|| हर हर महादेव ||
RNI No.: MPHIN/2022/82783
अंक 05 , वर्ष 04 मई 2026 कुल पृष्ठ : 52, मूल्य 50 रूपए
ISO 9001:2015 CERTIFIED
मासिक पत्रिका

हमारा देश हमारा अभिमान

शरीर पर गर्म लहरों का प्रभाव

हीटवेव मानव स्वास्थ्य और खुशहाली को काफी हद तक प्रभावित कर सकती है। यहाँ मनुष्यों पर हीटवेव के कुछ प्रभाव दिए गए हैं:

दीर्घकालिक स्थितियों का बिगड़ना : गर्मी शरीर की गर्मी के प्रति सामान्य प्रतिक्रिया को बदलकर तथा उच्च तापमान से निपटने की उसकी क्षमता को क्षीण करके श्वसन, हृदय और गुर्दे की बीमारियों जैसी दीर्घकालिक स्थितियों को और खराब कर सकती है।

नींद में खलल : रात में अधिक तापमान के कारण नींद की गुणवत्ता और अवधि कम हो सकती है। नींद की कमी से तनाव बढ़ सकता है और मानसिक प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव : हीटवेव तनाव, चिंता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को बढ़ा सकती है। वे गर्मी से बचने के लिए लोगों को घर के अंदर रखकर दूसरों के साथ बातचीत को भी सीमित कर सकते हैं, जिससे उदासी और अकेलेपन की भावना पैदा हो सकती है।

संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है : उच्च तापमान और आर्द्रता रोगजनकों के विकास और प्रसार को बढ़ावा दे सकते हैं। इसमें खाद्य जनित बीमारियाँ भी शामिल हैं, क्योंकि उच्च तापमान पर बैक्टीरिया तेज़ी से बढ़ते हैं।

भारत की उड़ी नींद...भट्ठी बने दुनिया के 100 गर्म शहरों में से हमारे 95 शहर

पूरे भारत में गर्मी का प्रकोप चरम पर है। कई शहरों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस के पार पहुंच चुका है। भीषण लू की वजह से दिल्ली-यूपी, एमपी, राजस्थान समेत कई राज्यों के शहर भट्ठी जैसे बन गए हैं।

झुलसती जिंदगी

एक वैश्विक संस्था एक्यूआई.इन के हालिया आंकड़ों से यह परेशान करने वाली तस्वीर उभरी है कि दुनिया के सबसे गर्म बीस शहरों में 19 भारत के हैं। निस्संदेह, जलवायु परिवर्तन बढ़ते तापमान का मुख्य कारक है, लेकिन पर्यावरण संरक्षण के प्रति सरकारों व आम नागरिकों की उदासीनता भी इसके मूल में है। घटता वनों का दायरा और हमारी जीवनशैली में बदलाव से बढ़ता कार्बन उत्सर्जन भी बढ़ते तापमान का एक कारक बन रहा है। सबसे बड़ी चिंता की बात यह है कि पिछले कुछ दिनों तक बारिश के बाद लोग अप्रैल माह में भी ठंड का अनुभव कर रहे थे। उसके कुछ ही दिन बाद तुरंत लू चलने लगी। यह अचानक होने वाला मौसमी बदलाव हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद घातक है। तमाम लोग अचानक मौसमी बदलाव से उत्पन्न बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। गंगा के किनारे बसे उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में देश का सबसे ज्यादा 44.4 तापमान दर्ज किया जाना गंभीर स्थिति को दर्शाता है। चिंता की बात यह है कि गर्मी सामान्य सीमाओं को पार करके आगे बढ़ रही है। मौसम विभाग चेता रहा है कि देश के कई इलाकों में आगामी दिनों में लू की स्थिति बनी रहेगी। कई जगह पारा 43 डिग्री तक पहुंच सकता है। दरअसल, मौसम विभाग का मानक है कि जब तापमान 40 डिग्री सेल्सियस को पार कर जाता है तो इसे लू चलना कहा जाता है। फिक्र की बात यह है कि अप्रैल के चौथे सप्ताह में ही देश के कई शहर हीटवेव की सीमा से आगे बढ़ गए हैं। देश में बिहार, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, ओडिशा आदि राज्य इस तपिश का सामना कर रहे हैं। यहां तक कि पहली बार मध्यप्रदेश में रात को हीटवेव चलने की चेतावनी दी गई है। गर्मी का आलम यह है कि देश के कई राज्यों में स्कूलों के समय में बदलाव किया गया है। दिल्ली के स्कूलों में एक समय अवधि घंटी बजाकर छात्रों को डिहाइड्रेशन से बचने के लिए जागरूक किया जाएगा ताकि वे पानी पीकर गर्मी की चुनौती का मुकाबला करें। गर्मी के बढ़ते प्रकोप के मद्देनजर देश के तमाम राज्यों में जीवन रक्षा के उपाय किए जा रहे हैं। कई जगह श्रमिकों के दिन में कुछ घंटों में काम करने पर रोक लगायी गई है। महाराष्ट्र व छत्तीसगढ़ में ट्रैफिक पुलिस की ड्यूटी का समय बदला गया है। तमाम शहरों में लू के अलर्ट जारी किए जा रहे हैं। कई जगह ट्रैफिक सिग्नल बंद किए गए ताकि लोगों को चौराहों पर धूप में खड़ा न रहना पड़े। सड़कों, बस स्टेशनों तथा रेलवे स्टेशनों में पानी की फुहार के जरिये गर्मी से राहत देने के प्रयास किए जा रहे हैं। ताजमहल देखने पहुंचे कई पर्यटकों के बेहोश होने के समाचार हैं। गर्मी के चलते राजस्थान के कई पर्यटक स्थलों में पर्यटकों की संख्या में गिरावट के संकेत हैं। आशंका जताई जा रही है कि इस सप्ताह दिल्ली में तापमान 45 डिग्री तक पहुंच सकता है। बहरहाल, इन तमाम चिंताओं के बीच प्रश्न यह है कि अप्रत्याशित गर्मी क्यों बढ़ रही है। दरअसल, अप्रैल माह में प्री-मानसून हीट पीरियड के चलते जमीन पर पड़ने वाली तेज धूप गर्मी का एक कारण है। बताया जाता है कि हिमालयी क्षेत्रों में कम बर्फबारी भी गर्मी बढ़ने का एक कारक है। वहीं समुद्री सतह के गर्म होने से भी गर्मी का असर तेज हो रहा है। फलतः वातावरण में ठंडक लाने वाली हवाएं व सिस्टम कमजोर होने से, वे ही गर्मी बढ़ाने का काम कर रहे हैं। वहीं शुष्क हवाएं बादल बनने में अवरोध पैदा करके बारिश की संभावना को कम कर दे रही हैं। निश्चित रूप से यह जलवायु परिवर्तन के प्रभाव की भी देन है। यह वर्तमान ही नहीं, भविष्य में भी और तापमान बढ़ने की चिंता भी दर्शाता है। आशंका है कि भविष्य में तापमान में तीव्रता और बार-बार हीटवेव चलने की स्थिति बढ़ सकती है। हाल-फिलहाल मानसून से पहले की फुहारों के कोई लक्षण नजर नहीं आ रहे हैं, जिसका मतलब है कि जल्दी बारिश न होने से इस माह के बाकी दिनों में भी हमें गर्मी की तपिश झेलने को मजबूर होना पड़ेगा।

हमारा देश
हमारा अभिमान

सुविचार

अपने लक्ष्य के लिए जोशीले और जुनूनी बनिए..
विश्वास रखिए, परिश्रम का फल सफलता है !

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 धूमेस्वर धाम
- श्री डॉ. श्रीमन नारायण मिश्रा
- डॉ. श्रीमती शालिनी कौशिक
- श्री नागेंद्रनाथ सुरेंद्र नाथ चौबे

संरक्षक मंडल

- श्री लोकेश चतुर्वेदी
- श्री डॉ. दिनेश उपाध्याय • श्री सूरज वर्मा
- श्री अरविंद जैन
- श्री प्रदीप कुमार शर्मा • श्री केशव पांडे जी
- श्री शिवदयाल धाकड़
- श्री अरुण कांत शर्मा
- श्री महेश पुरोहित

[redacted]

- श्री किशोर कान्याल, साइंटिस्ट • श्री डॉ. रजनीश चतुर्वेदी
- श्री मनोज भारद्वाज
- श्री अनिल जैन • श्री निर्मल वासवानी
- श्री विद्याभूषण शर्मा
- श्रीमती अर्चना बाजपेयी
- एडवोकेट श्रीमती रिचा पांडेय (सुप्रीम कोर्ट)
- श्री के.एल.दलवानी
- श्री राकेश कुमार सगर
- श्री जयराज कुबेर
- श्री अभिनव पल्लव
- श्री बृजेश श्रीवास्तव
- श्री दीपक कुमार शुक्ला
- श्रीमति निवेदिता गुप्ता
- श्री विनोद कुमार बांगडे
- श्री विनायक शर्मा
- श्री कमांडों कमल किशोर (पूर्व सांसद)
- श्री के. कान्याल • श्री मधु सुदन मिश्रा
- श्री राजेश कुमार त्रिपाठी
- श्री मुकुल गुप्ता जी

संपादक : मनोज चतुर्वेदी

- श्री पंकज दीक्षित
प्रमुख परामर्शदाता

कानूनी सलाहकार -एडवोकेट रिचा पांडे (सुप्रीमकोर्ट)
- एडवोकेट अनिल शुक्ला शासकीय अधिवक्ता, ग्वालियर हाईकोर्ट , रजत रघुवंशी, एडवोकेट इंदौर हाइकोर्ट
- एडवोकेट एस.के. पाठक, ग्वालियर

[redacted]

ब्यूरो : अविनाश जाजपुरा (उज्जैन संभाग)

छिंदवाड़ा ब्यूरो : जितेंद्र चौरे

मुम्बई ब्यूरो (महाराष्ट्र)
सचिंदर शर्मा (फ़िल्म डायरेक्टर)

सलाहकार

- श्री डॉ सुनील शर्मा (नेत्र रोग विशेषज्ञ)
- श्री डॉ. मुकेश चतुर्वेदी
- श्री डॉ.दिनेश प्रसाद (हड्डी रोग सर्जन)
- श्री अनिल दुबे
- श्री विकास चतुर्वेदी
- श्री सुरेश शर्मा
- श्री नारायण गुप्ता
- श्री पीयुष श्रीवास्तव
- श्री बृज मोहन आर्य
- श्री विवेक शर्मा
- श्री आनंद कुमार
- श्रीमती रितु मुदगल
- श्री संदीप कुमार पांडेय
- श्री मनोज सिंह
- श्री प्रदीप यादव
- श्री निरंजन शर्मा
- श्री विनीत गोयल
- श्री डॉ. सुधीर राजौरिया हड्डी रोग विशेषज्ञ
- श्री आशीष त्रिवेदी
- श्री डॉक्टर अशोक राजौरिया हेमाटोजिस्ट और बोन मेरो ट्रांसप्लांट एक्सपर्ट
- श्री शरद मंगल (गहना ज्वेलर्स)
- श्री विजय शर्मा
- श्री डॉ. कमल कटारिया
- श्री यशवंत गोयल
- दीपक भार्गव
- श्री अमित जैन इंदौर
- श्री सुरजित परमार
- श्री संजू जादौन
- श्री डॉक्टर हिमांशु डेंटिस्ट
- श्री प्रमेन्द्र चतुर्वेदी
- श्री प्रखर सिंह
- श्री प्रदीप भदौरिया
- श्री डॉ दिव्य दर्शन शर्मा
- श्री विजय महाजन
- एडवोकेट श्री धर्मेंद्र चतुर्वेदी कानूनी सलाहकार
- एडवोकेट श्री सीएम श्रीवास्तव कानूनी सलाहकार
- श्री सोनिश बशिष्ठ
- श्री मांगीलाल जी
- श्री अवधेश मीणा

सह सलाहकार

- श्री विनीत त्रिपाठी जी. एम. लैंडमार्क एनएक्स,
- श्री विनीत त्रिपाठी (जी.एम. लैंडमार्क एन एक्स) मंगला चतुर्वेदी, सोनीष वसिष्ठ,
- श्री महेंद्र सिंह राजपुरोहित (प्रो.जोधपुर मिष्ठान भंडार), कमल वर्मा अजय चतुर्वेदी,चंचल शर्मा, अनिल शर्मा
- श्री अनूप शर्मा , एम डी मैसर्स पलिया कंस्ट्रक्शन
- श्री राजेश शर्मा
- अमित गर्ग राजस्थान
- मनीष पाण्डे
- एडवोकेट सुमित श्रीवास्ताव

विशेष सह सलाहकार - श्री अतेंद्र सिंह रावत

ब्यूरो राजस्थान
सुभाष सोरल (फ़िल्म निर्माता) कोटा

ब्रजेश जैन साक्षात्कार व्यवस्थापक और विज्ञापन संवाददाता इंदौर

संवाददाता : संदीप पाटिल, इंदौर

मार्केटिंग प्रमुख : शैलेन्द्र जैन

[redacted]

सह मार्केटिंग ब्यूरो ग्वालियर एवं सह संवाद दाता: सुनिता कुशवाह, अर्चना खन्ना, अजय चतुर्वेदी (आशु)

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 विवादों का न्यायालय क्षेत्र ग्वालियर रहेगा।)

संपादकीय	04-05
ग्वालियर	06-11
इंदौर	12-15
मध्य प्रदेश	17-28
फैशन	29
कैरियर	30
पर्यटन	31-32
ऑटोमोबाइल	33
सायबर अवेयनेस	34
बिजनेस आईडिया	35
रोजगार	36
कृषि जगत	37-38
खेल जगत	39
वास्तु	40
स्वास्थ्य	41-43
अंतराष्ट्रीय	44
ब्यूटी कैयर- वैल्थ कैयर	45-46
बॉलिवुड	47
फैशन	48-49
रैसिपी	50
ट्रेडिंग जॉब	51

वास्तु शास्त्र: घर, अध्ययन कक्ष, शयनकक्ष, बगीचे के लिए वास्तु टिप्स

वास्तु शास्त्र दिशा का एक भारतीय विज्ञान है जो प्रकृति के पांच तत्वों, ग्रहों और अन्य ऊर्जाओं को संतुलित करता है। यह कला, खगोल विज्ञान और ज्योतिष को मिलाकर सबसे लाभकारी रहने की जगह बनाने में मदद करने के लिए विचार और दिशा-निर्देश प्रदान करता है। यह रहने वालों के स्वास्थ्य, वित्त और खुशी को बढ़ाने में भी मदद करता है। यदि आप चाहते हैं कि आपका घर या आस-पास का वातावरण हमारी समग्र वृद्धि और समृद्धि में योगदान दे, तो आपको घर के लिए वास्तु के सिद्धांतों का पालन करना चाहिए। ये वास्तु टिप्स और बदलाव आपको किसी भी वास्तु दोष से छुटकारा पाने में मदद कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप जिस स्थान पर रहते हैं वह आपके पक्ष में काम करे

संपादक
मनोज चतुर्वेदी

सोने व ईंधन का संयम

खाड़ी युद्ध से उपजे हालात व बाधित वैश्विक आपूर्ति शृंखला के बीच प्रधानमंत्री का ईंधन के उपयोग व सोने की खरीद में संयम बरतने का आह्वान निस्संदेह, वक्त की जरूरत है। लेकिन तेलंगाना के बाद बडोदरा से दूसरी बार उनके राष्ट्र को संबोधन व इसके समय को लेकर सवाल भी उठे हैं। निस्संदेह, हालात काफी दिनों से चुनौतीपूर्ण बने हैं, रुपये में तेज गिरावट व महंगे कच्चे तेल के आयात की वजह से हमारा विदेशी मुद्रा भंडार काफी दबाव में रहा है। आलोचक सवाल उठा रहे हैं कि इस घोषणा के लिये विधानसभा चुनाव परिणामों का इंतजार क्यों किया गया। कुछ लोगों का मानना है कि सत्ता शीर्ष से किया गया आह्वान कई बार देश में असुरक्षाबोध पैदा करता है, जिसका नकारात्मक असर भी पड़ सकता है। दरअसल, इससे कृत्रिम संकट पैदा करने वाले तत्व भी सक्रिय हो जाते हैं। इससे चीजों की जमाखोरी और कालाबाजारी को भी बढ़ावा मिलता है। इसमें दो राय नहीं कि देश बड़ी मात्रा में कच्चा तेल व सोना आयात करता है। जाहिर बात है जब इनकी वैश्विक कीमतें बढ़ती हैं तो इन दोनों के कारण भारी दबाव देश के विदेशी मुद्रा भंडार पर पड़ता है। निस्संदेह, विषम वैश्विक परिस्थितियों में ईंधन की बचत, घरेलू पर्यटन को बढ़ावा देना और आयात पर निर्भरता कम करना चुनौतियों से मुकाबले के लिये समझदारी भरे उपाय हैं। लेकिन एक हकीकत यह भी है कि पिछले डेढ़ माह में सरकार विधानसभा चुनावों में व्यस्त रही। इस दौरान आर्थिक प्रबंधन का मुद्दा हाशिये पर चला गया। अब इन चुनौतियों से मुकाबले के प्रयास किए जा रहे हैं। लेकिन लोगों से विदेशों में शादियां टालने, सोना खरीदने से बचने के लिये कहना बताता है कि रुपये में तेज गिरावट से सरकार चिंतित है। कहा जा रहा है कि बार-बार अर्थव्यवस्था के मजबूत होने का दावा करने वाली सरकार को जनता से व्यवहार में संयम बरतने का आग्रह करने की जरूरत आखिर क्यों पड़ी। दरअसल, आशंका यह भी है कि इन कदमों के ऐसे भी नतीजे निकल सकते हैं,जिनकी उम्मीद न की गई हो। निर्विवाद रूप से सोना भारतीय संस्कारों में है। वहीं भारत में आभूषण उद्योग लाखों लोगों की रोजी-रोटी का जरिया है। ऐसे में सोने की खरीद में गिरावट से संपन्न निवेशकों के मुकाबले श्रमिकों को ज्यादा नुकसान पहुंच सकता है। वहीं दूसरी ओर वर्क-फ्रॉम होम की नीति, काम करने वालों के बड़े तबके के लिए व्यावहारिक नहीं है। निस्संदेह, किसी भी आसन्न संकट में नागरिकों की जिम्मेदारी मायने रखती है। यह हमारा राष्ट्रीय कर्तव्य है। लेकिन सवाल यह है कि मंत्रियों के कारों के काफिलों पर भी अंकुश लगेगा.. क्या शासन प्रशासन की शाहखर्ची पर लगाम लगेगी...। यदि ऐसा नहीं होता तो जनता की स्वतःस्फूर्त पहल प्रभावित होगी। वैसे भी नागरिक जिम्मेदारी एक हद तक तो प्रभावी हो सकती है,लेकिन वह किसी आपातकालीन योजना का विकल्प नहीं हो सकती। सरकार को भी अपनी आर्थिक नीतियों पर पुनर्विचार की जरूरत है। जहां तक सोने की खरीद पर संयम का सवाल है तो उससे देश में गहरा भावनात्मक लगाव जुड़ा रहा है। सोना हमारी संस्कृति, परंपरा, बचत और पारिवारिक समारोहों में गहरे तक शामिल रहा है। लेकिन सदियों से सम्मोहित करते सोने का आयात विदेशी मुद्रा भंडार पर गहरा असर डालता है। ऐसे में राष्ट्र हितों के मद्देनजर जीवन यापन करना, राष्ट्रीय कर्तव्य निभाने जैसा है। विगत में कई बार जब देश पर संकट आया तो लोगों ने राष्ट्र की संप्रभुता की रक्षा के लिये सोना तक दान किया। आंकड़े बताते हैं कि देश में हर साल छह सौ से सात सौ टन सोना आयात होता है, लेकिन निर्यात का प्रतिशत ना के बराबर है। बताया जाता है कि देश का नब्बे फीसदी सोना आयात होता है। यह सोना अर्थव्यवस्था में सक्रिय न होकर घरों में एकत्र हो जाता है। एक अनुमान के अनुसार देश के घरों में करीब 27 हजार टन सोना जमा है। बड़ी मात्रा में डॉलर खर्च करके आयात होने वाला सोना देश के चालू खाते और विदेशी मुद्रा भंडार पर प्रतिकूल असर डालता है। ऐसे में सोने पर संयम अर्थव्यवस्था को संबल देने में मददगार हो सकता है।

डॉ. श्रीमन नारायण मिश्रा
वरिष्ठ संरक्षक

NEET पेपर लीकः पुणे से लेकर लातूर तक CBI की ताबड़तोड़ पूछताछ

शिकंजे में डॉक्टर-टीचर और पार्लर मालिक

सीबीआई ने नीट पेपर लीक मामले में अपनी जांच का दायरा बढ़ाया है। इसमें एजुकेशनल कंसल्टेंसी संचालक, निलंबित शिक्षिका, ब्यूटी पार्लर मालकिन और एक बाल रोग विशेषज्ञ की भूमिका की पड़ताल की जा रही है। नीट पेपर लीक मामले में सीबीआई ने अपनी जांच का दायरा बढ़ा दिया है। गुरुवार को एजुकेशनल कंसल्टेंसी संचालक शुभम खैरनार, निलंबित जूनियर कॉलेज शिक्षिका मनीषा मंधारे, ब्यूटी पार्लर मालकिन मनीषा वाघमारे और लातूर के एक बाल रोग विशेषज्ञ इस मामले के केंद्र में आ गए। सीबीआई अब मामले से जुड़े पैसों के मनी ट्रेल, डिजिटल फुटप्रिंट्स और संदिग्ध लाभार्थियों की बढ़ती सूची की पड़ताल कर रही है।सीबीआई पूछताछ के लिए खैरनार को पुणे लेकर आई है। वहीं, 3 मई को हुई मेडिकल प्रवेश परीक्षा से पहले प्रश्न पत्र लीक करने और उसे आगे फैलाने में कथित भूमिका को लेकर मंधारे और वाघमारे से भी फिर से पूछताछ की गई। नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने संसदीय समिति को बताया कि उसका मानना है कि उनके सिस्टम के जरिए पेपर के साथ कोई समझौता नहीं हुआ है, लेकिन उन्होंने यह भी जोड़ा कि इस मामले में सीबीआई अंतिम निष्कर्ष देगी। गौरतलब है कि 22 लाख से अधिक छात्रों ने नीट-यूजी परीक्षा दी थी, जिसे बड़े पैमाने पर गड़बड़ी और पेपर लीक के आरोपों के बाद 12 मई को एनटीए ने रद कर दिया था।

पेपर खरीदने वाले डॉक्टर की जांच

सीबीआई लातूर के एक बाल रोग विशेषज्ञ की भूमिका की भी जांच कर रही है। इस डॉक्टर पर लातूर के सेवानिवृत्त केमिस्ट्री लेक्चरर, प्रह्लाद विठ्ठलराव कुलकर्णी के माध्यम से अपने बच्चे के लिए लीक पेपर हासिल करने का संदेह है।

जांचकर्ताओं ने कुलकर्णी को ही इस लीक का मुख्य स्रोत बताया है। सीबीआई के अधिकारी ने कहा कि हम मामले में उसकी संलिप्तता स्थापित करने के लिए उससे पूछताछ कर रहे हैं। जांचकर्ताओं को संदेह है कि डॉक्टरों सहित कई माता-पिता ने प्रश्न पत्र पहले से प्राप्त करने के लिए भारी रकम चुकाई थी। कई जिलों में कई परिवारों से पूछताछ की गई है, जबकि कुछ संदिग्ध अभी भी एजेंसी की निगरानी में हैं। आरोपी खैरनार एक एजुकेशनल कंसल्टेंसी चलाता था जो एमबीबीएस, बीडीएस, बीएचएमएस और अन्य मेडिकल प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी करने वाले उम्मीदवारों का मार्गदर्शन करती थी। सीबीआई पहले गिरफ्तार किए गए पुणे स्थित एक आरोपी के साथ उसके संबंधों की जांच कर रही है और यह पता लगा रही है कि क्या उसने उम्मीदवारों और पेपर लीक करने वाले नेटवर्क के बीच एक माध्यम के रूप में काम किया था। पुणे के मॉडर्न कॉलेज से जुड़ी और एनटीए से संबद्ध मंधारे से उसकी पड़ोसी वाघमारे के साथ इस बात पर पूछताछ की जा रही है कि लीक हुए पेपर कैसे प्राप्त किए गए और उन्हें उम्मीदवारों तक कैसे पहुंचाया गया। सूत्रों ने बताया कि सीबीआई का पूरा ध्यान अब वित्तीय लेनदेन, डिजिटल संचार रिकॉर्ड और बिचौलियों की पूरी चेन को खंगालने पर है।

नीट पेपर लीकः गिरफ़्तार महिला प्रोफ़ेसर कौन हैं, एनटीए ने दी थी क्या ज़िम्मेदारी?

मनीषा मांढरे नीट यूजी-2026 की परीक्षा प्रक्रिया से जुड़ी हुई थीं. उन्हें नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने एक्सपर्ट के तौर पर नियुक्त किया था. जांच में पता चला है कि उन्हें बॉटनी और ज़ूलॉजी प्रश्नपत्रों तक पूरी एक्सेस दी गई थी. वह पुणे के एक प्रतिष्ठित कॉलेज में प्रोफ़ेसर के रूप में काम कर रही हैं. हालांकि, इस मामले पर अभी तक मनीषा मांढरे या उनके वकीलों की ओर से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई है. इससे पहले लातूर के रहने वाले पीवी कुलकर्णी को भी पुणे से गिरफ्तार किया गया था.

कलेक्टर श्री कन्याल ने कृषि रथ को हरी झण्डी दिखाकर किया जागरूकता अभियान का शुभारंभ

मध्यप्रदेश शासन द्वारा वर्ष 2026 को कृषि वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है, इसी क्रम में गुना जिले में किसानों को कृषि संबंधी विभिन्न प्रकार की जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से जिले के विकासखण्डों में कृषि रथ के माध्यम से जागरूकता अभियान का शुभारंभ आज से किया गया। कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल द्वारा गुना विकासखण्ड के कृषि रथ को हरि झंण्डी दिखाकर अभियान की शुरूआत की गयी। उप संचालक कृषि श्री संजीव शर्मा ने बताया कि कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल के मार्गदर्शन में जिले के प्रत्येक विकासखण्डों में एक-एक कृषि रथ का संचालन किया जायेगा। यह रथ 16 मई से 25 मई तक विकासखण्ड क्षेत्र के ग्रामों में जैविक एवं प्राकृतिक खेती, कृषि क्षेत्रों का विस्तार, मृदा स्वास्थ्य कार्ड योजना, एकीकृत पोषक तत्व, कीट एवं रोग प्रबंधन, कृषि को लाभकारी व्यवसाय बनाने के उपाय, फसल विविधीकरण को बढावा देने, विभागीय कृषि योजनाओं के प्रचार-प्रसार, प्रधानमंत्री धन-धान्य् कृषि योजना, ई-विकास प्रणाली अंतर्गत ई-टोकन उर्वरक वितरण व्यवस्था, पराली प्रबंधन आदि विषयों के संबंध में कृषि वैज्ञानिकों के माध्यम से किसानों को जानकारियों प्रदान की जायेगी।इन रथों के लिए तकनीकी दलों का गठन भी किया गया है। जिसमें कृषि विभाग, कृषि अभियांत्रिकी, कृषि वैज्ञानिक, उद्यानिकी विभाग, पशुपालन विभाग, मत्स्य विभाग के अधिकारी रहेंगे।

सांदीपनि शासकीय मॉडल उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 10 दिवसीय समर कैंप का समापन

सांदीपनि शासकीय मॉडल उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 05 मई से आयोजित 10 दिवसीय समर कैंप का समापन शुक्रवार, 15 मई को विद्यालय परिसर में हुआ। प्राचार्य आशीष टांटिया के मार्गदर्शन में आयोजित इस समर कैंप में छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कैंप के दौरान प्रतिदिन योग कक्षाओं का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने नियमित रूप से योग अभ्यास किया। साथ ही छात्र-छात्राओं ने केरम, बैडमिंटन, शतरंज सहित विभिन्न खेल गतिविधियों में भाग लेकर समर कैंप का भरपूर आनंद उठाया। संगीत गतिविधियों के अंतर्गत योगेश भार्गव द्वारा विद्यार्थियों को हारमोनियम एवं गिटार वादन का प्रशिक्षण दिया गया। वहीं विद्यालय के खेल शिक्षक देवेंद्र कुमार शर्मा ने विद्यार्थियों को विभिन्न खेलों का प्रशिक्षण प्रदान किया। समापन अवसर पर प्राचार्यश्री आशीष टांटिया ने कहा कि इस प्रकार के प्रशिक्षण शिविर बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास में सहायक होते हैं तथा समाज के प्रति कर्तव्यों की भावना भी विकसित करते हैं।10 दिवसीय समर कैंप के माध्यम से छात्र-छात्राओं ने कई नई गतिविधियों का अनुभव प्राप्त किया और अपने कौशल को निखारने का अवसर पाया।

सिरसी में आयोजित पानी चौपाल में किसानों को दी गई उद्यानिकी योजनाओं की विस्तृत जानकारी

गुना विकासखंड अंतर्गत ग्राम पंचायत सिरसी में दिनांक 15 मई 2026 को पानी चौपाल का आयोजन किया गया। चौपाल में किसानों को उद्यानिकी विभाग की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की विस्तारपूर्वक जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम के दौरान कृषकों को पौधारोपण, ड्रिप सिंचाई, स्प्रिंकलर सिंचाई, बागवानी यंत्रीकरण, MIDH योजना, सब्जी एवं मसाला क्षेत्र विस्तार, पुष्प क्षेत्र विस्तार सहित आधुनिक उद्यानिकी तकनीकों के संबंध में जागरूक किया गया। ग्रामीण उद्यान विस्तार अधिकारी श्री भगवान लाल मेहता द्वारा किसानों को योजनाओं की पात्रता, अनुदान प्रक्रिया एवं उन्नत बागवानी अपनाकर आय वृद्धि के संबंध में विस्तृत जानकारी दी गई। उन्होंने किसानों से जल संरक्षण आधारित तकनीकों को अपनाने तथा पारंपरिक खेती के साथ उद्यानिकी फसलों की ओर आगे बढ़ने का आह्वान किया। चौपाल में उपस्थित किसानों ने योजनाओं के प्रति उत्साह दिखाते हुए विभिन्न विषयों पर जानकारी प्राप्त की। कार्यक्रम के माध्यम से किसानों को आधुनिक एवं लाभकारी खेती अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।

जिला चिकित्सालय की निर्माणाधीन MCH बिल्डिंग का कलेक्टर ने किया निरीक्षण

फीडबैक सिस्टम शुरू करने एवं मरीजों की सुविधाओं पर विशेष ध्यान देने के निर्देश

कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल द्वारा आज जिला चिकित्सालय परिसर में निर्माणाधीन एमसीएच (MCH) बिल्डिंग का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान निर्माण कार्य की प्रगति की जानकारी ली गई। जिसमें बताया गया कि बिल्डिंग के प्रथम एवंद्वितीय विंग का कार्य लगभग पूर्णता की ओर है, जबकि तृतीय एवं चतुर्थ विंग में निर्माण कार्य प्रगति पर है। इस पर कलेक्टर श्री कन्याल ने नियमित रूप से प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान कलेक्टर ने बिल्डिंग के डिजाइन एवं लेआउट का अवलोकन कर पूरे स्ट्रक्चर की विस्तृत जानकारी प्राप्त की तथा निर्माण कार्य को गुणवत्ता के साथ निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण करने के निर्देश दिए। इसके पश्चात उन्होंने नई क्रिटिकल केयर यूनिट में मरीजों को ले जाने हेतु बनाई गई रैंप एवं रेलिंग व्यवस्था का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि स्ट्रेचर एवं व्हीलचेयर से मरीजों को ले जाते समय झटके लगने की शिकायतें सामने आती हैं। इस पर उन्होंने रैंप एवं रेलिंग में आवश्यक सुधार करते हुए अतिरिक्त सपोर्ट एवं कार्पेट जैसी व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, ताकि मरीजों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। इसके पश्चात उन्होंने सभी डॉक्टर और नर्सिंग स्टाफ के साथ बैठक ली जिसमें उन्होंने विशेष रूप से कहा गर्भवती महिलाओं या उनके परिजनों से किसी भी प्रकार की अवैध राशि की मांग की शिकायत प्राप्त नहीं होना चाहिए।उन्होंने अस्पताल स्टाफ को निर्देश दिए कि गर्भवती महिलाओं एवं मरीजों के प्रति संवेदनशीलता एवं धैर्यपूर्ण व्यवहार सुनिश्चित करे। उन्होंने जिला चिकित्सालय में मरीजों एवं उनके परिजनों से उपचार उपरांत सेवाओं के संबंध में सुझाव एवं फीडबैक प्राप्त करने हेतु ऑफलाइन फीडबैक सिस्टम प्रारंभ करने के निर्देश भी दिए।

ग्वालियर में साइबर ठगों का नया खेलः बिना कॉल और OTP के पांच बैंक खातों से उड़ाए 4.47 लाख, सिम क्लोनिंग और मैलवेयर एंगल की जांच तेज

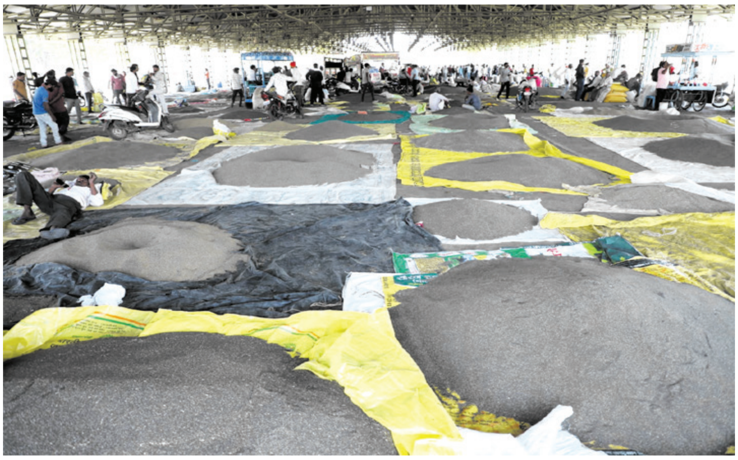
मध्य प्रदेश के ग्वालियर में साइबर अपराध का एक बेहद चौंकाने वाला मामला सामने आया है, जिसने डिजिटल बैंकिंग सुरक्षा पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। शहर के एक किराना व्यापारी के पांच अलग-अलग बैंक खातों से साइबर ठगों ने करीब 4 लाख 47 हजार 200 रुपए पार कर दिए, लेकिन हैरानी की बात यह रही कि पीड़ित के मोबाइल पर न तो किसी प्रकार का कॉल आया, न कोई ओटीपी मिला और न ही यूपीआई एप्लिकेशन की ट्रांजेक्शन हिस्ट्री में किसी लेनदेन का रिकॉर्ड दिखाई दिया। इस अनोखे तरीके से हुई ठगी ने पुलिस और साइबर एक्सपर्ट्स को भी हैरान कर दिया है। जानकारी के अनुसार ग्वालियर निवासी 38 वर्षीय किराना कारोबारी 25 अप्रैल 2026 को बाजार में सामान खरीदने पहुंचे थे। रोजाना की तरह उन्होंने भुगतान के लिए फोनपे एप का इस्तेमाल करना चाहा, लेकिन ट्रांजैक्शन के दौरान खाते में लो बैलेंस का संदेश दिखाई दिया। शुरुआत में उन्हें तकनीकी समस्या का अंदेशा हुआ, लेकिन जब उन्होंने दूसरे बैंक खातों से भुगतान करने की कोशिश की, तब पता चला कि सभी खाते लगभग खाली हो चुके हैं। अचानक खातों से रकम गायब होने की जानकारी मिलते ही व्यापारी के होश उड़ गए। घटना की गंभीरता को देखते हुए व्यापारी तुरंत बैंक पहुंचे और खातों की स्टेटमेंट निकलवाई। बैंक रिकॉर्ड सामने आने के बाद यह स्पष्ट हुआ कि अलग-अलग तारीखों में कई ट्रांजैक्शन के जरिए रकम निकाली गई थी। बैंक स्टेटमेंट के मुताबिक 30 मार्च को कैनरा बैंक की मोहना शाखा से 99 हजार रुपए निकाले गए थे। इसके अगले दिन यानी 31 मार्च को उसी बैंक खाते से 68 हजार रुपए और निकाले गए। वहीं कैनरा बैंक की भोपाल शाखा से 88 हजार रुपए की निकासी दर्ज की गई। इसके अलावा 24 अप्रैल को बैंक ऑफ इंडिया भोपाल शाखा से 47 हजार 100 रुपए निकाले गए। भारतीय स्टेट बैंक के खाते से 20 हजार रुपए की ट्रांजैक्शन हुई, जबकि कोटक महिंद्रा बैंक खाते से तीन अलग-अलग ट्रांजैक्शन के माध्यम से कुल 1 लाख 25 हजार 100 रुपए पार कर दिए गए। सबसे चिंताजनक बात यह रही कि इतनी बड़ी रकम खातों से निकलने के बावजूद पीड़ित के मोबाइल पर किसी भी प्रकार का बैंक अलर्ट या ओटीपी प्राप्त नहीं हुआ। साइबर विशेषज्ञों का मानना है कि इस ठगी में अत्याधुनिक तकनीकों का इस्तेमाल किया गया हो सकता है। प्रारंभिक जांच में सिम क्लोनिंग और मैलवेयर सॉफ्टवेयर की आशंका जताई जा रही है। विशेषज्ञों के अनुसार सिम क्लोनिंग के जरिए अपराधी पीड़ित के मोबाइल नंबर पर दूसरा सिम सक्रिय कर लेते हैं। इसके बाद बैंक से आने वाले ओटीपी, अलर्ट और कॉल सीधे ठगों तक पहुंच जाते हैं, जबकि असली उपयोगकर्ता को इसकी भनक तक नहीं लगती। दूसरी ओर मैलवेयर सॉफ्टवेयर की मदद से मोबाइल फोन में मौजूद बैंकिंग संदेशों को डिलीट, छिपाया या किसी अन्य डिवाइस पर फॉरवर्ड किया जा सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि वर्तमान समय में साइबर अपराधी पारंपरिक फ्रॉड से आगे बढ़कर अब तकनीकी रूप से बेहद उन्नत तरीकों का इस्तेमाल कर रहे हैं। कई बार लोग अनजाने में किसी फर्जी लिंक पर क्लिक कर देते हैं या असुरक्षित एप डाउनलोड कर लेते हैं, जिससे मोबाइल फोन में स्पाइवेयर या मैलवेयर इंस्टॉल हो जाता है। इसके जरिए ठग बैंकिंग संबंधी जानकारी तक पहुंच बना लेते हैं। खाते खाली होने की जानकारी मिलते ही व्यापारी ने राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत दर्ज कराई। शिकायत के आधार पर मोहना थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस अब साइबर सेल की मदद से ट्रांजैक्शन की पूरी श्रृंखला खंगाल रही है। जिन बैंक खातों में रकम ट्रांसफर हुई है, उन्हें यूपीआई रेफरेंस नंबर और ट्रांजैक्शन डिटेल्स के आधार पर ट्रैक किया जा रहा है। मोहना थाना पुलिस के मुताबिक मामले को गंभीर साइबर अपराध की श्रेणी में रखते हुए राज्य साइबर सेल को भी जांच में शामिल किया गया है। जिन खातों में रकम ट्रांसफर हुई है, उन्हें फ्रीज कराने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है ताकि आगे राशि निकासी रोकी जा सके। साथ ही यह पता लगाने की कोशिश की जा रही है कि ठगों ने किस तकनीक और किस नेटवर्क के जरिए व्यापारी के बैंक खातों तक पहुंच बनाई। इस घटना ने एक बार फिर डिजिटल बैंकिंग सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ा दी है। साइबर विशेषज्ञ लोगों को सलाह दे रहे हैं कि मोबाइल फोन में केवल भरोसेमंद एप्लिकेशन ही इंस्टॉल करें, समय-समय पर बैंक पासवर्ड बदलते रहें और मोबाइल नेटवर्क अचानक बंद होने या सिम निष्क्रिय होने जैसी स्थिति को हल्के में न लें। इसके अलावा बैंक खातों में संदिग्ध गतिविधि दिखाई देने पर तुरंत बैंक और साइबर हेल्पलाइन से संपर्क करना जरूरी है। ग्वालियर में सामने आया यह मामला बताता है कि साइबर अपराधी अब बिना किसी सीधे संपर्क के भी लोगों की मेहनत की कमाई पर हाथ साफ कर रहे हैं। ऐसे में डिजिटल लेनदेन करने वाले हर व्यक्ति को अतिरिक्त सतर्क रहने की जरूरत है, क्योंकि तकनीक जितनी तेजी से सुविधाएं दे रही है, उतनी ही तेजी से अपराध के तरीके भी बदलते जा रहे हैं।

भितरवार में बेखौफ चोरों का आतंकः परिवार को कमरे में बंद कर 12 तोला सोना और नकदी ले उड़े, टूटी खिड़की से घर में घुसे बदमाश

