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

साप्ताहिक

मालव अँचल

वर्ष 47 अंक 21 (प्रति रविवार) इंदौर, 11 फरवरी से 17 फरवरी 2024 पृष्ठ-8 मूल्य 3 रुपये

प्रधानमंत्री ने झाबुआ के जनजातीय महाकुंभ में किया 7550 करोड़ की परियोजनाओं का लोकार्पण व शिलान्यास

झाबुआ। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रविवार को मध्यप्रदेश के झाबुआ में जनजातीय सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा कि कुछ लोग कह रहे हैं कि मोदी मध्यप्रदेश में झाबुआ से लोकसभा की लड़ाई का आगाज करेगा। बताना चाहता हूं कि मोदी लोकसभा प्रचार के लिए नहीं आया है। मोदी तो सेवक के तौर पर ईश्वर रूपी एमपी की जनता का आभार मानने आया है। मप्र ने पहले ही बता दिया है कि 2024 में 400 पार। 2023 में विधानसभा चुनाव में कांग्रेस की छुट्टी हुई थी, 2024 में सफाया तय। भाजपा अकेले 370 सीट ला रही है।

प्रधानमंत्री ने 7550 करोड़ रुपए की विकास परियोजनाओं की आधारशिला रखी। कुछ प्रोजेक्ट का लोकार्पण किया। झाबुआ से ही खरगोन में 170 करोड़ रुपए की लागत से बनने वाले टंट्या मामा भील विश्वविद्यालय की आधारशिला रखी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि मैं झाबुआ की पावन मिट्टी को नमन करता हूं। झाबुआ जितना मध्यप्रदेश से जुड़ा है, उतना

गुजरात से भी जुड़ा है। झाबुआ से मध्यप्रदेश और गुजरात के दिल जुड़े हुए हैं।

जनजातीय समाज का सम्मान मोदी की गारंटी–प्रधानमंत्री ने कहा कि हमारे लिए जनजातीय समाज वोटबैंक नहीं, देश का गौरव है। आपका सम्मान और विकास मोदी की गारंटी है। बच्चों और युवाओं के सपने मोदी का संकल्प है। पीएम ने कहा कि 2023 में कांग्रेस की छुट्टी हुई, 2024 में सफाया तय है। कांग्रेस का एक ही काम है- नफरत, नफरत और नफरत। पीएम ने कहा कि वन संपदा कानून में बदलाव कर हमारी सरकार द्वारा वन भूमि से जुड़े अधिकार लौटाए गए। सिकल सेल एनीमिया सैकड़ों लोगों की जान ले रही थी। कांग्रेस ने इतने वर्ष सरकार चलाई, लेकिन कांग्रेस ने आदिवासी समाज के बच्चों की चिंता नहीं की। ये चुनाव का मुद्दा नहीं होता था। लेकिन हमारे लिए वोट नहीं आपकी जिंदगी मायने रखती है। हमने सिकल सेल एनीमिया के खिलाफ अभियान शुरू किया है। ये नियत का फर्क है कि आज हमारा आदिवासी समाज सम्मान के साथ विकास की दौड़ में आगे दौड़ रहा है।

3 चुनाव का हिसाब निकालो–प्रधानमंत्री ने कहा कि अकेला कमल का निशान 370 पार करेगा। यह लाओगे कैसे? मैं आपको एक जड़ी बूटी देता हूं। आपको यहां से जाकर एक ही काम करना है। पिछले तीन चुनाव में आपके यहां पोलिंग बूथ में कमल पर कितने वोट पड़े, वो निकालो। यह लिख लो कि पिछले तीन चुनाव में इस पोलिंग बूथ पर सबसे ज्यादा वोट मिले थे। फिर आप तय करना कि अब जो ज्यादा से ज्यादा वोट बूथ में मिले थे, उसमें इस बार 370 नए वोट जुडने चाहिए। यानी पिछले से 370 वोट ज्यादा लाना है।

कांग्रेस को अपने महलों की चिंता थी

पीएम ने कहा कि हमारी सरकार मप्र में आधुनिक इंफ्रास्ट्रक्चर पर ध्यान दे रही है। कांग्रेस सरकार से 24 गुना ज्यादा पैसा हमारी सरकार ने रेलवे के विकास के लिए दिया है। आज एक एक सेक्टर में एमपी के विकास के लिए हम इतना ज्यादा पैसा भेज रहे हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस को आपके गांव की नहीं अपने महलों की चिंता थी। हम कांग्रेस के गड्ढों को भरने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस में अंदरखाने भगदड़ मची है। कांग्रेस अपने पापों के दलदल में धंस चुकी है। लूट और फूट कांग्रेस की ऑक्सीजन है।

किसान संगठनों ने 16 फरवरी को भारत बंद का आह्वान किया

चंडीगढ़ (एजेंसी)। किसान संगठनों ने अब अपनी मांगों को मनवाने के लिए केन्द्र सरकार पर दबाव बनाना शुरु कर दिया है। इसी के तहत ही किसान संगठनों ने 16 फरवरी को भारत बंद का आह्वान किया है। संयुक्त किसान मोर्चा और किसान मजदूर मोर्चा समेत 26 किसान संगठनों ने कहा है कि अगर सरकार उनकी मांगों पर तत्काल कोई घोषणा नहीं करती है तो वे 13 फरवरी को दिल्ली की ओर रवाना होंगे और 16 फरवरी को भारत बंद रखा जाएगा। इसके लिए किसान ट्रैक्टर ट्रॉलियों में दिल्ली की ओर कूच करेंगे। पंजाब के किसानों ने कहा है कि वे 10 हजार ट्रैक्टर ट्रॉलियों पर दिल्ली जाने के लिए हरियाणा में दाखिल होंगे। इसके लिए शंभू बॉर्डर, डबवाली और खनौरी बॉर्डर को चुना गया है। ये इतना आसन नहीं होगा क्योंकि इन तीनों सीमाओं को सील कर दिया गया है। यहां भारी तादाद में सुरक्षा बल भी तैनात किये गए हैं। पुलिस के साथ पंजाब हरियाणा सीमा पर बीएसएफ और आरएएफ के जवानों को भी तैनात किया गया है। हरियाणा सरकार ने पहले ही किसानों को रोकने के लिए पंजाब से लगी सीमा सील कर दी हैं। साथ ही ज्यादा से ज्यादा तादाद में सुरक्षा बलों को तैनात किया गया है।

सरकार का भरा खजाना

10 फरवरी तक 18.38 लाख करोड़ रुपए डायरेक्ट-टैक्स वसूला

नई दिल्ली (एजेंसी)। सेंट्रल बोर्ड ऑफ डायरेक्ट टैक्सेस (सीबीडीटी) ने डायरेक्ट टैक्स कलेक्शन के प्रोविजनल आंकडे जारी किए हैं. आंकड़ों के मुताबिक सरकार ने मौजूदा वित्तीय वर्ष (2023-24) में 10 फरवरी तक 18.38 लाख करोड़ डायरेक्ट टैक्स वसूला है.

10 फरवरी 2024 तक का यह कलेक्शन पिछले वित्त वर्ष के इसी अवधि के मुकाबले 2.71 लाख करोड़ रुपए ज्यादा है. एक साल पहले यानी 10 फरवरी 2023 तक सरकार ने 15.67 लाख करोड़ रुपए डायरेक्ट टैक्स वसूला था.

एफवाई-24 में कलेक्शन रिवाइज्ड टारगेट का 80.23 प्रतिशत-वहीं इस साल का कलेक्शन सरकार की ओर से रिवाइज किए गए टारगेट का 80.23 प्रतिशत है. वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने 1 फरवरी को वित्त वर्ष 2023-24 के लिए डायरेक्ट टैक्स कलेक्शन के टारगेट को 18.23 लाख करोड़ रुपए से बढ़ाकर 19.45 लाख करोड़ कर दिया था.

रिफंड के बाद नेट कलेक्शन 15.60 लाख करोड़ रहा-रिफंड को छोड़कर नेट कलेक्शन पिछले साल के समान अवधि के मुकाबले 20.25 प्रतिशत बढ़कर 15.60 लाख करोड़ रहा है. सरकार ने 1 अप्रैल से 10 फरवरी के बीच 2.77 लाख करोड़ का टैक्स रिफंड भी जारी किया है. पिछले महीने यानी 11 जनवरी तक सरकार ने ?14.70 लाख करोड़ नेट डायरेक्ट टैक्स वसूला था.

पर्सनल इनकम टैक्स में सालाना आधार पर 26.91 प्रतिशत ग्रोथ-जहां तक अलग-अलग कैटेगरी में टैक्स कलेक्शन की बात है, तो रिफंड एडजस्ट करने के बाद नेट कॉर्पोरेट इनकम टैक्स (सीआईटी) में सालाना आधार पर 13.57 प्रतिशत की ग्रोथ हुई है, जबकि नेट पर्सनल इनकम टैक्स (पीआईटी) पिछले साल से 26.91 प्रतिशत ज्यादा कलेक्ट हुआ है.

डायरेक्ट और इनडायरेक्ट टैक्स में अंतर

डायरेक्ट टैक्स वो टैक्स है जिसे सीधे आम आदमी से वसूला जाता है. डायरेक्ट टैक्स में कॉर्पोरेट और पर्सनल इनकम टैक्स आता है. शेयर या दूसरी संपत्तियों पर लगने वाला टैक्स भी डायरेक्ट टैक्स की श्रेणी में आता है. जो टैक्स सीधे आम जनता से नहीं लिया जाता, लेकिन उसकी वसूली दूसरे माध्यम से आम जनता से ही होती है, उसे इनडायरेक्ट टैक्स कहा जाता है.

संपादकीय

राम राम के साथ सांसदों की सदन से विदाई

17वीं लोकसभा का आखिरी सत्र समाप्त हो गया। लोकसभा के सभी सदस्यों की सदन से विदाई हो गई। लोकसभा के सभी सदस्यों ने राम-राम के साथ आखिरी बैठक में राम मंदिर को लेकर सदन में धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया। राम-राम के साथ ही सत्र में 17वीं लोकसभा की अंतिम बैठक संपन्न हो गई। कुछ माह पश्चात लोकसभा के चुनाव हैं। राम मंदिर निर्माण को लेकर आखिरी बैठक में चर्चा हुई। सत्ता पक्ष और विपक्ष के सदस्यों ने अपने-अपने तरीके से अपनी-अपनी बातें राम मंदिर और रामराज को लेकर रखीं। भाजपा और एनडीए के सहयोगी दलों ने राम मंदिर निर्माण को मोदी सरकार की सबसे बड़ी उपलब्धि बताया। वहीं विपक्षी दलों ने सुप्रीम कोर्ट के आदेश से राम मंदिर के निर्माण को सरकार का चुनावी मुद्दा बताते हुए, अपनी बात सदन में रखी। संसद के दोनों सदनों में भगवान राम की गूँज सुनाई दे रही थी। सत्ता पक्ष की ओर से पिछले 5 वर्षों क़ी जो उपलब्धियां थीं, उनको भी गिनाया गया। राम मंदिर निर्माण के साथ रामराज लाने की बात भी सत्ता पक्ष द्वारा कही गई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा कहा गया, राम मंदिर पर प्रस्ताव लाकर देश को पहली बार गर्व करने की संवैधानिक शक्ति प्राप्त हुई है। यह प्रस्ताव आने वाली पीढ़ी को गोरांवित करेगा। उन्होंने यह भी कहा, कि संवेदना, संकल्प और सहानुभूति तीनों का ही समावेश भगवान राम में है। युग युगांतर तक हमारी पीढ़ियां राम मंदिर के निर्माण से अभिभूत होती रहेंगी। पहली बार लोकसभा में नियम 193 के तहत राम मंदिर निर्माण के संबंध में प्रस्ताव रखा गया। जिसे सदन ने ध्वनिमत से पारित कर दिया। प्रधानमंत्री ने अपने उद्बोधन में राष्ट्र को एक सूत्र में पिरोने के लिए अतुलनीय भूमिका को बताने का कोई मौका नहीं छोड़ा। विपक्ष ने विशेष रूप से कांग्रेस के नेताओं ने चर्चा के दौरान भगवान राम के नाम का राजनीतिकरण करने और लाभ लेने का आरोप सत्ता पक्ष पर लगाया। मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु राम के गुणों का और रामराज के बारे में बताते हुए वर्तमान सरकार की कार्यप्रणाली को कटघरे में खड़ा किया। राम के नाम और राम मंदिर के निर्माण को लेकर सदन के किसी भी सदस्य ने आपत्ति नहीं जताई। विपक्ष ने सरकार की कथनी और करनी पर प्रश्न चिन्ह लगाते हुए, सत्ता पक्ष पर आरोप लगाया, कि वह राम के नाम पर व्यापार कर रही है। मर्यादा पुरुषोत्तम राम के आचरण और उनके शासन व्यवस्था के अनुरूप शासन ना करके अपने विरोधियों को उत्पीड़िन करने, सरकार से सवाल पूछने वालों को जेल भेजकर, राक्षसों जैसा व्यवहार कर रही है। राजनेता अपनी बात बहुत अच्छे तरीके से कहते हैं। जिससे जनमानस प्रभावित होता है। असम के सांसद गौरव गोगोई, उत्तर प्रदेश के सांसद प्रमोद तिवारी और हरियाणा के सांसद रणदीप सिंह सुरजेवाला ने भगवान राम के जीवन काल को आधार बनाकर, बाल्मीकि रामायण और तुलसीदास जी की रामचरित मानस का उल्लेख करते हुए, सरकार को घेरने का हर संभव प्रयास किया। इस कारण सरकार कई बार असहज भी हुई। बहरहाल 17वीं लोकसभा की आखिरी बैठक शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हो गई। सभी संसद सदस्यों ने राम राम करते हुए सदन से विदाई ली। सत्ता पक्ष चाहता था, कि विपक्ष राम मंदिर को लेकर कोई ऐसा विरोध करे, जिसे चुनावी मुद्दा बनाया जा सके। लेकिन विपक्ष इस मामले में सतर्क था। उसने सरकार को ऐसा कोई मौका नहीं दिया। विदाई के वक्त जैसे भाव होते हैं। वही भाव प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला एवं विपक्ष के नेताओं के उद्बोधन में दिखे।

