



धमाका
डिस्काउंट ऑफर

Exchange & Finance Available

Zelo Electric Scooter

Maa Bhagwati Services & Enterprises
B. No. 23, Infront of IDBI Bank,
Neemuch 9407423966, 8770664866

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

अभी कदम नहीं उठाए तो... इतिहास के तीन सबसे गर्म सालों में शुमार हो सकता है 2025

नई दिल्ली । साल 2024 खत्म होने वाला है और 2025 आने वाला है। वहीं 2025 में मौसम के बदलाव को लेकर विश्व मौसम विज्ञान संगठन (डब्ल्यूएमओ) ने चेतावनी दी कि 2024 का रिकॉर्ड तोड़ने वाला तापमान अगले साल भी जारी रहने की संभावना है, जिसमें ग्रीनहाउस गैस (जीएचजी) का लेवल और ज्यादा बढ़ जाएगा, जिससे भविष्य में और भी अधिक गर्मी पैदा होगी।

विश्व मौसम विज्ञान संगठन के अनुसार, साल 2024 रिकॉर्ड पर सबसे गर्म साल रहा है। वहीं, साल 2025 के लिए मौसम कार्यालय (Met Office) को उम्मीद है कि यह तीन सबसे गर्म सालों में से एक होगा। 2023 और 2024 की ही तरह साल 2025 में भी भयानक गर्मी का सामना करना पड़ सकता है।

2025 में क्या होगा, कोई गारंटी नहीं - संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस ने इसको लेकर कहा आज में आधिकारिक तौर पर रिपोर्ट कर सकता हूं कि हमने अभी-अभी एक दशक की जानलेवा गर्मी



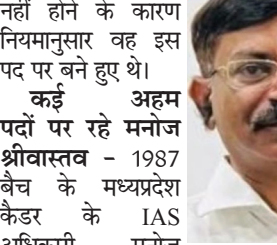
झेली है। रिकॉर्ड पर टॉप सबसे गर्म साल पिछले दस सालों में हुए हैं, जिसमें 2024 भी शामिल है, 2025 में आगे क्या होगा इसकी कोई गारंटी नहीं है। लेकिन मैं उन सभी के साथ खड़े होने की प्रतिज्ञा

करता हूं जो सभी लोगों के लिए अधिक शांतिपूर्ण, समान, स्थिर और स्वस्थ भविष्य बनाने के लिए काम कर रहे हैं।

एंटोनियो गुटेरेस ने किया सतर्क - डब्ल्यूएमओ के का

मनोज श्रीवास्तव बने मप्र के नए चुनाव आयुक्त

भोपाल । सेवानिवृत्त अपर मुख्य सचिव (एसीएस) मनोज श्रीवास्तव प्रदेश के नए राज्य निर्वाचन आयुक्त होंगे। सामान्य प्रशासन विभाग ने मंगलवार को इसके आदेश जारी कर दिए हैं। उनका कार्यकाल एक जनवरी 2025 से प्रारंभ होकर अधिकतम छह वर्ष या 66 वर्ष की आयु तक रहेगा। अभी तक इस पद रहे पूर्व मुख्य सचिव बसंत प्रताप सिंह का कार्यकाल 30 जून को पूरा हो गया था, पर नए आयुक्त की नियुक्ति



नहीं होने के कारण नियमानुसार वह इस पद पर बने हुए थे। कई अहम पदों पर रहे मनोज श्रीवास्तव - 1987 बैच के मध्यप्रदेश कैडर के IAS अधिकारी मनोज श्रीवास्तव 2021 में पंचायती राज एवं ग्रामीण विकास विभाग के अपर मुख्य सचिव पद से रिटायर हुए। मनोज श्रीवास्तव को वर्ष 2024 में

उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि 2015-2024 रिकॉर्ड पर सबसे गर्म दस साल होंगे,यह वास्तविक समय में जलवायु परिवर्तन है।

क्लाइमेट चेंज को लेकर उठाए कदम - वहीं WMO की महासचिव सेलेस्टे साउलो ने कहा, मैंने महासचिव बनने के अपने पहले साल लगातार क्लाइमेट को लेकर रेड अलर्ट जारी किए हैं। साल 2025 में WMO की 75 वीं वर्षगांठ है, इसके लिए हमारा अभी से यह ही मैसेज है की अगर आप एक सुरक्षित प्लैनेट चाहते हैं तो आपको अभी इसके लिए एक्शन लेना होगा। यह हर एक की जिम्मेदारी है, यह एक ग्लोबल जिम्मेदारी है। महासचिव ने कहा,

लगातार बढ़ता तापमान लगातार कई तरह के कदम उठाने की चेतावनी देता है। क्लाइमेट चेंज को लेकर WMO लगातार कदम उठा रहा है।

सावधानी जरूरी

- हमें बर्बादी के इस रास्ते से निकलना होगा।
- हमारे पास खोने के लिए समय नहीं है।
- साल 2025 में कई देशों के उत्सर्जन को रोकना होगा और सुरक्षित रास्ते की तरफ जाना होगा।
- साथ ही रिन्यूएबल फ्यूचर का समर्थन करना होगा।

मनोज श्रीवास्तव पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग में एसीएस भी रहे हैं। चुनाव में उनके इस अनुभव का लाभ मिलेगा।

वीरा राणा के नाम की थो चर्चा - बीच में यह भी चर्चा आई थी कि पूर्व मुख्य सचिव वीरा राणा के 30 सितंबर को सेवानिवृत्त होने के बाद उन्हें राज्य निर्वाचन आयुक्त बनाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त रिटायर्ड एसीएस मलय श्रीवास्तव का नाम भी आया था, पर बाद में समीकरण बदल गए।

सी.के.शर्मा की कार्यशैली काफी अच्छी रही है - चंद्रा

कलेक्टरेट में दी गई जिला शिक्षा अधिकारी शर्मा को सेवानिवृत्ति पर बिदाई



नीमच । सेवानिवृत्त जिला शिक्षा अधिकारी सी.के.शर्मा की कार्यशैली काफी अच्छी रही है। उनके साथ कार्य करने का काफी सकारात्मक अनुभव रहा है। शिक्षा विभाग से अपेक्षाएं भी बढ़ गई है। आशा है, कि जिले का 10वीं, 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं का परिणाम उत्कृष्ट रहेगा। यह बात कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने मंगलवार को कलेक्टरेट सभाकक्ष नीमच में जिला शिक्षा अधिकारी सी.के. शर्मा की सेवानिवृत्ति पर आयोजित बिदाई समारोह को सम्बोधित करते हुए कही। समारोह में कलेक्टर चंद्रा, एडीएम श्रीमती लक्ष्मी

गामड़, जिला पंचायत सीईओ अरविंद डामोर, सभी एसडीएम एवं डिप्टी कलेक्टर ने पुष्पगुच्छ भेंटकर एवं पुष्पहार पहनाकर सी.के.शर्मा का स्वागत किया और उन्हें आत्मीय बिदाई दी तथा शर्मा के सुखी, समृद्ध एवं स्वस्थ जीवन की कामनाएं की। इस मौके पर एसडीएम डॉ.ममता खेडे ने कहा, कि शर्मा के नेतृत्व में शिक्षा विभाग का हमेशा सकारात्मक सहयोग मिला है। सीईओ अरविंद डामोर ने कहा, कि शर्मा सकारात्मक सोच के साथ काम करते रहे है। अन्य विभागों, प्राचार्यों आदि से उनका अच्छा समन्वय रहा है। एडीएम

श्रीमती गामड़ ने भी शर्मा की कार्यशैली की सराहना करते हुए उन्हें शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम का संचालन मनोज जैन ने किया तथा अंत में एस.एम.मोंगरिया ने आभार माना।

इस मौके पर संयुक्त कलेक्टर सुश्री प्रीती संघवी, एसडीएम डॉ.ममता खेडे, डिप्टी कलेक्टर संजीव साहू, डॉ.रश्मी श्रीवास्तव, चंद्रसिंह थावे, पवन बारिया, प्राचार्यगण एवं जिला अधिकारी उपस्थित थे ।

सांसद एवं विधायकगणों ने दी नववर्ष की शुभकामनाएं



नीमच । क्षेत्रीय सांसद सुधीर गुप्ता, जावद विधायक अमप्रकाश सखलेचा, नीमच विधायक दिलीपसिंह परिहार एवं मनासा विधायक अनिरुद्ध मारू ने जिलेवासियों को नववर्ष 2025 की बधाई दी है। सांसद एवं विधायकगणों ने आशा व्यक्त की है, कि इस नये साल में समाज के हर एक वर्ग को शासन की

योजनाओं और कार्यक्रमों का ज्यादा से ज्यादा लाभ मिलेगा और यह नया साल सभी के जीवन में और अधिक सुख समृद्धि लेकर आएगा। सभी ने जनप्रतिनिधियों, कार्यकर्ताओं और आम नागरिकों को नये साल की हार्दिक बधाई देते हुए, उनकी और अधिक तरक्की की कामना की है।

नीमच । प्रदेश की महिला बाल विकास मंत्री एवं जिले की प्रभारी मंत्री सुश्री निर्मला भूरिया ने प्रदेश के साथ ही नीमच जिले के नागरिकों को नववर्ष पर हार्दिक शुभकामनाएं दी हैं। प्रभारी मंत्री सुश्री भूरिया ने अपने संदेश में कहा, कि प्रदेश एवं जिले के नागरिकों को वर्ष- 2025 में प्रत्येक क्षेत्र में विकास का और अधिक लाभ प्राप्त होगा तथा शासन के जन-कल्याणकारी कार्यक्रमों और योजनाओं से समाज के हर एक वर्ग के लोगों को खुशहाली एवं सुख समृद्धि मिलेगी। प्रभारी मंत्री सुश्री भूरिया ने जिले के सभी जनप्रतिनिधियों, अधिकारी-कर्मचारियों और नागरिकों को नववर्ष पर हार्दिक बधाई दी है।

