Exchange & Finance Available
Zelo Electric Scooter
Maa Bhagwati Services & Enterprises
B. No. 23, Infront of IDBI Bank,
Neemuch 9407423966, 8770664866

मालवा फर्स्ट

MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

Periodicity- Weekly

RNI NO. MPHIN38290 (TC)

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार

13 नवम्बर 2024

वर्ष - 02, अंक - 28 - मूल्य 02 रूपए

E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866

Commodity: Gold 75,133 Silver 91,710 Crude Oil 5,963 Natural Gas 302.20 Aluminium 232.30 Copper 827.35

झोलाछाप डाक्टर के विरूद्ध जांच कर तत्काल कार्यवाही करें - कलेक्टर चंद्रा

कलेक्टर ने की जनसुनवाई, 62 लोगों की सुनी समस्याएं

नीमच 12 नवंबर । चचोर के झोलाछाप डाक्टर द्वारा उपचार के बाद एवं मरीज को इंफेक्शन हो जाने और स्वास्थ्य और ज्यादा खराब हो जाने पर चिकित्सक के विरूद्ध जांच कर तत्काल कार्यवाही करें। यह निर्देश कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने मंगलवार को कलेक्टोरेट सभाकक्ष नीमच में जनसुनवाई करते हुए ग्राम सालियाखेडी की ललीता बाई के आवेदन पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी नीमच को दिए। ललीता बाई ने कलेक्टर को आवेदन प्रस्तुत कर ग्राम चचोर के डॉक्टर विश्वजीत द्वारा पुत्र महेश गायरी का उपचार के दौरान इंजेक्शन लगाने के बाद इंफेक्शन हो जाने और तबीयत और अधिक खराब हो जाने की शिकायत पर जांच के निर्देश मुख्य चिकित्सा अधिकारी को दिए गए। साथ ही रेडक्रॉस से ललीता बाई को उपचार के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करने के निर्देश कलेक्टर ने दिए। जनसुनवाई में एडीएम श्रीमती लक्ष्मी गामड़, जिला पंचायत सीईओ श्री अरविंद डामोर एवं अन्य जिला अधिकारी उपस्थित थे।

जनसुनवाई में कलेक्टर ने 62 आवेदकों की समस्याएं सुनकर उनका निराकरण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए है। जनसुनवाई में माधवगंज मोहल्ला नीमच सिटी अब्दुल रहमान की फर्जी तरीके से मृतक नामांतरण करवाने वाले के विरूद्ध कार्यवाही करने और फर्जी नामांतरण निरस्त करने संबंधी आवेदन पर तहसीलदार नीमच नगर को तत्काल कार्यवाही कर फर्जी मृतक नामांतरण निरस्त करने के साथ ही दोषी के विरूद्ध कार्यवाही करने के निर्देश भी कलेक्टर ने दिए।

इंदिरा नगर नीमच निवासी कृष्णमाली द्वारा प्लाट दिलाने के नाम पर कालोनाईजर द्वारा 50 हजार रूपये अमानत राशि लेने के बाद भी प्लाट नहीं देने और धोकाधडी करने पर संबंधित के विरूद्ध कार्यवाही कर आवेदक कृष्णामाली को अमानत राशि वापस दिलवाने के निर्देश भी कलेक्टर ने तहसीलदार नीमच नगर को दिए है ।

इसी तरह जनसुनवाई में दलावदा की जशोदा, जीरन के देवीलाल, दारू के रामचंद्र, चीताखेडा की संगीता, भादवामाता की रूकमणीबाई, लुहारिया जाट के मांगीलाल, पालसोडा के शिवनारायण, जावद के बद्रीलाल, पालसोडा के कारूसिह, अम्बालाल, कमलीबाई, मुकेश, परलाई के दशरथ, कांकरिया तलाई के दिनेश, मोरका के दशरथ, नयागांव के हीरानाथ, नीमच के ओमप्रकाश, धामनिया के अशोक, जागोली के हरिराम, खेडा बांगरेड़ के नाथू, कुचडौद के दुर्गाशंकर, भदाना के चंद्रकला आदि ने भी अपनी समस्याओं से संबंधित आवेदन प्रस्तुत कर समस्याएं सुनाई।

खाद की कालाबाजारी पर प्रशासन सख्त, मंदसौर में भारी मात्रा में बिना लाइसेंस बेचे जा रहे उर्वरक जब्त

मन्दसौर 12 नवम्बर (एजेंसी)। मध्य प्रदेश में एक तरफ जहां किसानों को खाद के लिए परेशान होना पड़ रहा है. वहीं दूसरी तरफ कई लोगों ने बिना लाइसेंस खाद का भंडारण कर अवैध रूप से उसे बेचने का धंधा शुरू कर दिया है. प्रदेश के मंदसौर में पुलिस और राजस्व विभाग की टीम ने छापेमार कार्रवाई कर बिना लाइसेंस के बेचे जा रहे खाद को जब्त किया है. इस मामले कार्रवाई भी की जा रही है ।

मंदसौर जिले के गरोठ में अवैध रूप से खाद बेचे जाने की शिकायत मिली थी. इसी के चलते यह कार्रवाई की गई है. कृषि विभाग के उर्वरक निरीक्षक जितेंद्र आंजना ने बताया कि कुछ किसानों की ओर से शिकायत मिल रही थी कि राधेश्याम चौधरी निवासी साठ खेड़ा द्वारा बिना लाइसेंस के उर्वरक भंडारण कर उसे बेचा जा रहा है. इसी शिकायत के आधार पर छापेमार कार्रवाई की गई ।

इस दौरान दुकान से एसएसपी के 193 बैग, 9 कट्टा यूरिया, 13 बैग पोटाश, 12 बैग सल्फर सहित खेती में काम आने वाले खाद और उर्वरक जब्त किए गए. इसके बाद घटना की सूचना पुलिस को दी गई. इस मामले में गरोठ पुलिस ने आरोपी राधेश्याम चौधरी के खिलाफ आवश्यक वस्तु अधिनियम की धाराओं में मामला दर्ज किया है ।

खाद को लेकर जमकर मारा-मारी - मध्य प्रदेश के कई जिलों में खाद को लेकर जमकर मारामारी चल रही है. इसी के चलते खाद की कालाबाजारी और अवैध रूप से खाद विक्रय करने की शिकायतें भी लगातार पहुंच रही हैं. इसी के चलते जिला प्रशासन और पुलिस विभाग की ओर से दल गठित किए गए हैं. मध्य प्रदेश के कई जिलों में कृषि विभाग की टीम छापा मार रही है ।

बता दें दो महीने पहले सीएम मोहन यादव ने अधिकारियों को निर्देश दिए थे कि पुलिस का सहयोग लेते हुए निरीक्षण और चेकिंग की व्यवस्था को बढ़ाया जाए. कालाबाजारी करने वालों, मिलावटी, मिस ब्रांडिंग और नकली उर्वरक खपाने वालों पर कठोरतम कार्रवाई की जाए. अधिकारी उर्वरक के अवैध परिवहन पर लगातार निगरानी रखें ।

नई मंडी गेट को किसानों ने किया बंद

जमकर की नारेबाजी, मंडी में प्याज के दाम कम मिलने और अव्यवस्था का आरोप

नीमच 12 नवम्बर (निप्र)। जिले की सबसे बड़ी कृषि उपज मंडी नीमच में विवादों का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है. कभी व्यापारी, कभी मजदूर तो कभी किसान आए दिन अपने-अपने मुद्दों को लेकर मंडी की व्यवस्था को प्रभावित करते ही रहते हैं । मंगलवार को नई कृषि उपज मंडी चंगेरा में दोपहर किसानों ने प्रदर्शन किया। किसानों ने प्याज का दाम कम मिलने और मंडी की अवस्थाओं को लेकर विरोध जताया। किसानों ने मुख्य गेट को बंद कर दिया। किसानों ने नारेबाजी भी की। मंडी प्रशासन के अधिकारी मौके पर पहुंचे और किसानों से चर्चा की।किसानों का कहना है कि मंडी में आने वाले किसानों को न तो सुविधा मिल रही है और न पीने के लिए पानी मिल रहा है। किसानों के मुताबिक मंडी प्रशासन और व्यापारी मिलकर दामों पर नियंत्रण कर रहे हैं। यहां नजदीकी मंदसौर और पिपलिया की कृषि उपज मंडी में प्याज के दामों में करीब हजार से 1500 रुपए का अंतर है।नीमच कृषि उपज में प्याज के सही दामों पर नहीं खरीदी जा रही। किसानों का आरोप है कि जो लोग तीन दिन पहले आए हैं, उनकी उपज नीलाम नहीं हुई, जबकि एक दिन पहले आए किसानों की उपज, मिलीभगत से जल्दी नीलाम कर दी गई। किसानों ने मांग की है कि मंडी की अवस्थाओं को दूर किया जाए। साथ ही, उन्हें प्याज का दाम अन्य मंडियों के सामान दिया जाए।वहीं, मंडी निरीक्षक समीर दास ने किसानों से चर्चा की। उनकी समस्याओं का निराकरण का आश्वासन दिया। साथ मंडी में पानी की व्यवस्था होने की बात कही है गेट हमारे द्वारा लगाया गया था।

हरवार का पटवारी परिहार निलंबित

नीमच 12 नवंबर (निप्र)। अनुविभागीय अधिकारी राजस्व नीमच डॉ.ममता खेड़े द्वारा जीरन तहसील के ग्राम हरवार के पटवारी गोविंद सिह परिहार द्वारा ग्राम हरवार में स्वामित्व योजना के तहत ग्राउण्ड ट्रूथिंग कार्य के दौरान तैयार किए गए नक्शों की शीट क्रमांक 2 व 4 में अनियमितता करने और शासकीय कार्य में लापरवाही करने पर पटवारी गोविंद सिह परिहार को तत्काल प्रभाव से निलंबित किया गया हैं। निलंबन काल में कार्यालय नीमच रहेगा और उन्हें नियमानुसार जीवन निर्वाह भत्ता देय होगा। परिहार के हल्कों का अतिरिक्त प्रभार पटवारी मनोहर पाटीदार जीरन को सौंपा गया हैं ।

नीमच में खाद्य विभाग की छापेमारी, मिठाई दुकानों, रेस्टोरेंट और डेरी से लिए खाद्य पदार्थों के सैंपल

नीमच 12 नवम्बर (निप्र)। खाद्य सुरक्षा विभाग की टीम मंगलवार शाम को शहर के अलग-अलग स्थान पर मिठाई की दुकान दूध डेयरी रेस्टोरेंट पर छापामार कार्रवाई की। इस दौरान टीम ने उक्त दुकानों से खाद्य पदार्थ के नमूने जांच के लिए। जांच के दौरान खाद्य पदार्थों के लिए गए नमूनों को राज्य लैब भेजा जाएगा। खाद्य सुरक्षा विभाग की टीम ने शहर के इंद्रा नगर स्थित भगवानपुरा चौराहा के समीप नाकोडा स्वीट्स और नमकीन से मावा बर्फी, कृष्ण स्वीट्स से मिल्क केक का सैंपल लिया गया। भगवान पूरा चौराहा पर स्थित श्री महालक्ष्मी रेस्टोरेंट से भी खाद्य सामग्री के सैंपल लिए गए। इससे पहले टीम ने रोड़वेज बस स्टैंड के समीप पटवा कॉम्प्लेक्स स्थित राधा कृष्ण दूध डेयरी से मावा और केसर बर्फी का सैंपल लिया । खाद्य सुरक्षा विभाग की टीम के द्वारा लिए गए सभी खाद्य सैंपल को जांच के लिए राज्य लैब भेजा गया है। जहां से जांच रिपोर्ट आने के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी। मिलावटी मावा और अन्य खाद्य पदार्थ बाजार में बेचे जाने की शिकायत खाद्य सुरक्षा विभाग की टीम को मिली थी जिस पर कलेक्टर के निर्देश पर यह पूरी कार्रवाई की गई। खाद्य सुरक्षा जिला अधिकारी यशवंत शर्मा ने मंगलवार को रोडवेज बस के समीप स्थित श्री राधा कृष्ण दूध डेयरी, भगवानपुरा चौराहा स्थित महालक्ष्मी रेस्टोरेंट, नाकोड़ा स्वीट्स, नमकीन और कृष्णा स्वीट्स पर कार्रवाई करते हुए खाद्य सामग्री के नमूने लिए हैं और राज्य लैब भेजा गया।

संशोधन विधेयक पर वक्फ बोर्ड ही कर रहा है बीजेपी की मदद ! एकजुट हो रहे गैर-मुस्लिम समुदाय

नई दिल्ली 12 नवम्बर (एजेंसी)। वक्फ (संशोधन) विधेयक, 2024 को लेकर संसदीय समिति में ही नहीं, बल्कि संसद के बाहर भी जबरदस्त विवाद छिड़ा हुआ है। इस पूरे घटनाक्रम से भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) को फायदा होता दिख रहा है। विवादों ने बीजेपी के इस दावे को बल दिया है कि वक्फ बोर्ड के पास मनमाना अधिकार हैं। बीजेपी को इस दलील से अन्य समुदायों तक अपनी बात पहुंचाने में भी मदद मिल रही है। विपक्षी दलों के शासन वाले प्रदेशों केरल और कर्नाटक में वक्फ बोर्ड ने कथित अतिक्रमणकारियों को जमीन से बेदखल करने के प्रयासों के कारण विवाद पैदा हो गया है, जिसका फायदा बीजेपी उठा रही है।