बहरहाल संवैधानिक व्यवस्था में जिस तरीके से राम मंदिर निर्माण का प्रस्ताव संसद में पास कराया गया है, भारतीय संविधान इसकी इजाजत नहीं देता है। किसी धर्म विशेष को लेकर या किसी धार्मिक स्थल को लेकर इस तरह के प्रस्ताव पर, कभी संसद में चर्चा नहीं हुई। ना ही कोई प्रस्ताव संसद में इस तरह से पारित किया गया है। 2024 का लोकसभा चुनाव सत्ताधारी पार्टी, भगवान राम के नाम पर ही लड़ने जा रही है। वह इसे अभी तक की सबसे बड़ी उपलब्धि बता रही है। सरकार जिस रास्ते पर चल रही है। उसके बाद यह आशंका व्यक्त की जा रही है, कि भारत को हिंदू राष्ट्र बनाने की दिशा में वर्तमान सरकार आगे बढ़ चली है। सरकार राम मंदिर निर्माण को अपनी सबसे बड़ी उपलब्धि बता रही है। संसद के दोनों सदनों में राम मंदिर निर्माण पर धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया गया है। राम मंदिर निर्माण का श्रेय प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को दिया गया है। भगवान राम के नाम पर वर्ष 1989 से लेकर अभी तक भारतीय जनता पार्टी का जो राजनीतिक सफर था, वह मंदिर निर्माण के साथ पूरा हो रहा है। इसके बाद काशी और मथुरा की नई लड़ाई भी शुरू होती हुई दिख रही है। राम मंदिर निर्माण का जो प्रस्ताव दोनों सदनों से पास हुआ है, निश्चित रूप से उसके बाद मथुरा और काशी का मामला भी नए रूप में सामने आएगा। संविधान में धर्मनिरपेक्ष शब्द को अलग किए जाने की मांग शुरू हो गई है। संविधान में संशोधन करने का इसे एक शुरुआती कदम बताया जा रहा है। सदन के दोनों सदनों ने राम मंदिर के प्रस्ताव को ध्वनिमत से पारित किया है। इसके बाद संविधान में संशोधन भी आसानी से लाया जा सकता है।

स्वास्थ्य एवं पर्यावरण की दृष्टि से दालों का महत्व

ललित गर्ग

पर्यावरण-संरक्षण, स्वास्थ्य, आर्थिक विकास एवं खाद्य सुरक्षा को प्रोत्साहन देने के लिये हर साल 10 फरवरी का दिन दुनियाभर में विश्व दलहन दिवस के रूप में मनाया जाता है। जिसका मकसद लोगों को दालों के फायदे और महत्व के बारे में बताना होता है। दालें, जिनमें दाल, छोले, बीन्स और मटर शामिल हैं, जो प्रोटीन से लेकर फाइबर, आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्वों के साथ विटामिन्स और मिनरल्स का भी खजाना होती हैं। दालें सिर्फ भारत ही नहीं बल्कि दुनियाभर में भी खानपान का जरूरी हिस्सा हैं। शाकाहारी जीवनशैली के लिए तो दालें ही प्रोटीन का सबसे बड़ा स्त्रोत हैं। कम वसा वाले और कम सोडियम वाले इस ऑप्शन को डाइट में शामिल कर न केवल असाध्य बीमारियों से लड़ा जा सकता है बल्कि जलवायु परिवर्तन एवं पर्यावरण के संकट से भी बचा जा सकता है। इस साल 2024 में विश्व दलहन दिवस की थीम ÷दालें: पौष्टिक मिट्टी और लोगों÷ रखी गई है। इस थीम का मतलब स्वस्थ मिट्टी और स्वस्थ लोगों की कुंजी के रूप में दालों के बारे में जागरूकता बढ़ाना है।

विश्व स्तर पर दलहन की उपयोगिता एवं प्रासंगिता को देखते हुए संयुक्त राष्ट्र की महासभा द्वारा 20 दिसंबर 2013 को अंतर्राष्ट्रीय दलहन दिवस मानने का निर्णय लिया गया, जो पहली बार साल 2016 में मनाया गया था। बाद में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 10 फरवरी 2019 को विश्व दाल दिवस के रूप में मनाने के लिए प्रस्ताव पारित किया था। संयुक्त राष्ट्र संघ के सामने इस दिवस को मनाने का उद्देश्य दालों का उत्पादन बढ़ाकर दुनिया में गरीब कुपोषित देशों को पोषक तत्वों से भरपूर खाना उपलब्ध करवाना था क्योंकि दालों में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व पाए जाते हैं। दालें न केवल पोषक हैं, वे विश्व की भूख और गरीबी को मिटाने की दिशा में स्थायी खाद्य प्रणालियों के विकास में भी योगभूत हैं। संयुक्त राष्ट्र के अनुसार, यह सतत विकास के लिए अपने 2030 एजेंडा को हासिल करने के लिए एक प्रभावी रणनीति है, जिसका उद्देश्य वैश्विक शांति को मजबूत करना और खाद्य सुरक्षा को बढ़ाना है। मांसाहार पर्यावरण के सम्मुख एक गंभीर चुनौती बनता जा रहा है, क्योंकि एक किलो दाल के उत्पादन के लिए 1250 लीटर पानी की जरूरत होती है, जबकि एक किलो बीफ के लिए 13,000 लीटर की जरूरत होती है।

देश-विदेश में भी दालों का प्रचलन एवं महत्व कम नहीं है, लेकिन परम्परागत भारतीय भोजन में पौष्टिकता के कारण दालों का विशेष महत्व है। 2014 में प्रधानमंत्री पद की शपथ लेते ही नरेंद्र मोदी ने दलहन क्रांति की कवायद शुरू कर दी। सरकार ने दालों के घरेलू उत्पादन बढ़ाने के उपाय सुझाने हेतु सुब्रमण्यम समिति का गठन किया। समिति ने अपनी रिपोर्ट में बताया कि लंबे समय से भारतीय खेती में अन्य अनाजों की तुलना में दालों के साथ सौतेला व्यवहार किया जाता रहा है। महंगी दालों ने आम आदमी की थाली से दाल को तकरीबन दूर ही कर दिया था, लेकिन मोदी की कोशिशों से अब आम आदमी की थाली में दालें भरपूर मात्रा आ गई हैं। मोदी सरकार द्वारा दलहनी फसलों के घरेलू उत्पादन को बढ़ाने के प्रयासों का ही नतीजा है कि 2015-16 में जहां 163 लाख टन दालों का उत्पादन हुआ था, वहीं दो साल बाद 2017-18 में यह बढ़कर 239.5 लाख टन हो गया। इससे दालों का आयात तेजी से कम हुआ।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने दालों के महत्व को देखते हुए इसके उपयोग को प्रोत्साहन देने के लिये अभियान चला रखा है। 'दाल रोटी खाओ-प्रभु के गुण गाओ' लोकोक्ति से स्पष्ट है कि दालें सम्पूर्ण भोजन के रूप में हमारी जीवन संस्कृति एवं समृद्ध खानपान में शामिल रही हैं। इतना ही नहीं, देश के अलग-अलग भू-भागों में दालों की विभिन्नताओं के साथ-साथ उनके उपयोग की भी विशिष्ट प्रकृति रही है। जबकि भारतीय खेती की बदहाली की एक बड़ी वजह एकांगी कृषि विकास नीतियां रही हैं। वोट बैंक की राजनीति के कारण सरकारों ने गेहूं, धान, गन्ना, कपास जैसी चुनिंदा फसलों के अलावा दूसरी फसलों पर ध्यान ही नहीं दिया। इसका सर्वाधिक दुष्प्रभाव दलहनी व तिलहनी फसलों पर पड़ा। घरेलू उत्पादन में बढ़ोत्तरी न होने का नतीजा यह हुआ कि दालों व खाद्य तेल का आयात तेजी से बढ़ा। दाले भारतीय भोजन की थाली का सौन्दर्य एवं स्वाद रही है। न केवल भारत बल्कि दुनिया भर की सांस्कृतिक परंपराओं और व्यंजनों में दालें गहराई से अंतर्निहित हैं। राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश में उड़द व छोले, पूर्वी उत्तर प्रदेश, बिहार व बंगाल में अरहर तथा महाराष्ट्र एवं दक्षिणी राज्यों में मसूर दाल का इस्तेमाल विभिन्न व्यंजनों में किया जाता है। दालों का उपयोग विभिन्न रूपों में समूचे देश में होता है। देश भर में उत्पादित होने वाली दालों में 44.51 फीसदी हिस्सा चने का है। वहीं अरहर 16.84 प्रतिशत, उड़द 14.1 प्रतिशत, मूंग 7.96 प्रतिशत, मसूर 6.38 प्रतिशत तथा शेष दालों की 10.18 फीसदी पैदावार होती है। इसके बावजूद हमारे आहार में दालों की उपलब्धता कम होना विचारणीय है।

पर्यावरणीय लाभों की दृष्टि से दालों की पैदावार एवं उपयोग आधुनिक खानपान का मुख्य हिस्सा होना चाहिए। क्योंकि दालों के नाइट्रोजन-स्थिरीकरण गुण मिट्टी की उर्वरता में सुधार करते हैं, जो खेत की उत्पादकता को बढ़ाते हैं। इंटरक्रॉपिंग और कवर फसलों के लिए दालों का उपयोग करके, हानिकारक कीटों और बीमारियों को दूर रखते हुए, किसान खेत और मिट्टी की जैव विविधता को भी बढ़ावा दे सकते हैं। इसके अलावा, मिट्टी में कृत्रिम रूप से नाइट्रोजन डालने के लिए उपयोग किए जाने वाले सिंथेटिक उर्वरकों पर निर्भरता को कम करके दालें जलवायु परिवर्तन शमन में योगदान दे सकती हैं। क्योंकि इन उर्वरकों के प्रयोग के दौरान ग्रीनहाउस गैसें निकलती हैं और इनका अत्यधिक उपयोग पर्यावरण के लिए हानिकारक हो सकता है।

