

बच्चे की नाखून चबाने की आदत ऐसे होगी दूर

कई बार देखा गया है कि बच्चों को जाने-अनजाने नाखून चबाना, दांत पीसना या बेवजह पैर हिलाने की आदत पड़ जाती है। अभिभावक इसे मामूली समझ नजरअंदाज कर देते हैं, जोकि सही नहीं है। मगर, लंबे समय तक ऐसा करने से सेहत को नुकसान होता है। चलिए हम आपको बताते हैं कि बच्चों में स्टिमिंग का आदत को कैसे कंट्रोल कर सकते हैं।

बच्चों में नाखून चबाना, बालों को घुमाना, पैर-हाथ हिलाने की आदतों को इन आदतों को ऑटिज्म से जुड़ा माना जाता है। हालांकि अगर समय रहते अभिभावक कुछ उपाय करें तो उनकी ये आदतें छुड़वाई भी जा सकती है।

इसने कई प्रकार के नुकसान होते हैं।

- ▶ गंदगी से भरे नाखून जब मुँह में जाते हैं तो इससे बच्चों को इंफेक्शन, दाँत कमजोर, मसूड़ों की बीमारियाँ, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इंफेक्शन, डायरिया और पेट दर्द की समस्या हो सकती है।
- ▶ पैर हिलाने की आदत से लगातार पैरों में दर्द व सनसनी, खिंचाव, भारीपन, कमजोर मांसपेशियाँ और पैरों में चुभन महसूस होने लगती है। वहीं, इससे जोड़ कमजोर और ब्लड सर्कुलेशन बिगड़ने का डर भी रहता है।
- ▶ लंबे समय तक उंगलियाँ चटकाने से गठिया रोग की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, ये हड्डियाँ एक दूसरे से जुड़ी होती हैं और उंगलियाँ चटकाने से इनके बीच मौजूद द्रव कम होता जाता है, जिससे बच्चे इस बीमारी की चपेट में आ सकते हैं।

नाखून चबाने की आदत

बच्चों की उंगलियों में नीम या लौंग का तेल लगा दें। इसका स्वाद कड़वा होता है, जिससे बच्चे की नाखून चबाने की आदत छोड़ देती है।

बच्चों को व्यस्त रखें। उनसे ड्राइंग करवाएँ या हाथों की कोई भी एक्टिविटी करवाएँ। अगर बच्चे पढ़ते या टीवी देखते समय ऐसा करते हैं तो उन्हें खानपान में व्यस्त रखें।

पैर हिलाने पर तुरंत टोकें

जैसे ही बच्चे पैर हिलाने लगे तो उन्हें तुरंत टोक दें। आपके बार-बार ऐसा करने से उनकी आदत दूर हो जाएगी। हो सकता है बच्चा ऐसा स्ट्रेस की वजह से कर रहे हों। ऐसे में उन्हें तनावमुक्त रखने के लिए फिजिकल एक्टिविटी ज्यादा करवाएँ और उन्हें व्यस्त रखें।

योग से दूर होगा स्ट्रेस

आपका बार-बार बालों से खेलता है तो उन्हें टोक दें और समझाएँ कि ये गलत है। शुरु से ही बच्चे को तनाव मुक्त और रखने के लिए योगा करवाएँ।



कोरोना महामारी के इस दौर में अगर आप अपने बच्चे को सेहतमंद रखने के साथ ही उसकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाना चाहते हैं तो उसे बचपन से ही पौष्टिक चीजें खाने की आदत डालें। बच्चों की अच्छी सेहत के लिए उनके खाने में पौष्टिक चीजें शामिल करने से उनका शारीरिक व मानसिक विकास भी बेहतर तरीके से होता है। ऐसे में अवसर अभिभावक इस बात से परेशान रहते हैं कि आखिर बच्चों को किस प्रकार का आहार देना चाहिये। अगर आप भी इसी समस्या से परेशान है तो यह जानकारी आप के लिए लाभदायक साबित हो सकती है। कुछ आहार ऐसे हैं जिन्हें बीमारियों से बचाव के साथ ही रोग प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है।

शकरकरंद

इसका सेवन करने से रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ने के साथ बीमारियों से भी बचाव रहता है। फाइबर की मात्रा अधिक होने से इसका सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ऐसे में आप चाहे तो इसे बच्चे को 6 महीने का होने के बाद खिला सकते हैं। यह बच्चे के लिए बेस्ट आहार माना जाता है।

दलिया

बच्चों के बेहतर विकास के दलिया एक संपूर्ण आहार माना जाता है। फाइबर, आयरन और अन्य जरूरी तत्वों से भरपूर दलिया का सेवन करने से बच्चे को सही वजन मिलता है। आप इसे नमकीन, दूध वाला या पेनकेक की तरह बना कर बच्चे को खिला सकते हैं।

गाय का दूध

एक साल से छोटे बच्चे के लिए माँ का दूध ही संपूर्ण आहार होता है। मगर आपका बच्चा एक साल से

