खास-खबरें

नया सत्र, पहले माह कमजोर विद्यार्थियों पर देंगे ध्यान

सीहोर। स्कूलों में नया शिक्षण सत्र 1 अप्रैल से शुरू होने वाला है। इसके लिए तैयारियां भी शुरू कर दी गई हैं। 9वीं और 11वीं की रिजल्ट भी लगभग तैयार हो चुका है। नए सत्र शुरु होने के बाद पहले महीने में सरकारी स्कूलों में विद्यार्थियों के लिए कौन सी गतिविधि कराना होंगे इस संबंध में गाइडलाइन जारी कर दी गई है। शुरुआती माह में कमजोर बच्चे जिस क्षेत्र में कम जानकारी रखते हैं उन्हें उस विषय की जानकारी दी जाएगी। इसके साथ ही बोर्ड की कक्षाओं में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को हिंदी और अंग्रेजी भाषा का अभ्यास कराया जाएगा। . कक्षा 9 एवं 10 के विद्यार्थियों को अध्यापन से संबंधित मूल अवधारणाओं का अभ्यास कराया जाएगा। . हिंदी भाषा का सही रूप से लिखने का अभ्यास कराया जाएगा, अंग्रेजी के शब्दकोष से शब्द, अपठित गद्यांश हल करना एवं ग्राम का अभ्यास कराया जाएगा। कक्षा 10 के विद्यार्थियों को बोर्ड परीक्षा के स्तर की प्रारंभिक तैयारी एवं पाठ्यक्रम को शीघ्र पूर्ण कर पुनरावृत्ति की वार्षिक कार्ययोजना शिक्षकों की सहायता से तैयार कराई जाएगी। कक्षा 9 और 10 के विद्यार्थियों को भूगोल विषय का नक्शा भरवाना एवं उसका अभ्यास से कक्षाएं प्रारंभ की जाएंगी। . कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों को कक्षा 11 के मूल अवधारणाओं वाली यूनिट्स का एवं प्रतियोगी परीक्षाओं में 11 वीं के सिलेबस से आने वाले प्रश्नों का अधिक से अधिक अभ्यास कराया जाएगा।

मतदाता जागरूकता हेतु साइकिल रैली का आयोजन आज

विदिशा (निप्र)। जिला पंचायत सीईओ एवं स्वीप के जिला नोडल अधिकारी डॉ योगेश भरसट ने बताया कि लोकसभा निर्वाचन में जिले के सभी मतदाता अपने-अपने मतदान केन्द्र पर पहुंचकर मतदान करें ताकि विदिशा जिला मतदान प्रतिशत के मामले में आगे रहें। मतदाताओं को जागरूक करने के लिए स्वीप गतिविधियों के अंतर्गत विभिन्न कार्यक्रमो के अंतर्गत शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में एक साथ आयोजित किए जा रहे है। इसी कड़ी के अंतर्गत आज रविवार 31 मार्च को साइकिल रैली का आयोजन किया गया है। उन्होंने जिले के गणमान्य नागरिको, युवाओ के साथ साइकिल ग्रुप्स आदि से अपील की है कि वे मतदाता जागरूकता के इस अभियान में सहभागिता कर मतदाताओं को अभिप्रेरित करें। कलेक्टर व जिला निर्वाचन अधिकारी बुद्धेश कुमार वैद्य सहित अन्य अधिकारी, कर्मचारी भी साइकिल रैली में शामिल होकर मतदाता जागरूकता के संदेशों का सम्प्रेषण करेंगे। रविवार 31 मार्च की प्रातः साढे सात बजे से जिला प्रशासन के तत्वावधान में आयोजित साइकिल रैली एसएटीआई कॉलेज से प्रारंभ होकर पीतलमील चौराहा, कांच मंदिर, तिलक चौक से होते हुए एमएलबी स्कूल और फ्रि खेल मैदान स्टेडियम में सम्पन्न होगी।

रंगपंचमी पर हुरियारों ने जमकर होली खेली

शहर में सुबह से लेकर शाम तक उड़ा रंग-गुलाल

सीहोर।

जिले में शनिवार को सुबह से ही रंगपंचमी को लोग परंपरानुसार पूरे उल्लास के साथ मना रहे हैं। सुबह से ही हर ओर लोग एक-दूसरे को रंग लगाते नजर आए। रहे हैं। कोई गुलाल से तो कोई रंग के जरिए परिचितों को रंगने में जुटा है। गली मोहल्ला हो या मेन रोड हर जगह रंग पंचमी का उत्साह देखने को मिल रहा है।

