबा बोले-“बाबा, ये आपकी अमानत है। मेरे खर्च करने के बाद ये सिक्के बच गए थे। अब आप इन्हें ले जाइए।”

बाबा ने दोनों के सिर पर घार से हाथ फैले हुए कहा-“ये धन मैंने तुम्हारी छांडी-बाड़ी करना छोड़ दिया था, किंतु अब तुम्हारी कड़ी में हेनत से बजर भूमि भी हरी-भरी हो गई है। अब इस बगिया से तुम अच्छी आमदानी प्राप्त कर सकते हो। तुम्हीं इसकी देख-खाल करना। मुझे यहां पानी भरी गला मिला, मैं आँकड़ा।”

बाबा ने दोनों के सिर पर घार से हाथ फैले हुए कहा-“ये धन मैंने तुम्हारी छांडी-बाड़ी करना छोड़ दिया था, किंतु अब तुम्हारी कड़ी में हेनत से बजर भूमि भी हरी-भरी हो गई है। अब इस बगिया से तुम अच्छी आमदानी प्राप्त कर सकते हो। तुम्हीं इसकी देख-खाल करना। मुझे यहां पानी भरी गला मिला, मैं आँकड़ा।”

बाबा ने दोनों के सिर पर घार से हाथ फैले हुए कहा-“ये धन मैंने तुम्हारी छांडी-बाड़ी करना छोड़ दिया था, किंतु अब तुम्हारी कड़ी में हेनत से बजर भूमि भी हरी-भरी हो गई है। अब इस बगिया से तुम अच्छी आमदानी प्राप्त कर सकते हो। तुम्हीं इसकी देख-खाल करना। मुझे यहां पानी भरी गला मिला, मैं आँकड़ा।”

बाबा ने दोनों के सिर पर घार से हाथ फैले हुए कहा-“ये धन मैंने तुम्हारी छांडी-बाड़ी करना छोड़ दिया था, किंतु अब तुम्हारी कड़ी में हेनत से बजर भूमि भी हरी-भरी हो गई है। अब इस बगिया से तुम अच्छी आमदानी प्राप्त कर सकते हो। तुम्हीं इसकी देख-खाल करना। मुझे यहां पानी भरी गला मिला, मैं आँकड़ा।”

बाबा ने दोनों के सिर पर घार से ह

# अमृत विचार

# आधी दुनिया

कि

सी भी बात को सकारात्मक तरीके से देखना बेहद जरूरी है। हो सकता हैं वह बात गलत हो, लेकिन अगर हम सकारात्मक तरीके से किसी बात को लेते हैं, तो हमारे सोचने समझने की क्षमता स्थिर और सुदृढ़ होता है। आजकल महिलाएं पुरुषों से कदम और कंधे का ताल-मेल बरकरार रखने में सक्षम हैं, जो नहीं हैं उन्होंने भी मुहिम जारी कर रखी हैं या करने के तैयारी में तटपर हैं। जहां धंटों किंचन में समय बिताने के लिए महिलाओं के साथ सजिश रवीं जा रही हैं।

वहां रहने वाले पुरुष या तो आशिक्षित हैं या आधुनिक दुनिया से अवगत नहीं। ऐसे लोग पुरानी रुदिवादिता को लेकर चलने में अपना धर्म और शान समझते हैं।



रानी प्रियंका वल्ली  
हरियाणा



■ आज के युग में हर शिक्षित परिवार प्रतिदिन विशिष्ट पकवान खाना या बनाना पसंद नहीं करते। हर एक व्यक्ति अपने सेहत का ख्याल रखना जानते हैं। शिक्षित महिलाएं विशिष्ट पकवान को विशेष दिन पर पसंद करती हैं। जिसमें पकवान को सलेक्ट कर समय, श्रम, बचत सब देख परिवार का सुकून, खुशी सब ढूँढ़ लेती है। इसले संयुक्त परिवार की संख्या ज्यादा थी हमारे देश में यह महिलाएं कामकाजी कम थी। सबकी फरमाईशें अलग-अलग जिसे पूरा करने में महिलाएं पूरा दिन रसोई में मरम्भ मारती नजर आती थी। वहां आजकल हर एक महिला अपने लिए समय निकलना जानती है, जो फिजिकल और मैटली हेल्प के लिए बेहद जरूरी है।

■ महिलाएं घिया तोरी से उठकर सोशल नेटवर्किंग पर पहुंच चुकी हैं। जहां से छोटी बड़ी एक्टिविटी देख-सीख अपनी खुशी और फिट रखने से चार पैसे कमाना सीख रही है। पुरुष का घड़यंत्र जो सच में विशिष्ट है अपना लड़ाई लड़ाना जानती है और ऐसी महिलाएं पर ना चला है ना चलगा।

