मालवा फर्स्ट

MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

Periodicity- Weekly

RNI NO. MPHIN38290 (TC)

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार

25 दिसम्बर 2024

वर्ष - 02, अंक - 34 - मूल्य 02 रूपए

E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866

Commodity: Gold 79,325 Silver 96,500 Crude Oil 5,963 Natural Gas 302.20 Aluminium 232.30 Copper 827.35

ग्राम खोर मे डोडाचूरा से भरी पिकअप पलटी खाई, चालक की मौत

55 कट्टो में 13 क्विंटल था डोडाचुरा, वाहन से मिली पिस्टल

जावद । जावद के समीपस्थ ग्राम खोर में बीती रात्रि को एक बड़ी घटना हुई है। गांव खोर के नौतोरण के समीप देर रात्रि में एक पिकअप वाहन अनियंत्रित होकर पलटी खा गया है। जिसमें भारी मात्रा में प्लास्टिक के कट्टों में डोडा चूरा भरा था। तेज रफ्तार के चलते अंधे मोड़ पर पिकअप पलटी खा गई, टक्कर से खजूर का पेड़ गिर गया। वाहन की पलट जाने से चालक की मौके पर ही मौत हो गई है। मृतक व्यक्ति के पास से पिस्टल भी मिली है। सूचना पर जावद नयागांव पुलिस मौके पर पहुंची और जेसीबी व क्रेन की मदद से पिकअप को सीधा कर मृतक व्यक्ति को पिकअप से निकाल कर एम्बुलेन्स से शासकीय अस्पताल ले जाया गया।

तीन बहनो मे एक भाई था मृतक - मृतक के काका श्यामलाल प्रजापत निवासी केली ने बताया कि मृतक गोपाल पुत्र उंकारलाल प्रजापत (30) निवासी मेवासा, थाना निम्बाहेड़ा राजस्थान है। मृतक के स्वजन ने बताया कि हमे मोबाईल पर सूचना मिली थी। मृतक पिता के एक ही पुत्र है व तीन बहनो मे एक भाई है।

55 कट्टो मे 13 क्विंटल था डोडाचूरा - पीकअप से 55 कट्टो मे 13 क्विंटल डोडाचूरा था। एसपी अंकित जायसवाल का कहना है कि रात्रि मे 12 बजे के लगभग की घटना बताई जा रही है। 55 कट्टे डोडाचूरा से भरे पीकअप मे मिले है साथ ही एक पिस्टल भी मिली है जिसमे तीन राउंड थे। पुलिस ने मृतक व्यक्ति के शव को जिला अस्पताल भिजवाकर पीएम करवाया है। डोडाचूरा कहां से लाया गया कहां ले जा रहा था यह जांच पश्चात ही पता चल पायेगा।

फिर बाजार से पांच हजार करोड़ रुपये का कर्ज लेगी मप्र सरकार, बजट से ज्यादा हुआ लोन

भोपाल । मध्य प्रदेश सरकार मंगलवार को फिर रिजर्व बैंक के माध्यम से बाजार से पांच हजार करोड़ रुपये का कर्ज लेगी। यह कर्ज दो हिस्सों में लिया जाएगा। पहला कर्ज ढाई हजार करोड़ रुपये का होगा, जिसे 21 साल बाद चुकाया जाएगा। दूसरा कर्ज भी ढाई हजार करोड़ रुपये का रहेगा, पर इसे 17 साल में चुकाया जाएगा। इसके लिए गवर्नमेंट सिक्योरिटीज का विक्रय किया जाएगा, जिस पर साल में दो बार ब्याज का भुगतान भी किया जाएगा। बता दें कि राज्य सरकार वर्तमान वित्तीय वर्ष में 25 हजार करोड़ रुपयों का कर्ज ले चुकी है। नया कर्ज मिलाकर यह 30 हजार करोड़ रुपये हो जाएगा। मध्य प्रदेश सरकार पर कर्ज चार लाख करोड़ रुपये से अधिक हो चुका है।

जीडीपी का तीन प्रतिशत तक ऋण ले सकती है सरकार - राजकोषीय उत्तरदायित्व एवं बजट प्रबंधन अधिनियम के प्रविधान के अनुसार, सरकार राज्य सकल घरेलू उत्पाद का तीन प्रतिशत तक ऋण ले सकती है। इस वित्तीय वर्ष 2024-25 में सरकार 65 हजार करोड़ रुपये तक कर्ज ले सकती है। इसका उपयोग विकास परियोजना और आर्थिक गतिविधियों को गति देने के लिए किया जा सकता है।

राज्य सरकार ने वित्तीय स्थिति ठीक बताई - वहीं, बाजार से कर्ज लेने के लिए राज्य सरकार ने अपनी वित्तीय स्थिति ठीक बताई है। आधा प्रतिशत ऋण ऊर्जा सहित अन्य क्षेत्रों के लिए विशेष परिस्थिति में लिया जा सकता है। राज्य सरकार द्वारा लिए जाने वाले कर्ज का एक बड़ा हिस्सा मुफ्त की योजनाओं को पूरा करने में ही चला जाता है।

सरकार पर कुल चार लाख करोड़ रुपये से अधिक कर्ज - प्रदेश पर अब चार लाख करोड़ रुपये से अधिक का कर्ज हो गया है। इसके साथ मध्य प्रदेश का प्रत्येक व्यक्ति 50 हजार रुपये से अधिक का कर्जदार होगा। स्थिति यह है कि मध्य प्रदेश का कुल बजट 3.65 लाख करोड़ रुपये का है, लेकिन इससे अधिक मध्य प्रदेश सरकार पर कर्ज है।

दो समुदायों के बीच झड़प-पथराव, लहराई गईं तलवारें भारी पुलिस बल तैनात

भोपाल । मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल में मंगलवार को दो समुदाय के लोग आमने-सामने आ गए। मामला जहांगीराबाद की पुरानी गल्ला मंडी का है। जानकारी के मुताबिक, दो दिन पहले दो लोगों के बीच विवाद हुआ था, जिसमें अब दो समुदाय के लोग आमने-सामने आ गए।

दोनों तरफ से पत्थर बरसाए गए। एक वीडियो भी वायरल हुआ है, जिसमें लोग लाठियों और तलवारों के साथ नजर आ रहे हैं। सूचना मिलने पर पुलिस के अधिकारी पहुंचे और हालात काबू में किए।

अभी स्थिति सामान्य है और भारी पुलिस बल तैनात है। पुलिस ने कुछ लोगों को हिरासत में लिया है और पता लगाने की कोशिश की जा रही है कि आखिर विवाद की जड़ में क्या है। लोगों से शांति बनाए रखने की अपील की है। थाना प्रभारी आशीष उपाध्याय ने बताया कि दो दिन पहले दोनों पक्षों के युवकों के बीच मारपीट हुई थी। उसका बदला लेने के लिए मंगलवार सुबह एक पक्ष ने एकजुट होकर दूसरे पक्ष पर हमला कर दिया।

संपूर्ण शहर में जारी हैं विकास कार्य- श्रीमती चौपड़ा

नपाध्यक्ष ने किया ग्वालटोली चौराहे से भगवानपुरा रोड़ तक के डामरीकरण कार्य का शुभारंभ

नीमच । नगर पालिका परिषद नीमच द्वारा नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती स्वाति गौरव चोपड़ा के मार्गदर्शन में जारी विकास श्रृंखला के तहत मंगलवार को ग्वालटोली कलाली चौराहे से न्यू इंदिरा नगर भगवानपुरा रोड़ अजय पाटीदार के मकान तक के रोड पर डामरीकरण का कार्य का शुभारंभ प्रातः 11:30 बजे नगरपालिका अध्यक्ष श्रीमती स्वाति गौरव चोपड़ा ने वैश्य समाज के संभागीय अध्यक्ष संतोष चोपड़ा,पार्षद हरगोविंद दीवान,दुर्गा शंकर भील,सुमित्रा मुकेश पोरवाल की उपस्थिति में किया । इस अवसर पर अतिथि गणों व विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित स्थानीय ग्वाला समाज के प्रमुख रामप्रसाद चौधरी, चमनलाल यादव,दिलीप पड़रिया,चैनसुख यादव,कमल सिंह यादव, बद्रीलाल बंजारा,महेश सियोटा,जी.एल सिग्मा,बाबूलाल हलवाई रामचरण दीवान, यशवंत यादव, दौलतराम लोहार, राजेश मुजावदिया,दीपक मेहरा, आदि का स्वागत पार्षद हरगोविंद दीवान व दुर्गा शंकर भील ने किया ।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती स्वाति गौरव चोपड़ा ने कहा कि नीमच नगर पालिका द्वारा पूरे शहर में विकास कार्य किए जा रहे हैं। शहर को सुंदर बनाना हमारी प्राथमिकता है। हम सभी को मिलकर हमारी जिम्मेदारी को समझना होगा । आज आप देखेंगे शहर में चारों ओर सड़क निर्माण सहित अन्य कार्य तेज गति से चल रहे है। इस अवसर पर पार्षद हरगोविंद दीवान ने कहा कि लंबे अरसे से इस सड़क निर्माण की मांग चली आ रही थी। हमारी मांग पर नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती स्वाति चोपड़ा ने आज हम सबको सड़क निर्माण की सौगात दी। जिससे क्षेत्र में खुशी का माहौल है। हम हमारे क्षेत्र के विकास कार्य के लिए प्रतिबद्ध हैं। जल्द ही स्थानीय खेल मैदान की बाउंड्रीवाल,नाला निर्माण,सी.सी रोड सहितअन्य कार्य होंगे। इस अवसर पर इंजीनियर अम्बालाल मेघवाल, अब्दुल नईम, ठेकेदार विक्की गोयल सहित बड़ी संख्या में अनेक क्षेत्र वासी उपस्थित थे । कार्यक्रम का संचालन पार्षद प्रतिनिधि मुकेश पोरवाल ने किया व अंत में आभार हरगोविंद दीवान ने व्यक्त किया ।

विधायक परिहार के प्रयासों से विधानसभा के 5 आंगनवाडी भवन निर्माण की मिली स्वीकृति, नौनिहालों को मिलेगा लाभ

नीमच। विधायक दिलीपसिंह परिहार के प्रयासों से विधानसभा क्षेत्र के ग्रामीण अंचल में 5 आंगनवाडी भवन निर्माण की स्वीकृति शासन से प्राप्त हुई है, जिनमें बिसलवास कलां क्र.2, जीरन वार्ड क्र. 3, धामनिया 2, ढाबा, उमाहेडा आंगनवाडी केन्द्र सम्मिलित हैं। विधायक दिलीपसिंह परिहार ने बताया कि यशस्वी मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव के नेतृत्व में महिला एवं बाल विकास विभाग आंगनवाडी केन्द्रों में उच्च गुणवत्ता की सेवाएं प्रदाय करने के लिए प्रतिबद्ध है, जिससे अधिकाधिक बच्चे आंगनवाडी केन्द्रों में आएं। विधानसभा क्षेत्र के 5 आंगनवाडी केन्द्रों के भवन निर्माण हेतु कुल 56.10 लाख रूपए की राशि स्वीकृत की गई है। प्रत्येक आंगनवाडी केन्द्र के भवन निर्माण की लागत 11.22 लाख रूपए है। ग्राम पंचायत/नगरीय निकायों द्वारा आंगनवाडी भवनों का निर्माण किया जाएगा।

परीक्षा के दौरान मोबाइल के साथ पकड़ा गया 10वीं का छात्र, घर आकर की खुदकुशी

भोपाल । मध्य प्रदेश के धार जिले में 10वीं के एक छात्र ने खुदकुशी कर ली. उसकी प्री-बोर्ड की परीक्षा चल रही थी और उसे परीक्षा में मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते हुए पकड़ लिया गया था. इस वजह से उसने आत्मघाती कदम उठा लिया. यह घटना सोमवार रात को उटावाड गांव में हुई है जो कि धार जिला मुख्यालय से 10 किलोमीटर दूर है ।

पीटीआई की रिपोर्ट के मुताबिक नौगांव पुलिस थाने के प्रभारी सुनील शर्मा ने जानकारी दी कि परिवार से पूछताछ से यह जानकारी मिली है कि छात्र एक प्राइवेट स्कूल में परीक्षा के दौरान मोबाइल फोन का इस्तेमाल कर रहा था. छात्र के परिवार के सदस्यों ने बताया कि परीक्षा के दौरान जब उसे फोन के साथ पकड़ा गया तो स्कूल प्रबंधन ने उसके खिलाफ एक्शन लिया. शायद उसी वजह से उसने यह कदम उठाया. परिवार के सदस्य उसे देर रात अस्पताल ले गए लेकिन उसे मृत घोषित कर दिया गया । छात्र घर में फंदे से टंगा मिला था. धार पब्लिक स्कूल के प्रिंसिपल राकेश यादव ने पत्रकारों को बताया कि वह प्री-बोर्ड की गणित की परीक्षा में मोबाइल फोन का इस्तेमाल करता हुआ पाया. गया. टीचर इंचार्ज ने फोन ले लिया और उसे दूसरी आंसर शीट दी. परीक्षा देने के बाद वह स्कूल के ऑफिस में आया और कहा कि वह अपने बड़े भाई को मंगलवार को स्कूल लेकर आएगा और अपना फोन ले जाएगा ।

एमपी सरकार ने जारी किया साल 2025 की छुट्टियों का कैलेंडर

भोपाल । मध्यप्रदेश सरकार ने साल 2025 की छुट्टियों का सरकारी कैलेंडर जारी कर दिया है। प्रदेश सरकार ने 2025 में कुल 22 सार्वजनिक छुट्टियां और 68 ऐच्छिक छुट्टियां घोषित की हैं।

इस कैलेंडर के अनुसार, ज्यादातर छुट्टियां इस बार शुक्रवार और शनिवार को पड़ रहे हैं। इसका मतलब यह है कि बच्चों और ऑफिस कर्मचारियों को छुट्टियों का पूरा लाभ मिल सकेगा, क्योंकि कई छुट्टियां शनिवार को पड़ रही हैं। इस हिसाब से साल 2025 में छुट्टियों का पूरी तरह से फायदा उठाया जा सकेगा।

विश्व प्रसिद्ध प्रेरक वक्ता बी.के.शारदा दीदी नीमच में

नीमच व मन्दसौर जिले में 6 विभिन्न कार्यक्रमों को संबोधित करेंगी

नीमच 24 दिसम्बर (निप्र)। अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त प्रेरक वक्ता राजयोगिनी बी.के.शारदा दीदी लगातार के प्रयासों के फलस्वरूप त्रिदिवसीय प्रवास पर नीमच पधार रही हैं । विश्व के विभिन्न देशों ब्रिटेन, जर्मनी, फ्रांस, स्पेन, इटली, रूस, सिंगापुर, थाईलेंड, इण्डोनेशिया, पुर्तगाल, मलेशिया, हांगकांग एवं अफ्रीका के अनेक देशों की यात्रा करके हजारों लोगों को तनाव मुक्त खुशहाल जीवन जीने के सहज सरल टिप्स देकर उनके पारिवारिक व सामाजिक जीवन को आनन्दमय बनाया है। शारदा दीदी ने अनेक डाक्यूमेंट्री फिल्मों जैसे- पाप और पुण्य, सत्य की खोज, जीवन मृत्यु, हिंसा पर विजय आदि-आदि में अपनी प्रेरणादायी यादगार भूमिका निभाई है । आपके अनेक टीवी चैनल्स व रेडियो पर अपने साक्षात्कार व व्याख्यान देकर मानव जगत की बहुमूल्य सेवाऐं की हैं । हेल्दी हार्ट एण्ड रिसर्च फाउण्डेशन की मैनेजिंग ट्रस्टी बी.के.शारदा दीदी राजयोगा एज्युकेशन एण्ड रिसर्च फाउण्डेशन के महिला विंग की नेशनल कार्डिनेटर भी हैं आपकी सबसे अधिक महत्वपूर्ण सेवाओं में ब्रह्माकुमारी संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू में आयोजित होने वाले विभिन्न राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रमों का संचालन एवं प्रबन्धन भी शामिल है । उन्हें विभिन्न राष्ट्रीय अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की संस्थाओं द्वारा सम्मानित करके अनेक अवार्ड भी प्रदान किये गए हैं । आप ब्रह्माकुमारी संस्थान के मुख्यालय में चलने वाले 'शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' की मुख्य समन्वयक के रूप में भी अपनी सेवाऐं प्रदान करती हैं ।