रंग-गुलाल की बारिश के बीच मानों खुशियां अलमस्त होकर झूम उठी हों। मंगलवार को रंगपंचमी पर शहर में कुछ ऐसा ही रंगारंग माहौल देखने को मिला। रंग बरसे, होली खेले रघुवीरा और इतना मजा..जैसे गानों पर हर उम्र के लोग थिरकते देखे गए। लड़कियों की टोलियों ने खूब धूम मचाई। रंगपंचमी पर सारे शहर हो होली का नशा चढ़ गया हो, हर कोई अपनी ही मस्ती में झूम रहा था। ठंडाई पी-पीकर, रंगों से सराबोर होकर लोग हर ताल पर कदमताल कर रहे थे।

फिल्मी गानों के बीच मौजूद लोग मस्ती में डूबे नजर आए। लोगों ने अपने फेसबुक पर वीडियो और फोटोज शेयर किए। मौज-मस्ती और उल्लास के पर्व होली पर शनिवार को नगर का माहौल रंगीन रहा। हर तरफ हुरियारों की टोलियां हाथों में रंग और गुलाल लिए नजर आ रही थी। हुरियारों ने जो मिला उसे रंगों से सराबोर कर दिया।

उन्होंने एक दूसरे को रंगों में ऐसा डुबोया कि तन-मन भीग गए। पुराने गिले-शिकवे सब रंगों में बह गए। रंग पंचमी अवसर पर हुरियारों की आंखों गजब की चमक थी। आंखों से नींद कोसों दूर थी। दिन निकलते ही रंगों की बरसात शुरु हो गई। युवा ही नहीं बच्चें भी ढोल की थाप और डेक पर नाचते दिखाई दिए। प्रायः सभी मोहल्लों से हुरियारों की टोलियां नाचते गाते एकत्र हो रही थी।

शाजापुर।

होली के पांचवे दिन शनिवार को शहर सहित ग्रामीण अंचलों में रंगपंचमी का पर्व हर्षोल्लास से मनाया गया और इस दिन सुबह से ही विभिन्न रंगों के साथ युवाओं और बच्चों की टोलियां सड़कों पर रंग उड़ाने के लिए निकल पड़ीं। नगर की कालोनियां, मोहल्लों में रंगपंचमी का रंग सुबह 8 बजे से ही जमने लगा और छोटे-छोटे बच्चे हंसी ठिठोली के साथ रंगों की मस्ती में भीगे हुए एक-दूसरे को रंगने लगे। वहीं चंद्रशेखर होली उत्सव समिति के तत्वावधान में प्रतिवर्षानुसार इस वर्ष भी दोपहर 2 बजे होली खेले रघुवीरा अवध में, होली खेले रघुवीरा, रंग बरसे भीगे चुनरवाली रंग बरसे। जैसे फाग गीतों एवं ढोल की थाप पर नाचती गाती टोलियों के साथ शहर में फाग यात्रा निकाली गई। यात्रा आजाद चौक से प्रारंभ होकर शहर के प्रमुख मार्गों से रंग उड़ाते हुए गुजरी। उल्लेखनीय है कि 5 दिवसीय होली उत्सव के अंतिम दिन रंगपंचमी पर नगर के युवक-युवतियों से लेकर बड़े-बुजुर्गों और बच्चों ने खूब रंगोत्सव का मजा लिया और इसीके चलते अलसुबह से शुरू हुआ रंगों की बारिश का

सिलसिला शाम तक चलता रहा। स्थानीय आजाद चौक से लेकर शहर की प्रमुख कॉलोनियों तथा गली.मोहल्लों से लेकर प्रमुख चौराहों पर दिनभर ढोल.ढमाकों के साथ युवकों और बच्चों की टोलियां शहर को रंगों से सराबोर करती रहीं।

फाग यात्रा में जमकर उड़ाया रंग और गुलाल

परंपरानुसार शहर में 5 दिवसीय होली उत्सव के तहत रंगपंचमी को पूरा शहर रंगों की मस्ती से सराबोर दिखाई दिया। सुबह से शुरू हुई रंगों की मस्ती दोपहर होत-होते पूरे शबाब पर थी। हर कोई केवल रंग और भंग की मस्ती में डूबा हुआ था। प्रात्काल सामाजिक संगठनों द्वारा समाजजनों के साथ मिलकर होली उत्सव का आयोजन किया गया। वहीं शहर में निकली फाग यात्रा के स्वागत के लिए किसी ने फूलों की बारिश की तो किसी ने रंगपंचमी को यादगार बनाने के लिए छत से फाग यात्रा पर पानी फेंका। पानी फेंकने के इस सिलसिले में बच्चे ही नहीं बल्कि बड़े भी शामिल रहे।