केरल से कर्नाटक तक, बीजेपी बमबम - केरल में लेफ्ट डेमोक्रेटिक फ्रंट (एलडीएफ) जबकि कर्नाटक में कांग्रेस की सरकार है। दोनों इन मामलों पर बचाव की मुद्रा में हैं, जबकि

भाजपा लगातार हमलावर है। वक्फ विधेयक पर विचार करने वाली संयुक्त संसदीय समिति के अध्यक्ष जगदंबिका पाल ने हाल ही में भाजपा सांसद तेजस्वी सूर्या के अनुरोध पर कर्नाटक स्थल का दौरा किया। जेपीसी चेयरमैन के इस दौरे ने आग में घी डालने का काम किया है।

ईसाई समुदाय भी खिलाफ - विधेयक में वक्फ बोर्ड को मिली असीमित शक्तियों को नियंत्रित करने का प्रस्ताव है। कर्नाटक में वक्फ बोर्ड पर मंदिरों सहित भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (एएसआई) से संरक्षित स्थलों पर दावा करने का आरोप है। केरल में चर्च खुद विवाद में शामिल हो गया है क्योंकि वक्फ बोर्ड ने एर्नाकुलम जिले में जिस 400 एकड़ से अधिक जमीन पर दावा किया है वहां बसे 600 से अधिक परिवारों में से अधिकांश ईसाई हैं। प्रभावशाली सिरो मालाबार चर्च वक्फ के दावे के खिलाफ पूरे केरल और लगभग एक हजार चर्चों में विरोध प्रदर्शन आयोजित कर रहा है।

वक्फ बोर्ड का आतंक - भाजपा नेता कर्नाटक और केरल, दोनों जगह आंदोलन में सबसे आगे हैं। पार्टी सूत्रों का कहना है कि वक्फ की जमीन को लेकर इसी तरह का तनाव अन्य राज्यों में भी देखने को मिल सकता है। ऐसा प्रत्येक विवाद बीजेपी के दावे को मजबूत करता है कि वक्फ के रेग्युलेशन की कितनी ज्यादा जरूरत है। केरल बीजेपी के नेता बी गोपालकृष्णन कहते हैं, 'कल सबरीमाला (हिंदू तीर्थस्थल) वक्फ की संपत्ति बन जाएगा। (भगवान) अयप्पा को (मंदिर) खाली करना होगा। क्या हमें इसकी इजाजत देनी चाहिए? वेलांकन्नी क्रिश्चियन श्राइन (तमिलनाडु में) ईसाइयों के लिए महत्वपूर्ण है। अगर वक्फ जमीन पर अपना दावा करता है, तो तीर्थस्थल बोर्ड के पास चला जाएगा... इसलिए हम विधेयक (वक्फ संशोधन विधेयक) लेकर आए हैं।

वहीं, कर्नाटक के दौरे और स्थानीय निवासियों से मुलाकात के बाद जेपीसी चेयरमैन जगदंबिका पाल ने कहा कि वक्फ बोर्ड की तरफ से धार्मिक संस्थानों सहित विभिन्न संपत्तियों पर स्वामित्व का लगातार दावा करना चिंता का विषय है और वह इस मामले को संसदीय समिति के सामने रखेंगे। उन्होंने कहा कि उन्हें विभिन्न समूहों से ऐतिहासिक मंदिरों को भी बिना किसी सूचना के वक्फ संपत्ति घोषित करने के बारे में ज्ञापन मिले हैं।

वक्फ पर संघ का एजेंडा - अंग्रेजी न्यूज वेबसाइट द इंडियन एक्सप्रेस ने इस मुद्दे पर बीजेपी के एक नेता का बयान प्रकाशित किया है। बीजेपी नेता का कहना है कि वक्फ भूमि मुद्दे पर पार्टी का रुख कोई आश्चर्य की बात नहीं होनी चाहिए क्योंकि इसकी शक्तियों का नियमन हमेशा से संघ के एजेंडे में रहा है और पार्टी इस विधेयक को 'आम मुसलमानों के लिए न्याय' के रूप में पेश कर रही है। तीसरी बार सत्ता में लौटने के बाद मोदी सरकार के वक्फ (संशोधन) विधेयक में वक्फ कानून के मौजूदा ढांचे को काफी हद तक बदलने और वक्फों को नियंत्रित करने की शक्ति मूलतः मुस्लिमों द्वारा संचालित बोर्डों और न्यायाधिकरणों से राज्य सरकारों को ट्रांसफर करने का प्रस्ताव है।

आम मुसलमानों के फायदे की बात - केंद्रीय अल्पसंख्यक कार्य मंत्री किरेन रिजिजू ने लोकसभा में यह विधेयक पेश करते हुए किसी भी धार्मिक निकाय की स्वतंत्रता में हस्तक्षेप करने के किसी भी इरादे से इनकार किया था। उन्होंने तर्क दिया कि मौजूदा वक्फ अधिनियम, 1995 अपने उद्देश्य में सफल नहीं रही है और संशोधन से वह सारे सुधार होंगे जो पिछली कांग्रेस सरकारें करने में विफल रहीं।

एमपी के गांवों में बनेंगे 3.50 लाख पीएम आवास, मोहन कैबिनेट ने दी मंजूरी, एक मकान के लिए मिलेंगे डेढ़ लाख रुपए

भोपाल 12 नवम्बर (एजेंसी)। एमपी के ग्रामीण इलाकों में पीएम आवास योजना 2.0 के तहत 3.50 लाख मकान बनाए जाएंगे। एक मकान के लिए डेढ़ लाख रुपए की सरकारी मदद मिलेगी। डॉ. मोहन यादव की कैबिनेट ने मंगलवार को बैठक में इसकी मंजूरी दी है।

कैबिनेट के फैसलों की जानकारी देते हुए स्कूल शिक्षा मंत्री उदय प्रताप सिंह ने बताया कि पीएम आवास योजना में एमपी को भी टारगेट मिला है। कैबिनेट बैठक में इस पर चर्चा हुई है। एमपी में आने वाले समय में पीएम आवास योजना के अंतर्गत शहरी व ग्रामीण इलाकों में समान काम किया जाएगा। पंचायत और ग्रामीण विकास विभाग के अफसरों का कहना है कि गांवों में 15 लाख ग्रामीणों को आवास की जरूरत है। पहले चरण में जो मंजूरी मिली है, उसके बाद और टारगेट भेजे जाएंगे।

ग्रामीण क्षेत्र में	शहरी क्षेत्र में
15 लाख	10 लाख

कैबिनेट में सोलर एनर्जी को लेकर हुए कई फैसले

- मुरैना में सोलर पावर स्टोरेज कैपेसिटी डेवलप की जाएगी।
- नर्मदापुरम जिले के बाबई में सोलर एनर्जी के लिए 214 एकड़ जमीन आरक्षित की गई है।
- अब और 311.44 एकड़ जमीन आरक्षित की गई है।
- इसके अलावा भोपाल जिले के भौंरी में भी सोलर एनर्जी के लिए 21.494 हेक्टेयर जमीन आरक्षित की गई है।
- रीजनल इंडस्ट्री कॉन्क्लेव के पहले यह तैयारी की गई है। इसका भूमि पूजन सात दिसंबर को हो सकता है।

शहरी क्षेत्र में 2.50 लाख रुपए मिलेंगे - ग्रामीण क्षेत्र में पीएम आवास के पहले चरण की कैबिनेट में मंजूरी मिलने के बाद अब शहरी क्षेत्र के लिए भी कैबिनेट में प्रस्ताव आएगा। नगरीय विकास एवं आवास विभाग इसकी तैयारी कर रहा है। शहरी क्षेत्र के लिए पीएम आवास 2.0 की गाइड लाइन आ चुकी है।

इसके मुताबिक चार स्तर पर काम होगा– 1. पहला –मकान के लिए आर्थिक मदद मिलेगी, 2. सरकार सस्ते मकान बनाकर देगी, 3. किराए पर भी मकान मिलेगा,4. होम लोन के ब्याज पर सब्सिडी दी जाएगी। शहरी क्षेत्र में ढाई लाख रुपए तक की आर्थिक मदद मिलेगी।

विजन डॉक्यूमेंट की समीक्षा करें मंत्री - मंत्री उदय प्रताप सिंह ने बताया कि कैबिनेट में विकसित भारत 2047 को लेकर चर्चा हुई है। एमपी सरकार पीएम नरेंद्र मोदी के सपने पर काम सरकार कर रही है। इसके लिए मुख्य सचिव की अध्यक्षता में कमेटी बनाई गई है, जो विजन डॉक्यूमेंट बनाने का काम करेगी। मुख्यमंत्री ने कहा, मंत्री विजन डॉक्यूमेंट की समीक्षा करें। जब कैबिनेट में आए तो समग्र बातें शामिल हों। कैबिनेट बैठक में सीएम डॉ. यादव ने मंत्रियों से कहा कि वे जिलों के अधिक से अधिक दौरे करें। गुड गवर्नेंस के लिए काम करें। आम आदमी तक सरकार की पहुंच हो।

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

लिखा, मां: कहानी को सही निडरता से कहने का साहस दें

भारतीय फिल्म निर्देशक विवेक अग्निहोत्री ने रविवार को अपना जन्मदिन मनाया। उनके फैंस ने उन्हें सोशल मीडिया पर बधाई भी दी। उन्होंने भी सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर लिखा 'मैं कुछ समय से सात्विक जीवन शैली के बारे में खोज कर रहा हूं और लोग अक्सर मुझसे पूछते हैं कि आखिर सात्विक लाइफ स्टाइल क्या है? ज्यादातर लोग सोचते हैं कि सात्विक का संबंध सिर्फ हमारे भोजन से है। लेकिन इसमें और भी बहुत कुछ है। उन्होंने चार बिंदूओं में इसे समझाया। इसी के साथ विवेक ने बताया कि उन्होंने अपनी आगामी फिल्म द दिल्ली फाइल्स की शूटिंग शुरू कर दी है।

सोशल मीडिया पर दी जानकारी

उन्होंने सोशल मीडिया पर द दिल्ली फाइल्स के सेट से एक बिहाइंड द सीन वीडियो शेयर किया है । क्लिप में टीम को पूजा करते हुए दिखाया गया है, जो फिल्मांकन की शुरुआत को चिह्नित करता है। इसमें कोलकाता में विभाजन के दौर को दोहराने के लिए बनाए गए विशाल सेट की झलक भी दिखाई गई है। निर्देशक ने लिखा: 'शुभारंभ! आपके आशीर्वाद से, आज शूटिंग शुरू हो गई। हे मां! कृपया हमें इस कठिन कहानी को पूरी ईमानदारी और निडरता से कहने का साहस दें।' फिल्म निर्माता विवेक अग्निहोत्री को द कश्मीर फाइल्स और द ताशकंद फाइल्स जैसी फिल्मों में उनके काम के लिए जाना जाता है।

करते हैं गहन रिसर्च

उन्होंने अपनी फिल्म के लिए सटीक और व्यापक जानकारी जुटाने के लिए केरल से कोलकाता और फिर दिल्ली तक लंबी दूरी तय की। निर्देशक ने 100 से अधिक किताबें और संबंधित 200 से अधिक लेख पढ़े। उन्होंने और उनकी टीम ने शोध के लिए 20 राज्यों की यात्रा भी की। किताबों के अलावा, उन्होंने 7000 से ज्यादा शोध पृष्ठों और 1000 से ज्यादा अभिलेखीय लेखों का अध्ययन किया।

सात्विक लाइफः बात, स्थान, लक्ष्य और विचार

आप एक ऐसे मित्र की कल्पना करें, जो पहले तो सुखद बातचीत करता है (सात्विक), फिर गपशप करने लगता है (राजसिक) है। दूसरा है स्थान, आप ध्यान कक्ष (सात्विक) बनाम शॉपिंग मॉल (तामसिक) के बारे में सोचिए। तीसरा बिंदु लक्ष्य को बताते हुए कहा एक स्पष्ट, केंद्रित लक्ष्य निर्धारित करना (सात्विक) है। उन्होंने कहा, विचार या राय चौथा बिंदु है। विचारशील राय रखना और आलोचनात्मक होना (सात्विक) है। गरमागरम बहस और टकराव में पड़ना (राजसिक) है।

जीवन जीने का तरीका

अग्निहोत्री ने कहा सात्विकता की खोज का मतलब है संतुलन पाना और अतिवाद को हावी न होने देना। मेरे लिए सात्विक जीवन शैली एक सरल, शांत और आध्यात्मिक जीवन जीने का तरीका है।

शीर्ष पर काबिज है 'अनुपमा' फिर से 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' बना नंबर दो

शो के निर्माता भी दर्शकों को लुभाने के लिए लगातार अपने शो में नए-नए ट्विस्ट लेकर आते हैं। टीवी पर सारा खेल टीआरपी का है। शो की टीआरपी ज्यादा आने का मतलब है कि दर्शकों द्वारा उस शो को काफी पसंद किया जा रहा है। इस बीच ब्रॉडकास्ट ऑडियंस रिसर्च काउंसिल ने 40वें हफ्ते की टीआरपी (टेलीविजन रेटिंग पॉइंट) जारी कर दी है।

'अनुपमा' और 'ये रिश्ता क्या कहलाता है': रूपाली गांगुली और गौरव खन्ना के अभिनय वाला यह शो इस बार भी 2.5 की रेटिंग के साथ टॉप पर है। 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' कि रेटिंग 2.3 है। समृद्धि शुक्ला और रोहित पुरोहित की जोड़ी वाले इस शो को फैंस का काफी प्यार मिल रहा है।

