

समय के पास भी  
इतना समय नहीं  
है कि वह आपको  
दोबारा समय दे  
सके..!



## संपत्ति की सुरक्षा के लिए व्यक्ति कब कब निजी सुरक्षा के अधिकार का उपयोग कर सकता है जानिए/ASK IPC,BNS...

भारतीय दण्ड संहिता, 1860 की धारा 102( नए कानून भारतीय न्याय संहिता, 2023 की धारा 40) में यह बताया गया है कि व्यक्ति की शरीर की सुरक्षा का अधिकार कब से प्रारम्भ होता है और यह अधिकार कब खत्म हो जाता है उसी प्रकार भारतीय दण्ड संहिता की धारा 105 में हम आपको बतायेंगे की व्यक्ति का संपत्ति की सुरक्षा में निजी प्रतिरक्षा का अधिकार कब प्रारम्भ होता है एवं कब तक बना रहता है जानिए



- लेखक बीआर अहिरवार(एडवोकेट एवं विधिक सलाहकार होशंगाबाद) 9827737665

भारतीय दण्ड संहिता, 1860 की धारा 105 एवं भारतीय न्याय संहिता, 2023 की धारा 43 की परिभाषा-

जानिए संपत्ति के संबंध में निजी प्रतिरक्षा अधिकार के लिए कब प्रारंभ होगा कब समाप्त -

1. चोरी- अपराधी के संपत्ति सहित पहुँच के बाहर हो जाने तक, संपत्ति वापस प्राप्त हो जाने तक या सरकारी अधिकारी की सहायता प्राप्त करने तक। (इनके बीच तक संपत्ति के निजी प्रतिरक्षा का अधिकार बना रहता है।)

2. लूट- हमलावर किसी व्यक्ति पर तुरंत मृत्यु करने के लिए हमला कर रहा है या हमला करने की आशंका है तब तक।

3. रात्रि में घर में घुसना- रात्रि गृह भेदन के विरुद्ध निजी सुरक्षा का अधिकार तब तक बना रहता है जब तक कि जब तक रात में घर पर अतिचार उत्पन्न होता रहता है।

4. अपराधिक उद्देश्य से संपत्ति को नष्ट करना- यहाँ पर निजी सुरक्षा का अधिकार तब तक बना रहता है जब तक अपराधी संपत्ति को नष्ट कर रहा है या यथास्थिति करता है।

चोरी के अपराध के संबंध में निजी प्रतिरक्षा का अधिकार हाई कोर्ट-सुप्रीम कोर्ट मामला??

1. जरहा बनाम सुनीतराम मामले में हाई कोर्ट द्वारा निर्णय दिया कि चोर द्वारा छिप जाने या बच निकलकर भाग जाने पर भी सम्पत्ति के मालिक का निजी प्रतिरक्षा का अधिकार समाप्त नहीं होता है अतः यह अधिकार कई दिनों तक बना रहता है अर्थात् मालिक चोर के पास कभी भी अपनी घड़ी देख ले तो वह आवश्यक बल का प्रयोग करके अपनी घड़ी वापस ले सकता है। लेकिन लाहौर उच्च न्यायालय ने इस निर्णय को पलट दिया और कहा कि चोर सम्पत्ति सहित स्वामी की पहुँच के बाहर होते ही स्वामी का निजी प्रतिरक्षा का अधिकार समाप्त हो जाएगा बाद में अगर स्वामी को चुराई गई अपनी संपत्ति वापस लेना है तो उसे कानूनी प्रक्रिया तथा लोक प्राधिकारियों की सहायता लेनी होगी।

फाइनेल निर्णय- उत्तर प्रदेश राज्य बनाम रामस्वरूप मामले में सुप्रीम कोर्ट द्वारा अभिनिर्धारित किया गया कि चोरी की घटना के तत्काल बाद ही स्वामी का निजी प्रतिरक्षा का अधिकार प्रारम्भ होता है चोर के पहुँच से बाहर होते ही यह अधिकार समाप्त हो जाता है बाद में अगर मालिक चोर के पास अपनी संपत्ति देखता है तो मालिक निजी प्रतिरक्षा के अधिकार का प्रयोग नहीं कर सकता है।

## दवाइयों में मिलावट करने वाले व्यक्ति के खिलाफ क्या कार्रवाई होगी जानिए/legal advice....

कहते हैं दवा से इंसान जी जाता है क्योंकि अच्छी दवा व्यक्ति के स्वास्थ्य को पूरी तरह ठीक कर देती है दूध मगर कुछ लोग ऐसे होते हैं जो दवाइयों को बनाते समय उन में मिलावट कर देते हैं जिससे आम लोगों के शरीर पर दुष्परिणाम होने की संभावना होती है, ऐसे मिलावट खोरों के खिलाफ क्या कानूनी कार्रवाई हो सकती है जानिए

भारतीय दण्ड संहिता, 1860 की धारा 274 की परिभाषा ?

जो कोई व्यक्ति किसी ओषधि में मिलावट करता है जो भविष्य में उपयोग में लाने वाली हो या बेचे जानी वाली हो जानते हुए हानिकारक नकली दवाई बनाएगा वह व्यक्ति भारतीय दण्ड संहिता की धारा 274 के अंतर्गत दोषी होगा।

विशेष नोट- राज्य संशोधन अधिनियम, 1975 क्रमशः 1973 के अनुसार अब उत्तर प्रदेश एवं पश्चिम बंगाल में यह अपराध संज्ञेय एवं अधिकतम आजीवन कारावास और जुर्माने से दण्डनीय होगा,मजिस्ट्रेट चाहे तो दण्ड में संशोधन कर सकता है

भारतीय दण्ड संहिता, 1860 की धारा 274 के अंतर्गत दण्ड का प्रावधान ?

इस धारा के अपराध असंज्ञेय एवं जमानतीय होते हैं इनकी सुनवाई किसी भी न्यायिक मजिस्ट्रेट द्वारा की जा सकती है

सजा- इस धारा के अपराध के लिए अधिकतम छ-माह की कारावास या जुर्माना या दोनों से दण्डित किया जा सकता है।

?? लेखक बीआर अहिरवार (पत्रकार एवं विधिक सलाहकार होशंगाबाद) 9827737665

## भारतीय ज्ञान परम्परा ने विश्व का किया मार्ग दर्शन: राज्यपाल श्री पटेल

भोपाल। राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल एवं मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अंतर्गत भारतीय ज्ञान परम्परा विविध संदर्भ पर दो दिवसीय कार्यशाला का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया। शासकीय सरोजनी नायडू कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय भोपाल में हुए शुभारंभ सत्र में उच्च शिक्षा मंत्री श्री इंदर सिंह परमार, संचालक मध्य प्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी श्री अशोक कडैल तथा सचिव शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास डॉ. अतुल कोठारी ने भी संबोधित किया।

## 2 महीने से लापता दलित युवक का शव जंगल में मिला, परिवार जनों ने हत्या की जताई आशंका

संवाददाता हल्केवीर की न्यूज़ बरेली। 27 दिसंबर को घर से लापता दलित युवक का शव पीपरपानी के जंगल में मिला। परिवार जनों ने बरेली पुलिस थाने में सूचना दर्ज करवाई लेकिन बरेली पुलिस के माध्यम से कोई उचित कार्रवाई नहीं की गई आखिर में दलित युवक का शव ही बरामद हुआ। युवक बरेली में पुताई का काम करता था इस दौरान उसने अपने दोस्तों से कहा कि मे मौसी के यहां जा रहा हूँ मे कल



काम पर आऊंगा और अपने स्थानीय दोस्तों के हाथ उसने खाने का डिब्बा भिजवाए और दूसरे दिन खाना बुलवाया

भी लेकिन जब वह काम पर नहीं आया तब उन्होंने उसके खाने का डिब्बा घर पर वापस कर दिया। परिवार जनों ने खोजबीन शुरू कर दी खोजबीन के दौरान ही उन्होंने स्थानीय पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज करवाई लेकिन स्थानीय पुलिस के द्वारा कोई उचित कार्रवाई नहीं की गई, इस लापरवाही के चलते दलित युवक का सब 25 फरवरी को पीपरपानी के जंगल फांसी के फंदे से लटका हुआ मिला पूरी तरीके से हड्डियों का ढांचा बन चुका था दलित युवक का शव। परिवार जनों ने हत्या की आशंका जताई दलित परिवार शोक के माहौल में दबा हुआ है, किसी भी प्रकार की कोई उचित कार्यवाही नहीं की गई जिससे कि परिवार को न्याय मिल सके।

## म.प्र. फार्मास्युटिकल और चिकित्सा उपकरण निर्माण में गढ़ रहा नए आयाम

भोपाल। भारत की औद्योगिक शक्ति के विशाल परिदृश्य में मध्य प्रदेश एक गढ़ के रूप में उभरा है। प्रदेश फार्मास्युटिकल और चिकित्सा उपकरण निर्माण क्षेत्रों में भी विकास के नए आयाम गढ़ रहा है। नवीन प्रौद्योगिकी एवं निवेश के लिये सर्वसुविधा युक्त आदर्श क्षेत्र के रूप में फार्मास्युटिकल के क्षेत्र में वैश्विक पहचान बनाने की ओर अग्रसर है। प्रौद्योगिकी अपनाने और निवेश सुविधा से विकास को बढ़ावा देने पर रणनीतिक फोकस के साथ, राज्य इन महत्वपूर्ण क्षेत्रों में वैश्विक परिदृश्य को फिर से परिभाषित करने के लिए तैयार है।

