

प्रधान संपादक : गोपाल गावंडे



भोपाल। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने शक्ति- साहस और विजय के प्रतीक स्वरूप शस्त्रों का पूजन किया। मुख्यमंत्री सुरक्षा के अधिकारियों कर्मचारियों सहित मुख्यमंत्री निवास में पदस्थ समस्त अधिकारियों तथा स्टाफ ने शस्त्र पूजन में भाग लिया।



विजयादशमी के पावन अवसर पर केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने ग्वालियर स्थित पैतृक गोरखी मंदिर में परंपरानुसार दर्शन किए और प्रार्थना कर भगवान से देश व प्रदेश की प्रगति तथा खुशहाली का आशीर्वाद मांगा।

## माताजी विसर्जन पर तालाब पर बवाल, सिल्वर पार्क और पानोद गांव के लोग आमने-सामने



इंदौर (रंजीत टाइम्स)। दशहरे के दिन इंदौर बायपास स्थित सिल्वर पार्क कॉलोनी और पानोद गांव के बीच माताजी विसर्जन को लेकर भारी विवाद हो गया। तालाब का गेट बंद होने से शुरू हुआ मामूली विवाद मारपीट और झूमाझटकी में बदल गया। इस घटना ने क्षेत्र में सनसनी फैला दी है।

### घटना कैसे हुई

फरियादी वरुण राजपूत (25 वर्ष), निवासी सिल्वर पार्क कॉलोनी फेस-01 ने पुलिस को दी रिपोर्ट में बताया कि वह और कॉलोनी के रहवासी तथा युवा उत्सव समिति के कार्यकर्ता 2 अक्टूबर को दोपहर करीब 1.25 बजे माता जी का विसर्जन करने पानोद तालाब पहुंचे थे। वहाँ पहुँचने पर तालाब का गेट बंद मिला। काफी देर तक सरपंच सत्यनारायण बोड़ाना और उनके पुत्र का इंतजार करने के

बाद भी गेट नहीं खोला गया। इसके बाद युवाओं ने ताला तोड़ दिया और आरती शुरू कर दी। इसी बीच पानोद गांव से भी एक जुलूस विसर्जन के लिए आया। गेट तोड़ने की बात पर गांववालों ने आपत्ति जताई और फोन कर अपने साथियों को बुला लिया। थोड़ी ही देर में दोनों पक्ष आमने-सामने आ गए और विवाद मारपीट में बदल गया।

### मारपीट और गहनों की चोरी का आरोप

रिपोर्ट के अनुसार झगड़े में वरुण राजपूत के कपड़े फाड़ दिए गए और गले पर चोट पहुंची। झूमाझटकी में उनकी चैन गिर गई। साथी जितेन्द्र पाटीदार के कपड़े भी फाड़ दिए गए। वहीं बीच-बचाव करने पहुंचे रवि पाटीदार की सोने की अंगूठी गायब हो गई और चश्मा टूट गया।

### नामजद आरोपी

फरियादी ने आरोप लगाया कि मारपीट करने वालों में योगेन्द्र सिंह, रामपाल सिंह, रमन सिंह, विनोद और अन्य साथी शामिल थे। सभी आरोपी नशे की हालत में थे। घटना स्थल पर मौजूद समिति के अन्य कार्यकर्ताओं और कॉलोनी के रहवासियों ने भी इस झगड़े की पुष्टि की है।

### दर्ज हुई NCR

पुलिस ने मामले में NCR क्रमांक 1065/2025 दर्ज की है। धारा 115(2) BNS: जान से मारने की धमकी धारा 352 BNS: मारपीट करना धारा 324(4) BNS: संपत्ति को नुकसान पहुंचाना फिलहाल किसी भी आरोपी की गिरफ्तारी नहीं हुई है। पीड़ित पक्ष का कहना है कि अगर जल्द कार्रवाई नहीं की गई तो वे आंदोलन करने को मजबूर होंगे।

## क्राइम ब्रांच इंदौर पुलिस की कार्यवाही में अवैध मादक पदार्थ ब्राउन शुगर के साथ दो आरोपी गिरफ्तार

आरोपी के कब्जे से लगभग करीब 23 ग्राम अवैध मादक पदार्थ "ब्राउन शुगर" (अंतरराष्ट्रीय कीमत 2,30,000/- रुपए) जप्त आरोपीयो ने पूछताछ में सस्ते दामों पर मादक पदार्थ खरीदकर, इंदौर शहर में नशे के आदी लोगों को अधिक दामों पर बेचने का कार्य करना कबूला। आरोपी नशा बेचने एवं करने के है आदी। अपराध क्रमांक-172/2025, धारा- 8/21

घटना स्थल- मालवा रेडीमेड क्लस्टर के पास एम आर 04 रोड, इन्दौर

### आरोपी का नाम :

1. अरशद निवासी चंदन नगर इंदौर
2. आमिर निवासी चन्दन नगर।

जब्त माल का विवरण : -23 ग्राम "ब्राउन शुगर" जिसकी अंतरराष्ट्रीय कीमत 2,30,000/- रुपए

### घटना का विवरण :-

इंदौर शहर में अवैध मादक पदार्थों की



Aamir



Arshad

तस्करी एवं उनकी गतिविधियों में संलिप्त बदमाशों के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही के निर्देश पुलिस आयुक्त नगरीय इंदौर श्री संतोष कुमार सिंह द्वारा दिए गए हैं। उक्त निर्देशों के अनुक्रम में क्राइम ब्रांच

टीम के द्वारा लगातार अवैध मादक पदार्थ के क्रय-विक्रय व इनकी गतिविधियों में संलिप्त व्यक्तियों के संबंध में गोपनीय रूप से लगातार आसूचना संकलन कर प्रभावी कार्यवाही की जा रही है।

क्राइम ब्रांच टीम के द्वारा संदिग्धों की चेकिंग करते मालवा रेडीमेड क्लस्टर के पास एम आर 04 रोड, इन्दौर क्षेत्र में दो व्यक्ति संदिग्ध दिखे जो पुलिस को देख भागने लगे, जिन्हें घेराबंदी कर रोका व जिनसे पूछताछ पर अपना नाम 1. अरशद निवासी चंदन नगर इंदौर व 2. आमिर निवासी चन्दन नगर का होना बताया।

