



हर-हर महादेव

हमारा देश



MPHIN36951

कुल पृष्ठ : 52, मूल्य : 50 रुपए

वर्ष 01, अंक 10 मासिक पत्रिका

अप्रैल 2022

हमारा अभिमान



जिस घर से पत्थर आए, उन्हें
पत्थर का ढेर बना देंगे...

कोरोना काल के बाद बच्चों में फिर
बढ़ा उत्साह खेल के प्रति...



नाम रुद्राक्ष चतुर्वेदी

वरिष्ठ संरक्षक मंडल

- अनन्त श्री विभूषित श्रीमद जगद्गुरु श्री राम स्वरूपचार्य जी महाराज कामदगिरि पीठाधीश्वर चित्रकूट धाम
- श्री महामंडलेश्वर रामप्रिय दास
- श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर अनिरुद वन जी श्री धूमेश्वर धाम
- श्री डॉ. श्रीमन नारायण मिश्रा

संरक्षक मंडल

- श्री लोकेश चतुर्वेदी • श्री डॉ. दिनेश उपाध्याय
- श्री अरविंद जैन • श्री अरुण कांत शर्मा, महेश पुरोहित
- विनोद भारद्वाज, अधिवक्ता ग्वालियर हाईकोर्ट
- श्री मनोज भारद्वाज, अनिल जैन, निर्मल वासवानी

संपादक : मनोज चतुर्वेदी

पंकज दीक्षित : प्रमुख परामर्शदाता

विशेष संवाददाता

- रवि परिहार • रविकांत शर्मा

कानूनी सलाहकार

- एडवोकेट अनिल शुक्ला शासकीय अधिवक्ता ग्वालियर हाईकोर्ट
- एडवोकेट श्याम पाठक ग्वालियर हाई कोर्ट

ब्यूरो : अविनाश (उज्जैन संभाग)

छिंदवाड़ा ब्यूरो : जितेंद्र चौर

मुम्बई ब्यूरो (महाराष्ट्र)

- सचिंदर शर्मा (फ़िल्म डायरेक्टर)

ब्यूरो राजस्थान

- सुभाष सोरल (फ़िल्म निर्माता) कोटा

ब्रजेश जैन- साक्षात्कार व्यवस्थापक और विज्ञापन संवाददाता इंदौर

संवाददाता : संदीप पाटिल, इंदौर

सलाहकार

- डॉ. सुनील शर्मा, नेत्र रोग विशेषज्ञ
- डॉ. मुकेश चतुर्वेदी, • डॉ. दिनेश प्रसाद (हड्डी रोग सर्जन)
- अनिल दुबे • विकास चतुर्वेदी • सुरेश शर्मा
- नारायणदास गुप्ता, • पीयूष श्रीवास्तव

मार्केटिंग प्रमुख : शैलेन्द्र जैन

मार्केटिंग मैनेजर

- सुनील • हरशूल • संजू

डिजाइन : मनोज पंवार

स्वामी/मुद्रक/प्रकाशक मनोज कुमार चतुर्वेदी द्वारा कंचन ऑफसेट डी-1/63, सेक्टर-4, विनय नगर ग्वालियर- फोन नं. 0751-2481433, (म. प्र.) से मुद्रित एवं शिव कॉलोनी गली नं. 4, रेलवे स्टेशन के पीछे, तहसील डबरा, जिला ग्वालियर, (मध्यप्रदेश) प्रकाशित। संपादक-मनोज कुमार चतुर्वेदी। (सभी चिवादी का न्यायालय क्षेत्र ग्वालियर रहेगा।)

विवरणिका

संपादकीय	02
शुभाशीष	03
कवर स्टोरी	04-05
प्रदेश	7
देश	11
हमारा ग्वालियर	8-9
	10-11
सम्मान	14-15
प्रदेश	16
विविध	17
मिलानजुला	19
इंदौर	20-21
राजस्थान	22-23
भोपाल	24-25
देश	32-33
धर्म	34
स्वास्थ्य	35
धर्म	36-37
जीवनशैली	40-41
स्वास्थ्य	42
स्वास्थ्य	43
योग	44
विशेष	45
ग्लेमर	46-47-48



संपादकीय

मानव की परिकल्पना प्रकृति के बिना नहीं की जा सकती...

ग्री न हाउस प्रभाव- सूर्य की किरणों, कुछ गैसों और वायुमण्डल में उपस्थित कुछ कणों से मिलकर होने की जटिल प्रक्रिया है। कुछ सूर्य की ऊष्मा वायुमण्डल से परावर्तित होकर बाहर चली जाती हैं। लेकिन कुछ ग्रीन हाउस गैसों के द्वारा बनाई हुई परत के कारण बाहर नहीं जाती हैं। करोड़ों वर्ष पूर्व पृथ्वी एक तपता (आग) हुआ गोला थी। जैसे-जैसे समय बीतता गया तपते हुए गोले से सागर, महाद्वीपों आदि का निर्माण हुआ। पृथ्वी पर अनुकूल जलवायु ने मानव जीवन तथा अन्य जीव सृष्टि को जीवन दिया जिससे इन सबका जीवन-अस्तित्व कायम रखने वाली प्रकृति का निर्माण हुआ। मानव प्रकृति का हिस्सा है। प्रकृति व मानव एक दूसरे के पूरक हैं। प्रकृति के बिना मानव की परिकल्पना नहीं की जा सकती। प्रकृति दो शब्दों से मिलकर बनी है- प्र और कृति। प्र अर्थात् प्रकृष्टि (श्रेष्ठ/उत्तम) और कृति का अर्थ है रचना। कहने का तात्पर्य प्रकृति के द्वारा ही समूचे ब्रह्माण्ड की रचना की गई है। प्रकृति दो प्रकार की होती है- प्राकृतिक प्रकृति और मानव प्रकृति। प्राकृतिक प्रकृति में पांच तत्व- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश शामिल हैं। मानव प्रकृति में मन, बुद्धि और अहंकार शामिल हैं। प्रकृति और मनुष्य के बीच बहुत गहरा संबंध है। मनुष्य के लिए प्रकृति से अच्छा गुरु नहीं है। प्रकृति की सबसे बड़ी खासियत यह है कि वह अपनी चीजों का उपभोग स्वयं नहीं करती। जैसे- नदी अपना जल स्वयं नहीं पीती, पेड़ अपने फल खुद नहीं खाते, फूल अपनी खुशबू पूरे वातावरण में फैला देते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि प्रकृति किसी के साथ भेदभाव या पक्षपात नहीं करती, लेकिन मनुष्य जब प्रकृति से अनावश्यक खिलवाड़ करता है तब उसे गुस्सा आता है। जिसे वह समय-समय पर सूखा, बाढ़, सैलाब, तूफान के रूप में व्यक्त करते हुए मनुष्य को सचेत करती है।

मनोज चतुर्वेदी
संपादक

== शुभाशीष ==



जैसे दिन और रात होते हैं वैसे ही सुख और दुख भी होते हैं...

जि स तरह आपके शरीर का हर हिस्सा महत्वपूर्ण और ज़रूरी है उसी तरह जीवन का हर पहलू, हर यात्रा, हर पड़ाव महत्वपूर्ण और ज़रूरी है। रचना प्रकृति का नियम है लेकिन यही प्रकृति विध्वंस भी लाती है। जैसे दिन होता है रात होती है उसी तरह जीवन में भी कभी सुख है तो कभी दुख है। कभी सफलता है तो कभी असफलता भी। सभी पक्ष महत्वपूर्ण हैं क्योंकि दुख नहीं होगा तो सुख का एहसास नहीं होगा। असफलता नहीं होगी तो सफलता का स्वाद पता नहीं होगा। कहा भी गया है कि सफलता का असली स्वाद वही व्यक्ति जानता है जो बार बार असफल होता रहा है। यहां इस बात का संबंध हम सभी की ज़िंदगी से है। हमें हर स्थिति में सकारात्मक रुख रखना चाहिए।

हमारा देश हमारा अभियान भी इसी दर्शन पर काम रहा है यह जानकर खुशी होती है, साथ ही यह भी जानता हूँ कि मनोज चतुर्वेदी कभी हार मानने बालो से नहीं है वो सच्चाई से पत्रिकारिता के लिए जाने है साथ ही सच्चाई से अबगत कराने के लिए जूनूनी है यही विशेषता इन्हें सब से अलग करती है। मेरी अनंत शुभकामनाएं महादेव भक्त मनोज चतुर्वेदी सम्पादक (हमार देश हमारा अभिमान पत्रिका) और उनकी पूरी टीम के लिए। वे सभी सफल हों साथ ही इस हमारा देश हमारा अभिमान पत्रिका की पहचान एवं परचम देश मे ही नहीं पूरे विस्व मै फैलाये और यदि असफल भी हों तो हार कर बैठने की बजाय दूने उत्साह से फिर उठ खड़े हों एक बड़ी सफलता को प्राप्त करने के लिए।

डॉ. श्रीमन नारायण मिश्रा
संरक्षक

खरगोन हिंसा पर गृहमंत्री नरोत्तम मिश्रा सख्त, कहा- जिस घर से पत्थर आए, उन्हें पत्थर का ढेर बना देंगे...



मध्य प्रदेश के खरगोन और बडवानी में रामनवमी के दिन निकले जुलूस पर पथराव की घटना पर सरकार सख्त है। खरगोन हिंसा मामले पर गृह मंत्री नरोत्तम मिश्रा का बयान आया है। उन्होंने जानकारी देते हुए कहा कि अब तक 77 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। आकाश द्विवेदी/भोपाल: मध्य प्रदेश के खरगोन और बडवानी में रामनवमी के दिन निकले जुलूस पर पथराव की घटना पर सरकार सख्त है। खरगोन हिंसा मामले पर गृह मंत्री नरोत्तम मिश्रा का बयान आया है। उन्होंने जानकारी देते हुए कहा कि अब तक 77 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। अभी संधवा और खरगोन दोनों जगह स्थिति सामान्य है। खरगोन में कर्फ्यू जारी है। उन्होंने बताया कि SP के पैर में गोली लगी है, वो घायल हुए हैं। पुलिस के और 6 जवान घायल हुए हैं। घायलों में एक व्यक्ति गंभीर है, बाकि की स्थिति बेहतर है। मामले पर सख्त रुख अपनाते हुए नरोत्तम मिश्रा ने कहा जिस घर से पत्थर आए, उन्हें पत्थर का ढेर बना देंगे।



आहत हैं। अभी पांच राज्यों के परिणाम से आहत हुए हैं। वो माहौल सुलगाने का काम कर रहे हैं। परिणामों से भी उन्हें समझ नहीं आ रहा कि देश क्या चाहता है। देश किस दिशा में जाना चाहता है। खरगोन में रविवार शाम को रामनवमी के जुलूस पर पथराव की घटना हुई थी। घटना में पुलिसकर्मी सहित कुल 24 लोग घायल हुए थे। घटना

के बाद से सभी संवेदनशील इलाकों में पुलिस बल की तैनाती है। इसके अलावा बडवानी के संधवा में भी जुलूस पर पथराव की घटना हुई थी।

जिस घर से पत्थर आए हैं, उन्हें पत्थर का ढेर बना देंगे

अपने चिर परिचित अंदाज में गृहमंत्री नरोत्तम मिश्रा ने मीडिया से चर्चा में कहा कि जिस जिस घर से पत्थर आए हैं, उन्हें पत्थर का ढेर बनाया जाएगा। यह कार्रवाई सोमवार को ही होगी। गृहमंत्री ने कहा कि फिलहाल खरगोन में शांति है। हर जगह पर्याप्त पुलिस बल मौजूद है। मामले की गंभीरता को देखते हुए अभी कर्फ्यू लगा हुआ है। सभी दंगाइयों को चिह्नित किया जा रहा है। अब तक 77 लोग गिरफ्तार किए जा चुके हैं। प्रदेश में शांति व्यवस्था बिगाड़ने का किसी को कोई अधिकार नहीं है और ना ही हम किसी को बिगाड़ने देंगे। गृह मंत्री ने बताया कि खरगोन एसपी को गोली के छर्रे लगे हैं। साथ ही 6 अन्य पुलिसकर्मी भी घायल हैं। एक व्यक्ति शिवम शुक्ला के सिर में ज्यादा चोट आई है। बडवानी में कोई घायल नहीं है। वहां पर कर्फ्यू नहीं लगाया है।

कुछ लोग चुनाव की हार से आहत

नरोत्तम मिश्रा ने कहा कि प्रदेश का सांप्रदायिक वातावरण किसी को बिगाड़ने नहीं देंगे। कुछ लोग चुनाव की हार से

अब यहां तू तू-मैं मैं नहीं, दंगाइयों पर की कार्रवाई, आगे भी करेंगे

दंगाइयों के साथ ऐसा ही व्यवहार होना चाहिए, ऐसे लोग समाज विरोधी हैं और ये लोग भले लोगों का जीना मुश्किल कर देते हैं-नरोत्तम मिश्रा

खरगोन में दंगा पीड़ितों ने कांग्रेसियों को खदेड़ा, कहा-

पहले आतंकी बनवाओ फिर घर जलवाओ...

खरगोन दंगे और शिवराज सरकार के एक्शन के बाद उठ रहे सवाल के बीच नरोत्तम मिश्रा का एक बयान सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। मध्य प्रदेश के गृहमंत्री ने कहा कि है कि आज भी वे अपने बयान पर कायम हैं और आगे भी दंगाइयों के घर खंडहर बनाए जाएंगे। उधर, नीमच में सीएम शिवराज के खिलाफ प्रदर्शन करना और मध्य प्रदेश के गृहमंत्री को आतंकवादी बताना प्रदर्शनकारियों को भारी पड़ गया। दरअसल, खरगोन हिंसा के बाद मध्य प्रदेश के गृहमंत्री नरोत्तम मिश्रा ने कहा था कि जिन्होंने पत्थरबाजी की और घर जलाए हैं, उनके घर भी खंडहर बन जाएंगे। इसी को लेकर पत्रकार ने उनसे सवाल पूछा तो उन्होंने में दो टूक में कहा 'जैसा को तैसा'। आगे नरोत्तम मिश्रा ने कहा कि उनका मानना है कि दंगाइयों के साथ ऐसा ही व्यवहार होना चाहिए। ऐसे लोग समाज विरोधी हैं और ये लोग भले लोगों का जीना मुश्किल कर देते हैं।

अब यहां भी तू तू-मैं मैं नहीं होगी

उन्होंने कहा कि दंगाइयों ने घर जलाए, बच्चों को निर्ममता से मारा। कई आज भी अस्पताल में भर्ती हैं। ऐसे में इन लोगों के साथ क्या करना चाहिए? दंगाइयों पर तुरंत कार्रवाई भी होनी चाहिए। सरकार नाम की कोई चीज भी होती है, ये दिखनी भी चाहिए। आगे नरोत्तम मिश्रा ने कहा कि हमारे पड़ोसी राज्य उत्तर प्रदेश में रामनवमी पर एक भी हिंसा की घटना नहीं हुई। हमारी भी जवाबदेही है। हमारे यहां एसपी को गोली लगी है। पुलिस अधिकारी का सिर फटा है। मतलब साफ था, वे वहां मौजूद थे। नरोत्तम मिश्रा ने सख्त लहजे में कहा कि अब हमारे यहां भी तू तू-मैं मैं नहीं होगी।

अपने बयान पर कायम

नरोत्तम मिश्रा ने स्पष्ट कर दिया कि जो उन्होंने बयान दिया था, उसके लिए उन्हें कोई दुख नहीं है और वे आज भी अपने बयान पर कायम हैं। आगे उन्होंने कहा कि अगर किसी को लगता है कि 'मुस्लिम' समझ कर कार्रवाई की गई है तो वे गलत हैं। हमने दंगाइयों के खिलाफ कार्रवाई की है, न कि जाति, धर्म और व्यक्ति के खिलाफ।

नीमच में 150 लोगों पर FIR

खरगोन में रामनवमी जुलूस के दौरान हुई हिंसा के बाद हुई कार्रवाई के बाद नीमच एसपी ऑफिस पर MIC के सदस्यों का प्रदर्शन करना भारी पड़ गया है। प्रदर्शन के दौरान प्रदर्शनकारियों ने सीएम शिवराज के खिलाफ नारेबाजी की थी और नरोत्तम मिश्रा को आतंकवादी कह दिया था।



भोपाल कांग्रेस के दो जांच दल गुरुवार को प्रदेश के दो अलग-अलग क्षेत्रों में थे। खरगोन में दंगा प्रभावितों से मिलने के लिए पूर्व मंत्री सज्जन सिंह वर्मा की अगुवाई में दल पहुंचा। बातचीत के दौरान पीड़ितों ने कांग्रेस नेताओं को खदेड़ा, जमकर खरी-खोटी सुनाई। इन नेताओं को बातचीत अधूरी छोड़कर लौटना पड़ा। उधर, सिवनी में दो आदिवासियों की हत्या के मामले में पीड़ितों से मिलने पहुंचे नेता प्रतिपक्ष डॉ. गोविंद सिंह ने आरोप लगाया कि सरकार आरोपियों को संरक्षण दे रही है।

कांग्रेसियों से दंगा प्रभावित महिलाएं बोलीं- हमारे घर जला दिए। सामान लूट लिया। सुरक्षा दो या 5 रुपए की जहर की पुड़िया ला दो। पीड़ित बोले पहले आतंकी बनवाओ, फिर घर जलवाओ, आपसे कुछ नहीं होगा। एक युवती ने कहा कि नेता लोग अपनी बहन-बेटियों को यहां रहने भेज दे तब पता चलेगा कि यहां

कितना खतरा है। पूर्व मंत्री डॉ. साधो ने महिलाओं से कहा कि हम तो विपक्ष में हैं। उनकी सरकार के लोग कितनी बार आए हैं। साधो ने चूड़ियां पहनने व अंगूठा दिखाने का इशारा किया तो महिलाएं और भड़क गईं। नेता प्रतिपक्ष डॉ. गोविंद सिंह और सांसद नकुल नाथ आदिवासियों से मिलने उनके गांव पहुंचे। डॉ. सिंह ने कहा कि सरकार जानबूझकर आदिवासियों को प्रताड़ित कर रही है, ताकि आगामी चुनाव जीता जा सके। यह भाजपा का षडयंत्र है।

उधर, इस मामले पर कमलनाथ ने बुधवार को सीबीआई जांच की मांग की थी लेकिन गुरुवार को नकुलनाथ ने कहा- इसकी सीबीआई जांच बिल्कुल न हो, क्योंकि सीबीआई सेंट्रल भाजपा इन्वेस्टिगेशन एजेंसी बनकर रह गई है, इसलिए इसकी ज्यूडिशियल जांच हो।



गृहमंत्री श्री नरोत्तम मिश्रा जी के साथ चर्चा

गरीब का अन्न, गरीब के घर पहुंचे : मुख्यमंत्री श्री चौहान

गरीब का हक मारने वालों के विरुद्ध करें कठोर कार्यवाही

शासन की योजनाओं का जिले में ठीक से हो क्रियान्वयन

मुख्यमंत्री ने रावतपुरा में ली अधिकारियों की बैठक

भिण्ड में माफिया को पनपने न दें, जड़ से उखाड़ फेंको, जिले को माफियामुक्त बनाओ

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि शासन की योजनाओं का जिले में व्यवस्थित क्रियान्वयन हो और उनका लाभ आमजन को सुगम रूप से मिलना, सुनिश्चित किया जाये। उन्होंने कहा कि गरीब का हक, गरीब को मिले, इसमें किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी। गरीब का हक मारने वालों के विरुद्ध कठोर कार्यवाही की जाये। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने आज भिण्ड जिले की लहार तहसील स्थित रावतपुरा में अधिकारियों की बैठक में यह निर्देश दिये। सहकारिता एवं लोक सेवा प्रबंधन मंत्री डॉ. अरविंद सिंह भदौरिया, कमिश्नर ग्वालियर-चंबल श्री आशीष सक्सेना, एडीजी चंबल श्री राजेश चावला, कलेक्टर डॉ. सतीश कुमार एस, पुलिस अधीक्षक श्री शैलेंद्र सिंह चौहान सहित जिला अधिकारी उपस्थित रहे।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने योजनाओं की समीक्षा के दौरान कहा कि राशन वितरण व्यवस्था दुरुस्त करें, गरीब का अन्न गरीब के घर पहुंचे, यह सुनिश्चित किया जाये। राशन वितरण में गड़बड़ी करने वालों के विरुद्ध कठोर कार्यवाही हो। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना में सर्वे कर पात्र लोगों को योजना का लाभ दिलायें। कोई भी पात्र व्यक्ति योजना के लाभ से वंचित न रहे। योजना के पात्र हितग्राहियों की सूची पंचायतों एवं नगर पालिका में चस्पा भी की जाये। योजना में लापरवाही या पैसे मांगने संबंधी शिकायतों में संबंधित के विरुद्ध कठोर अनुशासनात्मक कार्यवाही करें। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि जिले में अमृत तालाब योजना में 15 जून तक दिये गये लक्ष्य के अनुरूप तालाबों का निर्माण करें, जिससे इन तालाबों में वर्षा जल-संचयन हो सके। मुख्यमंत्री ने जिले में लाड़ली लक्ष्मी बेटियों की जानकारी ली और आगामी 2 से 11 मई तक होने वाले लाड़ली लक्ष्मी उत्सव को उत्साहपूर्वक मनाने के निर्देश दिये। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि कन्या विवाह योजना पुनः नये स्वरूप में प्रारंभ हो रही है। जिले के सभी ब्लॉक में कन्या विवाह के सामूहिक कार्यक्रम किये जायें।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि जिले से कुपोषण को जड़ से मिटाकर प्रदेश का पहला कुपोषण मुक्त जिला बनाना है। उन्होंने कलेक्टर को निर्देश दिए कि इसके लिए प्रभावी योजना बनाकर तेजी से कार्य करें। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि जिन्होंने आंगनवाड़ी गोद ली है, वे नियमित आंगनवाड़ी जाकर व्यवस्थाओं को और अधिक बेहतर करने में अपना सहयोग दें। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने अपने ग्राम-अपने शहर का गौरव



दिवस उत्साह के साथ मनाने की बात कही। उन्होंने कहा कि गौरव दिवस के कार्यक्रमों में सभी की सहभागिता हो, जिससे स्थानीय लोग अपने ग्राम एवं शहर के गौरव को याद करें। उन्होंने कहा कि इस उपलक्ष्य में विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन कर सद्भाव एवं समरसता का माहौल बनायें। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने जिले में रोजगार दिवस की जानकारी ली और निर्देश दिये कि जिले के युवाओं को रोजगार मिले इस ओर विशेष ध्यान दिया जायें। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने 'एक जिला-एक उत्पाद' योजना में जिले के सरसों के तेल की ब्रांडिंग के निर्देश दिए। छोटी ऑयल मिल को प्रोत्साहित किया जाये, जिससे वे पैकेजिंग भी करें। सरसों का वैल्यू एडिशन कैसे हो, इस पर संबंधित व्यक्तियों एवं विभागों की बैठक आयोजित कर चर्चा करें। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि जिले में किसी भी प्रकार के माफिया को

पनपने नहीं देना है, माफिया को जड़ से उखाड़ फेंको। माफिया के विरुद्ध कार्यवाही लगातार जारी रहे, जिले को माफियामुक्त बनाना है। उन्होंने कहा अवैध रेत उत्खनन एवं परिवहन के विरुद्ध कार्यवाही लगातार जारी रहे एवं अवैध परिवहन कर रहे वाहनों को राजसात करने की कार्यवाही की जाये।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने अटल प्रगति पथ के कार्य की भी समीक्षा की। उन्होंने कहा कि इससे क्षेत्र के विकास को नये आयाम मिलेंगे और क्षेत्र में समृद्धि आयेगी। मुख्यमंत्री ने सीएम हेल्पलाइन, सीएम राईज स्कूल, सैनिक स्कूल, स्वास्थ्य सुविधाओं एवं जिला अस्पताल को मॉडल अस्पताल के रूप में विकसित करने के निर्देश दिए। कलेक्टर डॉ. सतीश कुमार एस ने जिले में चल रही शासन की विभिन्न योजनाओं की प्रगति के संबंध में अवगत करवाया।

प्रभारी मंत्री ने किया शहर का विकास कार्यों का निरीक्षण, अफसरों को दिए दिशा-निर्देश



जि ले के प्रभारी मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट ने आज ग्वालियर प्रवास के दौरान शहर के विभिन्न विकास कार्यों का अवलोकन कर, उन्हें गुणवत्तापूर्ण एवं समय से पूर्व करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। निरीक्षण के दौरान कलेक्टर श्री कौशलेंद्र विक्रम सिंह, पुलिस अधीक्षक श्री अमित सांघी, नगर निगम आयुक्त श्री किशोर कन्याल, जिला पंचायत सीईओ श्री आशीष तिवारी सहित सभी संबंधित अधिकारी एवं श्री आशीष प्रताप सिंह राठौड़ एवं पार्टी के वरिष्ठ कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

प्रभारी मंत्री श्री सिलावट ने सर्वप्रथम पड़ाव स्थित

श्री मंशापूर्ण हनुमान मंदिर पर पहुंचकर पूजा अर्चना की और मंदिर में आवश्यक कार्य कराने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। इसके साथ ही मंदिर के बाहर बैठने वाले लोगों का सर्वे कर पात्र नागरिकों को शासन की जन कल्याणकारी योजना का लाभ दिलाने के निर्देश जिला प्रशासन के अधिकारियों को दिए।

इसके पश्चात प्रभारी मंत्री श्री सिलावट ने जल विहार में प्रारंभ किए गए पुराने फाउंटैन का अवलोकन किया तथा जलविहार के जलाशय की साफ सफाई एवं पानी इत्यादि भरने व जलविहार परिसर को और अधिक सुंदर व आकर्षक बनाने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को

दिए। इसके साथ ही गोरखी परिसर में बनाए गए अटल संग्रहालय का अवलोकन कर आवश्यक दिशा निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए इसके साथ ही डिजिटल लाइब्रेरी का भी अवलोकन किया तथा इसके उचित प्रचार-प्रसार के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए।

प्रभारी मंत्री श्री सिलावट ने स्मार्ट सिटी द्वारा सावरकर मार्ग पर किए जा रहे भीम रोड के विकास को देखा तथा शेष कार्यों को तत्काल पूर्ण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। प्रभारी मंत्री श्री सिलावट ने कहा कि जिससे आम नागरिकों को विकास की बड़ी सौगात समय पर मिल सके।

अवैध कॉलोनियों पर चला बुलडोजर, कॉलोनाइजर्स के खिलाफ कार्रवाई



नगर निगम ग्वालियर एवं जिला प्रशासन द्वारा ग्रामीण क्षेत्र में विकसित की जा रही अवैध कॉलोनियों पर निगम के अमले द्वारा आज रविवार को कार्रवाई की गई। कॉलोनाइजर्स द्वारा बिना टीएनसीपी एवं नगर निगम की अनुमति के बिना कॉलोनियों में विकास कार्य किए जा रहे थे, जिन पर कार्रवाई करते हुए निगम अमले ने कॉलोनियों में किए जा रहे विकास कार्यों को हटवाया तथा पक्के निर्माण को तोड़ा गया।

कॉलोनी सेल प्रभारी एवं भवन अधिकारी श्री महेंद्र अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुए बताया गया कि नगर निगम आयुक्त श्री किशोर कन्याल के निर्देशन में नगर निगम ग्वालियर द्वारा शहर की अवैध कॉलोनियों पर चलाए जा रहे अभियान के तहत ग्रामीण विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत वार्ड क्रमांक 62 एवं 63 में निम्नलिखित कॉलोनियों में कार्रवाई कर कॉलोनी की सड़क, विद्युत पोल, सीवर चैंबर, बाउंड्री वॉल, भूखंडों की नींव हटाने की कार्रवाई की गई।

कार्रवाई के तहत ग्राम सेंथरी में सर्वे क्रमांक 102 से 106, एवं 115 से 117 पर रामचरण पुत्र चिंतामन सिंह गुर्जर द्वारा रामश्री कॉलोनी विकसित की जा रही थी। वहीं सर्वे क्रमांक 148 /1, 147 एवं 149 पर वीरेंद्र सिंह पुत्र सिकंदर सिंह द्वारा कॉलोनी विकसित की जा रही थी। सर्वे क्रमांक 90 से 91 पर नरेंद्र पचौरी, राम स्नेही द्वारा शिव निवारा ग्रींस कॉलोनी विकसित की जा रही थी।

इसके साथ ही ग्राम कुंवरपुर के सर्वे क्रमांक 186 पर अब्दुल हमीद पुत्र नवाब खान द्वारा कॉलोनी विकसित की जा रही थी। सर्वे क्रमांक 41,43 एवं 45 पर रमेश सिंह आदि द्वारा एसके सिटी कॉलोनी विकसित की जा रही थी। साथ ही ग्राम चक रायपुर के सर्वे क्रमांक 140, 141 पर रमेश सिंह, राजेश सिंह एवं कप्तान सिंह द्वारा कॉलोनी का विकास किया जा रहा था। जिला प्रशासन एवं नगर निगम द्वारा की गई कार्रवाई में तहसीलदार मुरार श्री कुलदीप दुबे एवं आर आई, पटवारी तथा नगर निगम के सहायक सिटी प्लानर श्री सुरेश अहिरवार, श्री बी के त्यागी, कॉलोनी सेल प्रभारी एवं भवन अधिकारी श्री महेंद्र अग्रवाल, भवन अधिकारी श्री राजीव सोनी, श्री वीरेंद्र शाक्य, भवन निरीक्षक श्री बीबी चंसौलिया, श्री डीके गुप्ता, पटवारी श्री सत्येंद्र श्रीवास्तव एवं मदाखलत अधिकारी श्री शैलेंद्र सिंह चौहान एवं मदाखलत गैंग तथा महाराजपुरा थाना प्रभारी एवं पुलिस बल उपस्थित रहा।



