

ब्रीफ न्यूज़

केंद्र ने दी पीएम मिश्र पार्क की सौगत, सोगत ने माना आभार
भोपाल। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने धार जिले में निर्माणधीन प्रधानमंत्री मिश्र पार्क के प्रथम चरण में अधीर सरचना विकास की प्रक्रिया अंतर्भूत होने पर पीएम मोदी और केंद्रीय कपड़ा मंत्री का हृदय से आभार माना है। केंद्र सरकार द्वारा धारा की 2158 एकड़ भूमि पर लगाया 2050 करोड़ की लागत से विकसित हो रहे पीएम मिश्र पार्क के लिए हाल ही में 773 करोड़ रुपए लगत के टेंडर जारी किए गए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह पहल मध्यप्रदेश में कपड़ा उद्योग को नई गति प्रदान करेगा। मध्यप्रदेश लगातार विकसित राज्य बनने की दिशा में अग्रे बढ़ रहा है। राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग कल करेगा जनसुनवाई

भोपाल। प्रदेश की पिछड़े वर्ग की जातियों को केन्द्र की सूची में शामिल करने के संबंध में राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग 4 जुलाई 2025 को भोपाल में जनसुनवाई करेगा। राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष हंसराज गंगराम अहर और आयोग के अनुसुन्धान भूमि कपड़ा निवार्क करेंगे। राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग की जनसुनवाई राज्य अतिथि गह लालघाटी में 4 जुलाई को सुबह 11 बजे से शुरू होगी। इसमें मध्यप्रदेश की पिछड़े वर्ग की 32 जातियों को केन्द्र की सूची में शामिल करने पर सुनवाई करेंगे। उक्त जातिकारी आयुक्त पिछड़ा वर्ग ने दी है।

अंतर्राष्ट्रीय बाध तरकार का सजा, इंटरपोल ने दी बधाई

भोपाल। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के निर्देश पर प्रदेश में वन एवं वन्य-जीव संरक्षण के किए जा रहे समग्र प्रयोगों के अंतर्गत वन विभाग की स्टेट टाइगर कोर्स भोपाल द्वारा अंतर्राष्ट्रीय बाध तरकार तारी शेरों का यह भूल रुप से तिक्कत का निवारी है, जिसे 9 साल की कड़ी मेहनत के बाद विश्व बाल संगठन से प्रियंकर किया था। आरोगी शेरों को 9 मई को 5 वर्ष की सजा दी गई है। इंटरपोल मुख्यालय ल्योन, फ्रांस ने अंतर्राष्ट्रीय बाध तरकार तारी शेरों का सफलतापूर्वक सजा दिलवाने की उत्कृष्ट कार्रवाई के लिए मध्यप्रदेश वन विभाग को उद्घासी दी है।



केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान के साथ प्रदेश के उच्च शिक्षा मंत्री ने की चर्चा

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के नवाचारों और प्रगति से कराया अवगत

सत्ता सुधार ■ भोपाल

केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान से उच्च शिक्षा, तकनीकी शिक्षा एवं आयुष मंत्री इंदर सिंह परमार ने बुधवार को भोपाल में भेंट कर उच्च शिक्षा एवं तकनीकी शिक्षा को लेकर सारांशित चर्चा की। परमार ने केंद्रीय शिक्षा मंत्री प्रधान को राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के परिप्रेक्ष्य में राज्य सासन के नीतिगत निर्णयों, शिक्षा में किए जा रहे कार्यों एवं नवाचारों से अवगत कराया।

मंत्री परमार ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुसुन्धान में प्रदेश के समस्त जिलों में खाली प्रतिष्ठित किए गए प्रधानमंत्री को संचालन कराया।

प्रदेश में मातृ भाषा हिंदी को दिया जाए बढ़ावा

केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान ने कहा है कि प्रदेश में स्कूल शिक्षा में हिंदी को बढ़ावा देने के लिए ठोस प्रयास किए जा रहे हैं। मध्यप्रदेश में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप श्रेष्ठ कार्य किया जा रहा है। प्रधान ने प्रदेश में 4473 शासकीय स्कूलों में पूर्ण प्राथमिक कक्षाएं को संचालन किया जा रहा है। इन शासकीय स्कूलों में कीरी एक लाख बच्चे नामांकित हैं। प्रदेश में ड्रॉप-आउट बच्चों की संख्या दर कम करने के लिए स्कूलों में नामांकन बढ़ावे पर विशेष जोर दिया जा रहा है। स्कूल शिक्षा मंत्री ने केंद्रीय मंत्री का राष्ट्रीय शिक्षा नीति के क्रियान्वयन के बारे में भी जानकारी दी।

एकसीलेस और उनमें भारतीय ज्ञान के लिए विभिन्न कार्यशालाओं एवं परम्परा प्रकोष्ठ की स्थापना एवं संग्रहियों से प्राप्त अनुशंसाओं की जानकारी भी दी। केंद्रीय शिक्षा मंत्री प्रधान को उच्च शिक्षा एवं प्रधानमंत्री को संचालित करने के लिए स्कूल शिक्षा में भारतीय ज्ञान परम्परा के द्वागति से समावेश कराया जाएगा।

समावेश के लिए हो रहे कारों की जानकारी से भी अवगत कराया। परमार ने विद्यार्थियों के गुणात्मक विकास के लिए मजबूत आधार तैयार करने, उद्योगपरक पाठ्यक्रमों की समावेशित को बढ़ावा देने और देश की सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित एवं संवर्धित करने के लिए किए जा रहे कारों एवं प्रगति से भी अवगत कराया। इस अवसर पर स्कूल शिक्षा एवं परिवहन मंत्री उदय प्रताप सिंह, संचाच स्कूल शिक्षा डॉ संजय गोवर्ल, अयोध्या तकनीकी शिक्षा अवधेश शर्मा वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद थे।

अब लुधियाना के उद्योगपति 'एडवांटेज एमपी' के सुअवसरों से होंगे रुबरू

मुख्यमंत्री 7 को इंटरएक्टिव सेशन और उद्योगपतियों से करेंगे संवाद

सत्ता सुधार ■ भोपाल

मध्यप्रदेश में निवेश के नए द्वार खोलने की दिशा में मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में देश के प्रमुख औद्योगिक केंद्रों में चल रही आयोगिक संवाद श्रृंखला में प्रमुख इंटरएक्टिव सेशन लुधियाना में 7 जुलाई 2025 को होने जा रहा है। बैंगलुरु और सूरत में निवेशकों से मिले सकरात्मक प्रतिसाद के बाद अब लुधियाना में तीसरा इंटरएक्टिव सेशन ऑन इन्वेस्टमेंट अपोर्चनीटीज इन मध्यप्रदेश आयोजित होगा।