डबरा ग्वालियर जिले के भितरवार नगर क्षेत्र में चोरी की घटनाएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। ताजा मामला ग्राम सहारन से सामने आया है, जहां देर रात अज्ञात चोरों ने एक घर को निशाना बनाते हुए लाखों रुपए के जेवरात और नकदी पर हाथ साफ कर दिया। चोरों ने वारदात को इतनी शातिर तरीके से अंजाम दिया कि घर में सो रहा पूरा परिवार घटना के दौरान अपने ही कमरों में कैद रहा और किसी को इसकी भनक तक नहीं लगी। सुबह जब परिवार जागा, तब चोरी का खुलासा हुआ और घर का नजारा देखकर सभी के होश उड़ गए। जानकारी के अनुसार ग्राम सहारन निवासी सरदार सुलक्खन सिंह बुधवार रात अपने परिवार के साथ घर में सो रहे थे। रात के सन्नाटे का फायदा उठाते हुए अज्ञात चोर घर के पिछले हिस्से में पहुंचे और वहां बनी खिड़की को तोड़कर अंदर दाखिल हो गए। घर में प्रवेश करने के बाद बदमाशों ने सबसे पहले परिवार के सदस्यों के कमरों के दरवाजों को बाहर से कुंडी लगाकर बंद कर दिया, ताकि कोई जाग भी जाए तो बाहर न निकल सके। इसके बाद चोरों ने पूरे घर को खंगालना शुरू कर दिया। बताया जा रहा है कि चोरों ने अलमारी का ताला तोड़कर उसमें रखे करीब 10 से 12 तोला सोने के जेवरात और लगभग 50 हजार रुपए नकद चोरी कर लिए। वारदात के दौरान घर का सामान पूरी तरह बिखेर दिया गया। बदमाशों ने बड़ी आसानी से पूरे घर में तलाशी ली और फिर उसी रास्ते से फरार हो गए, जिससे वे अंदर आए थे। सुबह जब सरदार सुलक्खन सिंह की आंख खुली और उन्होंने कमरे का दरवाजा खोलने की कोशिश की, तो दरवाजा बाहर से बंद मिला। पहले तो उन्हें कुछ समझ नहीं आया, लेकिन जब काफी प्रयास के बाद भी दरवाजा नहीं खुला, तब परिवार को किसी अनहोनी की आशंका हुई। इसके बाद उनकी बेटी राजदीप को पीछे के रास्ते से बाहर भेजा गया। बाहर पहुंचकर उसने देखा कि घर की पिछली खिड़की टूटी हुई है और कमरों के दरवाजों पर बाहर से कुंडी लगी हुई थी। इसके बाद परिवार किसी तरह बाहर निकला और जब घर के अंदर का मंजर देखा तो सभी दंग रह गए। घर के कमरों में सामान अस्त-व्यस्त पड़ा था और अलमारी टूटी हुई थी। जांच करने पर पता चला कि घर से सोने के जेवरात और नकदी गायब हैं। परिवार ने तुरंत भितरवार थाना पुलिस को सूचना दी। घटना की खबर मिलते ही थाना प्रभारी सुधीर सिंह कुशवाहा पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण किया। परिवार ने पुलिस को बताया कि उनकी बेटी हाल ही में पुर्तगाल से गांव आई हुई है और उसका सामान भी उसी कमरे में रखा था। संयोगवश चोरों की नजर उस सामान पर नहीं पड़ी, अन्यथा नुकसान और भी बड़ा हो सकता था। इस घटना के बाद परिवार में दहशत का माहौल है और ग्रामीणों में भी सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ गई है। पुलिस ने मौके से तकनीकी साक्ष्य जुटाने शुरू कर दिए हैं। आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है, साथ ही मुखबिर तंत्र को भी सक्रिय किया गया है। पुलिस का कहना है कि चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले बदमाशों ने पहले से रेकी की हो सकती है, क्योंकि उन्हें घर के ढांचे और परिवार की गतिविधियों की पूरी जानकारी प्रतीत होती है। थाना प्रभारी सुधीर सिंह कुशवाहा ने बताया कि सहारन गांव में चोरी की घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची थी। मामले में अज्ञात चोरों के खिलाफ प्रकरण दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। पुलिस तकनीकी साक्ष्यों और स्थानीय इनपुट के आधार पर आरोपियों तक पहुंचने का प्रयास कर रही है। गौरतलब है कि भितरवार नगर और आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में पिछले कुछ समय से चोरी की घटनाओं में लगातार बढ़ोतरी देखने को मिल रही है। बावजूद इसके अब तक कई मामलों में चोर पुलिस गिरफ्त से बाहर हैं। लगातार हो रही घटनाओं से लोगों में असुरक्षा की भावना बढ़ रही है और ग्रामीणों ने क्षेत्र में रात्रि गश्त बढ़ाने की मांग की है। इस वारदात ने एक बार फिर इलाके की कानून व्यवस्था और सुरक्षा इंतजामों पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

देश की अनोखी नीमच हर्बल मंडी

फूल, कांटे, पत्ती, छिलके, बीज, छाल, जड़ सब के मिलते अच्छे दाम,किसानों के लिए है वरदान,औषधीय फसलों के उत्पादन में देश में आगे मप्र



अविनाश जाजपुरा

मध्यप्रदेश के नीमच जिले की हर्बल मंडी प्रदेश के औषधीय फसलों के उत्पादक किसानों के लिए वरदान साबित हुई है। यह देश की एक मात्र मंडी है जहां कांटे, फूल, पत्ती, छिलके, बीज, छाल, जड़ सब बिकते हैं। किसानों को विभिन्न औषधीय फसलों के 500 रूपये से लेकर 2 लाख रूपये प्रति क्विंटल तक भाव मिल जाते हैं। नीमच मंडी की प्रसिद्धि देखते हुए गुजरात, कर्नाटक, राजस्थान, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश और छत्तीसगढ़ के किसान अपनी फसलें लेकर यहां आ रहे हैं। अप्रैल माह तक मंडी की भरपूर आवक बनी रहती है जो मई के आखरी सप्ताह तक कम होने लगती है। किसानों को निराश नहीं होना पड़ता। हर प्रकार की जड़ी-बूटी बिक जाती है। मुख्य मंडी प्रांगण में 16 शेड हैं। यह एक मात्र मंडी है जहां 4050 प्रकार के औषधीय पौधों की खरीदी बोली लगाकर होती है। मसाला फसलों की खरीदी करने वाली देश की एक मात्र सबसे बड़ी मंडी है। श्री नीलेश पाटीदार नीमच के बड़े काश्तकार हैं। उनकी 45 एकड जमीन है। परिवार में 12 सदस्य हैं। वे पिछले दो-तीन सालों से मसाला फसलों की खेती कर रहे हैं। वे बताते हैं कि इसबगोल, इरानी अकरकारा, चिरायता, आजवाइन, किनोवा, चियासीड, तुलसी बीज जैसी फसलों के बहुत अच्छे दाम मिल जाते हैं। लहसून के भी अच्छे दाम मिलते हैं। नीलेश को इस बात की प्रसन्नता है कि मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव औषधीय फसलों के उत्पादन के लिये प्रोत्साहित कर रहे हैं। वे कहते हैं कि सरकार जड़ी-बूटी की खेती के तौर-तरीकों के संबंध में अच्छी ट्रेनिंग दिलवायेगी तो अच्छे परिणाम मिलेंगे। फिलहाल सरकार की ओर से हर जरूरी सहूलियतें मिल रही हैं। मदद सरकार की और मेहनत हमारी। जड़ी-बूटी उगाने वाले किसानों के लिये नीमच मंडी एक बड़ा सहारा है। श्री प्रहलाद सिंह रतलाम जिले के आजमपुर डोडिया गांव में रहते हैं। उन्हें अश्वगंधा और अकरकारा बीज बेचने के अच्छे दाम मिले हैं। मंडी में समय पर बोली लग जाती है और आसानी से फसल बिक जाती है। किसानों को जरा सी भी परेशानी नहीं होती। मंडी के सब लोगों का व्यवहार बहुत अच्छा है। सरकार ने हमारे जैसे छोटे और मझौले किसानों के लिए मंडी में अच्छी व्यवस्थाएं करा दी हैं। श्री पंचम सिंह भी इसी गांव के किसान है और आजवाइन, अश्वगंधा लेकर आते हैं। उन्हें तत्काल भुगतान हो जाता है। मंडी की व्यवस्थाएं बहुत अच्छी हो गई हैं। वे बताते हैं कि अब मंडी की प्रसिद्धि दूर-दूर तक फैल गई है। गुजरात, कर्नाटक, राजस्थान, महाराष्ट्र , उत्तर प्रदेश और छत्तीसगढ़ के किसान लंबी दूर तय कर यहां माल जाते हैं। अच्छी तुलाई और अच्छे दाम और तत्काल भुगतान के कारण सब यहां आना पसंद करते हैं। इसबगोल, अश्वगंधा, कलौंजी, सतावारी, सफ़ेद मूसली, केसर, सर्पगंधा, अकलकारा जड, जैसी फसलों के दाम ज्यादा है और मांग भी हमेशा बनी रहती है। मंडी की विशेषताओं की चर्चा करते हुए मंडी सचिव श्री उमेश बसेडिया शर्मा बताते हैं कि समय पर नीलामी, गुणवत्तापूर्ण तुलाई और भुगतान की व्यवस्था किसानों के लिए वरदान साबित हुई है। किसानों के हित में निरंतर सुविधाएं बढाई जा रही हैं। वित्तीय प्रबंधन निरंतर सुधरा है। वर्ष 202425 में 64.16 लाख क्विंटल और 202526 में 72.40 क्विंटल आवक हुई थी। वे बताते हैं कि मंडी ने किसानों के हित की सभी व्यवस्थाओं को चुस्त-दुरूस्त कर दिया है। राष्ट्रीय पादप बोर्ड ने साढे पांच करोड़ रूपये का अनुदान भी मंडी की अधोसंरचनात्मक गतिविधियों के लिये उपलब्ध कराया है। इलेक्ट्रानिक नाप-तौल और सीधे व्यापारियों के गोडाउन में पहुंचाने की व्यवस्था की गई है। यह मंडी प्रांगण 10.9 हेक्टेयर में फैला है। करीब 1100 लाइसेंसधारी व्यापारी इससे जुडे हैं और 150 से ज्यादा तुलावटी उपलब्ध रहते हैं।

औषधीय फसलों के उत्पादन में देश में आगे मप्र

मध्यप्रदेश औषधीय फसलों के उत्पादन में देश का अग्रणी राज्य है। प्रदेश में 46 हजार 837 हैक्टेयर क्षेत्र में औषधीय फसलों ईसबगोल, सफेद मूसली, कोलियस व अन्य फसलों की खेती की जा रही है। वर्ष 2024-25 में प्रदेश में लगभग सवा लाख मीट्रिक टन औषधीय फसलों का उत्पादन हुआ है। देश और विदेश में औषधीय फसलों की बढ़ती मांग से किसान इन फसलों की ओर आकर्षित हुए हैं। देश में औषधीय फसलों का 44 प्रतिशत हिस्सा मध्यप्रदेश में उत्पादित होता है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के निर्देश पर औषधीय पौधों की खेती को बढ़ावा देने के साथ किसानों को अनुदान और अन्य सहूलियतें दी जा रही है। औषधीय पौधों की खेती से किसानों की आय बढ़ाने और रोजगार के अवसर पैदा करने के प्रयास किए जा रहे हैं। राज्य सरकार किसानों को औषधीय पौधों की खेती के लिए 20 प्रतिशत से 50 प्रतिशत तक का अनुदान देती है। औषधीय पौधों की खेती और संग्रह से ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर पैदा हो रहे हैं। प्रदेश में प्रमुख रूप से अश्वगंधा, सफेद मूसली, गिलोय, तुलसी और कोलियस जैसी कई औषधीय फसलों का उत्पादन होता है।

जिला जेल गुना में लीगल एड हेल्प डेस्क का भव्य शुभारंभ, बंदियों के परिजनों को मिलेगी निःशुल्क कानूनी सहायता

गुना मध्य प्रदेश राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, जबलपुर के निर्देशानुसार एवं प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश व अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण गुना, श्री अमिताभ मिश्र के मार्गदर्शन में आज एक महत्वपूर्ण पहल की गई। जिला जेल परिसर, गुना के मुलाकाती स्थान पर लीगल एड हेल्प डेस्क (विधिक सहायता केंद्र) का शुभारंभ किया गया। इस हेल्प डेस्क का उद्घाटन जिला विधिक सेवा प्राधिकरण गुना की सचिव, श्रीमती वंदना त्रिपाठी द्वारा किया गया। इस अवसर पर जिला विधिक सहायता अधिकारी श्री सर्वेश चतुर्वेदी, जेल अधीक्षक श्री अतुल सिन्हा, और जेल स्टाफ से श्री अंकित शर्मा मुख्य रूप से उपस्थित रहे। साथ ही, पैरालीगल वॉलेंटियर्स श्री आदर्श श्रीवास्तव एवं श्री अक्षय संघवी सहित जेल विभाग के अन्य कर्मचारी भी मौजूद रहे। इस हेल्प डेस्क की स्थापना का मुख्य उद्देश्य जेल में निरुद्ध बंदियों से मिलने आने वाले उनके परिजनों को पैरालीगल वॉलेंटियर्स द्वारा विधिक सहायता एवं संबंधित स्कीमों की जानकारी देना है। उद्घाटन के दौरान सचिव श्रीमती वंदना त्रिपाठी ने कहा कि न्याय की पहुँच समाज के हर वर्ग के व्यक्तियों तक सुनिश्चित कराना है जिसमें उक्त हेल्प डेस्क उन परिवारों के लिए एक सेतु का काम करेगी जिन्हें कानूनी प्रक्रियाओं की सही जानकारी नहीं मिल पाती।

विश्व मलेरिया दिवस पर विकासखंड स्तरीय बैठक एवं शपथ ग्रहण कार्यक्रम आयोजित

गुना कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल एवं मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. राजकुमार ऋषिश्वरतथा जिला मलेरिया अधिकारी डॉ. अनुराग जैन के निर्देशन में विश्व मलेरिया दिवस के अवसर पर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बीनागंज में विकासखंड स्तरीय बैठक एवं शपथ ग्रहण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. राजेश कुमार पुष्पक, खंड चिकित्सा अधिकारी (बीएमओ) बीनागंज द्वारा की गई। इस वर्ष विश्व मलेरिया दिवस की थीम "मलेरिया समाप्ति के लिए संकल्पितः अब हम कर सकते हैं, अब हमें करना ही होगा" रही।बैठक में चिकित्सा अधिकारी, बीपीएम, एसटीएस, लैब टेक्नीशियन, सीएचओ, सेक्टर सुपरवाइजर, एएनएम, आशा सुपरवाइजर सहित अन्य स्वास्थ्यकर्मी उपस्थित रहे। इस अवसर पर बीएमओ डॉ. राजेश कुमार पुष्पक ने बताया कि प्रति वर्ष 25 अप्रैल को विश्वभर में विश्व मलेरिया दिवस मनाया जाता है, जिसका मुख्य उद्देश्य मलेरियारोधी गतिविधियों का प्रचार-प्रसार एवं जन-जागरूकता बढ़ाना है। उन्होंने बताया कि ग्राम स्तर पर आशा कार्यकर्ताओं, सीएचओ एवं एएनएम के माध्यम से निरंतर जागरूकता एवं रोकथाम संबंधी कार्य किए जा रहे हैं। यह एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है कि विगत पाँच वर्षों से अधिक समय से विकासखंड चांचौड़ा में एक भी मलेरिया पॉजिटिव प्रकरण नहीं पाया गया है। वेक्टर जनित रोग नियंत्रण पर्यवेक्षक प्रदीप सेन ने जानकारी दी कि मलेरिया एवं डेंगू फैलाने वाले मच्छर साफ एवं रुके हुए पानी में पनपते हैं, सीमेंट टंकी, प्लास्टिक टंकी, कूलर आदि की सफाई प्रत्येक सात दिवस में अनिवार्य रूप से की जानी चाहिए। साथ ही उन्होंने रात्रि में मच्छरदानी के उपयोग तथा ठंड के साथ बुखार आने की स्थिति में ग्राम की आशा कार्यकर्ता, एएनएम या नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाकर रक्त जांच कराने की अपील की।

888 दिन की देरी पर हाईकोर्ट सख्तः ग्वालियर खंडपीठ ने सरकार की अपील खारिज की, कहा- फाइल दबाकर बैठना प्रशासनिक सुस्ती का उदाहरण

मध्य प्रदेश हाईकोर्ट की ग्वालियर खंडपीठ ने सरकारी विभागों में व्याप्त सुस्ती, लापरवाही और फाइलों के लंबे समय तक अटके रहने की कार्यप्रणाली पर कड़ी नाराजगी जाहिर की है। अदालत ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों की ढीलाशाही को अदालत में अपील दाखिल करने में हुई देरी का वैध कारण नहीं माना जा सकता। इसी टिप्पणी के साथ हाईकोर्ट ने राज्य सरकार द्वारा करीब ढाई साल यानी 888 दिन की देरी से दायर की गई रिट अपील को खारिज कर दिया। यह मामला हेमंत सिंह यादव प्रकरण से जुड़ा हुआ था, जिसमें सिंगल बेंच ने 21 अगस्त 2023 को आदेश पारित किया था। राज्य सरकार ने उस आदेश को चुनौती देने के लिए ग्वालियर खंडपीठ में रिट अपील दायर की, लेकिन यह अपील तय समयसीमा के भीतर दाखिल नहीं की गई। मामला जब जस्टिस जीएस अहलुवालिया और जस्टिस पुष्पेंद्र यादव की डिवीजन बेंच के समक्ष पहुंचा, तब अदालत ने सबसे पहले इतनी लंबी देरी के कारणों पर सवाल उठाए। सरकार की ओर से पेश किए गए जवाब ने न केवल विभागीय लापरवाही को उजागर किया, बल्कि प्रशासनिक कार्यप्रणाली पर भी गंभीर प्रश्न खड़े कर दिए। पुलिस विभाग ने अदालत को बताया कि उन्हें सिंगल बेंच के आदेश की जानकारी ही काफी देर बाद मिली। हैरानी की बात यह रही कि विभाग को अपने ही मामले में दिए गए आदेश का पता लगभग एक साल बाद चला। विभाग के अनुसार 12 अगस्त 2024 को प्रतिवादी द्वारा आवेदन प्रस्तुत किए जाने

के बाद उन्हें इस फैसले की जानकारी प्राप्त हुई। अदालत ने इस स्थिति को बेहद गंभीर माना। कोर्ट ने कहा कि यदि कोई विभाग अपने ही मुकदमे के आदेश से इतने लंबे समय तक अनजान रहता है, तो यह प्रशासनिक तंत्र की कार्यशैली पर गंभीर टिप्पणी है। इसके बाद भी मामला तेजी से आगे नहीं बढ़ा। विभाग ने कानूनी राय लेने की प्रक्रिया शुरू की, लेकिन फाइल लंबे समय तक विभिन्न अधिकारियों और शाखाओं के बीच घूमती रही। एक टेबल से दूसरी टेबल तक फाइल के स्थानांतरण में महीनों बीत गए और निर्णय लेने में असामान्य विलंब होता रहा। रिकॉर्ड के अनुसार आखिरकार 27 फरवरी 2026 को अपील दायर करने की अनुमति दी गई। इसके बाद भी लगभग दो महीने का समय और लग गया तथा 25 अप्रैल 2026 को हाईकोर्ट में अपील प्रस्तुत की जा सकी। इस पूरे घटनाक्रम को देखते हुए खंडपीठ ने स्पष्ट किया कि सरकारी विभागों की आंतरिक सुस्ती और प्रशासनिक देरी को न्यायिक प्रक्रिया में राहत पाने का आधार नहीं बनाया जा सकता। कोर्ट ने अपने आदेश में कहा कि सरकारी तंत्र में फाइलों का लंबे समय तक लंबित रहना और जिम्मेदार अधिकारियों द्वारा समय पर निर्णय न लेना एक गंभीर समस्या बन चुकी है। अदालत ने यह भी संकेत दिया कि यदि इस प्रकार की देरी को नियमित रूप से स्वीकार किया जाने लगे, तो न्यायिक प्रक्रिया की समयसीमा और अनुशासन का महत्व समाप्त हो जाएगा। खंडपीठ ने यह भी माना कि कानून सभी पक्षों के लिए समान है और केवल इसलिए किसी पक्ष को राहत नहीं दी जा सकती क्योंकि वह राज्य सरकार या कोई सरकारी विभाग है। अदालत ने कहा कि सरकारी संस्थाओं से अपेक्षा की जाती है कि वे अधिक जिम्मेदारी और तत्परता के साथ कार्य करें, लेकिन इस मामले में ठीक इसके विपरीत स्थिति देखने को मिली। हाईकोर्ट की इस टिप्पणी को प्रशासनिक व्यवस्था के लिए एक कड़ा संदेश माना जा रहा है। लंबे समय से सरकारी विभागों में फाइलों के अटकने, निर्णय प्रक्रिया में अनावश्यक देरी और जवाबदेही की कमी को लेकर सवाल उठते रहे हैं। अदालत का यह आदेश न केवल कानूनी दृष्टि से महत्वपूर्ण माना जा रहा है, बल्कि यह सरकारी कार्यप्रणाली में सुधार और जवाबदेही तय करने की दिशा में भी एक अहम टिप्पणी के रूप में देखा जा रहा है।

पीएससी एवं नीट की तैयारियों को लेकर कलेक्टर एवं एसपी ने किया केन्द्रों का निरीक्षण, बैठक लेकर दिये आवश्यक दिशा-निर्देश

जिले में आगामी राज्य सेवा (PSC) प्रारंभिक परीक्षा को लेकर प्रशासन ने व्यापक तैयारियां पूरी कर ली हैं। परीक्षा के लिए जिले में कुल 5 केंद्र निर्धारित किए गए हैं, जहां अभ्यर्थियों की सुविधा एवं पारदर्शी परीक्षा संचालन को ध्यान में रखते हुए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की गई हैं। कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल एवं पुलिस अधीक्षक श्रीमती हितिका वासल सहित प्रशासनिक टीम ने आज पीएससी परीक्षा की तैयारियों के संबंध में उत्कृष्ट विद्यालय एवं एमएलबी गुना स्थित परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने केंद्रों पर सुरक्षा, निगरानी एवं अन्य व्यवस्थाओं को परखा और आवश्यक निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान अपर कलेक्टर श्री अखिलेश जैन, एसडीएम गुना श्रीमती शिवानी पांडे तथा तहसीलदार श्री जीएस बैरवा उपस्थित रहे।

इससे पूर्व परीक्षा की तैयारियों के संबंध में जिला कलेक्ट्रेट सभागार में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में परीक्षा के सुचारू संचालन के लिए दिशा-निर्देश दिए गए। कलेक्टर श्री कन्याल ने निर्देशित किया सभी परीक्षा केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे, पेयजल व्यवस्था और शौचालय जैसी बुनियादी सुविधाएं सुनिश्चित रहे, जिससे परीक्षार्थियों को किसी प्रकार की असुविधा न हो।

NEET परीक्षा की तैयारियां भी तेज

आगामी 03 मई 2026 को आयोजित होने वाली NEET परीक्षा को लेकर प्रशासन सक्रिय है। इस संबंध में आज एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक आयोजित की गई, जिसमें परीक्षा की व्यवस्थाओं पर विस्तार से चर्चा की गई। प्रशासन द्वारा दोनों महत्वपूर्ण परीक्षाओं को शांतिपूर्ण, निष्पक्ष एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के लिए सभी आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं।

भाषाई कौशलों के प्रयोग से कक्षा शिक्षण को बनाएं गुणवत्तापूर्ण – श्री तुलसीदास दुबे

पीएम श्री विद्यालयों के शिक्षकों का डाइट में प्रशिक्षण प्रारंभ

विद्यार्थियों को भाषा शिक्षण कराते समय यह आवश्यक है कि वे केवल पढ़ें ही नहीं, बल्कि समझ के साथ पढ़ें और पढ़े हुए को अपने अनुभवों से जोड़कर अभिव्यक्त कर सकें। वे उस पर प्रश्न पूछ सकें, उत्तर दे सकें तथा यह भी बता सकें कि उन्हें क्या अच्छा लगा और क्या नहीं। ये सभी प्रक्रियाएं विद्यार्थियों में सोचने, प्रतिक्रिया देने और रचनात्मकता विकसित करने में सहायक होती हैं। उक्त विचार विषय विशेषज्ञ एवं व्याख्याताश्री तुलसीदास दुबेने डाइट बजरंगगढ़ में लोक शिक्षण संचालनालय भोपाल के निर्देशानुसार प्रारंभ हुए पीएम श्री विद्यालयों के सामाजिक विज्ञान एवं हिंदी भाषा शिक्षकों के प्रशिक्षण शिविर के शुभारंभ अवसर पर व्यक्त किए। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्यश्याम कुमार वशिष्ठद्वारा मां सरस्वती के पूजन-अर्चन एवं सरस्वती वंदना के साथ किया गया। प्रशिक्षण में जिले के 14 पीएम श्री विद्यालयों के शिक्षक भाग ले रहे हैं। श्री दुबे ने कहा कि कक्षा में भाषा शिक्षण की प्रक्रिया के दौरान विद्यार्थियों मेंसुनने, बोलने, पढ़ने और लिखनेचारों भाषाई कौशलों का समुचित विकास होना चाहिए। साथ ही, उन्हें कविता और कहानी को अपने अनुभवों से जोड़कर समझने, तर्क करने, प्रश्न बनाने और मौलिक लेखन करने के अवसर प्रदान किए जाने चाहिए।उन्होंने प्रशिक्षणार्थियों के प्रश्नों के उत्तर देते हुए कहा कि कक्षा शिक्षण के दौरान पुस्तकों के माध्यम से ऐसे अवसर निर्मित किए जाएं, जिनसे विद्यार्थी सुनकर समझने, अनुमान लगाने, संवाद गढ़ने तथा तर्कों की जांच करने में सक्षम बनें। ये कौशल न केवल कक्षा में बल्कि उनके व्यवहारिक जीवन में भी उपयोगी सिद्ध होंगे।यह प्रशिक्षण कार्यक्रम दिनांक 27 अप्रैल 2026 तक आयोजित किया जाएगा। प्रशिक्षण मेंगजेंद्र सेमिल, गिरिजेश स्वामी, डॉ. गोविंद सिंह मीणा, अरुण नामदेव, विजयकांत राठौर एवं सुनील कुमार शर्माभी प्रशिक्षक के रूप में सहभागिता कर रहे हैं।

DAVV के रामानुजनम हॉस्टल में फाइनल ईयर छात्रों का हंगामा: अर्धनग्न होकर किया डांस, हॉस्टल में जमकर तोड़फोड़, वीडियो वायरल होने के बाद विश्वविद्यालय सख्त

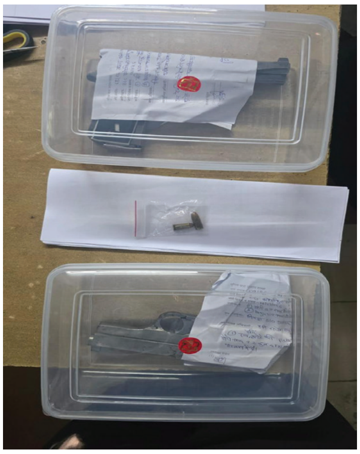
इंदौर स्थित देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के प्रतिष्ठित इंजीनियरिंग संस्थान आईईटी परिसर में स्थित रामानुजनम बी हॉस्टल रविवार अलसुबह अचानक अराजकता और हंगामे का केंद्र बन गया। फाइनल ईयर के छात्रों द्वारा देर रात से सुबह तक किए गए उत्पात का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद विश्वविद्यालय प्रशासन सकते में आ गया है। वायरल वीडियो में छात्र अर्धनग्न अवस्था में तेज आवाज में बज रहे गाने "दारू बदनाम कर दी" पर डांस करते हुए दिखाई दे रहे हैं। इतना ही नहीं, छात्रों ने हॉस्टल परिसर में जमकर तोड़फोड़ भी की, जिससे विश्वविद्यालय की छवि और हॉस्टल अनुशासन दोनों पर गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं। बताया जा रहा है कि घटना रविवार तड़के करीब चार बजे के बाद की है। उस समय अधिकांश छात्र अपने कमरों में सो रहे थे, लेकिन हॉस्टल के एक हिस्से में दर्जनों छात्र तेज संगीत, शोर-शराबे और उन्मादी माहौल के बीच जश्न मना रहे थे। वायरल वीडियो में साफ देखा जा सकता है कि कुछ छात्र केवल शॉर्ट्स या अर्धनग्न अवस्था में हॉस्टल परिसर में दौड़ते और डांस करते नजर आ रहे हैं। मोबाइल फोन की फ्लैशलाइट और तेज म्यूजिक के बीच पूरा माहौल किसी पार्टी जैसा दिखाई दे रहा था, लेकिन धीरे-धीरे यह जश्न तोड़फोड़ और अराजकता में बदल गया। वीडियो में एक ओर हॉस्टल की पहली मंजिल से छात्र नीचे खड़े साथियों पर बाल्टियों से पानी फेंकते दिखाई दे रहे हैं, वहीं दूसरी तरफ नीचे मौजूद छात्र जोर-जोर से चिल्लाते हुए डांस कर रहे हैं। कई छात्र मोबाइल फोन से वीडियो रिकॉर्ड करते भी नजर आ रहे हैं। इस दौरान हॉस्टल परिसर में देर रात तक भारी शोर-शराबा होता रहा, जिससे अन्य छात्रों की नींद और पढ़ाई भी प्रभावित हुई। मामला यहीं तक सीमित नहीं रहा। कुछ देर बाद छात्रों का समूह उग्र हो गया और हॉस्टल की संपत्ति को नुकसान पहुंचाना शुरू कर दिया। वीडियो और प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक हॉस्टल में रखी प्लास्टिक की कुर्सियां उठाकर फेंकी गईं। कई टेबल पलट दी गईं। प्लास्टिक की पानी की टंकियां तोड़ दी गईं और खिड़कियों के कांच भी क्षतिग्रस्त कर दिए गए। कुछ छात्र हॉस्टल के कॉमन एरिया में रखा सामान पटकते हुए दिखाई दिए। परिसर में चारों तरफ टूटे फर्नीचर और बिखरा सामान नजर आया। घटना के वायरल वीडियो सामने आने के बाद विश्वविद्यालय प्रशासन हरकत में आ गया। विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रोफेसर राकेश सिंघई ने मामले को बेहद गंभीर बताते हुए कहा कि संस्थान की अनुशासन व्यवस्था से किसी भी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा। उन्होंने स्पष्ट किया कि वायरल वीडियो के आधार पर छात्रों की पहचान की जा रही है और दोषी पाए जाने वाले प्रत्येक छात्र के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। कुलगुरु ने कहा कि विश्वविद्यालय केवल शिक्षा का केंद्र नहीं होता, बल्कि यह अनुशासन, संस्कार और जिम्मेदारी का भी स्थान है। हॉस्टल में इस तरह की हरकतें न केवल संस्थान की गरिमा को ठेस पहुंचाती हैं, बल्कि दूसरे छात्रों के लिए भी गलत संदेश देती हैं। प्रशासन ने संकेत दिए हैं कि दोषी छात्रों पर आर्थिक दंड लगाने के साथ-साथ हॉस्टल से निष्कासन, सेमेस्टर संबंधी कार्रवाई और अनुशासनात्मक नोटिस जैसी कठोर कार्यवाही भी की जा सकती है। विश्वविद्यालय प्रशासन अब यह भी जांच कर रहा है कि आखिर इतनी देर रात तक यह हंगामा चलता रहा और हॉस्टल सुरक्षा व्यवस्था को इसकी जानकारी कैसे नहीं मिली। सवाल यह भी उठ रहे हैं कि क्या हॉस्टल में उस समय कोई वार्डन या सुरक्षा कर्मी मौजूद था और यदि था, तो उसने समय रहते हस्तक्षेप क्यों नहीं किया। कई छात्रों ने नाम न बताने की शर्त पर कहा कि देर रात तक तेज आवाज में गाने बज रहे थे और काफी समय तक हंगामा चलता रहा, लेकिन शुरुआत में किसी ने रोकने की कोशिश नहीं की। घटना के बाद सोशल मीडिया पर भी लोगों की तीखी प्रतिक्रियाएं सामने आ रही हैं। कई लोगों ने इसे आधुनिक छात्र संस्कृति में बढ़ती अनुशासनहीनता का उदाहरण बताया, तो कुछ ने विश्वविद्यालय प्रशासन की निगरानी व्यवस्था पर सवाल उठाए। अभिभावकों ने भी चिंता जाहिर की है कि जिन संस्थानों में बच्चों को उच्च शिक्षा और बेहतर भविष्य के लिए भेजा जाता है, वहां इस प्रकार की घटनाएं होना चिंताजनक है। शैक्षणिक विशेषज्ञों का मानना है कि विश्वविद्यालयों में फेयरवेल, जश्न और छात्र गतिविधियां सामान्य बात हैं, लेकिन जब वे नियंत्रण से बाहर होकर सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने और अनुशासनहीनता में बदल जाएं, तो यह गंभीर चिंता का विषय बन जाता है। ऐसे मामलों में समय रहते सख्ती जरूरी होती है, ताकि भविष्य में इस तरह की घटनाओं पर रोक लगाई जा सके। फिलहाल विश्वविद्यालय प्रशासन वायरल वीडियो की तकनीकी जांच करवा रहा है। हॉस्टल में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज भी खंगाली जा रही है, ताकि सभी शामिल छात्रों की सही पहचान की जा सके। हॉस्टल में हुए नुकसान का आकलन भी किया जा रहा है। प्रशासन का कहना है कि जो भी छात्र इस घटना में शामिल पाए जाएंगे, उनके खिलाफ विश्वविद्यालय नियमों के तहत कठोर कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। इस पूरे घटनाक्रम ने एक बार फिर विश्वविद्यालय परिसरों में अनुशासन, निगरानी व्यवस्था और छात्र आचरण को लेकर बहस छेड़ दी है। जिस संस्थान को प्रदेश के प्रतिष्ठित तकनीकी शिक्षण केंद्रों में गिना जाता है, वहां हॉस्टल के भीतर इस तरह का बेकाबू माहौल सामने आना निश्चित रूप से प्रशासन और शिक्षा व्यवस्था दोनों के लिए चुनौती बन गया है।

क्राइम ब्रांच इंदौर पुलिस की कार्यवाही में फरार आरोपी गिरफ्तार

आरोपी - विमल श्रीवास निवासी परदेशीपुरा इंदौर।, प्रकरण में पूर्व आरोपी गणों के कब्जे से लगभग 15 ग्राम अवैध मादक पदार्थ "ब्राउन शुगर" (कीमत करीब 1,50,000/- रुपए) जप्त किया गया था ।, आरोपी विमल को आरोपी साहिल की निशानदेही पर किया गिरफ्तार।, आरोपी विमल से जप्त की गई 02 अवैध पिस्टल।, आरोपी पर पूर्व में भी शहर के विभिन्न थानों में आर्म्स एक्ट के प्रकरण दर्ज है।, आरोपी प्राइवेट जॉब करता है एवं 10 वीं कक्षा तक ही पढ़ाई की है।

इंदौर पुलिस कमिश्नरेट में अवैध मादक पदार्थों की तस्करी एवं उनकी गतिविधियों में संलिप्त बदमाशों के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही के निर्देश इंदौर पुलिस आयुक्त द्वारा दिए गए हैं। उक्त निर्देशों के अनुक्रम में अतिरिक्त पुलिस आयुक्त नगरी इंदौर के निर्देशन में पुलिस उपायुक्त क्राइम ब्रांच द्वारा गठित टीमों के द्वारा लगातार उक्त गतिविधियों में संलिप्त व्यक्तियों के संबंध में गोपनीय रूप से आसूचना संकलन कर प्रभावी कार्यवाही की जा रही है इसी अनुक्रम में क्राइम ब्रांच टीम द्वारा पूर्व में गिरफ्तार आरोपी साहिल से मिली जानकारी एवं मुखबिर सूचना के आधार पर फरार आरोपी को गिरफ्तार किया जो कि अवैध हथियार अन्य राज्यों से खरीदकर इंदौर शहर में सप्लायरों को उपलब्ध करवाता था। प्रकरण में पूर्व में गिरफ्तार आरोपी सौरभ,गौरव एवं साहिल से 15 ग्राम अवैध मादक पदार्थ ब्राउन शुगर बरामद की गई थी जिसकी अगली कड़ी में साहिल के फोन आदि से मिले साक्ष्यों के आधार पर पूछताछ करते आरोपी विमल श्रीवास नि परदेशीपुरा इंदौर की जानकारी मिली जो कि घटना दिनांक से फरार था। जिसे चिन्हित कर गिरफ्तार किया गया। अग्रिम वैधानिक कार्यवाही हेतु गिरफ्तार कर विवेचना की जा रही है जिसमें कई बड़े खुलासे होने की संभावना है।

सराहनीय भूमिका - उपरोक्त कार्यवाही में अपराध शाखा थाना प्रभारी एवं टीम की मुख्य भूमिका रही।



इंदौर क्राइम ब्रांच की बड़ी कार्यवाही; घर बनाने के नाम पर लाखों की धोखाधड़ी करने वाला आरोपी गिरफ्तार

45 लाख रुपये से अधिक की धोखाधड़ी करने वाला आरोपी महावीर सिंह सिकरवार पुलिस की गिरफ्त में। आरोपी ने 09 से अधिक फरियादियों के साथ भवन निर्माण के नाम पर की है जालसाजी। अनुबंध के बावजूद कार्य अधूरा छोड़कर और अतिरिक्त राशि वसूलकर आरोपी हो गया था फरार।

आरोपी के विरुद्ध थाना क्राइम ब्रांच में बीएनएस (BNS) की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज। अपराध क्र:- 067/2026धारा: 318(4), 316(5) भारतीय न्याय संहिता (BNS) 2023**घटना स्थल:** इंदौर एवं आसपास के क्षेत्र **आरोपी का नाम:** महावीर सिंह सिकरवार निवासी- 302 शिवालिका अपार्टमेंट, शिवधाम कॉलोनी, इंदौर (मूल निवासी- मुरैना, म.प्र.)। **घटना का विवरण:**- इंदौर शहर में अवैध आर्थिक धोखाधड़ी करने वाले गिरोहों एवं संदिग्धों के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही के निर्देश इंदौर पुलिस आयुक्त नगरीय द्वारा दिए गए है उक्त निर्देशों के अनुक्रम में अतिरिक्त पुलिस आयुक्त नगरीय इंदौर के निर्देशन में पुलिस उपायुक्त (अपराध शाखा) द्वारा गठित टीमों को उचित कार्यवाही हेतु निर्देशित किया गया था। इसी अनुक्रम में आवेदक अंशुल जायसवाल एवं 08 अन्य पीड़ितों द्वारा शिकायत दर्ज कराई गई कि आरोपी महावीर सिंह सिकरवार (प्रोप्राइटर - एस.एम. इन्फ्रा कंस्ट्रक्शन) ने उनसे भवन निर्माण का अनुबंध किया था। आरोपी ने निर्माण कार्य 6 से 8 माह में पूर्ण करने का आश्वासन दिया था, लेकिन दिसंबर 2025 में काम अधूरा छोड़कर वह गायब हो गया। जाँच में पाया गया कि आरोपी ने फरियादियों से अनुबंध की राशि के अतिरिक्त लाखों रुपये वसूल लिए और तकनीकी रूप से त्रुटिपूर्ण निर्माण कार्य किया। आरोपी द्वारा कुल *45,81,000/- रुपये* की बेईमानी कर अपराधिक न्यासभंग व धोखाधड़ी की गई है। **पुलिस कार्यवाही:**- क्राइम ब्रांच इंदौर की टीम द्वारा शिकायतों की विस्तृत जाँच की गई। जाँच के दौरान आरोपी के विरुद्ध पर्याप्त साक्ष्य पाए जाने पर पुलिस उपायुक्त अपराध शाखा के आदेशानुसार दिनांक 14/05/2026 को अपराध पंजीबद्ध किया गया। आरोपी महावीर सिंह सिकरवार को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है। आरोपी की अन्य निर्माण साइटों और उसके सहयोगियों के संबंध में भी जानकारी एकत्रित की जा रही है ताकि अन्य पीड़ितों को न्याय मिल सके। **सराहनीय भूमिका** -इस कार्यवाही में निरीक्षक विष्णु वास्कले एवं क्राइम ब्रांच इंदौर की टीम की मुख्य भूमिका रही।

छावनी में सड़क चौड़ीकरण के लिए चला निगम का बुलडोजर, भारी पुलिस बल की मौजूदगी में हटाए गए बाधक निर्माण

इंदौर के छावनी क्षेत्र में सड़क चौड़ीकरण परियोजना को लेकर शुक्रवार सुबह नगर निगम ने बड़े स्तर पर कार्रवाई शुरू की। सुबह होते ही नगर निगम का रिमूवल अमला भारी पुलिस बल और प्रशासनिक अधिकारियों के साथ मौके पर पहुंचा और सड़क विस्तार में बाधा बन रहे मकानों एवं निर्माणों को हटाने की प्रक्रिया शुरू कर दी। कार्रवाई के दौरान पूरे इलाके में हलचल का माहौल बना रहा। निगम की टीम द्वारा जेसीबी और पोकलेन मशीनों की मदद से उन हिस्सों को तोड़ा गया, जिन्हें सड़क चौड़ीकरण में बाधक माना गया है। नगर निगम अधिकारियों के अनुसार शहर में लगातार बढ़ते यातायात दबाव को देखते हुए छावनी क्षेत्र की सड़क को चौड़ा किया जा रहा है। लंबे समय से इस इलाके में ट्रैफिक जाम और संकरी सड़क की समस्या बनी हुई थी, जिसके चलते सड़क विस्तार की योजना तैयार की गई थी। निगम द्वारा पूर्व में प्रभावित लोगों को नोटिस भी जारी किए गए थे। शुक्रवार को उसी कार्रवाई के तहत अमला मौके पर पहुंचा और चिन्हित निर्माणों को हटाने की प्रक्रिया शुरू की गई। सुबह से ही क्षेत्र में पुलिस बल की तैनाती कर दी गई थी ताकि कार्रवाई के दौरान किसी प्रकार की अप्रिय स्थिति उत्पन्न न हो। निगम के वरिष्ठ अधिकारी भी मौके पर मौजूद रहे और पूरी कार्रवाई की निगरानी करते रहे। मशीनों के जरिए कई मकानों के आगे निकले हिस्सों और अन्य अवैध निर्माणों को हटाया गया। कार्रवाई के दौरान क्षेत्र में लोगों की भीड़ जमा हो गई और कई परिवार अपने घरों के टूटते हिस्सों को देखकर भावुक नजर आए। इस दौरान एक बड़ा हादसा भी होते-होते टल गया। सड़क चौड़ीकरण के लिए चल रही कार्रवाई के बीच अचानक एक खंभा गिर पड़ा, जिसकी चपेट में वहां मौजूद एक व्यक्ति आ गया। घटना के बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गई। घायल व्यक्ति को तत्काल उपचार के लिए अस्पताल पहुंचाया गया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार यदि आसपास मौजूद लोग समय रहते सतर्क नहीं होते तो हादसा और भी गंभीर हो सकता था।

