

सत्ता सुधार

अच्छे लोगों का हमारे जीवन में आना हमारी किस्मत है और उन्हें संभाल के रखना हमारा हुनर है।

भोपाल ■ मंगलवार 19 नवंबर 2024 ■ वर्ष -08 ■ अंक-267 ■ पृष्ठ-16 ■ मूल्य-₹03

अयोध्या में रामलला का तिलकोत्सव



उत्सव में चंपत राय ने निर्माई महाराजा दशरथ की भूमिका

सत्ता सुधार ■ अयोध्या
अयोध्या के रामसेवकपुरम में आयोजित भगवान श्रीराम का तिलकोत्सव समारोह वैदिक मंत्रोच्चार के बीच सम्पन्न कराया गया। उत्सव में वर पक्ष से अयोध्या के मेयर और वधु पक्ष से जनकपुर से नेपाल के मधेश राज्य के

वैदिक रीति रिवाज से सम्पन्न हुआ समारोह

शामिल हुए नेपाल राज्य के मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री सतीश कुमार सिंह अपने छह कैबिनेट मंत्रियों के साथ

शामिल हुए। वैदिक रीति रिवाज के साथ तिलकोत्सव सम्पन्न हुआ। इस दौरान लमन पत्रिका सौंपी गई। उत्सव में राम मंदिर ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय ने महाराजा दशरथ की भूमिका निभाई। इस दौरान महिलाओं ने तिलकोत्सव का गीत गाया।

राम मंदिर के शिखर की आठ लेयर तैयार

प्रथम तल का काम पूरा, दरवाजे भी तैयार प्रबंधन बोला-161 फीट ऊंचा होगा शिखर



लेयर का काम पूरा हो चुका है। राम मंदिर का शिखर 161 फीट ऊंचा होगा, शिखर कुल 29 लेयर में तैयार होगा। राम मंदिर निर्माण में इस

समय दो हजार से अधिक कारीगर जुटे हैं। शिखर निर्माण में अलग से 200 कुशल कारीगरों को लगाया गया है। प्रथम तल पर रामदरबार को आकार देने का काम भी पूरा हो चुका है। प्रथम तल पर अब कोई काम शेष नहीं रहा। प्रथम तल के सभी दरवाजों का भी निर्माण हो गया है। प्रथम तल पर 14 दरवाजों लगाए जाएंगे। दरवाजों की फिटिंग का काम दिसंबर में किया जाएगा।

महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव: सीएम डॉ. मोहन यादव बोले

कहा- प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में बदल रहा पूरा देश

हमने लाइली बहना की बात की तो मध्यप्रदेश में भी कांग्रेसियों ने जनता में भ्रम फैलाया

सत्ता सुधार ■ भोपाल

मध्यप्रदेश के सीएम डॉ. मोहन यादव ने सोमवार को महाराष्ट्र में महायुति के समर्थन में पांच रोड शो और जनसभाओं में चुनावी हुंकार भरी। मुंबई में कलिना विधानसभा क्षेत्र में महायुति प्रत्याशी अमरजीत के समर्थन में जनसभा को संबोधित करते हुए सीएम ने कहा कि यह केवल अमरजीत का चुनाव नहीं है, बल्कि हर कार्यकर्ता को अमरजीत बनकर काम करना होगा, तभी हमारी जीत सुनिश्चित होगी। मुख्यमंत्री ने जय श्री राम के नारे से सभा का उत्साह बढ़ाते हुए विपक्ष पर तंज कसा। उन्होंने कहा कि जैसे ही हम जय श्री राम बोलते हैं, दुश्मनों की छाती जल जाती है। उनके भीतर का भ्रम टूटने लगता है। ऐसा लगता है कि उनके अंतर्मन में उठने वाले भाव के ऊपर एकदम से हथौड़ा पड़ता है। हम चाहते हैं कि यह और जोर से हो। मोहन यादव ने महाराष्ट्र की धरती को छत्रपति शिवाजी महाराज की जन्मस्थली और बालासाहेब ठाकरे की कर्मस्थली बताते हुए कहा कि यह वही मुंबई है, जिसका शरीर महाराष्ट्र का और आत्मा उत्तर

जब हम बोलते हैं जय श्रीराम तो जल जाती है दुश्मनों की छाती



न थकने न रुकने वाली मुंबई नगरी

सीएम डॉ. मोहन यादव ने कहा कि ये छत्रपति शिवाजी महाराज की जन्मस्थली और हिंदुत्व के नायक बालासाहेब ठाकरे की कर्मस्थली है। ये कभी न थकने और कभी न रुकने वाली मुंबई नगरी है। जब मैं इन सारे चिन्हों को देखता हूँ तो उत्साह से भर जाता हूँ। इन चारों चिन्हों में हमारी गौरवशाली विरासत छिपी हुई है।

लाइली बहना योजना पर फैलाया भ्रम

हमने मध्यप्रदेश में अभी लाइली बहनाओं को 1250 ही दिए हुए हैं और आगे बढ़ गए 1500 पहले ही दे दिए। अब तो 2100 रुपए देने वाले हैं। माता-बहनों के हाथ में पैसा आए तो उस रुपए का एक-एक पैसा सदुपयोग होता है। लाइली बहनाओं के माध्यम से माता-बहनों के नारी सशक्तिकरण की सबसे बड़ी योजना है। हमने जब लाइली बहना की बात की तो मध्यप्रदेश में वहां भी ये कांग्रेस और इनके सहयोगी भ्रम फैलाने में आगे थे।

भारतीयों की ही। यही समय है, सही समय है, जब हमें अपने संकल्प को पूरा करना है। सीएम ने कहा कि आज के इस बदलते दौर में

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में पूरा देश बदल रहा है। मुझे इस बात

जो राम के नहीं वो काम के नहीं...

सीएम ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि कांग्रेस अब डूबता जहाज है। मेरे अपने कई लोग गलती से कांग्रेस में चले गए। अब आज वो सर फोड़ रहे हैं कि गलती से हम कहां फंस गए। भगवान राम के मामले में भी कांग्रेस की पोल खुल चुकी है। सनातन का विरोधी कांग्रेस के चरित्र में रहा है। इनके लिए हम एक ही नारा लगाते हैं जो राम के नहीं वो काम के नहीं। विपक्ष के नेता राहुल गांधी महाराष्ट्र में घूम रहे हैं, लेकिन आज तक अयोध्या में भगवान राम के दर्शन करने तक नहीं गए। प्रभु श्री राम से इतनी घृणा क्यों है कांग्रेस को इसका जवाब तो देना पड़ेगा।

का गर्व है। इस बदलते दौर में हम मुंबई को भूले नहीं हैं। इनके समय में ताज होटल में यहां गोलियां चल रही थीं, आतंकवादी हमले हो रहे थे और पाकिस्तान में दिवाली मन रही थी। लेकिन आज हम सशक्त और मजबूती के साथ जवाब देने के लिए तैयार रहते हैं। मोदी के नेतृत्व में मध्य प्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़ पूरा देश झूम रहा है कमल के फूल के साथ तो महाराष्ट्र कैसे पीछे रह सकता है।

डीफ न्यूज

कंगना की फिल्म इमरजेंसी 17 जनवरी को होगी रिलीज

नई दिल्ली। अभिनेत्री व भाजपा सांसद कंगना रनौत ने सोमवार को अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म इमरजेंसी के 17 जनवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होने की घोषणा की। अभिनेत्री व फिल्म निर्माता ने एक महीने पहले कहा था कि फिल्म को सोनीएफसी से सेंसर प्रमाण पत्र मिल गया है।

लॉरेंस का भाई अनमोल अमेरिका में गिरफ्तार

नई दिल्ली। गैंगस्टर लॉरेंस के भाई अनमोल को अमेरिका में गिरफ्तारी हो गई है। कैलिफोर्निया में उसे गिरफ्तार किया गया है। अनमोल पर सलमान खान के घर फायरिंग कराने का आरोप है। सिंगर सिद्ध मुसेवाला के मर्डर में भी अनमोल का नाम आया था। दिल्ली और मुंबई पुलिस ने अभी तक गिरफ्तारी की पुष्टि नहीं की है।

पाथेर पांचली की उमा दासगुप्ता का हुआ निधन

नई दिल्ली। मनोरंजन जगत से इस तक एक दिल तोड़ने वाली खबर सामने आई। फिल्मी दुनिया के दिग्गज निर्देशक रहे सत्यजीत री की कल्ट मूवी पाथेर पांचली की एक्ट्रेस उमा दास गुप्ता ने 84 साल की उम्र में दुनिया को अलविदा कह दिया है। उमा ने 69 साल पहले आई इस मूवी में दुर्गा राय का किरदार निभाकर रतांत शोहरत हासिल की थी।

रिपोर्ट में दावा

भारत रहेगा रोग मुक्त...पर अमेरिका, फ्रांस, जर्मनी, इटली, स्पेन, ब्रिटेन और जापान होंगे प्रभावित

दुनिया में 2033 तक लाइलाज पार्किंसन के 3.15 मिलियन होंगे मरीज

एजेंसी ■ नई दिल्ली
आने वाले सालों में पार्किंसन बीमारी के मामलों में तेज वृद्धि देखने को मिल सकती है। 2023 में 2.64 मिलियन मामलों से यह संख्या 2033 तक 3.15 मिलियन तक पहुंचने का अनुमान है। इस दौरान, रोगियों की संख्या में वार्षिक वृद्धि दर 1.94 प्रतिशत रहने की संभावना है। ग्लोबल डाटा की रिपोर्ट के मुताबिक, यह वृद्धि विशेष रूप से सात प्रमुख देशों-अमेरिका, फ्रांस, जर्मनी, इटली, स्पेन, ब्रिटेन और जापान में देखने को मिलेगी। इस बीमारी के मामलों में वृद्ध वयस्कों का हिस्सा प्रमुख रहेगा। आने वाले दशक में यह बीमारी अधिक वृद्ध आबादी वाले देशों के लिए चुनौती बन सकती है।



पार्किंसन के बढ़ते मामले

मुख्य रूप से बुजुर्गों को प्रभावित करता है। रिपोर्ट में यह बताया गया है कि 2023 में 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों में पार्किंसन के मामलों का 90 प्रतिशत से अधिक हिस्सा होगा। वहीं, 18-39 वर्ष के वयस्कों में केवल एक प्रतिशत से भी कम मामले होंगे।

ग्लोबल डाटा के वरिष्ठ महामारी वैज्ञानिक

राहुल एन रवि के अनुसार, पार्किंसन रोग का कारण अज्ञात है। रिपोर्ट में यह बताया गया है कि 2023 में 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों में पार्किंसन के मामलों का 90 प्रतिशत से अधिक हिस्सा होगा। वहीं, 18-39 वर्ष के वयस्कों में केवल एक प्रतिशत से भी कम मामले होंगे।

महिलाओं से ज्यादा पुरुष प्रभावित

रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि पार्किंसन बीमारी के मामलों में पुरुषों की संख्या महिलाओं की तुलना में थोड़ी अधिक होगी। यह अंतर लिंग गुणसूत्रों से संबंधित हो सकता है। इस पर अधिक शोध की आवश्यकता है।

पार्किंसन बीमारी

पार्किंसन एक लाइलाज न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारी है, जिसे विकित्सा दृष्टि से एक आंदोलन विकार के रूप में वर्गीकृत किया गया है। यह बीमारी अल्जाइमर के बाद बुजुर्गों में होने वाला दूसरा सबसे सामान्य क्रॉनिक न्यूरोडीजेनेरेटिव रोग है।

पार्किंसन के लक्षण

इस बीमारी के प्रमुख लक्षणों में कंपन, मांसपेशियों में कठोरता और शारीरिक संतुलन की समस्या शामिल हैं। वर्तमान में इस बीमारी का कोई स्थायी इलाज नहीं है, और इलाज केवल इसके लक्षणों से राहत प्रदान करता है।

बुजुर्गों के लिए चुनौतियां

पार्किंसन बुजुर्ग आबादी को प्रभावित करने वाले सबसे आम क्रॉनिक, प्रगतिशील न्यूरोडीजेनेरेटिव विकारों में से एक है। चूंकि पीढ़ी मुख्य रूप से वृद्ध वयस्कों को प्रभावित करता है, इसलिए बुढ़ती उम्रदराज आबादी वाले देशों को पार्किंसन से पीड़ित व्यक्तियों की स्वास्थ्य देखभाल जरूरतों को पूरा करने के लिए रणनीति विकसित करनी चाहिए।

छिंदवाड़ा, शहडोल-सिंगरौली एसपी को हटाया

दस आईपीएस का तबादला: शुक्ला नर्मदापुरम आईजी, इरशाद पुलिस महानिरीक्षक विसंबल

सत्ता सुधार ■ भोपाल

मध्यप्रदेश के पुलिस महकमे में बड़ा फेरबदल हुआ है। सरकार ने 10 आईपीएस पुलिस अफसरों का तबादला कर दिया है। आदेश के अनुसार तीन जिलों के एसपी भी हटाए गए हैं। नर्मदापुरम आईजी का भी ट्रांसफर कर दिया गया है। गृह विभाग की ओर से इसे लेकर आदेश जारी कर दिया है। राज्य सरकार ने प्रदेश के शहडोल, सिंगरौली और छिंदवाड़ा में नए पुलिस कप्तानों को तैनात किया गया है। इनमें मनीष खत्री को सिंगरौली एसपी, रामजी



श्रीवास्तव शहडोल एसपी और अजय पांडेय को छिंदवाड़ा का एसपी बनाया है। जबकि नर्मदा पुरम संभाग के आईजी इरशाद वली खान को पुलिस मुख्यालय में बतौर आईजी विसंबल तैनात किया गया है। साथ ही पीएचक्यू में पदस्थ एडीजीपी मोनाश्री शर्मा को एडीजीपी

सामुदायिक पुलिसिंग एवं आरटीआई पीएचक्यू भोपाल भेजा गया है। आईजी एसएफ ग्वालियर मिथिलेश कुमार शुक्ला को आईजी नर्मदापुरम बनाया है। डीआईजी जबलपुर तुषारकांत विद्यार्थी को डीआईजी पुलिस मुख्यालय भोपाल पदस्थ किया है। डीआईजी एसएफ

जबलपुर अतुल सिंह को डीआईजी जबलपुर रेंज भेजा है। साथ में डीआईजी एसएफ का अतिरिक्त चार्ज भी सौंपा है। गृह विभाग के आईपीएस अधिकारियों के अलावा राज्य पुलिस सेवा के दो अधिकारियों को भी इधर से उधर किया है। इसमें पीचक्यू में पदस्थ एआईजी संदीप भूरिया को एडिशनल एसपी नरसिंहपुर में और कार्यवाहक एसडीओपी खजुराहो जिला छत्रपुर डॉ. सलील शर्मा को डिप्टी कमांडेंट 9वीं बटालियन रीवा पदस्थ किया गया है।