■ अब महिलाएं भी घर, संपत्ति पैसे जैसे चीजों को अर्जित कर रही हैं जिसकी उत्तराधिकारी वह खुब है। वह आत्मनिर्भर रहना सीख गई है। जो अपने शिक्षा और बुद्धि के अनुसार सब थोड़ी ही सही पर कमाना और जीना सीख गई है। अपने लिए धन अर्जित कर रही है तो भला वह किसी घड़यंत्र का मोहरा कैसे बन सकती है।

■ शिक्षित और तार्किक होने में एक बड़ा ही छोटा सा अंतर है वह अपने तरीके से काम करने के साथ करना पसंद करती है जिसमें भावनाओं



## क्रापट मैकिंग

बच्चों के लिए क्रापट बनाना बहुत पसंद होता है। और यह बच्चों की रचनात्मकता क्षमता को बढ़ाता है। साथ ही इससे पैटिंग, पेपर क्रापट, रीसाइकिल्ड क्रापट से बच्चों की सोचने की क्षमता बढ़ती है और बच्चों की मोटर स्किल्स को भी सुधारती है। यह क्रापट बच्चे घर पर बहुत आसानी से बना सकते हैं।



### पेपर बुकमार्क

इसे बनाने के लिए जरूरी सामान कैंवी, गोद, रेकेच पेन, स्टिकर्स चाहिए होता है।

विधि:- साधारण बुकमार्क

इसके लिए पहले 2x6 इंच के आकार का पेपर काटें। फिर किनारों को रेकेच पेन से सजाए। स्टिकर्स या वीड़ी टेप लगाए। साधारण बुकमार्क बनकर तयार है।

विधि:- कोने वाला बुकमार्क

इसके लिए 4x4 इंच के आकार का वर्कार पेपर ले। फिर इसे डायगोनल (विकृण) आकार में मोड़ें। अब त्रिकोण के दोनों कोनों को ऊपर मोड़े और अंदर फोल्ड करें। आखि, मुंह आदि बनाकर इसे सजाए। कोने वाला बुकमार्क बनकर तयार है।

ख्याना  
ख्याना



अंकिता जोशी  
फूड ब्लॉगर, लखनऊ

## ऐसे बनाएं गणपति बप्पा के सबसे यसंदीदा मोदक

**भारतीय पारंपरिक मिठाइयां और त्योहार एक-दूसरे के पर्यायवाली हैं।** हर त्योहार और अवसर को मनाने का अपना एक अनोखा तरीका होता है और अक्सर एक पारंपरिक भारतीय मिठाई के साथ। ऐसी ही एक पारंपरिक मिठाई है गणेश चतुर्थी के दौरान विशेष रूप से बनाई जाती है मोदक। मोदक एक प्राकार का पकवान है जो चावल के आटे, खिये तथा चीनी से बनाया जाता है। बाजार में आज स्टीम्ड मोदक, फ्राइड मोदक, चॉकलेट मोदक और ड्राई फ्रूट मोदक देखने को मिलते हैं और सभी का अपना अलग रसाद है। गणेश उत्सव के मौके पर ज्यादातर लोग घर पर ही मोदक बनाना पसंद करते हैं तो इस बार आप भी हमारी इस रेसिपी के साथ इन्हें आसानी से घर पर बना सकते हैं।

### तलिंचे फ्राइड मोदक



यह मोदक बाहर से कुरकुरा और अंदर से गीढ़ा होता है।

#### सामग्री

##### आवश्यक के लिए

- मैदा: 1 कप
- सूजी (बारीक): कप
- धी (गरम किया हुआ): कप
- नमक: चुटकी भर
- पानी: आटा गूंथने के लिए
- तलिंचे के लिए:
- कढ़कस किया हुआ सूखा नारियल: 1 कप
- गुड़ (बारीक किया हुआ): कप
- इलायची पाउडर: छोटा चम्मच
- खसखस: 1 चम्मच
- धी: 1 चम्मच
- तलिंचे के लिए: तेल या धी

#### बनाने की विधि

- एक बर्तन में मैदा, सूजी, नमक और गरम धी मिलाएं। पानी डालकर थोड़ा सख्त आटा गूंथ लें और 5 मिनट के लिए ड्रॉप कर रख दें। भरावन के लिए, एक पैन में नारियल और गुड़ को धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक यह गाढ़ा न हो जाए। इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। आटे की लोड़ बनाकर, पूरी की तरह बेल लें। पूरी के बीच में भरावन भरकर, मोदक की तरह मोड़कर बंद कर दें। तेल या धी गरम करें और मोदक को धीमी आंच पर सुनहरा होने तक लें।