'झनक' : हिबा नवाब और कुशाल आहूजा का शो 'झनक' इस बार तीसरे स्थान पर काबिज है। यह शो 2.2 रेटिंग के साथ तीसरे पायदान पर पहुंच गया है।

'गुम है किसी के प्यार में': हितेश भारद्वाज व अमायरा खुराना का शो 'गुम है किसी के प्यार में' और कंवर ढिल्लों और नेहा हरसोरा का शो 'उड़ने की आशा' इस हफ्ते भी 2.1 रेटिंग के साथ चौथे स्थान पर है।

न्यूज अपडेट

कार्तिक की थ्रिलर सीरीज

कार्तिक सुब्बाराज की तमिल डार्क ह्यूमर थ्रिलर सीरीज 'स्नेक्स एंड लैडर्स' 18 अक्टूबर से स्ट्रीम होगी। इसमें नवीन चंद्रा, नंदा और मनोज भारतीराजा जैसे नाम शामिल हैं। सुब्बाराज ने कहा, 'इन चार दोस्तों की कहानी को जीवंत करना अविश्वसनीय रूप से रोमांचक अनुभव रहा है। सीरीज का हर कैरेक्टर यूनिक है, जिनकी अपनी अलग पर्सनेलिटी और जटिल रिश्ते हैं। इसकी कहानी किशोरावस्था के उतार-चढ़ाव को दर्शाती है।'

वायरल तस्वीरें | अभिनेत्रियों ने सोशल मीडिया पर दिखाया ट्रेंड्री फैशन

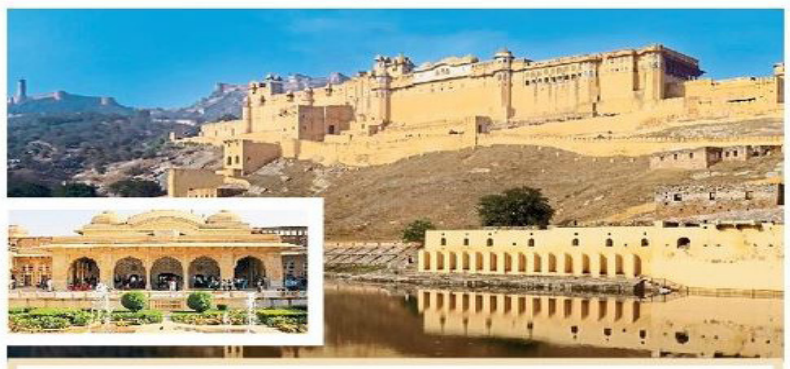
ग्लैमर में एक्ट्रेस की स्टाइल का तड़का

ऐतिहासिक स्थल : महल और किले देखने आते हैं हजारों सैलानी

शीश महल है खास आकर्षण

आमेर जयपुर नगर सीमा में ही स्थित उपनगर है। यहां के मंदिर, हवेलियां, महल और किले राजपूती कला का अद्वितीय उदाहरण है। यहां का मुख्य द्वार गणेश पोल कहलाता है। इसकी दीवारों पर कलात्मक चित्र बने हुए है, जो बहुत ही आकर्षक हैं। पर्यटक यहां की छठा देखकर मंत्र-मुग्ध हो जाते हैं।

आमेर का किला मुगल-हिन्दू वास्तुशिल्प का मिलाजुला अद्वितीय नमूना है। पहाड़ी पर बना यह महल टेढ़े-मेढ़े रास्तों और दीवारों से पटा पड़ा है। महल के पीछे से जयगढ़ दिखाई देता है। इस महल को बनाने में लाल पत्थरों और सफेद मार्बल का उपयोग किया गया है। यहां स्थित शीश महल में माचिस की तीली जलाने पर सारा महल आलोकित हो उठता है। इसकी भीतरी दीवारों-गुम्बदों और छतों पर शीशे के टुकड़ों को इस प्रकार जड़ा गया है कि मोमबत्ती जलाते ही शीशों का प्रतिबिम्ब पूरे कमरे को प्रकाश से जगमग कर देता है। सुख महल व किले के बाहर झील बाग का स्थापत्य अपूर्व है। हाथी की सवारी यहां का विशेष आकर्षण है, जो देशी-विदेशी पर्यटकों के लिए कौतूहल और आनंद का विषय है। यहां स्थित शीला माता का मंदिर विख्यात है। महल में जयमंदिर, शीश महल, सुख निवास और गणेश पोल देखने और घूमने के अच्छे स्थान हैं। परिसर में एक संग्रहालय भी है।



जयगढ़ में देखें विश्व की सबसे बड़ी तोप

आमेर में फिल्मों की शूटिंग भी होती रहती है। यहां का जगत शिरोमणि का मंदिर का विशाल द्वार सफेद संगमरमर का बना है। नृसिंह मंदिर सहित कई प्राचीन मंदिर दर्शनीय हैं। सैकड़ों सीढ़ियों वाला पन्नामीणा कुंड आकर्षक है। नाहरगढ़ के किले में नौ महल हैं। जयगढ़ के किले में म्यूजियम, शस्त्रागार और विश्व की सबसे बड़ी तोप है। मावठा झील, दलाराम बाग, परियों का बाग, केसर क्यारी, भारमल की छतरियां भी दर्शनीय हैं।

इनकी होगी जरूरत- ककड़ी बलून (पतले लंबे वाले बलून) धागे काला मार्कर पेन, फुलाने के लिए पंप।

ऐसे बनाएं- ककड़ी बलून के खिलौने बनाते समय किसी भी चीज की जरूरत नहीं होती, क्योंकि इनको मोड़कर गोल घुमाकर एक दूसरे में फंसाते हुए ही टॉय बन जाते हैं। बटरफ्लाइ बनाने के लिए ग्रीन कलर के गुब्बारे से मुंह बनाने के लिए ऊपर का भाग छोड़ दें। इसके बाद बलून को मोडकर एक छोटा भाग बना दें और दूसरा छोटा भाग मोड़कर मुंह के चारों ओर फंसा दीजिए। नीचे का भाग ऐसे ही छोड़ दीजिए। पिंक कलर के बलून लेकर उसको थोड़ा लंबा डबल करके मोड़कर चारों पंख बना दें। इसके बाद गर्दन के चारों ओर फंसा दीजिए। फिर बैंगनी कलर के बलून लेकर पिंक वाले को बीच में करते हुए उसके चारों और आउटलाइन बना दें। पीला बैलून लेकर उसके ऊपर के भाग में पूरी हवा भरकर बाकी के भाग में थोड़ी सी हवा भरकर एंटीने की जगह लगा दीजिए। रंग-बिरंगी सुंदर बटरफ्लाइ बनकर तैयार हो गई। इस प्रकार ककड़ी बलून को मोड़ते हुए आप कोई भी टॉय बना सकते हैं।

शिष्य ने किया स्वयं का परीक्षण

एक महात्मा थे। वे अपनी ही साधना में लीन रहते थे। एक बार एक लड़का उनके पास आया। उसने उनसे अपना शिष्य बना लेने की प्रार्थना की। महात्मा जी ने सोचा, बुढ़ापा आ रहा है। एक शिष्य पास में होगा, तो सहारा बनेगा। यह सोचकर उन्होंने उसे शिष्य बना लिया। शिष्य बहुत चंचल प्रकृति का था। ज्ञान-ध्यान में उसका मन नहीं लगता था। दिनभर आने-जाने वालों से बातें करने और मस्ती करने में उसका समय व्यतीत होता। गुरु ने कई बार उसे समझाने की चेष्टा की। पर सफलता नहीं मिली। दुनिया चमत्कार को नमस्कार करती है। यह सोचकर एक दिन शिष्य महात्माजी से बोला, 'गुरुदेव! मुझे कोई चमत्कार सिखा दें।' गुरु ने कहा, 'वत्स! चमत्कार कोई काम की वस्तु नहीं है। उससे एक बार भले ही व्यक्ति प्रसिद्धि पा ले, लेकिन अंततोगत्वा उसका परिणाम अच्छा नहीं होता।' पर शिष्य अपनी बात पर अड़ा रहा। बालहठ के सामने गुरुजी को झुकना पड़ा। उन्होंने अपने झोले में से एक पारदर्शी डंडा निकाला और शिष्य के हाथ में उसे थमाते हुए कहा, 'यह लो चमत्कार। इस डंडे को तुम जिस किसी की छाती के सामने करोगे, उसके दोष इसमें प्रकट हो जाएंगे।' शिष्य डंडे को पाकर बहुत प्रसन्न हुआ। गुरु ने शिष्य के हाथ में डंडा क्या थमाया, मानो बंदर के हाथ में तलवार थमा दी। कोई भी व्यक्ति उस आश्रम में आता। शिष्य हर आगंतुक के सीने के सामने उस डंडे को घुमा देता। फलतः उसकी कमजोरियां उसमें प्रकट हो जातीं और शिष्य उनका दुष्प्रचार शुरू कर देता। गुरुजी सारी बात समझ गए। एक दिन उन्होंने शिष्य से कहा, 'एक बार डंडा अपनी ओर भी घुमाकर देख लो। इससे स्वयं का परीक्षण हो जाएगा कि आश्रम में आकर अपनी साधना से तुमने कितनी प्रगति की है। शिष्य को बात जंची। उसने फौरन डंडा अपनी ओर किया। लेकिन देखा कि उसके भीतर तो दोषों का अंबार लगा है। शर्म से उसका चेहरा लटक गया। वह तत्काल गुरु के चरणों में गिर पड़ा और अपनी भूल की क्षमा मांगते हुए बोला, आज से मैं दूसरों के दोष देखने की भूल नहीं करूंगा।

टेक्सटाइल इंडस्ट्री में भी महिलाओं के लिए कम नहीं हैं मौके

टेक्सटाइल उन इंडस्ट्री में से एक है, जहां महिलाएं हमेशा ही बेहतर परफॉर्म करती आई हैं। टेक्सटाइल को लेकर उनकी अलग सोच और जानकारी इस इंडस्ट्री को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही है।

क्या करें पढ़ाई?

इसके लिए टेक्सटाइल डिजाइन या टेक्सटाइल टेक्नोलॉजी में ग्रेजुएशन कर सकते हैं। इसके अलावा टेक्सटाइल डिजाइन में डिप्लोमा भी कर सकते हैं।

ये टॉपिक होते हैं कवर

टेक्सटाइल डिजाइन में कई टॉपिक कवर होते हैं। इसमें पैटर्न मेकिंग, फैब्रिक डिजाइन और गारमेंट कंस्ट्रक्शन समेत कई टॉपिक की पढ़ाई कराई जाती है। इसके अलावा टेक्सटाइल के नए ट्रेंड को समझना भी अनिवार्य है।

चार्जेस-अनुभव

अपनी प्रोफाइल में अपने अनुभव का जिक्र करें। इसके साथ ही अपने कामों के चार्जेस का भी जिक्र करें। ध्यान रखें चार्जेस इतने ज्यादा नहीं होने चाहिए कि प्रोजेक्ट मिलने में दिक्कत आए। ध्यान रखें क्वालिटी वर्क बहुत मायने रखता है।

33 साल बाद फिर से मणि के साथ रजनी की जोड़ी

रजनीकांत जल्द ही निर्देशक मणिरत्नम की फिल्म में काम करते हुए नजर आ सकते हैं। 33 साल बाद अभिनेता-निर्देशक की जोड़ी पर्दे पर बड़ा धमाल मचा सकती है। पिछली बार दोनों ने साल 1991 में 'दलपति' नाम की फिल्म में साथ काम किया था। इसे कॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री में कल्ट का दर्जा प्राप्त है। फिल्म दलपति में रजनीकांत के साथ ममूटी भी मुख्य भूमिका में थे। फिल्म की कहानी महाभारत के कर्ण और दुर्योधन की दोस्ती से प्रेरित थी।

'ठग लाइफ' में कमल हासन के साथ

मणिरत्नम की बात करें तो वह 34 साल बाद इन दिनों 'ठग लाइफ' में कमल हासन के साथ काम कर रहे हैं। इस फिल्म की शूटिंग पूरी हो चुकी है और इसके अगले साल रिलीज होने की संभावना है। इस फिल्म में कमल हासन, त्रिशा, सिम्बू, नासिर, अभिराम, जोजू जॉर्ज, गौतम कार्तिक, ऐश्वर्या लक्ष्मी, सान्या मल्होत्रा, अली फजल और पंकज त्रिपाठी जैसे कलाकार मुख्य भूमिकाओं में हैं और इसका संगीत एआर रहमान ने दिया है।

प्रियंका का खुलासा.. अलग है 'सिटाडेल 2' में नादिया

अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा इन दिनों चर्चित सीरीज 'सिटाडेल' के दूसरे सीजन की तैयारियों में जुटी हैं। इस जासूसी एक्शन सीरीज का पहला सीजन काफी चर्चित रहा, जिसमें प्रियंका चोपड़ा नादिया की भूमिका में नजर आईं। अब दूसरे सीजन की शूटिंग वह शुरू कर चुकी हैं। तस्वीरों के जरिए उन्होंने अपने किरदार में आए बदलाव का भी जिक्र किया है। कुछ में वे शूटिंग करती नजर आ रही हैं। इसके अलावा कुछ तस्वीरों और वीडियो में अभिनेत्री अपनी बेटी मालती मैरी के साथ क्वालिटी वक्त बिताती नजर आ रही हैं। पहली दो तस्वीरों में सीरीज से अपने किरदार के बारे में लिखा है, 'इस बार नादिया थोड़ी अलग नजर आएगी'।