धार जिले की 'बाग प्रिंट' कला को पेरिस में मिलेगा वैश्विक मंच

अन्तर्राष्ट्रीय मेले ''फोयर डे पेरिस'' में होगी प्रदर्शित

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में प्रदेश में पारंपरिक हस्तशिल्प और स्थानीय कला को राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने के लिये निरंतर प्रभावी प्रयास किये जा रहे हैं। इसी क्रम में प्रदेश की विशिष्ट 'बाग प्रिंट' कला को फ्रांस की राजधानी पेरिस में आयोजित होने वाले प्रतिष्ठित मेले ''फ़ोयर डे पेरिस" में प्रदर्शित किया जायेगा। यह मेला 30 अप्रैल से 11 मई 2026 तक पेरिस के पोर्टे डे वर्साय प्रदर्शनी केंद्र में आयोजित किया जाएगा। केन्द्रीय वस्त्र मंत्रालय के विकास आयुक्त (हस्तशिल्प) कार्यालय द्वारा देशभर से चयनित पांच श्रेष्ठ शिल्पकारों में प्रदेश के नेशनल अवार्डी शिल्पकार मोहम्मद बिलाल खत्री को शामिल किया गया है। वे इस मेले में प्रदेश की 'बाग प्रिंट' कला का प्रतिनिधित्व करते हुए मास्टर क्राफ्ट्समैन के रूप में शामिल होंगे। 'बाग प्रिंट' हस्तशिल्प भौगोलिक संकेत (GI) के अंतर्गत संरक्षित है। *लाइव डेमोंस्ट्रेशन से रूबरू होंगे दर्शक* इस अन्तर्राष्ट्रीय मेले में बिलाल खत्री 'बाग प्रिंट' कला का लाइव प्रदर्शन करेंगे। पारंपरिक प्राकृतिक रंगों, नक्काशीदार लकड़ी के ब्लॉक्स और हस्तनिर्मित तकनीकों के माध्यम से कपड़ों पर उभरती कलाकृतियों को अन्तर्राष्ट्रीय दर्शक प्रत्यक्ष देख सकेंगे। यह भारतीय हस्तशिल्प की गहराई और सौंदर्य को समझने का अनूठा अवसर प्रदान करेगा। *परंपरा और आधुनिकता का संतुलित समावेश* इस विशेष प्रदर्शनी के लिए तैयार किए गए डिज़ाइन में भारतीय पारंपरिक शिल्प और आधुनिक वैश्विक सौंदर्यबोध का समन्वय किया गया है। यूरोपीय बाज़ार की पसंद को ध्यान में रखते हुए तैयार की गई ये कृतियां 'बाग प्रिंट' को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर नई पहचान देंगी। *'बाग प्रिंट' की ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पृष्ठ भूमि* 'बाग प्रिंट' मध्यप्रदेश के धार जिले के बाग क्षेत्र की पारंपरिक हैंड ब्लॉक प्रिंटिंग कला है। बाग एक छोटा जनजातीय कस्बा है, जहां भील और भिलाला समुदाय निवास करते हैं और प्राचीन बाघ गुफाएं भी स्थित हैं। इस कला की परंपरा खत्री समुदाय द्वारा लगभग 400 वर्ष पूर्व सिंध के लरकाना क्षेत्र से आकर स्थापित की गई मानी जाती है। इस शिल्प में सूती और रेशमी कपड़ों को पारंपरिक प्राकृतिक प्रक्रियाओं से तैयार किया जाता है। लोहे के संक्षारण, धवाड़ी फूल और मायरोबालन के मिश्रण के साथ-साथ फिटकरी और एलिज़ारिन का उपयोग किया जाता है। कुशल कारीगरों द्वारा लकड़ी के ब्लॉक्स से डिज़ाइन तैयार कर उन्हें हाथ से भरा जाता है। तैयार वस्त्रों को बहते पानी में धोकर धूप में सुखाया जाता है, जिससे उन्हें विशिष्ट फिनिश प्राप्त होती है। 'बाग प्रिंट' में लाल और काले रंग के ज्यामितीय एवं पुष्पीय रूपांकन प्रमुख होते हैं।

सशस्त्र सेना झण्डा दिवस में इंदौर की बड़ी उपलब्धि

इंदौर जिले में सैनिकों के कल्याण के लिये सहायता राशि एकत्र करने में लक्ष्य से अधिक उपलब्धि हासिल की गई है। जिले में सशस्त्र सेना झण्डा दिवस के उपलक्ष्य में सैनिकों के कल्याण के लिये वर्ष 2024-2025 में 33 लाख 83 हजार 625 रूपये की सहयोग राशि एकत्र की गई। जिले में मध्यप्रदेश शासन 20 लाख 54 हजार 600 रूपयेसे अधिक राशि एकत्र करने का लक्ष्य दिया गया था, जो कि लक्ष्य राशि का 165 प्रतिशत है। यह राशि पूर्व सैनिकों, वीर नारियों, पूर्व सैनिकों की विधवाओं एवं उनके आश्रितों के कल्याण एवं पुनर्वास में संचालनालय सैनिक कल्याण, मध्यप्रदेश भोपाल द्वारा चलाई जा रही कई कल्याणकारी योजनाओं के माध्यम से उपयोग में ली जाती है। इस महत्वपूर्ण उपलब्धि एवं योगदान के लिए कलेक्टर श्री शिवम वर्मा को प्रशस्ती पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्राप्त हुआ। राज्यपाल श्री मंगूभाई पटेल द्वारा गत 21 अप्रैल को लोकभवन में आयोजित विशेष सम्मान समारोह में यह सम्मान प्रदान किया गया।कलेक्टर श्री वर्मा की ओर से जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कमांडर नगेश चन्द्र मालवीय (से. नि.) ने यह सम्मान ग्रहण किया। उक्त प्रशस्ति पत्र एवं स्मृति चिन्ह जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कमांडर नगेश चन्द्र मालवीय (से. नि.) ने आज समय सीमा बैठक के दौरान कलेक्टर श्री शिवम वर्मा को भेंट किया। इस दौरान जिला सैनिक कल्याण अधिकारी ने जिले के समस्त दानदाताओं, अधिकारीगण एवं कलेक्टर श्री वर्मा का सशस्त्र सेना झण्डा दिवस में भरपूर सहयोग हेतु आभार एवं कृतज्ञता प्रगट की।

उज्जैन की जनता सिंहस्थ संबंधी कार्यों में सहयोग कर पेश कर रही हैं नई मिसाल : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

मुख्यमंत्री ने हरसिद्धि पाल से रामघाट मार्ग चौड़ीकरण कार्य का किया निरीक्षण

भोपाल मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि सिंहस्थ:2028 के लिए श्रद्धालुओं और स्थानीय नागरिकों के आवागमन एवं सुविधाएं बढ़ाने के लिए घाटों एवं मार्गों के चौड़ीकरण कार्य किए जा रहे है। सरकार द्वारा सभी कार्यों की सतत मॉनिटरिंग की जा रही है। सिंहस्थ के लिये सभी कार्य इस तरीके से किए जा रहे है कि पौराणिक और धार्मिक नगरी उज्जैन को लंबे समय तक उनका लाभ प्राप्त हो। उज्जैन के जनप्रतिनिधि, सभी धर्म के अनुयायी और नागरिक विकास कार्यों का समर्थन कर रहे है और सहयोग प्रदान कर देश के लिए एक नई मिसाल बन रहे है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने शुक्रवार को उज्जैन में रामघाट पहुंचकर हरसिद्धि पाल से राम घाट मार्ग चौड़ीकरण कार्य का निरीक्षण किया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने निरीक्षण के दौरान निर्देश दिए कि श्रद्धालुओं की सुविधा के दृष्टिगत कार्य तेजी गति, गुणवत्ता के साथ समय-सीमा में पूर्ण करें।

होमगार्ड द्वारा आयोजित बाढ़ बचाव प्रशिक्षण का अवलोकन किया

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने हरसिद्धि पाल से रामघाट मार्ग चौड़ीकरण के निरीक्षण के बाद होमगार्ड द्वारा आयोजित बाड़ बचाव प्रशिक्षण का अवलोकन भी किया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे होमगार्ड जवानों की हौसला अफजाई की। डिस्ट्रिक्ट कमांडेंट श्री संतोष कुमार जाट ने जानकारी दी कि होमगार्ड द्वारा 250 होमगार्ड जवानों को बाढ़ बचाव के लिए डीप डाइविंग, नाविकों, स्विमिंग, लाइफ

जैकेट के उपयोग का तरीका, आपदा और बाढ़ बचाव सामग्री का उचित प्रयोग, अंडर वॉटर रेस्क्यू और सर्फेस वॉटर रेस्क्यू का 15 दिवसीय प्रशिक्षण दिया जा रहा है। निरीक्षण के दौरान उज्जैन विकास प्राधिकरण अध्यक्ष श्री रवि सोलंकी, राज्यसभा सांसद श्री बालयोगी उमेशनाथ महाराज, विधायक श्री अनिल जैन कालूहेड़ा, श्री संजय अग्रवाल, सिंहस्थ मेला अधिकारी सह संभागायुक्त श्री आशीष सिंह, एडीजीपी श्री राकेश गुप्ता और अन्य जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे।

कलेक्टर शिवम वर्मा के निर्देश पर जिला प्रशासन एवं आरटीओ इंदौर ने की यात्री बसों की सघन जांच

नियम विरुद्ध पाए जाने पर 13 बसों पर कार्रवाई, 11 बसें जब्त एवं 2 बसों के फिटनेस निरस्त किये गए

इंदौर कलेक्टर श्री शिवम वर्मा के निर्देशानुसार इंदौर शहर में लोक परिवहन वाहनों की लगातार सघन जांच की जा रही है। इसी क्रम में गुरुवार को जिला प्रशासन एवं आरटीओ विभाग द्वारा तीन इमली चौराहा एवं राजकुमार ब्रिज के नीचे संयुक्त रूप से यात्री बसों की जांच अभियान चलाया गया। जांच अभियान के दौरान बसों में ओवरलोडिंग, अधिक किराया वसूली, अवैध पार्किंग, इमरजेंसी एग्जिट, फायर सेफ्टी सिस्टम, आपातकालीन निकास व्यवस्था, पैनिक बटन, प्रेशर हॉर्न, जीपीएस, स्पीड गवर्नर तथा निर्धारित बैठक क्षमता से अधिक सवारियां बैठाने जैसे बिंदुओं की सूक्ष्मता से जांच की गई। साथ ही बसों के पंजीयन प्रमाण पत्र, बीमा, फिटनेस, परमिट एवं पीयूसी दस्तावेजों का भी परीक्षण किया गया। जांच में कई बसों में फायर सेफ्टी उपकरण खराब अथवा मानकों के अनुरूप नहीं पाए गए। कुछ बसों के इमरजेंसी एग्जिट बंद मिले तथा मेडिकल किट भी उपलब्ध नहीं थी। कई बसें अवैध पार्किंग में खड़ी पाई गईं। सघन कार्रवाई के दौरान बताया गया कि नियमों के उल्लंघन एवं परमिट शर्तों का पालन नहीं करने पर कुल 13 यात्री बसों पर कार्रवाई की गई, जिनमें से 11 बसें जब्त की गईं तथा 2 बसों के फिटनेस प्रमाण पत्र निरस्त किए गए। इसके अतिरिक्त 8 बसों से 80 हजार रुपये का जुर्माना वसूला गया। जबकि शेष 3 बसों से लगभग 1 लाख 50 हजार रुपये का जुर्माना वसूला जाना प्रस्तावित है। संयुक्त कार्रवाई में जिला प्रशासन की ओर से एसडीएम श्री ओमनारायण सिंह बड़कुल, आरटीओ श्री प्रदीप शर्मा, एआरटीओ श्री राजेश गुप्ता एवं उड़नदस्ता प्रभारी श्री आकाश सिटोले सहित टीम के अन्य सदस्य भी उपस्थित रहे। कार्रवाई के दौरान बस चालकों एवं परिचालकों को समझाइश भी दी गई कि वे बसों में किसी भी प्रकार के ज्वलनशील पदार्थ का परिवहन न करें। साथ ही यात्रियों को आपातकालीन स्थिति में सुरक्षा उपायों की जानकारी देने, इमरजेंसी एग्जिट एवं कांच तोड़ने वाले हैमर की स्थिति बताने तथा बसों को केवल निर्धारित पार्किंग स्थलों पर खड़ा करने के निर्देश दिए गए।

इंदौर में सौर ऊर्जा की ओर बढ़ते कदमः 'हर घर सोलर' अभियान को मिल रहा जनसमर्थन, 35 फ्लैट्स वाली सोसाइटी बनी मिसाल

देश के सबसे स्वच्छ शहरों में अपनी पहचान बना चुके इंदौर में अब स्वच्छता के साथ-साथ हरित ऊर्जा और सौर ऊर्जा को लेकर भी लोगों में तेजी से जागरूकता बढ़ती दिखाई दे रही है। शहर में 'क्लीन सिटी' के साथ 'सोलर सिटी' बनने की दिशा में किए जा रहे प्रयास अब जमीन पर नजर आने लगे हैं। इसी क्रम में रविवार को शहर के महापौर पुष्यमित्र भार्गव ने धेनू मार्केट क्षेत्र का दौरा कर सफाई व्यवस्था का निरीक्षण किया और साथ ही हाइड पार्क रेजिडेंस सोसाइटी पहुंचकर वहां विकसित किए गए सोलर मॉडल की सराहना की। महापौर ने इस मॉडल को शहर के लिए प्रेरणादायी बताते हुए कहा कि इंदौर अब केवल स्वच्छता तक सीमित नहीं रहना चाहता, बल्कि पर्यावरण संरक्षण और ऊर्जा आत्मनिर्भरता की दिशा में भी नई पहचान बना रहा है। उन्होंने कहा कि शहरवासियों की सक्रिय भागीदारी से ही इंदौर को आधुनिक, सुव्यवस्थित और ऊर्जा सक्षम शहर के रूप में विकसित किया जा सकता है। रविवार को निरीक्षण के दौरान महापौर ने सबसे पहले धेनू मार्केट क्षेत्र में सफाई व्यवस्था का जायजा लिया। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि शहर की स्वच्छता व्यवस्था को और अधिक प्रभावी तथा व्यवस्थित बनाया जाए, ताकि इंदौर की स्वच्छता रैंकिंग लगातार मजबूत बनी रहे। निरीक्षण के दौरान स्थानीय नागरिकों से भी संवाद किया गया और स्वच्छता के प्रति जागरूक रहने की अपील की गई। इसके बाद महापौर हाइड पार्क रेजिडेंस सोसाइटी पहुंचे, जहां उन्होंने रहवासियों के साथ बैठक कर शहर के विकास, पर्यावरण संरक्षण और ऊर्जा बचत जैसे विषयों पर चर्चा की। इस दौरान सोसाइटी में लगाए गए सोलर रूफटॉप सिस्टम का निरीक्षण भी किया गया। महापौर ने कहा कि यह सोसाइटी शहर के लिए एक आदर्श उदाहरण बनकर सामने आई है, क्योंकि यहां रहने वाले सभी 35 फ्लैट मालिकों ने अपने-अपने व्यक्तिगत सोलर कनेक्शन स्थापित किए हैं।

बस में डोडाचूरा तस्करी करनें वाले आरोपी को 04 वर्ष का सश्रम कारावास

अविनाश जाजपुरा| नीमच श्रीमान् विनोद कुमार पाटीदार, विशेष न्यायाधीश (एन.डी.पी.एस. एक्ट), जावद जिला-नीमच द्वारा 39.600 किलोग्राम अवैध मादक पदार्थ डोडाचूरा की तस्करी करने वाले आरोपी प्रकाश पिता जवाहरलाल विश्नोई, उम्र-27 वर्ष, निवासी-खेड़ी ढाणी, थाना-डांगियावास, जिला जोधपुर (राजस्थान) को धारा 8(सी)/15(बी) एन.डी.पी.एस. एक्ट के अंतर्गत 4 वर्ष के सश्रम कारावास एवं 75000रूपये अर्थदण्ड से दण्डित किया गया। अभियोजन मीडिया सेल प्रभारी एडीपीओ रितेश कुमार सोमपुरा ने घटना की जानकारी देते हुए बताया कि घटना लगभग 05 वर्ष पूर्व की होकर दिनांक 07.02.2022 की रात्री के लगभग 11 बजे नयागांव आर.टी.ओ. बैरियर के सामने की हैं। घटना दिनांक को केंन्द्रीय नारकोटीक्स ब्यूरों के निवारक दल द्वारा पैट्रोलिंग करते हुवे नयागांव आर.टी.ओ. बैरियर के सामने वाहनों की चैकिंग की जा रही थी। उसी दौरान मन्दसौर की तरफ से एम.आर. ट्रैवल्स की बस आती हुई दिखाई दी, जिसको रोककर उसकी तलाशी लिये जाने पर उसकी डिक्की में दो संदेहास्पद सफेद कट्टे रखे हुवे थे, जो कि बस में सवार आरोपी के थे। दोनो कट्टों की तलाशी लिये जाने पर उसमें कुल 39.600 किलोग्राम अवैध मादक पदार्थ डोडाचूरा रखा हुवा था। निवारक दल द्वारा मौके से आरोपी को गिरफ्तार कर व डोडाचूरा को जप्त कर आवश्यक अनुसंधान उपरांत परिवाद माननीय विशेष न्यायालय, जावद में प्रस्तुत किया गया। विचारण के दौरान सी.बी.एन. के विशेष लोक अभियोजक श्री सुशील कुमार एरन द्वारा सभी महत्वपूर्ण गवाहों के बयान कराकर अवैध मादक पदार्थ डोडाचूरा की बस से तस्करी किये जाने के अपराध को संदेह से परे प्रमाणित कराते हुवे आरोपी को कठोर दण्ड से दण्डित किये जाने का निवेदन किया गया, जिस पर से माननीय न्यायालय द्वारा आरोपी को उपरोक्त दण्ड से दण्डित किया। प्रकरण में शासन की ओर से पैरवी विशेष लोक अभियोजक श्री सुशील कुमार ऐरन द्वारा की गई एवं सहयोग अभिभाषक सुश्री दीपशिखा रावल द्वारा किया गया।

कलेक्टर चंद्रा ने किया गेहूं उपार्जन केंद्र का निरीक्षण....सभी केंद्रों पर पेयजल एवं छाया की पर्याप्त व्यवस्था करने के दिए निर्देश

अविनाश जाजपुरा| नीमच : कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा ने शनिवार को जेतपुरा चौराहे के समीप तिरूपति नगर के सामने स्थापित गेहूं उपार्जन केंद्र का आकस्मिक निरीक्षण कर सुचारू उपार्जन कार्य का जायजा लिया। उन्होने उपार्जन , उपज विक्रय के लिए ट्रेक्टर ट्राली के साथ उपस्थित किसानों से चर्चा कर उपार्जन केंद्र पर गेहूं तोल में लगने वाले समय एवं किसानों के लिए छाया एवं पेयजल की व्यवस्था बारदाना, हम्मालों की व्यवस्था, तौल की व्यवस्था आदि की जानकारी ली। कलेक्टर ने उपार्जन केंद्र पर भण्डारित उपार्जित गेहूं का निरीक्षण किया। केंद्र पर उपलब्ध जूट के बारदानों का भी अवलोकन किया। उन्होने ट्रेक्टर ट्राली में उपार्जन के लिए लाए गये गेहूं की गुणवत्ता को भी देखा। कलेक्टर ने उपार्जन केंद्र पर प्रवेश स्थल पर हरे गहरे रंग का बडा टेंट लगवाकर छाया की व्यवस्था करने और टेंट के पास किसानों के लिए ठण्डे पेयजल की व्यवस्था करने, साथ ही तौली स्थल के समीप भी पेयजल व छाया की व्यवस्था करने के निर्देश सहकारिता के क्षेत्रीय अधिकारी व केंद्र प्रभारी को दिए है।

सभी किसान नरवाई का समुचित प्रबंधन करें

नीमच में समर्थन मूल्य पर गेहूं उपार्जन केंद्र के निरीक्षण दौरान कलेक्टर ने वहां उपस्थित किसानों से चर्चा करते हुए नरवाई प्रबंधन के बारे में समझाईश दी। कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा ने किसानों से कहा, कि वे डी कम्पोजर का उपयोग कर नरवाई का समुचित प्रबंधन करें। नरवाई का जलाए नहीं। कलेक्टर ने किसानों से उपार्जन केंद्र पर गेहूं विक्रय में आर रही स्लाट बुकिंग की समस्या से अवगत कराया। जिसका समाधान करने के निर्देश भी कलेक्टर ने संबंधित अधिकारियों को दिए। किसानों के बताया कि अब बडे किसानों द्वारा उपार्जन केंद्र पर गेहूं लाया जा रहा है। मण्डी से उपार्जन केंद्र पर अधिक मूल्य होने से किसानों का समर्थन मूल्य पर गेहूं विक्रय के लिए रूझान बढ रहा है।

केंद्रीय जेल भोपाल में परिरूद्ध बंदियो हेतु आयोजित विशेष मेडीकल केम्प सह विधिक सहायता शिविर का आयोजन

भोपाल केन्द्रीय जेल भोपाल में शनिवार को परिरूद्ध बंदियो के स्वास्थ्य परीक्षण के लिए म.प्र. उच्च न्यायालय द्वारा दिए गए निर्देशन में विशेष मेडीकल कैम्प सह विधिक सहायता शिविर का आयोजन किया। जबलपुर में केन्द्रीय जेल से कार्यक्रम का शुभारंभ मध्यप्रदेश उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधिपति श्री संजीव सचदेवा एवं न्यायाधिपति श्री विवेक अग्रवाल न्यायाधीश म.प्र. उच्च न्यायालय एवं अध्यक्ष उच्च न्यायालय विधिक सेवा समिति जबलपुर द्वारा प्रातः 09 बजे सुश्री सुमन श्रीवास्तव, सदस्य सचिव मध्य प्रदेश राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण जबलपुर, श्री कृष्णमूर्ति मिश्र प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश जबलपुर एवं श्री राजेन्द्र शर्मा प्रिसिपल रजिस्ट्रार विजिलेस जबलपुर की उपस्थिति में मध्यप्रदेश उच्च न्यायालय की मुख्य पीठ जबलपुर के क्षेत्राधिकार में सभी जेलों में वीडियो कांफ्रेसिंग के माध्यम से किया गया। केन्द्रीय जेल भोपाल में प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश भोपाल श्री मनोज कुमार श्रीवास्तव, श्री दीपक बंसल अपर सत्र न्यायाधीषश, श्री सुनीत अग्रवाल न्यायाधीश/सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण भोपाल, श्री भारत रघुवंशी रजिस्ट्रार जिला न्यायालय भोपाल एवं श्री राकेश कुमार भांगरे जेल अधीक्षक केन्द्रीय जेल भोपाल, एल.ए.डी.सी. एवं जेपी अस्पताल एव हमीदिया अस्पताल के चिकित्सक एवं मेडिकल स्टॉफ शुभारंभ अवसर पर उपस्थित रहे। न्यायमूर्ति श्री विवेक अग्रवाल से चर्चा के दौरान प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश भोपाल श्री मनोज कुमार श्रीवास्तव द्वारा जेल मे परिरूद्ध बंदियो हेतु आयोजित स्वास्थ्य शिविर संबंधी जानकारी एवं स्वास्थ्य शिविर में की गई व्यवस्था के बारे में अवगत कराया। इस अवसर पर प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश श्री मनोज कुमार श्रीवास्तव द्वारा केन्द्रीय जेल भोपाल में 08 नव-निर्मित वीडियों कान्फ्रेंसिंग रूम का लोकापर्ण किया एवं वृक्षारोपण भी किया गया। जेल में आयोजित विशेष मेडिकल कैम्प में जय प्रकाश चिकित्सालय एवं हमीदिया गांधी चिकित्सा महाविद्यालय भोपाल के विशेषज्ञ चिकित्सको द्वारा बंदियो का स्वास्थ्य परीक्षण किया, जिसमें पुरूष बंदी 741, महिला बंदी 189 एंव 10 बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण किया। केन्द्रीय जेल भोपाल में विशेष स्वास्थ्य परीक्षण शिविर के साथ विधिक सहायता शिविर का आयोजन किया, जिसमें लीगल एड डिफेंस काउंसिल के अधिवक्ताओं द्वारा शिविर में उपस्थित बंदियों को उनके प्रकरणों एवं समस्याओं के बारे में उचित विधिक परामर्श दिया। विधिक सहायता शिविर के दौरान 25 बंदियों को विधिक सहायता दी गई,165 बंदियों को विधिक सलाह दी गई।

विश्व पुस्तक दिवस पर मौलाना आज़ाद सेंट्रल लाइब्रेरी में 250 नई पुस्तकों की लॉन्चिंग

विश्व पुस्तक एवं कॉपीराइट दिवस के अवसर पर गुरुवार को शासकीय मौलाना आज़ाद सेंट्रल लाइब्रेरी भोपाल में 250 नवीन साहित्यिक पुस्तकों की लॉन्चिंग की गई। इस अवसर पर भोपाल कलेक्टर श्री प्रियंक मिश्रा, जिला पंचायत सीईओ श्रीमती इला तिवारी ने पुस्तकालय का भ्रमण किया तथा पुस्तकालय की सदस्यता ग्रहण कर आम नागरिकों से भी जुड़ने का आह्वान किया। उन्होंने RFID तकनीक, सेल्फ इश्यू-रिटर्न कियोस्क एवं OPAC सिस्टम का अवलोकन किया।

कलेक्टर ने दिए प्रमुख निर्देश

ट्रेनिंग सेंटर डेवलप किया जाए— पुरानी पांडुलिपियों एवं गजेटियर को संरक्षित करने हेतु लाइब्रेरी में विशेष प्रशिक्षण केंद्र स्थापित किया जाए। सदस्य सहयोग बढ़ाया जाए — पुस्तकालय से सिलेक्ट हुए सदस्यों से कोऑर्डिनेशन कर पुस्तकालय के विकास में सहयोग का आग्रह किया जाए। RRRLF कोलकाता से जोड़ा जाए — राजा राममोहन राय लाइब्रेरी फाउंडेशन, कोलकाता से मिलने वाली योजनाओं से पुस्तकालय को जोड़ा जाए। रिसर्च प्लेटफॉर्म पर रजिस्ट्रेशन — INFLIBNET, शोधगंगा, गंगोत्री आदि प्लेटफॉर्म पर लाइब्रेरी का रजिस्ट्रेशन कराया जाए जिससे रिसर्च करने वाले छात्रों को डाटा मिल सके। तकनीकी उन्नयन — लाइब्रेरी को नए उपकरणों से विकसित किया जाए एवं आधुनिक सुविधाओं में वृद्धि की जाए। पुस्तकालय की प्रमुख उपलब्धियाँ 117 वर्ष की धरोहर — वर्ष 1908 में स्थापित यह पुस्तकालय मध्यप्रदेश का सबसे पुराना एवं समृद्ध ज्ञान-केंद्र है जहाँ 1 लाख से अधिक दुर्लभ पुस्तकें एवं पांडुलिपियाँ संरक्षित हैं। डिजिटल मध्यप्रदेश की ओर कदम — प्रदेश की पहली RFID-युक्त शासकीय लाइब्रेरी जहाँ दुर्लभ ग्रंथों का डिजिटलीकरण युद्धस्तर पर जारी है। युवा-केंद्रित पहल — प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी हेतु समर्पित 'स्टडी सर्किल' एवं निःशुल्क वाई-फाई सुविधा के साथ यह लाइब्रेरी युवाओं के लिए 'करियर हब' बन रही है। इस अवसर पर जिला प्रशासन के अधिकारी के साथ पुस्तकालय क्षेत्रीय ग्रंथपाल श्रीमती रत्ना वाधवानी मैनेजर रचित मालवीय एवं अन्य स्टाफ उपस्थित रहे।

विश्व मलेरिया दिवस पर रैली, शपथ एवं कार्यशाला आयोजित, 5 वर्षों से लगातार घट रहे मलेरिया के मामले

राष्ट्रीय वाहक जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत भोपाल जिले में विश्व मलेरिया दिवस का आयोजन किया। इस वर्ष विश्व मलेरिया दिवस का मुख्य विषय मलेरिया उन्मूलन के लिए प्रतिबद्धः अब हम कर सकते हैं। अब हमें करना ही होगा। जिला मलेरिया अधिकारी श्रीमती स्मृता नामदेव ने बताया कि भोपाल जिले में मलेरिया के रोगियों की संख्या में लगातार उत्तरोत्तर कमी दर्ज की गई है। वर्तमान में जिले में 79,845 जांचों में केवल 3 मलेरिया पॉजिटिव प्रकरण पाए गए हैं। वर्ष 2026 में 1,32,134 घरों में लार्वा सर्वे किया गया। लगातार 5 वर्षों से केसों में गिरावट जागरूकता अभियान, सघन जांच और विभिन्न गतिविधियों का परिणाम है। श्रीमती नामदेव ने कहा कि इस उपलब्धि में जनसहभागिता, नगर निगम,गोदरेज कंज्यूमर प्रोडक्ट्स द्वारा संचालित एंबेड परियोजना एवं समस्त अधिकारियों-कर्मचारियों का महत्वपूर्ण सहयोग रहा है।

कैरियर इंस्टीट्यूट में जागरूकता कार्यशाला

विश्व मलेरिया दिवस के अवसर पर कैरियर इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस महाविद्यालय में जिला मलेरिया कार्यालय एवं एंबेड परियोजना, फैमिली हेल्थ इंडिया द्वारा संयुक्त रूप से कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में छात्र-छात्राओं को एक्जीबिशन के माध्यम से मलेरिया से बचाव एवं लक्षणों की जानकारी दी गई।

जिला मलेरिया अधिकारी श्रीमती स्मृता नामदेव ने प्रेजेंटेशन के माध्यम से पैरासाइट चक्र, लार्वा एवं मच्छर का जीवन चक्र तथा प्लाज्मोडियम के मानव शरीर में प्रवेश की प्रक्रिया को विस्तार से समझाया। इस अवसर पर डॉ.चरणजीत कौर प्रधानाचार्य कैरियर कॉलेज भोपाल डॉ.अनामिका दुबे विभागाध्यक्ष पैरामेडिकल विज्ञान विभाग डॉ. नम्रता श्रीवास्तव विभागाध्यक्ष फिजियोथेरेपी विभाग, क्षेत्रीय समन्वयक फैमिली हेल्थ इंडिया डॉ. संतोष भार्गव, जिला वीबीडी सलाहकार श्रीमती रुचि, मलेरिया इंस्पेक्टर उर्मिला सिंह, एंबेड परियोजना समन्वयक रत्नेश सिंह अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। कार्यक्रम में प्रतिभागियों को जिला मलेरिया कार्यालय द्वारा प्रमाणपत्र प्रदाय किए गए।

जिला मलेरिया अधिकारी स्मृता नामदेव ने बताया कि मलेरिया दिवस के उपलक्ष्य में जिला मलेरिया कार्यालय द्वारा रैली का आयोजन किया साथ ही समस्त टीम द्वारा संयुक्त रूप से शपथ ली गई। समस्त 21 जोन, ब्लॉक बैरसिया एवं गांधी नगर में मलेरिया दिवस के उपलक्ष्य में जनजागरुकता कार्यक्रम किए गए जिसमें लोगों को शपथ, रैली आयोजित की। वही जिला मलेरिया कार्यालय लैब में एलन मेडिकल कॉलेज के छात्र छात्राओं को सीनियर लैब तकनीशियन श्रीमती गीता लक्ष्मी एवं टीम द्वारा माइक्रोस्कोपी प्रशिक्षण एवं मलेरिया ट्रीटमेंट प्रोटोकॉल के बारी समझाए। विश्व मलेरिया दिवस के अवसर पर कार्यालय में श्री विवेक रायकवार,श्री राकेश सोनपुर, श्री जितेंद्र खरे श्री दीपक केवट सहित जोन समस्त मलेरिया कार्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

बंजर जमीन से समृद्धि की राह जनजातीय समाज की श्रीमती सुहनिया मरावी बनीं 'लखपति दीदी'

मध्यप्रदेश के मंडला जिले के बिछिया ब्लॉक अंतर्गत छोटे से गांव कन्हारीकला की रहने वाली श्रीमती सुहनिया मरावी ने अपनी मेहनत और लगन से न केवल अपनी जिंदगी बदली, बल्कि पूरे जनजातीय समाज के लिए प्रेरणा बन गई हैं। स्थानीय बोली में 'बर्रा' कहे जाने वाले बंजर खेत और सीमित संसाधनों के कारण अभावों का जीवन जीने वाली सुहनिया आज आत्मनिर्भर होकर "लखपति दीदी" के रूप में पहचान बना चुकी हैं।

आजीविका मिशन से बदली तकदीर, बर्रा खेत से शुरू हुई कमाई की नई राह

श्रीमती सुहनिया मरावी के परिवार में चार एकड़ जमीन होने के बावजूद सिंचाई की सुविधा न होने से खेती मुश्किल थी। परिवार का गुजारा मुख्यतः उनके पति प्रमोद मरावी की ट्रक ड्राइविंग की आय पर निर्भर था, जिससे बड़ी मुश्किल से घर चलता था। ऐसी परिस्थिति में सुहनिया के जीवन में बदलाव की शुरुआत आजीविका मिशन से जुड़ने के बाद हुई। सुहनिया ने गंगा स्व-सहायता समूह का गठन किया और 40 हजार रुपये का ऋण लेकर एक सेकेंड हैंड ट्रैक्टर खरीदा। ट्रैक्टर को किराए पर देकर उन्होंने आय का नया स्त्रोत तैयार किया और जल्द ही ऋण चुका दिया। इसके बाद उन्होंने अपने बंजर खेत को तैयार कर धान की खेती शुरू की। मौसमी बारिश के सहारे मटर जैसी दूसरी फसल भी उगाने लगीं। आत्मविश्वास बढ़ने के साथ सुहनिया ने एक लाख 35 हजार रुपये का एक और ऋण लेकर थ्रेशर मशीन खरीदी। इस मशीन को भी अन्य किसानों को किराए पर देकर उन्होंने अपनी आय में और वृद्धि की। आज उनके पास ट्रैक्टर, थ्रेशर और लोडर जैसी कृषि मशीनें हैं, जो उनकी आर्थिक मजबूती का आधार बन चुकी हैं।

हजारों महिला किसानों को आत्मनिर्भर बना रहीं

श्रीमती मरावी श्रीमती सुहनिया मरावी की नेतृत्व क्षमता को देखते हुए उन्हें 'बैगाचक फार्मर प्रोड्यूसर ऑर्गेनाइजेशन' का डायरेक्टर बनाया गया। उन्होंने बड़ी संख्या में महिला किसानों को जोड़कर उन्हें फसल उत्पादन, विपणन और कारोबार के तरीके सिखाए। इन किसानों के परिवार अब श्री अन्न (कोदो-कुटकी) जैसी फसलों को संगठित तरीके से बेचकर बेहतर आय अर्जित कर रहे हैं। जिला ग्रामीण आजीविका मिशन के अधिकारियों के अनुसार, सुहनिया का जीवन संघर्षपूर्ण रहा, लेकिन सरकारी योजनाओं और उनके आत्मविश्वास ने उन्हें आत्मनिर्भर बनाया। हाल ही में उन्हें पशुपालन योजना के तहत एक भैंस भी प्रदान की गई है, जिससे उनकी आय में और वृद्धि होने की संभावना है।

नीमच में कड़ी सुरक्षा के बीच शांतिपूर्ण संपन्न हुई नीट परीक्षा, 900 अभ्यर्थियों ने दर्ज कराई उपस्थिति

नीमच जिले में रविवार को राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट) सुव्यवस्थित और कड़ी निगरानी के बीच संपन्न हुई, जिसमें कुल 900 अभ्यर्थियों ने भाग लेकर अपने चिकित्सा क्षेत्र के सपनों को साकार करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बढ़ाया। परीक्षा के दौरान प्रशासन द्वारा सुरक्षा और पारदर्शिता को सर्वोच्च प्राथमिकता दी गई, जिसके चलते पूरे आयोजन में अनुशासन और व्यवस्था स्पष्ट रूप से दिखाई दी। जिले में बनाए गए दोनों परीक्षा केंद्रों पर सुबह से ही परीक्षार्थियों की आवाजाही शुरू हो गई थी और समय बढ़ने के साथ केंद्रों के बाहर अभ्यर्थियों तथा उनके अभिभावकों की भीड़ भी देखने को मिली। परीक्षा की शुचिता सुनिश्चित करने के लिए प्रशासन ने बहुस्तरीय सुरक्षा व्यवस्था लागू की थी, जिसके अंतर्गत प्रत्येक परीक्षार्थी को प्रवेश से पूर्व तीन स्तर की जांच प्रक्रिया से गुजरना पड़ा। इस प्रक्रिया में दो बार मेटल डिटेक्टर से तलाशी के साथ-साथ बायोमेट्रिक सत्यापन अनिवार्य किया गया था, जिससे किसी भी प्रकार की अनियमितता की संभावना को पूरी तरह समाप्त किया जा सके। परीक्षा केंद्रों पर छात्र और छात्राओं के लिए अलग-अलग कतारों की व्यवस्था की गई थी, जिससे प्रवेश प्रक्रिया सुचारु रूप से संचालित हो सके और किसी प्रकार की अव्यवस्था उत्पन्न न हो। सुबह 11 बजे के बाद परीक्षा केंद्रों पर अभ्यर्थियों की संख्या तेजी से बढ़ने लगी थी, वहीं प्रशासन ने समय की पाबंदी को सख्ती से लागू करते हुए दोपहर 1:30 बजे के बाद किसी भी परीक्षार्थी को केंद्र में प्रवेश नहीं दिया। निर्धारित समय पर दोपहर 2 बजे परीक्षा प्रारंभ हुई और शाम 5 बजे तक शांतिपूर्ण वातावरण में संपन्न हो गई। नीमच शहर के पीजी कॉलेज और सीताराम जाजू शासकीय कन्या महाविद्यालय को परीक्षा केंद्र के रूप में चयनित किया गया था, जहां आवश्यक संसाधनों और व्यवस्थाओं का विशेष ध्यान रखा गया। सीताराम जाजू शासकीय कन्या महाविद्यालय केंद्र की अध्यक्ष डॉ. बीना चौधरी ने जानकारी देते हुए बताया कि उनके केंद्र पर लगभग 420 परीक्षार्थियों को आवंटित किया गया था और सभी अभ्यर्थियों ने निर्धारित दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए परीक्षा में भाग लिया। उन्होंने यह भी बताया कि परीक्षार्थियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक परीक्षा कक्ष में पर्याप्त रोशनी, समुचित वेंटिलेशन और ठंडे पेयजल की व्यवस्था सुनिश्चित की गई थी, जिससे भीषण गर्मी के बीच भी अभ्यर्थियों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। प्रशासन ने न केवल परीक्षार्थियों बल्कि उनके साथ आए अभिभावकों की सुविधाओं का भी विशेष ख्याल रखा। परीक्षा केंद्रों के बाहर प्रतीक्षारत परिजनों के लिए छायादार टेंट, बैठने की व्यवस्था और ठंडे पानी के टैंकर उपलब्ध कराए गए थे, जिससे गर्मी के दौरान उन्हें राहत मिल सके। इस दौरान नगर पालिका की टीमों ने भी सक्रिय भूमिका निभाते हुए स्वच्छता और यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखा। जिला कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के निर्देशन में जिला प्रशासन और पुलिस बल पूरी तरह मुस्तैद रहा। संवेदनशील क्षेत्रों सहित परीक्षा केंद्रों के आसपास पुलिस की विशेष तैनाती की गई थी। पीजी कॉलेज केंद्र पर तैनात एसआई असलम पठान ने बताया कि सुरक्षा के दृष्टिगत हर पहलू पर बारीकी से नजर रखी गई और किसी भी प्रकार की संदिग्ध गतिविधि को रोकने के लिए सतर्कता बरती गई। कुल मिलाकर, प्रशासनिक समन्वय, सुदृढ़ व्यवस्थाओं और अनुशासित संचालन के चलते नीट परीक्षा जिले में सफलतापूर्वक और शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हुई, जिसने अभ्यर्थियों को निष्पक्ष और सुरक्षित वातावरण में परीक्षा देने का अवसर प्रदान किया।

स्लेट-पेंसिल और चूने की आड़ में नशे का बड़ा खेल उजागर, सीबीएन की दो कार्रवाइयों में 16 क्विंटल से अधिक डोडाचूरा जब्त, तीन तस्कर गिरफ्तार

नीमच मादक पदार्थों की तस्करी के खिलाफ निर्णायक अभियान चलाते हुए केंद्रीय नारकोटिक्स ब्यूरो (सीबीएन) नीमच ने दो अलग-अलग स्थानों पर सुनियोजित कार्रवाई कर तस्करों के एक बड़े नेटवर्क का पर्दाफाश किया है। राजस्थान के उदयपुर और मध्य प्रदेश के जावरा क्षेत्र में की गई इन कार्रवाइयों के दौरान कुल 1621.530 किलोग्राम, यानी 16 क्विंटल से अधिक अवैध डोडाचूरा जब्त किया गया। यह कार्रवाई न केवल मात्रा के लिहाज से बड़ी मानी जा रही है, बल्कि तस्करी के तरीके ने भी जांच एजेंसियों को चौंका दिया है। दोनों मामलों में तस्करों ने वैध व्यापार की आड़ लेकर अवैध माल को छिपाने का प्रयास किया था। सीबीएन ने तस्करी में प्रयुक्त दो टाटा ट्रकों को जब्त करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। सूत्रों के अनुसार, विभाग को पहले से ही खुफिया जानकारी प्राप्त हो रही थी कि तस्कर चूना और स्लेट-पेंसिल जैसे सामानों के परिवहन की आड़ में मादक पदार्थों की बड़ी खेप एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुंचा रहे हैं। इस इनपुट को गंभीरता से लेते हुए सीबीएन ने योजनाबद्ध तरीके से निगरानी बढ़ाई और मात्र दो दिनों के भीतर दो बड़ी कार्रवाइयों को अंजाम दिया, जिससे तस्करों के मंसूबों पर पानी फिर गया। पहली कार्रवाई

राजस्थान के उदयपुर में की गई, जहां सीबीएन नीमच और उदयपुर की संयुक्त टीम ने सेक्टर-12, हिरण मगरी स्थित उदयपुर बायपास पर घेराबंदी कर एक संदिग्ध ट्रक को रोका। टीम को सूचना मिली थी कि चित्तौड़गढ़ से एक ट्रक डोडाचूरा लेकर गुजरात की ओर जा रहा है। जब ट्रक की तलाशी ली गई तो ऊपर चूने की बोरियां व्यवस्थित रूप से रखी हुई थीं, जिससे पहली नजर में यह एक सामान्य मालवाहक वाहन प्रतीत हो रहा था। हालांकि गहन जांच के दौरान नीचे छिपाए गए 10 प्लास्टिक बैग्स में 204.130 किलोग्राम डोडाचूरा बरामद हुआ। इस मामले में ट्रक चालक को मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया गया। दूसरी और उससे भी बड़ी कार्रवाई मध्य प्रदेश के जावरा-मंदसौर हाईवे पर चुरूवाला दाल मिल के सामने अंजाम दी गई। इस कार्रवाई के लिए सीबीएन टीम ने पूरी रात हाईवे पर निगरानी रखी और संदिग्ध गतिविधियों पर नजर बनाए रखी। विभाग को सूचना मिली थी कि राजस्थान के प्रतापगढ़ से भारी मात्रा में नशा महाराष्ट्र की ओर भेजा जा रहा है। सुबह होते ही संदिग्ध ट्रक को रोककर तलाशी ली गई, जिसमें ऊपर स्लेट-पेंसिल का माल भरा हुआ था। इस वैध सामान की आड़ में नीचे 70 काले प्लास्टिक कट्टों में 1417.400 किलोग्राम डोडाचूरा छिपाकर रखा गया था। इस कार्रवाई में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया, जो इस तस्करी नेटवर्क के सक्रिय सदस्य बताए जा रहे हैं।