ऊर्जा मंत्री ने लधेडी जोन के उपभोक्ताओं के विद्युत बिल माफी के प्रमाण पत्र बांटे



प्रदेश सरकार के ऊर्जा मंत्री श्री प्रद्युम्न सिंह तोमर ने लधेडी जोन के विद्युत उपभोक्ताओं के विद्युत बिल माफी के प्रमाण पत्र वितरित करते हुए कहा कि एक किलोवाट के उपभोक्ताओं को कैंप आयोजित कर सम्मान के साथ उनको बिल माफी के प्रमाण पत्र दिये जा रहे हैं। प्रदेश सरकार की मंशा है कि गरीब को उनके घर के नजदीक ही कैंप आयोजित कर शासन की योजनाओं का लाभ दिलाया जाए। इस प्रकार के कैंप पूरे प्रदेश में आयोजित किये जा रहे हैं।

इस अवसर पर ऊर्जा मंत्री श्री तोमर ने कहा कि सरकार ने कोरोना के कारण वर्ष 2020 में कम आय वाले घरेलू उपभोक्ताओं के बिजली बिलों के भुगतान को स्थगित कर दिया था। यह राशि बाद में वसूल की जानी थी, लेकिन मुख्यमंत्री जी ने मेरे आग्रह पर राशि माफ करने का फैसला किया। इस योजना का लाभ उन घरेलू उपभोक्ताओं को मिलेगा जिनका भार एक किलोवाट है, जिनकी बकाया मूलधन एवं अधिभार राशि 31 अगस्त 2020 तक स्थगित कर दी गई थी। लधेडी जोन के 4451 उपभोक्ताओं के 18 करोड़ 25 लाख रुपये माफ किये गए हैं।

उन्होंने कहा कि ग्वालियर बदल रहा है, क्षेत्र में पेयजल, स्वास्थ्य, सड़क, सीवर एवं शिक्षा के क्षेत्र में काफी कार्य किये जा रहे हैं। उपनगर ग्वालियर की आने वाले दिनों में बदली हुई सीरत नजर आयेगी। उन्होंने कहा कि रोजगार के अवसर बढ़ें इसके लिये हमारा प्रयास है कि क्षेत्र में छोटे छोटे उद्योग स्थापित किये जाएँ। जिससे स्थानीय युवाओं को रोजगार भी मिल सके। इसके साथ ही कहा कि क्षेत्र के नागरिकों



को राशन की पात्रता पर्ची सम्मान के साथ दी जा रही है एवं उनके आयुष्मान कार्ड निशुल्क बनाये जा रहे हैं। इसके साथ ही शहर को साफ व स्वच्छ बनाये रखने के लिये सभी को स्वच्छता की शपथ दिलाई। इस अवसर पर श्री अशोक शर्मा, श्री मनमोहन

पाठक, श्री जगराम पाल, श्री रघुवीर तोमर, श्री मोहर सिंह, महाप्रबंधक श्री नितिन मांगलिक, श्री पीके हजेला, उपमहाप्रबंधक श्री राजकुमार मालवीय सहित क्षेत्रीय जनप्रतिनिधि एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

उत्तराखण्ड के राज्यपाल लेफ्टीनेंट जनरल श्री गुरमीत सिंह दो दिवसीय प्रवास पर ग्वालियर पधारे



उत्तराखण्ड के राज्यपाल लेफ्टीनेंट जनरल श्री गुरमीत सिंह दो दिवसीय प्रवास पर 23 अप्रैल को ग्वालियर पधारे। ग्वालियर पधारने पर व्हीआईपी सर्किट हाउस में कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्री अमित सांघी ने राज्यपाल से भेंट की और पुष्प-गुच्छ भेंट कर उनका अभिवादन किया। उत्तराखण्ड के राज्यपाल लेफ्टीनेंट जनरल श्री गुरमीत सिंह से मिलने प्रदेश की पूर्व मंत्री श्रीमती माया सिंह भी पहुँचीं और उन्होंने पुष्प-गुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया।

स्मार्ट सिटी के कार्यों की कलेक्टर ने की विस्तार से समीक्षा स्मार्ट प्रोजेक्टों के रख-रखाव के लिये एक कमेटी गठित की गई



कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने स्मार्ट सिटी के कार्यों की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने कहा कि शहर में स्मार्ट सिटी के तहत जो कार्य पूर्ण किए गए हैं, उसकी देखरेख भविष्य में किस प्रकार होगी, इस पर भी गंभीरता से विचार किया जाए और कार्ययोजना बनाकर उसको अमलीजामा पहनाया जाए। कलेक्टर के सभाकक्ष में आयोजित स्मार्ट सिटी के कार्यों की समीक्षा बैठक में नगर निगम आयुक्त श्री किशोर कान्याल सहित स्मार्ट सिटी से जुड़े अधिकारी और निर्माण एजेन्सी के लोग शामिल हुए।

कलेक्टर श्री सिंह ने कहा कि स्मार्ट सिटी द्वारा जो प्रोजेक्ट पूरे किए गए हैं उनकी वर्तमान में देखरेख संबंधित निर्माण एजेन्सी कर रही है। निर्धारित अवधि के पश्चात उन कार्यों की देखरेख किस प्रकार होगी, इस पर भी अभी से विचार और कार्य करने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि जिन कार्यों से राजस्व संग्रहण किया जा सकता है उससे अवश्य किया जाए। उक्त पैसे को अलग खाते में रखा जाए ताकि भविष्य में संधारण के कार्य में उसको व्यय किया जा सके।

कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने यह भी कहा कि स्मार्ट सिटी द्वारा जिन इमारतों पर फसाड लाईट की गई है उनके विद्युत देयकों का भुगतान वर्तमान में स्मार्ट सिटी द्वारा किया जा रहा है। महाराज बाड़े पर जिन भवनों पर फसाड लाईटिंग की गई है उन विभागीय अधिकारियों के साथ भी बैठक आयोजित कर विद्युत देयकों के संबंध में चर्चा की जाए। कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने यह भी कहा कि स्मार्ट सिटी के सभी कार्यों के संचालन एवं संधारण के लिये एक कमेटी भी बनाई जाए। जिसमें

एडिशनल एसपी, एडीएम, अपर आयुक्त नगर निगम, कार्यपालन अधिकारी पीएचई, कार्यपालन अधिकारी एनएचआई को रखा जाए।

कलेक्टर श्री सिंह ने निगम आयुक्त से यह भी कहा कि वे प्रत्येक प्रोजेक्ट के लिये निगम की ओर से भी एक नोडल अधिकारी तैनात करें, ताकि भविष्य में निगम को संधारण एवं संचालन का कार्य करना पड़े तो किसी प्रकार की दिक्कत न आए। कंट्रोल कमाण्ड सेंटर की समीक्षा के दौरान कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने कहा कि सेंटर का उपयोग अन्य विभागों के लिये किस प्रकार उपयोगी हो सकता है उस पर भी कार्य किया जाए। विभिन्न प्रोजेक्टों और योजनाओं के क्रियान्वयन में कंट्रोल कमाण्ड सेंटर अपनी सार्थक भूमिका निभाए, इस दिशा में विशेष प्रयास किए जाएं।

बैठक में यह भी कहा गया कि स्मार्ट सिटी द्वारा तैयार किए गए डिजिटल म्यूजियम, तारा मण्डल, डिजिटल लाइब्रेरी, उद्यान एवं अन्य कार्यों की एप्रोच को और अधिक व्यवस्थित किया जाए। इसके साथ ही शहर में स्मार्ट सिटी द्वारा किए गए कार्यों का व्यापक प्रचार-प्रसार भी हो। डिजिटल प्लेटफॉर्म पर भी स्मार्ट सिटी की जानकारी और शहर विकास में किए गए कार्यों की विस्तृत डिटेल भी डाली जाए ताकि अधिक से अधिक लोग उसका अवलोकन कर सकें।

स्मार्ट सिटी द्वारा वीर सावरकर सरोवर (कटोराताल) पर स्थापित किए गए म्यूजिकल फाउण्टेन का अधिक से अधिक लोग आनंद ले सकें, इसके लिये वहाँ पर व्यवस्थित बैठक व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। इसके साथ ही एंटी प्लांट को ठीक करें। म्यूजिकल फाउण्टेन

को देखने आने वाले नागरिकों को और बेहतर सुविधायें मिलें यह भी सुनिश्चित किया जाए।

जिले के युवा अपना स्वयं का रोजगार स्थापित करें, इसके लिये स्मार्ट सिटी के माध्यम से स्टार्टअप ग्वालियर का कार्य किया जा रहा है। इस कार्य को और व्यापक स्तर पर करें ताकि युवा आगे आकर अपना रोजगार स्थापित कर सकें। अपना रोजगार स्थापित करने वाले युवाओं को अन्य विभागों और बैंकों के माध्यम से भी पूरा सहयोग मिले, इसके लिये भी स्मार्ट सिटी के अधिकारी विशेष प्रयास करें।

कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने बैठक में यह भी कहा कि स्मार्ट सिटी के माध्यम से चौपाटी जैसे अन्य सेंटर भी विकसित हों और पीपीपी मोड पर अन्य परियोजनाओं को भी स्मार्ट सिटी शहर में लाए ताकि शहरवासियों को और बेहतर सुविधायें उपलब्ध हो सकें।

नगर निगम आयुक्त श्री किशोर कान्याल ने बैठक के प्रारंभ में स्मार्ट सिटी द्वारा किए जा रहे कार्यों की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने किलागेट से हजीरा मार्ग, बेहटा से जड़ेरूआ डैम और गोला का मंदिर से महाराजपुरा तक बनाई जाने वाली सर्विस लेन सड़क के कार्यों की समीक्षा की और निर्माण एजेन्सियों को निर्देशित किया कि वे निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण गुणवत्ता के साथ अपने प्रोजेक्ट को पूर्ण करें। उन्होंने यह भी निर्देशित किया कि जिन प्रोजेक्टों पर कार्य किया जा रहा है, उसकी माह में एक बार ड्रोन से वीडियोग्राफी अवश्य कराएँ, ताकि समीक्षा के दौरान किए गए कार्यों और उनमें आ रही दिक्कतों की समीक्षा हो सके और उसे दूर किया जा सके।

जय ब्वालियर-जय ब्वालियर

ब्वालियर एकता जिन्दाबाद

भारतीय उद्योग ब्वालियर मण्डल (पं.)
(भारत के ब्वालियर एवं सघु उद्योग संस्थाओं का केन्द्रीय संगठन)
BHARTIYA UDHYOG VYAPAR MANDAL®

ESTD 1981

मुख्यालय - 85/318, शालीमार बाग, नई दिल्ली - 100088 Head Office :- 85/318, Shalimar Bagh, New Delhi - 100088

राष्ट्रीय अध्यक्ष रविकान्त गर्ग ravikantgarbip@yahoo.com Mob. : 9412278777	राष्ट्रीय चेयरमैन बालकिशन अग्रवाल aggarwal.bal@gmail.com Mob. : 9311221206	वरिष्ठ राष्ट्रीय महामंत्री गोपाल मोर gopalmor66@gmail.com Mob. : 9848055751	राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष जगदीश बेरीवाल berwal.jagdish@gmail.com Mob. : 9312214433
--	--	---	---



सम्मानित बन्धु
श्री कमल अजमेरा जी
कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष, मध्यप्रदेश

कोरोना महामारी संकट काल के पश्चात उत्पन्न परिस्थितियों में ब्वालियरि एवं औद्योगिक हितों की रक्षा के लिये देश की शीर्ष ब्वालियरि संस्था भारतीय उद्योग ब्वालियर मंडल को अधिक सुदृढ और ब्वालियर बनाये जाने के क्रम में देश के विभिन्न प्रदेशों, जनपदों, महानगरों इत्यादि में सक्रियता, जागरुकता, एकजुटता तथा निरन्तरता हेतु गठन/पुर्नगठन की प्रक्रिया निरन्तर गतिमान है।

राष्ट्रीय एवं प्रादेशिक स्तर पर संगठन को और ब्वालियर, सुदृढ एवं गतिशील बनाये जाने हेतु भारतीय उद्योग ब्वालियर मंडल के केन्द्रीय बोर्ड एवं वरिष्ठ पदाधिकारियों से परामर्श उपरान्त श्री कमल अजमेरा जी पांच अजमेरा निवास मंगलवारा, भोपाल को मध्यप्रदेश का कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष मनोनीत किया गया है।

आशा एवं विश्वास है कि आपके ब्वालियरिगत और संगठनात्मक सामूहिक प्रयासों से संगठन को गति और संगठन की ब्वालियर आधारभूत संरचना से देश के उद्यमी एवं ब्वालियरि हितों की रक्षा, सुरक्षा में सहभागिता होगी।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित,

दिनांक- 21/04/2022

(रविकान्त गर्ग)
राष्ट्रीय अध्यक्ष

(बालकिशन अग्रवाल)
राष्ट्रीय चेयरमैन

(गोपाल मोर)
वरिष्ठ राष्ट्रीय महामंत्री

(जगदीश बेरीवाल)
राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष

राष्ट्र कवि पदम भूषण रामधारी सिंह दिनकर जी की 47वीं पुण्यतिथि पर काव्य सम्मेलन का आयोजन किया गया बच्चों के लिए इस प्रकार का आयोजन करना अपने आप में ही आदित्य - अशोक रंगद



24 अप्रैल को आर टी सी, करेरा, ITBP में राष्ट्र कवि पदम भूषण रामधारी सिंह दिनकर जी को उनकी 47 वीं पुण्यतिथि पर काव्य सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस काव्य सम्मेलन में करेरा तथा शिवपुरी के 13 स्कूलों से 25 प्रतिभागियों ने भाग लिया। सम्मेलन के मुख्य अतिथि करेरा की शान कहे जाने वाले कवि प्रमोद भारती तथा विशिष्ट अतिथि

rainbow Public School के director अशोक रंगद थे। अंजलि खत्री, पुस्तक उद्घम की लेखिका द्वारा स्वर्गीय रामधारी सिंह दिनकर जी के जीवन पर प्रकाश डाला। अशोक रंगद जी द्वारा अपने संबोधन में कहा गया कि बच्चों के लिए इस प्रकार का आयोजन करना अपने आप में ही आदित्य है जिसका श्रेय सुरेंद्र खत्री उपमहानिरीक्षक आरटीसी करेरा को जाता है।

इससे निश्चित ही बच्चों के मनोबल को बढ़ावा मिलेगा। इसके बाद विभिन्न स्कूलों तथा कॉलेजों से आए बच्चों द्वारा अपनी प्रस्तुतियां दीं इस कवि सम्मेलन में कुमारी सलोनी तिवारी, मॉडल स्कूल करेरा प्रथम, मास्टर हाजमा जमाल, रेनबो स्कूल शिवपुरी तथा कुमारी पीहू गुप्ता St John's school करेरा तृतीय रहे। DIG आरटीसी करेरा द्वारा आज के इस कार्यक्रम के मुख्य



अतिथि प्रमोद भारती जी को रामधारी सिंह दिनकर जी की पुस्तक भेंट की गई। इसके बाद प्रमोद भारती जी के द्वारा बच्चों को संबोधित किया गया। इसके बाद सुरेंद्र खत्री, उपमहानिरीक्षक, आरटीसी करेरा द्वारा अपने संबोधन में बच्चों द्वारा दी गई प्रस्तुतियों की की भूरी भूरी प्रशंसा की गई। उनके द्वारा कहा गया कि बच्चों द्वारा इस प्रकार के कार्यक्रमों में प्रतिभाग करना निश्चित ही उनके

चहुमुखी विकास के लिए बहुत लाभकारी रहेगा। उन्होंने कहा कि आईटीबीपी, आरटीसी करेरा द्वारा इस प्रकार के कार्यक्रमों का लगातार आयोजन किया जाता है। अंत में विभिन्न स्कूलों से कवि सम्मेलन में प्रतिभाग करने आए बच्चों तथा उनके अध्यापकों के लिए हथियार प्रदर्शनी का आयोजन भी किया गया था जिसे देख बच्चे तथा उनके साथ आए अध्यापक बहुत ही खुश थे। उनके

द्वारा कहा गया कि हमारे लिए यह बहुत ही सौभाग्य की बात है कि हम आईटीपी करेरा में आए, कवि सम्मेलन में भाग लिया तथा हमारे सैनिकों द्वारा प्रयोग किए जाने वाले हथियारों को नजदीक से देखने का मौका मिला। आज का समारोह निरीक्षक राकेश डोगरा एवं सहायक सेनानी चन्द्रशेखर पांडे द्वारा सफलतापूर्वक संचालित किया गया।

पराली जलाने वालों पर सैटेलाइट से निगरानी रखी जाएगी...



गे हूँ की फसल कटने के बाद किसान खेतों में खड़ी नरवाई को आग लगा देते हैं। देश में हरियाणा, पंजाब के बाद मध्यप्रदेश में सबसे ज्यादा पराली जलाने की घटनाएं होती हैं। समस्या से निजात पाने के लिए अब प्रदेश में नरवाई जलाने वाले किसानों पर सैटेलाइट से जरिए नजर रखी जा रही है। रोजाना सैटेलाइट से क्रॉप बर्निंग (नरवाई जलाने) की इमेज को कैप्चर कर कृषि विभाग के पास जिला, गांव और लोकेशन समेत जानकारी आती है। यहां से कलेक्टरों को मामलों की जानकारी भेजकर किसानों को नोटिस देने और जुर्माने की कार्रवाई की जा रही है। एक महीने में प्रदेश में करीब 5,749 पराली जलाने की घटनाएं सैटेलाइट सिस्टम से रिकॉर्ड की गई हैं। 10 मार्च से 10 अप्रैल के बीच एक महीने में रायसेन में 94, धार में 69, खंडवा में 58, छिंदवाड़ा, सागर में 55, सिवनी में 46, बैतूल में 44, गुना में 41, उज्जैन में 35, दमोह में 28, कटनी में 21, बालाघाट, इंदौर, शाजापुर में 16, छतरपुर, रतलाम में 14, भोपाल, बुरहानपुर, शहडोल में 11, राजगढ़ में 9, खरगोन में 8, सतना, उमरिया में 6, मंडला में 5, अशोकनगर, बड़वानी में 4, डिंडोरी, पन्ना में 3, अनूपपुर, शिवपुरी, सिंगरौली में दो-दो और अलीराजपुर, दतिया, ग्वालियर, झाबुआ, रीवा और सीधी में पराली जलाने की एक-एक घटना दर्ज हुई है।

मप्र कृषि अभियांत्रिकी विभाग के संचालक राजीव चौधरी ने बताया कि फसल कटने के बाद खेतों में जो नरवाई बचती है किसान उसमें आग लगा देते हैं। इस प्रथा पर रोक लगाने के लिए इंडियन एग्रीकल्चर रिसर्च इंस्टीट्यूट के कंसोर्टियम फॉर रिसर्च ऑन एग्रोईकोसिस्टम मॉनिटरिंग एंड मॉडलिंग प्रॉम स्पेस से निगरानी की जा रही है। सैटेलाइट से क्रॉप बर्निंग वाली लोकेशन की जानकारी रिकॉर्ड की जाती है। इसमें पराली जलने वाली जगह की लोकेशन अक्षांतर और देशांतर (longitude and latitude) गांव तहसील और जिले की जानकारी मप्र के कृषि अभियांत्रिकी विभाग को मिलती है।

रोजाना सैटेलाइट से दर्ज हुई पराली जलने की घटनाओं का डेटा जिलेवार कलेक्टरों को भेजा जाता है। प्रशासन इसका सत्यापन कराने के बाद पराली जलाने वाले किसानों को नोटिस देने और जुर्माने की कार्रवाई करता है। चौधरी ने बताया कि मप्र में धान की पराली में भी आग लगाई जाती है, लेकिन किसानों को जागरूक करने के बाद एक साल में करीब 31 फीसदी की कमी आई है। नरवाई जलाने के बजाए उसे उपयोगी बनाने के लिए कृषि विभाग 40 फीसदी अनुदान पर कृषि यंत्र उपलब्ध कराता है। इनके जरिए किसान नरवाई से भूसा, चारा बना सकते हैं। नरवाई को खेतों की जमीन में गाढ़कर मिक्स सकते हैं।

प्रदेश में दंगा फैलाने की साजिश बर्दाश्त नहीं की जाएगी : सीएम

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कानून-व्यवस्था की स्थिति की समीक्षा की। निवास कार्यालय में हुई बैठक में गृह मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा, मुख्य सचिव श्री इकबाल सिंह बैस, पुलिस महानिदेशक श्री सुधीर सक्सेना सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने बैठक के बाद मीडिया से संवाद में कहा कि प्रदेश में दंगाइयों के विरुद्ध कड़ी कार्यवाही जारी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज प्रातः प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री श्री दिग्विजय सिंह ने धार्मिक स्थल पर झंडा फहराने का ट्वीट किया है। वह मध्यप्रदेश का नहीं है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि यह प्रदेश में धार्मिक उन्माद फैलाने का षडयंत्र है। प्रदेश को दंगों की आग में झोंकने की साजिश है। प्रदेश में यदि कोई दंगा फैलाने की साजिश करेगा, तो वह कोई भी हो, मैं बर्दाश्त नहीं करूंगा। बैठक में जानकारी दी गई खरगोन में अब तक 95 दंगाइयों की गिरफ्तारी हुई है। गिरफ्तारी का क्रम जारी है। वीडियो से भी दंगाइयों को चिन्हित किया गया है। आज भी खरगोन में दंगाइयों की संपत्ति को जमींदोज करने की कार्यवाही जारी रहेगी।

बच्ची से 6 महीने तक ज्यादाती करने वाले तांत्रिक को पकड़ने तंत्र क्रिया करवाने का बहाना बनाकर पहुंची थी पुलिस



अरेरा कॉलोनी में एक कारोबारी की 14 साल की बच्ची से ज्यादाती करने वाले आरोपी तांत्रिक निहाल बेग को पकड़ना आसान नहीं था। क्योंकि उसे जरा भी भनक लग जाती तो वह भाग जाता। 3 अप्रैल को हमने सिपाही कुलदीप, नरेंद्र और अमित व्यास को यह जिम्मेदारी दी थी कि वह आरोपी को पकड़कर लाएं। अमित सिविल ड्रेस में सिर पर सफेद टोपी लगाकर मुस्लिम बनकर जहांगीराबाद की पाल गली में पहुंचा। क्योंकि पुलिस को उसके यहीं रहने कि पुख्ता जानकारी मिल गई थी। अमित ने अपना नाम जफर बेग रखा था। वह लोगों से निहाल के संबंध में जानकारी ले रहा था कि फल बेचने वाले निहाल भाई कहां रहते हैं? इस बीच पूछताछ में वही के लोगों ने पूछा कि उससे आपको क्या काम है? तो जफर(अमित) ने कहा- कुछ तंत्र क्रिया के बारे में पूछना है। इस बीच कुछ लोगों के बताए पते के मुताबिक जफर, निहाल के घर तक पहुंच गया। कमरे में निहाल आराम से लेटा हुआ था। अमित का हुलिया मुस्लिम जैसा था, इसके चलते निहाल को कोई शक नहीं हुआ। जफर ने पूछा कि निहाल आप ही हो? जैसे ही उसने बोला- हां, मैं निहाल हूं, जैसे ही जफर ने उसे धरदबोच लिया। तब तक पीछे से कुलदीप और नरेंद्र भी पहुंच गए। उसके पास से दवाइयां भी बरामद की हैं। पुलिस ने थाने लाकर सख्ती से पूछताछ की तो उसने करतूत कबूल की।

-जैसा कि हबीबगंज टीआई बीएस प्रजापति ने बताया

वो बोला था- कुछ बताया तो मां-पिता, भाई मरेंगे: निहाल हमारी कॉलोनी के आसपास अक्सर फल बेचने आता था। लॉकडाउन के दौरान पिता का कारोबार ठप हो गया। उसने तंत्र से सब ठीक करने का दावा किया तो हम सब उसकी बातों में आ गए। वह घर में तांत्रिक क्रिया करता। मुझसे कहता था कि तुम्हारे घर में बुरी आत्मा का साया है। तुम्हारे मम्मी, पापा और भाई की जान खतरे में है। वह केवल तुम्हारे माध्यम से ही खुल सकता है। मैं जैसे- जैसे कहता हूं और करता हूं। वह करो, लेकिन किसी को मत बताना। मैं तुम्हारा बंधेज कर रहा हूं। यदि किसी को कोई बात बताई तो सबकी जान जाएगी।

प्रेत उन्हें मार डालेंगे। बुरी आत्मा की वजह से तुम्हारे पिता के हार्ट में ब्लॉकज आ गए हैं। यकीन न हो तो यह बात अपने पिता या मां से पूछ सकती हो। मैंने यह बात मम्मी-पापा से पूछी तो पता चला कि सही में ब्लॉकज है। इसके बाद मैं घबरा गई। उसने 6 महीने में कई बार शारीरिक संबंध बनाए। वह मुझे मारता-काटता भी था। साथ ही मंत्र बोलता। शरीर पर कभी धागा बांधता तो कभी चाकू से क्रॉस बनाता। कभी मम्मी को बुलाकर कमरे में बंद करता तो कभी पापा को तो कभी भाई को। इसके बाद जब मेरी बारी आती, वह बताता कि ऐसे ही सबके साथ बंधेज करते हैं। जब बंधेज की समय सीमा खत्म हुई तो मैंने मां को पूरी बात बताई। 4 अप्रैल को हबीबगंज थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई।

स्टूडेंट को टीचर पर था क्रश एकतरफा प्यार में मैडम के साथ कर दी ऐसी अश्लील हरकत



इंदौर जिले में 16 वर्षीय छात्र ने इंस्टाग्राम पर अलग-अलग फर्जी अकाउंट बनाकर अपने स्कूल की शिक्षिका को बेहद अश्लील सामग्री भेजी और छेड़छाड़ कर बनाई गई उनकी आपत्तिजनक फोटो वायरल करने की धमकी देकर उन्हें मानसिक तौर पर परेशान किया। एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। साइबर दस्ते की इंदौर इकाई के पुलिस अधीक्षक जितेंद्र सिंह ने मंगलवार को यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सांवेर क्षेत्र के एक निजी स्कूल की 28 वर्षीय शिक्षिका ने शिकायत की थी कि कोई अज्ञात शख्स इंस्टाग्राम पर अलग-अलग अकाउंट से उन्हें बेहद अश्लील सामग्री भेज रहा है और यह धमकी भी दे रहा है कि वह आपत्तिजनक अवस्था वाली उनकी तस्वीरें बनाकर सोशल मीडिया पर वायरल कर देगा।

पुलिस अधीक्षक ने बताया कि इस व्यक्ति ने शिकायतकर्ता को डराने के लिए इंस्टाग्राम पर कुछ ऐसी तस्वीरें भी भेजीं, जिसमें अन्य महिलाओं की आपत्तिजनक तस्वीरों में शिक्षिका का चेहरा लगा दिया गया था। सिंह ने बताया कि पुलिस के साइबर दस्ते की जांच में पता चला कि यह हरकत किसी और ने नहीं, बल्कि स्कूल शिक्षिका के 16 वर्षीय छात्र ने की थी। सिंह ने बताया, “कक्षा नौ में पढ़ने वाले इस छात्र से हमने पूछताछ की, तो उसने शिक्षिका को परेशान करने की बात कबूल की और बताया कि वह शिक्षिका के प्रति लम्बे समय से आकर्षित था।”

उन्होंने बताया कि अश्लील सामग्री से परेशान शिक्षिका जब एक फर्जी इंस्टाग्राम अकाउंट को ब्लॉक करती, तो उसे दूसरे फर्जी अकाउंट से इस तरह की सामग्री मिलने लगती। सिंह ने बताया कि नाबालिग छात्र ने शिक्षिका की एक सहेली को भी सोशल मीडिया पर आपत्तिजनक सामग्री भेजी। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि इंस्टाग्राम पर करीब 10 फर्जी अकाउंट बनाने वाले नाबालिग छात्र की काउंसिलिंग की गई है और साइबर अपराध में इस्तेमाल स्मार्ट फोन तथा सिम उसके पिता एवं पंचों की मौजूदगी में जब्त की गई है। उन्होंने बताया कि अपने बेटे की हरकत से हैरत और शर्मिंदगी में पड़े उसके पिता ने पुलिस के साइबर दस्ते को बताया कि उन्होंने वर्ष 2020 में कोविड-19 की तालाबंदी के दौरान बेटे को स्मार्ट फोन खरीद कर दिया था, ताकि वह स्कूल की ऑनलाइन कक्षाओं में शामिल हो सके। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि इस मामले में आगामी कानूनी औपचारिकताएं किशोर न्यायालय में पूरी की जाएंगी।

इंदौर संभाग में सर्वसुविधायुक्त बनेंगे सीएम राइज स्कूल...

