

साप्ताहिक

# नाटक आवाज़

वर्ष 47 अंक 41

(प्रति रविवार) इंदौर, 30 जून से 06 जुलाई 2024

पृष्ठ-8

मूल्य 3 रुपये

## बजट में युवा, गरीब, महिला, किसान सहित सभी वर्गों का रखा गया है ध्यान : मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव

भोपाल। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने वर्ष 2024-25 के बजट को सर्वजन हिताय-सर्वजन सुखाय बताया है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में पहली बार 03 लाख 60 हजार करोड़ से अधिक की राशि का बजट प्रस्तुत किया गया है। बजट की यह विशेषता है कि इसमें किसी प्रकार का कोई टैक्स नहीं लगाया गया है। किसी भी विभाग की अपेक्षित राशि को कम नहीं किया गया, अपितु सभी विभागों के आवंटन में वृद्धि की गई है। विकसित भारत-विकसित मध्यप्रदेश की थीम पर प्रस्तुत बजट में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की अपेक्षा अनुसार जीडीपी की ग्रोथ को सुनिश्चित करते हुए आगामी पांच वर्षों में बजट का आकार दोगुना किया जाएगा।

बजट में सभी वर्गों विशेषकर युवा, गरीब, महिला, किसान आदि का ध्यान रखा गया है। आईटी सहित नवीन तकनीक के क्षेत्रों पर विशेष ध्यान देते हुए प्रशासनिक सेवाओं में प्रदेश के युवा अधिक से अधिक संख्या में आए, इस उद्देश्य से उन्हें प्रोत्साहन व प्रशिक्षण उपलब्ध कराने तथा प्रदेश में उनका योगदान बढ़ाने के लिए दीर्घामामी योजना पर कार्य होगा। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने वर्ष 2024-25 के बजट के लिये प्रदेशवासियों को शुभकामनाएं दी है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव विधानसभा स्थित मीडिया सेंटर में मीडिया प्रतिनिधियों से चर्चा कर रहे थे।



मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि जो विद्यार्थी छात्रावासों में अध्ययनरत हैं, उनके लिए भी बजट में विशेष व्यवस्था की गई है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में दुग्ध उत्पादन के प्रोत्साहन के लिए बजट में पर्याप्त धन राशि की व्यवस्था की गई है। गौ-शालाओं के लिए भी पर्याप्त राशि का प्रावधान किया गया है। औद्योगिक विकास के लिए बजट प्रावधान में 40 प्रतिशत की

वृद्धि की गई है। भारी उद्योग, एमएसएमई और कुटीर उद्योग सहित स्व-सहायता समूह के लिए भी बड़ी राशि का प्रावधान किया गया है। स्थायी प्रकृति के निर्माण कार्य जैसे स्कूल, कॉलेज, अस्पताल, सड़क, एक्सप्रेस-वे पर विशेष ध्यान होगा। महाकौशल, चंबल, विंध्य, मालवा, आदि की सीधी कनेक्टिविटी राजधानी से जुड़े, इस उद्देश्य से पर्याप्त व्यवस्था करते

हुए वित्तीय तरलता का प्रावधान किया गया है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि प्रदेश में सिंहस्थ का वृहद स्तर पर आयोजन होने वाला है। उज्जैन में होने वाला सिंहस्थ भव्य और दिव्य होता है। सिंहस्थ के लिए इंदौर एवं उज्जैन संभाग के 13 जिलों के देवस्थानों पर पर्याप्त व्यवस्था के उद्देश्य से टोकन राशि के रूप में 500 करोड़ रुपए का प्रावधान किया गया है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि वरिष्ठ नागरिक प्रदेश की थाती है, उनके लिए विशेष योजना आरंभ की जा रही है। अन्य प्रदेशों या विदेशों में कार्यरत युवाओं के माता-पिता की देखरेख के लिए नगरीय क्षेत्र में ऐसी सोसायटियों को प्रोत्साहित किया जाएगा, जहाँ वरिष्ठ नागरिकों के लिए चिकित्सा सुविधा सहित सभी आवश्यक व्यवस्था हो। इस दिशा में आगे आने वाले प्रायवेट सेक्टर को राज्य शासन की ओर से सहयोग उपलब्ध कराया जाएगा।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि प्रदेश में रिकार्ड संख्या में पर्यटक पथारे हैं। धार्मिक पर्यटन के साथ-साथ हैरिटेज टूरिज्म, वन पर्यटन में पर्याप्त गतिविधियां हैं। इसके साथ-साथ एजुकेशन व हेल्थ टूरिज्म को प्रोत्साहित करने के लिए राशि का प्रावधान किया गया है। प्रदेश में च्छीअन्नज्ज उत्पादन क्षमता देश में सर्वाधिक है। इसे प्रोत्साहन देने के लिए भी व्यवस्था की गई है।

