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

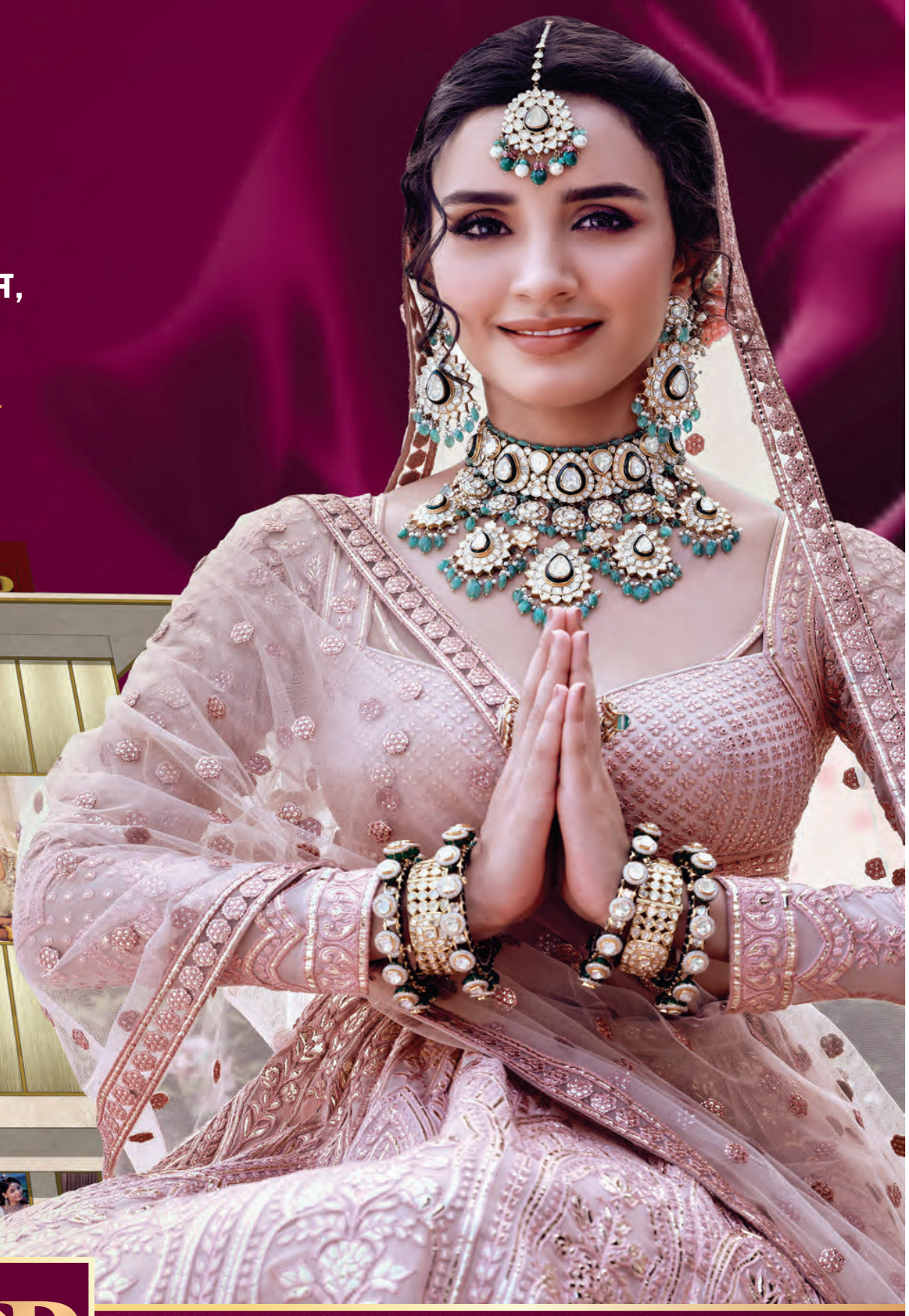
Periodicity- Weekly

RNI NO. MPHIN38290 (TC)

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार

20 नवम्बर 2024



वर्ष - 02, अंक - 29 - 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

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

राष्ट्रीय मिर्गी दिवस

भ्रांतियों के जंजाल से निकलें

तकनीकी नवाचारों का फायदा तभी,

जब मिर्गी रोगियों को मिले समय पर सही इलाज

डॉ.आर.के.सुरेका,
सीनियर न्यूरोफिजिशियन

यह तकनीकी युग है और चिकित्सा क्षेत्र में भी लगातार तकनीकी नवाचार हो रहे हैं, जो इलाज के तरीके को पूरी तरह से बदल रहे हैं। मिर्गी रोग के इलाज में भी अब नवाचारों का प्रभाव साफ देखा जा सकता है। मिर्गी के रोगियों के लिए यह समझना कि कौन सी दवा उनके लिए सबसे प्रभावी होगी, अब जीन टेस्टिंग के जरिए मुमकिन हो पा रहा है। इसके अलावा, दिमाग में पेसमेकर जैसी डिवाइस लगाकर इसके दौरे नियंत्रित किए जा रहे हैं, जो तकनीकी दृष्टि से एक बड़ा कदम है। हालांकि, इन सब तकनीकी प्रगति का लाभ तभी मिल सकता है, जब मिर्गी के मरीजों की सही पहचान की जाए और उन्हें समय पर व सही इलाज मिले।

72 मिलियन रोगी हैं पूरे विश्व में मिर्गी रोग के

01 करोड़ 20 लाख रोगी हैं भारत में इस रोग के

सरल शब्दों में समझें इस रोग के बारे में: मस्तिष्क में करोड़ों कोशिकाएं होती हैं व इन न्यूरोन्स में इलेक्ट्रिकल एक्टिविटी के अधिक एवं अनियंत्रित हो जाने से दौरे पड़ते हैं और बार-बार दौरा पड़ने को मिर्गी कहते हैं।

क्यों देर से इलाज लेते हैं मिर्गी के मरीज: देश में मिर्गी रोग के बारे में प्रचलित भ्रांतियों व इलाज के संबंध में ज्ञान की कमी से करीब 50- 70 प्रतिशत मरीज समय पर चिकित्सक के पास नहीं पहुंचते हैं।

संभावित कारण

60 से 70 फीसदी मामलों में इसका कोई कारण नहीं होता। शेष कारण में ब्रेन में टीबी हो जाना, ब्रेन में ब्लीडिंग या क्लोटिंग, अंदरूनी चोट व जन्म के समय बच्चे को ऑक्सीजन की कमी। बिना धुली सलाद व गंदे पानी में उगी सब्जियां या एक प्रकार के कृमि के ब्रेन में पहुंचने से होती है। इससे सिस्टीसरकोसिस नाम की बीमारी होती है व दौरा पड़ जाता है।

ये मिथक दूर करें

- मिर्गी रोग भूत-प्रेत या बुरी नजर से होता है।
- यह एक संक्रामक रोग है।
- यह मानसिक रोग है।
- यह लाइलाज रोग है।
- मिर्गी रोगी को दौरा पड़ने पर प्याज, जूता या घोडे की नाल सुंघानी चाहिए।
- महिला मिर्गी रोगी शादी नहीं कर सकती है।
- मिर्गी रोगी महिला बच्चा पैदा नहीं कर सकती एवं बच्चे को दूध नहीं पिला सकती है।
- मिर्गी रोगी कोई काम नहीं कर सकते। जरूरत है कि जागरूकता पैदा कर सभी भ्रांतियों को दूर किया जाए, ताकि समय पर रोगी इलाज के लिए डॉक्टर के पास पहुंच सके।

क्या करें और क्या न करें

- मरीज को जूता न सुंघाएं। ■ उनके मुंह में पानी न डालें। ■ उनके मुंह में कपड़ा न ठूंसें ■ उनके जबड़े को जबरन चम्मच से खोलने की कोशिश न करें। ■ उसे घेरकर खड़े न हों। ■ मरीज को नीचे लिटा दें। ■ मरीज के कपड़े ढीले कर दें। ■ मरीज के आसपास चोट लगने वाली नुकीली चीजें हटा दें। ■ मरीज को करवट लेकर तकिया लगाकर लिटा दें। ■ मरीज को सांस आराम से आने दें। ■ मरीज के मुंह में आए झाग को कपड़े से साफ कर दें।

जरूरी बातें

1. दवाएं उपलब्ध: अब बहुत दवाएं उपलब्ध हैं। इनके साइड इफेक्ट भी कम हैं। एक गोली रोज लेने से दौरे कंट्रोल हो सकते हैं।

2. जीन टेस्टिंग: जीन टेस्टिंग से मिर्गी रोग इलाज में कौनसी दवा ज्यादा कारगर होगी, यह मालूम किया जा सकता है। इससे मिर्गी के दौरे नियंत्रण करने में मदद मिलती है।

3. ब्रेन पेसमेकर: मिर्गी के दौरों को कंट्रोल करने के लिए दिमाग में पेसमेकर जैसी डिवाइस लगाई जा सकती है। यह दौरे आने पर इलेक्ट्रिक शॉक देकर उन्हें बढ़ने से रोकता है।

4. महिलाएं व मिर्गी: जो महिलाएं मिर्गी रोग से ग्रसित हैं, यह देखा गया है कि यदि दवा ली है तो फर्टिलिटी प्रभावित नहीं होती। महिलाएं गर्भावस्था धारण करने के लिए डॉक्टर से इलाज लें, जिससे शिशु को जन्म के समय होने वाली जटिलताओं से बचाया जा सके।

दौरों से ऐसे बचाव करें

- नियमित रूप से दवा लें, अपने मन से कम ज्यादा न करें।
- रात को देर तक न जागें। समय पर सोएं।
- नशीली चीजों का सेवन न करें।
- महिलाएं संस्थागत प्रसव कराएं, जिससे नवजात को ऑक्सीजन की कमी न हो।
- बाइक चलाते समय हेलमेट का प्रयोग करें।

इन जांचों से पता चलता

अब मोबाइल एप उपलब्ध हैं, जिसमें दौरा पड़ने पर एप में रिकॉर्ड करने पर भी मिर्गी का निदान करने में सहायता मिलती है। स्टीरियो, ईईजी व वीडियो ईईजी की सुविधाएं अस्पतालों में उपलब्ध हैं। इनसे इस रोग का पता चलने के बाद सर्जरी से उपचार किया जा सकता है। सीटी स्केन व एमआरआइ से भी निदान हो सकता है।

ऑफिस से ही घर को कर सकेंगे लॉक, चश्मे में मिलेगा ऑडियो

तकनीक में लगातार हो रहे बदलाव हमारे जीवन को हर एक पहलू पर आसान बनाते जा रहे हैं। पोर्टेबल यूएसबी माइक्रोफोन से लेकर स्मार्ट लॉक, जीपीएस-युक्त लगेज और भी बहुत कुछ ये उपकरण आपकी सुरक्षा और जीवनशैली को बेहतर बनाते हैं। कुछ ऐसे गैजेट्स, जो हमारे बहुत काम के हो सकते हैं-