संभागायुक्त डॉ. शर्मा ने जारी किये विस्तृत निर्देश

इंदौर संभाग के विभिन्न जिलों में सी.एम. राइज हेतु विद्यालयों को चयन किया गया है। इन विद्यालयों को वर्तमान स्थिति से सी.एम. राइज तक ले जाने के लिये कई स्तर पर कार्य किया जाना है, जिसमें जिला प्रशासन की भूमिका अहम है। इसी तारतम्य में संभागायुक्त डॉ. पवन कुमार शर्मा द्वारा धार, झाबुआ, खण्डवा, खरगोन, बुरहानपुर, बड़वानी एवं अलीराजपुर जिले के कलेक्टरों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिये गये हैं।

संभागायुक्त डॉ. शर्मा ने निर्देश दिये हैं कि सभी कलेक्टरों स्वयं अथवा उनके अधीनस्थ मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत, योजनांतर्गत चयनित विद्यालयों का भ्रमण करें। भ्रमण के दौरान वर्तमान भवन एवं विद्यालय परिसर में उपलब्ध अन्य भवन तथा रिक्त भूमि को भी देखें तथा उस पर प्राचार्य, सहायक आयुक्त, विद्यालय के लिये चयनित आर्किटेक्ट के साथ समीक्षा कर विद्यालय के प्रस्तुतीकरण को देखें एवं उसमें अपने सुझाव दें। यदि किसी विद्यालय में भूमि की कमी है तो आसपास की भूमि जो अब तक सहायक आयुक्त द्वारा प्रथमतः चयनित की जा चुकी है, को आयुक्त जनजातीय कार्य विभाग को आवंटित करते हुये सीमांकन करायें।

खेलकूद गतिविधियों के लिये भी हो जगह: विद्यालय परिसर में पूर्व से निर्मित भवनों को यदि ध्वस्त किया जाना है, तो स्थानीय लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों से प्रस्ताव प्राप्त कर कलेक्टर के अधिकार की सीमा तक वे स्वयं कार्यवाही करें। यदि ध्वस्त?



भवन की सीमा कलेक्टर के अधिकार से अधिक है तो उच्च अधिकारी को भेजते हुये आयुक्त जनजातीय कार्य विभाग को अवगत करायें।

सी.एम. राइज का संचालन के.जी.-1 से 12वीं तक किया जाना है तो प्राचार्य/सहायक आयुक्त के प्रस्ताव पर देखें कि वर्तमान विद्यालय में किस विद्यालय को शामिल किया जा रहा है, उसकी दर्ज संख्या, मानव संसाधन एवं अधोसंरचना के प्रस्ताव का भी अवलोकन करते

हुये सुझाव दें। सी.एम. राइज के मापदण्डों के अनुसार चयनित विद्यालय के आसपास 15 किलोमीटर के दायरे में आने वाली समस्त शालाओं प्रायवेट सहित का भी निरीक्षण करायें तथा प्रस्तुतीकरण में इन्हें भी शामिल करें। विद्यालय को सी.एम. राइज में ले जाने के लिये उसकी दर्ज संख्या के मान से मॉडल का चयन अत्यंत ही गंभीर विषय है, अतः सारे पहलुओं पर विचार करते हुए मॉडल तय करें तथा तदनुसार ही प्लान तैयार करायें।



केंद्रीय मंत्री
प्रहलाद पटेल
ने खंडवा सांसद
ज्ञानेश्वर पाटिल
के सुपुत्र नरेंद्र
पाटिल शुभ लग्न
संपन्न होने पर
सफल वैवाहिक
जीवन की कामना
कर आशीर्वाद
प्रदान किया
दिया।

लाश की टांग पकड़कर खींचने लगी पुलिस

बुजुर्ग ने पोस्टमॉर्टम से रोका, बोला- टुकड़ों में नहीं चाहिए बेटा ; पुलिस नहीं मानी

भोपाल के एक निजी अस्पताल में युवक की मौत से दुखी पिता के साथ पुलिस के अमानवीय व्यवहार का मामला सामने आया है। बुजुर्ग अपने मृत बेटे का पोस्टमॉर्टम नहीं करवाना चाहता था, और इसके लिए पुलिस को रोक रहा था। जिसके बाद पुलिसकर्मियों ने दुखी पिता को समझाने की बजाय, उनके साथ दुर्व्यवहार करते हुए उन्हें धक्का देकर हटा दिया, साथ ही शव को भी पैर से खींचकर एंबुलेंस से निकाला।

आखिरकार पुलिस ने जबरन शव का पीएम करवाया। इसके बाद नाराज पिता ने शव लेने से ही इनकार कर दिया। कहा कि मेरा बेटा साबूत था, टुकड़ों में शव नहीं चाहिए। इसे आप ही रखिए। इसके बाद पुलिस ने शव को मृतक की माँ और अन्य परिजन को सौंपा। पिता ने हॉस्पिटल वालों पर लापरवाही और पुलिस पर धोखाधड़ी का आरोप लगाया।

ये है पूरा मामला : पिपरिया के रहने वाले सुनील मेहरा (24) और सौरभ मेहरा (22) रविवार को अपनी बुआ के लड़के की बर्थडे पार्टी में पचमढ़ी गए थे। सुनील के जीजा कन्हैया लाल ने बताया कि रात करीब 11 बजे सुनील का फोन आया कि छोटे भाई सौरभ ने ज्यादा शराब पी ली है। इसके बाद सुबह 6 बजे तक दोनों घर नहीं आए, तो उन्होंने सौरभ को फोन किया। सौरभ ने बताया कि बड़ा भाई सुनील रास्ते में जमीन पर पड़ा है। जीजा ने सोचा ज्यादा शराब पीने के कारण दोनों कहीं गिर गए होंगे।

इसके बाद कन्हैया और उसका साथी दोनों को वापस लाने के लिए निकले। मौके पर पहुंचे तो देखा कि उनकी बाइक स्लिप हो गई थी। दोनों भाई जमीन पर पड़े हैं, बड़ा भाई सुनील बेहोश था। उसे पिपरिया के अस्पताल में भर्ती कराया गया। यहां डॉक्टरों ने करीब 3 बजे उसे होशंगाबाद जिला हॉस्पिटल रेफर कर दिया। रात करीब 10 बजे प्राइवेट हॉस्पिटल ले जाया गया। हालत नहीं सुधरने पर डॉक्टरों ने उसे हमीदिया अस्पताल रेफर कर दिया। स्थिति बिगड़ती देख परिजनों ने उसे भोपाल के ही निजी हॉस्पिटल में करीब शाम 5 बजे भर्ती कराया। यहां गुरुवार रात 8 बजे उसकी मौत हो गई।

परिजनों ने बताया कि सुनील घर का बड़ा बेटा था। वह राइस मिल में काम करता था। पिता को उससे बड़ा लगाव था। वह इलाज के दौरान बेटे के पैर पकड़ कर बैठा रहा। मां भी बेटे की मौत की खबर सुनकर बेसुध हो गई। सुनील के पिता नहीं चाहते थे कि उनके



बेटे का पीएम किया जाए, हालांकि कानूनी प्रक्रिया होने की वजह से पुलिस और हॉस्पिटल प्रबंधन शव को मॉर्च्युरी ले आए, जिससे वो बेहद नाराज हो गए।

पंजाब पुलिस मोहाली में हुए धमाके की जांच कर रही है : भगवंत मान

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने मंगलवार को कहा कि मोहाली में पंजाब पुलिस की खुफिया इकाई के मुख्यालय में हुए धमाके की जांच की जा रही है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि राज्य में शांति भंग करने की कोशिश करने वालों को बख्शा नहीं जाएगा। आधिकारिक सूत्रों के अनुसार, मान ने अपने आवास पर पुलिस महानिदेशक सहित वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों की एक बैठक बुलाई और घटना पर रिपोर्ट मांगी है। मान ने पंजाबी में ट्वीट किया, “पंजाब पुलिस मोहाली में हुए विस्फोट की जांच कर रही है। पंजाब में शांति भंग करने की कोशिश करने वालों को बख्शा नहीं जाएगा।”

गौरतलब है कि मोहाली में सेक्टर 77 स्थित पुलिस के खुफिया इकाई के मुख्यालय परिसर में सोमवार की रात रॉकेट चालित ग्रेनेड से हमला किया गया, जिससे इमारत की तीसरी मंजिल की खिड़कियों के शीशे टूट गए। इस घटना को एक बड़ी खुफिया विफलता के रूप में देखा जा



रहा है, क्योंकि इस इमारत में राज्य की 'काउंटर इंटे्लिजेंस विंग', विशेष कार्य बल और कुछ अन्य इकाइयों के कार्यालय हैं। इस घटना में कोई हताहत नहीं हुआ है।

राजनीतिक दलों ने इसे “पेशान करने वाली” और “चौकाने वाली” घटना करार दिया है।

इस बीच, आम आदमी पार्टी (आप) के सांसद राघव चड्ढा ने इस घटना को कायरतापूर्ण कृत्य करार दिया और कहा कि इसमें शामिल लोगों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। राज्यसभा सांसद ने ट्वीट किया, मोहाली में धमाका उन ताकतों का कायरतापूर्ण कृत्य है, जो राज्य की शांति को भंग करना चाहते हैं। पंजाब सरकार इस घटना में शामिल लोगों को बख्शेगी नहीं और उनके खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई की जाएगी।”

‘आप’ के एक अन्य सांसद संदीप पाठक ने कहा कि यह हमला बेहद निंदनीय है। पाठक ने ट्वीट किया, “मोहाली में पंजाब पुलिस के खुफिया मुख्यालय पर हमला निंदनीय है। मैं हमले की कड़ी निंदा करता हूँ। पुलिस मामले की जांच कर रही है और एक भी अपराधी को बख्शा नहीं जाएगा।”

दानदाताओं ने एमवाय अस्पताल को उपलब्ध कराए उपकरण

आधुनिक लेजर द्वारा बिना आपरेशन के वेरीकोस वेंस की हुई सर्जरी

प्रदेश के सबसे बड़े एमवाय अस्पताल ने मध्य प्रदेश को नई सौगात दी है। सर्जरी विभाग के चिकित्सकों द्वारा लेजर से बवासीर, फिस्टुला के बाद वेरीकोस वेंस की भी सर्जरी प्रारंभ की है। इसी सप्ताह बैतूल के 59 वर्षीय मरीज झारवाड़े कुमार की वेरीकोस वेंस की सर्जरी अस्पताल में की गई। इसे बिना आपरेशन के किया गया।

सर्जरी विभाग प्रमुख एवं सीनियर सर्जन प्रो. डा. अरविंद घनघोरिया ने बताया कि इस विधि से मरीज अगले दिन ही चल फिर सकते हैं और दर्द न के बराबर होता है। उन्होंने बताया लेजर एक महंगी मशीन है। इसे शहर के दानदाताओं ने उपलब्ध कराया है। इस तरह की मदद शहर के सामाजिक संस्थानों और लोगों ने अस्पताल को की है। इस तरह के और भी उपकरण एमवाय अस्पताल को दानदाताओं द्वारा दान दिए जाते रहे हैं। इससे कई जटिल सर्जरी के उपकरण अस्पताल को मिलते रहे हैं और प्रदेश में पहली बार एमवाय में मरीजों को निःशुल्क इलाज मिलता रहा है।

प्राइवेट अस्पताल में एक लाख रुपये तक



खर्च आता है : प्राइवेट अस्पताल में लेजर वेरिकोस का इलाज कराने में एक लाख रुपये से ज्यादा खर्च आता है जबकि एमवाय में यह पूर्ण तरह से निःशुल्क है। लेजर ट्रीटमेंट के दो दिन बाद मरीज को अस्पताल से छुट्टी मिल जाती है। लेजर ट्रीटमेंट आपरेशन डा. घनघोरिया के मार्ग दर्शन में सर्जरी विभाग के सह

प्राध्यापक डा. अभय ब्राह्मण द्वारा किया गया। निश्चिंतना डा. बसंत निगवाल की टीम ने दिया। सोनोग्राफी का सपोर्ट रेडियोलोजी विभाग की हेड डा. अलका अग्रवाल की टीम ने दिया। टेक्निकल स्टाफ की और से लेजर इंचार्ज नर्सिंग अधिकारी सरिता और ओटी इंचार्ज आशा सोनकर द्वारा सहयोग किया गया।

इंदौर को मिली एक और महत्वपूर्ण उपलब्धि

दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन व पीएम स्वनिधि योजना के क्रियान्वयन में प्रदेश में पहला स्थान

इंदौर को एक और महत्वपूर्ण उपलब्धि प्राप्त हुई है। दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन एवं पी.एम स्वनिधि योजना के क्रियान्वयन में प्रदेश में इंदौर को पहला स्थान प्राप्त हुआ है। नगरीय प्रशासन एवं विकास आयुक्त भोपाल श्री निकुंज कुमार श्रीवास्तव ने पत्र भेजकर कलेक्टर श्री मनीष सिंह के नेतृत्व में किये गये कार्यों की सराहना की है।

उल्लेखनीय है कि दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन एवं हूपी.एम स्वनिधि-प्रथम एवं द्वितीय चरणह्व भारत सरकार की अति महत्वाकांक्षी योजना है। शहरी पथ विक्रेताओं को ऋण उपलब्ध करवाकर शहरी गरीबों को आर्थिक गतिविधियों से जोड़ने एवं उनकी आजीविका संवर्द्धन हेतु स्व-सहायता समूह गठन, शहरी गरीब युवाओं का कौशल उन्नयन एवं शहरी पथ विक्रेताओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए कम ब्याज दर पर बैंक द्वारा वित्तीय समावेशन इस योजना के प्रमुख घटक हैं। प्रदेश के नगरीय प्रशासन एवं विकास आयुक्त श्री निकुंज कुमार श्रीवास्तव ने कलेक्टर श्री मनीष सिंह को भेजे पत्र में कहा है कि



इंदौर जिले द्वारा उक्त योजनाओं में उल्लेखनीय कार्य किये गये हैं। प्रदेश में इंदौर ने प्रथम स्थान प्राप्त किया है। उन्होंने कलेक्टर मनीष सिंह के नेतृत्व में उनकी टीम

के उल्लेखनीय कार्य के लिये सराहना की है एवं भविष्य में भी योजनाओं के कुशल एवं प्रभावी क्रियान्वयन हेतु उन्हें हार्दिक शुभकामनाएं दी है।

लाउडस्पीकर कंट्रोवर्सी में केंद्रीय मंत्री भानु प्रताप सिंह का बयान जोर-जोर से चिल्लाएंगे तो अपना काम करने वाला व्यक्ति डिस्टर्ब होगा ही

अजान और हनुमान चालीसा पाठ को लेकर उपजे लाउडस्पीकर विवाद में केंद्रीय मंत्री ने एंटी की है। इंदौर प्रवास पर आए सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम (टरटए) मंत्री भानु प्रताप सिंह ने कहा- जब हम जोर-जोर से चिल्लाएंगे तो दूसरा व्यक्ति जो अपना कोई काम कर है, वह डिस्टर्ब होगा, तो उसे भी बुरा लगेगा और हमसे चुप रहने को कहेगा।

मंत्री ने सलाह भी दी कि धीमी आवाज में अपनी बात कहें। लाउडस्पीकर कोई विवाद नहीं है। इसमें किसी भी धर्म का कोई विरोध नहीं है। लाउडस्पीकर बजाने की मनाही किसी को नहीं है। बस अपनी सीमा में बजाएं। ऐसा बजाएं की उसकी आवाज से लोग परेशान न हों। इसके अलावा केंद्रीय मंत्री ने सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम के साथ ही राजनीतिक दलों में परिवारवाद पर भी बात की।

उन्होंने राजनीतिक दलों में परिवारवाद पर कहा, कांग्रेस में परिवारवाद शुरू से है। जबकि, भाजपा चाहती है कि पोस्टर लगाने और चिपकाने वाले सबसे छोटे और



जमीनी कार्यकर्ता को भी बड़ा पद मिले। वह भाजपा का प्रदेश अध्यक्ष बने, राष्ट्रीय अध्यक्ष बने, देश को संभाले,

क्योंकि धरातल से उठकर आने वाला कार्यकर्ता अपनी जिम्मेदारी ज्यादा अच्छे से समझता है और आगे जाकर वह अपना काम अच्छे तरीके से करता है।

केंद्रीय मंत्री ने कहा, चालू वित्त वर्ष के लिए केंद्र सरकार के बजट में इमरजेंसी क्रेडिट लाइन गारंटी योजना (ईसीएलजीएस) के तहत गारंटी कवर को 50 हजार करोड़ रुपए बढ़ाकर 5 लाख करोड़ करने का प्रावधान है। टरटए को सूक्ष्म एवं लघु उद्यम क्रेडिट गारंटी ट्रस्ट (सीजीटीएमएसई) के तहत 2 लाख करोड़ रुपए का अतिरिक्त क्रेडिट दिया जाएगा। मंत्री ने इंदौर के स्टार्टअप की तारीफ भी की। साथ ही कहा कि सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय इंदौर को लेकर काम कर रहा है। स्टार्टअप के मामले में केंद्र और राज्य सरकार दोनों ही खुलकर सहयोग करने को तैयार हैं। इंदौर ग्रीन सिटी कैसे बने इसके लिए राज्य सरकार काम कर रही है। केंद्र सरकार पूरी मदद करेगी। इंदौर को हरियाली में भी देश का नंबर वन शहर बनाएंगे।

इंदौर धार झाबुआ दाहोद रेल लाइन को जल्द पूरा करेंगे



रतलाम रेल मंडल इंदौर धार झाबुआ होकर गोधरा रेल लाइन के लिए धार व गुणावद में काम के टेंडर जारी करेगा। यहां 14 किलोमीटर में काम के लिए टेंडर बुलाए जा रहे हैं। ये टेंडर लाइन बिछाने के पूर्व किये जाने वाले काम के लिए बुलवाए जा रहे हैं। यह रेल लाइन 204.76 किलोमीटर लंबी होकर 2008 में शुरू हुई थी। आज 15 साल होने को है लेकिन लाइन पूरी नहीं हुई है। इस रेल लाइन का काम पूरा हो जाने पर पीथमपुर सेक्टर एक दो तीन, सागौर, घाटा बिल्लौद, बदनावर रोड, औद्योगिक

क्षेत्र का निर्यात रेल के जरिए आसानी से हो सकेगा। निर्यात के लिए तैयार सामान सीधे गुजरात और महाराष्ट्र के बंदरगाहों तक पहुंच सकेगा। इस रेल लाइन में इकतालीस बड़े 32 छोटे रेलवे स्टेशन होंगे। इंदौर से टीही तक 21 किलोमीटर दूरी में काम पूरा हो चुका है। अभी कंटेनर ट्रेन चलाई जा रही है। 16 किलोमीटर काम दाहोद से कट्टीवाडा पूरा हो चुका है। 2022 में इस रेल लाइन को पूरा होना था लेकिन कोरोना की वजह से काम नहीं हो सका। 1640 करोड़ का प्रोजेक्ट 2000 करोड़ का हो चुका है।

नई लोहामंडी में प्लाट ले लिए फिर शहर में आए

हाथीपाला जूनी इंदौर से लेकर शहर में लोहा व्यापार करने वालों ने स्कीम नंबर 78 में 2006 में प्लाट ले लिए। 323 सदस्यों ने प्लाट लिए लेकिन वहां व्यापार करने की बजाय फिर शहर में आ गए। शहर का ट्रैफिक फिर लोहे से भरे ट्रकों की वजह से अस्त व्यस्त होने लगा है। ट्रैफिक जाम का कारण बनी पुरानी लोहामंडी जूनी इंदौर को शहर से बाहर स्कीम नंबर 78 देवास नाका पर शिफ्ट करने की प्रक्रिया 2006 में शुरू हुई। साढ़े तीन सौ के लगभग प्लाट में से 323 सदस्य बताकर इंदौर लोहा व्यापारी एसोसिएशन को प्लाट इंदौर विकास प्राधिकरण ने सशर्त अलॉट किए कि लोहा व्यापार सरीये गर्डर, एंगल वहीं उतारकर बेचेंगे। 220 व्यापारियों ने दुकान का निर्माण करवाया। 89 ने काम भी शुरू नहीं किया। इंदौर विकास प्राधिकरण के अधिकारियों की बात लोहा व्यापारी सुनने को तैयार नहीं है। 2012 में नक्शे पास हो गए। कई व्यापारियों ने तो आज तक नक्शे पास नहीं करवाए। आज भी जूनी इंदौर और हाथीपाला में सड़कों पर लोहे का कारोबार चल रहा है। ट्रकों की आवाजाही से शहर में हर दिन चक्काजाम होता है लेकिन व्यापारी मानने को तैयार नहीं है। स्कीम नंबर 78 में प्लाट लेकर भी पुरानी जगह हाथीपाला, सियागंज, जूनी इंदौर में ही आ गए हैं वहीं से धंधा कर रहे हैं। इंदौर विकास प्राधिकरण अब कड़ी कार्रवाई के मूड में है। स्कीम नंबर 78 में लोहा व्यापारियों को प्लाट मात्र 3486 रु. प्रति प्लाट प्रति साल की मामूली लीज पर दिए गए हैं।

संकट की घड़ी में मदद के लिए हाथ बढ़ाना राजस्थान की महान परम्परा



जयपुर। मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत ने कहा कि जब-जब भी देश के किसी राज्य में कोई प्राकृतिक आपदा या संकट की घड़ी आई तब-तब प्रदेशवासियों ने मुख्यमंत्री सहायता कोष या अन्य माध्यमों के जरिये खुले दिल से सहयोग किया है। विपदा में पीड़ित की मदद करना राजस्थान की महान परम्परा रही है, जिस पर हम सभी को गर्व है। श्री गहलोत मुख्यमंत्री के रूप में उन्हें विभिन्न अवसरों पर मिले स्मृति चिन्हों एवं उपहारों के ऑनलाइन ऑक्शन के लिए तैयार की गई वेबसाइट rajcmmementos.com के सोमवार शाम को मुख्यमंत्री निवास पर आयोजित लॉन्चिंग कार्यक्रम में संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने कहा कि संकट की घड़ी में पीड़ित का हाथ थामने की इस गौरवशाली परंपरा पर आगे बढ़ते हुए मैंने स्मृति चिन्हों को ऑनलाइन माध्यम से ऑक्शन करने की यह पहल की है। हमारा प्रयास है कि ऑक्शन से प्राप्त राशि का उपयोग जरूरतमंद एवं गरीब तबके के रोगियों के उपचार के लिए गैप फंडिंग के रूप में किया जाए। इसके लिए मुख्यमंत्री सहायता कोष के भीतर निरोगी राजस्थान के नाम से अलग से फंड बने। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार प्रिवेंटिव मेडिसिन को मजबूत करने की दिशा में काम कर रही है।

श्री गहलोत ने आशा व्यक्त की कि इस नवाचार से ऑक्शन प्रक्रिया अधिक पारदर्शी हो सकेगी। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार ने प्रदेशवासियों को इलाज के खर्च से चिंतामुक्त करने के लिए चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा जैसी महत्वाकांक्षी योजना शुरू की है। इसमें 10 लाख रुपये तक का कैशलेस इलाज उपलब्ध कराया जा रहा है। इसके साथ ही मुख्यमंत्री निःशुल्क निरोगी राजस्थान योजना के तहत चिकित्सा संस्थानों में आईपीडी एवं ओपीडी सेवाएं भी निःशुल्क कर दी गई हैं। भारत सेवा संस्थान के उपाध्यक्ष एवं राजस्थान लघु उद्योग विकास निगम के अध्यक्ष श्री राजीव अरोड़ा ने कहा कि मुख्यमंत्री श्री गहलोत की पहल पर पूर्व में भी कारगरिल युद्ध में शहीद हुए जवानों एवं सुनामी से प्रभावित परिवारों की मदद के लिए स्मृति चिन्ह ऑक्शन कार्यक्रम में लोगों ने खुले दिल से सहयोग किया था। गुजरात में भूकंप, कश्मीर तथा केरल

सामाजिक आयोजन से समरसता होती है विकसित



पर्यटन एवं नागरिक उड्डयन, मंत्री श्री विश्वेन्द्र सिंह ने कहा कि मेले एवं महापुरुषों की जयंती के आयोजन से सामाजिक एकता, भाईचारा एवं समरसता की भावना विकसित होती है। श्री सिंह गुरुवार को कुम्हेर में डॉ. भीमराव अंबेडकर की 131 वीं जयंती के अवसर पर उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किए साथ ही फीताकाटर कर शोभायात्रा का शुभारंभ किया। इस दौरान मंत्री श्री सिंह ने कहा कि डॉ. भीमराव अंबेडकर के बताए गए मार्ग को आत्मसात कर समाज का उत्थान करें। इस दौरान उन्होंने कहा कि हर समाज का विकास करना ही उनका उद्देश्य है और उसे हर सम्भव पूरा करने का प्रयास करेंगे इस दौरान उन्हें इंद्रा पार्क परिसर को इंटरलॉकिंग ईट खरंजा सहित अन्य विकास कार्य को कराने की घोषणा की। इस अवसर पर नगर पालिका कुम्हेर के अध्यक्ष श्री राजीव सिंगल, पूर्व अध्यक्ष श्री महेंद्र सिंह जटाव, पूर्व अध्यक्ष श्री केदार सैनी, नगर पालिका डीग के अध्यक्ष श्री निरंजन टकसालिया, एसडीएम कुम्हेर श्रीमती वर्षा मीणा, डीग एसडीएम श्री हेमंत, जिला परिषद सदस्य गोरधन सिंह, सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

में बाढ़ से प्रभावित लोगों की मदद के लिए भी कार्यक्रम आयोजित किए गए थे। अब इसी दिशा में आगे बढ़ते हुए ऑनलाइन माध्यम से इनका ऑक्शन करने की पहल की गई है। जो वेबसाइट लॉन्च हो रही है उसमें कोई भी व्यक्ति प्रदर्शित स्मृति चिन्हों को देख सकता है। वेबसाइट पर स्मृति चिन्ह की न्यूनतम दर भी प्रदर्शित की गई है।

आगामी 25 अप्रैल को ऑनलाइन ऑक्शन किया जाएगा। इसके बाद 3 मई को स्मृति चिन्हों एवं उपहारों

का ऑफलाइन ऑक्शन भी होगा। भारत सेवा संस्थान के सचिव श्री जी.एस. बाफना ने आगंतुकों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऑनलाइन ऑक्शन के माध्यम से करीब 200 स्मृति चिन्ह एवं उपहार ऑक्शन के लिए उपलब्ध रहेंगे। कार्यक्रम में विधानसभाध्यक्ष डॉ. सीपी जोशी, मंत्रीपरिषद के सदस्य, बोर्ड, आयोगों एवं निगमों के अध्यक्ष, विधायक, मुख्य सचिव श्रीमती उषा शर्मा तथा वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।



नहर विवाद को चुनावी मुद्दा बनाकर भाजपा को घेर रही है कांग्रेस...