### फार्मास्युटिकल पावर हाउस

फार्मास्युटिकल के वैश्विक बाजार में भारत का प्रभुत्व निर्विवाद है और इस परिदृश्य में, मध्य प्रदेश अपने मजबूत इकोसिस्टम के साथ खड़ा है। राज्य में 270 से अधिक फार्मास्युटिकल इकाइयों का एक नेटवर्क है, जिसमें 39 एपीआई/बल्क ड्रग विनिर्माण इकाइयां शामिल हैं, जिसमें 50 से अधिक इकाइयां डब्ल्यूएचओ-जीएमपी मानकों का पालन करती हैं। ये प्रतिष्ठान न केवल घरेलू बाजार की पूर्ति कर रहे हैं बल्कि दुनिया भर के 160 से अधिक देशों में अपने उत्पादों का निर्यात भी कर रहे हैं। वित्तीय वर्ष 2022 में राज्य के निर्यात में इस क्षेत्र का योगदान बढ़कर 20.5 बिलियन हो गया, जो आर्थिक विकास को आगे बढ़ाने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित करता है। सरल नीति और निवेश के लिये आदर्श स्थल होने के कारण म.प्र. ने कई फार्मास्युटिकल पार्क के स्थापित होने से इस क्षेत्र में म.प्र. सशक्त होकर उभरा है। मध्य प्रदेश की फार्मास्युटिकल शक्ति उसकी दूरदर्शी पहलों, जैसे राज्य भर में आगामी फार्मा पार्कों के विकास, से और भी बढ़ गई है। ये पार्क नवाचार के लिए इनक्यूबेटर के रूप में काम करेंगे।

## विभिन्न सिंचाई परियोजनाओं के लिये 10,373 करोड़ रुपये से अधिक की स्वीकृति



भोपाल। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की अध्यक्षता में मंत्रि-परिषद की बैठक मंत्रालय में हुई। मंत्रि-परिषद ने मन्दासौर, राजगढ़, सीधी, सिवनी और बालाघाट, जिले की विभिन्न सिंचाई परियोजनाओं के लिये 10,373 करोड़ रुपये से अधिक की स्वीकृति दी। मंत्रि-परिषद ने मन्दासौर जिले में 60 करोड़ 3 लाख रुपये लागत की ताखाजी सूक्ष्म दबाव सिंचाई

परियोजना (सैंच्य क्षेत्र 3550.53 हेक्टेयर) की पुनरीक्षित प्रशासकीय स्वीकृति दी। इसी प्रकार राजगढ़ जिले की मोहनपुरा वृहद सिंचाई परियोजना लागत 4666 करोड़ 66 लाख रुपये, (सैंच्य क्षेत्र 1,51,495 हेक्टेयर) की द्वितीय पुनरीक्षित प्रशासकीय स्वीकृति दी। मंत्रि-परिषद द्वारा सीधी जिले में 4167 करोड़ 93 लाख रुपये लागत की सीतापुर हनुमना माइक्रो

सिंचाई परियोजना (सैंच्य क्षेत्र 1,20,000 हेक्टेयर) की प्रशासकीय स्वीकृति प्रदान करते हुए इस परियोजना की स्वीकृति के क्रम में प्रशासकीय स्वीकृति एवं निविदा के लिये निर्धारित सूचकांक के बंधन से छूट दी गई। परियोजना से रीवा, मऊगंज, सीधी, एवं सिंगरौली जिले के 663 ग्रामों को सिंचाई सुविधा का लाभ प्राप्त होगा।

मंत्रि-परिषद ने सिवनी एवं बालाघाट जिले की संजय सरोवर परियोजना (अपर वैनगंगा) के नहरों की विस्तारीकरण, नवीनीकरण और आधुनिकीकरण (ई.आर.एम.) के कार्य के लिये 332 करोड़ 54 लाख रुपये की प्रशासकीय स्वीकृति दी। ईआरएम के कार्य पूरा होने पर 11 हजार 450 हेक्टेयर अतिरिक्त क्षेत्र में सिंचाई सुविधा का लाभ प्राप्त होगा।

## ओलावृष्टि और अतिवृष्टि से हुए फसलों के नुकसान का सर्वे तत्काल आरंभ करें - मुख्यमंत्री डॉ. यादव

भोपाल। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने जिला कलेक्टरों को ओलावृष्टि और अतिवृष्टि से हुए फसलों के नुकसान का सर्वे तत्काल आरंभ करने के निर्देश दिए हैं। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि जो भी किसान, ओलावृष्टि और अतिवृष्टि से प्रभावित हुआ है, उसका सर्वे गंभीरता और संवेदनशीलता के साथ किया जाए तथा किसानों को उचित राहत राशि तत्काल उपलब्ध कराई जाए। सभी मंत्रीगण, सांसद और विधायकगण सर्वे की मॉनीटरिंग करें। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कैबिनेट बैठक के बाद हुई चर्चा में यह निर्देश दिए।



## प्रदेश को सभी क्षेत्रों में विकास की नई उंचाई पर ले जाएंगे: उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल



भोपाल। उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल ने कहा है कि मध्य प्रदेश विकास के पथ पर निरंतर अग्रसर है। प्रदेश में विकास की भरपूर संभावनाएं हैं। जिन पर प्रदेश सरकार निरंतर काम कर रही है। प्रदेश में पर्याप्त मात्रा में इन्फ्रास्ट्रक्चर है, सड़कों का बड़ा जाल है और बिजली की कोई कमी नहीं है। उद्योगों की स्थापना और संवर्धन के लिए सकारात्मक माहौल और नीतिगत सहयोगी वातावरण है। उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल भोपाल में न्यूज़ 18 एमपीसीजी के Biz Ne&t कार्यक्रम में शामिल हुए। उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल ने कहा कि सरकार के सतत प्रयासों से प्रदेश देश में विकास के उदाहरण के तौर पर उभरेगा। उप मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वास्थ्य और चिकित्सा शिक्षा विभाग के संविलियन से नीतिगत निर्णय आसान हुए हैं, बेहतर प्रशासनिक सामंजस्य से स्वास्थ्य सेवाओं को और सशक्त करने में सहूलियत होगी। प्रदेश के हर क्षेत्र हर व्यक्ति के विकास के लिए सरकार प्रतिबद्ध है।

## 72 वर्षीय गज़ल सम्राट पंकज उधास का निधन लंबी बीमारी के बाद मुम्बई के एक अस्पताल में ली अंतिम सांस

भोपाल । रिपोर्टर देवेन्द्र कुमार जैन

महान गज़ल गायक पंकज उधास का जन्म 17 मई 1951 गुजरात में राजकोट के पास चारखड़ी-जैतपुर में एक जमींदार चारण परिवार में हुआ था। वे तीन भाइयों में सबसे छोटे थे। भारतीय संगीत उद्योग में उधास को फिल्म नाम में गायकी से प्रसिद्धि मिली, जिसमें उनका एक गीत चिट्ठी आई है बहुत लोकप्रिय हुआ था। उसके बाद से उन्होंने कई फिल्मों के लिए एक पार्श्व गायक के रूप में अपनी आवाज दी। इसके अलावा उन्होंने कई एल्बम भी बनाए और एक कुशल एवं प्रसिद्ध गज़ल गायक के रूप में अपनी कला का प्रदर्शन करते हुए अपनी पहचान बनाई।

2006 में पंकज उधास को पद्मश्री से सम्मानित किया गया। उनके सबसे बड़े भाई मनहर उधास ने बॉलीवुड में हिंदी पार्श्व गायक के रूप में सफलता प्राप्त की थी। उनके दूसरे बड़े भाई निर्मल उधास भी एक प्रसिद्ध गज़ल गायक हैं और

तीनों भाइयों में से सबसे पहले गायकी का काम उन्होंने ने ही शुरू किया था। उन्होंने भावनगर से शिक्षा प्राप्त की थी। उसके बाद उनका परिवार मुम्बई आ गया। उनके परिवार द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार उन्होंने सोमवार सवेरे लगभग 11 बजे के मुंबई के एक अस्पताल में अंतिम सांस ली। इसके साथ ही, देश ने एक कमाल के फनकार को भी हमेशा के लिए खो दिया। आज गज़ल के जादूगर भले ही हमारे बीच नहीं रहें, लेकिन उनके नगुमे सदियों तक हमें उनकी याद दिलाते रहेंगे।



**पौधरोपण का संकल्प प्रकृति की सेवा का संकल्प है। हम सभी पौधा लगाएं, अपनी प्रकृति को हरा-भरा बनाएं और आने वाली पीढ़ियों को हरियाली सौंपें।**

जिला ब्यूरो चीफ पत्रकार

हेमंत शाक्या 6263301848

भोपाल के गांधी भवन में आयोजित कार्यक्रम में सहभागिता कर पौधरोपण किया। जिसमें प्रशासनिक अधिकारी और कर्मचारी संघ उपस्थित रहे। जिन्होंने इस वृक्षरोपण कार्यक्रम में अपनी अपनी सहभागिता सुनिश्चित की।

## मध्यप्रदेश वन स्टेट वन हेल्थ पॉलिसी वाला देश का पहला राज्य, भोपाल एम्स में इस विषय पर विचार संगोष्ठी का आयोजन

भोपाल । रिपोर्टर देवेन्द्र कुमार जैन

उप मुख्यमंत्री राजेंद्र शुक्ला ने कहा कि स्वास्थ्य क्षेत्र में अधोसंरचनाओं का सतत विस्तार हो रहा है। चिकित्सालय में अत्याधुनिक सेवाओं के साथ चिकित्सा शिक्षा क्षेत्र में भी नवीन मेडिकल कॉलेज स्थापित किये जा रहे हैं। चिकित्सकीय विशेषज्ञों, मैनपावर की उपलब्धता हेतु विभिन्न माध्यमों से प्रयास किए जा रहे हैं। उप मुख्यमंत्री ने कहा कि जिला स्तर के साथ प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं को भी विस्तारित और सशक्त किया जा रहा है।