गाना गुनगुनाती दिखीं मालती

प्रियंका ने मालती की तस्वीरें साझा की हैं, जब वे शूटिंग के दौरान मां प्रियंका से मिलने पहुंचीं। प्रियंका चोपड़ा ने लिखा है, 'काम से ब्रेक लेकर पार्क गए'। तस्वीरों में प्रियंका, मालती को झूला झुलाती नजर आ रही हैं। इस दौरान मालती कोई गाना गुनगुना रही हैं।

जंगल में जानवरों की मूवमेंट पता लगाने वाला डिटेक्शन सिस्टम बनाया

छत्तीसगढ़ के बिलासपुर में रहने वाले दुपेश मांजरे ने अनूठा डिटेक्शन सिस्टम बनाया है, जिससे जंगल में कहां जानवरों का मूवमेंट है, यह पता चल सकेगा। इससे इंसान कई तरह से सुरक्षित हो सकता है। वह बिलासपुर के स्वामी अवतारनंद सेवत स्कूल में 10वीं के स्टूडेंट हैं। इसके लिए उन्हें एपीजे अब्दुल कलाम इग्नाइटेड माइंड चिल्ड्रन क्रिएटिविटी एंड इनोवेशन अवार्ड 2023 दिया गया। उनका कहना है कि इस सिस्टम से जंगली जानवरों से बचाव की संभावना काफी बढ़ सकती है। इसमें अलर्ट मोबाइल पर आ जाएगा और संबंधित व्यक्ति सावधान हो जाएगा।

ऐसे काम करता है सिस्टम

यह ऐसा डिटेक्शन सिस्टम है जिसे मोबाइल से जोड़ा गया है। इसका सिस्टम सेंसर्स की मदद से जानवरों के मूवमेंट की जानकारी देता है। जैसे-आसपास सांप है, तो उसका अलर्ट मोबाइल पर आता है। यह जानकर वहां से गुजरने वाला अपना रास्ता बदल सकता है। खासकर यह सिस्टम जंगल में खतरों को टालने का काम करता है।

साभार: हनीबी नेटवर्क विद सृष्टि एंड जीआइएएन

मेंटल हैल्थ एक्सपर्ट बनें और संवारें कॅरियर

*पढ़ाई हो या फिर प्रोफेशनल लाइफ मेंटल हैल्थ का ध्यान रखना जरूरी है। कई बार दबाव इस कदर बढ़ जाता है कि मेंटल हैल्थ को बेहतर बनाने के लिए एक्सपर्ट की सलाह लेनी जरूरी हो जाती है। आज जिस तरह की लाइफ स्टाइल हो गई है, मेंटल हैल्थ एक्सपर्ट कई तरह से मदद करते हैं। ये तनाव से लड़ना और उस पर जीत हासिल करना सिखाते हैं। हर साल 10 अक्टूबर को दुनियाभर में **वर्ल्ड मेंटल हैल्थ डे** मनाया जाता है। आइए इसी बहाने जानते हैं कि कैसे मेंटल हैल्थ एक्सपर्ट बनकर अच्छा कॅरियर बनाया जा सकता है।*

क्या-क्या विकल्प होते हैं?

मेंटल हैल्थ एक्सपर्ट बनने के लिए कैंडिडेट के पास एक नहीं कई विकल्प होते हैं, जिनके जरिए वो खुद को एक विशेषज्ञ के रूप में स्थापित कर सकते हैं। जैसे कि साइकोलॉजिस्ट, मनोचिकित्सक और मेंटल हैल्थ काउंसलर आदि।

क्या है साइकोलॉजी

इंसान के व्यवहार को जानने, पढ़ने और समझने वाले विशेषज्ञ को साइकोलॉजिस्ट कहा जाता है। एक साइकोलॉजिस्ट अपने मरीज को उसकी मानसिक स्थिति के लिहाज से बिना दवाओं के ट्रीटमेंट से बदलाव लाने का काम करता है। अगर आपको भी दूसरों के व्यवहार को पढ़ने और समझने का शौक है तो साइकोलॉजी में कॅरियर अच्छा विकल्प साबित हो सकता है।

कैसे बनें साइकोलॉजिस्ट?

- **तीन कोर्स:** साइकोलॉजी से जुड़े तीन प्रमुख कोर्स होते हैं। बीए ऑनर्स इन साइकोलॉजी, एमए/एमएससी इन साइकोलॉजी और पीजी डिप्लोमा इन साइकोलॉजी।
- **कैसे करें पढ़ाई:** बीए ऑनर्स इन साइकोलॉजी में एडमिशन के लिए 12वीं में कम से कम 50 प्रतिशत अंक होना जरूरी हैं। अगर 12वीं में एक विषय के तौर पर साइकोलॉजी पढ़ी है, तो आपको इस कोर्स में एडमिशन देने में प्राथमिकता दी जाती है। इसमें पोस्ट ग्रेजुएशन या डिप्लोमा भी कर सकते हैं। 55 प्रतिशत अंकों के साथ साइकोलॉजी विषय में ग्रेजुएशन पास होना अनिवार्य होता है।

कैसे बनें मनोचिकित्सक

मनोचिकित्सक बनने के लिए कैंडिडेट को 12वीं फिजिक्स, केमेस्ट्री और बायो विषय में करना होगा। इसके लिए नीट यूजी की परीक्षा का हिस्सा बनकर एमबीबीएस की डिग्री करनी होगी। इसके बाद नीट पीजी प्रतियोगी परीक्षा में उत्तीर्ण होकर काउंसलिंग के आधार पर प्राथमिकता देते हुए आप मनोचिकित्सा विषय में एमडी कोर्स का चयन कर सकते हैं। एमडी के बाद विभिन्न आयु वर्गों व रुचि के आधार पर आप मनोचिकित्सा से संबंधित अन्य सुपरस्पेशलिटी कोर्स भी कर सकते हैं।

बढ़ रही डिमांड

पढ़ाई से लेकर प्रोफेशनल लाइफ में बढ़ती प्रतियोगिता के कारण तनाव का स्तर बढ़ा है। यही वजह है कि इससे निपटने के लिए मेंटल हैल्थ एक्सपर्ट्स की मांग बढ़ी है। मेंटल हैल्थ विशेषज्ञों के पास मौकों की कमी नहीं है। अब संस्थान ऐसे विशेषज्ञों की भर्ती कर रहे हैं। अपना क्लीनिक भी खोल सकते हैं। प्राइवेट और सरकारी हॉस्पिटल्स समेत कई गवर्नमेंट ऑर्गेनाइजेशंस में भी इन्हें काम करने और अच्छी सैलरी पाने का मौका मिलता है।

किसी की मत सुनो,अपने काम को दिल से करो...

नानी का वास्तविक नाम घंटा नवीन बाबू है लेकिन फैंस नानी के नाम से ही जानते हैं। तेलुगू सिनेमा के सुपरस्टार नानी को दो नंदी पुरस्कार, दक्षिण फिल्मफेयर के तीन पुरस्कार और दक्षिण भारतीय अंतरराष्ट्रीय मूवी के तीन पुरस्कार मिल चुके हैं। वह साउथ फिल्मों के नेचुरल स्टार माने जाते हैं। अपकमिंग मूवी 'सारिपोधा सानिवारम' (सूर्या का शनिवार) पर नानी की निहारिका शर्मा के साथ खास बात

'यह किरदार मुझसे मिलता-जुलता है इसलिए मैं इसको एन्जॉय कर रहा था'

बड़ा कॉम्बिनेशन

मूवी के लिए कोई स्पेशल ट्रेनिंग नहीं की। विलेन का किरदार निभाने वाले एस.जे. सूर्या जी के परफॉर्मेंस के पिच के अनुसार उनका पिच रखा गया था। निर्माता दाय्या जी के साथ 'नीनो कोरी' डायरेक्टर विवेक अत्रेय के साथ 'अंते सुंदरानिकी' की है, जो बहुत हिट रही। हम तीनों का कॉम्बिनेशन 29 अगस्त को एक अच्छी सफलता देने वाला है।

हवा महल की वाइब पसंद: 'दसरा' मूवी के प्रमोशन के लिए जयपुर में हवा महल पर समय बिताना बहुत अच्छा लगा। अब फिर जयपुर आने वाले हैं।

बेटे के आने से पसंद बदली

वह लाइफ में पीछे मुड़कर कुछ नहीं बदलना चाहते। उनके लिए सब पार्ट और पार्सल है। जब से उनकी जिंदगी में उनका बेटा अर्जुन आया है तब से फिल्मों की पसंद भी बदल गई है। वह अब यंग रोल्स ज्यादा नहीं करना चाहते हैं।

पर्सनेलिटी से मिलता है

यह भूमिका उनके लिए बिल्कुल भी चैलेंजिंग नहीं थी क्योंकि यह रोल उनकी पर्सनेलिटी से मिलता-जुलता है। गुस्से के पार्ट से लेकर कई तरह के इमोशंस मुझसे मिलते हैं। फिल्म के एक्शन को देखकर उनका स्क्रिप्ट करना डायरेक्टर के लिए चैलेंजिंग था।

फिक्शनल कॉलोनी

फिल्म में सुगलपालम नामक कॉलोनी को एक फिक्शनल कॉलोनी के रूप में सेट किया है। जहां 30-40 दिनों तक शूट किया है। इस सेट पर उनकी कई सारी यादें हैं क्योंकि वह सुबह सेट पर एंटर हो गए तो शाम तक बाहर नहीं आते थे। शूट के बाद ब्रेक में भी वही बैठते थे।

दिल की सुनो

यंगस्टर्स को सलाह देते हुए कहा, कि सबकी लाइफ जर्नी अलग होती है। ऊंचाई पर जाने का कोई फॉर्मूला नहीं होता। अपना रास्ता खुद बनाओ, किसी की मत सुनो, अपने काम को दिल से करो। एक दिन जरूर यूनिवर्स आपको ऊंचाइयों तक पहुंचाएगा।

इंट्रोवर्ट इंसान हूं

मैं बहुत इंट्रोवर्ट इंसान हूं, ज्यादा सोशल नहीं हूं। जब शूटिंग नहीं होती तो मैं अपना समय घर पर बिताता हूं। मेरा कभी कोई प्लान नहीं था, मैं हर प्रोजेक्ट को पहले प्रोजेक्ट की तरह करता हूं।

मेहनत, हौसला और जज्बे के बल पर आगे बढ़ना सिखातीं इनकी कहानियां

खेलों की दुनिया में महिला खिलाड़ी लगातार अच्छा प्रदर्शन करते हुए नए-नए कीर्तिमान स्थापित कर रही हैं। बात चाहे ओलम्पिक खेलों में प्रतिस्पर्धा में पहुंचने वाली पहली महिला भारतीय खिलाड़ी नीलिमा घोष की करें या भारोत्तोलन में देश को महिला वर्ग में पहला पदक दिलाने वालीं कर्णम मल्लेश्वरी की। हर महिला खिलाड़ी ने अच्छा प्रदर्शन कर देश का नाम रोशन किया है। राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर बात करते हैं ऐसी ही महिला खिलाड़ियों की, जिनकी कहानियां प्रेरणा बन गईं।

अपनी क्षमता पहचान कर लक्ष्य की ओर बढ़ें

नाम- मनु भाकर, हरियाणा

खेल- निशानेबाजी

उपलब्धि: पेरिस ओलम्पिक में एक साथ दो पदक जीतने वालीं पहली भारतीय एथलीट बनने का गौरव प्राप्त किया। उन्होंने दो कांस्य जीते। इससे पहले किसी भी पुरूष या महिला ने एक ही ओलम्पिक में दो पदक नहीं जीते। 2017 में केरल में आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में नौ स्वर्ण पदक जीतकर नया रिकॉर्ड बनाया। 16 वर्ष की उम्र में मनु 2018 में अंतरराष्ट्रीय स्पोर्ट्स शूटिंग वर्ल्ड कप में स्वर्ण पदक जीतकर सबसे कम उम्र में स्वर्ण जीतने वालीं भारतीय बनीं।

संदेश: शूटिंग गर्ल मनु को बचपन ही खेलों के प्रति लगाव था। इसलिए उन्होंने स्कूल के दिनों में टेनिस, स्केटिंग और बॉक्सिंग की प्रतियोगिताओं में भाग लिया। 14 साल की उम्र में उन्होंने शूटिंग में कॅरियर बनाना तय किया। इसके बाद लगातार प्रयासों से उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। मनु की तरह अपनी क्षमता को पहचान कर लक्ष्य की ओर बढ़ें तो सफलता जरूर मिलेगी।

प्रदर्शन में सुधार के विकल्प तलाशें

नाम- हरमनप्रीत कौर, पंजाब

खेल- क्रिकेट

उपलब्धि: हरमनप्रीत को 2012 में महिला टीम का कप्तान चुना। 2018 में हरमनप्रीत महिला 20-20 में शतक लगाने वाली पहली महिला क्रिकेटर हैं।

संदेश: 2009 में उन्हें भारतीय टीम में शामिल किया गया। लेकिन उनका शुरुआती प्रदर्शन निराशाजनक रहा। इसे देखते हुए उन्होंने गेंदबाजी के साथ बल्लेबाजी का रूख कर अपने प्रदर्शन में सुधार किया और अब वह जाबांज बल्लेबाज के साथ शानदार स्पिनर भी हैं। उनकी तरह हमें भी अपने खराब प्रदर्शन से हार न मानकर उसमें सुधार के विकल्प तलाशने चाहिए।