## नए कानूनों के कार्यान्वयन के बाद दंड की जगह न्याय होगा-शाह

नई दिल्ली (एजेसी)। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने देशभर में नए आपराधिक कानून लागू होने के बीच कहा कि अब तीन नए कानूनों के कार्यान्वयन के बाद दंड की जगह न्याय होगा और त्वरित सुनवाई होगी। केंद्रीय

मंत्री शाह ने नए आपराधिक कानूनों के संबंध में कहा कि आजादी के 77 साल बाद आपराधिक न्याय प्रणाली स्वदेशी हो रही है और यह भारतीय लोकाचार के आधार पर चलेगी। भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) 2023, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस) 2023 और भारतीय साक्ष्य अधिनियम (बीएनए) 2023 सोमवार से पूरे देश में प्रभावी हो गए। इन तीनों कानून ने ब्रिटिश कालीन कानूनों क्रमशः भारतीय दंड संहिता (आईपीसी), दंड प्रक्रिया संहिता (सीआरपीसी) और भारतीय साक्ष्य अधिनियम की जगह ली है। केंद्रीय मंत्री शाह ने कहा, तीनों आपराधिक न्याय कानूनों के कार्यान्वयन से सबसे आधुनिक आपराधिक न्याय प्रणाली की स्थापना होगी। उन्होंने कहा कि इन कानूनों के लागू होने से दंड की जगह न्याय मिलेगा और देरी की जगह त्वरित न्याय

होगा। उन्होंने कहा कि ब्रिटिश कालीन पुस्तकों में केवल पुलिस के अधिकार सुरक्षित थे, लेकिन अब पीड़ितों और शिकायतकर्ताओं के अधिकार सुरक्षित होने जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि इन तीनों आपराधिक न्याय कानूनों पर चार वर्ष से अधिक समय तक विचार-विमर्श हुआ है। उन्होंने उम्मीद जाहिर कि नए आपराधिक न्याय कानूनों के तहत दोष सिद्धि दर 90 प्रतिशत तक होगी और अपराधों में कमी आएगी।

शाह ने देश के सभी दलों से राजनीतिक से ऊपर उठकर आपराधिक न्याय कानूनों का समर्थन करने की अपील की और कहा कि यदि विपक्ष के किसी भी नेता को नए आपराधिक कानूनों को लेकर कोई चिंता है, तब वह उनसे मिलने के लिए तैयार हैं। उन्होंने बताया कि नई आपराधिक न्याय प्रणाली के बारे में 22.5 लाख से अधिक पुलिस कर्मियों को प्रशिक्षित करने के लिए 12,000 से अधिक 'मास्टर' प्रशिक्षक तैनात किए गए और नए कानून के तहत पहला केस ग्वालियर में रविवार रात 12 बजकर 10 मिनट पर बाइक चोरी का दर्ज किया गया।

