आर.एन.आई. पंजीयन क्र. 39596/82 (डाक पंजीयन MP/IDC/1462/2016-2019)

साप्ताहिक

मालव अँचल

वर्ष 48 अंक 03 (प्रति रविवार) इंदौर, 06 अक्टूबर से 12 अक्टूबर 2024 पृष्ठ-8 मूल्य 3 रुपये

हरियाणा में चुनाव जीतकर भी कांग्रेस की मुश्किल कम नहीं होगी

हुड्डा, शैलजा और सुरजेवाला में सत्ता का मुखिया बनने की खींचतान संभव

चंडीगढ़। शनिवार को विधानसभा चुनाव के लिए हुए मतदान के बाद एग्जिट पोल के नतीजे सामने आए। सभी चुनावी सर्वे एजेंसियों ने हरियाणा में कांग्रेस को स्पष्ट बहुमत आने के संकेत दिए। कांग्रेस के लिए सर्वे के आंकड़े संजीवनी की तरह हैं। लेकिन, लोकसभा चुनाव में बहुमत से पिछड़ने के बाद ये बड़ा झटका माना जा रहा है। लेकिन, बहुमत पाने के बाद भी कांग्रेस के लिए एक बड़ी मुश्किल होगी की हरियाणा में सरकार की कमान किसी से सोपी जाए। क्योंकि, भूपेंद्र सिंह हुड्डा, कुमारी शैलजा और रणदीप सिंह सुरजेवाला में आपसी तनातनी पार्टी के लिए मुश्किल बन सकती है।

हरियाणा की 90 विधानसभा सीटों के लिए एग्जिट पोल में यहां कांग्रेस की सरकार बनती नजर आ रही है। यदि ये

अनुमान परिणाम में बदलते हैं, तो भी कांग्रेस की टेंशन कम नहीं होगीक्योंकि उसके लिए सरकार के मुखिया का चयन आसान नहीं होगा। प्रदेश के तीन दिग्गज नेताओं में से किसी एक का चयन कांग्रेस के लिए परेशानी साबित होने वाली है। भूपेंद्र सिंह हुड्डा, कुमारी शैलजा और रणदीप सिंह सुरजेवाला रेस में सबसे आगे हैं। कांग्रेस के दिग्गज नेता हुड्डा, कुमारी शैलजा और रणदीप सिंह सुरजेवाला ने एक सुर में कहा कि उनकी पार्टी अगली सरकार बनाएगी और पार्टी के चुनाव जीतने के बाद कांग्रेस आला कमान अगले मुख्यमंत्री पर फैसला करेगा। यानी दिल्ली में बैठे कांग्रेस के नेता ही तय करेंगे कि मुख्यमंत्री कौन होगा।

उम्मीद रखने का हक सभी को

कांग्रेस के सत्ता में आने के बाद किसे मुख्यमंत्री बनाया जाएगा? यह सवाल जब हुड्डा ने किया गया तो उन्होंने बहुत ही सहजता ये बात दोहरायी कि पार्टी में एक निर्धारित प्रक्रिया है। इसके अनुसार पार्टी विधायकों की राय ली जाएगी। इसके बाद आलाकमान फैसला करेगा। यह पूछे जाने पर कि कुमारी शैलजा और रणदीप सिंह सुरजेवाला भी मुख्यमंत्री पद के दावेदार हैं, तो इसके जवाब में हुड्डा ने कहा कि राजनीति ऐसी चीज है कि कोई भी आकांक्षा रख सकता है। लेकिन, एक प्रक्रिया है कि विधायक अपनी राय देंगे, जिसके बाद आलाकमान फैसला करेगा।

नेताओं में खटास नजर आ चुकी

हरियाणा में विधानसभा चुनाव के पहले ही कांग्रेस की टेंशन बढ़ती नजर आई। प्रदेश से गुटबाजी की खबरें सुर्खियों में थीं। एक ओर जहां कांग्रेस महासचिव कुमारी शैलजा पदयात्रा की तैयारी में जुटी थीं वहीं, इसके कुछ दिन बाद ही प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने भी हरियाणा मांगे हिसाब यात्रा की घोषणा कर दी। दोनों ही यात्राओं के बीच केवल 3 दिनों का अंतर रहा। ऐसा पहली बार नहीं था कि इस तरह की गुटबाजी देखने को मिली। जनवरी में भी हरियाणा कांग्रेस में यही सब देखने को मिल चुका है जब दो अलग-अलग कार्यक्रम किए गए थे, जिसकी अगुवाई शैलजा और हुड्डा करते नजर आए।

एक देश, एक चुनाव संविधान और संघवाद के खिलाफ नहीं-पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद

नई दिल्ली। पूर्व राष्ट्रपति और एक देश, एक चुनाव विषय पर गठित समिति के अध्यक्ष रामनाथ कोविंद ने विगत दिवस कहा कि एक साथ चुनाव कराने का विचार संविधान निर्माताओं का था इसलिए यह असंवैधानिक नहीं हो सकता। कोविंद ने कहा कि कार्यान्वयन समिति एक देश, एक चुनाव को लागू करने के लिए विभिन्न संवैधानिक संशोधनों पर विचार करेगी और उसके बाद संसद अंतिम निर्णय लेगी।

उन्होंने दिल्ली में लालबहादुर शास्त्री की स्मृति में आयोजित व्याख्यान देते हुए कहा कि 1967 तक पहले चार लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ हुए थे फिर एक साथ चुनाव कराने को असंवैधानिक कैसे कहा जा सकता है।

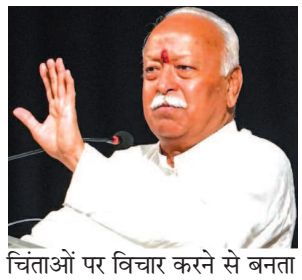
पूर्व राष्ट्रपति ने कहा कि कुछ वर्गों का कहना है कि एक साथ चुनाव कराने का विचार असंवैधानिक है, लेकिन यह सच नहीं है क्योंकि संविधान निर्माताओं का भी यही विचार था।

उन्होंने कहा कि निर्वाचन आयोग सहित कई संस्थाओं ने अतीत में इस अवधारणा का समर्थन किया है। रामनाथ कोविंद ने कहा कि वास्तव में एक साथ चुनाव कराने से संघवाद को और मजबूती मिलेगी क्योंकि तीनों स्तर की सरकारें पांच साल तक एक साथ काम करेंगी।

हिंदुओं को जाति, भाषा छोड़कर एकजुट होना चाहिए-मोहन भागवत

जयपुर(एजेंसी)। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रमुख मोहन भागवत ने एक बार फिर से हिंदुओं को लेकर बड़ा बयान दिया है। भागवत ने कहा कि हिंदू समाज को भाषा, जाति और क्षेत्रीय असमानताओं को खत्म करके अपनी सुरक्षा के लिए एकजुट होना होगा। आरएसएस प्रमुख ने बताया कि समाज को कैसा होना चाहिए। उन्होंने कहा कि ऐसे समाज का निर्माण होना चाहिए जहां संगठन, सद्भावना और श्रद्धा हो। लोगों में अनुशासन हो। साथ ही देश के प्रति अपने दायित्व को समझे और उद्देश्यों के प्रति समर्पित हो।

आरएसएस चीफ मोहन भागवत राजस्थान में स्वयंसेवक एकत्रीकरण कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। मोहन भागवत ने कहा कि भारत एक हिंदू राष्ट्र है। हिंदू समाज को भाषा, जाति और क्षेत्रीय विवादों को खत्म करके अपनी सुरक्षा के लिए एकजुट होना चाहिए। साथ ही उन्होंने कहा कि हिंदू हर किसी को अपना मानते हैं और सभी को गले लगाते हैं। इस दौरान आरएसएस प्रमुख ने 3 हजार 827 स्वयंसेवकों को संबोधित किया। मोहन भागवत ने कहा कि एक समाज केवल व्यक्तियों और उनके परिवारों से नहीं बनता है, बल्कि उन व्यापक



चिंताओं पर विचार करने से बनता है। आरएसएस का काम करने का तरीका विचार आधारित है। मोहन भागत ने स्वयंसेवकों से समुदायों के अंदर संपर्क बनाए रखने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि समाज को सशक्त बनाकर समुदाय की कमियों को दूर करने की कोशिश की जानी चाहिए।

दो हजार के 358 लाख नोट अब भी धन्नासेठों की तिजोरियों में

16 माह बाद भी आरबीआई के करेंसी चेस्ट में वापस नहीं पहुंचे

नई दिल्ली (एजेंसी)। दो हजार रुपये के 358 लाख नोट (7,160 करोड़ रुपये) अभी धन्नासेठों की तिजोरियों में कैद हैं। चलन पर रोक लगने के 16 महीने बाद भी यह रिजर्व बैंक के करेंसी चेस्ट में वापस नहीं पहुंचे हैं। रिजर्व बैंक की 30 सितंबर की रिपोर्ट में इसका खुलासा हुआ है। माना जा रहा है कि इसमें से बड़ा हिस्सा काला धन है, जिसे लोग अपने खातों में दर्शाने से बच रहे हैं। विशेषज्ञ मान रहे हैं कि इस भारी रकम को सफेद करने के रास्ते और मौके ढूंढे जा रहे होंगे।

दो हजार रुपये का नोट अभी लीगल टेंडर हैं लेकिन इसे चलन से बाहर घोषित किया जा चुका है। 9 अटूबर 2023 के बाद से रिजर्व बैंक के सिवाय कोई अन्य बैंक भी इसे बदल नहीं सकता है। रिजर्व बैंक की शाखाओं में गाहे-ब-गाहे लोग गुलाबी नोट बदलवाने पहुंच रहे हैं। पिछले तीन महीने का औसत देखें तो लगभग दो लाख नोट प्रति सप्ताह रिजर्व बैंक तक पहुंच रहे हैं। सितंबर के तीन सप्ताह की विस्तृत रिपोर्ट के मुताबिक पहले हते तक 361 लाख नोट बाजार में थे। जो 20 सितंबर तक 358 लाख बचे। यानि इन तीन सप्ताह में कुल तीन लाख नोट ही वापस लौटे। आमतौर पर चलन से बाहर होने के बाद कोई भी व्यक्ति या संस्था नोट तत्काल बदलने का प्रयास करती है, लेकिन दो हजार के 358 लाख नोट 16 महीने में भी बाजार से न लौटने पर विशेषज्ञ सवाल उठाते हैं। बैंकिंग विशेषज्ञों का कहना है कि इससे भ्रष्टाचारियों की तिजोरियों में कालेधन की तस्दीक होती है।

ऑल इंडिया बैंक एपलाइज एसोसिएशन के नेशनल ज्वाइंट सेक्रेटरी, रजनीश गुप्ता ने कहा कि आखिर इतने नोट अब तक वापस यों नहीं लौटे, यह बड़ा सवाल है। इसके कालाधन होने में कोई संदेह नहीं है। सरकार को शत-प्रतिशत नोट वापसी के लिए प्रयास करने चाहिए। आर्थिक मामलों के वरिष्ठजानकार, धर्मेंद्र श्रीवास्तव ने कहा कि दो हजार के 358 लाख नोट बाजार से वापस न आना सरकार के लिए बड़ी चुनौती है।