मुख्यमंत्री लुधियाना के प्रमुख उद्योगपतियों, टेक्साइल, अंटीमोबाइल, इंजीनियरिंग और फूड प्रोसेसिंग सेक्टर के निवेशकों के साथ सीधे संवाद करेंगे। यह आयोजन के बावजूद विचारों के आदान-प्रदान तक सीमित नहीं रहेंगे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव राज्य की विशेष औद्योगिक परियोजनाओं-जैसे एपी टेक्साइल पार्क, पीएम मिश्र पार्क, इलेक्ट्रिक व्हील पॉलिसे और फूड प्रोसेसिंग क्लस्टर विस्टर से संवाद करेंगे।

संवादाओं की ओर आकृष्ट करने के लिए यह सेशन महत्वपूर्ण साबित होगा। मुख्यमंत्री डॉ. यादव राज्य की विशेष औद्योगिक परियोजनाओं-जैसे एपी टेक्साइल पार्क, पीएम मिश्र पार्क, इलेक्ट्रिक व्हील पॉलिसे और फूड प्रोसेसिंग क्लस्टर विस्टर के बाबजूद विचारों के साथ संवाद और सूरत में टेक्साइल और डायमंड इंस्ट्री के उद्योगपतियों से मिले अभूतपूर्व प्रतिक्रिया के उद्योगपतियों का ध्यान मध्यप्रदेश में निवेश की ओर आकृष्ट हो रही है।

बाबर लुधियाना का यह सेशन उद्योग जगत के लिए एक और सुअवसर बनने जा रहा है। जिसमें देश के हृदय स्थल मध्यप्रदेश में निवेश की संवादाओं से परिचित होंगे। मध्यप्रदेश विकल्प ही नहीं बल्कि प्राथमिक निवेश स्थल के रूप में उभर रहा है। सीएस की यह यात्रा उद्योग जगत को यह विश्वास दिलाएगी कि निवेश के बावजूद नवाचारों तक सीमित नहीं रहेंगा, बल्कि नीति, प्रक्रिया और प्रदर्शन तीनों स्तर पर मध्यप्रदेश पूरी तरीयाँ के साथ भागीदार बनेगा।

प्रदेश में बनेगा 'जियो और जीने दो' की तर्ज पर वन्य-जीव संरक्षण ईको-सिस्टम

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि राज्य में 'जियो और जीने दो' की भावना को केंद्र में रखकर सह-अस्तित्व आधारित ईको-सिस्टम विकसित किया जा रहा है, जिससे न केवल जेव विविधता का संरक्षण हो रहा है, बल्कि पर्यटन के भी बढ़ावा मिल रहा है। और वनवासियों के लिए रोजगार के नए अवसर सुनित हो रहे हैं। प्रदेश में वनजीव सरकारी के दिशा में कई नवाचारों के लिए विभिन्न विधायिक अधिकारियों के संरक्षण और प्रबंधन में उच्च तकनीक का अनुप्रयोग, गुजरात के 'वनतारा' से प्रेरित रेख्यू सेटर, दुर्लभ जीवों जैसे बीते, घड़ीबां, उम्बल जैसे क्षेत्रों में एक अभ्यासपूर्ण और संरक्षित क्षेत्र की गयी है।

मुख्यमंत्री के वन्य-जीव रेख्यू सेंटर विकास दिवस के लिए कई वन्यजीव पर्यटन के नई मिसाल ऐप कीरी हैं। उन्होंने प्रदेश के घेन वन वन अधिकारी-कर्मचारियों के लिए विशेष सुविधाओं और उत्कृष्ट कार्य हेतु प्रोत्साहन की घोषणा की।

राजस में होंगी उल्लेखनीय वृद्धि

उन्होंने यह भी बताया कि वन विभाग द्वारा किए जा रहे प्रयासों से प्रदेश में वन क्षेत्र और राज्य में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। प्रदेश में वन गामों को राज्य ग्रामों में परिवर्तित करने की प्रक्रिया जारी है। जैव-विविधता विरासत घोषणा की गया है। वन-अग्नि की घटावी पर विभाग की प्रतिक्रिया अब पहले से अधिक तरित हुई है, जो प्रभावी वन प्रबंधन को दर्शाता है।

शहडोल सांसद ने उक्त जाति की विविधान को एडमिशन दिवानी से बाहर किया गया। इसके बाद विविधान के लिए विविध विधायिक अधिकारियों ने उक्त जाति की विविध विधायिक अधिकारियों को एडमिशन दिवानी से बाहर किया गया।

शहडोल सांसद हिमाद्री सिंह ने अपनी बेटी गिरीश नदीनी के बाद विविध विधायिक अधिकारियों को एडमिशन दिवानी से बाहर किया गया। इसके बाद विविध विधायिक अधिकारियों ने उक्त जाति की विविध विधायिक अधिकारियों को एडमिशन दिवानी से बाहर किया गया। इसके बाद विविध विधायिक अधिकारियों ने उक्त जाति की विविध विधायिक अधिक

बिग ब्यूटीफुल बिल बना ट्रंप के लिए जी का जंजाल

दो नाल्ड ट्रंप का प्रस्तावित बिग ब्यूटीफुल बिल से अमेरिकी संसद में तफान खड़ा हो रहा है। इसे ट्रॉप्रेशन की दूरीरो पारी का ब्लूट्रॉप कहा जाता है। जो उनके चुनावी बाबों को प्रौढ़ करने के रूप में देखा जा रहा है। इस बिल के पीछे की सच्चाई और इसके संभावित परिणामों को लेकर अमेरिका तथा भारत जैसे देशों के लिए इस बिल के परिणाम बड़े भावक हो सकते हैं।

इस बिल का मुख्य डेस्ट्रॉप ट्रैक्स कटौती, सीमा सुरक्षा, और सामाजिक योजनाओं में बदलाव के ज्यादा अधिकार राष्ट्रपति को देता है। इसमें सरकार 2017 के ट्रैक्स में बदलाव दर्शाएं के स्थान पर विवरण और कार्यक्रम के लिए उपयोग करते हैं। यह आशका अमेरिका में ब्यूट की जा रही है। डोमोकेट्रेस इसे अमेरिकी बिल बता रहे हैं। वहीं रिपब्लिकन भी अमेरिका के ऊपर बढ़ावे कर्ज जो 2.4 से 4 ट्रिलियन डॉलर पर पहुंच गया है, उसको लेकर चिह्नित है। अमेरिकी संसद बर्नी सैंडसेन ने इस बिल को ब्रॉथ वित्र प्रणाली का प्रतीक बताया है। उनका कहना है राष्ट्रपति ट्रंप