संसद के रिकार्ड से हटाए गए राहुल के भाषण के हिस्क फिरू वाले अंथ

नई दिल्ली। लोकसभा में नेता विपक्ष के रूप में राहुल गांधी के सदन में पहले भाषण के कुछ अंशों को स्पीकर ओम बिरला ने रिकार्ड से हटा दिया है। स्पीकर ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, भाजपा और आरएसएस के हिन्दुत्व को हिंसक। राहुल गांधी बताने संबंधी संबोधन के हिस्से को सदन संचालन के नियम 380 का हवाला देते हुए रिकार्ड से हटाया है। राहुल गांधी ने अपने संबोधन के हिस्से को रिकार्ड से हटाए जाने का कड़ा विरोध करते हुए स्पीकर को पत्र लिखकर साफ कहा है कि उनके भाषण के जिन अंशों को निकाला गया है वह इस नियम के दायरे में नहीं आते क्योंकि इसमें किसी तरह के असंसदीय शब्दों का उपयोग नहीं किया गया है। नेता विपक्ष ने उनकी सुविचारित टिप्पणियों के 'चुनिंदा' हिस्सों को रिकार्ड से हटाने को संसदीय लोकतंत्र के सिद्धांतों के खिलाफ बताते हुए इसे फिर से रिकार्ड में शामिल किए जाने की मांग की है। राहुल ने कहा कि मोदी की दुनिया से चाहे इसे रिकार्ड से हटा दिया जाए, लेकिन सच वही है जो मैंने कहा। आइनडीआई के भी कई नेताओं ने राहुल के भाषण के अंशों को सदन के रिकार्ड से हटाए जाने की आलोचना की है।



# नए कानून एवं प्रावधानों से निश्चित समय पर सुलभ रूप से मिलेगा न्याय : मंत्री कैलाश विजयवर्गीय

इंदौर। प्रदेश के नगरीय प्रशासन मंत्री श्री कैलाश विजयवर्गीय ने कहा कि आज से लागू किये गये भारतीय न्याय सहित, भारतीय नागरिक सहित एवं भारतीय साक्ष्य अधिनियम से अब हर किसी को समय पर सुलभ रूप से न्याय मिलेगा। न्याय में देरी नहीं होगी। दर्ज प्रकरणों में समय पर अनुसंधान होगा। समय पर प्रकरणों का निराकरण किया जायेगा। अनुसंधान, विवेचना, निर्णय, आदेश और अपील के लिये समय-सीमा का निर्धारण किया गया गया है। इसके लिये हर स्तर पर जवाबदेही भी तय की गई है। उक्त व्यवस्था महिला सशक्तिकरण की दिशा में भी बड़ा कदम है। महिला एवं बच्चों को नए कानून में विशेष संरक्षण मिला है।

श्री विजयवर्गीय यहां पुलिस कमिशनरेट इंदौर द्वारा नए कानून-एवं प्रावधान, दण्ड से शीघ्र न्याय की ओर विषय पर आयोजित एक संवाद कार्यक्रम को सम्बोधित कर रहे थे। इस अवसर पर महापौर श्री पुष्यमित्र भार्गव, संभागायुक्त श्री दीपक सिंह, पुलिस कमिशनर श्री राकेश गुप्ता, आईजी बीएसएफ श्री बी.एस. रावत, कलेक्टर श्री



आशीष सिंह, रिटायर्ड डी.जे. श्री विष्णु कुमार सोनी, शहर काजी डॉ. इशरत अली, विरष्ट समाजसेवी श्रीमती जनक पलटा सहित समाज के विभिन्न वर्गों के प्रतिनिधि मौजूद थे। संवाद कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए श्री विजयवर्गीय ने कहा कि नए कानून एवं प्रावधानों से नजरिये में परिवर्तन आयेगा। व्यवस्था के प्रति और

अधिक विश्वास बढ़ेगा। न्याय में देरी नहीं होगी। उन्होंने कहा कि नए कानून एवं प्रावधानों को प्रभावी रूप से लागू करना चाहिए। इसके लिये सभी स्तर पर सभी संबंधितों को विस्तृत प्रशिक्षण दिया जाये। साधन एवं सुविधाएं मुहैया कराई जाये। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए महापौर श्री पुष्यमित्र भार्गव ने कहा कि नए

