RNI NO. MPHIN38290 (TC)
संपादक : ऐश्वर्य शर्मा (पवन)

मालवा फर्स्ट

MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

Periodicity- Weekly

नीमच, बुधवार
8 मई 2024

वर्ष 02, अंक 06, - मूल्य 02 रूपए

E-mail: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 8770664866

पेज नं 4 ...स्वसहायता समूह दीदीयां, मतदाताओं को प्रेरित कर

Commodity: Gold 71,557 Silver 82,679 Crude Oil 6,538 Natural Gas 185.50 Aluminium 235.35 Copper 863.50

खास खबर

मतदान प्रतिशत बढाने नीमच जिले के गांव-गांव में चले बूथ की ओर, कलश यात्राएं आयोजित

नीमच। जिले में मतदाता जागरूकता अभियान के तहत लोकसभा निर्वाचन 2024 में आगामी 13 मई को होने वाले मतदान में मतदान का प्रतिशत बढ़ाने के लिए गांव-गांव, शहर-शहर चले बूथ की ओर, कलश यात्राए निकाली गई। कलेक्टर दिनेश जैन एवं जिला पंचायत सीईओ गुरूप्रसाद के मार्गदर्शन में आयोजित इस कलश यात्राओं में बडी संख्या में महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर मतदान करने का संदेश दिए। यह कलश यात्रा मतदान केंद्र से प्रारंभ होकर गांव में गली-गली, भ्रमण कर मतदान केंद्र पर पहुंची। जहां उपस्थित ग्रामीणजनों को मतदान करने की शपथ भी दिलाई गई। कलश यात्राओं के दौरान गांव-गांव में ग्रामीणों में मतदान के प्रति उत्साह नजर आया।

मुख्यमंत्री डा मोहन यादव भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता के समर्थन नीमच में किया रोड शो

भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने सीतामउ-सुवासरा नगर परिषद में किया जनसंपर्क

मंदसौर/नीमच। मध्यप्रदेश के यशस्वी मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव मंदसौर नीमच जावरा संसदीय क्षेत्र के भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता के पक्ष में जन समर्थन जुटाने के लिए मंदसौर संसदीय क्षेत्र में दो दिवसीय प्रवास पर है। मंगलवार को डॉ मोहन यादव नीमच पहुंचे। मुख्यमंत्री डा मोहन यादव ने नीमच में रोड शो के दौरान भाजपा प्रत्याशी सांसद सुधीर गुप्ता के समर्थन में वोट देने की अपील की। नीमच शहर के बारादरी से रोड शो शुरू हुआ जो नया बाजार, घंटाघर चैराहा, तिलक मार्ग, पुस्तक बाजार, भारत माता चैराहा पहुंचा। रोड शो के दौरान मुख्यमंत्री डा मोहन यादव ने नीमच शहर वासियों से एक बार फिर मोदी सरकार को वोट करने और सांसद सुधीर गुप्ता को विजयश्री दिलाकर क्षेत्र के विकास के लिए मोदी सरकार को वोट देने अपील की। भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता के समर्थन में आयोजित रोड शो में संसदीय क्षेत्र के कार्यकर्ताओं आम नागरिको हुजूम उमड पडा। रोड शो के दौरान मुख्यमंत्री का जगह-जगह स्वागत भी हुआ।

भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने सीतामउ-सुवासरा नगर परिषद में किया जनसंपर्क

मंगलवार को सांसद सुधीर गुप्ता ने सीतामउ नगर परिषद के बजाज शोरूम, नमो गार्डन, चार भुजानाथ मंदिर, तितरोद दरवाजा, नीम चैक, माली चैक,जेल दरवाजा, रामदेव मंदिर, लोहारी चैक, आजाद चैक, राजवाडा चैक, भगोर दरवाजा, नगर परिषद रोड महाराणा प्रताप चैराहा जनसंपर्क किया। सुवासरा नगर परिषद के नई बस स्टैंड, पुरानी बस स्टैंड, सभाचैक, डिवाइडर रोड,धानमंडी रोड, गणेश मंदिर जनसंपर्क किया। जनसंपर्क के दौरान भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने कहा कि मोदी सरकार के नेतृत्व में 10 वर्षो में संसदीय क्षेत्र मे ऐतिहासिक कार्य हुए है। रेलवे के दोहरी करण से लेकर कृषि क्षेत्र में सुवासरा शामगढ सिंचाई परियोजना, कयामपुर सिंचाई परियोजना,गरोठ सिंचाई योजना से हर किसानों के खेतों तक पानी पहुंचने से दो तरह की खेती कर लाभ का धंधा कर सकेंगे। इसके साथ ही सडक निर्माण में दिल्ली मुंबई एक्सप्रेस वे और गरोठ उज्जैन फोर लेन मार्ग बनने से क्षेत्र की तस्वीर बदल जाएगी ।

सुवासरा विधायक हरदीप सिंह डंग ने कहा कि मोदी सरकार के नेतृत्व में सांसद सुधीर गुप्ता ने 10 वर्षो में ऐतिहासिक कार्य किए है। रेलवे के दोहरीकरण से लेकर शिक्षा के क्षेत्र में काम किया है। किसानो के हितों को देखते हुए सिंचाई परियोजनाओं के माध्यम से लाभान्वित किया है। सडक निर्माण में भी क्षेत्र को बडी उपलब्थि मिली है। मोदी सरकार की योजनाओं को हर वर्ग को लाभ मिल रहा है। आयुष्मान योजना के तहत पांच लाख तक का इलाज निशुल्क अस्पतालों में हो रहा है। वहीं प्रधानमंत्री आवास योजना गरीबों को पक्के मकान के सपने पुरे हो रहे है।

कृति ने मनाई रविन्द्र नाथ टैगोर की जयंती, माल्यार्पण कर किया याद

नीमच। गुरूदेव रवींद्र नाथ टैगोर का साहित्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान है। देश की आजादी के आंदोलन में भी उनके योगदान व कार्यों को प्रभावी तरीके से याद किया जाता है।गुरूदेव की रचना कालजयी रही है। यह बात कृति अध्यक्ष इंजीनियर बाबूलाल गौड़ ने कही। वे गुरूदेव रवींद्र नाथ टैगोर की जयंती के मौके पर बोल रहे थे। साहित्यिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक संस्था कृति ने 7 मई मंगल की सुबह 9.30 बजे सीताराम जाजू गर्ल्स कॉलेज रोड स्थित गुरूदेव रवींद्र नाथ टैगोर की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर गुरूदेव रवींद्र नाथ टैगोर की जयंती मनाई एवं माल्यार्पण के बाद राष्ट्रगान गाया गया। इसके बाद सचिव महेंद्र त्रिवेदी, ओमप्रकाश चौधरी, डॉ माधुरी चौरसिया, रघुनंदन पाराशर, प्रकाश भट्ट, डॉ पृथ्वी सिंह वर्मा, सत्येंद्र सक्सेना, डॉ जीवन कौशिक, मंजुला धीर आदि सदस्यों ने टैगोर के साहित्य और उनके कार्यों पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर नरेंद्र पोरवाल, शैलेंद्र पोरवाल, शरद पाटीदार, मुकेश कासलीवाल, श्याम टांकवाल, घनश्याम सिंह अंब, डॉ विनोद शर्मा, श्याम थोरेचा, सत्येंद्र सिंह राठौड़, कमलेश जायसवाल, राजेश जायसवाल, डॉ राजेंद्र जायसवाल, सुरेश सिंहल, लोकेंद्र बंसल आदि मौजूद रहे।

मतदान कर नीली स्याही का निशान दिखाए

13 मई को नि-शुल्क ब्लड प्रेशर शुगर की जांच करायें

नीमच। मतदाता जागरूकता अभियान के तहत जिला प्रशासन द्वारा जागरूक नीमच, स्वस्थ नीमच की पहल अभियान प्रारंभ किया गया है। इसके तहत मतदान दिवस 13 मई को मतदाता, मतदान कर मतदान करने का नीली स्याही का निशान दिखाकर निशुल्क ब्लड प्रेशर एवं शुगर की जांच करवा सकते है। जिले के विभिन्न संस्थानों द्वारा 13 मई 2024 को मतदान करने वाले नागरिकों की निशुल्क ब्लड प्रेशर एवं शुगर की जाँच करवाने का अनुरोध किया है।

नीमच जिला प्रशासन की पहल पर वधवा नर्सिंग होम, विकास नगर नीमच,चौरडिया हॉस्पिटल, एलआईसी चौराहा, अम्बेडकर रोड नीमच ज्ञानोदय हॉस्पिटल, कनावटी,श्रीराम हॉस्पिटल, गांधीनगर नीमच,. मेवाड़ हॉस्पिटल, विकास नगर नीमच , चौधरी नर्सिंग होम, मेहनोत नगर नीमच ,सुविधा डायग्नोस्टिक सेंटर, डाक बंगले के सामने नीमच,विनायक हॉस्पिटल, इंदिरा नगर नीमच , पोरवाल चिकित्सालय एवं फोटोलोजी, लेब, शास्त्री नगर, नीमच एवं गर्ग नर्सिंग होम, मेहनोत नगर नीमच द्वारा मतदान करने का नीली स्याही का निशान दिखने वाले मतदाताओं की ब्लड प्रेशर एवं शुगर की निशुल्क जांच की जावेगी आधिकारिक मतदाताओं से मतदान कर अपने ब्लड प्रेशर एवं शुगर की निशुल्क जांच करवाने का आह्वान किया गया है। 13 मई को बूथ जाकर मतदान करें, फिल्म देखने पर 50 प्रतिशत छूट पाये-एसडीएम मनासा श्री पवन बारिया ने बताया, कि 13 मई को लोकसभा निर्वाचन में मतदाता मतदान केंद्र पर जाकर, मतदान करें और अपनी उंगली पर मतदान करने की नीली स्याही का निशान दिखाकर मनासा रतन सिनेप्लेक्स टॉकीज मनासा में फिल्म देखने पर 50 प्रतिशत की छूट प्राप्त कर सकते है। उन्होने मनासा क्षेत्रवासियों से शतप्रतिशत मतदान करने की अपील की है ।

मतदान कर निशान दिखाएं, पेट्रोल डीजल पर दो लीटर की छूट पाये- रामपुरा के रियल पेट्रोलियम द्वारा मतदाता जागरूकता अभियान के तहत एक अनूठी पहल की गई है। इसके तहत जो भी मतदाता 13 मई को मतदान करेगा, वह मतदान करने का निशान दिखाकर, पेट्रोल- डीजल पर दो रुपये प्रति लीटर की छूट प्राप्त कर सकेगा।

मतदाता जागरूकता एवं पर्यावरण संरक्षण अभियान के तहत मतदान केंद्रों पर पौधारोपण सम्पन्न

नीमच। जिले में लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत सोमवार को मतदाता जागरूकता एवं पर्यावरण संरक्षण कार्यक्रम के तहत जिले के सभी मतदान केंद्रों पर मतदाता जागरूकता गतिविधियां आयोजित की गई और आंगनवाडी कार्यकर्ताओं, सहायिकाओं व्दारा मतदान केंद्रों, प्रांगण में पौधा रोपण मतदाताओं से करवाया गया। मतदाताओं को 13 मई को मतदान केंद्रों पर पहुंचकर, मतदान करने के लिए प्रेरित किया गया। बीएलओ व्दारा मतदाताओं के घर-घर जाकर मतदाता पर्ची का वितरण भी किया गया। मतदाता जागरूकता एवं पर्यावरण संरक्षण कार्यक्रम के तहत पिपलोन, आलोरी, पालराखेडा, बिसलवास, धनेरिया कलां, बामनबर्डी, पालसोडा, बोरखेडी कलां, जागोली, बांसखेडी, कचोली, बिसनिया, भवरासा, बामनिया, जीरन, कुचडौद, कोटडी, अमावली महल, रतनगढ आदि मतदान केंद्रों पर पौध रोपण किया गया ।

मंदसौर की हॉकी खिलाड़ी भारतीय टीम के यूरोप दौरे पर - अध्यक्ष कुलदीप सिंह सिसोदिया