अभी तक देश में कुल 16 राष्ट्रीय नहर परियोजनाएं हैं। लेकिन दुर्भाग्य की बात है कि सबसे ज्यादा पानी की कमी वाले राजस्थान में इनमें से एक भी परियोजना नहीं है। हालांकि इस परियोजना पर मध्य प्रदेश सरकार ने एनओसी नहीं दी है। राजस्थान में पूर्वी राजस्थान नहर परियोजना (ईआरसीपी) को लेकर कांग्रेस व भाजपा में विवाद बढ़ गया है। इस परियोजना को लेकर मुख्यमंत्री अशोक गहलोत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर हमलावर हो रहे हैं। मुख्यमंत्री गहलोत का कहना है कि 2018 के विधानसभा चुनाव के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जयपुर व अजमेर की जनसभा में राजस्थान के 13 जिलों को मीठा पानी उपलब्ध कराने वाली पूर्वी राजस्थान नहर परियोजना को राष्ट्रीय परियोजना घोषित करने की बात कही थी। जिसे अभी तक पूरा नहीं किया गया है। इस परियोजना को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी राजस्थान की जनता से वादाखिलाफी कर रहे हैं।

गहलोत का कहना है कि यदि केंद्र सरकार इस परियोजना को राष्ट्रीय परियोजना का दर्जा दे देती है तो परियोजना की कुल लागत का 90 प्रतिशत खर्चा केंद्र सरकार उपलब्ध करा देगी। राज्य सरकार को मात्र 10 प्रतिशत राशि ही खर्च करनी पड़ेगी। ऐसे में 40 हजार करोड़ रुपये वाली इस बड़ी परियोजना को धन की उपलब्धता के चलते जल्दी पूरा किया जा सकेगा। जिससे प्रदेश के 13 जिलों का कायाकल्प हो जाएगा। इन 13 जिलों के करीबन साढ़े तीन करोड़ से अधिक लोगों को जहां पीने को मीठा पानी उपलब्ध हो सकेगा। वहीं डेढ़ से दो लाख हेक्टेयर भूमि की सिंचाई भी होगी। जिससे लोगों की आर्थिक स्थिति सुदृढ़ होगी। यह नहर परियोजना पूरी होने पर पूर्वी राजस्थान के 13 जिलों के लोगों के लिए एक नई जीवनदायिनी साबित होगी।

दरअसल इस विवाद की शुरुआत जल जीवन मिशन पर जयपुर में 9 राज्यों की रीजनल कॉन्फ्रेंस के दौरान हुई थी। जहां केंद्रीय जल शक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत और राजस्थान के जलदाय मंत्री महेश जोशी पूर्वी राजस्थान नहर परियोजना के मुद्दे पर भिड़ गए थे। महेश जोशी

गर्मी के मौसम एवं नहरबंदी के दौरान पर्याप्त पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित की जाए - एसीएस पीएचईडी

अतिरिक्त मुख्य सचिव जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी श्री सुबोध अग्रवाल ने कहा कि गर्मी के मौसम एवं नहरबंदी के दौरान पर्याप्त पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित की जाए। उन्होंने शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में आवश्यकतानुसार टैंकरों एवं अन्य माध्यमों से पेयजल परिवहन की व्यवस्था करने के निर्देश दिए। उन्होंने पेयजल की आपूर्ति के साथ ही उसकी गुणवत्ता भी बनाये रखने के निर्देश दिए। श्री अग्रवाल ने पाली एवं दौसा जिले में पेयजल आपूर्ति की विस्तृत समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में अतिरिक्त मुख्य अभियंता पाली ने बताया कि पाली जिले में 40 लाख लीटर पेयजल उपलब्ध करवाया जा रहा है। 17 अप्रैल से दो रैक प्रतिदिन रेलमार्ग के माध्यम से परिवहन किया जा रहा है। अतिरिक्त मुख्य अभियंता दौसा ने बताया कि दौसा में प्रतिदिन 160-170 टैंकर पेयजल परिवहन किया जा रहा है। उल्लेखनीय है कि मुख्य सचिव श्रीमती रुषा शर्मा द्वारा गर्मी के मौसम को देखते हुए कंटीजेंसी प्लान एवं नहरबंदी को लेकर वीसी के माध्यम से रविवार को की गई समीक्षा एवं क्रियान्विति के सम्बन्ध में अतिरिक्त मुख्य सचिव ने अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।



ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के वादे का हवाला देकर पूर्वी राजस्थान नहर परियोजना को राष्ट्रीय परियोजना घोषित करने की मांग रखी थी। इस पर केंद्रीय जल शक्ति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत ने महेश जोशी को भाषण के बीच में ही टोकते हुए कह दिया था कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अजमेर के सभा में उक्त नहर परियोजना को राष्ट्रीय परियोजना घोषित करने पर एक शब्द बोला हो तो मैं राजनीति से संन्यास ले लूंगा। शेखावत ने जोशी से कहा कि बोलने से पहले आप रिकॉर्ड चेक कर लीजिए। आपके

पास वीडियो नहीं है तो दोनों कार्यक्रमों के वीडियो मैं आपको भेज देता हूँ। जिस अजमेर की मीटिंग को आप मंशन कर रहे हो प्रधानमंत्री ने अजमेर की मीटिंग में एक शब्द भी इस बारे में नहीं कहा। उन्होंने केवल प्रस्ताव प्राप्त होने की बात कही थी। हमें एक बार रिकॉर्ड चेक करके सुनिश्चित करने के बाद ही बोलना चाहिए। उन्होंने कहा कि मैं दावे से कहता हूँ कि अजमेर की मीटिंग में एक शब्द बोला हो तो मैं राजनीति छोड़ दूंगा या आप के मुख्यमंत्री राजनीति छोड़ दें।

भोपाल में 3 दिन तक गैंगरेप एसएचओ की ज्यादाती से पहले नवंबर 21 में भी नाबालिग से हुआ था सामूहिक दुष्कर्म

13 साल की ललितपुर गैंगरेप पीड़िता ने चाइल्ड लाइन की काउंसलिंग में चौकाने वाले खुलासे किए हैं। उसने बताया कि भोपाल में गैंगरेप और यूपी में एसएचओ की ज्यादाती से पहले पिछले साल नवंबर में भी उससे सामूहिक ज्यादाती हुई थी। उसी की कोर्ट में पेशी थी। पीड़िता बयान देने न जा सके, इसीलिए चारों आरोपी अपहरण करके उसे भोपाल लाए थे। यहां अलग-अलग इलाकों में 3 दिन रखने और गैंगरेप करने के बाद उसे वापस ललितपुर छोड़ा। यह बात सामने आने के बाद अब भोपाल पुलिस मामले की जांच शुरू करने जा रही है। हालांकि अधिकारियों का कहना है कि वहां से केस डायरी आने पर आगे की कार्रवाई की जाएगी। दरअसल, नवंबर 2021 में आरोपियों ने पीड़िता के घर में घुसकर गैंगरेप किया था। इसकी शिकायत परिजन ने थाने में की थी, लेकिन कार्रवाई नहीं हुई। इसके बाद परिजन कोर्ट गए। इस मामले में 25 अप्रैल को सुनवाई थी। पीड़िता बयान न दे पाए, इसके लिए आरोपी अपहरण करके उसे भोपाल ले आए। बाद में ललितपुर थाने में एसएचओ तिलकधारी सरोज ने उसके साथ ज्यादाती की।

मेरे परिचित में चंदन नाम का लड़का था। मौसी के कारण उससे पहचान हुई थी। हमारे पेरेंट बाहर गए थे, तब वह अपने दोस्तों के साथ घर आया। उसने दोस्तों के साथ मिलकर गैंगरेप किया। यह बात मैंने मम्मी-पापा को बताई तो वे मुझे लेकर थाने गए। वहां से हमें भगा दिया गया। इसके बाद पापा कोर्ट चले गए। वहां 25 अप्रैल को सुनवाई के लिए जाना था। पापा-मम्मी घर में नहीं थे। तभी चंदन, राजभान, हरिशंकर और महेंद्र घर आए और



मुझे जबरदस्ती भोपाल लेकर आ गए। यहां एक ब्रिज के पास, एक गली में और स्टेशन के पास तीन दिन तक रखकर सामूहिक ज्यादाती करते रहे। इसके बाद मुझे जान से मारने की धमकी दी। फिर वापस ललितपुर ले गए। वहां शिकायत करने पर पुलिस अंकल ने भी मेरे साथ ज्यादाती की। -जैसा पीड़िता ने चाइल्ड लाइन प्रोजेक्ट डायरेक्टर

को बताया

पांच जगह गैंगरेप होने की बात कह रही- भोपाल चाइल्ड लाइन की सिटी कोऑर्डिनेटर अर्चना सहाय ने बताया कि पीड़िता ने ललितपुर प्रोजेक्ट डायरेक्टर को बताया कि भोपाल में पांच जगह पर उसके साथ गैंगरेप किया गया।

पीछे आ रही बाइक टकराई, स्टूडेंट की मौत, बहन और भानजा घायल

इंदौर इंदौर में बीमार भांजे को डॉक्टर को दिखाकर लौट रहे मामा की एक्सीडेंट में मौत हो गई। डॉक्टर के यहां जाते समय मामा की बहन भी साथ थी। घर लौटते समय तीनों एक ही बाइक पर सवार थे। यहां उनके आगे चल रही कार के चालक ने कार गेट खेल दिया। जिससे टकराने के बाद उनका संतुलन बिगड़ गया। इसके चलते मामा की मौत हो गई। जबकि बहन और भानजा घायल हो गए। पुलिस ने कार चालक पर केस दर्ज कर लिया है।

शिप्रा पुलिस के मुताबिक घटना मांगलिया बायपास की है। यहां विष्णु (18) पुत्र राधेश्याम अपने चार साल के भानजे वीर और बहन अनिता पति रवि को लेकर देवास के पास ज्योति अस्पताल गया था। यहां से तीनों बाइक से घर लौट रहे थे। तभी आगे चली रही कार के



चालक ने चलती गाड़ी से अचानक गेट खोल दिया। नियंत्रण बिगड़ने से तीनों सड़क पर जा गिरे। यहां विष्णु के सिर में गंभीर चोट आई। वीर और अनिता भी घायल हो गए। तीनों को उपचार के लिए नजदीक के अस्पताल ले जाया गया। विष्णु की हालत गंभीर होने के बाद उसे इंदौर के एमवाय अस्पताल रेफर किया गया। जहां देर रात उपचार के दौरान उसने दम तोड़ दिया। जीजा रवि के मुताबिक विष्णु 11वीं कक्षा की पढ़ाई कर रहा है। वह मूल रूप से उज्जैन का रहने वाला है। विष्णु के पिता खेती करते हैं। विष्णु के जीजा रवि का मांगलिया के पास सुल्लाखेड़ी में मकान बन रहा है। इसलिए यहां विष्णु कुछ दिन पहले ही मदद के लिए पहुंचा था। उसके परिवार में उसका एक भाई और तीन बहनें हैं।

राज्यपाल श्री मिश्र ने किया वृंदावन बालाजी देवस्थान का उद्घाटन...

हनुमानजी की भक्ति से होता है ऊर्जा का संचार- राज्यपाल



राज्यपाल श्री कलराज मिश्र ने हनुमान जयंती के अवसर पर उन्हें नमन करते हुए कहा कि हनुमानजी शरीर के साथ-साथ मन से भी अपार बलशाली हैं, उनके स्मरण मात्र से ही बड़े से बड़ा संकट दूर हो जाता है, इसीलिए उन्हें संकटमोचक कहा जाता है। उन्होंने कहा कि हनुमानजी शक्ति एवं साहस के प्रतीक हैं। उनकी आराधना से व्यक्ति अपने भीतर स्वयं ही ऊर्जा का अनुभव करता है।

राज्यपाल श्री मिश्र शनिवार को उत्तर प्रदेश में मथुरा जिले के वृंदावन में वृंदावन बालाजी देवस्थान उद्घाटन के अवसर पर सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने वैदिक

मंत्रोच्चार के मध्य बालाजी देवस्थान का उद्घाटन किया और हनुमान चालीसा स्तंभ का लोकार्पण किया। उन्होंने हनुमानजी की आरती कर देश और प्रदेशवासियों की सुख, समृद्धि एवं खुशहाली की कामना भी की।

इस अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि वृंदावन बालाजी देवस्थान कई मायनों में अद्भुत और अलौकिक है क्योंकि यहां भगवान हनुमानजी अपने पांचों भाइयों के साथ विराजित रहेंगे। यहां भक्तगण हनुमानजी की जन्मकुंडली और हनुमान यंत्र के दर्शन कर सकेंगे। यहां मंदिर के प्रवेशद्वार के समीप बनाया गया हनुमान चालीसा स्तंभ दुनिया का पहला ऐसा स्तंभ है, जिस

पर हनुमान चालीसा लिखी है। उन्होंने कहा कि ऐसे पावन देवस्थान का उद्घाटन करना उनके लिए सौभाग्य की बात है।

राज्यपाल ने कहा कि वृंदावन भगवान श्रीकृष्ण और श्रीराधा की लीलाओं से जुड़ा अत्यन्त पावन धाम है। इस पवित्र स्थान पर हनुमानजी के उपासक बाबा नीमकरौरी महाराज की प्रेरणा से आध्यात्मिक गुरु डॉ. अनुराग कृष्ण पाठक द्वारा स्थापित हनुमानजी की साधना का यह केंद्र दुनिया भर में विरल है और उन्हें विश्वास है कि वृंदावन बालाजी देवस्थान भक्तों के लिए लोक आस्था का कल्याणकारी केन्द्र बनेगा।

शिक्षा से ही समाज का विकास संभव- जन संपर्क राज्यमंत्री

युवा मामले एवं खेल व सूचना एवं सूचना एवं जनसंपर्क राज्यमंत्री श्री अशोक चांदना ने कहा है कि शिक्षा से ही समाज का विकास संभव है। राज्य सरकार शिक्षा के क्षेत्र में बेहतर व्यवस्थाएं कर बच्चों का भविष्य मजबूत करने के लिए कृत संकल्पित है। श्री चांदना रविवार को बूंदी के सलावलिया में आयोजित कार्यक्रम में ग्रामीणों को सम्बोधित कर रहे थे। श्री चांदना ने कहा कि हिण्डोली-नैनवां क्षेत्र में छात्र-छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य के लिए एग्रीकल्चर कॉलेज, नर्सिंग कॉलेज, मेडिकल कॉलेज, राजकीय महाविद्यालय खोलकर उनकी नींव मजबूत की जा रही है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में हर जाति वर्ग के लिए आरक्षण की सुविधा मिल रही है, ऐसे में शिक्षा के जरिए ही इसका लाभ उठाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि हिण्डोली-नैनवां के किसानों की पीड़ा का समाधान करने के लिए 100 करोड़ की लागत के विद्युत



संबंधी कार्य करवाए गए हैं, इन कार्यों के फलस्वरूप आज किसानों को फसल के लिए सर्दी के मौसम में भी दिन में बिजली मिल रही है। जल्द ही इस क्षेत्र में और कार्य करवाए जाकर किसानों को अधिक राहत दी जाएगी।

श्री चांदना ने कहा कि एक हजार करोड़ की चम्बल

पेयजल परियोजना से क्षेत्रवासियों के पेयजल की समस्या का स्थाई समाधान कर दिया गया है। परियोजना का कार्य प्रगति पर है। इसके अलावा क्षेत्र में बेहतर उपचार की सुविधा के लिए मेडिकल कॉलेज बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने पुरानी पेंशन योजना बहाल कर सरकारी सेवा में जाने वाले युवाओं का भविष्य सुरक्षित कर दिया है। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के पिछड़ेपन को दूर करने के लिए संकल्पित होकर कार्य किया जा रहा है। विकास कार्यों में कोई कमी नहीं रखी जाएगी। खेल राज्यमंत्री ने इस दौरान सुवालिया के ग्रामीणों की मांग पर स्कूल क्रमोन्नत करने तथा क्षतिग्रस्त एनीकट की मरम्मत करवाने की घोषणा की। साथ ही खेल मैदान के समतलीकरण व मैदान से अतिक्रमण हटवाने का भरोसा भी दिलाया। इस दौरान राज्यमंत्री ने प्रतिभावान छात्राओं का सम्मान भी किया।

प्रदेश प्रवक्ता अर्चना चिटनिस ने पत्रकार वार्ता में कहा - कमल नाथ का बयान निंदनीय है प्रदेश की जनता से माफ़ी मांगे



भारतीय जनता पार्टी की प्रदेश प्रवक्ता एवं पूर्व कैबिनेट मंत्री श्रीमती अर्चना चिटनिस ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी के प्रदेशाध्यक्ष वीडी शर्मा द्वारा विधानसभा अध्यक्ष गिरीश गौतम ऑफिशियल को लिखा पत्र अत्यंत गंभीर विषय है। चिटनिस ने कहा कि प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष एवं विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष कमल नाथजी ने विधानसभा की कार्यवाही को बकवास कहकर सिर्फ विधानसभा का ही अपमान नहीं किया है बल्कि उन्होंने पूरी लोकतांत्रिक व्यवस्था को ही कटघरे में खड़ा कर दिया है।

पूर्व मुख्यमंत्री कमल नाथ का यह बयान बेहद निंदनीय है एवं इस बयान पर उन्हें मध्यप्रदेश के साथ संपूर्ण देश की जनता से माफ़ी मांगनी चाहिए। चिटनिस ने कहा कि प्रदेशाध्यक्ष द्वारा लिखे गए पत्र पर विधानसभा अध्यक्ष ने तुरंत संज्ञान लिया है और कार्यवाही किए जाने की बात भी कही है, जिसके लिए मैं विधानसभा अध्यक्ष का लोकतंत्र के प्रति श्रद्धा रखने वाली जनता की ओर से कोटि-कोटि आभार व्यक्त करती हूँ। प्रेसवार्ता को भाजपा जिलाध्यक्ष मनोज लधवे ने भी संबोधित कर अपने विचार रखें। बुरहानपुर में आयोजित प्रेसवार्ता को संबोधित करते हुए चिटनिस ने कहा कि कमलनाथ छिंदवाड़ा क्षेत्र से मध्यप्रदेश विधानसभा के सदस्य भी हैं उन्होंने दिनांक 25 अप्रैल 2022 को एक समाचार के माध्यम को दिए गए एक साक्षात्कार में विधानसभा की कार्यवाही को लेकर अत्यंत आपत्ती जनक अशोभनीय और सदन की मर्यादा के विरुद्ध कदाचरण की श्रेणी में आने वाली टिप्पणी की है उन्होंने कहा कि मैं विधानसभा के अंदर इसलिए नहीं जाता है क्योंकि विधानसभा में बकवास होता है और एक दल के लोग बकवास करते हैं तो क्या मैं वहां बकवास सुनने जाऊंगा। अर्चना चिटनिस ने

कहा कि विधानसभा, लोकसभा में जनता के चुने हुए जनप्रतिनिधि जनता का प्रतिनिधित्व करने के लिए जाते हैं और जनता से जुड़े हुए मुद्दों को उठाते हैं। विधानसभा और लोकसभा से ही जनता से जुड़ी हुई योजनाओं को अमलीजामा पहनाया जाता है। यहीं से ही योजनाओं पर नीति निर्धारित की जाती है। अर्चना चिटनिस ने कहा कि विधानसभा की अपनी एक व्यवस्था होती है।

नियम-कानून होते हैं। मर्यादा होती है और विधानसभा की कार्यवाही नियम कानून, मर्यादा के तहत ही होती है। ऐसे में विधानसभा की कार्यवाही को बकवास कहकर कमलनाथ जी ने संपूर्ण विधानसभा की व्यवस्था को ही तार-तार कर दिया है। अर्चना चिटनिस ने कहा कि कमलनाथ सीनियर नेता हैं जिनको राजनीति का लंबा अनुभव है। उनके द्वारा इस तरह की बयानबाजी दूसरे नेताओं को भी अमर्यादित आचरण की प्रेरणा देगी जो उचित नहीं है।

सदन के अंदर प्रत्येक सदस्य को संविधान एवं विधानसभा की प्रक्रिया और आचरण का पालन करना अनिवार्य होता है। ऐसा नहीं करने पर किसी भी सदस्य को सदन का सदस्य होने का अधिकार नहीं है। पूर्व मंत्री व प्रदेश प्रवक्ता अर्चना चिटनिस ने कहा कि मैं ऐसा मानती हूँ कि विधानसभा या लोकसभा में यदि एक शब्द भी असंसदीय होता है, संसद की मर्यादा के खिलाफ होता है तो माननीय लोकसभा अध्यक्ष, माननीय विधानसभा अध्यक्ष उस शब्द को कार्यवाही से विलोपित कर देते हैं। सदन में उस सदस्य के खिलाफ कार्रवाई का प्रावधान भी होता है लेकिन संपूर्ण संसदीय प्रक्रिया को बकवास कहना संसदीय लोकतांत्रिक परंपरा और मर्यादा का उल्लंघन है। विधानसभा में अनुच्छेद 194 संसदीय प्रक्रिया के तहत कदाचरण के नियम हैं। आचरण के नियम 264, 265 के तहत कार्यवाही हेतु भाजपा

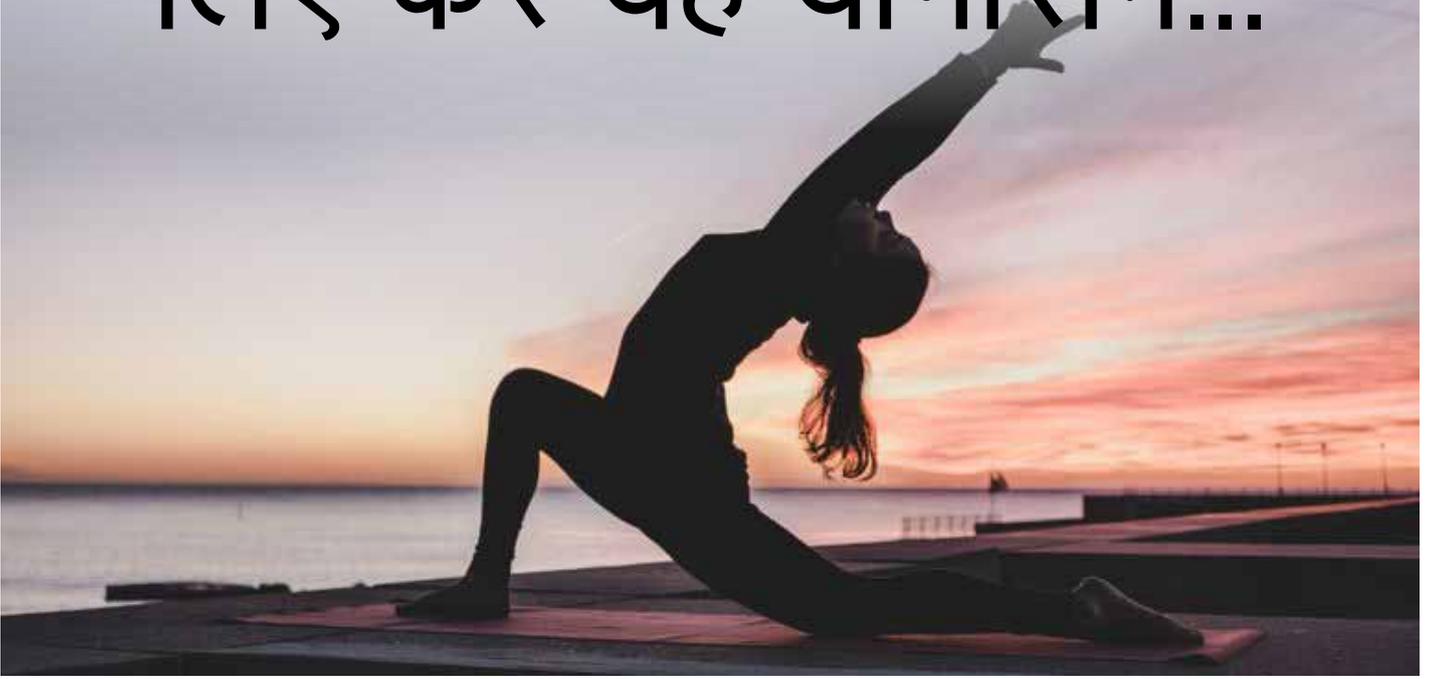
प्रदेशाध्यक्ष विष्णु दत्त शर्मा ने विधानसभा अध्यक्ष को पत्र लिखा है। इस मामले में पीसीसी चीफ एवं नेता प्रतिपक्ष कमलनाथ के खिलाफ अनुच्छेद 190 व 191 के तहत भी कड़ी से कड़ी कार्रवाई हो।

पूर्व मंत्री अर्चना चिटनिस के प्रयासों से शाहपुर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में एक्स-रे मशीन हुई शुरू

भारतीय जनता पार्टी की प्रदेश प्रवक्ता एवं पूर्व कैबिनेट मंत्री अर्चना चिटनिस एवं सांसद ज्ञानेश्वर पाटिल के प्रयासों के परिणाम स्वरूप शाहपुर के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में स्थापित एक्स-रे मशीन शुरू हो गई है। जिससे यहां आने वाले रोगियों को सुविधा मिलने से राहत प्राप्त हुई है। ज्ञात हो कि गत दिनों आजादी के अमृत महोत्सव अंतर्गत आयोजित स्वास्थ्य शिविर में पूर्व मंत्री अर्चना चिटनिस एवं सांसद ज्ञानेश्वर पाटिल को भाजपा नेता विनोद चौधरी एवं स्थानीय जनप्रतिनिधियों ने सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र की समस्याओं से अवगत कराते हुए बताया था कि शाहपुर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में स्थापित एक्स-रे मशीन गत दो वर्षों से बंद पड़ी हुई है।

जिसका यहां आने वाले मरीजों को लाभ नहीं मिल पा रहा है उन्हें जिला चिकित्सालय पर निर्भर रहना पड़ रहा है। जिस पर चिटनिस एवं सांसद पाटिल ने मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी राजेश सिसौदिया को मौके पर ही निर्देशित कर शीघ्र ही एक्स-रे मशीन की मरम्मत एवं सुधार कर मशीन शुरू करने के निर्देश दिए थे साथ ही यहां अन्य समस्याओं के निराकरण हेतु भी निर्देशित किया था।

सीने में दर्द से राहत पाने के लिए करें यह योगासन...



सूक्ष्म व्यायाम- योगासन की शुरूआत आप सूक्ष्म व्यायाम से करें। सभी ज्वाइंट्स को नेचुरल मूवमेंट देना ही दरअसल सूक्ष्म व्यायाम कहलाता है। इसलिए आप अपने शरीर के ज्वाइंट्स को आराम से और सही तरह से मूव करें। इसके अलावा आप बेड से उठते समय अंगड़ाई लेकर उठने की आदत डालें। इससे भी आपके ज्वाइंट्स खुलते हैं।

भस्त्रिका प्राणायाम- सीने में दर्द से राहत के लिए डीप ब्रीदिंग काफी कारगर होती है। ऐसे में आप भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास जरूर करें। पचासन या फिर सुखासन में बैठ जाएं। कमर, गर्दन, पीठ एवं रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर को बिल्कुल स्थिर रखें। इसके बाद बिना शरीर को हिलाए दोनों नासिका छिद्र से आवाज करते हुए श्वास भरें। करते हुए ही श्वास को बाहर छोड़ें। अब तेज गति से आवाज लेते हुए सांस भरें और बाहर निकालें। हमारे दोनों हाथ घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रहेंगे और आंखें बंद रहेंगी। अगर आप चाहते हैं कि इस प्राणायाम से आपको बेहतर परिणाम मिले तो आप श्वास भीतर लेने के बाद कुछ देर रोकने का प्रयास करें। इससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा भरपूर हो जाता है और साथ ही सीने में जकड़न भी कम होती है। चैस्ट रिजन के मसलस मजबूत होते हैं और सर्कुलेशन भी बेहतर होता है।

सूर्य नमस्कार -सूर्य नमस्कार में 12 आसनों का अभ्यास किया जाता है। सूर्य नमस्कार के अभ्यास से सिर्फ सीने में दर्द ही नहीं, बल्कि अन्य कई बीमारियों से भी आपको छुटकारा मिलता है।

प्रणामासन- इसके लिए सर्वप्रथम छाती को चौड़ा और मेरूदंड को खींचें। एडियां मिली हुई हो और दोनों हाथ छाती के मध्य में नमस्कार की स्थिति में जुड़े हो और गर्दन तनी हुई व नजर सामने हो। अब आराम से श्वास लें और

इस मुद्रा में केवल कुछ क्षण ही रुकें।

हस्तउत्तानासन- अब सांस को धीरे से अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं और हथेलियों को मिलाएं रखें। अब जितना ज्यादा हो सके, कमर को पीछे की ओर मोड़ते हुए अर्धचन्द्राकार बनाएं। जितनी देर संभव हो, श्वास को रोकने का प्रयास करें। यह आसन फेफड़ों के लिए काफी अच्छा माना जाता है।

पादहस्तासन- अब श्वास छोड़ते हुए व कमर को आगे झुकाते हुए दोनों हाथों से अपने पंजों को पकड़ें। इस दौरान पैरों को जितना ज्यादा हो सके, सीधा रखें। अब दोनों पैरों को मजबूती से पकड़कर सीधा रखें और नीचे झुकने की कोशिश करें।

अश्वसंचालन आसन- अब श्वास भरते हुए दोनों हाथों को मैट पर रखें और नितंबों को नीचे करें। सीधे पैर को खींचते हुए जितना ज्यादा हो सके, पीछे की ओर रखें। अब पैर को सीधा मैट के ऊपर रखें और वजन पंजों पर रखें। आप चाहें तो घुटना मोड़कर भी मैट पर रख सकते हैं। अब ऊपर देखते हुए गर्दन पर खिंचाव को महसूस करें। यह बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मददगार है।

संतोलासान- धीरे-धीरे श्वास छोड़ें और उल्टे पैर को पीछे लेकर जाएं। इस दौरान हाथों को सीधा कंधों की चौड़ाई के बराबर मैट पर रखें। अब कूल्हे की तरफ से स्वयं को ऊपर उठाएं। इस पोज में आपका शरीर उल्टे वी के समान दिखाई देगा। इस समय आपका पेट अंदर व कसा हुआ हो और नाभि अंदर मेरूदंड की तरफ खिंची हुई हो। यह आसन पेट को मजबूत बनाता है।

अष्टांग नमस्कार- श्वास को रोकते समय दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़ें। अब दोनों घुटनों व छाती को मैट पर लगाएं। दोनों कोहनियों को छाती के नजदीक लाएं। अब छाती, दोनों हथेलियां, पंजे, और घुटने जमीन पर छूने

चाहिए और शेष अंग हवा में हों।

भुजगासन- सबसे पहले मैट पर उल्टे होकर लेते जाएं। अब श्वास लेते हुए कोहनियों को कसें। अब छाती को ऊपर की ओर उठाएं व कंधों को पीछे की तरफ कसें। लेकिन घुटनों व पंजों को मैट पर देखें। आपकी दृष्टि ऊपर की ओर होनी चाहिए।

पर्वतासन- धीरे से श्वास छोड़ते हुए पंजों को अंदर करें, कमर को ऊपर की ओर उठाएं और हथेलियों, पंजों को मैट पर रखें। निश्चित करें कि एडियां मैट पर रहें। तुडुडी को नीचे की ओर करें।

अश्वसंचालन आसन- श्वास भरते हुए दाएं पैर को आगे दोनों हाथों के बीच में लाएं। बाएं पैर को पीछे पंजे पर ही रहने दें व घुटनों को नीचे मैट पर रख लें। दाएं पैर को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ें और जांच को मैट के समानांतर रखें। अपने हाथों को सीधे मैट पर रखें। सिर व कमर को ऊपर की ओर उठाएं ताकि आप ऊपर की ओर देख सकें।

पादहस्तासन- अब श्वास छोड़ते हुए व कमर को आगे झुकाते हुए दोनों हाथों से अपने पंजों को पकड़ें। इस दौरान पैरों को जितना ज्यादा हो सके, सीधा रखें। अब दोनों पैरों को मजबूती से पकड़कर सीधा रखें और नीचे झुकने की कोशिश करें।

हस्तउत्तानासन- श्वास भरते हुए दोनों हाथों को एक साथ ऊपर की ओर लेकर जाएं। जितना ज्यादा हो सके, कमर के निचले हिस्से को आगे की ओर तथा ऊपरी हिस्से को पीछे की ओर लेकर जाएं। जैसे ही आप हाथों को अपने सिर के ऊपर से पीछे की ओर लेकर जाएंगे, उसी समय आप संवेदना के साथ ऊर्जा का संचार महसूस करेंगे।

प्रणामासन- अंत में श्वास छोड़ते व कमर को सीधा करते हुए हाथों को अपनी छाती के पास नमस्कार मुद्रा में लेकर आएँ। कुछ क्षण इसी देर में रुकें।

जन-कल्याण की प्राथमिकताओं और फ्लेगशिप योजनाओं पर हुई चर्चा, **मुख्यमंत्री बोलें-**