#### सामग्री

##### भारवन के लिए

- कढ़कस किया हुआ ताजा नारियल: 1 कप
- गुड़ (बारीक किया हुआ): कप
- इलायची पाउडर: छोटा चम्मच
- खसखस: 1 चम्मच
- धी: 1 चम्मच
- आवश्यक के लिए
- गाढ़ा भूंहे जाएं। वह एक पैन में कोंदिट नहीं रहती। वह कठोर निर्देश पर धान करती है। वह एक ही मुद्रे पर कई तरह से मनन करती है। वह एलाचनात्मक शब्द को त्रुटियों को भी विवेकशील विश्लेषण कर वह निर्णय ले पाती है। वह किसी भी मुद्रे को वर्तमान स्थिति ही नहीं देखता बाद भी विविध में आने वाली विपदा और आपदा को सोच समझा वाली ही बात करते हैं।
- वह अपने निजी मामलों को व्यक्तिगत नहीं होने देती। वह भावनाओं में कोंदिट नहीं रहती। वह कठोर निर्देश लेकर निदान तक पहुंचने में सफल रहती है।
- तार्किक महिलाओं को ऐसे भावनाओं के बावजूद यह बहुत आसानी से बनाती है। यह एलाचनात्मक शब्द को त्रुटियों को भी विवेकशील विश्लेषण कर वह निर्णय ले पाती है। वह किसी भी मुद्रे को वर्तमान स्थिति ही नहीं देखता बाद भी विविध में आने वाली विपदा और आपदा को सोच समझा वाली ही बात करते हैं।
- वह आपने निजी मामलों को व्यक्तिगत नहीं होने देती। वह भावनाओं में कोंदिट नहीं रहती। वह कठोर निर्देश लेकर निदान तक पहुंचने में सफल रहती है।
- तार्किक महिलाओं को ऐसे भावनाओं के बावजूद यह बहुत आसानी से बनाती है। यह एलाचनात्मक शब्द को त्रुटियों को भी विवेकशील विश्लेषण कर वह निर्णय ले पाती है। वह किसी भी मुद्रे को वर्तमान स्थिति ही नहीं देखता बाद भी विविध में आने वाली विपदा और आपदा को सोच समझा वाली ही बात करते हैं।
- शिक्षित और तार्किक होने में एक बड़ा ही छोटा सा अंतर है वह अपने तरीके से काम करने के साथ करना पसंद करती है जिसमें भावनाओं

#### बनाने की विधि

##### उकाड़ीचे स्टीम मोदक



#### बनाने की विधि

- एक पैन में मावा या मिल्क पाउडर को धीमी आंच पर भूंह लें। इसमें बारीक कटी हुई चॉकलेट मिलाएं और पूरी तरह पिघलने तक चलाएं। अब इसमें इलायची पाउडर और गुड़ को डाल दें। मोदक को तब तक पकाएं जब तक यह गाढ़ा न हो जाए। यह आपका भरावन तयार है। अब एक बर्तन में मावी, धीमी आंच पर भूंह लें। जब उबल जाए तो इसमें चावल का आटा मिलाएं और गैस बंद कर दें। इसे अच्छी तरह मिलाएं और डबकर 5-10 मिनट के लिए रख दें। आटा थोड़ा ठंडा होने पर, इसे हाथ से मसालकर निकान कर दें। आटे की छोटी-छोटी लोई बनाएं, इसे कटोरी का आकार दें। देकर इसमें भरावन भरें। किनारों पर मोदक की तरह प्लेटस बनाकर बंद कर दें। मोदक को स्टीमर में 10-15 मिनट के लिए रखें।

#### चॉकलेट मोदक



#### बनाने की विधि

- एक पैन में मावा या मिल्क पाउडर को धीमी आंच पर भूंह लें। इसमें बारीक कटी हुई चॉकलेट मिलाएं और पूरी तरह पिघलने तक चलाएं। अब इसमें इलायची पाउडर और गुड़ को डाल दें। मोदक को तब तक पकाएं जब तक यह गाढ़ा न हो जाए। मिश्रण को भरावन भरकर, मोल्ड में मिश्रण को भरावन मोदक का आकार दें। इसे फ्रिज में सेट ह





