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

साप्ताहिक

मालव अँचल

वर्ष 47 अंक 12 (प्रति रविवार) इंदौर, 10 दिसंबर से 16 दिसंबर 2023 पृष्ठ-8 मूल्य 3 रुपये

प्रधानमंत्री की मौजूदगी में यादव ने ली मुख्यमंत्री पद की शपथ

प्रदेश में मोहन युग की शुरुआत

भोपाल। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की गरिमामयी उपस्थिति में राज्यपाल मंगुभाई पटेल ने गुरुवार को राजधानी भोपाल के मोतीलाल नेहरू स्टेडियम में शपथ ग्रहण समारोह में डॉ. मोहन यादव को मुख्यमंत्री पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। राज्यपाल पटेल ने जगदीश देवड़ा और राजेंद्र शुक्ल को उप मुयमंत्री पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। शपथ ग्रहण समारोह में भाग लेने नवनिर्वाचित विधायक, भारतीय जनता पार्टी के राज्य, संभाग, जिला और विकासखंड स्तरों के सभी पदाधिकारी और लाखों की संख्या में कार्यकर्ता, स्वयंसेवक और आम नागरिक उपस्थित थे। भव्य शपथ ग्रहण समारोह में केन्द्रीय गृह और सहकारिता मंत्री अमित शाह, केन्द्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी और केन्द्रीय नागरिक विमानन और इस्पात मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया तथा कई राज्यों के मुख्यमंत्री शामिल हुए। समारोह में मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश योगी आदित्यनाथ, मुख्यमंत्री महाराष्ट्र एकनाथ शिंदे, मुख्यमंत्री गुजरात भूपेन्द्र पटेल,मुख्यमंत्री मणिपुर एन. बीरेन सिंह, मुख्यमंत्रीनागालैण्ड ने यू रियो, मुख्यमंत्री मेघालय कोंराड संगमा, उप मुख्यमंत्री महाराष्ट्र देवेन्द्र फड़नवीस, उप मुख्यमंत्री महाराष्ट्र अजीत पवार एवं नागालैण्ड के उप मुख्यमंत्री वाय. पैटन शामिल हुए।

हर जिले में खुलेंगे प्रधानमंत्री एक्सीलेंस कॉलेज,धर्म स्थलों के लाउड स्पीकर पर लगेगी रोक

भोपाल मुख्यमंत्री पद की शपथ लेने के बाद सीएम डॉ मोहन यादव ने कैबिनेट की पहली बैठक की। जिसमें कई अहम निर्णय लिए गए। हर जिले में प्रधानमंत्री एक्सीलेंस कॉलेज खोले जाएंगे। नियमों के खिलाफ खुले संचालित मांस या अंडे की दुकानों पर सख्ती की जाएगी। लाउड स्पीकर/डीजे के इस्तेमाल को लेकर भी अहम आदेश जारी किया गया है। तय मापदंड के अनुसार ही लाउड स्पीकर/डीजे का इस्तेमाल किया जा सकेगा। खुले में मांस या अंडे की दुकान पर सख्ती होगी। नियमों के तहत किया जा सकेगा व्यवसाय। हर जिले में प्रधानमंत्री एक्सीलेंस कॉलेज खोले जाएंगे। जहां नई शिक्षा नीति के तहत सभी प्रकार के कोर्स की पढ़ाई हो सकेगी। स्टूडेंट्स की डिग्री और मार्कशीट के लिए डिजी लॉकर की व्यवस्था की जाएगी। दस्तावेज का एक सुरक्षित डाटा बनेगा। सभी कॉलेज-यूनिवर्सिटी इसे चेक कर सकेंगी। सभी 52 निजी और 16 सरकारी यूनिवर्सिटी में ये लागू होगा। आदतन अपराधियों पर होगी सख्ती। दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी। अगर ऐसे अपराधी जमानत पर बाहर आएंगे तो उनकी जमानत निरस्त की जाएगी। तेंदूपत्ता बोनस प्रति बोरा 3 हजार रुपए से 4 हजार रुपए करने का निर्णय लिया गया है।

नियमों के दायरे में ही बजाए जा सकेंगे लाउड स्पीकर–डीजे-कैबिनेट बैठक में लाउड स्पीकर/डीजे के इस्तेमाल पर भी बात हुए।

74 फ़ीसदी भारतीयों को नहीं मिल रहा है पौष्टिक खाना

नई दिल्ली। संयुक्त राष्ट्र के खाद एवं कृषि संगठन की हाल ही में एक रिपोर्ट जारी हुई है।इस रिपोर्ट में बताया गया है कि भारत में 2020 में 76 फ़ीसदी लोगों को पौष्टिक आहार नहीं मिल रहा था। 2021 में इसमें मामूली सुधार हुआ है। 74 फ़ीसदी अर्थात 100 करोड लोग अभी भी पौष्टिक आहार से वंचित है। भारत के बाद सबसे खराब स्थिति में पाकिस्तान है। यहां पर 82 फ़ीसदी लोगों को पौष्टिक खाना नहीं मिल रहा है। बांग्लादेश की हालत भारत से बेहतर है। यहां के 66 फ़ीसदी लोगों को पौष्टिक आहार नहीं मिल पा रहा है। पौष्टिक आहार में कमी की वजह महंगाई बताई जा रही है। खाद्य सामग्री की कीमतें जिस तेजी के साथ बढी हैं।उस की तुलना में लोगों की आमदनी नहीं बढ़ी। जिसके कारण पौष्टिक आहार नहीं मिल पा रहा है। रिपोर्ट में बताया गया है कि भारत में 2021 में प्रति व्यक्ति पौष्टिक आहार का खर्च 250 रुपए था। बांग्लादेश में यही खर्च 267 रुपए था।पाकिस्तान में इसकी लागत 325 रुपए है। भूटान में 441 और नेपाल में सेहतमंद खाने की लागत 383 रुपए है।

2 करोड़ से अधिक बच्चों का वजन कम-रिपोर्ट में कहा गया है कि 2022 में 5 साल से कम उम्र के 2.5 करोड़ बच्चे अपने औसत वजन से काफी कम थे।

पूरी सुरक्षा के साथ आरोपियों ने संसद की सुरक्षा में सेंध लगाई, आरोपियों को पनाह देने वाले गिरफ्तार

नई दिल्ली। संसद की सुरक्षा में चूक के मामले को लेकर साजिश में कुल छह लोग शामिल थे। पूरी सुरक्षा के साथ इन आरोपियों ने संसद की सुरक्षा में सेंध लगाई थी। संसद पर आतंकी हमले की 22वीं बरसी पर बुधवार को दो युवक लोकसभा की दर्शक दीर्घा से नीचे कूद गए और उन्होंने सदन की बेंच पर एक जगह से दूसरी जगह पर कूदने लगे। वहीं दो लोगों ने सदन के बाहर हंगामा किया।

इस मामले में चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया है, वहीं दो लोग अब भी फरार हैं। इनमें से सभी छह लोगों की पहचान की जा चुकी है। इनमें से सागर शर्मा और मनोरंजन ने संसद के अंदर हंगामा किया तो बाहर हरियाणा के हिसार की रहने वाली नीलम और महाराष्ट्र के अमोल शिंदे ने हंगामा किय। सूत्रों के मुताबिक, पांचों लोग गुरुग्राम में एक ही जगह पर रुके थे। यह घर ललित झा का है। इसके साथ ही सूत्रों ने बताया कि ललित के पास गिरफ्त में लिए गए आरोपियों के मोबाइल फोन हैं। जांच एजेंसियां ललित की तलाश में जुटी हैं। वहीं एजेंसियों ने विक्की शर्मा को भी हिरासत में लिया है। बता दें कि लोकसभा में आज दो युवक दर्शक दीर्घा से नीचे कूद गए और सदन की बेंच पर एक जगह से दूसरी जगह पर कूदने लगे। युवक अपने जूते में स्प्रे छिपाकर लाए थे, जिसे छिड़कने से सदन में पीला धुंआ फैल गया। इस दौरान सदन में मौजूद सांसदों ने दोनों आरोपियों को पकड़ लिया और कुछ ने आरोपियों की पिटाई भी की। बाद में उन्हें सुरक्षाकर्मियों को सौंप दिया गया। बताया जा रहा है कि दोनों विजिटर्स पास के जरिए दर्शक दीर्घा तक पहुंचे थे।

- संसद की सुरक्षा में सेंध लगाने के मामले में आरोपियों को पनाह देने वाले गिरफ्तार

संसद भवन की सुरक्षा में सेंध लगाने के मामले में विक्की शर्मा और उसकी पत्नी वृंदा को गुरुग्राम से गिरफ्तार किया है।

संपादकीय

ब्रिटेन के प्रधानमंत्री सुनक के खिलाफ बगावत

ब्रिटेन के भारतवंशी प्रधानमंत्री ऋषि सुनक के खिलाफ अवैध प्रवासियों और शरणार्थियों के मुद्दे पर तीन बागी नेता उठ खड़े हुए हैं। इसमें एक भारतवंशी सुयेला ब्रेवरमैन प्रधानमंत्री सुनक के खिलाफ नेतृत्व कर रही हैं। श्वेत कट्टरपंथी नेता लिज ट्रस को भी उनका पूरा समर्थन मिल रहा है। दोनों नेताओं की सुनक के खिलाफ सियासी रंजिश भी है। लिज ट्रस को हटाकर सुनक प्रधानमंत्री बने थे। सुनक ने हाल ही में सुयेला को अपने मंत्रिमंडल से हटाया था। यह दोनों नेता मिलकर अवैध प्रवासियों से जुड़े हुए रवांडा बिल पर प्रधानमंत्री का विरोध कर कट्टरपंथी खेमे से समर्थन पा रहे हैं। रवांडा बिल को 12 दिसंबर को निचले सदन हाउस ऑफ कॉमंस में रखा जाएगा। प्रधानमंत्री सुनक पर इसके पहले ही इस्तीफा देने का दबाव बनाया जा रहा है। सुनक ने पार्टी के अध्यक्ष रिचर्ड होल्डन को अपने पक्ष में कर लिया है। होल्डन, सुनक के पक्ष में आ गए हैं। उनका कहना है कि चुनाव के 1 साल पहले सुनक को हटाने से पार्टी पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा। मध्यमवर्गीय परिवारों के बीच में प्रधानमंत्री सुनक खासे लोकप्रिय हैं। सुपर रिच टैक्स 20 फ़ीसदी बढ़ाने से ब्रिटेन के उच्च वर्गीय प्रधानमंत्री सुनक से नाराज हैं। यह भी कहा जा रहा है, कि यदि निचले सदन में रवांडा बिल को सुनक पास नहीं करा पाते हैं। तो वह अंतिम समय में संसद भंग करने का दांव चल सकते हैं। बहरहाल क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। ब्रिटेन में जिस तरह से भारतवंशी एकजुट हो रहे हैं। समय-समय पर शक्ति प्रदर्शन कर रहे हैं। ऋषि सुनक को लेकर भारत और ब्रिटेन में जिस तरह का वातावरण बनाया गया है, उसके कारण श्वेत कट्टरपंथी, प्रधानमंत्री ऋषि सुनक के खिलाफ एकजुट हो रहे हैं। इसका खामियाजा अब भारतवासियों पर पड़ रहा है। नए नियम में प्रवासी अपने परिवार के किसी सदस्य को ब्रिटेन नहीं बुला पायेंगे। 20 फीसदी वेतन की जो छूट थी। वह बिल पास हो जाने पर वहीं रहेगी। अवैध रूप से ब्रिटेन गये भारतीयों को वापिस भारत भेजा जाएगा। अवैध प्रवासियों और शरणार्थियों के मसले में वह भारत की मदद कर पाएं, अब सुनक करने की स्थिति में भी नहीं रहे। जो नये नियम कायदे कानून बना रहे हैं, उससे सबसे ज्यादा नुकसान भारतीय समुदाय को हो रहा है। भारत वंशी होने के कारण अवैध प्रवासियों के मुद्दे पर नरम रुख अपनाने का आरोप उन पर लगाया जा रहा है। सुनक विरोधी नेता ज्यादा से ज्यादा कंजरवेटिव पार्टी के नेताओं को इस्तीफा देने के लिए लामबंद कर रहे हैं। अंदर ही अंदर गुप्त बैठकें चल रही हैं। जिस तरह भारत में विदेशी नागरिकता को लेकर क्रिया प्रतिक्रिया होती है। वही दबाव ब्रिटेन में ऋषि सुनक को झेलना पड़ रहा है। वह ऐसे भंवर जाल में फंस गए हैं, जहां से निकल पाना उनके लिए मुश्किल होता जा रहा है। श्वेत कट्टरपंथी नेता और श्वेत आम जनता उनके खिलाफ एकजुट हो रही है। वह भारत का जो फायदा कर सकते थे, वह भी नहीं कर पा रहे हैं। अब अपनी कुर्सी बचाए रखने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। कनाडा ब्रिटेन और अमेरिका के साथ वर्तमान में पृथक खालिस्तान को लेकर जो रिश्ते भारत ने बना रखे हैं। कनाडा और अमेरिका में हत्या करने का आरोप भी भारत सरकार पर लग रहा है। इसका असर भी ब्रिटेन की राजनीति में स्पष्ट रूप से देखने को मिल रहा है। अब इसकी क्रिया और प्रतिक्रिया कैसी होगी, इसके लिए हमें समय का इंतजार करना पड़ेगा। भारत सरकार को भी रिश्तों को लेकर ज्यादा सजग रहने की जरूरत है। अमेरिका कनाडा और ब्रिटेन में जिस तरीके के प्रदर्शन भारतीय समुदाय ने किए हैं। उससे वहां के कट्टरपंथी तेजी के साथ सक्रिय हो गए हैं। इस बात का भी हमें ध्यान रखना होगा।