उप मुख्यमंत्री शुक्ला ने एम्स भोपाल में वन स्टेट वन हेल्थ विचार संगोष्ठी का शुभारंभ किया। उप मुख्यमंत्री ने कहा कि एम्स भोपाल द्वारा वन स्टेट वन हेल्थ विचार संगोष्ठी का आयोजन सराहनीय प्रयास है। संगोष्ठी में विशेषज्ञों के मंथन से प्रदेश में स्वास्थ्य सेवाओं को सशक्त करने के सुझाव मध्यप्रदेश को स्वास्थ्य क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ राज्य बनाने में सहायक होंगे। उप मुख्यमंत्री ने कहा कि एम्स भोपाल द्वारा चिकित्सा शिक्षा के क्षेत्र में सहयोग प्रदान करने के विभिन्न आयामों में कार्य किया जा रहा है। एम्स के अनुभव से



निःसंदेह मध्यप्रदेश में चिकित्सा शिक्षा क्षेत्र को लाभ प्राप्त होगा। उप मुख्यमंत्री ने कहा कि मध्यप्रदेश में स्वास्थ्य के विभिन्न मानकों में सुधार, ग्रामीण चिकित्सा अधोसंरचना और सेवा प्रदाय को सशक्त करने के लिए अंतःक्षेपों में विशेष रूप से मंथन किया जाये। एम्स भोपाल के कार्यपालक निदेशक प्रो. डॉ. अजय सिंह ने कहा कि मध्य प्रदेश वन स्टेट वन हेल्थ पॉलिसी लागू

करने वाला देश का पहला राज्य बनेगा। एम्स भोपाल ई-कंसल्टेशन और ई-आईसीयू के द्वारा राज्य के दूर दराज के इलाकों तक बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराएगा। अपर आयुक्त चिकित्सा शिक्षा डॉ. पंकज जैन सहित एम्स भोपाल और अन्य शासकीय तथा निजी स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र के शिक्षक, चिकित्सक, विशेषज्ञ उपस्थित थे।

## नवीनतम थेरेपी से होगा इलाज होम्योपैथी एवं यूनानी चिकित्सा महाविद्यालय कार्यकारिणी समिति की बैठक संपन्न

भोपाल । रिपोर्टर देवेन्द्र कुमार जैन

संभागायुक्त डॉ. पवन शर्मा ने कहा है कि जनमानस में होम्योपैथिक और यूनानी चिकित्सा पद्धतियों के प्रति भी निरंतर विश्वास लगातार बढ़ रहा है। इसलिए शासकीय होम्योपैथिक और यूनानी चिकित्सालय में आने वाले रोगियों की चिकित्सा सुविधाओं एवं सेवाओं को उत्कृष्ट बनाने के लिए हर सकारात्मक पहल की जाए। आयुक्त भोपाल संभाग डॉ. पवन शर्मा की अध्यक्षता में शासकीय होम्योपैथी चिकित्सा महाविद्यालय एवं हकीम सैयद जिया उल हसन शासकीय स्वशासी यूनानी चिकित्सा महाविद्यालय की स्वशासी समिति की कार्यकारिणी बैठक का आयोजन बुधवार को पं. खुशीलाल आयुर्वेद संस्थान के कॉन्फ्रेंस हॉल में किया गया।

बैठक में होम्योपैथी कॉलेज में संचालित योग वेलनेस सेंटर में दक्ष स्टॉफ एवं नेचुरोपैथी थेरेपी के लिए स्टॉफ के अनुमोदन प्रस्ताव को मंजूरी दी गई। नवीन होम्योपैथी वेलनेस सेंटर में ओबेसिटी, पेन मेनेजमेंट, हाइपरटेंशन, डाइबिटीज, स्किन केयर के लिए एडवांस थेरेपी एवं फुल बॉडी मसाज की नवीन सुविधा अब आमजन को मिलने लगेगी। फुल बॉडी मसाज प्रति सिटिंग 200 रूपए एवं एडवांस थेरेपी प्रति सिटिंग 300 रूपए दर निर्धारित की गई। इसके साथ ही विशेष पिछड़ी जनजाति समूह में सिकल सेल डिसऑर्डर में शोध कार्य के लिए अधिकारी



एवं कर्मचारियों के मानदेय प्रस्ताव को अनुमोदन किया गया। चिकित्सालय में सांची बूथ स्थापित किए जाने एवं एनबीएच के मापदण्डानुसार चिकित्सालय में फायर फायटिंग सिस्टम लगवाने के लिए 16 लाख रूपए का अनुमोदन कर पीडब्ल्यूडी से कार्य कराने के निर्देश दिए गए। इसके साथ ही जैव चिकित्सा अपशिष्ट के कलेक्शन एवं निष्पादन के प्रस्ताव को अनुमोदित किया गया। महाविद्यालय में होम्योपैथी वेलनेस सेंटर तथा पुस्तकालय की समग्र व्यवस्था के लिए कलेक्टर दर पर आउटसोर्स कर्मचारियों की सेवाओं के प्रस्ताव को अनुमोदित किया गया। हकीम सैयद जिया

उल हसन शासकीय स्वशासी यूनानी चिकित्सा महाविद्यालय, भोपाल की कार्यकारिणी की बैठक में महाविद्यालय परिसर में नवनिर्मित महिला छात्रावास की सुरक्षा के दृष्टिगत बाउन्ड्री वॉल पर तार फेंसिंग एवं सीसीटीवी कैमरे लगाए जाने के साथ छात्रावास के संचालन के लिए स्टॉफ से संबंधित प्रस्ताव का अनुमोदन किया गया। साथ ही एनसीआईएसएम के मापदण्डानुसार महाविद्यालय में कक्षाओं के विस्तार एवं डिजिटल क्लास रूम संबंधी प्रस्ताव का अनुमोदन किया गया। चिकित्सालय के रोगियों के लिए लेब जाँचों की सुविधा बढ़ाये जाने का अनुमोदन किया गया।

## सरकारी स्कूल की छात्रा दिव्यांशी बोलती है 20 तक फर्रटदार पहाड़े

- राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत बच्चों को बनाया जा रहा है निपुण
- शिक्षक ने बैग देकर किया प्रोत्साहित
- कक्षा एक में अध्ययनरत है नन्ही सी छात्रा

जिला ब्यूरो चीफ??हेमंत शाक्या?? संपर्क सूत्र 6263301848??

सुल्तानपुर--प्रतिभा कभी किसी सुविधा की मोहताज नहीं होती है वह तो अपना रास्ता स्वयं बना लेती है। लेकिन यदि आपमें हौसला है तो आप मजिल को प्राप्त कर सकते हैं। यही कर दिखाया है सरकारी स्कूल सुल्तानपुर में अध्ययनरत कक्षा पहली की छात्रा दिव्यांशी ने जो कि 20 तक के फर्रटदार पहाड़े बोलती है। एवं जोड़, घटाने के सवाल चुटकियों में हल कर देती है संख्याओं की पहचान, मात्राओं एवं अक्षरों की पहचान बखूबी गीतों एवं गतिविधियों के माध्यम से करती है। शिक्षक सुशील शर्मा ने बताया है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार निपुण भारत अभियान के अंतर्गत बच्चों को गतिविधि आधारित शिक्षण कार्य कराया जा रहा है जिसके अंतर्गत बच्चे रोचकता के साथ सीखकर दक्ष हो रहे हैं एवं निपुणता को प्राप्त कर रहे हैं। शिक्षक द्वारा विभिन्न प्रकार की शिक्षण अधिगम सामग्री का निर्माण किया गया है जिसके द्वारा बच्चे विषयवस्तु से संबंधित चीजों को रोचकता के साथ सीख रहे हैं एवं लक्ष्य को प्राप्त कर रहे हैं। शिक्षक एवं छात्र / छात्राओं



की मेहनत और लगन से विद्यालय को निपुण बनाया जा रहा है। जिससे राष्ट्रीय शिक्षा नीति सरकार की जो योजना है उसे सफल बनाया जा सके। शिक्षक सुशील शर्मा द्वारा संस्था के बच्चों को प्रोत्साहित किया जाता है जिससे बच्चे आगे बढ़ें एवं निपुणता को प्राप्त करें। एवं उनमें सीखने की आदतों का विकास हो सके।

**आज आयेगी लाडली बहना की 10वीं किस्त**



जिला ब्यूरो चीफ पत्रकार हेमंत शाक्या?? संपर्क सूत्र 6263301848--- पर्व मुख्यमंत्री द्वारा संचालित लाडली बहना योजना के अंतर्गत होली के सुअवसर पर बहनों को होली त्यौहार मनाने के लिए बहनों को उपहार स्वरूप इस माह 10 तारीख को नहीं अपितु 1 तारीख को खातों में रुपए पहुंच जाएंगे।

**राजा भोज की नगरी में पधारे केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री, अमित शाह जी का पुष्प गुच्छ भेंट कर स्वागत किया**



जिला ब्यूरो चीफ पत्रकार ??हेमंत शाक्या?? संपर्क सूत्र 6263301848??