चिताजनक विदेशी धन-प्रेषण पर 3.5 से 5 ट्रेक्स भारतीय-अमेरिकी समुदाय को संघीय प्रभावित करेगा। भारत को भेजे जाने वाले धन पर वह ट्रैक्स भारतीय रुपये को और भी कमज़ोर कर सकता है। जिसका असर भारत की अर्थव्यवस्था पर पड़ा तय है। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का यह बिल उनके धनाद्यव समर्थकों और पूँजीपतियों के लिए को फायदा पहुंचाने का बिल माना जा रहा है। भारत में जिस तरह से इलेक्ट्रोल बांड के माध्यम से राजनीतिक दलों के लिये बिल लाया गया था, इस बिल का माध्यम से मोदी सरकार को सबसे ज्यादा चंदा मिला। चंदे के आधार पर थे तेके गए। बिग ब्यूटीफुल बिल के माध्यम से ट्रॉप को अधिकार प्राप्त किया गया, उससे बह चंदा और परिवार के नियंत्रण को बढ़ावा के लिये उपयोग करते हैं। यह आशका अमेरिका में ब्यूट की जा रही है। डोमोकेट्रेस इसे 4.5 ट्रिलियन डॉलर का भारी-भरकम खर्च प्रस्तावित है। दूसरी ओर सरकार मेंडिके डॉलर और खाद्य सुरक्षा जैसी योजनाओं में कटौती कर सकती है। जिसके कारण गरीब और मध्यम वर्ग को भारी नुकसान होना तय है। भारत एवं भारतीयों के लिए सबसे

एमेरिकी बिल को लिए इस बिल को पास करने जा रहे हैं। राष्ट्रपति और ट्रंप के पूर्व सहयोगी एलन मस्क ने भी इसका विरोध किया है। इस विरोध के बाद राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और एलन मस्क के बीच तकरार बढ़ा है। एलन मस्क ने धमकी दी है, वह अमेरिका मैं तीसरी पार्टी बनाएगा।



मनोज कुमार अग्रवाल

जा

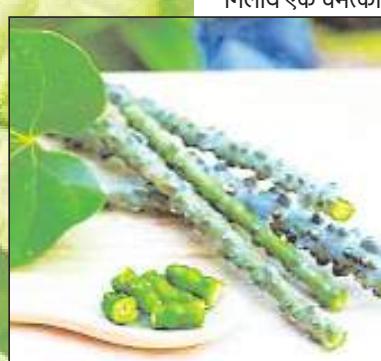
हाल ही में मुंबई जैसे आधुनिक शहर में रिश्तों को शर्मसार और दिल को झकझोर देने वाला एक बेहद शर्मनाक मामला सामने आया।

70 साल की महिला यशोदा गायकवाड़ जो स्किन कैंसर से पीड़ित है उन्हें बोझ समझकर उनका बेहद कमज़ोर हालत में पड़ी है।



संजीवनी बूटी का काम करता है गिलोय

गिलोय एक चमत्कारी पौधा है, यह कई बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है। इसके पाते के पत्तों की तरह होते हैं और इसके सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है। आइए आज हम आपको यहां बता रहे हैं कि गिलोय किन-किन बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है। बता दें कि गिलोय सबसे ज्यादा लाभकारी डायबिटिज के रोगियों के लिए होता है। इसमें हाइपोग्लैसेमिक होता है जो शरीर में शुगर की मात्रा को संतुलित बनाये रखता है। इसी कारण से डायबिटीज के रोगियों को शुगर कंट्रोल करने के लिए गिलोय का सेवन करने की राय दी जाती है। हालांकि बिना डॉक्टर के परामर्श के इसका सेवन नहीं करना चाहिए। यदि गिलोय के पत्तों को पानी में उबालकर आंखों पर रखा जाए तो इससे नेत्र रोग दूर होते हैं और आंखों की रोशनी बढ़ती है। गिलोय में रोगप्रतिरोधक क्षमता होती है इसी कारण से ये छोटी-छोटी बीमारियों को शरीर से दूर रखता है। इसका सेवन करने से सर्दी-जुकाम, गैस, कब्ज और अन्य बीमारियों से बचा जा सकता है।



कॉफी पीने के होते हैं कई फायदे

अगर आप कॉफी पीते हैं तो यह खबर आपके लिए जरूरी है। ज्यादातर लोग सिर दर्द दूर करने, सुस्ती भगाने और मूड अच्छा करने के लिए कॉफी पीते हैं। इसके अलावा कई ऐसे भी होते हैं जिन्हें कॉफी पीने की लत होती है। लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि कॉफी पीने से कई फायदे होते हैं। सुबह का बेहतरीन पेय होने के साथ ही दिल दुरुस्त रहता है। इसके अलावा कॉफी प्रोस्टेट कैंसर को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है, जिससे दवा-प्रतिरोधी कैंसर के इलाज का मार्ग प्रशस्त हो सकता है। शोध में कहा गया है कि एक या दो कप कॉफी पीन वालों में कॉफी नहीं पीन वालों की तुलना में दिल से जुड़ी परेशानियों के चलते मरने की आशंका 20

फीसदी तक कम होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो कॉफी हार्ट-अटैक के बाद दिल को मजबूत रखने का काम करती है और इसे रेग्युलर लेने से दीवारा हार्ट अटैक आने की आशंका भी कॉफी कम हो जाती है। लेकिन शोधकर्ताओं ने ये चेतावनी भी दी है कि कॉफी को नियंत्रित मात्रा में ही लेना फायदेमंद है। वहीं दूसरे शोध में जापान के कनाजावा विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने कहविओल एसिटेट व कैफेस्टोल तत्वों की पहचान की है, जो प्रोस्टेट कैंसर की वृद्धि को रोक सकते हैं। ये दोनों तत्व हाइड्रोकॉर्भन यौगिक हैं, जो प्राकृतिक रूप से अरेबिका कॉफी में पाए जाते हैं। इसके पायलट अध्ययन से पता चलता है कि कहविओल एसिटेट व कैफेस्टोल कोशिकाओं की वृद्धि को रोक सकते हैं, जो आम कैंसर रोधी दवाओं जैसे कबाजिटेक्सेल का प्रतिरोधी है। शोध के प्रमुख लेखक हिरोकी इवामोटो ने कहा, 'हमने पाया कि कहविओल एसिटेट व कैफेस्टोल ने चूहों में कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि रोक दी, लेकिन इसका संयोजन एक साथ ज्यादा प्रभावी होगा।'

इस शोध के लिए दल ने कॉफी में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले छह तत्वों का परीक्षण किया। इस शोध को यूरोपियन एसोसिएशन ऑफ यूरोलॉजी कंग्रेस में बार्सिलोना में प्रस्तुत किया गया। शोध के तहत मानव की प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं पर प्रयोगशाला में अध्ययन किया गया।