बच्चों को सेहतमंद रखेंगे ये पौष्टिक आहार

बड़ा है तो उसे रोजाना 3 बार गाय का दूध पिलाएँ। इससे उसे सभी उचित तत्व मिलने के साथ बीमारियों से बचाव रहेगा।

केला

विटामिन, कैल्शियम, फाइबर, पोटेशियम आदि से भरपूर केले का सेवन करने से अंदर से मजबूती मिलती है। साथ ही इसमें फाइबर अधिक होने से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करें तो आप उसे इससे मफ़ीन, पैन केक या बनाना शेक बना कर दे सकते हैं।

पौष्टिक गुणों से भरपूर आड़ू का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आती है। आप इससे शेक, फ्रूट चाट, स्मूदी के तौर पर बच्चे को दे सकते हैं।

नाशापाती

नाशापाती में विटामिन, फाइबर, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। आयरन अधिक मात्रा में होने से यह शरीर में खून की कमी पूरा करने में मदद करता है। साथ ही मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आती है।

घी

घी का सेवन करना माँ और बच्चा दोनों के लिए फायदेमंद होता है। इससे रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ने से बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ती है। मगर बच्चे को इसे हजम करने में मुश्किल न आए ऐसे में उसे कम मात्रा में ही खिलाएँ।

मटर

इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन,

फास्फोरस आदि अधिक मात्रा में होते हैं। आप बच्चों को मटर का सूप, खिचड़ी या सब्जी के रूप में खिला सकते हैं। इससे बच्चे का शारीरिक व मानसिक विकास होने में मदद मिलती है।

चीज

आप अपने 8 महीने के बच्चे को चीज खिला सकते हैं। इसमें फास्फोरस, कैल्शियम अधिक होने से बच्चे की ग्रोथ बेहतर तरीके से होती है। आप इसे सीधा या सलाद में मिलाकर खिला सकती है।

सूखे मेवे

बच्चे की ग्रोथ के लिए उसकी डाइट में सूखे मेवे शामिल करना बेस्ट ऑप्शन है। आप इसे रातभर भिगो कर या पाउडर बनाकर बच्चे के दूध में मिलाकर पिला सकते हैं। इसके अलावा इसके लड्डू या बर्फी में मिलाकर भी इसे खिलाया जा सकता है। मगर हेवी होने के चलते इसे बच्चे को हफ्ते में 2 बार ही खिलाएँ।

हेल्दी ड्रिंक्स

आप घर ही साबुत अनाज, दालों को मिक्सी में पीसकर मल्टीग्रेन पाउडर तैयार कर सकते हैं। इस पाउडर को दूध में मिलाकर पीने से बच्चे को सभी जरूरी तत्व आसानी से मिल जाएंगे।

आलू

6 महीने बाद बच्चों को आलू उबाल कर खिलाना फायदेमंद होता है। इससे बच्चे की ग्रोथ अच्छे से होने के साथ बीमारियों से बचाव रहता है। आप आलू को खिचड़ी, सूप, उबालकर आदि तरह बच्चे की डाइट में शामिल कर सकते हैं।



बच्चों को यातायात के नियम भी बताएं

स्कूल और घर में ज्यादा दूरी ना होने के कारण बच्चे अकेले ही वहां चले जाते हैं। ऐसे में हमें उन्हें यातायात के सुरक्षा नियमों की जानकारी देनी चाहिये ताकि बच्चे सुरक्षित रूप से स्कूल आ जा सकें। ध्यान रखें कि आपके बच्चे एक ही रूट से प्रतिदिन आए-जाएँ और वह रास्ता सुरक्षा की दृष्टि से भी सही होना चाहिए। उन्हें ऐसे रास्ते से भेजें जिसमें सड़क पर कम-से-कम क्रॉसिंग हो ताकि उन्हें बार-बार सड़क पार ना करनी पड़ी। किसी भी तरह का गैजेट जैसे मोबाइल, वीडियो गेम, टैबलेट एवं आई पैड इत्यादि उन्हें देने से बचें ताकि बच्चे सड़क पर फोन पर बात करते हुए, गाने सुनते हुए या गेम खेलते हुए किसी दुर्घटना का शिकार ना हों।

अपने बच्चों को सुरक्षा नियमों का पालन करने को कहें। चाहे वे पैदल जाते हों या वैन एवं बस में उन्हें पता होना चाहिए कि वैन में कैसे बैठना है। यदि आगे की सीट पर बैठें तो बेल्ट लगा कर बैठें। सड़क पार कर रहे हैं सिग्नल देख कर करें। अपने बच्चों को लाल, हरी और पीली बत्ती का फर्क समझाएँ। दस साल से कम उम्र के बच्चों के साथ किसी बड़े का होना