विष्णुदेव साय के बहाने आदिवासी राजनीति साधी

ललित गर्ग

विष्णुदेव साय को छत्तीसगढ़ का मुख्यमंत्री घोषित करके भारतीय जनता पार्टी ने एक तीर से अनेक निशाने साधे हैं। वैसे भी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जीवंत आदिवासी समाज को उन्नति के नये शिखर एवं राजनीति में समुचित प्रतिनिधि देने के लिये प्रतिबद्ध है। द्रौपदी मुर्मू को भारत का राष्ट्रपति बनाकर उन्होंने इस समुदाय की आशाओं पर खरे उतरने की कोशिश की है। निश्चित ही विष्णुदेव साय के मुख्यमंत्री बनने से आदिवासी समुदाय में खुशी जगी है, छत्तीसगढ़ के साथ-साथ पड़ोसी राज्य झारखंड और ओडिशा में भी भाजपा को लाभ मिलेगा, वही मध्यप्रदेश, गुजरात, राजस्थान के आदिवासी समुदाय के लोगों भी प्रभावित किया जा सकेगा। वर्ष 2024 के लोकसभा चुनाव की दृष्टि से विष्णुदेव साय का निर्णय नया राजनीतिक धरातल तैयार करेगा एवं नयी राजनीतिक दिशाओं को उद्घाटित करेगा।

जमीन से जुड़े, विनम्र, ईमानदार एवं सादगीप्रिय विष्णुदेव साय को मुख्यमंत्री बनाने का निर्णय निश्चित ही प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, गृहमंत्री अमित शाह एवं भाजपा अध्यक्ष जे.पी. नड्डा की दूरगामी सोच एवं राजनीतिक परिपक्वता से जुड़ी साहसिक एवं करिश्माई राजनीति की निष्पत्ति है। छत्तीसगढ़ की राजनीति में विष्णुदेव साय इसलिए बड़ा नाम है, क्योंकि अब तक चार बार के सांसद, तीन बार के विधायक और छत्तीसगढ़ में भाजपा के अध्यक्ष की कमान एवं केंद्र सरकार में राज्य मंत्री भी रह चुके हैं। 26 साल की उम्र में ही पहली बार विधायक बनने वाले विष्णुदेव के दिवंगत दादा बुधनाथ साय 1947 से 1952 तक विधायक रह चुके हैं। उनके दिवंगत ताऊ नरहरि प्रसाद साय भी दो बार विधायक और एक बार सांसद रह चुके हैं। विष्णुदेव साय ने ताज़ा चुनाव कुनकुरी विधानसभा सीट से लड़ा था, जिसमें उन्होंने 25 हजार 541 वोट से जीत दर्ज की। कम बोलने और बेहद विनम्र माने जाने वाले विष्णुदेव साय को, पूर्व मुख्यमंत्री रमन सिंह का बेहद करीबी माना जाता है। निश्चित ही उनकी मुख्यमंत्री की पारी ऐतिहासिक, अविस्मरणीय एवं राजनीतिक परिपक्वता का उदाहरण बनेगी। 21 फरवरी 1964 को एक आदिवासी परिवार में जन्में विष्णुदेव साय ने अपनी 10वीं तक की पढ़ाई कुनकुरी के लोयला हायर सेकेंडरी स्कूल से की है।

अमित शाह ने चुनाव प्रचार के दौरान कहा भी था, विष्णुदेवजी हमारे अनुभवी कार्यकर्ता हैं, नेता हैं, सांसद रहे, विधायक रहे, प्रदेश अध्यक्ष रहे। एक अनुभवी नेता को भाजपा आपके सामने लाई है।

आप इनको विधायक बना दो, उनको बड़ा आदमी बनाने का काम हम करेंगे।' अमित शाह ने बड़ा आदमी बनाने का अपना वायदा इतना जल्दी पूरा कर दिया है। वैसे भी 32 फ़ीसद आदिवासी जनसंख्या वाले छत्तीसगढ़ की विधानसभा में आदिवासी वर्ग के लिए आरक्षित 29 सीटों में से 17 पर भाजपा के कब्ज़े के बाद माना जा रहा था कि किसी आदिवासी विधायक को भाजपा मुख्यमंत्री या उप मुख्यमंत्री बना सकती है। प्रधानमंत्री मोदी ने सत्ता में आने के बाद से ही भ्रष्टाचार को बड़ा मुद्दा बनाया है। भ्रष्टाचार में लिप्त विपक्षी पार्टी के नेताओं के घरों पर ईडी, सीबीआई और इनकम टैक्स की रेड हो रही है। झारखंड के कांग्रेस के सांसद धीरज साहू के घर पर इनकम टैक्स की रेड और 500 करोड़ रुपए की बरामदी हुई है। इसलिये भाजपा ईमानदार नेताओं को आगे लाना चाहती है, विष्णुदेव साय जमीन से जुड़े हैं, आदिवासी हैं और लंबे समय से राजनीतिक जीवन में रहने के बावजूद भ्रष्टाचार के आरोपों से दूर हैं। ऐसे में वे भाजपा के इस कैटेगरी में एकदम फिट बैठे और मुख्यमंत्री पद के प्रबल दावेदार भी। ईमानदारी के साथ विनम्रता भी उनकी बड़ी विशेषता है। एक दिन पहले उन्होंने कहा-÷विनम्रता को कमज़ोरी नहीं मानना चाहिए। मैं तो इसे अपनी ताक़त मानता हूं और मेरी कोशिश रहेगी कि आजीवन विनम्र बना रहूं।÷

राजनीतिक स्वार्थ के चलते आजादी के बाद से जंगलों और पहाड़ी इलाकों में रहने वाले आदिवासियों को हमेशा से दबाया और कुचला जाता रहा है जिससे उनकी जिन्दगी अभावग्रस्त ही रही है। कांग्रेस ने आदिवासी के नाम पर सत्ता तो अनेक बार हासिल की, लेकिन उनके कल्याण के लिये कोई ठोस काम नहीं किये। जबकि आदिवासी समुदाय को कांग्रेस विचारधारा का ही माना जाता रहा है, लेकिन नरेन्द्र मोदी ने अपनी सूझबूझ एवं विवेक से आदिवासी लोगों का दिल जीता है। वर्ष 2007 में मुख्यमंत्री रहते नरेन्द्र मोदी गुजरात के आदिवासी इलाके कवांट में जैन संत गणि राजेन्द्र विजयजी के नेतृत्व में एक समारोह में 15 हजार करोड़ की वनबंधु योजना की शुरुआत की। इनदिनों इन्हीं जैन मुनि की चर्चा चुनाव सभाओं में एवं गुजरात की एक सभा में प्रधानमंत्री ने की। उनके मन में आदिवासी कल्याण की भावना है। राजनीति जोड़तोड की दृष्टि से देखा जाये तो कांग्रेस जहां मुस्लिम वोटों का ध्रूवीकरण एवं तुष्टिकरण कर रही है तो भाजपा के लिये आदिवासी समुदाय ही रोशनी बनते हुए दिख रहे हैं। निश्चित ही आगामी लोकसभा चुनाव में इन आदिवासी वोटों की महत्वपूर्ण भूमिका बनने वाली है।

जब भाजपा हिन्दू राष्ट्र बनाने की ओर अग्रसर है, ऐसे में आदिवासी समुदाय की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। आदिवासियों में एक बड़ी समस्या धर्मपरिवर्तन की है। प्रलोभनों एवं साम्प्रदायिक ताकतों के कारण कई आदिवासी अपने धर्म को बदलकर आदिवासी समाज से बाहर हो रहे हैं जिसमें ईसाई धर्म को सर्वाधिक स्वीकार गया है। ईसाई मिश्नरियों ने भारत के आदिवासी क्षेत्र छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, ओडिशा, अंडमान निकोबार, झारखंड, गुजरात, महाराष्ट्र में धर्मांतरण के लिये विद्यालयों एवं छात्रावासों में सफल अभियान चलाया है। ऐसे में आदिवासी की अपनी संस्कृति एवं उनका अस्तित्व खतरा में आ गया। आदिवासी अर्थात जो प्रारंभ से वनों में रहता आया है। करीब 400 पीढ़ियों पूर्व सभी भारतीय वन में ही रहते थे और वे आदिवासी थे परंतु विकासक्रम के चलते पहले ग्राम बने फिर कस्बे और अंत में नगर, महानगर। यही से विभाजन होना प्रारंभ हुआ। जो वन में रह गए वे वनावासी, जो गांव में रह गए वे ग्रामवासी और जो नगर में चले गए वे नगरवासी कहलाने लगे। भारत में लगभग 25 प्रतिशत वन क्षेत्र है, इसके अधिकांश हिस्से में आदिवासी समुदाय रहता है। लगभग नब्बे प्रतिशत खनिज सम्पदा, प्रमुख औषधियां एवं मूल्यवान खाद्य पदार्थ इन्हीं आदिवासी क्षेत्रों में हैं। भारत में कुल आबादी का लगभग 11 प्रतिशत आदिवासी समाज है। इसी बड़ी आबादी को प्रभावित करने के लिये द्रोपदी मुर्मू को राष्ट्रपति बनाना एवं विष्णुदेव को मुख्यमंत्री बनाना भाजपा की परिपक्व राजनीति को दर्शाता है। विष्णुदेव साय का निर्णय राज्य में आदिवासी वोटर्स को ध्यान में रखते हुए सामने आया है। इससे पहले भी आदिवासी वोटर को साधने के लिए भाजपा ने कई सकारात्मक घोषणाएं की है। ऐसे में कहा जा सकता है कि भाजपा एक सोची-समझी रणनीति के तहत आगे बढ़ रही है।

स्वतंत्रता आन्दोलन में आदिवासी समाज की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। ऐसे अनेक महान् आदिवासी हुए हैं जिन्होंने भारत की मिट्टी एवं उसके स्वतंत्र अस्तित्व-आजादी के लिए अपना बलिदान एवं महान योगदान दिया। ऐसे महान वीर आदिवासियों से भारत का इतिहास समृद्ध है, जिनमें अप्पा साहब, तात्या टोपे, डा. बी.आर. अम्बेडकर, जयपाल सिंह मुण्डा, शहीद वीर नारायण सिंह, शहीद गंडाधुरा, शहीद रानी दुर्गावाती, शहीद बीरसा मुंडा, शहीद सिद्धों, कानु, शहीद तिलका मांझी, शहीद गेंद सिंह, झाड़ा सिरहा जैसे महान आदिवासियों ने अपना बलिदान देकर समाज एवं देश के लिये एक उदाहरण प्रस्तुत किया है। फिर क्या कारण है कि इस जीवंत एवं मुख्य समाज को देश की मूल धारा से काटने के प्रयास निरन्तर किये जा रहे हैं। आजादी के बाद बनी सभी सरकारों ने इस समाज की उपेक्षा की है। यही कारण है कि यह समाज अनेक समस्याओं से घिरा है। भाजपा आदिवासी समाज के अस्तित्व एवं अस्मिता को धुंधलाने के प्रयासों को नियंत्रित करने एवं सक्रिय होकर आदिवासी कल्याण की योजनाओं को लागू करने में जुटी है। निश्चित तौर पर लोकसभा चुनाव में आदिवासी वोट काफी अहम होगा। भाजपा ने छत्तीसगढ़ में फिर आदिवासी कार्ड खेला है। विष्णुदेव साय प्रभावी आदिवासी नेता हैं और आदिवासी समुदाय में उनकी बड़ी पकड़ है। भाजपा रणनीति के तहत आदिवासी एवं पिछड़े वर्ग को साधने की कोशिश शुरू कर दी है जिसके चमत्कारी परिणाम आयेंगे।

