



विजयमत

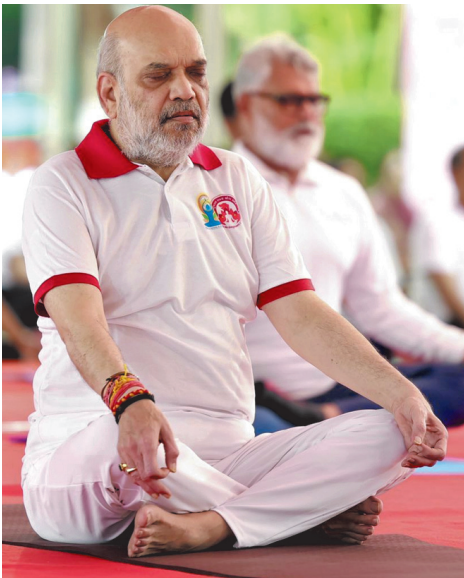
www.vijaymat.com

राष्ट्र को समर्पित

मध्यप्रदेश-छत्तीसगढ़ से प्रकाशित दैनिक समाचार पत्र

शहडोल, रविवार, 22 जून 2025

वर्ष- 08 | अंक- 178 | पेज- 08 | मूल्य- ₹5.00/-



‘एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए’ योग की थीम पर मना 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग का अर्थ है जोड़ना और मैं से हम की यात्रा ही योग का आधार है : पीएम मोदी

विजय मत, भोपाल

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हुए राष्ट्रीय कार्यक्रम से वरुंचली जुड़ते हुए मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने भोपाल के अटल पथ पर राज्य स्तरीय योग संगम सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम को संबोधित किया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्वस्थ एवं निरोगी काया के लिए प्रतिभागियों के साथ

योगाभ्यास भी किया। प्रधानमंत्री मोदी के संबोधन का इस अवसर पर सजीव प्रसारण किया गया। राष्ट्रीय कार्यक्रम से प्रसारित कॉमन योग प्रोटोकॉल का अनुसरण करते हुए अटल पथ पर बड़ी संख्या में उपस्थित विद्यार्थियों और जनसामान्य ने मुख्यमंत्री डॉ. यादव के नेतृत्व में योग किया। कार्यक्रम में केंद्रीय जनजातीय कार्य राज्य मंत्री दुर्गादास उड्डेक, सांसद बी.डी. शर्मा तथा आलोक शर्मा उपस्थित थे।

योग ने बीते एक दशक में दुनिया को जोड़ा है: मोदी

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने विशाखापत्तनम में योगांध कार्यक्रम में कहा कि योग का अर्थ है जोड़ना। योग ने बीते एक दशक में दुनिया को जोड़ा है। भारत ने जब संयुक्त राष्ट्र (यूएन) में योग को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता देने के लिए प्रस्ताव रखा तो 175 देश भारत के प्रस्ताव के साथ खड़े थे। वर्तमान दौर में ऐसा अभूतपूर्व समर्थन सामान्य नहीं है। यह सिर्फ समर्थन नहीं, बल्कि यह दुनिया की भलाई के लिए एक प्रयास था। आज दुनियाभर में करोड़ों लोगों के लिए योग जीवनशैली का हिस्सा बन चुका है। योग सभी के लिए है और सभी का है। उम्र और अन्य सभी सीमाएं तोड़ते हुए यह उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है। योग का समाज में सोशल प्रमोशन कैसे हो सकता है, इसे योगांध अभियान की सफलता से समझा जा सकता है। इस वर्ष एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग की थीम है। योग हमारे लिए वसुधैव कुटुंबकम के मार्ग पर चलते हुए दुनिया को एक मंच पर लाने का माध्यम है। यह मैं से ऊपर उठकर हम की यात्रा है, समर्पण, सेवा और सहअस्तित्व का भाव है।



मंगूभाई पटेल, राज्यपाल



दुर्गादास उड्डेक, केंद्रीय मंत्री



आलोक शर्मा, सांसद भोपाल



आशीष अग्रवाल, भाजपा प्रदेश मीडिया प्रभारी



भारत वसुधैव कुटुंबकम की भावना के साथ आगे बढ़ रहा: सीएम मोहन

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा है कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में भारत वसुधैव कुटुंबकम की भावना के साथ आगे बढ़ रहा है। हमारे लिए विश्व एक परिवार है, और विश्व योग दिवस का अवसर दुनिया को भारत के मूलदर्शन और योगशैली से परिचय कराने का दिन है। योगाभ्यास करने से मन शांत होता है, शांति से संतोष आता है और जब मन में संतोष हो तो मनुष्य अहिंसा की तरफ बढ़ता है। योग, शारीरिक बल और मानसिक शांति व प्रफुल्लता बढ़ाता है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने आष्टांग योग दर्शन के रचयिता महर्षि पतंजलि को प्रणाम कर, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए मानवता को योग का वरदान देने के लिए उनका आभार माना। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि 21 जून का दिन खगोलीय गणना की दृष्टि से भी बहुत महत्वपूर्ण है। आज के दिन भगवान सूर्यनारायण उत्तरायण की यात्रा पूरी कर दक्षिणायन में प्रवेश करते हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने योग के माध्यम से भारत के मूल दर्शन और जीवन शैली से विश्व को परिचित कराया है। समूची वसुंधरा को परिवार मानते हुए प्रधानमंत्री श्री मोदी ने कोविड के दौर में देश के लोगों को बचाने के साथ-साथ दुनिया के 100 से अधिक देशों को आवश्यक सहायता उपलब्ध करा कर लोगों की जान बचाई।

सीएम नीतीश के लीडरशीप में चुनाव लड़ेगी भाजपा: गृह मंत्री अमित शाह

नई दिल्ली, एजेंसी

बिहार विधानसभा चुनाव के ऐलान में भले ही अभी तीन महीने से ज्यादा का समय बचा हुआ है, लेकिन सभी दल अभी से तैयारियों में जुट गए हैं। इस बीच केंद्रीय गृह मंत्री के एक बयान दिया है, जिससे एनडीए खासकर जेडीयू को काफी राहत मिली है। दरअसल, गृह मंत्री अमित शाह ने पिछले दिनों एक न्यूज चैनल को इंटरव्यू दे रहे थे। इसी दौरान एंकर ने उनसे बिहार में होने वाले विधानसभा चुनाव को लेकर एक सवाल किया। इस पर गृह

मंत्री ने साफ तौर पर कहा कि बीजेपी मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के नेतृत्व में ही चुनाव लड़ने जा रही है। बता दें कि प्रधानमंत्री मोदी ने भी 20 जून को बिहार में एक जनसभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की जमकर तारीफ की। एक इंटरव्यू में गृह मंत्री अमित शाह से जब पूछा गया कि आगामी बिहार विधानसभा चुनाव का मुद्दा विकास रहेगा या जाति? इस पर गृह मंत्री ने जवाब दिया कि चुनाव के मुद्दे हमेशा जनता तय करती है।



पूछा गया कि आगामी बिहार विधानसभा चुनाव का मुद्दा विकास रहेगा या जाति? इस पर गृह मंत्री ने जवाब दिया कि चुनाव के मुद्दे हमेशा जनता तय करती है।

सोनिया गांधी बोलीं-ईरान पुराना दोस्त, भारत की चुप्पी परेशान कर रही

नई दिल्ली, एजेंसी

कांग्रेस की चेयरपर्सन सोनिया गांधी ने ईरान पर इजराइली हमले की निंदा की है। उन्होंने द हिंदू में एक आर्टिकल में लिखा कि इजराइल खुद परमाणु शक्ति है, लेकिन ईरान को परमाणु हथियार न होने पर भी टारगेट किया जा रहा है। ये इजराइल का दोहरा मापदंड है। उन्होंने यह भी कहा कि ईरान भारत का पुराना दोस्त रहा है और ऐसे हालात में भारत की चुप्पी परेशान करने वाली है। गाजा में हो रही तबाही और ईरान में हो रहे हमलों को लेकर भारत को स्पष्ट, जिम्मेदार और मजबूत आवाज में बोलना चाहिए।



पोलिंग सेंटर की फुटेज सार्वजनिक नहीं कर सकते, इससे वोटर को खतरा : ईसी राहुल बोले- जिससे जवाब चाहिए, वो सबूत मिटा रहा

नई दिल्ली, एजेंसी

चुनाव आयोग ने शनिवार को कहा कि वोटिंग सेंटरों की वेबकास्टिंग की सीसीटीवी फुटेज शेयर करना सही नहीं है। इससे वोटर्स, ग्रुप की पहचान करना आसान हो जाएगा। वोट देने वाले और वोट न देने वाले दोनों ही असामाजिक तत्वों के दबाव, भेदभाव और धमकी का शिकार हो सकते हैं। आयोग ने कहा- सीसीटीवी फुटेज सार्वजनिक करना जनप्रतिनिधित्व अधिनियम के कानूनी प्रावधानों और सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों का उल्लंघन होगा। आयोग का ये जवाब



लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी के महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव में धांधली होने के दावे पर सीसीटीवी फुटेज शेयर करने की मांग पर आया है। इससे पहले शनिवार दोपहर राहुल गांधी ने अपनी- पोस्ट में लिखा- वोटर लिस्ट, फॉर्मेट नहीं देंगे। सीसीटीवी फुटेज कानून बदलकर छिपा दी। चुनाव की फोटो-वीडियो? अब 1 साल नहीं, 45 दिनों में ही मिटा देंगे। जिससे जवाब चाहिए था - वही सबूत मिटा रहा है। साफ दिख रहा है- मैच फिक्स है, और फिक्स किया गया चुनाव, लोकतंत्र के लिए जहर है।

ऑपरेशन सिंधु : ईरान से 2 बैच में 407 भारतीय लौटे वन्दे मातरम् के नारों से गुंजा एयरपोर्ट

नई दिल्ली, एजेंसी

ईरान और इजराइल संघर्ष के बीच ऑपरेशन सिंधु के तहत शुक्रवार देर रात 290 भारतीय नागरिक दिल्ली लौटे। इनमें से ज्यादातर कश्मीर के छत्र हैं। इसके अलावा कुछ यात्री दिल्ली, हरियाणा, कर्नाटक और पश्चिम बंगाल से भी हैं। विदेश मंत्रालय के मुताबिक, अब तक 517 भारतीय नेशनल स्वदेश लौट चुके हैं। शुक्रवार देर रात 2 बैच में 407 भारतीय लौटे। देर रात 10:30 बजे की फ्लाइट में