मन्दसौर। 2025 में होने वाले वर्ल्ड कप की तैयारी हेतु हॉकी इंडिया ने जूनियर्स ग्रुप का यूरोप दौरा तय किया है जिसमें मंदसौर की हॉकी खिलाड़ी अदिति माहेश्वरी का चयन किया गया है। यह जानकारी हॉकी मंदसौर के सचिव अविनाश उपाध्याय व अध्यक्ष कुलदीप सिंह सिसोदिया ने दी उन्होंने बताया कि यह टीम यूरोप के तीन देशों में सीरीज खेलेगी इसमें सबसे पहले बेल्जियम, हॉलैंड, और फिर जर्मनी में मैच होंगे यह सीरीज आगामी वर्ल्ड कप की तैयारी को देखते हुए अहम है जिला खेल अधिकारी विजेंद्र देवड़ा ने बताया कि अदिति की हॉकी की शुरुआत मध्य प्रदेश द्वारा संचालित हॉकी फीडर सेंटर मंदसौर से हुई, और यहां की नियमित सदस्य रही फीडर सेंटर कोच अविनाश उपाध्याय ने बताया कि अदिति की हॉकी की शुरुआत सेंट थॉमस स्कूल की क्लास छठी से हुई यहीं से राष्ट्रीय लेवल पर खेली बाद महिला अकैडमी ग्वालियर में चयन हुआ और यहीं से जूनियर इंडिया टीम में चयन हुआ और पहली बार जूनियर इंडिया ने महिला एशिया कप जो की जापान में हुआ था गोल्ड मेडल जीता अदिति मंदसौर में ही राम टेकरी के करीब सिद्ध चक्र विहार में रहती है और पापा अभिनव महेश्वरी मंदसौर में ही जल संसाधन विभाग में कार्यरत है। अदिति की इस उपलब्धि पर हॉकी मंदसौर के संरक्षक यशपाल सिंह सिसोदिया, विशाल गोयल, त्रिभुवन कविश्वर, जिला खेल अधिकारी विजेंद्र देवड़ा, हॉकी मंदसौर एसोसिएशन के अध्यक्ष कुलदीप सिंह सिसोदिया, सचिव अविनाश उपाध्याय, कोच रवि कोपरगांवकर, दिनेश यादव, शैलेंद्र मसीह, खेलो इंडिया एन,आई,एस कोच वैभव चौरसिया, मीत चौहान, मंगल बैरागी, ओमप्रकाश गुर्जर, राजेंद्र सिंह, भरत सिंह, शासकीय महाविद्यालय मंदसौर के खेल अधिकारी राजू कुमार, शासकीय महाविद्यालय दलोदा के खेल अधिकारी अब्दुल रज्जाक, सीनियर खिलाड़ी संजय तोमर, मनोज जैन, अंकित मंडोर, राकेश श्रीवास्तव, भारत देवड़ा, अजय सिंह गौड़, कमलेश शर्मा, शैलेंद्र परिहार, पिंटू आर्थर, डॉ हिमांशु यजुर्वेदी दुबेला क्लब के अध्यक्ष श्री विनय दूबेला, अमर क्लब के अध्यक्ष श्री भानु प्रताप सिंह सिसोदिया, आदि ने बधाई दी व उनकी उज्वल भविष्य की कामना की उक्त जानकारी हॉकी मंदसौर के जनसंपर्क अधिकारी जितेंद्र कनौजिया ने दी।

ब्रह्माकुमारी संस्थान में 10 दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर का हो रहा आयोजन

जीरन। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की जीरन शाखा पर 1मई से 10 मई तक दस दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

ब्रम्हाकुमारी संस्थान शाखा जीरन द्वारा आयोजित इस निःशुल्क बाल व्यक्तित्व विकास शिविर(समर कैंप) के द्वारा बच्चों के जीवन में नैतिक मूल्यों, मानसिक व शारीरिक मौलिक उन्नति के लिए योगा मेडिटेशन, व्यक्तित्व विकास, मूल्यों आधारित गतिविधियां, मनोरंजक प्रतियोगिताएं व अपने देश के प्रति प्रेम इत्यादि के कार्यक्रम करवाए जा रहे है। संस्थान की जीरन शाखा की ब्रम्हाकुमारी ज्योति दीदी और ब्रम्हाकुमारी कुशाल दीदी ने बताया की बच्चों में मूल्यों की कमी और संस्कारों का अभाव चिंताजनक है।

नौनिहालों में संस्कारों के लिए जीवन में मूल्यों और बौद्धिक स्पर्धा का होना अति आवश्यक है। उन्होंने कहा कि माता पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को प्रारम्भ से नैतिक मूल्यों के प्रति शिक्षित करें। उन्होंने कहा कि बच्चों को जितना प्यार से सिखायेंगे जल्दी ही यह उनके मानस पटल पर ये बातें आ जाती है। इसलिए नौनिहालों को पढ़ाई के साथ नैतिक शिक्षा का होना जरूरी है। दैनिक दिनचर्या और नित्यक्रिया को लेकर बच्चों को संस्कारित किया जा रहा है। बच्चों को मार्गदर्शित करते हुए कहा कि हमें सुबह जल्दी सूर्योदय के साथ जागना चाहिए, बिना ब्रश किए कुछ भी खाना पीना नहीं चाहिए। बड़ो के सामने ऊंची आवाज में बात नहीं करनी चाहिए, बड़ो के सामने सदा आदर और सम्मानपूर्वक बात करना चाहिए। बच्चों के लिए आयोजित यह शिविर अगले तीन दिन 10 मई तक संचालित होगा।

जिसमें पेंटिंग प्रतियोगिता, कहानी, डांस प्रतियोगिता, पठन स्पर्धा, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। इस शिविर में अभी 7 वर्ष से 15 वर्ष तक के लगभग 35 बच्चे सम्मिलित हो रहे है। शिविर प्रतिदिन सुबह 10 बजे से 11 बजे तक चलता है।

SAVE WATER SAVE ENVIROMENT

श्री परशुराम जन्मोत्सव पर होगा भव्य आयोजन

नीमच। समस्त सनातन धर्मावलंबीयों के आराध्य भगवान विष्णु के छटे अवतार राज राजेश्वर भगवान श्री परशुराम जी का जन्मोत्सव अक्षय तृतीया दिनांक 10 मई 2024 शुक्रवार को सकल ब्राम्हण समाज कल्याण समिति, परशुराम महादेव मन्दिर समिति एवम सकल ब्राम्हण समाज महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान मे नवम वर्षीय 2 दिवसीय आयोजन (सांस्कृतिक, धार्मिक व सामाजिक) कार्यक्रम को भव्यता एवम हर्षोल्लास के साथ मनाया जावेगा! परशुराम जन्मोत्सव के इस भव्य एवम दिव्य आयोजन के तहत दिनांक 9 मई गुरुवार प्रात: 9 बजे श्री परशुराम मन्दिर एल आई सी चोराहा पर रांगोली, चित्रकला एवम खेलकूद आदि प्रतियोगिता का आयोजन किया जावेगा, तत्पश्चात साय 6 बजे श्री परशुराम मन्दिर पर ही भक्ति भाव से संगीतमय सुंदर कांड का आयोजन किया जावेगा!

दिनांक 10 मई शुक्रवार प्रात: 5 बजे भगवान परशुराम जी का महाभिषेक आचार्य श्री घनश्याम जी व्यास (चलदु) एवम विद्वान पंडितो के सानिध्य मे संपन्न होगा, तत्पश्चात प्रात: 7.30 बजे महाआरती उपरांत प्रसाद वितरण किया जावेगा! सकल ब्राह्मण कल्याण समिति सचिव दिलीप शर्मा ने बताया कि दिनांक 10 मई को ही साय 4 बजे भगवान परशुराम जी की शोभायात्रा रतन देवी मांगलिक भवन से प्रारंभ होगी जिसमे भगवान परशुराम जी का अलौकिक दिव्य रथ यात्रा नगर के लिए निकलेगा। इस भव्य शोभायात्रा मे राजस्थान का प्रसिद्ध द मास्टर हिंदू बैंड द्वारा धार्मिक एवम देश प्रेम के गीतों पर शानदार प्रस्तुति मुख्य आकर्षण का केंद्र रहेगी, साथ ही संगीतम ढोल पार्टी की आकर्षक एवम धमाकेदार प्रस्तुति रहेगी। शोभायात्रा का मुख्य आकर्षण लोकतंत्र के महापर्व लोक सभा निर्वाचन पर मतदाता जागरूकता झांकी रहेगा।साथ ही नगर के मुख्य 40 चोराहा (भारत माता चोराहा) पर साय 4 बजे से मतदाता सेल्फी एवम द मास्टर बैंड द्वारा मतदाता जागरुकता पर विशेष प्रस्तुति दी जावेगी, जो मतदाता जागरूकता रैली के रूप मे शोभायात्रा में (बावड़ी वाले बालाजी पर) सम्मिलित होगी। परशुराम महादेव मंदिर समिति सचिव एड मनोज शर्मा ने बताया कि दिनांक 8,9 एवम 10मई को पूर्व निर्धारित श्री शिव परिवार प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम एवम कलश यात्रा को अपरिहार्य कारण से स्थगित किया गया है।

आवारा साँड ने पटका बुजुर्ग को, सिर में आई गम्भीर चोट

सिंगोली। सिंगोली नगर में आवारा सांड लगातार लोगों के लिए मुसीबत बन गए हैं। स्थानीय तिलस्वां चौराहा हो या बस स्टैंड अथवा शहर की अन्य कोई जगह आवारा सांडों के आतंक से शहर का कोई भी क्षेत्र अछूता नहीं है।ये सांड अकसर सड़क से गुजर रहे लोगों को अपना शिकार बनाते हैं। कई बार तो लोगों को अपनी जान के लाले पड़ जाते हैं।ऐसे में राहगीर इन क्षेत्रों से गुजरते समय विशेष सतर्कता बरते।05 मई रविवार को रात्रि में 8 बजे के लगभग जगदीश सुरतानिया (सेवानिवृत्त बड़े बाबु ,नगरपालिका) निवासी आजाद चौपाटी को तिलस्वां चौराहे पर आवारा सांड ने उठाकर पटक दिया जिससे उनके सिर में गहरी चोट लगी है जिनको प्राथमिक उपचार के बाद कोटा रेफर किया गया।

अभी उन्हें सुधा हॉस्पिटल कोटा में आईसीयु में भर्ती किया गया।शहर में आए दिन ऐसे नजारे देखने को मिलते है। प्रशासनिक अधिकारियों से निवेदन है कि जल्द से जल्द इन आवारा पशुओं को कहीं सुव्यवस्थित स्थान पर छोड़ने की व्यवस्था करें जिससे आम आदमी की जान की सुरक्षा हो सके।

निर्वाचन कार्य में उदासीनता बरतने पर कलेक्टर द्वारा तीन अधिकारियों को कारण बताओ सूचना पत्र जारी

नीमच। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दिनेश जैन व्दारा लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत निर्वाचन कार्य के सुचारू संपादन एवं निर्वाचन गतिविधियो के निर्वहन में उदासीनता बरतने और वरिष्ठ के आदेशों की अवहेलना करने पर सहायक वाणिज्यिक कर अधिकारी वाणिज्यकर वृत्त नीमच श्री जानकीलाल चरपोटा, श्री अंकित राय एवं श्री जयमलसिह बघेल को कारण बताओं सूचना पत्र जारी किया गया है,कि क्यों न उनके विरूद्ध सेवा आचरण अधिनियम 1969 की धारा-3 क के तहत अनुशासनात?मक कार्यवाही की जाए।

इस संबंध में श्री जानकीलाल, श्री अंकित राय एवं श्री जयमलसिह बघेल को अपना स्पष्टीकरण कारण बताओ सूचना-पत्र की प्राप्ति से 03 दिवस में समक्ष उपस्थित होकर, प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। अनुपस्थिति अथवा स्पष्टीकरण प्रस्तुत न करने की दशा में उनके विरूद्ध एक पक्षीय योग्य वैधानिक कार्यवाही की जाएगी।

उल्लैखनीय है,कि लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत निर्वाचन कार्य के सुचारू रूप से संपादन एवं निर्वाचन गतिविधियों के त्वरित संचालन हेतु आदेश दिनांक 4 मई 2024 व्दारा रिर्जव सेक्टर अधिकारी के रूप में इन तीनों को नियुक्त किया गया था।

जिला पंचायत सभाकक्ष नीमच में 4 मई को आयोजित सेक्टर अधिकारियों के प्रशिक्षण में सूचना दिये जाने के उपरांत भी ये प्रशिक्षण हेतु नियत दिनांक पर प्रशिक्षण स्थल पर अनुपस्थित रहे।

इस पर यह कारण बताओं सूचना पत्र जारी किया गया है।

Email: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 8770664886

सरकार ने प्याज निर्यात पर लगा प्रतिबंध हटाया, क्या कीमतों में आएगा उछाल

नई दिल्ली। सरकार ने लोकसभा चुनाव के बीच शनिवार को प्याज के निर्यात पर से प्रतिबंध हटा दिया। लेकिन, प्याज का मिनिमम एक्सपोर्ट प्राइस (MEP) 550 डॉलर प्रति मीट्रिक टन रहेगा। इससे पहले शुक्रवार रात सरकार ने प्याज के निर्यात पर 40 फीसदी शुल्क लगाया था। यह शुल्क पिछले साल अगस्त से दिसबंर के बीच भी था। विदेश व्यापार महानिदेशालय (DGFT) ने एक नोटिफिकेशन में कहा, प्याज के निर्यात पर से तत्काल प्रतिबंध हटाया जा रहा है। अगले आदेश तक 550 डॉलर प्रति मीट्रिक टन के स्ध्वक्क पर प्याज को एक्सपोर्ट किया जा सकता है। सरकार ने पिछले साल दिसंबर में प्याज के निर्यात पर पाबंदी लगाई थी, जिसे बाद में उसने बढ़ाया भी था।

हालांकि, सरकार प्रतिबंध के बीच भी कुछ मित्र देशों को प्याज निर्यात कर रही थी। पिछले महीने सरकार ने छह पड़ोसी देशों- बांग्लादेश, संयुक्त अरब अमीरात, भूटान, बहरीन, मॉरीशस और श्रीलंका को 99,150 टन प्याज के निर्यात की अनुमति दी थी।

