सुविचार
गलत तरीकों से सफल होने से कई गुना बेहतर है, सही तरीके अपनाकर असफ़ल हो जाना।

साप्ताहिक
युवा प्रदेश
Freedom Of Speech
RNI.NO. MPHIN/2015/76299
संपादक-नागेश नरवरिया

वर्ष 7, अंक-26 www.yuvapradesh.in भोपाल, शुक्रवार 05 अगस्त 2022 ypnews24@gmail.com पृष्ठ -8 मूल्य 2 रुपये

Mother's Basket
Kitchen Herbs & Spices
Swad jo pahuche dil tak

स्वास्थ्य मंत्री डॉ.चौधरी ने रायसेन में डेंगू से जंग-जनता के संग जनजागरूकता अभियान का किया शुभारंभ

रायसेन। स्वास्थ्य मंत्री डॉ प्रभुराम चौधरी द्वारा रायसेन में डेंगू से जंग-जनता के संग जनजागरूकता अभियान कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। रामलीला मैदान में आयोजित कार्यक्रम के प्रारंभ में स्वास्थ्य मंत्री ने लार्वा नष्ट करने के लिए पाउडर और स्प्रे से रसायन का छिड़काव भी किया। स्वास्थ्य मंत्री डॉ चौधरी ने कहा कि आज मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान द्वारा भोपाल में इस प्रदेशव्यापी डेंगू से जंग-जनता के संग जनजागरूकता अभियान का शुभारंभ किया गया है। प्रदेश के सभी जिलों में सांसद, मंत्री, विधायक, जनप्रतिनिधि इस अभियान में शामिल हुए हैं। उन्होंने कहा कि डेंगू को फैलने से रोकने लिए लोगों को जागरूक करना जरूरी है। इसके लिए डेंगू से बचाव एवं नियंत्रण के उपायों की जानकारी को जन-जन तक पहुँचाने के लिए यह जनजागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। डेंगू की रोकथाम के लिए सरकारी अमला काम कर रहा है, आमजन को भी इसके लिए आगे आना होगा तभी अभियान को सफलता मिलेगी। डेंगू को रोकने के लिए घरों में कूलर, वाटर टेंक और आसपास गड्ढों में पानी एकत्रित नहीं होने दें। हम अगर पानी को एकत्रित नहीं होने देंगे, लार्वा नहीं बनने देंगे तो डेंगू

को फैलने से रोका जा सकता है। स्वास्थ्य मंत्री डॉ चौधरी ने लोगों से अपील करते हुए कहा कि अपने घर में अगर कहीं सात दिन हो गए हों पानी भरे हुए, तो ऐसे जल का जमाव नहीं होने दें। ज्यादा दिन तक किसी भी पानी की टंकी में, बर्तन में, गड्ढे में और कूलर में, अगर कहीं भी पानी भरा है तो तत्काल उस पानी को खाली करवाएँ। आवश्यक हो तो अपने घर की सफाई कीजिए। भरे पानी को पलट दीजिए। उन्होंने लोगों से कहा है कि डेंगू लार्वा के पनपने से फैलता है। आवश्यक हो तो लार्वा समाप्त करने के लिए जमा पानी में दवाई भी डालें। इसके साथ ही अपने घर के आसपास भी पानी एकत्रित ना होने दें। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि जगह-जगह एन्टी लार्वा तथा एन्टी मच्छर दवाईयों का छिड़काव कराया जा रहा है, फॉगिंग कराई जा रही है। इसके साथ ही स्वच्छता का कार्य भी कराया जा रहा है। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि आमजन फुल पेंट, फुल स्लीव शर्ट आदि ऐसे वस्त्र पहने, जिससे मच्छर ना काटे। साथ ही बुखार आने पर तत्काल डॉक्टर से सम्पर्क करें। डेंगू के उपचार के लिए जिला अस्पतालों में आइसोलेशन वार्ड बनाए जा रहे हैं। आयुष्मान योजना में भी डेंगू और चिकनगुनिया रोग के निःशुल्क उपचार का प्रावधान किया गया है। स्वास्थ्य मंत्री डॉ चौधरी ने रामलीला मैदान में लोगों को डेंगू के लक्षण, रोकथाम एवं बचाव संबंधी पेम्पलेट बांटे। उन्होंने दुकानदारों को भी पेम्पलेट बांटते हुए साफ-सफाई रखने और इस जनजागरूकता अभियान में सहभागी बनने की अपील की। कार्यक्रम में सॉची जनपद अध्यक्ष श्री एस मुनियन, कलेक्टर श्री अरविन्द कुमार दुबे, एसडीएम श्री एलके खरे सहित अन्य जनप्रतिनिधि एवं उपस्थित रहे।

कलेक्टर ने किया तिरंगा रैली का नेतृत्व, राष्ट्रीय ध्वज फहराने का दिया संदेश हर घर तिरंगा अभियान के तहत रायसेन में निकाली गई तिरंगा रैली

रायसेन। हर घर तिरंगा अभियान के तहत रायसेन में तिरंगा रैली आयोजित की गई, जिसमें छात्र-छात्राओं के साथ कलेक्टर श्री अरविंद दुबे भी शामिल हुए। रायसेन में शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय से प्रारंभ हुई तिरंगा रैली में कलेक्टर श्री दुबे, एएसपी श्री अमृत मीणा, जिला पंचायत सीईओ श्री पीसी शर्मा, एसडीएम श्री एलके खरे तथा जिला खेल अधिकारी श्री जलज चतुर्वेदी एवं छात्र-छात्राएं हाथों में तिरंगा थामकर चल रहे थे। यह रैली नगर के मुख्य मार्ग से होते हुए पुलिस लाईन में समाप्त हुई। रैली में छात्र-छात्राओं द्वारा प्रेरक नारे लगाए गए तथा लोगों को हर घर तिरंगा अभियान से जुड़ने का संदेश दिया गया। रैली के समापन अवसर पर कलेक्टर श्री दुबे ने छात्र-छात्राओं से कहा कि आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा अभियान चलाया जा रहा है। जिसमें 13 से 15 अगस्त के बीच नागरिकों द्वारा अपने घरों पर, प्रतिष्ठानों पर, कार्यालयों पर राष्ट्रीय ध्वज फहराया जाएगा।

लोकसेवक अगर सरकारी संपत्ति के गबन का मात्र प्रयास ही करेगा तब क्या उसे दण्डित किया जा सकता है जानिए/CP Act,1988...।

कभी-कभी ऐसा होता हैं कि कोई शासकीय अधिकारी फर्जी या मिथ्या बिल लगाकर सरकारी पैसे निकालने की कोशिश करता है लेकिन शासकीय

फंड के पैसे या संपत्ति को गबन नहीं कर पाता है ऐसे में क्या लोकसेवक पर कोई ठोस कार्यवाही हो सकती है या नहीं पढ़िए।

भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम,1988 की धारा 15 की परिभाषा?

अगर कोई सरकारी अधिकारी या लोकसेवक किसी भी शासकीय संपत्ति या कोई फण्ड जो लोकहित के कल्याण या विकास के लिए हैं उसका बेईमानी या कपटपूर्ण आशय से गबन करने की कोशिश मात्र करेगा तब उस लोकसेवक को अधिनियम की धारा 15 के अनुसार दण्डित किया जाएगा।

भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम,1988 की धारा 15 के अंतर्गत दण्ड का प्रावधान?

यह अपराध संज्ञेय एवं अजमानतीय होंगे इसकी सुनवाई का अधिकार राज्य सरकार द्वारा नियुक्त विशेष न्यायाधीश को हैं। सजा- इस अपराध के लिए अधिकतम पाँच वर्ष की कारावास एवं जुर्माने से दण्डित किया जा सकता है।

उधानुसार- कोई ग्राम पंचायत का सचिव फर्जी व्यक्ति के नाम पर मनरेगा के पैसों का गबन करने की कोशिश करता है लेकिन इससे पहले ही उसके कृत्य की जानकारी संबंधित जनपद पंचायत के अधिकारी को लग जाती है तब पंचायत सचिव पर अधिनियम की धारा 15 के अंतर्गत केस दर्ज होगा।

लेखक बीआर अहिरवार
(पत्रकार एवं विधिक सलाहकार) 9827737665

घर पर तिरंगा फहराने के लिए हम अपने खून-पसीने की कमाई से राष्ट्रीय ध्वज लें :मुख्यमंत्री श्री चौहान

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने ग्रामीण महिलाओं के स्टॉल से लिया राष्ट्र ध्वज

भोपाल। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि हमारा राष्ट्रीय ध्वज देश का गौरव और सम्मान है। जान भले ही चली जाए, लेकिन तिरंगे की शान नहीं जानी चाहिए। हर घर तिरंगा अभियान में हम अपने खून-पसीने की कमाई से अपने घर पर फहराने के लिए तिरंगा लें। मुख्यमंत्री ने कहा कि मैं आप सबसे आह्वान करता हूँ कि प्रत्येक व्यक्ति राष्ट्र ध्वज के साथ अपनी सेल्फी अपलोड करें। मुख्यमंत्री श्री चौहान भोपाल की 10 नंबर मार्केट स्थित राग दरबारी परिसर में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री श्री चौहान हर घर तिरंगा अभियान के लिए राष्ट्र ध्वज लेने स्वयं राग दरबारी पहुँचे।

परिसर में ग्रामीण महिलाओं के स्व-सहायता समूह के स्टॉल से मुख्यमंत्री श्री चौहान ने ध्वज लिया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने आजादी के अमृत काल में हर घर तिरंगा लहराने का आह्वान किया है। मध्यप्रदेश में हमने तय किया है कि हर घर में 13 से 15 अगस्त तक तिरंगा फहरेगा। संपूर्ण प्रदेश में स्व-सहायता समूह की महिलाएँ राष्ट्रीय ध्वज की आपूर्ति में दिन-रात लगी हैं। राष्ट्र ध्वज इस धरती का हमारे ऊपर कर्ज है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि मैं राष्ट्र ध्वज मंगवा सकता था, लेकिन मैं हर घर तिरंगा अभियान में स्वयं राष्ट्र ध्वज लेने यहाँ आया हूँ। आप भी स्वयं जाकर राष्ट्र ध्वज लें और अपने घर पर उत्साह और उमंग के साथ तिरंगा फहराएँ। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने 10 नंबर स्थित राग दरबारी परिसर में भोपाल जिले के ईटखेड़ी गाँव के समर्थन स्व-सहायता समूह की महिलाओं से रसीद कटवाकर तिरंगा लिया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने समूह की सुश्री शिखा मीना, ज्योति विश्वकर्मा, कौसर जहाँ, मंजू गड़वाल, राधा मीना और कृष्णा विश्वकर्मा से तिरंगा निर्माण के लिए जारी गतिविधियों के संबंध में चर्चा की। उल्लेखनीय है कि प्रदेश में महिलाओं के स्व-सहायता समूहों द्वारा बड़े पैमाने पर झंडों का निर्माण जारी है। साथ ही सूक्ष्म, लघु तथा मध्यम स्तर के उद्यमी, दर्जी, प्रिंटर आदि की सेवाएं भी झंडों की आपूर्ति के लिए ली गई हैं। प्रदेश में 01 करोड़ 51 लाख झंडों की आपूर्ति का लक्ष्य है। भारत सरकार की वेबसाइट पर झंडे के साथ सेल्फी अपलोड की जाना है। अधिकतम जन-भागीदारी के लिए सोशल मीडिया सहित सभी संचार माध्यमों का उपयोग भी किया जा रहा है।

काम करवा कर बालको के पैसे खा जाना या उनका शोषण करना गंभीर अपराध होगा जानिए/JJ Act,2015....।

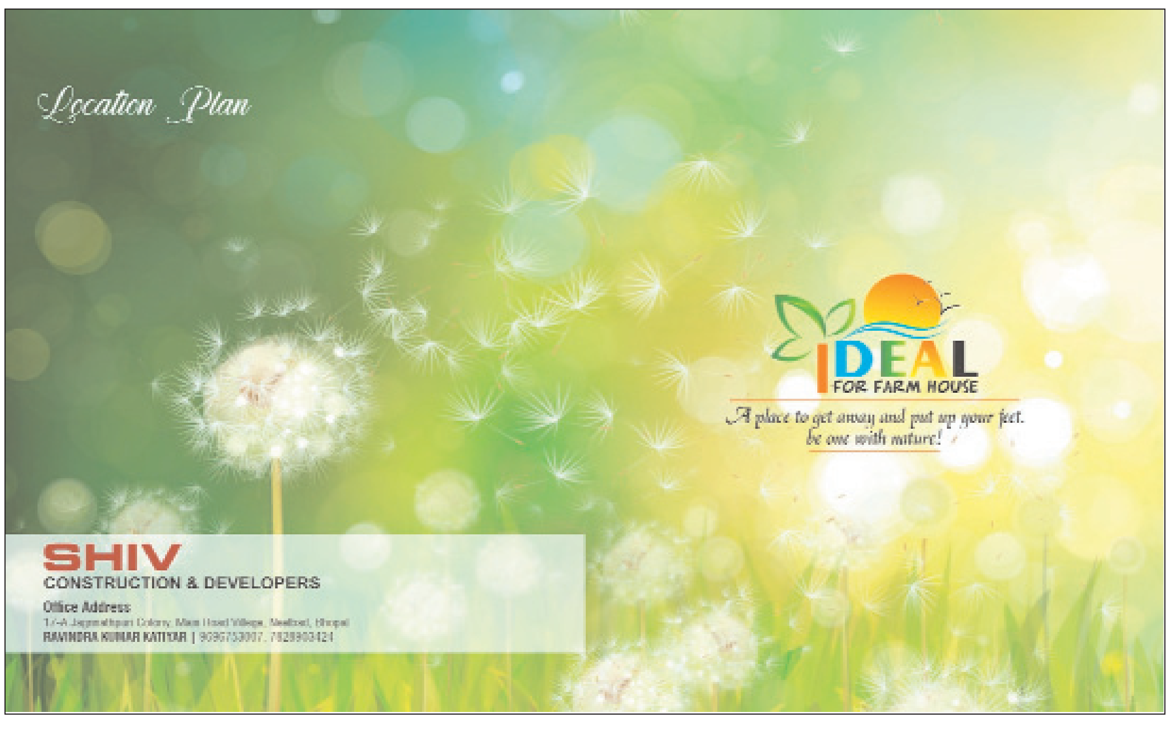
बहुत से व्यक्ति ऐसे बालको को जिनकी उम्र 18 वर्ष से कम है उन्हें चाय की दुकान, होटल, किसी प्रकार की किराना शॉप या किसी भी प्रकार की होम डिलीवरी के लिए रखते हैं कुछ वैसे तो बालको(किशोर) से काम करवाना अपराध होता है लेकिन कुछ शॉप पर 16 वर्ष से अधिक उम्र के बालको को रखा जा सकता है ये शॉप मालिक या कोई होटल प्रबन्धक इन बालको का शोषण करे तब इनके खिलाफ क्या कार्यवाही हो सकती है जानिए/Justice Act,2015.....।

किशोर न्याय(बालको की देख रेख एवं संरक्षण) अधिनियम,2015 की धारा 79 की परिभाषा?