दालें स्वास्थ्य की दृष्टि से सुरक्षित है। दालों में फाइबर, विटामिन एवं सूक्ष्म तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं। वसा कम होने के कारण ग्लूटेन मुक्त तो हैं ही इनमें आयरन की अधिक मात्रा भी होती है। इसीलिए विभिन्न रोगियों, हृदय व शुगर के मरीजों को भोजन में दालों को शामिल करने की अनुशंसा की जाती है। शाकाहारी भोजन में दालें प्रोटीन का मुख्य स्रोत हैं। प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और खनिजों से भरपूर, उल्लेखनीय पोषण प्रोफ़ाइल के बावजूद दालों को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। बदलते दौर में खास तौर से बढ़ते फास्ट फूड के प्रचलन के दौर में युवा पीढ़ी को संतुलित भोजन तथा खान-पान में दालों के महत्त्व को समझाया जाना चाहिए।

विश्व दलहन दिवस मनाने की सार्थकता तभी है जबकि दालों की उपलब्धता आम आदमी की थाली तक हो सके, इसके लिए सतत क्रांति एवं जागरूकता की जरूरत है। दाल उत्पादक किसानों को प्रोत्साहन के रूप में सब्सिडी व दूसरी सुविधाएं देनी होगी। दालों की खेती में जोखिम भी बहुत हैं। ऐसे में फसल बीमा के माध्यम से दलहन उत्पादक किसानों की जोखिम को कम किया जा सकती है। उन्नत बीज व अधिक उपज वाली किस्मों का उपयोग किसान अधिकाधिक करें, इसके लिये सरकार को व्यापक प्रयत्न एवं प्रोत्साहन योजनाएं लागू करनी चाहिए। दलहन के उत्पादन और विपणन के लिए बुनियादी ढांचे में सुधार आवश्यक है।

इन्दौर के शहरी और गांव के थानों का नये सिरे से सीमांकन तय, कभी भी जारी हो सकती अधिसूचना

इन्दौर। कमिश्नरी प्रणाली लागू होने और शहरी रहवासी क्षेत्रों के विस्तार तथा आबादी के बढते घनत्व को देखते काफी समय से पुलिस विभाग द्वारा थाना सीमाओं के पुनर्निधारण के प्रयास किए जा रहे थे। बताया जा रहा है कि अब शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के थानों की सीमा नये सिरे से तय कर दी गई है। और वैधानिक रूप से लागू होने के लिए अधिसूचना का इंतजार है। शहरी थानों की सीमा में निम्नानुसार बदलाव किया जा रहा है।

ज़ानकारी के अनुसार कुंदन नगर, बुद्ध नगर, सुखनिवास गांव चित्रकूट नगर, बीआईपी परस्पर नगर, ममता नगर जो अभी तक थाना द्वारकापुरी में थे उन्हें थाना राजेन्द्र नगर में शामिल किया गया है।

वही सिलीकॉन सिटी, ओमेक्स सिटी, चिनार हिल्स स्टार सिटी पुलक सिटी, न्यूयार्क सिटी और पलाश थाना राजेन्द्र नगर से थाना राऊ में शामिल किया गया है।

गांधी नगर का सिंहासा क्षेत्र अब थाना चंदन नगर में होगा।

श्रद्धाश्री कॉलोनी, कृष्णबाग, स्वर्णबाग कॉलोनी, गणेश नगर, अनुराग नगर, बर्फानी धाम, सुंदर नगर, मालवीय नगर, चंद्रनगर, राधिकाकुंज, शांतिद्वीप कॉलोनी, संजोगपुरी गुरु नगर, रवि जागृति नगर जो थाना विजय नगर में हैं, अब थाना एमआईजी में घोषित किये गए हैं।

पीपल्याहाना चौराहे में आजाद नगर क्षेत्र का कृषि कॉलेज चौराहा जो आजाद नगर में था अब थाना तिलक नगर में शामिल होगा।

नारायणसिंह कंपाउंड, रुस्तम का बगीचा रूपेश यादव नगर, लाला का बगीचा विकास नगर, अमर टेकरी, गोटू महाराज चाल को थाना एमआईजी से तुकोगंज शामिल किया गया है।

इतवारिया बाजार क्षेत्र अब मल्हारगंज से थाना सराफे में शामिल किया गया है। पंचमूर्ति नगर, हरिओम नगर थाना चंदन नगर से थाना छत्रीपुरा में घोषित किया गया है।

प्रवीण नगर थाना छत्रीपुरा से थाना अन्नपूर्णा किया गया है।

जयरामपुर कॉलोनी और काटजू कॉलोनी थाना जूनी इंदौर से थाना पंढरीनाथ में शामिल किए गए हैं।

बद्रीनाथ कॉलोनी, विजय पैलेस कॉलोनी थाना राजेन्द्र नगर से जूनीइंदौर में शामिल किए गए हैं

गुमाश्ता नगर, स्कीम नंबर 71 को चंदन नगर से द्वारकापुरी में शामिल किया गया सुदामा नगर सेक्टर ई को द्वारकापुरी से थाना अन्नपूर्णा में शामिल किया गया है।

कलेक्ट्रेट मोतीतबेला और हरसिद्धि क्षेत्र थाना रावजी बाजार में थे, को थाना पंढरीनाथ में शामिल किया गया है।

शहरी क्षेत्रों की तरह ग्रामीण क्षेत्र में भी थानों की सीमा में बदलाव हुआ है जो निम्नानुसार है

भगौरा, सुतारखेड़ी, आम्बाचंदन, सिंघवड़ोदा, कटकटखेड़ी, करोदिया, न्यू गुराडिया, पत्थरनाला, चौरड़िया जो थाना किशनगंज में हैं, अब थाना महू में घोषित किए गए हैं।

बंडा बस्ती, सिग्नलविहार कॉलोनी कोदरिया जो थाना बड़गोंदा मे थेको थाना महू में शामिल किया गया है।

महू- बोरिया, बोरसी क्षेत्र थाना हातोद से थाना बेटमा में शामिल किए गए। सिकंदरी क्षेत्र, थाना हातोद से थाना देपालपुर में शामिल किया गया है।

पलासिया मोहम्मदपुर को थाना बेटमा से थाना हातोद में शामिल किया गया है।

खाचरोद क्षेत्र जो थाना खुड़ैल में है, उसे थाना सिमरोल में शामिल किया गया है।

पश्चिम क्षेत्र बिजली कंपनी कर रही दावा

घरेलू उपभोक्ताओं को दी जा रही 24 घंटे सतत बिजली

इंदौर। लोगों के जीवन में खुशहाली बढ़ाने और आर्थिक जीवन को समृद्ध बनाने के साथ ऊर्जा सुरक्षा देने और क्षमता बढ़ाने की नई रणनीति पर मध्यप्रदेश सरकार ने काम करना शुरू कर दिया है। विद्युत क्षेत्र के विकास और विस्तार के लिए राज्य सरकार पूरी तरह प्रतिबद्ध है।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के मार्गदर्शन में सभी आवश्यक कदम उठाये जा रहे हैं। प्रतिदिन गैर कृषि उपभोक्ताओं को 24 घंटे और कृषि उपभोक्ताओं को 10 घंटे गुणवत्तापूर्ण बिजली मिल रही है।विद्युत उपलब्ध क्षमता 21 हजार 840 मेगावाट हो गई है। 29 दिसम्बर में प्रदेश के इतिहास में सर्वाधिक 17 हजार 586 मेगावाट शीर्ष मांग की पूर्ति की गई। वित्तीय वर्ष 2023-24 के बचे महीनों में 1 हजार 07 मेगावाट तथा 2024-25 के दौरान 5 हजार 08 मेगावाट विद्युत उपलब्ध क्षमता बढ़ाने की रणनीति पर काम शुरू हो गया है। विद्युत कंपनियों ने विद्युत व्यवस्था एवं विद्युत प्रणाली को मजबूत बनाने के लिए कई उल्लेखनीय काम किए हैं। इनमें 184 मेगावाट विद्युत उपलब्ध क्षमता में वृद्धि, 12 नवीन अति उच्चदाब उपकेन्द्रों की स्थापना, 636 सर्किट किमी अति उच्चदाब लाइन का निर्माण 23 नवीन 33/11 के.व्ही. उपकेन्द्रों की स्थापना, 606 किमी 33 केव्ही एवं 884 किमी 11 केव्ही लाइनों का निर्माण एवं 2 हजार 373 वितरण ट्रांसफार्मरों की स्थापना प्रमुख हैं। अप्रैल से दिसंबर, 2023 के बीच कुल 7 हजार 335 करोड़ यूनिट विद्युत प्रदाय की गयी। जो पिछले वर्ष की इसी अवधि से 545 करोड़ यूनिट यानी 8 प्रतिशत ज्यादा है। 100 रुपए में 100 यूनिट का लाभ भी दे रहे लोगों को-उपभोक्ताओं के हित में कई योजनाएं शुरू की गई हैं। अटल गृह ज्योति योजना में प्रदेश के ऐसे सभी घरेलू उपभोक्ताओं को योजना का लाभ दिया जा रहा है, जिनकी मासिक खपत 150 यूनिट तक है। पात्र उपभोक्ताओं को प्रथम 100 यूनिट की खपत के लिए अधिकतम 100 रूपये का बिल दिया जा रहा है। अंतर की राशि सब्सिडी के रूप में वितरण कंपनियों को दी जा रही है। योजना में 100 वाट तक के संयोजित भार के 30 यूनिट तक की मासिक खपत वाली उपभोक्ता श्रेणी एल.व्ही. 1.1 के अनुसूचित जाति / जनजाति के गरीबी रेखा से नीचे जीवन-यापन करने वाले उपभोक्ताओं को प्रति माह 25 रूपए का बिल दिया जा रहा है। राज्य शासन द्वारा वितरण कंपनियों को योजना के लिये वर्ष 2022-23 में 8082 करोड़ रुपये की सब्सिडी दी गई। वर्ष 2023-24 के बजट में 4690 करोड़ रुपये की सब्सिडी का प्रावधान है। इस योजना से लगभग 103 लाख घरेलू उपभोक्ताओं को प्रतिमाह लाभ मिल रहा है।

कारखाने को विशेष छूट–ग्रामीण फीडरों के माध्यम से आपूर्ति प्राप्त करने वाले उच्चदाब उपभोक्ता के नियत प्रभार में 5 प्रतिशत की छूट और न्यूनतम खपत में 20 प्रतिशत छूट उपलब्ध है। ओपन एक्सेस खपत में कमी कर वितरण कंपनी से बिजली क्रय करने पर बढ़ी हुई खपत पर 1 रुपये प्रति यूनिट की छूट और कैप्टिव प्लांट से खपत में कमी कर वितरण कंपनी से बिजली क्रय करने पर बढ़ी हुई खपत पर 2 रुपये प्रति यूनिट की छूट मिलेगी।

5 फैक्ट्री और 10 पटाखा गोदाम के लाइसेंस निरस्त

इंदौर। हरदा हादसे के बाद में इंदौर की 150 से अधिक फैक्ट्री और गोदामों की जांच की गई। इसमें से 8 फैक्ट्री और 16 गोदामों को सील किया गया था तो अब 15 के लाइसेंस कलेक्टर ने निरस्त कर दिए हैं। पांच लाइसेंस शासन स्तर पर बने थे, जिन्हें निरस्त करने का प्रस्ताव भेजा जा रहा है। कलेक्टर आशीष सिंह ने मंगलवार को इंदौर के उन पटाखा कारोबारी के लाइसेंस निरस्त किए हैं, जिसमें 10 गोदाम और 5 फैक्ट्री के थे। कलेक्टर ने साफ किया कि फैक्ट्री व गोदाम की जांच कराकर सील किया था, जो रहवासी क्षेत्र व व्यवसायिक प्रतिष्ठानों के पास में हैं। हालांकि, जिनके लाइसेंस सुरक्षा कारणों से निरस्त किए हैं, उन्हें एक और मौका दिया जाएगा।