जी-20 मीटिंग में शामिल होने पीएम मोदी पहुंचे ब्राजील

नई दिल्ली। ब्राजील में सोमवार से 19वीं जी-20 समिट शुरू हो गई है। इसमें शामिल होने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रियो डि जेनेरियो पहुंचे। यहां भारतीय समुदाय के लोगों ने संस्कृत मंत्रों से उनका स्वागत किया। समिट दो दिन 18 और 19 नवंबर तक चलेगी। इस इकोनॉमिक संगठन में 19 देश और दो संगठन शामिल हैं। पिछली बार जी20 समिट का आयोजन भारत में हुआ था। इससे पहले मोदी दो दिन के लिए नाइजीरिया दौर पर थे। समिट के लिए चीन के राष्ट्रपति शी जिनिंग भी रियो पहुंचे। यहां दोनों नेताओं की द्विपक्षीय बातचीत होने की संभावना है।

श्रीलंका की तीसरी महिला प्रधानमंत्री बनीं अमरसूर्या

राजनीति में आने के 5 साल बाद ही देश की बनीं पीएम

कोलंबो। हरिनी अमरसूर्या श्रीलंका की नई प्रधानमंत्री बनाई गई हैं। इस पद पर पहुंचने वाली वह श्रीलंका की तीसरी महिला नेता हैं। वे दो महीने पहले श्रीलंका में बनी अंतरिम सरकार में भी पीएम रह चुकी हैं। पीएम बनाई गई हरिनी अमरसूर्या की पढ़ाई 1991 से 1994 तक दिल्ली यूनिवर्सिटी के हिंदू कॉलेज से हुई है। उन्होंने 5 साल पहले ही राजनीति में एंट्री ली थी। श्रीलंका में 14 नवंबर को संसदीय चुनाव हुए थे। इसमें राष्ट्रपति अनुरा कुमारा दिसानायके के गठबंधन पनोपीपी जीत मिली थी। सोमवार को सरकार के नए



कैबिनेट का गठन किया गया। राष्ट्रपति अनुरा कुमारा दिसानायके ने कैबिनेट के सदस्यों को राष्ट्रपति सचिवालय में शपथ दिलाई। इस कैबिनेट में राष्ट्रपति समेत 22 सदस्य हैं। कैबिनेट में 2 महिलाओं और 2 तमिल सांसद भी शामिल किए गए हैं। डिप्टी मिनिस्टर के नाम बाद में घोषित किए जाएंगे।

महाराष्ट्र-झारखंड में चुनाव से पहले 1000 करोड़ की जब्ती

दोनों राज्यों में वर्ष 2019 की तुलना में सात गुना ज्यादा अधिकारी अगले दो दिनों तक प्रलोभनों पर रखेंगे नजर

एजेंसी ■ नई दिल्ली
महाराष्ट्र और झारखंड में 20 नवंबर को मतदान है। 14 अन्य राज्यों की कई विस सीटों पर उपचुनाव भी हुए हैं। इस दौरान आयोग ने जानकारी दी है कि प्रवर्तन एजेंसियों ने 1000 करोड़ से अधिक की नकदी, शराब, ड्रग्स और मुफ्त उपहार जब्त किए हैं। महाराष्ट्र-झारखंड में 858 करोड़ रुपए की जब्ती की गई है। यह आंकड़ा 2019 विस चुनाव की तुलना में सात गुना अधिक है। 2019 में चुनाव के वक्त महाराष्ट्र में 103.61 और झारखंड में 18.76 करोड़ की जब्ती की गई थी। मुख्य चुनाव आयुक्त ने सभी एजेंसियों को चुनावों में धनबल की भूमिका पर अंकुश लगाने का निर्देश दिया।



तुलना में सात गुना अधिक है। 2019 में चुनाव के वक्त महाराष्ट्र में 103.61 और झारखंड में 18.76 करोड़ की जब्ती की गई थी। मुख्य चुनाव आयुक्त ने सभी एजेंसियों को चुनावों में धनबल की भूमिका पर अंकुश लगाने का निर्देश दिया।

राज्यपाल मंगुभाई पटेल से प्रोबेशनर आईपीएस अधिकारी मिले

अधिकारी की संवेदनशीलता, प्रशासन की सफलता का आधार

सत्ता सुधार ■ भोपाल

राज्यपाल मंगुभाई पटेल ने कहा है कि अधिकारी की संवेदनशीलता, प्रशासन की सफलता का आधार होती है। संवेदनशील अधिकारी, समाज और राष्ट्र के सच्चे सेवक होते हैं। वे अपने कार्यों से समाज और राष्ट्र को बहुत कुछ दे सकते हैं। इसीलिए अपने कार्य व्यवहार में अधिकारियों को संवेदनशीलता के भाव को सदैव सर्वोपरि रखना चाहिए। राज्यपाल पटेल भारतीय पुलिस सेवा के परिवीक्षाधीन अधिकारियों को संबोधित कर रहे थे। राजभवन में आयोजित कार्यक्रम में निदेशक, मध्य प्रदेश पुलिस अकादमी सोनाली मिश्रा मौजूद थीं।

राज्यपाल पटेल ने कहा कि इस पद तक पहुंचने में आपके माता-पिता और गुरुजनों की विशेष भूमिका है। समाज के हर व्यक्ति का भी प्रत्यक्ष और परोक्ष योगदान है। उन सबके प्रति कृतज्ञता के भाव को जीवन में हमेशा याद रखें। राज्यपाल पटेल ने कहा कि आप सभी युवा अधिकारी, विकसित भारत निर्माण के लिए संकल्पित अमृत पीढ़ी के प्रतिनिधि हैं। विकसित भारत के लिए ऐसी कार्य संस्कृति बनाने की पहल करें, जिसमें जनता कानून लागू करने वालों से नहीं डरे, बल्कि कानून का सम्मान करें। राज्यपाल पटेल ने कहा कि आम आदमी



आईपीएस अधिकारियों को कानून व्यवस्था के संरक्षक और न्याय दिलाने में मदद करने वाले अधिकारी मानते हैं। उनके विश्वास पर खरा उतरना ही आपके कार्य की सफलता की कसौटी होगी। अपनी

शक्तियों का उपयोग, समाज के अंतिम पंक्ति और कमजोर व्यक्ति को सशक्त बनाने में करें। साइबर क्राइम के बदलते स्वरूपों के लिए जागरूकता जरूरी: राज्यपाल पटेल ने कहा कि पुलिस

राज्यपाल मंगुभाई पटेल ने सेना को किया सम्मानित

राज्यपाल मंगुभाई पटेल ने मध्य प्रदेश के बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में राहत, बचाव के वीरतापूर्ण साहसी प्रयासों के लिए सेना की 97 फील्ड रेजिमेंट को युनिट साइटेडन पुरस्कार प्रदान किया। राज्यपाल ने राजभवन में आयोजित गरिमामय समारोह में सेना परमो धर्म के आदर्श वाक्य के प्रति सेना की प्रतिबद्धता को स्थापित करने में 97 फील्ड रेजिमेंट के योगदान की सराहना की। इकाई के कमान अधिकारी कर्नल देवमात्या मुखर्जी और सूबेदार मेजर देवेन्द्र कुमार को प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया। पटेल ने 97 फील्ड रेजिमेंट की युनिट के दतिया और ग्वालियर जिलों में बाढ़ राहत और बचाव कार्यों में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए राज्यपाल का प्रशस्ति पत्र प्रदान किया है। उल्लेखनीय है कि प्रदेश के दतिया और ग्वालियर जिलों में बाढ़ राहत कार्यों में 97 फील्ड रेजिमेंट ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया था।

बल की संवेदनशील और पेशेवर पहचान बनाने में आपकी मेधा और ज्ञान महत्वपूर्ण हैं। बिना भय, विलम्ब और पक्षपात के कार्य कर स्वयं के उदाहरण से पुलिस बल को प्रेरित करें। राज्यपाल पटेल ने

कहा कि वर्तमान समय की बड़ी चुनौती, साइबर क्राइम और इसके बदलते स्वरूपों के प्रति जागरूकता और नवाचार बहुत जरूरी है। आमजनों और विशेष कर वंचित वर्गों को नवीनतम

साईबर खतरों जैसे- डिजिटल अरेस्ट आदि विषयों के प्रति जागरूक करने के लिए नवाचारों के साथ प्रयास करें। राज्यपाल पटेल का स्वागत, प्रशिक्षु अधिकारी सुजंश्री ने किया। राज्यपाल पटेल का मध्य प्रदेश पुलिस अकादमी की निदेशक, मिश्रा ने स्मृति चिन्ह भेंट कर अभिनंदन किया और स्वागत उद्घोषण दिया। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण कार्यक्रम में वर्ष 2022 और 2023 बैच के मध्य प्रदेश कैडर के कुल 11 प्रशिक्षु अधिकारी शामिल हैं। आभार प्रदर्शन अकादमी के उपनिदेशक मलय जैन ने माना।

भोपाल में दिखने लगा ठंड का असर निजी स्कूलों ने बढ़ाया आधा घंटा समय

राजधानी में आने वाले तीन-चार दिनों में रात के तापमान में आण्टी 2 डिग्री सेल्सियस तक की गिरावट

इंदौर, जबलपुर, ग्वालियर-उज्जैन में भी समय बदलेगा

राजधानी भोपाल में भी ठंड का असर बढ़ने लगा है। भोपाल में सुबह लगने वाली स्कूलों ने अपना समय बढ़ाना शुरू कर दिया है। कई प्राइवेट स्कूलों ने 30 मिनट तक टाइमिंग बढ़ा दी है। इंदौर, जबलपुर, ग्वालियर-उज्जैन में भी समय बदलेगा। मध्य प्रदेश के तापमान में लगातार गिरावट देखने को मिल रही है राजधानी भोपाल में भी ठंड का असर बढ़ने लगा है। भोपाल में सुबह लगने वाली स्कूलों ने अपना समय बढ़ाना शुरू कर दिया है। दरअसल सर्द हवाएं चलने से ठंड का असर है। इस वजह से अब स्कूलों की टाइमिंग भी बदली जा रही है। भोपाल में कई प्राइवेट स्कूलों ने 30 मिनट तक टाइमिंग बढ़ा दी है। इंदौर, जबलपुर, ग्वालियर-उज्जैन में भी समय बदलेगा। मौसम विभाग के अनुसार, 20 नवंबर के बाद सर्द



का असर और बढ़ेगा।

रात के तापमान में आ रहे गिरावट

विश्वोष्म) की वजह से पिछले एक सप्ताह से कई शहरों में रात का टेम्प्रेचर लुढ़का है। भोपाल, उज्जैन और जबलपुर में तापमान सामान्य से 2 डिग्री तक कम है। वहीं, ग्वालियर-इंदौर में सामान्य के बराबर है। आने वाले तीन-चार दिनों में कई शहरों में रात के टेम्प्रेचर में 2 डिग्री सेल्सियस तक की गिरावट हो सकती है। उत्तरी हिस्से

यानी ग्वालियर-चंबल संभाग में ठंडका असर ज्यादा बढ़ा रहेगा।

मध्य प्रदेश के प्रमुख शहरों का न्यूनतम तापमान

पचमढ़ी में रविवार-सोमवार की रात तापमान 8.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। वहीं, भोपाल में 13.2 डिग्री, इंदौर में 15.7 डिग्री, ग्वालियर में 16.2 डिग्री, उज्जैन में

इन स्कूलों के समय में किया गया परिवर्तन

राजधानी भोपाल के कई निजी स्कूलों के समय में परिवर्तन किया गया है जिनमें से कोलार, अरेरा कॉलोनी और इंदगाह हिल्स स्थित सेंट जोसेफ स्कूल ने अपनी टाइमिंग बढ़ा दी है। जो स्कूल सुबह 7.30 बजे शुरू होते थे, वह आज से सुबह 8 बजे लगना शुरू हो गए हैं। सेज इंटरनेशनल स्कूल ने एक घण्टे पहले ही समय में बदलाव कर दिया था। अन्य स्कूलों की टाइमिंग भी बदली जा रही है।

15 डिग्री और जबलपुर में 12.6 डिग्री सेल्सियस रहा। भोपाल और जबलपुर में पाा सामान्य से नीचे रहा। इसी तरह छिंदवाड़ा में 12.6 डिग्री, मंडला में 10.2 डिग्री, नौराव में 12.2 डिग्री, रीवा में 12.6 डिग्री, उमरिया में 11.6 डिग्री और बालाघाट में 11.4 डिग्री तापमान दर्ज किया गया।

प्रॉपर्टी बिल्डर का ब्रोकर ने किया अपहरण 10 करोड़ की मांग की, 30 लाख लेकर छोड़ा आरोपियों ने जमकर मारपीट कर नग्न अवस्था में वीडियो बनाया

सत्ता सुधार ■ भोपाल

भोपाल के कोलार थाना में एक बिल्डर के अपहरण का मामला सामने आया है। बताया जा रहा है कि बिल्डर के दोस्त ने अपने साथियों के साथ मिलकर उसका अपहरण कर 10 करोड़ रुपए की मांग की थी। जिसके बाद 30 लाख रुपए लेकर बिल्डर को छोड़ दिया। मिली जानकारी के अनुसार दानिश हिल्स व्यू निवासी बिल्डर नितेश ठाकुर रियल एस्टेट का कारोबार करता है। चार पांच महीने पहले नितेश की मुलाकात प्रॉपर्टी ब्रोकर संजय राजावत से हुई थी। नितेश ने संजय के साथ मिलकर करीब 30 करोड़ रुपए की जमीन बेची थी। जिसकी जानकारी संजय ने अपने दोस्त पंकज परिहार, हेमंत चौहान, ओम राजावत उर्फ अनु व आकाश राजावत को दी। संजय 30 करोड़ में से 10 करोड़ रुपए मांग रहा था। जो देने से नितेश ने मना कर दिया।