किसी नियम के होते हुए कोई ठेकेदार या कोई दुकान स्वामी, होटल प्रबंधक किसी बालक को किसी कार्य के लिए मजदूरी पर रखेगा या उससे बंधुआ मजदूरी करवाएगा या उसके काम के पैसों नहीं देगा या इसके मेहनत के पैसों को स्वयं के लिए उपयोग में लाएगा तब ऐसे ठेकेदार या वह व्यक्ति जो बालक(किशोर) के पैसे नहीं देगा उसे अधिकतम पाँच वर्ष की कारावास और एक लाख रुपए के जुर्माने से दण्डित किया जाएगा।

नोट- यह धारा किसी खेत या भवन निर्माण,बधुआ मजदूरी करने वाले में ग्रामीण क्षेत्रों के बालको पर भी लागू होती है।

- लेखिका श्रीमती ज्योति सिंह चौहान(महिला सामाजिक कार्यकर्ता एवं जिला ब्यूरो चीफ युवा प्रदेश अलीगढ़ उत्तर प्रदेश)



हर घर झंडा, हर घर तिरंगा अभियान चलाया गया।

नर्मदापुरम। शासकीय नर्मदा महाविद्यालय नर्मदापुरम के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों छात्र-छात्राएं द्वारा हर घर झंडा अभियान हर घर तिरंगा अभियान चलाया गया इसमें प्राचार्य डॉक्टर ओएन चौबे जी ने छात्र एवं छात्राओं को हर घर तिरंगा अभियान के बारे में जानकारी दी. ओर बच्चो को झंडा फहराने के नियम समझाएं।

1) राष्ट्रीय ध्वज खादी , कोर्टन ,रेशम, पॉलिएस्टर, से निर्मित हो राष्ट्रीय ध्वज फहराया जाना चाहिए कि भगवा रंग सबसे ऊपर हो।
2) राष्ट्रीय ध्वज को आधे डंडे पर नहीं कराया जाना चाहिए।
3) राष्ट्रीय ध्वज के ऊपर पेन पेंसिल स्केच पेन आदि से कुछ भी लिखा नहीं होना चाहिए।
4) फटा हुआ अथवा क्षतिग्रस्त हुए राष्ट्रीय ध्वज को नहीं फहराया जाना चाहिए।

इस आयोजन में एनएसएस अधिकारी डॉक्टर इरा वर्मा, डॉक्टर सुनील दिवाकर ,और समस्त एनएसएस छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

गैरतगंज में भीम आर्मी बैठक संपन्न

आरएसएस, बजरंग दल के कार्यकर्ताओं ने ली भीम आर्मी की सदस्यता

युवा प्रदेश नेटवर्क

गैरतगंज। 3 अगस्त दिन बुधवार को वार्ड नंबर 7 मंगल भवन गैरतगंज में भीम आर्मी की समीक्षा बैठक का आयोजन रखा गया। जिसमे मुख्य अतिथि के रूप में भीम आर्मी रायसेन के जिला संयोजक जीतेन्द्र मूलनिवासी ओर उनके साथ अतुल परिहार, अमन गोयल, उपस्थित रहे । बाबा साहब भीमराव अम्बेडकर जी की छायाचित्र पर माल्यार्पण कर बैठक की शुरुआत की गई । बैठक में बाबा साहब के विचारो को जन जन तक पहुंचाने भीम आर्मी को मजबूत करने एवं अन्य सामाजिक विषयो पर चर्चा की गई । बैठक में आसपास के तमाम बहुजन युवा उपस्थित रहे । सभी की सर्व सम्मति से सोनू सतपाल को गैरतगंज ब्लॉक संयोजक के पद कर नियुक्त किया गया जो कि राष्टीय स्वम सेवक संघ के पूर्व तहसील उपाध्यक्ष थे सोनू के साथ उनके तमाम कार्यकर्ताओं ने भी भीम आर्मी की सदस्यता ली।

क्या कारण रहा आरएसएस के कार्यकर्ताओं को भीम आर्मी ज्वाइन करने का: बीते 4 दिन पहले नगर गैरतगंज में नीलेश अहिरवार की हत्या की गई थी जिसके हत्यारों का पता लगाकर गिरफ्तार करने की मांग को लेकर

सोनू सतपाल ने अपने सामाजिक साथियों के साथ मिलकर चक्का जाम किया था । जिसमे पुलिस ने आरोपी को 24 घंटे में गिरफ्तार करने का आश्वासन दिया ओर आरोपी 24 घंटे में ग्रफ्तार भी हो गए । लेकिन चक्का जान करने के बाद से ही सोनू सतपाल आरएसएस तहसील उपाध्यक्ष के ऊपर वरिष्ठ पदाधिकारियों द्वारा ओर अन्य लोगो द्वारा दबाव बनाया गया । की आपने ऐसा क्यों किया आपको ऐसा नहीं करना था । इन्हीं सब बातो को सुनकर सोनू ने अपने पद से स्तीफा दे दिया । ओर अपने साथियों के साथ भीम आर्मी की सदस्यता लेने का निर्णय लिया। सोनू का कहना है की जिस संगठन में रहकर हम अपने समाज के हक अधिकारों की बात नहीं कर सकते ओर वक़्त आने पर कोई साथ ना दे। ऐसे संगठन में रहने का कोई मतलब नहीं है । जरूरत पड़ने पर किसी वरिष्ठ अधिकारी ने सहयोग नहीं किया

मृतक के परिवार से मिलने पहुंची भीम आर्मी की टीम : भीम आर्मी जिला संयोजक जीतेन्द्र मूलनिवासी ओर उनके साथियों ने बैठक के पश्चात मृतक पे पिता से मुलाकात की। मृतक पिता ने बताया की अभी तक शासन प्रशासन ने सीबीआई जांच शुरू नहीं की है हमने सीबीआई जांच कि मांग की थी ओर ना ही अभी तक किसी प्रकार की सहयोग राशि मेरे परिवार को दी गई है । जिलाध्यक्ष जीतेन्द्र मूलनिवासी का कहना है कि अगर 4 दिन में मृतक परिवार की मांग को पूरा नहीं किया जाता है तो न्याय के लिए आवाज उठाएंगे ओर सीबीआई जांच की मांग करेंगे ओर मृतक के पिता को अनुदान राशि के लिए भी आवाज उठाएंगे ओर शिवराज सरकार से मांग को है बहुजानो पर हो अत्याचारों के आरोपियों के घर पर बुलडोजर चलाया जाए अब बुलडोजर कहा गया ।

मुख्यमंत्री चौहान ने यूथ महापंचायत की फालोअप बैठक में दिए निर्देश

प्रदेश के विकास में युवाओं की रचनात्मक भूमिका के लिए निरंतर कार्य हो

एजेंसी, भोपाल। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि प्रदेश के विकास में युवाओं की रचनात्मक भूमिका सुनिश्चित करने के लिए निरंतर कार्य हो। संबंधित विभाग इसके लिए सतत क्रियाशील रहें। नीट, जेईई, क्लेट और अन्य परिक्षाओं में सफल हुए विद्यार्थियों, अध्ययनरत विद्यार्थियों और सेवारत युवाओं की समग्र जानकारी संकलित कर पोर्टल में दर्ज की जाए। युवाओं की रचनात्मक भूमिका के लिए इस सांख्यिकी का उपयोग करते हुए एकशन प्लान पर अमल किया जाए। सितम्बर माह में मेधावी विद्यार्थियों, युवा उद्यमियों, खिलाड़ियों आदि को आमंत्रित कर एक वृहद कार्यक्रम किया जाए। यूथ महापंचायत के बाद जिन कार्यक्षेत्रों में युवाओं द्वारा रूचि प्रदर्शित की गई है, उन क्षेत्रों के विशेषज्ञों से युवाओं को मार्गदर्शन दिलवाया जाए। मुख्यमंत्री चौहान गत माह हुई यूथ महापंचायत के फॉलोअप के लिए मंत्रालय में विभागों के अधिकारियों से चर्चा कर रहे थे। मुख्य सचिव इकबाल सिंह बैंस और अन्य विभागों के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे। उल्लेखनीय है कि यूथ महापंचायत के लिए 51 हजार पंजीकृत प्रतिभागियों को जोड़ा गया था। सभी जिलों से आए प्रतिभागियों को मुख्यमंत्री चौहान ने धन्यवाद-पत्र भी भेजे हैं। यूथ महापंचायत मध्यप्रदेश में जन्मे अमर शहीद चंद्रशेखर आजाद की 116वीं जयंती पर गत 23-24 जुलाई को भोपाल में हुई थी। मुख्यमंत्री चौहान ने कहा कि युवाओं में राष्ट प्रेम की भावना को बड़ाने के लिए चयनित प्रतिभागियों को अंतर्राष्टीय सीमाओं के भ्रमण पर भेजने की ÷माँ तुझे प्रणाम÷ योजना में संभागवार दल भेजने की कार्यवाही यथासमय पूरी की जाए। मुख्यमंत्री चौहान ने कहा कि राज्य युवा पुरस्कार, पृथक युवा पोर्टल, राज्य युवा सलाहकार परिषद के गठन, राज्य युवा नीति के लिए 30 सितम्बर तक सुझाव प्राप्त करने,राजधानी भोपाल में शहीद चंद्रशेखर आजाद की प्रतिमा की स्थापना, शासकीय विभागों में एक लाख पदों पर भर्ती प्रक्रिया के साथ हर माह दो लाख युवाओं को स्व-रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाने जैसे बिंदुओं पर निरंतर कार्यवाही की जाए। यह एक्शन प्लान युवाओं के लिए सार्थक सिद्ध होना चाहिए। प्रतिवर्ष यूथ महापंचायत ब्लॉक, जिला और राज्य स्तर पर करने और इन से 5 लाख से अधिक युवाओं को जोड़ने के लक्ष्य पर हमारा ध्यान होना चाहिए।

विशाल कलश यात्रा के साथ धर्ममय दतिया में छह दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान शुरू

एजेसी, भोपाल। माँ पीतांबरा की नगरी दतिया में विशाल कलश यात्रा में मातृ शक्ति और हर-हर महादेव के उद्घोष के साथ बुधवार से धार्मिक महा-अनुष्ठान शुरू हुआ। गृह मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा ने बताया है कि 6 दिनों तक चलने वाले इस महा-अनुष्ठान में श्रद्धालुओं द्वारा सवा करोड़ पार्थिव शिवलिंग निर्माण किये जायेंगे। उन्होंने बताया कि श्रद्धालु बागेश्वर धाम सरकार पंडित धीरेंद्र शास्त्री के मुखारविंद से रामकथा सुनेंगे और दो दिवसीय दिव्य दरबार का लाभ प्राप्त करेंगे। गृह मंत्री डॉ. मिश्रा की उपस्थिति में 6 दिवसीय धार्मिक महा-अनुष्ठान के शुभारंभ पर स्टेडियम ग्राउंड से कलश यात्रा निकाली गई। डॉ. मिश्रा भी इस यात्रा के साथ चले। साथ ही 40 हजार से अधिक माताएँ और बहनें जब पीले वस्त्र धारण कर अपने सर पर कलश लेकर निकली तब माई की नगरी दतिया पूरी तरह वासंती रंग में रंग गई। कलश यात्रा का मनमोहक दृश्य देखते ही बन रहा था। संपूर्ण दतिया नगरी कलश यात्रा के दौरान पितांबरा माई की जय और हर-हर महादेव के नारों से गुंजायमान हो रही थी। कलश यात्रा शुरू होने के बाद संपूर्ण मार्ग में कलश लेकर महिलाएँ जुड़ती रही। डॉ. मिश्रा ने बताया है कि अकल्पनीय रूप से यात्रा में तीन से चार किलोमीटर तक महिलाएँ सर पर कलश लेकर दूर-दूर तक दिखाई दे रही थी।

देश का प्रथम नागरिक शाकाहारी है तो देश हमेशा निरंतर प्रगति की ओर अग्रसर रहेगा : मुनि श्री भाव सागर महाराज

एजेसी, भोपाल। राजधानी के जैन मंदिरों में चातुर्मास में निरंतर संतों के सानिध्य में धार्मिक अनुष्ठान और विशेष पूजा अर्चना की जा रही है गुरुवार को जैन धर्म के 23वें तीर्थंकर भगवान पार्श्वनाथ का मोक्ष कल्याणक संतों के सानिध्य में श्रद्धा भक्ति के साथ मनाया जाएगा आज आचार्य विद्यासागर महाराज के शिष्य मुनि श्री विमल सागर महाराज के सत्संग सानिध्य में मुनि श्री भाव सागर महाराज का 19 वा दीक्षा दिवस भक्ति भाव से मनाया गया प्रातः मुनि संघ के सानिध्य में मूलनायक भगवान आदिनाथ का अभिषेक और जगत कल्याण की शांति की भावनाओं को लेकर मंत्र उच्चारित शांति धारा की गई दीक्षा दिवस के अवसर पर आचार्य श्री विद्यासागर महाराज की अष्ट द्रव्य से पूजा अर्चना कर श्रद्धालुओं ने मुनि श्री के कृतित्व और व्यक्तित्व पर प्रकाश डाला दिगंबर जैन पंचायत कमेटी ट्रस्ट के प्रवक्ता अंशुल जैन ने बताया आयोजन के मुख्य अतिथि प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री विश्वास सारंग महापौर मालती राय थी दिगंबर जैन पंचायत कमेटी ट्रस्ट के अध्यक्ष मनोज बांगा और अन्य पदाधिकारियों द्वारा अतिथियों का सम्मान किया गया पंचायत कमेटी ट्रस्ट की ओर से ज्ञापन के माध्यम से पर्यूषण पर्व के 10 दिनों तक मास की दुकाने बंद रखने की मांग की गई मुनि श्री भाव सागर महाराज ने आशीर्वचन ने कहा की हमारे देश के प्रथम नागरिक और प्रधानमंत्री सात्विक धर्म परायण और शाकाहारी हैं हमारा देश हमेशा निरंतर प्रगति की ओर अग्रसर रहेगा और विश्व गुरु के रूप में दूसरे देशों को हमारी संस्कृति संस्कार और अध्यात्म की प्रेरणा देगा मुनि श्री ने कहा दीक्षा के पावन प्रसंग पर यही भावना है हमेशा आचार्य श्री का आशीर्वाद हम सब पर बना रहे और हम सभी आचार्य श्री के उद्देश्य के साथ समाज धर्म और देश के प्रति अपने उत्तरदायित्व का निर्वहन करते रहें प्रदेश के मंत्री विश्वास सारंग ने कहां संतों के आशीर्वाद और मार्गदर्शन से ही हम राजनीतिक लोग समाज हित के कार्य कर पाते हैं उन्होंने कहा मैं विश्वास दिलाता हूं अगले 3 दिन में प्रशासन की ओर से अवैध मास एवं खुले में मांस विक्रय करने वालों पर पूरी ताकत के साथ कार्यवाही होगी और माननीय महापौर जी से चर्चा करने के बाद हमारा प्रयास है की राजधानी में आने वाले समय में मांस विक्रय के लिए स्थान नियत हो महापौर मालती राय ने भोपाल के समग्र विकास के लिए समाज से सहयोग मांगा।

किशोर कुमार की जन्मस्मृति पर 'ये शाम मस्तानी' कार्यक्रम भोपाल में,पांच स्थानों पर होगी संगीतमय प्रस्तुतियां

एजेसी, भोपाल। हरफनमौला गायक कलाकार श्री किशोर कुमार की जन्मस्मृति के अवसर पर संस्कृति विभाग 4 अगस्त, 2022, गुरुवार को शाम 7 बजे से ये शाम मस्तानी... कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। संचालक संस्कृति श्री अदिति कुमार त्रिपाठी ने बताया कि कार्यक्रम भोपाल के पांच स्थानों पर एक साथ आयोजित किया जा रहा है।

रवीन्द्र भवन के अंजनी सभागृह में मुम्बई के सुप्रसिद्ध गायक श्री देबोजीत साहा किशोर कुमार के गीतों की प्रस्तुति देंगे। बीएचईएल में कैरियर कॉलेज में युवा कलाकार श्री सुनील शुक्रवारे और पूर्वी सुहास व साथी प्रस्तुति देंगे। भानपुर में पीपुल्स विश्वविद्यालय में कलाकार आलाप भट्ट, राजेश भट्ट, डॉ.देव, आलम खान, त्रिषा सिंह और श्रीजा उपाध्याय प्रस्तुति देंगे। बैरागढ़ स्थित साधु वासवानी स्वशाषी महाविद्यालय में कलाकार संजीव शर्मा, शैल कुमार, महेश रूपानी, हसीब अंसारी, सुश्री रूपा एवं नीलम गीत प्रस्तुत करेंगे। और पं. खुशीलाल आयुर्वेदिक कैम्पस में डॉ. राजेश कुमार, राजेन्द्र, गीतिका, संदीपा पारे एवं मिहिका मालवीय किशोर कुमार के गीतों की प्रस्तुति देंगी। सभी स्थानों पर कार्यक्रम का समय शाम 7 बजे से होगा। कार्यक्रम में प्रवेश निःशुल्क होगा।