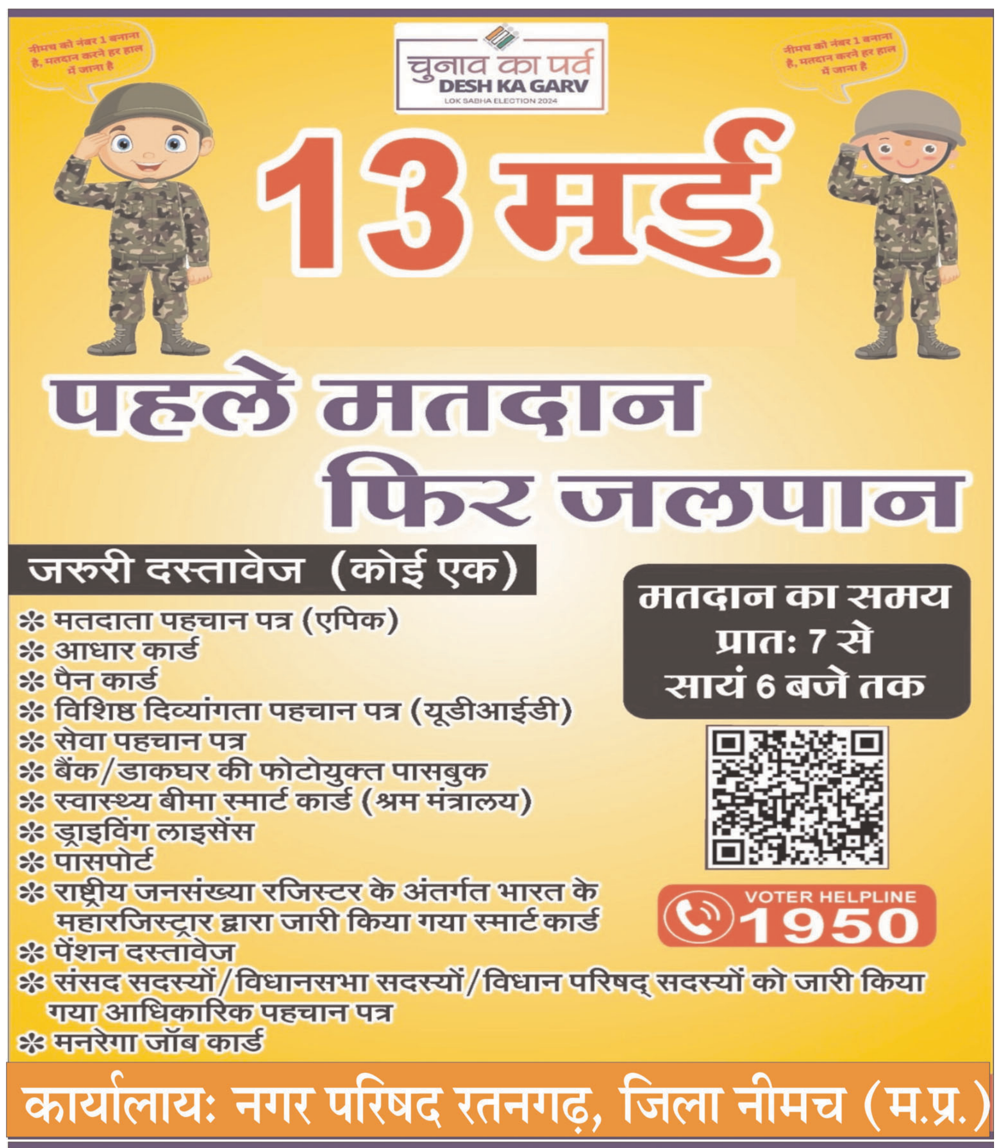
कितना रहेगा प्याज का उत्पादन

केंद्रीय कृषि मंत्रालय ने मार्च में प्याज उत्पादन के आंकड़े जारी किए थे। 2023-24 में प्याज की पैदावार करीब 254.73 लाख टन होने की उम्मीद है। पिछले साल लगभग 302.08 लाख टन प्याज का उत्पादन हुआ था। लेकिन, कृषि मंत्रालय का अनुमान है कि इस बार महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और राजस्थान में प्याज की पैदावार कम होगी, जिसका असर टोटल प्रोडक्शन पर दिखेगा।

किसानों ने प्रतिबंध का किया था विरोध

किसान प्याज के निर्यात पर प्रतिबंध का लगातार विरोध कर रहे थे। उनका कहना था कि सरकार भरपूर स्टॉक होने के बावजूद प्याज निर्यात करने की अनुमति नहीं दे रही, जिससे किसानों को काफी नुकसान हो रहा था। मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस ने भी प्याज निर्यात पर प्रतिबंध को गलत बताते हुए केंद्र सरकार पर किसानों की बेहद अनदेखी करने का आरोप लगाया। वहीं, मार्च के थोक महंगाई के आंकड़े के अनुसार, प्याज के भाव में 50 फीसदी से अधिक उछाल आया था।

पहले मतदान फिर जलपान



रोहित शर्मा को आखिर क्या हुआ KKR के खिलाफ मैच में इम्पैक्ट प्लेयर के तौर पर क्यों खेले, पीयूष चावला ने बताई वजह

आईपीएल 2024 के 51वें मैच में कोलकाता नाइट राइडर्स ने मुंबई इंडियंस को 24 रन से पटखनी दी। इस मैच में केकेआर ने 12 साल बाद वानखेड़े में मुंबई की टीम को धूल चटाई। केकेआर के खिलाफ मुंबई इंडियंस के ओपनर रोहित शर्मा इम्पैक्ट प्लेयर के तौर पर खेलने उतरे। रोहित को प्लेइंग-11 में नहीं शामिल करने के फैसले पर कप्तान हार्दिक पांड्या जमकर ट्रोल हुए।

नई दिल्ली। मुंबई इंडियंस के लेग स्पिनर पीयूष चावल ने केकेआर के खिलाफ मैच के बाद रोहित शर्मा पर अपडेट दिया। पीयूष ने खुलासा किया है कि क्यों रोहित शर्मा केकेआर के खिलाफ इम्पैक्ट प्लेयर के तौर पर खेलने उतरे थे। पीयूष ने बताया कि रोहित शर्मा को पीठ में हल्का दर्द था, इसलिए वह प्लेइंग-11 में शामिल नहीं थे।

Rohit Sharma को क्यों इम्पैक्ट प्लेयर के तौर पर खेलने उतरना पड़ा

दरअसल, केकेआर के खिलाफ खेले गए मैच में मुंबई टीम ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया। टॉस के दौरान जब हार्दिक पांड्या ने यह बताया की रोहित शर्मा इम्पैक्ट प्लेयर के रूप में खेलने उतरेंगे, तो हर कोई पांड्या को ट्रोल करने लगा, लेकिन इसके पीछे की वजह क पीयूष चावला ने खुलासा किया। पीयूष ने बताया कि रोहित शर्मा को पीठ में थोड़ी जकड़ने थी, जिस वजह से वह प्लेइंग-11 में शामिल नहीं थे। चावला ने मैच के बाद कहा कि रोहित को पीठ में हल्का दर्द था और वह बस एहियातन इंपैक्ट प्लेयर के तौर पर उतरे। हम गर्व और सम्मान के लिए उतरे, क्योंकि कई बार आप मैदान पर यह सोचकर नहीं उतरते कि आप क्वालीफाई करोगे या नहीं। आप अपने नाम के लिए खेलते हो, हम भी इसके लिए खेल रहे हैं। हम सभी ने यह सुना है कि टी20 लय का खेल है और हम इस सीजन लय हासिल नहीं कर सके। यह किसी भी टीम के साथ हो सकता है। ऐसा हमारे साथ पहली बार नहीं हुआ है। यह किसी दूसरी टीम के साथ भी हो सकता है।

एक बार फिर बल्ले से फ्लॉप हुए रोहित शर्मा

रोहित शर्मा केकेआर के खिलाफ इम्पैक्ट प्लेयर के तौर पर खेलने उतरे थे, लेकिन वह बल्ले से फिर से फ्लॉप साबित हुए। रोहित ने 12 गेंदों पर 11 रन बनाए। मुंबई को केकेआर से 24 रन से हार का सामना करना पड़ा, जिससे पांच बार की चैंपियन टीम मुंबई इंडियंस प्लेऑफ की रेस से लगभग बाहर हो गई। मुंबई टीम की ये 11 मैचों में आठवीं हार रही।

अक्षय तृतीया 2024-अक्षय तृतीया पर भूलकर भी न खरीदें ये चीजें, वरना दुर्भाग्य से हो सकता है सामना

नई दिल्ली। Akshaya Tritiya 2024- अक्षय तृतीया का दिन बेहद शुभ माना जाता है। इसे दीपावली की तरह ही बहुत कल्याणकारी माना जाता है। यह दिन माता लक्ष्मी और भगवान श्री हरि विष्णु की पूजा के लिए समर्पित है। इस बार यह पर्व 10 मई, 2024 को मनाया जाएगा। ऐसा कहा जाता है कि जो लोग सच्चे भाव के साथ इस तिथि पर धन की स्वामिनी की आराधना करते हैं उनके धन और सौभाग्य में वृद्धि होती है, तो आइए इस दिन से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातों को जानते हैं -

अक्षय तृतीया 2024 डेट

तृतीया तिथि 10 मई, शुक्रवार को प्रात- 4 बजकर 17 मिनट पर शुरू होगी और वहीं, इसका समापन अगले दिन 11 मई सुबह 2 बजकर 50 मिनट पर होगा। इसके अलावा अक्षय तृतीया का शुभ मुहूर्त 10 मई सुबह 5 बजकर 49 मिनट से दोपहर 12 बजकर 23 मिनट तक रहेगा। ऐसा माना जाता है कि इस दौरान किए जाने वाले सभी कार्य में सफलता मिलती है। साथ ही धन में वृद्धि होती है।

अक्षय तृतीया के दिन क्या नहीं खरीदना चाहिए

ऐसा कहा जाता है कि अक्षय तृतीया के दिन प्लास्टिक की चीजें, स्टील एल्युमिनियम के बर्तन, काले कपड़े, काटेंदार वस्तुएं, कालें रंग की वस्तुएं, भूलकर भी नहीं खरीदना चाहिए। कहा जाता है कि अक्षय तृतीया के दिन ये चीजें खरीदने से घर में दरिद्रता आती है। साथ ही घर में ग्रह और वास्तु दोष बना रहता है। ऐसे में इन चीजों को इस शुभ अवसर पर भूलकर भी न खरीदें। वरना आपको दुर्भाग्य का सामना करना पड़ सकता है।

घर में स्थापित हैं लड्डू गोपाल जी, तो जरूर रखें इन नियमों का ध्यान

जिन घरों में लड्डू गोपाल जी की पूजा-अर्चना व सेवा की जाती है उन घर में कई तरह के नियमों का ध्यान रखना भी जरूरी होता है। ताकि आपको लड्डू गोपाल जी की पूजा का पूर्ण फल प्राप्त हो सके।

नई दिल्ली। लड्डू गोपाल को भगवान कृष्ण का ही बाल स्वरूप माना जाता है। कई लोग अपने घरों में कृष्ण जी के इस स्वरूप की पूजा-अर्चना करते हैं। इस दौरान लड्डू गोपाल की एक छोटी-सी प्रतिमा घर के मंदिर में स्थापित की जाती है। माना जाता है कि लड्डू गोपाल जी विशेष पूजा-अर्चना करने से साधक को सुख-समृद्धि की प्राप्ति हो सकती है।

जरूर करें ये काम

इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि लड्डू गोपाल की दिनचर्या का ठीक उसी प्रकार पालन करें, जिस प्रकार घर के अन्य सदस्य करते हैं। सुबह लड्डू गोपाल जी को स्नान कराने के बाद साफ-सुथरे वस्त्र पहनाएं।

रात में उन्हें शयन भी कराएं। नियमित रूप से लड्डू गोपाल जी की पूजा करें।

इस बात का रखें खास ख्याल

यदि आप घर में कोई भी खाने-पीने की चीज लाते हैं, तो उसका भोग हमेशा सबसे पहले लड्डू गोपाल जी को लगाएं।

इस दौरान ध्यान रखें कि वह चीज सात्विक होनी चाहिए। इसके साथ ही संध्या के समय नियमित रूप से कान्हा जी की आरती करें।