भोपाल में बैठेंगे साइबर सब रजिस्ट्रार, प्रदेश में कहीं भी कर सकेंगे ऑनलाइन रजिस्ट्री

भोपाल 31 दिसम्बर (एजेंसी)। मध्य प्रदेश में जल्द ही प्रापटी की रजिस्ट्री कराना बहुत आसान हो जाएगा। दरअसल, भोपाल के अरेरा हिल्स स्थित पंजीयन भवन में साइबर पंजीयन कार्यालय बनाया जा रहा है। इसमें साइबर सब रजिस्ट्रार बैठेंगे और प्रवेश के किसी भी जिले में खरीदी गई जमीन, मकान, प्लॉट सहित अन्य प्रापटी की रजिस्ट्री करवा सकेंगे।

जानकारी के अनुसार यह पूरी व्यवस्था वचुंअल रहेगी, जिसमें स्टाट बुकिंग से लेकर सब कुछ ऑनलाइन रहेगा। अब चाहे



खरीदार मध्य प्रदेश का हो या फिर अन्य प्रदेश व विदेश का ही क्यों न हो, इस सुविधा का लाभ तय पंजीयन शुल्क जमा कर ले सकेगा।

ट्रायल के तौर पर दो खरीदारों की रजिस्ट्री हुई

- बताया जा रहा है कि यह व्यवस्था संभवतः नए वर्ष में शुरू हो जाएगी। संपदा-टू सॉफ्टवेयर की शुरुआत के बाद यह सुविधा शुरू की जा रही है। ट्रायल के तौर पर विदेश के दो खरीदारों की प्रापटी की ऑनलाइन रजिस्ट्री हुई है।

सात से 10 साइबर सब रजिस्ट्रार - अरेरा हिल्स स्थित पंजीयन भवन में साइबर पंजीयन कार्यालय बनाया जा रहा है। यहां अत्याधुनिक मशीनों के साथ कंप्यूटर और कैमरे लगाए जा रहे हैं। यहां करीब सात से 10 साइबर सब रजिस्ट्रारों के बैठने की व्यवस्था की जा रही है। यहां रजिस्ट्री की पूरी प्रक्रिया वचुंअल होगी। इसके लिए इन सभी सब रजिस्ट्रारों को प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है।

वचुंअल श्रेणी में बुक होंगे प्लॉट - साइबर पंजीयन कार्यालय से रजिस्ट्री कराने के लिए खरीदार को वचुंअल श्रेणी में प्लॉट बुक

कराने होंगे। जिससे ऑनलाइन माध्यम से वीडियो कॉन्फ्रेंस की मदद से रजिस्ट्री की प्रक्रिया पूरी होगी। इसमें खरीदार को एक से दूसरे जिले में जाने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

विदेश से कराई गई हैं दो रजिस्ट्री - पंजीयन विभाग के सूत्रों ने बताया कि साइबर पंजीयन कार्यालय शुरू करने से पहले दो रजिस्ट्री विदेश में बैठे खरीदारों ने कराई हैं। इनमें एक हांगकांग से भोपाल में और दूसरी हॉलैंड की खरीदार ने इंदौर में जमीन का सौदा किया है। उनको रजिस्ट्री कराने के लिए यहां आने की जरूरत नहीं पड़ी।

प्रदेश में चलेगी शीतलहर, आज से कड़ाके की ठंड

भोपाल। प्रदेश में सोमवार को दिन का सबसे कम 18 डिग्री सेल्सियस तापमान टीकमगढ़ का दर्ज किया गया, जिससे टीकमगढ़ और नौगांव में सोमवार का दिन सबसे शीतल रहा। पश्चिमी विक्षोभ आगे बढ़ चुका है इसके साथ ही हवाओं का रुख उत्तरी हो गया है।

मौसम विज्ञानियों के मुताबिक उत्तर भारत के पहाड़ी क्षेत्रों में हाल ही में जबरदस्त बर्फबारी हुई है। वहां से आ रही सर्द हवाओं ने एक बार फिर ठिठुरन बढ़ा दी है। आगामी तीन से चार दिन तक रात के तापमान में गिरावट बनी रह सकती है। कई शहरों में शीतलहर चलने के आसार हैं।

दिन का तापमान 25 डिग्री से नीचे रहा - मध्यप्रदेश में सोमवार को अधिकतर शहरों में दिन का तापमान 25 डिग्री से नीचे रहा। सबसे ठंडा टीकमगढ़ रहा, जहां पारा 18 डिग्री दर्ज किया गया।



नौगांव में 18.5 डिग्री, ग्वालियर-रीवा में 19 डिग्री, सीधी में 19.8 डिग्री, खजुराहो में 20.2 डिग्री और सतना में 20.3 डिग्री रहा।

इसी तरह शिवपुरी में 21 डिग्री, जबलपुर में 21.6 डिग्री, उमरिया में 22 डिग्री, पचमढ़ी, मलाजखंड-सागर में 22.5 डिग्री, भोपाल में 22.6 डिग्री और गुना में 22.7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

दिन-रात के तापमान में गिरावट - इससे पहले प्रदेश में वर्षा का दौर थमने के बाद दिन-रात के तापमान में गिरावट दर्ज

की गई। शनिवार-रविवार की रात कई शहरों में पारा लुढ़का। वहीं, रविवार को दिन के तापमान में 6.2 डिग्री तक की गिरावट देखने को मिली। यह गिरावट धार में हुई। यहां तापमान 20 डिग्री दर्ज किया गया।

नये साल के पहले दिन एक जनवरी से कड़ाके की सर्दी का दौर फिर शुरू हो जाएगा। सबसे ज्यादा डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। में दिखाई देगा।रविवार को मौसम खुलते ही ठिठुरन बढ़ गई और सोमवार को सुबह कई क्षेत्रों में कोहरा भी रहा।

सावधान! हर सिगरेट के साथ घट रहे जिंदगी के 22 मिनट, रिसर्च में चौंकाने वाला खुलासा

नई दिल्ली। सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होता है। सिगरेट से जुड़े गंभीर स्वास्थ्य खतरों को लेकर हाल ही में किए गए एक रिसर्च में चौंकाने वाले आकड़े सामने आए हैं। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन (यूसीएल) के अध्ययन के अनुसार, एक सिगरेट पीने से पुरुषों के जीवन से औसतन 17 मिनट और महिलाओं के जीवन से 22 मिनट कम हो जाते हैं। इससे पहले ही सिगरेट को लेकर कई बार स्टडी की गई है, लेकिन इस बार की रिसर्च डराने वाली है।

यह आंकड़े पिछले अनुमानों से कहीं अधिक हैं, जिसमें एक सिगरेट से जीवन के 11 मिनट कम होने की बात कही गई थी। यूसीएल के शोधकर्ताओं का कहना है कि धूम्रपान करने वालों को इस गलत आदत को छोड़कर नए साल की शुरुआत करनी चाहिए।अध्ययनों से पता चलता है कि धूम्रपान करने वाले आम तौर पर अपने जीवन के कुल सालों में से कई साल कम कर देते हैं।

जिंदगी के 10 साल कम कर रहे - अध्ययन में इस बात पर प्रकाश डाला गया कि औसतन, एक सिगरेट एक व्यक्ति के जीवन से लगभग 20 मिनट कम कर देती है, जिसका अर्थ है कि 20 सिगरेट का एक पैकेट एक व्यक्ति के जीवन के लगभग सात घंटे कम

कर देता है। यूसीएल की प्रिंसिपल रिसर्च फेलो डॉ. सारा जैक्सन के हवाले के मुताबिक,आमतौर पर लोग जानते हैं कि धूम्रपान हानिकारक है, लेकिन कितना, यह कम आंकते हैं। औसतन, जो सिगरेट पीते हैं और जोड़ते हैं जीवन का लगभग 10 साल खो रहे हैं।

विश्व बहराणा दिवस एवं नव वर्ष के स्वागत पर भव्य श्री बहराणा साहब, 1 जनवरी को

नीमच । श्री भाग्येश्वर महादेव आश्रम मंदिर नीमच के तत्वावधान में स्थानिय श्री भाग्येश्वर महादेव 'आश्रम' मंदिर स्थित श्री झुलैलाल मंदिर पर दिनांक 1 जनवरी 2025, बुधवार सायंकाल 6 बजे 'विश्व बहराणा दिवस' हर्षोल्लास से मनाया जाएगा। श्री भाग्येश्वर महादेव 'आश्रम' मंदिर के अध्यक्ष गुरुमुखदास दादवानी एवं श्री झुलैलाल बहराणा समिति के अध्यक्ष दिलीप लालवानी ने उक्त जानकारी देते हुए बताया कि नव वर्ष के पहले दिन 'पौष मासी चंड्र' पर 'विश्व

बहराणा दिवस' एवं 'नव वर्ष - 2025' के उपलक्ष्य में स्थानिक सर्व सिंधी समाज एवं सिंधी समाज के समस्त संगठनों द्वारा सामूहिक होकर 'भव्य श्री बहराणा साहब' तथा महाप्रसादी का आयोजन कर धूमधाम से मनाया जाएगा। साथ ही 'नव वर्ष - 2025' का स्वागत भी किया जाएगा। इस अवसर पर श्री झुलैलाल जी का आर्कषक विशाल दरबार सजाया जाएगा एवं 'श्री झुलैलाल बहराणा समिति' द्वारा 'भव्य बहराणा साहब' का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम समापन पश्चात महाप्रसादी होगी।