कानून एवं प्रावधानों से अब हम अग्रेजी मानसिकता से बाहर आये हैं। अब हमारा कानून होगा। हमारे प्रावधान होंगे। पहले अंग्रेजों के शासन काल में बनाया गया कानून एवं प्रावधान चल रहे थे। अब स्वतंत्र भारत बनाया गया हमारे शासन का कानून एवं प्रावधान है। उन्होंने कहा कि अनुसंधान एवं कानूनी प्रक्रिया सरल हुई है। समाज को लाभ जरूर मिलेगा। कानून का दुरुपयोग भी रुकेगा। कार्यक्रम में पुलिस कमिशनर श्री राकेश गुप्ता ने नए कानून एवं प्रावधानों की अवधारणा तथा इसके विभिन्न बिंदुओं की विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि अपराधिक न्याय प्रणाली में सुधार होगा। संगठित अपराध, आतंकवादी कृत्य, देशद्रोह, मॉबलिंग इत्यादि पर प्रभावी नियन्त्रण किया जा सकेगा। कार्यक्रम में श्री विष्णु कुमार सोनी, श्री एस.एन. सोनी, श्री नरेत्तम कौरव आदि ने भी नए कानून एवं प्रावधानों के बारे में जानकारी दी। विधि क्षेत्र के विद्यार्थियों ने भी अपने विचार व्यक्त किये। सभी ने इस नए कानून एवं प्रावधानों की सराहना की। कार्यक्रम का संचालन पुलिस अधीक्षक रेल श्रीमती मनीषा सोनी पाठक ने किया।

## कलेक्टर सहित अन्य अधिकारियों ने पौधारोपण को लेकर रखी बात

51 लाख पौधे लगाने की तैयारी, संभागायुक्त बोले-व्यापक जनभागीदारी सुनिश्चित करें

इंदौर। जिले में 51 लाख पौधे रोपने की तैयारी जारी है। मंगलवार को कमिशनर कार्यालय में संभागायुक्त दीपक सिंह की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। संभागायुक्त ने बैठक में शामिल नगर निगम, जिला पंचायत, आईडीए एवं वन विभाग के अधिकारियों से अभियान में व्यापक जन सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए कहा। भोपाल से आए अपर मुख्य प्रधान वन संरक्षक पुरुषोत्तम धीमान ने कहा पौधों की आपूर्ति की व्यापक व्यवस्था वन विभाग की ओर से की जा रही। कलेक्टर आशीष सिंह ने कहा निगम द्वारा अभियान में सामाजिक संगठनों, शैक्षणिक संस्थाओं, व्यापारिक/ वाणिज्यिक संस्थाओं को भी जोड़ा गया। जिला पंचायत सीईओ सिद्धार्थ जैन ने कहा जिला पंचायत की ओर डूड़ू4 से 3 लाख पौधे लगाए जाएंगे। जिले की पांच-छह पहाड़ियां पौधारोपण के लिए चिह्नित की गईं। आईडीए के मुख्य कार्यपालन अधिकारी आरपी अहिरवार ने बताया प्राधिकरण द्वारा 2.10 लाख पौधे लगाए जाएंगे। इसके लिए 21 साइट चिह्नित की गईं।

टीआई ने समझौते से निपटा दिया था मामला

# डीसीपी की फटकार के बाद तीन लोगों पर लूट का केस दर्ज

इंदौर। तिलक नगर थाने की एफआरवी के ड्राइवर और उसके दो साथियों द्वारा दो छात्रों से की गई लूट में डीसीपी अभियन्य विश्वकर्मा ने लटका के केस दर्ज करवाया है। मामले में

एसीपी कुदंद मंडलोई से जांच करवाई तो कई बारें उजागर हुई जिहे टीआई ने दबा दिया था।

एसीपी मंडलोई ने बताया कि 30 जून की दोपहर तिलक नगर थाने की एफआरवी का ड्राइवर दिनेश प्रजापति साथी ड्राइवर सुयश लाड और दोस्त प्रशांत अहिर को गाड़ी में लेकर घूमने निकल गया था। जबकि इस गाड़ी को संबंधित

आरक्षक ने थाने में खड़ी करने के बाद रोजनामचे में गाड़ी जमा कर 'ऑफलाइन' की इंटी दर्ज की थी। जब गाड़ी ऑफलाइन हो जाती है तो उसे फील्ड में नहीं चला सकते। ये बात ड्राइवर दिनेश को पता चली, चाली उसके पास ही थी, वह थाने में जानकारी दिए बागेर गाड़ी ले गया।