56 किमी दूर जाकर करती थीं प्रैक्टिस

नाम: पी.वी सिंधु, हैदराबाद

खेल: बैडमिंटन

उपलब्धि: उन्होंने 2016 ओलम्पिक में रजत और 2019 में बीडब्ल्यूएफ विश्व चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय बनने के बाद सिंधु ने अपना दूसरा ओलम्पिक पदक जीता। उन्होंने टोक्यो 2020 में कांस्य पदक हासिल किया। इस तरह पी.वी. सिंधु रजत और कांस्य पदक के साथ ओलम्पिक में महिला एकल बैडमिंटन में दो पदक जीतने वाली पहली खिलाड़ी हैं। साथ ही वर्ल्ड चैम्पियनशिप जीतने वाली पहली भारतीय शटलर हैं।

संदेश: पी.वी. सिंधु में खेल के प्रति इतना जुनून था कि उन्होंने 8 साल की उम्र से ही प्रैक्टिस करनी शुरू कर दी थी और वह नियमित रूप से अभ्यास करने के लिए प्रतिदिन घर से बैडमिंटन कोर्ट की 56 किलोमीटर दूरी तय करती थी। उनकी तरह कड़ी मेहनत और जुनून के साथ लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करें तो सफलता प्राप्त की जा सकती है।

सप्ताह में कम से कम 210 मिनट अवश्य करें व्यायाम

अजय सिंह
सेलिब्रिटी फिटनेस ट्रेनर

मधुमेह से पीड़ित हैं, तो नियमित व्यायाम ब्लड शुगर के स्तर और वजन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। जिन लोगों को डायबिटीज की समस्या है उन्हें सप्ताह में कम से कम 210 मिनट यानी रोजाना 30 मिनट एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। इन रोगियों के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग का बहुत महत्त्व है।

पांच तरह की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से रखें खुद को फिट

सप्ताह में हर व्यायाम को दो बार करने का अवश्य प्रयास कीजिए।
3 सेट्स 12 रैप्स

1. **स्क्वाट्स** : ग्लूकोज को बेहतर तरीके से उपयोग करने में मदद करता है, मांसपेशियों को मजबूत करता है।
2. **डेडलिफ्ट** : मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। मांसपेशियां मजबूत होती हैं और ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है।
3. **पुश-अप्स** : पुश-अप्स एक सरल लेकिन प्रभावी बॉडीवेट एक्सरसाइज है, जो ऊपरी कंधों, सीने और ट्राइसेप्स को मजबूत करती है। इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाता है।
4. **बेंच प्रेस** : मांसपेशियों की ताकत बढ़ाती है और ग्लूकोज को बर्न करने में मदद करती है।
5. **लैट पुल-डाउन** : शुगर कंट्रोल में सहायक है।

इसके अलावा कार्डियो वर्कआउट और फ्लेक्सिबिलिटी ट्रेनिंग करें

विकल्प- ट्रेडमिल पर चलना, साइक्लिंग, स्टेयर क्लाइंबिंग।

प्रोटोकॉल- सप्ताह में 4-5 दिन, 30-45 मिनट तक।

लक्ष्य- हृदय स्वास्थ्य को सुधारना, शुगर लेवल को संतुलित रखना। सूर्य नमस्कार और डायनेमिक स्ट्रेचिंग को भी इसमें शामिल करें।

ध्यान देने योग्य

- **वजन कम से शुरू करें** - यदि आप नए हैं, तो हल्के वजन से शुरुआत करें और धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं।
- **तकनीक पर ध्यान दें** - सही फॉर्म और तकनीक का पालन करना महत्त्वपूर्ण है ताकि चोट से बचा जा सके।
- **यह** प्रोटोकॉल डॉक्टर की सलाह और व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर कस्टमाइज किया जा सकता है। शरीर के ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए एक संतुलित वर्कआउट प्लान पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

ऑनलाइन सुरक्षा के लिए आजमाएं पासवर्ड मैनेजर

आशीष खंडेलवाल
तकनीकी एक्सपर्ट एवं ब्लॉगर

आज के डिजिटल युग में कई ऑनलाइन अकाउंट्स के लिए अलग-अलग पासवर्ड याद रखना बेहद मुश्किल होता है। यही कारण है कि पासवर्ड मैनेजर आपके काम का टूल हो सकता है। पासवर्ड मैनेजर ऐसा सॉफ्टवेयर या ऐप हैं, जो आपके सभी पासवर्ड को एक सुरक्षित जगह पर स्टोर करता है। यह एक मजबूत और अद्वितीय पासवर्ड जनरेट करता है और आपको हर वेबसाइट के लिए एक अलग पासवर्ड का इस्तेमाल करने की अनुमति देता है।

यह हैं लोकप्रिय पासवर्ड मैनेजर

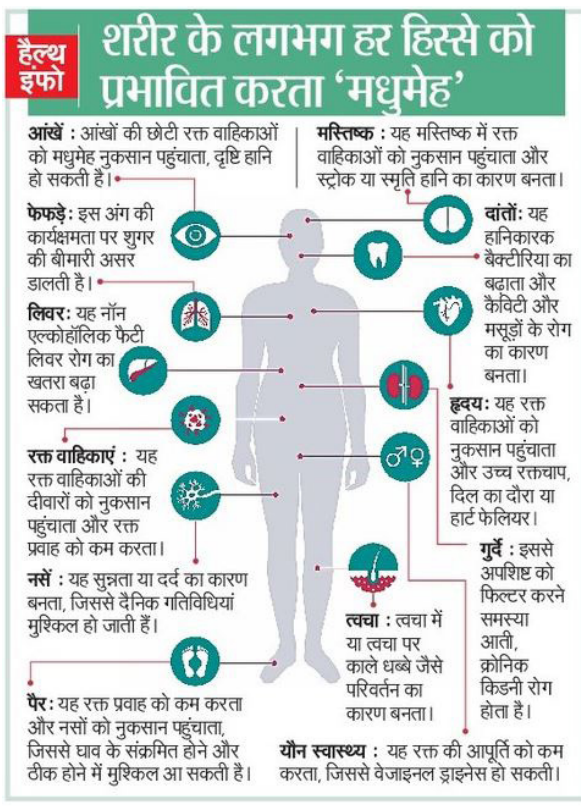
1 पासवर्ड, लास्टपास, बिटवार्डन, डैशलेन और कीपर जैसे कई पासवर्ड मैनेजर, जो आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं। यह पासवर्ड मैनेजर्स हमें बेहतर पासवर्ड बनाने का ऑप्शंस देते हैं, जिससे हमारा अकाउंट सुरक्षित रहता है।

पासवर्ड मैनेजर के फायदे

- ***मजबूत पासवर्ड:*** पासवर्ड मैनेजर सदैव मजबूत और याद रखने में मुश्किल पासवर्ड बनाता है, जिससे आपके खातों को हैक होने की आशंका कम हो जाती है।
- ***सभी पासवर्ड एक ही जगह पर:*** आपको सभी पासवर्ड याद रखने की जरूरत नहीं होती। बस पासवर्ड मैनेजर में लॉग इन करें और आपको अपनी जरूरत का पासवर्ड मिल जाएगा।
- ***समय की बचत:*** आपको बार-बार पासवर्ड टाइप करने की आवश्यकता नहीं होती है। पासवर्ड मैनेजर स्वचालित रूप से आपके लिए लॉग इन कर सकता है।
- ***सुरक्षा:*** अच्छे पासवर्ड मैनेजर आपके सभी पासवर्ड को मजबूत एन्क्रिप्शन के साथ सुरक्षित रखते हैं।

हैल्थ इंफो

शरीर के लगभग हर हिस्से को प्रभावित करता 'मधुमेह'



एक्सपर्ट ब्लॉग - ग्लूकोज के ऊर्जा में न बदलने से मांसपेशियां होने लगतीं शिथिल

कुछ अलग होती शुगर के मरीजों को 'थकान'

डायबिटीज के मरीजों को कई बार अत्यधिक थकान और कमजोरी का अहसास होता है। यह शारीरिक और मानसिक दोनों हो सकती है। आमतौर पर इसे सामान्य मान लिया जाता है। डायबिटीज में ग्लूकोज का उपयोग न होने यानी उसके ऊर्जा में न बदलने से मांसपेशियों में थकान आने लगती है।

कारक, जो प्रभावित करते

ऐसे कई कारक हैं, जो डायबिटीज से जुड़ी थकान में योगदान कर सकते हैं, जिसमें ब्लड शुगर के स्तर में उतार-चढ़ाव, इंसुलिन प्रतिरोध, सूजन, नींद की गड़बड़ी और भावनात्मक तनाव शामिल हैं।

इसके लक्षण

यह हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं, पर आमतौर पर ये लक्षण होते हैं। -

- **कम ऊर्जा** - पर्याप्त नींद लेने के बावजूद थका महसूस कर सकते हैं।
- **ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई**- चीजों को याद रखना मुश्किल हो सकता है।
- **शारीरिक कमजोरी** - हल्की शारीरिक गतिविधि के बाद भी मांसपेशियों में कमजोरी या भारीपन।

अपनी तरफ से दवाएं बंद न करें: शुगर कंट्रोल रहने से इस रोग का, जो बेसिक डिफेक्ट है, वह दूर नहीं होता है। दवाएं बंद कर देंगे तो कुछ समय बाद वह डिफेक्ट फिर ग्लूकोज का कंट्रोल बिगाड़ देगा।

इसके लिए यह करें

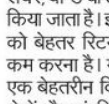
- **ब्लड** शुगर की नियमित निगरानी करें।
- **कम** ग्लाइसीमिक इंडेक्स वाली चीजों का सेवन करना चाहिए।
- **यदि** इंसुलिन या मधुमेह की अन्य दवाएं लेते हैं, तो खुराक के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य करें।
- **व्यायाम** से इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ती है यानी शरीर ऊर्जा के लिए ग्लूकोज का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग करता है।
- **अत्यधिक** शारीरिक गतिविधि या अचानक तीव्र व्यायाम ब्लड शुगर के स्तर में उतार-चढ़ाव का कारण बन सकता है, जिससे थकान हो सकती है।
- **गुणवत्तापूर्ण** नींद लें। प्रति रात 7-9 घंटे की नींद का लक्ष्य रखें। खराब नींद थकान को बढ़ा सकती है।

चार बार सेल्फ मॉनिटरिंग

शुगर का टेस्ट सुबह खाली पेट करें। खाने के दो घंटे बाद करें। प्री-डिनर और लेट नाइट टेस्ट करें। प्री-डिनर टेस्ट यह बताता है कि सुबह जो दवा ली उसका कितना इफेक्ट है। जिन्हें रात को नींद न आना, पसीना अधिक आने जैसी स्थिति होती है। उन्हें अर्ली मॉर्निंग टेस्ट करना चाहिए। एचबीए1सी टेस्ट तीन माह में शुगर कंट्रोल जांचने के लिए किया जाता है। जिनका यह टेस्ट सात से कम आ रहा है, उन्हें दिक्कतें नहीं होतीं। जिनका सात से अधिक रहता है, उनमें जटिलताओं की आशंका बढ़ जाती है।

- डॉ. आलोक गुप्ता, वरिष्ठ फिजिशियन

आसानी से समझ आ जाते और बड़े लक्ष्य पाने में सहायता करते

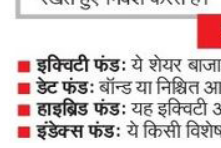


हर्षा रामनानी
सीए

आज कल निवेश की बात हो तो म्यूचुअल फंड्स आम आदमी के लिए बेहद सरल विकल्प बन चुके हैं। यह एक ऐसा निवेश माध्यम है, जो छोटे-बड़े सभी निवेशकों को उनके वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करता है, चाहे छोटी बचत हो या बड़े लक्ष्य। भारत में म्यूचुअल फंड्स ने लोगों के बीच अपनी पकड़ मजबूत की है क्योंकि यह न सिर्फ सुरक्षित है, बल्कि आसानी से समझ में आने वाला और नियमित निवेश का तरीका भी है।

एक तरह का समूह निवेश

म्यूचुअल फंड्स एक तरह का समूह निवेश होता है, जिसमें कई निवेशकों का पैसा एकत्र किया जाता है। इस पैसे को पेशेवर फंड मैनेजर द्वारा अलग-अलग प्रकार की प्रतिभूतियों जैसे शेयर, बॉन्ड या अन्य वित्तीय साधनों में निवेश किया जाता है। इसका प्रमुख उद्देश्य निवेशकों को बेहतर रिटर्न दिलाना और जोखिम को कम करना है। म्यूचुअल फंड निवेश के लिए एक बेहतरीन विकल्प है क्योंकि यह विभिन्न क्षेत्रों और कंपनियों में निवेश करता है, जिससे आपका जोखिम कम हो जाता है।



एसआइपी के फायदे

एसआइपी के जरिए एक निर्धारित समय पर छोटी-छोटी रकम निवेश कर सकते हैं। यह निवेश को अनुशासित बनाता है और लंबे समय में अच्छा रिटर्न देता है। इसमें नियमित रूप से निवेश करने से कंपाउंडिंग का लाभ मिलता है, जिससे आपके निवेश की औसत लागत घट जाती है।

अन्य विकल्पों की तुलना में इन्हें क्यों मानते सही?