ऑनलाइन बुलिंग
से डिप्रेशन का शिकार
होते हैं किशोर

माता-पिता ध्यान दें, जो किशोर ऑनलाइन बुलिंग (बदमाशी) के शिकार होते हैं उन्हें कम नींद और डिप्रेशन (अवसाद) का सामना करना पड़ता है। एक अध्ययन ने इस बात को लेकर चेताया है। साइबर शिकार और नींद की गुणवत्ता के बीच संबंध का पता लगाने के लिए कुछ अध्ययनों में से एक में बफेलो विश्वविद्यालय की अनुसंधान टीम ने 800 से अधिक किशोरों के बीच ऑनलाइन बुलिंग और अवसाद के बीच संबंधों की जांच की। बफेलो विश्वविद्यालय से पीएचडी के छात्र मिशोल व्होन ने कहा, ‘‘इंटरनेट और सोशल मीडिया पर साइबर उत्पीड़न सहकर्मी उत्पीड़न और किशोरों के बीच एक उभरती मानसिक स्वास्थ्य चिंता का एक अनूठा रूप है।’’ व्होन ने कहा कि 15 प्रतिशत अमेरिकी हाई स्कूलों के छात्रों को इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से तंग किया जाता है। गंभीर स्तर पर स्कूल में प्रदर्शन से लेकर, रिश्तों में दूरियाँ और यहां तक की आत्महत्या का कारण भी डिप्रेशन बन सकता है। अमेरिका के किशोर स्वास्थ्य के कार्यालय के अनुसार, लगभग एक तिहाई किशोरों में अवसाद के लक्षण अनुभव हुए हैं, जिनमें नींद के पैटर्न में बदलाव के अलावा, लगातार चिंहिङ्गापन, क्रोध और सामाज से कटाव शामिल हैं।



A cheese platter is the central focus, featuring a variety of cheeses including a wedge of white Brie, a block of yellow Cheddar with holes, and a wedge of orange Gouda. The platter is garnished with several small, round, light-colored crackers. In the foreground, there is a small, shallow glass dish containing a mix of dried fruit, possibly raisins and cranberries. To the right of the platter, a tall, slender glass filled with a pinkish-red liquid, likely a cocktail or juice, stands next to a clear glass containing a clear liquid. The background is a soft, out-of-focus light color.

दूध, दही, पनीर के सेवन से कम होता है डायबिटीज और हाईबीपी का खतरा

वैज्ञानिकों के अनुसार दही, दूध या पनीर का दोजाना सेवन डायबिटीज और हाई लड प्रेशर का खतरा कम करता है। हाल ही में एक शोध ने डेयरी रिच डाइट (यानी दही, दूध या पनीर युक्त खाद्य पदार्थ) को रक्त शर्करा के स्तर, लड प्रेशर में सुधार और हृदय रोग संबंधी जोखिमों को कम करने से जोड़ा गया। शोध के मुताबिक, दोजाना इन डेयरी उत्पादों का दो बार सेवन इन बीमारियों से राहत दिलाने में फायदा करता है।

इस अध्ययन को बीएमजे ओपन डायबिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का विश्लेषण करना था। उन्होंने भारत सहित दुनियाभर के 21 देशों के 35 से 70 वर्ष के लोगों में डेयरी रिच डाइट के प्रभाव का गहराई से अध्ययन किया। इस शो में डेयरी उत्पादों जैसे दूध, दही, दही से बने पेय, पनीर से बनी डिशेज शामिल थीं। इन्हें फुल या लो फैट के रूप में बांटा गया था। बटर और क्रीम का अलग से मूल्यांकन किया गया था, क्योंकि वे आमतौर पर उन देशों में नहीं खाए जाते थे जो अध्ययन का हिस्सा थे। मेटाबॉलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया। मेटाबॉलिक सिंड्रोम एक तरह से समस्याओं का दांड होता

है। मुख्य रूप से इसमें ब्लड प्रेशर बढ़ना, ब्लड शुगर बढ़ जाना, कमर के आसपास चर्ची बढ़ जाना और कोलेस्ट्रोल व ट्राइग्लिसराइड का स्तर असामान्य हो जाना जैसी समस्याएं शामिल होती हैं। मेटाबॉलिक सिंड्रोम में ये समस्याएं एक साथ होती हैं जिससे स्ट्रोक, डायबिटीज व हृदय संबंधी बीमारियां होने का जोखिम बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने हाई ब्लड प्रेशर, बढ़ी हुई कमर, गुड कोलेस्ट्रोल का निम्न स्तर, हाई ब्लड फैट्स और बढ़े हुए फारिंटग ब्लड ग्लूकोज की 12 महीनों की स्थिति को ट्रैक किया। अध्ययन से पहले लगभग 46,667 लोगों को मेटाबॉलिक सिंड्रोम था, यानी उनमें पांच में से कम से कम तीन स्थितियां थीं। शोधकर्ताओं ने पाया कि फुल फैट वाले डेयरी का सेवन करने से मेटाबॉलिक सिंड्रोम का जोखिम कम था। इससे पता चलता है कि डेयरी प्रोडक्ट शरीर की कार्यप्रणाली में कैसे सुधार करते हैं। शोध में कहा गया है कि यदि इन निष्कर्षों के आधार पर बड़े और दीर्घकालिक परीक्षणों में पुष्टि की जाती है, तो बढ़ती डेयरी खपत मेटाबॉलिक सिंड्रोम, डायबिटीज और हृदय रोग के मामलों को कम करने के लिए बड़े काम की हो सकती है। डेयरी उत्पादों में स्वास्थ्य लाभ में हिंडूयो, दातों और मांसपेशियों की मजबूती, पाचन में सुधार, वजन घटाना आदि शामिल हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक डेयरी उत्पाद प्रोटीन और कैल्शियम के बड़े स्रोत हैं। इसके अलावा यह उत्पाद विटामिन और मिनरल्स के भी बड़े संयोजक होते हैं। डेयरी उत्पाद मुख्य रूप से पशुओं के दूध से निर्मित खाद्या या पेय पदार्थ होते हैं। मुख्य रूप से जिन पशुओं के दूध का प्रयोग इन उत्पादों को बनाने के लिए किया जाता है उनमें गाय, भैंस, बकरी, भेड़, याक और ऊंट शामिल हैं।



गर्मी के दिनों में पौदिना को भी लोग खुब पसंद करते हैं। पौदिने का प्रयोग हम किसी सब्जी को स्वादिष्ट बनाने और चटनी में बनाने में लेते हैं। पौदिने में कई प्रकार के पौष्टिक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पौदिने की पत्तियों में मिथौल व एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। गर्मियों के दिनों में स्क्रीन से जुड़ी कई परेशानियां होती हैं। आज हम पौदिने के सेवन से होने वाले शारीरिक लाभों के बारें में बताने जा रहे हैं, तो आइए जानते हैं।