जरूरी है। उन्हें कभी भी सड़क पर अकेले ना छोड़ें। जब तक कि उनमें सड़क नियमों को समझने की परिपक्वता ना आ जाए। अपने बच्चों को अजनबियों से सावधान रहने को कहें। उन्हें समझाएँ किसी भी अजनबी से कोई भी उपहार, टॉफी या खाने की चीज ना लें और ना ही उनके साथ कहीं जाएँ। बच्चों को समझाएँ कि सड़क के किनारे से सिग्नल को देखकर और जेब्रा क्रॉसिंग पर ही सड़क पार करें। बच्चों को बताएँ कि बस से उतरने के बाद हमेशा उसके सामने से ही जाएँ ताकि ड्राइवर उन्हें जाते हुए देख सकें। कभी भी सड़क पर मस्ती-मजाक करते हुए दौड़ ना लगाएँ। कार पार्किंग के बीच में ना भागें।

बच्चों को अपने मोबाइल और घर के नंबर, घर का पता, स्कूल का पता याद करवा दें ताकि जरूरत पड़ने पर या किसी मुसीबत में वे आपसे संपर्क कर सकें। यदि आपके बड़े बच्चे बाइक, स्कूटर या स्केट बोर्ड से स्कूल जाते हैं तो उन्हें हेलमेट पहनने को जरूर कहें। उनकी सुरक्षा करने के लिए ध्यान दें कि वे इसका पालन कर रहे हैं या नहीं।

बच्चों को बताएं गुड और बैड टच में अंतर

जिस प्रकार आजकल मासूम बच्चों के साथ अपराध बढ़ रहे हैं उससे अभिभावकों का चिंतित होना लाजिमी है। बच्चों को घर के अंदर बंद तो नहीं रखा जा सकता। ऐसे में उन्हें किसी भी अप्रिय घटना से बचने के तरीके समझाना जरूरी है क्योंकि हाल के दिनों में स्कूलों में भी बच्चों के साथ कई हादसे हुए हैं। बच्चों को सतर्क करना इसलिए जरूरी है क्योंकि बच्चे बहुत ज्यादा भोले और मासूम होते हैं। उनको अच्छे और बुरे की कोई समझ नहीं होती। जो भी उनको प्यार से बुलाता है वह उसको अपना समझने लगते हैं। उस व्यक्ति के साथ प्यार से बात करने लगते हैं। कई बार तो बच्चे अनजान इंसान के साथ भी चले जाते हैं। बच्चे मन के साफ होते हैं वह समझ नहीं पाते कि किसी के दिमाग में क्या है। ऐसे में माँ-बाप को चाहिए कि वह अपने बच्चों को गुड और बैड टच के बारे में जरूर बताएँ। ताकि वह किसी यौन शोषण का शिकार ना हो पाएँ।

बताएं क्या है बैड टच और गुड टच

बच्चों को नहीं पता कि गुड टच और बैड टच क्या होता है। इसलिए आप उन्हें ना सिर्फ इसके बारे में बताएँ बल्कि उन्हें समझाने की कोशिश करें, ताकि वो आसानी से समझ सकें। बच्चों को बतायें कि कोई भी अनजान उनके करीब आने का प्रयास करे तो दूर हो जायें और अगर वह उन्हें जबरदस्ती पकड़े तो शोर मचाकर लोगों को बतायें। किसी अनजान की बातों में न आयें और न ही खाने पीने का सामान लें। कोई लालच दे तो भी इंकार कर दें।



अगर आप का बच्चा भी जल्दी भूल जाता है और इससे उसे पढ़ाई में भी परेशानी आती है तो इसमें पोषण की कमी हो सकती है। कई बार संतुलित आहार या किसी तत्व की कमी से भी ऐसा होता है। इसका कारण यह भी है कि बच्चे खाने-पीने में बहुत ही आनाकानी करते हैं। ऐसे में उन्हें सही पोषण न मिलने के कारण दिमाग का विकास ठीक से नहीं हो पाता। ऐसे में बच्चों को ड्राई फ्रूट्स से एक एनर्जी ड्रिंक बनाकर दें। प्रतिदिन इस एनर्जी ड्रिंक का सेवन करने से बच्चे की यददाशत बेहतर होने के साथ ही उसका दिमाग भी तेज होगा। एनर्जी ड्रिंक के लिए खरबूजे के बीज, हरी इलायची, बादाम, खसखस, सौंफ और काली मिर्च को मिलाकर बनाया जा सकता है।

ड्राई फ्रूट्स से तैयार इस ड्रिंक को पीने से बच्चे को सभी उचित तत्व आसानी से मिल जाएंगे। इससे उसके शरीर व दिमाग का बेहतर तरीके से विकास होने के साथ बीमारियों से बचाव रहेगा। आप इसे बच्चों को सुबह और शाम को भूख लगने पर पिला सकती है। इससे मिलेंगे ये फायदे

तेज दिमाग के लिए बच्चों को एनर्जी ड्रिंक

तेज दिमाग के लिए बच्चों को एनर्जी ड्रिंक

ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर अखरोट का सेवन करने से दिमाग का विकास अच्छे से होगा। ऐसे में स्मरण शक्ति बढ़ने में मदद मिलेगी।