- ***छोटी रकम से शुरुआत:*** इसमें छोटी रकम से भी निवेश कर सकते हैं। एसआइपी (सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान) के जरिए मासिक 500 रुपए से भी शुरू कर सकते हैं।
- ***पेशेवर प्रबंधन:*** म्यूचुअल फंड्स का प्रबंधन पेशेवर और अनुभवी फंड मैनेजर्स की ओर से किया जाता है, जो बाजार के उतार-चढ़ाव पर नजर रखते हुए निवेश करते हैं।
- ***जोखिम में कमी :*** इसमें निवेश करने से पैसा कई अलग-अलग कंपनियों में लगाया जाता है। एक शेयर में नुकसान होने पर दूसरे का मुनाफा संतुलित कर देता है।
- ***अधिक लिक्विडिटी:*** म्यूचुअल फंड में निवेश की गई राशि को आप जरूरत पड़ने पर आसानी से निकाल सकते हैं। यह अन्य निवेशों के मुकाबले ज्यादा लचीला है।

चार तरह के होते

- **इक्विटी फंड:** ये शेयर बाजार में निवेश करते हैं, इनमें जोखिम भी अधिक होता है।
- **डेट फंड:** बॉन्ड या निश्चित आय वाले साधनों में निवेश करते हैं। जोखिम कम होता है।
- **हाइब्रिड फंड:** यह इक्विटी और डेट का मिश्रण है, इसमें मध्यम जोखिम होता है।
- **इंडेक्स फंड:** ये किसी विशेष इंडेक्स को ट्रैक कर बाजार का लाभ उठाते हैं।

थीम - डायबिटीज और वेलबीइंग

डायबिटीज है तो क्या... शुगर पर नियंत्रण कर एक कदम बढ़ाएं 'स्वस्थ जीवन' की ओर

77 *मिलियन लोग अनुमानत: डायबिटीज टाइप टू से पीड़ित है।*

50% *से अधिक लोग अपनी मधुमेह स्थिति से अनजान हैं।*

02 *से तीन गुना बढ़ जाता है डायबिटीज रोगियों में स्ट्रोक व हार्ट अटैक का जोखिम*

डॉ. पीयूष त्रिवेदी
आयुर्वेद व एक्यूप्रेशर चिकित्सा विशेषज्ञ

अनुचित आहार-विहार, व्यायाम न करना, शारीरिक श्रम कम करना और आरामतलब जीवनशैली जीना, तनाव आदि इन सब कारणों से व्यक्ति के त्रिदोष वात, पित्त और कफ असंतुलित हो जाते हैं और इससे मधुमेह(डायबिटीज) रोग हो सकता है। वैसे तो मधुमेह में तीनों दोषों में असंतुलन देखा जाता है पर इसमें कफ दोष का प्रभाव मूल होता है और अपने ही समान लक्षणों को दर्शाता है। इसके अलावा मधुमेह को कुलज विकारों में मुख्य बताया गया है यानी इसका एक कारण आनुवांशिकता भी है। जानिए आयुर्वेद इसके बारे में क्या कहता है-

सरल शब्दों में जानिए क्यों होता है यह रोग

पैन्क्रियाज ग्रन्थि के ठीक से काम न करने या पूरी तरह से काम न करने पर डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। पैन्क्रियाज से विभिन्न हार्मोन्स निकलते हैं, जिसमें इंसुलिन मुख्य है। यह रक्त से ग्लूकोज को शरीर की सभी कोशिकाओं में ले जाता है। इंसुलिन के कम निर्माण के कारण रक्त में ग्लूकोज की मात्रा अधिक हो जाती है। आनुवांशिकता, मोटापा और गतिहीन जीवनशैली के कारण यह रोग हो सकता है।

ऐसे पहचानें...

- **अधिक** भूख एवं प्यास लगना।
- **अधिक** पेशाब आना।
- **हमेशा** थका महसूस करना।
- **वजन** बढ़ना या कम होना।
- **त्वचा** में खुजली होना।
- **उल्टी** का मन होना।
- **बाहरी** संक्रमण के प्रति शरीर संवेदनशील हो जाना।
- **अधिक** पेशाब आने से शरीर निर्जलित हो जाता है जिस कारण बार-बार प्यास लगना। कोई घाव होने पर उसके ठीक होने में समय लगना।
- **महिलाओं** में अक्सर वेजाइना में कैंडिड इंफेक्शन होने को खतरा रहना।

आयुर्वेद कहता है कि...

यदि *उचित खानपान और जीवनशैली के साथ घरेलू उपचारों का प्रयोग किया जाए तो रक्त में शुगर के स्तर को नियंत्रित रखकर इस रोग के साथ स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।*

- **सब्जियों** में करेला, ककड़ी, खीरा, टमाटर, शलजम, लौकी, तुरई, पालक, मेथी व गोभी यह सब खाना चाहिए। आलू और शकरकन्द का सेवन नहीं करना चाहिए।
- **फलों** में सेब, अनार, संतरा, पपीता, जामुन व अमरूद का सेवन करें। इसके विपरीत आम, केला, लीची, अंगूर इस प्रकार के मीठे फल कम से कम खाने चाहिए।
- **सूखे** मेवों में बादाम, अखरोट, अंजीर खाएं। किशमिश, छुआरा, खजूर का सेवन न करें।
- **चीनी,** गुड़, गन्ने का रस, चॉकलेट का सेवन बिल्कुल न करें।
- **एक** बार में अधिक भोजन न करें, बल्कि थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करें।
- **डायबिटीज** के रोगी को प्रतिदिन आधा घंटा सैर और व्यायाम करना चाहिए।

एक्यूप्रेशर से भी इलाज

एक्यूप्रेशर एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है, जिसमें मधुमेह के बारे में भी बताया गया है। एक्यूप्रेशर में डायबिटीज के इलाज के लिए कुछ प्रेशर पॉइंट्स का उपयोग किया जाता रहा है। जानिए उन प्रेशर पॉइंट्स के बारे में -

- **पैर** के तलवे पर स्थित पॉइंट (सोलर प्लेक्सस)
- **पैर** के अंगूठे के बीच में स्थित पॉइंट (लिवर 3)
- **पैर** के दूसरी और तीसरी अंगुली के बीच में स्थित पॉइंट (पैन्क्रियाज)
- **पैर** के निचले हिस्से में स्थित पॉइंट (स्पिलीन 6)
- **कंधे** के ब्लेड के बीच में स्थित पॉइंट (एड्रिनल ग्रन्थि) इन बिंदुओं पर उपचार दिया जाए तो मधुमेह का खतरा कम हो जाता है।

एक्यूप्रेशर के माध्यम से इन प्रेशर पॉइंट्स पर दबाव डालने से मधुमेह के लक्षणों में सुधार होता है, जैसे कि यह ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करता है। इंसुलिन का उत्पादन सुधारता है। रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखता है। तनाव को कम करता व पैरों के तलवों की जलन कम करता है। एक्यूप्रेशर मधुमेह में एक सहायक चिकित्सा है। इसका उपयोग अन्य चिकित्सा के साथ मिलाकर किया जा सकता है।

इस रोग में इन उपायों को भी अपनाएं

1. ***तुलसी:*** डायबिटीज के रोगी को रोज तुलसी के दो से तीन पत्ते खाली पेट खाने चाहिए। इससे शुगर या डायबिटीज के लक्षणों में कमी आती है।
2. ***अमलतास:*** अमलतास की कुछ पत्तियां धोकर उनका रस निकालें। रोज सुबह खाली पेट इसे पीने से फायदा मिलता है।
3. ***सहजन के पत्ते:*** इन पत्तों के सेवन से डायबिटीज रोगी का पाचन बेहतर रहता है।
4. ***करेला:*** करेले का जूस नियमित रूप से पीना चाहिए।
5. ***मेथी:*** इसे रात को पानी में भिगो दें। सुबह खाली पेट मेथीदाना चबाएं व पानी पी लें।
6. ***अलसी के बीज:*** सुबह खाली पेट अलसी का चूर्ण गरम पानी के साथ लें।
7. ***ज्वारे का रस:*** गेहूं के ज्वारे का आधा कप ताजा रस रोजाना सुबह-शाम पीने से डायबिटीज में लाभ होता।
8. ***जामुन:*** इसमें काला नमक लगाकर खाने से शुगर कंट्रोल में रहता है।

मधुमेह के रोगी को आपात स्थिति में संभालने का तरीका

डॉ. माया टंडन
एनेस्थिशिया विशेषज्ञ व पूर्व सदस्य, नेशनल रोड सेफ्टी काउंसिल

हाइपरग्लाइसीमिया और हाइपोग्लाइसीमिया, दोनों ही ब्लड शुगर से जुड़ी स्थितियां हैं, लेकिन ये एक-दूसरे से बहुत अलग हैं।

उच्च रक्त शर्करा (हाइपरग्लाइसीमिया)

शरीर रक्त से ग्लूकोज को नहीं हटा पाता तो ब्लड में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, जिसे हाइपरग्लाइसीमिया कहते हैं। यदि किसी को डायबिटीज है, तो कुछ स्थितियां रक्त में शर्करा की अत्यधिक वृद्धि का कारण बन सकती हैं, जिनमें संक्रमण, तनाव, इंसुलिन की खुराक न लेना शामिल होता है।

हाइपरग्लाइसीमिक कोमा

- **सांस** में फल जैसी गंध (जो नाशपाती की बूंदों या नेल पॉलिश जैसी गंध हो सकती है)।
- **मतली,** पेट दर्द, उनींदापन या भ्रम।
- **तेजी** से सांस लेना, चेतनाहीन होना।
- **सिरदर्द,** शुष्क त्वचा, दिल की तेज धड़कन।

निम्न रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइसीमिया)

किसी कारण से जब रक्त में ग्लूकोज का स्तर बहुत कम हो जाता है, तो इसे हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है। निम्न रक्त शर्करा के कारण इंसुलिन या अन्य दवाओं की अधिक खुराक ले लेना, भोजन न करना, कठिन व्यायाम कर लेना व अत्यधिक शराब पीने के कारण हो सकता है।

हाइपोग्लाइसीमिक कोमा

- **भूख,** कंपकंपी, चक्कर और पसीना आना।
- **अधिक** गंभीर मामलों में, भ्रम और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई व पीड़ित बेहोश भी हो सकता है।
- **नींद** के दौरान भी हाइपोग्लाइसीमिया होना संभव है, जिसमें अत्यधिक पसीना आना, नींद में परेशानी और जागने पर थकान और भ्रमित महसूस होना हो सकता है।

ऐसे दें प्राथमिक उपचार

- पीड़ित को आरामदायक स्थिति में लिटाएं व एम्बुलेंस को कॉल करें।
- पूछें कि क्या वह डायबिटीज की दवा ले रहा है?
- हाइपरग्लाइसीमिया और हाइपोग्लाइसीमिया के बीच अंतर नहीं कर सकते। पीड़ित को हाइपोग्लाइसीमिया से पीड़ित मानें और तुरंत कुछ मीठा खाने या पीने को दें, क्योंकि निम्न रक्त शर्करा से मृत्यु की आशंका हो सकती है। कभी किसी ऐसे पीड़ित के मुंह में खाना या पेय डालने की कोशिश न करें, जो बेहोश हो।

Email: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 70664886

साइबर ठगों की नई ट्रिक, शिक्षकों को पहुंचा सस्पेंड की धमकी का कॉल तो शिक्षा विभाग में मचा हड़कंप

नीमच 12 नवम्बर (निप्र)। जिले के नीमच ब्लॉक में एक साथ 6 प्राइमरी शिक्षकों को फर्जी कॉलर ने निलंबित करने की धमकी देते हुए रुपयों की डिमांड की। एक के बाद एक 6 शिक्षक सोमवार को जिला मुख्यालय स्थित बीआरसी केंद्र पहुंचे तो शिक्षा विभाग में हड़कंप मच गया। जब सभी ने आपबीती सुनाई तो खुलासा हुआ कि कोई फर्जी व्यक्ति है, जो अलग-अलग मामलों का हवाला देकर उन्हें धमका रहा है।ठग ने किसी शिक्षक से 10 तो किसी से 15 हजार रुपए खाते में ट्रांसफर करने को कहा।

ऑनलाइन ठगी करने वाले रोज नए-नए तरीकों से लोगों को अपना शिकार बना रहे है। कोई फर्जी लिंक डालकर लोगों को शिकार बना रहा है। तो कोई

व्हाट्सएप वीडियो कॉलिंग के जरिए लोगों को ब्लैकमेल कर रहा है। अब इन ठगों ने ठगी का अलग ही तरीका निकाला है। यह ठग प्राइमरी शिक्षकों को फोन लगाकर धमका रहे हैं।

6 शिक्षक पहुंचे बीआरसी केंद्र - ऐसा ही मामला सोमवार को सामने आया। एक के बाद एक 6 शिक्षकों ने बीआरसी केंद्र पहुंचकर एक ही तरह की बात बताई। इससे मौके पर अफरा-तफरी मच गई। सभी ने बताया कि कोई अज्ञात व्यक्ति उन्हें फोन पर लगाकर धमका रहा है। बोला कि स्कूल में घोटाला किया है। यह घोटाला उजागर नहीं करना हो तो बताए नंबर या खाते में रुपए ट्रांसफर कर दो। कुछ शिक्षक घबरा कर रुपए देने तक के लिए तैयार हो गए, लेकिन समय रहते शिक्षा विभाग के अधिकारियों ने उन्हें अलर्ट किया।