आरोपियों ने वीडियो वायरल करने की दी धमकी

नितेश का कहना है कि अपहरण करने के दौरान आरोपियों ने उसके साथ जमकर मारपीट की थी। साथ ही नग्न अवस्था में उसका वीडियो बना लिया था। 30 लाख रुपए लेने के बाद भी वीडियो वायरल करने का बाल कर ब्लैकमेल करने लगे। पुलिस ने बताया कि बिल्डर नितेश ठाकुर की पत्नी रिचा गौर की शिकायत पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ अपहरण सहित फिरोती के मांग करने का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जिसके बाद संजय ने प्लान बना कर अपने खर्च पर बैंकाक घुमाने का प्रस्ताव दिया और अपने साथियों के साथ घूमने ले गए। जिसके बाद 27 अक्टूबर को सुबह वे वापस दिल्ली पहुंचे तो पंकज ने अपने भाई की सगाई का बहाना बताया और नितेश से भी सगाई में ग्वालियर चलने को कहा। मुंबई टोल पर पंकज ने दो साथियों के साथ मोबाइल खीनकर अपहरण कर लिया जिसके बाद दिल्ली से ग्वालियर जाते समय मुंबई टोल पर पंकज ने अपने दो साथियों के साथ मिलकर उसका मोबाइल खीनकर अपहरण कर लिया। कुछ देर बाद वे ग्वालियर

सफाईकर्मी रोज सुबह 7 बजे गणवेश में हों उपस्थित

निगम आयुक्त ने साफ-सफाई व्यवस्था का निरीक्षण कर दिए निर्देश

सहायक स्वास्थ्य अधिकारी को कारण बताओ नोटिस जारी करें

सत्ता सुधार ■ भोपाल

निगम आयुक्त हरेन्द्र नारायण शहर के विभिन्न क्षेत्रों में साफ-सफाई व्यवस्था का निरीक्षण करते हुए निर्देशित किया है कि सभी वार्ड क्षेत्र में प्रतिदिन सुबह 7 बजे तक सफाई मित्रों की निर्धारित गणवेश में उपस्थित सुनिश्चित की जाए। निगम आयुक्त नारायण ने कचरे की डेरियां तत्काल उठवाने, साफ-सफाई व्यवस्था को और अधिक बेहतर ढंग से सुनिश्चित करते हुए कहीं भी जीवी पॉईंट्स न बनने देने के निर्देश दिए। निगम आयुक्त नारायण ने नोडल अधिकारियों को निर्देशित किया कि अपने अधीनस्थ जोन/वार्ड क्षेत्र में सतत् रूप से भ्रमण करें और सफाई कार्य में कोई भी कमी/समस्या पाए जाने पर तत्काल उसे निराकृत कराएं। निगम



आयुक्त ने जोन क्र. 12 में साफ-सफाई व्यवस्था पर समुचित पर्यवेक्षण न करने पर संबंधित सहायक स्वास्थ्य अधिकारी को कारण बताओ नोटिस जारी करने के निर्देश दिए। निगम आयुक्त ने सवांद भी किया और संदेव गणवेश में उपस्थित रहने व ग्लब्स आदि का उपयोग भी करने के निर्देश दिए। सोमवार को सुबह चेतक ब्रिज, अन्ना नगर, जम्बूरी मैदान, आनन्द

बाग मुआलिया और 12 नंबर आवास परियोजनाओं के शेष कार्यों को शीघ्रता से पूर्ण कराएं

निगम आयुक्त ने प्रधानमंत्री आवास योजना अंतर्गत बाग मुआलिया आवास परियोजना एवं 12 नंबर स्टॉप स्थित परियोजना स्थल का निरीक्षण किया और परियोजनाओं में शेष रहे कार्यों को गति बढ़ाकर शीघ्रता से पूर्ण करने के निर्देश दिए। विद्युत कनेक्शन के लिए विद्युत विभाग से समन्वय स्थापित कर बाग मुआलिया एवं 12 नंबर परियोजना स्थलों पर यथार्थतापूर्वक ट्रांसफॉर्मर स्थापित करने के निर्देश दिए। आवासों के फिनिशिंग कार्य को पूर्ण कर पात्र हितग्राहियों को आधिपत्य दिये जाने के निर्देश दिए। नारायण ने सोमवार को प्रधानमंत्री आवास योजना के आवासीय परियोजना के अंतर्गत निर्माणाधीन इंडव्यूस आवासों का निरीक्षण किया और प्रवर्तित कार्यों सहित अन्य शेष रहे कार्यों के संबंध में विस्तारपूर्वक जानकारी प्राप्त की।

सिकल सेल एनीमिया के उन्मूलन के लिए दो सक्षमता केन्द्र को मिली मंजूरी

पहला भोपाल तो दूसरा इंदौर में स्थापित होगा सक्षमता केन्द्र

सत्ता सुधार ■ भोपाल

भारतीय संविधान के अनुच्छेद-275(1) के अंतर्गत केन्द्र सरकार द्वारा जनजातीय क्षेत्रों के प्रशासन के तहत विशेष विकास परियोजनाओं को क्रियान्वित करने के लिये शत-प्रतिशत राशि अनुदान के रूप में दी जाती है। यह राशि केन्द्रीय जनजातीय कार्य मंत्रालय के जरिये राज्य सरकारों को सीधे आवंटित की जाती है। सिकल सेल एनीमिया रोग के जड़ से उन्मूलन के लिये केन्द्र सरकार द्वारा अनुच्छेद 275(1) के तहत प्रदेश में 2 उच्च स्तरीय देखभाल केन्द्र या कहें सिकल सेल रोग के लिए सक्षमता



के साथ यह केन्द्र न केवल रोग के प्रबंधन पर ध्यान केंद्रित करता है, बल्कि प्रभावित व्यक्तियों, विशेष रूप से जनजातीय समुदायों के भीतर जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए सुरक्षित पुनर्वास पर भी जोर देता है। इस केन्द्र के जरिये सभी सिकल सेल मरीजों के लिए एक स्वस्थ, उच्चजल भविष्य सुनिश्चित करने की लक्ष्यपूर्ति के मिशन को बल मिलेगा। केन्द्रीय जनजातीय कार्य मंत्रालय ने इसके लिये करीब 2 करोड़ रुपए मंजूर किये हैं। महात्मा गांधी स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय, इंदौर के ट्रांसप्यूजन्ड मेडिसिन विभाग एवं

सैंपलिंग की मदद गर्भ में पल रहे बच्चे में रोग का पता लगाना

प्रसवपूर्व मामले में कोरियोनिक विलस सैंपलिंग की मदद से गर्भवती महिलाओं के गर्भ में पल रहे बच्चे में सिकल सेल रोग का पता लगाना, माँसिलयूलर प्रयोगशाला की स्थापना, नवाजात शिशु में सिकल सेल का शीघ्र पता लगाना, सिकल सेल रोग के बारे में जनसाधारण, खासकर जनजातीय क्षेत्रों में जन जागरूकता अभियान चलाना, सिकल सेल से पीड़ित रोगियों में बोनमैरो ट्रांसप्लांट एवं जिन थेरेपी की संभावनाओं का पता लगाना एवं उन्हे सहेतु तैयारियां करना सहित सिकल सेल के क्षेत्र में अनुसंधान और प्रशिक्षण भी दिए जाएंगे।

अत्याधुनिक मॉडल ब्लड सेंटर को सिकल सेल उन्मूलन मिशन-2047 के तहत उच्च स्तरीय देखभाल केन्द्र (सक्षमता केन्द्र) के रूप में मंजूरी मिली है। इसकी घोषणा प्रधानमंत्री मोदी द्वारा की गई है। इस परियोजना के तहत यहां गुणवत्तापूर्ण इलाज किया जायेगा।

सीएम हेल्पलाइन शिकायतों को जल्द से निपटाएं: संभाग आयुक्त

सीएम हेल्पलाइन शिकायतों को जल्द से निपटाएं: संभाग आयुक्त



भोपाल। संभाग आयुक्त संजीव सिंह ने सोमवार को समीक्षा बैठक आयोजित कर सीएम हेल्पलाइन में लंबित शिकायतों की गहन समीक्षा की। उन्होंने संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि शिकायतों का समाधान त्वरित और गुणवत्ता पूर्ण तरीके से सुनिश्चित किया जाए। बैठक में संभाग के विभिन्न विभागों की योजनाओं की

प्रगति का भी जांचा लिया गया। संभाग आयुक्त सिंह ने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ सभी पात्र हितग्राहियों तक पहुंचे। उन्होंने योजनाओं के क्रियान्वयन में योजनानुसार और प्रभावशीलता पर जोर देते हुए कहा कि जनहित के कार्यों का निराकरण समय-समय में किया जाए।

सुविधा

सिकल सेल एनीमिया के उन्मूलन के लिए दो सक्षमता केन्द्र को मिली मंजूरी

एक स्वस्थ, उच्चजल भविष्य सुनिश्चित करने की लक्ष्यपूर्ति के मिशन को बल मिलेगा। केन्द्रीय जनजातीय कार्य मंत्रालय ने इसके लिये करीब 2 करोड़ रुपए मंजूर किये हैं। महात्मा गांधी स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय, इंदौर के ट्रांसप्यूजन्ड मेडिसिन विभाग एवं

इस सेंटर में चिन्हित किए गए रोगियों में आधुनिक मशीनों से पुनः रोग की पुष्टि करना, रोग की गंभीरता एवं प्रकार का पता लगाने के अलावा सिकल सेल रोग के रोगियों की उच्च स्तरीय एवं आधुनिक उपचार एक ही छत के नीचे प्रदान की जाएंगी।

सीएम हेल्पलाइन शिकायतों को जल्द से निपटाएं: संभाग आयुक्त

सीएम हेल्पलाइन शिकायतों को जल्द से निपटाएं: संभाग आयुक्त



भोपाल। संभाग आयुक्त संजीव सिंह ने सोमवार को समीक्षा बैठक आयोजित कर सीएम हेल्पलाइन में लंबित शिकायतों की गहन समीक्षा की। उन्होंने संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि शिकायतों का समाधान त्वरित और गुणवत्ता पूर्ण तरीके से सुनिश्चित किया जाए। बैठक में संभाग के विभिन्न विभागों की योजनाओं की

प्रगति का भी जांचा लिया गया। संभाग आयुक्त सिंह ने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ सभी पात्र हितग्राहियों तक पहुंचे। उन्होंने योजनाओं के क्रियान्वयन में योजनानुसार और प्रभावशीलता पर जोर देते हुए कहा कि जनहित के कार्यों का निराकरण समय-समय में किया जाए।

सफेद शूज से दाग हटाने के आसान तरीके, लगने लगेंगे नए जैसे

नेल पेंट रिमूवर

नेल पेंट रिमूवर से चमड़े के जूतों या सफेद स्नीकर्स पर आने वाली खरोंचों को रिमूवर की मदद से आसानी से साफ किया जा सकता है। सबसे पहले कॉटन बॉल को एसिटोन रिमूवर में भिगोएं और फिर दागों को घिसें। यह थोड़ा हार्ड हो सकता है इसलिए इससे दाग निकालने के बाद जूतों पर पाउडर या पेट्रोलियम जेली लगाएं।

साबुन और पानी

किसी भी प्रकार का लिफ्ट डिशवॉशर आपके सफेद स्नीकर्स को साफ कर सकता है। यह प्रोसेस कपड़े के जूतों के लिए सबसे अच्छा रहेगा। इसके लिए गर्म पानी में 1 चम्मच लिफ्ट डिशवॉशर मिलाएं और अच्छे से मिलाएं। इसके बाद जूतों को इस मिश्रण में डुबोएं और फिर दागों को बड़े ब्रश से साफ करें।

लड़कों को शूज पहनने का काफी शौक होता है। मार्केट में शूज की बढ़ती डिमांड के कारण कई स्ट्राइप, डिजाइन और कलर्स के शूज आते हैं। समय के साथ व्हाइट शूज की डिमांड काफी अधिक बढ़ गई है। ट्रेंडी व्हाइट शूज पहनना अधिकतर लोगों की पसंद बन गया है क्योंकि वे हर ड्रेस के साथ मैच हो जाते हैं। बॉलीवुड हस्तियों से लेकर टीवी एक्टर्स तक हर कोई व्हाइट स्नीकर्स या शूज को अपने फैशन स्टेटमेंट में एड करता है। लेकिन मुसीबत तब आती है जब सफेद शूज गंदे हो जाते हैं और उन्हें साफ करना होता है। हालांकि, कुछ आसान तरीके भी हैं जो आपके गंदे या दाग लगे सफेद स्नीकर्स को बिल्कुल नया बना देंगे। बेकिंग सोडा और सिरका दोनों में ऐसे गुण होते हैं जो जूतों को साफ करने में मदद करते



हैं। इन दोनों को मिलाकर प्रयोग करने से दुर्गंध और फंगस की ग्रोथ को रोका जा सकता है। लेकिन ध्यान रखें इस मिश्रण से लेदर, रेग्जीन से बने जूते या फिर कपड़ों के जूतों के सोल को भी साफ करें। एक कटोरी में आधा चम्मच सिरका और एक चोथाई कप बेकिंग सोडा मिलाएं। मिश्रण को तब तक मिलाएं जब तक झागदार मिश्रण न बन जाए। उसके बाद ब्रश से जूतों पर मिश्रण लगाएं और कुछ देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

टूथपेस्ट

जब टूथपेस्ट आपके दांतों को सफेद कर सकता है तो यह जूतों की सफाई भी कर सकता है। आपको लेदर, रेग्जीन से बने जूते या फिर कपड़ों

के जूतों के सोल को साफ करने के लिए बस एक पुराने टूथब्रश और पेस्ट की आवश्यकता है। सबसे पहले जूते को कपड़े से साफ करें और उन्हें गीला करने के बाद टूथब्रश से पेस्ट लगाएं। 10 मिनट ऐसे ही छोड़ दें और फिर से टूथब्रश से घिसें और फिर पानी से धो लें।

नींबू का रस

नींबू में मौजूद साइट्रिक एसिड जूतों की सफाई में मदद करता है और जूतों की बदबू को भी दूर करता है। ठंडा पानी लेकर उसमें एक नींबू निचोड़ें और उसे अच्छे से मिक्स करें। इसके बाद मिश्रण को सफेद जूतों पर लगाएं और फिर उसे हल्के हाथ से घिसें। 10 मिनट बाद पानी से धो लें और धूप में सुखाएं।

आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां जो पीसीओएस में.... दे सकती हैं आराम