सीबीएन अधिकारियों ने बताया कि दोनों मामलों में आरोपियों के खिलाफ नारकोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रोपिक सब्सटेंसेस एक्ट, 1985 के तहत प्रकरण दर्ज कर लिया गया है। प्रारंभिक पूछताछ में यह संकेत मिले हैं कि यह तस्करी किसी संगठित गिरोह के माध्यम से संचालित की जा रही थी, जिसका नेटवर्क कई राज्यों में फैला हो सकता है।

पारंपरिक जल स्रोतों के गहरीकरण और सफाई में सभी नागरिक करें सहयोग : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

मध्यप्रदेश जल संरक्षण के लिए देश में जनसहभागिता की बने मिसाल,प्रधानमंत्री श्री मोदी की मंशा के अनुरूप जल गंगा संवर्धन अभियान को बनाएं जनांदोलन समाज और सरकार के संयुक्त अभियान को सबकी सक्रियता और प्रतिबद्धता ही सफल बनाएगी

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने समाज से जल गंगा संवर्धन अभियान से जुड़ने की अपील की है। उन्होंने कहा है कि जल ही जीवन का आधार है। भारतीय संस्कृति में जल स्त्रोतों की साफ-सफाई और उनके संरक्षण को पुण्य कार्य मानते हुए धार्मिक महत्व प्रदान किया गया है। कुंओं-बावड़ियों-तालाबों-नदियों जैसे जल स्त्रोतों की साफ-सफाई और जल स्त्रोतों के आस-पास पौध-रोपण से जनसामान्य को जोड़ने के लिए 25 मई गंगा दशहरा पर अभियान के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियां संचालित की जाएंगी। इसके लिए सभी गांवों, नगरों के सभी वार्डों में जनसामान्य को सामूहिक श्रमदान के लिए प्रेरित किया जाएगा। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के जल संरक्षण के विजन अनुसार जल गंगा संवर्धन अभियान प्रदेश में जनांदोलन का रूप ले रहा है। पंचायतों, नगरीयनिकायों सहित सामाजिक, धार्मिक संगठन, स्वयंसेवी संस्थाएं, स्व-सहायता समूह, व्यापारिक संगठन तथा अन्य सभी संस्थाओं को भी इस अभियान में शामिल किया जाएगा। मध्यप्रदेश जल संरक्षण के लिए देश में जनसहभागिता की मिसाल प्रस्तुत करेगा।

पानी बचाने के अभियान में राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम रहा मध्यप्रदेश

जिलों की रैंकिंग में डिण्डोरी और खण्डवा देश में रहे सबसे आगे मुख्यमंत्री डॉ. यादव के नेतृत्व में प्रदेश में जल संरक्षण अभियान में वृहद स्तर पर गतिविधियां जारी हैं। सामुदायिक सहभागिता पर आधारित जल संचय भागीदारी अभियान में मध्यप्रदेश, राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम रहा। अभियान के अंतर्गत 5 लाख 64 हजार 119 कार्य पूर्ण किये गये, जो द्वितीय स्थान पर रहे, आंध्रप्रदेश से लगभग 76 हजार अधिक थे। छतीसगढ, बिहार और उत्तरप्रदेश क्रमशः तीसरे चौथे एवं पांचवे स्थान पर रहें। प्रदेश के डिंडोरी जिले ने 1 लाख 47 हजार 217 और खण्डवा जिले ने 87 हजार 740 कार्य पूर्ण कर देश में पहला और दूसरा स्थान प्राप्त किया।

जनसहयोग से लग रहे प्याऊ लगाने और हो रही कुंओं-तालाबों की सफाई

प्रदेश में प्याऊ लगाने, तालाबों-कुंओं की साफ-सफाई और नगर सौन्दर्यीकरण के लिए जनसहयोग से वृहद स्तर पर व्यापक गतिविधियां संचालित की जा रही हैं। नगरीय निकायों में अमृत 2.0 योजना के अंतर्गत 54 जल संग्रहण संरचनाओं का जीर्णोद्धार किया गया। नदियों में मिलने वाले नालों के शुद्धिकरण कार्य का क्रियान्वयन 45 स्थानों पर आरंभ हो चुका है। प्रदेश में 220 तालाबों, 348 कुंओं, 90 बावड़ियों और 199 घाटों को अतिक्रमण मुक्त कर उनका संवर्धन किया गया।

इसी क्रम में 734 नाले-नालियों की साफ-सफाई और सौन्दर्यीकरण का कार्य पूर्ण किया जा चुका है। नगरीय निकायों में 3 हजार 40 रैन वॉटर हार्वेस्टिंग प्रणालियां स्थापित की गई हैं। प्रत्येक नगर निगम में 10 और अन्य निकायों में 5 प्याऊ स्थापित किया गए हैं। पूरे प्रदेश में लगभग 1 हजार से अधिक प्याऊ जनसेवा के कार्य में लगे हैं। नगरीय निकायों में 16 हरित क्षेत्र विकसित किए गए हैं।

व्यापक स्तर पर पौध-रोपण की तैयारी जारी है।

जनगणना 2027 : मध्यप्रदेश में मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना का कार्य प्रगति पर

मध्यप्रदेश में जनगणना 2027 के प्रथम चरण के अंतर्गत मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना का फील्ड कार्य 01 मई 2026 से प्रारंभ होकर 30 मई 2026 तक संचालित किया जा रहा है। इस महत्वपूर्ण राष्ट्रीय अभियान के अंतर्गत प्रदेशभर में प्रगणकों द्वारा घर-घर जाकर प्रत्येक मकान, परिवार एवं अन्य संरचनाओं से संबंधित जानकारी डिजिटल माध्यम से संकलित की जा रही है। प्रदेशवासियों द्वारा इस अभियान में उत्साहपूर्वक सहभागिता की जा रही है।

अभियान के दौरान यह जानकारी प्राप्त हुई है कि कुछ नागरिकों द्वारा स्व-गणना की प्रक्रिया पूर्ण करने के बाद अपनी स्व-गणना आईडी प्रगणकों के साथ साझा नहीं की जा रही है अथवा साझा करने में संकोच किया जा रहा है। इस संबंध में सचिव गृह विभाग एवं जनगणना नोडल अधिकारी श्रीमती शिल्पा गुप्ता ने समस्त प्रदेशवासियों से अनुरोध किया है कि यदि परिवार द्वारा स्व-गणना पूर्ण कर ली गई है, तो प्रगणक के आगमन पर अपनी स्व-गणना आईडी अवश्य साझा करें। इससे नागरिकों का समय बचेगा तथा परिवार की सटीक जानकारी जनगणना अभिलेखों में दर्ज की जा सकेगी। नागरिक सही एवं पूर्ण जानकारी देकर जनगणना 2027 के सफल संचालन में सहभागिता सुनिश्चित करें तथा प्रगणकों को आवश्यक सहयोग प्रदान कर राष्ट्र निर्माण के इस महत्वपूर्ण अभियान को सफल बनाएं।

अधिकृत परिचय पत्र से प्रगणक की पहचान*

जिन परिवारों द्वारा स्व-गणना नहीं की गई है, उनसे आग्रह किया गया है कि वे प्रगणकों को सही, स्पष्ट एवं पूर्ण जानकारी उपलब्ध कराकर राष्ट्र के इस महत्वपूर्ण कार्य में सहयोग प्रदान करें। प्रत्येक प्रगणक के पास चार्ज अधिकारी द्वारा जारी अधिकृत परिचय पत्र उपलब्ध रहता है। आमजन प्रगणक से उनका परिचय पत्र देखकर उनकी पहचान सुनिश्चित कर सकते हैं।

जनगणना संकलन की जानकारी रखी जाएगी गोपनीय

जनगणना के अंतर्गत संकलित की गई समस्त जानकारी जनगणना अधिनियम, 1948 की धारा 15 के तहत पूर्णतः गोपनीय रखी जाती है। इस जानकारी का उपयोग किसी भी व्यक्ति के विरुद्ध साक्ष्य के रूप में नहीं किया जा सकता। साथ ही, जनगणना के दौरान प्राप्त जानकारी के आधार पर किसी व्यक्ति को वर्तमान में प्राप्त किसी हित-लाभ से वंचित नहीं किया जा सकता तथा न ही कोई नवीन लाभ दिया जा सकता है। जनगणना में प्राप्त जानकारी का उपयोग केवल सांख्यिकीय उद्देश्यों के लिए किया जाता है तथा व्यक्तिगत जानकारी सूचना के अधिकार अधिनियम के अंतर्गत भी साझा नहीं की जाती।

जनगणना संकलन की जानकारी न देना दण्डनीय

जनगणना अधिनियम, 1948 की धारा 8 के अनुसार प्रत्येक नागरिक जनगणना में पूछे गए प्रश्नों का सही उत्तर देने के लिए बाध्य है। जानबूझकर गलत जानकारी देना अथवा जानकारी देने से इंकार करना दंडनीय है।

रेडक्रॉस सेवा सप्ताह के समापन पर सम्मान समारोह आयोजित

रेडक्रॉस सोसायटी सेवा सप्ताह के समापन अवसर पर जिला चिकित्सालय स्थित रेडक्रॉस भवन में सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विभिन्न रक्तदाताओं, समाजसेवियों एवं रेडक्रॉस गतिविधियों में उत्कृष्ट योगदान देने वाले व्यक्तियों का सम्मान किया गया।उल्लेखनीय है कि विगत सप्ताह भोपाल में आयोजित राज्यपाल द्वारा सम्मान समारोह में जूनियर रेडक्रॉस कार्यक्रम की व्यवस्थाओं के कुशल संचालन के लिए गुना कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल का चयन हुआ था। जिसमें उनके प्रतिनिधि द्वारा सम्मान प्राप्त किया गया था। आज आयोजित कार्यक्रम में कलेक्टर श्री कन्याल सहित अन्य समाजसेवी, रक्तदाताओं को सम्मानित किया गया। छोटी सहायता भी बदल सकती है किसी का जीवन : कलेक्टर इस अवसर पर कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल ने संबोधित करते हुए कहा कि गुना का मौसम अपनी विशेषताओं के लिए जाना जाता है, जहां गर्मियों में अधिक गर्मी और सर्दियों में अधिक ठंड पड़ती है। उन्होंने जनसुनवाई के माध्यम से महिला, बुजुर्ग एवं दिव्यांगजनों को विभिन्न प्रकरणों में सहायता राशि उपलब्ध कराए जाने की जानकारी दी। कलेक्टर श्री कन्याल ने कहा कि प्रशासन का उद्देश्य केवल सहायता प्रदान करना नहीं, बल्कि जरूरतमंद व्यक्तियों को आत्मनिर्भर एवं सक्षम बनाना है ताकि वे आगे चलकर दूसरों की सहायता करने की भावना के साथ समाज में सकारात्मक योगदान दे सकें। उन्होंने अनेक उदाहरणों के माध्यम से समझाया कि किस प्रकार एक छोटी सी सहायता राशि भी किसी व्यक्ति के जीवन में बड़ा परिवर्तन ला सकती है। कार्यक्रम में रेडक्रॉस सोसायटी के पदाधिकारी, चिकित्सक, समाजसेवी, रक्तदाता एवं अन्य नागरिक उपस्थित थे।

जनगणना 2026 में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगणकों को एसडीएम ने प्रशस्ति पत्र प्रदान कर किया सम्मानित

दतिया जनगणना 2026 के अंतर्गत अनुभाग में संचालित मकान सूचीकरण एवं गणना कार्य में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रगणकों को शनिवार को नवीन कलेक्ट्रेट परिसर में नवीन तहसील कार्यालय के सभाकक्ष में आयोजित कार्यक्रम के दौरान सम्मानित किया गया। एसडीएम दतिया श्री लोकेंद्र सिंह सरल ने जनगणना कार्य में उल्लेखनीय योगदान देने वाले प्रगणकों को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर उनका उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम में जनगणना कार्य से जुड़े अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित' रहे। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए एसडीएम ने कहा कि जनगणना किसी भी राष्ट्र की विकास योजनाओं की आधारशिला होती है और मकान सूचीकरण उसका सबसे महत्वपूर्ण एवं प्रारंभिक चरण है। उन्होंने कहा कि जिले में प्रगणकों एवं राजस्व निरीक्षक ने जिम्मेदारी, समयबद्धता और समर्पण के साथ कार्य करते हुए मकान सूचीकरण अभियान को सफल बनाया है। यह कार्य केवल आंकड़े एकत्र करने तक सीमित नहीं है, बल्कि शासन की भविष्य की योजनाओं एवं संसाधनों के समुचित वितरण का आधार भी है। एसडीएम सरल ने कहा कि मकान सूचीकरण कार्य में सटीकता एवं पारदर्शिता अत्यंत आवश्यक है। जनगणना के आंकड़ों के आधार पर ही सरकार द्वारा शिक्षा, स्वास्थ्य, सड़क, पेयजल, आवास, रोजगार एवं अन्य मूलभूत सुविधाओं से संबंधित योजनाएं तैयार की जाती हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक जानकारी सही एवं प्रमाणिक रूप से दर्ज की जाए। उन्होंने उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगणकों की सराहना करते हुए कहा कि कार्यरत कर्मचारियों ने समय सीमा के भीतर बेहतर समन्वय के साथ कार्य पूर्ण किया है। उन्होंने कहा कि चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के बावजूद सभी कर्मचारियों ने अनुशासन एवं कर्तव्यनिष्ठा का परिचय दिया, जो प्रशंसनीय है। एसडीएम ने सभी जनगणना कर्मचारियों से अपील करते हुए कहा कि वे आगामी चरणों में भी पूरी निष्ठा एवं ईमानदारी के साथ कार्य करें ताकि भविष्य की पीढ़ियों के लिए विश्वसनीय एवं उपयोगी रिकॉर्ड तैयार हो सके। उन्होंने कहा कि जनगणना केवल सरकारी प्रक्रिया नहीं, बल्कि देश के विकास में प्रत्यक्ष भागीदारी का महत्वपूर्ण माध्यम है।

उपार्जन केंद्रों पर सूचना बैनर, तौल कांटों के सत्यापन एवं नियमित मॉनिटरिंग के निर्देश

मध्यप्रदेश स्टेट सिविल सप्लाईज कार्पोरेशन के अध्यक्ष ने की उपार्जन कार्यों की समीक्षा

गुना जिले में समर्थन मूल्य पर गेहूं उपार्जन कार्यों की समीक्षा हेतु मध्यप्रदेश स्टेट सिविल सप्लाईज कॉरपोरेशन लिमिटेड के अध्यक्ष डॉ.के.पी. यादव की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल, अपर कलेक्टर श्री अखिलेश जैन सहित संबंधित विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। बैठक के दौरान सभी अधिकारियों का परिचय प्राप्त करने के पश्चात पीपीटी प्रस्तुतीकरण के माध्यम से गेहूं उपार्जन कार्यों की विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की गई। प्रस्तुतीकरण में बताया गया कि इस वर्ष किसान पंजीयन पिछले वर्ष की तुलना में 47 प्रतिशत अधिक हुए हैं, वहीं उपार्जन हेतु रकबा भी 36 प्रतिशत बढ़ा है। इसके अतिरिक्त उपार्जित गेहूं के परिवहन, भंडारण, भुगतान प्रक्रिया एवं उपार्जन केंद्रों की व्यवस्थाओं की जानकारी भी साझा की गई। उपार्जन कार्यों में आ रही चुनौतियों पर चर्चा

बैठक में उपार्जन व्यवस्था के दौरान सामने आने वाली व्यावहारिक समस्याओं पर भी विस्तार से चर्चा की गई। इनमें सर्वर संबंधी तकनीकी समस्याएं, शादी एवं त्यौहार के समय श्रमिकों की उपलब्धता तथा जिला प्रबंधक की नियुक्ति जैसे विषय प्रमुख रहे।

इस दौरान कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल ने जानकारी देते हुए बताया कि सभी एसडीएम एवं विभागीय अधिकारियों द्वारा लगातार उपार्जन केंद्रों का निरीक्षण किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि शासन की मंशा के अनुरूप उपार्जन कार्यों को पारदर्शिता एवं सुचारू व्यवस्था के साथ संपन्न कराने के लिए लगातार मॉनिटरिंग की जा रही है।

किसानों की सुविधा के लिए बैनर लगाने के निर्देश

बैठक में अध्यक्ष डॉ. के.पी. यादव ने सुझाव दिया कि सभी उपार्जन केंद्रों पर ऐसे सूचना बैनर लगाए जाएं, जिनमें पीपी बैग एवं जूट बैग में निर्धारित क्षमता अनुसार कितना वजन अधिक तौला जा सकता है, इसकी स्पष्ट जानकारी किसानों को दी जाए, ताकि किसानों को किसी प्रकार की असुविधा न हो।उन्होंने निर्देश दिए कि गेहूं उपार्जन की पूरी प्रक्रिया पारदर्शिता एवं निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण की जाए। साथ ही प्रत्येक खरीदी केंद्र पर तौल कांटों का सत्यापन कर उनके सुचारू संचालन को सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए।

नियमित मॉनिटरिंग एवं शिकायतों के त्वरित निराकरण पर जोर

अध्यक्ष डॉ. यादव ने परिवहन एवं भंडारण एजेंसियों को आपसी समन्वय बनाकर कार्य करने तथा खरीदे गए अनाज का समय पर उठाव सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों को उपार्जन कार्यों की नियमित मॉनिटरिंग करने एवं किसानों से संबंधित शिकायतों के त्वरित निराकरण की प्रभावी व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए भी कहा।

शासन की योजनाओं के समस्त कार्य समय-सीमा में पूर्ण करें – जि.पं. सी.ई.ओ. श्री दुबे

मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत गुना श्री अभिषेक दुबे द्वारा आज जिला पंचायत सभाकक्ष में शासन योजनाओं के निर्माण सहित विभिन्न अन्य कार्यों की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। जिसमें महिला एवं बाल विकास विभाग, आदिम जाति कल्याण, लोक स्वास्थ्य यांत्रिकीय, ग्रामीण यांत्रिकी सेवा संभाग गुना के निर्माण कार्य तथा ग्रामीण विकास विभाग की महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना (मनरेगा), प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण), पंचायत राज, स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण), प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण (मध्यान्ह भोजन), सीएम हेल्पलाईन, धारा 40 एवं 92 के प्रकरण, न्यायालयीन प्रकरण, म.प्र. डे-राज्य ग्रामीण, आजीविका मिशन योजना की पंचायतवार समीक्षा बैठक आयोजित की गई। मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत गुना श्री दुबे ने सर्वप्रथम शिक्षा विभाग के निर्माण कार्य टोटल 450 में से मात्र 272 पूर्ण होने एवं 178 कार्य अपूर्ण होने पर नाराजगी जाहिर की व शेष कार्य जल्द पूर्ण करने के निर्देश दिए गए। तत्पश्चात महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा स्वीकृत अधूरी, अप्रारंभ एवं बंद पड़ी जनमन आंगनवाड़ियों, बाउंड्रीवाल सहित अन्य कार्यों की समीक्षा की एवं अधूरे कार्यों को समय-सीमा में पूर्ण करने हेतु निर्देश दिए। लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग की समीक्षा करते हुए निर्देशित किया व यह सुनिश्चित कर ले कि किसी भी पंचायत में पीने योग्य पानी की कमी ना रहे एवं एकल नलजल योजनाओं का क्रियान्वयन समय समय पर करते रहे एवं नलजल योजना की विभिन्न टीएस भी समय पर जारी करें। मनरेगा योजना के कार्यों की समीक्षा करते हुए "एक बगिया माँ के नाम" अंतर्गत सिपरी पोर्टल पर लेबर यदि किसी कार्य में शून्य पाई जाती हे तो संबंधित के खिलाफ कारण बताओ सूचना पत्र जारी होगा एवं वेतन भी काटने के निर्देश दिए व जिले में टोटल मटेरियल कोष्ट 764.68 लाख के विरुद्ध अभी तक 317.50 लाख बुक हुआ है, जिसमें बमौरी जनपद में पिछले एक माह में शून्य प्रतिशत मटेरियल बुक होने पर नाराजगी व्यक्त की गई। सीईओ जिला पंचायत ने सभी निर्माण कार्यों पर 100 प्रतिशत लेबर लगाने के निर्देश दिये। एवं निर्माण कार्यों की जियो टैग समय समय पर करते रहे व टेक्निकल समस्याओं से निपटने हेतु टिप्स दिए। बैठक में सीईओ जिला पंचायत ने लंबित हितग्राहियों की समग्र ई-केवायसी कराने के निर्देश दिये। जिले में टोटल 147745 के विरुद्ध 140369 की केवाईसी पूर्ण होने पर व 7376 का गेप होने पर जल्द केवाईसी पूर्ण कराने के निर्देश दिए। उन्होंने प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) अंतर्गत जिले के ग्रामीण जनमन आवास टोटल 10887 के विरुद्ध 8480 =77.89 प्रतिशत पूर्ण होने पर प्रदेश में 15 वे नंबर पर होने एवं प्रधानमंत्री आवास प्लस में जिले के टोटल 25312 के विरुद्ध 12744 पूर्ण होकर प्रदेश में 26 वे नंबर होने हेतु नाराजगी जताते हुए शत-प्रतिशत आवास जल्द पूर्ण कराने हेतु निर्देश संबंधित उपयंत्री, सेक्टर प्रभारियों एवं ब्लॉक समन्वयक प्रधानमंत्री आवास को दिये गए।आवास योजना के कार्यों में रुचि न लेना या लापरवाही से कार्य करने पर संबंधित के विरुद्ध अनुशासनात्मक कार्यवाही कराये जाने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिये। पंचायत राज अंतर्गत निर्माण कार्यों की समीक्षा करते हुए उन्होंने पंचायत भवन, सामुदायिक भवन के गुणवत्ता पूर्ण कार्य कराने के निर्देश समस्त सीईओ जनपद पंचायत को दिये गए। साथ ही पंचायतों में "कर वसूली" के कार्य में भी प्रगति लाने के निर्देश जनपद सीईओ को दिये गए। समय समय पर संबंधित अधिकारी एवं जनपद सीईओ निर्माण कार्यों का स्वयं मौके पर जाकर निरीक्षण करने हेतु निर्देशित किया गया एवं जो कार्य आरईएस द्वारा स्वीकृत हैं उनका फॉलोअप आरईएस की टीम करें एवं वह स्वयं भी पंचायतों में निरीक्षण करें, ताकि कार्य पूर्णता में प्रगति आ सके। बैठक में श्री जितेंद्र मंडलोई ईई आरईइस गुना, संबंधित विभागों के जिला अधिकारी, श्री पुष्पेंद्र व्यास प्रभारी अति. मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत, जितेंद्र मंडलोई कार्यपालन यंत्री आरईएस, गौरव यादव सीईओ आरोन, सुश्री योगिता परमार सीईओ गुना, संजीत श्रीवास्तव सीईओ चाचौड़ा, गौरीशंकर राजपूत सीईओ राघौगढ़, जिला पंचायत से महेश शुक्ला पीओ वाटरशेड, सुरेंद्र संघवी स्थापना, नरेश श्रीवास्तव जिला समन्वयक (स्वच्छ भारत मिशन-ग्रामीण), रविंद्र अग्रवाल लेखाधिकारी, शिवम दीक्षित जिला समन्वयक (आवास ग्रामीण), अभिलाषा कोकाटे एपीओ,शशि शुक्ला प्रभारी अधिकारी सी.एम. हेल्पलाइन, हनिफ अहमद खान लेखाधिकारी, उषा भार्गव लेखा अधिकारी, सतीश सैनी डीपीएम आरजीएसए, डीसी संदीप मेहरा आरजीएसए समस्त जनपद पंचायत स्टाफ एवं समस्त सहायक यंत्री, उपयंत्री, एडीईओ, सहायक लेखाधिकारी, ब्लॉक समन्वयक सहित जिला एवं जनपद पंचायतों का समस्त अमला उपस्थित रहा।

प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) में मध्यप्रदेश बना देश का अग्रणी राज्य : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

10 लाख से अधिक आवास हुए स्वीकृत, 98.04 प्रतिशत आवासों की ग्राउंडिंग हुई पूर्ण

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि प्रदेश में हर जरूरतमंद परिवार को पक्का घर उपलब्ध कराने के संकल्प को साकार करते हुए मध्यप्रदेश ने प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) के क्रियान्वयन में देशभर में उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है। प्रदेश में 10 लाख से अधिक आवास स्वीकृत किए जा चुके हैं, जिससे आवास निर्माण एवं हितग्राहियों को आवास उपलब्ध कराने में देश के अग्रणी राज्यों में मध्यप्रदेश ने अपनी मजबूत पहचान बनाई है। नगरीय विकास एवं आवास विभाग के आयुक्त श्री संकेत भोंडवे ने बताया कि प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) अंतर्गत मध्यप्रदेश ने आवासों की ग्राउंडिंग में देशभर में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। प्रदेश में 98.04 प्रतिशत आवासों की ग्राउंडिंग पूर्ण हो चुकी है। यह प्रभावी क्रियान्वयन, सतत मॉनिटरिंग एवं समयबद्ध कार्यप्रणाली का परिणाम है। वहीं 9 लाख से अधिक आवासों का निर्माण पूर्ण कर पात्र हितग्राहियों को सौंपा जा चुका है। योजना के माध्यम से हजारों परिवारों का अपने पक्के घर का सपना साकार हुआ है, जिससे उनके जीवन स्तर, सामाजिक सुरक्षा एवं सम्मान में सकारात्मक बदलाव आया है। प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) का उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग, निम्न आय वर्ग एवं मध्यम आय वर्ग के शहरी परिवारों को सुरक्षित एवं सम्मानजनक आवास उपलब्ध कराना है। योजना अंतर्गत हितग्राहियों को आवास निर्माण हेतु आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है, जिससे वे मूलभूत सुविधाओं से युक्त पक्के घर में जीवन यापन कर सकें। गौरतलब है कि मध्यप्रदेश शासन द्वारा योजना के प्रभावी क्रियान्वयन, सतत मॉनिटरिंग एवं समयबद्ध निर्माण कार्यों के चलते प्रदेश लगातार राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहा है। श्री भोंडवे ने बताया कि नगरीय विकास एवं आवास विभाग द्वारा यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि प्रत्येक पात्र शहरी परिवार को आवास योजना का लाभ समय पर प्राप्त हो सके। प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) के माध्यम से प्रदेश में न केवल आवास निर्माण को गति मिली है, बल्कि शहरी क्षेत्रों में आधारभूत सुविधाओं के विकास, रोजगार सृजन एवं सामाजिक-आर्थिक सशक्तिकरण को भी बढ़ावा मिला है। राज्य शासन द्वारा भविष्य में भी योजना के प्रभावी एवं गुणवत्तापूर्ण क्रियान्वयन हेतु निरंतर प्रयास किए जाते रहेंगे।

प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी क्या है?

देशभर में जरूरतमंद लोगों को आवास मुहैया कराने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 25 जून, 2015 को प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी (PMAY-U) की शुरुआत की। इस योजना का उद्देश्य शहरी क्षेत्र में रहने वाले गरीब व मध्यम वर्ग के लोगों को अपना खुद का घर उपलब्ध कराना है। इस सपने को पूरा करने के लिए केंद्र सरकार की ओर से आर्थिक मदद दी जाती है। PMAY-U 1.0 की सफलता के बाद PMAY-U 2.0 लॉन्च किया गया। 2024 के बजट में इसके लिए घोषणा की गई। PMAYU 2.0 के तहत अगले 5 साल में एक करोड़ शहरी गरीब व मध्यम वर्ग के परिवारों को आवास उपलब्ध कराने में मदद की जाएगी।

पीएम आवास योजना शहरी की पात्रता

शहरों में रहने वाले EWS/LIG/HIG श्रेणी के परिवार, जिनके पास शहर में पक्का घर नहीं है

PMAY-U के 4 कंपोनेंट में से सिर्फ एक ही कैटेगरी का लाभ लिया जा सकता है

अगर पिछले 20 साल में किसी भी आवास योजना का लाभ लिया है तो इस योजना के लिए पात्र नहीं होंगे

पीएम आवास योजना-ग्रामीण या पीएम आवास योजना-शहरी में से कोई एक चुन सकते हैं

3 लाख रुपये सालाना आय वाले परिवार EWS श्रेणी में आएंगे

6 लाख रुपये वार्षिक आय वाले परिवार LIG श्रेणी में9 लाख रुपये सालाना कमाई वाले परिवार HIG श्रेणी में

पीएम आवास योजना में इन्हें मिलेगी प्राथमिकता

योजना के तहत विधवाओं, एकल महिलाओं, दिव्यांगजन, वरिष्ठ नागरिकों, ट्रांसजेंडर, अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति, अल्पसंख्यकों और समाज के अन्य कमजोर और वंचित वर्ग के व्यक्तियों को वरीयता दी जाएगी। फाइबर कनेक्टिविटी, पीएम स्वनिधि योजना के तहत चिन्हित स्ट्रीट वेंडर्स, पीएम विश्वकर्मा योजना के तहत विभिन्न कारीगरों, अंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, भवन और अन्य निर्माण श्रमिकों, झुग्गी / चाल के निवासियों और पीएमएवाई-यू 2.0 के संचालन के दौरान चिन्हित अन्य समूहों पर विशेष ध्यान दिया जाएगा।

उपभोक्ताओं को सरल, सुगम और बेहतर विद्युत सेवाएं देना सरकार की प्राथमिकता - ऊर्जा मंत्री श्री तोमर

इलेक्ट्रोनिक दुपहिया वाहन से पहुँचे मंत्री श्री तोमर और "संपर्क अभियान-2026" का किया शुभारंभ

प्रद्युम्न सिंह तोमर ने एक बार फिर यह स्पष्ट कर दिया कि सरकार का मुख्य उद्देश्य केवल योजनाएं बनाना नहीं, बल्कि आम नागरिकों तक सुविधाओं को सरल और प्रभावी तरीके से पहुंचाना है। इसी सोच के साथ मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी द्वारा चलाए जा रहे "संपर्क अभियान-2026" के तहत विशेष शिविरों का आयोजन किया जा रहा है, जहां उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया जा रहा है। गुरुवार को ग्वालियर के तानसेन नगर जोन स्थित नवीन पार्क में आयोजित विशेष शिविर का शुभारंभ ऊर्जा मंत्री श्री तोमर ने किया। कार्यक्रम की सबसे खास बात यह रही कि मंत्री स्वयं इलैक्ट्रिक दोपहिया वाहन से शिविर स्थल पहुंचे, जिससे उन्होंने पर्यावरण संरक्षण और ऊर्जा बचत का संदेश भी दिया। कार्यक्रम स्थल पर बड़ी संख्या में नागरिक मौजूद थे। शिविर में बिजली बिलों की त्रुटियां, मीटर संबंधी शिकायतें, नए विद्युत कनेक्शन, लंबित समस्याएं और अन्य तकनीकी मुद्दों का निराकरण किया गया। लोगों ने मौके पर ही अपनी शिकायतें दर्ज कराईं और विभागीय अधिकारियों द्वारा तत्काल समाधान की प्रक्रिया शुरू की गई। कई उपभोक्ताओं ने कहा कि पहली बार उन्हें ऐसा महसूस हुआ कि विभाग स्वयं उनकी समस्याओं को सुनने उनके बीच पहुंचा है। ऊर्जा मंत्री श्री तोमर ने नागरिकों को संबोधित करते हुए कहा कि सरकार की प्राथमिकता है कि उपभोक्ताओं को सरल, सुगम और पारदर्शी विद्युत सेवाएं उपलब्ध हों। उन्होंने कहा कि वर्षों पहले बिजली व्यवस्था को लेकर लोगों में असंतोष रहता था। लंबे समय तक बिजली कटौती आम बात थी, लेकिन अब स्थिति तेजी से बदल रही है। विद्युत आपूर्ति व्यवस्था में सुधार हुआ है और सरकार लगातार इसे और मजबूत बनाने के लिए काम कर रही है। उन्होंने कहा कि "संपर्क अभियान-2026" केवल एक औपचारिक कार्यक्रम नहीं है, बल्कि यह जनता और विभाग के बीच विश्वास मजबूत करने का प्रयास है। विभाग अब कार्यालयों तक सीमित नहीं रहना चाहता, बल्कि उपभोक्ताओं के द्वार तक पहुंचकर उनकी समस्याओं को समझना और उनका समाधान करना चाहता है। ऊर्जा मंत्री ने नागरिकों से विभाग की समाधान योजना का लाभ लेने की अपील भी की। उन्होंने कहा कि जिन उपभोक्ताओं पर बिजली बिल की बकाया राशि है, वे योजना के तहत एकमुश्त भुगतान या आसान किस्तों में राशि जमा कर सकते हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि यह योजना 15 मई तक प्रभावी रहेगी और इसका उद्देश्य उपभोक्ताओं को राहत देना है, ताकि वे आर्थिक दबाव के बिना अपनी बकाया राशि जमा कर सकें। श्री तोमर ने यह भी कहा कि बेहतर विद्युत सेवाओं के लिए समय पर बिजली बिल का भुगतान अत्यंत आवश्यक है। यदि उपभोक्ता समय पर भुगतान करेंगे तो बिजली कंपनियां भी बेहतर तकनीक, सुचारु आपूर्ति और नई सुविधाओं पर अधिक प्रभावी ढंग से कार्य कर सकेंगी। उन्होंने कहा कि जनता और विभाग के सहयोग से ही मजबूत विद्युत व्यवस्था का निर्माण संभव है। कार्यक्रम के दौरान ऊर्जा मंत्री ने तानसेन नगर जोन के कर्मचारियों को हेलमेट वितरित किए। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की सुरक्षा सरकार की जिम्मेदारी है और फील्ड में कार्य करने वाले कर्मचारियों को सुरक्षित वातावरण उपलब्ध कराना आवश्यक है। उन्होंने कर्मचारियों की मेहनत की सराहना करते हुए कहा कि तेज गर्मी, बारिश और कठिन परिस्थितियों में भी बिजली कर्मचारी लगातार सेवाएं देने का कार्य करते हैं। शिविर के बाद ऊर्जा मंत्री ने उपनगर ग्वालियर क्षेत्र के लोको बिरखा कोली का बाड़ा, वार्ड क्रमांक-31 में चल रहे सड़क निर्माण कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने निर्माण कार्य की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए और अधिकारियों से कहा कि जनता से जुड़े कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट कहा कि विकास कार्य तय समय-सीमा में और गुणवत्ता के साथ पूरे होने चाहिए ताकि नागरिकों को बेहतर सुविधाएं मिल सकें। इसके बाद उन्होंने वार्ड क्रमांक-32 के गांधी नगर क्षेत्र में पहुंचकर सीवर समस्या का निरीक्षण किया। स्थानीय लोगों ने क्षेत्र में लंबे समय से जलभराव और गंदगी की समस्या की जानकारी दी। इस पर ऊर्जा मंत्री ने नगर निगम अधिकारियों को तत्काल कार्रवाई करने और समस्या का स्थायी समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। श्री तोमर ने शब्द प्रताप आश्रम क्षेत्र में सीवर सुपर सकर मशीन द्वारा चलाए जा रहे सफाई अभियान का भी जायजा लिया। उन्होंने सफाई व्यवस्था की गति बढ़ाने और प्रभावित क्षेत्रों में नियमित निगरानी रखने के निर्देश दिए। इसके अलावा मोहिते गार्डन क्षेत्र में नाले की सफाई व्यवस्था का निरीक्षण करते हुए उन्होंने अधिकारियों से कहा कि बरसात के मौसम से पहले सभी नालों की सफाई पूरी कर ली जाए, ताकि जलभराव की स्थिति उत्पन्न न हो। ऊर्जा मंत्री का यह दौरा केवल निरीक्षण तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह प्रशासनिक सक्रियता और जनता के प्रति जवाबदेही का संदेश भी देता दिखाई दिया। लोगों ने मंत्री के इस व्यवहार की सराहना की कि उन्होंने केवल मंच से भाषण देने की बजाय सीधे जमीन पर उतरकर समस्याओं को देखा और अधिकारियों को मौके पर निर्देश दिए।

प्रदेश को देश में सभी क्षेत्रों में अग्रणी बनाना हमारा लक्ष्य : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

- आम आदमी को कम खर्च में आवास उपलब्ध कराने के लिए कार्य करें हाउसिंग बोर्ड और विकास प्राधिकरण
- सभी समाजों के बच्चों के लिए कॉमन हॉस्टल किए जाएं संचालित
- प्रदेश में उद्योग लगाने वाली कंपनियां अपने परिसर में युवाओं के कौशल उन्नयन के लिए प्रशिक्षण केन्द्र करें स्थापित
- जन्मभूमि से कर्मभूमि तक अभियान में जल संरक्षण गतिविधियों से जुड़े आमजन
- नदियों के उद्गम स्थलों को संरक्षित करने के लिए विकसित की जाए सैटेलाइट टाउनशिप
- होमगार्ड संभालेंगे धार्मिक स्थलों का प्रबंधन
- निसंतानता से मुक्ति के लिए प्रदेश में आरंभ होंगे आईवीएफ सेंटर
- समाजों द्वारा धर्मशाला निर्माण के लिये समाज को प्रोत्साहित करेगी राज्य सरकार
- खण्डवा और बुरहानपुर की मंडियों में कपास के लिए मंडी शुल्क घटाने के दिये निर्देश
- प्रदेश के सभी शासकीय कार्यालयों में लागू हो बॉयोमैट्रिक अटेंडेंस
- मुख्यमंत्री डॉ. यादव स्वयं करेंगे कार्यालयों में कर्मचारियों की उपस्थिति का निरीक्षण
- मंत्रालय में हुई विभिन्न विभागों की समीक्षा में दिये निर्देश

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में प्रदेशवासियों के विकास, उनके जीवन स्तर में सुधार करना और जन-जन के कल्याण के लिए राज्य सरकार प्रतिबद्ध है। इसी उद्देश्य से योजनाओं और कार्यक्रमों का क्रियावयन सुनिश्चित करते हुए सभी विभाग अपनी सार्थकता को स्थापित करें। विभाग अपने कार्य क्षेत्र की कठिनाइयों और चुनौतियों को चिन्हित करते हुए, सकारात्मक भाव से उनका निराकरण करें। विभाग और जिले जिन क्षेत्रों में पीछे हैं, उनमें सुधार के लिए हर संभव प्रयास किए जाएं। मध्यप्रदेश को सभी क्षेत्रों में देश के अग्रणी राज्यों में स्थापित करना हमारा प्रयास हो। जनहित में किए जाने वाले सभी नवाचारों को राज्य सरकार प्रोत्साहित करेगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने विभिन्न शासकीय कार्यक्रमों और योजनाओं के क्रियावयन के संबंध में शुक्रवार को मंत्रालय में आयोजित नोडल विभागों की समीक्षा बैठक को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए। बैठक में मुख्य सचिव श्री अनुराग जैन सहित अपर मुख्य सचिव, प्रमुख सचिव और सचिव स्तरीय अधिकारी उपस्थित थे। *स्वामित्व योजना में महिलाओं के नाम से कराई जाए रजिस्ट्री* मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में आबादी भूमि की निःशुल्क रजिस्ट्री के कार्य का लाभ प्रदेश के सभी ग्रामवासियों को दिलवाने के लिये अभियान के स्वरूप में संचालित किया जाए। लोकहित के इस कार्य में जनप्रतिनिधियों- पंचायत प्रतिनिधियों की सहभागिता आवश्यक रूप से सुनिश्चित की जाए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि स्वामित्व योजना में महिलाओं के नाम रजिस्ट्री कराई जाए। ग्रामीण क्षेत्रों में पात्र हितग्राहियों को जमीन के निःशुल्क पट्टे वितरित किए जाने पर विशेष ध्यान दिया जाए। ग्रामीण क्षेत्रों में आबादी भूमि घोषित करने की प्रक्रिया को सरल बनाना आवश्यक है। कलेक्टर समय सीमा निर्धारित करते हुए पूरी संवेदनाशीलता और सक्रियता से कार्य करें। इससे ग्रामीण क्षेत्र से शहरों में हो रहे पलायन को कम करने में भी मदद मिलेगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि शहरी क्षेत्र से सटे गांवों के लिए प्रक्रिया का क्रियान्वयन क्षेत्र का नियोजन कर किया जाए। इससे क्षेत्र के सौंदर्यीकरण में मदद मिलेगी और स्थानीय निवासियों को स्कूल, खेल के मैदान, मूलभूत आवश्यकताओं की दुकानों और धर्मशालाओं जैसी सुविधाएं भी उपलब्ध कराई जा सकेंगी। *नर्मदा समग्र मिशन से जुड़े सभी कार्यों की समीक्षा के लिए माह के पहले सोमवार को होगी बैठक* मुख्यमंत्री डॉ. यादव को बैठक में बताया गया कि नर्मदा समग्र मिशन की स्थापना के संबंध में नोडल विभाग/स्पेशल सेल के गठन की प्रक्रिया जारी है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि ग्राम पंचायत स्तर पर स्थानीय लोगों को जागरूक कर नर्मदा समग्र अभियान से जोड़ा जाए। जीवनदायिनी मां नर्मदा मध्यप्रदेश की लाइफलाइन है। अमरकंटक स्थित नर्मदा उद्गम स्थल सहित सभी प्रमुख नदियों के उद्गम स्थलों को संरक्षित करने की आवश्यकता है। यहां प्राकृतिक सौंदर्य बना रहे और सीमेंट क्रांकीट के पक्के निर्माण कम हो, इसके लिए उद्गम स्थलों से दूर सुव्यवस्थित सैटेलाइट टाउनशिप विकसित की जाएं। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने नर्मदा समग्र मिशन से जुड़े सभी कार्यों की प्रगति की समीक्षा के लिए सभी विभागों के अधिकारियों को माह के पहले सोमवार को बैठक आयोजित करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने नर्मदा परिक्रमा यात्रियों की सुविधा के लिए पर्याप्त व्यवस्था करने के निर्देश भी दिए। *पेयजल आपूर्ति व्यवस्था की ग्राम पंचायत और वार्ड स्तर पर की जाए समीक्षा* मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने ग्रीष्मकाल में नगरीय निकाय एवं ग्राम पंचायतों में पेयजल व्यवस्था की समीक्षा की। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि गर्मी के मौसम में सभी को पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए पेयजल आपूर्ति व्यवस्था की ग्राम पंचायत और वार्ड स्तर पर समीक्षा की जाए। जल संरक्षण के लिए कार्य करने मे जन सामान्य को प्रोत्साहित किया जाए। उन्होंने कहा कि अपने ग्राम और वार्ड की बेहतरी के लिए कार्य करने के इच्छुक व्यक्तियों को ''जन्मभूमि से कर्मभूमि तक'' का अभियान चलाये और उन्हें जल संरक्षण गतिविधियों से जोड़ा जाए। जनप्रतिनिधियों के सहयोग से जल संरक्षण गतिविधियों को अभियान का रूप दिया जाए। बैठक में पीएचई, नगरीय विकास और ग्रामीण विकास विभाग के अधिकारियों ने मुख्यमंत्री को ग्रीष्मकाल में विभाग की तैयारियां वॉटरशेड मिशन की जानकारी दी। बैठक में बताया गया कि प्रदेश के किसी बसाहट में वर्तमान में जल परिवहन की आवश्यकता नहीं है। नगरीय विकास विभाग के अधिकारियों ने बताया कि स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने के लिए विभाग नलजल योजना पर तेजी से कार्य कर रहा है। प्रदेश भर में अमृत-1 और अमृत-2 योजना के अंतर्गत पानी और सीवरेज प्रबंधन के लिए कार्य निरंतर प्रगति पर है। *उत्तर प्रदेश सरकार के साथ चित्रकूट धाम के समग्र विकास के लिए होगी संयुक्त बैठक* मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि चित्रकूट धाम के समग्र विकास के लिए उत्तर प्रदेश सरकार के साथ संयुक्त बैठक आयोजित की जाएगी। चित्रकूट धाम की मंदाकिनी नदी में पानी की धारा को अविरल रखने की योजना पर कार्य किया जाएगा। देश में विरासत से विकास के मॉडल के साथ धार्मिक पर्यटन का इकोसिस्टम तैयार किया गया है। ओंकारेश्वर के ममलेश्वर ज्योतिर्लिंग के महातम्य से जन-जन को अवगत कराना जरूरी है। ममलेश्वर के विकास से भविष्य में भीड़ प्रबंधन में भी मदद मिलेगी। उन्होंने श्रीराम वन गमन पथ, श्री कृष्ण पाथेय और चित्रकूट धाम में जारी विकास कार्यों को समय सीमा में पूरा करने के दिशा निर्देश दिए। *होमगार्ड बल का क्षमता संवर्धन होगा* मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने

महाकाल महालोक के प्रबंधन के लिए मंदिर समिति द्वारा होमगार्ड की व्यवस्था की प्रगति की भी समीक्षा की। उन्होंने प्रदेश के अन्य प्रमुख धार्मिक स्थानों पर भी होमगार्ड के माध्यम से व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इससे होमगार्ड बल का क्षमता संवर्धन भी होगा, जिसका उपयोग प्रदेश में अन्य स्थानों पर भी किया जा सकेगा। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने जिला पर्यटन परिषदों को भी जिला स्तर पर पर्यटन गतिविधियों को प्रोत्साहित करने में सहभागी बनाने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि विभिन्न समाजों और संस्थाओं द्वारा बनाई जाने वाली धर्मशालाओं में राज्य शासन सहयोग प्रदान करें, इससे धार्मिक पर्यटन के लिए आने वाले गरीब वर्ग को राहत मिलेगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने सिंहस्थः2028 के दृष्टिगत उज्जैन के दताना मताना हवाई पट्टी के स्थान पर 2700 मीटर लंबी नवीन हवाई एवं एयरपोर्ट निर्माण की तैयारियों की समीक्षा की। बैठक में बताया गया कि उज्जैन एयरपोर्ट के विकास के लिए आवश्यक भू अर्जन की प्रक्रिया जारी है। उन्होंने कहा कि शीघ्र ही इसका भूमि-पूजन किया जाएगा। *कपास उत्पादक किसानों के लिये कम किया मंडी शुक्ल* मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कृषक कल्याण वर्ष 2026 में नवाचार और नई योजनाओं की समीक्षा की। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बताया कि खंडवा और बुरहानपुर की मंडियों में कपास उत्पादक किसानों से लिया जा रहा मंडी शुल्क एक रुपए से घटाकर 55 पैसे करने के निर्देश दिए हैं। प्रदेश के कपास उत्पादक किसानों को उपज बेचने में कठिनाई न हो इसके लिए कपास का मंडी शुल्क पड़ोसी महाराष्ट्र राज्य के बराबर 55 पैसे किया जा रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने सामान्य प्रशासन विभाग के अधिकारियों को अग्निवीर योजना के अंतर्गत अग्निवीरों की भर्ती प्रक्रिया में केंद्रीय गृह मंत्रालय की ओर से मिले निर्देशों को लागू करने के निर्देश दिए। *बॉयोमैट्रिक उपस्थित लागू होने से शासकीय कार्य कुशलता और समय बद्धता में होगी वृद्धि* मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने राजधानी भोपाल में मंत्रालय, विंध्याचल और सतपुड़ा भवन में तैनात कर्मचारियों की बॉयोमैट्रिक उपस्थिति की व्यवस्था की समीक्षा की। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि बॉयोमैट्रिक अडेंटेंस एक नवाचारी पहल है। इसे प्रदेश के सभी शासकीय कार्यालयों में लागू किया जाए। सभी कार्यालयों में बॉयोमैट्रिक उपस्थित लागू होने से शासकीय कार्य कुशलता और समय बद्धता में वृद्धि होगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि वे स्वयं भी कार्यालयों में अधिकारियों, कर्मचारियों द्वारा समय के पालन का निरीक्षण करेंगे। *इंजीनियरिंग और मेडिकल विश्वविद्यालयों में विघटित करने पर हुई चर्चा* मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि पीएम मित्र पार्क अन्य औद्योगिकी क्षेत्रों के आस-पास विद्यमान आई.टी.आई. पॉलिटेक्निक में उन क्षेत्रों की मांग के अनुरूप सेक्टर स्पेसिफिक प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाए। प्रदेश में जिन औद्योगिक इकाइयों को उद्योग स्थापना के लिए भूमि आवंटित की जा रही है। वे उद्योग, अपने परिसर में युवाओं को प्रशिक्षित करने की व्यवस्था सुनिश्चित करें। इससे स्थानीय युवाओं को रोजगार उपलब्ध होगा तथा औद्योगिक इकाइयों को दक्ष और निपुण स्टॉफ उपलब्ध हो सकेगा। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने राजीव प्राद्योगिकी विश्वविद्यालय को तीन विश्वविद्यालयों को मध्यभारत तकनीकी विश्वविद्यालय मुख्यालय भोपाल, मालवा तकनीकी विश्वविद्यालय मुख्यालय उज्जैन और महाकौशल तकनीकी विश्वविद्यालय मुख्यालय जबलपुर में विघटित करने की दिशा में हुई प्रगति की जानकारी प्राप्त हुई। इसी क्रम में मेडिकल विश्वविद्यालय को तीन अलग-अलग विश्वविद्यालयों के रूप में विभक्त करने के लिए जारी कार्यवाही की जानकारी भी प्राप्त की। बैठक में झाबुआ में देवी अहिल्या विश्वविद्यालय द्वारा बनाये जा रहे मेडिकल कॉलेज के लिए आरजीपीवी द्वारा निर्मित इंजीनियरिंग कॉलेज के हस्तांतरण के संबंध में भी जानकारी प्राप्त की गई। *सांदीपनी विद्यालय परिसरों में अकादमी समय के बाद संचालित हो स्किल डेवलपमेंट गतिवधियां* मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने निसंतानता से प्रभावित परिवारों में आशा की किरण के संचार के लिए प्रदेश में आईवीएफ सेंटर स्थापित करने के लिए आवश्यक कार्ययोजना बनाने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि शालेय स्तर पर अलग-अलग वर्गों के लिए स्थापित हॉस्टलों के स्थान पर सभी समाजों के बच्चों के लिए कॉमन हॉस्टल संचालित किया जाए। हमारे छात्रावास सामाजिक समरस्ता के केन्द्र बने। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने सांदीपनी विद्यालयों में उपलब्ध सुविधाओं और शिक्षा के गुणवत्ता की व्यापक प्रसार-प्रचार की आवश्यकता भी बताई। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि सांदीपनी विद्यालय परिसरों तथा महाविद्यालयों में अकादमी समय के बाद स्किल डेवलपमेंट, कम्प्यूटर प्रशिक्षण और कोचिंग जैसी गतिविधियां संचालित की जा सकती है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि विकास प्राधिकरण और हाउसिंग बोर्ड, आम आदमी को कम खर्च में आवास उपलब्ध कराने कि दिशा में कार्य करें। उन्होंने कहा कि परम्परागत आवास निर्माण पद्धति को प्रोत्साहित किया जाए। यह पद्धति पर्यावरण हितैषी भी है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि प्रदेश में एआई सेंटर, डॉटा सेंटर तथा डीपटेक पार्क की दिशा में समय-सीमा निर्धारित कर गतिविधियां संचालित की जाए।

जल गंगा संवर्धन अभियान में व्यापक रूप से हो रहे हैं जल-संरक्षण और जल-संवर्धन के कार्य : जल संसाधन मंत्री श्री सिलावट

जल संसाधन मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट ने कहा है कि मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में प्रदेश में जल गंगा संवर्धन अभियान चलाया जा रहा है, जिसके अंतर्गत गांव-गांव, नगर-नगर में जल-संरक्षण एवं जल-संवर्धन के कार्य व्यापक रूप से कराए जा रहे हैं। प्रदेश में गत तीन वर्षों से यह अभियान चलाया जा रहा है। अभियान का उद्देश्य वर्षा काल के पूर्व जल स्त्रोतों की साफ-सफाई, जीणोद्धार एवं आवश्यक मरम्मत कराए जाना है, जिससे वर्षा काल में इनमें पर्याप्त मात्रा में जल संग्रहण हो सके। इस अभियान में समाज के हर वर्ग का सहयोग लिया जा रहा है तथा इसे जन-आंदोलन का रूप दिया गया है। इस वर्ष जल गंगा संवर्धन अभियान की शुरूआत 19 मार्च को इंदौर से की गई थी, तब से यह अनवरत जारी है और 30 जून तक चलाया जाएगा। जल संसाधन मंत्री ने बताया कि अभियान के अंतर्गत प्रमुख रूप से जल संसाधन विभाग द्वारा विभागीय जल स्तोत्रों के समीप की भूमि को अतिक्रमण से मुक्त कराना, नहरों की साफ-सफाई, सुदृढ़ीकरण एवं सोंदर्यीकरण, जल संरचनाओं के किनारे फैंसिंग एवं वृक्षारोपण, तालाबों की पिचिंग, बोल्डर टो, घाट मरम्मत, लघु सिंचाई परियाजनाओं के फ्लशबार एवं स्लूस मरम्मत, स्टॉपडैम, बैराज, वियर, गेट मरम्मत, जलाशयों में रिसाव रोकने के लिए आवश्यक मरम्मत आदि कार्य कराए जा रहे हैं। विभाग द्वारा अभियान के अंतर्गत इस प्रकार के 1040 कार्य पूर्ण किए जा चुके हैं। इसी के साथ विभाग के सभी 9 कछारों में लघु सिंचाई परियोजनाओं में 102 कार्य पूर्ण किए जा चुके हैं।

जल संसाधन विभाग द्वारा कराए गए महत्वपूर्ण कार्य

मंत्री श्री सिलावट ने बताया कि अभियान के अंतर्गत भोपाल जिले में केरवा नदी के उद्गम स्थल की साफ-सफाई, उज्जैन में काजी खेड़ी, कृष्ण सुदामा तालाब स्लूस वैल की सफाई एवं उण्डासा तालाब व घाटों की साफ-सफाई, शाजापुर में रनायरा केलवा तालाब स्लूस वैल की सफाई, रतलाम में हसन पालिया एवं इंद्रपुरी बैराज गेट की मरम्मत, मुरैना में कोटा तालाब पर जंगल सफाई, लालोर स्टॉप डैम पर जंगल सफाई एवं मोधना स्टॉप डैम व अंबा शाखा नहर की साफ-सफाई, दतिया में दतिया नहर की सफाई, नर्मदापुरम में उपनहर पर जंगल सफाई एवं तवा बांध के डाउनस्ट्रीम में सफाई, सिवनी में अटारी जलाशय के स्लूस अप्रोच चैनल की साफ-सफाई, सीहोर में दोराहा जलाशय की सफाई, कोलार बांध के रोस्टम पर वृक्षारोपण व बुराड़ी लघु सिंचाई परियोजना एवं झालपिपली लघु सिंचाई परियोजना की पाल की सफाई, सागर में तिनसिमरपनी जलाशय के पाल की सफाई, दमोह में बंदरकोला लघु स्लूस वैल मरम्मत, छतरपुर में बैनी सागर मध्यम बांध की साफ-सफाई, पन्ना में देवी बैराज लघु गेट इंस्टॉलेशन एवं बृजपुर बैराज निर्माण, झाबुआ में काला पीपल तालाब की पाल की साफ-सफाई, सतना में बाणसागर वृहद परियोजना के अंतर्गत पुरवा नहर दुआरी सब माइनर को अतिक्रमण मुक्त करना, निवाड़ी में बेतवा नदी के घाट की साफ-सफाई, भिंड में राजघाट नहर परियोजना के अंतर्गत वी.आर.बी. मरम्मत एवं बेसली डैम पर सफाई, राजगढ़ में कुशलपुरा बांध के आसपास वृक्षारोपण, अशोक नगर में बरखेड़ा छज्जू तालाब की सफाई, गुना में नरेन मध्यम परियोजना के पाल की सफाई, विदिशा में सगड़ परियोजना के पाल की सफाई, रायसेन में ऊंचाखेड़ा जलाशय एवं लोअर पलकमती जलाशय के डाउनस्ट्रीम बंड पर साफ-सफाई, हरदा में तवा परियोजना माचक उपनहर में पुलिया निर्माण, बैतूल में सुनद्रा जलाशय मुख्य नहर साफ-सफाई एवं पारसडोह मध्यम परियोजना की पाइपलाइन मरम्मत, टीकमगढ़ में महेंद्र सागर जंगल सफाई एवं चतुरकारी तालाब कैनाल सफाई, देवास में दतुनी मध्यम परियोजना अंतर्गत गहरीकरण, मंदसौर में काका साहब गाडगिल सागर जलाशय में वृक्षारोपण और छिंदवाड़ा में पेंच व्यपवर्तन परियोजना हरदुआ नहर की साफ सफाई आदि के कार्य किए गए हैं।

भारतीय पुरुषों में कम उम्र का गंजापन क्यों?

गंजापन एक आम समस्या है, लेकिन भारतीय पुरुषों, खासकर शहरी इलाकों में रहने वाले पुरुष उम्र से पहले ही इसकी चपेट में आते दिखाई देते हैं। डॉ. चांदिनी जैन गुप्ता ने इसके लिए तनाव, रूसी, जेनेटिक्स, हार्मोन्स आदि को जिम्मेदार बताया है। उन्होंने बाल्डनेस से बचने के उपायों के साथ-साथ इस समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए क्या उपचार हो सकते हैं, इसकी जानकारी भी दी। उम्र बढ़ने के साथ गंजेपन की समस्या का जन्म लेना लगभग सामान्य माना जाता है। हालांकि, जब ये उम्र से पहले हो, तो इसके पीछे तनाव, प्रदूषण, रूसी, हार्मोन आदि जैसे कारण जिम्मेदार हो सकते हैं। स्ट्रेस मैनेजमेंट, हेल्दी लाइफस्टाइल, डाइट, जैसी चीजों से गंजापन समय से पहले थामने में मदद मिल सकती है। वहीं हीटिंग टूल्स का इस्तेमाल, हार्श केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स का यूज, पर्याप्त नींद न लेना, बालों को सूरज की हानिकारक किरणों से न बचाना जैसी आदतों को भी छोड़ा जाना जरूरी है, ताकि हेयर और स्कैल्प को हेल्दी रखा जा सके।

भारतीय पुरुषों में हेयर फॉल के मुख्य कारण

गंजापन वो स्थिति है, जिसमें बाल के झड़ने के बाद दोबारा उस जगह पर नए बालों की ग्रोथ नहीं होती। भारत की शहरी आबादी के पुरुषों में उम्र से पहले बाल्डनेस की समस्या सबसे ज्यादा देखने को मिलती है। इसका सबसे प्रमुख कारण जेनेटिक्स है। यानी एक पीढ़ी से दूसरे में जीन्स के जरिए इससे जुड़े ट्रेट्स पास होना। वहीं भारतीय पुरुषों में गंजेपन के लिए जिम्मेदार सबसे आम कारणों की बात करें, तो इनमें तनाव, अनहेल्दी डाइट, रूसी, हार्मोनल बैलेंस का बिगड़ना, हेयर ट्रॉमा, आदि शामिल हैं। इनके अलावा हेयर स्टाइलिंग के प्रोडक्ट्स का बार-बार या ज्यादा इस्तेमाल, स्कैल्प की ठीक से देखभाल न करना या किसी तरह की मेडिकल कंडिशन से गुजरना भी हेयर थिनिंग, एक्सट्रीम हेयर फॉल और फिर गंजेपन का कारण बन सकते हैं।

गंजेपन के लक्षण और कब लें एक्सपर्ट की मदद

बालों का धीरे-धीरे पतला होना, हेयर लाइन का माथे से पीछे की ओर हटना कंघी करते वक्त ज्यादा बाल झड़ना बाल धोते समय असामान्य हेयर फॉल होना मांग का चौड़े होते जाना, कब दिखाएं एक्सपर्ट को, स्कैल्प पर बालों के बीच खाली पैच नजर आना, पतले होते बालों के कारण स्कैल्प स्किन दिखने लगना असामान्य हेयर फॉल होना इन स्थितियों में एक्सपर्ट को जरूर दिखाएं। समय रहते मेडिकल सहायता लेने पर गंजेपन के कारणों का पता लगता है। मेडिकल टेस्ट और रिपोर्ट्स के आधार पर एक्सपर्ट उपयुक्त उपचार शुरू करते हैं। इनकी मदद से बाल्डनेस की गति को प्रभावी तरीके से धीमा करने में मदद मिल सकती है।

कैसे होता है गंजेपन का ट्रीटमेंट

सबसे पहले डायग्नोसिस का स्टेप होता है, जिसमें आमतौर पर सिर की त्वचा यानी स्कैल्प की जांच की जाती है। मरीज की मेडिकल और फैमिली हिस्ट्री के बारे में भी जानकारी ली जाती है। शरीर में पोषक तत्वों की कमी, हार्मोनल या अन्य मेडिकल समस्या का पता लगाने के लिए संबंधित जांच कराने की सलाह दी जाती है। रिपोर्ट्स के आधार पर टॉपिकल ट्रीटमेंट शुरू करते हुए मरीज को स्कैल्प पर लगाने वाली दवाइयां दी जाती हैं। इसके अलावा उन्हें खाने वाली मेडिसिन्स भी प्रिस्क्राइब होती हैं। जरूरत के अनुसार ट्रीटमेंट के लिए लेजर या प्लेटलेट रिच प्लाज्मा (मरीज के खून में से प्लाज्मा निकालकर स्कैल्प में इंजेक्ट करना) का सहारा लिया जाता है। गंजेपन की स्थिति बहुत गंभीर हो, तो उस स्थिति में हेयर रेस्टोरेशन से जुड़े कॉस्मेटिक प्रोसिजर सजेस्ट किए जाते हैं।

हेयर फॉल और गंजेपन से बचने के उपाय

स्कैल्प की सफाई का ख्याल रखें हार्श केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट के इस्तेमाल से बचें केमिकल बेस्ड ट्रीटमेंट्स को अवॉइड करें हीट स्टाइलिंग को सीमित रखें हेयर को पॉल्यूशन से बचाएं बालों को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाएं स्ट्रेस को नियंत्रित रखें बाल ज्यादा कसकर न बांधें जोर से कंघी न करें, ताकि बाल बेवजह टूटें ना और स्कैल्प पर तनाव न बढ़े आहार में फल, सब्जियां, ड्राई फ्रूट्स और सीड्स शामिल करें अनहेल्दी फूड्स से दूर रहें शरीर को हाइड्रेट रखें पर्याप्त नींद जरूर लें खुद को फिजिकली एक्टिव रखें एक्सट्रीम डाइटिंग से बचें।इन चीजों को फॉलो करने के साथ ही सिर्फ उन्हीं प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें जो मेडिकली सर्टिफाइड या अप्रूव्ड हों। बार-बार प्रोडक्ट के साथ एक्सपेरिमेंट करने और घरेलू नुस्खों पर निर्भर रहने से बचें। अगर आपको गंजेपन के शुरुआती साइन दिख रहे हों, तो तुरंत एक्सपर्ट की मदद लें, ताकि वो जल्द से जल्द सही उपचार शुरू कर डैमेज को कंट्रोल कर सकें। हालांकि, इस बात का ध्यान रखें कि अगर बाल्डनेस का कारण जेनेटिक है, तो उसे रोकना लगभग असंभव सा होता है। ऐसे में डॉक्टर टॉपिकल ट्रीटमेंट की जगह हेयर ट्रांसप्लांट,हेयर वीव आदि करवाने की सलाह दे सकते हैं।

सिर्फ डिग्री नहीं, स्किल भी! 12वीं के बाद चुनें ये मॉडर्न करियर ऑप्शन

12वीं पास करने के बाद सबसे बड़ा सवाल यही होता है कि अब आगे क्या करें. आज ही यानी कि 13 मई 2026 को CBSE ने 12वीं का रिजल्ट जारी कर दिया है. ऐसे में कई छात्रों के मन में करियर चुनने को लेकर सवाल होगा. छात्र जल्दीबाजी में ऐसा कोर्स चुन लेते हैं जिसमें बाद में उनका मन नहीं लगता है. इसलिए करियर चुनने से पहले अपनी रुचि, स्किल और भविष्य के मौके को समझना बहुत जरूरी है.

आज के समय में सिर्फ डॉक्टर और इंजीनियर ही नहीं, बल्कि कई नए करियर ऑप्शन भी तेजी से आगे बढ़ रहे हैं. अच्छी बात यह है कि साइंस, कॉमर्स और आर्ट्स तीनों स्ट्रीम के छात्रों के लिए शानदार मौके मौजूद हैं. आइए जानते हैं 12वीं के बाद (Career Options After 12th) कौन-कौन से बेस्ट करियर ऑप्शन हो सकते हैं.

Career Options After 12th: इंजीनियरिंग का ऑप्शन

अगर आपकी रुचि टेक्नोलॉजी और मशीनों में है, तो इंजीनियरिंग अच्छा ऑप्शन हो सकता है. इसके लिए छात्र BTech या BE जैसे कोर्स करते हैं. आज के समय में सिर्फ कंप्यूटर साइंस ही नहीं, बल्कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, डेटा साइंस, साइबर सिक्योरिटी और क्लाउड कंप्यूटिंग जैसी फील्ड भी काफी डिमांड में हैं. इंजीनियरिंग करने के बाद सरकारी और प्राइवेट दोनों सेक्टर में नौकरी के अच्छे मौके मिलते हैं.

Career Options After 12th: मेडिकल लाइन में करियर

जो छात्र बायोलॉजी से पढ़ाई करते हैं, उनके लिए मेडिकल फील्ड हमेशा से पॉपुलर हो रही है. MBBS, BDS, नर्सिंग, फार्मसी और Physiotherapy जैसे कई कोर्स उपलब्ध हैं. डॉक्टर बनने के अलावा हेल्थ सेक्टर में भी आज काफी तेजी से नौकरियां बढ़ रही हैं. मेडिकल लाइन में मेहनत ज्यादा होती है, लेकिन करियर और सम्मान दोनों अच्छे मिलते हैं.

Career Options After 12th: सरकारी नौकरी की तैयारी

कई छात्र 12वीं के बाद सीधे सरकारी नौकरी (Sarkari Naukri) की तैयारी शुरू कर देते हैं. आज कई ऐसी भर्तियां निकलती हैं जिनमें सिर्फ 12वीं पास योग्यता मांगी जाती है. SSC, रेलवे, पुलिस, सेना और बैंकिंग सेक्टर में युवाओं के लिए अच्छे अवसर मिलते हैं. अगर आपकी रुचि सरकारी नौकरी में है, तो शुरुआत से सही तैयारी करना जरूरी है.

कॉमर्स छात्रों के लिए शानदार ऑप्शन

Commerce स्ट्रीम के छात्रों के पास भी कई अच्छे करियर ऑप्शन होते हैं, जैसेः CA (चार्टर्ड अकाउंटेंट)
CS (कंपनी सेक्रेटरी) BCom
बैंकिंग

फाइनेंशियल एनालिस्ट

आज के समय में फाइनेंस और अकाउंटिंग सेक्टर में अच्छी सैलरी वाली नौकरियां तेजी से बढ़ रही हैं. अगर आपको हिसाब-किताब और बिजनेस में रुचि है, तो यह फील्ड आपके लिए सही हो सकती है.

डिजिटल और IT फील्ड

आज का दौर डिजिटल दुनिया का है. इसलिए वेब डिजाइनिंग, ग्राफिक डिजाइनिंग, विडिओ एडिटिंग, डिजिटल मार्केटिंग और ऐप डेवलपमेंट जैसे कोर्स काफी फेमस हो रहे हैं. इन कोर्स की खास बात यह है कि इन्हें कम समय में सीखकर Freelancing या नौकरी दोनों शुरू की जा सकती हैं. कई छात्र पढ़ाई के साथ-साथ ऑनलाइन कमाई भी करने लगते हैं.

होटल मैनेजमेंट और ट्रैवल सेक्टर

अगर आपको लोगों से बातचीत करना और नई जगहों के बारे में जानना पसंद है, तो होटल मैनेजमेंट आऊर ट्रैवल एंड टूरिज्म अच्छा विकल्प हो सकता है. इस फील्ड में होटल, एयरलाइन, रिसॉर्ट और टूर कंपनियों में नौकरी के मौके मिलते हैं. विदेशों में भी इस सेक्टर की काफी डिमांड रहती है.

मीडिया और कंटेंट क्रिएशन

आज सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म के कारण मीडिया फील्ड तेजी से आगे बढ़ रही है. Journalism, Content Writing, Anchoring, Photography और Video Creation जैसे करियर युवाओं को आकर्षित कर रहे हैं. अगर आपकी बोलने, लिखने या कैमरे के सामने काम करने में रुचि है, तो यह क्षेत्र आपके लिए अच्छा हो सकता है.

स्किल बेस्ड कोर्स भी हैं फायदेमंद

हर छात्र लंबी पढ़ाई नहीं करना चाहता है. ऐसे में ITI,पॉलिटेक्निक और स्किल कोर्स अच्छे विकल्प बन सकते हैं. Electrician, Technician, Animation, Fashion Designing और Beauty & Wellness जैसे कोर्स कम समय में नौकरी दिला सकते हैं.

गुलाबी शहर के नाम से मशहूर जयपुर राजस्थान की राजधानी है और अपने विभिन्न आकर्षणों के लिए जाना जाता है। जीवंत शहर जयपुर में शाही और आर्किटेक्चरल भव्यता से लेकर स्ट्रीट फूड और रंगीन बाजारों तक देखने के लिए बहुत कुछ है।

जयपुर कैसे जाएं?

हवाई मार्ग सेः जयपुर हवाई अड्डा सिटी सेंटर से 12 किलोमीटर दूर सांगानेर में स्थित है। इसमें अंतरराष्ट्रीय और घरेलू दोनों टर्मिनल हैं और यह दुनिया भर के विभिन्न शहरों से अच्छी कनेक्टिविटी की सुविधा देता है और कई एयरलाइंस नियमित उड़ानें संचालित करती हैं। स्पाइसजेट, जेट एयरवेज, एयर इंडिया, ओमान एयर और इंडिगो जैसी लोकप्रिय एयरलाइंस की जयपुर के लिए दैनिक उड़ानें हैं। **ट्रेन सेः** आरामदायक और एसी युक्त शताब्दी एक्सप्रेस जैसी ट्रेनों द्वारा जयपुर पहुंचा जा सकता है, जो इसे मुंबई, दिल्ली, अहमदाबाद, उदयपुर, जोधपुर, जम्मू, कोलकाता, जैसलमेर, लुधियाना, हरिद्वार, पठानकोट, भोपाल, पटना, लखनऊ, बैंगलोर, हैदराबाद, चेन्नई और गोवा जैसे महत्वपूर्ण भारतीय शहरों से जोड़ती है। उल्लेखनीय ट्रेनों में पुणे जयपुर एक्सप्रेस, अजमेर शताब्दी, आदि एसजे राजधानी और जयपुर एक्सप्रेस शामिल हैं। **रोड सेः** राजस्थान राज्य सड़क परिवहन निगम (आरएसआरटीसी) जयपुर और राज्य के अन्य शहरों के बीच नियमित वोल्वो (वातानुकूलित और गैर-वातानुकूलित) और डीलक्स बसें चलाता है। आप जयपुर में नारायण सिंह सर्कल या सिंधी कैंप बस स्टैंड से बस पकड़ सकते हैं। इसके अतिरिक्त, कोटा, अहमदाबाद, दिल्ली, उदयपुर, अजमेर और वडोदरा जैसे शहरों से कई बस सेवाएँ उपलब्ध हैं। **जयपुर में मेट्रो** आप जयपुर में घूमने के लिए जयपुर मेट्रो का भी उपयोग कर सकते हैं। जयपुर मेट्रो की एक लाइन न्यू अतिष मार्केट से बड़ी चौपड़ तक चलती है। दूसरी लाइन छोटी चौपड़ से मानसरोवर तक जाती है।

जयपुर घूमने का सबसे अच्छा समय

जयपुर और राजस्थान के अन्य जगहें घूमने के लिए सबसे अच्छा समय नवंबर से मार्च तक है जब तापमान रात में 8 डिग्री सेल्सियस से लेकर दिन के दौरान 32 डिग्री सेल्सियस तक रहता है। गर्मियाँ काफी गर्म होती हैं, जिससे साइटसीइंग का मजा किरकिरा हो जाता है। मानसून गर्म और आर्द्र होता है, इसलिए यह घूमने के लिए आदर्श समय नहीं है। इस समय आयोजित होने वाले पतंग महोत्सव और जयपुर साहित्य महोत्सव के कारण जनवरी जयपुर घूमने के लिए अच्छा है। मार्च में होली से ठीक एक दिन पहले जयपुर में हाथी महोत्सव का आयोजन होता है।

जयपुर में घूमने के लिए सबसे बेहतरीन जगह

जयपुर हमेशा से ही अपने इतिहास को लेकर काफी धनी रहा है और जब भी पर्यटक यहां आते हैं वह यहां पर ऐतिहासिक जगह देखना बिल्कुल नहीं भूलते हैं. अगर आप जयपुर में है तो आपको नीचे बताई गई 10 जगह जरूर देखनी चाहिए

आमेर का किला

एक चट्टानी पहाड़ी पर स्थित राजसी आमेर किला, जयपुर का एक दर्शनीय पर्यटन स्थल है. 1592 ई. में महाराजा मान सिंह द्वारा निर्मित, आमेर का किला लाल बलुआ पत्थर और संगमरमर से बनाया गया था. यह राजस्थान के शाही परिवार का निवास था. किले के गेट की ओर जाने वाले पत्थरों से बने रास्ते पर हाथी की सवारी करें. किले से डूबते सूरज का नजारा मनमोहक होता है. शाम के समय किले में लाइट एंड साउंड शो(Light and sound show) का आनंद लें जो राजपूत राजाओं के साहस और भव्यता की दास्तां बताता है. सुखमहल में शाम को मनोरंजक नृत्य कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं. शीश महल, दीवान-ए-आम और सुख महल की यात्रा करना न भूलें. पास की माओथा झील एक आकर्षक विशेषता है.

जयपुर में घूमने वाली जगहेंः हवा महल

खूबसूरत नक्काशी दार झरोखों वाली यह इमारत बलुआ पत्थर से बनाई गई है. शायद ही ऐसा कोई होगा तो जयपुर जाकर हवामहल ना जाए. छत्ते के आकार में बना हवा महल जयपुर का एक मील का पत्थर है. 'हवाओं का महल' के रूप में भी जाना जाता है, यह पांच मंजिला इमारत 1799 में महाराजा सवाई प्रताप सिंह द्वारा शाही महिलाओं के लिए सड़क पर रोजमर्रा की जिंदगी और समारोहों को देखने के लिए बनाई गई थी, क्योंकि उन्हें बिना ढके सार्वजनिक उपस्थिति की अनुमति नहीं थी उनके चेहरे. इस महल में 953 खिड़कियां या चरखे हैं, जो जटिल डिजाइनों से सजाए गए हैं. हवा महल परिसर के भीतर एक संग्रहालय में लघु चित्रों और औपचारिक कवच जैसी प्रसिद्ध वस्तुएं हैं.

जंतर मंतर

जयपुर में जंतर मंतर दर्शनीय पर्यटन स्थल है, क्योंकि इसमें 27 मीटर की ऊंचाई के साथ दुनिया का सबसे बड़ा पत्थर धूपघड़ी यानी सनडायल (विराट सम्राट यंत्र) है। इस स्थान का निर्माण पुराने समय में खगोलीय अतिथियों को देखने के लिए और सभी तरह की खगोलीय गतिविधियों पर नजर रखने के लिए किया गया था. पुराने समय में जब घड़ियां और कंपास नहीं होते थे उस समय पर जंतर मंतर में बने यह यंत्र बहुत ज्यादा उपयोग में लाए जाते थे. जयपुर के स्थित ऐतिहासिक स्थल का महत्व और ज्यादा इसलिए बढ़ जाता है क्योंकि यह हमें अपने पुराने समय में इस्तेमाल की जाने वाली तकनीक और उनके काम करने के बारे में बहुत कुछ दिखाता है. जंतर मंतर एक ऐसी ऐतिहासिक इमारत है जो सीधे तौर पर यह बताती है कि पुराने समय में भी जयपुर बहुत ज्यादा विकसित नगर था.महाराजा सवाई जय सिंह द्वितीय द्वारा 1734 में निर्मित जंतर मंतर, एक खगोलीय वेधशाला है. यह यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थल भी है.

जयपुर के प्रसिद्ध 5 मंदिर और धार्मिक स्थल, जो स्वर्ग समान माने जाते है, राजपूताना वैभव का भी रहा है प्रतीक

पिंक सिटी जयपुर अपनी विरासत, खूबसूरती और महलों के लिए दुनियाभर में जाना जाता है. यहां हर साल लाखों की तादात में देश विदेश से सैलानी पहुंचते हैं. यहां के छोटे बड़े बाजार, खूबसूरत महल, स्वादिष्ट व्यंजन के बारे में तो आमतौर पर सभी जानते हैं, लेकिन आपको बता दें कि यहां का धार्मिक स्थल भी काफी मंत्र मुग्ध करने वाला है. ये धार्मिक स्थल और मंदिर राजपुताना वैभव को भी दर्शाते हैं. अगर आप जयपुर जाएं तो एक बार इन मंदिरों व धार्मिक स्थलों पर जरूर जाएं.

जयपुर के फेमस मंदिर

बिरला मंदिर

सफेद संगमरमर से बना जयपुर का बिरला मंदिर स्थापत्य सुंदरता के लिए फेमस है. यहां विष्णु और मां लक्ष्मी की सफेद संगमरमर की मूर्तियां स्थापित है. इनके दर्शन के लिए यहां दूर-दूर से लोग आते हैं. जयपुर का बिरला मंदिर सबसे अच्छे मंदिरों में से एक माना जाता है. बिरला मंदिर जयपुर शहर के मोती डूंगरी पहाड़ के नीचे स्थित है. यह मंदिर जयपुर शहर से मात्र 5 किलोमीटर की दूरी पर है. बिरला मंदिर जयपुर एयरपोर्ट से करीब 8.6 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है. यहां का नजदीकी रेलवे स्टेशन जयपुर जंक्शन है, जिसकी दूरी मंदिर से करीब 8 किलोमीटर है. आप यहां तक टैक्सी से भी आ सकते हैं.

गोविंद देवजी मंदिर

जयपुर के सिटी पैलेस में स्थित गोविंद देव जी मंदिर कृष्ण भगवान को समर्पित है. भगवान कृष्ण की मूर्ति को राजा सवाई जयसिंह द्वितीय वृंदावन से लाए थे. अद्भुत स्थापत्य कौशल वाले इस मंदिर में श्री कृष्ण की सात बार आरती होती है और भोग लगाया जाता है. यहां दर्शन के लिए रोजाना बड़ी संख्या में भक्तों की भीड़ उमड़ती है. जन्माष्टमी के अवसर पर यहां खासा रौनक नजर आता है. अगर आप जयपुर में गोविंद देव जी मंदिर घूमने जाने का प्लान बना रहे हैं तो आपको बता दें कि यहां आने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर और फरवरी के महीनों के बीच है. बता दें कि ये जगह एयरपोर्ट से 14 किलोमीटर की दूरी पर है.

गलता जी मंदिर

जयपुर जाएं तो यहां का गलता जी मंदिर जरूर आएं. यह एक अद्भुत मंदिर है जहां एक गलता कुंड है जिसे बेहद पवित्र माना जाता है. कहते हैं कि इस पानी में डुबकी लगाने पर मोक्ष की प्राप्ति होती है. इस कुंड का पानी पूरे साल सामान रहता है और यह गर्मी में भी सूखता नहीं है. अरावली की पहाड़ियों के बीच स्थित यह मंदिर, मंडप और पवित्र कुंडों और चारों ओर हरियाली, प्राकृतिक दृश्य की वजह से आनंददायक स्थल कहा जा सकता है. जनवरी के मध्य में 'मकर संक्रांति' के अवसर पर यहां काफी भीड़ होती है. इस मंदिर तक पहुंचने के लिए पैदल पहाड़ी पर चढ़ना और उतरना पड़ता है. बता दें कि सूर्योदय से सूर्यास्त तक हीं मंदिर परिसर खुला रहता है.

गढ़ गणेश

जयपुर शहर के अरावली पर्वतमाला पर स्थित देश का एकमात्र ऐसा मंदिर है जहां बिना सूंड वाले गणेश जी की प्रतिमा है. यह मंदिर गढ़ गणेश के नाम से जाना जाता है. बताया जाता है कि सवाई जयसिंह ने इसे 18वीं शताब्दी में जयपुर की स्थापना के लिए गुजरात के विशेष पंडितों को बुलाकर अश्वमेध यज्ञ करवाया था. यहां मौजूद गणेश प्रतिमा की खासियत यह भी है कि दूरबीन से इसे सिटी पैलेस के चंद्र महल से देखा जा सकता है. भगवान गणेश का आशीर्वाद पाने के लिए यहां दूर-दूर से लोग आते हैं. करीब 500 फीट की ऊंचाई पर बने गढ़ गणेश मंदिर तक पहुंचने के लिए 365 सीढ़ियां चढ़नी पड़ती है.

मोती डूंगरी मंदिर

जयपुर से करीब 6 किलोमीटर की दूरी पर स्थित मोती डूंगरी मंदिर भगवान गणेश को समर्पित है. इस मंदिर की सबसे अलग बात यह है कि यहां स्थापित भगवान गणेश की सूंड दाईं ओर की बजाय बाईं ओर मुड़ी हुई है. मंदिर की वास्तुकला भी शानदार है जो नागर शैली को दर्शाता है. यह मंदिर जयपुर शहर में स्थित है जिस वजह से आप आसानी से यहां पब्लिक ट्रांसपोर्ट से भी आ सकते हैं.