ज्ञानोदय

मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल में

आयुष्मान

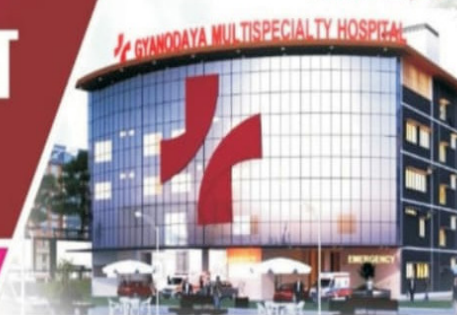
योजना लागू

5 लाख
रूपए

प्रति वर्ष, पात्र परिवार को **निःशुल्क उपचार**



...where healing begins



आयुष्मानभारत

अब बीमार नहीं रहेगा लाचार, अंचल के भव्य हॉस्पिटल में होगा निःशुल्क उपचार

आयुष्मान कार्ड धारकों के निम्नलिखित बीमारियों के उपचार निःशुल्क किए जाएंगे -

- जनरल मेडिसीन
- बाल चिकित्सा प्रबंधन
- नवजात गहन शिशु इकाई
- आपातकालीन चिकित्सा
- जनरल सर्जरी
- बर्न प्रबंधन
- प्रसूति एवं स्त्री रोग
- अस्थि एवं हड्डी रोग
- गंभीर चोटें
- संक्रामक रोग

अब उदयपुर एवं इंदौर जाने की जरूरत नहीं

सुपरस्पेशलिस्ट डॉक्टर्स

का समूह एक ही स्थान पर उपलब्ध





ज्ञानोदय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

ज्ञानोदय महाविद्यालय के पीछे, कनावटी, नीमच ९6262778282



नुकसान भी पहुंचा सकता है हल्दी वाला दूध

हल्दी वाला दूध पीकर ज्यादातर लोग अपनी ओवरऑल हेल्थ को काफी हद तक इम्प्रूव कर सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों के लिए हल्दी वाला दूध नुकसानदायक साबित हो सकता है। लोग दादी-नानी के जमाने से हल्दी वाले दूध को सेहत के लिए वरदान मानते हैं। हालांकि, ज्यादा हल्दी वाला दूध पीने से आपकी सेहत पर पॉजिटिव असर की जगह नेगेटिव असर भी पड़ सकता है। आइए जानते हैं कि किन लोगों को हल्दी वाला दूध पीने से बचना चाहिए।

गट हेल्थ पर पड़ सकता हे बुरा असर

जिन लोगों को गैस या फिर ब्लोटिंग जैसी पेट से जुड़ी समस्या रहती है, उन्हें हल्दी वाले दूध को अपनी डाइट का हिस्सा नहीं बनाना चाहिए। हल्दी वाले दूध में पाए जाने वाले तत्व आपकी इस समस्या को बढ़ाने का काम कर सकते हैं। इसके अलावा डायबिटीज जैसी साइलेंट किलर बीमारी के मरीजों को भी डॉक्टर की सलाह लिए बिना हल्दी वाला दूध नहीं पीना चाहिए।

ब्लड प्रेशर के पेशेंट्स

अगर आपको अक्सर लो ब्लड प्रेशर रहता है, तो आपके लिए हल्दी वाला दूध काफी ज्यादा हानिकारक साबित हो सकता है। हल्दी वाला दूध ब्लड प्रेशर को और ज्यादा लो कर सकता है। इसके अलावा अगर आपको दूध से एलर्जी है, तो भी आपको हल्दी वाले दूध को अपने डाइट प्लान में शामिल करने से बचना चाहिए वरना आपकी सेहत को लेने के देने भी पड़ सकते हैं।

गौर करने वाली बात

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि बरसाती मौसम में भी हल्दी वाला दूध पीने से बचना चाहिए। आयुर्वेद के मुताबिक हल्दी वाला दूध आपके लिए तभी फायदेमंद साबित हो सकता है, जब आप इसका सेवन लिमिट में रहकर करें। दरअसल, किसी भी चीज को जरूरत से ज्यादा मात्रा में कंज्यूम करने से आपकी सेहत बुरी तरह से प्रभावित हो सकती है।

काफी ज्यादा दर्दनाक हो सकती है

विटामिन डी की कमी

शरीर में पोषक तत्वों की कमी सेहत को बुरी तरह से डैमेज कर सकती है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि विटामिन डी का नाम भी पोषक तत्वों की इस लिस्ट में शामिल किया जाता है। अगर आपके शरीर में विटामिन डी की कमी पैदा हो जाए, तो आपको लेने के देने भी पड़ सकते हैं। विटामिन डी की डेफिशिएंसी आपकी बाँड़ी को अंदर से खोखला कर सकती है। हालांकि, आप हेल्टी लाइफस्टाइल और खानपान को फॉलो कर इस विटामिन की कमी को पैदा होने से रोक सकते हैं।

अगर आप अपने शरीर में इस विटामिन की कमी को पैदा होने से रोकना चाहते हैं तो आपको अपने डाइट प्लान में खाने की कुछ चीजों को जरूर शामिल कर लेना चाहिए। फिश, अंडा और मशरूम खाने से आप विटामिन डी की डेफिशिएंसी के पैदा होने के खतरे को कम कर सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि सोया में भी विटामिन डी की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है इसलिए इसे भी डाइट का हिस्सा बनाया जा सकता है।



स्वाद में कड़वा जहर जैसा लगने वाला करेला सेहत के लिए वरदान से कम नहीं है। कुछ लोगों को करेला खाना बिल्कुल पसंद नहीं होता है। क्योंकि इसका स्वाद कड़वा होता है। आपको बता दें जितना कड़वा करेला स्वाद में होता है शरीर के लिए उतना ही ज्यादाेमंद है। दरअसल करेला में ऐसे पोषक तत्त्व पाए जाते हैं जो डायबिटीज और कई दूसरी बीमारियों में असरदार काम करते हैं। भले ही सख्ती के रूप में करेला आपको पसंद न हो लेकिन इसे दवा समझकर ही अपनी डाइट में शामिल कर लें। आचार्य बालकृष्ण की मानें तो करेले का उपयोग सिर्फ खाने में ही नहीं बल्कि लगाने में भी किया जाता है। आइये जानते हैं करेला कौन सी बीमारियों में फायदा करता है और इसका सेवन कैसे करें?

लटकती तोंद

हो जाएगी अंदर, बस रात को पिएं ये 5 ड्रिंक्स

हमारी लाइफस्टाइल के कारण बेली फैट बढ़ना एक आम समस्या बन चुकी है। कई लोग पेट की चर्बी बढ़ने की समस्या से परेशान रहते हैं। इसके लिए वे कई तरह की डाइट भी ट्राई करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ ऐसी ड्रिंक्स हैं, जिन्हें रात के समय पीने से बेली फैट कम करने में काफी मदद मिल सकती है। यहां हम उन्हीं ड्रिंक्स के बारे में जानेंगे, जो आपके पेट पर जमा जिदी चर्बी को पिघलाने में आपकी मदद कर सकते हैं। आइए जानें क्या हैं वे ड्रिंक्स।

ये ड्रिंक्स नेचुरल चीजों से बनती हैं, जो मेटाबॉलिज्म को तेज बनाने में मदद करते हैं। इसलिए इन्हें पीने से फैट बर्न करने में सहायता मिलती है और पाचन भी दुरुस्त रहता है। इन कारणों से ये ड्रिंक्स बेली फैट घटाने में काफी फायदेमंद साबित हो सकती हैं।

सोने से पहले कौन-से ड्रिंक्स पेट कम करने में मदद कर सकते हैं?

ग्रीन टी- ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट्स और कैटेचिन होते हैं, जो मेटाबॉलिज्म को बढ़ाते हैं और फैट बर्निंग को बढ़ावा देते हैं। सोने से पहले एक कप ग्रीन टी पीने से आपको रात भर कैलोरी बर्न करने में मदद मिल सकती है।

अदरक की चाय- अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। यह पाचन को बेहतर बनाता है और पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है। सोने से पहले एक कप अदरक की चाय पीने से आपको रात भर आरामदायक नींद आएगी।

स्वाद में कड़वा लेकिन गुणों की खान है करेला

डैंड्रफ दूर

झुकुछ लोगों को डैंड्रफ यानि रूसी की समस्या रहती है। उनके लिए करेला का रस फायदेमंद हो सकता है। डैंड्रफ हटाने के लिए आप करेले के जूस का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए करेले के पत्तों का रस निकालकर बालों पर लगा लें। आप इस जूस में थोड़ी हल्की मिलाकर उपयोग करें डैंड्रफ से छुटकारा मिल जाएगा।

सिरदर्द में आराम

झ अगर आपको हमेशा सिरदर्द की परेशानी होती है तो आप करेले की पत्तियों को पीस कर इसका रल सिर में लगाएं। इस रस को अपने माथे पर लगा लें और सिर पर मालिश जैसी कर लें। काफी राहत मिलेगी।

मुंह के छाले दूर करे

अक्सर गर्मियों में मुंह में छाले हो जाते हैं। जिससे खाने पीने में परेशानी होती है। ऐसे में आप कई तरह के

नुस्खों का उपयोग करते है, लेकिन उनका कोई खास आराम नहीं मिलता है। आप एक बार करेले का रस छालों पर लगा लें। इससे काफी फायदा मिलेगा। रस लगाने के बाद लार को बाहर निकलने दें और कुछ देर मुंह खोलकर लटकाए रखें। छाले 1 दिन में ही ठीक हो जाएंगे।

पथरी दूर करे

झ करेले का जूस पीने से पथरी के मरीज को आराम मिलता है। जिन लोगों को पथरी की परेशानी है, उन्हें करेले का रस जरूर पीना चाहिए। इससे पथरी को नेचुरली निकालने में मदद मिलती है।

घुटनों के दर्द में फायदेमंद

जिन लोगों को अक्सर घुटनों में दर्द होता रहता है। ऐसे लोग भी करेला का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए कच्चे करेले को आग में भून लें। अब करेला को मसल लें और रुई में लपेट कर घुटने में बांध लें। इससे जोड़ों और घुटने के दर्द में काफी आराम मिलेगा।

मिल सकती है।

पुदीने की चाय- पुदीना पाचन को बेहतर बनाता है और पेट की गैस को कम करता है। सोने से पहले एक कप पुदीने की चाय पीने से आपको आरामदायक नींद आएगी।

बेली फैट कम करने के लिए कौन-सी ड्रिंक्स पीने से बचना चाहिए?