गाड़ी में टक्कर लगने पर छात्रों को धमकाया था-एसीपी ने बताया कि गैरकानूनी ढंग से गाड़ी ले जाने के बाद दिनेश अपने साथियों को घुमाता रहा। इसी दौरान स्कॉम-140 में उनकी गाड़ी से छात्र यश लोधी और विनय सिसौदिया की गाड़ी टकरा गई थी। तब दिनेश ने खुद को डीएसपी बताकर दोनों को

धमकाया। उसके साथियों ने भी खुद को पुलिस वाला बताकर उनसे 5,800 रुपए बैंक खाते में ट्रांसफर करवाए, वहीं 2300 रुपए नकद छीन लिए थे। जांच के बाद डीसीपी विश्वकर्मा ने लूट का केस दर्ज करवाया है।

इस तरह सामने आया मामला-महाराष्ट्र से 'जेड-प्लस' सुरक्षा वाले एक नेता आए थे, इसलिए एफआरवी के आरक्षक को होटल एसेंशिया में ड्यूटी करने के निर्देश मिले थे, इसलिए उसने गाड़ी ऑफलाइन कर थाने में खड़ी कर दी थी। इधर, अधिकारियों को एफआरवी के मैनेजर ने सूचना दी थी कि थाने की एफआरवी ऑफलाइन होने के बाद भी क्षेत्र में घूम रही है तब यह घटना सामने आई।

माजयुनो पदाधिकारी शुभम रघुवंशी की हत्या का मामला

## भाजपा नेता के हत्यारों की मदद करने के आरोप में प्रहरी गिरफ्तार

माया नामक महिला की तलाश जो बड़े गैंगस्टर के संपर्क में थी

प्रभात फेरी में आरोपित यश गोधा, युवराज यादव, कपिल यादव, राहुल चौकसे और कृष्ण प्रजापति ने चाकू मारकर हत्या कर दी थी। युवराज की जमानत हो चुकी है। उसकी दुष्कर्म के आरोप में जेल में बंद आरोपित राकेश चौटी से दोस्ती थी। राकेश ने मंगलवार को जेल प्रहरी महेंद्र को पत्र में गवाहों को धमकाने के लिए माया नामक महिला से कहा था कि वह गैंगस्टर युवराज से संपर्क करे। पत्र में गवाहों को धमकाने के लिए माया नामक महिला की तलाश है जो बड़े गैंगस्टर के संपर्क में थी। मालवा मिल चौराहा निवासी शुभम रघुवंशी की चार जनवरी का रणजीत हनुमान मंदिर की





जान्हवी कपूर



Bollywood



## शहनाज गिल कर रही हैं चोरी छिपे इस स्टार को डेट

रा

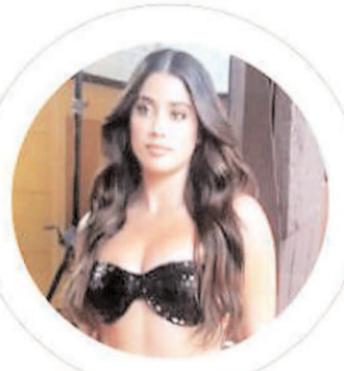
हनाज गिल अपने क्यूट अंदाज और अपने बन लाइन्स के लिए काफी मशहूर हैं। पंजाब की कैरीना की नाम से फेमस शहनाज गिल टीवी शो के अलावा बॉलीवुड में भी अपना अच्छा नाम बना चुकी हैं। बात दें कि शहनाज गिल अपनी प्रोफेशनल लाइफ के साथ ही अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर भी सुर्खियों में रही हैं। पिछले दिनों खबर आई थी कि शहनाज गिल गधव जुयाल को डेट कर रही हैं, लेकिन इस बात को सिर्फ एक अफवाह कहकर टाल दिया गया था, लेकिन हाल ही में जानीमानी मीडिया की शेयर की गई रिपोर्ट में उन्होंने खुलासा किया है कि शहनाज गिल और गधव के ऑफिशियल स्टेमेंट का इत्तजार है। ●