### पुलिस कार्यवाही

आरोपीयो ने प्रारंभिक पूछताछ में बताया कि नशा करने के आदी है नशे की लत पूरी करने की नियत से अवैध मादक पदार्थ सस्ते में खरीदीकर महंगे दामों पर नशे के आदी लोगों को बिक्री करने का कार्य करना कबूला है। आरोपीयो के कब्जे से 23 ग्राम अवैध मादक पदार्थ "ब्राउन शुगर" जप्त कर, आरोपीयो के विरुद्ध थाना अपराध शाखा में अपराध क्रमांक 172/25 धारा 8/21 NDPS एक्ट के तहत अपराध पंजीबद्ध कर, विवेचना के आधार पर अग्रिम वैधानिक कार्यवाही की जा रही है।

# माननीय मुख्यमंत्री म.प्र. डॉ मोहन यादव जी द्वारा इंदौर में की, साइबर सुरक्षा के एक नए युग की शुरुआत

आदित्य शर्मा 8224951278

इंदौर पुलिस कमिश्नरेट द्वारा बनाए Safe Clicks एआई आधारित टूल का माननीय मुख्यमंत्री महोदय ने किया लोकार्पण। इंदौर- आधुनिक तकनीकों से नागरिक सुरक्षा व उनकी सुविधा को जोड़ते हुए मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री मोहन यादव ने इंदौर में आयोजित कार्यक्रम में 'Safe Clicks' नामक एआई-आधारित साइबर सुरक्षा सहायक टूल का लोकार्पण किया गया। यह अभिनव पहल इंदौर पुलिस कमिश्नरेट और अबेकस कंसल्टेंसी सर्विसेज (ACS) के संयुक्त प्रयास से विकसित की गई है, जिसे तकनीकी रूप से समर्थित किया गया है। इंदौर डीआरपी लाइन में आयोजित भव्य कार्यक्रम में माननीय जनप्रतिनिधिगण, वरिष्ठ पुलिस अधिकारीगण व मीडिया बंधुओं की उपस्थिति में साइबर सुरक्षा विशेषज्ञ, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर, शिक्षाविद् और तकनीकी क्षेत्र के प्रोफेशनल सहित 500 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव जी ने इस टूल को "आधुनिक पुलिसिंग में एक सशक्त, सरल और जनोन्मुखी कदम" बताते हुए कहा, "अब साइबर सुरक्षा केवल एक संदेश दूर है। 'सेफ क्लिक्स' जैसे उपकरण नागरिकों को सुरक्षित डिजिटल व्यवहार के लिए सशक्त बनाते हैं।" इस टूल की संकल्पना इंदौर पुलिस आयुक्त श्री संतोष कुमार सिंह द्वारा की गई थी, जिन्होंने साइबर अपराध की बढ़ती घटनाओं को देखते हुए एक सरल और हर समय उपलब्ध समाधान की आवश्यकता को महसूस



किया और इस समस्या के समाधान हेतु तकनीक आधारित कुछ बनाने के लिए ACS के सीईओ श्री शिशिर तिवारी व इंदौर कमिश्नरेट की टीम को लगाया और इस परिकल्पना 'Safe Clicks' को साकार किया। कार्यक्रम के दौरान पुलिस कमिश्नर इंदौर श्री संतोष कुमार

सिंह ने इसके बारे में बताया कि पुलिस के कामकाज में इस प्रकार आधुनिक AI तकनीक का प्रयोग करने वाला सातवां राज्य मध्यप्रदेश है, और हमारे प्रदेश का इंदौर कमिश्नरेट पहला शहर है। ये सिस्टम Retrieval-Augmented Generation (RAG) व Agentic



AI solution की आधुनिक तकनीक पर आधारित है, ऐसी तकनीक उपयोग कर हमारा इंदौर देश के अग्रणी शहरों में शामिल हो गया है। उन्होंने बताया कि वर्तमान में ये साइबर सुरक्षा पर काम करेगा बाद में इसमें पुलिस की अन्य कार्यवाही व सेवाओं को भी जोड़ा जाएगा।

सेफ क्लिक्स क्या करता है?

'सेफ क्लिक्स' एक एआई-सक्षम वर्चुअल असिस्टेंट है जो नागरिकों को निम्नलिखित सेवाएं प्रदान करता है:-

- संदिग्ध लिंक या संदेशों की जांच — आप सीधे बॉट को फॉरवर्ड कर सकते हैं।
- ऑनलाइन ठगी या साइबर धोखाधड़ी होने पर क्या करें, इसकी स्पष्ट जानकारी।
- डिजिटल दुनिया में सुरक्षित रहने के लिए जरूरी सुझाव और सतर्कता उपाय।
- आधिकारिक पोर्टल पर रिपोर्ट कैसे करें, इसकी चरणबद्ध सहायता।
- यह सभी सेवाएं आवाज या टेक्स्ट के माध्यम से प्राकृतिक भाषा

में, आसान और संवादात्मक रूप में उपलब्ध हैं।

यह टूल व्हाट्सएप, वेब, एंड्रॉइड और iOS जैसे प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है। उपयोगकर्ता केवल "Hi" टाइप कर संवाद शुरू कर सकते हैं -जटिल वेबसाइट या तकनीकी शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। यह बहुभाषी समर्थन भी प्रदान करता है। यह टूल न केवल एआई-सक्षम वर्चुअल असिस्टेंट है, बल्कि एक Agentic AI solution है, जो नागरिकों को वास्तविक समय (real-time) में बातचीत करके किसी भी जानकारी तक पहुंचने में मदद करता है। इसके बैकएंड को इंदौर पुलिस कमिश्नरेट द्वारा मॉनिटर किया जाएगा, जिससे नागरिकों को भरोसेमंद और प्रमाणिक जानकारी मिलती है। आम नागरिकगण इस सेफ क्लिक्स टूल का सक्रिय रूप से उपयोग करें और साइबर खतरों के प्रति जागरूक और सतर्क बनें।

"स्वच्छ इंदौर,

होगा अब सुरक्षित इंदौर।"