190 कश्मीरी छात्रों समेत 290 और देर रात 3 बजे की फ्लाइट में 117 लोग थे। इससे पहले 19 जून को 110 छात्र अमेनिया और दोहा के रास्ते भारत पहुंचे थे। एक और फ्लाइट शनिवार शाम तक आ सकती है।

विजयमतएंकर

आईडीएफ बोला- 3 कमांडर भी मारे, दावा- सुप्रीम लीडर खामेनेई ने 3 संभावित उत्तराधिकारी चुने

इजरायली हमले में एक और ईरानी न्यूक्लियर साइंटिस्ट की मौत

तेहरान/तेल अवीव, एजेंसी

इजराइल ने ईरान के एक और न्यूक्लियर साइंटिस्ट की हत्या कर दी है। ईरान की मेहर न्यूज एजेंसी के अनुसार, साइंटिस्ट इसार तबातबाई-कमशेह और उनकी पत्नी की मौत शुक्रवार को तेहरान में एक अपार्टमेंट पर ड्रोन हमले में हुई थी। इजराइल-ईरान के बीच जारी संघर्ष का आज 9वां दिन है। इजराइल 13 जून से अब तक 11 ईरानी न्यूक्लियर साइंटिस्ट्स की हत्या कर चुका है। इजराइल डिफेंस फोर्स ने शनिवार को ईरानी सेना के 3 कमांडरों और 4 जवानों



को भी मारने का दावा किया है। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार, ईरान के सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई ने 3 मौलवियों को अपनी मौत के बाद

सुप्रीम लीडर बनने के लिए नॉमिनेट किया है। संभावित उत्तराधिकारियों की रस में खामेनेई के बेटे, मोजतबा का नाम नामित नहीं है।

ईरान में 13 जून से अब तक 657, इजराइल में 24 की मौत

अमेरिका स्थित ह्यूमन राइट्स एक्टिविस्ट्स न्यूज एजेंसी के अनुसार, ईरान में 13 जून से अब तक 657 लोगों की मौत हुई है और 2000 से ज्यादा घायल हैं। हालांकि, ईरान के स्वास्थ्य मंत्रालय ने सिर्फ 430 नागरिक के मारे जाने और 3,500 लोगों के घायल होने की पुष्टि की है। वहीं, इजराइल में 24 लोग मारे गए हैं, जबकि 900 से ज्यादा घायल हुए हैं।

फ्रांस ने ईरान से अपने दो नागरिकों की रिहाई की मांग की

ईरान के राष्ट्रपति मसूद पजशकियान ने शनिवार को फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों से फोन पर बात की। मैक्रों ने एक्स पर पोस्ट में बताया कि ईरानी राष्ट्रपति ने उन्हें फोन किया था। इस दौरान उन्होंने ईरान से फ्रांस के दो नागरिकों की रिहाई की मांग की। मैक्रों ने कहा, मैंने सेसिल कोहलर और जैक्स पेरिस को रिहा करने की मांग की है। उनकी अमानवीय हिरासत गलत है। मैं उनसे फ्रांस लौटने की उम्मीद करता हूँ।

अहमदाबाद हादसा | एअर इंडिया के 3 अफसरों को हटाने का आदेश

डीजीसीए ने एयरलाइन से 10 दिन में रिपोर्ट मांगी, हादसे में 270 मौतें हुई थीं

नई दिल्ली, एजेंसी

अहमदाबाद हादसे के बाद डीजीसीए ने शनिवार को एअर इंडिया को 3 अफसरों को हटाने का आदेश दिया। इनमें डिजिटल वाइस प्रेसिडेंट चूड़ा सिंह, कू शेड्यूलिंग करने वाली चीफ मैनेजर पिंकी मित्तल और कू शेड्यूलिंग की प्लानिंग से जुड़ी पायल अरोड़ा शामिल हैं। तीनों अफसरों के खिलाफ यह कार्रवाई एविएशन सेफ्टी प्रोटोकॉल के



गंभीर उल्लंघन को लेकर की गई। डीजीसीए ने एअर इंडिया को तत्काल प्रभाव से इन्हें कू शेड्यूलिंग और रोस्टरिंग से जुड़े रोल से हटाने का आदेश दिया।

डीजीसीए ने यह निर्देश भी दिए

एअर इंडिया इन अधिकारियों को कू शेड्यूलिंग और रोस्टरिंग से जुड़ी सभी जिम्मेदारियों से तत्काल हटाए। इन अधिकारियों के खिलाफ इंटर डिप्लोमैटिक एक्शन तुरंत शुरू करें। 10 दिन में डीजीसीए को रिपोर्ट दें। इन अधिकारियों को जब तक सुधारात्मक प्रक्रिया पूरी नहीं होती, तब तक नॉन-ऑपरेशनल पदों पर ट्रांसफर किया जाए।

न्यूज इन शॉर्ट



**नागरिकों व नगर/ग्राम रक्षा
समिति सदस्यों को दी पीड़ित
प्रतिकर योजना की जानकारी**

अपराध/ चार्ज थांना पुलिस द्वारा थुरुवा को नवीन अपराधिक कानून के संबंध में अधिकांश क्षेत्र में जन जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसमें दोष के लोगों व नगर रथा/ वाहन रथा समिति के सदस्यों को नवीन अपराधिक अभियान के बारे में जानकारी दी गई। थांना प्रभारी सुदेश सिंह मराठी ने बताया कि पुलिस मुख्यालय लोगों द्वारा लोगों को पीड़ित प्रतिक्रिया योग्यता के संबंध में लोगों में जागरूकता के अभियान चलाया जा रहा है। जिसमें पुलिस अधीक मौती उ रहमान, अतिरिक्त पुलिस अधीक इस्लार मंसूरी के मार्ग दर्शन में योजना की जानकारी दी गई। थांना प्रभारी ने बताया कि पीड़ित प्रतिक्रिया योग्यता नवीन अपराधिक न्याय प्रणाली में पीड़ितों को अधिक महत्व देने और उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए बनाए गए प्रावधान हैं। इसका मतलब है कि न्याय प्रणाली में पीड़ितों की अनुमति को सक्रिय रूप से मान्यता दी जाती है। और उन्हें न्याय प्राप्त करने में मदद करने के लिए विशेष प्राधान्य दिया जाता है। प्राधान्य यह है कि अगर को झड़प किसी को टक्कर मारता है, लेकिन पुलिस को सूचित करता है, तो को सख्त सजा नहीं मिलेगी। अगर झड़प गलती से हुई दुर्घटना के बारे में अधिकारी को सूचित करता है, तो उसकी गलती को खत्म से आती है। इसके अलावा जागरूकता अभियान में बताया गया कि महिलाओं, बच्चों पर पीड़ितों तथा सहायियों को दफ्तर के संबंध में समय-समय पर अगवत सलाहिया एगन और उनकी न्यायालय में गवाही के समय सुरक्षा का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए, जिससे पीड़ित को न्याय मिल सके एवं आरोपियों को सजा से सके।



होटल-ढाबा संचालकों की बैठक, रात 11 बजे तक संचालन बंद करने के निर्देश

कोतेमा । राज्य मंत्री दिनेश्वर जायसवाल के इलायका निर्देशों के तहत कोतेमा थाना क्षेत्र में संचालित सभी होटल और ढाबा संचालकों की एक महत्वपूर्ण समीक्षा कर दी गई । बैठक में संचालकों की एक अलग-थलग (पुलिस) श्रेणी और आरती शायत और थाना प्रभारी निरीक्षक रत्नांबर शुक्ल उपस्थित रहे ।

बैठक में कहे के निर्देशा संचालकों को पत्रिफ 11 गोत्र तक होटल/ढाबा बंद करने के निर्देशा दिए गए, ताकि लोक व्यवस्था और शांति बनी रहे । इसके अलावा सभी संचालकों को स्पष्ट हिदायत दी गई कि किसी भी होटल या ढाबे में अवैध रूप से शराब न परोसी जाए, अन्यथा कोतली कार्रवाई की जाएगी ।

बैठक में दल बंधा ढाबा, मा की रसेई, न्यू बंगारा होटल, यादव ढाबा, शुक्ला ढाबा, बरबंद टेंढारा, गुरु कृपा ढाबा, सरनी ढाबा और हाईवे किंग ढाबा सहित क्षेत्र के प्रमुख होटल-ढाबा संचालक उपस्थित रहे । सभी संचालकों ने निर्देशों का पालन करने की सहमति जताई । पुलिस प्रशासन ने यह भी स्पष्ट किया कि नियमों के उल्लंघन पर सख्त कार्रवाई की जाएगी और किसी भी व्यक्ति की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी ।

चोरी होने पर अज्ञात आरोपी के विरुद्ध मामला कायम

मर लिया। पाली थांना अंतर्गत ग्राम मलियागुडा में अज्ञात व्यक्ति द्वारा घोररी की घटना को अंजाम देने पर पुलिस ने उसके खिलाफ मामला कायम कर लिया है। ज्ञानकारी अनुसार राजेश कुमार प्रजापति पिता पोषण लाल प्रजापति उम्र 35 साल ने शिथिलता दर्ज कराते हुए बताया कि अज्ञात व्यक्ति द्वारा सोने की बाँधी के जेवरारत, नगदी पार कर दिए गए हैं जिसकी कीमत 4 लाख रूपये है। पुलिस ने मामला कायम कर लिया है। मामले की विवेचना की जा रही है।

योगाभ्यास

निरोगी काया के लिए जनप्रतिनिधि, अधिकारी और नागरिकों ने विभिन्न मुद्राओं में किया योग



વિજય મત, અનૂપપુર

जिला मुख्यालय अनुपपुर के एक्सलेंस स्कूल्स परिसर में 11वीं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन हुआ। जिसमें जनप्रतिनिधियों के साथ प्रशासकीय अधिकारी व नगरवासी शामिल हुए। योग प्रशिक्षक नयन मिश्रा ने विभिन्न मुद्राओं में योगाभ्यास कराया गया तथा योग विधा के संबंध में जानकारी दी। इस मौके पर मप्र कुटीर ए