1. पोर्टेबल यूएसबी कंडेंसर माइक्रोफोन

यदि आप ब्लॉगर हैं? वॉइस ओवर आर्टिस्ट हैं? तो आपको माइक की बहुत जरूरत महसूस होती होगी। यह पोर्टेबल और मिनी यूएसबी माइक बहुत उपयोगी है। आप इस छोटे से उपकरण को सीधे अपने लैपटॉप पर क्लिप कर सकते हैं और काम करते समय इसे स्वतंत्र रूप से उपयोग कर सकते हैं। यह गैजेट वायरलेस है और आपको थकाऊ सेटअप प्रक्रियाओं से भी बचाएगा। इसकी वॉयस रिकॉर्डिंग तकनीक बहुत अच्छी है।

2. स्मार्ट लगेज

स्मार्ट लगेज विद जीपीएस में जीपीएस तकनीक और ट्रैकर होते हैं, जो आपके बैग की लोकेशन ट्रैक करने में मदद करते हैं। लगेज चोरी या खोने पर अलर्ट भेजता है और बैग में इनबिल्ट पावर बैंक भी होता है।

3. स्मार्ट ग्लासेज

स्मार्ट ग्लासेज ऐसे चश्मे हैं, जिनमें इंटीग्रेटेड स्पीकर्स होते हैं। यह बिना इयरफोन के ऑडियो सुनने की सुविधा देते हैं। यह स्मार्टफोन से ब्लूटूथ के जरिए कनेक्ट होते हैं।

4. स्मार्ट लॉक

यह मौजूदा डोर लॉक का अपग्रेडेड वर्जन है। कीलेस एंट्री, गेस्ट एक्सेस कंट्रोल व ऑटोमेटिक लॉक/अनलॉक फीचर शामिल हैं। यह फोन से कनेक्ट होता है, गतिविधियों को ट्रैक करता है और 24/7 घर की जानकारी देता है।

5. ब्लूटूथ ट्रैकर

यह एक छोटा गैजेट है, जिसे आप अपनी चीजों से कनेक्ट कर सकते हैं। यह फोन से 300 फीट तक कनेक्ट होकर चाबी, वॉलेट, बैग, फोन आदि ढूंढने में मदद करता है।

6. स्मार्ट बाइक हेलमेट

यह एक उच्च-तकनीकी हेलमेट है, जिसमें टर्न सिग्नल्स, जीपीएस नेविगेशन, ब्लूटूथ कनेक्टिविटी और इमरजेंसी अलर्ट जैसे फीचर्स होते हैं।

7. डिजिटल फोटो फ्रेम

यह एक आधुनिक फ्रेम है, जो कई तस्वीरें एक साथ दिखाता हैं। यह वाई-फाई या ब्लूटूथ के जरिए रिमोटली काम करता है। इसमें तस्वीरें व वीडियो स्लाइड शो में दिखाई देते हैं।

अलग-अलग चोट में प्राथमिक उपचार

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

1. सिर की चोट

सिर पर गंभीर चोट लगने की स्थिति में नाक, कान या मुंह से पानी जैसा मस्तिष्क मेरुद्रव (सीएसएफ) और रक्त बह सकता है। ऐसी स्थिति में घायल को नाक साफ करने के लिए न कहें। कान या नाक को बंद न करें। कान या नाक पर हल्की पट्टी लगा सकते हैं। यदि व्यक्ति सांस ले रहा है तो उसे रिकवरी पॉजिशन में रखें।

2. नाक से खून आना/ नकसीर

नाक से खून (नकसीर) आने के कारण - चोट लगना, संक्रमण, उच्च रक्तचाप, पहाड़ी इलाकों या अधिक ऊंचाई पर होना, शराब का सेवन।

नाक (नकसीर) से खून आने पर उपचार -

- व्यक्ति को अपने हाथ से नाक के कोमल हिस्से को 5 मिनट तक दबाकर रखने व मुंह से सांस लेने को कहें। व्यक्ति को आगे की ओर झुकाएं ताकि वह खून न निगले या खून श्वासनली में न जाए।
- व्यक्ति के सिर पर ठण्डा पानी डालें।
- नाक के ऊपरी हिस्से पर बर्फ का हल्का सेक करें। यह प्रक्रिया 15 से 20 मिनट तक दोहराएं।
- 20 मिनट के बाद भी खून नहीं रुक रहा है या पीड़ित का रंग पीला पड़ जाए अथवा वह बेहोश हो जाए तो पीड़ित को नजदीकी अस्पताल ले जाएं।

3. सीने में चोट

सीने पर चोट गंभीर होती है। इसमें पसलियों में फ्रेक्चर, रक्त वाहिकाओं में चोट व कई स्थितियों में हृदय में भी चोट लग सकती है। यदि सीने में चोट के स्थान से खून के साथ बुलबुले निकल रहे हैं, तो यह गंभीर स्थिति है। घायल को आधे बैठे की स्थिति में रखें और घाव पर सीधा दबाव देकर रक्तस्राव रोकें।

भूख कम लगे, उल्टियां हों तो नजरअंदाज न करें, डॉक्टरी सलाह लें

पैन्क्रियाटिक कैंसर
दिवस - 21 नवंबर

डॉ.सुधीर महर्षि
उदर रोग विशेषज्ञ

पैन्क्रियाटिक कैंसर जैसा कि नाम से ही स्पष्ट हो रहा है पैन्क्रियाज में होने वाला कैंसर। इसके मुख्य लक्षण हैं पेट में दर्द, भूख कम लगना, उल्टी आना या पीलिया हो सकता है। पीलिया होने के साथ-साथ खुजली हो सकती है। साथ ही बार-बार उल्टियां भी हो सकती हैं। इसमें तेज दर्द होता है, जो पेट से उठता है और पीछे कमर की तरफ जा सकता है। जिन लोगों को क्रोनिक पैन्क्रियाटाइटिस बीमारी होती है उन लोगों में यह ज्यादा होता है।

शराब व धूम्रपान है खतरनाक - पैन्क्रियाटिक कैंसर का मुख्य कारण होता है शराब पीना व धूम्रपान करना। ज्यादातर लोगों को इसी लत की वजह से पैन्क्रियाटिक कैंसर होता है।

जांच का तरीका : इसके लिए लिवर फंक्शन टेस्ट, सीए-19-9, सोनोग्राफी इत्यादि टेस्ट किए जाते हैं।

ऐसे होता है इलाज: मरीज का इलाज बीमारी की स्थिति के अनुसार किया जाता है। दिनचर्या संयमित रखनी चाहिए।

फिटनेस फर्स्ट : अपनी सेहत की अनदेखी न करें गृहिणियां

सिर्फ 30 मिनट वर्कआउट से हो जाएंगी फिट

अजय सिंह
सेलिब्रिटी फिटनेस ट्रेनर

घर पर फिटनेस बनाए रखने के लिए एक अच्छा वर्कआउट प्रोटोकॉल उन महिलाओं के लिए ज्यादा फायदेमंद हो सकता है, जो घर से बाहर नहीं जा सकतीं या जिम में नहीं जा पातीं। गृहिणियां इससे शरीर के हर हिस्से को टोन कर अपनी फिटनेस को बेहतर कर सकती हैं। उन्हें इसके लिए सात दिन का शेड्यूल प्लान करना होगा।

तीन दिन करें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

वर्कआउट प्लान को 3 दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और 2 दिन कार्डियो वर्कआउट के रूप में बांटें। इसके अलावा एक दिन रेस्ट और एक दिन हल्के वर्कआउट/स्ट्रेचिंग के लिए रखें।

- **सोमवार** - स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (फुल बॉडी) - स्क्वाट्स, पुशअप्स, लंज, ग्लूट ब्रिज, प्लैंक। तीन सेट हर एक्सरसाइज 10-15 बार।
- **मंगलवार** - कार्डियो + एब्स(कोर) वर्कआउट - 30 मिनट वॉक, क्रंचेज, लेग रेज, बाइसिकल क्रंच। हर एक्सरसाइज तीन सेट और 20 बार।
- **बुधवार** - स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (लोअर बॉडी) - 30 सूर्य नमस्कार, ग्लूट ब्रिज, फायरहाइड्रेंट, काफ ट्रेनिंग, वाल स्क्वाट्स। हर एक्सरसाइज 3 सेट और 10-12 बार।
- **गुरुवार** - हल्का वर्कआउट + स्ट्रेचिंग - वॉक, साइक्लिंग या योग करें
- **शुक्रवार** - स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (अपर बॉडी) - पुश-अप्स, बाइसेप कर्ल्स, ट्राइसेप डिप्स, शोल्डर प्रेस, हर एक्सरसाइज 3 सेट व 10-12 बार।
- **शनिवार** - कार्डियो एक्सरसाइज
- **रविवार** - आराम (रिलेक्स का दिन)

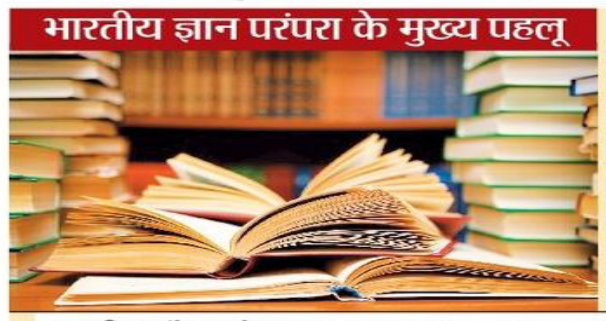
जिम जाने की जरूरत नहीं है। महिलाएं इस वर्कआउट को नियमित करने से न केवल वजन को कंट्रोल कर सकती हैं, बल्कि शरीर के अन्य हिस्सों को भी मजबूत और टोन कर सकती हैं।

भारतीय ज्ञान परंपरा में बनाएं कॅरियर

डॉ. प्रभात दीक्षित
सब्जेक्ट एक्सपर्ट

भारतीय ज्ञान परंपरा दुनिया की सबसे प्राचीन और समृद्ध परंपराओं में से एक है। यह वेदों, उपनिषदों, पुराणों, दर्शन, कला, विज्ञान, और गणित से लेकर चिकित्सा, आयुर्वेद और योग जैसे विषयों में विस्तारित है। वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में, भारतीय ज्ञान परंपरा को पुनर्जीवित करने और नई पीढ़ी को इस धरोहर से परिचित कराने के उद्देश्य से कई पाठ्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं।