खून की कमी होगी दूर

सूखे मेवों से तैयार इस ड्रिंक को पीने से शरीर को भरपूर मात्रा में आयरन मिलेगा। ऐसे में खून की कमी पूरी होगी। साथ ही थकान व कमजोरी की परेशानी से छुटकारा मिलेगा। शरीर दिनभर एनर्जेटिक रहेगा।

आंखों के लिए फायदेमंद

विटामिन-ए का उचित स्रोत होने से आंखों की रोशनी बढ़ने में मदद मिलेगी। साथ ही इससे जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा भी कम रहेगा।

रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ेगी

इस हेल्दी ड्रिंक का सेवन करने से बच्चे की इम्यूनिटी स्ट्रॉंग होगी। ऐसे में बीमारियों की चपेट में आने का खतरा कम रहेगा। साथ ही बच्चे में सुस्ती व कमजोरी दूर हो ताकत आएगी। इसतरह आपका बच्चा दिनभर



एनर्जेटिक महसूस करेगा।

सही वजन दिलाएँ
रोजाना इस ड्रिंक के 1-2 गिलास बच्चे को जरूर पिलाएँ। इससे बच्चों का दुबलापन दूर हो उन्हें सही वजन मिलने में मदद मिलेगी।

मजबूत हड्डियाँ

इसके सेवन से विटामिन, कैल्शियम की कमी पूरी होगी। ऐसे में बच्चे के मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आएगी। साथ ही बेहतर तरीके से विकास होने में मदद मिलेगी।

कब्ज से राहत

इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होने से कब्ज की परेशानी से छुटकारा मिलेगा। पेट अच्छे से साफ हो बेहतर तरीके से विकास होने में मदद मिलेगी।

बेहतर पाचन तंत्र

सूखे मेवे विटामिन, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होते हैं। ऐसे में इस ड्रिंक का सेवन करने से पाचन तंत्र मजबूत होने में मदद मिलती है। इससे अपच, पेट दर्द, एसिडिटी की परेशानी से राहत मिलती है।

युवाओं में राष्ट्रभक्ति समर्पण और लोक सेवा की भावना पैदा करेगी एनसीसी की साइकिल रैली: राज्यपाल आचार्य देवव्रत जी ने साबरमती आश्रम से साइकिल रैली को दिखाई झंडी



अहमदाबाद । राज्यपाल आचार्य देवव्रत जी ने शनिवार को अहमदाबाद में राष्ठीय कैडेट कोर (एनसीसी) की 75वीं वर्षगांठ के अवसर पर आयोजित साइकिल रैली को खाना किया। यह साइकिल रैली 'आत्मनिर्भर भारत की यात्रा स्वावलंबन की ओर...' संदेश के साथ साबरमती आश्रम से दांड़ी तक

प्रस्थान करेगी। इस अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि पूज्य गांधी जी की पावन भूमि से शुरू हुई एनसीसी कैडेटों की यह साइकिल रैली जहां-जहां से बड़ी अर्थव्यवस्था बना है। यदि भारत का प्रत्येक नागरिक एकता समर्पण और राष्ट्र के प्रति प्रेम भाव से अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से निर्वहन करेगा तो हम और अधिक तेजी से विकास की दिशा में आगे बढ़ सकेंगे। 'आत्मनिर्भर भारत' के निर्माण के लिए स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग को बढ़ाने का आह्वान करते हुए राज्यपाल ने कहा कि पूज्य महात्मा गांधी जी ने आजादी की लड़ई के दौरान स्वदेशी आंदोलन चलाया था और नामक सत्याग्रह किया था। इन दोनों आंदोलनों से लोगों में जोश और उत्साह का संचार हुआ था। उन्होंने कहा कि आज यदि हमें अपनी अर्थव्यवस्था को और भी समृद्ध करना है और हमारे उद्योगों को प्रोत्साहित

करना है तो एक बार फिर स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग को बढ़ाने के लिए सभी को आगे आना होगा। इस तरह आत्मनिर्भर भारत की संकल्पना को साकार करने में हम अपना व्यक्तिगत योगदान दे सकेंगे। राज्यपाल ने कहा कि एनसीसी के युवा सदैव अन्य युवाओं के लिए प्रेरणा के स्रोत रहे हैं। जिस देश के युवाओं में राष्ट्रप्रेम और राष्ट्र के लिए गर्व का भाव होता है वह देश समृद्ध बनता है और उन्नति की दिशा में अग्रसर होता है। आचार्य देवव्रत जी ने साइकिल रैली में भाग ले रहे एनसीसी कैडेटों को बधाई देते हुए यह युष्कामनाएं व्यक्त की कि यह रैली अपने उद्देश्य में सफल रहे। एनसीसी के अतिरिक्त महानिदेशक मेजर जनरल अरविंद कपूर