डाकघर की आकर्षक योजनाओं का लाभ लेने की अपील

इंदौर। डाक विभाग लघु बचत योजनाओं से आमजन को परिचित कराने के लिए हर घर खाता अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के अंतर्गत गृहणी, कामगार, व्यवसायी, दैनिक वेतन भोगी, विद्यार्थियों एवं आमजन के पीपीएफ खाते, नागरिकों के बचत खाते, आवर्ती खाते एवं सावधि खाते खोले जा रहे है। डाकघर ने आमजन से हर घर खाता अभियान के तहत डाकघर की आकर्षक योजनाओं का लाभ खाता लेने की अपील की है। इनमें उच्च व्याज दर वाली डाक विभाग की जनकल्याणकारी बचत योजनायें शामिल है।

डाकघर आवर्ती जमा योजना - मात्र 1450 प्रति माह जमा कर 5 वर्ष उपरांत लखपति ब्याज दर - 5.8 प्रतिशत बना जा सकता है। बचत बैंक मात्र 500 रूपये से खुलवाकर चेकबुक एटीएम, ऑनलाईन बैकिंग सुविधा ब्याज दर 4 प्रतिशत ली जा सकती है। 1,2,3 एवं 5 वर्षीय टाईम डिपॉजिट ब्याज दर- 5.5 से 6.7 प्रतिशत योजना भी है जिसके लिए न्यूनतम 1000 प्रतिमाह एवं अधिकतम कोई सीमा नहीं रखी गई है। 5 वर्षीय मंथली इनकम स्कीम (एमआईएस) (ब्याज दर - 6.6 प्रतिशत) न्यूनतम 1000 रुपए एवं अधिकतम सीमा 4.5 लाख एकल खाते के लिए, 9.0 लाख ज्वांइट खाते हेतु योजना भी संचालित है। सीनियर सिटीजन एवं रिटायर्ड कर्मचारियों के लिए 5 वर्षीय सीनियर सिटीजन सेविंग स्कीम (ब्याज दर 7.6 प्रतिशत) मिनिमम डिपॉजिट राशि 1000 रुपये अधिकतम 15 लाख भी लोकप्रिय है, जिसमें ब्याज की। वापसी त्रैमासिक स्तर पर होती है, 21 वर्षीय सुकन्या समृद्धि योजना ब्याज योजना ब्याज दर - 7.6 प्रतिशत के लिए खाता खोलने की राशि मात्र 250 रुपये है। आयकर 80 सी की इस योजना में अधिकतम 1.5 लाख प्रतिवर्ष तथा जमा अवधि 15 वर्ष है। इंडिया पोस्ट पेमेंट बैंक में 250 रूपये से नागरिक प्रीमियम खाता खुलवा सकते है। फ्री डोर स्टेप सर्विस/असीमित जमा निकासी की सुविधा भी दी गई है।

डाकघर में मात्र 299 एवं 399 रुपये में 10 लाख का दुर्घटना बीमा कराया जा सकता है। इस प्रकार डाक विभाग एवं भारत सरकार के इंडिया पोस्ट पेमेंट बैंक द्वारा दुर्घटना बीमा के क्षेत्र में एक अनूठी पहल की गई हैं, जिसके तहत 299 एव 399 रुपये प्रतिवर्ष की मामूली दर पर दुर्घटना बीमा के तहत ग्रुप एक्सीडेंट पॉलिसी जारी की जाती हैं। इस पॉलिसी में बीमा धारक की दुर्घटना में मृत्यु होने पर क्लेम से लेकर अस्पताल के इलाज के लिए तुरंत राशि उपलब्ध कराई जाती हैं। साथ ही स्थाई विकलांगता, आंशिक विकलांगता होना या लकवा होने पर 10 लाख तक का क्लेम किया जा सकता हैं। दुर्घटना का शिकार होने पर अस्पताल में भर्ती होने पर ईलाज खर्च के लिए 60 हजार और ओपीडी इलाज के 30 हजार रूपये दिये जाएँगें।

3 साल से जमे अफसरों को हटाने चुनाव आयोग ने दिए हैं निर्देश

आईएएस-आईपीएस सहित अन्य अफसरों के होंगे तबादले

भोपाल। *मध्य प्रदेश में अगले 5 दिनों में आईएएस, आईपीएस, राज्य प्रशासनिक सेवा और राज्य पुलिस सेवा के अफसरों के व्यापक तबादले होंगे। चुनाव आयोग ने राज्य सरकार को निर्देश दिए हैं कि 15 फरवरी तक एक ही स्थान पर तीन साल से जमे अफसरों को हटाकर इसकी रिपोर्ट दें। आयोग के निर्देश के बाद सामान्य प्रशासन विभाग (जीएडी), गृह तथा पुलिस और राजस्व विभाग में ऐसे अफसरों को हटाने के लिए सूची तैयार करने का काम तेजी से चल रहा है। सबसे अधिक तबादले जीएडी और गृह विभाग में किए जाएंगे। इसमें कई जिलों के कलेक्टर, एसपी, संभागायुक्त, आईजी, अपर कलेक्टर, संयुक्त कलेक्टर और एएसपी, सीएसपी स्तर के अधिकारी प्रभावित होंगे।*

चुनाव आयोग के निर्देश के चलते मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी कार्यालय ने 6 जनवरी से 8 फरवरी तक कलेक्टरों, पुलिस अधीक्षकों समेत मतदाता सूची तैयार करने से सीधा संबंध रखने वाले अफसरों को नहीं हटाने के लिए राज्य सरकार को ताकीद किया था। इसके चलते ये तबादले रुके हुए थे। अब चूंकि 8 फरवरी को फाइनल मतदाता सूची का प्रकाशन हो चुका है तो तबादले के लिए सूची तैयार करने और नवीन पद स्थापना की तैयारी है। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी अनुपम राजन ने कहा कि 15 फरवरी तक सरकार को 30 जून की स्थिति में एक ही जिले में तीन साल की पद स्थापना होने पर हटाने के आदेश जारी करना है। इसके बाद सरकार को चुनाव आयोग को रिपोर्ट भेजना है।

तहसीलदार, टीआई भी बदलेंगे

आयोग के निर्देश हैं कि तीन साल की अवधि पूरी कर चुके और चुनाव से सीधा संबंध रखने वाले अफसरों और पिछले चुनाव में शिकायती पृष्ठभूमि वाले अफसरों को सरकार हटा दे अन्यथा आचार संहिता लागू होने पर चुनाव आयोग कार्यवाही कर हटाएगा। इसलिए माना जा रहा है कि तहसीलदार और टीआई के तबादले भी होंगे। हालांकि राजस्व विभाग द्वारा 6 माह पहले तहसीलदारों के व्यापक तबादले किए थे और इसके बाद कई तहसीलदारों को प्रभारी डिप्टी कलेक्टर के रूप में पदस्थ किया था। इसके अलावा एडिशनल एसपी, एसडीओपी, सीएसपी, डीएसपी के पदों पर तैनात राज्य पुलिस सेवा के अधिकारियों के भी तबादला आदेश जारी किए जाएंगे।

कई कलेक्टर, एसपी बदलेंगे, सूची तैयार

मोहन यादव सरकार ने शपथ लेने के बाद अभी जिलों में 11 कलेक्टरों और कुछ पुलिस अधीक्षकों के तबादले के अलावा बड़ी प्रशासनिक सर्जरी नहीं की है। माना जा रहा है कि 15 फरवरी तक जारी होने वाली तबादला सूची में कई जिलों के कलेक्टरों और पुलिस अधीक्षकों को हटाया जा सकता है। इसके अलावा आईजी के रूप में सेवाएं दे रहे एडीजी और कुछ संभागायुक्तों को भी बदला जा सकता है। इसके अलावा सबसे अधिक बदलाव अपर कलेक्टर, सीईओ जिला पंचायत, संयुक्त कलेक्टर और डिप्टी कलेक्टर के पदों पर कार्यरत अफसरों के मामले में भी होना है।

ठगी के बदलते तरीके...एक महीने में 15 केस आए सामने

शेयर ट्रेडिंग, वर्क फ्रॉम होम और जॉब टास्क के नाम पर बढ़े ठगी के मामले

भोपाल। *साइबर जालसाजों द्वारा ठगी के तरीके बदले जा रहे हैं। अब लोगों से शेयर ट्रेडिंग और वर्क फ्रॉम होम जॉब और टास्क देकर ठगी की जा रही हैं। पिछले एक महीने में शेयर ट्रेडिंग की आठ और वर्क फ्रॉम होम जॉब 7 शिकायत साइबर क्राइम पुलिस को मिलीं है।*

शेयर ट्रेडिंग फ्रॉड मोबाइल में इंदरा सिक्योरिटी एप डाउनलोड कराकर की जा रही है, जबकि वर्क फ्रॉम होम जॉब और टास्क ऑफर के सोशल मीडिया पर मैसेज किए जा रहे हैं। वर्क फ्रॉम होम और शेयर ट्रेडिंग में फंसाकर लोगों से करोड़ों रुपए की ठगी की जा रही है। साइबर क्राइम पुलिस भी एफआईआर दर्ज करने के बाद आरोपियों तक नहीं पहुंच पाती है। ठगों द्वारा ठगी का सबजेक्ट बदल दिया जाता है। लेकिन खातों में रकम ट्रांसफर करने का तरीका एक ही है। बैंक खातों की व्यवस्था करने वाले दूसरे लोग होते हैं। खाते में रकम जमा कराने वाले लोग अलग होते हैं। खाते से दूसरे खातों में रकम ट्रांसफर करने वाले अलग होते हैं और रकम निकालकर गिरोह के मुखिया तक राशि पहुंचाने वाले अलग होते हैं।

इस प्रकार की चेन बनाई जाती है कि पुलिस मुख्य आरोपी तक पहुंच ही नहीं पाती है।

एप के माध्यम से ली जाने वाली रकम बिट क्वाइन में बदलकर दूसरे देशों के खातों में ट्रांसफर हो जाती है। पिछले दिनों हल्द्वानी, उत्तराखंड से गिरफ्तार किए गए तीन ठग 100 से ज्यादा लोगों से वर्क फ्रॉम होम जॉब के नाम पर ठगी कर चुके थे। भोपाल की बीटेक छात्रा से भी जालसाजों ने 9.11 लाख रुपए वसूले थे।

इंदरा सिक्युरिटी एप बंद करने किया ई-मेल-डीसीपी क्राइम श्रुतकीर्ति सोमवंशी के अनुसार शेयर ट्रेडिंग के नाम पर लोगों से ठगी की शिकायत काफी आ रहीं हैं। इसमें सब कुछ फर्जी होता है। एप के माध्यम से लोगों को जोड़ा जाता है। शेयर में इनवेस्ट कराया जाता है। मुनाफा दिखाया जाता है। जब रकम विड्राल करने की बात की जाती है तो जालसाजों द्वारा कई तरफ ही शर्तें बताई जाती हैं। निवेशक अपना पैसा नहीं निकाल पाता है। इंदरा सिक्योरिटी एप को बंद करने के लिए गूगल को ई-मेल किया है। इसी तरह वर्क फ्रॉम होम जॉब आफर किए जा रहे हैं। सोशल मीडिया पर मैसेज किए जाते है। जब मैसेज में दिए गए मोबाइल नंबर पर संपर्क किया जाता है वैसे ही गिरोह सक्रिय हो जा जाता है। वह लोगों टास्क देकर जॉब आफर करते हैं। पूरे परिवार की डिटेल हासिल करके रखते हैं। बाद में ब्लैकमेल करने की धमकी देकर रकम वसूलते हैं।

क्रिकर और ओएलएक्स से खरीदते हैं डेटा-जालसाजों द्वारा क्रिकर एवं ओएलएक्स से लोगों का डाटा ऑनलाइन खरीदा जाता है। इसके बाद उन्हें सोशल मीडिया पर वर्क फ्रॉम होम जॉब आफर के मैसेज भेजे जाते हैं। जब कोई उनसे संपर्क करता है तो जालसाज उनसे टायपिंग संबंधी कार्य का टास्क देकर रजिस्ट्रेशन एवं टेक्निकल वेरीफिकेशन के नाम पर रकम मांगते हैं। बाद में टायपिंग में गलती निकालकर पैसों की मांग की जाती है। जब पीड़ित द्वारा पैसे देने से मना किया जाता है तो उन्हें मैसेज भेजकर ब्लैकमेल करने की धमकी देकर रकम मांगी जाती है।

साइबर ठगी के हर दिन 35 से 40 शिकायती आवेदन-साइबर क्राइम पुलिस के पास साइबर ठगी के हर दिन 35 से 40 शिकायती आवेदन पहुंचते हैं। जिनको जांच में लिया जाता है। अभी शेयर ट्रेडिंग के नाम पर, वर्क फ्रॉम होम, जॉब ऑफर के नाम पर, बीमा पॉलिसी के नाम पर ठगी के मामले बढ़े हैं।

कमलनाथ प्रदेश छोड़ केंद्र की राजनीति में होंगे सक्रिय?