डिजिटल परिवर्तन और पेपरलेस न्याय व्यवस्था भविष्य के लिये महत्वपूर्ण और आवश्यक : सीजेआई न्यायमूर्ति श्री सूर्यकांत

प्रधानमंत्री श्री मोदी के नेतृत्व में देश बढ़ रहा स्वर्णिम युग की ओरः मुख्यमंत्री डॉ. यादव

भारत के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति श्री सूर्यकांत ने कहा कि डिजिटल परिवर्तन और पेपरलेस न्याय व्यवस्था भारतीय न्यायपालिका के भविष्य का सबसे महत्वपूर्ण और आवश्यक विषय है। उन्होंने कहा कि अदालतों की पहचान अब लाल कपड़ों में बंधी भारी-भरकम फाइलों से नहीं, बल्कि स्मार्ट तकनीक से होगी। कोविड-19 महामारी के दौर को एक ऐतिहासिक मोड़ बताते हुए उन्होंने कहा कि उस संकटकाल में वर्चुअल हियरिंग और ई-फाइलिंग से न्याय प्रणाली को नई दिशा मिली। सुप्रीम कोर्ट ने अब 'मिसलेनियस डेट्स' पर पूरी तरह वर्चुअल हियरिंग का निर्णय लिया है, जिससे वकीलों को घर बैठे दलीलें रखने की सुविधा मिलेगी। उन्होंने यह बात जबलपुर में महाधिवक्ता कार्यालय द्वारा आयोजित "डिजिटल ट्रांसमिशनः एडवांसिंग पेपरलेस लीगल सिस्टम" विषय पर आयोजित विधिक व्याख्यान कार्यक्रम में कही।

मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति श्री सूर्यकांत ने अपने 37 वर्ष की आयु में महाधिवक्ता बनने के दौर को याद करते हुए बताया कि पूर्व केन्द्रीय मंत्री स्व. अरुण जेटली के सहयोग से उन्होंने देश का पहला पूर्णतः कंप्यूटरीकृत महाधिवक्ता कार्यालय तैयार कराया था। अब लाइव स्ट्रीमिंग और नेशनल ज्यूडिशियल डेटा ग्रिड ने न्याय व्यवस्था में पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ाई है।

डिजिटल समावेशन और पर्यावरण संरक्षण पर जोर

न्यायमूर्ति श्री सूर्यकांत ने विशेष रूप से कहा कि सिक्किम की तरह मध्यप्रदेश भी पूर्णतः पेपरलेस बनने की दिशा में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा के साथ आगे बढ़ रहा है। इससे पर्यावरण संरक्षण को भारी संबल मिलेगा। देश के ग्रामीण व वरिष्ठजनों को ध्यान में रखते हुए तकनीक को 'बाधा' नहीं बल्कि 'पुल' बनना होगा। उन्होंने बताया कि सुप्रीम कोर्ट की एआई कमेटी, न्याय व्यवस्था को अधिक पारदर्शी और उपयोगकर्ता-अनुकूल बनाने पर लगातार काम कर रही है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश स्वर्णिम युग की ओर बढ़ रहा है। उन्होंने अयोध्या मामले में सर्वोच्च न्यायालय के ऐतिहासिक निर्णय और शाहबानो प्रकरण का उल्लेख करते हुए कहा कि जब अदालतें ऐसे युगांतरकारी फैसले देती हैं, तो लोकतंत्र सशक्त होता है। आज का समय न्याय व्यवस्था, लोकतंत्र और भारतीय मूल्यों के पुनर्जागरण का काल है।

मध्यप्रदेश न्याय और संस्कृति की गौरवशाली परंपराओं का प्रदेश है

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि मध्यप्रदेश न्याय और संस्कृति की गौरवशाली परंपराओं का प्रदेश है। यह भूमि सम्राट विक्रमादित्य और राजाभोज की परंपराओं से जुड़ी रही है। उन्होंने कहा कि मध्यप्रदेश में "पंच परमेश्वर" की परंपरा रही है, जहाँ गाँवों में पाँच लोग बैठकर न्याय करते थे। उन्होंने आदि शंकराचार्य और मंडन मिश्र के शास्त्रार्थ का उदाहरण देते हुए कहा कि महेश्वर में हुए उस ऐतिहासिक संवाद में मंडन मिश्र की पत्नी ने निष्पक्ष निर्णय देते हुए शंकराचार्य को विजयी घोषित किया था। उन्होंने कहा कि यह भारतीय न्याय परंपरा की महानता का उदाहरण है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि कई बार समाज और सरकार की जटिलताओं के कारण मामलों में देरी होती है। न्यायालय ऐतिहासिक फैसले देकर लोकतंत्र को मजबूत करते हैं। उन्होंने कहा कि इतिहास के कठिन दौरों में भी हमारे वीरों ने विदेशी दासता के सामने कभी आत्मसमर्पण नहीं किया। उन्होंने कहा कि अनेक युद्ध जीतने के बाद भी जब आवश्यकता पड़ी, तब उन्होंने देश की स्वतंत्रता के लिए अपना बलिदान देना स्वीकार किया। उनका साहस, संघर्ष और राष्ट्रभक्ति केवल उनके समय तक सीमित नहीं रही, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को भी प्रेरित करती रही। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि नर्मदा की उज्ज्वल धारा हमारी संस्कृति, शुचिता और आध्यात्मिक चेतना को प्रदर्शित करती है। उन्होंने उपस्थित सभी अतिथियों, न्यायाधीशों, अधिवक्ताओं और नागरिकों का अभिनंदन किया।

'पेपरलेस व्यवस्था' आज की आवश्यकता : केन्द्रीय राज्य मंत्री श्री मेघवाल

केंद्रीय विधि एवं न्याय राज्य मंत्री श्री अर्जुनराम मेघवाल ने आयोजन को न्यायपालिका, सरकार और तकनीक का एक शानदार संगम बताया। उन्होंने पुराने दिनों को याद करते हुए कहा कि पहले बजट सत्रों में भारी-भरकम दस्तावेज ले जाने पड़ते थे, लेकिन आज संसद पूरी तरह पेपरलेस हो चुकी है और बजट मोबाइल पर उपलब्ध है। उन्होंने मध्यप्रदेश विधानसभा को भी इसी दिशा में आगे बढ़ाने की उम्मीद जताते हुए मुख्यमंत्री डॉ. यादव को अग्रिम बधाई दी। उन्होंने दुष्यंत कुमार की पंक्ति सुनाते हुए कहा कि यह 'पेपरलेस व्यवस्था' भी एक नई सोच की चिंगारी है, जो पूरी न्याय प्रणाली में उजाला फैलाएगी। मध्यप्रदेश हाईकोर्ट के मुख्य न्यायाधीश श्री संजीव सचदेवा ने अपने पुराने अनुभवों को साझा करते हुए कहा कि वर्ष 2008-09 के दौर में अदालतों में लैपटॉप ले जाने पर प्रतिबंध हुआ करता था। आज तकनीक ने पूरी व्यवस्था बदल दी है। उन्होंने बताया कि महाधिवक्ता कार्यालय की सुविधा के लिए अब उन सभी मामलों की डिजिटल पहुंच उपलब्ध करा दी गई है, जिनमें सरकार पक्षकार है। अब नोटिसों का डिजिटल ट्रांसमिशन होने से जवाब तेजी से आ रहे हैं और प्रतिदिन स्टेटस रिपोर्ट अपलोड हो रही है। उन्होंने केंद्र और राज्य दोनों के महाधिवक्ता कार्यालयों की उत्कृष्ट और सक्षम टीम को बधाई देते हुए कहा कि उनकी पूरी तैयारी के कारण ही न्यायालयीन प्रकरणों के निराकरण का कार्य बेहतर ढंग से हो पा रहा है। कार्यक्रम के आरंभ में महाधिवक्ता श्री प्रशांत सिंह ने स्वागत भाषण में डिजिटल इंफॉर्मेशन एडवांसिंग पेपरलेस लीगल सिस्टम की उपयोगिता पर अपने विचार रखे। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप-प्रज्वलन, राष्ट्रगीत एवं राष्ट्रगान के साथ हुआ। कार्यक्रम में सर्वोच्च न्यायालय और उच्च न्यायालय के न्यायाधीश, लोक निर्माण मंत्री श्री राकेश सिंह, सांसद श्री आशीष दुबे, महापौर जबलपुर श्री जगत बहादुर अन्नू, सीएस श्री अनुराग जैन, न्यायिक प्राधिकरण से जुड़े प्रशिक्षु, प्रशासन व पुलिस के अधिकारी और बड़ी संख्या में वकील उपस्थित थे।

2026 में तेजी से बढ़ रहे लेटेस्ट बिजनेस आइडिया, कम निवेश में भी हो सकती है शानदार कमाई

आज के दौर में नौकरी के साथ-साथ खुद का बिजनेस शुरू करने का सपना युवाओं से लेकर गृहिणियों और नौकरीपेशा लोगों तक हर कोई देख रहा है। इंटरनेट और डिजिटल तकनीक के बढ़ते इस्तेमाल ने छोटे बिजनेस को भी बड़े स्तर तक पहुंचाने का मौका दिया है। खास बात यह है कि अब बिजनेस शुरू करने के लिए करोड़ों रुपए की जरूरत नहीं होती, बल्कि सही आइडिया, मेहनत और स्मार्ट प्लानिंग से कम निवेश में भी अच्छी कमाई की जा सकती है। वर्ष 2026 में कई ऐसे नए बिजनेस ट्रेंड सामने आए हैं, जिनकी बाजार में तेजी से मांग बढ़ रही है और लोग इन्हें अपनाकर सफल भी हो रहे हैं। आजकल ऑनलाइन बिजनेस सबसे ज्यादा लोकप्रिय हो रहे हैं। लोग घर बैठे मोबाइल और लैपटॉप के जरिए अपने प्रोडक्ट और सेवाएं बेच रहे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ने छोटे व्यापारियों को भी बड़ा बाजार उपलब्ध कराया है। ऐसे में डिजिटल मार्केटिंग एजेंसी का बिजनेस तेजी से उभर रहा है। छोटे दुकानदार और कंपनियां अपने बिजनेस को ऑनलाइन प्रमोट करने के लिए सोशल मीडिया एक्सपर्ट और डिजिटल मार्केटिंग एजेंसियों की मदद ले रही हैं। अगर किसी व्यक्ति को सोशल मीडिया, विज्ञापन और कंटेंट क्रिएशन की जानकारी है तो वह यह बिजनेस शुरू करके अच्छी कमाई कर सकता है। इसके अलावा हेल्दी

फूड और ऑर्गेनिक प्रोडक्ट्स का बिजनेस भी तेजी से बढ़ रहा है। लोग अब फिटनेस और स्वास्थ्य के प्रति पहले से ज्यादा जागरूक हो गए हैं। ऐसे में ऑर्गेनिक फल-सब्जियां, बिना केमिकल वाले मसाले, हेल्दी स्नैक्स और डायट फूड की मांग लगातार बढ़ रही है। छोटे स्तर पर भी इस बिजनेस की शुरुआत की जा सकती है और ऑनलाइन डिलीवरी के जरिए इसे बड़े स्तर तक पहुंचाया जा सकता है। एआइ यानी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित सेवाएं भी 2026 के सबसे चर्चित बिजनेस में शामिल हो चुकी हैं। आज कंपनियां कंटेंट राइटिंग, ग्राफिक डिजाइन, वीडियो एडिटिंग और कस्टमर सपोर्ट जैसे कामों के लिए एआई टूल्स का इस्तेमाल कर रही हैं। ऐसे में एआई ट्रेनिंग सेंटर, एआई कंटेंट सर्विस या एआई कंसल्टेंसी शुरू करना भविष्य के लिए बड़ा अवसर माना जा रहा है। तकनीक की थोड़ी जानकारी रखने वाले युवा इस क्षेत्र में तेजी से आगे बढ़ सकते हैं। इलेक्ट्रिक वाहनों के बढ़ते इस्तेमाल ने ईवी चार्जिंग स्टेशन के बिजनेस को भी नई पहचान दी है। पेट्रोल और डीजल की बढ़ती कीमतों के बीच लोग इलेक्ट्रिक स्कूटर और कारों की ओर तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे में शहरों और हाईवे पर ईवी चार्जिंग स्टेशन की मांग लगातार बढ़ रही है। आने वाले वर्षों में यह बिजनेस काफी लाभदायक माना जा रहा है। घर से शुरू किए जा सकने वाले बिजनेस में होम बेकरी और क्लाउड किचन भी काफी लोकप्रिय हो रहे हैं। लोग अब बाहर खाने की बजाय घर जैसा स्वाद पसंद कर रहे हैं। सोशल मीडिया और फूड डिलीवरी ऐप्स की मदद से घर बैठे भी ग्राहक आसानी से मिल सकते हैं। खासतौर पर महिलाएं इस बिजनेस के जरिए अच्छी आय अर्जित कर रही हैं। इसके अलावा ऑनलाइन कोचिंग और स्किल ट्रेनिंग का बिजनेस भी तेजी से बढ़ रहा है। आज लोग पढ़ाई के साथ नई स्किल सीखने पर जोर दे रहे हैं। डिजिटल मार्केटिंग, वीडियो एडिटिंग, ग्राफिक डिजाइन, अंग्रेजी बोलना और कंप्यूटर कोर्स जैसी स्किल्स की मांग लगातार बढ़ रही है। ऐसे में ऑनलाइन क्लास शुरू करना एक बेहतरीन और कम लागत वाला बिजनेस साबित हो सकता है। रीसेलिंग और ड्रॉपशिपिंग बिजनेस भी युवाओं के बीच काफी लोकप्रिय हो रहा है। इसमें बिना स्टॉक रखे ऑनलाइन प्रोडक्ट बेचे जाते हैं। सोशल मीडिया और ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म की मदद से लोग घर बैठे ऑर्डर लेकर अच्छा मुनाफा कमा रहे हैं। कम निवेश होने के कारण यह बिजनेस छात्रों और पार्ट टाइम काम करने वालों के लिए भी अच्छा विकल्प बन रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि किसी भी बिजनेस

मात्र 10 हजार में शुरू हो सकता है यह काम, महिलाओं के लिए बेस्ट बिजनेस आइडिया, नहीं आती मंदी, कमाई पक्की!

कोई छोटा-मोटा काम शुरू करना चाहते हैं, जिसमें लागत भी कम लगे और मुनाफा अधिक हो तो मनिहारी यानी चूड़ियां और महिलाओं के साज-श्रृंगार का सामान बेचने का काम किया जा सकता है. इसे महिलाएं अपने घर से भी कर सकती हैं. इसकी डिमांड हमेशा बनी रहती है. जमशेदपुर. जमशेदपुर में इन दिनों मनिहारी का कारोबार तेजी से उभरता हुआ दिख रहा है. खासकर महिलाओं से जुड़े सजने-संवरने के सामान की डिमांड कभी कम नहीं होती, यही वजह है कि यह बिजनेस हमेशा चलने वाला और मुनाफे वाला माना जाता है. अगर आप भी कम लागत में कोई छोटा लेकिन टिकाऊ बिजनेस शुरू करने की सोच रहे हैं, तो यह मौका आपके लिए काफी सुनहरा हो सकता है. लोग करते हैं थोक मे खरीदारी शहर के मोहोमदन लाइन इलाके में इन दिनों मनिहारी के थोक बाजार की अच्छी-खासी रौनक देखने को मिल रही है. यहां करीब 10 से 12 दुकानें हैं, जहां एक ही जगह पर आपको हर तरह का सामान आसानी से मिल जाएगा. छोटे दुकानदारों से लेकर नए बिजनेस शुरू करने वाले लोग यहां से थोक में खरीदारी कर रहे हैं. हर मौसम में बनी रहती है मांग दुकान संचालक जुनैद बताते हैं कि अगर कोई व्यक्ति मात्र 10,000 की निवेश से शुरुआत करता है, तो वह आराम से 25,000 से 30,000 तक की कमाई कर सकता है. यहां चूड़ी, बिंदी, टिकली, आईलाइनर, काजल, मस्कारा, हेयर क्लिप, डिजाइनर रबर बैंड जैसे कई आकर्षक और जरूरी प्रोडक्ट्स मिलते हैं, जिनकी मांग हर मौसम में बनी रहती है. महिलाएं भी कर सकती हैं यह काम अगर आप थोड़ा बड़े स्तर पर काम करना चाहते हैं, तो 30,000 तक की निवेश में आप अपने दुकान को और भी बेहतर तरीके से सजा सकते हैं. इस स्तर पर कमाई 50,000 से 60,000 तक पहुंच सकती है. खास बात यह है कि इस बिजनेस को महिलाएं घर से भी आसानी से चला सकती हैं, जिससे यह एक बेहतरीन खुद का रोजगार करने का विकल्प बन जाता है.

गांव-मोहल्ले में अधिक डिमांड

सिर्फ दुकान ही नहीं, बल्कि मोबाइल बिजनेस यानी गली-गली जाकर सामान बेचने का तरीका भी काफी फायदेमंद साबित हो रहा है. अगर आप गाड़ी या ठेले पर सामान लेकर निकलते हैं, तो 10,000 से 15,000 की लागत में भी अच्छा-खासा मुनाफा कमा सकते हैं. खासकर गांव और मोहल्लों में इसकी डिमांड ज्यादा देखने को मिलती है.

कम लागत, ज्यादा मुनाफा

आपको बता दें कि मनिहारी का बिजनेस कम लागत, ज्यादा मुनाफा और लगातार चलने वाला काम है. जमशेदपुर जैसे शहर में जहां थोक मार्केट आसानी से उपलब्ध है, वहां इस बिजनेस को शुरू करना और भी आसान हो जाता है. अगर आप भी खुद का काम शुरू करने की सोच रहे हैं, तो यह एक शानदार और भरोसेमंद विकल्प हो सकता है.

हर कोई करोड़पति बनना चाहता है, लेकिन सिर्फ सपना देखने से कुछ नहीं होता. सही समय पर सही बिजनेस आइडिया चुनना सबसे जरूरी होता है. 2026 ऐसा साल बनने जा रहा है जहां टेक्नोलॉजी, हेल्थ, क्लाइमेट और भारत की जमीनी जरूरतें मिलकर नए स्टार्टअप्स को जन्म देंगी. यही वजह है कि आज सही स्टार्टअप आइडिया चुनना कल की फाइनेंशियल फ्रीडम तय कर सकता है.

आज के दौर में स्टार्टअप शुरू करने के लिए करोड़ों रुपये नहीं, बल्कि सही सोच, सही समस्या और स्केलेबल मॉडल चाहिए. चाहे आप नौकरीपेशा हों, स्टूडेंट हों या पहले से बिजनेस कर रहे हों, ये 5 स्टार्टअप आइडिया आपको अगले कुछ सालों में करोड़पति बनने का मौका दे सकते हैं. 2026 में AI सिर्फ बड़ी कंपनियों तक सीमित नहीं रहेगा. छोटे दुकानदार, डॉक्टर, कोचिंग सेंटर, रियल एस्टेट एजेंट और लोकल सर्विस प्रोवाइडर भी AI टूल्स चाहेंगे. ऐसे में लोकल बिजनेस के लिए AI सॉल्यूशन बनाना एक बड़ा मौका है.

आप ऐसा प्लेटफॉर्म बना सकते हैं जो छोटे बिजनेस के लिए ऑटोमैटिक इनवॉइस, कस्टमर मैनेजमेंट, WhatsApp चैटबॉट, लोकल मार्केटिंग और डेटा एनालिटिक्स दे. भारत में करोड़ों MSME हैं और इनमें से ज्यादातर डिजिटल टूल्स सही से इस्तेमाल नहीं कर पा रहे. यही गैप आपका बिजनेस बन सकता है. इस सेक्टर की खास बात यह है कि यहां SaaS मॉडल चलता है. यानी एक बार प्रोडक्ट बना, फिर हर महीने सब्सक्रिप्शन से लगातार कमाई. सही एग्जिक्यूशन हुआ तो 3–4 साल में करोड़ों का वैल्यूएशन संभव है.

Climate & Energy Focused Startup

2026 तक क्लाइमेट और एनर्जी सिर्फ ट्रेंड नहीं बल्कि जरूरत बन जाएंगे. सरकार, कंपनियां और आम लोग सभी ग्रीन सॉल्यूशन की तरफ बढ़ रहे हैं. ऐसे में क्लाइमेट से जुड़े स्टार्टअप्स में बड़ा स्कोप है.

आप सोलर इंस्टॉलेशन सर्विस, एनर्जी ऑडिट, इलेक्ट्रिक व्हीकल चार्जिंग सॉल्यूशन, बैटरी रीसाइक्लिंग या कार्बन ट्रैकिंग जैसे बिजनेस शुरू कर सकते हैं. खासकर टियर-2 और टियर-3 शहरों में यह सेक्टर अभी भी खाली पड़ा है.

सरकार की सब्सिडी, पॉलिसी सपोर्ट और बढ़ती जागरूकता इस सेक्टर को और मजबूत बना रही है. अगर आप सही समय पर इसमें घुसे तो यह स्टार्टअप आपको लंबी रेस का घोड़ा बना सकता है.

Mental Health & Preventive Health Platform

कोविड के बाद लोगों ने हेल्थ को लेकर सोच बदल ली है. 2026 में सिर्फ इलाज नहीं, बल्कि बीमारी से पहले बचाव पर ज्यादा ध्यान होगा. खासकर मेंटल हेल्थ, नींद, स्ट्रेस और लाइफस्टाइल डिजीज पर.आप ऐसा डिजिटल प्लेटफॉर्म बना सकते हैं जो मेंटल हेल्थ काउंसलिंग, थैरेपी, माइंडफुलनेस, फिटनेस और न्यूट्रिशन को एक जगह लाए. भारत में यह सेक्टर अभी भी अंडर-पेनेट्रेटेड है. कॉरपोरेट्स, स्कूल, कॉलेज और फैमिली सब्सक्रिप्शन मॉडल इस बिजनेस को जल्दी स्केल करने में मदद कर सकते हैं. इस तरह के स्टार्टअप्स में इनवेस्टर्स की भी खास दिलचस्पी है.

4. Bharat-Focused D2C Brand

2026 का भारत सिर्फ मेट्रो शहरों तक सीमित नहीं रहेगा. असली ग्रोथ भारत यानी टियर-2, टियर-3 और गांवों से आएगी. यहां लोगों की जरूरतें अलग हैं और ब्रांड्स की कमी भी.

आप रीजनल फूड, आयुर्वेदिक प्रोडक्ट, अफोर्डेबल फैशन, लोकल ब्यूटी प्रोडक्ट या गांव-केंद्रित FMCG ब्रांड बना सकते हैं. सोशल मीडिया और ई-कॉमर्स ने अब डायरेक्ट टू कस्टमर मॉडल आसान बना दिया है. अगर प्रोडक्ट अच्छा है और कहानी मजबूत है, तो यही D2C ब्रांड कुछ सालों में 100–500 करोड़ की वैल्यूएशन तक पहुंच सकते हैं.

Skill-Based EdTech for Jobs

डिग्री से ज्यादा अब स्किल मायने रखती है. 2026 तक कंपनियां ऐसे लोगों को ढूंढेंगी जिनके पास जॉब-रेडी स्किल हो. यही वजह है कि स्किल-बेस्ड एजुकेशन स्टार्टअप्स का भविष्य मजबूत है. आप AI, डेटा, डिजिटल मार्केटिंग, फाइनेंस, डिजाइन या ब्लू-कॉलर जॉब्स के लिए स्किल ट्रेनिंग प्लेटफॉर्म बना सकते हैं. खासकर रीजनल लैंग्वेज में कंटेंट देने वाले स्टार्टअप्स का स्कोप ज्यादा है. अगर आप ट्रेनिंग के साथ प्लेसमेंट या फ्रीलांसिंग से जोड़ पाते हैं,

किसान देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़, किसानों के विकास के लिए हम हैं प्रतिबद्ध : केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह

गांव, गरीब और खेती-किसानी की बेहतरी के लिए जारी रहेंगे हमारे प्रयास,कृषि क्षेत्र से जुड़ें युवा, यह गौरव का विषय, तकनीक का इस्तेमाल से करें नवाचार,खाद्य प्रसंस्करण स्टार्ट-अप से किसानों को बड़ा लाभ, इससे बिचौलियों से बचेंगे किसान,छावनियों के आस-पास के किसानों से खरीद रहे प्राकृतिक खेती से पैदा फल और सब्जियां,किसानों के श्रम से देश का खाद्यान्न निर्यात हुआ दोगुना : मुख्यमंत्री डॉ. यादव,रायसेन 47 देशों को निर्यात कर रहा बासमती चावल,किसानों के लिए धन की कमी नहीं, सिंचाई का रकबा बढ़कर हुआ 55 लाख हैक्टेयर,किसानों के लिए पाठशाला की तरह है उन्नत कृषि महोत्सव

केन्द्रीय कृषि मंत्री श्री चौहान,मृदा परीक्षण के लिए स्वॉइल मोबाइल ऐप ई-फॉर्म लान्च

किसान खुद जांच सकेंगे मिट्टी की सेहत

नरवाई प्रबंधन, कस्टम हायरिंग एवं अन्य योजनाओं के हितग्राही किसानों को हितलाभ वितरित,केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह, मुख्यमंत्री डॉ. यादव एवं केन्द्रीय कृषि मंत्री की उपस्थिति में, रायसेन में 3 दिवसीय उन्नत कृषि महोत्सव-2026 का हुआ शुभारंभ केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह ने कहा है कि देश की सीमा पर जवान और खेतों में किसान दोनों का समान महत्व है। दोनों ही अपनी मिट्टी के प्राण-प्रण से सेवा में तत्पर रहते हैं। किसान हमारे देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है, हमारी ताकत हैं। इनके बिना हमारे भोजन की थाली अधूरी है। किसानों की मुस्कान ही हमारी पूंजी है। उन्होंने कहा कि खेती-किसानी बड़े जोखिम का काम है, फिर भी हमारे किसान पूरी मेहनत और लगन से देशवासियों का उदर-पोषण करते हैं। रक्षा मंत्री ने कहा कि वे स्वयं एक किसान पुत्र हैं। किसानों की वेदना और उनकी जरूरतों से वाकिफ हैं। किसानों का कल्याण हमारा लक्ष्य है। इनकी बेहतरी के लिए हम संकल्पबद्ध होकर प्रयास कर रहे हैं। प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि देश के किसानों के कल्याण की दिशा में हमारा मजबूत प्रयास है। किसान सम्मान निधि के रूप में हर पात्र किसान के बैंक खाते में 6000 रुपए सीधे ट्रांसफर किये जा रहे हैं, जिससे वे खाद, बीज और खेती-किसानी के अन्य जरूरी समान खरीद सकें। यह किसानों की मेहनत का सम्मान है। अब तक हमारी सरकार हजारों करोड़ रुपए की सहायता किसान भाइयों को दे चुकी है। उन्होंने किसानों के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता दोहराते हुए कहा कि गांव, गरीब, नारी, युवा और खेती-किसानी की लगातार बेहतरी के लिए हमारे प्रयास आगे भी इसी तरह जारी रहेंगे। केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह शनिवार को रायसेन के दशहरा मैदान में आयोजित "उन्नत कृषि महोत्सव-2026" को संबोधित कर रहे थे।

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह, मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव एवं केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण तथा ग्रामीण विकास मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान द्वारा त्रि-दिवसीय कृषि महोत्सव प्रदर्शनी एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर विधिवत् शुभारंभ किया गया। केन्द्रीय कृषि मंत्रालय एवं राज्य शासन के कृषि विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम में किसानों को मृदा परीक्षण में मदद के लिए स्वॉइल मोबाइल ऐप ई-फॉर्म लान्च किया गया। इस ऐप की मदद से किसान बंधु खुद अपने खेत की मिट्टी की सेहत जांच सकेंगे। कार्यक्रम में नरवाई प्रबंधन, कस्टम हायरिंग एवं अन्य शासकीय योजनाओं के 10 क्षेत्रीय हितग्राही किसानों को मंच से हितलाभ वितरित किए गए। इस दौरान देश में कृषि क्षेत्र में तेजी से हो रहे विकास पर केंद्रित आकर्षक लघु फिल्म (एवी) का प्रदर्शन भी किया गया। उन्नत कृषि महोत्सव 13 अप्रैल तक चलेगा।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने हृदय प्रदेश को दी एक अलग पहचान

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह ने मध्यप्रदेश की जनता को बधाई देते हुए कहा कि मुख्यमंत्री डॉ. यादव के सशक्त एवं कर्मठ नेतृत्व में मध्यप्रदेश लगातार विकास के पथ पर तेजी से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि रायसेन की उर्वर भूमि पर हो रहा यह उन्नत कृषि महोत्सव प्रदेश के किसानों की तकदीर और उनकी माली हालत की तस्वीर बदलने में बेहद सहायक सिद्ध होगा। उन्होंने कहा कि इस कृषि महोत्सव में किसानों को सरकारी योजनाओं के साथ बिचौलियों से मुक्त बाजार सहित वेयर हॉउसिंग और कोल्ड स्टोरेज स्थापित करने के लिए सभी महत्वपूर्ण जानकारियां दी जा रही हैं। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने देश के हृदय प्रदेश को एक अलग पहचान दी है। मध्यप्रदेश के किसानों की मेहनत और लगन प्रेरणादायी है। प्रदेश की जनता का अतिथि सत्कार दिल जीत लेता है, यह मध्यप्रदेश की खासियत है।

प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना किसानों के लिए उपहार

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह ने कहा कि बीते सालों में केंद्र सरकार ने किसानों के लिए बेमिसाल कार्य किए हैं। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना किसानों के लिए एक उपहार की तरह है। इसमें प्राकृतिक आपदा से फसलों को हुए नुकसान की भरपाई अब फसल बीमा के माध्यम से की जा रही है। भारत सरकार ने देश के सभी किसानों को मृदा स्वास्थ्य कार्ड दिए हैं। इसकी मदद से किसान पता लगा पा रहे हैं कि उनके खेत में कौन सी फसल ली जा सकती है और उन्हें खाद की कितनी मात्रा डालनी है। इससे कृषि की लागत घटी है। भारत सरकार ने गांव-गांव तक सड़कें, नल से जल, बिजली कनेक्शन दिए और गांवों को शहरों से जोड़ा है। देशभर की मंडियां ऑनलाइन होने से किसान अब घर बैठे अपनी उपज बेच सकता है। हमारी सरकार ने फसलों का न्यूनतम समर्थन मूल्य बढ़ाया है। उन्होंने कहा कि किसानों और गांवों के लिए अभी भी बहुत कुछ करना शेष है। किसानों के कल्याण के लिए धन की कमी कभी आड़े नहीं आएगी। उन्होंने कहा कि वे देश के रक्षा मंत्री है, लेकिन दिल से एक किसान भी हैं। प्राकृतिक और जैविक खेती के पैदा फसल-सब्जियों से जवानों की सेहत हुई अच्छी

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह ने किसानों के हित में रक्षा मंत्रालय द्वारा किए गए नवाचार की जानकारी देते हुए बताया कि हमने देशभर में मौजूद सेना की छावनियों के आसपास के किसानों से ही प्राकृतिक खेती से पैदा किए गए फल एवं सब्जियां खरीदने का निर्णय लिया है। प्राकृतिक और जैविक खेती से पैदा फल और सब्जियां के उपभोग से जवानों की सेहत भी अच्छी हुई है। हमने इन खाद्य उत्पादों को बाहर से बुलवाना बंद कर दिया है। इससे किसानों की आमदनी बढ़ी है और उनका जीवन स्तर बेहतर हुआ है। रक्षा मंत्रालय ने श्रीअन्न को भी प्रोत्साहन दिया है। इससे छावनी इलाकों के आसपास के किसानों को श्रीअन्न का समुचित मूल्य मिल रहा है। हमारे प्रयासों से जय जवान, जय किसान का नारा सच्चे अर्थों में चरितार्थ हुआ है।केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह ने कहा कि देश की अर्थव्यवस्था किसानों पर ही टिकी हुई है। किसानों द्वारा उत्पादित अनाज परिवहन और औद्योगिक क्षेत्र को भी गति देता है। किसान केवल अन्न ही नहीं, वह अर्थव्यवस्था, रोजगार और सेवाओं को भी आगे बढ़ाता है। किसानों के बिना अर्थव्यवस्था बेजान है। हमारी सरकार खेती के पेशे को बड़े सम्मान से देखती है। उन्होंने अपील करते हुए कहा कि हमारे युवा साथी खेती-किसानी के व्यवसाय से जुड़ें। भारतीय युवा शक्ति की तारीफ पूरी दुनिया में हो रही है। खेती को ड्रोन, मोबाइल संसर जैसी आधुनिक तकनीक और नवाचारों के साथ आगे बढ़ाने की आवश्यकता है। मिट्टी की जांच, मौसम का पूर्वानुमान, फसलों की निगरानी तकनीक से की जा सकती है। खाद्य प्रसंस्करण से भी कच्चे कृषि उत्पादों को प्रोसेस कर लाभ कमाया जा सकता है। इस क्षेत्र में युवा साथी नया स्टार्ट-अप शुरू कर किसानों को बिचौलियों और साहूकारों के चंगुल से बचा सकते हैं। उन्होंने कहा कि कृषि क्षेत्र में अपार संभावनाएं हैं। गांवों के युवा इससे जुड़ेंगे तो खेती गर्व का विषय बनेगा और हमारे किसान आत्मनिर्भर जीवन जी सकेंगे।

मध्यप्रदेश के लिए शुभंकर हैं केन्द्रीय मंत्री श्री राजनाथ सिंह : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह के हाथों कुछ दिन पहले ही मध्यप्रदेश में बीईएमएल के पहले रेल कारखाने का भूमि-पूजन हुआ है और आज वे किसानों को अपना मार्गदर्शन देने आए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि श्री राजनाथ सिंह मध्यप्रदेश के लिए शुभंकर केन्द्रीय मंत्री हैं। प्रधानमंत्री श्री मोदी के नेतृत्व में दुनिया में भारत की अलग छवि बन रही है। केंद्रीय कृषि मंत्री श्री चौहान देश में कृषि क्षेत्र की सफलता की पहचान बन चुके हैं। खेत के श्रमवीर किसानों और सीमा पर शूरवीर जवानों के सम्मान में केन्द्रीय रक्षा मंत्री की उपस्थिति में उन्नत कृषि महोत्सव का यह आयोजन इन दोनों की गरिमा को बढ़ाने वाला है। जवानों से ही देश की सीमाएं सुरक्षित हैं। भारत का हर क्षेत्र में मान-सम्मान बढ़ रहा है। किसानों की मेहनत से अब हमारा देश दोगुना खाद्यान्न निर्यात कर रहा है। मध्यप्रदेश का केवल रायसेन जिला ही दुनिया के 47 से अधिक देशों को बासमती चावल का निर्यात कर रहा है। हमारी सरकारों में प्रदेश के किसानों को गेहूं और धान का समुचित मूल्य मिला है। इस वर्ष हम किसानों से 2625 रुपए न्यूनतम समर्थन मूल्य पर गेहूं खरीद रहे हैं। साथ ही 40 रुपए प्रति क्विंटल का अतिरिक्त बोनस भी हम किसानों को दे रहे हैं। यह हमारी किसानों के कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता का परिचायक है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि मध्यप्रदेश में सिंचाई का रकबा भी तेजी से बढ़ रहा है। वर्ष 2002-03 में जहां मात्र साढ़े सात लाख हैक्टेयर में रकबे में सिंचाई की सुविधा उपलब्ध थी। हमारी सरकार में सिंचित रकबा बढ़कर अब 55 लाख हैक्टेयर तक पहुंच गया है। हम प्रदेश के एक करोड़ हैक्टेयर कृषि रकबे को सिंचित करने के लक्ष्य की पूर्ति के लिए मिशन मोड में आगे बढ़ रहे हैं। आज प्रदेश के किसानों को हर वक्त सिंचाई के लिए बिजली मिल रही है। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने गरीब, किसान, युवा और नारी के समग्र कल्याण के लिए मिशन बनाकर विभिन्न योजनाओं की शुरुआत की है। हमारी सरकार, केन्द्र सरकार के साथ कदम से कदम मिलाकर काम कर रही है। हमने वर्ष 2026 को किसानों के लिए समर्पित कर इस पूरे वर्ष को किसान कल्याण वर्ष घोषित किया है। पूरे साल हम किसानों की बेहतरी के लिए और कृषि आधारित उद्योगों के विकास के लिए काम करेंगे।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि रायसेन में हो रहा यह उन्नत कृषि महोत्सव किसानों के लिए एक अद्भुत प्रयास है। इसकी मूल भावना किसानों का हर तरीके से कल्याण करना ही है। उन्होंने कहा कि हमने प्रदेश के हर वर्ग और हर क्षेत्र के चहुंमुखी विकास का बीड़ा उठाया है। भारत सरकार के साथ मिलकर हम प्रदेश के विकास को नई गति देंगे।

किसानों के विकास का चल रहा है महायज्ञ : केन्द्रीय कृषि मंत्री श्री चौहान

केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण तथा ग्रामीण विकास मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने इस अवसर पर कहा कि केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह पूर्व में देश के कृषि मंत्री भी रहे हैं। वे स्वयं एक किसान हैं। आज रायसेन की पवित्र धरा पर ज्ञान, विज्ञान, अनुसंधान और कृषि का संगम हो रहा है। यह किसानों के लिए एक पाठशाला की तरह है, जहां किसानों को कृषि की नवीन तकनीकें सीखने का अवसर मिलेगा। रायसेन जिला कृषि सहित हर क्षेत्र में आगे हैं, यहां की धान और गेहूं दुनियाभर में प्रसिद्ध है। रायसेन में 2 विश्व धरोहर सांची और भीमबैठिका हैं। प्रधानमंत्री श्री मोदी के नेतृत्व में हमें शक्तिशाली विकसित भारत बनाना है।

गेहूं उपार्जन की प्रक्रिया जारी, अब तक हुआ 2 हजार 547 करोड़ रूपए की राशि भुगतान : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

जन-जन को जोड़ा जाए जल संरचनाओं के संरक्षण से, 25 मई को गंगा दशहरा पर करें सभी श्रमदान,सांदीपनि विद्यालय के 58 छात्र-छात्राओं ने दसवीं-बारहवीं की मेरिट में स्थान बनाया,मुख्यमंत्री डॉ. यादव का विधानसभा में नारी शक्ति वंदन अधिनियम लागू करने के लिए संकल्प लाने पर महिला मंत्रियों ने किया अभिनंदनमुख्यमंत्री डॉ. यादव ने मंत्रिपरिषद की बैठक से पहले किया संबोधित

नीमच मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव का 27 अप्रैल को विधानसभा में प्रस्तुत नारी शक्ति वंदन अधिनियम लागू करने के संकल्प के लिए मंत्रि-परिषद की महिला सदस्यों ने मंत्रि-परिषद की बैठक से पहले अभिनंदन किया। लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी मंत्री श्रीमती संपतिया उइके, महिला एवं बाल विकास मंत्री सुश्री निर्मला भूरिया, पिछड़ा एवं अल्पसंख्यक कल्याण राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्रीमती कृष्णा गौर, नगरीयविकास एवं आवास राज्य मंत्री श्रीमती प्रतिमा बागरी तथा पंचायत और ग्रामीण विकास राज्य मंत्री श्रीमती राधा सिंह ने पुष्प-गुच्छ भेंटकर मुख्यमंत्री डॉ. यादव का अभिनंदन किया। प्रदेश में बढ़ा गेहूं उपार्जन मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने मंत्रि-परिषद की बैठक से पहले अपने संबोधन में कहा कि प्रदेश में गेहूं उपार्जन का लक्ष्य 78 लाख मीट्रिक टन से बढ़ाकर 100 लाख मीट्रिक टन किया गया। मध्यम और बड़े किसानों को स्लॉट बुकिंग की सुविधा दी गई। इस श्रेणी के 1 लाख 60 हजार 261 किसानों ने स्लॉट बुक किए हैं। स्लॉट बुकिंग की अवधि 30 अप्रैल से बढ़ाकर 9 मई तक की गई है। प्रदेश में अब तक कुल 9.49 लाख स्लॉट बुक हुए हैं जिनमें 4.49 लाख किसानों ने अपनी फसल बेची है। अब तक कुल 19.31 लाख मीट्रिक टन गेहूँ का उपार्जन हो चुका है, जिसके लिए 2 हजार 547 करोड़ रूपए की राशि भुगतान की जा चुकी है। प्रत्येक शनिवार के अवकाश दिवस में भी स्लॉट बुकिंग और उपार्जन जारी रहेगा। प्रत्येक उपार्जन केन्द्र पर तौल कांटों की संख्या 4 से बढ़ाकर 6 प्रति केन्द्र की गई है। किसान को तहसील के स्थान पर जिले के किसी भी उपार्जन केन्द्र पर उपज विक्रय करने की सुविधा दी गई। किसानों को राहत देते हुए एफए क्यू मापदण्ड को शिथिल करते हुए चमकविहीन गेहूं की सीमा 50% तक, सूकड़े दाने की सीमा 06% से बढ़ाकर 10% तक और क्षतिग्रस्त दानों की सीमा बढ़ाकर 06% तक की गई। जनप्रतिनिधियों के साथ-साथ सामाजिक, धार्मिक, स्वयंसेवी संस्थायें जल संरक्षण में करें सहयोग मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बताया कि 19 मार्च से प्रारंभ जल गंगा संवर्धन अभियान 30 जून तक चलेगा। सभी जिलों में कई गतिविधियां और नवाचार हो रहें है। इसी अभियान के मध्य 25 मई को गंगा दशहरा है। इस दिन पूरे प्रदेश में एक साथ जल गंगा संवर्धन अभियान अंतर्गत विभिन्न गतिविधियां वृहद स्तर पर आयोजित की जायें। अधिक से अधिक व्यक्ति अपने आस-पास की जल संरचनाओं की बेहतरी के लिए श्रमदान करें। जन-जन को जल संरचनाओं के संरक्षण से जोड़ा जाए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने निर्देशित किया अभियान नगरीय एवं ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में एक साथ गतिविधियां आयोजित की जायें। जनप्रतिनिधियों के साथ-साथ सामाजिक, धार्मिक, स्वयंसेवी संस्थायें, स्व-सहायता समूह, व्यापारी संगठन एवं अन्य शासकीय, अशासकीय संस्थाओं को भी जोड़ा जाये। मंत्रीगण अपने-अपने प्रभार के जिलों में अभी से ही इस कार्यक्रम की तैयारी की रूपरेखा बनाएं। मंत्रीगण अपने-अपने क्षेत्र में नागरिकों को जनगणना में भाग लेने के लिए करें प्रोत्साहित मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बताया कि 26 अप्रैल को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने लोकप्रिय रेडियो कार्यक्रम मन की बात के 133वें संस्करण में भारत की जनगणना 2027 पर केन्द्रित चर्चा की। इस बार जनगणना का अनुभव अलग रहने वाला है क्योंकि यह पूरी तरह से डिजिटल है। गणना करने वाले कर्मचारियों के पास मोबाइल ऐप है। नागरिक खुद भी अपनी जानकारी डिजिटल माध्यम से दर्ज कर सकते हैं। प्रधानमंत्री श्री मोदी द्वारा जनगणना का महत्व बताते हुये जनगणना की प्रक्रिया में सभी के भाग लेने का आव्हान किया गया है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने मंत्रीगण से अपने-अपने क्षेत्र में नागरिकों को जनगणना के महत्व के बारे में जागरूक करते हुए उन्हें प्रक्रिया में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करने के निर्देश दिए। सांदीपनि विद्यालय गुणवत्तापूर्ण परिणामोन्मुख शिक्षा का मॉडल बन रहें हैं मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बताया कि राज्य शासन की अपेक्षाओं के अनुरूप सांदीपनि विद्यालयों से बेहतर परिणाम आने लगे हैं। हाल के ही दसवी एवं बारहवीं बोर्ड परीक्षा के नतीजों में इन विद्यालयों के 58 छात्र-छात्राओं ने मेरिट में स्थान बनाया। दसवीं की मेरिट सूची में 41 विद्यार्थी सांदीपनि विद्यालयों से हैं वहीं बारहवीं में 17 विद्यार्थियों का चयन हुआ है। विगत 4 वर्षों में सांदीपनि विद्यालयों में कक्षा दसवीं में उत्तीर्ण विद्यालयों का प्रतिशत 68 से बढ़कर 88 हो गया। कक्षा बारहवीं का परिणाम इस अवधि में बढ़कर 59 प्रतिशत से 89 प्रतिशत हो गया। सांदीपनि विद्यालय गुणवत्तापूर्ण परिणामोन्मुख शिक्षा का मॉडल बन रहें हैं। कान्हा में आए जंगली भैंसे मुख्यमंत्री डॉ यादव ने कहा कि मध्यप्रदेश वन्य जीव संरक्षण और जैव विविधता सहयोग का नया केन्द्र बन गया है। प्रदेश में एक सदी से अधिक समय से जंगली भैस प्रजाति विलुप्त हो चुकी थी। उन्होंने बताया कि आज 28 अप्रैल को कान्हा नेशनल पार्क बालाघाट के सूपखार में जंगली भैंसे का पुनर्स्थापन किया गया। चार जंगली भैंसों को उनके नये प्राकृतिक आवास में छोड़ा गया है। यह जंगली भैंसें असम के काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान से लाये गये हैं। मध्यप्रदेश और असम के बीच वन्य जीवों के आदान-प्रदान का नया अध्याय शुरू हो रहा है।

'विदेशी कोच के लिए हटाया गया,' पीआर श्रीजेश ने हॉकी इंडिया पर लगाया बड़ा आरोप, बयां की अंदरखाने की सच्चाई

भारतीय जूनियर हॉकी टीम के पूर्व कोच पीआर श्रीजेश के एक बयान ने खलबली मचा दी है। भारतीय हॉकी टीम के पूर्व गोलकीपर और ओलंपिक मेडल विजेता पीआर श्रीजेश ने हॉकी इंडिया पर कोच के पद से हटाए जाने के बाद हमला बोला है। भारतीय जूनियर मेंस हॉकी टीम के हेड कोच के पद से हटाए जाने के बाद श्रीजेश ने सोशल मीडिया पर लंबा पोस्ट लिखा। इस पोस्ट के बाद भारतीय हॉकी में एक पुरानी बहस फिर से तेज हो गई है।

भारतीय हॉकी टीम के पूर्व गोलकीपर और ओलंपिक मेडल विजेता पीआर श्रीजेश ने हॉकी इंडिया पर कोच के पद से हटाए जाने के बाद हमला बोला है। भारतीय जूनियर मेंस हॉकी टीम के हेड कोच के पद से हटाए जाने के बाद श्रीजेश ने सोशल मीडिया पर लंबा पोस्ट लिखा। इस पोस्ट में दावा किया कि उन्हें खराब प्रदर्शन की वजह से नहीं, बल्कि एक विदेशी कोच को जगह देने के लिए हटाया गया है। श्रीजेश का यह बयान हॉकी इंडिया में विदेशी कोचों को लगातार प्राथमिकता दिए जाने को लेकर नई बहस छेड़ सकता है। खास बात तो यह है कि उनके कार्यकाल में जूनियर हॉकी टीम का प्रदर्शन शानदार रहा। टीम ने उनकी कोचिंग में खेले गए सभी टूर्नामेंट में पोडियम फिनिश किया, जिसका जिक्र श्रीजेश ने अपनी पोस्ट में किया है।

पीआर श्रीजेश ने सोशल मीडिया पर लिखा, ऐसा लगता है कि मेरा कोचिंग करियर 1.5 साल बाद खत्म हो रहा है। इस दौरान हमने 5 टूर्नामेंट खेले और 5 बार पोडियम पर जगह बनाई, जिसमें जूनियर वर्ल्ड कप का कांस्य पदक भी शामिल है। मैंने सुना है कि खराब प्रदर्शन के बाद कोचों को निकाल दिया जाता है। लेकिन यह पहली बार है जब मैं यह अनुभव कर रहा हूं कि मुझे किसी विदेशी कोच के लिए जगह बनाने के लिए हटाया जा रहा है। श्रीजेश ने आगे लिखा, हॉकी इंडिया के अध्यक्ष ने कहा कि सीनियर मेंस टीम के मुख्य कोच जूनियर टीम के लिए एक विदेशी मुख्य कोच को प्राथमिकता देते हैं, उनका मानना है कि इससे जूनियर स्तर से लेकर सीनियर स्तर तक भारतीय हॉकी को विकसित करने में मदद मिलेगी। इसलिए, विदेशी कोचों को लगातार प्राथमिकता दी जा रही है।

खेल मंत्री का भी किया जिक्र

श्रीजेश ने सवाल उठाया, क्या भारतीय कोच भारतीय हॉकी को विकसित नहीं कर सकते? 07-03-2026 को, माननीय खेल मंत्री मनसुख मंडाविया के साथ एक बैठक के दौरान, मुझसे कहा गया, "श्रीजेश, हमें तुम्हारे जैसे कोचों की जरूरत है जो आगे आकर हमारे देश का नेतृत्व करें, क्योंकि हम 2036 की तैयारी कर रहे हैं।" फिर भी, हॉकी इंडिया चारों टीमों में भारतीय कोचों के बजाय विदेशी कोचों पर ही अपना भरोसा बनाए हुए है।

FIFA वर्ल्ड कप के टॉप-5 गोल स्कोरर में शामिल हैं लियोनेल मेसी, जानिए किस नंबर पर है क्रिस्टियानो रोनाल्डो

फीफा वर्ल्ड कप का 23वां संस्करण (FIFA World Cup 2026) 11 जून से शुरू होगा. इस बार वर्ल्ड कप के मेजबान 3 देश हैं. कनाडा, यूएसए और मैक्सिको मिलकर इसकी मेजबानी कर रहे हैं. इस बार 48 टीमें हिस्सा ले रही हैं, जिनके बीच 104 मैच खेले जाएंगे. लियोनेल मेसी और क्रिस्टियानो रोनाल्डो का ये आखिरी वर्ल्ड कप होगा, हालांकि अभी फाइनल स्क्वाड की घोषणा नहीं हुई है. क्रिस्टियानो रोनाल्डो दुनिया के सबसे फेमस स्पोर्ट्स पर्सन हैं, जिन्होंने फुटबॉल में कई बड़े अवार्ड जीते हैं लेकिन अभी भी वह अपनी टीम को फीफा वर्ल्ड कप नहीं जिता पाए. एक आखिरी कोशिश की उम्मीद में इस बार भी वह खेलेंगे. अभी तक 5 वर्ल्ड कप खेल चुके रोनाल्डो टॉप-5 गोल स्कोरर की लिस्ट में शामिल नहीं हैं, इसमें लियोनेल मेसी हैं. जानिए पहले नंबर पर कौन हैं और पुर्तगाल के स्टार खिलाड़ी किस नंबर पर हैं?