ने साइकिल रैली का ब्यौरा देते हुए कहा कि आत्मनिर्भर भारत के संकल्प को आगे बढ़ाने और स्वावलंबन के संदेश को गण्य के कोने-कोने तक पहुंचाने के लिए 7 जनवरी से 14 जनवरी 2023 के दौरान साइकिल रैली आयोजित होगी। 25 युवा एनसीसी कैडेट 409 किलोमीटर की यात्रा तय कर दांडी स्थित राष्ठीय नमक सत्याग्रह स्मारक एवं संग्रहालय में साइकिल रैली का समापन करेंगे। यहां साइकिल रैली मोटरसाइकिल रैली में मिल जाएगी। दांडी से दिल्ली तक मोटरसाइकिल रैली के माध्यम से भारत की 'सॉल्ट टू सॉल्टवेयर' यात्रा का उत्सव मनाया जा रहा है जिसका समापन समारोह 28 जनवरी 2023 को दिल्ली में आयोजित होगा।

दो दिवसीय विशाल श्री श्याम भजन संध्या "श्याम शरण में आजा रे" का भव्य आयोजन



सूरत भूमि, सूरत । दो दिवसीय विशाल श्री श्याम भजन संध्या "श्याम शरण में आजा रे" का भव्य आयोजन शनिवार को सुबह दस बजे से किया गया। इस अवसर पर बाबा श्याम का भव्य दरबार वीआईपी रोड स्थित द्वारिका पुरी में जयपुर के कलाकारों द्वारा वृंदावन की थीम पर सजाया

शृंगारित दरबार के समक्ष सुबह साढ़े दस बजे अखण्ड ज्योत प्रज्वलित की गई। उसके पश्चात भजन संध्या का आयोजन किया गया। भजन संध्या में स्थानीय गायक कलाकारों के अलावा देश भर से आमंत्रित अनेकों कलाकारों ने भजनों की प्रस्तुति दी। भजन संध्या में शाम के बाद भजन गायकर गीता रब्बारी एवं सुप्रसिद्ध जोड़ी माधवाजी ने एक से बढ़कर एक भजनों की प्रस्तुति देकर भक्तों को भक्ति रूपी गंगा में गोते लगवाये। आयोजक मंडल द्वारा सभी के लिए महाप्रसाद की व्यवस्था की गई। आयोजन का समापन रविवार को देर रात्रि तक होगा।

विभिन्न समस्याओं से जूझ रहे विकासशील देशों की आवाज बनना भारत का कर्तव्य : जयशंकर

अहमदाबाद । पिछले साल भारत द्वारा जी20 की अध्यक्षता ग्रहण करने के बाद विदेश मंत्री एस जयशंकर ने कहा कि यह देश का कर्तव्य है कि वह वैश्विक दक्षिण की आवाज बने। विदेश मंत्री ने यह भी कहा कि विकासशील दुनिया जो वर्तमान में कई चुनौतियों का सामना कर रही है नई दिल्ली को उच्च आशाओं के साथ देख रही है। खाड़ी देश दिवस में बोलते हुए जयशंकर ने कहा कि यह दो मंदिरों के साथ चमत्कार से कुछ बड़ा है एक अबू धाबी में निर्माणाधीन है और दूसरा बहरीन में अर्पणित है जब दो खाड़ी में लगातार चमत्कार हो रहे हैं। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने कहा कि विकासशील देशों अथवा ग्लोबल साउथ की आवाज बनना भारत का कर्तव्य है। जयशंकर ने यहां एक समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि मौजूदा समय में विकासशील देश कई चुनौतियों का सामना कर रहे हैं और वे बड़ी उम्मीदों के साथ भारत की



ओर देख रहे हैं।

इससे पहले विदेश मंत्रालय ने घोषणा की कि भारत ग्लोबल साउथ के देशों को एक साथ लाने और विभिन्न वैश्विक चुनौतियों से संबंधित उनकी सामान्य चिंताओं हितों और दृष्टिकोण को साझा करने के लिए 12 और 13 जनवरी को वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए एक शिखर सम्मेलन की मेजबानी करेगा। दरअसल ग्लोबल साउथ