संपादकीय

शाकाहार महंगा और मांसाहार सस्ता

देश में महंगाई किसी कीमत पर रुकने का नाम नहीं ले रही है। यह लगातार तेज रफ्तार में बढ़ती ही जा रही है। इस महंगाई का सबसे ज्यादा असर गरीबों और शाकाहारी मध्यम वर्ग पर देखने को मिल रहा है। हालात यह हैं कि निम्न वर्ग कुपोषण का शिकार होता चला जा रहा है वही मध्यम वर्ग को अब पोषण आहार नहीं मिल पा रहा है। दूध, सब्जी, दाल, तेल और अन्य दैनिक उपयोग में आने वाली शाकाहारी खाद्य सामग्री दिनों-दिन महंगी होती जा रही है। एक तरफ महंगाई सातवें आसमान पर पहुंचने को तैयार है लेकिन जनता चुप है। इसे देख ऐसा प्रतीत होता है कि आमजन किसी जादूई छड़ी के इंतजार में है, जिसके मिलते ही महंगाई गायब हो जाएगी। सरकारें भी इस पर कुछ कहने को तैयार नहीं हैं। हद है कि बिजली के दाम बढ़ गए। दूध के दाम बढ़ गए। स्कूलों की फीस बढ़ गई। खाद्य पदार्थों के निरंतर दाम बढ़ ही रहे हैं। यह तो सभी मानते हैं कि एक बार जो दाम बढ़ गए फिर वह कभी नीचे नहीं आते हैं। साल 2014 में जब कच्चा तेल अंतरराष्ट्रीय बाजार में 104 डालर प्रति बैरल पर पहुंच गया था तब देश में पेट्रोल 70 रूपये प्रति लीटर मिल रहा था। 450 रुपए की रसोई गैस सिलेंडर मिल रहे थे। तब सभी लोगों को महंगाई बढ़ी हुई लग रही थी। देशभर में महंगाई के खिलाफ आंदोलन हो रहे थे। आज जबकि अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल का दाम 70 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया है, तब भी 100 से 110 रुपए प्रति लीटर पेट्रोल बिक रहा है। आमजन के मन में तो सवाल यही है कि आखिर अंतर्राष्ट्रीय बाजार में जब तेल के दाम घट गए तो फिर देश में क्यों नहीं घट रहे हैं? वर्तमान में भारत में पेट्रोल और डीजल के दाम साल 2014 जैसे ही हो जाते तो गनीमत थी, लेकिन इस पर कोई कुछ कहता नजर नहीं आ रहा है। इसके विपरीत गरीब, मजदूर, मध्यम वर्ग से लेकर अमीर सभी को पेट्रोल-डीजल एक ही बढ़े हुए रेट में ही खरीदना पड़ रहा है। यही नहीं जो दूध 35 रूपये प्रति लीटर मिल रहा था, वह 65 और 70 रूपये के आस-पास पहुंच गया है। खाने का तेल 200 रूपये लीटर के आसपास हो गया है कोई भी सब्जी 50-60 रुपए प्रति किलो से कम नहीं मिलती है। दालों के रेट बेतहाशा बढ गए हैं, जिसके कारण अब दो टाइम का खाना भी निम्न और मध्यम वर्ग को जुटा पाना मुश्किल हो रहा है।

हाल ही में जो सर्वे सामने आया है उसमें बताया गया है कि भारत में शाकाहार की थाली मांसाहार से महंगी हो गई है। सारी दुनिया में सबसे ज्यादा कीमत पर मांसाहार ही बिकता है, लेकिन भारत में यह उलटी गंगा बहाने जैसी स्थिति हो गई है। वह भी तब जबकि कथित तौर पर भारत को हिंदू राष्ट्र बनाने के लिए बड़े-बड़े समाजिक व धार्मिक संगठन काम कर रहे हैं। सरकार भी उन्हें कथित सहयोग कर रही है। इसके बाद भी खाद्य पदार्थ विशेष रूप से शाकाहारी खाद्य पदार्थ दिनों दिन बड़ी तेजी के साथ महंगे होते चले जा रहे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक सितंबर 2024 में भारत में शाकाहारी थाली की कीमत सालाना आधार पर 11फीसदी बढ़कर 31.3 रुपए हो गई है, जबकि पिछले साल इसी महीने में यह कीमत 28.1 रुपए थी। वहीं, मांसाहारी थाली की कीमत में सालाना आधार पर 2 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई है। सितंबर 2024 में मांसाहारी थाली की कीमत घटकर 59.3 रुपए हो गई, जबकि पिछले साल इसी महीने में यह 60.7 रुपए थी। सरकार के सामने जब तक आम जनता अपनी लड़ाई स्वयं नहीं लड़ेगी तब तक उसे महंगाई और अराजकता से निजात नहीं मिलने वाली है। केंद्र एवं राज्यों में जो सत्ता पर बैठे हुए राजनेता हैं उनका मानना है कि बच्चा जब रोता है तभी मां दूध पिलाती है। आम जनता को यदि कोई तकलीफ होगी तो वह सड़कों पर उतरकर सामने आएगी। वर्तमान में केंद्र और राज्य सरकारों के समक्ष महंगाई और बेरोजगारी कोई मुद्दा नहीं है। सरकार आए दिन टैक्स और अन्य शुल्क बढ़ा रही है। जनता उसको चुप-चाप चुका रही है। इसका मतलब है कि जनता स्वयं चाहती है कि उसका स्टेटस सिंबल बढ़े, यदि वह महंगे खाद्य पदार्थ खाता है तो उसका स्टेटस भी बढ़ता है।

मुस्कान से आसान होती है मुश्किलें

ललित गर्ग

प्रत्येक अक्टूबर के पहले शुक्रवार को यानी इस वर्ष 6 अक्टूबर को विश्व मुस्कान दिवस है। आज मनाए जाने वाले विश्व मुस्कान दिवस के पीछे वॉर्सेस्टर, मैसाचुसेट्स के एक अमेरिकी वाणिज्यिक कलाकार हार्वे बॉल के दिमाग की उपज थी। प्रतिष्ठित स्माइली फेस 1963 में उनके द्वारा बनाया गया था। तब से, इसने सभी के सामूहिक आनंद को कैद कर लिया है। 1999 में पहला स्माइल डे बिना किसी बाधा के उत्साह और धूमधाम से मनाया गया था, क्योंकि मुस्कुराहट एक ऐसी अभिव्यक्ति है जिसमें अनेक समस्याओं एवं परेशानियों के हल समाये होते है। 2001 में, हार्वे के निधन के बाद, 'स्माइली' निर्माता को श्रद्धांजलि के रूप में हार्वे बॉल वर्ल्ड स्माइल फाउंडेशन की स्थापना की गई थी। इस दिन को स्थापित करने वाले मैसच्यूसेट्स के आर्टिस्ट हार्वे बाल के अनुसार हम सभी को हर साल एक दिन पूरी दुनिया में मुस्कुराने और दयालु बनने के लिए समर्पित करना चाहिए। क्योंकि मुस्कुराता हुआ चेहरा किसी भी राजनीतिक, भौगोलिक और धार्मिक बातों को नहीं जानता। सिर्फ आज के दिन मुस्कुराने की बजाय आप रोज मुस्कुराने की आदत बनाइये। इससे ना केवल आपकी मुश्किलें आसान होंगी बल्कि आपके चाहने वाले भी आपको देखकर खुश रहेंगे।

अच्छे स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं समग्र विकास के लिये मुस्कान जरूरी है। आज के तनाव, अशांत, चिन्ता एवं परेशानियों के जीवन में मुस्कान की तीव्र आवश्यकता है। क्योंकि हँसना और मुस्कुराना सभी के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं बौद्धिक विकास में अत्यंत सहायक है। मुस्कान हमारे जीवन की सफलता की चाबी है, वह अनेक समस्याओं का समाधान भी है। मुस्कान दुखी दिल के घावों को भरने वाला मलहम है। हमारे चेहरे का व्यायाम है और मन का आराम। शोध कहते हैं कि जैसे-जैसे हम बड़े हो रहे हैं, हमारा मुस्कुराना कम हो रहा है। हम इसलिए कम नहीं मुस्कुराते कि हम बूढ़े हो गए हैं। हम बूढ़े ही इसलिए हुए कि हमने मुस्कुराना बंद कर दिया है। करूणामूर्ति मदर टेरेसा ने कहा, शांति की शुरुआत मुस्कुराहट से होती है। आपकी खुशी आपके होठों से शुरू होती है। इस वर्ष आप विश्व मुस्कान दिवस पर, अपने होठों को थोड़ा सा मोड़ना न भूलें। यह संक्रामक होगा और आपके चारों ओर एक सकारात्मक वातावरण तैयार करेगा।

सेहत का एक मंत्र यह है कि आप खुलकर मुस्कुरायें। हमें मुस्कुराना चाहिए और बात-बेबात मुस्कुराते रहना सफल एवं सार्थक जीवन का मंत्र हैं। पर कई बार पूरा पूरा दिन बिना मुस्कान के निकल जाता है। उदासी और बेचैनियों के बादल छाए रहते हैं, मुस्कान की धूप खिल नहीं पाती। मुस्कुराना-हंसना एक ऐसा सकारात्मक भाव है जो व्यक्ति के न केवल आंतरिक बल्कि बाहरी स्वरूप को समृद्धिशाली एवं प्रभावी बनाता है। मुस्कान एक शक्तिशाली भावना है जिसमें व्यक्ति को ऊर्जावान और संसार को शांतिपूर्ण बनाने की क्षमता हैं। यह व्यक्ति के विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र को प्रभावित करता है और व्यक्ति में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। जब व्यक्ति समूह में मुस्कुराता है तो उसकी मुस्कान से सकारात्मक ऊर्जा सम्पूर्ण परिवेश में व्याप्त हो जाती है।

आज के इस तनावपूर्ण वातावरण में व्यक्ति अपनी मुस्कुराहट व हँसी को भूलता जा रहा है, फलस्वरूप तनावजन्य बीमारियाँ, जैसे- उच्च रक्तचाप, शुगर, माइग्रेन, हिस्टीरिया, पागलपन, डिप्रेशन आदि को निमंत्रण दे रहा है। मुस्कुराने से ऊर्जा और ऑक्सीजन का संचार अधिक होता है। शरीर में से दूषित वायु बाहर निकल जाती है। हमेशा खुलकर मुस्कुराना शरीर के सभी अवयवों को ताकतवर और पुष्ट करता है। साथ ही शरीर में रक्त संचार की गति को बढ़ाता है। इसके अलावा पाचन तंत्र अधिक कुशलता से कार्य करता है। इसलिये डॉक्टर भी हर बीमारी के रोगी के लिये मुस्कुराने को उपयोगी बताते हैं। क्योंकि जोर-जोर से कहकहे लगाने एवं मुस्कुराने से पूरे शरीर में प्रत्येक अंग को गति मिलती है। इससे शरीर में मौजूद हारमोन दाता प्रणाली (एंडोफाइन ग्रंथि) सुचारुरूप से चलने लगती है, जो कि कई रोगों से छुटकारा दिलाने में सहायक होता है।

जो लोग हमें अपनी बातों से, अपने कार्यों एवं सोच से हमें मुस्कान देते हैं, वे हमारी स्मृतियों में रच-बस जाते हैं। हम किसी को पसंद या नापसंद कई कारणों से कर सकते हैं। पर लंबे समय तक हमारे प्रेम के हकदार वे लोग बनते हैं, जो हमें हंसाते हैं और हमारे चेहरे की मुस्कान लाते हैं। शायद इसीलिए विक्टर बोर्ग कहते हैं, 'हंसी दो लोगों के बीच की दूरी को पार करने का सबसे छोटा पुल है।' हंसना-मुस्कुराना एक ऐसा बेशकीमती उपहार है, जो कुदरत ने केवल मनुष्य को ही बख्शा है। हास्य एवं मुस्कान एक सार्वभौमिक भाषा है। इसमें जाति, धर्म, रंग, लिंग से परे रहकर मानवता को समन्वय करने की क्षमता है। यह इंसान से इंसान को जोड़ने का उपक्रम है। मुस्कान एवं हंसी विभिन्न समुदायों को जोड़कर नए विश्व का निर्माण करने में सक्षम हैं। यह विचार भले ही काल्पनिक लगता हो, लेकिन लोगों में गहरा विश्वास है कि हंसी-मुस्कान ही दुनिया को एकजुट कर सकती है।