यह नीमच जिले का सौभाग्य है कि ऐसी दिव्य विश्व विभूति अपने तीन दिवसीय प्रवास पर विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से सैंकड़ों लोगों को लाभान्वित करेंगी । विशेषकर महिलाओं के लिए 27 दिसम्बर को दोपहर 3.30 से 5 बजे तक ब्रह्माकुमारीज़, नीमच के विशाल सद्भावना सभागार में एक महिला सशक्तिकरण सम्मेलन का आयोजन रखा गया है जिसे शारदा दीदी प्रमुख वक्ता के रूप में संबोधित करेंगी ।

नवनियुक्त मंडल अध्यक्षों का सांसद सुधीर गुप्ता ने गर्मजोशी स्वागत किया

मंदसौर । सांसद सुधीर गुप्ता ने सांसद सेवा केन्द्र पर मंदसौर जिले के सभी नवनिर्वाचित मंडल अध्यक्षों का स्वागत किया। सांसद गुप्ता ने मंदसौर उत्तर मंडल अध्यक्ष अरविंद सारस्वत, दक्षिण मंडल अध्यक्ष विनोद डगवार, मंदसौर ग्रामीण मंडल नेपालसिंह, मगरा माता मंडल गोपाल पाटीदार, धुंधडका मंडल राजेश धाकड़, गुर्जर बर्डिया भेरूलाल सेन, बूढ़ा सुनील शर्मा, पिपलिया मंडी राकेश पाटीदार, मल्हारगढ़ मंडल आशीष विजयवर्गीय, सीतामऊ मंडल जितेंद्र बामनिया, सीतामऊ ग्रामीण धनसुख पाटीदार, बसई मंडल जुझार सिंह, सुवासरा मंडल दिलीप सिंह तरनोद, कयामपुर मंडल महेंद्रसिंह गौड़, शामगढ़ मंडल नीलकमल मेहता, मेलखेड़ा मंडल महेंद्र पहाड़िया, खड़ावदा मंडल सीताराम चारण, गरोठ मंडल गोकुल सिंह चौहान, भानपुरा मंडल आदित्य मंगरोलिया, भैंसोदा मंडल उमेश पाटीदार का फूल माला पहनाकर और मिठाई खिलाकर स्वागत किया गया। इस अवसर पर सांसद गुप्ता ने कहा कि पार्टी ने आपको जो महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी है अब संगठन को उच्च स्तर पर ले जाना है। संगठन के सभी कार्यों को 100 प्रतिशत संपन्न करना आपकी बड़ी जिम्मेदारी है। आप सब अपने-अपने मंडलों के सभी कार्यकर्ताओं को साथ लेकर पार्टी की रीति नीति व केंद्र सरकार व मध्य प्रदेश की योजनाओं को घर-घर पहुंचाएं तथा पार्टी का कार्य पूर्ण निष्ठा और लगन से करें। यहीं आपकी नियुक्ति के प्रति पार्टी का मुख्य उद्देश्य है। इस अवसर पर गरोठ विधायक चंदरसिंह सिसौदिया, पूर्व अध्यक्ष मदन लाल राठौर, पूर्व जनपद अध्यक्ष शांतिलाल मालवीय, भाजपा उपाध्यक्ष राजेश नामदेव, पिछड़ा मोर्चा प्रदेश मंत्री धीरज पाटीदार, भगवान सिंह शक्तावत, रणजीत सिंह चौहान, निर्मला गुप्ता, गौरव अग्रवाल प्रसुन्न मंडलोई, बंटी चौहान, योगेश गुप्ता, विकास सुराणा, विजय सुराणा, हेमंत धनोतिया, बंशी राठौर, सहित अन्य कार्यकर्ता उपस्थित थे।

एमपी बोर्ड छात्रों के लिए बेस्ट ऑफ फाइव योजना फिर हुई लागू

भोपाल । एमपी बोर्ड की बेस्ट ऑफ फाइव योजना को फिर से लागू कर दिया गया है। इसके तहत 10वीं बोर्ड के छह प्रश्नपत्रों में से पांच में पास होने वाले परीक्षार्थी पास माने जाएंगे। अप्रैल 2024 में स्कूल शिक्षा विभाग ने एक अधिसूचना जारी कर इसे रद्द कर दिया था। यह योजना छात्रों को 10वीं बोर्ड परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन और सफलता की अधिक संभावना प्रदान करने के लिए लागू की गई है। इसके तहत, यदि छात्र छह अनिवार्य प्रश्नपत्रों में से किसी पांच में पास हो जाता है, तो उसे पास माना जाएगा। यह नियम परीक्षा के तनाव को कम करने और छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर बनाया गया है। अप्रैल 2024 में इसे रद्द करने के पीछे उद्देश्य छात्रों को सभी विषयों में समान रूप से ध्यान देने के लिए प्रेरित करना था। हालांकि, व्यापक जनहित और छात्रों की मांग को देखते हुए इसे फिर से लागू किया गया है। यह योजना विशेष रूप से उन छात्रों के लिए लाभकारी है जो किसी एक विषय में कमजोर हैं लेकिन अन्य विषयों में अच्छा प्रदर्शन करते हैं।

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

हार्ट केयर : बीपी के पैरामीटर्स को लेकर न रखें संशय, सामान्य बीपी 120/80 mm of hg है

कम से कम तीन दिन मॉनिटरिंग के बाद देनी चाहिए... बीपी की दवा

- डॉ. विनय सोनी
वरिष्ठ फैमिली फिजिशियन

किसी भी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर इस बात पर निर्भर करता है कि रक्त वाहिकाओं पर खून का दबाव कितना है। यदि यह अधिक होता है तो हाइ ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप की श्रेणी में आता है जिसे चिकित्सीय भाषा में हाइपरटेंशन कहा जाता है। वैसे स्वस्थ व्यक्ति का ब्लड प्रेशर 120/80 mm of hg होता है। कुछ वर्ष पूर्व ब्लड प्रेशर के पैरामीटर अलग थे। चूंकि अब गतिहीन जीवनशैली हो गई है, स्क्रीनटाइम बढ़ गया है। खानपान में परिवर्तन आया है, जिससे बीपी पर भी असर पड़ता है। अब भी लोगों में ब्लड प्रेशर के पैरामीटर्स को लेकर संशय बना रहता है जिसे दूर किया जाना जरूरी है।

इसे ऐसे समझिए...

एक व्यक्ति जिसके शरीर में ब्लड प्रेशर 160/100 mm of hg है और एक अन्य व्यक्ति जिसका बीपी 120/80 mm of hg है। दोनों में फर्क इतना है कि जिसके बीपी 160/100 mm of hg हो रहा है, उसमें रक्त का दबाव अधिक है। इससे रक्त वाहिकाओं में टूट फूट अधिक होती है। रक्त वाहिकाओं की यही टूट फूट शरीर में जटिलताएं जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, पैरालिसिस, गुर्दे खराब होना आदि पैदा करती है। बीपी जितना नियंत्रण में रहेगा यानी 120/80 mm of hg के दायरे में रहेगा, ऐसी जटिलताओं की आशंका उतनी कम होगी। पहले लोगों की गतिशील जीवनशैली थी। पैदल चलना, मेहनत वाले काम करना और मोटा अनाज खाना लोगों की दिनचर्या का हिस्सा था। अब लोगों की गतिहीन जीवनशैली है। घंटों कम्प्यूटर पर काम करना, आवागमन के लिए वाहनों का प्रयोग, फास्ट व प्रोसेस्ड फूड का सेवन, तनाव आदि बढ़ गया है। इसलिए हृदय व शरीर के सभी अंगों पर असर पड़ता है। यही कारण है कि बदलती लाइफस्टाइल के चलते बीपी के पैरामीटर्स भी बदल गए।

वाइट कॉलर बीपी

जब व्यक्ति डॉक्टर के पास जाता है तो यह बहुत सामान्य है कि उसका ब्लड प्रेशर थोड़ा बढ़ जाए, उसे वाइट कॉलर बीपी कहते हैं। इसलिए किसी एक रीडिंग के आधार पर व्यक्ति को दवा नहीं दी जाती। उसे लगातार मॉनिटर किया जाता है। पहले बीपी को लेकर इतनी जागरूकता नहीं थी, अब घरों में ब्लड प्रेशर जांचने की मशीनें हैं।

कोई एक संस्था तय नहीं करती

यदि ब्लड प्रेशर का पैरामीटर 120/80 mm of hg के दायरे में रहता है तो उसे स्वस्थ माना जाता है। जहां तक बीपी के पैरामीटर तय करने की बात है तो इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन ही नहीं, बल्कि यूरोपियन सोसायटी ऑफ हाइपरटेंशन, अमरीकन सोसायटी ऑफ ब्लड प्रेशर और बहुत-सी कार्डियोलॉजी सोसायटी हैं, जो समय के साथ आने वाले बदलावों और रिसर्च के आधार पर बीपी के पैरामीटर्स तय करती हैं। इसे चिकित्सा समुदाय द्वारा स्वीकृत गाइडलाइंस के अनुसार अपडेट किया जाता है।

तब दी जाती है दवा

कम से कम तीन दिन तक रीडिंग लेने और अलग-अलग समय व जगह पर रीडिंग लेने के बाद भी यदि लगातार बीपी हाइ आता है और उसमें भी दवा देने के लिए कई फैक्टर्स देखे जाते हैं जैसे कि धड़कन की गति कितनी है, सांस का फूलना, चलने में कितनी दिक्कत होती है, पैरों में सूजन है या नहीं, यह सब देखने के बाद दवा दी जाती है। मरीज को घर पर बीपी मॉनिटर करने की सलाह देते हैं।

इस तरह से रखें सामान्य

- **नमक** का कंट्रोल लिमिट में सेवन करें। उसे बिल्कुल बंद न करें। यह भी शरीर के लिए जरूरी तत्त्व है।
- **खानपान** पर ध्यान दें। फास्ट और प्रोसेस्ड फूड का सेवन न करें।
- **दिमाग** को रिलेक्स रखें। तनाव से दूर रहें।
- **नियमित** योग-व्यायाम और वॉक करें।
- **अपने** चिकित्सक की सलाह के अनुसार दवा लें।
- **अपनी** मर्जी से दवा बंद न करें। चिकित्सक की सलाह जरूरी है। दवा लेने से बीपी नियंत्रण में आ जाता है, लेकिन बंद करने से यह फिर बढ़ जाता है।
- **बीपी** की दवा नियमित व तय समय पर ही लें।

राष्ट्रीय लघु उद्योग दिवस : 30 अगस्त | एमएसएमई पंजीकरण का फायदा

लघु उद्योग के लिए कम ब्याज दरों पर बैंकों से प्राप्त कर सकते ऋण

हर्षा रामनानी
सीए

किसी भी उद्यम को शुरू करने से पहले उसका पंजीकरण करवाना बेहद जरूरी है। उद्यम पंजीकरण देश की संस्थाओं के लिए सूक्ष्म, लघु व मध्यम उद्यम मंत्रालय द्वारा जारी एक तरह का इलेक्ट्रॉनिक प्रमाण पत्र होता है। इसमें पंजीकृत होने के बाद छोटे और मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) को कई लाभ प्रदान किए जाते हैं। जानिए मिलने वाले लाभ के बारे में -

ऋण तक पहुंच

पंजीकृत एमएसएमई कम ब्याज दरों पर बैंकों से ऋण प्राप्त कर सकते हैं। सरकार सूक्ष्म और लघु उद्यमों के लिए क्रेडिट गारंटी प्रदान करती है।

सब्सिडी और योजनाएं

पंजीकृत एमएसएमई विभिन्न योजनाओं के लिए पात्र हैं, इसमें पेटेंट पंजीकरण, औद्योगिक संवर्धन और प्रौद्योगिकी उन्नयन पर सब्सिडी शामिल है।

टेंडर एप्लीकेशन में आसानी

एमएसएमई को सरकारी निविदाओं में अक्सर बयाना धन जमा का भुगतान करने से छूट दी जाती है। उन्हें सरकारी अनुबंधों के आवंटन में भी प्राथमिकता मिलती है।

- ***कर लाभ :*** पंजीकृत एमएसएमई कई कर छूटों का लाभ उठा सकते हैं, कम उत्पाद शुल्क और प्रत्यक्ष करों से छूट शामिल है।
- ***कोलैटरल फ्री लोन:*** सरकार, संस्थानों के सहयोग से उद्यम-पंजीकृत एमएसएमई को कोलैटरल फ्री ऋण प्रदान करती है।
- ***लागत में कमी :*** एमएसएमई पेटेंट पंजीकरण शुल्क पर 50% सब्सिडी और ट्रेडमार्क पंजीकरण की लागत में कमी का लाभ।

उद्यम पंजीकरण की प्रक्रिया

1. उद्यम पंजीकरण पोर्टल udyamregistration.gov.in पर जाएं।
2. 'नए उद्यमी जिन्होंने पंजीकरण नहीं किया है' के विकल्प में, आधार के साथ सत्यापित करें और फिर ओटीपी डालें।
3. आधार सत्यापित हो जाने के बाद, पैन सत्यापन पृष्ठ पर पहुंच जाएंगे।
4. आवेदन पत्र में सभी आवश्यक विवरण जैसे उद्यमी का नाम, मोबाइल नंबर, पता, बैंक विवरण और अन्य जानकारी भरें।
5. संयंत्र और मशीनरी में निवेश जैसे विवरण प्रदान करें और फिर ओटीपी उत्पन्न करें। ओटीपी डालकर सबमिट करें।
6. ई-मेल पर पंजीकरण का प्रमाण पत्र प्राप्त होगा। आवेदन के लिए पैन, आधार, जीएसटी (उद्यमों के लिए) जरूरी है।
7. उपरोक्त को छोड़कर, पंजीकरण प्रक्रिया के दौरान किसी भी दस्तावेज, प्रमाण पत्र या कागजात को अपलोड करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

टेक टॉक | चैटजीपीटी के साथ कुछ खास क्रोम एक्सटेंशन आजमाएं

ऐसे मिल सकती है फ्री वर्जन में ज्यादा सुविधाएं

चैटजीपीटी के मुफ्त संस्करण का नियमित रूप से इस्तेमाल करते समय कुछ क्रोम एक्सटेंशन आपके अनुभव को काफी बेहतर बना सकते हैं।

- **चैटजीपीटी वाइडस्क्रीन मोड :** चैटजीपीटी पर अक्सर लंबे जवाब कट जाते हैं, खासकर कोड स्निपेट के मामलों में काफी परेशानी आती है। ऐसे में चैटजीपीटी वाइडस्क्रीन मोड इसके इंटरफेस का विस्तार करता है। यह स्क्रीन की पूरी चौड़ाई पर फैल जाता है और पढ़ने को आसान बनाता है।