सड़कों पर ब्लैक फिल्म और हूटर वाली वाहनों की भरमार, अवैध गतिविधियों में वाहनों का उपयोग

राजनीतिक रसूख के साथ वदी की आड़, कोतमा घटना के बाद अब कार्रवाई में उतरी पुलिस, उतार रही ब्लैक फिल्म की परत



रहमान ने पूर्व में ही ऐसे वाहनों के खिलाफ कार्रवाई के सख्त निर्देश सभी पुलिस अधिकारियों को दिए थे।

कोतमा में नहीं घटती शराब वाली घटना, तो नहीं आरंभ होता कार्रवाई

14 जून की रात कोतमा में शराब माफिया के गुर्गों द्वारा शुक्ला ढाबा के पास किसी बात को लेकर स्थानीय

स्थानांतरण में गड़बड़झाला करने वाले तीन कर्मचारी निलंबित

सहायक आयुक्त को कारण बताओं नोटिस जारी

વિજય મત, સીધી

कलेक्टर द्वारा आदेश जारी कर स्थानांतरण नीति 2025 के निर्देशों का अखंडन करने पर आदिम जाति कल्याण विभाग के तीन कर्मचारियों को तत्काल प्रभाव से निलंबित किया गया है। साथ ही सहायक आयुक्त आदिम जाति कल्याण विभाग को साधक बता ओ सूचना पत्र जारी किया गया है।

कलेक्टर द्वारा आदेश जारी कर उमाशंकर दुबे लेखपाल, शिवेंद्र सिंह सहायक ग्रेड 2 एवं विनोद पाठक सहायक ग्रेड 3 आदिम जाति कल्याण विभाग को विभाग प्रमुख को वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा दिए गए नियम एवं निर्देशों को संज्ञान में नहीं लाते हुए स्थानांतरण नोस्तिग्य प्रस्तुत कर स्थानांतरण आदेश जारी किया जाने का दोषी पाए जाने पर तत्काल प्रभाव से निलंबित किया गया है।

उल्लेखनीय है कि जनपतिनिधियों तथा कर्मचारियों द्वारा की गई शिकायतों की गंभीरता को देखते हुए कलेक्टर द्वारा मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत / अपर कलेक्टर को जांच सौंपी गई थी। अपर कलेक्टर द्वारा स्थानांतरण हेतु प्रस्तुत नसितियों तथा दस्तावेजों का अवलोकन कर विस्तृत जांच की गई जिसमें गंभीर अनियमितताएं पाई गई हैं। उक्त को दृष्टिगत रखते हुए कठोर अनुशासनात्मक कार्यवाही करते हुए विभागीय जांच के निदेश दिए गए हैं।

इनके स्थानांतरण पर लगे थे आरोप

आदिवासी विकास विभाग सीधी द्वारा मनगनाम दुसपकर को लेकर यह सुविधाएँ बनी हुई थी। स्थानमें उपचरत माध्यमिक विद्यालय लुरपुरडी से शिधेक अउर अउर कुमार्क 792, दिनांक 9 जुन 2025 के द्वारा किया गया है। विभागीय सुत्रों का कहना है कि बिना शासन के निर्देश के उक्त संस्था में स्थानांतरण करकन नियम विरुद्ध है। इसी तरह आदिवासी बालक छात्रावास बकवा से प्राथमिक शिधक पंकज शिधक का स्थानांतरण बालक शिधक अनुसूचित निज जाति सीनिकर बालक छात्रावास कुमार्क 1 सीधी के लिए किया गया। यह स्थानांतरण राकेश रावत को हटाकर किया गया है। वहीं संकुल केंद्र उमरिया के माध्यमिक शाला से माध्यमिक शिधक सदीप कुमार्क शिधक सैवान का स्थानांतरण आदिवासी जूनिकर बालक छात्रावास अनूपपुर के अधीशक पद पर किया गया है। यह मामला इसलिए गंभीर है क्योंकि स्थानांतरित शिधक परिवर्षीय अवधि में है। इसी तरह शास्त्रीजी उपचरत माध्यमिक विद्यालय चिनगवाह की माध्यमिक शिधक मधुकोला पटेल का स्थानांतरण आदिवासी बालक आश्रम कोविला के लिए किया गया है। बताया गया है कि अभी एक वर्ष पहले कोविला अधीशक से हटाकर उन्हे चिनगवाह स्थानांतरित किया गया। कोविला में अधीशक के पद पर रहते हुए लगभग 8 से 10 लाख के गनबन के आरोप में उन्हे हटाया गया। श्रीमती पटेल को उच्च न्यायालय जलबलपुर से भी फटकार मिली थी कि आप शिधकीय कार्य करें।

रेत चोरी के दौरान विभाग का छापा, अधिकारियों के सामने माफिया भगा ले गए वाहन

विजय मत, अनूपपुर

जिले में रेत के अवैध कारोबार खिलाफ मौके पर विभागीय अधिकारियों और अवैध कारगुजारी करने वालों द्वारा अधिकारियों व पुलिस को धमकाना, वाहन चढ़ाना उनके लिए अब आम बात हो चली है। जिसके कारण अधिकारी अब रात या दुरुस्थ क्षेत्रों में कार्रवाई करने से परहेज कर रहे हैं। इस प्रकार की घटना जिले में कई बार सामने आ चुकी हैं। नया मामला चर्चाई थांना क्षेत्र से सामने आई है, जहां रेत के अवैध परिवहन पर खनिज विभाग की कार्रवाई के दौरान अवैध कारोबारियों ने शासकीय कार्य में बाधा पहुंचाते हुए अधिकारियों के सामने से वाहन को लेकर भाग निकले। जिसके बाद खनिज विभाग अधिकारी ने थाना की शरण लेते हुए सम्बंधितों के खिलाफ मामला दर्ज करवाया है। चर्चाई थांना ने शिकायत दर्ज करते हुए अब तक तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है, जबकि इनमें दो मुख्य आरोपी फरार चल रहे हैं। थांना प्रभारी सुंदरेश डूझसह मरावी ने बताया कि 13 जून को खनिज निरीक्षक ईश वामी खनिज कार्यालय अनूपपुर से द्वांना शिकायत दर्ज कराई गई थी।

खनिज विभाग के सामने से ले भागे वाहन

शिकायत के अनुसार 11 जून की रात्रि को अवैध रेत परिवहन सोन नदी केलहौरी गांव से होने की सूचना पर मौके से स्टाफ के साथ छापामार कार्रवाई की गई।

प्रणाली पर जताई गई आपत्ति ने पुलिस को कार्रवाई
वैवश कर दिया। पिछले दो दिनों के दौरान चचाई
से द्वारा 4 वाहनों से फिल्म उतारने के साथ 5 वाहन
नम्बर वाले पकड़े। वहीं जिला यातायात पुलिस ने
मालय में अनाधिकृत रूप से लगाए गए कई वाहनों से
5 फिल्म उतारी है।

क्या है ब्लैक फिल्म और हूटर लगाने का नियम

भारतीय सड़कों पर इसको लेकर काफी कड़ा कानून है। काफी की शीशों पर ब्लैक फिल्म लगवाने को लेकर भारतीय सुप्रीम कोर्ट ने एक आदेश दिया था कि कार के सामने और पीछे के शीशों के आर-पर दिखने की विजिबिलिटी का कम से कम 70 फीसदी होना चाहिए और साइड के शीशों की विजिबिलिटी कम से कम 50 प्रतिशत तक होनी चाहिए। जबकि हटर से काफी तेज स्तर पर आवाज निकलती है और एक से सामान्य तौर पर उसका इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। केंद्रीय मोटर वाहन नियम 1989 के तहत इस तरह का कोई भी हानि किसी वाहन में इस्तेमाल नहीं किया जा सकता सिवाय पुलिस और परिवहन विभाग के। अगर कोई इस नियमों के खिलाफ अपने वाहन पर हटर लगाता है तो उस पर 5000 रुपए तक का चालान किया जा सकता है।

ट्रैक्टर क्रमांक एमपी18एबी 2965 में रेत परिवहन करने के लिए पाए जाने पर ट्रैक्टर के चालक से नाम पता पूछने पर अपना नाम तीर्थ बैगा पिता देवी दीन बैगा निवासी बम्हौर जिला शहडोल का होना बताया तथा उस ट्रैक्टर मालिक चन्द्रिका यादव निवासी केलहरी के ट्रैक्टर में सोन नदी से पिटू यादव के कहने पर रेत परिवहन करना और कोई दस्तावेज नहीं होना बताया गया। जिस पर ट्रैक्टर को मौके से जब्त कर पंचनामा जारी कर कार्रवाई कर चालक के माध्यम से ट्रैक्टर लाया जा रहा है। इसी दौरान मौके से पिटू यादव, अखिलेश सोनी, नीरज चौरसिया, महेंद्र यादव सभी निवासी केलहरी के केलहरी के द्वारा शाकसंय कार्य में बाधा डालते हुए ट्रैक्टर को लेकर भाग दिए। रिपोर्ट पर ट्रैक्टर चालक तीर्थ बैगा, पिटू यादव, अखिलेश सोनी, नीरज चौरसिया एवं महेंद्र यादव के खिलाफ धारा 303(2) 132, 221, 3/5 बीएनएस एवं खाना बर्खानज अधिनियम 4/21 कायम कर विवेचना में लिया गया। विवेचना में आरोपी 31 वर्षीय नीरज चौरसिया पिता हजारीलाल चौरसिया, 32 वर्षीय महेंद्र यादव पिता सूर्यदीन यादव एवं 30 वर्षीय अखिलेश सोनी पिता सतोष सोनी तीनों निवासी केलहरी के गिरफ्तार कर न्यायालय पेश किया गया है। जबकि मामले के मुख्य आरोपी पिटू यादव एवं ट्रैक्टर चालक तीर्थ बैगा अभी भी फरार हैं। जिनकी पता तलाश किया जा रहा है गिरफ्तार कर मामले में ट्रैक्टर चालक को जमाना।