पर्व मुख्यमंत्री एवं वर्तमान मुख्यमंत्री द्वारा केंद्रीय मंत्री का राजभोज एयरपोर्ट पहुंचने पर किया भव्य स्वागत और वहां से भाजपा कार्यालय पहुंचे।

# नगर देवरी में धूमधाम के साथ मनाई गई रविदास जयंती, सैकड़ों लोग हुए शामिल



## संवाददाता हल्केवीर की न्यूज़...

देवरी। प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी नगर परिषद देवरी में रविदास जयंती पखवाड़ा मनाने का कार्यक्रम बड़े ही धूमधाम से किया गया। गुरु रविदास पूरे विश्व के महानतम महापुरुषों में गिने जाते हैं, इनकी विचारधारा जन जन तक पहुंचाने का काम इस कॉम के लोगों ने किया।

इस वर्ष सतगुरु संत शिरोमणि रविदास जी की जयंती का कार्यक्रम नगर परिषद देवरी में नगर के मुख्य मार्गों से डीजे बजे के साथ रैली निकालकर की गई। 647 की जयंती समारोह भारत के कोने में बड़े ही धूमधाम से मनाई जाती गई। जिसमें रविदास जी के चाहने वाले विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन कर समाज को एक नया संदेश देने का काम करते हैं। नगर देवरी के आसपास के तमाम रविदास समाज



लोगों ने बड़ चढ़कर कार्यक्रम में सम्मिलित होने का सौभाग्य प्राप्त किया। नगर के सभी वर्गों ने रविदास जयंती कार्यक्रम में सम्मिलित होकर अपनी उपस्थिति दर्ज की नगर की सुरक्षा व्यवस्था को ध्यान में रखते हुए नगर पुलिस ने इस कार्यक्रम में अपना सहयोग प्रदान किया। और सुरक्षा व्यवस्था को को मजबूती प्रदान की। संत शिरोमणि रविदास जी ने समाज को एक सुनहरा और अंधभक्त से परे संदेश देने का काम किया है आज समाज उनको समाज उद्धारक एवं समाज हितैसी के तौर पर बखूबी जानता है। इस कार्यक्रम का आयोजन नगर परिषद देवरी के तमाम बहुजन कार्यकर्ताओं ने किया और समाज से भी अपेक्षा की की इस कार्यक्रम में सम्मिलित होकर बहुजन विचारधारा को आगे बढ़ाने का काम करें।

# ग्राम पंचायत भाडोन में रविदास जयंती कार्यक्रम का आयोजन

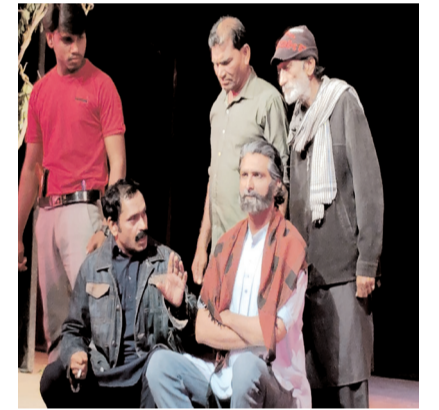


## संवाददाता हल्केवीर की न्यूज़।

उदयपुरा। संत शिरोमणि सतगुरु रविदास जी महाराज जी की 647 वी जयंती कार्यक्रम समारोह ग्राम पंचायत भाडोन किया गया जिसमें ग्रामीण स्तर के लोगों ने एकत्रित होकर रविदास जयंती मनाई और भजन संध्या एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन भी रविदास जयंती को उपलक्ष में किया। बहुजन

विचारधारा को जन-जन पहुंचने का ग्रामीण स्तर तक पहुंच गया है और बहुजन महापुरुषों की विचारधारा को अपने मन मस्तिष्क में बसने के लिए कार्यक्रमों का आयोजन एवं उनके योगदान और बलिदान को याद करना इन कार्यक्रमों के माध्यम से किया जाता है। कार्यक्रम में लालचंद, लवकुश, करन, कपिल और सभी महापुरुषों के विचारधारा पर चलने वाले लोग सम्मिलित हुए।

# आदम एक्टर क्रिएशन की प्रस्तुति दिनांक 29 फरवरी 2024 स्थान शाहिद भवन



एमएलए रेस्ट हाउस मालवीय नगर भोपाल समय 6:30 बजे प्रथम प्रस्तुति संक्रमण लेखक श्री कामता प्रसाद की कहानी एक हिंदू परिवार की है जिसमें एक बुजुर्ग व्यक्ति की कहानी है जिसमें उसकी पत्नी और लड़का है बुजुर्ग अपनी जिंदगी की यादों में खोया हुआ है और उसी में ही अपनी कहानी को गढ़ता है कि उसने कैसे अपने पिता का कर्ज चुकाया कैसे अपने बहन की शादी की कितनी मेहनत के साथ अपना घर बनाया लेकिन उसके घर की देखभाल नहीं होती थी उसका लड़का उसकी बातों को गंभीरता से नहीं लेता था पिता की मृत्यु के बाद उसके लड़के को यह सीख याद आती है और वह पिता की तरह घर की देखरेख करने लगता है वह घर का हर काम बड़ी गंभीरता से करता है वह पूरी तरीके से अपने पिता के विचारों से संक्रमित हो

जाता है यह कहानी उसी को बयां करती है मंच पर पिता का जो अभिनय कर रहे थे वह सुनील विश्वकर्मा पुत्र अवेन्द्र साहू मां उषा यादव ने अपने अभिनय से इस कहानी को बयां किया आदम एक्टर क्रिएशन की दूसरी प्रस्तुति कहानी रिश्ता जिसके लेखक थे मंजूर एहतेशाम यह कहानी भोपाल परिवेश से परिपूर्ण है दो मुस्लिम परिवारों की कहानी जो अपने वर्चस्व की लड़ाई लड़ते हैं एक दूसरे को नीचा दिखाते हैं और लड़ाई इतनी बढ़ जाती है मामला हत्या तक पहुंच जाता है इस नाटक में के किरदार आदम फरहान बेग इकबाल हिंदुस्तानी मनोज मानस पीहू पाराशर रंजीत पंथी और नितिन तेजराज इन दोनों प्रस्तुतियों का आनंद दर्शकों ने भरपूर लिया इसमें प्रकाश संचालन डॉक्टर आजम ने किया।

# आदम एक्टर क्रिएशन की ओर से नाटक रिश्ता एवं संक्रमण का शाहिद भवन में हुआ मंचन



आदम एक्टर क्रिएशन की ओर से नाटक रिश्ता एवं संक्रमण का मंचन शाहिद भवन में हुआ जिसमें मुख्य भूमिका है निभाई है रंजीत पंथी ने फरहान बेग सुनील विश्वकर्मा आदम उषा यादव पीहू अरविंद शंख मिस्बाह यह कहानी एक हिंदू परिवार की है जिसमें एक बुजुर्ग व्यक्ति उसकी पत्नी एवं उसका एक लड़का है बुजुर्ग अपनी जवानी की यादों में खोया अपनी कहानी सुनाता है मैं कैसे अपने पिता का कर्ज चुकाया है कैसे बहन की शादी की कितनी मेहनत से घर बनाया तुमसे इस घर की देखभाल तक नहीं हो पाती लड़का पहले तो पिता की बातों को गंभीरता से नहीं लेता है फिर मृत्यु के बाद में उसको आप की सीख याद आती है और वह पिता की तरह ही घर की देखरेख और रखरबाद करने लगता है चिंता करने लगता है एवं रिश्ता नाटक में एक ही परिवार के दो परिवार हो जाते हैं जिसमें दोनों भाइयों में कहा सुनी अनबन होती है आखिर में एक भाई की गोली मारकर हत्या की जाती है इन कहानियों पर आधारित है।

मिनिस्ट्री ऑफ कल्चर भारत सरकार के सहयोग से रामकृष्ण रिपरटायर कल्चरल एंड सोशल सोसाइटी ने नाटक महाकपि के लिये इंटीग्रेटेड लर्निंग मिशन के बच्चों के साथ 7 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया इस कार्यशाला में बच्चों को नाटक और नाटक से जुड़ी विधाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी गयी, एवं पौराणिक नाटक के इतिहास और उससे जुड़ी बहुत सी घटनाओं को बच्चों के साथ साँझा किया गया. 7 दिन की कार्यशाला में बच्चों में मैथिलीजिक नाटक की प्रॉपर्टी और कॉस्ट्यूम बनाना सीखा और सीखने के साथ बच्चों ने उन्ही 7 दिन में नाटक



नाटक की कॉस्ट्यूम और प्रॉपर्टी खुद ही तैयार कर ली। इस कार्यशाला को अब्दुल्ला और गुनगुन के द्वारा किया है. इस नाटक के लेखक विवेक शर्मा है पर इसका निर्देशन विशाल चतुर्वेदी ने कर रहे है विशाल चतुर्वेदी का कहना है की बच्चों के साथ काम करने से हमें बहुत कुछ सीखने मिला, ये सारे बच्चे ऐशबाग के बस्ती के है जो अलग अलग विधा सीख रहे है.इन बच्चों के साथ काम करने के बाद लगा की मुझे इनके साथ ही पूरा नाटक तैयार करना चाहिए.नाटक का प्रदर्शन मार्च माह में होने वाला है।



## उप मुख्यमंत्री राजेंद्र शुक्ला ने आज एम्स भोपाल में वन स्टेट-वन हेल्थ विचार संगोष्ठी का शुभारंभ किया एवं अस्पताल द्वारा इस सराहनीय पहल हेतु संबंधित स्टाफ की प्रशंसा की।

जिला ब्यूरो चीफ ?? हेमंत शाक्या ?? संपर्क सूत्र 6263301848??- स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित अन्य सुविधाएं भी उपलब्ध कराएंगे जनलोकपाल विधेयक बिल पारित होने पर।

# राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों के, सात दिवसीय विशेष शिविर के समापन

पत्रकार बीआर अहिरवार, नर्मदापुरम। नर्मदा महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों के, सात दिवसीय विशेष शिविर के समापन पर मुख्य अतिथि के रूप में जिला संगठन डॉक्टर डी एस खत्री एवं महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर संजय चौधरी, एवं ग्राम की सरपंच नील दीपक मेहरा एवं सचिव डॉक्टर हंस व्यास, डॉ बी एल राय, डॉक्टर रवि उपाध्याय और के दीवान डॉ कल्पना विश्वास एवं महाविद्यालय का समस्त स्टाफ अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे हैं जिला संगठन डॉक्टर खत्री ने स्वयंसेवकों को संबोधन किया एवं हस्स के बेनिफिट के बारे



में बताया! स्वयंसेवक के द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया 7 अध्यक्षता कर रहे हैं प्राचार्य डॉ संजय चौधरी ने स्वयंसेवकों को संबोधित किया एवं राष्ट्र सेवा तथा समाज सेवा के प्रति जागरूक किया

एवं मोहन माझी, चेतन यादव, निकिता सैनी का राज्य स्तरीय हस्स कैंप के लिए सिलेक्शन हुआ इस अवसर पर कार्यक्रम अधिकारी डॉ ईरा वर्मा, डॉक्टर एस के दिवाकर, डॉ महेश मनकर एवं उमेश कहर गुलाब

भाई एवं स्कूल के प्रधानाचार्य श्री मनोज गोलियां श्री रघुवंशी एवं सुश्री विनया पाव जी उपस्थिति रही रहकर सहयोग प्रदान किया 7 एवं ग्राम के सभी निवासियों का भरपूर सहयोग प्राप्त हुआ है।

# मजाराह फार्म हाउस पर शादी की थीम पर लड़कियों ने की पार्टी।



छत्तीसगढ़ के बहुचर्चित सामाजिक मासिक पत्रिका (सतनाम संदेश) के फरवरी 2024 के अंक में प्रकाशित हुआ मेरी रचना (सच्चा अनुयाई) पत्रिका के संपादक मंडल को सादर आभार, जय सतनाम

नई पीढ़ी अब भटके मत मर्म समझे सतनाम का। शांति का प्रतिक स्वेत झंडा समझे महत्व जैतखाम का।

## सच्चा अनुयाई

सतनाम की सच्चाई बतलाता जो काबिल है विश्वास का। हां मैं हूँ सच्चा अनुयाई बाबा गुरु घासीदास का।

1  
रोम-रोम में मेरे बसा है गुरु वचन का सार। तन-मन में तरंगें मारता प्रेम बंधुत्व का तार। दुखिया, मजलूमों के लिए एक किरण हूँ आस का। हां मैं हूँ सच्चा अनुयाई बाबा गुरु घासीदास का।

2  
सच बोलने से मैं नहीं डरता झूठ का महल गिराता हूँ। उंचनीच और भेदभाव ही कड़वा जहर है समझाता हूँ। अंधेरों को दूर भगाता मैं हूँ सूरज उजास का। हां मैं हूँ सच्चा अनुयाई बाबा गुरु घासीदास का।

3  
मानव-मानव है एक समान यह संदेश फैले चहुँओर। नारी को सम्मान मिले तो होंगे वे भी सबल सजोर। कपटी लोग अब खेल ना पाए कोई पत्ता नहीं मैं ताश का। हां मैं हूँ सच्चा अनुयाई बाबा गुरु घासीदास का।

4  
जैतखाम जैसा मेरा संकल्प आकाश से उंचा पावन है। स्वेत झंडा सा मेरा आचरण निश्चल और मनभावन है। दुनिया को मनवाकर रहूंगा सतनामी फूल आकाश का। हां मैं हूँ सच्चा अनुयाई बाबा गुरु घासीदास का।

5  
कुछ लोग कहते हम उंचा है बाकी सब लोग हैं नीचा। अहंकार उनका जल जायेगा बनायेगे ऐसा बगीचा। अन्याई अन्याचारियों का कारण बनूंगा नाश का। हां मैं हूँ सच्चा अनुयाई बाबा गुरु घासीदास का।

6  
अपरंपार सतनाम धर्म है कागज में लिखा ना जाए। आग पानी-धूप वायु जैसे कण-कण में है समाए। भटके हुए सब आयेंगे वापस ऐसा छंव है उल्लास का। सतनाम की सच्चाई बतलाता जो काबिल है विश्वास का हां मैं हूँ सच्चा अनुयाई बाबा गुरु घासीदास का। हां मैं हूँ सच्चा अनुयाई बाबा गुरु घासीदास का।

हरीश पांडल  
विचार क्रांति  
छत्तीसगढ़



भोपाल। मजाराह फार्म हाउस पर वेडिंग थीम का आयोजन किया गया जिसमें मेकअप रुखसार शोख ने किया दुल्हन की ड्रेस में सोना गौतम और मेहंदी के लिए कृतिका, हल्दी के लिए श्वेता राही, बाकी ने पार्टी का आनंद लिया जिसमें जिन्ना, जिया, आयशा राही, ऐंकरिंग एवं ऑर्गेनाइजिंग सैम निगम ने किया, ड्रेस डिजाइनर जोया के कपड़े की थीम की लोगो ने बहुत तारीफ की सैम निगम ने बताया कि उनकी ऑर्गेनाइजेशन समय-समय पर ऐसे इवेंट करते रहती है ताकि युवाओं को मॉडर्निज जैसे प्रोफेशन में करियर बनाने का मौका मिले।



## डिंडौरी में भीषण सड़क हादसा, पिकअप वाहन पलटने से 14 की दर्दनाक मौत, PM मोदी ने जताया शोक



मध्य प्रदेश के डिंडौरी में देर रात भीषण हादसा हो गया, जिले के बड़झर गांव के पास हुए दर्दनाक हादसे में 14 लोगों के मारे जाने की खबर है। जानकारी के मुताबिक, अनियंत्रित होकर एक पिकअप वाहन पलट गया, जिसमें 14 लोगों के मौत हो गई। मध्य प्रदेश के डिंडौरी में देर रात भीषण हादसा हो गया, जिले के बड़झर गांव के पास हुए दर्दनाक हादसे में 14 लोगों के मारे जाने की खबर है। जानकारी के मुताबिक, अनियंत्रित होकर एक पिकअप वाहन पलट गया, जिसमें 14



लोगों के मौत हो गईं। हादसे में करीब 21 लोग घायल हुए हैं। ग्रामीण देवरी गांव के बताए जा रहे हैं। मुख्यमंत्री मोहन यादव ने दुर्घटना पर शोक जताते हुए मृतकों के परिजनों को 4-4 लाख रुपये मदद राशि देने की घोषणा की है। स्थानीय लोगों की मदद से पुलिस ने घायलों को पास के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पहुंचाया है। बताया जा रहा है कि चौक कार्यक्रम में शामिल होकर

पिकअप वाहन से लौटते समय ये दर्दनाक हादसा हुआ है। मामला शहपुरा थाना क्षेत्र का है।

### पीएम मोदी ने जताई शोक संवेदना

आरोपी ड्राइवर हिरासत में पुलिस ने पिकअप मालिक अजमेर टेकाम निवासी करोंदी को हिरासत में ले लिया है। पुलिस के मुताबिक, वाहन अजमेर ही चला रहा था। अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक जगन्नाथ

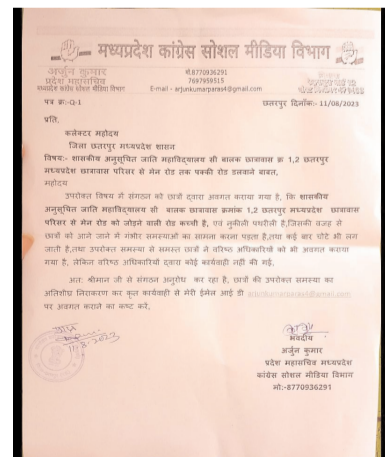
मरकाम ने बताया कि पिकअप अमाही देवरी गांव से मंडला जिले के मसूर घुघरी गांव गई थी। लौटते समय पिकअप पलटी और 20 फीट नीचे खेत में जा गिरी। अस्पताल में भर्ती घायलों को देखने के लिए मोहन सरकार में कैबिनेट मंत्री संपतिया उईके, स्थानीय विधायक ओम प्रकाश धुर्वे समेत तमाम नेता पहुंचे हैं। राज्य सरकार ने 4-4 लाख रुपये देने की घोषणा की।

## प्रदेश महासचिव अर्जुन कुमार के प्रयासों की बजह से हुआ सड़क निर्माण का कार्य प्रारंभ



मीडिया रिपोर्ट में प्रदेश महासचिव कांग्रेस सोशल मीडिया विभाग अर्जुन कुमार द्वारा बताया गया कि, अनुसूचित जाति महाविद्यालय सी बालक छात्रावास क्रमांक 1,2 छतरपुर में छात्रावास परिसर से मैन रोड तक का रास्ता कच्चा था, एवम बहुत नुकीला था, अनेकों बार शासन के अधिकारी उस रास्ते से गुजरे छात्रावास का निरीक्षण भी किया एवम छात्रावास से मुख्य मार्ग तक रोड न होने की समस्या को सम्बन्ध में छात्रों ने शासन के अधिकारियों को अनेकों बार अवगत भी कराया लेकिन शासन के अधिकारियों द्वारा संज्ञान में नहीं लिया गया, जिससे छात्रों द्वारा संपूर्ण समस्या से प्रदेश महासचिव अर्जुन