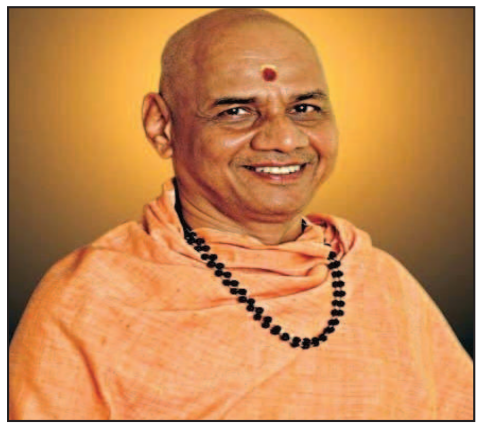
का इस्तेमाल एशिया अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका के विकासशील देशों के लिए किया जाता है। जयशंकर ने भारत की जी-20 समूह की अध्यक्षता को लेकर कहा मौजूदा समय में विकासशील देश तेल खाद्यान्न और उर्वरकों की बढ़ती कीमतों से चिंतित हैं। वे बढ़ते कर्ज और बिगड़ती आर्थिक स्थिति को लेकर चिंतित हैं। ऐसे में हमारा कर्तव्य बनता है कि हम कूटनीतिक दृष्टि से ग्लोबल साउथ कहे जाने वाले ऐसे देशों की आवाज बनें। विदेश मंत्री बीएचपीएस स्वामीनारायण संप्रदाय के प्रमुख स्वामी महाराज शताब्दी समारोह के एक कार्यक्रम को अहमदाबाद के बाहरी इलाके में स्थित प्रमुख स्वामी महाराज नगर में एक सभा को संबोधित कर रहे थे। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि विकासशील देशों को दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था से काफी उम्मीदें हैं।

विशाल श्रीमद् भागवत कथा का आयोजन आज से

एकल श्रीहरि वनवासी विकास ट्रस्ट का आयोजन, गोविंददेव गिरिजी करायेंगे रसपान

सूरत भूमि, सूरत । एकल श्रीहरि वनवासी विकास ट्रस्ट द्वारा मल मास के उपलक्ष्य में विशाल श्रीमद् भागवत कथा का भव्य आयोजन आज (रविवार) से किया जायेगा। एकल श्रीहरि के राष्ट्रीय अध्यक्ष सीए महेश मित्तल ने बताया कि व्यासपीठ से श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ न्यास के कोषाध्यक्ष गोविंददेव गिरिजी महाराज भागवत कथा का रसपान करवायेंगे। कथा के आयोजन के दौरान गोविंद भाई ढोलकिया मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। श्रीमद् भागवत कथा

का आयोजन वेसु स्थित रामलीला मैदान में प्रतिदिन दोपहर तीन बजे से शाम सात बजे तक किया जायेगा। एकल श्रीहरि के अध्यक्ष रमेश अग्रवाल ने बताया की रविवार को भागवत की शुरुआत पोथी यात्रा से होगी। दोपहर दो बजे से पोथी यात्रा का आयोजन रामलीला मैदान से किया जाएगा। प्रतिदिन कथा के समापन के पश्चात प्रसाद का वितरण किया जाएगा। कथा का समापन 14 जनवरी को होगा। तैयारियाँ पूरी कर ली गई है। सूरत शहर के एकल श्रीहरि के मंत्री विश्वनाथ सिंधानिया ने बताया की आयोजन को लेकर सभी समितियों का गठन किया गया था।



जिस समाज में एकता है और युवा शिक्षित एवं व्यसनमुक्त हैं वह समाज शिरोमणि बनता है

गांधीनगर । गांधीनगर जूली की माणसा तहसील के सोलैया गाँव में आयोजित विश्व आंजणा चौधरी महासम्मेलन को संबोधित करते हुए राज्यपाल आचार्य देवव्रतजी ने कहा कि जिस कौम-जाति या समाज में एकता संगठन तथा भाईचारा है एक-दूसरे का सहयोगी बनने की भावना है जिनकी युवा पीढ़ी शिक्षित व व्यसनमुक्त है वह समाज उन्नति करता है तथा निश्चित रूप से शिरोमणि बनता है। सोलैया गाँव के मूल निवासी तथा कनाडा में स्थायी रमणभाई रणछोडभाई चौधरी ने जातिजन में शिक्षा एवं संस्कारों का सिंचन करते जातिजन को संगठित बनाने व्यसनों से दूर रखने और देश जाति धर्म की उन्नति के लिए प्रवृत्त रखने के पवित्र उद्देश्य से सोलैया में त्रिदिवसीय

विश्व आंजणा चौधरी महासम्मेलन का आयोजन किया है। राज्यपाल आचार्य देवव्रतजी ने इस अवसर पर आयोजित हवन में आहुति दी तथा दीप प्रज्वलित कर महासम्मेलन का उद्घाटन किया। राज्यपाल आचार्य देवव्रतजी ने यश कर्ति एवं अर्थोपार्जन के साथ-साथ बच्चों को भारतीय जीवन मूल्य एवं आदर्श संस्कार देने का अनुरोध किया और कहा कि संस्कारी बच्चे अच्छे परिवार का निर्माण करेंगे परिवार अच्छा होगा तो समाज अच्छा बनेगा अच्छे समाज से ही राष्ट्र प्रगति करेगा और राष्ट्र प्रगति करेगा तो आदर्श विश्व का निर्माण होगा। राज्यपाल आचार्य देवव्रतजी ने कहा कि यदि व्यक्ति बचपन में ही संवर्षशील परिश्रमी तथा कुछ कर गुज़ने की तमन्ना वाला हो तो परामत्ता भी उसका साथ देते हैं। गुजरात के टंकार में ही जन्मे स्वामी दयानंद सरस्वतीजी कहते थे "प्रत्येक व्यक्ति को अन्य की उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिए।" राज्यपाल ने कहा "आंजणा चौधरी समाज के अग्रणी रमणभाई रणछोडभाई चौधरी सोलैया जैसे छोटे से गाँव में जन्मे यहीं पले-बढ़े-पढ़े-लिखे और आज जिस प्रकार सामाजिक दायित्वों का निर्वहन कर रहे हैं यही उन्हें महान बनाता है। उन्होंने आंजणा चौधरी समाज की एकता व संगठन के लिए जो कार्य किया है तथा समाज को आगे ले जाने के जो प्रयास किए हैं इसके लिए मैं उन्हें अभिनंदन देता हूँ।" राज्यपाल आचार्य देवव्रतजी ने कहा कि अच्छे विचार ही व्यक्ति को उन्नत बनाते हैं। अच्छे संस्कार