भारतीय ज्ञान परंपरा के मुख्य पहलू



- ***वेदों और उपनिषदों का अध्ययन:*** वेदों और उपनिषदों में समाहित आध्यात्मिक और दार्शनिक ज्ञान ने भारत की सांस्कृतिक और सामाजिक संरचना को प्रभावित किया है। इन ग्रंथों में प्रकृति, मानव जीवन, और ब्रह्मांड के गूढ़ रहस्यों का विवरण मिलता है।
- ***योग और ध्यान:*** भारतीय परंपरा में योग और ध्यान के महत्त्व को प्राचीन काल से ही माना गया है। इसे न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और आत्मिक संतुलन का एक प्रमुख साधन माना जाता है।
- ***आयुर्वेद और चिकित्सा विज्ञान:*** आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा प्रणाली है, जो आज भी दुनिया भर में स्वास्थ्य और उपचार के क्षेत्र में प्रसिद्ध है। इसमें शरीर, मन और आत्मा के समग्र संतुलन को महत्त्व दिया जाता है।
- ***भारतीय दर्शन और न्याय:*** भारतीय न्यायिक और दार्शनिक विचारधाराओं ने जीवन, कर्म, धर्म, मोक्ष और सत्य के उच्चतम आयामों की व्याख्या की है, जो आधुनिक समाज के लिए प्रेरणा स्रोत हैं।
- ***गणित और खगोलशास्त्र:*** भारतीय गणितज्ञों और खगोलविदों ने शून्य की अवधारणा, दशमलव प्रणाली, और खगोलीय खोजों में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है। आर्यभट्ट, भास्कराचार्य और ब्रह्मगुप्त जैसे विद्वानों की उपलब्धियां आज भी प्रासंगिक हैं।

भारतीय ज्ञान परंपरा पर आधारित पाठ्यक्रम

भारतीय विश्वविद्यालयों और शिक्षा संस्थानों में अब इस समृद्ध परंपरा को संरक्षित और प्रचारित करने के लिए विभिन्न पाठ्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं।

1. भारतीय ज्ञान प्रणाली में स्नातक
(B.A. in Indian Knowledge System)
- ***अवधि:*** 3 वर्ष
- **मुख्य विषय:** भारतीय दर्शन, वेद-उपनिषद, योग, आयुर्वेद, कला और संगीत का अध्ययन।
- **विश्वविद्यालय:** कई प्रमुख भारतीय विश्वविद्यालय जैसे BHU, IGNOU आदि ने इसे अपने पाठ्यक्रम में शामिल किया है।

2. संस्कृत और प्राचीन साहित्य में स्नातकोत्तर
(M.A. in Sanskrit and Ancient Indian Literature)
- ***अवधि:*** 2 वर्ष
- **मुख्य विषय:** प्राचीन भारतीय ग्रंथों और उनके व्याख्यान, भाषा विज्ञान, और साहित्य।
- **विश्वविद्यालय:** दिल्ली विश्वविद्यालय, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय आदि।

3. योग और प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा
(Diploma in Yoga and Naturopathy)
- ***अवधि:*** 1 वर्ष
- **मुख्य विषय:** योग के विभिन्न पहलू, ध्यान, और प्राकृतिक चिकित्सा।
- **विश्वविद्यालय:** मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग, नई दिल्ली।

4. आयुर्वेद में स्नातक
(B.A.M.S. - Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery)
- ***अवधि:*** 5.5 वर्ष (इंटर्नशिप सहित)
- **मुख्य विषय:** आयुर्वेदिक चिकित्सा, औषधि विज्ञान, और पारंपरिक उपचार पद्धतियां।
- **विश्वविद्यालय:** विभिन्न आयुर्वेदिक कॉलेज और विश्वविद्यालय।

प्रसव से पहले ठीक से देखभाल न होने से शिशु हो सकता प्रीमैच्योर

डॉ. वी.के. गर्ग
शिशु रोग विशेषज्ञ

सामान्यतः प्रेग्नेंसी की अवधि 37 से 42 सप्ताह के बीच होती है। जब शिशु का जन्म गर्भावस्था के 37 सप्ताह से पहले होता है, तो इसे समय से पहले जन्म माना जाता है। ऐसे शिशुओं को 'प्रीमीज' के रूप में जाना जाता है। यहां जानिए समय से पूर्व जन्मे शिशुओं से जुड़े आम सवालों के बारे में।

1. समय से पहले जन्मे शिशु सामान्य अवधि के शिशुओं से किस प्रकार भिन्न होते हैं?

- सिर का अनुपातहीन रूप से बड़ा व शरीर का छोटा आकार।
- वसा भंडार की कमी, जिसके परिणामस्वरूप शरीर का तापमान कम होता है।
- सांस लेने में कठिनाई
- त्वचा पतली, चमकदार और गुलाबी होती है।
- अपर्याप्त चूसने वाली प्रतिक्रिया, जिससे चूसने-निगलने में परेशानी होती है।

2. प्रीमैच्योर बर्थ के जोखिम कारक क्या हैं?

- मां की उम्र 16 वर्ष से कम या 35 वर्ष से अधिक होना।
- प्रसव से पहले ठीक से देखभाल न होना, कम पोषण।
- गर्भाशय ग्रीवा, प्लेसेंटा, गर्भाशय के संरचनात्मक दोष।
- गर्भावस्था की शुरुआत में योनि से रक्तस्राव होना, गर्भावस्था के दौरान संक्रमण होना।
- एक से अधिक गर्भस्थ शिशु।
- हाइ बीपी और डायबिटीज।
- धूम्रपान, शराब या नशीली दवाओं की लत।

3. कैसे जानें कि प्रीमैच्योर शिशु घर जाने के लिए कब तैयार है?

बाल रोग विशेषज्ञ की राय के आधार पर शिशु घर जाने के लिए तब तैयार होगा, जब वह बिना सहारे के सांस लेने में सक्षम है। एक स्थिर शरीर का तापमान प्राप्त करता है। स्तनपान या चम्मच से दूध पिला सकते हैं, वजन बढ़ने का संकेत दिखाता है।

4. समय से पूर्व जन्म की जटिलताएं क्या हैं?

- समय से पूर्व पैदा हुए शिशुओं को गर्भ में विकसित होने के लिए कम समय मिलता है। उनके अंग पूरी तरह से विकसित नहीं हो पाते हैं, जितना अधिक समय पूर्व जन्म होगा, जटिलताओं का जोखिम भी उतना ही ज्यादा होगा।
- अपरिपक्व श्वसन प्रणाली, जिससे सांस लेने में समस्या होती है। हृदय में विकास संबंधी समस्याएं और संबंधित समस्याएं। रक्त संबंधी जटिलताएं एनीमिया या पीलिया।

5. शिशु के समय पूर्व जन्म की आशंका को कैसे कम कर सकते हैं?

शिशु का जन्म समय से पहले न हो, इसके लिए सुनिश्चित करें कि गर्भवती महिला डॉक्टर के पास सभी प्रसव-पूर्व विजिट के लिए जाए। उनके पौष्टिक व संतुलित आहार पर ध्यान दें और सभी जोखिम कारकों की पहचान और उनका उपचार किया जाना चाहिए।

मेहंदी डिजाइन का ट्रेंड समझने का है हुनर, तो बनें आर्टिस्ट

मेहंदी आर्टिस्ट या हिना आर्टिस्ट के तौर पर भी महिलाओं के पास कॅरियर बनाने का मौका होता है। यह ऐसा कॅरियर ऑप्शन है जिनकी शुरुआत घर से भी हो सकती है।

ट्रेंड समझना जरूरी

मेहंदी आर्टिस्ट बनने के लिए किसी विशेष शैक्षणिक योग्यता की जरूरत नहीं होती। इसके लिए दो बातें सबसे जरूरी हैं। पहली है, क्रिएटिविटी और दूसरी है ट्रेंड को समझने का हुनर।

सेलेब आर्टिस्ट से समझें

कई मेहंदी सेलेब आर्टिस्ट हैं जिनकी डिजाइनिंग को काफी पसंद किया जाता है। इन्हें फॉलो करें। मेहंदी को लेकर क्या-क्या प्रयोग किए जा रहे हैं, उसके ट्रेंड को समझें। यह समझ पाएंगे तो जान पाएंगे कि कैसे ये ट्रेंड आपको बेहतरीन आर्टिस्ट बनने में मदद कर सकते हैं।

मेहंदी आर्टिस्ट के तौर पर घर से भी शुरुआत की जा सकती है।

ध्यान रखें

मेहंदी आर्टिस्ट को हाइजीन का ध्यान रखना जरूरी है। इसके साथ ही, हिना प्रोडक्ट की जानकारी भी रखें, जिससे यह समझ सकें कि क्लाइंट की जरूरत के मुताबिक उन्हें क्या सलाह देनी चाहिए।

मानहानि साबित होने पर दो साल की जेल व जुर्माने का प्रावधान

संदीप लुहाड़िया
एडवोकेट

अगर कोई व्यक्ति आपके बारे में झूठी बातें कहता है और इससे आपकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचता है, तो आप उस व्यक्ति के खिलाफ मानहानि का दावा कर सकते हैं। मानहानि का दावा, व्यक्ति और कानूनी संस्थाएं दोनों कर सकती हैं। मानहानि लिखित या मौखिक हो सकती है। वर्तमान में किसी व्यक्ति के खिलाफ सोशल मीडिया पर बिना आधार के टिप्पणी करना भी मानहानि में आ सकता है। मानहानि के मामले में, अगर किसी व्यक्ति की प्रतिष्ठा के साथ-साथ उसके कारोबार को भी नुकसान होता है, तो वह हर्जाने के लिए भी अलग से मुकदमा कर सकता है। यदि वह साबित कर देता है कि मानहानि हुई है, तो आरोपी को दो साल तक का कारावास और जुर्माना देना पड़ सकता है। मानहानि के मामले में आप सिविल और आपराधिक दोनों तरह की कार्रवाई कर सकते हैं।

यह मानहानि नहीं

अगर कोई व्यक्ति अपनी बात या राय को पैरोडी या व्यंग्य के रूप में कहता है, तो यह मानहानि नहीं है। यदि भाषण को एक तथ्य के रूप में कहा गया है, लेकिन सच है, तो यह मानहानि नहीं है। अगर किसी ने आपकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाया है, यह तथ्य भी आपको साबित करना होगा।

पैन कार्ड में आसानी से ठीक करवाएं नाम

पैन कार्ड में अगर आपका नाम गलत छपा है, तो आप इसे घर बैठे ही ठीक करवा सकते हैं। गलत नाम को ठीक कराने के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। इसके लिए इनकम टैक्स डिपार्टमेंट की वेबसाइट पर जाकर, पैन नंबर से लॉग-इन करें। इसके बाद, पैन कार्ड करेक्शन के ऑप्शन को चुनें। अब जरूरी जानकारी और दस्तावेज अपलोड कर दें। शुल्क का भुगतान कर फॉर्म सबमिट करें। अब अपडेट का स्टेटस देखने के लिए रिसिप्ट डाउनलोड कर लें। इस पर दिए गए नंबर से पैन कार्ड की स्थिति देख सकते हैं। वहीं, ऑफलाइन के लिए नजदीकी पैन सर्विस ऑफिस जाकर सुधार के लिए फॉर्म भरें। जरूरी दस्तावेजों को फॉर्म के साथ अटैच कर दें। कुछ दिनों में अपडेटेड पैन कार्ड घर पर मिल जाएगा।

सामयिक: खराब वायु गुणवत्ता जैसे खतरों के बारे में चेतावनी देकर लोगों की सेहत की सुरक्षा में मदद की सकती है

जलवायु संरक्षण के उपाय मानव स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी

डॉ. राजीव महाजन
सदस्य, अध्ययन समूह, जलवायु सेवा प्रभाग-तकनीकी आयोग, विश्व मौसम संगठन, संयुक्त राष्ट्र

भारत में जलवायु संरक्षण और स्वास्थ्य दोनों के लिए बेहतर नीतियां बनाने की आवश्यकता है। हमें भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली को जलवायु-संवेदनशील बनाने के साथ एक सुरक्षित भविष्य सुनिश्चित करने के लिए निर्णायक कदम उठाने होंगे।

क्या जलवायु-स्वास्थ्य गवर्नेंस में कोई नीतिगत खामियां हैं? पहली नजर में, यह सवाल असामान्य लग सकता है, यहां तक कि स्वास्थ्य और जलवायु जैसे दो महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों में काम करने वाले पेशेवरों के लिए भी। हालांकि, दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में गंभीर वायु प्रदूषण, विशेषकर सर्दियों के महीनों में, इस सवाल को अत्यावश्यक बना देता है। यह महत्त्वपूर्ण सवाल है कि बढ़ते वायु गुणवत्ता संकट के बीच जलवायु संबंधी जानकारी स्वास्थ्य से जुड़े निर्णय लेने में कैसे मदद कर सकती है?