दुनिया का सबसे वजनी 12 किलो स्वर्ण का सिक्का और सबसे छोटा माशा भी हमारा

इन्दौर के गांधी हाल में चल रहे मुद्रा महोत्सव-2023 में पूर्व लोकसभा अध्यक्ष सुमित्रा महाजन सहित 15 हजार से अधिक दर्शक पहुंचे

इन्दौर। न्यूमिस्मेटिक रिसर्च ट्रस्ट की मेजबानी में गांधी हाल पर चल रहे मुद्रा महोत्सव-2023 में आज दूसरे दिन भी लगभग 15 हजार से अधिक दर्शकों ने पहुंचकर भारत के प्राचीन सिक्कों, डाक टिकटों, खनिज पदार्थों एवं अनेक ऐसी वस्तुओं का अवलोकन किया, जिनके बारे में अब तक केवल सुना ही था।

पूर्व लोकसभा अध्यक्ष श्रीमती सुमित्रा महाजन ने भी पूरी दिलचस्पी के साथ इस अनूठे मेले का अवलोकन भी किया और मुद्रा संग्राहकों से अनेक सवाल भी पूछे। उन्होंने कहा कि हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए ये सिक्के प्रेरणा और गौरव के केन्द्र बिन्दु हैं। उन्होंने शहर में सिक्कों का स्थायी संग्रहालय बनाने की मांग का समर्थन करते हुए कहा कि जब भी संग्रहालय की योजना तैयार होगी, हर संभव मदद की जाएगी। आज प्रदर्शनी देखने आने वाले लोगों ने डायनासोर के अंडे, प्राचीन पेड़ के जीवाश्म, गुप्तकालीन मुद्राएं, देश-विदेश में प्रचलित रहे करंसी नोट, खनिज पदार्थों की मिट्टी और अनेक ऐसी दुर्लभ चीजें देखी, जो या तो इतिहास के पन्नों दर्ज है या जिनके बारे में केवल किवदंतियां ही सुनी गई हैं। तीन दिवसीय इस महोत्सव का समापन 10 दिसम्बर को सायं 5 बजे गोताखोरों एवं देशभर से आए संग्राहकों के सम्मान के बाद होगा।

न्यूमिस्मेटिक रिसर्च ट्रस्ट प्रमुख ट्रस्टी गिरीश शर्मा आदित्य ने बताया कि शहर में मुद्र महोत्सव का यह सातवां आयोजन है। श्रीमती सुमित्रा महाजन इसके पूर्व पांच बार इस महोत्सव में शिरकत कर चुकी हैं। वे पद्मश्री डॉ. वाकणकर के साथ भी प्राचीन सिक्कों एवं स्मारकों के प्रति दिलचस्पी रखती हैं। आज गांधी हाल

में आगमन के बाद उन्होंने लगभग सभी स्टाल्स पर जाकर वहां प्रदर्शित धरोहरों का अवलोकन भी किया और जानकारी देने वाले संग्राहकों से अनेक प्रश्न भी पूछे।

श्रीमती महाजन ने ट्रस्ट द्वारा आयोजित स्व. सतीश भार्गव स्मृति व्याख्यान का शुभारंभ करते हुए कहा कि मुद्रा महोत्सव में आकर लगता है कि हम अपने गौरवशाली अतीत से जुड़ रहे हैं। मुद्राएं ही किसी भी देश की संस्कृति और समृद्धि का परिचायक होती हैं। देश की प्राचीन धरोहर की रक्षा के लिए मुद्राओं का संरक्षण आवश्यक है। इंदौर में न्यूमिस्मेटिक रिसर्च ट्रस्ट की ओर से इस तीन दिवसीय आयोजन से हमारी नई पीढ़ी के बच्चों को बहुत सी रोचक और अपने देश पर गर्व करने वाली जानकारियां मिलती हैं। व्याख्यान में नागपुर से आए डॉ. प्रशांत कुलकर्णी, मिलन कुमार याग्निक, मुंबई के फारोख एस. तोड़ीवाला, शहर के वयोवृद्ध मुद्रा विशेषज्ञ डॉ. शशिकांत भट्ट एवं गिरीश शर्मा आदित्य ने भी अपने विचार व्यक्त किए। डॉ. कुलकर्णी एवं फारोख तोड़ीवाला को जीवन गौरव सम्मान से विभूषित किया गया। श्रीमती महाजन को भी ट्रस्ट की ओर से प्रशस्ति पत्र भेंटकर फारोख एस. तोड़ीवाला (मुंबई) एवं विराज भार्गव ने सम्मानित किया।

सबसे बड़ा और छोटा सिक्का भी भारत का- डॉ. प्रशांत कुलकर्णी ने कहा कि दुनिया का सबसे बड़ा सिक्का भी भारत का है और सबसे छोटा सिक्का भी भारत का ही है। यह कहना गलत नहीं होगा कि दुनिया को मुद्रा के चलन का ज्ञान भारत ने ही दिया है। सबसे बड़ा सिक्का 12 किलो वजन का था और ऐसा माना जाता है कि कालांतर में 12 किलो स्वर्ण मुद्रा देखकर किसी राजा ने वह मुद्रा हड़प ली। इसी तरह सबसे छोटा सिक्का च्माशाज् अर्थात मक्खी के आकार का था। भारत में ईसा पूर्व छठी शताब्दी से मुद्राओं का चलन बना हुआ है। वयोवृद्ध मुद्रा विशेषज्ञ शशिकांत भट्ट ने कहा कि सोशल मीडिया पर आए दिन संग्राहकों को गुमराह करने वाले आमंत्रण दिए जा रहे हैं, जो अनैतिक भी हैं और अनुचित भी। ऐसे लोग केवल अपनी दर्शक संख्या बढ़ाने के लिए भ्रामक प्रचार करते हैं कि आपके फलां वर्ष के या फलां काल के सिक्के के बदले मंई आपको इतने हजार या लाख रुपए मिलेंगे। ऐसा कुछ नहीं है। इसके लिए न्यूमिस्मेटिक रिसर्च ट्रस्ट की ओर से भी जागरूकता अभियान चलाने का निर्णय लिया गया, ताकि इस तरह की प्रवृत्ति से वास्तविक संग्राहक भ्रमित या गुमराह न हो। व्याख्यानमाला का संचालन प्रो. शिवम चतुर्वेदी ने किया। प्रारंभ में वक्ताओं ने स्व. सतीश भार्गव के चित्र पर माल्यार्पण कर उन्हें शिद्दत से याद किया। अतिथि वक्ताओं का स्वागत ट्रस्ट की ओर से निशांत पारेख, विराज भार्गव, दाऊलाल जौहरी, उमेश कुमार नीमा एवं राजेश शाह आदि ने किया। आज प्रदर्शनी देखने वालों में वरिष्ठ अभिभाषक अनिल त्रिवेदी, दिलीप माटा, लोकतंत्र सेनानी संघ के गणेश अग्रवाल के अलावा शहर के आधा दर्जन स्कूलों के बालक-बालिकाएं भी शामिल थे।

सांसद और कलेक्टर ने बच्चों को दवा पिलाई

इन्दौर जिले में पल्स पोलियो अभियान शुरू

इन्दौर। इंदौर जिले में शनिवार पल्स पोलियो अभियान का शुभारंभ किया गया। सांसद शंकर लालवानी और कलेक्टर डॉ. इलैयाराजा टी ने शासकीय प्रकाशचंद सेठी सिविल अस्पताल में रुद्रांश और हर्षवर्धन को पोलियो की ड्राप पिलाकर अभियान का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. बी. एस. सैत्या, जिला टीकाकरण अधिकारी डॉ. तरुण गुप्ता, जिला विस्तार एवं माध्यम अधिकारी डॉ. मनीषा पंडित, जिला कार्यक्रम प्रबंधक डॉ. शिवराज सिंह चौहान, पीसी सेठी अस्पताल के प्रभारी डॉ. राजवीर, संयोगितागंज जोनल मेडिकल ऑफिसर डॉ. अजय गुप्ता एवं अन्य चिकित्सक उपस्थित थे। शासकीय प्रकाशचंद सेठी सिविल अस्पताल में सांसद श्री शंकर लालवानी और कलेक्टर डॉ. इलैयाराजा टी ने पोलियो के प्रचार-प्रसार हेतु वाहनों को हरी झंडी दिखाकर रवाना भी किया। मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. बी. एस. सैत्या ने बताया कि आज से इंदौर जिले में पल्स पोलियो अभियान का शुभारंभ किया गया है। प्रथम दिन 0 से 5 वर्ष तक के 38 लाख 9 हजार 395 बच्चों को पोलियो की खुराक पिलायी गई। उन्होंने बताया कि इंदौर जिले में 5 लाख से अधिक बच्चों को पोलियो की दवा पिलाने का लक्ष्य है। शेष रहे बच्चों को अगले दो दिन घर-घर जाकर दवाई पिलाई जाएगी।

गुलाबी ठंडक के बीच अखंड संडे की अमृतांजलि काव्यगोष्ठी

इन्दौर। नेहरू पार्क में गुलाबी ठंडक के बीच अखंड संडे की 1397 वी अमृतांजलि काव्यगोष्ठी आयोजित की गई। शीतल हवाओं में गीत गजलों की प्रस्तुती ने गर्माहट का अहसास कराया। मुकेश इन्दौरी ने गजल- जो दुख से उलझने की हिम्मत नहीं करता/ मंजिल पे पहुँचने की जुर्रत नहीं करता/ ताउम्र वो तड़पेगा मंजिल की तमन्ना में / जो पाँव बढ़ाने की हिम्मत नहीं करता/ महरूम ही रहता है वो उनकी दुआओं से / जो अपने बुजुर्गों की खिदमत नहीं करता। डॉ.शशि निगम-होती बिटिया अनमोल रतन परिवार की/ खूब पढ़ाओ उसे खूब बढ़ाओ उसे/ है अनुपम देन बिटिया परम पिता की/ उसका सम्मान हो, ना कभी अपमान हो। हरमोहन नेमा ने कटते पेड़ों की व्यथा बयां की- बच नहीं पाया रे भैया मैं तो इन निष्ठुर हाथों से/ मुझे किसी ने नहीं सींचा/ बजाय वर्षा के जल ने। ब्रजेन्द्र नागर ने- धन्य धरा है वो धरती धरणी बन देती आधार/ सार्थक करती जीवन को नई नवेली है बहार। मुन्नालाल जाटव ने - जीने वाले कजा से डरते हैं / जहर पीते हैं तवा से डरते हैं/ दुश्मनों के सितम का खौफ नहीं/ दोस्तों की वफा से डरते हैं। रजनलाल ने - दोस्त बन कर ही कोई दोस्त लड़ाया होगा/ स्वार्थ का मिर्च मसाला भी मिलाया होगा / लाल आँखें लिये बाजार से गुजरे हैं वो / रात बेफिक्र किसी ने तो रुलाया होगा। रामनाथ मालवीय ने - माटी हूँ मैं माटी हूँ हाँ मैं हल्दी घाटी हूँ /प्यार करेगा जो माटी से मैं उसकी सहपाठी हूँ।

मध्यप्रदेश मानव अधिकार आयोग की पहल को न्यायमूर्तियों ने सराहा

समाज और सरकार की शुद्ध अंतकरणीय चेतना से बंदियों के नागरिक अधिकारों की सुरक्षा संभव : न्यायमूर्ति श्री माहेश्वरी