## होटल कोणार्क इंदौर मध्य प्रदेश में एक तू ही मातृ अवॉर्ड का आयोजन



### आदित्य शर्मा

इंदौर। एक तू ही जयगुरुदेव सदुरु स्वामी श्री अरुणानंद जी महाराज साहेब के द्वारा किया गया आयोजन का मुख्य उद्देश्य ये था कि अपनी जीवित मां पूजन उनके ही बेटे या बेटों के द्वारा करवाया गया एक तू गुरुद्वारा जयगुरुदेव विश्व प्राकृतिक आध्यात्मिक ध्यान मंदिर के द्वारा सभी विशेष रूप से मातृ शक्तियों का सम्मान कर शोल श्रीफल चंदन की माला चंदन का तिलक लगाकर अध्यक्ष एक तू ही गुरुद्वारा जयगुरुदेव के बाल योगी मौनी यशवर्धन महाराज साहेब और सचिव मां साध्वी श्री अनंता देवी और श्री मति जिज्ञासा चौहान शिंदे द्वारा सब मां को सम्मानित किया अपने उद्बोधन में स्वामी जी ने कहा यदि तुम्हारी अपनी मां ही नहीं होती तो तुम संसार में कभी भी जन्म नहीं ले सकते इसलिए ही आप और हम सभी को ही दशहरे पर हर वर्ष उनका तन मन धन से सम्मान कर पूजन करना चाहिए जिससे तुम्हारे सभी पापों का नाश होगा



और धन संपत्ति में वृद्धि होगी एक तू ही जयगुरुदेव महाराज ने सनातन की परंपरा को आगे बढ़ाते हुए ये हमारा मूल सिद्धांत है कि मानव मानव से प्रेम करें घृणा से परिवारिक सबकुछ नष्ट हो जाता है तो आओ नवरात्रि के पवन अवसर पर एक तू ही मातृ पूजन उत्सव मनाया अब हर वर्ष दशहरे को मातृ पूजन उत्सव एक तू ही जयगुरुदेव सदुरु स्वामी श्री अरुणानंद जी महाराज साहेब के द्वार मनाया जाएगा पूरे देश में जो शामिल नहीं हो सकते हो वो अपने घरों में अपनी जीवित मां का पूजन करें और फोटो वीडियो fb ओए

whatsapp डाले जिससे जागरूकता बढ़ेगी और अपने मां पिता की सेवा कर सकेंगे ये भाव जागृत रहे ये प्रयास है स्वामी अरुणानंद जी महाराज साहेब कार्यक्रम में शामिल हुए पूर्व राज्य मंत्री दिलीप राजपाल.मंजूर बैंग अरविंद पांचाल,ब्रह्मकुमारी बहन आशा देवी मातृ पूजन उत्सव की सभी आए हुए अतिथियों ने प्रशंसा की और आगे भी ऐसे आयोजन होते रहे जिससे संतान सनातन संस्कृति बढ़ती रहे इसकी कमाना के साथ आभार व्यक्त किया मां साध्वी श्री अनंता देवी और श्री मति जिज्ञासा चौहान शिंदे।



## शस्त्र पूजन एवं दशहरा मिलन समारोह

### आदित्य शर्मा

8224951278

इंदौर। अखिल भारतीय बलाई महासंघ के तत्वावधान में आज विजय दशमी के पावन अवसर पर भव्य शस्त्र पूजन और दशहरा मिलन समारोह का आयोजन किया गया। उक्त कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के महामंत्री राधे राधे बाबा, महामंडलेश्वर श्री नितिनदास जी महाराज, सिद्ध क्षेत्र के पीठाधीश्वर स्वामी प्रणवानंद जी महाराज, भागवत मर्मज्ञ पवन जी तिवारी विश्व सनातन परिषद के प्रदेश अध्यक्ष श्री जयेश दास जी महाराज, हंसदास मठ के महंत श्री पवनानन्द जी महाराज, महंत श्री यजत्रदास जी महाराज, यज्ञाचार्य श्री प्रद्युम्न जी दीक्षित, पुजारी श्री राजेश शास्त्री, महामंडलेश्वर योगी राजनाथ जी, महाराज प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की बहन प्रीति दीदी एवं कुसुम दीदी सहित बड़ी संख्या में संत महात्मा उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के प्रारंभ में सभी अतिथियों

द्वारा भगवान श्री राम दरबार के चित्र पर माल्यार्पण किया गया तत्पश्चात सभी संतों ने अपनी ओजस्वी वाणी से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। अखिल भारतीय बलाई महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष मनोज परमार द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में बड़ी संख्या में सकल हिंदू समाज के महिला एवं पुरुष, युवा कार्यकर्ता शामिल हुए और शस्त्रों का पूजन अर्चन कर एक दूसरे को विजयदशमी की शुभकामनाएँ दी। इस अवसर पर मुख्य रूप से डॉ जाह्नवी, कल्पना पटवा, रेणुका सिसोदिया अनुराधा वैद्य गीता पंवार, विमला भंडारी सुनीता ठाकुर रेखा सोनी निर्मला दीदी रूपमती राठौड़ सिमरन भंडारी ज्योति परमार जूली इमानुवाल, कमल शर्मा पवन भावसार दिनेश कुलपारे गोलू राठौड़ राहुल सेन विशाल सारवान शुभम प्रधान चेतन यादव मनीष जैन कुलदीप कसेरा योगेश चौहान दिनेश हिरवे लखन देपाले, अंकित ठाकुर भारत बिल्लौर सहित सेकड़ों की संख्या में हिंदू समाज के गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



## शस्त्र पूजन एवं दशहरा मिलन समारोह



## सरपंच सोहराब पटेल जवाहर टेकरी के नवयुवक गरबा मंडल कार्यक्रम में शामिल हुए



इंदौर। सरपंच सोहराब पटेल जवाहर टेकरी के नवयुवक गरबा मंडल कार्यक्रम में शामिल हुए एवं जवाहर टेकरी पर बने आरसीसी रोड का उद्घाटन भी किया वही मंडल द्वारा आयोजित भंडारे में शामिल हुए एवं बालिकाओं को उपहार वितरित किए गए वही संपूर्ण क्षेत्र वासियों को दशहरे पर्व की शुभकामनाएं दी छेत्र में और भी विकास करवाने का वादा किया।