जलवायु सेवाएं जलवायु संबंधी ऐसी महत्त्वपूर्ण जानकारी प्रदान करती हैं, जो निर्णय लेने में मदद करती हैं। ये सेवाएं डेटा, पूर्वानुमान और शोध का उपयोग कर मौसम के पैटर्न और जलवायु संबंधी जोखिमों की भविष्यवाणी करती हैं, जिससे कृषि, स्वास्थ्य, जल, ऊर्जा और आपदा प्रबंधन जैसे क्षेत्रों में सहायता मिलती है। पर्यावरण संरक्षण की नीतियों को लागू करने से मानव स्वास्थ्य को सुधारने में भी मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, वायु प्रदूषण को कम करना न केवल जलवायु परिवर्तन को कम करता है, बल्कि श्वास संबंधी बीमारियों की रोकथाम में भी मददगार है। इससे मानव स्वास्थ्य में सुधार होता है। दिल्ली-एनसीआर और पड़ोसी क्षेत्र सर्दियों के दौरान विश्व के सबसे खराब वायु गुणवत्ता स्तरों का सामना करते हैं। इन इलाकों में वाहन उत्सर्जन, औद्योगिक अपशिष्ट, धूल और कृषि कचरे के जलने के संयोजन से खतरनाक वायु प्रदूषण उत्पन्न होता है। जैसे-जैसे तापमान गिरता है, स्मॉग बनती है, जो गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा करती है। अध्ययन दर्शाते हैं कि पार्टिकुलेट मैटर (पीएम 2.5) के संपर्क में आना श्वसन रोग, हृदय रोग और मृत्यु दर में वृद्धि का कारण बन सकता है। इस सर्दी के दौरान बिगड़ती वायु गुणवत्ता का विशेष रूप से बच्चों और बुजुर्गों जैसे संवेदनशील समूहों पर विनाशकारी प्रभाव पड़ने की आशंका रहती है। वर्तमान संकट न केवल तत्काल स्वास्थ्य को खतरे में डालता है, बल्कि एक ऐसी स्वास्थ्य प्रणाली पर भारी दबाव भी डालता है, जो पहले से ही संसाधनों की सीमाओं से जूझ रही है। आइपीसीसी की ग्लोबल वॉर्मिंग पर विशेष रिपोर्ट में कहा गया है कि एशिया में गरीब आबादी जलवायु से संबंधित जोखिमों के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील है। भारत को हीटवेव, बाढ़, और अब खतरनाक वायु प्रदूषण जैसे बड़े खतरों का सामना करना पड़ रहा है। सर्दियों के दौरान दिल्ली में स्मॉग से संबंधित बीमारियों में वृद्धि से मौजूदा स्वास्थ्य संकट और गंभीर हो जाता है।

कोविड-19 महामारी ने बड़े पैमाने पर खतरों को प्रबंधित करने में कमजोरियों को उजागर किया और सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी नीतियों में वायु गुणवत्ता निगरानी को शामिल करने के महत्त्व को रेखांकित किया। वैज्ञानिक इस तथ्य को पुष्ट करते हैं कि सार्वजनिक स्वास्थ्य मौसम में बदलावों के प्रति संवेदनशील है, इसलिए वायु गुणवत्ता जैसे मुद्दों का समाधान अपरिहार्य हो जाता है। हालांकि विश्व मौसम विज्ञान संगठन का ग्लोबल फ्रेमवर्क फॉर क्लाइमेट सर्विसेज दीर्घकालिक जलवायु पूर्वानुमानों पर केंद्रित है, लेकिन स्वास्थ्य योजना में रियल-टाइम वायु गुणवत्ता डेटा को शामिल करना महत्त्वपूर्ण है। भारत को जलवायु सेवाओं का उपयोग कर तत्काल खतरों, जैसे खराब वायु गुणवत्ता के बारे में शुरुआती चेतावनी प्रदान करनी चाहिए, जिससे संवेदनशील आबादी की सुरक्षा के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली को मजबूत करने पर भी ध्यान दिया जा सके। भारत ने राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम जैसी वायु गुणवत्ता में सुधार लाने वाली नीतियों के मामले में प्रगति की है। राज्य-स्तरीय पहल के साथ भारतीय मौसम विज्ञान विभाग का क्लाइमेट इंफो फॉर हेल्थ तापमान और वेक्टर-जनित रोगों के लिए पूर्वानुमान प्रदान करता है। हालांकि, राष्ट्रीय स्तर पर स्वास्थ्य और जलवायु क्षेत्रों के बीच तालमेल अब भी अपर्याप्त है। भारत में जलवायु संरक्षण और स्वास्थ्य दोनों के लिए बेहतर नीतियां बनाने की आवश्यकता है। हमें भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली को जलवायु-संवेदनशील बनाने के साथ एक सुरक्षित भविष्य सुनिश्चित करने के लिए निर्णायक कदम उठाने होंगे।

टीजर को मिले रेकॉर्ड व्यूज, अब आएगा तीसरा गाना

राम चरण की आगामी फिल्म 'गेम चेंजर' के हाल में जारी हुए टीजर ने रेकॉर्ड व्यूज हासिल किए थे। अब निर्माता मूवी का तीसरा गाना जारी करने की योजना बना रहे हैं। फिल्म का तीसरा गाना राम चरण और कियारा आडवाणी की जोड़ी पर आधारित कपल रोमांटिक गीत है।

थमन ने बताई रिलीज डेट

फिल्म के संगीतकार थमन ने जन्मदिन पर खुलासा किया कि 'गेम चेंजर' का तीसरा गाना 20 नवंबर को जारी किया जाएगा। दरअसल, थमन अल्लू अर्जुन की 'पुष्पा 2' में भी संगीत दे रहे हैं। शंकर द्वारा निर्देशित 'गेम चेंजर' एक राजनीतिक थ्रिलर है, जिसकी कहानी कार्तिक सुब्बाराज ने लिखी है। खबर है कि चरण एक आइएएस अधिकारी की भूमिका निभाएंगे।

'एनिमल' में रणबीर के किरदार से बेटे की तुलना

अल्लू अर्जुन अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म 'पुष्पा 2' की रिलीज के लिए तैयार हैं। अभिनेता ने अपने 10 साल के बेटे की तुलना एनिमल में रणबीर कपूर के विवादित किरदार से की। अनस्टॉपेबल विद एनबीके के होस्ट नंदमुरी बालकृष्ण ने अल्लू अर्जुन से पत्नी स्नेहा रेड्डी से शादी करने से पहले उनके प्रेम जीवन के बारे में पूछा। इस पर अभिनेता ने जवाब दिया, 'मेरे बच्चे भी यह शो देखेंगे। मैंने अपने बेटे से कहा कि मैं केवल उनकी मां से प्यार करता हूं और उनसे शादी की। मेरा बेटा एनिमल में रणबीर कपूर की तरह है। वह अपने पिता के लिए कुछ भी करेगा, लेकिन अगर उनकी मां के लिए कुछ गलत हो जाए तो वह मुझे नहीं छोड़ेगा।'

सबसे बेहतरीन अभिनेताओं में

अर्जुन से उन अभिनेताओं के बारे में कुछ शब्द कहने के लिए कहा गया जिनकी तस्वीरें स्क्रीन पर दिखाई देती हैं। जब रणबीर की तस्वीर दिखाई गई, तो अभिनेता ने कहा, 'वह इस पीढ़ी में बॉलीवुड के सबसे बेहतरीन अभिनेताओं में से एक हैं। वह कमाल के हैं। वह मेरे निजी पसंदीदा भी हैं।'

सबसे बड़ी फिल्म

वर्कफ्रंट की बात करें तो अल्लू अर्जुन साल की सबसे बड़ी फिल्म पुष्पा: द रूल की रिलीज के लिए पूरी तरह तैयार है, जो उनकी ब्लॉकबस्टर 2021 फिल्म पुष्पा: द राइज का फॉलोअप है। फिल्म में रश्मिका मंदाना और फहद फासिल भी मुख्य भूमिकाओं में होंगे, जबकि श्रीलीला एक विशेष आइटम सॉन्ग करती नजर आएंगी।

सेलेब न्यूज

आशुतोष जूरी अध्यक्ष

जोधा अकबर', 'लगान' और 'स्वदेस' जैसी फिल्मों के लिए मशहूर निर्माता-निर्देशक आशुतोष गोवारिकर को इस महीने गोवा में होने जा रहे भारतीय अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (आईएफएफआई) के लिए अंतरराष्ट्रीय जूरी का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। अपनी नियुक्त पर आशुतोष ने खुशी जताते हुए कहा कि वे सम्मानित महसूस कर रहे हैं।

सावधान! महिलाएं ज्यादा हो रहीं मोटापे की शिकार

मोटापा वाकई में एक बड़ी समस्या है। मोटापे के कारण कई जानलेवा बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक शोध में खुलासा किया गया है कि 2030 तक दुनियाभर में 100 करोड़ लोग मोटापे की चपेट में आ सकते हैं। हैरानी की बात तो यह है कि महिलाएं इससे अधिक प्रभावित हो रही हैं।

सुंदरता क्या है...? वह जो दूसरों के नजरिए से तय होती है और बदलती रहती है या फिर वह जो आपके आईने में आपकी नजर से दिखती है। जिसे आप महसूस करते हैं। ***वास्तव में असली सौंदर्य केवल बाहरी रूप से नहीं बल्कि अंदरूनी गुणों से परिभाषित होता है। सौंदर्य का पैमाना बहुत ही व्यक्तिगत और परिवर्तनशील है।*** यह एक ऐसा मानदंड नहीं है, जिसे हम एक नियम के रूप में परिभाषित कर सकते हैं।

बेबुनियाद हैं समाज में खूबसूरती के पैमाने...