कोरिया में सूखे की स्थिति, सरकार किसानों की आर्थिक सहायता करे– देवेन्द्र तिवारी

कोरिया। भारतीय जनता पार्टी के जिला उपाध्यक्ष एवं पूर्व जिपं सदस्य देवेन्द्र तिवारी ने कोरिया जिले में सूखे की स्थिति पर चिंता व्यक्त की है। उन्होंने कलेक्टर कोरिया के माध्यम से राज्य सरकार को इस विषय पर गंभीरतापूर्वक ध्यान देते हुए सूखे की स्थिति से

निपटने के लिए शीघ्र जिले के किसानों को राहत पहुचाने के लिए कार्यवाही शुरू करने का आग्रह किया है। जिले में राहत की कार्य योजना त्वरित तैयार किये जाने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि जिले में अल्पवर्षा की स्थिति चिंताजनक है। खेतों में खरीफ की फसल बारिश के अभाव में नष्ट हो रही है। किसानों की चिंता बढ़ती जा रही है। उनके द्वारा लिए गए बीज और खाद बेकार हो गए हैं।ऐसे में किसानों को शीघ्र उनके नुकसान का मुवावजा सरकार को देना चाहिए। इसके लिए ग्राम स्तर पर टीम बनाकर नुकसान हुए फसल का सर्वे शीघ्र करना चाहिए। ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के कार्य बंद हैं। श्रमिकों को ग्राम पंचायतों में भी रोजगार की व्यवस्था शीघ्र की जानी चाहिए। जल संकट बढ़ेगा –कई गांवों में आने वाले समय में भीषण पेयजल का संकट आ सकता है , छोटे बड़े नालों के अस्थायी अथवा स्थायी बंधान के कार्य शीघ्र प्रारम्भ होने चाहिए। पहले बनी डबरी ये छोटे तालाब के मेड़ मरम्मत तथा जल संरक्षण व संवर्धन के आवश्यक उपाय करना चाहिए। श्री तिवारी ने कहा यदि राज्य सरकार और प्रशासन सही समय पर किसानों और ग्रामीणों के लिए राहत पहुचाने पर विचार नहीं करेगी तो स्थिति चिंताजनक हो जाएगी।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने राष्ट्रमण्डल खेलों में भारतीय खिलाड़ियों के पदक जीतने पर दी बधाई

भोपाल। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने बर्मिंघम में आयोजित राष्ट्रमंडल– 2022 खेलों में जूडो में महिलाओं के 78 किलोग्राम वर्ग में सुश्री तूलिका मान को रजत पदक प्राप्त करने और पुरूषों की ऊँची कूद में कांस्य पदक जीतने पर राष्ट्रीय रिकॉर्ड धारक श्री तेजस्विन शंकर को शुभकामनाएँ दी हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने पुरूषों की स्क्वैश स्पर्धा में कांस्य पदक जीतने पर सौरव घोसल और पुरुष वर्ग की 109 प्लस किलो वर्ग की भारोत्तोलन प्रतियोगिता में कुल 390 किलो वजन उठाकर कांस्य पदक जीतने पर श्री गुरदीप सिंह को बधाई दी। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने सुश्री तूलिका मान को शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि देश को अपनी बेटी पर गर्व है। आप अपने खेल से सदैव भारत को गौरवान्वित करती रहें और विजय पथ पर आगे बढ़ती रहिए। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने श्री तेजस्विन शंकर को देश का नाम ऐसे ही रौशन करते रहने और उनकी गौरवशाली यात्रा जारी रखने के लिए शुभकामनाएँ दी हैं।

दूरस्थ आईटीआई को भी डिजिटल ई-लर्निंग से जोड़ना आवश्यक - श्रीमती सिंधिया

जीएसपी, तकनीकी शिक्षा और सेल्स फ़ोर्स के मध्य नई दिल्ली में हुआ एमओयू

भोपाल। मध्यप्रदेश के युवाओं में दक्षता और कौशल विकास को निखारने के उद्देश्य से तकनीकी शिक्षा विभाग, ग्लोबल स्किल पार्क एवं केलिफोर्निया की सेल्स फोर्स कंपनी के मध्य एमओयू हुआ। आज नई दिल्ली के मध्यप्रदेश भवन में तकनीकी शिक्षा एवं कौशल विकास मंत्री श्रीमती यशोधरा राजे सिंधिया की उपस्थिति में इस करार पर हस्ताक्षर किए गए। संचालक कौशल विकास श्री हरजिंदर सिंह ने श्री विलियम सिम, उपाध्यक्ष / एपीएसी और एएनजेड प्रमुख, ट्रेलहेड अकादमी, सेल्सफोर्स सिंगापुर के साथ समझौता ज्ञापन का आदान-प्रदान किया। डॉ. मोहन सेन अपर संचालक ने तकनीकी शिक्षा निदेशालय की ओर से एमओयू का आदान-प्रदान किया। तकनीकी शिक्षा मंत्री श्रीमती सिंधिया ने कौशल विकास में डिजिटल लर्निंग के महत्व की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि राज्य के दूरस्थ आईटीआई को भी छात्रों के इंडस्ट्री के लिए तैयार करने के लिए डिजिटल ई-लर्निंग सुविधा से जोड़ा जाना चाहिए। श्रीमती सिंधिया ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने आत्म-निर्भर भारत का नारा दिया है, उसी में भागीदारी करते हुए मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने आत्म-निर्भर मध्यप्रदेश का संकल्प लिया है। ग्लोबल स्किल पार्क और केलिफोर्निया की सेल्स फोर्स कंपनी के मध्य ये करार आत्म-निर्भर मध्यप्रदेश की ओर एक कदम है। उन्होंने कहा कि इस करार से मध्यप्रदेश के युवाओं को अपने कौशल को निखारने में बड़ी मदद मिलेगी। सेल्स फ़ोर्स के साथ इस एमओयू का मुख्य उद्देश्य ई-लर्निंग प्लेटफार्म के माध्यम से तकनीकी और इंजीनियरिंग के छात्रों को डिजिटल फ्लूएंसी को बढ़ाने तथा उनका कौशल विकास करने के अवसर प्रदान करना है। चेयरपर्सन और सेल्सफोर्स इंडिया की सीईओ सुश्री अरुंधति भट्टाचार्य ने बताया कि कैसे सेल्सफोर्स तकनीकी और इंजीनियरिंग स्नातकों को डिजिटल ई-लर्निंग सर्टिफिकेशन प्रदान कर रहा है, जिससे वे अपनी शिक्षा पूरी करते ही उन्हें उद्योग के लिए तैयार कर सकें। सेल्सफोर्स तेजी से बढ़ रहा है और 2025 तक भारत में 5.5 लाख नौकरियाँ और व्यापार राजस्व में 50 बिलियन डॉलर का सृजन होने की उम्मीद है।

मूंग उपार्जन एवं भंडारण में पारदर्शिता के लिये मापदण्ड निर्धारित

भोपाल। राज्य शासन द्वारा मूंग उपार्जन एवं भण्डारण के लिये गोदाम का चयन पूरी पारदर्शिता से करने के लिये मापदण्ड निर्धारित किये गये हैं। मूंग भण्डारण के संबंध में मिलने वाली शिकायतों के दृष्टिगत मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान की मंशा के अनुरूप वेयर-हाउस के चयन के संबंध में प्रमुख सचिव खाद्य श्री फैज अहमद किदवई ने सभी कलेक्टर को पत्र लिखा है। प्राथमिकता के क्रम में सर्वप्रथम मूंग का उपार्जन और भण्डारण शासकीय गोदाम में किया जाएगा। शासकीय गोदामों में उपलब्ध भण्डारण क्षमता की जानकारी आपूर्ति अधिकारी कलेक्टर को उपलब्ध करायेंगे एवं जानकारी की सत्यता का प्रमाण-पत्र भी प्रस्तुत करेंगे। शासकीय गोदामों में अनुमानित उपार्जन के लिये पर्याप्त भण्डारण क्षमता न होने की स्थिति में शेष भण्डारण एवं उपार्जन नागरिक आपूर्ति निगम के ऐसे अनुबंधित निजी गोदामों में किया जा सकेगा, जिनके परिसर में वे-ब्रिज की सुविधा उपलब्ध हो। ऐसे गोदाम, जिनके 4 किलोमीटर की परिधि के भीतर वे-ब्रिज की सुविधा उपलब्ध हो और इसके बाद ऐसे निजी गोदाम, जो मुख्य राष्ट्रीय/राज्य/जिला मार्ग पर स्थित हों, को भण्डारण के लिए उपयोग में लिया जा सकेगा। पर्याप्त भण्डारण क्षमता उपलब्ध न होने की स्थिति में अन्य निजी गोदाम भण्डारण के लिये उपयोग में लिये जा सकेंगे। भण्डारण के लिये 2 या अधिक निजी अनुबंधित गोदाम प्राथमिकता क्रम में एक समान स्थिति में हों, तो उस गोदाम को वरीयता दी जायेगी, जो पीएमएसका कार्य नागरिक आपूर्ति निगम से अनुबंधित एजेंसी को सौंपने के लिये लिखित रूप से सहमति देगा। गोदाम समान स्थिति में होने की दशा में पहले लायसेंस प्राप्त गोदाम को प्राथमिकता दी जायेगी। भण्डारण के लिये निर्धारित मापदण्डों के अनुसार कलेक्टर चयनित गोदामों की प्राथमिकता क्रम में सूची तैयार कर उल्लेख करेंगे कि चयन किस प्राथमिकता क्रम के आधार पर किया गया है। उक्त सूची वेबसाइट एवं

बाढ़, अतिवृष्टि से प्रभावित जिलों में 25 करोड़ रूपए की सहायता राशि वितरित

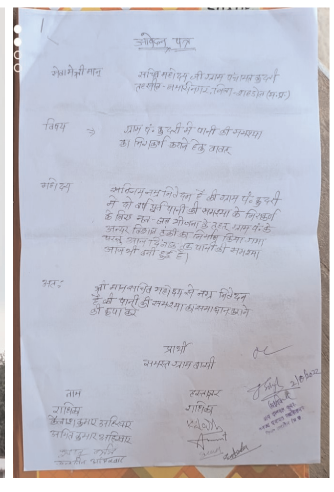
भोपाल। राजस्व एवं परिवहन मंत्री श्री गोविंद सिंह राजपूत ने कहा है कि प्रदेश में अतिवृष्टि, आकाशीय बिजली से मौत, पशुहानि, जनहानि एवं मकान के क्षतिग्रस्त होने के मामलों में अब तक लगभग 25 करोड़ रूपए की सहायता राशि राज्य सरकार द्वारा प्रभावितों को वितरित की गई है। प्रदेश के जिन क्षेत्रों में अतिवृष्टि के बाद जो नुकसान हुआ है, वहाँ मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान के निर्देश पर प्रभावितों को आर्थिक सहायता पहुँचाई जा रही है। प्रभावित क्षेत्रों में राजस्व विभाग के साथ स्थानीय अमला सर्वे कर रहा है। मंत्री श्री राजपूत ने बताया कि प्रदेश के 29 जिलों में आकाशीय बिजली गिरने, 12 जिलों में बाढ़-अतिवृष्टि,

30 जिलों में पशुहानि के मामले सामने आए हैं। प्रदेश के 40 जिलों के 397 ग्राम में बाढ़ और अतिवृष्टि से क्षति की जानकारी मिली है। राजस्व पुस्तक परिपत्र के प्रावधान 4-6 के अनुसार प्रभावितों को लगभग 25 करोड़ रूपए की सहायता राशि अब तक वितरित की गई है। श्री राजपूत ने कहा कि अतिवृष्टि से जिन क्षेत्रों में किसानों को नुकसान हुआ है, वहाँ की सर्वे रिपोर्ट जल्द तैयार कर आपदा राहत कोष से तात्कालिक सहायता राशि बांटी जाएगी।

मध्यप्रदेश में बारिश की अच्छी स्थिति

मंत्री श्री राजपूत ने बताया कि प्रदेश में अभी बारिश की स्थिति अच्छी है। रीवा और शहडोल संभाग में कम बारिश की जानकारी प्राप्त हुई है। आने वाले समय में पर्याप्त बारिश की उम्मीद जताई जा रही है।

ग्राम पंचायत कुदरी में नल जल योजना फेल,पीने वाले पानी के लिए 3 महीने से ग्रामीण परेशान जिम्मेदार कौन ?



शहडोल। तहसील जयसिंहनगर के अंतर्गत ग्राम पंचायत कुदरी में लोगों को पीने का साफ पानी नहीं मिल रहा है. पंचायत परिसर में लगा पानी का पंप खराब हो गया है,जिसके चलते लोगों के घरों में पीने का पानी की सप्लाई नहीं हो पा रही है. कुदरी ग्रामवासी पिछले तीन महीनों से इस समस्या से जूझ रहे हैं. इस मामले को लेकर मंगलवार दिनांक 02/08/22 को समाजसेवी कैलाश कुमार ने कुछ ग्रामवासियों के साथ मिलकर कुदरी पंचायत में जाकर सचिव को लिखित शिकायत दी है

ग्रामीण

हमें पंचायत की तरफ से पिछले कई महीनों से पीने के पानी की कोई स्थाई ब्यवस्था नही मिली है और हमारे द्वारा इसकी जानकारी सचिव और पंचायत के पदाधिकारी को भी दी गई हैं

पंचायत सचिव

पंचायत सचिव गुलाब सिंह ने बताया कि हमारे पास पंप को ठीक कराने के लिए फंड नहीं है अगर ग्रामीण कुछ आर्थिक मदद करेंगे तो इस समस्या को जल्द से जल्द सुलझा लिया जाएगा। ऐसे में सवाल ये उठता है कि क्या पंप के मेंटेनेंस की जिम्मेदारी ग्राम पंचायत की है या ग्रामीणों की।

कैलाश कुमार अहिरवार

इस मामले को लेकर समाजसेवी कैलाश कुमार का कहना है कि पंप को ठीक कराने की जिम्मेदारी पंचायत और जिम्मेदार पदाधिकारियो की है ना कि ग्रामवासियों की और पंचायत के कुछ हिस्सों में पिछले कुछ महीनों में पीने के पानी का एक बूंद भी नही मिल रहा है, जिससे उन्हें भारी समस्या का सामना करना पड़ रहा है।

किसानों के खेतों में सिंचाई के लिए आसानी से पहुंचेगा पानी - गुलाब

खरला व्यपवर्तन योजना के नहर लाइनिंग पक्के कार्य हेतु 3 करोड़ से अधिक की राशि मंजूर

कोरिया। ग्रामीण किसानों के हितों के लिए प्रदेश की संवेदनशील भूपेश सरकार पूरी तरह समर्पित है। खरला व्यपवर्तन योजना के नहर लाइनिंग कार्य हेतु सरकार ने बड़ी राशि मंजूर की है। नहर लाइनिंग का कार्य होने से यह किसानों के लिए वरदान साबित होगा। सिंचाई के लिए अब अन्नदाताओ को परेशान नहीं होना पड़ेगा और उन्हें पर्याप्त पानी मिलेगा। उक्त बातें सरगुजा क्षेत्र आदिवासी विकास प्राधिकरण के उपाध्यक्ष राज्यमंत्री दर्जा प्राप्त भरतपुर- सोनहत विधायक गुलाब कमरो ने कही। बता दें कि विधायक कमरो की पहल पर राज्य शासनद्वारा विधानसभा अंतर्गत मनेंद्रगढ़ की खरला व्यपवर्तन योजना के नहर लाइनिंग पक्के कार्य एवं मिट्टी कार्य हेतु 3 करोड़ 18 लाख 48 हजार रूपए की प्रशासकीय स्वीकृति प्रदान की गई है। नहर लाइनिंग का

कार्य होने से ग्राम केलुआ, खरला, आमादमक, चरवाही, मौहरी, डोड़की, लक्ष्मीपुर के लगभग 5 हजार ग्रामीण लाभान्वित होंगे और पानी की बर्बादी रूक जाएगी। विधायक गुलाब कमरो ने कहा कि अब किसानों के खेतों में सिंचाई के लिए आसानी से पानी पहुंचेगा। उन्होंने कहा कि प्रदेश की भूपेश सरकार