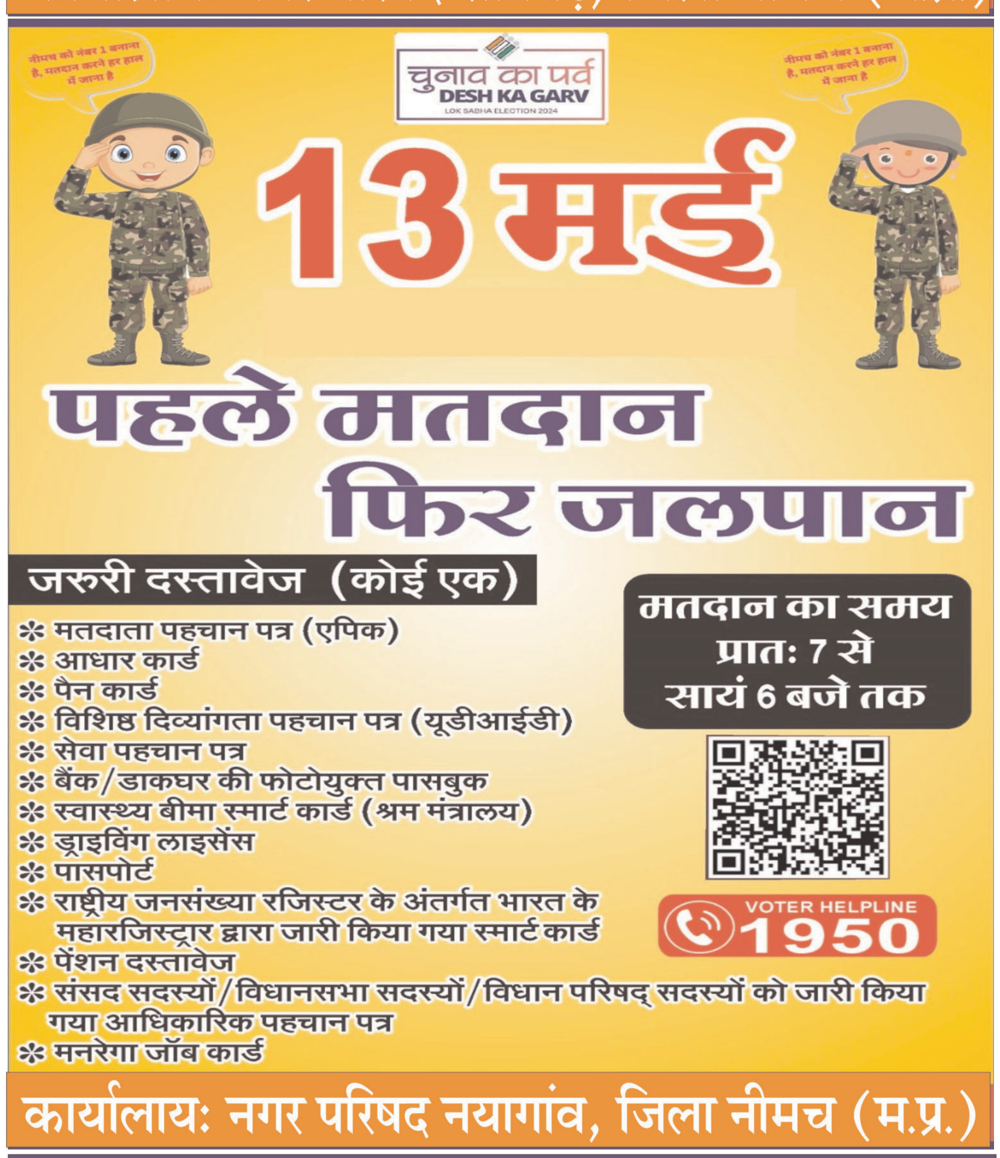
इतनी बार लगाएं भोग

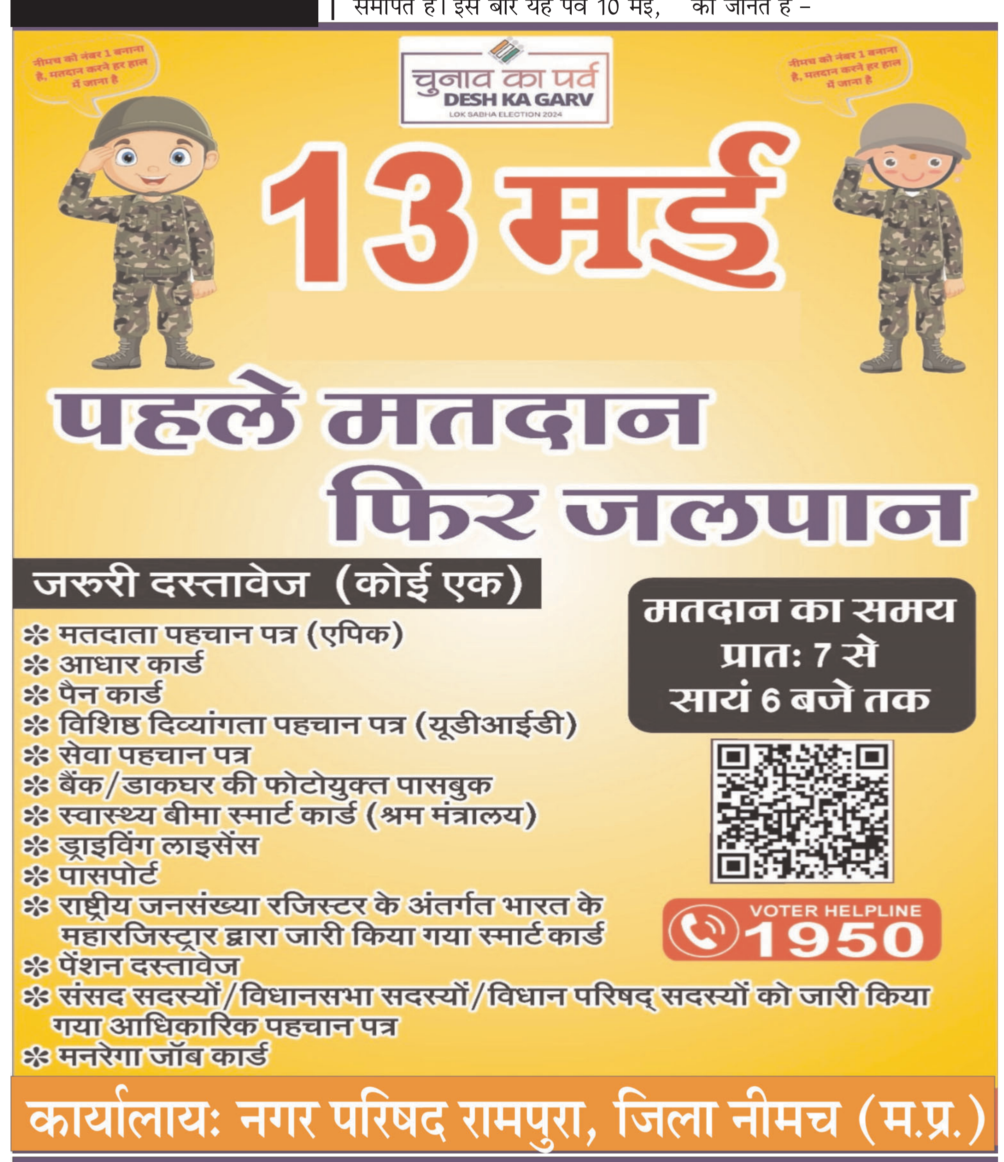
लड्डू गोपाल जी को दिन में काम-से-कम चार बार भोग लगाना चाहिए। क्योंकि लड्डू गोपाल जी की सेवा एक छोटे बालक की तरह ही की जाती है। ऐसे में जिस प्रकार एक छोटे बच्चों को बार-बार भूख लगती है।

उसी प्रकार लड्डू गोपाल जी को भी बार-बार भूख लगती है।

रात के समय करें ये काम

रात के समय लड्डू गोपाल जी को भोग लगाने के बाद आरती करें और इसके बाद उन्हें झूला भी जरूर झुलाएं। साथ ही उनके लिए लोरी भी गाएं और फिर परदे को बंद कर दें। ऐसा करना बहुत ही अच्छा माना जाता है।





Yes Bank में इस अमेरिकी कंपनी ने बेच दी अपनी हिस्सेदारी, केवल 2 फीसद के लिए मिले 14 अरब से ज्यादा रुपये

तीन मई को कार्लाइल ग्रुप ने शुक्रवार को निजी क्षेत्र के यस बैंक में करीब दो प्रतिशत हिस्सेदारी खुले बाजार में लेनदेन के जरिये 1441 करोड़ रुपये में बेच दी। अमेरिका स्थित कार्लाइल ग्रुप ने अपनी सहयोगी इकाई सीए बास्क इंवेस्टमेंट्स के जरिये यस बैंक में अपनी इस हिस्सेदारी को नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) पर थोक सौदे के जरिये बेच दिया।

नई दिल्ली। कुछ समय से शेयर बाजार में यस बैंक के शेयर काफी चर्चा में रहे हैं। पिछले हफ्ते ही बैंक के तिमाही नतीजे जारी हुए थे जिसमें उसे तगड़ा मुनाफा हुआ था। इसकी वजह से इस हफ्ते सोमवार को बैंक के शेयरों में जोरदार उछाल भी दिखा था। अब अमेरिका की एक कंपनी ने यस बैंक में अपनी हिस्सेदारी बेची है।

तीन मई को कार्लाइल ग्रुप ने शुक्रवार को निजी क्षेत्र के यस बैंक में करीब दो प्रतिशत हिस्सेदारी खुले बाजार में लेनदेन के जरिये 1,441 करोड़ रुपये में बेच दी। अमेरिका स्थित कार्लाइल ग्रुप ने अपनी सहयोगी इकाई सीए बास्क इंवेस्टमेंट्स के जरिये यस बैंक में अपनी इस हिस्सेदारी को नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) पर थोक सौदे के जरिये बेच दिया।

एनएसई के आंकड़ों के मुताबिक, सीए बास्क इंवेस्टमेंट्स ने यस बैंक में 59.40 करोड़ शेयरों की बिक्री की जो 1.98 प्रतिशत हिस्सेदारी है। इन शेयरों को 24.27 रुपये प्रति शेयर के औसत भाव पर बेचा गया।

इस तरह कुल लेनदेन का मूल्य 1,441.64 करोड़ रुपये रहा। इस बिक्री के बाद यस बैंक में कार्लाइल ग्रुप की हिस्सेदारी 9.11 प्रतिशत से घटकर 7.13 प्रतिशत रह गई है। इस बीच गोल्डमैन शैक्स सिंगापुर पीटीई ने यस बैंक के 36.92 करोड़ से अधिक शेयरों को खरीदा है। अन्य खरीदारों के बारे में जानकारी नहीं मिल पाई है।

प्लास्टिक बोतल से पानी पीना हो सकता है नुकसानदायक, इन गंभीर समस्याओं का हो सकते हैं शिकार

प्लास्टिक इन दिनों हमारे रोजमर्रा के जीवन का अहम हिस्सा बन चुका है। प्लास्टिक बैग से लेकर बोतल तक लोग कई तरीकों से प्लास्टिक का इस्तेमाल करते हैं। हालांकि प्लास्टिक बोतल का इस्तेमाल आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। इससे आप कई गंभीर बीमारियों का शिकार हो सकते हैं जो जानलेवा तक साबित हो सकता है।

नई दिल्ली। गर्मियों का मौसम शुरू हो चुका है और इस मौसस में खुद को हाइड्रेड रखने के लिए पानी पीना बहुत जरूरी है। ऐसे में लोग अकसर इस दौरान अपने साथ पानी की बोतल साथ रखते हैं। बात जब भी पानी की बोतल की आती है, तो ज्यादातर लोग प्लास्टिक की बोतल इस्तेमाल करते नजर आते हैं। प्लास्टिक आजकल सभी के घरों का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। इससे होने वाले नुकसानों को जानते हुए भी कई लोग इसे अनदेखा कर धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रहे हैं।

प्लास्टिक न सिर्फ हमारे पर्यावरण, बल्कि हमारी सेहत के लिए भी काफी हानिकारक होता है। एक शोध के अनुसार पानी की एक बोतल में क्वार्टर मिलियन प्लास्टिक के पार्टिकल होते हैं और इनमें से 10त्न माइक्रोप्लास्टिक और 90त्न नैनोप्लास्टिक होते हैं। माइक्रोप्लास्टिक मानव शरीर के कई सिस्टम जैसे डाइजेस्टिव, रेस्पिरेटरी, एंडोक्राइन, रिप्रोडक्टिव और इम्यून सिस्टम को प्रभावित करते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे प्लास्टिक की बोतल में पानी के कुछ खतरनाक नुकसानों के बारे में, जो आपके लिए जानलेवा तक साबित हो सकते हैं।

ब्रेस्ट कैंसर

गर्मी के संपर्क में आने पर बोतल का प्लास्टिक एक केमिकल रिलीज करता है, जिसे डायोक्सिन कहते हैं। इस केमिकल की वजह से ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा कई गुना बढ़ सकता है।

लो स्पर्म काउंट और इनफर्टिलिटी

इनफर्टिलिटी इन दिनों एक आम समस्या बन चुकी है। साथ ही लो स्पर्म काउंट भी कई पुरुषों के लिए परेशानी की वजह बना हुआ है। इसके लिए कई कारक जिम्मेदार होते हैं, लेकिन प्लास्टिक बोतल में मौजूद थैलेट भी इसके लिए जिम्मेदार होता है।

हार्मोनल असंतुलन

प्लास्टिक बोतल में मौजूद बीपीए (बाई फिनायल ए) हार्मोनल असंतुलन की वजह बन सकता है। बीपीए से हार्मोनल असंतुलन ट्रिगर हो सकता है, जिसके कारण प्यूबर्टी भी जल्दी आती है और डायबिटीज की समस्या हो सकती है।

कमजोर इम्युनिटी

प्लास्टिक की बोतल में पानी पीने की आपकी इम्युनिटी भी कमजोर हो सकती है। दरअसल, इसमें मौजूद माइक्रोप्लास्टिक हमारे ब्लड सर्कुलेशन में आ जाने के कारण शरीर की इम्युनिटी कम कर देते हैं।

टॉक्सिक यश की बहन नहीं बनेंगी करीना कपूर खान, साउथ की इस बड़ी एक्ट्रेस ने किया रिप्लेस