गैर निकलने के तत्काल बाद राजबाड़ा और गैर मार्ग पर सफाई अभियान शुरू

इन्दौर। आयुक्त नगर निगम शिवम वर्मा के निर्देशन में राजवाड़ा पर गैर निकलने के तत्काल बाद सफाई अभियान कार्य शुरू किया गया। सफाई अभियान में निगम की 23 सफाई मशीन, 5 जेसीबी, 15 डंपर और 500 कर्मचारियों द्वारा पूरे क्षेत्र में सफाई की जा रही है। इस मौके पर अपर आयुक्त स्वास्थ्य श्री सिद्धार्थ जैन, मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी डॉ.अखिलेश उपाध्याय, अधीक्षण यंत्री श्री महेश शर्मा और अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

रविवार को भी खुले रहेंगे उपार्जन केन्द्र

शाजापुर। समर्थन मूल्य पर जिले के विकासखण्ड कालापीपल के खरदौनकलां एवं खोखराकलां क्षेत्र के उपार्जन केन्द्र प्रदेश के खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग अपर मुख्य सचिव के निर्देशानुसार रविवार को उपार्जन कार्य के लिए खुले रहेंगे। जारी आदेश के तहत प्राथमिक सहकारी संस्था खरदौनकलां केन्द्र क्रांक 01 संस्था के लिए श्रीराम वेयर हाउस, प्राथमिक सहकारी संस्था खरदौनकलां केन्द्र क्रमांक 02 के लिए समृद्धि वेयर हाउस, प्राथमिक सहकारी संस्था खोखराकलां केन्द्र क्रमांक 1 के लिए पर्वश्री वेयर हाउस, जिला आपूर्ति अधिकारी ने उक्त केन्द्रों पर स्लॉट बुक किए गए किसानों से समर्थन मूल्य पर गेहूं विक्रय के लिए उपस्थित होने का अनुरोध किया है।

बाल विवाह रोकथाम के लिए चलाया जागरूकता अभियान

शाजापुर।

महिला बाल विकास विभाग द्वारा बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006 के तहत जिले में बाल विवाह ना हो इसके लिए प्रभारी जिला कार्यक्रम अधिकारी नीलम चौहान के मार्गदर्शन में बाल विवाह रोकथाम के लिए जागरूकता अभियान संचालित किया जा रहा है।

इसी तारतम्य में सेक्टर पर्यवेक्षक ममता सौराष्ट्रीय द्वारा केंद्र बेरछा 1 में बाल विवाह न करने की शपथ दिलवाई गई। साथ ही शमरोज खान द्वारा महिलाओं को बाल विवाह के दुष्परिणामों की जानकारी देकर बाल विवाह रोकथाम के लिए सहयोग की अपील की गई। मक्सी के वार्ड 9 में पर्यवेक्षक मधुबाला परमार, ग्राम पिपलिया में ज्योति बामनिया के द्वारा बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006 पर चर्चा करते हुए कहा कि बाल विवाह एक सामाजिक बुराई है।

जिसके कारण न केवल बालक-बालिकाओं का विकास अवरुद्ध होता है, बल्कि कम उम्र में मां बनने से मातृ-मृत्यु दर में वृद्धि होती है और जन्म लेने वाला बच्चा भी शारीरिक तथा मानसिक रूप से प्रभावित होता है। सेक्टर जामनेर परियोजना शुजालपुर में प्रदीप गुप्ता, सेक्टर मो. बडोदिया में कोशल्या श्रीमाली, सेक्टर खरदौनकलां में संगीता जाटव, सेक्टर लाहोरी में श्यामा तोमर, सेक्टर पोचानेर में आफशा बी द्वारा बाल विवाह रोकथाम की शपथ दिलवाई गई और संबंधित पर्यवेक्षकों द्वारा ग्रामीणों को शपथ दिलवाई गई।