महाकाल कॉरिडोर के कार्यों को मई अंत तक करें पूर्ण



मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि उज्जैन में विकसित हो रहे महाकाल महाराज कॉरिडोर के कार्यों को अंतिम रूप देते हुए शीघ्र पूर्ण किया जाए। प्रधानमंत्री जी द्वारा महाकाल महाराज क्षेत्र विस्तार योजना के लोकार्पण के कार्यक्रम को ध्यान में रखते हुए मई माह तक समस्त व्यवस्थाएँ सुनिश्चित कर ली जाये। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने आज मंत्रालय में वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक कर प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की मध्यप्रदेश यात्रा के संबंध में विभिन्न विभागों द्वारा आवश्यक तैयारियों की चर्चा की। मुख्य सचिव श्री इकबाल सिंह बैस, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने गत 23 अप्रैल को नई दिल्ली में प्रधानमंत्री श्री मोदी से हुई भेंट के संबंध में बताया कि उन्होंने प्रधानमंत्री जी को महाकाल कॉरिडोर के लोकार्पण के लिए आमंत्रित किया है। वे जून माह में इस उद्देश्य से उज्जैन आ रहे हैं। साथ ही मध्यप्रदेश में विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के संबंध में भी प्रधानमंत्री से सार्थक चर्चा हुई है। मध्यप्रदेश की स्टार्टअप पॉलिसी, अमृत सरोवर के निर्माण, फसलों के विविधीकरण, तिलहन विकास, मध्यप्रदेश के शरबती गेहूँ के अन्य देशों में निर्यात के लिए किए गए प्रयासों, प्राकृतिक कृषि को बढ़ावा देने के संबंध में की गई पहल की जानकारी भी प्रधानमंत्री को दी गई है। संबंधित विभाग इन प्राथमिकताओं और अन्य फ्लेगशिप योजनाओं के क्रियान्वयन के लिए सतत सक्रिय रहें।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रदेश में प्रत्येक ग्राम और नगर का गौरव दिवस मनाने की शुरुआत हुई है। ग्रामों और नगरों के विकास में नागरिकों का सहयोग भी प्राप्त हो रहा है। इस दिशा में नई पीढ़ी को शहर के इतिहास, स्थानीय परम्पराओं और सांस्कृतिक पहलुओं की जानकारी देने के हैरिटेज वॉक जैसे आयोजन किए जाएंगे। भोपाल, इंदौर जैसे नगरों में संस्थाएँ भी विरासत के संरक्षण का काम कर रही हैं। इस तरह की गतिविधियाँ प्रदेश के अन्य जिलों में

आंगनवाड़ियों में दिखेगी जन-सहयोग की झलक

मुख्यमंत्री ने एडाप्ट एन आँगनवाड़ी अभियान को गति के लिए निर्देश

भोपाल । मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि प्रदेश में एडाप्ट एन आँगनवाड़ी अभियान को गति देकर जन-सहयोग से नया स्वरूप दिया जाएगा। आँगनवाड़ी केन्द्रों में बच्चों के लिए खिलौने भी प्रदाय किए जाएंगे। इसके लिए सामाजिक संगठन भी आगे आएँ। घरों में अनेक उपयोगी वस्तुएँ बिना उपयोग के रखी रहती हैं। मोहल्ला स्तर पर इन्हें एकत्र कर आँगनवाड़ी केन्द्रों और जरूरतमंद लोगों तक पहुँचाने का कार्य किया जाए।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने आज मंत्रालय में हुई बैठक में चर्चा के दौरान यह निर्देश दिए। मुख्य सचिव श्री इकबाल सिंह बैस उपस्थित थे। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आने वाले महीनों में आँगनवाड़ी केन्द्रों का स्वरूप ऐसा हो जाए, जिससे मध्यप्रदेश की आँगनवाड़ियाँ अन्य प्रदेशों के लिए उदाहरण बनें। प्रदेश में एडाप्ट एन आँगनवाड़ी अभियान में अनेक नागरिक और संस्थाएँ आँगनवाड़ी गोद ले रहे हैं। जन-प्रतिनिधियों द्वारा भी केन्द्रों को सुविधाजनक, स्वच्छ और सुंदर बनाने के प्रयास किए गए हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि घरों में उपलब्ध ऐसी दवाओं, जिनकी एक्सपायरी डेट नहीं निकली है, उन्हें चिकित्सकों द्वारा बस्तियों में स्वास्थ्य शिविर में वितरित करने की परम्परा रही है। प्रति सप्ताह कुछ घंटे इस कार्य के लिए खर्च करते हुए समाज-सेवा की इस परम्परा को फिर से स्थापित किया जा सकता है। आँगनवाड़ी केन्द्रों में आने वाले बच्चों के लिए भी अनेक तरह का योगदान दिया जा सकता है। अनेक लोग इस तरह का योगदान देना भी चाहते हैं। कुछ लोगों के आगे आने से अन्य समर्थ लोगों द्वारा सहयोग देने की मानसिकता बन जाती है।

भी संचालित की जाये। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रतिवर्ष 9 जनवरी को प्रवासी भारतीय दिवस का आयोजन होता है। भारत सरकार के सहयोग से इस वर्ष इंदौर में प्रवासी भारतीय दिवस मनाया जाएगा, जिसमें फ्रेंड्स एम.पी. के सदस्यों के साथ विश्व के देशों से प्रवासी भारतीय आएंगे। यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर का कार्यक्रम होगा, जो मध्यप्रदेश की

छवि को विश्व में स्थापित करेगा। आमंत्रित प्रतिनिधि प्रदेश के पर्यटन स्थल भी देखेंगे। प्रवासी भारतीय दिवस के पूर्व इंदौर में दो दिन की इन्वेस्टर्स समिट भी 7 और 8 जनवरी को हो रही है। दोनों कार्यक्रमों के एक साथ होने से इनका महत्व बढ़ जाएगा। इन कार्यक्रमों को गरिमामय स्वरूप देने के लिए सभी जरूरी तैयारियाँ पूर्ण की जाएँ।

तीर्थ-दर्शन योजना आत्मा के आनंद के लिए है सांसद ने द्वारका - सोमनाथ की यात्रा की ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर किया खाना



क्षेत्रीय सांसद श्री ज्ञानेश्वर पाटील ने कहा है कि जिलेवासी के लिए उत्तम सुख, निरोगी काया के संदेश को चरितार्थ करने के साथ प्रदेश सरकार मन की शांति, बुद्धि के विकास और आत्मिक आनंद के लिए भी कार्य कर रही है। तीर्थ-दर्शन योजना आत्मा के आनंद के लिए पुनः शुरू की गई है। सांसद श्री पाटील ने खण्डवा रेल्व स्टेशन से मुख्यमंत्री तीर्थ-दर्शन योजना का शुभारंभ किया। यात्रा में कुल 500 यात्री तथा उनके सहयोग के लिए अनुरक्षकगण, महिला पुलिस, डॉक्टर आदि साथ थे। सभी यात्रियों को कहा गया कि कोई भी यात्री बगैर अनुमति के गाड़ी से नहीं उतरे तथा सफर में सभी एक-दूसरे का सहयोग करें। ट्रेन में चढ़ने के पूर्व सभी यात्रियों को पुष्पहार से सम्मानित किया गया तथा पानी की बोतल, नारियल पानी एवं नाश्ता वितरित किया गया।

इस दौरान खण्डवा विधायक श्री देवेन्द्र वर्मा ने कहा कि यात्रा में वरिष्ठ जन की सेवा के लिए प्रदेश सरकार द्वारा पर्याप्त व्यवस्था की गई है। उन्हें किसी भी प्रकार का कष्ट नहीं होने दिया जाएगा। वर्ष 2012 में राज्य सरकार ने तीर्थ-यात्रा कराने के बारे में निर्णय लिया था। यह वरिष्ठ जन की भावना और उनकी मांग का सम्मान था। उन्होंने कहा कि वरिष्ठ जन को यह सुख देने के लिए ही तीर्थ-दर्शन

तीर्थ यात्रा पर जाने वाले वृद्धजनों का स्वास्थ्य परीक्षण किया



मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना के अंतर्गत शुक्रवार को पार्वती बाई धर्मशाला खंडवा में सिविल सर्जन डॉ. ओ.पी. जुगतावत के मार्गदर्शन में तीर्थ यात्रियों के लिए मेडिकल परीक्षण एवं स्वास्थ्य शिविर आयोजित किया गया। शिविर में जिला चिकित्सालय खंडवा की टीम डॉ. एम कलमे, चिकित्सा अधिकारी एवं डॉ. पूर्वा परिहार, एमडी मेडिकल कॉलेज खंडवा द्वारा मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। इस दौरान कुल 48 मरीजों की बीपी और शुगर की जांच कर उन्हें आवश्यक दवाइयां दी गईं। इस अवसर पर कु. सारिका पाटीदार स्टाफ नर्स, श्रीमती मयूरी चौहान स्टाफ नर्स, श्री राम सिंह रावत स्टाफ नर्स, बी.पी. गुप्ता ड्रेसर सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित थे।

योजना पुनः आरंभ की गई है। तीर्थ-यात्रा में भजन मंडली की व्यवस्था की गई है। यात्रा को आनंद से पूर्ण करें, भक्ति भाव से दर्शन करें।

इस दौरान प्लेटफार्म नम्बर 6 पर द्वारका-सोमनाथ की यात्रा के लिए ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर खाना किया। ढोल-ढमाकों एवं गणगौर नृत्य के बीच तीर्थ-यात्रियों ने

फूलों से सजी ट्रेन में प्रवेश किया। इस दौरान सांसद श्री पाटील एवं विधायक श्री वर्मा ने ट्रेन में पूजा-अर्चना की तथा ट्रेन में बैठे सभी तीर्थ-यात्रियों से व्यक्तिगत रूप से जाकर भेंट की। इस अवसर पर कलेक्टर श्री अनूप कुमार सिंह, अपर कलेक्टर श्री एस.एल. सिंघाडे सहित अन्य जनप्रतिनिधि व अधिकारीगण मौजूद थे।

स्वच्छता में उच्चतम रेटिंग के प्रयास करें नगरीय निकाय : मुख्यमंत्री श्री चौहान

मुख्यमंत्री ने बीते वर्ष से 35 प्रतिशत अधिक राजस्व पर, नगरीय विकास और आवास विभाग को दी बधाई

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि मध्यप्रदेश के नगरीय निकाय स्वच्छता सर्वेक्षण में उच्चतम स्टार रेटिंग प्राप्त करने के प्रयास करें। नगरीय क्षेत्रों में अधो-संरचना विकास के कार्यों का बेहतर क्रियान्वयन हो। प्रधानमंत्री आवास योजना और पीएम स्ट्रीट वेंडर्स योजना में और अच्छे परिणाम लाने के प्रयास करें। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने आज मंत्रालय से 15वें वित्त आयोग की वित्त वर्ष 2021-22 की 931 करोड़ 50 लाख रूपए की राशि प्रदेश के नगरीय निकायों को सिंगल क्लिक से जारी करते हुए यह बात कही। आज प्रदेश के मिलियन प्लस नगरों को 432 करोड़ 50 लाख रूपए और नॉन मिलियन प्लस नगरों को 499 करोड़ रूपए की राशि अंतरित की गई। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि राजस्व वसूली में अधिकांश शहरों ने उत्कृष्ट कार्य किया है। इस वर्ष निकायों ने गत वर्ष की तुलना में लगभग 35 प्रतिशत अधिक राजस्व प्राप्त किया है। इसके लिए निकाय बधाई के पात्र हैं। उत्कृष्ट कार्य करने वाले निकायों एवं अधिकारियों को पुरस्कृत किया जाएगा।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि नगरीय विकास विभाग शहरों को बदलने के सद्प्रयासों में संलग्न है। नगरीय विकास कार्य तेजी से चल रहे हैं। प्रदेश में दो श्रेणियों के नगर हैं। प्रथम श्रेणी मिलियन प्लस आबादी वाले नगरों की है। प्रदेश में 10 लाख से ज्यादा जनसंख्या वाले शहरों में भोपाल, इंदौर, जबलपुर और ग्वालियर शामिल हैं। द्वितीय श्रेणी में 10 लाख से कम जनसंख्या वाले शहर शामिल हैं। मिलियन प्लस शहरों को अनुदान मिलने से वायु गुणवत्ता में सुधार, पेयजल, स्वच्छता और टोस अपशिष्ट प्रबंधन के कार्य बेहतर तरीके से होंगे। नॉन मिलियन शहरों को बेसिक अनुदान दिया गया है, जिसका उपयोग वे विकास कार्यों के लिए कर सकेंगे।

नगरीय विकास एवं आवास मंत्री श्री भूपेंद्र सिंह ने कहा



कि मुख्यमंत्री श्री चौहान के नेतृत्व में उनके गत कार्यकाल में अनेक उपलब्धियाँ अर्जित की गईं। गत 2 वर्ष में भी नगरीय विकास क्षेत्र में अनेक महत्वपूर्ण कार्य हुए हैं। अनेक योजनाओं में मध्यप्रदेश देश में अग्रणी है। आज जारी की जा रही राशि से प्रदेश के नगरीय निकायों में नागरिकों के लिए और भी अच्छी सुविधाएँ विकसित करने का कार्य होगा। मध्यप्रदेश में नगरों की स्वच्छता के कार्य बहुत अच्छे तरीके से हुए हैं, जिसके परिणामस्वरूप मध्यप्रदेश विभिन्न श्रेणियों के अवार्ड प्राप्त कर रहा है। स्ट्रीट वेंडर्स के कल्याण, प्रधानमंत्री आवास योजना और जल-संरक्षण के

कार्यों में मध्यप्रदेश देश में अग्रणी है। मुख्यमंत्री श्री चौहान इसके लिए अभिनंदन के पात्र हैं। उन्होंने प्रदेश में माफिया पर प्रभावी नियंत्रण के कदम उठाए हैं। अतिक्रमित भूमि मुक्त करवाई जा रही है, जो गरीबों के मकानों के लिए आरक्षित की जाएगी। मुख्यमंत्री श्री चौहान के नेतृत्व में हमारे शहर ऐसे ही आगे बढ़ते रहेंगे। प्रमुख सचिव नगरीय विकास एवं प्रशासन श्री मनीष सिंह, प्रमुख सचिव जनसंपर्क श्री राघवेंद्र कुमार सिंह, आयुक्त नगरीय विकास एवं प्रशासन श्री निंकुंज कुमार श्रीवास्तव उपस्थित थे। कार्यक्रम से प्रदेश के सभी जिले भी वचुअली जुड़े।

2 लाख रूपए में किया महिला की मौत का सौदा

जिले में करोड़ों रूपए की लागत से बने हुए सरकारी अस्पताल में सुविधाएँ नहीं मिलने के कारण लोगों को निजी अस्पतालों का रुख करना पड़ता है और निजी अस्पताल वाले भी मरीजों के जान के दुश्मन बने हुए हैं। कभी तो मरीजों से इलाज के नाम पर लाखों रूपए लिए जाते हैं तो कहीं पर मरीजों की जान के साथ खिलवाड़ किया जाता है। ऐसा ही एक उदाहरण जिले के राजपुरा गेट के बाहर स्थित गुड हॉस्पिटल में देखने को मिला।

जिस प्रकार इसका नाम रखा गया है उसके विपरीत उसके कार्य है। कल दिनांक 21 अप्रैल को शाहपुर निवासी शारदा पति प्रवीण को पेट में दर्द होने पर दोपहर में इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया। उसके पति द्वारा काउंटर पर फीस भी जमा कर दी गई लेकिन इलाज के दौरान उक्त महिला की अचानक मौत हो गई इस पर परिवार वालों ने हॉस्पिटल में हंगामा कर दिया। हंगामे को शांत करने के लिए शुरू हुआ सौदेबाजी का



खेल। हॉस्पिटल के संचालक ने मृतिका के परिजनों को बुलाकर उसे कथित रूप से 2 लाख रूपये के आठ दिन

पश्चात के चेक दिए तथा मामला को यही रफा-दफा करने का कहा गया। जबकि जबकि परिवार वाले चाहते तो पोस्टमार्टम करा कर मृत्यु के कारणों का पता लगाया जा सकता था परंतु परिवार वालों ने भी रूपए के लालच में आकर महिला की मौत का सौदा 2 लाख रूपये में कर डाला और शव को घर लेकर चले गए। इस संबंध में हॉस्पिटल संचालक से बात की गई तो उसने बताया कि महिला के पेट में सूजन होने के कारण उसकी मौत हो गई। और 2 लाख रूपये के चेक देने बाबत उन्होंने मना कर दिया कि हमारे द्वारा कोई चेक नहीं दिए गए। जबकि मृतक महिला के परिजनों से बात की गई तो उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि संचालक ने हमें केबिन में बुलाकर 2 लाख रूपये के 8 दिन के बाद के चेक दिए हैं तथा कहा कि मामले को यही रफा दफा करो किसी को न बताएं। साभार हिफाजत अली द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट अनुसार।

मई और जून में नहीं चलेगी दुबई फ्लाइट



इंदौर से दुबई के बीच सफर करने वाले यात्रियों को मई और जून में दुबई की सीधी फ्लाइट की सुविधा नहीं मिल पाएगी। एयर इंडिया ने 2 मई से 27 जून के बीच की उड़ानों को निरस्त करते हुए इनकी बुकिंग बंद कर दी है। कंपनी अधिकारियों का कहना है कि ऑपरेशनल कारणों से फ्लाइट को करीब डेढ़ माह के लिए बंद किया जा रहा है।

उल्लेखनीय है कि एयर इंडिया द्वारा इंदौर से सेंट्रल इंडिया की एकमात्र अंतरराष्ट्रीय उड़ान के रूप में दुबई फ्लाइट का संचालन किया जाता है। लॉकडाउन के बाद 1 सितंबर से कंपनी ने सप्ताह में एक दिन बुधवार को इस फ्लाइट का संचालन शुरू किया था। वहीं 28 मार्च से इसके समय में बदलाव किया गया है, जिसके तहत

यह फ्लाइट अब सोमवार को इंदौर से जाती है और शनिवार को वापस आती है। इस फ्लाइट को शुरूआत से ही यात्रियों का जबरदस्त रिस्पांस मिलता रहा है, लेकिन अब कंपनी ने बिना पूर्व सूचना के इस फ्लाइट को 2 मई के बाद से बंद कर दिया है। इसके बाद दोबारा इसे 27 जून से शुरू किया जा रहा है।

एयर इंडिया के सिस्टम पर इस फ्लाइट की आखिरी बुकिंग 2 मई को दिखाई जा रही है। इसके बाद 27 जून से दोबारा बुकिंग नजर आ रही है। इस तरह सात सप्ताह तक हर सोमवार को जाने और शनिवार को आने वाली उड़ानें सिस्टम से गायब हैं। वहीं वापसी में आखिरी फ्लाइट 7 मई को उपलब्ध है और इसके बाद 25 जून को फ्लाइट की बुकिंग नजर आ रही है, यानी

दुबई से इंदौर की फ्लाइट छह सप्ताह तक बंद रहेगी। ट्रेवल एजेंट एसोसिएशन ऑफ इंडिया के प्रदेश अध्यक्ष हेमेंद्रसिंह जादौन ने बताया कि कंपनी ने इस फ्लाइट की बुकिंग को मई की शुरूआत से जून के आखिर तक के लिए हटा दिया है। इसके कारण इस दौरान यात्रा की योजना बना रहे यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ेगा।

इस संबंध में एयर इंडिया के अधिकारियों का कहना है कि कंपनी मुख्यालय ने ऑपरेशनल कारणों के आधार पर इस फ्लाइट को करीब डेढ़ माह के लिए बंद किया है। इसकी बुकिंग पहले से ही सिस्टम पर नहीं खोली गई थी। अधिकारियों के पास फ्लाइट को बंद किए जाने का कोई स्पष्ट कारण नहीं है।

इंदौर के मास्टर प्लान में कोशिश रहेगी सभी के सुझाव शामिल हो : नगरीय विकास मंत्री

मंत्री तुलसीराम सिलावट के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने भोपाल में नगरीय विकास मंत्री भूपेंद्र सिंह से मुलाकात की

इंदौर। शहर के विकास को लेकर इंदौर उत्थान अभियान के तहत मंत्री तुलसीराम सिलावट के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने भोपाल में नगरीय विकास मंत्री भूपेंद्र सिंह से मुलाकात की। मुलाकात के दौरान प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि इंदौर के मास्टर प्लान को लेकर कभी कोई ओपन डिस्कशन नहीं होता है। भविष्य का इंदौर कैसा हो इसके लिए सभी के विचारों को शामिल किया जाए। इंदौर का मास्टर प्लान सर्वश्रेष्ठ बने। इंदौर के इंफ्रास्ट्रक्चर ऐसा बने कि आने वाले 35-40 सालों में किसी तोड़फोड़ की जरूरत न पड़े।

इंदौर के मास्टर प्लान की प्लानिंग देश के जाने माने प्लानर से कराई जाए। इंदौर के गरीबों की भी मास्टर प्लान में सुना जाए। पिछले प्लान में बसाहटों को आमोद प्रमोद में डाल दिया। अपनी मांगों को लेकर प्रतिनिधिमंडल ने नगरीय विकास मंत्री भूपेंद्र सिंह को जापान सौंपा। जल संसाधन मंत्री तुलसीराम सिलावट ने कहा कि मैं इन सभी की सोच में सोच मिलाता हूँ।



मास्टर प्लान बने तो इनके भी सुझाव लिए जाएं।

इंदौर आकर करेंगे बैठक: इस पर भूपेंद्र सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ही नहीं इंदौर मेरा

भी सपनों का शहर है। उन्होंने कहा कि मैं इंदौर आऊंगा और अफसरों एवं आपके साथ बैठकर इंदौर के मास्टर प्लान पर काम तैयार करेंगे। उन्होंने प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों को आश्चर्य करते हुए कहा कि मैं आपके सुझावों के बगैर मास्टर प्लान अप्रूव नहीं करूंगा। हमारी पूरी कोशिश होगी कि आपके सुझावों पर पूरा काम हो। मास्टर प्लान कब तक लागू होगा, इस सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि हमारी कोशिश है कि इस इंदौर सहित सभी शहरों का मास्टर प्लान लागू किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि इंदौर मध्य प्रदेश का ही नहीं वरन पूरे देश का गौरव है। देश में स्वच्छता में नंबर वन है। इंदौर के वरिष्ठजन, विभिन्न संगठन के लोग, हमारे मंत्री तुलसी सिलावट के साथ आकर मिले। मास्टर प्लान को मुलाकात की है। किसी शहर के लिए वहां रहने वालों में कितनी जागरूकता है, यह मैंने पहली बार देखा है। लोगों की जागरूकता के कारण ही इंदौर देश में स्वच्छता में नंबर वन है।

जिले में कुपोषण मिटाने जनजागरूकता अभियान चले विकासीय कार्यों की समीक्षा बैठक में दिए निर्देश- केंद्रीय मंत्री श्री सिंधिया

मंत्री, नागरिक उड्डयन मंत्रालय, भारत सरकार श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा है कि कुपोषण बीमारी नहीं सामाजिक समस्या है। इसे समाप्त करने के लिए जनजागरूकता अभियान चले। अभियान सभीजनों की सहभागिता हो और यह जनान्दोलन बने। मनरेगा के कार्यों में जहां धात्री माताएं कार्य कर रही हों, वहां उसके बच्चों की पर्याप्त देखभाल हो सके, मां अपने बच्चे को स्तनपान करा सके और समय पर भोजन दें सके, के लिए समुचित वातावरण होना आवश्यक है। केन्द्रीय मंत्री श्री सिंधिया आज यहां जिला कार्यालय के सभाकक्ष में विभिन्न विभागों की योजनाओं एवं कार्यक्रमों एवं आंकाक्षी जिला राजगढ़ के महेनजर विभिन्न योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने जिले में कुपोषण की समाप्ति के लिए सर्वे कराने, रणनीति और कार्य योजना बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिले के सम्पूर्ण क्षेत्र में विकास और शतप्रतिशत उपलब्धि करने के लिए जिला स्तर के साथ-साथ विकासखण्ड स्तर पर भी योजनाओं के क्रियान्वयन एवं उपलब्धियों की मॉनिटरिंग हो। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव अंतर्गत निर्मित होने वाले तालाबों के निर्माण और जिर्णोधार के अच्छे कार्य हो ताकि निर्मित कार्यों को तीन पीढ़ियों तक लोग याद रखे। इस उद्देश्य से उन्होंने कहा कि निर्माण कार्यों में अनियमितताएं नहीं हो, के लिए कार्य प्रारंभ होने के पहले और कार्य पूर्ण होने के बाद की स्थिति की वीडियोग्राफी हो, निर्माण कार्य से संबंधित



निर्माण स्थल पर सूचना बोर्ड लगे तथा आजादी के अमृत महोत्सव अंतर्गत निर्मित तालाबों के समीप प्रतिवर्ष 15 अगस्त को ध्वजारोहण भी हो। उन्होंने कहा कि शासकीय योजनाओं और कार्यक्रमों के क्रियान्वयन से लोगों के जीवन में परिवर्तन दिखे। कार्य तीव्र गति से किए जाएं तथा सफलता का प्रतिषत और बढ़े। उन्होंने इस हेतु सभीजनों को मिलकर नई ऊर्जा के साथ-साथ कार्य करने की बात कही। बैठक के प्रारंभ में कलेक्टर श्री हर्ष दीक्षित ने जिले में विकासीय गतिविधियों एवं उपलब्धियों सहित आंकाक्षी जिला राजगढ़ के महेनजर जिले में किए जा रहे नवाचार और नीति आयोग के निर्धारित बिन्दुओं में प्रगति के लिए किए जा रहे प्रयासों एवं परिणामों की जानकारी

दी। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक श्री प्रदीप शर्मा ने जिले में विभिन्न अपराधियों, माफियाओं एवं आसमाजिक तत्वों के विरुद्ध की गई कार्रवाईयों एवं रोकथाम के उपाय तथा सामाजिक सारोकर एवं जनकल्याण के तहत किए गए कार्यों की जानकारी दी गई। इस अवसर पर राजगढ़ जिला प्रभारी मंत्री एवं प्रदेश के उच्च शिक्षा मंत्री श्री मोहन यादव, जल संसाधन मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट, पंचायत एवं ग्रामीण विकास मंत्री श्री महेन्द्र सिंह सिसोदिया, सांसद श्री रोडमल नागर, सारंगपुर विधायक श्री कुंवर कोठार, श्रीमति कविता पाटीदार, श्री दिलबर यादव, अन्य जनप्रतिनिधियों सहित विभिन्न विभागों के कार्यालय प्रमुख मौजूद रहे।

केन्द्रीय मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने मां जालपा माता मंदिर में किया पूजा अर्चन

केन्द्रीय उड्डयन मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने राजगढ़ में एक दिवसीय प्रवास के दौरान जिले के प्रसिद्ध धार्मिक स्थल एवं आस्था केन्द्र मां जालपा मंदिर में देव-दर्शन किए एवं पूजा अर्चना की गई। बाद में उन्होंने राजगढ़ नगर के समीप मोहनपुरा डेम का स्थल निरीक्षण कर विकासीय कार्यों की जानकारी ली। इस अवसर पर पॉवर प्वाइंट प्रजेन्टेशन के माध्यम से उन्होंने प्रेषराइज्ड जल प्रदाय व्यवस्था की तकनीकी कार्यों को जाना। उन्होंने कहा कि यह विष्व स्तरीय निर्माण कार्य है। इससे क्षेत्र के कृषि विकास में बड़ी उपलब्धियां प्राप्त होंगी। महिला स्व सहायता समूहों से की चर्चा निरंतर प्रगति के लिए किया उत्साहवर्धन राजगढ़ भ्रमण के दौरान उन्होंने कलेक्टरेट मीटिंग हॉल में आजीविका मिशन की महिला स्व सहायता समूह के सदस्यों से चर्चा की तथा उनके उत्पादों, विपणन और स्व सहायता समूह से जुड़ने उपरांत महिलाओं के जीवन में आए बदलाव की जानकारी ली एवं उनके उत्पादों का अवलोकन भी किया। इस अवसर पर उन्होंने महिलाओं का उत्साहवर्धन



किया तथा कहा कि महिला स्व सहायता समूहों के माध्यम से महिलाओं द्वारा की गई प्रगति यह उनकी स्वयं की नहीं बल्कि

उनके परिवार और देश की प्रगति है। इससे आत्मनिर्भर भारत कार्यक्रम को बल मिलेगा।

सेकंड ईयर के सिलेबस में श्रीमद् भागवत गीता को कर रहे शामिल

राष्ट्रीय शिक्षा नीति पर बोले उच्च शिक्षा मंत्री, पेपर लीक करने वालों पर होगी कड़ी कार्रवाई

इंदौर के देवी अहिल्या यूनिवर्सिटी में बुधवार को राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 पर संभाग स्तरीय कार्यशाला का आयोजन किया। इस आयोजन में प्रदेश के उच्च शिक्षा मंत्री मोहन यादव, भाजपा नगर अध्यक्ष गौरव रणदिवे सहित डॉ. सुरेश सिलावट अतिरिक्त संचालक उच्च शिक्षा इंदौर विभाग कुलपति डॉ. रेणु जैन, रजिस्ट्रार डॉ. अनिल शर्मा सहित कॉलेजों के प्रिंसिपल व स्टूडेंट्स शामिल हुए। इस मौके पर मीडिया से बात करते हुए प्रदेश के उच्च शिक्षा मंत्री मोहन यादव ने कहा कि नई शिक्षा नीति के तहत हर संभाग में सेमिनार का जो क्रम है उसी क्रम में इंदौर में यह सेमिनार किया है। इसके माध्यम से हमारे दोनों पक्ष इसमें पहला पक्ष प्राध्यापक है, जो आगे जाकर पढ़ाने वाले हैं, किताब लिखने वाले हैं। कई प्रकार से अपना-अपना योगदान देने वाले हैं। वहीं दूसरा बड़ा पक्ष स्टूडेंट्स का है। स्टूडेंट्स में भी हम जागरूकता फैला रहे हैं। कोविड के बावजूद हमने बीते साल नई शिक्षा नीति के फर्स्ट ईयर में रामचरित मानस को सिलेबस में शामिल किया था। इस बार सेकंड ईयर में प्रवेश कर रहे हैं। मुझे इस बात की खुशी है कि सीएम के नेतृत्व में हमने सबसे पहले मद्र में फर्स्ट ईयर ने नई शिक्षा नीति लागू की है। यह एक चुनौती पूर्ण काम था।