सीरत से ही संवरती है सूरत

रजनी अरोड़ा
मनोविशेषज्ञ

हर चीज खूबसूरत है उसमें जुड़ी विशेषताओं के साथ

अब आप ही बताइए कली ज्यादा सुंदर है या फिर फूल। सूर्योदय जितना खूबसूरत लगता है, उतना ही सूर्यास्त। हर चीज अपनी जगह खूबसूरत है उससे जुड़ी विशेषताओं के साथ। इसलिए सुंदरता के तय मापदंडों का कोई अर्थ नहीं। वास्तव में सौंदर्य की वह परिभाषा सही है, जो व्यक्तित्व को संवारे। सुंदरता के जो पैमाने समाज में गढ़ दिए गए हैं, उनका कोई ओर-छोर ही नहीं। या तो गोरा रंग सुंदरता का प्रतीक माना जाता है या फिर दुबली-पतली स्लिम-फिट काया। उस पर सोशल मीडिया की आभासी दुनिया ने तो सुंदरता की परिभाषा ही बदल दी है। युवा पीढ़ी इस कदर सुंदरता के दिखावे और मोहपाश में फंस चुकी है कि अपने व्यक्तित्व, चरित्र, संस्कार, गुण, रिश्तों और भावनाओं से बढ़कर उनके लिए अपने फोटोज पर आने वाले लाइक्स और बढ़ते हुए फॉलोअर्स मायने रखते हैं।

वास्तविक सौंदर्य क्या है

सही मायनों में देखा जाए तो किसी भी इंसान की असली सुंदरता उसकी सीरत यानी उसका व्यक्तित्व है। यानी उसका व्यवहार, संस्कार, गुण और उसकी चारित्रिक विशेषताएं। तन की सुंदरता के साथ-साथ मन की सुंदरता, आत्मा की पवित्रता, व्यवहार की शालीनता, विचारों की शुद्धता और भाषा की सौम्यता एक व्यक्ति को पूर्ण रूप से सुंदर बनाती हैं। रंग-रूप चाहे जैसा भी हो, अगर आपके चेहरे पर एक प्यारी सी मुस्कुराहट है और आपकी आंखों में आपका आत्मविश्वास चमकता है तो यकीन मानिए आपसे ज्यादा सुंदर दुनिया में कोई भी नहीं। बाहरी सौंदर्य महज एक आकर्षण है, वास्तविक सौंदर्य तो वो है जो दिल की खूबसूरती को बयां करता है, आंतरिक खुशी को दर्शाता है।

क्या हैं टॉक्सिक ब्यूटी स्टैंडर्ड

इस समय का एक बड़ा मुद्दा विषाक्त सौंदर्य मानक हैं। विषाक्त सौंदर्य मानक क्या हैं? सौंदर्य मानक समाज से आते हैं और समाज एक इंसान की दूसरे इंसान से तुलना करके सुंदरता का विचार बनाना शुरू करता है और वे अवास्तविक मानक स्थापित करते हैं। फिर भी यह एक मुद्दा क्यों है? सौंदर्य मानक विषाक्त होने का असली कारण यह है कि इससे ऐसा लगता है कि 'सुंदर' लोग 'बदसूरत' लोगों से बेहतर हैं या शायद अधिक आकर्षक हैं। सौंदर्य मानक मुख्य रूप से महिलाओं को प्रभावित करते हैं। वे पुरुषों को भी प्रभावित कर सकते हैं। सौंदर्य मानकों की तुलना ऐसे अवास्तविक या आभासी सांचे से की जा सकती है जिसमें आप कभी फिट नहीं होंगे। सौंदर्य प्रसाधन इन मानकों में फिट होने के लिए अवांछित विशेषताओं को बदलने छिपाने के लोकप्रिय तरीके हैं।

बढ़लने चाहिए मानक

वास्तव में सुंदरता सभी आकारों और स्वरूपों में होती है। समाज में प्रचलित इन सौंदर्य मानकों को बदलने के लिए मॉडलिंग एजेंसियों में सभी प्रकार के सुंदर शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से सुंदर लोगों को स्वीकार करना चाहिए और अन्य लोगों को भी बढ़ावा देना चाहिए जो समाज द्वारा बनाए गए विषाक्त सौंदर्य मानकों पर खरे नहीं उतरते। देखा जाए तो हर कोई अपने तरीके से सुंदर है, और यह समाज का अधिकार नहीं है कि वह यह तय करे कि कौन सुंदर है और कौन नहीं है।

सौंदर्य मानक के परिणाम

हर देश में सौंदर्य मानक अलग-अलग होते हैं, लेकिन सौंदर्य मानकों के कुछ उदाहरण हैं: आप मोटे नहीं हो सकते, आप बहुत पतले नहीं हो सकते, कोई मुहासा नहीं, कोई सेल्युलाइट नहीं, कोई खिंचाव के निशान नहीं, आप बहुत ज्यादा पीले या बहुत ज्यादा काले नहीं हो सकते। बॉडी डिस्मॉर्फिया नामक एक विकार है, जिसमें कुछ लोग सोचते हैं कि वे बदसूरत हैं और वे इसके लिए खुद से घृणा करते हैं। विषाक्त सौंदर्य मानक इन सभी समस्याओं में योगदान करते हैं। कुछ लोग मानते हैं कि वे दोषपूर्ण हैं क्योंकि वे सौंदर्य मानक को पूरा नहीं करते हैं। कभी-कभी लोगों को ऑनलाइन उनकी उपस्थिति के लिए धमकाया जाता है साइबरबुलिंग। यह बच्चों में भारी चिंता और हीन भावना को जन्म दे सकता है; आत्महत्या के प्रयासों को भी जन्म दे सकता है। विषाक्त सौंदर्य मानकों का मतलब विषाक्त सौंदर्य उपचार और उत्पाद हैं।

फिर भी कितनी सुंदर हो

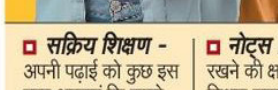
नब्बे के दशक में एक गाना बहुत प्रचलित हुआ था .... ना कजरे की धार, ना मोतियों के हार, ना कोई किया शृंगार, फिर भी कितनी सुंदर हो। सच ही तो है, सौंदर्य को शृंगार की क्या आवश्यकता! अगर सच में आप अपनी सुंदरता में चार चांद लगाना चाहते हैं, तो अपने शारीरिक सौंदर्य के साथ-साथ अपने मानसिक स्वास्थ्य और अपनी आंतरिक खुशी, अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए प्रयास करें।

शॉपिंग आसान करने आया अमेजन का नया एआइ चैटबॉट 'रुफस'

अमेजन ने हाल ही में शॉपिंग अनुभव में एआइ को जोड़ दिया है। अब नए एआइ चैटबॉट 'रुफस' की मदद से शॉपिंग को और भी आसान करने की पहल की है। यह फिलहाल कुछ चुनिंदा एंड्रॉयड और आइओएस यूजर्स के लिए भारत में उपलब्ध है।

क्या है खासियत, कैसे करता है काम?

'रुफस' से प्रोडक्ट से जुड़े सवाल पूछ सकते हैं, जैसे 'वॉशिंग मशीन लेते समय किन बातों का ध्यान रखें?' या 'फिटनेस बैंड लूं या स्मार्टवॉच?' रुफस सवालों का जवाब देगा और पसंद के अनुसार प्रोडक्ट्स की सिफारिश करेगा। अगर आप नया स्मार्टफोन खरीदना चाहते हैं, तो रुफस बैटरी, डिस्प्ले साइज, परफॉर्मेंस, स्टोरेज आदि के आधार पर ऑप्शंस सुझाएगा। हालांकि यह हमेशा सटीक सुझाव नहीं देता है। बतौर मिसाल, वियरओएस वाली स्मार्टवॉच की बैटरी लाइफ पर सवाल करने पर रुफस ने वनप्लस वॉच सुझाई, जो पूरी तरह सही नहीं थी।

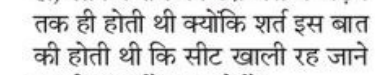


यह भी जान लें

कभी-कभी सीधे अमेजन सर्च भी बेहतर सुझाव देता है। इसका मतलब है कि टेक्नोलॉजी प्रोडक्ट्स के लिए पुराने ब्लॉग्स और वेबसाइट्स अभी भी सबसे अच्छे हैं। ये थी अमेजन के नए एआइ चैटबॉट 'रुफस' की जानकारी। इसे आजमाकर देखें और जानें कि क्या यह आपकी शॉपिंग को आसान बनाता है।

- अंजलिका पंवार

इन तरीकों से बढ़ाएं क्रोम ब्राउजर की स्पीड



वेब ब्राउजिंग के लिए गूगल क्रोम सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला ब्राउजर है, लेकिन जब आप इसे कुछ समय तक इस्तेमाल करते हैं तो यह धीरे-धीरे स्लो होने लगता है। यदि आप अपने क्रोम ब्राउजर के प्रदर्शन को बढ़ाना चाहते हैं तो कुछ तरीकों को आजमा सकते हैं।

अपडेट करें

सबसे पहले जांचें ब्राउजर अपडेटेड है या नहीं। गूगल अपडेट जारी करता है, जो नए फीचर्स को रिलीज और बग्स को ठीक करने का काम करते हैं। ऐसे में क्रोम को अपडेट करते रहें। क्रोम प्रीलोडिंग फीचर भी देता है, जो ब्राउजिंग व्यवहार का अनुमान लगाता है और उन पृष्ठों को प्रीलोड करता है, जिन्हें आप अक्सर खोलते हैं। प्रीलोड सेटिंग्स को मैनेज कर आप क्रोम के प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं।

- ***इस्तेमाल न होने वाले टैब और एक्सटेंशन बंद करें:*** हर खुला टैब मेमोरी और रिसोर्सेज की खपत करता है, जिससे परफॉर्मेन्स सुस्त हो जाती है। खुले टैब्स की नियमित रूप से समीक्षा करें। गैर जरूरी टैब बंद कर दें। बाद में एक्सेस करने के लिए जरूरी वेबपेज को बुकमार्क भी कर सकते हैं। क्रोम टैब समूह बनाने की अनुमति देता है, जो वर्कफ्लो को व्यवस्थित कर सकता है।
- ***मेमोरी सेवर लगाएं:*** टैब प्रबंधन के लिए क्रोम मेमोरी सेवर फंक्शन भी देता है, जो निष्क्रिय टैब के मेमोरी इस्तेमाल को कम करता है। मेमोरी सेवर को सक्रिय करने के लिए आप सेटिंग्स में परफॉर्मेंस में जा सकते हैं। आप इसे बैलेंस्ड पर सेट कर सकते हैं, जो एक अवधि के बाद टैब को निष्क्रिय कर देता है।
- ***अवांछित प्रोसेस पर ध्यान दें:*** क्रोम के बैकग्राउंड में चल रही अवांछित प्रक्रियाओं के कारण भी प्रदर्शन सुस्त हो सकता है। इनकी नियमित रूप से जांच और प्रबंधन करने से ब्राउजर की स्पीड बढ़ सकती है। अत्यधिक सीपीयू या मेमोरी का इस्तेमाल कर रही प्रक्रियाओं को खोज कर उन्हें 'एंड' कर सकते हैं।

- आशीष खंडेलवाल

Career-Guide अधिकांश स्टूडेंट परिणाम पर तो नजर रखते हैं, लेकिन वे इसके लिए अपेक्षित प्रयास नहीं करते।

बेहतर तैयारी की योजना बनाकर...