किसानों की हरसंभव मदद कर रही है। वर्तमान में कृषकों की स्थिति में सुधार हुआ है। इधर विधायक के कारगर प्रयास से नहर लाइनिंग हेतु 3करोड़ से अधिक की राशि सरकार द्वारा मंजूर किए जाने पर ग्रामीण किसानों ने मुख्यमंत्री भूपेश बघेल एवं क्षेत्र के विकास के लिए निरंतर समर्पित रहने वाले क्षेत्रीय विधायक गुलाब कमरो के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करते हुए कहा कि पूर्ववर्ती भाजपा सरकार के राज में डेढ़ दशक तक उनका केवल दोहन किया गया है, लेकिन वर्तमान भूपेश सरकार ने पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी किसान न्याय योजना सहित अन्य कल्याणकारी योजनाओं से उनके जीवन को उबारा है।

हितग्राहियों को आवासीय किश्त जारी नहीं करने वाले सचिव निलंबित

एजेसी, विदिशा। कलेक्टर उमाशंकर भार्गव ने ग्रामीण विकास विभाग के माध्यम से क्रियान्वित योजनाओं की समीक्षा की। उन्होंने हितग्राहीमूलक योजनाओं के क्रियान्वयन में कोताही बरतने वाले ग्राम पंचायतों के सचिवों को मौके पर ही निलंबित करने के निर्देश दिए थे। कलेक्टर भार्गव के द्वारा दिए गए निर्देशो का हवाला देते हुए जिला पंचायत सीईओ डॉ योगेश भरसट ने बताया कि तीन विकासखण्ड क्रमशः लटेरी, कुरवाई, सिरोंज के दो-दो सचिवों के खिलाफ निलंबन की कार्यवाही की गई है जबकि 16 सचिवों को शोकॉज नोटिस जारी कर उन्हें तीन दिवस के भीतर अपना स्पष्टीकरण प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए है। नियत समयावधि में जबाव प्रस्तुत नहीं करने साथ ही सकारात्मक जबाव प्राप्त नहीं होने पर उनके खिलाफ भी निलंबन की कार्यवाही की जाएगी। जिला पंचायत सीईओ डॉ भरसट ने बताया कि प्रधानमंत्री आवास योजना के कार्यो की गहन समीक्षा कलेक्टर द्वारा की गई थी जिसमें यह पाया गया कि ग्राम पंचायतो के सचिवों द्वारा हितग्राहियों को समय पर किश्त प्राप्ति में अनावश्यक रूप से व्यवधान उत्पन्न किए गए है इस कारण से अनेक हितग्राहियों को समय पर द्वितीय व तृतीय किश्त प्राप्त ना होने के कारण उनके आवास अपूर्ण है।

इन कार्यों में लापरवाही बरतने वाले छह ग्राम पंचायतों के सचिवों के खिलाफ निलंबन की कार्यवाही की गई है उनमें लटेरी विकासखण्ड के ग्राम पंचायत जमुनियाकला के सचिव हेम सिंह, ग्राम पंचायत मुरारिया के सचिव किशन सिंह गुर्जर, कुरवाई जनपद पंचायत के ग्राम पंचायत विशनपुर के सचिव भंवरलाल कुशवाह, ग्राम पंचायत फतेहपुर के सचिव गणपत सेन, सिरोंज जनपद पंचायत में ग्राम पंचायत गेंहूखेडी के सचिव राजकुमार दांगी तथा ग्राम पंचायत खेजडागोपाल के सचिव कमल सिंह दांगी सहित पूर्व उल्लेखित सचिवो को तत्काल प्रभाव से निलंबित करने की कार्यवाही संपादित की गई है। निलंबन अवधि में पूर्व उल्लेखित सचिवों का मुख्यालय संबंधित जनपद पंचायत कार्यालय नियत किया गया है उन्हें नियमानुसार जीवन निर्वाह भत्ता देय होगा। नवीन कलेक्ट्रेट के बेतवा सभागार कक्ष में सम्पन्न हुई इस बैठक में कलेक्टर भार्गव ने सभी को स्पष्ट सचेत करते हुए कहा कि हितग्राहीमूलक योजनाओं के क्रियान्वयन में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने जिला पंचायत के अतिरिक्त सीईओ दयाशंकर सिंह को निर्देश दिए है कि विकासखण्ड स्तरों पर समीक्षा बैठके आयोजित कर लापरवाही करने वालो के खिलाफ कार्यवाही के प्रस्ताव प्रस्तुत करें।

एमपी टूरिज्म कैलेण्डर का हुआ लोकार्पण

एजेंसी, विदिशा। कलेक्टर उमाशंकर भार्गव ने हर घर तिरंगा अभियान के उद्धेश्यों की प्राप्ति हेतू हर स्तर पर व्यापक प्रचार प्रसार कराए जाने के व्यापक प्रबंध सुनिश्चित किए गए है। उन्होंने अभियान को मूर्तरूप देने में शैक्षणिक संस्थाओं की महती भूमिका को ध्यानगत रखते हुए जिले के शैक्षणिक संस्थाओं के प्रबंधकों की बैठक आयोजित कर उन्हें हर छात्र को 13 से 15 अगस्त के मध्य ध्वजारोहण करने हेतु अभिप्रेरित ही नहीं किया बल्कि उन्हें तिरंगा झंडा कहा से प्राप्त होंगे इसके लिए क्या माइक्रोप्लान है कि भी जानकारी दी है। जिला पंचायत सीईओ डॉ योगेश भरसट ने कहा कि आजादी के 75वें वर्ष के बाद हम सबको अपने-अपने घरो में बेखौफ बिना भय के ध्वजारोहण करने का अधिकार प्राप्त हुआ है इस अधिकार से कोई भी वंचित ना रहें। यह हम सबका नैतिक दायित्व है। ऐसे गरीब परिवार अथवा छात्र-छात्राएं जो झंडा क्रय करने में असमर्थ है उन्हें सम्पन्न व्यक्तियों के माध्यम से झंडा प्रदाय कराने की व्यवस्था कलेक्टर सर के आव्हान पर क्रियान्वित की जा रही है। उन्होंने कहा कि एक भी घर ऐसा ना रहें जहां झंडा पहुंचे है और कोई भी घर ऐसा ना रहे जहां दो-दो झंडे पहुंच जाए। झंडा वितरण की माइक्रो प्लानिंग के अलावा व्यापक प्रचार-प्रसार पर उनके द्वारा बल दिया गया है। समीक्षा बैठक में कलेक्टर उमाशंकर भार्गव ने मध्यप्रदेश टूरिज्म क्वीज प्रतियोगिता 2022 के लिए जारी कैलेण्डर ''बूझो जानो, फिर देखो अपना मध्यप्रदेश'' का विमोचन किया। गौरतलब हो कि बुधवार 24 अगस्त को जिला मुख्यालय पर मध्यप्रदेश टूरिज्म क्वीज प्रतियोगिता के तहत लिखित परीक्षा प्रातः दस बजे से 12 बजे तक आयोजित की गई है इसके उपरांत दोपहर ढाई बजे से साढे चार बजे तक मल्टीमीडिया क्वीज प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिता में पुरस्कृत होने वाले विजेता एवं उप विजेता के लिए प्राप्त होने वाले उपहार पैकेज की भी जानकारी इस दौरान दी गई है।

संबल योजना से वर्षा को मुसीबत के समय में मिला सहारा

एजेसी, सीहोर। मुख्यमंत्री जन कल्याण योजना परिवार के मुखिया की मृत्यु के बाद परिवार की गाड़ी फिर से चलाने और परिवार को संबल देने में मददगार साबित हो रही है। इस योजना से अनेक विपत्ति ग्रस्त परिवारों को मदद मिली है। संबल योजना का लाभ शहर की श्रीमती वर्षा कुशवाहा को भी मिला है जिससे उनके परिवार को आर्थिक मुसीबत से उबरने में मदद मिली है। बर्षा ने बताया कि उनके परिवार में उनकी 4 बेटियां है। पिता की मृत्यु से जहां एक ओर बच्चों पर से पिता का साया उठ गया, वहीं बच्चो की प?ाई लिखाई सहित अन्य खर्चों को भी उन्हें ही संभालना होता है। वर्षा बताती है कि पति की अचानक मृत्यु के कारण एवं आय के अन्य स्त्रोत नही होने के कारण घर में आर्थिक तंगी आ गई थी। उन्होंने कहा कि संबल योजना मेरे जैसे अन्य गरीब लोगों के लिए बड़ी मददगार साबित हुई है। संबल योजना से मिली राशि के लिए वर्षा ने मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान का धन्यवाद दिया।

राष्ट्रीय ध्वज हर घर लगाने हेतु वन समिति सदस्यों द्वारा नागरिकों प्रेरित किया जा रहा है

एजेंसी, सीहोर। आजादी का अमृत महोत्सव के तह्त हर घर तिरंगा अभियान 11 अगस्त से 17 अगस्त तक चलाया जाएगा। अभियान के तह्त 13 अगस्त से 15 अगस्त तक हर घर में तिरंगा झंडा लगाए जाने के लिए वन समितियों के सदस्यों के द्वारा नागरिकों को प्रेरित किया जा रहा है। जिले के शासकीय विभागों, स्वयंसेवी संस्थाओं, अन्य संस्थाओं, एनजीओ, जनप्रतिनिधियों, समाजसेवियों, गणमान्य नागरिकों सेअपील कर आग्रह किया है कि इस महाअभियान में सम्मिलित होकर अधिक से अधिक घरों में तिरंगा अभियान को सफल बनाने में सह्योग करें। अभियान को सफल बनाने के लिए विभिन्न प्रकार के जागरूकता कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। इसी क्रम में जिले की वन समिति द्वारा भी लोगों को 13 से 15 अगस्त तक तिरंगा झंडा अपने घर, संस्थान, दुकान, तथा कार्यालयों में लगाए जाने के लिए नागरिकों को प्रेरित किया जा रहा है।

गरिमामय पूर्वक स्वतंत्रता दिवस समारोह आयोजित करने पूर्व तैयारियों हेतु बैठक आयोजित

हर्षोल्लास से मनाया जाएगा स्वतंत्रता दिवस समारोह 15 अगस्त 2022

एजेसी, राजगढ़। जिले का स्वतंत्रता दिवस 15 अगस्त, 2022 समारोह पूर्वक हर्षोल्लास के साथ मनाया जाएगा। जिले का मुख्य समारोह स्थानीय पुलिस परेड ग्राउण्ड में आयोजित किया जाएगा। स्वतंत्रता दिवस समारोह गरिमामय पूर्वक आयोजित करने के उद्देष्य से जिला कार्यालय के सभाकक्ष में पूर्व तैयारियां को लेकर बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता कलेक्टर हर्ष दीक्षित ने की। इस अवसर पर उन्होंने परेड ग्राउण्ड की साफ-सफाई, पेयजल, विद्युत, मंच व्यवस्था, बैठक व्यवस्था, चिकित्सा व्यवस्था, स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों को ससम्मान समारोह स्थल पर लाने, उनका शाल श्रीफल से सम्मान कराने तथा समारोह स्थल से वापस उनके घर तक पहुंचाने, सुरक्षा एवं यातायात व्यवस्था तथा बेरिकेटिंग लगाए जाने आदि के लिए जिले के विभिन्न विभागीय अधिकारियों की जिम्मेदारियां तय की। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक अवधेष कुमार गोस्वामी द्वारा प्लाटूनों को परेड के पूर्व पूर्वाभ्यास (रिहर्सल) 11 अगस्त, 2022 से प्रारंभ करने एवं फुल ड्रेस अंतिम रिहर्सल 14 अगस्त, 2022 को समारोह के नियम समय अनुसार करने तथा हर घर तिरंगा अभियान में पुलिस विभागीय अमले को सक्रिय भागीदारी करने के निर्देष दिए गए। बैठक के प्रारंभ में अपर कलेक्टर कमलचन्द्र नागर द्वारा 15 अगस्त, 2022 स्वतंत्रता दिवस समारोह पूर्व तैयारियों एवं आवष्यक जानकारियां दी गई। इस अवसर पर विभिन्न विभागों के कार्यालय प्रमुख मौजूद रहे।

मीटर रीडिंग में लापरवाही बरतने पर 3 आउटसोर्स मीटर वाचकों की सेवाएँ समाप्त

मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी ने उपभोक्ताओं की मीटर रीडिंग में लापरवाही बरतने के आरोप में सेवा प्रदाता कंपनी के माध्यम से कंपनी कार्यक्षेत्र में कार्यरत 03 मीटर वाचकों को ड्यूटी से पृथक करने के साथ ही 51 मीटर वाचकों का वेतन काटा है। मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी ने बताया है कि उपभोक्ताओं के परिसर में स्थापित मीटर की फोटो मीटर रीडिंग में लापरवाही बरतने और गलत मीटर रीडिंग लेने पर मीटर वाचकों पर सख्त कार्यवाही किये जाने के निर्देश जारी किये गये हैं। इसी प्रकार 94 मीटर वाचकों को कार्य में लापरवाही बरतने के चलते चेतावनी जारी की गई है। कंपनी कार्यक्षेत्र के अंतर्गत सीहोर एवं शहर वृत्त भोपाल में 6, फोटो मीटर रीडिंग में लापरवाही बरतने और गलत मीटर रीडिंग लेने पर मीटर वाचकों पर सख्त कार्यवाही किये जाने के निर्देश जारी किये गये हैं। मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी के प्रबंध संचालक गणेश शंकर मिश्रा ने मैदानी अधिकारियों और कर्मचारियों को निर्देशित किया है।

संपादकीय

भारतीयों को आपस में लड़ाने की विदेशी साजिश के खिलाफ सबको खड़ा होना पड़ेगा

छोटे-छोटे मुद्दों को इस प्रकार हवा दी जा रही है ताकि देश में एक वर्ग दूसरे वर्ग के खिलाफ खड़ा हो जाये। अभी हाल ही में विशेष रूप से हिंदुओं पर कातिलाना हमले हुए हैं, जैसे उदयपुर, अमरावती, कर्नाटक आदि जगहों पर एक वर्ग विशेष के लोगों द्वारा कुछ हिंदू नागरिकों की हत्या कर दी गई। इन हत्याओं में अंतरराष्ट्रीय स्तर के आतंकवादी संगठनों का हाथ होने की जांच भी केंद्र सरकार की विभिन्न एजेंसियां कर रही हैं। परंतु, अब समय आ गया है कि देश के समस्त नागरिक इस विषय पर विचार करें कि हिंदू ही क्यों हर बार इन दुर्घटनाओं का शिकार हो रहे हैं। कई आतंकवादी संगठन तो गजवा ए हिंद का आंदोलन चलाते नजर आ रहे हैं और जिस प्रकार से पूरी दुनिया में हिंदुत्व का प्रभाव बढ़ रहा है, इसे देखकर ये आतंकवादी संगठन बौखला गए हैं एवं भारत में भय का वातावरण बनाने एवं आतंकवादी घटनाओं को गति देते नजर आ रहे हैं। सबसे बड़ी बात तो यह देखी जा रही है कि ये संगठन भारतीय नागरिकों की भावनाएं भड़काने का काम भी करते नजर आ रहे हैं और इनके जाल में कई भारतीय फंसते दिखाई दे रहे हैं। इस विषय पर अब गम्भीर होने का समय आ गया है एवं समस्त भारतीयों को मिलकर, देश में फैलायी जा रही अराजकता एवं हिंदुओं के नरसंहार को किस प्रकार रोका जाये, इस विषय पर विचार करने की जरूरत दिखाई देने लगी है। भारत में आतंकवादी संगठन अपने नापाक इरादों में कभी भी कामयाब नहीं हो सकते हैं क्योंकि भारत की महान हिंदू संस्कृति इनका सामना करने में सक्षम है। ये लोग देश में कुछ अशांति फैलाने के प्रयास में कुछ सफल होते जरूर दिखाई दे रहे हैं क्योंकि इनका विरोध करने की देश में अभी तैयारी नहीं की गई है। यदि कस्बों एवं ग्रामों में भारत के नागरिक एक हो जाएं और इन आतंकवादी संगठनों का डटकर मुकाबला करने की ओर अग्रसर होने लगें तो इन आतंकवादी संगठनों की क्या मजाल कि मां भारती को किसी भी प्रकार का नुक्सान पहुंचा सकें। अभी हाल ही में उदयपुर में हुई श्री कन्हैयालाल की हत्या के बाद न केवल उदयपुर बल्कि देश के अन्य कई नगरों में भी लाखों की संख्या में भारतीय नागरिक इस जघन्य हत्याकांड के विरोध में सड़कों पर शांतिप्रिय तरीके से उतरे हैं एवं अपनी एकता का प्रदर्शन किया है, यह एक अतुलनीय प्रयास ही कहा जाना चाहिए। भारतीय नागरिक अब छोटे-छोटे कस्बों में भी जागरूक हो रहे हैं एवं इस तरह की घटनाओं का प्रतिवाद भी करते दिखाई दे रहे हैं। देश के एक अखबार ने इस तरह के विरोध प्रदर्शनों के संदर्भ में तीन बातों की ओर इशारा किया है।

तालिबान शासन का एक साल, अफगान में रह रहे और देश छोड़ गये लोगों की जिंदगी में क्या बदलाव आये?