दुनिया में सुख एवं दुःख दोनों ही धूप-छाँव की भाँति आते-जाते हैं। यदि मनुष्य दोनों परिस्थितियों में हँसमुख रहे तो उसका मन सदैव काबू में रहता है व वह चिंता से बचा रह सकता है। मुस्कुराने से आत्मा खिल उठती है। इससे आप तो आनंद पाते ही हैं दूसरों को भी आनंदित करते हैं। हास-परिहास एवं मुस्कान पीड़ा का दुश्मन है, निराशा और चिंता का अचूक इलाज और दुःखों के लिए रामबाण औषधि है। हंसने-हंसाने-मुस्कुराने से तन-मन में उत्साह का संचार होता है और दिल से मुस्कुराना तो किसी दवा से कम नहीं है। मुस्कान एक उत्तम टॉनिक का काम करती है। प्रमुख विद्वान थैकर एवं शेक्सपियर जैसे विचारकों ने भी इस बात की पुष्टि की है कि प्रसन्नचित व्यक्ति अधिक जीता है। मनुष्य की आत्मा की संतुष्टि, शारीरिक स्वस्थता व बुद्धि की स्थिरता को नापने का एक पैमाना है और वह है चेहरे पर खिली प्रसन्नता। लंदन विश्वविद्यालय की प्रोफेसर सोफी स्कॉट कहती हैं कि, 'हंसी के द्वारा हमारा अवचेतन मन ये संकेत देता है कि, हम सुकून में हैं और सुरक्षित महसूस कर रहे हैं।

जापान में भगवान बुद्ध के शिष्य थे होतेई। वह बड़े अलमस्त स्वभाव के भिक्षुक थे। वह बेहद निर्लिप्त और निरपेक्ष भाव से जीवन जीने में विश्वास रखते थे। वह जिस कार्य को करते, उसमें पूरी तरह डूब जाते थे, तन्मय हो जाते। जापान में ऐसी मान्यता है कि एक बार होतेई मेडिटेशन करते-करते इतने रोमांचित हो गए कि ध्यानावस्था में जोर-जोर से हंसने-मुस्कुराने लगे। इस अद्भुत घटना के उपरांत ही लोग उन्हें लाफिंग बुद्धा के नाम से संबोधित करने लगे। घूमना-फिरना, देशाटन करना, लोगों को मुस्कान व खुशी प्रदान करना लाफिंग बुद्धा का ध्येय बन गया। चीन में लाफिंग बुद्धा को पुताई के नाम से भी जाना जाता है। चीनी लोग उन्हें एक ऐसे भिक्षुक के नजरिए से देखते हैं, जो एक हाथ में धन-धान्य का थैला लिए, चेहरे पर खिलखिलाहट बिखेरे अपना बड़ा पेट और थुलथुल बदन दिखाकर सभी को मुस्कन देते हुए सकारात्मक ऊर्जा देते हैं। वे समृद्धि व खुशहाली का संदेशवाहक और घरों के वास्तुदोष निवारण का प्रतीक भी माने जाते हैं। जापान जैसे देशों में लोग अपने बच्चों को प्रारंभ से ही हँसते-मुस्कुराते रहने की शिक्षा देते हैं, ताकि उनकी भावी पीढ़ी सक्षम एवं तेजस्वी हो।

दुनिया के अधिकतर देश आतंकवाद के डर से सहमे हुए हैं, हर व्यक्ति के अंदर घबराहट और अशांति का कोहराम मचा हुआ है। ऐसे दौर में केवल मुस्कान ही दुनियाभर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर सकती है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर टेरीजा एमाबाइल ने कहा है कि, हँसते समय हमारा दिमाग सबसे अधिक क्रिएटिव होता है। हमें न केवल पारिवारिक परिवेश में बल्कि ऑफिस में हंसी-मजाक, मुस्कुराने को बढ़ावा देना चाहिए। ऑफिस का माहौल मेल-जोल और हंसी मजाक वाला हो, जिससे टीम के बीच काम के प्रति उत्साह का संचार हो सके।

मच्छी बाजार, बापट चौराहा से लेकर ज्ञानसिंग परिहार मार्ग तक यातायात व्यवस्था सुधार के लिए

पुलिस प्रशासन एवं नगर निगम की संयुक्त कार्यवाही

इन्दौर। कलेक्टर आशीष सिंह एवं नगर निगम आयुक्त शिवम वर्मा के निर्देशन में इंदौर में यातायात सुगम बनाने हेतु लगातार कार्रवाई जारी है। इसी क्रम में आज जिला प्रशासन, नगर निगम एवं पुलिस प्रशासन की संयुक्त टीम द्वारा यातायात को सुगम बनाने हेतु कार्रवाई की गई। कार्यवाही झोन क्रमांक 02 अन्तर्गत मच्छी बाज़ार, कड़ावघाट इंदौर के (दोनों तरफ) सड़क एवं फुटपाथों पर पार्किंग वाहनों एवं अस्थायी रूप से अतिक्रमण के विरुद्ध चालानी कार्यवाही करते हुए 33 हजार रुपए अर्थदण्ड के रूप में वसूली की गई।

कार्यवाही के दौरान लोगों को समझाइश दी गई कि गाड़ियां अपने परिसर में पार्क करें तथा फुटपाथ ख़ाली रखें। संयुक्त कार्यवाही में एसडीएम राकेश परमार, जोनल अधिकारी विनोद अग्रवाल, रिमूवल प्रभारी राजेंद्र यादव सहित निगम की टीम उपस्थित रही।

इसी क्रम में आज जिला प्रशासन की टीम द्वारा बापट चौराहे से ज्ञानसिंग परिहार मार्ग तक यातायात व्यवस्था हेतु कार्रवाई की गई। राजस्व, नगर निगम और पुलिस के अमले द्वारा संयुक्त कार्रवाई करते हुए यातायात बाधित करने वाले वाहनों पर चालानी कार्रवाई की गई।

इस दौरान स्वच्छता नहीं रखने वाले कुछ दुकानदारों पर भी कार्रवाई करते हुए 15 हजार रुपए की चालानी कार्यवाही की गई। करीब 35 दुकानदारों को चेतावनी दी गई और क्षेत्र में यातायात सुगमता हेतु नो पार्किंग जोन व रोड किनारे वाहन पार्किंग नहीं करने तथा स्वच्छता बनाए रखने के लिए जागरूक किया गया। कार्रवाई में संयुक्त कलेक्टर रोशनी वर्धमान, एसीपी यातायात, एएसआई ट्रैफ़िक पुलिस स्टाफ, जोनल अधिकारी व अन्य स्टाफ मौजूद थे।

प्रवीण कक्कड़ की पुस्तक 'दंड से न्याय तक' का विमोचन

इन्दौर। प्रवीण कक्कड़ की बहुप्रतीक्षित पुस्तक दंड से न्याय तक का विमोचन मध्यप्रदेश पुलिस के पूर्व डीजी एसके दास, सीबीआई के स्पेशल प्रॉसिक्यूटर मनोज द्विवेदी और साहित्यकार पंकज सुबीर के हाथों हुआ। होटल श्रीमाया रेसीडेंसी में आयोजित इस समारोह में पुलिस, पत्रकार और गणमान्य नागरिक शामिल हुए। पूर्व डीजी दास ने कहा कि यह पुस्तक समाज को कानून और अधिकारों के उपयोग की जानकारी देने में सहायक होगी। मनोज द्विवेदी ने कानून को समझने के महत्व पर जोर दिया,जबकि पंकज सुबीर ने इसे आमजन के लिए महत्वपूर्ण बताया। प्रवीण कक्कड़ ने अपनी मां को समर्पित करते हुए पुस्तक में नए और पुराने कानून के बीच बदलावों को सरल भाषा में समझाया। कार्यक्रम में स्वागत भाषण ज्योति जैन ने दिया और संजय पटेल ने सूत्रधार की भूमिका निभाई।

मालवा निमाड़ में छतों से बिजली तैयार करने वालों की संख्या हुई 19000

इंदौर। पीएम सूर्यघर मुफ्त बिजली योजना के लागू होने से मालवा निमाड़ में रूफ टॉप सोलर नेट मीटर अपनाने वालों की संख्या में तेजी से बढ़ोत्तरी जारी है। सितंबर अंत तक छतों, परिसरों में सोलर पैनल्स लगाने वालों की संख्या में करीब 58 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है। मध्यप्रदेश पश्चिम क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी की प्रबंध निदेशक सुश्री रजनी सिंह ने बताया कि मौजूदा उपभोक्ताओं द्वारा छतों, परिसरों से बिजली बनाने में व्यापक रूचि ली जा रही है, शहरी क्षेत्र के प्रत्येक डिविजनों में नियमित आवेदन आ रहे हैं। इन्हें शीघ्रता से मंजूरी दी जा रही है। पीएम सूर्यघर योजना को लेकर बिजली उपभोक्ताओं में व्यापक रूचि देखने को मिली है, इसी वजह से साढ़े सात माह में करीब साढ़े सात हजार उपभोक्ताओं ने रूफ टॉप सोलर नेट मीटर अपनाकर मेरी छत मेरी बिजली का नारा बुलंद किया हैं। अब तक पश्चिम क्षेत्र कंपनी क्षेत्र में करीब 19000 उपभोक्ता रूफ टॉप सोलर नेट मीटर योजना से जुड़े है। तीन किलो वाट तक सोलर संयंत्र लगाने वालों की संख्या सबसे ज्यादा है, क्यों कि इस क्षमता तक वर्तमान में अधिकतम 78 हजार रूपए की सब्सिडी केंद्र शासन की ओर से उपलब्ध हैं। पीएम सूर्यघर योजना को लेकर सबसे ज्यादा प्रतिशत आधारित वृद्धि इंदौर जिले, देवास जिले उज्जैन जिले में दर्ज हुई हैं। कोई भी मौजूदा बिजली उपभोक्ता केंद्र शासन और बिजली कंपनी के अधिकृत रूप से दर्ज वेंडर से रूफ टॉप सोलर नेट मीटर संयंत्र लगा सकता है। सोलर संयंत्र लगाने वाले उपभोक्ताओं का बिल अगले बिल माह से ही कम आने लगेगा। बिल में उसके परिसर से उत्पादित सोलर बिजली भी स्पष्ट रूप से दर्ज होती है।

पत्रिका 'पुष्पित तुलिका' का विमोचन: पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी एचएल कुशाल का हुआ सम्मान

इन्दौर। अन्तराष्ट्रीय शिक्षक दिवस पर शिक्षिकाओं द्वारा संपादित पत्रिका 'पुष्पित तुलिका' के सितम्बर अंक का विमोचन इंदौर की शान पद्मविभुषित सुमित्रा ताई तथा मध्यप्रदेश साहित्य अकादमी के निदेशक, स्वच्छता के ब्रांड एम्बेसेटर डाक्टर विकास दवे सर और शिक्षा विभाग की मुखिया जिला शिक्षा अधिकारी सुषमा वैश्य मेडम के कर कमलों द्वारा हुआ।

इस अवसर पर डॉक्टर विकास दवे ने कहा कि गुरु निश्चित तौर पर अपने गुरुत्व के कारण गुरु होते है। गुरु साधारण नहीं हो सकते, वह सृजन करते हैं, उनके नजरिये से ही सकारात्मक नज़ारे निर्मित होते है.। पदम् विभुषित पूर्व स्पीकर श्रीमती सुमित्रा महाजन ताई ने पत्रिका विमोचन और शिक्षक सम्मान समारोह में अपनी उपस्थिति को सार्थक बताते हुए संस्था के कार्यों की सराहना की। आपने कहा कि नजर तो सबके पास होती है किन्तु उसमे सकारामक नजरिया कैसे आपके जीवन को प्रभावित कर सकता है। उन्होंने कहा की ये शिक्षिकाएं सामान्य शिक्षण के साथ कुछ विशेष कार्य कर रहीं हैं जो यक़ीनन काबिल-ए-तारीफ़ है। संस्था की संथापिका नमिता दुबे ने बताया कि यह पत्रिका आज शिक्षक के स्तर को देखते हुए शिक्षक, शिक्षा विभाग, सरकार, और छात्रों पालकों हेतु संपादित की जा रही है। इस बार की पत्रिका 'नजर नजरिये नज़ारे' विषय पर केन्द्रित है जिसमे बताया गया है कि किस प्रकार सकारात्मक नज़रिये जीवन के नज़ारे को बदल सकते है।