7260 मतदानकर्मियों के लिए 7 स्थलों पर दो-दो शिफ्टों में होगा प्रशिक्षण

विदिशा (निप्र)। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी बुद्धेश कुमार वैद्य ने लोकसभा सामान्य निर्वाचन के अंतर्गत जिले के पांचो विधानसभा क्षेत्रों में निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार सुव्यवस्थित व निर्विघ्न निर्वाचन हेतु प्रथम चरण का प्रशिक्षण मतदान दलो के अधिकारियों के लिए विधानसभा क्षेत्रवार प्रशिक्षण आयोजित करने का शेड्यूल जारी कर दिया है।

प्रथम चरण के प्रशिक्षण कार्यक्रम के अनुसार 1 से 5 अप्रैल के मध्य नियुक्त सभी मतदान दलो के अधिकारियों को प्रशिक्षण नियत स्थलों पर विधानसभा क्षेत्रवार प्रशिक्षण आयोजित किया गया है। लोकसभा सामान्य निर्वाचन के अंतर्गत लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र क्रमांक 5-सागर के अंतर्गत विदिशा जिले के तीन विधानसभा क्षेत्र कुरवाई, सिरोंज और विधानसभा क्षेत्र शमशाबाद सम्मिलित है। इसी प्रकार लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र क्रमांक 18-विदिशा के अंतर्गत जिले के दो विधानसभा क्षेत्र विदिशा एवं विधानसभा क्षेत्र बासौदा शामिल है। दोनो संसदीय क्षेत्रों के अंतर्गत मतदान तिथि 7 मई आयोग द्वारा नियत की गई है। जिले के पांचो विधानसभा क्षेत्रों में मतदान प्रक्रिया को सम्पन्न कराने हेतु कुल 7260 मतदानकर्मी तैनात किए जाएंगे। इन मतदानकर्मियों के लिए एक से पांच अप्रैल तक प्रथम चरण के प्रशिक्षण कार्यक्रम में पीठासीन अधिकारी तथा मतदान दल अधिकारी क्रमांक एक, मतदान दल अधिकारी क्रमांक दो एवं मतदान दल अधिकारी तीन प्रशिक्षण में शामिल होंगे। विधानसभा क्षेत्रवार कुल 138 सेक्टर आफीसर नियुक्त किए गए है, वहीं 26 रिजर्व में रखे गए है। जिले की पांचो विधानसभा क्षेत्रों में 15 एसएसटी टीम गठित की गई है।

फसलों की आग बुझाने फायर ब्रिगेड के केंद्र बनाए जाएं

गंजबासौदा। रवि सीजन की फसल आते ही आगजनी की घटनाओं का दौर चल पड़ता है देखने में आता है कि मार्च और अप्रैल महीने में फसलों में आग लगने की घटनाएं होती रहती हैं उसके पीछे का कारण हवा की तेज गति से बिजली के तार आपस में टकराना प्रमुख कारण बताया जाता है और भी अन्य कारण रहते हैं जिससे की फसलों में आग लग जाती है।

आग रोकने के प्रयास बड़े पैमाने पर किए जाते रहे हैं उसी क्रम में फायर ब्रिगेड पहुंचकर आग पर काबू पाने का प्रयास करती है लेकिन तब तक काफी देर हो चुकी होती है इसलिए उचित होगा कि बासौदा क्षेत्र के 10, 15 किलोमीटर के एरिया में फायर ब्रिगेड के केंद्र बना दिए जावें घटेरा, उदयपुर, अंबा नगर नया गोला आदि जिससे की सूचना के 10 मिनट के दरमियान गाड़ी मौके पर पहुंच सके इसके अलावा गांव-गांव विधायक और सांसद निधि से जो टैंकर दिए जाते हैं उनमें पंप मोटर कसकर तैयार रखें जावें जो एक महीने तक के लिए पूरी जागरूकता के साथ पंचायत के मुख्यालय के पहुंच मार्ग पर रखी जावे और उसको चलाने वाले चालकों को तैनात रखा जाए खासतौर पर दो-तीन ड्राइवर के नंबर रखे जावे जिससे इस टाइप की आकस्मिक अनहोनी सूचनाओं पर तुरंत सेवाएं दी जा सकें यद्यपि ग्रामीण जन ,कृषक कल्टीवेटर से और अन्य मौजूद संसाधनों से आग पर काबू पाने को की जान लगा देते हैं जोखिम भरी मेहनत करते हैं और सफलता मिल भी जाती है परंतु हवा की गति यदि तेज हो तो उस स्थिति में आग पर काबू पाना बहुत मुश्किल होता है और लाखों रुपए की फसल मिनटों में स्वाहा हो जाती है।