# रक्षा मंत्री ने भुज में शस्त्र पूजा की, जवानों के माथे पर तिलक लगाकर मनोबल बढ़ाया

नई दिल्ली

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने इस बार विजयदशमी का पर्व गुजरात के भुज मिलिट्री स्टेशन पर सैनिकों के साथ मनाया। जवानों का मनोबल बढ़ाने के साथ ही उन्होंने भुज में शस्त्र पूजा की और ऑपरेशन सिंदूर के दौरान पाकिस्तान की हवाई रक्षा को बेनकाब करके भारत की निर्णायक क्षमता साबित करने के लिए सशस्त्र बलों को सराहा। उन्होंने चेतावनी दी कि दुश्मन का अगला कोई भी दुस्साहस हुआ तो इतिहास और भूगोल बदलने लायक कड़ा जवाब मिलेगा।

उन्होंने कहा कि शस्त्र पूजा भारत के शस्त्रों को धर्म के साधन मानने के दर्शन को दर्शाती है। शस्त्र (ज्ञान) और शस्त्र (हथियार) के संतुलन पर जोर देते हुए उन्होंने कहा कि भारत रक्षा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बन रहा है। सीमा और साइबर चुनौतियों के प्रति आगाह किया और महात्मा गांधी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि मनोबल और शस्त्रों के बल पर कोई भी चुनौती भारत के संकल्प का सामना नहीं कर सकती। रक्षा मंत्री ने भुज में शस्त्र पूजा की और उन्होंने जवानों के माथे पर तिलक लगाकर ऑपरेशन सिंदूर में भारत की निर्णायक क्षमता साबित करने के लिए सराहा। जवानों को संबोधन में उन्होंने कहा कि शस्त्रों की पूजा का यह दिन केवल हमारे व्यक्तिगत जीवन तक



सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे राष्ट्रीय जीवन से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। जब एक राष्ट्र के रूप में हम अपने शस्त्रों का सम्मान करते हैं, तो हम केवल हथियारों का नहीं, बल्कि हम अपनी सामूहिक शक्ति, अपनी सुरक्षा और अपनी स्वतंत्रता का भी सम्मान कर रहे होते हैं। आज अपनी %आत्मनिर्भरता% के संकल्प से भारत शस्त्रों का सिर्फ उपभोक्ता ही नहीं, बल्कि निर्माता और निर्यातक भी बन रहा है। थल सेना, वायु सेना और नौसेना हमारी शक्ति के तीन स्तंभ हैं।

जब ये तीनों सेनाएं मिलकर कार्य करती हैं, तभी हम हर चुनौती का प्रभावी ढंग से सामना कर सकते हैं। हमारी सरकार लगातार अपनी सेनाओं के एकीकरण पर जोर दे रही है। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान पाकिस्तान ने लेह से लेकर सर क्रीक के इस इलाके तक भारत के डिफेंस सिस्टम को भेदने की कोशिश की, लेकिन भारत की सेनाओं ने अपनी जवाबी कार्रवाई में पाकिस्तानी एयर डिफेंस सिस्टम को पूरी तरह एक्सपोज कर दिया। भारत ने दुनिया को संदेश दे

दिया कि भारत की सेनाएं जब चाहें, जहां चाहें और जैसे भी चाहें पाकिस्तान को भारी नुकसान पहुंचा सकती हैं। अपने सामर्थ्य के बावजूद हमने संयम का परिचय दिया, क्योंकि हमारी सैन्य कार्रवाई आतंकवाद के विरोध में थी। इसको आगे बढ़ाकर जंग छेड़ना ऑपरेशन सिंदूर का उद्देश्य नहीं था, मगर आतंकवाद के खिलाफ हमारी लड़ाई अभी भी जारी है। रक्षा मंत्री ने कहा कि आजादी के 78 साल बीत जाने के बावजूद सर क्रीक इलाके में सीमा को लेकर एक विवाद खड़ा किया जाता

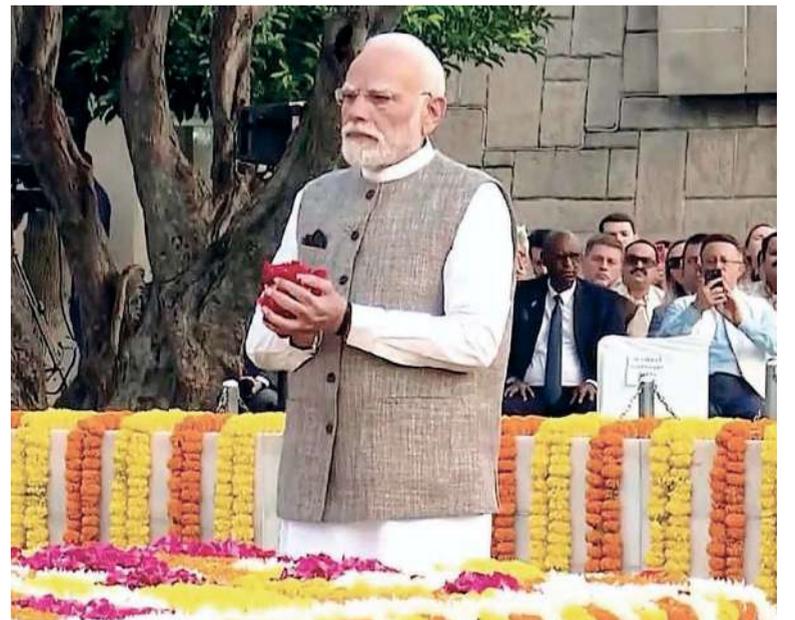
है। भारत ने कई बार बातचीत के रास्ते इसका समाधान करने का प्रयास किया है, मगर पाकिस्तान की नीयत में ही खोट है, उसकी नीयत साफ नहीं है। जिस तरह से हाल में पाकिस्तान की फौज ने सर क्रीक से सटे इलाकों में अपना सैन्य ढांचा बढ़ाया है, उससे उसकी नीयत का पता चलता है। राजनाथ सिंह ने चेतावनी दी कि भारत की सीमाओं की रक्षा भारतीय सेनाएं और बीएसएफ मिल कर मुस्तैदी से कर रही है। अगर सर क्रीक इलाके में पाकिस्तान की ओर से कोई भी हिमाकत की गई, तो उसे ऐसा करारा जवाब मिलेगा कि इतिहास और भूगोल दोनों बदल जाएगा। उन्होंने जवानों का मनोबल बढ़ाते हुए कहा कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान आपकी रणनीति, आपके साहस और आपकी क्षमता ने साबित कर दिया कि भारत हर परिस्थिति में दुश्मन को मात देने में सक्षम है। मुझे पूरा विश्वास है कि आप सबका साहस, आप सबका शौर्य इसी प्रकार भारत की संप्रभुता और अखंडता की रक्षा करता रहेगा। शस्त्र पूजा के बाद उन्होंने मां दुर्गा से प्रार्थना कि वह हमारे शस्त्रों को सदैव धर्म की रक्षा के लिए प्रेरित करें। हमारे सैनिकों को असीम शक्ति और साहस प्रदान करें, ताकि वो इसी तरह अधर्म और आसुरी शक्तियों के नाश के लिए काम करते रहें और इस राष्ट्र को अजेय और अभेद्य बनाए रखें।