फीफा वर्ल्ड कप में टॉप गोल स्कोरर कौन हैं?

जर्मनी के Miroslav Klose फीफा वर्ल्ड कप में सबसे ज्यादा गोल दागने वाले खिलाड़ी हैं, जिन्होंने 4 वर्ल्ड कप (2002, 2006, 2010 और 2014) में 24 मैच खेले और 16 गोल दागे.

दूसरे नंबर पर रोनाल्डो

ये क्रिस्टियानो रोनाल्डो नहीं हैं, ये ब्राजील के दिग्गज रोनाल्डो हैं जिन्होंने 4 वर्ल्ड कप में हिस्सा (1994, 1998, 2002, 2006) लिया और 19 मैचों में 15 गोल किए.

वास्तु शास्त्रः घर, अध्ययन कक्ष, शयनकक्ष, बगीचे के लिए वास्तु टिप्स

वास्तु शास्त्र दिशा का एक भारतीय विज्ञान है जो प्रकृति के पांच तत्वों, ग्रहों और अन्य ऊर्जाओं को संतुलित करता है। यह कला, खगोल विज्ञान और ज्योतिष को मिलाकर सबसे लाभकारी रहने की जगह बनाने में मदद करने के लिए विचार और दिशा-निर्देश प्रदान करता है। यह रहने वालों के स्वास्थ्य, वित्त और खुशी को बढ़ाने में भी मदद करता है। यदि आप चाहते हैं कि आपका घर या आस-पास का वातावरण हमारी समग्र वृद्धि और समृद्धि में योगदान दे, तो आपको घर के लिए वास्तु के सिद्धांतों का पालन करना चाहिए। ये वास्तु टिप्स और बदलाव आपको किसी भी वास्तु दोष से छुटकारा पाने में मदद कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप जिस स्थान पर रहते हैं वह आपके पक्ष में काम करे न कि आपके खिलाफ। यह वास्तु शास्त्र गाइड आपके घर, अध्ययन और बेडरूम, घर के बगीचे, घर के स्थान और अन्य स्थानों के लिए वास्तु शास्त्र और वास्तु टिप के अर्थ और लाभों का विवरण देता है। वास्तु शास्त्र क्या है? वास्तु शब्द का अर्थ है घर, रहने की जगह। शास्त्र का मोटे तौर पर मतलब होता है शिक्षाएँ। इसलिए, वास्तु शास्त्र का मोटे तौर पर अनुवाद जीवन जीने का विज्ञान या वास्तुकला के रूप में किया जा सकता है। हालाँकि यह एक प्राचीन विज्ञान है, लेकिन इसका इस्तेमाल आज भी किया जाता है। कई लोग अपने घरों के विभिन्न हिस्सों को फिर से बनाते या बनाते समय घर के लिए वास्तु टिप्स का इस्तेमाल करते हैं। ऐसा करने से यह सुनिश्चित होता है कि कोई वास्तु दोष नहीं है जो जीवन को अनावश्यक रूप से कठिन बनाता है।

वास्तु शास्त्र का महत्व

वास्तु हमारे जीवन में कई तरह के लाभ लाता है, जैसे कि करियर में स्थिरता, शैक्षणिक विकास, अच्छा मानसिक स्वास्थ्य, बेहतर रिश्ते और बहुत कुछ। ब्रह्मांड में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की ऊर्जाएँ हैं। वास्तु का उद्देश्य इन नकारात्मक ऊर्जाओं को दूर करना और सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाना है।

घरों के लिए वास्तु टिप्स

वास्तु शास्त्र के अनुसार, आपके घर के कमरे चौकोर या आयताकार होने चाहिए। आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि आपके कमरे हवादार, साफ-सुथरे, रोशनी से भरपूर और अच्छी तरह से बनाए हुए हों। यहां तक कि सभी कमरों के कोने भी यथासंभव उज्ज्वल होने चाहिए।

घर के लिए वास्तु दिशा

आपके घर का केंद्र अव्यवस्था मुक्त होना चाहिए। सभी दरवाजे, विशेष रूप से मुख्य द्वार अंदर की ओर खुलने चाहिए ताकि घर के अंदर ऊर्जा बनी रहे। आपको अपने घर के अंदरूनी हिस्से से कोई भी टूटा हुआ या क्षतिग्रस्त उपकरण भी हटा देना चाहिए।

अध्ययन कक्ष के लिए वास्तु टिप्स

छात्रों को पढ़ते समय पूर्व की ओर मुंह करके बैठना चाहिए और स्टडी टेबल और दीवार के बीच जगह होनी चाहिए। स्टडी टेबल का रंग पीला करने की भी सलाह दी जाती है क्योंकि इससे स्पष्टता आती है और फोकस बढ़ता है।

लॉकर के लिए वास्तु दिशा

कैश-लॉकर को घर की दक्षिण या दक्षिण-पश्चिम दीवार पर रखना चाहिए। एक बहुत बढ़िया वास्तु टिप है कि लॉकर के सामने एक दर्पण रखें क्योंकि यह धन के दोगुने होने का प्रतीक है! एक और टिप है कि बैंगनी रंग के गमले में मनी प्लांट रखें।

गर्मियों में घमौरियों से कैसे बचें

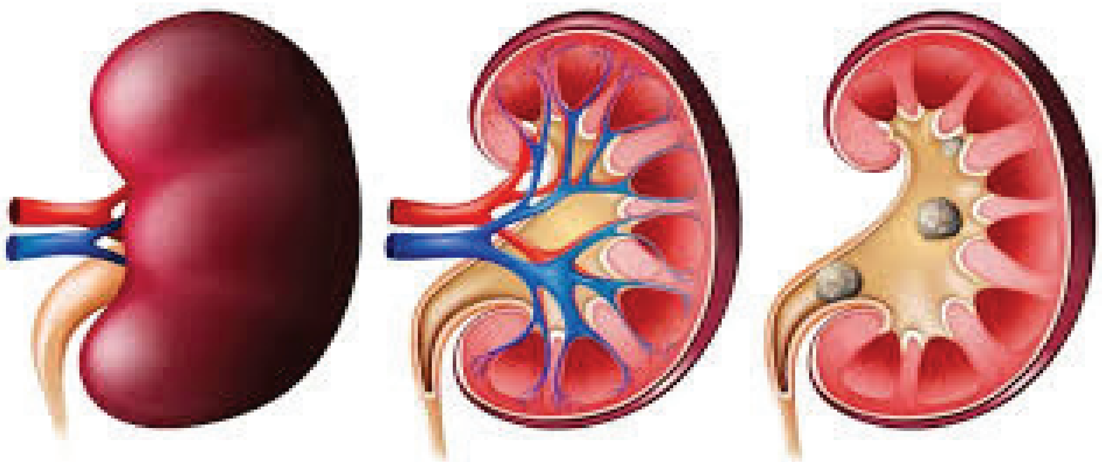
गर्मी का मौसम अपने साथ तेज धूप, उमस और पसीने की परेशानी लेकर आता है। इस मौसम में सबसे ज्यादा परेशान करने वाली समस्याओं में से एक होती है घमौरियां, जिन्हें कई लोग खमरियां भी कहते हैं। यह समस्या बच्चों से लेकर बड़ों तक किसी को भी हो सकती है। लगातार पसीना आने, शरीर की ठीक से सफाई न होने और त्वचा के रोमछिद्र बंद हो जाने के कारण घमौरियां पैदा होती हैं। शुरुआत में शरीर पर छोटे-छोटे लाल दाने दिखाई देते हैं, जिनमें तेज खुजली, जलन और चुभन महसूस होती है। कई बार यह परेशानी इतनी बढ़ जाती है कि व्यक्ति को ठीक से नींद तक नहीं आती और रोजमर्रा के काम भी प्रभावित होने लगते हैं। घमौरियां मुख्य रूप से गर्दन, पीठ, छाती, कमर, बगल और जांघों के आसपास होती हैं, क्योंकि इन हिस्सों में पसीना अधिक आता है। जब शरीर से निकलने वाला पसीना त्वचा के अंदर ही फंस जाता है, तब त्वचा पर लाल दाने उभरने लगते हैं। अधिक गर्मी और उमस के कारण यह समस्या तेजी से बढ़ती है। कई लोग दिनभर पसीने से भीगे कपड़े पहने रहते हैं, जिससे त्वचा पर बैक्टीरिया जमा होने लगते हैं और घमौरियां गंभीर रूप ले सकती हैं।गर्मियों में घमौरियों से बचने के लिए सबसे जरूरी है शरीर को साफ और ठंडा रखना। दिन में कम से कम दो बार स्नान करना चाहिए ताकि शरीर पर जमा पसीना और धूल साफ हो सके। नहाने के लिए ठंडे या सामान्य पानी का उपयोग करना बेहतर माना जाता है। नीम की पत्तियां उबालकर उसके पानी से नहाने पर त्वचा को राहत मिलती है और संक्रमण का खतरा कम हो जाता है।

फिटकरी वाला पानी भी त्वचा को साफ रखने में मदद करता है। पसीना आने के बाद शरीर को सूखे तौलिए से अच्छी तरह साफ करना चाहिए, क्योंकि लंबे समय तक त्वचा पर पसीना जमा रहने से घमौरियां बढ़ सकती हैं। गर्मियों में कपड़ों का चुनाव भी बहुत महत्वपूर्ण होता है। हमेशा हल्के और सूती कपड़े पहनने चाहिए। सूती कपड़े पसीना आसानी से सोख लेते हैं और शरीर को ठंडा रखते हैं। इसके विपरीत टाइट और सिंथेटिक कपड़े शरीर में गर्मी बढ़ाते हैं और त्वचा को सांस नहीं लेने देते, जिससे पसीना अधिक आता है और घमौरियों की समस्या बढ़ जाती है। छोटे बच्चों को गर्मियों में अधिक मोटे कपड़े पहनाने से बचना चाहिए, क्योंकि उनकी त्वचा बेहद संवेदनशील होती है। धूप में ज्यादा देर तक रहने से भी घमौरियों की संभावना बढ़ जाती है। दोपहर के समय सूरज की किरणें बहुत तेज होती हैं, जिससे शरीर का तापमान तेजी से बढ़ने लगता है। कोशिश करनी चाहिए कि दोपहर 12 बजे से 3 बजे के बीच धूप में कम निकलें। यदि बाहर जाना जरूरी हो तो छाता, टोपी, गमछा या स्कार्फ का इस्तेमाल करना चाहिए। बार-बार चेहरे और शरीर को पानी से धोने से भी शरीर को ठंडक मिलती है। खानपान का असर भी त्वचा पर साफ दिखाई देता है। गर्मियों में पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बेहद जरूरी होता है। शरीर में पानी की कमी होने पर शरीर का तापमान बढ़ जाता है और त्वचा संबंधी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। दिनभर में कम से कम आठ से दस गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। तरबूज, खरबूजा, खीरा, ककड़ी, नींबू पानी, नारियल पानी और छाछ जैसी चीजें शरीर को अंदर से ठंडक देती हैं। वहीं अधिक तला-भुना और मसालेदार भोजन शरीर में गर्मी बढ़ा सकता है, इसलिए इसका सेवन कम करना चाहिए। अगर घमौरियां हो जाएं तो बार-बार खुजलाने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे संक्रमण फैल सकता है। एलोवेरा जेल लगाने से त्वचा को ठंडक मिलती है और जलन कम होती है। चंदन पाउडर और गुलाबजल का लेप भी राहत पहुंचाता है। नीम की पत्तियों का पेस्ट लगाने से त्वचा संक्रमण से बची रहती है। मुल्तानी मिट्टी भी शरीर को ठंडा रखने में मदद करती है और घमौरियों की जलन कम करती है। छोटे बच्चों में घमौरियों की समस्या अधिक देखने को मिलती है। ऐसे में माता-पिता को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। बच्चों को हमेशा साफ और सूखे कपड़े पहनाने चाहिए और कमरे को हवादार रखना चाहिए। बच्चे के शरीर पर पसीना आते ही उसे साफ कपड़े से पोंछ देना चाहिए। अधिक पाउडर लगाने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे त्वचा के रोमछिद्र बंद हो सकते हैं। यदि घमौरियों में बहुत ज्यादा सूजन, दर्द, पस या बुखार की शिकायत होने लगे तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। कई बार संक्रमण बढ़ने पर त्वचा की समस्या गंभीर हो सकती है। सही समय पर इलाज और सावधानी से इस परेशानी से आसानी से बचा जा सकता है। गर्मियों में थोड़ी सी सावधानी और साफ-सफाई अपनाकर घमौरियों जैसी समस्या से काफी हद तक बचाव संभव है। शरीर को ठंडा रखना, पर्याप्त पानी पीना, साफ कपड़े पहनना और त्वचा की नियमित देखभाल करना ही स्वस्थ और आरामदायक गर्मी का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है।

पेट की सेहत ने बदल दी जिंदगी

दिल्ली के पुराने इलाके में रहने वाला 35 वर्षीय आदित्य अपनी जिंदगी में इतना व्यस्त हो चुका था कि उसे खुद के लिए समय निकालना लगभग असंभव लगता था। वह एक बड़ी कंपनी में काम करता था और उसकी दिनचर्या सुबह की भागदौड़ से शुरू होकर देर रात तक खत्म होती थी। ऑफिस का तनाव, लगातार मीटिंग्स, मोबाइल और लैपटॉप पर घंटों काम करना और समय पर खाना न खाना उसकी आदत बन चुकी थी। शुरुआत में उसे लगा कि यह सब सामान्य है। आखिर आजकल हर कोई ऐसी ही जिंदगी जी रहा था। लेकिन धीरे-धीरे उसके शरीर ने संकेत देने शुरू कर दिए। उसे अक्सर पेट में जलन होती, खाना खाने के बाद भारीपन महसूस होता, कभी कब्ज तो कभी गैस की समस्या परेशान करती। कई बार तो ऑफिस में बैठते-बैठते उसके पेट में ऐसा दर्द उठता कि उसे कुर्सी छोड़कर वॉशरूम जाना पड़ता। आदित्य इन सब बातों को हल्के में लेता रहा। उसे लगता था कि कुछ दवाइयां खाकर सब ठीक हो जाएगा। वह मेडिकल स्टोर से गैस और एसिडिटी की गोलियां खरीदता और फिर वही अनियमित जीवन जीने लगता। घर में उसकी पत्नी नेहा कई बार उसे समझाती, "तुम्हें अपनी सेहत का ध्यान रखना चाहिए। हर दिन बाहर का खाना और इतनी टेंशन तुम्हारे शरीर को खराब कर रही है।" लेकिन आदित्य हमेशा हंसकर बात टाल देता। "अरे, अभी उम्र ही क्या हुई है। सब ठीक है।" समय बीतता गया और उसकी हालत धीरे-धीरे बिगड़ती गई। अब उसे हर समय थकान महसूस होने लगी थी। सुबह उठते ही उसका पेट भारी लगता और कई बार बिना वजह चिड़चिड़ापन होने लगता। वह अपने बच्चों के साथ भी पहले जैसा समय नहीं बिता पाता था। एक रात ऑफिस से लौटते समय अचानक उसके पेट में तेज दर्द शुरू हुआ। दर्द इतना बढ़ गया कि उसे सड़क किनारे अपनी कार रोकनी पड़ी। उसके माथे पर पसीना था और सांसें तेज चल रही थीं। किसी तरह उसने अपने दोस्त करण को फोन किया। करण तुरंत वहां पहुंचा और उसे अस्पताल ले गया। अस्पताल में डॉक्टर ने जांच करने के बाद गंभीर आवाज में कहा, "आपके पेट और पाचन तंत्र पर लगातार गलत खानपान और तनाव का बुरा असर पड़ा है। अगर आपने अपनी आदतें नहीं बदलीं तो आगे समस्या और बढ़ सकती है।" डॉक्टर की बात सुनकर आदित्य पहली बार डर गया। उसे एहसास हुआ कि वह अपने शरीर के साथ कितना गलत कर रहा था। उस रात वह अस्पताल के बेड पर लेटा छत को देखता रहा। उसे अपने बच्चों की मुस्कान याद आई, पत्नी की चिंता याद आई और मां की वह बात भी याद आई जो बचपन में कहा करती थीं— "पेट ठीक रहेगा तो जिंदगी ठीक रहेगी।" अगले दिन से आदित्य ने अपनी जिंदगी बदलने का फैसला कर लिया। उसने सबसे पहले अपनी सुबह की शुरुआत बदली। अब वह देर तक सोने की बजाय सूरज निकलने से पहले उठने लगा। वह रोज गुनगुना पानी पीता और पास के पार्क में टहलने जाता। शुरुआत में उसे काफी मुश्किल होती थी। शरीर जल्दी थक जाता, लेकिन धीरे-धीरे उसे सुबह की ताजी हवा और शांति अच्छी लगने लगी। नेहा ने भी उसका पूरा साथ दिया। उसने घर में हेल्दी खाना बनाना शुरू किया। अब आदित्य के खाने में हरी सब्जियां, सलाद, दही, फल और हल्का भोजन शामिल हो गया था। उसने बाहर का तला-भुना खाना लगभग बंद कर दिया। कुछ दिनों बाद उसने योग और प्राणायाम भी शुरू कर दिया। योग शिक्षक उसे बताते, "पेट की आधी बीमारियां तनाव और गलत आदतों से पैदा होती हैं। जब मन शांत रहेगा तो शरीर भी स्वस्थ रहेगा।" धीरे-धीरे आदित्य को फर्क महसूस होने लगा। उसका पेट पहले की तरह भारी नहीं रहता था। गैस और एसिडिटी कम होने लगी। उसकी नींद भी बेहतर हो गई थी। अब वह सुबह खुद को हल्का और ऊर्जावान महसूस करता था। ऑफिस में भी उसके काम करने का तरीका बदल गया। पहले जहां वह हर समय तनाव में रहता था, अब वह शांत और व्यवस्थित रहने लगा था। उसके सहकर्मी भी उसके अंदर आए बदलाव को देखकर हैरान थे। एक दिन लंच टाइम में उसका सहकर्मी रोहन बोला, "यार, पहले तुम हमेशा परेशान और थके हुए दिखते थे, लेकिन अब तुम इतने खुश और फिट कैसे हो गए?" आदित्य मुस्कुराया और बोला, "मैंने अपनी जिंदगी की सबसे जरूरी चीज समझ ली—स्वस्थ पेट ही स्वस्थ जीवन की कुंजी है।" धीरे-धीरे आदित्य ने अपनी कहानी दूसरों को भी बतानी शुरू की। उसने ऑफिस में हेल्थ अवेयरनेस ग्रुप बनाया, जहां लोग अपनी खराब आदतों के बारे में चर्चा करते और उन्हें सुधारने की कोशिश करते। उसके सुझावों से कई लोगों की जिंदगी बदलने लगी। किसी ने जंक फूड छोड़ दिया, किसी ने सुबह की सैर शुरू कर दी, तो किसी ने समय पर खाना खाना शुरू कर दिया। आदित्य की मां जब गांव से मिलने आईं और उन्होंने बेटे को इतना स्वस्थ देखा तो उनकी आंखें खुशी से भर गईं। उन्होंने कहा, "अब लगता है मेरा बेटा सच में समझदार हो गया है।"समय के साथ आदित्य सिर्फ एक स्वस्थ इंसान ही नहीं बना, बल्कि दूसरों के लिए प्रेरणा भी बन गया। एक दिन उसके बेटे आर्यन ने स्कूल में "स्वास्थ्य का महत्व" विषय पर भाषण दिया। उसने कहा, "मेरे पापा पहले हमेशा बीमार रहते थे क्योंकि वे अपने पेट का ध्यान नहीं रखते थे। लेकिन अब उन्होंने अच्छी आदतें अपना ली हैं और वे पहले से ज्यादा खुश हैं। मैंने उनसे सीखा है कि शरीर का सबसे बड़ा धन अच्छा स्वास्थ्य है।" स्कूल में सभी ने तालियां बजाईं और आदित्य की आंखें गर्व से भर गईं। अब हर रविवार आदित्य अपने परिवार के साथ पार्क जाता, बच्चों के साथ खेलता और घर का बना पौष्टिक खाना खाता। उसकी जिंदगी पूरी तरह बदल चुकी थी। उसे समझ आ गया था कि सफलता सिर्फ पैसे कमाने में नहीं, बल्कि स्वस्थ और खुश रहने में है। धीरे-धीरे उसके मोहल्ले के लोग भी उससे सलाह लेने आने लगे। वह सभी को एक ही बात कहता— "अगर पेट खराब है तो जिंदगी का आनंद कभी पूरी तरह नहीं लिया जा सकता। सही खानपान, समय पर भोजन, तनाव से दूरी और नियमित व्यायाम ही अच्छे स्वास्थ्य का असली रहस्य है।" कई साल बाद आदित्य की कहानी पूरे शहर में एक मिसाल बन गई। लोग उसे एक ऐसे इंसान के रूप में जानते थे जिसने अपनी खराब आदतों को बदलकर न सिर्फ खुद की जिंदगी सुधारी, बल्कि दूसरों को भी स्वस्थ जीवन जीने की प्रेरणा दी। इस कहानी की सबसे बड़ी सीख यही है कि हम अक्सर अपने काम, पैसे और भागदौड़ में इतने खो जाते हैं कि अपने शरीर की आवाज सुनना भूल जाते हैं। पेट की छोटी-छोटी समस्याएं धीरे-धीरे बड़ी बीमारियों का रूप ले सकती हैं। अगर समय रहते सही खानपान, पर्याप्त पानी, व्यायाम और मानसिक शांति को अपनाया जाए, तो न केवल पेट बल्कि पूरी जिंदगी स्वस्थ और खुशहाल बन सकती है।

किडनी की पुकार- एक ऐसी कहानी जिसने जिंदगी बदल दी



बिहार के एक छोटे से कस्बे में रहने वाला 42 वर्षीय राघव अपने परिवार की उम्मीदों का सबसे बड़ा सहारा था। वह शहर की एक ट्रांसपोर्ट कंपनी में मैनेजर के पद पर काम करता था। उसकी जिंदगी हर दिन भागदौड़ से भरी रहती थी। सुबह जल्दी घर से निकलना, दिनभर तनाव में काम करना और देर रात थके हुए घर लौटना उसकी आदत बन चुकी थी। राघव हमेशा अपने परिवार की खुशियों के बारे में सोचता था। वह चाहता था कि उसके दोनों बच्चे अच्छी पढ़ाई करें, पत्नी को कभी किसी चीज की कमी न हो और बूढ़े माता-पिता आराम की जिंदगी जिएं। लेकिन इन जिम्मेदारियों के बीच उसने खुद की सेहत को पूरी तरह नजरअंदाज कर दिया था। उसे पानी बहुत कम पीने की आदत थी। ऑफिस में घंटों काम करते हुए वह सिर्फ चाय और कॉफी पर निर्भर रहता। बाहर का मसालेदार खाना, देर रात का भोजन और नींद की कमी उसकी जिंदगी का हिस्सा बन चुके थे। उसकी पत्नी मीरा कई बार उसे समझाती, "इतना कम पानी पीना ठीक नहीं है। तुम्हारा चेहरा दिन-ब-दिन थका हुआ लगने लगा है।" लेकिन राघव हर बार मुस्कुराकर कहता, "अभी इतना काम है कि खुद के लिए सोचने का समय ही नहीं मिलता।" धीरे-धीरे उसका शरीर कमजोर होने लगा। पहले उसे हल्की थकान महसूस होती थी, लेकिन अब सीढ़ियां चढ़ते समय सांस फूलने लगी थी। पैरों में सूजन आने लगी और चेहरे पर अजीब-सी सूजन दिखाई देने लगी। रात में कई बार उसे पेशाब के लिए उठना पड़ता, लेकिन फिर भी उसने इसे सामान्य समझकर नजरअंदाज किया। एक दिन ऑफिस में मीटिंग के दौरान अचानक उसकी आंखों के सामने अंधेरा छा गया। उसके हाथ कांपने लगे और वह बेहोश होकर जमीन पर गिर पड़ा। ऑफिस में अफरा-तफरी मच गई। सहकर्मी तुरंत उसे अस्पताल लेकर पहुंचे। अस्पताल में डॉक्टरों ने कई जांचें कीं। रिपोर्ट आने के बाद डॉक्टर की गंभीर आवाज ने पूरे परिवार को हिला दिया। "राघव की किडनी ठीक तरह से काम नहीं कर रही है। स्थिति गंभीर है। अगर समय रहते ध्यान नहीं दिया गया तो आगे बड़ी समस्या हो सकती है।" यह सुनते ही मीरा की आंखों से आंसू बहने लगे। राघव की बूढ़ी मां भगवान का नाम लेने लगीं और बच्चे डर के मारे चुप हो गए। राघव अस्पताल के बेड पर लेटा छत को देखता रहा। पहली बार उसे मौत का डर महसूस हुआ। उसे एहसास हुआ कि जिंदगी भर परिवार के लिए भागते-भागते उसने अपने शरीर की आवाज सुनना ही बंद कर दिया था। अगले दिन डॉक्टर ने उसे समझाया, "किडनी शरीर का फिल्टर होती है। यह खून को साफ करती है और शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकालती है। लेकिन लगातार गलत आदतें, कम पानी पीना, ज्यादा नमक और तनाव किडनी को धीरे-धीरे कमजोर कर देते हैं।" डॉक्टर की बातें राघव के दिल में उतर गईं। उसने फैसला किया कि अब वह अपनी जिंदगी बदलेगा। घर लौटने के बाद उसकी नई जिंदगी शुरू हुई। अब वह सुबह सूरज निकलने से पहले उठता। सबसे पहले गुनगुना पानी पीता और फिर पास के पार्क में टहलने जाता। शुरुआत में उसके कदम कमजोर थे, लेकिन धीरे-धीरे शरीर में ताकत आने लगी। मीरा ने भी उसका पूरा साथ दिया। उसने घर में हेल्दी खाना बनाना शुरू किया। अब राघव की थाली में ताजी सब्जियां, फल, सलाद और कम नमक वाला भोजन शामिल था। बाहर का तला-भुना खाना पूरी तरह बंद हो चुका था। राघव ने चाय और कॉफी कम कर दी। वह समय पर सोने लगा और तनाव कम करने के लिए योग और ध्यान करने लगा। शुरुआती दिनों में उसे बहुत कठिनाई हुई। कई बार उसे अपनी पुरानी आदतें याद आतीं। ऑफिस में लोग पिज्जा और समोसे खाते, तो उसका मन भी ललचा जाता। लेकिन फिर उसे अस्पताल का वह कमरा याद आता, जहां डॉक्टर ने उसकी गंभीर हालत बताई थी। धीरे-धीरे उसकी तबीयत में सुधार आने लगा। पैरों की सूजन कम हो गई। चेहरे पर चमक लौट आई। सबसे बड़ी बात यह थी कि अब वह मानसिक रूप से पहले से ज्यादा मजबूत महसूस करता था। एक शाम उसका छोटा बेटा विवान उसके पास आया और बोला, "पापा, अब आप पहले जैसे बीमार नहीं लगते। क्या आप अब हमारे साथ क्रिकेट खेलोगे?" राघव की आंखें भर आईं। उसने बेटे को गले लगाया और पहली बार महसूस किया कि जिंदगी की सबसे बड़ी खुशी परिवार के साथ स्वस्थ रहना है। समय बीतता गया। राघव अब अपने मोहल्ले में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने लगा। वह लोगों को बताता कि किडनी की बीमारी अचानक नहीं होती, बल्कि हमारी छोटी-छोटी गलत आदतों का नतीजा होती है। उसने अपने ऑफिस में "हेल्थ क्लब" शुरू किया। वहां हर सप्ताह स्वास्थ्य पर चर्चा होती। लोग पानी पीने की आदत सुधारते, नियमित जांच कराते और हेल्दी भोजन अपनाने लगे। एक दिन शहर के एक स्कूल में "स्वस्थ जीवन और किडनी की देखभाल" विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। राघव को वहां मुख्य वक्ता के रूप में बुलाया गया। मंच पर खड़े होकर उसने कहा, "हम अक्सर सोचते हैं कि शरीर मजबूत है और हमें कुछ नहीं होगा। लेकिन शरीर भी मशीन की तरह है। अगर उसकी देखभाल नहीं करेंगे तो वह धीरे-धीरे टूटने लगेगा। किडनी खामोशी से काम करती रहती है, लेकिन जब वह बीमार होती है तो जिंदगी बदल जाती है। इसलिए समय रहते अपने शरीर के संकेतों को समझना जरूरी है।" पूरा हॉल तालियों से गूंज उठा। कई लोगों की आंखों में आंसू थे क्योंकि वे खुद भी अपनी सेहत को नजरअंदाज कर रहे थे। कार्यक्रम के बाद एक बुजुर्ग व्यक्ति उसके पास आए और बोले, "बेटा, तुम्हारी बातों ने मुझे अपनी जिंदगी की गलतियां याद दिला दीं। अब मैं भी अपनी सेहत का ध्यान रखूंगा।" राघव मुस्कुरा दिया। उसे लगा कि शायद उसकी बीमारी का दर्द किसी और की जिंदगी बचाने का कारण बन सकता है। धीरे-धीरे उसकी कहानी पूरे शहर में फैल गई। लोग उसे सिर्फ एक मैनेजर के रूप में नहीं, बल्कि एक प्रेरणा के रूप में देखने लगे। अब हर सुबह राघव पार्क में बच्चों के साथ दौड़ता, पत्नी के साथ हंसते हुए चाय पीता और अपने माता-पिता के साथ समय बिताता। उसने समझ लिया था कि पैसा, सफलता और काम सब बेकार हैं अगर शरीर स्वस्थ न हो। एक रात वह छत पर बैठा आसमान के तारों को देख रहा था। मीरा उसके पास आई और बोली, "तुम पहले से बिल्कुल बदल गए हो।" राघव हल्के से मुस्कुराया और बोला, "पहले मैं सिर्फ जिंदगी काट रहा था, अब मैं जिंदगी जी रहा हूं।" उसकी आंखों में संतोष था। वह जान चुका था कि स्वास्थ्य सबसे बड़ा धन है और किडनी की देखभाल केवल एक आदत नहीं, बल्कि जीवन की जिम्मेदारी है। इस कहानी से हमें एक गहरी सीख मिलती है कि शरीर के छोटे संकेतों को कभी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। पर्याप्त पानी पीना, संतुलित भोजन करना, नियमित व्यायाम, कम नमक का सेवन और समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराना बेहद जरूरी है।

भारतीयों की याद में नेल्सन द्वीप का बदलेगा नाम, जयशंकर की मौजूदगी में त्रिनिदाद की PM कमला प्रसाद का बड़ा ऐलान

Nelson Island: प्रधानमंत्री कमला प्रसाद ने इस दौरान एक दमदार भाषण दिया जो काफी सुर्खियां बटोर रही हैं। उन्होंने कहा "वे (भारतीय बंधुआ मजदूर) अपने साथ रामायण, गीता और कुरान लेकर आए थे। वे अपने और अपने बच्चों के लिए एक बेहतर भविष्य का सपना भी लेकर आए थे।"

पोर्ट ऑफ स्पेनः त्रिनिदाद और टोबैगो की प्रधानमंत्री कमला प्रसाद-बिसेसर ने कहा है कि नेल्सन आइलैंड का नाम बदला जाएगा। 9 मई को भारतीय विदेश मंत्री के साथ नेल्सन आइलैंड का दौरा करते हुए कमला प्रसाद-बिसेसर ने इस प्रक्रिया की देखरेख के लिए एक समिति के गठन की घोषणा की है। इस समिति की अध्यक्षता प्रधानमंत्री कार्यालय की स्थायी सचिव नताशा बैरो करेंगी और यह समिति त्रिनिदाद और टोबैगो के नेशनल ट्रस्ट के सहयोग से काम करेगी। उन्होंने कहा कि इस संबंध में जनता के साथ परामर्श किया जाएगा जिसमें नागरिकों को नाम सुझाने के लिए कहा जाएगा। प्रधानमंत्री कमला प्रसाद-बिसेसर ने आगे कहा कि इसका मकसद यह सुनिश्चित करना है कि नया नाम देश के इतिहास और पहचान को सही मायने में दर्शाता हो। आपको बता दें कि प्रधानमंत्री कमला प्रसाद अपने कई मत्रियों के साथ भारतीय विदेश मंत्री एस जयशंकर के साथ स्मारक पट्टिका के अनावरण समारोह में शामिल होने के लिए वाटर टैक्सी से नेल्सन आइलैंड गई थीं। ये द्वीप देश की विरासत और बलिदानों के लिए जाना जाता है। भारत के लिए ये द्वीप काफी महत्व रखता है। अंग्रेज जब भारतीय मजदूरों को लाते थे तो उन्हें शुरूआत में यहीं रखा जाता था। इस दौरान प्रधानमंत्री कमला ने भारत से लाए गये मजदूरों को जो यातनाएं दी गईं और उन्होंने बाद में जो कामयाबियां हासिल कीं उसे याद किया।

प्रधानमंत्री कमला प्रसाद का दमदार भाषण

प्रधानमंत्री कमला प्रसाद ने इस दौरान एक दमदार भाषण दिया जो काफी सुर्खियां बटोर रही हैं। उन्होंने कहा "वे (भारतीय बंधुआ मजदूर) अपने साथ रामायण, गीता और कुरान लेकर आए थे। वे अपने और अपने बच्चों के लिए एक बेहतर भविष्य का सपना भी लेकर आए थे। वे अंग्रेजी बोलना भी नहीं जानते थे। वे उन शर्तों और अनुबंधों को भी नहीं समझते थ जिनके तहत उन्होंने इस नई दुनिया में कदम रखा था।" उन्होंने आगे कहा "आज जब हम अपने पूर्वजों का सम्मान कर रहे हैं तो हमें उस अन्यायपूर्ण और अमानवीय व्यवस्था के बारे में भी ईमानदारी से बात करनी चाहिए जिसमें उन्हें फंसाया गया था।"

प्रधानमंत्री कमला परसाद-बिसेसर ने आगे कहा "गिरमिटिया प्रथा मानव तस्करी का ही एक रूप थी जिसमें उससे पहले हुई अटलांटिक पार दास व्यापार की तरह ही कई तरह के श्रम नियंत्रण, दुर्व्यवहार और अपमान शामिल थे।" आपको बता दें कि नेशनल आर्काइव्स के मुताबिक नेल्सन आइलैंड त्रिनिदाद के तट से दूर स्थित 'पांच द्वीपों' में से एक है जो पोर्ट-ऑफ-स्पेन के पश्चिम में पारिया की खाड़ी में स्थित है। 1866 से 1917 तक नेल्सन आइलैंड का उपयोग त्रिनिदाद आने वाले भारतीय गिरमिटिया प्रवासियों के लिए एक लैंडिंग, इमिग्रेशन और क्वारंटाइन स्टेशन के रूप में किया जाता था। 1866 में नेल्सन आइलैंड पर लंगर डालने वाला पहला जहाज 'हंबर' था जो 473 प्रवासियों को लेकर आया था। इनमें 329 पुरुष, 84 महिलाएं, 32 लड़के और 14 लड़कियां शामिल थीं।

नेल्सन आइलैंड का नाम बदलना क्यों है महत्वपूर्ण?