प्रदेश के उच्च शिक्षा मंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि फर्स्ट ईयर के सिलेबस में रामचरित मानस को हिस्सा



बनाया था। सीएम की मंशानुसार सेकंड ईयर के सिलेबस में श्रीमद् भागवत गीता को शामिल करने जा रहे हैं। साथ ही हमारा जो गौरवशाली अतीत है जिनमें देवी अहिल्या बाई, विक्रमादित्य, राजाभोज जैसे नायकों को भी सिलेबस में कहीं न कहीं जगह देने जा रहे हैं। शिक्षा से न केवल

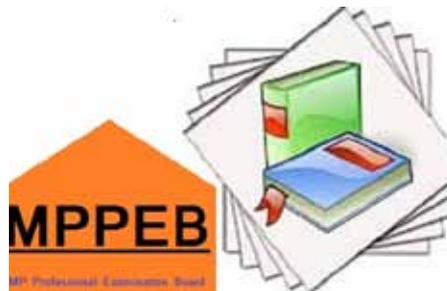
गुणवत्ता बल्कि अतीत के गौरवशाली इतिहास से भी जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। इंदौर में पेपर लीक के मामले उन्होंने कहा कि कोई भी गड़बड़ी करेगा तो छोड़ा नहीं जाएगा। ऐसी कोई बात सामने आती है तो उस पर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

प्रदेश में पटवारियों के पांच हजार 204 नए पद बढ़ाने की घोषणा

शिवराज सरकार ने राजस्व विभाग के लिए पटवारियों के 5,204 नए पद बढ़ाने की घोषणा की है। यानी अब कुल पद 24,224 हो जाएंगे। नई भर्तियां तीन साल के भीतर होंगी। अगले वर्ष विधानसभा चुनाव भी होने हैं। ऐसे में इसे इलेक्शन से जोड़कर भी देखा जा रहा है। पिछले 5 साल से पटवारियों की भर्ती नहीं निकली है। अब ऐसे में पटवारी कार्ड खोलकर सरकार ने सत्ता हासिल करने के लिए नया दांव चला है।

अबतक पटवारी के 19 हजार 20 स्वीकृत पद थे। इनमें से 1630 पद खाली हैं। नए पद जुड़ने के बाद खाली पद 6,834 हो गए हैं। कैबिनेट की मंजूरी के बाद 3 हजार पदों पर भर्ती करने की मंजूरी दी गई है। विभागीय मंत्री गोविंद सिंह राजपूत के मुताबिक जल्द ही भर्ती प्रक्रिया शुरू की जाएगी, लेकिन हकीकत यह है कि राज्य सरकार 2017 में निकाली गई भर्ती के सभी पदों को नहीं भर सकी।

उम्मीदवारों का कहना है कि पिछली भर्ती में विज्ञापित



पद ही पूरे नहीं भरे गए हैं। वहीं अब जब विधानसभा चुनाव की तैयारी होने लगी है, तब सरकार नए पद बनाकर भर्ती की बात कर रही है। बेरोजगार युवा कहते हैं कि यदि पटवारी भर्ती करने के मामले में सरकार की अच्छी नीयत होती, तो 2017 की भर्ती के सभी पद भर लिए जाते। पिछली कांग्रेस सरकार के समय भी गोविंद सिंह राजपूत के पास राजस्व विभाग का जिम्मा था। वे कांग्रेस छोड़कर

वैटिंग वालों की नियुक्ति नहीं

आमतौर पर भर्ती प्रक्रिया 6 महीने में पूरी हो जाती है, लेकिन यह भर्ती करीब 3 साल तक चली। लेकिन इसके बाद भी सभी 9,235 पद नहीं भरे जा सके। साथ ही वैटिंग लिस्ट के सभी उम्मीदवारों को भी मौका नहीं मिला, जबकि भर्ती नियमों के अनुसार खाली पद वैटिंग के उम्मीदवार से भरे जाने थे। वैटिंग में 1385 उम्मीदवार थे। नियुक्ति नहीं होने पर इनमें से कई कोर्ट पहुंचे हैं।

बीजेपी में शामिल हुए, तो वर्तमान सरकार में भी राजस्व विभाग इन्हीं के पास है। प्रदेश में पटवारी भर्ती 27 अक्टूबर 2017 को आखिरी बार निकाली गई। इसमें 9,235 पद विज्ञापित किए गए। ये सभी पद नहीं भर सके। राजस्व विभाग के अनुसार 1630 पद खाली हैं।

एक हजार साल पुराना है भंवरो की देवी जीण माता का मंदिर

लोक कथाओं के अनुसार जीण माता का जन्म अवतार राजस्थान के चूरु जिले के घांघू गांव के अधिपति एक चौहान वंश के राजा घंघ के घर में हुआ था। जीण माता के बड़े भाई का नाम हर्ष था। माता जीण को शक्ति का अवतार माना गया है और हर्ष को भगवन शिव का अवतार माना गया है।

हमारे देश में दुर्गा मां को शक्ति की देवी के रूप में पूजा जाता है। दुर्गा मां के कई रूप और अवतार हैं। पूरे भारत में नवरात्र के अवसर पर माता के मंदिरों में श्रद्धालुओं की अपार भीड़ उमड़ पड़ती है। आस्था से भरे इस देश में माता का स्थान सबसे ऊपर है। राजस्थान के शेखावाटी क्षेत्र में सीकर-जयपुर मार्ग पर गोरिया के पास जीणमाता गांव में देवी स्वरूपा जीण माता का प्राचीन मंदिर बना हुआ है। जीण माता का वास्तविक नाम जयन्ती माता है। माता दुर्गा की अवतार है। यह मंदिर शक्ति की देवी को समर्पित है। घने जंगल से घिरा हुआ है यह मंदिर तीन छोटी पहाड़ों के संगम पर स्थित है।

जीण माता का यह मन्दिर बहुत प्राचीन शक्ति पीठ है। जीण माता का मंदिर दक्षिण मुखी है। लेकिन मंदिर का प्रवेश द्वार पूर्व में है। मंदिर की दीवारों पर तांत्रिकों व वाममार्गियों की मूर्तियां लगी है। जिससे यह भी सिद्ध होता है कि उक्त सिद्धांत के मतावलंबियों का इस मंदिर पर कभी अधिकार रहा है या उनकी यह साधना स्थली रही है। मंदिर के देवायतन का द्वार सभा मंडप में पश्चिम की ओर है। यहां जीण भगवती की अष्टभुजी आदमकद मूर्ति प्रतिष्ठापित है। सभा मंडप पहाड़ के नीचे है। मंदिर में ही एक और मंदिर है जिसे गुफा कहा जाता है। जहां जगदेव पंवार का पीतल का सिर और कंकाली माता की मूर्ति है। मंदिर के पश्चिम में महात्मा का तप स्थान है जो धुणा के नाम से प्रसिद्ध है।

लोगों का मानना है कि यह मंदिर लेकिन कई इतिहासकार आठवीं सदी में जीण माता मंदिर का निर्माण काल मानते हैं। मंदिर में अलग-अलग आठ शिलालेख लगे हैं जो मंदिर की प्राचीनतम के सबल प्रमाण है। उपरोक्त शिलालेखों में सबसे पुराना शिलालेख संवत् 1029 का है। जिस पर उसमें मंदिर के निर्माण का समय नहीं लिखा गया है। इसलिए यह मंदिर उससे भी अधिक प्राचीन है। चौहान चन्द्रिका नामक पुस्तक में इस मंदिर का 9 वीं शताब्दी से पूर्व के आधार मिलते हैं।

लोक कथाओं के अनुसार जीण माता का जन्म अवतार राजस्थान के चूरु जिले के घांघू गांव के अधिपति एक चौहान वंश के राजा घंघ के घर में हुआ था। जीण माता के बड़े भाई का नाम हर्ष था। माता जीण को शक्ति का अवतार माना गया है और हर्ष को भगवन शिव का अवतार माना गया है। कहते हैं कि दोनों बहन भाइयों में बहुत स्नेह था। लेकिन किसी बात पर दोनों मनमुटाव हो गया। तब जीण माता यहां आकर तपस्या करने लगी। पीछे-पीछे हर्षनाथ भी अपनी लाडली बहन को मनाने के लिए आए। लेकिन जीण माता जिद कर साथ जाने से मना कर दिया। हर्षनाथ का मन बहुत उदास हो गया और वे भी वहां से कुछ दूर जाकर तपस्या करने लगे। दोनों भाई बहन के बीच हुई बातचीत का सुलभ वर्णन आज भी राजस्थान के लोक गीतों में मिलता है। भगवन हर्षनाथ का भव्य मन्दिर आज भी राजस्थान की अरावली पर्वतमाला में स्थित है।



एक जनश्रुति के अनुसार देवी जीण माता ने सबसे बड़ा चमत्कार मुगल बादशाह औरंगजेब को दिखाया था। औरंगजेब ने शेखावाटी के मंदिरों को तोड़ने के लिए एक विशाल सेना भेजी थी। यह सेना हर्ष पर्वत पर शिव व हर्षनाथ भैरव का मंदिर खंडित कर जीण मंदिर को खंडित करने आगे बढ़ी तो कहते हैं कि मन्दिर के पुजारियों के आर्त स्वर में मां से विनय करने पर मां जीण ने भंवरे (बड़ी मधुमखियां) छोड़ दी जिनके आक्रमण से औरंगजेब की शाही सेना लहलुहान हो भाग खड़ी हुई। कहते हैं स्वयं बादशाह की हालत बहुत गंभीर हो गई। तब बादशाह ने हाथ जोड़ कर मां जीण से क्षमा याचना कर मां के मंदिर में अखंड दीप के लिए दिल्ली से सवामण तेल भेजने का वचन दिया। कई वर्षों तक माता के मन्दिर में दीपक के लिये दिल्ली से तेल आता रहा फिर दिल्ली के बजाय जयपुर से आने लगा। बाद में जयपुर महाराजा ने इस तेल को मासिक के बजाय वर्ष में दो बार नवरात्रों के समय भिजवाना आरम्भ कर दिया। और महाराजा मान सिंह जी के समय तेल के स्थान पर नगद 20 रु. 3 आने प्रतिमाह कर दिए। जो निरंतर प्राप्त होते रहे।

औरंगजेब को चमत्कार दिखाने के बाद जीण माता भंवरो की देवी भी कही जाने लगी। माता की शक्ति को जानकर मुगल बादशाह ने जीण माता मन्दिर में शुद्ध खालिस सोने की बनी मूर्ति भेंट की। औरंगजेब ने भी सवामन तेल का दीपक अखंड ज्योति के रूप में मंदिर में स्थापित किया जो आज तक प्रज्वलित है। एक अन्य

जनश्रुति के अनुसार औरंगजेब को कुष्ठ रोग हो गया था। उसने कुष्ठ निवारण के लिए मां से प्रार्थना की। और मन्त्र मांगी की अगर कुष्ठ ठीक हो जाएगा तो वह जीण के मंदिर में एक स्वर्ण छत्र चढ़ाएगा। बादशाह का कुष्ठ रोग ठीक होने पर उन्होंने माता के मन्दिर में सोने का छत्र चढ़ाया। यह छत्र आज भी मंदिर में विद्यमान है।

जीण माता देवी शक्ति है, जो सदियों से लेकर आज तक लगातार आराध्य देवी के रूप में पूजी जाती हैं। जीण माता मंदिर में हर वर्ष चैत्र सुदी एकम् से नवमी (नवरात्र में) व आसोज सुदी एकम् से नवमी में दो विशाल मेले लगते हैं। जिनमे देश भर से लाखों की संख्या में श्रद्धालु आते हैं। जीणमाता मेले के अवसर पर राजस्थान के बाह्य अंचल से भी अनेक लोग आते हैं। मन्दिर में बारह मास अखण्डदीप जलता रहता है।

जीण भवानी की सुबह 4 बजे मंगला आरती होती है। आठ बजे शृंगार के बाद आरती होती है व सायं सात बजे आरती होती है। दोनों आरतियों के बाद भोग (चावल) का वितरण होता है। माता के मन्दिर में प्रत्येक दिन आरती समयानुसार होती है। चन्द्रग्रहण और सूर्य ग्रहण के समय भी आरती अपने समय पर होती है। हर महीने शुक्ल पक्ष की अष्टमी को विशेष आरती व प्रसाद का वितरण होता है। माता के मन्दिर के गर्भ गृह के द्वार (दरवाजे) 24 घंटे खुले रहते हैं। केवल शृंगार के समय पर्दा लगाया जाता है। हर वर्ष शरद पूर्णिमा को मन्दिर में विशेष उत्सव मनाया जाता है।

अखरोट खाने से मिलते हैं यह लाभ



ठंड के मौसम में अक्सर लोग कई तरह की मौसमी बीमारियों से जूझते हैं। ऐसे में अखरोट का सेवन करना वास्तव में काफी अच्छा माना गया है। दरअसल, इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट तत्व शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर अखरोट को ब्रेन फूड माना जाता है। वैसे इसमें अन्य कई पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। खासतौर से, ठंड के मौसम में नट्स का सेवन जरूर करना चाहिए। अगर आप भी अपनी डाइट में अखरोट को शामिल करते हैं तो इससे आपको कई तरह के लाभ मिलते हैं। तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ बेमिसाल फायदों के बारे में-

बेहतर ब्रेन हेल्थ

अखरोट का नाम सामने आते ही ब्रेन हेल्थ का ख्याल आ जाता है। यह दिमाग के लिए काफी अच्छा माना जाता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर होने के कारण यह आपके तंत्रिका तंत्र को काफी लाभ पहुंचाता है। अगर आप इसे अपनी डाइट में जगह देते हैं तो इससे आपकी स्मरणशक्ति भी मजबूत होती है।

कम करें वजन

आपको शायद पता ना हो, लेकिन अखरोट वजन कम करने में भी सहायक होता है। दरअसल, इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड के अतिरिक्त प्रचुर मात्रा में प्रोटीन भी पाया जाता है। जब आप इसका सेवन करते हैं तो इससे आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगती और आप अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करने से बच जाते हैं।

बढ़ाए प्रतिरक्षा तंत्र

ठंड के मौसम में अक्सर लोग कई तरह की मौसमी बीमारियों से जूझते हैं। ऐसे में अखरोट का सेवन करना वास्तव में काफी अच्छा माना गया है। दरअसल, इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट तत्व शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। जिसके कारण आप खुद की कई बीमारियों से बेहद आसानी से रक्षा कर सकते हैं।

बेहतर पाचन तंत्र

अगर आपको अक्सर पाचन संबंधी परेशानियां रहती हैं और आपको कब्ज की शिकायत भी रहती है तो आपको



अखरोट जरूर खाना चाहिए। इसमें मौजूद फाइबर आपके बाउल सिस्टम को बेहतर बनाता है। जिसके कारण आपको कब्ज व अन्य कई पाचन तंत्र संबंधी परेशानियों से छुटकारा मिलता है।

रोके कैंसर को

अखरोट में पॉलीफेनोल्स पाया जाता है। यह कुछ खास तरह के कैंसर जैसे ब्रेस्ट, प्रोस्टेट और कोलोरेक्टल कैंसर के जोखिम को कम करता है। इस तरह अगर आप अखरोट का सेवन करते हैं तो आपको कैंसर होने की

संभावना काफी हद तक कम हो जाती है।

डायबिटीज में सहायक

अगर आप टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित हैं तो भी आपको अखरोट का सेवन जरूर करना चाहिए। अध्ययन बताते हैं कि अखरोट टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने और उस बीमारी के जोखिम को कम करने में मददगार है। दरअसल, अखरोट वजन नियंत्रित करता है और अधिक वजन हाई ब्लड शुगर और डायबिटीज के जोखिम को बढ़ाता है।

संकट दूर कर सकते हैं अलग- अलग रंग के स्वास्तिक...

ज्योतिष और वास्तु में स्वास्तिक को बहुत ही खास माना गया है और इसके विभिन्न लाभ बताए गए हैं। वास्तु में अलग-अलग रंग के स्वास्तिक का विशेष महत्व बताया गया है। आम तौर पर स्वास्तिक लाल रंग से बनाया जाता है। लेकिन वास्तुशास्त्र में स्वास्तिक के कुछ ऐसे भी रंग बताए गए हैं जो आपके जीवन से जुड़ी अलग-अलग समस्याओं को दूर कर सकते हैं। आइए हम आपको बताते हैं स्वास्तिक बनाने का सही तरीका और अलग-अलग रंग के स्वास्तिक का महत्व...

ऐसे करें निर्माण

स्वास्तिक बनाने के लिए धन (+) चिह्न बनाकर उसकी चारों भुजाओं के कोने से समकोण बनाने वाली एक रेखा दाहिनी ओर खींचने से स्वास्तिक बन जाता है। रेखा खींचने का कार्य ऊपरी भुजा से प्रारम्भ करना चाहिए। स्वास्तिक बनाने के बाद चारों कोष्ठकों में एक-एक बिंदु को अंकित कर देना चाहिए।

किस सामग्री से बनाएं

ज्यादातर मौकों पर स्वास्तिक को हल्दी से ही बनाया जाता है। ईशान या उत्तर दिशा में दीवार पर यदि पीले रंग का स्वास्तिक बनाते हैं तो यह घर में सुख शांति बनाए रखने में लाभकारी होता है। इसी प्रकार मांगलिक कार्य के लिए लाल रंग का स्वास्तिक बनाना शुभ रहता है। सामग्री के तौर पर केसर, सिंदूर, रोली और कुमकुम का इस्तेमाल आप कर सकते हैं।

काला स्वास्तिक

कोयले से बना काला स्वास्तिक बुरी नजर और बुरे समय को दूर करने के लिए बेहद ही उपयोगी और अचूक उपाय माना जाता है। आपके घर परिवार के सदस्यों पर या आपके व्यवसाय को किसी की बुरी नजर लग गई है तो इस बुरी नजर के कुप्रभाव से बचने के लिए अपने घर के मुख्य द्वार पर कोयले से एक स्वास्तिक का चिन्ह बना लें। मुख्य द्वार की दीवार पर काले स्वास्तिक के चिन्ह को बनाने से आपके घर पर किसी भी व्यक्ति की बुरी नजर का प्रभाव नहीं होगा।

लाल स्वास्तिक

सामान्यतः हम अपने घर के प्रवेश द्वार पर कुमकुम या रोली का इस्तेमाल कर स्वास्तिक का चिह्न बनाते हैं। स्वास्तिक के चिह्न को बहुत ही पवित्र तथा शुभ माना जाता है। स्वास्तिक के चिन्ह को श्री गणेश भगवान का प्रतीक माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि स्वास्तिक के चिह्न को बनाने से घर पर इसका शुभ प्रभाव पड़ता है तथा घर में सुख, समृद्धि आती है।

रात में आते हैं बुरे सपने

किसी व्यक्ति को रात को सोते समय बुरे सपने आते हैं तो इसके लिए सोने से पहले अपनी तर्जनी उंगली से लाल स्वास्तिक का चिह्न बना लें और इसके बाद सोने के लिए



जाएं। इस चिह्न को बनाने के बाद जब आप सोने जाएंगे तो आपको चैन की नींद आएगी और बुरे सपने भी नहीं आएंगे।

अशुद्ध स्थानों पर न बनाएं

स्वास्तिक का प्रयोग शुद्ध, पवित्र एवं सही ढंग से उचित स्थान पर करना चाहिए। शौचालय एवं गंदे स्थानों पर भूल से भी इसका प्रयोग वर्जित है। ऐसा करने वाले की बुद्धि एवं विवेक समाप्त हो जाता है। दरिद्रता, तनाव एवं रोग एवं क्लेश में वृद्धि होती है। ऐसा देखने में आता है कि जब लोग अपने नए घर के गृह प्रवेश की पूजा करवाते हैं तो पूरे घर में स्वास्तिक के चिह्न बनवाते हैं। कई बार बाथरूम के दरवाजे के ऊपर पर स्वास्तिक का चिह्न बना देते हैं। जो कि सही नहीं है। इससे बचना चाहिए।

शुरू करें गुरुवार का व्रत...

गुरुवार का व्रत उन्होंने लोगों के लिए विशेष रूप से फलदायी होता है जिनकी कुंडली में बृहस्पति ग्रह

खराब होता है। साथ ही विवाह में आ रही रूकावट को खत्म करने के लिए बृहस्पतिवार के दिन व्रत रख सकते हैं। अगर आप संतान सुख से वंचित हैं, पेट और मोटापा से समस्या से परेशान हैं तो यह व्रत निःसंदेह ही आपके लिए लाभदायी होगा। अगर आप जीवन में आने वाली तरह-तरह की परेशानियों से छुटाकारा पाना चाहते हैं तो गुरुवार का व्रत आपके लिए लाभदायी होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि गुरुवार का व्रत एक खास दिन शुरू किया जाता है अगर नहीं तो आइए हम आपको गुरुवार का व्रत शुरू करने के कुछ नियम बताते हैं।

गुरुवार व्रत का महत्व

हिंदू धर्म में बृहस्पति को ज्ञान, सौभाग्य और सुख देने वाला माना गया है। इसलिए जीवन में सभी प्रकार के सुखों को पाने के लिए गुरुवार का व्रत कर सकते हैं। साथ ही विशेष कामना की पूर्ति हेतु भी बृहस्पति देव की आराधना का विधान है। इस प्रकार गुरुवार के व्रत जीवन में सभी प्रकार की सुख और समृद्धि प्राप्त होती है।

वैशाख माह में किस दिन पड़ेगा कौन सा पर्व, माह के व्रत और त्योहारों की लिस्ट

हिं दू पंचांग के अनुसार, आज यानी 17 अप्रैल से वैशाख के महीने की शुरुआत हो गई है। व्रत और त्योहारों की दृष्टि से वैशाख महीने का विशेष महत्व है। इस महीने में भगवान विष्णु और परशुराम की पूजा करने का विधान है। इसके अलावा इस महीने गीता का पाठ करना कल्याणकारी होता है। इसी महीने में श्री बांके बिहारी जी के चरण दर्शन भी होते हैं। साथ ही वैशाख महीने में गंगा स्नान एवं गंगा पूजा करने से पुण्य प्राप्त होता है। कुल मिलाकर धार्मिक दृष्टि से देखा जाए तो वैशाख का महीना काफी खास है। इस महीने कई व्रत और त्योहार पड़ने वाले हैं।

कब तक रहेगा वैशाख माह ?

अंग्रेजी कैलेंडर के आधार पर देखा जाए तो वैशाख का महीना आमतौर पर अप्रैल से मई में शुरू होता है। इस बार वैशाख का महीना 17 अप्रैल से शुरू होकर 16 मई तक चलेगा। विशाखा नक्षत्र से संबंध होने के चलते इस महीने को वैशाख कहा जाता है। ऐसे में चलिए जानते हैं कि इस माह पड़ने वाले व्रत और त्योहार कब और किस दिन हैं....

वैशाख 2022 व्रत एवं त्योहार

- 17 अप्रैल, रविवार- वैशाख माह की शुरुआत, ईस्टर
- 19 अप्रैल, मंगलवार- संकष्टी चतुर्थी व्रत
- 23 अप्रैल, शनिवार- कालाष्टमी व्रत
- 26 अप्रैल, मंगलवार- वरुथिनी एकादशी व्रत
- वैशाख माह में किस दिन पड़ेगा कौन सा पर्व
- 28 अप्रैल, गुरुवार- गुरु प्रदोष व्रत
- 29 अप्रैल, शुक्रवार- वैशाख मासिक शिवरात्रि
- 30 अप्रैल, शनिवार- वैशाख अमावस्या, दक्षिण भारत में शनि जयंती 01 मई, रविवार- सूर्य ग्रहण



- 03 मई, मंगलवार- अक्षय तृतीया, परशुराम जयंती
- 08 मई, रविवार- गंगा सप्तमी
- वैशाख माह में किस दिन पड़ेगा कौन सा पर्व
- 10 मई, मंगलवार- सीता नवमी
- 12 मई, गुरुवार- मोहिनी एकादशी
- 13 मई, शुक्रवार- प्रदोष व्रत
- 14 मई, शनिवार- नरसिंह जयंती
- 15 मई, रविवार- वैशाख पूर्णिमा, वृष संक्रांति

क्यों खास है वैशाख का महीना

धार्मिक मान्यता है कि इस महीने के आखिरी दिन यानी पूर्णिमा पर चंद्रमा विशाखा नक्षत्र में रहता है। इसलिए

इसे वैशाख मास कहा जाता है। विशाखा नक्षत्र के स्वामी देवगुरु बृहस्पति और देवता इंद्र है। इस कारण इस पूरे महीने में स्नान-दान, व्रत और पूजा की जाती है। मान्यता है कि इस महीने किए गए दान से मिलने वाला पुण्य कभी खत्म नहीं होता है। इसलिए वैशाख महीने को इतना खास माना गया है। साथ ही महीने भगवान विष्णु, सूर्य और शिवजी को जल चढ़ाने से कई यज्ञ करने जितना शुभ फल मिलता है। मान्यता है कि वैशाख महीने में भगवान विष्णु और सूर्य देवता की पूजा करने से हर तरह के पाप खत्म हो जाते हैं, फिर चाहे वो पाप गलती से भी क्यों न हुआ हो। इसके अलावा वैशाख महीने में तुलसी और पीपल पूजा करने का भी महत्व बताया गया है।

सुख-समृद्धि के लिए सोमवार के दिन करें यह उपाय...

सो मवार का दिन भगवान भोलेनाथ को समर्पित है। इस दिन भगवान शिव की विधि-विधान से पूजा की जाती है। मान्यता है कि भगवान शिव की पूजा करने पर उनके साथ माता पार्वती भी प्रसन्न होती हैं। इस दिन भगवान शिव का आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए महिलाएं विधि-विधान से पूजा करती हैं और व्रत रखती हैं। इसके अलावा भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए सोमवार के दिन ज्यादातर कुंवारी कन्याएं व्रत रखती हैं। कहा जाता है कि भगवान भोलेनाथ जल्द प्रसन्न होने वाले देवता हैं। मात्र जल और बेलपत्र से ही शिवजी प्रसन्न हो जाते हैं और अपने भक्तों को मनचाहा वरदान देते हैं। इसके अलावा कहा जाता है कि भगवान शिव को प्रसन्न करने और उनकी कृपा पाने के लिए सोमवार के दिन कुछ उपाय करने चाहिए। आइए जानते हैं कुछ आसान उपाय जिन्हें करने से भगवान शिव आप पर प्रसन्न हो उठेंगे, और आपकी सारी मनोकामना पूरी कर देंगे....

शास्त्रों के अनुसार, सोमवार के दिन दही, सफेद वस्त्र, दूध और शकर का दान करना श्रेष्ठ माना गया है। कहा जाता है कि इन चीजों का दान करने से भगवान भोलेनाथ अपने भक्तों पर प्रसन्न होते हैं और मनचाहा वरदान देते हैं।



यदि आपको धन की कमी या फिर गरीबी जैसी समस्या का सामना करना पड़ रहा है, तो सोमवार के दिन शिव रक्षा स्त्रोत का पाठ करना चाहिए। ये आपके लिए लाभकारी साबित होगा। इसके अलावा किसी जातक पर पितृ दोष का प्रभाव है, जिसकी वजह से तरक्की नहीं हो रही और वह आर्थिक तंगी से गुजर रहा है तो उसे सोमवार की शाम

को कच्चे चावल में काले तिल मिलाकर दान करना चाहिए। इस उपाय से घर में धन-धान्य के भंडार भी भरे रहेंगे। यदि किसी व्यक्ति का चंद्रमा कमजोर है तो उस जातक को चंद्र दोष का प्रभाव कम करने के लिए सफेद वस्त्र धारण करना चाहिए। साथ ही माथे पर चंदन का तिलक लगाकर घर से निकलना चाहिए।

गर्मियों में ताजगी देने वाला तरबूज सेहत का खजाना



ठंडा, मीठा रसीला तरबूज खाने से शरीर में ताजगी आ जाती है। क्या आप जानते हैं कि तरबूज स्वाद के साथ साथ स्वास्थ्य का भी खजाना है। जी हाँ, इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, फाइबर, कैल्शियम, पोटेशियम और एंटी ऑक्सीडेंट जैसे तत्व पाए जाते हैं। तरबूज के सेवन से स्वास्थ्य को कई फायदे होते हैं और कई बीमारियाँ दूर होती हैं।

गर्मियों के मौसम में बाजारों में ठेलों और दुकानों पर तरबूज के ढेर लगे होते हैं। जिन लोगों को तरबूज पसंद होता है वो इसका लुफ उठाने के लिए गर्मियों का इंतजार करते हैं। ठंडा, मीठा रसीला तरबूज खाने से शरीर में ताजगी आ जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि तरबूज स्वाद के साथ साथ स्वास्थ्य का भी खजाना है। जी हाँ, इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, फाइबर, कैल्शियम, पोटेशियम और एंटी ऑक्सीडेंट जैसे तत्व पाए जाते हैं। तरबूज के सेवन से स्वास्थ्य को कई फायदे होते हैं और कई बीमारियाँ दूर होती हैं। आज के इस लेख में ही आपको तरबूज के फायदे बताएंगे।

तरबूज में एल सिट्रुलिन नामक तत्व मौजूद होता है जिससे मांसपेशियाँ रिलैक्स होती हैं और मांसपेशियों के दर्द से राहत मिलती है। यही वजह है कि हेल्थ एक्सपर्ट्स वर्कआउट से पहले तरबूज का जूस पीने की सलाह देते हैं।

तरबूज ने भरपूर मात्रा में पोटेशियम और कैल्शियम मौजूद होता है, जिससे शरीर में जमा टॉक्सिन को बाहर

निकालने में मदद मिलती है। कैल्शियम से शरीर में यूरिक एसिड का लेवल कम करने में मदद मिलती है और किडनी रोगों का खतरा कम होता है।

तरबूज में करीब 92 प्रतिशत तक पानी मौजूद होता है। गर्मियों में तरबूज का सेवन करने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। इसके अलावा तरबूज में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है, जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है।

तरबूज में भरपूर मात्रा में विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को फ्री रैडिकल से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। इसमें लाइकोपीन नामक तत्व मौजूद होता है जो कैंसर से बचाव में मदद करता है। हमारे दिल के स्वास्थ्य के लिए भी तरबूज काफी फायदेमंद है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाने में मदद करता है। तरबूज के सेवन से दिल की बीमारियों का जोखिम कम होता है। तरबूज का सेवन करने से ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसमें सिट्रुलिन नामक तत्व मौजूद होता है जो ब्लड वेसल को रिलैक्स करता है, जिससे ब्लड प्रेशर कम करने में मदद मिलती है।

तरबूज में भरपूर मात्रा में विटामिन ए होता है जो हमारे शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। इसके साथ ही यह आंखों के लिए भी बहुत फायदेमंद है। पेट संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए भी तरबूज फायदेमंद है। तरबूज में पानी और फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है। इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है।

ये बदलाव तो बढ़ा हो सकता है **ब्लड शुगर** लेवल...