परेशान रहते हैं। ऐसे व्यक्तियों के लिए पौदिना काफी फायदेमंद हो सकता है। अगर आपके मुह में बदबू आती हैं तो आपको पौदिना की पत्तियों का सेवन करना चाहिए।

पाचनतंत्र के लिए फायदेमंद

पौदिना हमारी पेट से संबंधित बीमारी के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। अगर आप पेट की समस्या से पीड़ित हो तो आपको प्रतिदिन पौदिने की पत्तियों का सेवन करना चाहिए।

पीरियड में फायदेमंद

कील मुहासे में फायदेमंद
पौदिना चेहरे के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। अगर आपकी तैलीय त्वचा हैं आप पौदिने की पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लगा औंगे तो आपके चेहरे के लिए काफी फायदेमंद होगी।
मुह की बदबू के लिए फायदेमंद
कई लोग मुह की बदबू के कारण काफी

कई माहिलाएं अपने मासिक धर्म से काफी परेशान रहती हैं क्योंकि उनका मासिक धर्म समय पर नहीं आता है। जिस कारण वो काफी तनाव में रहती है। लेकिन अगर आप प्रतिदिन पौदिने का सेवन करेंगे तो ये महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। महिलाएं पौदिने की पत्तियों सुखाकर उनका चूर्ण बनाकर र शहद के साथ सेवन करेगी तो शानदार इस बीमारी से फायदा मिलेगा।

आइसक्रीम खाने से कम होता है तनाव और मोटापा

मौसम कोई भी आइसक्रीम खाने तो मजा ही कुछ और है। आइसक्रीम कई प्रकार के फ्लेवर में आती है जिसका टेस्ट बहुत यम्मी-यम्मी स्वाद होता है और आइसक्रीम का नाम सुनते ही बच्चों से लेकर बड़ों तक के मुंह में पानी आ जाता है। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि आइसक्रीम हमारी सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। आइसक्रीम में विटामिन, कैल्शियम व प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। एक रिसर्च के अनुसार सुबह - सुबह नाश्ते में आइसक्रीम खाना दिमाग के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। ये अध्ययन क्योंरीन यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कोगा के सहयोग से की गई। जिसमें कहा गया है कि सुबह उठकर आइसक्रीम खाने से मानसिक तौर पर तनाव कम देखा गया। रिसर्च में एक ऐसे व्यक्ति के दिमाग की सक्रियता की तुलना की जिसे तुरंत सुबह उठने के बाद आइसक्रीम दी गई। इसके अलावा एक ऐसे व्यक्ति के ब्रेन की गतिविधियों को भी देखा गया जिसे सुबह नाश्ते में आइसक्रीम नहीं दी गई। अध्ययन में पता चला कि जिस व्यक्ति को सुबह आइसक्रीम दी गई थी उसकी सक्रियता बेहतर थी। प्रोटीन - मिल्क के अन्य उत्पादों की तरह आइसक्रीम प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। प्रोटीन से बॉडी के हर पार्टसमांसपेशियां, त्वचा, हड्डियां, लड़ के लिए लाभ होता है। प्रोटीन खाने से ऊतक और मांसपेशियां स्ट्रॉन्ग होती हैं। विटामिन स्त्रोत - आइसक्रीम में विटामिन ए, बी - 2 और बी - 12 खूब पाये जाते हैं। विटामिन ए, स्क्रिन, बॉन्स, रोगप्रतिरोधक क्षमता के लिए बेस्ट होता है। विटामिन ए आंखों की रोशनी बढ़ाता है। विटामिन ए से मजबूत होने वाली इसकी एक संतुलित मात्रा शरीर में जानी चाहिए, क्योंकि यह शरीर में एकत्र होता रहता है यदि हमारे शरीर में विटामिन ए की अधिक मात्रा ऊतकों को आकसीराइज्ड करती है तथा अधिक उम्र कारण बनती है व्यक्ति अपनी उम्र से अधिक दिखने लगता है। आइसक्रीम खाने से शरीर में कैल्शियम की मांग पूरी हो जाती है परन्तु कैल्शियम की शरीर में पूर्णि के लिए दूध के अलावा दूध से बने पदार्थ मक्खन, आइसक्रीम पनीर, दही आदि का सेवन करना चाहिए। कैल्शियम के लिए दूध से बने पदार्थों के द्वितीय दोनों हैं वैनिल गह और एटोमा शी प्रसारित है।



अभिनेता इरफान खान अभिनय किसी भी अवॉर्ड का मोहताज नहीं था



बॉलीवुड फिल्म निर्माता सुभाष घई ने दिवंगत अभिनेता इरफान खान को याद कर उन्हें फिल्म इंडस्ट्री के अनमोल रत्न बताया है। उन्होंने कहा कि वह फिल्म इंडस्ट्री के सबसे बेहतरीन कलाकारों में से एक थे। उनका अभिनय किसी भी अवॉर्ड का मोहताज नहीं था। सुभाष घई ने अपने इंस्टाग्राम पर इरफान खान के साथ एक फोटो शेयर की है, जो किसी अवॉर्ड सेरेमनी के खिलाफ गई थी। तस्वीर में दोनों लैके कलाकार के सूट और वाइश्वर्ट पहने नजर आ रहे हैं। साथ में एक दूसरे से मुस्कुराते हुए भिल रहे हैं। सुभाष घई की हाथ में एक अवॉर्ड है, वही इरफान उन्हें यार से गले लगाते हुए दिख रहे हैं।

कर्ज, राम लखन, और ताल जैसी मशहूर फिल्मों को लेकर सुभाष घई ने कहा कि फिल्मों में चमक-दमक से ज्यादा कहानी मायने रखती है। वह इरफान के काम और उनकी काबिलियत को बहुत अहमियत देते थे। उनकी तारीफ उनके लिए किसी भी पुरस्कार से ज्यादा खास थी। घई ने

लिखा- मैं हमेशा से दिखावटी सितारों की तुलना में अच्छे और महान अभिनेताओं की तारीफ करता हूं। अच्छे अभिनेता कहानी को और बेहतु बनाते हैं, जबकि सितारे सिफ़े फिल्म को चमकाते हैं। मुझे इरफान खान से तारीफ मिलना किसी अवॉर्ड समारोह में पुरस्कार मिलने से ज्यादा खुशी देता हूं। हमें इरफान की बहुत धूम आती है। उस जैसा कलाकार बहुत कम पैदा होते हैं।