पीसीओएस बीते कुछ समय से महिलाओं में सबसे अधिक होने वाली हेल्थ कंडीशन है। यह समस्या टीनाएर्जस से लेकर अधिक उम्र की महिलाओं में भी हो रही है। इस स्थिति में हार्मोनल असंतुलन, अनियमित माहवारी, इंसुलिन संवेदनशीलता जैसे लक्षण नजर आते हैं। इस समस्या से लड़ने में एलोपैथिक दवाइयों के साथ ही आयुर्वेदिक चीजें भी इसे मैनेज कर सकती हैं। लगभग 49 आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां पहचानी गई हैं जो पीसीओएस में मदद कर सकती हैं। इन आयुर्वेदिक चीजों को डाइट में शामिल करने से पहले किसी एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें। गाइनोवेदा की डॉक्टर और को-फाउंडर डॉ. आरती पाटिल (एमडी आयुर्वेद स्त्री रोग विज्ञान) ने एक इंटरव्यू के दौरान कुछ ऐसी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां बताई थीं जो पीसीओएस को मैनेज करने में मदद कर सकती हैं। वे जड़ी-बूटियां कौन सी हैं? यह भी जानें।

एक है। इसके गुणों के कारण इसका प्रयोग कफ, फैट, शुगर, किडनी की पथरी, मूत्र संबंधी समस्याएं, अस्थिमा, एनीमिया, मिर्गी, सूजन, त्वचा रोग जैसी समस्याओं में किया जाता है। यह पीसीओएस को कम कर सकता है।

हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीइंफ्लामेट्री गुण पाए जाते हैं। इसमें करक्यूमिन नाम का कंपाउंड पाया जाता है जो इसे पीसीओएस के अंदर बहने वाले वजन को मैनेज करने और पीरियड्स की रेगुलैरिटी को कंट्रोल करने में मदद करता है।



कंचनार (बौहिनिया वेरिगाटा)

कंचनार कफ और पित्त में असंतुलन को दूर करने में मदद करता है। यह विभिन्न स्थितियों जैसे कि स्किन डिसऑर्डर, थायरॉयड और घावों पर काम करता है। इस जड़ी-बूटी के सूखे फूल व्हाइट डिस्चार्ज, खासी और पीसीओएस में मददगार हैं।

अशोक (सारका इंडिका)

अशोक भी एक और जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग पारंपरिक रूप से भारतीय संस्कृति में कई समस्याओं के इलाज के लिए किया जाता है। यह कड़वा और ठंडी होती है। यह रक्तचाप और प्राइवेट पार्ट के डिस्ऑर्डर के साथ पीसीओएस में भी फायदेमंद है।

चित्रक

पतंजलि के अनुसार, चित्रक के पौधे, पत्तियों और जड़ों का इस्तेमाल बीमारी के उपचार के लिए किया जाता है जिसमें कफ को कम करना, वेट मैनेज करना, डाइजेसन में सुधार करना और मेटाबॉलिज्म बढ़ाना है। एक्सपर्ट का मानना है कि खराब मेटाबॉलिज्म पीसीओएस का मुख्य लक्षण है और इसमें चित्रक औषधि काम आ सकती है।

शिलाजीत

भारतीय जड़ी-बूटियों की जब बात आती है तो शिलाजीत सबसे ज्यादा सुने जाने वाले नामों में से एक है। इसके गुणों के कारण इसका प्रयोग कफ, फैट, शुगर, किडनी की पथरी, मूत्र संबंधी समस्याएं, अस्थिमा, एनीमिया, मिर्गी, सूजन, त्वचा रोग जैसी समस्याओं में किया जाता है। यह पीसीओएस को कम कर सकता है।

हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीइंफ्लामेट्री गुण पाए जाते हैं। इसमें करक्यूमिन नाम का कंपाउंड पाया जाता है जो इसे पीसीओएस के अंदर बहने वाले वजन को मैनेज करने और पीरियड्स की रेगुलैरिटी को कंट्रोल करने में मदद करता है।



लगातार नींद की कमी खतरनाक, हो सकते हैं दिमागी बीमारियों के शिकार



स्वस्थ रहने के लिए जितनी जरूरत खाने और पानी की है, उतनी ही जरूर नींद की भी होती है। जब आप अच्छी और गहरी नींद लेते हैं तो दिमाग रिलैक्स करता है और बॉडी खुद को रिपेयर करती है। अच्छी नींद शरीर के साथ ही आपके ब्रेन फंक्शंस को भी बेहतर करती है। वहीं, इसके उलट अगर आप अच्छी नींद नहीं लेते हैं तो इससे आपके मस्तिष्क की कार्यप्रणाली पर असर पड़ता है। एक रिसर्च में दावा किया गया है कि कम नींद आपके दिमाग को डैमेज कर सकती है और आपको कई बीमारियों का शिकार बना सकती है।

रिसर्च में वैज्ञानिकों ने किया ये दावा

भले ही आप इस बात को लेकर चिंतित न हों कि फिल्म देखने या किसी काम की वजह से रात को दो या तीन बजे तक जागने से आपकी नींद पूरी नहीं होगी लेकिन लंबे समय तक यह लापरवाही आपकी दिमाग की क्षमता को प्रभावित कर सकती है और ऐसा दावा इस रिसर्च में किया गया है।

चूँकि दिमाग पर की गई रिसर्च में यह बताया गया कि नींद की कमी Cognitive Disfunctions (सोचने - समझने, निर्णय लेने की क्षमता) से जुड़ी है। यह अध्ययन अमेरिकन केमिकल सोसायटी के जर्नल ऑफ प्रोटीन रिसर्च में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ताओं ने अपनी रिसर्च में दिमाग के एक ऐसे प्रोटीन को एनालिसिस किया जिसका स्तर कम नींद के कारण घट जाता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि प्लियोट्रोफिन या पीटीएन नामक यह प्रोटीन तंत्रिका तंत्र, हड्डी के विकास, सूजन, कैंसर मेटास्टेसिस और ऊतक की मरम्मत जैसी फंक्शंस में बड़ा किरदार अदा करता है। कई शोधकर्ताओं ने पाया कि कम पीटीएन से मस्तिष्क के स्मृति और सोखने के केंद्र हिप्पोकैम्पस की

कोशिकाएं मरने लगती हैं। पीटीएन अल्जाइमर और अन्य न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों से भी जुड़ा है।

उन्होंने कहा कि नींद याददाश्त अच्छी रखने और सोखने की क्षमता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नींद की कमी व्यक्ति की सही तरह से ध्यान केंद्रित करने और याद करने की क्षमता को बाधित करती है।

तथा बहुत अधिक नींद याददाश्त के लिए अच्छी है?

नहीं, ऐसा भी नहीं है। बहुत से लोग वीकेड्स में लंबी नींद लेते हैं और सोचते हैं कि इससे उनकी पूरे हफ्ते की कम नींद की भरपाई हो जाएगी। लेकिन ऐसा नहीं है। वर्ष 2020 में जर्नल ऑफ द अमेरिकन जेरियाट्रिक्स सोसाइटी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, कम सोने वाले और अधिक सोने वाले लोग मानसिक रूप से उन लोगों की तुलना में दो साल पहले जल्दी बूढ़े होते हैं जो एक दिन में जरूरी 7-8 घंटे की नींद लेते हैं। इस अध्ययन के लिए 1986 और 2000 में महिलाओं के एक समूह का आकलन किया गया। बाद के छह वर्षों की अवधि में उनका तीन बार एनालिसिस किया गया और उनकी स्मृति और सोचने-समझने की क्षमता का विश्लेषण किया गया।

जल्दी बूढ़े होते हैं जो एक दिन में जरूरी 7-8 घंटे की नींद लेते हैं। इस अध्ययन के लिए 1986 और 2000 में महिलाओं के एक समूह का आकलन किया गया। बाद के छह वर्षों की अवधि में उनका तीन बार एनालिसिस किया गया और उनकी स्मृति और सोचने-समझने की क्षमता का विश्लेषण किया गया।

अच्छी नींद के लिए क्या करें

अपनी लाइफस्टाइल को बेलेस करें और टाइम पर सोएं-जागें। दिन में एक बार व्यायाम जरूर करें। सोने से पहले चाय या शराब पीने से बचें खाना खाने के बाद तुरंत सोने न जाएं। रात का भोजन सोने से कम से कम 2-3 घंटे पहले कर लें। सोने से पहले स्क्रीन लाइट जैसे मोबाइल या टीवी के सामने घंटों तक बैठने से बचें।

लोगों की तुलना में दो साल पहले जल्दी बूढ़े होते हैं जो एक दिन में जरूरी 7-8 घंटे की नींद लेते हैं। इस अध्ययन के लिए 1986 और 2000 में महिलाओं के एक समूह का आकलन किया गया। बाद के छह वर्षों की अवधि में उनका तीन बार एनालिसिस किया गया और उनकी स्मृति और सोचने-समझने की क्षमता का विश्लेषण किया गया।

हाथ से प्रोडक्ट निकालना

जार से प्रोडक्ट को निकालने के लिए अधिकतर महिलाएं गुंली का यूज करती हैं जो कि गलत है। एक्सपर्ट का कहना है कि ऐसा करने से, आप वास्तव में अपनी क्रीम में बैक्टीरिया को शामिल कर रहे हैं। इससे बचने के लिए अपने हाथों से प्रोडक्ट निकालने की अपेक्षा पूरी तरह धो लें या स्कूप / स्पैटुला का उपयोग करें।

पानी ना पीना

डिहाइड्रेशन होने पर अक्सर लोग उसे नजरअंदाज कर लेते हैं या फिर प्यास लगने पर सोडा बेस्ड ड्रिंक्स पी लेते हैं। ऐसा करने से स्किन डैमेज हो सकती है। दरअसल, अगर आपको प्यास लगे तो नेचुरल ड्रिंक्स जैसे नारियल पानी, सादा पानी, जूस आदि पिएं।

रात में फेस वॉश ना करना

कुछ महिलाएं देर रात सोते समय रात में मेकअप रिमूव करना या चेहरा धोना भूल जाती हैं। ऐसा करने पर रात भर मेकअप त्वचा पर रहता और उसे नुकसान भी पहुंचा सकता है। सधा ही यह रात में होने वाली स्किन री-ग्रोथ को भी रोक देता है। इसलिए हमेशा रात में मेकअप निकालकर और चेहरा धोकर ही सोएं।



विटामिन बी12 की हो गई है कमी.... हाथ-पैर में दिखें ये संकेत तो समझ जाएं



विटामिन बी12 एक आवश्यक पोषक तत्व है जो नॉनवेज, पनीर और अंडे जैसे एनीमल प्रोडक्ट्स में अधिक मात्रा में पाया जाता है। लाल रक्त कोशिकाओं के बिना शरीर ऑक्सीजन भी शरीर के अंगों तक नहीं ले जा सकता और विटामिन बी 12 की कमी का कारण बन सकता है। विटामिन बी12 की कमी का आमतौर पर आसानी से इलाज किया जाता है लेकिन जब तक आप लक्षणों को पहचान नहीं लेते, तब तक वह आपके डेली रूटीन को मुश्किल बना सकता है। विटामिन बी की कमी के गंभीर मामलों में हार्ट फेल, डायबिटीज, गांठिया और कैंसर का जोड़ित हो सकता है। लंदन में द प्राइवेट जीपी ग्रुप के सीनियर पार्टनर डॉक्टर जेरेमी हैरिस ने बी 12 की कमी के बारे में अधिक जानकारी देने के लिए E&press.co.uk से बात की। उन्होंने चेतावनी दी कि हाथ और पैरों में झुनझुनी या सुन्नता भी विटामिन बी की कमी का संकेत है। विटामिन बी12 की कमी विभिन्न तरीकों से सामने आ सकती है। सबसे आम लक्षणों में थकान, सुस्ती, सिरदर्द, बेहोशी महसूस होना या सांस लेने में मुश्किल होना है।

विटामिन बी12 की कमी के लक्षण

- तेजी से सांस लेना या सांस लेने में तकलीफ होना
- सिर दर्द
- अपच
- भूख में कमी
- धड़कन
- आंखों की समस्याएं
- कमजोरी या थकान महसूस होना
- दस्त
- घाव या लाल जीभ, मुंह में छाले
- मांसपेशियों में कमजोरी
- डिमेशिया

नोट: यदि आप किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

है। जब विटामिन बी 12 कम होता है तो यह प्रोटेक्शन कमजोर हो सकती है जिससे नर्व की लेयर डैमेज हो जाती है जिससे हाथ-पैर में झुनझुनी होने लगती है।

विटामिन बी 12 आप कमी होने से कैसे रोक सकते हैं?

विटामिन बी 12 की कमी रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आपके शरीर में विटामिन बी 12 की कमी ना रहे और आप भरपूर मात्रा में बी12 युक्त खाद्य पदार्थ खाएं। शरीर विटामिन बी 12 नहीं बनाता इसलिए इसे खाद्य पदार्थों और सप्लीमेंट से लिया जाता है। यदि आप शाकाहारी या वीगन हैं तो यह मुश्किल हो सकता है क्योंकि बी12 मांस, मछली, पोल्ट्री, अंडे और डेयरी प्रोडक्ट में पाया जाता है। ऐसे लोगों को विटामिन बी 12 सप्लीमेंट दिया जाता है।

निखरी और बेदाग त्वचा पाने के लिए ना करें ये 5 गलतियां तुरंत सुधारें

महिलाएं, पुरुषों की अपेक्षा अधिक अपनी स्किन का ख्याल रखती हैं। हाइड्रेशन से लेकर मेकअप रिमूव तक की हर प्रोसेस को वे अच्छे से फॉलो करती हैं। इससे उनकी स्किन की क्वालिटी अच्छी रहती है। लेकिन वहीं कुछ महिलाएं ऐसी गलती करती हैं जिससे उनकी त्वचा की गुणवत्ता कम होने लगती है। अगर वे इन गलतियों को सुधार लें तो उनकी स्किन हमेशा निखरी हुई रहेगी। तो आइए स्किन का ख्याल रखते समय कौन सी बातों का खास ख्याल रखें, यह भी जान लीजिए।

चेहरे को तौलिये से सुखाना

अक्सर देखा जाता है कि महिलाएं और पुरुष अपना चेहरा धोने के बाद उसे सुखाने के लिए तौलिए का उपयोग करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, ऐसा करने से आपके चेहरे पर बैक्टीरिया हो सकते हैं क्योंकि टॉवेल को रोजाना नहीं धोते। एक्सपर्ट कहते हैं कि या तो आप चेहरा सुखाने के लिए रोजाना साफ और धुला हुआ टॉवेल लें या फिर चेहरे को हवा में सुखाएं।

स्किन केयर प्रोडक्ट का गलत प्रयोग

स्किन केयर प्रोडक्ट का एक रूटीन होता है, उसके मुताबिक उन्हें लगाना चाहिए। जैसे कई लोग पहले मॉइस्चराइजर लगा लेते हैं और फिर सीरम, जो कि गलत होता है। हमेशा पतली लेयर वाली चीजों को पहले लगाएं और मोटी लेयर वाले प्रोडक्ट को बाद में। सीरम की लेयर पतली होती है इसलिए पहले उसे लगाएं और फिर बाद में मॉइस्चराइजर।