- **चैटजीपीटी फाइल अपलोडर :** चैटजीपीटी के फ्री वर्जन में फाइल अपलोड सीमित है। ऐसे में यह एक्सटेंशन वैकल्पिक अपलोड फंक्शन देकर चैटजीपीटी की फाइल अपलोड सीमा को हटा देता है। इस एक्सटेंशन से बड़ी फाइल भी अपलोड कर सकते हैं व फाइल छोटे हिस्सों में विभाजित कर सकते हैं।
- **चैटजीपीटी फोल्डर्स:** एक्सटेंशन प्रॉम्प्ट और चैट को आसानी से एक्सेस किए जाने वाले फोल्डर्स में सेव करने की सुविधा देता है। साथ ही जीपीटी सर्च एक्सटेंशन की मदद से आप अतिरिक्त सर्च और टाइपिंग कीवर्ड का उपयोग कर पिछली बातचीत खोज सकते हैं।

- आशीष खंडेलवाल, तकनीकी विशेषज्ञ

वियरेबल गैजेट्स | वियरओएस डिवाइस के लिए लॉन्च हो रहे कई फीचर्स

ऑफलाइन भी देख पाएंगे गूगल मैप पर लोकेशन

हाल में गूगल ने पिक्सल वॉच 3 लॉन्च किया है, जिसमें ऑफलाइन गूगल मैप्स फीचर काम करता है। यह सुविधा जल्द ही अन्य वियरओएस उपकरणों पर भी उपलब्ध होगी। इस नए फीचर की मदद से यूजर्स बिना इंटरनेट कनेक्शन के भी स्मार्टवॉच के जरिए दिशा-निर्देश पा सकेंगे।

यह है खासियत

बीटा संस्करण को अपडेट करने के बाद यूजर्स को एक बैनर दिखाई देगा, जिसमें लिखा होगा कि फोन पर ऑफलाइन मैप्स स्वतः डाउनलोड होकर वॉच पर भी उपलब्ध होंगे। यह फीचर लोकेशन का मैप भी स्वचालित रूप से डाउनलोड करेगा।

यह ऑफलाइन मैप्स को सिंक करने के साथ लोकेशन का मैप भी डाउनलोड करेगा।

अन्य अपडेट भी

गूगल ने भारतीय यूजर्स के लिए मैप्स टूल में छह नए फीचर भी जोड़े हैं। इनमें फ्लाइओवर नेविगेशन, एआइ आधारित संकरी सड़कों से बचाव, मेट्रो टिकट बुकिंग, इलेक्ट्रिक वाहन चार्जिंग स्टेशन और सड़क बंद होने की रिपोर्टिंग शामिल हैं। गूगल ने फ्लाईओवर लेने या न लेने की समस्या को हल करने के लिए भारत के 40 शहरों में फ्लाइओवर को हाइलाइट करने वाला फीचर लॉन्च किया है। ये फीचर्स एंड्रॉइड, आइओएस, एंड्रॉइड ऑटो और एप्पल कारप्ले पर उपलब्ध हैं।

वर्षा-विज्ञान: कृत्रिम बरसात को कहते हैं 'क्लाउड सीडिंग'

ऐसे की जाती है कृत्रिम बारिश

साधारणतया जब सूर्य का प्रकाश पृथ्वी पर पहुंचता है, तो झीलों, नदियों और महासागरों का पानी उच्च तापमान के कारण वाष्पीकृत होकर ऊपर उठता है और ऊंचाई पर जाकर ठंडा होता है। ठंडा होकर संघनित होता है। जिससे जल की बूंदें बनती हैं और गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव से वर्षा होने लगती है। मानव निर्मित गतिविधियों से बादल बनाना और उनसे वर्षा कराना कृत्रिम वर्षा कहलाता है। इसे 'क्लाउड सीडिंग' भी कहा जाता है। पहली बार 1947 में ऑस्ट्रेलिया में कृत्रिम बारिश की गई थी। जानते हैं कृत्रिम वर्षा से जुड़ी रोचक जानकारी।

कृत्रिम वर्षा तकनीक के तीन चरण हैं। **पहले** में रसायनों का इस्तेमाल करके जहां बारिश करवानी है उस इलाके के ऊपर वायु के द्रव्यमान को ऊपर की तरफ भेजा जाता है।

इस प्रक्रिया में कैल्शियम क्लोराइड, कैल्शियम कार्बाइड, कैल्शियम ऑक्साइड, नमक और यूरिया के यौगिक व यूरिया-अमोनियम नाइट्रेट के यौगिक का प्रयोग किया जाता है। ये यौगिक हवा से जल वाष्प को सोख कर संघनन प्रक्रिया शुरू कर देते हैं। जिससे वर्षा जल बनता है।

दूसरे चरण में बादलों के द्रव्यमान को नमक, यूरिया, अमोनियम नाइट्रेट, सूखी बर्फ और कैल्शियम क्लोराइड का प्रयोग करके बढ़ाया जाता है। **तीसरे** चरण में सिल्वर आयोडाइड और सूखी बर्फ जैसे ठंडा करने वाले रसायनों की बादलों में बमबारी की जाती है। जिससे बारिश हो सके। इसके लिए हवाई जहाज, विस्फोटक रॉकेट्स या गुब्बारे का प्रयोग किया जाता है। इस तकनीक को वर्ष 1945 में विकसित किया गया था और आज 40 से अधिक देशों में इसका प्रयोग हो रहा है। कुछ समय पूर्व दुबई भी इसी प्रकार कृत्रिम बरसात की गई थी। कुछ लोगों का मानना है कि इस तकनीक में प्रयोग होने वाले रसायन पानी और मिट्टी को प्रदूषित कर सकते हैं।

बोल अनमोल

अपने मस्तिष्क पर काबू पाएं, नहीं तो यह आपको काबू करने लग जाएगा।

- हम सभी के पास सपने हैं, लेकिन सपनों को साकार करने के लिए, दृढ़ संकल्प, समर्पण, आत्म-अनुशासन और अथक कोशिश की जरूरत होती है।
- एक स्कूल में लाइब्रेरी की स्थिति आपको यह बता सकती है कि उस स्कूल में शिक्षा का स्तर क्या है। **– हेरोल्ड होवे**
- जब मैं पुस्तकालय के बजट में कटौती बारे में पढ़ता हूं, तो मैं केवल यही सोच सकता हूं कि समाज ने खुद को नष्ट करने का एक और तरीका खोज लिया है। **– इसहाक असिमोव**
- पुस्तकालय मनुष्य के परम मित्र हैं।**– नील गैमन**

सेप्टीसीमिया से मरने वालों का नहीं ले सकते कॉर्निया

डॉ. सुरेश पाण्डेय, वरिष्ठ नेत्र रोग सर्जन

आंखें जीवन में कितनी अहम हैं और उनके बिना जीवन कितना मुश्किल है। इसकी कल्पना कुछ मिनट हम अपनी आंखें बंद करके कर सकते हैं। यह जीवन रोशन करती हैं, यही नहीं मरने के बाद किसी और के जीवन से अंधेरा मिटा सकती हैं। विश्वभर में चार करोड़ तीस लाख व्यक्ति दृष्टिबाधित हैं। भारत में लगभग एक करोड़ 80 लाख व्यक्ति दृष्टिबाधित हैं।

इसके कारण जानिए...

दृष्टिबाधित होने के पांच प्रमुख कारण हो सकते हैं। मोतियाबिंद, काला पानी (ग्लूकोमा), दृष्टि दोष, रेटिना (पर्दे) के रोग व आंख की पारदर्शी पुतली (कॉर्निया) में होने वाले रोग आदि। भारत में कुल दृष्टिबाधिता का करीब एक प्रतिशत कॉर्नियल ब्लाइंडनेस के कारण है। देश के एक लाख बीस हजार लोगों के दोनों आंखों का कॉर्निया दृष्टिबाधिता की स्थिति तक खराब है और लगभग दस लाख लोगों के दोनों आंखों का कॉर्निया प्रभावित है, जिसके कारण उन्हें कम दिखता है। लगभग 68 लाख लोगों का एक कॉर्निया प्रभावित है। हर वर्ष लगभग 25-30 हजार रोगी कॉर्निया खराब होने के कारण दृष्टिबाधिता से ग्रसित हो रहे हैं। हर वर्ष कम से कम दो लाख पचास हजार कॉर्निया की आवश्यकता है, परन्तु प्रतिवर्ष 50 हजार के लगभग ही नेत्रदान हो पाते हैं।

नेत्रदान पखवाड़ा मनाए जाने का उद्देश्य नेत्रदान की भ्रांतियों को दूर करना और कॉर्निया ट्रांसप्लांट के बारे में जागरूक करना है।

एक हजार रुपए प्रतिमाह खर्चते

इण्डियन जनरल आप्थेल्मोलॉजी में प्रकाशित शोध के अनुसार देश एक दृष्टिबाधित के रखरखाव के लिए करीब एक हजार रुपए प्रति माह खर्चता है। मृत्यु के तुरंत बाद (छह घंटे तक) यदि सूचना नजदीकी आइ बैंक पहुंचा दी जाए तो नेत्र विभाग का डॉक्टर या आइ बैंक टेक्नीशियन घर आकर मृतक का कॉर्निया निकालकर ले जाएगा। यह काम निशुल्क होता है।

कौनसी आंखें दान की जा सकती हैं?

किसी भी उम्र के व्यक्ति की रोग रहित आंखें (कॉर्निया) प्रत्यारोपण के काम आ सकती हैं। दुर्घटना, हार्ट अटैक या पक्षाघात से मरने वालों का कॉर्निया लिया जा सकता है। बीपी, डायबिटीज, अस्थमा, हृदय रोग से मरने वालों का भी कॉर्निया ले सकते हैं। सेप्टीसीमिया, वायरल संक्रमण, जहर, पानी में डूबने, फांसी, सिफलिस, टीबी, एड्स आदि के मृतकों के कॉर्निया को ट्रांसप्लांट में प्रयोग नहीं लिया जा सकता।

जागरूकता बेहद जरूरी

कॉर्निया ट्रांसप्लांटेशन के बारे में जनमानस के बीच नेत्रदान के प्रति जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए।

साइबर वर्ल्ड | अपनी टीम को सीटीआइ टूल्स की ट्रेनिंग दें

डिजिटल युग में साइबर सुरक्षा का भविष्य 'साइबर थ्रेट इंटेलिजेंस'

शीतल जे पालीवाल

डिजिटल तकनीक और सोशल मीडिया के बढ़ते प्रसार के साथ, साइबर अपराधों में तेजी से वृद्धि हो रही है। आज की डिजिटल दुनिया में हर दिन लगभग तीन लाख पचास हजार नए मैलवेयर और संभावित खतरों के प्रकरण सामने आते हैं। वर्ष 2023 में भारत में लगभग 67 प्रतिशत संगठनों ने किसी न किसी प्रकार के साइबर हमले का अनुभव किया। दुनिया भर में साइबर अपराधों से होने वाली आर्थिक हानि 6 ट्रिलियन डॉलर तक पहुंच गई है, जो इसे वैश्विक अर्थव्यवस्था के लिए एक गंभीर खतरा बनाता है। ऐसे में साइबर थ्रेट इंटेलिजेंस (सीटीआइ) अपनाना पहले से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण बन गया है।

क्या है साइबर थ्रेट इंटेलिजेंस :

सीटीआइ एक ऐसी तकनीक है, जिसमें डिजिटल जगत में होने वाले खतरों की जानकारी इकठ्ठा कर उस डेटा संग्रह का विश्लेषण किया जाता है। ताकि साइबर हमलों को शीघ्र रोकने और नेटवर्क पर हमला होने पर उसे सुधारने में मदद मिल सके। यह हार्डवेयर आधारित समाधान नहीं, बल्कि एक गोपनीय रणनीतिक प्रणाली है, जो साइबर सुरक्षा का महत्त्वपूर्ण हिस्सा है।

साइबर अटैक में कमी

सर्ट-इन की वर्ष 2023 की वार्षिक रिपोर्ट के अनुसार भारत में सीटीआइ अपनाने से साइबर हमलों में 23 प्रतिशत की कमी आई। अन्य रिपोर्ट्स के अनुसार अब यह कमी 30 प्रतिशत तक हो गई है।

ऐसे अपनाएं सीटीआइ : कंपनियां पहले मौजूदा सुरक्षा स्थिति का मूल्यांकन करें और संभावित खतरों की पहचान करें। इसके लिए साइबर सिक्योरिटी ऑडिट टूल्स और वल्नरेबिलिटी स्कैनर्स का उपयोग करें। फिर उपयुक्त सीटीआइ टूल्स का चयन करें, जैसे थ्रेट इंटेलिजेंस प्लेटफॉर्म व एसआइइएम सिस्टम। डेटा संग्रहण और विश्लेषण की प्रक्रियाएं अपनाएं। अपनी टीम को सीटीआइ टूल्स के उपयोग की ट्रेनिंग दें। इन टूल्स को मौजूदा सुरक्षा इंफ्रास्ट्रक्चर में इंटीग्रेट करें व ऑटोमेटेड रिस्पांस सिस्टम्स सेटअप करें।

साइबर थ्रेट इंटेलिजेंस के प्रकार

- ***ऑपरेशनल थ्रेट इंटेलिजेंस:*** इसमें वर्तमान खतरों की जानकारी शामिल होती है,जिस पर तुरंत कार्रवाई करनी है।
- ***स्ट्रेटेजिक थ्रेट इंटेलिजेंस:*** इसमें लंबे समय के साइबर खतरों के बारे में जानकारी मिलती है जैसे कि यह देखना कि कंपनी का डेटा चुराने वाली कौन-कौनसी नई तकनीकें आ रही हैं व इनसे कैसे बचा जा सकता है।
- ***टेक्निकल थ्रेट इंटेलिजेंस:*** यह खतरों के तकनीकी विवरण देता है जैसे कि इंडिकेटर्स ऑफ कॉम्प्रोमाइज, मैलवेयर सिग्नेचर, आइपी एड्रेस आदि।
- ***टेक्टिकल थ्रेट इंटेलिजेंस:*** इसमें उन तकनीकों व तरीकों का पता लगाया जाता है, जो साइबर हमलों के लिए इस्तेमाल की जा रही हैं जैसे कि हैकर्स किस प्रकार मैलवेयर का उपयोग करते हैं।

एक्सटर्नल फायरवॉल्स अवश्य लगवाएं

भारत में सरकार के स्तर पर सीटीआइ को लेकर सर्ट-इन का गठन किया गया है, जो सक्रियता के साथ साइबर खतरों के पूर्वानुमान व इससे निपटने के तरीकों पर कार्य कर रही है। लेकिन अभी बड़ी कंपनियां भी साइबर थ्रेट इंटेलिजेंस को लेकर जागरूक नहीं है। सभी कंपनियां कम से कम एक्सटर्नल फायरवॉल व एंटी वायरस की सुविधा अपनाएं। - ***चातक वाजपेयी,*** *साइबर सिक्योरिटी एक्सपर्ट*

अब वॉट्सएप पर स्टिकर्स में जुड़े और भी खास टूल्स

अब वॉट्सऐप ने नए टूल्स लॉन्च किए हैं, जिनकी मदद से स्टिकर और भी मजेदार व रचनात्मक बनाए जा सकेंगे।

नए फीचर में खास

- **GIPHY स्टिकर**- अब आप वॉट्सऐप पर GIPHY के स्टिकर भी खोज सकते हैं। यह विकल्प इमोजी, जीआइएफ व GIPHY स्टिकर के साथ उपलब्ध होगा।
- **कस्टम स्टिकर** - अब एंड्रॉइड यूजर्स अपनी तस्वीरों से स्टिकर बना सकते हैं व एडिट कर सकते हैं।
- **एआइ स्टिकर**- मेटा एआइ चैटबॉट की मदद से टेक्स्ट प्रॉम्प्ट्स के जरिए स्टिकर बना सकते हैं।