पटौदी खानदान की बहू करीना कपूर खान का बॉलीवुड इंडस्ट्री में बोलबाला है। उन्हें स्क्रीन पर देखने के लिए फैंस बेकरार रहते हैं। करीना कपूर खान को लेकर पिछले कई दिनों से चर्चा थी कि वह साउथ सिनेमा में डेब्यू करेंगी। दक्षिण राज्य में उनकी पहली फिल्म केजीएफ स्टार यश की टॉक्सिक होने वाली थी। हालांकि अब कुछ अलग ही खबरें सामने आई हैं।

मुंबई। जब तक फिल्म बनकर तैयार न हो जाए, तब तक उसमें कई बदलाव होते रहते हैं। कभी सितारे ही बदल जाते हैं, तो कभी लोकेशन बदलनी पड़ जाती है। केजीएफ फिल्म अभिनेता यश की अगली पैन इंडिया फिल्म टॉक्सिक इन्हीं बदलावों से गुजर रही है। साउथ से लेकर नॉर्थ तक इस फिल्म की अनाउंसमेंट का डंका बजा है।

टॉक्सिक से दूर हुई करीना कपूर खान

पहले खबरें आई थीं कि अभिनेत्री करीना कपूर दक्षिण भारतीय फिल्म इंडस्ट्री में टॉक्सिक फिल्म से कदम रखने वाली हैं। वह इस फिल्म में यश की बहन की भूमिका निभाने वाली थीं कि। हिंदी सिनेमा से अभिनेत्री कियारा आडवाणी यश की प्रेमिका का रोल निभाने की तैयारी में हैं। हालांकि, अब खबरें कुछ और ही आ रही हैं।

करीना कपूर हो गईं रिप्लेस

करीबी सूत्रों का कहना है कि करीना ने फिल्म से किनारा कर लिया है, क्योंकि उनकी शूटिंग के डेट्स यश की डेट्स से मेल नहीं खा रही हैं। हालांकि, दोनों ही तरफ से प्रयास किए गए कि कुछ भी करके करीना इस फिल्म का हिस्सा बनी रहें, लेकिन अब वह संभव नहीं हो पा रहा। ऐसे में मेकर्स के पास दूसरी अभिनेत्री को लेने के अलावा कोई भी विकल्प नहीं बचा। उन्होंने करीना की जगह दूसरी अभिनेत्री की तलाश शुरू कर दी है। ऐसी चर्चा है कि साउथ की एक टॉप एक्ट्रेस ने उन्हें रिप्लेस कर दिया है।

बताया जाता है कि फिल्म में भाई-बहन का भावनात्मक रिश्ता इसकी सबसे मजबूत कड़ी होगा। ऐसे में बहन का रोल निभाने वाली अभिनेत्री की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होने वाली है। खैर कियारा अब भी फिल्म का हिस्सा हैं। यश के साथ फिल्म के निर्देशक गीतू मोहनदास शूटिंग शुरू कर चुके हैं। अगले साल 10 अप्रैल को फिल्म सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

SAVE
WATER
SAVE TREE

Custard Apple: इम्युनिटी बढ़ाने से लेकर डाइजेशन को बेहतर बनाने तक, जानिए शरीफा खाने के ये 4 जबरदस्त फायदे

शरीफा कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। शरीर में कमजोरी दूर करने से लेकर यह पाचन और फेफड़ों में आई सूजन की समस्या से राहत दिलाने में भी काफी कारगर माना जाता है। इस आर्टिकल में आपको बताएंगे इसके सेवन से होने वाले ऐसे लाजवाब फायदों के बारे में जिन्हें जानकर आप भी इसे अपनी डाइट का हिस्सा बनाने से पीछे नहीं हटेंगे।

नई दिल्ली। मीठा और गूदेदार फल शरीफा आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, पोटेशियम, विटामिन सी और विटामिन बी से भरपूर होता है। हार्ट को हेल्दी रखने के साथ-साथ यह डायबिटीज की बीमारी में भी राहत पहुंचाने का काम करता है। इसके अलावा बदलते मौसम में होने वाली एलर्जी की समस्या में भी इसके सेवन से फायदा मिलता है। आइए आज आपको बताते हैं इसे खाने के कुछ शानदार फायदों के बारे में।

हाई ब्लड प्रेशर में फायदेमंद

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए शरीफा काफी फायदेमंद होता है। इसमें पोटेशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है, जो रक्त वाहिकाओं के बेहतर कामकाज को बढ़ावा देता है। यह फल मीठा जरूर है, लेकिन इसका ग्लाइसेमिक लोड कम होता है जिसके चलते डायबिटीज में इसका सेवन किया जा सकता है, लेकिन इसे ज्यादा खाने से बचना चाहिए।

खून को कमी दूर करता है

शरीफे का सेवन करने से खून की कमी भी दूर होती है। बता दें, इसमें भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है, जो कि कमजोरी या खून की कमी से जूझ रहे लोगों को राहत देने का काम करता है।

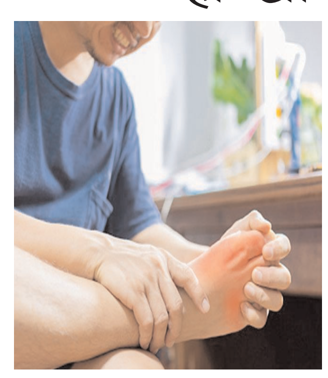
डाइजेशन को बेहतर बनाता है

इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और गैस, एसिडिटी और बदहजमी से भी राहत मिलती है। कब्ज व डायरिया की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए ये किसी रामबाण से कम नहीं है।

आंखों के लिए फायदेमंद

शरीफा आंखों के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। बता दें, ल्युटिन मौजूद होता है, जो कि एक पावरफूल एंटीऑक्सीडेंट है और आंखों को फ्री रेडिकल डैमेज से बचाता है।

यूरिक एसिड को करना है कंट्रोल, तो आज से ही खाना शुरू कर दें ये 4 चीजें



आजकल के लाइफस्टाइल में लोग सेहत से जुड़ी कई गंभीर समस्याओं का सामना कर रहे हैं। इन्हीं में से एक है हाई यूरिक एसिड का लेवल जो शरीर में कई दिक्कतें पैदा करता है। इसमें होने वाला दर्द और सूजन गठिया जैसी बीमारी का भी रूप ले लेता है। आइए जानते हैं 4 ऐसी चीजों के बारे में जिन्हें डाइट में शामिल करके आप इसे कंट्रोल कर सकते हैं।

नई दिल्ली। शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ने पर हाइपरटेंशन, हार्ट डिजीज, किडनी स्टोन और गठिया जैसी बीमारियां आपके गले पड़ सकती है। बता दें, यह खून में पाया जाने वाला एक अपशिष्ट है, जो पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाता है, लेकिन जब यह शरीर में ज्यादा बनने लगे, तो इसे बाहर निकालने में किडनियां जवाब दे देती हैं और यह जोड़ों में जमा होकर दर्द और सूजन की वजह बनता है। खराब लाइफस्टाइल और गलत खानपान के कारण हुई इस समस्या को डाइट में कुछ जरूरी चीजों को शामिल करके भी ठीक किया जा सकता है। आइए आपको बताते हैं ऐसी 4 चीजें, जिनका सेवन करके आप भी इसे नियंत्रण में ला सकते हैं।

चुकंदर

अगर आप भी हाई यूरिक एसिड की समस्या से जूझ रहे हैं, तो जान लें कि चुकंदर के सेवन से भी आप लाभ पा सकते हैं। विटामिन्स, विटामिन्स और कार्बोहाइड्रेट जैसे कई पोषक तत्वों से भरपूर इस चुकंदर में किडनी के फिल्टर की क्षमता बढ़ाने की काबिलियत होती है। अगर आपको यह पसंद नहीं है तो इसे सेब या अनार के साथ मिलाकर भी खा सकते हैं।

कॉफी पिएं

यूरिक एसिड के मरीजों के लिए कॉफी भी काफी बढ़िया मानी जाती है, इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर में बढ़े हुए यूरिक एसिड को नियंत्रण में लाने में मदद करते हैं। किडनी की सही फंक्शनिंग में भी कॉफी का सेवन फायदेमंद माना जाता है।

पपीता

हाई यूरिक एसिड की स्थिति में पपीते का सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। बता दें, कि इसमें %पपैन% नामक प्रोटियोलिटिक एंजाइम पाया जाता है, जो एंटी-इंफ्लेमेटरी होने के कारण शरीर को क्षारीय अवस्था में रखता है। साथ ही, प्रोटीन पचाने में भी काफी मददगार माना जाता है, जिससे रक्त में यूरिक एसिड के निर्माण को रोकने में मदद मिलती है।

संतरे का जूस

हाई यूरिक एसिड की समस्या में संतरे का जूस भी बेहद फायदेमंद माना जाता है। बता दें, इसमें मौजूद गुण यूरिक एसिड को कंट्रोल करने में मदद करते हैं और इसे खाने से किडनी समेत शरीर के कई अंगों को बड़े फायदे मिलते हैं।

शाह रुख खान ने फिल्मों से लिया ब्रेक, इस वजह से किंग ने उठाया ये कदम, बताया- कब करेंगे वापसी

नई दिल्ली। सिनेमा जगत के बादशाह शाह रुख खान का पिछले साल 2023 में शानदार कमबैक हुआ था। पांच साल बाद शाह रुख ने फिल्म पठान से वापसी की और ताबड़तोड़ बिजनेस से बॉक्स ऑफिस क्रैश कर दिया। हालांकि, अभिनेता यहीं नहीं रुके। पठान के कुछ महीनों के बाद शाह रुख खान की अगली फिल्म जवान रिलीज हुई, जिसने पहली फिल्म से भी ज्यादा कमाया। दिसंबर में उनकी तीसरी फिल्म %डंकी% बड़े पर्दे पर आई और इसने भी अच्छा-खासा बिजनेस किया था। एक साल में तीन ब्लॉकबस्टर फिल्में करने के बाद शाह रुख खान ने अब एक बड़ा फैसला लिया है।

शाह रुख खान क्यों ले रहे ब्रेक?

शाह रुख खान अब थोड़ा ब्रेक लेना चाहते हैं। उनका कहना है कि पिछले कुछ समय से लगातार काम कर रहे थे, लेकिन इस वक्त वह अपनी आईपीएल टीम कोलकाता नाइट राइडर्स को सपोर्ट करना चाहते हैं। स्टार स्पोर्ट्स से बात करते हुए शाह रुख ने कहा-

मुझे लगता है कि मैं थोड़ा रेस्ट कर सकता हूं। तीन फिल्में कर चुका हैं। इसमें काफी फिजिकल वर्क लगा है। इसलिए मैंने कहा कि मैं थोड़े समय के लिए छुट्टी लूंगा। मैंने पूरे टीम से कह दिया है कि मैं मैच देखने के लिए जाऊंगा।

कब शुरू करेंगे शूटिंग?

शाह रुख खान ने आगे बताया कि ढ्ढक्क के कारण ले रहे ब्रेक के बाद आखिर वह कब शूटिंग फिर से स्टार्ट करेंगे। उन्होंने कहा-

किस्मत की बात है कि मेरी शूटिंग अब अगस्त में हैं या जुलाई में। हमने जून में शूटिंग शुरू करने की प्लानिंग की थी तो जून से शुरू हो जाएगी। इसलिए मैं सभी मैचेस के लिए एकदम फ्री हूं। मैं खुशी से आता हूं।

शाह रुख खान की अपकमिंग फिल्में

तीन ब्लॉकबस्टर फिल्में देने के बाद शाह रुख खान जल्द ही मच अवेटेड फिल्मों की शूटिंग करने जा रहे हैं। वह सलमान खान के साथ फिल्म %टाइगर वर्सेज पठान और किंग जैसी फिल्मों में नजर आएंगे। किंग में शाह रुख पहली बार अपनी बेटी सुहाना खान के साथ दिखाई देंगे।

वेट लॉस के लिए ऑयली फूड से बना ली है दूरी, तो भूख मिटाने के लिए ट्राई करें ये स्टीम्ड स्नैक्स

तेजी से बदलती लाइफस्टाइल की वजह से लोगों के खानपान की आदतें भी काफी बढ़ गई है जिसकी वजह सेहत काफी प्रभावित होती है। लोग अपनी हेल्थ और फिगर को मैंटेन करने के लिए अकसर तला-भुना मसालेदार जंक या प्रोसेस्ड फूड खाने से परहेज करते हैं। ऐसे में आप अपनी क्रेविंग्स को शांत करने ये 3 Steamed Snacks ट्राई कर सकते हैं।

नई दिल्ली। सेहतमंद रहने के लिए आजकल स्वस्थ जीवनशैली एक जरूरत बन चुकी है। तला-भुना, मसालेदार, जंक या प्रोसेस्ड फूड खाने से सेहत पर कई तरह के बुरे प्रभाव पड़ते हैं। हालांकि, भागती-दौड़ती जिंदगी में अकसर समय की कमी की वजह से लोग बाहर का तला-भुना और प्रोसेस्ड फूड खाने को मजबूर है। कई लोग चाय के साथ नमकीन, बिस्किट जैसे स्नैक्स बड़े आनंद से खाते हैं, लेकिन यह सभी पैकेज्ड फूड सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं।