तथा अच्छे विचारधारा व्यक्ति की सबसे बड़ी पूंजी है। रमणभाई चौधरी समाज के हित तथा कल्याण के लिए आगे आकर सामाजिक दायित्वों का निर्वहन कर रहे हैं। ऐसा भाव प्रत्येक व्यक्ति में पैदा होना चाहिए। एक-एक व्यक्ति मिल कर समाज बनता है। हम पूरी दुनिया को हमारा परिवार मान कर सबके कल्याण के लिए प्रयत्नशील रहें। यही हमारे 'वसुधैव कुटुम्बक' की सच्ची भावना है। उन्होंने कहा कि आंजणा चौधरी समाज खेती-बाड़ी से जुड़ा हुआ है। शाश्वत में भी सबसे उत्तम खेती को बताया गया है। वेद भी कहते हैं चम्पन से खेती करो कृषि रक्षा गजाओं का गुजा है। खेती कार्य सबसे श्रेष्ठ व पवित्र कार्य है। राज्यपाल ने आह्वान किया कि खेती में नई तकनीक

जोड़ें। रासायनिक खाद छोड़ें और प्राकृतिक खेती अपनाएँ। प्राकृतिक खेती के लिए सदैव प्रयत्नशील राज्यपाल श्री आचार्य देवव्रतजी ने कहा कि प्राकृतिक खेती से उत्पादन खर्च कम होगा आय दुगुनी होगी और धरती माता पवित्र हो जाएगी। प्राकृतिक जिस प्रकार जंगल में अपनी कृपा बरसाती है उसी प्रकार खेत में कृपा बरसाती है प्राकृतिक खेती। उन्होंने कहा कि प्राकृतिक खेती अपनाते से किसानों का कल्याण होगा। एक साथ अनेक फसलों को खेती की जा सकेगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी प्राकृतिक खेती अपना कर पर्यावरण भूमि व धान को विषमुक्त बनाने की अपील की है। राज्यपाल ने अपील की कि समस्त आंजणा चौधरी समाज प्राकृतिक अपनाएँ।



सूरत भूमि, सूरत । उद्योग मंत्री श्री बलवंतसिंह राजपूत ने हजीरा स्थित एमएनएस एकेडमी फॉर स्किल एंड डेवलपमेंट सेंटर का दौरा किया। मंत्रीजी ने हजीरा में दुनिया के चौथे सबसे बड़े स्टील निर्माण प्लांट और नवनिर्मित कौशल विकास का दौरा किया और सेंटर में चलाए जा रहे विभिन्न पाठ्यक्रमों के बारे में जानकारी प्राप्त की। साथ ही विद्यार्थियों के अधिकतम कौशल विकास के लिए किए जा रहे विशेष प्रयासों जैसे स्किल डेवलपमेंट एवं कार्य प्रशिक्षण की जानकारी प्राप्त की। इस अवसर पर मंत्रीजी ने परिसर में पौधरोपण किया।

महाप्रबंधक पश्चिम रेलवे की अहमदाबाद एवं वडोदरा के सांसदों के साथ बैठक का आयोजन

अहमदाबाद । अहमदाबाद एवं वडोदरा मंडलों के क्षेत्राधिकार के अंतर्गत सांसदों के साथ आज महाप्रबंधक पश्चिम रेलवे अशोक कुमार मिश्र के साथ बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक में सांसदों में हंसमुख पटेल श्रीमती शारदाबेन पटेल परबत पटेल विनोद चावडा दिनेशचंद्र अनावाडिया जुगलसिंह लोखंडवाला श्रीमती गीताबेन राठवा नारण राठवा मण्डल रेल प्रबंधक अहमदाबाद एवं मण्डल रेल प्रबंधक वडोदरा व प्रधानमुख्य अधिकारीगण पश्चिम रेलवे एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारीगण उपस्थित थे। बैठक में शामिल सभी माननीय सदस्यों का महाप्रबंधक मिश्र ने स्वागत किया तथा अमूल्य निर्देश एवं सुझाव आमंत्रित किये। इस बैठक में पिछले एक वर्ष के दौरान अहमदाबाद एवं वडोदरा मंडलों की प्रमुख गतिविधियों और