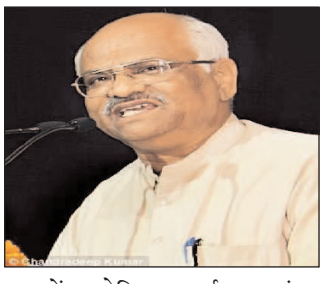
भोपाल। सुप्रीम कोर्ट के न्यायमूर्ति श्री जितेन्द्र कुमार माहेश्वरी ने कहा है कि समाज और सरकार की शुद्ध अंतकरणीय चेतना से बंदियों के नागरिक अधिकारों की सुरक्षा हो सकती है और वे देश के सभी मानव जैसे ही विकास में भागीदार हो सकते है। उन्होंने शासन को सुझाव दिया कि पायलट प्रोजेक्ट के रूप में किसी एक जेल को आदर्श रूप देकर बंदियों को सेहतमंद बनाकर उनके सभी मौलिक अधिकारों को अमल में लाया जा सकता है। न्यायमूर्ति श्री माहेश्वरी प्रशासन और प्रबंधकीय अकादमी में मध्यप्रदेश मानव अधिकार आयोग द्वारा अंतराष्ट्रीय मानव अधिकार दिवस पर बंदियों के स्वास्थ्य और सुरक्षा अधिकार मानव अधिकार विषय पर सेमीनार में मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित कर रहे थे।

श्री माहेश्वरी सहित अन्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर सेमीनार के उद्घाटन सत्र का शुभारंभ किया।उन्होंने महात्मा गांधी के विचारो को उद्धृत करते हुए कहा कि अपराधी भी मानव होता है और कुछ परिस्थितियां होती है जो समाज के उसी मानव को अपराधी बनाती है।हमे अपराधी नहीं अपराध से घृणा करना सिखाया गया है।उन्होंने कहा कि समाज और सभी जिम्मेवारो को मानव के अधिकारो के लिए सजग रहकर चेतना भाव से कार्य करना होगा। न्यायमूर्ति श्री माहेश्वरी ने कहा कि हमे एक सकारात्मक चेतना तंत्र विकसित करना होगा और उस पर अमल करके बंदियों को देश के विकास के लिए सहभागी मानव बनाना होगा। उन्होंने मध्यप्रदेश सहित अन्य जेल में वर्तमान की स्थिति पर गंभीर चिंता व्यक्त करते हुए बंदियों को सेहतमंद बनाने के लिए ठोस और सुनियोजित प्रयासों की जरूरत बताई। उन्होंने मध्यप्रदेश मानव अधिकार आयोग की इस पहल के लिए सराहना भी की। मध्यप्रदेश उच्च न्यायालय जबलपुर के न्यायमूर्ति श्री सुजाय पाल ने विशिष्ठ अतिथि के रूप में कहा कि नेल्सन मंडेला कहा करते थे कि किसी राष्ट्र की अच्छाई इस बात से परखी जाना चाहिए कि उसके बंदीगृह कैसे है।उन्होंने उपस्थित जनों से कहा कि दोषमुक्त या सजा पूरी कर चुके बंदी को समाज को अपनाने में भेद नहीं करना चाहिए। उन्होंने विध्वंस और सृजन को समझाते हुए लोगो से सभी मानवों को सामान्य रूप से अपनाने की अपील की।उन्होंने भगवान बुद्ध की एक सीख से 999 हत्या करने वाले अंगुलिमाल के संत बन जाने का उल्लेख करते हुए कहा कि कोई भी अपराधी नही सुधरेगा यह सही नहीं है। उन्होंने आयोग के इस सेमीनार को बंदियों के स्वास्थ और सुरक्षा अधिकार के लिए मील का पत्थर बताते हुए कहा कि आज के विमर्श से नई राह निकलेगी।उन्होंने आयोग को इस आयोजन के लिए बधाई भी दी। उच्च न्यायालय ग्वालियर बेंच के न्यायमूर्ति श्री संजीव एस कालगंवकर ने कहा कि जिला सत्र न्यायाधीश रहते हुए उन्होंने बंदियों के अधिकारो के हनन के कई गंभीर मामले देखे है और उन्हें ठीक भी करवाया है। उन्होंने कहा कि सुधार और नवाचार की हमेशा संभावना बनी रहती है। उन्होंने कहा कि बंदियों को मानव मानकर उनके मूलभूत अधिकार उन्हे देना ही चाहिए।उन्होंने सभी से आत्म परीक्षण करने की अपील करते हुए कहा कि सरकारी नियम कायदे और जेल प्रशासन के उचित ओरियेटेंशन नही होने से भी मनमाफिक व्याख्या होती है, जिससे बंदी अधिकारो से वंचित होते है। उन्होंने आज के सेमीनार को बंदियों के स्वास्थ्य और सुरक्षा अधिकार की दिशा में बीज रोपण बताते हुए कहा कि इसकी अच्छी अनुशंसाएँ बंदियों को अधिकार दे सकेंगी।

सेमीनार की अध्यक्षता करते हुए मध्यप्रदेश मानव अधिकार आयोग के कार्यवाहक अध्यक्ष श्री मनोहर ममतानी ने विषय की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि पिछले 5 वर्षों में प्रदेश की जेलों में 900 से अधिक बंदियों की मृत्यु में से अधिकतर तो सामान्य थी पर कुछ स्वास्थ्य सेवाओ की कमी, समय पर उपचार न मिलने, रोग की पहचान नहीं होने और कुछ अवसाद के कारण हुई है जो गंभीर है। उन्होंने कहा कि आयोग ने बंदियों के नागरिक अधिकारों की सुरक्षा करते हुए उनके परिवारों को 3 करोड़ से अधिक की राशि दिलवाई है, पर असल बात बंदियों को समय पर संविधान में प्रदत्त अधिकार के अंतर्गत उनकी स्वास्थ्य और सुरक्षा के अधिकार दिलवाना हैं।

अपर मुख्य सचिव गृह डा राजेश राजौरा ने मध्यप्रदेश सरकार द्वारा प्रदेश की 132 जेलो में किए जा रहे सुधार कार्यों का उल्लेख करते हुए कहा कि सुधार गृह में कारागारो को बदलने और कैदियों के अधिकारो के लिए सरकार पहले से ज्यादा गंभीर है।उन्होंने कहा कि नवीन और आदर्श जेल बनाने के साथ ही आधुनिक सुविधा, पदो की पूर्ति,स्वास्थ्य परीक्षण,वीडियो कांफ्रेंसिंग की सुविधा, पढ़ाई, कौशल विकास सहित मनोवैज्ञानिकों की नियुक्ति पर सरकार का फोकस है।उन्होंने आश्वस्त किया कि आज के सेमीनार से मिलने वाली अनुशंसाएँ भी लागू करने का प्रयास होगा।

संघ और समाज भारत को बनाएंगे विश्वगुरु : सुरेश सोनी



भोपाल। आत्मगौरव बोध से जागृत समाज ही भारत को पुनः विश्वगुरु के स्थान पर ले जाने में समर्थ है। शक्तिशाली भारत में विश्व का कल्याण निहित है, अतः देशभक्ति, सामाजिक दायित्व बोध, संवेदनशीलता और विश्व कल्याण की भारतीय संस्कृति के बोध जागरण द्वारा प्रत्येक नागरिक को राष्ट्र मंदिर के पुनर्निर्माण में लगना होगा।

उक्त विचार राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अखिल भारतीय कार्यकारिणी के सदस्य सुरेशजी सोनी ने शाजापुर में आयोजित प्रकट कार्यक्रम में व्यक्त किये। इस अवसर पर संघ के मालवा प्रांत के कार्यकर्ता सम्मेलन में आए कार्यकर्ताओं के प्रकट कार्यक्रम में स्वयंसेवकों और समाजजनों को संबोधित करते हुए श्री सोनी ने भारत के स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लेने वाले पूर्वजों के स्वप्न का स्मरण करते हुए बताया कि स्वतंत्रता का लक्ष्य विश्व का कल्याण और मार्गदर्शन करने वाले भारत का निर्माण करना था। हज़ारों सालों से भारत ने पूरे विश्व को परिवार मानकर प्राणी मात्र के कल्याण का कार्य किया है। आज भी भारत का यही चिंतन व्यवहार में परिलक्षित होता है। कोरोना महामारी के समय दुनिया को वैक्सीन देना हो या संकटग्रस्त देशों को अन्न आदि सहायता में भारत सदैव आगे रहता है। भारत को विश्वगुरु बनाने के लिये प्रत्येक नागरिक की भूमिका है। एक आदर्श नागरिक के निर्माण में परिवार की बड़ी भूमिका है, अतः विभिन्न सामाजिक कर्तव्यों से युक्त नागरिक के निर्माण के लिये हमारी परिवार व्यवस्था को बताना अनिवार्य है। उन्होंने कहा कि समाज के विभिन्न वर्गों और समूहों में परस्पर स्नेह भाव के संचार से समरस भारत के निर्माण में प्रत्येक नागरिक की भूमिका है। श्रम का सम्मान और हर कार्य में देवत्व का दर्शन हमारी संस्कृति है। हमारे प्राचीन दर्शन के अनुरूप मनुष्य सहित सभी जीव-जंतुओं के लिये आवश्यक पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों में प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका सुनिश्चित होनी चाहिये। हमारी जीवनशैली और दृष्टि पर्यावरण के संवर्धन वाली होनी चाहिये। स्वदेशी और स्वावलंबन, सभी के जीवन का मंत्र बने। कारीगरी जीवंत हो, विकसित हो और उसकी गुणवत्ता और ग्राह्यता बढ़े। हमारे तत्वज्ञान और व्यावहारिक पक्ष के अंतर को पाटने के लिये देश के प्रत्येक व्यक्ति को नागरिक कर्त्तव्य और अनुशासन का पालन करना होगा। समाज की समस्याओं के समाधान का दायित्व किसी एक व्यक्ति या संस्था का ना होकर , प्रत्येक व्यक्ति का संकल्प होना चाहिये। राष्ट्र निर्माण के इस कार्य में संघ पूरे समाज को साथ लेकर कार्य करने का आह्वान करता है। प्रकट कार्यक्रम में ध्वजारोहण और संघ की प्रार्थना के पश्चात् मालवा प्रांत के विभिन्न स्थानों से आये एक हज़ार से अधिक कार्यकर्ताओं नें घोष के साथ सामूहिक समता और व्यायाम योग का प्रदर्शन किया।

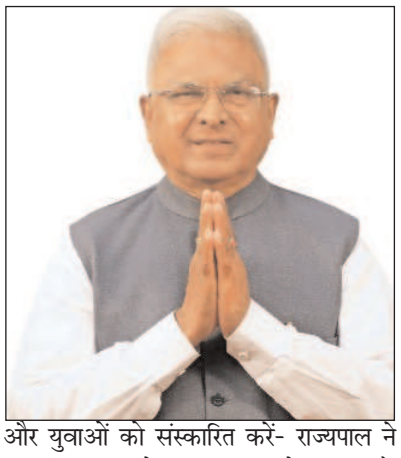
मप्र माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने कक्षा 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षा का टाइम टेबल जारी किया

भोपाल। मध्य प्रदेश माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने कक्षा 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षा 2024 के लिए टाइम टेबल जारी कर दिया है। जिसके मुताबिक मध्य प्रदेश बोर्ड एमपीबीएसई 10वीं और 12वीं की परीक्षा 5 और 6 फरवरी, 2024 को शुरू करेगा। माशिमं द्वारा रविवार को जारी समय सारणी के मुताबिक फरवरी 2024 में परीक्षा आयोजित करने का फैसला नवंबर-दिसंबर 2023 में होने वाले विधानसभा चुनाव और अप्रैल-मई 2024 में होने वाले लोकसभा चुनाव को देखते हुए लिया गया है। माध्यमिक शिक्षा मंडल मध्य प्रदेश भोपाल में दसवीं और बारहवीं कक्षा की बोर्ड परीक्षाओं के लिए टाइम टेबल जारी कर दिया है। यह टाइम टेबल नियमित और स्वाध्याय छात्रों के लिए है। इस टाइम टेबल के अनुसार दसवीं कक्षा की परीक्षाएं 5 फरवरी से 28 फरवरी तक होनी है। वहीं 12वीं कक्षा की परीक्षाएं 6 फरवरी से 4 मार्च तक चलेंगी। परीक्षाओं का समय यथावत सुबह 9.00 बजे से 12 का रखा गया है। जिसके लिए छात्रों को 8 बजे पहुंचने की हिदायत दी गई है। परीक्षा पूर्ण होने से 15 मिनट निकलने के बाद यानी सुबह 08.45 के बाद किसी भी छात्र को परीक्षा हॉल में एंट्री नहीं दी जाएगी। छात्रों को हर हाल में सुबह 08.30 बजे तक परीक्षा हाल में उपस्थित होना होगा।