डायबिटीज से दिल की बीमारी, स्ट्रोक आदि बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। डायबिटीज के मरीजों को अपने खानपान और जीवनशैली का खास ख्याल रखना चाहिए। आज के इस लेख में हम आपको पैरों में दिखने वाले कुछ ऐसे लक्षणों के बारे में बताने जा रहे हैं जिससे आप जान सकते हैं कि आपका ब्लड शुगर लेवल बढ़ा हुआ है। आज के समय में डायबिटीज की समस्या आम हो गयी है। आजकल बुजुर्ग ही नहीं, युवा वर्ग भी लोग भी इस समस्या से पीड़ित हैं। डायबिटीज में मरीज के शरीर से पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बन पाता है, जिससे उसका ब्लड शुगर लेवल तेजी से बढ़ जाता है। डायबिटीज से दिल की बीमारी, स्ट्रोक आदि बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। डायबिटीज के मरीजों को अपने खानपान और जीवनशैली का खास ख्याल रखना चाहिए।

पैरों का सुन्न पड़ना इस बात का संकेत हो सकता है कि आपका ब्लड शुगर लेवल बढ़ा हुआ है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, ब्लड शुगर लेवल बढ़ा होने के कारण शरीर में खून का संचार भी प्रभावित होता है। इस वजह से पैरों में किसी भी तरह की हरकत महसूस नहीं होती है। जिन लोगों के शरीर में ब्लड शुगर लेवल बढ़ा होता है उन्हें पैरों में सूजन की समस्या हो सकती है। डॉक्टर के मुताबिक, आहार पैरों में लगातार सूजन बनी हुई है तो यह हाई ब्लड शुगर लेवल का संकेत हो सकता है। ऐसे में तुरंत ही किसी डॉक्टर से सलाह लें। हाई ब्लड शुगर की समस्या में घाव को भरने में ज्यादा समय लाया है। अगर आपके पैर में की चोट या घाव है जिसे भरने के अधिक समय लग रहा तो सतर्क हो जाएं।

आम के पत्ते : आम के पत्तों के सेवन से भी मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसके सेवन के लिए आपको बस इतना करना है कि आम के कुछ ताजे पत्तों को एक गिलास पानी में उबाल लें और रात भर ठंडा होने के लिए छोड़ दें। अगली सुबह खाली पेट पानी पिएं।

करेला: करेला स्वाद में भले ही कड़वा हो, लेकिन यह मधुमेह रोगियों के लिए रामबाण की तरह काम करता है। दरअसल, इसमें चारैटिन और मोमोर्डिसिन नामक कंपाउंड पाए जाते हैं, जो व्यक्ति के ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करने में मददगार होते हैं। आप करेले का जूस हर दिन सुबह के समय पी सकते हैं।

महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स नहीं, नीम के पत्ते करेंगे आपकी स्किन की केयर

अगर आपकी स्किन ऑयली है तो आप एक्ने व अन्य स्किन प्रॉब्लम्स को दूर करने के लिए नीम का इस्तेमाल कर सकती हैं। ऑयली स्किन के लिए नीम व नींबू की मदद से फेस पैक बनाया जा सकता है। इसके लिए आप सबसे पहले एक बाउल दो चम्मच नीम का पाउडर लें।

स्किन की केयर करने के लिए अगर आप महंगे-महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करके थक चुकी हैं, तो अब कुछ प्राचीन लेकिन असरकारी तरीकों को आजमाएं। आपके आसपास ऐसे कई प्लांट्स आसानी से अवेलेबल होते हैं, जो स्किन की कई समस्याओं को चुटकियों में हल कर देते हैं। इन्हीं में से एक है नीम। इसमें एंटीसेप्टिक, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-एजिंग गुण होते हैं। आमतौर पर, लोग अपनी बॉडी को डिटॉक्सिफाई करने के लिए नीम का जूस पीते हैं, लेकिन यह स्किन की समस्याओं से भी उतना ही बेहतरीन तरीके से निपटता है।

अगर आपकी स्किन ऑयली है तो आप एक्ने व अन्य स्किन प्रॉब्लम्स को दूर करने के लिए नीम का इस्तेमाल कर सकती हैं। ऑयली स्किन के लिए नीम व नींबू की मदद से फेस पैक बनाया जा सकता है। इसके लिए आप सबसे पहले एक बाउल दो चम्मच नीम का पाउडर लें। अब इसमें थोड़ा गुलाब जल व आधे नींबू का रस डालकर व मिक्स करके एक पेस्ट तैयार करें। अब इसे अपनी क्लीन स्किन पर अप्लाइ करें और 10 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से अपनी स्किन को साफ करें और फिर मॉइश्चराइजर लगाएं।

रूखी स्किन पर भी नीम का इस्तेमाल करने से लाभ होता है। आप इसे हल्दी व अन्य मॉइश्चराइजिंग इंग्रीडिएंट्स को मिक्स करके एक फेस पैक बना सकते हैं। इसके लिए नीम के पत्तों के पाउडर में थोड़ी सी हल्दी



मिक्स करें। अब इसमें नारियल तेल व थोड़ा सा गुलाब जल डालकर मिक्स करें। अब आप अपनी स्किन को क्लीन करके इस पेस्ट को अपनी स्किन पर अप्लाइ करें। करीबन 10-15 मिनट के बाद फेस को वॉश करें। अंत में, स्किन को मॉइश्चराइज करें।

एजिंग स्किन की महिलाएं अपनी स्किन को पोषित करने और उसे अधिक यंगर बनाने के लिए नीम का फेस पैक बना सकती हैं। आप इसे ओटमील के साथ

मिक्स करके यूज कर सकते हैं। इसके लिए आप एक बाउल में आधा कप ओटमील, एक चम्मच दूध, एक चम्मच शहद व दो चम्मच नीम के पत्तों का पेस्ट बनाकर मिश्रण तैयार करें। अब आप इसे अपनी क्लीन स्किन पर लगाएं। अब इसे स्किन पर लगाएं और सूखने तक ऐसे ही छोड़ दें। अंत में, अपनी स्किन को हल्का स्क्रब करते हुए अपनी स्किन को धोकर क्लीन करें। अब अपनी स्किन को मॉइश्चराइज करें।

शरीर को रखना चाहते हैं फिट और वजन को कंट्रोल? न करें इन चीजों का सेवन

कई तरह की बीमारियों से बचाव के लिए वजन को नियंत्रित रखना बहुत आवश्यक माना जाता है। अधिक वजन या मोटापे की समस्या हृदय रोग, डायबिटीज जैसी जानलेवा बीमारियों के जोखिम को कई गुना तक बढ़ा देती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक जीवनशैली और आहार संबंधित गड़बड़ी के कारण लोगों का वजन तेजी से बढ़ने लगता है। इस पर कंट्रोल करने के लिए भोजन में पौष्टिक चीजों को शामिल करने और अस्वास्थ्यकर-फास्ट फूड से दूरी बनी लेनी चाहिए। मोटापे के खतरे को कम करने के लिए विशेषकर रात के समय भोजन पर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता होती है, क्योंकि रात में मेटाबॉलिज्म रेट कम होता है।

आहार विशेषज्ञों के मुताबिक शरीर के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए डिनर में स्वस्थ चीजों को



शामिल करना बहुत आवश्यक है। इसके अलावा रात के समय कुछ चीजों के सेवन से परहेज किया जाना चाहिए, ये आपके वजन को तेजी से बढ़ा सकती हैं। वजन को नियंत्रित रखकर आप स्वस्थ बने रह सकते हैं। आइए आगे की स्लाइडों में जानते हैं कि रात में किन चीजों के सेवन से परहेज करके वजन को कंट्रोल किया जा सकता है?

स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करने की सलाह दी जाती है। विशेषकर रात के समय में इनका सेवन आपके वजन को तेजी से बढ़ा सकता है। अध्ययनों में प्रोसेस्ड मीट जैसी चीजों के सेवन को कई तरह की बीमारियों के कारक के तौर पर माना जाता है। यह उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और मोटापा जैसी स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ा सकती है।

लाइट ऑन करके सोने की आदत है नुकसानदायक



बे हतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए रात में अच्छी नींद लेना बहुत आवश्यक माना जाता है। कई अध्ययनों में इस बात की पुष्टि की गई है कि जो लोग रात के समय नींद पूरी नहीं कर पाते हैं, उनमें कई तरह की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक नींद पूरी करने के साथ, हम किस तरीके और किस वातावरण में सोते हैं, इसका भी सेहत पर असर देखा गया है। अगर आपके बेडरूम का वातावरण सही नहीं है तो इससे न सिर्फ आपकी नींद व्याधित हो सकती है, साथ ही शरीर पर इसका नकारात्मक असर भी हो सकता है। नींद की आवश्यकता और गुणवत्ता के सेहत पर प्रभाव को लेकर शोध कर रही वैज्ञानिकों की एक टीम ने इससे संबंधित बड़ा दावा किया है। जर्नल पीएनएस में प्रकाशित अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बताया है कि अगर आपको रात के समय लाइट ऑन करके सोने की आदत है, तो इससे स्वास्थ्य को नुकसान हो सकता है। नींद के दौरान मध्यम स्तर का प्रकाश भी आपको बीमार कर सकता है, इतना ही नहीं इससे हृदय रोगों का भी जोखिम बढ़ जाता है। यहां तक कि नाइट लाइट की रोशनी भी आपके लिए हानिकारक हो सकती है। आइए जानते हैं कि सोते समय रोशनी का सेहत पर किस प्रकार से नकारात्मक असर हो सकता है?

रोशनी का सेहत पर असर

अमेरिका स्थित नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के मुताबिक, सोते समय कमरे में अंधेरा रखना, आपकी

सेहत के लिए अच्छा विकल्प माना जाता है। कम रोशनी भी नींद के दौरान कार्डियोवैस्कुलर फंक्शन को नुकसान पहुंचा सकती है और अगली सुबह इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ा सकती है। ऐसे में यह हृदय और डायबिटीज, दोनों ही तरह के रोगों को बढ़ावा दे सकती है। अच्छी नींद लेने के साथ बेडरूम का वातावरण भी आपकी शारीरिक-मानसिक सेहत पर असर डालता है।

कार्डियोवैस्कुलर फंक्शन

अध्ययन के दौरान शोधकर्ताओं ने पाया कि रात के समय मध्यम प्रकाश के संपर्क में आने से भी शरीर की सक्रियता बढ़ जाती है। यह स्थिति हृदय गति, हृदय के सिकुड़ने की गति और रक्त वाहिकाओं में ऑक्सीजन युक्त रक्त के प्रवाहित होने की दर भी काफी बढ़ा देती है। शरीर चूंकि नींद में अचेतन अवस्था में होता है ऐसे में इन बढ़ी हुई गति के कारण कार्डियोवैस्कुलर फंक्शन पर प्रतिकूल प्रभाव हो सकता है।

रखें अनुकूल वातावरण

नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी में न्यूरोलॉजी विभाग की प्रोफेसर डॉ डेनिएला ग्रिमाल्डी कहती हैं, भले ही आप सो रहे हों, पर ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम सक्रिय रहता है। आमतौर पर दिन के समय हृदय गति सामान्य और रात के समय कम रहना स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है, पर सोते समय इसका बढ़ जाना आपके लिए समस्याओं का कारण बन सकता है। सभी लोगों को रात में सोते

समय कमरे के वातावरण को सोने के अनुकूल बनाकर रखना चाहिए।

क्या है अध्ययन का निष्कर्ष?

अध्ययन के निष्कर्ष में शोधकर्ताओं ने बताया कि संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए अच्छी और निर्बाध नींद लेना बहुत आवश्यक है, इसमें किसी प्रकार की बाधा नहीं आनी चाहिए। नींद के साथ पोषण और व्यायाम तथा दिन में सूर्य के प्रकाश का संपर्क स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। रात में सोते समय कमरे में ऐसा माहौल रखें जिससे किसी भी तरह से नींद में बाधा न आने पाए, विशेषतौर से प्रकाश को लेकर इस अध्ययन के परिणाम पर जरूर गौर करें।

ब्लड शुगर बढ़ने की समस्या

हृदय के साथ-साथ सोते समय रोशनी का इंसुलिन पर भी असर देखा गया। जांचकर्ताओं ने पाया कि जो लोग हल्की रोशनी में भी सोते हैं उनमें सुबह इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ा हुआ रहता है। इंसुलिन प्रतिरोध, उस स्थिति को कहा जाता है जब मांसपेशियों और लिवर की कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति अच्छी तरह से प्रतिक्रिया नहीं करती हैं। इस स्थिति में ऊर्जा के लिए रक्त से ग्लूकोज का सही तरीके से उपयोग नहीं हो पाता है, जिसके कारण ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है। यानि कि रात में सोते समय हल्की रोशनी भी आपमें हृदय रोग और डायबिटीज के खतरे को बढ़ा सकती है।

क्या आपको भी ऑफिस में दिन में आती है नींद...



क्या आपको भी अक्सर ऑफिस में काम करते-करते नींद आने लगती है? आंखें बिल्कुल बंद सी होने लगती हैं और सोने की तीव्र इच्छा होती है? सामान्यतौर पर रात में नींद पूरी न कर पाने वाले लोगों में इस तरह की समस्या अधिक देखने को मिलती है। इसके अलावा कुछ और भी अंतर्निहित स्थितियां होती हैं जिसके कारण आपको काम करते समय बहुत तेज नींद का अनुभव हो सकता है। वास्तव में यह स्थिति काफी असहज कर देने वाली होती है, ऐसे में आपको कुछ ऐसे त्वरित उपायों की जरूरत होती है जो पल भर में इस तरह की सुस्ती और नींद को गायब करके आपको तुरंत रिफ्रेश महसूस कराने में मदद कर सकें। ऑफिस में झपकी आने की आदत आपकी नौकरी को खतरे में डाल सकती है। स्वास्थ्य के लिहाज से देखा जाए तो कुछ लोगों में स्लीप एपनिया जैसी समस्या के कारण इस तरह की दिक्कत हो सकती है, जिसके बारे में डॉक्टरों से सलाह लेना आवश्यक हो जाता है। वहीं कुछ सामान्य से उपाय आपको दिन की झपकी को रोकने और रिफ्रेश कराने में मदद कर सकते हैं। काम के समय, दिन की नींद को रोकने के ये तरीके आपके लिए विशेष लाभप्रद हो सकते हैं।

काँफी की चुस्की

काम के समय आने वाली नींद को तुरंत दूर भगाने के लिए काँफी सबसे प्रचलित और आसान तरीकों में से एक है। कैफीन का एक शॉट आपको आवश्यक ऊर्जा प्रदान करने के साथ नींद को दूर भगाने में मदद कर सकती है। कैफीन एक उत्तेजक के रूप में काम करती

है, जिसका अर्थ है कि यह मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र में गतिविधि को बढ़ाता है। नींद का एहसास होते ही काँफी की चुस्की लेने से लाभ मिलेगा।

आसपास घूम लें

बहुत देर तक एक ही स्थान पर बैठने से भी दिन में नींद आने लगती है। समय-समय पर अपने वर्क स्टेशन से उठकर घूमने-फिरने से रक्त का संचार भी बेहतर बना रहता है साथ ही अनावश्यक नींद की समस्या से भी राहत दिलाने में यह कारगर है। यह छोटी सी आदत अपने काम पर ध्यान केंद्रित करने में भी मदद करती है। बहुत देर तक एक ही जगह पर बैठने से शारीरिक निष्क्रियता का भी जोखिम होता है।

संगीत सुनने से मिलेगा लाभ

नींद के समय मस्तिष्क की तंत्रिकाएं आराम की स्थिति में आ जाती हैं, ऐसे में संगीत सुनने से इन्हें सक्रिय करने और नींद को भगाने में मदद मिल सकती है। इंयरब्रड्स के माध्यम से संगीत सुनने से न तो आपके आसपास के लोग परेशान होंगे साथ ही आपको नींद से छुटकारा भी मिलेगा।

लंच का रखें विशेष ध्यान

दोपहर के समय भारी लंच करने को दिन में नींद आने का प्रमुख कारण माना जाता है। यदि आप दिन में बार-बार नींद आने की समस्या से जूझ रहे हैं, तो लंच हमेशा हल्का रखें। मिठे स्नैक्स, सोडा, या कार्बोहाइड्रेट जैसे सफेद ब्रेड और व्हाइट पास्ता आदि का सेवन न करें।

कोविड-19 के कारण प्रभावित हुई है पुरुषों की प्रजनन क्षमता...

वै श्विक स्तर पर दो साल से अधिक समय से जारी कोरोना संक्रमण ने स्वास्थ्य को गंभीर तौर से प्रभावित किया है। डेल्टा वैरिएंट से संक्रमण के दौरान जहां लोगों को फेफड़ों-हृदय से संबंधित जटिलताओं का सामना करना पड़ा, वहीं ओमिक्रॉन और हाल ही में सामने आए एक्सई वैरिएंट को अध्ययनों में काफी संक्रामक बताया जा रहा है। कोरोना संक्रमण के कई दीर्घकालिक दुष्प्रभावों के बारे में भी पता चलता है जिसका असर लोगों में एक साल तक भी बना रह सकता है। कोविड-19 के प्रजनन क्षमता पर असर को लेकर पहले हुए अध्ययनों में वैज्ञानिकों के अलग-अलग मत सामने आए थे। वहीं इस शोध में वैज्ञानिकों का कहना कि पुरुषों में कोविड-19 का अगर हल्का-मध्यम स्तरीय संक्रमण भी रहा है, तो इससे कुछ लोगों को प्रजनन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। एसीएस ओमेगा जर्नल में प्रकाशित इस शोध में वैज्ञानिकों ने यह दावा किया है। आइए इस शोध के बारे में आगे विस्तार से जानते हैं। शोध के लिए वैज्ञानिकों ने कोविड-19 से ठीक हो चुके पुरुषों के वीर्य में प्रोटीन के स्तर का विश्लेषण करके यह दावा किया है। भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान बॉम्बे के शोधकर्ताओं के नेतृत्व में किए गए इस अध्ययन में पाया गया है कि हल्के या मध्यम स्तर की भी कोविड-19 बीमारी, पुरुषों में प्रजनन कार्य से संबंधित प्रोटीन के स्तर में बदलाव का कारण बन सकती है, जिसका सीधा असर प्रजनन क्षमता में कमी के रूप में देखा जा रहा है।

आज ही करें डाइट में शामिल

पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन की कमी को दूर कर सकते हैं ये फूड्स...

पुरुषों में भी हार्मोनल असंतुलन को समस्या बढ़ रही है। ऐसा ही एक हार्मोन है टेस्टोस्टेरोन, जिसे सेक्स हार्मोन भी कहा जाता है। इस हार्मोन से ही पुरुषों के चेहरे पर बाल और प्रजनन क्षमता प्रभावित होती है। बढ़ती उम्र के साथ पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम होने लगता है। आजकल की भागदौड़ भरी जीवनशैली और खानपान का सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर होता है। यही वजह है कि आज के समय में बहुत सी बीमारियां आम हो गई हैं। ना केवल महिलाओं, बल्कि पुरुषों में भी हार्मोनल असंतुलन को समस्या बढ़ रही है। ऐसा ही एक हार्मोन है टेस्टोस्टेरोन, जिसे सेक्स हार्मोन भी कहा जाता है। इस हार्मोन से ही पुरुषों के चेहरे पर बाल और प्रजनन क्षमता प्रभावित होती है। बढ़ती उम्र के साथ पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम होने लगता है। लेकिन कुछ विशेष परिस्थितियों में पुरुषों के शरीर में इसका पर्याप्त रूप से निर्माण नहीं हो पाया है। आज के इस लेख में हम आपको ऐसे 5 फूड्स के बारे में बताने जा रहे हैं जिससे टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद मिलती है।

प्याज



प्याज का इस्तेमाल आमतौर पर सब्जी या सलाद में किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कच्चा प्यार पुरुषों के लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। इसमें ऐसे तत्व मौजूद होते हैं जो पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। रोजाना कच्चे प्याज का सेवन करने से फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद मिलती है।

केला



केले का सेवन भी पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन लेवल को बढ़ाने में मदद करता है। इसमें ब्रोमेलिन नामक तत्व पाया जाता है जो पुरुषों के फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद कार्य है। इसके साथ ही केले का सेवन करने से शरीर में ऊर्जा बनी रहती है। इसके साथ ही केले में कई पोषक तत्व भी होते हैं।

शहद



शहद हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है यह तो आप जानते ही होंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि शहद के सेवन से पुरुषों में फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद मिलती है। शहद में बोरॉन नामक तत्व पाया जाता है जो टेस्टोस्टेरोन लेवल को बढ़ाने में मदद करता है। इसके साथ ही यह हड्डियों के लिए भी फायदेमंद माना जाता है।

अदरक



अदरक का सेवन भी पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन लेवल को बढ़ाने के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें कई औषधीय गुण मौजूद होते हैं जो पुरुषों में फर्टिलिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। आप चाहें तो अदरक की चाय पी सकते हैं या इसे सब्जियों में डाल कर खा सकते हैं। यह भी काफी फायदेमंद होता है।

अनार



अनार का सेवन हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन, प्रोटीन और आयरन समेत कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। अनार का सेवन करने से पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन लेवल बूस्ट करने में भी मदद मिलती है। रोजाना एक कप अनार के जूस का सेवन करना पुरुषों के लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है।

मौसम में बदलाव के कारण भी हो सकता है गले में खराश व दर्द

भा रत में कोरोना संक्रमण की रफ्तार भले ही कम है, पर दुनिया के कई देशों में यह खतरनाक वायरस फिर से पैर फैला रहा है। चीन और कई यूरोपीय देशों में हालात बिगड़ रहे हैं, जिसने अन्य देशों को भी अलर्ट कर दिया है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि देश में कोरोना के मामले भले ही कम हैं, पर वायरस अब भी हमारे बीच मौजूद है ऐसे में जरा सी भी लापरवाही बड़ी मुसीबतों का कारण बन सकती है। सभी लोगों को लगातार कोविड एप्रोप्रिएट बिहेवियर का पालन करते रहना चाहिए जिससे कोरोना के प्रसार को प्रतिबंधित किया जा सके।

देश में इस समय मौसम में बदलाव हो रहा है। सुबह-शाम हल्की सर्दी और दिन में गर्मी वाले इस मौसम में मौसमी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। फ्लू और सीजनल फीवर के कई लक्षण कोविड-19 से मिलते-जुलते हो सकते हैं। मौसम में हो रहे बदलाव के कारण गले में खराश, नाक बहने, बुखार जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। चूंकि ये लक्षण कोविड-19 से मिलते-जुलते हैं, इसलिए इनमें अंतर करना बहुत आवश्यक होता है। गले में खराश होने का मतलब हर बार कोरोना ही नहीं है, यह सीजनल फ्लू का भी संकेत हो सकता



है। आइए समझते हैं कि आसानी से इनमें फर्क कैसे किया जा सकता है? स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक कोविड-19 और सामान्य सर्दी के कुछ लक्षणों में समानता देखी गई है, गले में खराश की समस्या उनमें से एक है। चूंकि इस समय मौसम में बदलाव हो रहा है, साथ ही कोरोना संक्रमण का खतरा भी बना हुआ है ऐसे में लोगों को इन लक्षणों को लेकर भ्रमित नहीं होना चाहिए।

कोविड-19 के कारण या फिर सीजनल फ्लू में गले में होने वाले खराश में कोई खास अंतर नहीं है। इस समय गले में होने वाली खराश के वास्तविक कारणों का निदान किया जाना आवश्यक हो जाता है। मौसम में बदलाव, वायरस और बैक्टीरिया के पनपने के लिए सबसे आदर्श समय होता है, यही कारण है कि इन दिनों में फ्लू जैसे संक्रमण के मामले अधिक हो जाते हैं। कोविड-19 और फ्लू दोनों ही श्वसन संबंधी बीमारियां हैं, लेकिन गंभीरता के आधार पर दोनों अलग-अलग हो सकते हैं। सामान्य सर्दी के कारण होने वाले गले में खराश की समस्या में 1-3 दिनों तक रह सकती है। इसके अलावा फ्लू के कारण बंद नाक, सिरदर्द और हल्के बुखार के लक्षणों का अनुभव भी हो सकता है।

इन वजहों से हो सकती है खरटि आने की समस्या, यह उपाय करें...

आ पने अक्सर कई लोगों को सोते समय खरटि मारते हुए देखा होगा। यह स्थिति काफी असहज करने वाली हो सकती है, इतना ही नहीं आसपास सो रहे लोगों की नींद भी खरटियों के कारण टूट सकती है। आमतौर पर खरटियों की समस्या को हम सभी सामान्य मानकर नजरअंदाज कर देते हैं, पर स्वास्थ्य विशेषज्ञ इसे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत के रूप में देखते हैं। जब हम जागते हैं, तो हमारे गले और ऊपरी वायुमार्ग में मौजूद ऊतक खुले होते हैं। इससे फेफड़ों में हवा आसानी से पहुंच जाती है। हालांकि, सोते समय यह ऊतक शिथिल हो जाते हैं जो वायुमार्ग को आंशिक रूप से अवरुद्ध कर सकते हैं। इसलिए, नींद में सांस लेते समय जब हवा आपके गले तक पहुंच रही होती है तो इस स्थिति में शिथिल ऊतकों को कंपन करने का कारण खरटि आते हैं।

लोगों को अक्सर खरटियों के साथ सांस लेने में रुकावट का अनुभव होता है। इस प्रकार की दिक्कत ज्यादातर हृदय रोग के जोखिम से संबंधित होते हैं जिसको लेकर तुरंत डॉक्टर से सलाह लेने की आवश्यकता होती है। बुढ़ापा, मोटापा, धूम्रपान या शराब पीने की आदत भी खरटियों का कारण बन सकती है। आइए जानते हैं कि किन उपायों को प्रयोग में लाकर इस तरह की समस्या को कम करने में मदद



मिल सकती है? यदि आप भी खरटि लेने की समस्या से परेशान हैं तो सोने के पोजिशन में बदलाव करके भी कुछ हद तक इस समस्या से राहत पाई जा सकती है। पीठ के बल सोने से कभी-कभी आपकी जीभ आपके गले के पीछे

की ओर चली जाती है, जो आंशिक रूप से आपके गले के माध्यम से वायु प्रवाह को अवरुद्ध करती है। हवा के प्रवाह को बेहतर रखने और खरटियों को कम करने के लिए करवट सोने से भी आराम मिल सकता है।

अगर आप हैं लोअर बैक पेन की प्रॉब्लम करें यह योगासन...