कुमार अवगत कराया, जिससे अर्जुन कुमार ने पत्राचारो के माध्यम से शासन पर दबाव बनाया जिससे श्रीमान कलेक्टर महोदय जिला छतरपुर ने तत्काल सड़क निर्माण कराने के अधिकारियों को आदेश दिए, जिससे आज वर्तमान में सड़क निर्माण का कार्य तेजी से प्रगति पर है, प्रदेश महासचिव अर्जुन कुमार के इस कार्य से छात्रावास के समस्त छात्रों के चेहरे पर खुशी है, अर्जुन कुमार द्वारा कहा गया लोकहित ही मेरा धर्म और कर्म है, भारत के सबसे निचले स्तर तक जाना है, ओर सभी को सामाजिक आर्थिक न्याय और सुविधा दिलाने के कार्य में लगा रहना है।



## मध्यप्रदेश तेजी से विकास की नई ऊंचाइयां प्राप्त करता रहेगा - प्रधानमंत्री श्री मोदी

राजगढ़। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि मध्यप्रदेश तेजी से विकास की नई ऊंचाइयां प्राप्त करता रहेगा, ऐसा उनका विश्वास है। लोकार्पित हो रही परियोजनाएं और विकास कार्य मध्यप्रदेश को विकसित राज्य बनाने के साथ प्रदेश की जनता के जीवन को आसान बनाएंगे। यह निवेश, नौकरियां और स्वरोजगार के अवसर बढ़ाएंगे। प्रधानमंत्री श्री मोदी भोपाल के लाल परेड ग्राउंड में विकसित भारत-विकसित मध्यप्रदेश कार्यक्रम को वर्चुअली संबोधित कर रहे थे। प्रारंभ में राज्यपाल श्री मंगु भाई पटेल और मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने कहा कि विकसित मध्य प्रदेश के निर्माण के लिए केंद्र और राज्य की डबल इंजन सरकार खेती उद्योग और टूरिज्म पर अधिक बल दे रही है। मां नर्मदा पर तीन परियोजनाओं का भूमि पूजन प्रदेश के जनजाति क्षेत्र में सिंचाई के साथ-साथ पेयजल की समस्या का समाधान भी करेगा। सिंचाई के क्षेत्र में मध्यप्रदेश में नई क्रांति होते दिख रही है। केन-बेतवा लिंक परियोजना से बुंदेलखंड के लाखों परिवारों का जीवन बदलने वाला है। वर्ष 2014 से पहले 10 वर्षों में 40 लाख हेक्टेयर भूमि को सूक्ष्म सिंचाई के दायरे में लाया गया था लेकिन पिछले 10 वर्षों में 90 लाख हेक्टेयर भूमि को सूक्ष्म सिंचाई से जोड़ा गया है। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने कहा कि प्रदेश में साइबर तहसील का शुभारंभ किया जा रहा है। साइबर तहसील के माध्यम से जमीन का नामांतरण रजिस्ट्री और अन्य मामलों का समाधान डिजिटल माध्यमों से त्वरित रूप से हो जाएगा। इससे ग्रामीण परिवारों का समय और धन दोनों बचेगा।



# ब्राजील की सड़कों पर उतरे 7 लाख लोग

# पाकिस्तान में भीड़ ने महिला को घेरा

## विरोध

सभी बोलसोनारो समर्थक, पूर्व राष्ट्रपति पर लगे तख्तापलट की कोशिश के आरोप का विरोध किया

ब्रासीलिया, एजेंसी

ब्राजील के पूर्व राष्ट्रपति जायर बोलसोनारो के 7 लाख से ज्यादा समर्थक एक बार फिर सड़कों पर उतरे। उन्होंने बोलसोनारो पर लगाए गए तख्तापलट की कोशिश के आरोपों का विरोध किया। साथ ही चुनावी बैन का भी विरोध किया। दरअसल, भारतीय समय के मुताबिक रविवार देर रात बोलसोनारो से जनवरी 2023 में हुई हिंसा को लेकर पूछताछ हुई। इस दौरान उन पर आरोप लगाए गए कि उन्होंने अक्टूबर 2022 में हुए चुनाव में हार के बाद तख्तापलट करने की कोशिश की थी। इन आरोपों को



बोलसोनारो ने खारिज कर दिया और इन्हें बेबुनियाद बताया।

उन्होंने कहा, तख्तापलट कैसे होता है। जब सड़कों पर सैन्य टैंक उतारे जाएं, लोगों के पास हथियार हों, लेकिन जनवरी 2023 में ऐसा कुछ नहीं हुआ। मैंने तख्तापलट की कोशिश नहीं की।

ब्राजील में अक्टूबर 2022 में प्रेसिडेंट इलेक्शन हुए थे। इन चुनावों में बोलसोनारो करीब 21 लाख 39 हजार वोटों से हार गए थे और लुइज इनासियो लुला डा सिल्वा की जीत हुई थी। 1 जनवरी 2023 को लुला

राष्ट्रपति भवन में घुस गए थे और तोड़फोड़ की थी। इसके बाद पुलिस ने हंगामा करने वाले 400 लोगों को गिरफ्तार किया था।

इस घटना के बाद बोलसोनारो पर हिंसा भड़काने के आरोप लगे थे। सुप्रीम कोर्ट ने इसकी जांच में पूर्व राष्ट्रपति का नाम भी शामिल करने का आदेश दिया था। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, बोलसोनारो ने अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने प्रेरित होकर ऐसा किया था।

दरअसल, 2 साल पहले 6 जनवरी 2021 को अमेरिका में भी

ऐसी ही हिंसा हुई थी। चुनाव हार चुके राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के समर्थक कैपिटल हिल यानी अमेरिकी संसद में दाखिल हुए थे और तोड़फोड़ की थी।

जुलाई 2022 में बोलसोनारो ने 8 फोरिन एंबेसडर्स के साथ एक मीटिंग की थी। इसमें उन्होंने ब्राजील की चुनाव प्रणाली पर सवाल उठाते हुए धांधली के आरोप लगाए थे। तब कहा जा रहा था कि बोलसोनारो ने विदेशी एंबेसडर्स के साथ हुई मीटिंग का इस्तेमाल साजिश के तहत संदेह पैदा करने के लिए किया। उन्होंने लोगों के मन में ये शक पैदा करने की कोशिश की कि 2022 के चुनावी नतीजों में धांधली होगी।

इसके बाद उन पर अपने पद और मीडिया का दुरुपयोग करने का आरोप लगा। आरोप पत्र में कहा गया कि बोलसोनारो ने चुनाव में हार के बाद पावर का गलत इस्तेमाल करते हुए देश की इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग सिस्टम पर शक पैदा किया।

उसकी इस पर लिखे अरबी शब्दों को पवित्र आयतें समझा, कहा- ये ईशान्दि, उसे मौत की सजा मिले लाहौर, एजेंसी

पाकिस्तान के लाहौर में भीड़ ने एक महिला को घेर लिया। उसे मारने की कोशिश करने लगी। उसके कपड़ों पर कुछ अरबी शब्द लिखे थे। लोगों ने इन शब्दों को कुरान की आयतें समझ लिया।

भीड़ का कहना था कि महिला के कपड़ों पर कुरान की पवित्र आयतें लिखी हैं। ये इस्लाम धर्म का मजाक है। महिला ने ईशान्दि की है, जिसके लिए उसे मौत की सजा देनी चाहिए। मामले की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। ASP सैयदा शहरबानो नकवी ने भीड़ से महिला को बचाया। इस घटना की जानकारी

पंजाब पुलिस ने 25 फरवरी को दी। ASP सैयदा ने कहा- महिला ने जो कपड़े पहने थे, उसमें अरबी के साधारण शब्द थे। इसमें आयतें नहीं लिखी थीं। हालांकि, मामला शांत होने के बाद पीड़ित महिला ने मौलवियों के सामने माफी मांगी। साथ ही कहा कि उसका इरादा किसी को नाराज करना नहीं था और आगे से वो इस तरह के कपड़े नहीं

पहनेगी। वो एक सच्ची मुस्लिम है और कभी भी ईशान्दि वाला काम नहीं करेगी। घटना लाहौर के इछरा मार्केट

की है। एक रेस्टोरेंट में कुछ इस्लामिक कट्टरपंथियों ने महिला को यह पोशाक पहने हुए देखा था। इसके तुरंत बाद भारी संख्या में लोगों ने इकट्ठा होकर महिला को घेर लिया। उससे कुर्ता उतारने के लिए कहा। उसे गालियां देते हुए जान से मारने की कोशिश करने लगे।



## दावा

रूसी आर्मी ने रिलीव किया, इन्हें धोखे से ले जाया गया था, एक की मौत हुई...