जागरूक किसानों और तकनीकी विशेषज्ञ जनों का कहना है कि जिन खेतों के ऊपर से लाइन निकली है उन बिजली के तारों में मरम्मत पूरी सतर्कता के साथ होती रहना चाहिए इसके अलावा गार्ड लगा दिए जाएं जिससे कि स्पार्किंग के बाद तार टूट कर नीचे ना गिरें और अनहोनी ना हो पाए साथ-साथ किसानों को खेत पर अपने ट्रैक्टर के साथ कल्टीवेटर लगाकर प्रिकॉशन के तौर पर तैयार रखना चाहिए कि कहीं भी कोई दुर्घटना हो तो उसमें तुरंत आग को आगे बढ़ने से रोका जा सकता है।

खरीदी केंद्रों पर किसानों के साथ हो रही धोखाधड़ी, आंदोलन की दी चेतावनी

सीहोर।

विधानसभा चुनाव के दौरान भारतीय जनता पार्टी ने किसानों से गेहूं 2700 रुपए और धान 3100 रुपए प्रति क्विंटल खरीदने का वादा किया गया था। यही नहीं बीजेपी ने अपने चुनावी वचन पत्र ओर मोदी की गारंटी में भी घोषणा की गई थी। इसके बावजूद किसानों के साथ धोखा किया जा रहा है। किसानों से गेहूं और धान बीते साल की कीमतों पर ही खरीदा जा रहा है।

उक्त आरोप मध्य प्रदेश सरकार पर किसान सभा के प्रांतीय महासचिव प्रहलाद दास बैरागी ने लगाए हैं। उन्होंने कहा कि गेहूं में मिट्टी होने के नाम पर भी किसानों को परेशान किया जा रहा है। समर्थन मूल्य खरीदी केंद्र वेयर हाउसो पर किसानों के साथ इलेक्ट्रॉनिक तौल कांटों के माध्यम से भी धोखाधड़ी की जा रही है। गेहूं से भरी प्रति ट्रॉली पर 50 किलो से 75 किलो तक वजन काटा जा रहा है। बैरागी ने कहा कि मोदी की गारंटी भी भाजपा का जुमला ही सिद्ध हुआ है। किसानों का पिछले गेंहू का बोनस और सोयाबीन का भवंतर तथा बाकी की बची हुई राहत राशि अभी तक नहीं मिली है।

श्यामपुर क्षेत्र के गेंहू उपार्जन केन्द्रों पर किसानों के साथ खरीदी में भ्रष्टाचार के चलते गेहूं में मिट्टी के नाम पर बटटा लगाकर खरीदी की जा रही है। यह किसानों के साथ अन्याय है इस कृत्य की किसान सभा कड़े शब्दों में निन्दा करती हैं और मांग करते हैं कि इस मामले की उचित जांचकर दोषी उपार्जन अधिकारी कर्मचारियों और वेयरहाउस के मालिकों पर कठोर कानूनी कार्यवाही की जाए, ताकि भविष्य में किसानों को लूटने और फिजूलखर्ची के बोझ से बचाया जाए।

शासकीय सेवकों को ड्यूटी से छूट एवं अवकाश हेतु मेडिकल बोर्ड के प्रमाण पत्र ही मान्य

विदिशा (निप्र)। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा लोकसभा निर्वाचन के कार्यक्रम की घोषणा के फ्लस्वरूप तत्काल प्रभाव से आदर्श आचरण संहिता लागू हो गई है। आदर्श आचरण संहिता लागू हो जाने से निर्वाचन कार्य में लगे शासकीय सेवक स्वास्थ्य कारणों से अवकाश के संबंध में चिकित्सा प्रमाण पत्र चिकित्सा अधिकारी से बनवाये जाकर जिला कार्यालय में ड्यूटी से छूट एवं अवकाश पर जाने के संबंध में आवेदन प्रस्तुत किये जा रहे है। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी बुद्धेश कुमार वैद्य ने लोकसभा निर्वाचन को दृष्टिगत रखते हुये मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, जिला चिकित्सालय के सिविल सर्जन एवं जिला आयुष अधिकारी को निर्देशित किया है कि शासकीय सेवकों के मान्यता प्राप्त या पंजीकृत चिकित्सा अधिकारियों, आर्युवेदिक चिकित्सा एवं होम्योपैथिक चिकित्सकों के द्वारा चिकित्सा प्रमाण पत्र (फार्म 3) आदर्श आचरण संहिता प्रभावशील होने तक जारी नहीं किए जाएगे। यदि ऐसे शासकीय सेवक जिनको स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्या है, उनको मेडिकल बोर्ड के समक्ष उपस्थित होकर मेडिकल कराए जाने हेतु निर्देशित किया गया है।

स्पेशल खबर तीन दिवसीय मानसिक आरोग्य निशुल्क शिविर का हुआ समापन...