भोपाल। मध्य प्रदेश विधानसभा चुनाव में कांग्रेस को मिली चौंकाने वाली हार के बाद से ही कहा जा रहा है कि पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ प्रदेश की राजनीति को छोड़ वापस केंद्र की राजनीति में सक्रिय होंगे। इसी बीच उनका दिल्ली में कांग्रेस आलाकमान सोनिया गांधी से मुलाकात करना और कांग्रेस विधायकों को रात्रिभोज के लिए आमंत्रित करना राजनीतिक गलियारे में चर्चा का विषय बन गया है। इसे लेकर कयास लगाए जा रहे हैं, कि कमलनाथ अब राज्यसभा के सदस्य बनने जा रहे हैं। गौरतलब है कि आगामी 27 फरवरी को राज्यसभा चुनाव होने हैं। नामांकन दाखिल करने की अंतिम तारीख 15 फरवरी है और कमलनाथ ने 13 फरवरी को कांग्रेस विधायकों को रात्रिभोज का निमंत्रण भेजा है। मौजूदा विधानसभा सदस्य और पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ ने अपने आवास पर पार्टी विधायकों को रात्रिभोज के लिए आमंत्रित कर राजनीतिक गलियारे को गर्माने का काम कर दिया है। अब चूंकि प्रदेश अध्यक्ष की कमान भी जीतू पटवारी को सौंपी जा चुकी है, ऐसे में कमलनाथ के केंद्र में जाने को लेकर कयास कुछ ज्यादा ही लगाए जा रहे हैं। कमलनाथ यह कह चुके हैं, कि वो प्रदेश में ही रहेंगे और यहीं की राजनीति करते हुए जनसेवा का कार्य करेंगे। इससे पहले हाल ही में कमलनाथ ने दिल्ली पहुंच कर कांग्रेस आलाकमान और पूर्व एआईसीसी अध्यक्ष सोनिया गांधी से भी मुलाकात की थी। समझा जा रहा है कि उन्होंने इस मुलाकात के दौरान सोनिया गांधी से राज्यसभा के चुनाव पर चर्चा की है। सूत्रों की मानें तो राज्य विधानसभा चुनाव में कांग्रेस पार्टी को मिली अप्रत्याशित हार के कारण कांग्रेस नेता राहुल गांधी, पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ नाराज चल रहे है। राहुल ने इस बात पर हैरानी जताई है, कि विधानसभा चुनाव संबंधी निर्णय लेने के लिए कमलनाथ को पूर्ण अधिकार दिए जाने के बावजूद मध्य प्रदेश में कांग्रेस बुरी तरह कैसे हार गई। जहां तक राज्यसभा चुनाव का सवाल है, मध्य प्रदेश से पांच राज्यसभा सदस्यों का कार्यकाल अप्रैल में समाप्त होने वाला है।

मुख्यमंत्री, मंत्री, सांसद, विधायक करेंगे रात्रि विश्राम

लोकसभा में 58 प्रतिशत वोट शेयर पाने का लक्ष्य

भोपाल। *मध्य प्रदेश विधानसभा सत्र के बाद सरकार गांव-गांव पहुंचेगी। भाजपा के गांव चलो अभियान के अंतर्गत मुख्यमंत्री, मंत्री, सांसद और विधायक गांव पहुंचेंगे। केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं के लाभार्थियों से संवाद करेंगे। पार्टी का जनाधार मजबूत करके वोट प्रतिशत बढ़ाने के लिए मतदाताओं से संपर्क करने के लिए कार्यकर्ताओं को प्रेरित करेंगे।*

केंद्र एवं राज्य सरकार की योजनाओं को धरातल पर गांव चलो अभियान के माध्यम से

उतारकर 58 प्रतिशत वोट हासिल करने का लक्ष्य हासिल किया जाएगा। भाजपा का मानना है कि लोकसभा चुनाव में जब कार्यकर्ता लोगों को अपनी बात कहेंगे तो लोगों का उस पर विश्वास ज्यादा होगा क्योंकि चाहे केंद्र की योजनाएं हो या फिर राज्य की सभी का लाभ हितग्राहियों को मिल रहा है और वो अब पार्टी के कार्यकर्ता को सम्मान की नजर से देखते हैं। पार्टी का प्रयास है कि अंतिम पंक्ति के अंतिम व्यक्ति तक प्रधानमंत्री मोदी की योजना का लाभ पहुंचे।

पार्टी ने नौ फरवरी से गांव चलो अभियान शुरू किया है, लेकिन संसद और विधानसभा सत्र में व्यस्त होने के कारण मुख्यमंत्री, मंत्री, सांसद और विधायक शामिल नहीं हो पाए थे। मुख्यमंत्री छिंदवाड़ा जिले के हर्रई विकासखंड अंतर्गत आने वाले गांव जाने वाले थे, लेकिन हरदा हादसे के कारण कार्यक्रम स्थगित हो गया था।

गांव-गांव पहुंचाएंगे मोदी सरकार की योजनाएं- भाजपा कार्यकर्ता गांव-गांव तक पहुंचेंगे और ग्रामीणों से मोदी सरकार की जन-कल्याणकारी योजनाओं के लाभ के संबंध में चर्चा करेंगे। साथ ही लाभांवित लोगों से भेंट कर उनके अनुभव सुनेंगे। इसके अलावा भाजपा कार्यकर्ता व संगठन पदाधिकारियों के साथ बूथ समिति और पन्ना प्रमुखों का कार्य निर्धारित करना, मतदाता सूची का निरीक्षण करना, वाट्सएप ग्रुप बनवाना, संगठन एप डाउनलोड कराना, विकसित भारत एम्बेसडर बनाना, विगत चुनावों की समीक्षा भी करेंगे। जनप्रतिनिधियों, जनसंघ कालीन कार्यकर्ताओं, विचार परिवार कार्यकर्ताओं, पार्टी से जुड़े नवीन कार्यकर्ताओं से संपर्क करना। युवा, महिला, व्यावसायिक, लाभार्थी, सामाजिक और धार्मिक मतदाताओं से संपर्क किया जाएगा। धार्मिक स्थलों के दर्शन कोंगे और स्वच्छता अभियान में शामिल भी होंगे। भारतीय जनता पार्टी के गांव चलो अभियान के अंतर्गत पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने नौ फरवरी को अपने विधानसभा क्षेत्र बुधनी के ग्राम लाडकुई में 24 घंटे बिता चुके हैं। इस दौरान शिवराज ने ग्रामीणों को मोदी सरकार और राज्य सरकार की विभिन्न जन-कल्याणकारी योजनाओं के बारे में जागरुक भी किया था। प्रदेश अध्यक्ष विष्णुदत्त शर्मा ने राद्योगढ़ के आवन गांव मे घर -घर संपर्क किया था। उन्होंने गांव के छोटे दुकानदारों, ठेला, रेहड़ी वालों से चर्चा कर सरकारी योजना का लाभ की जानकारी भी ली।

पीएम से पटवारी ने पूछे पांच प्रश्न, बोले

आदिवासी, दलित एवं वंचित समाज के साथ न्याय करें

भोपाल। लोकसभा चुनाव के पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी झाबुआ दौरे पर आए है। पीसीसी चीफ जीतू पटवारी ने प्रधानमंत्री का एमपी में स्वागत करते हुए उनसे पांच प्रश्न पूछे है। पटवारी ने कहा कि मध्यप्रदेश में 22 प्रतिशत से अधिक आबादी वाला आदिवासी समुदाय डबल इंजन की सरकार से बहुत सारी उम्मीदें रखता है एवं यह अपेक्षा भी रखता है कि उसकी सुनवाई तत्काल हो परंतु प्रदेश सरकार एवं केंद्र सरकार उनकी उम्मीदों पर खरी नहीं उतर रही है। पटवारी ने कहा कि उम्मीद है झाबुआ के जरिए प्रधानमंत्री भाजपा सरकारों के योगदान का आत्म विश्लेषण जरूर करेंगे और वंचित वर्ग के साथ न्याय करेंगे।

पटवारी ने पीएम से पूछा है कि अब तक वन अधिकार अधिनियम के तहत पट्टे वितरित क्यों नहीं किए गए, जबकि राज्य में आदिवासी और अन्य परंपरागत वन निवासी, पीढ़ियों से वन भूमि पर खेती करते आ रहे हैं। कई साल पहले उन्हें इसका अधिकार देने वाला कानून- वन अधिकार अधिनियम-भी बन गया है। फिर भी ये लोग बीते कई सालों से अपने वन

अधिकारों के लिए जद्दोजहद कर रहे हैं। ऐसा क्यों? एससी/एसटी के रिक्त बैकलॉग पदों की संख्या बढ़कर 1 लाख 50 हजार के करीब हो चुकी है तथा अनुमान के मुताबिक करीब 40 हजार पद सिर्फ शिक्षक पात्रता परीक्षा के वर्ग-1, वर्ग-2 और वर्ग तीन में खाली हैं, इसके अलावा सामाजिक न्याय, महिला बाल विकास विभाग, स्वास्थ्य विभाग, पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग में हजारों की संख्या में पद रिक्त पड़े हैं इन पर भर्ती क्यों नहीं की जा रही? मध्य प्रदेश में पिछले आठ वर्ष से सरकारी कर्मचारियों की पदोन्नतियां नहीं हुई हैं। वर्ष 2016 में हाई कोर्ट जबलपुर ने पदोन्नति नियम 2002 को निरस्त कर दिया था। तब से अब तक कई बार भाजपा सरकार आ चुकी है, लेकिन अब तक सरकार पदोन्नति का रास्ता क्यों नहीं निकाल पाई हैं? यूपीए सरकार द्वारा शुरू की गई मनरेगा योजना ने आदिवासी क्षेत्र से बड़े पैमाने पर पलायन को रोक दिया था परंतु आदिवासी मजदूरों को आजकल मनरेगा योजना के तहत भुगतान प्राप्त करना क्यों मुश्किल हो रहा है, 10 साल की आपकी सरकार और 20 साल की प्रदेश सरकार ने पलायन रोकने के लिए कोई निर्णायक प्रयास क्यों नहीं किए? क्या यह सच नहीं है कि देशभर में आदिवासियों पर सर्वाधिक अत्याचार मध्यप्रदेश में ही होते हैं? एनसीआरबी के आंकड़ों के मुताबिक, साल 2022 में आदिवासियों के खिलाफ 2979 मामले सामने आए, जो कि पिछले साल के मुकाबले में 13 प्रतिशत अधिक हैं! क्या आप प्रदेश के गृहमंत्री का पद संभालने वाले मुख्यमंत्री को आदिवासी अत्याचार रोकने को लेकर कोई प्रभावी निर्देश देकर जाएंगे?