# रूस-यूक्रेन जंग से कई भारतीयों को बचाया: विदेश मंत्रालय

नई दिल्ली/कीव, एजेंसी

विदेश मंत्रालय ने सोमवार को कहा कि रूसी आर्मी में भर्ती किए गए कई भारतीयों को बचा लिया गया है। सेना ने इन्हें रिलीव कर दिया है। मंत्रालय का यह बयान जंग लड़ने यूक्रेन भेजे गए एक भारतीय की मौत के बाद आया है।

विदेश मंत्रालय ने कहा- कुछ दिनों से खबरें आ रही थीं कि रूसी सेना में भर्ती करवाए गए कई भारतीय वापस आने की मांग कर रहे हैं। हमने यह मामला रूसी सरकार के सामने उठाया। इसके बाद कई भारतीयों को रशियन आर्मी से डिस्चार्ज कर दिया गया है। भारतीयों की सुरक्षा हमारी प्राथमिकता है।

23 फरवरी को विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रंधीर जायसवाल ने कहा

था- कुछ भारतीयों ने रूसी आर्मी में हेल्पर की नौकरी के लिए कॉन्ट्रैक्ट साइन किया था। बाद में इन्हें जंग लड़ने भेज दिया गया। भारतीय दूतावास रूसी अधिकारियों के साथ इस मामले को लेकर संपर्क में है। हम उन्हें बचाने की कोशिश कर रहे हैं। इस बीच हम सभी भारतीयों से अपील करते हैं कि वो पूरी सतर्कता बरतते हुए जंग से दूर रहें।

गुजरात के सूरत में रहने वाले हेमिल अश्विनभाई मंगुकिआ की यूक्रेन में मौत हुई। हेमिल को रूसी कंपनी में नौकरी जॉइन कराई गई थी। बाद में कंपनी ने उसे जंग लड़ने के लिए भेज दिया था। हेमिल को धोखे से वैगनर आर्मी जॉइन करा दी गई थी। मरने से कुछ घंटे पहले हेमिल ने घरवालों से करीब 2 घंटे बात की थी।



टाइम्स ऑफ इंडिया की रिपोर्ट के मुताबिक, उसके परिजन अतुल मंगुकिआ ने बताया- 23 फरवरी को हेमिल के पिता के पास एक फोन आया था। उन्हें बेटे के मारे जाने की जानकारी मिली थी। हमें यकीन नहीं हुआ इसलिए हमने पूछताछ करवाई। 25 फरवरी को कन्फर्म हुआ कि हेमिल रूस-यूक्रेन जंग में मारा गया है।

हेल्पर की नौकरी के लिए रूस गया था

अतुल मंगुकिआ ने कहा- हेमिल 14 दिसंबर को चेन्नई से रूस रवाना हुआ था। उसे सोशल मीडिया के जरिए रूसी सेना में हेल्पर की नौकरी के बारे में जानकारी मिली थी। रूसी कंपनी के एजेंट्स के कहने पर वो रूस चला गया। पिछले महीने उसके अकाउंट में 2.3 लाख रुपए की

सैलरी क्रेडिट हुई थी।

अतुल ने बताया- हेमिल हर दिन घरवालों को कॉल करता था। मरने से पहले भी उसने घरवालों से करीब 2 घंटे बात की थी। कहा था- मैं ठीक हूँ। कॉल रखने के कुछ घंटों बाद ही उसकी मौत हो गई। हेमिल के परिवार से भारत सरकार से मांग की है कि वो रूसी सरकार से संपर्क करें और हेमिल की मौत की पूरी जानकारी लें। पुलिस का कहना है कि हेमिल नॉर्मल वीजा पर रूस गया था। इस बात की जानकारी नहीं है कि उसने वहां नौकरी कैसे शुरू कर दी। दरअसल, दूसरे देशों में नौकरी करने वाले लोगों को वक्रे वीजा इश्यू किया जाता है।

22 फरवरी को पब्लिश हुई टाइम्स ऑफ इंडिया की रिपोर्ट में भारतीयों को शिकार बनाने वाले

फेक आर्मी जॉब रैकेट का खुलासा हुआ था। रिपोर्ट के मुताबिक, रूसी कंपनियों के एजेंट्स भारतीयों को लाखों की सैलरी वाली हेल्पर की नौकरी का झांसा देकर उन्हें रूस भेज रहे हैं। रूस पहुंचने के बाद भारतीयों को रूस की प्राइवेट आर्मी कहे जाने वाले वैगनर ग्रुप में भर्ती करवाया जा रहा है और जंग के मैदान में भेजा जा रहा है।

रिपोर्ट में कहा गया था कि भारतीयों को विजिटर वीजा पर रूस ले जाया जा रहा है। इसके मुताबिक 60 अन्य भारतीयों को भी झांसा देकर वैगनर आर्मी में शामिल किया गया। महाराष्ट्र के एक व्यक्ति ने इन लोगों से रूसी भाषा में लिखा कॉन्ट्रैक्ट साइन करवाया था। इन्हें बताया गया कि यह हेल्पर की नौकरी के लिए है।

# ब्रिटेन की सियासत जहरीली हो रही: सुनक

## सरकार सतर्क

विरोध प्रदर्शनों में कट्टरपंथी शामिल; तीन महिला सांसदों की सुरक्षा बढ़ाने का फैसला

लंदन, एजेंसी

ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ऋषि सुनक ने कहा है कि देश की सियासत में कट्टरपंथियों का दखल बढ़ रहा है और इसके चलते माहौल जहरीला होता जा रहा है। सुनक का यह बयान उन मीडिया रिपोर्ट्स के मद्देनजर आया है, जिनमें कहा गया था कि तीन महिला सांसदों की सुरक्षा बढ़ाने का फैसला किया गया है, क्योंकि उनको कट्टरपंथियों की तरफ से धमकियां मिल रही थीं।

सुनक का यह बयान 'द टाइम्स' अखबार की उस रिपोर्ट के बाद आया है, जिसमें दावा किया गया था कि तीन महिला सांसदों की सिक्योरिटी बढ़ाने का फैसला अचानक लिया गया। इन सभी को धमकियां मिल

रहीं थीं। इन महिला सांसदों का नाम नहीं बताया गया है।

ब्रिटिश प्राइम मिनिस्टर ने एक बयान में कहा- देश में कुछ लोग आतंकवाद की भी तारीफ कर रहे हैं। इसके अलावा

सड़कों पर होने वाले विरोध प्रदर्शनों को कुछ कट्टरपंथियों ने हाईजैक कर लिया है। सुनक ने यह बाता गाजा में जारी इजराइली हमलों के मद्देनजर कही है। 7 अक्टूबर को इजराइल पर हमले के बाद वहां की फौज ने गाजा में मिलिट्री ऑपरेशन शुरू किया था और यह अब तक जारी है।

गाजा पर कब्जा जमाने वाले हमास का दावा है कि इजराइली हमलों में अब तक 28 हजार लोग मारे जा चुके हैं। ब्रिटेन समेत यूरोप के कई देशों में फिलिस्तीन के समर्थन में प्रदर्शन हो रहे हैं। अब ये कहा जा रहा है कि ब्रिटेन में पहले से मौजूद कुछ कट्टरपंथी संगठन इस



मामले को तूल दे रहे हैं।

ब्रिटेन और खासकर लंदन में हुए इजराइल विरोधी प्रदर्शनों में हिस्सा लेने वाले लोग चेहरे ढंककर निकलते हैं और इनकी अकसर पुलिस से हिंसक झड़प होती है। इसको लेकर ब्रिटेन के आम लोगों में भी नाराजगी है।

सुनक ने कहा- इजराइल पर हमास के हमले के बाद हमारे देश में जो कुछ हो रहा है, उसे आप यहूदियों के लिए नफरत या नस्लवाद के तौर पर भी देख सकते हैं। मैं सिर्फ ये कहना चाहता हूँ कि ब्रिटेन में यह सब बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। यह यहां के कल्चर के

खिलाफ है। भारतीय मूल के ब्रिटिश प्राइम मिनिस्टर ने आगे कहा- जनता के चुने हुए प्रतिनिधियों को धमकाया जा रहा है। उन्हें फिजिकली और मेंटली टारगेट किया जा रहा है। लोग हमारी संसद तक पहुंचना चाहते हैं। इसलिए मैं कह रहा हूँ कि माहौल जहरीला होता जा रहा है। मैं फिर इन लोगों को वॉनिंग दे रहा हूँ कि इस तरह की चीजों को फौरन बंद कर दें।

सादिक खान इस वक्त लंदन के मेयर हैं। वो पाकिस्तानी मूल के ब्रिटिश नागरिक हैं। हाल ही में कंजर्वेटिव पार्टी के सांसद ली एंडरसन ने सादिक पर आरोप लगाया था कि वो जिहादियों के कंट्रोल में हैं। इसके पहले लेबर पार्टी ने भी सादिक पर तंज कसा था।

ब्रिटेन के पूर्व होम मिनिस्टर सुएला ब्रेवरमैन ने भी सादिक पर तल्ख टिप्पणी की थी। सुएला ने कहा था- सादिक के होते हुए कट्टरपंथियों का कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता। लेकिन, ये ध्यान रहे है कि आने वाले वक्त में यह ब्रिटेन के लिए खतरनाक साबित होगा।

# ब्रेन फंक्शन बढ़ाने के लिए खाएं विटामिन बी6 से भरपूर फल

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी जरूरी है। बिजी लाइफस्टाइल के कारण खुद के लिए वक्त निकालना काफी मुश्किल हो जाता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए मेडिटेशन और अच्छी डाइट दोनों जरूरी हैं। वहीं ब्रेन फंक्शन के लिए विटामिन-बी6 जरूरी माना जाता है। यह मस्तिष्क को तेज करने और ब्रेन फंक्शन



बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। अगर आप डाइट में विटामिन-बी6 वाले फल शामिल करते हैं, तो इससे आपको ब्रेन फंक्शन तेज करने में मदद मिल सकती है। इस बारे में हमें जानकारी दी न्यूट्रीफाई बाई पूनम डाइट एंड वैलनेस क्लिनिक एंड अकेडमी की

डायरेक्टर पूनम दुनेजा से।

संतरा विटामिन और मिनरल्स से भरपूर यह फल मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। इसमें विटामिन-सी के साथ विटामिन-बी6 की मात्रा भी अधिक पाई जाती है। इसके सेवन से माइंड रिलैक्स रहता है, साथ ही ब्रेन फंक्शन तेज होने में मदद मिलती है।