शराब- शराब पीने से कैलोरी की मात्रा बढ़ जाती है और वजन बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। काफी और चाय- कॉफी और चाय में कैफीन होता है, जो नींद आने में बाधा बन सकती हैं, जिस वजह से वजन बढ़ सकता है।

कार्बोनेटेड ड्रिंक्स- कार्बोनेटेड ड्रिंक्स में शुगर और कैलोरी की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे वजन बढ़ सकता है।

पैकेट वाले जूस- जूस में फ्रक्टोज होता है, जो वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।



सर्दी में नुकसानदायक साबित हो सकती हैं खाने की ये चीजें

सर्दियों में लोगों को अक्सर सर्दी, खांसी और जुकाम की समस्या का सामना करना पड़ता है। खांसी के साथ-साथ कफ और बलगम भी लोगों की उलझन का कारण बन जाता है। क्या आप जानते हैं कि खाने की कुछ चीजों का सेवन करने की वजह से बलगम की समस्या बढ़ सकती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक हिस्टामाइन से भरपूर फूड आइटम्स बलगम के प्रोडक्शन को बढ़ा सकते हैं। यही वजह है कि बलगम की समस्या से जुझ रहे लोगों को इन चीजों को खाने से बचना चाहिए।

मेयोनीज- अगर आप बलगम की समस्या को बढ़ने नहीं देना चाहते, तो आपको मेयोनीज का सेवन नहीं करना चाहिए। मेयोनीज आपकी बाँड़ी में हिस्टामाइन रिलीज करने का कारण बन सकती है जिसकी वजह से बलगम की समस्या बढ़ सकती है।

खट्टे फल- हेल्थ एक्सपर्ट्स सर्दी, खांसी और जुकाम से जुझ रहे मरीजों को खट्टे फल न खाने की सलाह देते हैं। खट्टे फलों को खाकर गले से जुड़ी समस्याएं काफी हद तक बढ़ सकती हैं।

चॉकलेट/कॉफी- क्या आप जानते हैं कि चॉकलेट या फिर कॉफी जैसी चीजें बलगम के प्रोडक्शन बढ़ाने का काम कर सकती हैं। इसके अलावा आपको प्रोसेस्ड मीट्स का सेवन करने से भी बचना चाहिए वरना आपकी बलगम की समस्या काफी ज्यादा बढ़ सकती है।

तला हुआ खाना- आपकी जानकारी के लिए बता दें कि तला हुआ खाना भी बलगम की समस्या को बढ़ाने का काम कर सकता है। इसलिए सर्दी, खांसी या फिर जुकाम जैसी समस्याओं को ठीक करने के लिए तला हुआ खाना न खाएं।

दही- अगर आप बलगम की समस्या से जुझ रहे हैं, तो आपको दही को अपनी डेली डाइट में शामिल करने से बचना चाहिए। दही बलगम के प्रोडक्शन को बढ़ाने का काम करता है जिसकी वजह से आपको लेने के देने भी पड़ सकते हैं।

यूरिक एसिड कंट्रोल करने में ये जड़ी-बूटी है फायदेमंद



भामदौड़ भरी जिंदगी में लोग हल्के-फुल्के दर्द को गंभीरता से न लेते हुए नजरअंदाज कर देते हैं। ऐसा ही एक दर्द है, पैरों की एड़ी में अचानक शुरू हुआ दर्द और उससे जुड़ी हुई सूजन, जिसकी मुख्य वजह है बढ़ा हुआ यूरिक एसिड। अगर समय रहते इसे कंट्रोल न किया जाए तो कई स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं, जैसे, गठिया, शुगर, जोड़ों से दर्द, सूजन आदि शामिल हैं। यहां तक की किडनी में स्टोन और किडनी के फेल होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए यूरिक एसिड को कंट्रोल करना बेहद ही जरूरी होता है। ऐसे में दवाइयों के अलावा कुछ आयुर्वेद अपनाने के साथ ही खान-पान में थोड़े बदलाव कर आप यूरिक एसिड के लेवल को कम कर सकते हैं। इसी आयुर्वेद में से एक गिलोय है। आइए जानते हैं गिलोय किस तरह से यूरिक एसिड के लेवल को कम करने में असरदार है।

यूरिक एसिड कंट्रोल करेगा गिलोय-

गिलोय एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है। ये कई बीमारियों में असरदार है। अगर आप यूरिक एसिड की समस्या से जुझ रहे हैं तो गिलोय इस समस्या को भी कंट्रोल करने में कारगर है। इसमें गिलोय में अधिक मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व पाए जाते हैं जो यूरिक एसिड के लक्षणों को कम करता है। इसके लिए बस आपको इसके इस्तेमाल के सही तरीके की जानकारी होनी चाहिए।

यूरिक एसिड से पीड़ित मरीज इस तरह करें गिलोय का इस्तेमाल

रोजाना गिलोय का इस्तेमाल करना लाभकारी होगा। इसके लिए सबसे पहले गिलोय की ताजी पत्तियों और तने को तोड़ लें। उसके बाद इसे रात भर भिगोकर रख दें। अगले सुबह इसे पीस लें। उसके बाद 1 गिलास पानी और इस पाउडर को पैन में डालें और गैस पर चढ़ा दें। अब इसे आधा होने तक उबालें। उसके बाद इसे छानकर पी लें।

सर्दी में रोज दूध के साथ खाएं एक गोंद का लड्डू



सर्दियों का मौसम आ चुका है। ठंड के मौसम में शरीर को गर्म और तंदुरुस्त रखना जरूरी होता है, ताकि सर्दियों में होने वाली बीमारियों से बचा जा सके। इसलिए इस मौसम में गोंद के लड्डू खाना काफी फायदेमंद होता है। गोंद में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जिसके कारण ये सेहत के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं।

साथ ही, इससे बने लड्डूओं में घी और सूखे मेवे यानी ड्राई फ्रूट्स भी डाले जाते हैं, जो शरीर को गर्म रखते हैं और पोषण देते हैं। इसलिए सर्दी के मौसम में रोज एक गोंद के लड्डू खाना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। यहां हम गोंद के लड्डू बनाने की रेसिपी बताने वाले हैं, जिसे फॉलो करके आप आसानी से घर पर इन्हें बना सकते हैं।

गोंद के लड्डू बनाने की विधि

सामग्री - गोंद - 100 ग्राम
सूखा मेवा (बादाम, काजू, किशमिश) - 100 ग्राम
घी - 100 ग्राम, गेहूँ का आटा - 250 ग्राम
चीनी - 200 ग्राम, इलायची पाउडर - 1/2 चम्मच
सूखी अदरक पाउडर - 1/4 चम्मच
एक पैन में घी गर्म करें और उसमें गोंद डालकर सुनहरा होने तक भून लें। एक अलग पैन में सूखे मेवे को हल्का-सा भून लें। एक कड़ाही में गेहूँ का आटा हल्का सुनहरा होने तक भून लें। भूने हुए गोंद, सूखे मेवे, आटा, चीनी, इलायची पाउडर और सूखी अदरक पाउडर को एक बर्तन में मिला लें।

इस मिश्रण में थोड़ा-थोड़ा घी डालकर अच्छी तरह मिलाएं और फिर छोटे-छोटे लड्डू बना लें।

लड्डू को ठंडा करके एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

गोंद के लड्डू खाने के फायदे

हड्डियों को मजबूत बनाते हैं- गोंद में कैल्शियम और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

जोड़ों के दर्द में आराम- गोंद में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

पाचन तंत्र को दुरुस्त करते हैं- गोंद पाचन को बेहतर बनाने में मदद करता है और कब्ज को समस्या से राहत दिलाता है।

इम्युनिटी बढ़ाते हैं- गोंद में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो इम्युनिटी को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

सर्दी-खांसी में लाभकारी- गोंद गले की खराश और खांसी में आराम दिलाता है।

एनर्जी देते हैं- गोंद में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो शरीर को एनर्जी देते हैं। किन लोगों को गोंद के लड्डू नहीं खाने चाहिए?

डायबिटीज के मरीज- चीनी की मात्रा ज्यादा होने के कारण डायबिटीज के मरीजों को गोंद के लड्डू सीमित मात्रा में या नहीं ही खाने चाहिए।

मोटापे से पीड़ित लोग- कैलोरी की मात्रा ज्यादा होने के कारण मोटापे से पीड़ित लोगों को गोंद के लड्डू कम मात्रा में ही खाने चाहिए।

लो इम्युनिटी को तेजी से बूस्ट करता है गुड़

खांसी जुकाम में गुड़ खाने के फायदे- मौसमी इंफेक्शन और खांसी जुकाम में अक्सर कहा जाता है गुड़ खा लो। आज से नहीं दादी-नानी के जमाने से गुड़ को इम्यूनिटी बूस्टर फूड्स के रूप में देखा जाता है। लोग इसे अजवाइन के साथ लेते हैं। गुड़ का शरबत पीते हैं, गुड़ की चाय लेते हैं और फिर आप गुड़ को गर्म पानी के साथ कई प्रकार से ले सकते हैं। पर समझने वाली बात ये है कि गुड़ इम्यूनिटी बूस्ट क्यों और कैसे, जानते हैं इसके तमाम उन खास गुणों के बारे में जो हमें बीमारियों से बचा सकते हैं। गर्मी पैदा करता है गुड़- गुड़ की खास बात ये है कि इसे खाने से शरीर में गर्मी बढ़ती है। ये आपके शरीर के तमाम अंगों को एनर्जी देता है और मौसमी बदलाव के साथ शरीर को बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इसके अलावा ये शरीर के बाहरी और अंदरूनी तापमान के बीच एक संतुलन बनाने में मदद करता है जिससे आप अचानक मौसम में आए बदलाव के कारण बीमार नहीं पड़ते। गुड़ है एंटी इंफ्लेमेटरी है- गुड़ एंटी बैक्टीरियल गुणों से भरपूर है और शरीर में सूजन को रोकने में मदद करता है। इस वजह से सर्दी-जुकाम में इसे खाना फायदेमंद हो जाता है। इससे गले की खराश समेत कई समस्याओं में कमी आती है। इसके अलावा सिर दर्द और कमजोरी में भी ये मददगार है क्योंकि गुड़ में आयरन है और ये आयरन रेड ब्लड सेल्स को बढ़ावा देता है।