# महात्मा गांधी और लालबहादुर शास्त्री की जयंती पर पीएम मोदी ने दी श्रद्धांजलि

नई दिल्ली

पीएम नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व पीएम लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि भारत उनके दिखाए मार्ग पर चलकर आत्मनिर्भर और विकसित भारत के सपने को साकार करेगा। उन्होंने राजघाट पहुंचकर महात्मा गांधी को पुष्पांजलि अर्पित की। पीएम मोदी ने एक्स पर एक पोस्ट में लिखा कि गांधी जयंती पर हम अपने प्यारे बापू के असाधारण जीवन को याद करते हैं, जिनके आदर्शों ने मानव इतिहास को बदल दिया। उन्होंने दिखाया कि कैसे साहस और महान बदलाव का जरिया बन सकते हैं। वे सेवा और करुणा की शक्ति पर विश्वास करते थे, क्योंकि वे लोगों को सशक्त बनाने का एक तरीका थे। विकसित भारत के निर्माण के हमारे लक्ष्य में हम उनके बताए रास्ते पर ही चलते रहेंगे। महात्मा गांधी को गांधी जयंती पर सत्य, अहिंसा और सामाजिक न्याय के प्रति उनके

आजीवन समर्पण के लिए याद किया जाता है। यह दिन न केवल उनकी शांति और नैतिक जीवन की विचारधारा का सम्मान करता है, बल्कि पूरी दुनिया में अंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। वहीं पीएम मोदी ने पूर्व पीएम लाल बहादुर शास्त्री को भी श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने एक्स पर एक अन्य पोस्ट में लिखा कि लाल बहादुर शास्त्री एक महान राजनेता थे, जिनकी ईमानदारी, विनम्रता और दृढ़ संकल्प ने भारत को मजबूत किया। उन्होंने चुनौतीपूर्ण समय में भी नेतृत्व, शक्ति और निर्णायक कार्यवाही का उदाहरण प्रस्तुत किया है। जय जवान जय किसान का उनका नारा लोगों में देशभक्ति की भावना जगाता है। वे आज भी एक मजबूत और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण के हमारे प्रयासों में हमें प्रेरित करते रहते हैं। बता दें लाल बहादुर शास्त्री का 2 अक्टूबर 1904 को उत्तर प्रदेश के मुगलसराय में जन्म हुआ था। लाल बहादुर शास्त्री 1964 में जवाहरलाल नेहरू के निधन के बाद भारत के दूसरे प्रधानमंत्री बने थे।





## मम्मी ब्रेन क्या होता है? कारण और लक्षण

प्रेग्नेंसी में कई महिलाओं में भावनात्मक बदलाव आते हैं। कुछ महिलाओं को मम्मी ब्रेन की समस्या हो जाती है।

मां बनना एक महिला के लिए दुनिया का सबसे खूबसूरत एहसास होता है। मंदरहुड जर्नी बेहद खूबसूरत होती है। हालांकि इस दौरान महिलाओं को कई तरह की मुश्किलें भी आती हैं। प्रेग्नेंसी से लेकर प्रसव के बाद तक महिलाओं की फिजिकल हेल्थ के साथ ही उनकी मेंटल हेल्थ पर भी असर पड़ता है। कई सारे भावनात्मक बदलाव आते हैं। कई महिलाएं तो प्रेग्नेंसी ब्रेन या मम्मी ब्रेन की शिकार हो जाती हैं। आइए विस्तार से जानते हैं मम्मी ब्रेन के बारे में।

**क्या होता है मम्मी ब्रेन?**

प्रेग्नेंसी के दौरान और मां बनने के बाद कई सारे भावनात्मक बदलाव आते हैं। इस दौरान कई महिलाओं को भूलने की बीमारी हो जाती है। मां बनना शारीरिक, इम्यून फंक्शन और व्यवहार में नाटकीय बदलावों से जुड़ा होता है जो गर्भावस्था के दौरान शुरू होते हैं और प्रसव के बाद भी जारी

रहते हैं। महिलाएं छोटी-छोटी बातें भूलने लगती हैं जैसे वह किचन में क्या काम करने के लिए गई थी उन्होंने अपना सेल फोन कहां रख दिया, वह किस फोन लगाने वाली थीं, वगैरा-वगैरा... इस सिचुएशन को ही मम्मी ब्रेन के नाम से जाना जाता है। यह समस्या कुछ समय के लिए होती है और धीरे-धीरे आगे चलकर अपने आप ही ठीक हो जाती है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के मुताबिक ऐसा गर्भावस्था के पहले तीन से चार महीने में होता है और यह गर्भावस्था के बाद तक बना रहता है।

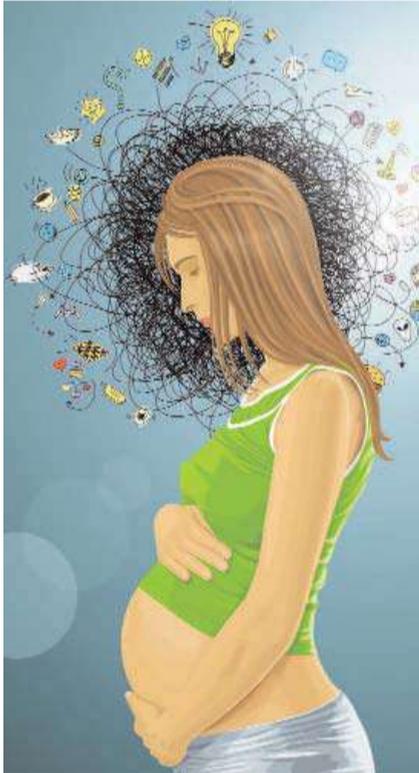
**मम्मी ब्रेन के लक्षण**

- फोकस में कमी
- छोटी-छोटी चीजों को भूल जाना
- नींद पूरी न होना
- काम में मन न लगना
- तनाव और चिंता में होना
- हर समय थकान लगना