ऐसे में समय में कमी के बीच आज हम आपको बताएंगे कुछ ऐसे हेल्दी स्नैक्स के बारे में, जिन्हें आप कम समय में हेल्दी तरीके से बनाकर न सिर्फ अपनी क्रेविंग्स और भूख शांत कर सकते हैं, बल्कि सेहत को भी नुकसान होने से बचा सकते हैं।

फरा

इसे बनाने के लिए चने के दाल को रात भर के लिए भिगो दें। अब चावल का आटा गूंथ लें और फिर भीगी हुई चना की दाल में अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और हरी धनिया डालें।

इसके बाद इसमें हींग और नमक डाल कर पीस लें। गूंथे हुए चावल के आटे की लोइयां तोड़ें। अब इसे हल्की मोटी पूरी के आकार बेल लें। इसके ऊपर एक तरफ चने की दाल का फिलिंग डालें और दूसरी तरफ से पूरी उठाकर दाल के ऊपर रखें।

आप चाहें तो गुझिया की तरह इसे बंद भी कर सकते हैं या फिर इसे खुला भी छोड़ सकते हैं।

फिर पतीले में पानी गर्म करें। छेद वाली थाली में हल्का तेल लगा कर तैयार फरा इसके ऊपर बिछाएं।

गर्म पानी के पतीले पर रखें और ऊपर से ढंक दें। स्टीम से फरा पक जाएगा। टेस्टी फरा को हरी धनिया और मिर्च की चटनी के साथ एंजॉय करें।

बफौरी

इसे बनाने के लिए सबसे पहले भीगी हुई चने की दाल को लहसुन, हरी मिर्च और हरी धनिया के साथ पीस कर इसका गाढ़ा पेस्ट जैसा मसाला बनाएं। इसमें नमक हल्दी डालना न भूलें। फिर छेद वाली थाली में तेल लगा कर इसके ऊपर एक-एक टुकड़े तैयार मसाला का रखें।

इसे स्टीमिंग मेथड से ही पकाएं। झटपट बनने वाली ये रेसिपी हर रूप में पौष्टिक है और इसे बीपी या डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति भी इसे निसंकोच खा सकते हैं।

दाल पकौड़ा

दाल पकौड़ा एक और स्वादिष्ट बिना फ्राई की गई डिश है, जो काफी लाजवाब होती है। इसे बनाने के लिए भीगे हुए चना को अदरक, लहसुन और हरी मिर्च के साथ पीसें और खूब अच्छे से फेंटें। फिर बारीक कटी प्याज और हरी धनिया काटें, नमक-हल्दी डालें। अब अप्पे मेकर के सभी सांचे में एक-एक बूंद तेल डालें।

हर सांचे में पिसा हुआ चना दाल का बैटर एक से दो चम्मच डालते जाएं और ढंक दें।

टेस्टी दाल पकौड़े तैयार हैं। हरी चटनी के साथ सर्व करें।

Daal Recipes: कुछ इस तरह से करें दालों को अपनी डायट में शामिल, बच्चे भी खाने से नहीं करेंगे मना

हमारी डाइट में दाल प्रोटीन का सबसे अहम स्त्रोत होता है जिसे हम लगभग रोज खाते हैं। दाल को कई प्रकार से बनाया जा सकता है जिससे बच्चों को उसका स्वाद काफी पसंद आएगा और अगर वे दाल नहीं भी खाना पसंद करते होंगे तो भी खुद को रोक नहीं पाएंगे। आइए जानते हैं कि दाल की कौन-कौन सी मजेदार डिशेज आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

नई दिल्ली। छ्वड्डद्य ऋद्गष्द्बश्चद्गह्य दाल हमारी डाइट का बहुत अहम हिस्सा है। हर घर में रोजाना दाल बनती है और सभी खाते हैं। दाल को प्रोटीन का सबसे अच्छा स्त्रोत माना जाता है। अरहर, मूंग, उड़द, चना, मसूर आदि दालों को हम रोटी या चावल के साथ खाते हैं। इसके अलावा, दाल के बनी कुछ डिशेज भी आप सुबह नाश्ते में या शाम में स्नैक्स के तौर पर ट्राई कर सकते हैं। बच्चों को खासकर, ये डिशेज खूब पसंद आएंगी। कुछ बच्चे दाल खाना पसंद नहीं करते, इन डिशेज की मदद से आप उनकी डाइट में दाल को शामिल कर सकते हैं, जो उन्हें स्वादिष्ट भी लगेगी और दाल का पोषण भी मिल जाएगा।

उड़द दाल बोंडा

उड़द दाल का बोंडा शाम के नाश्ते के लिए परफेक्ट स्नैक हैं। इसके लिए उड़द दाल को 2-3 घंटे के लिए भिगोकर रखें और फिर उसे पीसकर एक गाढ़ा पेस्ट बना लें। इसके पेस्ट में लाल मिर्च, धनिया पाउडर, हल्दी और नमक डालकर पकौड़े तल लें। बस उड़द दाल बोंडा बनकर तैयार है।

ढोकला

गुरजात में ब्रेकफास्ट या शाम के स्नैक्स के तौर पर लोग ढोकला खाना पसंद करते हैं। इसे फर्मेंट करके बनाया जाता है, इसलिए यह सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। साथ ही, चना दाल से बनने वाले ढोकले को स्टीम करके बनाया जाता है, जो सेहत के लिए और अधिक लाभदायक होता है। इसिलए ब्रेकफास्ट के लिए यह काफी अच्छा ऑप्शन है।

मूंग दाल चीला

मूंग की दाल को रातभर भिगोकर सुबह इसे पीस लें। इसके पेस्ट में प्याज, मिर्च, नमक आदि मसाले डालकर गर्मागर्म चीले बनाएं। हरा धनिया और पुदीना की चटनी के साथ चीला और स्वादिष्ट लगता है।

मसूर दाल डोसा

उड़द की दाल और चावल को मिलाकर बनने वाले डोसा में ट्विस्ट डालें। इस बार मसूर दाल का डोसा बनाकर ट्राई करें। ये खाने में टेस्टी भी होता है और आपको एक नया स्वाद भी ट्राई करने को मिलेगा।

उड़द दाल अप्पे

अप्पे साउथ में बनने वाला एक टेस्टी नाश्ता है। उड़द दाल के अप्पे में ओट्स मिक्स करके इसका स्वाद और बढ़ाया जा सकता है।

मसूर दाल पकौड़े

शाम के नाश्ते में मसूर के दाल के पकोड़े बहुत टेस्टी लगते हैं। इसमें अपनी पसंद की सब्जियां डालकर आप इसे और हेल्दी बना सकते हैं।

मूंग दाल के पकौड़े

मूंग को 6-7 घंटे भिगोकर पीस लें। इसमें प्याज, मिर्च, नमक, हल्दी, हींग डालकर गर्मा-गर्म मूंगौड़े बनाएं और चाय के साथ सर्व करें।

नागिन से पहले एक दिन में 30-30 गोलियां खाती थीं मौनी रॉय, ऐसी हो गई थी हालत, बोलीं- जिंदगी खत्म

टेलीविजन एक्ट्रेस बनकर बॉलीवुड तक अपना सफर तय करने वालीं Mouni Roy आज किसी परिचय की मोहताज बनकर नहीं रह गई हैं। उन्होंने अपने हर प्रोजेक्ट में अपनी एक्टिंग का टैलेंट दिखाया है। मौनी रियलिटी शो की दुनिया में भी जाना माना नाम बन चुकी हैं। एक्ट्रेस ने हाल ही में खुद की हेल्थ को लेकर एक बड़ा खुलासा किया।

नई दिल्ली। मौनी रॉय टेलीविजन के साथ-साथ बॉलीवुड में भी जाना माना नाम बन चुकी हैं। इतना ही नहीं, एक्ट्रेस रियलिटी शो की दुनिया में भी अपनी पहचान बना चुकी हैं। मौनी की उनके पहले शो क्योंकी सास भी कभी बहू थी से ही पहचान मिल गई थी। मगर उनका स्टारडम बढ़ा एकता कपूर के शो नागिन से।

मौनी रॉय ने किया बड़ा खुलासा

टीवी की दुनिया में नाम कमाने के बाद मौनी रॉय ने रणबीर कपूर और आलिया भट्ट की ब्रह्मास्त्र से फिल्मी करियर की शुरुआत की। हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान मौनी ने खुद को लेकर हैरान करने वाला खुलासा किया। उन्होंने बताया कि कभी वह 30 गोलियां खाती थीं।

लगा जिंदगी खत्म हो गई

माशबेल इंडिया को दिए इंटरव्यू में मौनी ने कई चीजों पर बात की। उन्होंने बताया कि

नागिन से पहले वह फिजिकली हेल्दी नहीं थीं। उनका बुरा दौर चल रहा था। उन्होंने कहा,नागिन शुरू होने से पहले, मैं एक ऐसे दौर में थी, जब मुझे लगा कि मेरा जीवन खत्म हो गया है। मैं बहुत बीमार थी।

मौनी ने बताया, मैंने झलक दिखला जा 9 पूरा किया और मेरी रीढ़ की हड्डी में स्न4-रु पूरी तरह से स्लिप डिजनेरशन और स्कोलियोसिस हो गया था और मैं सीधी खड़ी नहीं हो पाती थी।

एक दिन में खाती थी 30 गोलियां

मौनी ने बताया कि उन्हें जब नागिन ऑफर हुआ था, तो उसके पहले वह तीन महीने तक बिस्तर पर थीं। उनका वजन बढ़ गया था। झलक दिखला जा 9 खत्म होने के बाद उन्हें पीठ में दर्द की शिकायत बढ़ गई थी। यह इतनी ज्यादा थी कि वह ठीक से खड़ी भी नहीं हो पा रही थीं। उनका वजन भी बेढंगे तरीके से बढ़ा था क्योंकि वह एक दिन में 30 गोलियां खाती थीं और कभी-कभी इंजेक्शन लगवाती थीं।

मौनी रॉय के वर्कफ्रंट की बात करें, तो एक्ट्रेस की हाल ही में फिल्म एलएसडी 2 रिलीज हुई थी, जिसमें उन्होंने छोटा सा रोल किया था।

स्वसहायता समूह दीदीयां, मतदाताओं को प्रेरित कर शत-प्रतिशत मतदान करवाएं-श्री जैन

बोरखेडी में मतदाता जागरूकता कार्यक्रम में समूह की दीदीयों को दिलाई कलेक्टर ने मतदान की शपथ

कलेक्टर ने किया स्व-सहायसता समूह की महिला सदस्यों से संवाद स्व सहायता समूह की महिला दीदीयों ने लिया शतप्रतिशत मतदान करवाने का संकल्प

नीमच । जिले की स्व-सहायता समूहो की सदस्या दीदीयाँ अपने गांवों मे मतदाताओं को प्रेरित कर मतदान केन्द्र पर शत-प्रतिशत मतदान करवाने का हर संम्भव प्रयास करें। गत विधानसभा चुनाव में हासिल मतदान प्रतिशत से किसी भी हालत में मतदान का प्रतिशत आगामी लोकसभा चुनाव में कम ना रहे, ऐसे प्रयास किये जाये। सभी महिलाए पहले मतदान फिर जलपान का संकल्प ले और मतदान करवाए। गांवों में मतदाताओं को सुबह 7 बजे से 12 बजे तक मतदान केन्द्र पर जाकर मतदान करने के लिए प्रेरित करें। यह बात कलेक्टर श्री दिनेश जैन ने रविवार को बोरखेडीपानेरी में मतदाता जागरूकता कार्यक्रम के तहत जिले की महिला स्व-सहायता समूहो की महिलाओं के सम्मेलन में महिला दीदीयों से संवाद करते हुए कही। इस मौके पर जिला पंचायत सीईओं श्री गुरूप्रसाद, परियोजना अधिकारी श्री शम्भू मईड़ा जनपद सीईओ श्री राजेन्द्र पालनपुरे , नायब तहसीलदार सुश्री कविता कड़ेला उपस्थित थे ।

कलेक्टर श्री जैन ने कहा कि भारतीय सविधान में सभी को मतदान का अधिकार है। सभी लोग अपने मताधिकार का उपयोग अवश्य करें। मतदाताओं को समूह की दीदीयाँ प्रेरित करे कि वे मतदातापर्ची के साथ ही मतदान केन्द्र पर वोटर आईडी कार्ड ,आधार कार्ड या अन्य पहचान पत्र लेकर अवश्य जाये। जिला पंचायत सीईओं श्री गुरूप्रसाद ने कहा कि समूह दीदीयाँ अपने गाव में शतप्रतिशत मतदाताओं से मतदान करवाने का संकल्प ले । गांव ड्रूगांव ,घर-घर जाकर हर मतदाता को मतदान की तिथि की जानकारी दे और प्रयास करें कि सभी लोग मतदान करने बूथ पर अवश्य जाये। इस मौके पर स्वङ्कसहायता समूह अध्यक्ष ,सचिव, ने भी मतदाता जागरूकता गतिविधियों की रूपरेखा पर विस्तार से प्रकाश डाला।

महिला स्वसहायता समूह की अध्यक्ष एवं दीदीयाँ ने कलेक्टर व जिला पंचायत सीईओं का साफा बांधकर तथा शाल , श्रीफल भेंटकर स्वागत किया और उन्हे स्मृति चिन्ह भी भेट किया । कलेक्टर ने उपस्थित महिलाओं को मतदान करने का न्यौता पत्र वितरित किया और मतदान करने की शपथ दिलाई ।