इस अवसर पर देवास से जिलाशिक्षा अधिकारी पद से सेवानिवृत्त श्री एच.एल. खुशाल सर तथा दिव्यांग बच्चो को सक्षम बनाने में प्रयासरत विशेष शिक्षिका नीलकमल शर्मा मेडम और सोनाली मजुमदार मेडम को उनकी कर्मठ निःस्वार्थ भूमिका और सकारात्मक सोच के लिये सम्मानित किया गया। संस्था के संरक्षक श्री हरीश बोयत ने संस्था की गातिविधि से परिचित करवाते हुए विगत तीन वर्षो के कार्यो का उल्लेख किया। अध्यक्ष मणिमाला शर्मा ने सरस्वती वंदन और स्वागत उद्बोधन कर कार्यक्रम की शुरुवात की। जिला शिक्षा अधिकारी श्रीमती सुषमा वैश्य ने शिक्षिकाओं के इस समूह की भूरी-भूरी प्रशंसा करते हुए भविष्य में भी संस्था को सृजनात्मक कार्य करने के लिये प्रेरित किया तथा बच्चों के रचनात्मक विकास हेतु भविष्य में हर प्रकार के विभागीय सहयोग हेतु आश्वस्त भी किया। कार्यक्रम का संचालन डाक्टर पूर्णिमा मंडलोई व रीना भावसार वाकडे द्वारा किया गया तथा संस्था की मार्गदर्शिका डाक्टर अलका भार्गव ने अतिथियों के आगमन और सहयोग हेतु आभार प्रकट कर कार्यक्रम का समापन किया।

सख्त प्रशासन और सुशासन के लिए सीएस का फॉर्मूला

केंद्र सरकार के सी-3 फार्मूले पर काम करेंगे अफसर

भोपाल। मुख्यमंत्री मोहन यादव ने प्रदेश में सुशासन के लिए जो पहल की है, उसको अमलीजामा पहनाने के लिउ मुख्य सचिव अनुराग जैन ने प्रशासन को सख्त बनाने की दिशा में काम शुरू कर दिया है। इसके लिए उन्होंने केंद्र सरकार के सी-3 फार्मूले (कम्यूनिकेशन, कोआर्डिनेशन और कोआपरेशन) को प्रदेश में लागू करने का निर्णय लिया है। जैन की मंशा है कि प्रदेश के अधिकारी केंद्र सरकार के सी-3 फार्मूले पर काम करें, ताकि विकास को गति मिल सके और प्रदेश की जनता को सुशासन का अहसास हो।

गौरतलब है कि वर्तमान मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के 9 महीने के शासनकाल में उनके सख्त एक्शन और सुशासन के इस दौर में नौकरशाह पूरी तरह नियंत्रण में हैं। इतने कम समय में उन्होंने राज्य में विकास, सुशासन, और पारदर्शिता की दिशा में कई महत्वपूर्ण कदम उठाए, जिसने जनता का विश्वास और समर्थन जीता है। अब मुख्य सचिव की कोशिश है कि इसे और दुरूस्त किया जाए। इसके लिए प्रदेश में नई कार्य संस्कृति तैयार की जाएगी। अनुराग जैन ने अफसरों के साथ हुई बैठकों में संकेत दे दिया है कि दफ्तर में बैठकर केवल पत्राचार न करें, जहां जरूरत हो आफिस से बाहर निकले और विकास की योजनाओं को गति देने के लिए बातचीत करें, समन्वय के साथ काम करें और आपसी सहयोग से कार्य के शीघ्र पूरा करने का प्रयास किया जाए। मुख्य सचिव जो सी-3 फार्मूला लागू करना चाहते हैं उसके अनुसार विचारों और सूचनाओं का-आदान-प्रदान और सहयोग कर एक दूसरे के साथ हस्तक्षेप न करने के समझौते के साथ स्वतंत्र लक्ष्य को साधना होगा। एक सामान्य लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए समन्वयक द्वारा निर्देशित उपयोगकर्ताओं की क्रियाएं कनी होगी।

नई कार्य संस्कृति होगी तैयार

जानकारी के अनुसार प्रदेश के नए मुख्य सचिव अनुराग जैन सबसे पहले प्रशासनिक कार्यसंस्कृति में सुधार लाना चाहते हैं। वह लंबे समय से केंद्र सरकार में प्रतिनियुक्ति पर रहे हैं, इसलिए वहां का कार्य व्यवहार मध्य प्रदेश में लागू करना चाहते हैं। केंद्र सरकार के सी-3 फार्मूला यानी कम्यूनिकेशन, कोआर्डिनेशन और कोआपरेशन (संचार, समन्वय, सहयोग) के साथ काम करने पर मुख्य सचिव अनुराग जैन ने जोर दिया है। जैन ने सरकार के कामकाज में तेजी लाने के लिए नई कार्य संस्कृति विकसित करने का निर्देश दिया है। सीएस ने कहा कि मंत्रालय से लेकर जिलों में पदस्थ अधिकारी सी-3 फार्मूले पर काम करें। केंद्र सरकार में यही लागू है। इसका मतलब कम्युनिकेशन, कोआर्डिनेशन और कोआपरेशन यानी संवाद-समन्वय बनाएं और सहयोग से काम करें। सरकारी मेल से ही पत्राचार करें। बैठक में अधिकारी मोबाइल का उपयोग बिल्कुल भी न करें। सभी कार्यालयों में अधिकारी और कर्मचारी समय पर पहुंचें। जनसुनवाई का रवैया भी बदला जाए, जिन विभागों की शिकायतें प्राप्त होती हैं, उनकी साप्ताहिक समीक्षा की जाए। सीएम हेल्पलाइन में आने वाली शिकायतों के निराकरण पर भी नजर रखी जाए। यदि किसी ने भ्रामक जानकारी देकर शिकायत बंद कर दी तो उसके विरुद्ध कठोर कार्रवाई की जाए। मुख्य सचिव जैन ने स्पष्ट कर दिया है कि दफ्तर में बैठकर केवल पत्राचार न करें, जहां जरूरत हो आफिस से बाहर निकले और विकास की योजनाओं को गति देने के लिए बातचीत करें, समन्वय के साथ काम करें और आपसी सहयोग से कार्य के शीघ्र पूरा करने का प्रयास किया जाए। दरअसल, केंद्र की नरेन्द्र मोदी सरकार इसी ध्येय को लेकर काम कर रही है। बता दें कि पिछले चार साल से अधिक समय तक अनुराग जैन केंद्रीय प्रतिनियुक्ति पर अपनी सेवाएं दें चुके हैं, ऐसे में केंद्र सरकार में उनकी कार्यशैली का लाभ मध्य प्रदेश को मिलेगा।

सूचना, सुविधा, स्वच्छता पर जोर

भ्रष्टाचारियों पर नकेल, जमाखोरी पर लगाम, सूचनाओं की सटीक पारदर्शिता... प्रदेश की डॉ. मोहन यादव सरकार ने इन मामलों को लेकर कुछ सटीक कदम उठाए हैं। सरकार के इन फैसलों से जहां मौका परस्त अधिकारियों पर लगाम कसने की उम्मीद की जा रही है। वहीं, इन व्यवस्थाओं से प्रदेशवासियों को बड़ी राहत मिलने की उम्मीद भी है। सूत्रों का कहना है कि मुख्य सचिव अनुराग जैन का भी इस दिशा में फोकस है। सरकारी दफ्तरों में होने वाले भ्रष्टाचार, आर्थिक गड़बडियों और कामों में हीला हवाली को रोकने सरकार ने अहम कदम उठाया है। इस मंशा के साथ अब प्रदेश के तीन जिलों में ईओडब्ल्यू और लोकायुक्त के कार्यालय खोले जाएंगे।

अब सीधे पत्राचार नहीं करेंगे अफसर

प्रदेश के नए मुख्य सचिव अफसरों के अंदर जो कार्यप्रणाली विकसित करना चाहते हैं उसके अनुसार अब अफसर सीधे पत्रचार नहीं कर सकते हैं। मप्र के मैदानी अधिकारी अब केन बेतवा और पार्वती कालीसिंध चंबल जैसी अंतरराज्यीय परियोजनाओं में सीधे पत्राचार नहीं कर सकेंगे। मप्र जल संसाधन विभाग ने अंतरराज्यीय परियोजनाओं में मैदानी मुख्य अभियंताओं को केंद्र एवं अन्य राज्य सरकारों और केंद्रीय जल आयोग से सीधे पत्राचार करने पर रोक लगाई है। यह पत्राचार राज्य शासन के अनुमोदन के बाद सिर्फ प्रमुख अभियंता जल संसाधन ही करेंगे। इस संबंध में जल संसाधन विभाग के सभी कमांड एरिया के मुख्य अभियंताओं को हिदायत जारी की गई है। दरअसल, मैदानी अधिकारी केंद्र एवं अन्य राज्य सरकारों और केंद्रीय जल आयोग से सीधे पत्राचार करते हैं, लेकिन इसकी जानकारी उच्चाधिकारियों को नहीं दी जाती है। इससे कई बार केंद्र सरकार के अधिकारी शासन स्तर और जल संसाधन मुख्यालय के उच्च अधिकारियों के साथ पत्राचार या बैठक करते हैं तो पत्र में संबंधित विषय पर उनको अनभिज्ञता जाहिर करनी पड़ती है, नतीजतन, उन्हें नाराजगी झेलनी होती है।

भारत विश्व गुरु के रूप में शिक्षक परंपरा को स्थापित करना चाहता है-मुख्यमंत्री डॉ . यादव

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने शिक्षा भूषण अखिल भारतीय सम्मान समारोह को किया संबोधित

भोपाल। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि गुरुकुल परंपरा हमारे देश की शिक्षा का आधार रही है। शिक्षक हमेशा पूज्य थे और पूज्य रहेंगे। भारत विश्व गुरु के रूप में उस शिक्षक परंपरा को स्थापित करना चाहता है, जो गुरुकुल परंपरा चाणक्य से चंद्रगुप्त तक और चंद्रगुप्त से विक्रमादित्य तक हर जगह, हर समय, हर काल में कायम रही है। मुख्यमंत्री रविवार को रवीन्द्र भवन सभागार में शिक्षा भूषण अखिल भारतीय शिक्षक सम्मान समारोह को संबोधित कर रहे थे। समारोह का आयोजन मध्यप्रदेश शिक्षक संघ द्वारा किया गया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव द्वारा सरस्वती वंदना के साथ दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ सुरेश सोनी, स्कूल शिक्षा एवं परिवहन मंत्री राव उदय प्रताप सिंह, राज्यसभा सदस्य स्वामी उमेश नाथ जी महाराज कार्यक्रम में विशेष रूप से उपस्थित थे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने शिक्षा भूषण अखिल भारतीय शिक्षक सम्मान -2024 से डॉ. रामचंद्रन आर., प्रोफेसर के.के. अग्रवाल और प्रोफेसर कुसुमलता केडिया को सम्मानित किया।

गुरु और गुरुकुल परंपरा में गुरु का विशेष महत्व-मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि राष्ट्र के हित में शिक्षा, शिक्षा के हित में शिक्षक और शिक्षक के हित में समाज के उद्देश्य से आयोजित शिक्षक समारोह के आयोजन में शैक्षिक फाउंडेशन और अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ की महत्वपूर्ण भूमिका है।

उन्होंने कहा कि भारत की गुरु और गुरुकुल परंपरा में गुरु का बड़ा महत्व है। इतिहास में जब भी कोई प्रश्न खड़े हुए तो गुरु की भूमिका सामने आई। यदि भगवान श्रीराम और लक्ष्मण को गुरु वशिष्ठ वनवास के लिए नहीं ले जाते तो रामायण में राम का चरित्र अधूरा रहता। भगवान श्रीकृष्ण की शिक्षा में गुरु सांदीपनि का उज्ज्वल चरित्र शिष्यों के लिए अनुकरणीय और चुनौतियों में प्रेरणा का स्रोत रहा है।