याद कीजिये पिछले साल के वह दृश्य जब अपनी जान पर खेलते हुए विमान के ऊपर चढ़कर भी देश छोड़ने को अफगानी आतुर दिख रहे थे, याद कीजिये वह मंजर जब काबुल हवाई अड्डे पर लंबी-लंबी लाइनें लग गयी थीं क्योंकि हर कोई बस अफगानिस्तान छोड़कर जल्द से जल्द भाग जाना चाहता था। उस समय भाग रहे लोगों के मन में तालिबान शासन के प्रति जिस बात का डर था वह एकदम सही साबित हुआ। अफगानी लोग पिछले साल 15 अगस्त से पहले आजाद थे अपनी मर्जी के कपड़े पहनने, अपनी मर्जी से खाने-पीने, घूमने, फिल्में देखने, ब्यूटी पार्लर जाने या अपने ही अंदाज में जीवन जीने के।

तालिबान शासन में जहां नागरिकों के अधिकारों पर कुठाराघात किया गया है वहीं महिलाओं के अधिकारों पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिये गये हैं, उनकी अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता छीन ली गयी है और जातीय अल्पसंख्यकों का उत्पीड़न जोरों पर चल रहा है। सालगिरह का शब्द अमूमन खुशी और जश्न से जुड़ा होता है। लेकिन 15 अगस्त को अफगानिस्तान पर तालिबान के कब्जे को एक साल पूरा होने जा रहा है और निश्चित रूप से यह अफगानियों के लिए खुशी का नहीं बल्कि गम का अवसर है।

याद कीजिये पिछले साल के वह दृश्य जब अपनी जान पर खेलते हुए विमान के ऊपर चढ़कर भी देश छोड़ने को अफगानी आतुर दिख रहे थे, याद कीजिये वह मंजर जब काबुल हवाई अड्डे पर लंबी-लंबी लाइनें लग गयी थीं क्योंकि हर कोई बस अफगानिस्तान छोड़कर जल्द से जल्द भाग जाना चाहता था। उस समय भाग रहे लोगों के मन में तालिबान शासन के प्रति जिस बात का डर था वह एकदम सही साबित हुआ। अफगानी लोग पिछले साल 15 अगस्त से पहले आजाद थे अपनी मर्जी के कपड़े पहनने, अपनी मर्जी से खाने-पीने, घूमने, फिल्में देखने, ब्यूटी पार्लर जाने या अपने ही अंदाज में जीवन जीने के। लेकिन 15 अगस्त 2021 से उनका जीवन पूरी तरह बदल गया है। महिलाएं जहां घरों में कैद होकर रह गयी हैं वहीं अर्थव्यवस्था का बैंड बज जाने से पुरुष बेरोजगार हो गये हैं। तालिबान शासन में जहां नागरिकों के अधिकारों पर कुठाराघात किया गया है वहीं महिलाओं के अधिकारों पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिये गये हैं, उनकी अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता छीन ली गयी है और जातीय अल्पसंख्यकों का उत्पीड़न जोरों पर चल रहा है। गुरुद्वारों और सिखों पर हमले जब-तब होते रहते हैं। यही नहीं तालिबान ने मीडिया को भी सेंसर कर दिया है और कई पत्रकारों के साथ दुर्व्यवहार भी किया गया है। हाल की कुछ रिपोर्टें दर्शाती हैं कि पंजशीर में मानवता के खिलाफ जमकर अपराध किये जा रहे हैं साथ ही देश में खनिज संपदा का बेहिसाब दोहन भी

किया जा रहा है। तालिबानी नेताओं की बेटियां भले विदेशों में पढ़ाई कर रही हों लेकिन इन लोगों ने अफगानिस्तान में लड़कियों के लिए माध्यमिक विद्यालयों पर प्रतिबंध लगा दिया है। हाल ही में वित्त

■ तालिबान का मानना है कि शिक्षित महिला अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होती है इसलिए उसे शिक्षित होने से रोका जाये।

मंत्रालय में तैनात महिला कर्मचारियों को बर्खास्त करके उनके पुरुष रिश्तेदारों को नौकरी पर रख लिया गया। यही नहीं महिला मामलों के मंत्रालय को भी समाप्त कर दिया गया है। तालिबान का मानना है कि शिक्षित महिला अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होती है इसलिए उसे शिक्षित होने से रोका जाये। इसके लिए तालिबान ने अफगानिस्तान पर कब्जा करते ही स्कूल, कॉलेजों में लड़कियों के जाने पर रोक लगाई और उसके बाद नौकरीपेशा महिलाओं को घर बैठने के लिए कहा गया। फिर टीवी कार्यक्रमों में महिलाओं को दिखाये जाने पर रोक लगा दी, फिर महिलाओं के ब्यूटी पार्लर बंद करवा दिये, फिर महिलाओं के अकेले कहीं आने-जाने या घूमने पर रोक लगा दी, फिर बच्चियों को बगैर हिजाब के स्कूल जाने पर मनाही कर दी, फिर लड़कियों के खेलों में भाग लेने पर रोक लगा दी, फिर लड़के और लड़कियों के एक साथ शिक्षा हासिल करने पर रोक लगा दी। उसके बाद तालिबान सरकार ने आदेश जारी कर दिया कि सार्वजनिक स्थानों पर महिलाएं बुर्के से पूरी तरह ढकी होनी चाहिएं और उसके बाद टीवी एंकरों के चेहरे भी ढकवा दिये। पार्क में महिलाओं और पुरुषों की एक साथ मौजूदगी पर भी रोक लगा दी गयी है। एमनेस्टी इंटरनेशनल की हालिया रिपोर्ट अफगान महिलाओं की स्थिति को धीमी गति से मौत की तरफ बढ़ने के रूप में वर्णित करती है। देखा जाये तो अफगानिस्तान में एक बार फिर से वही दौर लौट आया है जब तालिबान लड़ाके कभी भी महिलाओं को उठा ले जाते हैं, उनसे जबरन निकाह करते हैं या बलात्कार करके छोड़ देते हैं। महिलाओं का अपने लिए आवाज उठाने को गुनाह माना जाता है। महिलाएं यदि हिम्मत करके आवाज उठाने को आगे भी आयें तो उन्हें गोलियों से भून देने की धमकी दी जाती है। हाल ही में एक रिपोर्ट भी सामने आई थी जिसमें बताया गया कि तालिबानी लड़ाके कपड़ों की दुकानों में जाकर जांचते हैं कि महिलाओं को क्या बेचा जा रहा है। दर्जियों को भी हिदायत दी जाती है कि महिलाओं के कपड़े बड़े और ढीले होने चाहिए ताकि उनके शरीर का कोई अंग बाहर नहीं दिख सके। यही नहीं, तालिबान ने पुरुषों को भी दाढ़ी बढ़ाने और इसे न काटने और स्थानीय कपड़े पहनने का निर्देश दिया है अन्यथा परिणाम भुगतने के लिए तैयार रहने को कहा गया है। तालिबान शासन में किस प्रकार की अमानवीयता बरती जा रही है इसका उदाहरण हाल ही में देखने को मिला था। आपको याद दिला दें कि अभी जून महीने में एक शक्तिशाली भूकंप आया था जिसमें हजारों लोगों की जान चली गयी। भूकंप से गिरे मकानों के मलबे में जो दबा वो दबा ही रह गया था क्योंकि राहत और बचाव के लिए प्रशासन की ओर से कोई आया ही नहीं। यही नहीं, भूकंप के बाद हैजा का प्रकोप भी फैला जिसमें बड़ी संख्या में लोगों की मौत हो गयी। लेकिन लोगों को मरने से बचाने के लिए तालिबान शासन ने कोई पहल नहीं की। अफगानिस्तान पर तालिबानी कब्जे के बाद से वहां रह रहे लोगों का तो जीवन दूभर हुआ ही है साथ ही उन लोगों की भी परेशानियां कम नहीं हुई हैं जो देश छोड़कर चले गये हैं। तालिबान जब अफगानिस्तान पर कब्जा कर रहा था तब अमेरिका सिर्फ उन लोगों को लेकर गया जिन्होंने अमेरिकी फौजों का साथ दिया था। बाकी जितने भी लाखों की संख्या में शरणार्थी अन्य देशों में गये उनका बुरा हाल ही रहा। हाल ही में रिपोर्ट आयी थी कि ईरान ने हजारों अफगान शरणार्थियों को निर्वासित तो किया ही साथ ही ईरानी जनता और अधिकारियों ने अफगान शरणार्थियों के साथ अपमानजनक व्यवहार भी किया। इसके अलावा तुर्की ने भी 10,000 से अधिक अफगान प्रवासियों को बलपूर्वक निर्वासित कर दिया है। बेल्जियम में सैंकड़ों अफगान शरणार्थियों के समक्ष निर्वासित होने का खतरा मंडरा रहा है क्योंकि उनके शरण के दावों को खारिज कर दिया गया है। वहीं यूक्रेन के शरणार्थियों के लिए जगह बनाने के लिए जर्मनी ने 24 घंटे के भीतर अफगान शरणार्थियों को उनके घरों से बेदखल कर दिया। यही नहीं, कनाडा ने अफगान शरणार्थियों की संख्या 40,000 पर सीमित कर दी है, जबकि यूक्रेनी शरणार्थियों के लिए इस प्रकार की कोई सीमा नहीं है।

बहनजी के बदले राजनीतिक रुख का आखिर राज क्या है? क्यों बात-बात पर भाजपा का समर्थन कर रही है बासपा

राष्ट्रपति चुनावों के दौरान भी विपक्षी एकता के साथ खड़े नहीं होकर मायावती ने आदिवासी महिला और एनडीए उम्मीदवार श्रीमती द्रौपदी मुर्मू को समर्थन दिया। अब उपराष्ट्रपति चुनाव में भी उन्होंने एनडीए उम्मीदवार जगदीप धनखड़ का समर्थन करने का ऐलान कर दिया है। यह सवाल सबके मन में उठ रहा है कि बहुजन समाज पार्टी आजकल किस रणनीति पर काम कर रही है? यह सवाल भी सबके मन में उठ रहा है कि अब तक भाजपा की तगड़ी खिलाफत करती रहीं बहन मायावती 2019 के लोकसभा चुनावों के बाद से भाजपा के प्रति नरम रुख क्यों अपनाये हुए हैं? यह सवाल भी सबके मन में उठ रहा है कि कहीं बहनजी के इस बदले रुख का कारण बसपा शासनकाल में हुए कथित घोटाले तो नहीं हैं। उल्लेखनीय है कि मायावती पर ताज कॉरिडोर तथा कई अन्य मामलों को लेकर केंद्रीय एजेंसियों का शिकंजा

कसने का खतरा बना हुआ है। सोशल मीडिया पर लोग कह रहे हैं कि ईडी कांग्रेस पर छापे मार रही है, शिवसेना, तृणमूल कांग्रेस और झारखंड मुक्ति मोर्चा के नेताओं के यहां छापे मार रही है लेकिन बसपा का कोई नेता अब तक उसके रडार पर नहीं आया है। लोग जानना चाह रहे हैं कि उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनावों से पहले समाजवादी पार्टी के अध्यक्ष अखिलेश यादव के करीबी इत्र व्यापारी के यहां तो छापे पड़ गये थे लेकिन बसपा को क्यों किसी ने परेशान नहीं किया? उल्लेखनीय है कि मायावती ने 2019 का लोकसभा चुनाव अखिलेश यादव के साथ महागठबंधन बनाकर लड़ा था। लेकिन यह प्रयोग कामयाब नहीं हुआ। महागठबंधन से समाजवादी पार्टी को तो कुछ लाभ हो गया लेकिन बसपा को नहीं हुआ। इसके बाद मायावती ने समाजवादी पार्टी पर धोखा देने का आरोप लगाते हुए अखिलेश यादव के साथ महागठबंधन तोड़ने का ऐलान कर दिया। इसके बाद से उनका झुकाव भाजपा की ओर हो गया। जब जम्मू-कश्मीर से अनुच्छेद 370 हटाये जाने की बात आई तो मायावती ने तत्काल सरकार को समर्थन दे दिया। इसके बाद उन्होंने अपनी राजनीतिक गतिविधियों को सीमित ही रखा। योगी सरकार को पहले कार्यकाल में मायावती की ओर से बमुश्किल ही घेरा गया। विधानसभा चुनावों से पहले मात्र एक ब्राह्मण सम्मेलन को छोड़ दें तो बसपा की गतिविधियां ठप्प-सी थीं जिसको देखकर हर कोई हैरत में था कि क्यों बसपा चुनावों में रुचि नहीं दिखा रही है। बसपा ने बेमन से उम्मीदवारों को उतारा और निचले स्तर पर चल रही उन अफवाहों का खंडन करने की जरूरत भी नहीं समझी जिसमें कहा जा रहा था कि बसपा कैडर को भाजपा उम्मीदवारों को वोट देने का निर्देश दिया गया है।

मुफ्त की संस्कृति वाली राजनीति एक गंभीर समस्या बनती जा रही है

मुफ्त की रेवड़ियां बांटने वाली राजनीति देश के विकास की एक बड़ी बाधा है, यह आम जनता को अकर्मण्य एवं कामचोर बनाने के साथ-साथ राजनीति को दूषित करती है। जो नेता इसे परोपकार मानते हैं, वे देश की जनता को गुमराह करते हैं। यह सरासर प्रलोभन एवं चुनावों में अपनी जीत को सुनिश्चित करने का हथियार है और नेताओं की जीत का ताकतवर मोहरा है। जीत के लिए जनता से मुफ्त सामान का वादा, राज्य के खज़ाने पर भारी आर्थिक असंतुलन का कारण है। अब इस मुफ्त संस्कृति एवं रेवड़ियां बांटने के राजनीतिक प्रदूषण पर सुप्रीम कोर्ट ने उचित ही सवाल उठाते हुए केंद्र सरकार से यह स्पष्ट करने को कहा है कि चुनावों के दौरान राजनीतिक पार्टियों की ओर से मुफ्त में चीजें बांटने या ऐसा करने का वादा करने को वह कोई गंभीर मुद्दा मानती है या नहीं? अदालत ने केंद्र को वित्त आयोग से यह भी पता लगाने को कहा कि पहले से कर्ज में डूबे राज्य में मुफ्त की योजनाओं पर अमल रोका जा सकता है या नहीं? प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी उन राजनीतिक दलों पर निशाना साधा जिन्होंने चुनावी घोषणाओं में देश की जनता को मुफ्त की चीजों का लालच देकर वोट

हासिल करने की साजिश की है। निश्चित ही मुफ्त की रेवड़ियां बांटने का बढ़ता प्रचलन देश के विकास के लिए हानिकारक है। श्रीलंका आज बर्बादी के जिस कगार पर पहुँचा है तो इसका सबसे बड़ा कारण जनता को मुफ्त की रेवड़ियां बांटना ही है। लोकतन्त्र में यह मुफ्त बांटने की मानसिकता एक तरह का राजशाही का अन्दाज ही कहा जायेगा जो लोकतंत्र के मूल्यों के विपरीत है। लोकतंत्र में कोई भी सरकार आम जनता की सरकार ही होती है और सरकारी खजाने में जो भी धन जमा होता है वह जनता से वसूले गये शुल्क या टैक्स अथवा राजस्व का ही होता है। राजशाही के विपरीत लोकतन्त्र में जनता के पास ही उसके एक वोट की ताकत के भरोसे सरकार बनाने की चाबी रहती है।