स्वतंत्र निष्पक्ष मतदान में माईक्रो आर्ब्जवर की महत्वपूर्ण भूमिका है-श्री सिद्दीकी

माइक्रो आर्ब्जवर्स प्रशिक्षण संपन्न

नीमच। जिले में मतदान केन्द्रो पर नियुक्त माईक्रो आब्जर्वर का काम मतदान प्रक्रिया के दौरान मतदान केन्द्र की प्रत्येक गतिविधियों को आर्ब्जव करना है। वे अपने दायित्वों को अच्छी तरह समय सीमा में निभाएं व मतदान के लिए निर्धारित प्रक्रिया का पालन करवाएं। माईक्रो आब्जर्वर मतदान केंद्र पर मतदान दिवस को मॉकपोल के दौरान अनिवार्य रूप से उपस्थित रहे। रिर्पोटिंग फारमेट पूर्ण रूप से सभी कॉलम की पूर्ति कर प्रस्तुत करें। यह बात रविवार को जनरल आब्जर्वर श्री अबू बक्कर सिद्दीकी ने माईक्रो आब्जर्वर के प्रशिक्षण को सम्बोधित करते हुए कही। प्रशिक्षण में स्वतंत्र,निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण निर्वाचन के लिए माईक्रो आब्जरवर्स की महत्वपूर्ण भुमिकाओं के संबंध में विस्तार से जानकारी दी गई, तथा उन्हे प्रशिक्षण गम्भीरतापूर्वक प्राप्त करने के निर्देश भी दिए।

इस मौके पर कलेक्टर दिनेश जैन, जिला पंचायत सीईओ गुरूप्रसाद, एडीएम श्रीमती लक्ष्मी गामडव अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

प्रशिक्षण मेंकलेक्टर दिनेश जैन ने बताया कि मतदान केंद्रों पर गर्मी को देखते हुए पेयजल, छाया, पंखे, कूलर, मेडिकल कीट, स्वास्थ्य सुविधा एवं सुविधा घर की व्यवस्था की गई।

प्रशिक्षण में मास्टर ट्रेनर डॉ.राजेश पाटीदार ने माईक्रो आब्जरवर्स को दिखावटी मतदान प्रकिया, मतदान अभिकर्ताओं की उपस्थिति तथा उनके द्वारा आयोग के निर्देशों का अनुपालन, इन्ट्रीपास सिस्टम एंव मतदान केन्द्र में प्रवेश का पर्यवेक्षण, आयोग के दिशा निर्देशों के आधार पर मतदाताओं की पहचान, अनुपस्थित स्थानांतरित एंव दोहरी प्रविष्टी वाले मतदाताओं की सूची वाले निर्वाचकों की पहचान एंव दस्तावेजीकरण की प्रक्रिया, अमीट स्याही लगाने का तरीका, मत की गोपनियता बनाए रखना, मतदान अभिकर्ताओं का आचरण एंव उनकी शिकायतें आदि के संबंध में विस्तार से जानकारी दी।

प्रशिक्षण में बताया गया कि यदि निर्वाचन के दौरान माईक्रो आर्ब्जवर किसी प्रकार से मतदान को दुषित होना पाता है,तो वह तत्काल सीधे जनरल आर्ब्जवर को अवगत कराएंगे। माईक्रो आर्ब्जवर मतदान समाप्ति पश्चात बंद लिफाफे में अपनी रिपोर्ट सामग्री, जमा स्थान पर विशेष काउंटर के माध्यम से जनरल आर्ब्जवर को प्रेषित करना होगा। यदि उनके दायित्व क्षेत्र के मतदान केन्द्र पर मतदान के दिन कोई विशेष घटना घटित हुई हो,तो उसकी सूचना भी सीधे जनरल आर्ब्जवर को अनिवार्य रूप से देंगे।

प्रशिक्षण में निर्वाचक दल के विरूद्ध आवश्यक होने पर अनुशासनात्मक कार्यवाही तथा पुर्नमतदान के निर्णय की स्थिति निर्मित होने पर माईक्रो आर्ब्जवर के प्रतिवेदन के साथ-साथ रजिस्टर 17 अ के सूक्ष्म परीक्षण के संबंध में जानकारी दी गई। प्रशिक्षण में बताया गया, कि मतदान के एक दिन पूर्व माईक्रो आर्ब्?जवर को अपने मतदान केन्द्र पर पहुंच जाना चाहिए तथा मतदान की तैयारी का आंकलन कर लेना चाहिए। मतदान के दिन निर्धारित पत्रक में सु-संगत भागों की समय-समय पर पूर्ति करने के संबंध में भी जानकारी दी गई।

इस मौके पर उप जिला निर्वाचन अधिकारी श्री संजीव साहू, डिप्टी कलेक्टर सुश्री मयूरी जोक एवं जिला अग्रणी बैंक प्रबंधक श्री सत्येंद्र शर्मा एवं जिले में नियुक्त सभी माईक्रो आर्ब्जवर्स उपस्थित थे।

पत्रकारों ने पोस्टल बैलेट से मतदान किया

निर्वाचन आयोग ने पहली बार पत्रकारों को दी यह सुविधा

नीमच। लोकसभा निर्वाचन में मंदसौर संसदीय क्षेत्र के लिए नीमच जिले के पत्रकारों ने कलेक्टोरेट नीमच के गार्ड रूम में स्थापित पोस्टल वोटिंग सेंटर पर अपने मत का प्रयोग पोटल बैलेट से किया। भारत निर्वाचन आयोग ने मतदान दिवस के कवरेज में शामिल प्राधिकृत पत्रकार को पोस्टल बैलेट से वोट डालने की सुविधा प्रदान की है। आयोग ने पत्रकारों के काम को अत्यावश्यक सेवा श्रेणी में स्थान देकर यह सुविधा प्रदान की है। पोस्टल बैलेट से मतदान करने के लिए फॉर्म 12-डी भरकर जमा करना रहता है। जिन पत्रकारों ने फार्म 12-डी भरकर जमा किया था, वो ही पोस्टल बैलेट से मतदान कर सकते है। यह सुविधा अन्य पत्रकारों को नहीं मिलती है। गौरतलब है, कि भारत निर्वाचन आयोग ने लोक स्वास्थ्य, गृह (अग्निशमन सेवाएं), ऊर्जा विभाग के अमले सहित निर्वाचन काम में मतदान दिवस के कवरेज में जुड़े भारत निर्वाचन आयोग की तरफ से जारी प्राधिकार पत्रधारी पत्रकारों को अत्यावश्यक सेवा श्रेणी में अधिसूचित किया है। इसका आशय यह है कि सेवा में रत रहने की वजह से कोई भी मतदान करने से वंचित न रहे। आयोग की मंशा के अनुरूप अधिसूचित सेवाओं के व्यक्ति पोस्टल बैलेट से मतदान कर सकेंगे।

SAVE WATER SAVE TREE

ज्ञानोदय इन्टरनेशनल के यश सैनी का मध्यप्रदेश क्रिकेट टीम में चयन

नीमच। नीमच के इतिहास में पहली बार अंडर.15 मध्यप्रदेश क्रिकेट टीम में ज्ञानोदय इन्टरनेशनल के प्रतिभावान खिला?ी यश सैनी के चयन ने नया इतिहास रचा है। अंडर.15 के राज्य स्तरीर टूर्नामेंट में यश सैनी ने सागर के सामने 61 रन और इंदौर के सामने खेल कर मैच को ड्रॉ होने से बचाते हुए 240 बॉल खेलकर 71 रनों की बेहतरीन पारी खेलकर उज्जैन संभाग की टीम को बेहतरीन जीत दिलाई। यश सैनी को इस मैच में उनकी मैच विनिंग पारी को देखत हुए मैन ऑफद मैच से सम्मानित किया गया। यश सैनी प्रतिभावन बल्लैबाज व विकेट कीपर हैं। वह अनेक वर्षो से ज्ञानोदय इन्टरनेशनल के क्रिकेट कोच इमरान अली के मार्गदर्शन में अभ्यास कर रहे हैं। इससे पहले यश सैनी संभाग और राज्य स्तर में उज्जैन टीम का हिस्सा रह चुके हैं। इस प्रतिभावान खिला? का मध्यप्रदेश की टीम में चयन होना ज्ञानोदय इन्टरनेशनल स्कूल व पूरे संभाग के लिए गर्व का विषय है। यश सैनी की इस महती सफ्लता पर ज्ञानोदय ग्रुप के मैनेजिंग डायरेक्टर श्री अभिनव चौरसिया ने हर्ष व्यक्त किया। विद्यालय की निदेशिका डॉण् गरिमा चौरसिया ने यश सैनी के इस ऐतिहासिक चयन पर अपनी शुभकामना देते हुए कहा कि ज्ञानोदय इन्टरनेशन स्कूल हमेशा प्रतिभावन खिलायिों की प्रतिभा को निखारने की दिशा में काम करता रहा है।

कांग्रेस प्रत्याशी दिलीप गुर्जर ने बघाना, कृषि उपज मंडी क्षेत्र का में किया जनसंपर्क

श्री गुर्जर ने शहरी क्षेत्र मतदाताओं से रूबरू होकर मांगा विजयश्री का आशीर्वाद

नीमच। कांग्रेस उम्मीदवार दिलीपसिंह गुर्जर ने नीमच शहरी क्षेत्र में देर शाम को कृषि उपज मंडी तथा बघाना क्षेत्र में जनसंपर्क कर मतदाताओं से रूबरू होकर विजयश्री का आशीर्वाद मांगा।ब्लॉक अध्यक्ष राकेश अहीर ने बताया की प्रत्यक्षी दिलीप गुर्जर शनिवार को बघाना क्षेत्र के जुलाहा मोहल्ला, सादड़ी रोड़ नाका नंबर 4, पठारी,अहीर मोहल्ला विभिन्न क्षेत्रों व बस्तियां जनसंपर्क किया जहां उनका क्षेत्रवासियों ने साफा पहनाकर फूल माला से स्वागत अभिनंदन किया। श्री गुर्जर ने आमजन से मुलाकात की और और 13 मई को होने वाले लोकसभा चुनाव में कांग्रेस पार्टी के पक्ष में अधिक से अधिक मतदान कर भ्रष्टाचारी राज का खात्मा कर संविधान को बचाते हुए सुशासन के लिए कांग्रेस पार्टी को विजय श्री दिलाने की अपील की।कांग्रेस जिला अनिल चौरसिया, पूर्व विधायक नंदकिशोर पटेल सहित नीमच जिले के कांग्रेस के सभी जनप्रतिनिधि,सरपंच ,पार्षद ,पदाधिकारी ने आमजन से अपील की है कि अधिक से अधिक संख्या में उक्त जनसंपर्क कार्यक्रम में पधार कर कांग्रेस पार्टी प्रत्याशी दिलीप गुर्जर के हाथ मजबूत करें। इस अवसर पर अनिल चौरसिया, नंदकिशोर पटेल, ब्लॉक अध्यक्ष मोनू लोक्स,बृजेश सक्सेना,महेश वीरवार, नाथू सिंह राठौड़,तरुण बाहेती, बृजेश मित्तल,भानु प्रताप सिंह राठौड़, मुकेश कालरा,ओम शर्मा,श्रीमती आशा सांभर पार्षद योगेश प्रजापति,प्रतिनिधि राकेश सोनकर, इकबाल कुरैशी,शराफत शाह,आमीन चंदेजा, ईकबाल भाई ठेकेदार, इस्लाम कुरैशी,रफीक कुरैशी,जावेद दुर्रानी, इलियास भाई कुरेशी, पार्षद सहित सभी कांग्रेसजन उपस्थित थे।

मतदाता जागरूकता अभियान के अंतर्गत बुजुर्ग मतदाताओं का किया जा रहा सम्मान

मंदसौर। लोकसभा निर्वाचन 2024 के लिए जिले में मतदाता जागरूकता गतिविधियां के माध्यम से जागरूकता बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है। मतदाता जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत बुजुर्ग मतदाताओं का सम्मान किया जा रहा है एवं उन्हे मतदान करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। उन्हें मतदान के महत्व के बारे में जानकारी दी जा रही है। उनको बताया जा रहा है कि वह बिना लाईन में लगे मतदान कर सकते है उन्हे लाईन में लगने की आवश्यकता नहीं है। मतदान के माध्यम से जितनी अधिक मतदाता की भागीदारी होगी उतना ही लोकतंत्र मजबूत बनेगा तथा उपयुक्त अभ्यर्थी का चयन हो सकेगा। मतदाता जागरूकता गतिविधियों अन्तर्गत जिले के ग्रामो में मतदाताओं को मतदान करने की शपथ दिलाई गई। सभी मतदाताओं को मतदान की शपथ दिलाते हुए कहा कि हम भारत के नागरिक लोकतंत्र में अपनी पूर्ण आस्था रखते हुए यह संकल्प लेते है कि अपने देश की लोकतांत्रिक परम्पराओं की मर्यादा को बनाए रखेगे तथा स्वतंत्र, निष्पक्ष व शांति पूर्ण निर्वाचन की गरिमा को अक्षुण्ण रखते हुए, निर्भिक होकर धर्म व जाति, समुदाय, भाषा अथवा अन्य किसी भी प्रलोभन से प्रभावित हुए बिना अपने मताधिकार का प्रयोग करेगें ।