करण-अर्जुन में सलमान नहीं थे मेकर्स की पहली पसंद

हाल ही में निर्देशक राकेश रोशन की करण-अर्जुन कल्ट मूवी की री-रिलीज को लेकर ऐलान किया गया है। यही वजह है कि सलमान खान और शाह रुख खान की ये ब्लॉकबस्टर जोड़ी चर्चा में बनी हुई है। इस बीच हम आपके लिए करण-अर्जुन से जुड़ा हुआ एक ऐसा किस्सा लेकर आए हैं, जो शायद ही आपको पहले पता हो। क्या आप जानते हैं कि इस मूवी के लिए सलमान खान मेकर्स की पहली पसंद नहीं थे, उन्होंने 90 के दशक के एक दूसरे सुपरस्टार उनका रोल का ऑफर किया था। इसके अलावा फिल्म का नाम भी करण-अर्जुन नहीं था। बतौर निर्देशक राकेश रोशन करण-अर्जुन फिल्म को बनाने के लिए कोई कसर बाकी नहीं छोड़ना चाहते थे। उस वक्त उनके सामने सबसे बड़ी चुनौती फिल्म की कास्ट थी। जिसके लिए उनको ये चयन करना था कि इस मूवी के लिए लीड रोल में किन दो कलाकारों के लिया जाए। अर्जुन के रोल के लिए शाह रुख खान का नाम उन्होंने पहले ही फाइनल कर लिया था। लेकिन करण के किरदार के लिए पेंच फंसा हुआ था। आईएमडीबी की रिपोर्ट के आधार पर करण-अर्जुन में करण की भूमिका के लिए फिल्म के मेकर्स की तरफ से अजय देवगन को ऑफर दिया गया था। लेकिन किसी कारण से उनके साथ बात नहीं बनी और फिर जाकर ये रोल सलमान खान की झोली में आया।

इसके बाद सलमान खान और शाह रुख खान की जोड़ी ने मिलकर बॉक्स ऑफिस को हिला दिया। इसके साथ ही करण-अर्जुन 90 के दशक की सबसे सफल मूवीज में शुमार हुई है। बता दें कि 1995 में रिलीज होने वाली ये मूवी जल्द ही अपनी रिलीज के 30 साल पूरे करेगी। आपको ये जानकार हैरानी होगी करण-अर्जुन का पहला टाइटल ये नहीं था। आईएमडीबी के आधार पर मेकर्स ने इस फिल्म का नाम कायनात प्लान किया था, जिसे बाद में बदलकर करण-अर्जुन किया गया था। गौर करें करण-अर्जुन की री-रिलीज डेट की तरफ तो आने वाले 22 नवंबर को इस मूवी को बड़े पर्दे पर दोबारा से रिलीज किया जाएगा।

सोनाक्षी सिन्हा और जहीर इकबाल का वेकेशन

बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनाक्षी सिन्हा और उनके पति जहीर इकबाल इस समय अपने वेकेशन पर हैं, जहां से उन्होंने अपनी रोमांटिक तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। दोनों इस वक्त एक दूसरे के साथ खास पल बिता रहे हैं और तस्वीरों में उनकी मस्ती और प्यार साफ नजर आ रहा है।



एक तस्वीर में सोनाक्षी और जहीर ढलते सूरज को निहारते हुए एक-दूसरे के बांहों में सुकून के पल बिता रहे हैं। सोनाक्षी ने इस मौके पर को-ऑर्डेड सूट पहना और लाल बिंदी के साथ लुक को पूरा किया, जबकि जहीर ने सफेद टी-शर्ट और भूरे रंग की कार्गो पैंट पहनी है। इस वेकेशन के दौरान, एक और तस्वीर में जहीर ने अपनी पत्नी सोनाक्षी को गले लगाते हुए शांत सूर्यास्त का आनंद लिया। सोनाक्षी और जहीर की यह तस्वीरें फैंस के बीच बहुत चर्चा में हैं। सोनाक्षी और जहीर ने 23 जून को मुंबई में अपने घर पर एक निजी समारोह में शादी की थी, जिसमें केवल करीबी दोस्त और परिवार वाले शामिल हुए थे। इसके बाद एक भव्य रिसेप्शन भी आयोजित किया गया था, जिसमें बॉलीवुड की कई बड़ी हस्तियां उपस्थित थीं।

तेलुगु फिल्म मटका में नजर आएंगी नोरा

जल्द ही एक्ट्रेस नोरा फतेही तेलुगु फिल्म मटका में नजर आएंगी। फिल्म में एक्ट्रेस नोरा एक्टर वरुण तेज के साथ स्क्रीन शेयर करती दिखाई देंगी। शूटिंग के दौरान एक्ट्रेस चोटिल हो गई थीं, लेकिन इसके बावजूद उन्होंने इस फिल्म की शूटिंग जारी रखी।

हाल ही में नोरा ने एक इंटरव्यू में बताया कि चोट के बावजूद उन्होंने काम क्यों नहीं रोका और इस फिल्म में काम करने के अनुभव के बारे में। नोरा ने बताया कि इस फिल्म में वह सोफिया का किरदार निभा रही हैं, जो एक कैब्रे ड्रसर है। फिल्म में जब सोफिया वासु (वरुण तेज) की जिंदगी में एंट्री करती है, तो बहुत कुछ बदल जाता है। नोरा ने खुलासा किया कि इस फिल्म में सबसे ज्यादा मुश्किल तेलुगु में संवाद बोलने में आई। उन्होंने कहा, पहले दिन का शूट करण के साथ था और डायलॉग इतने लंबे थे कि मैं रातभर सो नहीं सकी। मुझे लग रहा था कि कैसे बोल पाऊंगी, लेकिन वरुण ने मुझे सेट पर बहुत सहज महसूस कराया। उन्होंने आगे कहा कि इस फिल्म के लिए उन्हें बहुत मेहनत करनी पड़ी। फिल्म में उनके किरदार की एंट्री एक गाने से होती है, और उस गाने की शूटिंग के दौरान उन्हें चोट लग गई थी।

हालांकि, फिल्म की शूटिंग को पांच दिन में खत्म करना था, इसलिए उन्होंने दर्द की परवाह किए बिना शूटिंग पूरी की। इसके बाद, वह एक महीने तक किसी भी फिल्म की शूटिंग नहीं कर पाई। नोरा ने कहा, यह फिल्म मेरे लिए एक अलग जर्नी रही है और मुझे इस पर गर्व है। नोरा ने अपनी शुरुआत के बारे में भी बात की और बताया कि बॉलीवुड में काम करने का ख्याल कभी उनके दिमाग में नहीं आया था।

नोरा ने अपनी मेहनत और संघर्ष के बारे में कहा, मैंने इंडस्ट्री में खुद को साबित करना था, और यही मेरी प्रार्थना थी। पैसे कमाने के लिए तो और भी बहुत सारे काम हैं, लेकिन मुझे इंडस्ट्री में अपना स्थान बनाना था। उन्होंने कहा, मैंने हमेशा सोचा था कि सिर्फ भारतीय लड़कियां ही बॉलीवुड में एक्ट्रेस बन सकती हैं, लेकिन जब मैंने कैटरिना कैफ और जैकलीन फर्नांडिस को देखा, तो मुझे लगा कि मैं भी कर सकती हूँ। इसके बाद, नोरा ने ऑडिशन देना शुरू किया और अपने करियर में छोटे-छोटे रोल के जरिए जगह बनाई।



नेहा धूपिया ने की गोफलो रन 2024 की शुरुआत

प्रसिद्ध अभिनेत्री और फिटनेस इन्फ्लूएंसर नेहा धूपिया ने गोफलो रन 2024 की शुरुआत की है। इसका उद्देश्य महिलाओं और किशोरियों के बीच मासिक धर्म स्वास्थ्य, शारीरिक फिटनेस और समुदायिकता को बढ़ावा देना है। नेहा धूपिया ने इस आयोजन के प्रति अपने जुड़ाव को साझा करते हुए कहा, दौड़ना हमेशा मेरे लिए एक गहरा अनुभव रहा है, चाहे मैं खुश हूँ, उदास हूँ या व्यस्त।

यह मेरे शरीर और मन को सुनने और खुद को स्वतंत्र महसूस करने का जरिया है। गोफलो रन न केवल फिटनेस को बढ़ावा देता है, बल्कि यह एक मजबूत धाक समुदाय से जुड़ने का भी अवसर है। गोफलो रन 2024 का प्रमुख उद्देश्य महिलाओं में फिटनेस की आदत को बढ़ावा देना और मासिक धर्म से जुड़े संकोच को दूर करना है। यह कार्यक्रम 12 वर्ष और उससे अधिक आयु की लड़कियों और महिलाओं के लिए खुला है, और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है। इस कार्यक्रम में भाग लेने वाली महिलाओं को दौड़ने और चलने के साथ-साथ मासिक धर्म स्वास्थ्य और उससे जुड़े मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाने का अवसर मिलेगा। अनीता लोबो के साथ इस पहल को आगे बढ़ाते हुए, नेहा ने कहा, हमने गोफलो रन के माध्यम से एक ऐसा मंच तैयार किया है जहां महिलाएं न केवल शारीरिक रूप से सशक्त होंगी बल्कि मानसिक और सामाजिक रूप से भी मजबूती का अनुभव करेंगी। यह एक ऐसा कदम है जिससे महिलाएं और लड़कियां एक स्वस्थ आज और कल की दिशा में जुड़ेंगी।

गोफलो रन 2024 सभी फिटनेस स्तरों की महिलाओं को भाग लेने के लिए आमंत्रित करता है, जो न केवल शारीरिक फिटनेस का प्रतीक है बल्कि महिलाओं के स्वास्थ्य पर सार्थक संवाद स्थापित करने का भी अवसर है। यह आयोजन महिलाओं के सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जो समाज में सकारात्मक बदलाव का प्रतीक बन सकता है। बता दें कि यह कार्यक्रम 8 दिसंबर 2024 को मुंबई के बीकेसी स्थित एएमआरडीए ग्राउंड्स पर आयोजित किया जाएगा, और इसका सह-मेजबान दूरदर्शी उद्यमी अनीता लोबो को बनाया गया है।

दौड़ना हमेशा मेरे लिए एक गहरा अनुभव रहा है

अभिनेत्री किरण खेर ने भी की अनुपम खेर की तारीफ

हाल ही में नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई नई फिल्म विजय 69 में अभिनेता अनुपम खेर ने अपनी अदाकारी से दर्शकों का दिल जीत लिया है। अनुपम खेर की पत्नी और प्रसिद्ध अभिनेत्री किरण खेर ने भी उनके अभिनय की तारीफ करते हुए उनके लंबे सफर को याद किया।

फिल्म में उनके किरदार को दर्शकों और समीक्षकों द्वारा खूब सराहा जा रहा है। इस बीच, किरण खेर ने अनुपम के शुरुआती दिनों को याद करते हुए बताया कि किस तरह उन्होंने एक छोटे से शहर शिमला से निकलकर बॉलीवुड में अपनी पहचान बनाई। किरण ने कहा, अनुपम का सफर शिमला से शुरू हुआ, जहां सिनेमा के प्रति उनका गहरा जुनून था। उन्होंने अपनी पहचान बनाने के लिए तमाम कठिनाइयों का सामना किया। अपने करियर के शुरुआती दिनों में उन्हें ऐसे किरदार निभाने पड़े जिन्हें अन्य कलाकार टुकरा देते थे, लेकिन अनुपम ने कभी हार नहीं मानी। किरण खेर ने अनुपम के जुनून और समर्पण की भी प्रशंसा की, और कहा, कठिनाइयों के बावजूद अनुपम हमेशा आत्मविश्वास से भरे रहे। 40 साल बाद भी वे उसी जोश और लगन के साथ अपने हर किरदार में जान डालते हैं। उनके काम के प्रति यह प्यार और समर्पण ही उन्हें सबसे अलग बनाता है।

उन्होंने कहा कि अनुपम की सफलता सिर्फ उनकी प्रतिभा के कारण नहीं, बल्कि उनके संघर्ष और कभी हार न मानने के जज्बे के कारण है। विजय 69 के बाद अनुपम खेर अब जल्द ही फिल्म इमरजेंसी में नजर आएंगे, जिसका निर्देशक कंगना रनौत ने किया है। इस फिल्म में कंगना खुद प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की भूमिका निभा रही हैं। अनुपम खेर का यह लगातार योगदान उनके चाहने वालों के लिए प्रेरणादायक है।



शोभिता ने पसपु दंचदाम समारोह की तस्वीरें साझा कीं



शोभिता ने इंस्टाग्राम पर पसपु दंचदाम समारोह की मंत्रमुग्ध कर देने वाली तस्वीरें साझा कीं। उन्होंने पोस्ट को कैप्शन दिया, गोधुमा रायी पसपु दंचदाम और इस तरह इसकी शुरुआत होती है। समारोह के लिए शोभिता ने सुनहरे और हरे रंग की बॉर्डर वाली एक जीवंत साड़ी पहनी थी। तस्वीरों में वह अपने घर की महिलाओं से घिरी हुई थीं। यह एक पारंपरिक तेलुगु विवाह-पूर्व समारोह है जो विवाह उत्सव की शुरुआत का प्रतीक है। पसपु का अर्थ है हल्दी, और दंचदाम का अर्थ है कुचलना। इस वाक्यांश का मोटे तौर पर अनुवाद गेहूं, पत्थर और हल्दी को एक साथ कुचलना है। तस्वीरों में शोभिता ने हल्दी पीसकर बट्टों का आशीर्वाद लिया। साउथ एक्टर नागा चैतन्य और शोभिता धूलिपाला ने हैदराबाद में निजी समारोह में सगाई की थी। अब दोनों ही कपल जल्द ही शादी के बंधन में बांधन जा रहे हैं। शोभिता धूलिपाला और नागा चैतन्य, जिनकी शादी से पहले का उत्सव पिछले महीने शुरू हुआ था, दिसंबर में शादी करने के लिए तैयार हैं। उनकी शादी के निमंत्रण की कई तस्वीरें सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सामने आई हैं।