आपको बता दें कि इस द्वीप को त्रिनिदाद में भारतीय विरासत और पूर्वजों के संघर्ष का प्रतीक माना जाता है। 'काला पानी' पार कर आए मजदूरों के बलिदान और उनके त्रिनिदाद और टोबैगो के निर्माण में दिए गए योगदान को यह कदम एक बड़ी श्रद्धांजलि है। त्रिनिदाद और टोबैगो में भारी संख्या में भारतीय मूल के लोग रहते हैं। यहां की कुल 14 लाख की आबादी में से लगभग 42% लोग भारतीय मूल के हैं। भारतीय विदेश मंत्रालय के ताजा आंकड़ों के मुताबिक यहां लगभग 5,56,800 भारतीय मूल के लोग रहते हैं। भारतीय समुदाय में हिंदू धर्म मानने वाले करीब 18.2% हैं और उसके बाद मुस्लिम आबादी लगभग 5% है।

निखरी और प्राकृतिक त्वचा का राज

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर इंसान सुंदर दिखना चाहता है। कोई अपने चेहरे की चमक बढ़ाने के लिए महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करता है, तो कोई पार्लर और ब्यूटी ट्रीटमेंट का सहारा लेता है। लेकिन समय के साथ लोगों की सोच बदल रही है। अब ब्यूटी केयर केवल मेकअप या बाहरी सुंदरता तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि यह स्वस्थ जीवनशैली, आत्मविश्वास और मानसिक संतुलन का भी महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। बदलता मौसम, बढ़ता प्रदूषण, अनियमित खानपान और तनाव हमारी त्वचा और बालों पर गहरा असर डालते हैं। ऐसे में खुद की देखभाल करना केवल शौक नहीं, बल्कि जरूरत बन गई है।

एक छोटे से शहर में रहने वाली अनाया नाम की लड़की भी सुंदर दिखने का सपना देखती थी। वह कॉलेज में पढ़ती थी और हमेशा चाहती थी कि लोग उसकी तारीफ करें। सोशल मीडिया पर चमकते चेहरे और परफेक्ट स्किन देखकर वह अक्सर खुद की तुलना दूसरों से करने लगती थी। धीरे-धीरे उसने बाजार में मिलने वाले कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करना शुरू कर दिया। कभी फेस क्रीम, कभी फेयरनेस सीरम, तो कभी अलग-अलग फेस पैक। शुरुआत में उसे लगा कि उसकी त्वचा में बदलाव आ रहा है, लेकिन कुछ ही दिनों बाद उसके चेहरे पर पिंपल्स और दाग बढ़ने लगे। त्वचा बेजान और रूखी दिखाई देने लगी। वह परेशान रहने लगी और उसका आत्मविश्वास भी कम होने लगा।

एक दिन उसकी दादी ने उसे उदास बैठे देखा। उन्होंने प्यार से पूछा, “क्या बात है बेटा, आजकल तुम इतनी परेशान क्यों रहती हो?” अनाया ने अपनी सारी समस्या दादी को बता दी। दादी मुस्कुराईं और बोलीं, “सच्ची सुंदरता केवल चेहरे पर लगाने वाली चीजों से नहीं आती, बल्कि अच्छी आदतों और स्वस्थ जीवनशैली से आती है।”

दादी की बात सुनकर अनाया को थोड़ा अजीब लगा, लेकिन उसने उनकी सलाह मानने का फैसला किया। अगले दिन से उसने सबसे पहले अपनी त्वचा की सफाई पर ध्यान देना शुरू किया। दादी ने उसे समझाया कि दिनभर की धूल, मिट्टी और प्रदूषण त्वचा के रोमछिद्रों को बंद कर देते हैं। अगर चेहरा ठीक से साफ न किया जाए तो पिंपल्स और ब्लैकहेड्स होना स्वाभाविक है। अनाया ने दिन में दो बार हल्के फेसवॉश से चेहरा धोना शुरू किया। कुछ ही दिनों में उसे महसूस हुआ कि उसकी त्वचा पहले से ज्यादा ताजगी भरी लगने लगी है। इसके बाद दादी ने उसे स्क्रब का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि हफ्ते में एक या दो बार स्क्रब करने से त्वचा की मृत कोशिकाएं हट जाती हैं और नई चमक आती है। दादी ने घर पर ही बेसन, चावल का आटा और गुलाब जल मिलाकर एक प्राकृतिक स्क्रब तैयार किया। अनाया ने जब इसका इस्तेमाल किया तो उसकी त्वचा पहले से ज्यादा मुलायम महसूस होने लगी। धीरे-धीरे अनाया ने यह भी समझा कि केवल बाहर से देखभाल करना काफी नहीं होता। त्वचा को अंदर से भी पोषण चाहिए। पहले वह दिनभर बहुत कम पानी पीती थी, लेकिन अब उसने रोज पर्याप्त मात्रा में पानी पीना शुरू किया। कुछ ही हफ्तों में उसकी त्वचा में प्राकृतिक निखार आने लगा। उसका चेहरा पहले से ज्यादा चमकदार दिखने लगा।

गर्मी का मौसम आया तो दादी ने उसे सनस्क्रीन का महत्व समझाया। उन्होंने बताया कि सूरज की तेज यूवी किरणें त्वचा को नुकसान पहुंचाती हैं और समय से पहले बूढ़ा बना सकती हैं। अब जब भी अनाया घर से बाहर निकलती, सनस्क्रीन लगाना नहीं भूलती। धीरे-धीरे उसकी त्वचा टैनिंग और जलन से सुरक्षित रहने लगी।

बालों की समस्या भी अनाया को काफी परेशान करती थी। लगातार स्ट्रेटनिंग और केमिकल वाले उत्पादों के कारण उसके बाल कमजोर और बेजान हो गए थे। दादी ने उसे सप्ताह में दो बार नारियल तेल से मालिश करने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि प्राकृतिक तेल बालों को जड़ों से मजबूत बनाते हैं। साथ ही, उन्होंने अत्यधिक केमिकल वाले शैम्पू से बचने को भी कहा। अनाया ने नियमित रूप से तेल लगाना शुरू किया और कुछ ही महीनों में उसके बाल पहले से ज्यादा घने और चमकदार हो गए। एक दिन दादी ने उसे रसोई में बुलाया और कहा, “बेटा, सबसे अच्छी ब्यूटी क्रीम हमारे घर में ही मौजूद होती है।” उन्होंने हल्दी, दही और बेसन का फेस पैक तैयार किया। अनाया को यह सब पुराना तरीका लगता था, लेकिन उसने इसे आजमाया। जब उसने फेस पैक हटाया तो उसकी त्वचा में अलग ही चमक दिखाई दी। अब वह समझ चुकी थी कि प्राकृतिक चीजों का असर धीरे-धीरे जरूर होता है, लेकिन यह लंबे समय तक फायदा देती हैं और इनके कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होते। समय बीतने लगा और अनाया की सोच पूरी तरह बदल गई। अब वह केवल बाहरी सुंदरता पर ध्यान नहीं देती थी। उसने अपने खानपान को भी सुधारना शुरू कर दिया। पहले वह जंक फूड और कोल्ड ड्रिंक्स की शौकीन थी, लेकिन अब उसने ताजे फल, हरी सब्जियां, सूखे मेवे और पौष्टिक भोजन को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लिया।

वजन घटाने के लिए डाइट चार्ट

पुरुष और महिलाएं दोनों के लिए

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बढ़ता वजन एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनकर उभर रहा है। बदलती जीवनशैली, घंटों तक बैठकर काम करना, जंक फूड का अधिक सेवन और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण मोटापे की समस्या तेजी से बढ़ रही है। केवल बड़े शहर ही नहीं, बल्कि छोटे शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में भी लोग बढ़ते वजन से परेशान हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि अगर समय रहते खानपान और दिनचर्या में सुधार नहीं किया गया तो मोटापा कई गंभीर बीमारियों को जन्म दे सकता है। ऐसे में वजन कम करने के लिए सही डाइट चार्ट अपनाना बेहद जरूरी हो जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, वजन घटाने के लिए केवल कम खाना ही पर्याप्त नहीं होता, बल्कि संतुलित और पौष्टिक भोजन लेना सबसे ज्यादा जरूरी है। सही डाइट प्लान न केवल शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करता है, बल्कि शरीर को अंदर से मजबूत और ऊर्जावान भी बनाता है। अगर व्यक्ति नियमित रूप से हेल्दी डाइट के साथ हल्की-फुल्की एक्सरसाइज भी करे तो वजन नियंत्रित रखना काफी आसान हो सकता है। डॉक्टरों का कहना है कि वजन घटाने के लिए कोई एक जादुई फूड या दवा नहीं होती। इसके लिए संतुलित खानपान, धैर्य और नियमित दिनचर्या सबसे अहम भूमिका निभाते हैं। प्रोसेस्ड फूड, ज्यादा तेल-मसाले वाली चीजें, मिठाई, कोल्ड ड्रिंक और अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थ वजन बढ़ाने का मुख्य कारण बनते हैं। इसलिए इन चीजों से दूरी बनाना जरूरी है। इसके बजाय फाइबर, प्रोटीन और कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों को डाइट में शामिल करना अधिक फायदेमंद माना जाता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि पुरुषों और महिलाओं के शरीर की जरूरतें अलग-अलग होती हैं, इसलिए उनके डाइट प्लान भी अलग हो सकते हैं। पुरुषों में पेट के आसपास चर्बी ज्यादा जमा होती है, इसलिए उनके लिए लो-कार्ब और हाई-प्रोटीन डाइट काफी असरदार मानी जाती

है। प्लांट-बेस्ड डाइट में फल, सब्जियां, दालें, अंडे, मछली, पनीर और दही जैसे खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जो शरीर को जरूरी पोषण देने के साथ वजन कम करने में मदद करते हैं। वहीं हाई-प्रोटीन डाइट लंबे समय तक पेट भरा रखती है, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती और अनावश्यक खाने की आदत कम होती है। महिलाओं के लिए मेडिटेरेनियन डाइट को काफी हेल्दी माना जाता है। इसमें फल, सब्जियां, साबुत अनाज, नट्स और जैतून के तेल का इस्तेमाल किया जाता है। यह डाइट न केवल वजन कम करने में मदद करती है, बल्कि हार्मोन संतुलित रखने में भी सहायक होती है। इसके अलावा DASH डाइट भी महिलाओं में तेजी से लोकप्रिय हो रही है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ शरीर का वजन कम करने में भी मददगार मानी जाती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने वजन घटाने के लिए सात दिनों का एक संतुलित डाइट प्लान भी सुझाया है। इस डाइट चार्ट में पहले दिन केवल फलों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। दिन की शुरुआत एक सेब से की जा सकती है, जबकि दिनभर तरबूज, खरबूजा, संतरा, मौसंबी और अनार जैसे फलों का सेवन किया जा सकता है। इसके साथ पूरे दिन भरपूर मात्रा में पानी पीना जरूरी माना गया है। दूसरे दिन केवल सब्जियों को डाइट में शामिल किया जाता है। सुबह उबले आलू से शुरुआत कर दिनभर खीरा, पालक, शिमला मिर्च, गाजर, ब्रोकली और मटर जैसी सब्जियां खाने की सलाह दी जाती है। तीसरे दिन फल और सब्जियों का मिश्रण शरीर को जरूरी पोषण देने के साथ डिटॉक्स करने में मदद करता है। इस दिन खरबूजा, अनानास, नाशपाती और सलाद के साथ हल्की उबली सब्जियों का सेवन फायदेमंद माना जाता है। चौथे दिन केले और दूध को डाइट का हिस्सा बनाया जाता है। यह शरीर को ऊर्जा देने के साथ कमजोरी महसूस नहीं होने देता। दिनभर सीमित मात्रा में केले और दूध का सेवन किया जाता है। पांचवें दिन शरीर को प्रोटीन देने के लिए टमाटर, ब्राउन राइस और सब्जियों को शामिल किया जाता है। वहीं छठे दिन सब्जियों और प्रोटीन युक्त आहार पर जोर दिया जाता है, जिससे शरीर की मांसपेशियां मजबूत बनी रहें। सातवें और आखिरी दिन संतुलित आहार लेने की सलाह दी जाती है। इस दिन फ्रूट जूस, ब्राउन राइस, सब्जियां, तरबूज, बेरीज और सूप को डाइट में शामिल किया जाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि इस तरह का डाइट प्लान शरीर को हल्का महसूस कराने के साथ वजन कम करने की प्रक्रिया को तेज कर सकता है। हालांकि डॉक्टर यह भी स्पष्ट करते हैं कि किसी भी डाइट प्लान को शुरू करने से पहले स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह लेना बेहद जरूरी है।

पूजा हेगड़े ने 'है जवानी तो इश्क होना है' का बीटीएस वीडियो किया शेयर

अभिनेत्री पूजा हेगड़े और वरुण धवन फिल्म 'है जवानी तो इश्क होना है' में नजर आएंगे। इस फिल्म की रिलीज से पहले पूजा ने आज अपने सोशल मीडिया हैंडल पर फिल्म के सेट से एक मस्ती भरा बीटीएस वीडियो शेयर कर फैंस का दिल जीत लिया है। पूजा ने इंस्टाग्राम पर अपनी आगामी फिल्म 'है जवानी तो इश्क होना है' का एक बीटीएस वीडियो शेयर किया है। यह वीडियो 'है जवानी तो इश्क होना है' के गाने 'तेरा हो जाऊ' के शूट के दौरान का है। इस गाने के शूट के दौरान वरुण और पूजा ने जमकर मस्ती की, जिसकी झलक इस वीडियो में साफ दिखाई दे रही है।

पूजा ने लिखा नोट

पूजा ने आज 13 मई को इंस्टाग्राम पर 'है जवानी तो इश्क होना है' का एक खास वीडियो इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। इस वीडियो के साथ पूजा ने कैप्शन में लिखा, 'मौसम बेहद ठंडा था, लेकिन माहौल बेहद खुशनुमा था।'

कब रिलीज होगी 'है जवानी तो इश्क होना है'

फिल्म 'है जवानी तो इश्क होना है' (HJTIHH) को डेविड ने निर्देशित किया है। यह एक आगामी भारतीय हिंदी कॉमेडी-रोमांटिक फिल्म है। यह फिल्म 5 जून, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस फिल्म में वरुण धवन, मृणाल ठाकुर और पूजा हेगड़े मुख्य भूमिकाओं में हैं। इनके अलावा मनीष पॉल, चंकी पांडे, जिमी शेरगिल और मौनी रॉय भी नजर आएंगे।

पूजा हेगड़े द्वारा साझा किया गया यह वीडियो फिल्म के रोमांटिक गाने 'तेरा हो जाऊ' की शूटिंग के दौरान का बताया जा रहा है। वीडियो में देखा जा सकता है कि सेट पर ठंड का मौसम होने के बावजूद माहौल पूरी तरह गर्मजोशी और ऊर्जा से भरा हुआ था। वरुण धवन और पूजा हेगड़े शूटिंग के बीच एक-दूसरे के साथ खूब मस्ती करते नजर आए। कभी दोनों हंसते दिखाई दिए तो कभी गाने की शूटिंग के बीच मजेदार अंदाज में कैमरे के सामने एक्सप्रेशन देते दिखे। यही वजह है कि यह वीडियो फैंस को बेहद पसंद आ रहा है और सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। पूजा हेगड़े ने इस खास वीडियो को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर करते हुए एक प्यारा सा कैप्शन भी लिखा। उन्होंने लिखा, "मौसम बेहद ठंडा था, लेकिन माहौल बेहद खुशनुमा था।" पूजा के इस कैप्शन ने यह साफ कर दिया कि फिल्म की शूटिंग के दौरान पूरी टीम ने न सिर्फ काम किया बल्कि हर पल को खुलकर एंजॉय भी किया। फैंस लगातार इस पोस्ट पर कमेंट कर रहे हैं और दोनों कलाकारों की ऑनस्क्रीन जोड़ी की जमकर तारीफ कर रहे हैं। कई यूजर्स ने लिखा कि वरुण और पूजा की जोड़ी फिल्म रिलीज से पहले ही सुपरहिट लग रही है।

फिल्म Hai Jawani Toh Ishq Hona Hai का निर्देशन मशहूर निर्देशक David Dhawan ने किया है, जो अपनी कॉमेडी और पारिवारिक मनोरंजन वाली फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। लंबे समय बाद डेविड धवन एक बार फिर बड़े पर्दे पर अपनी खास कॉमिक शैली लेकर लौट रहे हैं। फिल्म को एक रोमांटिक-कॉमेडी एंटरटेनर बताया जा रहा है, जिसमें प्यार, दोस्ती, मस्ती और फैमिली ड्रामा का भरपूर तड़का देखने को मिलेगा। फिल्म में वरुण धवन और पूजा हेगड़े के साथ अभिनेत्री Mrunal Thakur भी अहम भूमिका में नजर आएंगी। इसके अलावा फिल्म की स्टारकास्ट में Maniesh Paul, Chunky Pandey, Jimmy Shergill और Mouni Roy जैसे कलाकार भी शामिल हैं। इतनी बड़ी और दमदार स्टारकास्ट को लेकर दर्शकों के बीच फिल्म को लेकर उत्साह लगातार बढ़ता जा रहा है। बताया जा रहा है कि फिल्म में रोमांस के साथ-साथ जबरदस्त कॉमेडी का तड़का भी देखने को मिलेगा। वरुण धवन अपने चुलबुले और एनर्जेटिक अंदाज के लिए जाने जाते हैं, जबकि पूजा हेगड़े की ग्लैमरस स्क्रीन प्रेजेंस और अभिनय दर्शकों को हमेशा आकर्षित करता है। ऐसे में दोनों की जोड़ी पहली बार बड़े पर्दे पर साथ दिखाई देगी, जिसे लेकर फैंस बेहद उत्साहित हैं। फिल्म के गानों को लेकर भी पहले से ही चर्चा शुरू हो चुकी है। 'तेरा हो जाऊ' गाने की शूटिंग के दौरान का वीडियो सामने आने के बाद अब दर्शकों की उत्सुकता इस गाने को लेकर और ज्यादा बढ़ गई है। सोशल मीडिया पर कई फैंस ने कमेंट करते हुए कहा कि यह गाना रिलीज होते ही रोमांटिक चार्टबस्टर साबित हो सकता है। फिल्म Hai Jawani Toh Ishq Hona Hai 5 जून 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म की रिलीज डेट जैसे-जैसे करीब आ रही है, वैसे-वैसे दर्शकों के बीच इसका क्रेज भी तेजी से बढ़ता जा रहा है। अब देखना दिलचस्प होगा कि डेविड धवन की यह रोमांटिक-कॉमेडी फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कितना धमाल मचाती है और दर्शकों के दिलों में अपनी कितनी खास जगह बना पाती है। गाजियाबाद में कोरियन लवर गेम की लत और मोबाइल फोन एडिक्शन की वजह से 3 सगी बहनों ने अपनी जीवन लीला खत्म कर ली है. पुलिस जांच में सामने आया है कि उन लड़कियों में कोरियन चीजों के प्रति इतनी दीवानगी थी कि वे न केवल खुद को कोरियन मानती थीं और अपने नाम भी कोरिय रख लिए थे बल्कि कोरियन लड़कों से ही शादी करना चाहती थीं. इस बड़ी घटना के बाद से भारत में कोरियन क्रेज को लेकर नई और दिलचस्प बातें सामने आ रही हैं. दिल्ली यूनिवर्सिटी में पढ़ने वाली लड़कियों के एक बड़े ग्रुप से मिली जानकारी के मुताबिक भारतीय जेन-जी लड़कियों में कोरियन बीटीएस आर्मी वाले 7 कोरियन लड़कों के क्रेज ने हदें पार कर दी हैं. वे घंटों इन पर चर्चा कर सकती हैं. लड़कियों के घरों की दीवारों पर इनके पोस्टर्स, तस्वीरें तो लटकी ही हैं, उनके फोन के वॉलपेपर से लेकर सोशल मीडिया अकाउंट्स, इंस्टा के कवर पेज, इंस्टा स्टोरीज में भी ये ही दिखाई दे रहे हैं. इसी बैंड के गाने गुनगुना रही हैं और यहां तक कि लड़कियां ऐसा ही जीवनसाथी भी तलाश रही हैं,

भारतीय परिधान और फैशनः पहचान, परंपरा और नया दौर

भारत में फैशन केवल कपड़ों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह देश की संस्कृति, इतिहास, परंपराओं और बदलते सामाजिक परिवेश का जीवंत प्रतिबिंब है। यहाँ का फैशन हजारों वर्षों से विकसित होता आया है, जिसमें हर युग ने अपनी छाप छोड़ी है। प्राचीन काल की सादगी से लेकर आज के ग्लोबल और ट्रेंडी स्टाइल तक, भारतीय फैशन ने हमेशा खुद को समय के अनुसार ढाला है, लेकिन अपनी जड़ों को कभी नहीं छोड़ा। भारतीय फैशन की शुरुआत प्राचीन सभ्यताओं से मानी जाती है, जब लोग प्राकृतिक कपड़ों जैसे कपास और रेशम का उपयोग करते थे। उस समय के वस्त्र सरल होते थे, लेकिन उनमें एक खास प्रकार की गरिमा और उपयोगिता होती थी। धीरे-धीरे जैसे-जैसे समय बदला, वस्त्रों में विविधता और डिजाइन का विस्तार हुआ। अलग-अलग राज्यों और क्षेत्रों ने अपने-अपने पारंपरिक परिधानों को विकसित किया, जो आज भी उनकी सांस्कृतिक पहचान का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। अगर हम पारंपरिक भारतीय परिधानों की बात करें, तो महिलाओं के लिए साड़ी, लहंगा-चोली, सलवार-कमीज और पुरुषों के लिए धोती, कुर्ता-पायजामा और शेरवानी प्रमुख हैं। साड़ी को भारतीय फैशन की आत्मा कहा जाता है, जो न केवल सुंदरता बल्कि शालीनता और गरिमा का प्रतीक है। हर राज्य की साड़ी की अपनी अलग खासियत होती है—जैसे बनारसी, कांजीवरम, पटोला और चंदेरी। इसी तरह लहंगा-चोली विशेष अवसरों और विवाह समारोहों में महिलाओं की पहली पसंद होती है। भारत में फैशन का एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी है कि यह मौसम और अवसर के अनुसार बदलता रहता है। गर्मियों में हल्के और सूती कपड़े पहने जाते हैं, जबकि सर्दियों में ऊनी और गर्म कपड़ों का चलन बढ़ जाता है। त्योहारों और शादियों में पारंपरिक परिधानों का महत्व और भी बढ़ जाता है, जहां लोग अपनी सांस्कृतिक विरासत को गर्व के साथ प्रदर्शित करते हैं। समय के साथ भारतीय फैशन ने पश्चिमी प्रभाव को भी अपनाया है। आज के युवाओं में जींस, टी-शर्ट, ड्रेसेस और इंडो-वेस्टर्न आउटफिट्स का चलन काफी बढ़ गया है। लेकिन खास बात यह है कि भारतीय डिजाइनर्स ने इन पश्चिमी परिधानों में भारतीयता का स्पर्श देकर एक नया और अनोखा स्टाइल तैयार किया है। इसे फ्यूजन फैशन कहा जाता है, जो पारंपरिक और आधुनिक दोनों का बेहतरीन मिश्रण है। आज के दौर में फैशन इंडस्ट्री का बहुत बड़ा विस्तार हो चुका है। फैशन डिजाइनिंग एक प्रतिष्ठित करियर विकल्प बन चुका है और कई भारतीय डिजाइनर्स अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना चुके हैं। फैशन शो, फैशन वीक और सोशल मीडिया ने भी फैशन को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया है। लोग अब केवल कपड़े पहनने के लिए नहीं, बल्कि अपनी पहचान और व्यक्तित्व को व्यक्त करने के लिए फैशन का सहारा लेते हैं। सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म्स ने फैशन को और अधिक सुलभ और लोकप्रिय बना दिया है। आज हर व्यक्ति अपने स्टाइल को दुनिया के सामने पेश कर सकता है। इंस्टाग्राम, यूट्यूब और अन्य प्लेटफॉर्म्स पर फैशन इन्फ्लुएंसर्स नए ट्रेंड्स को तेजी से फैलाते हैं, जिससे फैशन लगातार बदलता रहता है। हालांकि, फैशन के इस तेजी से बदलते दौर में पारंपरिक मूल्यों को बनाए रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। आज कई डिजाइनर्स और युवा भारतीय पारंपरिक वस्त्रों को नए अंदाज में प्रस्तुत कर रहे हैं, जिससे हमारी सांस्कृतिक विरासत जीवित बनी हुई है। 'सस्टेनेबल फैशन' और 'हैंडलूम' का ट्रेंड भी तेजी से बढ़ रहा है, जो पर्यावरण और स्थानीय कारीगरों के लिए फायदेमंद है। अंततः, भारतीय फैशन केवल ट्रेंड्स का पालन करने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह हमारी पहचान, संस्कृति और विरासत का प्रतीक है। यह हमें हमारे अतीत से जोड़ते हुए भविष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा देता है।

गर्मियों की तपिश में बच्चों का पहनावा: आराम और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एक विस्तृत मार्गदर्शिका

गर्मियों का मौसम अपने साथ तपती धूप और उमस भरी गर्मी लेकर आता है जो बड़ों के लिए तो कष्टदायक होती ही है लेकिन हमारे घर के नन्हे-मुन्नों के लिए यह समय काफी चुनौतीपूर्ण हो सकता है क्योंकि बच्चों की त्वचा अत्यधिक कोमल और संवेदनशील होती है जिसे खास देखभाल की जरूरत पड़ती है। अक्सर माता-पिता इस बात को लेकर काफी असमंजस में रहते हैं कि अपने बच्चों को ऐसे कौन से कपड़े पहनाएं जो उन्हें न केवल स्टाइलिश दिखाएं बल्कि सबसे महत्वपूर्ण रूप से उन्हें इस झुलसा देने वाली गर्मी से राहत भी प्रदान करें। जब हम गर्मियों के लिए बच्चों के वॉर्डरोब की बात करते हैं तो सबसे पहला और सबसे अनिवार्य नियम यह है कि कपड़ों का फैब्रिक पूरी तरह से प्राकृतिक और सांस लेने योग्य होना चाहिए जिसमें 100 प्रतिशत सूती यानी कॉटन का कोई सानी नहीं है क्योंकि सूती कपड़ा पसीने को सोखने की अद्भुत क्षमता रखता है और शरीर के तापमान को संतुलित बनाए रखने में मदद करता है। हमें यह समझना होगा कि सिंथेटिक, पॉलिएस्टर या नायलॉन जैसे फैंसी दिखने वाले कपड़े गर्मियों में बच्चों की त्वचा के लिए किसी दुश्मन से कम नहीं होते क्योंकि ये पसीने को शरीर पर ही रोक देते हैं जिससे न केवल बच्चे को बेचैनी होती है बल्कि उसे घमौरियां, खुजली और अन्य प्रकार के स्किन इंफेक्शन होने का खतरा भी काफी बढ़ जाता है। कपड़ों के चुनाव में रंगों की भूमिका भी बहुत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि गहरे रंग जैसे कि काला, गहरा नीला या लाल रंग सूरज की किरणों और गर्मी को अपने भीतर सोख लेते हैं जिससे शरीर और अधिक गर्म महसूस करने लगता है इसलिए गर्मियों में हमेशा हल्के रंगों जैसे कि सफेद, आसमानी, हल्का पीला या पेस्टल शेड्स को प्राथमिकता देनी चाहिए जो सूरज की रोशनी को परावर्तित कर देते हैं और बच्चे को ठंडक का एहसास कराते हैं। इसके अलावा कपड़ों की फिटिंग पर ध्यान देना भी उतना ही जरूरी है क्योंकि अक्सर हम बच्चों को फिटिंग वाले कपड़ों में देखना पसंद करते हैं लेकिन गर्मियों के दौरान टाइट कपड़े पहनने से हवा का संचार रुक जाता है और पसीना सूख नहीं पाता जिससे बच्चा चिड़चिड़ा हो सकता है इसलिए हमेशा थोड़े ढीले-ढाले और आरामदायक कपड़ों का चुनाव करें जो बच्चे को हिलने-डुलने और खेलने-कूदने की पूरी आजादी दें। छोटे बच्चों के लिए हाफ पैंट, बरमूडा, सूती फ्रॉक या ढीली कुर्तियां सबसे बेहतरीन विकल्प मानी जाती हैं जो उन्हें कूल रखने के साथ-साथ एक प्यारा लुक भी प्रदान करती हैं। जब बात घर से बाहर निकलने की हो तो हमें सुरक्षा की एक अतिरिक्त परत जोड़ने की जरूरत पड़ती है क्योंकि दोपहर की सीधी धूप बच्चों की नाजुक त्वचा को सनबर्न का शिकार बना सकती है और ऐसी स्थिति में पूरी बाजू के लेकिन बेहद पतले सूती कपड़े पहनाना एक समझदारी भरा फैसला होता है जो उन्हें यूवी किरणों से बचाते हैं। इसके साथ ही बच्चों के सिर को ढकने के लिए एक चौड़ी किनारी वाली टोपी का इस्तेमाल जरूर करें ताकि उनके चेहरे और गर्दन पर सीधी धूप न पड़े और आंखों की सुरक्षा के लिए अच्छी गुणवत्ता वाले धूप के चश्मे भी पहनाए जा सकते हैं जो उन्हें स्टाइल के साथ सुरक्षा भी देंगे। पैरों के लिए बंद जूतों के बजाय खुले सैंडल, फ्लोटर्स या चप्पलें बेहतर होती हैं क्योंकि बंद जूतों में पसीना आने से पैरों में बदबू और फंगल इंफेक्शन का डर रहता है और यदि जूते पहनाना अनिवार्य हो तो हमेशा पतले सूती मोजों का ही प्रयोग करें। रात के समय बच्चों के सोने के कपड़ों का चुनाव करते समय भी विशेष सावधानी बरतनी चाहिए क्योंकि अच्छी नींद के लिए शरीर का ठंडा रहना बहुत जरूरी है और ऐसे में बिना बाजू वाले बनियान या बहुत ही हल्का नाइटवियर सबसे उपयुक्त रहता है। यदि आपके घर में एसी या कूलर चल रहा है तो ध्यान रखें कि बच्चे को सीधे हवा के झोंके में न सुलाएं और ऊपर से एक बहुत ही पतली सूती चादर डाल दें ताकि तापमान में उतार-चढ़ाव से उसे परेशानी न हो। इन सबके साथ ही डायपर पहनने वाले बच्चों का खास ख्याल रखना पड़ता है क्योंकि गर्मी के मौसम में डायपर वाले हिस्से में नमी और गर्मी की वजह से गंभीर रैशेज हो सकते हैं इसलिए कोशिश करें कि दिन के समय बच्चे को कुछ घंटों के लिए बिना डायपर के रखें ताकि उसकी त्वचा को ताजी हवा मिल सके और यदि संभव हो तो कपड़े के नैपी का उपयोग करें जो अधिक सुरक्षित और आरामदायक होते हैं। अंत में सबसे जरूरी बात यह है कि बच्चों के कपड़े हमेशा धुले हुए और साफ होने चाहिए क्योंकि पसीने वाले कपड़ों में बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं जो बच्चे के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इस प्रकार छोटे-छोटे बदलाव करके और सही कपड़ों का चयन करके आप अपने बच्चों की गर्मियों को न केवल आरामदायक बना सकते हैं बल्कि उन्हें इस मौसम की बीमारियों और चिड़चिड़ेपन से भी कोसों दूर रख सकते हैं।

गर्मियों के लिए हल्का और टेस्टी: वेजिटेबल पोहा

चूंकि हम गर्मियों में बच्चों के स्वास्थ्य और आराम की बात कर रहे हैं, तो खान-पान में 'वेजिटेबल पोहा' एक बेहतरीन विकल्प है। यह हल्का होता है, आसानी से पच जाता है और बच्चों के लिए काफी पौष्टिक भी है।
नाश्ते या शाम के स्नैक्स के लिए आप 'सब्जी वाली सेवइयां' या 'वर्मीसेली उपमा' बना सकते हैं जो देखने में नूडल्स जैसा होने के कारण बच्चों का पसंदीदा होता है और इसे बनाने के लिए सूजी से बनी सेवइयों को हल्का भूनकर अलग रख लिया जाता है और फिर एक कड़ाही में राई, मूंगफली के दाने, बारीक कटी गाजर, मटर और बीन्स को हल्का पकाकर उसमें भुनी हुई सेवइयां और पानी डालकर तब तक पकाया जाता है जब तक कि वे खिली-खिली न हो जाएं और इसमें नींबू का रस मिलाकर इसे एक चटपटा और हल्का भोजन बनाया जा सकता है जो गर्मियों में भारीपन महसूस नहीं होने देता। मिठास की बात करें तो बाजार की आइसक्रीम के बजाय घर पर बनी 'फलों की कस्टर्ड' या 'आम की फिरनी' बहुत ही गुणकारी होती है जिसमें दूध के पोषण के साथ-साथ मौसमी फलों जैसे अंगूर, अनार और केले के विटामिन भी मिल जाते हैं और इसे बनाने के लिए दूध को गाढ़ा करके उसमें कस्टर्ड पाउडर और स्वादानुसार चीनी मिलाई जाती है और ठंडा होने के बाद इसमें कटे हुए फल डालकर फ्रिज में रख दिया जाता है जो बच्चों के लिए एक बेहतरीन डेजर्ट का काम करता है। इसके अलावा बच्चों को हाइड्रेटेड रखने के लिए 'सत्तू का शरबत' भी एक अद्भुत भारतीय सुपरफूड है जिसे भुने हुए चने के आटे से बनाया जाता है और इसमें पानी, थोड़ा सा नींबू और भुना जीरा मिलाकर एक गाढ़ा पेय तैयार किया जाता है जो न केवल तुरंत ऊर्जा देता है बल्कि गर्मी के थपेड़ों से भी सुरक्षा प्रदान करता है। इन सभी व्यंजनों में इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि मसालों और मिर्च का उपयोग कम से कम किया जाए और जितना हो सके ताजी सामग्री का ही प्रयोग करें क्योंकि गर्मियों में बासी खाना बच्चों के स्वास्थ्य को जल्दी बिगाड़ सकता है इसलिए घर का बना ताजा और हल्का भोजन ही बच्चों को इस भीषण गर्मी में स्वस्थ और खुशमिजाज बनाए रखने का सबसे आसान तरीका है।

समर केयर स्पेशल: बच्चों के लिए आरामदायक फैशन टिप्स और सेहतमंद पारंपरिक भारतीय खान-पान का खजाना

गर्मियों के इस लंबे और थकाने वाले मौसम में बच्चों की डाइट में विविधता लाना बहुत जरूरी है ताकि उन्हें सारे जरूरी पोषक तत्व भी मिलें और उनका खाने में मन भी लगा रहे। इसी कड़ी में 'साबूदाना खिचड़ी' एक बहुत ही हल्का और ऊर्जा से भरपूर विकल्प है जो बच्चों के पेट के लिए बहुत नरम होती है। इसे बनाने के लिए साबूदाने को कुछ घंटों के लिए भिगो दिया जाता है जब तक कि वह मोती जैसा फूल न जाए और फिर एक कड़ाही में थोड़ा सा घी गर्म करके उसमें जीरा, कढ़ी पत्ता और उबले हुए छोटे कटे आलू डाले जाते हैं। इसमें भुनी हुई मूंगफली का पाउडर मिलाकर साबूदाना डाला जाता है और इसे तब तक पकाया जाता है जब तक साबूदाने के दाने पारदर्शी न हो जाएं। यह डिश ग्लूटेन-मुक्त होती है और गर्मियों में बच्चों को तुरंत एनर्जी देने का काम करती है। एक और बहुत ही लोकप्रिय और पारंपरिक भारतीय डिश है 'मूंग दाल की खिचड़ी' जिसे गर्मियों का सबसे सुरक्षित भोजन माना जाता है। इसे बनाने के लिए धुली हुई पीली मूंग दाल और चावल को बराबर मात्रा में लेकर उसमें बारीक कटी लौकी या कद्दू जैसी ठंडी सब्जियां मिलाई जाती हैं और बहुत ही कम हल्दी और नमक के साथ कुकर में अच्छी तरह गला लिया जाता है। ऊपर से एक चम्मच शुद्ध देसी घी डालकर जब यह बच्चों को परोसी जाती है, तो यह न केवल सुपाच्य होती है बल्कि शरीर को अंदरूनी ठंडक भी प्रदान करती है। पेय पदार्थों की बात करें तो 'मसाला छाछ' या 'मट्ठा' गर्मियों में बच्चों के लिए अमृत समान है। बाजार के फ्रूटी या कोल्ड ड्रिंक के बजाय, घर पर ताजे दही को मथकर उसमें खूब सारा पानी, काला नमक, थोड़ा सा पुदाने का पाउडर और भुना जीरा मिलाकर एक पतला और नमकीन पेय तैयार किया जा सकता है। यह बच्चों के शरीर में पानी की कमी (dehydration) को रोकता है और खेल-कूद के बाद उनकी थकान मिटाने में मदद करता है। साथ ही, आप 'नारियल पानी' में थोड़ा सा शहद और पुदीना मिलाकर एक नेचुरल 'एनर्जी ड्रिंक' भी बना सकते हैं जो मैग्नीशियम और पोटेशियम से भरपूर होता है। शाम के समय जब बच्चे कुछ मजेदार खाना चाहते हैं, तो आप 'मखाना चाट' बना सकते हैं। मखानों को हल्के घी में कुरकुरा होने तक भून लें और फिर इसमें बारीक कटा खीरा, टमाटर और हल्का सा चाट मसाला मिला दें। खीरे की मात्रा अधिक रखने से यह स्नैक बहुत रिफ्रेशिंग हो जाता है क्योंकि खीरे में पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है जो गर्मियों में हाइड्रेशन बनाए रखने का एक प्राकृतिक जरिया है।अंत में, 'रागी की कांजी' या रागी माल्ट भी एक बहुत ही बेहतरीन दक्षिण भारतीय पारंपरिक आहार है जो अब पूरे भारत में लोकप्रिय हो रहा है। रागी की तासीर भले ही गर्म मानी जाती है, लेकिन जब इसे छाछ या दही के साथ मिलाकर 'अंबल' के रूप में बनाया जाता है, तो यह गर्मियों के लिए सबसे बेहतरीन नाश्ता बन जाता है। इसे बनाने के लिए रागी के आटे को पानी में पकाकर गाढ़ा कर लिया जाता है और ठंडा होने पर इसमें ताजी छाछ और बारीक कटा प्याज मिलाया जाता है। यह कैल्शियम और आयरन का पावरहाउस है जो बच्चों की हड्डियों के विकास के साथ-साथ उन्हें लू लगने से भी बचाता है। इन विभिन्न प्रकार के भारतीय व्यंजनों को अपनाकर आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपका बच्चा गर्मी के इस लंबे दौर में न केवल स्वस्थ रहे, बल्कि उसे हर दिन कुछ नया और स्वादिष्ट खाने को मिले।

कई बच्चे स्कूल शुरू होने के कई दिनों बाद तक रोते रोते स्कूल जाते हैं. यह कई बार सेपरेशन एंग्जायटी के कारण होता है या कई बार कुछ अन्य समस्याओं की वजह से. यहां हम कुछ ऐसे टिप्स और ट्रिक्स बता रहे हैं जिनकी मदद से आप बच्चे के मन का डर दूर कर सकते हैं और उसे स्कूल जाने के लिए मोटिवेट कर सकते हैं.

स्कूल जाने के नाम पर रोता है आपका बच्चा

अपनाएं 6 ट्रिक्स, हमेशा के लिए दूर हो जाएगा डर

कुछ बच्चे हंसते खेलते स्कूल जाते हैं, जबकि कुछ बच्चों को स्कूल जाना एंग्जायटी फील कराता है. ऐसे बच्चे स्कूल के माहौल को एडजस्ट नहीं कर पाते और उन्हें अपने पैरेंट्स की याद सताने लगती है. इसकी कई वजहें हो सकती हैं, जो बच्चे के मन में नकारात्मक भावनाओं को जगाने का काम करता है. ऐसे में माता पिता के लिए जरूरी है कि वह अपने बच्चे की परेशानियों को समझने का प्रयास करें और उन परेशानियों को दूर करने का उपाय करें. अगर पैरेंट्स ऐसे हालात में स्थिति के लिए जागरूक नहीं या बच्चों की बात पर भरोसा ना करें तो यह उनके कोमल मन पर बुरा असर डालती है और नकारात्मक और भय बढ़ जाते हैं. यहां हम बता रहे हैं इसकी वजह और इसके निपटने के उपाय.

स्कूल जाने से क्यों लगता है डर

- कई बार बच्चों का आत्मविश्वास कम होता है और उन्हें अकेला होने का डर सताने लगता है.
- कई बच्चों को स्कूल के नियमों का पालन करने में परेशानी आती है और वह असहज महसूस करने लगते हैं.
- स्कूल के बच्चे हर बात में अपना प्रतियोगिता करते हैं और यदि बच्चा पिछड़ जाता है तो इसकी वजह से भी ऐसा हो सकता है.

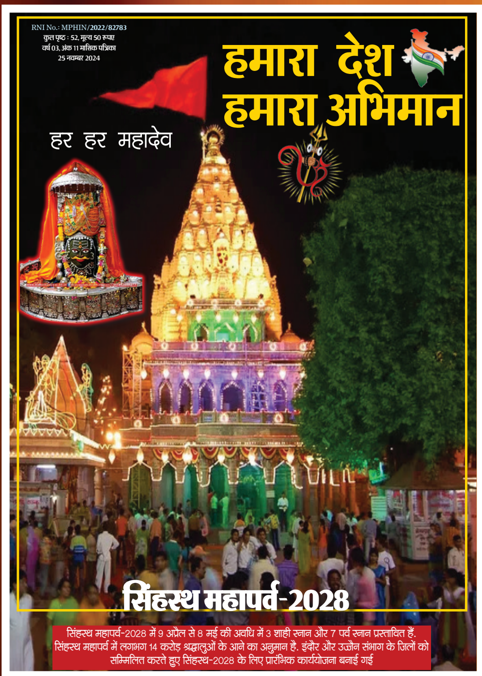
- ज्यादातर बच्चों को यह महसूस होता है कि स्कूल जाने पर वे अपने माता पिता से बिछड़ जाएंगे और वे स्कूल में अकेले पड़ जाएंगे.
- कई बार स्कूल में अध्यापक या बड़े बच्चों की वजह से डांट या डर भी बच्चों के मन में डर बना देता है और उसका आत्मविश्वास कम हो जाता है.

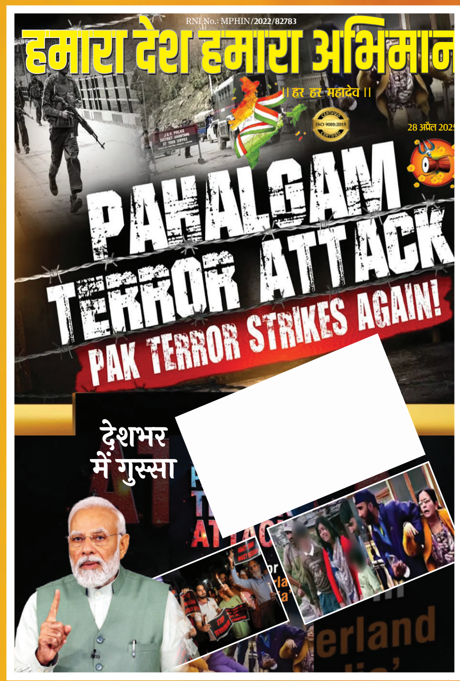
स्कूल जाने के डर को इस तरह करें दूर

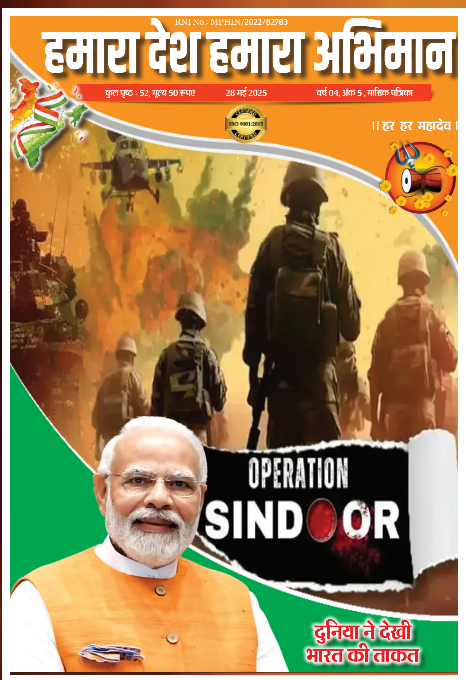
बच्चों का मानसिक रूप से डर दूर करें- विशेषज्ञों के अनुसार, अगर आप अपने बच्चे का नए स्कूल में एडमिशन करा रहे हैं तो उस स्कूल में बच्चे को जरूर विजिट कराएं और उसकी क्लास, टीचर, लाइब्रेरी, कैंटीन आदि से पहले ही मिलवा दें. प्रयास करें कि बच्चे उसके माहौल में घुल मिल जाएं. आप उनके साथ कुछ गतिविधि करें जिससे उन्हें वहां का माहौल पसंद आए. ऐसा करने से बच्चा कंफर्टेबल हो पाएगा.

हमारा देश हमारा अभिमान

|| हर हर महादेव ||







हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका की प्रति बुक करने के लिए सम्पर्क करें......

मनोज चतुर्वेदी : 9826636922, 8839259136