सुभाष घई और इरफान खान ने एक साथ कई फिल्मों में काम किया। फिल्म राइट या रॉना में इरफान ने लौटी रोल निभाया था। इस फिल्म को सुभाष घई ने निर्देशित किया था। इसके अलावा सुभाष घई की फिल्म इक्काल में इरफान ने सहायक भूमिका निभाई थी। इरफान खान का निधन 29 अप्रैल 2020 को हुआ था। वह एक गंभीर बीमारी से पीड़ित थे, जिसे न्यूरोएंडोक्राइन द्वायर कहते हैं। उन्हें इस बीमारी का पता साल 2018 में चला था।

फिल्म निर्माता सुभाष घई ने दिवंगत एक्टर को याद कर इंस्टाग्राम पर शेयर की तस्वीर



विश्वास नहीं हो रहा कि शेफाली अब दुनिया में नहीं रही: आरती

'कांटा लगा' फेम एक्ट्रेस शेफाली जरीवाला के निधन पर टीवी अभिनेत्री आरती सिंह ने सोशल मीडिया पर एक लंबा और भावुक पोस्ट लिखकर अपनी पीड़ा और यादें साझा कीं। आरती ने इंस्टाग्राम पर शेफाली के साथ अपनी कुछ तस्वीरें और 'बिंग बॉस 13' का एक वीडियो शेयर किया।

उन्होंने लिखा कि उन्हें अब तक विश्वास नहीं हो रहा कि शेफाली अब इस दुनिया में नहीं है। आरती ने लिखा कि अभी कुछ दिन पहले ही दोनों जिम में मिली थीं और साथ कार्डियो कसरे का घ्यान बनाया था। उन्होंने याद किया कि शेफाली ने उनसे कहा कहा था, तो लिए बहुत खुशी होती है। तो खुश है न आरती ने बताया कि वह अक्सर जब कई पूछता था कि वह आज भी किससे बात करती है, तो बस एक ही नाम लेती थीं - शेफू। उन्होंने कहा कि उन्होंने कभी नहीं सोचा था कि शेफाली इतनी जट्ठी उन्हें छोड़कर चली जाएंगी। आरती ने शेफाली को याद करते हुए कहा कि वह बहुत खुशिमाज और बच्ची जैसी चुलबुली थीं। उनके दिल में काई छल-कपट नहीं था और वह कभी किसी की बुराई नहीं करती थीं।

उन्होंने लिखा कि शेफाली ने हमेशा उन्हें ढेर सारा ध्यान और आरोपीकरण दिया। आरती ने भगवान से सवाल किया कि ऐसा क्यों हुआ। उन्होंने कहा कि वह शेफाली से प्यार करती थीं और हमेशा करती रहेंगी। उन्होंने यह भी याद किया कि 'बिंग बॉस' में शेफाली की एंटी पर उनकी नजरें उनसे हटती ही नहीं थीं। शारी से पहले शेफाली हर दिन उन्हें फोन करके बड़ी बहन की तरह सलाह देती थीं कि फेसियल करा ले, तैयारी कर ले। उन्होंने लिखा कि शेफाली और उनके पति पराण त्यारी उनकी शारी को लेकर बहुत खुश थे जैसे अपनी बी बहन की शारी हो। पैस्ट में आरती ने पराण के लिए भी लिखा कि उन्होंने शेफाली की बच्चे की तरह देखाया और बहुत खाली थीं और उनके पति पराण त्यारी जहां भी हो रहे थे। उन्होंने कहा कि वे सब लोग तो धीरे-धीरे इस गम से ऊर जाएंगे, लेकिन परिवार को यह दुख जोन भर ज्ञाना होगा। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत में आरती ने लिखा कि वह 'आरआईपी'

लिखाना पसंद नहीं करतीं, बस प्रार्थना करती हैं कि शेफाली जहां भी हो, खुश रह और उनके पति पराण त्यारी को सहने की ताकत मिले। बता दें कि टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में शोक की तरह उस वक्त दौड़ गई जब 'कांटा लगा' केम एक्ट्रेस शेफाली जरीवाला के

निधन की खबर आई।

ईशा और भरत फिर नजर आए साथ

ईशा देओल और भरत तखानी ने 29 जून 2012 को मुंबई में धूमधारा से शादी की थी। दोनों की शादी से दो बेटियां राया और मिराया हैं। लेकिन कई साल साथ होने के बाद फरवरी 2024 में उन्होंने अपनी सहमति से अलग होने की घोषणा कर दी थी। इस खबर ने उनके फैंस को बाज़ झटका दिया। आरती ने इशा और भरत ने एक साथ हस्सा लिया और स्वामी चिनानद सरस्वती जी और साथी भगवती सरस्वती जी का आशीर्वाद लिया। दोनों ने आश्रम में कुछ समय भी बिताया। पूजा ने देवी मां को हार पहनाया और ट्रैडिशनल योगों आउटफिट में बेद खूबसूरत दिखायी। वहीं भरत भी सफेद कपड़ों में डेशिंग नजर आए।

निकिता की जूँ लॉ से मुलाकात, फैंस खुश

'निकिता रॉय' की रिलीज को लेकर उत्साहित हैं सोनाक्षी

निकिता की जूँ लॉ से मुलाकात, फैंस खुश

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्धा अपनी आने वाली फिल्म 'निकिता रॉय' की रिलीज को लेकर काफी उत्साहित है।

हाल ही में सोनाक्षी ने एक इंटरव्यू में अपनी एक दबी हुई खालिश पीजाहिंग की बात की ताकत लिया। उन्होंने कहा कि वे सब लोग तो धीरे-धीरे इस गम से ऊर जाएंगे, लेकिन परिवार को यह दुख जोन भर ज्ञाना होगा। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत में आरती ने लिखा कि वह 'आरआईपी'

लिखाना पसंद नहीं करतीं, बस प्रार्थना करती हैं कि शेफाली जहां भी हो, खुश रह और उनके पति पराण त्यारी को सहने की ताकत मिले। बता दें कि टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में शोक की ताकत लिया जाए। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत में आरती ने लिखा कि वह 'आरआईपी'

लिखाना पसंद नहीं करतीं, बस प्रार्थना करती हैं कि शेफाली जहां भी हो, खुश रह और उनके पति पराण त्यारी को सहने की ताकत मिले। बता दें कि टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में शोक की ताकत लिया जाए। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत में आरती ने लिखा कि वह 'आरआईपी'

लिखाना पसंद नहीं करतीं, बस प्रार्थना करती हैं कि शेफाली जहां भी हो, खुश रह और उनके पति पराण त्यारी को सहने की ताकत मिले। बता दें कि टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में शोक की ताकत लिया जाए। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत में आरती ने लिखा कि वह 'आरआईपी'

लिखाना पसंद नहीं करतीं, बस प्रार्थना करती हैं कि शेफाली जहां भी हो, खुश रह और उनके पति पराण त्यारी को सहने की ताकत मिले। बता दें कि टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में शोक की ताकत लिया जाए। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत में आरती ने लिखा कि वह 'आरआईपी'