सुधारें परीक्षा परिणाम

डॉ. सविता दीक्षित
शिक्षाविद, भोपाल

परीक्षा परिणाम सुधारने के लिए छात्रों को समय प्रबंधन का अभ्यास करना चाहिए। परीक्षा की तैयारी पर काम करना चाहिए। प्रभावी अध्ययन तकनीक अपनानी चाहिए और अपने लाभ के लिए शैक्षणिक सामग्रियों का उपयोग करना चाहिए। विफलता से स्टूडेंट निराश हो जाते हैं, लेकिन अगर वे इसका विश्लेषण करें और कारणों पर सुधारात्मक काम करें, तो वे इसे भविष्य में सफलता में बदल सकते हैं।

इन कारणों को समझिए

खुद को मौका देने के लिए ये कारण समझें-
अपर्याप्त परीक्षा तैयारी - यह देखें कि संबंधित परीक्षा के लिए आपकी तैयारी पर्याप्त है या नहीं, अगर नहीं तो इसे पर्याप्त बनाएं।
समय प्रबंधन की कमी - प्रत्येक विषय को ठीक से पढ़ने के लिए समय का ठीक-ठीक प्रबंधन करना जरूरी होता है। ऐसा न कर पाने की स्थिति में टॉपिक्स छूट सकते हैं।
बाहरी विकर्षण - स्मार्टफोन से लेकर गैजेट्स तक स्टूडेंट्स बाहरी विकर्षणों से प्रभावित रहते हैं जिससे कि वे अपनी पढ़ाई के साथ न्याय नहीं कर पाते हैं और विफल होते हैं।

परीक्षा परिणाम सुधारने के सुझाव

- ***समय रहते तैयारी*** - परीक्षा परिणाम सुधारने के लिए आपको अपनी तैयारी सही तरह से और समय रहते शुरू करनी होगी।
- ***टाइम टेबल की बात*** - अनुशासित स्टूडेंट के लिए टाइम टेबल का गहरा महत्त्व है। अत: इस पर तुरंत काम करें।
- ***परीक्षा प्रारूप*** - पिछले वर्षों के प्रश्न-पत्रों को देखकर परीक्षा का प्रारूप देख सकते हैं।
- ***प्राथमिकता तय करें*** - आपके जीवन की क्या प्राथमिकताएं हैं, इन्हें तय करते हुए उसी लक्ष्य की प्राप्ति में त्वरित रूप से जुट जाएं।

- ***सक्रिय शिक्षण*** - अपनी पढ़ाई को कुछ इस तरह अपनाएं कि इससे आप खुद सक्रिय बनें। इसी तरह तैयारी करते समय टॉपिक्स को लाइव व प्रासंगिक मानें।
- ***नोट्स निर्माण*** - याद रखने की क्षमता बढ़ाने के लिए शिक्षण सामग्री को अपने शब्दों में लिखें। अधिक स्पष्टता के लिए स्टिकी नोट्स का उपयोग करें। ऐसा करने से तैयारी मजबूत होती है।
- ***प्रश्नों का समाधान*** - प्रश्नों का समाधान अपने स्तर पर करने की कोशिश करें, चाहें तो बाहरी मदद भी ले सकते हैं, लेकिन किसी पर निर्भर न हों।

अभिभावकों की भूमिका

- **अभिभावकों** को एक सुदृढ़ और मानसिक रूप से उत्साहवर्धक वातावरण बनाने में मदद करनी चाहिए, जहां छात्र बिना किसी बाधा के अध्ययन कर सकें।
- **अपने** बच्चे को पढ़ाई के लिए प्रोत्साहित करें और पाठ्येतर गतिविधियों में बराबर समय देने की कोशिश करें, ताकि छात्रों का समग्र विकास हो सके।
- **टाइम** टेबल बनाने में बच्चे की मदद करें और उसे अनुशासन के साथ उसका पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- **परीक्षा** में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए अनावश्यक दबाव डालने से बचें, क्योंकि इससे परीक्षा तनाव बढ़ सकता है ।
- **संतुलित** आहार दें और नियमित व्यायाम को प्रोत्साहित करते हुए स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा दें। इससे बच्चे का सर्वांगीण विकास होगा।

PRODUCTIVE STUDY सहपाठी से अपनी कमियों की चर्चा करना सपोर्ट दे सकता है।

सहपाठियों से समझते हुए उनकी क्वालिटीज अपनाएं

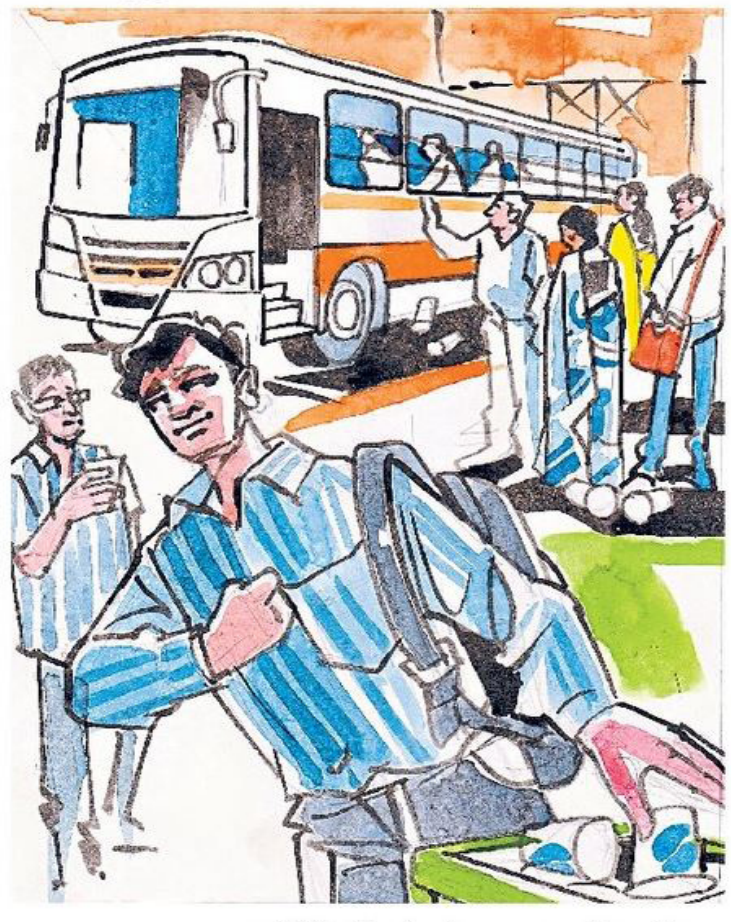
साथ पढ़ने वाले स्टूडेंट्स में कई क्वालिटीज होती हैं। अगर आप उनसे सीखते हुए खुद को दुरुस्त करते हैं तो यह आपको प्रोडक्टिव बनाता है।

- **पढ़ाई** के दौरान सभी टॉपिक्स समझ नहीं आते, अत: फैलो स्टूडेंट्स को कमियां बताएं।
- **आपका** फ्रेंड सर्किल जितना अच्छा होगा, आपकी पढ़ाई भी उतनी ही बेहतर होगी।
- **फैलो** स्टूडेंट्स से समझें, न कि उन्हें परेशान करने में जुटे रहें।
- **किसी** टॉपिक से एक बार में प्रॉब्लम्स नोट करें व बाद में एक साथ चर्चा करें।
- **अपने** सीखने का उत्साह बनाए रखें।
- **अवगुणों** व बुरी आदतों को खुद से बाय-बाय कहना सीखें।

कॉलेज जंक्शन आते ही जब हम लोग उतरने लगे तो आंटी ने मुस्कुरा कर मुझसे कहा, 'सॉरी बेटा, मैं अगली बार ध्यान रखूंगी।' मैंने बड़ी सी मुस्कान के साथ आंटी को शुक्रिया कहा।

खुद कीजिए बदलाव

हिमांशु



साल था 2014, स्वच्छता अभियान शुरू ही हुआ था, जिस पर कुछ दिनों पहले ही कॉलेज में भाषण भी दिया था। कॉलेज को 50 साल होने आए थे पर हमारा पहला साल था। इंदौर से उज्जैन बस में सफर किया जाता था। अपनी पहचान और किराया आधा कराने की स्वीकार्यता साधने के लिए 'गवर्नमेंट कॉलेज' या 'कॉलेज' कहना काफी होता था। आवाज कड़क और रौब ऐसा कि सरकारी कॉलेज के छात्र नहीं सरकारी अफसर हो, लेकिन रौब की उम्र बस में चढ़ने तक ही होती थी क्योंकि शर्त इस बात की होती थी कि सीट खाली रह जाने पर ही आप बैठ सकते हैं।

बस में चढ़कर एक-एक सीट का सहारा लेकर हम खड़े हो गए। अमूमन कॉलेज के लड़कों से दूरी बनाकर रखने वाली आंटियों में से एक की आवाज आई, 'बैठ जाओ बेटा' और अमूमन महिलाओं से दूरी बनाकर रखने वाला मैं भी एक आज्ञाकारी बच्चे की तरह उनके पास बैठ गया। बीच में बाणगंगा पर मैं नींबू पानी लेने के लिए उतर रहा था कि अचानक आंटी बोल पड़ीं, बेटा मेरे लिए भी ले आओगे क्या? मैंने हां में सिर हिलाया और एक गिलास आंटी के हाथ में थमा दिया।

अरबिंदो स्टैंड आते-आते हम दोनों ने अपना-अपना नींबू पानी खत्म कर लिया था। आंटी ने अपने खाली गिलास को खिड़की पर रखा और जिस तरह रोहित शेट्टी की फिल्मों में गाड़ियों को उछाला जाता है, उसी तरह बाहर फेंक दिया। भाषण की यादें ताजा थीं तो उसी जोश के चलते मन हुआ कि आंटी के ज्ञान-चक्षु खोल दूं लेकिन क्रांतिकारी विचार छोड़कर मैंने अपने गिलास को अपने बैग की जेब में रखते हुए नजरें घुमाकर अपने दोस्त से कहा कि कचरा खिड़की से बाहर नहीं जाना चाहिए, बैग में रख ले, कॉलेज के डस्टबिन में डाल देंगे। उसने मुस्कुराते हुए हां में सिर हिलाया, मैंने फिर जोर देते हुए कहा, स्पीच में कहा था ना, 'हम बदलेंगे तभी देश बदलेगा, मोदी अकेला क्या कर लेगा' और तिरछी नजर से आंटी की ओर देखा, आंटी अपने होंठों पर छोटी सी मुस्कान रखकर खिड़की के बाहर देखने लगीं।