उल्लेखनीय उपलब्धियों की जानकारी तथा अहमदाबाद व साबरमती स्टेशनों पुनर्विकास परियोजना के बारे में पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से विस्तृत जानकारी दी गई है। महाप्रबंधक मिश्र ने बताया की यात्रियों के हित में सुविधाएँ एवं सेवाएँ बढ़ाने की योजनाएँ तैयार करने में सभी माननीय जन प्रतिनिधियों के महत्त्वपूर्ण फीडबैक का प्रमुख योगदान रहता है। माननीय प्रतिनिधिगणों की सलाह एवं परामर्श के आधार पर ही रेल प्रशासन यात्री - हितकारी योजनाओं का सफल क्रियान्वयन सुनिश्चित कर पाता है। पश्चिम रेलवे अपने सम्माननीय यात्रियों को हरसंभव बेहतर सेवाएँ और सुविधाएँ सुलभ कराने की दिशा में हमेशा अग्रणी रही है और हम संरक्षा सेवा और गति के ध्येय मंत्र पर अमल करते हुए अपने रेल तंत्र को और भी सुदृढ़

बनाने के लिए हमेशा प्रयासरत हैं। पश्चिम रेलवे अपने आधारभूत ढाँचे के अपग्रेडेशन और विस्तार के द्वारा भविष्य में उत्तम सेवाओं के लिए मजबूत नींव रखना हमारा प्रमुख ध्येय है। इस वर्ष पश्चिम रेलवे पर अभी तक 235.62 किलोमीटर की नई लाइनों दोहरीकरण और गेज परिवर्तन का कार्य पूर्ण किया गया है। हमें प्रसन्नता है कि इस वर्ष माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा अहमदाबाद-हिम्मतनगर अहमदाबाद-बोटाद साबरमती जगुदन गेज परिवर्तित खंडों सहित कई परियोजनाओं को राष्ट्र को समर्पित किया गया तथा दोहरीकरण एवं गेज परिवर्तन की कई परियोजनाओं की आधारशिला रखी गई। महाप्रबंधक मिश्र ने माननीय सांसदों से उनके अमूल्य निर्देश एवं सुझाव आमंत्रित कर उन पर अति शीघ्र कार्यवाही करने का विश्वास दिलाया।

पावर सह ट्रैफिक ब्लॉक के कारण पश्चिम रेलवे की कुछ ट्रेनें प्रभावित होंगी

अहमदाबाद । डीएफसीसीआईएल कार्य के संबंध में पश्चिम रेलवे के वानगांव और दहानू रोड स्टेशनों के बीच अप एवं डाउन लाइनों पर 8 9 11 और 12 जनवरी 2023 को 09.45 बजे से 10.45 बजे तक तथा 13 जनवरी 2023 को 10.20 बजे से 11.20 बजे तक पावर सह ट्रैफिक ब्लॉक लिया जाएगा। पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी श्री सुमित ठाकुर द्वारा जारी एक प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार पश्चिम रेलवे की कुछ ट्रेनें प्रभावित होंगी। प्रभावित होने वाली ट्रेनें का विवरण इस प्रकार है:-

1. ट्रेन संख्या 12934 अहमदाबाद-मुंबई सेंट्रल



कणावती एक्सप्रेस को 8 9 11 एवं 12 जनवरी 2023 को दहानू रोड स्टेशन पर 35 मिनट रेगुलेट किया जाएगा। 2. 8 9 11 एवं 12 जनवरी 2023 को अंधेरी से 07.51 बजे छूटने वाली अंधेरी-दहानू रोड लोकल को वानगांव स्टेशन पर शॉर्ट टर्मिनेट किया जाएगा और वापसी की दिशा में इसे दहानू रोड-चर्चंगेट लोकल के बजाय वानगांव-चर्चंगेट लोकल के रूप में चलाया जाएगा। ये दोनों ट्रेनें वानगांव एवं दहानू रोड के बीच आंशिक रूप से निरस्ता रहेंगी। 3. 8 9 11 12 एवं 13 जनवरी 2023 को चर्चंगेट से 07.42 बजे छूटने वाली चर्चंगेट-दहानू रोड लोकल की कोठी-दादर सुपरफास्ट एक्सप्रेस को 13 जनवरी 2023 को दहानू रोड स्टेशन वापसी की दिशा में दहानू रोड-विरार लोकल के बजाय विरार-लोकोल के रूप में चलाया जाएगा। 5. 13 जनवरी 2023 को चर्चंगेट से 08.49 बजे छूटने वाली चर्चंगेट-दहानू रोड लोकल को वानगांव स्टेशन पर 20 मिनट रेगुलेट किया जाएगा।