गुड़ इम्युनिटी बूस्टर है- गुड़ एंटीबैक्टीरियल है। ये टी सेल्स को बढ़ावा देता है और शरीर को मौसमी इंफेक्शन से बचाता है। इससे होता ये है कि आप कई मौसमी बीमारियों से बचे रहते हैं। जैसे अचानक से फ्लू होना। सूखी खांसी और कफ की समस्या में भी गुड़ का सेवन करना कई प्रकार से फायदेमंद है। तो, सर्दियां आ रही हैं तो अपनी डाइट में गुड़ को शामिल कर लें।

फैशन में नए एक्सपेरिमेंट करते रहें

टीनेज की उम्र में हर कोई फैशन की तरफ अट्रैक्ट होता है। इस उम्र में आमतौर पर युवा कुछ न कुछ नए एक्सपेरिमेंट करना पसंद करते हैं। इस उम्र में आप अपनी पर्सनैलिटी और एटिट्यूट अपनी ड्रेसेज और एसेसरीज से एक्सप्रेस कर सकते हैं।

बच्चों में भी फैशन का क्रेज



फैशन की दौड़ में जब सारी दुनिया दीवानी हो रही है, तो भला बच्चे कैसे पीछे रह सकते हैं। बच्चों में भी अब फैशन का क्रेज आजकल हर जगह देखने को मिलता है, बच्चे जो स्वयं को कैसे फैशन के अनुसार ढालना चाहते हैं, इसे देखकर कभी-कभी फैशनबल माता-पिता भी हैरत में पड़ जाते हैं। घर, स्कूल या पार्टी हो, सजी जगह बच्चे जमाने की वाल में चलना पसंद करते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं। मां-बाप भी फैशन के प्रति जागरुक होते जा रहे हैं, जो बच्चों को मेविंग में रखना ही पसंद करते हैं, जैसे ड्रेस वैसे मोजे, जुते, रुमाल वगैरह-वगैरह।

खिलौने और गेम्स

नए खिलौने, गेम्स जो भी प्रचलन में होते हैं, बच्चों की फरमाइश पर हाजिर हो जाते हैं। जब बच्चे स्कूल जाना शुरू करते हैं, तब भी फैशन के बैग, कम्पास, पेंसिल, रबर लाकर ही दिए जाते हैं। उनके पास नहीं भी होते हैं, तो वे अपने दोस्तों के पास देखकर आकर्षित होते हैं और नई-नई चीजें लाने की मांग करते हैं। समय के साथ चलती यह जागरुकता ही कहिए जिससे वे स्वयं को अलग सा दिखाना चाहते हैं और अपने को नए रूप में स्थापित करना चाहते हैं। सबके आकर्षण का केंद्र बन सकें, दोस्तों के दिल में समा सकें, शिक्षकों व रिश्तेदारों की प्रशंसा पा सकें, इसलिए वे जमाने के नित नए फैशन को अपनाना चाहते हैं।

नए फैशन के मुरीद

वे सोचते हैं कि वर्तमान में जो फैशन चल रहा है, अगर उसे नहीं अपनाएंगे तो हम 'ओल्ड फैशन' की उपाधि से अलंकृत हो जाएंगे। लेकिन कई बार वे यह नहीं सोच पाते हैं कि जो भी फैशन चल रहा, उससे मां-बाप और निकटवर्ती लोगों में हमारी छवि कैसी बनेगी। यह भी है कि फैशन के इस दौर में फैशन के साथ चलने के लिए बच्चे ब्रांडेड कंपनी की वस्तुओं को ही ज्यादा पसंद कर रहे हैं। जैसे-जूते यदि ब्रांडेड कंपनी के हों चाहे वह कम पसंद आ रहे हैं और वहीं दूसरे (लोकल ब्रांड) जूते उससे कहीं अच्छे भी हों तो भी जागरुक बच्चे ब्रांडेड कंपनी के जूते ही पहनना पसंद करेंगे। इस बात को भी नकारा नहीं जा सकता है।

लौट रहे हैं वाइब्रेट कलर्स

अपने डिफरेंट शेड्स के साथ यह कलर टीनेजर्स से लेकर सेलीब्रिटीज की पहली पसंद बना हुआ है। यहां तक कि फैशन डिजाइनर्स ने भी अपने कलेक्शन में इस बार जमकर इस रंग का प्रयोग किया है।

ताजगी भरा अहसास

बीच में कुछ समय गायब रहने के बाद लौटे इस कलर ने

फैशन जगत में एक नई ताजगी भर दी है। इसलिए आप भी अपने वॉर्डरोब में छिपे इस वाइब्रेट कलर को दोबारा बेखोफ होकर बाहर निकाल सकते हैं।

खुद करें चयन

यदि आपको ब्राइट यलो पसंद नहीं है, तो आप लाइट और सॉफ्ट यलो कलर्स को चुन सकते हैं। लेमन यलो और

फैशन वर्ल्ड में कलर्स का आना-जाना सामान्य बात है। लेकिन कुछ समय बाद पुराने वाइब्रेट कलर्स लौटे हैं, जो बहुत ही सुटिंग लुक में हैं।

लाइट यलो कलर्स सभी पर फवेगे। मिक्स-मैच कई लोगों के लिए सॉलिड यलो पहनना थोड़ा मुश्किल होता है। ऐसे में आप दूसरे रंगों के कॉम्बीनेशन के साथ इस रंग को पहन सकती हैं। यलो को लाइट ब्लू, बोल्ट ग्रीन, बेबी पिक और व्हाइट के साथ आराम से मैच किया जा सकता है।

जायका

पालक पनीर



सामग्री

पालक- 500 ग्राम, चीनी आधा छोटी चम्मच, पनीर- 200 ग्राम पनीर को चौकोर टुकड़ों में काट लें, रिफाइंड तेल- 2 टेबिल स्पून, हींग- 1-2 पिंच, जीरा-आधा छोटी चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/4 छोटी चम्मच, कसूरी मेथी- 2 छोटी चम्मच (डंडियां हटाकर प्रयोग करें), टमाटर- 2-3, हरी मिर्च-3-4, अदरक- 1 इंच लम्बा टुकड़ा, बेसन- 2 छोटे चम्मच, क्रीम या मलाई- 2 टेबिल स्पून, लाल मिर्च- 1/4 छोटी चम्मच से कम (यदि चाहें), नमक- स्वादानुसार, गरम मसाला- एक चौथाई छोटी चम्मच, नींबू का रस- 2 छोटी चम्मच

बनाने की विधि

पालक की डंडियां तोड़कर हटा दीजिये, पत्तों को अच्छी तरह धोकर एक बर्तन में डालें, चौथाई कप पानी और चीनी डाल दीजिए, ढंककर उबालने रख दीजिए, 5-6 मिनट में पालक उबल जाता है। गैस बन्द कर दीजिये। पनीर के चौकोर टुकड़े काट लीजिए। आप पनीर को तलकर या बिना तले दोनों तरीके से तरी में डाल सकती हैं (पनीर को तलने के लिये नान स्टिक तवा गरम कीजिये, थोड़ा सा तेल डालिये और पनीर के टुकड़े तवे पर डाल कर दोनों ओर हल्का ब्राउन होने तक तल लीजिये) टमाटर को धोइए, टुकड़ों में काटिये। हरी मिर्च के डंटल तोड़िये, धोइये। अदरक को छीलिये, धोइए और 3-4 टुकड़े कर लीजिए। इन सबको मिक्सी से बारीक पीस लीजिये। कढ़ाही में तेल डाल कर गरम कीजिये। गरम तेल में हींग और जीरा डाल दीजिए।

जीरा भूनने के बाद, हल्दी पाउडर और कसूरी मेथी डालिए, अब बेसन डालकर थोड़ा सा भुनिए, अब इस मसाले में टमाटर, अदरक, हरी मिर्च का पेस्ट डाल दीजिए और मसाले को 2 मिनट भुनिए, अब क्रीम या मलाई डालिए और मसाले तब तक भुनिए, जब तक मसाले के ऊपर तेल न तैरने लगे। उबले पालक को टंडा होने के बाद मिक्सी से बारीक पीसिए, पालक के पेस्ट को भूने हुए मसाले में मिलाएं। तरी में जितना चाहें गाढ़ी या पतली रूपा है, पानी और नमक डाल दीजिए, उबाल के बाद पनीर के टुकड़े डालें, 2-3 मिनट पकाइये।

पालक पनीर की सब्जी तैयार है। पालक पनीर की सब्जी में गरम मसाला और नींबू का रस मिला दीजिये।

ब्राइडल एशिया एग्जीबिशन लगे और शादियों का फैशन फोरकास्ट न किया जाए, ऐसा कैसे हो सकता है? इस एग्जीबिशन से निकले कौन से ट्रेंड इस बार शादियों में आपको दिखाई देने वाले हैं। जिससे चार चांद लग जाएं।

ढोल और नगाड़ों का मौसम शुरू हो गया है। शामियाने सजने लगे हैं। शादियां बजने लगे हैं। यानी वेडिंग सीजन की शुरुआत हो गई है। आइए एक नजर डालें इस बार के वेडिंग ड्रेसेज के आने वाले नए ट्रेंड पर : मेरा वाला पिक चाहिए! : पिक को कलर ऑफ द सीजन कहना गलत न होगा। अगर आपने ब्राइडल एशिया एग्जीबिशन देखी होगी तो गौर किया होगा कि हर कोने, हर जर्रे में यही रंग बिखरा हुआ था। कहीं बेबी पिक के रूप में सादगी सी खूबसूरती