भीषड़ सड़क हृदसे एक की मौत दो
घायल, बड़ेरी के समीप दो बाइक आमने
सामने टकराने से हुआ हृदसा



अमरिया जिला मुख्यालय से होकर ताला मानपुर जाते वाहन स्टेट हाइवे में शुक्रवार की देर शाम को भीषण सड़क हादसे में एक यात्री की जान हो गई इसके अलावा दो अन्य घायक हैं, 108 एंबुलेंस की मदद से घायलों को जिला अस्पताल लाया गया है। जहां उनका इलाज किया जा रहा है, घटना गाम निवासी बच्चा यादव पिता बबूलाल आन 25 वर्ष की उम्र यादव आन 26 वर्ष निवासी निवासी नम्रपुत्री के भेष सिंह पिता कमलभान सिंह आन 29 वर्ष अकेले सड़क आगने सामने टकराई है जिससे बच्चा यादव हुई है, घटना की जानकारी के बाद थाना कोतवाली के कारगणों की नाय शुरू की गई है, वहीं घायलों का

भारतीय स्टेट बैंक द्वारा रक्तदान शिविर संपन्न

उत्तरिया। भारतीय स्टेट बैंक द्वारा जिला अस्पताल उत्तरिया में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया जिसमें भारतीय स्टेट बैंक के अधिकारी एवं कर्मचारियों के साथ शहर के समाजसेवियों ने भी सहयोग प्रदान किया। दुर्दशा की परिस्थिति में मानव जीवन को बचाने के लिए मानव रक्त अत्यंत महत्त्वपूर्ण होता है। भारतीय स्टेट बैंक सदा ही समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारि निर्माने में अग्रणी रहा है एवं रक्तदान शिविर इसी दिशा में एक और प्रयास है। इस अवसर पर 35 लोगो ने रक्तदान किया। इस अवसर पर उत्तरिया शाखा के मुख्य प्रबन्धक निशांत बाजपेयी, कर्मचारी उत्तरिया शाखा प्रबन्धक अनशील थुलना एवं भारतीय स्टेट बैंक के सभी अधिकारी मौजूद रहि उपस्थित रहे तथा जिला अस्पताल से डॉक्टर मुकुल तिवारी, डॉक्टर के.सी. सोनी एवं डॉक्टर संदीप सिंह का अमूल्य सहयोग मिला।

जिला जेल उमरिया में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में योग कार्यक्रम संपन्न

जमरिया। जेलर / उप जेल अधीक्षक, माखन सिंह मार्को ने बताया कि 21 जून को मध्यरात के आसपास के परिपालन में योगी कार्यक्रम का आरंजन किया गया। उप जेल अधीक्षक, माखन सिंह मार्को द्वारा बरिदों को जेल से लिख लेकर पुनः अपराध नहीं करने का संकेतक दिलाकर अच्छा नागरिक बनें और जीवन जैनी की प्रेरणा दी गयी, एवं जीवन में सदैव योग करके निरोमी बनें की थाप दिलाई गयी व बंदीगण प्रसन्नचित रहे। इस अवसर पर निज निधिक अधिकारी भी. एन. दीक्षित द्वारा बरिदों को प्रसाशन के नियमों का पालन करते हुए एक अच्छे जीवन जैनी की प्रेरणा दी गयी। बरिदों को अनुशासन में रखकर जेल में ड्यूटीदर मुख् बरिद एवं जेल के अधिकारी / कर्मचारियों को अतिरिचित में रक्षकरम करया गया।

देवास में सामूहिक योग कार्यक्रम में बोले उपमुख्यमंत्री देवड़ा

योग मन की सकारात्मक ऊर्जा, शांति, बुद्धि के लिये आवश्यक



विजय मत, ब्यूरो देवास

उपमुख्यमंत्री एवं देवास जिले के प्रभारी मंत्री जगदीश देवड़ा के मुख्य आतिथ्य में 11 वॉ अन्तराष्ट्रीय योग दिवस पर सामूहिक योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। देवड़ा ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिला स्तरीय सामूहिक योग कार्यक्रम श्रीमंत तुकोजीराव पवार स्टेडियम में जनप्रतिनिधिगण, सामाजिक संगठनों, विभिन्न प्रशिक्षण संस्थान, स्वयंसेवी संस्थाएं, छात्र-छात्राओं और अधिकारियों के साथ योग किया। उपमुख्यमंत्री देवड़ा ने कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के कार्यक्रम का लाईव प्रसारण भी देखा गया। प्रभारी मंत्री देवड़ा ने एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत पौधारोपण भी किया।

प्रभारी मंत्री देवड़ा ने कहा कि आज एक साथ पूरा विश्व योग कर रहा है। योग से शरीर के साथ मन भी स्वस्थ रहता है। “एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग” की थीम पर इस वर्ष योग दिवस मनाया जा रहा है।उन्होंने सभी को योग दिवस की बधाई दी। उन्होंने कहा कि केवल एक दिन नहीं प्रतिदिन योग करें, यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो शरीर में ऊर्जा का संचार होगा। योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ बनाता है, क्योंकि यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देता है। योग मन की शांति, बुद्धि एवं शरीर के लिये और सकारात्मक ऊर्जा के लिये आवश्यक है। कार्यक्रम में योग गुरु राजेश बैरागी ने मंच पर योग का प्रदर्शन किया। उनके साथ-साथ उपस्थित अतिथियों एवं अन्य लोगों ने योग के लिए हाथ उठाए। योग के प्रति उत्साही भागीदारी देखी गई है। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का एक दशक पूर्ण हुआ है।

शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए योग करें: स्कूली शिक्षा मंत्री सिंह



विजय मत, ब्यूरो नर्मदापुरम। जिले में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम समूचे अपार उत्साह के साथ मनाया गया। जिला मुख्यालय नर्मदापुरम में शासकीय नर्मदा महाविद्यालय में योग अभ्यास का कार्यक्रम आयोजित किया गया। सामूहिक योग अभ्यास का नेतृत्व स्कूल शिक्षा एवं परिवहन मंत्री उदय प्रताप सिंह ने किया। इस मौके पर सांसद दर्शन सिंह चौधरी, राजस्वभा सांसद श्रीमती माया नारोलिया, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती नीतू महेंद्र यादव एवं अन्य जनप्रतिनिधि ने भी योगाभ्यास किया। स्कूल शिक्षा मंत्री सिंह ने कहा कि शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए हर व्यक्ति को योग करना चाहिए। उन्होंने कहा कि हम जितना ज्यादा योग करेंगे हमारा मन उतना ही शांत रहेगा। मंत्री सिंह ने कहा कि योग व्यक्ति पर में भी कर सकता है, उसके लिए उसे बाहर जाने की भी आवश्यकता नहीं है। उन्होंने कहा कि स्कूल के बच्चों के लिए हम बेहतर अविद्य गढ़ने का कार्य कर रहे हैं। अविद्य में सभी चीजें एआई के माध्यम से होगी। एआई तकनीक से हम आवश्यक सहयोग ले सकते हैं। उन्होंने कहा कि इस वर्ष सरकारी स्कूल के बच्चों ने भी अपनी प्रतिभा को साबित करके दिखाया है। 10वीं एवं 12वीं का रिजल्ट उत्कृष्ट रहा है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशाखापट्टनम से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने देशवासियों को योग दिवस की शुभकामनाएं दी। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने भोपाल से योग दिवस पर प्रदेशवासियों के उनछे स्वास्थ्य की कामना की। दोनों कार्यक्रमों का सीधा प्रसारण टेलीविजन के माध्यम से किया गया।

मध्यप्रदेश पर्यटन विभाग द्वारा योग संगम का आयोजन योग शरीर को निरोगी रखने में सहायक इसे दिनचर्या में शामिल करें: शुक्ल

विजय मत, भोपाल। उप मुख्यमंत्री राजेन्द्र शुक्ल ने कहा है कि योग शरीर को निरोगी रखने में सहायक है। योग को दिनचर्या में शामिल करने से हम अपने स्वास्थ्य को ठीक रख सकते हैं। जब हम स्वस्थ रहेंगे तभी परिवार, समाज एवं सार्वजनिक जीवन में अपनी जिम्मेदारियों का पूरी सक्षमता से निर्वहन कर पाएंगे। उप मुख्यमंत्री शुक्ल ने मतांडपट्ट शुक्ल गाउण्ड सेवा के मैदान में 11वें विश्व योग दिवस पर वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारियों, शिक्षकों, स्थानीय नागरिकों तथा बड़ी संख्या में छात्र-छात्राओं के साथ सामूहिक योग किया। उप मुख्यमंत्री शुक्ल ने विद्यार्थियों एवं उपस्थितजनों को योग को अपने दैनिक दिनचर्या में शामिल करने का सकल्प दिलाया। उप मुख्यमंत्री शुक्ल ने कहा कि हमें गर्व है कि हमारी प्राचीन योग परम्परा को विश्व स्तर पर मान्यता मिली है। महर्षि पतंजलि ने देश व समाज को योग से अलगत कराया। वर्तमान समय में बाबा रामदेव ने इस विधा को घर-घर तक पहुंचाने का कार्य किया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने इसे विश्वव्यापी बनाने का कार्य किया और संपूर्ण विश्व में योग दिवस पर लोग योग करके इसे अंगीकार कर रहे हैं। भारत पूरी दुनिया को परिवार मानता है। उप मुख्यमंत्री शुक्ल ने योग दिवस पर सभी के स्वस्थ रहने की कामना की। उपस्थितजनों ने प्रधानमंत्री मोदी का विशाखापट्टनम से लाइव उद्बोधन को देखा और सुना। राज्य स्तरीय कार्यक्रम में भोपाल से मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव का उद्बोधन भी लाइव प्रसारित किया गया। पूर्व महापौर वीरेन्द्र गुप्ता, कमिश्नर रीवा संजय वीएस जामोद, आईजी गौरव राजपूत सहित अधिकारी, शिक्षक, स्वयंसेवी संगठनों के प्रतिनिधि, पुलिस अधिकारी योग में शामिल हुए।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग में योग सत्र