खांसी की आवाज से बीमारी का पता लगाएगा एआइ

खांसी की आवाज से बीमारियों का पता लगाने के लिए गूगल ने नया एआइ मॉडल 'हैल्थ एकॉस्टिक रिप्रजेंटेशन(एचइएआर)' विकसित किया है। यह टीबी और क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज का पता लगाने में मदद करेगा। स्वासा नामक एक एआइ टूल खांसी की आवाज का विश्लेषण कर फेफड़ों की सेहत का आकलन करता है। एचइएआर मॉडल को 300 मिलियन ऑडियो डेटा और 100 मिलियन खांसी की आवाज से प्रशिक्षित किया गया है।

बच्चों की जिंदगी में टेंशन बहुत है। हम भी अपनी टेंशन देते रहेंगे तो वे हमसे दूर होने की ही तो सोचेंगे। उन पर बोझ नहीं उनका सहारा बनिए, तो वृद्धाश्रम की नौबत ही नहीं आएगी।

समाधान

शशि पाठक

यह नहीं कि बृजभूषण जी को नीलिमा से प्रेम नहीं था लेकिन उनका प्रेम थोड़ा अलग था। उनके प्रेम में अधिकार भाव अधिक था। जवानी में तो वे नीलिमा के आगे-पीछे ही रहते थे। हर समय नीलू नीलू करते रहते, लेकिन वह उनकी किसी बात का विरोध करे यह उन्हें सहन नहीं था। नीलिमा ने भी अपने को उन्हीं के अनुरूप ढाल लिया था। प्रत्यक्ष में तो वह उनकी किसी बात का विरोध न करती लेकिन परोक्ष रूप से घुमा-फिरा कर अपनी बात मनवा ही लेती। यह अलग बात है कि बृजभूषण जी जान न पाते कि वे उसकी बात मान रहे हैं। यही नीलिमा की सबसे बड़ी उपलब्धि थी। बृजभूषण जी उसे अपने दोस्तों की बात बताते, 'सब जोरू के गुलाम। अपनी मर्जी से कुछ कर ही नहीं पाते। मैंने तो सबसे कह दिया, देखो मेरी नीलू को। एक कदम भी मेरे पूछे बिना नहीं उठाती।' नीलिमा मन ही मन में हंसती लेकिन उनका भरम नहीं तोड़ती।

असल में बृजभूषण जी के पिता बड़े सख्त स्वभाव के थे। घर में किसी की मजाल नहीं थी कि उनकी बात काट दे। उनके घर आते ही बच्चे किताबें लेकर बैठ जाते और पत्नी सहम जाती। बात बेबात वे पत्नी की गलतियां निकालते रहते। यह बातें बृजभूषण जी के अवचेतन में बस गई थीं। उन्हें लगता पति की हर बात मानना ही पत्नी व बच्चों का धर्म है। नीलिमा ने तो अपने लिए बीच का एक रास्ता निकाल लिया लेकिन उसके बच्चे अपने पिता के इस व्यवहार से बड़े दुखी रहते। नीलिमा उन्हें समझा देती, बेटा तुम्हारे पिता हैं। तुम्हारे लिए दिन रात खटते हैं। स्वभाव है उनका। सह लिया करो।

इसी तरह आधी जिंदगी बीत गई। बेटी शादी के बाद अपने घर चली गई। बेटा पढ़ लिख कर नौकरी लग गया और उसने अपनी पसंद की लड़की से शादी कर ली। वैसे तो बहू बहुत अच्छी थी लेकिन पढ़ी-लिखी समझदार होने के कारण बिना कसूर पति और सास को डांट खाते देखती तो विरोध करती। बृजभूषण जी आग बबूला हो उठते। बेटे पर बरसते कि तुमने सिर चढ़ा रखा है। देखो तुम्हारी मां को। आज तक मेरे सामने नहीं बोली। बहू भी कहां कम पड़ती। पलट कर जवाब देती, तभी तो आपकी यह आदत पड़ गई है। लेकिन मेरे साथ यह नहीं चलेगा पापा।

बृजभूषण जी चुप हो जाते और गुस्सा करके अपने कमरे में घुस जाते। नीलिमा तरह-तरह से बहला कर उनका मूड ठीक करने की कोशिश करती। वे कहते कुछ नहीं लेकिन अब उन्हें लगने लगा था कि नीलिमा ने कैसे उनके साथ निबाह किया होगा। कभी-कभी कहते तुम मुझे कितने अच्छे से समझती हो नीलू। तुम्हारे बिना मेरा क्या होता। तुम कभी मुझे छोड़ कर मत जाना। नीलिमा भरी आंखों से कहती, मैं अब कहां जाऊंगी जी। आपके सिवा मेरा है ही कौन? बस आप जरा अपने गुस्से पर काबू रखा कीजिए।

रिटायर होने के बाद बृजभूषण जी शाम को पार्क चले जाते जहां उनके जैसे रिटायर कुछ और लोग भी आते। सब आपस में बातें करते और समस्याओं का समाधान भी करने की कोशिश करते। सभी रिटायर लोग अपने बच्चों के साथ रहते थे सो सबकी समस्याएं भी समान थीं।

कुछ दिन पहले एक दोस्त की पत्नी का देहांत हो गया। सभी दोस्त मिलकर उनके घर मातमपुर्सी करने गए। उनके बेटे बहू ने सबका आदर सत्कार किया और चाय नाश्ता करवाया। लौटते हुए सभी दोस्त वर्मा जी के संस्कारवान बहू बेटे की बातें कर उनके भाग्य को सराह रहे थे।

कुछ दिनों बाद वर्मा जी फिर पार्क आने लगे और स्थिति सामान्य होने लगी थी कि एक दिन वर्मा जी बोले, साथियों, मैं कल से नहीं आ पाऊंगा। मेरे बेटे बहू ने शहर के दूसरे कोने में एक आश्रम में मेरे रहने का इंतजाम कर दिया है। सब लोग अवाक् होकर देखने लगे। अरे, तुम्हारे बेटा बहू तो इतने अच्छे हैं!

हां, तो मैंने कब कहा बुरे हैं लेकिन उनकी अपनी जिंदगी है। दोनों नौकरी करते हैं। मेरी पत्नी थी तो वह मेरी जरूरतों का ध्यान रख लेती थी। मुझे तो कुछ करने की आदत है नहीं। वृद्धाश्रम में रहूंगा तो कुछ करना नहीं पड़ेगा। अपने जैसे और लोगों के साथ रह कर शायद अपने गम से उबर पाऊं और अकेले रहना सीख पाऊं। बच्चे भी फ्री फील करेंगे और मैं भी। कह कर वर्मा जी उदास हंसी हंस दिए। उस दिन बृजभूषण जी घर आए तो गुमसुम से थे। नीलिमा के पूछने पर वे उसका हाथ पकड़ कर बोले, नीलू आज तुम मुझसे एक वादा करो कि तुम मुझे छोड़ कर कभी भी कहीं भी नहीं जाओगी। भगवान के घर भी नहीं। तुम जैसे कहोगी, मैं वैसे ही करूंगा। मैं वृद्धाश्रम नहीं जाना चाहता।

किसने कहा वृद्धाश्रम जाने को?
हमारे बच्चे क्या हमें जाने देंगे?

उन्होंने उसे वर्मा जी के बारे में बताया। ऐसा कुछ नहीं होगा जी हमारे साथ। बस हमें थोड़ी सी अपनी दिनचर्या बदलनी होगी। बच्चे बाहर का काम व धनोपार्जन करते हैं। हमें उन्हें घर के कामों से फ्री रखना होगा। हमें याद रखना होगा कि पहले बच्चे हमारे पास रहते थे अब हम बच्चों के पास रहते हैं।

उनकी जिम्मेदारियां बांटनी होंगी। रसोई तो मैं संभाल ही रही हूं। आपको भी बाजार जाकर साग-सब्जी लानी होगी। बच्चों का ध्यान रखना, उनका होमवर्क करवाना, उनके साथ समय बिताना। मतलब अपने आपको उपयोगी बनाना होगा। वैसे ही बच्चों की जिंदगी में टेंशन बहुत है।

हम भी अपनी टेंशन देते रहेंगे तो वे हमसे दूर होने की ही तो सोचेंगे। उन पर बोझ नहीं उनका सहारा बनिए तो वृद्धाश्रम की नौबत ही नहीं आएगी। समझे ना। जिंदगी में पहली बार बृजभूषण जी बोले 'तुम कितनी समझदार हो नीलू। लाओ थैला दे दो, मैं फल सब्जी ले आऊं।'

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

TECH-QUESTION

जीमेल की सुरक्षित लिस्टिंग सुविधा, जानिए कैसे इसका फायदा उठाएं

जीमेल की सुरक्षित लिस्टिंग (व्हाइटलिस्टिंग) सुविधा जरूरी ईमेल्स को स्पैम से बचाने और इनबॉक्स को व्यवस्थित रखने में मदद करती है। जब ईमेल पते या डोमेन को सुरक्षित सूची में जोड़ते हैं, तो उसके संदेश बिना स्पैम में गए सीधे इनबॉक्स में आएंगे।

यह कैसे काम करता है: जब विश्वसनीय संपर्क या डोमेन को सुरक्षित सूची में जोड़ते हैं, तो जीमेल सुनिश्चित करता है कि उनके ईमेल्स इनबॉक्स में सीधे जाएं, न कि स्पैम फोल्डर में। यह संदेश को मिस होने से बचाता है।

सुरक्षित सूची में ईमेल पता या डोमेन कैसे जोड़ें?: जीमेल खोलें और ऊपरी दाएं कोने में गियर आइकन पर क्लिक करें। "सभी सेटिंग्स देखें" चुनें। "फिल्टर और ब्लॉक किए गए पते" टैब पर जाएं। "नया फिल्टर बनाएं" पर क्लिक करें। यहां वह ईमेल पता या डोमेन दर्ज करें जिसे आप सुरक्षित सूची में जोड़ना चाहते हैं। "फिल्टर बनाएं" पर क्लिक करें और "इसे कभी भी स्पैम में न भेजें" बॉक्स चेक करें। आखिर में, "फिल्टर बनाएं" पर क्लिक करें। ऐसा करने पर जोड़ा गया कोई विश्वसनीय संपर्क या डोमेन ईमेल भेजेगा, तो वह सीधे आपके इनबॉक्स में जाएगा। अब अपने ईमेल्स को व्यवस्थित रखें और कोई महत्त्वपूर्ण संदेश मिस न होने दें।

सुझाव: यह सुविधा उन लोगों के लिए आदर्श है जिनसे आप नियमित रूप से संपर्क करते हैं, जैसे सहकर्मी, परिवार या सेवा प्रदाता।

\- अंजलिका पंवार

TECH KNOWLEDGE | खुद को टार्गेट विज्ञापन से बचाने के कई तरीके हैं...

शॉपिंग के बाद लक्षित विज्ञापन से कैसे बचें!

ऑनलाइन खरीदारी करते समय हम अक्सर लक्षित विज्ञापन से घिरे रहते हैं। ये विज्ञापन हमारी रुचियों और खरीदारी इतिहास के आधार पर दिखाए जाते हैं, जिससे हमारा ऑनलाइन अनुभव थोड़ा कष्टप्रद हो सकता है। इन विज्ञापनों से बचने के कई तरीके हैं–

प्राइवेसी-सेंट्रिक ब्राउजर का इस्तेमाल करें: फायरफॉक्स और ब्रेव जैसे ब्राउजर आपकी ऑनलाइन गतिविधियों को ट्रैक करने से रोकते हैं। ऐसे में इन ब्राउजर्स की गोपनीयता सेटिंग्स को एडजस्ट कर ट्रैकर्स और कुकीज को ब्लॉक कर सकते हैं।

कुकीज और कैश साफ करें: अपने ब्राउजर की सेटिंग में जाकर, कुकीज और कैश को नियमित रूप से साफ करें। इससे वेबसाइट आपकी पिछली गतिविधियों को ट्रैक नहीं कर पाएंगी।

खरीदारी करते समय अकाउंट से साइन आउट करें: जब किसी वेबसाइट पर लॉग इन होते हैं, तो वे आपकी गतिविधियों को ट्रैक कर सकते हैं। खरीदारी करते समय खातों से साइन आउट करने से आपकी प्राइवेसी बढ़ सकती है।

डिस्पोजेबल ईमेल इस्तेमाल करें: डिस्पोजेबल ईमेल पते का इस्तेमाल कर वास्तविक ईमेल आइडी को वेबसाइट से छिपा सकते हैं। इससे विज्ञापनदाता ईमेल आइडी का इस्तेमाल कर ट्रैक नहीं कर पाएंगे।

ये तरीके भी करते हैं मदद

वीपीएन का इस्तेमाल करें: वर्चुअल प्राइवेट नेटवर्क यानी वीपीएन आपके इंटरनेट कनेक्शन को एन्क्रिप्ट करता है और आपके आइपी एड्रेस को छुपाता है। इससे वेबसाइट आपकी वास्तविक लोकेशन और गतिविधियों को ट्रैक नहीं कर पाती हैं।

एड ब्लॉकर का इस्तेमाल करें: एड ब्लॉकर एक्सटेंशन ब्राउजर में विज्ञापन ब्लॉक करते हैं। इसके लिए यूब्लॉक ओरिजिन और एडब्लॉक प्लस जैसे एक्सटेंशन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

ऑनलाइन विज्ञापन नेटवर्क से ऑप्ट-आउट करें: गूगल और फेसबुक जैसी कंपनियों की गोपनीयता सेटिंग्स में जाकर आप लक्षित विज्ञापनों से ऑप्ट-आउट कर सकते हैं।

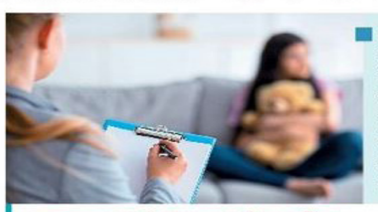
\- आशीष खंडेलवाल

EXPERT TIPS | काउंसलर कई तरह से पढ़ाई का तनाव करते हैं कम

कॅरियर काउंसलिंग : बच्चों को बताएं तनाव से राहत व सफलता पाने के उपाय

बच्चे शैक्षणिक दबाव और चुनौतियों को महसूस कर रहे हैं। पिछले दस साल में छात्र आत्महत्याओं में चौंकाने वाली 64% की वृद्धि हुई है। जिसमें 2022 में इसके 13,044 मामले दर्ज किए गए। आइसी3 इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट, "स्टूडेंट सुसाइड्सः एन एपिडेमिक स्वीपिंग इंडिया वॉल्यूम 2" बताती है कि छात्र आत्महत्याएं जनसंख्या वृद्धि से ज्यादा तेजी से बढ़ रही हैं। स्टूडेंट्स को चुनौतियों से निकलने, कॅरियर बेहतर बनाने और आत्मविश्वास पाने में कॅरियर काउंसलिंग अहम भूमिका निभा सकती है। जानें किन बातों का ध्यान रखें।

सकारात्मक सोच: काउंसलर छात्रों को सलाह देते हैं कि वे चुनौतियों को अपनी सफलता के लिए खतरा मानने के बजाय, उन्हें खुद को बेहतर बनाने का अवसर समझें। इससे वे चुनौतियों का सामना अधिक आत्मविश्वास और सकारात्मकता के साथ कर पाते हैं।



टाइम मैनेजमेंट: तनाव कम करने के लिए काउंसलर छात्रों को कामों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटने या टाइम टेबल से करने की सलाह देते हैं।

सजगता और आराम की तकनीक: तनाव का सामना करने के लिए छात्रों को कुछ तकनीक का सहारा लेना चाहिए, जैसे गहरी सांस लेना, ध्यान और योग। कुछ आसान तरीके, जैसे चार सेकंड सांस लेना, चार सेकंड तक रोकना और फिर चार सेकंड तक छोड़ना, चिंता को कम करने में मददगार होती है।

डिजिटल टूल्स का उपयोग: 74% काउंसलर भी एआइ का उपयोग कर रहे हैं, जो दर्शाता है कि तकनीक कैसे काउंसलिंग सेवाओं को बेहतर बना सकती है। स्टूडेंट्स इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। **- गणेश कोहली,** संस्थापक आइसी3 मूवमेंट

चीता : विश्व में लगभग 7 हजार चीते हैं इस समय

सबसे तेज दौड़ने वाला प्राणी!