विजय दिवस के बहादुर वीरों के प्रति पूरा देश नतमस्तकः राज्यपाल पटेल

भोपाल। राज्यपाल मंगुभाई पटेल ने कहा कि विजय दिवस के बहादुर वीरों के प्रति पूरा देश नत मस्तक है। राष्ट्र आजीवन उन परिवारों का ऋणी है, जिन्होंने अपने सपूतों को मातृभूमि के लिए कुर्बान कर दिया। अंतिम साँस तक लड़ते हुए अपने प्राणों का बलिदान देने वाले हर जवान को मैं नमन करता हूँ। उन्होंने विकसित भारत 2047 के लक्ष्यों को प्राप्त करने के प्रयासों में आगे बढ़कर सहयोग का प्रदेशवासियों से आह्वान किया है।

राज्यपाल पटेल पूर्व सैनिकों के संगठन इंडियन वेटरंस आर्गनाइजेशन द्वारा राजधानी भोपाल के शौर्य स्मारक में आयोजित विजय दिवस कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने शौर्य स्मारक पर विजय दिवस वीर-शहीदों को पुष्पांजलि अर्पित की। इस अवसर पर संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष कैप्टन जोगिन्दर सिंह सेंगर उपस्थित थे। सैनिक सेवानिवृत्ति के बाद समाज



और युवाओं को संस्कारित करें- राज्यपाल ने कहा कि आज से 52 साल पहले 1971 के भारत-पाक युद्ध में माँ भारती के वीर सपूतों ने पाकिस्तान के दाँत खट्टे करते हुए बांग्लादेश को आज़ाद कराया था। फ़ील्ड मार्शल जनरल मानेक शॉ के नेतृत्व में 90 हज़ार से अधिक पाकिस्तानी सैनिकों ने आत्मसमर्पण कर दिया था। उन्होंने कहा कि सैनिक कभी पूर्व नहीं होता वन्स अ सोल्जर, ऑलवेज़ अ सोल्जर। सेवानिवृत्ति के बाद सैनिकों की ज़िम्मेदारी समाज के प्रति और ज़्यादा बढ़ जाती है। पूर्व सैनिक अपने अनुभव, अनुशासन और राष्ट्र प्रेम की भावना से समाज और युवाओं को संस्कारित करने का कार्य करें, साथ ही समाज के सुरक्षा कवच की भूमिका निभाते हुए युवाओं में स्वदेशी और स्वावलंबन का विकास करें।

राज्यपाल पटेल ने सैनिकों, युद्ध में घायल, दिव्यांग सैनिकों सहित सैनिक विधवाओं और उनके आश्रितों के कल्याण के लिए इंडियन वेटरंस आर्गनाइजेशन के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि संगठन को ग्रामीण क्षेत्रों के पूर्व सैनिकों, उनके परिजनों और वंचित वर्गों की सहायता के कार्यों को प्राथमिकता देनी चाहिए।

जेल में निरूद्ध बंदियों को भी है गरिमामय जीवन जीने का अधिकारः दीपक शर्मा

ग्वालियर। जेल में निरूद्ध बंदियों को भी गरिमामय जीवन जीने का अधिकार है। मानव अधिकारों में बंदियों के प्रति व्यवहार में उनकी जाति, संप्रदाय, लिंग, भाषा, धर्म या किसी देश या राष्ट्र की नागरिकता के आधार पर भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए। बंदियों को सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक गतिविधियों में सहभागीता करने का अधिकार है। साथ ही बंदियों को निःशुल्क विधिक सहायता प्राप्त करने, मुलाकात का अधिकार, मारपीट एवं प्रताड़ना के खिलाफ शिकायत करने का अधिकार, व्यक्तिगत सुनवाई का अधिकार, धर्म पालन का अधिकार, उपचार का अधिकार प्रदान किया गया है। यह विचार रविवार को प्रधान जिला न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष पीसी गुप्ता के निर्देशन एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव गालिब रसूल के मार्गदर्शन में अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस के अवसर पर केन्द्रीय कारागार ग्वालियर में सभी के लिए स्वतंत्रता, समानता और न्याय थीम पर आयोजित विधिक जागरूकता कार्यक्रम के दौरान जिला विधिक सहायता अधिकारी दीपक शर्मा द्वारा व्यक्त किए गये। कार्यक्रम में डिप्टी चीफ लीगल एड डिफेंस काउंसिल प्रवीण कुमार मित्तल ने बताया कि बंदियों को न्यायालयीन प्रक्रिया की जानकारी नहीं होती है, जिसके कारण न्यायलयीन प्रक्रिया के दौरान कई प्रक्रमों पर अपने अधिकारों से वंचित हो जाते हैं। इसलिए अपने प्रकरणों के विचारण के दौरान न्यायालयीन प्रक्रिया के प्रत्येक चरण के संबंध में विस्तृत जानकारी होना जरूरी है। ताकि वास्तव में ऐसे बंदियों को सही न्याय मिल सकें।

कमल नाथ ने की मोहन यादव से मुलाकात, मुख्यमंत्री बनने पर दी बधाई

भोपाल। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री एवं प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष कमल नाथ ने मध्य प्रदेश के अगले मुख्यमंत्री मोहन यादव से मुलाकात कर बधाई दी है। कांग्रेस नेता कमल नाथ ने इस अवसर पर डॉ यादव को राज्य के विकास के लिए हर संभव मदद देने का भरोसा दिलाया है। मुलाकात करने के बाद कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष कमलनाथ ने बताया, कि उन्होंने मोहन यादव को सीएम चुने जाने की बधाई दी और राज्य के विकास के लिए हर संभव मदद देने का भरोसा दिलाया है। आगे उन्होंने कहा कि अब हमें यह सुनिश्चित करना है कि विपक्ष के रूप में हम मध्य प्रदेश के बेहतर भविष्य के लिए काम करें। गौरतलब है कि सोमवार को भाजपा विधायक दल की बैठक में सीएम चुने जाने के बाद डॉ यादव ने राज्यपाल मंगूभाई पटेल से मुलाकात कर अगली सरकार बनाने का दावा भी पेश कर दिया है। इस दौरान उनके साथ निवर्तमान मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष वीडी शर्मा और केंद्रीय पर्यवेक्षकों की टीम भी राजभवन पहुंचे थे।

इस्तीफा देने वाले कयासों पर लगा विराम

कमलनाथ बने रहेंगे प्रदेश अध्यक्ष

भोपाल। मध्य प्रदेश विधानसभा चुनाव में कांग्रेस को मिली हार के बाद कयासों का दौर चला कि कमलनाथ प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष पद से इस्तीफा दे सकते हैं। वहीं विरोधी खेमे और भाजपा ने इस आशय की खबरें आम कर दीं कि कांग्रेस का शीर्ष नेतृत्व ही कमलनाथ से इस्तीफा मांग रहा है और बहुत जल्द नया अध्यक्ष नियुक्त होने वाला है। इन तमाम कयासों पर विराम लगाते हुए अब कहा जा रहा है कि लोकसभा चुनाव तक मध्य प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष कमलनाथ ही रहेंगे।

मध्य प्रदेश विधानसभा चुनाव में अप्रत्याशित हार के बाद प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष कमलनाथ द्वारा अपने पद से इस्तीफा देने जैसी खबरें आम हो गईं थीं। इसके साथ ही कयास लगाए गए और कहा गया कि कमलनाथ से कांग्रेस के शीर्ष नेतृत्व ने ही इस्तीफा मांग लिया है और बहुत जल्द नए प्रदेश अध्यक्ष की नियुक्ति होने जा रही है। इन तमाम कयासों और मनगढ़ंत खबरों पर अब विराम लग गया है। दरअसल कांग्रेस के शीर्ष नेतृत्व से जुड़े सूत्र

बतला रहे हैं कि कमलनाथ के प्रदेश अध्यक्ष रहते हुए ही लोकसभा चुनाव में पार्टी जाएगी और अभी फिलहाल कोई बदलाव करने की आवश्यकता भी नहीं है। जो विधानसभा चुनाव परिणाम मध्य प्रदेश में आए हैं वो अप्रत्याशित और विश्वास से परे हैं। इसके साथ ही कहा गया कि कमलनाथ को हटाए जाने या फिर उनके इस्तीफा देने की जो भी भ्रामक खबरें चलाई गईं उसके पीछे कहीं न कहीं विरोधियों और भाजपा के लोगों का हाथ रहा है, जबकि कांग्रेस ने ऐसा कोई संकेत नहीं दिया है।

गौरतलब है कि कमलनाथ पिछले 6 साल से मध्य प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष का दायित्व पूरी जिम्मेदारी से निभा रहे हैं। यही नहीं बल्कि साल 2018 में कमलनाथ के नेतृत्व में ही कांग्रेस ने विधानसभा चुनाव 15 साल बाद जीता था। इसके साथ ही उनके नेतृत्व में ही मध्य प्रदेश की सत्ता में कांग्रेस ने वापसी की थी, लेकिन ज्योतिरादित्य सिंधिया ने बगावत कर दी और महज 15 महीने में विधायकों की खरीद-फरोख्त कर सरकार को गिराने में भाजपा सफल रही। बावजूद इसके कमलनाथ लगातार पार्टी को मजबूती प्रदान करने के लिए संघर्ष करते रहे हैं।

इसलिए पार्टी के जिम्मेदारों और शुभचिंतकों ने सलाह भी दी है कि लोकसभा चुनाव तक कमलनाथ को ही प्रदेश कांग्रेस कमेटी का अध्यक्ष बने रहना चाहिए। दरअसल पिछले लोकसभा चुनाव में भाजपा ने राज्य की 29 में से 28 सीटों पर जीत दर्ज कर सभी को चौंका दिया था और अब 2024 वाले चुनाव में स्थिति बेहतर करने की जिम्मेदारी भी कमलनाथ के कंधों पर होगी। ऐसे में नया अध्यक्ष बनाना कांग्रेस के लिए और ज्यादा चुनौतियों को खुद के लिए खड़ा करना जैसा ही होगा।

मप्र के निवृत्तमान सीएम शिवराज सिंह चौहान ने कहा

पार्टी से कुछ मांगने से बेहतर है, मरना पसंद करूंगा

भोपाल। मप्र का नया मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव के बनने के साथ ही 19 सालों से मुख्यमंत्री रहे शिवराज सिंह चौहान की विदाई हो गई। मुख्यमंत्री पद से हटने के बाद शिवराज सिंह चौहान ने मंगलवार को पहली बार प्रेस कॉन्फ्रेंस की। इस दौरान उन्होंने भाजपा का धन्यवाद दिया और कहा कि मैं नवनियुक्त मुख्यमंत्री मोहन यादव का सहयोग करता रहूंगा। इसके साथ उन्होंने कहा कि अपने लिए पार्टी से कुछ मांगने से बेहतर है, मैं मरना पसंद करूंगा। शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि भाजपा एक मिशन है, उसमें हर