विजय मत, भोपाल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून शनिवार को नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग ने भोपाल के शिवाजी नगर स्थित पालिका भवन कार्यालय परिसर में योग सत्र का आयोजन किया गया। सामूहिक योग सत्र में विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने योगाभ्यास कर नम, मन और आत्मा की शुद्धि के साथ योग से एकता के संदेश को आत्मसात किया। नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग के आयुक्त संकेत भोंवडे ने कहा कि सामूहिक योग के आयोजन का उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि योग हमारी प्राचीन परंपरा का अभिन्न हिस्सा है, जो व्यक्ति के समग्र विकास में सहायक होता है। योग सत्र के दौरान अपर आयुक्त कैलाश वानखेड़े, एन. मीणा, डॉ परीक्षित झाड़े, प्रमुख अभिचंता आनंद सिंह, अपर संचालक अमिल गॉड, अधीक्षण अभियंता जीवन सिंह एवं रवि चतुर्वेदी सहित विभाग के समस्त अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर प्रतिभागियों ने नियमित रूप से योग को अपने जीवन में शामिल करने का संकल्प लिया और सभी को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया गया।



रेडक्रास में भी किया गया योगाभ्यास

विजय मत, भोपाल। भारतीय रेडक्रास सोसायटी, मध्यप्रदेश राज्य शाखा शिवाजी नगर, भोपाल में 21 जून 2025 को 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विशेष योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह बात रेडक्रास के जनरल सेक्रेटरी रामेन्द्र सिंह ने कही। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम “एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग” रखी गई है। कार्यक्रम रेडक्रास कार्यालय स्थित धनवंतरी सभागृह में संपन्न हुआ, जहाँ पर डॉ. प्रदुम्न गुप्ता द्वारा रेडक्रास के चिकित्सकों और स्टाफ को योगाभ्यास कराया गया। सिंह ने बताया कि राज्य की सभी जिला रेडक्रास शाखाओं के साथ ही जुलियर रेडक्रास एवं यूथ रेडक्रास से जुड़े महाविद्यालयों और विद्यालयों में भी योगाभ्यास किया गया। उन्होंने बताया कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत वर्ष 2015 से हुई थी, जिसका प्रस्ताव प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में रखा था। इसके बाद 11 दिसंबर 2014 को इसे मंजूरी दी गई और 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय हुआ। सिंह ने कहा कि नियमित योगाभ्यास से न केवल मानसिक तनाव और चिंता कम होती है, बल्कि यह शारीरिक स्पर्शित, एकाग्रता, मांसपेशियों की ताकत और हृदय स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है।

नए मेडिकल कॉलेजों को संबल देगा मप्र सरकार का प्रोत्साहन पैकेज

नियमित वेतन के अलावा शिक्षकों को मिलेगी ₹50,000 की प्रोत्साहन राशि

विजय मत, भोपाल

मध्यप्रदेश सरकार ने राज्य में मेडिकल शिक्षा को मजबूती देने की दिशा में बड़ा कदम उठाया है। अब नए और छोटे जिलों में स्थापित हो रहे मेडिकल कॉलेजों में स्थानांतरित होने वाले शिक्षकों को नियमित वेतन के साथ-साथ 50,000 रुपये प्रतिमाह की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। यह निर्णय ऐसे समय में आया है, जब राज्य पहले से ही योग्य चिकित्सकों और मेडिकल शिक्षकों की कमी से जूझ रहा है।

छोटे जिलों में नहीं मिल रहे योग्य शिक्षक, सरकार की चिंता बढ़ी

श्यापुर, सिंगरौली, मंडला, राजगढ़, छतरपुर, दमोह, बुधनी जैसे अपेक्षाकृत पिछड़े और नए जिलों में शिक्षक, सहायक प्राध्यापक, सह प्राध्यापक और प्राध्यापक जैसे महत्वपूर्ण पदों के लिए विशेषज्ञों की उपलब्धता नहीं हो पा रही है। दूसरी ओर, इन इलाकों में स्थानांतरित किए गए कई वरिष्ठ शिक्षकों ने दूरस्थ क्षेत्रों में पोस्टिंग का विरोध किया है। राज्य सरकार का यह नया प्रोत्साहन पैकेज खासतौर पर भोपाल, इंदौर, जबलपुर और ग्वालियर जैसे बड़े शहरों के संस्थानों में कार्यरत अनुभवी शिक्षकों को लक्षित करता है, ताकि वे नई जगहों पर जाकर वहां के कॉलेजों को शिक्षकीय आधार प्रदान करें।



विशेष समाचार विजय मत

प्रदेश सरकार द्वारा तीन बड़े निर्णयों की तैयारी

राज्य सरकार डॉक्टरों की कमी को दूर करने के लिए तीन प्रमुख नीतिगत निर्णयों पर काम कर रही है, जिन्हें जल्द ही राज्य केविनेट के समक्ष प्रस्तुत किया जाएगा...

- **प्रोत्साहन राशि...** छोटे जिलों में पदस्थ शिक्षकों को ₹50,000 प्रतिमाह की अतिरिक्त प्रोत्साहन राशि। इसके लिए न्यूनतम जनसंख्या व भौगोलिक मापदंडों के आधार पर जिलों का चयन किया जा रहा है।
- **सविदा नियुक्ति की सुविधा...** सरकारी मेडिकल कॉलेजों से 65 वर्ष की आयु में सेवानिवृत्त होने वाले शिक्षकों को 70 वर्ष तक सविदा नियुक्ति पर सेवा देने का अवसर मिलेगा। वर्तमान में ऐसी कोई व्यवस्था नहीं है, जबकि नेशनल मेडिकल कमीशन (एनएमसी) भी 70 वर्ष तक सेवा की अनुमति देता है।
- **एनएचएम सेवा का समावेश...** राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) में कार्यरत मेडिकल स्टाफ की सेवा को शासकीय सेवा की अवधि में सम्मिलित किया जाएगा, जिससे उन्हें स्थानांतरण और पदस्थापना में प्राथमिकता दी जा सके।

शिक्षकों- संगठनों की सकारात्मक प्रतिक्रिया

मेडिकल टीचर्स एसोसिएशन (एमटीए) के अध्यक्ष डॉ. राकेश मालवीय ने सरकार के इस फैसले का स्वागत किया है। उन्होंने कहा, “हमने सरकार से यह मांग की थी कि यदि बड़े शहरों के वरिष्ठ शिक्षकों को नए जिलों में भेजा जाए, तो उन्हें प्रोत्साहन दिया जाए। सरकार ने हमारी मांग स्वीकार कर ली है। यह मेडिकल शिक्षा व्यवस्था को मजबूती देने वाला निर्णय है।”

मुख्यमंत्री की पहल

50 नए मेडिकल कॉलेज खोलने की घोषणा

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने हाल ही में राज्य में 50 नए मेडिकल कॉलेज खोलने की महत्वाकांक्षी योजना की घोषणा की थी, जिनमें 13 निजी कॉलेज भी शामिल हैं। इससे राज्य में योग्य संकाय की मांग में जबरदस्त वृद्धि हुई है। फिलहाल 12 नए मेडिकल कॉलेजों को प्राथमिकता के तौर पर चयनित किया गया है, और अब शिक्षकों की नियुक्ति और स्थानांतरण का कार्य तेज किया गया है।

नए सत्र में खुलेंगे 8 मेडिकल कॉलेज

सरकार की योजना है कि शैक्षणिक सत्र 2025-26 और 2026-27 में मिलाकर कुल 8 नए मेडिकल कॉलेज शुरू किए जाएं। इनमें से श्यापुर और सिंगरौली में इस वर्ष से ही एमबीबीएस पाठ्यक्रम प्रारंभ करने के लिए हफ्ट के आवेदन भेजा जा चुका है। वहीं, बुधनी, उज्जैन, मंडला और राजगढ़ में अगले शैक्षणिक सत्र से कॉलेज शुरू करने की तैयारी है। इसके साथ ही पिछले वर्ष शुरू किए गए सिवनी, नोमच और मंदसौर मेडिकल कॉलेजों को भी इस प्रोत्साहन नीति में शामिल किया जाएगा।

पूर्व विधायक ने केंद्रीय मंत्री को सौंपा ज्ञापन

सिंधिया बोले- फोन पर बजने वाली बच्चन की आवाज से मैं भी परेशान

विजय मत, ब्यूरो इंदौर

पूर्व विधायक सुदर्शन गुप्ता ने शुक्रवार को केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया से मुलाकात की और मोबाइल में बजने वाली अमिताभ बच्चन की कॉलर ट्यून की शिकायत की। गुप्ता ने मंत्री सिंधिया से कहा कि जब इमरजेंसी कॉल की जाती है तो कॉल के प्रारंभ में अमिताभ बच्चन की आवाज सुनाई देती है, जिससे कॉल में विघ्न उत्पन्न हो रहा है। खासकर बुजुर्गों, मरीजों और व्यापारिक वर्ग के लोग इससे परेशान हो रहे हैं। इस पर मंत्री सिंधिया ने भी सहमति जताते हुए कहा, यह सच है, मैं भी इससे परेशान हूँ। गौरतलब है कि भारत सरकार द्वारा साइबर धोखाधड़ी और डिजिटल फ्राड के खिलाफ जनजागरूकता फैलाने के लिए एक विशेष अभियान चलाया जा रहा है, जिसके तहत मोबाइल कॉल के आरंभ में एक कॉलर ट्यून बजाई जा रही है। इस कॉलर ट्यून का उद्देश्य उपयोगकर्ताओं को ओटीपी, बैंक विवरण या अन्य व्यक्तिगत जानकारी साझा न करने की चेतावनी देना है। हालांकि यह कदम सराहनीय है, लेकिन इसके कारण आम उपभोक्ताओं को कई समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।



विशेष अभियान चलाया जा रहा है, जिसके तहत मोबाइल कॉल के आरंभ में एक कॉलर ट्यून बजाई जा रही है। इस कॉलर ट्यून का उद्देश्य उपयोगकर्ताओं को ओटीपी, बैंक विवरण या अन्य व्यक्तिगत जानकारी साझा न करने की चेतावनी देना है। हालांकि यह कदम सराहनीय है, लेकिन इसके कारण आम उपभोक्ताओं को कई समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।

मास्टर टेनर्स गंभीरता और जिम्मेदारी के साथ प्रशिक्षण लें: मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी सिंह