मझौली में 10 करोड़ लागत के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र भवन का किया भूमिपूजन

स्वास्थ्य क्षेत्र में मध्यप्रदेश बनेगा शीर्ष राज्य-उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल

भोपाल। उप मुख्यमंत्री राजेंद्र शुक्ल ने कहा है कि प्रदेश में स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार के लिये तेजी से काम हो रहा है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में सरकार का प्रयास स्वास्थ्य के क्षेत्र में मध्यप्रदेश को देश का शीर्ष राज्य बनाना है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में सड़क, बिजली, पेयजल और सिंचाई के क्षेत्र में अभूतपूर्व गति से काम हुये हैं। कृषि के क्षेत्र में प्रदेश सात वर्षों से देश का सिरमौर बना हुआ है । उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल ने जबलपुर के मझौली में 10 करोड़ रुपये लागत के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के नवीन भवन का भूमिपूजन किया। उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल ने कहा कि आयुष्मान योजना से लाखों गरीबों ने अच्छे अस्पतालों में अपना निःशुल्क उपचार कराया है। आयुष्मान कार्डधारियों को अपने उपचार के लिये अब किसी पर निर्भर नहीं रहना पड़ता, उनका इलाज सरकार करा रही है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार ने 70 वर्ष से अधिक की आयु के प्रत्येक बुजुर्ग को आयुष्मान योजना का लाभ देने का निर्णय लिया है। इसके दायरे में इनकम टैक्स चुकाने वाले और सेवा निवृत्त शासकीय अधिकारी-कर्मचारी भी आयेंगे, अमीर या गरीब का कोई भेद नहीं रहेगा। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पाटन का 100 बिस्तर अस्पताल में होगा उन्नयन-उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल ने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पाटन का 100 बिस्तर अस्पताल में उन्नयन कर इसे सिविल अस्पताल बनाने और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र कटंगी के नवीन भवन के निर्माण की घोषणा की। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में नये बने चार प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में आवश्यक स्टॉफ की पदस्थापना भी जल्द की जायेगी। सरकार का प्रयास है कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में ज़िला अस्पताल स्तर की सुविधाएँ देने के प्रयास किये जा रहे हैं ताकि लोगों को निकट स्थित केंद्र में ही स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त हों और जिला अस्पताल जाने की जरूरत न पड़े।

अब चीतों को घूमने के लिए मिलेगा बड़ा जंगल, एमपी सरकार ने खाली कराए 11 गांव

भोपाल (एजेंसी)। मध्यप्रदेश सरकार ने चीतों के रहवास पालपुर कूनो राष्ट्रीय उद्यान से 11 गांव खाली कराए हैं। इन गांवों की भूमि राष्ट्रीय उद्यान में शामिल की गई है। दरअसल, कूनो राष्ट्रीय उद्यान में बसे 18 गांव को खाली कराया जा रहा है। इन गांवों की भूमि के बदले 3 हजार 720.9 हेक्टेयर भूमि दूसरी जगह दी गई है। उद्यान के अंदर 18 गांवों का कुल रकबा 4 हजार 407 हेक्टेयर है, इनमें अब तक कुल 11 गांव खाली कराए जा चुके हैं। इन गांव की भूमि को वन विभाग ने राष्ट्रीय उद्यान का वनखंड घोषित कर दिया है। इस फैसले से वहां चीतों का संरक्षण किया जा सकेगा। उन्हें खुले में घूमने के लिए निर्बाध वन क्षेत्र मिलेगा। इसके पहले चीतों के घर का दायरा भी बढ़ाया जा चुका है। इसको इस तरह से विकसित कर रहे हैं कि चीता मप्र, उत्तर प्रदेश और राजस्थान की सीमा तक घूम सकें। इसके लिए इन तीन राज्यों के बीच चीता कॉरिडोर बनाने की योजना भी है। बता दें कि कूनो के अंदर बने बरेड, लादर, पांडरी, खजूरी में खजूरी, खजूरी कलां और खजूरी खुर्द है। इसी तरह पैरा में चार गांव पैरा, पालपुर, जाखोद एवं मेघपुरा और बसंतपुरा गांव है। इन सभी गांवों को खाली कराकर अब वनखंड घोषित किया है। जिससे ये राष्ट्रीय उद्यान के संरक्षित वन बन गए हैं। इन गांवों का कुल रकबा 1 हजार 854.932 हेक्टेयर है। शेष गांव की भूमि भी शीघ्र वनखंड घोषित की जाएगी।

चीतों के रहवास का बढ़ाया दायरा

मध्य प्रदेश में चीतों को खुले जंगल में छोड़ने से पहले उनका रहवास पालपुर कूनो नेशनल पार्क का क्षेत्रफल बढ़ाया गया है। कूनो का कुल 54 हजार 249.316 हेक्टेयर वन क्षेत्र बढ़ाया गया है। जिसके बाद अब कूनो का कुल वन क्षेत्र एक लाख 77 हजार 761.816 हेक्टेयर हो गया है।

कन्या पूजन मातृशक्ति की आराधना का प्रतिक- मुख्यमंत्री

भोपाल (एजेंसी)। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि नवरात्रि पर होने वाला कन्या-पूजन मातृशक्ति की आराधना का प्रतीक है। साथ ही नवरात्रि, जीवन में ऋतु परिवर्तन की महत्ता को भी स्थापित करती है। सनातन परंपरा में विद्यमान उपवास की अवधारणा और उसके लाभ को आधुनिक चिकित्सा व्यवस्था भी स्वीकार करती है। भारतीय संस्कृति मातृसत्ता की महत्ता को नमन करती है। हमारी संस्कृति में मां सरस्वती को ज्ञान की देवी और मां लक्ष्मी को धन संपदा की देवी के रूप में पूजा जाता है। भारतीय संस्कृति भोजन और भाव दोनों को महत्व देती है यह स्व से संपूर्ण ब्रह्मांड को एकाकार करने के विचार पर केंद्रित है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव सेवा भारती महावीर मंडल भोपाल द्वारा गोविंदपुरा इंडस्ट्रियल एरिया में आयोजित विशाल कन्या-पूजन कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे।

उन्होंने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने पुष्प वर्षा कर कन्याओं का स्वागत और विधि-विधान से उनका पूजन भी किया।

घूसखोर डिप्टी रेंजर ने आरा मशीन का लायसेंस नवीनीकरण के लिए मांगी थी 10 हजार रुपए की रिश्वत

आरोप सिद्ध होने पर न्यायालय ने सुनाई तीन साल की सजा

भोपाल। करीब छह साल पहले नर्मदापुरम में पदस्थ रहे तात्कालीन डिप्टी रेंजर क्रिस आरसे को आरा मशीन लायसेंस का नवीनीकरण करने के लिए आरा मशीन संचालक से 10 हजार रुपए रिश्वत की मांग की थी। इस मामले में शनिवार को विशेष न्यायालय की अदालत ने भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के आरोप सिद्ध होने पर डिप्टी रेंजर क्रिस आरसे को धारा-7 भ्रनिअधि में तीन वर्ष का सश्रम कारावास व 5 हजार रुपए का अर्थदंड से दंडित किया है। जिला अभियोजन अधिकारी राजकुमार नेमा ने बताया कि फरियादी वली मोहम्मद ने 15 अप्रैल 2019 को लोकायुक्त कार्यालय भोपाल में शिकायत उल्लेख किया था कि वह फर्नीचर कारखाने का व्यवसाय करता है। कारखाने का नाम जो फाईन वुड इंडस्ट्रीज के नाम से औद्योगिक क्षेत्र स्थित कृषि उपज मंडी के पीछे होशंगाबाद में स्थित है। जिसके लायसेन्स के रिन्यूवल के लिए उन्होंने 31 दिसंबर 2018 को डीएफओ कार्यालय होशंगाबाद में आवेदन दिया था। रिन्यूवल रिकमंड करने के लिए क्षेत्र के रेंजर आरसे के द्वारा 10 हजार रूपये की मांग की जा रही है। इसके अलावा रजिस्टर मेंटेन करने व लायसेन्स तथा रजिस्टर चेक करने के लिए भी बाबूओ के द्वारा भी पैसो की मांग की जा रही है।

पुलिस अधीक्षक लोकायुक्त भोपाल के द्वारा आवेदन की तस्दीक एवं जांच के लिए निरीक्षक व्हीके सिंह को दिया गया। व्हीके सिंह के द्वारा जांच के दौरान फरियादी बली मोहम्मद को डीवीआर दिया गया। फरियादी वली मोहम्मद ने डीवीआर लेकर डिप्टी रेंजर क्रिस प्रसाद आरसे के शासकीय आवास पर गया और काम के संबंध में बातचीत की। क्रिस प्रसाद के द्वारा काम को करने के लिए 10 हजार रूपये की मांग की और 8 हजार रूपये होली के पहले और 2 हजार रूपये होली के बाद की बात तय हुई थी। जांच में डीवीआर में रिकॉर्ड वार्तालाप में क्रिस प्रसाद के द्वारा पैसे की मांग रिकॉर्ड होना पाये जाने पर निरीक्षक व्हीके सिंह के द्वारा आरोपी क्रिस प्रसाद के विरूद्ध भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत अपराध दर्ज किया गया। शिकायतकर्ता के द्वारा ट्रेप कार्यवाही के संबंध में सहयोग नही किये जाने से ट्रेप कार्यवाही सम्पादित नही हो सकी थी। इस प्रकरण में अग्रिम विवेचना संजय जैन उप पुलिस अधीक्षक के द्वारा की गई। विवेचना के दौरान आरोपी क्रिस प्रसाद के द्वारा ही रिश्वत की मांग किया जाना एवं आवाज परीक्षण रिपोर्ट में आरोपी की आवाज होना पाये जाने पर विवेचना के बाद केवल आरोपी क्रिस प्रसाद आरसे के विरूद्ध भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम की धारा-7 के तहत अभियोग पत्र 5 जनवरी 2023 विशेष न्यायालय में प्रस्तुत किया गया।

मेडिकल के छात्रों के लिए खुशखबरी!