कार्यकर्ता के लिए कोई न कोई काम है। पार्टी जो भी काम देगी, वो मैं करूंगा। मैंने मुख्यमंत्री से एक आग्रह किया है कि मुझे प्रतिदिन पौधरोपण करने दें और उसके लिए मुझे जगह मिलती रहे। शिवराज ने एक सवाल के जवाब में कहा कि पार्टी ने उन्हें 18 साल तक मुख्यमंत्री बनाया। भाजपा ने उन्हें सब कुछ दिया। इसलिए अब पार्टी को लौटाने का वक्त आया है। उन्होंने कहा कि एक बड़े मिशन के लिए हम भाजपा का काम करते हैं और मिशन तय करता है कि हम कहां रहेंगे। उन्होंने कहा कि मैंने मुख्यमंत्री रहते सदैव कर्तव्य भाव से काम किया। मेरे मन में कभी किसी के प्रति कोई दुर्भावना नहीं रही। उन्होंने कहा कि इतने लम्बे कार्यकाल में मेरे किसी फैसले या कार्य से जनता, सहयोगियों या साथियों को कोई कष्ट हुआ हो, तो मैं क्षमा प्रार्थी हूं। बहनों के प्यार के लिए मैं उन्हें प्रणाम करता हूं। भाई-बहन का रिश्ता सदैव रहेगा। शिवराज ने कहा कि काम कभी समाप्त नहीं होता। विकास का एक चरण पूरा होता है, तो दूसरा चरण प्रारंभ होता है। विकास की यात्रा अनंत है। शिवराज ने कहा कि मुझे इस बात का भी संतोष है हमें विरासत में पिछड़ा और बीमारू मध्य प्रदेश मिला था। लंबा सफर हमने विकास और प्रगति का तय किया। इन वर्षों में मैंने अपनी क्षमता और सामर्थ्य को झोंक कर प्रदेश के विकास के लिए काम किया। मैंने पूरी प्रमाणिकत और ईमानदारी के साथ प्रदेश का काम किया। इसी वजह से गड्ढों वाली सडक़ों से शानदार हाइवे वाला प्रदेश बन गया। अंधेरे के घेरों से निकालकर उजालों की दुनियों में हम नए मध्य प्रदेश को लेकर आए। सामान्य शब्दों में कहें तो भट्ट सुअर से लेकर मेट्रो ट्रेन तक का सफर हमने तय किया। टपरे वाली आईटीआई से हम ग्लोबल स्किल पार्क तक पहुंचे। मेडिकल कॉलेज हो या सीएम राइज स्कूल, टूरिज्म का क्षेत्र हो या सांस्कृतिक पुर्नउत्थान का, महाकाल लोक से लेकर देवीधाम लोक तक स्थापित किए।

सर्दी का मौसम चुरा रहा है
आपके चेहरे का नूर
इन आसान टिप्स से करें दूर

सर्दियों का मौसम शुरू हो गया है वैसे तो ज्यादातर लोगों को ये मौसम काफी पसंद होता है लेकिन यह मौसम काफी परेशानियों को भी अपने साथ लेकर आता है। इस मौसम में लोगों की सबसे ज्यादा शिकायत स्किन से सम्बंधित रहती है। शुष्क त्वचा के कारण त्वचा खुरदरी, खुजलीदार, पपड़ीदार या परतदार दिखने लगती है लेकिन आपको बता दें इस मौसम में ये एक सामान्य स्थिति है जो सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करती है। सर्दियों में त्वचा को हेल्दी रखने के लिए जीवनशैली और अपने खानपान पर विशेष ध्यान रखने की जरूरत होती है।

सर्दियों के मौसम में ज्यादातर लोगों को जेरोसिस यानी सूखी त्वचा, फटे होंठ, सोरायसिस और एक्जिमा जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके साथ ही सर्दियों में चिलब्लेन्स और कोल्ड अर्टिकेरिया की प्राब्लम भी होने लगती है। आज हम इस आर्टिकल के माध्यम से आज हम आपको कुछ आसान और बेहतरीन टिप्स शेयर करने जा रहे हैं जिन्हें अपना आप सर्दियों में भी अपनी त्वचा में नमी बरकरार रख सकते हैं।

अपनी त्वचा को मॉइस्चराइज करें

अगर आप सर्दियों में इन परेशानियों से छुटकारा पाना चाहते हैं तो आपकी स्किन को हर दिन मॉइस्चराइज जरूर करें। सर्द हवाएं हमारी स्किन को काफी रूखा बना देती है, ऐसे में स्किन को नमी की ज़रूरत होती है। तो सर्दियों में मॉइस्चराइज करना बिल्कुल न भूलें, यही होगा हेल्दी और खूबसूरत त्वचा का मंत्र है।

गुनगुने पानी का करें उपयोग

कभी भी अपनी स्किन पर बहुत ज्यादा गर्म या ठंडे पानी का इस्तेमाल न करें क्योंकि यह भी एक कारण होता है जिससे आपकी स्किन ड्राई होती है अपने चेहरे को धोने के लिए गुनगुने पानी का उपयोग करें। ऐसा करने से आपकी स्किन का प्राकृतिक तेल बना हेगा जो एक स्किन के लिए काफी ज़रूरी होता है जिससे स्किन की चमक बनी रहती है।

ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं

जब भी बारिश और ठंड का मौसम आता है तो हम पानी कम पीने लगते हैं, लेकिन ऐसा बिल्कुल नही करना चाहिए सर्दी के मौसम में ज़ादा से ज़ादा पानी पिएं। पानी के अलावा आप नारियल पानी, ताज़ें फलों का जूस, नींबू पानी भी पी सकती हैं। इसके आलावा ज़ादा से ज़ादा फल खाएं। इससे आपकी स्किन का नूर बरकरार रहेगा और आगे भी काफी स्किन में कोई परेशानी नहीं आएगी।

आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करते हैं ये योगासन

जिस तरह सारे दिन काम करने के बाद हमारा शरीर थक जाता है, ठीक उसी प्रकार हमारी आंखें भी थक जाती हैं। कंप्यूटर और मोबाइल के साथ ही हमारी नींद का तरीका और भोजन भी कुछ हद तक आंखों की परेशानियों के लिए जिम्मेदार रहती है। आंखें हमारे शरीर का अहम अंग है। लेकिन फिर भी हम इनका ख्याल अच्छे से नहीं रख पाते हैं।

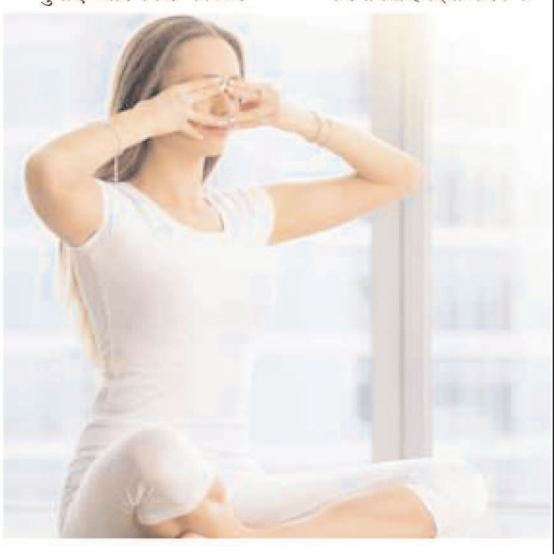
शरीर को हेल्दी रखने के लिए एक्सरसाइज की जाती है, ठीक वैसे ही आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए भी कुछ योग करना बेहद फायदेमंद रहता है। आंखों की एक्सरसाइज कई तरह की होती है, जैसे- ताली बजाना, पलकें झपकाना, आंखों को ऊपर-नीचे घुमाना, आदि। आंखों के लिए योगासन करना आंखों की रोशनी बढ़ाने का सबसे बेस्ट तरीका है। इस आर्टिकल के माध्यम से आंखों के लिए कौन-कौन से योगासन कारगर हैं, जानिए।

पामिंग तकनीक

अपनी हथेलियों को आपस में रगड़े और जब गर्मी पैदा हो जाए, तो हथेलियों को बिना किसी के दबाव के बंद आंखों पर धीरे से रखें। यह तकनीक करने से आंखों की मांसपेशियां रिलैक्स होती है और आंखों का तनाव दूर होता है।

आंख घुमाना

अपनी कमर सीधी करके बैठें या खड़े हो जाएं। धीरे-धीरे आंखों को 5-10 सेकंड के लिए क्लॉकवाइज दिशा में घुमाएं और फिर काउंटर क्लॉकवाइज दिशा में घुमाएं। यह आसन योग आंखों की मांसपेशियों के फोकस में सुधार करता है।



त्राटक

त्राटक या टकटकी एक प्रकार का योगासन है, जिसे आंखों के लिए किया जाता है।

इसे करने के लिए किसी एक चीज पर टकटकी लगाकर देखना होता है। इसमें शरीर को बिना हिलाएं और पूरा ध्यान एक चीज पर रखना है।

आंखें झपकाना

यह सबसे आसान एक्सरसाइज है और आप इसे कहीं भी कर सकते हैं। इसे करने के लिए पहले आंखों को तेजी से 5-10 सेकंड के लिए झपकाएं और फिर 20 सेकंड के लिए आंखे बंद करें और आराम दें। इस क्रिया को करने के दौरान सांस लेने पर ध्यान फोकस करेंष इस प्रोसेस को 4 या 5 बार करें।

आंखों को ऊपर-नीचे घुमाना

आंखों को लगातार ऊपर नीचे घुमाने से आंखों की मूवमेंट अच्छी होती है और आंखों की रोशनी में भी सुधार की संभावना बढ़ती है।

विटामिन डी की कमी से हड्डियां हो सकती हैं कमजोर

विटामिन डी हमारे शरीर को हेल्दी रखने के लिए सबसे जरूरी है। ये एक ऐसा विटामिन है जो दूसरे पोषक तत्वों को शरीर तक पहुंचाने में मदद करता है। विटामिन डी की कमी होने पर इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है। ऐसी स्थिति में शरीर पर बीमारियों का अटैक तेजी से होने लगता है। विटामिन डी की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। मांसपेशियां मुलायम होने लगती हैं, जोड़ों में दर्द, चिड़चिड़ापन, आलस और कमजोरी महसूस होती है। खासतौर से सर्दियों में शरीर में विटामिन डी काफी लो हो जाता है। कई बाल लोग विटामिन डी की कमी को समझ नहीं पाते, जो गंभीर स्थिति में पहुंचा देती है। जानते हैं शरीर में विटामिन डी की कमी होने पर क्या लक्षण नजर आते हैं।शरीर में विटामिन डी की कमी को नजरअंदाज करना आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है।

विटामिन डी कम होने पर एक साथ कई बीमारियां शरीर पर अटैक करती हैं। इसलिए समय रहते जान लें कहीं शरीर में विटामिन डी कम तो नहीं हो रहा है।

विटामिन डी की कमी होने के लक्षण

-शरीर में विटामिन ष्ठ की कमी होने के बाद सबसे ज्यादा मांसपेशियों में दर्द, कमजोरी और हड्डियों में दर्द महसूस होने लगता है। हर वक्त थकान और कमजोरी लगती रहती है।

-वयस्क लोगों में विटामिन डी की कमी होने पर हड्डियां खासतौर से रीढ़ और पैर की हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इन्हें छूने पर दर्द होता है

-बुजुर्गों में विटामिन डी कम होने पर मामूली चोट से ही हड्डी में फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। रोगप्रतिरोधक क्षमता पर बुरा असर पड़ता है।

-शरीर में विटामिन डी कम होने पर इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, जिससे सर्दी, जुकाम या कोई भी दूसरी परेशानी शरीर को तेजी से घेरती है। ऐसे लोग इंफेक्शन के शिकार जल्दी होते हैं।

-बच्चों में विटामिन डी कम होने पर मांसपेशियों में ऐंठन जो रिकेट्स का पहला लक्षण है नजर आता है। विटामिन डी कम होने पर कैल्शियम की कमी होने लगती है जिससे पूरे शरीर में ऐंठन होने लगती है।

-विटामिन डी कम होने से शिशु को बैठने और घुटने के बल चलने में देरी हो सकती है। वहीं कपाल की हड्डियों के बीच जगह को बंद होने में समय लगता है।

-बच्चों में विटामिन डी की कमी से हड्डियां असामान्य रूप से बढ़ने लगती है। कई बार रीढ़ की हड्डी टेढ़ी हो जाती है। बाउलेग या नॉक-नीज़ की समस्या होने पर चलने-फिरने में दिक्कत होती है।