पंचायतों की बैठक में प्रतिनिधियों की रूचि नहीं, कैग की रिपोर्ट में खुलासा

भोपाल। चुनावों के दौरान ग्रामीण विकास की बड़े-बड़े दावे करने वाले नेता जब जीत कर प्रतिनिधि बन जाते हैं तो वे पंचायतों की बैठकों में रूचि नहीं लेते हैं। इस कारण पंचायतों के विकास की कार्ययोजना अधूरी रह जाती है। इसका खुलासा भारत के महालेखाकार रिपोर्ट (सीएजी) की रिपोर्ट में हुआ है। महालेखाकार की रिपोर्ट में कहा गया है कि ग्राम पंचायते वार्षिक लेखों को अंतिम रूप देने, बजट के अनुमोदन, प्रशासनिक प्रतिवेदन और जीपीडीपी तैयार करने जैसे अनिवार्य कार्य को पूरा करने में भी विफल रही है। जहां एक ओर सरकार ग्रामीण जनता की भागीदारी सुनिश्चित करने पंचायतों को शक्ति संपन्न बनाने में जुटी है, वहीं दूसरी ओर ग्राम स्वराज का पर्याय बनी ग्राम पंचायतों के प्रतिनिधि बैठकों में रूचि नहीं दिखा रहे हैं। वे जनहित और ग्राम विकास के लिए आयोजित की जाने वाली इन बैठकों को ठेंगा दिखाकर इनसे दूरी बना रहे हैं।

भारत के महालेखाकार रिपोर्ट (सीएजी) में चिंता जताते हुए कहा गया है कि ग्राम विकास के फैसले राज्य की अधिकांश ग्राम पंचायतों में बिना गणपूर्ति (पंचायत प्रतिनिधियों) के लिये जा रहे हैं। आंकलन इसी से किया जा सकता है कि सीएजी द्वारा लेखा परीक्षण के लिये चयनित 20 ग्राम पंचायतों में वर्ष 2016-21 के बीच हुई किसी भी बैठक में आवश्यक गणपूर्ति की जरूरत नहीं समझी गई। इसके अलावा इन ग्राम पंचायतों ने अधिनियम के तहत हत सुनिश्चित बैठकें कराने में भी दिलचस्पी नहीं दिखाई है। जिससे 400 त्रैमासिक और 100 वार्षिक बैठकों के स्थान पर मात्र 229 और 82 बैठकें हो सकी। इन बैठकों को लेकर पंचायत कार्यालय कितने गंभीर हैं उसका अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि पंचायत कार्यालय सभी बैठकों और उपस्थित प्रतिनिधियों के विवरण तक यह मुहैया नहीं करा पाए हैं। त्रैमासिक हुई 229 और 82 वार्षिक बैठकों में से ये पंचायत कार्यालय 143 त्रैमासिक और 53 वार्षिक बैठकों के ही सदस्यों की उपस्थिति की जानकारी ही उपलब्ध करा पाए हैं।

शराब ठेकेदारों को जमा करनी होगी ई-बैंक गारंटी

भोपाल। शराब ठेकेदारों के फर्जी बैंक गारंटी जमा करने के मामले सामने आने के बाद अब नियमों में बदलाव कर दिया गया है। अब शराब ठेकेदारों को पहले ई-बैंक गारंटी जमा करनी होगी। सरकार के नए नियम से 3600 से अधिक दुकानों के आवंटन से सरकार के खजाने में जमा होंगे 4 हजार करोड़ रुपए। बता दें कि फर्जी बैंक गारंटी देकर पिछले साल पांच जिलों के ठेकेदारों ने सरकार को 100 करोड़ रुपये से अधिक का नुकसान पहुंचाया था। कई ठेकेदारों ने ठेका लेते समय फर्जी बैंक गारंटी लगाई थी। अब शराब का ठेका लेने के बाद तीन दिनों के अंदर ही सरकार के खजाने में बैंक गारंटी की राशि जमा करनी होगी। बता दें कि भोपाल, जबलपुर , कटनी, रीवा सहित अन्य जिलों में भी फर्जी बैंक गारंटी के मामले उजागर हुए थे।

भोपाल में माउथ कैंसर के लिए डेडीकेटेड हॉस्पिटल बनबाने की पहल करूंगी -राज्य मंत्रीश्रीमती गौर

भोपाल। भोपाल में माउथ कैसर के उपचार के लिए डेडीकेटेड हॉस्पिटल बनवाने के लिए पहल करूंगी। यह बात पिछडा वर्ग एवं अल्पसंख्यक कल्याण राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्रीमती कृष्णा गौर ने कही है। श्रीमती गौर रविवार को इंडियन डेंटल एसोसिएशन भोपाल ब्रांच की एक दिवसीय कार्यशाला के उद्घाटन सत्र को संबोधित कर रही थी। राज्य मंत्री गौर ने डेंटल ट्रीटमेट को हेल्थ इंश्योरेंस में

शामिल करवाने की बात भी कही। एसोसिएशन की वर्कशाप में बताया गया कि हेल्थ इंश्योरेंस में डेंटल ट्रीटमेंट शामिल नहीं है, इसे शामिल करवाया जाए। इसके साथ जानकारी दी गई कि माउथ कैंसर के मामले में हर आठवा मरीज भोपाल का है। इसलिए भोपाल में माउथ कैंसर के लिए डेडीकेटेड हॉस्पिटल शुरू किया जाए। वर्कशॉप में इंडियन डेंटल एसोसिएशन अध्यक्ष डॉ. सुखदा सिंह, सचिव डॉ. सौरभ दांतरे, कोषाध्यक्ष डॉ. वेदांत गुप्ता, गेस्ट लेक्चरर डॉ. वर्षा राव सहित डेंटिस्ट उपस्थित थे।

बॉलीवुड से अचानक गायब हो गई हैं ये एक्ट्रेस

कहा जाता है कि कलाकार की कला को लोग हमेशा याद करते हैं। बॉलीवुड सितारों के साथ भी कुछ ऐसा ही है। यही कारण है कि जब सितारों से जुड़े अपडेट्स सामने नहीं आते तो लोगों के मन में तरह-तरह के सवाल उठते हैं। बॉलीवुड की कई ऐसी एक्ट्रेस हैं, जिनकी लंबे समय से फैंस को कोई खोज खबर नहीं है। ना ही इन अभिनेत्रियों को किसी प्रोजेक्ट पर काम करते हुए देखा जा रहा है। आइए जानते हैं इस लिस्ट में शामिल सभी स्टार्स के बारे में।

तनिशा मुखर्जी

तनुजा मुखर्जी की बेटी और काजोल की छोटी बहन तनिशा मुखर्जी का नाम भी उन सितारों की लिस्ट में शामिल है, जिन्हें लंबे समय से देखा नहीं गया है। कई सारी फिल्मों में काम करने के बाद तनिशा मुखर्जी बिग बॉस में भी पहुंची। पर, वो इस कदम से कुछ खास कमाल नहीं कर पाईं।

किम शर्मा

किम शर्मा ने छोटे-मोटे नहीं, बल्कि शाहरुख खान और अमिताभ बच्चन जैसे सितारों के साथ काम किया है। उनकी फिल्में हिट भी रही। पर फिर भी उनका जादू नहीं चल पाया। पॉपुलैरिटी और वर्क फ्रंट, आजकल दोनों तरह से किम की कोई जानकारी नहीं है।

स्नेहा उल्लाल

स्नेहा उल्लाल ने सलमान खान के साथ फिल्म लकी नो टाइम फॉर लव से बॉलीवुड में कदम रखा था। बड़े स्टार के साथ इंडस्ट्री में कदम रखने के बाद भी एक्ट्रेस कुछ खास कमाल नहीं कर पाई। बॉलीवुड के बाद उन्होंने तेलुगु फिल्मों में काम किया था।

रिमी सेन

इंडस्ट्री में 8 साल तक काम करने के बाद एक्ट्रेस ने संन्यास की घोषणा कर दी थी। उन्होंने इस फैसले के पीछे रुचि की कमी कारण बताया था। एक मीडिया वेबसाइट से बातचीत के दौरान वो कहती हैं, बॉलीवुड में मेरी रुचि कम हो गई है। मुझे केवल कॉमेडी फिल्मों में भूमिकाएं मिल रही थी।

मिनिषा लांबा

इन सभी सितारों के साथ-साथ एक्ट्रेस मिनिषा लांबा से दूर हो गई हैं। मिनिषा लांबा ने एक बार इंटरव्यू में बताया था कि उन्हें लाइम लाइट में रहना पसंद नहीं है।

सितारों पर भी चढ़ा वेलेंटाइन डे का रंग

कल जहां लोगों ने बसंत पंचमी का त्यौहार बड़े ही धूमधाम से मनाया तो वहीं हर तरफ प्रेमी जोड़े एक दूसरे को वेलेंटाइन डे विश करते दिखाई दिये। ऐसे में बॉलीवुड स्टार्स भी किसी से पीछे नहीं थे। सोशल मीडिया पर कई सितारे अपने साथी को बेहद खास अंदाज में वेलेंटाइन डे विश करते नजर आए। आइए आपको बताते हैं किन किन सितारों ने अपने साथी को याद किया इस खास मौके पर -

कृति खरबंदा

अभिनेत्री कृति खरबंदा इन दिनों सुर्खियां बटोर रहीं हैं। जल्द ही कृति अभिनेता पुलकित सम्राट के साथ शादी के बंधन में बंधने जा रही हैं।

अभिनेत्री बिपाशा बसु और करण सिंह ग्रोवर बॉलीवुड में पॉवर कपल के रूप में मशहूर हैं। वेलेंटाइन डे के खास मौके पर अभिनेत्री ने अपनी शादी की एक फोटो सोशल मीडिया पर साझा करते हुए अपने पति को वेलेंटाइन डे विश किया है।

अनन्या पांडे

अनन्या पांडे ने अपने सोशल मीडिया हैंडल से फूल और दिल शेप वाले गुब्बारे की तस्वीर को साझा किया है। उनकी इन तस्वीरों को देखकर सोशल मीडिया पर कयास लगने लगे हैं कि कहीं ये फूल आदित्य रॉय कपूर ने तो नहीं भेजे हैं।

शहनाज गिल

बिग बॉस 13 से मशहूर हुई शहनाज गिल लाइम लाइट में रहना बखूबी जानती हैं। उन्होंने भी आज अपने सोशल मीडिया हैंडल से प्यार के इस त्योहार को सेलिब्रेट करते हुए अपने किसी खास को बेबी आई लव यू कहती नजर आई हैं। सोशल मीडिया पर उनका ये अंदाज काफी वायरल हो रहा है।

रणदीप हुड्डा

अभिनेता रणदीप हुड्डा भी अपनी नई नवेली दुल्हन लिन लैशराम को बेहद खास अंदाज में वैलेंटाइन डे विश करते नजर आ रहे हैं। रणदीप ने अपने सोशल मीडिया हैंडल से एक खूबसूरत सी तस्वीर को साझा करते हुए लिन पर प्यार लुटाया है।

रिजेक्शन की मार झेल चुकी हैं मौनी रॉय

टेलीविजन की मशहूर अभिनेत्री मौनी रॉय अब बॉलीवुड में भी अपनी एक अलग पहचान बना चुकी हैं। मौनी ने अपने सफर की शुरुआत एकता कपूर के सीरियल क्योंकि सास भी कभी बहू थी से किया था। धीरे-धीरे उन्होंने फिल्मों में भी काम करना शुरू किया और आज वे करण जौहर के साथ काम कर रही हैं, लेकिन मौनी के लिए ये सफर बिलकुल भी आसान नहीं था। हाल ही में अभिनेत्री ने मीडिया से खुलकर अपने संघर्ष के दिनों के बारे में बातें की हैं।

बॉलीवुड के किसी भी स्टार के लिए करण जौहर के साथ काम करना एक सपने जैसा होता है। मौनी रॉय इन दिनों 'धर्मा प्रोडक्शन' के शो शोटाइम में काम कर रही हैं। मौनी अपनी इस सफलता से काफी खुश हैं, लेकिन उन्हें अपने संघर्ष वाले दिन भी याद हैं। अभिनेत्री ने मीडिया से अपने दर्द को साझा करते हुए कहा, जब मैं किसी फिल्म के लिए ऑडिशन देने जाती थी तो लोग मुझे रिजेक्ट कर देते थे।

रोमांस में डूबे जुनैद और साईं

बॉलीवुड अभिनेता आमिर खान के बेटे जुनैद खान फिल्मी दुनिया में कदम रखने के लिए एकदम तैयार हैं। वह किसी न्यूकमर के साथ नहीं बल्कि साउथ सिनेमा की सुपरस्टार साई पल्लवी के साथ डेब्यू करने जा रहे हैं। लंबे समय से चर्चा हो रही थी कि जुनैद खान और साई पल्लवी साथ में फिल्म करने वाले हैं। साई, रणबीर कपूर की रामायण से पहले जुनैद के साथ बॉलीवुड में कदम रखेंगी। अब लेटेस्ट तस्वीरों से लगता है कि यह खबरें बिल्कुल सच हैं। दरअसल, जुनैद खान और साई पल्लवी की कुछ रोमांटिक फोटोज सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। बताया जा रहा है कि यह तस्वीरें जापान की हैं, जहां उनकी आगामी फिल्म की शूटिंग हो रही है। यह तस्वीर जापान के साप्पोरो में स्नो फेस्टिवल में शूटिंग के दौरान की बताई जा रही है।

जानें रोजाना
कितने लीटर
जरूरी है पानी पीना

हमलोग हमेशा सुनते आ रहे हैं कि आपको खूब पानी पीना चाहिए। वहीं, हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार रोजाना 2-3 लीटर पानी पीना बेहद जरूरी है लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ स्थितियां ऐसी हैं, जब आपको ज्यादा पानी पीने से परहेज करना चाहिए। इन स्थितियों में ज्यादा पानी पीने से आपको कई हेल्थ इश्यू हो सकते हैं।

कब न पिएं पानी

-आपको जिम या वर्कआउट के तुरन्त बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

-आपको खाना खाने के तुरन्त बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

-कुछ लोगों को चाय से ठीक पहले पानी पीने की आदत होती है लेकिन ऐसा करने से बचना चाहिए। आपको चाय या कॉफी के ठीक पहले पानी नहीं पीना चाहिए।

-आपको जानकर हैरानी होगी लेकिन चटपटा खाने के तुरन्त बाद भी आपको पानी नहीं पीना चाहिए, इसकी जगह आप खाने के साथ लस्सी रख सकते हैं।

ज्यादा पानी पीने से क्या होता है?