# जान्हवी कपूर को किया लोगों ने जमकर ट्रोल

अ

भिनेत्री जान्हवी कपूर एक शानदार अदाकारा होने के साथ साथ बोल्ड भी हैं। इसकी इश्लक वो समय पर दिखाती रहती हैं। इस बक्त उनकी कुछ तस्वीरें सामने आ रही हैं जिसमें वो काफी बोल्ड कपड़ों के साथ कहर ढाती हुई दिख रही हैं। उन्होंने मरमेड लुक लिया है और ऊपर

सिर्फ डिजायनर बिकिनी पहनी हुई है। जान्हवी कपूर इस ब्लैक ड्रेस में बेहद सेक्सी लग रही है। जैसे ही तस्वीरें सामने आई लोग इंटरनेट पर खुद को कमेंट्स करने से नहीं रोक पाए। हालांकि कुछ लोग इसपर भी उनको काफी बुरी तरह से ट्रोल कर रहे हैं। ●



## महाराज के साथ इंटीग्रेट सीन पर किशोरी ने किया एिक्ट, बोली-मैंने कुछ गलत नहीं किया

आ

मिर खान के बेटे जुनैद खान, शालिनी पांडे, शारवरी और जयदीप अहलावत स्टारर फिल्म महाराज नेटप्रिलक्स पर स्ट्रीम हो चुकी है। फिल्म को लेकर सितारे जमकर तरीफ भी बटोर रहे हैं, लेकिन फिल्म को लेकर जमकर कॉन्ट्रोवर्सी भी देखने को मिल रही हैं। बता दें कि महाराज को Imdb ने 10 में से 6.3 रेटिंग दी है। महाराज फिल्म की लीड एक्ट्रेस शालिनी पांडे ने हाल ही में एक इंटरव्यू दिया है जो सोशल



मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है। इस इंटरव्यू में वह चरण सेवा के अपने एक्सपरियंस को लेकर बात करती हैं। उन्होंने इंटरव्यू में बताया कि इस सीन को शूट करने के बाद उनके मन पर केसा प्रभाव पड़ा था। महाराज का चलता है राज महाराज फिल्म में जयदीप अहलावत जदुनाथ की भूमिका में हैं। जिनका मानना होता है कि महिलाओं को चरण सेवा की रस्म करनी चाहिए। इस रस्म के तहत उन्हें खुद को महाराज

के लिए समर्पित करना होता है। महाराज ऐसा भ्रम फैलाते हैं कि युवतियों को उनके साथ बद्द करने में समय बिताना चाहिए। समाज महाराज पर अधिक विष्वास करता है और हर कोई महाराज का कहना मानता है। बैचैन ही गई थीं शालिनी पांडे जब तक मैंने इस सीन को नहीं किया था तब तक मुझे नहीं पता था कि यह मेरे मन पर इस तरह से प्रभाव डालेगा। क्योंकि जैसे ही मैंने इस सीन को शूट किया मैं घबरा गई। ●

## पापा बनने के सवाल पर विवक्ती ने तोड़ी चुप्पी

वि

क्वी कौशल, तृष्णि डिम्परी और पंजाबी सिंगर एमी विक्की की फिल्म बैड न्यूज का काफी समय से फैंस के बीज बज बना हुआ है। एक लंबे बक्त के बाद विवक्ती कौशल का कॉमेडी अंदाज देखने को मिलने वाला है। ऐसे में इवेंट के दौरान पैपराजी ने विवक्ती कौशल से रियल फैटर पर सवाल कर डाला, जिसे सुन एक्टर पहले तो शर्मा गए और फिर उन्होंने इसका मजेदार जवाब देते हुए बोले— जब वो आएगी जो सबसे पहले आपको बताऊंगा। आप पहले बैड न्यूज को एन्जीय करें। जानकारी के लिए बता दें कि बीते दिनों सोशल मीडिया पर विवक्ती और कटरीना कैफ का एक वीडियो वायरल हुआ था, जो रिलीज होने वाली है। यह फिल्म 19 जुलाई को रिलीज होने वाली है। फिल्म के निर्देशक राज मेहता हैं। ये एक कॉमेडी फिल्म है। फिल्म को वास्तविक घटना से प्रेरित बताया जा रहा है। ●