वॉटर एक्सरसाइज से जल्द घटा सकते हैं अपना वजन

सेहतमंद के लिए लोग अक्सर कई सारी चीजें अपनाते हैं। कुछ लोग जहां अपनी डाइट का खास ख्याल रखते हैं, तो वहीं कुछ एक्सरसाइज की मदद से खुद को हेल्दी रखते हैं। लोग अपनी पसंद और सुविधा के अनुसार एक्सरसाइज करने पसंद करते हैं। वॉटर एक्सरसाइज इन्हीं में से एक है, जो इन दिनों लोगों के बीच काफी लोकप्रिय हो रहा है। वॉटर एक्सरसाइज के कई स्वास्थ्य लाभ है। इसीक मदद से आप अपनी कैलोरी जला सकते हैं, मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं, तनाव कम कर सकते हैं और दिल को हेल्दी बना सकते हैं। वॉटर एक्सरसाइज आपकी हड्डियों और जोड़ों पर तनाव को भी कम करता है, जिससे आपको वजन कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा इस व्यायाम को करने के अन्य भी कई फायदे हैं। ऐसे में आप वॉटर एक्सरसाइज की मदद से कई सारे फायदे हासिल कर सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसी ही 5 वॉटर एक्सरसाइज के बारे में-

पुश अप्स

आमतौर पर किए जाने वाले पुशअप्स बॉडी बनाने में काफी मदद करते हैं। हालांकि, आप पानी में पुश-अप वर्कआउट पर ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकते हैं। इस एक्सरसाइज को करने के लिए, अपने हाथों को पूल के किनारे पर रखें और अपने शरीर के वजन को अपने ऊपरी शरीर पर ट्रांसफर करें। फिर अपने पैर की उंगलियों को पूल के फर्श से उठाएं और अपने पैरों, बाहों और हाथों को पूल से बाहर निकाल लें। वजन घटाने के लिए यह एक्सरसाइज बेहद कारगर है।

पानी में वॉकिंग या रनिंग

अगर आप पानी में वॉकिंग या रनिंग कर रहे हैं, तो यह सामान्य/नियमित चलने और जॉगिंग की तुलना में अधिक कैलोरी जलाने में मदद करता है। इसमें आपके जोड़ों और हड्डियों पर तनाव डाले बिना आपके घुटने, हाथ और पैर सभी हरकत में आ जाते हैं।

प्रेस द रो

इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको स्क्वाट स्थिति में अपने शरीर के अपोजिट किक बोर्ड को पकड़ना होगा ताकि आपकी छाती पूल में डूबी रहे और अपनी बाहों और किक बोर्ड को पानी के विपरीत आगे की ओर फैलाएं। इस एक्सरसाइज की मदद से आपको कूल्हे और पीठ के दर्द को कम करने में मदद मिलेगी।

जंपिंग जैक

जम्पिंग जैक करने के लिए आपको पूल में अपने सिर को पानी के ऊपर और अपने पैरों को एक साथ रखते हुए, हाथों को बगल में रखते हुए सीधे खड़ा होना है। अब जैसे ही आप अपनी बाहों को सीधे ऊपर की ओर उठाते हैं, अपने पैरों को दोनों तरफ उछालें। यह व्यायाम सामान्य मैदान पर होने वाली जंपिंग जैक के ही समान है। यह व्यायाम आपकी कैलोरी जलाने में मदद करता है, हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और आपके जोड़ों पर तनाव कम करता है।

सिजर किक

यह एक्सरसाइज गहरे स्विमिंग पूल में करना चाहिए, जहां आपके पैर पूल को न छूएं। इस अभ्यास में आप पूल के किनारे को पकड़ते हैं, और अपने पैरों को ऊपर उठाते हैं ताकि आपका शरीर हॉरिजेंट्ल पोजीशन में हो और आपकी रीढ़ की हड्डी आपके सिर के पीछे से आपकी टेलबोन तक सीधी रहे। अब अपने घुटने को मोड़ते हुए हुए अपने कूल्हे से किक मारें या पैर की उंगलियों से बाहर की ओर झटका मारें। यह व्यायाम आपको संतुलन बनाए रखने, पोजीशन में सुधार करने और बहुत सारी कैलोरी जलाने में मदद करता है।

बॉडी डिटॉक्स के लिए बढ़िया हैं ये जड़ी-बूटियां

सेहतमंद रहने के लिए सही खानपान बेहद जरूरी होता है। हालांकि, इसके साथ ही शरीर में जमी गंदगी को बाहर निकालना भी उतना ही जरूरी होता है। यही वजह है कि लोग अलग-अलग तरीकों से अपनी बॉडी डिटॉक्स करते हैं। आपने अपने शरीर को अंदर से साफ करने के लिए कई सारे ड्रिंक्स पिएं होंगे, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आप कुछ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों की मदद से भी अपने शरीर को डिटॉक्सिफाई कर सकते हैं। अगर आप भी अपनी बॉडी का फुल डिटॉक्सिफिकेशन करना चाहते हैं, तो आज हम आपको कुछ ऐसी जड़ी-बूटियों के बारे में, जिनकी मदद से आप आसानी से अपनी शरीर के अंदर जमी गंदगी को बाहर निकाल कर बॉडी डिटॉक्स कर सकते हैं।

त्रिफला

आमलकी (आंवला), बिभीतकी और हरीतकी से मिलकर बना त्रिफला आयुर्वेदिक इलाज के लिए सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटियों में से एक है। यह शरीर को डिटॉक्सीफाई करने के लिए काफी मदद करता है। इसे डाइट का हिस्सा बनाने से स्वस्थ पाचन को बढ़ावा मिलता है और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट से विषाक्त पदार्थों को निकालने में भी सहायता मिलती है। त्रिफला लिवर के कार्य में भी सुधार करता है और नियमित मल त्याग को बनाए रखने में मदद करता है।

नीम

नीम, जिसे आयुर्वेद में आश्चर्यजनक पत्ता भी कहा जाता है, शक्तिशाली डिटॉक्सिफाइंग गुणों के लिए भी जाना जाता है। इसका कड़वा स्वाद शरीर को शुद्ध करने की इसकी क्षमता को दर्शाता है। नीम लिवर को फायदा पहुंचाता है और उसकी विषहरण क्षमताओं को बढ़ाता है। इसके अलावा इसके एंटीमाइक्रोबियल गुण विषाक्त पदार्थों से लड़ने और खून को शुद्ध करने, त्वचा साफ करने और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

हल्दी

हल्दी एक शक्तिशाली जड़ी-बूटी है, जो अपने औषधीय गुणों के लिए जानी जाती है। इसमें मौजूद कंपाउंड, करक्यूमिन, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण सेहत को कई सारे फायदे पहुंचाते हैं। हल्दी बाइल प्रोडक्शन को बढ़ावा देती है और लिवर डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करती है। इसे डाइट में शामिल करने या हर्बल सप्लीमेंट के रूप में इसका सेवन बॉडी डिटॉक्स करने में मदद करता है।

सीलेंट्रो (धनिया)

सीलेंट्रो, जिसे आमतौर पर धनिया पत्ती कहा जाता है, शरीर से विषाक्त पदार्थ निकालने में मदद करता है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, यह लिवर के कार्य में सहायता कर डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है।

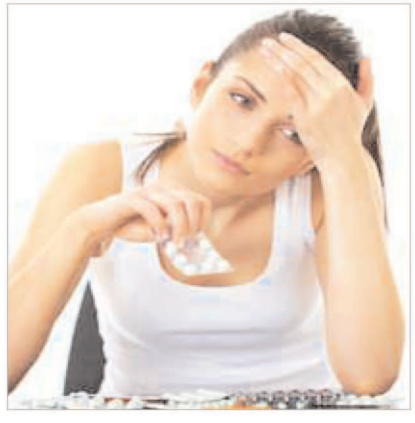
अदरक

अदरक भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाला एक लोकप्रिय मसाला है, जो सिर्फ खाने का स्वाद ही नहीं बढ़ाती, बल्कि आपकी सेहत को भी फायदा पहुंचाती है। यह शरीर में हेल्दी सर्कुलेशन बढ़ाने में मदद करती है। साथ ही यह पसीने के जरिए शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करता है।

पीरियड्स में अगर आप भी करती हैं इस पेनकिलर का इस्तेमाल तो हो जाएं सावधान

भारत की फार्मा मानक निकाय इंडियन फार्माकोपिया कमीशन (आईपीसी) ने पेनकिलर मेफ्टल से होने वाले नुकसान के बारे में डॉक्टरों और मरीजों के लिए दवा सुरक्षा चेतावनी जारी की है। इसमें मेफानामिक एसिड पाया जाता है, जिसके इस्तेमाल से ड्रेस सिंड्रोम होने का खतरा हो सकता है। इस पेनकिलर का इस्तेमाल आमतौर पर पीरियड क्रैंप्स, दांत दर्द या आर्थराइटिस के दर्द के लिए किया जाता है। इस चेतावनी में डॉक्टर और मरीजों को इस दवाई से होने वाली रिएक्शन पर ध्यान देने के लिए कहा है और अगर कोई असमान्य लक्षण नजर आए, तो तुरंत आईपीसी की वेबसाइट पर इसके बारे में सूचित करने का सुझाव दिया गया है। हालांकि, ऐसा जरूरी नहीं है कि सभी के साथ यह रिएक्शन हो, लेकिन फिर भी सावधानी बरतने की आवश्यकता है। लेकिन, यह ड्रेस सिंड्रोम है क्या और इसके क्या लक्षण हो सकते हैं, जिसकी मदद से इसका पता लगाया जा सकता है। आईए जानते हैं इस सिंड्रोम से जुड़ी सभी महत्वपूर्ण बातें।

क्या है ड्रेस सिंड्रोम



ड्रेस सिंड्रोम का पूरा नाम ड्रग रैश विद इओसिनोफिलिया एंड सिस्टमैटिक सिमटम्स सिंड्रोम है। यह किसी दवाई के कारण होने वाली एलर्जी है, जो इम्यून सिस्टम के उस दवाई के साथ रिएक्ट करने की वजह से होता है। इस कारण से हाइपरसेंसिटिविटी रिएक्शन होता है, जो त्वचा और शरीर के अन्य दूसरे अंगों को प्रभावित कर सकता है। अगर इसका सही समय पर इलाज न किया जाए, तो यह जानलेवा भी हो सकता है। इस सिंड्रोम के लक्षण अक्सर दो हफ्ते बाद दिखाई देते हैं।

क्या हैं इसके लक्षण

-बुखार
-त्वचा पर रैशेज होना
-इओसिनोफिलिया
-चेहरे में सूजन
-लिवर, किडनी या अन्य दूसरे अंगों में सूजन या खराबी
-लिम्फ नॉड में सूजन

क्या है इसका इलाज?