विजय मत, भोपाल

राष्ट्रीय प्रशिक्षण कार्यक्रम अंतर्गत आरसीव्हीपी नरोन्हा प्रशासन एवं प्रबंधकीय अकादमी में राज्य स्तरीय, जिला स्तरीय और विधानसभा स्तरीय मास्टर टेनर्स को निर्वाचन नामावली से जुड़ी जानकारी को लेकर दिया गया प्रशिक्षण भारत अंतर्गत आरसीव्हीपी नरोन्हा प्रशासन एवं प्रबंधकीय अकादमी भोपाल में शनिवार को राज्य स्तरीय, जिला स्तरीय और विधानसभा स्तरीय मास्टर टेनर्स को प्रशिक्षण दिया गया। मास्टर टेनर्स को निर्वाचक नामावली सहित आयोग की विभिन्न गतिविधियों के बारे में प्रशिक्षित किया गया। प्रशिक्षण सुबह 10 से शाम 6 बजे तक चला। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी मध्यप्रदेश सूचवीर सिंह ने प्रशिक्षण कार्यक्रम का दोष प्रज्वलित कर शुभारंभ किया। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी सिंह ने कहा कि सभी मास्टर टेनर्स प्रशिक्षण को



गंभीरता और जिम्मेदारी लें। यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यहां से प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद प्रदेश के सभी निर्वाचन पदाधिकारी को प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र की सुविधा के लिए मतदाता सूची एक बहुत ही महत्वपूर्ण कड़ी है। मतदाता सूची पूरी तरह से शुद्ध हो, इस पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। बीएलओ भारत निर्वाचन आयोग का सबसे निचले स्तर पर एक महत्वपूर्ण आधार स्तंभ है। प्रशिक्षण के दौरान मास्टर टेनर्स को विधिक प्रावधान सूचवीर सिंह ने प्रशिक्षण कार्यक्रम का दोष प्रज्वलित कर शुभारंभ किया। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी सिंह ने कहा कि सभी मास्टर टेनर्स प्रशिक्षण को

प्रशिक्षण के बाद मास्टर टेनर्स का मूल्यांकन

आरसीव्हीपी नरोन्हा प्रशासन एवं प्रबंधकीय अकादमी में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद मास्टर टेनर्स का मूल्यांकन किया गया। इसके लिए आईआईआईआईईएम से प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके 10 जिलों के निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारियों की इट्टेटी लगाई गई थी। प्रशिक्षण कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर अपर मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी राजेश कुमार कौल, संयुक्त मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी रामप्रताप सिंह जादौन, उप मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी श्रीमती सुरभि तिवारी, उप मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी राजेश यादव, राष्ट्रीय स्तर के मास्टर टेनर प्रवास जी, वाईपी सिंह उपस्थित रहे।

प्रदेश के नगरीय क्षेत्रों में प्राचीन जल-स्रोतों के संरक्षण में समाज की भागीदारी

विजय मत, भोपाल

नगरीय क्षेत्रों में 30 मार्च से शुरू हुए जल गंगा संवर्धन अभियान के कार्य अब लगभग अंतिम चरण की ओर हैं। नगरीय निकायों में स्थित जल संचयन को की साफ-सफाई एवं पुनर्जीवन, वर्षा जल संचयन के लिये रैन वाटर हॉर्बेस्टिंग संरचना तैयार करने के कार्य को हाथ में लिया गया। इसी के साथ नगरीय इलाकों में हरित क्षेत्र विकास के लिये पौध-रोपण का कार्य विभागीय योजनाओं और जन-भागीदारी से किया गया।

इन कार्यों की समीक्षा नगरीय निकायों में नियमित रूप से की गयी। नगरीय क्षेत्र के निवासियों में जल एवं पर्यावरण संरक्षण तथा उनके प्रति स्वामित्व की भावना का विकास करने के लिये नगरीय निकायों में जन-जागरूकता और प्रचार-प्रसार का कार्य प्रमुखता से किया गया। नगरीय क्षेत्र के विद्यालयों में चित्रकला, निबंध और रंगोली प्रतियोगिताएँ आयोजित की गयीं। इन गतिविधियों से विद्यार्थियों में प्रकृति से प्रेम की भावना मजबूत हुई।

वोट बैंक खिसकने के डर से सार्वजनिक रूप से योग नहीं करते कांग्रेसी: सोलंकी

विजय मत, भोपाल

भाजपा प्रदेश प्रवक्ता व सांसद डॉ. सुमेर सिंह सोलंकी ने नेता प्रतिपक्ष उमंग सिंघार के बयान पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि कांग्रेस के नेताओं की सोच नकारात्मक है, इसलिए उन्हें हर तरफ बुराई ही दिखाई देती है। उन्हें नियमित रूप से योग करना चाहिए, ताकि उनकी सोच की दिशा बदल सके और वे देश तथा उसकी संस्कृति के बारे में अच्छा सोच सकें। कांग्रेस के लिए आदिवासी सिर्फ वोट बैंक हैं। आजादी के बाद से ही कांग्रेस ने आदिवासियों को

बर्गलाकर उनका वोट लिया परंतु उनके उत्थान के लिए कोई कार्य नहीं किया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी एवं मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की डबल इंजन की सरकार आदिवासियों के हितों के लिए विभिन्न जनहितैषी योजनाएं संचालित कर उन्हें विकास की मुख्य धारा से जोड़ रही है। भाजपा के प्रदेश प्रवक्ता व सांसद डॉ. सुमेर सिंह सोलंकी ने कहा कि मध्यप्रदेश की जनता ने 15 महीने की कमलनाथ सरकार का वो दौर देखा है, जब हर तरफ भ्रष्टाचार का बोलबाला था और इस भ्रष्टाचार में कांग्रेस के नेता आकट डूबे थे।



विजय मत एंकर

सत्ता में वापसी के लिए कांग्रेस ने अभी से शुरू कर दी तैयारी

कांग्रेस का फोकस वोटर लिस्ट वेरिफिकेशन और इलेक्शन मैनेजमेंट पर

विजय मत, भोपाल

मप्र में 2023 में विधानसभा और 2024 लोकसभा चुनाव में मिली हार के बाद कांग्रेस तितर-बितर हो गई है। ऐसे में कांग्रेस आलाकमन ने संगठन को मजबूत करने और 2028 में सत्ता में वापसी के लिए अभी से रणनीति बनाने का काम करना शुरू कर दिया है। गौरतलब है कि मप्र में सिर्फ 15 महीनों को छेड़कर पिछले 20 सालों से कांग्रेस सत्ता से बाहर रही है। पार्टी लगातार चुनाव हार रही है। 2020 में हुए दलबदल के बाद कई क्षेत्रों में कांग्रेस का संगठन बेहद नाजुक स्थिति में हैं। अब कांग्रेस अपने संगठन को मजबूत करने के लिए विदिशा मॉडल पर काम करेगी। पीसीसी चीफ जीतू पटवारी ने संगठनात्मक रूप से सबसे कमजोर जिले विदिशा में पायलट प्रोजेक्ट शुरू किया। इस पायलट प्रोजेक्ट के लिए 70 एक्सपर्ट्स को चुनकर विदिशा जिले की पांचों विधानसभा सीटों के हर ग्राम पंचायत और वार्ड में भेजा गया। एक्सपर्ट्स ने पंचायत



और वार्ड में कांग्रेस के लिए काम करेंगे। फर्जी वोटर्स की पहचान से लेकर वोटरलिस्ट वेरिफिकेशन और चुनाव की तैयारी में ये समिति काम करेगी। विदिशा जिले में समितियों के गठन के बाद अब इस मॉडल पर प्रदेश के दूसरे जिलों में काम किया जाएगा। कांग्रेस ने विदिशा जिले की पंचायत और वार्ड समितियों का गठन करने के बाद ऑनलाइन डेटा अपलोड भी किया है। इसमें समिति के अध्यक्ष सहित सभी सदस्यों के नाम, मोबाइल नंबर सहित तमाम जानकारी ऑनलाइन दर्ज की गई है। अब इन समितियों के वॉट्सऐप ग्रुप बनाकर आगे संगठन के काम को जमीनी स्तर पर क्रियान्वित किया जाएगा।

विदिशा से हुई पायलट प्रोजेक्ट की शुरुआत

कांग्रेस के संगठन प्रभारी संजय कामले ने बताया- कांग्रेस पार्टी ने बहुत महत्वाकांक्षी पायलट प्रोजेक्ट के लिए विदिशा जिले को चुना था। पार्टी में इस बात की जरूरत तबे समय से महसूस की जा रही थी कि संगठन में किस तरह से संगठन में बदलाव करना चाहिए। कैसे कांग्रेस पार्टी को जमीनी स्तर पर शुरुआत कर सकते हैं। हमारे अध्यक्ष जीतू पटवारी ने इस पर जोर दिया। विदिशा जिले के पायलट प्रोजेक्ट में जमीनी स्तर पर समितियों के गठन का काम करने पहुंचे एक्सपर्ट्स को कई चुनौतियों का सामना भी करना पड़ा।

टिफिन मीटिंग करेंगे पीसीसी चीफ पटवारी

विदिशा जिले में गठित हुई पंचायत और वार्ड समिति के अध्यक्ष के साथ पीसीसी चीफ जीतू पटवारी जुलाई के महीने में टिफिन मीटिंग करेंगे। विधानसभा वार होने वाली टिफिन मीटिंग में सभी कार्यकर्ता अपने-अपने घर से भोजन बनवाकर टिफिन लेकर आएंगे और एक जगह पीसीसी चीफ सभी अध्यक्षों के साथ बैठकर चर्चा करेंगे और भोजन करेंगे। विदिशा जिले के बाद कांग्रेस अब इस मॉडल पर भोपाल और नर्मदापुरम संभाग की उन विधानसभाओं में इसपर काम शुरू करेगी। जहां कांग्रेस लगातार चुनाव हार रही है। कांग्रेस का मानना है कि इन दोनों संभागों में कांग्रेस की स्थिति सुधारने की सबसे ज्यादा जरूरत है।