संक्षिप्त समाचार

दिल्ली हाईकोर्ट की फटकार से भी नहीं रुकी कांग्रेस

बार विवाद में भी स्मृति ईरानी को घेरा

नई दिल्ली (एजेन्सी)। सिली सोल्स कैफे एंड बार मामले में केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी पर कांग्रेस का हमला जारी है। बुधवार को पार्टी ने जीएसटी नंबर को लेकर एक बार फिर ईरानी पर सवाल उठाए हैं। साथ ही इस बार गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत से भी बयान जारी करने की मांग की गई है। खास बात है कि इस मामले में उच्च न्यायालय भी कांग्रेस नेताओं को फटकार लगा चुका है। कांग्रेस ने आरोप लगाए हैं कि एटॉल फूड एंड बेवरेजेस को दिया गया लस्ज्ञ नंबर विवादों में घिरे हुए बार जैसा ही है। कांग्रेस के प्रवक्ता गिरीश चूड़ांकर ने कहा, 'इस बात में कोई शक नहीं है कि स्मृति ईरानी... और उनका परिवार सिली सोल्स कैफे और बार चलाता है... वह यहां कुछ नहीं छिपा सकती हैं, यह एक ओपन एंड शट केस है। उन्हें झूठ बोलने की आदत है।'

उन्होंने आरोप लगाए कि सिली सोल्स में वहीं एड्रेस दर्ज है, जो एटॉल फूड एंड बेवरेजेस का है, जिसका संचालन ईरानी के पति करते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि कंपनी को मिला लस्ज्ञ नंबर भी सिली सोल्स से मिलता जुलता है। चूड़ांकर ने ईरानी को आदतन झूठ बोलने वाला बताया है। उन्होंने इसके लिए भाजपा नेता की योग्यता से जुड़े मुद्दे का जिक्र किया। कांग्रेस नेता ने कहा कि साल 2019 में लोकसभा चुनाव के लिए नामांकन दाखिल करते वक्त ईरानी ने जानकारी दी थी कि उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी से 1994 में बी कॉम पार्ट 1 किया है। उन्होंने जानकारी दी कि 2004 में दिल्ली के चांदनी चौक में जमा किए गए हलफनामे में उन्होंने 1996 में डीयू स्कूल ऑफ करसपॉन्डेंस से बीए करने का दावा किया।

ममता सरकार में बड़ा फेरबदल

बाबुल सुप्रियो समेत 9 नेताओं ने ली मंत्री पद की शपथ

कोलकाता (एजेन्सी)। पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने अपनी सरकार के मंत्री परिषद में बड़े स्तर पर फेरबदल किए हैं। बुधवार को कुल 9 मंत्रियों ने शपथ ली। नई मंत्री परिषद में 5 कैबिनेट, दो स्वतंत्र प्रभार और दो राज्य मंत्री बनाए गए हैं। कैबिनेट मंत्री के रूप में बाबुल सुप्रियो और पार्थ भौमिक ने शपथ ली। बुधवार को ममता बनर्जी ने अपनी सरकार में बड़ा फेरबदल करते हुए नई मंत्री परिषद का गठन किया। इस कड़ी में 9 मंत्रियों ने शपथ ली। जिसमें 5 कैबिनेट मंत्री, 2 स्वतंत्र प्रभार और दो राज्य मंत्री बनाए गए हैं।

ममता सरकार में कैबिनेट मंत्रियों पद की शपथ लेने वालों में बाबुल सुप्रियो, स्नेहाशीष चक्रवर्ती, पार्थ भौमिकी, उदयन गुहा और प्रदीप मजूमदार शामिल हैं। जबकि स्वतंत्र प्रभार वाले मंत्रियों में बीरबाहा हांसदा और बिप्लब रॉय चौधरी ने शपथ ली। वहीं, तजमुल हुसैन और सत्यजीत बर्मन राज्य मंत्री बनाए गए हैं।

गौरतलब है कि शिक्षक घोटाला मामले में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा ममता सरकार में वरिष्ठ मंत्री पार्थ चटर्जी की गिरफ्तारी के बाद पश्चिम बंगाल की राजनीति गर्मा गई है। तमाम विरोध के बीच ममता बनर्जी ने तीसरी बार सत्ता में आने बाद पहली बार मंत्री परिषद में फेरबदल किया।

भाजपा सांसद रहे हैं बाबुल सुप्रियो

ममता सरकार में कैबिनेट मंत्री के रूप में शपथ लेने वालों में एक बड़ा नाम बाबुल सुप्रियो हैं। सुप्रियो पूर्व केंद्रीय मंत्री और भाजपा सांसद रहे हैं। जिन्होंने पिछले साल केंद्रीय मंत्रिमंडल से हटाए जाने के बाद भाजपा छोड़ी और टीएमसी में शामिल हो गए। वह अब कोलकाता के बालीगंज विधानसभा क्षेत्र से सत्तारूढ़ खेमे के विधायक हैं।

पेलोसी के ताइवान दौरे से भड़का चीन

कहा यात्रा से क्षेत्रीय शांति और स्थिरता में पड़ा खलल

बीजिंग (एजेन्सी)। चीन ने चेतावनी दी है कि उसकी चेतावनियों के बावजूद अमेरिकी प्रतिनिधिसभा की स्पीकर नैंसी पेलोसी की ताइवान यात्रा के द्विपीक्षय संबंधों पर 'गंभीर असर' पड़ेंगे। चीन ने कहा कि इस यात्रा से क्षेत्र की शांति और स्थिरता के लिहाज से गंभीर चुनौती पेश की है। चीन ने कहा कि सेना नैंसी पेलोसी की यात्रा के प्रभावों को कम करने के लिए 'लक्षित' अभियान चलाएगी। चीन ने राजनयिक स्तर पर विरोध दर्ज कराते हुए कहा कि पेलोसी की यात्रा 'एक चीन सिद्धांत' का उल्लंघन करती है। उसने अमेरिका पर उसे नियंत्रित करने के लिए ताइवान कार्ड खेलने का आरोप लगाया। पेलोसी मंगलवार रात ताइपे पहुंची। वह ताइवान की यात्रा करने वाली पिछले 25 वर्षों में सबसे उच्च स्तर की अमेरिकी अधिकारी हैं। पेलोसी के चीन पहुंचने के बाद, चीन के विदेश मंत्रालय ने एक कड़ा बयान जारी कर कहा कि उनकी यात्रा एक-चीन सिद्धांत और चीन-अमेरिका के तीन संयुक्त सहमति पत्रों के प्रावधानों का गंभीर उल्लंघन है।

ड्रोन हमले में अल जवाहिरी की मौत के बाद दुनिया पहले से अधिक सुरक्षित हुई : ब्लिंकन

वाशिंगटन (एजेन्सी)। अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन ने कहा है कि अल कायदा के सरगना अयमान अल जवाहिरी के मारे जाने के बाद दुनिया अधिक सुरक्षित हो गई है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान की तालिबान सरकार ने अल कायदा प्रमुख अल जवाहिरी अफगानिस्तान में आश्रय देकर अंतर्राष्ट्रीय समुदाय से किए गए वादे को तोड़ा है। इससे तालिबान पर लोगों का भरोसा टूटा है। ब्लिंकन ने कहा हम उन लोगों के खिलाफ कार्रवाई जारी रखेंगे जो अमेरिका और उसके सहयोगियों के लिए किसी भी रूप में खतरा हैं।

उन्होंने ट्वीट किया हमने अफगानिस्तान से पैदा होने वाले आतंकवादी खतरों पर कार्रवाई करने की अपनी प्रतिबद्धता के अनुसार कार्रवाई की है। अल कायदा के सरगना अल जवाहिरी के मारे जाने के बाद दुनिया पहले से अधिक सुरक्षित हो गई है। अमेरिकी विदेश मंत्री ब्लिंकन ने कहा कि अल जवाहिरी को अफगानिस्तान में पनाह देकर तालिबान ने दोहा समझौते का घोर उल्लंघन किया है। इसके साथ ही उस आश्वासन के विपरीत काम किया जिसमें उसने कहा था कि वह आतंकवादियों द्वारा अफगानिस्तान का इस्तेमाल नहीं होने देगा। लंबे समय से अल जवाहिरी की तलाश चल रही थी। सितंबर में आतंकवादी हमले के बाद तत्कालीन राष्ट्रपति जॉर्ज बुश ने एफबीआई के 22 वांछित आतंकवादियों की सूची जारी की थी, जिसमें जवाहिरी का नाम अलकायदा के पूर्व सरगना ओसामा बिन लादेन के साथ काफी ऊपर था।

पाकिस्तान ने आर्थिक मदद के लालच में अमेरिका को बताया जवाहिरी का खुफिया ठिकाना : अमरुल्ला सालेह

काबुल (एजेन्सी)। अफगानिस्तान के पूर्व उपराष्ट्रपति अमरुल्ला सालेह ने दावा किया है कि पाकिस्तान ने आर्थिक मदद पाने के चालच में अमेरिका को अल कायदा सरगना अल जवाहिरी के खुफिया ठिकाने की मुखबिरी की है।

सालेह से पहले जवाहिरी के मारे जाने में पाकिस्तान की भूमिका पर कई अन्य लोगों ने भी सवाल उठाए हैं। पूर्व अफगान उप-राष्ट्रपति सालेह ने कहा कि लादेन को भी पाकिस्तान में इसी तरह से अमेरिकी हमले में मारा गया था। जवाहिरी को पाकिस्तान के आर्मी जनरल हेडक्वार्टर से काबुल लाया गया था। उन्होंने कहा अगर शम्सी एयरबेस के लिए कोई कीमत दी गई थी तो फिर उसे जिसने मारा है, उसे सलाम है। उसके बाद उन्होंने कहा कि आपको कड़ियों को जोड़ने की जरूरत है। सालेह ने कहा कि क्या पाकिस्तान ने जवाहिरी को आईएमएफ कर्ज की कीमत के बदले अमेरिका को सौंप दिया है

सालेह ने आशंका जताई कि इस्लामाबाद ने अच्छी-खासी डील की है और उसे इसके बदले अरबों डॉलर मिले हैं। सालेह इस समय अफगानिस्तान की पूर्व सरकार के अकेले प्रतिनिधि हैं, जो देश में ही मौजूद हैं। उन्होंने कहा कि पाक ने हमेशा से ही तालिबान के साथ संबंध बरकरार रखे हैं। ऐसे में काबुल में जो कुछ भी हुआ है, उसके पीछे पाकिस्तान का हाथ है। पाकिस्तान ने तालिबान को ताकतवर बना किया है। उन्होंने कहा कि उन्हें इस बात की कोई जानकारी नहीं है कि पाक आर्मी चीफ जनरल बाजवा और आईएमएम के अधिकारियों के बीच क्या बात हुई लेकिन इस पूरे घटनाक्रम की टाइमिंग चौंकाने वाली है। सालेह ने कहा कि जवाहिरी, पाकिस्तान में देश की सुरक्षा में था। पाकिस्तान ने हमेशा से अफगानिस्तान की स्थिति का भी फायदा उठाने की कोशिश की है। इसके साथ ही पाक हमेशा से ही आर्थिक मदद के लिए अमेरिका पर निर्भर रहा है।

रेत के ढेर में दब गया 10 साल का मासूम, मौके पर ही हो गई मौत

जनकपुर के डोंगरी टोला की घटना।

मनेंद्रगढ़/जनकपुर। जिले के जनकपुर थाना अंतर्गत डोंगरी टोला में शनिवार की शाम एक 10 वर्षीय बालक खेलते खेलते रेत में दब गया जिससे मौके पर ही उसकी मौत हो गई। मामले की जानकारी मिलते ही परिजन तत्काल घटनास्थल पर पहुंचे और शव को बाहर निकाल कर पुलिस को इसकी जानकारी दी गई। घटना के संबंध में जानकारी देते हुए जनकपुर थाना प्रभारी दीपेश सैनी ने बताया कि जनकपुर थाना के अंतर्गत आने वाले ग्राम डोंगरी टोला में रहने वाला 10 वर्षीय बालक बादल सिंह पिता राजभान सिंह जाति गोंड़ अपने परिजनों के साथ पास के ही खेत में रोपा लगाने गया हुआ था। शाम लगभग 4 बजे वह खेलने जा रहा हूं कहकर वापस पंचायत भवन के पास आकर वहां रखे रेत के ढेर में खेलने लगा। खेलते खेलते अचानक रेत का ढेर उस पर गिर गया और बालक उसमें दब गया। सांस लेने में तकलीफ होने के कारण बालक की मौके पर ही मौत हो गई। घटना के करीब 1 घंटे बाद बालक के नाना ने रेत के ढेर में किसी को दबा हुआ देखा तो जाकर उसने उसे बाहर निकाला। उसने देखा की वह शव तो उसके नाती बादल सिंह का है तो तत्काल इसकी जानकारी परिजनों को दी गई। घटना की सूचना जनकपुर पुलिस को देर रात को मिली जिसके बाद रविवार की सुबह पुलिस मृतक के घर पहुंची और मर्ग कायम कर शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया। पोस्टमार्टम के बाद शव को परिजनों के सुपुर्द कर दिया गया है।

सैफ अली खान को शूटिंग सेट पर सरेआम इस शख्स ने जड़ दिया था थप्पड़, अजय देवगन भी थे मौजूद

अभिनेता व क्रिटिक केआरके ने सैफ अली खान पर निशाना साधा है। केआरके ने एक पुराना वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया है, जिस में सैफ के शूटिंग सेट पर थप्पड़ पड़ने का जिक्र है। अभिनेता व क्रिटिक केआरके (चक्र्र) सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहते हैं और खूब पोस्ट्स करते हैं। केआरके देश- विदेश से लेकर राजनीति और सिनेमा तक पर अपनी राय बेबाकी से रखते हैं। ऐसे में कभी वो ट्रोल होते हैं तो कभी उन्हें सोशल मीडिया यूजर्स का सपोर्ट मिलता है। केआरके सोशल मीडिया पर अक्सर बॉलीवुड और सेलेब्स पर वार करते रहते हैं, ऐसे में अब केआरके ने सैफ अली खान से जुड़ा एक वीडियो शेयर किया है। केआरके ने एक वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया है, जिस में सैफ के शूटिंग सेट पर थप्पड़ पड़ने का जिक्र है। सोशल मीडिया यूजर्स केआरके के वीडियो पर तेजी से रिएक्ट कर रहे हैं। केआरके ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया है। ये वीडियो एक इंटरव्यू का छोटा सा क्लिप है, जिस में एक शख्स शूटिंग सेट पर सैफ अली खान को थप्पड़ मारने का जिक्र कर रहा है। इस वीडियो को शेयर करते हुए केआरके ने कैप्शन में लिखा, %टीनू भाई वैसे तो आपको सैफ अली खान की ऐसे दुनिया के सामने बेइज्जती नहीं करनी चाहिए, लेकिन आपने सही किया। वो यही डिजर्व करता है।% बता दें कि जिस वक्त सैफ को थप्पड़ पड़ा था उस वक्त शूटिंग सेट पर अजय देवगन भी सामने खड़े थे। दरअसल इस वीडियो में जो शख्स नजर आ रहे हैं, वो एक्शन डायरेक्टर टीनू वर्मा हैं और ये मुकेश खन्ना संग बातचीत के वीडियो का एक छोटा सा क्लिप है। वीडियो में टीनू कह रहे हैं, %सैफ जिंदगी में अगर आगे जाना है, तो उन टेक्नीशियनों की जरूर इज्जत करना, जो एक्टर्स को प्रेजेंट करते हैं। अगर आपको एक्टरों से रिस्पेक्ट नहीं है तो काम मत करो मेरे साथ, छोड़ दो पिक्चर, नवाब के बेटे हो मैंने बोला। बाप का दिया हुआ बहुत कुछ है, इंसल्ट मत करो। इतने बड़े सेट पर मैंने आपको झापड़ मारा, आपको अच्छा लगा? आप मुझे बताओ।% देखें पूरा इंटरव्यू मुकेश खन्ना संग इंटरव्यू में टीनू ने वो पूरा किस्सा बताया, जिस वजह से उन्हें सैफ पर गुस्सा आया था। टीनू ने ये भी बताया कि बाद में सैफ ने आकर उनसे माफी मांगी थी। बता दें कि टीनू वर्मा जिस फिल्म की बात कर रहे हैं वो फिल्म कच्चे धागे थी। फिल्म में सैफ अली खान के साथ ही अजय देवगन, मनीषा कोइराला, नम्रता शिरोड़कर अहम किरदारों में नजर आए थे।1999 में रिलीज हुई इस न सिर्फ इस फिल्म को बल्कि इसके गानों को भी दर्शकों ने काफी पसंद किया था।