इस रिएक्शन का सबसे पहला इलाज यही है कि जिस दवाई की वजह से ड्रेस सिंड्रोम हो रहा है, उसे लेना बंद करें। इससे यह रिएक्शन और अधिक नहीं बढ़ेगा। इसके बाद, डॉक्टर इस रिएक्शन की वजह से क्या-क्या नुकसान हुए हैं शरीर में उसकी जांच कर इलाज शुरू कर सकते हैं। इसमें आमतौर पर त्वचा पर हुई रैश और इन्फेक्शन को रोकने की प्रक्रिया शामिल होती है।

इंदौर में डबल मर्डर से सनसनी

बंद कमरे में मिलीं गर्दन कटी अधनंगी लाशें

इन्दौर। इंदौर के एरोड्रम थाना क्षेत्र के अशोक नगर के एक फ्लैट में शनिवार देर रात हुए डबल मर्डर से इलाके में सनसनी फैल गई। मृतका की बेटी द्वारा पुलिस को इस डबल मर्डर की सूचना दी गई। पुलिस जब मौके पर पहुंची तो एक कमरे में दो लोगों की लाशें पड़ी हुई थीं, जिसमें महिला और पुरुष दोनों के ही शव अर्द्ध नग्न अवस्था में थे और दोनों के गले बुरी तरह से धारदार हथियार से काटे गए थे। दोनों के शरीर पर चाकू के दर्जनों वार के निशान हैं। महिला और पुरुष की गर्दन पर तलवार से वार कर उन्हें मौत के घटा उतारा गया है। घटनास्थल पर जो तलवार पड़ी हुई थी वो काफी पुरानी थी और हत्या के बाद वो मुड़ी हुई थी।

माना जा रहा है कि हमलावरों ने पहले चाकू से वार किए और उसके बाद दोनों की गर्दनों पर तलवार से हमला किया होगा। वहीं, जिस कमरे में दोनों के शव मिले हैं उसमें काफी संघर्ष के निशान हैं। हमला करने वाले अधिक

संख्या में होने की बात भी सामने आ रही है।

डीसीपी आदित्य मिश्रा के अनुसार, शनिवार रात पुलिस को सूचना मिली थी कि अशोक नगर के एक मकान की तीसरी मंजिल पर एक फ्लैट में महिला और पुरुष की खून में लथपथ लाशें पड़ी हैं। पुलिस ने जब दोनों मृतकों के बारे में जानकारी जुटाई तो उनकी पहचान रवि ठाकुर और सरिता ठाकुर के रूप हुई। हत्या के वक्त दोनों के ही शरीर पर कपड़े नहीं थे और दोनों पर धारदार हथियारों से कई हमले किए गए थे। मृतक रवि इंदौर के सरवटे बस स्टैंड के पास एक लॉज (होटल) का संचालन करता था, जबकि सरिता अशोक नगर में ब्यूटी पार्लर चलाती थी।

पुलिस को महिला की बेटी ने दी थी सूचना

पुलिस को इस दोहरे हत्याकांड की सूचना मृतका सरिता की बेटी ने दी थी। उसने बताया कि वो जब घर लौटी तो घर का दरवाजा खुला हुआ था और कमरे में दोनों की खून में लथपथ लाशें पड़ी हुई थीं। उसने सबसे पहले पुलिस को फोन किया और पूरी घटना बताई। घटना के समय सरिता का पति ऋषि भी घर में नही था। टीआई राजेश साहू के मुताबिक, हत्या की घटना शाम करीब पांच बजे की है। सरिता ठाकुर की बेटी इशिका जब घर आई तो मां का शव देखा। रवि कार से आया था। घटना के समय सरिता का पति ऋषि भी घर नहीं था। उसका एक बेटा भी है। पुलिस को जानकारी मिली है कि हत्या अवैध संबंधों के कारण हुई है। रवि का सरिता के घर आना-जाना था।

भाई बनकर महिला से मिलने जाता था रवि

अब तक जांच में हत्या के पीछे जहां अवैध संबंध की बात सामने आ रही है। वहीं, रवि जब भी अशोक नगर में सरिता से मिलने आता था तो आसपास के लोगों को वो खुद को सरिता का मुंह बोल भाई बताता था। शनिवार को भी दोनों बंद कमरे में एक दूसरे से मिल रहे थे, तभी हमलावरों ने उन दोनों पर चाकू और तलवार से हमला कर दोनों की हत्या आकर दी। महिला का आशिक नगर में ब्यूटी पार्लर चलाती थी, इसलिए उसके घर कई लोगों का आना-जाना रहता था रवि भी लम्बे समय से सरिता से मिलने आता था।

रवि के एक अन्य महिला से भी संबंध थे। उसने सरिता से संबंध रखने पर आपत्ति जताई थी। पुसि को उस महिला पर शक है। पुलिस ने कुछ लोगों को चिह्नित भी कर लिया है।

आईईसी वेन ग्राम पंचायतों में पहुँच कर योजनाओं को करेगी प्रचारित

इन्दौर। विकसित भारत संकल्प यात्रा भारत सरकार और राज्य सरकार की योजनाओं से लक्षित लाभार्थियों को समयबद्ध तरीके से लाभान्वित करने की प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करती है। यात्रा में आईईसी वेन द्वारा ग्राम पंचायत स्तर तक पहुँच कर कल्याणकारी योजनाओं का प्रचार-प्रसार होगा। इंदौर जिले में 14 दिसम्बर से यह यात्रा प्रारंभ होगी।

गणतंत्र दिवस 26 जनवरी, 2024 तक प्रदेश में विकसित भारत संकल्प यात्रा चलेगी। भारत सरकार द्वारा सभी जिलों को आईईसी वेन उपलब्ध करायी जायेगी। आईईसी वेन द्वारा सभी नगरीय निकायों एवं ग्राम पंचायतों में भारत सरकार और राज्य सरकार की योजनाओं का प्रचार-प्रसार किया जायेगा। आईईसी वेन में उपलब्ध ऑडियो विजुअल एड, ब्रोशर, पम्पलेट, बुकलेट इत्यादि से सूचनाओं और जानकारियों को आमजन तक पहुँचाया जायेगा।

नगरीय क्षेत्र में प्रति 10 हजार जनसंख्या पर एक कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा। इसमें पिछड़ी, कम आय वाली और सघन शहरी बस्तियों को प्राथमिकता दी जायेगी। बड़े नगरीय क्षेत्रों में एक से अधिक कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे। प्रत्येक वेन प्रति सप्ताह कम से कम 14 कार्यक्रम में शामिल होंगी। प्रत्येक पंचायत में एक कार्यक्रम आयोजित होगा।

आईईसी वेन के कार्यक्रम स्थल पर पहुँचने के पहले संबंधित विभागों द्वारा योजनाओं का प्रचार-प्रसार किया जायेगा। हितग्राहियों के आवेदन लिये जायेंगे। हितग्राहियों का चयन और आवेदनों के निराकरण संबंधी कार्यवाही की जायेगी। भारत सरकार और राज्य सरकार प्रमुख योजनाओं को समयबद्ध तरीके से लक्षित लाभार्थियों को लाभान्वित करने के लिये प्रतिबद्ध है। स्वच्छ भारत मिशन, आवश्यक वित्त पोषण, एलपीजी कनेक्शन, आवास, स्वास्थ्य, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, स्वच्छ पेयजल सुविधा, खाद्य सुरक्षा, उचित पोषण जैसी बुनियादी सुविधाएँ उपलब्ध कराने के लिये कल्याणकारी योजनाओं को प्रत्येक पात्र लाभार्थी तक पहुँचाने का लक्ष्य योजना में निर्धारित किया गया है। राज्यों के सहयोग से भारत सरकार ने समाज के अंतिम व्यक्ति तक योजना की पहुँच को सुगम बनाने के लिये भारत संकल्प यात्रा प्रारंभ की है।

युवाओं को रोजगार से जोड़ने इंदौर में रोजगार मेला 13 दिसम्बर को

इन्दौर। इंदौर जिले में बेरोजगार युवाओं को रोजगार से जोड़ने के लिए निरंतर रोजगार मेले आयोजित किए जा रहे हैं। इसी सिलसिले में 13 दिसम्बर 2023 को जिला रोजगार कार्यालय में रोजगार मेले का आयोजन किया गया है। इस रोजगार मेले में निजी क्षेत्र की प्रतिष्ठित कंपनियों में 500 से अधिक युवाओं को नौकरी दिलवायी जाएगी। उप संचालक रोजगार श्री पी.एस. मण्डलोई बताया कि एक दिवसीय रोजगार मेला 13 दिसम्बर 2023 (बुधवार) को प्रातः 10.30 बजे से दोपहर 03 बजे तक जिला रोजगार कार्यालय परिसर (जिला व्यापार एवं उद्योग केन्द्र के पास) पोलोग्राउन्ड इन्दौर में आयोजित होगा। उक्त रोजगार मेले में कई प्रतिष्ठित कम्पनियां जैसे- डीटी इण्डस्ट्रीज, जस्ट डायल, शैफाली बिजनेस सोल्यूशन, एसडी कन्सल्टेन्ट, व्ही फाईव ग्लोबल (भारतीय एयरटेल), नेत्सुर्प होम केयर, विक्ट्री टर्मिनल, करियर कोच, शाओमी ब्रांड प्रमोटर एवं मेनपॉवर सर्विसेज आदि के लगभग 500 से अधिक अधिक विभिन्न पदों जैसे-सेल्स एक्जिकेटिव, टेक्नीशियन, टेलीकॉलर, सैल्स, टीम लीडर, सुरक्षा गार्ड, हैल्पर, पेकर, आदि के पदों हेतू आकर्षक वेतन पर रोजगार प्रदान करने हेतु कम्पनियों के प्रतिनिधि आवेदको के साक्षात्कार लेकर प्रारम्भिक रूप से चयन करेंगे।

पुलिस टीम पर हमला करने वाली कड़िया सांसी गिरोह का बदमाश गिरफ्तार

इंदौर। अपराध शाखा ने देशभर में बदनाम कड़िया सांसी गिरोह के बदमाश को गिरफ्तार किया है। आरोपित गंभीर मामलों में फरार था। पुलिस टीम पर भी जानलेवा हमला और बलवा की घटना कर चुका है। पुलिस को शक है कि आरोपित शादी समारोह में चोरी करने की फिराक में था। एडिशनल डीसीपी (अपराध) राजेश दंडोतिया के मुताबिक, आरोपित दुर्गेश पुत्र रामूलाल बनेरिया निवासी कड़िया शशि पोस्ट पिपलिया रसोड़ा पचोर जिला राजगढ़ है। राजगढ़ पुलिस से सूचना मिली थी कि दुर्गेश इंदौर में घटना की फिराक में है। टीम ने मोबाइल लोकेशन के आधार पर गिरफ्तार कर लिया। एडीसीपी के मुताबिक, दुर्गेश पर गंभीर अपराध दर्ज हैं और पुलिस उसकी तलाश में थी। राजगढ़ पुलिस ने बताया कि आरोपित शराब तस्करी करता है। थाना बोड़ा अंतर्गत आरोपित को शराब से भरा ट्रक खाली करते हुए देख लिया था। पुलिस ने दबिश दी तो आरोपित ने साथियों के साथ मिलकर पुलिसवालों पर हमला कर दिया।

एलएलएम और पीएससी की परीक्षा एक साथ

विद्यार्थियों ने जताई आपत्ति, अब 21 दिसंबर से होंगे पेपर

इंदौर। देवी अहिल्या विश्वविद्यालय की छात्र सुनवाई में मंगलवार को विधि पाठ्यक्रम के विद्यार्थी पहुंचे। उन्होंने एलएलएम की परीक्षा आगे बढ़ाने की गुहार लगाई। विद्यार्थियों का कहना था कि 13 से 18 दिसंबर के बीच एलएलएम की परीक्षा होना है। इस दौरान मध्य प्रदेश लोक सेवा आयोग की राज्य सेवा प्रारंभिक परीक्षा 2023 की 17 दिसंबर को है। दोनों परीक्षाएं साथ होने से कई विद्यार्थियों के सामने असमंजस की स्थिति बनी है, क्योंकि उन्होंने दोनों परीक्षा में आवेदन कर रखा है। 17 दिसंबर को पीएससी की परीक्षा है। अगले दिन एलएलएम द्वितीय सेमेस्टर का अंतिम पेपर है। कई विद्यार्थियों का परीक्षा केंद्र अन्य शहर में आया है। ऐसी स्थिति में 18 दिसंबर का पेपर देना थोड़ा मुश्किल है। विद्यार्थियों ने परीक्षा नियंत्रक डा. अशेष तिवारी को लिखित आवेदन दिया। इसके बाद विश्वविद्यालय में परीक्षा और गोपनीय विभाग के अधिकारियों की बैठक हुई। चर्चा के दौरान उन्होंने परीक्षा को एक सप्ताह आगे बढ़ा दिया है। अब 21 दिसंबर से पेपर रखे गए है।

विशेष परीक्षा की मांग- सप्ताहभर पहले विश्वविद्यालय ने एमबीए फुल टाइम पाठ्यक्रम के चौथे सेमेस्टर का रिजल्ट जारी किया है, जिसमें 30 फीसद विद्यार्थियों को एटीकेटी आई है। मंगलवार को छात्र सुनवाई में एमबीए विद्यार्थी भी पहुंचे। उन्होंने कहा कि 5643 विद्यार्थियों ने एमबीए चौथे सेमेस्टर की परीक्षा दी, लेकिन 1500 छात्र-छात्राओं को एक-एक विषय में एटीकेटी आई है। वहीं, 800 विद्यार्थियों का रिजल्ट रुक गया है। एटीकेटी वाले विद्यार्थी तीन से चार अंक से फेल हुए है। उन्होंने साल बचाने के लिए विश्वविद्यालय के सामने विशेष परीक्षा करवाने को लेकर आवेदन दिया।

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)