अब काउंसलिंग के बाद भी छोड़ सकेंगे सीट

भोपाल। प्रदेश के सरकारी और निजी मेडिकल कॉलेजों में एमडी-एमएस में प्रवेश लेने जा रहे डॉक्टरों के लिए अच्छी खबर है। अब काउंसलिंग के पहले दो चरण तक प्रवेश के बाद सीट छोड़ने पर उनके ऊपर सीट लीविंग बांड लागू नहीं होगा। मॉप-अप राउंड से यह प्रभावी होगा।

पिछले सत्र तक दूसरे चरण में प्रवेश लेने के बाद सीट छोड़ने पर सीट लीविंग बांड लगता था। इसमें सरकारी कॉलेज में प्रवेश लेने वाले को 30 लाख रुपये और निजी कॉलेज वाले को पूरे पाठ्यक्रम की शुल्क बांड राशि के रूप में शासन को जमा करानी होती थी। अभ्यर्थी अच्छा कॉलेज या विषय मिलने के बाद भी त्यागपत्र नहीं दे पाते थे। एमबीबीएस में पहले ही यह व्यवस्था लागू हो चुकी है। उल्लेखनीय है कि पिछले सत्र में प्रदेश के सरकारी कॉलेजों में पीजी की 1262 और निजी कॉलेजों में 830 सीटें थीं। इस वर्ष सरकारी और निजी दोनों कॉलेजों में कुछ सीटें बढ़ने के आसार हैं। प्रवेश नियमों में यह भी निर्धारित किया गया है कि अभ्यर्थियों को सिर्फ एक बार ही पंजीयन का अवसर दिया जाएगा। एमबीबीएस में दूसरी बार भी अवसर दिया था।

एमडी-एमएस में प्रवेश के लिए दो अक्टूबर से पंजीयन प्रक्रिया भी प्रारंभ हो गई है। हालांकि, अखिल भारतीय कोटे की सीटों का कार्यक्रम अभी तक जारी नहीं होने से चिकित्सा शिक्षा संचालनालय ने भी अभी काउंसलिंग का कार्यक्रम जारी नहीं किया है। पहले चरण की काउंसलिंग में सीट आवंटन इसी माह होने के आसार हैं।

साउंड हीलिंग कैंसर के इलाज का वैकल्पिक तरीका : डॉ. आरती सिन्हा

कैंसर के मरीजों तथा फैकल्टी के लिए विशेष साउंड हीलिंग कार्यशाला आयोजित

भोपाल। कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान संस्थान, पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज ऑफ नर्सिंग, ग्वालियर एवं कॉलेज ऑफ़ लाइफ साइंसेज ग्वालियर के सहयोग से मरीजों के लिए देश की जानीमानी स्पीकर और साउंड हीलर डॉ. आरती सिंह के द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य और ध्वनि चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया 7 जिसमें 70 से भी अधिक मरीज तथा अस्पताल और कॉलेज के समस्त स्टाफ ने आकर कार्यक्रम का लाभ लिया।

कैंसर के मरीजों तथा फैकल्टी के लिए दो सत्रों में विशेष साउंड हीलिंग की कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में डॉ आरती सिन्हा ने कैंसर के लिए साउंड हीलिंग की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए बताया कि किस तरह साउंड हीलिंग पद्धति कैंसर पीड़ितों की मदद कर सकती है। डा सिन्हा ने बताया कि कैसे वे साउंड मेडिटेशन द्वारा अपने जीवन में बदलाव ला सकते हैं। उन्होंने कहा कि साउंड हीलिंग कैंसर के इलाज का एक वैकल्पिक तरीका है और इसे चिकित्सकीय उपचार के साथ मिलाकर उपयोग करना चाहिए।

डॉ. सिन्हा ने मरीजों के साथ पर्सनल सेशन भी लिये-कार्यक्रम में डॉ. आरती सिन्हा ने मरीजों के साथ पर्सनल सेशन भी लिए। उन्होंने साउंड हीलिंग कैसे काम करती है वो मारिजों को करके दिखाया । हिमालयन सिंगिंग बाउल के साथ तनाव मुक्त करने के टिप्स बताएं ताकि मरीज अपने डर को बहुत हद तक कम कर सके। डा आरती ने बताया कि किस तरह साउंड हीलिंग कैंसर को जल्दी ही ठीक करने में मददगार साबित हुई है। उन्होंने कहा कि साउंड हीलिंग कैंसर के इलाज में एक उपयोगी तकनीक हो सकती है, जो कई तरह से लाभकारी है । यह किसी भी कैंसर हॉस्पिटल के लिए फर्स्ट वर्कशॉप थी और भविष्य के नए आयामों को खोलने में सक्षम है।

कैंसर के लक्षणों में कमी और उपचार में सहयोगी-कार्यशाला में डा आरती सिन्हा ने कहा कि साउंड हीलिंग से दर्द प्रबंधन, तनाव और चिंता कम करना, नींद में सुधार और थकान कम करने में मदद करता है। इसके अलावा यह कैंसर के उपचार में कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के दुष्प्रभावों को कम करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने, ट्यूमर की वृद्धि को धीमा करने, आत्म-सम्मान और आशा बढ़ाने, डिप्रेशन और चिंता कम करने, मानसिक शांति और संतुलन को बढ़ाने में सहायक है। कार्यक्रम के प्रारंभ में डॉ. अर्चना श्रीवास्तव एवं मीरा श्रीवास्तव द्वारा डॉ. आरती सिन्हा का स्वागत किया गया।

ओटीटी से फिल्मों तक
कमाल दिखा चुके ये यूट्यूबर्स

आजकल यूट्यूबर और सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर को लेकर अलग ही क्रेज देखने को मिलता है। इनमें से कुछ यूट्यूबर्स ऐसे भी हैं, जो अब सिर्फ यूट्यूब तक सीमित नहीं रहे हैं, बल्कि फिल्मों और ओटीटी वेब सीरीज तक अपना कमाल दिखा चुके हैं। फैंस भी इन यूट्यूबर और सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर के एक्टिंग का हुनर देख उनके फैन बन चुके हैं। आज हम आपको 5 पॉपुलर यूट्यूबर्स और इन्फ्लुएंसर के बारे में बताएंगे जिन्होंने न सिर्फ फिल्मों के जरिए बल्कि वेब सीरीज से भी फैंस का दिल जीता है। इसमें भुवन बाम का नाम भी शामिल है।

भुवन बाम

यूट्यूब पर 'बीबी की वाइन्स' नाम से वीडियो बनाकर पॉपुलर हुए यूट्यूबर भुवन बाम को भला कौन नहीं जानता? उनके वीडियो को फैंस भी काफी पसंद करते हैं। इस वक्त भुवन बाम अपनी वेब सीरीज 'ताजा खबर' के दूसरे सीजन को लेकर चर्चा में हैं। उनकी ये सीरीज डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज हो चुकी है। इस सीरीज के पहले सीजन को काफी अच्छा रिस्पांस मिला था।

कुशा कपिला

बॉलीवुड फिल्म 'थैंक यू फॉर कमिंग', 'सुखी' और 'प्लान ए प्लान बी' जैसी कई फिल्मों में नजर आ चुकीं कुशा कपिला एक्ट्रेस बनने से पहले यूट्यूबर रह चुकी हैं। उन्होंने साल 2020 में फिल्म 'घोस्ट स्टोरीज' से डेब्यू किया था। पिछले दिनों ही उनकी सीरीज 'लाइफ हिल गई' डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज हुई थी।

आयशा अहमद

फिल्टर कॉपी से पहचान बनाने वालीं आयशा अहमद भी एक्ट्रेस होने के साथ-साथ यूट्यूबर भी रह चुकी हैं। उन्होंने साल 2016 में फिल्म 'तुम बिन 2' से फिल्मों में डेब्यू किया था। इसके अलावा वो वेब सीरीज 'माइनस वन' में भी नजर आ चुकी हैं। ये सीरीज अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम हुई थी।

अनुभव बस्सी

फेमस यूट्यूबर अनुभव बस्सी अपने स्टैंड-अप कॉमेडियन वीडियो के जरिए फैंस को काफी एंटरटेन करते हैं। बस्सी भी फिल्मों में रणबीर कपूर और श्रद्धा कपूर की फिल्म 'तू झूठी मैं मक्कार' से बॉलीवुड में डेब्यू

कर चुके हैं। फिल्म में उनके किरदार को लोगों ने काफी प्यार दिया था।

बरखा सिंह

सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर बरखा सिंह को अब तक कई शॉर्ट वीडियो में देखा जा चुका है। उनकी सोशल मीडिया पर भी लंबी-चौड़ी फैन फॉलोइंग है। वीडियो के अलावा बरखा सिंह ओटीटी पर भी डेब्यू कर चुकी हैं। उन्हें मसाबा गुप्ता की सीरीज 'मसाबा मसाबा' में देखा जा चुका है। इसके अलावा वो एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित के साथ फिल्म 'माजा मा' में नजर आ चुकी हैं।

तलाक की अफवाहों के बीच सलमान खान के शो में नजर आ सकती हैं उर्मिला

बॉलीवुड की दिग्गज अभिनेत्री उर्मिला मातोंडकर एक बार फिर चर्चा में हैं। इस बार उनके निजी जीवन को लेकर चर्चा हो रही है। खबरों की मानें तो उर्मिला ने अपने पति मोहसिन अख्तर मीर से तलाक के लिए अर्जी दाखिल कर दी है। इन अफवाहों के बीच, उर्मिला के बिग बॉस 18 में एंट्री करने की भी खबरें आ रही हैं। सलमान खान के इस रियलिटी शो में उर्मिला की एंट्री से फैंस काफी उत्साहित हैं।

उर्मिला ने कुछ समय पहले कहा था कि वह एक्टिंग में वापसी करना चाहती हैं और ओटीटी प्लेटफॉर्म पर भी काम करने की इच्छा रखती हैं। ऐसे में बिग बॉस 18 में उनकी एंट्री एक बड़ा फैसला हो सकता है। मोहसिन अख्तर मीर से तलाक की अफवाहों के बीच उर्मिला की बिग बॉस 18 में एंट्री से इस सीजन को और भी रोमांचक बना दिया है।

इश्क़ियाँ - आर.वी. के साथ मुंबई ने अनुभव किया प्रेम का जादू

मुंबई। 'इश्क़ियाँ-आर.वी. के साथ प्रेम का जादू' नामक एक अविस्मरणीय संगीत अनुभव ने मुंबई में दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। उभरते हुए गायक और प्रसिद्ध स्टील व्यापारी एवं विनार ओवरसीज के संस्थापक राजीव व्यास ने इस अत्यंत प्रतीक्षित कॉन्सर्ट में रोमांस और भावनाओं से भरी एक शाम प्रस्तुत की। राजीव व्यास, जो अपनी दिलकश आवाज़ और भावपूर्ण गीतों के लिए जाने जाते हैं, उन्होंने इस कार्यक्रम में अपने चार नए गाने लॉन्च किए, जो प्रसिद्ध लेबल 'सा रे गा मा' के द्वारा रिलीज़ हुए हैं। इन गीतों का सामूहिक शीर्षक है- मैं तो पिया से + रंगी सारी, आए री सखी मेरे पिया घर आए, छाप तिलक, माई नी मेरिये (हिमाचली लोक गीत)। सभी चार गीत अमीर खुसरो की शाश्वत सूफी कविताओं और हिमाचल प्रदेश की जीवंत लोक परंपराओं से प्रेरित हैं। इस कार्यक्रम ने संगीत के माध्यम से प्रेम के जादू को प्रस्तुत किया, जिसने सभी आयु वर्ग के दर्शकों के साथ गहरा संबंध स्थापित किया।

देर रात तक जागने की आदत भी बन सकती है आपके मोटापे का कारण

सेहतमंद रहने के लिए सिर्फ अच्छी डाइट और रेगुलर एक्सरसाइज ही नहीं, बल्कि अच्छी और पर्याप्त नींद भी बेहद जरूरी होती है। नींद पूरी होने से सिर्फ शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी दुरुस्त होता है। जिस तरह हमारे खानपान का हमारी सेहत पर गहरा असर पड़ता है, ठीक उसी तरह नींद भी हमारे स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करती है। नींद आपकी सेहत को सुधार भी सकती है और बिगाड़ भी सकती है। इसलिए जरूरी है कि रोजाना अपनी नींद पूरी की जाए।

सेहत पर नींद के प्रभाव को लेकर इस साल अब तक कई सारी स्टडीज की जा चुकी है। इन स्टडीज में यह पता चला कि कैसे नींद अलग-अलग तरीकों से आपकी सेहत पर प्रभाव डालती है। साथ ही कुछ ऐसी कंडीशन की सामने आई, जो हमारी नींद को प्रभावित कर सकती है। ऐसे में जानते हैं नींद से जुड़ी इन 5 स्टडीज के बारे में-

मोटापे का खतरा

हार्वर्ड हेल्थ के एक अध्ययन के मुताबिक जो लोग देर तक

जागते हैं और अपनी पनी बायोलॉजिकल क्लॉक को नजरअंदाज करते हैं, उनके मेटाबॉलिज्म पर बुरा प्रभाव पड़ता है। खासकर पुरुषों से इसकी वजह से मोटापा बढ़ सकती है, जिससे उनके पेट पर चर्बी जमा हो सकती है। साथ ही मोटापे की वजह से हाई ट्राइग्लिसराइड का खतरा भी बढ़ जाता है।