प्रियंका चोपड़ा और निक जोनस क्या कर रहे दूसरे बच्चे की प्लानिंग? बेटी मालती के लिए ले रहे ये फैसला

प्रियंका चोपड़ा और निक जोनस इसी साल बेटी मालती के पैरेंट्स बने हैं। मालती का जन्म सेरोगेसी के जरिए हुआ है। बेटी के जन्म के 6 महीने बाद अब दोनों के दूसरे बेबी की प्लानिंग की खबर सामने आ रही है। प्रियंका चोपड़ा और निक जोनस इसी साल पैरेंट्स बने हैं। दोनों अपनी लाइफ की इस नई जर्नी यानी की पैरेंटहुड को काफी एंजॉय कर रहे हैं। हाल ही में दोनों ने बेटी का 6 मंथ बर्थडे सेलिब्रेट किया जिसकी फोटोज सोशल मीडिया पर खूब छाई रहीं। सभी ने तीनों को बहुत प्यार दिया। लेकिन इस बीच एक ऐसी खबर आ रही है जिसे सुनकर फैंस भी हैरान हो जाएंगे। ऐसी खबर आ रही है कि प्रियंका और निक, अपनी बेटी के लिए छोटा भाई या छोटी बहन के बारे में सोच रहे हैं। जी हां, बेटी के 6 महीने होने पर ही दोनों दोबारा पैरेंट्स बनने की प्लानिंग कर रहे हैं। बॉलीवुड लाइफ की रिपोर्ट के मुताबिक, प्रियंका और निक दोनों ही भाई-बहन की वैल्यू समझते हैं इसलिए वे चाहते हैं कि उनकी बेटी को भी भाई या बहन का साथ मिले। ऐसा भी कहा जा रहा है कि निक चाहते हैं कि उनके बच्चों में ज्यादा उम्र का फासला ना हो। वह चाहते हैं कि उनके बच्चे लगभग एक ही उम्र के हों। वहीं निक के पैरेंट्स भी उन्हें कह रहे हैं कि जितने बच्चे चाहे करो। प्रियंका और निक ने बेटी मालती की कई तस्वीरें तो शेयर की हैं, लेकिन अभी तक उसका चेहरा नहीं दिखाया है। फैंस भी जानना चाहते हैं कि आखिर मालती, मम्मी पर गई है या पापा पर। प्रियंका की प्रोफेशनल लाइफ की बात करें तो वह लास्ट द मैट्रिक्स रिसरेक्शन में नजर आई थीं जो पिछले साल रिलीज हुई थी। अब वह सिटाडेल में नजर आने वाली हैं। इसके अलावा बॉलीवुड प्रोजेक्ट की बात करें तो वह फिल्म जी ले जरा में नजर आएंगी जिसे फरहान अख्तर डायरेक्ट कर रहे हैं।

किसी ने खुद खत्म की जिंदगी तो किसी को न चाहते हुए भी कहना पड़ा अलविदा

दीपेश भान से पहले इन सितारों की अचानक मौत ने सबको चौकाया

दीपेश भान के अचानक निधन की खबर न केवल उनके प्रशंसकों बल्कि उद्योग के उनके सहयोगियों के लिए गहरे सदमे के रूप में आई। इससे पहले में भी कई टेलीविज़न सितारों की अचानक मौत की खबर सबको चौका चुकी हैं। इनमें से कुछ हस्तियों की मौत ने तो लोगों को अंदर तक तोड़कर रख दिया था। टीवी के मशहूर कॉमेडी शो %भाबी जी घर पर हैं% में मलखान का किरदार निभाने वाले अभिनेता दीपेश भान का 22 जुलाई को महज 41 साल की उम्र में निधन हो गया था। अभिनेता शनिवार सुबह क्रिकेट खेलते हुए मैदान पर गिर पड़े थे, जिसके बाद उन्हें अस्पताल ले जाया गया जहां डॉक्टर्स ने उन्हें मृत घोषित कर दिया था। दीपेश के अचानक निधन की खबर न केवल उनके प्रशंसकों बल्कि उद्योग के उनके सहयोगियों के लिए गहरे सदमे के रूप में आई। इससे पहले में भी कई टेलीविज़न सितारों की अचानक मौत की खबर सबको चौका चुकी हैं। इनमें से कुछ हस्तियों की मौत ने तो लोगों को अंदर तक तोड़कर रख दिया था। आईये जानते हैं इन सभी हस्तियों के बारे में-

सिद्धार्थ शुक्ला

टेलीविज़न के मशहूर अभिनेता सिद्धार्थ शुक्ला की 3 सितम्बर 2021 को कार्डियाक अरेस्ट के चलते अचानक मौत हो गई थी। सिद्धार्थ महज 41 साल के थे जब उन्होंने दुनिया को अलविदा कहा। अभिनेता की अचानक मौत से टेलीविज़न इंडस्ट्री और उनके फैंस को तगड़ा झटका लगा था।

प्रत्यूषा बनर्जी

टेलीविज़न के मशहूर शो %बालिका बधू% से घर-घर पहचान बनाने वाली अभिनेत्री प्रत्यूषा बनर्जी ने महज 24 साल की उम्र में दुनिया को अलविदा कह दिया था। अभिनेत्री 1 अप्रैल 2016 को अपने मुंबई अपार्टमेंट में आत्महत्या कर ली थीं। खबरों के मुताबिक, उन्होंने अपने बॉयफ्रेंड से तंग आकर ये बड़ा कदम उठाया था।

समीर शर्मा

शो ये रिश्ते हैं प्यार के सिरियल से घर-घर मशहूर हुए टेलीविज़न अभिनेता समीर शर्मा 44 साल की उम्र में 5 अगस्त 2020 की रात मुंबई के मलाड वेस्ट स्थित अपने फ्लैट पर लटके हुए पाए गए थे। अभिनेता की मौत के एक दिन बाद यानि 6 अगस्त 2020 को मुंबई पुलिस ने कहा था, शरीर की स्थिति को देखते हुए ऐसा संदेह है कि उनकी मौत दो दिन पहले फाँसी लगाने से हुई है।

दिव्या भटनागर

टेलीविज़न अभिनेत्री दिव्या भटनागर ने ये रिश्ता क्या कहलाता है, उड़ान और तेरा यार हूं मैं जैसे कई टीवी सीरियल्स में काम कर के अपनी पहचान बनाई थी। अभिनेत्री की 7 दिसंबर 2020 को कोविड-19 की जटिलताओं के कारण मौत हो गयी थी, वह उस समय महज 34 साल की थीं।

प्रेक्षा मेहता

अभिनेत्री प्रेक्षा मेहता ने महज 25 साल की उम्र में दुनिया को अलविदा कह दिया था। अभिनेत्री ने 25 मई 2020 अपने अपार्टमेंट में पंखें से लटकर फांसी लगा ली थीं। आत्महत्या करने से पहले प्रेक्षा ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट भी किया था, जिसमें उन्होंने लिखा था %सबसे बुरा होता है सपनों का मर जाना।

करण जौहर ने अनन्या पांडे के सामने पूछा सेक्स को लेकर सवाल, चौंका सकता है विजय का जवाब

अगले एपिसोड का प्रोमो वीडियो रिलीज कर दिया गया है। करण जौहर होस्टेड इस मशहूर चैट शो के 7वें सीजन में अनन्या पांडे और साउथ के सुपरस्टार एक्टर विजय देवराकोंडा बतौर मेहमान शामिल हुए। विजय और अनन्या स्टारर एपिसोड अपकमिंग वीकेंड पर ह्र्र्र्रझ्र प्लेटफॉर्म डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर प्रसारित किया जाएगा। शो में करण जौहर ने अनन्या पांडे और विजय देवराकोंडा से उनकी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को लेकर तमाम सवाल किए। प्रोमो वीडियो में करण जौहर ह्रद्दद्गह्न फेम एक्टर विजय देवराकोंडा से उनकी पसंद-नापसंद से लेकर उनकी पर्सनल और सेक्सुअल लाइफ तक पर सवाल करते दिखाई पड़े। करण जौहर ने साउथ के सुपरस्टार एक्टर विजय देवराकोंडा से पूछा कि क्या उन्होंने कभी थ्रीसम (तीन लोगों का एक साथ सेक्सुअल एक्टिविटी में शामिल होना) किया है? विजय देवराकोंडा ने बिना देर किए तुरंत जवाब दिया- नहीं। इसके बाद करण जौहर ने अपना जवाब बदला और पूछा कि अगर उन्हें मौका मिले तो क्या वह कभी थ्रीसम करना चाहेंगे? इसके बाद विजय देवराकोंडा ने जो जवाब दिया वो कुछ लोगों को चौंका सकता है। विजय देवराकोंडा ने कहा कि मुझे ऐसा करने में कोई एतराज नहीं होगा। बता दें कि %कॉफी विद करण% में इस साल साउथ के सुपरस्टार एक्टर और एक्ट्रेसेज को खूब इनवाइट किया जा रहा है। हालांकि करण जौहर का सवाल पूछने का अंदाज वही रहता है जो हमेशा से रहा है। वह हमेशा स्टार्स की पर्सनल से लेकर प्रोफेशनल लाइफ तक पर बात करते हैं और सीधे और तीखे सवाल पूछते हैं।

KBC 14 अमिताभ बच्चन के शो में नई हैं ये 5 चीजें, बढ़ाई गई प्राइज मनी और खेल के पड़ाव

निर्देशक ने बताया कि इस नए सीजन में धनराशि पहले से और ज्यादा बढ़ाई जाएगी। एक और नया पड़ाव खोला जाएगा ताकि कंटेस्टेंट 75 लाख रुपये आराम से जीत सकें। कौन बनेगा करोड़पति सीजन 14 का आगाज होने को है, और फैंस हर बात की तरह ये जानने को एक्साइटेड हैं कि अमिताभ बच्चन होस्टेड शो में इस बार क्या कुछ नया और खास देखने को मिलेगा? निर्देशक अरुण शेषकुमार ने एक इंटरव्यू में अपकमिंग सीजन को लेकर तमाम सवालों के जवाब दिए। उन्होंने कहा कि चक्र्रष्ट एक ऐसा शो है जहां आपका टैलेंट आपकी नॉलेज है। आपका टैलेंट आपकी किस्मत है। समाचार एजेंसी IANS के साथ बातचीत में KBC के निर्देशक ने बताया कि इस नए सीजन में धनराशि पहले से और ज्यादा बढ़ाई जाएगी। इस सीजन में एक और नया पड़ाव खोला जाएगा ताकि कंटेस्टेंट 75 लाख रुपये आराम से जीत सकें और अब शो में जीती जा सकने वाली उच्चतम धनराशि 7.5 करोड़ रुपये होगी। बता दें कि अभी तक केबीसी में सिर्फ 7 करोड़ रुपये ही जीते जा सकते थे। अरुण ने इशारों-इशारों में बताया कि इस सीजन में घर बैठे खेलने वाले दर्शकों की जीत या हार का फैसला तत्काल प्रभाव से किया जाएगा। इसके अलावा जहां तक लाइफलाइन्स का सवाल है तो शो के 14वें सीजन में कुल 3 लाइफलाइन्स होंगी। ऑडियंस पोल, वीडियो अ फ्रेंड और 50-50, ये खेल को पहले से ज्यादा दिलचस्प बना देगा। अरुण ने बताया, आपको सिंगिंग, डांसिंग या कोई और एक्स्ट्रा टैलेंट आता हो इसकी जरूरत नहीं है। आप क्या पढ़ चुके हैं या क्या पढ़ रहे हैं वही ज्ञान आप इस मंच पर लेकर आते हैं। कौन बनेगा करोड़पति में आने से पहले अमिताभ बच्चन ने शर्त रखी थी कि वह टीवी पर तभी कदम रखेंगे अगर इस शो को बिलकुल प्रोफेशनल ढंग से चलाया जाए। यही वजह है कि मेकर्स हर चीज को बहुत प्रिसाइज करने की कोशिश करते हैं। जहां तक बात है कौन बनेगा करोड़पति सीजन 14 में नई चीजों को शामिल किए जाने की तो शो में इस बार आजादी के 75 सालों की झलक साफ तौर पर देखने को मिलेगी। अरुण ने बताया कि इस सीजन में न सिर्फ हॉटसीट पर आने वालों के लिए बल्कि घर बैठे खिलाड़ियों के लिए काफी कुछ नया है। 7 अगस्त को नाम से एक बहुत एपिसोड टेलीकास्ट किया जाएगा जिसमें एक खास मेहमान भी होंगे।

प्रेगनेंसी में हीमोग्लोबिन कम होना शिशु के लिए घातक

गर्भावस्था के दौरान एनीमिया होना साधारण बात है। लेकिन ज्यादा आयरन और पोषक तत्वों की कमी के कारण यह स्थिति गंभीर हो सकती है। जिसकी वजह से आप कमजोरी व थकान महसूस कर सकती हैं। असल में जब गर्भवती महिला को एनीमिया होता है तो उसके शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है। हीमोग्लोबिन फेफड़ों से ऑक्सीजन आपके पूरे शरीर तक फैलाता है। गर्भ काल के दौरान बच्चे तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचाना भी हीमोग्लोबिन का ही काम होता है। इसलिए डॉक्टर प्रेग्नेंसी के दौरान आपके हीमोग्लोबिन लेवल को जरूर चेक करते रहते है। कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल, सीनियर कंसल्टेंट एंड गाइनेकोलॉजिस्ट, डॉ रंजना बेकन के मुताबिक पहले और तीसरे तिमाही में गर्भवती महिला में 11 g/dl से अधिक हीमोग्लोबिन होना चाहिए। यदि महिला का हीमोग्लोबिन लेवल कम होगा तो बच्चा वजन में कम हो सकता है या समय से पहले बच्चे का जन्म भी हो सकता है। इसलिए ऐसे में हीमोग्लोबिन लेवल का ध्यान रखना चाहिए।

हीमग्लोबिन लेवल कम होने के कुछ लक्षण

अगर आप गर्भवती हैं तो आपको इन लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि ये सब आपको चेतावनी देते हैं कि आपका हीमोग्लोबिन लेवल कम है।

- स्किन और मसूड़ों का पीला हो जाना
- मसल्स में कमजोरी आना और शरीर में जान न महसूस होना
- बार बार सिर में दर्द होता रहना
- धड़कन का अनियमित हो जाना
- किसी भी चीज में ध्यान लगाने में समर्थ न हो पाना
- सांस लेने में बहुत साहस लगना।

अगर आप यह सब लक्षण देख पा रही हैं तो आपको कुछ बातों का ध्यान रखना शुरू कर देना चाहिए।

हीमोग्लोबिन लेवल बढ़ाने के सही तरीके

- आयरन से युक्त खाने को अपनी डाइट में शामिल करें
- अगर आपके शरीर में हीमोग्लोबिन लेवल कम हो गया हैं तो आपको वह चीजें खानी शुरू कर देनी चाहिए जो आयरन से भरपूर हो।
- इसके लिए आप फल और सब्जियां जैसे स्प्राउट, मटर, ब्रोकली, टमाटर का सेवन करें।
- कुछ ड्राई फ्रूट जैसे लें किशमिश, पीनट, बादाम, खजूर आदि खायें।
- कुछ अनाज जैसे गेहूं, बाजरा, ओट्स, जौ आदि को अपनी डाइट में शामिल कर सकती हैं।

आहार

अगर आप वजन कम करने के लिए बहुत उत्सुक हैं और इस प्रक्रिया को बहुत तेज और प्रभावी बनाना चाहते हैं तो आपको बीन्स यानी फलियां अपनी डाइट में जरूर शामिल करनी चाहिए। बीन्स को बहुत कम प्रशंसा और सराहना मिलती है और यह एक बहुत ही अंडररेटेड फूड है। पर क्या आप जानते हैं कि यह एक सुपर फूड भी है, जो आपके शरीर के अनचाहे फैट को कम करने के लिए बहुत प्रभावी माना जाता है? इससे आपका सारा जिद्दी मोटापा कम हो सकता है।

मॉनसून का सीजन खत्म होते ही डेंगू अपना पैर फैलाने लग जाता है। डेंगू का कहर घने बसे इलाकों में सबसे ज्यादा होता है। इसके अलावा जहां पर पानी का ठहराव हो, वहां के लोग डेंगू की चपेट में जल्दी आते हैं। मादा मच्छर एडीज इजिप्टी के काटने से डेंगू फैलता है। इसके शुरुआती लक्षण मिचली आना, हड्डियों या मांसपेशी में दर्द, सिरदर्द, आंखों के पीछे दर्द, उल्टी, स्किन पर चकत्ते जैसे लक्षण दिखने लगते हैं. वहीं गंभीर लक्षणों की बात की जाए, तो सांस फूलना, खून की उल्टी होना, पेट दर्द, मसूड़ों से खून निकलना और प्लेटलेट्स का डाउन होना है. फिलहाल डेंगू का कोई सटीक इलाज नहीं है। अधिकतर डॉक्टर डेंगू के लक्षणों को कम करने के लिए दवाइयां देते हैं। इसके अलावा सही डाइट के जरिए डेंगू को रिकवर करने की कोशिश की जाती है। अब सवाल यह है कि डेंगू के मरीजों को जल्दी से रिकवरी के लिए किस तरह के आहार लेने चाहिए? आइए जानते हैं इस बारे में विस्तार से-

क्या कहती हैं एक्सपर्ट?