अक्सर लोग लोअर बैक पेन को नज़रअंदाज़ करते हैं। लेकिन कई बार यह दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि पेनकिलर लेने तक की नौबत आ जाती है। अगर आप भी लोअर बैक के दर्द से परेशान हैं तो योग से आपको फायदा हो सकता है। कई योगासन हैं जिनके अभ्यास से लोअर बैक पेन से छुटकारा पाया जा सकता है। आजकल ज्यादातर लोगों की डेस्क जॉब होती है। कंप्यूटर और लैपटॉप के सामने घंटों काम करने के कारण अधिकतर लोगों की कमर में दर्द है। बैठने का खराब तरीका भी लोअर बैक पेन का एक मुख्य कारण है। अक्सर लोग इस दर्द को नज़रअंदाज़ करते हैं। लेकिन कई बार यह दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि पेनकिलर लेने तक की नौबत आ जाती है। अगर आप भी लोअर बैक के दर्द से परेशान हैं तो योग से आपको फायदा हो सकता है। ऐसे कई योगासन हैं जिनके नियमित अभ्यास से लोअर बैक पेन से छुटकारा पाया जा सकता है। आज के इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ योगासन के बारे में बताएंगे -

पवनमुक्तासन

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले अपनी पीठ के बल लेट जाएं और अपने दोनों पैरों को फैलाएं। अब दोनों पैरों को उठाएं और घुटने मोड़ लें। इसके बाद अपने हाथों की मदद से घुटने के नीचे अपनी पिंडलियों के पास पकड़ें। अब सांस छोड़े और घुटनों को दबाते हुए छाती की ओर लाएं। अब अपना सिर उठाएं और घुटनों को छाती के पास लाएं, जिससे ठोड़ी घुटनों को स्पर्श करने लगे। कुछ देर इस अवस्था में रुकें। इसके बाद सांस लेते हुए पैरों को जमीन पर लेकर आएं।



उत्तानासन

इस आसन को करने के लिए सीधा खड़े हो जाएं और लंबी सांस लेते हुए अपने दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं। अब आगे की ओर झुककर दोनों हाथों से जमीन को स्पर्श करने का प्रयास करें। इस दौरान आपके घुटने सीधे होने चाहिए। कुछ सेकंड इसी मुद्रा में रहें। फिर हाथों को ऊपर ले जाएं और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में लौट आएं। इस प्रकार एक चक्र पूरा हो जाएगा। इस आसन के 4-5 चक्र किए जा सकते हैं।

भुजंगासन

इस आसन को करने के लिए जमीन पर पेट के बल लेट जाएं। अब अपनी कोहनियों को कमर से सटा के रखें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। अब धीरे-धीरे सांस भरते हुए अपनी छाती को ऊपर की ओर उठाएं। उसके बाद अपने पेट के भाग को धीरे धीरे ऊपर उठा लें। इस स्थिति में 30 सेकंड तक रहे। अब बाद सांस छोड़ते हुए, अपने पेट, छाती और फिर सिर को धीरे-धीरे जमीन की ओर नीचे लाएं।

बालासन

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर घुटनों के बल बैठ जाएं। ध्यान रखें कि आपके घुटने आपस में सटे हुए और पैर नितम्बों के ऊपर टिके हुए हों। अब शरीर को आगे की ओर झुकाते हुए, धीरे-धीरे सिर जमीन से लगाएं। अब दोनों हाथों को सिर से लगाते हुए आगे की ओर सीधा रखें और हथेलियों को जमीन से लगाएं। इस अवस्था में कम से कम 30 सेकंड तक रहें। इस आसन को 4-5 बार दोहराएं।

गौमुखासन

इस आसन को करने के लिए आराम से बैठने की स्थिति में आ जाएं। अब अपनी बाईं कोहनी को ऊपर उठाएं और अपनी बांह को मोड़ें ताकि आपका हाथ आपकी पीठ पर आ जाए। अब अपनी बाईं कोहनी को धीरे से दाईं ओर खींचने के लिए अपने दाहिने हाथ का उपयोग करें। इस मुद्रा में 30 सेकंड तक रहें। फिर इसे दूसरी तरफ से करें।

काली मिर्च... दिला सकती हैं पेट की गैस से छुटकारा



अक्सर लोग गैस की समस्या से निजात पाने के लिए इनो या अन्य दवाओं का सहारा लेते हैं। लेकिन आप किचन में मौजूद चीजों का इस्तेमाल करके भी गैस की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो आज का यह लेख आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित होने वाला है। कई बार हम स्वाद-स्वाद में ज्यादा खा लेते हैं जिसकी वजह से गैस, एसिडिटी और अपच जैसी समस्याएं होने लगती हैं। कई लोगों को खाना खाने के बाद पेट में भारीपन महसूस होता है और गैस की समस्या होने लगती है। इससे व्यक्ति असहज महसूस करता है और बेचैनी और नींद में बाधा भी हो सकती है। अक्सर लोग गैस की समस्या से निजात पाने के लिए इनो या अन्य दवाओं का सहारा लेते हैं। लेकिन आप किचन में मौजूद चीजों का इस्तेमाल करके भी गैस की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो आज का यह लेख आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित होने वाला है। आज हम आपको खाना खाने के बाद पेट में गैस की समस्या दूर करने के कारगर घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैं-

हींग

खाने में हींग का इस्तेमाल खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। हींग खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ ही हमारे पेट के लिए भी बहुत फायदेमंद होती है। गैस की समस्या दूर करने के लिए हींग का इस्तेमाल दादी-नानी के जमाने से हो रहा है। गैस की समस्या से परेशान हैं तो एक गिलास गरम पानी में हींग मिलाकर पिएं। ऐसा करने से पेट की गैस से जल्द निजात मिलेगा।

बेकिंग सोडा : केक और बिस्कुट आदि बनाने में इस्तेमाल होने वाला बेकिंग सोडा गैस की समस्या के लिए रामबाण माना जाता है। गैस से परेशान लोगों को

रोजाना खाली पेट एक चम्मच बेकिंग सोडा में नींबू का रस मिलाकर पीना चाहिए। ऐसा करने से गैस में जल्द राहत मिलती है।

काली मिर्च

काली मिर्च का सेवन हमारे पेट के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। काली मिर्च का सेवन करने से पाचन सही रहता है और गैस की समस्या में भी आराम मिलता है। पेट में गैस की समस्या से छुटकारा पाने के लिए एक गिलास दूध में काली मिर्च पाउडर मिलाकर पिएं। ऐसा करने से पेट में गैस से जल्द आराम मिलता है।

दालचीनी

हर किचन में दालचीनी का इस्तेमाल होता ही है। दालचीनी न केवल खाने का स्वाद बताने के लिए इस्तेमाल की जाती है, बल्कि इसका सेवन करने से गैस की समस्या भी दूर होती है। पेट में गैस की समस्या से छुटकारा पाने के लिए रोजाना सुबह खाली पेट पानी में दालचीनी उबाल लें और फिर उसे ठंडा कर के पिएं। आप चाहें तो इसमें शहद भी डाल सकते हैं। ऐसा करने से गैस में आराम मिलेगा।

अदरक

अदरक हमारी सेहत के लिए कितना फायदेमंद होता है यह तो आप जानते ही होंगे। पेट में गैस की समस्या होने पर अदरक की चाय का सेवन करना बहुत लाभदायक होता है। लेकिन गैस की समस्या में अदरक की चाय में दूध का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। पेट की गैस से छुटकारा पाने के लिए एक कप पानी में अदरक के टुकड़े डालकर अच्छी तरह उबाल लें। फिर इसे थोड़ा ठंडा करके पिएं।

त्वचा संबंधी रोगों से बचाव के तरीके...



सर्दियां जा रही हैं और गर्मी का मौसम आने वाला है। गर्मी के मौसम के आने से पहले आपको कुछ तैयारियां कर लेने की जरूरत है। गर्मी में कई तरह की समस्याओं और बीमारियों की शुरुआत होने लगती है। इनमें अधिकतर कई त्वचा संबंधी समस्याएं गर्मी के आते ही शुरू हो जाती है। त्वचा के लिहाज से



गर्मी का मौसम सबसे खराब मौसम हो सकता है। कई सारी स्किन समस्याओं से बचने के लिए पहले से ही कुछ उपाय कर लेने चाहिए। इसके लिए जरूरी है कि पहले गर्मियों में होने वाली त्वचा समस्याओं के बारे में आपको जानकारी रहे। कई बार आप किसी तरह की त्वचा संबंधी रोग से परेशान होते हैं लेकिन आपको उसके बारे में अधिक जानकारी नहीं होती, जिससे रोग का इलाज करने में भी देरी होने की संभावना होती है। चलिए जानते हैं गर्मियों में होने वाली त्वचा समस्याओं के बारे में और उनसे बचने के तरीके व उपचार।

रूखी त्वचा: सर्दियों की तरह की गर्मियों में भी आपकी त्वचा बेजान हो जाती है। गर्म हवा के कारण ड्राई स्किन से कई लोग परेशान रहते हैं। धूप, एसी या पूल में रहने के कारण इस तरह की चिड़चिड़ी त्वचा आपको परेशान कर सकती है। ऐसे में रूखी त्वचा से बचाव के लिए कुछ उपाय कर सकते हैं।

खुजली वाले दाने: गर्मी में अक्सर बच्चों और बड़ों को खुजली वाले दाने हो जाते हैं। जो लोग बाहर रहते हैं, धूप में अधिक समय बिताते हैं, पैदल चलते हैं, उन्हें पसीने और पॉइजन आइवी नाम के तैलीय रार पौधे के कारण खुजली वाले दाने हो जाते हैं। इससे शरीर पर चकते पड़ जाते हैं और बहुत ज्यादा खुजली होती है। इनसे बचने के लिए धूप में कम निकलें। बाहर से आए तो कपड़े और त्वचा को धोएं। बर्कआउट के बाद अपने कपड़ों को तुरंत बदल लें।

एक्सीडेंट के बाद से ट्रॉमा में मलाइका, बोलीं 'तब बस जानना चाहती थी जिंदा हूं या नहीं...'

अभिनेत्री मलाइका अरोड़ा का कुछ दिनों पहले एक्सीडेंट हो गया था। अभिनेत्री की कार के ड्राइवर का संतुलन बिगड़ा था और एक्सप्रेस वे पर उनकी कार तीन अन्य कार से भीड़ गई थी। इस एक्सीडेंट में मलाइका को काफी चोट आई थी और ब्लड लॉस भी हुआ था। मलाइका ने अब कुछ दिन घर पर आराम करने के बाद अपने काम पर वापसी कर ली है। हाल ही में एक इंटरव्यू में मलाइका ने अपने एक्सीडेंट के बारे में बात की।

अभिनेत्री ने इंटरव्यू के दौरान बताया कि वह एक्सीडेंट के बाद से ट्रॉमा में है और अभी भी उस दुर्घटना को भुला नहीं पा रही हैं। उन्होंने कहा कि यह एक ऐसी चीज है, जिसे मैं याद नहीं रखना चाहती, लेकिन मैं इसे भुला भी नहीं सकती। अगर मैं कोई फिल्म देखती हूँ और उसमें एक्सीडेंट के बाद मुझे खून दिख जाता है, तो मुझे वहीं सब याद आता है। मैंने वहाँ बहुत सारा खून देखा था। इसके आगे मलाइका ने कहा कि कुछ समय तक तो मुझे समझ भी नहीं आया था कि मैं जिंदा हूँ या फिर नहीं। मैं शॉक थी और मेरे सिर में दर्द था। मैं उस समय बस यहीं जानना चाहती थी कि मैं जिंदा हूँ या मर गई। मुझे एक तेज आवाज सुनाई दी और जोर का धक्का लगा इसके बाद सबकुछ ब्लर हो गया। अस्पताल में जाकर मुझे होश आया था। बता दें कि मलाइका का एक्सीडेंट 2 अप्रैल को खोपौली, महाराष्ट्र में हुआ था। उस समय वह किसी इवेंट से वापस लौट रही थीं। वहीं, मलाइका को अस्पताल से एक दिन बाद छुट्टी मिल गई थी। कुछ दिन पहले उन्होंने अपनी एक फोटो इंस्टाग्राम पर साझा कर अपने स्वास्थ्य की जानकारी दी थी। हाल ही में वह अर्जुन कपूर के साथ रणबीर और आलिया के रिसेप्शन में भी दिखाई दी थी।



दमदार अभिनय से दर्शकों को प्रभावित करते दिखे शाहिद

कोविड -19 के कारण कई बार रिलीज टलने के बाद, शाहिद कपूर और मृणाल ठाकुर स्टारर 'जर्सी' आखिरकार कल यानी 22 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक दे रही है। इससे पहले 'जर्सी' 14 अप्रैल को रिलीज होने वाली थी लेकिन उसी दिन बहुप्रतीक्षित फिल्म 'केजीएफ चैप्टर 2' रिलीज हो रही थी। रिलीज से पहले ही 'जर्सी' पर स्क्रिप्ट चोरी का आरोप लगा दिया गया और यह कानूनी पचड़े में आ गई थी। इसी कारण फिल्म को एक हफ्ते के लिए और विलंबित कर दिया गया। लेकिन अब इसकी फाइनल रिलीज डेट सामने आने के बाद शाहिद के फैंस बहुत खुश हैं।

अब जब फिल्म का रिलीज होना तय हो गया है, तो 'जर्सी' को सोशल मीडिया पर शुरुआती समीक्षाएं मिलनी शुरू हो गई हैं। फिल्म को मिलती इन समीक्षाओं को देखकर ऐसा लग रहा है कि शाहिद की यह फिल्म इंतजार करने के लायक थी। सिनेप्रेमियों की ट्विटर पर आती शुरुआती समीक्षाएं सकारात्मक हैं और दर्शक



'जर्सी' में शाहिद के प्रदर्शन को 'अविश्वसनीय' बता रहे हैं। फिल्म देखने वालों ने यह भी बताया है कि 'जर्सी' में शाहिद के शानदार अभिनय के अलावा, फिल्म की अभिनेत्री मृणाल ठाकुर ने भी शानदार प्रदर्शन किया है। फिल्म देखने के बाद कुछ दर्शकों ने तो शाहिद के प्रदर्शन की तुलना 'नानी' से भी की, जिन्होंने इस फिल्म के तेलुगू वर्जन में लीड रोल निभाया था। नानी ने भी फिल्म में निभाए अपने किरदार और अभिनय के लिए खूब वाहवाही लूटी थी। एक ट्विटर यूजर ने लिखा 'इस दशक की एक बहुत ही भावनात्मक फिल्म #जर्सी ... शाहिद कपूर के साथ अच्छा समय बिताएं... फिल्म में पिता और बेटे ने बहुत ही अच्छा अभिनय किया #पंकजकापूर और #शाहिदकपूर... हम आपको शुभकामनाएं देते हैं... गुड लक...स्टे ब्लेस्ट..।' एक दूसरे यूजर ने ट्वीट करते हुए लिखा, 'एक ही तो दिल है, कितनी बार जीतेंगे शाहिद कपूर, क्या शानदार परफॉर्मेंस दिया है। जर्सी सभी का दिल जीत लेगी।'



एकता ने की बड़ी डील साइन

पैरानॉर्मल एक्टिविटी के प्रोड्यूसर संग बनाएंगी हॉरर फिल्में

बॉ लीवुड की मशहूर प्रोड्यूसर एकता कपूर की प्रोडक्शन कंपनी बालाजी मोशन पिक्चर्स ने अरमान जोरेस की डार्क हेल और हॉलीवुड निर्माता स्टीवन र्नाइडर के साथ कई फिल्मों के निर्माण को लेकर एक डील साइन की है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक इस डील के तहत तीनों साथ मिलकर हिंदी और कई अन्य भाषाओं में हाई कॉन्सेप्ट की थ्रिलर-हॉरर फिल्मों का निर्माण करेंगे। हालांकि अभी इन प्रोजेक्ट्स को लेकर अधिक जानकारी सामने नहीं आई है। इस बारे में एकता कपूर ने कहा, 'बालाजी मोशन पिक्चर्स में हमारा उद्देश्य दर्शकों से जुड़ी

कहानियों को बताना है। मैं इस जुड़ाव को लेकर काफी उत्साहित हूँ। मुझे यकीन है कि मैं भारतीय प्रवासियों के लिए बेस्ट क्रॉस-कल्चर कंटेंट लेकर आउंगी। इस तरह के मौके हमें बाजारों और दर्शकों तक हमारी पहुंच का विस्तार करने में मदद करते हैं। यह सहयोग आपसी विचारों और इरादे का है।'

इस डील पर जोरेस ने कहा, 'बालाजी टेलीफिल्म्स मनोरंजन व्यवसाय में एक जाना पहचाना नाम है। जिन्होंने प्रासंगिक और वर्तमान समय के मुताबिक कंटेंट बनाकर अपनी जगह बनाई है।



पंजाबी फिल्म में
नजर आएंगी

सरगुन मेहता

टी वी एक्ट्रेस सरगुन मेहता, एक्टर रवि दुबे की पत्नी पर्दे पर बहुत ही कम दिखाई देती हैं, हालांकि वह कई गानों की एल्बम में दिखाई देती रहती हैं। अभिनेत्री सरगुन मेहता छोटे पर्दे से लेकर पंजाबी फिल्मों तक का बेहतरीन सफर तय कर चुकी हैं। हाल ही में सरगुन मेहता का गाना 'पता नहीं जी कौन सा नशा करता है' रिलीज हुआ था। ये गाना फैंस को खूब पसंद आया था और फैंस के बीच काफी हिट हुआ था। अब अभिनेत्री अपनी आगामी पंजाबी फिल्म लेकर एक बार फिर से हाजिर हैं और सोशल मीडिया के जरिए उन्होंने फिल्म के रिलीज की तारीख भी बता दी है। सरगुन मेहता ने सोशल मीडिया के जरिए फिल्म रिलीज की जानकारी देते हुए बताया कि उनकी फिल्म 'सोहरिया दा पिंड आ गया' 29 जुलाई 2022 रिलीज होने वाली है। अभिनेत्री की यह एक पंजाबी भाषा की फिल्म होगी। सरगुन ने फिल्म का एक छोटा सा क्लिप शेयर कर दिया है। फैंस उनकी नई फिल्म को लेकर काफी एक्साइटेड दिखाई दे रहे हैं और जमकर कमेंट कर रहे हैं।

क्या इस साल के अंत में होगी अथिया शेटी और केएल राहुल की शादी..?

अ थिया शेटी और क्रिकेटर केएल राहुल बॉलीवुड इंडस्ट्री के साथ ही क्रिकेटिंग वर्ल्ड के भी सबसे पसंदीदा कपल्स में से एक हैं। इन दोनों को एक-दूसरे के साथ अक्सर टाइम स्पेंड करते हुए देखा जाता है। दोनों अपने रिलेशन के चलते काफी समय से चर्चाओं में हैं और अब पिछले कुछ दिनों से ऐसी खबरें सामने आ रही हैं कि इस साल के अंत तक यह लवबर्ड्स शादी के बंधन में बंध सकते हैं। जिस दिन से यह खबर सामने आई है उसी दिन से दोनों के फैंस खुशी से झूम उठे हैं। उनकी शादी की खबरों पर उनके फैंस के रिएक्शन काफी वायरल हो रहे हैं।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, बॉलीवुड सुपरस्टार सुनील शेटी की बेटी और अभिनेत्री अथिया शेटी साल के अंत में केएल राहुल के साथ शादी कर लेंगी। यह भी बताया जा रहा है कि कपल इस साल सर्दियों में दक्षिण-भारतीय रीति-रिवाजों से शादी करने की योजना बना रहे हैं। इन खबरों



के बीच अथिया ने केएल राहुल के जन्मदिन पर एक प्यारा सा पोस्ट साझा किया, जिसे देख उनके प्रशंसक और भी उत्साहित हो गए हैं।



‘धाकड़’ का टीजर हुआ रिलीज, स्पाई एजेंट के रूप में दमदार दिखीं कंगना रणौत

बॉ लीवुड क्वीन कंगना रणौत के फैंस के लिए एक बहुत अच्छी खबर है। कंगना की आगामी फिल्म ‘धाकड़’ का टीजर रिलीज कर दिया गया है। इस फिल्म से कंगना ऑडियंस का दिल जीतने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। इस फिल्म में कंगना सात अलग-अलग रूप में नजर आएंगी। रिलीज हुए टीजर में कंगना का फाइटर वाला रूप देखने को मिल रहा है। टीजर की शुरुआत एक अंधेरे कमरे में कंगना के साथ होती है। इसके बाद ही फिल्म में फाइटर सीक्वेंस शुरू हो जाता है, इसमें कंगना का धांसू अवतार देखने को मिल

रहा है। वह इसमें ‘अग्नि’ नाम का किरदार निभा रही हैं, जो एक स्पाई एजेंट है। टीजर में कंगना को कई फाइटर सीन करते हुए दिखाया गया है। वह कॉम्बैट अटायर पहने दुश्मनों से लड़ती नजर आ रही हैं। कंगना इस टीजर में बंदूकों और खून खराबे के बीच अपना एक अलग ही अंदाज दिखा रही हैं, जो लोगों को खासा पसंद आने वाला है। टीजर के बीच में लिखकर आता है, ‘लड़कों को ही सारी मस्ती क्यों करनी चाहिए?’ ‘धाकड़’ एक एक्शन फिल्म है, जिसे रजनीश राजी घई ने निर्देशित किया है। टीजर देखकर साफ पता लग रहा

है कि फिल्म में जबरदस्त स्टंट और एक्शन सीक्वेंस देखने को मिलने वाले हैं। इस फिल्म में कंगना के अलावा अर्जुन रामपाल और दिव्या दत्ता भी अहम भूमिका में नजर आएंगे। लेकिन इसमें उनकी कोई झलक नहीं दिखाई गई है। कंगना की यह सुपर एक्शन फिल्म पहले 27 मई 2022 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी लेकिन अचानक इसकी रिलीज डेट को बदल दिया गया है। अब यह फिल्म 20 मई को रिलीज की जाएगी। यानी फैंस को अब इस फिल्म के लिए ज्यादा इंतजार नहीं करना होगा।

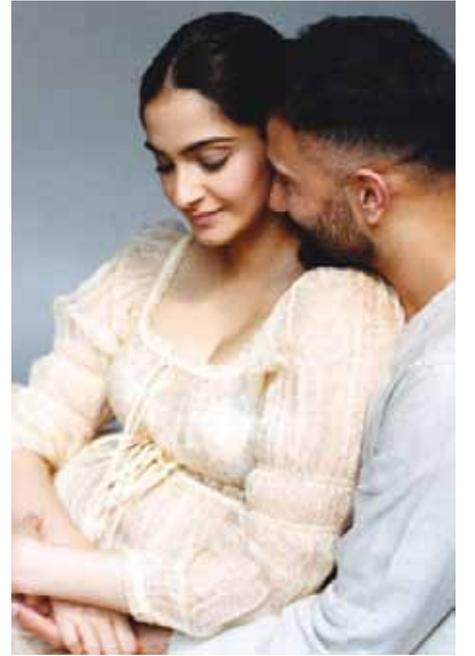


बीस्ट में क्या होगा पूजा का किरदार?

अभिनेत्री ने वीडियो शेयर कर किया खुलासा

अभिनेता थलापति विजय अपनी फिल्म ‘बीस्ट’ से बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाने के लिए तैयार हैं। इस फिल्म में विजय के साथ साउथ इंडस्ट्री की पॉपुलर अभिनेत्री पूजा हेगड़े नजर आएंगी। फिल्म के पोस्टर से लेकर ट्रेलर तक को फैंस ने पसंद किया है और अब फिल्म रिलीज होने से महज कुछ समय पहले पूजा हेगड़े ने फैंस से खास बातचीत की है, जिसमें उन्होंने फिल्म में अपने किरदार से लेकर सेट पर हुई मस्ती तक के बारे में बताया है। दरअसल, पूजा हेगड़े ने फिल्म रिलीज होने से महज एक दिन पहले टिवटर पर अपने फैंस के साथ सवाल-जवाब का एक सेशन किया, जिसमें फैंस ने भी अभिनेत्री से फिल्म से जुड़े कई मजेदार सवाल किए। एक यूजर ने पूजा हेगड़े से फिल्म ‘बीस्ट’ में उनके किरदार का नाम पूछा। उसने लिखा, ‘पूजा हेगड़े फिल्म ‘बीस्ट’ में आपका क्या नाम है?’ इसका जवाब देते हुए अभिनेत्री ने एक वीडियो शेयर किया, जिसमें पूजा ने कहा, ‘फिल्म बीस्ट में मेरा नाम प्रीति है।’ वहीं, दूसरे यूजर ने पूजा हेगड़े से सवाल किया, ‘आपको फिर से तमिल फिल्म इंडस्ट्री में आकर कैसा लग रहा है?’ इस सवाल का जवाब देते हुए पूजा ने खुद को सुपर एक्साइटेड बताया। अभिनेत्री ने कहा, ‘मैं तमिल इंडस्ट्री में वापस आकर सुपर एक्साइटेड हूँ क्योंकि तमिल से ही मैंने अपने करियर की शुरुआत की थी।’

पति के साथ नजर आई प्रेग्नेंट सोनम कपूर



बॉ लीवुड अभिनेत्री सोनम कपूर इन दिनों अपने प्रेग्नेंसी पीरियड को खूब एंजॉय कर रही हैं। सोनम और आनंद आहूजा अपने पहले बच्चे का स्वागत करेंगे। कुछ समय पहले ही सोनम ने अपनी प्रेग्नेंसी न्यूज देकर फैंस को खुश कर दिया, जिसके बाद से ही वह अपनी खूबसूरत तस्वीरें शेयर कर रही हैं, जिसमें अभिनेत्री अपना बेबी बंप फ्लॉन्ट करती दिखाई देती हैं। इसी कड़ी में सोनम कपूर ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें सोनम अपने पति आनंद आहूजा के साथ रोमांटिक होती दिख रही हैं। सोनम कपूर ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह और आनंद काफी करीब नजर आ रहे हैं। तस्वीर में देखा जा सकता है कि सोनम कपूर अपने पति की बाहों में बैठी हुई हैं और आनंद ने अपना चेहरा सोनम की ओर कर रखा है। इस दौरान आनंद के चेहरे पर प्यारी स्माइल है और सोनम ने अपनी आंखों को बंद कर रखा है। दोनों के चेहरे पर सुकून दिख रहा है।



मा. शिवराजसिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



मा. नरोत्तम मिश्रा
गृह मंत्री, मध्यप्रदेश



मा. भूपेंद्र सिंह
नगर विकास मंत्री, मध्यप्रदेश

विलौआ नगरपरिषद समस्त विलौआ नगर वासियों से यह अपील करती है...

1. स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता का ध्यान रखे साथ ही कचड़ा नगर परिषद विलौआ की कचड़ा लेने आने वाली गाड़ी में डाले।
2. डेंगू बीमारी डेंगू मच्छरों के काटने से होती है इसलिए डेंगू विमारी से बचने के लिए, आस पास गदंगी ना फैलाये, और ना आस पास गंदे पानी को एकत्रित होने दे। क्योंकि मच्छरों पनपने का ऐसे स्थान बहुत उचित होते हैं।
3. कोरोना से बचने के लिए वैक्सीन अवश्य लगावाए जिन्होंने प्रथम डोज लगवा लिया है वो दूसरा डोज अवश्य लगवाये, जिनको प्रथम डोज नहीं लगा है वो अपने आधार कार्ड को लेकर अस्पताल और बैक्सीनेशन शिविर में जाकर रजिस्ट्रेशन कराए और तुरंत वैक्सीन लगवाये। जिससे आप भी सुरक्षित रहे साथ में माता पिता और परिवार को सुरक्षित रखे।
4. विलौआ नगर परिषद हमेशा आपकी सेवा में तत्पर्य है आप भी नगर परिषद का सहयोग करे जिससे विलौआ नगर परिषद का विकास हो सके।
5. पेड़ पौधों को अवश्य लगाए।
6. करों, नलों के विल का भुगतान अवश्य करे।

प्रशासक
विलौआ

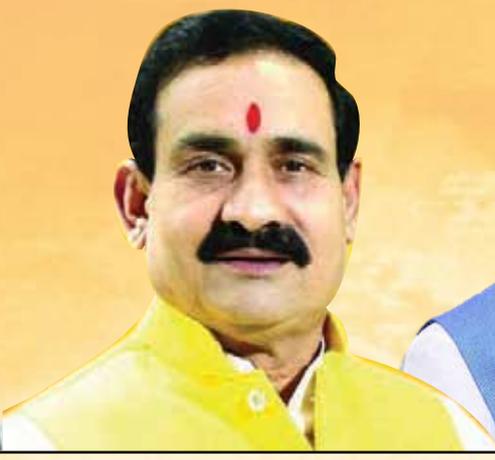


कौशलेंद्र विक्रम सिंह, कलेक्टर ग्वालियर

सीएमओ पीछोर
नगर परिषद



मा. शिवराजसिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



मा. नरोत्तम मिश्रा
गृह मंत्री, मध्यप्रदेश



मा. भूपेंद्र सिंह
नगर विकास मंत्री, मध्यप्रदेश



प्रशासक
बृज मोहन आर्य



कौशलेंद्र विक्रम सिंह
कलेक्टर, ग्वालियर



पीयूष श्रीवास्तव
सीएमओ नगर परिषद

पीछोर नगर परिषद समस्त पिछोर नगर वासियों से यह अपील करती है...

1. स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता का ध्यान रखे साथ ही कचड़ा नगर परिषद की कचरा लेने आने वाली गाड़ी में डाले।

2. डेंगू बीमारी डेंगू मच्छरों के काटने से होती है इसलिए डेंगू विमारी से बचने के लिए , आस पास गदंगी ना फैलाये, और ना आस पास गंदे पानी को एकत्रित होने दे। क्योंकि मच्छरों पनपने का ऐसे स्थान बहुत उचित होते है ।

3. कोरोना से बचने के लिए वैक्सीन अवश्य लगावाए जिन्होंने प्रथम डोज लगावा लिया है वो दूसरा डोज अवश्य लगावाये, जिनको प्रथम डोज नहीं लगा है वो अपने

आधार कार्ड को लेकर अस्पताल और वैक्सीनेशन शिविर में जाकर रजिस्ट्रेशन कराए और तुरंत वैक्सीन लगावाये। जिससे आप भी सुरक्षित रहे साथ में माता पिता और परिवार को सुरक्षित रखे।

4. पिछोर नगर परिषद हमेशा आपकी सेवा में तत्पर है आप भी नगर परिषद का सहयोग करे जिससे पीछोर नगर परिषद का विकाश हो सके।

5. पेड़ पौधों को अवश्य लगाएं।

6. करों, नलों के विल का भुगतान अवश्य करें ।

7. कालिंदी उत्सव में आकर अपनी उपस्थिति दर्ज कराएं ।