का बायस बना था तो कहीं मजेंटा पिक के रूप में तड़कता-भड़कता ग्लैमर नजरों को लुभा रहा था। न सिर्फ परिधान बल्कि ज्वेलरी, एसेसरी और फुटवियर तक में पिक रंग चमकेगा। फैशन डिजाइनर जया राठौड़ की मानें तो शादी के परिधानों के लिए पिक लहंगे या साड़ी को सुनहरे तारों से बुना जाएगा, जिससे पिक में गोल्ड इफेक्ट आए या फिर इसके साथ मोव रंग की जुगलबंदी की जाएगी, ताकि रॉयल अहसास महसूस हो। ज्वेलरी को भी पिक स्टोन से हाइलाइट किया जाएगा।

घेर वाले परिधान : ब्राइडल एशिया में डिजाइनरों ने जिस चीज पर सबसे ज्यादा फोकस किया, वह थी वेस्टलाइन। यानी कमर पर से फिट ड्रेस। ब्राइडल गाउन हों या अनारकली कुर्तियां या फिर लहंगे। हर परिधान की खासियत है कि उसे कमर से फिट रखा जाता है। उसके बाद ढेर सारा घेर देते हुए खुला छोड़ दिया गया था। ये सारे परिधान फेमिनिटी को उभारने की पूरी कोशिश कर रहे थे।

फैशन डिजाइनरों के मुताबिक, इस बार शादियों में इंडोवेस्टर्न का जलवा दिखेगा। डिजाइनर भारतीय फैब्रिक से भारतीय परिधान बनाएंगे। उन पर कढ़ाई भी भारतीय रहेगी, मगर उसे शेष और कट से वेस्टर्न लुक दिया जाएगा। वेस्टलाइन को हाइलाइट करने के लिए जहां लेस, जरी और स्टोन का इस्तेमाल किया जाएगा, वहीं घेरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए फ्रिल, नेट और जरी का इस्तेमाल किया जाएगा।

चोली कट और जैकेट : इस वेडिंग सीजन में अपर वियर यानी लहंगे के ऊपर पहनने वाले परिधानों में खूब वैरायटी दिखाई देगी। अगर आप ग्लैमरस लुक चाहती हैं तो आपके लिये बैकलेस शॉर्ट चोली बेहतर रहेगी। अगर आप एलिगेंस लुक चाहती हैं तो नेहरू कॉलर कमर तक की या घुटने वाली लेंथ वाली जैकेट ट्राई कर सकती हैं। इस बाबद जया बताती हैं चोली तो पहले से चलन में है, मगर जैकेट ने इस बार वापसी की है।



घर की खिड़कियों को खूबसूरत बनाएं

घर की खिड़कियों की आपके कमरे के लुक और फील को बढ़ाने में अहम भूमिका होती है। जाहिर-खी बात है कि दीवारों को उचित रंग देने के बाद खिड़कियों को सजाने के बारे में आप सोचेंगी। अपने कमरे की खिड़कियों को खूबसूरत और फूल बनाना चाहती हैं, तो परदों के रंग, रॉड और फैब्रिक की खूबसूरती पर जरूर गौर फरमाएं।

रंग-बिरंगे रेशमी परदे

परदे का रंग आपके कमरे के डेकोर से मेल खाता होना चाहिए। अतः कमरे के लिए परदे का चयन करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें। साधारण से कमरे में हल्के रंगों के परदे और बड़े कमरे के लिए हवी लुक वाले स्टायलिश परदे परफेक्ट हैं। कमरे में खिड़की की सजावट का एक बहुत आसान तरीका परदे में रिबन या गांठ बांधना भी है। आप इसे घर में भी बना सकती हैं।



प्रिंटेड और प्लेन परदे

प्रिंटेड और प्लेन परदे को मिलाकर खिड़कियों पर लगाएं। इससे अच्छा लुक आएगा। सार्टन की कोई पुरानी साड़ी हो, तो आप लैस लगाकर परदा तैयार कर सकती हैं या फिर कुशन कवर भी बना सकती हैं। सोफा व कुशन कवर का चयन भी परदे के रंग से मैच करता हुआ ही खरीदें। इन दिनों हरे रंग का कॉम्बीनेशन ज्यादा डिमांड में हैं।

लाइट व डार्क परदे

ऑफिस हो या घर आप अपने मनपसंद के अनुसार पर्दे खरीद सकते हैं। ऑफिस में लाइट कलर के व घरों में डार्क कलर के पर्दे सुंदर व आकर्षक लगते हैं। दोनों में ही कलर व डिजाइन एक से बढ़कर एक आ रहे हैं। इसमें 50 रुपये से 300 रुपये प्रतिमीटर की रेंज उपलब्ध है।

परदे को रॉयल लुक दे कर्टन रॉड

कर्टन रॉड का इस्तेमाल परदों को हेंग करने के लिए किया जाता है। घर में यदि डिजाइनर कर्टन रॉड लगे हों, तो कमरों की खूबसूरती में चार चांद लग जाते हैं। आजकल कर्टन रॉड की कई रेंज मार्केट में उपलब्ध हैं। इनमें रंगों की वैरायटी में देखने को मिल जाएगी, फिर भी सफेद, डार्क ब्राउन और ब्लैक रंग की ज्यादा डिमांड है। ये लकड़ी, एल्यूमिनियम, आयरन, फाइबर के अलावा प्लास्टिक में भी उपलब्ध हैं। इन दिनों स्टील और मेटेलिक सर्फेस के लिए मैग्नेटिक कर्टन रॉड में मिल रहे हैं। ऐसे रॉड को दीवारों से लगाने के लिए ड्रिलिंग की जरूरत नहीं पड़ती। परदे के हिसाब से रॉड का चुनाव करें, ताकि परदे का वजन रॉड आसानी से उठा सके। यदि हवी परदे लगाने हों, तो रॉड का मेटेरियल भी उसी के हिसाब से खरीदें।

राजस्व अधिकारी आम रास्तों को अतिक्रमण मुक्त करवाकर रास्तों को खुलवाए - चंद्रा

कलेक्टर ने की जनसुनवाई, 59 आवेदकों की सुनी समस्याएं

नीमच । जिले के सभी राजस्व अधिकारी आम रास्तों पर अतिक्रमण कर, आम रास्ता अवरूद्ध करने वालों के विरुद्ध कार्यवाही करें और आम रास्तों को अतिक्रमण मुक्त करवाकर रास्तों को खुलवाए, जिससे, कि आमजनों को कोई असुविधा ना हो। यह निर्देश कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने मंगलवार को कलेक्टोरेट सभाकक्ष नीमच में जनसुनवाई में ग्राम रैयत सरकारनी के ग्रामीणों के आवेदन पर कार्यवाही करते हुए तहसीलदार नीमच ग्रामीण को दिए। जनसुनवाई में एडीएम श्रीमती लक्ष्मी गामड़, जिला पंचायत सीईओ अरविंद डामोर, एसडीएम नीमच, सभी डिप्टी कलेक्टर एवं जिला अधिकारी उपस्थित थे। जनसुनवाई में कुल 59 आवेदकों ने अपनी समस्याओं



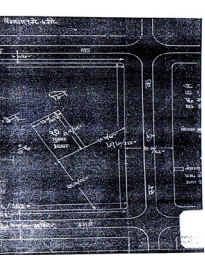
से संबंधित आवेदन प्रस्तुत किए जिनका निराकरण करने के निर्देश संबंधित विभागों के अधिकारियों को दिए। जनसुनवाई में ग्राम सरकारनी रैयत के ग्रामीणों ने ग्राम मालिया जाने के आम रास्ते, सर्वे नम्बर 85 पर एक ग्रामीण द्वारा अवैध अतिक्रमण कर रास्ता अवरूद्ध करने पर कार्यवाही कर रास्ता

खुलवाने का आग्रह कलेक्टर से किया। इस पर तहसीलदार नीमच ग्रामीण को रास्ता खुलवाने के निर्देश दिए गए। जनसुनवाई में सिंघाडिया के कारूलाल, मनासा के रमेशचंद्र, सेदरिया के निर्भयसिंह, सरकारनी रैयत के बबलू कुमार, मोडी के मोडीराम, बरीडिया जागीर के राधेश्याम, नीमच के शरद कुमार,

रेवली देवली के माधुलाल, बंगला नं.42 नीमच के दर्शन शर्मा, सावन की कांतिबाई, डिकेन के राजेश कुमार, जवासा के भगतसिंह चौहान, स्कीम नम्बर 7 नीमच के करण डुंगरवाल, इंदिरा नगर नीमच के राकेश वर्मा, गिरदोडा के मदनलाल आदि ने भी अपनी समस्याओं से संबंधित आवेदन प्रस्तुत किए ।

बैंक कॉलोनी में बेच दी सड़क की 15 फीट जगह, सीएम हेल्पलाईन में लगाए गए झूठे नक्शे, कॉलोनीवासियों ने कलेक्टर से लगाई गुहार