सोचने की क्षमता पर असर

हैल्थएक्सपर्ट के मुताबिक नींद पूरी न होने वजह से स्लीप कम हो सकती है। यह एक ऐसी कंडीशन है, जिसमें आप सपना देखते हैं। इसमें मस्तिष्क दिन भर की छोटी-छोटी यादों को लॉन्ग टर्म मेमोरीज के बैंक में जमा करता है। इसका सोचने-समझने और अन्य ब्रेन फंक्शन से सीधा संबंध पड़ता है। ऐसे में नींद की कमी होने पर सोचने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।

गट हेल्थ के लिए जरूरी नींद

आपकी नींद की असर आपकी गट हेल्थ पर भी पड़ता है। आंतों में पाए जाने वाले हेल्दी बैक्टीरिया आंतों, मस्तिष्क और शरीर के सेंट्रल नर्वस सिस्टम के बीच कम्युनिकेशन कर नींद को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। इस कम्युनिकेशन को गट-ब्रेन-एक्सिस कहा जाता है।

अकेलापन और नींद

नींद की कमी कई तरह से सेहत को प्रभावित करती है, लेकिन कुछ ऐसे फैक्टर्स भी है, जिससे आपकी नींद भी प्रभावित हो सकती है। अकेलापन इन्हीं फैक्टर्स में से एक है, जो ज्यादातर युवाओं में देखने को मिलता है।

शेड्यूल में बदलाव का नींद पर प्रभाव

सोशल जेटलैग भी आपकी नींद को प्रभावित कर सकती है। इस कंडीशन में आपके रोजमर्रा का शेड्यूल बदलता, लेकिन शरीर की स्थिति में कोई बदलाव नहीं होता, जिससे नींद प्रभावित होती है।

सेहत का खजाना है गत्यात्मक वक्रासन

आज के समय में लोग इतना बिजी रहने लगे हैं कि उनके पास टाइम ही नहीं होता। अपनी हेल्थ पर ध्यान दिया जाए और कुछ ऐसी एक्सरसाइज पर ध्यान दिया जाए। रोजाना योग और मेडिटेशन करने के अनेक फायदे हैं। कोशिश करें गत्यात्मक वक्रासनको अपनी एक्सरसाइज रूटीन में शामिल करें।

गत्यात्मक मेरु वक्रासन जैसे कई ऐसे योगासन हैं, जिनका रोजाना कुछ मिनटों का अभ्यास ही आपको हेल्दी रखने में सहायक हो सकता है। गत्यात्मक मेरु

वक्रासन, जिसे डायनामिक स्पाइनल ट्विस्ट भी कहा जाता है, एक ऐसा योगासन है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकता है।

यह आसन तंत्रिका तंत्र को स्टिमुलेट करता है और शारीरिक लचीलेपन को बढ़ावा देता है। इस लेख में योग शिक्षक रजनीश शर्मा गत्यात्मक मेरु वक्रासन यानी डायनामिक स्पाइनल ट्विस्ट के फायदे बता रहे हैं।

गत्यात्मक मेरु वक्रासन

गत्यात्मक मेरु वक्रासन को योग के उन आसनों में गिना जाता है, जो रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ और मजबूत बनाते हैं। यह आसन धीरे-धीरे शरीर को मोड़ने और उसकी गति को नियंत्रित करने की प्रक्रिया पर केंद्रित है।

मेरु वक्रासन का डायनामिक वर्जन होने के कारण इसे शरीर को धीरे-धीरे घुमाते हुए किया जाता है, जिससे आसन की प्रभावशीलता और बढ़ जाती है। इस आसन का अभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन को भी सुधारता है।

ऐसे करें गत्यात्मक मेरु वक्रासन

सबसे पहले योग मैट पर बैठ जाएं, दोनों पैरों को आगे की ओर फैलाएं।

पीठ सीधी रखें और हाथों को जांघों के पास रखें।

अपने पूरे शरीर को रिलैक्स करें और धीमी गति से गहरी सांस लें।

अब अपने दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें।

बाईं जांघ के ऊपर रखें। बायां पैर सीधा रहेगा।

अपनी दाहिनी हथेली को पीछे की ओर जमीन पर रखें।

बाएं हाथ को सीधे दाहिने घुटने के पास रखें।

अब धीरे-धीरे सांस भरते हुए अपनी रीढ़ को सीधा रखते हुए शरीर को दाहिनी ओर घुमाएं।

घुमाते समय अपनी गर्दन को भी घुमाएं और पीछे की ओर देखें।

थोड़ी देर इस स्थिति में रखें और गहरी सांस लें।

अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए वापस शुरुआती स्थिति में आएं।

अब इसी प्रक्रिया को दूसरी दिशा में दोहराएं।

बाएं पैर को मोड़ें और शरीर को बाईं ओर घुमाएं।

इस आसन को दोनों दिशाओं में 5-10 बार करें।

गत्यात्मक मेरु वक्रासन के लाभ

रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बढ़ाएं

गत्यात्मक मेरु वक्रासन का मुख्य उद्देश्य रीढ़ की हड्डी को लचीला और स्वस्थ बनाना है। यह आसान रीढ़ की हड्डी के सभी हिस्सों को गतिशीलता प्रदान करता है, जिससे शरीर में लचीलापन बढ़ता है।

कमर और पीठ के दर्द से राहत

जिन लोगों को पीठ या कमर दर्द की समस्या होती है, उनके लिए यह आसन बेहद लाभकारी है। शरीर को मोड़ने और उसकी गति को नियंत्रित करने से पीठ की मांसपेशियों में आराम मिलता है। यह आसन कमर के निचले हिस्से की जकड़न को दूर करने और स्पाइन को मजबूत करने में सहायक है।

डाइजेस्टिव सिस्टम को सुधारें

इस आसन का एक और बड़ा लाभ यह है कि यह डाइजेस्टिव सिस्टम के लिए फायदेमंद है। जब आप अपने पेट और पेट के आसपास के हिस्से को घुमाते हैं, तो इससे आंतों और पेट पर दबाव पड़ता है, जिससे पाचन प्रक्रिया में सुधार होता है। गत्यात्मक मेरु वक्रासन पेट की गैस, कब्ज और अपच जैसी समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

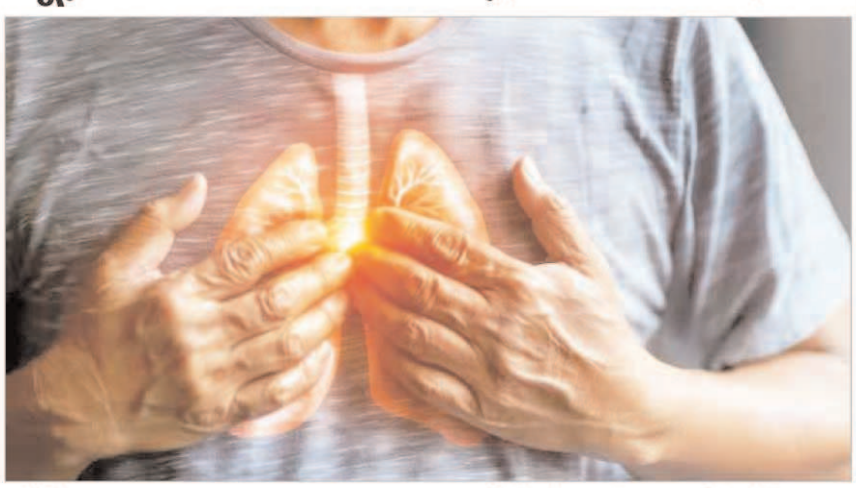
ये संकेत जो बताते हैं कि बूढ़े हो रहे हैं आपके फेफड़े, न करें अनदेखा

उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारे शरीर के अंग धीरे-धीरे कमजोर होने लगते हैं। सेहत का ध्यान न रखने के कारण भी बॉडी ऑर्गन्स ठीक तरीके से फंक्शन नहीं कर पाते। इसी कारण वक्त के साथ हमारे फेफड़े कमजोर होने लगते हैं। ऊपर से बढ़ता प्रदूषण इनके लिए और भी ज्यादा हानिकारक साबित हो रहा है। वर्ल्ड एयर क्वालिटी रिपोर्ट 2022 के मुताबिक, भारत में वायु प्रदूषक PM 2.5 का स्तर वर्लड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के बताए स्तर से दस गुणा ज्यादा है।

इसलिए दूषित हवा में सांस लेने से फेफड़ों को काफी नुकसान पहुंचता है। इसलिए उन संकेतों की पहचान करना जरूरी है, जो बताते हैं कि अब आपके फेफड़े सामान्य से कम काम कर रहे हैं। रेस्पिरेटरी हेल्थ का ध्यान रखने के लिए इन लक्षणों की पहचान करना जरूरी है। आज हम जानेंगे उन्हीं लक्षणों के बारे में।

कमजोर फेफड़ों के संकेत

सांस लेने में कठिनाई- यदि आपको सांस लेने में कठिनाई होती है, तो यह संकेत हो सकता है कि आपके फेफड़े कम क्षमता से काम कर रहे हैं। यह खासकर तब होता है जब आप सीढ़ियां चढ़ते हैं या एक्सरसाइज करते हैं। ऐसा उम्र के साथ फेफड़ों की इलास्टिसिटी कम होने की वजह से या फेफड़ों को प्रदूषण आदि के कारण होने वाले नुकसानों की वजह से भी हो सकता है।



खांसी-

बार-बार खांसी, खासकर बिना किसी कारण के, फेफड़ों की समस्या का संकेत हो सकता है। यह फेफड़ों में जलन या सूजन का संकेत हो सकता है। साथ ही, खांसी में बलगम निकलना भी फेफड़ों की समस्या की ओर संकेत करते हैं। खासकर अगर यह समस्या दो हफ्ते से ज्यादा रह गई है।

सांस लेने में घरघराहट- यदि आपको सांस लेते समय घरघराहट होती है, तो यह फेफड़ों में सूजन या कॉन्स्ट्रिक्शन का संकेत हो सकता है। यह अक्सर ब्रोंकाइटिस या अस्थमा के मामले में होता है। इसलिए अगर ऐसी कोई समस्या हो, तो डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

सीने में दर्द- सीने में दर्द, खासकर सांस लेने के दौरान, फेफड़ों की समस्या का संकेत हो सकता है। यह फेफड़ों में सूजन या इन्फेक्शन का संकेत देता है।

थकान- यदि आप सामान्य गतिविधियों के बाद भी थका हुआ महसूस करते हैं, तो यह फेफड़ों की समस्या का संकेत हो सकता है। फेफड़े जब ठीक से काम नहीं करते हैं, तो वे शरीर को सही मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंचा पाते हैं, जिससे थकान होती है।

नोटिस के बाद भी पार्किंग नहीं बदलने वाले बिल्डिंग मालिकों इमारतें होगी सील-कलेक्टर

सरकारी शिक्षकों और डॉक्टरों की बायोमैट्रिक से लगेगी अटैंडेंस

इंदौर। एक एक करके सभी सरकारी विभागों में बायोमैट्रिक अटैंडेंस का सिस्टम बनेगा। अधिकारियों को मौके पर जाकर लाइव रिपोर्ट भी एप के माध्यम से सब्मिट करना होगी। बेसमेंट को पार्किंग में कन्वर्ट करवा रहे हैं। सभी बिल्डिंग मालिकों को नोटिस दिए जा रहे हैं। नोटिस के बाद भी जिन लोगों ने अपनी इमारतों की बेसमेंट को पार्किंग में नहीं बदला है उन्हें सील किया जा रहा है। सील करने के बाद भी हम शपथ पत्र लेकर उन्हें राहत दे रहे हैं ताकि समय रहते ये लोग बेसमेंट में बनी दुकानें और व्यापारिक प्रतिष्ठान हटा लें। शपथ पत्र में इनसे लिखवाया जा रहा है कि ये लोग कब तक बेसमेंट में पार्किंग बना लेंगे।