कलेक्टर कार्यालय नीमच के गार्ड रूम में डाकमत पत्र से मतदान के लिए पोस्टल वोटिग सेन्टर स्थापित

डाक मतपत्र से 6 मई से 8 मई 2024 तक कर सकते है मतदान

नीमच। लोकसभा निर्वाचन 2024 के अन्तर्गत जिले के अन्तर्गत आवश्यक सेवा वाले अनुपस्थित मतदाताओं को डाक मतपत्र से मतदान हेतु पोस्टल वोटिंग सेंटर तथा निर्वाचन दिवस पर निर्वाचन ड्यूटी पर लगे मतदाताओं को डाकमतपत्र से मतदान हेतु फैसिलिटेशन सेंटर संचालित किया जा रहा है। पोस्टल वोटिंग सेंटर 6 मई से 8 मई 2024 तक प्रातः 9 बजे से सांय 5 बजे तक कलेक्टर कार्यालय गार्ड रूम में स्थापित किया गया है । फैसिलिटेशन सेंटर 10 मई से 12मई तक प्रातः 9 बजे से सांय 5 बजे तक 10 एवं 11 मई 2024 को कलेक्टर कार्यालय गार्ड रूम तथा 12 मई 2024 को आवश्यकता होने पर साम्रगी वितरण स्थल पर विद्यार्थी कक्ष पी.जी. कॉलेज नीमच पर स्थापित किया जा रहा है ।

उक्त पोस्टल वोटिंग वोटिंग सेंटर तथा फैसिलिटेशन सेंटर हेतु श्री चन्द्रसिंह धार्वे डिप्टी कलेक्टर को प्रभारी अधिकारी नियुक्त किया गया है। उक्त पोस्टल वोटिंग सेंटर तथा फैसिलिटेशन सेंटर पर मतदान करने हेतु मतदान दल का गठन किया गया है।

मतदाताओं को पीले चावल देकर मतदान के लिए किया जा रहा आमंत्रित

मंदसौर। लोकसभा निर्वाचन 13 मई को प्रातः 7 बजे से शाम 6 बजे तक मतदान होगा। प्रत्येक मतदाता को मताधिकार के उपयोग के लिए लगातार प्रेरित किया जा रहा है। स्वीप गतिविधियों के माध्?यम से मतदाता जागरूकता अभियान में कई नवाचारों से मतदाताओं को प्रेरित किया जा रहा है। महिला एवं बाल विकास विभाग की सभी परियोजनाओं में आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं एवं सहायिकाओं द्वारा घर-घर जाकर मतदाताओं को पीले चावल देकर 13 मई 2024 को मतदान के लिए आमंत्रित किया जा रहा है। मतदान केंद्र पर मतदाताओं की पहचान के लिए 12 दस्तावेजों निर्धारित किये गए है। इन 12 दस्तावेजों में से कोई भी एक दस्तावेज़ होने पर मतदाता अपने मताधिकार का प्रयोग कर सकता है। इन दस्तावेजों के अंतर्गत आधार कार्ड, पैन कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, मतदाता पहचान पत्र, पासपोर्ट, मनरेगा जॉब कार्ड, सर्विस पहचान पत्र, पासबुक, स्मार्ट कार्ड, स्वास्थ्य बीमा स्मार्ट कार्ड, पेंशन दस्तावेज व सरकारी पहचान पत्र को शामिल किए गए हैं। इनमें से कोई भी एक दस्तावेज़ होने पर आपको अपने मत का प्रयोग करने से कोई भी नहीं रोक सकता है, तो आओ हम सब मिलकर एक मजबूत लोकतंत्र को बनाने के लिए सभी मतदान करें।

मतदान शुरू होने से लेकर समाप्ति तक नजर रखेंगे माईक्रो प्रेक्षक - श्री सिद्दीकी

माईक्रो प्रेक्षक की मतदान के दिन प्रत्येक गतिविधि पर रहती है पेनी नजर - कलेक्टर, माईक्रो प्रेक्षक को कुशाभाऊ ठाकरे ऑडिटोरियम में दिया गया प्रशिक्षण

मंदसौर। लोक सभा निर्वाचन 2024 के लिए माइक्रो ऑब्जर्वर को कुशाभाऊ ठाकरे ऑडिटोरियम में डॉ जे.के. जैन द्वारा प्रशिक्षण प्रदान दिया गया। प्रशिक्षण के दौरान बताया कि मतदान में प्रारंभ होने से लेकर समाप्ति तक माईक्रो प्रेक्षक की महत्वपूर्ण भूमिका रहेगी। माईक्रो प्रेक्षक मतदान में उपस्थित होकर वहां घटित होने वाले प्रत्येक गतिविधियों पर नजर रखेगा और पल-पल की जानकारी भी संकलित करेगा। प्रशिक्षण में जानकारी देते हुए कहा कि निर्वाचन की पूरी प्रक्रिया में हम सभी एक-दूसरे के सहयोगी के रूप में कार्य करते है। इसलिए निर्वाचन कार्य में कहीं से कोई भी गलती की संभावना नहीं होती है। फिर भी सब अपने-अपने हिस्से में आई जिम्मेदारी को गंभीरता पूर्वक करें। प्रशिक्षण में मास्टर ट्रेनरों ने भी माईक्रो प्रेक्षक के दायित्वों के बारे में विस्तार से बताया। प्रशिक्षण के दौरान सामान्य प्रेक्षक श्री सिद्दीकी, कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दिलीप कुमार यादव, नोडल प्रशिक्षण एवं वनमंडल अधिकारी श्री चौहान सहित सभी माइक्रो आब्जर्वर मौजूद थे।

मतदान प्रारंभ होने से समाप्ति तक नजर रखने के साथ-साथ 17 बिंदु वाले प्रारूप में हां या नहीं की जानकारी प्रस्तुत करना होगी। इसके अलावा माईक्रों प्रेक्षकों को मतदान प्रारंभ से लेकर समाप्ति तक प्रत्येक घंटे में हुए मतदान के प्रतिशत की जानकारी भी लेनी होगी। वहीं दोपहर 3 बजे से 5 बजे तक पंक्ति में कितने मतदाता खड़े थे और 5 बजे कितने मतदाताओं को टोकन दिया गया। 5 बजे के बाद कितने मतदाताओं ने मतदान किया और मतदान कब समाप्त हुआ। आदि की जानकारी माईक्रों प्रेक्षकों द्वारा रखी जाएगी। माईक्रों प्रेक्षक की उपस्थिति में ही मतदान होना जरूरी है। कोई भी दल मतदान पर अपने 3 अभिकर्ता नियुक्त कर सकता है। पर एक समय में एक ही एजेंट संबंधित मतदान केंद्र पर उपस्थित रहेंगे। अन्य दो एजेंट रिलीवर के रूप में कार्य करेंगे। ईव्हीएम मशीनें आपस में एक-दूसरे में कनेक्ट होगी।

मोक पॉल में जितने भी मतदान किए जाते है, यह पर्चियां निकालकर पीठासीन अधिकारी द्वारा काले लिफाफे में बंद की जाएगी। मोक पॉल के दौरान प्रत्येक अभिकर्ता को मतदान करने का अवसर दिया जाए। माईक्रो प्रेक्षक द्वारा मतदान के एक दिन पूर्व ही मतदान केंद्र का अच्छी तरह से अवलोकन कर लेना चाहिए। खास तौर पर यह ध्यान रखे कि वोटर्स की गोपनियता तो भंग नहीं हो रही है। मतदान केंद्र के निर्माण को अच्छी तरह से देख लें ।

कल्याण कमलमय समर्थक समिति ने किया वार्ड क्रमांक 15 व 16 में भावी जनसंपर्क

नीमच । लोकसभा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता के पक्ष में मतदान को लेकर निरंतर जनसंपर्क करते हुए पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष राकेश (पप्पू) जैन व समाजसेवी चंद्रप्रकाश (मोमू) लालवानी के मार्गदर्शन में कल्याण कमलमय समर्थक समिति (नेशनल वालंटियर भाजपा) के पदाधिकारीयो द्वारा वार्ड क्रमांक 15 व 16 में घर-घर द्वारा-द्वारा पहुंचकर भाजपा के पक्ष में मतदान करने के लिए भावी जनसंपर्क किया जिसमें वार्ड वासियों ने मध्य प्रदेश व केंद्र शासन द्वारा जनहित को लाभान्वित की समस्त जनहितैषी योजनाओं एवं माननीय नरेंद्र मोदी जी के कार्यों की प्रशंसा करते हुए भाजपा के पक्ष में मतदान करने व पूर्ण बहुमत के साथ फिर मोदी सरकार बनाने के साथ-साथ चप्पा चप्पा भाजपा, हर हर मोदी घर घर मोदी, अबकी बार 400 पार फिर मोदी सरकार के नारों का उदघोष कर भाजपा के लोकसभा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता को भारी मतों से विजय बनाने और अधिक से अधिक मतदान करने की अपील की।

इस अवसर पर कल्याण कमलमय समर्थक समिति (नेशनल वालंटियर भाजपा) के राष्ट्रीय संगठन मंत्री चंद्रशेखर जायसवार, जिला अध्यक्ष दुर्गा शंकर दंशाना (पार्षद वार्ड नंबर 08), पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष राकेश (पप्पू) जैन, समाजसेवी चंद्रप्रकाश (मोमू) लालवानी, महामंत्री समरथ राठौर, संगठन मंत्री रोहित माली, सह- सचिव मनोहर केथवास, प्रचारक दिलीप लालवानी, नगर सचिव जयराम दसानी, केवल साहु, देवी सिंह यादव, बंटी यादव, अशोक राठौर, गोपाल सोनकर, मोना यादव, मुकेश जौहरी, रोहित जैसवार, नासिर मुल्तानी उपस्थित रहे ।

जनरल आब्जर्वर श्री सिद्दीकी ने नीमच कमीशनिंग कार्य का जायजा लिया

नीमच। लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत नीमच जिले के विधानसभा क्षेत्र नीमच, जावद एवं मनासा के लिए ईव्हीएम, व्हीव्हीपीएटी की कमीशनिंग का कार्य शासकीय पीजी कालेज नीमच के अलग-अलग कक्षों में अभ्यर्थियों और उनके अभिकर्ताओंकी उपस्थिति में इंजीनीयर्स की टीम की देखरेख में किया गया।

भारत निर्वाचन आयोग के जनरल आर्ब्जवर श्री अबु बक्कर सिद्दीकी पी. ने रविवार को शासकीय पी.जी. कॉलेज नीमच में कमिशनिंग कार्य का अवलोकन कर जायजा लिया और ईंजीनीयर्स एवं कमिशनींग कार्य में लगे कर्मचारियों से कमिशनिंग प्रक्रिया के संबंध में जानकारी ली और चेकलिस्ट का अवलोकन किया। इस मौके पर कलेक्टर श्री दिनेश जैन, जिला पंचायत सीईओ श्री गुरूप्रसाद, एडीएम श्रीमती लक्ष्मी गामड, उप जिला निर्वाचन अधिकारी श्री संजीव साहू व एसडीएम नीमच, जावद एवं मनासा उपस्थित थे ।

आबकारी विभाग ने की कार्रवाई-चार प्रकरण कायम

2300 कि.ग्रा.लहान नष्ट एवं 24 लीटर अवैध कच्छी शराब जप्त

नीमच। लोकसभा निर्वाचन 2024 को दृष्टिगत रखते हुए कलेक्टर श्री दिनेश जैन के निर्देशन एवं जिला आबकारी अधिकारी श्री आर.एन.व्यास तथा सहायक जिला आबकारी अधिकारी श्री बी. एल. सिंघाड़ा के मार्गदर्शन में अवैध मदिरा के आसवन परिवहन एवं विक्रय पर आबकारी विभाग द्वारा लगातार कार्यवाही की जा रही है। इसी क्रम सोमवार को आबकारी विभाग नीमच मनासा की टीम द्वारा आबकारी उप निरीक्षक सर्वश्री संजय कुमार कवारे,पंकज राठौर एवं दीपक आंजना के नेतृत्व में छापेमारी के दौरान सीमा पति जितेंद्र चौहान उम्र 28 वर्ष निवासी चपलाना के विरुद्ध आबकारी अधिनियम के अंतर्गत 34(1) का प्रकरण कायम किया गया तथा ग्राम लसूडिया, मोया तथा चपलाना में लगभग 2300 कि.ग्रा.महुआ लाहन नष्ट किया गया तथा 24 लीटर हाथ भट्टी कच्ची शराब जब्त की गई। कार्यवाही में आबकारी आबकारी आरक्षक सर्वश्री विजय सोलंकी ,बलवंत भाटी , महेश गहलोत, हंसराज बिलवाल, दीपक पाटीदार, शामिल थे। इस प्रकार कुल 4 प्रकरण कायम किए गए। विशेष प्रवर्तन अभियान आगे भी जारी रहेगा ।

स्वत्वाधिकारी, सम्पादक, प्रकाशक एवं मुद्रक ऐश्वर्य शर्मा के लिए माँ भगवती प्रिन्टर्स बंगला-23, नीमच, जिला-नीमच, मध्यप्रदेश से मुद्रित एवं प्रकाशित। सम्पर्क: ऐश्वर्य शर्मा (संपादक)- 9407423966, राधवेन्द्र शर्मा (प्रबंधक)- 9301678930। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।