**मम्मी ब्रेन से कैसे निपटें**

- तनाव से दूर रहने के लिए मेडिटेशन करें।
- खुद के लिए थोड़ा वक्त निकालें।
- पर्याप्त नींद लें।

- बच्चों को संभालने में परेशानी हो रही है तो दूसरों की मदद लें।
- पौष्टिक आहार खाएं।
- घूमने फिरने जाएं।
- आपको जो एक्टिविटी पसंद है वही करें।
- तनाव होने पर अपनों से बात करें।



एरोबिक व्यायाम न केवल मजबूत हड्डियों के निर्माण, मांसपेशियों की ताकत, धीरज और लचीलेपन में सुधार करने के लिए फायदेमंद होते हैं, बल्कि हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक, मधुमेह और कुछ कैंसर के जोखिम को कम करने के लिए भी फायदेमंद होते हैं। शोध से पता चलता है कि यह केवल छह महीनों में आपकी सोच और याददाश्त में सुधार कर सकता है। ऑर्थोपेडिक स्पोर्ट्स सर्जन वॉड राइट, एमडी, एफएओएस कहते हैं " चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, तैराकी और क्रॉस कंट्री कुछ लोकप्रिय एरोबिक गतिविधियां हैं। अपने एरोबिक व्यायाम से अधिक लाभ उठाने के लिए, लचीलेपन और ताकत प्रशिक्षण अभ्यास को अपनी फिटनेस दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए।"

## एरोबिक व्यायाम के साथ अपने दिल को स्वस्थ रखें

" अपने कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम को मजबूत करने के लिए, हर बार जब आप व्यायाम करते हैं तो अपनी लक्षित हृदय गति पर अपनी हृदय गति को 20 से 60 मिनट तक बढ़ाना महत्वपूर्ण है। अपने लक्षित हृदय गति पर व्यायाम करना सुनिश्चित करता है कि आपका शरीर लाभ प्राप्त करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा का प्रयोग कर रहा है। यह सटीक रूप से ट्रैक करने के लिए कि आपका शरीर कितनी मेहनत कर रहा है, अपनी लक्षित हृदय गति की गणना करें और प्रति मिनट धड़कन को ट्रैक करें। आपके लक्षित हृदय गति को निर्धारित करने के लिए एक सामान्य गणना आपकी आयु से 220 मिनियुस है। " डॉ राइट कहते हैं कि व्यायाम का एफआईटीटी सिद्धांत एरोबिक गतिविधि के लिए पालन करने के लिए एक प्रभावी दिशानिर्देश है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ ऑर्थोपेडिक सर्जन एरोबिक गतिविधि में भाग लेने के दौरान चोट को खत्म करने के लिए इन सुरक्षा युक्तियों का सुझाव देते हैं। अपने डॉक्टर ने सलाह दी कि यदि आपकी मौजूद स्थिति, अधिक वजन वाले हैं, धूम्रपान करने वाले हैं या कुछ समय से सक्रिय नहीं हैं, तो एक नया व्यायाम दिनचर्या शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श करें। वहीं हाइड्रेट और निर्जलीकरण के हल्के स्तर भी एथलेटिक प्रदर्शन को नुकसान पहुंचा सकते हैं। यदि आपके पास पर्याप्त तरल पदार्थ नहीं हैं, तो आपका शरीर पसीने और वाष्पीकरण के माध्यम से खुद को प्रभावी ढंग से ठंडा नहीं कर पाएगा।



## रोज सुबह खाली पेट पिएं यह आयुर्वेदिक चाय

अगर आप पेट की गैस, ब्लोटिंग, अपच, एक्ने या फिर पीरियड्स के दर्द से परेशान हैं, तो यह चाय खास आपके लिए है। घर के मसालों से बनी यह आयुर्वेदिक चाय कई बीमारियों को दूर करती है। आज के समय में सेहतमंद रहना थोड़ा मुश्किल हो गया है। खान-पान की गलत आदतों, अनियमित जीवनशैली, बढ़ते तनाव और भी कई वजहों से लोग बीमारियों की चपेट में आने लगे हैं। हेल्दी रहने के लिए शरीर में कई विटामिन्स, मिनेरल्स और अन्य न्यूट्रिएंट्स का सही लेवल में होना जरूरी है। इसके अलावा, शरीर में हार्मोन्स भी सही लेवल में होने चाहिए। कई बीमारियों से बचाव के देसी नुस्खे हमारे घरों में ही मौजूद हैं। अगर आप पेट की गैस, ब्लोटिंग, अपच, एक्ने या फिर पीरियड्स के दर्द से परेशान हैं, तो यह चाय खास आपके लिए है। इसके अलावा भी इस चाय के कई फायदे हैं।

**जीरा, सौंफ और धनिया के बीजों की चाय के फायदे**

- इससे ब्लोटिंग, इनडाइजेशन, जी मिचलाना, सिरदर्द और पीरियड्स में होने वाला दर्द कम होता है।
- अगर आपको खाना खाने के बाद पेट फूला हुआ महसूस होता है या फिर गैस बनती है, तो यह आपके लिए फायदेमंद है।
- शरीर में वात-पित्त-कफ का बैलेंस बनाकर यह चाय गट हेल्थ को भी सुधारती है।
- इस चाय में इस्तेमाल की जाने वाली तीनों चीजें वात को हरती हैं, यानी गैस को दूर करती हैं और पाचक रस को उत्तेजित करती हैं, डाइजेस्टिव फायर को जलाए रखने में मदद करती है, जिससे हम जो भी खाते हैं, वह सही से पच पाता है।

- इससे शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स भी दूर होते हैं और खाने से न्यूट्रिएंट्स सही तरह से हमारे शरीर में पहुंचते हैं।
- कई बार गैस के कारण खाना खाने के बाद उल्टी आती है, ऐसे में यह चाय आपकी मदद कर सकती है।
- लिवर और किडनी को डिटॉक्स करती है।
- शरीर में इंप्लेमेशन को कम करती है और फैटी लिवर के पेशेंट्स के लिए अच्छी होती है।
- इससे गट हेल्दी रहता है और स्ट्रेस भी दूर होता है।
- ब्लड ग्लूकोज को बैलेंस करती है।
- भूख को बढ़ाती है।