अनार पोषक तत्वों से भरपूर अनार विटामिन-बी6 का अच्छा स्रोत माना जाता है। यह न सिर्फ शरीर में खून बढ़ाने में मदद करता है, बल्कि याददाश तेज करने में भी मदद करता है। अनार में पॉलीफेनोल्स नामक कंपाउंड पाए जाते हैं, जो ब्लड फ्लो को रोकने वाले तत्वों को कम करने में मदद करता है। इसके सेवन से ब्रेन फंक्शन और ब्रेन पॉवर बढ़ाने में मदद मिलती है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी में आवश्यक विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं। इसमें विटामिन-बी6 की मात्रा सबसे ज्यादा पाई जाती है, जिस कारण यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहतर विकल्प है। यह ब्रेन को रिफ्रेश रखने और मस्तिष्क की क्षमता के विकास में मदद कर सकता है। इसमें एंथोसायनिन नामक कंपाउंड पाए जाते हैं, जो ब्लड प्रेशर और नींद न आने की समस्या

से राहत दे सकता है।

**स्ट्रॉबेरी**

स्ट्रॉबेरी का सेवन भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। यह रसीला फल मूड में बदलाव लाने में भी मदद कर सकता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होने के साथ फ्लेवोनोइड्स पाए जाते हैं, जो ब्रेन सेल्स के विकास में मदद करते हैं। इसके सेवन से माइंड रिलैक्स रहता है और ब्रेन हेल्थ भी बूस्ट होती है।

कीवी शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर मानसिक स्वास्थ्य तक कीवी का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है। प्लेटलेट्स काउंट बढ़ाने के लिए यह फल बेहद असरदार साबित हुआ है। यह मूड फ्रेश करने और माइंड रिलैक्स रखने में भी मदद कर सकता है। कीवी में सेरोटोनिन नामक आवश्यक कंपाउंड पाया जाता है, जो तनाव और अनिद्रा से राहत दे सकता है। साथ ही इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स अच्छी नींद लेने में मदद कर सकते हैं।

इन फलों के सेवन से आपको ब्रेन फंक्शन तेज करने और माइंड रिलैक्स रखने में मदद मिल सकती है। इस लेख में आपको सामान्य जानकारी दी गई है, इस पर ज्यादा जानने के लिए एक्सपर्ट से संपर्क करें।

## सेहत के गुणों का खजाना है पिस्ता

पिस्ता एक ऐसा ड्राई फ्रूट है, जो मिडल ईस्ट देशों से आया था। हरे रंग के छोटे-छोटे दाने वाला पिस्ता सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। इसलिए इसे आप अपनी रोज की डाइट का हिस्सा भी बना सकते हैं। पिस्ता कई डिशों में, खासकर मीठी डिशों में पलेवर लाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। इसलिए आज हम आपके लिए पिस्ता से बनाई जाने वाली कुछ खास डिशों लेकर आए हैं, जो खाने में बेहद लाजवाब होती हैं। आइए जानते हैं, पिस्ता से बनी कुछ टेस्टी डिशें। पिस्ता एक लो कैलोरी नट है, जिसमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसे खजूर के साथ मिलाकर, इसके एनर्जी बॉल्स बना सकते हैं, जो स्नैक्स की तरह खाए जा सकते हैं। इसे बनाने के लिए पिस्ता, खजूर, क्रेनबेरी, बटर, मेपल सिरप और नींबू के रस को ब्लेंड कर लें और उससे छोटे आकार के बॉल्स बना लें। टेस्टी एनर्जी बॉल्स बनकर तैयार हैं। इसे आप चाहें तो अपने साथ ऑफिस या बच्चों को टिफिन में लंच के साथ दे सकते हैं। पिस्ता और चिया दोनों ही सेहत के गुणों से भरपूर होते हैं। इसलिए इनकी पुडिंग खाना काफी हेल्दी होता है।

## गाजर-चुकंदर को कुछ नए तरीकों से करें अपनी डाइट में शामिल

सर्दियों में सब्जियां खाने का अलग मजा है क्योंकि इस सीजन में तरह-तरह की सब्जियां मार्केट में आती हैं।



खासकर गाजर, मटर और चुकंदर। विटामिन, मिनरल, एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर इन सब्जियों को खाने से इम्युनिटी तो मजबूत होती ही है,

ही ये आंखों की रोशनी और मेटाबॉलिज्म को भी तेज करते हैं। गाजर और चुकंदर खाने से शरीर में खून की कमी नहीं होती और साथ ही सर्दी-खांसी भी दूर रहती है। इसके इतने फायदे जानकर आप भी इन्हें अपनी डाइट में शामिल करना चाहेंगे। आइए जानते हैं, गाजर और चुकंदर से बनी कुछ रेसिपीज के बारे में।

### गाजर-चुकंदर सूप

गाजर-चुकंदर का सूप बनाने के लिए कटी हुई गाजर और चुकंदर को प्याज, लहसुन और सब्जी के शोरबे के साथ तब तक पकाएं जब तक कि ये पक न जाएं। अब इस मिक्चर को ब्लेंड कर लें और इसमें अदरक, हल्दी और थोड़ी सी काली मिर्च

डालें। ये मसाले सूप का न केवल स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि इसमें मौजूद कंपाउंड और एंटीऑक्सीडेंट इम्युनिटी भी मजबूत करते हैं।

### गाजर-चुकंदर अचार

गाजर और चुकंदर को पतली स्ट्रिप्स में काट लीजिए। अब एक बाउल में सिरका, लाल मिर्च के टुकड़े, नींबू का रस, चीनी और नमक डालकर अच्छे से फेंट लें। अब इसमें गाजर और चुकंदर के टुकड़े डालें और अच्छी तरह मिलाएं और एयर टाइट डिब्बे में डालकर धूप में रख दें। अचार को कुछ दिनों तक फरमेंट होने दें और फिर इसका मजा लें।

### रोस्टेड गाजर-चुकंदर सलाह

गाजर और चुकंदर को हल्का पकने तक

भून लें। अब इसे टंडा होने के लिए छोड़ दें। अब एक बाउल में हरी सब्जियां, जैसे-पालक को मिला लें। इसमें कुछ क्रम्बल किया हुआ पनीर, रेस्टेड अखरोट, ऑलिव ऑयल, नींबू का रस और थोड़ा सा शहद डाल लें और स्नैक्स से तौर पर इसका मजा लें।

### गाजर-चुकंदर स्मूदी

गाजर और चुकंदर की हेल्दी और टेस्टी स्मूदी बनाने के लिए गाजर और चुकंदर को छीलकर काट लें, एक पका केला, एक कप ग्रीक योगर्ट, दालचीनी और शहद को मिलाकर ब्लेंड कर लें।

विटामिन, मिनरल और फाइबर से भरपूर ये स्मूदी को आप लंच या डिनर में भी पी सकते हैं। इसके सेवन से डाइजेशन दुरुस्त रहता है और साथ ही इम्युनिटी भी मजबूत होती है।

## कब्ज और एसिडिटी की छुट्टी कर देगा तेजपत्ता!

आजकल के अनहेल्दी लाइफस्टाइल में पेट में गड़बड़ एक आम बात बन गई है। अक्सर लोग शरीर को हेल्दी रखने के लिए इंटरनेट तो छान मारते हैं लेकिन घर के किचन में मौजूद चीजों पर ही ध्यान नहीं देते हैं।

जी हां हम यहां मसाले के तौर पर इस्तेमाल होने वाले तेजपत्ते से गैस और एसिडिटी की समस्या में होने वाले फायदे और इस्तेमाल के बारे में बता रहे हैं।

भारत में ऐसा कोई घर दूढ़ना मुश्किल ही होगा, जिसके किचन में तेजपत्ता न मिलता हो। आप भी अलग-अलग पकवान में इसका इस्तेमाल करते होंगे, लेकिन क्या



आप जानते हैं कि मामूली-सा लगने वाला ये सूखा पत्ता आपको कब्ज या एसिडिटी की समस्या से निजात दिला सकता है। जी हां, इस आर्टिकल में हम आपको एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर इस

तेजपत्ते के फायदे और इस्तेमाल के तरीके के बारे में बताएंगे।

**डाइजेशन को बेहतर करता है** खाने-पीने की हमारी खराब आदतें ही गैस और एसिडिटी की वजह बनती हैं। ऐसे में तेजपत्ता

आपके पाचन को दुरुस्त कर सकता है। पेट में होने वाली कब्ज और एंठन की समस्या से भी निजात दिलाने में ये आपकी मदद करता है।

**इम्युनिटी के लिए फायदेमंद** बदलते मौसम में अक्सर इम्युनिटी वीक हो जाती है। इसमें भी तेजपत्ता काफी फायदेमंद है। चूंकि यह विटामिन सी, ए और बी6 से भरपूर होता है, ऐसे में इसका सेवन आपके लिए अच्छा साबित हो सकता है।

**कैसे कर सकते हैं तेजपत्ते का इस्तेमाल?**

**हर्बल टी** कब्ज से परेशान हैं, तो आप तेजपत्ते की हर्बल टी बनाकर पी सकते हैं। इसके लिए आपको इसे पानी के साथ उबालकर छान लेना है

या फिर आप इसे पीसकर एक छोटा चम्मच पाउडर एक गिलास गर्म पानी के साथ मिलाकर पी सकते हैं। इससे कब्ज में राहत तो मिलेगी ही, साथ ही बदलते मौसम में आपकी इम्युनिटी को स्ट्रॉंग करने के लिए भी से फायदेमंद है।

**काढ़ा** आप इन पत्तों का काढ़ा बनाकर भी पी सकते हैं। इसके लिए एक पैन में पानी लें और उसमें अदरक, दालचीनी और तेजपत्ता डालकर 5 मिनट उबाल लें।

अब इसमें टेस्ट बढ़ाने के लिए शहद डालकर पी सकते हैं। इस काढ़े में कई एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो आपको अपच, कब्ज और एसिडिटी से छुटकारा दिला सकते हैं।