विभाग के बाद थाने पर करेंगे शिकायत - सभी 6 प्राइमरी शिक्षकों ने अपने वरिष्ठ अधिकारियों को इस धमकी भरे फोन के बारे में लिखित शिकायत की है। अधिकारी सहित शिक्षक अब इसकी शिकायत संबंधित थाने पर करेंगे। फिलहाल अधिकारियों ने अधिकृत व्हाट्सएप ग्रुप में फर्जी कॉल की सूचना डालकर सभी शिक्षकों को अलर्ट कर दिया है।

इन्हें आया फोन - रावतखेड़ा स्थित प्राथमिक स्कूल की शिक्षक मंगला राठौर को धमकाया कि समय पर स्कूल पर उपस्थित नही होते। लंबे समय से शिकायत मिल रही है। इसलिए आपको निलंबित करने की कार्रवाई चल रही है। इससे बचना है, तो बताए गए नंबर पर रुपए ट्रांसफर कर दो। गांव दारु खेड़ा के प्राइमरी शिक्षक सुनीता व्यास को धमकाया कि आपने स्कूल में हुए निर्माण कार्य में गड़बड़ी की है। निलंबन की कार्रवाई से बचना है तो खाते में 15 हजार रुपए ट्रांसफर कर दो। गांव निपानिया आबाद की शिक्षक अनिता बैरागी तथा अनिता चौहान को भी फोन लगाकर धमकाया कि स्कूल समय पर नहीं पहुंचते, इसलिए निलंबन की कार्रवाई होगी। इस कार्रवाई से बचना है तो जैसा बता रहे हैं।

वैसा कर लो। अयोध्या बस्ती नीमच के शिक्षक सईद खान को समय पर स्कूल नहीं आने की कहते हुए धमकाया। रुपयों की मांग की। टाटियाखेड़ी स्कूल के मुकेश कनेरिया को निर्माण कार्य में गड़बड़ी बताते हुए धमकाया। रुपयों की मांग की।

पुलिस को शिकायत करेंगे - नीमच बीआरसी योगेश भंडारा ने बताया कि एक गिरोह चल रहा है, जो सोमवार सुबह से ही शिक्षकों को फर्जी कॉल करके निलंबित करने की धमकी दे रहा है। वसूली के उद्देश्य से धमकी देकर रुपयों की डिमांड कर रहा है। 6 से अधिक शिक्षकों से 10 से 15 हजार रुपए की मांग कर चुके हैं। शिक्षकों से कहा जा रहा है कि रुपए दे देंगे तो आप पर कार्रवाई नहीं होगी। इस बारे में विभाग के ग्रुप में मैसेज डालकर सभी को आगाह किया है। इस तरह के फर्जी कॉल आने पर किसी भी तरह का रुपया न दें और अपने वरिष्ठ अधिकारियों से चर्चा करें, घबराएं नहीं।

स्वास्थ्य विभाग ने की कार्रवाई किया दवाखाना सील

नीमच 12 नवंबर (निप्र)। जनसुनवाई में कलेक्टर हिमांशु चंद्रा को मंगलवार 12 नवंबर को प्राप्त एक शिकायत पर कार्रवाई करते हुए मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ दिनेश प्रसाद के निर्देशानुसार मनासा क्षेत्र के गांव चचौर में एक दवाखाने को स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा सील कर दिया गया है।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ दिनेश प्रसाद ने बताया कि कलेक्टर के निर्देशानुसार जन् सुनवाई में प्राप्त शिकायत पर त्वरित कार्रवाई करते हुए स्वास्थ्य विभाग की टीम डॉ.बी एल भायल बीएमओ मनासा, बीएमओ डॉ. राजेश मीणा जावद एवं स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा मंगलवार को ग्राम चचोर पहुंचकर एक निजी दवा खाने का निरीक्षण कर जांच करवाई की और अनियमितता पाए जाने पर उक्त दवाखाने को सील कर दिया गया है। यह जानकारी मुख्य चिकित्सा अधिकारी नीमच डॉ दिनेश प्रसाद ने दी है।

सनकी ने कार से कुचलकर ले ली 35 लोगों की जान, सड़क पर बिखरी दिखीं लाशें, पुलिस डालती रही पर्दा

नई दिल्ली 12 नवम्बर (एजेंसी)। चीन के झुहाई शहर में एक सनकी ने सोमवार शाम पैदल चल रहे लोगों को अपनी कार से कुचल दिया. इस घटना में कम से कम 35 लोगों की मौत हो गई और 43 घायल हो गए. यह घटना सोमवार को हुई थी. हालांकि पुलिस इस मामले पर शुरुआत में पर्दा डालती दिखी. उसने बस इतना ही बताया था कि कुछ लोग घायल हुए हैं. इस घटना से जुड़े वीडियो भी सोशल मीडिया से हटा दिए गए थे. हालांकि मंगलवार को चीनी पुलिस ने बताया कि झुहाई स्पोर्ट्स सेंटर में एक 'गंभीर और भयावह हमला' हुआ है. पुलिस ने बताया कि इस हमले में 35 लोगों की मौत हो गई है. पुलिस ने एक बयान में बताया कि फैन नाम का 62 साल का ड्राइवर 'एक छोटी एसयूवी लेकर गेट तोड़कर शहर के स्पोर्ट्स सेंटर में घुस गया और अंदर सड़क पर एक्सरसाइज कर रहे लोगों को कुचल दिया.

पुलिस ने बताया कि फैन अपनी कार में चाकू से खुद को मारने की कोशिश कर रहा था. पुलिस ने 'तुरंत उसे रोका और इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाया.' पुलिस ने बताया कि फैन ने अपनी गर्दन और शरीर के दूसरे हिस्सों पर चाकू से वार किए थे. फिलहाल वह कोमा में है और 'उससे पूछताछ नहीं की जा सकती.' सरकारी एजेंसी शिन्हुआ ने बताया कि चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने घायलों का इलाज युद्ध स्तर पर करने का आदेश दिया है. उन्होंने 'दोषी को कानून के मुताबिक सजा देने' के निर्देश दिए हैं. चीन के इसी शहर में देश का सबसे बड़ा एयर शो चल रहा है. इसमें बीजिंग के सिविल और मिलिट्री एयरोस्पेस सेक्टर को दिखाया जा रहा है.।

मध्य प्रदेश में आधी रात 26 IAS अधिकारियों के तबादले की सूची जारी

भोपाल 12 नवम्बर (एजेंसी)। मध्य प्रदेश सरकार ने बड़े पैमाने पर फेरबदल करते हुए राज्य में भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) के 26 अधिकारियों का तबादला कर दिया है. सोमवार देर रात जारी किए गए आदेश के अनुसार श्रीमन शुक्ला के स्थान पर अब चिकित्सा शिक्षा सचिव सुरभि गुप्ता को शहडोल संभाग का आयुक्त नियुक्त किया गया है. अतिरिक्त मुख्य सचिव (एसीएस) मनु श्रीवास्तव को खेल एवं युवा कल्याण विभाग के अतिरिक्त प्रभार के साथ अक्षय ऊर्जा विभाग का प्रभार दिया गया है ।

खास बात यह है कि मुख्य सचिव अनुराग जैन के पदभार ग्रहण करने के बाद यह पहली बड़ी सर्जरी है. इसमें मुख्यमंत्री के दोनों प्रमुख सचिवों को भी हटाया गया है. आधी रात को किए गए तबादलों में मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के दोनों प्रमुख सचिवों को हटाया गया है । सीएम के प्रमुख सचिव के रूप में काम कर रहे संजय कुमार शुक्ला और राघवेंद्र कुमार सिंह को भी हटाया गया है, अब यह दोनों अफसर अलग-अलग विभागों के प्रमुख सचिव होंगे. अब अपर मुख्य सचिव डॉ. राजेश राजौरा ही सीएम सचिवालय के प्रमुख अफसर रह गए हैं । एसीएस नीरज मंडलोई को ऊर्जा विभाग का प्रभार सौंपा गया है, साथ ही उन्हें मध्य प्रदेश विद्युत प्रबंधन कंपनी, जबलपुर के प्रबंध निदेशक का अतिरिक्त प्रभार भी दिया गया है. मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव संजय कुमार शुक्ला को नगरीय प्रशासन विभाग में इसी पद का प्रभार दिया गया है. मुख्यमंत्री के एक अन्य प्रधान सचिव राघवेन्द्र कुमार औद्योगिक नीति एवं निवेश संवर्धन विभाग के प्रधान सचिव रह चुके हैं. पिछले महीने अनुराग जैन के राज्य का मुख्य सचिव बनने के बाद से हुआ यह पहला बड़ा फेरबदल है ।

कौन-कौन अफसर हुए प्रभावित - आधी रात को किए तबादले में एसीएस, नगरीय विकास एवं आवास नीरज मंडलोई को एसीएस, ऊर्जा विभाग, पावर मेनेजमेंट कंपनी का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है. संजय कुमार शुक्ला, प्रमुख सचिव, मुख्यमंत्री, महिला एवं बाल विकास, योजना, आर्थिक एवं सांख्यिकी व विमनन विभाग को प्रमुख सचिव, नगरीय विकास एवं आवास, योजना, आर्थिक एवं सांख्यिकी, विमानन विभाग, हाउसिंग बोर्ड का अतिरिक्त प्रभारकल्याण का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है. मनु श्रीवास्तव को एसीएस, नवीन एवं नवकरणीय ऊर्जा विभाग, खेल एवं युवा कल्याण का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है ।

उमाकांत उमराव प्रमुख सचिव श्रम विभाग को प्रमुख सचिव खनिज एवं श्रम विभाग, पशु पालन एवं डेयरी बनाया गया है. राघवेंद्र सिंह प्रमुख सचिव, मुख्यमंत्री, लोकसेवा प्रबंधन, उद्योग विभाग का अतिरिक्त प्रभार को प्रमुख सचिव, उद्योग और एमएसएमई, आनंद विभाग का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है ।

गुलशन बामरा प्रमुख सचिव पर्यावरण को प्रमुख सचिव जनजातीय कार्य. ई-रमेश कुमार प्रमुख सचिव जनजातीय कार्य एवं अनुसूचित जनजातीय कल्याण विभाग को प्रमुख सचिव अनुसूचित जनजातीय कल्याण विभाग, नवनीत मोहन कोठारी सचिव, एमएसएमई एवं आयुक्त उद्योग को सचिव पर्यावरण विभाग, महानिदेशक, एफको का अतिरिक्त प्रभार. श्रीमन शुक्ल आयुक्त शहडोल संभाग को आयुक्त आदिवासी विभाग, सुरभि गुप्ता सचिव चिकित्सा शिक्षा को आयुक्त शहडोल संभाग, प्रियंका दास मिशन संचालक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन को अपर सचिव एमएसएमई, मनीष सिंह आयुक्त हाउसिंग बोर्ड को अपर सचिव, परिवहन विभाग, एमडी, राज्य सडक परिवहन निगम, प्रीति मैथिल अपर सचिव श्रम विभाग को अपर सचिव उद्यानिकी एवं खाद्य प्रसंस्करण, अनुराग चौधरी एमडी खनिज निगम को अपर सचिव पिछड़ा वर्ग एवं अल्प संख्यक कल्याण, मोहित बुंदस प्रबंध संचालक हस्तशिल्प एवं हाथकरघा को आयुक्त रेशम, वन विभाग में अपर सचिव का अतिरिक्त प्रभार, मनोज पुष्प संचालक पंचायती राज को आयुक्त पंजीयक, सहकारी संस्थाएं अतिरिक्त प्रभार दिया गया है । वहीं गौतम सिंह परियोजना संचालक स्किल डवलपमेंट प्रोजेक्ट को अपर सचिव राजस्व विभाग, कुमार पुरुषोत्तम उप सचिव पिछड़ा वर्ग एवं अल्पसंख्यक कल्याण को प्रबंध संचालक कृषि मंडी बोर्ड, उमा महेश्वरी आर अपर मिशन संचालक, राज्य शिक्षा केन्द्र को सह संचालक, भारतीय चिकित्सा पद्धति एवं होम्योपैथी, एफको का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है ।

डॉ. सलोनी सिडाना सह संचालक भारतीय चिकित्सा पद्धति एवं होम्योपैथी, एफको का अतिरिक्त प्रभार को संचालक राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, प्रबंध संचालक, पब्लिक हेल्थ कॉर्पोरेशन का अतिरिक्त प्रभार दिया गया. पंकज जैन प्रबंध संचालक पब्लिक हेल्थ सर्विसेज कॉर्पोरेशन को प्रबंध संचालक, मध्यप्रदेश भवन विकास निगम, सदस्य सचिव, मप्र प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का अतिरिक्त प्रभार, निधि निवेदिता प्रबंध संचालक, महिला वित्त एवं विकास निगम को प्रबंध संचालक, मत्स्य महासंघ, उपसचिव, मछुआ कल्याण का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है ।

गिरीश शर्मा अपर सचिव सामान्य प्रशासन विभाग को परियोजना संचालक, स्किल डवलपमेंट प्रोजेक्ट और तकनीकी शिक्षा, कौशल विकास एवं रोजगार विभाग का अतिरक्त प्रभार दिया गया है. मदन विभीषण नाभरगोजे सदस्य राजस्व मंडल ग्वालियर को आयुक्त हस्तशिल्प एवं हाथकरघा, दिलीप कुमार प्रबंध संचालक कृषि को आयुक्त उद्योग और प्रबंधन संचालक, लघु उद्योग निगम का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है. सुचिस्मिता सक्सेना उप सचिव राजस्व को उप सचिव लोक स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विभाग बनाया गया है ।