# ट्रेडिशन और वेस्टर्न का पयुजन स्टार स्टाइल और फिल्मी फैशन

**बॉलीवुड**  
केवल फिल्मों ही  
नहीं बनाता है,  
फैशन और लाइफ  
स्टाइल भी तय  
करता है। लोगों के  
पहनावे और रहन-  
सहन को प्रभावित  
करता है। ऐसा की  
कांजीवरन साड़ियां  
होंया दीपिका के  
डिजाइनर लहंगे  
अथवा सलमान  
खान का एफ  
डेनिम लुक,  
बॉलीवुड पारंपरिक  
पहनावे से लेकर  
वेस्टर्न स्ट्रीट स्टाइल  
तक, हर परिधान  
को अक्सर नया  
आकार देता है।

बॉलीवुड नई  
फिल्मों के साथ नए  
फैशन सूचने का  
लॉन्च पैड

- वाहे पारंपरिक पहनावा हो या समकालीन स्ट्रीट स्टाइल, बॉलीवुड हस्तियां अपने ऑन स्ट्रीन और ऑफ स्ट्रीन विकल्पों से फैशन का ट्रेंड सेट करती हैं। यहीं वहाँ है, फिल्मों में कलाकारों द्वारा पहने जाने वाले परिधान जल्दी ही फैशन ट्रैंड बन जाते हैं। फिल्में डिजाइनरों को अपनी कृतियों को बढ़ा पेंगाने पर प्रदर्शित करते और व्यापक दर्शकों तक पहुंचाने का अवसर प्रदान करती हैं। इसके लिए कई फैशन डिजाइनर नए स्टाइल एफेक्शन करने के लिए बॉलीवुड सितारों के साथ मिलकर काम करते हैं।
- मनीष मल्होत्रा, सद्याचारी मुख्यमंत्री और अनीता डोंगरे जैसे प्रमुख डिजाइनर नए स्टाइल एफेक्शन का लिए तमाम बड़े सितारों को तैयार किया है।

## पुनर्जीवित हुए पारंपरिक परिधान

- बॉलीवुड ने पारंपरिक भारतीय फैशन को भी जीवित और विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। रेखा की सदाबहार साड़ियां आज भी हर पीढ़ी की महिलाओं को प्रेरित करती हैं, तो दिल्ली गोदाने शिफॉन साड़ियों में आधुनिक और पारंपरिक दोनों शैलियों का मिश्रण करके नया ट्रैंड सेट किया था। इसी तरह अलिया भट्ट के लहंगों ने शादी के फैशन के नए ट्रैंड ख्यालित किए थे।



## सोशल मीडिया ने फैशन संस्कृति को दी नई उड़ान

- कई इंस्टाग्राम इन्फ्लूएंसर अब बॉलीवुड युगलों की सीक्रिएट करते हैं, जिससे वे अम लोगों के लिए और भी ज्यादा सुलभ हो जाते हैं। इन्फ्लूएंसर, बॉलीवुड सितारों से स्टाइल करके, अवसर ऐसे ट्रैंड सेट करते हैं जो नेहीं से वायरल हो जाते हैं।



लेखक : मनोज त्रिपाठी

## सोशल मीडिया जो दिखाए दुल्हन के मन को वही भाए

### परिधानों का ट्रेंड बदलता रहता पर लहंगा कढ़ाई साड़ी व गाउन की चमक बरकरार



क्रॉप टॉप और ग्राम  
वाले लांचें पेटल रंग  
हर किसी पर फूता

### सगाई में दुल्हन की शान बढ़ाता बाबी डॉल गाउन

- गाउन परद करते समय डिजाइन ज्यादा देरी जाती है, व्यापिक कढ़ाई का काम इस पर अधिक नहीं होता। सगाई समारोह में सर्वाधिक बारी डॉल गाउन ही परद किए जाते हैं। फैब्रिक की बात करें तो पहले सिल्क, जार्जेट, नेट जैसे पिनो-कुपे फैब्रिक थे, लेकिन अब बहुत वैरागी आ चुकी हैं। सर्वाधिक प्रवलन में आंगेजों व टिश्यू फैब्रिक है, इसके बाद योर सिल्क भी परद किया जा रहा है।

- साड़ी कारोबारी जीतेश गुप्ता के अनुसार लहंगे, साड़ीयों, गाउन, सूट पर हैंडवर्क की जा रही है। मशीन की कढ़ाई में सगाई ज्यादा और दाम हैं डॉल की तरफ जाती है। मध्यम वर्गीय परिवारों का रुझान मधीन वर्क की तरफ है तो एलीट लालस के लोग हैंडवर्क की तरफ जाते हैं। जहाँ एक लहंगे पर उसकी कीमत 5000 रुपए से शुरू होती है, वहाँ हैंडवर्क की कीमत 10 हजार से शुरू होती है। जो डिजाइन व फैब्रिक के अनुसार बढ़ती जाती है।