डायट मंत्रा क्लीनिक की डायटीशियन कामिनी कुमारी का कहना है कि हेल्दी डाइट डेंगू फीवर से उबरने में आपकी मदद कर सकता हैं। डेंगू रोगियों को अपने आहार में प्रोटीन और आयरन से भरपूर जैसे- अंडे, मांस, दूध, दही इत्यादि चीजों को शामिल करना चाहिए। क्योंकि ये पोषक तत्व शरीर में एनीमिया की परेशानी को रोकने में आपकी मदद करता है। साथ ही इससे आपकी इम्यूनिटी बूस्ट हो सकती है। जब आपके शरीर को भरपूर पोषण मिलता है, तो आपका शरीर डेंगू से लड़ने के लिए तैयार हो पाता है।

इसके अलावा बीच-बीच में पौष्टिक चीजें खाएं। भरपूर रूप से आराम करें और पूर दिन में कम से कम 3 लीटर पानी जरूर पिएं।

1. नारियल पानी

शरीर में पानी की कमी हो जाने पर उसे डाइड्रेट करना बहुत जरूरी होता है। डेंगू होने पर ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए, जिससे बॉडी जल्द रिकवर हो सके।

नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट्स होते है जो शरीर से लिक्विड पदार्थों को रेगुलेटिंग करते समय टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इससे शरीर को तेजी से ठीक होने में मदद मिलती है।

2. संतरा का करें सेवन

संतरे में विटामिन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा पाई जाती है। संतरे में मौजूद जरूरी तत्व डेंगू के मरीजों को ठीक करने में मदद करते हैं। इसमें डेंगू में रोकथाम और शरीर को तेजी से ठीक करने वाले महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट होते है। डेंगू के मरीज को डॉक्टर्स द्वारा भी इस फल को खाने की सलाह दी जाती है।

3. अनार से एनीमिया से हो सकता है बचाव

डेंगू के मरीजों में प्लेटलेट्स की संख्या काफी ज्यादा कम हो जाती है। इस स्थिति में उन्हें भरपूर रूप से आयरन की आवश्यता होती है। डेंगू के मरीजों को आनार खाना फायदेमंद हो सकता है। इसमें आयरन भरपूर रूप से पाया जाता है। यह डेंगू से तेजी से रिकवर करने में आपकी मदद कर सकता है। साथ ही इससे आपके शरीर की थकान भी दूर हो सकती है।

4. पालक आयरन से है भरपूर

पालन आयरन से भरपूर होता है। शरीर में एनीमिया की शिकायत होने पर अधिकतर डॉक्टर पालक खाने की सलाह देते हैं। पालक कई विटामिंस, आयरन और ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। इसके आपके शरीर में आयरन की पूर्ति होगी। साथ ही इम्यून सिस्टम भी मजबूत हो सकता है।

5. अंडा का करें सेवन

डेंगू के मरीजों को अपने आहार में अंडे को शामिल करना चाहिए। दरअसल, अंडे में प्रोटीन और आयरन भरपूर रूप से मौजूद होता है।

यह दोनों ही पोषक तत्व डेंगू मरीजों के लिए बेहद जरूरी है। इसके अलावा इसमें कई अन्य पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जैसे- कैल्शियम, विटामिन- बी, पोटैशियम इत्यादि। यह सभी पोषक तत्व डेंगू मरीजों के लिए जरूरी होते हैं। अंडा खाने से इम्यूनिटी बूस्ट होने के साथ-साथ शरीर में आयरन की कमी भी पूरी हो सकती है।

डेंगू मरीजों को किन चीजों से करना चाहिए परहेज?

डेंगू से ग्रसित होने पर हमें ऐसे आहार के सेवन से बचना चाहिए। जिससे आपकी इम्यूनिटी कमजोर हो। इसके पाचन को खराब करने वाली चीजों का सेवन भी नहीं करना चाहिए। कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिसका सेवन आपको डेंगू फीवर में बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। जैसे-

- तैलीय खाद्य पदार्थ और तली हुई चीजों से दूर रहें।
- कैफीन युक्त। (चाय, कॉफी) का सेवन न करें।
- कार्बोनेटेड पेय (कोल्डड्रिंक्स) का सेवन न करें।
- मसालेदार भोजन से बचें।
- खराब वसा को अपने आहार में शामिल न करें।
- हाई कोलेस्ट्रॉल युक्त आहार को डाइट में शामिल करने से बचें।

डेंगू से बचने के लिए अपने आस-पास साफ-सफाई का खास ध्यान रखें। घर के पास पानी को जमा न होने दें। मच्छरदानी लगाकर सोएं। डेंगू के लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर द्वारा दिए दिशा-निर्देशों का पालन करें।

'पल्मोनरी हाईजीन के' आसान तरीके

हमारे शरीर के लिए फेफड़े यानी लंग्स जरूरी अंगों में से एक हैं। लेकिन हम फेफड़ो को साफ रखना ही भूल जाते हैं और उसे स्वस्थ रखने के बारे में नहीं सोचते। ऐसे में फेफड़े सं मिक हो सकते हैं और इसका बुरा प्रभाव सांस की नली पर पड़ सकता है। फेफड़ों के सं मण के कारण व्यक्ति को सांस संबंधित समस्या जैसे- अस्थमा, निमनोनिया आदि समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में शुरुआत में ही सावधानी बरतनी जरूरी है।

लोगों को लगता है कि शरीर की सफाई और घर की सफाई सेहत के लिए काफी है। लेकिन घर की सफाई के साथ-साथ शरीर के अंदरूनी अंगों की सफाई भी बेहद जरूरी है। आज हम बात कर रहे हैं फेफड़ों की सफाई की और सांस की नली को स्वस्थ रखने की। बता दें कि पल्मोनरी हाइजीन के माध्यम से आपके बेहद काम आ सकता है। आज का हमारा लेख इसी विषय पर है। आज हम आपको अपने इस लेख के माध्यम से बताएंगे कि पल्मोनरी हाइजीन क्या है? इसका इस्तेमाल कब किया जाता है? साथ ही घर पर रहकर हम कैसे पल्मोनरी हाइजीन विधि को अपना सकते हैं। पढ़ते हैं आगे...

पल्मोनरी हाइजीन क्या है?

बता दें कि पल्मोनरी हाइजीन का मतलब है, फेफड़ों की सफाई। हमारे फेफड़ों में कफ जम जाता है, जिसे बाहर निकालने के लिए पल्मोनरी हाइजीन आपके बेहद काम आ सकता है। पल्मोनरी हाइजीन के माध्यम से फेफड़ों में कंजेशन की समस्या को भी दूर किया जा सकता है।

पल्मोनरी हाइजीन का इस्तेमाल कब किया जाता है?

पल्मोनरी हाइजीन आमतौर पर कई समस्याओं जैसे- ब्रोंकाइटिस, निमोनिया, सीओपीडी यानि क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पलमोनरी डिजीज, अस्थमा, सायटिक फाइब्रोसिस आदि होने पर इस्तेमाल की जाती है।

पल्मोनरी हाइजीन को करने का तरीका

1 - हफिंग एक्सरसाइज के माध्यम से

हफिंग एक प्रकार की एक्सरसाइज होती है, जिसका उपयोग घर पर किया जा सकता है। इस व्यायम में व्यक्ति गहरी लंबी सांस लेता है और फिर उस सांस को उतनी ही गहराई के साथ बाहर छोड़ता है। यह प्रक्रिया बहुत जल्दी-जल्दी की जाती है। वहीं इस एक्सरसाइज को करने का एक और तरीका भी है। इसका दूसरा तरीका है छोटी-छोटी सांस लेकर जल्दी-जल्दी छोड़ना। जैसे हम हांफते वक्त करते हैं। हफिंग एक्सरसाइज से फेफड़ों को स्वस्थ रखा जा सकता है ।साथ ही व्यक्ति सांस की नली को भी स्वस्थ रख सकता है।

2 - ब्रीदिंग एक्सरसाइज के माध्यम से

ब्रीथिंग एक्सरसाइज बेहद आसाना और आसानी से घर पर होने वाली एक्सरसाइज है। आपने अनुलोम विलोम योगासन के बारे में तो सुना ही होगा। ब्रीदिंग के लिए इससे अच्छा विकल्प और कुछ नहीं हो सकता। ऐसे में यदि नियमित रूप से अनुलोम-विलोम किया जाए तो कफ की समस्या से छुटकारा मिल सकता हैं। और लंग्स भी मजबूत होते हैं। अनुलोम विलोम करने के लिए सबसे पहले सुखासन में बैठ जाएं और उसके बाद अपनी एक उंगली से बाई तरफ की नाक को बंद करें और फिर दाहिने नाक से सांस लें। अब थोड़ी देर सांस को रोक कर रखें। उसके बाद दूसरी तरफ से सांस को बाहर छोड़ दें। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं। ऐसा करने से फेफड़ों को स्वस्थ रखा जाता है।

3 - ऑक्सीजन मास्क के जरिए

ऑक्सीजन मास्क के जरिए फेफड़ों के अंदर कंजेशन को दूर किया जाता है। इस स्थिति को पोस्टयूरल ड्रेनेज कहते हैं। आक्सीजन मास्क के जरिये व्यक्ति खुद भी इस प्रक्रिया को कर सकता है।

रोजाना 2 नाशपाती खाकर कम किया जा सकता है वजन

मोटापा कई बीमारियों को जन्म देती हैं। इसलिए वजन को हमेशा कंट्रोल में रखना चाहिए। अगर किसी कारण से आपका वजन ज्यादा हो जाता है, तो इसका असर न सिर्फ आपके शरीर बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ने लगता है। वजन को कंट्रोल करने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज के साथ-साथ डाइट पर भी विशेष रूप से ध्यान देने की जरूरत होती है। खासतौर पर फल और सब्जियों की मदद से आप वजन को तेजी से घटा सकते हैं। इन्हीं फल और सब्जियों में से एक है नाशपाती। जी हां, नाशपाती के सेवन से आप काफी हद तक अपना वजन घटा सकते हैं। नाशपाती में कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो वजन घटना के साथ-साथ आपके शरीर को भरपूर न्यूट्रिएंट प्रदान कर सकते हैं।

बेली फैट को कम करने के लिए आप नियमित रूप से नाशपाती का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा डाइट मंत्रा क्लीनिक की डायटीशियन कामिनी कुमारी का कहना है कि नाशपाती में फाइबर की अधिकता होती है। वजन को कम करने में फाइबर मददगार साबित हो सकता है। साथ ही इसमें पानी भी भरपूर रूप से होता है, जो वजन को नियंत्रित रखने में आपकी मदद करता है। अगर आप अन्य डाइट के साथ रोजाना 2 मध्यम (लगभग 100 से 150 ग्राम) आकार के नाशपाती को अपने डाइट में शामिल करते हैं, तो इससे काफी हद तक कमर और पेट की चर्बी का को कम किया जा सकता है। चलिए विस्तार से जानते हैं नाशपाती के सेवन से कैसे वजन को सकता है कंट्रोल?

फाइबर की होती है अधिकता

आंकड़ों के अनुसार, 100 ग्राम नाशपाती में करीब 3 ग्राम डायटरी फाइबर होता है, जो महिला के दिनभर के खुराक के लगभग 12 फीसदी है। फाइबर आपके वजन को कंट्रोल करने में मुख्य भूमिका निभाता है। यह आपके पेट को लंबे समय तक भरा रखने में आपकी मदद कर सकता है। इस स्थिति में आपको बार-बार भूख नहीं लगती है। जिससे आपका वजन घट सकता है।

भरपूर रूप से होता है पानी

नाशपाती में पानी की मात्रा काफी ज्यादा होती है। वजन को कम करने के लिए शरीर को भरपूर रूप से पानी की आवश्यकता होती है। 100 ग्राम नाशपाती में करीब 85.1 ग्राम पानी मौजूद होता है। नाशपाती का यह गुण आपके वजन को तेजी से घटाने में मददगार हो सकता है। साथ ही यह आपके शरीर को हाइड्रेट भी रख सकता है।

कैलोरीज भी है कम

नाशपाती में कैलोरी भी काफी कम होता है, जो वजन घटाने की प्रक्रिया में बेहद जरूरी है। अगर आप तेजी से वजन घटाना चाहते हैं, तो आपको इस बात पर ध्यान देने की जरूरत है कि आप पूरे दिन में कितनी कैलोरी ले रहे हैं और कितनी कैलोरी जला रहे हैं। नाशपाती में कैलोरी काफी कम होता है। ऐसे में वजन घटाने की प्रक्रिया के दौरान इसका सेवन आपके लिए अच्छा हो सकता है।

विटामिन सी की मौजूदगी

वजन को कम करने में विटामिन सी भी आपकी मदद कर सकता है। विटामिन सी एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है, जो शरीर से गंदगी को साफ करने में आपकी मदद करता है। नाशपाती में भी विटामिन सी की प्रचुरता होती है। इसके सेवन से आप अपने शरीर में विटामिन सी की कमी को भी पूरा कर सकते हैं।

नाशपाती के कुछ अन्य फायदे

नाशपाती में फाइबर की अधिकता होती है। ऐसे में यह कब्ज को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है।

इम्यूनिटी बूस्टर फूड्स के रूप में भी आप नाशपाती को अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं।

आवश्यकता
युवा प्रदेश नेटवर्क
मध्यप्रदेश के सभी जिले व तहसीलों में संवाददाता नियुक्त किये जाने है। इच्छुक व्यक्ति संपर्क करें।
युवा प्रदेश नेटवर्क,
प्रधान संपादक-नागेश नरवरिया
मो.- 9425156055-9755364204

स्वत्वाधिकारी,मुद्रक,प्रकाशक एवं संपादक नागेश नरवरिया द्वारा जय माता प्रिंटर्स म.नं. 1 अमर दाल मिल के पास पेमदीपुरा चिकलोद रोड के पास बापू कालोनी जहांगीराबाद भोपाल मप्र से मुद्रित एवं म.नं. 51 एक्सटेंशन शिवलोक कॉलोनी फेस-3, खजूरी कलां रोड,तह. हुजूर जिला भोपाल से प्रकाशित। संपादक :- नागेश नरवरिया (समस्त विवादों का न्यायक्षेत्र भोपाल रहेगा।)