मैं मन, दिल और आत्मा से भारतीय हूँ और हमेशा रहूंगा: अक्षय कुमार

बॉलीवुड के जाने-माने अभिनेता अक्षय कुमार अब पूरी तरह से भारतीय नागरिक बन चुके हैं। उन्होंने कनाडाई नागरिकता छोड़कर भारतीय पासपोर्ट लिया और अब वह आधिकारिक रूप से भारत के नागरिक हैं। अक्षय को पहले अपनी कनाडाई नागरिकता के कारण सोशल मीडिया पर ट्रोल किया जाता था, लेकिन उन्होंने हमेशा खुद को दिल से भारतीय माना है और अब उन्होंने अपनी नागरिकता के बारे में खुलकर बात की है। उन्होंने कहा कि उस दौरान उनकी फिल्में नहीं चल रही थीं और उनके पास काम की कमी थी। उनके एक दोस्त ने उन्हें कनाडा में काम दिलाने का प्रस्ताव दिया, जिसके बाद उन्होंने कनाडा की नागरिकता के लिए आवेदन किया। लेकिन, बाद में उनकी दो फिल्में हिट हुईं और उनकी किस्मत बदल गई। इसके बाद अक्षय ने सोचा कि कनाडाई नागरिकता रखने की जरूरत नहीं है और वह अपनी भारतीय नागरिकता की ओर वापस लौट आए। अक्षय ने कहा, मैं मन, दिल और आत्मा से भारतीय हूँ और हमेशा रहूंगा। उन्होंने यह भी बताया कि पहले कभी इस बात की परवाह नहीं की, लेकिन उन्होंने तीन-चार साल पहले एक इवेंट में कहा था कि वह अपनी विदेशी नागरिकता छोड़ देंगे। अब, पिछले साल अगस्त में उन्होंने भारतीय पासपोर्ट हासिल किया और यह उनके लिए गर्व का पल था।

हॉलीवुड के ऑडिशन में फेल हुईं नीना गुप्ता, डिंपल कपाड़िया को मिला काम

हिंदी फिल्म इंडस्ट्री की एक मशहूर और सम्मानित एक्ट्रेस नीना गुप्ता ओटीटी प्लेटफॉर्म पर भी अपनी शानदार एक्टिंग का जलवा दिखा रही हैं। हाल ही में उनकी वेब सीरीज पंचायत का तीसरा सीजन बहुत हिट हुआ था। अब नीना गुप्ता ने एक बड़ा खुलासा किया है कि उन्होंने हॉलीवुड फिल्म टेनेट के लिए ऑडिशन दिया था, लेकिन उन्हें रिजेक्ट कर दिया गया था। नीना गुप्ता ने यह खुलासा करीना कपूर खान के शो व्हाट वीमन वॉन्ट में किया। उन्होंने कहा कि साल 2020 में, डायरेक्टर क्रिस्टोफर नोलन की फिल्म टेनेट के लिए उन्होंने ऑडिशन दिया था। नीना गुप्ता ने बताया कि वह लॉस एंजलिस तक गई थीं और फिल्म के लिए ऑडिशन दिया था, लेकिन बाद में उन्हें इस रोल के लिए नहीं चुना गया। इसके बाद, यह रोल बॉलीवुड एक्ट्रेस डिंपल कपाड़िया को मिला था। उन्होंने कहा कि फिल्म के लिए पहले एक ऑडिशन टेप रिकॉर्ड किया और उसे भेजा। इसके बाद, उन्हें और चार अन्य महिलाओं को फिल्म के लिए चुना गया था, लेकिन अंत में यह रोल डिंपल कपाड़िया को मिल गया। नीना ने कहा, मुझे तो लॉस एंजलिस जाने की भी जरूरत नहीं पड़ी, जबकि डिंपल को यह रोल मिल गया। नीना ने यह भी कहा कि उन्हें हमेशा ऑडिशन में फेल होने का डर रहा है। उन्हें लगता है कि ऑडिशन उनके लिए काम नहीं करते।

बिग बॉस में शिल्पा शिरोडकर के सामने रो पड़े करणवीर मेहरा



बिग बॉस 18 सीजन के जैसे जैसे दिन बीतते जा रहे हैं वैसे वैसे वह और भी रोमांचक होता जा रहा है। हर घंटे लड़ाई-झगड़े हो रहे हैं। घर दो टीमों में बंट हुआ है, ऐसे में साफ तौर पर विभाजन हो गया है। दुश्मन हैं, लेकिन दोस्त भी हैं! वीकेड का वार में करणवीर मेहरा को अक्सर स्टैंड लेने और घर के इर्द-गिर्द घूमने वाले मामलों में शामिल न होने के लिए दोषी ठहराया जाता है। लेकिन वह एक बात को लेकर साफ रहे हैं कि घर में उनके दोस्त कौन हैं। चुम दरंग, श्रुतिका अर्जुन और शिल्पा शिरोडकर उनके दोस्त हैं। लेकिन किस बात ने उन्हें रुलाया? चाहत पांडे भी टाइम गॉड बनने की रेस में थीं। इसलिए टास्क के दौरान ऐसी बहस हुई जिसने घर को हिलाकर रख दिया। टास्क के बाद चम ने करण वीर मेहरा का सामना किया और कहा कि उस पर भरोसा करना मुश्किल है क्योंकि वह स्टैंड नहीं लेता। वह कहती है कि वह कुछ कहता है लेकिन उसके काम कुछ और ही बयां करते हैं। इससे करण वीर मेहरा बहुत आहत होता है। करण वीर मेहरा ने साफ तौर पर कहा है कि चुम दरंग के लिए उनके दिल में एक सॉफ्ट कॉर्नर है। जब श्रुतिका ने कहा कि वह चाहती है कि चुम उसके भाई आदित्य को डेट करे और वह सहमत हो गई, तो करण वीर ने कबूल किया कि उसे जलन महसूस हो रही है।

ब्रीफ न्यूज

पोछा लगाते समय छत से गिरकर महिला की मौत

मुरैना। सिटी कोतवाली के अंतर्गत गल्ल मंडी के पास स्थित न्यू बेरीज स्कूल के पास छत पर पोछा लगाते समय अचानक नीचे गिरी महिला को दर्दनाक मौत हो गई। पुलिस द्वारा मर्ग कायम कर मामले को जांच की जा रही है। प्राप्त जानकारी के अनुसार शानू पत्नी मनीष बंसल उम्र 40 निवासी लक्ष्मी कॉलोनी अपने मकान के छज्जे पर पोछा लगा रही थी, तभी अचानक उसका पैर फिसल गया और नीचे गिर पड़ी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गई। उसे उपचार के लिए जिला अस्पताल लाया गया, जहां चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस द्वारा मर्ग कायम कर मामले को जांच की जा रही है।

अज्ञात कारण के चलते युवक फांसी पर झूला

मुरैना। जिले के दिमनी थाना अंतर्गत ऐसाह गांव में बीती रात्रि एक युवक ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस द्वारा मामले को जांच की जा रही है। बताया जाता है कि विष्णु शर्मा पुत्र भरत लाल 25 निवासी ऐसाह गांव ने अज्ञात कारण के चलते रविवार सोमवार की देर रात घर के अंदर फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। सुबह जब काफी देर तक वह कमरे से नहीं निकला तो परिजन उसे देखने गए और वह फांसी पर लटकता मिला। घटना की सूचना पुलिस को दी गई। पुलिस द्वारा पीएम काराकर लाश परिजनों को सौंप दी है एवं मामले को जांच कर रही है।

आयुक्त स्काउट चंबल संभाग ने रैली की तैयारी का लिया जायजा

मुरैना। चंबल संभाग मुरैना की संभागीय स्काउट गाइड रैली की तैयारियों को देखने के लिये सोमवार कोसंभागीय स्काउट प्रशिक्षण केंद्र जीमनी मुरैना में सहायक राज्य संगठन आयुक्त स्काउट चंबल संभाग मुरैना श्री सुखदेव सिंह चैहान के साथ उपस्थित हुए। संभागीय स्काउट गाइड रैली की तैयारी का जायजा लिया एवं संबंधितों को निर्देशित किया। इस अवसर पर संबंधित विभागों के अधिकारी भी पहुंचे।

बाइक से स्मैक की तस्करी करते बदमाश पकड़ा

मुरैना। सिविल लाइन थाना पुलिस ने रविवार सोमवार की देर रात निवी रोड पर बाइक से स्मैक की अवैध रूप से तस्करी करते तस्कर को गिरफ्तार कर 50,000 का माल बरामद किया है। पुलिस द्वारा आरोपी के विरुद्ध मामला दर्ज कर लिया गया है। दर्शन शुक्ला थाना प्रभारी सिविल लाइन को मुखबिर् द्वारा सूचना प्राप्त हुई कि एक बाइक सवार व्यक्ति निवी रोड के रास्ते से अवैध मादक पदार्थ लेकर जा रहा है। उक्त सूचना पर त्वरित कार्यवाही करते हुए पूर्ण टीम ने निवी रोड के रास्ते पर चैकिंग लगाकर आरोपी राय सिंह सिकरवार निवासी चंचिहा थाना बागचीनी को पकड़ कर तलाशी ली तो उसके पास से 25 ग्राम स्मैक कीमती करीबन 50,000 रुपये की पाई गई। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर 25 ग्राम अवैध स्मैक, अपाची मोटर साईकिल एवं 800 रुपये नगदी कीमत करीबन 1,50,800 रुपये का जप्त कर धारा 8/21 एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है।

सम्मेलन

सम्मेलन की अध्यक्षता तहसील समिति के सदस्य फरीद खान ने की...

माकपा का तहसील सम्मेलन गणेश मरैया वाचनालय में संपन्न

सत्ता सुधार ■ सबलगुट
माकर्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी का तहसील समिति का सम्मेलन गणेश मरैया वाचनालय में संपन्न हुआ। सम्मेलन की अध्यक्षता तहसील समिति के सदस्य फरीद खान ने की। सम्मेलन में सबसे पहले ध्वजारोहण किया गया। तत्पश्चात सीताराम येचुरी राष्ट्रीय महासचिव माकपा, पोलिट ब्यूरो सदस्य पूर्व मुख्यमंत्री बुद्धदेव भट्टाचार्य सहित, स्थानीय दिवंगत नेताओं सुरेश चंद्र गुणा, एडवोकेट मुरारी लाल अग्रवाल, श्रीमती कुसुम धाकड़, रवीना बानो आदि की स्मृति में शोक प्रस्ताव प्रस्तुत करधरित किया



गया। तत्पश्चात सम्मेलन का उद्घाटन जिला सचिव मंडल सदस्य गयाराम सिंह धाकड़ ने किया। उन्होंने अपने उद्घोषण में पार्टी के संगठन को मजबूत बनाने, सांप्रदायिक, ताजाशाह, देश तोड़क ताकतों को पराजित करने तथा जिन हितेषी शक्तियों को एकजुट करने की अपील की। सम्मेलन में प्रतिवेदन भी प्रस्तुत किया गया। जो चर्चा के बाद सर्वसम्मति से पारित किया गया। सम्मेलन में तहसील स्तरीय कार्यकारी समिति का गठन किया गया, जिसमें तहसील सचिव अशोक राठौर चुने गए। सदस्य

गण वरिष्ठ नेता मुरारी लाल धाकड़, इसराइल खान अरविंद सागर, कोक सिंह कुशवाह, अंगद जाटव आदि चुने गए। समापन राज्य सचिव मंडल सदस्य अशोक तिवारी ने किया। उन्होंने कहा कि हमारे पास सबलगुट में विरासत भी है, वर्तमान भी है, भविष्य हमको तैयार करना है। हमें उम्मीद है कि हम भविष्य के लिए जोरदार तैयारी करेंगे और स्वर्णिम भविष्य बनाएंगे। इसके साथ ही जोरदार नारेबाजी के साथ सम्मेलन का समापन गणेश मरैया वाचनालय में समापन हुआ।

सभी व्यवस्थायें चाक-चैबंद रहें: अपर कलेक्टर

चंबल संभागीय प्रशिक्षण स्काउट-गाइड 5 दिनी रैली का आयोजन 26 से 30 तक

सत्ता सुधार ■ मुरैना
भारत स्काउट एवं गाइड मध्यप्रदेश भोपाल के निर्देशन में 26 से 30 नवंबर तक चंबल संभागीय रैली स्थान संभागीय प्रशिक्षण केंद्र स्काउट गाइड केन्द्रीय विद्यालय के सामने की जाना है। कार्यक्रम में भव्यता रहे, इसलिये अपर कलेक्टर सीबी प्रसाद ने समस्त अधिकारियों की बैठक ली और स्पष्ट निर्देश दिये कि पांच दिवसीय स्काउट गाइड प्रशिक्षण में किसी प्रकार की लापरवाही नहीं होनी चाहिये। यह निर्देश उन्होंने समस्त अधिकारियों को समीक्षा बैठक के दौरान दिये। बैठक में नगर निगम कमिश्नर सतेन्द्र धाकड़, संयुक्त



कलेक्टर शुभम शर्मा, समस्त एसडीएम, समस्त जिलाधिकारी, नगरीय निकाय के सीएमओ, सहायक राज्य संगठन आयुक्त स्काउट चंबल संभाग सुखदेव सिंह चैहान, जनपद सीईओ और तहसीलदार उपस्थित थे। अपर कलेक्टर सीबी प्रसाद ने कहा कि स्काउट गाइड रैली में भिंड, मुरैना, श्योपुर से कक्षा 9 से 12 तक के छात्र-छात्राये उपस्थित रहेंगे। उनके रूकने, खाने का प्रबंधन बेहतर किया जाये, इसके लिये शुलभ शौचालय, स्नानागार, टेंट, लाइट, पेयजल के बेहतर प्रबंध किये जायें। इसके अलावा 28 नवंबर को जीवाजीगंज पार्क से सभी छात्र-छात्राओं द्वारा रैली निकाली जायेगी उनके वाहन व्यवस्था की जिम्मेदारी क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी को दी है। कलेक्टर ने कहा कि बाहर से आने वाले छात्र-छात्राओं को किसी प्रकार की असुविधा न हो इसलिये कैम्प में ही अस्थाई अस्पताल और सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किये जायें।

सीएम हेल्पलाइन निराकरण करने में अभी भी 48 घंटे शेष : अपर कलेक्टर

खेल, शिक्षा, वाणिज्य कर अधिकारियों को कारण बताओ नोटिस



सत्ता सुधार ■ मुरैना
सीएम हेल्पलाइन की रैंकिंग प्रदेश में 20 तारीख के दोपहर तक निकलती है, इसलिये जो विभाग सी और डी कैटेगरी में हैं वे अधिक से

अधिक सीएम हेल्पलाइन का निराकरण करें। अभी भी निराकरण करने के लिये 48 घंटे शेष हैं। यह निर्देश अपर कलेक्टर सीबी प्रसाद ने सीएम हेल्पलाइन की समीक्षा के