### नई रिलीज



### बागी-4 में गैंगस्टर संजय दत्त की टाइगर श्रॉफ से टक्कर

- पांच सिंतबर, शुक्रवार को कई बड़ी फिल्में रिलीज होंगी। लेकिन दशकों का एक सबसे बड़ा इंटर्नेशनल फिल्म 'बागी-4' का है। टाइगर श्रॉफ इस फिल्म में हीरो के रोल में है, तो संजय दत्त लिन के किरदार में गैंगस्टर बने हैं। दोनों के बीच जबरदस्त टाकर दिखाई गई है। सोनम बाजारा ने टाइगर श्रॉफ के साथ जोड़ी बनाई है, जबकि मिस यूनिवर्स 2021 हरनान संघ इस फिल्म से डेब्यू कर रही है।



### विवादों को जन्म दे सकती है 'दंगल फाइल्स'

- 'दंगल फाइल्स' की सफलता के बाद विवेक अग्रहनीयी की दूसरी क्रिकेटर्स फिल्म 'दंगल फाइल्स' को लेकर दशकों का एक वर्ष खासियत और एक रोटीट बन जाता है। यह फिल्म दोनों दीर्घ समय से बाज़ी कर रही है। यह फिल्म बांगल की राजनीति और वहाँ की सचिवालयों को दर्शाता है। यह फिल्म एक बार फिर से डिबेट और विवादों को जन्म दे सकती है। इस फिल्म में मिश्रुन छक्रवर्ती, अनुपम खेर, पल्लवी जोशी ने अभिनय किया है।



### प्राइवेट जेट में शादी करेंगी बिंग बॉस 19

- बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान के रियलिटी शो 'बिंग बॉस 19' के घर में नाया मिलत अपनी हरकतों से सुर्खियों में। नाया कभी घरवालों को नहरे दिखाता है, तो कभी नौटंकी करता है। दरअसल, नाया फैशन को यह बताने की कोशिश कर रहा है कि वो बिंग बॉस के घर की नाजुक कली हैं। अपनी शादी का जिक्र करके तान्या ने सोशल मीडिया पर हाईट्रोटरी की दृश्यता दी रखी है। बिंग बॉस के घर में तान्या ने पूछा था कि वे कैसी शादी करना चाहती हैं, जबाब में तान्या ने कहा, मेरे शादी को लेकर काफी बड़ा प्लान है। मैं दुबई में एक प्राइवेट जेट में शादी करना चाहती हूँ। अपनी शादी में बिंग बॉस के सितारों को भी चीता दूंगी। तान्या को ऐसी बड़ी-बड़ी सुनकर घरवालों ने उनकी बाज़ी बनाना शुरू कर दिया। सोशल मीडिया पर लोग तान्या का खूब मजाक बनाते हुए कह रहे हैं कि उसे इतना फैक्ना बंद कर देना चाहिए।



## कानपुर का रोबोट रेस्टोरेंट यहाँ रोबोट करता वेटर का काम, ढाई मिनट में सर्व करता खाना

- आप एक रेस्टोरेंट में बैठे हैं और वहाँ आपकी भूख मिटाने के लिए आपका खाना कोई वेटर नहीं, मल्टी-एटर रोबोट के बेवरीज के क्षेत्र में पहले ही काम कर रहे थे, अब हाल और रेस्टोरेंट में भी इनका तेजी से इस्तेमाल शुरू हो गया है। कानपुर में खुले पहले एआई अधिरित रोबोट रेस्टोरेंट की खासियत है कि यह खाना ऑर्डर होने के बाद टेबल टू टेबल खाना लेकर आता है। इसके लिएरेस्टोरेंट में कमांड सेटर बनाया गया है।



- जिसके जरिए पूरा संचालन होता है। रोबोट केवल ढाई मिनट में 18 टेबल पर खाना पहुंचा देता है। फिलहाल रेस्टोरेंट में दो रोबोट लाए गए हैं। ये रोबोट पूरी तरह जीपीएस और एपाई सिस्टम पर काम कर रहे हैं। रेस्टोरेंट में 18 टेबल हैं। हर टेबल से जीपीएस कनेक्ट है। इसके जरिए ही रोबोट टेबल तक पहुंचता है और खाना सर्व करता है।