मन को शांत करता है भ्रामरी प्राणायाम



मन को शांत कर तनाव और अवसाद दूर करने में बहुत फायदेमंद आसन है भ्रामरी प्राणायाम। भ्रामरी प्राणायाम करते समय ध्रुवर अर्थात भंवरे जैसी गुंजन होती है, इसी कारण इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं। भ्रामरी प्राणायाम से जहां मन शांत होता है वहीं इसके नियमित अभ्यास से और भी बहुत से लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।

कैसे करें यह आसन

भ्रामरी प्राणायाम करने के लिए सुखासन, सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर सबसे पहले दोनों हाथों की अंगुलियों में से अनामिका अंगुली से नाक के दोनों छिद्रों को हल्का सा दबाकर रखें। फिर तर्जनी को पाल पर, मध्यमा को आंखों पर, सबसे छोटी अंगुली को होठ पर और अंगुठे से दोनों कानों के छिद्रों का बंद कर दीजिए। फिर सांस को धीमी गति से गहरा खींचकर अंदर कुछ देर रोककर रखें और फिर उसे धीरे-धीरे आवाज करते हुए नाक के दोनों छिद्रों से निकालें। सांस छोड़ते वक्त अनामिका अंगुली से नाक के छिद्रों को हल्का सा दबाएं जिससे कंपन उत्पन्न होगा। जोर से पूरक करते समय भंवरी जैसी आवाज और फिर रैचक करते समय भी भंवरी जैसी आवाज उत्पन्न होनी चाहिए। पूरक का अर्थ सांस अंदर लेना और रैचक का अर्थ सांस बाहर छोड़ना।

इस आसन के फायदे

भ्रामरी प्राणायाम करने से मन शांत होता है और तनाव दूर होता है। इस ध्वनि के कारण मन इस ध्वनि के साथ बंध सा जाता है, जिससे मन की चंचलता समाप्त होकर एकाग्रता बढ़ने लगती है। यह मस्तिष्क के अन्य रोगों में भी लाभदायक है। इसके अलावा यदि किसी योग शिक्षक से इसकी प्रक्रिया ठीक से सीखकर करते हैं तो इससे हृदय और फेफड़े मजबूत बनते हैं। उच्च-रक्तचाप सामान्य होता है। हकलाहट तथा तुलाहट भी इसके नियमित अभ्यास से दूर होती है। इससे पार्किंसन, लकवा, इत्यादि रोगों से संबंधी सभी रोगों में भी लाभ पाया जा सकता है।



बरतें थोड़ी सावधानी

भ्रामरी प्राणायाम को लेटकर नहीं किया जाता है। नाक या कानों में किसी प्रकार का संक्रमण होने कि स्थिति में यह अभ्यास ना करें। नहीं तो संक्रमण बढ़ सकता है। भ्रामरी प्राणायाम को शांत माहौल में ही करें, ताकि आप निकलने वाली आवाज हो आसानी से महसूस कर सकें।

वर्तमान दिनचर्या में कंप्यूटर के बिना काम करना शायद असंभव है, लोग घंटों कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं। घंटों कंप्यूटर के सामने बैठने के कारण इससे निकलने वाली नीली रोशनी से सबसे अधिक नुकसान आंखों को होता है। इसके कारण आंखों की रोशनी कम होती है। इसके अलावा लगातार कम्प्यूटर पर काम करने से आंखों में थकान, धुंधला दिखाई देना, सिर में दर्द और आंखों के आसपास काले घेरे की समस्या आम बात है। झाई आई सिंड्रोम भी घंटों कंप्यूटर के प्रयोग के कारण होती है। इसलिए काम के साथ-साथ आंखों का भी ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

अंधेरे में काम न करें

कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं तो ध्यान रखें कि जिस कमरे में आप हों वहां पर अंधेरा या कम रोशनी न हो। आपके कमरे की रोशनी कंप्यूटर स्क्रीन से



निकलने वाली रोशनी से कम न हो। अगर कमरे में अंधेरा होगा या कमरे की रोशनी कम होगी तो कंप्यूटर से निकलने वाली किरणें आंखों को अधिक प्रभावित करेंगी। कंप्यूटर से आंखों की दूरी काम करते वक्त अपनी कुर्सी की ऊंचाई को कम्प्यूटर के हिसाब से ही रखें। कंप्यूटर को अपनी आंखों से 30 सेमी की दूरी पर रखें।

पलकों को झपकाते रहें

काम के दौरान पलकों को झपकाते रहें, इससे आंखों की नमी बरकरार रहेगी और आंखों सूखेंगी नहीं। लंबे समय तक पलक नहीं झपकाने से आंखों से पानी बहने लगता है।

काम के बीच ब्रेक लें

अगर आप लगातार कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लेते रहें। कोशिश करें कि 30-40 मिनट के बाद अपनी नजर को दूर किसी वस्तु पर ले



काम के साथ

आंखों का रखें ख्याल



कंप्यूटर की स्क्रीन बंद कर दें।

हेल्दी सैक लेते रहें

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ आहार का सेवन बहुत जरूरी है। खाने में विटामिन ए, ई और सी को जरूर शामिल करें। ये आंखों के लिए आवश्यक हैं। दूध और दूध से बने पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां, अंडा, पपीता, गाजर विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं, इनको अपने आहार में शामिल करें। काम के बीच में भी स्वस्थ और विटामिन युक्त हेल्दी

सैक लेते रहें।

आंखों के व्यायाम

काम के बीच में आंखों में थकान हो जाती है, इससे बचाने के लिए काम के दौरान ही आंखों के व्यायाम कीजिए। अपनी हथेली और उंगली से आंखों को बंद करके उनपर मालिश करें। बीच-बीच में आंखों की पुतलियों को चारों ओर घुमाएं। इससे आंखों को आराम मिलता है। बीच-बीच में पानी के छींटे भी मार सकते हैं। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए भरपूर नींद जरूरी है, कम से कम आठ घंटे की नींद लें, आंखों में अच्छी गुणवत्ता वाले उत्पादों का ही प्रयोग करें। अपनी आंखों की नियमित रूप से जांच कराएं।



डिलीवरी के बाद महिलाओं में होते हैं ये बदलाव

जैसे कि गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होते हैं ठीक उसी प्रकार प्रसव के बाद भी महिला के शरीर में कई बड़े बदलाव आते हैं, विशेषकर पहले हफ्ते में। प्रसव के बाद महिलाओं के शरीर में बदलाव होना स्वाभाविक है। कुछ महिलाएं गर्भधारण के शुरूआत से ही अपना पूरा ख्याल रखती हैं, ऐसी महिलाओं के शरीर में प्रसव के बाद काफी कम बदलाव होते हैं। कई बार ऐसा लगता है कि यह महिला गर्भवती हुई ही नहीं थी। जबकि कई महिलाओं के शरीर में काफी ज्यादा बदलाव देखने को मिलते हैं। फिर भी आमतौर पर प्रसव के बाद महिलाओं के शरीर में छोटे-छोटे बदलाव तो जरूर होते हैं।

त्वचा में बदलाव

बच्चे के जन्म के बाद जिन महिलाओं की त्वचा रुखी होती है, उनकी त्वचा पहले से और भी अधिक रुखी हो जाती है। गर्भावस्था में स्तन, पेट और जांघों की त्वचा खिंच जाती है। इस खिंचाव के कारण महिलाओं के शरीर की त्वचा पर हल्के

रंग के दाग दिखाई पड़ने लगते हैं।

वजन बढ़ना

गर्भावस्था की अवधि के दौरान लगभग सभी महिलाओं का वजन बढ़ जाता है। प्रसव के बाद भी महिलाओं का वजन अधिक ही बना रहता है। अधिक चिकनाईयुक्त भोजन करने, मेवे आदि के सेवन के कारण महिलाओं का भार बढ़ता चला जाता है। जिन महिलाओं का वजन अधिक होता है। उनके शरीर पर पके हुए लाल रंग के घाव दिखाई पड़ने लगते हैं। शरीर के वजन को कम करने के लिए किसी विशेषज्ञ की देखरेख में व्यायाम करना चाहिए।

बालों का झड़ना

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं के सर के बालों का टूटना, पतला होना, बालों का सफेद होना, बालों का न बढ़ना जैसी परेशानियां आम बात है। आमतौर पर यह खुद ही ठीक हो जाते हैं। इस समस्या से बचने के लिए पौष्टिक आहार लें और बालों की उचित देखभाल करें।

चुस्त रहने के लिए जरूरी है शरीर में पर्याप्त होे आयरन

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अन्य विटामिन की ही तरह आयरन से भरपूर आहार लेना भी बहुत जरूरी होता है। आयरन की जरूरत हीमोग्लोबिन बनाने के लिए होती है। यह लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाता है जो अंगों व ऊतकों में ऑक्सीजन वहन करने का काम करता है।

पर जब भी आयरन की बात आती है तो बेस्ट सोर्स के तौर पर पालक का नाम ही दिमाग में आ जाता है। लेकिन जानना होगा कि सिर्फ पालक ही आयरन का बेस्ट सोर्स नहीं है। तो आइए आज हम आपको बताते हैं कि कैसे पोषक तत्वों और सप्लीमेंट्स के जरिए हम खून में आयरन की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

गुड़ खाकर दूर करें आयरन की कमी

अगर आयरन की पर्याप्त मात्रा न हो, तो इसका असर हमारे शरीर के कई अंगों पर पड़ता है। गुड़ एक ऐसा आहार है जिसमें आयरन बहुत

अधिक पाया जाता है। गुड़ गन्ने से तैयार एक शुद्ध, अपरिष्कृत चीनी है। यह खनिज और विटमिन है जो मूल रूप से गन्ने के रस में ही मौजूद है।

गुड़ को चीनी का शुद्धतम रूप माना जाता है। गुड़ आयरन का एक प्रमुख स्रोत है और अनीमिया के शिकार व्यक्ति को चीनी के स्थान पर इसके सेवन की सलाह दी जाती है।

इतने आयरन की जरूरत

सामान्य महिला को एक दिन में 18 मिलीग्राम आयरन की आवश्यकता होती है, गर्भावस्था के दौरान महिला को 27 मिलीग्राम आयरन लेना चाहिए। वहीं, पुरुषों को रोजाना 8 मिलीग्राम आयरन की जरूरत होती है। 14 से 18 साल की आयु की लड़कियों को 15 मिलीग्राम आयरन की रोजाना आवश्यकता होती है।