कॉलेज जंक्शन आते ही जब हम लोग उतरने लगे तो आंटी ने मुस्कुरा कर मुझसे कहा, सॉरी बेटा, मैं अगली बार ध्यान रखूंगी। मैंने बड़ी सी मुस्कान के साथ आंटी को शुक्रिया कहा। ऐसे मामलों में अधिकांश लोगों से सुनने को मिलता है, 'एक गिलास डस्टबिन में नहीं जाएगा तो कौनसी दुनिया बदल जाएगी' या फिर 'क्या फर्क पड़ता है' 'एक हमारे करने से क्या हो जाएगा', 'आप ज्यादा ज्ञान मत दो जी' वगैरह वगैरह। शुक्र है कि आंटी ने बाकी लोगों की तरह ये सब नहीं कहा और नकारात्मक प्रतिक्रिया की जगह सकारात्मक बदलाव को अपनाया।

कचरे को अपने साथ-साथ 60 किलोमीटर का सफर कराने के बाद उसे यथास्थान यानी कॉलेज के डस्टबिन में पहुंचाया गया। कचरा डस्टबिन में फेंकते समय मन में यही विचार था कि बदलाव की आवाज मंच से निकल कर मन तक पहुंच जाए तो हर अभियान सफल हो सकता है। हम अक्सर बदलाव को किसी बड़े संकल्प-कसमें-वादों का हिस्सा समझते हैं जबकि बदलाव हमारी इन छोटी-छोटी आदतों में ही तो है। कोई विराट भीष्म प्रतिज्ञा ना सही छोटे-छोटे प्रयास और किसी के हिस्से का ना सही, हमारे हिस्से का हिंदुस्तान तो बदल ही सकते हैं।

स्वयं गांधी जी कहा करते थे, 'खुद वो बदलाव बनिए जो आप दुनिया में देखना चाहते हैं।'

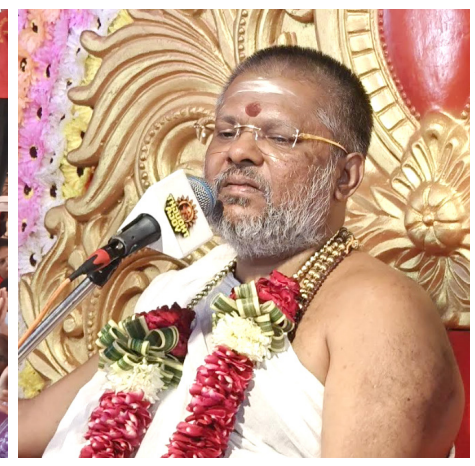
हम अक्सर बदलाव को किसी बड़े संकल्प-कसमें-वादों का हिस्सा समझते हैं जबकि बदलाव हमारी छोटी आदतों में ही तो है। विराट भीष्म प्रतिज्ञा ना सही छोटे-छोटे प्रयास और हमारे हिस्से का हिंदुस्तान तो बदल ही सकते हैं।

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

जैसे बिना रूपए के बच्चे को चॉकलेट नहीं मिलती है, तो बगैर भक्ति के कैसे पुण्य मिलेगा

जीवन में किसी के काम आओगे, तो लोग आपके काम आएंगे - डॉ. बसंत विजयजी महाराज

नीमच 18 नवम्बर (निप्र)। जिस तरह बिना रूपए के दुकानदार बच्चे को चॉकलेट नहीं देता है, उसकी तरह बगैर भक्ति के आपको के कैसे पुण्य मिलेगा। अगर आप जीरन में किसी के काम आते हैं, तो लोग आपके काम आएंगे। ये जीवन परस्पर सहयोग से चलता है। यह बात राष्ट्र संत डॉ. वसंत विजयजी महाराज ने कहीं, वे दशहरा मैदान में आयोजित भैरव भक्ति महोत्सव के अंतर्गत प्रवाहित हो रही भैरव महापुराण कथा में पांचवे दिन मंगलवार को भक्तों को सहयोग और भक्ति का महत्व समझा रहे थे। उन्होंने कहा कि जब बचपन में हम छोटे थे, तो माँ का आंचल नहीं छोड़ते थे, थोड़े बड़े हुए तो इधर-उधर दौड़ने लगे। कुछ ओर बड़े हुए तो दोस्तों के साथ खेलने लगे। फिर जवान हुए नौकरी और शादी के लिए दौड़भाग करने लगे। उसके बाद कुछ ओर उम्र बीती, बच्चों की शिकायत, उनके पालन पोषण में समय निकल गया, उसके बाद बीमारियों ने शरीर को घेरना शुरू कर दिया और जब वृद्धा अवस्था आई, तो शरीर ने श्मशान का रूख कर लिया। गुरूदेव ने कहा कि ऐसे में सत्संग और भक्ति का समय तो



आप को मिला ही नहीं, तो कैसे जीवन संकट मुक्त होगा। उन्होंने कहा कि जीवन में भक्ति के साथ ही हंसना और खुश रहना भी जरूरी है। रोज हंसोंगे तो स्वस्थ्य रहोगे। उन्होंने कहा कि व्यक्ति के जीवन में हंसी हजार करोड़ की है, लेकिन गुस्सा खाक का है।

हड़ताल से नुकसान, पर मेहनत से मिला है लाभ - राष्ट्र संत ने कहा कि आज कल सुनने में आता है कि लोग अपनी मांगों को लेकर हड़ताल कर रहे हैं, उनमें सबसे ज्यादा सरकारी कर्मचारी शामिल रहते हैं, पर कभी किसी ने सोचा हड़ताल शब्द ही नुकसान भरा है, जबकि मेहनत शब्द के फायदे का है। उन्होंन कहा कि जो लोग दिन में सपने देखते और आलसी रहते है, उनका जीवन बेकार है। मेहनत करने से जीवन बढता है, पर मेहनत के साथ ही जीवन में कुछ समय प्रभु की भक्ति के लिए भी निकालना चाहिए। गुरूदेव ने कहा कि आज भैरव भक्ति महोत्सव में जो प्रतिदिन भक्ति कर रहे हो, यह भक्ति नहीं है, यह तो मृत्यु के पूर्व भगवान को याद करने का अभ्यास है। यह अभ्यास जारी रखोंगे, तो जब अंत समय आएगा, तो यमराज के दूत आपको वैकुंट में छोड़कर आएंगे।

दक्षिण में कृष्ण का कोई घर है, तो वह कृष्णागिरी है - गुरूदेव ने कहा कि कृष्ण का धाम उत्तर में मथुरा, वृंदावन, द्वारिका माना जाता है, लेकिन दक्षिण में भी कृष्ण का घर है, जिसे कृष्णागिरी धाम कहते हैं।

उन्होंने जीवन में खाद्य पदार्थ जैसे फल आदि के बारे में बताते हुए कहा कि भगवान ने प्रत्येक फल की प्रकृति अलग-अलग बनाई है। सीताफल ठंडा होता है, जो सर्द में आता है, जबकि कटहल की प्रकृति गर्म होती है, जो गर्म में आता है। उन्होंने कहा कि व्यक्ति के जीवन में संयम बना रहे, उसी तरह प्रभु ने प्रकृति बनाई है। कथा में उन्होंने भगवान को चढाने वाले छप्पन भोग की भी व्यख्या की। इस दौरान गुरूदेव ने अनेक भजन सुना कर पंडाल में मौजूद श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।

श्रद्धालुओं ने लिखी अर्ज, माँ पद्मावती को होगी भेंट - कथा के दौरान गुरूदेव ने एक दिन पूर्व कह दिया कि श्रद्धालु अपने साथ कागज-कलम लेकर आए और जो भी उसकी समस्या है, वह अर्ज के रूप में कागज पर लिख दें। समस्या के नीचे सिर्फ अपना नाम और गांव का नाम लिखे, कोई मोबाईल नंबर या पता नहीं लिखे। इस पर पंडाल में मौजूद श्रद्धालुओं ने अपनी समस्याओं के निराकरण की अर्ज लिखी, जिन्हें एकत्रित करवा कर गुरूदेव ने कहा कि आपकी लिखी अर्ज को कृष्णागिरी में माँ पद्मावती को समर्पित करेंगे। माता आपके दुखा का निवारण करेगी।

कार्यक्रम संयोजक व पूर्व नपाभैरव भक्ति महोत्सव में सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक साधना हुई, जिसके बाद दोपहर 3 से शाम 6 बजे तक भैरव महापुराण कथा, इसके बाद भंडारा और अष्टकुंड यज्ञ में आहुतियां दी गई। इस दौरान बड़ी संख्या में मप्र, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र, उड़िसा, असम आदि प्रदेशों से आए श्रद्धालुओं ने भाग लिया।

30 लाख ग्राहकों के विश्वसनीय डी. पी. ज्वेलर्स के नवीन शोरूम का भव्य शुभारम्भ 21 नवम्बर को नीमच में

नीमच 18 नवम्बर (निप्र) । मध्य भारत में अपने शुद्ध आभूषण व उत्कृष्ट सेवा के लिए प्रसिद्ध डी. पी. ज्वेलर्स के नव निर्मित शोरूम का शुभारम्भ कल, 21 नवंबर को नीमच शहर में होने जा रहा है। टीचर कॉलोनी में होने वाले इस शुभारम्भ के अवसर पर ग्राहक डी. पी. ज्वेलर्स के कलात्मक आभूषणों का अनुभव सुबह 10.30 बजे से ले सकते हैं। यहां ग्राहकों के लिए गोल्ड, गोल्ड एंटीक, डायमंड, डायमंड पोल्की, जड़ाऊ, सोलिटेयर और सिल्वर ज्वेलरी की 50,000 से अधिक ज्वेलरी डिज़ाइन्स उपलब्ध हैं।

डी. पी. आभूषण के डायरेक्टर श्री अनिल कटारिया जी ने बताया कि मध्य प्रदेश और राजस्थान के 9 शहरों में अपने शोरूम के बाद डी. पी. ज्वेलर्स नीमच में अपने 10वे शोरूम की शुरुआत करने जा रहे हैं।

डी. पी. आभूषण के संतोष कटारिया जी ने कहा कि अपने उत्कृष्ट सेवा व कलात्मकता शुद्ध आभूषण कि विशाल रेंज से डी. पी. ज्वेलर्स ने 30 लाख से अधिक ग्राहकों का विश्वास प्राप्त किया है। शुद्ध आभूषण, एवं डैज़लिंग डायमंड स्कीम्स भी शोरूम पर उपलब्ध है। डी. पी. आभूषण के विकास अनुभवी कारीगरों की कलात्मकता, बिल में पारदर्शिता, प्रमाणिकता से जुडी सम्पूर्ण जानकारी ग्राहकों को आभूषण खरीदने के पहले स्टाफ द्वारा प्रदान कि जाती है। ग्राहकों की बजट फ्रेंडली खरीदी के लिए अनुभवी कारीगरों द्वारा निर्मित ज्वेलरी क्लेक्शन पर स्वर्ण समृद्धि योजना कटारिया जी ने कहा कि 100% नेचुरल डायमंड, कस्टमर फ्रेंडली बाय बैक पॉलिसी, न्यूनतम मेकिंग चार्ज और बेस्ट शॉपिंग अनुभव जैसी विशेषताओं की वजह से आज डी.पी. ज्वेलर्स ग्राहकों की पहली पसंद है। शुद्ध एवं सर्वश्रेष्ठ ज्वेलरी कलेक्शन और बेस्ट सर्विस के लिए डी.पी. ज्वेलर्स को बेस्ट प्रोमिसिंग जेम्स एंड ज्वेलरी कंपनी, बेस्ट ब्राइडल ज्वेलरी, बेस्ट रिंग डिज़ाइन, बेस्ट ब्राइडल डायमंड ज्वेलरी, इंसपायरिंग लीडर ऑफ इंडियन ज्वेलरी रिटेल, ट्रस्टेड रिटेल ज्वेलर्स और बेस्ट फैमिली-मैनेज्ड बिज़नेस जैसे प्रतिष्ठित अवॉर्ड्स से सम्मानित किया जा चुका है। शीघ्र ही डी. पी. ज्वेलर्स अपने नये शोरूम भारत के दूसरे शहरों में भी लेकर आ रहे हैं।