दौरान अधिकारियों को दिये। बैठक में नगर निगम कमिश्नर सतेन्द्र धाकड़, संयुक्त कलेक्टर शुभम शर्मा, समस्त एसडीएम, समस्त जिलाधिकारी, नगरीय निकाय के

सीएमओ, जनपद सीईओ और तहसीलदार उपस्थित थे। अपर कलेक्टर सीबी प्रसाद ने कहा कि सीएम हेल्पलाइन का निराकरण हम सबकी प्राथमिकता में है किंतु कई

अधिकारी समय पर उपस्थित नहीं हुये हैं। उनमें खेल अधिकारी प्रशांत कुशवाह, शिक्षा विभाग के सुधीर सक्सेना और वाणिज्य अधिकारी को कारण बताओ नोटिस जारी करने के निर्देश दिये। अपर कलेक्टर ने कहा कि समीक्षा में पाया गया है कि कई विभागों को लक्ष्य अक्टूबर माह का 80 प्रतिशत निराकरण करने के लिये दिया गया था किंतु कई विभागों ने सीएम हेल्पलाइन में अच्छा कार्य किया है वे बी और सी में आ चुके हैं। अभी 48 घंटे रैंकिंग करने में शेष हैं। आने वाली शिकायतों का अभी और निराकरण नहीं किया तो वे विभाग बी और सी की अपेक्षा डी में पहुंच जायेंगे, इसलिये सीएम हेल्पलाइन निराकरण में कोताही न बरतें। इसलिये सीएम हेल्पलाइन का निराकरण तेजी से करते रहें। बैठक में अपर कलेक्टर ने प्रभारी सीएचओ को निर्देश दिये कि अभी भी स्वास्थ्य विभाग डी में दिख रहा है कार्य में तेजी लायें इसलिये बी तक आने का प्रयास करें।

कैलारस अनाज मंडी गोदाम से शटर का ताला तोड़कर 4 विंटल से अधिक सोयाबीन चोरी



सत्ता सुधार ■ मुरैना
जिले के कैलारस थाना अंतर्गत कृषि उपज मंडी में बने एक गोदाम से व्यापारी का 4 क्रिंटल से अधिक सोयाबीन अज्ञात चोर शटर का ताला तोड़कर चोरी कर ले गए। व्यापारी सोमवार की सुबह जब गोदाम पहुंचा तो उसे घटना का पता चला, जिसकी सूचना पुलिस को दी गई स पुलिस द्वारा मामले की जांच की जा रही है। प्राप्त जानकारी के अनुसार कान्हा ट्रेडिंग कम्पनी संचालक अत्रो सिंहल नेपरी वाले

का कृषि उपज मंडी कैलारस में गोदाम बना हुआ है, जिसमें सोयाबीन एवं अन्य फसल रखी हुई थी। बताया जाता है कि बीती रात्रि अज्ञात चोर शटर का ताला तोड़कर चोरी कर ले गए, जिसकी कीमत 20,000 से अधिक बताई गई है। व्यापारी सोमवार की सुबह जब गोदाम पर पहुंचा तो उसे ताला टूटा मिला। घटना की सूचना थाना पुलिस को दी गई है, जिस पर से पुलिस मामले की जांच में लगी है।

स्वनिधि भी-स्वाभिमान भी' पखवाड़ा अभियान का लक्ष्य पूर्ण करे: आयुक्त

सत्ता सुधार ■ मुरैना
स्वनिधि भी स्वभिमान भी पखवाड़े का आयोजन भारत सरकार द्वारा 18 नवंबर से 2 दिसंबर 2024 तक आयोजित किया जाएगा। पखवाड़े अंतर्गत प्रधानमंत्री स्व निधि योजना अंतर्गत जिन पात्र स्ट्रीट वेंडर पथ विक्रेताओं के प्रकरण बैंक में स्वीकृत होकर वितरण हेतु शेष रह गए हैं, उन स्ट्रीट वेंडरों पथ विक्रेताओं के प्रकरण शत-प्रतिशत वितरण करवाना है, साथ ही साथ जो प्रकरण बैंक में पिकअप ऑप्शन में हैं, उन प्रकरणों को स्वीकृत कर वितरण किया जाना है। नगर निगम आयुक्त सत्येंद्र धाकरे ने संबंधित स्टाफ सीईओ सीएम को स्पष्ट निर्देश देते हुए कहा कि वह पखवाड़े अंतर्गत शत-प्रतिशत प्रकरणों का वितरण करना सुनिश्चित करें। इस संबंध में जिला परियोजना प्रबंधक रहीम चैहान द्वारा संबंधित सीओ की बैठक



टाउन हॉल कार्यालय में ली गई एवं बैठक में जिला परियोजना प्रबंधक द्वारा पखवाड़े के संबंध में सभी सी ओ को बताया गया और सभी सीओ को बैंक अनुसार लक्ष्य भी दिए गए। बैठक में नगर निगम के

सीईओ बलवीर कुशवाह, मालती गुणा, प्रेमलता गुणा, मधु पाराशर, मनीषा प्रजापति, राशद खान, विवेक पाराशर, सोनू शर्मा, आनंद परमार सहित डे एनयूएलएम का स्टाफ भी मौजूद रहा।

मुरैना जिले में खाद की कमी नहीं, पर्याप्त मात्रा में खाद उपलब्ध

मुरैना। मुरैना जिले में वर्ष 2024-25 की स्थिति में रबी फसल के लिये खाद पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध है। उप संचालक कृषि ने बताया है कि वर्ष 2024-25 के लिये 52 हजार 563 मैट्रिक टन खाद प्राप्त हुआ, जिसमें से अभी तक 38 हजार 763 मैट्रिक टन खाद 18 नवम्बर तक वितरित हो चुका है। अभी भी जिले के स्टॉक में 13 हजार 800 मैट्रिक टन खाद उपलब्ध है। कृषि विभाग द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार 20 हजार 669 मैट्रिक टन यूरिया प्राप्त हुआ, जिसमें से 14 हजार 956 मैट्रिक टन खाद अभी तक वितरण हो चुका है। 5 हजार 713 मैट्रिक टन अभी भी शेष है। 9 हजार 590 मैट्रिक टन डीएपी प्राप्त हुआ, जिसमें से 8 हजार 596 मैट्रिक टन वितरण किया जा चुका है। 964 मैट्रिक टन अभी भी उपलब्ध है। 9 हजार 710 मैट्रिक टन सुपर फास्फेट प्राप्त हुआ, जिसमें से 4 हजार 420 मैट्रिक टन अभी तक वितरण हो चुका है।

रील बनाने के चक्कर में लड़की ने किए हर्ष फायर वीडियो वायरल होने के बाद पुलिस ने किया मामला दर्ज

सत्ता सुधार ■ मुरैना
जिले भर में सोमवार को सोशल मीडिया पर एक लड़की हर्ष फायर करते इतनी पॉपुलर हो गई कि पुलिस को उसके विरुद्ध मामला दर्ज करना पड़ा हालांकि घटना 15 नवंबर की है, लेकिन वीडियो सोमवार की सुबह से वायरल हो रहा था। कैलारस थाना प्रभारी ने स्वयं मामला दर्ज किया है। थाना प्रभारी सुनील खेमरिया ने जानकारी देते हुए बताया कि उन्हें जानकारी मिली कि सोशल मीडिया एवं इंस्टाग्राम पर एक लड़की द्वारा लड़के के साथ मिलकर हर्ष फायर किए जा रहे हैं। पुलिस द्वारा मामले की जानकारी प्राप्त की गई तो पता चला कि उक्त मामला 15 नवंबर की रात 10 से 11:00 का है और घटनास्थल हिमांशु पैलेस के सामने



लक्खी गार्डन मैरिज होम एमएस रोड कैलारस का है। थाना प्रभारी ने बताया कि 15 नवंबर को हिमांशु पैलेस कैलारस में ग्राम भरा थाना

चित्रौनी के विशम्भर सिंह सिकरवार की लड़की की सगाई का कार्यक्रम था। उक्त कार्यक्रम में विशम्भर सिंह सिकरवार की लड़की अनु सिकरवार द्वारा हर्ष फायर किया गया था। उक्त कृत्य प्रथम दृष्टया धारा 125 बीएनएस के तहत दंडनीय पाये जाने से अपराध पंजीबद्ध कर विवेचना में लिया गया है। उल्लेखनीय है कि अब लगातार शादी समारोह आयोजित होते रहेंगे और इस प्रकार के मामले सामने आते रहेंगे। तत्कालीन पुलिस अधीक्षकों द्वारा हर्ष फायरिंग की घटनाओं को रोकने के लिए प्रयास तो किए गए, पर वह कारगर साबित नहीं हुए। अब देखना है कि वर्तमान पुलिस अधीक्षक हर्ष फायरिंग की घटनाओं को कैसे रोक पाते हैं।

सफेद तार का कटिया डालकर बिजली चोरी, विद्युत टीम ने भारी मात्रा में तार किया जप्त

सत्ता सुधार ■ मुरैना
शहर में विद्युत विभाग की टीम द्वारा सोमवार की सुबह शिकारपुर चैकी कब्रिस्तान के पास फाटक वाले इलाके में 200 केबीए ट्रांसफार्मर से एवं 200 चेतो का चक्की वाले ट्रांसफार्मर पर अवैध रूप से डायरेक्ट सफेद तार की कटिया डालकर चोरी से बिजली जला रहे थे। विद्युत टीम द्वारा सफेद तार भारी मात्रा में जप्त किया गया है। विद्युत अधिकारियों ने बताया कि उक्त अभियान निरंतर चलता रहेगा, अभी भविष्य में विद्युत विभाग की टीम द्वारा हीटर जपती अभियान की कार्रवाई की जाएगी।

के अंतर्गत शिकारपुर चैकी रोड, कब्रिस्तान के पास रेलवे फाटक वाले इलाके में 200 केबीए ट्रांसफार्मर से एवं 200 चेतो का चक्की वाले ट्रांसफार्मर पर अवैध रूप से डायरेक्ट सफेद तार की कटिया डालकर चोरी से बिजली जला रहे थे। विद्युत टीम द्वारा सफेद तार भारी मात्रा में जप्त किया गया है। विद्युत अधिकारियों ने बताया कि उक्त अभियान निरंतर चलता रहेगा, अभी भविष्य में विद्युत विभाग की टीम द्वारा हीटर जपती अभियान की कार्रवाई की जाएगी।

ब्रीफ न्यूज

21 नवंबर को नगर में पेयजल सप्लाई बंद रहेगी

बीना/सागर। नगर पालिका परिषद सीएमओ राम प्रकाश जगनेरिया ने एक मुलाकात के दौरान बताया कि फिल्टर प्लांट जल शोधन संयंत्र पर फिल्टर प्लांट के क्लेरिफायर एवं फिल्टर वेडो की साफ सफाई का कार्य दिनांक 21 नवंबर को किया जाना है जिसकी चलते नगर की जल सप्लाई 21 नवंबर दिन गुरुवार को नगर की जल सप्लाई बंद रहेगी नागरिकों को होने वाली असुविधा के लिए नगर पालिका को खेद है। बीना में पुलिस ने की काबिंग गश्त, पुलिस ने आरंभियों को किया गिरफ्तार

बीना/सागर। बीना में काबिंग गश्त कर स्थायी वारंट, गिरफ्तार वारंट, जमानती वारंट एवं समस तामील कराए गए और अन्य प्रभावी कार्यवाहियां भी की गईं। शहरों में अपराध कम करने के लिए पुलिस की लगातार कार्रवाई चल रही है। इसी के चलते बीना में बदमाशों की धरपकड़ के लिए पुलिस बल के साथ काबिंग गश्त कराई गई। बीना में पुलिस ने 23 अपराधियों को पकड़ा इस अभियान के दौरान इनामी एवं फरारी अपराधियों की भी धरपकड़ की गई एवं हिस्ट्रीशीटर बदमाश, सूचीबद्ध गुंडे, जिला बदर हुए बदमाश, पूर्व सजायाब लोगों को चेक किया गया। एसपी विकास सहवाल के निर्देशन में बीना एसडीओपी नितेश पटेल के नेतृत्व में थाना प्रभारी अनूप यादव की ओर से रात 12 बजे से सुबह 6 बजे तक थाना क्षेत्र में काबिंग गश्त की गई। जिसमें 18 स्थायी वारंट और 5 गिरफ्तारी वारंट गिरफ्तार किए गए हैं।

सागर में पलटी स्लीपर बस, 12 यात्री घायल

सागर। सागर में छानबीला थाना क्षेत्र के ग्राम सासन के पास रविवार देर रात छत्रपुर से इंदौर जा रही स्लीपर बस पलट गई। दुर्घटना में बस में सवार 12 यात्री घायल हुए हैं। 4 यात्रियों को गंभीर चोट आई है। घटना की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और घायलों को अस्पताल में भर्ती कराया। जानकारी के अनुसार, खुशबू टैब्लस की स्लीपर बस रविवार रात छत्रपुर से सवारियां लेकर सागर होते हुए इंदौर जा रही थी। तभी छत्रपुर मार्ग पर ग्राम सासन के पास अचानक सड़क पर बस के सामने गाय आ गई।

सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा ने फाइनल मैच में जीत दर्ज की

तीन दिवसीय ओपन कबड्डी प्रतियोगिता का हुआ समापन



सत्ता सुधार ■ देवरी/सागर
मां तुझे प्रणाम कबड्डी क्लब के तत्वाधान में आयोजित ओपन कबड्डी प्रतियोगिता 2024 का समापन 17 नवंबर को हुआ। कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 15 नवंबर से 17 नवंबर तक किया गया था, तीन दिवसीय चलने वाली ओपन कबड्डी प्रतियोगिता में मध्य प्रदेश की कई टीमों ने हिस्सा लिया, कबड्डी प्रतियोगिता के अंतिम दिवस दूसरे राउंड के मैच में सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा और सहयोग क्रीड़ा मंडल कबड्डी क्लब गोटेगांव के बीच मुकाबला हुआ जिसमें सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा 7 अंकों से विजय हुई, दूसरा मैच दृष्ट पिपरिया और दमोह क्रके बीच मुकाबला हुआ जिसमें IKC पिपरिया ने 13 अंकों से विजय हुई, तीसरा मैच CMC (B)