आयरन अवशोषण ऐसे बढ़ाएं

शाकाहारी खाद्य पदार्थों में मौजूद आयरन आपके



शरीर के ज्यादा से ज्यादा काम कैसे आए यह जानना भी जरूरी है। इसमें विटमिन सी आपकी मदद कर सकता है। ताजा सब्जियां और खट्टे फल विटमिन सी के सबसे अच्छे स्रोत हैं। इसके साथ ही आप चाहें तो मसूर के सूप में लाल शिमला मिर्च व अन्य सब्जियां डालकर पिएं।

यह सोचना गलत है कि पालक में ही सबसे ज्यादा आयरन होता है। रेड मीट में ज्यादा मात्रा में आयरन होता है जो फायदेमंद है। पर इसे ज्यादा मात्रा में नहीं खाना चाहिए।

- डॉ सरनजीत सिंह, स्पोर्ट्स मेडिसिन स्पेशियलिस्ट

ऑल टाइम फेवरेट शॉर्ट मिडी और वन पीस ड्रेसेज

इस बार सदी कम है, इसलिए पार्टी में ड्रेस का स्टाइल भी कुछ डिफरेंट होगा। यंगस्टर्स सेलिब्रेशन में लेटेस्ट फैशन कैरी कर रहे हैं। इसे देखते हुए मैटेलिक टच में वन पीस ड्रेस और गाऊन का ट्रेंड देखा जा रहा है। साथ ही लांग टॉप्स, शॉर्ट मिडी और लाइक्रा ड्रेस को भी ग्लर्स पसंद कर रही हैं। पार्टी में शॉर्ट ड्रेस के साथ ही स्पेशल दिखने के लिए सिल्वर और गोल्डन कलर में ड्रेसेस डिजाइन यूथ ने सबसे ज्यादा कराई हैं।

लांग टॉप

यह एक तरह का टॉप है, जो थोड़ा डीप लेंथ का

है। इसको लेगिंग्स, जेगिंग्स और जींस के साथ मैच किया जा सकता है। स्पेशल ओकेजंस को देखते हुए ये ड्रेस परफेक्ट है, क्योंकि इसे मलमल कॉटन से बनाया गया है, जो रात में लाइट से रिफ्लेक्ट होकर काफी चमकता है।

मक्खी नेट शॉर्ट्स

मक्खी नेट शॉर्ट्स का फैशन भी इन दिनों काफी पॉपुलर हो रहा है। प्लॉवर इसकी खूबसूरती में चार चांद लगाता है। ये ड्रेस दिखने में जितनी ट्रेंडी है पहनने में उतनी ही आरामदायक भी है। ये ड्रेस कूल और डिसेंट दोनों ही लुक देती है। सेलिब्रिटी से हिट हुआ शॉर्ट मिडी का फैशन अब सिटी में

भी एंटी मार चुका है। यह एक तरह का लांग टॉप होता है जिसे जींस, लेगिंग्स या जेगिंग्स के साथ तो पहना ही जा सकता है साथ ही इसको वन पीस की तरह से भी यूज किया जा सकता है। ये ड्रेस पहनने में काफी कम्फर्टेबल होती है।

वेल्वेट ड्रेसेस

न्यू ईयर पार्टी के लिए लाइक्रा और वेल्वेट ड्रेसेस डिजाइन किए जा रहे हैं। वन पीस ड्रेस खासतौर पर फ्रिल पैटर्न में डिजाइन की जा रही हैं। वहीं, ईवनिंग गाउन से लेकर, वन पीस ड्रेसेस, स्कर्ट्स ज्यादातर ड्रेसेस फ्रिल पैटर्न में अवेलेबल हैं।

भोजन के समय पानी पीने के नुकसान



चूं तो पानी पीना एक अच्छी आदत है। किसी भी रोग को दूर भगाने के लिए पानी एक रामबाण इलाज है। लेकिन क्या आपको पता है खाना खाते समय पानी पीना कितना हानिकारक है आपके स्वास्थ्य के लिए? इसका सीधा असर आपकी पाचन शक्ति पर होता है। कभी भी खाना खाने के आधे घंटे या 1 घंटे तक पानी नहीं पीना चाहिए।

वयों न पीएं भोजन के दौरान पानी

भोजन के समय पानी पीने से यह पेट की सतह द्वारा सोख लिया जाता है। यह प्रक्रिया तब तक चलती रहती है जब तक कि पेट में पाचन के लिए जरूरी द्रव्य इतने अधिक गाढ़े न हो जाएं कि वे भोजन को पचा सकें। लेकिन खूब सारे पानी पीने के कारण यह द्रव्य पेट में मौजूद भोजन से भी अधिक गाढ़ा हो चुका होता है, ऐसे में भोजन पचाने के लिए पेट में गैस्ट्रिक जूस बनना शुरू हो जाता है। परिणाम स्वरूप भोजन नहीं पचता और सीने में जलन होती है।

महत्वपूर्ण बातें

- यदि भोजन सादा हो तो भोजन के समय पानी न पीना लाभकारी होता है। लेकिन जब भोजन अधिक तीखा, मिर्च-मसालेदार, नमकीन, खट्टा हो तो पानी पीना आवश्यक है, ऐसे में पानी पीने से आपके शरीर को कोई नुकसान नहीं होगा।
- इसके विपरीत यदि भोजन प्राकृतिक हो और भोजन को अच्छी तरह से चबा-चबाकर खाते हैं तो भोजन के बीच पानी पीने की कोई आवश्यकता नहीं होती।
- तीखा या चटपटा भोजन करते समय ध्यान रखें कि प्यास लगने पर एक या दो घूंट पानी ही पीएं। ज्यादा पानी से पाचन सही से नहीं हो पाता है।
- भोजन करते समय अगर आपको खांसी आती हो और भोजन के बीचमें पानी पीने की जगह दूध, मट्ठा व दही का सेवन करें। इससे आपका भोजन सही से पच सकेगा।
- सर्दियों के मौसम में ठंडा पानी पीने से बचें क्योंकि इस मौसम में आपकी पाचन शक्ति काफी कमजोर होती है।
- भोजन के बीच में पानी पीने से शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है।
- भोजन के बाद एक कप गर्म पानी पीने से आपकी पाचन शक्ति ठीक रहती है और खाने को पचने में मदद मिलती है।
- अगर आप खाने के साथ अन्य कोई पेय पदार्थ जैसे कोल्ड ड्रिंक य दूध लेते हैं तो यह आपके पाचन शक्ति के लिए ठीक नहीं है। क्योंकि खाना खाने के साथ यह पेय पदार्थ भी कुछ हद तक वैसे ही काम करते हैं जैसा कि पानी।
- कुल मिलाकर पानी पीना सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है, लेकिन दिन में पानी तो आप खूब पिएं लेकिन भोजन के साथ ज्यादा पानी न पिएं। आप सुबह उठकर खूप पानी पी सकते हैं, या दिन में थोड़ा-थोड़ा कर 3 से 4 लीटर पानी पी सकते हैं।



रेसिपी



विधि

करेले के ऊपर का कठोर हिस्सा चाकू से घिस लें, फिर उसे लंबा लंबा काट लें। करेले को नमक में मिलाएं और 3-4 घंटे के लिए रख दें। फिर करेले को हाथों से दबा कर निचोड़ लें और उसक बीज को निकाल कर साफ पानी से धो लें। उसके बाद फिर से करेले को निचोड़ें। अब मसाले में नींबू का जूस मिव्स करें, जिससे उसमें नमी आ जाए। फिर इस मसाले को करेले के अंदर भर कर उसे धागे से कटस कर लपेट दें, जिससे वह बंध जाए। अब इन करेलों को जार में भर दें और ऊपर से नींबू का रस मिला कर कवर कर दें। इसे 3-4 दिन धूप दिखा कर तीन चार हफ्तों बाद खाएं। एक बार जब करेले का अचार तैयार हो जाए तब इसे छोटे छोटे पीस में काट कर सर्व किया जा सकता है।

करेले का चटपटा अचार

सामग्री

- 1 किलो करेला
- 2 चम्मच नमक
- 1 चम्मच हल्दी
- 1 चम्मच सोंठ
- 1/4 कप मिर्च पावडर
- 1/4 कप भुनी और कुटी अजवायन
- 2 चम्मच सौंफ, भुना और पावडर किया हुआ
- 2 कप नींबू का रस एक कांच का जार

रागी डार्क चॉकलेट



विधि

ओवन को पहले 100 डिग्री सेल्सियस पर गरम कर लें। फिर कपाउंड चॉकलेट को छोटे टुकड़ों में तोड़कर डबल बॉइलर में पिघला लें। फिर इसे किनारे रखें और ठंडा होने के लिए किनारे रख दें। एक बाउल में अंडे अच्छे से फेंटें और उसमें शकर धीरे धीरे मिलाएं। अब पिघला चॉकलेट और पिघला बटर एक साथ मिव्स करें। फिर इस मिश्रण को अंडे और शकर वाले मिश्रण में मिव्स करें। अब रागी और बेकिंग पावडर को छान लें। फिर इसे पहले बताए गए मिश्रण में धीरे धीरे मिव्स करें। ध्यान रखें कि गांठे ना पड़ें। साथ ही ओवर मिव्स भी ना करें। अब आखिर में विस्की मिलाएं और आखिरी बार चलाएं। इस मिश्रण को बेकिंग टिन जो कि 6 इंच की चौड़ाई में हो, उसमें पलटें। इसे ओवन में 15 मिनट तक पकाएं और जब यह हो जाए तब उसमें फोर्क घुसा कर चेक कर लें। फिर इसे ओवन से निकाल कर ठंडा होने के लिये रखें। फिर इसे सर्व करें।

सामग्री

- 100 ग्राम कपाउंड डार्क चॉकलेट
- 2 अंडे
- 1/2 कप फैस्टर शुगर या ब्राउन शुगर
- 1/2 कप पिघला बटर
- 1/2 कप रागी आटा
- 1/2 चम्मच बेकिंग पावडर
- 2 टी स्पून विस्की