मन और दिमाग को शांत रखने विचारों को बदलना होगाः पाटिल

सीहोर। मन और दिमाग को शांत रखने के लिए विचारों को बदलना होगा। यह एक कोशिश करें कि आप गलत ख्यालों को अवाइड करें और सिफ अच्छी बातों का ध्यान करें। आपके मन को शांत करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप योगा और ध्यान करें, यह दिमाग और मन दोनों को शांत करता है। रोजना के रुटीन में कुछ देर के लिए मेडिटेशन को शामिल कर सकते है।

हर रोज कुछ समय के लिए व्यायम भी करें। उक्त विचार मानसिक आरोग्य केन्द्र के तत्वाधान में शहर के सैकड़ाखेड़ी स्थित संकल्प वृद्धाश्रम में जारी मानसिक आरोग्य केन्द्र में तीन दिवसीय निशुल्क स्वास्थ्य शिविर के दौरान मुख्य अतिथि नागपुर के प्रसिद्ध प्रदीप पाटील ने कहे। इस मौके पर तीन दिवसीय शिविर में यहां पर आने वाले करीब छह सौ से अधिक लोगों को सलाह के साथ उपचार किया गया। शिविर के दौरान श्रद्धा भक्ति सेवा समिति की ओर से श्रीमती निशा सिंह, केन्द्र के संचालक राहुल सिंह, जिला संस्कार मंच की ओर से जितेन्द्र तिवारी और मनोज दीक्षित मामा आदि ने डॉ. पाटील का सम्मान किया। इस मौके पर डॉ. पाटील ने कहा कि भले ही आपको या आपके परिवार के किसी सदस्य को सीधे तौर पर मानसिक बीमारी का अनुभव नहीं हुआ हो, फिर भी इस बात की बहुत अधिक संभावना है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हों जिसने मानसिक बीमारी का अनुभव किया हो। अनुमान है कि चार में से कम से कम एक व्यक्ति प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मानसिक बीमारी से प्रभावित है।

उन्होंने कहा कि किसी दृश्य पर ध्यान केंद्रित करने से आपका दिमाग शांत होता है। ये तकनीक आपको थोड़ी मेडिटेशन के समान लग सकती है, लेकिन इसमें एक फर्क है। किसी भी शब्द या विचार को सोचने के बजाए केवल शांति या खुशी देने वाले दृश्य पर ध्यान दें। जैसे आप सुबह उठे और कई साल से आप जिस दोस्त से मिले नहीं हैं उसे देखकर आप खुशी से झूम उठे। कुछ इसी तरह के सकरात्मक दृश्यों के बारें में दस मिनट तक सोचें।

इस तरह आपका मन व दिमाग शांत होगा और रिलैक्स महसूस करेगा। मन को शांत रखने का अचूक मंत्र गहरी सांस लेना है। जब हम अपने श्वास पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तब हमारे दिमाग में अच्छे रसायन स्त्रावित होते हैं, जो मन को कंट्रोल करने तथा मन को खुश रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मन शांत रखने के लिए नियमित रूप से पांच बार गहरी सांस लेना और कुछ देर बाद सांस को छोड़ना चाहिए। गहरी सांस लेते समय फेफड़े और डायफ्राम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। इससे मन और मस्तिष्क में भावनात्मक विचार नहीं आते हैं, और तुरंत शांति, राहत और एक अलग तरीके का सुकून मिलता है। जब आप नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों से बदल देंगे तो आपको अच्छे नतीजे मिलना शुरू हो जायेंगे। एक पुराना कहावत है जैसा आप सोचेंगे वैसा आप बन जायेंगे, इसका मतलब अगर आप सकारात्मक विचार रखते है तो आप सकारात्मक बनेगे लेकिन अगर आप नकारात्मक विचार रखेंगे तो वैसा ही बन जायेंगे। सकारात्मक विचार भर से ही आपको अद्भुत बदलाव देखने को मिलेगा। अगर आप रोजमर्रा के जीवन मे सिर्फ अपने व लोगो के विचारो के प्रति सकारात्मक रहते है तो, जीवन मे अकल्पनीय बदलाव देखने को मिलेगा।