सागर और मां तुझे प्रणाम कबड्डी क्लब जूनियर देवरी के बीच हुआ जिसमें मां तुझे प्रणाम कबड्डी क्लब जूनियर देवरी ने 4 अंकों से विजय हुई इसके बाद तीसरे राउंड में मेरे गांव और सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा के बीच मुकाबला हुआ जिसमें सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा ने 6 अंकों से जीत हासिल की दूसरा मुकाबला मां तुझे प्रणाम A और जिला सागर के बीच हुआ जिसमें जिला सागर ने 1 अंक से जीत हासिल की तीसरा मैच मां तुझे प्रणाम जूनियर और दृष्ट पिपरिया के बीच हुआ जिसमें दृष्ट पिपरिया ने 11 अंकों से जीत हासिल की इसके बाद सेमीफाइनल मुकाबला सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा और जिला सागर के बीच हुआ जिसमें सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा ने 9 अंकों से

जीत हासिल कर फाइनल में प्रवेश किया। टूर्नामेंट का फाइनल मुकाबला सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा और दृष्ट पिपरिया के बीच हुआ जिसमें सिद्ध बाबा कबड्डी क्लब गाडरवारा ने 28 अंकों से फाइनल मुकाबले में जीत हासिल की आयोजक समिति द्वारा विजेता टीम को 11000 रुपए और उपविजेता को 5100 रुपए का नगद पुरस्कार और शिल्ड प्रदान की गई। ओपन कबड्डी प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि देवरी नगर पालिका अध्यक्ष नेहा अलकेश जैन, एड. जगदीश सोनी, चौधरी राजेश मोहन रहे और विशिष्ट अतिथि पार्थद त्रिवेन्द्र जाट, राकेश चौरसिया, संजय वर्मा, नर्मदा वाल्मीकि, अभिषेक गुप्ता, दीपक चौरसिया, नितिन ठाकुर, राकेश यादव, सतीश सेन, भरत ठाकुर, अरविंद प्रभाकर रहे।

एकनाथ अनुशिक्षण संस्थान के नेतृत्व में संचालित होगी निःशुल्क कोचिंग

प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए निःशुल्क कोचिंग का हुआ शुभारंभ



सत्ता सुधार ■ शाहजद/सागर
नगर में निःशुल्क कोचिंग सेंटर का रविवार को भव्य शुभारंभ किया गया। निःशुल्क कोचिंग क्लासेस नगर के सरस्वती शिशु मंदिर में संचालित होगी जिसका शुभारंभ संयुक्त संचालक सागर मनीष वर्मा के मुख्य आतिथ्य में किया गया। निःशुल्क कोचिंग संस्थान में कक्षा नवमी से कक्षा 12 वीं एवं प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे नीट, जी मेंस, बैंकिंग, रेलवे आदि की क्लासेस निःशुल्क संचालित होगी। एकनाथ अनुशिक्षण संस्थान के नेतृत्व में

संचालित कोचिंग सेंटर में नगर के शासकीय अनुभवी शिक्षक अपनी सेवाएं निःशुल्क देगे आपको बता दें नगर में विगत दो साल से कोचिंग को लेकर विवाद चल रहा था क्योंकि नगर कुछ शिक्षक पूर्व से ही निःशुल्क कोचिंग बच्चों को दे रहे थे जिसका विरोध कुछ शासकीय शिक्षक जो कोचिंग को व्यापार का साधन बनाकर छात्रों से मोटी रकम लेकर निःशुल्क कोचिंग चलाने वालों से विवाद कर रहे थे उस विवाद को राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की एकनाथ अनुशिक्षण संस्था ने समाप्त कर



दिया, निःशुल्क कोचिंग से नगर एवं क्षेत्र के छात्रों एवं अभिभावकों की समस्या का समाधान हो गया है। निःशुल्क कोचिंग संस्थान के शुभारंभ में मुख्य अतिथि मनीष वर्मा संयुक्त संचालक सागर, विशिष्ट अतिथि प्रोफेसर आर एन प्रजापति, तहसीलदार जी सी राय, सीएमओ विनय मिश्रा एवं अध्यक्षता कर रहे डॉ अभिषेक अग्निहोत्री ने छात्र छात्राओं को संबोधित करते हुए प्रतियोगी परीक्षाओं को लेकर अपने अनुभव बताए कार्यक्रम में

एक्सलेंस स्कूल के प्राचार्य रविन्द्र तिवारी, बीएसी शिक्षक भरत यादव, निःशुल्क कोचिंग संस्थान में अपनी सेवाएं देने वाले शिक्षक कामता प्यासी, संदीप जैन, निशांत रेजा, अमित असादी, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के नगर प्रमुख वासु तिवारी, सुशील जैन, नगर परिषद अध्यक्ष प्रतिनिधि बाबूलाल खटीक सहित जनप्रतिनिधि गणमान्य नागरिक छात्र छात्राएं अभिभावक शामिल हुए। कार्यक्रम का मां चंचलान बन्दना पेटेरिया द्वारा किया गया।

निगम आयुक्त ने नवाचार कर स्वच्छता सजगता दलों का गठन किया

सत्ता सुधार ■ सागर

सागर की स्वच्छता व्यवस्था को सतप्रतिशत प्रभावी बनाने और शहर को गर्बेज मुक्त शहर बनाने के उद्देश्य से नगर निगम आयुक्त सह कार्यकारी निदेशक सागर स्मार्ट सिटी लिमिटेड राजकुमार खत्री नित नये नवाचार कर रहे हैं। शहर का प्रत्येक कोना साफ-स्वच्छ और सुंदर बने इसके लिए नियमायुक्त ने स्वच्छता सजगता दलों का गठन किया है। स्वच्छता सजगता दल के सदस्य शहर की तीन शिफ्ट में विशेष फोकस के साथ निगरानी व मॉनिटरिंग सहित स्वच्छता में लापरवाही बरतने वालों पर चालानी कार्यवाही करेंगे। निगमायुक्त श्री खत्री ने कहा की स्वच्छता सजगता दल के अलग-अलग सदस्य सुबह 6 बजे से 10 बजे तक, 10 बजे से शाम 6 बजे तक और शाम 6 बजे से रात्रि 10 बजे तक शहर में सक्रीय रहकर स्वच्छता व्यवस्था को प्रभावी बनाने का कार्य करेंगे। उन्होंने कहा की सुबह 6-10 बजे के समय शहर की सभी चाय-नास्ता दुकानों के साथ ही सब्जी-फल बाजार आदि अन्य स्थल जहाँ कचरा उत्पादन की संभावना हो वहाँ स्वच्छता सजगता दल सक्रीय रहकर स्वच्छता सुनिश्चित करेंगे। 10 बजे से शाम 6 बजे तक मार्केट क्षेत्र दुकानों आदि की निगरानी करते हुये सजगता दल कार्य करेंगे और शाम 6 बजे से रात्रि 10 बजे तक

दुकानों के बंद होने वाले समय पर भी बाजार क्षेत्र में स्वच्छता सजगता दल सक्रीय रहकर स्वच्छता सुनिश्चित करेंगे। शहर में किसी भी दुकानदार या व्यक्ति द्वारा सड़क पर, नाली में, सार्वजनिक स्थल या शहर में कहीं भी खुले में सूखा-गीला या अन्य किसी भी प्रकार का कचरा डाले जाने पर सख्त कार्यवाही की जायेगी। उन्होंने आईसीसी में स्थापित स्वच्छता कंट्रोल रूम सहित दीनदयाल चौक से चैतन्य हॉस्पिटल मार्ग और संजय झाड़व सड़क, ट्रेफिक पार्क के आस-पास स्वच्छता कार्यों का निरीक्षण किया और कहा की रोड किनारे से मलवा आदि सीपेड्डेड वेस्ट हटवायें और डिवाइडर के पास जमा धूल को साफ करायें। शहर के नालों की सफाई हेतु एक अलग डेडिकेटेड टीम बनायें और सतत सफाई सुनिश्चित करें।

टैफिक पार्क संजय झाड़व रोड के पास साँची पार्कर से अमानक डिस्पोजल सामग्री जव्त

नगर निगम आयुक्त राजकुमार खत्री ने सुबह-सुबह निरीक्षण के दौरान टैफिक पार्क के पास साँची पार्कर से पानी पाउच और अमानक डिस्पोजल प्लास जव्त कराने के निर्देश दिये। निर्देशानुसार उक्त साँची पार्कर संचालक से 4 बोरी पानी पाउच, डिस्पोजल प्लास जव्त करने की कार्यवाही की गई।

यात्रा के दौरान परेशान बच्चे दिखाई दें, तत्काल 139 पर एव टी. सी को सूचना देकर बच्चों को सुरक्षित कर सकते हैं: मीणा

मानव दुर्व्यर्षा के प्रति रोकथाम हेतु नुकड़ नाटक का कार्यक्रम



सत्ता सुधार ■ बीना/सागर
बीना आवाज मध्य प्रदेश द्वारा बीना विकासखंड महावीर चौक, कटरा मंदिर एवं बीना रेलवे जंक्शन पर बाल संरक्षण सप्ताह के अंतर्गत नुकड़ नाटक के माध्यम से जन

जागरूकता करने हेतु आयोजन किया गया जिसमें राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों द्वारा मनोरंजन आत्मक रूप से नाटक के माध्यम से सुरक्षात्मक उपाय एवं सुरक्षात्मक नंबरों की जानकारी दी,

आवाज की जिला समन्वयक मालती पटेल द्वारा सप्ताह के आयोजन के उद्देश्य के बारे में बताया गया एवं बच्चों के प्रति बढ़ते अपराध में हमारे समाज की भूमिका पर भी चर्चा की गई, किसी अवसर

पर आरपीएफ थाना प्रभारी कमल सिंह मीणा द्वारा यात्रा के दौरान यदि इस तरह के बच्चे दिखाई दें तो वह तत्काल 139 पर सूचना दें एवं ट्रेन में उपस्थित ज़प को सूचना देकर बच्चों को सुरक्षित कर सकते हैं, जीआरपी द्वारा आने जाने वाली ट्रेनों में रैली के माध्यम से लोगों को जागरूक किया आवाज के संयुक्त तत्वाधान में राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवक प्रियंका सेन खुशबू प्रतिभा नेहा अभिषेक बंसल आकाश चौबे मनीष प्रदीप प्रशांत कुर्मी आवाज की टीम सदस्य वर्षा अहिरवार कार्यक्रम में उपस्थित रहे।

अज्ञानता कब दूर होती है जब वास्तविक सत्संगी जीवन में आता है: दिव्या ज्योति संस्थान



सत्ता सुधार ■ बीना/सागर
दिव्या ज्योति जागृती संस्थान शाखा भोपाल द्वारा पांच दिवसीय संगीतमय श्री हरि कथा का आयोजन पुष्प विहार कॉलोनी में आयोजित किया गया। कथा की दूसरे दिन शुभधुर भजन और कीर्तन से किया गया जिसमें साध्वी वीरभद्रा भारती, साध्वी कादंबरी भारतीय, गुरु बहन

शिवानी द्वारा शुभधुर भजनों का गायन किया गया। कथा प्रसंग को सुनते हुए चित्रा भारती ने तुलसीदास जी के जीवन चरित्र पर प्रकाश डालते हुए किस प्रकार उन्होंने प्रभु श्री राम की भक्ति से समाज को अवगत कराया, विचारों में उन्होंने बताया जीव माया में फंस कर भक्ति के वास्तविक अर्थ को समझ नहीं

पता इसका कारण अज्ञानता है और अज्ञानता कब दूर होती है जब वास्तविक सत्संगी जीवन में आता है। कथा में बीना नगर पालिका अध्यक्ष लता सकवार, सुनीता राय पूर्व पार्थद वीर सावरकर वार्ड, पहलाद यादव, नवीन साहू द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरुआत की गई।

प्रदर्शन

इंदौर में बीना के समरप्रताप स्वर्णपदक एवं मेघल राय कांस्य पदक विजेता, राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए हुआ चयन

68वीं राज्यस्तरीय शालेय क्रीड़ा कराते प्रतियोगिता



सत्ता सुधार ■ बीना/सागर
इंदौर में आयोजित 68 वीं राज्यस्तरीय शालेय क्रीड़ा प्रतियोगिता दिनांक 14 नवंबर से 16 नवंबर तक बाल विनय मंदिर स्कूल में सम्पन्न हुई। इस प्रतियोगिता में बीना शहर के समरप्रताप सिंह राजपूत ने 14 वर्षीय आयु वर्ग में -45 किलोग्राम में स्वर्ण पदक, मेघल राय ने 19 वर्षीय बालिका आयु वर्ग में 56 किलोग्राम वजन वर्ग में कांस्य पदक जीता। काव्या अहिरवार ने अपनी उत्कृष्ट कला का प्रदर्शन किया। यह प्रतियोगिता स्कूल शिक्षा विभाग, इंदौर द्वारा आयोजित की गई थी। इस प्रतियोगिता में सागर संभाग की ओर से बीना नगर के 3 खिलाड़ी शामिल हुए। यह खिलाड़ी निर्मल ज्योति कॉन्वेंट स्कूल बीना में अध्ययनरत हैं। इस प्रतियोगिता में सागर संभाग को सिर्फ 2 पदक ही प्राप्त

हुए। समरप्रताप सिंह राजपूत का चयन आगामी राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए किया गया है। खिलाड़ियों की इस उपलब्धि पर प्रिंसिपल सिस्टर थैरेस, वाइस प्रिंसिपल सिस्टर फर्लावरेट, शिक्षक गोमत सर, घनश्याम सर, दिनेश आदि समस्त टीचरों एवं अमेचर कराते डेवलपमेंट एसोसिएशन के सचिव सेंसाई संदीप अग्रवाल, अध्यक्ष पदम सिंह रावत, अतिथि जैन, सुनील रायजी, प्राचार्य दीपचंद चौधरी, पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष नीतू रायजी, सुजीतकलॉडियस, देवेन्द्र साहनी और शिक्षक धर्मेन्द्र कुमार जी सहित बीना नगर के गणमान्य लोगों ने खिलाड़ियों को उनके उज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। खिलाड़ियों की इस सफलता से शहर में गर्व और उत्साह का माहौल है।

विधि महाविद्यालय में बिरसा मुंडा जयंती पर श्रद्धा सुमन



बीना/सागर। शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय बीना एवं शासकीय विधि महाविद्यालय बीना में 15 नवंबर आतिथ्य में आयोजित कार्यक्रम का सीधा प्रसारण महाविद्यालय में स्क्रीन पर दिखाया गया जिसमें विद्यार्थियों सहित स्टाफ की सहभागिता रही। स्थानीय प्रशासन जिस तरह से राज्य शासन की आदेशों का खुला उल्लंघन कर रहे हैं यह बहुत ही चिंतीय विषय है।