चीता सौ किमी प्रतिघंटा दौड़ सकता है। यह गति प्राप्त करने के लिए चीते के शरीर में कई विशेषताएं हैं, जैसे छोटा और पतला शरीर, लंबी टांगें, लचीली रीढ़ और बड़े फेफड़े।

इस प्राणी का रंग पीला-सुनहरा होता है, जिसमें काले रंग के धब्बे होते हैं। यह छलावरण का काम करता है। इसके चीते के छोटे और नुकीले दांत होते हैं, जो उसे शिकार को पकड़ने और मारने में मदद करते हैं, लेकिन उसे बड़े जानवरों को मारने के लिए कई बार काटना पड़ता है। चीता मुख्य रूप से हिरण, खरगोश जैसे छोटी प्राणियों का शिकार करता है। अपनी गति और छलावरण का उपयोग करके शिकार को पकड़ता है। सरकार ने आधिकारिक तौर पर सन् 1952 में चीता को देश में विलुप्त घोषित किया था। बताया जाता है कि इससे पहले तक देश में करीब 1000 चीते थे।

7 मीटर तक छलांग लगाने में सक्षम

चीता बिग कैट फैमिली का सबसे सुडौल और तेज रफ्तार दौड़ने वाला जानवर है। इसके शरीर का लचीलापन इसकी रफ्तार को और ज्यादा बढ़ा देता है। दुनियाभर में इस समय लगभग 7 हजार चीते हैं। जिनमें से सबसे ज्यादा दक्षिण अफ्रीका के सवाना में हैं। यह न दहाड़ सकता और न ही पेड़ पर चढ़ सकता है। यह सिर्फ गुर्राता है। चीता लगभग 7 मीटर तक लंबी छलांग लगा सकता है। चीते की आंखें कई मील दूर तक देख सकती हैं। यह कितना भी तेज दौड़ ले लेकिन शिकार से फोकस नहीं हटाता है। मादा चीता एकांत में रहती हैं, जबकि नर चिता ग्रुप में रहते हैं। चीता अधिकतर दिन में शिकार करता है।

जीवन काल होता है लगभग 10-12 वर्ष

चीते का दिल शेर की तुलना में साढ़े तीन गुना बढ़ा होता है। जिस कारण दौड़ते समय भी इसे भरपूर मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है। एक झुंड में चार-पांच चीते होते हैं। ज्यादातर तो भाई ही होते हैं। यानी एक ही मां-बाप की संतान। मगर कई बार झुंड में बाहर के सदस्य भी आ जाते हैं। चीता सौ किमी की रफ्तार से दौड़ सकता है। वह भी महज तीन सेकेंड में। जब यह दौड़ता है तो इसकी लंबी पूंछ पतवार की तरह काम करती है। इसके पंजे दौड़ते समय अतिरिक्त पकड़ बना लेते हैं। इसके शरीर पर मौजूद धब्बे हर चीते में अलग-अलग होते हैं। इससे प्रत्येक चीते की पहचान कर सकते हैं। चीते का जीवनकाल करीब 10-12 वर्ष होता है। भारत में करीब 24 चीते हैं।

STARTUP-TRAINING | स्टार्टअप को सफल बनाने में कर्मचारियों की ट्रेनिंग भी बेहद जरूरी है...

आइडिया जनरेट करने में मददगार मैपिंग ट्रेनिंग

नए स्टार्टअप को शुरू करने के बाद सबसे जरूरी है ऐसे कर्मचारियों की भर्ती, जो आपके लक्ष्य को हासिल करने में मदद करें। ऐसे में जरूरी है उनकी ट्रेनिंग। ऐसी ही होती है मैपिंग ट्रेनिंग। यह ट्रेनिंग कर्मचारियों में नए-नए आइडिया जनरेट करने में मदद करती है, जिनकी मदद से वो एनर्जी के साथ आगे बढ़ते हैं। जानिए कैसे दी जाती है मैपिंग ट्रेनिंग...

ऐसे होती है ट्रेनिंग

मैपिंग ट्रेनिंग के जरिए नए कर्मचारियों को अपना कॉन्सेप्ट समझाना, रियल टाइम में कस्टमर डील करना और प्रोडक्ट को बेहतर बनाने के लिए कौन-कौन से तरीके अपनाने हैं, इसे समझाना मैपिंग ट्रेनिंग का हिस्सा है। यह ट्रेनिंग कर्मचारियों को जिम्मेदारी समझने के साथ समस्याओं से जूझना और उनका हल निकालना सिखाती है।

अनुभव और सवाल पूछें

स्टार्टअप जगत के विशेषज्ञ कहते हैं, कर्मचारियों से समय-समय पर उनके अनुभव पूछते रहें। उनकी तरफ से क्या सुझाव होने चाहिए, इसकी जानकारी लेते रहें। ध्यान रखने वाली बात है कि वो सीधे तौर पर कंज्यूमर से जुड़ते हैं या किसी न किसी रूप में उस मशीनरी का हिस्सा बनते हैं जो कंपनी को आगे ले जाती है। इसलिए उनकी समस्या का हल, उनके सवाल और उनका अनुभव कंपनी को आगे ले जा सकती है।

ग्रुप एक्टिविटीज

विशेषज्ञ कहते हैं फील्ड कोई भी हो कॉम्पिटीशन अनिवार्य है। ट्रेनिंग के दौरान छोटे-छोटे कर्मचारियों के ग्रुप भी बना सकते हैं और उन्हें टार्गेट अचीव करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। इस तरह उन्हें टार्गेट अचीव करने पर बोनस मिलने के साथ ग्रुप के बीच हैल्दी कॉम्पिटीशन विकसित होगा। ग्रुप में काम करने के लिए वो एक-दूसरे को टार्गेट अचीव करने में भी मदद करें। इस तरह कंपनी उनका पोटेंशियल समझ पाएगी।

चार्ट मैप से समझाएं

चार्ट मैप और सवालों के जरिए अपनी बात समझाना और भविष्य के लिए तैयार करना भी मैपिंग ट्रेनिंग का हिस्सा होता है। इस तरह ट्रेनिंग पूरी होने के बाद कर्मचारी अपनी वर्किंग को ठीक से शेड्यूल कर पाते हैं और कैसे चीजों को हैंडल करना समझ पाते हैं। नतीजा लक्ष्य पाना आसान हो जाता है।

लक्ष्य में सुधार

कंपनी शुरुआत में छोटा लक्ष्य तय करती है, लेकिन धीरे-धीरे उसे बढ़ाने की कोशिश करती है। इस तरह वो आगे बढ़ पाती है और कर्मचारियों को भी आगे बढ़ने का मौका मिलता है। इसलिए ध्यान रखें कि उन्हें मोटिवेट करते हुए टार्गेट को बढ़ाएं ताकि उन्हें किसी तरह का बोझ न महसूस हो और वो पहले की तरह एनर्जी के साथ काम करें।

TECH KNOWLEDGE | एआइ चैटबॉट्स झटपट जवाब देते हैं, लेकिन अलर्ट रहें...

एआइ चैटबॉट्स पर गोपनीय जानकारी न करें साझा

आज एआइ चैटबॉट्स हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गए हैं। हम अक्सर चैटबॉट्स के साथ बहुत अधिक व्यक्तिगत जानकारी साझा कर देते हैं, जिससे गोपनीयता खतरे में पड़ सकती है। ऐसे में आपको सावधान रहना चाहिए।

वित्तीय विवरण

एआइ चैटबॉट्स का इस्तेमाल वित्तीय सलाह लेने के लिए किया जा सकता है। हालांकि इनके साथ वित्तीय जानकारी साझा करना खतरनाक हो सकता है। दरअसल हैकर्स इससे आपके बैंक खातों को खाली कर सकते हैं। अपने बैंक खाता नंबर, क्रेडिट कार्ड नंबर या निवेश पोर्टफोलियो जैसी जानकारी चैटबॉट के साथ बिल्कुल भी साझा नहीं करनी चाहिए।

गोपनीयता हो सकती है भंग

एआइ चैटबॉट्स मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सलाह प्रदान नहीं कर सकते। ये चैटबॉट्स केवल सामान्य जानकारी प्रदान कर सकते हैं। इसलिए अपने व्यक्तिगत विचारों को कभी भी एआइ चैटबॉट के साथ साझा न करें। आपकी गोपनीयता भंग हो सकती है। कई कंपनियां अपने कर्मचारियों को एआइ चैटबॉट्स का उपयोग करने से रोक रही हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि कर्मचारी अक्सर इन चैटबॉट्स के साथ कार्यस्थल की संवेदनशील जानकारी साझा कर बैठते हैं। इससे कंपनी की गोपनीय जानकारी लीक हो सकती है। इसलिए ध्यान रखें कि किन-किन बातों को एआइ चैटबॉट के साथ साझा नहीं करना चाहिए।

पासवर्ड

अपने पासवर्ड को कभी भी एआइ चैटबॉट के साथ साझा न करें। ये चैटबॉट्स डेटा संग्रहित करते हैं और आपके पासवर्ड को साझा करने से आपकी गोपनीयता खतरे में पड़ सकती है।

व्यक्तिगत डाटा

अपने व्यक्तिगत डाटा जैसे कि आपका पता, फोन नंबर या आधार नंबर को कभी भी एआइ चैटबॉट के साथ साझा न करें। इससे आपकी पहचान चोरी हो सकती है।

\- आशीष खंडेलवाल

पर्सनैलिटी डवलपमेंट...

बदलाव के लिए इंतजार न करें, खुद को कदम उठाना होगा

कई बार लगता है कि जीवन में कुछ नयापन नहीं है। एक ठहराव महसूस होने लगता है। असल में यह एक संकेत है जो आपको बदलाव लाने की ओर इशारा करता है। जीवन में बदलाव की यह आवश्यकता ही आपको सकारात्मकता की ओर ले जाएगी। हो सकता है यह बदलाव वर्किंग लाइफ से संबंधित हो, इसलिए समय गवाएं बिना स्वयं पहल करें।

कर सकते हैं जगह परिवर्तन

हालांकि जगह को बदलने में आपको हिचकिचाहट होगी कि नए शहर या ऑफिस का माहौल पॉजिटिव होगा या नहीं। लेकिन जगह में बदलाव का निर्णय सही होगा, यदि आपको यह लगने लगे कि जिस जगह हैं वहां तरक्की का मार्ग नहीं है। हमारे देश में महिलाएं अनजान शहर में जॉब के लिए जाने से डरती हैं, उनमें मन में सुरक्षा को लेकर कई चिंताएं होती हैं। लेकिन इस ओर गंभीरता से विचार करना चाहिए। सरकार को हर शहर में ऐसे सिस्टम बनाने चाहिए, जहां महिलाओं को सुरक्षित एवं सुविधाजनक रहने का स्थान मिले, ताकि वे बिना किसी चिंता के कॅरियर के लिए अनजान शहर जा सके।

लाइफस्टाइल में बदलाव करें

दूसरों की तरह बनने की कोशिश न करें। माना आपके पास विदेश घूमने के लिए पर्याप्त बजट नहीं है, लेकिन आपके सहकर्मी कभी-कभार विदेश घूमने जाते हैं। ऐसे में आप तनाव में न आएं। यह ध्यान रखें कि छुट्टियां नई उपलब्धियां जोड़ने के लिए भी है। आपकी लाइफस्टाइल विदेश यात्रा, ब्रांडेड कपड़े से तय नहीं होनी चाहिए, बल्कि अचीवमेंट्स हों।

नजरिए में बदलाव भी जरूरी

यदि आप सुस्त और कुछ सोच-विचार नहीं कर पा रहे हैं तो अपने नजरिए को बदलिए। इसके लिए किताबें सबसे बेहतर विकल्प है। किताबें आपको अंतरदृष्टि देंगी। भले ही किताबें आपके जीवन को पूरी तरह न बदल पाए, लेकिन विचारशीलता को बढ़ाएगी। सफल लोगों की जीवनी, मोटिवेटेड किताबें पढ़ें।

...इसलिए जरूरी है बदलाव

कब बदलाव आ जाना चाहिए, इसके लिए कोई दूसरा आपसे नहीं कहेगा, बल्कि आपको इन बातों पर गौर करना होगा...

- **जब** जीवन बहुत दोहराव वाला लगे या दिनचर्या में कुछ उत्साह नजर न आए।
- **यदि** आपको किसी बदलाव के लिए डर लगे, तब समझ लें कि आप बहुत तनावग्रस्त हैं। ऐसे में आप लगातार तब तक छोटे-छोटे परिवर्तन करते रहें, जब तक कि आपको परिवर्तन से डर लगना खत्म न हो जाए। इससे पॉजिटिविटी बढ़ेगी।
- **जब** आपको लगने लगे कि आपके पास कोई उत्साहजनक कार्य नहीं है तो ऐसे में आप अपनी रुचि के छोटे-छोटे नए कार्य करें, जैसे कोई रेसिपी बनाना। यह बदलाव आपको कुछ नया सिखाएगा।

***इसलिए** बदलाव को स्वीकारें, परेशान न हों। यह आपके जीवन को नई दिशा और गति देगा। तो झिझको मत, आगे बढ़ो।*

फिट एंड फाइन...

रिवर्स हो या यो यो डाइटिंग

बात सेहत की हो, तो... सही हो जानकारी, बरतें पूरी सावधानी

वजन सही होना सेहत के लिए बेहद महत्त्वपूर्ण है। न अंडरवेट होना सही है, न ओवरवेट। वजन हरेक की उम्र-लंबाई के हिसाब से होना चाहिए। हालांकि बॉडी टाइप, हैल्थ कंडीशन्स समेत कई चीजें वजन पर असर डालती हैं। ऐसे में वेट लॉस और गेन को लेकर एक्सरसाइज हो या कोई डाइटिंग, उसे फॉलो करने से पहले पूरी और सही जानकारी होना जरूरी है। क्योंकि ट्रेंड तो बहुत कुछ कहता है। जानें दो तरह की डाइटिंग के बारे में...

रिवर्स डाइटिंग क्या है?