उक्त जानकारी कलेक्टर आशीष सिंह ने देते हुए बताया कि हमारा मुख्य उद्देश्य है कि गाड़ियां सड़कों पर न खड़ी हों और बेसमेंट की पार्किंग में उन्हें जगह मिले। इससे ट्रैफिक जाम कम होगा और वाहन चालकों को परेशानी कम होगी। शपथ पत्र देने के बाद भी यदि समय रहते बिल्डिंग मालिक बेसमेंट में पार्किंग नहीं बनाएंगे तो नगर निगम की टीमों के द्वारा इनकी बेसमेंट तोड़ने की कार्रवाई की जाएगी।

प्लाट पर कब्जा दिलाने के लिए लगेंगे कैंप-न्याय नगर के सेक्टर सी और कुछ अन्य कालोनियों में कई तरह के विवाद हैं। कुछ लोगों की गलत रजिस्ट्री हुई हैं और कुछ लोगों को कब्जे नहीं मिले हैं। इसके लिए प्रशासन कैंप लगाने जा रहा है, ताकि लोगों को सहूलियत मिले और उनके विवाद निपटाए जा सकें। न्याय नगर के अलावा अन्य कालोनियों में भी यह कैंप लगेंगे और मौके पर ही लोगों को प्लाट पर कब्जा दिलवाया जाएगा।

पटवारियों को क्रमोन्नति के लिए करेंगे प्रयास-पटवारी संघ ने मुलाकात की और अपनी परेशानियां बताई हैं। उनकी क्रमोन्नति और स्थापना से जुड़े हुए मुद्दे पेंडिंग हैं। सभी एसडीएम को कहा गया है कि एक दिन निश्चत करके सभी एसडीएम, तहसीलदार और पटवारी मीटिंग तय करें और इन परेशानियों को सुलझाएं।

सुशासन एप से निराकरण होंगी परेशानियां-जिले के सभी अधिकारी सुशासन एप के माध्यम से अपने निरीक्षण को अपलोड करेंगे। एप जियो टैगिंग आधारित है। अधिकारी जहां पर भी जाएंगे वहां की लोकेशन वह एप खुद ट्रैस कर लेगा। हर स्तर के लाग इन हैं। अधिकारी, कर्मचारी सभी के अलग लाग इन हैं। एप पर उपयोग शुरू हो चुका है। 600 निरीक्षण रिपोर्ट एप के ऊपर लाइव हो चुकी हैं। एप पर निरीक्षण की पूरी रिपोर्ट जाएग और उसमें जो कमियां होंगी वह भी फाइल होंगी। जब तक कमियां दूर नहीं की जाएंगी तब तक निरीक्षण की रिपोर्ट बंद नहीं होगी। हम चाहते हैं कि अधिकारी मौके पर खुद जाएं और लाइव रिपोर्ट सब्मिट करें।

सभी सरकारी विभागों में बायोमैट्रिक होगा—शहर के सभी सरकारी स्कूलों में बायोमैट्रिक अटैंडेंस लगेगी। इससे सभी शिक्षकों की नियमित अटैंडेंस पता चल सकेगी। सभी सरकारी अस्पतालों और फिर ग्राम पंचायतों में भी बायो मैट्रिक अटैंडेंस लगेगी। अगले सात दिनों में यह क्रियान्वयन शुरू होगा और अगले महीने से यह नियमित हो जाएगा।

उद्योगों के परिसर में ज्वलनशील पदार्थ जाचें जाएंगे-शहर में उद्योगों के परिसर की जांच भी इसी महीने से शुरू होगी। पुलिस कमिश्नर राकेश गुप्ता से इस विषय में बात हुई है। पुलिस, प्रशासन की टीमें बनाकर उद्योगों के परिसर की जांच होगी और जहां पर भी ज्वलनशील पदार्थ रखे गए हैं वहां पर नियमानुसार व्यवस्था करवाई जाएगी और जहां पर लापरवाही मिली वहां पर तुरंत कार्रवाई करेंगे।

त्योहारों फूड सैंपलिंग भी बढ़ाई गई-शहर में त्योहारों का सीजन आ चुका है। गरबा पांडालों में सुरक्षा के लिए टीमें बनाई गई हैं। फटाखों की दुकानें भी लग चुकी हैं। वहां पर सुरक्षा व्यवस्था के लिए जांच दल गठित कर दिए हैं। इसके साथ मिठाई और अन्य खाद्य पदार्थों की जांच के लिए भी दल गठित किए गए हैं। सैंपलिंग भी बढ़ा दी है ताकि ग्राहकों को बेहतर खाद्य पदार्थ मिल सकें।

प्रधानमंत्री आवास योजना के फ्लैट बेचने के लिए निगम लगाएगा मेला

पहले चरण में राऊ-सिंदौड़ा के 1000 फ्लैट बेचने का टारगेट

इंदौर। नगर निगम द्वारा प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत हजारों फ्लैट बनाए गए हैं। प्रचार नहीं होने और अन्य कर्म से प्रधानमंत्री आवास योजना के यह फ्लैट लोग खरीद नहीं रहे हैं। बताया जा रहा है कि नगर निगम की प्रधानमंत्री आवास योजना इकाई अब इन प्लेटों को बेचने के लिए मेला लगाएगी। पहले चरण में राऊ क्षेत्र में बनाए गए करीब 1000 फ्लैटों को मेले के तहत बेचने की कोशिश है। यह फ्लैट निम्न आय वर्ग के लिए 7 लाख से कम कीमत के बताए जा रहे हैं। इनमें एक बेडरूम हाल किचन है।

जानकारी अनुसार नगर निगम ने प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत देवगुराड़िया, राऊ, सिलीकॉन सिटी, बिचौली हप्सी सहित कई क्षेत्रों में बहूमंजिला आवासीय इकाइयां बनाने का काम गुजरात और राजस्थान की कई फर्मों को सौंपा है। करोड़ों के इस प्रोजेक्ट को लेकर निगम के अफसर लगातार मॉनिटरिंग कर समय पर काम पूरा कराने की मशक्कत में जुटें हैं। प्रोजेक्ट का काम देख रहे अधिकारी के अनुसार अब निगम द्वारा ट्रेजर फेंटेसी के समीप राऊ - सिंदोड़ा में बहु मंजिला इमारतों के अलग-अलग ब्लॉक में एक हजार फ्लैट तैयार कराए गए हैं। एक बेडरूम हाल किचन के यह फ्लेट निम्न आय वर्ग के गरीब लोगों को सात लाख रूपये में आवंटित किए जाएंगे।

इसके लिए निगम द्वारा इमारतों के समीप ही आठ से दस अक्टूबर तक मेला लगाया जा रहा है ताकि लोग वहां पहुंच कर फ्लैट देखकर तत्काल बुकिंग कर सकें। उनके मुताबिक निगम की कोशिश है कि दीपावली तक फ्लेट खरीदने वालों को फ्लेट के कब्जे देने के साथ साथ उनकी रजिस्ट्री भी करा दी जाए। इसके लिए कई एनजीओ की मदद भी ली जा रही है।

मार्च में हो सकती है पांचवी और आठवीं की परीक्षाएं

इंदौर। राज्य शिक्षा केंद्र द्वारा पांचवी और आठवीं की वार्षिक परीक्षाओं के लिए टाइम टेबल तय किया जा रहा है। हालांकि अभी निश्चित तारीख की घोषणा नहीं की गई है फिर भी यह माना जा रहा है कि उक्त दोनों क्लासों की परीक्षाएं मार्च के दूसरे या तीसरे सप्ताह में हो सकती हैं।मप्र बोर्ड के सरकारी व निजी स्कूलों की पांचवीं व आठवीं की वार्षिक परीक्षा मार्च में आयोजित किए जाने की संभावना है। राज्य शिक्षा केंद्र ने शैक्षणिक सत्र 2024-25 के लिए पांचवीं व आठवीं कक्षा की वार्षिक परीक्षा एनसीईआरटी द्वारा निर्धारित किताबों और कोर्स के आधार पर परीक्षा कराने के दिशा-निर्देश जारी किए हैं। परीक्षा परिणाम के लिए अधिभार अंक भी निर्धारित कर दिए गए हैं।

राज्य शिक्षा केंद्र द्वारा जारी दिशा-निर्देश के मुताबिक अर्द्धवार्षिक परीक्षा के लिए अधिभार अंक 20, वार्षिक परीक्षा लिखित अधिभार अंक 60 और वार्षिक परीक्षा प्रोजेक्ट कार्य के लिए अधिभार अंक 20 निर्धारित किए गए हैं।

1100 करोड़ से भी ज्यादा बकाया वसूली पर नहीं निगम की सख्ती

पुराने ई-पोर्टल का डाटा रिकवर होने के बाद भी मैदानी अमला सक्रिय नहीं

इंदौर। नगर निगम द्वारा संपत्ति कर, जलकर और अन्य करो के 1100 करोड़ से भी ज्यादा बकाया की वसूली की जाना है। इतनी बड़ी राशि वसूल करने के लिए राजस्व विभाग का वसूली अमला सक्रिय नहीं नजर आ रहा है। यही कारण है कि बड़े बकायादारों के खिलाफ कोई बड़ी कार्रवाई नहीं हो पा रही है। अब जबकि पुराने पोर्टल का सारा डाटा रिकवर हो चुका है तो ऐसे में निगम का वसूली अभियान भी तेज होना चाहिए, लेकिन आर्थिक तंगी से जूझने के बाद भी नगर निगम के राजस्व विभाग का मैदानी अमला सक्रिय नजर नहीं आ रहा है। विगत एक पखवाड़े से ज्यादा कोई बड़ी कार्रवाई भी सामने नहीं आई है। बताया जाता है कि नगर निगम अभी सिर्फ स्वच्छता सर्वे की तैयारी में जुटा हुआ है। जानकारी अनुसार नगर निगम के पुराने ई पोर्टल पर हैक हुआ डाटा अब रिकवर हो चुका है। इसके बाद नगर निगम के सभी बड़े बकायादारों का नाम और बकाया भी सामने आ चुका है। ऐसे में आर्थिक तंगी से जूझते नगर निगम को तेजी से वसूली अभियान चलाना चाहिए, लेकिन मैदानी अमले की सक्रियता नहीं दिखने और उच्च अधिकारियों द्वारा भी किसी प्रकार वसूली को लेकर जागरूकता नहीं दिखाई जा रही है।

निगम अधिकारियों की मानें तो 1000 करोड़ से भी ज्यादा जलकर संपत्ति कर और अन्य करों की वसूली की जाना है। यदि इतनी बड़ी रकम में से आदि भी वसूली कर ली जाए तो निगम खजाने में एक बड़ी धनराशि जमा हो सकती है। हालांकि इसे लेकर किसी प्रकार कि फिलहाल कोई हलचल भी दिखाई नहीं दे रही है। राजस्व विभाग के अपर आयुक्त नरेंद्रनाथ पांडे ने बताया कि भोपाल के अधिकारियों ने पुराने पोर्टल का डाटा रिकवर कर लिया है। अब जबकि संपूर्ण बैकअप सामने आ चुका है निगम शीघ्र ही वसूली मुहिम शुरू कर सकता है।

वरिष्ठ अधिकारी भी वसूली में उतरने की तैयारी में -निगम सूत्रों की माने तो बकाया वसूली को लेकर वरिष्ठ अधिकारी गंभीर हैं। इसलिए अब मैदानी अमले के साथ वह भी मैदान में उतरने की तैयारी कर रहे हैं। हाल ही में तत्कालीन राजस्व अपर आयुक्त अभिलाष मिश्रा तो मैदान में उतर भी चुके थे।

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वामी जयश्री जैन द्वारा अपनी दुनिया प्रिंटर्स 13, प्रेस कॉम्प्लेक्स ए.बी. रोड इंदौर से मुद्रित एवं 22, प्रेस काम्पलेक्स, प्रेस हाऊस, ए.बी. रोड इंदौर 452008 से प्रकाशित। प्रधान संपादक- डॉ. राजेश जैन, मो. 9425322301 (डाक पंजीयन MP/IDC/1462/2016-2019)