**कैसे बनाएं?**

**सामग्री**

- जीरा- 1 टेबलस्पून
- धनिया के बीज- 1 टीस्पून
- सौंफ के बीज- 1 टेबलस्पून
- पानी- लगभग 2 गिलास

**विधि**

- सभी चीजों को पानी में डालें।
- इसे लगभग 7-10 मिनट तक उबालें।
- अब इसे छान लें।
- आपकी हेल्दी आयुर्वेदिक चाय तैयार है।

**कब पिएं?**

- इस चाय को खाली पेट पीना सबसे अच्छा माना जाता है।
- आप इसे खाना खाने के 1 घंटे बाद भी पी सकते हैं।
- नोट- प्रेग्नेंसी के दौरान यह चाय नहीं पीना चाहिए क्योंकि सौंफ गर्भवती महिलाओं को नुकसान पहुंचा सकती है। इसके अलावा, अगर आपको कोई हेल्थ से जुड़ी समस्या है, तो इस चाय को शुरू करने से पहले एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

## केंद्रीय जेल इंदौर में दशहरे का भव्य आयोजन, गांधी जयंती पर 10 बंदियों की रिहाई



इंदौर. विजयादशमी और गांधी जयंती के अवसर पर सोमवार को केंद्रीय जेल इंदौर में विशेष आयोजन हुए. बुराई पर अच्छाई की जीत के पर्व दशहरे पर जेल परिसर में शस्त्र पूजन का भव्य कार्यक्रम हुआ।

जिसमें जेल विभाग के महानिदेशक वरुण कपूर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे मुख्य द्वार पर महानिदेशक को गार्ड ऑफ ऑनर दिया. इसके बाद मुख्य सभागार में आयोजित शस्त्र पूजन कार्यक्रम में केंद्रीय जेल अधीक्षक अलका सोनकर ने जेल शस्त्रागार

का परिचय देते हुए परंपरानुसार पूजन कराया. इस अवसर पर बंदी भाई-बहनों ने भी उत्साहपूर्वक सहभागिता की. गांधी जयंती के अवसर पर आयोजित समारोह में नौ बंदियों और एक बंदिनी को विधिवत रूप से रिहा किया. कार्यक्रम में बंदियों को सुधार और नई शुरुआत का संदेश दिया. पूरे आयोजन के संयोजन में जेलर प्रशासन इंदर सिंह नगर, उप अधीक्षक संतोष लाडिया, वरिष्ठ परिवीक्षा एवं कल्याण अधिकारी अभिषेक दांगी और समस्त स्टाफ का विशेष योगदान रहा।

## जीवन को समग्र रूप से उन्नत बनाता है सहजयोग ध्यान

सर्वव्यापी परब्रह्म शक्ति दुनिया में हर जगह मौजूद है और यही शाश्वत सत्य है। ईश्वर की इच्छा के बिना एक पत्ता भी नहीं हिलता। आपकी आत्मा के दर्शन के बाद ही आपको इस शक्ति का दर्शन होता है और आप इस शक्ति को पहचानते हैं, आप इसे देखते हैं और जब यह आपके हाथों से बहने लगती है तो आप इसे पूरी गति दे सकते हैं। जब यह शक्ति आपके माध्यम से बहने लगती है, तो इस अनुभव से आप आश्चर्यचकित हो जाएँगे आपकी मानसिक स्थिति और आपकी शारीरिक स्थिति बिल्कुल ठीक हो जाती है। सहज योग में बहुत कम लोगों को आत्मसाक्षात्कार के बाद डॉक्टर के पास जाने की जरूरत होती है।

सभी को अच्छा स्वास्थ्य मिलता है। अगर मानसिक समस्याएँ हैं, तो वे भी दूर हो जाती हैं। इतना ही नहीं, घर की समग्र स्थिति भी बेहतर हो जाती है। हर चीज को हर तरफ से बेहतर होना ही है। अगर ईश्वर आपके अंदर रहने का फैसला करते हैं - तो आपके शरीर, आपके मन, आपकी बुद्धि को स्वच्छ व संतुलित होने की जरूरत होती है, तभी ईश्वर वहाँ निवास करते हैं। श्री माताजी प्रणित सहजयोग ध्यान द्वारा हमारे सूक्ष्म शरीर का संतुलन स्थापित होता है। जिस प्रकार किसी भी यंत्र (मशीन) का सुचारू संचालन उसके कलपुर्जों के संतुलन पर निर्भर करता है उसी प्रकार ईश्वर द्वारा रचित मानव शरीर एक अद्भुत व अविश्वसनीय यंत्र है जो अनेक चक्रों, नाड़ियों व कुंडलिनी शक्ति के समायोजन से बना है। हम इसके बाहरी ढाँचे का रखरखाव तो करते हैं परन्तु आंतरिक व आत्मिक संतुलन की ओर ध्यान नहीं देते। नतीजन अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। प्राकृतिक रूप से इन्हें सहज ही सही किया जा सकता है। आत्मिक अनुशासन व कुंडलिनी जागरण द्वारा चक्रों व नाड़ियों के संतुलन से हमारा शरीर भव्य मंदिर में परिवर्तित हो जाता है जहाँ समस्याओं का नहीं वरन् अनंत आनंद, प्रेम व शांति का साम्राज्य होता है। तो आइये परमात्मा के उस असीम प्रेम और आशीर्वाद को प्राप्त करने के लिए, इस मूल शक्ति के सृष्टि के मूल उस ब्रह्म से मिलन के अनमोल अनुभव का आनंद प्राप्त करने के लिए और अपनी आत्मा का योग परमात्मा से घटित करने के लिए सहज योग से जुड़ते हैं, सहजयोग पूर्णतया व सदैव निशुल्क



है, अपने नजदीकी सहजयोग ध्यान केंद्र की जानकारी टोल फ्री नंबर 1800 2700 800 से प्राप्त कर सकते हैं।

दैनिक रंजीत टाइम्स

जिला एवं तहसील स्तर पर  
एजेंसी देना है

अपना बायोडाटा सम्पूर्ण विवरण के साथ हमें प्रेषित करें।  
सम्पर्क करें

8224951278 :: 9827068888

## जन्मदिन की अग्रिम शुभ सूचना

“रंजीत टाइम्स” में अब आप अपने या अपने प्रियजनों का जन्मदिन एक दिन पहले ही निशुल्क प्रकाशित करवा सकते हैं!