रिवर्स डाइटिंग सही तरीके से की जाए, तो यह मेटाबॉलिज्म को सुधारने, पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मददगार हो सकती है। इसमें धीरे-धीरे कैलोरी का सेवन बढ़ाया जाता है। वजन घटाने के बाद रिवर्स डाइट वेट मेंटेन करने में मदद करती है। धीरे-धीरे कैलोरी बढ़ाई जाती है, जिससे वजन स्थिर रहता है। केवल कैलोरी बढ़ाना ही नहीं, स्वस्थ आहार का भी ध्यान रखना होता है।

वजन सही रहे, पोषण पूरा मिले: रिवर्स डाइटिंग का लक्ष्य धीरे-धीरे कैलोरी की खपत बढ़ाकर मेटाबॉलिज्म को फिर से सामान्य स्तर पर लाना होता है, ताकि वजन फिर से न बढ़े और पोषक तत्वों की कमी को भी पूरा किया जा सके।

रिवर्स डाइटिंग के 6 कदम

1 कैलोरी खपत ट्रैक करें: रिवर्स डाइटिंग शुरू करने से पहले यह जानना जरूरी है कि वर्तमान में कितनी कैलोरी ले रहे हैं। यदि पहले से किसी डाइट प्लान को फॉलो किया है, तो उसे ट्रैक करें और देखें कि आप कितनी कैलोरी ले रहे हैं। इससे पता चलेगा कि कितनी कैलोरी बढ़ानी है। विशेषज्ञ की सलाह लें।

2 धीरे-धीरे कैलोरी बढ़ाएं: रिवर्स डाइटिंग का पहला कदम कैलोरी का सेवन धीरे-धीरे बढ़ाना है। आमतौर पर हर सप्ताह 50-100 कैलोरी बढ़ाने की सलाह दी जाती है।

3 पोषण पर ध्यान: पोषण पर भी ध्यान देना जरूरी है। सुनिश्चित करें कि आपकी कैलोरी स्वस्थ खाद्य पदार्थों से आए। जैसे ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, प्रोटीन, और स्वस्थ वसा आदि।

4 व्यायाम में बदलाव: रिवर्स डाइटिंग के दौरान, केवल कैलोरी बढ़ाने से ही काम नहीं चलेगा, बल्कि आपको शारीरिक गतिविधि को भी ध्यान में रखना होगा। जैसे किस तरह का व्यायाम कर रहे हैं? उसमें क्या बदलाव होना चाहिए आदि।

5 प्रगति पर नजर रखें: रिवर्स डाइटिंग की प्रक्रिया के दौरान यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी प्रगति पर नजर रखें कि आप सही दिशा में जा रहे हैं। अपने वजन, शरीर की अवस्था और ऊर्जा के स्तर को ट्रैक करें।

6 आहार में बदलाव: रिवर्स डाइटिंग में समय-समय पर आहार में बदलाव करें। जैसे ही शरीर अधिक कैलोरी लेने के लिए अनुकूलित होता है। कैलोरी बढ़ाने का सिलसिला जारी रखना होगा। ध्यान रखें यह परिवर्तन धीरे-धीरे हो।

प्रियंका अग्रवाल, न्यूट्रीशनिस्ट

यो-यो डाइटिंग

वेट साइकलिंग जिसे यो-यो डाइटिंग भी कहा जाता है। इसे सेहत के लिए सही नहीं माना जाता है। यह पैटर्न वजन घटाने और फिर से वजन बढ़ने के बीच की प्रक्रिया से जुड़ा है। जो चलती रहती है। इस पैटर्न में लोग वजन घटाने के लिए सख्त डाइटिंग करते हैं। फिर जैसे ही डाइटिंग करना छोड़ते हैं, वजन बढ़ना शुरू हो जाता है। इसके बाद फिर वजन घटाने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। यह साइकल चलती रहती है, जिसका शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है।

ध्यान दें- किसी भी तरह की डाइटिंग को फॉलो करने से पहले विशेषज्ञ से सलाह जरूर लें।

शकरकंद की सब्जी

तैयारी का समयः **10** मिनट
बनाने का समयः **10** मिनट
सर्विंगः **3-4** लोगों के लिए

सामग्रीः 4 मध्यम आकार की शकरकंद, एक मध्यम आकार का प्याज, एक टमाटर, एक हरी मिर्च, बारीक कटा हुआ हरा धनिया, स्वादानुसार मसाले, थोड़ी सी अजवाइन, 10-12 किशमिश।

विधिः सबसे पहले शकरकंद को धोकर साफ कर लें और एक पैन में दो गिलास पानी डालकर शकरकंद को 5 मिनट या हल्के गल जाने तक उबालें। ऐसे ही थोड़े से गर्म पानी में किशमिश को भीगो दें। जब यह शकरकंद गल जाए तो गैस बंद कर दें। ठंडी होने पर छिलके उतार दें और गोल-गोल 1 इंच मोटे टुकड़े काट लें, इसके बाद गैस पर कढ़ाही में तेल डालकर गर्म करें और इसमें अजवाइन डाल दें। प्याज व मिर्च को कढ़ाही में डालें और हल्का भुन जाने पर टमाटर डालें। उसी के साथ सभी मसाले डालकर अच्छे से भुन लें। हल्का भुन जाने पर धीमी आंच में शकरकंद के गोल टुकड़े डालें एवं हल्के हाथ से चलाते हुए मसाले के साथ मिलाएं। अब इसमें भीगी हुई किशमिश डाल दें और उस पर कटा हुआ धनिया डालें। अब यह एकदम नई सब्जी परोसने के लिए तैयार है।

अनुपम बंसल
फूड ब्लॉगर

आंवले की शाही चटनी

सामग्रीः 250 ग्राम आंवला, 150 ग्राम कद्दूकस किया हुआ गुड़, 1/2 कप छोटे टुकड़ों में किए हुए काजू-बादाम, 1/4 छोटा चम्मच नमक, 1/4 छोटा चम्मच काला नमक, 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, दो छोटा चम्मच तेल, 1/4 छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर, चांदी की वरक।

तैयारी का समयः 10 मिनट
बनाने का समयः 10 मिनट
सर्विंगः 4-5 लोगों के लिए

विधिः आंवले को धोकर उबाल लें। ठंडा होने पर कद्दूकस कर लें। अब एक पैन में तेल गर्म कर आंवला डालकर चलाएं। 2-3 मिनट के बाद नमक, मिर्च और हल्दी पाउडर डालें। 2-3 मिनट तक धीमी आंच पर ढककर पकाएं। जब आंवला अच्छी तरह से पक जाए तो गुड़ डालकर लगातार चलाएं। जब गुड़ का पानी थोड़ा सूखने लगे तो काजू-बादाम और दालचीनी पाउडर डालें। अब इलायची पाउडर डालकर मिलाएं और गैस बंद कर दें। अब चटनी को एक कटोरे में निकालकर चांदी के वरक से सजाएं। तैयार है आंवले की शाही चटनी, इसे पराठा या ब्रेड के साथ परोसें।

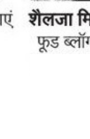
सुधा माथुर
फूड ब्लॉगर

पालक की चटनी

तैयारी का समयः **15** मिनट
बनाने का समयः **10** मिनट
सर्विंगः **3-4** लोगों के लिए

सामग्रीः 1 गुच्छा ताजा पालक धुला और कटा हुआ, 2 प्याज कटे हुए, 2 टमाटर कटे हुए, 10 लहसुन की कलियां छिली हुईं, 1/2 कप तेल, 1 चम्मच राई, 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच उड़द दाल, 1 चम्मच चना दाल, 3 सूखी लाल मिर्च, एक मुट्ठी करी पत्ता, 2 चम्मच मिर्च पाउडर, 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर, 1 चम्मच धनिया पाउडर, 1 चम्मच नमक।

विधिः एक पैन में तेल गर्म करें। फिर राई, जीरा, उड़द दाल, चना दाल, सूखी लाल मिर्च और करी पत्ता डालें। सुनहरा भूरा होने तक भूनें। अब दूसरे पैन में कटे हुए प्याज और टमाटर को पैन में डालें। प्याज सुनहरे होने तक और टमाटर नरम होने तक भूनें। फिर भूने हुए मिश्रण, पालक, लहसुन, मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और नमक को एक ब्लेंडर में डालें। एक चिकना पेस्ट बनने तक ब्लेंड करें। अब ब्लेंड किया हुआ पेस्ट वापस पैन में डालें। कुछ मिनट तक पकाएं जब तक कि सभी का स्वाद अच्छी तरह से मिल न जाए। तैयार है पालक की चटनी, इसे गर्म या ठंडा, स्टीम्ड चावल, इडली, डोसा या रोटी के साथ परोसें।



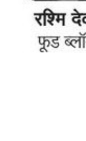
शैलजा मिश्रा
फूड ब्लॉगर

मटर-मखाने की सब्जी

तैयारी का समयः **10** मिनट
बनाने का समयः **10** मिनट
सर्विंगः **3-4** लोगों के लिए

सामग्रीः 1 कप ताजा उबले मटर, 1/2 कप घी में भुने हुए मखाने, 4 छोटे चम्मच घी या तेल, 2 लाल टमाटर, 1 प्याज का पेस्ट, 1/2 कप पालक की प्यूरी, 2 छोटा चम्मच अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, 1 चम्मच हल्दी पाउडर, 2 चम्मच कश्मीरी लालमिर्च, 1 चम्मच जीरा पाउडर, 1 चम्मच धनिया पाउडर, 1 चम्मच चना मसाला, 1 चम्मच कसूरी मेथी, नमक, 10 भुने काजू, 10-12 किशमिश, 3 छोटा चम्मच मलाई, चुटकी भर जायफल, 1/4 चम्मच इलायची पाउडर।

विधिः सबसे पहले पैन में घी या तेल गर्म कर टमाटर और प्याज का पेस्ट डाल दें और अच्छे से भून लें, जैसे ही पेस्ट भुन जाए, गैस की आंच को धीमी कर, हरी मिर्च-अदरक का पेस्ट, हल्दी, लालमिर्च, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, चना मसाला, नमक और पालक की प्यूरी और कसूरी मेथी डालकर एक मिनट के लिए भून लें। उसके बाद उबले मटर, तले काजू, किशमिश, मलाई, जायफल, इलायची पाउडर और आधा कप पानी डालें और थोड़ी देर के लिए ढककर और पकने दें, जिससे मटर में भी मसाला भर जाए। भुने हुए मखाने डालकर एक मिनट पकाकर गैस बंद दें।



रश्मि देवर्षि
फूड ब्लॉगर

नॉलेज ट्रेवल | मेट्रो और मोनो रेल भी सैलानियों को खूब लुभाती हैं

दुबईः गगनचुंबी इमारतें हैं खास आकर्षण

दुबई की आकाश छूती मीनारें, किले, मस्जिदें, कलात्मक भवन, समुद्र, क्रूज में यात्रा और अनुशासित जीवन सभी कुछ यहां आने वाले सैलानियों का मन मोह लेता है।

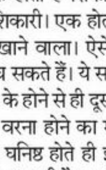
दुबई में विभिन्न स्थापत्य शैली के अनेक भवन और संरचनाएं हैं। यहां आधुनिक इस्लामी स्थापत्य को कुछ समय पूर्व ही एक नए स्तर पर ले जाया गया है, जिसमें बुर्ज खलीफा जैसी इमारतों का निर्माण शामिल है। इसका डिजाइन इस्लामी स्थापत्य कला में सन्निहित आकृति से बनाया गया है। बिल्डिंग के तीन भाग रेगिस्तानी फूल 'हाइमेनोकैलिस' के सार पर आधारित है।यह फूल दुबई में मिलता है।

सॉल्ट वाटर क्रीकः दुबई का प्रमुख बंदरगाह है, जो शहर को दो भागों में विभाजित करता है। यहां आप पारंपरिक नावों से सैरसपाटा कर सकते हैं। **दुबई बरीः** एक ऐसी जगह है, जहां के मीना बाजार में आपको भारतीयों की सबसे अधिक दुकानें देखने को मिलेंगी। इस स्थान पर दुबई का एकमात्र मंदिर भी है।

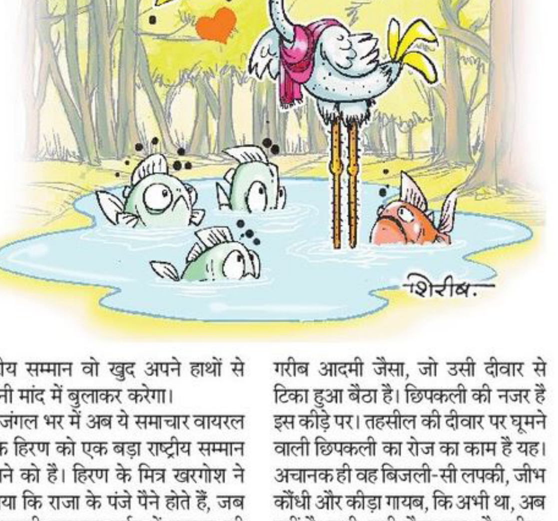
बुर्ज खलीफा दुनिया की सबसे ऊंची इमारतों में से एक है। यह इमारत 124 मंजिल की है। इसकी खास बात ये है कि इसे 100 किलोमीटर की दूरी से भी देखा जा सकता है। **दुबई मॉलः** यह मॉल दुनिया का सबसे बड़ा मॉल माना जाता है। इस मॉल को शॉपिंग फेस्टिवल का घर भी कहा जाता है। **दुबई वॉटर फाउंटेनः** यह शहर में ही दुनिया की सबसे बड़ी कोरियोग्राफ्ड वाटर फाउंटेन है। अगर आप शाम के समय कुछ शानदार वक्त बिताना चाहते हैं, तो इस फाउंटेन के पास जरूर जाएं। **मिरेकल गार्डनः** दुबई के मिरेकल गार्डन जरूर जाएं। यह काफी विश्व प्रसिद्ध वनस्पति उद्यान है।

बतकही | एक होता है शिकार, एक होता है शिकारी। इसी खास संबंध पर कुछ कहानियां-

शिकार और शिकारी



ज्ञान चतुर्वेदी
व्यंग्यकार



एक होता है शिकार। एक होता है शिकारी। एक होता है खाना, एक होता है खाने वाला। ऐसे ही और संबंध आप सोच सकते हैं। ये सब ऐसे संबंध हैं, जहां एक के होने से ही दूसरे का होना जुड़ा होता है। वरना होने का मानो मतलब ही नहीं। पर घनिष्ठ होते ही इनमें से एक की जान पर बन आती है। कुछ घनिष्ठताएं होती ही ऐसी हैं, जिनमें लोग आपके पास इसलिए आते हैं कि उनको आपका शिकार करना होता है। मैं उस सीमा तक आपके इतने करीब आऊंगा, जहां से आपकी गर्दन पर ठीक से झपट पाऊं।

शिकार समझ नहीं पाता कि जो प्रेम में पड़ा उसके पास आ रहा है वो शिकारी है। जटिल संबंध है शिकार और शिकारी का। इन्हीं संबंधों की कुछ कहानियां प्रस्तुत हैं-

प्रतिभा और मांद

जंगल के राजा ने उस दिन बड़ी तारीफ की हिरण की। बोलता रहा कि हिरण तो जंगल की शान है। अरे, इसकी कुलांचें तो देखो, कैसी अद्‌भुत कि हाथ ही नहीं आता, कैसा चपल भागता है कि सब पीछे छूट जाते हैं। कहना तो उसे यह भी था कि हिरण बेहद मुलायम और स्वादिष्ट होता है पर यह बात शेर ने बोली नहीं। राजा को डिप्लोमेटिक होना होता है। उस दिन वो बस तारीफ करता रहा कि जंगल को हिरण पर गर्व करना चाहिए।

और उसी दिन जंगल के राजा ने राजकीय घोषणा कर दी कि हिरण का राष्ट्रीय सम्मान वो खुद अपने हाथों से अपनी मांद में बुलाकर करेगा।

जंगल भर में अब ये समाचार वायरल है कि हिरण को एक बड़ा राष्ट्रीय सम्मान मिलने को है। हिरण के मित्र खरगोश ने चेताया कि राजा के पंजे पैने होते हैं, जब वो तुम्हारी मुलायम गर्दन में सम्मान की माला डाले तो सतर्क रहना। हिरण सम्मान लेने मांद में गया और फिर लौटा ही नहीं तबसे।

सत्ता की मांद प्रतिभाशालियों को इसी तरह निगल जाती है।

अफरा हुआ पेट

तहसील के बरामदे की दीवार पर एक छोटा-सा कीड़ा बैठा है। ठीक से पहचानने में ही नहीं आता कि कौन-सा कीड़ा है कोई मामूली आम कीड़ा, गरीब गुरबा टाइप, उस गरीब आदमी जैसा, जो उसी दीवार से टिका हुआ बैठा है। छिपकली की नजर है इस कीड़े पर। तहसील की दीवार पर घूमने वाली छिपकली का रोज का काम है यह। अचानक ही वह बिजली-सी लपकी, जीभ कौंधी और कीड़ा गायब, कि अभी था, अब नहीं है। तभी, उसी जैसा एक और कीड़ा, वहीं, उसी दीवार पर नजर आया है। ठीक उसी जगह। आया है खोजता अपने उस मित्र को कि जिससे यहीं मिलना तय हुआ था और वो अभी दिख ही नहीं रहा। उसने यहां वहां देखा फिर वो वहीं बैठी छिपकली से पूछने लगा कि मैडम, आपने अभी यहां मेरे दोस्त को देखा है क्या? बड़ा ही दिलचस्प शिकार निकला ये तो। 'देखने में तुम्हारा दोस्त कैसा था?' छिपकली ने बड़ा आत्मीय होकर पूछा। 'एकदम मेरे जैसा, जुड़वां भाई मान लो।' 'फिर तो स्वाद भी वैसा ही बढ़िया होगा, है न?' छिपकली ने हंसकर कहा। कीड़ा समझा नहीं। 'मतलब?' वह छिपकली के और करीब आ गया। छिपकली इस भोले कीड़े को अब क्या तो जवाब दे? छिपकली का पेट अभी अफरा हुआ है। कीड़ा समझ ही नहीं पा रहा कि जिनके पेट ऐसे अफरे हुए हों उनको मजे-मजे के मजाक सूझते हैं। छिपकली कुछ देर शिकार से खेलेगी।

शिकार से खेलकर उसे मारने का आनंद ही अलग होता है।

नाम तो शिकारी का होगा

बकरी को बांध दिया है एक खूंटे से और शिकारी मचान पर सुरक्षित बैठा है। गहन अंधेरी रात में यह हरा जंगल अभी काला लग रहा है। जाहिर है कि बकरी को शेर के चारे के तौर पर यहां बांधा गया है। बकरी के लालच में शेर आएगा और मचान पर बैठे शिकारी की गोली का शिकार हो जाएगा। उसका निशाना सटीक है। मशहूर शिकारी है वो। इलाके में बड़ा नाम है शिकारी का। और बकरी?