लिखाना पसंद नहीं करतीं, बस प्रार्थना करती हैं कि शेफाली जहां भी हो, खुश रह और उनके पति पराण त्यारी को सहने की ताकत मिले। बता दें कि टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में शोक की ताकत लिया जाए। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत में आरती ने लिखा कि वह 'आरआईपी'

लिखाना पसंद नहीं करतीं, बस प्रार्थना करती हैं कि शेफाली जहां भी हो, खुश रह और उनके पति पराण त्यारी को सहने की ताकत मिले। बता दें कि टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में शोक की ताकत लिया जाए। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत में आरती ने लिखा कि वह 'आरआईपी'

लिखाना पसंद नहीं करतीं, बस प्रार्थना करती हैं कि शेफाली जहां भी हो, खुश रह और उनके पति पराण त्यारी को सहने की ताकत मिले। बता दें कि टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में शोक की ताकत लिया जाए। उन्होंने लिखा कि यह जान का समय नहीं था, शेफाली को और खुशिया और प्यार बांटना था।

अंत

ब्रीफ न्यूज़

राजस अशोक मसीही जिला महामंत्री बने



थाना राजपुर में आगामी त्योहारों को लेकर हुई शांति समिति की बैठक

बड़वानी। थाना राजपुर परिसर में आगामी मोहर्म, श्रावण सोमवार, शिव डोला, नागपंचमी जैसे धार्मिक पर्वों को दृष्टिगत रखते हुए शांति समिति बैठक का आयोजन किया गया। बैठक का द्वेष्य क्षेत्र में शांति, सौहार्द एवं कानून-व्यवस्था बनाए रखना रहा। बैठक में नगर के गणमान्य नागिकों एवं आयोजकों से पर्वों से संबंधित जानकारी जैसे - जुलूस के निर्धारित रूट, समय, आयोजन स्थलों, भीड़ नियन्त्रण, यातायात व्यवस्था आदि पर चर्चा की गई। साथ ही, आयोजकों से सहयोगात्मक भूमिका निभाने एवं नियमों का पालन करने की अपील की गई। बैठक में प्रमुख रूप से तहसीलदार राजपुर, एसडीओपी राजपुर, नगर परिषद सीएमओ, विद्युत विभाग के अधिकारी, नगर के प्रमुख नागरिक, आयोजकगण एवं पत्रकार बंधु उपस्थित रहे। अधिकारियों ने उपस्थित नागरिकों की सम्पत्ति एवं सुझावों एवं गंभीरता से सुना तथा आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए।

खान ने अशोक मसीही की म.प्र. कांग्रेस अ. स. विभाग के बड़वानी जिला महामंत्री नियुक्त किया है। अशोक की नियुक्ति पर तुलसीराम यादव, राहुल राठौर, लक्ष्मण चौहान, आशिक मेमन, बलराम यादव, इंदौर सम्पादक के महामंत्री राजपुर, सदर खलील मंसूरी, भूपेंद्र सिंह ताकुर, इरफान मसूरी, तापीकी मसूरी, यूसुफ मसूरी, संघवा से कार्तिक कुमार ठक्कर, कल्याम पटेल, हरचंद भाटिया ने बधाई दी।

सुजल प्लास्टिक फैक्ट्री
में लगी आग

इंदौर। हीरानगर इलाके में बुधवार को सुजल प्लास्टिक फैक्ट्री में आग लग गई। दो दमकलों ने लगातार पानी फेंककर आग पर काबू पा लिया है। हालांकि दमकलों को संकरी गली होते हैं के कारण घटनास्थल पर पहुंचने में काफी दिक्कत का सामना करना पड़ा। आग से फैक्ट्री में काफी नुकसान हुआ है। काफर टीम के मुताबिक घटना सुखलिया डी सेक्टर की है। यहां प्रदीप बुदेला, सुजल प्लास्टिक फैक्ट्री का संचालक करते हैं। बुधवार सुबह फैक्ट्री में अचानक आग लग गई। स्थानीय लोगों ने आग पर काबू रपए देने को तैयार हैं। हमें निगम यहां अंडेंड रामायण पाठ करने के अनुमति दे। मंगलवार शाम को समिति के लोग मैदान पर जमा हुए और प्रदर्शन शुरू किया। लोग जय-जय सियाराम, अवैद्य कब्जे मुक्त करो, नगर निगम हाय-हाय, नगर निगम मुर्दाबाद, ये कर्बला पर काबू पाया जा सका।



नहीं, हनुमान चौक है के नाम लगाने लगे। इस दौरान हनुमान चालीसा का पाठ करते हुए हनुमान जी की आरती भी की।

प्रदर्शन करने वालों के हाथ में एक बैनर भी था, जिस पर लिखा



थ महापौर जी यह जयन कर्बला मैदान हैं, हनुमान चौक धोवी घाट मैदान है। नारेबाजी के बाद प्रदर्शन करने वाले मंदिर के समने ही जयन पर बैठ गए और विरोध हार्दिया ने बताया कि, धोवी घाट की वहां पर 7 एकड़ जमीन है। कोई मैं

सुनवाई के दौरान जब निगम के पक्ष में फैसला आया था, तिंदू समाज में खुशी का माहौल था कि वहां से अवैद्य कब्जा होगा। इस मेले के रूप में हमें देखने को मिल है कि किस तरह से नगर निगम ने तीन दिन के लिए कॉर्मरिश्यल मेले के रूप में अनुमति दी।

प्रदर्शनकारी बोले- आंदोलन करना पड़ा तो करेंगे

प्रदर्शनकारियों ने कहा- मैदान 7 एकड़ का है जबकि तीन एकड़ जमीन का ही शुल्क लिया गया है। इसे लेकर ही बहु विरोध करने वैदेशी थे। हमने अपनी बात रखी है। आगे कलेक्टर, नगर निगम जाएं। आंदोलन करना पड़ा तो वहां भी करेंगे। यहां सिद्ध वीर हनुमान मंदिर है। जहां हर मंगलवार-शनिवार को आरती होती है। यहां भव्य मंदिर बनाने की भी हमारी लालिंग है।

सुनवाई के दौरान जब निगम के पक्ष

में फैसला आया था, तिंदू समाज में खुशी का माहौल था कि वहां से अवैद्य कब्जा होगा। इस मेले के

रूप में हमें देखने को मिल है कि किस तरह से नगर निगम ने तीन दिन के लिए कॉर्मरिश्यल मेले के रूप में अनुमति दी।