बस हमें भेजिए: 1 जन्मदिन मनाने वाले की फोटो

2 उसका पूरा नाम- 3 बधाई देने वाले का नाम जन्मदिन के एक दिन पहले ही विज्ञापन भेज दें, ताकि समय रहते प्रकाशित किया जा सके।

मेजने का नंबर (Aditya): 8224951278

रंजीत टाइम्स में आपका विज्ञापन पूरी तरह मुफ्त प्रकाशित किया जाएगा!  
अपने जज्बातों को शब्द दें - सिर्फ रंजीत टाइम्स के साथ।  
टीम रंजीत टाइम्स- “आपका अपना अखबार, आपकी आवाज”

रंजीत टाइम्स

## भिक्षुक पुनर्वास केंद्र में सामाजिक बुराइयों रूपी रावण का दहन, हितग्राहियों ने लिया आत्मनिर्भर जीवन का संकल्प

### राजगीत टाइम्स

इंदौर। विजयादशमी के पावन पर्व पर शहर के भिक्षुक पुनर्वास केंद्र में एक अनूठा और प्रेरणास्पद कार्यक्रम आयोजित किया गया। केंद्र के हितग्राहियों ने समाज और अपने जीवन में व्याप्त 10 प्रमुख बुराइयों के प्रतीक रावण का दहन कर, आत्मनिर्भर जीवन जीने का दृढ़ संकल्प लिया।

पारंपरिक रावण दहन से अलग, यहाँ एक ऐसा पुतला जलाया गया जिस पर उन 10 बुराइयों को लिखा गया था जिनसे ये हितग्राही स्वयं संघर्ष करते रहे हैं। इनमें अज्ञानता, गरीबी का अभिशाप, नशे की लत, भिक्षावृत्ति की विवशता, बाल श्रम, अंधविश्वास, लैंगिक असमानता, पर्यावरण के प्रति उदासीनता, सामाजिक भेदभाव, और बेरोजगारी की हताशा शामिल थीं।

सभी हितग्राहियों ने एकजुट होकर इन बुराइयों को मिटाने की शपथ ली। बुराइयों के इस प्रतीक के



दहन के साथ ही उनके चेहरों पर एक नई शुरुआत की आशा और आत्मविश्वास की चमक साफ दिखाई दी। यह क्षण इस बात का प्रतीक था कि वे अब विवशता का जीवन त्यागकर सम्मान और आत्मनिर्भरता का मार्ग चुन रहे हैं। रूपाली जैन ने कहा, "विजयादशमी का असली अर्थ अपने भीतर और समाज की बुराइयों पर विजय पाना है। यह कार्यक्रम हितग्राहियों के आत्मविश्वास को जगाने और उन्हें यह विश्वास दिलाने का एक माध्यम है कि वे भी गरीबी, नशे और निराशा जैसी बुराइयों को हराकर एक सम्मानजनक जीवन जी सकते हैं।" यह आयोजन दर्शाता है कि सही मार्गदर्शन और अवसर मिलने पर हर व्यक्ति नकारात्मकता को त्यागकर सकारात्मक बदलाव ला सकता है। भिक्षुक पुनर्वास केंद्र का यह कदम न केवल पुनर्वास, बल्कि हितग्राहियों के सामाजिक और मानसिक सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास है।

## हुई त्रिशूल की स्थापना हुआ शस्त्र पूजन

जितेंद्र जोशी



पुलिसकर्मी व शहर के गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। मनोकामनेश्वर महादेव मंदिर समिति के सदस्यों ने दानदाता का आभार व्यक्त किया।

खेतिया ....दशहरे पर्व पर मान्यता अनुसार शस्त्र पूजन का विशेष महत्व है जिसके चलते खेतिया सेंधवा मार्ग स्थित मनोकामेश्वर महादेव मंदिर पर भक्त दानदाता प्रह्लाद भावसार, अमलनेर निवासी द्वारा 28 फ्रीट का त्रिशूल मंदिर को भेंट किया गया। मंदिर के पुजारी तरुण शुक्ला ने शास्त्रगत पूजा अर्चना कर भगवान शिव के अस्त्र के स्वरूप त्रिशूल की आज विधिवत स्थापना की गई। वहीं परंपरा अनुसार पुलिस थाना खेतिया पर थाना प्रभारी सुरेंद्र कणेश के नेतृत्व में पंडित तरुण शुक्ला ने शस्त्र पूजन कराया पुलिस थाना खेतिया के शस्त्रागार में रखे हुए सभी शास्त्रों को थाना परिसर के हाल में रखकर पंडित शुक्ला ने शस्त्र पूजन कराया इस दौरान समस्त

## स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा 2025 का समापन, गांधी जयंती पर माल्यार्पण व सम्मान समारोह आयोजित



### जितेंद्र जोशी

नगर परिषद खेतिया द्वारा शासन के निर्देशानुसार चलाए जा रहे स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा 2025 का आयोजन 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक किया गया।

पखवाड़े का समापन आज गांधी जयंती (2 अक्टूबर) के अवसर पर स्वच्छता दिवस के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर नगर के गांधी

चौक पर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी की प्रतिमा एवं पूर्व प्रधानमंत्री स्व. लाल बहादुर शास्त्री जी के चित्र पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। कार्यक्रम के पश्चात नगर परिषद कार्यालय में समापन समारोह आयोजित किया गया, जिसमें स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा के दौरान सक्रिय रूप से सहभागिता करने वाले नागरिकों तथा सफाई मित्रों व कर्मचारियों को सम्मानित किया गया। नगर परिषद

अध्यक्ष श्री दशरथ आनन्दा जी निकुम द्वारा यह संदेश दिया गया कि स्वच्छता केवल पखवाड़े तक सीमित नहीं, बल्कि इसे जीवनशैली का हिस्सा बनाकर प्रत्येक नागरिक को अपने शहर को स्वच्छ रखने में योगदान देना चाहिए। इस अवसर पर पार्षद सुर्यकांत येसिकर, देवा सोनिस, पार्षद प्रतिनिधि कमलेश राजपूत, राकेश चौधरी आदि सहित निकाय के अधिकारी, कर्मचारी एवं सफाई मित्र उपस्थित थे।