बकरी की तो मानो जान ही जा रही है। बंधी हुई है। भाग सकती नहीं। जंगल को बकरी खूब पहचानती है। अभी शेर आ गया तो उसे खा लेगा। बकरी डर रही है। हर आहट पर चौंक जाती है कि शेर आया। उसे पता ही नहीं कि शेर आएगा तो परंतु मारा जाएगा। इसलिए तो बड़ा काम है इस शिकारी का। तभी तो इतना नाम है उसका। बड़ा बहादुर शिकारी माना जाता है उसे। पर आपको नहीं लगता कि असली बहादुरी तो बकरी की है, जान का जोखिम तो बकरी उठा रही है। इस बहादुर का कोई जिक्र ही नहीं करता कभी, किसी शिकार कथा में? आपका पूछना ठीक है पर हमें ये बताएं कि युद्ध में नाम सेनापति का होता है कि सिपाही का? बकरी कोई भ्रम न पाले।

जान गई तो उसकी जाएगी। नाम शिकारी का होगा।

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

वार्डबाय एवं चौकीदार को तीन दिवस में लंबित मजदूरी का भुगतान करें - चंद्रा

कलेक्टर ने की जनसुनवाई - 105 आवेदकों की सुनी समस्याएं

नीमच 24 दिसम्बर (निप्र)। कोविड-19 के दौरान कोरोन्टाईन सेंटर में काम करने वाले वार्डबाय एवं चौकीदार को लंबित मजदूरी का तीन दिवस में भुगतान कर अवगत कराये। यह निर्देश कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने मंगलवार को कलेक्टोरेट सभाकक्ष नीमच में जनसुनवाई में नयागांव निवासी जगमोहन पिता केवलराम के आवेदन पर न.पा. नीमच के सीएमओ को दिए ।

जनसुनवाई में 105 आवेदकों की समस्याएं सुनी एवं उनका निराकरण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। जनसुनवाई में जिला पंचायत सीईओ श्री अरविंद डामोर, एसडीएम डॉ.ममता खेडे, संयुक्त कलेक्टर सुश्री प्रीती संघवी, डिप्टी कलेक्टर डॉ.रश्मी श्रीवास्तव एवं जिला अधिकारी उपस्थित थे ।

जनसुनवाई में जावद निवासी गणेश-उकार बागरी के आवेदन पर कलेक्टर ने केनपुरिया डेम में डूब में गई उसके पट्टे की जमीन के बदले अन्य स्थान पर जमीन दिलाने के निर्देश जल संसाधन कार्यपालन यंत्री को दिए। सुरजना के रामसुख पाटीदार के आवेदन पर खेत पर जाने का वैकल्पिक रास्ता उपलब्ध कराने के निर्देश नीमच तहसीलदार को दिए गए।

जनसुनवाई में नीमच की श्रीमती कविता, तिलक मार्ग नीमच के मुकेश कुमार, सुरजना के रामसुख, बनी के दशरथ, रतनपुरा के नानालाल, दौलतपुरा के सत्यनारायण, छोकला तहसील सिंगोली के हरिओम, राकेश, अमीत सोनी, खोर की सुशीला, गिरदौड़ा के मोहन, धनेरिया के गणपत, मोरका के लक्ष्मण, रतनगढ़ के सब्बीर हुसैन, रामपुरा की मायाबाई, जावद के वार्ड नम्बर 5 एवं 6 के कमलेश, मनीष धाकड, रामकन्या, जुना बाजार नीमच सिटी के शराफत, सुवाखेडा के विनोद, कमलेश, मदनलाल, जूनापानी के कन्हैयालाल, इदगाह कॉलोनी नीमच के मोहम्मद आरीफ कुरैशी, देवरी खवासा के विष्णुलाल, मल्हारगढ के शादाब रहमान, दारू के जयप्रकाश, गिरदौडा के जगदीश, मोहनलाल, गुड्डालाल, अरनिया बोराना के कैलाश, बंगला नम्बर 32 नीमच के ज्ञानसिह, तारापुर की कमलाबाई, चचोर की मोहनबाई, रतनगढ के गोपालकृष्ण राठौर, तालखेड़ा के रमेशचंद्र आदि ने भी अपनी समस्याओं से संबंधित आवेदन कर प्रस्तुत अपनी समस्याएं सुनाई।

सुशासन सप्ताह तहत नीमच में जिला स्तरीय कार्यशाला सम्पन्न

सफल सु-शासन के आयामो को साझा किया कलेक्टर चन्द्रा ने

नीमच । सु-शासन सप्ताह तहत प्रदेशव्यापी प्रशासन गांव की ओर की मूल अवधारणा और उद्धेश्यों की प्राप्ति के लिए नीमच जिले में किए गए नवाचारो की जानकारियां कलेक्टर श्री हिमांशु चन्द्रा ने मंगलवार को गुड़ गवर्नेंस अंतर्गत आयोजित कार्यशाला में साझा की। कलेक्ट्रेट सभाकक्ष में आयोजित इस कार्यशाला कलेक्टर श्री हिमांशु चन्द्रा, जिला पंचायत सी.ई.ओ. श्री अरविंद डामोर, संयुक्त कलेक्टर सुश्री प्रीती संघवी, नीमच एस.डी.एम.डॉ.ममता खेड़े, जावद एस.डी.एम. श्री चंद्रसिंह धार्वे, मनासा एस.डी.एम. श्री पवन बारिया, डिप्टी कलेक्टर सुश्री किरण आंजना, डॉ. रश्मी श्रीवास्तव सहित विभिन्न विभागों के जिलाधिकारी मौजूद थे।

कलेक्टर हिमांशु चन्द्रा ने कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए सुशासन सप्ताह के तहत जिले में हुए नवाचारो पर प्रकाश डाला। उन्होंने सुशासन क्या है? कैसे आ सकता है? सुशासन क्रियान्वित जिले के उदाहरणो को रेखांकित किया। कलेक्टर ने दक्षता सुधार को सुशासन में एक महत्वपूर्ण कडी बताते हुए इसके लिए किए जाने वाले उपायों अंतर्गत निरीक्षण व आकस्मिक निरीक्षण पर्यवेक्षण से कार्य प्रणाली में सुधार, गांवों का भ्रमण और आवश्यकताओं का आंकलन, शिकायतों की निष्पक्ष जांच, भ्रष्टाचार के प्रति जीरो टॉलरेंस, लापरवाही करने पर दण्डात्मक कार्यवाही, प्रशिक्षण आयोजित करने, सतत अनुवीक्षण, आम नागरिकों के प्रति संवेदनशीलता एवं व्यवहार कुशलता, न्यूनतम प्रतिक्रिया आदि पर प्रकाश डाला।

कलेक्टर चंद्रा ने सुशासन के अलावा जिले में गुड़ गवर्नेंस व नवाचारों की जानकारी देते हुए बताया, कि जिला मुख्यालय, उपखंड एवं तहसील मुख्यालयों में प्रति मंगलवार को 11 बजे से दोपहर एक बजे के मध्य जनसुनवाई का आयोजन होता है, जिसमें न केवल जिले के अधिकारी बल्कि खंड एवं तहसील स्तर के अधिकारियों द्वारा आमजनों की शिकायतों का निराकरण किया जाता है, जनसुनवाई के माध्यम से प्राप्त आवेदनों को सीएम हेल्पलाइन तथा जन आकांक्षा पोर्टल पर दर्ज कर, उनकी सतत निगरानी करते हुए निराकरण की कार्रवाई की जाती हैं।

राजस्व महाभियान अंतर्गत राजस्व प्रकरणों का निराकरण - मध्य प्रदेश शासन द्वारा लोगों के जनकल्याण के लिए 18 विभागों की 34 हितग्राहीमूलक योजनाएं 11 लक्ष्य आधारित योजनाएं व 63 प्रकार की सेवाओं को जन सामान्य को उपलब्ध कराने हेतु घर-घर सर्वे कर पात्रता अनुसार उन्हें लाभान्वित करने 11 दिसंबर 2024 से 26 जनवरी 2025 तक मुख्यमंत्री जनकल्याण अभियान चलाया जा रहा है, जिसके तहत पात्र हितग्राहियों को पंचायत स्तर, वार्ड स्तर पर शिविर लगाकर लाभान्वित किया जा रहा हैं।

कार्यशाला में बताया गया, कि जिले में सुशासन सप्ताह के तहत तहसील स्तर पर दिव्यांगजनों के लिए दिव्यांग प्रमाण पत्र बनाने हेतु शिविर आयोजित किए जा रहे है। एसडीएम डॉ.ममता खेड़े ने बताया, कि सेम एवं मेम श्रेणी के बच्चों का सर्वे कर, चिन्हांकन किया गया हैं। उपखण्ड नीमच में 131 बच्चें चिन्हित किए गए हैं। जिन्हें कुपोषण सुधार के लिए सुपोषण बास्केट उपलब्ध कराई जा रही हैं। साथ ही आंगनवाड़ी कार्यकताओं के माध्यम से सेम एवं मेम श्रेणी के बच्चों को दोपहर में थर्ड मील प्रदान करने के व्यवस्था की जा रही हैं। चिन्हित बच्चों की नियमित काउंसलिंग भी करवाई जा रही हैं। कलेक्टर ने ग्राम पंचायतों के लिए नियुक्त नोडल अधिकारियों को चिन्हित सेम एवं मेम श्रेणी के बच्चों की नियमित मॉनिटरिंग करने और उनके कुपोषण स्तर में सुधार के विशेष प्रयास करने के निर्देश दिए ।

सीएम हेल्पलाईन ग्रेड में सुधार के निर्देशः- कार्यशाला में कलेक्टर चंद्रा ने सीएम हेल्पलाईन के निराकरण के लिए किए गए कार्यो की सभी विभागों की सराहना करते हुए कलेक्टर ने कहा कि सभी विभाग अपनी विभागीय रैंक में सुधार लाए और मांग आधारित शिकायतों को बंद करवाएं। उन्होंने 50 दिवस से अधिक की शिकायतें भी सभी विभागों को बंद करवाने के निर्देश दिए। कलेक्टर ने कहा, कि इस माह सभी के समन्वित प्रयासों से सीएम हेल्पलाईन शिकायतों के निरारकरण में नीमच जिला प्रदेश के टॉप 10 जिलों में सातवीं रैंक पर रहा हैं। प्रयास करें, कि दिसम्बर माह में नीमच जिला टॉप 5 जिलों में शामिल हो। सभी विभाग अपनी रैंक में और सुधार लाए।

डीकेन के वार्ड क्रमांक 1 में सीसी रोड निर्माण कार्य

ग्रामीणों ने नगर पंचायत अध्यक्ष श्रवण पाटीदार का आभार व्यक्त किया

डीकेन 24 दिसम्बर । डीकेन नगर पंचायत के वार्ड क्रमांक एक ब्रह्मपुरी में सीसी रोड निर्माण कार्य करवाने पर वार्ड की पार्षद शांतिबाई शंकरलाल भोया एवं नगर पंचायत अध्यक्ष श्रवण पाटीदार के प्रयासों से सीसी रोड निर्माण कार्य कराए जाने पर वार्ड वासियों में अपार हर्ष की लहर है।

उपरोक्त जानकारी देते हुए जसवंत राठौर ने बताया है कि उपरोक्त सीसी रोड निर्माण कार्य होने से वार्ड ब्रह्मपुरी वासियों जसवंत राठौर, प्रकाश धाकड़, गोपाल गुर्जर, मांगीलाल गुर्जर, प्रभु लाल गुर्जर, शंकरलाल गुर्जर, भीमराज गुर्जर, छोटू गुर्जर, कैलाश गुर्जर, सुनील गुर्जर, कमल गुर्जर, रामलाल गुर्जर, राजू भाई गुर्जर, सुरेश गुर्जर एवं सभी ब्रह्मपुरी वार्ड वासियों द्वारा नगर पंचायत अध्यक्ष श्रवण पाटीदार का बहुत-बहुत आभार प्रकट किया गया।

मध्यप्रदेश एथलेटिक्स के चुनाव सम्पन्न

नीमच । मध्यप्रदेश एथलेटिक्स एसोसिएशन के चुनाव 22 दिसम्बर 2024 को भोपाल में गरिमामय माहौल में सम्पन्न हुए। खान मोइनउद्दीन ने बताया कि एसोसिएशन के रजिस्टर्ड जिला इकाइयों के सचिवों एवं पदाधिकारियों की उपस्थिति में सर्वसम्मति राय से रतलाम के अमानत खान को अध्यक्ष पद के लिये दुसरी बार चुना गया। मुर्ली भाई भोपाल को सचिव एवं भोपाल के राजेन्द्र पाल को कोषाध्यक्ष पद एवं मुमताज खान को सीनियर उपाध्यक्ष के पद पर एथलेटिक फेडरेशन आफ (एएफआई) इण्डिया मनोनित किया गया। इस सभा में नीमच जिले एथलेटिक्स एसोसिएशन के सचिव खान मोइनउद्दीन को तीसरी बार प्रदेश उपाध्यक्ष चुना गया।

नपाध्यक्ष श्रीमती चोपड़ा ने वार्ड क्रमांक 25 में किया डामरीकरण कार्य का निरीक्षण

नीमच । नगर पालिका परिषद नीमच द्वारा नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती स्वाति गौरव चोपड़ा के मार्गदर्शन में जारी विकास श्रृंखला के तहत वार्ड क्रमांक 25 में काटजू मार्केट के पीछे परदेसी मोहल्ले के सामने वाली सड़क का डामरीकरण कार्य नपा उपाध्यक्ष श्रीमती रंजना करण सिंह परमाल की पहल पर जारी है । सोमवार को नगर पालिका परिषद नीमच की अध्यक्ष श्रीमती स्वाति गौरव चोपड़ा ने पार्षद श्री राजेश लालवानी, श्री रामचंद्र धनगर, पार्षद प्रतिनिधि श्री विनीत पाटनी सहित क्षेत्र वासियों की उपस्थिति में डामरीकरण कार्य का निरीक्षण किया । निरीक्षण के दौरान नपाध्यक्ष श्रीमती चोपड़ा ने क्षेत्र वासियों से उनकी समस्याएं भी सुनी तथा ठेकेदार को कार्य गुणवत्तापूर्ण करने के निर्देश दिए । डामरीकरण कार्य होने से प्रसन्न क्षेत्र वासियो ने नपाध्यक्ष श्रीमती चोपड़ा को डामरीकरण कार्य करवाने के लिए धन्यवाद देते हुए कहा कि अनेक वर्षों से हम इस सड़क के डामरीकरण की मांग कर रहे थे जो आज पूरी हो गई है । इस अवसर पर बड़ी संख्या में क्षेत्रवासी भी उपस्थित थे ।