## समर वेकेशन में घर पर ही बच्चों के साथ ऐसे बिताएं क्वालिटी टाइम

**मा**

ई-जून के महीनों में घूमने की बात ही अलग है क्योंकि भारत के अधिकतर स्कूल इस दौरान बंद होते हैं। समर सीजन को फैमिली ट्रिप के लिए बेस्ट माना जाता है। फैमिली में अगर बच्चे हैं और उन्हें घुमाने के लिए पेरेंट्स गर्मी की छुट्टियों का इंतजार करते हैं। कई बार ऐसी सिचुएशन भी बन जाती है कि पेरेंट्स या फैमिली गर्मियों में घूमने के लिए बाहर नहीं जा पाते हैं। ऐसे में बच्चे या फैमिली निराश भी हो जाते हैं। क्या आप भी इस बार बाहर या दूसरे शहर में घूमने के लिए नहीं जा पा रहे हैं? चलिए आपको बताते हैं कि कैसे आप घर पर रहकर भी बच्चों के साथ समर वेकेशन को एंजॉय या यादगार बना सकते हैं।

**एक्टिविटीज**

छोटी-छोटी कई ऐसी प्लेइंग एक्टिविटी होती हैं जिन्हें बच्चा एंजॉय करता है और इनसे काफी कुछ सीखता भी है। अपने बच्चे के इंटरेस्ट के हिसाब से उसे एक्टिविटी में चिंगी करें। अगर उसे प्रैटिंग पसंद है तो इससे जुड़ी चीजें लाकर दें। म्यूजिकल लवर्स को इसे सीखाने के लिए इंस्ट्रूमेंट लाकर दिया जा सकता है। जिसमें आपके बच्चे का मन लगता है अगर उसे वो चीज दी जाए तो वह पूरे सीजन



बिजी रह सकता है।

**गार्डनिंग**

अगर आपके घर में गार्डन या पौधे हैं तो आप समर में बच्चों से इनकी देखभाल करवा सकते हैं। बच्चों को पौधों में पानी देना और इनकी देखेंख करना बहुत पसंद है। ये एक तरह की यूनिक एक्टिविटी है जिसे आपका बच्चा इंटरेस्ट के साथ करेगा और इसमें एंजॉयमेंट भी फील करेगा।

**पार्क जाएं**

अपने शहर से बाहर नहीं जा पा रहे हैं तो इसमें परेशान न होए, इसकी जगह आप अपनी फैमिली के साथ पार्क का रूटीन बना सकते हैं। हरे भरे पार्क में ताजी हवा और खुला माहौल मिलता है और इसमें दिमाग में पॉजिटिविटी आती है। समर वेकेशन ही नहीं आपको हमेशा पार्क का रूटीन फॉलो करना चाहिए।

**पिकनिक है बेस्ट**

एक समय था जब फैमिली कम खर्च में एंजॉय करने के लिए अपने घर के आसपास पिकनिक पर जाया करती थी। परिवार के साथ टाइम बिताने का ये तरीका बेस्ट है।

# गर्मी में फरफेक्ट लुक पाने के लिए इन सनगलासेज़ को ट्राई करें

**स**

नगलासेज फैशन एसेसरीज का एक अहम हिस्सा है, जो न सिर्फ अंगों की तेज धूप, डस्ट और गर्मी से हिफाजत करते हैं बल्कि लुक में भी निखार लाते हैं। गोरे-गोरे मुख्य डेर पर काला-काला चश्मा ओल्ड फैशन की बात हो गई, क्योंकि अब ड्रेंड बदल चुका है। आजकल रंग-बिरंगे और स्टाइलिश फ्रेम वाले चश्में खूब बिक रहे हैं जो देखने में तो अच्छे लगते हैं, लेकिन वो आपकी अंगों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। सनगलास खरीदते समय कई बातों का ध्यान रखने की जरूरत है। लेंस और फ्रेम का मेल ठीक है या नहीं, साथ ही सनगलास आपके चेहरे को भी सूट कर रहा है या नहीं। आप भी अगर सनगलास में परफेक्ट लुक पाना चाहती हैं तो इन्हें खरीदते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखें। आइए जानते हैं कि कैसे खरीदें गर्मी में सनगलास जो आपके चेहरे को सूट करें।