नीमच। बंगला नं.10 बैंक कॉलोनी रहवासियों ने जिला कलेक्टर और उससे भी पहले राज्य सरकार की सीएम हेल्पलाईन में हस्ताक्षरयुक्त शिकायत कर बंगला नं.10, बैंक कॉलोनी में आम रास्ते के लिए निर्धारित भूमि का अवैध विक्रय की शिकायत की। जिसमें उन्होंने बताया कि वर्ष 1982 में स्टेट बैंक के कर्मचारियों ने बं.नं.10 के मालिक से स्टेट बैंक ऑफ इन्डोर हाउसिंग सोसायटी के माध्यम से भूमि लेकर मकान बनवाए थे। यह परिक्षेत्र बैंक कॉलोनी के नाम से जाना जाता है। यहां मकान बनवाने के लिए नियमानुसार नगरपालिका नीमच से निर्माण अनुमति तथा नक्शे स्वीकृत करवाए गए थे। नगरपालिका ने 30 फीट का आम रास्ता आवागमन के लिए छोड़कर निर्माण अनुमतियां दी थी। लेकिन बंगला मालिक ने बैंक कर्मियों के आवास के सामने स्थित भूमि क्षेत्र में भूखण्ड बेचे तो इनमें 30 फीट रोड के लिए छोड़ी गई भूमि में से 15 फीट भूमि भी विक्रय कर दी। नया द्वारा निर्धारित व चिन्हित 30 फीट आम रास्ते से लालचवश 15 फीट भूमि विक्रय कर रोड को 15 फीट संकीर्ण बनाया अवैध, अनुचित व नियमों का खुला उल्लंघन है। इस तरह विक्रय की गई रोड की भूमि पर एक व्यक्ति ने मकान बना दिया है और आगे



भी निर्माण की आशंका है। अवैध रूप से विक्रय की गई सड़क भूमि पर निर्माण से आवागमन मार्ग संकीर्ण हो जाएगा तथा रहवासियों व आमजन को बहुत परेशानी का सामना करना पड़ेगा। रोड के संकीर्ण होने से किसी घटना, दुर्घटना तथा आग लगने की स्थिति में फायर ब्रिगेड व अन्य सहायक वाहन इस सड़क पर नहीं आ पाएंगे और भारी नुकसान होगा। 30 फीट के सार्वजनिक रोड को अवैध रूप से भूमि विक्रय कर 15 फीट का करने के इस कृत्य पर पूरी तरह रोक लगाने हेतु नया प्रशासन को निर्देशित करें। बं.नं.10 का नक्शा टाउन एण्ड कन्ट्री बोर्ड रतलाम से पास हुआ है। परन्तु नगरपालिका में डुप्लीकेट नक्शा लगाकर 30 फीट की जगह 15 फीट रोड पर प्रीकास्ट और तार फेंसिंग करके कब्जा कर लिया है। जबकि स्टेट बैंक ऑफ इन्डोर गृह निर्माण समिति के जो नक्शे पास हुए हैं, उसमें 30 फीट रोड छोड़कर अनुमति देने की बात स्पष्ट कहीं गई है और उक्त नक्शा नगरपालिका रिकार्ड में मौजूद है। लेकिन सीएम हेल्पलाईन में शिकायत करने पर डुप्लीकेट नक्शा देखकर शिकायत निरस्त कर दी जाती है। यह नगरपालिका कर्मियों का गंभीर और अनुचित कृत्य है।

एमपी में फैला खौफनाक वायरस, संक्रमित हो रहे फेफड़े

भोपाल । एमपी में कड़ुके की सर्दी पड़ रही है। मौसम विभाग ने राज्यभर में सर्दी और तेज होने की आशंका जताई है। ऐसे में प्रदेश में खौफनाक वायरस फैल गया है जिससे फेफड़े संक्रमित हो रहे हैं। डॉक्टरों ने विशेष रूप से बच्चों व बुजुर्गों को अगले 45 दिनों तक के लिए बेहद सतर्क रहने को चेताया है। प्रदेश के सागर के मेडिकल कॉलेज के पीआरसीयू में 15 बच्चे ऑक्सीजन सपोर्ट पर हैं। दमोह में भी 1 साल से कम उम्र के बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक खौफनाक निमोनिया का शिकार हो रहे हैं। एमपी में सीवियर निमोनिया का खतरा बढ़ गया है। मौसम वैज्ञानिकों का पूर्वानुमान है कि जनवरी का पूरा महीना और फरवरी के 15 दिन तक कड़ुके की सर्दी रहेगी। डॉक्टरों ने इन 45 दिनों में लोगों को अलर्ट रहने की अपील की है। खासतौर पर बच्चे और बुजुर्गों को निमोनिया से बचने के लिए खास सावधानी बरतने की सलाह दी जा रही है।

कलेक्टर एवं एस.पी. ने 10वीं, 12वीं के विद्यार्थियों को सिखाए मेरिट में आने के गुर, प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने भी साझा किए अपने अनुभव

नीमच 31 दिसम्बर (निप्र)। जिला प्रशासन द्वारा कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के मार्गदर्शन में कक्षा 10वीं एवं 12 वीं बोर्ड परीक्षा के परिणाम में सुधार और अधिकाधिक छात्रों के मेरिट में लाने के अभिनव प्रयास किए जा रहे हैं। इसी क्रम में जिला प्रशासन द्वारा जिले के 41 शासकीय विद्यालयों में कक्षा 10वीं एवं 12वीं में अध्यनरत विद्यार्थियों की परीक्षा परिणाम उन्नयन संबंधी कार्यशाला टाउनहॉल नीमच में सोमवार को आयोजित की गई। इस कार्यशाला में कलेक्टर एवं एस.पी. ने विद्यार्थियों को बोर्ड परीक्षाओं का जीवन में महत्व बताते हुए उन्हें अच्छे अंक हासिल कर मेरिट में स्थान प्राप्त करने के गुर सिखाए। कार्यशाला में विभिन्न विद्यालयों के सर्वोच्च अंक हासिल करने वाले विद्यार्थियों ने भी परीक्षाओं की तैयारियों के संबंध में अपने अनुभव साझा किए ।

बोर्ड परीक्षाएं जीवन का महत्वपूर्ण पड़ाव है - इस कार्यशाला में बड़ी संख्या में उपस्थित छात्र-छात्राओं को संबोधित करते हुए कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने कहा, कि कक्षा 10वीं एवं 12वीं की बोर्ड परीक्षाएं जीवन का महत्वपूर्ण पड़ाव हैं। सभी विद्यार्थी अपनी पूरी क्षमता के साथ अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करें और बोर्ड परीक्षाओं की अच्छी तैयारी करें। कलेक्टर ने कहा, कि बोर्ड परीक्षाओं में अभी दो माह का समय है। यह पर्याप्त समय है। सभी छात्र-छात्राएं टाईम लाईन तय कर 15 फरवरी तक सभी विषयों, सिलेबस को पूरा कर लें। अर्द्धवार्षिक परीक्षाओं के प्रश्नपत्रों को अच्छे से पढ़कर, परीक्षा पेटन को समझ लें। उन्होंने कहा, कि सभी शिक्षक एवं प्राचार्य को काफी मेहनत कर रहे हैं। विद्यार्थी अपने शिक्षक, प्राचार्य से चर्चा करें, अपनी समस्याओं, कठिनाईयों



का समाधान करवाएं। विद्यार्थी एक दूसरे की मदद करें। अपना ज्ञान एक दूसरे के साथ साझा करें। कलेक्टर ने उपस्थित सभी विद्यार्थियों का आवाहन किया, कि वे अच्छी मेहनत के साथ पढ़ाई कर मेरिट में आए। अपनी पूरी क्षमता और आत्मविश्वास के साथ परीक्षा दें और सफलता प्राप्त करें । जिला शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित इस कार्यशाला में

विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए पुलिस अधीक्षक अंकित जायसवाल ने विद्यार्थियों से अपने लिए दीर्घकालीन एवं अल्पकालीन लक्ष्य निर्धारित कर उसे हासिल करने के लिए पूरी ईमानदारी के साथ प्रयास करने का आवाहन किया। पुलिस अधीक्षक ने कहा, कि धैर्य बनाए रखें, शिक्षकों, माता-पिता की बातों पर अमल करें, अच्छी संगत रखेंगे, तो बड़ा

से बड़ा लक्ष्य प्राप्त कर लेंगे। उन्होंने बोर्ड परीक्षाओं के परिणाम उन्नयन के लिए प्रशासन द्वारा किए जा रहे नवाचारों की सराहना भी की । कार्यशाला में प्राचार्य डॉ.अक्षय सिंह बावेल, उप प्राचार्य महेश शर्मा, ने भी अपने विचार व्यक्त किए। जिला शिक्षा अधिकारी सी.के.शर्मा ने कार्यशाला आयोजन के उद्देश्य एवं रूपरेखा पर प्रकाश डाला। अंत में सहायक संचालक

शिक्षा एस.एम.मांगरिया ने आभार माना । इस एक दिवसीय परीक्षा परिणाम उन्नयन कार्यशाला में उत्कृष्ट विद्यालय नीमच की कक्षा 10वीं की छात्रा कुमारी पायल पालीवाल ने बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी के अनुभव साझा करते हुए स्वअध्याय, रिवीजन, माडल पेपर, पिछली परीक्षा के प्रश्न पत्र हल करने, आत्मविश्वास बनाए रखते

हुए परीक्षा की तैयारी करने पर बल दिया। सीएम राईज स्कूल की 10वीं की छात्रा कु.पूर्वशा तिवारी ने प्रतिदिन की पढ़ाई का लक्ष्य तय कर पूरा करने, बोरदिया कला की 12वीं की छात्रा प्रतिभा बोराना ने पढ़ाई को रटने तक सीमित ना रखते हुए समझ कर पढ़ाई करने, कड़ी मेहनत कर अच्छे अंक लाने, सी.आर.पी.एफ. स्कूल के 12वीं के छात्र सुरेंद्र राठौर ने पढ़ाई का

टाईम टेबल निर्धारित कर, उसके अनुरूप पढ़ाई करने, सुबह जल्दी उठकर पढ़ाई करने, एन.सी. आर.टी. की किताबों से पढ़ाई करने तथा उत्कृष्ट विद्यालय के छात्र विनित प्रजापति ने नोट तैयार कर पढ़ाई करने, सेल्फ स्टडी करने, स्वयं के लिए टास्क निर्धारित कर, समय प्रबंधन कर पढ़ाई करने, सीएमराईज स्कूल की 12वीं कक्षा की छात्रा कु.आरती बंजारा ने स्कूल में की गई पढ़ाई, घर पर रिवीजन करने, कठिन विषयों की पढ़ाई पर विशेष ध्यान देने, की बात कही। इस कार्यशाला में जिले के 41 विद्यालयों के कक्षा 10वीं व 12वीं के प्रतिभाशाली एवं बड़ी संख्या में अन्य छात्र-छात्राएं उपस्थित थे। इस मौके पर जिला पंचायत सी.ई.ओ.श्री अरविंद डामोर, विभिन्न विद्यालयों के प्राचार्यगण, शिक्षकाण एवं बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