गांधीसागर समूह जल प्रदाय योजना का 75 प्रतिशत से अधिक कार्य पूर्ण

नीमच 19 नवम्बर (निप्र)। गांधीसागर समूह जलप्रदाय योजना का अब तक जिले में 75 प्रतिशत से अधिक कार्य पूर्ण हो गया है। जिले में इस योजना के तहत एक लाख 42 हजार 468 घरों में नल कनेक्शन लगाए जा चुके है। 4733 कि.मी. में से अब तक 3 हजार 857 कि.मी. जल वितरण पाईपलाईन बिछाई जा चुकी है। रोड रेस्टोरेशन का कार्य 358 कि.मी. में पूर्ण कर लिया गया है और शेष कार्य तेजी से प्रगति पर है। यह जानकारी जल निगम के महाप्रबंधक जितेन्द्र सिंह राणावत ने मंगलवार को कलेक्टर हिमांशु चंद्रा की अध्यक्षता में 1400 करोड़ लागत की गांधीसागर समूह जल प्रदाय योजना के जिले में चल रहे निर्माण कार्यों की प्रगति की समीक्षा बैठक में दी ।

बैठक में जिला पंचायत सीईओ अरविंद डामोर, लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग के कार्यपालन यंत्री आर.सी.जलोनिया, सहित अन्य अधिकारी क्रियान्वयन एजेन्सी, दिलीप बिल्डकॉन के प्रतिनिधि भी उपस्थित थे। बैठक में बताया गया, कि ग्राम सालरामाला में 168.72 एम.एल.डी.क्षमता का इन्टकवेल निर्माण का कार्य तेजी से जारी है। ग्राम बस्सी में 136 एम.एल. डी.क्षमता के वाटर ट्रीटमेंट प्लांट के निर्माण का 80 प्रतिशत कार्य पूर्ण हो गया है। 20 में से 18 नग क्लियर वाटरपम्प का निर्माण कार्य प्रगति पर है। जिले में 316 नग आर.सी.सी.ओव्हर हेड टैंक निर्माण के कार्यो में से 272 टंकियों का निर्माण कार्य प्रगति पर है। कलेक्टर ने क्रियान्वयन एजेन्सी को शेष सभी कार्य तेजी से पूर्ण करवाने के निर्देश दिए। कलेक्टर ने निर्देश दिए, कि योजना का कार्य पूर्ण होने पर प्रारंभिक जल प्रदाय टेस्टिंग के समय यह सुनिश्चित कर लिया जाए, कि सभी गावों में सभी घरों में नल से जल पहुंच रहा है। उन्होंने जिला पंचायत सीईओ को निर्देश दिए, कि योजना की टेस्टिंग के दौरान वे पंचायतों के माध्यम से यह सुनिश्चित कर लें, कि सभी गांवों में शुद्ध जल आपूर्ति हो रही है।

मध्यप्रदेश बनेगा देश का लॉजिस्टिक्स हब : उप मुख्यमंत्री देवड़ा

इंदौर में म.प्र. का पहला मल्टी मॉडल लॉजिस्टिक्स पार्क

नीमच 19 नवम्बर (निप्र)। उप मुख्यमंत्री एवं योजना एवं आर्थिक सांख्यिकी मंत्री जगदीश देवड़ा ने मध्यप्रदेश के समग्र विकास के लिये मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के मार्गदर्शन में हो रहे कार्यों को अभूतपूर्व बताया है। उन्होंने कहा कि राज्य नीति आयोग द्वारा भी विकास के लिये सतत नवाचार किये जा रहे है। नीति आयोग एक नवीन पहल कर प्रदेश को लॉजिस्टिक्स हब बनाने की दिशा में कार्य कर रहा है। उन्होंने नीति आयोग को इसके लिये की जा रही वर्कशॉप के लिये बधाई और शुभकामनाएँ दी। सोमवार को नीति आयोग ने आवश्यक रणनीति तैयार करने के लिये एक कार्यशाला की। कार्यशाला का विषय 'मध्यप्रदेश को लॉजिस्टिक्स हबः चुनौतियाँ और समाधान' था। कार्यशाला में बताया गया कि मध्यप्रदेश को लॉजिस्टिक्स हब बनाने के लिये एकीकृत रणनीति बनेगी। मल्टी-मॉडल परिवहन के लिए बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ बनाया जाएगा। इंदौर में राज्य का पहला मल्टी मॉडल लॉजिस्टिक्स पार्क, एमएलएलपी स्थापित किया जा रहा है।

मध्यप्रदेश राज्य नीति आयोग की कार्यशाला में राज्य लॉजिस्टिक्स क्षेत्र के सामने आने वाली चुनौतियों को समझने, नीति-निर्माण में सुधार के लिए विचार-विमर्श किया गया। इसमें लॉजिस्टिक्स इकोसिस्टम को सुदृढ़ बनाने पर भी चर्चा हुई। कार्यशाला में केंद्रीय और राज्य सरकार के वरिष्ठ अधिकारी, नीति विशेषज्ञ, उद्योग जगत के प्रतिनिधि और विभिन्न हितधारकों ने भाग लिया।

मध्यप्रदेश देश के मध्य में स्थित होने के कारण लॉजिस्टिक्स के लिए एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। हालांकि, राज्य को लॉजिस्टिक्स क्षेत्र में कुशल इनलैंड कंटेनर डिपो, वेयरहाउसिंग सुविधाओं, मल्टी-मॉडल परिवहन और एमएसएमई की आवश्यकताओं को पूरा करने में कई बाधाओं का सामना करना पड़ता है। इस नीति संवाद का उद्देश्य इन चुनौतियों का समाधान खोजना और आधुनिक, टिकाऊ और किफायती लॉजिस्टिक्स इकोसिस्टम विकसित करना था। मुख्य कार्यपपालक अधिकारी राज्य नीति आयोग ऋषि गर्ग ने कहा कि यह संवाद सरकारी विभागों, हितधारकों और निजी क्षेत्र के लिए विचारों और समस्याओं को साझा करने का एक प्रभावी मंच है। इसके माध्यम से बेहतर नीतियाँ और कार्य योजनाएँ तैयार की जा सकेंगी।

संजीव खन्ना मुख्य परिचालन अधिकारी, पतंजलि फूड्स ने कहा कि इस तरह के संवाद और आयोजन उद्योगों और निवेशकों में सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न करते हैं। इससे राज्य में कुशल और किफायती लॉजिस्टिक्स इकोसिस्टम विकसित होगा।

संजीव पाटिल मुख्य परिचालन अधिकारी नेशनल हाईवे लॉजिस्टिक्स ने मल्टी-मॉडल लॉजिस्टिक्स पार्क (एमएलएलपी) की अवधारणा पर जोर दिया और बताया कि इंदौर में राज्य का पहला एमएलएलपी स्थापित किया जा रहा है। अन्य पार्क भी पाइपलाइन में हैं। अभिषेक अग्रवाल वरिष्ठ विशेषज्ञ नीति आयोग ने मध्यप्रदेश को लॉजिस्टिक्स हब बनाने के लिए एकीकृत रणनीति और मल्टी-मॉडल परिवहन के लिए बुनियादी ढांचे और सेवाओं के विकास पर ध्यान देने की आवश्यकता पर बल दिया।

राकेश कुमार मीना निदेशक डीपीआईआईटी, भारत सरकार ने कहा कि भारत को 2047 तक विकसित राष्ट्र बनाने के लिए केंद्र सरकार का उद्देश्य एक तकनीकी रूप से सक्षम, सस्ता, और टिकाऊ लॉजिस्टिक्स इकोसिस्टम तैयार करना है। नेशनल लॉजिस्टिक्स पॉलिसी 2022, पीएम गतिशक्ति और ULIP जैसी डिजिटल पहल इस दिशा में क्रांतिकारी कदम हैं। प्रमोद राजेंद्रन पार्टनरशिप मैनेजर स्मार्ट फ्रेट सेंटर, इंडिया चैप्टर ने ग्रीन लॉजिस्टिक्स और शून्य उत्सर्जन ट्रकों के उपयोग की आवश्यकता पर प्रकाश डाला।

अभ्युदय झा सीनियर मध्यप्रदेश राज्य नीति आयोग ने मध्यप्रदेश में लॉजिस्टिक्स इकोसिस्टम को मजबूत करने के लिए तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया। इंडस्ट्री डेलीगेट्स श्री मुकेश पंजवानी, हर्ष एक्सप्रेस श्री संजीव कुमार मुदालियर, सी एशिया से उपस्थित रहे।

इन विषयो पर हुई चर्चा - कार्यशाला में औद्योगिक परिप्रेक्ष्य : एमएसएमई, परिवहन और वेयरहाउसिंग में सुधार के उपाय, डिजिटल एवं ग्रीन लॉजिस्टिक्सः डिजिटल प्लेटफॉर्म और शून्य उत्सर्जन आधारित समाधान, नीति निर्माण और क्रियान्वयन,

सार्वजनिक-निजी भागीदारी को प्रोत्साहन और लॉजिस्टिक्स नीति के निर्माण पर चर्चा हुई। श्रीमती पूर्णिमा शर्मा प्रशासनिक अधिकारी मध्यप्रदेश राज्य नीति आयोग ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

पंचायत उप निर्वाचन 2024 संबंधित पंचायत/वार्ड में आचार संहिता लागू

नीमच 19 नवम्बर (निप्र)। पंचायतों के उप निर्वाचन 2024 उत्तरार्द्ध हेतु निर्वाचन कार्यक्रम (समय-अनुसूची) की घोषणा होने के साथ ही संबंधित ग्राम पंचायत, निर्वाचन क्षेत्र, वार्ड के क्षेत्र में आदर्श आचरण संहिता प्रभावशील हो गई, जो निर्वाचन परिणाम की घोषणा की तिथि तक प्रभावशील होगा । नीमच जिले में ग्राम पंचायत सरोदा व बरखेडा कामलिया में सरपंच के रिक्त पद एवं जावद क्षेत्र में पंच के चार रिक्त पदों, मनासा क्षेत्र में पंच के तीन रिक्त पदों और नीमच की ग्राम पंचायत चम्पी के एक वार्ड में पंच पद पर उप चुनाव होना है। संबंधित क्षेत्र के तहसीलदार को रिटर्निंग आफीसर एवं नायब तहसीलदार को सहायक रिटर्निंग आफीसर नियुक्त किया गया है।

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।