गोल फेस के लिए बेस्ट है

**ओवरसाइज**

जिन लड़कियों का चेहरा गोल होता है उनके लिए राउंड शेप ओवरसाइज सन गलासेज बेस्ट होते हैं, इन्हे पहन कर लड़कियों का चेहरा उभरा हूँ अ। दिखता

है। ब्लैक कलर का सनगलास आपके लिए एक दम परफेक्ट है। इन सनगलासेज को आप धूप और धूल से बचने के लिए बाइक की सवारी करने में भी पहन सकती हैं। यह सूर्य की हानिकारक यूवी किरणों से भी आपकी अंगों की हिफाजत करता है। अगर आपको ओवरसाइज सनगलास पसंद हैं

**रेक्टंगुलर, ओवल, राउंड-बटरफ्लाई**

ओवल फेस वाले लोगों को बड़े फ्रेम के गलासेज से परहेज करना चाहिए, क्योंकि ये आपकी खुबसूरती को पूरी तरह से खत्म कर देंगे। ऐसे चेहरे वाले लोगों पर रेक्टंगुलर, ओवल, राउंड-बटरफ्लाई फ्रेम के सनगलासेज काफी स्टाइलिश दिखते हैं। इस तरह के गलासेज को आप अपनी पसंद और स्किन टोन के हिसाब से चुन सकती हैं।

**राउंड शेप सनगलासेज**

चौड़े माथे की लड़कियों के लिए राउंड शेप वाले सनगलासेज अच्छे रहते हैं, इससे आपको एक परफेक्ट लुक मिलता है। इसके अलावा आप चाहें तो सेमी-रिमलेस स्टाइल भी ट्राई कर सकती हैं। ●



## इस तरह घर पर बना सकते हैं जामुन की आइसक्रीम

**आ**

प सभी ने आइसक्रीम तो कई खाई होगी लेकिन क्या कभी जामुन से बानी आइसक्रीम खाई है? यदि नहीं खाई तो कोई बात नहीं। आज हम आपको बताएंगे कि इसे घर पर कैसे बना सकते हैं।

**सामग्री-** 4 चम्मच काली जामुन, बीज निकले हुए, 2 1/2 लो फैट मिल्क 2 चम्मच कार्न फ्लोर, 1 चम्मच शुगर फ्री या अन्य कोई शक्कर का विकल्प।

**विधि-** - सबसे पहले कार्न फ्लोर और आधा कप दूध एक कटोरे में मिक्स करें और किनारे रख दें। फिर बाकी का बचा दूध एक नॉनस्टिक पैन में मध्यम आंच पर लगभग 4 मिनट तक गरम करिजिये। इसी दूध में कार्न फ्लोर मिल्क वाला मिश्रण चलाते हुए मिलाइये। इसे 4 मिनट तक पकाना है। फिर इसे किनारे रख दीजिये। जब यह दूध ठंडा हो जाए तब इसमें जामुन और शक्कर मिलाइये। इस मिश्रण को एक एल्यूमीनियम कंटेनर में डालें और इस एल्यूमीनियम फौड़िल से ढंक कर फ्रिजर में 6 घंटे के लिये रख दें। फिर इस मिश्रण को निकाल कर ब्लैंडर में डाल कर स्मृथ बनाइये और फिर इसे उसी एल्यूमीनियम कंटेनर में बापस भर दीजिये और एल्यूमीनियम फौड़िल से कवर कर के फ्रिजर में 10 घंटों के लिये जमने के लिये रख दें। 10 घंटे के बाद इसे निकालिये और सर्व कीजिये। ●