कलश यात्रा के साथ हुआ 7 दिनी श्री भक्तमाल कथा का शुभारंभ

पहले दिन कथावाचक संत गौरदास जी महाराज ने बताया भक्तमाल कथा का महत्व

नीमच। शहर में श्री अग्रसेन सोश्यल ग्रुप द्वारा आयोजित 7 दिनी श्री भक्तमाल कथा का शुभारंभ मंगलवार को हुआ। इसके बाद गोमाबाई रोड स्थित सीएसवी अग्रोहा पर भक्तमाल कथावाचन संत श्री ने किया। जिसमें पहले दिन उन्होंने भक्तमाल ग्रंथ व भक्तों के चरित्र के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला।

कथा शुभारंभ के उपलक्ष्य में सबसे पहले सुबह 9.30 बजे घंटाघर स्थित नृसिंह मंदिर से बैंड बाजों के साथ कलश यात्रा निकली। जो तिलक मार्ग स्थित सर्राफा बाजार, बोहरा गली कार्नर, जाजू बिल्डिंग, खाटू श्याम मंदिर रोड से होते हुए अग्रसेन वाटिका पहुंची। कलश यात्रा में सबसे आगे बैंड पर धार्मिक गीतों व भजनों की स्वर लहरियां गूज रही थी। वहीं उनके पीछे महिलाएं लाल चुनरी परिधानों में कलश धारण कर चल रही थी फिर बग्गी में कथावाचक वृंदावन धाम के संत गौरदास महाराज और फूलों से सजी बेलगाडी में पवित्र ग्रंथ पौथी विराजित थी। कलश यात्रा का मुख्य आकर्षण भादवामाता के बटुक थे जो संकीर्तन करते हुए चल रहे थे। वहीं रास्ते भर विभिन्न संगठनों के माध्यम से पुष्पा वर्षा से स्वागत भी किया गया। वहीं अंत में महाराजा अग्रसेन की प्रतिमा पर पूजन व आरती के बाद कलश यात्रा का समापन हुआ। इसके बाद सभी श्रद्धालु कथा स्थल अग्रोहा भवन पहुंचे। यहां व्यासपीठ पूजन के साथ गुरूदेव विराजमान हुए। कथा संयोजक सपना गोयल ने भक्तमाल ग्रंथ का पूजन किया। इसके बाद सोश्यल ग्रुप अध्यक्ष आशीष मित्तल ने स्वागत भाषण दिया। अनिल गोयल ने गुरूदेव का परिचय दिया। कथावाचन शुरू हुआ। कथा के दौरान उन्होंने भजनों की प्रस्तुति भी दी।

संत श्री ने कहा कि जिस तरह राम के चरित्र को जानने रामचरित मानस, श्रीकृष्णा के लिए श्रीमद भागवत, शंकर जी के लिए शिवपुराण ग्रंथ हैं उसकी तरह भक्त के चरित्र के लिए भक्तमाल ग्रंथ है। इसकी भी अपनी महिमा है। माल यानी माला। भक्तो के चरित्र की माला स्वयं भगवान धारण करते है। 500 साल पहले वसंत पंचमी के दिन ने नाभागोस्वामी ने इस ग्रंथ को लिखा था। भक्तमाल कथा के महत्व को विस्तार से बताया। जीवन में जहां तक हो सके जोड़ने का काम करे तोड़ने का नही। संत श्री धार्मिक प्रंसग सुनाते हुए एक कई सीख व संदेश उपस्थित श्रद्धालुओं को दी। कथा में भक्तो के यश को गाया ओर चरित्र का वर्णन किया। भक्तमाल कथा में कलयुग के भक्तों को विशेष रूप से प्रकट किया है।

कई बार भाव विभोर हो गए श्रद्धालु- कथावाचन के दौरान संत गौरदास जी कई प्रसंगों को इतने मार्मिक तरीके से सुनाया कि पांडाल में बैठी कई श्रद्धालु भाव विभोर हो गए। जब उन्होंने 3 दिन में नामदेव जी को भगवान के साक्षात्कार होने का वृतांत सुनाया तो कई लोगों के आंसू निकल गए। संत ने अपने विचारों से सभी के दिलों को छू लिया।

भक्तमाल कथा सागर जैसी है- संत श्री ने कहा कि भक्तमाल कथा सागर जैसी है। हर भक्त का चरित्र अपने आप में पूर्ण है। ठाकुर जी ने कलयुग के भक्तों पर बहुत कृपा की है। इसलिए नाभगोस्वामी स्वामी ने उन्होंने विशेष रूप से गाया है। कलयुग के भक्त अनन्त है। उसमें से 2 चरित्र मणि के जैसे है। उनमें श्री नरसी मेहता ओर श्री मीराबाई जी है। भक्तमाल जी में लिखा है नरसी मेहता जी अपने जीवन में 52 बार प्रत्यक्ष भगवान का दर्शन हुए। नामदेव जी को 71 बार हुआ। ये दोनों चरित्र सबसे अधिक प्रसिद्ध है। ये सभी भाषा मे उपलब्ध है। नरसी जी चरित्र से भक्तमाल में प्रवेश किया।

बच्चों को पढाया झूठा इतिहास- संत श्री ने कहा कि बच्चों को झूठा इतिहास पढाया गया। अकबर, बाबर हुमाया कोई महान नहीं थे। उन्होंने कोई ताजमहल नहीं बनवाया। उन्होंने एक शौचालय भी नहीं बनवाया है। पृथ्वी पर 56-57 इस्लामी देश हैं लेकिन वहां कोई ताजमहल नहीं है। सारी कलाकारी हिन्दुस्तान में क्यो। सिर्फ मंदिर धवस्त किया। भौलेभाली सनातनी को तकलीफ दी। भक्तमाल ग्रंरथ भारत का सत्य इतिहास भी है। हुमायु का शासन था और मुगलों का राज्य था हिंदुओं पर अत्याचार हो रहा था। मंदिर तोडे जा रहे थे।

डॉक्टरों ने असंभव को संभव कर दिखाया, जोड़े महिला के कटे हुए हाथ

चेन्नई । तमिलनाडु के राजीव गांधी सरकारी अस्पताल में डॉक्टरों ने असंभव को संभव कर दिखाया। डाक्टरों ने आठ घंटे तक चली सर्जरी के बाद महिला के कटे हुए बाएं हाथ को जोड़ दिया, जो कलाई के पास लगभग पूरी तरह से कट गया था। महिला का दायां हाथ भी आंशिक रूप से कटा था। अस्पताल ने सोमवार को कहा, डाक्टरों ने न केवल 40 वर्षीय महिला के कटे हाथों को जोड़ा, बल्कि हमले में क्षतिग्रस्त हुए रक्त वाहिकाओं और नसों का भी इलाज किया। महिला को कई चोटें आई थीं। हाल ही में महिला पर उनके बेटे ने हमला किया था। अस्पताल के डीन डा. ई थेरानी राजन ने कहा, 'महिला को 20 दिसंबर की रात सरकारी रोयापेट्टा अस्पताल से राजीव गांधी अस्पताल में रेफर किया गया था। इमरजेंसी वार्ड में प्लास्टिक सर्जनों ने जांच की। सर्जरी से पहले विशेषज्ञों की राय ली गई थी। 23 डाक्टरों की टीम ने आठ घंटे तक सर्जरी कर महिला को नया जीवन दिया। सर्जरी में करीब 10 लाख खर्च आने के बावजूद महिला से एक भी रुपया नहीं लिया गया। महिला फिलहाल प्लास्टिक सर्जरी विभाग की देखरेख में है। उसकी हालत स्थिर है।

महाकुंभ के कारण कई ट्रेनें रद्द, 28 दिसंबर से 12 जनवरी तक 16 गाड़ियां कैंसिल

भोपाल । दक्षिण मध्य रेलवे, सिकंदराबाद मंडल के काजीपेट-विजयवाड़ा खंड के मोटूमारी जंक्शन स्टेशन पर इंटरलाकिंग कार्य चल रहा है। इस कारण भोपाल मंडल से होकर गुजरने वाली कई यात्री ट्रेनों को निरस्त कर दिया गया है।

भोपाल मंडल की पैसेंजर, मेमू ट्रेनें हुईं निरस्त - महाकुंभ के कारण भोपाल मंडल में यात्री ट्रेनों के संचालन में बदलाव किया गया है। रेल प्रशासन ने अपरिहार्य कारणों से कई पैसेंजर और मेमू ट्रेनों को अस्थायी रूप से निरस्त करने का निर्णय लिया है। यात्री यात्रा करने से पहले अपनी ट्रेन की स्थिति के बारे में रेलवे की आधिकारिक वेबसाइट या मोबाइल एप के माध्यम से यह जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

यह ट्रेनें हुईं निरस्त - ट्रेन 22646 कोच्चुवेली-इंदौर एक्सप्रेस 28 दिसंबर से चार जनवरी तक निरस्त रहेगी। ट्रेन 22645 इंदौर-कोच्चुवेली एक्सप्रेस 30 दिसंबर से छह जनवरी तक निरस्त रहेगी। ट्रेन 12511 गोरखपुर-कोचूवेली एक्सप्रेस 26 दिसंबर से पांच जनवरी तक निरस्त रहेगी। ट्रेन 12512 कोचूवेली-गोरखपुर एक्सप्रेस 31 दिसंबर से आठ जनवरी तक निरस्त रहेगी। ट्रेन 12521 बरौनी-एर्नाकुलम एक्सप्रेस 23 दिसंबर से छह जनवरी तक निरस्त रहेगी। ट्रेन 12522 एर्नाकुलम-बरौनी एक्सप्रेस दिनांक 27 दिसंबर से 10 जनवरी तक निरस्त रहेगी। ट्रेन 01927 कानुपर-मदुरै स्पेशल 25 दिसंबर से आठ जनवरी तक निरस्त रहेगी। ट्रेन 01928 मदुरै-कानुपर स्पेशल 27 दिसंबर से 10 जनवरी तक निरस्त रहेगी।

ट्रेन 04717 हिसार-तिरुपति स्पेशल 28 दिसंबर एवं चार जनवरी को निरस्त रहेगी। ट्रेन 04718 तिरुपति-हिसार स्पेशल 30 दिसंबर एवं छह जनवरी को निरस्त रहेगी। ट्रेन 06509 केएसआर बेंगलुरू - दानापुर एक्सप्रेस स्पेशल ट्रेन 30 दिसंबर एवं छह जनवरी को निरस्त रहेगी। ट्रेन 06510 दानापुर - केएसआर बेंगलुरू एक्सप्रेस स्पेशल ट्रेन एक जनवरी एवं आठ जनवरी को निरस्त रहेगी।

लोट लगाकर कलेक्टर की जनसुनवाई मे पहुॅचा पीड़ित

जमीन सीमांकन को लेकर 50 हजार रिश्वत नही देने पर मल्हारगढ़ के आर आई ने आधा बीघा जमीन कम कर दी

मंदसौर । जिला कलेक्टर कार्यालय मे कृषि भूमि पर सीमांकन मामले मे मल्हारगढ़ के पीड़ित ने जनसुनवाई मे कल फिर लोट लगाकर अपनी पीड़ा सुनाई। पीड़ित लोकेश शर्मा पिता मदन लाल शर्मा निवासी तहसील मल्हारगढ़ जिला मंदसौर ने मीडिया से चर्चा मे कहा की मेरे और मेरी मम्मी के नाम से कृषि भूमि सर्वे नंबर के सीमाकंन मामले मे आर आई तेजकरण वर्मा पर आरोप लगाते हुए बताया की आर आई ने 50 हजार रूपये की मांग की गई, नही देने पर मेरी आधा बीघा जमीन पड़ोसी के नाम पर कर दी जबकि सीमाकंन पंचनामे पर मेरे या मेरी मम्मी के हस्ताक्षर भी नही है फिर भी सीमांकन दर्ज कर दिया गया मेरे विरोध आपत्ती करने पर आर आई द्वारा मुझे शासकीय कार्य मे बाधा की धमकीयां दे रहे हैं। 220/ 1 मीन- 220/1 मिन- 2/1 और 220/1 मिन 2/2 टोटल 84 आरी 6 का मामला है। श्री शर्मा ने बताया की सीमाकंन के लिए मल्हारगढ़ तहसील में है जिस पर हमने सीमांकन के लिए मल्हारगढ़ तहसील में नियम अनुसार नपती के लिए आवेदन दिया था। जिस पर मौके पर आकर पटवारी और आर आई तेजकरण वर्मा द्वारा नपती की गई, लेकिन नपती के समय आर आई तेजकरण वर्मा ने मौके पर गलत तरीके से नपती करते हुए जमीन का सीमांकन कर दिया गया, जिस पर हमने आपत्ति लेते हुए दोबारा नपती के लिए आवेदन किया लेकिन आर आई तेजकरण वर्मा ने मुझसे कहा कि सही नपती करने के लिए 50000 रु की मांग की गई जिस पर मुझ प्रार्थी ने उक्त राशि को देने से इनकार कर दिया जिस पर तेजकरण वर्मा द्वारा निर्मला पति निर्मल बैरागी से पैसे लेकर उनके पक्ष में आदा बीघा जमीन ज्यादा नाप दी, और फर्जी तरीके से मेरी मम्मी मुन्नी बाई के हस्ताक्षर दूसरे व्यक्ति से करवा कर पंचनामा तैयार कर दिया जबकि मौके पर ही मैने उक्त नपती सही नहीं होने के कारण मैंने मना कर दिया। मुझे सही जमीन नाप कर दो लेकिन तेजकरण वर्मा ने कहा कि तूने मुझे पैसे नहीं दिए हैं इसलिए अब तुझे कम जमीन नाप कर दी है, जो करना हो कर लेना जहां से भी नपती करवानी हो करवा लेना तू मेरा कुछ नहीं बिगाड सकता अगर ज्यादा किया तो शासकीय कार्य में बाधा पहुंचाने के तुझे झूठे केस में फंसा दूंगा।

कल मंगलवार को जन सुनवाई मे कलेक्टर से मांग कर निवेदन किया गया की मुझे मेरे खेत का सीमांकन सही तरीके से करवा कर दिया जाए। मुझ आशा और उम्मीद है कि आप मुझे न्याय दिलाने में कलेक्टर मेरा सहयोग करेंगे और मेरी कृषि भूमि का सही तरीके से सीमांकन करने के लिए राजस्व विभाग को निर्देशित करेगे।

आज ही बुक करें अपना Zelo इलेक्ट्रिक स्कूटर, घर ले जाए
मात्र रु 45990/- रु 42000/-
में वो भी 1 साल की बैटरी वारंटी के साथ
मात्र रु 42000/- से इलेक्ट्रिक स्कूटर की रेंज से शुरु...

RTO मॉडल मात्र
रु 81000/- रु 76000/-*
(माइलेज 80-100 कि.मी.) 3 साल बैटरी की वांरटी के साथ, आज ही बुक करवाए और पाए एक सोने का सिक्का।
Zelo Electric Scooter
बंगला नं. 23, IDBI बैंक के सामने, Lic रोड़, नीमच (म.प्र.)
मो. 940742399, 8770664866

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।