ब्लॉक कांग्रेस नीमच ग्रामीण कार्यकर्ता मिलन समारोह ग्राम मालखेड़ा में सम्पन्न कायकर्ताओं के जोश-जज्बा और जुनून से कांग्रेस का परचम फिर देश में लहरायेगा - हर्ष विजय गेहलोत



नीमच। ब्लॉक कांग्रेस नीमच ग्रामीण का कार्यकर्ता मिलन समारोह ग्राम मालखेड़ा में सम्पन्न हुआ। नीमच जिला कांग्रेस प्रभारी हर्ष विजय गेहलोत पूर्व विधायक व किसान नेता डी.पी. धाकड़ व कांग्रेस जिलाध्यक्ष अनिल चौरसिया का नीमच ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष बलवन्त पाटीदार, दारू के रघुनन्दन पाटीदार, मालखेड़ा के पवननगर गोस्वामी, अशोक गोस्वामी ने पुष्पमालाओं से स्वागत अभिनन्दन किया। कार्यकर्ताओं ने अपनी समस्याएँ रखी व नये लोगों को पार्टी में मौका दिया जावे ऐसी अपेक्षा रखी। गेहलोत व धाकड़ ने कार्यकर्ताओं को आश्वस्त किया कि पहले जो हुआ

उसको भूल जाओ आगे हम किस तरह पार्टी को मजबूत कर सकते हैं इस पर विचार रखो। नीमच प्रभारी हर्ष विजय गेहलोत ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि हार-जीत सिक्के के दो पहलू हैं। हार से निराशा हमारे पास फटक भी नहीं है वरन् कार्यकर्ताओं के जोश-जज्बा और जुनून से कांग्रेस का परचम फिर देश में लहरायेगा।

सहप्रभारी डी.पी. धाकड़ ने कहा कि वक्त का तकाजा है कि हम सब मिलकर कांग्रेस को मजबूत बनाने का संकल्प लें। किसानों और आम आदमी की समस्याओं को उठाकर उनको हल करावें। नीमच जिला कांग्रेस अध्यक्ष अनिल चौरसिया ने कहा कि महिलाओं

जिले के 4 खिलाडियों ने राष्ट्रीय प्रतियोगिता में दर्ज की जीत



नीमच। भोपाल में 28 व 29 दिसम्बर को आयोजित 21 वीं नेशनल कराटे चैम्पियनशिप में जिले के 4 खिलाडियों ने गोल्ड और सिल्वर मेडल जीतकर परिवार, समाज और जिले का नाम रोशन किया है। प्रतियोगिता में मध्यप्रदेश, राजस्थान, हरियाणा, पंजाब, महाराष्ट्र आदि राज्यों के 600 से अधिक खिलाडियों ने भाग लिया था। नीमच जिले के सीएम राईस विद्यालय के दिव्यांश सिंह ने सब जूनियर कटेगरी में स्कॉर्ण पदक, केन्द्रीय विद्यालय 1 के केशव लोधा

(नि. ग्राम कास्वी चीताखेड़ा) ने स्वरण एवं रजत पदक एवं सीनियर कटेगरी में जलज शर्मा ने स्वरण एवं रजत पदक जीतकर राष्ट्रीय स्तर पर शहर का नाम रोशन किया है। विशाल ने मास्टर डिग्री की कठिन परीक्षा सफलतापूर्वक पूर्ण की। नीमच आगमन पर सभी खिलाडियों का ढोल ढमाकों व माला से स्वागत किया गया। सचिव जयसिंह लोधा व पूर्व सचिव मनोजसिंह लोधा ने सभी खिलाडियों को शुभकामनाएं दीं और उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

हिंगोरिया स्थित निर्माणाधीन ब्रिज को लेकर शिवसेना ने सौंपा ज्ञापन



नीमच । नीमच-मंदसौर रोड़ पर ग्राम हिंगोरिया फाटक के पास निर्माणाधीन ब्रिज जो कि शासन की योजनानुसार 133 करोड़ रुपये की लागत से बन रहा है। जिसमें सीमेंट, सलिया, गिट्टी, बालूरेत की जगह डस का ज्यादा उपयोग किया जा रहा है जो कि शासन मापदण्डों पर खरा नहीं उतर पा रहा है। जिसको लेकर नीमच शिवसेना ने मंगलवार 31 दिसम्बर 2024 को कलेक्टर कार्यालय में शिवसैनिकों की उपस्थिति में जिलाधीश के नाम ज्ञापन प्रेषित किया गया। शिवसेना नीमच जिला प्रमुख ओमप्रकाश भाटी ने बताया कि उक्त ब्रिज

में घटिया सामग्री का उपयोग कर आमजन की सुरक्षा के साथ खिलवाड़ करते हुए जनता के रूपयों का दुरुपयोग किया जा रहा है। जब से ब्रिज का निर्माण शुरू हुआ ना ही तब से पानी की तरी की गई ना ही उक्त कॉलम पर जूट के टाट भी नहीं डाले गए। आमजन की सुरक्षा के साथ भी खिलवाड़ किया जा रहा है। निकट भविष्य में कभी भी कोई दुर्घटना कारित हो सकती है। समय समय पर भिडिया के माध्यम से उक्त निर्माणाधीन ब्रिज के बारे में भी अनियमितताओं को लेकर अवगत कराया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में शिवसैनिक उपस्थित थे।

शीतकालीन अवकाश की घोषणा आज से 5 दिन बंद रहेंगे स्कूल

भोपाल । मध्यप्रदेश में आज से बच्चों की बल्ले-बल्ले होने वाली है। जानकारी के लिए बता दें कि एमपी के सभी सरकारी और प्राइवेट स्कूलों में शीतकालीन छुट्टियों की शुरुआत होने जा रही है। 31 दिसंबर 2024 यानि कल से 4 जनवरी 2025 तक स्कूलों में शीतकालीन अवकाश रहेगा, लेकिन इसके बाद 5 जनवरी को संडे अवकाश है, ऐसे में स्कूलों का संचालन सोमवार 6 जनवरी से शुरू होगा। वहीं दूसरी ओर केंद्रीय स्कूलों में जहां 9 और 10 दिन की छुट्टी है। राज्य सरकार के स्कूलों में केवल 5 दिन की छुट्टी दी गई है। हालांकि रविवार पड़ जाने के कारण राज्य सरकार के स्कूली बच्चों का शीतकालीन अवकाश भी एक दिन और बढ़ गया है। स्कूली बच्चों को ऐसे में 6 दिन की लगातार छुट्टी मिल रही है। बता दें प्रदेश के सीबीएसई और आईसीएसई स्कूलों में छुट्टियां शुरू हो चुकी है। आईसीएसई स्कूलों में 24 दिसंबर 2024 से छुट्टियां शुरू हो चुकी है। 2 जनवरी 2025 तक छुट्टी रहेगी। 3 जनवरी से स्कूल खुलेंगे।

जिले में आगामी 5 दिनों के मौसम पूर्वानुमान के आधार पर पाला पड़ने की संभावना नहीं

नीमच । नीमच कृषि विज्ञान केंद्र नीमच को भारत सरकार एवं मौसम विज्ञान विभाग के ए. डब्ल्यू. एस. (स्वचालित मौसम प्रणाली) के DAMU (जिला कृषि मौसम इकाई) केंद्र पुणे एवं भोपाल से प्राप्त मौसम पूर्वानुमान से अधिकतम एवं न्यूनतम तापक्रम के आंकड़े दिनांक 31 दिसंबर से 4 जनवरी 2025 तक 5 दिनों का अधिकतम तापक्रम 22.9 डिग्री सेंटीग्रेड से 24.1 डिग्री सेंटीग्रेड रहने तथा न्यूनतम तापमान 7.5 डिग्री सेंटीग्रेड से 11.2 डिग्री सेंटीग्रेड तक रहने की संभावना व्यक्त की गई है ऐसी स्थिति में पाला पड़ने की संभावना नहीं है फिर भी किसान भाई फसलों की सतत निगरानी रखें और आवश्यकता पड़ने पर हल्की सिंचाई करें। कृषि वैज्ञानिक डॉ.सी.पी.पचौरी ने सलाह दी है, कि मौसम को देखते हुए पंचारा विधि, सिस्त्रकलर सिस्टम से सिंचाई करने से बेहतर परिणाम प्राप्त होते हैं। मौसम पूर्वानुमान के अनुसार आगामी 5 दिनों के हल्की ठंडी हवाएं चलने तथा हल्का कोहरा पड़ने की संभावना व्यक्त की जाती है, दिन में मौसम साफ एवं धूप खिली रहेगी, जिन फसलों में नाइट्रोजन की आवश्यकता हो वहां यूरिया, नैनो यूरिया नाइट्रोजन की पूर्ति करें। कीट व्याधि का प्रकोप होने पर रस चूस कीटों के नियंत्रण हेतु इमिडाक्लोप्रिड अथवा डायमिथोट का छिड़काव करें साथ ही इल्लरी नियंत्रण हेतु इमामेक्विन बेंजोएट अथवा क्लोरपायरीफास का इस्तेमाल करें बीमारियों के नियंत्रण हेतु किसान भाई कार्बेन्डाजिम +मैकोजेब की 2.5 मात्रा प्रति लीटर पानी के मान से घोल बनाकर छिड़काव करें अधिक जानकारी के लिए कृषि विभाग, उद्यानिकी विभाग के अधिकारियों एवं कृषि विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिकों से संपर्क करें।