ज्यादा पानी पीने से शरीर में नमक और इलेक्ट्रोलाइट की मात्रा कम हो जाती है। वहीं इससे आपका पेट फूल भी सकता है और साथ ही उल्टी, सिर दर्द जैसी समस्या भी हो सकती है। इसके अलावा अगर स्थिति बिगड़ने पर इंसान बेहोश भी हो सकता है। ज्यादा पानी पीने से ओवरहाइड्रेशन की समस्या भी हो सकती है। वहीं, अगर आप रोजाना 2-3 लीटर से ज्यादा पानी पीते हैं, तो इससे कोशिकाओं में सूजन आ सकती है, जिससे आपके हेल्थ इश्यू बढ़ सकते हैं।

हर किसी की बॉडी अलग होती है इसलिए ऐसा कहना कि आपको रोजाना 2-3 लीटर पीना चाहिए, ऐसा सभी के लिए जरूरी नहीं है खासकर जब आप लिक्विड ड्रिंक्स ज्यादा पीते हों। आप जब भी पानी पिएं, हमेशा बैठकर ही पिएं। खड़े होकर पानी पीने से कई हेल्थ इश्यू हो सकते हैं।

गाजर कई
पोषक तत्वों
से परिपूर्ण है

गाजर का हलवा हो या फिर सलाद और पराठा, गाजर पसंद करने वाले लोगों को इसे खाने में शामिल करने का बहाना चाहिए होता है। मीठे स्वाद वाली गाजर विटामिन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, पोटेशियम, कैल्शियम और आयरन जैसे कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है। गाजर का रोजाना सेवन आंखों की सेहत, आपकी इम्यूनिटी बूस्ट करने के साथ मधुमेह रोगियों के ग्लूकोज को भी नियंत्रित करने में मदद करता है।

गाजर खाने से मिलने वाले फायदे-

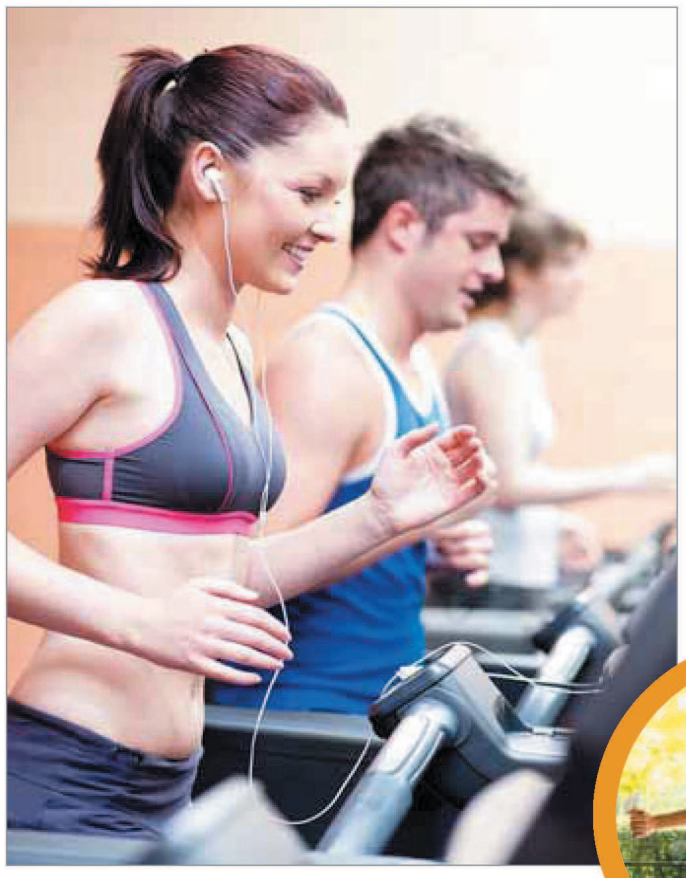
-आंखों के लिए फायदेमंद गाजर आंखों के लिए बहुत अच्छी मानी जाती है। इसमें मौजूद बीटा-कैरोटीन शरीर में जाकर विटामिन में बदल जाता है। ये विटामिन आंखों को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

-गाजर खाने से आपका दिल सेहतमंद बना रहता है। गाजर में पाए जाने वाले बीटा-कैरोटीन, अल्फा-कैरोटीन और लुटेइन जैसे एंटीऑक्सीडेंट कोलेस्ट्रोल लेवल को कंट्रोल रखकर हार्ट अटैक का खतरा कम करते हैं।

-उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर कमजोर होने लगता है। गाजर का सेवन करने से शरीर कई तरह के रोगों से दूर रहता है। गाजर का जूस पीने से खून की मात्रा अच्छी होती है और व्यक्ति को कमजोरी महसूस नहीं होती है।

-गाजर का जूस पीने से व्यक्ति का पाचन तंत्र मजबूत बनता है और वो रोगों से दूर रहता है। गाजर में मौजूद विटामिन C शरीर में एंटीबॉडीज बनाने में मदद करता है। जो इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाए रखता है।

एक्सरसाइज को निभाएं किसी जिम्मेदारी की तरह



एक्सरसाइज स्वास्थ्य के लिए कितना महत्वपूर्ण है, यह आपको बचपन से बताया जाता है। हम कभी-कभार ध्यान आने पर या जरूरत महसूस होने पर एक्सरसाइज कर भी लेते हैं। मगर रोजाना एक्सरसाइज करने की आदत बनाना हम में से ज्यादातर लोगों को मुश्किल लगता है। अगर आप एक्सरसाइज न करने के पीछे टाइम की कमी का बहाना बनाते हैं, तो ये बहुत पुराना बहाना है। आप कितने भी बिजी हों, दिन में किसी भी समय 30 मिनट का समय तो अपनी सेहत के लिए निकाल ही सकते हैं। दरअसल मामला यह है कि एक्सरसाइज को अपने रूटीन में शामिल करने के लिए आपको मोटिवेशन नहीं मिलता है। इसका एक दूसरा कारण यह भी है कि आप एक्सरसाइज को किसी भारी जिम्मेदारी की तरह निभाते हैं। आइए आपको बताते हैं एक्सरसाइज की शुरूआत करने के बेहद आसान तरीके।

मोटिवेशन पहचानें

बिना मोटिवेशन के कोई भी काम नहीं किया जा सकता है। एक्सरसाइज के लिए भी मोटिवेशन बहुत जरूरी है। अगर आप अपने रूटीन में एक्सरसाइज को शामिल करना चाहते हैं, तो सबसे पहले अपना लक्ष्य तय करें। जैसे आपको मोटापा घटाना है, आपको फिटनेस चाहिए, आप लंबी उम्र तक जवान दिखना चाहते हैं, आप बुढ़ापे में हार्ट अटैक या डायबिटीज जैसी बीमारियां नहीं चाहते हैं, आप किसी बीमारी को कंट्रोल करने के लिए एक्सरसाइज करना चाहते हैं, एकाग्रता और याददाश्त बढ़ाने के लिए एक्सरसाइज करना चाहते हैं, आप बॉडी को टोन करके सिक्स पैक एब्स और मसल्स चाहते हैं आदि। ऐसे किसी एक या एक से ज्यादा लक्ष्य के तय करने के बाद आपके लिए एक्सरसाइज का मन बनाना आसान हो जाएगा।

स्ट्रेचिंग जरूर करें

कई बार लोग जोश-जोश में 2-4 दिन एक्सरसाइज शुरू तो करते हैं, मगर बाद में शरीर का दर्द, जोड़ों में अकड़न जैसी समस्या होने पर इसे बंद कर देते हैं। जोशीलापन अच्छी बात है, मगर आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अचानक से कोई गतिविधि तेज गति से शुरू करने पर आपकी मांसपेशियों में खिंचाव आता है और हड्डियों पर दबाव बढ़ता है। इसलिए शुरुआती दिनों में आप हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें।

अपने लक्ष्य के लिए समय तय करें

आपने जो भी फिटनेस गोल तय किया है, उसके लिए निश्चित समय भी तय करें। जैसे अगर आप मोटापा घटाना चाहते हैं, तो आप साप्ताहिक रूप से कितने किलोग्राम वजन घटाने के लिए मेहनत करेंगे आदि। ध्यान रखें कि आप ऐसा लक्ष्य न तय करें, जिसे पाना आपके लिए मुश्किल हो, क्योंकि अगर ये तय समय पर पूरा नहीं हुआ तो फिर आप अपना मोटिवेशन खोने लगेंगे। इसलिए किसी एक्सपर्ट, ट्रेनर या स्पेशलिस्ट से बात करके ही समय तय करें।

ग्रुप में करें एक्सरसाइज

किसी रेस में अगर आप अकेले दौड़ रहे हैं, तो न आपको जीतने की ललक होगी और न ही लक्ष्य पाने की खुशी शेयर करने के लिए कोई साथी होगा।

यही गलती अक्सर लोग एक्सरसाइज के साथ करते हैं। अगर आप घर पर ही अकेले एक्सरसाइज कर रहे हैं, तो बहुत संभव है कि कुछ दिन बाद आप बोर हो जाएं और आपका मन एक्सरसाइज में न लगे। मगर यदि आप ग्रुप में एक्सरसाइज करेंगे और दोस्तों, परिवार के लोगों को भी अपने साथ शामिल करेंगे, तो आपको मोटिवेशन मिलेगा और आप इसे अपनी रूटीन में शामिल कर पाएंगे।

कई बार लोग जोश-जोश में 2-4 दिन एक्सरसाइज शुरु तो करते हैं, मगर बाद में शरीर का दर्द, जोड़ों में अकड़न जैसी समस्या होने पर इसे बंद कर देते हैं। जोशीलापन अच्छी बात है, मगर आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अचानक से कोई गतिविधि तेज गति से शुरु करने पर आपकी मांसपेशियों में खिंचाव आता है और हड्डियों पर दबाव बढ़ता है।

जागने का समय तय करें

अक्सर लोग एक्सरसाइज की आदत इसलिए नहीं बना पाते हैं क्योंकि उनके सुबह उठने का समय ही नहीं तय होता है। आप फिलहाल जिस समय उठते हैं उससे 30-40 मिनट पहले उठने की कोशिश करें। एक बार आपने उठने का रूटीन सही कर लिया, तो एक्सरसाइज करना भी आपके लिए आसान हो जाएगा। अगर दिन के बजाय आप दोपहर या शाम में एक्सरसाइज करना चाहते हैं तो भी इसके लिए एक समय तय करें। आदत में शामिल करने के लिए यह बेहद जरूरी है।