एमपी बोर्ड ने रंगपंचमी के दिन रख दी 10वीं-12वीं की परीक्षा, परीक्षार्थी, अभिभावक और स्कूल परेशान

भोपाल 12 नवम्बर (एजेंसी)। मध्य प्रदेश बोर्ड ने 10वीं-12वीं के परीक्षार्थियों का त्योहार फीका करने की तैयारी कर ली है। बोर्ड ने वार्षिक परीक्षा का जो कार्यक्रम जारी किया है, उसमें 13 मार्च को 10वीं के सामाजिक विज्ञान की परीक्षा है। वहीं 19 मार्च को 10वीं के विज्ञान और 12वीं के शारीरिक शिक्षा विषय की परीक्षा है। 13 मार्च को होलिका दहन होना है और 19 मार्च को रंगपंचमी है। मध्य प्रदेश के बड़े हिस्से में होली रंग पंचमी के दिन खेली जाती है।

मध्य प्रदेश माध्यमिक शिक्षा मंडल की 12वीं की परीक्षा 25 फरवरी और 10वीं की 27 फरवरी से शुरू हो रही है। 10वीं की परीक्षा 19 मार्च को खत्म होनी है और

12वीं की परीक्षा 25 मार्च तक चलेगी। मंडल ने अगस्त महीने में परीक्षा कार्यक्रम जारी कर दिया था, लेकिन किसी ने स्थानीय त्यौहारों का ध्यान नहीं रखा। अब जाकर कुछ लोगों का ध्यान इस गलती की ओर गया है तो परीक्षार्थी, उनके अभिभावक और स्कूल सभी परेशान हैं।

रंग पंचमी मालवा-निमाड़ अंचलों का प्रमुख त्यौहार है। यहां होली का रंग उसी दिन जमता है। इंदौर की प्रसिद्ध गेर रंग पंचमी पर ही निकाली जाती है। भोपाल संभाग के जिलों में भी रंग पंचमी का त्योहार धूमधाम से मनाया जाता है। त्योहार वाले जिलों में रंग पंचमी पर स्थानीय अवकाश होता है।

यानी सरकारी कार्यालयों, स्कूलों और दूसरे प्रतिष्ठानों में छुट्टी होती है। सार्वजनिक परिवहन के साधन नहीं चलते। अभिभावकों की चिंता है कि त्यौहार का दिन होने की वजह से बच्चों को परीक्षा केंद्र पहुंचने में दिक्कत होगी। वहीं त्यौहार पर परीक्षा देने का उनका मन भी नहीं करेगा।

हाइस्कूल के लाखों परीक्षार्थी होंगे - 19 मार्च 2025 को 10वीं के विज्ञान विषय की परीक्षा है। वहीं 12वीं का शारीरिक शिक्षा और नेशनल स्किल्स कवालिफिकेशन फ्रेमवर्क का प्रश्नपत्र होना है। 10वीं में इस साल नौ लाख 43 हजार से अधिक परीक्षार्थी पंजीकृत हैं। 12वीं के परीक्षार्थियों की संख्या सात लाख है, लेकिन शारीरिक शिक्षा की परीक्षा में कम ही लोग होंगे।

महत्वपूर्ण विषयों के बीच कम अंतराल - 10वीं की परीक्षा में कई महत्वपूर्ण विषयों में गैप कम दिया गया है। इसमें छह मार्च को संस्कृत का पेपर है तो तीन दिन बाद 10 मार्च को गणित विषय का पेपर है। इसके दो दिन बाद13 मार्च सामाजिक विज्ञान का पेपर है।

वाहन किराए पर लेने निविदा दरें आमंत्रित

नीमच 12 नवम्बर (निप्र)। म.प्र.ग्रामीण सड़क विकास प्राधिकरण नीमच के कार्यालय को शासकीय कार्य पर्यवेक्षण के लिए मासिक किराये पर (चालक सहित) डीजल जीप, बोलेरो, स्कापियों, एक्स. यू.वी., टी.यू.वी. जैसे तीन वाहन किराये पर लेना है।

इसके लिए सीलबंद निविदा 25 नवम्बर 2024 को अपरान्ह 3 बजे तक आमंत्रित की गई है। प्राप्त निविदाएं उसी दिन 3.30 बजे खोली जावेगी। निविदाकार विस्तृत नियम एवं शर्ते कार्यालयीन समय में महाप्रबंधक म.प्र.ग्रामीण सड़क विकास प्राधिकरण परियोजना क्रियान्वयन इकाई, कार्यालय जवाहर नगर नीमच से प्राप्त कर सकते हैं।

एमपी के मसालों के दीवाने हुए लोग, उत्पादन में देश में पहले स्थान पर पहुंचा प्रदेश

भोपाल 12 नवम्बर (एजेंसी)। खेती किसानी के मामले में मध्यप्रदेश देश में यूं ही नहीं जाना जाता। प्रदेश कई फसलों के उत्पादन में देश में अव्वल है और अब यहां के मसालों के भी लोग दीवाने हो गए हैं। यही कारण है कि मध्यप्रदेश मसाला फसलों के उत्पादन में देश में पहले स्थान पर पहुंच गया है।

बाजार में मसाला फसलों, हल्दी, लहुसन, हरी और लाल मिर्च, अदरक, धनिया, मैथी, जीरा और सौंफ की फसलों की मांग लगातार बढ़ रही है। इससे किसान भी मसाला फसलों को लगाने के लिए तेजी से आगे आ रहे हैं। हाल ये है कि पिछले 4 सालों में प्रदेश में मसाला फसलों के उत्पादन में 2 लाख 16 हजार मैट्रिक टन की वृद्धि हो चुकी है।

एमपी में किसानों को कृषि के साथ उद्यानिकी फसलों को भी लगाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। उद्यानिकी एवं खाद्य प्रसंस्करण विभाग की लगातार कोशिशों के कारण प्रदेश में पिछले साल 13 हजार 110 हैक्टेयर उद्यानिकों फसलों का विस्तार किया गया। प्रदेश के किसानों ने मसाला फसलों में तो नया रिकार्ड बना डाला। सन 2023-24 में रिकार्ड 8 लाख 32 हजार 419 हैक्टयर में मसाला फसलों की बोनी कर, 54 लाख टन से ज्यादा मसाला फसलों का उत्पादन किया गया।

मसाला फसलों के लिए बोवनी का रकबा प्रदेश में तेजी से बढ़ा है। 2021-22 में 8 लाख 23 हजार 918 हैक्टेयर में बोवनी की गई थी जोकि 2023-24 में बढ़कर 8 लाख 82 हजार 419 हैक्टेयर हो गई है। मसाला फसलों का कुल उत्पादन 2021-22 में 46 लाख 74 हजार 807 मैट्रिक टन था, जो 2023-24 में बढ़कर 54 लाख 167 मैट्रिक टन हो गया है। मसाला फसलों से किसान अच्छी

आय अर्जित कर रहे हैं। हरी मिर्च के उत्पादन में मध्यप्रदेश देश में दूसरे स्थान पर है। 2020-21 में 50,933 हैक्टेयर में हरी मिर्च बोई गई थी। इसमें 8 लाख एक हजार 971 मीट्रिक टन मिर्च का उत्पादन हुआ था। 2023-24 में मिर्च का रकबा बढ़कर 64 हजार 116 हैक्टेयर तथा उत्पादन 10 लाख 17 हजार 874 मीट्रिक टन हो गया है, जो प्रदेश में कुल मसाला उत्पादन का करीब 16 प्रतिशत है।

ट्रेन में अचानक लगी आग, यात्रियों ने चलती रेल से ही लगा दी छलांग

नई दिल्ली 12 नवम्बर। मुंबई सेंट्रल से अमृतसर जा रही ट्रेन में अचानक आग लग गई। यह दुर्घटना गुजरात के भरूच और अंकलेश्वर के बीच हुई। पश्चिम एक्सप्रेस के दूसरे कोच में आग शॉर्ट सर्किट की वजह से लगी। ट्रेन में आग लगते देख कुछ यात्रों ने अपनी जान बचाने के लिए चलती ट्रेन से ही छलांग लगा दी। हालांकि, इस घटना में किसी भी यात्री को चोट नहीं आई।

घटना की सूचना मिलने पर फायर ब्रिगेड और पुलिस मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाया गया। रेलवे अधिकारी ने बताया कि मुंबई सेंट्रल-अमृतसर पश्चिम एक्सप्रेस को जीएस कोच (इंजन से दूसरा) में आग लग गई थी। इसकी वजह से ट्रेन को शाम 17:03 - 17.35 बजे तक अंकलेश्वर-भरूच स्टेशनों के बीच रोका गया। हालांकि, ट्रेन 17:35 बजे घटनास्थल से रवाना किया गया। इस हड़से में किसी को कोई नुकसान नहीं पहुंचा है।

रेलवे अधिकारी ने कहा कि आग किन कारणों से लगी इसकी अभी पुष्टि नहीं हुई है। हालांकि, पहली दृष्टि में यह शॉर्ट सर्किट का मामला लग रहा है। अधिकारियों को जांच के आदेश दिए गए हैं।

प्राइवेट स्कूलों पर कड़ी कार्रवाई, मनमानी फीस और फर्जी पुस्तकों पर हाईकोर्ट का सख्त आदेश

भोपाल 12 नवम्बर (एजेंसी)। मध्यप्रदेश में प्राइवेट स्कूलों की मनमानी पर कड़ी कार्रवाई की जा रही है। इसकी शुरुआत जबलपुर से हुई जहां फीस वृद्धि और फर्जी पुस्तकों को पाठ्यक्रम में शामिल करने के मामले में जिला प्रशासन ने जबर्दस्त सख्ती दिखाई। कलेक्टर दीपक सक्सेना ने कई स्कूलों के संचालकों, प्राचार्यों आदि के खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाकर उन्हें गिरफ्तार तक करवा दिया था। इसके बाद आधा दर्जन प्राइवेट स्कूल संचालकों ने जबलपुर हाईकोर्ट में याचिका लगाई थी। याचिका पर सुनवाई करते हुए हाईकोर्ट ने सरकार से स्टेटस रिपोर्ट मांगी थी लेकिन इससे कोर्ट संतुष्ट नहीं हुआ। जस्टिस संजीव सचदेवा और जस्टिस विनय सराफ की युगलपीठ ने सख्ती दिखाते हुए नई स्टेटस रिपोर्ट मांगी है। याचिका पर अगली सुनवाई अब 13 नवंबर को होगी।

जबलपुर जिला प्रशासन द्वारा मनमानी फीस वसूली और फर्जी पुस्तकों को कोर्स में शामिल किए जाने की जांच में सख्त कार्रवाई न किए जाने की मांग करते हुए प्राइवेट स्कूल प्रबंधन ने हाईकोर्ट में याचिका लगाई थी। सुनवाई के दौरान जस्टिस संजीव सचदेवा और जस्टिस विनय सराफ की युगलपीठ के समक्ष सरकार की ओर से स्टेटस रिपोर्ट पेश की गई लेकिन युगलपीठ ने रिपोर्ट को असंतोषजनक पाया। इसके बाद कोर्ट ने नई स्टेटस रिपोर्ट पेश करने का आदेश दिया।

जबलपुर के रॉयल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, लिटिल किंगडम, स्मॉल वंडर्स, नचिकेता हायर सेकेंडरी स्कूल, स्टेम फील्ड इंटरनेशनल आदि स्कूलों के प्रबंधन ने यह याचिका लगाई है। याचिका में कहा गया है कि मनमानी फीस वृद्धि और कोर्स में फर्जी पुस्तकों चलाने के मामले की जांच जबलपुर जिला प्रशासन द्वारा की जा रही है। सभी स्कूल जांच में सहयोग करने को तैयार है। पूर्व में कई स्कूल संचालकों, प्राचार्यों के खिलाफ मामले दर्ज कर गिरफ्तार किया जा चुका है। ऐसे में याचिकाकर्ताओं ने उनके खिलाफ भी सख्त कार्रवाई करने की आशंका जताते हुए राहत मांगी थी। कोर्ट ने याचिका पर प्रारंभिक सुनवाई के दौरान आरोपी स्कूल संचालकों और स्टाफ के खिलाफ कोई कड़ी कार्रवाई न करने के आदेश दे दिए थे। याचिकाकर्ताओं से जिला समिति की जांच में पूरा सहयोग करने और अपेक्षित दस्तावेज पेश करने को कहा था। इसके साथ ही कोर्ट ने जिला प्रशासन से कार्रवाई के संबंध में रिपोर्ट भी तलब की थी। प्रशासन ने स्टेटस रिपोर्ट पेश तो की पर कोर्ट ने इसे संतोषजनक न पाते हुए नई रिपोर्ट प्रस्तुत करने के आदेश जारी किए हैं।

स्वत्वाधिकारी, सम्पादक, प्रकाशक एवं मुद्रक ऐश्वर्य शर्मा के लिए माँ भगवती प्रिन्टर्स बंगला नं. 23, आईडीबीआई बैंक के सामने, नीमच, जिला-नीमच, मध्यप्रदेश से मुदित एवं प्रकाशित। सम्पर्क: 9407423966। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।