डॉक्टर्स डे पर डॉक्टर सम्मान एवं थायराइड जांच शिविर आयोजित



सत्ता सुधार ■ सेंद्रिया

मरीजों की थायराइड जांच की गई। इस अवसर पर लायसेन्स क्लब अव्याधि डॉ. अनुल पटेल ने कहा कि यह सम्मान समस्त चिकित्सकों के प्रति कृतज्ञता भाव का ख्वास है। डॉ. पटेल ने यह भी कहा कि क्लब के द्वारा इसका आयोजित किया। यह आयोजन चिकित्सा के क्षेत्र में कार्रवात उन जीवन दाताओं को समर्पित था जिनकी सेवा न केवल रोगियों के जीवन में आशा के किरण बनाती है बल्कि मानवता के प्रति उनके योगदान को भी प्रतिविवरित करती है। इस अवसर पर प्रध्यायत नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. राजीव अग्रवाल का क्लब की ओर से सम्मान किया गया। इसके पश्चात निःशुल्क थायराइड जांच शिविर का भी आयोजन किया गया जिसमें 48

मरीजों की थायराइड जांच की गई। इस अवसर पर लायसेन्स क्लब अव्याधि डॉ. अनुल पटेल ने कहा कि यह सम्मान समस्त चिकित्सकों के प्रति कृतज्ञता भाव का ख्वास है। डॉ. पटेल ने यह भी कहा कि क्लब के द्वारा इसका आयोजित किया। यह आयोजन चिकित्सा के क्षेत्र में कार्रवात उन जीवन दाताओं को समर्पित था जिनकी सेवा न केवल रोगियों के जीवन में आशा के किरण बनाती है बल्कि मानवता के प्रति उनके योगदान को भी प्रतिविवरित करती है। इस अवसर पर प्रध्यायत नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. राजीव अग्रवाल का क्लब की ओर से सम्मान किया गया। इसके पश्चात निःशुल्क थायराइड जांच शिविर का भी आयोजन किया गया जिसमें 48

जुलाई के शुरुआती 10 दिनों में तेज बारिश नहीं, टुकड़ों में भी गेंगे शहर



बंगल की खाड़ी में गतिविधि नहीं, जो सिस्टम एकितवथा, वह भी कमज़ोर पड़ा

सत्ता सुधार ■ इंदौर

लगातार दूरसे साल जुलाई की शुरुआत अच्छी नहीं हुई है। अब सापार और बंगल की खाड़ी में बंगल की खाड़ी में सापार साल में राफ्टर करते हैं। ये लोगों में 9, 10 इंच पानी बरसा था। अब तक शहर में कुल 5,2 इंच कुल बारिश हुई है। जुलाई में औसत 12 इंच पानी गिरता है। पिछले तीन सालों को छोड़ दें तो औसत से ज्यादा बारिश इस महीने में हुई है।

जुलाई और अगस्त के साथ सिंतंबर में भी जमज़ोर बारिश : बारिश के लिहाज से जुलाई और

हालांकि धूप निकलने, उमस होने से शहर के कुछ हिस्से में

गतिविधि नहीं होती है।

अगस्त सबसे महत्वपूर्ण रहते हैं।

इन महीनों में ही अब सापार और बंगल की खाड़ी में सापार साल में राफ्टर करते हैं। ये लोगों में 9, 10 इंच पानी बरसा था। अब तक शहर में कुल 5,2 इंच कुल बारिश हुई है। जुलाई में औसत 12 इंच पानी गिरता है। पिछले तीन सालों को छोड़ दें तो औसत से ज्यादा बारिश इस महीने में हुई है।

जुलाई और अगस्त के साथ सिंतंबर में भी जमज़ोर बारिश : बारिश के लिहाज से जुलाई और

हालांकि धूप निकलने, उमस होने से शहर के कुछ हिस्से में

गतिविधि नहीं होती है।

अगस्त सबसे महत्वपूर्ण रहते हैं।

इन महीनों में ही अब सापार और बंगल की खाड़ी में सापार साल में राफ्टर करते हैं। ये लोगों में 9, 10 इंच पानी बरसा था। अब तक शहर में कुल 5,2 इंच कुल बारिश हुई है। जुलाई में औसत 12 इंच पानी गिरता है। पिछले तीन सालों को छोड़ दें तो औसत से ज्यादा बारिश इस महीने में हुई है।

जुलाई और अगस्त के साथ सिंतंबर में भी जमज़ोर बारिश : बारिश के लिहाज से जुलाई और

हालांकि धूप निकलने, उमस होने से शहर के कुछ हिस्से में

गतिविधि नहीं होती है।

अगस्त सबसे महत्वपूर्ण रहते हैं।

इन महीनों में ही अब सापार और बंगल की खाड़ी में सापार साल में राफ्टर करते हैं। ये लोगों में 9, 10 इंच पानी बरसा था। अब तक शहर में कुल 5,2 इंच कुल बारिश हुई है। जुलाई में औसत 12 इंच पानी गिरता है। पिछले तीन सालों को छोड़ दें तो औसत से ज्यादा बारिश इस महीने में हुई है।

जुलाई और अगस्त के साथ सिंतंबर में भी जमज़ोर बारिश : बारिश के लिहाज से जुलाई और

हालांकि धूप निकलने, उमस होने से शहर के कुछ हिस्से में

गतिविधि नहीं होती है।

अगस्त सबसे

ब्रीफ न्यूज़

सौम्यातिवारी को मनपंसद लैपटॉप छहीदने मिलेंगी राशि, मुख्यमंत्री का जताया आभार

शहडोल - प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव द्वारा डिजिटल शिक्षा का बढ़ावा देने के उद्देश्य से संभागीय मुख्यालय शहडोल की रहने वाली मेधावी छात्रा सुमीत्रा सौम्या तिवारी को मनपंसद लैपटॉप खरीदने के लिए 4 जुलाई 4 बजे तक राशि प्रदान करेंगे।

सौम्या एक मेधावी छात्रा है, जिसने हाल ही में कक्षा 12 की की परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। उन्हें लैपटॉप मिलने से ऑनलाइन अध्ययन, डिजिटल संसाधनों तक पहुंचने में मुख्यालय होगी। सौम्या ने मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह लैपटॉप उनकी पढ़ाई को और अधिक प्रभावी और सुमाम बनाएगा। उन्होंने कहा कि डिजिटल साधनों से अब वह प्रतिपथ्यी परीक्षाओं की बेहतर तैयारी कर सकती है। मुख्यमंत्री द्वारा मेधावी छात्रों को प्रोत्साहित करने और डिजिटल शिक्षा को मूलभूत बनाने के लिए को जारी रखे पहले छात्रों के उज्ज्वल भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। लैपटॉप वितरण योजना से हजारों छात्र लाभान्वित हो रहे हैं और शिक्षा के क्षेत्र में डिजिटल क्रांति को बल मिल रहा है। राज्य सरकार का यह प्रयास स केवल शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ावा, बल्कि विद्यार्थियों में आत्मविश्वासी पीढ़ी उत्पन्न करेगा।