आईपीएस अधिकारी कैलाश मकवाना की राह में उनकी ईमानदारी भारी पड़ गई

डीजीपी की दौड़ में खराब सीआर बनी रोडा

इंदौर। मप्र के अगले डीजीपी की दौड़ में शामिल 1988 बैच के आईपीएस अधिकारी कैलाश मकवाना की राह में उनकी ईमानदारी भारी पड़ गई है। लोकायुक्त का डीजी रहते हुए उन्होंने दागी अफसरों के खिलाफजो अभियान चलाया था उसका खामियाजा उन्हें अब भुगतना पड़ रहा है। सूत्रों का कहना है कि जब मकवाना लोकायुक्त महानिदेशक थे उस समय की सीआर लोकायुक्त द्वारा लिखी गई थी। मकवाना को सीआर में 6 अंक दिए गए हैं। सामान्य 9 या 10 अंक की सीआर ही श्रेष्ठ मानी जाती है। 6 अंक मिलने को सीआर खराब होना माना जाता है। इसके खिलाफ मकवाना ने राज्य शासन को अभ्यावेदन प्रस्तुत किया थाए जिस पर संज्ञान लिया गया है।

गौरतलब हैं कि कैलाश मकवाना को उनकी ईमानदार छवि के चलते लोकायुक्त का डीजी बनाया गया था। 2 जून 2022 को पदभार संभालने के साथ ही मकवाना ने लोकायुक्त पुलिस की धीमी कार्यप्रणाली को गति में लाना शुरू कर दिया। पुरानी शिकायतेंए पुराने अपराध पर कार्रवाई करने के निर्देश दिए। पुराने केस का बड़ी संख्या में निपटारा होने लगा। मकवाना के तेवर से प्रदेश के बड़े साहबों में खौफका माहौल था। कई बड़े अधिकारियों की मकवाना ने गर्दन पकड़ ली थी। इसके बाद सरकार में बेचैनी बढ़ गई थी। एक खेमे ने मकवाना के खिलाफलॉबिंग शुरू कर दी थी। दरअसल मकवाना ने तत्कालीन सीएम के ड्रीम प्रोजेक्ट महाकाल लोक में भ्रष्टाचार की जांच शुरू कर दी थी। साथ ही लंबे समय से पड़ी शिकायतों की पुरानी फाइलों को खोलना शुरू कर दिया था। हालांकि इस बीच कुछ काम करने में अड़चनें भी सामने आईए जिनको दूर करने सुझाव मकवाना की तरफसे लोकायुक्त को दिए गए। सूत्रों के अनुसार उन सुझाव पर कुछ नहीं हुआए लेकिन उनको हटाने की पटकथा लिखना शुरू हो गया। और उन्हें छह माह बाद ही हटा दिया गया। सूत्रों का कहना है की मकवाना की यही ईमानदारी अब उन पर भारी पड़ने लगी है।

लोकायुक्त ने खराब की सीआर

सूत्रों का कहना है कि लोकायुक्त डीजी रहते कैलाश मकवाना ने जिस तरह की सख्ती दिखाई थी उसकी का परिणाम

है कि लोकायुक्त ने उनकी सीआर खराब कर दी है। राज्य शासन ने मकवाना को वर्ष 2022 में लोकायुक्त महानिदेशक बनाया था। उस समय की सीआर लोकायुक्त द्वारा लिखी गई थी। जीएडी सूत्रों के अनुसार मकवान को सीआर में 6 अंक दिए गए हैं। सामान्य 9 या 10 अंक की सीआर ही श्रेष्ठ मानी जाती है। 6 अंक मिलने को सीआर खराब होना माना जाता है। इसके खिलाफमकवाना ने राज्य शासन को अभ्यावेदन प्रस्तुत किया था, जिस पर संज्ञान लिया गया है। लोकायुक्त कार्यालय से जवाब मिलने के बाद सीआर सुधार के लिए अभ्यावेदन मुख्यमंत्री के पास भेजा जाएगा। कैलाश मकवाना मप्र पुलिस के ईमानदार अधिकारियों में गिने जाते हैं। प्रदेश के अगले डीजीपी के लिए भी उनका नाम दौड़ में शामिल हैं। मकवाना के 6 महीने कार्यकाल में कई आईएएसए आईपीएस समेत अन्य अधिकारियों के खिलाफ जांच खुल गई थीं। अक्टूबर 2022 में एक हफ्ते में ही आईएएसए आईपीएस समेत 17 के खिलाफ प्रकरण दर्ज किए गए थे। उज्जैन के महाकाल लोक मामले में भी 3 आईएएस अफसरों के खिलाफशिकायत दर्ज हुई थी। साथ ही सालों से लोकायुक्त में धूल खा रहीं भ्रष्टाचार की गंभीर शिकायतें भी खुलने लगी थीं। कैलाश मकवाना की सख्ती से प्रदेश के भ्रष्ट कॉकस में हड़कंप मच गया था। हालांकि 6 महीने के भीतर की शिवराज सरकार को मकवाना को लोकायुक्त डीजी से हटाना पड़ा था।

बड़े बड़ों की फाइलें खोल दी

सूत्रों के अनुसार मकवाना ने लंबे समय से लोकायुक्त में धूल खा रही शिकायतों को निकालकर उनका प्रारंभिक परीक्षण शुरू किया। इसमें शिकायतें में कई बड़े पदों पर बैठे अधिकारियों के विभागीय गड़बड़ी और अनुपातहीन संपत्ति होने के प्रमाण मिले। इन पर डीजी की अनुशंसा के बावजूद लोकायुक्त से जांच की अनुमति लेने भेजने पर कोई जवाब नहीं मिलता था। फाइल ही वापस नहीं आती थी। इसी को लेकर लोकायुक्त और डीजी मकवाना के बीच दूरियां बढ़ गई। सूत्रों के अनुसार मकवाना ने लोकायुक्त पुलिस को शिकायत मिलने के बावजूद जांच के अधिकार नहीं होने पर सवाल उठाए। जिससे बड़े बड़े अधिकारी जांच के घेरे में आते। यही कारण है कि ईमानदार छवि के आईपीएस कैलाश मकवाना को सरकार 6 महीने भी नहीं झेल पाई। वहींए डीजी मकवाना उज्जैन में महाकाल कॉरिडोर निर्माण में गड़बड़ीए आयुष्मान योजना में निजी अस्पतालों में करोड़ों रुपये के भुगतानए पोषण आहार जैसे मामलों की जांच करना चाह रहे थे। हालांकि सूत्रों का कहना है कि ऐसे कई बड़े मामले शिकायतें के रूप में लोकायुक्त में पड़े हुए हैं। जिनको खोलना मकवाना को भारी पड़ा। लोकायुक्त की अभी की कार्यप्रणाली के अनुसार रिश्वत लेने की शिकायत मिलने पर लोकायुक्त पुलिस वेरिफाइ करने के बाद ट्रैप कर आरोपी को पकड़ लेती हैए लेकिन सरकारी बड़े पदों पर बैठे और अनुपातहीन संपत्ति की शिकायत के लिए लोकायुक्त पुलिस को जांच के अधिकार ही नहीं हैं। इस संबंध में लंबे समय से कई शिकायतें लोकायुक्त में धूल खा रही थीं। दरअसल ऐसे मामलों में कुछ साल से नियम बना दिया गया कि इसकी लोकायुक्त पुलिस सीधे जांच नहीं करेगी। इसके लिए लोकायुक्त से अनुमति लेना जरूरी होगी। नियम अनुसार एसपी शिकायतें डीजी को भेजेंगे और डीजी उनको लोकायुक्त को भेजेंगे। ज जिनके अनुमति मिलने के बाद ही पुलिस जांच कर सकेगी।

झूला पुल पार करते समय राहगीरों को सहना होगी कान्ह नदी की बदबू

इंदौर। सीपी शेखर नगर उद्यान को पागनीसपागा से जोड़ने के लिए निगम कान्ह नदी पर झूला पुल बना रहा है। झूला पुल बनाने का निगम का यह कार्य वैसे तो सराहनीय है, किंतु झूला पुल के नीचे गुजर रही कान्ह नदी में गंदा पानी बह रहा है। झूला पुल पार करते समय लोगों को इस पानी की बदबू को भी सहन करना होगा। हालांकि इस नदी को साफ करने के लिए निगम और सरकार 2000 करोड रुपए से भी ज्यादा खर्च कर चुकी है, लेकिन नतीजा आज भी सिफर ही है।

जानकारी अनुसार सीपी शेखर नगर बस्ती की जगह बनाए गए उद्यान में आवागमन बढ़ाने के लिए नगर निगम पागनीसपागा तिराहे से एक झूला पुल बनाया जा रहा है। इस पल को जून महीने तक पूरा कर चालू करने का लक्ष्य है। निगम का यह प्रयास काफी सराहनीय है, क्योंकि सीपी शेखर नगर बस्ती की जगह बनाए उद्यान का रास्ता एक ही होने से उसमें आवागमन मुश्किल प्रतीत हो रहा है। इस झूला पुल के बनने से लोग आसानी से इसे पर कर उद्यान में प्रवेश कर सकेंगे। लेकिन पुल के नीचे कान्हा नदी में गंदा पानी भर रहा है। इससे बदबू भी आ रही है। पूरी पार करते समय लोगों को इस बदबू को भी सहन करना पड़ेगा।

फिलहाल सिर्फ एक ही झूला पुल है शहर में-वर्तमान में सिर्फ एक ही झूला पुल संजय सेतु के पास स्थित है। यही एक सेल्फी प्वाइंट भी बनाया गया है जिसका भी लोग इस्तेमाल कर रहे हैं। हालांकि एक तरफ होने के कारण वर्तमान में इस झूला पुल का बहुत अधिक इस्तेमाल नहीं हो पा रहा है।

चावड़ा की हुई छुट्टी, संभागायुक्त संभालेंगे आइडीए अध्यक्ष की कुर्सी

इंदौर। सरकार ने 46 निगम मंडल और प्राधिकरणों को भंग कर दिया है, जिसमें आइडीए अध्यक्ष जयपालसिंह चावड़ा और युवा आयोग अध्यक्ष डॉ. निशांत खरे को भी हटा दिया गया है। चावड़ा के 25 माह के कार्यकाल में 3500 करोड़ रुपए के काम हुए। नई नियुक्ति नहीं होती तब तक संभागायुक्त मालसिंह आइडीए अध्यक्ष के रूप में काम देखेंगे। लोकसभा चुनाव के पहले डॉ. मोहन यादव की सरकार ने सबको चौंका दिया। 24 दिसंबर 2021 को बनाए गए निगम मंडल व प्राधिकरणों को भंग कर दिया। इसमें आइडीए भी शामिल है।

शहर में 3500 करोड़ के काम- 25 माह के कार्यकाल में चावड़ा ने आइडीए की कार्यशैली में सुधार करते हुए 15 से 20 साल पुराने 32 हजार लंबित प्रकरणों का निराकरण कराया। किसानों की समस्या का शिविर लगाकर निराकरण किया तो स्विमिंग पूल व ऑडिटोरियम जैसे प्रोजेक्ट भी पूरे कराए। यातायात समस्या को दूर करने के लिए चावड़ा ने फ्लाय ओवर की सौगात दी। लवकुश वन व टू, खजराना, भंवरकुआं, फूटी कोठी का काम चल रहा है तो बड़ा गणपति व मरीमाता के टेंडर जारी किए। महू नाका व गांधी नगर के प्रस्ताव पास कर दिए गए। कुमेड़ी व नायता मुंडला बस स्टैंड का काम कराया। 1186 हेक्टेयर जमीन पर नई टीपीएस योजना लागू की गई, जिसमें हजारों आवासीय व व्यवसायिक प्लाट तैयार होंगे। स्टार्टअप पार्क व कन्वेशन सेंटर की भी योजना तैयार कर जमीन आवंटित की गई। पहली बार बजट सैंकड़ों से 6 हजार करोड़ पर पहुंचा। इधर, प्रवासी सम्मेलन में सैकड़ों विदेशी मेहमानों को घर पर ठहराकर अनूठी पहल की, जिसकी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तक ने सराहना की। इधर, युवा आयोग में रहकर डॉ. खरे ने आदिवासी युवाओं को मुख्यधारा में जोड़ने का काम किया तो नए युवाओं को रोजगार के लिए स्टार्टअप की योजना तैयार की।

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वामी जयश्री जैन द्वारा अपनी दुनिया प्रिंटर्स 13, प्रेस कॉम्पलेक्स 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)